

- 身近な地域でメタボリックシンドローム予防…1面
- コミュニティ通信…6・7面
- ゆうゆう館の協働事業者が増えました…8面



●発行/杉並区 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
 ●編集/広報課 区の代表電話は ☎ 3312-2111
 FAX 3312-9911 (広報課直通)
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

区内37カ所に **ウエストサイズ物語** コーナーを設置 もやせ内臓脂肪！ふせげ肥満！

【杉並ウエストサイズ物語】とは？

「もやせ内臓脂肪！ふせげ肥満！」の合言葉のもと、内臓脂肪を減少させメタボリックシンドロームの予防をしていく運動です。この運動を区民全体に広げて、働き盛りに忍び寄る心疾患や脳血管疾患の減少を目指します。今後は、商店会をはじめ公衆浴場、健康づくり推進員などと区が協働して、だれもが気軽に取り組める「杉並ウエストサイズ物語」区民運動を展開していきます。

身近な地域で メタボリックシンドローム予防

メタボリックシンドローム予防に向けた健康チェックができる「杉並ウエストサイズ物語コーナー」を、商店会や公衆浴場などの協力を得て、区内37カ所に設置しました（下表参照）。会社帰りや、商店会での買い物時、銭湯で入浴した後などに、内臓脂肪や血圧を気軽に測定してみませんか。
 —問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

設置場所	
区役所	区役所1階ロビー
	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)
	井草地域区民センター(下井草5-7-22)
	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)
	荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)
	高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)
	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
	荻窪保健センター(荻窪5-20-1)
	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)
	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)
	上井草保健センター(上井草3-8-19)
	和泉保健センター(和泉4-50-6)
公衆浴場	文化湯(西荻北4-3-10)
	天狗湯(西荻南1-21-4)
	亀の湯(本天沼1-2-8)
	玉の湯(阿佐谷北1-13-7)
	平和湯(阿佐谷北4-17-11)
	さくら湯(和泉3-11-9)
	第二石原浴場(宮前4-6-13)
	浜の湯(浜田山3-24-4)
	こがね湯(下高井戸4-17-17)
	大黒湯(和泉1-34-2)
商店街	女子大通り商和会
	杉並西荻北郵便局(西荻北4-31-2)
	西荻東銀座会
	三ツ矢酒店(西荻南2-28-15)
	荻窪タウンセブン(上荻1-9-1)
	荻窪すずらん通り商盛会
	あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)
	阿佐谷ダイヤ街ダイヤ名店会(阿佐谷南3-58-1)
	南阿佐谷すずらん商店街振興組合事務所(阿佐谷南1-9-8)
	高円寺パル商店街振興組合商店会事務所(高円寺南3-57-10)
	高円寺庚申通り商店会
	高円寺北庚申文化会館(高円寺北3-34-14)
	商店街振興組合久我山商店会
	久我山会館(久我山3-23-20)
西永福協栄会	
永福西町会会館(永福3-56-27)	
方南銀座商店街振興組合商店街事務所(方南2-23-22)	
東田町バス通り商店会	
サミットストア成田東店(成田東1-35-12)	
下井草商店街振興組合事務所(下井草2-39-18)	
西武井荻商店街振興組合	
みんなの街の駅(下井草5-19-12)	

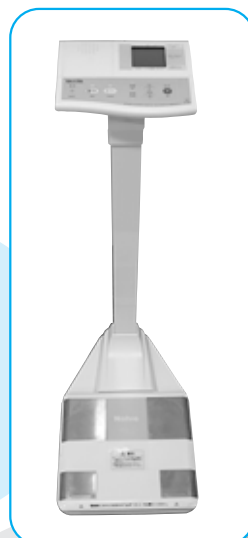
【杉並ウエストサイズ物語コーナー】

食生活の見直しや活動的な生活習慣があなたの減量につながります。設置の体組成計は、体脂肪だけでなく内臓脂肪や基礎代謝までが表示されます。コーナーを利用するごとに、自分の変化が楽しみになっていきます。健康づくりにチャレンジするための健康情報や応援グッズが用意してありますので、ぜひ、活用してください。



血圧計で健康管理

▲日常的に血圧の変化を知り、健康管理をしましょう。



体組成計で内臓脂肪をチェック

▲内臓脂肪だけでなく基礎代謝も測定できる優れたものです！



「みんなの街の駅」オープニングイベント



【日時】 3月17日(土)
 午後3時～4時
 【内容】 メタボリックシンドローム予防の健康チェックと食生活・運動などの相談



実践ダイアリー

▲毎日の体重を記録して腹囲減少を目指しましょう。

健康情報を提供

パネルやパンフレット
 ▶食生活や運動のヒントがここにあります。



みんなでささえる老人医療費

老人医療費は、本人が病院などで支払った一部負担金のほかに、皆さんが加入している健康保険の拠出金と国・都・杉並区の公費負担で賄われています。17年度の区の老人医療費(一部負担金を含む)は約四四三億円で、一日あたりでは一億二〇〇万円を超えます。

また、17年度の平均受給者数は約五万三八〇〇名です。一人あたりでは年間約八二万円になります。

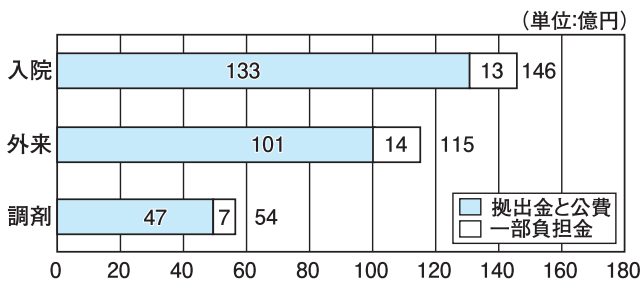


18年度平均受給者数は約五万一〇〇〇名で、総医療費は約四三〇億円になる見込みです。

一人ひとりがかかりつけ医をもち、病気の予防や上手な受診を心がけ、医療費を大切に使いましょう。

☎国保年金課高齢者医療係

区の老人医療費(18年3月~11月)



～人と動物の共生できる杉並を目指して～

動物との共生プランへの提言 (中間のまとめ)

17年12月に報告された「杉並区動物との共生を考える懇談会報告」で示されている施策を推進するために、「杉並区動物との共生具体化検討委員会」で検討を重ねてきましたが、このほど区への提言「中間のまとめ」ができました。

今後、区民の皆さんからのご意見も参考に、最終報告をまとめていきます。

施策の推進のためには、区民の皆さんのご理解ご協力が不可欠です。動物が好きな方も、苦手な方も、ぜひ、ご意見をお寄せください。

主な内容

推進プラン①

◇適正飼養・適正管理の普及啓発

飼いの猫の登録制(任意)の実施を重点に、動物を飼うために必要な知識の普及啓発など

推進プラン②

◇区民との協働による取り組み

飼い主のいない猫対策の充実を重点に、問題解決に向けてボランティアや地域住民との協働

推進プラン③

◇区民と動物の安全確保

災害時の対策の充実を重点に、人と動物の共通感染症対策など

推進プラン④

◇動物との共生のためのルールづくり

〔仮称〕動物との共生に関する条例の策定を重点に、飼い主のいない猫などへの餌やりのルールについてのガイドライン作成など

※「動物との共生プランへの提言(中間のまとめ)」の詳細は、杉並保健所生活衛生課、区政資料室(区役所西棟二階)、保健センターまたは区ホームページでご覧になれます。

意見交換会の実施

施策を推進するにあたり、「中



◆国民年金◆65歳になられる方へ

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などはお問い合わせください。

☎加入したことのある年金が国民年金だけで、1号被保険者期間のみの方＝国保年金課国民年金係/国民年金の3号被保険者期間のある方、厚生年金や共済年金に加入したことのある方＝杉並社会保険事務所(高円寺南2-54-9 ☎3312-1511)※1号被保険者＝自営業、学生など/3号被保険者＝厚生年金・各種共済年金加入者に扶養されている配偶者

391-11991

☎杉並保健所生活衛生課 ☎391-11991

☆

①ハガキ・封書、ファクスまたはEメールで、3月26日(必着)までに杉並保健所生活衛生課管理係(〒167-0051 荻窪5-20-1 FAX 3391-1192 ☎seikatusei-k@ci.y.suginami.lg.jp)へ。

