ちの新しい門出を祝うことができ、これ

「本物」とは何かと問いかけました。われた昨年を踏まえ、今年の成人式では、

一神の家を造るときは、

材木のほぞな

という生き方が偽物ではないかと述べ、 ければ、豚肉を牛肉として売ってもいい」 見ていなければ何をしてもいい」「ばれな にまで力を注ぐ」のが本物の仕事、「人が ろまで磨き上げる」「人の見えないところ

新成人には、こんな時代だからこ

も杉並区の優れた「区風」と誇りに思っ

す。そして、今年も清々粛々と新成人た

杉並区の成人式は、媚びず奇をてらわ 国歌斉唱から始まる伝統的な式典で

いと思うのです。

「偽」という文字が一年を象徴すると言いと思うのです。加えて食品の偽装など

●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日休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 ●編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 区の代表電話は **23** 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

護予防利用の手引きが







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」という

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

の区民の皆さんにご理解いた

今回、介護予防をより多く

じさん・きたさん」が登場す 介護予防の普及啓発のた

言葉を知っています

張講座などを実施してきまし まる場所や団体に出向き、出 を行う一方、高齢者の多く集 る制度紹介のビデオと高齢者 方に知っていただくよう「や た。また、介護予防を多くの め、これまで、講演会や催し

象)、介護予防サービス(要支 援1・2の方が対象)を実施 が心配になってきた方が対 護予防事業(生活機能の低下 普及啓発を行うとともに、介 齢者に対し、様々な介護予防 す。このため、65歳以上の高 介護予防に取り組んでいま いき元気に85歳」をめざし、 送ることができるよう、「いき

が自分らしく充実した生活を 介護予防への取り組

み

開かれた議会をめざします

ました。

せをつかんでほしい」と話を結び そ「本物の生き方を実践して、

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

今の豊かで平和な日本があるのだという

ことを新成人の皆さんにぜひ知ってほし

かせないという、

まさに

「見えないとこ

と祈らずにはいられない、

行く末が幸せ多きものとなりますように 成人の輝かしい前途と、杉並区と日本の 新成人の姿勢は、とても立派でした。新

なずきながら聴いていた大多数の

はありませんでしたが、

静かにう

わずかな私語がなかったわけ

にも触れつつ、彼らの尊い犠牲の上に、 のちを犠牲にした同世代の人たちの遺書 ことです。そして、過去の戦争で尊い

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

す」。これは伊勢神宮の宮大工として長年 ど見えないところまで全て磨き上げま た親、先生、そして社会への って自分を産み育ててくれ

「感謝の日」でもあるという

さずお話ししていることは、

さて、式典で私が毎年欠か

「成人式」とは、新成人にと

区長からの

いいメール

杉並区長

伝新えん

たか

ったこと

ています。

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会派の代表質問が 予定されています。

◇インターネット中継を始めます

本会議の模様を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 Phttp://www.gikai.ci ty.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

冊子の内容

コラムや介護予 防の実際の体 するお役立ち

も配布してください。

しょう。 防をぜひ、 この冊子を利用し、 介護予防に関 自分の ものにしま

ります。地域での会合などでジ参照)にそれぞれ用意があジ参照)にそれぞれ用意があります。 三階)、 こちらで配布してい)、介護保険課 (区役所東棟)、介護保険課 (区役所東棟 介護予防課

案内を掲載しています。 利用までの流れ、ケア24 予防サービスのご案内とその また、介護予防事業や介護 やすく説明しています。 談で介護予防に いつい てわ ます かご か

チラシも作成しています。

域包括支援セン の相談窓口であ

ター) るケア

の24 (地

やじさんきたさんも のするで称んで自然を整くしたやしさん! 物質の含む力人を一緒で が最近の内容を取じつけて配致しながら、 表別的に出るという場所を主義なお説 主義を与され、ご覧を作



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

歩きながら、元気と文化が、すぎなみ 生まれる街。

玉

民年金

の

お

知

난

◇訂正がない場合

内容を確認の上、確認結果を次 加入履歴が記載されています。

の方法で連絡してください

ださい。

◇訂正がある場合

保険業務センターに返信してく

同封の「確認ハガキ」を社会

入記録照会票」に訂正などの内▽年金受給者=同封の「年金加

ピア住宅(高齢者集合住宅) 車いす使用者向け③シルバー

宅=①単身者向け②単身者用

日も配付します。

事業再建者

所。※区役所では、夜間と休

区民事務所・分室、

による募集(家族向けのみ) 内募集戸数=ポイント方式

= 計二九〇戸〉事業再建者向

給公社募集センター」のホー

ムページ⊪http://www.to

で配付します。申込書は、配 向は、開庁時間に住宅課のみ

付期間中のみ「東京都住宅供

特別便」が送付されます 社会保険庁から「ねんきん

基礎年金番号に結び付いてい

三号被保険者=厚生年金加入者 の勤務先の会社 **年金受給者** = 杉並社会保険事

成立しました

されます。

これには、

年金の加入期間と

から「ねんきん特別便」が送付 方には4月~10月に社会保険庁

務所

後5時)または杉並社会保険事 日と3月9日田は午前9時~午 午前9時~午後8時。第二土曜 00-1144 (月~金曜日は

年12月~20年3月に、その他の

のある記録が出てきた方には19 基礎年金番号と結び付く可能性

年月日の突合せ)作業を行い、

いて、名寄せ(氏名・性別・生 ない約五○○○万件の記録につ

ル 20570-058-555

間ねんきん特別便専用ダイヤ

IP電話・PHSからは**267**

詳細は、お問い合わせください。 資格などの届出がされていなか 反映されるようになりました。 年金記録が訂正され、年金額に 者委員会で認定されたときは、 ったことが、年金記録確認第三 引きされていたにもかかわら 間ねんきんダイヤル☎057 厚生年金保険料が給与から天 事業主から保険料の納付や

社会保険事務所 分〜午後5時15分) または杉並 65 (月〜金曜日の午前8時30

都内に居住する成年者で、そ 式の車いす使用者世帯向は、

 \exists

(必着) までにそれぞれの

証明できること(ポイント方 で、そのことが住民票などで 内に三年以上居住する成年者 定期使用住宅=一〇戸対①都

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。

所で手続きをしてください。郵

PHSからは**数6700-11** 0-05-1165。 IP電話

お持ちの上、杉並社会保険事務 容を記入し、年金証書と印鑑を

送でも受け付けています。

▽年金受給者でない方=同封の

年金加入記録照会票」に訂正

曜日) 分~午後5時15分。ただし、 312 - 1511 一土曜日は午前9時30分~ ?曜日(休日の場合は翌火 杉並社会保険事務所 月~金曜日は午前8時 高円寺南2-54 は午後7時まで。第 9 Ŧ 3

いること(単身者向を除く)

きること)②同居する親族が のことが住民票などで証明で

> 日は東京都住宅供給公社募集 申込先へ郵送間2月4日~13

の手続き先で手続きをお願いし

手続きがお済みでない方は、次

送のため、住所・氏名を変更し、

なお、「ねんきん特別便」は郵

役所で住民登録の変更

▽厚生年金加入者と国民年金第

役所西棟五階)、

除く)▽**配付場所=**住宅課(区

が多発していますのでご注意 公営住宅入居あっせんの詐欺

(各配付場所の休業日を

申込書配付期間=2月4日~ をご覧ください甲募集案内・

0、 23372-8800他

区コールセンター 日井880

ことなど。詳細は、募集案内 あること④住宅に困っている ③所得が定められた基準内で

日曜日、祝日を除く)または

よび配付期間以外は2349

810、事業再建者向住宅お センター数0570-010

8-8894 (いずれも土・

▽国民年金第一号被保険者=|

◇手続き先

入院

外来

調剤

(億円)

