



●発行/杉並区 ●編集/広報課
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
区の代表電話は ☎3312-2111
FAX 3312-9911(広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/
☎ 3312

主な記事

防災公園の計画が進んでいます... 1面
介護予防サービス..... 2・3面
「わたしの便利帳」ができました... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

日産荻窪工場跡地

防災公園の計画が進んでいます

日産自動車荻窪工場跡地（桃井3丁目、九・三ヘクタール）の土地利用について防災公園（四ヘクタール）の整備を含む基本的な土地利用の計画がまとまりました。また、土壌等の汚染問題については日産による浄化対策が進められており、区はこれに対し監視、指導を行っています。土地利用に関する問い合わせは、都市計画課へ。土壌等の問題に関する問い合わせは、環境保全課へ。

土地利用計画について

●区の基本的な考え方

この用地の周辺に、避難場所が不足しているなどの現状を踏まえ、区は今後の土地利用にあたっては、防災公園の整備と周辺市街地の防災機能の強化、みどり豊かなオープンスペースの確保、などを基本的な考え方とすることとしました。

●主な経過

区は、12年4月から都市基盤整備公団とともに、当用地について「防災公園街区整備事業（注）」を活用し整備の検討を行ってきま

●土地利用計画のあらまし

12月末には、公団がこの計画を基本に「防災公園街区整備事業」を推進していくことを決定。区は、13年1月、防災公園を都市計画公園とするため、地元説明会（第五回）を開催しました。これらを受け、杉並区都市計画審議会は、2月13日、防災公園の都市計画決定の答申を行いました。



防災公園（四ヘクタール）

防災公園は、避難場所としての安全性、救援活動との連携などの防災機能の確保、日常のレクリエーション活動などに配慮し、配置を定めました。

市街地整備部分（約四・五ヘクタール）

公団は、市街地整備部分の半分程度を公団の賃貸住宅、残りを民間に売却したいとの意向を持っています。

土壌等の汚染問題について

12年10月以降、日産による土壌・地下水の浄化対策が進められています。これに対し区は、学識経験者による監修委員会の助言を得ながら、日産に対し監視・指導を行ってきま

●日産による浄化対策

2月18日現在、土壌の浄化は約七割が完了しました。地下水については、敷地内一六カ所の井戸の観測を継続しながら、汚染の濃い中央部の揚水・浄化を集中的に進めており、汚染は対策前に比べ大幅に改善されてきています。土壌・地下水浄化対策および周辺大気の調査結果は下表のとおりです。

用地の外周

安全で快適なものとするよう、道の幅を拓けるなどゆとりのある歩行者空間を整備します。

周辺市街地の不燃化促進

防災公園の機能を強化するため、防火地域への指定替えなどと併せ、「都市防災不燃化促進事業」（国・都の補助事業）の導入を図

●区の監視・指導

日産が行っている浄化対策の履行状況や環境測定結果のチェック、また周辺環境への影響の有無などの確認を行うため、区職員による監視活動を毎日行っています。検知管によるトリクロロエチレンの測定では、周辺の大気環境への影響がないことを確認しています。

●今後の取り組み

日産に対し、引き続き、透明かつ最善の対策をとるよう厳しく求めるとともに、監視・指導を行ってまいります。土壌については、今後も



北側から工場跡地浄化工事現場を望む

調査結果

調査対象	調査内容	調査結果など
土 壌	・汚染土壌の掘削地点ごとの汚染除去の完了を確認するための調査（トリクロロエチレンなどおよび重金属）...12年10月から実施 ・埋め戻し土壌の汚染除去を確認するための調査（トリクロロエチレンなど）...12年10月から実施	掘削後は環境基準の1/10以下であり、汚染の掘削除去を確認 埋め戻し土壌は環境基準の1/10以下に浄化されていることを確認
地下水	16カ所の観測井戸による定期調査（トリクロロエチレンなど）...12年10月から実施	中心部の汚染は環境基準の300倍程度であったものが10倍程度まで減少していることを確認
大 気	敷地境界での大気環境調査（トリクロロエチレンなど）...12年10月から実施	環境基準の1/20程度であることを確認

参考：トリクロロエチレンの環境基準

対 象	基準値
土 壌	0.03mg/ℓ
地下水	0.03mg/ℓ
大 気	0.2mg/m ³

この調査データは、区（環境保全課）で保管しており、公開しています。

●今後の進め方

区は、公団とともに、関係機関と協議し、「防災公園街区整備事業」の枠組みに沿い、事業を進めます。なお、公園や外周の整備計画については、今後、区民参加で検討を進める予定

る方向で検討し、来年度に基礎調査を行う予定です。

注：国からの資金で公団が大都市の工場跡地などを買収し、防災公園と市街地整備をセットで行う事業で、自治体が防災公園を取得する際、その負担を軽くする財源措置を含むものです。

想定されるスケジュール

・公団による防災公園の直接施行に関する議案を区議会に上程
・防災公園整備に関する区と公団の基本協定の締結
(13年3月)
* 公団が日産から当用地を取得

14年度	公園の暫定整備工事
15年度～	公園の暫定利用
19～22年度	防災公園の整備工事
22年度末	防災公園オープン

・13～14年度に市街地整備部分の建設主体の決定、建物などの計画作成と設計が行われる。
・16年9月から公団賃貸住宅の入居が開始される。

自分らしく 大切に

生涯を通じて健康を維持しながら、元気に暮らしていくことは、だれもが願うことです。たとえ足腰が弱くなってきても、地域活動に参加して生きがいや楽しみを見つけることが、元気の秘けつです。
区では、高齢者だれもが地域とのつながりの場を持てるよう、取り組んでいます。

問い合わせは、高齢者事業課へ。



健康体操

月1回、理学療法士による体操指導を行います。

【対象】60歳以上の方

【実施場所】敬老会館

問い合わせは、高齢者活動支援センター ☎3331 9211へ。



訪問指導事業

加齢や病気などで心身の機能低下がある方に対し、看護婦、栄養士、歯科衛生士、理学療法士など専門職が家庭を訪問して、リハビリ、食事、痴呆症の方への対応など健康全般の相談指導を行います。また、家に閉じこもりがちな方の社会参加に向けて、体力づくりやきっかけづくりを応援します。



【対象】40歳以上で、要介護・要支援の認定を受けていない方 退院後や病気後6カ月程度の方
問い合わせは、高齢者事業課へ。

いきいきデイサービス

出かけることが少なくなった方が、気持ちや体の元気さを持ち続けることができるように、手芸やダンスなど、レクリエーション活動を行います。

【活動時間】週1回、午前10時～午後3時

【対象】60歳以上の身体機能の低下している方、65歳以上の介護認定で非該当（自立）と認定された方

【実施場所】高齢者活動支援センターおよび敬老会館6館（方南、堀ノ内松ノ木、荻窪東、高円寺東、井草、井草中央）。4月からは、天沼、西荻北、久我山敬老会館でも実施し、このほかの敬老会館でも月2回行う予定です