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

意見をお寄せください

区民意見の募集

時 3月25日(日)午前10時～正午
▽28日(水)午後2時～4時(場)杉並保健所(荻窪5-20-1) ☎五〇名(先着順) ☎当日、直接会場へ

登録制自転車置場の利用登録者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。

〈表1 今回、追加で受け付けを行う駅〉

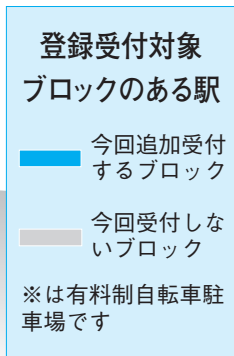
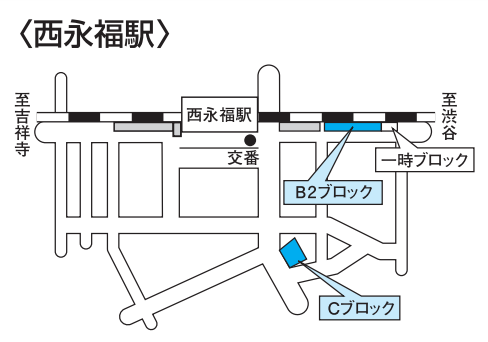
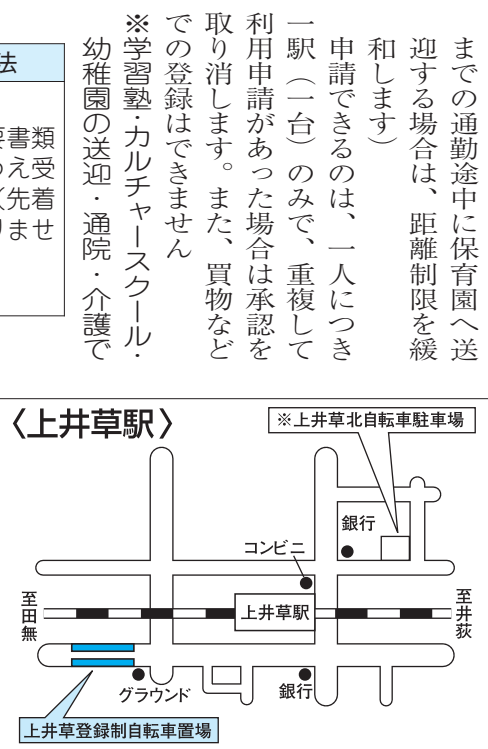
路線名	駅名	日時・場所	申込方法
西武新宿線	上井草(南側)	3月22日(木)・23日(金)午前9時～午後4時＝区役所中棟5階ロビー	表2の必要書類を持参のうえ受付場所へ(先着順ではありません)
京王井の頭線	富士見ヶ丘 西永福 (右下図に表記した対象ブロックのみ受付)		

〈表2 申し込みに必要なもの〉

対象	必要書類(写しでも可)	登録手数料
全員	①現住所の確認ができるもの(保険証、運転免許証、区民証、住民票など) ②通勤・通学先の確認ができるもの(社員証、在勤証明書、内定通知、定期券、学生証など) 本文中の※に該当する方は、お問い合わせください	4000円

※手数料の減額・免除を申請する方は、上記のほかに次の書類が必要です。

4月1日現在、小・中学生、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)	【減額】 2000円
身体障害者手帳などをお持ちの方	身体障害者手帳、保健福祉手帳、愛の手帳、難病指定医療券、保護証明書(生活保護受給者)など	【免除】



SUGINAMI INFORMATION
掲示板

交番の名称・用途が
変更になります

4月1日(日)から、杉並警察署
松ノ木交番、高井戸警察署高井
戸東交番・和泉交番、荻窪警察
署地蔵坂交番・清水交番の区内
五カ所の交番の名称が、地域安
全センターに変わります(例Ⅱ
杉並警察署松ノ木地域安全セ
ンター)。

また、警察官に代わる活動要
員として、昼間は警察官のOB
が「地域安全サポーター」とし
て勤務するほか、不在時の警察
署とのホットラインとして、テ
レビ対話システムが整備されま
す。

なお、今後、杉並警察署天神
橋交番は駐在所に変更される予
定です。

警察署地域課長(杉並) ☎3
314-0110、高井戸 ☎3
332-0110、荻窪 ☎3
97-0110 / いずれも内線
2900)

**違法な不用品回収業者に
ご注意ください**

不用品を格安で回収・処分すると言っ
て、依頼した消費者に対し、不当に高額
な料金を請求する業者がいるようです。
不用品の回収や処分をする際は、ご注
意ください。

清掃管理課

仕事をお探しの方・
事業者の方へ

区ホームページに「区内事業
所の求人情報」が掲載されてい
る「ワークインフォーメーション」
があるのをご存じですか。

◆仕事をお探しの方

区内に本社や支店・営業所が
ある企業・団体・個人事業者の
求人情報(新卒・正社員・パ
ート)や、内職情報をご覧になれ
ます。

◆事業者の方

求人情報の掲載は「ワークイ
ンフォーメーション」から直接入
力できます(内職は除く)。掲載
は無料です。

自宅で仕事ができる内職の求
人情報の掲載については、お問
い合わせください。

☆

産業振興課産業・就労支援係
遊び場一〇二番(NHK
富士見ヶ丘旧運動場)が
開園します

3月20日(火)の開園を記念して
式典を行います。

パントマイムショー・青空ワ
イヤ教室・風船パフォーマン
スなどの催しもありますので、
ぜひ、ご来園ください。



時 3月20日(火)正午～午後2時
(雨天実施) 場 遊び場一〇二番
(久我山2-2) 申 当日、直接
会場へ 園 みどり公園課管理係 他
①車での来園はできません ②花
の苗を配付します(先着順)

募集します

杉並区障害者雇用支援事業団
非常勤職員

◆障害者就労支援担当職員

障害者の就労に関する相
談、就労支援など 勤務期間Ⅱ

4月1日～20年3月31日(五回
まで更新可) 勤務日数Ⅱ月一
六日勤務、月々金曜日午前8時
30分～午後5時15分 資格Ⅱ精
神保健福祉士で社会福祉に熱意
があり、障害者の雇用支援など
の経験がある短大卒以上で60歳
くらいまでの方 報酬Ⅱ事業団
規程による 募集人数Ⅱ一名 其
他Ⅱ社会保険加入、通勤手
当・有給休暇あり

◆職場定着アドバイザー

就職した障害者の職場訪問
など、障害者・企業双方の支援
勤務期間Ⅱ4月1日～20年3
月31日 勤務日数Ⅱ月一二日勤
務(一日六時間) 資格Ⅱ障害
者福祉に熱意があり、授産指導、
雇用支援などの経験がある短大
卒以上で50歳くらいまでの方 報
酬Ⅱ一時間一〇〇円 募集
人数Ⅱ一名

◆写真をはった履歴書と作文

(テーマ)「障害者の就労支援に
ついて私の考えること」 八〇〇
文字程度)を、3月19日(必着)
までに同事業団(〒167-0004
1善福寺1-11-11)へ郵送ま
たは持参 同事業団 ☎5382
12081 他書類審査のうえ、
面接をします

健康づくり推進員

「健康なまちづくり」と「個
人個人のころと身体の健康づ
くり」を目指して、区内九つの
健康づくり地区会を拠点(左表
参照)に、健康づくり推進員が
活動しています。

主な取り組みは、

- 健康づくり(まちや個人)に
関する講習会や学習会などの催
しの企画・運営
- 地域の団体(町会・PTAな
ど)や住民の方々に健康づくり
への理解を深めてもらうために
交流会などを開催
- 企画運営会議を定期的に開催
し、地域の健康づくりに向けて
意見交換を実施するなどです。

推進員は、個人応募の方と町
会推薦の方で構成されます。住
民参加によるまちの健康づく
りの実現のために推進員を募集
します。

内任期Ⅱ4月～21年3月(二
年間) 申・☎電話で、3月26日
までに保健センター(左表参照)
へ他原則、住所地の地区会で活
動します

＜健康づくり地区会エリア＞

管轄の保健センター	地区会エリア
荻窪保健センター ☎3391-0015	荻窪南地区 荻窪北地区 (JR中央線を 基軸)
高井戸保健センター ☎3334-4304	高井戸東地区 高井戸西地区 (環八を基軸)
高円寺保健センター ☎3311-0116	阿佐谷地区 高円寺東地区 馬橋・高円寺 北地区
上井草保健センター ☎3394-1212	井草地区
和泉保健センター ☎3313-9331	和泉地区

