

すぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1
区の代表電話 3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通) http://www.city.suginami.tokyo.jp/

5月は杉並区春の自殺予防月間です 2
5月11日(月)~20日(水) 春の全国交通安全運動 3
飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業 5
なかま集まれ!	... 6・7
すぎなみ大人塾12



高円寺中学校美術部の生徒が横断幕を作成しました。高円寺純情商店街に掲出しています。

——問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

投票日 4月26日(日)午前7時~午後8時

投票日当日は、「選挙のお知らせ」を持参してください

「選挙のお知らせ」をお送りしています。投票日当日は、「選挙のお知らせ」を持参し、記載されている投票所へお越しください。また、「選挙のお知らせ」が届かない・紛失したなどの場合でも、投票資格がある方は投票できますので、投票所の係員にお申し出ください。

選挙公報をお届けします

選挙公報は、4月23日(木)までに各世帯の郵

便受けなどに直接お届けする予定です。選挙公報が届かない場合は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。選挙公報をお送りします。

また、選挙公報は区ホームページでもご覧になれます。

上高井戸区民集会所 証明書自動交付機の利用中止

上高井戸区民集会所は投票所になるため、投票日当日は同集会所内に設置してある証明書自動交付機が終日利用できません。



▲26年度明るい選挙啓発ポスターコンクール優秀作品 國學院大學久我山中学高等学校中学校3年生(応募当時) 茂永紘阿さん

きじつぜん 期日前投票期間 4月25日(土)まで 午前8時30分~午後8時

投票日に予定のある方は、20日(月)から始まっている期日前投票をご利用ください。区内14カ所のどこでも投票できます。期日前投票をご利用の際は、「選挙のお知らせ」裏面に印刷されている請求書を記入の上、期日前投票所にお持ちください。

詳細は、「選挙のお知らせ」または「広報すぎなみ」4月11日号をご覧ください

開票開始 4月27日(月)午前8時40分(予定)

投票・開票速報

投票速報は4月26日(日)午前8時から、開票速報は4月27日(月)午前10時30分から区ホームページでご覧になれます。

特別区合同啓発動画をご覧ください

投票率向上を目指し、選挙が行われる区が合同で啓発動画を作成しました。動画は、区ホームページからご覧になれます。

投票日まで、あと5日!

杉並区選挙管理委員会委員長 織田宏子

4月26日(日)は、区民の皆さんが杉並区議会議員48人を選ぶ投票日です。

ご存じのとおり、区議会は予算や条例など皆さんの暮らしに直結する重要な決定を行います。そのメンバーである区議会議員を選ぶ今回の選挙は、国や都の選挙以上に地域に密着した選挙であるとともに、皆さんの「考え」や「願い」を区政に反映させる重要な機会です。

誰にでも住みよいまち杉並をつくるため、皆さん一人一人が、区政に関心を持ち、その「思い」を投票に込めていただくことが何よりも大切です。

選挙権は、憲法で保障された国民の権利です。この大切な一票を決して無駄にしないでください。

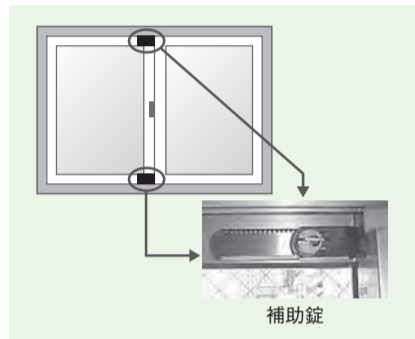
そして、皆さんの「さあ、選挙に行こう!」の一言で、ご家族やご近所の投票率を100%にしてください。

もうすぐ大型連休 空き巣に注意!

◇大型連休中は留守にすることが多く、空き巣が多発する時期です
「自分は被害に遭わないだろう」という油断は禁物です。
防犯のため、ドアや窓には、補助錠等を付け、ワンドア・ツーロックにしましょう!

◆出掛ける際は

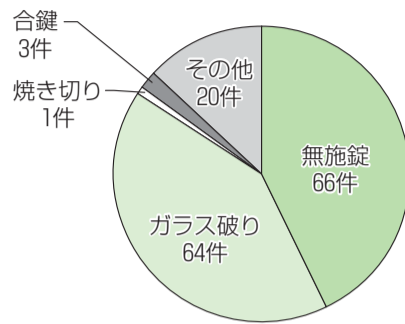
- 戸締まりを確実にしましょう!
- 雨戸やシャッターもガラス破りを防ぐのに効果的です。
- 長時間家を空ける場合は、隣近所の方に留守にすることを伝えるなど、地域全体で防犯対策をしましょう!



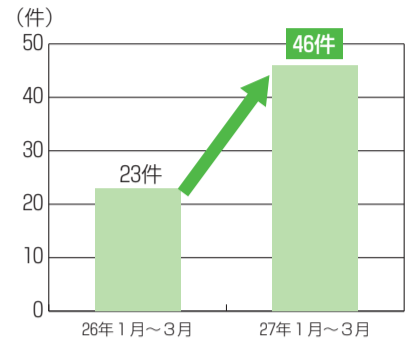
図危機管理対策課

今年に入ってから 被害急増中!

〈26年 区内空き巣侵入手口〉



〈区内空き巣発生件数〉



◇空き巣の侵入手口の多くは、無施錠とガラス破りです!

戸締まりをすれば、空き巣被害の半数近くを防ぐことができます。出掛ける時は必ず鍵を掛けることを徹底しましょう。

窓のガラス破り防止には、防犯フィルムを貼り付けることや威嚇する防犯機器(ガラス衝撃センサーやガラス破壊センサーなど)を取り付ける方法があります。



◇住宅の空き巣対策講習会を5月下旬に予定しています

詳細は、「広報すぎなみ」などでお知らせします。

5月は杉並区春の 自殺予防月間です

生きてほしい



区では、毎年100人前後の方が、自殺で亡くなっています。自殺はさまざまな要因が重なって生じますが、中でも健康問題が多くを占めています。そこで、春の自殺予防月間では、健康問題の中でも「こころ」にスポットを当てた講演会などを開催します。社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。あなた自身とあなたの大切な人を守るために、区では引き続き、自殺予防の普及啓発を強化していきます。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

◆講演会

こころの健康のために～よく眠り、よく歩く

睡眠不足、運動不足、不規則な生活、過度の飲酒などの生活習慣を見直し、「無理なく、無駄なく、穏やかに」ヘルシーな生活を送ることで、悩むべきことを上手に悩み、はつらつと生活する方法についてお話しします。



☎5月16日(土)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 講師 獨協医科大学越谷病院こころの診療科教授・井原裕(右写真) 定員80名(申込順) 費 無料 申込 電話またはファクス(11面記入例参照)で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 FAX3391-1927へ 他参加いただけない場合のみ連絡します

◆大人のための朗読会

「～心の癒し～」

菊池寛「入れ札」、小川洋子「缶入りドロップ」、向田邦子「大根の月」を取り上げます。

☎5月23日(土)午後2時～3時 場 西荻図書館 講師 ちよっぴいお話の会 定員40名(申込順) 費 無料 申込 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

◆図書館の展示「生きるための本」

図書館(中央・永福・柿木・高円寺・宮前・成田・西荻・阿佐谷・南荻窪・下井草・高井戸・方南・今川)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 一人で悩まず、ご相談を

(いずれも相談は無料です。○は区の施設です)

- ◆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～翌午前6時〉・年中無休)
 - ◆うつ病やアルコール依存など心の健康相談～「うつかも?」と思ったら早めにご相談を! ☎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)、東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711 (午前9時～午後5時)
 - ◆多重債務の相談 ☎消費者センター相談専用電話 ☎3398-3121 (午前9時～午後4時)
 - ◆子どもや家庭の相談 ☎子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用電話 ☎5929-1901 (午前9時～午後7時〈日曜日・祝日を除く〉)
 - ◆学校生活の相談 ☎済美教育センター教育SAT ☎3311-0023
 - ◆いじめの相談(子どもからの相談) ☎すぎなみいじめ電話レスキュー ☎0120-949-466 ☎080-8825-0119 (午前10時～午後7時)
 - ◆生活やDVの相談「働けず生活費がない」など生活に困ったら ☎各福祉事務所での生活相談(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)、○男女平等推進センター相談室 ☎3393-4713 (午前9時～午後5時。月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始を除く)
 - ◆高齢者の介護に関する相談 ☎地域包括支援センター(ケア24〈20カ所〉)
 - ◆犯罪被害にあわれた方の相談 ☎犯罪被害者総合支援窓口相談専用電話 ☎5307-0620
 - ◆法律相談 ☎区政相談課法律相談(予約制) 予約専用電話 ☎5307-0617 または法テラス・サポートダイヤル(法制度一般) ☎0570-078374 (午前9時～午後9時〈土曜日は午前9時～午後5時〉。日曜日・祝日を除く)
- ※区ホームページ(くらしのガイド→仕事くらし→豊かな暮らし→自殺予防対策)でも区の取り組みや相談窓口を掲載しています。

5月11日(月)～20日(水)

春の全国交通安全運動



やさしさが 走るこの街 この道路

5月11日(月)～20日(水)の間、春の全国交通安全運動を実施します。

この春入学した児童は通学に不慣れな子供も多く、運転者は特に注意が必要です。子供や高齢者を見かけたら、徐行したり、横断を終えるまで待ってあげるなど、思いやりのある運転を心掛けましょう。

—問い合わせは、区交通対策課 ☎5307-0793 または各警察署 (杉並 ☎3314-0110 / 高井戸 ☎3332-0110 / 荻窪 ☎3397-0110) へ。

◇運動の基本

子供と高齢者の交通事故防止

◇運動の重点

- 自転車の安全利用の推進 (特に、自転車安全利用五則の周知徹底)
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶
- 自転車の交通事故防止

◇青だけど、安全確認もう一度!

