

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

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

「次世代育成基金」への応援寄附をお願いします 2
「杉並区中学生海外留学事業」参加者募集 2
区民等の意見提出手続の結果をお知らせします 3
蚕糸の森まつり 7
南相馬市からのメッセージ12

自分で身を守る

みんなで助け合う

未曾有の惨禍となった東日本大震災から5年が経過しました。しかし、震災が被災者の心と被災地につけた深い爪痕は今も残っています。また、首都圏では首都直下地震による大きな被害が懸念されています。東日本大震災の記憶と、その教訓は風化させてはなりません。事前の準備や対策などについて1・12面で紹介します。——問い合わせは、防災課へ。

自分で身を守る

震災は、いつ、どこで起きるか分かりません。どんなときにでも自分の身を守れるよう、日頃から準備をしておくことが大切です。

発災時、とっさに身を守れますか？

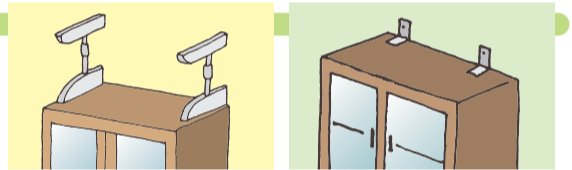
- 日頃から、まず身を守る方法を確認しておきましょう。



出典=日本シェイクアウト提唱会議

家具は倒れてきませんか？

- 転倒防止器具を使って、家具類の固定をしましょう。
- 寝室やよく居る場所には大型家具を置かないようにしましょう。



家族との待ち合わせ場所を決めていますか？

- 災害発生時の待ち合わせ場所をあらかじめ決めておきましょう。
- 自宅周辺の震災救援所と広域避難場所を、複数確認しておきましょう。

家族と連絡は取れますか？

- 家族と複数の安否確認手段を決めておきましょう。確認手段には、NTTが提供する災害用伝言ダイヤル「171」や、各携帯電話会社が提供する「災害用伝言板サービス」等があります。災害用伝言ダイヤル「171」は、定期的に体験利用ができます。ぜひ、家族で体験しましょう。

情報収集はできますか？

- 安全な避難生活を送るためにも、情報収集の手段を確認しておきましょう。
- 区ホームページや区公式ツイッターで災害情報等を確認できます。
- 災害・防災情報メール配信サービスに登録しておくと、防災行政無線の放送内容等の情報が届きます。
- ※メール配信サービスを利用するには、右QRコードから事前登録が必要です。



備えはありますか？

救援物資が到着するまでに最低限必要なものは用意しておきましょう。

- 飲料水、非常食、応急医薬品などは、最低3日分を準備しましょう。
- 非常食の消費期限、応急医薬品や電池の使用期限などに注意して、定期的の中身を確認しましょう。

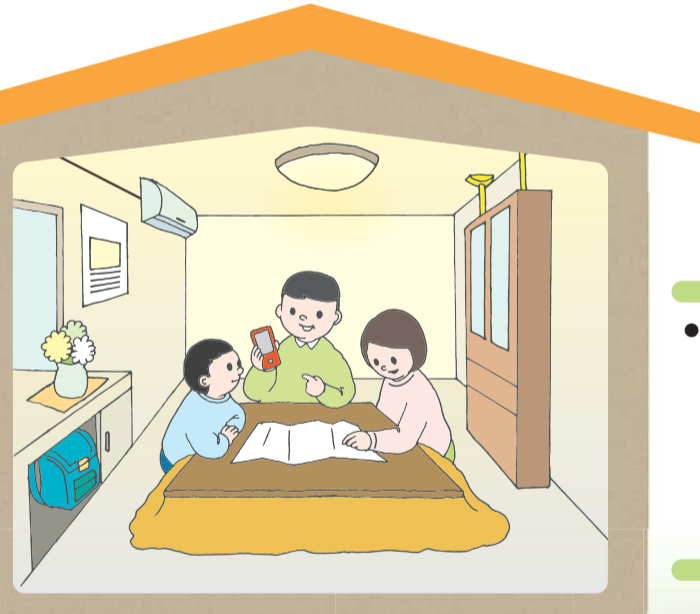
◆ これらのものが必要です ◆

- 飲料水(1日3ℓ)・非常食・現金・貴重品・懐中電灯・応急医薬品・常備薬・ホイッスル・携帯ラジオ・衣類(下着)・タオル・簡易トイレ・雨具・携帯電話・ヘルメット・防災頭巾・ティッシュ・ウエットティッシュなど
- ★自身の環境に合わせて必要なものを準備しましょう。



「日常備蓄」を進めましょう

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、発災時にも自宅で当面生活が可能になります。



すぎナビをご利用ください！

スマートフォン向け防災地図アプリ「すぎナビ」は、震災時の被災状況の確認・共有に役立ちます。震災救援所へ避難する際、どの道路を通って行けばよいかの判断材料にもなります。ぜひご活用ください。

App Store から「すぎナビ」で検索
Google Play から「すぎナビ」で検索



本日(3月11日)午前11時に、シェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)を行います

子どもたちの夢を育てる

「次世代育成基金」への 応援寄附をお願いします

—問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

次世代育成基金は、子どもたちが、自然・文化・芸術・スポーツなどのさまざまな分野における体験・交流事業に参加することを通して、視野を広げ、将来の夢に向かって健やかに成長することを支援するための区独自の仕組みです。今年度も、「杉並区中学生海外留学事業」をはじめとする、国内外でのさまざまな体験交流事業に、多くの子どもたちが参加しました。

この冬には、北海道名寄市で厳しい自然体験をする「小学生名寄自然体験交流事業」と、東京2020オリンピック・パラリンピック開催に向けた「次世代ト

ップアスリート育成・支援事業～チャレンジ・アスリート」に参加し、子どもたちは貴重な体験をすることができました。

また、区では子どもたちにとって一層多様で有意義なものとなるよう、今年度から民間団体等が実施する事業も加えることで、基金活用事業の拡充を図っています。

今後も、多くの区民の皆さんの応援寄附をいただきながら、基金を活用した事業の拡充を図っていきます。皆さんのご支援、ご協力をお願いします。

★27年度活用事業★

27年12月～28年3月の活用事業

小学生名寄自然体験交流事業＝27年12月26日～28日

チャレンジ・アスリート＝1月24日～2月14日のうち5日間

★参加者の声★

小学生名寄自然体験交流 (小学5年生・女子)

日本はとても広く、飛行機で2時間行っただけで違う世界があり、ひとつひとつの地域にそれぞれの工夫があることを知りました。これからもっとたくさん勉強をしてほかのいろいろな地域のことを知りたいと思います。名寄へ行って感じたこと、体験したことをこ



▲マイナス10度の中、名寄コテージ前で記念撮影

れからの私の生活に生かしていこうと思います。

ありがとうございました

27年12月1日～28年1月31日のご寄附 (敬称略、順不同)

115件＝130万7348円

●個人

黒澤伸隆＝3万円▷氏名のみ公表＝嶋田幸男、山野井健、鈴木和博(2件)、濱野實、佐藤克徳▷匿名98件

●団体・事業者

方南銀座商店街振興組合＝1万6950円、2015第9コリアンまつり実行委員会＝3万円、杉並区交流協会＝2万9440円、(株)ワイズマート＝20万円、チャリティー杉並明るいみんなの会＝10万円、杉並カード連合会＝60万円、ケンコーマヨネーズ(株)＝5万2700円、協和産業(株)＝1万円▷団体・事業者名のみ公表＝永福自治協力会、建和建设(株)

27年度累計 593件＝1574万9244円 ※募金含む。

次世代育成基金の仕組みや当基金を活用した事業に参加した子どもたちの声などを盛り込んだ「次世代育成基金」プロモーションビデオを作成しました。区ホームページからご覧になれます。

次世代育成基金

次世代育成基金への応援寄附は、次世代育成基金リーフレットの払込用紙を使って、郵便局から行うことができます。リーフレットはゆう杉並(荻窪1-56-33)のほか、区民事務所、図書館等区内施設で入手できます。



参加者募集

「杉並区中学生海外留学事業」



区では、今年も次世代育成基金を活用して区内在住の中学生を交流都市であるオーストラリア連邦ウィロビー市に短期留学生として派遣します。活動を通して、自分の持ち味を見つけ、自ら学び、考え、判断する機会を得ることで、生徒自らが「夢に向かい、志をもって、自らの道を拓く」人として成長していくことが期待されます。意欲ある中学生の皆さんの応募をお待ちしています。

—問い合わせは、済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021へ。

【日時】8月17日(水)～29日(月)

(12泊13日。一部ホームステイ。気象状況等による欠航の場合は渡航中止)

【内容】現地留学、ホストファミリーとの交流など

【対象】区内在住の国公立・私立中学2・3年生で以前に本事業または小笠原自然体験交流に参加しておらず、本事業に関わる全日程(事前・事後学習会、成果報告会などを含む)に出席できる方。既に他の次世代育成基金活用事業に参加した生徒は、参加経験のない他の生徒を優先することがあります

【定員】25名(選考。書類審査、面接等で決定)

【参加費】パスポート取得費用、食費、現地での交通費、施設入場料ほか

【申込受付期間】4月1日(金)～22日(金)午後5時(必着)

【応募方法】

●区立中学校の生徒＝応募用紙(各学校で配布)を、各学校の締め切り日までに担任の先生へ提出(校長先生との面接があります)

●区立中学校以外の生徒＝封筒に「中学生海外留学申込」と書いて、応募用紙(区ホームページから取り出せます)を添えて、4月22日午後5時(必着)までに済美教育センター(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参

【その他】アレルギーやぜんそく等の個別対応はできません。氏名・学校名および活動中の様子の写真を区ホームページ、広報紙等の刊行物へ掲載することがあります



▲グループ別課題研究でインタビュー

★事業説明会★

時 4月16日(土)午後2時30分 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 対 本事業に参加希望の生徒とその保護者 他 車での来館はご遠慮ください

