



●発行/杉並区 ●編集/広報課  
〒168-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1  
区の代表電話は ☎3312-2111  
FAX 3312-9911(広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/  
☎ 3312

## 主な記事

- 杉並の教育を考える懇談会提言... 1面
- 介護保険サービス利用調査..... 2面
- みんなで支える介護保険..... 3面

(発行日) 毎月1日・11日・21日

## 「杉並の教育を考える懇談会」からの提言

# 学ぶ喜び、生きる喜び、育つ喜びの教育のために

昨年4月、「杉並の教育を考える懇談会」(委員一名/会長＝小林登・東京大学名誉教授)が設置され、21世紀の杉並の教育のあるべき姿や方向性について幅広く議論されてきました。このたび、その提言書が教育長に提出されましたので、概要についてお知らせします。今後、教育委員会では、この提言の趣旨を踏まえ、魅力ある杉並の教育の実現に向けた計画づくりを進めていきます。



### 21世紀こそ、子ども世紀に

21世紀こそ、杉並から「子ども世紀」にし、わが国、さらには世界の子どもたちが「生きる喜びいっぱい」になることをめざします。

そのために、教育の基本的考え方について、「関係」「共生」「共創」を柱とし、「人間の時代」「心の時代」に照らした教育が必要。21世紀は、子どもの

権利を認めたい新しい子ども観の時代である。育児・保育・教育を分けることなく、子どもを育てるといふ人間の営みとして、包括的にとらえるシステムづくりが必要、としています。

### 魅力あふれる杉並の教育

21世紀を展望した杉並の教育の理念として、あるべき姿・方向性を次の六つに整理し示しています。

- 1 人として育てる**  
～心豊かな地球市民づくりをめざして～  
個を確立するための「自立心」と、社会の一員として必要な「公共心」とを、バランスよくしっかり伸ばし、強くたくましく生きる力を育むことが必要です。
- 2 夢をいっぱい育む**  
～誰もが未来に向かい「夢を描ける」教育へ～  
子どもたちの胸に大きな夢を描かせ、可能性に挑戦できるよう、自ら考え学び育つ「学育」への転換を進める必要があります。
- 3 学ぶ喜びいっぱい**  
～学ぶ喜びいっぱいの学校づくりをめざして～  
基礎基本の学習の充実を根幹に置き、一人ひとりの個性や能力を引き出し、主体性と創造性を発揮できる教育が求められます。子どもたちが友達や、教師とのふれあいを通じて、お互いの信頼関係を築きながら、魅力ある学校生活を送ることができる教育活動の展開が重要です。

- 4 参画で育てる**  
～子どもたちの意見・参画を大切に育てよう～  
子どもたちが自分の考えをもち、判断し、発信していくと同時に、他者の考えや意見を理解するコミュニケーション能力が一層求められます。子どもたちが、自分の考えや意見を表わすことができる場面づくりが必要です。
- 5 家庭と共に育てる**  
～教育の原点である家庭教育を重視する教育へ～  
基本的な生活習慣、人への思いやり、善悪の判断やしつけはぬくもりのある家庭環境のなかで培われます。子どもの資質や能力を育てる場となるように、家庭がその責任をしっかりと果たされることを強く望みます。
- 6 みんなで育てる**  
～子どもたちを区民みんなの財産として育てよう～  
子どもたちを区民みんなの大切な財産(宝)としてとらえ、大人たち全員の目と手と心で、あたたかい愛情を注ぎ、大人としての範を示しながら、区民みんなで育てる教育環境づくりが極めて重要です。

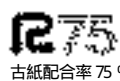
### 実現への取り組み

#### 姿勢・持つべき視点

魅力ある杉並の教育の実現に向けて、五つの柱に分け、二〇項目が提言されています。

- 1 魅力ある学校づくりのために  
特色ある教育課程の編成を進める
- 2 開かれた学校づくりのために  
学校評議員制度の導入を図る
- 3 地域の人材活用を進める  
通学区域の弾力化を図る  
不登校への対応を充実する
- 4 教育行政の活性化を図る  
3 家庭の教育力を高めるために  
乳幼児期からの心の教育・しつけの充実を図る  
子育て支援ネットワークを強化する
- 5 充実した社会教育のため  
ネットワーキングづくりを進める
- 6 社会教育プログラムを精選する  
学社融合の取り組みを進める

この提言は、区政資料室(区役所西棟2階)、各図書館でご覧になれます。また、区のホームページにも掲載しています。  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>



古紙配合率75%再生紙を使用しています

杉並区21世紀ビジョン 私たちのまちの将来像

区民が創る「みどりの都市」杉並

# 「介護保険サービス利用に関する調査」の結果がまとまりました

区では、介護保険サービスなどの改善と向上を図ることを目的として、利用状況や満足度などの実態を把握するため、12年11月中旬から13年1月中旬にかけて、対象者別に三通りの調査を行いました。このうち、65歳以上の要支援・要介護認定を受けた在宅の方(七三三〇人)への調査について、その主な結果をお知らせします。

認定結果をどう思うかについて、「妥当である」が58・6%、「思っていたよりも低め(軽め)」が17・8%、「なんともいえない」が16・5%でした。

多くの人は適切な介護サービスを受けていると感じている。サービス事業者が適切な介護をしてもらえるかについては、「してくれる」が57・2%、「どちらかといえばしてくれる」が28・4%という回答でした。

介護保険サービス全般の内容に満足している人が五割以上。10月にサービスを利用した人に、サービス全般の内容に満足しているかどうかを尋ねました。(図1)

在宅サービス利用料の平均は一万三九五円。10月に利用した在宅サービスの利用料は、一万円〜二万円未満は24・4%、五〇〇〇円〜一万円未満は22・1%で、平均すると一万三九五円でした。この金額をどのように感

じるかを尋ねたところ、「妥当な金額と思う」が57・8%、「少し高く感じる」が22・3%でした。

利用限度額に対する利用割合が七割以上の人は35%。

要介護度ごとに定められたサービス利用限度額に対し、10月にどのくらい利用したかを尋ねました。九割以上は21・6%、一〜二割が14・9%、七〜八割は13・4%でした。

