

# すぎなみ



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

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 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通) http://www.city.suginami.tokyo.jp/

区民意見を募集します	…… 3
28年度病児保育の登録受け付けを開始しました	…… 4
東日本大震災の記憶を風化させず、首都直下地震に備える	…… 5
すぎなみ子ども・子育てメッセ	…… 7
届け出や手続きをお忘れなく ～区民事務所をご利用ください	……12

## 区民意見を募集します

# 「杉並区狭あい道路拡幅整備条例」 改正を予定しています

—問い合わせは、土木管理課狭あい道路係へ。

### 狭あい道路の現状

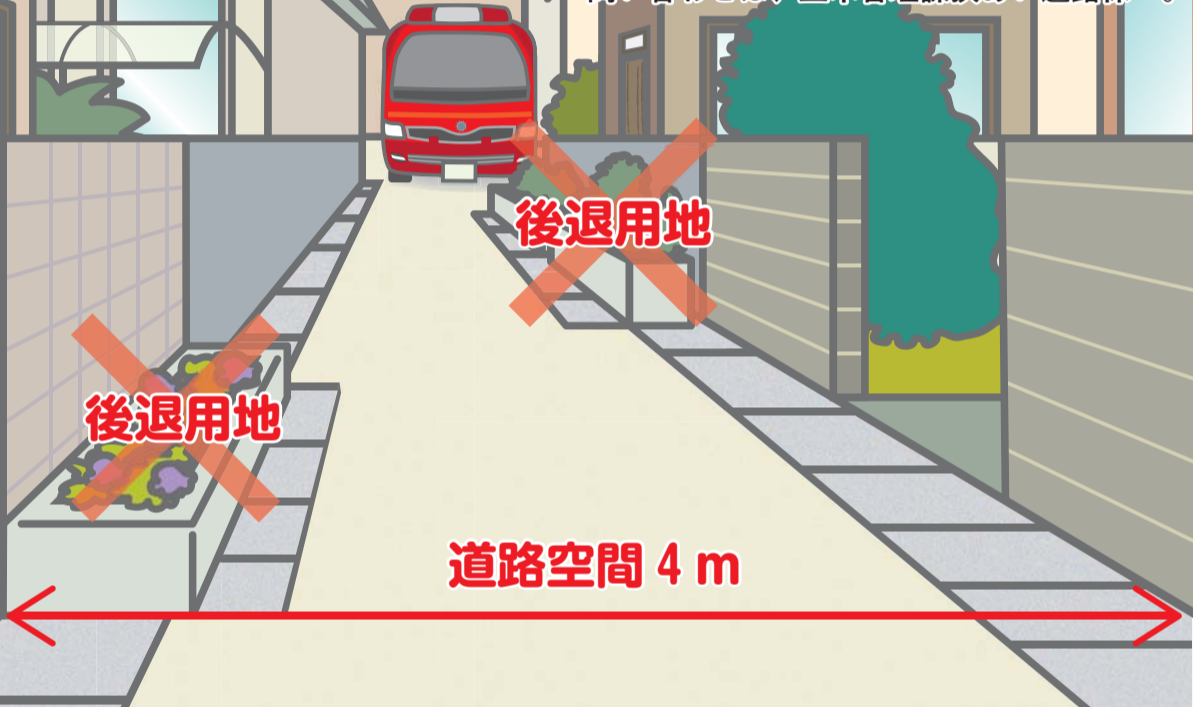
道路幅を確保するため建て替え時に後退したところに、花壇などが設置され、緊急車両などが通行できないことがあります。

### 条例改正のポイント

通行の支障となる物の設置を禁止する規定を新たに設けます。

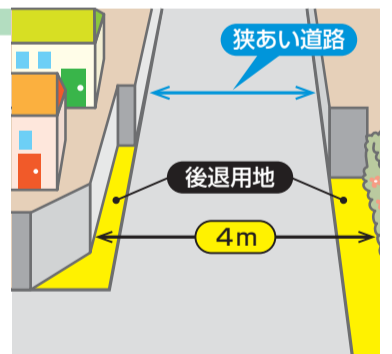
### その結果…

緊急車両の通行や避難路の確保が図られます。さらに日常生活でも清掃車両・介護車両などのスムーズな通行につながります。



## 狭あい道路って何？

道路の幅が4m未満の狭い道路を「狭あい道路」といいます。建築基準法では、建物を建てるために4m以上の道路に接していることが義務付けられています。道路の幅が4m未満で同法第42条第2項で指定された道路（2項道路）では、建て替え時に道路中心から2m後退（セットバック）することにより、建築物を建てるができます。この後退した部分を後退用地といいます。



**区内の道路の約3割が狭あい道路です**

改正内容の詳細は **2面へ**

ひろ  
地域の安全と安心を



杉並区長  
田中良

東日本大震災からまもなく5年。私はこの間、災害に強いまちづくりを最重要課題としてさまざまな対策を講じてきました。中でも狭あい道路の拡幅整備は、減災対策の中心となる待ったなしの課題です。

しかし、拡幅によって後退した用地に花壇などが置かれている場所では、災害発生時に消防車などの緊急車両の通行ができず、その後の避難や救助もスムーズに行うことができません。そればかりではなく、高齢者のデイサービスの送迎車両が狭い道に入ってこられないため、また、清掃車両が狭い道に入ってこられないため作業コストが余計にかかってしまうといったことも生じています。

そこで、拡幅整備をさらに進める際の課題について、有識者からなる審議会でご議論いただいた結果、拡幅された後退用地に通行の支障となる物件を置くことを禁止するのは可能、という趣旨の答申を受けました。一方で、区の予算を使って行う整備の義務化に関しては、財産権の関係から、積極論と慎重論の2つの考え方が示されました。

私は、区民の安全・安心を確かなものとするためにも、区による拡幅整備を積極的に義務化していくべきではないかと考えています。しかし、まずは後退した用地に支障となるものを置くことを禁止して、災害時の道路機能を確保したいと思います。その先の取り組みは、事業の実施状況などを見ながら区民の皆さんとさらに議論を重ねていきたい、このように考えた次第です。

今回、改正条例の骨子案について区民意見を募集しますが、地域全体の安全と安心を拡げる観点で、皆さん一人一人がこの取り組みについてお考えいただく機会とし、多くの方からのご意見をいただければ幸いです。

# 「杉並区狭あい道路拡幅整備条例」の主な改正内容

近い将来発生が予測される首都直下地震などの災害に備え区民の皆さんの生命と財産を守るために、また、良好な居住環境を整備していくために、狭あい道路の拡幅を着実かつ迅速に進めていくことの必要性はさらに高まっています。このたび、狭あい道路の整備を促進するため、学識経験者等の意見を踏まえ、条例改正の骨子案を作成しましたので、皆さんからのご意見を募集します。

## 改正を予定している主な内容

- ①建築基準法第42条第2項の規定に基づき後退していただいた用地（後退用地）に、通行の支障となる物件の設置を禁止する規定を設けます。
- ②この禁止規定の違反者には物件の除却を勧告、命令できることとし、命令に従わない場合は、氏名等の公表や行政代執行法に基づいた措置を行うことができる規定を設けます。
- ③支障物件の設置を禁止する事項等に関し、中立・公平な判断を行うための第三者機関を設置する規定を設けます。
- ④拡幅整備を行う必要性が特に高い路線を重点整備路線として指定する規定を設けます。
- ⑤拡幅整備の実施状況を毎年度公表するとともに、条例施行後3年を目途に取り組みの実施状況等を踏まえ必要な措置を行う規定を設けます。



## 改正内容の疑問にお答えします

### Q1.どのような検討がされてきたの？

狭あい道路の拡幅整備は区が主体的に行う必要があると考えますが、一方で、狭あい道路の後退用地は私有地であるため、財産権との関係が課題となります。

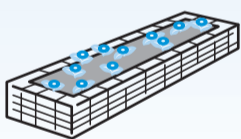
そこで、区民の生命・財産を守る「公共の福祉」と財産権の関係について、法律の専門家等による審議会を設置し調査・審議をしていただきました。

その結果、後退用地に通行の支障となる物を置くことを禁止することは高い公益性が認められ「公共の福祉」に適合することについては意見が一致しました。一方、区が拡幅整備することを義務化することは、財産権との関係で、「可能である」という積極論と、「財産権の制約を強制する」という慎重論の2つの考え方が示され、義務を課すことについては、今後も検討を継続することが適当であるとされました。これを踏まえて区で検討を重ね、今回、条例改正の骨子案をお示しするものです。

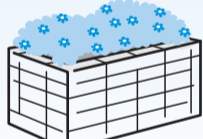
### Q2.後退用地に置いてはいけない物は何？

避難上・通行上の支障となる物で容易に移動できない物が対象です。

#### 置いてはいけない物の代表例



花壇



プランター



自動販売機 など

### Q3.支障となる物はすぐに撤去（除却）されてしまうの？

条例が改正された場合は、まず、その趣旨と内容を十分に周知します。

その上で、支障となる物が置かれている場合は、その除却を勧告し、勧告に従わない場合は、除却の命令を行います。除却の命令に従わない場合は、氏名等の公表を実施することとします。

これらの手続きをした後にも、依然として支障となる物が置かれている場合は、行政代執行法に基づき、区が除却することができるものとしていきます。

### Q4.条例で私有地に物を置くことを禁止できるの？

後退用地は私有地ですが、容易に移動できない物が設置された場合、災害時に緊急用車両の通行に支障が生じ、周辺住民に重大な危害を生じさせるなどの可能性があります。

こうしたことから後退用地に道路としての最小限の空間・機能を求めることには高い公益性が認められ、「公共の福祉」に照らしても、通行の支障となる物の設置を、区の条例で禁止することは妥当であると考えています。

### Q5.重点整備路線って何？

これまで、火災危険度の高いエリアに着目して面的な拡幅整備を実施してきましたが、それに加え、通行確保（通り抜け）の観点から、路線ごとの整備を進めることとしました。

火災危険度の高い木造住宅密集地域の道路や、災害時の避難・救援の拠点となる公共施設に接続する道路など整備の必要性が特に高い路線を重点整備路線として指定します。

### Q6.家の前の道路が重点整備路線に指定されたら何がかわるの？

建物の建て替え時には塀などの除却をする場合の費用助成を行うほか、区職員が戸別訪問するなど、拡幅整備への協力を重点的に求めていきます。指定によって建物の建て替え自体を強制するものではありません。

### Q7.条例を改正すれば課題は解決するの？

今回の改正による取り組みを通じて整備を進めることに加え、拡幅整備をさらに確実に実施していくためには、後退用地を区が拡幅整備していくことを条例で定めること（義務化）が必要と考えています。

