



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/

主な記事

行財政再建緊急プラン..... 1・2面
介護保険制度が始まります..... 2面
健康づくり自主グループ
ネットワーク交流会..... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日



顧客（区民）志向の行政サービスをめざしていきます。

新たな時代に回けた行財政のために 12年度行財政再建緊急プランをまとめました

区は、深刻な財政危機を打開するため、昨年10月に策定した行政改革大綱に基づき、「平成12年度行財政再建緊急プラン」をまとめました。今後は、プランの実現に向けて取り組んでいきます。

問い合わせは、企画課へ。

区政の置かれた状況

平成12年度は、景気の低迷と恒久的減税の影響により区税収入が落ち込み、厳しい財政状況が続くものと予想されます。

4月からは、特別区制度改革の実現により基礎的な自治体として新たにスタートし、清掃事業などの仕事

介護保険制度も始まりま

プランの目的

このような状況から、既存の施策や事業の再構築を図り、新しい区民ニーズに的確に対応していくことが求められています。

このため、当面の緊急課題である財政再建を早期に実現し、少子・高齢社会の

進展など、社会経済状況の変化に即応した健全で強固な行財政の確立をめざして、緊急プランを策定しました。

策定の視点

今回の緊急プランは、行政改革大綱をさらに具体化した、12年度行財政改革推進の実施プランです。

大綱に掲げた理念と五つの改革の柱に沿って、これまでの行財政運営の「簡素・効率化」に加え、次の

五つの視点を重視してまとめました。

1 行政サービス提供の際の成果・顧客（区民）志向の重視

2 費用対効果の認識やコスト意識の徹底による施策・事業の見直し

3 時代状況の変化に対応した施策やサービスの選択・重点化

4 区自らの内部努力の徹底による経費の削減

5 区政の体質改善と行財政運営システム改革の推進

八〇億円の財源確保

区は、緊急プランに基づいて自ら厳しい内部努力を行うとともに、すべての施策や事業の抜本的な見直しを進めていきます。

このプランでは合計で七四項目を計画化し、これら

の達成により八〇億八〇〇万円の財源確保と五〇名の職員定数の削減をめざします。

プラン実施による財政効果の概算は、右下表のとおり

緊急プラン実施による財政効果 (単位 万円)	
区分	財政効果
1. 内部努力の徹底	29億1400
組織改編・職員定数の適正化	4億4600
職員関係費の見直し	7億4100
管理経費の削減	3億9800
公社等の統廃合(補助金削減を含む)	13億700
その他	2200
2. 施策・事務事業の見直し	53億1200
投資的経費の抑制	12億
補助金・分担金の見直し	4億3600
手当等の見直し	9億6600
民間委託と事業の民営化の推進	2億6100
事務事業の見直し	24億4900
3. 歳入の確保	3億800
区税等の収納率向上	2億5500
各種負担金・貸付金の収入未済の解消	1300
区有財産の有効活用等	2000
学童クラブ保護者負担の適正化	2000
4. 事業の拡充	5億2600
新規事業及び事業拡大への職員配置	3億4600
その他事業の充実	1億8000
合計	80億800

見直しを含む緊急プランの概要は、2ページのとおりです。

プラン実現に向けて

区長を本部長とする行財政改革推進本部のもとで、全職員が一丸となって12年度の行財政改革に取り組んでいきます。

13年度以降の行財政改革については、行財政改革懇談会からの提言や新しい基本構想「21世紀ビジョン」などを踏まえ、今年秋ごろを目途に計画を定めて取り組んでいく予定です。

緊急プランや今後の計画づくりに対するご意見をお寄せください。

なお、緊急プランの詳細については、区ホームページをご覧ください。緊急プランの冊子については、区政資料室(西棟二階)で無料配布しています。(2ページに続く)



杉並の気風

杉並区長 山田 宏



また、区や社会福祉協議会へのご寄付は、皆さんこそ苦しい

「伏して、これをお願いしたい」
23区への都からの財源配分をふやしてほしいという区長会の強い要望に対し、財政難に苦しむ都の石原知事は、こうまで言って都案への理解を求めています。たとえ正当な要求でも、「ない袖は振れぬ」、これが今の厳しい現実を示しています。

自助。他を頼らず、自分の力で自分の向上・発展を遂げること。明治以来、日本の独立と発展を導いたのは、この自助の精神だったと思います。そして今日の区の未曾有の財政難を突破し、新たな発展の礎を築くためには、もう一度、区役所はもとより、できる人

の報酬がカットになったにもかかわらず、健康上の理由で辞退される方を除き、七〇名の指導員のほとんどの方がボランティアで続けていただけるということです。また、産業フェアへの区の補助金一〇〇〇万円は辞退をして、自らの力で方法を考え

はずなのに、昨年より13%増です。本当に数々のご協力、暖かいお心に感謝申し上げます。そんな「杉並の気風」の下で働けることを誇りに思います。区長として、正直さと勇気を持って、改革に取り組む決意です。

12年度 行政財政再建 緊急プラン 概要

組織・区政運営の改革

- 組織・執行体制の見直し (14項目)
- 組織・機構の簡素合理化
 - 2室(区政情報室・障害者福祉室)の廃止
 - 教育委員会事務局の部の統合 など3項目
 - 出張所・サービスコーナーの統廃合
 - 17出張所の廃止と新たな7事務所の設置(13年4月予定)、サービスコーナー(荻窪を除く)の段階的な廃止施設の有効利用
 - 余裕教室の有効活用、学校給食の地域活用
 - 職員定数の削減と定員の適正管理
 - 定員の適正化と新規採用の抑制
 - 区費学校事務職員の段階的な減員 など8項目

行政サービスの改革

- 事務事業の見直し (32項目)
- 公社等の統廃合と経営改善
 - 公社等の統廃合 など3項目
 - まちづくり公社の廃止、国際交流協会の廃止(文化振興協会との統合)補助金・分担金の見直し
 - 手当等の見直し
 - 老人福祉手当の段階的廃止、敬老金の廃止など
 - 施策の選択と再構築
 - 宿泊施設等、南伊豆健康学園、幼稚園等のあり方検討 など9項目
 - 民間委託と事業の民営化の推進
 - 自然村、授産場、敬老会館、学校給食調理業務の効率的運営など 14項目
 - 事務事業の見直し
 - 各種イベント、広報紙の見直し など3項目
 - 行政評価の活用
 - 事務事業評価の実施(継続)、政策評価導入に向けた検討

