

- 介護予防利用の手引きができました…1面
- 国民年金のお知らせ…2面
- 2月1日(金)～7日(木)は生活習慣病予防週間…8面
- 粗大ごみのお知らせ…8面



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

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

やじさん・きたさんがわかりやすく解説

介護予防利用の手引きが できました



▲イラストを多数使い、わかりやすく説明しています

介護予防とは「要支援・要介護状態をできるだけ防ぐこと、そして要支援・要介護状態であってもその悪化をできるだけ防ぐこと」です。その介護予防についてわかりやすく説明したパンフレット「やじさん・きたさんのころばぬ先の介護予防」を作成しました。

——問い合わせは、介護予防課介護予防推進係へ。

介護予防への取り組み

区では、高齢者一人ひとりが自分らしく充実した生活を送ることができるよう、「いきいき元気に85歳」をめざし、介護予防に取り組んでいます。このため、65歳以上の高齢者に対し、様々な介護予防普及啓発を行うとともに、介護予防事業（生活機能の低下が心配になってきた方が対象）、介護予防サービスマ（要支援1・2の方が対象）を実施しています。

「介護予防」という言葉を知っていますか

介護予防の普及啓発のため、これまで、講演会や催しを行う一方、高齢者の多く集まる場所や団体に向き、出張講座などを実施してきました。また、介護予防を多くの方に知っていただくよう「やじさん・きたさん」が登場する制度紹介のビデオと高齢者

「やじさん・きたさん」が登場して制度を紹介するビデオやDVD（上）、ケア24（地域包括支援センター）を紹介しているチラシ（下）もあります



の相談窓口であるケア24（地域包括支援センター）の紹介チラシも作成しています。

今回、介護予防をより多くの区民の皆さんにご理解いただくため、イラストを中心とした物語仕立てのわかりやすいパンフレットを作成しました。

この冊子を利用し、介護予防をぜひ、自分のものにしてほしい。

冊子の内容

介護予防に関するお役立ちコラムや介護予防の実際の体

こちらで配布しています

介護予防課（区役所東棟一階）、介護保険課（区役所東棟三階）、区民事務所・分室、駅前事務所、ケア24（すぎなみくらしのガイド）116、117ページ（参照）にそれぞれ用意があります。地域での会合などでも配布してください。

杉並区の成人式は、媚びず奇をてらわず、国歌斉唱から始まる伝統的な式典です。そして、今年も清々肅々と新成人たちの新しい門出を祝うことができ、これも杉並区の優れた「区風」と誇りに思っています。

さて、式典で私が毎年欠かさずお話ししていることは、「成人式」とは、新成人にとって自分を産み育ててくれた親、先生、そして社会への「感謝の日」でもあるということです。そして、過去の戦争で尊いものを犠牲にした同世代の人たちの遺書にも触れつつ、彼らの尊い犠牲の上にも、今の豊かで平和な日本があるのだということをお知らせしたいと思います。



新成人に 伝えたかったこと

杉並区長 山田 宏



ど見えないところまで全て磨き上げます。これは伊勢神宮の宮大工として長年務められたある総棟梁の言葉です。つまり人間の目はごまかせるが神の目はごまかせないという、まさに「見えないところまで磨き上げる」「人の見えないところ」にまで力を注ぐのが本物の仕事、「人が見ていなければ何をしてもいい」「ばれなければ、豚肉を牛肉として売ってもいい」という生き方が偽物ではないかと述べ、新成人には、こんな時代だからこそ「本物の生き方を実践して、幸せをつかんでほしい」と話を結びました。

わずかな私語がなかったわけではありましたが、静かにうなずきながら聴いていた大多数の新成人の姿勢は、とても立派でした。新成人の輝かしい前途と、杉並区と日本の行く末が幸せ多きものとなりますようにと祈らずにはいられない、気持ちのいい成人式でした。

開かれた議会をめざします

区民の皆さんに、議会をより身近に感じていただくために、第1回定例会から新たな取り組みを始めます。

——問い合わせは、区議会事務局へ。

◆土曜議会を開催します

平日、議会の傍聴ができない方、ぜひ一度、本会議場で生の議会をご覧ください。2月16日(土)午前10時(予定)から、区長の新年度予算編成方針と各党派の代表質問が予定されています。

◆インターネット中継を始めます

本会議の様子を24時間いつでも見ることのできる録画中継です。区議会ホームページ <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/> からご覧になれます（2月19日公開予定）。

◆1日1委員会の開催とします

委員会を傍聴しやすくするため、定例会中の常任委員会は1日に1委員会の開催とします。傍聴希望者は、当日直接区役所中棟5階へ。

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
 ☎#8800 または ☎3372-8800
 一区役所いつでも電話サービス

国民年金のお知らせ

社会保険庁から「ねんきん特別便」が送付されます

基礎年金番号に結び付いていない約五〇〇万件の記録について、名寄せ(氏名・性別・生年月日の突合せ)作業を行い、基礎年金番号と結び付く可能性のある記録が出てきた方には19年12月～20年3月に、その他の方には4月～10月に社会保険庁から「ねんきん特別便」が送付されます。

これには、年金の加入期間と加入履歴が記載されています。内容を確認の上、確認結果を次の方法で連絡してください。

◇訂正がない場合
同封の「確認ハガキ」を社会保険業務センターに返信してください。

◇訂正がある場合
▽年金受給者Ⅱ同封の「年金加入記録照会票」に訂正などの内容を記入し、年金証書と印鑑をお持ちの上、杉並社会保険事務所まで手続きをしてください。郵送でも受け付けています。

▽年金受給者でない方Ⅱ同封の「年金加入記録照会票」に訂正内容を記入の上、社会保険業務センターへ返信してください。

なお、「ねんきん特別便」は郵送のため、住所・氏名を変更し、手続きがお済みでない方は、次の手続き先で手続きをお願いします。

◇手続き先
▽国民年金第一号被保険者Ⅱ区役所で住民登録の変更

▽厚生年金加入者と国民年金第一号被保険者Ⅱ厚生年金加入者の勤務先の会社
▽年金受給者Ⅱ杉並社会保険事務所

三号被保険者Ⅱ厚生年金加入者の勤務先の会社
▽年金受給者Ⅱ杉並社会保険事務所

ねんきん特別便専用ダイヤル ☎0570-0581555、IP電話・PHSからは ☎6700-1144 (月～金曜日は午前9時～午後8時。第二土曜日と3月9日(日)は午前9時～午後5時) または杉並社会保険事務所