浴場名	所在地	電話番号	内容・時間
和泉湯	和泉1-18-1	3321-0929	てぬぐい体操=4月22日(日)、5月27日(日)、6月24日(日)午後1時
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472	太極拳=4月22日(日)、5月27日(日)、6月24日(日)午後0時30分
観音湯	阿佐谷南3-27-4	3398-5743	健康エアロビクス=4月22日(日)、5月27日(日)、6月24日(日)午後1時
こがね湯	下高井戸4-17-17	3302-7695	てぬぐい体操=4月8日(日)・22日(日)、5月13日(日)・27日(日)、6月10日(日)・24日(日)午後1時
Gokurakuya	上荻2-40-14	3399-0276	気功太極拳=4月15日(日)、5月20日(日)、6月17日(日)午後1時
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	ヨガ=4月8日(日)、5月13日(日)、6月10日(日)午後1時
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロビクス=4月1日(日)、5月6日(日)、6月3日(日)午後0時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス=4月1日(日)、5月6日(日)、6月3日(日)午後1時
第一宝湯	天沼3-38-12	3398-2392	気功太極拳=4月15日(日)、5月20日(日)、6月17日(日)午後0時45分。 4月3日(火)、6月5日(火)午後2時30分
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	気功太極拳=4月1日(日)・15日(日)、5月6日(日)・20日(日)、6月3日(日)・17日(日)午後0時50分
第二石原浴場	宮前4-6-13	3334-8402	太極拳=4月21日(土)、5月19日(土)、6月16日(土)午後2時45分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳=4月8日(日)、5月13日(日)・27日(日)、6月10日(日)午後0時45分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳=4月1日(日)、5月20日(日)、6月17日(日)午後0時45分
天狗湯	西荻南1-21-4	3333-9461	手もみ体操=4月15日(日)、5月20日(日)、6月17日(日)午後0時30分 ピース教室=5月13日(日)午後1時
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	ピース教室=4月8日(日)/てぬぐい体操=4月22日(日)、6月24日(日)/自彊術(じき ょうじゅつ)=5月13日(日)/手品=6月10日(日)いずれも午後0時30分
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	ムービングストレッチ=4月15日(日)、5月20日(日)、6月17日(日)午後1時
浜の湯	浜田山3-24-4	3303-6665	コーラス=4月1日(日)午後0時30分/太極拳=4月17日(火)、5月15日(火)、6月19日 (火)午後2時30分。5月6日(日)、6月3日(日)午後0時30分
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	気功太極拳=4月8日(日)、5月13日(日)、6月10日(日)午後1時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	気功太極拳=4月22日(日)、5月27日(日)、6月24日(日)午後0時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳=4月19日(木)、5月17日(木)、6月21日(木)午後1時45分 健康体操=5月10日(木)午後1時45分
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操=4月1日(日)、5月6日(日)、6月3日(日)午後0時30分
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス=4月22日(日)、5月27日(日)、6月24日(日)午後0時45分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操=4月16日(月)、6月18日(月)午後1時30分 コーラス=5月20日(日)午後0時30分
林泉湯	天沼1-13-12	3392-2744	健康体操=4月20日(金)、5月25日(金)、6月22日(金)午後1時30分

(注) 1. てぬぐい体操は、てぬぐいを持参してください。 2. ピース教室などは、材料費がかかる場合があります。

◆杉並区まちの湯健康事業◆
**身近なまちのお風呂屋さんで
楽しく健康づくり**

55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。気軽に参加くだ
さい。参加された方は一〇〇円で入浴できます。
時・場・内左表のとおり 師(社)杉並区シルバー
公衆浴場(正午以降)

人材センター、ダイヤビックひばり会、NPO
法人グループあいびーほか 定会場により異なり
ます(先着順) 費無料(申)当日、直接会場へ(各



催し

環状七号線地下調節池見学会

健康づくり推進員高井戸東地区会が企画しました。

【時】3月26日(月)午前9時50分
【集合】内行程Ⅱ永福和泉地区民センター集合(和泉3-18) ↓ 神田川遊歩道 ↓ 地下調節池(徒歩30分) 【定】40名 【費】無料 【申】電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ(先着順)

吾妻の朝市

区の友好都市群馬県東吾妻町が、町の紹介とコニファーいわびつ(旧すぎなみ自然村)のPRを兼ね、生しいたけ・ほうれん草・小松菜・じゃがいも・人参・ごぼう・山ごぼう・山いも・ふきのとう・ウド・いちご・りんごなど新鮮野菜・果実と農産加工品の産直市を開催します。品



▲毎回多くの方でにぎわっています

ハガキ記入例 (1人1枚)

- ①行事名
- ②住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号

- 往復ハガキには返信用のあて先も記入を
- あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)
- 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

(水・木曜休館)

すぎなみ環境情報館

物は、天候・育成状況などにより変更となる場合があります。

【時】3月22日(木)午前10時～午後1時(雨天実施。売り切れ次第終了) 【場】区役所中杉通り側入口前 【当】日、直接会場へ 【文】文化交流課(マイバッグ(買い物袋)を持参してください)

講演・講座

リサイクルひろば高井戸

【フリーマーケット in リサイクルひろば高井戸】
【時】4月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)いずれも午前10時～午後2時 【募】募集区画Ⅱ各日共一四区画(抽選) 【区】区内在住・在勤の方(業者出店不可) 【費】一区画一〇〇〇円(往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、3月22日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ(他車で)の搬入・来場はできません

【時】3月23日(金)午後1時30分～3時30分 【定】二〇名 【費】五〇円 【申】電話で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順) ☆
【場】リサイクルひろば高井戸(〒168-0072 高井戸東3-17-4 ☎3331-4360

かんきょう講演会

「事業者や学校の生ごみはどこへ」リサイクル・地産地消を生かす最新事例
【時】3月22日(木)午後2時～4時
【師】東京農業大学教授・後藤逸男
【定】四〇名 【費】無料 【申】電話で、同館へ(先着順)

つみ草料理を体験しよう

身近な植物の再発見
【時】3月31日(土)午前11時～午後1時 【環】環境省自然公園指導員・山室京子 【定】二〇名(抽選) 【費】二五〇円(材料実費) 【申】往復ハガキ(記入例参照で、3月22日(必着)までに同館へ)

親子環境教室

透明モニターを追え
【時】3月24日(土)午後1時～4時
【場】あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)とその周辺 【透】透明モニターの解説、空気の汚れ調べ、水の汚れ調べ、廃油せっけん作り 【区】区内在住・在学の小学三～六年生とその保護者 【定】三〇名 【費】一人五〇円 【申】電話で、環境課環境都市推進担当 ☎33398

親近環境教室

あんさんぶる荻窪区内在住・在勤・在学の方 【透】すぎなみ環境情報館(〒167-0051 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪内 ☎3398-3191)

杉並でくらす外国人のためのほんご教室

日常生活に必要な、基本的な日本語の会話や読み書きを学びます(レベル別クラスです)。
【時】4月17日(火)～6月29日(金)

家族介護教室

介護予防サービスについて
【時】3月23日(金)午後2時～4時
【場】西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 【内】介護予防サービスの内容、目的と対象者、参加の申し込み、体力測定 【区】区内在住・在勤の方 【定】三〇名 【費】無料 【申】電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 へ(先着順)

サイエンス・ウィーク

色んな科学実験教室にチャレンジしてみませんか。プラネタリウムの投影や科学ビデオの上映も行います。
【時】内・定下表のとおり 【場】科学館(清水3-3-13) 【費】無料 【申】当日、直接会場へ 【同】同館 ☎396-4391

てぬぐい体操

てぬぐいを使って、座ったり立ったりしながら、全身を動かします。
【時】3月22日(木)午後1時30分～3時 【場】高井戸東地区民センター(高井戸東3-7-5) 【師】NP O 法人グループあいびー 【区】区内在住で60歳以上の方(一人でも来ることが出来る方が必要) 【定】一〇〇名(先着順) 【費】無料 【申】当日、直接会場へ 【高】高齢者施策課(1) 【活】活動支援係(1) 【ぬぐい】飲み物・汗ふきタオル・運動靴(室内履き・革靴は不可)を持参のうえ、運動しやすい服装で参加してください(2) 入浴後やウォーミングアップ終了後(1)のみ・タオル・飲み物を持参してください

いきいき元気に生涯現役

杉並区いきいきクラブ連合会が、健康のための講座や体操を実施します。
【時】場①和田堀地区さわやか健康教室Ⅱ3月26日(月)Ⅱ大宮小学校(堀ノ内1-12-16) ②荻窪地区さわやか健康教室Ⅱ28日(水)Ⅱ荻窪地区民センター(荻窪2-34-20) / いずれも午前10時～正午 【区】区内在住でおおむね60歳以上の方 【定】各九〇名程度(先着順) 【費】無料 【申】当日、直接会場へ 【高】高齢者施策課(他)室内用運動靴(1のみ)・タオル・飲み物を持参してください

3195へ(先着順) 少ないエネルギーで快適に暮らそう

住宅のエネルギー利用効率を高めるヒントを紹介します。
【時】3月18日(日)午前10時～午後3時 【場】あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 【費】無料 【当】日、直接会場へ 【環】すぎなみ環境カエルくらぶエネルギー部会・寺田 ☎3223-7367 【他】家電機器の消費電力を測定するための「ワットアワーマーター」を無料で貸し出します

ゆう杉並中高生自主企画 声優の仕事を知ろう

アニメや映画で大活躍の浪川大輔さんのトークイベントです。声優の仕事の現場や、声優になるまでのエピソードを公開したり、抽選で台本の読みあわせ体験もあります。
【時】3月28日(水)午後4時30分～6時 【場】児童青少年センター・ゆう杉並(荻窪1-56-3) 【師】声優・浪川大輔 【区】区内在住・在学の中高校生 【定】二二名 【費】無料 【申】事前に、直接ゆう杉並へ(先着順。電話申し込み不可) 【同】児童青少年課 ☎3393-4760