歩行者用信号が青でも、車が進入してくる場合があります。

横断する前に、必ず左右の安全を確かめてから渡りましょう。



◇ながら運転は事故のもと

スマートホン・イヤホン・ヘッドホンなどを、使いながらの走行は周囲への注意が散漫になり、危険なのでやめましょう。



◇高齢者の運転免許証自主返納支援制度

加齢に伴って身体機能や判断力が低下すると、重大な事故につながる場合があります。区では、75歳以上になってから運転免許証を自主返納する方を支援しています。



【支援内容】 5000円相当(預かり金含む)の無記名ICカード乗車券1枚の提供(Suica〈スイカ〉カードまたはPASMO〈パスモ〉カードのいずれか)

【対象】 次の(1)～(3)の全てを満たす方

- (1) 運転免許証を返納した時点で満75歳以上
- (2) 有効期間内の運転免許証の全てを自主返納している
- (3) 申込時に、杉並区民である(住民票がある)

【期限】 運転免許証の全てを自主返納してから6カ月以内

春の交通安全パレード

春の全国交通安全運動に先立ち、交通安全パレードを行います。堀越高等学校吹奏楽部や警視庁白バイ隊も参加します。また、一日警察署長として、鈴木夢ちゃん(右写真)が参加します。

【日時】 5月10日(日)午前10時～11時

【場所】 中杉通り

(JR阿佐ヶ谷駅南口→杉並区役所)

【問い合わせ】 杉並警察署 ☎3314-0110
または区交通対策課



5月1日～31日は

「自転車安全利用TOKYOキャンペーン」

自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・2人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号順守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子供はヘルメットを着用



◇放置禁止区域内に放置された自転車はすぐに撤去します

区は駅周辺を放置禁止区域に指定しています。この区域内に放置された自転車は、警告後も移動がない場合、置いていた時間や理由にかかわらず撤去します。

店舗等の敷地に置いた自転車が何らかの理由で公道に出され、放置自転車として撤去される事例が見受けられます。はみ出した自転車が通行上危険と判断される場合は撤去の対象となります。

◇有料制自転車駐車場をご利用ください

区では、駅周辺に41カ所の有料制自転車駐車場を設置しています。

このほか、1～2時間無料で駐車できる民間の自転車駐車場が多数あります。

※区営の自転車駐車場の場所等は、区ホームページまたは各駅前に設置してある案内板をご確認ください。

講習会 はじめて学ぶ自転車のルール ～知っていますか?自転車の正しい乗り方～

自転車はどこを走ればいいのか、安全確認はどうすればいいのかなど、自転車の正しいルールとマナーを学びます。自転車に乗り始めたお子さんがいる方や、通勤・通学で自転車を利用する方など、この機会にぜひ、ご参加ください。

参加した方には、特製なみすけ反射材キーホルダー(右写真)を差し上げます。

【日時】 5月15日(金)午後7時～8時

【場所】 西荻地域区民センター(桃井4-3-2)

【対象】 区内在住・在勤・在学の方

【定員】 60名(先着順)

【参加費】 無料

【申し込み】 当日、直接会場へ

【問い合わせ】 交通対策課

【その他】 実技講習はありません



区からののお知らせ

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25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。

募集します

区営住宅駐車場の利用者

●**内**使用期間 原則1年間。更新可。更新料なし▽**住**住宅名(所在地)・**月**額使用料・**区**画数 右下表のとおり。9カ所50区画(申込順)▽**申**申し込み資格 ①区内在住の方で、そのことが住

住宅名(所在地)	月額使用料	区画数
松ノ木二丁目第二アパート(松ノ木2-3-7)	1万8000円	3
高井戸西二丁目アパート(高井戸西2-7-26)	2万円	1
宮前四丁目アパート(宮前4-13-1~5)	1万7000円	6
久我山四丁目第二アパート(久我山4-50-13・14)	1万7000円	8
松ノ木二丁目第三アパート(松ノ木2-11-1)	1万8000円	1
久我山五丁目第二アパート(久我山5-19-1・2)	1万8000円	5
阿佐谷北三丁目第二アパート(阿佐谷北3-36-6)	2万2000円	4
浜田山二丁目アパート(浜田山2-15-43)	2万円	5
富士見丘アパート(久我山2-21-1~3)	1万6000円	17

民票などで証明できること②使用する駐車場から約2km以内の範囲に存する住宅、事務所、店舗等に居住し、または業を営む者であることなど▽**自**自動車の種別 軽・小型・普通(自動車の形状などでお断りする場合があります)▽**保**保証金 月額使用料1カ月分(申込書(住宅課(区役所西棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に必要書類を添えて、住宅課へ郵送または持参)住宅課住宅運営係(他)車検などの提出が必要。詳細は、お問い合わせください

税金

住民税(特別区住民税・都民税) 夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。
●4月27日(月)午後5時〜8時
30分間納税課 ☎53071063457

施設情報

桜上水北図書館サービスコーナー開設

5月22日(金)に、京王線桜上水駅北口に桜上水北図書館サービスコーナーを開設します。区立図書館の利用登録、資料の貸し出し、返却ができます。
※桜上水北図書館サービスコーナーには、図書等の蔵書はありません。
●**内**開室時間 午前9時〜午後8時(日曜日、祝日は午後5時まで)▽**休**休日 毎月第1・3木曜日、12月31日〜1月4日▽**所**在 地 下高井戸1-24-15(旧永福和泉区民事務所桜上水分室) ●**中**央図書館 ☎339115754

生ごみの減量を始めませんか コンポスト容器・生ごみ処理機の購入費補助

区ではリサイクルとごみ減量を推進するため、コンポスト容器と家庭用生ごみ処理機の購入費補助を行っています(同一年度内に両方の補助を受けることはできません)。
4月1日〜28年3月31日の間に購入し、28年3月31日までに申請のあったものが補助の対象となります。
申請書類は、電話または直接、ごみ減量対策課(区役所西棟7階)へ請求してください。

コンポスト容器の あっせんと購入費補助

コンポスト容器とは、土中の微生物の働きや発酵資材を使う



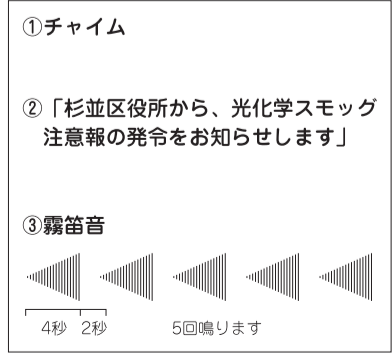
土に容器を埋め込んで使用するコンポスト容器



室内で使えるバケツ型コンポスト容器

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、区内約120カ所にある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(下図)。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、屋外へなるべく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。
注意報が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)。
被害にあったとき
目がチカチカしたり、喉が痛くなったりときは、すぐに洗眼やうがいをお願いします。息苦しいときは、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。
●**環**境課公害対策係



文化財シリーズ44
「杉並の石造物〜燈籠・水盤〜」を発行しました
寺社などで見かける灯籠・水盤。この文化財シリーズ44を片手に、奉納した方々の思いに触れる石造物巡りをしてみませんか。
●**内**販売価格=1冊1000円▷**販**売場所=区政資料室(区役所西棟2階)、郷土博物館(大宮1-20-8)、郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ●**生**涯学習推進課文化財係

今週のイベント情報や NPO・地域活動の情報が満載
すぎなみ地域コム
http://www.sugi-chiiki.com/
問すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260

飼い主のいない猫を 増やさない活動支援事業



区では、飼い主のいない不幸な猫ゼロを目指して、飼い主のいない猫を適正に管理するグループの育成を目的としたモデル事業を行っています。この事業は、「飼い主のいない猫の世話・杉並ルール」を守って活動するグループが管理している猫の不妊・去勢手術の費用を、獣医師会の協力を得て、区が負担するものです。

問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎ 3391-1991 へ。

申請受け付けを開始します

◇対象

飼い主のいない猫を適正管理しているグループ。

◇手術承認予定頭数

100匹(オス・メス各50匹)。

◇申し込み

申請書(3種類。杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます)を、5月18日(必着)までに同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送または持参。希望者

不妊・去勢手術をした猫に 耳先カット(杉並方式)を実施します

本事業では、不要な再捕獲や再手術を防ぐため、耳にピアスを装着していましたが、外れやすいという欠点がありました。猫の負担を最小限にし、永続性、識別の容易さという理由から耳先カットで手術済みの猫を識別する方法が一般的になっています。そこで、本事業でも今年度から耳先カット(杉並方式)を実施します。

「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を与える人がいますが、ただ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、屋外で飼いのいない猫を世話する際は、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。

①不妊・去勢手術をする

猫は交尾をすることで排卵するため、1回の交尾でほぼ100%妊娠します。放置すると1匹の猫から年に十数匹産まれる場合もあります。必ず手術をしましょう。また、手術をすることで性格がおとなしくなり、発情期の鳴き声やマーキングがなくなるなどのメリットもあります。

猫の飼い主の皆さんへ

◇屋内飼養について

屋外は交通事故や感染症等の危険があり、猫にとって必ずしも安全な場所とは言えません。また、猫は自由に敷地を出入りするため、思わぬ所で迷惑をかけているケースがあります。できる限り室内で飼養するようにしてください。

◇不妊・去勢手術について

一般的に春は繁殖が盛んな季節と言われていますが、季節を問わず妊娠する猫もいます。飼い猫も、出産を望まない場合や、やむを得ず屋外で飼養する場合は、不妊・去勢手術をしましょう。

蚊の発生を抑えましょう

問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎ 3391-1991 または環境課生活環境担当へ。

26年8月に、国内でデング熱の感染が確認されました。デング熱や日本脳炎などは蚊に刺されることで感染します。これから暖かくなると蚊が発生し始めます。家の周りなど、身近な場所での蚊の発生を抑えましょう。

◇蚊の発生を抑えるために

放置された空き缶、廃タイヤや植木鉢の受け皿などの水たまりをなくしましょう。デング熱を媒介するヒトスジシマカはわずかな水たまりでも



卵を産みつけ、ネズミ算式に大量に発生します。2週間も水がたまっていれば、蚊の幼虫のポウフラが、成虫の蚊になる絶好の生育環境になります。そのため、水がたまる空き缶、空き瓶やバケツなどは整理し、植木鉢の受け皿の水は1週間に1回は捨てるなどして、ポウフラが住めない環境を作りましょう。また、蚊の卵は水を捨てても受け皿に残りやすいので洗い落としましょう。水たまりをなくすことが、蚊の発生を抑える有効な対策になります。自宅ベランダや庭の水たまりをなくすようにお願いします。

(仮称)荻外荘公園 基本構想を策定しました

区では、地域住民への説明会や有識者の意見聴取を経て、「(仮称)荻外荘公園基本構想」を策定しました。基本構想では、今後の(仮称)荻外荘公園のあり方に関する基本的な方針のほか、庭園および建物の整備・利活用や管理運営等について、区の考え方を明らかにしています。今後、区は、この基本構想に

基づき、文化財としての保存管理計画の策定や地元地域の機運醸成等、復元・整備に向けた具体的な取り組みに着手していきます。 ※基本構想は区ホームページ、まちづくり推進課(区役所西棟3階)で閲覧できます。 ④まちづくり推進課まちづくり景観係

蚊にご用心!