ご意見ありがとうございました

区民等の意見提出手続の結果をお知らせします

「杉並区情報化アクションプラン」を改定しました

区では、「杉並区情報化基本方針」に掲げる情報化施策を具体化するため、「杉並区情報化アクションプラン」を策定し、さまざまな取り組みを行ってまいりましたが、このたび、28・29年度に取り組む課題を具体化し、アクションプランを改定しました。改定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」27年12月11日号などで案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。主なご意見の概要と区の考え方は、以下のとおりです。

〈いただいた主なご意見の概要と区の考え方〉

◇意見提出期間＝27年12月11日～28年1月10日◇意見提出件数＝2件（延6項目）

主なご意見の概要	区の考え方
情報化の進展は早いものがあるので、アクションプランを情報化の進展に合わせて適宜改定してほしい。	アクションプランの改定は、「杉並区実行計画」の改定と合わせて実施する等、適切に内容の見直しを行っていきます。
支え合うまちの基本は町内会であり、ホームページ作成や運営支援も行ってほしい。	区では、町会・自治会をはじめ地域で活動するさまざまな団体のために、情報発信サイトとして「すぎなみ地域コム」を運営しています。「すぎなみ地域コム」への登録方法や記事の作成方法等については、すぎなみ協働プラザで説明会を開催するなど、今後も、各団体に活用していただけるよう、支援に取り組んでいきます。
区が発信する災害情報に、ガス・電気・上下水道・公共交通機関等のライフライン事業者からの正確な情報内容が網羅されることで、区民に対しより適切な対応行動を促すことにつながると考える。そのため、緊急時におけるライフライン事業者との情報共有や区民への情報提供について整備・強化を図ることが必要である。	災害時における、各種ライフラインに関する情報は、区民へ提供すべき重要な災害関連情報の一つと考えます。ご意見を踏まえ、取り組み内容に追記します。
防災アプリの普及促進など情報化の推進に賛成だが、スマホやタブレットを使える区民を増やす活動もしてほしい。	これまで、区ではパソコンの利用に関する区民向け説明会・講習会などの機会を提供する等、ICTの進展による情報格差の解消に向けた取り組みを進めてきました。今後も、情報通信手段の多様化に対応した情報収集・発信・交流手法の一層の普及・充実に努めていきます。
SNS、特にFacebookでの情報発信を推進してほしい。	必要なときに必要な情報が届く情報発信・交流の推進に向け、Facebookを含む各SNSの特性に合った活用に取り組んでいきます。

改定後のアクションプランの全文、いただいたご意見の概要と区の考え方は、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）」）で閲覧できます。そのほか、情報政策課・区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館で4月10日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。



「税金」や「保険料」等は、所得や受益に応じて区民の皆さんに平等にご負担いただくものです。しかし、滞納による未収金（収入未済）は増加傾向にあり、大きな課題となっています。

そのため区では、資産があるにもかかわらず納付のない悪質なケースに対しては、差押え等の滞納処分の強化に努めることにより税や保険料等の未収金の解消を図る方針です。未納がある場合は、速やかなお支払いをお願いします。

納付が困難な方へ

病気・失業・災害・事業での損失等の理由で生活が困窮し納付が困難な場合は、そのままにせず、すぐに右記問い合わせ先までご相談ください。

滞納すると

- 住民税の滞納＝原則として滞納金額に応じて、毎日延滞金が加算されます（年9.1%）。
- 国民健康保険料の滞納＝有効期限の短い保険証や医療費全額自己負担の資格証明書が交付されることがあります。
- 後期高齢者医療保険料の滞納＝有効期限の短い保険証が交付されることがあります。
- 介護保険料の滞納＝介護サービス利用時に自己負担額が3割に引き上げられる場合があります。

悪質な滞納には、財産の差押えや捜索を行います

【差押え】

納期限を過ぎても納付のない方には、最初に督促状を送ります。それでも納付がない場合は、滞納者の財産を調査した上で差押えを行います。

差押えは、預貯金・給与・年金・生命保険・車両・不動産などさまざまな財産が対象です。バイクや自動車の差押えには「タイヤロック」を使用する場合もあります。この差押え処分が行われると、勤務先や取引先の信頼を失うことにもなります。

【公売】

差押えた財産は、現金化して、滞納した税金や保険料に充てることとなります。このような差押え処分（滞納処分）は、法律に基づいて行うもので、本人の同意を必要としません。

【捜索】

また、滞納処分のため必要があるときは、強制的に自宅や事務所などに立ち入って調査する「捜索」を行います。滞納処分のために行う捜索には、裁判所の令状を必要としません。

26年度差押え件数と差押え額
（住民税・国民健康保険料・介護保険料）
▷差押え＝1982件・5億7359万円

口座振替の推奨について

気が付いたら納期限が過ぎていた、忙しくて支払いに行く時間がなかったなどの未納を防ぐためには、口座振替のご利用をお勧めします。申込用紙（後期高齢者医療保険料は除く）は、区内の金融機関、区役所、区民事務所で配布しています。

- ※1.後期高齢者医療保険料の申込用紙は区国保年金課高齢者医療係（区役所東棟2階）で配布します。
- ※2.後期高齢者医療保険料は、原則年金からの引き落としですが、納付書でお支払いいただく場合があります。
- ※3.介護保険料は、原則年金からの引き落としですが、納付書が送付されている期別については、年金からの引き落としはされません。
- ※4.軽自動車税は、口座振替ができません。

問い合わせ

- 住民税については→納税課
- 軽自動車税については→課税課
- 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料については→国保年金課
- 介護保険料については→介護保険課

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

年金

国民年金保険料の納付猶予制度

日本国内に住む全ての人は、20歳になったときから国民年金の被保険者となります。

学生で本人の前年の所得が一定額以下の場合には、申請により在学中の国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

毎年度申請が必要ですが、27年度に学生納付特例による猶予が承認された方で、引き続き同じ学校に在学予定の場合は、4月初めに日本年金機構から再申請の用紙が送付されますので、必要事項を記入の上、返送してください。

また、学生でない30歳未満の方は、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年

審議会等のお知らせ	
審議会名	第176回杉並区都市計画審議会
日時	3月18日(金)午前10時～正午
場所	区役所第3・4委員会室(中棟5階)
主な内容	①東京都市計画公園の変更(成田東五丁目公園)[杉並区決定] ②杉並区景観計画の改定案について ③玉川上水・放射5号線周辺地区まちづくり意見交換会等の開催について
問い合わせ	都市計画課

金保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。

これらの制度の申請を行わずに保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などで障害が残った場合に、障害基礎年金を受け取ることができなくなりますのでご注意ください。

国民年金課国民年金係

募集します

介護保険認定調査員

区が社会福祉協議会に委託している介護保険認定調査の調査員を募集します。

介護保険申請者宅での要介護認定調査▽勤務期間 5月1日～29年3月31日(更新可)▽勤務時間 週3、4日。月々土曜日の午前9時30分～午後4時30分▽勤務場所 南荻窪事務所(南荻窪2-28-13)または馬橋事務所(高円寺南3-31-3)▽資格 4月1日現在70歳未満で介護支援専門員の資格を有する方▽募集人数 若干名▽報酬 時給970円～1470円(27年度実績)▽その他 交通費支給(上限あり) 履歴書、3月31日午後5時(必着)までに杉並区社会福祉協議会認定調査係(〒167-0005 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪5階)へ郵送・持参 同係 ☎534711015 他 書類選考合格者には面接を4月中旬に実施 ②応募書類は返却しません

区内在住で、4月から私立・国立小学校などに入学する1年生を対象に、防犯ブザーを無料で貸し出します。

子育て・教育

私立国立小学校の新生児に防犯ブザーを貸与します

区内在住で、4月から私立・国立小学校などに入学する1年生を対象に、防犯ブザーを無料で貸し出します。

保険証などお子さんの年齢が確認できるものを持参してください。

時・場 ①危機管理対策課(区役所東棟5階) 3月22日(火)～4月1日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く) ②区民課区民係(東棟1階) 3月26日(土)午前9時～午後5時 ③各区分事務所 3月22日(火)～4月1日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。水曜日のみ午前8時30分～午後7時)、3月26日(土)午前9時～午後5時

NPO法人すぎなみ環境ネットワーク職員

内経理事務(パソコン操作あり)▽勤務期間 4月1日～29年3月31日(4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 月16日。午前8時30分～午後5時30分(月2回程度午後10時15分までの勤務あり)。土・日曜日、祝日勤務あり▽勤務場所 環境活動推進センター、あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)▽募集人数 1名▽報酬 月額18万4900円(27年度実績)▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給 履歴書に作文「環境について考えていること」(様式自由。800字以内)を添えて、3月18日午後5時(必着)までにすぎなみ環境ネットワーク(〒168-0007 高井戸東3-7-4 環境活動推進センター)へ郵送・持参 同団体 ☎5941-8701 他 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

現在、①医療証(乳幼児医療証)をお持ちの方で、4月から小学校へ入学する新1年生の保護者宛てに、②医療証(義務教育就学児医療証)を3月下旬に送付します(申請不要)。

4月以降、都内の医療機関(調剤薬局を含む)で受診等をする場合は、今回送付する③医療証を必ず提示してください。

3月中旬に区外へ転出の場合は対象になりません。送付した④医療証は返却してください。

現在、⑤医療証をお持ちの方で3月に中学校を卒業する方は、4月からは⑥医療証の資格を喪失します。

なお、保護者が⑦医療証(ひとり親医療証)をお持ちの場合は、お子さんの氏名が記載された⑧医療証を3月下旬に送付します(申請不要)。

中学校卒業後にほかの公費負担医療制度(障・身・郵)を希望する方は、別途手続きが必要です。各担当窓口へご相談ください。

問子・①医療証は子育て支援課、②医療証は障害者施策課、③医療券は各保健センター

その他

福祉機器展示センター事業を廃止します

福祉機器展示センター(阿佐谷北1-2-1 阿佐谷北ふれあいの家2階)事業は3月31日をもって廃止となります。

問 高齢者在宅支援課管理係

28年度

登録制自転車置場の利用申請を追加で受け付けます

問い合わせは、交通対策課自転車対策係へ。

追加募集する置場

●京王井の頭線西永福駅(B2ブロック、Cブロック(左図参照))