▲浪川 大輔

(5月第一週を除く)の毎週火・金曜日午後6時30分～8時30分(計二〇回) 【場】セッション杉並(梅里1-22-32) 【費】月二〇〇〇円(テキスト代別) 【申】往復ハガキ(記入例参照)で、4月4日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011 梅里1-22-32)へ 【同】同センター ☎3331-7166 【他】①1歳～就学前の無料託児あり(抽選) ②クラス分けのための面接を4月13日(金)午後6時30分から行います

サイエンス・ウィーク

色んな科学実験教室にチャレンジしてみませんか。プラネタリウムの投影や科学ビデオの上映も行います。
【時】内・定下表のとおり 【場】科学館(清水3-3-13) 【費】無料 【申】当日、直接会場へ 【同】同館 ☎396-4391

てぬぐい体操

てぬぐいを使って、座ったり立ったりしながら、全身を動かします。
【時】3月22日(木)午後1時30分～3時 【場】高井戸東地区民センター(高井戸東3-7-5) 【師】NP O 法人グループあいびー 【区】区内在住で60歳以上の方(一人でも来ることが出来る方が必要) 【定】一〇〇名(先着順) 【費】無料 【申】当日、直接会場へ 【高】高齢者施策課(1) 【活】活動支援係(1) 【ぬぐい】飲み物・汗ふきタオル・運動靴(室内履き・革靴は不可)を持参のうえ、運動しやすい服装で参加してください(2) 入浴後やウォーミングアップ終了後(1)のみ・タオル・飲み物を持参してください

いきいき元気に生涯現役

杉並区いきいきクラブ連合会が、健康のための講座や体操を実施します。
【時】場①和田堀地区さわやか健康教室Ⅱ3月26日(月)Ⅱ大宮小学校(堀ノ内1-12-16) ②荻窪地区さわやか健康教室Ⅱ28日(水)Ⅱ荻窪地区民センター(荻窪2-34-20) / いずれも午前10時～正午 【区】区内在住でおおむね60歳以上の方 【定】各九〇名程度(先着順) 【費】無料 【申】当日、直接会場へ 【高】高齢者施策課(他)室内用運動靴(1のみ)・タオル・飲み物を持参してください

家族介護教室

介護予防サービスについて
【時】3月23日(金)午後2時～4時
【場】西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 【内】介護予防サービスの内容、目的と対象者、参加の申し込み、体力測定 【区】区内在住・在勤の方 【定】三〇名 【費】無料 【申】電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 へ(先着順)

親近環境教室

あんさんぶる荻窪区内在住・在勤・在学の方 【透】すぎなみ環境情報館(〒167-0051 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪内 ☎3398-3191)

親子環境教室

透明モニターを追え
【時】3月24日(土)午後1時～4時
【場】あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)とその周辺 【透】透明モニターの解説、空気の汚れ調べ、水の汚れ調べ、廃油せっけん作り 【区】区内在住・在学の小学三～六年生とその保護者 【定】三〇名 【費】一人五〇円 【申】電話で、環境課環境都市推進担当 ☎33398

リサイクルひろば高井戸

【フリーマーケット in リサイクルひろば高井戸】
【時】4月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)いずれも午前10時～午後2時 【募】募集区画Ⅱ各日共一四区画(抽選) 【区】区内在住・在勤の方(業者出店不可) 【費】一区画一〇〇〇円(往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、3月22日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ(他車で)の搬入・来場はできません

かんきょう講演会

「事業者や学校の生ごみはどこへ」リサイクル・地産地消を生かす最新事例
【時】3月22日(木)午後2時～4時
【師】東京農業大学教授・後藤逸男
【定】四〇名 【費】無料 【申】電話で、同館へ(先着順)

つみ草料理を体験しよう

身近な植物の再発見
【時】3月31日(土)午前11時～午後1時 【環】環境省自然公園指導員・山室京子 【定】二〇名(抽選) 【費】二五〇円(材料実費) 【申】往復ハガキ(記入例参照で、3月22日(必着)までに同館へ)

〈サイエンス・ウィーク〉

内容・時間	定員	3月27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
科学ビデオ上映 午前10時20分～10時50分	各220名	追跡! エレキクイズ	①水の旅 ②酸っぱい雨	追跡! エレキクイズ	①水の旅 ②酸っぱい雨
プラネタリウム 午前11時～正午	各140名	コスミック・キャット			
科学ビデオ上映 午後1時～1時30分	各220名	カグヤの宇宙 ふしぎ見聞録	追跡! エレキクイズ	46億年の 贈りもの	追跡! エレキクイズ
科学実験教室 ジュニアコース 午後1時40分～3時	各40名	かわり水 まんげきょう	クルクル レインボー	ふしぎなコマ	火虫
科学実験教室 チャレンジコース 午後1時40分～3時	各40名	化石と環境	青空と偏光	色があせない おし花作り	タマネギぞめ をしよう
プラネタリウム 午後3時15分～4時15分	各140名	太陽—その素顔を見る			

※①いずれも先着順。科学実験教室は午後0時50分から整理券(1人1枚)を配布します。②科学実験教室のジュニアコース=5歳～小学3年生向き。チャレンジコース=小学4年生～一般向き。③プラネタリウムは5歳以上が対象で、投影中は入退場できません。④科学ビデオの内容は変更する場合があります。



区の後援・その他の
催し・講座など

★かみいぐさアニメまつり

時 3月18日(日)午前10時30分～午後4時(場)上井草商店街・早稲田大学グラウンド(上井草3-35) 内「ケロロ軍曹」キャラクターショー、プロ・地元バンドによるアニメソングコンサート、地元親子で構成する「舞祭組」による演舞、模擬店など(申)当日、直接会場へ(問)上井草商店街振興組合・鈴木 ☎3396-6391



★わくわくシアタースクール春休み

現役の舞台俳優を講師にお呼びし、発声練習・ロールプレイングなどを体験し演劇を楽しく学びます。

時 3月31日(土)午後1時30分～4時30分(場)阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 橋沢進一、赤堀清英(対)区内在住・在学の小学生(定)30名(費)無料(申)電話で、3月26日までにNPO法人和泉自由学校 ☎5376-3272へ(先着順)

★チャリティーセミナー 講演&手話ダンス

時 4月14日(土)午後1時～4時30分(0時30分開場) 場 なかのZERO大ホール(中野区中野2-9-7) 内・師 いきいきチャレンジトーク「生きることを楽しむコツ」(ノンフィクション作家・吉永みち子)、ここをつなぐ楽しい手話ダンス(YOU&I) (費)2000円(全席自由) (申)電話で、NPO法人手話ダンスYOU&I・渡嘉敷 ☎6408-0808へ

★荻窪フリーマーケット

時 4月8日(日)午前11時～午後4時(雨天の場合は15日(日)に延期) 場 荻窪タウンセブン8階屋上(上荻1-9-1) (対)区内在住・在勤の方(業者不可。抽選) (費)2m四方1区画2000円(申)往復ハガキ(4面記入例参照。往復ハガキ以外は無効)で、3月24日(必着)までに荻窪フリーマーケット事務局(〒166-0004阿佐谷南2-18-1-1階)へ(問)事務局 ☎3315-7751

★蚕糸の森まつり

今年で20回目を迎えます。苗木の配付も行いますので、ぜひ、お越しください。

時 3月25日(日)午前10時～午後3時(雨天実施) 場 蚕糸の森公園、杉並第十小学校校庭(和田3-55-49) 内 フワフワトランポリン、SL、包丁研ぎ、似顔絵、阿波踊り、蚕糸太鼓、ゲーム、模擬店、防災施設見学体験、無料健康診断、献血ほか(費)無料(申)当日、直接会場へ(問)蚕糸の森まつり協議会事務局・浜田 ☎3315-5960 (他)車での来場はご遠慮ください

★杉並アマ美連盟美術展

時 3月24日(土)～28日(水)午前10時～午後5時(場)セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 日本画、洋画、水墨画など(費)入場無料(申)当日、直接会場へ(問)杉並アマ美連盟・渡邊 ☎3392-7592

★若手あとおし落語会

時 3月17日(土)午後2時開演(1時30分開場) 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 柳家右太楼(定)70名(費)500円(会員割引なし。当日会場で受付) (申)当日、直接会場へ(問)杉並区文化協会 ☎5311-7035



▲柳家右太楼

★講演「杉並の水爆禁止署名運動」と映画

戦後60年をこえて、今、原水爆禁止運動発祥の地である杉並で、ともに核や平和の問題を学び、被爆者の願いを次世代に伝えます。

時 3月17日(土)午後2時～4時30分(場)高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 内・師 ドキュメンタリー映画「魔法のランプのジニー」▷講演=被爆体験の証言(小日向テイ子、立野季子)、杉並の水爆禁止署名運動(武士田忠)ほか(対)区内在住の方(定)50名(先着順) (費)無料(申)当日、直接会場へ(問)杉並光友会・粉倉 ☎3390-8556