しかしながら、この義務化にあたっては、Q1でお示ししたとおり財産権との関係で積極論と慎重論の2つの考え方があります。

区は引き続き、財産権との関係も含めた研究・検討を行うとともに、改正条例の実施状況等も踏まえながら、改正条例の施行後3年を目途として、条例について必要な措置を講じていく予定です。

## ご意見をお寄せください

条例改正の骨子案の詳細は、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続き〈パブリックコメント〉」）のほか、閲覧場所でご覧になれます（各閲覧場所の休業日を除く）。

①ハガキ・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、3月30日（必着）までに土木管理課狭あい道路係FAX3316-2470✉kyoaidor-o-t@city.suginami.lg.jp。

②ご意見には、住所・氏名（在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者は事業所の名称と所在地、代表者の氏名）を記

入してください。

③区ホームページからご意見を書き込むこともできます。

④いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

【閲覧期間】 3月30日(水)まで

【閲覧場所】

土木管理課狭あい道路係（区役所西棟4階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から（指定があるものを除く）。

※市外局番「03」の表記を省略しています。

# 区民意見を募集します

## 「杉並区耐震改修促進計画」の改定(案)について

区では「杉並区耐震改修促進計画」の改定を予定しています。その概要をお知らせするとともに、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、皆様のご意見を伺います。  
——問い合わせは、建築課耐震改修担当へ。

### 改定(案)の概要

◇目的

区内建築物の耐震化をさらに加速化させることで、杉並区総合計画および実行計画の施策である「災害に強い防災まちづくり」を推進することを目的に改定します。

◇計画期間

28～33年度

◇区内建築物の耐震化の現状と目標

区内建築物の耐震化率を現状の80.1%から33年度に96%以上にするを基本目標とします。

◇耐震化の方針

- 地震の危険性や耐震化の必要性を啓発
- 現状の耐震化率が低い分野等を明確にし、取り組みを強化

◇重点的な取り組み

- 特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化
- 木造住宅密集地域の耐震化
- 木造集合住宅の耐震化
- まちづくりと連携したマンションの再生等による耐震化

### ご意見をお寄せください

改定(案)の詳細は、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続(パブリックコメント)」)のほか、閲覧場所でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

①ハガキ・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、3月30日(必着)までに建築課耐震改修担当FAX5307-0690☎kentiku-k@city.suginami.lg.jp。

②ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入してください。

③区ホームページからご意見を書き込むこともできます。

④いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

【閲覧期間】3月30日(水)まで

【閲覧場所】建築課耐震改修担当(区役所西棟3階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所、図書館

# 区民意見を募集します

## 「杉並区子ども読書活動推進計画」の改定(案)について

教育委員会は、子どもを取り巻く現在の社会状況などを踏まえ、今後の子ども読書活動の推進のあり方を示すものとするため、「杉並区子ども読書活動推進計画」の改定(案)【計画期間=28・29年度】を作成しました。その概要をお知らせするとともに、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、皆様のご意見を伺います。  
——問い合わせは、中央図書館☎3391-5754へ。

「杉並区子ども読書活動推進計画」は、「子どもの読書活動の推進に関する法律」に基づき策定した計画です。0歳からおおむね18歳までの子どもを対象とし、読書活動を活発に進めるための施策の方向性や取り組みを示したものです。

### 改定の趣旨

24年度に改定した現行の「杉並区子ども読書活動推進計画」に基づき、子ども読書活動の推進に努めた結果、小・中学生の未読者率の減少など、一定の成果を挙げてきました。

今回の改定は、杉並区総合計画・実行計画、杉並区教育ビジョン2012推進計画との整合性を図るとともに、より一層の子ども読書活動の推進を図ることを目的としたものです。

### 改定(案)の概要

(1)計画の基本的考え方

読書活動は生涯にわたって大切なものであり、子どもの時期から継続的に読書習慣を養うことが重要となります。子どもが本と親しむことにより、思考力を高め、表現力を学び、創造力を身に付け、豊かな人間性と社会性を育むことができるよう、子どもの読書環境の整備を図ります。

(2)計画の目標

子どもの読書環境を整備し、未読者率を「ゼロ」にすることを目指します。

(3)重点的取り組み

- 区立図書館での乳幼児への支援の充実
- 中学生・高校生向けのサービスの充実
- 学校図書館の充実
- 区の関係機関と学校との連携

(4)計画期間

28・29年度(2年間)

(5)子ども読書活動推進の取り組み

5施策27事業を実施し、計画の推進を図ります。

### ご意見をお寄せください

改定(案)の詳細は、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続(パブリックコメント)」)のほか、閲覧場所でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

①ハガキ・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、3月30日(必着)までに中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23FAX3391-7808☎chuo-l@city.suginami.lg.jp)。

②ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入してください。

③区ホームページからご意見を書き込むこともできます。

④いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

【閲覧期間】3月30日(水)まで

【閲覧場所】図書館、教育委員会事務局庶務課(区役所東棟6階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所

# 28年度 3月1日から 病児保育の登録受け付けを 開始しました

病児保育とは、お子さんの病気などの状態が、急性期を越えた症状安定期から回復期まで利用できる事業です。利用には、年度ごとの事前登録が必要です。28年度は2カ所の病児保育室が利用できます。 — 問い合わせは、保育課保育支援係へ。

## 登録受け付け

### 登録方法

- 持参 申請書と印鑑(朱肉を使うもの)を持参の上、保育課(区役所東棟3階)・各実施施設(下記参照)へ各実施施設へ持参の際は、事前に電話で連絡
- 郵送 申請書に92円切手を貼った返信用封筒(住所・宛名を記入)を添えて、保育課保育支援係へ郵送

◆ 申請書配布場所  
保育課、各実施施設、区内各

### 実施施設

- ◆ ちぎら医院病児保育室ラビッツ トルーム
- 所在地 西荻北3-4-4
- 定員 110名
- 問い合わせ ☎ 6765-7771
- ◆ すぎなみ病児保育室しーず(seds) [3月18日開所予定]
- 所在地 和田2-25-1 倭成病院1階
- 定員 11日6名

保育施設、各子どもセンター

- 問い合わせ ☎ 5340-7895
- その他 3月18日～31日は28年度の登録申請でも利用可

— (いずれも) —

- 対象 11歳後5カ月～就学前で次のいずれかにあてはまるお子さん
- ① 区内在住で区内外各保育施設や幼稚園在籍
- ② 区外在住で区内各保育施設や幼稚園在籍

- 利用料 1日2500円(給食なし。子育て応援券利用可)

— 問い合わせは、区消費者センター ☎ 3398-3141へ。

# 一人で悩まず、 ご相談ください

## 特別相談 多重債務110番

借金などで悩んでいませんか。きちんとした手続きをとれば多重債務は必ず解決できます。区は、多重債務問題の解決を手助けするため、東京都と共同で特別相談を実施します。

### 相談日時

3月7日(月)・8日(火)午前9時～午後4時(東京都消費生活総合センターは午後5時まで)

## 特別相談 若者のトラブル110番

架空請求や出会い系サイト、街で声を掛けられたり電話勧誘による取り引きで被害に遭ったなど、消費生活に関するさまざまな相談に応じます。区内在住者で契約当事者が29歳以下の方の相談が対象です。

### 相談日時

3月14日(月)・15日(火)午前9時～午後4時(東京都消費生活総合センターは午後5時まで)

合センターは午後5時まで

— (いずれも) —

### 相談先

- 電話(相談専用電話) ☎ 区消費者センター ☎ 3398-3121 または東京都消費生活総合センター ☎ 3235-1155
- 来所 直接、区消費者センター(荻窪5-15-13 あんさんぶ荻窪3階)

各相談は日程にかかわらず随時受け付けています。

## 3月は東京都の自殺対策強化月間です 自殺防止！ 東京キャンペーン

— 問い合わせは、東京都福祉保健局保健政策部保健政策課自殺総合対策担当 ☎ 5320-4310へ。

### 特別相談

- ◆ 東京都自殺相談ダイヤル ころといのちのほっとライン ☎ 0570-087478
- 3月27日(日)～31日(木)(24時間) 自殺予防のちの電話 ☎ 0120-738-556
- 3月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時(24時間) 54時間特別相談(東京自殺防止センター) ☎ 0120-58-9090
- 3月5日(土)午前0時～7日(月)午前6時
- ◆ 自死遺族のための電話相談(全国自死遺族総合支援センター) ☎ 3261-4350
- 3月5日(土)～7日(月)午前11時～午後7時
- ◆ 自死遺族のための電話相談(グリーンケア・サポートプラザ) ☎ 3796-5453
- 3月8日(火)～11日(金)午前10時～午後10時

### 総合相談会

- ◆ 若年層向け総合相談会 3月7日(月)～11日(金)午後1時～7時(受け付けは6時まで)
- 場 新宿エルタワー(新宿区西新宿1-6-1) 問 NPO法人自殺対策支援センターライフリック ☎ 3261-4934 (平日午前10時～午後8時)
- ◆ いのちを守る何でも相談会 3月7日(月)・14日(月)・28日(月)午後6時～9時(受け付けは8時まで) 場 永和ビル(新宿区西新宿1-9-18) 問 東京司法書士会事務局事業・研修課 ☎ 353-9191 (平日午前9時～正午、午後1時～5時)

## お早めの手続きを！

# 特別給付金・特別弔慰金 請求受け付け中

第27回戦没者等の妻に対する特別給付金(額面200万円、10年償還の記名国債)の請求期限が迫っています。

- 請求期限 = 6月13日

また、第10回戦没者遺族に対する特別弔慰金(先順位のご遺族1人に額面25万円、5年償還の記名国債)の請求受け付けも行っています。

- 請求期限 = 30年4月2日

— (いずれも) —

- 受付時間 = 午前9時～午後4時(予約制)

※マイナンバーの記入等が必要です。

問 保健福祉部管理課地域福祉係

## 3月10日は 「東京都平和の日」です

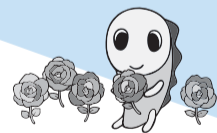
第二次世界大戦(太平洋戦争)中、昭和20年3月10日、東京は大規模な空襲を受けました。2時間余りの空襲で10万人ともいわれる尊い生命が奪われました。東京都は、平成2年に平和国家日本の首都として、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を「東京都平和の日」と決めました。

### 平和への祈りを込めて黙とうをささげましょう

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、3月10日(木)午後1時から1分間の黙とうをささげましょう。