都営住宅の入 居者

みんなでささえる老人医療 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

> 40 60 80 100

〈杉並区の老人医療費(19年3月~10月)〉

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。

問国保年金課高齢 者医療係

19年度 健診・がん検診のお知 民

できます▽**申込方法=**申込書 -kousya.or.jp/からも入手

に必要事項を記入し、2月18

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。

150 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15							
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 □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	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		
乳がん検診	40歳以上で18年度中に受診していない方	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	機関	1000円	保健所健康推進課窓口で受け付け ます。		
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。 申し込み方法 【記入内容】①○○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						
▲ 2日の思がた絵≫ ▲							

◆ 3月の胃かん検診 ◆

検診名	対象年齢	受診期間	受診場所	費用	備考	
EB 14/ 1V=V	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)。	
胃がん検診	▶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がある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◆

120 140 160

■ 拠出金と公費 □□ 一部負担金

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、今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

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

杉並区急病医療情報センタ 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

歯科休日急病診療所 **23**3398 - 5666 (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)

さい。金融機関に行く時間がな

機関窓口に直接お申し込みくだ

申込手続きは、取引先の金融

申込用紙をお送りします。区ホ

ムページからも取り出せま

(振替日などは左表参照)

問納稅課納稅管理係

いときは、ご連絡いただければ、

〈20年度の住民税の口座振替日〉						
口座の申込日	口座の申込日(必着)		振替日(納期限)			
5月12日(月)	まで	全期前納分また は第1期分から	6月末日			
7月10日(木)	まで	第2期分から	8月末日			
9月10日(水)	まで	第3期分から	10月末日			
12月10日(水)	まで	第4期分から	21年 1 月末日			

※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 ご確認ください。

象に開催します。 **時**2月10日田午前10時30分~

口座振替にしませんか住民税の納付を

ら口座振替ができます。 5月12日別までに申し込みをし ら自動的に納税する方法です。 定する金融機関の預貯金口座か 普通徴収分)の口座振替は、指 た方は、6月末日の第一期分か 申込用紙は、区内の金融機関 住民税(特別区民税・都民税 ◇ご注意ください る場合はお持ちください 審に思ったら、早めに区へお問 修を強く勧める業者がいます い合わせください。 ん。訪問・電話・チラシなど不 が、区とは一切関係がありませ 木造住宅の耐震診断や耐震改

問建築課建築防災係 - 〈いずれも〉-

エレベーターの改修工事

事務所・分室、駅前事務所にあ

(郵便局を含む)、区役所、区民

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

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

集会所=3月4日火・5日水間 月27日冰~29日金/本天沼区民 地域課地域施設係 **內工事期間=**浜田山会館=2

合同説明会(Ⅰ類) 特別区(東京23区)

I類採用試験受験希望者を対

午後3時50分場國學院大學(渋

日、直接会場へ他図面などがあ 後1時~4時(祝日を除く)場 午後1時~4時(毎月一回。次 区役所一階ロビー置無料匣当 総合無料相談会=毎週火曜日午 は3月12日水を予定)▽建築 修の無料相談会=2月13日水 時・内建物の耐震診断や耐震 用試験受験希望者については、 ://www.tokyo23city.or.jp 係☎5210-9787⊪http 無料則当日、直接会場へ間特別 区人事委員会事務局任用課採用 施)、技術·専門職種個別相談**費** 試験の概要説明(各五回同時実 /saiyou-siken.htm他Ⅲ類採 合の概要説明と人事委員会採用

SUGINAMIN FORM ATION

住宅の耐震無料相談会

募集します

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

91-1977 場障害者福祉会館(高井戸東

区民スタッフ ∭すぎなみ区民歩こう会

る方、歩くのが好きな方、この 会」を開催しています。 春と秋に「すぎなみ区民歩こう 参加者同士の交流をめざして、 大切さを知っていただき、また、 ふだんウォーキングをしてい 区民の皆さんに歩く楽しさや お子さんの通園施設です。

生活リハビリ事業利用者 ∭オブリガード

階23391-1976833 地域生活支援係「オブリガード 月29日までに障害者生活支援課 面記入例参照)または直接、2 者で18歳以上65歳未満の方定一 内在住で、疾病・外傷などによ 面接→利用申請→利用承認好区 ○名費無料
・
電話、ファクス(4 り心身に障害を持った中途障害 れ=「オブリガード」で受付・ 4-10-5) 内利用手続きの流

◎こども発達センター

時~午後2時 (一日五時間) **務日など=**月~金曜日の午前9 3月31日(次年度更新可)▽勤 四勤務期間=4月1日~21年

くり協力員」の登録者 「住まいづくり・まちづ

kyo-machidukuri.or.jp/ ちづくり推進課☎5466-2 くりセンター・住環境事業部ま で、財東京都防災・建築まちづ 識を持つ民間事業者・問電話 ■2月15日金~25日月対専門知 バイスなど(無償)▽応募期間 づくりや建て替えの相談・アド 103〈俚唱http://www.to 内木造住宅密集地域でのまち 書に、志望動機と相談業務経験

パートタイマー 発達に遅れやその心配のある (保育補助)

者はその内容も詳しく書いて、

持参問同センターな5378 育センター(〒166-0013堀 面で二次選考を案内します ノ内2-5-20 へ郵送または

永福ふれあいの家・石毛(永福

五名▽時給=九○○円以上

タッフとして企画・運営に参加 「歩こう会」のボランティアス ・問電話、ファクスまたは

ginami.lg.jp < 号を書いて、2月14日までに社 ໐໒໑ຓ⊠shasp-k@city.su 会教育スポーツ課版5307-Eメールに氏名・住所・電話番

登録調査員(統計調査)

を調査期日とした住宅・土地統 支払われます。今年は10月1日 れ、任命期間中は非常勤の公務 す。登録された方の中から各種 査員をやってみたい」とお考え 計調査が予定されています。「調 員として調査に従事し、報酬も 統計調査ごとに調査員が任命さ する調査員の登録を行っていま 国が行う各種統計調査に従事

> 一万円限度) | 車履歴書を、2月 円▽その他=交通費支給(月額

幼稚園教諭資格を持つ方▽募集

んぽぽ園▽**資格=**保育士または

人数=若干名▽**時給=**一二○○

区立小中学校介助員

(パートタイマー)

勤務地=こども発達センターた

の方は、ご連絡ください。 5307-0621 問区民生活部管理課統計係♂

万円程度 (最低金額)、交通費支 のある方、経験のある方▽募集 課程を修了し、教育相談やスク 時15分(水曜日を含む週四日、 間など=午前8時30分~午後5 給、年齢・資格加算あり甲履歴 ールカウンセラーの仕事に意欲 育・福祉・臨床心理学系の専門 人数=若干名▽報酬=月額一七 月一六日勤務)▽**応募資格=**教 内教育相談業務、小学校スク ルカウンセラー業務▽**勤務時**

教育相談員(嘱託員)

郵送または持参問同センター☆ 072高井戸東1-18-5)へ

センターたんぽぽ園 (〒18-0 12日(必着)までにこども発達 険加入対特別支援教育に理解の 円程度)、有給休暇あり、社会保 害のある児童・生徒 でに学務課特別支援 と書いて、2月20日 ある方甲履歴書に「学校介助員」 その他=交通費支給 〇名程度▽時給=一 の午前8時30分~午 勤務日など=児童・ 生活における安全管 たは特別支援学級で、 (実働六時間) ▽募 内区立小中学校の 後3時15分 などの学校 へ郵送また 集人数= | 生徒登校日 理、介助▽ 通常学級ま 100円> 教育担当 (月額一万 心身に障 (必着) ま

言語聴覚士(非常 吊勤職員)

