

主な記事

- 杉並区防災都市づくり調査..... 1面  
4月から始まる
- 介護保険サービス..... 6面
- ジョイフル杉並..... 8面
- 郷土博物館特別展..... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日/ビューすぎなみ・偶数月20日

## 地震に強い杉並区をつくるために

# 「杉並区防災都市づくり調査」を実施しました

区では、区内の全域を町丁目別に分けて災害の要素を評価する「杉並区防災都市づくり調査」を行いました。この調査で各地域の防災上の課題を明らかにし、地区の特性に応じた有効な対策を立てることができま

す。

### 地震に強いまちづくりのために

阪神・淡路大震災以降、被害をできるだけ小さく抑えるため、まちそのものを地震に強くすることが求められるようになりました。杉並区でも、まちづくり基本方針（都市計画マスタープラン）や地域防災計画の中で、地震に強い、逃げな

くてすむまちを目指しています。そのようなまちづくりを実現するためには、必要性の高い地区から順番に、それぞれの地区の特性に応じて、長期的かつ継続的に取

り組んでいくことが必要です。

### 「杉並区防災都市づくり調査」とは

まず第一歩として、杉並区では、「杉並区防災都市づくり調査」を行いました。

調査では、地震が起きたときに考えられる災害要素として、「建物などが倒壊する可能性」、「火災が延焼する可能性」、「避難が阻害される可能性」の三つについて、客観的な指標を用い、杉並区全域を町丁目単位で相対的に評価しました。そして、それぞれの災害要素

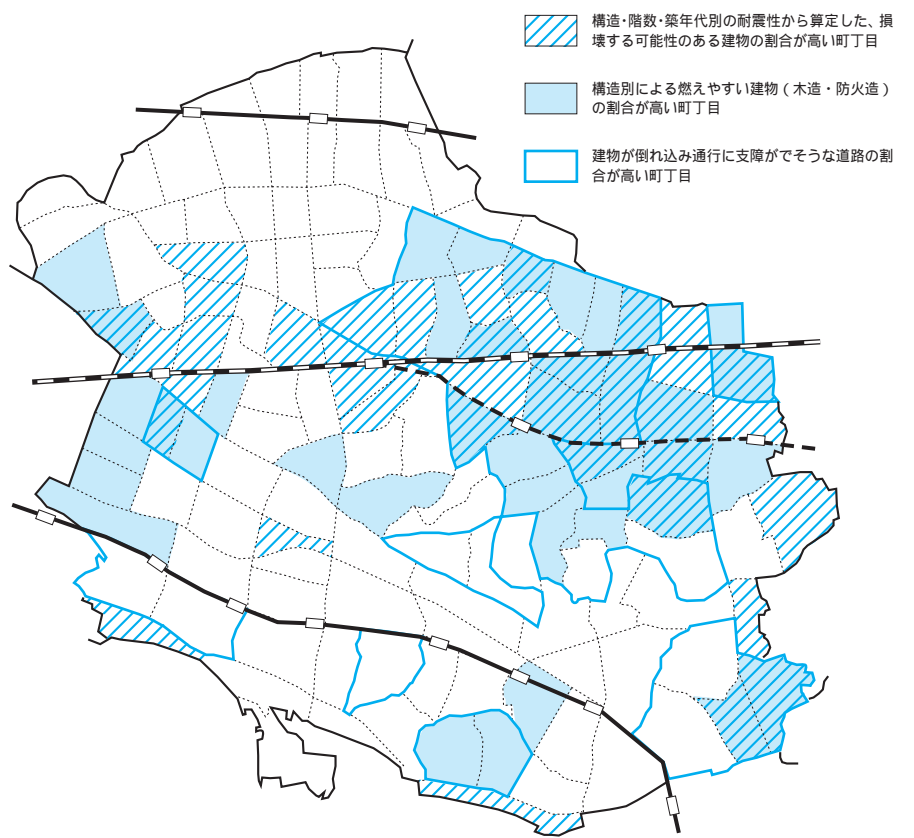
を象徴する指標を一つずつ選び、その指標で区の平均値を超え、防災性能に課題があると評価された町丁目

