

すぎなみ



自主参加型一斉防災訓練を実施します 2

すぎなみ子ども・子育てメッセ 2

3月1日～8日は女性の健康週間です 8

「杉並区子育て優良事業者表彰」受賞者が決まりました 8

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/

80年の歩み
つなげよう、未来へ

長寿応援 ファンド

地域に貢献する活動に助成します

高齢者支援活動・次世代育成活動・若者が行う活動を募集

—問い合わせは、高齢者施策課へ。

目的 長寿応援ファンドは、高齢者が長寿応援活動に参加し、ためたポイントの2割を寄付していただいた基金です。この基金は、高齢者の日常生活や健康づくりおよび次世代育成支援など、地域に貢献する活動を資金面から支援するもので、新規に立ちあげた活動、またはこれまでに実績がある活動のステップアップを図るために活用できる助成金です。

助成対象となる活動

広く区民に開かれ、地域に貢献する公益性の高い（自己の利益や特定の団体・会員の利益に限定されない）活動で、以下の3つのテーマにあった活動を対象とします。

テーマ1 高齢者の日常生活や健康づくりを支援する活動

(活動例)

- 高齢者の安全・安心な生活を見守る活動
- 高齢者のちょっとした身の回りの支援を行う活動
- 高齢者が気軽に外出し交流できる活動
- 家族介護者を支援する活動



テーマ2 次世代育成を支援する活動

(活動例)

- 青少年、子供たちの心身の健やかな成長を支援する活動
- 子育てを支援する活動
- 高齢者と子供世代との交流を推進する活動
- 伝統的な行事や芸能等を次世代へ引き継ぐための活動



テーマ3 若者(おおむね30歳まで)が行う活動

(活動例)

- 若者の活動の場づくり(フリースペース、コンサート、展覧会など、若者が自主的に企画立案し実施する活動)
- 被災地復興支援活動
- 国際交流活動
- 世代を超えた交流活動



助成対象となる団体・応募方法など

◇助成対象となる団体=次の要件を全て満たす団体。法人格の有無は問いません。

- ① 構成員が自発的に活動を行っている団体であること
- ② 区内で活動していること(事務所の所在地は問いません)
- ③ 団体構成員が5名以上で、半数以上が区内に在住・在勤・在学していること

◇助成活動の対象期間=4月1日～26年3月31日の期間で行う活動
※助成決定前に終了した活動(決定は5月末予定)は対象となりません。

◇助成金額=1活動30～200万円(25年度の助成総額は約700万円)

※30万円未満の活動および他の助成金等を受けている活動は対象となりません。

※審査の上、助成活動および助成金額を決定します。

◇募集期間=2月15日(金)～3月15日(金)午後5時(厳守)

◇応募方法=募集要項を高齢者施策課(区役所東棟1階)で配布しています。また、区ホームページからも取り出せます。申請書類の提出は、事前に連絡の上、高齢者施策課へ必ず持参してください。受付時に活動内容について聞き取りを行います。郵送での受け付けは行いません。

● 25年度 募集説明会を開催します ●

【日時】2月25日(月)▷第1部=午後1時30分～3時30分=24年度助成活動報告会▷第2部=3時30分～4時30分=25年度募集説明会(1部・2部ともご参加ください)

【会場】区役所第5会議室(西棟6階) 【定員】50名(申込順)

【申し込み・問い合わせ】電話で、高齢者施策課へ
※説明会は同日午後7時～8時にも同会場で行います。



長寿応援ポイントシールの有効期限にご注意ください!

22年度シールの有効期限は、25年3月31日(日)です。忘れずに交換申請をしてください。

◇交換申請受付
高齢者施策課=3月29日(金)まで
ゆうゆう館=3月31日(日)まで

区議会を傍聴しましょう <平成25年度の予算を審査します>

—問い合わせは、区議会事務局へ。

第1回定例会は、2月14日(木)午後1時から開会します。本会議場で生の議会をご覧ください。本会議や委員会は、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

【申込】当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へ①本会議の様相を区議会ホームページ <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/> で生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に、本会議・予算特別委員会を録画中継します。(1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます) ②手話通訳を希望する方は、希望日の4日前までにお申し込みください

◇一時保育を受け付けます

区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。
①おおむね6カ月以上～就学前のお子さん②各日4名(申込順) ③無料④電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

農家の指導で本格的な農業を楽しみませんか

体験型農園の 利用者を募集します

体験型農園は、区の認定を受けて農家（園主）が経営・管理する農園です。園主が定める栽培計画に基づき、年間で30種類前後の野菜を収穫します。作付けから栽培管理、収穫まで園主が指導しますので、初心者でも安心して本格的な農業が体験できます。農作業の講習は、お勤めの方でも参加しやすいように週末を中心にを行います。年2回の収穫祭も開催予定です。利用者同士の交流もお楽しみください。

——問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

- ◇利用期間=3月下旬～26年1月31日（更新可。園主と相談で最長3年）
- ◇場所=ファーム荻窪（成田西3-18）
- ◇対象=区内在住の20歳以上で、週1回以上農園で作業ができる方（家族以外のグループでの参加は不可）
- ◇募集区画数=30区画（1区画約30㎡）
- ◇利用料=年間5万円（指導料・収穫物代を含む）
- ※種・苗・肥料・農具も園主が用意し、利用料に含まれます。利用料は更新の際変更することがあります。
- ◇申し込み=往復ハガキ（1世帯につき1枚）に「体験型農園利用申し込み」・郵便番号・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号（携帯電話可）・返信用あて先を書いて、2月28日（必着）までに園主・武井三郎（〒167-0051荻窪1-15-11）へ
- ◇選考=区が立ち会い、園主が抽選します（結果は3月5日までにお知らせします）
- ◇注意=①体験型農園は、区画の貸し出しではありません。栽培する作物は、園主が選定し、肥培管理も指導します。また、農家が経営する農園で、区は管理していません②車ででの来園はできません③3月16日(土)午前中に利用者説明会を開催します（詳細は、当選通知に記載します）

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〉）
- ※間違い電話が多くなっています。番号をよくご確認の上、お電話ください。
- ◇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

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一般的なことについては環境課放射能対策担当、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

2月4日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計827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。

◆区内3カ所（定点測定）

☎環境課放射能対策担当
単位：マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定日	測定場所	測定高さ(1m)
杉並区役所 (阿佐谷南1-15-1)	1月29日	区役所	0.08
	2月5日	青梅街道側	0.07
杉並保健所 (荻窪5-20-1)	1月29日	保健所前	0.06
	2月5日	駐車場西側	0.07
衛生試験所 (高井戸東3-20-3)	1月29日	試験所玄関前	0.07
	2月5日	駐車場	0.07

※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。

3月11日(月) 午前11時

杉並区自主参加型一斉防災訓練 (シェイクアウト訓練)を実施します

区は、東日本大震災を教訓として、自主参加型一斉防災訓練（シェイクアウト訓練）を行います。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。現在、訓練の参加者登録を受け付けています。この訓練を家庭や職場などで実施することで、地震に対する身の安全確保と防災対策の再点検を行いましょう。——問い合わせは、防災課へ。

【日時】3月11日(月)午前11時から3分程度

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【訓練内容】区内で震度6強の地震が発生したと想定し「姿勢を低くする」「身を守る」「揺れが収まるまで待つ」など、各自で一斉に身の安全を確保します（下図参照）。



