

なみすけ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

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

区民等の意見提出手続の結果を お知らせします 2
区民意見募集～(仮称)杉並区 健康づくり推進条例(案) 3
悪質な滞納はゆるさない! 4
春の「感染症」に注意しましょう 5
引っ越しの手続きはお近くの区 民事務所・分室、駅前事務所へ12

東日本大震災の記憶を風化させず、 首都直下地震に備える

区は、東日本大震災を風化させることなく、震災から学んだ経験を、具体的な防災活動に結び付けて、より安全・安心なまち杉並を目指すため、3月11日(火)に式典「3・11を忘れない」とシェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)を行います。

式典「3・11を忘れない」

東日本大震災から3年目を迎えるにあたり、いつ起こるかわからない新たな災害に備えるため、次の式典を行います。
——問い合わせは、危機管理対策課へ。



▶ 昨年の式典の様子

シェイクアウト訓練 (自主参加型一斉防災訓練)

シェイクアウト訓練とは、同一時刻に一斉に地震を想定した避難行動をとるものです。家庭・職場・学校・買い物…、どのような場面で地震が起きるかわかりません。訓練会場は、「そのときあなたがいる場所」であり、訓練時間は「1分程度」です。



▶ 昨年の訓練

——問い合わせは、防災課へ。

【日時】 3月11日(火)午前11時 【場所】 各家庭・学校・職場など

訓練の内容

- 想定
3月11日(火)午前11時、杉並区内で震度6強の地震が発生
- 方法
『安全行動の1-2-3』(右図)の実施

安全行動の1-2-3



◇訓練参加者登録～3月7日まで

3月7日までに、次のいずれかの方法で登録をお願いします。
①シェイクアウト訓練参加登録申込書をファクスで、3月7日までに危機管理室防災課FAX3312-9402へ▷申込書配布場所=防災課(区役所西棟6階)、区民事務所ほか(区ホームページからも取り出せます)。
②効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議(ShakeOut提唱会議)
HP<http://www.shakeout.jp/>から登録(区ホームページからも接続できます)。

◇訓練の周知

訓練当日は、防災行政無線放送、災害・防災情報メールなどで訓練のお知らせを行います。お知らせを受け取れない場合でも、午前11時に訓練を開始してください。

【日時】 3月11日(火)午後1時15分～4時 【場所】 セシオン杉並(梅里1-22-32)

- 【内容】 ● 講演「過去の震災に学ぶ～自助と共助のまちづくり～」
講師=常葉大学大学院環境防災研究科教授・重川希志依
● 黙とう(午後2時46分)
● 小中学生の防災作文コンクール発表
● 南相馬市からのビデオメッセージ
● ミニコンサート
出演=日本フィルハーモニー交響楽団 弦楽四重奏

【定員】 500名(先着順)

【費用】 無料

【申し込み】 当日、直接会場へ

- 【その他】 ①駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください
②ご来場の方に「特製なみすけキーホルダー」を差し上げます

セシオン杉並で次の催しを同時開催します

- ◇東日本大震災写真展、災害に強いまちづくり展、備蓄品の紹介など
時間午前10時～午後4時30分(無料申込当日、直接会場へ)
- ◇起震車体験(地震体験車なみすけ号)
時間午前10時～正午(無料申込当日、直接会場へ)

◆ 杉並区立施設再編整備計画(案)について～たくさんのご意見をいただき、ありがとうございました ◆

区は、1月21日に「杉並区立施設再編整備計画(案)」を公表し、区民等の意見提出手続および地域説明会を実施しました。今後、そこでいただいたご意見や区議会におけるご意見を踏まえ、必要な修正を行った上で計画を策定・公表する予定です。 ——問い合わせは、企画課施設再編・整備担当へ。

◆区民等の意見提出手続の実施状況

- 実施期間= 1月21日(火)～2月20日(木)
- 意見提出件数=284件

※いただいたご意見の概要と区の考え方を3月3日(月)以降に区ホームページで公表する予定です。

◆計画(案)に関する地域説明会の実施状況

	日程	場所	参加人数
第1回	1月21日(火)	高井戸地域区民センター	20名
第2回	1月23日(木)	井草地域区民センター	35名
第3回	1月25日(土)	区役所	58名
第4回	1月29日(水)	旧若杉小学校	45名
第5回	1月30日(木)	セシオン杉並	44名

ご意見ありがとうございました 区民等の意見提出手続の結果をお知らせします 「杉並区地域防災計画（平成25年修正）」を策定しました

区では、「広報すぎなみ」25年11月1日号などで、「杉並区地域防災計画（平成25年修正）（案）」を公表し、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、皆さんからご意見を伺いました。いただいた主なご意見の概要と区の考え方は、以下のとおりです。いただいたご意見を踏まえ、杉並区地域防災計画（平成25年修正）を策定しました。——問い合わせは、防災課へ。

（いただいた主なご意見の概要と区の考え方）
◇意見提出期間＝25年11月1日～30日 ◇意見提出件数3件（延15項目）

項目	主なご意見の概要	区の考え方
震災編 第2部 第2章 第5節【予防対策】（第1-6 応急保育）	保育園の防災対策について近隣町会の協力を仰ぎ、「お助け隊」を設置してもらうこと。	発災直後の避難対応としては、原則各園での対応となっています。また、区立保育園、区保育室では、園舎が倒壊したり、火災になる恐れがある場合に、震災救援所への避難を各園で行います。震災救援所で応急保育を行う場合は、震災救援所の業務として位置付けており、地域の皆さんと協力体制をとっています。
震災編 第2部 第9章 第3節（第1 避難体制の整備）	要援護者在宅避難生活支援の担い手と具体的な支援内容を検討してほしい。	現在、杉並区災害時要援護者対策協議会において、避難行動要支援者と避難生活要支援者を区分した上で、安否確認や避難者への支援体制や具体的な支援内容を検討しているところです。
震災編 第2部 第9章 第5節【予防対策】（第1 避難体制の整備（災害時要援護者対策を含む））	震災弱者の要援護対象範囲を明確に例示してほしい。	ご意見を踏まえ、地域防災計画に文言を追記します。 【地域防災計画抜粋】 「要介護の高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、傷病者などの災害時要援護者にとって、適切な防災活動をとることは困難な場合が多いため、環境の整備や支援、情報の提供等が必要である。区は、災害時において、災害時要援護者に対する必要な支援ができるよう体制の整備を図る。」
	地域と行政が要援護者情報を共有する「関係機関共有方式」の連携の仕組みを創ってほしい。	地域のたすけあいネットワーク「地域の手」に登録している方の登録者名簿を警察署、消防署、消防団分団、震災救援所運営連絡会（町会・自治会、防災市民組織、民生児童委員等で構成）で共有し、平常時から災害時要援護者を把握しています。
	個人情報に配慮した名簿収集とその管理および活用上の課題を明確にすること。	地域のたすけあいネットワーク「地域の手」に登録する際に、各関連機関（警察署、消防署、消防団分団、震災救援所運営連絡会）に情報を提供することについて本人から同意いただき、登録者台帳を作成しています。各震災救援所では、暗証番号で施錠されたキャビネットに台帳を保管し、区が実施する個人情報保護研修を受講した運営連絡会のメンバーのみが名簿を取扱うことができる仕組みを整えています。
	震災時の障害者支援のためのネットワークの内容を明確にし、地域の支援体制作りを進めてほしい。	発災時における障害者への支援については、障害者団体の方々の意見が反映できるよう、現在、杉並区障害者福祉推進協議会の下に、障害者災害時支援対策検討部会を設置し検討を進めているところです。
震災時に小中学校が震災救援所として立ち上がりますが、どちらの震災救援所でも障害者の受け入れを認めてほしい。	地域のたすけあいネットワークで登録した震災救援所へ避難することが基本ですが、発災時の状況により、区内のどの震災救援所にも避難することが可能です。	
震災編 第2部 第9章 第5節【予防対策】（第3 震災救援所等の指定・管理運営体制の整備等）	公立私立を問わず、近隣私立学校と「学校避難」が可能な「避難協定」を結ぶこと。	区立小中学校の震災救援所を避難する場所として確保しています。私立学校については、必要に応じて震災救援所補助・代替施設（※）に指定するなど、個別にご協力いただいています。 ※震災救援所の収容能力を超えた避難者が発生した場合や、区立小中学校自体が被災して震災救援所として機能しない場合に備えて、区内の高校、大学など22カ所の施設の一部を指定。

改訂した計画の全文といただいたご意見の概要と区の考え方は、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続」）のほか、防災課（区役所西棟6階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で3月30日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。

大地震に備えて家具の転倒防止対策を！

家具類の転倒・落下・移動防止対策のポイント

地震による負傷の原因のうち、約30～50%が家具類の転倒・落下・移動によるものです。自分や家族の負傷を防止し、避難障害の発生を防ぐためには、家具類の転倒・落下・移動防止対策が非常に大切です。

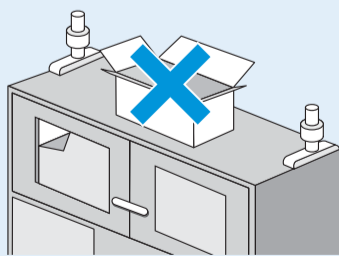
ポイント

- ★家具は普段使用していない部屋に置き、居住空間と収納空間を可能な限り分けましょう
- ★安全な家具の配置に配慮しましょう
- ★転倒防止器具を使って、家具類の固定をしましょう
- ★特に寝室やよく居る場所には、極力大型家具を置かないようにしましょう

安全な家具の配置



家具の配置を考えましょう



高い所に物を置かないでください

してますか？
家具類の転倒・落下・移動防止対策
詳しくは、東京消防庁ホームページをご覧ください。
東京消防 検索
東京消防庁

- 【問い合わせ】
- 区防災課
 - 杉並消防署警防課 ☎3393-0119
 - 荻窪消防署警防課 ☎3395-0119

区内の空間放射線量等測定結果

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

◆区立小中学校・保育園等の給食食材 園学務課、保育課

2月20日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1397検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