問 区民生活部管理課

## 平和のつどい



### 平和に関する展示会

- 【日時】 3月8日(火)～18日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)
- 【場所】 区役所2階区民ギャラリー
- 【内容】 ● 東京大空襲写真パネル展 ● 27年度平和のためのポスターコンクール入賞作品展

### 平和を願うロビーコンサート

- 【日時】 3月14日(月)午後0時10分～0時50分
- 【場所】 区役所1階ロビー
- 【内容】 出演 = 日本フィルハーモニー交響楽団弦楽四重奏団
- 【定員】 100名(先着順)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。  
※市外局番「03」の表記を省略しています。

23年震災発生直後の福島県南相馬市の様子



# 東日本大震災の記憶を風化させず、 首都直下地震に備える

区は、東日本大震災を風化させることなく、震災から学んだ経験を具体的な防災活動に生かして、より安全・安心なまち杉並を目指すため、3月11日(金)に「3.11を忘れない」を開催するとともに、シェイクアウト訓練（自主参加型一斉防災訓練）を実施します。

## 「3.11を忘れない」を開催します

——問い合わせは、危機管理対策課へ。

**日にち** 3月11日(金)

**場所** セシオン杉並（梅里1-22-32）

**内容** ホール 午後1時30分～4時30分

**定員** 500名（先着順）

- 記念式典 ● 南相馬市長からのビデオメッセージ
  - 太鼓の演奏 ● 黙とう（午後2時46分）
  - ビデオ「南相馬市の景色」上映
  - 杉並区立小中学生の防災に関する作文コンクール表彰式
  - 講演「大切な命を守るために」
- ※手話通訳あり。

**展示室** 午前11時～午後5時

- 東日本大震災写真展
- 南相馬市物産展
- 災害に強いまちづくりに関する展示
- すぎナビアプリの紹介 ほか

**その他** 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください

### 太鼓の演奏

▷出演＝真野承万葉太鼓保存会（右写真）

津波被害により真野小学校は閉校となりましたが、逆境にくじけず、約20名の子供たちが力強く太鼓を打ち鳴らします。



### 講演「大切な命を守るために」

▷講師＝防災教育市民団体ゆりあげかもめ会長・佐竹悦子（右写真）

震災当時、保育所所長として保育所の子供たち54人全員を津波から無事に避難させた様子や、日頃からの備えについてお話しします。



## シェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)を実施します

区では、東日本大震災の教訓を忘れずに、地震発生時にいち早く身の安全を確保できるよう、シェイクアウト訓練を実施します。——問い合わせは、防災課へ。

**日時** 3月11日(金)午前11時から1分程度

**内容** 午前11時に区内で震度6強の地震が発生したと想定し、「そのときあなたがいる場所」で「安全行動の1-2-3」（右図参照）の行動を取り、身の安全を確保します

**対象** 区内在住・在勤・在学の方ほか

### 安全行動の1-2-3



出典＝日本シェイクアウト提唱会議

訓練は、同一時刻に一斉に「そのときあなたがいる場所」で地震を想定した安全行動をとるものです。

この機会に各家庭や職場での家具類の転倒防止対策や避難経路確認、備蓄品などの防災対策を再点検しましょう。



▲昨年の訓練の様子

### 3月11日 午前11時まで 事前に参加登録をお願いします

「自らの意思で」参加するという意思表示を行い、より効果的な訓練を実施するために、以下のいずれかの方法で登録をお願いします。

- ①区ホームページ内シェイクアウト訓練特設ページから申し込み
- ②ファクスに参加人数、団体で参加する場合は団体名も書いて、防災課FAX3312-9402

#### 【その他】

- 訓練当日は、区防災行政無線放送、災害・防災情報メール、犯罪発生情報メール、学校緊急メールで、訓練のお知らせを行います。訓練のお知らせが届かない場合でも、午前11時に訓練を実施してください
- 登録証などは発行していません

# ご存じですか ひとり親家庭等子育て支援

区内にお住まいのひとり親家庭等の方の子育てを支援するため、次のような制度があります。手当や医療費助成の制度は申請をしないと受けることができません。各制度の対象要件に該当する方で、まだ申請していない方は、お早めに手続きをしてください。また、悩み事の相談やホームヘルプサービス、休養ホームもご利用ください。

—問い合わせは、①②③は子育て支援課子ども医療・手当係☎5307-0785、④⑤は子ども家庭支援センター☎5929-1902へ。

## ①児童育成手当

18歳に達する日以後最初の3月31日までの、表1のいずれかの状態にある児童を養育している方で、所得制限限度額未満であれば、児童1人につき月額1万3500円の手当が支給されます。

## ②児童扶養手当

18歳に達する日以後最初の3月31日（児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満）までの、表1のいずれかの状態にある児童を養育している父または母、養育者で、所得制限限度額未満であればその額に応じて、児童1人目は月額9910円～4万2000円の手当が、児童2人目は5000円、児童3人目以降は1人につき3000円が支給されます（3月現在。物価スライド等により改定される予定）。

※要件に該当した日から平成15年4月1日で5年以上経過していると、受給対象とならない場合があります（父子家庭を除く）。

※申請者または児童が手当より低額の公的年金等を受給する場合には、その差額分が支給されます。

※所得制限限度額以上のため、手当が受けられない場合でも、翌年以降所得の減少などにより該当する場合がありますので、ご相談ください。

## ③ひとり親家庭等医療費助成

18歳に達する日以後最初の3月31日（児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満）までの、表1のいずれかの状態にある児童とその児童を養育し、国民健康保険、社会保険等に加入している方で、所得制限限度額未満であれば、助成が受けられます。ただし、生活保護を受けているとき、医療費が他の公費等で賄われるとき等の場合は、助成は受けられません。

▷助成の範囲＝健康保険証を使って医療機関で診療などを受けたときに、窓口で支払う医療費の保険診療に係る自己負担分を助成しま

す。ただし、申請者または扶養義務者等のいずれかが住民税を課税されている場合は、一部負担金をお支払いいただきます。

## ④ひとり親家庭等ホームヘルプサービス

ひとり親家庭等の父または母が、就労等何らかの事情で日常生活にお困りの場合、家事などを手伝えるホームヘルプサービスを利用できます。

◇対象家庭（義務教育終了前の児童がいるひとり親家庭等で、次のいずれかに該当する家庭）

- ひとり親家庭となって2年以内
- 小学3年生以下の児童がいる
- 親が傷病または義務教育終了前の児童が一時的な傷病
- 日常の家事や育児を行っている同居の祖父母などが一時的な傷病

◇内容 食事の世話・住居の掃除・洗濯・育児など

◇利用回数・時間 月12回以内。午前7時～午後10時の間で、1時間単位で2～4時間が基本

◇費用 所得に応じた費用負担あり

## ⑤ひとり親家庭休養ホーム

ひとり親家庭等の親と子（20歳未満）が休養やレクリエーションのために区の指定施設を利用するとき、利用料金の一部を助成します。

◇宿泊施設 年度内1人2泊まで、1人1泊6500円を限度に助成。ただし、入湯税・冷暖房料・特別料理などは利用者負担

◇日帰り施設 東京ディズニーランド・東京ディズニーシー・東京ドームシティアトラクションズ・サンリオピューロランド。年度内1人1回1500円分の利用補助券を交付。ただし、利用者の年齢により利用補助券の額が1100円となる施設あり。28年度分は、3月22日から交付します。東京ドームシティアトラクションズは4月からの利用となります

〈表1 児童の状態〉

- 父母の離婚後、父または母と生計を異にしている
- 父または母が死亡している
- 父または母に重度の障害（おおむね身体障害者障害程度等級2級以上）がある
- 父または母が生死不明
- 父または母に引き続き1年以上遺棄されている
- 父または母が配偶者からの暴力（DV）で裁判所から保護命令を受けている
- 父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている
- 婚姻によらないで生まれ、父または母と生計を異にしている

〈表2 所得制限限度額（3月1日現在）〉

扶養人数	①児童育成手当		②児童扶養手当		③ひとり親家庭等医療費助成	
	申請者	申請者	扶養義務者配偶者等	申請者	扶養義務者配偶者等	
0人	360万4000円	192万円	236万円	192万円	236万円	
1人	398万4000円	230万円	274万円	230万円	274万円	
2人	436万4000円	268万円	312万円	268万円	312万円	
3人	474万4000円	306万円	350万円	306万円	350万円	

⑦扶養人数が4人以上の場合は、1人増すごとに所得限度額は38万円増加します。

●扶養人数は、所得審査対象年の12月31日現在の所得税法上の扶養人数で、扶養控除の対象とならない16歳未満の扶養親族も含みます。

扶養人数に所得税法に規定する次の方がいる場合は、所得制限限度額に以下の金額を加算します（限度額が上がりません）。

- ①老人扶養親族（1人につき）
  - 申請者の場合＝10万円
  - 扶養義務者・配偶者等で扶養人数が2人以上いる場合（扶養親族が老人扶養親族のみの場合は、1人目は加算対象とはなりません）＝6万円
- ②特定扶養親族および16～19歳未満の控除対象扶養親族（1人につき）
  - 申請者の場合のみ（①児童育成手当）＝25万円
  - （②児童扶養手当・③ひとり親家庭等医療費助成）＝15万円

〈表3 所得からの控除額（3月1日現在）〉

種類	控除額
一律控除	8万円
寡婦・寡夫控除（※）	27万円
障害者控除（1人につき）	27万円
勤労学生控除	27万円
特別寡婦控除（※）	35万円
特別障害者控除（1人につき）	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金・配偶者特別控除	控除相当額

※寡婦・寡夫控除および特別寡婦控除は、②児童扶養手当③ひとり親家庭等医療費助成については、申請者が父または母の場合は控除できません。

## ①②③共通事項～所得制限限度額未満であるかは、このように計算します

### (1) A 所得制限限度額を計算します

①②③とも表2の税法上の扶養人数から該当する限度額に、表2の⑦⑧⑨の該当する金額を加算した金額が所得制限限度額となります。

### (2) B 所得額を計算します

①は26年の所得金額から、表3の該当控除額（当該所得金額に対し受けた控除）を差し引いた後の金額が所得額となります。

②③は26年の所得金額と26年に児童の父または母から申請者と対象児童が受け取った養育費の8割相当額を合算し、表3の該当控除額を差し引いた後の金額が所得額となります。

※所得金額とは、確定申告をした方は確定申告書の「所得金額」、給与所得のみの方は源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」です。

※所得の判定時期について、児童育成手当は5月分まで、児童扶養手当は7月分まで、ひとり親家庭等医療費助成は12月末日までが「26年」となり、その後は「27年」となります。