財政構造の改革

- 健全財政の確立 (17項目)
- 歳入の確保
 - 区税等の収納率向上
 - 各種負担金・貸付金の収入未済の解消
 - 保育園費負担金、老人福祉費等負担金、生業資金等貸付金
 - 区有財産の有効活用等
 - 未利用地の有料自動車駐車場としての賃貸活用など
 - 学童クラブ保護者負担の適正化 など6項目
 - 職員関係費の見直し
 - 職員人件費の抑制
 - 職員保養施設(大貫寮・青梅寮)の廃止 など4項目
 - 管理経費の削減
 - 分散庁舎の整理
 - 施設のトータルコスト管理 など4項目
 - 財政運営の改善
 - 投資的経費の抑制 など3項目
 - 公会堂、西福祉事務所ほか4施設、高円寺会館ほか1施設の建設等の見送り

主な事務事業の見直し

1ページ表中の「事務事業の見直し」の内容は、事務事業の見直しと予算のシリング(最高限度額)などによる歳出削減です。主な事務事業の見直し項目は、七五事業に係る合計八

八項目で、廃止・休止・縮小などの徹底した見直しを図り、五億八四〇〇万円の財源確保を目標とします。(下表)

廃止：当初目的の達成や他事業との統合などにより、事業実施を終了するもの

廃止する事業	40事業	47項目	1億6200万円
休止する事業	11事業	11項目	9100万円
縮小および執行方法の見直し事業	24事業	30項目	3億3100万円
合計	75事業	88項目	5億8400万円

職員の意識改革

- 職員の意識改革と能力開発 (5項目)
- 職員の意識改革
 - 21世紀プロジェクトの実施
 - 区民対応・接遇の向上
 - 人材育成と職員の能力開発
 - 人材育成の推進
 - 職員研修の見直し など3項目

区民コミュニケーションの改革

- 開かれた区政と区民との協働 (6項目)
- 風通しのよい区政の推進
 - 情報公開制度の充実
 - 事務事業評価表の公表(継続) など3項目
 - 区民との協働の推進
 - NPO等地域活動の支援
 - 環境・リサイクル活動の支援
 - 公園等の自主管理の推進

職員定数の削減目標

削減目標数「五〇名減
民間委託の推進などにより、職員配置の見直し・適



正化を進めるとともに、新規採用を抑制し、職員定数の削減を図ります。

り、職員配置の見直し・適

介護保険制度が始まります

保険証を送付します
介護保険証(介護保険被保険者証)を3月8日、次の方にお送りします。
第一号被保険者(昭和10年4月2日以前に生まれた方)
第二号被保険者(昭和10年4月3日から昭和35年4月2日までに生まれた方)で、要介護認定を受けた方
介護保険制度や関連する高齢者福祉サービスについて、説明会を開催します。
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、介護保険相談窓口へ。
居宅介護支援事業者が決まらない方へ
要介護認定を受けた方で、ケアプラン作成を依頼する事業者が見つからない場合は、区でご案内します。
また、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯などで事業者との契約が困難な方を対象に、区もケア

介護保険制度が始まります

月日	開始	会場	定員(人)
3月18日	午後1時	杉並公会堂 (上荻1-23-15)	1176
19日		高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)	110
20日	午後2時	久我山会館 (久我山3-23-20)	250
21日		阿佐谷地域区民センター (阿佐谷南1-47-17)	90
22日	午後6時	セシオン杉並ホール (梅里1-22-32)	568
23日	午後2時	方南会館 (和泉4-42-5)	180
24日	午後6時	高円寺会館 高円寺北2-1-2	260
25日		浜田山会館 (浜田山1-36-3)	195
26日	午後2時	勤労福祉会館 (桃井4-3-2)	366
27日		永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18)	111
28日	午後6時	上井草スポーツセンター会議室 (上井草3-34-1)	72
29日		杉並公会堂 (上荻1-23-15)	1176

注1. 時間は、いずれも2時間程度。定員に達した場合は入場できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。2. は要約筆記、は手話通訳があります。3. 車での来場はご遠慮ください。

国民健康保険 平成12年度保険料について

杉並区国民健康保険運営協議会の答申が、次の内容で出されました。
介護納付金賦課額
4月からの介護保険法施行に伴い、国民健康保険の40歳以上65歳未満の被保険者は介護保険の第一号被保険者となり、国民健康保険料として一体的に賦課徴収されることになりました。
所得割「一〇〇分の一九四(11年度は一〇〇分の一八七。所得割額は加入者全員の住民税額に所得割の料率を乗じて得た額となり、国民健康保険料課税額へ。

料率を乗じて得た額となり(す)
被保険者均等割「被保険者一人につき二万六〇〇〇円
賦課限度額「一世帯あたり七万円
なお、12年度の基礎課額の均等割額と賦課限度額は11年度と同じです。
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ます。
問い合わせは、国民健康保険課資格課係へ。



八ガキ記入例
(1人1枚)

行事名
住所
氏名(フリガナ)
年齢
性別
電話番号

往復八ガキに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



知る区ロード
春の探検隊の日
すぎなみと

「すぎなみマガジン」でおなじみの、知る区ロード探検隊が開催するスタンブラリーです。自分のペースで三つのポイント(全長約八)を歩きます。当日は、一般配布に先がけ「すぎなみマガジン11」を参加者全員にプレゼントします。

【日時】3月11日 午前

春の草花・植木等展示即売会

区内の農家で生産された草花や植木の展示即売のほか、園芸用品の販売や園芸相談などを行います。

【日時】3月17日(土)19日
の午前9時~午後4時

希望者は、直接会場へ。
ガーデンング実技講習
自宅の玄関や塀を草花で飾りませんか。

【日時】3月18日
午前10時~正午 午後1時~3時【定員】
四〇名【参加費】無料
(資料購入代は自己負担)

申し込みは、往復八ガキ(八ガキ記入例参照)



じたことなどをとに川の巨大マップ作りをしませんか。(区共催)

【日時】3月26日 午前9時~午後4時【コース】
Aコース「善福寺池」松ノ木小学校(約七・午前9時善福寺池集合) Bコース「神田川合流点」松ノ木小学校(約三・午前10時中野富士見町駅集合) Cコース「交流学習会(巨大マップ作り等)」から参加(午後1時松ノ木小学校集合) Dコース「フックス、電子メールによる意見など」【参加費】三〇〇円(A-Cコースのみ資料代など)

申し込みは、往復八ガキ(八ガキ記入例参照)に希望コースも書いて、3月15日(必着)までに社会教育センター(〒166 0011 梅里1 32 22)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせは、同センター
I 3317 6621へ。