★城西病院ホスピタリティコンサート

時 3月16日(金)午後7時開演(6時30分開場) 場 城西病院ロビー(上荻2-42-11) 内 出演=高井清志(ピアノ)▷曲目=メンデルスゾーン「無言歌集より」、シューマン「交響的練習曲」、ブラームス「ラプソディ」ほか(定)70名(先着順) (費)無料(申)当日、直接会場へ(問)城西病院 ☎3390-4166

★大宮八幡宮の杜新能

時 5月19日(土)午後6時開演(5時30分開場) 場 大宮八幡宮の杜(大宮2-3-1) 内 出演=観世流・野村四郎、狂言・山本泰太郎ほか▷演目=舞囃子「熊坂」、狂言「蝸牛」、能「三輪」(費)指定席=5000円、自由席=3000円(当日)、2500円(前売り) (申)チケット発売日=

3月13日(火)午後2時～(文化協会会員先行予約あり)▷取扱窓口=①杉並区文化協会 ☎5311-7035(発売初日は電話予約のみ)②杉並区役所1階「コミュかるショップ」③地域区民センター④杉並公会堂(上荻1-23-15)⑤文化協会ウェブ予約 http://www.sugibun.com/⑥チケットぴあ ☎0570-02-9988(Pコード:375-234)⑦NPO法人杉並で能楽を楽しむ会 ☎3321-5098(②③④は窓口取扱のみ。営業時間はお問い合わせください) (問)NPO法人杉並で能楽を楽しむ会 ☎3321-5098

★悠楽会創立10周年記念 歌謡音楽祭

平均年齢70歳の高齢者が中心となって主催する高齢者のためのイベントです。一緒に歌ってもっと元気に活動しましょう。

時 4月8日(日)午後1時30分開演(1時開場) 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内・師 ①92歳の悠楽会代表のお話「元気・健康の秘訣」(悠楽会代表・志村誠一)②歌謡曲(カラオケ)披露(対)区内在住の方(定)100名(先着順) (費)無料(申)当日、直接会場へ(問)悠楽会・由利 ☎3333-7926または工藤 ☎3396-7586

★(社)杉並区シルバー人材センター リサイクル自転車の販売

時 3月19日(月)・20日(火)・22日(水)午前11時～午後4時 場 リサイクル自転車作業所(永福2-1-11 ☎3327-2287) 内 販売価格=1台/6500円～1万円(申)直接、同リサイクル作業所へ(先着順) (問)社)杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

★地域区民センター内喫茶コーナー スタッフ募集

4月中旬、地域区民センター内喫茶「てんと虫」が、障害のある方が働く場として新たにオープンします。障害のある方と一緒に働く、調理・調理補助・接客業務スタッフを募集します。

内 ①契約社員②パートタイマー▷勤務場所=永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)、井草地域区民センター(下井草5-7-22)内喫茶コーナー▷勤務時間など=午前9時30分～午後6時30分(①は1日7時間45分で週30時間以上②は応相談)。シフト制。休日は休館日と契約内容による▷募集人数=計3名▷時給など=800円～(交通費は全額支給。入社6カ月後から有給休暇あり。①は社会保険、①②とも雇用保険加入) (申)履歴書を、(株)ワールドビジネスサポート人事部・横または立野(〒105-8620港区東新橋1-9-2汐留住友ビル19階 ☎5568-3756)へ郵送

ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し

場 所	講座名	日 時	費 用	申し込み・問い合わせ	場 所	講座名	日 時	費 用	申し込み・問い合わせ	
荻窪東館 (荻窪4-23-12)	ご存知?中食(なかしょく)のえらび方	3月17日(土)午前9時30分～正午	無料	NPO法人シニア総合研究協会 ☎3398-8738	四宮館 (上井草2-28-3)	エクセルをあなたの健康管理に活用しよう	3月28日(水)、4月4日(水)午後1時～3時(計2回)	4000円	NPO法人さらプロジェクト ☎3220-5422	
	NPOマネジメントサロン	4月3日から毎週第1・3火曜日午後6時30分～8時	各回500円			デジカメで撮影しパソコンで加工して楽しもう	3月28日(水)、4月4日(水)・11日(水)・18日(水)午後3時30分～5時30分(計4回)	8000円		
	親たちから学んだ60代からのニコニコ食事学	4月21日(土)午前9時30分～正午	1000円			パワーポイントを使ってみよう	4月7日(土)・14日(土)午後1時～3時(計2回)	4000円		
桃井館 (桃井1-35-2)	春まつり・ゆうゆう桃井館1周年記念イベント	4月1日(日)午前10時30分～午後1時30分	300円	NPO法人おでかけサービス杉並 ☎3399-5025	シニアのための初めてのパソコン・電子メール	4月11日(水)・18日(水)・25日(水)、5月2日(水)午後1時～3時(計4回)	8000円	NPO法人西荻まちメディア ☎3394-8963		
	フェイスストレッチング	4月17日から毎週第3火曜日午後2時～3時30分	300円		大人の図工「ものづくりにふれてみよう」	4月28日～8月25日の毎月第4土曜日午前10時～正午(計5回)	1万円			
	携帯電話を上手く使おう	4月24日から毎週第4火曜日 初級=午後1時～3時 中級=午後4時～6時	各300円		能のワークショップ「仕舞で楽しむはじめの一步」	①月曜クラス=5月7日～10月までの午前10時～正午 ②水曜クラス=5月9日～10月までの午前9時30分～11時30分 ③金曜夜クラス=5月11日～10月までの午後7時～9時(いずれも計15回)	3万円(発表会費用込み)			
高井戸西館 (高井戸西1-17-5)	「理系の英語～仕様書」	3月28日(水)午後1時30分～3時30分	1000円	NPO法人竹箒の会 ☎3332-1076	善福寺館 (善福寺2-26-18)	「下手が上手い」楽しく絵手紙教室	4月10日～9月11日の毎月第2火曜日午前10時～11時30分	1200円(材料費込み)	NPO法人プロップK ☎3335-6230	
	ゴブラン織りの巾着バッグを創る	3月28日(水)、4月4日(水)午後1時～3時(計2回)	1500円(材料費別)				あなた色・みつけませんか?「カラ一体験講座」	4月14日(土)午前10時30分～正午		3000円(教材費込み)
	懐かしのバンドシンガー、ポピュラーシンガーたち	4月4日(水)午後6時～8時	1000円(茶菓代)				プロに聞こう!「メタボリックについて」	4月14日(土)午後3時15分～4時30分		無料
	ハワイアンキルトのクッションを作る	4月11日～5月9日の毎週水曜日午後2時～4時(計5回)	6500円(材料費込み)				英会話と表現力のスキルアップ「英語朗読劇講座」	4月21日～6月30日の毎週土曜日午後3時～4時30分(5月5日を除く。計10回)		1万5000円(教材費込み)
西荻北館 (西荻北2-27-18)	漢詩・漢文を朗読(しょう)しよう	4月11日(水)午後6時～8時	1000円(茶菓代)	NPO法人アザーボイス ☎080-5474-1954	馬橋館 (高円寺南3-16-14)	男性のための初めて陶芸教室～家庭用ろくろを使って	4月7日(土)・14日(土)午後1時30分～4時(計2回)	1500円(材料費込み)	NPO法人アラジン ☎3315-1249	
	アコースティックギター教室 入門・初級編	4月4日～8月1日の隔週水曜日午後1時30分～2時30分(計9回)	1回1000円				大人の合唱隊～ハモニーを楽しんで	4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日いずれも火曜日午後6時30分～8時30分(計6回)		1回1000円
	ピース教室(中級編)	5月9日(水)午後2時～4時	2000円(材料費込み)							