◆区立保育園・小中学校等（定点測定） 園環境課放射能対策担当（測定日2月24日）

測定場所	測定高さ	
	地上1cm	地上1m
桃井第五小学校校庭（芝生）（下井草4-22-4）	0.04	0.04
久我山小学校校庭（久我山5-18-7）	0.05	0.05
松ノ木中学校校庭（松ノ木1-4-1）	0.04	0.04
高円寺東保育園園庭（高円寺南1-28-4）	0.05	0.05
妙正寺公園砂場（清水3-21-21）	0.04	0.04
塚山公園砂場（下高井戸5-23-12）	0.05	0.05
荻窪南保育園砂場（荻窪1-1-6）	0.07	0.05
松ノ木保育園砂場（松ノ木2-33-6）	0.07	0.06

◆区内3カ所（定点測定） 園環境課放射能対策担当

測定場所	測定日（2月）	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側（阿佐谷南1-15-1）	18日	0.07
	25日	0.07
杉並保健所前駐車場西側（荻窪5-20-1）	18日	0.06
	25日	0.06
衛生試験所玄関前駐車場（高井戸東3-20-3）	18日	0.07
	25日	0.07

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

区民意見を募集します

「(仮称)杉並区健康づくり推進条例(案)」について

区では、(仮称)杉並区健康づくり推進条例の制定を予定しています。そこで、条例(案)の概要をお知らせするとともに、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、皆様のご意見を伺います。—問い合わせは、杉並保健所地域保健課☎3391-1355へ。

少子高齢化の進展や社会・経済情勢が変化する中で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間とされる健康寿命を延ばすことや、都市基盤・雇用環境等を要因とした健康格差を縮小することが国全体の課題となっています。そのような中で、区民の健康づくりを一層推進していくには、一人ひとりの区民の意識や努力に委ねることが多かった従来のあり方から、社会全体で支えていく視点を取り入れていく必要があります。

そこで、区では、今後の健康づくりのあり方について検討を開始するとともに、健康づくりに関わる有識者(学識経験者、区民代表、関係団体代表)や杉並区地域保健推進協議会から、区の健康づくりの推進とそれに係る条例の制定についての区の考え方に対し意見を聴取しました。

この度、それらの意見を踏まえ、全ての区民が社会とのつながりを生かし、生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現を目指す「(仮称)杉並区健康づくり推進条例」を制定することとしました。

条例(案)の概要

1. 目的

区における健康づくりに関し、基本理念を定め、区民、事業者、関係団体及び区のそれぞれの役割及び責務を明らかにし、健康づくりに関する施策を実施することにより、もって全ての区民が生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現に寄与することを目的とします。

2. 基本理念

- 健康づくりは、区民がその重要性を深く理解し、自己の健康を管理する能力の向上を図りながら、生涯にわたって主体的に取り組むことにより行われるものとします。
- 区民、事業者、関係団体及び区がそれぞれの役割及び責務を踏まえ、連携を図りながら協働して取り組むことにより行われるものとします。

3. 区民の役割

- 自らの健康は自らで守るという意識を持ち、健康に関する知識と理解を深め、家庭における健全な食習慣を確立し、良質な休養等を確保するなど、自らの健康状態に応じた健康づくりに主体的に取り組むよう努めるものとします。
- 学校、地域及び職場の健康づくりに関する活動に参加するよう努めるものとします。

4. 事業者の役割

- 自らの活動を通じ、地域の健康づくりの推進に寄与するとともに、その使用する者が健康づくりを行いやすい職場環境の整備に努めるものとします。
- 区が実施する健康づくりに関する施策に協力するよう努めるものとします。

5. 関係団体の役割

- 地域の健康づくりを推進するため、関係団体相互の連携に努め、健康づくりに関する活動に積極的に取り組むものとします。
- 区が実施する健康づくりに関する施策に協力するよう努めるものとします。

6. 区の責務

- 健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に実施します。

- 健康づくりを円滑に推進し、かつ、効果的に実施するため、区民、事業者及び関係団体と協働して、健康づくりに関する知識を有する者の育成や活用を図ります。
- 区民、事業者及び関係団体が行う健康づくりを支援するため、必要な財政上の措置その他の措置を講じます。

7. 目標及び指標

- 区長は、健康づくりを推進するために、次の分野についての達成すべき目標や指標を設定します。
 - 身体健康
 - 心の健康
 - 歯と口腔健康
 - 健康づくりを支える社会環境
 - その他
- 目標等を設定しようとするときは、杉並区健康づくり推進協議会の意見を聴きます。
- 目標等を設定したときは、公表します。
- 目標等の達成状況について、杉並区健康づくり推進協議会の意見を聴き、評価し、その結果を公表します。

8. 調査及び研究等

区長は、健康づくりの推進を支援するため、健康づくりに関し、調査や研究を行い、区民、事業者及び関係団体にその成果を提供します。

9. 健康づくり推進期間

- 区長は、区民、事業者及び関係団体の健康づくりに関する活動への積極的な参加を促進するため、健康づくり推進期間を定めます。
- 健康づくりの推進に関し積極的な活動を行っているものを公表するなど、区民、事業者及び関係団体の関心や理解の増進を図ります。

10. 協議会の設置

- 健康づくりに関する施策の実施に関し必要な調査審議を行うため、区長の附属機関として、杉並区健康づくり推進協議会を置きます。
- 健康づくりの推進に関し、区長に意見を述べることができます。

11. 組織

杉並区健康づくり推進協議会は、区長が委嘱する委員20人以内で組織します。

ご意見をお寄せください

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

①ハガキ、封書、ファクス、Eメールまたは閲覧場所にある意見用紙に書いて、3月31日(必着)までに杉並保健所地域保健課(〒167-0051荻窪5-20-1 FAX3391-1377☒tikihoken-k@city.suginami.lg.jp)へ。

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

③区ホームページの電子掲示板に、ご意見を書き込むこともできます。

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

【開設期間】 3月1日(出)~31日(月)

【閲覧場所】 杉並保健所地域保健課・健康推進課(荻窪5-20-1)、保健センター、区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館

悪質な滞納は ゆるさない！

滞納STOP



▲タイヤロックの様子
(写真提供：東京都主税局)



▲搜索の様子
(写真提供：東京都主税局)

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

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

納付が困難な方へ

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

滞納すると

- 住民税を滞納すると、原則として滞納金額に応じて、毎日延滞金が加算されます(年9.2%)。
- 国民健康保険料や後期高齢者医療保険料を滞納すると、有効期限の短い保険証や医療費全額自己負担の資格証明書が交付される場合があります。
- 介護保険料を滞納すると、介護サービス利用時に自己負担額が1割から3割に引き上げられる場合があります。

悪質な滞納者には、 財産の差押えや搜索を行います

【差押え】

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

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

【公売】

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

【搜索】

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

24年度差押え人数と差押え額
(住民税・国民健康保険料)

▷差押え=3188人・17億1239万円

口座振替の推奨について

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

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

問い合わせ

住民税については→[納税課](#)

軽自動車税については→[課税課](#)

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料

については→[国保年金課](#)

介護保険料については→[介護保険課](#)

住民基本台帳の 閲覧状況を 公表します

区民課住民記録係

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。

閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

閲覧が認められる主な理由は次のとおりです。

- ①官公庁が職務で行う場合
- ②公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共の団体が公益性の高い活動に利用する場合
商業目的(ダイレクトメールの発送を目的にしたものなど)による閲覧は、認められていません。また、閲覧が行われる際には、区職員が立ち会います。

住民基本台帳法では、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表することとなっています。25年10~12月の公表分は右表のとおりです。なお、閲覧状況の詳細は区ホームページでご覧になれます。

〈住民基本台帳の閲覧状況(25年10~12月分)〉

◆国または地方公共団体(住民基本台帳法第11条第3項に基づく公表分)

閲覧請求者	請求事由概要
該当なし	

◆個人または法人(住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分)

閲覧申出者(委託者等)	利用目的概要
1 (社)中央調査社(社)日本新聞協会	メディアの接触と評価に関する調査(メディアについてのおたずね)
2 (社)中央調査社(NHK放送文化研究所 世論調査部※)	国への帰属意識に関する国際比較調査(国際化と社会に関する国際比較調査)
3 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	民法の成年年齢に関する世論調査
4 (株)日本リサーチセンター調査部(内閣府政策統括官)	青少年のインターネット利用環境実態調査
5 (株)日本リサーチセンター調査部(財団法人)	家計と貯蓄に関する調査
6 (社)新情報センター(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)	飲酒と生活習慣に関する調査
7 (社)中央調査社(NHK放送文化研究所世論調査部※)	防災とエネルギー調査
8 (社)中央調査社(NHK放送文化研究所世論調査部※)	2013年11月全国放送サービス接触動向調査(テレビの見られ方などについての調査)
9 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	アイヌ政策に関する世論調査
10 (社)輿論科学協会(東京都福祉保健局保健政策部)	都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査
11 (株)サーベイリサーチセンター(東京都生活文化局広報広聴部)	人権に関する世論調査
12 (株)タイム・エージェント(東京都生活文化局広報広聴部)	広報広聴活動に関する調査
13 (社)新情報センター(内閣府政策統括官)	高齢者の地域社会への参加に関する意識調査
14 (株)サーベイリサーチセンター(株)インテージリサーチ※(総務省統計局統計調査部消費統計課)	家計消費状況調査
15 (社)中央調査社(内閣府政策統括官(共生社会政策担当)付食育推進室)	平成25年度 食育に関する意識調査
16 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	防災に関する世論調査
17 (社)新情報センター(消費者庁長官)	消費者意識基本調査
18 (株)日本リサーチセンター調査部(日本銀行情報サービス局※)	生活意識に関するアンケート調査
19 (社)新情報センター(内閣府経済社会総合研究所※)	消費動向調査
20 (社)新情報センター(国立大学法人東京大学大学院医学系研究科)	日本人のしあわせと健康についての調査
21 (株)日本リサーチセンター調査部(独立行政法人労働政策研究・研修機構)	第2回 日本人の就業実態に関する総合調査
22 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室※)	社会意識に関する世論調査
23 (社)中央調査社(榎野村総合研究所)	テレビ視聴に関する調査
24 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	消費者行政の推進に関する世論調査
25 (社)中央調査社(NHK放送文化研究所メディア研究部、明治国際医療大学大学院鍼灸学研究科)	生活意識に関する調査(委託者2者による3調査のオムニバス調査)
26 (株)日本リサーチセンター調査部(学校法人放送大学)	暮らしと生きる力に関する調査
27 (株)日本リサーチセンター調査部(学校法人自治医科大学)	ロコモティブシンドロームに関する疫学研究健康と運動器症状についてのアンケート

