

# すぎなみ

歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

杉並区コールセンター

☎#8800または☎3372-8800  
午前7時～午後11時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

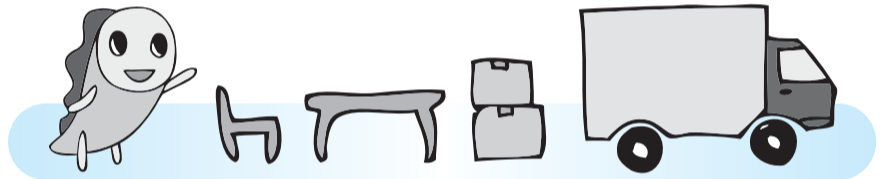
- 子ども用自転車ヘルメットを  
あっせん販売します ..... 3
- 春のポリオ予防接種 ..... 3
- あなたの寄附で広げよう！  
地域で芽吹いた活動を ..... 8
- 住宅用火災警報器等の取り付け  
など災害への対策を ..... 8

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/>

## 春は引っ越しの季節です 届出や手続きを お忘れなく

区役所区民課区民係は、毎週土・日曜日にも開庁しています(祝日を除く、午前8時30分～午後5時)。また、土曜日は駅前事務所(4カ所)も開所しています。外国人登録係は、第3土曜日に窓口を開設しています。ぜひ、ご利用ください。

—問い合わせは、区コールセンター☎#8800または☎3372-8800  
 区民課住民記録係・区民係(区役所東棟1階)  
 区民事務所・分室、駅前事務所へ。



お近くの区民事務所・分室、駅前事務所が便利です

3～4月は、就職や転職などで引っ越しをする方が増え、区役所の窓口が大変混みます。

区役所本庁舎のほか、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、印鑑登録証明などの証明書の発行を取り扱っていますので、お近くの事務所をご利用ください。

### 身分証明書の提示にご協力ください

最近、本人と偽って住民票を異動する事件が発生しています。区では、区民の

皆さんの個人情報を守るとともに、住民基本台帳の正確性を確保するため、身分証明書の提示をお願いしています。

### 外国人の方へ

区への転入、区内での転居の手続きは、本人(16歳未満の場合は父・母)または同一世帯となる親族の方が、外国人登録証明書を持って14日以内に区民課外国人登録係(区役所一階①番窓口)で行ってください。転出の場合は、転出先の区市町村で住所変更手続きを行ってください。杉並区への届出は必要ありません。

ただし、杉並区の国民健康保険に加入している方、子どもの手当・医療を受け

ている方は、別途手続きが必要ですが、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ときは、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 ☎3472-1561
- ▽125cc以下のバイク 区課税課税務管理係 ☎530710629
- ▽125cc超のバイク 東京都運輸支局練馬自動車検査登録事務所 ☎050-554012032

区民事務所・分室、駅前事務所については、2面をご覧ください。

### 〈住民基本台帳の届出〉

こんなとき	届出の種類	期間	必要なもの
区内に引っ越してきた	転入届	住み始めてから14日以内	転出証明書(前住所地で受け取ってください)
区内で引っ越した	転居届		国民健康保険被保険者証、後期高齢者医療被保険者証、④・⑤医療証、介護保険証(いずれも加入者のみ)
区外に引っ越す	転出届	引っ越し前	
国外に転出する	国外転出届	転出する前	
世帯主が変わった、世帯を分けた、一緒にした	世帯変更届	変更日から14日以内	国民健康保険被保険者証(加入者のみ)

※届出には、本人確認ができる身分証明書を持参してください。

各学校の新型インフルエンザにかかった児童数や学級閉鎖の状況などの報告書を見ていましたら、ある二つの小学校では、新型インフルエンザにかかった児童や学級閉鎖の割合が、平均よりかなり低いことを発見しました。そしてその二校とは、昨年校舎の各フロアに歯磨き用の洗面台を設置した「歯みがき推進モデル校」であることがわかりました。



### 口は万病のもと

杉並区長 山田 宏



区内小学校の児童の新型インフルエンザにかかった平均が15.4%であるのに対して、この二校ではそれぞれ6%、8.7%で、また学級閉鎖率も平均が59%なのに、この二校は20%、30%なのです。歯科衛生士が口の健康を診ている老人施設でも、インフルエンザにかかる高齢者が少ないという結果が出ており、

「口は災いのもと」だけでなく、「口は万病のもと」でもあるのです。

この二つの小学校でも、洗面設備の設置で学校と学校歯科医が協力をして、歯磨き、うがい、手洗いを励行したことが、この予期せぬ好結果をもたらしたと考えられます。

来は家庭の責任で行わなければならないものですが、家庭の教育力の低下が子供の健康すら損なうことにつながってきているのが現状です。

## 有効期限は3月31日(水)！ 「なみすけ商品券」の有効期限がせまっています！

—問い合わせは、杉並区商店街振興組合連合会☎3220-1221  
 または区産業経済課商工係へ。

21年5月と10月に発売した「なみすけ商品券(プレミアム付区内共通商品券)」はご利用いただけましたか。

まだお手元にお持ちの方は、3月31日(水)までに区内「なみすけ商品券取扱店」でご利用ください。3月31日を過ぎると、利用できなくなります。

なみすけ商品券はステッカー(右写真)のある区内店舗(約3800店舗)で利用でき、おつりもです。

詳細は、杉並区商店街連合会ホームページ <http://www.sugishoren.com/> または発売日に配布した「取扱店一覧」をご覧ください。



▲このステッカーがはつてあるお店で「なみすけ商品券」が使えます



# 区民事務所・分室、駅前事務所

住基カードの申請は☆印の4事務所と区役所本庁舎で、電子証明書の申請は区役所本庁舎のみで受け付けます。電子証明書の申請は、3月中は土曜日でも受け付けます(3月20日除く)。なお、両申請とも各受付終了時間の30分前までとなりますので、ご注意ください。

### 西荻窪駅前事務所

西荻北 2-2-1 (松岡西荻ビル 4階)  
☎3301-0980

### ★高井戸駅前事務所

高井戸西 2-1-26 (京王リトナード 高井戸 2階)  
☎3333-5395

### ★荻窪駅前事務所

荻窪 5-28-13 (荻窪駅前ビル 3階)  
☎3392-8846

### ★高円寺駅前事務所

高円寺北 2-5-1 (ホテルメッツ 高円寺 3階)  
☎3223-8471

### ★井草区民事務所

下井草 4-30-2  
☎3394-0461

### ◆区民事務所・分室◆

受付時間 = 月～金曜日の午前8時30分～午後5時  
※祝日・年末年始は除く。

### ◆駅前事務所◆

受付時間 = 月～金曜日の午前8時30分～午後7時  
土曜日の午前8時30分～午後5時  
※祝日・年末年始は除く。

### 阿佐谷区民事務所

阿佐谷北 2-18-17  
☎3338-3225

### 高円寺区民事務所

梅里 1-22-32 (セシオン杉並 1階)  
☎3317-6560

### 宮前分室

宮前 5-5-27  
☎3332-5732

### 永福和泉区民事務所

和泉 3-8-18 (永福和泉地域区民センター 1階)  
☎5300-9310

### 桜上水北分室

下高井戸 1-24-15  
☎3306-7220

## ◆21年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ◆

問い合わせは、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800、杉並保健所健康推進課 (荻窪 5-20-1 ☎3391-1015) へ。