Dコースへ参加希望の方は、3月24日までにフックス FAX 5377 7167 または電子メールで yoki.yamada@nifty.jp へ A・B・Cの各コースは当日弁当持参のこと。

洋絃演奏会

【日時】3月30日 午後6時30分開演(6時開場・区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)

【出演】ピアノ「岩崎セツ子ほか、箏」杉野雅喬、フルート「太田嘉子、バイオリン」大川内弘ほか、ピオラ「山田智子、チェロ」高木雄司ほか【曲目】ラモール「ガボットと重奏、モーツアルト「ディベルタイメント第3番、ビートルズ「イスタディー、宮城道雄「春の海、伊藤康英「琉球幻想曲ほか【定員】五六八名【入場料】四〇〇円(全席自由)

申し込み・問い合わせは、電話で洋絃会・岩崎 334 1205へ。

区民二〇〇名を無料招待
申し込みは、往復八ガキ(八ガキ記入例参照)で、3月10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
I 3317 6621

天文の夕へ夜間天体観望会

耐震補強工事のため中止していた天文の夕へが、八カ月ぶりに再開します。今月は木星と土星を観望します。

【日時】3月18日 午後6時30分~8時30分(6時開場)【会場】科学教育センター(清水3 3 13)

【対象】区内在住・在勤・在学中、小学五年生以上の高校生二〇〇名、中学生以下一五〇〇名

申し込みは、SAN・木下 3303 3416へ。

区民五〇名を無料招待
申し込みは、往復八ガキ(八ガキ記入例参照)で、3月10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
I 3317 6621

希望者は、直接会場へ。問い合わせも、同センター
I 3396 4391

雨天・曇天の場合はプラネタリウムで「天文の話」をします。

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【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 7592へ。

わいわいバザー

【日時】3月12日 午前11時~午後2時【会場】西荻あっとホーム(西荻北2 12 2 西島ビル二階)【内容】日用品などの販売

問い合わせは、スラッシュ(視覚障害者のためのパソコン・ワープロ教室)
5397 0644へ(午前10時~午後5時)。

杉並アマ美連盟美術展
【日時】3月14日~19日 午前10時~午後6時(初日は午後1時30分)

FAXによる問い合わせは

本紙掲載の記事についてファクシミリでの問い合わせは、下記へ送信してください。広報課または担当の課から回答します。

FAX.3312 9911

学生募集 杉の樹大学

教養学部、スポーツ学部

平成12年度より杉の樹大学は杉の樹スポーツ大学を統合し、60歳以上を対象とした二学部の総合大学として開講します。

教養学部では、知識・教養を高めるとともに、受講生同士の親ほくを深めます。

スポーツ学部ではスポーツの楽しさや健康について学ぶとともに、実技を通して受講生相互の交流も図ります。

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~13年1月(月~四回・全二四回)水曜日の午後を中心に実施【内容】健康管理、経済、文学、社会、一般教養、施設見学など【定員】六六名

スポーツ学部
【日時】5月~13年1月(月~四回・全二四回)水曜日の午後を中心に実施【内容】健康管理、経済、文学、社会、一般教養、施設見学など【定員】六六名

申し込みは、高齢者活動支援センター「ユース」(〒168 0072 高井戸東3 7 5)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。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同センター
I 3331 9211へ。



リサイクルひろば高井戸 3月の講習会

講習会名(定員)	日時	参加費	申し込み方法	申込締切日(必着)
生ごみ堆肥作り相談コーナー	3日 午前10時30分~11時	無料	自由参加	
雑誌からの紙すき (6名)	5日 午前11時~午後0時30分	100円	自由参加	
紙パックからの紙すき (15名)	13日 午前10時~正午	200円	往復八ガキ	6日
絵手紙 (15名)	13日 午後1時~3時	200円	往復八ガキ	6日
ネクタイから袋作り (20名)	17日 午後1時30分~3時30分	300円	往復八ガキ	7日
牛乳パックからいす作り (20名)	17日 午後1時30分~3時30分	300円	往復八ガキ	7日
傘布からエプロン作り (20名)	18日 午後1時30分~4時30分	200円	往復八ガキ	8日
あなたのベレー帽を手作りで (10名)	18日 午後1時30分~4時	500円	往復八ガキ	8日
自転車の手入れ方法 (各5名)	20日 午前11時~ 午後1時~	200円 部品代実費	電話で先着順	
包丁とぎを習おう (各8名)	25日 午前11時~ 午後1時30分 午後3時~	200円	往復八ガキ	15日
パッチワーク「ストレートスラッシュ」の手法 (30名)	27日 午後1時30分~3時30分	300円	往復八ガキ	11日

申し込み・問い合わせは、リサイクルひろば高井戸(〒168 0072高井戸東3 7 4 3331 4360)へ(3面八ガキ記入例参照) 申し込み多数の場合は、抽選。



講座・講演
区民企画講座
井草子育て生活ひろば
親子で聴こう、
ちよつといいこと

在宅ワークの現状を子育て中のママたちが調べました。0歳の子どもから楽しめるファミリーコンサートや交流も予定しています。

【日時】3月21日 午前10時30分~午後0時30分(10時開場)【会場】西荻地域区民センター(桃井4 3 2)【定員】三〇〇名
【入場料】無料
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照)

に参加人数、お子さんの年齢も書いて、3月10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。

【日時】3月18日 午後2時~4時(1時30分開場)【会場】男女平等推進センター(荻窪1 56 3)

女性問題啓蒙講座
ミレニアムな女性たちへ
わたしたちの時代、
どう生きる?

【日時】3月18日 午後2時~4時(1時30分開場)【会場】男女平等推進センター(荻窪1 56 3)



鈴木 君枝さん

【日時】3月9日 午前10時~正午【会場】高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5)【講師】駒沢女子大学教授・西沢正史さん【定員】二〇〇名(先着順)【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同センター(〒168 0051荻窪1 56 3)へ。ファクスFAX 3 393 4714での申し込みも可。申し込み多数の場合は、抽選。

【日時】3月20日 午後1時30分~3時30分【会場】リサイクルひろば高井戸【講師】須田孫七さん【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】五〇名【参加費】無料
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照)で、3月10日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168 0072高井戸東3 7 4)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

虫の見方・捕り方・
つき合い方

【日時】3月20日 午後1時30分~3時30分【会場】リサイクルひろば高井戸【講師】須田孫七さん【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】五〇名【参加費】無料
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照)で、3月10日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168 0072高井戸東3 7 4)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