※は共同申出者です。共同申出者とは、委託により第三者(受託者)に閲覧をさせ、受託者が閲覧で得た個人情報を受託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

3月1日～7日は

「子ども予防接種週間」です

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

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

【水ぼうそう(水痘)・おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)の予防接種について】

予防接種法で定められていない任意の予防接種ですが、区で一部費用助成をしています。1歳～小学校就学前までに1回、助成が受けられます。

〈定期予防接種の種類・回数・対象年齢〉

種類	回数	対象年齢 (無料で受けられる期間)
BCG	1回	1歳になるまで
Hib 感染症 小児の肺炎球菌感染症	4回	生後2カ月～5歳になるまで (接種開始月齢によって回数が異なります)
4種混合(DPT-IPV) (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	4回	生後3カ月～7歳6カ月になるまで
MR (麻しん風しん混合)	第1期	1回 生後12～24カ月まで
	第2期	1回 小学校就学前1年間(25年度の対象者は19年4月2日～20年4月1日生まれ(26年3月31日まで接種可))
日本脳炎	第1期	3回 生後6カ月～7歳6カ月になるまで(7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前々日まで接種可)
	第2期	1回 9～13歳未満(7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前々日まで接種可)
DT(ジフテリア・破傷風)	1回	11～13歳未満

※1. 「不活化ポリオ」「3種混合(DPT)」の接種については、お問い合わせください。
 ※2. ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防)は接種勧奨を中止しています。詳細はお問い合わせください。

春の「感染症」に注意しましょう

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

春は暖かく過ごしやすい季節ですが、気温の差が大きく、新生活スタートなど環境の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。風邪をひきやすい冬に比べ感染症予防対策も怠りがちですが、春先も注意が必要です。感染症の流行状況は東京都感染症情報センター <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/> で確認できます。

冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎は、春先もかかることがあります。また、麻しん(はしか)や風しんが流行しやすい時期です。風し

んは25年6月頃から増え、ピークから大幅に減少していますが、今も患者発生が続いています。免疫のない女性が妊娠中に風しんに感染すると胎児が先天性風しん症候群を発症するおそれがあり特に注意が必要です。

感染症の予防・拡大防止は、社会全体で取り組んでいくことが大切です。手洗い・うがい、バランスのとれた食事、適度な運動や睡眠、予防接種などで抵抗力を高めましょう。また、体調が悪い時は早めに休む、不要な外出を避けるなど感染を広げないよう心掛けましょう。

〈注意したい感染症〉

病 気	主な感染経路	症状・潜伏期間など	感染拡大予防
麻しん	空気感染(注1) 飛沫感染(注2) 接触感染(注3)	●症状＝発熱、咳(せき)、鼻水、眼脂、結膜炎、発しんなど ●潜伏期間＝10～12日	●ワクチン接種(発病阻止や軽症化できる) ●手洗い・咳エチケット(マスクの着用など)
風しん	飛沫感染(注2) 接触感染(注3)	●症状＝発しん(顔→体幹→全身)、リンパ節腫脹など ●潜伏期間＝通常2～3週間	●ワクチン接種(発病阻止や軽症化できる) ●手洗い・咳エチケット(マスクの着用など)、湿度の保持
インフルエンザ	接触感染(注3)	●症状＝発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、鼻閉、咽頭痛、咳など ●潜伏期間＝18～72時間程度	●ワクチン接種(発病阻止や軽症化できる) ●手洗い・咳エチケット(マスクの着用など)、湿度の保持
感染性胃腸炎 (ノロウイルス、ロタウイルスなど)	患者の便や吐物を処理した手指・ウイルスに汚染された食品などを介してうつる	●症状＝下痢、嘔吐、発熱など ●潜伏期間＝1～3日程度	●便や吐物で汚れた場所の処理＝防護具(マスク、ガウン、手袋)を着用する。便や吐物を拭き取った後、塩素系消毒薬で消毒する(アルコール消毒薬は効果がありません) ●手洗いを十分に、タオルの共用はしない、症状回復後も3日間は調理や配膳に携わらない ●二枚貝などは十分加熱する(85～90℃で90秒以上)

(注)1.空気を介しての感染。 2.咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことによる感染。 3.患者の鼻水など分泌物に接触することによる感染。

風しん予防接種費用助成 終了のお知らせ

風しんの患者数が急増したことで区は「先天性風しん症候群」の発生防止のための緊急対策として、19歳以上の女性を対象にした風しん予防接種の費用助成を行っていましたが、3月31日の接種で終了します。

助成対象者の要件や申請方法などの詳細は、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

◆ 25年度がん検診のお知らせ ◆

問い合わせは、杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ。

対象年齢は、25年度(25年4月～26年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。区ホームページで実施医療機関一覧をご覧ください。

◇がん検診◇

がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	備 考
胃がん検診	35歳以上	杉並保健所3階実施 3月15日までの 木・金・土曜日	胃X線検査	500円	25年度のインターネット(電子申請)・ハガキによる申し込みは締め切りました。受診票を受け取っている方で、受診日の予約をしていない方は、至急予約をしてください。(定員になり次第終了) 【問い合わせ】杉並区医師会胃がん検診担当 ☎3392-4114

■検診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。申請窓口は杉並保健所健康推進課、保健センター、福祉事務所です。

26年度区民健康診査と各種がん検診などについて

■区民健康診査

(成人等健診・特定健診・後期高齢者健診)

●受診期間は、誕生月により異なります。

【4月～9月生まれの方】

受診期間は、6月1日～10月31日まで(受診券の発送は5月末)

【10月～3月生まれの方】

受診期間は、8月1日～27年1月31日まで(受診券の発送は6月末)の予定です。

■がん検診

26年度から受診券の送付方法などを変更します。

①胃がん検診は、杉並保健所3階で4月17日から受診できます。(指定医療機関での受診は6月1日から変更ありません)

②特定健診対象の方(40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方)は、対象となるがん検診の受診券を、特定健診の受診券とあわせて送付します。

③②以外の方で子宮頸がん・乳がん検診を24年度に受診された方と、胃がん・肺がん検診を25年度に受診された方は、登録者となり、5月末に受診券を送付します。

●②③の方は、インターネット(電子申請)・ハガキなどによる申し込みの必要はありません。

★上記を含め、区民健康診査・各種がん検診などの申し込み方法、受診期間などの詳細は、4月1日号の「広報すぎなみ」などでお知らせします。

妊娠を望む方のための基礎講座

土曜日開催～カップルで参加しませんか

時 3月15日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・師 「妊娠力アップのための基礎知識」(虹クリニック・看護師)、「ヨガで妊娠力をアップ!」(ヨガイストラクター・出口真知子) 対 区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) 定 15名(申込順) 費 無料(申込)電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。

場 杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015) または各保健センター

区からの お知らせ

国民年金保険料の「学生納付特例制度」

日本国内に住む全ての人は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、学生も国民年金に加入します。

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

毎年度申請が必要ですが、25年度に学生納付特例による猶予が承認された方で26年度も在学予定の場合は、4月初めに日本年金機構から再申請の用紙が送付されます。引き続き同じ学校に在学する方は、必要事項を記入の上返送することで、26年度の申請は完了します。

保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などで障害が残った場合に、障害基礎年金を受けることができなくなり、そのご注意ください。

国民年金課 国民年金係

環境・清掃

子育てメッセ・蚕糸の森まつりで小型家電を回収します

小型家電15品目を回収します。持参した方には、それぞれ先着100名にのみすけマイバッグをプレゼントします。

◇回収品目 携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、卓上計算機、A/Cアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘアードライヤー、電気かみそり、炊飯器

◇注意事項 ①携帯電話等の個人情報 は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください。②粗大ごみの対象になるもの(最大辺が30cmを超えるもの)は回収することができませんので、粗大ごみ受付センターへお申し込みください。

募集します

家庭福祉員補助者

内勤勤務所 高円寺南3-48-14 資格 保育士の資格を有する方 募集人数 1名 勤務先 家庭福祉員・村岡幸江 電話 5378-1207 他勤務条件など詳細は、お問い合わせください。

時・場 子育てメッセ 3月9日(日) セシオン杉並(梅里1-22-32) 蚕糸の森まつり 3月30日(日) 蚕糸の森公園(和田3-55-30) 区み減量対策事業計画係

その他

住宅の耐震無料相談会

時・場 内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 3月12日(水) 午後1時~4時(次回は4月9日(水)に開催予定) 建築総合無料相談会 毎週火曜日午後1時~4時(祝日を除く) 区役所1階ロビー(当直、直接会場へ) 区まちづくり推進課耐震改修担当(他図面などがある場合は持参してください)

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

①相続、金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が②年金・社会保険の相談を社会保険労務士が③国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

時 3月14日(金)午後1時~4時

場 区役所1階ロビー(行政相談は東棟1階区政相談課) 無料

申 当日、直接会場へ 東京都行政書士会杉並支部 0120-3391-5754

中小企業診断士による 起業・経営無料相談会

阿佐谷図書館による起業支援を毎月第4土曜日に行います。

時 3月22日(土)午後1時~5時(1人60分) 阿佐谷図書館 区内で起業を目指す方および経営を行っている方 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 5373-1811へ

地域・家庭文庫の新規登録を受け付けします

中央図書館では、区内の地域・家庭文庫の活動を支援しています。支援を希望する文庫の新規登録を受け付けます。

中央図書館から図書の貸与など 対自宅などで児童等を対象に無償で図書の閲覧・貸し出しその他の活動を行っている個人または団体 電話で、3月15日までに中央図書館事業係 3391-5754へ

