

広報 すぎなみ

Suginami



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

{ 4 / 15 }  
平成30年(2018年)  
No.2227

杉並の街を彩り  
笑顔の花咲く。

区民による花壇づくりボランティア「花咲かせ隊」が大切に育てた花々が、春の訪れとともに公園や緑道を彩るようになりました。花壇づくりを楽しみながら、潤いと安らぎのある街づくりに携われる活動として「花咲かせ隊」は年々広がりを見せており、今や会員数約1100名。その魅力を、ご近所同士で協力し合いながら桃園川緑道の花壇づくりに取り組んでいる3グループの代表者の方々に伺いました。



特集  
人  
すぎなみピト

1100人の  
花咲かせ隊

Contents — 主な記事 —

5 | 「待機児童ゼロ」を実現しました 6 | 5月は杉並区の自殺予防月間です 7 | 区民相談 10 | なかま集まれ! 16 | 今年も始めます!すぎなみ美活club

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

# ご近所同士が協力してつくりあげたものを、たくさんの人に楽しんでもらえるのはすごいこと。

—花咲かせ隊に参加するようになったきっかけを教えてください。

鳥山：花咲かせ隊の募集が初めてあった12年に、ご近所の方が立ち上げた「ひまわりグループ」に誘われて参加しました。その方は地域活動にとっても積極的だったのですが、私も同じように地域に密着していきたくていたので、喜んでお誘いを受けました。

小林：私のきっかけは、ひまわりグループさんの花壇づくりを見たことです。うちには庭がなかったので、近所でお花を育てられるチャンスがあるなら、ぜひ、やってみたくて思いました。ですから2期目の募集があると聞いたとき、すぐにお友達に声を掛けて「桃園グループ」を作りました。

竹田：10年ほど前、今の住まいに引っ越してきたときのことで。よく手入れされた花壇が家の前の通りに並んでいるのを見て、素敵な場所だと喜んでいましたが、なぜかうちの前には花壇がなかったんですよ。それがショックで、たまたま花壇を見回りに来ていた杉並区の方に「どうにかできないの」と尋ねたところ、「花咲かせ隊をやっていますか」と勧められました。それからご近所に声を掛けて「あおぞらグループ2007」を結成しました。

—メンバーは、すぐ集まりましたか。

竹田：申し込みに必要な5人はすぐにそろいました。10人、20人の活動だと人集めは大変だったと思いますが、5人からだとご近所同士で気軽に始められていいですね。

—植える花やレイアウトは、皆さんが中心になって考えるのですか。

鳥山：実は、ひまわりグループには以前花屋さんを営んでいたメンバーがいるので、いつもアドバイスしてもらっています。「夏の花なら、インパチェンスやニチニチソウが丈夫でいいよ」「マーガレットは3色あるけど、白は寂しくなるから黄色やピンクが多い方がいい」というようにポイントを教えてください。その意見を参考にしながら、メンバーの好みも取り入れてレイアウトを決めます。誰かが引っ張るということではなく、お互いの意見を尊重するようにしています。



小林：私は、同じグループと一緒に活動している義妹とで相談して決めることが多いですね。アクセントになる黄色をどこかに入れるようにしたり、真ん中に背の高い花を、両サイドに低い花を植えたりするなどして、全体のバランスにも気を使っています。

竹田：夫のリクエストを基に花を選んでいきます。夫は花が好きで詳しいんです。反対に私は詳しくないので、「これかわいい」と言って選ぶと「その花は咲かせるのが難しい」とか「枯れやすい、虫がつきやすい」などと指摘されるので、「もういい、早く選んでよ」と言って任せてしまいます(笑)。

—ご家族の協力があるのは頼もしいですね。

竹田：花壇づくりでは重労働も多いので、夫と息子の協力は、とても助かります。季節ごとの土の掘り起こしだけは男手がないとできませんから。

鳥山：私たちのグループでも、力仕事はメンバーの元花屋さんや夫が積極的に引き受けてくれますよ。花屋さんの作業は、本当にテキパキとしています(笑)。

小林：私の夫も、土の掘り起こしをはじめ、大変なことをパパッとやってくれますね。

竹田：そういうところは、3グループともよく似ていますが、じっくり観察していると、グループごとの個性が見えてきます。ひまわりグループさんは、いつも皆さん総出で花壇づくりに臨んでいて、協力し合っているのがよく分かりますし、桃園グループさんも分担をちゃんとしてテキパキやっています。それに対してうちはいつものんびりマイペースです。

—この活動にやりがいや喜びを感じるのは、どんなときですか。

小林：通り掛かりの人に声を掛けられるとうれしいですね。花の世話をしていると、必ずといっていいほど声を掛けられます。

竹田：「いつもありがとうございます」とか「きれいですね」と、よく言われるよね。写真を撮っていく方も結構いますし、中には、花を見ながらお弁当を食べていらっしゃる方もいます。そうやって楽しんでもらえると、やっぱりうれしいですね。

鳥山：うれしいことといえば、数カ月前に植え付けたお花がちゃんと育ってくれて、きれいに咲いてくれることが何よりもうれしいです。

竹田：それもよく分かります。例えば冬の間、雪に埋もれていた花が春先になってパッと咲いてくれたのを見たとき「すごい！」と思いますし、この花を選んでよかったと思います。時には枯れかけていた花が復活して花を咲かせることもあります。そんなときは「生命力ってすごい」と感動します。



小林：私も春先が一番好き。花壇の前を通った保育園のお子さんが、花の



お花は正直。心を込めて育てれば、しっかりと応えてくれます。

周りにチョウが飛んでいるのを見て喜んで、「お花きれいだね」って言ってくれるんです。そんなとき、「花壇づくりをしていて本当によかった」と心から思います。

—皆さんの活動が地域を明るくしています。

竹田：特別なことをしているつもりはないんですよ。花壇づくりの楽しみがまずあって、それが結果的に地域の方々に喜んでもらえるのではないのでしょうか。そんな花たちをこれからも大切に育てていきたいですし、皆さんにも大切にしていだければと思っています。

鳥山：土いじりは、やっぱり落ち着きます。そういう自分が好きなことをやりながらつくった花壇が、通り掛かる人にとって憩いの場所、安心できる場所になればいいと思います。そういう場所づくりに関わるといことが楽しいですし、日常を忘れて、花壇づくりに集中できるのは幸せなこと。花咲かせ隊の活動をしているときは、充実していると感じます。

小林：通勤通学の方々だけでなく、散歩中のお年寄りや、リハビリで緑道を歩いている近くの病院の患者さんも、私たちがお世話した花を見てとても喜んでくれます。ご近所同士が協力してつくりあげたものが、地域に住むたくさんの人に楽しんでいただけているのだとしたらすごいことです。私たちがずっと続けていられるのも、そう感じられるからだだと思います。先ほど話したように、自宅に庭がなかった私は、花壇づくりを楽しんでみたくて花咲かせ隊に参加したのですが、今では自分が楽しむのはもちろん、地域の皆さんにも喜んでいただいています。こんないい活動は、ほかにないと思います。

## すぎなみピト interview 花咲かせ隊



鳥山由子 竹田真矢 小林みつえ

### 花咲かせ隊 随時募集中

区内在住の方5人以上で継続して活動できる場合に、区に申し込みをして、希望する区立公園で花壇への草花の植え付けおよび草取り・水やり等の日常の維持管理を行っていただきます。区では年3回(5・9・12月)花苗を配布するほか、スコップ・ジョーロなど園芸用具の提供、ボランティア保険への加入等の支援をします。園みどり公園課みどりの協働係

プロフィール：鳥山由子(とりやま・ゆうこ)。12年から「ひまわりグループ」として活動。小林みつえ(こばやし・みつえ)。13年から「桃園グループ」として活動。竹田真矢(たけだ・まや)。19年から「あおぞらグループ2007」として活動。全員、桃園川緑道の花壇を担当している。

### 他にもこんな「花咲かせ隊」

#### 家族で「花咲かせ隊」 「ケ・セラ・セラ」(金城さんファミリー)

私たちが公園のすぐ隣に越してきたのが2年前。休憩する方も多いのですが、あまりきれいな感じがしなかったんです。お花でいっぱいにするだけでボーッとすることがなくなり、公園に来る方が季節を感じてリラックスできればと思ったのが花咲かせ隊を始めたきっかけです。農園を借りて野菜を家族と一緒に育てた経験もあるので、花咲かせ隊も自然と「家族で」ということになりました。

土を軟らかくしたりなどの力仕事は主人と息子ががんばってくれます。お花が届いたら家族で花壇のデザインを考えて、植え付け作業を行います。

子どもたちが成長し、忙しくなってきた今だからこそ、家族で一つの作業をして、きれいな花壇ができていく過程がとても楽しいです。小さな小さな公園ですが、ちょっと奥のぞいてみてください。きれいな花壇がありますよ。季節のお花を目と鼻で感じてもらえたらうれしいですね。

(上荻窪第三児童遊園)



#### 会社で「花咲かせ隊」 「そうけんガーデナー」

私たちは「環境にやさしい家創り」を考える会社として、まず社員自身が「環境のことを考える人間」でありたいと思っています。そんな中、花咲かせ隊の「地域の公園を明るく・楽しく、安心して利用できる場所に」との思いに共感し、参加を決めました。

社員全員が交代で花壇管理や公園清掃を行っています。自然環境に対する意識の向上とともに、活動を通じて社員同士のコミュニケーションも育てられます。うまく育たないこともあり四苦八苦していますが、花が咲いたときの喜びはとて大きく、次のやりがいにつながります。

公園を訪れる方、散歩をする方などさまざまな方が四季折々の草花を見て安らぎを感じ、「またこの公園に来たい」と笑顔の花を咲かせてくださればと思います。

地域の方々に自然豊かな暮らしをしていただくために、今後も人と地域にやさしい活動に取り組んでいきたいと思っています。

(与謝野公園)



# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 65歳になる方へ 老齢基礎年金の請求

老齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計10年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給のためには請求が必要で、受け付けは誕生日の前日からです。

また、繰り上げ請求（60～65歳の間に受給開始を早めて、減額された年金を受けること）や、繰り下げ請求（66～70歳の間に受給開始を遅くして、増額された年金を受けること）もできます。

老齢基礎年金の受給手続きやお問い合わせは、次の窓口へ。

☑加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者のみの方は区国保年金課国民年金係（区役所中棟2階）。国民年金の第3号被保険者期間がある方、厚生年金等（第2号）に加入したことのある方（脱退一時金を受給した期間も含む）は杉並年金事務所 ☎3312-1511

### 健康・福祉

#### 高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種予診票を3月末に発送しました。

☑接種対象者=これまでに高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、右上表①～③いずれかに該当する方▶接種方法=杉並区を含む東京23区内の契約医療機関へ予診票を持参し、接種してください。予診票が届いていない場合は、保健センター、保健福祉部管理課地域福祉係（区役所西棟10階）で再交付します▶本人負担額=4000円。生活保護または中国残留邦人等生活支援給付を受給中の方は、事前の手続きで費用が免除されます（予診票に「免除」と印刷されている方は手続き不要）▶接種期限=31年3月31日（1人1回）☑杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025

#### （高齢者肺炎球菌定期予防接種 費用助成対象者）

年齢	生年月日
① 65歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
② 85歳	昭和8年4月2日～9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～8年4月1日
③ 60～64歳	昭和29年4月2日～34年4月1日生まれで心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能不全で免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の方

※31年3月31日現在の年齢です。  
 ※②は30年度までの経過措置です。  
 ※③に該当し、今年度接種を希望する方は、身体障害者手帳等を持参し、保健センターまたは福祉事務所です診票の交付申請手続きをしてください。

#### 国の手当の額が改定されました

4月分から次の手当の支給月額が改定されました。手続きは必要ありません。

☑①特別児童扶養手当（1級）=5万1700円②特別児童扶養手当（2級）=3万4430円③特別障害者手当=2万6940円④障害児福祉手当=1万4650円⑤福祉手当（経過措置分）=1万4650円⑥児童扶養手当▶全部支給=4万2500円▶一部支給=1万30円～4万2490円☑①～⑤は障害者施策課障害者福祉係、⑥は子育て支援課子ども医療・手当係

### 生活・環境

#### 家庭用生ごみ処理機の購入費補助

区では生ごみのリサイクルとごみの減量を推進するため、家庭用生ごみ処理機の購入費補助を行っています。

☑補助金額=本体購入価格（税込）の2分の1（上限2万円）☑区内在住で生ごみ処理機（ディスポーザータイプを除く）を4月1日～31年3月31日に購入し、継続して使用する方（申請は1世帯5年度内に1基まで）☑予算の範囲内で申込順 ☑申込書（ごみ減量対策課〈区役所西棟7階〉で配布。電話での請求可）に領収書を添えて、31年3月31日（必着）までに同課へ郵送・持参 ☑同課

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 特別区立幼稚園・子供園教員

##### ①教員採用候補者

☑教員（幼稚園等）▶資格=幼稚園教諭普通免許状を有するまたは31年4月1日までに取得見込みで、昭和59年4月2日以降に生まれた方 ☑申込書を、5月7日・8日に特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当へ持参。または申込書を、5月2日（消印有効）までに同担当へ郵送 ☑第1次選考は6月24日(日)

##### ②妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者

☑臨時的任用教員（幼稚園等）▶資格=次の全てにあてはまる方(1)幼稚園教諭普通免許状を有する(2)国公私立幼稚園の正規任用教員として1年以上、国公私立幼保連携型認定こども園において満3歳以上を担当する正規任用保育教諭として1年以上、または特別区の区立幼稚園等の臨時的任用教員もしくは学級を専任する非常勤講師として通算12カ月以上の勤務実績がある(3)昭和33年4月2日以降に生まれた▶選考=書類選考・面接（面接は新規応募者と特別区立幼稚園等の臨時的任用教員として最近5年間に勤務実績のない方のみ）☑申込書を、6月4日・5日に特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当へ本人が持参。更新する方で過去5年間に応募職種の勤務実績のある方のみ郵送可（5月1日～25日〈消印有効〉）