厚生年金特例法が成立しました

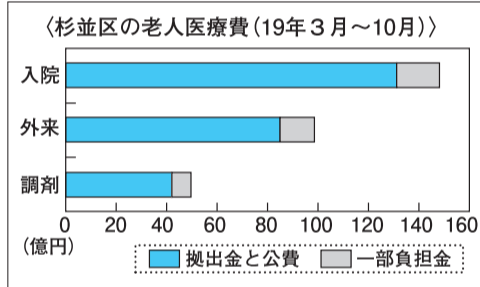
厚生年金保険料が給与から天引きされていたにもかかわらず、事業主から保険料の納付や資格などの届出がされていなかったことが、年金記録確認第三者委員会認定されたときは、年金記録が訂正され、年金額に反映されるようになりました。詳細は、お問い合わせください。
☎ねんきんダイヤル ☎0570-051165。IP電話・PHSからは ☎6700-1144 (月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分) または杉並社会保険事務所

※杉並社会保険事務所

高円寺南2-54-9 ☎312-11511
月～金曜日は午前8時30分～午後5時15分。ただし、月曜日(休日の場合は翌火曜日)は午後7時まで。第二土曜日は午前9時30分～午後4時

みんなでささえる老人医療費

老人医療費は、本人が病院などで支払った一部負担金のほかに、皆さんが加入している健康保険の拠出金と国・都・杉並区の公費負担で賄われています。18年度の区の老人医療費(一部負担金を含む)は約428億円で、1日あたりでは1億1700万円を超えます。また、18年度の平均受給者数は約5万1200人ですので、1人あたりでは年間約83万6000円になります。19年度の平均受給者数は約4万8800人で、総医療費は約426億円になる見込みです。



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

都営住宅の入居者

内募集戸数Ⅱポイント方式による募集(家族向けのみ)

Ⅱ一三三三戸▽単身者向け住宅Ⅱ①単身者向け②単身者用車いす使用者向け③シルバーピア住宅(高齢者集合住宅)

Ⅱ計二九〇戸▽事業再建者向け定期使用住宅Ⅱ一〇戸①都

内に三年以上居住する成年者で、そのことが住民票などで証明できること(ポイント方式の車いす使用者世帯向は、都内に居住する成年者で、そのことが住民票などで証明できること)②同居する親族が

いること(単身者向を除く)③所得が定められた基準内であること④住宅に困っていることなど。詳細は、募集案内をご覧ください

申込書配付期間Ⅱ2月4日～13日(各配付場所の休業日を除く)▽配付場所Ⅱ住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、

区民事務所・分室、駅前事務所。※区役所では、夜間と休日にも配付します。事業再建者向は、開庁時間に住宅課のみで配付します。申込書は、配付期間中のみ「東京都住宅供給公社募集センター」のホームページ <http://www.tokushya.or.jp/> から入手

できます。▽申込方法Ⅱ申込書に必要事項を記入し、2月18日(必着)までにそれぞれの申込先へ郵送☎2月4日～13日は東京都住宅供給公社募集センター ☎0570-01010

810、事業再建者向住宅および配付期間以外 ☎3498-8894 (いずれも土・日曜日、祝日を除く) または区コールセンター ☎8800-03372-8800

0、☎3372-8800(他)が多発していますのでご注意ください

19年度 区民健診・がん検診のお知らせ

区内在住で、職場などでの健(検)診の機会がない方が受けることができます(入院、加療中の方は、受診できません)。申し込み方法、対象年齢などは、下表をご覧ください。対象年齢は、20年3月31日現在です。問い合わせは、区コールセンター ☎#8800、☎3372-8800または杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

健(検)診名	対象年齢	受診期間	受診場所	費用	備考
区民健診(同時に大腸がん検診も受診できます)	30歳以上	誕生月の1日～末日(誕生月に受診できなかった場合は誕生月の翌々月の末日まで)	指定医療機関	無料	【申込締切】郵送受付=誕生月の2カ月前～誕生月の翌月末必着。窓口受付=受診期間内の受診できる日まで。 ▶申し込みの必要がない方(①65歳の方②15～18年度に区民健診を受診した方)=誕生月の前月末に受診票を送ります。
前立腺がん検査	50・55・60・65・70歳	区民健診と同時に検査できます	区内の指定医療機関	700円	希望する方は、区民健診を受診する際に医師にご相談ください(男性のみ)。※前立腺がん検査だけの受診はできません。
子宮がん検診	20歳以上で18年度中に受診していない方	2月29日まで	指定医療機関	1000円	【申込締切】郵送受付=2月8日(必着)。2月12日～29日は、杉並保健所健康推進課窓口で受け付けます。
乳がん検診	40歳以上で18年度中に受診していない方			1000円	
申し込み方法	ハガキは健(検)診ごとに1人1枚(乳がん、子宮がんは1枚で可)です。 【記入内容】①〇〇健(検)診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別(乳がん、子宮がんは不要)⑥電話番号【あて先】〒167-0051荻窪5-20-1 杉並保健所健康推進課				

◆3月の胃がん検診◆

検診名	対象年齢	受診期間	受診場所	費用	備考
胃がん検診	35歳以上	3月1日～29日(20日を除く)の木・金・土曜日午前9時～午前中	杉並保健所3階がん検診室	1000円	X線検査の集団検診。定員40名。 【申込締切】受診希望日の2週間前の火曜日(必着)。 ▶次の方は申し込みをご遠慮ください①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性のある④おおむね1年以内に胃がん検診(血清ペプシノーゲン検査を含む)を受けた
申し込み方法	ハガキに以下の内容を記入してお送りください。 【記入内容】①胃がん検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別⑥電話番号⑦受診希望日(第3希望まで)【あて先】〒166-0004阿佐谷南3-48-8 杉並区医師会胃がん検診担当				

※がん検診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護世帯の方は、費用が免除されますので、受診前に杉並保健所健康推進課または各保健センターへお問い合わせください(要申請)。

◆20年度以降、区民健康診査が変わります◆

4月から、国(厚生労働省)の医療制度改革により健診制度が再編されます。主な変更点は、次のとおりです。
①健診の実施主体が、これまでの区から医療保険者(健康保険証の加入先。区の国民健康保険加入者は引き続き区)に変更されます。

②メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診内容となります。

③健診結果にもとづき、将来の生活習慣病のリスクが高い方には、食生活の改善や運動習慣についての保健指導を行います。

健診方法や項目などの詳細は、決まり次第、「広報すぎなみ」や区ホームページなどでお知らせします。

医療情報案内と急病診療

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター
FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。

※まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

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

【小児科】平日:午後7時30分～10時30分
【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】
土曜日:午後1時～10時(午後1時～5時耳鼻科のみ当番医)
日曜・祝日:午後5時～10時(午前9時～午後5時は当番医)

※当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423-9909へ

☎3398-5666 歯科休日急病診療所
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】日曜・祝日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)

SUGINAMI INFORMATION 掲示板

住民税の納付を口座振替にしませんか

住民税(特別区民税・都民税普通徴収分)の口座振替は、指定する金融機関の預貯金口座から自動的に納税する方法です。5月12日(月)までに申し込みをした方は、6月末日の第一期から口座振替ができます。

申込用紙は、区内の金融機関(郵便局を含む)、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所にあります。

申込手続きは、取引先の金融機関窓口へ直接お申し込みください。金融機関に行く時間がないうときは、ご連絡いただければ、申込用紙をお送りします。区ホームページからも取り出せます。(振替日などは左表参照)

関納税課納税管理係

Table with 3 columns: 口座の申込日(必着), 振替開始, 振替日(納期限). Rows include 5月12日(月)まで, 7月10日(木)まで, 9月10日(水)まで, 12月10日(水)まで.