問い合わせは、高齢者活動支援センター ☎3331 9211へ。

リハビリ教室(機能訓練)

加齢や病気などで身体機能が低下している方や、退院して間もない方などを対象に、理学療法士・作業療法士・看護婦が起き上がりや歩行などの基本動作や転倒予防訓練などを行います。

【対象】40歳以上で、要介護・要支援の認定を受けていない方 退院後6カ月程度の方

【場所】杉並保健所、高円寺保健センター分室、高齢者活動支援センター

【訓練期間】訓練は週1回程度、期間は6カ月
問い合わせは、高齢者事業課へ。

自力での通所が難しい方は、リフト付きバスで送迎します。



いつまでも元気に暮らすために～高齢者のための健康チェック

元気でいきいきと生活するためには、何かに関心を持ったり、すすんで交流の機会を作ったり、運動したりすることが大切です。

～の項目をチェックしてみましょう。

「いいえ」が多くなるほど、閉じこもりや転倒などの可能性が高くなると考えられます。生活を見直してみましょう。

バスや電車を使って一人で外出できますか	はい	いいえ
日用品の買物ができますか	はい	いいえ
自分で食事の用意ができますか	はい	いいえ
請求書の支払いができますか	はい	いいえ
銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか	はい	いいえ
年金などの書類が書けますか	はい	いいえ
新聞を読んでいますか	はい	いいえ
本や雑誌を読んでいますか	はい	いいえ
健康についての記事や番組に関心がありますか	はい	いいえ
友だちの家を訪ねることがありますか	はい	いいえ
家族や友だちの相談にのることはありますか	はい	いいえ
病人を見舞うことができますか	はい	いいえ
若い人に自分から話しかけることができますか	はい	いいえ

老研式活動能力指標

いつまでも元気に 地域とのつながりの場を

外出する機会が増えて毎日が楽しいです

井草会

機能訓練の修了者が集まって始まったこの会は、体操や切り絵、音楽会など、毎月1回集まっているいろいろな活動をしています。

「演奏したり、ものを作ったりと趣味がふえました」「夫が亡くなってから、外出する気にもなれず寂しい思いをしていましたが、参加してからは外出する機会も増えて、毎日が楽しいです」。皆さん、活動日を心待ちにしているようです。



楽しく風船パレー

活動をする中で、心配なのは健康のこと。「看護婦さんがいるので、安心なんです」。専門的なアドバイスが気軽に受けられるのも魅力のひとつです。

地域がつくる 生きがい 支えあい

地域ささえ愛グループ

区内54グループ

「地域ささえ愛グループ」では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう、家に閉じこもりがちな高齢者などの生きがいと社会参加の促進を図るため、区民自らが運営し、自主的に機能の維持向上活動をしています。

介護にかかわった家族や、参加者自身が運営する会なので、各グループとも工夫を凝らした自由なプログラムで運営しています。活動内容は、体操や風船パレー、手芸や音楽など、グループによって様々です。

区では、看護婦や理学療法士、作業療法士などのスタッフを派遣し、安心して楽しく参加できるよう支援しています。

参加などの問い合わせは、高齢者事業課へ。

地域ささえ愛グループ一覧

(2月1日現在)

グループ名(回数/月)	活動場所
井草・下井草・今川・桃井	
井草会(1)	井草中央敬老会館(井草2 15 15)
たんぽぽ会(4)、すみれ会(1)	井草地域区民センター(下井草5 7 22)
二金会(2)	下井草敬老会館(下井草3 13 9)
七草会(2)	井草敬老会館(今川4 12 10)
ユーカリ会(1)、月末会(1)	西荻地域区民センター(桃井4 3 2)
西荻・宮前・久我山	
芙蓉会(1)	西荻あっとホーム(西荻北2 12 2)
いなほの会(1)	西荻南区民集会所(西荻南3 5 23)
むくげの会(2)	大宮前敬老会館(宮前5 19 8)
ひばりの会(2)	久我山敬老会館(久我山5 8 8)
荻窪・上荻・本天沼・天沼	
荻の会(2)	桃井診療所(荻窪5 13 2)
白萩会(1)	荻窪地域区民センター(荻窪2 34 20)
いざよい会(4)	上荻窪敬老会館(上荻3 16 6)
ドレミ会(2)、天沼いずみ会(2)	本天沼区民集会所(本天沼2 12 10)
さざんか会(2)	天沼敬老会館(天沼2 42 9)
阿佐谷・高円寺・梅里	
ぶどうの会(1)	阿佐ヶ谷教会(阿佐谷北5 18 10)
カナリヤの会(4)	阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1 2 1)ほか
あしたばの会(2)、ふれあいの会(2)	阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1 2 1)
さゆり会(1)、三木倶楽部(3)	心身障害者集会所(阿佐谷南1 14 8)
けやき友の会(1)	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)
三葉会(1)	阿佐谷南児童館(阿佐谷南1 14 8)
茜会(4)、円会(1)	高円寺北敬老会館(高円寺北3 20 8)
五葉会(1)	会員宅(高円寺南3 44 12)
あわせ会(2)、グリーングラス(1)	セシオン杉並(梅里1 22 32)
和田・堀ノ内・松ノ木	
わわ会(4)、わわクラブ(2)、アロハわわ(2)、杉和会(1)、若雪会(3)	和田障害者交流館(和田2 31 21)
六水会(1)	梅里堀ノ内敬老会館(堀ノ内3 37 4)
おおぼり会(2)	大宮堀ノ内敬老会館(堀ノ内1 27 9)
松ノ木もみじ会(3)	堀ノ内松ノ木敬老会館(松ノ木2 38 6)
松ノ木おたのしみ会(3)	ゆうホーム松ノ木(松ノ木3 16 12)
虹の会(1)、ききょうの会(1)、末広会(1)	せいきょう診療所(松ノ木3 23 8)
方南・和泉・永福	
つむぎ会(1)、まだ若会(1)	方南敬老会館(方南1 51 7)
銀の会(4)、いずみハビリクラブ(2)	和泉敬老会館(和泉4 16 22)ほか
和泉会(1)	和泉敬老会館(和泉4 16 22)
永福の会(2)	永福敬老会館(永福2 4 9)
高井戸	
二木会(2)	高井戸東敬老会館(高井戸東3 14 9)
ハローミュージック(4)	障害者福祉会館(高井戸東4 10 5)
寿の会(2)	高齢者活動支援センター(高井戸東3 7 5)
金曜会(2)	高井戸出張所(高井戸西2 5 10)
ひまわり会(2)	下高井戸敬老会館(下高井戸3 31 11)
KSSCCふれあいの会(1)	向陽中クラブハウス(下高井戸3 24 1)