六割以下の利用の人が、限度額まで使わない理由は、「現在のサービス量で満足しているから」が26・6%、「家族介護で間に合っているから」が21・9%でした。

保険料の額を受当な金額と思う人と、高く感じる人が、各三分の一です。保険料は五段階に分かれています。それぞれの金額をどう感じているかを尋ねました。(図2)

介護者や家族の負担が減った。認定の申請手続きがわずらわしい。介護保険制度が始まって良くなったと思う点を尋ねたところ、「介護者や家族の

負担が減った」が22・5%と最も多く、また苦情・要望については「認定の申請

手続きがわずらわしい」が36・1%で最も多い結果となりました。(図3・4)

## 調査方法など

介護保険の要支援・要介護認定を受けた65歳以上(第1号被保険者)の上(第1号被保険者)の在宅の方を対象に、介護保険相談員(民生委員)が調査票を配布・回収した(回収率=81・8%)。要支援・要介護認定を受けた40〜64歳(第2号被保険者)の方全員を対象に、往復郵送法により実施した(回収率=63・2%)。

## 認定の結果 非該当自立)と判定された65歳以上(第1号被保険者)の在宅の方を対象に、往復郵送法により実施した(回収率=78・8%)。

なお、調査結果の報告書は、4月下旬から区政資料室、図書館、地域区民センターでご覧になれます(区政資料室では販売もします)。

図1 <介護保険サービス全般への満足度> (単位=%)

	満足している	おおむね満足している	ふつうである	少し不満がある	不満である	無回答
合計	21.8	29.8	28.7	9.4	5.2	7.2
要支援	25.1	28.1	28.8	8.7	2.8	8.9
要介護1	23.7	30.3	28.8	7.7	3.2	6.3
要介護2	20.0	31.7	28.7	9.2	4.4	8.0
要介護3	18.3	31.7	28.9	9.6	8.1	5.4
要介護4	18.4	28.3	24.8	13.3	8.3	6.9
要介護5	20.1	29.2	21.1	11.7	12.4	5.4

図4 <介護保険制度についての苦情・要望> (複数回答)

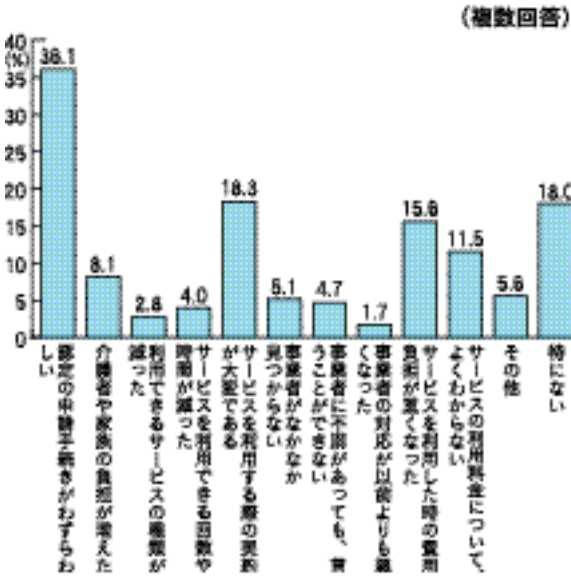


図3 <介護保険制度が始まって良くなったと思う点> (複数回答)

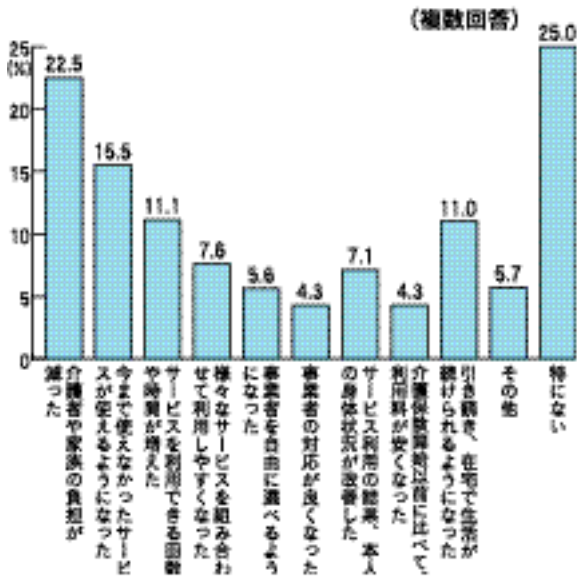


図2 <介護保険料への考え方> (単位=%)

	安いと感じる	妥当な金額と思う	少し高く感じる	かなり高く感じる	無回答
合計	2.6	33.4	23.9	9.6	30.4
第1段階	6.7	56.2	22.5	5.6	8.0
第2段階	3.3	49.7	31.3	10.1	5.6
第3段階	2.5	42.6	36.2	15.3	3.4
第4段階	1.4	37.6	38.6	15.9	6.5
第5段階	1.2	39.8	35.0	19.4	4.6

審議会名	日時	主な内容	問い合わせ
レジ袋税調査会議	4月17日 午前10時~	レジ袋税の検討	課税課
杉並の地域活動をすすめる区民懇談会	4月17日・27日 午後2時~	地域活動支援センターについて	地域課
選挙管理委員会定例会	4月10日・17日 午前10時~午後1時	5月の日程について選挙に推進協議会について等	選挙管理委員会事務局

**杉並区文化・芸術振興の普及**

江戸糸あやつり人形芝居 結城座 伽羅先代萩

江戸時代から受け継がれた伝統の技。竹本素京さんの素浄瑠璃と繊細で華麗な人形の動きを堪能ください。

【日時】 7月21日 午後6時30分開演(6時開場) 7月22日 午後2時開演(1時30分開場)

【出演】 結城孫三郎、結城一糸、結城千恵ほか / 義太夫・竹本素京【内容】 「伽羅先代萩」花水橋の場、飯炊の場、御殿の場、床下の場

【会場】 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 入場料 全席指定三三〇〇円 (会員割引あり) 販売開始 4月13日 午後1時