すべての健(検)診の対象年齢は、21年度中(21年4月～22年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。

◇◇21年度 区民健康診査の受診期間について◇◇  
40歳以上で、国民健康保険に年度の途中で加入した方などの受診期間は3月31日までとなっています。4月以降の受診期間延長および受診は一切できませんので、ご注意ください。

◇がん検診◇  
がん検診はがんの早期発見・治療のために、実施します。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	受診場所	受診期間	検査内容	費用	備考
胃がん検診	35歳以上	杉並保健所内3階 胃検診室	3月20日までの木・金・土曜日	胃X線検査	1000円	21年度のハガキ申し込みは締め切りしました。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、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付を受給されている方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

### 「健康手帳」をご活用ください

30歳以上で希望する方に健康手帳を配布しています。健康手帳は、健康増進・保持に役立てていただくためにつくられた手帳です。健康診査やがん検診の健診結果や医療にかかったことなどを記録して、日ごろの健康管理にお役立てください。  
◇配布場所◇杉並保健所健康推進課、保健センター、保健福祉支援係(区役所東棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所

### 22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=受診期間は、以下のように誕生日により異なります。  
【4月～9月生まれの方】 受診期間は6月1日～9月30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10月1日～23年1月31日まで(受診券の発送は9月末)  
の予定です。申し込み方法などの詳細は、今後の「広報すぎなみ」などでお知らせします。
- 子宮がん、乳がん検診=20年度に受診した方は、ハガキ申し込みの必要はありません。4月上旬に受診票を送ります。そのほか、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月の「広報すぎなみ」などでお知らせします。

▶長寿①=地域貢献活動(60歳以上の方は5ポイント) ▶長寿②=健康増進活動等(60歳以上の方は1ポイント) ▶長寿③=いきがい活動(75歳以上の方は1ポイント)



# 皆さんのご意見を募集します

## 介護保険制度の事務手続き等へのご意見を募集します

厚生労働省では、介護保険制度に係る書類・事務手続きについて見直しを行うため、介護保険利用者・介護保険事業者・介護事業従事者を対象に意見を募集しています。制度改善のため、厚生労働省へご意見をお寄せください。詳細は、厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/public/bosyuu/iken/p100201-1.html>のトピックス「介護保険制度に係る書類・事務手続きの見直しに関するご意見の募集について」をご覧ください。

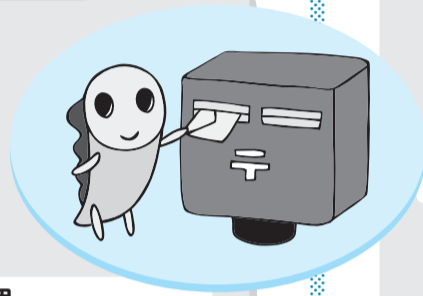
—この記事についての問い合わせは、区介護保険課管理係へ。

### ご意見の送り先・問い合わせ先

ご意見は所定の用紙（厚生労働省ホームページ〈上記〉から取り出せます）で、表題を「書類・事務手続きの見直し」として、郵送（封筒の表に朱書きで表題を記入）、ファクスまたはEメールで、3月31日(必着)までに下記へお寄せください。

#### 厚生労働省老健局振興課

〒100-8916千代田区霞が関1-2-2 ☎3595-2889 FAX3503-7894  
✉p-work@mhlw.go.jp



## 「緑確保の総合的な方針(案)」の公表と意見募集

減少傾向にある樹林地や農地等の既存の緑を将来に引き継いでいくための施策を明らかにするため、昨年来、都区市町村が合同で「緑確保の総合的な方針」の策定に向けて検討を進めてきました。このほど、方針(案)を作成しましたので、区民の皆さんのご意見を募集します。方針(案)は、2月23日(火)から(1)東京都都市整備局緑地景観課ホームページ <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/>(2)区ホームページ、または下記①②の窓口でご覧になれます。いただいたご意見などは、都区市町村で検討します。

### ご意見の送り先・問い合わせ先

ご意見は、郵送、ファクスまたはEメールに住所・氏名（在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地）、事業者の方は事業所の名称と所在地、代表者氏名を書いて、3月24日(消印有効)までに下記①または②へお寄せください。

#### ①東京都都市整備局緑地景観課

〒163-8001新宿区西新宿2-8-1 ☎5388-3264 FAX5388-1351  
✉S0000169@section.metro.tokyo.jp

#### ②杉並区みどり公園課みどりの計画係

〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1(区役所西棟5階) ☎3312-2111(区代表) FAX5307-0697 ✉koen-k@city.suginami.lg.jp

**子ども用自転車ヘルメットを あっせん販売します**

◇ あっせん販売期間  
3月1日(月)～31日(水)

◇ あっせん商品  
SGマーク付き子ども用自転車ヘルメット

◇ あっせん価格  
メーカー希望小売価格の七割程度(あっせん価格の詳細は、

自転車の子ども用ヘルメットで転倒事故から我が子を守ろう!

乳幼児が、自転車の転倒などにより頭部に重大なケガを負う事例が増えており、社会的な問題になっています。

平成20年6月1日に施行された「道路交通法の一部を改正する法律」では、小学生以下の子どもが自転車乗用時のヘルメット着用が努力義務となりました。

自転車ヘルメットは、色やデザイン・種類も豊富になり、安全基準に適合したSG(Safety Goods)安全な製品)マーク付きのものが、自転車販売店や量販店などでも購入できます。

万が一に備えて、この機会にお子さんにヘルメットを着用させましょう。



〈サミットストア販売店一覧〉

店舗名	住所・電話番号
久我山店	久我山3-25-1 ☎3334-6201
高井戸東店	高井戸東4-1-13 ☎3334-3801
成田東店	成田東1-35-12 ☎5377-7051
西永福店	永福3-53-16 ☎3324-9811
妙法寺前店	堀ノ内3-3-20 ☎3316-8261
善福寺店	善福寺1-34-24 ☎5311-3311
和泉店	和泉4-50-11 ☎3317-4851
井荻駅前店	井草3-4-23 ☎5303-3310

区コールセンターまたは交通対策課交通対策係へお問い合わせください。

◇ 販売店  
杉並区内「サミットストア」(左表参照) サービスカウンターで販売

◇ 購入(予約)方法  
左表各店舗のサービスカウンターで、種類・サイズを確認の上商品を選び、前払いで代金をお支払いください。

商品が入荷(おおむね予約後二週間程度の予定)次第、お引き渡しします

—(はずれも)—

☎区コールセンター ☎#8800  
または ☎3372-8810  
FAX 3372-8810  
または  
交通対策課交通対策係

## 春のポリオ予防接種

ポリオ予防接種を下記の日程で実施します。混雑を緩和するため、一部の日程を予約制としています。—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

いずれも、▷接種開始時間=午後1時30分▷持ち物=①母子手帳②ポリオ予防接種票▷その他=(1)下痢・発熱・急性疾患など当日の予診結果によっては接種できない場合があります。(2)午後1時前の上場、車での来場はご遠慮ください。(3)ベビーカーの盗難被害が発生しています。チェーン錠を付けるなどして、気をつけてください。