申告書は自分で作成してお早めに提出を

◇25年分の申告書の提出および納付期限

所得税、復興特別所得税	3月17日(月)
贈与税	3月17日(月)
個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(月)

確定申告に関する情報は、国税庁ホームページをご覧ください。

問 杉並税務署 ☎3313-1131
荻窪税務署 ☎3392-1111

消防団員募集

～地域のために あなたの力を～

大地震などの災害時、地域の要として活動するのが消防団です。大切な人と大好きな街を災害から守るため、あなたの力が必要です。

区内在住・在勤で18歳以上の方(男女不問)の消防団への入団を募集しています。

問 杉並消防団本部(杉並消防署内) ☎3393-0119
荻窪消防団本部(荻窪消防署内) ☎3395-0119

募集要項配布中です

手話通訳者等養成講習会・要約筆記者養成講習会

東京都が実施する手話通訳者等養成講習会・要約筆記者養成講習会の募集要項と受講申込書を、募集期間中下記施設等で配布しています。

①東京都手話通訳者等養成講習会(5月14日~27年3月4日) ②東京都要約筆記者養成講習会(4月24日~27年2月19日)▷募集・配布期間=3月15日まで▷配布場所=障害者生活支援課(区役所中棟2階)、杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)、高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 問 東京手話通訳等派遣センター ☎3352-3335 FAX3354-6868

3月10日(月)は「東京都平和の日」です

第二次世界大戦(太平洋戦争)中の昭和20年3月10日、東京は大規模な空襲を受け、2時間余りの空襲で10万人ともいわれる尊い生命が奪われました。

東京都は、平成2年に、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓う「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を『東京都平和の日』と決めました。

東京大空襲の史実を風化させることなく次世代に語り継ぎ、平和が永遠に続くことを願いながら、下記のとおり「東京大空襲」パネル展と「平和」に関する事業の展示を行います。ぜひ、ご覧ください。

●平和への祈りを込めて黙とうをささげましょう

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

自覚防止! 東京キャンペーン

～3月は東京都の自殺対策強化月間です

◇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 3月10日(月)~14日(金) ☎0570-087478(24時間)

◇自殺予防いのちの電話 3月10日(月)午前8時~11日(火)午前8時 ☎0120-738-556(毎月10日、フリーダイヤル)

◇54時間特別相談 3月8日(土)午前0時~10日(月)午前6時 ☎0120-58-9090(東京自殺防止センター)

◇自死遺族のための電話相談 3月10日(月)~12日(水)午前10時~午後10時 ☎3261-4350 ☎3953-1455(全国自死遺族総合支援センター) 3月13日(木)~16日(日)午前10時~午後10時 ☎3796-5453(グリーンケア・サポートプラザ)

◇多重債務110番 3月3日(月)・4日(火)午前9時~午後5時 ☎3235-1155(東京都消費生活総合センター)

問 東京都福祉保健局保健政策部保健政策課自殺総合対策担当 ☎5320-4310

「平和に関する展示会」のお知らせ

【日時】 3月8日(出)~14日(金)(9日(日)を除く) 午前8時30分~午後5時(8日(出)は午前9時から)

【場所】 区役所2階区民ギャラリー

◇「東京大空襲」パネル展
空襲下の東京を撮影したパネル展示を行います。

◇「平成25年度平和のためのポスターコンクール」入賞作品展
区内小(4年生以上)・中学生対象の「戦争のない平和な世界」や「平和の大切さ、戦争の悲惨さ」などをテーマにしたポスターコンクールの入賞作品30点を展示します。

◇平成25年度に実施した区立小学校での「平和の出前授業」の紹介
区では、23年度から区立小学校で「平和」に関する出前授業を行っています。「平和を希求する心を育む」、「次世代に戦争の悲惨さを伝える」ことを目的に、区内の平和を推進する団体の方や地域の方が戦争・被爆などの体験を伝える授業の様子を紹介します。

問 区民生活部管理課庶務係

～ト・サークルK・サンクス・ミニストップ・セブン-イレブン・ローソンなどにあります。「点字広報」「声の広報」のお申し込みは広報課へ。



日本フィル 春休みオーケストラ探検

3月23日(日)

みる きく さわる オーケストラ!

【日時】 3月23日(日)午後1時30分～5時30分

【会場】 杉並公会堂(上荻1-23-15)

【費用】 2500円

(4歳未満ひざ上無料。オーケストラ・コンサートで席が必要な場合は入場チケットを購入してください)

【申し込み】 事前に入場チケットを購入してください(右記参照) 子育て応援券が利用できます

【その他】 詳細は、日本フィルハーモニー交響楽団同イベント 特設ホームページ http://www.japanphil.or.jp/concert/detail_22.html をご覧ください



《チケット申し込み・問い合わせ》

- ◆ 杉並公会堂
☎5347-4450 (臨時休館日を除く毎日午前10時～午後7時)
- ◆ 日本フィル・サービスセンター
☎5378-5911 (平日午前10時～午後5時)
- ◆ 日本フィル・サービスセンターがお近くまで!
出張販売所・子育て応援券引換え所
(区役所1階コミュかるショップ内)
= 3月17日(月)午前11時～午後1時



オーケストラ・コンサート

いくつの国へ行けるかな? 日本フィル号でいっしょに旅しよう!



【時間】 午後4時30分 ※演奏時間60分(休憩なし)

【会場】 大ホール

【出演】 海老原光(指揮)、江原陽子(司会)、日本フィルハーモニー交響楽団(オーケストラ)

【内容】 ●海老原機長のフライトシミュレーション
▷ベートーベン「交響曲第5番(運命)」(指揮者体験)
●さあ、大空へ! どんな物語が待っているかな?
▷ハチャトリアン「《仮面舞踏会》よりマズルカ」
▷モンティ「チャルダッシュ」 ほか

オーケストラの楽器にさわってみよう「楽器体験」

どんなかたちをしているのかな? オーケストラの楽器にさわってみよう!

【時間】 午後1時30分～4時15分 場 グランサロン(地下2階) ほか 体験楽器 = パイオリン、チェロ、フルート、クラリネット、トランペット、トロンボーン、ユーフォonium、サクソホン



リレー・コンサート「音楽図鑑」

各楽器約10分間のリレー・コンサート
【時間】 午後2時15分～4時 場 小ホール



サプライズライブ

館内あちこちで日本フィルメンバーがこんにちは! どこで始まるかな? お楽しみ!



ほか多数イベント開催!

4月からの受講生募集

「すぎなみ詩歌館講座」

やさしい俳句クラス

【時間】 4月～9月の第1・3火曜日、午前10時～正午(計12回) 師 第16回俳句研究賞受賞・橋田智哉 費6000円

文学クラス

「おくのほそ道」を原文で読む入門講座です。
【時間】 4月～27年3月の第4月曜日、午後1時～3時(計10回) 師 秀竹書画会主宰・増谷秀竹 費5000円

みどりクラス

身近な自然と文化財を楽しむ講座です。
【時間】 4月～27年3月の第1月曜日、午前10時～正午(計10回) 師 みどり文化の会代表・淀川正進 費5000円

建築クラス

旧角川源義邸など荻窪の代表的な文化財の魅力学ぶ講座です。
【時間】 4月～27年3月の第1日曜日、午後1時～3時(計12回) 師 建築史家・稲葉和也 ほか 費6000円

まち歩きクラス

歩きながら健康増進と杉並のまちなみを学ぶ講座です。
【時間】 4月～27年3月の第3金曜日、午前10時～正午(計12回) 師 杉並区民歩こう会実行委員会ボランティアスタッフ・南秀郎 費6000円



— (いずれも) —

【場】 角川庭園・すぎなみ詩歌館 区内在住・在勤・在学中高校生以上の方 各16名(抽選)
【申込】 往復ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に希望クラスも書いて、3月10日(必着)までに角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22) FAX 6795-6855)へ 角川庭園 ☎6795-6855

杉並区・日本フィル友好提携事業



日本フィル 公開リハーサル



©山口敦

- 【日時】 3月13日(木)午後1時
- 【会場】 杉並公会堂(上荻1-23-15)
- 【内容】 出演 = アレクサンドル・ラザレフ(指揮。上写真) 日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)
▷ 曲目 = ショスタコービッチ「交響曲第7番『レニングラード』」※予定
- 【対象】 小学生以上の方
- 【定員】 600名(先着順)
- 【費用】 無料
- 【申し込み】 当日、直接会場へ
- 【問い合わせ】 文化・交流課

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

★ふれあいの音楽会 時 3月21日(祝)午後2時～5時 場 杉並公会堂 出演=明治大学付属中野中学高等学校音楽部▷曲目=グリーグ「ホルベルク組曲」、ドボルザーク「交響曲第8番」ほか定700名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 明治大学付属中野中学高等学校音楽部 ☎3362-8704

★城西病院ホスピタリティコンサート 時 3月22日(土)午後7時 場 城西病院(上荻2丁目) 出演=尾池亜美(バイオリン)、田村響(ピアノ)▷曲目=ブラームス「バイオリンソナタ第2番 イ長調 op.100」、サンサーンス「バイオリンソナタ第1番 二短調 op.75」ほか定70名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同病院・平木 ☎3390-4166

★オーケストラつむぐ演奏会 時 3月22日(土)午後7時 場 杉並公会堂 曲目=ブラームス「交響曲第1番」ほか定1190名(申込順) 費1000円(申込)・☎電話で、オーケストラつむぐ・佐藤 ☎080-3306-1663(他)収益の一部は、国際NGOプラン・ジャパンの「パキスタンにおける女の子のための教育プロジェクト」に寄付します

★中央大学杉並高等学校吹奏学部定期演奏会 時 3月26日(水)午後5時 場 杉並公会堂 出演=中央大学杉並高等学校吹奏学部▷曲目=ファンタジアⅡ～女神の門、祝典のための音楽、ハリー・ポッターと秘密の部屋ほか定1000名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同辰見 ☎3390-3175(他)公共交通機関をご利用ください