ゴールデンウィークに 海外旅行をされる方へ

日本よりも暑い地域では、蚊やダニが多く生息しています。それらに刺されることで感染する、デング熱・マラリア・重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などの病気にかからないようご注意ください。

◇出掛ける前に

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

◇旅行中

長袖・長ズボンを着用し、肌を出さないような服装の工夫や虫除け剤を利用しましょう。また、草むらにむやみに入らないようにしましょう。

◇その他

細菌性赤痢・コレラ・チフスなど、食品や水からうつる病気もありません。生の食品や現地の水(飲み物に入った水)にも気を付けましょう。 ④杉並保健所保健予防課 ☎ 391-1025

◇帰国後

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、発熱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。なお、医療機関を受診する場合は、渡航歴を伝えてください。

子どもたちの 夢や目標を育む 取り組みに助成します

「次世代育成基金活用事業助成」募集

次世代育成基金は、24年度に創設後、これまでに小笠原自然体験やオーストラリアへの海外留学など、子どもたちの夢や目標を育む取り組みに活用されてきました。今年度は、この基金をさらに効果的に運用していくために、民間の法人や団体が実施する次世代育成基金の設置趣旨に沿った取り組みに助成します。

【助成限度額】 1事業500万円(助成総額は1000万円)

【対象】 小学4年生~高校生を対象とし、年度内に完了する事業

【選考方法】 申請書類による一次審査、プレゼンテーションとヒアリングによる二次審査。6月中に交付予定

【申請方法】 募集案内(区ホームページから取り出せます)にある申請書類を、5月12日までに児童青少年課(荻窪1-56-3ゆう杉並内)へ持参。申請者は募集説明会に参加してください

【募集説明会】 4月28日(火)午後6時から区役所第5・6会議室(西棟6階)

【問い合わせ】 児童青少年課青少年係 ☎ 3393-4760



なかま集まれ!

芸術・生涯学習・スポーツ・文化

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

団・協などの内容は変更になることがあります。
詳細は、各団体にご確認ください。

生涯学習・文化・芸術

- 英会話／シャリーズイングリッシュ 師原則土曜日午後1時～3時 場高円寺北区民集会所ほか 費月5000円 園白水(しらみず) ☎090-1772-1177
- 日常用語の中国語会話(初級)／香山会 師土曜日午前10時～正午(月3回程度) 場阿佐谷地域区民センター 費月3500円 園石田 ☎FW3310-3243
- フランス語(中・上級)／バルロンオンフランセ 師第1・3金曜日午前10時～正午 場主に荻窪地域区民センター 費月3000円 園澤本 ☎FW5370-8853
- 中国語会話(初級)／ニーハオ会 師第1～3水曜日午前10時～正午 場主に高井戸地域区民センター 費月3500円 園藤川 ☎090-6037-1160
- 日米両講師からの英会話(初・中級)／杉英会 師第1・3水曜日午前9時30分～午後0時30分 場荻窪地域区民センター 費月4000円 園岡田 ☎3394-8676
- 中級英会話(ネイティブ+日本人講師) 師水曜日午前11時～午後0時30分 場主に久我山会館 費月6000円 園高橋 ☎3332-4767(午後6時以降)
- 台湾講師に学ぶ中国語／若葉会 師第2・4土曜日午前10時～正午 場杉並会館 費月3000円 園真光(さねみつ) ☎3399-5641, 斉藤 ☎3390-5481
- 古典文学に親しむ「源氏物語」と「平家物語」／あじさいの会 師第2・4木曜日午前10時～正午 場宮前図書館 費月1500円 園はざま ☎090-6196-4937
- 俳句／四葩(よひら)会 師第2火曜日午後1時～5時 場高井戸地域区民センター 費月1000円 園伊藤 ☎FW3328-7222
- 俳句勉強会／くるり 師第3木曜日午前10時～正午 場勾敷山房(すぎなみ詩歌館) 費6カ月6000円 園柴田 ☎FW3312-1988
- 俳句／萩句会 師第3日曜日午後1時30分～4時 場荻窪地域区民センターほか 費月1000円 園渡辺 ☎FW3392-4564
- 俳句／結社「穂」 師第4日曜日午後1時～5時 場主にあんさんぶる 荻窪 費月1500円 園広田 ☎080-6600-5681, FW3333-5681
- 編み物／もこもこ 師水曜日午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺北館 費1回500円(材料持参) 園長田(おさだ) ☎3311-8216
- ハワイアンキルト／makana・lima 師第4土曜日午後1時～4時 場ラ・メサ(永福3丁目) 費入会金3000円、月3000円 園内山 ☎FW3329-4932
- 消しゴムスタンプ／遊び印(いん)の会 師第1木曜日・第2水曜日午後1時～3時 場主に阿佐谷地域区民センター 費月1000円、雑費3カ月1000円 園近藤 ☎FW3395-3691
- 表装／表装・ビギナーズクラブ 師第2・4水曜日午後6時15分～9時 場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、1回2200円 園白水 ☎3393-4788
- 室内模型飛行機／ウイング 師主に第1・3日曜日午後1時～3時 場主にセンオン杉並 費1回300円 園加藤 ☎FW3330-6628
- 水彩画／グループ彩(あや) 師第2・4土曜日午後1時～5時 場主に荻窪地域区民センター 費月2000円 園飯田 ☎FW3392-2212
- 絵画／月洋(げつよう)会 師原則月曜日午後1時～3時45分(月2回) 場阿佐谷地域区民センター 費月4000円 園たち ☎3336-8629
- 水彩樹ら 師第1・3土曜日午後1時～5時 場主に

- に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 園久米 ☎FW5936-3085
- 似顔絵を学ぶ／KAO(かお)の会 師第1・3水曜日午後1時～3時 場宇田川宅(成田東1丁目) 費1回1500円 園宇田川 ☎090-9831-5148
- 絵手紙／レインボー 師第1金曜日午後1時～3時45分 場高井戸会議室 費入会金1000円、月1500円 園板東 ☎6765-7662
- 絵手紙／きらら 師第2月曜日午前10時～正午 場主に浜田山会館 費入会金1000円、月1300円 園板東 ☎6765-7662
- 木版画／セシオン木版画グループ 師第2・4火曜日午後1時30分～3時30分 場高円寺中央会議室 費月2000円 園宮崎(みやざき) ☎FW3318-2131
- ステンドグラス／ヒドリオ高井戸 師第1～4土曜日午前9時～午後3時45分 場高井戸地域区民センター 費入会金5000円、月2000円 園成瀬 ☎FW3398-6267
- 水彩画／水彩萌え木 師第2・4土曜日午後1時～3時45分 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月2500円 園木下 ☎FW3333-8688
- 油彩・水彩画／彩画会(さいがかい) 師第1・3水曜日午前9時～正午 場高井戸地域区民センター 費月3000円 園イゲザキ ☎FW3332-6273
- 書道／はまなす書道会 師第1～3土曜日午後1時～6時(時間自由) 場方南会館 費月3800円(3体テキスト代) 園粟川 ☎3322-8688
- 書道／水香会 師主に第1・3水曜日午前10時～正午 場主に浜田山会館 費入会金1000円、月2500円 園松永 ☎FW3332-1004
- 書道／セシオン書心会 師第2～4火曜日午前10時～正午 場セシオン杉並 費月2500円 園緒方 ☎3395-9525
- お花の会／華サークル・カトレア 師第2・4金曜日午後1時～3時 場阿佐谷地域区民センター 費月2000円 園黒沢 ☎090-2767-8589
- 日本舞踊／若の会 師火曜日午前10時～11時30分(月2回) 場主に高円寺中央会議室 費入会金2000円、月3000円 園中尾 ☎090-8037-5247
- ピアノ／はじめてのピアノ・ドレミの会 師主に第1・3金曜日午前10時～正午 場主に阿佐谷地域区民センター 費月3500円 園外ノ池(とのいけ) ☎5307-5705
- 混声合唱団／コール・アベント 師金曜日午後7時～9時(月3～4回) 場阿佐ヶ谷中学校 費月4000円 園島川 ☎090-4139-5665
- 女声コーラスやよい会 師第1・3金曜日午前10時30分～午後0時30分、第2・4水曜日午後1時30分～3時30分 場川崎町(阿佐谷2丁目) 費月4000円 園西尾 ☎3392-3446
- 女声コーラス／コールハーモニー 師第2・4金曜日午後1時～2時30分 場杉並会館 費入会金1000円、月3000円 園中川 ☎090-4026-0529
- ギター伴奏で英語の歌を歌う／英語で歌う会 師主に第2・4木曜日午前10時～正午 場主に井草地域区民センター 費初回のみ楽譜代1000円、月2000円 園加々爪(かがつめ) ☎090-9150-9093
- ウクレレ／イリアヒ 師第2・4火曜日午後7時～8時 場ゆうゆう高円寺北館 費入会金2000円、月3000円 園室井 ☎FW3330-7074
- 混声合唱／高井戸混声コーラス 師第1～4水曜日午後7時～9時 場主に高井戸小学校 費入会金1000円、月3000円 園古河(ふるかわ) ☎FW3333-0108 または同会ホームページ参照
- 男声合唱／ハイ&ロー 師第1～4木曜日午後1時～4時 場主に高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月4000円 園古河(ふるかわ) ☎FW3333-0108
- 混声合唱団／あだーじょ(男声募集) 師第4火曜日午後1時～4時 場主に浜田山会館 費1回1250円 園池田 ☎FW3321-1644
- ピアノ(初～中級、先着5名)／凜 師第1・3月曜