### ★予約が必要な会場と日程★

▷申し込み=3月8日(月)から電話で、区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ▷来場時間=午後1時15分～2時15分▷会場・日程・定員=下表のとおり▷その他=時間の予約はできません

会場	日程	定員(各日)
荻窪保健センター(荻窪5-20-1)	4月16日(金)・19日(月)・27日(火)	200名(申込順)
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	4月14日(水)	
高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	4月14日(水)	
上井草保健センター(上井草3-8-19)	4月20日(火)	140名(申込順)
和泉保健センター(和泉4-50-6)	4月20日(火)	170名(申込順)

### ★予約なしで接種できる会場と日程★

▷申し込み=当日、直接会場へ▷来場時間=午後1時～2時15分▷会場・日程・定員=下表のとおり▷その他=日程や天候によって会場が非常に混雑し、接種終了までに時間がかかる場合があります

会場	日程
荻窪保健センター	4月30日(金)、5月11日(火)・21日(金)・25日(火)
高井戸保健センター	4月21日(水)・30日(金)、5月13日(木)・17日(月)・20日(木)
高円寺保健センター	4月21日(水)・26日(月)、5月10日(月)・14日(金)
上井草保健センター	4月22日(木)・23日(金)、5月18日(火)・24日(月)
和泉保健センター	4月26日(月)、5月14日(金)・25日(火)



# 区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

## 年金

### 会社などを退職後は 国民年金加入の手続きを

退職などで厚生年金や共済組合の加入者でなくなった20歳以上60歳未満の方は、国民年金の加入手続きを区役所で行ってください。ただし、退職日と同日に再就職し、厚生年金や共済組合に加入する方は除きます。また、厚生年金などの資格を喪失する方に扶養されていた配偶者(国民年金第三号被保険者)も、ご自身で厚生年金や共済組合に加入しない場合は、国民年金第一号被保険者への変更手続きが必要で

◆**手続きに必要なもの**  
●年金手帳  
●印鑑(認め印可。申請書に自

役所中棟二階)

署する場合は不要)  
●退職年月日がわかるもの(離職票・退職証明書・健康保険資格喪失証明書など)  
※加入手続きと同時に保険料免除・猶予申請をする方は、区役所へ手続きをしてください。

### 付加保険料をご存じですか

月々の定額保険料に400円(付加保険料)を加えて納付することで、老齢基礎年金に上乘せして給付を受けられる制度です。受給額は200円×付加保険料納付月数として計算されます。▽例1 10ヵ月納付すると、2000円×10ヵ月=20000円(年額)が付加年金として支給されます。

なお、付加保険料は国民年金第一号被保険者(保険料免除の方と国民年金基金加入者を除く)の方のみ、申し込みをした月から納付ができます。

☎国民年金課国民年金係(区役所中棟二階)

## 住まい・まち

### まちづくり助成活動報告会

21年度まちづくり助成金交付団体が一年間の活動内容を報告します。

☎3月7日(日)午前9時30分～午後0時30分 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)

☎無料(当日、直接会場へ)まちづくり推進課管理係

▽まちづくり博覧会

「音と景観とまちづくり」をテーマに開催します。

☎3月7日(日)午後1時30分～4時30分 阿佐谷地域区民センター(無料)当日、直接会場へ

☎まち博実行委員会・土屋 593015985

## 募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育施設・学校施設への送迎やそれに伴う子どもの預か

り、保護者の急用時などの子どもの預かり(基本的には協力会員の自宅で預かります)▽謝礼 1時間800円(早朝・夜間1000円)▽対象 11歳以下に健康な20歳以上の方(☎電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎34711021へ)☎会員登録後、研修会に参加していただきます。次回は3月11日(木)、4月15日(木)に実施します

「みどりのボランティア 杉並」第六期会員

会員は生活者の視点を大切にしながら、仲間と一緒に区内のみどりを守り、増やし、育てる活動を行います。登録後は、地域ごとに他の登録者とともに活動していただきます。(長寿1)対象事業)

☎樹木・草花の維持管理、腐葉土づくり、みどりの新聞の編集など▽登録期間 4月～24年3月(原則2年間。一回に限り更新可)☎区内在住・在勤・在学の方、区内で活動を希望する方(みどりに関するボランティア活動に理解と意欲があり無報酬で活動できる方)☎ハガキまたはファクス(7面記入例参照)で、3月15日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係 ☎530710697へ)☎関係詳細は、3月5日発行の「みどりとひと」No.151(区民事務所、図書館などで配布)をご覧ください。区ホームページからもご覧になれます

## その他

### 地域・家庭文庫の新規登録を受け付けます

中央図書館では、地域・家庭文庫の活動を支援しています。図書の出借など、支援を希望する文庫の新規登録の受け付けを行います。

☎自宅などで児童等を対象に無償で図書の閲覧・貸出その他の活動を行っている個人または団体(☎電話で、3月16日までに中央図書館協働推進担当 ☎339115754へ)

### 区ホームページに平和カレンダーを掲載します

3月8日から区ホームページに「22年度 杉並区平和カレンダー」を掲載します。

☎カレンダーには、友好都市・大韓民国ソウル特別市瑞草区と杉並区の小中学生を対象に開催した「平和のためのポスター絵画コンクール」杉並区入賞作品三〇点を掲載しています。区ホームページからカレンダーを取り出してご利用ください。

なお、コンクルールの入賞作品を展示した「杉並区・瑞草区友好平和のためのポスター絵画展」を、3月8日(月)～18日(木)に区役所二階ギャラリーで開催します。ぜひご覧ください。

☎文化・交流・男女共同参画課交流推進担当

### 住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 3月10日(水)

### 施設情報

#### 馬橋ふれあい図書室

3月14日(日)の馬橋ふれあい図書室臨時休室

**3月は道路交通環境整備強化推進月間です**  
つくろうよ クリーンで快適 みんなの道路

次のことに注意し、安全で快適な道路にしていましよう。

- ①道路に商品台を出したり販売したりしない
- ②看板やのぼり旗などを道路に置かない
- ③自転車やバイクを路上に放置しない
- ④電柱や道路工作物(道路標識など)にはり紙をしない
- ⑤生け垣や庭木の枝を道路に出さない

☎各警察署交通規制係(杉並 ☎3314-0110/高井戸 ☎3332-0110/荻窪 ☎3397-0110)または区土木管理課、区交通対策課

**確定申告はお済みですか**

21年分所得税の確定申告書の提出期限と確定申告分の納期限は、3月15日(月)です。

まだ申告書を提出していない方は、忘れずに期限までに提出してください。なお、郵送でも提出できます。

☎杉並税務署 ☎3313-1131  
荻窪税務署 ☎3392-1111

3月の土曜法律相談  
毎月第三土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。  
☎3月20日(土)午後1時～4時(事前予約制)☎区政相談課(区役所東棟一階) ☎土地・建物・相続・その他法律上のこと ☎六名(一人30分。申込順) ☎無料  
☎3月15日(月)～19日(金)の午前8時30分～午後5時に、専門相談予約専用電話 ☎530710617または区政相談課窓口で予約 ☎関係法律相談は、月々金曜日の午後実施しています(事前予約制)