★高円寺障害者交流館 交流館まつり「地元とのふれあいを大切に」 時 3月9日(日)午前10時～午後3時 場 高円寺障害者交流館 出演=阿波おどり、ユニークダンス、クイックマッサージ、手話ゲーム・ダンス、障害者施設・作業所などの手作り生製品の販売、すまいる高円寺体験コーナー、模擬店など(申込)当日、直接会場へ 同杉並区障害者団体連合会事務局(同交流館内) ☎5306-2627 FAX5306-2628(他)車および自転車での来場はご遠慮ください

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 時 3月9日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) 場 都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) 出演=木工、ロープワーク、たき火など 小学生以下の方 費無料(申込)当日、直接会場へ 同杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672(午後7時～9時) (他)汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当など自由に持参してください

★ボーイスカウト杉並9団「一日体験入隊」 時 3月9日(日)午後2時30分～4時30分 場 浜田山キリスト教会(浜田山4丁目) 出演=宝探しポイントラリー 小学生2～4年生 定40名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同ボーイスカウト杉並9団委員長・浅原 ☎3313-7177

★ドンと行こうぜ ホンダ大作戦! 時 3月15日(土)②③⑤、16日(日)①～⑤ 場 西荻界限各店舗ほか(内)①西荻書店めぐり②マチなかいがいけん企画展③西荻一箱古本市④トークショー「強気で弱気な古本屋入門」⑤西荻謎解き街めぐり(受け付け=銀盛会館) 午前10時～正午 費①⑥500円、④1500円(申込)①④同イベント ☎http://www.hondara.net/より申し込み。②③⑤当日、直接会場へ 同ホンダ事務局・駱駝 ☎3397-8737(他)詳細は、ホームページをご覧ください

★谷川俊太郎 詩の朗読と音楽+映像 時 3月23日(日)午後3時30分 場 新東京会館(阿

佐谷南1丁目) 出演=谷川俊太郎の詩の朗読と、太田曜の映像作品などの上映会 定210名(申込順) 費2000円ほか(申込)・☎電話で、阿佐ヶ谷アートストリート実行委員会・山本 ☎3313-1925へ

★おじいちゃん子どもだったころ～杉並のむかしのはなし 時 3月22日(土)午後2時～3時45分 場 西荻図書館 第1部=おじいちゃんたちのおはなし▷第2部=むかしの子どもたちの遊びをやってみよう～折り紙・お手玉・けん玉など 師 梶貞夫ほか 小学生以上の方 定30名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同ちいさいおうち文庫・坪内 ☎3301-3035

★目黒の自然教育園の早春の野草を訪ねて 時 3月26日(水)午前10時～午後2時 場 国立科学博物館附属自然教育園(港区) 出演=早春の植物観察 同山室京子 同区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費300円(保険料含む)。別途入園料300円(65歳以上無料。証明になるものを当日持参) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月10日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上)へ 同事務局・井上 ☎3333-5081

★杉並洋舞連盟公演区民無料招待 時 3月29日(土)午後6時～8時、30日(日)午後3時～6時 場 セシオン杉並 出演=「帰ってきたピーターパン」、「ドンキホーテ」、「LUDUS」のハイライト公演 同区内在住の方 定各日10名(抽選) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に年齢・希望日も書いて、3月15日(消印有効)までに杉並洋舞連盟・島田(〒166-0015成田東5-24-2)へ 同島田 ☎3391-6519

★清流会杉並会新舞踊公演 時 3月29日(土)午前10時30分 場 勤労福祉会館 出演=宗山流胡蝶家元ほか 定366名(申込順) 費2000円ほか(申込)・☎電話で、清流会・杉田 ☎090-8024-2698(他)区民10組20名無料招待(抽選)=往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月10日(必着)までに清流会・杉田(〒167-0053西荻南2-27-2)へ

★さんじゅく我山見学会 時 3月29日(土)午後2時～4時 場 さんじゅく我山(久我山3丁目) 出演=お茶を飲みながら施設見学 定50名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、特別養護老人ホームさんじゅく我山 ☎5346-5351へ

★みどりと水辺を楽しもうブルーベリーを育てよう 時 4月6日(日)午前10時30分～午後3時30分 場 あきる野市五日市小庄岡部農園と周辺里地▷集合・解散=JR五日市線武蔵五日市駅 出演=ブルーベリー畑の育成体験、清流の生き物、野草などの観察 同環境カウンセラー 同区内在住で小学生以上の方 定30名(申込順) 費300円。小学生100円(申込)・☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎ FAX3392-0606(電話は午前10時30分～午後3時30分)へ (他)長寿応援対象事業

講演・講座

★古典に学ぶ人生の智慧 時 3月14日(金)午後1時30分～3時 場 高井戸地域区民センター 出演=古典の芭蕉・徒然草の題材を通じて長寿の生き方を学ぶ 同詩人・菊田守 同区内在住・在勤の方 定30名(先着順) 費300円(申込)当日、直接会場へ 同生きがいのクラブ杉並・加藤 ☎3311-8677

★介護者支援フォーラム～介護者を地域で支える 時 3月15日(土)午後0時30分～4時 場 産業商工会館 出演=基調講演「高齢者と家族のためのメンタルケア」(あしがりクリニック院長・芦刈伊世子)、シンポジウム「介護者からのメッセージ」(コーディネーター=あい権利擁護支援ネット代表理事・池田恵利子)、関連の冊子配布、認知症の方に便利なグッズや地域サロン情報の展示等 同区内在住の方 定100名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同NPO法人杉並介

25年度 杉並区NPO活動資金助成事業

街角博物館「杉並の職人展」

日本の技を継承する「職人」にスポットをあてたパネル展です。舞踊に使う舞扇に絵付けを施す扇職人のさまざまな手法を中心に、提灯職人や地下足袋職人など、かつて区内で活躍した仕事師たちを紹介します。

3月14日(金)午後2時から現役職人・鈴木香代子氏の講演会も行います。 時 3月11日(火)～16日(日)午前9時～午後9時(11日は午後2時から。16日は午後4時まで) 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同NPO法人すぎなみムーサ・小林 ☎090-2905-7300

無料教育公開講座～シニア世代にできること。子どもたちの未来のために!

大切な未来と子どもたちのために「今こそできること」を一緒に考えてみませんか。健康寿命を延ばすために、足腰を強くするロコモティブ症候群予防体操にもチャレンジします。

時 3月26日(水)午後1時30分～3時30分 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 出演=師実践!ロコモ予防体操(新体操コーチ・小笠原有里)▷講演会(法政大学現代福祉学部教授・宮城孝) 同区内在住・在勤・在学の方 定50名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同NPO法人まちの塾フリービー・木村 ☎070-6467-3801(他)詳細は、同団体 ☎http://www.freebee.cc/をご覧ください

護者応援団・土屋 ☎070-5360-3763

★マンション管理士によるセミナー～マンション管理会社に満足していますか? 時 3月10日(月)午後2時～4時 場 阿佐谷地域区民センター 出演=講演と交流会 同欽達マンション管理士会代表理事・高橋伸夫 同区マンション管理組合役員・区分所有者等 定30名(申込順) 費無料(申込)ファクス(11面記入例参照。年齢不要)で、3月7日までに欽達マンション管理士会事務局 FAX5397-0686へ 同事務局 ☎5397-0686

★話し方講座 時 ①3月15日(土)②22日(土)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター 出演=アナウンサー・三谷啓子 定各20名程度(申込順) 費各1500円(申込)ファクス(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、グロービス商工研究会 FAX5377-9952へ 同会 ☎5377-9951

★河北健康教室 河北じんぞう病教室 時 3月19日(水)午後1時～3時 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 出演=師腎臓科副科長・青木尚子、管理栄養士・内田修司 定80名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同河北総合病院広報室 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時)

★歴史講演会「小倉百人一首の謎」 時 3月22日(土)午後1時30分～4時 場 セシオン杉並 出演=元杉森中学校教諭・貝瀬弘子 同区内在住の方 定120名(先着順) 費300円(申込)当日、直接会場へ 同杉並区歴史研究団体連絡会会長・新村 ☎3397-0908

★出前講座 ◇介護保険制度が変わる 時 3月25日(火)午後6時～8時30分 場 産産商工会館 出演=介護保険制度が変わることによる障害者への影響、制度の今後の方向 同淑徳大学教授・結城康博 定80名(申込順) ◇「意思決定支援」とは 時 3月29日(土)午後1時～4時 場 阿佐谷中学校 出演=障害のある人たちの豊かな暮らしを作るには何が必要か 同NPO法人PandA-J 監事・大門 定60名(申込順) ——— 〈いづれも〉 ——— 費無料(申込)ファクス(11面記入例参照)で、NPO法人一休会 FAX3267-2023へ 同会 ☎3313-7052

★杉並区シルバー人材センター 出演= 時 4月10日～27年2月27日の①木曜日②金曜日/いづれも午後1時30分～4時30分(毎月4回程度。7月・11月は除く。各計36回) 場 高井戸地域区民センター 出演=「シルバー銀の石同好会」の有段者 同①9級～初心者②8級～初段の方 定各14名(抽選) 費各2万6580円(教材費含む) (申込)ハガキ(11

面記入例参照)に①②の希望と棋力も書いて、3月12日(必着)までに杉並区シルバー人材センター方南分室(〒168-0062方南1-3-4)へ 同分室 ☎3323-1420

★親子リトミック 絵本と音とお友だち 時 4月12日～7月12日の土曜日①午前10時～2～4歳②11時15分～0～1歳(各計7回) 場 浜田山会館 出演=絵本を題材にした音楽・リズム遊び 同ミュージックラボ・ぴゅあ 同0～4歳児の親子 定各15組(申込順) 費1組8000円ほか(申込)Eメール(11面記入例参照)に子供の名前(フリガナ)・月齢も書いて、ミュージックラボ・ぴゅあ 同 musiclab_pure@ybb.ne.jpへ 同団体・野村 ☎090-9106-1905

その他

★税金なんでも相談会(杉並) 時 3月18日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 場 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 出演=税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等に関する相談 費無料(申込)・☎電話で、3月17日までに同支部 ☎3391-1028(他)相談は申込順で1人40分まで

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時 3月24日(月)午後1時～4時 場 高円寺北庚申通り商店街庚申文化会館2階 当日、直接会場へ 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★ホームヘルプサービス協力会員募集 出演=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)、1時間1000円(介護) 同18歳以上70歳未満の方(申込)・☎電話で、杉並区社会福祉協議会 さえあい係 ☎5347-3131(他)会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます。今回は3月18日(火)です

★家で眠っている衣類や雑貨はありませんか!～まだ使えるのに捨ててしまうのは「もったいない!」 ご家庭で不用になった「衣類」や「雑貨」の寄付を受け付けています。 時 受付時間=午前10時～午後4時(水・木曜日を除く) 場 あんさんぶる荻窪、リサイクルひろば高井戸 同NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5347-2255(他)受け付けできない品物もありますのでお問い合わせください。衣料品は春物を受け付け中です

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時 3月17日(月)～19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丁目) 出演=販売価格=6500円～(申込)当日、直接同作業所へ(先着順) 同作業所 ☎3327-2287

ソチ2014パラリンピック 冬季競技大会に出場します

区内在住の東海将彦さん(エイベックス・グループ・ホールディングス株式会社所属)が、3月7日からロシア・ソチで開催される「ソチ2014パラリンピック冬季競技大会」に日本代表選手として出場します。

東海選手は、アルペンスキー回転、大回転、スーパー大回転に出場予定です。

がんばってください!