【日時】3月9日 午前10時~正午【会場】高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5)【講師】駒沢女子大学教授・西沢正史さん【定員】二〇〇名(先着順)【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同センター(〒168 0051荻窪1 56 3)へ。ファクスFAX 3 393 4714での申し込みも可。申し込み多数の場合は、抽選。

源氏物語の新しい読み方
女性たちは
いかに生きてたか

【日時】3月9日 午前10時~正午【会場】高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5)【講師】駒沢女子大学教授・西沢正史さん【定員】二〇〇名(先着順)【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同センター(〒168 0051荻窪1 56 3)へ。ファクスFAX 3 393 4714での申し込みも可。申し込み多数の場合は、抽選。

【日時】3月8日 午後1時30分~3時30分【会場】産業商工会館(阿佐谷南3 2 19)【内容】介護保険とかりつけ医【講師】全国老人デイケア連絡協議会長・齋藤正身さん【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、保健計画課へ。

【日時】3月13日 午前10時~正午【会場】上井草保健センター(上井草3 8 19)【講師】日本笑い学会会員・野辺山翔さん【対象】区内在住・在勤の方【定員】三〇名【参加費】無料
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。定員になり次第締め切り。

【日時】3月17日 午前9時30分~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(昼食あり)】【講師】保健センター栄養士【対象】糖尿

郷土史講座
ある幕末外交官の顔
幕末動乱期の五人の外交官についてお話しします。

【日時】3月18日 午後1時30分~4時【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)【講師】佐末史研究家・石村与士さん【定員】八〇名【参加費】五〇〇円
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、杉並郷土史会・原田弘 3312 6623(夜間)へ。

【日時】3月8日 午後1時30分~3時30分【会場】産業商工会館(阿佐谷南3 2 19)【内容】介護保険とかりつけ医【講師】全国老人デイケア連絡協議会長・齋藤正身さん【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、保健計画課へ。

【日時】3月13日 午前10時~正午【会場】上井草保健センター(上井草3 8 19)【講師】日本笑い学会会員・野辺山翔さん【対象】区内在住・在勤の方【定員】三〇名【参加費】無料
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。定員になり次第締め切り。

【日時】3月17日 午前10時~正午【会場】荻窪保健センター(荻窪5 20 1)【内容】肩のこらない育児の話 子どもと遊ぼう【講師】東京大学教育学部助教授・汐見裕幸さん【対象】3カ月~6カ月のお子さんの親で夫婦で参加できる方【定員】二〇組
申し込み・問い合わせは、電話で荻窪保健センター(3391 0015)へ。定員になり次第締め切り。

大人の食事から
とり分けて作る幼児食

【日時】3月17日 午前10時~正午【会場】荻窪保健センター(荻窪5 20 1)【内容】肩のこらない育児の話 子どもと遊ぼう【講師】東京大学教育学部助教授・汐見裕幸さん【対象】3カ月~6カ月のお子さんの親で夫婦で参加できる方【定員】二〇組
申し込み・問い合わせは、電話で荻窪保健センター(3391 0015)へ。定員になり次第締め切り。

【日時】3月28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】一カ月二〇〇〇円(教材費別)
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照)で、3月15日(消印有効)

【日時】3月17日 午前9時30分~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(昼食あり)】【講師】保健センター栄養士【対象】糖尿

【日時】3月11日 午前10時~11時30分【会場】荻窪保健センター(荻窪5 20 1)【内容】肩のこらない育児の話 子どもと遊ぼう【講師】東京大学教育学部助教授・汐見裕幸さん【対象】3カ月~6カ月のお子さんの親で夫婦で参加できる方【定員】二〇組
申し込み・問い合わせは、電話で荻窪保健センター(3391 0015)へ。定員になり次第締め切り。

新米パパ・ママの育児教室

【日時】3月11日 午前10時~11時30分【会場】荻窪保健センター(荻窪5 20 1)【内容】肩のこらない育児の話 子どもと遊ぼう【講師】東京大学教育学部助教授・汐見裕幸さん【対象】3カ月~6カ月のお子さんの親で夫婦で参加できる方【定員】二〇組
申し込み・問い合わせは、電話で荻窪保健センター(3391 0015)へ。定員になり次第締め切り。

【日時】3月28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】一カ月二〇〇〇円(教材費別)
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照)で、3月15日(消印有効)

【日時】3月28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】一カ月二〇〇〇円(教材費別)
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照)で、3月15日(消印有効)

【日時】3月17日 午前9時30分~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(昼食あり)】【講師】保健センター栄養士【対象】糖尿

杉並ヤングコミュニティ
カレッジ(YCC)

【日時】3月17日 午前9時30分~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(昼食あり)】【講師】保健センター栄養士【対象】糖尿

【日時】3月17日 午前9時30分~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(昼食あり)】【講師】保健センター栄養士【対象】糖尿

【日時】3月17日 午前9時30分~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(昼食あり)】【講師】保健センター栄養士【対象】糖尿

教室
糖尿病講習会
【日時】3月17日 午前9時30分~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(昼食あり)】【講師】保健センター栄養士【対象】糖尿

日本語教室
外国人のための
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28日~7月18日の毎週火・金曜日(4月28日、5月2日は除く)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】一カ月二〇〇〇円(教材費別)
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照)で、3月15日(消印有効)

杉並ヤングコミュニティカレッジ

日時(定員)	コース	会場
3月28日・29日 午前10時~午後3時(30名)	インターネット講座 HPをつくる方法1~10まで	育英工業高等専門学校(井草2 35 11)
23日~25日 午後1時~午後4時(20名)	COMPUTER DESIGN CDジャケットの制作	阿佐谷谷美術専門学校(梅里1 3 3)
19日~21日 午後2時~4時(21日のみ) 午後3時~5時(20名)	メディアマガジンを作ろう First grade: 8 PAGES	セシオン杉並(梅里1 22 32) 「ダ・ヴィンチ」編集部(渋谷)
26日~28日 午後2時~4時(25名)	特別体験学習講座・古典芸能「能」と言える日本人	セシオン杉並

中学校科学教室

Table with 4 columns: 日時, クラブ, 化学, 地質, 天文・気象. Rows include dates like 4月22日 and activities like ガラス細工, 野外観察.

Table with 4 columns: 日時, クラブ, 生物, 物理. Rows include dates like 4月22日 and activities like 顕微鏡観察, スペクトルの観察.