「東京都発行のごみ処理券」を還付します  
平成11年度までに、東京都が発行していた「東京都発行のごみ処理券(東京都有料粗大ごみ処理券または東京都事業系有料ごみ処理券)」をお持ちの方に、購入金額を還付します(口座へ振り込み)。詳細は、お問い合わせください。

なお、「東京都発行のごみ処理券」は、現在はお利用できませんので、ご注意ください。

☎清掃管理課指導係

## 国民健康保険高齢受給者証を送付します

—問い合わせは、国保年金課国保資格係へ。

現在ご利用の「国民健康保険高齢受給者証」(以下「高齢受給者証」)の有効期限は3月31日です。4月以降の高齢受給者証を3月中旬に、世帯主あてに簡易書留郵便で送付します。配達員から直接受け取ってください。

有効期限の切れた高齢受給者証は4月以降、同封の返信用封筒で返送するか、国保年金課国保資格係(区役所東棟2階⑨番窓口)またはお近くの区民事務所・分室、駅前事務所に返却してください。

### 負担割合

負担割合は3割または1割で3月までと同じです。対象者数の変更により割合変更が予定されている方もいます。

なお、20年4月から1割負担の方の負担割合が2割負担に改正されましたが、23年3月までは1割に据え置かれます。

そのため、1割の方の負担割合の表記は「2割(ただし有効期限までは1割)」となっています。

### 有効期限

高齢受給者証は、毎年8月に前年の所得状況で負担割合の判定をします。そのため、今回送付する高齢受給者証の有効期限は7月31日です。ただし、有効期限までに75歳の誕生日を迎える方は誕生日の前日、負担割合の変更が予定される方は、変更予定日の前日が有効期限です。

## 施設情報

### 馬橋ふれあい図書室

3月14日(日)の馬橋ふれあい図書室臨時休室

3月14日(日)の馬橋ふれあい図書室臨時休室

3月14日(日)の馬橋ふれあい図書室臨時休室

3月14日(日)の馬橋ふれあい図書室臨時休室

3月14日(日)の馬橋ふれあい図書室臨時休室

「点字広報」「声の広報」のお申し込みは広報課へ。

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。



**SPORTS**  
スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

**競技大会**

●都民体育大会予選会

◇硬式テニス

●4月3日(土)午前9時 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 種目=ダブルス(男子・女子) 区内在住・在勤・在学で区民体育祭ベスト8または同等の実力のある方 定48組(抽選) 費1組2000円(当日) 往復ハガキ(7面記入例参照・2名連記)に所属クラブも書いて、3月15日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015 成田東2-33-13-301)へ 同連盟・吉永 090-4528-5523(午後7時~9時)

◇クレール射撃

●4月4日(日)午前9時 ぐんまジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) 種目=トラップ・スキート 区内在住・在勤・在学で散弾銃所持者 費1種目6000円(当日) 当日、直接会場へ 同区クレール射撃連盟・森下 3395-3303

◎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。

**スポーツ教室**

●ゴルフエクササイズ

ゴルフ上達のためのフィットネスです。  
●4月9日~6月25日の毎週金曜日①午後7時~8時②午後8時~9時/いずれも計12回 高円寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(②は男性のみ) 定各20名(抽選) 費各6000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、3月11日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ 同体育館 3312-0313 ①3歳~就学前の託児あり(事前申込制) ②車・バイクでの来館はできません

●杉並第十小学校温水プール

◇ウォーキングアクア教室

①「らくらくウォーキングコース」◎教室番号「0775」②「わいわいウォーキングコース」◎教室番号「0776」

●4月8日~6月24日の毎週木曜日①午前10時~11時②午前11時~正午(4月29日、5月6日・13日、6月3日を除く。各教室

計8回) ①水中での軽い運動で腰痛・膝痛を予防します②水中での負荷を利用して脂肪燃焼・筋力アップを目指します◎各教室30名(抽選)

◇水泳教室

①初心者水泳教室◎教室番号「0777」

②初級・中級者水泳教室◎教室番号「0778」

●4月3日~5月22日の毎週土曜日①午後6時~7時②午後7時~8時(各教室計8回) ①水泳の基礎の習得を目指します②初級は25m、中級は50m泳げることを目指します◎各教室32名(抽選) ————(いずれも)———

●杉並第十小学校温水プール 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方◎各教室6000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日と希望教室名も書いて、3月12日(必着)までに同プール(〒166-0012和田3-55-49)へ 同プール 3318-8763 同駐車場はありません

●身体障害者水泳教室

●4月10日~5月15日の毎週土曜日、午前9時~11時(計6回) 高井戸温水プー

ル 区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で身体の障害のある方(原則保護者の付き添いが必要) 定20名(抽選) 費無料 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日・障害の程度・泳力も書いて、3月12日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5)へ 同プール 3331-8652

●アーチェリー初心者教室

●4月3日(土)~9月18日(土)の第1・3土曜日と第2・4日曜日、午後1時~5時(計23回。区後援) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定15名(抽選) 費4回まで無料。5回目から1回500円(中学生以下は300円)、会員登録すると保険料込み年間6600円(中学生以下3600円) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月24日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042 西荻北4-33-12)へ 同会・小杉 3390-6839(午前9時~午後9時)



**銭湯に行こう!** **ご存じですか~広いお風呂がからだにいい理由**

——問い合わせは、杉並浴場組合・末岩 3338-7860(午後1時以降)へ。

理由その **1** 「広いお風呂」は脳波の状態を良くします

科学的な実験結果によると、広いお風呂に入ると「アルファ波」という、リラックスしているときに出現する脳波を増加させる効果があるといわれています。

また、広いお風呂で手足を思いっきり伸ばして筋肉をほぐしたり、解放感にひたることで、心身ともに疲れがとれてリラックスできます。

理由その **2** アルファ波が多ければ免疫力も高まります

人間の体には、「ナチュラルキラー細胞」というさまざまな病気から体を守る細胞があります。この細胞は、ストレスを継続的に受けると、活動が停止し免疫力が低下してしまいます。心身ともに健康なからだを維持するためには、いかに早くストレスを体から追い出すことができるかが大切です。広いお風呂の銭湯はアルファ波を増加させ、ストレスのない状態を持続させることができます。

★3月14日(日)はラベンダー湯が楽しめます

区内の全銭湯で香り高いラベンダー湯が楽しめます。

心身のリラックス、免疫力の向上に、お近くの銭湯へご家族そろっておでかけください。

●3月14日(日)場区内公衆浴場32カ所(営業時間は、最寄りの銭湯へお問い合わせください) 当日、直接各公衆浴場へ

**社杉並区シルバー人材センター**  
**パソコン教室**

● 同・場・内下表のとおり 同全回参加できる方。0407、0457、0517、0567、2417、4507はデジカメとUSBケーブルを持参できる方◎各10名(抽選。5名以下の場合中止することがあります) 費各8900円。0442、0443、0541、0542、4441、4442、4543、4541は4500円◎往復ハガキ(7面記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで)・昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無も書いて、4月分は3月16日、5月分は4月16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)へ 同分室 3394-2253 同自宅パソコンでの個人指導など出張サービスを1時間1980円で受け付けています