関スポーツ振興課



©Paraphoto
▲東海将彦氏

みんなで銭湯に行こう!

区内銭湯でラベンダー湯を実施します

ハーブの一種であるラベンダーは、心身のリラックスなどに効果があると言われています。銭湯で使われるラベンダーはヨーロッパ産で、香りがよいととても好評です。この機会に、日ごろの疲れを癒やしてみたい方はいかがでしょうか。

時 3月9日(日)場区内公衆浴場費450円。
小学生180円。幼児80円(申込当日、直接各公衆浴場へ) 杉並浴場組合・平松 ☎3337-6198 (午後1時以降)



次回の「すぎなみニュース」はこちら!

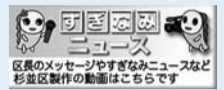
いざ地震が起きた時に身を守る方法を紹介!

区内での出来事や区の取り組み、イベント情報など、毎週新しい情報をお伝えします。

●放送局=ケーブルテレビJ:COM東京 (デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル)
▷放映時間=午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)

●今後の放映予定 3月2日(日)~8日(土) 3・11「シェイクアウト訓練」予告、防災意識高揚月間~富士見丘中学校の取り組み
※内容は変更する場合があります。

区ホームページのトップページにあるバナー(右図)から、すぎなみニュースなどの動画をご覧になれます。



関広報課

SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会

時 5月11日(日)午前9時~午後5時(区共催) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 対①ジュニア=区内在住・在学・在園・在スポーツクラブで当日18歳以下の方 ②マスターズ=区内在住・在勤・在学・在スポーツクラブまたは区水泳連盟会員で当日19歳以上の方 費①800円②1500円(1人2種目まで)。参加費を郵便局「00150-3-578680杉並区水泳連盟」(通信欄にジュニア申込書(スポーツ振興課「区役所東棟6階」)、スポーツ振興財団、区温水プール、各スポーツクラブで配布)に受領証の写しと90円切手を貼った返信用封筒を添えて、4月8日(必着)までに杉並南郵便局留区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5)へ郵送 関同連盟 ☎090-1201-9960

スポーツ教室

●初心者硬式テニス教室 ⑤教室番号「1719」

時 4月5日~5月31日の毎週土曜日、午前9時~11時(計8回。5月3日は除く。予備日6月7日(出)・14日(出)・21日(出)) 場松ノ木運動場 関区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定40名(抽選) 費6500円(申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月11日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ 関同運動場 ☎3311-7410

●泳力アップ~中級コース

全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。
時 4月13日(日)午前11時~正午 場杉十小温水プール(和田3-55-49) 師区水泳連盟 関区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定10名(申込順) 費無料(別途入場料) (申込) 関3月9日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763へ 関駐車場はありません

●下高井戸運動場の教室

①かけっこクリニック I

走るのが苦手な子ども得意な子ども大集合! バルセロナ五輪400m日本代表の講師が丁寧に指導します。

時 4月9日~5月28日の毎週水曜日、午後5時15分~7時(計8回。予備日6月4日(水)・11日(水)・18日(水)) 師渡辺タカヒロ 関区内在住・在学の小学生 定50名(抽選) 費8000円

②オリンピック選手が教えるはじめてランニング I ⑤教室番号「1723」

疲れにくい走り方や給水の仕方等、ランニングの楽しみ方を学びませんか。

時 4月8日(火)・22日(火)、5月13日(火)午後7時30分~9時(計3回。予備日5月27日(火)) 師渡辺タカヒロ 関区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定20名(抽選) 費3000円

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

③はじめてのヴェルディサッカースクール I

東京ヴェルディのプロコーチと一緒に楽しくサッカーをしよう!

時 4月9日~5月28日の毎週水曜日、午後5時15分~6時30分(計8回。予備日6月4日(水)・11日(水)・18日(水)) 対・定区内在住の新年中・年長=5名▷新小学1~4年生=55名(いずれも抽選) 費各1万2000円 — 〈いずれも〉 —

場・関下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1) ☎5374-6191 (申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①③は性別・新学年も書いて、①は3月12日②③は3月13日(いずれも必着)までに同運動場へ

●前期基礎水泳指導員養成教室

中級者から上級者まで楽しく泳いでレベルアップしませんか? 杉並区基礎水泳指導員を目指している方は受講をおすすめします(区後援)。

◇高井戸温水プール
時 4月1日・15日、5月20日、6月3日、7月1日・15日・29日、8月5日・19日、9月2日・30日/いずれも火曜日、午後7時~9時。計11回 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)

◇杉十小温水プール
時 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日、8月12日・26日、9月9日/いずれも火曜日、午後7時~9時。計11回 場杉十小温水プール(和田3-55-49) — 〈いずれも〉 —

関区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費各1万1000円(申込) 区水泳連盟 関http://www.sugisuiren.com/ から申し込みまたは往復ハガキ(11面記入例参照)に性別・泳力(泳型、距離)と希望のプール名も書いて、3月20日(必着)までに杉並南郵便局留区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5)へ郵送 関同連盟 ☎080-5523-6443

●荻窪体育館の教室

◇①はじめてバレエ A I ②はじめてバレエ B I ③しなやかにバレエ I

時 4月3日~7月24日の毎週木曜日①午前9時~10時15分②10時15分~11時30分③11時30分~午後1時(各計15回。5月8日、6月26日を除く) 師林直美 関区内在住・在勤・在学で16歳以上の①②初心・入門者③はじめてバレエ経験者で初・中級者 定各20名(抽選) 費①②各1万5000円③1万6500円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①~③の希望も書いて、3月13日(必着)までに同体育館へ 他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◇転倒予防イスイ体操 I
時 4月4日~9月26日の毎週金曜日①午後1時30分~2時30分②2時30分~3時30分(各計20回。6月27日、8月を除く) 師松浦美香子 関区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各25名(抽選) 費各1万円(申込) 往復ハガキ

(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、3月12日(必着)までに同体育館へ
◇シニア・チャレンジ・スポーツ教室~初めてのソーシャルダンス~春
基本ステップから指導します。ブルース・シルバ・ワルツなど楽しく踊ります。

時 4月5日(出)・12日(出)・19日(出)・26日(出) 午前11時~午後1時(計4回) 師区ダンススポーツ連盟 関区内在住で50歳以上の方 定男女各10名(抽選) 費2000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月10日(必着)までに同体育館へ

◇Sunday!親身体操 I

時 4月6日~7月13日の毎週日曜日①そら組=午前10時~11時②ほし組=11時~正午(5月4日・11日、6月29日を除く。各計12回) 師TiAmo・野辺洋和、川田泉 関区内在住で①3~5歳未満の幼児とその保護者②1歳半~3歳未満の幼児とその保護者/いずれも教室初日の年齢 定各16組(抽選) 費各9000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望、保護者とお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、3月16日(必着)までに同体育館へ

◇ピラティスナイト I

時 4月7日~7月14日の月曜日①午後7時~8時②8時~9時(各計12回。4月28日、5月5日、6月30日を除く) 師小澤純子 関区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定各20名(抽選) 費各6000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、3月11日(必着)までに同体育館へ 他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◇体幹エクササイズ I

時 4月7日~7月14日の毎週月曜日①午後7時~8時②8時~9時(各計12回。4月28日、5月5日、6月30日を除く) 師鈴木さやか 関区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各6000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、3月14日(必着)までに同体育館へ 他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◇チアリーディングスクール

時 4月8日~27年3月17日の毎週火曜日①午後4時~5時②6時~7時、4月11日~27年3月20日の毎週金曜日③午後4時~5時④5時~6時 関区内在住・在学・在園の①③=新年長・小学1年生②=新小学4・5年生④=新小学2・3年生 定①③=各15名。②④各若干名(抽選) 師濱名和美、鮫島茜 費年各4万8000円(3カ月ごとに1万2000円) (申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①~④の希望も書いて、3月13日(必着)までに同体育館へ 他別途ユニフォーム等を購入していただきます。その他のクラスはキャンセル待ちのみ受け付けています

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

●弓道講習会

時 4月4日~9月26日の水・金曜日、午後6時~9時(計50回。区後援) 場上井草

スポーツセンター(上井草3-34-1) 師区弓道連盟 関区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定30名(抽選) 費1万2000円(別途教本代1220円) (申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月21日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 関横山 ☎3334-5664 (午前8時~午後9時) 他弓道用具は貸し出し

●上井草スポーツセンターの教室 ①南相馬市震災復興イベント~水中運動ステップアップエクササイズ

時 3月4日~25日の毎週火曜日、午後1時~1時45分 関16歳以上の方 定各回15名(先着順) 費無料(他1)義援金箱を設置します。募金のご協力をお願いします(2)水着・水泳帽・タオルを持参してください