【販売窓口】 文化・交流協会(上荻3-29-5 杉並会館) 初日は電話予約のみ 近畿日本ツーリスト区役所内店(西棟2階) とも月(金曜日(祝日除く)午前9時~午後5時 杉並公会堂(上荻1-23-15) 午前9時~午後5時(月曜休) 各地域区民センター 開演日の午前9時~午後8時(予約・問合せ) 文化・交流協会文化係 5311-7035

「ピートルズ」やラテンなどの名曲を究極のテクニック、至高の音色でお届けします。

【日時】 6月23日 午後

渡辺香津美アコースティックギター・ソロコンサート

渡辺香津美さん

# みんなで支える介護保険



介護保険は、皆さんの保険料と税金によって運営されています。今回は、保険料についてお知らせします。

問い合わせは、介護保険課へ。

## 通知書について

65歳以上の方にお送りした保険料の通知書は、前年度の区民税の課税状況などをもとに仮の金額を通知しています。8月に、本年度の区民税などをもとに計算し、再度お知らせします。

## 介護保険料のポイント

13年9月までは半額(政府の特別対策)税金控除の対象に!

納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象になります。

65歳になったら(加入の手続きは不要です)

65歳到達月の初めに介護保険証をお送りします(この介護保険証は介護が必要になったときに使います)

65歳到達月の翌月に介護保険料の通知書と納付書をお送りします。

## 介護保険料 Q & A

問: サービスを受けていなくても、保険料を支払わなければならないのですか?

答: 介護保険は社会全体で介護(高齢社会)を支えていくことを目的としていますので、保険料はサービスを利用していなくてもお支払いいただきます。

問: 昨年(12年)65歳になりました。年金を受けているのですが、介護保険料は年金から引かれませんか?

答: 今年(13年)4月1日の時点で老齢基礎年金を受給していれば、10月より年金から差し引きます。9月分までの保険料は、お送りする納付書でお支払いください。

問: 年金を受けているのに、介護保険料が引かれていないのは、なぜですか?

答: 4月1日の時点で老齢基礎年金を受けていない方や年度の途中で区に転入された方は年金から差し引かれませんが、年金額が1年間に18万円未満の場合や、年金の種類が遺族年金・障害年金・老齢福祉年金の場合も差し引かれませんが、区からお送りする納付書でお支払いください。

問: 年金からの差し引きではなく、自分で納めたいのですが。

答: 納付の方法は、選択できないことになっています。

## 保険料の納め方

年金から差し引かれる方(特別徴収)

お送りしたもの

平成13年度介護保険料納入通知書(特別徴収)

対象となる方

老齢・退職年金の額が年額18万円以上の方(遺族・障害・老齢福祉年金は除きます)

年金から引かれない方(普通徴収)

お送りしたもの

平成13年度介護保険料納入通知書

介護保険料納付書兼領収書(4~7月分)

口座振替の方を除く

対象となる方(いずれかに当てはまる場合)

老齢・退職年金の額が年額18万円未満の方 遺族・障害・老齢福祉年金のみ受給されている方 年度の途中で65歳になった方や転入した方 口座振替をご利用ください

手間がかからず、納め忘れの心配がありません。口座振替の申込書は介護保険課、区民事務所、分室、荻窪サービスコーナーにあります(口座振替になるまで2カ月程かかります)

## 保険料額

第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料額(下表)

段階	対象者	13年度保険料年額(月額)
第1段階 基準年額 ×0.5	生活保護受給者。世帯全員が区民税非課税で、老齢福祉年金受給者	年 13,200円 4~9月(月約740円) 10~3月(月約1,470円)
第2段階 基準年額 ×0.5	世帯全員(一人世帯を含む)が区民税非課税	年 19,875円 4~9月(月約1,110円) 10~3月(月約2,205円)
第3段階 基準年額	本人が区民税非課税で他の世帯員が区民税課税	年 26,475円 4~9月(月約1,470円) 10~3月(月約2,940円)
第4段階 基準年額 ×1.25	区民税課税(合計所得250万円未満)	年 33,075円 4~9月(月約1,840円) 10~3月(月約3,675円)
第5段階 基準年額 ×1.5	区民税課税(合計所得250万円以上)	年 39,675円 4~9月(月約2,210円) 10~3月(月約4,410円)

第2号被保険者(40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方)

40歳になると自動的に加入になります。介護保険料は加入している医療保険に上乗せされています。

問い合わせは、各医療保険者へ。

4月と8月に保険料額の通知をします。

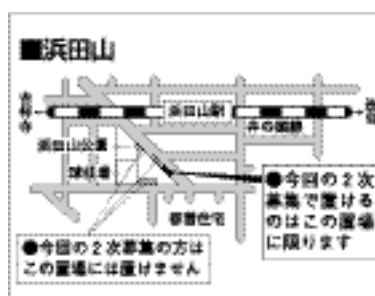
## 登録制自転車置場の二次募集を行います

募集場所および募集台数  
図のとおり駐車箇所限定  
浜田山駅=四〇台程度  
西永福駅=三〇台程度  
Cブロック=六〇台程度  
利用期間  
14年3月31日まで  
対象  
次のすべての条件を満たす方  
区内または隣接する区や市に住居または通勤・通学先がある方  
通勤・通学のため駅までの往復に自転車を利用する方  
住居または通勤・通学先が駅から定められた距離(おおむね五〇〇m以上)を超えていない方  
買物などでの登録はできません。  
申請書配布及び受付期間  
4月11日~20日(郵送は20日消印有効、持参は午後5時まで)  
申請書配布場所  
自転車対策係(区役所西棟五階)、浜田山駅・西永福

駅の広報スタンド  
申込方法  
申請書に必要事項を記入し、証明書類のコピーを添えて、自転車対策係へ郵送  
または持参  
申し込みの場  
合は、自転車対策係窓口に公開抽選(4月25日午前11時から)申し込みました方の出席は、必要ありません。

申し込みに必要なものおよび登録手数料  
対象 必要書類(写しでも可) 登録手数料  
全員 通勤・通学先の確認ができるもの(社員証、在勤証明書、定期券、学生証など) 4000円  
手数料の減額、免除を申請する方は、上記のほか次の書類が必要です。  
対象 必要書類(写しでも可) 登録手数料  
小・中学生または65歳以上の方 生年月日の確認ができるもの(保険証、免許証、住民票など) 【減額】2000円  
障害者手帳などをお持ちの方 身体障害者手帳、保健福祉手帳、愛の手帳、難病指定医療券など 【免除】