り応相談)
・
問電話で、八成 時給■九五○円以上(経験によ

れあいの家・倉田(井草2―

2月15日 (必着) までに済美教 生徒の指導経験があ 当教員に対する訓練 徒に対する発声・発 =言語聴覚士で、できれば児童: 別支援学級(知的障害)〉資格 ▽**勤務場所=**区立小 間)。月一六日以内で 日の午前9時~午後 ▽勤務日など=児童 内心身に障害のあ で可能な日数後3時 (六時 る児童・生 音訓練、担 方法の指導 る方▽**募集** 中学校の特 ·生徒登校

Ш

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、 降に受けた妊婦健診が、助成の対象とな ります。申請期限は出産後1年です。 対象になる方は、忘れずに保健センタ

問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▷N PO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

す。 5時30分▽**募集人数=**若干名▽ 日は休み)、午前8時30分~午後 ◇八成ふれあ ル ターでの介護業務で、ホームへ 非常勤介護職員 問同担当 所東棟六階) 学務課特別支援教育担当(区役 て、2月20日 (必着) までに、 履歴書に「言語聴覚士」と書い 九〇〇〇円(交通費を含む)甲 人数=若干名▽報酬=日額一 一日程度(応相談。日曜日、 |日程度(応相談。日曜日、祝|
|**内勤務日時=**土曜日を含む週 パー二級以上の方が対象で いずれも、デイサービスセン いの へ郵送または持参

◇永福ふれあいの家

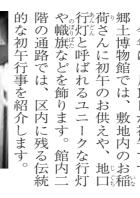
内勤

週二~四日程度▽**募集人数**

催



年中行事「初午 今年は2月12日が初午です。





▲地口行灯

時展示期間=2月2日出~17 児童委員大会

定三〇名費無料申当日、直接会 場へ圓保健福祉部管理課地域福 あいコーラス、研修発表、講演 民生委員・児童委員によるふれ 並(梅里1-2-3)四式典、 (0時30分開場) 場セシオン杉 (大正大学名誉教授·吉澤英子) 時2月8日金午後1時~4時

場へ圓郷土博物館四3317-

学生以下無料)甲当日、直接会

0841他車での来場はご遠慮

館日) 場郷土博物館 (大宮1-

日休館。祝日の場合は翌日が休 日田午前9時~午後5時(月曜

20-8) 置観覧料一〇〇円 (中

リサイクルひろば高井戸

殿飾り・流し雛・享保雛・押絵

今年は分館で開催します。

御

◎郷土博物館分館

ください

ひな人形展

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

▲御殿飾り

戸 = 168

杉並区民生委員

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

場・問リサイクルひろば高井 (いずれも) **参郷土博物館**

愛らしい人形たちが一堂に会し 、形・着替人形など、 華やかで

そろえてお待ちしています。

場へ圓郷土博物館分館 〒534 公園内)費無料甲当日、直接会 室(天沼3-23-1天沼弁天池 月6日田午前9時~午後5時 遠慮ください 7-9801他車での来場はご 日 曜日が祝日の場合は翌日が休館 (月曜・第三木曜日は休館。月 時展示期間=2月9日出 場郷土博物館分館二階展示

同ひろばへ (先着順) ◇大工さんに習おう

クを作ります。 定六名(小中学生は保護者同伴) 費三〇〇円甲電話で、 **時**2月9日出午後1時~4時 廃材を利用してマガジンラッ 同ひろば

ドクターが修理します。 ◇おもちゃのクリニック 故障したおもちゃをおもちゃ ▶2月17日田午後1時~4時

申電話で、同ひろばへ (先着順) ◇古布からぞうり作り (受付は3時まで)屋一〇名(一 古い布を裂いて、履き心地の 一点) 置無料 (部品代は実費)

までに同ひろばへ他昼食は各自 **置五〇〇円車**往復ハガキ(記入 例参照)で、2月14日 (必着) 午後3時3分配一〇名(抽選) でご用意ください 時2月29日金午前10時30分~ いぞうりを作ります。

0072高井戸東3

四年生以上の方(小中学生は保

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

フリーマー

∭すぎなみ環境情報館

、水・木曜日休館)

申当日、直接会場へ 伴)定一五名費五〇円甲電話で、 午後0時30分25歳~小学生 ◇子ども理科教室 時~午後6時(水·木曜日休館) (小学二年生以下は保護者同 **時**2月10日田午前10時30分~ **時**2月16日出~24日旧午前10 「タネコプターを作ろう」 の販売もあります(売り切れ次 族は一枚)で、2月6日(必着) 91 他群馬県東吾妻町の農産物 までにすぎなみ環境情報館(〒 キ(記入例参照。グループ・家 み環境情報館☎3398-31 167-0051荻窪5-15-13あ んさんぶる荻窪内)へ間すぎな

みんなで省エネ! ≫すぎなみ環境カエルくらぶ

の省エネ」を紹介します。 あなたの暮らしに役立つ「冬

15日出午後1時~3時45分=化3時45分=化石レプリカ作製▽

時·**内**3月8日出午後1時 クショップ「化石の解剖」

料で貸し出します 器の消費電力を測定するための くらぶエネルギー部会・寺田石・ 接会場へ間すぎなみ環境カエル **3223-7367他家電機** 5—15—13) 費無料匣当日、 3時場あんさんぶる荻窪(荻窪 「ワットアワーメーター」を無 **時**2月8日途午前10時~午後 直

科学館

◇天文の夕べ 冬の星空は一等星を持つ星座

9の月が天頂近くに並びます。 がいくつも並んでいます。しか 対区内在住・在勤・在学で小学 が明るく輝いています。当日は、 まうぐらいに、赤い惑星「火星」 マイナス0・1等の火星と月齢 し、今年はそれらがかすんでし ▶2月16日出午後6時~8時 3清水3-3-参照)に学年も書いて、2月 着順)費無料申ハガキ 日(必着)までに科学館へ。 ほか対高校生以上の方定三〇名 (抽選)、特別講演=四〇名(先

当日直接会場へ

区職員をかたった電話などにご注意ください

定 一 五

の方(業者出店は不可)

対区内在住・在勤

2時場あんさんぶる荻窪

時2月17日日午前10時

区画(抽選)費無料
単往復ハガ

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

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。

(記入例

成、早稲田大学教授・平野弘道

復元する師東京大学助教・佐々

~5時=アンモナイトの系統を

木猛智、東京大学教授·棚部一

であったか?▽15日出午後4時

アンモナイトはどのような生物

=3月8日出午後4時~5時= 時=コウイカの解剖/特別講演 石の解剖▽22日出午後1時~5

〈手話講習会〉							
	日時	クラ	ス	内 容	定員		
	4月5日~ 21年3月7日の 毎週土曜日 午前10時~正午 (計38回。ただ し、応用クラス は32回)	初級		手話学習経験のない方	50名		
		中級		手話学習経験1年程度の方	40名		
昼間部		-前10時~正午		手話学習経験2年以上で手 話通訳者をめざす方	30名		
пр		通訳者養成 応用		手話学習経験3年以上で、 来年度杉並区手話通訳者認 定試験を受験する方	20名		
夜間部	4月3日〜 21年3月5日の 毎週木曜日 午後7時〜9時 (計38回)	初級		手話学習経験のない方	50名		
		中級		手話学習経験1年程度の方	40名		
		21年3月5日の通訳者語毎週木曜日基本		手話学習経験2年以上で手 話通訳者をめざす方	30名		
		中途失聴・	初級	中途失聴の方(後天的に聴覚障害者となった方)と難	20名		
		難聴者	中級	見障害者となりた力)と難 聴の方	20名		

※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。

会場へ他雨天・曇天の場合は、 護者同伴) 覺無料•明当日、直接

と様々な理由を口実に、個人情報を聞き出そうとしたり、A T M(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 に、区役所に確認の電話をしてください。