笑い声が 絶えません 銀の会

週1回、介護を受けている方やその家族などが集まります。活動日の今日、方南敬老会館からは、楽しい笑い声が絶えません。「ここへ来るようになってから、みんな明るくなったね」と振り返ります。

活動には、レクリエーションリーダーの指導で手足を動かす体操の時間があります。ここで身体機能が向上した人もいて、「足がずいぶん動くようになった」、「歩けるようになった」という声もあがりました。みんな楽しんでやっている事も、続けられる秘けつようです。

銀の会のメンバーの中には、以前家族を介護していた人もいます。「この会は、主人を介護していたときにお世話になっていました。主人が亡くなった今でも、会に来ることが楽しみなんです。介護を家族だけで続けるのは辛いもの。同じ立場の人たちが集まって情報交換をしたり、励ましあったり、地域の大切な交流の場となっています。」



家族と一緒に体操します

ご覧ください ささえ愛だより

区では、地域ささえ愛グループと区を結ぶ情報誌として「ささえ愛だより」を発行しました。創刊号では、昨年地域ささえ愛グループが、バスハイクで訪れた施設の、バリアフリー情報を掲載しています。これは、杉並のタウン情報をインターネットで提供している「ACCESS杉並」のホームページでも見ることができます。

<http://www.ac-suginami.com/sasaeai>



行事

催し



オペラ公演

今回はコンサート形式オペラ、モーツァルト作曲「フィガロの結婚」をお楽しみください。(区共催)

【日時】3月25日(日)午後6時30分開演(5時30分開場)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【出演】音楽監督「畑和子、ソプラノ「安田エマ、梶奈生子、メゾソプラノ「木村圭子、テノール「志摩大喜、バリトン「曾我規巳夫、河一球、朗読「松本淳子ほか

春の苗木配布

まちのみどりを増やしていただくため、ツツジ、トキワマンサク、ハナカイドウ、サザンカなど六種約一六〇〇本を無料配布します。(一人一本先着順)。

【日時・会場】3月20日(祝)午前10時～11時30分 永福小学校(永福2 16 33) ②午後2時30分～4時 杉並第一小学校(阿佐谷北1 5 27) 希望者は、ビニール袋などを持って直接会場へ。苗木がなくなり次第終了(雨天実施)。

ハガキ記入例
(1人1枚)

- ①行事名
- ②住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤性別
- ⑥電話番号

往復ハガキの場合は返信用のあて先も記入をあて先は各記事の申込先 託児(3歳～就学前)のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢・性別も記入

【定員】五六八名(全席自由)【入場料】四〇〇〇円 申し込みは、アミーチ・デッラ・リリカ・西松

FAX 3393 7141へ。

区民五〇名を無料招待

申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)で、3月12日(必着)までに社会教育センター(〒166 0011梅里1 22 32)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

わいわいバザー

【日時】3月11日(日)午前11時～午後2時【会場】西荻あつとホーム(西荻北2



今年から各種記念樹配布は廃止になりました。駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮下さい。

楽しく集おう健康づくり

日時	内容	講師	集合場所
3月9日(金) 午前9時30分～11時	ビーンズバックを用いたストレッチ	千里の会	西荻地域 区民センター (桃井4 3 2)
23日(金) 午前10時～正午	神田川遊歩道散策(井の頭公園～高井戸)		吉祥寺駅公園口 丸井前

申し込み・問い合わせは、電話で上井草保健センター ☎3394 1212へ。

楽しく集おう健康づくり

健康づくり

【日時・内容・集合場所】左表のとおり【対象】区内在住・在勤の方【定員】三〇名(先着順)【参加費】一〇〇円【持ち物】9日は、室内用運動靴を持参。23日は、歩きやすい服装・運動靴でお越しください

若手あとし落語会

9月に真打昇進が決定している圓窓門下の窓樹さんの落語と、小山観翁さんのお話をお楽しみください。



小山観翁さん 三遊亭窓樹さん

【日時】3月17日(土)午後2時開演(1時30分開場)【会場】杉並会館(上荻3 29 5)【出演】三遊亭窓樹、柳家こん白、小山観翁(古典芸能評論家)【内容】落語「窓樹・こん白解説」小山観翁【定員】五〇名(先着順)【入場料】五〇〇円

3月の施設めぐり

春休みに親子や友人と、ごみのゆくえやリサイクルについて考えてみませんか。

【日時】3月27日(火)午前9時～午後4時【予定コース】区役所 港資源化センター 中央防波堤埋立処分場 区役所【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】四〇名【参加費】一人一〇〇〇円 申し込みは、往復ハガキ(一枚で四名まで可)に参

リサイクル・カレッジ

バス見学会

団地から出る生ごみを、バイオ方式の処理機で分解・発酵させる処理システムと、プラスチック廃棄物リサイクル実証施設や家具の修理場を持つリサイクルセンターを見学します。

【日時】3月12日(月)午前9時30分集合(午後5時解散)【集合場所】阿佐ヶ谷駅南口中杉通りさくら銀行前【見学先】武蔵野市・桜堤団地の生ごみ処理システム、立川市総合リサイクルセンター【定員】二八名(先着順)【参加費】二〇〇円(保険料・資料代。昼食代は含みません)

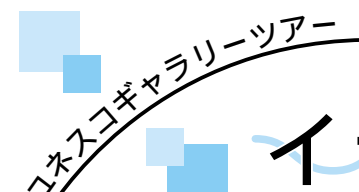
申し込み・問い合わせは、電話でリサイクルひろば高井戸 ☎3331 4360へ。

杉並アマ美連盟美術展

【日時】3月9日(金)～14日(水)午前10時～午後6時(初日は午後1時30分～、最終日は午後5時まで・区後援)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】アマチュア美術家の洋画・日本画など約一〇〇点の作品展示【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、杉並アマ美連盟・渡辺 ☎3392

ペルシア残照展
イラン遺跡踏査



ペルセポリス

ユネスコのつどいの一環として、中近東文化センターによるイラン考古学研究所の現状や博物館、遺跡の現状について理解を深めます。(区共催)

【日時】3月31日(土)午後2時～5時【会場】中近東文化センター(三鷹市大沢3 10 31)【内容】講演「イラン踏査のあゆみとその意義」= 同センター研究員・大津忠彦さん 展示物の解説【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】40名【参加費】500円(交通費は自己負担)

申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)で、3月21日(必着)までに社会教育センター(〒166 0011梅里1 22 32)へ。申し込み多数の場合は、抽選。問い合わせも、同センター ☎3317 6621へ。