②やさしい水中運動
効果的で安全に楽しく長く続けていける水中運動を体験します。

時 3月21日(祝)・23日(日)午後1時~2時 師野村武男 ほか 関区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(高校生は除く) 定各回25名(申込順) 費1100円(1日目のみ800円、2日目のみ600円)

③水中運動指導者講習会
水中運動の基本について講義と実習を行います。

時 3月21日(祝)午前10時~午後2時、23日(日)午後1時~2時(計2回) 師野村武男 ほか 関区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(高校生不可) 定6名(申込順) 費2200円

④はじめて平泳ぎ
あおり足や進みの悪いキックの改善を目指します。

時 3月22日(出)午後7時~8時 師小島貴志 関区内在住・在勤・在学で16歳以上の平泳ぎ初心者 定15名(申込順) 費600円(他)水着・水泳帽・タオルを持参してください

⑤チャレンジ鉄棒・飛び箱
時 3月30日(日)午前9時30分~10時30分(2)11時~正午 師海老澤恭介 ほか 関新小学1年生 定各回15名(申込順) 費各回1200円(他)運動しやすい服装で、タオル・飲み物を持参してください

⑥ごみ拾いウォーキング&大人ストレッチ体験~小学生体操教室

上井草スポーツセンターや井草中学校・三谷小学校周辺のごみ拾い後、大人はアロマストレッチ、子供は体操を体験します。

時・内 3月29日(出)午前7時30分~8時30分=ごみ拾い▷9時~10時=大人(中学生以上)はストレッチ、子供は体操(雨天中止) 師海老澤恭介 ほか 関新小学4年生以上の方(3年生以下は保護者同伴の上参加可) 定30名(申込順) 費無料(他)運動しやすい服装で、タオル・飲み物を持参してください

場・関上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707 (申込) ①は当日、直接会場へ②~⑥は電話または直接、同センターへ 他②③⑤⑥は3月12日以後、④は3月15日以後定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

■見ること、読むこと「漱石の美術世界展」を語る
日本美術や西洋美術に造詣が深かった明治の文豪・夏目漱石。漱石作品の中に登場する絵画について解説します。

時 3月23日(日)午後1時30分～3時 場 下井草図書館
師 東京藝術大学大学美術館准教授・古田亮 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、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)へ

■家族介護教室

◇認知症サポーター養成講座

時 3月10日(月)午後2時～3時30分 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 3月3日から電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495へ 他



講座受講終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

◇もう一度“おしゃれ教室”～化粧レクリエーションで自分磨きしませんか？

時 3月13日(木)午後2時～3時30分 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 資生堂ビューティーセラピスト 対 区内在住で65歳以上の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 3月3日から電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151へ

◇健康長寿のためのサプリメント講座～サプリメントの知識と正しい使い方

時 3月20日(木)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 ファンケルヘルスカンパニー・酒井麻千子 対 区内在住・在勤で60歳以上の方 定 30名(申込順) 費 無料(申込) 問 3月3日から電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ

〈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、区内に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
下高井戸館(下高井戸3-31-11 ☎・FAX3302-2161)	水彩画を基本から習いましょう	毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 費1回500円
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	歌声さろん～歌声喫茶スタイルで歌いましょう	3月13日(木)午後3時30分～5時 定15名(申込順) 費500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	楽しい折り紙講座	4月11日から毎月第2・4金曜日、午前10時～正午 費1回500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	お楽しみ料理教室「韓国のおいしい家庭料理」	3月29日(土)午前10時30分～午後1時 定12名(申込順) 費1200円
久我山館(久我山5-8-8 ☎・FAX3332-2011)	スポーツ吹矢！やってみませんか？(初心者対象)	毎月第2火曜日・第4土曜日、午前10時～11時30分 費1回525円、初回マウスピース代100円 他用具無料貸し出し

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

大蔵流狂言・山本会 写真展

3月26日開催の「狂言に親しむ春」公演を記念しての写真展です。人間国宝・杉並名誉区民の山本東次郎氏と大蔵流狂言・山本会演じる喜怒哀楽豊かな狂言の魅力、能楽カメラマン・神田佳明氏の臨場感に満ちた写真でご堪能ください。

【日時】3月24日(月)～28日(金)
午前9時～午後5時
(最終日は午後4時まで)

【場所】区役所2階区民ギャラリー

【費用】無料

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】文化・交流課



▲山本東次郎氏



▲釣狐

◇急変時の救急対応と注意点について

時 3月16日(日)午後2時～3時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師 看護師・山田裕一 対 区内在住の方とデイサービス利用者・家族 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256へ

◇知って安心！一人暮らしを支えるお手伝い～金銭管理やいざという時の支援

時 3月20日(木)午後2時～3時30分 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 費 無料(申込) 問 3月3日から電話で、ケア24方南 ☎5929-2751へ

リサイクルひろば高井戸

①Myはし&ナブキン作り

竹のはしとスタンプを押してナブキンを作ります。

時 3月15日(土)午後1時30分～3時30分 対 区内在住・在学の小学生(保護者同伴) 定 10名(申込順) 費 500円

②おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。

時 3月16日(日)午後1時～4時 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 無料(部品代は実費)

③ダンボールコンポストを始めよう！

ダンボールの箱で生ごみを簡単にたい肥化します。

時 3月22日(土)午前10時30分～午後0時30分 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 500円(講習後、実践される方は別途材料費1200円)

④万華鏡を作ろう

時 3月23日(日)午前10時30分～午後0時30分 対 区内在住・在学の5歳～小学6年生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 10名(申込順) 費 200円

— 〈いずれも〉 —

場・問 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館) 申 電話で、同ひろばへ 他 ③は長寿応援対象事業

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 対 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 3～7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、4月講座は3月15日、5月講座は4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 問 同分室 ☎3394-2253 他 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

4月講座＝4月2日(水)～5月2日(金)
(4月4日(金)・29日(祝)・30日(水)、5月1日(木)を除く)
5月講座＝5月7日(水)～6月3日(火)

種別	コース名・内容	費用	4月講座		5月講座	
			教室番号	教室番号		
初歩	入門1(電源の入れ方から)	9170円(各計4回)	清水	(月)午前 21	清水	(月)午前 31
	(木)午後 28			(火)午後 34		
	阿佐谷		(土)午前 47	阿佐谷	(土)午後 38	
			(日)午後 50		(日)午後 60	
インターネット	荻窪	(金)午前 63	荻窪	(火)午前 71		
ワード*	ワード入門(はじめてのワード)	9170円(各計4回)	清水	(月)午後 22	清水	(月)午後 32
	(木)午前 27			(木)午前 37		
	阿佐谷		(金)夜間 46	阿佐谷	(金)夜間 56	
エクセル*	エクセル初級(住所録・グラフ作成)	9170円(各計4回)	清水	(水)午後 26	清水	(水)午後 36
	(金)午前 29			(金)午前 39		
阿佐谷	(水)夜間 44	阿佐谷	(水)夜間 54			
(日)午前 49	荻窪	(日)午前 59				
活用	デジカメ入門(写真でハガキ作成)	9170円(各計4回)	清水	(水)午前 25	清水	(火)午前 33
	(金)午後 30			(水)午前 35		
	阿佐谷		(土)午後 48	阿佐谷	(火)夜間 52	
			(金)午後 64		(土)午後 58	
趣味	ポストカード	4635円(計2回)	清水	(火)午前 23	清水	(金)午後 40
	麻雀	2370円(1回)		(火)午後 24		
	荻窪	(火)夜間 42				
お名前シール	2470円(1回)	阿佐谷	(火)夜間 42			
荻窪	2370～6900円(1～3回)	荻窪	(火)午前 61			
8(エイト)	エイト入門(はじめてのWindows 8)	2370円(1回)	清水	8日(火)午前 65	清水	8日(火)午前 75
				8日(火)午後 66		8日(火)午後 76
				18日(金)午前 67		19日(土)午前 77
				18日(金)午後 68		19日(土)午後 78
				28日(月)午前 69		28日(月)午前 79
				28日(月)午後 70		28日(月)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」を対象とします。

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

■杉並アニメーションミュージアムミニ展示会「ニャンだか いいニャ〜 くるねこ展」

テレビアニメも大人気な「くるねこ」を紹介するミニ展示会を開催します。いろいろなグッズもあって、ちびっこたちも楽しめます。



©KY by ebl./KC

時 3月9日(日)～23日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。月曜日休館) 場 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5杉並会館3階) 費 無料(申込当日、直接会場へ) 回 杉並アニメーションミュージアム ☎3396-1510 他 詳細は、同ミュージアム <http://www.sam.or.jp/> をご覧ください

■写真展「杉並史跡散歩永福の寺町周辺」

今回の写真展は、永福町駅から甲州街道周辺を紹介します。写真を通して史跡をめぐり、地域の歴史や文化に触れてみませんか。

時 3月8日(土)～8月31日(日)午前9時～午後5時(月曜日・第3木曜日(祝日・休日の場合は翌日)休館) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 申 当日、直接会場へ 回 郷土博物館 ☎3317-0841

■人形劇団こばんがやってくる!