※振替日(引落日)が土・日曜日、祝日の場合は、翌営業日となります。振替の確認は、お手元の預貯金通帳を記帳して、ご確認ください。

住宅の耐震無料相談会

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。2月13日(水)午後1時～4時(毎月一回)。次回は3月12日(水)を予定。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)。

注意ください

木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がいます。区とは一切関係がありません。訪問・電話・チラシなど不審に思ったら、早めに区へお問い合わせください。

エレベーターの改修工事

浜田山会館(浜田山1-36-3)と本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)では、次の期間、エレベーターの改修工事を行います。

期間中、各施設の利用はできませんが、エレベーターは利用できません。また、室内に工事の音や振動が響く場合があります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願い致します。

内工事期間 浜田山会館 2月27日(水)～29日(金) / 本天沼区民集会所 3月4日(火)～5日(水)

特別区(東京23区)合同説明会(I類)

I類採用試験受験希望者を対象に開催します。2月10日(日)午前10時30分～午後3時50分 獨國學院大學(渋谷区東4-10-28)

募集します

オブリガード

心身・コミュニケーションに障害を持った中途障害者を対象に、通所サービスを行っています。自力での通所が困難な方は、送迎サービスが利用できます。

障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 内利用手続きの流れ

「住まいづくり・まちづくり協力員」の登録者募集。内木造住宅密集地域でのまちづくりや建て替えの相談・アドバイスなど(無償)。

すぎなみ区民歩こう会 区民スタッフ

区民の皆さんに歩く楽しさや大切さを知っていただき、また、参加者同士の交流をめざして、春と秋に「すぎなみ区民歩こう会」を開催しています。

登録調査員(統計調査)

国が行う各種統計調査に従事する調査員の登録を行っています。登録された方の中から各種統計調査ごとに調査員が任命され、任命期間中は非常勤の公務員として調査に従事し、報酬も支払われます。

区民生活管理部課統計係 5307-0621

「住まいづくり・まちづくり協力員」の登録者募集

内木造住宅密集地域でのまちづくりや建て替えの相談・アドバイスなど(無償)。

内教育相談業務、小学校スクールカウンセラー業務

内保育士募集

内子ども発達センター

内勤務期間

内勤務場所

内言語聴覚士

内非常勤職員

妊婦健康診査費用助成の申請は出産後1年以内に

19年4月に出産した方の申請はお済みですか。19年4月以降に出産し、4月以降に受けた妊婦健康診査が、助成の対象となります。申請期限は出産後1年です。

区杉並保健所健康推進課 3391-1015

ありがとうございました

11～12月のご寄付(敬称略・順不同)

【福祉】杉並区商店会連合会=10万8000円、裏千家淡交会東京第七西支部=5万円、九樹会=2万6956円、匿名=3万円、下奥重望=1万円、【NPO支援基金】関谷祐之=9万4000円、NPO法人生涯学習知の市庭代表者・東島信明=1万1000円、チャイルドルームパピーナ=2万5000円、西武信用金庫=3万円、小原二郎=2万円、【みどりの基金】四宮フェスティバル参加者有志=1万8818円、みどりの基金友の会=833円、杉並第三小学校PTA主催「杉っ子まつり」参加者有志=8322円、方南まつり参加者有志=1万3767円、杉並区内造園業者有志の会=2万4912円、大田黒公園ライトアップ参加者有志=5070円、立正佼成会杉並教会=10万円、落ち葉感謝祭2007参加者有志=1万3401円

区立小中学校介助員(パートタイマー)

区内立小中学校の通常学級または特別支援学級で、心身に障害のある児童・生徒などの学校生活における安全管理、介助業務日など児童・生徒登校日の午前8時30分～午後3時15分(実働六時間)募集人数11名程度

内教育相談業務、小学校スクールカウンセラー業務

内保育士募集

内子ども発達センター

内勤務期間

内勤務場所

内言語聴覚士

内非常勤職員

内永福ふれあいの家

区内立小中学校の通常学級または特別支援学級で、心身に障害のある児童・生徒などの学校生活における安全管理、介助業務日など児童・生徒登校日の午前8時30分～午後3時15分(実働六時間)募集人数11名程度

非常勤介助員

いずれも、デイサービスセンターでの介護業務で、ホームヘルパー二級以上の方が対象です。

内勤務日時 土曜日を含む週二日程度(応相談。日曜日、祝日は休み)午前8時30分～午後5時30分

内勤務場所 区内立小中学校の特別支援学級(知的障害) 資格 言語聴覚士で、できれば児童生徒の指導経験がある方

内永福ふれあいの家 勤務日時 平日一日八時間、週二～四日程度

内勤務場所 区内立小中学校の特別支援学級(知的障害) 資格 言語聴覚士で、できれば児童生徒の指導経験がある方

内永福ふれあいの家 勤務日時 平日一日八時間、週二～四日程度

内勤務場所 区内立小中学校の特別支援学級(知的障害) 資格 言語聴覚士で、できれば児童生徒の指導経験がある方

内永福ふれあいの家 勤務日時 平日一日八時間、週二～四日程度



催し

郷土博物館 年中行事「初午」

今年2月12日が初午です。郷土博物館では、敷地内のお稲荷さんに初午のお供えや、地口行灯と呼ばれるユニークな行灯や、幟旗などを飾ります。館内二階の通路では、区内に残る伝統的な初午行事を紹介します。



▲地口行灯

郷土博物館分館 ひな人形展

今年分館で開催します。御殿飾り・流し雛・享保雛・押絵



▲御殿飾り

ハガキ記入例 (1人1枚)

- ①行事名
②住所
③氏名(フリガナ)
④年齢
⑤電話番号

- 往復ハガキには返信用のあて先も記入を
あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)
託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入

人形・着替人形など、華やかで愛らしい人形たちが一堂に会します。

展示期間 2月9日(土)～4月6日(日)午前9時～午後5時

月曜・第三木曜日は休館。月曜日が祝日の場合は翌日が休館

郷土博物館分館二階展示室(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 無料(当日、直接会場へ) 郷土博物館分館 534

7-9801他車での来場はご遠慮ください

杉並区民生委員・児童委員大会

地域における福祉や児童問題の相談役となっている民生委員・児童委員の大会を開催します。(区共催)

2月8日(金)午後1時～4時(0時30分開場) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内式典、民生委員・児童委員によるふれあいコーラス、研修発表、講演(大正大学名誉教授・吉澤英子)

定三〇名(無料) 当日、直接会場へ(保健福祉部管理課地域福祉係)