申し込み・受け付け

●持参 必要書類(左下表参照)を持参の上、直接交通対策課自転車対策係(区役所西棟5階。午後5時まで)。

●郵送 希望ブロック、住所、氏名、電話番号、勤務先等の名称・所在地を記入した紙と必要書類を添えて、同係。

利用期間

4月1日～29年3月31日

対象

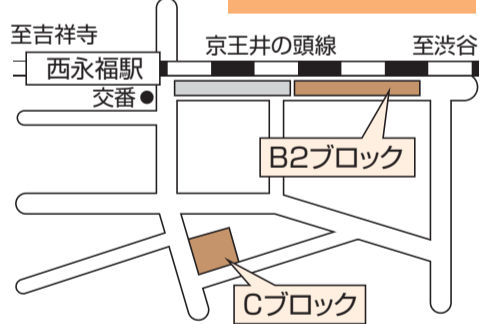
次の全ての条件を満たす方 ①区内か隣接する区・市に住所または通勤・通学先などがある ②通勤・通学などのため、駅ま

申請できるのは、1人につき1台です。重複して申請があった場合は承認を取り消します。受け入れ台数(若干名)に達し次第、受け付けを終了します。

の往復に自転車を利用する ③自宅から駅まで、または駅から通勤・通学先などまでの距離が区で定めた基準を超えている(ただし、自宅から駅までの通勤途中に保育園へ送迎する場合は、距離制限を緩和)

※通勤・通学のほか、学習塾・カルチャースクール・幼稚園の送迎・通院・介護で、週3日以上自転車を利用する方も ①～③の各条件を満たした場合は登録を承認します。買い物などでの登録はできません。

案内図



〈申し込みに必要なもの・登録手数料〉

対象	必要書類(写しでも可)	登録料
全員	通勤・通学先などの確認ができるもの(定期券・社員証・在勤証明書・学生証など) ※4月から入学・就職予定の方は入学許可証・内定通知書など。	4000円
窓口書類を持参する方	住所の確認ができるもの(保険証・免許証・住民基本台帳カードなど)	
登録手数料の減額・免除を申請する方は、次の書類も必要です。		
4月1日現在、小中学生または65歳以上の方	生年月日が確認できるもの(保険証・免許証・住民票など)	2000円(減額後の金額)
障害者手帳などをお持ちの方	身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、原爆被爆者健康手帳(上記免除対象者の介助者)、生活保護受給者証明書、中国残留邦人等への支援給付制度の受給者(本人確認証)	免除

※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。

4月1日から ゆりかご面接が変わります

区では、妊娠届の提出時に「ゆりかご面接」を実施していますが、4月からは新たに以下の点を変更します。

- **4月1日からゆりかご面接後に直接、ゆりかご券を交付します**
ゆりかご券(1万円分)は、助産師やNPOが行う妊娠中や産後のサービス等に利用できます(代理人には交付できません)。面接は予約もできませんので、お近くの保健センターにお問い合わせください。
- **土曜日午前9時～午後5時、水曜日午後5時～7時にも実施します**
子ども家庭支援センターで妊娠届の受け付け、母子健康手帳の交付等、ゆりかご面接を行います。

◇ゆりかご面接

妊娠届を提出した全ての妊婦さんと助産師や保健師等専門職が面接を行い、継続した相談の実施、さまざまな支援サービスをまとめた「ゆりかごプラン」を作成・提案します。

問各保健センター・子育て支援課母子保健係

(仮称) みんなの夢水路基本計画(案) に関する説明会を開催します

区では、都立善福寺公園内の上池と下池を結ぶ水路を、「(仮称)みんなの夢水路」として再整備する計画を進めています。このたび、区民の皆さんとワークショップ方式により検討を行ってきた、基本計画(案)を取りまとめましたので、説明会を開催します。



▲ワークショップ

【日時】3月26日(土)午前10時～11時30分(予定)
【場所】西荻地域区民センター(桃井4-3-2)

問土木計画課施設整備係

児童館・学童クラブアルバイト 登録者を募集します

—問い合わせは、児童青少年課管理係 ☎3393-4760へ。

児童館・学童クラブ臨時職員(アルバイト)の採用候補者名簿に登録する方を募集します。

登録は、随時受け付けています。登録期間は、申し込みから1年間です。学校休業期間中のみ希望の方も登録できます。

内 児童館・学童クラブにおける日常業務、児童の指導補助▷勤務期間＝主に1～2カ月間(勤務日は、相談の上決定します)▷勤務日時＝月20日以内。午前8時30分～午後6時45分のうち勤務館の指定する時間。1日2時間・4時間・6時間・7時間45分のいずれか/勤務する場所で異なります▷勤務場所＝区立児童館・学童クラブ▷資格＝18歳以上の方(高校生不可)▷報酬＝教員・保育士資格取得者または関連学部(心理・教育・社会・福祉・児童)卒業者＝時給1080円。資格なし＝時給1000円(いずれも27年度実績)▷その他＝通勤手当支給(上限あり) 履歴書に勤務希望調査書(区ホームページから取り出せます)を添えて、児童青少年課管理係アルバイト登録担当(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内)へ郵送・持参他①杉並区役所関係のアルバイト経験者は、履歴書の職歴に記入②応募書類は返却しません③応募書類を受領した段階で登録者になります。登録が完了した旨の通知は行いません④原則、登録期間終了後更新は行いません。継続して登録を希望する方は、再度応募してください▷採用について＝(1)欠員が生じた場合や新規採用が必要になったときに、書類審査の上、その児童館・学童クラブから登録者に連絡し、面接の結果によって採用を決定します(2)採用予定数に達している場合など、連絡ができないことがあります。登録者は必ず採用されるわけではありません(3)通年の採用ではありませんが、継続して勤務(雇用期間の更新)を依頼する場合があります。また、年間に複数回勤務を依頼することがあります

28年度 区民健康診査・各種がん検診

◆区民健康診査(成人等健診・特定健診・後期高齢者健診)

★受診期間は、誕生月により異なります。

【4～9月生まれの方】受診期間は、6月1日～10月31日
【10～3月生まれの方】受診期間は、8月1日～29年1月31日

◆がん検診

★28年度から胃がん検診(内視鏡検査)がスタートします。

【胃がん検診(エックス線検査)】

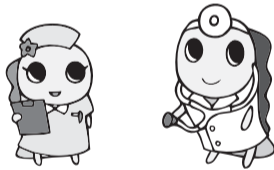
杉並保健所3階で4月14日から受診できます。
(指定医療機関では6月1日から受診できます)

【胃がん検診(内視鏡検査)】

指定医療機関で、9月からの受診を予定しています。

【その他、子宮頸がん・乳がんなどの検診】

指定医療機関で、6月1日から受診できます。



問杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

【受診券の送付方法】

①特定健診対象の方(40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方)には、受診対象となるがん検診の受診券を特定健診の受診券とあわせて送付します。

②①以外の方で、子宮頸がん・乳がん検診を26年度に受診した方、胃がん・肺がん検診を27年度に受診した方には、5月末に受診券を送付します。

※インターネット(電子申請)・ハガキなどによる申し込みの必要はありません。

【申し込み方法・受診期間など】

上記を含め、区民健康診査・各種がん検診などの申し込み方法、受診期間などの詳細は、「広報すぎなみ」4月1日号でお知らせする予定です。

電力小売の全面自由化が始まります

4月1日から電力小売の全面自由化が始まります。複数の事業者の中から消費者がニーズに合った購入先を選ぶことができるようになります。一方で、契約に関わる消費者被害に遭わないよう、注意しましょう。

◇小売事業者と購入契約をする前に

- 慌てて契約して消費者被害に遭わないよう気を付けましょう。
- どの事業者から買っても各家庭に供給される電気の質は同じです
- 小売事業者と契約しなくても、現在供給している電力会社が引き続き電気を供給します

◇契約をするときに確認すること

- 小売事業者は国の登録を受けているか
- 料金や契約の諸条件について、書面で説明をしてくれるか
- 機器の設置などで追加工事や費用負担が発生しないか

◇小売自由化に関する問い合わせ

●電力小売自由化についての問い合わせ＝経済産業省電力自由化に関するお問い合わせ窓口 ☎0570-028-555(午前9時～午後6時。土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

●登録小売電気事業者一覧の確認＝経済産業省 <http://www.emsc.meti.go.jp/>

●契約時のトラブルなどの相談先＝電力取引監視等委員会相談窓口 ☎3501-5725(午前9時30分～正午、午後1時～6時30分。土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く) dentorii@meti.go.jp

区消費者センターでは、杉並区にお住まいの方の契約トラブルや製品事故等の相談を専門の相談員がお受けしています。

●相談専用 ☎3398-3121(午前9時～午後4時。土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

凡例

時＝日時 場＝場所 内＝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



すぎなみ戦略的 アートプロジェクト ART@heArt

写真撮影サポーターを募集します

ART@heArt (アートアットハート) ホームページに掲載する「まちなかギャラリー」などの写真を撮影するサポーターを募集します。

サポーターには撮影希望のあった「まちなかギャラリー」、プロジェクト主催のイベント、アート作品などの写真を撮っていただきます。

【募集人数】4名程度(選考)

【報酬】若干の謝礼をお支払いします

【申し込み】Eメールに住所、氏名、電話番号を書いて、自身が撮影した写真(被写体は建物、静物など)を2枚添えて、3月22日午後5時までにNPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー netinfo@npo-tff.org

【問い合わせ】同団体 ☎5397-3400

【その他】選考後、合格者に面接の連絡をします。ギャラリーまでの交通費は自費になります



▲まちなかギャラリー

☎電話で、商店会ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439

講演・講座

★分譲マンション管理セミナー 時 3月22日(火)午後1時30分～4時30分 場 荻窪タウンセブン(上荻1丁目) 内 セミナー(マンション・団地の建て替え・売却の進め方)と交流会 師 マンション管理士・大木祐悟ほか 対 管理組合役員、区分所有者ほか定40名(申込順) 申 ファクス(9面記入例)で、3月19日までに荻窪マンション管理士会事務局 FAX5397-0686 問 事務局 ☎5397-0686