その後、各家庭・職場等で避難経路や非常食などの確認、家族や社員の安全確認等の訓練を独自に行ってください。

【登録方法】参加人数を把握するため、次のいずれかの方法で登録をお願いします。

①区ホームページから「自主参加型一斉防災訓練（シェイクアウト訓練）申込書」を印刷し、内容を記入の上、ファクスで防災課FAX3312-9402へ送付。

②「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議（Shake Out提唱会議）」ホームページ☎<http://www.shakeout.jp/>から必要事項を入力し登録（区ホームページからも接続できます）。

【登録期限】3月6日(水)まで（登録証などは発行しません）

【問い合わせ】防災課

※詳細は、上記ホームページまたはチラシ（防災課〈区役所西棟6階〉、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で配布）をご覧ください。



すぎなみ子ども・子育てメッセ つくるうよ！みんなで！こどものみらい

NPO法人・地域のグループ・企業など約50団体が子育て情報の提供や、ワークショップ、講座など盛りだくさんの企画でお待ちしています。

☎3月10日(日)午前10時～午後4時 ☎セッション杉並（梅里1-22-32） ☎ホール=各団体のダンス・パフォーマンス発表▷その他=絵本の読み聞かせ、おもちゃ作り、模擬店ほか。授乳・休憩コーナーもあり ☎申込当日、直接会場へ（一部事前申し込みが必要〈下表参照〉） ☎すぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局（子育て支援課管理係内） ☎①駐車場はありません②すぎなみ子育てサイトでもご案内しています

◆事前申し込みが必要な催し◆

内容・時間・対象・定員	申し込み・問い合わせ	締切
親子であそぼ♪世界のことは、多言語による歌、遊びほか=午後0時45分～1時45分 ☎就学前のお子さんとその保護者 ☎15組	言語交流研究所ヒッポファミリークラブ・福山 ☎090-6953-9989 FAX 6768-1268 ☎ hippotakaido@yahoo.co.jp	3月3日
①ペアレンツタッチング・ベビーヨガ体験=午前11時～正午 ☎生後4カ月～2歳未満のお子さんとその親 ☎10組 ②わらべうたベビーマッサージ=午後1時15分～、2時15分～ ☎1歳未満のお子さんとその親 ☎各回7組/いずれも動きやすい服装で、バスタオルを持参してください	子育ておうえん隊おへその緒・オクボ ☎090-9648-9521 ☎ sns_mw@yahoo.co.jp	2月28日
親子スキンタッチ教室=午前11時～正午 ☎0歳児～小学生の親子 ☎10組	東京スキンタッチ会・山口 ☎090-3349-7095 ☎ donguri@don-hari.com	2月28日
お疲れママのツボ講座=午後2時～3時 ☎育児をしている方 ☎14名		2月28日
英語の絵本の読み聞かせと英語の歌遊び=午後2時～3時 ☎0～5歳児とその保護者 ☎親子20組	プラネットキッズ・本田 ☎6276-2631 FAX 6276-2632 ☎ todoke@plannet-gp.com	3月10日 午前10時まで

※いずれも申込順で、参加費は無料です。

区からの お知らせ

子育て・教育

認証保育所の新規開設

認証保育所とは、多様な保育需要に応えるために、都が独自の基準を定めて創設した民間保育施設です。4月に開設します。

名称・所在地 ピノキオ幼児舎井草園(井草3-17-14サ イレンスミヨシ202) **開園日時** 2月11日(土曜日)、午前7時30分～午後8時30分(祝日、年末年始を除く) **対象** 2歳16ヶ月以上の子供を必要とする0歳～小学校就学前までの乳幼児 **募集人数** 35名程度 **保育料** 利用形態により異なります。

なお、月ぎめ保育を利用する区民の方には、保育料の一部助成制度があります **契約** 利用者と事業者の間で直接契約 **電話** (株)ピノキオポレシ ョン ☎3223-3571

不登校・中退者のための進路相談会

不登校や学校中退のお子さんを持つ家族を対象にした相談会です。
時 3月3日(日)午後1時～4時
場 セシオン杉並(梅里1-22-32) **内** ①シンポジウムによる意見交換 ②高校やサポート校(13校程度)の担当者との相談会ほか ③心理カウンセラーによる無料相談 **対象** 不登校・学校中退の子を持つ家族 **定員** 100名程度 **費用** 無料 **当日**、直接会場へ **電話** ☎090-9802

年金

国民年金保険料の納付案内の民間委託

日本年金機構では、過去2年以内の国民年金加入期間のうち保険料納付の確認ができない期間がある方に対する、電話や手紙、戸別訪問等による保険料の納付や保険料免除等の案内について、民間委託を実施しています。

2月から委託事業者が、「日立トリプルウィン(株) ☎0120-1211-231」に変更となりました。

杉並年金事務所 ☎3312-1511

65歳になられる方へ 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。受け付けは誕生日の前日からです。
※合算対象期間とは、年金額に反映されないため「カラ期間」と呼ばれています。①昭和61年3月以前に、サラリーマンの配偶者等で国民年金に任意加入できる方が任意加入しなかった期間 ②平成3年3月以前に、学生であるため任意加入しなかった期間 ③昭和36年4月以降、日本国籍の方が海外に住んでいた期間、などがあります。

障害のある方

位置探索機器の貸し出し

知的障害者(児)の方が行方不明になった場合、位置探索機器を利用して、介護者に位置情報を提供します。

対象 区内在住で、65歳未満の愛の手帳所持者を在宅で介護している方 **障害者施策課** 障害者福祉係 **所得制限** や自己負担があります。

募集します

区委託法人の産前・産後支援ヘルパー
区が産前・産後支援ヘルパー事業を委託している事業所で活動する方を募集します。
内 育児、家事の援助と相談(食事の支度・衣類の洗濯・居室の掃除や整理整頓・もく浴の補助・買い物・兄弟の世話など) **対** ①ホームヘルパー・保育士・介護福祉士等有資格者(事業所により異なります) ②乳幼児の養育の経験がある方(区の実施する研修を受講していただきます)。

採用情報

区立保育園 短期アルバイト

内 保育補助 **勤務期間** 4月1日～5月31日 **勤務日時** 月20日勤務。原則、月々金曜日の午前10時～午後2時 **勤務場所** 区立保育園 **資格** 25年4月1日時点で高校卒業(相当)以上で心身ともに健康な方(保育士資格を持つ方優先) **募集人数** 40名 **報酬** 時給980円。保育士資格登録者は時給1060円(24年度実績) **その他** 交通費支給(上限あり) **履歴書** を、3月8日(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送または持参 **同僚** **他履歴書記入要領** ①志望動機、希望職種「4・5月短時間アルバイト」、勤務可能期間、「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入 **勤務** 園は園の欠員状況や住所を参考に保育課で紹介するので記入しないでください **③** 杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は、履歴に記入 **④** 携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入 **⑤** お持ちの方は

施設情報

「保育士証」の写しを提出(保育士(保育)資格証明書)では保育士として扱えません **⑥** 応募書類は返却しません **採用までの流れ** ①書類選考合格者には面接を実施 **②** 採用決定後に所定の健康診断書(費用は自己負担)を提出 **③** 不採用の場合は、3月下旬に郵便で通知します

証明書自動交付機の臨時休止

2月24日(日)は区役所内の電気設備工事による停電のため、区内に設置している全ての証明書自動交付機を一日休止します。
同 区民課住民記録係

その他

24年4月以降、登下校中の児童などの列に自動車が入り、死傷が発生する痛ましい事故が相次ぎました。
こうした事態を受け、文部科学省、国土交通省、警察庁の3省庁が連携して、各地域における通学路における交通安全の確保を、早期に取り組みを行う旨の通知がなされました。
これを受け、区では、学校・PTA、区教育委員会、各警察署、道路管理者等の関係機関が連携し、合同点検および対策内容の検討を実施しました。
この緊急合同点検による対策をまとめた「杉並区内通学路の対策箇所一覧」および学校ごとに「各学校対策箇所図」をホームページに掲載しています。
同 杉並土木事務所交通安全施設係 ☎3315-4178