- 日午後1時～5時 場浜田山会館ほか 費入会金1000円、1回1000円～ 園小林 ☎3333-5679
- シニア音楽療法／音楽健康さろん 師主に月曜日午前10時～11時30分(月1回) 場阿佐谷地域区民センター 費1回1000円 園中村 ☎FW5327-5727
- 混声合唱／杉唱会(さんしょうかい) 師第2・4金曜日午後2時～4時 場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月2000円 園石塚 ☎3312-2609
- ハーモニカ／井草ハーモニカクラブ 師金曜日午後6時～8時 場主に井草地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 園相宮 ☎FW3394-6793
- 詩吟、民謡入り演詩・和歌の吟詠／清心吟道会(せいしんぎんどうかい) 師第2・4土曜日午前9時～正午 場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月1500円 園木倉 ☎3333-2654
- 詩吟(朝翠流)／帛鶴(はくほう)吟詠会(初心者歓迎) 師金曜日午後1時～3時30分(原則2回) 場西荻地区区民センター 費月2500円 園坂谷(さかたに) ☎FW3393-2661
- 三味線(童謡・長唄、初心者歓迎)／伎音(きおん)会 師第2・4月曜日午前10時～正午 場井草地域区民センター 費月3500円(3カ月無料体験) 園糸川 ☎080-1044-4271
- 囲碁／春秋碁会 師第1・3・5火曜日午前9時～午後3時 場西荻地域区民センター 費月800円 園高井 ☎3397-6746
- 囲碁／高井戸小天狗(こてんく)クラブ 師毎週水曜日午後1時～6時 場高井戸地域区民センター 費月2000円 園中野 ☎3315-4357
- マジック(身近な物を使って)／高井戸マジッククラブ 師第2・4火曜日午後1時30分～3時30分 場高齢者活動支援センター 費入会金1000円、月1600円 園松永 ☎FW3315-4847
- 囲碁／碁友会(ごゆうかい) 師火・金曜日午後1時～3時45分 場荻窪地域区民センター 費月1500円 園奥石(おしいし) ☎3333-2547
- 初級からの将棋／藤棋会 師第2・4土曜日午前10時～正午 場永福和泉地域区民センター 費月500円 園飯塚 ☎FW3324-4675
- 野外植物・昆虫観察／みかんの会 師土曜日または日曜日の全1日(月1回) 場関東の野山・公園 費入会金1000円、年2000円 園津田 ☎080-3520-6582

スポーツ・健康

- 気功を取り入れた健康体操／気功くじゃくの会 師主に第2・4月曜日午後7時～9時 場主に永福和泉地域区民センター 費入会金2000円、月2000円 園西村 ☎FW3328-5064
- 体にやさしい太極拳／古伝太極拳118式 師主に第1・3日曜日午後1時～3時 場永福和泉地域区民センター 費月2000円 園近野(こんの) ☎090-9323-4590
- 太極拳／荻窪太極クラブ 師第2・4木曜日午後1時～3時 場荻窪体育館ほか 費月1000円 園伊藤 ☎3392-0326
- 太極拳／拳心会 師金曜日午前9時30分～11時 場西荻南スタジアム(西荻南4丁目) 費入会金3000円、月3000円 園萩原 ☎3334-2056
- 江口式二人でできる太極拳／白鶴の会 師第1・3日曜日午前11時～午後1時 場荻窪体育館ほか 費1回500円 園小川 ☎FW3393-0067
- 自強術／ゆえ 師木曜日午後7時～8時30分(月4回程度) 場ゆうゆう阿佐谷館 費入会金2000円、月2500円 園小林 ☎3312-5931
- 健康体操／3Bフレッシュ体操クラブ 師主に火曜日午後1時(月2～4回) 場高井戸地域区民センター 費月3000円 園毛塚(けづか) ☎3313-3493

芸術
生涯学習

なかま集まれ!

スポーツ
文化

- 健康体操／まゆの会 師火曜日(2時間) 場セシオン杉並ほか 費月3000円 園松尾 ☎3317-0305
- ヨガ(長寿応援ポイント有)／杉の子会 師土曜日午前9時～11時(月4回程度) 場荻窪体育館 費入会金1000円、月2500円 園鈴木 ☎FW3314-4892
- 健康ヨーガ(中高年初心者歓迎)／やすらぎ会 師火曜日午後1時～3時 場荻窪地域区民センターほか 費入会金500円、月3000円(体験1回800円) 園仁科(にしな) ☎3336-5936
- ヨガ／リラックス・ヨーガ阿佐ヶ谷 師日曜日午後1時15分～2時45分(月1回) 場阿佐谷地域区民センター 費1回1300円 園中島 ☎090-8041-3005
- ヨガ／NAMASTE YOGA 師火・金・土曜日 場荻窪体育館ほか 費入会金1000円、1回1000円 園吉田 ☎3395-0572
- フラダンス／レファアロハフラ 師第2～4木曜日午後1時30分～2時30分 場松ノ木集会所(松ノ木2丁目) 費入会金2000円、月4500円 園金子 ☎3311-5604
- フラダンス／フラロケ 師主に金曜日午後7時～9時 場井草地域区民センター 費入会金2000円、月3500円 園相原 ☎FW5382-2329
- 社交ダンス(初心者・初級者)／あすなる会 師水

- 曜日午後7時～9時 場荻窪地域区民センターほか 費入会金1000円、月3000円 園戸原(とはら) ☎FW3391-5344
- 社交ダンス初心者歓迎／スینگダンスクラブ 師木曜日午後3時～5時 場荻窪体育館ほか 費入会金1000円、月3500円 園小池 ☎090-2655-4855
- 社交ダンス(初級中級歓迎)／あけみ会 師月曜日午後6時～9時 場主に高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 園林 ☎FW3333-9776
- 社交ダンス／ニューステップ 師金曜日午後7時～9時 場主に荻窪体育館 費入会金1000円、月3000円 園宮本 ☎3392-0901
- フラメンコ入門／エスパーニャ 師木曜日午前11時～正午 場スタジオマイテ(西荻南4丁目) 費1回1000円 園西川 ☎090-9834-2088
- フォークダンス／ビリーブ 師主に第1～4金曜日午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺北館 費1回500円 園長田(おさだ) ☎3311-8216
- ダンスとリズム体操／おどろん 師金曜日午前 場セシオン杉並 費入会金1500円、月2500円 園中野 ☎080-5065-0008(夜間)
- 健康な成人男女水泳／杉並フレンズスイムクラブ 師水曜日午後1時～3時(月4回程度) 場高井戸温水プ

- ール 費年3000円(保険料含む)、月4000円 園寺尾 ☎090-1815-2264
- ジュニア水泳教室／杉並オルカスイムクラブ 師火曜日午後3時～5時(月4回程度) 場高井戸温水プール 費入会金1500円、月4000円 園あさかわ ☎080-6690-4168
- ジュニア水泳教室／ポケットクラブ 師水曜日午後5時～7時(月4回程度) 場高井戸温水プール 費入会金1500円、月4000円 園ないとう ☎080-1157-3775
- 硬式テニス(中上級以上者)／スマートテニス 師土・日曜日・祝日ほか 場主に区内コート 費月2000～4000円 園小山田 ☎6754-7106
- 弓道(初心者)／大宮八幡宮振武会 師5月・11月の土・日曜日午前(各月8回) 場大宮八幡宮 振武殿 弓道場 費月5000円 園橋本 ☎090-7733-5887
- 松清館流空手道／拳粋会 師日曜日午前10時30分～午後0時30分 場高井戸第三小学校 費入会金3000円、月3000円 園内山 ☎FW3329-4932
- 登山・ハイキング／杉並山の会 師最終水曜日午後7時～9時 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金500円、年8400円 園山田 ☎3323-6460

「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

- 【掲載対象】
※次のようなものを除く活動。
●営利を目的とするもの
●主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
●活動内容が政治・宗教活動であるもの
●講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
●掲載申し込み者と講師が同じもの
●団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませんので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
●多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります)

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 FAX3317-6620)

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

【掲載時期】
申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1月～12月までの間)1回とします。

【その他】
掲載した内容は、区ホームページと区教育委員会ホームページに掲載されますので、ご了解の上お申し込みください。

「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」
スポーツ振興施設管理係
(住所・電話は区役所あて。FAX5307-0693)

みどりのイベント

【日時】5月16日(土)午前10時～午後4時
【場所】柏の宮公園(浜田山2-5-1)
※詳細は、「広報すぎなみ」5月1日号などでお知らせします。

事前申し込みが必要な催し

- 木登り体験「ツリークライミング®」
柏の宮公園の大きな木に登ってみませんか。ロープを使う木登り体験を専門のインストラクターが丁寧に指導するため、安心して挑戦できます。
師①午前10時②11時③午後1時④2時(各回1時間程度) 師ツリークライミング®ジャパン 園小学生園各回5名(抽選) 費1回1000円 申込 往復ハガキに住所、氏名(フリガナ)、学年、保護者の氏名、昼間の連絡先、①～④の希望(第3希望まで)を書いて、5月6日(消印有効)までに南公園緑地事務所(〒168-0072 高井戸東1-18-5)へ 園同事務所 ☎3304-0521

犬のしつけ方・ふれあい方の教室

- ◇犬のしつけ教室
初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつコントロールなど)を、飼い犬と一緒に学びます。
師①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 園中学生以上の飼い主1人につき 飼い犬1頭 定員各回15名(申込順) 他参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)1年以内に狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済である(当日確認できる物持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメス犬は除く
- ◇犬と友だち・はじめて教室
犬との触れ合い方を学びます。
師午前11時30分(30分程度) 園犬を飼っていない小学生までのお子さん(就学前のお子さんは保護者同伴) 定員10名(申込順)
——(いずれも)——
師NPO法人日本同犬協会 費無料 申込 往復ハガキに①住所②氏名(フリガナ)③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名、しつけ方教室希望の方は⑥参加時間⑦犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)を書いて、5月6日(消印有効)までにみどり公園課管理係へ 園同課公園利用担当他見学可

「すぎなみ景観ある区マップ」ができました

第5・6弾のある区マップ(善福寺・西荻北編、西荻南・久我山編)は、隣接する区や市にも足を延ばせるようになっています。杉並区との違いを探しながら、歩いてみてください。
今までに発行した「荻窪南編」「阿佐谷・高円寺編」「荻窪北・下井草編」「西荻窪・上井草編」と合わせて、まち歩きを楽しんでください。
園まちづくり推進課まちづくり景観係