★楽しく話そう外国語講座 時・内 3月21日から①英会話=水曜日(1)中級=午前9時10分(2)上級=10時20分(3)TOEIC=11時30分(4)初級=午前9時10分(5)初心者=10時20分(6)初級=11時30分(7)初心者=午後7時②中国語=月曜日(8)初級=午前9時10分(9)中級=10時20分(10)上級=11時30分/いずれも1時間③韓国語=金曜日(11)初心者=午前9時10分(12)初級=10時20分～11時50分 場 阿佐谷地域区民センターほか 師 ①ジェミー・マコーマック②上芝寿理③季智賢定各20名程度(申込順) 費 各回1000円(12のみ1500円) 申 ファクス(9面記入例)で、グロービス商工研究会 FAX5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

★河北健康教室～河北じんぞう病教室 時 3月25日(金)午後1時～3時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 師 同病院腎臓内科科長・山崎昌洋ほか定80名(先着順) 問 同病院広報課 ☎3339-5724(午前9時～午後5時。日曜日、休日を除く)

★認知症サポーター養成講座 時 3月25日(金)午後2時～3時30分 場 あおばケアセンター(天沼3丁目) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤・在学の方定7名(申込順) 申・問 電話で、3月24日までにあおばケアセンター ☎6383-6080

★ひめま杉並の教室
◇子どもが食べられる防災食とは～防災マカフェ 時 3月25日(金)午前10時30分～午後0時30分 場 高井戸地域区民センター 師 かもんまゆ 対 父母(子どもの同伴可)定30組(申込順) 費 1人1000円(子ども無料) 他 防災食ランチあり
◇体育大卒ママの軽運動教室 時 3月26日(土)午前10時15分～正午 場 セシオン杉並 師 寿々々ともみ 対 小学1・2年生とその保護者定20組(申込順) 費 親子1200円。お子さん1人につき600円追加

— (いずれも) —
申・問 電話・Eメール(9面記入例)で、

民営化宿泊施設をご利用ください

真田一族の居城・
岩櫃城址にたたく

民営化宿泊施設
コニファーいわびつ

◇真田街道を行くバスツアーのご案内
真田一族の歴史と信州上田の文化を巡る旅です。

●日程=5月23日(月)～25日(水)、30日(月)～6月1日(水)、7日(火)～9日(木)、13日(月)～15日(水)、22日(水)～24日(金)、27日(月)～29日(水)、7月5日(火)～7日(木)、13日(水)～15日(金)、19日(火)～21日(木)

●行程(予定)=1日目=阿佐ヶ谷駅南口→月夜野びーどろパーク→谷川岳ロープウェイ→コニファーいわびつ▷2日目=上田城跡公園・上田市立博物館・信州上田真田丸大河ドラマ館→小諸ワイナリー→コニファーいわびつ▷3日目=伊香保伊三郎こけし→こんにやくパーク→阿佐ヶ谷駅南口

●料金=(2泊3日×7食。コンニャクのお土産付き)3万1800円。子供2万5800円。65歳以上・障害者2万9800円

※いずれも、区民補助金適用後の料金。子供料金は3歳～小学生。区外の方の料金はお問い合わせください。

申・問 電話で、コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399 ☎0279-68-5338) 他 最少催行人数=10名



▲岩櫃山

ひめま杉並・加藤 ☎080-2145-9690
yoko2016@suginami.town

★講演会「平穏死のすすめ」～在宅や施設で最期を看取るには 時 3月27日(日)午後2時～4時 場 浴風会(高井戸西1丁目) 師 石飛幸三 対 区内在住・在勤・在学の方定300名(先着順) 問 杉並区グループホーム連絡会 ☎3301-3601

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時 4月12日(火)～15日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場 高井戸地域区民センター 内 ①基本操作、簡単な文章の作成②基本操作、パソコンへの取り込みなど 師 I Tスクエア杉並 対 区内在住で55歳以上の方定各10名(抽選) 費 各7000円 申 往復ハガキ(9面記入例)で、3月31日(必着)までに I Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) 問 同団体 ☎090-4722-2574

★個人事業主向け会計ソフト説明会 時・対 4月4日(月)=事業所得の方▷5日(火)=不動産所得の方/いずれも午後1時30分～3時 場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 定 各回10名(申込順) 費 各1000円 申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、4月1日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864 他 長寿応援対象事業

★てぬぐい体操～てぬぐいを使う体操とストレッチ 時 4月11日～29年3月27日の第2・4月曜日、午前10時30分～11時30分(8月、祝日を除く) 場 高井戸地域区民センター 師 フレッシュの会 対 区内在住の60歳以上で介助の必要がない方定各40名(先着順) 費 1回300円 問 フレッシュの会・佐野 ☎3303-5668 他 運動しやすい服装、飲み物持参

★仙像の観方・楽しみ方～仙像の魅力を語るポイントおよび短歌に詠まれた仙像 時 4月16日(土)午後1時30分～3時30分 場 高井戸地域区民センター 師 NPO法人シニア総合研究協会理事長・木村健 対 区内在住の方定90名(先着順) 費 200円 問 杉の樹大同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

★都立農芸高校公開講座
①(1)園芸(草花)(2)園芸(野菜・果樹)(3)小さな庭づくり(4)家庭でできる食品加工 時 5月14日・28日、6月4日・25日、9月3日/いずれも土曜日、午前9時～午後1時。各計5回 対 20歳以上の方定各20名(抽選) 費 各5000円
②中学生食品教室 時・内 5月15日(日)=うどん▷29日(日)=洋菓子/いずれも午前9時～正午▷6月12日(日)午前9時～午後1時=ジャム/計3回 対 中学生定10名(抽選)

区の広報番組を 毎週更新しています

区が製作した動画を、「ユーチューブ」の杉並区公式チャンネルにアップしています。

パソコンはもちろん、スマートフォンからも利用できます。区の取り組みや地域の情報、区の魅力など多彩な情報を発信していますので、ぜひご覧ください。

●視聴方法

区ホームページ▷すぎなみ動画▷動画コーナー

問 広報課

費 2000円

— (いずれも) —

場 都立農芸高等学校 申 往復ハガキ(9面記入例)に性別も書いて、4月1日～11日(消印有効)に都立農芸高等学校公開講座担当(〒167-0035今川3-25-1) 問 同担当 ☎3399-0191

★伝統文化いけばなこども教室 時 4月16日～29年1月28日の土曜日、原則午前9時30分～10時30分(計10回) 場 杉並第八小学校 内 生け花の講義・実技 師 小原くみ子ほか 対 区内在住・在学の小学生(その保護者も可) 定 50名(申込順) 費 9000円 申 往復ハガキ(9面記入例)に学校名・学年、参加する場合は保護者の氏名も書いて、4月11日(必着)までに小原くみ子(〒166-0001阿佐谷北5-44-15) 問 小原 ☎3310-5350

その他

★税金なんでも相談会 時 3月23日(水)午後1時～4時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 申・問 電話で、同支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時除く)) 他 ①相談は1人45分程度②詳細は同支部ホームページ参照

★杉並区障害者団体連合会パートタイマー職員募集(清掃指導パートタイマー職員)
内 清掃業務・知的障害者の清掃指導▷勤務期間=4月1日～29年3月31日(4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=月13日程度。火～土曜日午前8時～午後2時45分(土曜日、祝日は正午まで)▷勤務場所=和田障害者交流館▷募集人数=1名▷報酬=時給1240円▷その他=有給休暇あり。交通費支給(上限あり) 申 履歴書を、3月22日(必着)までに杉並区障害者団体連合会事務局(〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館内)へ郵送・持参 問 事務局 ☎5306-2627 他 書類選考合格者には、3月下旬に面接を実施。応募書類は返却しません

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

★コムウェル「クラシックのつどい」 時 3月26日(土)午後6時30分～8時 場 コムウェルホール高円寺(高円寺南2丁目) 内 出演=神谷勝(チェロ)ほか▷曲目=エルガー「愛のあいさつ」ほか 対 区内在住・在勤・在学の方定100名(申込順) 費 1500円 申・問 電話で、クラシックのつどい事務局・井町 ☎0120-24-2265

★チャリティー杉並文化フォーラム～心のふるさと杉並「童謡・唱歌」まつり 時 4月17日(日)午後3時30分 場 杉並公会堂 内 出演=小林亜星、伊藤幹翁ほか 対 小学生以上の方定1000名(申込順) 費 4000円 申 チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450ほか 問 杉並文化村 ☎5397-5503 他 区民10組20名を招待(抽選)=往復ハガキ(9面記入例)に希望人数も書いて、3月25日(必着)までにNPO杉並文化村事務局(〒166-8577阿佐谷南3-35-21リボン館内)

★座の市 時 3月19日(土)午前11時(売り切れ次第終了) 場 座・高円寺 内 杉並産野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 問 座・高円寺 ☎3223-7500

★映画で世界一周!～韓国編 時 3月20日(日)午後2時～4時10分 場 中央図書館 内 「はちみつ色のユン」の上映 対 小学5年生～高校生とその保護者定50名(先着順) 問 ちいさなひとのえいががっこう・岡崎 ☎090-7132-8393

★荻窪楽座 時 3月21日(月)午前10時～午後5時 場 旧若杉小学校ほか 内 商店会のお店で缶バッジ集め(景品あり)、子ども向け自転車安全講習会ほか 問 荻窪白山通り商店会 ☎3398-7800

★ボーイスカウト杉並9回バザー 時 3月21日(月)午前11時～午後2時30分 場 浜田山キリスト教会(浜田山4丁目) 内 バザー、焼きそばなどの出店ほか 問 ボーイスカウト杉並9回 ☎3313-7177

★音楽と落語の宅配便・前座道場 時 3月23日(水)午後7時30分～9時30分 場 そば処田中屋(西荻北4丁目) 内 出演=濱乃志隆、立川怒志ほか定40名(申込順) 費 1000円 申・

区の交流自治体の催し

3月19日 新潟県小千谷市

小千谷フェア

小千谷市産新鮮野菜や地酒など産直品を販売します。



時 3月19日(出) 午前11時～午後1時30分

場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 笹団子や小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米などの特産品ほか 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 車での来場はご遠慮ください。買い物袋持参

