

広報 **すぎなみ**



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/

平成11年 12/11 NO.1497

年金相談のお知らせ

12月27日 午前10時～午後4時
区役所1階ロビー
または国民年金課(中棟2階)

〈発行日〉毎月1日・11日・21日/ビューすぎなみ・偶数月20日

Y2K コンピュータ西暦2000年問題 区の対応状況をお知らせします

「コンピュータ西暦2000年問題」を前に、区では関係機関との情報交換や危機管理計画の策定などを行い、万一の場合に備えています。皆さんの家庭でも、日用品を備蓄するなど、安心して新年を迎えられるように備えておきましょう。

問い合わせは、防災課へ。

区の前対策
コンピュータシステムの誤作動などにより、ライフライン(電気、上下水道、ガス等の生活基盤)の停止や金融、交通、医療などの分野で区民の皆さんの日常生活に支障が生じる可能性が指摘されており、「コンピュータ西暦2000年問題(Y2K)」と言われていています。

政府では日常生活に重大な問題は生じないとの見解を示していますが、区では、万一の場合最小限の影響にとどめるように対策を立てています。

ライフラインの状況
区では、7月に区内のライフライン関係機関(東京電力・東京ガス・都水道局・NTT・郵便局・JR東日本)と、防災関係機関(各警察・消防署)の間で「2000年問題関係機関連絡会」を設置し、万一に備えて連絡網の確立や各機関の取り組みについて情報交換を図ってきました。

ライフライン関係の対応

コンピュータシステムの誤作動などにより、ライフライン(電気、上下水道、ガス等の生活基盤)の停止や金融、交通、医療などの分野で区民の皆さんの日常生活に支障が生じる可能性が指摘されており、「コンピュータ西暦2000年問題(Y2K)」と言われていています。

政府では日常生活に重大な問題は生じないとの見解を示していますが、区では、万一の場合最小限の影響にとどめるように対策を立てています。

関係機関などからは、事前対応はすべて完了しているという報告を受けています。

防災関係機関の対応状況
110番や119番通報システム、交通信号機システム自体については点検が完了しているとの報告を受けています。



年末年始の準備と併せて非常用品も忘れずに

いざというときのためにそろえておきたい

家庭の備え

非常用品チェックリスト

品目	チェック	品目	チェック
食料等		ろうソク	
米(1人1食100)		自動車のガソリン(年末までに満タンに)	
缶詰・レトルト食品		医薬品	
めん類・乾物・もち		救急セット	
し好品		常備薬	
水(飲料水1人1日3)		在宅医療機器(主治医に相談)	
その他(粉ミルク等ベビー用品)		衣類	
預貯金・現金等		衣類(防寒具・予備の下着)	
通帳記帳		毛布等	
現金(小銭も用意)		雑貨類・その他	
領収書等の保管		携帯ラジオと予備の電池	
燃料・あかり		紙類(トイレトペーパー、生理用品、オムツ)	
カセットコンロとボンベ		使い捨てカイロ	
マッチ、ライター			
懐中電灯と電池			

食料備蓄の具体例

4人家族の3日分...大人2人、子ども(中学生1人・小学生1人)
水...3 × 4人 × 3日 = 36 (2入りペットボトルで18本)
米... (100 × 3人 + 80) × 3食 × 3日 = 3.4kg
おかず...適量(栄養のバランスを考慮してください)
し好品...適量
上記のほかにも、各家庭に必要な物を備えてください。



関係機関などからは、事前対応はすべて完了しているという報告を受けています。

防災関係機関の対応状況
110番や119番通報システム、交通信号機システム自体については点検が完了しているとの報告を受けています。

関係機関の連絡先
下表をご覧ください。
悪徳商法にご注意を
悪徳商法「2000年問題」に対応するためにはこの商品が必要」などのセールストークで、実際には不要な高額商品を売りつけるなど、および各メーカーへの問い合わせなどについて

関係機関の連絡先
下表をご覧ください。
悪徳商法にご注意を
悪徳商法「2000年問題」に対応するためにはこの商品が必要」などのセールストークで、実際には不要な高額商品を売りつけるなど、および各メーカーへの問い合わせなどについて

関係機関の連絡先
下表をご覧ください。
悪徳商法にご注意を
悪徳商法「2000年問題」に対応するためにはこの商品が必要」などのセールストークで、実際には不要な高額商品を売りつけるなど、および各メーカーへの問い合わせなどについて