番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
0456	初級	楽しい表計算・エクセル初級(XP)	4月2日~23日 毎週(金)の午前
0455	初級	楽しい文書作成・ワード初級(XP)	4月2日~23日 毎週(金)の午後
0407	初級	デジカメ写真初級(写真取り込み/修正)	4月5日~26日 毎週(月)の午前
0403	入門	パソコン入門3(インターネット)	4月5日~26日 毎週(月)の午後
0401	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	4月6日~27日 毎週(火)の午前
0416	初級	インターネット初級	4月6日~27日 毎週(火)の午後
0457	初級	楽しいデジカメ・写真取り込み/修正(XP)	4月7日~28日 毎週(水)の午前
0402	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	4月7日~28日 毎週(水)の午後
0442	初級	パソコンで名刺を作ろう	4月8日(木)・15日(木)の午前
0443	初級	パソコンで住所録を作ろう	4月8日(木)・15日(木)の午後
0541	初級	パソコンではがきを作ろう	5月6日(木)・13日(木)の午前
0542	初級	パソコンで名刺を作ろう	5月20日(木)・27日(木)の午前
0501	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	5月6日~27日 毎週(木)の午後
0562	中級	使いこなすエクセル(XP)	5月7日~28日 毎週(金)の午前
0561	中級	使いこなすワード(XP)	5月7日~28日 毎週(金)の午後
0517	中級	デジカメ写真活用(補正と加工ほか)	5月10日~31日 毎週(月)の午前
0505	初級	ワード初級	5月10日~31日 毎週(月)の午後
0502	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	5月11日~6月1日 毎週(火)の午前
0506	初級	エクセル初級	5月11日~6月1日 毎週(火)の午後
0567	中級	パソコンでデジカメ画像を加工しよう(XP)	5月12日~6月2日 毎週(水)の午前
0503	入門	パソコン入門3(インターネット)	5月12日~6月2日 毎週(水)の午後

番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
2402	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	4月2日~23日 毎週(金)の夜間
2417	中級	デジカメ写真活用(補正と加工ほか)	4月3日~24日 毎週(土)の午前
2401	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	4月3日~24日 毎週(土)の午後
2411	中級	ワード中級	4月4日~25日 毎週(日)の午前
2403	入門	パソコン入門3(インターネット)	4月4日~25日 毎週(日)の午後
2462	中級	使いこなすエクセル(XP)	4月6日~27日 毎週(火)の夜間
2461	中級	使いこなすワード(XP)	4月7日~28日 毎週(水)の夜間
2503	入門	パソコン入門3(インターネット)	5月7日~28日 毎週(金)の夜間
2501	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	5月8日~29日 毎週(土)の午前
2502	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	5月8日~29日 毎週(土)の午後
2506	初級	エクセル初級	5月9日~30日 毎週(日)の午前
2505	初級	ワード初級	5月9日~30日 毎週(日)の午後
2565	応用	我が家で使えるエクセル(XP)	5月11日~6月1日 毎週(火)の夜間
2564	応用	我が家で使えるワード(XP)	5月12日~6月2日 毎週(水)の夜間
●方南教室(方南1-3-4-2階)			
4441	初級	パソコンではがきを作ろう	4月2日(金)・9日(金)の午前
4442	初級	パソコンで名刺を作ろう	4月16日(金)・23日(金)の午前
4403	入門	パソコン入門3(インターネット)	4月2日~23日 毎週(金)の午後
4412	中級	エクセル中級	4月5日~26日 毎週(月)の午前
4401	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	4月5日~26日 毎週(月)の午後
4543	初級	パソコンで住所録を作ろう	5月7日(金)・14日(金)の午前
4541	初級	パソコンではがきを作ろう	5月21日(金)・28日(金)の午前
4505	初級	ワード初級	5月7日~28日 毎週(金)の午後
4507	初級	デジカメ写真初級(写真取り込み/修正)	5月10日~31日 毎週(月)の午前
4502	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	5月10日~31日 毎週(月)の午後

※1. 基本OSはWindowsVistaです。WindowsXPを使用する場合は(XP)と表記しています。  
2. WindowsVistaは、MicrosoftOffice「2007」を、WindowsXPは、「2003」を使用します。3. 午前=10時~正午、午後=1時~3時、夜間=6時30分~8時30分



■杉の樹大学22年度学生募集「共に学ぶ杉並」

学習を通して仲間づくりをし、地域活動や自己啓発を目指しましょう。

時 5月12日～23年3月の水曜日、午前10時～正午(月3、4回) 場 高齢者活動支援センター内下表のとおり 区区内在住で60歳以上の方(既受講者を除く) 定50名(抽選) 費無料(別途教材費等がかかります) 申往復ハガキ(7面記入例参照)に応募理由も書いて、3月23日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-0072高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター内)へ 同カレッジ ☎3334-0928



(杉の樹大学 主な講座内容)

Table with 2 columns: 科目 (Subject) and 内容 (Content). Rows include: 杉並を知る (Learning about Suginami), 文芸・教養 (Literature and Education), これからのライフスタイル (Future Lifestyle).

※講座の内容は一部変更になる場合があります。

■家族介護教室

◇認知症の知識～笑顔を引き出すために

時 3月14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 社会福祉士・中田光彦 地域にお住まいの方、利用者、利用者家族 定20名(申込順) 費無料 申・同電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256へ

◇いつでもできる転倒予防・腰痛予防体操

時 3月16日(火)午後1時30分～3時 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 介護予防運動指導員・小坂ゆかり 同家族介護者 定20名(申込順) 費無料 申・同電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811へ 他動きやすい服装で参加してください

◇有料老人ホームのサービスと費用

時 3月16日(火)午後2時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 ベネッセスタイルケアお客様相談室・田中肇 区内在住の方 定30名(申込順) 費無料 申・同電話で、3月12日までにケア24和田 ☎3380-0024へ

◇「聞こえにくい」そんな時は

時 3月18日(木)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 リオネットセンター杉並職員 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費無料 申・同電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ

リサイクルひろば高井戸

◇自転車の手入れ方法とパンクの直し方

時 3月21日(木)午後1時～3時30分 定10名(申込順) 費130円 申電話で、同ひろばへ

◇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21日(木)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費) 申電話で、同ひろばへ

— (いずれも) —

場・同リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館) 他募集人数に満たないときは中止する場合があります

科学館

◇天文の夕べ観望会「すばる」

科学館の望遠鏡で、すばるや月、火星などを観望しましょう。

時 3月27日(土)午後6時30分～8時30分 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 申当日、直接会場へ 他①雨天・曇天の場合はプラネタリウム室で天文の話をします②エレベーター・エスカレーターはありません③車でのご来館はご遠慮ください



◇サイエンス・ウィーク「春の一般公開」

時・内・同・定下表のとおり 費無料 申当日、直接会場へ

— (いずれも) —

場・同科学館(清水3-3-13 ☎3396-4391)

(サイエンス・ウィーク「春の一般公開」)

Table with 5 columns: 内容・時間 (Content/Time), 3月26日(金), 3月27日(土), 3月29日(月), 3月30日(火). Rows include: 科学ビデオ上映, プラネタリウム投映, 大人講座, 体験教室, ジュニア教室, プラネタリウム投映.