採用情報

採用情報

実践していきます。
内 任期 4月1日～26年3月31日 **身分** 教育委員会非常勤職員 **募集人数** 20名 **報酬** 月額8000円(24年度実績) **同** 区内在住で地域スポーツに対する熱意と行動力のある方 **募集要項** (スポーツ振興課(区役所東棟6階)、区体育施設などで配布)にある申込書に小論文を添えて、3月8日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送または持参 **同** 課他活動内容や小論文のテーマは募集要項をご覧ください

採用情報

突然のケガや退院直後など、心身機能の一时的な低下により日常生活に支障があり、介護保険の認定を受けていない高齢者に対してホームヘルパーを派遣する高齢者生活支援サービス事業を実施しています。この事業のサービスを提供する登録事業者を募集します。
内 介護保険法で定める訪問介護サービス。区が派遣決定した高齢者の居宅へホームヘルパーを派遣し、杉並区地域包括支援センター(ケア24)の個別援助計画書に基づきサービスを提供する **委託期間** 4月1日～26年3月31日 **資格** 区内に事業所があり、介護保険法による指定介護予防サービスおよび指定居宅サービスの訪問介護事業所の指定を受けていること **募集要項**・**申込書の配布場所** 高齢者在宅支援課管理係(区役所西棟2階)。区ホームページからも取り出せます **申込書** に訪問介護重要事項説明書の写しを添えて、2月22日(必着)までに高齢者在宅支援課管理係へ郵送または持参 **同** 係

追加募集

「スポーツによる地域づくり」を目指して、区民の自主的なスポーツ活動を推進するために、諸課題についてみんなで考え、

募集します

募集します

区では、要介護高齢者を在宅で介護している家族の、休息やリフレッシュを目的とした介護者支援サービスを行っていただきます。介護者の家事等の代行をするために、ホームヘルパーを派遣する登録事業者を募集します。
内 区が利用券を発行した介護者からの依頼により、介護者の居宅へのホームヘルパーの派遣、介護者の家事代行等のサービスの提供 **委託期間** 4月1日～26年3月31日 **資格** 区内に事業所があり、介護保険法による指定介護予防サービスおよび指定居宅サービスの訪問介護事業所の指定を受けていること **募集要項**・**申込書の配布場所** 高齢者在宅支援課管理係(区役所西棟2階)。区ホームページからも取り出せます **申込書** に訪問介護重要事項説明書の写しを添えて、2月22日(必着)までに高齢者在宅支援課管理係へ郵送または持参 **同** 係

追加募集

「スポーツによる地域づくり」を目指して、区民の自主的なスポーツ活動を推進するために、諸課題についてみんなで考え、

採用情報

採用情報

実践していきます。
内 任期 4月1日～26年3月31日 **身分** 教育委員会非常勤職員 **募集人数** 20名 **報酬** 月額8000円(24年度実績) **同** 区内在住で地域スポーツに対する熱意と行動力のある方 **募集要項** (スポーツ振興課(区役所東棟6階)、区体育施設などで配布)にある申込書に小論文を添えて、3月8日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送または持参 **同** 課他活動内容や小論文のテーマは募集要項をご覧ください

採用情報

突然のケガや退院直後など、心身機能の一时的な低下により日常生活に支障があり、介護保険の認定を受けていない高齢者に対してホームヘルパーを派遣する高齢者生活支援サービス事業を実施しています。この事業のサービスを提供する登録事業者を募集します。
内 介護保険法で定める訪問介護サービス。区が派遣決定した高齢者の居宅へホームヘルパーを派遣し、杉並区地域包括支援センター(ケア24)の個別援助計画書に基づきサービスを提供する **委託期間** 4月1日～26年3月31日 **資格** 区内に事業所があり、介護保険法による指定介護予防サービスおよび指定居宅サービスの訪問介護事業所の指定を受けていること **募集要項**・**申込書の配布場所** 高齢者在宅支援課管理係(区役所西棟2階)。区ホームページからも取り出せます **申込書** に訪問介護重要事項説明書の写しを添えて、2月22日(必着)までに高齢者在宅支援課管理係へ郵送または持参 **同** 係

追加募集

「スポーツによる地域づくり」を目指して、区民の自主的なスポーツ活動を推進するために、諸課題についてみんなで考え、

シニア就業支援講座

“65歳”今あらたなスタート

～地域社会での新たな役割を求めて、あなたの働き方を変えてみる～

地域社会で、就職でもないボランティアでもない、新たな役割を担うセカンド・ステージについて、一緒に考えましょう。

時 3月6日(水)午後1時30分～4時30分 場 センオン杉並(梅里1-22-32) 内・師 第1部=講演「高齢者の就業の実状と今後の働き方」(キャリアカウンセラー・中村康雄。右写真) 第2部=パネルディスカッション「区内で活動しているNPO団体からの提案」(パネリスト=高齢者在宅サービスセンターの運営団体、IT普及活動団体、移動困難者(高齢者や障害者)を対象とする福祉送迎サービス団体、地域住民の交流を企画運営する団体) 第3部=交流会～飲み物を交えたディスカッション 区内在住・在勤でおおむね65歳前後の方 定100名(申込順) 費500円(交流会参加費) 申込ハガキ、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)にこれからやりたいことも書いて、3月1日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 FAX5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp)へ 区NPO法人竹藪の会 ☎5378-8179



青梅市観光写真展 & 物産展



◇写真展

吉野梅郷梅まつりや春先のツツジ、御嶽渓谷の写真などを展示します。一足早い春を感じてみませんか。



▲梅の公園

時 2月25日(月)～28日(休)午前8時30分～午後5時(25日は午前10時から。28日は午後4時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー

◇物産展(2月25日(月)・26日(火)のみ)

区の交流自治体である青梅市の物産品や新鮮な野菜などを販売します。

時 2月25日(月)・26日(火)午前10時～午後3時(雨天実施。売り切れ次第終了) 場 区役所1階コミュニティショップ・中杉通り側入り口前

他 買い物袋を持参してください

申込 当日、直接会場へ 区文化・交流課 交流推進担当

区の広報番組「すぎなみニュース」をご覧ください

「すぎなみニュース」では、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ています。番組は全て手話付きです。

▷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15分、午後0時15分、午後8時の1日3回(各15分)



区広報課

SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●杉並区バウンドテニス親善大会

時 3月10日(日)午前9時～午後5時(区共催) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 バウンドテニス団体戦(個人申し込み)、男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルスの6人1チーム 区内在住・在勤・在学の方 定84名(申込順) 費1名1000円(当日) 申込 申込書(区体育館で配布)を、2月26日(必着)までに区バウンドテニス協会・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 FAX5932-4691)へ 郵送またはファクス 区福岡 ☎5932-4691 ☎090-1819-4732 ①動きやすい服装で、上履きを持参②ラケットを貸し出します③車での来場はできません

スポーツ教室

●女性の健康週間「女性応援!食べても太らないカラダづくり」

気軽に参加できる単発の運動教室を実施しています。

時・日 3月1日(金)～8日(金)(下表のとおり) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ①16歳以上の女性 費1回1000円(ノルディックウォークはポールレンタル代別途500円) 申込・問 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981へ

●杉並区ジュニア陸上競技教室

陸上競技の基本的な動きや練習方法を身につけます。

時 3月10日(日)午前9時30分～正午 場 都立和田堀公園陸上競技場(済美山運動場(堀ノ内1-15)) 師 ミズノ・成迫健児、信岡沙希重 区内在住・在学で小学3～6年生の健康で元気な児童 定80名(申込順) 費500円(保険料含む。当日) 申込 申込書(区内小学校・区体育施設で配布)を、2月28日