理科が大好きな人!楽しい実験が待っています。【日時・内容】左表のと

中学校科学教室

申し込みは、往復ハガキ(3面ハガキ記入例参照)氏名、年齢は親子とも記入(で、3月17日(必着)までに消費生活課(〒1660004阿佐谷南1-36)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

【日時】3月29日 午後1時~3時30分【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)【講師】菓子教室主宰・高田いつみさん【対象】区内在住の小中学生とその親【定員】親子一六組【参加費】一組六〇〇円

春休み 親子手作りおやつ教室

おり【会場】科学教育センター【対象】区内在住の国立・私立中学校の生徒【定員】各四〇名(地質クラブは三〇名)【参加費】無料

く学んだり、外国人ゲストを呼んで世界の生活・文化への理解を深めるクラブです。(区共催)

ユネスコ中学生クラブ

毎月一回、英会話を楽しく申し込み多数の場合は、抽選。

小学生のための学習教室

基礎的な学力を身につける時期の小学三・四・五・六年生に、杉並区シルバークラブが、学校の勉強の復習をお手伝いします。

【期間】4月~13年3月の三・五年生は毎週火・金曜日、四・六年生は毎週月・水曜日。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)

問い合わせは、杉並ユネスコ協会・板倉 3395 4020または社会教育センター 3317 6621へ。

問い合わせも、同センター 3220 9804へ。

申し込みは、往復ハガキ(3面ハガキ記入例参照)に学校名、新学期も書いて、3月31日(必着)までに社会教育センター(〒1660011梅里1-22-32)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

SPS スポーツ 区と(財)杉並区スポーツ振興財団の催し

競技大会

杉並区民ヤマベ釣り大会 【日時】3月12日 午前1時出発(小雨決行)(区後援)【集合場所】JR阿佐ヶ谷駅南口広場【会場】静岡県稲生沢川【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】60名(先着順)【参加費】大人6000円・中学生以下3000円(保護者同伴のこと)【申込み・問合せ】電話またはハガキ(3面ハガキ記入例参照)で3月5日(必着)までに区釣魚連合会・橋本(〒1660004阿佐谷南1-14-2南阿佐ヶ谷ビル101-3314-5345)午前9時~午後5時へ【備考】コンビニエンスストア等には寄りませんので、昼食・雨具・長靴は持参してください

都民体育大会予選会 弓道 【日時】3月19日 午後1時~【会場】上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1)【種目】一般男子・女子【対象】区内在住・在勤・在学の方【参加費】無料【申込み】当日直接会場へ【問合せ】区弓道連盟・曾根 5310 6191

硬式庭球 【日時】4月8日、4月15日 午前9時~午後5時【会場】松ノ木運動場庭球場(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・在学の都民で、過去10年間で区民体育大会ベスト8、またはそれと同等の実力を有する方【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】ハガキに2人の住所、氏名、年齢、電話番号、所属クラブがあればクラブ名を書いて3月13日(必着)までに区硬式庭球連盟・杉尾秀治(〒1680065浜田山4-10-27-307)へ【問合せ】同連盟・杉尾 3315 5938(午後6時~9時)

バレーボール 【日時】4月9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(現金書留で申込用紙を添えて申込先へ)【申込み】所定の申込用紙(スポーツ振興財団本部、区内体育館にご用意してあります)に必要事項を記入の上、3月24日(必着)までに区バレーボール連盟・亀山米子(〒1670042西荻北5-7-11-410)へ。【問合せ】同連盟・亀山 3399 2331(午前8時~11時)【備考】組合せは協会役員の責任抽選で決定

クレー射撃 【日時】4月9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】一種目6000円【申込み】参加費を添えて当日会場へ【問合せ】区クレ一射撃連盟・森下 3395 3303

スポーツ教室

ウォーキング講習会/5キロメートル記録会 【日時】3月12日 午前10時~午後12時30分(区後援)【会場】高井戸地域区民センター及び神田川沿い5 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(高井戸地域区民センター)で午前9時30分~10時に受付します【問合せ】杉並陸上競技協会・和田 3398 1666(午後7時~9時)

盲人卓球講習会 【日時】3月26日 午前9時~午後1時【会場】荻窪体育館(荻窪3-47-2)【内容】鈴の入ったピンポン玉を音を頼りに打ち合う【対象】身体に障害をお持ちの方【参加費】無料【申込み】当日会場へ【問合せ】同体育館 3220 3381

アーチェリー初心者教室 【日時】4月1日~9月24日の第1・3土曜日および第2・4日曜日午後1時~5時(第4日曜日のみ午前9時~午後1時)全24回(区後援)【会場】上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1)【対象】区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方【参加費】4回まで無料(5回目から1回300円)【定員】15名【申込み・問合せ】ハガキ(3面ハガキ記入例参照)で3月21日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒1670042西荻北4-33-12-3390-6839)午後8時~10時へ。申し込み多数の場合は、抽選

太極拳講習会 【日時】4月7日~28日の毎週金曜日(全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)【種目】24式太極拳の基本と型【対象】区内在住・在勤・在学の方【参加費】無料【定員】50名(先着)【申込み・問合せ】ハガキ(3面ハガキ記入例参照)で3月31日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒1670042西荻北3-5-6-603-5930-2570)へ【備考】当日は動きやすい服装で体育館履き持参

弓道講習会 【日時】4月~9月の毎週水・金曜日午後6時~9時(区後援)【会場】上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1)【対象】区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方【参加費】1万円(6カ月分)【定員】30名(申込み多数の場合は、抽選)【申込み・問合せ】往復ハガキ(3面ハガキ記入例参照)に経験の有無も書いて3月20日(必着)までに区弓道連盟・曾根(〒1670035今川3-12-17-5310-6191)へ【備考】当日は動きやすい服装で

4月の無料がん検診 子宮がん検診の問い合わせは、各保健センターへ。

会場	実施日時	受診できる方	定員	申し込み方法
胃がん検診 保健医療センター (荻窪5-20-1)	4月の毎週木・金・土曜日 午前9時～午前中(29日を除く)	35歳以上の区民	50名	希望日の2週前の火曜日までにハ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
子宮がん検診 東京都がん検診センター (千代田区神田駿河台2-5)	4月7日 午前9時～10時	30歳以上の区民	35名	3月24日までにハガキで和泉保健センター(〒168-0063和泉4-50 6 3313 4384)へ
	4月17日 午前9時～10時		35名	4月3日までにハガキで高円寺保健センター(〒166-0003高円寺南3-24 15 3311 4871)へ
	4月27日 午前10時～11時		35名	4月11日までにハガキで高井戸保健センター(〒168-0072高井戸東3-20 3 3334 4304)へ
	4月28日 午前9時～10時		35名	3月24日までにハガキで荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20 1 3391 0015)へ