募集場所および募集台数  
図のとおり駐車箇所限定  
浜田山駅=四〇台程度  
西永福駅=三〇台程度  
Cブロック=六〇台程度  
利用期間  
14年3月31日まで  
対象  
次のすべての条件を満たす方  
区内または隣接する区や市に住居または通勤・通学先がある方  
通勤・通学のため駅までの往復に自転車を利用する方  
住居または通勤・通学先が駅から定められた距離(おおむね五〇〇m以上)を超えていない方  
買物などでの登録はできません。  
申請書配布及び受付期間  
4月11日~20日(郵送は20日消印有効、持参は午後5時まで)  
申請書配布場所  
自転車対策係(区役所西棟五階)、浜田山駅・西永福

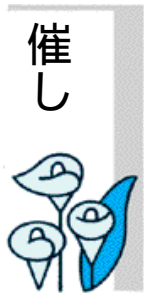


「平成13年度版 介護保険 サービス事業者ガイドブック」ができました

介護保険のサービス事業者の事業内容やサービスの特徴を紹介した情報誌です。区内事業者を中心に、在宅および施設サービス事業者全般について、掲載しています。

【配布】4月11日から無料配布【配布場所】高齢者在宅サービス課、区民事務所、分室、荻窪サービスコーナー、福祉事務所、ケア24(在宅介護支援センター)

サービス事業者の情報誌は、区のホームページにも掲載しています。問い合わせは、高齢者施策課へ。



**ハガキ記入例**  
(1人1枚)

行事名  
住所  
氏名(フリガナ)  
年齢  
性別  
電話番号

往復ハガキの場合は返信用のあて先も記入をあて先は各記事の申込先  
託児(3歳~就学前)のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢・性別も記入

日本語交流会

日本語の会話を通して日本人と交流しませんか。外国人の参加者を募集します。

【日時】5月26日(7月14日の毎週土曜日午後2時~4時(計八回))【会場】杉並区文化・交流協会【対



**わんぱく相撲**  
杉並区大会

伝統的な国技に挑戦してみませんか。(区後援)

【日時】5月12日 午前10時開会(9時30分受付開始・雨天決行)【会場】区立阿佐ヶ谷中学校体育館

約八〇〇名【参加費】無料  
申し込みは、所定の申込用紙(区体育施設、児童館、区立小学校など)にあり、記入して郵送(当日申し込みもできます)。

【内容】学年別トーナメント勝ち抜き戦。四年生、五年生、六年生上位二名は都大会に出場(男子のみ)

申し込みは、所定の申込用紙(区体育施設、児童館、区立小学校など)にあり、記入して郵送(当日申し込みもできます)。

【日時】4月19日(19日は正午から、23日は午後3時まで・区後援)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、わねらプロジェクト・遊び場実行委員会・鎌田・越智 090 6132 6338へ。

【日時】4月22日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】5月5日 午後10時~午後6時(区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内容】民謡・舞踊の発表【入場料】無料

申し込みは、直接会場へ。  
お問い合わせは、生涯学習課へ。

【日時】4月19日、5月9日・20日 時間はいずれも午前10時~午後4時(雨天決行)【会場】塚山公園(下高井戸5 23 12)

**土曜日のパパママ学級**

5月26日 午後1時~4時  
高井戸保健センター  
(高井戸東3 20 3 3334 4304)

【内容】ビデオ、沐浴実習など【対象】区内在住で当日妊娠20週以上の初産のカップル20組【参加費】無料【申込方法】往復ハガキに2人の氏名、住所、電話番号、出産予定日を書いて、5月10日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選

初心者向け点字講習会

【日時】5月19日(土)14時～17時

【会場】障害者福祉会館

申し込みは、往復八ガキ

希望者は、直接会場へ

問い合わせは、スキップ

【日時】4月27日 午前10時～11時30分

申し込み、問い合わせ

障害者のための各種教室

【日時・内容】下表のとおり

申し込みは、往復八ガキ

申し込み、問い合わせ

訂正とおわび

4月1日付広報4面に

申し込みは、往復八ガキ

申し込み、問い合わせ

障害者のための各種教室

【会場】阿佐谷地域区民センター

申し込み、問い合わせ

申し込み、問い合わせ

Table with 3 columns: 教室名, 日時, 講師. Lists various classes like 手芸と編物, 絵画, 陶芸, etc.

国民年金夜間納付窓口・年金相談のお知らせ. Includes 夜間納付窓口 and 年金相談 details.

掲示板



男女共同参画推進 区民懇談会委員

区民の皆さんのご意見を 施策に反映させ、あらゆる

申し込みは、往復八ガキ (4面八ガキ記入例参照)

申し込みは、封書で住所 氏名(フリガナ)、年齢

申し込み、問い合わせ 済美日曜教室

申し込み、問い合わせ センター(〒166 0011)

申し込み、問い合わせ 特別養護老人ホーム

申し込み、問い合わせ 上井草ふれあいの家

申し込み、問い合わせ 配食車運転手

申し込み、問い合わせ 特別養護老人ホーム

申し込み、問い合わせ 上井草ふれあいの家

申し込み、問い合わせ 配食車運転手

申し込み、問い合わせ 保育補助

申し込み、問い合わせ パートタイマー

申し込み、問い合わせ 不登校・引きこもり

申し込み、問い合わせ 東京都議会議員選挙

申し込み、問い合わせ 立候補予定者説明会

申し込み、問い合わせ 5月1日から、区民事務所

申し込み、問い合わせ 高年齢者のためのいきいき健康マージャンサロン

申し込み、問い合わせ 【日時】5月18日

申し込み、問い合わせ 【問合せ】同文化協会

ポケット logo and text for the high age game salon.