(必着)までに区陸上競技協会・伊藤君代(〒166-0002高円寺北4-4-2)へ 郵送 伊藤 ☎080-5479-0399 suginamijr.2011@gmail.com ①走りやすい服装(運動着)・陸上用スパイクシューズまたは運動靴で、防寒着・着替え・タオルを持参 ②クラブ指導者または保護者の引率をお願いします ③主催=杉並区陸上競技協会

●区民スキー「週末スキー&スノーボード菅平教室」

時 3月15日(金)午後7時30分集合～17日(日)午後8時頃解散予定(貸し切りバスで移動) 場 集合・解散場所=JR阿佐ヶ谷駅南口▷会場=菅平高原スキー場(長野県) 区内在住・在勤・在学または区スキー連盟会員で小学生以上の方(小中学生は保護者同伴。子供の友人の同行可) 定40名(申込順) 費2万7000円。小学生2万4000円 申込 電話、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)で、区スキー連盟・塚越 ☎ FAX3304-8254 go.tsu-ka@train.ocn.ne.jpへ 申込書 を請求し、申込書を、3月2日(必着)までに塚越(〒168-0074上高井戸1-28-26)へ 郵送またはファクス 技術レベルに応じた講習会、全日本スキー連盟パッセージ1～5級を実施。詳細は区スキー連盟ホームページ http://sas.sugikko.jp をご覧ください

●日高スキー研究所「少年スキー教室」

時 3月25日(月)午後7時集合～28日(木)午後7時解散(区後援) 場 集合・解散場所=JR阿佐ヶ谷駅南口広場▷会場=菅平高原スキー場(長野県) 師 全日本スキー連盟指導員 区内在住の小学2年生～高校生(兄・姉と参加の場合は小学1年生も可) 定40名(申込順) 費4万3000円 申込 郵送、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)に性別、生年月日、学校名、学年、スキー歴、健康上の注意、用具・ウェアを持参か借りるか(借りる方は身長と靴のサイズを記入(別途各2500円))も書いて、3月16日(必着)までに市川好子(〒167-0031本天沼3-16-9 FAX3395-2843 h-shonenski@

jcom.home.ne.jp)へ 区市川 ☎090-8879-3148 他 保護者説明会を3月12日(火)午後6時30分からあんさんぶる荻窪で行います。詳細は連絡します

●競泳飛び込み講習会

時 4月1日(月)・8日(月)・17日(水)・22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) 師 区水泳連盟指導員 区内在住・在勤・在学・在スイミングクラブで50m以上泳げる方 定30名(抽選) 費4000円。中学生以下2000円 申込 往復ハガキ(5面記入例参照)に性別も書いて、3月10日(必着)までに区水泳連盟・森田恒世(〒168-0064永福3-40-16)へ 区森田 ☎090-2208-8667

●荻窪体育館の教室

◇春の小学生ソフトバレー教室 基礎から試合まで指導します。コーチやお友達とソフトバレーを楽しみましょう。

時 3月3日(日)午前9時～午後1時 区内在住・在学の小学生 定30名(先着順) 費100円 申込 当日、直接会場へ ①体育館履きを持参してください②当日の同時時間帯は、半面を個人利用として開放します

◇バドミントン初心者体験教室

基礎から試合まで、しっかり指導します。思い切り体を動かしましょう。

時 3月5日(火)午前11時～午後1時 師 区パドミントン協会 区内在住で16歳以上の方 定30名(申込順) 費500円 申込 電話で、同体育館へ

◇ソシアルダンス初心者体験教室

時 3月9日(土)午後1時～3時 師 区ダンススポーツ連盟 区内在住で16歳以上の方 定20名(申込順) 費200円 申込 電話で、同体育館へ 当日の同時時間帯は、半面を個人利用として開放します(午後1時～5時)

場・問 荻窪体育館(荻窪3-47-2) ☎3220-3381)

●上井草スポーツセンターの教室

①障害者水中運動「アクアムーブメント」 ゲームやボールを使用した水中運動で、プールを楽しみます。

時 3月10日(日)午後0時45分～1時55分 師 NPO楽しいスポーツを支援する会・荒井正人ほか 区内在住・在勤(保護者)・在学の6～12歳の知的・身体障害者で、水慣れができていて、自力歩行ができる方(身長110cm未満のお子さん・視覚障害のお子さんは保護者同伴) 定20名(申込順) 費500円(保護者無料) 他 当日、写真・ビデオ(携帯電話含む)などの撮影はできません

②ママさんバレーボール教室

バレーボールの基本技術習得を目指し、最後には試合をします。

時 3月2日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 FC東京バレーボールチーム 区内在住・在勤・在学で18歳以上の女性 定50名(申込順) 費500円

③個サッカー

個人参加型サッカーを開催します。当日集まった方でチームを作り、サッカーの試合をします。

時 3月3日(日)午後2時～4時 師 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定40名(申込順) 費500円

④フレキッズ&マミーサッカー教室

親子で体を動かす楽しさやボールを蹴るおもしろさを体感できます。

時 3月6日(水)・13日(水) ①2歳児クラス=午前10時～10時50分 ②3・4歳児クラス=午前11時～11時50分 師 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんと保護者 定各日各クラス20組40名(申込順) 費各回1組500円(子育て応援券利用可)

⑤放課後エンジョイフットボール 当日集まった子供たちでチームを作り、試合を行います。

時 3月7日(木) ①午後4時～5時=小学1・2年生 ②5時30分～6時45分=小学6年生・中学生▷3月14日(日) ③午後4時～5時=小学3～5年生 ④5時30分～6時45分=小学6年生・中学生 師 FC東京普及部コーチ 区内在住・在学の小学生 定各日各クラス30名(申込順) 費各回500円

⑥大人のサッカー教室「初心者クラス」 初めの方でも安心してサッカーの基礎技術を学べる教室です。サッカーを始めてみませんか。

時 3月10日(日)午後1時15分～2時45分 師 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で20歳以上のサッカー未経験・初心者(金曜日実施「大人のサッカー教室」の中級以上に申し込んでいる方を除く) 定20名(申込順) 費500円

⑦ジュニアサッカー教室 サッカーに必要な基本技術を楽しく練習して最後には試合もします。

時 3月17日(日) ①午後1時15分～2時45分=小学1・2年生 ②3時15分～4時45分=小学3・4年生 師 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学1～4年生 定各20名(申込順) 費各500円

場・問 上井草スポーツセンター(申込・問 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707)へ 2月26日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

訂正とおわび 2月1日付広報6面スポーツ「区民体育祭スケート競技会」の開催日は3月17日(日)の誤りでした。

プログラム・所要時間		日時
事前申し込み	骨盤エクササイズ(60分)	1日(金)・6日(水)・8日(金)の午前10時30分 4日(月)・7日(木)の午後1時30分、7時
	ノルディックウォーク(善福寺川緑地。90分)	2日(土)・3日(日)・5日(火)の午前10時15分
当日受付可	アクアピクス(45分)	5日(火)の午前11時15分
	水中運動(60分)	1日(金)・5日(火)・8日(金)の午後1時 4日(月)・7日(木)の午前10時15分
	はじめての水泳(75分)	3日(日)の午前11時30分 5日(火)・7日(木)の午後6時30分
	成人水泳(初・中・上級。75分)	1日(金)・2日(土)・4日(月)～8日(金)の午後1時

「女性応援!食べても太らないカラダづくり」 3月1日(金)～8日(金)