…………… いずれも ……………

▶勤務場所=特別区の区立幼稚園等（大田区・足立区を除く）▶申込書の配布場所=特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当（〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階）、特別区の教育委員会事務局 ☑同担当（①は☎5210-9751②は☎5210-9857）☑詳細は、特別区人事・厚生事務組合教育委員会☑<http://www.tokyo23city.or.jp/>参照

### 相談

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☑5月12日(土)午前9時～午後5時（1人45分程度）☑場 ゆうゆう高円寺南館（高円寺南4-44-11）☑区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☑☑電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179

### 5月の各種健康相談（予約制）の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級 (予約制)	平日パパママ学級 (予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談 (予約制)	歯みがきデビュー教室 (予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわすれ相談 (予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	17日(木) 午前9時15分～10時15分	9日(水) 16日(水) 23日(水)	21日(月) 午後1時30分～4時	1日(火)・23日(水)午後1時30分～3時30分(1日は生後9カ月頃から) ★4月16日から電話で申し込み(35名。申込順)	午前 11日(金) 25日(金) 午後 10日(木)	24日(木) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	11日(金) 午前9時～正午	28日(月) 午後1時30分	9日(水)・21日(月) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月) 午前9時15分～10時	9日(水) 23日(水) 30日(水)	15日(火) 午後1時30分～4時	16日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 7日(月) 21日(月) 午後 11日(金)	18日(金) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	10日(木) 午前9時～正午	10日(木) 午後1時30分	25日(金) 午前9時30分 29日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	31日(木) 午前9時30分～10時15分	-	-	7日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 15日(火) 午後 10日(木)	24日(木) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	1日(火) 午前9時～正午	10日(木) 午後1時30分 25日(金) 午後1時15分	11日(金)・24日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	23日(水) 午前9時～10時	10日(木) 17日(木) 24日(木)	31日(木) 午後1時30分～4時	22日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 23日(水) 午後 9日(水)	8日(火) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	-	1日(火) 午後1時30分	21日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	18日(金) 午前9時15分～10時15分	1日(火) 8日(火) 15日(火)	-	17日(木)午後1時30分～3時30分(生後9カ月頃から) ★4月16日から電話で申し込み(28名。申込順)	午前 10日(木) 午後 23日(水)	-	-	17日(木) 午後1時45分	22日(火) 午後1時30分

※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。  
 ※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

歯の健康相談	12日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会（阿佐谷南3-34-3☎3393-0391）へ。
--------	--

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 ☑Eメールアドレス ☑HPホームページアドレス

**施設情報**

**図書館の臨時休館**

区立図書館では、特別整理（蔵書点検）を行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

各図書館

図書館名	休館日
南荻窪☎3335-7377	5月15日(火)～18日(金)
下井草☎3396-7999	5月22日(火)～25日(金)
柿木☎3394-3801	6月11日(月)～14日(木)
方南☎5355-7100	7月9日(月)～12日(木)

※方南図書館に設置している「証明書自動交付機」は、臨時休館中使用できません。

**便利な証明書コンビニ交付サービスをご利用ください**

証明書コンビニ交付サービスは、マイナンバーカードや住民基本台帳カードを利用して、全国のコンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機で証明書自動交付機と同様の証明書が取得できるサービスです。

なお、区内の証明書自動交付機は8月31日をもって廃止となります。

**利用時間**=午前6時30分～午後11時（年末年始、メンテナンス時を除く）  
**利用できる店舗・施設**=セブンイレブン、ローソン、サークルK・サンクス、ファミリーマート、コミュニティ・ストア、ミニストップ  
**区民課** **証明書コンビニ交付サービスの詳細は、**区ホームページ参照

**募集します**

**都営住宅入居者の募集案内の配布**

**募集住宅**=一般募集住宅（家族向・単身者向）、定期使用住宅（若年夫婦向・子育て世帯向）、病死で発見が遅れた住宅等  
**募集案内（申込書）配布期間**=5月7日～15日（各配布場所の休業日を除く）  
**配布場所**=区役所1階ロビー、子育て支援課（区役所東棟3階）、住宅課（西棟5階）、福祉事務所、区民事務所（平日夜間と休日は区役所の休日・夜間受付で配布）。申込書の配布期間中のみ、JKK東京（東京都住宅供給公社）<http://www.to-kousya.or.jp/>からも取り出せます **☎JKK東京☎3498-8894**（申込書受付期間中は☎0570-010-810。いずれも土・日曜日、祝日を除く）、区住宅課住宅運営係

**杉並区子ども読書活動推進懇談会委員**

子どもの読書に関する意見交換（年3・4回）区内

在住で18歳以上の方 **定**若干名（選考） **申**作文「子どもの読書環境向上について思うこと」（800～1200字程度）に住所・氏名・年齢・電話番号を書いた紙を添えて、5月7日（必着）までに中央図書館企画運営係（〒167-0051荻窪3-40-23）へ郵送 **☎同係☎3391-5754**

**区介護保険運営協議会区民委員**

区の介護保険事業に関する事項を調査、審議する協議会です。委員は、区民・区議会議員・学識経験者・保健医療関係者・福祉関係者で構成されます。

**任期**=6月～33年3月▶**募集人数**=5名（選考） **区**区内在住で20歳以上の方 **申**作文「自分らしく高齢期を過ごすための介護について」（800字程度）に住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を書いた紙を添えて、5月8日（必着）までに高齢者施策課管理係へ郵送 **☎同係**

**その他**

**戦没者遺族の慰霊巡拝**

①アルタイ地方・ケメロボ州・ノボシビルスク州②ハバロフスク地方③イルクーツク州④沿海地方⑤中国東北地方⑥東部ニューギニア⑦北ボルネオ⑧ビスマク諸島⑨ミャンマー⑩パラオ諸島⑪フィリピン⑫硫黄島への慰霊巡拝の参加者を募集します。日程・参加費は地域により異なるため、お問い合わせください。

**都**区内在住で①～⑫の地域の戦没者遺族（配偶者〈再婚した方を除く〉、父母、子、兄弟姉妹、孫、参加する子・兄弟姉妹の配偶者、おいめい） **都**東京都福祉保健局生活福祉部計画課援護恩給担当☎5320-4076、区保健福祉部管理課地域福祉係 **都**当該地域の慰霊巡拝に参加したことがない方優先

**杉並区長選挙・杉並区議会議員補欠選挙立候補予定者説明会**

6月24日(日)執行の杉並区長選挙・杉並区議会議員補欠選挙の立候補予定者を対象に、届け出要領などの説明会を開催します。

**時**5月16日(水)午後2時～4時30分 **場**区役所第5・6会議室（西棟6階） **立**立候補予定者1名につき2名以内 **選**選挙管理委員会事務局

**30年度まちづくり助成 まちづくり活動団体募集**

区内で行う区民主体の自主的なまちづくりで、地域に開かれ、現在または将来にわたって住みよい都市環境づくりに貢献する活動を応援します。助成の可否、助成額は公開審査の上決定します。

**募**募集期間=4月16日～5月16日▶**募**募集内容=①びぎな一コース=助成金は3万円以内。セミナーへ参加しアドバイスを受けることが条件②すてっぷコース=助

成金は7万円以内。公開審査会で活動内容を発表 **時**4月～31年3月に行われる活動で、①は区民等5名以上で構成され、規約・会則を定めている団体②はまちづくり団体として区に登録した団体 **申**事前相談（要予約）の上、募集期間中に申請書（都市整備部管理課庶務係〈区役所西棟5階〉で配布）を、同係へ持参 **場**詳細はお問い合わせください

**◇公開審査会・まちづくりセミナー**

**時**6月10日(日)午後1時～4時（予定） **場**セッション杉並（梅里1-22-32）

…………… **い**ずれも ……………

**都**都市整備部管理課庶務係

**30・31年度スポーツ推進委員が決まりました**

スポーツ推進委員は、地域の皆さんの主体的・自主的なスポーツ・レクリエーション活動を推進し、スポーツによる地域づくりを目指して活動する地域スポーツのコーディネーターです。誰もが参加できる事業の企画や地域のスポーツ活動のお手伝いを行っています。スポーツに関する身近な相談にも応じますので、お気軽にご相談ください。

**〈スポーツ推進委員〉（4月1日現在）**

氏名	住所	氏名	住所
石倉幸嗣	南荻窪	西崎泰司	桃井
榎本正晴	阿佐谷南	西島肇	荻窪
小田島佳彦	阿佐谷北	西村佐喜子	和田
小貫晴信	西荻北	府川敏子	高井戸東
木村雅充	南荻窪	藤本逸子	久我山
小杉節子	成田東	牧野清隆	宮前
小林久之	阿佐谷南	松岡昇	天沼
鈴木靖	和泉	圓子親一	宮前
芹澤美香子	下高井戸	翠川秀雄	天沼
竹内紀夫	久我山	武藤喬行	高円寺北
友光英三	上高井戸	森康益	阿佐谷北
中村浩一	上井草	吉井隆二	久我山
中村純	成田東	渡邊ひろこ	荻窪
成瀬典子	本天沼		

**都**スポーツ振興課事業係

**訂正とおわび**

4月1日付広報2面緑枠内「町会・自治体」は「町会・自治会」の誤りでした。

**審議会等のお知らせ**

**杉並区総合教育会議**

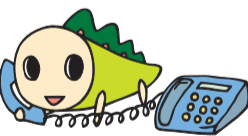
**時**5月15日(火)午後1時30分～3時30分 **場**区役所第3・4委員会室（中棟5階） **前**前年度の取り組みと成果、今年度の取り組み等 **場**総務課

**急病診療と医療情報案内**

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

**☎3391-1599 休日等夜間急病診療所**（荻窪5-20-1杉並保健所内）  
受け付けは終了30分前まで

**小児科** 平日：午後7時30分～10時30分  
**内科・小児科・耳鼻咽喉科** 土曜日：午後5時～10時  
 日曜日・祝日：午前9時～午後10時  
**外科** 日曜日・祝日：午前9時～午後5時



まず、電話で確認！  
保険証・医療証を忘れずに

**☎3398-5666 歯科保健医療センター**（荻窪5-20-1杉並保健所内）  
**歯科** 日曜日・祝日：午前9時～午後5時（受け付けは4時まで）

**その他の医療機関案内、急病対応の説明**

**☎#7399** **杉並区急病医療情報センター**  
 （または☎5347-2252）  
 土・日曜日、祝日：24時間／平日：午後8時～翌日午前9時

**☎5272-0303 東京都医療機関案内サービス（ひまわり）**  
 コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

**区内空間放射線量等測定結果**

3月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

**都**空間放射線量率の測定については、環境課放射能対策担当。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991

## 杉並区まちづくり基本方針（杉並区都市計画マスタープラン）を一部改定しました

区では、一部改定（案）について、1月に4回の説明会（オープンハウス形式）を実施したほか、都市計画課窓口で閲覧に供するとともに、「広報すぎなみ」1月15日号、区ホームページでも周知を図り、ご意見を募集しました。その後、区都市計画審議会に諮り、「杉並区まちづくり基本方針（杉並区都市計画マスタープラン）」を一部改定しました。意見募集の結果は以下のとおりです。

—— 問い合わせは、都市整備部管理課企画調査係へ。

●意見募集期間=1月15日～2月15日 ●ご意見はありませんでした

改定後の「杉並区まちづくり基本方針（杉並区都市計画マスタープラン）」の全文は区ホームページ、都市整備部管理課（区役所西棟5階）ほかで閲覧できます。

### 5月は杉並区の自殺予防月間です

生きてほしい  
～一人で悩まず、ご相談を

杉並区では、毎年約100の方が自殺で亡くなっています。自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こり得る危機」であり、「誰もが当事者となり得る重大な問題」です。もし、危機に陥った場合には誰かにSOSを出すことが非常に大切です。

区では5月を自殺予防月間とし、さまざまな講演会等を実施しています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

#### 講演会

##### 「大人のSOSの出し方、受け止め方」

過重労働や家族問題などストレスの多い現代社会では、「SOSを早めに出すこと」が大切ですが、簡単なことではありません。

講師の実体験を交えたお話から、解決のヒントを見つけませんか。



☎5月20日(日)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所（荻窪5-20-1）  
司 成仁病院院長・春日武彦（右上写真） 区内在住・在勤・在学の方  
定 80名（申込順） 申 4月16日から電話・ファクス（13面記入例。  
参加者全員分）で、杉並保健所保健予防課☎3391-1025☎3391-1927  
参加できない場合は後日電話で連絡。筆記用具持参

#### セミナー

##### 「当事者が語るアルコール問題からの回復と生きること」

アルコール依存症とうつ病が合併する確率は高く、自殺した方の3分の1が直前に飲酒していたといわれています。現在、アルコール依存症から回復した体験者が、回復までの道のりを語ります。ご家族や支援者の方もご参加ください。

☎5月29日(火)午後2時～4時30分 場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 区  
司 アルコールで苦しんでいる当事者、家族、関係者ほか 定 80名（先着順） 申  
AA関東甲信越セントラルオフィス☎5957-3506 主催=AA永福グループ

#### 講座

##### 「傾聴の基本」話を聞く・受け止める・励まさない言葉かけ



身近な方から「死にたい」と言われたときに、どのように話を聞くのか、言葉を掛けるのかを、講義やロールプレイを交えて学びます。悩みを抱えている方に気づき、見守りができる地域づくりを目指していきます。