(注)1. 次の～に該当する方は、胃がん検診は申し込みできません。胃の手術を受けた方、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、おおむね1年以内に区実施の胃がん検診を受けた方、妊娠中の方(疑いのある方を含む)。2. ハガキ(1人1検診につき1枚)には、4月の胃(または子宮)がん検診と明記し、住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢(13年3月31日現在)・性別・電話番号・受診希望日を書いてください。3. 申込締切日は、必着。4. 申し込み多数の場合は、抽選。受診の可否・受付時間は、後日お知らせします。

掲示板



募集します

杉並リサイクル協会 事務局職員

リサイクルに熱意と意欲のある方を募集します。

【勤務期間】4月1日～13年3月31日(その後一年単位で最高五回まで更新可)【勤務時間】一日八時間(月～六日勤務)【勤務内容】一般事務ほか(経理事務経験者・パソコンのできる方)【月給】一八万八〇〇〇円(昇給あり)【対

象】区内在住で4月1日現在20歳以上60歳以下の方【募集人数】二名

申し込みは、写真をはった自筆の履歴書、作文「リサイクルについて考えること」(四〇〇字程度)を3月11日(必着)までに杉並リサイクル協会(〒166-0001阿佐谷北1-4 2)へ郵送(書類は返却しません)。申し込み多数の場合は、書類選考のうえ面接。

問い合わせも、同協会 5373 8941へ。

区立幼稚園

四月入園の園児(新4・5歳児)追加募集

欠員状況に応じて、随時入園申し込みを受け付けます。

【募集幼稚園】右下表のとおり【対象】区内に保護

追加募集幼稚園

幼稚園名	所在地・電話番号
下高井戸方南	下高井戸4-38 15 3303 9485
高円寺北	高円寺北1-51 2 3323 5261
成田西	高円寺北2-32 7 3330 0340
高井戸西	成田西1-28 6 3311 3876
堀ノ内	高井戸西3-15 4 3332 9020
西荻北	堀ノ内1-9 26 3313 3437
	西荻北1-19 22 3399 0848

者とともに住み、集団生活のできる健康な幼児(心身に軽度の障害のある幼児を含む) 二年保育(平成7年(1995年)4月2日～平成8年(1996年)4月1日生まれ 一年保育(平成6年(1994年)4月2日～平成7年(1995年)4月1日生まれ)

申し込み・問い合わせは、各幼稚園または学務課

ガールスカウト団員

募集团	集会場所	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 コトエ 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

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

右表のとおり 問い合わせは、各団連絡先へ。

フリーマーケット

「花と緑の特集」出店者

【日時】3月25日 午前11時～午後2時(雨天開催)【会場】杉並中継所(井草4-15-18)【出品物】花・観葉植物 不用になった雑貨・衣類など【募集店数】二三店(先着順)【参加費】一〇〇〇円 申し込みは、3月7日午前10時から電話でリサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7 4 03331 4360)へ。定員になり次第締め切り(最終締め切り14日)。問い合わせも、同じろば

車での来場は、ご遠慮ください。

お受けください

生涯学習活動の指導者 傷害保険加入者募集

【保険期間】4月1日～13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、社会教育部振興課(区役所東棟六階)へ。問い合わせも、同課へ。

建築物の耐震診断や 耐震改修についての 無料相談会

専門家による相談会を開催します。

【日時】3月14日 午後1時～4時【会場】区役所一階ロビー

先へ。

リサイクル自転車 3月のクリーンサイクルの販売日

3月6日(月)午後1時～。のぼり旗のある自転車販売協力店で。申し込み多数の場合は、抽選。一台9300円(防犯登録・TSマーク/消費税込み) 問い合わせ: 杉並区障害者雇用支援事業団 5382 2081/FAX5382 2083

無料検診を お受けください

五年前の3月20日、地下鉄サリン事件に遭った方を対象に、サリン事件等共助基金(運営委員長 阿部三郎弁護士)が無料検診を行います。検診でのプライバシーは守ります。事件後、後遺症や自覚症状で悩んでいる方は、ぜひ受診してください。後遺症が無くなった方も、受診をおすすめします。

【日時・会場】3月18日、19日(足立区中央本町1-17) 3月25日、26日(埼玉県越谷市立中央市民会館(越谷市越ヶ谷4-1) 4月15日、16日(目黒区保健所(目黒区中目黒3-13-22)ノ時間 11時～13時)ノ時間 午後5時30分。 問い合わせは、阿部法律事務所 3502 7033へ。

春のポリオ予防接種

左表のとおり行います。該当するお子さんには、お知らせのハガキを郵送します(3月20日前後)。保護者の方は、予防票(配布された冊子の中につづってあります)に必要事項を記入し、母子健康手帳を持って

直接最寄りの会場へ。 該当者と接種の種類 ポリオ一回目(11年6月1日～11月30日生まれ/ポリオ二回目)10年12月1日～11年5月31日生まれ

なお、転入の方や満7歳6カ月未満で未接種の方は、各会場に予防票がありますのでご利用ください。

発熱、下痢、急性疾患など当日の予防結果によっては接種できない場合があります。会場が学校の場合は受付時間前での来場はご遠慮ください。車の来場はできません。

平成12年春のポリオ予防接種日程表

日程	会場	所在地
4月11日	上井草保健センター	上井草3-8-19
	永福和泉地域区民センター(2階)	和泉3-8-18
	高円寺会館(ホール)	高円寺北2-1-2
12日	高井戸保健センター	高井戸東3-20-3
	桃井第四小学校(図書室)	善福寺3-3-5
	杉並第一小学校(理科室)	阿佐谷北1-5-27
13日	荻窪地域区民センター(体育室)	荻窪2-34-20
	桃井第三小学校(会議室)	西荻北2-10-7
	方南区民集会所(2階)	方南1-27-8
14日	和泉保健センター	和泉4-50-6
	和田区民集会所(1階)	和田2-31-21
	高井戸第四小学校(会議室)	西荻南1-8-16
18日	八成区民集会所(2階)	井草1-3-2
	下高井戸区民集会所(2階)	下高井戸3-26-1
	杉並第三小学校(第一会議室)	高円寺南1-15-13
19日	高井戸保健センター	高井戸東3-20-3
	松ノ木小学校(松ノ木ホール)	松ノ木1-2-26
	本天沼区民集会所(2階)	本天沼2-12-10
20日	梅里区民集会所(2階)	梅里2-34-20
	荻窪保健センター(3階)	荻窪5-20-1
	高井戸第二小学校(会議室)	久我山4-49-1
21日	井草地域区民センター(2階)	下井草5-7-22
	高円寺保健センター	高円寺南3-24-15
	高井戸地域区民センター(3階)	高井戸東3-7-5
予備日		
5月2日・29日	荻窪保健センター	荻窪5-20-1
5月17日・24日	高井戸保健センター	高井戸東3-20-3
5月12日・19日	高円寺保健センター	高円寺南3-24-15

時間は、いずれも午後1時30分～3時。会場への電話連絡、問い合わせはご遠慮ください。会場が学校の場合は、スリッパを持参。

3・4月の各種教室

Table with 3 columns: 教室・講座名/講師名(定員), 開催日・時間, 材料費等. Lists various community classes like '永福和泉地区民センター' and '阿佐谷地区民センター'.