利用者の募集 地域活動支援セ

迎バスの利用は無料匣電話、フ 接、2月29日までに 置一日九〇円(半日も同額)。送 アクス(記入例参照

◇区民科学講座・自然科学ワー

プラネタリウムで「天文の話」

をします

③介護保険対象外の 障害者福祉 方定若干名)または直

所可能な18歳以上65歳未満の方 を探している方②区内在住で通 出の機会や仲間作り、 たす方①心身に障害 があり、外 憩いの場

勤・在学者は勤務先または学校 会館運営協議会事務局へ他詳細 20日 (必着) までに障害者福祉 の所在地と名称も書いて、2月 望クラス(昼・夜間部含む)、在 往復ハガキ(記入例参照)に希 置無料(教材費は自己負担) 方(年間を通して受講できる方) 住・在勤・在学で高校生以上の は後日申込者に通知します

迎サービスが利用できます。

|回) **対**次の①~③すべてを満 內利用期間=一年間(週一、 を対象に通所サービスを行って

ユニケーションに障害のある方

疾病などにより、

います。通所が困難な方は、送

手話講習会 時・内左表のとおり対区内在

5時15分)受け付けています。 外の毎日(午前8時30分~午後 路、当事者相談などを休館日以 センターでは、自立や就労、進

各種電話相談

ノター

同館内の障害者地域自立支援

4 10 福祉会館運営協議会事務局(〒188--5**5**3332-6121 FAX

3 0 一祉会館をご利用ください

072高井戸東 335-358

1

場・問障害者

〈骨粗しょう症予防教室〉

日時	内容(講師)		
2月12日似午前10時30分~、 または11時~	骨密度測定(測定結果のお知らせは3月4日)		
19日以午前10時~午後 0 時45分	調理実習「カルシウムたっぷりバランス食づく り」(管理栄養士・佐藤のぶ)		
26日似午前10時~正午	運動実習と講義「骨を鍛える運動」(Yフィット ネスコミュニティー主宰・山岡有美)		
3月4日似午前10時~正午	講義「骨粗しょう症とは」「骨を元気にする食生活について」		

※19日はエプロン・三角きん、26日は運動のできる服装・タオル・室内運動靴を持参

〈地域での生きがいづくり・仲間づくり〉

今、あなたは健康ですか!内臓脂肪・こころの健

んさんぶる荻窪・ゆうゆう荻窪東館・太田黒公園

康度チェック、健康診査結果の読み方など "まちなか"ウォーキング〜郷土博物館分館・あ

男の自立健康生活~食生活編

男の自立健康生活~悠々地域活動編

材選び、基本料理実習

ディスカッション

生活設計・

働き方発見!」 「定年後の

団塊世代の

骨粗しょう症予防教室

16~ (先着順)

た生活を送りましょう。 骨を元気にしていきいきとし ・内左表のとおり場西荻地

場 所

高円寺保健センター

JR阿佐ケ谷駅集合

高円寺保健センター

(阿佐谷南 1 - 47 - 17)

サービスを受けていない方定五 寺保健センター四3311 武蔵野療園理学療法士・寺内淳 尿もれが起こるのか、対策はど ○名費無料胂・뭰電話で、高円 うしたらよいか(実技含む)師 子||勿65歳以上の女性で介護保険 (高円寺南 3―2―15) 内なぜ 仲間づくり健康教室 地域での生きがいづくり・ 井草保健センター 1212 (先着順) 定年退職などを機に、杉並 (高円寺南3-24-15) **3**3394 阿佐谷地域区民センター

まちでの日々の暮らしを始めた 方々を対象に開催します。 場・内左表のとおり対50 0

②仕事で使うワード、エクセル

= 3月4日火·7日金

の基本(パソコンの基礎と文字

日金・18日火・21日金・25日火・ 入力を含む)=3月11日火・14 師
対区内在住でパソコンを使う 東館(高井戸東3―14―9) 師 後6時~8時場ゆうゆう高井戸 28日金(計六回)/いずれも午 NPO法人さらプロジェクト講

カンドキャリアを輝かせるため

(ファイナンシャルプランナ

・須川隆)、再就職のツボ〜セ

ことを目的にしています。

●参加できる方

デザイン、草花の植え付けから、

的に公園の花壇の土づくりから

近域の皆さんが自主的・主体

管理 (原則一団体四㎡程度)。 除草、水やりなどの日常の維持 まれ愛される公園に育てていく

●活動内容

向上させることや、

地域に親し

わりを持つことで、

地域の連帯

感を高め、公園利用

のマナーを

ど。1月10日現在、一〇六団体、

区内在住で五名以上の団体な

八三九名が活動しています。

い、行政がこれを支 どの活動を自主的・

援する制度

主体的に行

だ公園の清掃や植栽

の手入れな たちで選ん

地域の方が、自

です。地域の方が公

園とのかか

●参加できる方

同法人☎5918-7828個 を書いて、2月15日 (必着) ま 年齢・昼間連絡がつく電話番号 料匣往復ハガキに①②の希望 職場への就労を希望する55歳以 28―3ゆうゆう四宮館内) へ 間 ト (〒167-0023上井草2― でにNPO法人さらプロジェク 上の方定各一〇名(抽選)費無 (両コース希望可)、氏名・住所・

健康を考えた食

55歳からの就業応援講座

催します。

財東京しごと財団と共催で開

時2月21日休午後1時

~ 4 時 (成田

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日出 賢く有利に働くために、 · 15 日 (土) 知っ 29 日

日 時

2月15日 金 午前9

時30分~午後2時

3月6日(木)午前9

時30分~午後1時

時30分~正午

20日(水)午前9

12日(水)午前9

計画性のある生活設計を立てる セカンドライフを送るために~ 一職員能力開発センター 内・師充実した

参照)で、2月22日までにNP 望するおおむね55歳以上の方定 戸西館内) **石・A3332-1** 話またはファクス(4面記入例 リアカウンセラー・中村康雄ほ 私の就業プランを作ろう師キャ 準備(家族·健康·年金·法律)、 井戸西1-17-5) 三回)場ゆうゆう高井戸西館(高 出午後1時30分~3時30分 〇法人竹箒の会(ゆうゆう高井 二〇名(抽選)費無料車・間電 か対区内在住・在勤で就業を希 ークを活用しよう、 働くまでの 内ハローワ 計

よい歯でイキイキ健康生活 -⑩歳まで元気で生きるため

(先着順)

名費無料甲当日、 場杉の樹ホール 衛生士|対60歳前後の方定|一〇〇 7―5高齢者活動支援センター の樹大学〇B連合会・中島 時2月16日 四歯に関する講義師歯科 出午後2時~4時 (高井戸東3— 直接会場へ問

電話で、高円寺保健センターな 探し(パソコン操作と文字入力) 五〇〇円程度(材料費)
・ 歳代半ば~60歳代半ばの男 就労を希望するシニア 3311-0116 ためのパソコン講座 (全回参加できる方)尾二五名贋 時・内①インターネットで $\hat{\sigma}$ 性

3時30分場高円寺保健センター

加できる方定二五名費三〇〇円

住・在勤の65歳未満で全回参

(上井草3-8-19) **対**区内

畸2月25日/月午後1時30分~

高齢者の生活改善

今日からできる尿もれ対策

2)、12日のみ上井草保健センタ 域区民センター(桃井4―3―

インターネットの基礎を含む)