☎5月31日(木)午前10時～正午 場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 司  
自殺予防団体「風のとびら」代表・飯田佳子（右上写真） 区  
内在住・在勤・在学の方 定 60名（申込順） 申 電話で、杉並  
保健所保健予防課☎3391-1025。または申込書（区ホームページ  
から取り出せます）を、同課☎3391-1927へファクス 参加で  
きない場合は後日電話で連絡。筆記用具持参。27年度から実施し  
ている「ゲートキーパー養成研修（基礎編）」と同内容

#### メンタルヘルス講座

##### 働く人のこころの健康のために ～セルフケアでストレスと上手につきあう



職場でのストレスに上手に対応し、メンタルヘルスの不調を予防するためのセルフケアを実践しながら学びましょう。

☎5月18日(金)午後6時30分～8時30分 場 杉並保健所（荻窪5-20-1）  
司 産業カウンセラー・松崎優佳（右上写真） 区内在住の勤  
労者・区内在勤の方 定 50名（申込順） 申 電話・ハガキ・ファ  
クス（13面記入例）に職業・参加人数も書いて、産業振興センター  
就労・経営支援係（〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階）  
☎5347-9077☎3392-7052 参加できない場合は後日電話で連絡

#### 図書の展示

##### 「生きるための本」



区立図書館で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください。

#### 自殺予防相談窓口

いずれも相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。

区の施設 いずれも土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

心と体の病気や悩みの相談

●各保健センター 荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116  
/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331

生活の相談

●各福祉事務所 荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221  
●くらしのサポートステーション（生活自立支援窓口）☎3391-1751

#### 区の施設以外の電話相談窓口

- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン  
☎0570-087478（午後2時～翌午前5時30分。年中無休）
- 東京いのちの電話  
☎3264-4343（24時間。年中無休）
- 東京自殺防止センター  
☎5286-9090（午後8時～翌午前6時〈火曜日は午後5時から〉。年中無休）

# 区民相談

☎ 3312-2111 (区代表)

相談名	内容	日時	場所	
暮らし・法律・行政など	一般区民相談	日常生活の悩みや区政のことなど	月～金曜日午前8時30分～午後5時	
	くらしの相談		月・火・木・金曜日午前9時～正午、午後1時～4時	
	外国人相談	外国語による相談	英語＝火曜日午前9時～正午／木曜日午後1時～4時▶中国語＝火曜日午後1時～4時／木曜日午前9時～正午	
	外国人サポートデスク	外国人相談ボランティアによる通訳・相談	英語＝月曜日午後1時～4時／金曜日午前9時～正午▶中国語＝月曜日午前9時～正午／第1・3・5金曜日午後1時～4時▶韓国語＝第2・4金曜日午後1時～4時	
	交通事故・防犯相談	示談の進め方や防犯に関すること	火・金曜日午前9時～正午、午後1時～4時	
	人権相談	人権が侵されたとき	第4金曜日午後1時～4時(受け付けは3時まで)	
	行政相談	国など行政機関への苦情や要望	第2金曜日午後1時～4時	
	犯罪被害者相談	犯罪被害を受けた方の生活上の問題や悩みなど	月～金曜日午前8時30分～午後5時	
	生活相談	病気や失業などで経済的に困りのことなど(主に生活保護をお考えの方)	月～金曜日午前8時30分～午後5時	杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)
		仕事や家計、住居など生活の困り事、引きこもりの家族、子どもの学習・居場所支援	月～金曜日午前8時30分～午後5時	くらしのサポートステーション～生活自立支援窓口(ウェルファーム杉並) ☎3391-1751
	法律相談(予約制)	土地、建物、相続、その他法律上のこと	月～金曜日午後1時～4時(先着12名(水曜日先着6名))/第3土曜日午後1時～4時(先着12名)	区政相談課専門相談予約専用電話☎5307-0617
	税務相談(予約制)	贈与税・相続税等についての助言・指導	木曜日午後1時～4時(先着6名)	●予約受付開始日＝相談希望日の1週間前の同一曜日から当日まで、法律相談の第3土曜日は、同一週の月～金曜日(休日の場合は翌開庁日から)▶受付時間＝午前8時30分～午後5時(当日は3時まで。第3土曜日は当日受け付け不可)
司法書士相談(予約制)	不動産登記や商業登記の手続き、裁判所へ提出する書類の作成・手続き等の助言・指導	第2・4水曜日午後1時～4時(先着6名)		
家庭	家事相談(予約制)	夫婦・親子の家庭内の悩みなど	火曜日午後1時～4時(先着4名)	
	家庭相談	離婚・男女関係・家庭内の悩みなど	月・水・金曜日午後1時～5時	
	ひとり親家庭相談	ひとり親家庭への支援など ひとり親家庭への支援、就労支援など	月～金曜日午前8時30分～午後5時 月～土曜日午前8時30分～午後7時	杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221) 子ども家庭支援センター☎5929-1902
住宅・建物	住まいの修繕・増改築相談	住まいの修繕、増改築などに関することなど	月・金曜日午後1時～4時(年末年始等は変更あり)	区役所1階ロビー 区住宅課
	分譲マンション管理相談(予約制)	分譲マンションの管理に関すること	第2木曜日午後1時30分～4時30分	区役所1階ロビー ●予約＝杉並マンション管理士会 ☎3393-3652 <a href="http://suginami-mankan.org/">http://suginami-mankan.org/</a> 区住宅課
	耐震相談会	建物の耐震診断や耐震改修	毎月1回午後1時～4時	区役所1階ロビー 区市街地整備課耐震改修担当
高齢者	介護保険苦情・相談	介護保険による介護サービスへの苦情・相談	月～金曜日午前8時30分～午後5時	介護保険課
	健康相談(予約制)	高齢者の疾病予防と健康	午前9時～午後5時(第3月曜日を除く)	高齢者活動支援センター☎3331-7841
	高齢者の総合相談窓口	介護に関する相談、介護保険の申請受け付け、介護予防や生活支援の相談・申請受け付け	月～金曜日午前9時～午後7時/土曜日午前9時～午後1時(電話での相談は24時間365日受け付け)	地域包括支援センター(ケア24)20カ所 ※「すぎなみくらしの便利帳」参照。
	在宅支援・高齢者福祉の相談	在宅支援や高齢者の福祉	月～金曜日午前8時30分～午後5時	高齢者在宅支援課
障害者	障害者の総合相談窓口	障害者の生活全般	月・水～金曜日午前9時～午後7時/土・日曜日午前9時～午後5時	障害者地域相談支援センターすまいる荻窪 ☎3391-1976 ☎3391-1012
			火～金曜日午前9時～午後7時/土・日曜日午前9時～午後5時	障害者地域相談支援センターすまいる高円寺 ☎5306-6381 ☎5306-6383
	障害者手帳に関する相談	身体障害者手帳、愛の手帳	月～水～金曜日午前9時～午後7時(第3週は火～金曜日)/土・日曜日午前9時～午後5時	障害者地域相談支援センターすまいる高井戸 ☎3331-2510 ☎3332-1815
	高次脳機能障害者の相談	高次脳機能障害に関すること	月～金曜日午前8時30分～午後5時	杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104 ☎3398-9598/高円寺☎5306-2611 ☎5306-2620/高井戸☎3332-7221 ☎3335-5641) 障害者生活支援課地域生活支援担当(杉並障害者福祉会館内) ☎3332-1817 ☎3332-1826
経済	商工相談(予約制)	資金繰り、創業その他経営について	月～金曜日午前8時30分～午後5時	産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9182
就労	就労準備相談(予約制)	個々の状況に応じた就労準備のための相談および職業紹介	月～金曜日、第1・3土曜日午前10時～午後4時(水曜日午前10時～午後4時・6時～8時)	就労支援センター(若者就労支援コーナー) ☎3398-1136
	職業相談	職業相談、職業紹介	月～金曜日午前9時～午後5時	就労支援センター(ハローワークコーナー) ☎3398-8619
消費者	消費者相談	商品やサービスの契約トラブルなど消費生活	月～金曜日午前9時～午後4時	消費者センター相談専用電話☎3398-3121
教育・保育・児童	学校教育に関する相談	子どものいじめなど学校教育	月～金曜日午前9時～午後5時	済美教育センター教育SAT ☎3311-0023
	いじめ専用電話相談	子どものいじめ	月～金曜日午前10時～午後7時	すぎなみいじめ電話レスキュー☎0120-949-466(通話料無料)、☎080-8825-0119(有料)
	来所教育相談(予約制)	園・小中学校生活、発達・進路、育て方	月・水・金・土曜日午前9時～午後5時/火・木曜日午前9時～午後7時	特別支援教育課(済美教育センター内) ☎3311-1921
	就学支援相談(予約制)	障害児等の入学・転学、その他就学	月～金曜日午前9時～午後5時	特別支援教育課(済美教育センター内) ☎3317-1190
	電話教育相談	不登校や教育上の悩み	月～金曜日午前9時～午後5時	区立保育園(35園) 園 保育課
	子育て相談	乳幼児の生活習慣・しつけなど	月～土曜日午前9時～午後5時	子育てサポートセンター(3カ所) 園 保育課
		就園前の子育ての悩みなど	月～金曜日午後1時～4時	区立子供園(下高井戸☎3303-9485/堀ノ内☎3313-3437/高円寺北☎3330-0340/成田西☎3311-3876/高井戸西☎3332-9020/西荻北☎3399-0848)
	子どもの相談(予約制)	乳幼児の発達について、遅れやその心配など	月～金曜日午前9時～午後5時	児童発達相談係☎5305-6713
	ゆうライン(子どもと家庭に関する総合相談)	子どもからの相談、子育ての相談など	月～土曜日午前9時～午後7時	子ども家庭支援センターゆうライン(相談専用窓口) ☎5929-1901
	子どものこころの相談(予約制)	児童精神科医による専門相談	第2・4火曜日午後2時30分・4時(各1組)	
	家族相談(予約制)	家族心理士による専門相談	月3回(木曜日または土曜日)午前9時30分・11時(各1組)	
子育て支援サービスの利用相談	区が行う子育て支援サービス、子育て応援券事業者などの民間サービスの利用相談、保育園の入園相談	月～金曜日午前8時30分～午後5時	子どもセンター(荻窪☎5347-2081/高井戸☎5941-3839/高円寺☎3312-2811/上井草☎3399-1131/和泉☎3312-3671)	
みどり	みどりの相談	木や草花の育て方、花の咲かせ方など	土・日曜日午前9時～正午、午後1時～4時30分	みどりの相談所(塚山公園内) ☎3302-9387
女性	一般相談(面談は予約制)	家庭内の問題・男女関係の悩みなど	月～金曜日午前9時～午後5時	区民生活部管理課男女共同参画担当一般相談専用電話☎5307-0619
	法律相談(予約制)	家庭内・男女関係の法的な問題	木曜日午後1時30分～4時30分(月1回夜間あり)	
	DV相談(面談は予約制)	配偶者・パートナーからの暴力の相談	月～金曜日午前9時～午後5時	すぎなみDV専用ダイヤル☎5307-0622
	女性相談	配偶者等からの暴力の相談など	月～金曜日午前8時30分～午後5時	杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)
保健福祉・医療	保健福祉サービス苦情調整委員制度(予約制)	保健福祉サービス苦情調整委員への相談(施設や在宅などで提供される保健福祉サービスに関すること)	月3回午後1時30分～4時(受け付けは3時まで)	保健福祉部管理課保健福祉支援担当
	医療安全相談窓口	診断、治療、薬など医療に関する疑問・心配事	月～金曜日午前9時～正午、午後1時～4時30分	杉並保健所健康推進課専用電話☎3391-0874
	在宅医療相談調整窓口	在宅医療に関するさまざまな相談	月～金曜日午前8時30分～午後5時	在宅医療・生活支援センター☎3391-1380
	健康相談	子育て・乳幼児歯科・もの忘れ・こころ(自殺予防を含む)・生活習慣病・食生活など	月～金曜日午前8時30分～午後5時 ※各種健康相談の日程は、「広報すぎなみ」毎月15日号に掲載予定。	保健センター(荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331)

※区政相談課(区役所東棟1階)には水曜日の午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)、杉並福祉事務所荻窪事務所には第3木曜日午後1時～3時に手話通訳者がいます。

※いずれの相談も、祝日・休日・年末年始(12月29日～1月3日)・各施設の休館日はお休みです。

広告
はじめての遺言・相続・墓じまい
初回相談無料
☎050-3555-7830
中野・杉並行政書士事務所 行政書士 樹田卓  
杉並区阿佐谷南 1-47-17 阿佐谷地域区民センター内

※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。

### 中学生・高校生の力で企画・活動しませんか

下記の内容で活動できる、30年度の地域中・高校生委員と「ゆう杉並」中・高校生運営委員を募集します。

—— 問い合わせは、児童青少年課児童館運営係☎3393-4760へ。

#### 地域中・高校生委員会

中高生の地域の中での居場所作り・意見表明・社会参画を目的に、児童館と子ども・子育てプラザの6カ所を拠点に活動しています。



#### ●29年度の主な活動

地域の要請でお祭りに出店、児童館のキャンプや縁日、餅つき会のコーナー担当、お化け屋敷や合宿ほか

場下表の児童館ほか 内任期=5月から1年間(再任あり) ▶活動日=月1回程度 区内在住・在学または区立児童館ほかを利用している中高生 各施設10名程度 電話または直接、5月10日までに下表の児童館ほか

施設名	住所	電話番号
子ども・子育てプラザ和泉	和泉2-36-14	☎3328-6550
堀ノ内東児童館	堀ノ内3-49-19	☎3315-7923
成田西児童館(休館中。8月以降は子ども・子育てプラザ成田西)	成田西3-10-38	☎3391-1857(※)
善福寺児童館	善福寺1-18-9	☎3395-1576
四宮森児童館	上井草2-41-11	☎3395-1574
高井戸児童館	高井戸西2-5-10	☎3334-0902