4～5月の各種教室

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	材料費等	申込締切
永福和泉地域区民センター			
土曜おはなし会～楽しいおはなしや、手遊びがいっぱい。大人の方もぜひどうぞ/おはなしのグループ (15)	4月21日、5月12日 午後2時30分～3時30分	無料	—
2人でクッキング～親子で料理を作りながら、2人の心を通わせてみませんか/加藤環江・大谷忍 (3回出席できる親子・12組)	5月12日、6月9日、7月14日 午前	1000円 (1組1回分)	5月6日
高円寺地域区民センター			
作ってみよう! ユニット折り紙～三角形に折った紙のパーツを組み合わせて、ペアー鶴、手まりを作ります/加藤妙子 (30)	5月18・25日、6月15・22日 午後	1000円	4月20日
阿佐谷地域区民センター			
土ようえほんとおはなしの会 榎樹園 (参加自由)	4月21日、5月5日 榎樹園 午後2時～3時	無料	—
初心者卓球教室～気持ちいい汗をかきませんか! / 横尾文代榎樹園 (30)	5月14・21・28日、6月4日 午前	毎回20円 (保険料)	4月30日
荻窪地域区民センター			
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します/中村昭・石郷岡智之・中村嘉彦榎樹園 (参加自由)	5月13日、6月10日 午後2時～4時 (3時30分受付終了)	無料	—
太宰治～その生涯と代表作/都認定生涯学習講師・上島光正、都立西高囃子・原田勝巳 (2回目はゆかりの地三鷹市内文学散歩) (30)	5月16日 榎樹園 午後2時～4時 5月25日 榎樹園 午後1時～5時	50円 (資料代)	4月30日
西荻地域区民センター			
苗字のはなし (17日=日本人の苗字、24日=米国人の苗字) / 北原邦雄 (50)	5月17・24日 午後	無料	4月30日
氣道・真呼吸法実践編/鈴木秀天 (申込み時に希望日も記入して下さい・各日25) 人数配分によっては希望に添えない場合あり	5月29日、6月5日 午後3時30分～5時	無料	4月30日
ベタンク～子どもから高齢者まで楽しめるニュースポーツ (初日は競技紹介、2回目から実技) / 土肥浩 (30)	5月17・24・31日、6月7日 午前	20円 (保険料)	4月30日
西荻南区民集会所			
親子で楽しもうおはなし体験～お面や衣装・楽器の説明を聞いて笛や太鼓をならしてみます/大宮前郷土芸能保存会 (会場=春日神社)	5月12日 午後	20円 (保険料)	4月30日
井草地域区民センター			
くらしイキイキ健康づくり～元気になるための歯生活、元気になる食生活の話 (筆記用具持参) / 上井草保健センター職員 (30)	5月30日、6月6日 午前	無料	4月30日
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します/松尾達也ほか (参加自由)	4月28日、5月12日 榎樹園 午後 (3時受付終了)	無料	—
高井戸地域区民センター			
トレーニング機器講習会～当センターのトレーニング室を使用するための事前講習会 (写真2.5×3 持参) / 高橋悦子 榎 (16歳以上・10)	5月18日 榎樹園 午後2時～4時	20円 (保険料)	4月30日
おはなしひろば～絵本の読み聞かせを中心に手あそび・工作など/ロバの会・杉並子ども本の会 榎樹園 (参加自由)	5月12・19日 午後2時～3時	無料	—

(注) 1. 1回約2時間。時間はおおむね、午前は10時、午後は1時30分から。2. は、実費がかかる場合があります。

**わいーわいー!**  
わたまつり2001  
小さな地域で大きな和  
【日時】4月28日 午前10時～午後2時(雨天決行)【会場】和田区民集会所、和田障害者交流館(和田2 31 21)、和田小学校体育館・校庭(和田2 30 21)【内容】ミニシアター・トギャラリー、チーム対抗風船パレー、パソコン館でインターネット体験、ゲーム館、クイックマッサージ、和木屋台村、おもちゃつき、障害者施設オリジナル商品即売など。校庭では起震車体験ができます【入場料】無料  
希望者は、直接会場へ。

**井草地域区民センター**  
ヘルシーウォーキング  
オリエンテーションで正しい歩き方を学びます  
【日時】5月9日 午前10時30分～午後0時30分  
5月16日・23日 午前10時30分～午後2時30分



このコーナーでは、各地域の集会施設運営協議会が企画した講座や、委員の皆さんが取材したまちの話題を中心に、地域の情報をお届けします。

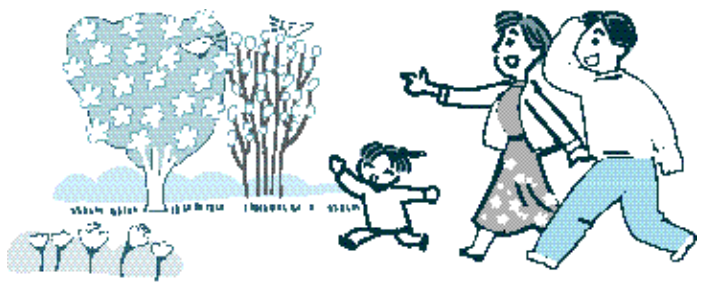
4～5月の各種教室  
各地域区民センターと各  
区民集会所では、4～5月  
の各種教室を左表のとおり  
開きます。参加費は無料。材  
料費や傷害保険料は自己負  
担です。  
申し込みは、往復八ガキ  
(4面八ガキ記入例参照)  
で、表中の各締切日(必  
着)までに該当の施設へ。  
申し込み多数の場合は、抽  
選。  
問い合わせも、該当の施  
設へ。  
託児があります。

**下高井戸区民集会所**  
土曜日の音楽会  
オカリナと  
マンドリンの夕べ  
【日時】4月21日 午後6時～【出演】高井戸オカリナアンサンブル、アンサンブルいずみ【定員】八〇名(先着順)【参加費】無料  
希望者は、直接会場へ。  
7月以降の出演者を募集  
しています。

**和田区民集会所**

(雨天の場合は、5月30日、6月6日に延期)  
【内容】オリエンテーシ  
ョン・ウォーキング(小金  
井公園、玉川上水、井の頭  
公園、太田黒公園、善福寺  
川緑地、和田堀公園など八  
kmのコース)【講師】深  
見賢一さん【定員】三〇名  
【参加費】保険料六〇円  
(一括納入)、交通費など  
の実費【持ち物】保険証の  
コピー、弁当  
申し込みは、往復八ガキ  
(4面八ガキ記入例参照)  
で4月21日(必着)までに  
同センターへ。申し込み多  
数の場合は、抽選。