〈3～6月の各種教室〉

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	費用	申込締切
●永福和泉地域区民センター(〒168-0063 和泉3-8-18)			
お菓子づくり～ティータイムに手作りのお菓子をそえて優雅な気分を味わってみませんか/高橋昌子	4月10日(火)・24日(火) 午後1時～4時(計2回)	1600円(材料費含む)	3月28日
やさしい指圧とお灸の基礎知識～腰が痛い、肩がこる時に自分でできる指圧やお灸で痛みを和らげてみましょう/日本鍼灸理療専門学校教務主任・尾野匡志	4月13日(金)・20日(金)・27日(金) 午後1時30分～3時30分(計3回)	100円	3月29日
●高円寺地域区民センター(〒166-0011 梅里1-22-32)			
シェイプアップ体操～全身の筋肉を動かし、衰えた筋肉の復活をめざしましょう/ティブネス中野	4月17日(火) 午前10時～正午	100円(保険料含む)	3月26日
ストレッチ・ヨガ～自分の心身と周りに迷惑をかけずに「無理をしない、無駄をしない、続ける」ことを目安に気持ちよく運動をしましょう/青木めぐみ	4月7日(土)・14日(土)・21日(土) 午前10時～正午(計3回)	300円(保険料含む)	3月22日
クルーズの魅力を楽しむ～究極のスローライフ「クルーズの魅力」について、乗る人も乗らない人も楽しめる豪華客船の旅に迫ります/篠崎範可	4月7日(土)・14日(土)・21日(土) 午後1時30分～3時30分(計3回)	無料	3月26日
●阿佐谷地域区民センター(〒166-0004 阿佐谷南1-47-17)			
伝統の美しさ・歌舞伎の魅力～歌舞伎の魅力の一つは、その美にあります。歌舞伎が400年の間に追求してきた、驚嘆すべき考え方と知恵についてお話し/馬場順	4月28日(土)、5月12日(土)・19日(土)・25日(金) 午前10時～正午(計4回)	200円(資料代)	3月30日
土ようえほんとおはなしの会～お話を聞いて楽しくすごしましょう/ご本・お話だいすき会	3月17日(土) 午後2時～3時	無料	—
●荻窪地域区民センター(〒167-0051 荻窪2-34-20)			
ラージボール卓球を楽しもう～思い切り体を動かしませんか。運動しやすい服装で、靴を持参のうえ参加してください(ラケットの用意あり)/内田雅子	4月6日(金)・13日(金)・19日(木)・27日(金) 午前10時～正午(計4回)	300円	3月19日
野草を楽しむ～春の野草を味わう!!～専門知識の豊富な講師と野草を観察した後、講師が採集し調理した野草を、昼食とともに賞味します。弁当・飲み水・筆記用具・雨具を持参(同センター玄関前に集合→善福寺川緑地公園。雨天の場合は同センターで講義)/山室京子	4月18日(水) 午前10時～午後2時	200円	4月2日
●井草地域区民センター(〒167-0022 下井草5-7-22)			
ルネッサンスの巨匠ダ・ヴィンチ～なぞの多いレオナルド・ダ・ヴィンチ。その芸術と人間像を、スライドを使って解説します/斎藤陽一	4月15日(日)・22日(日) 午後1時30分～3時30分(計2回)	100円	3月31日
トレーニング機器講習会～トレーニング室を利用するための事前講習会(写真1枚3cm×2.5cm持参)/阿部なつき	3月25日(日) 午前10時～午後1時	100円(保険料含む)	3月17日
トレーニング相談～当日はトレーナーが指導・相談に応じます/阿部なつき	3月25日(日) 午後2時～4時	100円(使用料)	—
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します(原則として1人1点。先着順)/安井昌徳ほか	4月14日(土)受付=午後1時30分～2時30分	無料※	—
●高井戸地域区民センター(〒168-0072 高井戸東3-7-5)			
だれでもできる楽しい木版画教室/藤田淑子	4月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) 午後1時～3時30分(計4回)	1600円(材料費含む)	3月22日
コーラス入門講座～老若男女で美しいハーモニーを奏でてみませんか/小野寺康臣	5月11日(金)・18日(金)・25日(金)・6月1日(金) 午後7時～8時30分(計4回)	100円	4月19日
フィットネス格闘技エクササイズ～パンチやキックの動作でお腹やお尻をシェイプアップ/川村純子	5月11日(金)・18日(金)・25日(金)・6月8日(金) 午前10時～正午	120円(保険料含む)	4月19日
4月トレーニング機器講習会～トレーニング室を利用するための事前講習会(写真1枚3cm×2.5cm、運動できる服装、靴、タオル持参)/高橋悦子	4月18日(水) 午前10時～午後1時	120円	4月5日
英語でおはなしひろば～楽しく英語であそびましょう(幼児・小学校低学年。幼児は保護者の付き添い必要)/ステイブ・グレイス	4月14日(土) 午後1時～1時30分	無料	—
おはなしひろば～絵本の読み聞かせ・手あそびほか(幼児・小学生。幼児は保護者の付き添い必要)/パンピ文庫、上高絵本のひろばグループ、シルベルトの会	4月5日(木)・12日(木)・26日(木) 午後3時30分～4時	無料	—

※は実費がかかる場合があります。

コミュニティ通信

地域の集会施設運営協議会が企画した催しと各種教室(左表)をお知らせします。申し込みは、催しは記事中の申込方法で、各種教室は往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。申込先住所と記載例は下表を参照。詳しい内容や託児の有無は、直接該当の施設へお問い合わせください。

永福和泉地域区民センター
薬に頼らない小児科医からのアドバイス
むやみに薬を使用せず、子どもの自然治癒力を信じて治療にあたる小児科医のお話を聞いてみませんか。
時 4月22日(日)午後1時30分～3時30分 眞弓定夫(定)五〇名(抽選) 費 一〇〇円(往復ハガキ(左下記入例参照)で、4月1日(必着)までに同センター事務局へ) 阿方南・和泉地域集会施設運営協議会事務局 ☎530

荻窪地域区民センター
0-9412
区民センターカレッジ
自分を表現できる文章の書き方
「よい文章」を書くための基本は一つ、「ありのままに書く」ということです。しかし、「コッ」に難しいものです。しかし、「コッ」を会得すれば本物の文章力が身に付きます。この講座で、その「コッ」を学んでください。
時 4月15日(日)午後2時～4時 師田中喜美子(定)四〇名(抽選)

井草地域区民センター
21世紀アジアを中心とした漢字文化
わが国の文化の礎である漢字。中国伝来のその文字は、アジア諸国との文化交流にも大きな役割を果たしています。特に中国との文化交流に尽力している講師が、これからの漢字文化

春の山野草を楽しむ
育て方、植え込み実習
時 ①4月16日(月)②23日(月)③29日(日)④は午前10時～正午⑤は午後2時～4時(計三回) 内山野草展見学(日比谷公園内)など 師むさしの山草会・鈴木良昭(定)一五名(抽選) 費 一〇〇円(材料費・保険料込み。交通費は自己負担) 申 往復ハガキ(左下記入例参照)で、4月5日(必着)までに同センターへ 井草地域集会施設運営協議会事務局 ☎3301-7723(月)金曜日の午前9時～午後5時



高井戸地域区民センター
円座(床ずれ防止)を差し上げます
抽選で一人一点に限り、春まわりの会場で差し上げます。
時 4月28日(土)・29日(祝) 二〇名(申)往復ハガキ(下記入例参照)に「円座希望」と明記し、3月30日(必着)までに同センター事務局文化スポーツ部へ

地域区民センター・区民集会所一覧

【往復ハガキ記入例】〈1人1枚〉
①行事名②住所③氏名(フリガナ)
④年齢⑤電話番号⑥返信用の宛先を記入。託児のある行事は子どもの氏名・年齢も書いてください。

永福和泉地域区民センター ☎5300-9411 〒168-0063 和泉3-8-18 第2・第4水曜日、15日	高円寺北地域区民集会所 ☎3330-7255 〒166-0002 高円寺北3-25-9 第2・第4水曜日	西荻南区民集会所 ☎3335-5444 〒167-0053 西荻南3-5-23 第2月曜日
方南区民集会所 ☎3322-4225 〒168-0062 方南1-27-8 第1・第3水曜日	阿佐谷地域区民センター ☎3314-7211 〒166-0004 阿佐谷南1-47-17 第2・第4火曜日、第3水曜日	井草地域区民センター ☎3301-7720 〒167-0022 下井草5-7-22 第1・第3木曜日、第3木曜日の前日
下高井戸区民集会所 ☎5374-6192 〒168-0073 下高井戸3-26-1 第3水曜日	梅里区民集会所 ☎3317-3310 〒166-0011 梅里2-34-20 第1・第3火曜日	四宮区民集会所 ☎3395-5085 〒167-0023 上井草2-28-13 第2・第4火曜日
高円寺地域区民センター(セッション杉並) ☎3317-6611 〒166-0011 梅里1-22-32 第2・第4木曜日、第2木曜日の前日	荻窪地域区民センター ☎3398-9125 〒167-0051 荻窪2-34-20 第2・第4月曜日、20日	八城区民集会所 ☎3394-0989 〒167-0021 井草1-3-2 第2水曜日
和田区民集会所 ☎5340-6272 〒166-0012 和田2-31-21 第1・第3月曜日	本天沼区民集会所 ☎5310-4633 〒167-0031 本天沼2-12-10 第1・第3月曜日	高井戸地域区民センター ☎3331-7841 〒168-0072 高井戸東3-7-5 第1・第3月曜日、20日
	西荻地域区民センター ☎3301-0811 〒167-0034 桃井4-3-2 第2・第4水曜日、11日	上高井戸区民集会所 ☎3329-0605 〒168-0074 上高井戸1-15-5 第2・第4月曜日

●住民は地域社会の主人公 町会の諸問題を

みんなで解決しよう

天沼一丁目町会

天沼一丁目町会は、天沼地区の東側に位置し、現在の住民登録数は二二〇六世帯で、ここ数年は大きな変動はありません。

私たちの町会では、地域の安全安心のために次の取り組みを行っています。

第一に、防犯パトロールの強化です。

現在、当町会では五〇名のパトロール隊が防犯活動を行っています。こうした活動が功を奏し、犯罪は減少傾向にあります。

しかし今後、さらに隊員を増やし犯罪件数を一層減らしていきたいと考えています。ぜひ地域の皆さんのご協力をお願いいたします。

第二は、災害対策です。天沼一丁目町会の住民は、災害時に自宅に住めなくなった場合は、杉並第五小学校(杉五小)に避難することになっています。しかし、杉五小は若杉小学校と統合するため、20年4月から二年間、建築工事のため震災救助所として機能しません。