※4~8月は改修工事のため、児童青少年センターに転送されます。

#### 「ゆう杉並」中・高校生運営委員会

「ゆう杉並」が中高生にとってより魅力的な場所になるよう、利用者の声を運営に反映します。いろいろな地域の中高生団体、施設との交流も行っています。

#### ●29年度の主な活動

ゆう杉並のお祭り「ACTIVE FESTA」を職員と協力して開催、意見箱等の設置、他の中高生施設の見学、研修合宿、区への意見提案ほか

場児童青少年センター(ゆう杉並) 内任期=6月から1年間(再任あり) ▶活動内容=月1・2回の定例会議、研修会、合宿など 区内在住・在学またはゆう杉並を利用している中高生 20名程度 直接、6月10日までに児童青少年課事業係(荻窪1-56-3児童青少年センター内)

### 30年度「成人祝賀のつどい」

30年度の成人式を、下記のとおり開催します。お住まいの地域(町名)ごとに下記の時間にお越しください。

期31年1月14日(祝) 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内在住で平成10年4月2日~11年4月1日生まれの方(該当する方へ11月末日までに案内状を発送する予定です) 児童青少年課青少年係☎3393-4760

	第1回	第2回
開始予定時間	午前10時30分(9時30分開場)	午後2時30分(1時30分開場)
住所(町名・丁目)	天沼、井草、今川、荻窪、上井草、上荻、久我山、清水、下井草、松庵、善福寺、高井戸西、西荻北、西荻南、本天沼、南荻窪、宮前、桃井の全域 阿佐谷北(3丁目5~7・11~43番、4丁目2~12・18~28番、6丁目14~25・27~33番)、上高井戸(1・2丁目)、高井戸東(4丁目3~21番)	阿佐谷南、和泉、梅里、永福、大宮、高円寺北、高円寺南、下高井戸、成田西、成田東、浜田山、方南、堀ノ内、松ノ木、和田の全域 阿佐谷北(1・2丁目全域、3丁目1~4・8~10番、4丁目1・13~17・29~30番、5丁目全域、6丁目1~13・26・34~49番)、上高井戸(3丁目全域)、高井戸東(1~3丁目全域、4丁目1~2・22~28番)
中学校区	天沼、井荻、井草、荻窪、松溪、神明、中瀬、西宮、東原、富士見丘、宮前	阿佐ヶ谷、和泉、大宮、高円寺、高南、向陽、杉森、泉南、高井戸、東田、松ノ木、和田

### 飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業(前期)および登録グループの募集

—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

#### 対象

- 手術費助成のみの場合  
飼い主のいない猫を適切に管理している区民または区民を中心としたグループ
- グループ登録および手術費助成  
次のいずれも満たす方  
①飼い主のいない猫を適切に管理する3名以上のグループ  
②飼い主のいない猫を増やさない活動(不妊去勢手術など)の経験がある  
③下記説明会への参加(参加できない場合は同課へ問い合わせ)



#### 手術承認予定数

雄25匹、雌25匹

#### 助成内容

区が指定する動物病院で、以下の処置を受けることができます。なお、手術の際に一定額の支払いが必要です

- ①不妊・去勢手術
- ②耳カット
- ③猫3種ワクチン接種
- ④寄生虫駆除(ノミ・内部寄生虫)
- ⑤マイクロチップの挿入・登録
- ⑥墮胎(妊娠中の雌のみ)

#### 費用

1匹につき雄2000円、雌4000円  
 ※動物病院に搬送した猫が手術済みだった場合、②~⑤の処置を受けることができます。その場合、費用はかかりません。  
 ※病气やけがの治療費は助成対象ではありません。検査や治療、投薬などを行った場合は自己負担となります。  
 ※区の登録グループとなった場合は、年間3~5匹まで自己負担なしで手術をすることができます。

#### 申し込み

申請書を、5月14日(必着)までに同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参  
 ※手術費助成のみの申請書は、同課で配布(郵送可)。区ホームページからも取り出せます。グループ登録の申請書は、説明会で配布。

#### その他

承認・不承認の結果は、5月末ごろ(予定)に通知

#### 説明会を開催します

事業の詳しい内容や区が実施しているその他の飼い主のいない猫対策についてご案内します。参加できなくても助成申請はできますが、初めて事業を利用する方はできるだけご参加ください。  
 期4月24日(火)午後2時~3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1)

#### 「飼い主のいない猫」の世話について

「飼い主のいない猫」とは、一般的に野良猫と呼ばれている特定の飼い主がいない猫のことです。かわいそうだからと餌やりをするだけでは、不幸な猫が増えてしまいます。

まずは、新しい飼い主を探してください。飼い主が見つからず、屋外で飼い主のいない猫の世話をする際には、次のことを守り、近隣の理解を得られるよう心掛けましょう。

- 不妊去勢手術をする
- 無許可の場所で餌やりをしない
- 置き餌をしない
- ふん・尿の始末をする

#### 猫の飼い主の皆さんへ

##### できる限り屋内飼育をしましょう

屋外は猫にとって必ずしも安全な場所とはいえません。また、猫は自由に敷地を出入りするため、思わぬところで迷惑を掛けているケースがあります。できる限り屋内飼育をするようにしてください。

やむを得ず屋外で飼育する場合は、首輪などで飼い猫であることが分かるようにしてください。

##### 飼い猫も不妊・去勢手術を

出産を望まない場合や、やむを得ず屋外で飼育する場合は、不妊・去勢手術をしましょう。

## 「子育て応援とうきょうパスポート」 アプリ配信がスタートしました

東京都では、中学生以下のお子さんや妊娠中の方がいる世帯に対して、企業や店舗が善意でさまざまなサービスを提供する「子育て応援とうきょうパスポート事業」を実施しています。2月からはアプリの配信がスタートしましたので、ぜひご利用ください（無料）。

—— 問い合わせは、東京都福祉保健局少子社会対策部計画課子育て応援事業担当 ☎5320-4115 へ。

### アプリでできること

「子育て応援とうきょうパスポート」の表示ができるほか、子育てをしながらの外出に役立つさまざまな場所を検索することができます。

- パスポート事業の協賛店（粉ミルク用のお湯の提供や、商品の割引などのサービス）
- 「赤ちゃん・ふらっと事業」登録施設
- 小児救急医療機関
- 自転車の一時駐輪場



サービスや営業時間などによる一覧検索だけでなく、地図機能を使った現在地周辺検索などにも対応しています。

### アプリの入手方法

右2次元コード  
からアクセス



または

「Google Play ストア」  
「App Store」から、  
「子育て応援とうきょうパス  
ポートアプリ」と検索

### 協賛店も募集中

子育て世帯に温かいサービスを提供して下さる企業・店舗等も随時募集しています。協賛店として登録いただくことで、アプリや運営サイトに子育てを応援するお店として掲載されます。

## 電気自動車用充電設備の導入助成

### 対象機器・助成額

- 急速充電設備 = 機器本体の購入価格の4分の1 + 設置工事費（定額1万円）／限度額50万円
  - 普通充電設備（充電用コンセント含む） = 機器本体の購入価格の4分の1 + 設置工事費（定額1万円）／限度額10万円
- ※1000円未満は切り捨て。消費税を除く。

### 助成要件

- 次のいずれかの要件を満たす方
- 区民（設置完了までに区民になる方を含む）
- 区内中小企業者（代表者が区民であること）

### 申請方法

機器設置前に申請書（環境課〈区役所西棟7階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、31年2月28日までに同課環境活動推進係へ持参 ※完了報告は31年3月20日までに提出。予算枠に達し次第終了。

### 問い合わせ

環境課環境活動推進係

### その他

導入前の申請が必要です。過去にこの助成を受けた機器での再申請は不可（耐用期間を超えている場合は可）。詳細は、区ホームページをご覧ください。



## ゴールデンウィークに 海外旅行をする方へ

海外では、日本にはない感染症が流行していることがあり、また気候の変化や時差の影響で体調も崩しやすくなります。

安全な旅行のために、以下のことにご注意ください。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へ。

### 出掛ける前に

渡航先の感染症流行情報を厚生労働省検疫所 <http://www.forth.go.jp/> で確認しておきましょう。

特に妊婦の方は、ジカウイルス感染症の流行地域への渡航は控えてください。海外で麻疹・風疹が流行している地域があります。予防接種歴を確認し、必要な場合はかかりつけ医に相談して予防接種を受けましょう。

### 旅行中

日本よりも暑い地域には、蚊が多く生息し、デング熱・マラリア・ジカウイルス感染症などの病気を媒介します。また、ダニにより感染する病気もあります。虫除け剤を使用する、長袖・長ズボンを着用するなど肌を出さない工夫をする、またむやみに草むらに入らないなど、蚊などに刺されないよう注意しましょう。

中東呼吸器症候群（MERS）は、ヒトへの感染源としてヒトコブラクダが有力視されています。ラクダとの接触やラクダの未殺菌肉・乳などの摂取は、感染するリスクがあるので避けてください。

### 帰国後

帰国時に体調が悪い場合は、空港検疫所健康相談室で相談しましょう。

また、自宅へ帰ってからも発熱・発疹など心配な症状があった場合には、保健所または医療機関に相談しましょう。医療機関を受診する場合は、渡航歴を伝えてください。

### その他

細菌性赤痢・コレラ・チフスなど、食品や水から感染する病気もあります。生の食品や現地の水（飲み物に入った氷も含む）にも気を付けましょう。



## 光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります。

### 光化学スモッグが発生したら

光化学スモッグが発生し、注意報が発令されたときは、防災行政無線屋外放送塔から発令のメッセージと霧笛音でお知らせします。そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。

注意報が発令されたときは、なるべく屋外へ出ないようにしましょう。また、できるだけ自動車の使用も控えてください。注意報の発令が解除されたときは、屋外放送塔から解除のメッセージをお知らせします（放送は午後7時まで）。

### 被害に遭ったとき

目がチカチカしたり、喉が痛くなったりしたときは、すぐに洗眼やうがいをしてください。息苦しいときは、涼しいところで安静にしてください。なお、被害に遭ったときは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へご連絡ください。

光化学スモッグ情報は、大気汚染テレホンサービス ☎5640-6880 や東京都環境局 <http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/> から入手できますので、ご利用ください（杉並区は、都内8つの発令地域のうち区西部地域に属します）。

また、PM2.5（微小粒子状物質）については、区および都のホームページをご覧ください。

### 問い合わせ

環境課公害対策係



# なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。  
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の  
15日号に掲載

## 掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他

社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 FAX 3317-6620)

スポーツ (ダンス・健康的運動を含む)

スポーツ振興課施設管理係 (住所・電話は区役所宛て。 ☎5307-0693)