リサイクルひろば高井戸

春の家具フェア 使わなくなった家具を提供していただき、手入れを済ませてから、廉価で販売しています。新品の家具を買う前に一度お越しください。学習机や本棚など

2月29日(日)午前10時30分～午後3時30分 定一〇名(抽選) 費五〇〇円(往復ハガキ(記入例参照)で、2月14日(必着)までに同ひろばへ(他)昼食は各自でご用意ください

古布からぞうり作り 古い布を裂いて、履き心地のよいぞうりを作ります。 2月29日(日)午前10時30分～午後3時30分 定一〇名(抽選) 費五〇〇円(往復ハガキ(記入例参照)で、2月14日(必着)までに同ひろばへ(他)昼食は各自でご用意ください

すぎなみ環境情報館 フリーマーケット 2月17日(日)午前10時～午後2時 会場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定一五区画(抽選) 費無料(往復ハガキ(記入例参照)グループ・家族は一枚)で、2月6日(必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪内)へ(同)すぎなみ環境情報館 3398-31

91 群馬県東吾妻町の農産物の販売もあります(売り切れ次第終了)

子ども理科教室 「タネコプターを作ろう」 2月10日(日)午前10時30分～午後0時30分 定5歳～小学生(小学二年生以下は保護者同伴) 定一五名(費五〇〇円) 電話で、同ひろばへ(先着順)

大工さんに習おう 廃材を利用してマガジンラックを作ります。 2月9日(土)午後1時～4時 定六名(小中学生は保護者同伴) 費三〇〇円(電話で、同ひろばへ(先着順))

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。 2月17日(日)午後1時～4時(受付は3時まで) 定一〇名(一人一点) 費無料(部品代は実費) 申電話で、同ひろばへ(先着順)

古布からぞうり作り 古い布を裂いて、履き心地のよいぞうりを作ります。 2月29日(日)午前10時30分～午後3時30分 定一〇名(抽選) 費五〇〇円(往復ハガキ(記入例参照)で、2月14日(必着)までに同ひろばへ(他)昼食は各自でご用意ください

天文の夕べ 観望会 火星 冬の星空は一等星を持つ星座がいっつも並んでいます。しかし、今年はそれらがかすんでしまいうぐらいに、赤い惑星「火星」が明るく輝いています。当日は、マイナス0.1等の火星と月齢9の月が天頂近くに並びます。 2月16日(土)午後6時～8時 区内在住・在勤・在学で小学四年生以上の方(小中学生は保護者同伴) 費無料(当日、直接会場へ(他)雨天・曇天の場合は、プラネタリウムで「天文の話」をします

区民科学講座・自然科学ワークショップ「化石の解剖」 3月8日(土)午後1時～3時45分 化石レプリカ作製 15日(土)午後1時～3時45分 化石の解剖 22日(土)午後1時～3時45分 コウイカの解剖/特別講演 3月8日(土)午後4時～5時 アンモナイトはどのような生物であったか? 15日(土)午後4時～5時 アンモナイトの系統を復元する 師東京大学助教・佐々木猛智、東京大学教授・棚部一成、早稲田大学教授・平野弘道ほか(対)高校生以上の方 定三〇名(抽選)、特別講演 四〇名(先着順) 費無料(ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、2月15日(必着)までに科学館へ。特別講演は、当日直接会場へ

科学館

天文の夕べ 観望会 火星 冬の星空は一等星を持つ星座がいっつも並んでいます。しかし、今年はそれらがかすんでしまいうぐらいに、赤い惑星「火星」が明るく輝いています。当日は、マイナス0.1等の火星と月齢9の月が天頂近くに並びます。 2月16日(土)午後6時～8時 区内在住・在勤・在学で小学四年生以上の方(小中学生は保護者同伴) 費無料(当日、直接会場へ(他)雨天・曇天の場合は、プラネタリウムで「天文の話」をします

区民科学講座・自然科学ワークショップ「化石の解剖」 3月8日(土)午後1時～3時45分 化石レプリカ作製 15日(土)午後1時～3時45分 化石の解剖 22日(土)午後1時～3時45分 コウイカの解剖/特別講演 3月8日(土)午後4時～5時 アンモナイトはどのような生物であったか? 15日(土)午後4時～5時 アンモナイトの系統を復元する 師東京大学助教・佐々木猛智、東京大学教授・棚部一成、早稲田大学教授・平野弘道ほか(対)高校生以上の方 定三〇名(抽選)、特別講演 四〇名(先着順) 費無料(ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、2月15日(必着)までに科学館へ。特別講演は、当日直接会場へ

科学館

天文の夕べ 観望会 火星 冬の星空は一等星を持つ星座がいっつも並んでいます。しかし、今年はそれらがかすんでしまいうぐらいに、赤い惑星「火星」が明るく輝いています。当日は、マイナス0.1等の火星と月齢9の月が天頂近くに並びます。 2月16日(土)午後6時～8時 区内在住・在勤・在学で小学四年生以上の方(小中学生は保護者同伴) 費無料(当日、直接会場へ(他)雨天・曇天の場合は、プラネタリウムで「天文の話」をします

区民科学講座・自然科学ワークショップ「化石の解剖」 3月8日(土)午後1時～3時45分 化石レプリカ作製 15日(土)午後1時～3時45分 化石の解剖 22日(土)午後1時～3時45分 コウイカの解剖/特別講演 3月8日(土)午後4時～5時 アンモナイトはどのような生物であったか? 15日(土)午後4時～5時 アンモナイトの系統を復元する 師東京大学助教・佐々木猛智、東京大学教授・棚部一成、早稲田大学教授・平野弘道ほか(対)高校生以上の方 定三〇名(抽選)、特別講演 四〇名(先着順) 費無料(ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、2月15日(必着)までに科学館へ。特別講演は、当日直接会場へ

科学館

天文の夕べ 観望会 火星 冬の星空は一等星を持つ星座がいっつも並んでいます。しかし、今年はそれらがかすんでしまいうぐらいに、赤い惑星「火星」が明るく輝いています。当日は、マイナス0.1等の火星と月齢9の月が天頂近くに並びます。 2月16日(土)午後6時～8時 区内在住・在勤・在学で小学四年生以上の方(小中学生は保護者同伴) 費無料(当日、直接会場へ(他)雨天・曇天の場合は、プラネタリウムで「天文の話」をします

区民科学講座・自然科学ワークショップ「化石の解剖」 3月8日(土)午後1時～3時45分 化石レプリカ作製 15日(土)午後1時～3時45分 化石の解剖 22日(土)午後1時～3時45分 コウイカの解剖/特別講演 3月8日(土)午後4時～5時 アンモナイトはどのような生物であったか? 15日(土)午後4時～5時 アンモナイトの系統を復元する 師東京大学助教・佐々木猛智、東京大学教授・棚部一成、早稲田大学教授・平野弘道ほか(対)高校生以上の方 定三〇名(抽選)、特別講演 四〇名(先着順) 費無料(ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、2月15日(必着)までに科学館へ。特別講演は、当日直接会場へ