講座・講演



リサイクルひろば
高井戸の講習会

生活必需品として大活躍の自転車。日々の手入れを習えば、長く使うことができます。

【日時】3月24日(土)午前11時～正午【定員】六名(先着順)【参加費】三〇〇円(部品代実費) 自転車のパンクの直し方 自宅修理する方法を教えます。 【日時】3月24日(土)午後1時30分～2時30分【定

健康づくり支援事業
思春期の子を持つ

「正しい」「強い」だけがいいの? 親の心構え

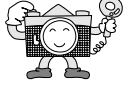
【日時】3月9日(金)午前10時～正午【会場】荻窪保健センター(荻窪5 20) 【講師】わいわいギルド主宰・星一郎さん【対象】区内在住で思春期の子どもを持つ親【定員】四〇

マンション管理セミナー
あなた方がマンション
管理の主役です

【日時】3月24日(土)午後1時～【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【講師】弁護士・安福謙二さん【対象】区内分譲マンション管理組合の役員や居住者【定員】一四〇名【参加費】無料

申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)にマンション名も書いて、3月12日(必着)までに住宅課へ。定員になり次第締め切り。問い合わせも、同課へ。

カメラでこんにちは



●情報をお寄せください/区内の楽しい催しや光景をお待ちしています。
●写っている方/希望者には写真を差し上げます。広報課まで連絡を



新たな旅立ち
思い出の扇子

宮前5丁目の内田順久さんは、長い経験を持つ扇職人。毎年この時期は、幼稚園や小学校を巣立っていく子どもたちの扇子づくりに一役買っています。
自分だけの扇子。開くたびに思い出がよみがえってきます 2月14日、写す。



大森うたえもんさん

●高井戸おやしこ三企画講座
バトルダンスカッショ
若者は判ってくれない
×大人は判ってくれない
価値観の違いから世代間の隔たりは広がる一方で、まちの中から話し声が聞こえてきません。恋愛・おしつけ・恥意識など、双方から話題を出し合って愉快地対話を楽しみますか?
【日時】3月24日(土)午後2時~【会場】高井戸社会教育会館(浜田山4 15 12)【ジャッジ】タレント・大森うたえもんさん
【対象】50歳代までの男性

性 10~20歳代の男女【定員】各三〇名【参加費】無料
申し込みは、往復八ガキまたはフックス(4面八ガキ記入例参照)に人数、フックスの場合はフックス番号も書いて、3月11日(必着)までに社会教育センター(〒166 0011梅里1-1)に3317 6621へ。
【日時】3月27日~7月13日(5月4日は除く)の毎週火・金曜日午後6時30分~8時30分(計三〇回)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【参加費】二〇〇〇円(教材費は別)申し込みは、往復八ガキ(4面八ガキ記入例参照)で、3月16日(消印有効)までに社会教育センター(〒166 0011梅里1-1)に3317 6621へ。問い合わせも、同センターへ。面接は、3月23日(金)午後6時30分から順次行います②託児があります。

有料老人ホームの現状
基本的な日常会話と読み書きを学びます。(区共催)
【日時】3月27日~7月13日(5月4日は除く)の毎週火・金曜日午後6時30分~8時30分(計三〇回)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【参加費】二〇〇〇円(教材費は別)申し込みは、往復八ガキ(4面八ガキ記入例参照)で、3月16日(消印有効)までに社会教育センター(〒166 0011梅里1-1)に3317 6621へ。問い合わせも、同センターへ。面接は、3月23日(金)午後6時30分から順次行います②託児があります。

つたトラブルにあわなかったらどうすればよいか、またそれぞれにあったホームとはどういう所か、などを学びます。
【日時】3月21日(水)午後2時~4時【会場】消費者センター(阿佐谷南1 36 4)【講師】有料老人ホームグリーン東京社長・滝上宗次郎さん【定員】五〇名【参加費】無料
申し込みは、往復八ガキ(4面八ガキ記入例参照)で、3月12日(必着)までに消費生活課(〒166 0004阿佐谷南1 36 4)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

健康づくり
【日時】3月8日(木)午前10時~正午【会場】和泉保健センター(和泉4 50 6)【内容】講義と調理実演(バランスのとれた献立)・試食【対象】区内在住の方【定員】二五名(先着順)【参加費】無料
申し込み・問い合わせは、電話で和泉保健センター ☎3313 9331へ。

家族介護教室
【日時】3月23日(金)午後2時~5時【会場】特別養護老人ホームさんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1 2 1)【テーマ】普通救命講習~普通救命認定証を取得しよう【講師】杉並消防署職員【定員】一五名(先着順)【参加費】無料(テキスト代一〇〇〇円・希望者のみ)
申し込み・問い合わせは、電話で阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338 8630へ。

生活習慣病予防教室
バランス食で生き生き人生を送ろう!
【日時】3月12日(月)午前10時~正午【会場】荻窪保健センター(荻窪5 20 1)【内容】生活習慣病を予防するための食事の話【講師】管理栄養士・平野美由紀さん【対象】区内在住・在勤の方【定員】五〇名(先着順)【参加費】無料【持ち物】筆記用具
申し込み・問い合わせは、電話で同保健センター ☎3391 0015へ。

糖尿病講習会
糖尿病、糖尿病境界域と言われた方、肥満予防などに関心のある方はぜひご参加ください。
【日時】3月16日(金)午前10時~正午【会場】和泉保健センター(和泉4 50 6)【内容】医師からの指示エネルギーを実行するコツ・献立のたて方(昼食会あり)【対象】区内在住の方【定員】二五名(先着順)【参加費】無料
申し込み・問い合わせは、電話で和泉保健センター ☎3313 9331へ。

ホスピスとは?その現状をわかりやすくお話しします。
【日時】3月15日(木)午後2時30分~4時30分【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)【内容】講義=21世紀を元気に過ごすにはどんな食生活がよいのか、栄養バランスのとれた食事について簡単に作れる料理の調理実習【定員】二四名(先着順)【参加費】一五〇〇円(材料費二回分)【持ち物】エプロン、三角きん、ふきん
申し込み・問い合わせ

忙しい人のための健康講座
かんたん・おいしいヘルシー料理
【日時】3月11日(日)・18日(日)【時間】午前10時~午後1時(区後援)【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)【内容】講義=21世紀を元気に過ごすにはどんな食生活がよいのか、栄養バランスのとれた食事について簡単に作れる料理の調理実習【定員】二四名(先着順)【参加費】一五〇〇円(材料費二回分)【持ち物】エプロン、三角きん、ふきん
申し込み・問い合わせ

上井草ふれあいの家
【日時】3月14日(水)午後1時30分~3時30分【会場】上井草ふれあいの家(上井草3 33 10)【テーマ】介護保険の利用方法Q&A【定員】二〇名(先着順)【参加費】無料
申し込み・問い合わせは、電話で同ふれあいの家 ☎3394 9831へ。