※区内在住・在勤・在学の方が対象です。定員を超えての入場はできません(先着順)。大人講座・体験教室・ジュニア教室は当日午後0時30分から整理券を配布します(1人1枚)。科学ビデオは内容が変更になる場合があります。

★杉並アマメ連盟美術展～会員の力作100余点出品

時 3月19日(金)～23日(火)午前10時～午後5時 場 セシオン杉並(内日本画・洋画・水墨画・工芸画の展示) 費無料 申当日、直接会場へ 同連盟・渡邊 ☎3392-7592

講演・講座

★河北じんぞう病教室「じんぞう病の食事療法」

時 3月19日(金)午後2時～3時30分 場 河北総合病院西館講堂 同病院管理栄養士・佐野純子 定100名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 同病院企画・広報課 ☎3339-5724(平日午前9時～午後5時)

★区民セミナー～原爆の絵から読み解く核の実相

時 3月22日(日)午後2時～4時 場 高円寺障害者交流館 同講演「被爆体験～生き残るといふこと」 師 九州大学大学院准教授・直野章子 定100名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 同杉並光友会・初倉(もみくら) ☎3390-8556

★自然観察会～野川散策・春の野草をたずねて

時 3月27日(土)午前10時～午後2時30分 場 集合場所＝西武多摩川線新小金井駅改札口▷観察場所＝野川公園、野川緑道(現地解散) 師 自然観察の会・杉並山室京子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費300円(保険料含む) 申



往復ハガキ(7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井上方)へ 同事務局 ☎3333-5081

その他

★相続・離婚・金銭問題などの法律無料相談会

時 3月7日(日)午後1時～4時 場 JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階 同会社設立・内容証明・告訴・入管などの書類作成手続き 申当日、直接会場へ 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★出合いの機会～不登校などのお子さんの高校探し相談会

時 3月7日(日)午後1時～4時 場 セシオン杉並 同①お母さんたちの体験発表②高校やサポート校の担当者との相談③心理カウンセラーによる無料心理相談(予約制) 同不登校・高校中退のお子さんのいる家族 定①②100名程度 費500円 申①②当日、直接会場へ③電話で、松村 ☎090-9802-9328へ 同アミータ福祉教育学院 ☎3321-6002 同全国100以上のサポート校・施設・相談室などの案内書が入手できます

★ごみ処理施設を見に行こう～中防処理施設個人見学会

時 3月27日(土)午前10時～午後1時 場 集合・解散場所＝りんかい線東京テレポート駅 定40名(申込順) 費無料 申・同電話で、東京二十三区清掃一部事務組合・

中防処理施設管理事務所技術係 ☎3599-5324へ(1組4名まで)

★(社)シルバー人材センターリサイクル自転車の販売会

時 3月15日(月)～17日(水)午前11時～午後4時 場 リサイクル自転車作業所 同販売価格＝1台6500円～ 申当日、直接同作業所へ(先着順) 同同作業所 ☎3327-2287



★杉並視覚障害者会館の受付職員募集

内 勤務日時＝月12日勤務で交代制(午後9時

まで勤務できる方。日曜日・祝日の勤務あり)▷報酬＝時給1010円▷募集人数＝1、2名 申履歴書を、3月9日(必着)までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10)へ郵送または持参 同同会館 ☎3333-3444 他書類選考の上、申込者に面接日を連絡します

訂正とおわび

2月21日付広報6面「住民基本台帳の閲覧状況」表中3・4の委託者は「内閣府政策統括官」の誤りでした。

自殺防止！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

自殺を考えるなどの心の悩みを持つ方や、身近な家族等を自殺により亡くした方などに対する特別相談を実施します。

◇自死遺族相談ダイヤル

時 3月10日(水)～12日(金)午前10時～午後10時 ☎5206-5063

◇自殺予防いのちの電話

時 3月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時 ☎0120-738-556(24時間フリーダイヤル)

◇24時間特別相談

時 3月13日(土)午前6時～14日(日)午前6時 ☎5286-9090(東京自殺防止センター)

◇多重債務110番

時 3月8日(月)・9日(火)午前9時～午後4時 ☎3235-1155(東京都消費生活総合センター)

同東京都福祉保健局保健政策部保健政策課事業調整担当 ☎5320-4310



## 申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

①行事名	★往復ハガキには返信用のあて先も記入を
②郵便番号・住所	★託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入
③氏名(フリガナ)	★甲に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ
④年齢	
⑤電話番号	

(1人1枚)

## 催し EVENT

■日本フィル公開リハーサル  
 時3月16日(火)午前11時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内曲目はドボルザーク・交響曲第9番「新世界より」(予定)▷出演=大友直人(指揮) 定600名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 文化・交流・男女共同参画課 ①就学前のお子さんは入場できません ②開演後は入場をお断りする場合があります

■成田図書館「大人のための朗読会」  
 本を聞く楽しさ、感動をぜひ体験してください。  
 時3月20日(土)午後2時~3時 場成田図書館(成田東3-28-5) 内演目=平山夢明「横綱」、加納朋子「モノレールねこ」ほか2話▷朗読=こうばこの会 定30名(先着順) 費無料 電話または直接、成田図書館 ☎3317-0341へ

■車座トーク 遊ぼう・食べよう・話そう~ネイチャーゲームと焼き芋パーティー  
 焼きたいものを持ち寄ってみんなで分け合うパーベキューなどを行いながら、地域について話します。  
 時3月22日(休)午前10時~午後3時 場和田堀公園パーベキュー広場(大宮2丁目) 師日本ネイチャーゲーム協会インストラクター・峯岸由美子 対4歳以上の方(4歳~小学2年生は保護者と参加) 定30名(申込順) 費300円(保険料含む) 甲ファクスまたはEメール(記入例参照)に参加者全員の氏名・年齢を書いて、3月14日(必着)までに社会教育センター FAX3317-6620 info@shakyo-c@city.suginami.lg.jp へ 甲同センター ☎3317-6621 甲詳細は、申し込み後に連絡します

### すぎなみ環境情報館

◇展示「おうちで省エネ大集合!~電球からクルマまで」  
 話題のエコポイントやエコカー減税・補助金も分

かりやすく展示します。  
 時3月5日(金)~18日(木)午前9時~午後9時30分 費無料 当日、直接会場へ 他省エネに関するご相談に専門家がご答えします。詳細は、お問い合わせください

◇かんきょう講演会「日本ミツバチはすばらしい!~小さなからだ伝えてくれること」  
 古来から日本に生息するミツバチの性質・能力を、はちみつの試食を交えて紹介します。



時3月27日(土)午後2時~4時 師東京農業大学客員教授・藤原誠太 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 費無料 電話で、同情報館へ 2歳~就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

— (いずれも) —  
 場あんさんぶる荻窪 すぎなみ環境情報館(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪内) ☎3398-3191

## 講演・講座

■公開講座「障害をもつ人の学習文化活動を支える~スタッフ・ボランティアの役割」  
 知的障害のある方が、充実した社会生活を送るための学びの場について考えます。

時3月14日(日)午後1時~3時30分 場済美養護学校(堀ノ内1-19-25) 師明治大学文学部教授・小林繁 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 甲社会教育センター ☎3317-6621

■消費者講座「たしかかな目で見る食品表示 知って見直す食品選び」

何を基準に食品を選べば良いのか、表示に書かれていることがすべてなのか? 輸入食品表示から見た安全性などについてお話しします。

時3月16日(火)午後1時30分~3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師食品表示アドバイザー・垣田達哉 対区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 電話で、消費者センター ☎