〈ゆうゆう館 (旧敬老今館) の催し〉

(ツノツノ店 (口吸七云店) り惟し/					
ゆうゆう館	内 容	日時	費用		
桃井館(桃井1-35-2 25 ・FXX 3399 - 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 吞 · FAX 3396 - 8871)	ソプラノ歌手・ 安藤操の発声基 礎ボイストレー ニング)発声基 毎月第2・4 欠曜日 			
今川館(今川4 - 12-10 吞 ・FX 5303 - 1501)	パソコン講座 「インターネッ ト入門」	2 月16日仕)·23日仕) 午後 1 時30分~ 3 時 30分			
四宮館(上井草 2 - 28 - 3 5 · FAX 3396 - 7692)	シニアに優しい 携帯電話「基本 操作からメール まで」	時電話「基本 2月27日(水)、3月5 日(水)午後1時30分~ 4時(計2回)			
高井戸東館(高井 戸東3-14-9 ☆ ・ FAX 3304 - 9573)	パソコン講座 「やさしいExcel (エクセル)」	3月4日似·11日似· 18日似午前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

ア活動に参加してみませんか。

んなで楽しく公園で

ボランティ

800 FAX 3372 - 8810 \ 8800または 3372-8 ル待ちの有無も書いて、2月13 名費無料甲電話またはファクス おおむね55歳~65歳の方尾五〇 三谷晃一)対区内在住・在勤で 日までに区コールセンター 54# に(キャリアコンサルタント (4面記入例参照) にキャンセ **問**産業経済課商工係 ける清掃活動、樹木 的に活動できる五人以上のグル 囲などを定めます。 区と協定を結び、活 除草や水やりなどで 五〇四名が活動して 区民などからなる団体で、継続 ●活動内容 ープ。1月10日現在 区立公園・児童遊 自治会や町内会、 す。事前に います。 のせん定、 学校、企業、 動場所・範 園などにお 、三〇団体、

●区からの支援

います。

●参加受付

随時、受け付

けて

います。

ため、園芸講座などを開催して ます。また、技術の向上を図る 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

用の支援をします。腕章をお貸

供、ボランティア保険の加入費

花の苗と肥料、 区からの支援

園芸用具を提

しするとともに、活動場所とな

給または貸与、ボランティア保 清掃用具、園芸用 活動グルー パー・腕章 をします。 具などの支 所となる公

園利用係までご相 います。公 ください。

また、専用のジャン プを広くお知らせ 園に看板を設置し、 をお貸しし、活動場 険の加入費用の支援

取り

・その他 園利用係までご で花壇づくりに 相談ください。 宝くじ助成金 組んで いま 宝くじは 豊かさ築く チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に

役立てられています。

利用マナー向上のため公園は地域の財産で 61 合わせは、 めにも、み です。公園 か みどり公園課公園利用係 せ 隊

(D)

問

花咲かせ隊

意識を高めることを目的にして 域の環境をよくすることで緑化 を支援する制度です。また、地 動の活性化を図り、行政がこれ とで、公園の利用拡大や地域活 緑化活動を地域の方が行うこ 区立公園で、花壇づくりなど

います。

荻窪に森が出現!

森エコ教室―あんさんぶる

∭こども環境教室

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 苗を持ち帰って育

る方は、2月8日までにご連絡

17-6621他託児を希望す 場へ間社会教育センターで33

までにみどり公園課みどりの計 入例参照)で、2月7日 (必着) 資料代)匣往復ハガキ(4面記 ○名(抽選)置□○○円(教材・ 区内在住・在勤・在学の方定六 ズ協会常任理事・野田卯一郎対 2―19)師日本クリスマスロー 場産業商工会館(阿佐谷南3― **畸**2月16日出午前10時~正午 ください(おおむね1歳~小学 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」

高井戸野3304-4773 申・問2月5日から電話または 支援講演会を開催します。 直接、第七ブロック各児童館(上 育て中の保護者屋八〇名費無料 学院大学教授・土谷みち子対子 (高井戸東3-7-5) 師関東 第七ブロック児童館が子育て 分場高井戸地域区民センター **時**2月21日水午前10時~11時

2) 〈他託児 (1歳~就学前) 0/浜田山台3317-516 希望者は直接児童館へ(二四名。 6/高井戸☎3334-090 、下高井戸☎3304-026 永福南☎3322-6148

研究会対区内在住・在学の小学 15—13)師NPO法人環境学習

場あんさんぶる荻窪(荻窪5―

▶2月16日出午後1時~4時

高井戸西野3332-0438

性について考えます。

一作を通して森林の役割と重要

観察と実験、丸太切り体験や

三~六年生定三〇名賈五〇円

(保険料) 申・問電話で、環境

のない生活をめざして 最新治療―ぜんそくの不安 こどものぜんそく予防と

よう!心をつなぐクローバー 家庭教育フォーラム―育て

なぜ親が学ぶことが大切なの

課環境活動担当☎3398-3

中の講師が、最新治療と予防方 ぜんそく治療の第一線で活躍

場杉並保健所地下講堂(荻窪5 **時**2月25日/月午後2時~4時 20-1) 師日本アレルギー学

と一緒に考えて 庭学級開催団体 べばいいのか、家 か、どのように学

みませんか。

4時30分場セシオン杉並

(梅里

畸2月16日出午後1時30分~

学ぶことの大切さ」(関東学院大 家庭学級に関心のある方や団体 題・家庭教育活動について)対 学准教授・大豆生田啓友)、グル プ懇談(家庭学級の成果や課

素肌イキイキ教室 ∭高円寺若者雑学塾

定五〇名**費**無料**申**当日、直接会

・問電話、ファクスまたはE 2月11日までに社会教育センタ 17 - 6620 ∑shakyo-c@ 一番3317-6621FX33 久美子定二〇名(抽選) 置無料 32) 師生活アドバイザー・三宅 **場**セシオン杉並(梅里1―22― お手入れ方法を実践します。 メール(4面記入例参照)で、 **畸**2月16日出午後2時~4時 お肌の仕組みを学び、日常の

city.suginami.lg.jp < 肢体不自由者の医療問題

08-7606~圓障害者施策 立の家代表理事・小佐野彰置五 場高円寺障害者交流館(高円寺 についての講演会です。 南2-2-18) 師NPO法人自 者)の直面する医療の現状、一 NPO法人そよかぜ 一、M69 ファクス (4面記入例参照)で、 〇〇円(資料代)
・
・
電話または 次障害の予防と治療の最新情報 時2月8日金午前10時~正午 身体障害者(主に肢体不自由

植物油の本当のおはなし 健康と潤い!

い植物油の正しい知識をお話 食生活に欠かすことができな

西村浩、社栄養改善普及会・柏 場杉並保健所地下講堂(荻窪5 **時**2月16日出午後2時~4時)師社日本植物油協会・

並保健所保健予防課☎3391 小児ぜんそくに関心がある方定 1025 (先着順

健康食品の上手な使い 効果が上がる? 良い成分をたくさん取れば

名賈無料・・問電話で、消費者 内在住・在勤・在学の方尾六〇 場あんさんぶる荻窪(荻窪5― の託児あり(先着六名。事前申 センター四3398-3141 康・栄養研究所・梅垣敬三対区 15—13) 的独立行政法人国立健 ヘ (先着順) 他2歳~未就学児 ■2月19日火午前10時~正午

うだけではなく、全身と深く影 響しあっていることをわかりや 歯周病が単にお口の病気とい

で、高円寺保健センター 公33 中川種昭ほか対区内在住・在勤 健センター(高円寺南3-24-時~正午(計二回) 場高円寺保 の方定三〇名費無料車・間電話 15) 師慶応義塾大学医学部教授: 11-0116~ (先着順)

う行動すればよいのか 30歳からの再就職スタート -何を考え、何を準備し、ど

3-5341((先着順)

財東京しごと財団と共催で開

窪5―15―13) 師キャリアコン 時~3時(計二回)。個別カウン 催します。 に予約)場あんさんぶる荻窪(荻 セリング=各日午後3時~5時 (一人三〇分。希望者は申込時 **時**2月4日本・15日金午後1