科学館

天文の夕べ 観望会 火星 冬の星空は一等星を持つ星座がいっつも並んでいます。しかし、今年はそれらがかすんでしまいうぐらいに、赤い惑星「火星」が明るく輝いています。当日は、マイナス0.1等の火星と月齢9の月が天頂近くに並びます。 2月16日(土)午後6時～8時 区内在住・在勤・在学で小学四年生以上の方(小中学生は保護者同伴) 費無料(当日、直接会場へ(他)雨天・曇天の場合は、プラネタリウムで「天文の話」をします

区民科学講座・自然科学ワークショップ「化石の解剖」 3月8日(土)午後1時～3時45分 化石レプリカ作製 15日(土)午後1時～3時45分 化石の解剖 22日(土)午後1時～3時45分 コウイカの解剖/特別講演 3月8日(土)午後4時～5時 アンモナイトはどのような生物であったか? 15日(土)午後4時～5時 アンモナイトの系統を復元する 師東京大学助教・佐々木猛智、東京大学教授・棚部一成、早稲田大学教授・平野弘道ほか(対)高校生以上の方 定三〇名(抽選)、特別講演 四〇名(先着順) 費無料(ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、2月15日(必着)までに科学館へ。特別講演は、当日直接会場へ

科学館

区職員をかたった電話などにご注意ください

区職員をかたって、税金や国民健康保険などの還付金がある様々な理由を口実に、個人情報聞き出そうとしたり、ATM(現金自動預け払い機)から、お金を振り込ませようとする事例が報告されています。内容に不審な点があれば即答せず、区役所に確認の電話をしてください。 万一、そのような事がおきた場合は、警察署(杉並 3314-0110/高井戸 3332-0110/荻窪 3397-0110)の生活安全課にご相談ください。

障害者福祉会館をご利用ください

障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5 3333216121 FAX 333513581)

地域活動支援センター 各種電話相談

同館内の障害者地域自立支援センターでは、自立や就労、進路、当事者相談などを休館日以外の毎日(午前8時30分～午後5時15分)受け付けています。 手話講習会 (内)利用期間 一年間(週一、二回) 対次の①③すべてを満たす方 ①心身に障害があり、外出の機会や仲間作り、憩いの場を探している方 ②区内在住で通所可能な18歳以上65歳未満の方 ③介護保険対象外の方 定若干名(費一日九〇円(半日も同額)。送迎バスの利用は無料(電話、ファクス(記入例参照)または直接、2月29日までに障害者福祉会館へ

区民科学講座・自然科学ワークショップ「化石の解剖」 3月8日(土)午後1時～3時45分 化石レプリカ作製 15日(土)午後1時～3時45分 化石の解剖 22日(土)午後1時～3時45分 コウイカの解剖/特別講演 3月8日(土)午後4時～5時 アンモナイトはどのような生物であったか? 15日(土)午後4時～5時 アンモナイトの系統を復元する 師東京大学助教・佐々木猛智、東京大学教授・棚部一成、早稲田大学教授・平野弘道ほか(対)高校生以上の方 定三〇名(抽選)、特別講演 四〇名(先着順) 費無料(ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、2月15日(必着)までに科学館へ。特別講演は、当日直接会場へ

Table with columns: 日時, クラス, 内容, 定員. Rows include 昼間部 and 夜間部 with various course levels like 初級, 中級, 通訳者養成基本, etc.

※初級クラスは抽選。中級・通訳者養成クラスは3月2日(日)に選考(面接)を行います。夏季、年末年始などには休講する場合があります。

いきいき元気な生涯現役

高齢者の生活改善

— 今日からできる尿もれ対策

■ 2月25日(月)午後1時30分～3時30分 高円寺保健センター

(高円寺南3-24-15) ①なせ

尿もれが起こるのか、対策はど

うしたらよいか(実技含む) ②

武蔵野療園理学療法士・寺内淳

子 ③65歳以上の女性で介護保険

サービスを受けていない方 ④五

〇名 ⑤無料 ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

寺保健センター ☎ 33311100

116へ(先着順)

骨粗しょう症予防教室

骨を元気にしていきいきとし

た生活を送りましょう。

■ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

時・ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

〈地域での生きがいくくり・仲間づくり〉

日時	内容	場所
2月15日(金)午前9時30分～正午	今、あなたは健康ですか！内臓脂肪・こころの健康度チェック、健康診査結果の読み方など	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)
20日(水)午前9時30分～午後2時	“まちなか”ウォーキング～郷土博物館分館・あんさんぶる荻窪・ゆうゆう荻窪東館・太田黒公園	JR阿佐ヶ谷駅集合
3月6日(木)午前9時30分～午後1時	男の自立健康生活～食生活編 健康を考えた食材選び、基本料理実習	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)
12日(水)午前9時30分～正午	男の自立健康生活～悠々地域活動編 グループディスカッション	高円寺保健センター

● 55歳からの就業応援講座
賢い働き方
賢く有利に働くために、知っておいてもらいたいことを紹介します(個別相談あり)。
時 3月1日(土)・15日(土)・29日

就労を希望するシニアのためのパソコン講座
① インターネットでの職探し(パソコン操作と文字入力、インターネットの基礎を含む)
② 3月4日(火)・7日(金)(計二回)
③ 仕事で使うワード、エクセルの基本(パソコンの基礎と文字入力を含む) ④ 3月11日(火)・14日(金)・18日(火)・21日(金)・25日(火)・28日(金)(計六回) / いずれも午後6時～8時 ⑤ ゆうゆう高井戸東館(高井戸東3-14-9) ⑥ NPO法人さらプロジェクト講師 ⑦ 区内在住でパソコンを使う職場への就労を希望する55歳以上の方 ⑧ 各一〇名(抽選) ⑨ 無料 ⑩ 往復ハガキに①②の希望(両コース希望可)、氏名・住所・年齢・昼間連絡がつく電話番号を書いて、2月15日(必着)までにNPO法人さらプロジェクト(〒167-0023 上井草2-28-3 ゆうゆう四宮館内)へ ⑪ 同法人 ☎ 59181782 ⑫ 他 ⑬ 申込時または受講決定後に電話でパソコンの利用状況などを質問することがあります

● 団塊世代の「定年後の生活設計・働き方発見！」
(財)東京しごと財団と共催で開催します。
時 2月21日(木)午後1時～4時
⑭ 職員能力開発センター(成田東4-36-13) ⑮ ⑯ 充実したセカンドライフを送るために、計画性のある生活設計を立てる

● 100歳まで元気で生きるためのよい歯でいきいき健康生活
(ファイナンシャルプランナー・須川隆)、再就職のツボ・セカンドキャリアを輝かせるために(キャリアコンサルタント・三谷晃一) ① 区内在住・在勤でおおむね55歳～65歳の方 ② 五〇名 ③ 無料 ④ 電話またはファクス(4面記入例参照)にキャンセル待ちの有無も書いて、2月13日までに区コールセンター ☎ 8800 または ☎ 33721880 FAX 337218810へ(先着順) ⑤ 産業経済課商工係