### (3) AよりBが小さい場合、手当・助成の対象となります

ただし、②③で扶養義務者や配偶者がいる場合は、その方の所得についても同様に計算し、AよりBが小さいことが必要です。

## まずはご相談ください

ひとり親家庭等の皆さん  
仕事・家事などで悩んでいませんか？

ひとり親家庭等に対し、子ども家庭支援センターや福祉事務所の母子・父子自立支援員が日頃の悩み等の相談をお受けするとともに、ひとり親家庭のサービスをご案内します。また福祉事務所では、家庭相談員が養育費や親権などの相談をお受けします。

☎(1)(2)は子ども家庭支援センター☎5929-1902、(3)(4)は福祉事務所（荻窪☎3398-9104、高円寺☎5306-2611、高井戸☎3332-7221）

- ひとり親家庭の子育ての相談
- ひとり親家庭の父または母の就労支援など
  - ひとり親自立支援プログラム策定
  - 就業支援専門員による支援
  - 自立支援教育訓練給付金
  - 高等職業訓練促進給付金
  - 高等学校卒業程度認定試験合格支援
- 母子家庭でお住まいにお困りの方への母子生活支援施設入居支援等の案内
- 20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭の方が、経済的に自立して、安定した生活が送れるように、父または母の技能習得資金、お子さんの高等学校・専門学校・大学等に進学する際に利用できる修学資金等（12種類）の母子及び父子福祉資金貸付の相談

## マイナンバーカード (個人番号カード) を申請した方へ

現在、非常に多くの方から申請をいただいているため、マイナンバーカード(個人番号カード)をお渡しするまでに申請から数カ月かかることが予想されます。

交付の用意ができましたら「交付通知書(ハガキ)」をお送りしますので、それまでの間、お待ちください。

☎区民課個人番号カード交付担当

ご確認ください

## 長寿応援ポイント シールの有効期限

### 25年度シールの有効期限は 3月31日

シールに「25年度」と書いてあるものは、3月31日が有効期限となります。

早めにお近くのゆうゆう館や区役所の高齢者施策課(東棟1階10番窓口)で交換申請手続きをしてください。ポイントの交換は25ポイントから申請できます。健康保険証などの身分証明書も持参してください。

☎高齢者施策課



# ★ 来て見て知って すぎなみの〇(わ) ★ すぎなみ子ども・子育てメッセ

「すぎなみ子ども・子育てメッセ」は、展示型の団体紹介ブースや体験型ワークショップなどを通じて、子育て中の方が地域で子育てを応援している団体や企業を知り、つながるきっかけづくりとなるイベントです。11回目となる今回は「来て見て知って すぎなみの〇(わ)」をテーマに開催します。

——問い合わせは、すぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内)へ。

**日時** 3月13日(日)午前10時～午後4時

**場所** セシオン杉並(梅里1-22-32)

**内容** 下記のとおり

**その他** ●駐車場はありません  
●事前申し込みの必要な催しは「広報すぎなみ」2月11日号をご覧ください

親子そろって楽しめる催しがたくさんあります。皆さんのご来場をお待ちしています。

○来たから見つかる子育てヒント○



◇ときどきフロアー(地下1階)

防災たいけんプログラムやプラネタリウムなどの参加型の催しや、お話劇や歌のパフォーマンスなど

◇わくわくフロアー(1階)

正面入り口でのトラック運転席の試乗、ホールでの映画上映やダンス・踊りのパフォーマンス、展示室での情報ブースやワークショップ、パンの販売など

◇のびのびフロアー(2階)

ベビーマッサージや子どもの健康に関する講座

や、子育ての知識や考え方のヒントとなる催しなど

◇ほのぼのフロアー(3階)

絵本の読み聞かせや人形劇、子育て支援団体の活動紹介など

◇主な実行委員会企画

●映画「given～いま、ここ、にあるしあわせ～」上映会 時午前10時10分～11時50分

●防災たいけんプログラム「おたすけ!!なみすけ」 時午前10時～午後2時

## 3月1日～7日

# 「子ども予防接種週間」です

必要な予防接種はお済みですか。お子さんの母子健康手帳をご確認ください。予防接種記録ページに空欄の予防接種はありませんか。感染症への免疫をつけるために、また、他の人にうつさないためにも、接種を受けましょう。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

〈任意予防接種の種類・回数・助成額・対象年齢〉

種類	回数	助成額	対象年齢	
ロタウイルスワクチン	1価	2回	6000円/回	生後6週～24週0日
	5価	3回	4000円/回	生後6週～32週0日
おたふくかぜワクチン(流行性耳下腺炎)	1回	4000円		1歳～小学校就学前

※費用助成が受けられる「予診票」は区内の契約医療機関に備えてあります。  
※医療機関が定める料金から、区の助成額を差し引いた金額をお支払いください。

〈定期予防接種の種類・回数・対象年齢〉

種類	回数	対象年齢(無料で受けられる期間)	
Hibワクチン	4回	生後2カ月～5歳になるまで	
小児用肺炎球菌ワクチン	4回	(接種開始月齢によって回数が異なります)	
DPT-IPVワクチン(4種混合)(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	4回	生後3カ月～7歳6カ月になるまで	
BCGワクチン	1回	生後1歳になるまで	
MRワクチン(麻しん・風しん混合)	第1期	1回	生後12～24カ月になるまで
	第2期	1回	小学校就学前1年間(27年度の対象者は21年4月2日～22年4月1日生まれ(28年3月31日まで接種可))
水痘ワクチン	2回	生後12カ月～3歳になるまで	
日本脳炎ワクチン	第1期	3回	生後6カ月～7歳6カ月になるまで(7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前々日まで接種可)
	第2期	1回	9～13歳未満(7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前々日まで接種可)
DTワクチン(ジフテリア・破傷風)	1回	11～13歳未満	

※子宮頸がん予防ワクチン(ヒトパピローマウイルス感染症)は接種勧奨を中止しています。詳細は、お問い合わせください。

## 正しい手洗いで感染症を 予防しましょう!

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

春は暖かく過ごしやすい季節ですが、気温の差が大きく、環境の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。また、冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎は、春先にもかかることがあります。注意が必要です。

感染症の原因となるウイルスや細菌はさまざまなところに付着していますが、正しい手洗いで感染症の多くを予防することができます。外出やトイレの後、食事の前などを中心にせっけんとう流水でよく手を洗いましょう。特に調理の前は入念に行うことが大切です(右図参照)。

●一人一人が「うつらない・うつさない」ように心掛け、感染を広げないことが大切です

- 外出後はしっかりうがいしましょう。
- せきが出るときはマスクを着用しましょう。
- バランスのとれた食事、適度な運動や睡眠、予防接種などで抵抗力を高めましょう。
- 体調が悪いときは早めに休み、不要な外出を避けましょう。

## 正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。
- 30秒が目安です。その後、十分に水で洗い流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

# 区からのお知らせ

## 年金

退職(失業)による国民年金保険料の特例免除制度

厚生年金に加入していた方が退職(失業)すると、国民年金に加入し、国民年金保険料を納めることとなります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合で、加入者本人・配偶者・世帯主の方の所得がそれぞれ基準額以下であれば、申請により保険料の納付を免除される制度があります。

ただし、退職(失業)を理由とする免除申請(特例免除申請)の場合、所得審査対象の方のうち、退職した方の所得を除外して審査を行うことができます。

保険料の免除申請は、国保年金課国民年金係(区役所中棟2

## 申告書は自分で作成してお早めに提出を

◇27年分の申告書の提出および納付期限	
所得税及び復興特別所得税	3月15日(火)
贈与税	3月15日(火)
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日(木)
確定申告に関する情報は、国税庁ホームページをご覧ください。	

問 杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111

## 健康

妊婦健康診査の公費助成項目を追加します

これまで区独自で実施していた妊婦子宮頸がん検診と妊婦HIV抗体検査を、4月から都内指定医療機関で妊婦健康診査の項目に追加して実施します。

なお、3月中は両項目とも区内指定医療機関で受診できますので、直接お申し込みください。

◇3月中に妊娠届を提出した方で4月以降受診する方

- 妊婦子宮頸がん検診
- 4月初旬に「妊婦子宮頸がん検診受診票」を郵送します。

なお、3月中に都内転出する方は新住所で4月1日以降に受診票をお受け取りください。

- 妊婦HIV抗体検査

3月までに交付された1回目の妊婦健康診査受診票を使ってそのまま検査を受けられます。

問 子育て支援課母子保健係

◇スポーツ振興課

社会体育担当(嘱託員)

企画・運営(接客・電話対応・パソコン操作あり)▽勤務期間

4月1日～29年3月31日(5回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職)▽勤務日時

11月16日(土・日曜日、祝日の勤務あり)。午前8時30分～午後5時15分または午後0時15分～9時▽勤務場所

IIスポーツ振

興課▽資格II次のいずれかに該当する方①大学で生涯スポーツに関する科目の単位を修得した校(体育)の教員免許を有する(取得見込みも可)③生涯スポーツに詳しく、知識・経験を有する▽募集人数

II1名▽報酬

II月額17万6900円～21万1700円(27年度実績)▽その他

II有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に作文「生涯スポーツを振興する上で大切なこと」(1000字程度)を添えて、3月14日午後5時(必着)までにスポーツ振興課事業係へ郵送・持参

問同係他

(1)書類選考合格者には面接を実施(2)応募書類は返却しません

## 採用情報

ファミリーサポートセンター協力会員

保育施設などへの送迎やその外出時などの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かりなど(基本的に協力会員の自宅)▽謝礼

II1時間800円(早朝・夜間1000円)対20歳以上で、各種研修に参加できる方

申電話で、杉並区社会福祉協議会 ☎534711021

他会員登録後、3月11日(金)の研修会に参加していただきます

## 住まっ・まち

まちづくり

助成活動報告会

27年度まちづくり助成金交付団体が1年間の活動内容を報告

## 募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

保育施設などへの送迎やその外出時などの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かりなど(基本的に協力会員の自宅)▽謝礼

II1時間800円(早朝・夜間1000円)対20歳以上で、各種研修に参加できる方

申電話で、杉並区社会福祉協議会 ☎534711021

他会員登録後、3月11日(金)の研修会に参加していただきます

## 環境・清掃

すぎなみ子ども子育てメッセで小型家電15品目を回収

持参した方先着100名にのみすけハンドタオルをプレゼントします。

◇回収品目

II携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、電話機、フックシミリ、ラジオ受信機、ヘッドライヤー、電気かみそり、炊飯器