善福寺・西荻北編 西荻南・久我山編



このマップは、善福寺・西荻北編のありふれた風景を、写真とイラストで紹介しています。また、地域の歴史や、おもしろいスポットについても詳しく紹介しています。

安全・活力・みどり・住者都市



このマップは、西荻南・久我山編のありふれた風景を、写真とイラストで紹介しています。また、地域の歴史や、おもしろいスポットについても詳しく紹介しています。

安全・活力・みどり・住者都市

◇配布場所
まちづくり推進課(区役所西棟3階)、区民事務所、図書館、地域区民センター、保健センター、郷土博物館・分館、角川庭園



◆◆◆ **就労相談受付中** ◆◆◆

◇就労支援センター

荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階
▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

●若者就労支援コーナー

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。

時・内・外 午前10時～午後4時終了(予約制)。水曜日のみ午前10時～午後8時終了(午後6時～8時の相談予約は、前日正午まで)

▷①就労準備相談(34歳以下)=月～金曜日
②一般就労準備相談(35歳以上)=火曜日③

臨床心理士による心と仕事の相談=第2・4月曜日(無料申込)・☎電話で、若者就労支援コーナー☎3398-1136へ

●ハローワークコーナー

職業相談と職業紹介を行います。
☎無料申込開館時間内に、直接ハローワークコーナーへ☎ハローワークコーナー☎3398-8619

●ジョブトレーニングコーナー

生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。
対原則39歳以下の方☎無料申込・☎電話で、ジョブトレーニングコーナー☎6383-6500へ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時5月9日(土)午前9時～午後5時(1人45分)場 とうとう高円寺南館(高円寺南4-44-11)
師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか(区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方)☎無料申込・☎電話で、とうとう高円寺南館☎5378-8179へ(求人募集についてもご相談ください)

◇区内在住・在勤・在学の方への就労相談

時 毎週月曜日(祝日、年末年始を除く)午前10時と11時から1人50分 場 西荻図書館師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか(☎無料申込)・☎電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ(手書きの履歴書を持参)

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇シルバー人材センター高井戸分室個別就労相談

時 5月12日(火)・19日(火)・26日(火)午後1時～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 因 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します(☎無料申込)当日、直接会場へ☎杉並区シルバー人材センター☎3317-2217

◇障害者のための就労相談

時 月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時 場 ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) 因 区内在住で障害のある方(障害の種類は問いません)とその家族(☎無料申込)・☎電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団)☎5346-3250へ

くらしの便利帳を
民間事業者と共同発行します!

今年3月、(株)サイネックスとの間で、くらしの便利帳の共同発行に関する協定を締結しました。

この協定により、サイネックスが広告を募集し、その広告収入で便利帳の発行と、全戸配布の全ての経費を賄うことにしました。

くらしの便利帳の全戸配布は、11月ごろを予定しています。



☎広報課

▲イメージ

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労を支援します

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労や資格取得、スキルアップについてのご相談を、ひとり親自立支援プログラム策定員(就業支援専門員兼務)がお受けします。

時 月～土曜日午前8時30分～午後7時(祝日を除く) 場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 因 区内在住のひとり親家庭等の親(生活保護受給者を除く) (☎無料申込)・☎電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902へ



杉並区就労支援センター
すぎJOB だより

◇就労支援センターはあんさんぶる荻窪4階へ移転しました

若者就労支援コーナー(すぎJOB)、ハローワークコーナー、ジョブトレーニングコーナー(すぎトレ)を同じフロアに開設し、より使いやすくなりました。

◇「職場見学会」を実施しました

若者就労支援の一環として実際の職場を見学し、「職場」というものを知ってもらうために、山崎製パン杉並工場を訪問しました。参加者からは、「物流の現場を見ることができ、職種の理解を深めることができた」「採用担当の生の声を聞くことができ、今後の就職活動に活かしたい」など、大変好評でした。今後も区内のさまざまな職種の職場見学会を実施する予定です。

☎杉並区就労支援センター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-1136)

6月 ①休日パパママ学級
②休日母親学級

時 ①パパママ学級=6月7日(日)午後、27日(土)午前・午後 ②母親学級=6月7日(日)午前/各半日コース※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 因・外 ①もく浴実習、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、お産の話、育児について、地域の子育て情報など(44名) 師 助産師ほか(区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②は平日の母親学級に参加が困難な方)☎無料申込(1)結果は5月24日ごろに通知(2)応募者多数の場合は出産予定日などで調整

【申し込み】往復ハガキ(①②各1枚)=①は2人、②は妊婦のみの氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(①は第3希望まで)を書いて、5月15日(必着)までに①は誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当、②は同協会休日母親学級担当(〒151-0062渋谷区元代々木町10-10第6まつしまビル2階)へ▷インターネット=杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 http://tanjo.org/sugi-papamama/ 【問い合わせ】 同担当 ☎5738-5761

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

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

【小児科】 平日: 午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日: 午後5時～10時 日曜・祝日: 午前9時～午後10時

☎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・祝日: 午前9時～午後5時(受付は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 ナミキウキウ(または☎5347-2252)

土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(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。

◆5月の各種健康相談 ◆ 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 …直接会場へ	母親学級 (予約制)	平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会 …直接会場へ	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	21日(木) 午前9時15分～ 10時15分	13日(水) 20日(水) 27日(水)	25日(月) 午後1時30分 ～4時	27日(水) 午後1時30分 ★4月23日から電話で申 し込み(30名.申込順)	午前 8日(金) 22日(金) 午後 14日(木)	28日(木) ①午後1時15分 ②午後1時50分 ③午後2時25分	8日(金) 午前9時～ 10時30分	21日(木) 午前9時30分～ 午後1時30分	7日(木)・13日(水) 午後1時30分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	11日(月) 午前9時15分～ 10時	13日(水) 20日(水) 27日(水)	5月は ありません	20日(水) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 11日(月) 25日(月) 午後 22日(金)	5月は ありません	14日(木) 午前9時～ 10時30分	25日(月) 午前9時30分～	7日(木)・19日(火) 午後1時30分～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	28日(木) 午前9時30分～ 10時15分	5月は ありません	5月は ありません	11日(月)午後1時 30分～3時30分 (生後9カ月頃からの 離乳食講習会)	午前 12日(火) 19日(火) 午後 7日(木)	21日(木) ①午後1時15分 ②午後1時50分 ③午後2時25分	19日(火) 午前9時～ 10時30分	14日(木) 午後1時30分～ 22日(金) 午前9時30分～	1日(金)・15日(金) 午後2時～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水) 午前9時～10時	7日(木) 14日(木) 21日(木)	28日(木) 午後1時30分 ～4時	26日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 27日(水) 午後 13日(水)	5月は ありません		28日(木) 午前9時30分～	12日(火) 午後1時30分～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	22日(金) 午前9時15分～ 10時15分	12日(火) 19日(火) 26日(火)	5月は ありません	21日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 14日(木) 午後 27日(水)	13日(水) ①午前9時 ②午前9時35分 ③午前10時10分		21日(木) 午後1時45分～	12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、予防接種受診票が必要な方は、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

9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3-34-1 ☎3339-0391)へ



競技大会

●わんぱく相撲杉並区大会

5月17日(日)午前10時30分(10時受け付け開始) 荻窪タウンセブン屋上(上荻1-9-1) 区内在住・在学の小学生 無料申込同大会 <http://www.wanpaku-suginami.com/> から申し込み 丸わんぱく相撲杉並区大会実行委員会事務局・奥 ☎090-8510-3265 (午後6時~8時) 男子は上半身裸、女子は体操着で、短パンの上からまわしズボンを着用

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇気軽にフィットネスⅠ~ジャイロキネシス

ニューヨーク生まれのトータルボディワークでリフレッシュしましょう。

5月3日~31日の毎週日曜日、午後1時~2時30分 高橋春香 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各20名(申込順) 各500円(申込) 各開催日の6日前から電話で、同体育館へ

◇小学生集まれ!ソフトバレー

アドバイザーや友達と遊びましょう。
5月3日(祝)午前9時~11時 区内ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 15名(先着順) 100円(申込) 当日、直接会場へ 同体育館履き持参

◇障害者ユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。
5月10日(日)午前11時~午後1時 日本ユニカール協会理事・石井功樹 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 20名(先着順) 100円(申込) 当日、直接会場へ

◇太極拳入門Ⅰ

5月13日~6月10日の毎週火曜日、午前9時15分~10時45分(5月20日を除く。計4回) 下川和久 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 20名(抽選) 2000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、5月1日(必着)までに同体育館へ 2歳~就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◇ヨガⅠ

5月19日~7月21日の毎週火曜日 ①午前10時~11時 ②11時~正午(各計10回) 畑ひろみ 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 各20名(抽選) 各5000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、5月2日(必着)までに同体育館へ 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) —

● 荻窪体育館 (〒167-0051 荻窪 3-47-2 ☎3220-3381)

●泳力アップ 初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。
5月3日(祝)午前11時~正午 杉十小温水プール(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 10名(申込順) 無料(別途入場料) (申込) 4月26日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763 へ ①定員に余裕がある場合は当日参加も可 ②駐車場はありません

●オリンピック朝日健太郎と親子でビーチスポーツ体験

はだしになって、ビーチフラッグやボール遊びなどのビーチスポーツを親子で体験します。

5月30日(土)午前10時~正午 阿佐谷区役所(午前9時出発。貸切バスで移動) 区内在住・在学の小学生とその親 40名(抽選) 2000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に参加者全員の氏名・学年・年齢、合計人数も書いて、5月7日(必着)までに区スポーツ振興財団(〒166-0004 阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ケ谷ビル8階)へ 同財団 ☎5305-6161

●高円寺体育館の教室

◇親子チャレンジ体操Ⅱ教室

跳び箱・マット・平均台・ボールなどを使い、いろいろな運動で体力をつけることを目的にした教室です。

6月6日~7月11日の毎週土曜日 ①午前9時~10時 ②10時~11時(各計6回) 藤 TiAmo ①3歳半~4歳 ②2歳半~3歳半未満(いずれも実施日年齢)のお子さんとその保護者 各12組(抽選) 各4500円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望、親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、5月1日(必着)までに同体育館へ

◇背骨コンディショニングⅠ

背骨のゆがみを「ゆるめ」「矯正」「筋力向上」で整え、痛みのない体づくりを目指すプログラムです。

6月15日~8月3日の毎週月曜日 ①午後7時~8時 ②8時~9時(各計8回) 小林伸江 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各20名(抽選) 各4800円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、4月30日(必着)までに同体育館へ 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) —

● 高円寺体育館 (〒166-0003 高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

区と交流のある自治体の催し

新潟県
小千谷市

小千谷フェア



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をはじめ、小千谷産新鮮野菜や地酒など多数の産直品を販売します。