● 2月16日(土)午後2時～4時
⑰ 杉の樹ホール(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター一階) ⑱ 歯に関する講義 ⑲ 歯科衛生士 ⑳ 60歳前後の方 ㉑ 〇名 ㉒ 無料 ㉓ 当日、直接会場へ ㉔ 杉の樹大学OB連合会・中島 ☎ 333111849

● 区からの支援
清掃用具、園芸用具などの支給または貸与、ボランティア保険の加入費用の支援をします。また、専用のジャンパー・腕章をお貸しし、活動場所となる公園に看板を設置し、活動グループを広くお知らせします。
● 参加受付
随時、受け付けています。公園利用係までご相談ください。

〈ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し〉

ゆうゆう館	内容	日時	費用
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX3399-5025)	春を呼ぶ、落語の会～ギター演奏・歌とともに	2月10日(日)午後1時30分～3時30分	500円(おしるこ・茶菓つき)
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX3396-8871)	ソプラノ歌手・安藤操の発声基礎ボイストレーニング	毎月第2・4火曜日 午後6時30分～8時30分	1回 1000円
今川館(今川4-12-10 ☎ FAX5303-1501)	パソコン講座「インターネット入門」	2月16日(土)・23日(土) 午後1時30分～3時30分	4000円(テキスト代含む)
四宮館(上井草2-28-3 ☎ FAX3396-7692)	シニアに優しい携帯電話「基本操作からメールまで」	2月27日(水)、3月5日(水) 午後1時30分～4時(計2回)	2000円(テキスト代別)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎ FAX3304-9573)	パソコン講座「やさしいExcel(エクセル)」	3月4日(火)・11日(火)・18日(火) 午前10時～正午(計3回)	6000円(テキスト代含む)

※申し込み、問い合わせは、各ゆうゆう館へ。四宮館は改装中のため、四宮区民集会所(上井草2-28-13)で実施します。

すぎなみ公園育て組の活動

花咲かせ隊

— 問い合わせは、みどり公園課公園利用係へ。

● 制度の概要
公園は地域の財産です。公園利用マナー向上のためにも、みんなが楽しく公園でボランティア活動に参加してみませんか。

● 参加できる方
区内在住で五名以上の団体など。1月10日現在、二〇六団体、八三九名が活動しています。

● 活動内容
地域の皆さんが自主的・主体的に公園の花壇の土づくりからデザイン、草花の植え付けから除草、水やりなどの日常の維持管理(原則一団体四〇程度)。

● 区からの支援
花の苗と肥料、園芸用具を提供、ボランティア保険の加入費用の支援をします。腕章をお貸しするとともに、活動場所となる公園の花壇に看板を設置し、活動グループを広くお知らせします。また、技術の向上を図るため、園芸講座などを開催しています。

● 参加受付
随時、受け付けています。公園利用係までご相談ください。

● その他
宝くじ助成金で花壇づくりに取り組んでいます。

● 参加できる方
自治会や町内会、学校、企業、区民などからなる団体で、継続的に活動できる五人以上のグループ。1月10日現在、三〇〇団体、五〇四名が活動しています。

● 活動内容
区立公園・児童遊園などにおける清掃活動、樹木のせん定、除草や水やりなどです。事前に区と協定を結び、活動場所・範囲などを定めます。

● 区からの支援
清掃用具、園芸用具などの支給または貸与、ボランティア保険の加入費用の支援をします。また、専用のジャンパー・腕章をお貸しし、活動場所となる公園に看板を設置し、活動グループを広くお知らせします。

● 参加受付
随時、受け付けています。公園利用係までご相談ください。

● その他
宝くじ助成金で花壇づくりに取り組んでいます。

講演・講座

みどりの講座

不思議な魅力の花「クリスマスローズ」を育てよう

クリスマスローズの魅力や育て方を学び、苗を持ち帰って育てます。

時 2月16日(土)午前10時～正午

場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 日本クリスマスローズ協会常任理事・野田卯一郎(区内在住・在勤・在学の方) 定 6名(抽選) 費 200円(教材・資料代) 申 往復ハガキ(4面記入例参照)で、2月7日(必着)までにみどりの公園課みどりの計画係へ同係

子ども環境教室

森工コ教室—あんさんぶる 萩窪に森が出現!

観察と実験、丸太切り体験や工作を通して森林の役割と重要性について考えます。

時 2月16日(土)午後1時～4時

場 あんさんぶる萩窪(萩窪5-15-13) 師 NPO法人環境学習研究会(区内在住・在学の小学三～六年生) 定 30名 費 50円(保険料) 申 同電話で、環境課環境活動担当 ☎ 3398-13195へ(先着順)

家庭教育フォーラム—育てよう!心をつなぐクローバー

なぜ親が学ぶことが大切なのか、どのように学べばいいのか、家庭学級開催団体と一緒に考えてみませんか。

時 2月16日(土)午後1時30分～4時30分 場 セシオン杉並(梅里



1-22-32) 内 師 講演「親が学ぶことの大切さ」(関東学院大学准教授・大豆生田啓友)、グループ懇談(家庭学級の成果や課題・家庭教育活動について) 対 家庭学級に関心のある方や団体 定 50名 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 社会教育センター ☎ 33317-6621 他 託児を希望する方は、2月8日までにご連絡ください(おむね1歳～小学校低学年)

子どもの自立に向けて

「反抗」とのつきあい方 「いやいや」から「うっせー」 「こそババー」まで

第七ブロック児童館が子育て支援講演会を開催します。

時 2月21日(木)午前10時～11時30分 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 関東学院大学教授・土谷みち子(子育て中の保護者) 定 80名 費 無料 申 同 2月5日から電話または直接、第七ブロック各児童館(上高井戸 ☎ 3304-4773 / 高井戸西 ☎ 3332-0438 / 永福南 ☎ 3322-6148 / 下高井戸 ☎ 3304-0260 / 浜田山 ☎ 3317-5166 / 高井戸 ☎ 3334-0990) 2) (他) 託児(1歳～就学前) 希望者は直接児童館へ(二四名。先着順。おやつ代50円)

こどものぜんそく予防と最新治療—ぜんそくの不安のない生活をめざして

ぜんそく治療の第一線で活躍中の講師が、最新治療と予防方法をお話しします。

時 2月25日(月)午後2時～4時

場 杉並保健所地下講堂(萩窪5-20-1) 師 日本アレルギー学会認定専門医・勝沼俊雄(せんそくを持つお子さんの保護者、小児ぜんそくに関心がある方) 定 60名 費 無料 申 同 電話で、杉並保健所保健予防課 ☎ 33911025へ(先着順)

高円寺若者雑学塾

素肌イキイキ教室

お肌の仕組みを学び、日常のお手入れ方法を実践します。

時 2月16日(土)午後2時～4時

場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 生活アドバイザー・三宅久美子(定20名(抽選)) 費 無料 申 同 電話、ファクスまたはEメール(4面記入例参照)で、2月11日までに社会教育センター ☎ 3317-6621 FAX 3317-6920 申 shakyo-c@city.suginami.lg.jp

肢体不自由者の医療問題

身体障害者(主に肢体不自由者)の直面する医療の現状、二次障害の予防と治療の最新情報についての講演会です。

時 2月8日(金)午前10時～正午

場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師 NPO法人自立の家代表理事・小佐野彰(費500円(資料代)) 申 電話またはファクス(4面記入例参照)で、NPO法人そよかぜ ☎ FAX 6908-7606 同 障害者施策課管理係

八〇名(費無料) 申 同 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎ 33911015へ(先着順)

消費者講座

健康食品の上手な使い方

良い成分をたくさん取れば効果が上がる?