関係機関の連絡先
下表をご覧ください。
悪徳商法にご注意を
悪徳商法「2000年問題」に対応するためにはこの商品が必要」などのセールストークで、実際には不要な高額商品を売りつけるなど、および各メーカーへの問い合わせなどについて

年末年始の態勢
杉並区では、万一の場合に備えて、12月29日から1月3日の間、防災課職員が防災センターにつめるほか、全管理職および約二八〇名の職員が待機する態勢にします。特に、12月31日(1月1日は、情報収集と障害の発生に対処するため、区長をはじめ、関係職員が待機して万一に備えます。

区の備蓄品について
区では、普段から地震災害などに備え、被災住民の救済として、食料や生活必需品を備蓄しています。備蓄量には限界があることから、区の備蓄品の配布については外出困難と思われる在宅の高齢者や障害者などの家庭を優先にすることとなります。そこで日常的に必要なものは各家庭で備蓄をおすすめします(「非常用品チェックリスト」欄参照)。

高齢者および障害者等の支援態勢
体にかかわることや、使用している医療機器などに不安を感じることがありましたら、事前に家族、親戚、近隣の方、医療機関に相談をしてください。また、万一ライフライン等に障害が発生した場合、区が保有する情報を基に、外出困難と思われる在宅の高齢者や障害者等の家庭を区職員、民生委員が訪問して、

区役所の「コンピュータ」
区役所のコンピュータでこの問題により修正の必要なプログラムは、すべて修正を終えており、区のコンピュータ自体からの問題は発生することはないと考えます。
また、特別区で同種のホストコンピュータを使用している八区と相互支援体制を発足し、万全を期しています。

関係機関連絡先	
機関名	電話
杉並区役所	3312 2111
都水道局杉並東営業所	3313 5309
東京電力杉並支社	3335 2111
東京ガス西部支店 杉並お客様センター	3396 1111
NTT東日本...最寄りのNTT営業所または	116へ()

NTT杉並営業所は、12月28日で閉鎖となります(3面参照)。

行事



催し



1月の施設めぐり

バスで施設を見学し、消費生活について考えてみませんか。

【日時】1月26日 午前8時～午後5時【コース】区役所(集合) 資生堂鎌倉工場 昼食 白洋舎多摩川工場 区役所(解散)

【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】400名【参加費】一人1000円
申し込みは、往復八ガキに参加希望者(八ガキ一枚に二名まで連記可)全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を書いて、12月24日(必着)までに広聴課施設めぐり担当へ。申し込み多数の場合は、抽選。

人形バラエティー

赤ずきんちゃん

【日時】12月25日 午後2時～3時【会場】柿木図書館(上井草1 6 13)
【出演】オフィスやまいも
【内容】赤ずきんちゃんほか対象小学生以下【定員】60名【入場料】無料
申し込み・問い合わせは、電話で柿木図書館 3

ハガキ記入例 (1人1枚)

行事名
住所
氏名(フリガナ)
年齢
性別
電話番号

往復ハ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

394 3801へ。定員になり次第締め切り。

日本フィルハーモニー

区役所クリスマス

ロビーコンサート

クリスマス・イブの午後のひととき、日本フィルのすてきな演奏をお楽しみください。



【日時】12月24日 午後0時10分～0時50分【会場】区役所一階ロビー【演奏】日本フィルハーモニー弦楽四重奏団/メソソプラノ・玉敷やよい【曲目】川の流れるように、すばる、アヴェ・マリアほか【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、文化・交流課へ。

杉並・中野区民による

青少年の音楽の集い

【日時】1月15日 午後1時50分開演(1時30分開場・区共催)【会場】セシ

障害者のための

パソコン講習会応用コース

ワード、エクセルの活用

について学びます。ウィンドウズの基本操作を理解している方が対象です。

【日時】1月24日

～28日 / 午前コース

午後10時～3時(会場)

ス〃午後1時～3時(会場)

障害者福祉会館(対象)区内

在住・在勤・在学の障害者

その家族の方、ボランティア

の方(定員)各コース一〇

名【参加費】無料

申し込みは、往復ハガキ

(記入例参照)に希望のコー

ス(午前または午後)と配慮

が必要な障害の状況も書いて、

1月7日(必着)までに

障害者福祉会館事業係

〒

168 0072 高井戸東4

10 5)へ。申し込み多数

の場合は、抽選。

問い合わせも、同係

3

332 6121 FAX 333

5 3581へ。

手話通訳がきます

一般の交通機関が困難な

方は、リフト付バスの送

迎が利用できます。

が必要な場合は、申し込

みの際にご記入くださ

い。

杉並女性団体連絡会

女性差別撤廃条約学習会

国際連合採択二〇周年を

迎えた女性差別撤廃条約。

女性の働く環境を考えま

す。(区共催)