女性の健康教室
出産後から更年期を迎える前に
【日時】内容=左表のとおり【会場】高円寺保健センター(高円寺南3 24 15)【対象】区内在住・在勤の女性の方【定員】三〇名(先着順)【参加費】無料
申し込み・問い合わせは、電話で高円寺保健センター ☎3311 0116へ。

女性の健康教室
【日時】3月9日(金)午後2時~4時
【日時】3月16日(金)午前10時~正午
【内容】女性のからだの変化を知って上手な対応のしかた
楽しく健康への食卓元気に活動するために食生活指導(講義・調理実演・試食)
【講師】日本家族計画協会医学委員会委員長 玉田 太郎
保健センター栄養士

4月の無料胃がん検診

会場・定員	実施日時	対象	申し込み方法
保健医療センター(荻窪5 20 1) 定員=40名	4月の毎週木・金・土曜日 午前9時~午前中	35歳以上の区民	希望日の2週間前の火曜日(必着)までに八ガキで杉並区医師会胃がん検診担当(〒166 0004阿佐谷南3 48 8 ☎3392 4114)へ。問い合わせは、健康推進課 ☎3391 1015へ。

注1. 次の - に該当する方は、申し込みをご遠慮ください。胃の手術を受けたことのある方、現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中の方、妊娠中の方(または妊娠の可能性のある方) おおむね1年以内に区実施の胃がん検診を受けた方 2. 八ガキ(4面八ガキ記入例参照)には、生年月日・年齢(14年3月31日現在)・性別・受診希望日も書いてください。申し込み多数の場合は、抽選。受診の可否・受付時間は、後日連絡します。3. 東京都がん検診センターで行っていた子宮がん検診は、同センターの事務統合により実施できなくなりました。6月から実施する医療機関での無料検診をご利用ください。

すぎなみニュース放映中
ジェイコム東京(ケーブルテレビ)2チャンネル
午前9時~、正午~、午後7時~(1日3回各15分)
3月の放送予定番組
・ペーパークラフトに挑戦
・出張所が変わります
・ジャンボかるた大会 ほか

女性の健康教室
3月9日(金)午後2時~4時
16日(金)午前10時~正午
内容: 女性のからだの変化を知って上手な対応のしかた
楽しく健康への食卓元気に活動するために食生活指導(講義・調理実演・試食)
講師: 日本家族計画協会医学委員会委員長 玉田 太郎
保健センター栄養士

家族介護教室
3月23日(金)午後2時~5時
特別養護老人ホームさんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1 2 1)
テーマ: 普通救命講習~普通救命認定証を取得しよう
講師: 杉並消防署職員
定員: 一五名(先着順)
参加費: 無料(テキスト代一〇〇〇円・希望者のみ)
申し込み・問い合わせ: 電話で阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338 8630

生活習慣病予防教室
3月12日(月)午前10時~正午
荻窪保健センター(荻窪5 20 1)
内容: 生活習慣病を予防するための食事の話
講師: 管理栄養士・平野美由紀さん
対象: 区内在住・在勤の方
定員: 五〇名(先着順)
参加費: 無料
持ち物: 筆記用具
申し込み・問い合わせ: 電話で同保健センター ☎3391 0015

4月の無料胃がん検診
会場・定員: 保健医療センター(荻窪5 20 1) 定員=40名
実施日時: 4月の毎週木・金・土曜日 午前9時~午前中
対象: 35歳以上の区民
申し込み方法: 希望日の2週間前の火曜日(必着)までに八ガキで杉並区医師会胃がん検診担当(〒166 0004阿佐谷南3 48 8 ☎3392 4114)へ。問い合わせは、健康推進課 ☎3391 1015へ。



告知板

中堅所得者層を対象とした区民住宅「ベル・サラ」高円寺北へ高円寺北45-11」の空き家入居者募集

住宅の概要(表1)
募集する戸数
一戸(2LDK約六五㎡)
申し込み資格

18歳未満の子を一人以上含む同居親族がいること
区内に引き続き一年以上居住していること
所得が

表1 区民住宅の概要

名称	ベル・サラ高円寺北(高円寺北4-45-11) JR中央線高円寺駅から徒歩14分
構造・規模	鉄骨鉄筋コンクリート造8階建
間取り等	Cタイプ(2LDK約65㎡)メゾネットタイプ
使用者負担額	13年6月~14年5月=9万1500円~15万7900円 (予定月額。世帯の所得金額により異なります)
当初保証金	47万3700円
共益費	Cタイプ月額5000円
入居予定日	13年6月1日

表2 区民住宅の所得基準

家族数	世帯の所得金額
2人	278万~759万2000円
3人	316万~797万2000円
4人	354万~835万2000円
5人	392万~873万2000円
6人	430万~911万2000円

定められた基準内(表2)であること(区営住宅の所得基準とは異なります)
現在、自ら居住するための住居を必要としていること
詳しくは、申込用紙をご覧ください。

申込用紙配付期間・場所
3月7日~14日(休日を除く)の間に、住宅課(区役所西棟五階)、出張所、サービスコーナーで配付します。

申込方法
郵送で、3月7日~14日の消印があり、3月16日までに住宅課に届いたものが有効です。

問い合わせは、住宅課へ。

ガールスカウト団員

仲間や自然とのふれあいの中で、個性や能力を伸ばしませんか。

【対象】女子小学生「募集团・集会所・連絡先」左表のとおり
問い合わせは、各団連絡先へ。

ガールスカウト団員

募集团	集会所	連絡先
東京 57団	双百合幼稚園(南荻窪1 4 12)	秋月 直子 ☎3333 4978
東京 62団	大宮八幡宮(大宮2 3 1)	山口 良子 ☎3311 0105
東京 92団	和田中央児童館(和田1 38 18)	松木コト工 ☎3302 8698
東京 139団	桃井児童館(桃井2 10 9)	梶原美恵子 ☎3392 6749
東京 151団	阿佐谷南児童館(阿佐谷南1 14 8)	浜崎美津子 ☎3311 3611

身近な公園で花を育てる「花咲かせ隊」

区立公園を、区民の皆さんにより親しんでいただくように、一緒に公園の花壇づくりをする「花咲かせ隊」を募集します。

隊員の方には、花壇の土づくりからデザイン、植え付け、手入れなどをさせていただきます。

【期間】4月~14年3月31日【場所】希望の区立公園(既に実施している公園については、調整します)
【対象】区内在住の方(五名以上の団体)

申し込みは、八ガキ(4面八ガキ記入例参照)に希望する公園名、団体の人数も書いて、3月15日(消印有効)までに公園緑地課管理係へ。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同係へ。