◇注意事項

II①携帯電話等の個人情報情報は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください

II粗大ごみの対象になるもの(最大辺が30cmを超えるもの)は回収することができませんので、粗大ごみ受付センターへお申し込みください

時3月13日(日)午前10時～正午

問まちづくり推進課

まちづくり博覧会「すぎなみの「バリアフリー」を考えよう」

時3月13日(日)午前10時～午後4時30分

内「まちづくり」に取り組んでいる団体による地域活動見本市、講演会、ワークショップ、ポスターコンテスト、パンやおにぎりなどの物品販売など

問まちづくり博覧会実行委員会・東 ☎6276-9315

時3月13日(日)午前10時～午後4時

場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)

場中央図書館から図書の貸与など

対自宅などで、地域の児童を対象に無償で図書の閲覧・貸し出しその他の活動を行っている個人または団体

申電話で、3月15日までに中央図書館事業係 ☎3391-5754

## その世

地域・家庭文庫の新規登録を受け付けします

区立図書館では、地域・家庭文庫の活動を支援しています。新たに支援を希望する文庫の登録を受け付けます。

内中央図書館から図書の貸与など

対自宅などで、地域の児童を対象に無償で図書の閲覧・貸し出しその他の活動を行っている個人または団体

申電話で、3月15日までに中央図書館事業係 ☎3391-5754

## 住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会

II3月9日(水)午後1時～4時▽建築総合無料相談会

II第1・3火曜日午後1時～4時(祝日を除く)場区役所1階ロビー

問建築課耐震改修担当

他①図面などがある場合は持参②木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がいま

すが、区とは一切関係がありません。訪問・電話・チラシなど不審に思ったら、早めに区へお問い合わせください

## マンション管理無料相談

管理組合の運営や大規模修繕など分譲マンションの管理に関する問題について、マンション管理士が相談に応じます。

時3月10日(木)・24日(木)午後1時～4時

場区役所1階ロビー

問東京都市政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎5341-3080、区政相談課

他

w.suginami-mankan.org/ から申し込み。ファクス(11面

2月9日～29日に、28年度版「ごみ・資源の収集カレンダー」地域によって収集の曜日が異なります!必ず住所を確認してください

2月9日～29日に、28年度版「ごみ・資源の収集カレンダー」を全戸配布しました。お手元に届いていない場合は、ご連絡ください。

また、お配りした28年度版「ごみ・資源の収集カレンダー」に、「ご意見・ご感想をお寄せください。皆さんからいただいたご意見をもとに、より分かりやすく、より使いやすい「ごみ・資源の収集カレンダー」を作成していきます。

お寄せいただいたご意見の概要とカレンダーの改善点は、区ホームページなどで公表する予定です。

【提出期限】4月15日(金)

【送付方法】ハガキ・ファクス・Eメールにご意見(住所・氏名などは記入不要)を書いて、ごみ減量対策課事業計画係 FAX 3312-2306

80 nigen-k@city.suginami.lg.jp

問ごみ減量対策課事業計画係

記入例)で、同会 FAX 3393-3652

問同会 ☎3393-3680、住宅課

書類と手続き・社会保険に関する相談会

時3月18日(金)午後1時～4時

場区役所1階ロビー

問東京都市政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎5341-3080、区政相談課

他

時3月19日(土)午後1時～4時

場相談室(区役所西棟2階)内

土地・建物・相続・その他法律上のこと

定12名(申込順。1人30分)

申3月14日～18日の午前8時30分～午後5時に、専門相談予約専用 ☎5307-0617

または区政相談課窓口で予約

問区政相談課

他法律相談は、月～金曜日の午後実施(事前予約制)

時3月19日(土)午後1時～4時

場相談室(区役所西棟2階)内

土地・建物・相続・その他法律上のこと

定12名(申込順。1人30分)

申3月14日～18日の午前8時30分～午後5時に、専門相談予約専用 ☎5307-0617

または区政相談課窓口で予約

問区政相談課

他法律相談は、月～金曜日の午後実施(事前予約制)

28年度版「ごみ・資源の収集カレンダー」はお手元に届きましたか

ご意見・ご感想をお寄せください

お寄せください

平成28年度(2016年度)版 保存版

ごみ・資源の収集カレンダー

お問い合わせ

高円寺南2-4丁目のカレンダーページに誤りがありました。正しくは平成29年(2017年)です。収集曜日に誤りはありません。

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー

ごみ・資源の収集カレンダー



# 荻外荘の北側敷地開放と 建物内一部公開

戦前に内閣総理大臣を3度務めた近衛文麿の邸宅「荻外荘」の建物内の一部を、ガイドしながら公開します。

**時** 3月27日(日)午前10時～午後3時(1回20分×15回) **場** 荻外荘(荻窪2-43) **定** 各回15名(抽選) **申** 往復ハガキ(11面記入例。2名まで連記可)に希望時間帯も書いて、3月10日(必着)までにまちづくり推進課まちづくり景観係 **同係** ①建物は耐震補強工事実施前のため、人数や立ち入りエリアを限定します。また、バリアフリー対応ではありません②駐車場はありません

# 観光まちづくりシンポジウム

## すぎなみ「道草のススメ」 桃園川と飲み屋街散歩

区内に迷宮のように広がる桃園川(暗渠)と中央線沿線に今も広がる風情ある個性的な飲み屋街をテーマに、歴史的背景から生み出される個性的な「まち」の形成について、各専門家による独自の視点からお話しします。

**時** 3月20日(祝)午後5時～7時 **場** 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) **師** 暗渠研究者・吉村生、高山英男、マイタウン阿佐谷協議会会長・小川勝久、東京大学大学院総合文化研究科教授・松原隆一郎、阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り実行委員長・森口剛行 **定** 120名(先着順) **同** まちづくり推進課拠点整備係 **他** 駐車場・駐輪場はありません



SPORTS  
スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

#### ●杉並区ジュニア・マスタース水泳大会

**時** 5月8日(日)午前9時～午後5時 **場** 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) **対** ①ジュニア=区内在住・在学・在園・在スポーツクラブで当日18歳以下の方②マスタース=区内在住・在勤・在学・在スポーツクラブまたは区水泳連盟会員で当日19歳以上の方 **費** ①800円②1500円(1人2種目まで)。参加費を郵便局「00150-3-578680杉並区水泳連盟」(通信欄にジュニア・マスタース参加費と記入)へ振り込み **申** 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、スポーツ振興財団、区温水プール、各スポーツクラブで配布)に受領証の写しと82円切手を貼った返信用封筒を添えて、4月12日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)へ郵送 **同** 連盟 ☎090-1201-9960

### スポーツ教室

#### ●エンジョイスイム

水泳初級者向けレッスンです。  
**時** 3月10日(休)午前11時～正午 **場** 杉十小温水プール(和田3-55-49) **師** 区水泳連盟 **対** 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 **定** 10名(申込順) **費** 入場料 **申** 3月4日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763 **他** 駐車場はありません

#### ●上井草スポーツセンターの教室

◇体力測定会～自分の身体を知れば得をする

体力・体組成の各測定を通して、自分の身体をのぞいてみます。また、「ストレッチや健康体操教室」も開催します。

**時** 3月21日(休)▷受け付け=午前9時30分～午後3時 **対** 16歳以上の方 **他** 全測定40～60分程度

#### ◇心肺蘇生法&AEDについて学ぼう

人が倒れたときに対応できるよう、救急対応意識を持つきっかけを作ります。

**時** 3月21日(休)午前9時40分～午後3時40分(受け付けは3時20分まで) **内** ダミー人形を使用した講習・実技

#### ◇上井草スポーツセンター水泳記録会

**時** 3月27日(日)午後1時～5時 **内** プッシュアウトスタート形式の記録会▷種目=自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(いずれも25m・50m・100m)、個人メドレー(100m・200m) / 14種目中1人2種目まで。記録証授与 **対** 25m以上の泳力がある小学生以上の方 **定** 30名(申込順) **費** 1種目600円。2種目800円 **申** 電話または直接、3月21日までに同センター **他** 水着・キャップ・ゴーグル・タオル持参

——〈いずれも〉——

**場**・**同** 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

#### ●大宮前体育館の教室

◇イス体操教室①ゆっくり②ビューティー  
いすに座りながらダンベル、チューブなどを使用し、腰痛・膝痛・転倒防止に効果のある体操を行います。

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは3月1日午前8時30分からハガキ締め切り日まで。

**時** 4月5日～9月13日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時～4時(祝日、第3火曜日、8月2日・9日・23日を除く。各計15回) **師** 松浦美香子 **対** 区内在住・在勤で医師から運動制限を受けていないおおむね①75歳以上②60歳以上の方 **定** ①12名②20名(いずれも抽選) **費** 各7500円 **申** 往復ハガキ(11面記入例)で、3月18日(必着)までに同体育館

#### ◇小学生サッカー教室(体験会)

1998年のフランスW杯に出場したサッカー元日本代表の講師と一緒に、練習とミニゲームをします。



**時** 3月23日(水)▷午後5時5分～5時55分=小学校低学年▷6時～6時50分=高学年 **師** 元サッカー日本代表・平野孝 **対** 小学生 **定** 各20名(申込順) **申** 直接、同体育館 **他** 室内シューズ持参

——〈いずれも〉——

**場**・**同** 大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

#### ●めざせオリンピック選手! はじめてのフェンシング

基本の構えから試合まで指導します。

**時** 4月2日～29日3月18日の第1・3土曜日、午後3時～5時(計24回) **場** 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) **師** 区フェンシング協会 **対** 区内在住・在学の小中学生 **定** 30名(抽選) **費** 1万9200円(別途ユニフォーム代2万2000円) **申** 往復ハガキ(11面記入例)に4月からの学年も書いて、3月22日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) **同** 財団 ☎5305-6161

#### ●アーチェリー初心者教室

**時** 4月2日～9月17日の第1・3土曜日と第2・4日曜日、午後1時～5時(計23回) **場** 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) **対** 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) **定** 15名(抽選) **費** 1カ月分は無料。それ以降は1回500円(中学生以下300円)。ただし各自保険(上井草スポーツセンター受け付けで1日150円)に加入してください。または会員登録すると年間6850円(中学生以下3800円。保険料含む)で参加可 **申** ハガキ(11面記入例)に性別も書いて、3月19日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) **同** 小杉 ☎3390-6839(午前9時～午後9時)

#### ●太極拳講習会

**時** 4月2日(出)・9日(出)・16日(出)・23日(出) 午前11時～午後0時45分(計4回) **場** 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) **対** 区内在住・在勤・在学の方 **定** 40名(抽選) **申** 往復ハガキ・ファクス・Eメール(11面記入例)で、3月25日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304FAX3391-3515 [yawaragikai@hotmail.com](mailto:yawaragikai@hotmail.com)) **同** 下川 ☎3391-3515(午前9時～午後7時) **他** 動きやすい服装で、体育