3月24日 群馬県東吾妻町

吾妻の朝市

東吾妻町から新鮮な高原野菜などを直送販売します。



時 3月24日(休) 午前10時～午後1時

場 区役所中 杉通り側入り口前 内 野菜(白菜、長ネギ、大根、ニンジンなど)、農産品(米、みそ、梅干し、蜂蜜など)ほか 問 文化・交流課交流推進担当 他 混雑緩和のため人数制限あり。買い物袋持参

3月24日 静岡県南伊豆町

南伊豆町 観光物産展

南伊豆町が、観光案内を兼ねてアジなどの海の幸を販売します。



時 3月24日(休) 午前10時～午後2時30分

場 コミユかるショップ前(区役所1階) 内 干物(アジ・金目ダイ等)、乾物(わかめ・ひじき等)などの海産品の販売 問 文化・交流課交流推進担当 他 買い物袋持参

3月27日

蚕糸の森まつり

【日 時】 3月27日(日)午前10時～午後3時

【場 所】 蚕糸の森公園・杉並第十小学校(和田3-55-49)

【内 容】 フワフワトランポリン、ミニS L、似顔絵、阿波おどり、蚕糸太鼓、模擬店、チアリーディング、吹奏楽ほか

【問い合わせ】 蚕糸の森まつり協議会事務局・浜田 ☎3315-5960

【その他】 ●車での来場はご遠慮ください

●雨天の場合は、プログラムを縮小して杉並第十小学校体育館で実施します

交流自治体合同物産展

区の交流自治体のうち6自治体による合同物産展を開催します。

【時 間】 午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)

【内 容】 群馬県東吾妻町(イチゴ、こんにゃくなど)、新潟県小千谷市(魚沼産コシヒカリ米、笹だんご、米菓など)、福島県北塩原村(花豆甘納豆など)、南相馬市(野菜、加工品など)、東京都青梅市(青梅銘菓)、静岡県南伊豆町(わかめ・ひじきなどの海産品)

【その他】 買い物袋持参

問 文化・交流課交流推進担当

マイバッグキャンペーン



▲杉並戦隊イレンジャー

「マイバッグキャンペーン」に参加して、僕たちと一緒に環境に良いことを考えてみませんか。

催し	内 容
①イレンジャークイズ	イレンジャーが出題するクイズに挑戦
②風呂敷の包み方体験	いろいろなバッグに変身する風呂敷の包み方を体験
③パネルクイズ	環境に関するクイズに挑戦
④ボール投げ	マイバッグのパネルにボールを入れてオリジナルマイバッグをもらおう(先着500名)

●スタンプラリー=スタンプを集めた方には、なみすけグッズを差し上げます(なくなり次第終了)。

問 環境課環境活動推進係

使用済み小型家電15品目を回収します

持参した方先着100名になみすけハンドタオルをプレゼントします。

◇回収品目

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、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘアードライヤー、電気かみそり、炊飯器

◇注意事項

- ①携帯電話等の個人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。
 - ②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申し込んでください。
- ※蚕糸の森まつりでは、水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計も回収します。

問 ごみ減量対策課事業計画係

ごみ収集体験ができます

子どもたちに大人気の「ごみばっくん号」が登場します。実物の清掃車を使用したごみの収集体験では、ごみ(サンプル)を清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作を行うことができます。ごみばっくん号は、清掃車の中が見えるスケルトン仕様になっていて、皆さんが積み込んだごみの動きも確認できます。



▲ごみばっくん号

問 杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571

起震車の体験ができます

地震の揺れを体験できる起震車「なみすけ号」で、揺れの危険性を実感し、落ち着いて身の安全確保ができるようにしましょう。

また、自宅の防災対策として、保存食、家具等転倒防止用品やトイレ・衛生用品などのあっせん防災用品を展示しますので、この機会に地震に対する備えを始めませんか。

※区では、区内の一般家庭および事業者を対象に、消火器・火災警報器や防災用品を特別価格であっせんしています。

問 防災課



スポーツのある暮らし 健康の第一歩

スポーツ教室

●上井草スポーツセンターの教室

◇チャレンジ鉄棒

苦手を克服できるような指導で学校体育につなげます。

時・対 3月29日(火)▷小学3・4年生=午前9時45分~10時30分▷年中・年長=10時45分~11時30分▷小学1・2年生=11時45分~午後0時30分/いずれも28年度の学年

◇フライングディスク(フリスビー)教室

初心者向けです。

時 3月31日(休)午前9時10分~10時40分内フライングディスクの握り方、投げ方、簡単なゲーム対小学生以上の方(障害のある方も参加可)定30名(申込順)費200円他運動できる服装、雨天時は室内用の運動靴持参

◇プレキッズ&マミーサッカー教室

時 4月13日(水)・20日(水)▷2歳児=午前10時~10時50分▷3・4歳児=11時~11時50分師FC東京普及部コーチ対区内在住・在勤(保護者)・在園で2~4歳のお子さんとその保護者定各日各回20組40名(申込順)費各回1組510円(子育て応援券利用可)



◇放課後エンジョイフットボール

当日集まった子どもたちでチームを作り、サッカーの試合を行います。

時 4月14日(木)・28日(木)▷小学1~3年生=午後4時~5時▷4~6年生=5時30分~6時45分師FC東京普及部コーチ対区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生定各日各回30名(申込順)費1回510円

◇親子サッカー教室70

時 4月17日(日)▷年中・年長=午後1時30分~2時40分▷小学1・2年生=3時~4時10分師FC東京普及部コーチ対区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の28年度年中~小学2年生とその保護者定各15組30名(申込順)費1回720円

◇大人のサッカー教室~女性&初心者クラス

基本技術トレーニングにチャレンジして、最後に楽しく試合をします。

時 4月23日(土)午後1時20分~2時50分師FC東京普及部コーチ対区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性とサッカー未経験・初心者の男性定20名(申込順)費510円

③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11日午前8時30分からハガキ締め切り日まで。

◇はじめての園児ボール運動教室

時 4月29日(祝)▷年中=午前9時~9時50分▷年長=10時~10時50分師FC東京普及部コーチ対区内在住・在勤(保護者)・在園の28年度年中・年長定各18名(申込順)費1回610円

— (いずれも) — 場・問上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 申電話または直接、同センター

●基礎から学ぶゴルフ教室

時 4月4日から毎週①月曜日②水曜日③金曜日/いずれも午後4時~5時30分(各計8回)場・問上井草ゴルフセンター(練馬区上石神井南町1-1)師日本ゴルフ指導者協会東京杉並支部定各5名(申込順)費1回2000円(別途ボール代・入場料)申・問電話で、日本ゴルフ指導者協会東京杉並支部・下川 ☎090-8852-3752

●カラダを動かそう運動教室

◇丈夫な足腰をつくろう 時・内 4月6日(水)・13日(水)・20日(水)午前9時~10時30分=筋力トレーニングマシン運動▷11日(月)・18日(月)・25日(月)午後1時~2時=無理のない体操&身体の機能改善運動(計6回)対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方費6480円

◇運動不足改善!カラダ若がえろう!

時 4月9日~5月28日の土曜日、午前10時10分~11時(計8回)内バランス&体幹トレーニング対20~64歳の方費8640円

— (いずれも) — 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)定各15名(申込順)申・問電話で、3月30日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時~午後5時)他同講座の受講経験者はご遠慮ください

●初心者硬式テニス教室 ③教室番号「2694」

時 4月9日~6月4日の毎週土曜日、午前9時~11時(計8回。予備日6月11日(出)・18日(出)・25日(出))場松ノ木運動場師岡田壽美子ほか対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く)定40名(抽選)費6400円申往復ハガキ(9面記入例)で、3月20日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 問同運動場 ☎3311-7410

●荻窪体育館の教室

◇Saturday Brunch Time(自由参加型)~体幹ポディーコンディショニング

時 4月9日(出)・23日(出)午前11時15分~午

後0時45分師佐々木緑対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各50名(先着順)費各500円

◇POMBA I

時 4月13日~7月13日の水曜日、午後7時30分~8時30分(4月20日、5月4日・18日、6月15日を除く。計10回)師めめ対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定20名(抽選)費5000円申往復ハガキ(9面記入例)で、3月22日(必着)までに同体育館他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

— (いずれも) — 場・問荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●初心者ゲートボール教室

子どもからお年寄りまで気軽に楽しめます。

時 4月10日~5月8日の毎週日曜日、午前10時~正午(計5回)場・問上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)内スティックの握り方、打撃方法、試合方法師区ゲートボール連盟・高橋純一対区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順)費500円申電話で、4月3日までに区ゲートボール連盟・小泉 ☎090-4718-2153または上井草スポーツセンター ☎3390-5707 問同連盟・小泉他①道具は貸し出します②詳細は同連盟 ht tps://sites.google.com/site/suginami sb/home参照

●杉並少年・少女ラグビー教室

時 4月10日(日)午後1時~3時場井草森公園(井草4-12-1)対区内在住・在学の幼児~中学生問杉並少年ラグビースクール・矢崎 ☎090-2769-1483 srs@suginami-rs.com(電話は午前10時~午後8時)他運動ができる服装で参加。詳細は同スクール ht tps://suginami-rs.com/参照

●杉小温水プールの教室

◇シンクロナイズドスイミング教室①② 時前期=4月16日~9月17日(4月30日、7月9日、8月を除く)▷後期=9月24日~29年3月18日(10月15日・29日、12月24日・31日、29年1月、2月11日を除く)/いずれも土曜日①午後5時~6時②6時~7時。各期各計17回内基本動作・技術の習得と演技の楽しさを学ぶ師都水泳協会理事・小川みゆきほか対①区内在住・在学の28年度小学1~3年生で、クロールと他1種目が25m以上泳げる方②区内在住・在学の28年度小学4年生~中学生で、3種目(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ)を50m以上泳げる方定各若干名(抽選)費各1万8700

円申往復ハガキ(9面記入例)に保護者の氏名(フリガナ)、28年度の学年、各種目の泳力も書いて、3月24日(必着)までに同プール

◇幼児 水泳教室

水慣れから段階的に水泳の基礎練習を行います。

時 4月19日~6月28日の火曜日、午後4時30分~5時30分(5月3日・31日、6月7日を除く。計8回)師区水泳連盟対区内在住で28年度5・6歳になる未就学児定10名(抽選)費8000円申往復ハガキ(9面記入例)で、3月23日(必着)までに同プール