「おおかみと7ひきのこやぎ」「人形ファンタジー」を上演します。

時 3月15日(土)午後2時～3時 場 柿木図書館 回 3歳以上のお子さんと保護者 定 50名(申込順) 費 無料(申込) 回 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)へ

■サイエンス・ウィーク(春)

大人も子ども“科学”を楽しみに来てください。時・内・定 下表のとおり 場 科学館(清水3-3-13) 回 区内在住・在勤・在学の方 費 無料(申込当日、直接会場へ) 回 科学館 ☎3396-4391 他 車での来場はご遠慮ください

〈サイエンス・ウィーク(春)〉

時間・内容	3月22日(土)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)
プラネタリウム(子供向け) 時 午前11時～正午 回 5歳以上 定 140名	「みみずく探査機 ほうほうの旅」+今夜の星空			
大人講座 時 午後1時～3時 回 中学生以上 定 15名	天文講座「銀河宇宙の科学-宇宙観測編」			
科学体験教室 時 午後1時～2時30分 回 小学4年生以上 定 30名	マイコンレーザー体験教室	小麦粉ムニムニユ	メダカの行動じっけん	砂もよう
ジュニア教室 時 午後1時～2時30分 回 5歳～小学3年生 定 40名	ブラックスライム	ふしぎな貯金箱	カタカタ人形	炭(すみ)づくり
プラネタリウム(一般向け) 時 午後3時15分～4時15分 回 定 140名	「杉並から宇宙へ～ペンシルロケットの生誕地～」+今夜の星空			
その他、科学ビデオの上映もあります。時 午前10時30分～午後3時30分 定 220名				

※いずれも先着順です。定員を超えての入場はできません。大人講座、科学体験教室、ジュニア教室は、当日午後0時15分から整理券を配布します(参加者本人1人1枚。代理の方には配布できません)。プラネタリウムは4歳以下は入場できません。

■ボランティア交流会

活動分野ごとの分科会形式で行う交流会です。興味ある活動を探してみませんか。

時 3月15日(土)午後1時30分～4時 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 内 ①環境・清掃 ②傾聴 ③児童養護施設での学習指導 ④大学生のボランティア 回 ボランティア活動者またはボランティア活動に興味がある方 定 各10名(申込順) 費 100円(申込) 回 電話またはファクス(記入例参照)に①～④の希望も書いて、3月10日までに杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 FAX5347-2063へ

■春の夕べ 大人のためのお話会

グリムの昔話やお能の物語など、面白くて不思議に満ちたお話の世界を一緒に楽しみませんか?

時 3月15日(土)午後5時～6時30分 場 西荻図書館 回 西荻図書館語りの会 定 40名(申込順) 費 無料(申込) 回 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

■楽しいちぎり絵 工作会

3歳くらいからできる簡単な内容ですが、出来上がりは、それぞれに個性があってステキです。

時 3月23日(日)午後2時～3時 場 高井戸図書館 回 親子(親のみ、子のみの参加も可) 定 20組(申込順) 費 無料(申込) 回 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)へ

■ゆうゆう久我山館仕舞の鑑賞会と団体活動発表会

敬老イベントとして、能楽鑑賞が初めての方でも楽しめる作品を能の解説も交え披露します。

時・内 3月29日(土)①午前10時～午後1時30分=ゆうゆう久我山館の活動団体の発表会 ②1時30分～3時=金春流能楽師・林美佐他による能楽 場 ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8) 回 シンテ方金春流能楽師・林美佐、辻井八郎 定 80名(先着順) 費 無料(申込) 当日、直接会場へ 回 ゆうゆう久我山館 ☎3332-2011

■集まれ中学生! ユネスコで世界を身近に感じよう

①ユネスコ国際中学生交歓会

50カ国以上から生徒が集まる国際ナショナルスクールへ一日体験入学して生徒と一緒に授業や昼食をとりながら楽しく異文化体験します。



時・場・内 事前学習=4月2日(水)午後1時30分～3時=セシオン杉並(梅里1-22-32)▷学校訪問=4月3日(木)午前8時15分～午後3時=セントメリーズインターナショナルスクール(世田谷区瀬田1-6-19)ノJR高円寺駅集合 回 区内在住・在学の新中学2・3年生 定 20名(申込順) 費 無料(交通費自己負担)

②ユネスコ中学生クラブ

毎月1回、外国人などによる英会話と各国大使館や世界で活躍するゲストスピーカーによる国際理解のプログラムで世界の文化を楽しく学びます。

時 4月～27年3月の毎月第2土曜日、午後2時30分～4時30分(8月を除く。計11回) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) ほか 回 区内在住・在学の新中学1～3年生 定 60名(申込順) 費 4000円

— (いずれも) —

回 ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)に、新学年・学校名と①②の希望も書いて、3月23日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 FAX3317-6620 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ 回 社会教育センター ☎3317-6621または杉並ユネスコ協会・板倉 ☎3395-4020

■ユネスコ 親子科学教室「チリメンモンスターを探せ!」

チリメンジャコの中から海のいろいろな生物を探してみよう。解剖(にぼし)をしてみよう。

時 3月30日(日)午前9時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 回 坂口美佳子 回 小学2～6年生とその保護者 定 24名(申込順) 費 1組500円(申込) 往復ハガキ(記入例参照)に参加者全員の氏名と年齢(学年)・電話番号も書いて、3月20日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ 回 杉並ユネスコ協会・山田 ☎090-6105-6633

講演・講座

■精神保健講演会「精神疾患の基礎知識」

精神疾患とは? 知っているようで知らなかった、精神疾患の基礎的なことを学び知識を深めましょう。

時 3月20日(木)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 回 野崎クリニック院長・野崎純 回 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 無料(申込) 回 3月3日から電話で、保健予防課 ☎3391-1025へ

■4月「始めたいひとのウォーキング講座」

認知症予防には、有酸素運動や食生活、脳を使う生活が大切です。ウォーキングの楽しみを見つけて、習慣化するためのコツを学ぶ入門講座です。

時・内 ①4月11日(金)=ウォーキングを始めよう～認知症予防とウォーキングの効果 ②18日(金)=効果的な歩き方を体験しよう～ミニウォーキング(約2km) ③25日(金)=続けるコツを知ろう～目標づくり、楽しみ方、質疑応答/いずれも午後1時30分～3時30分。計3回 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 回 NPO法人杉並さわやかウォーキング 回 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がない方 定 20名(抽選) 費 無料(申込) ハガキ(記入例参照)で、3月14日(必着)までに高井戸保健センター「始めたいひとのウォーキング講座」担当(〒168-0072高井戸東3-20-3)へ 回 同担当 ☎3334-4304 他 ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

■杉の樹大学 平成26年度学生募集

学習を通して仲間を作り、地域活動や自己啓発を目指しましょう。

時 5月14日～27年3月18日の毎週水曜日、午前10時～正午(全33回要出席) 場 高井戸地域区民センターほか 内 下表のとおり 回 区内在住で60歳以上の方(既受講者は除く) 定 60名(抽選) 費 無料(申込) 往復ハガキ(記入例参照)に応募理由も書いて、3月25日(必着)までにNPO法人杉の樹大学(〒168-0072高井戸東3-7-5高井戸地域区民センター内)へ 回 同団体 ☎3334-0928

〈杉の樹大学 主な講座内容〉

科目	内容
杉並を知る	杉並区の施策・杉並の鉄道史・郷土博物館見学・杉並ゆかりの文人・古地図に見る杉並の変遷・環七地下調節池見学・学生によるグループ自主研究
文芸・教養	当世日本語事情・深海の謎・古典文学の魅力・宇宙のはなし・倭館貿易・地球温暖化・音楽の楽しみ方・生物の多様性と私たち・外国を知ろう
これからのライフスタイル	基調講演・食の安全・先端技術館見学・コンピューターと人間・ボランティアへの一歩・異世代交流・財政と経済・カピのはなし・入学式・遠足・運動会・卒業式など

※内容・曜日は変更になる場合があります。



引っ越しの手続きは

お近くの区民事務所・分室、駅前事務所が便利です

「区内に引っ越してきた」、「区外に引っ越した」など、住所が変わったときは、決められた期間内に区役所へ届出が必要です(下表参照)。問い合わせは、区民事務所・分室、駅前事務所または区民課区民係へ。

区役所本庁舎窓口は大変混み合います

3月から4月は、就職や転勤などで引っ越しをする方が増え、区役所本庁舎の窓口が大変混み合います。

区民事務所・分室、駅前事務所でも転入・転出などの届出とそれに伴う各種手続きや住民票の写し、印鑑登録証明書などの発行を行っています。

混雑を避けるためにも、お近くの事務所をご利用ください。

本人が確認できる書類の提示が必要です

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

軽自動車・バイクなどをお持ちの方へ

住所が変更になった時は、手続きが必要です。

☎軽自動車(四輪) = 軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所 ☎5399-3811

▷125cc以下のバイク = 区課税課税務管理係 ☎5307-0629

▷125cc超のバイク = 東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2032

〈住民基本台帳の届出〉

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

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

住所にかかわらず各種手続きができます

- 区民事務所・分室、駅前事務所では、転入・転出などの届出と、それに伴う各種手続きや住民票の写しなどの証明書の発行を行っています。
- 住民基本台帳カードの申請は、★印の4事務所と区役所本庁舎で、窓口の終了時間の30分前まで受け付けています。
- 電子証明書の申請は区役所本庁舎のみで、3月1日・8日・15日の土曜日と平日の午後4時30分まで受け付けています。

★ 井草区民事務所

☎ 下井草4-1-30
3339410461

阿佐谷区民事務所

☎ 阿佐谷北2-1-18
3338131175

★ 高円寺駅前事務所

☎ 高円寺北2-1-5-1
3322318471 (ホテルメッツ高円寺3階)

◆区民事務所・分室の開設時間◆
月～金曜日の午前8時30分～午後5時

◆駅前事務所の開設時間◆
月～金曜日の午前8時30分～午後7時
土曜日の午前9時～午後5時

※いずれも祝日・年末年始は除く。

西荻窪駅前事務所

☎ 西荻窪北2-1-1(松岡西荻ビル)
333010980

★ 荻窪駅前事務所

☎ 上荻1-2-1(インテグラルタワー2階)
3339218846

高円寺区民事務所

☎ 梅里1-22-32(セシオン杉並1階)
331716560

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

◆ホームページ(24時間受付)
<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

◆電話 ☎03-5296-5300
(毎日午前8時～午後7時(年末年始を除く))

◆ファクスFAX03-5296-7001(24時間受付)

☎杉並清掃事務所 ☎3392-7281
/杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571
/杉並清掃事務所高円寺車庫係 ☎3317-6771

宮前分室

☎ 宮前5-1-27
333215732

★ 高井戸駅前事務所

☎ 高井戸西2-1-1-26(京王リトナード高井戸2階)
333315395

桜上水北分室

☎ 下高井戸6-1-24
3306172150

永福和泉区民事務所

☎ 和泉3-1-18(永福和泉地域センター3階)
530019310