館履き持参

#### ●荻窪体育館の教室

##### ◇シニア・チャレンジスポーツ教室 初めてのソーシャルダンス 春

基本ステップから指導します。  
**時** 4月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火) 午前11時～午後1時(計4回) **師** 区ダンススポーツ連盟 **対** 区内在住・在勤で50歳以上の方 **定** 男女各10名(抽選) **費** 2000円

##### ◇転倒予防アイス体操 I

**時** 4月8日～9月23日の毎週金曜日①午後1時30分～2時30分②2時30分～3時30分(各計20回。4月29日、8月を除く) **師** 松浦美香子 **対** 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 **定** 各25名(抽選) **費** 各1万円

——〈いずれも〉——

**場**・**同** 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) **申** 往復ハガキ(11面記入例)で、①3月13日②11日(いずれも必着)までに同体育館

#### ●前期水泳教室

##### ◇高井戸温水プール

**時** 4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日、7月5日、8月2日・16日・30日、9月6日 / いずれも火曜日、午後7時～9時。計10回 **場** 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) **費** 1万円

##### ◇杉十小温水プール

**時** 4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日、7月12日・26日、8月9日・23日、9月13日・27日 / いずれも火曜日、午後7時～9時。計12回 **場** 杉十小温水プール(和田3-55-49) **費** 1万2000円

——〈いずれも〉——

**対** 区内在住・在勤・在学のクロールで25m以上泳げる18歳以上の方 **定** 各20名(抽選)

**申** 区水泳連盟 **同** <http://www.suginamisuiaren.com/> から申し込み。または往復ハガキ(11面記入例)に泳力(泳型、距離)も書いて、3月20日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)へ郵送 **同** 連盟 ☎090-2208-8667(午後1時～6時)

#### ●下高井戸運動場の教室

##### ◇はじめてのヴェルディサッカースクール I

**時** 4月6日～6月1日の毎週水曜日、午後5時15分～6時30分(計8回。予備日6月8日(水)・15日(水)・22日(水)) **師** 東京ヴェルディ公認コーチ **対** 区内在住・在学の新小中・年長=20名、新小学1・2年生=20名(いずれも抽選) **費** 1万2000円

##### ◇ヴェルディサッカースクール下高井戸校 28年度生徒募集

**時** 4月8日～29日3月10日の毎週金曜日、午後5時15分～6時30分(計38回) **師** 東京ヴェルディ公認コーチ **対** 区内在住・在学の新小学生(3年生以下は保護者同伴) **定** 新1年生=30名、新2～6年生=若干名(いずれも抽選) **費** 月6000円

##### ◇かけっこクリニック I

パルセロナ五輪400m代表の講師が直接丁寧指導します。

**時** 4月6日～6月1日の毎週水曜日、午後5時15分～6時50分(計8回。予備日6月8日(水)・15日(水)・22日(水)) **師** 渡邊タカヒロ、パオパオスポーツクラブ **対** 区内在住・在学の新小学生(3年生以下は保護者同伴) **定** 50名(抽選) **費** 8000円

——〈いずれも〉——

**場**・**同** 下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191) **申** 往復ハガキ(11面記入例)に4月からの学年も書いて、3月10日(必着)までに同運動場

#### ●弓道講習会

**時** 4月6日～9月28日の毎週水・金曜日、午後6時～9時(計50回。8月12日を除く) **場** 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) **対** 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 **定** 30名(抽選) **費** 1万2000円(別途教本代1260円) **申** 往復ハガキ(11面記入例)で、3月20日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11) **同** 横山 ☎3334-5664 **他** 弓道用具は貸し出し

#### ●いきいきスポーツ教室春の講座 ⑤「2698」

体力を向上させ運動不足を解消しましょう。

**時** 4月11日～6月27日の毎週月曜日、午前9時～11時(計12回) **場** 永福体育館 **師** 加藤直美、中野千賀子 **対** 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 **定** 50名(抽選) **費** 6000円 **申** 往復ハガキ(11面記入例)で、3月16日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17) **同** 同体育館 ☎3328-3146 **他** 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

#### ●飛び込み講習会

競泳の飛び込みスタートやターンを含む練習会です。

**時** 4月20日(水)午後5時30分～7時・25日(月)午後7時30分～9時 **場** 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) **師** 区水泳連盟 **対** 区内在住・在勤・在学・在スポーツクラブの小学生以上で、50m以上の泳力があり、定期的な水泳の練習をしている方 **定** 各回30名(抽選) **費** 各回500円 **申** 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、スポーツ振興財団、区温水プール、各スポーツクラブで配布)を、4月12日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)へ郵送 **同** 連盟 ☎090-1201-9960

#### ●コアトレーニング I ①女性②男性

「体幹」の筋力アップトレーニングによりシェイプアップとインナーマッスルの強化を目指します。

**時** 5月6日～7月8日の毎週金曜日①午後7時～8時②8時～9時(各計10回) **場** 高円寺体育館 **師** 鈴木さやか **対** 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 **定** 各20名(抽選) **費** 各6000円 **申** 往復ハガキ(11面記入例)で、3月10日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) **同** 同体育館 ☎3312-0313 **他** 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)。車・バイクでの来館不可

# 4月からの 受講生募集 **すぎなみ詩歌館講座**

## ◇やさしい俳句講座

時 4月～29年3月の第3火曜日、午前10時～正午(計12回) 師 俳人協会会員・鶴岡加苗

## ◇やさしい短歌講座

時 4月～29年3月の第1日曜日、午後1時～3時(計12回。29年1月は1月8日) 師 第13回短歌現代新人賞受賞・内山晶太

## ◇やさしい川柳講座

時 4月～29年3月の第1月曜日、午後1時～3時(計12回。8月は8月8日、29年1月は1月9日) 師 練馬区川柳連盟会長・佐藤朗々

## ◇やさしい芭蕉入門講座

時 4月～29年3月の第4月曜日、午後1時～3時(計12回) 師 秀竹書画会主宰・増谷秀竹

## ◇健康まち歩き講座

時 4月～29年3月の第3金曜日、午前10時～正午(計12回) 師 NPO法人シニア総合研究協会会員・南秀郎

## ◇景観講座

時 4月～29年3月の第1木曜日、午前10時～正午(計12回。29年1月を除く。3月は午前10時～午後2時) 師 みどりと文化の会代表・淀川正進

— (いずれも) —

場・問角川庭園(〒167-0051 荻窪3-14-22 ☎ FAX6795-6855) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定各16名(抽選) 費各6000円 申ハガキ・ファクス(11面記入例)で、3月10日(必着)までに角川庭園

## 地元のイベントや地域活動の情報が満載!



すぎなみ地域コム 検索 <http://www.sugi-chiiki.com/>

問 すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260



## 西荻ラバーズフェス

### ◆ 西荻で会いましょう ◆

西荻窪を愛する西荻住民がつくる、西荻窪の魅力を広く知ってもらうためのフェスティバルです。西荻の街を今よりもっと好きになる企画が満載です。

時 3月20日(祝)午前10時～午後5時 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 内 音楽、トークライブ、めしおぎ(飲食)、西荻名店街(物販)、西荻ワークショップ(体験学習)、西荻アート(イラスト展)、ぬくぬくエリア(野外こたつ)、キッズエリア(お子さん向け企画) ほか 問 西荻ラバーズフェス実行委員会 ☎5941-7554

# 情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

— 申し込みは、各団体へ —

## 催し

★城西病院ホスピタリティコンサート～ファゴットの妙技 時 3月18日(金)午後7時～9時 場 城西病院(上荻2丁目) 内 出演=鈴木一志(ファゴット)、多田直子(ピアノ)▷曲目=テレマン「ファゴットと通奏低音のためのソナタ へ短調」ほか 定70名(先着順) 問 同病院・平木 ☎3390-4166

★ふれあいの音楽会 時 3月20日(祝)午後2時～5時 場 杉並公会堂 内 出演=明治大学付属中野中学・高等学校音楽部▷曲目=ロバートW.スミス「海の男たちの歌」、芥川也寸志「弦楽のための三楽章」ほか 定700名(先着順) 問 明治大学付属中野中学・高等学校音楽部 ☎3362-8704

★アイノラ交響楽定期演奏会 時 4月10日(日)午後2時～4時 場 杉並公会堂 内 出演=新田ユリ(指揮)、アイノラ交響楽団(管弦楽)▷曲目=J.シベリウス「交響曲第5番(現行版・初稿版)」ほか 対中学生以上の方 定1190名(申込順) 費1200円 ほか 申チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 問 アイノラ交響楽団 ☎080-6630-5755(午前10時～午後6時) 他 区民50組100名招待(抽選)=ハガキ(11面記入例)に希望人数も書いて、3月10日(必着)までに同楽団(〒166-0015成田東2-33-8)

★防災体験 おぎくぼ広場～3.11東日本大震災をわすれない 時 3月11日(金)午前10時30分～午後2時 場 荻窪駅北口広場 内 震災パネル展示、起震車・初期消火体験、子供向けミニ防火服の試着・消火訓練など 問 荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119

★高円寺障害者交流館まつり 時 3月13日(日)午前10時～午後3時 場 高円寺障害者交流館 内 阿波おどり、みんなで歌おう、クイックマッサージ、手話ゲーム・ダンス、障害者施設の手作り生産品の販売、すまいる高円寺体験コーナー、模擬店など 問 杉並区障害者団体連合会事務局 ☎5306-2627 FAX5306-2628 他 車での来場はご遠慮ください

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 時 3月13日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) 場 都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) 内 木工作やロープワーク、たき火など 対高校生以下の方 問 杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672(午

後7時～9時) 他 汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当など持参

★大田黒公園「春のお茶会」①茶室②休憩室 時 3月26日(土)①午前10時・11時・午後1時・2時・3時/各回1時間程度②午前10時～午後4時 場 大田黒公園 対区内在住・在勤・在学の方 定①各回10名(申込順) 費①各500円②300円 申①電話で、箱根植木・北村 ☎3303-2215(月～金曜日午前9時～午後5時) 問 箱根植木

★親子で楽しむ本格バレエ「白鳥の湖・くるみ割り人形・瀕死の白鳥」より 時 3月26日(土)午前11時～午後0時15分 場 高井戸地域区民センター 内 バレエ入門～みんなもバレエを体験してみよう、舞台鑑賞▷出演=西村真由美、真野野里、天野ひかり(司会)、スタジオアンサンブルオリジナルキャスト 対小学生以下のお子さんとその保護者 定300名(申込順) 費1人2500円(子育て応援券利用可) 申 およこみゅ <http://www.oyakom.com/apply/> から申し込み 問 同団体・斉藤 ☎090-9381-8197