◇小学生水泳教室

水泳の基礎を習得します。

時 4月19日~6月28日の火曜日、午後5時30分~6時30分(5月3日・31日、6月7日を除く。計8回)師区水泳連盟対区内在住の小学1~3年生定12名(抽選)費8000円申往復ハガキ(9面記入例)で、3月23日(必着)までに同プール

— (いずれも) — 場・問杉小温水プール(〒166-0012和田3-55-49 ☎3318-8763) 他駐車場はありません。保護者の送迎が必要です

●のびのびスポーツ元気塾 I

発育児の基本運動能力を高めます。人工芝で跳ぶ・走るを学びます。

時 4月13日~5月25日の毎週水曜日▷年中=午後1時~1時50分▷年長=1時50分~2時40分(各計6回。予備日6月1日(休)・8日(休))場下高井戸運動場師パオパオスポーツ・伊藤雄大ほか対区内在住・在園の28年度年中・年長定各20名(抽選)費各6000円申往復ハガキ(9面記入例)で、3月21日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1) 問同運動場 ☎5374-6191

●親子リトミック春教室

お子さんの身体、感覚、知的能力を引き出します。

時 4月26日~6月21日の毎週火曜日、午前9時45分~10時45分(計8回)場永福体育館師青山由紀対区内在住で2・3歳の未就園児とその保護者定18組(抽選)費1組6000円(子育て応援券利用可)申往復ハガキ(9面記入例)にお子さんの名前・性別・年齢も書いて、3月28日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17) 問同体育館 ☎3328-3146

区内の空間放射線量等測定結果

◆区立小中学校・保育園等の給食食材 問学務課、保育課

2月29日現在、区立小中特別支援学校、保育園等の給食食材、計2647検体(うち27年度分559検体)を検査した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした(23年10月から実施)。

◆区内3カ所(定点測定) 問環境課放射能対策担当

Table with 5 columns: 測定場所, 測定日(測定高さ地上1m), 2月2日, 9日, 16日, 23日. Rows include 杉並区役所青梅街道側, 杉並保健所前駐車場西側, 衛生試験所玄関前駐車場.

定点測定値の単位はマイクロ・シーベルト/h。測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。—問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当 ☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定) 問環境課放射能対策担当(測定日2月16日)

Table with 3 columns: 測定場所, 測定高さ(地上), 1cm, 1m. Rows include 桃井第五小学校校庭, 久我山小学校校庭, 松ノ木中学校校庭, 高円寺東保育園園庭, 妙正寺公園砂場, 塚山公園砂場, 荻窪南保育園砂場, 松ノ木保育園砂場.

*広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

※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。発行日:毎月1日・11日・21日/杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

凡例 時 日 時 場 場所 内容 講師 対象 定員 費用 参加費 (記載のないものは無料) 申し込み 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問い合わせ 問い合わせ 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、区役所〇〇〇課(〒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

■ 荻窪駅前滞留者対策訓練
震度6強の地震が発生し、荻窪駅周辺に大量の滞留者が発生したことを想定した訓練を実施します。
時 3月17日(木)午後1時30分～4時 場 荻窪駅およびその周辺 対 区内在住・在勤・在学の方 申・問 電話で、防災課

■ スポーツを科学する 科学技術館巡回展示
体を動かしながら科学について学ぶことができます。
時 3月18日(金)～30日(水)午前10時～午後5時(24日を除く) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 問 社会教育センター ☎3317-6621 他 小学校低学年以下は保護者同伴

■ クイズ型人形劇「ウザレーヌをやっつけろ！」
親子で参加して楽しめる人形劇とお話です。
時 3月21日(木)午後2時～2時45分 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 内 出演=絵本+ELCAS座 対 小学生以下のお子さんとその保護者 定 30名(先着順) 問 阿佐谷図書館 ☎5373-1811


■ 春の草花・植木・野菜等の即売会
即売会のほか、草花の購入者には寄せ植えを楽しめるコーナー(有料)、園芸相談(無料)もあります。
時 3月25日(金)・26日(土)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前および青梅街道側広場 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座

■ ゆる体操～身体のエイジングケア
ゆる体操や遊び感覚のワークでさびついた身体をピカピカにして、見た目年齢の若返りも目指します。
時 4月15日(金)・29日(祝)、5月6日(金)・20日(金)、6月3日(金)・17日(金)午前10時～11時20分(計6回) 場 高井戸地域区民センター 師 日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員・川合圭子 対 区内在住の60歳以上で介助の必要がない方 定 25名(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(記入例)に性別も書いて、3月25日(必着)

てきがいそう 荻外荘(近衛文麿旧宅)が国の史跡に指定されました

昭和前期に総理大臣を3度務めた近衛文麿の別邸である「荻外荘(近衛文麿旧宅)」は3月1日の官報告示により、日本政治史上重要な会議が数多く行われた場所として、国の史跡に指定されました。



国史跡指定記念講演会 「近衛家陽明文庫について」
近衛家の古文書および古美術工芸品を一括して保存管理している陽明文庫の文庫長がお話します。
時 3月26日(土)午後2時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 陽明文庫文庫長・名和修(右写真) 定 120名(先着順)

問 生涯学習推進課文化財係

までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター総合受付 ☎3331-7841 他 抽選結果発送は3月26日以降。動きやすい服装で参加

■ 家族介護教室
◇ 「オムツやパッドの正しい使い方」いろいろなタイプのオムツやパッドを試してみませんか
時 3月22日(水)午後2時～3時 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師 花王プロフェッショナル・サービス 山内智津子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630

◇ 知って安心成年後見制度～制度のしくみと手続きについて
時 3月23日(木)午後2時～3時30分 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 杉並区成年後見センター相談員・小糸はる 対 区内在住の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、3月22日までにケア24清水 ☎5303-5823

◇ 減災セミナー 災害時も役立つ介護の知識
時 3月24日(木)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 赤十字減災普及員・笠井樹 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、3月23日までにケア24荻窪 ☎3391-0888

◇ 介護生活相談会～ケアマネージャーがお答えします
時 3月24日(木)午後2時～3時15分 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師 サンフレンズ和田堀支援センター・中村充宏 対 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 申・問 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

◇ 成年後見制度の活用～遺言、相続の知識
時 3月29日(水)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 弁護士・松井章義 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、3月28日までにケア24荻窪 ☎3391-0888

■ 杉いき連大学受講生募集
高齢者の生涯学習の場として、さまざまな講座を開講しています。国文学科では、芥川龍之介の作品と、「今昔物語集」などを楽しく解説します。
時・内 右上表のとおり 場 ①～④高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ⑤ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 対 区内在住で60歳以上の方 定 ①15名 ②～⑤各若干名/いずれも申込順 費 各1万2000円(前期・後期で分納) 申・問 電話で、杉い

〈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
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎・FAX3394-8963)	ストレッチ～バレエ音楽にのり美姿勢をめざそう★	4月1日から毎月第1・3金曜日、午前10時～11時30分 費 1回500円
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	ゆうゆう天沼館寄席/柳家一琴★	3月30日(水)午前11時～正午 定 30名(申込順) 費 500円。別途弁当代700円(希望者)
永福館(永福2-4-9 ☎・FAX3321-6632)	みんなで歌おう～春の歌を中心に★	3月29日(水)午後2時～3時30分 定 25名(申込順) 費 300円
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	春祭り①フラダンス体験会②桜餅作り★	3月26日(土)①午前11時～正午②午後1時～3時 定 ②20名(先着順) 費 ②100円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	ヘルマン・ヘッセの「車輪の下」を原語で読む★	毎月第1土曜日、午後1時30分～3時30分 対 ドイツ語の基礎があり、文章を音読できる方 費 1回500円
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	春休みの親子折り紙・アンパンマンなど!	4月3日(日)午後3時～4時30分 対 お子さんとその保護者・祖父母 定 10組(申込順)

※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。今川館は、毎月第1月曜日、第3木曜日は休館です。★は長寿応援対象事業。

き連大学・太田 ☎3332-2272 他 見学もできます。講座の日程は変更になる場合があります

〈杉いき連大学受講生募集〉

科目	日時
① 国文学	第1・3(土)午後1時～3時
② 日本画	第1・3(水)午後1時～3時
③ 書道	第2・4(土)午前10時～正午
④	第2・4(土)午後1時～3時
⑤ 俳句	第4(水)午後1時15分～4時15分

■ 健康づくりリーダーの企画講演会 まさかの時 家族の健康を守る～命を守る知恵
災害時に家族の健康を守るための備えについて学びます。
時 4月9日(土)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 東京医療保健大学東が丘・立川看護学部災害看護コース准教授 石井美恵子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 70名(申込順) 申・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他 簡易トイレの展示や使用方法、「すぎナビ」の利用方法等の説明あり

■ 5月の足腰げんき教室
筋力やバランス能力の強化に効果的なボールを使った体操などを紹介します。
時・場・申 下表のとおり 師 健康運動指導士 対 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定 各15名(抽選) 問 荻窪保健センター足腰げんき教室担当 ☎3391-0015 他 ①抽選結果は4月12日ごろを予定 ②長寿応援対象事業

〈5月の足腰げんき教室〉
申し込みは、ハガキ(記入例)に希望会場1カ所(下表参照)・番号も書いて、3月22日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1)

番号	会場	日時(4回コース)
1	杉並保健所4階(荻窪5-20-1)	5月2日～23日の毎週(月)午前9時30分～11時30分
2	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	5月6日(金)・13日(金)・18日(水)・27日(金)午後1時30分～3時30分
3	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)	5月6日(金)・10日(水)・20日(金)・24日(水)午前9時30分～11時30分
4	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	5月10日～31日の毎週(水)午後1時30分～3時30分

高井戸図書館

◇ 英語を得意科目にしよう
得意になる、好きになる手法や具体的なアドバイス、勉強法などを教えます。
時 4月3日(日)午後2時～3時 師 Jun International Preschool校長・榛谷都 対 中学生以上の方 定 30名(申込順)