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

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。
住所が記載されていないものは、区役所〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

催し EVENT

■郷土博物館 年中行事「桃の節供」
区民の方から寄贈いただいたひな人形壇飾りを展示します。3月3日(日)には、古民家で箏の演奏と、先着70名に温かい甘酒を提供します。

■時な飾り=2月22日(金)~3月20日(木)午前9時~午後5時(月曜日休館)▷箏の演奏と甘酒提供=3月3日(日)午前10時~正午郷土博物館(大宮1-20-8)費100円(観覧料。中学生以下無料)申込当日、直接会場へ郷土博物館☎3317-0841

■郷土博物館分館企画展「記憶画」をひとく~古老 矢嶋又次が描いた荻窪界限

荻窪駅近くの「矢嶋足袋店」に生まれ育った矢嶋又次氏(明治38年~昭和63年)が、晩年になって記憶をもとに、大正・昭和にかけての荻窪界限の様子を描いた「記憶画」を紹介します。

■開催期間=4月7日(日)までの午前9時~午後5時▷休館日=月曜日と第3木曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)費無料申込当日、直接会場へ郷土博物館分館☎5347-9801他「昔の遊び道具」の体験コーナーも同時開催中です(3月3日(日)まで)

■16ミリ映画会「生誕100年記念 新美南吉の世界」
「ごんぎつね」などの著者として知られる児童文学作家・新美南吉原作によるアニメーションを上映します。

■2月23日(土)午後2時~4時郷土中央図書館(荻窪3-40-23)区内在住の親子ほか定50名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ郷土中央図書館☎3391-5754他主催=ちいさなひとのえいががっこう

■浜田山おやこ演劇フェスティバル
2月24日(日)午後1時30分~3時30分(区後援)郷土浜田山会館(浜田山1-36-3)内地域の方によるペープサート・和太鼓・日本舞踊・パトントワリング・劇・手話など定250名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ郷土浜田山児童館☎3317-5166

科学館

◇プラネタリウム投映「星空、われらをめぐる宇宙(ミス・リーヴィットの天文特別講座)」+今夜の星空
星空を見上げ探求してきた人々のエピソードと、解き明かされた宇宙の姿を映像で紹介。

■3月2日(日)午後2時(60分程度)定140名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ郷土中高生以上の方向きの内容です。途中入退場はできません。5歳未満の乳幼児はご遠慮ください

◇天文の夕べ 観望会
科学館の望遠鏡で夜空の星を観察します。雨天・曇天の場合は天文の話をして。

■3月9日(日)午後6時~8時区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴)定140名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ
——(いずれも)——

■郷土科学館(清水3-3-13☎3396-4391)他エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

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
3月2日(土)・3日(日)午前10時~午後1時区内在住・在勤の方(業者出店不可)定募集区画=各日12区画(抽選)費1区画1000円申込往復ハガキ(記

入例参照)に参加希望日も書いて、2月19日(必着)までに同ひろばへ梱包での搬出入・来場はできません

◇自転車の手入れとパンクの直し方を習おう
2月24日(日)午後1時~3時30分区内在住・在勤・在学の方定10名(申込順)費130円申込電話で、同ひろばへ梱包長寿応援対象事業

◇古布からぞうり作り
3月12日(火)午前10時30分~午後3時30分区内在住・在勤・在学の方定10名(抽選)費1000円申込往復ハガキ(記入例参照)で、2月21日(必着)までに同ひろばへ梱包昼食持参。長寿応援対象事業

——(いずれも)——
■郷土リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時~午後6時。水・木曜日休館)

講演・講座

■省エネ住宅シンポジウム「楽しく快適に省エネ生活~地域でつながる」

化石燃料の使用量を減らし、自然エネルギーを使った暮らしを実現する家について事例を紹介。

■2月24日(日)午後2時~4時30分郷土阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)内・郷土①ミニ講演「雨デモ風デモ ハウスに学ぶ楽しい生活」(NPO法人グリーンネックレス理事・黒岩哲彦)②太陽光発電設置者ネットワーク報告会③省エネ住宅パネル討論会④省エネ住宅相談会区内在住・在勤の方定50名(申込順)費無料申込・郷土電話またはファクス(記入例参照)で、環境課地域エネルギー対策担当☎3312-2316または杉並エネルギー会議☎☎3312-1911へ他区・市民団体・事業者で構成する「杉並エネルギー会議」が実施します

■かんきょう講演会「地域を豊かにする~ドイツのエネルギー自立事例」

ドイツのエネルギー政策、再生可能エネルギーへの転換とエネルギー自立地域形成から見てくる、これから進むべき方向などをドイツ在住の講師がお話。

■3月3日(日)午後2時~4時郷土あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)郷土都市計画・環境ジャーナリスト 村上敦区内在住・在勤・在学の方定40名(申込順)費無料申込・郷土電話で、すぎなみ環境情報館☎3398-3191へ他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)。長寿応援対象事業

■女性のための再就職支援セミナー 今からできる私らしくイキイキと働くための最初の一步~キャリアデザインから面接対策まで

女性全般の転職・再就職を応援する講座です。履歴書、面接のノウハウも学べます。受講者は、東京しごとセンターの利用登録をしていただきます。

■3月18日(月)午後1時30分~4時30分郷土区役所第5・6会議室(西棟6階)郷土テンプスタッフキャリアコンサルティング・上田晶美(右上写真)対仕事を探している女性定50名(申込順)費無料申込・郷土電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902へ他①1歳~就学前の託児あり(3月8



(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
井草館(井草2-15-15 ☎☎3390-9672)	フットセラピー~足つぼマッサージ	2月27日(水)、3月7日(木)午前10時30分~正午定各回10名(申込順)費1回1000円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎☎3304-9573)	“脳を元気に保つ”大人のぬり絵	2月26日(火)、3月12日(火)午前10時~正午定各回24名(申込順。要予約)費1回500円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎☎3395-1667)	知って安心。成年後見制度を一から学ぼう	3月3日(日)午前10時~午後0時40分定30名(申込順)費300円
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎☎3315-1249)	姿勢を良くする!簡単な体操とストレッチ	3月3日から毎月第1日曜日、午後1時30分~3時30分定20名(申込順)費1回500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎☎3315-7815)	「スケッチ教室」花や果物など楽しく描こう	3月6日から毎月第1水曜日、午前10時~11時30分定15名(申込順)費1回500円
方南館(方南1-51-7 ☎☎3324-1171)	墨絵教室	毎月第1・2日曜日、午前9時30分~11時30分定15名(申込順)費1回1000円

※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。

日までに申し込み。無料。定員あり)②共催=東京しごと財団

■学力・体力の向上のために家庭でできること~幼児期からの遊び・生活

幼児期からの遊びは脳を刺激し発達させるほか、心と体の発達にも大きく影響があることが分かってきました。家庭で、どんな生活や遊びが効果的なのか、調査研究や科学的な根拠を基にお話。

■3月1日(金)午前10時~正午郷土高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)郷土東海大学体育学部教授・小澤治夫(右上写真)区内在住・在勤の方定90名(申込順)費無料申込・郷土電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ



■知ろう!こどものアレルギー

子どもに多いアレルギー性疾患(食物アレルギー・アトピー性皮膚炎など)、基礎知識や日常生活の注意点、治療の最新情報についてお話。

■3月4日(月)午後2時~4時郷土杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1)郷土国立成育医療研究センターアレルギー科・二村昌樹対アレルギー性疾患に関心のある乳幼児の保護者定40名(申込順)費無料申込・郷土2月12日から電話で、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ他3歳までの託児あり(事前申込制。先着10名)