時 2月19日(火)午前10時～正午

場 あんさんぶる萩窪(萩窪5-15-13) 師 独立行政法人国立健康・栄養研究所・梅垣敬三(区内在住・在勤・在学の方) 定 60名 費 無料 申 同 電話で、消費者センター ☎ 3398-3141 へ(先着順) 他 2歳～未就学児の託児あり(先着六名。事前申し込み)

歯周病予防教室

あなたの歯を守ります

歯周病が単にお口の病気というだけでなく、全身と深く影響しあっていることをわかりやすく解説します。

時 2月14日(木)・26日(火)午前10時～正午(計二回) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 慶応義塾大学医学部教授・中川種昭(区内在住・在勤の方) 定 30名 費 無料 申 同 電話で、高円寺保健センター ☎ 33110116へ(先着順)

30歳からの再就職スタート

何を考え、何を準備し、どう行動すればよいのか

(財)東京しごと財団と共催で開催します。

時 2月14日(木)・15日(金)午後1時～3時(計二回)。個別カウンセリング各日午後3時～5時(一人三〇分。希望者は申込時に予約) 場 あんさんぶる萩窪(萩窪5-15-13) 師 キャリアコンサルタント・丹俊幸、就職支援

家族介護教室

認知症高齢者グループホームの見学と情報交換

時 2月7日(木)午後2時～3時30分 場 上井草ふれあいの家(上井草3-33-10) 師 グループホームはこぶね施設長・佐長史朗(対高齢者の介護に関心のある方) 定 一〇名 費 無料 申 同 電話で、上井草ふれあいの家 ☎ 339419831へ(先着順)

時 2月15日(金)午後2時～4時

場 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 内 認知症の理解と予防、認知症予防ビデオ上映、認知症タッチパネルによる自己点検(看護師・谷口慶子) 区内在住で65歳以上の方、介護をしている方 定 二〇名 費 無料 申 同 電話で、ケア24下井草 ☎ 530315341へ(先着順)

介護者の会ってなに?

介護者の会(家族会)の活動を知り、交流会も開催します。

時 2月20日(水)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所地下講堂(萩窪5-20-1) 師 杉並介護者応援団サポーター(対介護に携わっている方) 定 二〇名 費 無料 申 同 電話で、ケア24萩窪 ☎ 339110888へ(先着順)

清水教室(清水3-22-4-2階)

番号 レベル コース名・内容 月日

302 入門 B.パソコンもっと上達 3月7日～28日毎週金曜日の午前

322 入門 VB.パソコンもっと上達(VISTA) 3月4日～25日毎週火曜日の午後

326 初級 VD.楽しい文書作成(ワード)(VISTA) 3月5日～26日毎週水曜日の午後

306 初級 E.楽しい表計算(エクセル) 3月7日～28日毎週金曜日の午後

328 初級 VF.楽しいデジカメ(写真取り込み/画像加工)(VISTA) 2月28日～3月27日毎週木曜日の午前(3月20日除く)

317 応用 P.パソコンでデジカメ画像を加工しよう 2月28日～3月27日毎週木曜日の午後(3月20日除く)

阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)

332 入門 B.パソコンもっと上達 3月1日～22日毎週土曜日の午前

335 初級 D.楽しい文書作成(ワード) 3月2日～23日毎週日曜日の午前

342 中級 K.使いこなすエクセル 3月2日～23日毎週日曜日の午後

346 応用 O.もっと使えるインターネット/Eメール 3月7日～28日毎週金曜日の夜間

347 応用 P.パソコンでデジカメ画像を加工しよう 3月4日～25日毎週火曜日の夜間

方南教室(方南1-3-4-2階)

361 入門 A.初めてのパソコン 3月3日～24日毎週月曜日の午前

364 初級 C.楽しいインターネット/Eメール 3月7日～28日毎週金曜日の午後

(社)杉並区シルバー人材センター

(社)杉並区シルバー人材センター パソコン教室

パソコン教室



時・場・内右表のとおり(対)全回参加できる方。番号328・317・347・367はデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方(定)各10名(抽選。5名以下の場合中止する場合があります) 費各8900円(テキスト代を含む) 申ハガキ(4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、2月12日(消印有効)までに(社)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 同分室 ☎ 3394-2253 他 自宅のパソコンで個人指導や各種設定の出張サービスを、1時間1980円で随時受け付けています

Table with columns: 番号, レベル, コース名・内容, 月日. Lists various computer courses and their schedules.

(注) 1. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分。2. VISTAコースは清水教室のみ開催します。

「向き合おう 自分の体 自分の生活」 2月1日(金)～7日(木)は 生活習慣病予防週間です

問い合わせは、
杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

杉並ウエストサイズ物語
もやせ内臓脂肪!ふせげ肥満!

心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす大きな原因の一つである内臓脂肪型肥満を防いで、健康的な生活を楽しましましょう。

内臓脂肪型肥満の目安は、おへそ周りの腹囲が男性八五cm以上、女性九〇cm以上です。

◇行動目標を持ち、日々の生活の中で挑戦
体脂肪を1kg減らすには、七〇〇kcal分の食事制限や運動(ウォーキングで約三五時間)が必要です。その第一歩として、次の①～③が効果的です。

①内臓脂肪を燃やす運動量を増やす
階段の利用や床掃除など、日常生活の中で意識的に体を動かすことやウォーキングなどの運動量を増やす

②バランスのよい食事で腹八分目を心がける
自分に必要な食事量と内容を知って、食べ過ぎない

③禁煙やタバコの本数を減らす

◇生活習慣病予防週間イベント
2月4日(月)～8日(金)まで、区役所一階ロビーで開催します。

①「笑い飛ばそう メタボリックシンドローム 川柳展」
応募作品と優秀作品の発表を行います。

②パネル展示
バランスのよい食事と運動、タバコの害などについて説明します。

③健康チェック
内臓脂肪などの体組成測定、血圧測定、血管年齢測定/いずれも午前9時～午後4時

講演会「ながら運動でメタボダイエット」
「ながら運動」は、仕事や家事をしながら、いつでも、どこでも、日常の動作を工夫するだけで簡単にできるダイエット方法です。



▲長野茂

◇2月23日(土)午後2時～3時30分
産産業商工会館(阿佐谷南3-1-19) 師日常ながら運動推進協会代表・長野茂 区内在住・在勤でおおむね75歳未満の方 一五〇名 無料 申電話で、杉並保健所健康推進課へ(先着順)