◇ 大人のおりがみ教室「こいのぼり」
時 4月13日(水)午後2時～3時30分 師 山本愛子 定 25名(申込順) 費 200円
—— (いずれも) ——
場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 申・問 電話または直接、同図書館

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

●住民は地域社会の主人公
**できる人が、できる時に、
 できる事をやる**

久我山東自治会

当自治会は、区の西端（久我山五丁目を中心）の2512居住世帯のうち、1587加入世帯（加入率63.2%。27年1月現在）で活動しています。防犯、防災、交通安全活動等のほか、会員へのお祝いや会員参加によるいろいろな行事を行っています。

でも行っています。防犯・交通安全活動として、歳末の夜回りや久我山駅前の防犯ビラ配布、放置自転車の指導等を行っています。防災活動としては春と秋の防災訓練で初期消火訓練を行うとともに、区や近隣の防災会と共同して久我山小学校震災救援所訓練等にも参加しています。



▲自治会旗

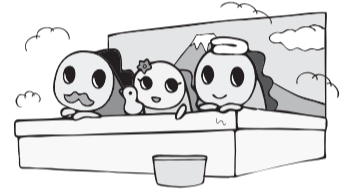
以上の取り組みは、年1回の総会で実績報告と決算・予算承認を行い、毎月の役員会で具体的な行事ごとに確認して、「できる人が、できる時に、できる事をやる」をモットーに分担・協力して、56年間の歴史を持つ自治会活動として行っています。

夏休み期間には久我山小学校の校庭をお借りして約200人が12日間にわたって参加するラジオ体操を行っています。また、月に約30人が参加する資源回収（年間164トン、163万円）での収益金を還元するために、毎回約150〜200人が参加する日帰りバス旅行（昨年は秩父）を行うとともに、生卵やラッ

プ、アルミホイルとの交換などを行っています。一方で、いろいろな取り組みに対する会員への広報が不足しているとの認識から、毎月の回覧（40年間継続）に加えて、ホームページの充実、掲示板へのポスター掲示、資源回収時のビラ配布などの取り組みを図りながら、より一層「地域に密着した久我山東自治会」にしたいと思っています。

（会長 庄司芳昭）

まちの湯健康事業



身近なまちのお風呂屋さんで楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。

時・場・内 下表のとおり 師 杉並区シルバー人材センターほか 定 会場により異なります（先着順。★は予約制） 問 各公衆浴場（午後1時以降） 他 ①てぬぐい体操はてぬぐい持参②満員の場合は、安全上お断りすることがあります ③長寿応援対象事業

〈4～6月のまちの湯健康事業〉

浴場名	所在地	電話番号	内容・日時
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操★= 4月6日(水)、5月4日(祝)、6月1日(水)午後2時
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操= 4月3日(日)、5月1日(日)・15日(日)、6月19日(日)午後1時30分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	てぬぐい体操★= 4月6日(水)、5月4日(祝)、6月1日(水)午後2時30分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳★= 4月6日(水)・20日(水)、5月18日(水)、6月1日(水)・15日(水)午後1時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳★= 4月28日(水)、5月26日(水)、6月23日(水)午後1時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス= 4月13日(水)、5月11日(水)、6月8日(水)午後2時30分
ゆ家和ごころ吉の湯	成田東1-14-7	3315-1766	健康エアロビクス★= 4月2日(土)、5月7日(土)、6月4日(土)▷てぬぐい体操★= 4月17日(日)、5月15日(日)、6月19日(日)／いずれも午後0時30分
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロビクス★= 4月19日(火)・23日(土)、5月17日(火)・28日(土)、6月21日(火)・25日(土)午後2時15分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳= 4月10日(日)、5月8日(日)・22日(日)、6月12日(日)午後2時
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操= 4月8日(金)、5月13日(金)、6月10日(金)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自彊(じきょう)術= 4月10日(日)、5月8日(日)、6月12日(日)午後2時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	自彊術= 4月10日(日)、5月8日(日)▷健康エアロビクス= 4月24日(日)、6月12日(日)▷てぬぐい体操= 5月22日(日)、6月26日(日)／いずれも午後0時30分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操= 4月19日(火)、5月10日(火)・24日(火)、6月7日(火)・21日(火)午後1時30分
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	てぬぐい体操= 4月10日(日)・24日(日)、5月8日(日)・22日(日)、6月12日(日)・26日(日)午後1時30分
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス= 4月10日(日)・24日(日)、5月8日(日)・22日(日)、6月12日(日)・26日(日)午後1時45分

風呂っと

杉並事業



実施浴場

- 弁天湯
- なみのゆ
- 玉の湯
- さくら湯
- 天徳湯
- 大黒湯

杉並浴場組合が主催する事業です。営業時間外の銭湯を、60歳以上、4名以上のグループの方たちの活動の場所として貸し出ししています。活動場所をお探しの方はぜひご利用ください。

【活動内容の例】 パッチワーク、お茶会、軽体操、ヨガ、健康うたごえ喫茶、健康マーじゃんなど。曜日、時間帯は要相談

【対象】 区内在住の60歳以上で構成される4名以上のグループ

【費用】 100～600円程度

【申し込み・問い合わせ】 電話で、各公衆浴場（午後1時以降）

【その他】 活動の後に入浴サービスを実施している浴場もあります

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

コミュニティ通信

【マークのみかた】
知=お知らせ **募**=募集
催=催し **講**=講座

往復ハガキ 記入例<1人1枚>

①行事名②郵便番号・住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥託児ありの行事は子供の氏名・年齢
 ※返信用ハガキに宛先を記入してください。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、**往復ハガキ**(右記入例)で、各締切日(必着)までに各地域区民センター協議会(抽選)。
 申し込みの記載のないものは、直接会場へ。
 詳細は、直接各地域区民センター協議会へ(月~金曜日午前8時30分~午後5時<祝日、年末年始を除く>)。
 ★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業。

	名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 ☎3301-7723 HPhttp://www.igusahome.sakura.ne.jp/)						
催	おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合あり) / 長凡ほか	4月9日(土)・23日(土) 受け付け=午後1時30分~3時	—	—	—
講	ストレッチでリフレッシュ 場井草地域区民センター	身体が硬い中高年の方、初心者の方が対象です。身体が硬いなりに柔軟性を保つ、けが予防のストレッチ体操でリフレッシュしましょう / 日本体育協会公認スポーツ指導者・山縣幸子	4月6日(水)・13日(水)午前10時~正午 (計2回)	20名	100円 (保険料)	3月22日 往復ハガキ
	山野草を育てましょう 場井草地域区民センター	自生している山野草を植えて育ててみましょう。育て方やコツを説明します / むさしの山草会・河内恵子	4月13日(水)午前10時~正午	16名	800円	3月22日 往復ハガキ
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 ☎3301-0815 HPhttp://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/)						
講	笑う脳には福きたる~心の健康に役立つユーモアのすすめ 場西荻地域区民センター	心身ともに健康で楽しい人生を送るために「笑い」の効果や方法を学びましょう / NPO法人東京雑学大学副理事長・窪宏太郎▷長寿応援対象事業	4月7日(水)午前10時~正午	50名	—	3月23日 往復ハガキ
	ラフター(笑い)ヨガ 場西荻地域区民センター	笑うと副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少します。笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです / ラフターヨガ認定インストラクター・加藤良江▷長寿応援対象事業	4月19日(火)午前10時~正午	30名	30円 (保険料)	3月30日 往復ハガキ
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 HPhttp://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/)						
講	健康スポーツ吹き矢 場荻窪地域区民センター	深い腹式呼吸により健康増進が図れる上に、競技としても楽しく、近年急速に普及しているスポーツです。講座ではその基礎を学びます / 日本スポーツ吹き矢協会杉並総支部長・牧野繁男▷長寿応援対象事業	4月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)午後1時30分~3時30分(計4回)	30名	800円	3月21日 往復ハガキ
●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215 HPhttp://www.asagaya-kyogikai.org/)						
講	暗渠マニアック! 場阿佐谷地域区民センター	「暗渠マニアック!」の著者たちが、座学と実地で、阿佐谷の暗渠を語り尽くします / 吉村生、高山英男▷長寿応援対象事業	①4月10日(日)午後2時~4時②17日(日)時間等は別途案内(計2回)	60名	100円 (保険料含む)	3月31日 往復ハガキ
講	季節の和菓子作り 場阿佐谷地域区民センター	老舗の味、春の和菓子を手作りしてみませんか / とらや椿山・佐藤博▷長寿応援対象事業	4月16日(土)午後2時~4時	16名	1000円	3月31日 往復ハガキ
	親子で楽しくボイストレーニング!! 場阿佐谷地域区民センター	表情も生き生き! 正しい発声法の指導を行います。5月22日(日)開催の阿佐谷子ども音楽祭で成果を発表します / 声楽家・松本潮子▷対象=5歳~小学生のお子さんとその保護者	4月16日(土)・23日(土)、5月8日(日)・21日(土)午後4時30分~6時30分(計4回)	15組 30名	—	3月25日 往復ハガキ
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 HPhttp://www.sesion.jp/)						
募	セッション杉並まつり2016参加者 場高円寺地域区民センター	開催日=6月4日(土)・5日(日)午前10時~午後3時 ①作品展示=25グループ(1)パネル(120cm×180cm)×1枚・両面使用=3グループ(2)壁(300cm)と机スペース(300cm×45cm)=9グループ(3)机(180cm×180cm)=5グループ(4)壁(300cm)=8グループ②グループ発表=8組(4日のみ)▷対象=高円寺・和田・梅里・堀ノ内・松ノ木・大宮に在住・在勤の方を中心に活動しているグループ(前年未発表グループ優先。同種の展示・発表は3グループまで)▷申し込み=往復ハガキに、代表者氏名・住所・電話番号、①はグループ名・展示作品の内容・上記展示方法(1)~(4)のいずれか1つ(第1・2希望を明記)②はグループ名・演目を記入▷説明会(当選団体の代表者は必ず説明会出席)=4月17日(日)①午前9時30分②11時				4月4日 往復ハガキ
●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7980 HPhttp://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/)						
催	★協働事業 高井戸消防まつり 場高井戸地域区民センター	楽しみながら、家庭や地域の防火対策を体験学習しましょう▷内容=応急救護訓練・初期消火訓練・煙体験・起震車・消防操法訓練披露・バッテリーミニカー試乗・餅つき・模擬店▷車でのご来場はご遠慮ください▷共催=高井戸町会	4月17日(日)午前10時~午後1時30分	—	—	—
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 HPhttp://www.ei-c.org/)						
催	土曜日の音楽会「アンデスの風 フォルクローレの夕べ」 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	アンデスの風を感じませんか? 今宵さわやかなフォルクローレとともに!▷出演=アグアルディエントス(和泉フォルクローレ愛好会)▷曲目=「コンドルは飛んでいく」「灰色の瞳」「コーヒールンパ」ほか	4月9日(土)午後6時30分	80名	—	—
講	善福寺川の樹木に会いに行きませんか	善福寺川沿いを和田堀公園から五日市街道尾崎橋まで歩き、樹木、野の花などについて学びます(雨天時は永福和泉地域区民センター) / 自然観察の会杉並・環境カウンセラー 山室京子ほか▷長寿応援対象事業	4月18日(月)午前9時30分~正午	20名	100円 (保険料含む)	4月3日 往復ハガキ
	天下統一のために苦労した松平家 場永福和泉地域区民センター	なぜ徳川家は250年続く平和を築けたのか その秘密を松平太郎左衛門家の苦労話から探ります / 松平太郎左衛門家25代目当主・松平輝夫▷長寿応援対象事業	4月23日(土)午後1時30分~3時	100名	—	4月4日 往復ハガキ
	初めてのお茶会 場永福和泉地域区民センター	茶道文化に触れ、季節のお花・お道具・おいしいお菓子でお茶会を体験しましょう / 表千家教授・小田宗恰▷長寿応援対象事業	5月16日(月)①正午~午後1時20分②1時30分~2時50分③3時~4時20分	各回 7名	各500円	4月27日 往復ハガキ (希望時間を記入)
募	方南まつり展示作品・出演者・模擬店 場方南区民集会所(方南1-27-8)	方南まつり=4月24日(日)午前10時~午後3時 方南区民集会所を利用しているグループまたは周辺地域にお住まいの方の絵画・書など展示作品や出演グループと模擬店を募集します(業者出店不可)▷申し込み=往復ハガキ(記入例)に参加内容(展示内容・パネル数・出演内容・発表の時間<1グループ30分以内>・参加人数・希望日時・必要備品など)を記入				3月26日 往復ハガキ