生涯学習活動の指導者 傷害保険加入

【保険期間】4月1日~14年4月1日【対象】区内に活動の拠点を置いて、文化・スポーツ・福祉・まちづくりなど生涯学習活動をしている団体の責任者または指導者で、無報酬の方

申し込みは、3月15日までに、社会教育スポーツ課(区役所東棟六階)へ。
問い合わせも、同課へ。
保険料は、区が全額負担します。

青少年表彰

12年度の杉並区青少年表彰式が、2月5日に行われました。11月に各方面から推薦をいただき、審査委員会での厳正な審査の結果、次の七団体と個人一九名の皆さんが区長から表彰されました(敬称略)。

社会福祉・青少年の指導・環境美化 東原中学校地域交流会実行委員会 社会福祉・環境美化 播谷美紀(杉森中学校三年) 公共生活への貢献 杉並第二小学校吹奏楽部 社会福祉 番系太鼓、杉並第十小学校五年一組、五年三組、阿佐ヶ谷中学校区チャリティパーザー実行委員会、東京立正中学・高等学校紫友会 ボランティア係、池田祐一朗(向陽中学校三年) 環境美化 河本恵瑠子・早崎成美・城石智子(杉並第六小学校三年) 動物愛護 清水里砂(桃井第三小学校五年) 加藤寛之・織部隆宏・白須翔・小野高広(井荻小学校五年) 加藤善士(井荻幼稚園) 防火 小鷲いずみ(高円寺中学校一年) 藤島利雄(佼成学園中学校二年) 白川準(高円寺中学校一年) 山田万菜美(泉南中学校二年) 本橋典子(東京学芸大学教育学部附属小金井中学校一年) 小浦宏美(井荻中学校三年) 長岡宏和(天沼中学校三年) 富岡達矢(中瀬中学校三年)

布類の拠点回収

【日時】3月13日(火)午後1時~4時【会場】区役所一階ロビー
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、建築課審査調整係へ。
図面などがある場合はお持ち下さい。

13年度の国民健康保険料について

期限の過ぎた保険証は、国民健康保険課または出張所()へお返しください。
4月2日からは、区民事務所・分室、荻窪サービスコーナーになります。ポストにお名前が出ていますか?
保険証は、地番や号室だけでは届かない場合があります。誤配を防ぐためにもポストには必ず氏名を表示してください。

【日時】毎月第二土曜日午前10時~正午(時間厳守。雨天中止)【拠点】区役所、井草・永福和泉・荻窪・西荻各地域区民センター、本天沼区民集会所、方南和泉・宮前各出張所、リサイクルひろば高井戸【出し方】洗濯したものを透明なビニール袋(四五リ)に入れ、上を縛って出してください。ふとん・カーペット類、ぬいぐるみ類、靴・バッグ類、はぎれなどは出せません。前日の夜など、時間外には絶対に置かないでください。

問い合わせは、リサイクル清掃課へ(拠点となる施設には問い合わせないでください)。
方南和泉出張所は3月31日で廃止されますが、当面は従来の場所で行われます。また、宮前出張所は4月1日に宮前分室に名称が変更になります。

【所得割保険料率】一〇〇分の一九四(12年度と同率)
【医療分保険料】基礎賦課額保険料(基礎賦課額保険料)すべての国保被保険者に負担いただく保険料)
【所得割保険料率】一〇〇分の一九四(12年度と同率)
【均等割保険料率】被保険者一人につき年二万七三〇〇円(12年度は二万六〇〇〇円)

【賦課限度額】一世帯あたり年五三万円(12年度と同額)
【介護分保険料】介護納付金賦課額保険料(40歳から64歳までの被保険者に加算される保険料)
【所得割保険料率】一〇〇分の一九(12年度は、一〇〇分の一四)
【均等割保険料率】被保険者一人につき年八二〇〇円(12年度は七二〇〇円)
【賦課限度額】一世帯あたり年七万円(12年度と同額)

この答申にそって、杉並区国民健康保険条例の改正案を区議会に提出していただきます。

【訂正とおわび】2月21日付広報8面「ジョイフル杉並」の表中、レジャー施設の日付の誤り、五〇〇〇〇円の誤りです。

60歳以上の方へ 杉の樹大学・教養学部/スポーツ学部で学びませんか

13年度杉の樹大学の学生を募集します。
卒業後は、地域における福祉活動などのリーダーとして活躍していただきます。

教養学部
【日時】5月~14年1月(月二丁四回・計二四回)水曜日の午後を中心に実施【内容】社会、経済、文学、料理実習、自主研究、施設見学など【定員】六六名
スポーツ学部
【日時】5月~14年1月(月二丁三回・計一七回)水・木曜日の午後を中心に実施【内容】卓球、社交ダンス、水泳

保健講義など【定員】五〇名
スポーツ学部は入学予定者となった方に、健康診断書を提出していただきます。

【会場】高齢者活動支援センターほか【対象】区内在住の60歳以上の方(すでに受講した方を除く)【参加費】無料
申し込みは、高齢者活動支援センター(二丁)「杉の樹大学」係(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ。申し込み多数の場合は、抽選。
問い合わせも、同センター ☎3333 9211へ。



詳しくは、入学願書に添付の募集要項をお読みください。

問い合わせは、国民健康保険課資格課係へ。

【訂正とおわび】2月21日付広報8面「ジョイフル杉並」の表中、レジャー施設の日付の誤り、五〇〇〇〇円の誤りです。



春休み中学生・高校生裁判傍聴会

【日時】3月26日(月)・27日(火)午前9時～正午【集合場所】弁護士会館(千代田区霞ヶ関1-1-3)【内容】東京地方裁判所・刑事事件(予定)【定員】各日四〇名(申込み・問合せ)往復八ガキ(4面八ガキ記入例参照)に学校名、学年、

希望日も書いて、3月9日(必着)までに東京弁護士会春休み裁判傍聴会係〒100-0013千代田区霞ヶ関1-1-3 ☎35812251へ。申し込み多数の場合は、抽選

小学生のための学習教室【期間】4月～14年3月の四・六年生は毎週月・水曜日、五年生は毎週火・金曜日。時間はいずれも午後4時30分～6時(祝日および夏・冬・春休みを除く)【会場】シルバークラブ「ラザ荻窪」科目「国語、算数」講師(社)杉並区シルバ