歯周病予防教室 あなたの歯を守ります

定一〇名費無料甲・間電話で、

時2月4日本・26日火午前10

と予防、認知症予防ビデオ上

3時30分屬杉並保健所地下講堂 を知り、交流会も開催します。 ◇介護者の会ってな~に? (荻窪5-2-1) **阿**杉並介護 時2月20日水午後1時3分~ 介護者の会(家族会)の活動

(社)杉並区シルバー人材センター

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 る方配各10名(抽選。5名以下の場合中 止する場合があります) 置各8900円(テ キスト代を含む) 甲ハガキ(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 でに紐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) へ間同分室☎3394-2253個自宅のパ 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

パソコン教室

います

並保健所健康推進課☎3391 1015 (先着順 在住・在勤・在学で求職中の

方 歳~4歳の方定三○名費無料申

無も書いて、2月7日までに区 例参照)にキャンセル待ちの有 電話またはファクス(4面記入 コールセンター四#8800、 **暦**3372-8800 FX337

家族介護教室 ◇認知症高齢者グループホー

経済課商工係他1歳~未就学児

2-8810〈(先着順)圓産業

30分場上井草ふれあいの家(上時2月7日水午後2時~3時 対高齢者の介護に関心のある方 井草3-3-10) 師グループホ ームはこぶね施設長・佐長史朗 の見学と情報交換

◇高齢者の積極的な健康づくり 上井草ふれあいの家 3394 〜認知症を知ろう、自分は年

場井草地域区民センター(下井 電話で、ケア24下井草な530 ている方定二〇名費無料申・問 認知症タッチパネルによる自己 草5-7-22) 内認知症の理解 在住で65歳以上の方、介護をし 点検**師**看護師・谷口慶子**対**区内 **時**2月15日金午後2時~4時 映、

		(社)杉並区シルバー人材センター	パソコン教室〉				
₩清7	≫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)				
参阿位	● 阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ケ谷ビル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				
参 方图	有教室 ((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				
366	初級	E.楽しい表計算(エクセル)	3月7日~28日毎週金曜日の午前				
367	初級	F.楽しいデジカメ(写真取り込み/画像加工)	3月3日~24日毎週月曜日の午後				
(>+)	(注) 1 左前-10時。工左 左後-1 時。 2 時 左則-6 時20分。 2 時20分 2 VISTAコニュナ法水勘京の利用供します						

(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。



区の後援・その他の 催し・講座など

★杉並公会堂主催の催し

◇菅原洋一ファミリーコンサート

時 4 月27日(日)午後 2 時開演 (1 時30分開場) **内出演** =菅原洋一(歌)、菅原英介(ピアノ)▷曲目=「千の 風になって」、「アベ・マリア」、「椰子の実」、「今日で お別れ」ほか費一般4000円、4歳~小学生3000円(子 育て応援券利用可)

◇チャボロ・シュミット・バンドspecial guest渡辺香津美

時 6 月21日(土)午後 5 時開演 (4 時30分開場) **内出演** =チャボロ・シュミット、渡辺香津美(ギター)、コス テル・ニテスク (バイオリン) **□曲目=**ジャンゴ・ラ インハルトの作品ほか置全席5500円

―〈いずれも〉

場杉並公会堂大ホール(上荻 1 - 23 - 15) **申チケッ** ト販売窓口=①杉並公会堂☎5347 - 4450②杉並区文化 協会☎5347-4366③同協会ウェブ予約Ⅲhttp://www. sugibun.com/④区役所1階「コミュかるショップ」 ⑤地域区民センター⑥チケットぴあ☎0570-02-9999間 杉並公会堂

★三善晃 合唱音楽のタベ~バロック音楽と舞踏のス ペクタクル

時3月9日(日)午後5時開演(4時30分開場)**場**杉並 公会堂大ホール(上荻1-23-15) 内出演=藤井宏樹 (指揮)、樹の会(合唱)ほか▷曲目=「交響詩 海」、 「五つの日本民謡」、「『地球へのバラード』より」、「三 つの夜想」、「『遊星ひとつ』より」ほか**費**一般3000円、 学生1500円申・間電話で、樹の会事務局・高橋四090 $-6040 - 0814 \land$

◇抽選で区内在住の小学生以上25組50名を無料招待

■往復ハガキ(4面記入例参照)で、2月15日(必 着)までに樹の会事務局・高橋(〒272-0836市川市北国 分 2 -13-4) △ 問同事務局・高橋☎090 - 6040 - 0814 ★杉並親子劇場「暮らしのト長帖」

だるま食堂による日常の一場面を切り取り、物語を

作った、とてもわかりやすいコントです。

時 3 月 2 日(日)午後 2 時~ 3 時10分(1 時30分開場) **場**杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15)**内出演=**だ るま食堂(森下由美、星野理恵、さとうかずこ) 定190 名|費|前売2500円、当日2700円(全席自由。 4 歳以上。 3歳以下で席が必要な場合は券が必要。子育て応援券 利用可) **申**・**問**2月1日から電話、ファクスまたはE メール(4面記入例参照)で、杉並親子劇場・渡辺四・ FAX3331 - 4381⊠suginamioyako@hotmail.com∧

★早稲田大学グリークラブ チャリティ送別演奏会

時 2 月23日出午後 5 時開演(4 時30分開場)**場**杉並 公会堂大ホール(上荻 1-23-15) 内曲目=「なごり雪」、 「君といつまでも」、「はるかなる友へ」ほか定1000名費 無料申当日、直接会場へ間早稲田大学グリークラブ事 務所**☎3208-4100**または井草童謡の会·松尾**☎**·FAX**3399**-9093他使用済み切手(周囲を 5 mm 以上残したもの)の 持参にご協力ください。海外医療支援に役立てます

★城西病院ホスピタリティコンサート~バロック音楽 の響き

時 2月7日休午後7時開演(6時30分開場)**場**城西 病院(上荻 2 -42-11)**内出演=**福間彩(チェンバロ)、 宇治川朝政(リコーダー)、竹澤秀平(ビオラ・ダ・ガ ンバ)▷**曲目=**テレマン「トリオソナタ」、J.S.バッ ハ「イタリア協奏曲」ほか定70名(先着順)費無料申 当日、直接会場へ間城西病院☎3390 - 4166

★阿佐谷ジャズ盛り上げ隊「ヴァレンタイン・ジャズ'08」

時 2 月 8 日金~14日休**場**阿佐谷ジャズストリート 参加バラエティー会場 7 店舗(詳細は、お問い合わせ ください) 置各店舗ごとに有料申当日、直接会場へ間 阿佐谷ジャズ盛り上げ隊・山川(クラヴィーア内) ☎ 3393-0418 (午後 7 時以降) 他 **Phttp://www.asagay** aiazzst.com/

★講演と映画の会

■ 2月21日休午後1時30分開演(1時開場)場セシ オン杉並 (梅里 1 - 22 - 32) 内・師講演「救急車の適 正な利用について」(杉並消防署警防課救急技術担当係 長消防司令・小澤護)、映画「男はつらいよ~フーテン の寅」対区内在住の方定500名(先着順)費無料申当 日、直接会場へ間杉並区医師会☎3392-4114

★新春百人一首子どもかるた会

親子・友達などチームで戦う源平戦を楽しみましょ う。初めての方も大歓迎です。

時 2 月24日(日)午後 2 時~ 4 時(1 時30分開場)**場**高 円寺天祖神社(高円寺南1-16-19)師東京都かるた 協会会長・横矢美恵子定40名費無料申・問電話また はファクス(4面記入例参照)で、2月20日までにNP ○法人日本児童文化研究所‧橘☆・M3398 - 6410へ

★すぎなみ 教育と文化のつどい

時 2 月23日出午後 6 時30分~ 8 時45分(6 時15分開 場)場杉並公会堂小ホール (上荻1-23-15)内・師 第1部=東京シンフォニックアンサンブルの室内楽演 奏▷第2部=講演「教育・夢・希望・若者・働くこと」