【日時】内容】下表のと

おり【会場】男女平等推進

センター【講師】明治大学

短期大学講師・堀口悦子さ

ん【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。
問い合わせも同センター
3393 4410へ。
託児(3歳～就学前)希
望の場合は、八ガキまた

はファクスで1月6日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051 荻窪1 56 3 FAX 3393 4714)へ。

リサイクルひろば高井戸

講演会のお知らせ

包丁とぎを習おう

包丁本来の切れ味を取り戻すテクニックを習いませ

んか。

【日時】12月18日 午

前11時～午後1時30分

午後3時～/各回四五分

程度【募集人数】各回五名

【参加費】二〇〇円【持ち

物】包丁、エプロン、古タ

オル、新聞紙二、三枚

便利なホコリ取り

今まで掃除の出来なかつ

た狭いすき間を針金ハンガ

ーとストッキングで作るホ

コリ取りできいにしまし

よう。

【日時】12月25日 午前

10時30分～正午【募集人

数】二〇名【参加費】一〇

〇円【持ち物】針金ハンガ

ー、古ストッキング(四足

分)、ハサミ

申し込みは、講習会開始

5378 8833へ。

問い合わせも、同協会

場合は、抽選。

【日時】12月22日(消印有効)

までに 杉並区国際交流協

会「アラブ料理」係(〒166

0004 阿佐谷南1 14

2)へ。申し込み多数の

場合は、抽選。

問い合わせも、同協会

5378 8833へ。

問い合わせも、同協会

5378 8833へ。

FAXによる問合せは

本紙掲載の記事についてファクシミリでの問合せをご希望の方は、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

特別区制度改革

シリーズ 2

平成12年4月から、清掃事業が都から区に移管されます。

区が行う清掃事業

移管される清掃事業は、ごみの収集・運搬から、中間処理、埋立処分までの全体ですが、このうち、収集・運搬を、平成12年4月から区が行います。

清掃工場等の中間処理施設の管理運営は、平成17年度末まで東京二十三区清掃一部事務組合が行います。

埋立処分は、東京都に委託して実施します。

直営清掃車の車庫整備

区は清掃事業の移管の条件である直営清掃車の車庫(清掃事業所)を二カ所に整備しています。

杉並区清掃事業所(高円寺体育館併設) 杉並区高円寺南2 36 31

杉並区清掃事業所高井戸分室 杉並区高井戸東3 26 10

分室の車庫部分は東京都杉並清掃工場内

条例等の整備

新たに次の二つの条例を制定しました。

杉並区廃棄物の処理及び再利用に関する条例

清掃審議会を設置し、

区の清掃事業のあり方

を審議していく仕組みを作りました。

杉並区浄化槽清掃業の許可及び浄化槽保守点検業の登録に関する条例

また、東京二十三区清掃協議会規約と東京二十三区清掃一部事務組合規約の制定について議会の承認を得ました。

いずれの条例・規約も平成12年4月1日施行です。

有料ごみ処理券(事業系ごみ・粗大ごみの排出時にはるシール)は、杉並区専用シールになります。

販売は平成12年4月1日からです。シールの種類別の金額はこれまでどおりです。

なお、現行の都シール(3月31日まで販売)をお持ちの方は、経過措置として6月30日まで使用できます。今後は、大量購入を控えていただき、4月1日から杉並区専用シールをご使用されますようご協力をお願いします。

問い合わせは、区清掃事業移管準備室へ。

掲示板



お知らせ

杉並区奨学生募集

【対象】来春、高等学校・高等専門学校・専修学校(高等課程)に入学予定の方で、区内に一年以上住み、独立の生計を営む保護者と同居し、経済的理由で修学が困難な方(ただし、他から奨学金を受ける方を除く)【金額】公立〃月額奨学金一万六〇〇〇円以内

内、入学準備金一〇万円以内 私立〃月額奨学金二万八〇〇〇円以内、入学準備金三〇万円以内/いずれも無利子【返還方法】卒業の一年後から一〇年以内に返還【申込期間】12月13日(12月31日)まで(杉並区立中学の在校生は、学校を經由して申し込みができますので、詳しくはパンフレットをご覧ください)