4月26日(日)午前11時~午後1時30分 小千谷学生寮(井草4-16-23) 申込当日、直接会場へ 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 車での来場はご遠慮ください

現在「おぢやファンクラブ」(入会費・年会費無料)の会員を募集しています。入会していただくと、四尺玉花火で有名な片貝まつり棧敷席を抽選でご招待するほか、お買い得な割引情報やイベント情報等を定期的にお届けします。申し込みは、おぢやファンクラブ事務局 ☎0258-83-4800 へ。

小千谷フェア 27年度開催予定日	
① 4月26日(日)	⑦ 10月10日(土)
② 5月24日(日)	⑧ 11月29日(日)
③ 6月28日(日)	⑨ 12月20日(日)
④ 7月26日(日)	⑩ 28年1月31日(日)
⑤ 8月30日(日)	⑪ 28年2月28日(日)
⑥ 9月27日(日)	⑫ 28年3月19日(土)

「NPO活動資金助成事業」
報告会を開催します

26年度に「杉並区NPO支援基金」の助成を受けたNPO法人等11団体が、事業の成果を報告します。引き続き交流会も予定しています。地域活動に取り組む団体の声を直接聞き、意見を交わしていただくチャンスです。



【日時・内容】 4月28日(火)
報告会=午後2時30分~4時30分
交流会=報告会終了後1時間程度
【場所】 区役所分庁舎(成田東4-36-13)
【定員】 30名(先着順)
【申し込み】 当日、直接会場へ
【問い合わせ】 協働推進課 ☎3312-2381



毎月21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。



杉並に根を張る大企業

すぎなみ学倶楽部HPへ

杉並区は都心に近い住宅地ですが、全国や世界を舞台に活躍する企業もあります。

高井戸のケンコーマヨネーズ株式会社は、マヨネーズ類の国内シェアが業界2位の食品会社です。業務用の販売が中心ですが、外食チェーン店、デパ地下の惣菜売り

は、業務用コードレス電話システムです。オフィスのほか、家電量販店や介護施設、発電所などでも使われています。マレーシアや香港にも法人があり、製造・部品調達などグローバルに展開しています。

2社ともに力を入れているのが、社会貢献活動。ケンコーマヨネーズは、地元への恩返しもかねて消費者と交流を深めるために、マヨネーズを一から作る調理など食にちなんださまざまな「食育」を支援しています。岩崎通信機は、創業者が学校を設立(現 国学院久我山)するなど、古くから社会貢献に努め



ウェブサイトで「すぎなみ学」を検索

での提供が計画されています。

久我山に移転して今年で72年の岩崎通信機株式会社は、通信機器の先駆け企業。日本で初めてオフィス用電話装置を製品化したことで知られています。現在の主力商品

ていました。現在でも杉並チャリティウオークで実行委員会メンバーを務めるなど、社会貢献の活動に力を入れています。

すぎなみ学倶楽部では、区内の企業や老舗商店など多数紹介しています。(泉)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷産業・商業
産産業振興センター 観光係 ☎5347-9184

湯河原温泉 区協定旅館
湯の里「杉菜」

●湯河原イベント情報

◇見番寄席
4月4日~5月17日、6月20日~7月19日の毎週土・日曜日 500円

◇湯かけまつり

5月23日(土)

◇ほたるの宴

万葉公園にゲンジボタルが舞い踊ります。千歳川では自生のホタルが楽しめます。
6月3日(水)~16日(火)

◇湯の里杉菜 追加料理フェア~7月31日まで
追加料理「あわびの踊り焼き」を1080円で販売

●詳細・申し込みは電話で、湯の里「杉菜」(神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279 ☎0465-62-4805) へ



▲あわびの踊り焼き 磯の香りをご堪能ください

(区民宿泊料金)

		平日	休前日	年末年始
高齢者 障害者	大人	6000円	7050円	8100円
	子供	4200円	4940円	5670円
一般	大人	7000円	8050円	9100円
	子供	4900円	5640円	6370円

※①高齢者は65歳以上。子供は3~11歳②12歳以上の方は、別途入湯税150円(1泊)③上記料金で利用する場合は、区内在住を証明するもの(コピー可)持参④区外の方はお問い合わせください。

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

★武蔵台ウインドオーケストラ第30回定期演奏会 5月10日(日)午後1時30分～4時
場 杉並公会堂 出演=水口透(指揮)▷曲目=序曲「1812年」ほか定員700名(先着順)
費無料(申込当日、直接会場へ) 武蔵台ウインドオーケストラ・内田 ☎080-6561-4284

★スイングイズヒア!ビッグバンド連盟コンサート 5月31日(日)午後3時～6時50分
場 セシオン杉並 出演=ビッグウイングほか連盟所属4バンド 区内在住の方ほか定員578名(先着順) 費1500円(申込当日、直接会場へ) 東京都社会人ビッグバンド・小浜 ☎3323-5839 区内民50名を無料招待(抽選)=往復ハガキ(11面記入例参照)で、5月17日(消印有効)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ

★冒険遊び場「のびっぴひろっぴ」に集合 5月13日(水)・16日(土)・24日(日)・6月10日(水)・20日(土)・28日(日)・7月8日(水)・18日(土)・26日(日)②井草森公園=5月3日(日)・31日(日)・6月7日(日)・7月5日(日)いずれも午前10時～午後4時(①雨天時は、屋内で実施) 内 たき火・ロープワークなど 費無料(申込当日、直接会場へ) 杉並冒険あそびの会・吉田 ☎090-4413-1235 汚れてもいい服装と着替え、飲み物・お弁当、たき火で焼きたいものなど自由に持参

★絵画展示会～絵画グループ燦 4月28日(火)～5月2日(土)午前10時～午後6時(28日は午後1時から。2日は午後4時まで)
場 セシオン杉並 内 水墨画・油彩画・水彩画などの展示 区内在住の方ほか 費無料(申込当日、直接会場へ) 絵画グループ燦・依田 ☎090-3332-3071

★善福寺川、ユリノキの花と新緑を愛でるウォーキング 5月14日(日)午前10時 集合・解散=杉並小前広場 内 花、樹木の解説付き 区内在住の60歳以上で4km程度自力

で歩ける方 定員30名(申込順) 費400円(保険料含む) (申込) 電話で、5月1日までに善福寺川、四季の花と樹木を楽しむウォーキングの会・川田 ☎090-3298-6948 へ 内 リュックサック、帽子、飲み物など持参。長寿応援対象事業

★桜上水フリーマーケット 5月16日(土)午前11時～午後3時(雨天顺延) 場 京王線桜上水駅前北口広場(世田谷区) 内 区民交流市場、産直野菜の特売市ほか(申込当日、直接会場へ) 桜上水駅周辺地区街づくり協議会・蒲生 ☎3303-6633

講演・講座

★すぎなみ環境ネットワークの講座
◇石けん作り体験 5月1日(金)午前10時30分～正午 費無料
◇アクリルたわし作り体験 5月9日(土)午前10時30分～午後3時30分 費1個100円
◇裂き織り体験 5月12日(火)午前10時30分～午後0時30分 費100円
——〈いずれも〉——
場 環境活動推進センター 区内在住・在勤・在学の方 各10名(申込順) (申込) 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時～午後5時)へ

★河北健康教室①がん講座②骨粗しょう症予防教室 5月15日(金)午前11時～正午「知っておきたい胃がんのお話～最新の予防法・治療法」(河北総合病院消化器・一般外科部長 坂東道哉。60名) ②5月29日(金)午前10時30分～正午「年をとるとどうして骨が弱くなるの?」(同病院整形外科臨床部長・田中瑞栄ほか。80名) いずれも申込順 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 費無料(申込) 電話で、同病院地域連携課広報担当 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時(祝休日除く))へ 内 エレベーターはありません

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 5月26日(火)～29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、簡単な文章の作成など ②基本操作、パソコンへの取り込みなど 場 I.Tスクエア杉並 区内在住で55歳以上の方 各10名(抽選) 費各7000円(申込往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、5月11日(必着)までに I.Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-

日本フィル 夏休みコンサート2015



5月28日(火)午後2時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 出演=三ツ橋敬子(指揮)、江原陽子(お話と歌)、スターダンサーズ・バレエ団、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目=ビゼー「組曲『カルメン』」より「闘牛士の行進」ほか 定員4歳以上の方 費 S席4200円ほか(子育て応援券利用可) (申込) 電話で、4月25日(土)▷販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 ①チケット発売初日は電話予約のみの受け付け②託児あり(電話で、マザーズ ☎0120-788-222(平日午前10時～正午、午後1時～5時)へ(事前申込制。有料))③イベント「ウエルカムミニコンサート(午後1時15分～1時30分)、出演者・楽団員との懇談会(終演後)あり



©Walter Garosi ▲三ツ橋敬子



▲江原陽子

15) へ 場 同団体 ☎090-4722-2574 同時時間帯にパソコン相談を1日1回実施(予約不要)

★家族のため、地域のために学んでみよう! 成年後見制度 5月15日(金)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪 内 制度の基礎知識、後見人の役割の説明ほか 場 弁護士・田中朝美 区内在住の方 定員30名(申込順) 費無料(申込) 電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551 へ 内 筆記用具持参

★医療講演会「パーキンソン病治療の最新情報～より良く生きるために」 5月17日(日)午後1時～3時 場 阿佐谷地域区民センター 内 順天堂大学脳神経内科・大山彦光 定員70名(申込順) 費無料(申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)で、杉並パーキンソン病友の会 ☎・FAX3390-6309 へ

★公開講座 古典を楽しむ「物語・説話を読む」 5月28日、7月2日、9月3日、10月1日、11月5日、12月3日/いずれも木曜日、午後1時30分～3時30分(計6回) 場 向陽中学校 内 竹取物語ほか 場 元都立西高

等学校教諭・牧野玲子 区内在住・在勤の方 定員40名(抽選) 費無料(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、5月10日(消印有効)までに向陽スポーツ文化クラブ(〒168-0073下高井戸3-24-1)へ 場 同団体 ☎3329-3935(日曜日のみ)

その他

★土曜無料公証相談 5月9日(土)、6月6日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) 場 杉並公証役場(天沼3丁目) 内 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借などの公正証書の作成の相談 区内在住・在勤の方(申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)に希望日も書いて、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103 へ