★駅からお散歩 阿佐谷～杉並の中心を歩く散歩道 時 3月27日(日)午前9時30分～正午 場 世尊院、阿佐ヶ谷神明宮、旧鎌倉街道、天桂寺、須賀神社など▷集合=JR阿佐ヶ谷駅 師 NPO法人すぎなみムーサ 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費500円(保険料含む) 申 ファクス(11面記入例)で、3月18日までにすぎなみムーサ・石田 FAX5930-5868 問 石田 ☎5930-5868

## 講演・講座

★特別講座「自信もてる話し方講座」 時 3月12日(土)・19日(日)・26日(日)午後1時15分～2時45分(計3回) 場 勤労福祉会館 師 アナウンサー・三谷啓子 定30名程度(申込順) 費5000円 申 ファクス(11面記入例)で、グロービス商工研究会 FAX5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

★公開講座「認知症カフェを知っていますか」 時 3月17日(木)午後1時30分～4時 場 浴風会 師 NPO法人杉並介護者応援団理事長・北原理子 ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 申 問 電話・ハガキ(11面記入例)に参加人数、職種も書いて、浴風会認知症介護研究・研修東京センター(〒168-0071高井戸西1-12-1) ☎3334-2173

★講演会「杉並版スマートコミュニティはあなたが主役!」 時 3月13日(日)午前10時30分～正午 場 阿佐ヶ谷地域区民センター 師 法政大学教授・白井信雄 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 問 杉並・地域エネルギー協議会 ☎5364-9134

★分譲マンション管理セミナー「交流会と事例紹介」 時 3月19日(土)午後1時30分～4時30分 場 阿佐ヶ谷地域区民センター 内 興味のあるテーマごとのグループディスカッションなど 師 杉並マンション管理士会・廣尾東 対区内マンション管理組合の役員・区分所有者ほか 定50名(申込順) 申 ファクス(11面記入例)で、3月17日までに杉並マンション管理士会事務局 FAX3393-3652 問 同事務局 ☎3393-3680

★学習会「TPPで食の安全はどうなる?」 時 3月19日(土)午後2時～4時 場 あんさんふる荻窪 師 日本消費者連盟・瀬瀬美千世 対区内在住・在勤・在学の方 定39名(先着順) 問 杉並区消費者グループ連絡会・高野 ☎3396-6784 他 筆記用具持参

★FikaFika永福町店「ゆったりヨガ教室」 時 3月19日(土)午後3時～4時15分 場 FikaFika永福町店(和泉3丁目) 師 濱中知美 定20名(申込順) 費1000円 申 問 電話で、FikaFika永福町店 ☎5376-9595(午前10時～午後5時) 他 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、水持参

★自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム・冬鳥見つけた 時 3月21日(日)午前9時30分～正午 場 都立善福寺公園上池(善福寺3丁目) 師 東京オオタカ連絡会事務局・境原達也 ほか 対4歳以上の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費300円 申 ファクス(11面記入例)で、3月12日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会・小野恵子 FAX5932-2664 問 小野 ☎5932-2664 他 動きやすい服装・靴で参加

★分譲マンション管理セミナー「マンション管理組合のための防災セミナー・相談会」 時 3月26日(土)午後1時30分～4時 場 阿佐ヶ谷地域区民センター 師 リガール日本橋人形町団地管理組合理事長・鈴木健一 対区内マンション管理組合の役員、区分所有者ほか 定50名(先着順) 問 東京都マンション管理士会杉並支部・松崎 ☎5305-2495

★ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 時 3月27日(日)午前10時30分～午後2時 場 高円寺地域区民センター 対区内在住でひとり親家庭の親子(おさんは5歳以上) 定24名(抽選) 申 往復ハガキ(11面記入例)で、3月10日(必着)までに杉並区母子寡婦福祉団体連合会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407) 問 田中 ☎5932-7820(午後8時～9時)

★清水山憩いの森で春の妖精カタクリの花に会う 時 3月30日(水)午前9時30分～午後2時30分 場 清水山憩いの森、光が丘公園(練馬区) ほか▷集合=都営地下鉄大江戸



## 区内銭湯で緑茶の湯を実施します

良質の緑茶を袋に入れ、湯船に浮かべたげいたくなお風呂です。広い湯船でゆったりと手足を伸ばし、気分を和ませる清らかな香りでリラックスしてみたいかがでしょうか。

時 3月13日(日)一部異なる銭湯あり 場 区内各銭湯 費460円。小学生180円。幼児80円 問 各銭湯(午後1時以降)

線光が丘駅改札 師 自然観察の会・杉並山室京子 ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費500円(保険料含む)。別途交通費 申 往復ハガキ(11面記入例)で、3月12日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) 問 同事務局・石原 ☎3392-5998

## その他

★税金なんでも相談会 時 3月22日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 場 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 内 事業・相続・贈与等に関する税金、帳簿のつけ方等に関する相談 申 問 電話で、3月21日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 他 相談は1人40分程度

★杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時 3月22日(火)～24日(木)午前11時～午後4時 場 リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 費 販売価格=6700円～(先着順) 問 同作業所 ☎3327-2287

★ささえあいサービス協力会員 出張説明会 時 3月23日(水)午前10時～11時・午後1時30分～2時30分 場 久我山会館 内 日常生活に手助けが必要な高齢者等の家事や介護の援助をするサービスの活動内容について 対18～69歳の方 申 問 電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131 他 希望の方はその場で会員登録可

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時 3月28日(月)午後1時～4時 場 庚申文化会館(高円寺北3丁目) 問 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★防衛省・自衛官募集 内 募集種目・資格=①陸・海・空自衛官候補生=18～26歳の男子②予備自衛官補(1)一般=18～33歳の方(2)技能=18～54歳で国家免許資格を有する方/詳細はお問い合わせください 問 高円寺募集案内所 ☎3318-0818

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他 (記号) Eメール アドレス ホームページ アドレス

**ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例**

**1 行事名・教室名** (希望日時・コース名) 申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申で確認ください。

**2 郵便番号・住所** 住所が記載されていないものは、区役所○○○課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

**3 氏名(フリガナ)**

**4 年齢**

**5 電話番号(ファクス番号)** 1人1枚

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

## 催し EVENT

■人形劇団こばんがやってくる！  
 時 3月12日(土)午後2時～3時 場 柿木図書館内 演目 = 「人形ファンタジー」「手遊び」「プレーメンのおんがくたい」 対 3歳以上のお子さんとその保護者 定 50名(申込順) 申・問 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

■ユネスコ中学生国際交流  
 ◇ユネスコ国際中学生交流会  
 50カ国以上から生徒が集まるインターナショナルスクールへ1日体験入学し、一緒に授業を受けたり、昼食を取りながら楽しく異文化体験します。  
 時・場・内 事前学習 = 4月4日(月)午後1時30分～3時 = セシオン杉並▷学校訪問 = 5日(火)午前8時15分～午後3時 = セントメリーズインターナショナルスクール(世田谷区瀬田1-6-19/JR高円寺駅集合) 対 区内在住・在学の新中学生 定 20名(申込順) 費 交通費

◇ユネスコ中学生クラブ  
 毎月1回、外国人などによる英会話と、各国大使館や世界で活躍するゲストスピーカーによるお話やワークショップで世界の文化を楽しく学びます。  
 時 4月～29年3月の毎月第2土曜日、午後2時30分～4時30分(計11回。8月を除く) 場 セシオン杉並ほか 対 区内在住・在学の新中学生 定 60名(申込順) 費 4000円

— (いずれも) —  
 申 ハガキ・ファクス・Eメール(記入例)に4月からの学年・学校名も書いて、3月18日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 セシオン杉並内 FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp) 問 社会教育センター ☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・板倉 ☎3395-4020

## 講演・講座

■家族介護教室  
 ◇認知症がある方の外出支援について  
 時 3月11日(金)午後2時～4時 場 上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師 上井草グループポエンデホーム長・入倉遼平 対 区内在住の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、3月10日までに上井草グループポエンデ ☎3301-3601

◇訪問介護について学ぶ  
 時 3月13日(日)午後1時～3時 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師 日本リック執行役員

(ゆうゆう館協働事業)

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎ FAX3302-2161)	英会話。聞いて真似して声に出して能力UP	4月3日から毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 定 各12名(申込順) 費 1回500円(別途教材費1400円)
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎ FAX3306-0441)	上高井戸館寄席、真打登場 三遊亭鳳志独演会	3月21日(休)午後2時～3時30分 定 60名(申込順) 費 500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX3399-5025)	音楽の夕べ～魅惑の音色・ハーモニカコンサート	3月12日(土)午後4時30分～6時30分 費 500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎ FAX3313-4319)	初心者のための社交ダンス入門講座	4月11日から毎月第2・4日曜日、午後6時30分～8時 費 1回500円 他 無料体験会 = 3月14日(月)
四宮館(上井草2-28-3 ☎ FAX3396-7692)	段ボールを使った織物講座	3月16日(水)午後1時～3時 定 10名(申込順) 費 700円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX3396-8871)	初心者謡曲教室(観世流)	毎月第2・4日曜日、午前10時～正午 費 1回500円(別途教材費)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業。

部長・木村元彦 対 訪問介護(ヘルパー)の利用を検討している方、利用中の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630  
 ◇あなたは本当に大丈夫?詐欺にご用心!～高齢者が巻き込まれやすい悪質商法  
 時 3月17日(木)午後1時30分～3時 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 消費生活専門相談員・鈴木春代 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151  
 ◇食事代込みで1カ月7万円からの「在宅老人ホーム」って何?  
 時 3月17日(木)午後1時30分～3時 場 老人保健施設グレイス(和田1-40-15) 師 Zアミーユ杉並・飯田公威 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24和田 ☎3380-0024

◇おなか元気教室～腸の仕組みを知って便秘予防  
 時 3月17日(木)午後2時～3時30分 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 東京ヤクルト販売社員 対 家族を介護している方、区内在住の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124  
 ◇命を守る技術、救急救命を身に付ける～家族のためのAED講習  
 時 3月17日(木)午後2時～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 A L S O K城西支社・小山幹夫 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◇ゆとり介護でいこう～これはもう介護者革命だ「みんなで語り合おう!私のゆとり介護」  
 時 3月23日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 ケア24松ノ木職員 対 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 申・問 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530  
 ◇「相続、遺言について」家族に残す私の宝物～今の自分を整理する  
 時 3月24日(木)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 J A 東京中央セレクトセンター・丹野浩成 対 区内在住の方 定 60名(申込順) 申・問 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