(ジャーナリスト・大谷昭宏) 対区内在住・在勤・在 学の方定194名(先着順)費無料中当日、直接会場へ 問 お ・ 教育と文化のつどい実行委員会☎3399 - 8719 ★銭湯でレモン湯はいかがですか

生レモンを丸ごと入れたお風呂は、ビタミンC豊富 で美肌効果があります。湯上りがさっぱりとするレモ ン風呂をお楽しみください。小学生以下は無料です。 大人の方には、先着100名にプレゼントがあります。

時2月10日(日)**場**区内各公衆浴場**申**当日、直接各公衆 浴場へ間杉並浴場組合・石原☎3334-8402(午後1時 以降)

★老後も地域でいきいきと暮らすために〜知って得す る「認知症まるごとセミナー&ミニコンサート」

認知症を多面的に理解し、対応の仕方、地域での支 えあいを学びます。

時・内①2月28日休=認知症予防~物忘れと認知症 の違い②3月6日休=認知症介護実践~対応のポイン トと家族支援③13日休=認知症と生きる~介護する人 も、される人も、この地域で暮らすために(全回、ア ンサンブル・ソノールのミニコンサートあり)/いず れも午後2時~4時場13浴風会大ホール2浴風会認 知症介護研究・研修東京センター大会議室師①認知症 介護研究・研修東京センター副センター長・須貝佑一 ③同センター長・長谷川和夫②浴風会ケアスクール校 長・服部安子定各150名費各回1000円、3回一括2500 円申往復ハガキに住所・氏名・電話番号・希望回・申込理 由を書いて、浴風会ケアスクール(〒168-8510高井戸 西1-12-1) へ間浴風会ケアスクール電3334-2149 ★杉並こども邦楽教室発表会

昨年10月から邦楽(筝・三味線・尺八)を体験して きた成果の発表会です。体験コーナーもあります。

(梅里 1-22-32) 師音楽プロジェクトここふた (カーテ ィス・パーソン、佐藤歌穂里、高市雅風)ほか対子ど も~一般定40名費無料申・間電話またはEメール(4 面記入例参照)で、音楽プロジェクトここふた・高市☎ $090-3788-4733 \boxtimes$ kokofuta@jcom.home.ne.jp \land

★発声ゼミナール

ボイストレーニングで自分の声を見つけ、正しい発 声法を学びましょう。

時 2 月24日(日)午後 1 時30分~ 3 時30分**場**杉並公会 堂(上荻1-23-15) **師**洗足学園音楽大学講師·髙橋 康人対小学生以上の方定25名費3000円申・問電話ま たはファクス(4面記入例参照)で、アンサンブル・ ハイブリッジ・岡橋**本**・FAX3334 - 1875へ(先着順)

★杉並郷土史会の講座

◇郷土史講座「戦後の頃、東荻町で育って」

時 2 月17日(日)午後 1 時30分~ 4 時**場**セシオン杉並 (梅里1-22-32) 師元東京都立大学教授・髙見澤邦 朗定80名(先着順)費500円(同会会員300円)申当 日、直接会場へ間同会・原田 23312 - 6623

◇史跡探訪~東京大空襲慰霊堂と両国界隈史跡巡り

時3月8日出午前10時~午後2時**場**JR両国駅西 □ (集合) 内行程=安田庭園→都立横網公園(震災慰 霊堂・空襲犠牲者追悼碑)→平和祈念復興会館→昼食 (隅田川)→国技館(相撲博物館)→回向院→吉良邸 跡(解散)定50名(抽選)費2000円(昼食・保険料含 む) 申往復ハガキ(4面記入例参照。2名連記可)で、 2月20日(必着)までに杉並郷土史会・原田弘(〒166 -0012和田3-27-23) へ間同会・原田**四3312**-6623

★消費者のための住宅セミナー~住まいの性能アップ と工夫でゆとり生活を実現しよう

セミナー終了後、無料個別住宅相談会を実施します。 畸 2月24日(日)午後2時~4時30分場阿佐谷地域区 民センター (阿佐谷南 1 - 47 - 17) 内・師省エネ・耐 震・バリアフリー住宅の実現法(1級建築士・阿部守)、 インテリア・収納の工夫(インテリアコーディネータ 一・星野和代)、理想の家づくりシステム(東都生活協 同組合・藤木良成) 定60名置500円 (テキスト代) 申 ファクスに住所・氏名・電話番号を書いて、NPO消 費者住宅フォーラムFAX3324-5020へ(先着順)。同法人 ホームページ**配**http://www.npo-sjf.comからも申 し込めます間同法人・小野田23559-5885

★マンション管理セミナー

いつまでも住みやすく、資産価値の下がらないマン ションにするための指針をお話しします。

時 2 月23日出午後 1 時30分~ 4 時30分(1 時受付開 始)場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内・師講演会「築後30年マンションの今後」(杉並マ ンション管理士会会長・田村晃清)、個別相談会**対**マン ション管理組合役員と区分所有者ほか定50名費無料 **申**郵送、ファクスまたはEメール(4面記入例参照) で、2月21日(必着)までに杉並マンション管理士会 (〒167-0043上荻1-17-5㈱フォーチュン内FAX3393) -3652⊠suginamimankan@yahoo.co.jp) へ(先着 順) 間同会 23393 - 3680 (土・日曜日休み)

★家庭学級「いのちを考える」

声優として活躍し、ボランティア活動にも貢献して いる田中真弓さんの歌とお話です。

時2月23日出午前10時~11時30分場方南小学校(方 南1-52-14) 対区内在住の方定100名(先着順) 費 無料申当日、直接会場へ間伊藤☎3327 - 1787

★介護保険を支援する集い

「介護は一人で頑張らない」がテーマの集いです。

時2月9日出午後2時~4時**場**あんさんぶる荻窪 (荻窪5-15-13) 師島崎隆太郎対区内在住の方定20 名費無料申当日、直接会場へ間NPO環境福祉サービ ス事務局・石井☎090 - 2739 - 6844

★認知症家族介護教室~認知症高齢者と家族への支援

時 2 月10日(日)午前10時~正午**場**松ノ木ふれあいの 家 (松ノ木2-14-3) 内・師グループホームの日々 (グループホーム永福ホーム長・小松節子)、認知症高 齢者と家族への理解(永福あっとホーム看護師・石川 恵美子) 対区内在住の認知症家族介護者または関心の ある方**定**30名**費**無料**申**・**問**電話で、NPO法人新し いホームをつくる会**☎6762-0999**へ(先着順)

★NPO法人竹箒の会の講座

◇寺子屋に集合〜江戸時代の子どもになってみよう

時2月16日·23日、3月1<u>日</u>·8日·15日いずれも土曜 日午前10時~正午(計5回)内百人一首で遊ぼう、竹ト ンボを作ろう、漢文を読んでみよう**対**小学生**定**20名

◇教育を考える~もっと子どもを知ろう

時 2 月17日・24日、 3 月 2 日・ 9 日いずれも日曜日 午前10時~正午(計4回) 対小中学校の教師・保護者・ 関係者定20名

-〈いずれも〉―

場ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)師全国 国語教育学会理事・安居総子ほか費無料・問電話ま たはファクス(4面記入例参照)で、NPO法人竹箒の

★個杉並区社会福祉協議会のお知らせ

◇不要になった入れ歯の寄付をお願いします

NPO法人日本入れ歯リサイクル協会に協力して、 不要入れ歯回収箱を設置しています。不要入れ歯に使 われている金属をリサイクルして、その収益金は閉日 本ユニセフ協会に寄付します。また、地域福祉活動の 推進のためにも役立てます。

内回収箱設置場所=区役所西棟1階入口自動ドア付 近、あんさんぶる荻窪1階ロビー▷**対象=**金属の付い ている入れ歯▷**寄付の方法=**①入れ歯に熱湯をかけて 消毒②新聞紙など厚手の紙で包み、ビニール袋に入れ る③回収箱に投入、または封筒に入れて同協議会(〒 167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)へ郵 送問同協議会☎5347 - 1010