★税金なんでも相談会 5月14日(木)午後1時～4時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込) 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))へ ①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部ホームページ参照

杉並区シルバー 人材センター パソコン教室

時・場・内・費 右表のとおり 年齢制限なし。全回参加できる方(コース名「デジカメ入門」「写真活用」「写真加工」はデジタルカメラ、USBケーブル、SDカード等のメモリーを持参できる方。8(エイト)講座は、Windows 8のノートパソコンを持参できる方) 定員1～5名(申込順) (申込) ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に同一太枠内のコース名と教室番号(第3希望まで)・昼間の連絡先も書いて、6月講座は5月15日、7月講座は6月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階 FAX3394-5004)へ 電話 ☎3394-2253 自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間2040円で受け付けています

各教室の所在地と時間区分	
清水教室(清水3-22-4-2階)	阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)
●午前=午前10時～正午	●午後=午後1時～3時
●夜間=午後6時30分～8時30分	
荻窪教室(荻窪2-29-3-2階)	
●午前=午前9時30分～11時30分	●午後=午後1時30分～3時30分
開催日程	
6月講座=6月4日(木)～7月1日(水)	
7月講座=7月2日(木)～29日(水)	
(7月20日祝を除く)	

種別	コース名・内容	費用	6月講座		教室番号	7月講座		教室番号			
初歩	入門1(電源の入れ方から)	各9170円(各計4回)	清水	(月)午後	22	清水	(水)午前	35			
	(水)午前			25	(水)午後		38				
	入門2(文字入力ほか)	各6900円(各計3回)	阿佐谷	(木)午後	28	阿佐谷	(金)夜間	56			
	インターネット			(日)午後	50		(日)午後	60			
	メール		荻窪	(金)午後	64	荻窪	(金)午後	74			
ワード*	ワード入門(はじめてのワード)	各9170円(各計4回)	清水	(火)午前	23	清水	(火)午前	33			
	ワード初級(お知らせ文書など)			(金)午後	30		(金)午後	40			
	ワード中級(操作活用)			阿佐谷	(火)夜間		42	阿佐谷	(火)夜間	52	
			荻窪	(土)午前	47	阿佐谷	(土)午前	57			
			荻窪	(火)午後	62	荻窪	(火)午後	72			
エクセル*	エクセル初級(住所録・グラフ作成)	各9170円(各計4回)	清水	(火)午後	24	清水	(火)午後	34			
	エクセル中級(データベース・関数と数式)			(木)午前	27		(木)午前	37			
				(金)午前	29		(金)午前	39			
	阿佐谷			(水)夜間	44		阿佐谷	(水)夜間	54		
			荻窪	(土)午後	48	阿佐谷	(土)午後	58			
			荻窪	(火)午前	61	荻窪	(火)午前	71			
活用	デジカメ入門(写真でハガキ作成)	各9170円(各計4回)	清水	(月)午前	21	清水	(水)午後	36			
	写真活用(スライドショー作成)			阿佐谷	(日)午前		49	阿佐谷	(日)午前	59	
	写真加工(Gimp2.8を使って加工)				荻窪		(金)午前	63	荻窪	(金)午前	73
	プレゼン(パワーポイント)										
	フリー(ご希望に対応)										
趣味	ポストカード	4635円(計2回)	清水	(水)午後	26	清水	(月)午前	31			
	名刺作成	4635円(計2回)					(月)午後	32			
	お名前シール	2470円(1回)									
	ショートフリー(ご希望に対応)	2370～6900円									
8(エイト)	エイト入門(はじめてのWindows 8)	各2370円(各1回)	清水	8日(月)午前	65	清水	8日(水)午前	75			
	エイト倶楽部(Windows 8の使い方を聞こう)			8日(月)午後	66		8日(水)午後	76			
				18日(木)午前	67		17日(金)午前	77			
				18日(木)午後	68		17日(金)午後	78			
				29日(月)午前	69		28日(火)午前	79			
				29日(月)午後	70		28日(火)午後	80			

*ワード講座は「Word2007および2010」、エクセル講座は「Excel2007および2010」を使用します。

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
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

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

■子ども読書の日記念 小学生のためのお話し会
小学生の皆さんが楽しめるお話や紙芝居をお届けします。

時 4月29日(木)午後2時～2時30分 場 永福図書館(永福4-25-7) 対 小学生定20名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 問 永福図書館 ☎3322-7141

■郷土博物館年中行事関連イベント「紋切あそび」

紋切とは、家紋や花などの模様をはさみで切り抜く遊びです。年中行事「端午の節供」と合わせてお楽しみください。



時 5月5日(木)午後2時～3時30分(時間中随時受け付け) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 定30名(先着順) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 申込当日、直接会場へ 問 同館 ☎3317-0841

■宮前図書館ふれあいコンサート

日本フィルハーモニー交響楽団員による、弦楽四重奏のコンサートです。

時 5月23日(土)午前11時～11時50分 場 宮前図書館 定40名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27) ☎3333-5166)へ

■初夏の朗読コンサート

ヘルマンハーブの音色とともに浜田広介さんの「琴の名人」を朗読します。楽器の由来、弾き方の紹介もあります。

時 5月30日(土)午後2時～3時30分 場 高井戸図書館 内 出演＝野田香苗(朗読・ヘルマンハーブ)、林智子・沼志賀子(ヘルマンハーブ) 対 中学生以上の方 定35名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456)へ

講演・講座

■家族介護教室

◇認知症サポーター養成講座

時 5月21日(木)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住の方 定35名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724)へ 他 受講終了後、認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます



◇高齢者が元気になるメイクセミナー

時 5月22日(金)午前10時～正午 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 ファンケル・橋本靖子 対 区内在住の高齢者、60歳以上で介護している女性 定20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024)へ 他 前髪を留めるピンとタオル持参

DV・家庭内の問題・男女関係の悩みなど

男女平等推進センター
相談室へ



女性相談員が専用電話でご相談をお受けします。

☎3393-4713 (午前9時～午後5時)

(月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始は休み)

問 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

■なごみ先生の健康講座～転倒予防エクササイズ

転ばないカラダで元気な老後を目指しましょう。
時 5月10日(日)午後2時～3時30分 場 成田図書館 師 健康運動指導士・金沢和定 定20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5) ☎3317-0341)へ (5月7日(木)は休館)

■シニア向け職業能力アップ講座「仕事に必要なパソコン教室」

エクセルで作表、簡単な関数、ワード中級など、仕事に最低限必要な操作を学び、パソコン力をアップしましょう。

時 5月13日(水)・16日(土)・20日(水)・23日(土)午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会 対 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方 定13名(抽選) 費 無料(申込) ハガキ(記入例参照)に受講理由も書いて、5月3日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ 問 同館 ☎5378-8179

■タピスリーの美を求めて～フランス中世を中心に
白百合女子大学と共催する「知の散歩道」による講座です。

時 5月23日(土)午後2時～4時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 内 タピスリー(つづれ織りの壁掛け)の入門として、フランス中世のよく知られた3つの作品の紹介と比較 師 白百合女子大学文学部教授・篠田勝英 定60名(先着順) 費 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 中央図書館事業係 ☎3391-5754

■ハーブのある暮らし

植物の持つ力強さや効用、日常生活への取り入れ方、楽しみ方などを分かりやすく教えます。

時 5月24日(日)午後2時～3時30分 場 高井戸図書館 師 日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト・石井佑果 対 中学生以上の方 定40名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456)へ

阿佐谷図書館

◇貸し出します「気になっていた世界」

子ども向けの「本の詰め合わせ袋」を年齢別に40パック貸し出します。

時 4月23日(木)～(なくなり次第終了) 対 乳幼児～小学生

◇おはなし会フェスタ

4つの読み聞かせボランティアグループによるおはなし会とミニ工作会を行います。

時 4月29日(月)午前11時～11時45分 対 幼児とその保護者、小学生ほか

◇おもしろ科学遊び～ケムシ君をつくらう

イモムシやケムシの不思議にせまる「工作」と「お話」です。

時 5月9日(土)午後3時～4時 師 科学読物研究会・原田佐和子 対 4歳以上の方 定15名(先着順)

——〈いずれも〉——

場・問 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811) 費 無料(申込) 当日、直接会場へ

環境活動推進センター

◇ブルーベリー園で農業体験！野草天ぷら試食も！

防鳥網掛けや下草刈り等の農作業を体験します。

時 5月10日(日)午前9時30分～正午 場 集合＝JR五日市線武蔵五日市駅改札前 解散＝現地 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定10名(申込順)

〈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、問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
西田館(荻窪1-57-4) ☎・FAX3391-8747)	初心者のための折り紙教室★	4月28日から毎月第4火曜日、午前10時～11時30分 費1回200円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎・FAX3304-9573)	春祭り！落語と音楽でお楽しみください★	5月30日(土)午後1時30分～4時 費無料
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎・FAX3313-4319)	吹奏楽アンサンブル演奏会～名曲の数々を生演奏で★	5月30日(土)午後2時～4時 定30名(申込順) 費500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎・FAX3332-1076)	お・も・て・な・しを学ぶテーブル茶道 師 橋本宗昌★	5月6日から毎月第1水曜日、午後2時～4時 対40歳以上の方 費1回700円(別途生菓子代ほか500円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎・FAX3315-1816)	ニュース映画で自分の生きた時代を見つめ直す★	5月1日～9月4日の毎月第1金曜日、午後1時30分～3時30分 費1回300円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎・FAX3306-0441)	地域バザー「もったいないの心をつなげよう！」	5月31日(日)午前10時～午後2時 費無料(他売上金の一部を南相馬市の応急仮設住宅自治会に寄付します)

※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。

現在放映中の「すぎなみニュース」はこちら！ 区内初！施設一体型小中一貫教育校 「杉並和泉学園」開校式

すぎなみニュースでは、区内でのさまざまな出来事や区の取り組みを毎週動画で配信しています。

●視聴方法＝区ホームページの動画コーナーからご覧になれます。また、ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル)でも、午前9時5分、午後0時5分、午後8時5分の1日3回(各15分)放送しています。