区は、日本大学第二高等学校(日大二高)と文化女子大学附属杉並高等学校(文化女子杉並)を救助所の補助代替施設として使用できるよう、両校と協定を結んでいます。工事期間中はこの両校を震災救助所として使用できるよ

う、杉五小震災救助所運営連絡会と協力して、区と話し合いを進めていく予定です。また、新校舎が完成した後も、大災害の場合は杉五小に避難者全員を収容しきれないことも想定されるので、新校と日大二高、文化女子杉並の三校を核とした総合的な災害対策を区へ要望し、関係する町会の皆さんと一緒に、充実を図っていく予定です。災害対策は天沼地区全体の課題でもあるので、この課題については天沼地区の八つの町会で組織する「天沼地区町会連合会」にも全面的に協力をいただいています。

第三は、町会会員の増強です。毎年、役員みんなで努力していますが、アパートに住んでいる方の加入が少ない現状があります。そこで、皆さんにお願いして町会加入を勧めたり、震災救助所の説明をして町会のことを理解してもらえよう努めています。新築マンションは、建設時にオーナーとお会いして入居者の加入をお願いし、どの程度効果があるのか、現在見守っています。

区でも町会・自治会の案内パンフレットを作成することなどで、私たち町会としては大いに期待しています。
(会長 田口忠男)

19年度

シニアのための健康教室

◇シニアのための健康エアロビクス

馴染みのある音楽のリズムに乗って、無理せず気軽に楽しめる、シニア向けのエアロビクスです。

場・師・定 左表のとおり

◇てぬぐい体操

てぬぐいを使って行う、高齢者にもやさしい体操です。

場・師・定 左下表のとおり

時 いずれも4月～20年3月(祝日・年末年始は除く) 対 区内在住で60歳以上の一人であることができる介助が不要な方 無料 当日、直接会場へ 高齢者施策課いきが活動支援係 定員を超えた時は参加をお断りする場合があります

参加にあたっての注意

①運動のできる服装で、飲み物・汗ふきタオル、てぬぐい体操はてぬぐいを持参してください

②ゆうゆう館では、裸足か靴底の薄い室内履きで行います。また、入館には利用証が必要です。利用証をお持ちでない方は保険証などを持参してください

③杉の樹ホールは、運動靴(外履きでも可)で行います。また、当日は受付で参加証を取ってお入りください

④体調により危険を伴うため、入浴後やウォーミングアップ終了後(午後1時40分くらい)からの参加はできません

(シニアのための健康エアロビクス)

場所	日程	講師	定員
ゆうゆう梅里堀ノ内館 (堀ノ内3-37-4)	毎月第1・3火曜日(1月は第3・5火曜日)	ダイヤビックひばり会	30名
ゆうゆう下井草館 (下井草3-13-9)	毎月第1・3金曜日(5月・1月は第3週のみ、6月は第5週も実施)		40名
ゆうゆう和泉館 (和泉4-16-22)	毎月第2・4木曜日(8月は休み、12月は第2週のみ)	ラベンダー (高齢者健康エアロビクスの会)	25名
高齢者活動支援センター・杉の樹ホール (高井戸東3-7-5)	毎月第3水曜日(8月は休み)	ラビアンローズ (高齢者健康エアロビクスの会)	50名

※時間は、いずれも午後1時30分～3時。いずれも先着順です。

(てぬぐい体操)

場所	日程	講師	定員
高齢者活動支援センター・杉の樹ホール (高井戸東3-7-5)	毎月第2・4木曜日(12月は第1週のみ)	NPO法人グループあいびー	50名
ゆうゆう荻窪館 (南荻窪2-25-17)	毎月第1木曜日(5月・1月は休み)	薫の会(杉並区社会貢献スタッフ)	20名

※時間は、いずれも、午後1時30分～2時30分。いずれも先着順です。

SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●区ジュニア・マスターズ水泳大会

時 5月13日(日)午前9時～午後4時30分 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 対 ジュニア=区内在住・在勤または区内保育園・幼稚園・学校・在スイミングクラブで、大会当日18歳以下の方 ▶ マスターズ=区内在住・在勤・在学・在スイミングクラブまたは区水泳連盟会員で、大会当日19歳以上の健康で定期的(週1回以上)に泳いでいる方 費 ジュニア500円、マスターズ1000円(1人2種目まで) 申 参加費を郵便振替口座「00150-3-578680杉並区水泳連盟」(通信欄にジュニア・マスターズ参加費と明記)に振り込み、申込用紙(社会教育スポーツ課(区役所中棟6階)、区温水プール、各水泳クラブにあります)と申込票のコピー、80円切手をはった返信用封筒を、4月10日(必着)までに区水泳連盟・安田伸子(〒168-0065浜田山1-18-14)へ郵送 問 同連盟・安田 ☎090-1201-9960(午後6時～9時)

●ターゲットバードゴルフオープン競技大会

時 4月26日(内)正午～午後3時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の高校生以上でターゲットバードゴルフ経験者 定 50名 費 1人500円(申)往復ハガキ(4面記入例参照)で、4月7日(必着)までに福田豊(〒168-0073下高井戸1-37-5)へ(先着順) 問 福田 ☎3303-7083(午前9時～午後9時)

スポーツ教室

●アーチェリー初心者教室

時 4月7日(土)～9月15日(土)第1・3土曜日、第2・4日曜日=午後1時～5時(計23回) 場 上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 15名(抽選) 費 4回まで無料(5回目より1回300円) 申 ハガキ(4面記入例参

③の教室は、さざんかネット「<http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2>」で申し込みできます。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)が必要です。申し込みは3月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。定員を超えた場合は初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

照)で、3月27日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)へ 問 同協会・小杉 ☎3390-6839(午前10時～午後5時、午後8時～10時)

●硬式テニス教室(50歳以上) ③教室番号「0280」

時 4月15日～6月10日(5月20日を除く。予備日6月17日)の毎週日曜日午前9時～11時(計8回) 場 妙正寺体育館 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者・初級者 定 40名(抽選) 費 2200円(申)往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、3月22日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ 問 同体育館 ☎3399-4224

●ターゲットバードゴルフ ③教室番号「0327」

時 5月8日～6月12日の毎週火曜日午前9時～11時(計6回) 場 下高井戸運動場 対 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の初心者 定 30名(抽選) 費 1000円(申) 問 往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、4月8日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1) ☎5374-6191)へ 他 託児あり

●競泳飛び込み講習会

時 4月13日(金)・27日(金)、5月7日(月)・28日(月)いずれも午後7時～9時(計4回。区後援) 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内 競泳におけるスタート、ターンを含む練習会 区 水泳連盟指導員 対 区内在住・在勤・在学中・在スイミングクラブで50m以上泳げる方 定 40名(抽選) 費 大人2000円、中学生以下1200円(申)往復ハガキに「競泳飛び込み講習会申込」と明記し、住所・氏名・性別・年齢も書いて、3月31日(必着)までに区水泳連盟・森田恒世(〒168-0064永福3-40-16)へ 問 同連盟・森田 ☎5930-7284

●水泳教室

◇初心者水泳教室 ③教室番号「0343」
時 4月16日(月)～5月17日(木)(4月30日、5月3日は除く)の毎週月・木曜日午前10時～正午(計8回) 対 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の初心者 定 32名(抽

選) 費 5000円

◇ステップアップ水泳教室 ③教室番号「0344」

時 4月17日～5月29日(5月1日は除く)の毎週火曜日午後7時～9時(計6回) 対 区内在住・在勤・在学中でクロールで25m以上泳げる16歳以上の方 定 30名(抽選) 費 3700円

◇アクアエクササイズ(60歳以上) ③教室番号「0345」

時 4月17日～5月29日(5月1日は除く)の毎週火曜日午前10時～正午(計6回) 対 区内在住・在勤で60歳以上の方 定 30名(抽選) 費 1800円

☆ 場 杉並第十小学校温水プール(申)往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、3月22日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-9)へ 問 同プール ☎3318-8763(他)駐車場はありません

●中高年のための「ウォーキング&筋トレ教室」

③教室番号「0329」

時 4月9日～23日の毎週月曜日午前9時～11時(計3回) 場 下高井戸運動場 対 区内在住・在勤・在学中で40歳以上の方 定 30名(抽選) 費 800円(申)往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、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)へ 問 同運動場 ☎5374-6191(他)託児あり