**高井戸地域区民センター**  
なんでもありの読書会  
相田みつをと中学生  
相田みつをとおして生  
き方を語り合います。  
【日時】5月31日 午前10時～正午【講師】小関啓  
子さん【入場料】無料  
希望者は、直接会場へ。  
託児があります。



ご神体を祀った神殿  
この神社のまわ

区立妙正寺公園を北にぬ  
け、坂道を登りつめたところ  
に、こんもりとした木立  
があり、ここに祀られてい  
るのが中瀬天祖神社(清水  
3 19)です。  
この神社の前身が世に言  
う子宝が授かる十羅刹様  
で、その祠が十羅刹堂で  
す。明治維新後の神仏分離  
令によって天祖神社と改称  
されました。神社明細帳の  
由緒には「当社は井草八幡  
宮の境外神社で、井草川の  
西岸神戸坂の上であり、極  
めて古き社にして神体は一  
大石剣なり」とあります。  
このご神体を霊石とする  
伝説によると、昔ある人  
が、手車をひいて江戸から  
の帰り道、神戸坂で急に腹  
痛をおこし座りこんでしま  
いました。村人が近くの妙  
正寺にたづねてこみ、和尚さ  
んに祈禱してもらったところ  
、たちまち腹痛が治りま  
した。そのときふと和尚さ  
んが手車に乗せてあつた奇  
妙な形の石を見て、「これは  
不思議な霊石だ。この地に  
安置されたため腹痛をお  
こさせたに違いない」と申  
され、その石を神戸坂上の  
十羅刹堂に納めたそう  
です。  
それから何十年か後のこ  
と、江戸へ炭を運んでいた  
馬方が、いつものように馬  
の背の両側に炭俵をつけ、  
神戸坂にさしかかると  
き、道端にころがっていた  
奇妙な形の石を見つけ、た  
いした荷物にならぬから  
持ち帰ろうと馬の鞍に結び  
つけ、半丁(約五〇)も  
いかないうちに急に馬が動  
かなくなったので、馬方が  
振り向いてみると、馬は体  
中にびっしょりと汗をか  
き、苦しうに息を弾ませ  
ています。馬方は、この不  
思議な出来事を炭問屋の主  
人や友達に話したところ、  
その石の話がいつしか井草  
村にも伝わり、村の人達が  
その石を見ると、十羅刹堂  
の祠に安置してあ  
つた霊石であるこ  
とがわかりまし  
た。何かのはずみ  
で祠から道端にこ  
ろげ落ちたに違  
いないと、この石を  
元どおりに祠に納  
めました。この霊  
石と十羅刹様を拜  
めば、陰陽かね備  
つて子宝が授かる  
と伝えられていま  
す。

**中瀬天祖神社と白木精**  
「舌べる餅」再現  
立て札  
ご神木のあった場所を示す  
立て札



「神木の鎮守様」として  
昔から親しまれてきた中瀬  
天祖神社は、長年にわた  
り、より整った祠にしよう  
と奉納し続けた氏子の人達  
が、熱心に維持管理に当  
つています。  
先祖が残してくれたもの  
を次の世代にいかにかん  
いくか、何を伝えるのかは  
重要なことでしょう。  
(井草地域施設運営協議会  
広報部)

カメラてんごちほ



●情報をお寄せください/区内の楽しい催しや光景をお待ちしています。●写っている方/希望者には写真を差し上げます。広報課まで連絡を

ブルガリアってどんな国?

西荻北児童館(西荻北1丁目)では、ブルガリアからの留学生テオドラ・ロザノバさんを招いてブルガリアの遊びを教えてくださいました。ブルガリアの春の訪れを祝う伝統的なお祭り「マルテニツァ」では、小さな人形を作って友だちにプレゼントする習慣があります。今日は、この人形作りに挑戦。紅白の毛糸を使って30分ほどで、てるてる坊主のようなかわいらしい人形のできあがり。ほかにも、ブルガリアのダンスやゲームで楽しいひとときを過ごしました。 3月14日、写す。



アフリカの子どもたちにサッカーボールを...

もう少し大きなことに取り組みたいと思うようになった。そんなとき、会員の一人が新聞でアフリカの某国大使のインタビュー記事を見つけた。「アフリカの子供もサッカーが大好き。でもボールがないのでぼろ切れを丸めて使っている。古いボールでもあったら譲ってほしい。」



このコンサートは、PTAなど地域の活動で知り合った人たちが、昨年7月に結成したグループである。最初の半年は、障害者施設のまつりに協力したり、留学生との交流会を開いたりしてきた。だがそのうち、「グループ三田」に出演して話かまとまった。そこで、区内を拠点に活動している障害者のバンド「グループ三田」に出演して

「アフリカの子供もサッカーが大好き。でもボールがないのでぼろ切れを丸めて使っている。古いボールでもあったら譲ってほしい。」 「これだ、これをやろう。」 子どもたちにサッカーボールを、という具体的なイメージが共感呼び、コンサートをやるうという話がかまとまった。二六名の会員がそれぞれをたどり、コンサートのイメージを大きく膨らませていく。照明、音響は東放学園の学生たちに頼んだ。司会や朗読は、ボランテイア集団「SuiMy」が引き受けてくれた。話をきいたシンガーソングライターの中村ブンはゲスト出演を約束。サッカーボールの保管場所に空き家を提供して

高井戸園遊園地

高井戸園遊園地を歩く

【コース】

富士見ヶ丘駅 高井戸東遺跡 吉祥院 アンネの薔薇 浴風会 浜田山駅 (全行程約3km)

井の頭線富士見ヶ丘駅を降り、駅前の商店街を南に歩くと、月見橋に出ます。ここから高井戸駅付近にかけて、神田川の川岸や中州には、5月ごろになると菖蒲の花が咲き多くの人の目を惹きま