●放映内容

「杉並和泉学園」開校式、スタントマンによる交通事故再現型自転車教室 ほか
※内容は変更する場合があります。

問 広報課

費200円(保険料含む) 申込電話で、同センターへ 他 長袖、長ズボン、靴、着替え、飲み物、帽子など持参
◇自然への招待～身近な自然に学ぶ

時①講座＝5月13日(水)、6月4日(木)午前10時～正午②観察会＝5月20日(水)午前9時30分～午後0時30分(全3回要出席) 場①環境活動推進センター②集合＝京王線高尾山口改札 解散＝現地 師 桜美林大学名誉教授・三島次郎 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費200円(保険料含む) 申込電話で、同センターへ

◇学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか？

時 5月13日(水)午後5時30分～7時30分 場 環境活動推進センター 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 対 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) 費 無料(申込) 電話で、同センターへ

◇小網代の森・油壺エコツアー

三浦半島先端部小網代の森・油壺を訪れ、変化に富んだ自然や自然の歴史を楽しみます。

時・場 5月19日(火) 集合＝京浜急行久里浜線三崎口駅改札(午前11時) 解散＝油壺バス停(午後3時30分頃) 師 杉並ネイチャー7・淀川正進 対 区内在住・在勤で6km歩ける方(階段の上り下りあり) 定20名(抽選) 費200円(保険料含む) 申込往復ハガキ(記入例参照)で、5月7日(必着)までに同センターへ 他 雨具、昼食、飲み物持参

◇着物や洋服のリメイク

時 5月25日(月)午後1時30分～3時30分 場 環境活動推進センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費600円(申込) 電話で、同センターへ 他 長寿応援対象事業

——〈いずれも〉——

問 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎5336-7352(午前9時～午後5時))

就労支援センター

◇就労支援セミナー「応募書類と面接のポイント」

強み・長所・能力を活かした就職活動を考えます。時 4月27日(月)午後1時～4時

◇パソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

時①5月11日(月)②25日(月)午前10時～午後3時 師 小林理佳、木内恵里子

——〈いずれも〉——

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 就職中の方 定各14名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、就労支援センター ☎3398-1136)へ

すぎなみ大人塾

自分をふりかえり、社会とのつながりを見つける大人の放課後

◆コース参加者募集

「すぎなみ大人塾」は、自分の可能性に気付き、ネットワークを深め、みんなで新しい地域づくりをしていこうと「放課後」的に自由な発想を育む場です。今年度は「土曜日は地域を楽しむ(社会教育の日!)」を合言葉に、2コースとも土曜日に開催します。以下の共同講演会からご参加ください。
 時・場・内容表のとおり各コース30名(抽選)

◆大人塾&すぎなみ地域大学共同講演会

脳も地域も活性化! つながりづくりを科学する

体験と脳科学の視点から、地域に出て新しく出会い、つながりを作ることが、自分の脳や地域にどのような影響を与えるかを楽しくお話しします。

※共同講演会のみ参加者も同時に募集します。

時 5月23日(土)午前10時30分~正午 場 センション杉並(梅里1-22-32) 講師 脳科学者・茂木健一郎 定員 100名(申込順)



▲茂木健一郎

— (いずれも) —

区内在住・在勤・在学の方(無料申込)・電話番号、Eメールまたはファクス(11面記入例参照)に「コース名」または「講演会のみ参加」も書いて、5月13日までに社会教育センター ☎3317-6621 ☒shakyo-c@city.suginami.lg.jp ☎3317-6620 へ(おおむね1歳からの託児あり(事前申込制))

★各コースの紹介★

◇アソビノベーションコース

「家と職場の往復だけで、地域で遊べる友達がない」「住んでいるまちの楽しさや面白さがわからない」…そう感じているならば、一度、理屈抜きに遊んでみて、友達を増やしてみませんか?

この講座では、「遊び+ソーシャル・イノベーション=アソビノベーション」を提案します。「遊び」は、テーマや評価がないからこそ、ビジネスや活動の合理的関係を越えたつながりを生み出すことができます。仕事や家事の「放課後」にここで仲間と集い、遊び、今住むまちの楽しさや豊かさをもっと自分たちで創り出しましょう!

◇だかしや楽校コース

だかしや楽校(がっこう)とは、自分の持ち味を「おみせ」形式でみせ合い、子どもや高齢者を問わずかかわることができる学びや(講座)です。6年前から開講しているこの講座、全国のだかしや楽校仲間との交流の機会が多くあります。昨年度は青梅のだかしや楽校にも参加し、交流を深めました。

自分の趣味や関心から人とのかかわりを広げたい。人のかかわりから自分の関心を見つけたい。何か地域で活動をするきっかけをつかみたい。この学びやの門をくぐってみてはいかがでしょう。きっと、考え方や生き方が何かちょっと変わりますよ。

●アソビノベーションコース 土曜日午前10時~正午 場 センション杉並ほか

大人のまちの楽しみ方 アソビノベーション+one ~放課後だよ! 20~40代全員集合!~		
コース 学習支援者	(株)エンパブリック・広石拓司 (補助者=株)N9.5・齊藤志野歩)	
月日	内容	
5月23日	大人塾&地域大学共同講演会・大人塾まつり	
30日	イントロダクション/そんなことより、楽しく暮らそう	
6月6日	お互いをよく知ろう	自分の好きを見つめ直そう
20日*		「好き」が伝わる! ミニ教室をしよう
7月4日	夏を思いっきり遊んでみよう!	自分+one = 僕らにできることは?
18日		夏の日を楽しもう! ~遊びの作戦会議①
◎		まちで仲間と遊ぶ! ①
8月1日	◎	もっと夏の日! ~遊びの作戦会議②遊びをふりかえる
◎		まちで仲間と遊ぶ! ②
22日		遊びをふりかえる「遊びを見つめてみよう」
9月12日	まちに出かけ、まちを再発見	僕ら+one=君住むまちに、遊びに行こう!
26日		遊びが、住むまちをジモトにできる?
10月17日	「アソビノストリート」にチャレンジ!	「遊び」のストリートを企画しよう
24日		君に届くまで~遊びに人を巻き込むには?
11月14日~23日	◎	【イベント・ウィーク】 「アソビノストリート」にチャレンジしよう!
28日		遊びとまちをふりかえり、これからの考える
12月12日	◎	ここから行くべき長い道のりを考えよう
◎		さあ、次が始まるぞ!
28年1月16日	合同成果発表会	

*6月20日は午前10時~午後0時30分。◎は講座外での自主活動。

●だかしや楽校コース 土曜日午前10時~正午 場 センション杉並ほか

だかしや楽校deワクワク大作戦 ~ゆるく楽しく地域とつながろう~		
コース 学習支援者	東北芸術工科大学教授・松田道雄 (補助者=学校地域コーディネーター・谷原博子)	
月日	内容	
5月23日	大人塾&地域大学共同講演会・大人塾まつり	
6月13日	地域行事にだかしや楽校で参加	だかしや楽校って何?自己紹介と講座の展望
27日		室内自分みせと地域行事の思い出回想法
7月4日		はじめてのだかしや楽校 作戦会議①
11日	◎	はじめてのだかしや楽校 作戦会議②
18日*		夏だ!地域行事ではじめてのだかしや楽校!
8月8日	お互いの自分みせをじっくり学び合う	自分みせと地域行事を考える
22日		じっくり学び合うだかしや楽校を開こう
29日	杉並だかしや楽校仲間大集合	自分たちでじっくり型の自分みせ開き
9月12日		先輩だかしや仲間から学ぼう
19日		杉並だかしや楽校大集合 作戦会議①
10月3日		杉並だかしや楽校大集合 作戦会議②
10~11月		杉並だかしや楽校仲間大集合!
11月21日		私と地域を考える
12月12日	◎	ふりかえり これからの私、これからの活動
28年1月16日	合同成果発表会	

*7月18日は午後5時~8時(予定)。

すぎなみはじめての一步まつり

★大人塾まつり2015★

5月23日(土)午前10時~午後4時

すぎなみ大人塾の卒業生が企画・運営してきた「大人塾まつり」も今年で6年目。今年も地域で活動する多くの方々の参加を得ながら、すぎなみの大人による、1歩を踏み出す大人のためのまつりを開催します!大人気のパン屋さんをはじめ、お弁当、ドーナツなどカフェスタイルでのおもてなし。野菜の販売も!ライブあり、ワークショップ、展示販売等も行います。交流のある地域からの出店もあります。まるいドームの「移動式プラネタリウム」も同時開催!



▲昨年の様子

場 センション杉並(梅里1-22-32) 申込当日、直接会場へ 社会教育センター ☎3317-6621 主催=大人塾まつり実行委員会

主な催し (66団体が参加)	
●飲食&販売	パン工房PukuPuku/手作りごはんのお店 アミーカ/ごばん亭/タイ風やきそば/ジージュベーカーリー/ふれあい屋台カフェ☆ Jimmy's Paradise☆/ピンクリボン・カフェ/永福 青柳/すぎなみやさい畑/「タテノ食堂」/山形の味ぼ〜の/世界のわ茶会/五日市すぎなみ村/フライパンパン ほか
●ワークショップ&セミナー	小学生のパパ・ママデビュートークサロン/平家琵琶/和裁を体験/すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」/アロマで健康美人/民生委員コーラス/モノグラム ライブと曲作り/篠竹で作る鶯笛/朗読劇「日常の風景」/地域のチラシ・ポスターコンテスト/自殺予防/大人のための遊びラボ/ブラックシアター ほか
●すぎなみ地域大学・杉並ボランティアセンター&すぎなみ協働プラザ	ボランティア地域活動見本市/ヘルシータウン@東京カフェ/シニアサロン杉並/ワオ阿佐ヶ谷スポチャンクラブ/わが町一番体操/杉並どうぶつ相談員/すぎなみグリーンかるた/iPadで脳トレ体験コーナー/健康づくりリーダーの会/荻窪暮らしの保健室/杉並さわやかウォーキング ほか
●全国だかしや楽校	あかり祭り/青梅 漢字と草笛/香りのワークショップ/布でづくりロールケーキ/折り紙で遊ぼう!/らくらくピアノ/杉並のThe江戸/親爺の手づくり作品展/しもつけ よってけ屋/山形ネットこまつ ほか

(発行日)毎月1日、11日、21日



世帯と人口 (住民基本台帳) 27年4月1日現在 ()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	男		女		小計	合計
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			日本人	外国人	日本人	外国人		
	297,509(2,172増)	7,262(212増)	307,131(2,395増)		258,355(1,056増)	5,790(75増)	279,963(1,352増)	5,890(151増)	538,318(2,408増)	549,998(2,634増)
	2,360(11増)								11,680(226増)	