聴覚に障害のある方が、病院や公共機関への相談、手続きなどで手話通訳を必要とする場合、手話通訳者を派遣します。なお、年末年始も派遣に応じられますが、窓口の開設は右下表のとおりです。問い合わせは、杉並区社会福祉協議会 5306 1010へ。

手話通訳者を派遣します

問い合わせ先	内容
杉並区社会福祉協議会 FAX 5306 6689 5306 1010	12月29日～1月3日が休業日のため12月28日までに予約をしてください
東京都手話通訳派遣協会 FAX 3354 6868 3352 3335	1月1日と日曜日以外緊急時の受け付けを行います

年末年始対応表

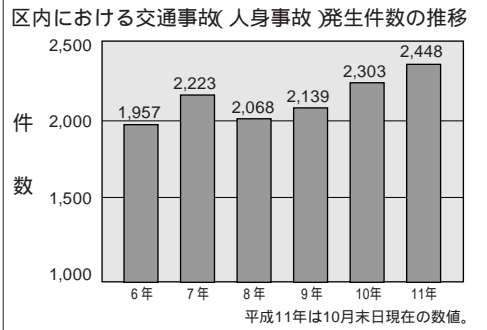
リサイクルショップすぎなみの出品方法の一部変更
リサイクルショップすぎなみ(阿佐谷北1-4)
2)では、来年1月より出品の受け付け人数を、毎日五〇人までとします。受付日時は、従来通り火土曜日の午前10時から午後2時です。

12月11日～20日 杉並区年末交通安全キャンペーン

ありがとう 笑顔でかわす良いマナー

今年は、都内・区内ともに交通事故が急増しています。特に年末は、交通事故が多発する時期なので、より一層注意してください。

若者ライダーの死亡事故多発



高齢歩行者の死亡事故多発



今年1月から12月5日までの区内で発生した死亡事故は、全部で13件でした。

- 内訳 歩行者・・・5件
- 二輪車・・・7件
- 自転車・・・1件

問い合わせは、計画調整課または、各警察署(杉並 3314 0110/高井戸 3332 0110/荻窪 3397 0110)まで。



問い合わせは、リサイクルショップすぎなみ 5306 6689
73 0669へ。
浜田山会館の臨時休館
1月9日、電気工作物の点検整備のため、臨時休館します。
問い合わせも、同会館 3302 4555へ。

地域区民センター・区民集会所の年末・年始休館日/一斉申込日

施設名	使用日	受付開始日
永福・和泉地域区民センター・阿佐谷地域区民センター・和田区民集会所	1月27日～31日	12月27日
	2月1日～5日	1月5日
方南区民集会所	1月27日～31日	12月27日
	2月1日～3日～6日	1月6日
高円寺地域区民センター	1月28日～31日	12月27日
	2月1日～5日	1月5日
	ホ-ル展示室(全面使用)	6月27日～30日 7月1日～5日
梅里区民集会所	1月27日～31日	12月27日
	2月2日～5日	1月5日
荻窪地域区民センター・上高井戸区民集会所	1月26日～31日	12月26日
	2月1日～5日	1月5日
西荻地域区民センター	1月27日～2月4日	12月27日
	ホ-ル	4月27日～5月4日
西荻南区民集会所	1月27日～2月4日	12月27日
井草地域区民センター	1月27日～2月2・4日	12月27日
四宮区民集会所 八成区民集会所	1月27日～2月4日	12月27日
	1月27日～31日	12月27日
高井戸地域区民センター	1月27日～31日	12月27日
	2月1日～5日	1月5日
体育室(全面使用)	2月1日～6日、8日～19日、22日～29日	1月5日

来年は1月10日です。

「成人の日」は、毎年1月の第二月曜日になりました。
20歳を迎える皆さんの門出を記念して、「2000年記念成人祝賀のつどい」を開催します。
【日時】1月10日(午後) 午前9時30分開場
【会場】杉並公会堂(上荻窪)
【対象】昭和54年4月2日～55年4月1日生まれの区内在住の方
対象者には、案内はがきをお送りします。年内に届かない場合の連絡・その他問い合わせは、青少年係へ。
【日時】1月10日(午後) 午後1時開場
【会場】杉並公会堂(上荻窪)
【対象】昭和54年4月2日～55年4月1日生まれの区内在住の方
対象者には、案内はがきをお送りします。年内に届かない場合の連絡・その他問い合わせは、青少年係へ。