## 中央線四駅からはじまる「杉並物語」

区民の皆さんが書き上げたストーリーを、脚本家の西沢七瀬さんが朗読台本にまとめ、萩原流行さんをはじめとした、プロの俳優が演じます。専門家の講評もあり、いつもとは一味違う舞台をお楽しみください。

時3月18日(休)午後7時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 内出演=萩原流行、丸山ひでみ、真船道朗、みのすけ▷講評=嶋田親一(プロデューサー)、高谷信之(演出・脚本家)、松田輝雄(すぎなみ地域大学学長) 定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ すぎなみ学倶楽部事務局(すぎなみ地域大学担当) ☎3312-2381

3398-3141 へ 他長寿②対象事業

■すぎなみNPOフォーラム「区民が創(つく)る街・杉並vol.2 公共施設の運営について考える」

NPO活動の周知とNPOとの交流の場として開催します。

時・内3月20日(土)①午後1時~2時=基調講演「公共施設運営は誰が担うのか」②午後2時~3時30分=分科会1「杉並芸術会館『座・高円寺』の指定管理者からの事例報告」③午後3時30分~5時=分科会2「ゆうゆう館を担うNPOからの事例報告」④午後5時~7時=NPO交流会 場阿佐谷地域区民センター 師立教大学コミュニティ福祉学部准教授・原田晃樹 定各回90名(申込順) 費①②③無料④500円 甲郵送、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。複数回参加可)に参加希望回も書いて、3月19日までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター内) ☎3314-7260 FAX3314-7265 info@nposuginami.jp へ 甲同支援センター

### 〈ゆうゆう館の催し〉

ゆうゆう館名	内容	日時	費用	長寿
和泉館(和泉4-16-22) ☎・FAX3323-5663	手芸教室~はじめは易しいストールから	4月4日(日)午前10時~11時30分	500円(教材費別)	長寿③
永福館(永福2-4-9) ☎・FAX3321-6632	食育講座その食物大丈夫?昔の知恵、現代の知識	3月18日(木)、4月1日(木)・15日(木) 午後1時30分~3時30分	1回500円(お菓子付き)	長寿③
和田館(和田1-41-10) ☎・FAX3384-3751	ゆうゆう薬膳講座~お家で作れる春の薬膳料理	3月16日(火)午前10時~正午	1500円	
今川館(今川4-12-10) ☎・FAX5303-1501	親子三代で楽しもう!~幼児と楽しく遊ぶコツ	3月24日(水)午後2時~3時15分	1人1000円 1家族2000円	
桃井館(桃井1-35-2) ☎・FAX3399-5025	携帯電話講習会・基本操作、メール、カメラなど	3月23日(火)、4月27日(火)、5月25日(火) 午後1時30分~3時30分(計3回)	1500円	

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。今川館は毎月第1月曜日・第3木曜日、その他の館は第3日曜日が休館です。

## 情報ぽけっと

### 催し

★日本フィルがむすぶ杉並ファミリー・オーケストラ特別演奏会 時3月24日(水)午後7時 場杉並公会堂 内出演=区内在住の小中学生と60歳以上の方総勢100名ほか▷指揮=矢崎彦太郎▷曲目=ピゼー「カルメン組曲」ほか 費500円(全席自由) 甲・甲電話で、日本フィルハーモニー交響楽団「ファミリーオーケストラ係」 ☎5378-6311 へ 他託児あり(事前申込制)

★親子で楽しむ子どもオペラ~椿姫 時3月27日(土)午前11時~午後0時15分 場浜田山会館 内出演=蔵田雅之(テノール)ほか 定200名(申込順) 費1人2500円(子育て応援券利用可) 甲Eメール(記入例参照)に人数とお子さんの年齢も書いて、親子コミュニケーションラボ info@oyakom.com へ 甲同団体・石井 ☎090-7253-0347(午前10時~午後1時)

★アイノラ交響楽団定期演奏会 時4月11日(日)午後2時 場杉並公会堂 内出演=新田ユ

リ(指揮)▷曲目=シベリウス「交響組曲 レンミンカイネン 4つの組曲」ほか 費1200円~甲チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 ほか 甲同楽団 ☎080-3603-3825(午前10時~午後6時) 甲①就学前のお子さんは入場できません②区民100名を無料招待=ハガキ(記入例参照)で、3月13日(必着)までに同楽団(〒166-0015成田東2-33-8)へ(申込順)

### ★杉並公会堂主催の催し

①サンリオファミリークラシック「リボンの国の音楽会」 時5月5日(祝)午後1時(2)午後4時 内曲目=「キラキラ星変奏曲」ほか 費2500円(子育て応援券利用可。3歳未満でひざ上は無料)

②3大ピアノ★プロジェクト~PIANO三重奏! Part II 時4月28日(水)午後7時 内出演=斎藤雅広(ピアノ)ほか▷曲目=「ウエストサイド物語」ほか 費3000円~

③日本フィル杉並公会堂シリーズ「ブルーアイランド氏Presents!日本フィルのファンタジア」 時6月11日(金)午後7時 内出演=青島広志(指揮)▷曲目=メンデルスゾーン「結婚行進曲」ほか 費3000円~

④ミュージック・ランチ2010 時・内(1)5月11日(火)・出演=大澤一彰(テノール)(2)7月9日(金)・出演=磯野順子(バイオリン)(3)9月8日(水)・出演=立花千春(フルート)(4)11月11日(木)・出演=本城菊乃(ソ

プラノ)(5)23年1月7日(金)・出演=権龍模(バイオリン)(6)3月9日(水)・出演=藤井洋子(クラリネット)ノ時間はいずれも午前10時30分 費各回1000円、3回セット券2500円

— (いずれも) —  
 場杉並公会堂 甲チケット販売窓口=①~③杉並公会堂 ☎5347-4450 ④全日本ピアノ指導者協会 ☎3944-1583 甲①~③杉並公会堂 ④全日本ピアノ指導者協会

★音楽体験きて、みて、さわって2009~発表会 時3月22日(休)午後1時30分~3時 場浜田山会館 内等・三味線・尺八・唄の体験の発表会、体験コーナー 師望月庸子ほか 定200名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 甲音楽プロジェクトここふた・高市 ☎090-3788-4733



★若手あとおし落語会~若手期待の暁(はなし)家 春風亭一之輔の会 時3月20日(土)午後2時 場勤労福祉会館 定70名(先着順) 費800円、ペア券1500円 甲当日、直接会場へ 甲杉並区文化協会 ☎5347-4366 甲「若手あとおし落語会」は今回が最終回です

★清流会杉並会~新舞踊公演 時3月27日(土)午前10時30分 場勤労福祉会館 内出演=宗山流胡蝶家元ほか 費指定席2000円、自由席

1000円 甲・甲電話で、同会・杉田 ☎3334-7582 へ 他区民40組80名を無料招待=往復ハガキ(記入例参照)で、3月15日(必着)までに同会・杉田(〒167-0053西荻南2-27-2)へ(先着順)