## 生涯学習・文化・芸術

**英語を話す・聴く練習/英語トレーニング会** 月・水・木曜日 (レベル別。約3時間) / 佐藤宅 (浜田山1丁目) / 入会金1000円、1回1200~1400円 / 関佐藤 ☎090-8330-9689

**英会話 (中級) / JOKER** 水曜日午後0時30分~2時 / 久我山会館 / 月8000円 / 関鈴木 ☎3332-4767

**フランス語/フランス語同好会** 主に第1・3水曜日午後1時~2時30分 / 主に荻窪地域区民センター / 月6000円 / 関伊藤 ☎080-3084-5782

**カラオケ/楽しく英語の会** 第1・3水曜日午前10時~正午 / 主に西荻地域区民センター / 1回2000円 / 関三浦 ☎5311-9837

**中国語 (初級) / 好栄会** 第2・4土曜日午前10時~正午 / ゆうゆう上高井戸館 / 月3000円 / 関春日 ☎5370-8277

**俳句/泉句会** 第2火曜日午後1時~3時 / 角川庭園・すぎなみ詩歌館 / 6ヵ月8000円 / 関松井 ☎080-6892-0580 FAX 5306-1157

**川柳/角川川柳笑楽朗々会** 第3水曜日午後1時~4時 / 角川庭園 / 月1000円 / 関大田 ☎0422-54-7313

**俳句/ともづな句会** 第2日曜日午後1時30分 / ゆうゆう高円寺北館 / 月1000円 / 関小松 ☎5932-2128

**原文で読む「枕草子」/井草源氏の会 枕草子** 第2・4金曜日午前10時~正午 / 主にゆうゆう今川館 / 1ヵ月4000円 / 関大澤 ☎3396-6952

**縫いたい物で学ぶ和裁/着物ちくちく** 第1・3・5木曜日午前9時~午後3時 / セシオン杉並 / 入会金1000円、1回1300円 / 関富樫 ☎080-5696-6650

**水彩画/樹の会** 第2・4月曜日午後1時~5時 / 主に高井戸地域区民センター / 入会金1000円、月2000円 / 関仲山 ☎3302-2367

**油絵・水彩画/ひまわり会** 第3金曜日午前9時~正午 / 永福和泉地域区民センター / 月2000円 / 関羽原 ☎3328-2617

**水墨画/螢墨会** 第2・4火曜日午後1時~3時 / 荻窪地域区民センター / 月3000円 / 関平野 ☎3333-6037

**油絵/アトリエ樹** 第1・3木曜日午後1時~3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 入会金1000円、月2500円 / 関磯井 ☎3394-5972

**写真/杉並写水会 (初心者歓迎、ベテランも可)** 第4水曜日午後6時30分~8時30分 / 主に方南会館 / 月2000円 / 関鳥澤 ☎3313-2754

**水彩画/ふづき会** 第2・4水曜日午後1時30分~3時30分 / 主にゆうゆう阿佐谷館 / 入会金1000円、月2500円 / 関片田 ☎3337-3543

**水彩画/彩楽楽会** 第2・4月曜日午前9時30分~午後0時45分 / 永福和泉地域区民センター / 月2500円 / 関三宮 ☎080-1012-7219

**陶芸/セシオン陶芸** 第2・4金曜日午後1時~3時 / 主にセシオン杉並 / 入会金2000円、3ヵ月1万円 / 関田代 ☎6331-3115

**室内模型飛行機の製作・飛行/ウイング** 主に月・木曜日午後1時~3時 (月2回) / 主にセシオン杉並 / 1回300円 / 関細井 ☎3390-3084

**水彩画/アトリエ彩樹** 第1・3金曜日午後1時~3時45分 / 主に阿佐谷地域区民センター / 入会金1000円、月2000円 / 関堀江 ☎3312-4853

**水彩画 (初心者歓迎) / 水彩樹らら** 第1・3土曜日午後1時~3時15分 / 主に阿佐谷地域区民センター / 入会金1000円、月3000円 / 関久米 ☎5936-3085

**書道/墨遊会** 第1・3木曜日午前10時~正午 / セシオン杉並 / 月2000円 / 関外ノ池 ☎5307-5705

**書道/はまなす書道会 (かな・漢字)** 第1~3土曜日午後6時~8時 / 方南会館 / 1回1000円 / 関楠 ☎080-3025-6725

**書道/むらさき会** 第2・4木曜日午前10時~正午 / 高井戸地域区民センター / 入会金1000円、月2000円 / 関江谷 ☎3302-0491

**書道/書研会** 第2・4金曜日午後7時~9時 / 阿佐ヶ谷中学校 / 月1500円 (別途本代860円) / 関筒井 ☎3312-2412

**書道/東京書道研究会 (書研会)** 第2・4月曜日午前10時~正午 / 阿佐谷地域区民センター / 3ヵ月5000円 (別途テキスト代月1000円) / 関伊東 ☎3315-3751

**家元に習う初めての謡・仕舞/杉並修声会** 第2・4火曜日午後1時30分~3時 / 主にゆうゆう阿佐谷館 / 1回3000円 / 関西川 ☎070-1384-8450

**女声コーラス/やよい会** 金曜日午前10時30分~午後0時30分 (月4回) / 川崎宅 (阿佐谷南2丁目) / 月4000円

/関西尾 ☎3392-3446

**女声アカペラコーラス/DIVA** 水曜日午後1時30分~4時 (月3回) / 川崎宅 (阿佐谷南2丁目) / 1回1000円 / 関福家 ☎090-5399-3614

**シニア音楽療法/音楽健康サロン** 月曜日または水曜日午前10時~11時30分 (月1回) / 阿佐谷地域区民センター / 1回500円 / 関中村 ☎5327-5727

**混声合唱/杉唱会** 第2・4金曜日午後2時~4時 / 主にセシオン杉並 / 入会金1000円、月2200円 / 関石塚 ☎3312-2609

**女性コーラス/コーラスドレミ** 第2・3水曜日午後2時~3時40分 / 向陽中学校クラブハウス / 月3000円 / 関田中 ☎3302-8258

**カンツォーネを原語で歌う (見学可) / VOLARE** 金曜日午前10時~正午 (月3回) / 主に荻窪地域区民センター / 月5000円 / 関小久保 ☎3399-5235

**ピアノ/中高年の脳トレいきいきピアノ会** 第2・4木曜日午前10時~11時10分 / 主に和田区民集会所 / 月3000円 (おためし無料) / 関柏木 ☎5913-8363

**歌が苦手、唄えない人だけのカラオケの会** 第1・3木曜日午前10時~正午 / 蔵ビル (荻窪4丁目) / 月4300円 / 関杉原 ☎090-4633-4786

**女声合唱/コーラス「なりに」** 第2・4水曜日午前10時30分~午後0時30分 / 尾崎熊野神社 (成田西3丁目) / 月1500円 / 関蕪山 ☎3315-8180

**弦楽アンサンブル/ラ・プリマヴェーラ** 月曜日午後1時~4時 (月1回)、金曜日午前10時~午後1時 (月4回) / 主に杉並公会堂 / 月3000円 / 関天野 ☎3397-8058

**混声合唱/コール・アーベント (見学可)** 金曜日午後7時~9時 (原則月4回) / 阿佐ヶ谷中学校 / 月4000円 / 関佐藤 ☎080-5010-1780

**ギター合奏/シュガー** 第2・4土曜日午後2時~4時 (月2回) / 主に産業商工会館 / 月2000円 / 関川添 ☎080-5679-5195

**女声コーラス/メイ・クリスタル** 第1~3金曜日午前10時~正午 / 永福和泉地域区民センター / 入会金1000円、月6000円 / 関相澤 ☎080-1821-9359

**三味線 (童謡・長唄、初心者歓迎) / 伎音会** 第2・4月曜日午後1時~3時 / 井草地域区民センター / 月3500円 / 関糸川 ☎080-1044-4271

**合唱/アンサンブル「朱」** 第1・3水曜日正午~午後2時 / 主に永福和泉地域区民センター / 月3000円 / 関荒川 ☎3339-6159

**合奏/中高年のための脳活性~健康ピアノの会** 月曜日午後2時30分~3時30分 (月2回) / 井草地域区民センター / ほか / 初回無料、月3000円 / 関安田 ☎090-4295-5867

**発声の練習/カラオケボイストレーニング** 第2・4土曜日午後3時30分~4時30分 / 主に永福和泉地域区民センター / 月3000円 / 関吉村 ☎090-2331-6291

**マジック/杉並マジッククラブ** 第1~4火曜日午後6時30分~8時30分 / 主にセシオン杉並 / 月2000円 / 関時田 ☎090-1505-9669 FAX 3333-7587

**囲碁/あすなろ会** 土曜日午後1時~5時 / 四宮区民集会所ほか / 月500円 / 関武田 ☎3396-8892

**囲碁/春秋碁会** 第1・3・5火曜日午前9時~午後3時 / 西荻地域区民センター / 月800円 / 関筒井 ☎3397-6746

**囲碁の勉強会/棋理クラブ** 木曜日午前10時~正午 / 四宮区民集会所 / 2ヵ月1500円 / 関松田 ☎3301-0939

**囲碁/いきがい囲碁交流会** 火・木曜日午後1時~6時 / 西荻地域区民センター / 月1000円 / 関金子 ☎5370-2886

**将棋 (初心者・女性歓迎) / 下高将棋クラブ** 木曜日 (第3週は水曜日) 午前10時~正午 / ゆうゆう下高井戸館 / 関湯田 ☎070-6527-4433

**マジック (身近な物を使って) / 高井戸マジッククラブ** 第2・4火曜日午後1時15分~3時15分 / 高齢者活動支援センター / 入会金1000円、月1600円 / 関松永 ☎3315-4847

**野外植物・昆虫観察/みかんの会** 土曜日または日曜日 (月1回) / 関東の野山・公園 / 入会金1000円、年3000円 / 関津田 ☎080-3520-6582

## スポーツ

**気功/池田式智能気功** 木曜日午後1時30分~3時 / ゆうゆう阿佐谷館 / 月3000円 / 関池田 ☎090-1691-4729

**太極拳/大宮前剣同好会 (陳式剣・陳式扇)** 第1・3木曜日午前11時~午後1時 / 主に荻窪体育館 / 月1000円 / 関安木 ☎5932-7684

**自彊術/自彊術荻窪会** 木・土曜日午前10時~11時30分 / 荻窪地域区民センター / 入会金3000円、月3000円 / 関高橋 ☎3390-6210

**健康体操/3B体操井草** 火曜日午後1時~2時 (月4回) / 井草地域区民センター / 入会金1000円、月3000円 / 関北村 ☎080-3356-8391

**健康体操/下高トリムクラブ** 金曜日午後1時~2時30分 / 下高井戸区民集会所 / 入会金1000円、月3000円 / 関三宮 ☎080-1012-7219

**健康体操 (中高年) / こぶしの会** 木曜日午前10時~11時30分 (月3・4回) / 和田区民集会所 / 入会金1000円、月3000円 / 関西島 ☎5930-0024

**ヨガ/ゆっくりハタヨガ** 水曜日午前10時~11時40分 / 浜田山会館 / 1回1000円 / 関関 ☎090-7241-4883

**ヨガ/ほぐしてスッキリ楽々ヨガ** 金曜日午前10時~11時 / 銀盛会館 (西荻南2丁目) / 1回1000円 / 関田岡 ☎080-5485-6218

**ヨガ/健康ストレッチヨガ** 第1・3土曜日午前10時~11時30分 / 久我山会館、高井戸地域区民センター / 入会金1000円、月3000円 / 関平野 ☎080-5048-5770

**ヨガ/オギナータヨーガ** 月・木曜日午後1時30分~3時30分 / 西荻地域区民センター / 月3000円 / 関北原 ☎090-5399-7130

**フラダンス/レイ・ピカケ** 第2・4金曜日午後1時~2時30分 / ゆうゆう高井戸西館 / 入会金1000円、月2000円 / 関水嶋 ☎5932-7592

**ソシアルダンス/ニューステップ** 金曜日午後3時~5時 (月3回以上) / 主に荻窪体育館 / 入会金1000円、月3500円 / 関宮本 ☎3392-0901

広告 音楽療法士の介護予防教室

健やか♪音楽サロン

090-2442-2850

奈良原



チラシ  
あります

第2・4 (金) 13:00~14:15  
阿佐ヶ谷セレスタ (区役所から徒歩1分)

※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。

フラダンス/レファアロハフラ 第2~4火・木・土曜日午前10時~正午/松ノ木集会室(松ノ木2丁目)/入会金2000円、月4500円/☎金子☎3311-5604

社交ダンス(初・中級歓迎)/サクラ日曜日午前10時~正午/セシオン杉並/入会金1000円、月3900円/☎佐藤☎3382-3996

パドルテニス/大宮前パドルテニスクラブ 平日昼間2時間(月4回程

度)/大宮前体育館/入会金1000円、月1000円/☎緑川☎090-4366-7232

パドルテニス/荻窪PTC 原則金曜日午前9時~11時/主に荻窪体育館、大宮前体育館/入会金1000円、月1000円/☎小松原☎3311-4675

弓道(初心者)/大宮八幡宮振武会 5・11月の土・日曜日午前(各月8回)/大宮八幡宮/月5000円/☎橋本☎090-7733-5887

野球(還暦野球)/杉並アメニティー・シニアーズ 土曜日2時間程度/区内野球場/入会金3000円、年2万円/☎木原☎3337-9797

ハイキング・登山/杉並山の会 最終水曜日午後7時~9時(月例会)/阿佐谷地域区民センター/入会金500円、年8400円/☎愛場☎6765-7234

ハイキング・登山/ひばり登山クラブ 主に第2・4土曜日/近郊の山・百名山

等/年3000円/☎小原☎090-5576-9837

ラージボール卓球/杉並ラージボールクラブ 月・木曜日午後1時~3時/高円寺体育館/入会金1000円、月1500円/☎稲垣☎3397-5522

居合道(初心者・シニア歓迎)/松風の会 火曜日午後3時~5時/下高井戸区民集会所/月1000円/☎春山☎5300-8401



# 30年度防災用品のあっせん



区では区内の一般家庭を対象に、消火器・火災警報器・防災用品をあっせんしています。

—— 問い合わせは、防災課へ。

## あっせん品の種類

表1のとおり。見本は防災課(区役所西棟6階)にあります。詳細は、「防災用品あっせんのご案内」(町会・防災会などの回覧、区役所・区民事務所・地域区民センターなどで配布)や区ホームページをご覧ください。

## 申し込み・配達・支払い方法

代金は商品と引き換えにお支払いください。

### ①消火器・火災警報器

配達先により業者が異なります。配達地域一覧(右表①)をご確認の上、直接各業者へ連絡してください。業者から電話連絡の上、お届けします。

### ②感震ブレーカー(分電盤タイプ)

ハガキ・ファクス・Eメールに郵便番号・住所、氏名、電話番号、希望の設置のタイプ(「外付け感震リレー」または「ホーム分電盤の交換」のいずれか)を書いて、直接業者(右表②)。

### ③その他防災用品

ハガキ・ファクス・Eメールに郵便番号・住所、氏名、電話番号、商品(商品番号・品名・数量)を書いて、直接業者(右表③)。自治会などの団体で申し込む場合は、事前に電話で業者にご連絡ください。

## あっせん期間

31年3月31日まで。

## 〈配達地域一覧〉

区分	業者名	配達地域
①消火器・火災警報器	栃木屋商店(〒167-0051荻窪4-28-9☎3391-6761☎3393-0142)	井草・上井草・下井草・今川・桃井・天沼・本天沼・善福寺・上荻・荻窪・西荻南
	新山防災(〒166-0011梅里2-9-9☎3313-8731☎3313-6100)	阿佐谷北・阿佐谷南・高円寺北・高円寺南・成田西・成田東・梅里・西荻北・南荻窪・清水・宮前
	渡辺防災設備(〒168-0062方南1-51-6☎3322-8819☎3322-2303)	和田・方南・和泉・堀ノ内・松ノ木・大宮・久我山・松庵・永福・浜田山・高井戸西・高井戸東・上高井戸・下高井戸
②感震ブレーカー(分電盤タイプ)	東京都電気工事組合杉並中野地区本部(〒166-0003高円寺南2-1-4シャープ新高円寺104☎5929-7676☎5929-7484☎info@denkikouji-sn.com)	区内全域
③その他防災用品	東京都葛飾福祉工場「杉並区防災用品あっせん係」(〒125-0042葛飾区金町2-8-20☎3608-3541☎3608-5200☎suginami-tkf@tocolo.or.jp)	区内全域

〈表1〉

(送料・消費税込み)