■大笑いカムカム落語

1日限定!「和泉寄席」笑いに勝る良薬なし。落語を聴いて心と体をリフレッシュしましょう。

■3月7日(木)午後1時30分~3時30分郷土和泉保健センター(和泉4-50-6)内カムカム落語と講義「健口力アップの秘訣!」郷土並川歯科医院院長・立川抜志こと並川功対区内在住・在勤の方定30名(申込順)費無料申込・郷土2月12日から電話で、和泉保健センター☎3313-9331へ他和泉保健センター健康づくり自主グループ交流会の企画です

■永福図書館「エンディングノート講座」

自分の半生を振り返り、将来について道筋を定めていくために、エンディングノートの具体的な記入法を紹介。

■2月24日(日)午後2時~3時30分郷土永福図書館郷土長末真次定25名(申込順)費無料申込・郷土電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)へ

■家族介護教室

◇腰痛・肩こりの予防と軽減

■2月24日(日)午後2時~3時30分郷土上荻ふれあいの家(上荻2-26-7)郷土理学療法士対区内在住の方とデイサービス利用者、その家族定20名(申込順)費無料申込・郷土電話で、上荻ふれあいの家☎3301-2256へ

◇交通安全~交通ルールを守り、身近な危険に気をつけましょう

■2月26日(火)午後1時30分~3時郷土すぎなみ正吉苑(清水2-15-24)郷土荻窪警察署署員対区内在住の方定20名(申込順)費無料申込・郷土電話で、ケア24清水☎5303-5823へ

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切	
●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎3331-7980)						
催	★協働事業 防災高井戸フォーラム2013 「首都直下型地震が起きた時」その時大切な地域の絆 場高井戸地域区民センター	3月9日(土)▷午前10時30分～11時30分=講演「人と人、心と心のつながりを大切に」新潟中越地震の被災をもとに地域活動を始め、東日本大震災でも支援活動を続けている体験者による大規模災害から学ぶまちづくり(NPOおぢや元気プロジェクト代表・若林和枝)▷11時30分～午後1時=万が一のときの食事の知恵、防災食の活用と試食会(NPO法人すぎなみ栄養と食の会)、新潟県小千谷市の物産販売、消防署によるAED使用方法の講習など	—	無料	当日直接	
	コミュニティすくーる 「大宮八幡宮と周辺の神社仏閣を探る」	杉並を知る歴史散歩。源頼義が奥州平定の凱旋の際に開いた大宮八幡宮と周辺の由来や史跡の縁起を探るウォーキング。約5kmの行程です▷行程=京王井の頭線永福町駅(集合)→龍光寺→熊野神社→貴船神社→文殊院→郷土博物館→大宮八幡宮北側(解散)▷長寿応援対象事業	3月23日(土)午前9時～午後0時30分	40名(家族の連記可)	500円(弁当代・入館料・保険料含む。事前集金)	3月5日
講	ゆりーとダンス 場高井戸地域区民センター	「ゆりーと」はスポーツ祭東京2013のマスコットキャラクターです。軽快なリズムで、元気に楽しく踊るダンスです/倉内禮子▷小学校低学年までは保護者同伴▷長寿応援対象事業	3月2日(土)・16日(土)・23日(土)・30日(土) 午前10時～正午(計4回)	50名(家族の連記可)	各回100円(別途保険料各回30円)	2月18日
	なんでもありの読書会 場高井戸地域区民センター	松本清張著「或る『小倉日記』伝」を題材にします。福岡県小倉に森鷗外が軍医として赴任していた3年間の日記「小倉日記」の行方を探る短編小説です/青木笙子	3月29日(金)午前10時～正午	30名	100円	当日直接
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター内 ☎5300-9412)						
催	こどもまつり 場永福和泉地域区民センター	永福和泉地域区民センター管内の小学生の作品展示・演技発表・鉄道模型や工作コーナーなどもあります。家族そろって遊びにきませんか!	2月17日(日)午前10時～午後3時	—	—	当日直接
	土曜日の音楽会「若草萌ゆる」 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	心の琴線にふれるクロスハーモニーをお楽しみください▷ 出演 =男声合唱団コール・ヘリテージ▷ 曲名 =「Sing Along」、「森に抱かれて」、「Aura Lee」ほか	3月9日(土)午後6時30分	80名	無料	当日直接
講	★協働事業 「老いの生きがいとユーモア」 場永福和泉地域区民センター	人間にとって「老い」とは楽しいこと? 辛いこと? あなたはどう考え、どのように老いていきたいか考えてみませんか/麗澤大学教授・水野治太郎▷長寿応援対象事業	3月24日(日)午後2時～4時	100名	無料	3月14日

●住民は地域社会の主人公

笑顔で安心に暮らせる町づくり

高井戸中央町会

高井戸中央町会の範囲は、高井戸東1・2丁目、高井戸西1丁目と下高井戸5丁目の一部で、地理的にみると、東側は区立塚山公園手前まで、西側は浴風園まで、南側は首都高速四号線に接し、北側は神田川右岸の桜並木に沿っています。地域のほぼ中央に環状八号線が通っています。

さて、町会の沿革を調べてみると、戦前に上高井戸三丁目町会があり運営されていたが、太平洋戦争が勃発し、時局が厳しくなると町会内に15、20戸くらいの隣組制度が実施され、役所からの情報伝達、物資等の配給や、出征兵士の見送り、さらには防空訓練が実施されていました。

昭和20年に終戦となり、米軍の進駐により、町会・隣組制度は廃止、新たな町会を作ることも禁止となったために住民の日常生活に多くの不便が発生し、町の状況も砂利道の損壊・街並みの暗さなど環境の著しい悪化がありました。そのような状況を改善しようとする有志で検討し、昭

和23年4月に、前身となる上高井戸児童民生福祉会が発足し、次いで環状八号線の拡幅整備や町名の変更があったため、昭和46年6月より会名を高井戸福祉会に改めました。

その後、時代の推移の中で会の名称が周囲とそぐわなくなったことに加え、年号も昭和から平成に変わり、平成元年4月から、高井戸中央町会と名称を変更して現在に至っています。

主な事業として、募金運動、夏休み中のラジオ体操、防災訓練、歳末防火・防犯の町内巡回、日帰りバス旅行、生け花教室、その他にも大きな催事として夏の盆踊り、秋の第六天神社祭礼などがあり、地域の各団体の皆さんと役員が一致団結して楽しく行っています。

現在役員は23名で役職について頑張っていますが、何分にも高齢化が進んでいて大変苦渋しているところです。

それはさておき、私たちの住む地域が、明るい笑顔のある安心安全な町になるよう努めていくつもりです。

(会長 今井讓)



▲町会防火・防犯パトロール

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

★「音の絆」東日本大震災チャリティコンサート 時 3月3日(日)午後2時 場 杉並公会堂内 出演 = ルッツ・レスコヴィツ(バイオリン。右上写真)、ザルツブルグモーツァルトスーパー室内合奏団、斎藤アンジュ玉藻(バイオリン。右下写真)▷**曲目**=モーツァルト「バイオリンコンチェルト」ほか 定員1000名(申込順) 費3000円。学生1000円ほか(申込・☎電話またはファクス(5面記入例参照)で、東北チャリティコンサート実行委員会 ☎3390-4097 FAX3301-8085 へ ①区内在住・在学の小学生親子30組、65歳以上の方30名をご招待=ハガキ(5面記入例参照)に親子の場合はお子さんの名前と学校名も書いて、2月22日(必着)までに東北チャリティコンサート実行委員会(〒167-0033清水1-29-3高橋方)へ ②収益金は全て身内や友達を失った東北の子供たちへの音楽による支援にあてます。詳細はスタジオTO2 ホームページ <http://www.studio-to2.com/> をご覧ください