◇介護保険認定調査員の募集

内区内の新規要介護認定調査業務(申請者宅へ訪問。 区からの委託)▷資格=介護支援専門員▷勤務時間な ど=月~金曜日の午前9時~午後4時。実働1日6時 間。週3、4日(応相談)▷報酬=時給950円と調査1 件あたり1000円▷**募集人数=**若干名▷**採用日=**①経験 者は面接終了後、採用された方から従事②未経験者は 採用後に区の要介護認定調査業務研修を受講後、従事 ■履歴書を、2月15日(必着)までに同協議会総務係(〒 167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)へ郵 送または持参問同協議会 5347 - 1010

◇20年度地域福祉活動費助成金の助成団体募集

歳末たすけあい運動の募金をもとに、地域福祉を推 進する活動と団体の設立を助成します。

内対象団体=区内で地域福祉活動を行っている、ま たは活動開始予定の民間非営利団体(社会福祉施設含 む) ▷対象事業=4月1日~21年3月31日に行う地域 福祉活動、団体の設立に伴う必要経費 > 助成金額=1 団体(事業)30万円以内中申請書類(杉並ボランティア・ http://borasen.jp/からも取り出せます)を、2月29日 (必着)までに同協議会杉並ボランティア・地域福祉推 進センター(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる 荻窪5階)へ郵送または持参**問**同センター**☎5347-3939**

★杉並清掃工場見学会(2月分)

時 2 月23日出午後 1 時30分~ 3 時**場**杉並清掃工場 (高井戸東3-7-6) 定50名費無料申・間電話で、 2月21日までに、東京二十三区清掃一部事務組合総務 課広報・人権係☎6238 - 0615へ(先着順)

★武蔵野市 20年度利用登録駐輪場の申込受付

利用登録希望の方は、2月12日までにお申し込みく ださい。登録制度が変更になりましたので、申込方法 などの詳細は、武蔵野市役所都市整備部交通対策課☎ $0422 - 60 - 1860 \land_{\circ}$

★東京都最低賃金のお知らせ「守ろう!確かめよう! この最低賃金」

東京都の最低賃金は19年10月19日から、時間額739円 となっています。月給制・日給制・時間給制など、す べてに「時間額」が適用されます。

間東京労働局賃金課**☎3512**-1614または最寄りの労 働基準監督署

訂正とおわび 1月21日付「広報すぎなみ」1面 イロビー杉並友好都市委員会委員は、「フェイ ドレ イトン」さん、元ウイロビー市コミュニティーサービ ス課長は、「スー アルバイラズ」さん、また同6面「な かま集まれ」の骨盤体操・信藤さんの電話番号は☎ 090-4733-2218、30~50代中心託児ありストレッチ &リズムダンスの入会金は1500円の誤りでした。

区役所

粗大ごみのお知らせ

「向き合おう 自分の体 自分の生活」

2月1日金~7日休は 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23391-1015へ。

測定、血管年齢測定/いずれも午内臓脂肪などの体組成測定、血 ③健康チェック コの害などについて説明します。 ②パネル展示 〉生活習慣病予防週間イベント バランスのよい食事と運動、 ンドローム 階ロビーで開催します。 2月4日月~8日金まで、 応募作品と優秀作品の発表を行 「笑い飛ばそう メタボリックシ

ダイエット」 演会「ながら運動でメタボ

もやせ内臓脂肪!ふせげ肥満・杉並ウエストサイズ物語

きるダイエット方法です。 常の動作を工夫するだけで簡単にで 技を交えてお話しします しながら、いつでも、どこでも、 「ながら運動」考案者の講師 ながら運動」は、 仕事や家事を が 日

生活習慣病を引き起こす大きな原因

糖尿病などの

一つである内臓脂肪型肥満を防い 、健康的な生活を楽しみましょう。

■2月23日出午後2時~3時 ▲長野茂

九○㎝以上です。周りの腹囲が男性八五

内臓脂肪型肥満の目安は、おへそ

cm以上、女性

◇行動目標を持ち、日々の生活の中

で挑戦

避けてご利用ください

収集の申し込みは混雑時を

所」の看板が出ているお店、スーパ な金額分を区内の「ごみ処理券取扱 また、新たにお求めの場合は、必要

ーやコンビニでお求めください

場産業商工会館(阿佐谷南3—2— 75歳未満の方定一五〇名費無料 里電 19) 師日常ながら運動推進協会代表・ 長野茂図区内在住・在勤でおおむね 2月1日金~29日金に方南・和泉 いしく食べて健康アップ 杉並保健所健康推進課へ(先

的です。

しかし、

急激な減量は体によくあ

の第一歩として、

次の①~③が効果

ングで約三五時間)が必要です。そ

○個分の食事制限や運動(ウォーキ体脂肪を一㎏減らすには、七○○

ださい。

やせることがありますのでご注意く りません。また、他の病気が原因で

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

変わります 4月から処理手数料が

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

か 年前 圧

来のものも変わらず使用できます。 なお、「有料粗大ごみ処理券」は、従

改定しました(下表のとおり)。

〈手数料改定例(1点当りの手数料)〉

(1) 3/13/2/3 (1) 3/1/7							
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					

2月は喫煙マナ

②バランスのよい食事で腹八分目を

ントを行

ルシーメニューと栄養情報を提供し

寒い冬を健康にのりきるためのへ

援する会)で、恒例の期間限定イベー推奨店(方南・永福地域健康を応

永福・西永福周辺のヘルシーメニュ

自分に必要な食事量と内容を知

ウォーキングなどの運動量を増やす 活の中で意識的に体を動かすことや

③禁煙やタバコの本数を減らす



歩きたばこは周囲の人に不快感を与える だけではなく、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

区では、路上禁煙地区だけではなく、区

問い合わせは、環境課生活環境担当~

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

健康の第一歩

30分

す。土・日曜日、祝日も受け付けて てご利用ください。 いますので、混み合う時間帯を避 00または23372 申・問区コールセンター 午後7時まで受付を行ってい 年末年始を除き、毎日午前8時 Ō ま

ルセンターに電話で申し込む際は、

粗大ごみ収集の申し込みを区コー

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㈱タマス内)へ間同連盟・田崎☎ 3314 - 6624

時3月22日仕)(予備日=29日仕))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 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)へ間同連盟・ 吉永吞090-4528-5523(午後7時~9時)

◇バドミントン BC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(女子は区内在クラブも可) 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 り込み中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**問**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 (B)午前9時~午後6時②女子ダブルス=2月20日(x)、 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② 16組費①7000円②6000円申・問電話またはホームペー

ジから、ワセダクラブ☎3301 - 5930 Phttp://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 今回はスポーツレクリエーションを行います。

3月15日出午前10時~正午場上井草スポーツセ 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 料中申込書(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**問**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!

中高校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(水~28日) 場長野県菅平高原パインビ 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間高井戸児童館 3334-0902 個3 月1日出午後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

向上月間

い殻のポイ捨ては街の美観を損ねます。

内全域で迷惑な歩きたばこや吸い殻のポイ 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。

競技大会

スポーツのある暮らし

●区民体育祭冬季大会

◇スケート競技会 **畴** 3 月23日(11)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(新宿区霞ケ丘町11-1)内種 **目**=①500m(中学生、高校生、一般男子)②300m(中 一般女子) ③200m (小学生男女=各 高校生、 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 下無料甲申込書(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・柴田誥三(〒167-0032天沼1-44-9) へ郵送または持参(先着順) 問 同連盟·柴田**四3391 - 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置シングルス800円(高校 生以下400円)、ダブルス1組1600円中申込用紙(区卓