	商品番号	品名	あっせん価格
消火器	1	粉末ABC消火器(1.5kg)	6500円
	2	粉末ABC消火器(3.0kg)	9500円
	3	強化液消火器(1.0L)	8500円
	4	強化液消火器(3.0L)	1万円
		消火器引き取り(1本につき)	A 購入時の引き取り※ 1000円 B 引き取りのみ 2000円
	5	住宅用火災警報器 煙感知用	3000円
火災警報器	6	住宅用火災警報器 熱感知用	3000円
感震ブレーカー(分電盤タイプ)	7	外付けタイプ感震リレーのみ(製造年よりおおむね15年未満)	2万円
	8	外付けタイプ感震リレー・追加物品	2万3000円
避難・防災用品	9	外付けタイプ感震リレー・ホーム分電盤	4万3000円
	10	感震ブレーカー機能付ホーム分電盤	7万2000円
	3265	手回し充電ラジオ・ICF-B09W(ライト内蔵。スマートフォン・携帯電話充電可(一部不可))	8856円
	5090	ツインウェーブ(防災の達人)	540円
	6135	エマーゼンシーブランケット(約1.42m×2.13m)	691円
	6150	コンパクト肌着セット(男性用。Tシャツ・ブリーフ・靴下・タオル各1点)	2160円
	6160	コンパクト肌着セット(女性用。Tシャツ・ショーツ・靴下・タオル各1点)	2160円
	7280	防じんマスク(10個)	1728円
	7349	感震ブレーカーアダプター(ヤモリ)	2900円
	7361	感震ブレーカーアダプター用オプション(ヤモリ・デ・リモート)	2376円
	7362	感震コンセント(ヤモリ・デ・コンセント)	6372円
	7363	光るヤモリ	5184円
	7364	パワーヤモリ	5616円
	7965	タタメットBCP プレーンタイプ(47~62cm)	3110円
7983	タタメット ズキン3(47~62cm)	3283円	
8934	杉並区特注非常持出袋(保存水(500ml×2本)・乾燥梅がゆ・アルファ米・ミニクラッカー(2缶)・簡単トイレセット(3枚)・救急セット)	5209円	

※購入本数1本につき1000円です。超えた場合は、1本2000円になります。消火器には耐用年数があります。定期的に点検、買い替えをしましょう。(1)火災警報器の取り付けは、取り付け場所により料金が異なりますので、各配達地域の業者にお問い合わせください。(2)区や消防署では消火器・火災警報器、防災用品の訪問販売はしていませんのでご注意ください。(3)簡易型感震ブレーカーの取り付けについては防災課までお問い合わせください。

	商品番号	品名	あっせん価格
保存食・非常食	2072	おかゆ缶(10缶入。3年保存。1缶280g。特定原材料等〈アレルギー物質を含む食品〉27品目不使用)	2160円
	2117	ポケットフタみそ汁10食セット	1377円
	2317	保存食5年サボートセットII(スーパー保存水・アルファ米〈五目ごはん〉・ビスコ・保存用即席乾燥餅(きなこ餅))	1416円
	2404	尾西のライスクッキー(10食セット。5年保存。特定原材料等〈アレルギー物質を含む食品〉27品目不使用)	1998円
	2547	杉並区特注カレーセット(5年保存〈アルファ米100g。乾燥米の白飯6袋〉、3年保存〈カレー中辛3袋甘口3袋〉)	2056円
	2901	缶入ミニクラッカー(75g×24缶。5年保存)	5184円
	2926	アルファ米セット(4種類×2袋。5年保存)	2315円
	2934	スーパー保存水500ml(24本。5年保存)	3317円
	2935	スーパー保存水1.5L(8本。5年保存)	2073円
	2957	保存用即席乾燥餅セット(3種類×3袋。5年保存)	3499円
家具類転倒防止用品	2980	パンですよ!(3種類×4缶セット。5年保存)	3929円
	7037	ガラス飛散防止フィルム(縦92cm×横185cm)	2851円
	7039	とびらロック(2組)、止め金具2組、クサリ2本	1209円
	7050	家具転倒防止板ふんばる君(2本1組)	1728円
	7380	耐震シート薄型テレビ用(6枚入)	2160円
	7420	不動王T型固定式2個	2851円
	7930	家具転倒防止器具(2本1組) 鋼鉄製 ML-35(25~35cm用)	4898円
	7931	家具転倒防止器具(2本1組) 鋼鉄製 ML-50(35~50cm用)	4898円
	7932	家具転倒防止器具(2本1組) 鋼鉄製 ML-80(50~80cm用)	4898円
	7933	家具転倒防止器具(2本1組) 鋼鉄製 ML-110(80~110cm用)	5702円
トイレ・衛生用品	6088	洋式便器用簡単トイレセット(受けネット・収便袋10枚)	2764円
	6097	トイレ用脱臭剤(10年保存)	1036円
	6107	さわやかトイレ(10回分。ハーブの香り)	1620円
	6108	さわやかトイレ(10回分。ローズの香り)	1620円
	6116	簡単トイレ(収便袋20枚スベア用)	2592円
	6118	組立式簡単トイレセット(収便袋10枚・脱臭剤4袋・収納袋付き)	4320円
	6197	からだふきボディタオル(レーヨン不織布。12枚。30cm×60cm)	587円

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

# コミュニティ通信

詳細・問い合わせは、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〉)。

毎月15日号に掲載

**井草地域区民センター協議会**

〒167-0022下井草5-7-22  
☎3301-7723  
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>  
**おもちゃの病院**  
☎4月28日(土)、5月12日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか  
費実費 他1家族3個まで  
**ストレッチ&筋トレでキレイな姿勢に!**  
☎5月10日(木)・24日(木)・31日(木)午前10時～正午(計3回) 師区公認スポーツリーダー・豊澤直子 定20名(抽選) 費100円(保険料含む) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月24日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で、飲み物・タオル持参。長寿応援対象事業  
…… いずれも ……

場井草地域区民センター

**荻窪地域区民センター協議会**

〒167-0051荻窪2-34-20  
☎3398-9127  
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
**楽しいラジオ体操**  
☎5月18日～6月8日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分(計4回) 師全国ラジオ体操連盟公認一級指導士・銚立和子 定30名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月6日(必着)までに同センター  
**初夏の寄せ植えを楽しみませんか**  
花の色や高さ、葉の形、器とのバランスを学びます。  
☎5月19日(土)午後1時30分～3時30分 師グリーンアドバイザー・吉野華恵 定25名(抽選) 費1500円 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月30日(必着)までに同センター

**元駐スウェーデン大使講演会**

「ヨーロッパの中の日本」といわれるスウェーデンの今をお話しします。  
☎6月2日(土)午後2時～4時 師元駐スウェーデン大使・森元誠二 定60名(抽選) 費200円 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月21日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場荻窪地域区民センター

**西荻地域区民センター協議会**

〒167-0034桃井4-3-2  
☎3301-0815  
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>  
**自分だけは大丈夫とっていませんか?詐欺の手口から身を守りましょう**  
寸劇と落語で学びます。参加者に「なみすけクリアファイル」を差し上げます。  
☎5月16日(水)午前10時～正午 場同センター 師グループ・スリーS 定40名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月1日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

**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  
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>  
**世界のニュースと日本～北朝鮮情勢を中心に**  
☎5月26日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師ニュースソクラ代表・土屋直也 定60名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月14日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

**高円寺地域区民センター協議会**

〒166-0011梅里1-22-32  
☎3317-6614  
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>  
**わい!わい!わだまつり2018**  
☎4月22日(日)午前10時30分～午後2時30分 場和田区民集会所、和田障害者交流館(和田2-31-21)、和田小学校(和田2-30-21) 師ステージショー(沖縄エイサー・フラダンス・手話コーラス&ゲームほか)、缶バッジづくり、木工&ストーンペインティング(各100円)、屋台村(焼きそば・インドカレー・焼き鳥ほか)、消防車、ごみぱっくん、なみすけ・ナミーほか

**杉並のみどり再発見**

杉並区における植物の現状とその大切さを学びます。  
☎5月14日(月)午前10時～午後0時30分 場同センター、蚕糸の森公園(和田3-55-30) 師自然観察の会・杉並山室京子 定30名(抽選) 費100円(保険料) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月26日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業  
**ポールウォーキングを体験しませんか**  
☎5月16日(水)・23日(水)・30日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 場同センター 師杉並さわやかウォーキング・西崎泰 定20名(抽選) 費1回100円(保険料) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月1日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

**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  
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
**コミュニティすくーる～アンネのバラと杉並清掃工場見学**  
☎5月15日(火)午前8時50分～午後1時 定40名(抽選) 費300円(保険料含む) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月27日(必着)までに同センター 他タオル(足湯用)持参。長寿応援対象事業  
**熱中症や食事に配慮して健やかに夏を乗り切ろう**  
☎5月30日(水)午後2時～4時 師保健師

や栄養士からの保健・食事指導、落語家・マジシャンによるお楽しみ会 師高井戸・和泉保健センター職員、昔々亭慎太郎・一太郎 師区内在住で60歳以上の方 定40名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、5月10日(必着)までに同センター 他共催=高井戸地区いきいきクラブ連合会

…… いずれも ……

場高井戸地域区民センター

**永福和泉地域区民センター協議会**

〒168-0063和泉3-8-18  
☎5300-9412  
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>  
**ロシアとフランス絵画の旅・プーシキンをめぐって**  
☎5月12日(土)午後1時～2時30分 師明治大学文学部講師・杉山春子 師区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業  
**ロシア～都市の歴史と文化・モスクワとカザンをめぐって**

映像とともに楽しく学びます。  
☎5月22日(火)・30日(水)午後1時～2時30分(計2回) 師明治大学文学部講師・杉山春子 師区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(抽選) 申往復ハガキ(13面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

**センターまつり展示作品・出演者・模擬店募集**

☎センターまつり=7月21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時(22日は3時まで) 師永福和泉地域区民センターを利用しているグループまたは周辺地域在住の方(業者出展不可) 申往復ハガキ(13面記入例)に展示内容・パネル数・出演内容(ショータイムは21日のみ。1グループ30分以内)・参加人数・希望日時・必要備品も書いて、5月20日(必着)までに同センター 他説明会の案内を後日送付

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

## すぎなみ学倶楽部



**区民目線で魅力発信! 「すぎなみ学倶楽部」**

毎月15日号のこのコラムで紹介している「すぎなみ学倶楽部」をご存じですか?

「すぎなみ学倶楽部」は、18年に開設され、杉並区にまつわる歴史やイベントからグルメ情報まで、幅広いジャンルを紹介する杉並区公式情報サイトで、その記事数は1100以上になります。記事の取材から執筆まで区民ライターが担当し、今回のコラムを書いている私もその1人です。

私は、区民ライター活動を始めるまで、「すぎなみ学倶楽部」を知りませんでした。元々杉並が好きで、取材や執筆にも興味があったので、すぎなみ地域大学の「区民ライター講座」の募集案内を見て挑戦しました。ライター活動で初めて取材した井草の小さな店舗では、まだ不慣れで段取りもスムーズでなかった私ですが、快く取材に応じていただきました。後に、その店舗は上井草に移転し、店舗

も取り扱う商品も拡大しています。取材を通して店主の思いや横顔を知ることができ、取材後は自分が町の変化に敏感になり、より地元に着目していると感じます。

「すぎなみ学倶楽部」の読者としても、発見がありました。関心のあったロックバンド「怒髪天(どはつてん)」の増子直純さんをインターネットで検索していると、なんと「すぎなみ学倶楽部」で紹介されており驚きました。好きなアーティストが同じ町に住み、杉並に好印象を持っていることを知り、ますます親近感が増し、杉並がすてきな町に感じられます。

まだアクセスしたことがない方は、ぜひサイトをご覧ください。わが町に関する新発見に出会えることでしょう。また、「区民ライター」活動に興味を持たれた方は、5月開講のすぎなみ地域大学の「区民ライター講座」を受講して、一緒に活動してみませんか? (ふ)



昨年の区民ライター講座の様子

すぎなみ学倶楽部  
ホームページ



園産業振興センター観光係 ☎5347-9184



**イベントひろば**  
EVENT PLAZA

こども 子供向け   子育て 子育て世代向け   シニア 高齢者向け

**講演・講座①**

**講演会 「杉並チャレンジ!フレイル予防」**

5月8日(火)午後2時~4時 場 高円寺(高円寺北2-1-2) 講 東京大学高齢社会総合研究機構教授・飯島勝矢(右写真) 定 250名(先着順) 備 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 備 筆記用具持参。車での来場はご遠慮ください



**杉並チャレンジ!フレイルチェックイベント**

5月28日(月)午後1時30分~4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内 身体能力測定(手足の筋肉量・握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・パタカ測定)、講義「いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防」 定 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 備 運動しやすくふくらはぎを出しやすい服装で、タオル・飲み物持参

**職業能力アップ講座 「仕事に必要なパソコン教室」**

5月12日(土)・14日(月)・19日(土)・21日(月)午前10時~正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 講 NPO法人竹箒の会ほか 定 区内在住・在勤のおおむね55歳以上で、就業中・求職中の方 定 13名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)で、5月2日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 備 同館 ☎5378-8179

**初心者向け 男性料理教室 「びっくり!簡単玄米を炊こう」**

5月14日(月)午前9時30分~午後0時30分

分 場 高齢者活動支援センター 内 献立=お鍋で炊く簡単玄米、つくね、アンチョビー炒め、切り干し大根のサラダ、オートミールのミルクゼンザイ 定 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 定 区内在住で60歳以上の男性 定 30名(抽選) 費 700円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)で、4月22日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 備 同センター ☎3331-7841 備 エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参。結果は4月23日以降にハガキで通知