その他

●プールで魚つり

時 4月8日(日)・29日(祝)午前10時～午後3時 場 和田堀公園プール(大宮2-2-10) 対 区内在住・在勤・在学中の方 定 各日100名程度 費 大人400円、小・中学生200円(申)当日、直接会場へ 問 財杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表) 他 ①さお、仕掛け、エサは持ち込み自由。貸出(無料)もあります②持ち帰り用の入れ物は各自でご用意ください。釣った金魚や鯉は3匹まで持ち帰りできます③車での来場はご遠慮ください④持ち帰った魚は、池や河川に放流しないでください

いきいき元気に生涯現役

ゆうゆう館の協働事業者が増えました

18年4月から9カ所のゆうゆう館(旧敬老会館)で実施している協働事業に、この4月から新たな仲間が加わり、NPO法人等との協働事業館は14館になります。今回は、新しく加わる館を含め、区と協働してゆうゆう館を運営していく団体の皆さんを紹介いたします。楽しい催しが盛りだくさんです。ぜひ、ご利用ください。——問い合わせは、高齢者施策課施設担当へ。

新が、4月から新しく協働事業者の方が受け持つゆうゆう館です。

新上荻窪館

NPO法人名=たすけあいワーカーズさざんか
▷「遊悠塾」「朗読講座八月座」「日曜サロン」などの事業を予定しています。
▲八谷さん

桃井館

NPO法人名=おでかけサービス杉並
▷火・木曜日に様々な「サロン」を開催しています。ランチ(有料)の提供もあり!
▲樋口さん

馬橋館

NPO法人名=介護者サポートネットワークセンター・アラジン
▷「日曜モーニングサロン」「陶芸」「ヨガ」「クラシックカメラ」など楽しみながら交流をひろげています。
▲牧野さん

西荻北館

NPO法人名=アザーボイス
▷世代間交流を目指し、どなたでも参加できる「ピラティス」「アコースティックギター教室」「合唱隊」「ピース教室」「彫刻アート」「健康エアロビクス」ほかを展開中です。

新西田館

NPO法人名=生きがいの会
▷「麻雀を楽しむ会」「男の料理教室」「地域の仲間と居場所づくり講座」など11事業を予定しています。
▲高岡さん

新梅里堀ノ内館・善福寺館

NPO法人名=西荻まちメディア
▷梅里堀ノ内館では、旅の絵手紙制作講座などの「思いでハウス」事業を、善福寺館では、能ワークショップなどの「くらすハウス」事業を予定しています。
▲深沢さん

久我山館

NPO法人名=プロップK
▷「楽しく自分らしくあきらめない」がモットーです。
▲石山さん

荻窪東館

NPO法人名=シニア総合研究協会
▷火・土曜日は楽しく学べる「サロン」など、シニアが住みなれたまちで新しい役割を発見するお手伝いをしています。
▲塚田さん

高井戸西館

NPO法人名=竹箒の会
▷活力ある高齢者が、心も体も頭脳もいきいきと活動できるような仕組みづくりや、事業を展開していきます。

新高井戸東館・四宮館

NPO法人名=さらプロジェクト
▷暮らしの中でパソコンを活用するための「时空さんぽ館大人のIT広場」をはじめ、初心者向け相談や講習会を中心に事業を予定しています。
▲根本さん

新浜田山館

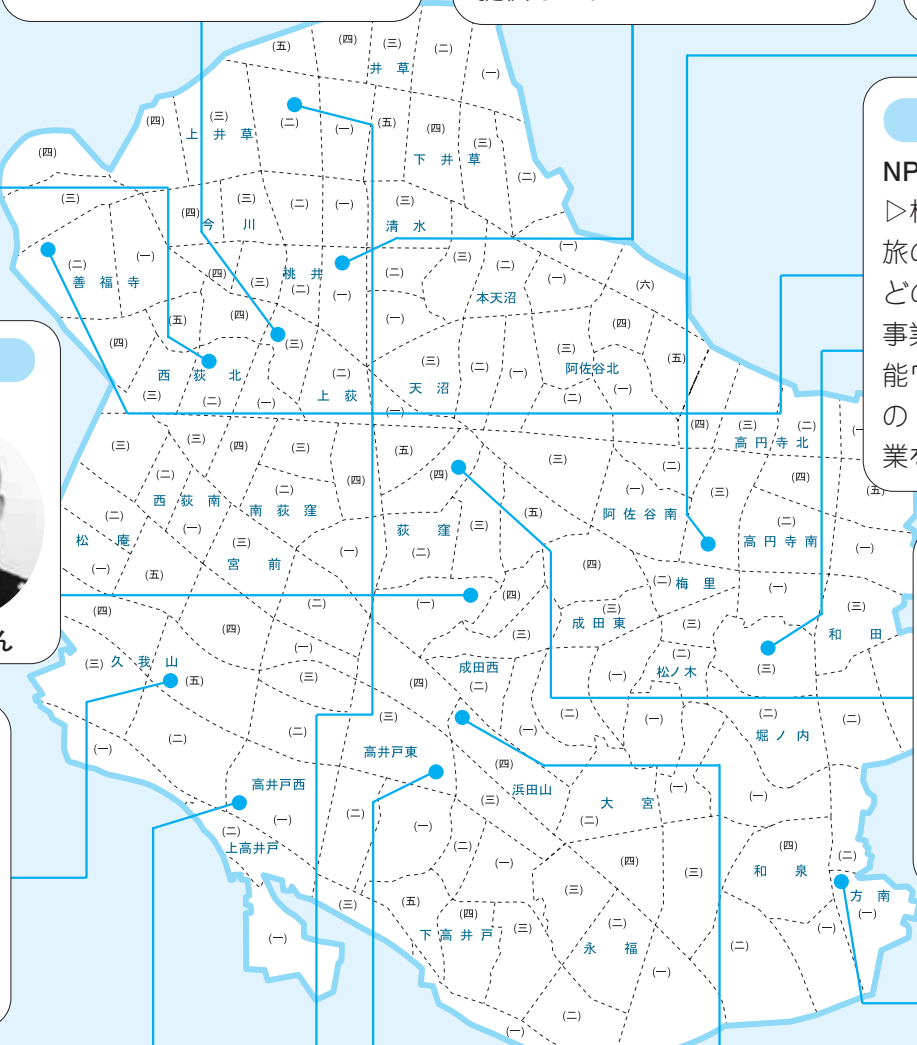
協働団体名=(社)杉並区シルバー人材センター
▷「みんなで地域デビュー」をテーマに「いきがい学び」15事業、「ふれあい交流」6事業、「健康づくり」3事業、「屋上緑化活用」9事業を予定しています。

方南館

NPO法人名=ひまわりの会
▷音楽療法や映画、書道などの7事業を展開しています。

◇ゆうゆう館とは?

区内在住の60歳以上の方のための健康増進、教養の向上、いきがい支援の場としてご利用いただく施設です。初めて利用する際には、健康保険証などをお持ちください。



(ゆうゆう館一覧)

施設名 (ゆうゆう〇〇館)	所在地	電話番号
和泉	和泉4-16-22	☎3323-5663
下高井戸	下高井戸3-31-11	☎3302-2161
永福	永福2-4-9	☎3321-6632
浜田山◎	浜田山4-18-31	☎3315-7815
和田	和田1-41-10	☎3384-3751
方南◎	方南1-51-7	☎3324-1171
大宮堀ノ内	堀ノ内1-27-9	☎3317-9156
梅里堀ノ内◎	堀ノ内3-37-4	☎3313-4319
堀ノ内松ノ木	松ノ木2-38-6	☎3315-7760
高円寺東	高円寺南1-7-22	☎3315-1816

馬橋◎	高円寺南3-16-14	☎3315-1249
高円寺南	高円寺南4-44-11	☎3315-1817
高円寺北	高円寺北3-20-8	☎3337-2266
阿佐谷	阿佐谷南3-2-19	☎3391-8345
阿佐谷北	阿佐谷北6-26-13	☎3338-0436
天沼	天沼2-42-9	☎3391-8540
西田◎	荻窪1-57-4	☎3391-8747
荻窪東◎	荻窪4-23-12	☎3398-8738
荻窪	南荻窪2-25-17	☎3335-1716
上荻窪◎	上荻3-16-6	☎3395-1667
西荻北◎	西荻北2-27-18	☎3396-8871
今川	休館中	
桃井◎	桃井1-35-2	☎3399-5025

井草	井草2-15-15	☎3390-9672
下井草	下井草3-13-9	☎3396-8882
四宮◎	上井草2-28-3	☎3396-7692
善福寺◎	善福寺2-26-18	☎3394-8963
大宮前	宮前5-19-8	☎3334-9640
久我山◎	久我山5-8-8	☎3332-2011
上高井戸	高井戸東2-6-17	☎3306-0441
高井戸東◎	高井戸東3-14-9	☎3304-9573
高井戸西◎	高井戸西1-17-5	☎3332-1076

※開館時間：◎の館=午前9時～午後9時(日曜日・祝日=午前9時～午後5時) / その他の館=午前9時～午後5時▷休館日：◎の館=第3日曜日と年末年始 / その他の館=日曜日・祝日と年末年始