2000年記念成人祝賀のつどい

忘れずに! 年末年始の資源回収、ごみ・し尿収集

種類	年末	年始	備考	問い合わせ
資源・可燃・不燃ごみ	12月30日まで通常通り	1月4日から通常通り	ごみ集積所に張り出すピラにご注意ください 12月23日と1月10日は通常通り	杉並西清掃事務所 3392 7281 杉並東清掃事務所 3323 4571
粗大ごみ	12月28日まで通常通り		年末は込み合いますので、早めにお申し込みください	粗大ごみ受付センター 5296 7000
し尿			砧清掃事務所 3290 2151へお問い合わせください	

2月11日の粗大ごみ収集および受け付けは休みます。

S P O R T S

区と(財)杉並区スポーツ振興財団の催し

競技大会

新日本スポーツ連盟 杉並スポーツ祭典
卓球大会ダブルス戦

【日時】1月9日 午前9時～午後7時(区後援)【会場】永福体育館(永福3-51-17)【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】144組【参加費】1ペア2000円(高校生以下1600円)【申込み】ハガキなど(2面記入例参照)にクラブ名、希望クラス(1部=上・中級、2部=初級)も書いて、12月25日(必着)までに新日本スポーツ連盟・小林章子(〒166-0013堀ノ内3-45-1)へ。定員になり次第締め切り。参加費は郵便振替で「00100 9 395680新日本スポーツ連盟杉並卓球協議会」へ(先着にもれた方には後日参加費を返却します)【問合せ】同連盟・小林 3313 3510(午後8時～9時30分)【備考】男子の受け付けは、当日午後1時(競技開始は午後1時30分から)

第55回杉並区民ロードレース大会(兼区郡市対抗都民駅伝予選会)

【日時】1月23日 午前9時～午後1時(区共催)【会場】善福寺池周辺コース【対象】区内在住・在勤・在学の方【種目】10km(男子=18～29歳・30～39歳・40～49歳)午前10時スタート 5km(男子=50～59歳・60～69歳・70歳以上/女子=18～29歳・30～39歳・40～49歳・50～59歳・60歳以上)午前11時スタート【参加費】1人1000円(保険料含む)【申込み】所定の申込用紙(区立体育施設、地域区民センター、出張所にあります)に必要事項を書いて、12月22日(必着)までに杉並陸上競技協会・古山正美(〒166-0015成田東4-24-9)へ郵送。参加費は郵便振替で「00100 2 140811杉並陸上競技協会」へ【問合せ】同協会・古山 3312 5623 第9回インドアカフェスティバル

【日時】1月23日 午前9時～午後5時(区共催)【会場】上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)【種目】混合と女子の部(1チーム5～8名編成)【対象】区内在住・在勤・在学で高校生以上の方【定員】30チーム【参加費】1チーム3000円(代表者会議で集めます)【申込み】チームごとに所定の用紙(区立体育館にあります)に必要事項を書いて、1月8日(必着)までに区インドアカ協会事務局・武石記代子(〒167-0034桃井4-6-14)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同協会・武石 3399 5879(午後6時～10時)【備考】当日は運動のできる服装と上履き・弁当持参

スポーツ教室

障害者のためのわいわいスポーツ教室

障害の程度が重い方のための楽しいスポーツ教室です。今回はニュースポーツです【日時】1月22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)【対象】区内在住・在勤・在学で15歳以上の障害の程度が重い方【定員】30名【参加費】無料【申込み・問合せ】12月20日までに申込書を社会体育課へ。申込書は区内各福祉事務所・体育施設にあります。申し込み多数の場合は、抽選【備考】一般の交通機関の利用が困難な方は、リフト付バスの送迎が利用できます 当日手伝っていただけるボランティアの方を募集しています。社会体育課へご連絡ください

区民スポーツ教室

卓球

経験者の方を対象に、更に技術の向上をめざします。

【日時】1月17日～3月6日の毎週月曜日の午後7時～9時(計8回)【会場】上井草スポーツセンター【対象】区内在住・在勤の中級者の方【定員】40名【参加費】1600円【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照)を書いて、12月20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【備考】託児あり

ヨガ

【日時】1月18日～3月14日の毎週火曜日午前11時～午後1時(2月15日を除く・計8回)【会場】荻窪体育館【対象】区内在住・在勤の初心者の方【定員】30名【参加費】1300円【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照)で12月20日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館 3220 3381【備考】託児あり

パドルテニス

高度な技術がなくても十分楽しむことができます。

【日時】1月14日～3月3日の毎週金曜日午前9時～11時(計8回)【会場】大宮前体育館【対象】区内在住・在勤の初心者【定員】30名【参加費】1600円【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照)を書いて、12月20日(必着)までに大宮前体育館(宮前2-11-11)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館 3334 4618 ラージボール卓球