春のポリオ予防接種のお知らせ

今回の標準接種生年月日一回目「12年6月1日」二回目「11年12月1日」12年5月31日生

お手元の予防接種冊子の中のポリオの予防接種を切り離して、必要事項を記入し母子手帳を持ってお近くの会場へお越しください。

発熱・下痢・急性疾患など、当日の予防接種結果によっては接種できない場合があります。

春のポリオ予防接種

日程	会場
4月13日(金)	和泉保健センター(和泉4-50-6) 上井草保健センター(上井草3-8-19) 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)
16日(月)	荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 高井戸第三小学校(下高井戸4-16-24) 杉並第三小学校(高円寺南1-15-13)
17日(火)	高円寺会館(高円寺北2-1-2) 大宮前体育館(宮前2-11-11) 若杉小学校(天沼3-15-20)
18日(水)	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 杉並第一小学校 阿佐谷北1-5-27) 松ノ木小学校(松ノ木1-2-26)
19日(木)	荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 高井戸第二小学校(久我山4-49-1) 桃井第五小学校(下井草4-22-4)
20日(金)	荻窪保健センター、上井草保健センター、浜田山小学校(浜田山4-23-1)
24日(火)	八成小学校(井草2-25-4) 桃井第三小学校(西荻北2-10-7) 和泉小学校(和泉2-17-21)
25日(水)	高井戸保健センター、方南区民集会所(方南1-27-8) 桃井第四小学校(善福寺3-3-5)

=スリッパをご持参ください。

●予備日

5月25日(金)	上井草保健センター
11日(金) 25日(金)	高円寺保健センター
18日(金)	荻窪保健センター
16日(水) 23日(水)	高井戸保健センター
11日(金)	和泉保健センター



(注)1. 各会場とも午後1時15分～2時30分(時間厳守)、接種の開始は午後1時30分からです。受付後、体温測定・予防接種の確認を行った上で接種しますので、必ず2時30分までにお越しください。2. 車での来場はご遠慮ください。3. 会場が小学校の場合、受付時間前の来場はご遠慮ください。4. 校内の展示物には、手を触れないでください。

SPORTS スポーツ

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●都民体育大会予選会

ソフトボール

【日時】4月1日(日)午前8時～午後4時(雨天の場合は15日)【会場】和田堀公園野球場(大宮1-6-10)【対象】区内在住・在勤の方【申込み・問合せ】電話で3月23日までに区ソフトボール連盟・永井☎3335 8823へ【備考】代表者会議を3月24日(土)午後6時30分から東京立正高校(堀ノ内2-41-15)で開催

ソフトテニス(兼区春季ソフトテニス大会)

【日時】4月1日(日)午前9時～【会場】松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)【クラス】一般男子・女子、成年男子・女子、壮年男子、グランド・シルバー【対象】区内在住・在勤または連盟加盟クラブ登録メンバーの方【参加費】1チーム2000円(当日会場で集めます)【申込み】八ガキ(4面八ガキ記入例参照)に責任者の住所・氏名・電話番号、希望クラス、所属クラブ名、参加ペア名を書いて、3月21日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4)へ【問合せ】同連盟・小島☎3312 0385(午後7時～9時)

硬式庭球

【日時】4月7日(土)(予備日14日)午前9時～午後7時【会場】松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)【種目】男子ダブルス、女子ダブルス【対象】区内在住・在勤・在学で区民体育祭ベスト8もしくはこれと同等の実績のある方【試合方式】トーナメント【参加費】1500円(当日会場で納入)【申込み】八ガキ(4面八ガキ記入例参照・2名連記)に所属クラブがあればクラブ名を書いて、3月15日(必着)までに区硬式庭球連盟・松尾秀治(〒168-0065浜田山4-10-27-307)へ【問合せ】同連盟・松尾☎3315 5938(午後6時～9時)

クレー射撃

【日時】4月8日(日)午前9時～【会場】埼玉県長瀬総合射撃場(秩父郡長瀬町)【種目】トラップ スキート【対象】区内在住・在勤・在学の銃所持許可者【参加費】1種目6000円【申込み】参加費を添えて当日会場で【問合せ】区クレー射撃連盟・森下☎3395 3303

バレーボール

【日時】4月8日(日)午前9時～午後7時【会場】上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)【対象】区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チームと高校生以下は除く)【種目】一般男子・女子(9人制)【参加費】1チーム3000円(納入方法は問い合わせ先へ)【申込み】所定の申込用紙(スポーツ振興財団、区内体育館に用意してあります)に必要事項を記入の上、3月23日(必着)までに区バレーボール協会・亀山米子(〒167-0042西荻北5-7-11-410)へ【問合せ】同協会・亀山☎5938 8331(午前8時～10時)【備考】組合せはバレーボール協会役員の責任抽選で決定

空手道

【日時】4月22日(日)午前9時～午後4時【会場】荻窪体育館(荻窪3-47-2)【種目】個人組手(男子・女子)【対象】区内在住・在勤・在学の方または区空手道連盟登録者【参加費】1000円(当日会場で集めます)【申込み】郵送で3月19日(必着)までに区空手道連盟・井上雅博(荻窪4-10-5)へ【問合せ】同連盟・井上☎3398 7257【備考】健康保険証(コピー可)を当日持参

スポーツ教室

●柔道教室

【日時】4月3日～9月25日の毎週火曜日午後7時～9時(第5週は除く・区

支援)【会場】荻窪体育館(荻窪3-47-2)【対象】区内在住・在勤・在学で小学生以上の健康な方【定員】毎回60名【参加費】月1000円(保険料別)【申込み】当日直接会場へ【問合せ】区柔道会・帯津☎3391 6705

●ウォーキング講習会/5キロメートル記録会

【日時】3月18日(日)午前10時～午後0時30分(区後援)【会場】高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)および神田川沿い5kmコース【対象】区内在住・在勤・在学の健康な方【参加費】1000円(小・中学生は無料)【申込み】当日会場で午前9時30分～10時に受け付けます【問合せ】区陸上競技協会・和田☎3398 1666(午後7時～9時)

●弓道講習会

【日時】4月～9月の毎週水・金曜日午後6時～9時(計50回・区後援)【会場】上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)【対象】区内在住・在勤・在学で中学生以上の方【定員】30名【参加費】50回1万円(他に教本代1220円)【申込み】往復八ガキ(4面八ガキ記入例参照)に経験の有無も書いて、3月21日(必着)までに区弓道連盟・喜多一雄(〒166-0013堀ノ内3-35-8)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同連盟・曾根☎5310 6191

●太極拳講習会

武式太極拳の基本と型を学びます。【日時】4月2日～23日の毎週月曜日午後1時～3時(計4回・区後援)【会場】上井草スポーツセンター小体育室(上井草3-34-1)【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】50名(先着順)【参加費】無料【申込み・問合せ】往復八ガキ(4面八ガキ記入例参照)に経験年数の有無も書いて、3月25日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0042西荻北3-5-6-603☎5930 2570)【備考】当日は体育館履きを持参