★杉並区シルバー人材センター「ジャズコンサート」 時 2月22日(金)午後2時～3時30分 場 浜田山会館内 出演 = ビッグウィングジャズオーケストラから選ばれた小編成バンドメンバー▷**曲目**=演奏=「鈴懸の径」ほか。みんなで歌う曲=「ユー・アー・マイ・サンシャイン」ほか ①区内在住の方 定員20名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) ☎清水 ☎3303-5721

★杉並チャリティーまつり 時・日 2月23日(土)①午後1時～1時30分=マジックショー②1時45分～2時30分=クラリネットオーケストラ③2時45分～3時45分=てんでこ一座(舞踏ショー)④4時～6時=杉並寄席・立川談幸ほか 場 高円寺 定員250名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) ☎杉並法人 ☎3312-0912

★駅からお散歩「永福町」～「文化と芸術が薫る街」を歩こう 時 2月23日(土)午前9時15分～午後1時30分 場 集合場所=京王井の頭線永福町駅北口広場▷**主な散策場所**=永福稲荷神社、永福寺、大宮八幡宮、和田堀公園、郷土博物館、鞍掛の松、大円寺など 全行程約5.5km 場 NPO法人すぎなみムーサ 定員20名(抽選) 費500円(保険料含む) (申込)ファクス(5面記入例参照)で、2月16日までにすぎなみムーサ・野田 FAX 5382-4566 へ ☎野田 ☎090-2912-6486

講演・講座

★河北健康教室
①リウマチ・関節・膠原病センター
▷**膠原病を知る会** 時 2月21日(木)午後3時～4時 場 浜田山会館内 膠原病の症状と診断、治療方法について 場 河北総合病院内科科長・鈴木暁岳 定員15名(申込順)
▷**リウマチを知る会** 時 2月25日(月)午後3時～4時 場 浜田山会館内 関節リウマチの基礎から最新治療まで 場 河北総合病院膠原病科・上久保和明 定員30名(申込順)
②河北じんぞう病教室
時 2月26日(火)午後2時30分～4時 場 西荻南区民集会所内 じんぞう病について、食事療法 場 河北総合病院腎臓科・青木尚子 ほか

定員20名(申込順)
—— (いずれも) ——
費無料(申込)・☎電話で、河北総合病院広報室 ☎3339-5724 (月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く) へ

その他

★税理士記念日の「税金なんでも相談会」
時 2月23日(土)午前10時～午後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、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (午前9時30分～午後5時30分。正午～午後1時を除く) へ ①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部のホームページをご覧ください

★荻窪フリーマーケット出店者募集 時 3月10日(日)午前10時～午後4時(雨天時は17日(日)に順延。区後援) 場 荻窪タウンセブン屋上(上荻1丁目) 場 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 費1区画(2m四方)2000円(申込)往復ハガキ(往復ハガキ以外は無効)に住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、2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(抽選) ☎同事務局 ☎3315-7751

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、往復ハガキで、各締切日(必着)までに直接該当の地域区民センター協議会へ(抽選)。記載は右記入例を参照。詳しい内容は、直接該当の地域区民センター協議会へお問い合わせください。

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

往復ハガキ記入例

〈1人1枚〉

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

各地域区民センター協議会への問い合わせは、月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年始年末を除く)

★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業です。

名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域区民センター内 ☎3301-7723)					
春まつり 場四宮区民集会所 (上井草2-28-13)	3月3日(日)午前10時～午後3時 梅の花を見ながら早春の1日を楽しみましょう▷内容=餅つき、模擬店、お楽しみゲーム、作品展示、工作教室、お茶席、バルーンアートなど				当日直接
催 ★協働事業 井草センターのつどい～ 賢い消費者になろう、腹話術 を楽しもう 場井草地域区民センター	第1部=パネルシアター「賢い消費者になるために」/区消費者センター、グループ・スリーS▷第2部=腹話術やパペットショーなどいろいろなパペットショーを見て楽しみましょう/日本腹話術師協会・池田武志、杉並腹話術愛好会▷長寿応援対象事業	3月9日(土)午後2時～4時	40名	無料	2月26日
おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/長凡ほか	3月23日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講 ★協働事業 井草センターのつどい～ 災害時にも役立つ料理、買い 置きを食材をちょっと工夫 場井草地域区民センター	買い置きの缶詰や乾物を使って料理し、美味しく食べましょう。レパートリーを増やし、いざという時にも役立つメニューを紹介します/NPO法人すぎなみ栄養と食の会 防災食研修部栄養士・中平照子、桃井第五小学校PTA▷長寿応援対象事業	3月14日(木)午前10時～午後1時	24名	600円 (材料費、 保険料 含む)	2月26日
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域区民センター内 ☎3301-0815)					
センターまつり2013 「好きです西荻・巳んなの和」 場西荻地域区民センター	3月2日(土)・3日(日)午前10時～午後4時 地域の諸団体と協働して開催します。地域の小中学校の活動発表(太鼓、吹奏楽など)もあります▷内容=ワークショップ=東京ガスコーナー、絵手紙、ステンドグラス、お茶席など/模擬店=焼きそば、焼きいも(2日(土)のみ)、防災食コロコロカレー、ポップコーン、綿あめなど/その他=クイックマッサージ、ももっち(大道芸)、投扇興、鉄道模型、交流自治体(群馬県東吾妻町など)の物産販売ほか/特別参加=3日(日)昔々亭慎太郎(落語)				当日直接
催 ★協働事業 「環境フォーラム」 場西荻地域区民センター	地元住民の目線で、善福寺公園の樹木や野鳥について調べてきたNPO法人「善福寺水と緑の会」会員による映像、写真を中心とした講演会・展示会です。珍しい野鳥の鳴き声も楽しめます/岩垂重雄、恵美和昭▷長寿応援対象事業	3月23日(土)午後1時～4時	70名	無料	3月5日
映画会「魔女の宅急便」 場西荻地域区民センター	「春、旅立ちの季節 霧に乗って新しい世界に!」田舎町に住む魔女の血を受け継ぐ13歳の女の子キキが、大都会コリコでいろいろな人と出会いながら、元気に魔女修行をしていく物語です▷小学生以下は保護者同伴	3月26日(火)午後1時30分～3時12分	366名	無料	当日直接
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域区民センター内 ☎3398-9127)					
第34回アート展 場荻窪地域区民センター	区民センター同好サークルと一般公募の作品(絵画・写真・彫刻・書・華道・工芸・文芸など)総数1000点を全館に展示します。両日、先着300名にスタンプラリーで、空くじなしの抽選会があります	2月23日(土)・24日(日) 午前10時～午後4時 (24日は午後3時30分まで)	—	無料	当日直接
催 ★協働事業 「荻窪寄席」字幕付き落語 場荻窪地域区民センター	耳の不自由な方も一緒にお楽しみください(字幕を希望する方はハガキにその旨を記入)▷出演=金原亭馬吉、翁家 和助▷演目=落語「猫の災難」、「つぼ算」、曲技▷長寿応援対象事業	3月3日(日)午後2時～4時	60名	200円	2月18日
講 ボイストレーニング入門 場荻窪地域区民センター	声のトレーニングで発声器官の働きや体全体の機能が活発になります。正しい発声法を学んで、きれいな自分の声を育ててみませんか/高橋康人▷長寿応援対象事業	3月13日(水)・27日(水) 午後1時30分～3時30分(計2回)	35名	200円	2月24日
●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター内 ☎3314-7215)					
土ようえほんとおはなしの会 場阿佐谷地域区民センター	外はまだ寒いけれど絵本を開いて一緒に春の気配を感じましょう/ORCAわーど	2月16日(土)午後3時～4時	30名	無料	当日直接
催 あさがや区民センターまつり 場阿佐谷地域区民センター	3月9日(土)・10日(日)午前10時～午後4時(10日は3時30分まで)「見て、聴いて、食べて、楽しむ!」をテーマに、充実した内容のパフォーマンス、展示、温かい手作りの汁物、赤飯、お餅や地域団体の模擬店も用意しています。季節は春! 明るくなった日差しのもと、にぎやかなおまつりをご家族でお楽しみください				当日直接
土ようえほんとおはなしの会 in区民センターまつり 場阿佐谷地域区民センター	にぎやかなおまつりの中で絵本を楽しんでください。今年度最後のえほんとおはなしの会です/三つのりんご	3月9日(土)午後2時～3時	20名	無料	当日直接
講 棟方志功～東北を想う 場阿佐谷地域区民センター	志功作品に多く描かれている仏体、それは苦難の多い東北に育った宿命を仏の力を借り、幸を求めたものです。今回はそれらの作品を、映像を交えて解説します/棟方志功 研究家・石井頼子▷長寿応援対象事業	3月4日(月)午後2時～4時	40名	200円	2月22日
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域区民センター内 ☎3317-6614)					
ふれあい音楽会 場高円寺地域区民センター	高円寺を中心に活動するアコースティックギターユニット「monogram」。心に響く音楽を皆さんにお届けします▷曲目=「時代」、「落陽」、「異邦人」、「元気を出して」、「三月月」ほかオリジナル曲	3月9日(土)午後1時30分～3時	100名	無料	当日直接
催 ★協働事業 楽しくトライ!!「ユニカール」 場高円寺地域区民センター	ユニカールは年齢、性別を問わない手軽なスポーツです。チーム(1組3名)を編成して競技を楽しんでください/杉並区ユニカール協会、和田地区町会▷長寿応援対象事業	3月20日(祝)午後1時30分～4時30分	10組 30名	100円 (保険料)	2月23日