【日時】1月20日～3月9日の毎週木曜日午前11時～午後1時(計8回)【会場】荻窪体育館【対象】区内在住・在勤の60歳以上の方【定員】40名【参加費】無料【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照)を書いて、12月20日(必着)までに同体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館 3220 3381

ストレッチ体操

運動不足の解消と健康維持に役立つストレッチです。

【日時】1月21日～3月10日の毎週金曜日午前11時～午後1時(計8回)【会場】荻窪体育館【対象】区内在住・在勤の初心者の方【定員】50名【参加費】1300円【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照)を書いて、12月20日(必着)までに同体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館 3220 3381【備考】託児あり

リズム&ストレッチ

ストレッチ運動を加えたリズム体操を行い、余分な体脂肪を燃やし、健康維持

に役立てます。

【日時】1月21日～3月17日の毎週金曜日午前11時～午後1時(2月11日を除く計8回)【会場】上井草スポーツセンター【対象】区内在住・在勤の方【定員】40名【参加費】1300円【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照)を書いて12月20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【備考】託児あり 高齢者アクアエクササイズ

水の特性をいかし、健康維持・増進、疾病の予防を図ります。

【日時】1月19日～3月8日の毎週水曜日午後1時～3時(計8回)【会場】上井草スポーツセンター【対象】区内在住・在勤で60歳以上の方【定員】60名【参加費】無料【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照)を書いて、12月21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

バドミントン

基礎からゲーム形式の練習まで行います。

【日時】1月17日～3月6日の毎週月曜日午前9時～11時(計8回)【会場】永福体育館【対象】区内在住・在勤・在学の初心者・初級者の方【定員】30名【参加費】2400円【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照)を書いて、12月22日(必着)までに同体育館(〒168-0064永福3-51-17)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館 3328 3146

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】1月12日 午後1時～3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円が必要)【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照)を書いて、12月25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【備考】セミナー開催中は一般利用はできません

五竜とおみスキー教室とテスト

【日時】2月17日 夜出発～20日 夜解散(車中1泊宿2泊)往復貸切バス【会場】長野県五竜とおみスキー場【対象】区内在住・在勤・在学の方および区スキー連盟会員で、全くの初心者から上級者まで【定員】41名【参加費】1人4万3000円【申込み・問合せ】電話またはファクスで区スキー連盟。保田 FAX3331 1369 へ。ファクスの場合は、教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記のこと【備考】級別テストは希望者のみ

第2回区民スキー教室

目の前のグレンデでおもいきり滑ったあとは、大きな露天風呂でおくつろぎください。ホテルは湯沢温泉街にあり、アフタースキーも楽しめます。

【日程】下表のとおり【場所】新潟県湯沢温泉(講習グレンデは下表のとおり)【定員】128名【参加費】3万3000円(バス代・宿泊代・初日の昼食代・保険料など)【対象】区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く)【内容】自己申告に基づき、レベル別に10名程度の班に分けて講習を行います【申込み】往復ハガキ(2面記入例参照・2名まで連記可)に生年月日、職業(勤務先または学校名)、電話番号(昼間の連絡先)スキーの程度(初心者・初級・中級)、貸しスキー(有料・カーピング有り)希望者は「貸しスキー希望(カーピング希望の場合はその旨も)」と靴のサイズ・身長を書いて、1月4日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南3-1-33)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同財団 3312 2111(区代表)【備考】重複申し込みは無効です

第2回区民スキー教室

月 日	日 程
2月9日	区役所前(午前8時出発) 湯沢東映ホテル
10日 11日	班別講習(主な講習グレンデ=布場・布場ファミリースキー場/湯沢高原スキー場/GALA湯沢スキー場)
12日	午前中=班別講習 湯沢東映ホテル(午後3時ごろ) 区役所

歌って踊って交流会

大宮小学校・済美小学校・大宮中学校・済美養護学校の子どもたちが集まり、音楽を通して交流を深めました。みんなで一緒に歌ったり楽器の演奏を披露したあとは阿波踊りで盛り上がり、楽しい一日を終えました。12月4日、済美養護学校(堀ノ内1丁目)で。



写真募集/区内の催しや楽しい光景の写真。100字程度の説明と撮影場所・月日、撮影者の住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、広報課へ郵送か持参を。掲載者には記念品を差し上げます。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。