アンネの薔薇

この薔薇は、二五年前「アンネの日記」を読んで感動した高井戸中学校の生徒とアンネの父との交流により、贈られたものです。5月から6月にかけて、一〇〇輪ほどの薔薇を見ることが出来ます。ここから井の頭線浜田山駅までは五分ほどです。

浴風会本館の前の道を三分ほど歩くと、環八通りに出ます。この通りを南へ三分ほど行くと、右側に吉祥院というお寺があります。ここは高井戸不動ともいい、成田山を深く信仰した上高井戸の人が明治初期に開創したもので、成田山を模した築山があります。環八通りを今度は北に向かってみると、井の頭線高井戸駅の手前には、高井戸東遺跡、温泉プールなどを併設した建物があります。

戸地区民センター、高井戸東遺跡、温泉プールなどを併設した建物があります。この建物前の広場に面して、「高井戸東遺跡」の表示板があります。この遺跡は、昭和51年杉並清掃工場の建設に伴い発掘調査されたものです。旧石器時代から近世に至る複合遺跡で、出土した石斧は約二万八千年前の石器といわれ、出土品の一部は郷土博物館で展示されています。清掃工場の東側の道に出て踏切を南に渡り、こども発達センターを左折して住宅街を通り抜け、踏切を渡らずに南に向かうと、右手



都の歴史的建造物・浴風会本館

Table with 2 columns: Region Name and Address/Phone/Hours. Includes items like '永福和泉地域区民センター' and '方南区民集会所'.

Table with 2 columns: Region Name and Address/Phone/Hours. Includes items like '下高井戸区民集会所' and '高円寺地域区民センター'.

Table with 2 columns: Region Name and Address/Phone/Hours. Includes items like '梅里区民集会所' and '荻窪地域区民センター'.

Table with 2 columns: Region Name and Address/Phone/Hours. Includes items like '井草地域区民センター' and '四宮区民集会所'.

**S P スポーツ S**  
スポーツのある暮らし 健康の第一歩

**競技大会**

**新日本スポーツ連盟 春季硬式テニス大会**

【日時】 5月6日 =ミックスダブルス 5月13日 =男女ダブルス 5月20日 =混合団体戦(男子・女子各2~3名・計4~6名でチーム編成)いずれも午前9時~午後5時(区後援)【会場】 松ノ木運動場(松ノ木1 3 22) 上井草スポーツセンター(上井草3 34 1)【対象】 区内在住・在勤の方【定員】 80組 24チーム【参加費】 1組3000円 1チーム5000円(当日持参)【申込み】往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)に、参加者の種目、所属クラブ名(はチーム名と参加メンバーも記入)も書いて、4月21日(必着)までに新日本スポーツ連盟・益子弘俊(〒166 0003高円寺南4 49 1)へ【問合せ】同連盟・益子 3330 9777(午後9時~10時)

**第50回杉並区少年剣道大会**

【日時】 5月27日 午前8時45分~午後5時30分(区共催)【会場】 上井草スポーツセンター(上井草3 34 1)【対象】 区内在住・在学の小・中学生で杉並区剣道連盟登録会員の方(申し込み時に登録できます)【保険料】 300円(申し込み時に納入) 登録料(中学生1000円、小学生無料)【申込み・問合せ】 4月20日~29日に区剣道連盟事務局・福山(〒167 0032天沼2 4 1井上ビル3号館管理事務所内 3391 1813/午前9時~午後5時)に持参。電話での申し込みはできません【備考】 車での来場はご遠慮ください

**杉並区卓球新人戦**

【日時】 5月13日 午前9時~(区後援)【会場】 高円寺体育館(高円寺南2 36 31)【種目】 男女別シングルスA・B(A=優勝経験のない方、B=入賞経験のない方) 男女別ダブルス(優勝経験のない方)【対象】 区内在住・在勤・在学の方または区内のクラブに所属し東京卓球連盟に加盟している方【参加費】 シングルス600円(高校生以下400円) ダブルス1200円【申込み】 参加種目、住所、氏名、電話番号、所属チーム(あれば)を書いて、5月2日(必着)までに参加費(定額小為替か切手または現金書留)を添えて、区卓球連盟事務局(〒166 0004阿佐谷南1 7 1 タマス)へ【問合せ】 同連盟・大沼 3314 6624(午前9時~午後5時)【備考】 優勝・入賞経験がないかご確認ください

**ジュニア・マスターズ水泳大会**

【日時】 5月13日 午前9時~午後4時30分(区共催)【会場】 高井戸温水プール(高井戸東3 7 5)【対象】 ジュニア=区内在住・在勤・在学・在クラブで大会当日18歳以下の方 マスターズ=区内在住・在勤・在学・在クラブ・区水泳連盟会員の19歳以上で、定期的(週1回以上)に泳いでいる健康な方【定員】 各250名【参加費】 300円 600円【申込み】 所定の申込用紙(社会教育スポーツ課、区立温水プール、各水泳クラブにあります)に必要な事項を記入し、事前に連絡のうえ4月24日午後4時までに参加費を持参し次のいずれかのクラブへ(リレーを除き、1人2種目まで) ヴィムスポーツアベニュー(宮前2 10 4 3335 6644) シグマスポーツクラブ(和泉4 1 1 3325 6181) スポーツハイスイミングスクール(堀ノ内2 6 21 3316 9981) 高井戸スイムクラブ(高井戸東3 8 20 3333 0007)【問合せ】 区水泳連盟・神田 3428 1719(午後2時~7時)

**スポーツ教室 す...すば一つねっと 5305 6213で申し込みできます**

『すば一つねっと』は自動音声応答により杉並区の体育施設予約などのサービスが利用できる電話受付システムです。申し込みは、4月11日午前8時からハガキの締切日の午後11時までです。

**障害者のためのわいわいスポーツ教室~広場で遊ぼう**

【日時】 5月26日 午前10時~正午【会場】 蚕糸の森公園運動場(和田3 55 49)【対象】 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度の重い方【定員】 30名【参加費】 無料【申込み・問合せ】 申込書(福祉事務所・体育施設にあります)を書いて、4月20日までに社会教育スポーツ課へ。申し込み多数の場合は、抽選【備考】 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 当日手伝っていたらだけのボランティアを募集(社会教育スポーツ課へ)