3月1日～8日は女性の健康週間です

忙しい女性こそ始めよう **30歳からの健康生活**



女性は、思春期、妊娠・出産、更年期と、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動します。心身のバランスを保ち、健やかに生活していくためには、自分の体を理解して上手に付き合うことが大切です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを応援するために下記のイベントを実施します。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

3月16日(土) 女性の健康週間イベント

【場所】 杉並保健所 (荻窪5-20-1) **【参加費】** 無料
【申し込み・問い合わせ】 健康推進課 ☎3391-1015

★トークイベント「終電ごはん作者が語る、30歳からの食・生活」

仕事に一生懸命な人たちにこそ、ちゃんとしたごはんを食べてほしい～10分で作れて、洗い物の少ないヘルシー1皿レシピ集「終電ごはん」の作者と「グリーンスムージーをはじめよう!」などを手掛けた編集者が、実践できる食とライフスタイルについて語ります。

☎午後2時15分～3時45分 ☎編集者・ライター 梅津有希子▷聞き手=文藝春秋編集者・井上敬子 ☎80名(申込順) ☎申込電話で、健康推進課へ



▲梅津有希子

★杉並保健所ロビー展示 (2月22日(金)～3月19日(火))
ピンクリボンアート女子美+
乳がん触診モデルやパネル展示

「イキル・カラダ・ココロ～私たちが結ぶピンクリボン」をテーマに女子美術大学の学生の芸術作品を展示するコーナーです。また、乳がんの早期発見につながる検診の紹介やセルフチェックパネルに関する展示をします。

☎2月22日(金)～3月19日(火)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く) ☎無料 ☎申込当日、直接会場へ



▲ピンクリボンアート女子美展

〈女性の健康週間イベント 3月16日(土)〉

会場	内容
地下講堂(講演会)	心軽やか唄ってリズム ☎午前10時～正午 ☎音楽療法士・前田キヨ子 ☎50名(申込順) ☎申込電話で、健康推進課へ
	新中学生の保護者の方必見「納得!子宮頸がんワクチンのおはなし」 ☎午後0時45分～1時45分 ☎下平レディスクリニック院長・中島由美子 ☎80名(申込順) ☎申込電話で、健康推進課へ ▷協力=女子大生リボンムーブメント(「子宮頸がん予防・検診」の大切さを伝える活動をしている団体)
1階	あすなる作業所のパン販売と飲み物の試飲 ☎午前11時～午後1時
4階運動室	「測ってみよう!あなたの健康」骨密度・血管年齢・体組成測定と栄養士によるお話 ☎午前11時～午後1時30分 ☎①事前申込=50名(申込順) ②当日受付=50名(先着順) ☎申込①電話で、健康推進課へ ②当日、直接会場へ
	トークイベント・講演会参加の家族限定!「キッズ(小学生)ダンス体験教室」 家族が講演会に参加の間、お子さんはダンスでカラダを動かそう! ☎午後2時～3時30分 ☎スタジオサーティープラス・スタッフ ☎講演会を受講する家族のお子さん ☎20名(申込順) ☎申込電話で、健康推進課へ

「杉並区子育て優良事業者表彰」
受賞者が決まりました

区では、区内事業者の子育て支援への取り組みが多くの企業・事業所に広がるよう、子育てに理解のある職場環境づくりのほか、子育て支援や地域貢献活動に積極的に取り組んでいる企業・事業所に対し、「杉並区子育て優良事業者表彰制度」を実施しています。このたび、24年度の受賞者が決定しましたのでお知らせします。

——問い合わせは、子育て支援課管理係へ。

24年度受賞事業者

◆最優良賞◆

仕事と育児が両立できる制度など、多様で柔軟な働き方ができるような取り組みや、地域貢献その他子育て支援に関し有益な取り組みを積極的に行っている事業者に贈られます。

【受賞者】

●サンワコムシスエンジニアリング株式会社(所在地=高円寺南)

女性の働きやすい職場環境を整えるために、女性社員と社長または社員同士が意見交換を行う「女性フォーラム」を毎年開催するなど、仕事と家庭の両立に向けた職場環境の整備に積極的に取り組んでいます。また、男女の区別なく育児休業制度の活用実績があり、23年度に子育てサポート企業として国から「くるみん(次世代認定マーク)」の認定を受けました。さらに、緊急時に子どもたちが逃げ込める「子ども110番の家」として警視庁の取り組みに協力するなど、地域貢献活動を積極的に行っています。

●株式会社 新星堂(所在地=上荻)

子育て中の社員がより一層働きやすくなるよう、育児短時間勤務制度の対象となる子の年齢を独自に小学校3年生まで拡大するとともに、その取得時間を1時間または2時間の選択制とするなどの職場環境の整備を図っています。また、従業員のアルバイト比率が高いことを踏まえ、育児休業制度等をアルバイトにも導入し、積極的にその取得促進を促すとともに、育児短時間



この事業者ステッカーを見かけたら、応援してください



1月28日(月)に、区長から受賞者の皆さんへ表彰状が贈られました

勤務制度になじまないアルバイトには育児加算金を支給する制度を導入するなど、先駆的な取り組みを行っています。

◆優良賞◆

仕事と育児が両立できる制度など、多様で柔軟な働き方ができるような取り組みを積極的に行っている事業者に贈られます。

【受賞者】

●医療法人社団杏順会 越川病院(所在地=西荻北)

◆特別奨励賞◆

地域貢献その他子育て支援に関し、有益な取り組みを行っている事業者に贈られます。

【受賞者】

●くがやま井の頭通り歯科(所在地=宮前)

(発行日) 毎月1日、11日、21日