**農業公園「レイズドベッドを使った農業体験教室」**

しゃがんで行う農作業が困難な方を対象に、夏野菜とハーブを育てる講座です。 5月16日~7月18日の毎週水曜日、午前10時30分~11時30分(計10回。雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定 区内在住の高齢者、車椅子を使用している方 定 5名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例)で、4月27日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 備 同係 ☎5347-9136 備 結果は5月上旬に通知

**ボランティアのための点字講習会**

5月19日~31年3月16日の原則毎月第1・3土曜日、午後2時~4時(計20回) 場 杉並障害者福祉会館 講 高橋雅枝 定 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 20名(抽選) 費 2500円程度 申 往復ハガキ(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月7日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 備 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

**ハガキ・ファクス・Eメール申し込み記入例**

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☑でご確認ください。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。

※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。

- ①行事名・教室名(希望日時・コース名)
  - ②郵便番号・住所
  - 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

**COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか**

長引く咳・痰・息切れなどの症状について、専門家の話を聞いてみませんか。 5月31日(木)午後1時~4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内 講義、呼吸リハビリ体操、肺年齢測定(希望者) 講 東京衛生病院医師・倉澤聡、杏林大学理学療法士・木村雅彦 定 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

**①休日パパママ学級②休日母親学級**

①6月10日(日)午前・午後、17日(日)・24日(日)午前②6月17日午後(午前=9時30分~正午▶午後=1時30分~4時) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 定 ①もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組)②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 講 助産師ほか 定 区内在住の初産の方で、①開催日現在妊娠24週から36週6日までのカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(カップルでの参加不可) 申 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から5月5日までに申し込み 備 ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 備 母子手帳・筆記用具持参。結果は5月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場はご遠慮ください

**家族介護教室 体に酸素を取り込んでリフレッシュして疲れを癒やしましょう**

5月7日(月)午後2時~3時 場 特別養護老人ホームさんじゅ久我山(久我山3-47-16) 講 機能訓練指導員・國友崇 定 区

内在住の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

**環境活動推進センター**

**◆パッチワークの鍋敷き作り**  
5月8日(火)午前10時30分~午後0時30分 場 同センター 定 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(申込順) 費 300円 申 電話で、同センター 備 長寿応援対象事業

**◆布ぞうり作り**

5月10日(休)午前10時30分~午後3時30分 場 同センター 定 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 備 昼食持参。長寿応援対象事業

**◆環境学習サポーター養成講座 学習支援に必要な知識とスキルを学ぼう**

学校授業サポート「ヤゴ救出大作戦」も体験します。

①5月14日(月)午後1時30分~4時②15日(火)午後5時~7時③21日(月)午前9時30分~正午④31日(木)午前9時30分~正午⑤6月11日(月)午後1時30分~4時(計5回) 場 ①~③⑤同センター④区内小学校 講 東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子 定 区内在住・在勤・在学で、学校支援活動をしたい方 定 10名(申込順) 費 700円 申 電話で、同センター

**◆学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか**

5月15日(火)午後5時~7時 場 同センター 講 東京都環境学習リーダー・境原達也 定 区内小中学校の先生、土曜日学校関係者ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、同センター

**◆自然への招待 身近な自然に学ぶ**

5月17日(休)午前10時~正午②31日(休)午前9時30分~午後0時30分(全2回要出席) 場 ①同センター②井の頭恩賜公園野外ステージ前(武蔵野市) 講 桜美林大学名誉教授・三島次郎 定 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 500円(保険料含む) 申 電話で、同センター

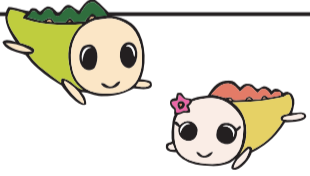
**◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう**

「海の森」で葛を採った後、日本科学未来館を見学します。 5月20日(日)午前9時~午後4時30分(雨天時内容変更あり) 場 東京都「海の森」公園予定地(江東区青海)、日本科学未来館(江東区青海)▶集合・解散=同センター 定 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 35名(抽選) 費 700円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)で、4月28日(必着)までに同センター 備 作業しやすい服装・靴で、昼食・飲み物・敷き物・軍手・筆記用具・雨具など持参

..... いずれも ..... 場 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎5336-7352

**ゆうゆう館の催し**

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時
大宮堀内館(堀内1-27-9) ☎3317-9156	脳の活性化のための健康麻雀★	毎週日~水曜日、午後1時~4時 定 5名(申込順) 費 1回200円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	初心者から上級者までのゆうゆう茶道★	5月7日から毎月第1・3月曜日▶上級=午前10時~正午▶初・中級=午後1時~3時 講 矢作宗幸 定 各10名(申込順) 費 1回1000円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963	美姿勢バレエ音楽ストレッチ★	毎月第1・3金曜日、午前10時~11時30分 講 小西ひとみ 定 若干名(申込順) 費 1回500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎3304-9573	ITひろば/IT初心者向け自習サロン★	4月20日から毎月第1・3金曜日、午後3時30分~5時30分 定 8名(申込順) 費 1時間500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441	プロフラダンサー石原絵里子のフラダンス講座	4月25日(休)(体験会)、5月16日~7月18日の毎週水曜日/いずれも午後7時~8時30分 定 20名(申込順) 費 1回1800円(体験会のみ1000円)
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	絵手紙教室~身近な画材で素敵な作品を制作★	毎月第2・4火曜日、午前9時30分~11時30分 定 10名(申込順) 費 1回200円
四宮館(上井草2-28-3) ☎3396-7692	絵手紙講座★	毎月第4土曜日、午前10時~11時30分 講 宮野裕子 定 16名(申込順) 費 1回300円(別途画材費500円程度)

※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。★は長寿応援対象事業。

講演・講座②

荻窪保健センター

◆大切な人がうつになったら～寄り添う家族のかかわり方・支え方

日時 5月22日(火)午後1時30分～3時30分
場所 杉並保健所(荻窪5-20-1)
内容 パネルディスカッション「家族が語る、悩み・お伝えしたいこと。」、講演「医療・法律・行政・企業の現状」

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

日時 5月30日(水)、6月6日(水)、20日(水)午前10時～正午(全3回要出席)
場所 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)
内容 NPO法人杉並さわやかウォーキング

◆6月の足腰げんき教室

日時 6月7日(水)、21日(水)、28日(水)、7月5日(水)午前9時30分～11時30分
場所 上井草保健センター(上井草3-8-19)
内容 健康運動指導士

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(全4回要出席)

荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

就労支援センター

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

注意すべき求人条件やポイントを解説します。
日時 5月9日(水)午前10時～正午
場所 求職中の方

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル応用

求職活動や仕事に必要なパソコンスキルを学びます。
日時 ①5月21日(月)②28日(月)午前10時～午後3時
場所 PC専任講師・小林理佳、長沢春子

◆子ども読書の日記念講演会&交流会「妖怪とのつきあい方教えます」

日時 5月12日(土)午後2時～4時
場所 中央図書館
講師 児童文学作家・富安陽子(右写真)



(申込順) ☎電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

スポーツ

競技大会

バウンドテニス協会創立30周年記念大会

日時 4月30日(休)午前9時～午後5時
場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2)
内容 ダブルス戦(シニアの部55歳以上・一般の部)

杉並選手権(卓球)

日時 6月10日(日)午前9時～午後9時
場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2)
内容 男女別シングルス・ダブルス(年代別)

スポーツ教室

春季初心者ソフトテニス教室

日時 5月12日～6月30日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日=7月7日(土))
場所 妙正寺体育館(清水3-20-12)
内容 区ソフトテニス連盟

踊ってみよう!阿波踊り教室

日時 5月23日～7月11日の毎週水曜日、午後7時～8時30分(計8回)
場所 高円寺体育館
講師 杉谷ゆき絵

上井草スポーツセンター

初めてラッコ

日時 6月29日までの木・金曜日、午前11時～11時40分(祝日、第3木曜日を除く)
場所 2歳半～3歳でオムツのとれたお子さん

親子リズム&親子体操

日時 4月28日(土)午前10時～11時、午後2時～3時
場所 2歳半～4歳のお子さんとその保護者

脳と身体のすこやか水中運動

日時 5月2日(水)午後1時～2時
場所 佐陽太、藤田千紘
内容 16歳以上の方

シルバー体力測定会

日時 5月3日(祝)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
場所 6種7項目の体力測定、簡単な体操・ストレッチなどの紹介

フライングディスク教室

日時 5月6日(日)午後1時10分～2時40分
場所 握り方、投げ方、簡単なゲーム
内容 小学生以上の方

ミニトランポリン体験教室

日時 5月6日(日)①午前9時30分～10時②10時15分～10時45分③11時～11時30分④11時45分～午後0時15分
場所 海老澤恭介

プレキッズ&マミーサッカー教室

日時 5月9日(水)、16日(水)、23日(水)①2歳児=午前10時～10時50分②3・4歳児=11時～11時50分
場所 FC東京普及部コーチ

走って、投げて、蹴って!!

日時 5月19日(土)午前9時30分～午後2時15分
場所 ①走る②投げる③蹴るの3班に分かれて練習
講師 ①国際陸連CECSレベル1取得・井原直樹②元プロ野球選手・山田真介ほか③FC東京普及部コーチ

親子サッカー教室70～ママさん限定ver.

日時 5月20日(日)①年中長=午前9時20分～10時30分②小学1～3年生=11時～午後0時10分
場所 FC東京普及部コーチ

①大人と子どものサッカー入門道場

日時 5月27日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分
場所 FC東京普及部コーチ

①大人と子どものサッカー入門道場

日時 5月27日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分
場所 FC東京普及部コーチ

杉並区スポーツ振興財団

ゴルフ初心者体験講習会

日時 5月18日(金)、25日(金)、6月1日(金)、8日(金)、15日(金)午後2時30分～4時(計5回)
場所 東京ゴルフ専門学校(高井戸東3-5-13)

春のすぎなみ区民歩こう会「仙川水辺の道から砦公園」

日時 5月20日(日)、26日(土)
場所 受け付け=午前9時～9時30分
集合=JR中央線三鷹駅南口

下高井戸運動場

日時 5月8日～6月26日の毎週火曜日、午前10時～11時30分(計8回)
場所 石丸あかね

のびのび親子体操I「ニコニコクラス」

日時 5月8日～6月26日の毎週火曜日、午前10時～11時30分(計8回)
場所 石丸あかね

のびのび親子体操II

日時 5月12日～7月28日の第2・4土曜日①午前10時～10時50分②11時～11時50分(各計6回)
場所 パオパオスポーツクラブ

下高井戸運動場

日時 5月12日～7月28日の第2・4土曜日①午前10時～10時50分②11時～11時50分(各計6回)

チャレンジ鉄棒教室

日時 5月3日(祝)午後1時15分～2時=年中長▶2時10分～2時55分=小学1年生▶3時5分～3時50分=3・4歳児▶4時～4時45分=小学2・3年生
場所 潘鎮浩、野口奈保

ふわふわトランポリン体験教室

日時 5月5日(祝)①午前9時10分～9時40分=小学4～6年生②9時50分～10時20分=3・4歳のお子さんとその保護者③10時30分～11時=年中長④11時10分～11時40分=小学1年生⑤11時50分～午後0時20分=小学2・3年生
場所 潘鎮浩、野口奈保

貯筋体操

筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で体の調子を整えます。
日時 5月2日(水)午前9時15分～10時15分
場所 潘鎮浩

下高井戸運動場

日時 5月2日(水)午前9時15分～10時15分
場所 潘鎮浩

荻窪体育館

◆気軽にフィットネスI〜ヤムナボ ディローリング

開5月13日(日)・20日(日)・27日(日)午後1時〜2時30分 開川原あけ未 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各550円 開各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆合気道入門I

開5月20日〜9月16日の日曜日、午後5時〜7時(6月24日、8月5日・12日を除く。計15回) 開杉並合気会 区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心・初級



者 定30名(抽選) 費8250円 開往復ハガキ(13面記入例)で、4月25日(必着)までに同体育館 開2歳〜就学前の託児あり(1回500円。定員あり)

◆シニアチャレンジスポーツ教室〜初めてのパドルテニス①初心者②経験者

開5月22日〜6月12日の毎週火曜日、午前11時〜午後1時(各計4回) 開区パドルテニス協会 区内在住で50歳以上の方 定各15名(申込順) 費各2200円 開往復ハガキ(13面記入例)にテニス経験も書いて、4月26日(必着)までに同体育館

…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺びっくり 大道芸2018



国内外から集ったよりすぐりのパフォーマーが空中曲芸、中国雑技、ジャグリング、パントマイム、マジック、ウォーキングアクトなどを披露します。

参加して楽しむ「マントdeへんしん!トリドリパレード」「みんなのリトル高円寺」やジャグリング体験に、ヘアアレンジメントなどのイベントも盛りだくさんです。

開4月28日(土)・29日(祝)正午〜午後6時 開高円寺の11商店街、座・高円寺、JR高円寺南北駅前広場、高円寺北公園、高円寺中央公園 開高円寺びっくり大道芸実行委員会事務局(座・高円寺内) ☎3223-7500 開詳細は、高円寺びっくり大道芸 http://www.koenji-daidogei.com/ 参照

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

阿佐ヶ谷アートストリート2018 5月25日(金)まで/産業商工会館ほか/美術と音楽・文学・演劇・舞踏・写真・建築のイベント ▶ 出演=谷川俊太郎(朗読)ほか/一部有料/開チケット販売窓口=TIGETホームページほか/開阿佐ヶ谷アートストリート実行委員会事務局・山本 ☎3313-1925(午前11時〜午後8時) /詳細は、同イベントホームページ参照