■管理栄養士等専門講習会  
 管理栄養士等の資格を持つ方のための気軽に学べるコミュニケーションスキルの講座です。  
 時 3月16日(水)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 大妻女子大学教授・川口美喜子 対 区内在住・在勤で管理栄養士、栄養士免許を取得している方 定 80名(申込順) 申・問 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他 筆記用具持参

■無業の若者の就労支援を考えるセミナー  
 職業訓練指導員・キャリアカウンセラーとして経験豊富な講師と、無業の若者への支援を考えるトークセッションです。  
 時 3月26日(土)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 東洋大学准教授・小島貴子(右上写真)、認定NPO法人育て上げネットキャリアコンサルタント・山本賢司 定 35名(申込順) 申・問 電話で、産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187

環境活動推進センター  
 ①自転車の手入れとパンクの直し方を習おう  
 時 3月13日(日)午後1時～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 130

②おもちゃのクリニック  
 故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。  
 時 3月20日(祝)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代  
 ③和布で作るビーズ飾りの口金ポーチ  
 時 3月22日(火)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 300円  
 ④ダンボールコンポストを始めよう  
 ダンボールの箱で生ごみを簡単に堆肥化します。  
 時 3月26日(土)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 360円(講習後実践する方は、別途材料費1200円程度)  
 ⑤かんきょう講演会 知ろう学ぼう!「地球温暖化」と「COP21」  
 気候変動のこと、COP21で日本や参加国が約束したことやその背景を分かりやすくお話しします。  
 時 3月26日(土)午後2時～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 群馬大学教育学部教授・西園大実 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)  
 ⑥身近な森の見方 寺社林の成り立ち  
 神社と寺の関係の解説を聞きながら、寺社林の成り立ちなどについて学びます。  
 時 3月27日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 集合 = 京王井の頭線永福町駅改札前▷解散 = 永福和泉地域区民センター 内 龍光寺・和泉熊野神社での調査・測定をまとめ、屋敷林との違いを考察 師 秋山好則 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20名(申込順) 費 100円(保険料) 他 歩きやすい服装・靴で、筆記用具・ノート・雨具・飲み物など持参

— (いずれも) —  
 申・問 電話で、環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 他 ①③～⑤長寿応援対象事業

就労支援センター  
 ◇就労支援セミナー「不安を解消!自己PRや志望動機、面接までの一連の流れを解説」  
 採用する側の考えを理解して求職活動に必要な準備、心構えをしましょう。  
 時 3月17日(木)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 求職中の方  
 ◇就労支援セミナー「自分と向き合う方法・感情の扱い方を学ぶ もう一度、自分を見つめなおす」  
 仕事探しても普通の生活でも自分を知ることは大切です。自分と向き合うきっかけを作りましょう。  
 時 3月22日(火)午後1時～4時 師 キャリアコンサルタント・伊藤那美 対 44歳以下で求職中の方  
 — (いずれも) —  
 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定 各10名(申込順) 申・問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

交流自治体の催し  
**3月14日**  
**小千谷**  
**ふるさと市場**



区の交流自治体である新潟県小千谷市名物の笹団子や魚沼産コシヒカリ米のほか、昆布巻きや棒だらなどのお惣菜、餅、米菓など、米どころ新潟の特産品を多数販売します。

時 3月14日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 問 文化・交流課

円  
 ②おもちゃのクリニック  
 故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。  
 時 3月20日(祝)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代

③和布で作るビーズ飾りの口金ポーチ  
 時 3月22日(火)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 300円

④ダンボールコンポストを始めよう  
 ダンボールの箱で生ごみを簡単に堆肥化します。  
 時 3月26日(土)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 360円(講習後実践する方は、別途材料費1200円程度)

⑤かんきょう講演会 知ろう学ぼう!「地球温暖化」と「COP21」  
 気候変動のこと、COP21で日本や参加国が約束したことやその背景を分かりやすくお話しします。  
 時 3月26日(土)午後2時～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 群馬大学教育学部教授・西園大実 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

⑥身近な森の見方 寺社林の成り立ち  
 神社と寺の関係の解説を聞きながら、寺社林の成り立ちなどについて学びます。  
 時 3月27日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 集合 = 京王井の頭線永福町駅改札前▷解散 = 永福和泉地域区民センター 内 龍光寺・和泉熊野神社での調査・測定をまとめ、屋敷林との違いを考察 師 秋山好則 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20名(申込順) 費 100円(保険料) 他 歩きやすい服装・靴で、筆記用具・ノート・雨具・飲み物など持参

— (いずれも) —  
 申・問 電話で、環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 他 ①③～⑤長寿応援対象事業

就労支援センター  
 ◇就労支援セミナー「不安を解消!自己PRや志望動機、面接までの一連の流れを解説」  
 採用する側の考えを理解して求職活動に必要な準備、心構えをしましょう。  
 時 3月17日(木)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 求職中の方  
 ◇就労支援セミナー「自分と向き合う方法・感情の扱い方を学ぶ もう一度、自分を見つめなおす」  
 仕事探しても普通の生活でも自分を知ることは大切です。自分と向き合うきっかけを作りましょう。  
 時 3月22日(火)午後1時～4時 師 キャリアコンサルタント・伊藤那美 対 44歳以下で求職中の方  
 — (いずれも) —  
 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定 各10名(申込順) 申・問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

# 届け出や手続きをお忘れなく

引っ越しの手続きはお近くの区民事務所が便利です

住所が変わったときは、決められた期間内に届け出が必要です(下表参照)。区民事務所・区役所では、転入・転出や印鑑登録の届け出、それに伴う各種手続きや証明書などの交付を行っています。

## ★本人が確認できる書類の提示が必要です

区では、区民の皆さんの個人情報を守り、住民基本台帳の正確を期するため、届け出や手続きの際は、届け出にきた方の運転免許証などの本人が確認できる書類の提示をお願いしています。

また、転入・転居の届け出には通知カードをお持ちください。裏面に新住所の記載を行います。

### ●通知カードとは

住民にマイナンバー(個人番号)をお知らせする紙製のカードです。杉並区では27年11月～12月に簡易書留で通知しています。

〈区民事務所および区民課区民係の受付時間〉

窓口 受付時間	区民事務所	区民課区民係 (区役所東棟1階)
月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (水曜日は午後7時まで)	午前8時30分～午後5時
第1・3・5 土曜日	閉庁	午前9時～午後5時
第2・4 土曜日	午前9時～午後5時	閉庁
日曜日	閉庁	

※いずれの窓口も祝日(土曜日と重なった場合も含む)は休業。

### ★臨時開庁日

3月12日(土)・19日(土)・26日(土)、4月2日(土)・9日(土)は  
全ての区民事務所・区民課区民係を開庁します。受付  
時間はいずれも午前9時～午後5時です。

〈住民基本台帳の届け出〉

届け出の種類・期間	必要なもの
<b>転入届</b> (新しい住所に住み始めてから14日以内) ⇒新たに杉並区内に住所を変更した場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>●旧住所地の区市町村長が発行した転出証明書または転出届の処理がされた住民基本台帳カードまたはマイナンバーカード(個人番号カード)、国外から転入する方は転入する方全員のパスポートおよびお持ちの方は住民票コード通知書</li> <li>●旧住所地の自治体が発行された通知カード</li> <li>●中長期在留者は在留カード、特別永住者は特別永住者証明書(世帯全員分)</li> </ul>
<b>転居届</b> (新しい住所に住み始めてから14日以内) ⇒杉並区内で住所を変更した場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>●住民基本台帳カードまたはマイナンバーカード(個人番号カード)、杉並区発行の保険証や医療証等(該当者のみ)</li> <li>●通知カード</li> <li>●中長期在留者は在留カード、特別永住者は特別永住者証明書(世帯全員分)</li> </ul>
<b>転出届</b> (転出を予定している日まで) ⇒杉並区外に住所を変更する場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>●杉並区発行の保険証や医療証等(該当者のみ)</li> </ul>
<b>世帯変更届</b> (変更があつてから14日以内) ⇒世帯や世帯主に変更があつた場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>●中長期在留者は在留カード、特別永住者は特別永住者証明書(該当する方全員分)</li> <li>●世帯主との続柄を証明する公的な文書とその日本語訳文</li> </ul>
外国人住民のみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●住所を有する者が中長期在留者等となった場合の届け出(中長期在留者等となつてから14日以内)</li> <li>●外国人住民の世帯主との続柄の変更の届け出(変更があつてから14日以内)</li> </ul>

※届け出の内容により、外国人住民の方の「世帯主との続柄を証明する文書」が必要になる場合があります。

## 区役所本庁舎の窓口は大変混み合います 区民事務所をご利用ください



3～4月は、就職や転勤などで引っ越しをする方が増え、区役所本庁舎の窓口が大変混み合い、受け付けまでに2時間以上お待たせする場合があります。

混雑を避けるためにも、できるだけ午前中にお近くの区民事務所または区役所をご利用ください。

また、戸籍謄抄本の窓口も大変混み合います。本籍地の住所が杉並区の方は、区民事務所でも戸籍謄抄本の取得が可能ですので、そちらをご利用ください。

### ★区役所を利用する方へ★

区ホームページには、区民事務所および区役所の混雑予想カレンダーを掲載しています。



- 月・金・土曜日と、毎日午前11時～午後2時は特に混雑しています。
- 火～木曜日の午前中は比較的空いています。
- 土曜日は、取り扱いできない事務がありますので、事前にご確認ください。

#### 井草区民事務所

〒333-0430 井草4-1-1  
電話 333-9410

#### 西荻区民事務所

〒333-0111 西荻北2-1-1  
電話 333-0110

#### 荻窪区民事務所

〒333-0846 上荻1-2-1  
電話 333-9218

#### 区役所(区民課区民係)

〒333-1511 阿佐谷南1-15-1  
電話 332-2111

#### 高円寺区民事務所

〒333-1765 梅里1-22-32  
電話 333-1765

#### 高井戸区民事務所

〒333-1539 高井戸西2-1-26  
電話 333-1539

#### 永福和泉区民事務所

〒333-0118 和泉3-8-18  
電話 53000931

#### 粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

◇インターネット(24時間受け付け)  
<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>  
◇電話 ☎5296-5300  
(午前8時～午後7時(年末年始を除く))  
◇ファクスFAX5296-7001(24時間受け付け)  
※住所・氏名・電話番号・ファクス番号・申し込み品目名・大きさ・数量を明記。  
問 杉並清掃事務所 ☎3392-7281  
杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571

(発行日)毎月1日、11日、21日