●盲人卓球講習会

鈴の入ったピンポン玉を、音を頼りに打ち合う競技です。【日時】3月25日(日)午前9時～午後1時【会場】荻窪体育館(荻窪3-47-2)【対象】身体に障害をお持ちの方【参加費】無料【申込み】希望者は、直接会場へ【問合せ】同体育館☎3220 3381

●フィットネスセミナー 肩こり腰痛予防コース

運動不足による肩こり・腰痛を予防するために家庭でできるストレッチ・体操を指導します。【日時】3月28日(水)午前9時～11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】20名【参加費】無料(入場料400円)【申込み】往復八ガキ(4面八ガキ記入例参照)で、3月10日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167-0023上井草3-34-1)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同センター☎3390 5707【その他】セミナー開催中は一般利用できません

その他

●プールで魚釣り

【日時】3月11日(日)・25日(日)午前9時～午後3時【会場】和田堀公園プール(大宮2-2-10)【内容】コイ、金魚など、釣った魚は5匹まで持ち帰り自由【定員】各日150名【参加費】大人300円、小人(小・中学生)100円(小学生未満は無料)【申込み】当日会場へ【問合せ】(財)杉並区スポーツ振興財団☎3312 2111(区代表)【備考】 さお、仕掛け、エサは持ち込み自由、貸出しもします持ち帰り用の入れ物は各自でご用意ください 車での来場はご遠慮ください

「わたしの便利帳」 ができました

新しい「わたしの便利帳」が完成しました。区のサービスや、関係機関のサービスを1冊にまとめた、暮らしのガイドブックです。

区の施設の一覧(施設ガイド)や、区や都、国などの相談窓口をまとめた相談インデックスも掲載しています。

各家庭に1冊配布しますので、いつもお手元に置いてご活用ください。

【配布期間】3月10日(土)~25日(日) 26日を過ぎても届かない場合は、広報課までお知らせください。

問い合わせも、広報課へ。「わたしの便利帳」は、3年に1回の発行で、今回は15年度になります。



すぎなみ自然村

レンタルアップル

りんごの木のおオーナーになってみませんか

すぎなみ自然村では、今年も、群馬県吾妻町の農家から、りんごの木を一年間レンタルし、その木のおオーナーになる方を募集します。

オーナーの方は、花摘みや収穫の楽しみを体験し、りんごの木の育成を見守ることを通して、農家とのふれあいや交流を深めることができます。

オーナーの方が行う作業は、花摘み(5月中旬)と収穫作業(10月下旬)です。その他の作業は栽培農家が行います。



【対象】区内在住の方
【品種及び募集本数】陽光一〇本、赤城一〇本
【収穫最低保証】陽光六〇個、赤城七〇個【年間契約金額】陽光(一本)二万五〇〇〇円、赤城(一本)二万三〇〇〇円
申し込みは、往復八ガキに代表者の住所・氏名
み自然村 ☎0279 685338へ。

散策ガイド

環七沿いの寺町に行く



妙法寺の門前には、昔ながらのお店も



妙法寺山門

地下鉄丸の内線東高円寺駅で降り、区内有数のみどりを誇る蚕糸の森公園に沿って青梅街道を阿佐谷方面へ三分ほど歩くと、青銅製の大灯籠が目に入ります。これは明治末期、妙法寺の旧参道入口の標識として寄進されたものです。

ここを左に曲がり、旧参道を南に三分ほど歩くと、右側の蓮光寺の境内にインド独立の志士チャンドラ・ボースの碑があります。ボースは、第二次大戦中、日本と協力してインドを英国から独立させようと図りましたが、終戦直後に事故でなくなりしました。ここに碑があるのは、ボースの遺骨を蓮光寺で預かって

たからだそつで、蓮光寺の先で、環七通りの信号を渡り、北へ三分ほど歩くと、三井家の菩提寺として知られる真盛寺があります。庫裏前の臥龍梅は、例年3月中旬に真っ白な花を枝一杯に咲かせ、参道正面のしだれ桜は、4月中旬から美しく咲き誇ります。

【コース】
東高円寺駅
真盛寺 大灯籠
妙法寺 蓮光寺
堀ノ内バス停 (全行程約2km)

さらに環七通りに沿って南に五分ほど歩き、歩道橋の手前を右折して昔の面影が残る参道を行くと、右側が妙法寺です。妙法寺は、江戸期以降、「堀ノ内のお祖師さま」として広く信仰を集め、現在も毎月3日・13日・23日は露店が出てにぎわ

います。正面の山門は都の文化財になっており、境内右手の鉄門は国の重要文化財に指定されています。山門奥の祖師堂の裏手には、杉並に住む「華岡青洲の妻」や「恍惚の人」など、話題作を次々と発表した故・有吉佐和子の碑があります。参道に戻って、再び環七通りに出れば、阿佐ヶ谷駅行くと、方南方面に行くバス停があります。早春の休日、家族や友人と小さな小さな旅にでかけてみませんか。

休日などの急病診療など

土曜・日曜・祝日などに急病のときはまずお電話でご相談ください(平日夜間の小児科の急病診療は休止しました)

内科・小児科 外 科 耳鼻咽喉科 ☎3391-1599

土曜...午後1時~午後9時30分
日曜・祝日...午前9時~午後9時30分

歯科 ☎3398-5666
日曜・祝日...午前9時~午後4時

調剤薬局 ☎3391-5539
土曜...午後1時~午後10時
日曜・祝日...午前9時~午後10時

東京都健康情報ひまわり ☎5272 0303 (24時間)
東京消防庁災害救急情報センター ☎3212 2323 (受付)

つくるよ、クリーンで快適 みんなの道路

3月は道路交通環境整備強化月間です

道路は、私たちの大切な生活空間です。次のことに注意し、快適で安全な道路にしていきましょう。

- 自転車やバイクを路上に放置しない
- 道路に商品台を出したり販売をしたりしない
- 看板やのぼり旗などを道路に置かない
- 電柱や道路工作物(道路標識など)にはり紙をしない

問い合わせは、各警察署交通規制係(杉並☎3314 0110/高井戸☎3332 0110/荻窪☎3397 0110)または区工事第一課☎3315 4178、工事第二課☎3395 4308へ。

審議会名	日時	主な内容・問い合わせ
杉並区レジ袋税調査会議	3月8日(木) 午後7時~19日(月) 午後6時~	レジ袋税について 【問合せ】課税課
第12回杉並の教育を考える懇談会	3月5日(月) 午後6時~	懇談会の提言案について 【問合せ】教育委員会事務局(特命事項担当)
選挙管理委員会定例会	3月13日(火) 22日(木) 27日(火) 4月3日(火) 午前10時~	・4月の日程についてなど ・報告事項について ・農業委員会委員選挙人名簿についてなど ・報告事項について 【問合せ】選挙管理委員会事務局

審議会等のお知らせ

日時は変更する場合があります。