3・4月の各種教室
各区域民センターと各
区民集会所では、3・4月
の各種教室を左表のとおり
開きます。参加費は無料。材
料費や傷害保険料は自己負
担です。

4月から上井草
スポーツセンターへ
各区域民センターで実
施していたトレーニング機
器使用講習会は、4月1日
から上井草スポーツセンタ
ー(3面八ガキ記入例参照)
で、3月20日(必着)まで
に該当の施設へ。申し込み
多数の場合は、抽選。
問い合わせも、該当の施
設へ。

トレーニング機器
使用講習会
開館日の午前9時～午後
9時【対象】16歳以上の健
康な方【施設利用料】四〇
〇円
問い合わせは、各区域
民センターへ。

永福和泉地区民センター
歩いて見る江戸東京
麻布界隈
【日時】4月4日
午前10時～正午【講義、
5日 午前10時30分～午後
4時【現地探訪】講師】清

Community Communication Table
List of community centers and their contact information: 永福和泉, 方南, 下高井戸, 高円寺, 和田, 阿佐谷, 梅里, 荻窪, 本天沼, 西荻, 西荻南, 井草, 四宮, 八成, 高井戸, 上高井戸.

水孝夫さん【対象】二日間
参加可能で、四時間程度歩
ける方【定員】三〇名【参
加費】二〇〇円(交通費、
昼食代は実費)
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照)
で、3月20日(必着)まで
に同センターへ。
申し込み多数の場合は、
抽選。

阿佐谷地区民センター
おはなしの会
ひなまつりスペシャル
みなんで楽しいひなまつ
りを!プレゼントも用意し
てあります。
【日時】3月4日 午後
2時～3時30分【参加費】
無料
希望者は、直接会場へ。

高井戸地区民センター
春を呼ぶコンサート
歌とピアノの調べ
【日時】3月18日 午後
6時30分開演【出演】ソフ

下高井戸地区民集会所
土曜日の音楽会
春を呼ぶコンサート
歌とピアノの調べ
【日時】3月18日 午後
6時30分開演【出演】ソフ

高井戸地区民センター
床ずれ防止の円座を
差し上げます
寝たきりでお困りの方や
体の不自由な方へ、床ずれ
防止の円座を差し上げます
(八〇名・一人一点)。指の
運動を助けるものもあるの
でお問い合わせください。
(前回申し込んだ方も可)
【受取り】4月8日・
9日 予定の当センターの
春まつり会場にて
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照)
で、3月20日(必着)まで
に同センターへ。申し込み
多数の場合は、抽選。

荻窪地区民センター
痴呆にならないために
痴呆の予防はどこまでで
きるでしょうか。医療現場
からの最新の情報を聞いて
みませんか。
【日時】3月25日 午後
2時～3時30分
【講師】聖マリアンナ医
科大学前学長・長谷川和夫
さん【定員】九〇名(先着
順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。

高井戸地区民センター
身(身体)が
引きしまる話
年とともに筋力がどう変
化するのか、健康づくりに
欠かせないお話です。
【日時】3月18日 午後
1時30分～3時30分【講
師】東京大学大学院総合文
化研究科教授・福永哲夫さ
ん【定員】八〇名(先着
順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。

高井戸地区民センター
床ずれ防止の円座を
差し上げます
寝たきりでお困りの方や
体の不自由な方へ、床ずれ
防止の円座を差し上げます
(八〇名・一人一点)。指の
運動を助けるものもあるの
でお問い合わせください。
(前回申し込んだ方も可)
【受取り】4月8日・
9日 予定の当センターの
春まつり会場にて
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照)
で、3月20日(必着)まで
に同センターへ。申し込み
多数の場合は、抽選。

高井戸地区民センター
床ずれ防止の円座を
差し上げます
寝たきりでお困りの方や
体の不自由な方へ、床ずれ
防止の円座を差し上げます
(八〇名・一人一点)。指の
運動を助けるものもあるの
でお問い合わせください。
(前回申し込んだ方も可)
【受取り】4月8日・
9日 予定の当センターの
春まつり会場にて
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照)
で、3月20日(必着)まで
に同センターへ。申し込み
多数の場合は、抽選。

西荻地区民センター
寄席とコンサート
センター寄席
【日時】3月4日 午後
2時～【出演】落語II三遊

西荻地区民センター
寄席とコンサート
センター寄席
【日時】3月4日 午後
2時～【出演】落語II三遊

西荻地区民センター
寄席とコンサート
センター寄席
【日時】3月4日 午後
2時～【出演】落語II三遊

西荻地区民センター
寄席とコンサート
センター寄席
【日時】3月4日 午後
2時～【出演】落語II三遊

自転車の放置はやめましょう
土・日曜日でも三駅で
放置防止指導員を配置
放置自転車は、歩行者
の通行や緊急時救助活動
の妨げになります。
区では、放置自転車が
多い土曜日と日曜日の阿
佐谷駅・荻窪駅・西荻
窪駅の三駅について、3
月から試行的に放置防止
指導員を配置し、自転車
の放置防止に努めて行き
ます。
三駅とも、有料制自転
車駐車場(定期利用また
は一回一五〇円の日利
用)をご利用ください。
放置とは
自転車利用者が自転車
から離れ、直ちに移動で
きな状態をいいます。
買物などの少しの時間で
も、すぐに動かさなけれ
ば放置となります。
問い合わせは、自転車
対策課へ。

募金にご協力ください
緑の募金
3月1日～5月31日
は、春期「緑の募金」期
間です。寄せられた募金
は、緑化のために活用さ
れます。
春の募金は、町会・自
治会を通してご家庭に呼
びかけるほか、募金箱を
区役所、出張所、サービ
スコナーの窓口に設置
します。
問い合わせは、みどり
の係へ。
東京空襲犠牲者追悼・
平和祈念碑建設募金
東京空襲の犠牲者を追
悼し、平和を祈念するた
めの碑の建設(墨田区
都立横網町公園内)に東
京都が着手します。都民・
民間団体等により設立さ