**卓球 す教室番号1317**

【日時】 5月15日~7月3日の毎週火曜日午後3時~5時(計8回)【会場】 荻窪体育館【対象】 区内在住・在勤・在学の初心者【定員】 40名【参加費】 1600円【申込み】 往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)で、4月21日(必着)までに荻窪体育館(〒167 0051荻窪3 47 2)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】 同体育館 3220 3381【備考】 託児(3歳~就学前)あり

**ゲートボール す教室番号1224**

【日時】 5月20日~7月8日(予備日1日を含む)毎週日曜日午前10時~正午(計7回)【会場】 上井草スポーツセンターゲートボール場【対象】 区内在住・在勤・在学の方【定員】 40名【参加費】 1500円【申込み】 往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)で、4月21日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】 同スポーツセンター 3390 5707【備考】 託児(3歳~就学前)あり

**バドミントン す教室番号1290**

【日時】 5月22日~7月10日の毎週火曜日午後1時~3時(計8回)【会場】 高円寺体育館【対象】 区内在住・在勤・在学の方【定員】 40名【参加費】 2400円【申込み】 往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)で、4月21日(必着)までに高円寺体育館(〒166 0003高円寺南2 36 31)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】 同体育館 3312 0313【備考】 車・バイクでの来館はできません 託児(3歳~就学前)あり

**ウォーキング す教室番号1311**

【日時】 5月17日~6月28日(予備日1日を含む)の毎週木曜日午前11時~午後1時(計6回)【会場】 下高井戸運動場【対象】 区内在住・在勤・在学の方【定員】 50名【参加費】 1000円【申込み】 往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)で、4月21日(必着)までに下高井戸運動場(〒168 0073下高井戸3 26 1)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】 同運動場 5374 6191【備考】 託児(3歳~就学前)あり

**親子で水遊び す教室番号1264**

【日時】 5月12日~6月16日の毎週土曜日午後2時~4時(計6回)【会場】 上井草スポーツセンター温水プール【対象】 区内在住・在勤・在学の親子(子どもは3歳から就学前まで)【定員】 40組80名【参加費】 3000円【申込み】 往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)に親子の氏名も書いて、4月21日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】 同スポーツセンター 3390 5707

**盲人卓球講習会**

【日時】 4月22日 午前9時~午後1時【会場】 荻窪体育館(荻窪3 47 2)【対象】 身体に障害をお持ちの方【参加費】 無料【申込み】 希望者は、直接会場へ【問合せ】 同体育館 3220 3381

**その他**

**フィットネスセミナー シェイプアップ**

【日時】 5月8日~29日の毎週火曜日午前9時~11時(計4回)【会場】 上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】 区内在住・在勤・在学の方【定員】 20名【参加費】 無料(入場料として400円必要)【申込み】 往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)で、4月24日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】 同センター 3390 5707【その他】 セミナー開催中は一般利用できません

**いきいき健康アドバイス**

運動機能測定で体力年齢を算出し、専門スタッフがあなたに合った運動プログラム(成人病予防 シェイプアップ 体力アップなど)を作成し、健康づくりのアドバイスを行います。

【日時】 5月19日 午後1時30分~4時30分【会場】 上井草スポーツセンター【対象】 区内在住・在勤・在学の方【定員】 20名【参加費】 500円【申込み】 往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照・1プログラム2名まで連記可)に、生年月日、希望するプログラム番号( )、以前受けた方はその日を書いて、4月21日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】 同センター 3390 5707

**上井草スポーツセンター春のイベント**

【日時】 5月13日 午前9時~午後9時【会場】 上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)【対象】 区内在住・在勤・在学の方(種目により指定あり)【内容・申込み】 下表のとおり【参加費】 無料【問合せ】 同スポーツセンター 3390 5707【備考】 駐車場は有料です

上井草スポーツセンター春のイベント

	種目	時間	募集人員	申込方法
体育室	大会(バウンドテニス)	午前9時~午後1時	40名	往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)に、大会名(バウンドテニスかインディアカ)と「わきあいあい」か「ハッスル」のランクも書いて、4月28日(必着)までに上井草スポーツセンターへ
	大会(インディアカ)	午後1時~5時	90名	
	無料開放(バドミントン)	午後5時~9時		
小体育室	無料開放(剣道)	午前9時~午後1時	自由参加	当日受付
	無料開放(なぎなた)	午後1時~5時		
	無料開放(ラージボール卓球)	午後5時~9時		
運動場	大会(野球)	午前9時~午後5時	一般・小学生とも4チーム	往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)に、1チーム1枚にチーム名と一般か小学生かを書いて、4月28日(必着)までに上井草スポーツセンターへ
	無料開放(サッカー) 半面使用	午後5時~7時	2チーム	往復はがき(4面ハガキ記入例参照)に、1チーム1枚にチーム名も書いて、4月28日(必着)までに上井草スポーツセンターへ
弓道場	無料開放(弓道)	午前9時~午後3時	自由参加	当日受付
	無料開放(アーチェリー)	午後3時~9時		
ゲートボール場	無料開放(ゲートボール)	午前9時~午後5時		
庭球場	無料開放(硬式テニス)	午前9時~午後9時 2時間1枠	個人12枠 団体12枠	往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)に団体の方は団体名と希望時間枠、個人の方は希望時間枠を書いて、4月28日(必着)までに上井草スポーツセンターへ
プール	水中レクリエーション	午前9時~11時	60名	往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)に付添いが必要な方は、その方の氏名・年齢も書いて、4月28日(必着)までに上井草スポーツセンターへ
	無料開放(個人利用) 1コース=水中歩行	午前11時~午後9時		当日受付
トレーニングルーム	無料開放(個人利用・1人3時間以内)	午前9時~午後9時	自由参加	当日受付(定員になったらお待ちいただくこともあります)
ジョギング 走路	個人利用	午前6時~10時		当日受付
	ウォーキングセミナー	午前10時~正午	60名	往復ハガキ(4面ハガキ記入例参照)で、4月28日(必着)までに上井草スポーツセンターへ
	個人利用	正午~午後9時	自由参加	当日受付