ボーイスカウト1日体験(杉並第12団) 4月22日(日)午前10時〜午後1時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐ヶ谷北1丁目)/ゲーム、工作、野外料理/区内在住で小学生以下のお子さんとその保護者/30組(先着順) /開ボーイスカウト杉並第12団・広瀬 ☎3336-5791

民謡舞踊大会 4月22日(日)午前10時〜午後5時/勤労福祉会館/杉並音頭ほか/開区民謡連盟・松原 ☎3331-2459

FikaFika永福町店スプリングコンサート 4月22日(日)午後2時〜3時30分/永福和泉地区区民センター/出演=坂本雅子(ソプラノ)ほか/曲目=花ほか/40名(申込順)/1000円。小学生以下500円/開電話・Eメール(13面記入例)で、FikaFika永福町店 ☎5376-9595 skagawa@world.co.jp(電話は午後2時〜5時30分。4月15日を除く)

絵画展示会 絵画グループ燦 4月27日(金)〜30日(日)午前10時〜午後6時(27日は午後1時から。30日は4時30分まで)/セッション杉並/水墨画、油彩画、水彩画の展示/開絵画グループ燦・宮本 ☎3312-3270

現代奏造Tokyo 定期演奏会 4月27日(金)午後7時〜9時/セッション杉並/出演=板倉康明(指揮)ほか/曲目=ベルク「室内協奏曲」ほか/500名(申込順)/2500円。学生1000円(区内在住・在勤・在学の方は500円割引(身分証持参)) /開電話で、カンフェティ ☎0120-240-540 /開現代奏造Tokyo運営委員会・山田 ☎090-6273-6420

南阿佐谷すずらんまつり 4月28日(土)正午〜午後6時/南阿佐谷すずらん通り商店街(阿佐ヶ谷南1丁目)/ミニSL、移動動物園、卓球、お笑い広場、フリーマーケット、ダンス、ギター教室ほか/開アーツスペースプロット・藤原 ☎3315-5400

音のわコンサート 5月3日(祝)午後1時〜4時/セッション杉並/出演=吉田賢二郎(テノール)ほか/曲目=音楽物語「鹿踊りのはじまり」ほか/578名(先着順)/小学生以上500円/開音のわ企画・吉田 ☎080-6676-4682

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で「しょうぶ湯」を実施 5月5日(祝)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生以下無料/開杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/大人は福引きあり

春季民謡舞踊大会 5月6日(日)午前11時〜午後4時30分/セッション杉並/500名(先着順)/開区民謡舞踊協会・浜平 ☎3312-0059

けやき並木の音楽会2018 0歳からのファミリーコンサート 5月12日(土)午前10時30分、午後1時30分/細田工務店(阿佐ヶ谷南3丁目)/出演=水守千穂美(ソプラノ)ほか/曲目=「山の音楽家」ほか/各100名(申込順)/各1000円。小学生以下無料/開電話で、二期会BLOCポケットオペラ ☎050-5215-2287 /開美しい日本の歌の会 ☎3391-8253

明治大学マンドリン倶楽部 杉並演奏会 5月13日(日)午後5時〜7時30分/セッション杉並/区内在住・在勤・在学の方ほか/570名(申込順)/2000円/開電話で、5月1日までにビッグKテニス・山崎 ☎3928-1112

杉並区交流協会 ◆ウエルカムパーティー 5月19日(土)午前10時30分〜午後3時/杉並第一小学校/交通安全指導、防災体験、ごみ分別体験、交流ゲーム、防災米で昼食作りほか/外国人・日本人各50名(申込順)/100円(保険料)

◆英語コミュニケーション講座(英会話初級) 5月28日〜7月9日の毎週月曜日①午後1時30分〜3時②3時30分〜5時(各計7回)/杉並区交流協会(阿佐ヶ谷南1丁目)/クリス・ストロール/各12名(申込順)/各9500円ほか

…………… いずれも ……………

開電話・Eメール(13面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 info@suginami-kouryu.org

講演・講座 美術鑑賞教室(アートカード・ゲーム) 体験+懇談会 ①4月21日(土)②26日(土)③5月12日(土)午前10時〜11時30分/①高井戸地区区民センター②③阿佐ヶ谷地区区民センター/20歳以上の方(大学生は20歳未満も可)/開NPO法人芸術資源開発機構・石田 ☎080-3930-0787

「荻窪の井伏と太宰」碧雲荘跡地で学ぶ

4月28日〜31日3月23日の毎月第4土曜日、午前10時〜正午(計12回)/ウェルファーム杉並/朗読家・中村雅子ほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/1万円/開電話で、4月25日までにすぎなみ文化協会文学部会・岩下 ☎090-8081-7832/個別参加も可(1回1000円)

建築のライフデザイン 5月12日(土)午後1時30分〜3時30分/高井戸地区区民センター/現代における建物の維持を目的とした営繕について/東洋大学教授・内田祥士/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/開杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

東京衛生病院健康祭講演会「心臓とメタボリック症候群予防」 5月13日(日)午前11時〜11時40分/東京衛生病院(天沼3丁目)/同病院循環器内科医師・田中壽英/70名(先着順)/開同病院健康教育科 ☎3392-6151

東京女子大学 2018年度前期杉並区大学公開講座 5月14日(月)・21日(月)・28日(月)・6月4日(月)・11日(月)・18日(月)午後2時55分〜4時25分(計6回)/東京女子大学/近現代ドイツを考えるための6章「虚像と実像とのあいだで」/同大学准教授・柳原伸洋/区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方/150名(抽選)/1000円/開往復ハガキ(13面記入例)で、4月27日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)/開同課 ☎5382-6470

親子リズム遊び「絵本と音とおともだち」 5月19日(土)、6月16日(土)、7月21日(土)午前10時20分〜11時40分/浜田山会館/野村りり子ほか/区内在住で2歳以上のお子さんとその保護者/各回20組(申込順)/各回1組1500円。子ども1人追加1000円(子育て応援券利用可)/開Eメール(13面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢、子育て応援券の利用の有無も書いて、5月15日までにミュージックラボ・ぴゅあ ☎musiclab\_pure@rj8.so-net.ne.jp/開同団体・野村 ☎090-9106-1905

労働衛生協会 健康づくり講座 5月25日(金)午後2時30分〜4時30分/吉祥寺東急REIホテル(武蔵野市)/日本大学病院総合診療センター外来医長・辻野一郎/区内在住・在勤の方/60名(申込順)/開電話・ファクス(13面記入例)で、労働衛生協会 ☎3331-2271 ☎3331-0027 創業が見える!創業セミナー 5月12日(土)・26日(土)、6月9日(土)午前10時〜午後5時(9日は午後2時から。全3回要出席)

/産業商工会館/「経営」「マーケティング」「財務・会計」の解説ほか/杉並中小企業診断士会会員/都内で創業を予定している方、創業5年未満の方/25名(抽選)/開Eメール(13面記入例)に性別も書いて、5月7日までにNPO法人CBすぎなみプラス ☎info@cb-sugiplu.org/開同団体 ☎6383-0875

その他 相続・不動産・空き家 無料相談会 4月23日(月)午後1時〜6時/セッション杉並/区内在住の方、区内に土地建物を所有の方/15組(申込順)/開電話で、4月22日までに日本地主家主協会 ☎3320-6281(平日午前9時〜午後6時)/1人1時間

税金なんでも相談会 4月25日(水)午後6時〜9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/開電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分〜午後5時。正午〜午後1時を除く)/1人45分程度

税金なんでも相談会 5月8日(火)午前10時〜正午、午後1時〜4時/東京税理士会杉並支部(阿佐ヶ谷南3丁目)/開電話で、5月7日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

シルバー人材センター入会説明会 5月11日(金)・15日(火)・17日(木)、6月8日(金)・27日(水)午後1時30分〜4時30分/杉並区シルバー人材センター(阿佐ヶ谷南1丁目)/センターでの働き方を説明。希望者には入会手続きも実施/区内在住の60歳以上で、臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/開電話で、杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217/毎月最終木曜日午前9時30分〜11時30分に就業相談ができるサロンを実施

土曜無料公証相談 5月12日(土)、6月2日(土)午前9時30分〜午後0時30分(1人45分。申込順)/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成の相談/区内在住・在勤の方/開電話・ファクス(13面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103

ささえあいサービス 協力会員募集 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど ▶ 謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/開電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131/ウェルファーム杉並で随時会員登録を実施。会員登録後、研修を受講(次回は4月25日(水)午後1時30分〜3時30分に実施)

※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。

女性のための健康づくり

# 今年も始めます! すぎなみ美活club

女性の「元気とキレイ」を応援する「すぎなみ美活club」。「健康講座」で自らの体を知り、「運動」を習慣づけ、「健康」を目指します。区は女性の皆さんの「美活」を応援します。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

すぎなみ美活clubに参加するには?

→まずは健康講座に参加してください

各保健センターなどで10回開催する健康講座(いずれも同内容)に1回参加してください(開催日程は下記参照)。

- 対象: 区内在住で40~60歳代の女性
- 定員: 各回30名(申込順)
- 時間: 3時間程度



## 健康講座で知って学ぼう

- 骨密度、体組成、血圧測定 骨密度を測ろう!
- 女性の健康を考える(60分)  
女性医師から、骨粗しょう症や女性のガンについて学びます。
- イキイキと過ごそう美活ライフ(60分)  
管理栄養士などから、メタボ予防・筋力アップのための食事と運動の知識を学びます。
- 参加コースに関する説明(30分)

## 健康講座に参加した人からSTART!

## 自由に組み合わせて運動しよう

### スポーツ施設でエクササイズ

- 区内の協力運動事業所でご希望の運動プログラムが選べます。
- 施設で使える4回分の無料チケットをお配りします。



### スマートフォンアプリを使って楽しくウォーキング

- ゲーム感覚で楽しめます。
- 美活clubのなかまと歩数を競ってモチベーションアップ



31年3月ごろ  
フォローアップイベント  
で成果を確認

### [健康講座のご案内]

**時 場** ①5月18日(金)午後1時30分~4時30分=杉並保健所(荻窪5-20-1) ②5月19日(土)午前9時30分~午後0時30分=河北総合病院(阿佐谷北1-7-3) ③5月29日(火)午後1時30分~4時30分=高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ④6月2日(土)午前9時30分~午後0時30分=河北総合病院 ⑤6月8日(金)午後1時~4時=高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) **講 師** ①③高井戸東健診クリニック 所長・市毛敬子 ②④河北総合病院 女性医師 ⑤下平レディスクリニック 院長・中島由美子 **対 象** 区内在住で40~60歳代の女性 **申 込** 電話で、①荻窪保健センター ☎3391-0015 ②④健康推進課 ③高円寺保健センター ☎3311-0116 ⑤高井戸保健センター ☎3334-4304 **備 考** スマートフォンをお持ちください  
※これ以降の開催予定は「広報すぎなみ」などでお知らせする予定です。

5~7月ごろ

31年3月ごろ

## すぎなみ大人塾

「すぎなみ大人塾」は、自分の可能性に気づき、ネットワークを深め、みんなで新しい地域づくりをしようとして「放課後」的に自由な発想を育む場です。

### ●総合コース「コトバ・ラボ」参加者募集

インターネットの登場以来、誰もが情報発信する機会を得るなかで、その情報を構成する「ことば」の重要性は増してきています。学習支援者と多彩なゲストをお迎えしつつ、自分たちが使っている「ことば」に意識を向けて、コミュニティーづくりの基本となるコミュニケーション力を育むことを目的とします。(企画協力=国立国語研究所〈国語研〉)

**時 間** 内 下表のとおり **定 員** 30名(抽選) **申 込** 締 切 日 = 5月15日(必着)

「コトバ・ラボ」 学習支援者:アソボット代表取締役・伊藤剛

日程	内容(講師)
5月19日(土)	開講記念講演会
6月 8日(金)	オリエンテーション「今コトバを学ぶ意味とは何だ?」(学習支援者・伊藤剛)
6月29日(金)	「ニホンゴ」って何だ?(国語研・石黒圭)
7月13日(金)	「オノマトペ」って何だ?(国語研・窪菌晴夫)
8月 3日(金)	「役割語」って何だ?(大阪大学・金水敏)
8月24日(金)	「標準語」って何だ?(国語研・間淵洋子)
9月28日(金)	「なぜ言葉は誕生したのか?」(仮)(東京大学・岡ノ谷一夫)
10月26日(金)	「子どもはどのように言葉を獲得するのか?」(仮)(東京電機大学・小林春美)
11月 9日(金)	「AIはどのように言葉を獲得するのか?」(仮)(講師調整中)
12月14日(金)	「コトバと時代の関係性」(仮)(国語研・柏野和佳子)
31年1月11日(金)	まとめ(プレゼンテーション&総括)(学習支援者・伊藤剛)
2月16日(土)	合同成果発表会

### 開講記念講演

#### パッケンマッケンの笑劇的コミュニケーション術

日本人とアメリカ人のお笑いコンビ、パッケンマッケンが、背景や考え方の異なる人と人とのつながりの中で、多様性を受容するコミュニケーションの大切さやそのコツをユーモラスな切り口でお話しします。

**時** 5月19日(土)午前10時30分~正午 **講 師** パッケンマッケン(右上写真) **定 員** 500名(申込順)

..... いずれも .....

**場** セシオン杉並(梅里1-22-32) **対 象** 区内在住・在勤・在学の方 **申 込** 電話・ファクス・Eメール(13面記入例)に「総合コース」または「講演会のみ参加」も書いて、5月15日までに社会教育センター ☎3317-6621 **FAX** 3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp **備 考** 託児あり(事前申込制)

**NEXT** 秋には地域コース(高円寺コース、西荻コース)の募集も始まります(大人塾の申し込みは、一人1コースです)。

※日程は変更することがあります。いずれも午後7時~9時(開講記念講演会を除く。2月16日は午後1時30分~5時)