おいしく食べて健康アップ

2月1日(金)～29日(金)に方南・和泉・永福・西永福周辺のヘルシーメニュー推奨店(方南・永福地域健康を応援する会)で、恒例の期間限定イベントを行います。
寒い冬を健康にのりきるためのヘルシーメニューと栄養情報を提供します。

粗大ごみのお知らせ

4月から処理手数料が変わります

家庭で使用しなくなった家具などの大きなごみ(おおむね一辺が三〇cm以上)を出すときにかかる処理手数料を4月1日から改定します。ただし、3月31日までに申込手続きが完了した方で、収集日が4月30日までの場合は、旧料金で取り扱います。この改定では、費用負担の公平性や時代に対応した新たな品目なども考慮して、品目の見直しや手数料額を改定しました(下表のとおり)。

なお、「有料粗大ごみ処理券」は、従来のものも変わらず使用できます。また、新たにお求めの場合は、必要な金額分を区内の「ごみ処理券取扱所」の看板が出ているお店、スーパーやコンビニでお求めください。

収集の申し込みは混雑時を避けてご利用ください
粗大ごみ収集の申し込みを区コールセンターに電話で申し込む際は、月曜日や祝日の翌日などの午前中が大変混み合い、電話がつながりにくくなっています。区コールセンター

〈手数料改定例(1点当りの手数料)〉

品目名(参考例)	現行	改定後
掃除機、ふとん、ビデオデッキ	200円	300円
応接用いす(1人用のもの)、ミシン(卓上式のもの)	500円	600円
シングルベッド(ベッドマットを除く)、衣類乾燥機	800円	900円
ダブルベッド(ベッドマットを除く)、応接用いす(2人以上用のもの)	1400円	1600円
箱物家具(高さ+幅+奥行きの合計が405cm以上) = 大型の食器棚など	1900円	2200円
区民持込による手数料(日曜日のみ、1回につき5点まで)	200円	300円

は、年末年始を除き、毎日午前8時～午後7時まで受付を行っています。土・日曜日、祝日も受け付けていますので、混み合う時間帯を避けてご利用ください。
☎区コールセンター ☎8800
00または ☎3372-8800

2月は喫煙マナー 向上月間



No!

歩きタバコは
迷惑です

歩きタバコは周囲の人に不快感を与えるだけでなく、人通りの多いところではやけどを負わせる危険があります。また、吸い殻のポイ捨ては街の美観を損ねます。

区では、路上禁煙地区だけではなく、区内全域で迷惑な歩きタバコや吸い殻のポイ捨てを禁止しています。安全で清潔なまちづくりにご協力ください。

—問い合わせは、環境課生活環境担当へ。



SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭冬季大会

◇スケート競技会

時 3月23日(日)午前7時45分～9時45分 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 内種目=①500m(中学生、高校生、一般男子)②300m(中学生、高校生、一般女子)③200m(小学生男女=各低・高学年別、45歳以上男子、60歳以上男子、35歳以上女子)④ファミリーリレー(小学生1名100mとその家族1名200mの2人組) 対 区内在住・在勤・在学の方(公認登録者を除く) 定 60名 費 大人500円。高校生以下無料 申 申込書(区体育施設にあります)を、2月28日(必着)までに区スケート連盟・柴田浩三(〒167-0032天沼1-44-9)へ郵送または持参(先着順) 同連盟・柴田 ☎3391-8593(月～金曜日午後7時～10時) 他 帽子・手袋・スケート靴を必ず用意してください。貸靴(無料)もあります

●都民体育大会予選会

◇卓球

時 3月9日(日)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=男女シングルス(一般、40歳以上、50歳以上、60歳以上)、男女ダブルス 対 区内在住・在勤・在学または都卓球連盟に加盟し本拠地が区内にあるクラブチームの方 費 シングルス800円(高校生以下400円)、ダブルス1組1600円 申 申込用紙(区卓

球連盟事務局にあります)と参加費を現金書留で、2月27日(必着)までに区卓球連盟事務局(〒166-0004阿佐谷南1-7-1(榎タマス内)へ) 同連盟・田崎 ☎3314-6624

◇硬式庭球

時 3月22日(出)(予備日=29日(出)) 午前9時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=男女ダブルス 対 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 申 ハガキ(4面記入例参照・2名連記)に所属クラブも書いて、2月12日(必着)までに区硬式庭球連盟・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)

◇バドミントン

時 3月20日(祝)=女子Dランク以下、23日(日)=男女ABCランク/いずれも午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=男女ダブルス 対 区内在住・在勤・在学の方(女子は区内クラブも可) 定 100組 費 連盟登録者1500円、未登録者2000円を郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 受領証のコピーと申込書(区体育館にあります)を、3月10日(必着)までに区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20ミカドスポーツ内)へ郵送 同連盟・宇田川 ☎3313-8551(午前10時～午後5時)

●上井草テニス大会(硬式)

時・内 ①ひなまつりミックステニス大会=3月2日(日)午前9時～午後6時 ②女子ダブルス=2月20日(休)、3月13日(休)午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 18歳以上の方 定 ①24組②16組 費 ①7000円②6000円 申・同 電話またはホームページから、ワセダクラブ ☎3301-5930 http://www.wasedaclub.com/へ(先着順)

ワセダクラブ ☎3301-5930 http://www.wasedaclub.com/へ(先着順)

スポーツ教室

●障害者のためのわいわいスポーツ教室

障害の程度の重い方のための、楽しいスポーツ教室です。今回はスポーツレクリエーションを行います。

時 3月15日(土)午前10時～正午 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度の重い方 定 30名(抽選) 費 無料 申 申込書(社会教育スポーツ課、福祉事務所または区体育施設にあります)を、2月15日(必着)までに社会教育スポーツ課(区役所東棟6階)へ郵送または持参 同 社会教育スポーツ課 他 ①一般の交通機関の利用が困難な方は、リフト付きバスの送迎が利用できます②当日参加者と一緒に楽しんでいただけるボランティアを募集しています

その他

●中高生企画～Let's play ski!

中高生の実行委員が中心となって実施する企画です。夜の交流会では、楽しいプログラムを用意しています。

時 3月26日(休)～28日(金) 場 長野県菅平高原パインピークスキー場 内 スキーレッスン、交流会 対 区内在住・在学の中高校生で、参加者説明会に参加できる方 定 40名(抽選) 費 1万9000円 申 申込書(児童館にあります)に返信用ハガキを添えて、2月6日～20日までに、直接最寄りの児童館へ 同 高井戸児童館 ☎3334-0902 他 3月1日(土)午後4時～6時に荻窪北児童館(荻窪5-15-13)で参加者説明会を行います