凡例 ▶ 時=日時 場=場所 内=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 [HP](#)=ホームページアドレス

みんなで助け合う

震度5強以上の地震が起きた際には、被災した住民の避難、救援活動を実施する拠点として区立小中学校等に震災救援所を開設します。ここでは地域の人たちなど、みんなで助け合うことが必要になります。

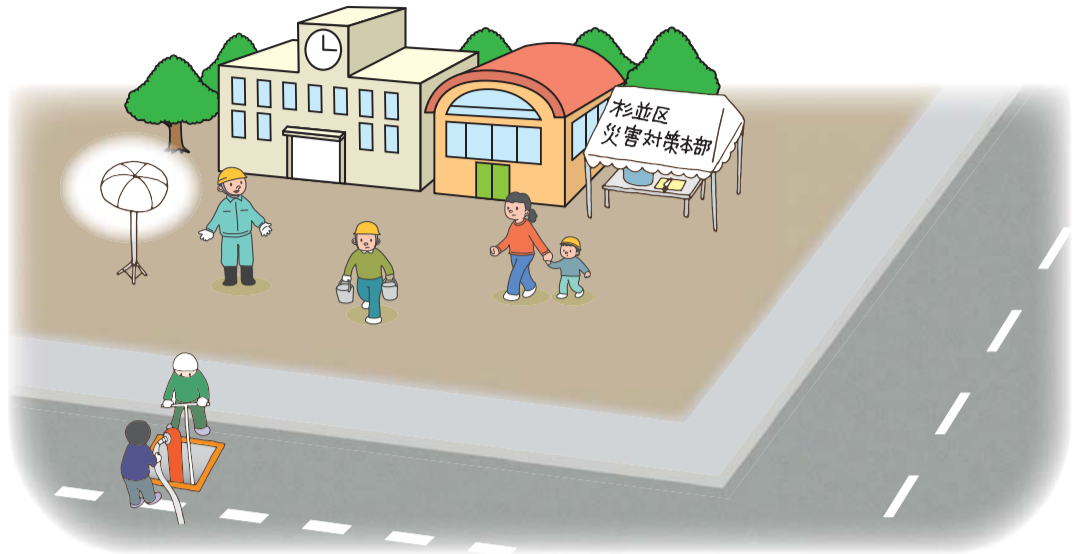
◆震災救援所と広域避難場所◆

震災救援所

家が焼けたり、倒壊したりして、自分の家にいられなくなったときに避難する場所です。震災救援所は、震災救援所運営連絡会(町会・自治会、防災会、PTA、学校、区などのメンバー)が運営し、毎年訓練を実施しています。

広域避難場所

大規模な火災により自宅や震災救援所に危険が迫った場合に、火の手から身を守るために避難する場所です。主に大きな公園や広場などが指定されています。



近くの震災救援所・広域避難場所を確認しておきましょう

「地域のたすけあいネットワーク(地域の手)」に登録しましょう

地域のたすけあいネットワーク(地域の手)とは、災害が発生した際に高齢や障害などにより自力での避難行動や避難生活が困難な方に対し、地域の方々の協力によって支援を行う制度です。

◇さまざまな場面で役立ちます

民生児童委員などが登録した方を訪問し、避難の際の支援方法や避難生活に必要な配慮などを聞き取り、「個別避難支援プラン」を作成します。「個別避難支援プラン」の情報は、災害発生時の安否確認や避難支援に役立ちます。また、訪問の際に救急時にも役立つ「救急情報キット」を配布します。「救急情報キット」に「個別避難支援プラン」を入れ冷蔵庫など支援者に分かりやすい場所に保管しておくことで、災害時だけでなく緊急時に救急隊員が活用することもできます。



▲救急情報キット

対高齢や障害などにより災害時の支援を必要とし、自宅で生活している方
申 申込書(受付窓口で配布。区ホームページからも取り出せます)を、受付窓口へ郵送・持参。ご家族やケアマネジャーによる登録代行も可能

●受付窓口=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)、福祉事務所、ケア24(地域包括支援センター)

災害により負傷した場合は緊急医療救護所へ

大規模な災害が発生し、多数の負傷者が想定される場合、発災後72時間は災害拠点病院および災害拠点連携病院等の敷地内に緊急医療救護所を開設します。



〈緊急医療救護所開設場所〉

名称	所在地	名称	所在地
★荻窪病院	今川3-1-24	◇清川病院	阿佐谷南2-31-12
★立正佼成会附属佼成病院	和田2-25-1	◇榊島病院	浜田山4-1-8
◇河北総合病院	阿佐谷北1-7-3	◇浴風会病院	高井戸西1-12-1
◇東京衛生病院	天沼3-17-3	◇ニューハート・ワタナベ国際病院	浜田山3-19-11
◇城西病院	上荻2-42-11	救世軍ブース記念病院	和田1-40-5
◇山中病院	西荻南2-25-17		

★災害拠点病院…災害時に主に重症者の治療・収容を行います

◇災害拠点連携病院…災害時に主に中等症者や容態の安定した重症者の治療等を行います

◆◆◆ 南相馬市からのメッセージ ◆◆◆

23年3月11日の東日本大震災発生から5年を迎えるにあたり、福島県南相馬市から杉並区へメッセージが届きました。区では、南相馬市への支援を、今後も継続していきます。

杉並区の皆さん、南相馬市への温かいご支援ありがとうございます。東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所の事故から5年が過ぎました。本市では、小高区を中心とした原子力発電所から20km圏内の避難指示が継続され、いまだ多くの市民が避難生活を余儀なくされています。



このような中ではありますが、昨年3月の常磐自動車道の全線開通により首都圏からのアクセスが飛躍的に向上しました。また、4月には常磐自動車道の南相馬鹿島サービスエリア隣接地に「セデッテかしま」がオープンしました。観光や伝統文化、特産品、食などの地元文化を丸ごと楽しめる施設です。オープン以来盛況で、2月には入場者100万人を達成しました。3月20日(祝)には常磐自動車道全線開通一周年記念イベント、4月にはセデッテかしまのオープン一周年記念イベントが企画されています。ちなみに「セデッテ」とは、「連れて行って」の地元方言です。

また、本年7月23日~25日には約500騎の騎馬武者が勇壮な戦国絵巻を繰り広げる「相馬野馬追」が開催されます。ぜひご覧いただき、そうまの武士(ものゝ心)の心意気をご堪能ください。

南相馬市は今、市民一丸となり復旧・復興に向けて頑張っています。本市を訪ねていただき、その目で本市の復興状況を確認いただければ幸いです。

みらい夢基金

南相馬市では、杉並区内で設立された「南相馬市義援金募集実行委員会」からの義援金と区民・篤志家からの寄付金を原資に「みらい夢基金」を創設し、次代を担う子どもたちの健やかな育成や地域の再生・活性化を図るための事業に活用しています。

これまでに、東日本大震災遺児等を支援するための事業や、杉並区等とのスポーツ交流事業、子ども自然体験学習事業、地域の伝統文化である相馬野馬追のDVD作成事業、小中学校の学校図書充実と読書活動を推進するために杉並ゆかりの作家の作品等を整備する「杉並文庫」事業などに活用しています。

南相馬市への義援金にご協力を

次の口座に振り込みをお願いします。また、区役所1階ロビーにも義援金箱を設置しています。

●災害復旧・復興のための寄付

【振込先】七十七銀行原町支店 【口座番号】普通預金9089683

【口座名義】南相馬市災害対策本部 本部長 桜井勝延(ミナミソウマシサイガイタイサクホンブ ホンブチョウ サクライカツノブ)

※振込手数料がかかります。振り込みの控え(振込金受取書)を寄付金控除等を受けるための証明書にかえることができます。

☎総務課

(発行日)毎月1日、11日、21日