自主グループ名	活動ジャンル
荻窪保健センター (荻窪5 20 1 3391 0015)	
西保会/たまごっち/トマトの会/スマートの会/友遊会/キャロット/ローズマリー/金曜会	食生活(栄養)、ウォーキング、ストレッチ
荻西会	糖尿病の予防
たんぼぼの会	高齢者給食の利用者との調理実習・会食
オリーブの会/ポプラの会	高脂血症の予防
ヘルシーサロン	健康づくり全般
高井戸保健センター (高井戸東3 20 3 3334 4304)	
若杉会	食生活(栄養)
くるみ会/藍の会/ヘルシフレズ	健康づくり全般
1・2会/七草会/げんきくん	糖尿病の予防
ラ・ヴィ・アン・フルール	高脂血症の予防
エンジョイライフクラブ/A・B・E会	ウォーキング、ストレッチ
美歯倶楽部	歯と口からの健康づくり
菜の花会	思春期を考える
ファミリークラブ	こころの健康
Kai96	介護を考える
汝の花生活学校/むくげの会/ふれあい弁当/グレイトリングス	高齢者へのボランティア
アゲイン/S・U・ストリート/すぎなみ151	精神障害者の作業所
高円寺保健センター (高円寺南3 24 15 3311 0116)	
楽塾会/水無月クラブ	熟年男性の健康づくり
サタデークッキング	熟年男性の健康づくり
いなほ会/菜の花会	中高年期の食事を中心とした健康生活
生き活きマンボウ	女性の健康づくり
カサブランカ	高脂血症の予防
こぶしの会	高脂血症改善の生活
ラッコ ²	双子の子育て
ひよこグループ	乳児の子育て
OLクラブ	食を中心とした健康づくり(夜間)
ながつき会	痴ほうの家族会
一二美会	ウォーキング
上井草保健センター (上井草3 8 19 3394 1212)	
上保会/ピーンズの会/四宮健康グループ/男の遊食会/楽食会/ラビットの会/月曜会	食生活(栄養)
丙子の会	糖尿病の予防
口もと美人の会	歯と口からの健康づくり
クラブ/ぴよぴよクラブ/さくら会	子育て
生き活きストレッチ/ホップス	ストレッチ
ヘルシーウォーキング	ウォーキング、気功
千里の会	食生活(栄養)、ストレッチ
久寿の会	健康づくり全般
みどりの会	痴ほう老人の家族会
萌会/月末会/ユウカリ会/210B会/あじさい会/七草会/たんぼぼ/すみれ会	地域リハビリテーション
工房ラルゴ	精神障害者の作業所
あしたの会	中途障害者の作業所
和泉保健センター (和泉4 50 6 3313 9331)	
カンガルー文庫	絵本を通じての子育て
ひよこクラブ/とらのこ会/すくすくクラブ/もぐもぐクラブ/ダンシングベイビーズ/RABBIT CLUB/GBC	子育て
いずみ会/みずき会/パンジー会	食生活(栄養)、ウォーキング、健康づくり全般
フラミンゴ	ウォーキング、ストレッチ
キンモクセイの会	熟年男性の健康づくり全般
さつき会	高脂血症の予防
ティースフル	歯と口からの健康づくり

参加してみませんか 健康づくり自主グループ

ネットワーク 交流会

5つの保健センターを中心に、健康づくりのための活動をする自主グループが増えています。そんなグループ同士で交流し、楽しく充実した健康づくりを行う場の1つが、年に1度開催される「ネットワーク交流会」です。

問い合わせは、各保健センターへ。

自主グループの交流の場

「ネットワーク交流会」では、各保健センターごとにグループが集まって一年間の活動報告を行い、健康や仲間づくりの楽しさについて発表します。健康づくりの講演会やおまつりのあるセンターもあります。いずれも、参加費は無料。希望者は、直接会場へお越しください。

荻窪保健センター

だれでも参加できて遊び心のある催し物を自主グループが企画しました。(広報2月21日号参照)
【日時】3月3日 午後1時30分

高井戸保健センター

昨年は二三の自主グループと関係者一三三人で盛大

に行われました。今年はさらに発展した交流会にするよう検討中です。

高円寺保健センター

3月28日に、グループ同士で交流や報告を行う予定です。

上井草保健センター

「上井草ハッピータイム」というおまつり形式で行います。

和泉保健センター

自主グループの活動報告や情報交換のほか、今年

講師を迎えて活動の参考になるお話を伺います。

昨年の参加者の感想は?

「せっかくの交流会をその日だけで終わらせず、さらに一歩前進するために他のグループと知恵や情報を出し合いました。力を合わせて共に活動することで、よりよい地域づくり、健康づくりができると思いました。」(汝の花生活学校代表)

「ネットワーク交流会には、すばらしいグループがたくさん参加しています。自分たちの町をどんな町にしたいのか、一緒に夢を描きたいですね。参加したグループが手をつなぐと、きっと何かができるような気がします。」(高井戸保健センター健康づくり企画委員)

みんなが健康なまちづくり目指して

自主グループ同士が交流することで、他のグループのよいところが参考になるだけでなく、自分の地域のよいところが何かを考えると、よりよいまちづくり、健康づくりが実現への第一歩です。各センターに限らず、すでに区全体で自主グループの交流をしようという動きも生まれています。



区民の声

荻窪駅から四面道にかけての青梅街道に、テレビが組み込まれた塔が立つています。どのような目的で設置したのですか。

テレビの組み込まれた「防災・コミュニティポール」は、荻窪駅北口大通り商店街振興組合がJCOM東京の協力で平成9年に設置したもので、商店街や区のPRのほか、災害時の避難誘導にも利用されます。

荻窪駅北口大通り商店街振興組合理事長・中村稔さん、同事務局長・鈴木誠さんの話

このコミュニティポールは、駅から四面道にかけての歩道に七基あり、JCOMの番組が放映されているテレビの他、下には二本の消火器が収納されています。上のスピーカーからは、災害時に区の防災無線が流れ、避難誘導などに役立つようになっています。



休日などの急病診療など

夜間・土曜・日曜・祝日などに急病のときはまず電話で、ご相談ください。

内科・小児科 3391-1599
耳鼻咽喉科
平日の夜間...午後7時～午後9時30分
小児科のみ
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
平日の夜間...午後7時～午後10時
土曜...午後1時～午後10時
日曜・祝日...午前9時～午後10時