### ★杉並洋舞連盟~創作舞踊&バレエ 時①

4月10日(土)午後6時②4月11日(日)午後3時 場セシオン杉並 内演目=「白鳥の湖」より第2幕、「ピノキアーナの誕生」ほか 費各回4000円(全席指定。3歳以上は入場券が必要) 甲・甲電話またはファクス(記入例参照)に希望日も書いて、同連盟事務局・島田 ☎・FAX3391-6519 へ 他区民各日22名を無料招待=往復ハガキ(記入例参照)に希望日も書いて、3月14日(消印有効)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選)



★高円寺障害者交流館 交流館まつり 時3月14日(日)午前10時~午後3時 場高円寺障害者交流館 内阿波踊り、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、模擬店など 甲当日、直接会場へ 甲杉並区障害者団体連合会事務局(高円寺障害者交流館内) ☎5306-2627 FAX5306-2628 甲車での来場はご遠慮ください

【凡例】時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費 申=申し込み 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☎=Eメールアドレス 甲=ホームページアドレス



### NPO 支援基金



# あなたの寄附で広げよう！ 地域で芽吹いた活動を

「寄附を通して社会貢献するしくみ」として、平成14年6月から始まった「NPO支援基金」は、皆さんからの寄附金を積み立て、地域のさまざまな問題解決に自主的に取り組むNPO法人の活動を資金面から支援する区独自の制度です。おかげさまで、皆さんからの寄附金の累計が1900万円を超えました。  
——寄附の申し込み・問い合わせは、地域課協働推進担当へ。

## ★寄附がこのように活かされています★

21年度は、16団体に助成金を交付しました。助成金を活用して実施した活動の一部をご紹介します。

### ◇杉並介護者応援団

(介護者の会とミニデイサロンによる地域支援・交流事業)

介護者支援を目的として、介護者の会の運営を応援するとともに、介護者と要介護者のミニデイサロンを開催しています。

ミニデイサロンでは、楽しみながら参加でき、地域の方々と交流を持てるよう工夫しています。ボランティア講師の指導で舞踊体操をしたり、日本舞踊鑑賞と茶会を共同で開催しました。

支援基金の助成により、住まいの近くで気軽に参加できるよう、浜田山地区に加え、荻窪地域にもミニデイサロンを増設し、支援のネットワークづくりを目指しています。



杉並介護者応援団

#### ▲座ってできる舞踊体操

### ◇健康食生活サポートチーム

(一般市民の健康づくりを目的とした健康づくり講座「もくよう亭」事業)

健康づくり講座「もくよう亭」は、「楽しく食べて健康づくり」をスローガンとして木曜日に開催しています。

「栄養バランスのとれた昼食」を提供し、管理栄養士・食生活アドバイザーが「献立の説明」、「主食・主菜・副菜の組み合わせ」、「減塩の工夫」、「簡単な料理の工夫」などを指導し、希望者には栄養相談も行っています。

また、外出の少ない人たちの社会参加を促し、共に楽しく食事をする中で、お互いの交流と親睦を図る場ともなっています。



健康食生活サポートチーム

#### ▲おいしくて楽しい食事

## ★区民も事業者も「社会貢献」しています★

地域のNPO活動は、人的にも財政的にも、皆さんの支援や協力で支えられています。

区の基金制度は寄附を財源にして、NPO活動を資金面から支援しています。

昨年もNPO支援基金の普及啓発とNPO活動への理解促進を目的として、「すぎなみNPOフェスタ」をセッション杉並で11月14日に開催しました。基金チャリティー公演や展示室でのワークショップのほか、企業からの協賛品の提供もあり、総額約26万円にのぼる寄附が集まりました。多数のご来場とご寄附をありがとうございました。



▲音楽影絵劇「100万回生きたねこ」(「すぎなみNPOフェスタ」より)

### 【ご協賛いただいた事業者】

- ◆あいおい損害保険(株) ◆(株)アイネット ◆(有)井荻スポーツ社 ◆(株)伊藤園
- ◆KIRIN ◆芝信用金庫 ◆(株)ジーンズ ◆(株)チャイルド社 ◆東京ガス(株)西部支店 ◆東京コカ・コーラボトリング(株) ◆東京電力(株)荻窪支社
- ◆(株)ニュースター楽器 ◆山崎製パン(株)杉並工場 ◆雪印種苗(株)

## ★基金の3つの特徴★

- ①寄附者が、支援したいNPO法人や事業活動の分野を希望できます。
- ②寄附者は、税制上の優遇措置が受けられます。個人については、住民税・所得税の寄附金控除が受けられ、法人の場合は寄附の全額が損金算入されます。
- ③助成先は、学識経験者や区民参加の第三者機関の審査を経て区が決定し、これらの情報は区ホームページなどで公開しています。

## ★助成事業を募集します★

- ◇対象団体＝区に活動登録しているNPO法人
- ◇主な登録要件
  - ①NPO(特定非営利活動)法人であること
  - ②主たる事務所が区内にあること
  - ③総事業費のうち非営利活動にかかる事業費の占める割合が50%以上 など
- ※助成申請と区への活動登録の同時申請も可能です。
- ◇対象事業＝特定非営利活動促進法による特定非営利活動に係る事業
- ◇助成基準額＝1団体につき原則30万円まで
- ◇申請＝3月4日(木)～17日(水)に直接、地域課協働推進担当(区役所西棟7階)へ
- ◇説明会の開催＝㊦3月3日(水)午後6時(場)すぎなみNPO支援センター(阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター内) ㊧当日、直接会場へ



▲ロゴマーク

## 広報番組

# 「すぎなみニュース」をご覧ください

——問い合わせは、広報課へ。

区政に関することや、区内のイベント、出来事などを中心に、毎週新しい情報をお伝えしています(毎週日曜日更新)。番組はすべて手話付きです。

ケーブルテレビのほか区ホームページの「動画コーナー」でもご覧になれます。

貸し出し用のDVD・VHSテープも用意していますので、電話連絡の上、広報課(区役所東棟5階)へお越しください。



▲区の情報満載です

- ▷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)午前9時・正午・午後8時の1日3回放映(各15分間)
- ▷区ホームページ動画コーナー＝㊦<http://www2.city.suginami.tokyo.jp/video/video.asp>

引っ越しの際は、住宅用火災警報器(住警器)・家具転倒防止器具の取り付けなど、災害への備えを行う絶好の機会です。各家庭での身近な災害対策にぜひ取り組んでください。



区では各器具のあっせんや高齢者・障害者の世帯へ住宅用火災警報器・家具転倒防止器具の取り付け(器具・工事込み)を行っています。詳細は、下記問い合わせ先へ。

### ——問い合わせ先——

- ▷防災物資あっせん＝防災課
- ▷高齢者のための取り付け＝ケア24または高齢者施策課地域連携推進係
- ▷障害者のための取り付け＝障害者施策課障害者福祉係または福祉事務所
- ▷住宅用火災警報器の問い合わせ・相談＝東京消防庁住警器安心相談ダイヤル ☎0120-282-119(平日午前8時30分～午後7時)・住警器安心相談メール ☒jkkinfo@tfd.metro.tokyo.jp または杉並消防署 ☎3393-0119・荻窪消防署 ☎3395-0119

引っ越しのシーズンは  
住宅用火災警報器・  
家具転倒防止器具の取り付けな  
ど災害への対策を

(発行日)毎月1日、11日、21日