を示した総合評価です。

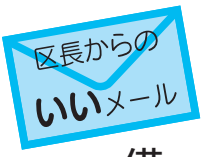
### あなたのまちの防災上の課題は

調査の結果、区内の全一三九町丁目の中、三つの災害要素のうちのいずれかに

杉並区防災都市づくり 総合評価図



四時間前に新年を迎えたニューイランドが、「大丈夫だ」との報告を受けていたものの、区長室の時計が0時を指す瞬間は、緊張の一瞬でした。しかし、懸念された2000年問題も、多くの皆さんのご協力、区内では混乱なく1月1日を迎えることができました。ただ、2000年問題に備えて用意した備蓄は、くれぐれも捨てたり、使ったりしないでください。これから数年間はどんな理由で備蓄が必要



### 備えあれば、憂いなし

杉並区長 山田 宏



震が発生し、関東大震災から七十七年経った杉並の地震への備えや地震に強いまちづくりを、あらためて見直してみる必要性を痛感しています。

区には、「地域防災計画」がありま

すが、いざという時、それが「絵に描いた餅」にならないよう、今年はその皆さんのご協力をいただいでより細かい各地域ごとの「防災マップ」や、皆さんがその地域でどう行動したらよいかが一

### 今後の区の取り組み

区では、この総合評価で三つの災害要素すべてに課

ついて課題があると評価されたのが七二町丁目、三つの災害要素すべてに課題があると評価されたのが一二町丁目でした。もちろん一つの町丁目の中でも、まちの状況は場所によって違っ

ます、ご自分がお住まいのまちを改めて確認し、防災上どのような課題があるのか考えてみてください。課題が明らかになれば、その対策も立てられます。



### 行事

#### 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

往復ハガキに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

### 催し



#### 杉実祭

すぎのき生活園、けやき生活園は、重度の障害者の社会経験を広げる活動や健康活動など、様々な取り組みをしている施設です。

杉実祭では、両施設での活動の紹介や、たくさん楽しい企画を用意しています。ぜひ、おでかけください。

【日時】2月11日 午前10時~午後3時30分【会場】すぎのき生活園(井草3 18 14)、けやき生活園

### 杉並区文化振興協会

#### 「鑑賞友の会」

#### 新年度会員の募集開始!

文化振興協会には、音楽や演劇などの催しを会員特典でお楽しみいただける「鑑賞友の会」があります。ぜひこの機会にご入会ください。

#### 特典

- 協会の指定する催しのチケット割引(公演につき個人会員は一枚、法人会員は二枚まで)
- 先予約(協会への電話予約のみ)

個人一〇〇〇円  
法人一〇一〇万円  
有効期間  
12年4月(5月以降に入会の方は入会月)から一年間、会員証は、3月下旬ごろ発送します。

現在会員の方へ  
すでに会員になつていらっしゃる方には、更新のご案内と申込書を2月中旬までにお送りします。  
問い合わせは、杉並区文化振興協会 5311 7035へ。

センター(〒166 0011 梅里1 22 32)へ。申し込み多数の場合は、抽選。問い合わせも、同センター 3317 6621へ。

### すぎなみ室内楽演奏会

区内で活躍しているアマチュア室内楽グループ(弦楽四重奏、ピアノ三重奏、ギター、小学生グループなど全一グループ)が演奏します。(区後援)

【日時】2月6日 午後1時開演(0時30分開場)  
【会場】久我山会館(久我山3 23 20)【定員】一〇〇名(先着順)【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、鳥井 334 8434へ。

マジック・ショー  
藤山新太郎&  
東京イリュージョン

日本でただ一人しか演じられない水芸をご覧ください。(区後援)

【日時】2月18日、19日の 午後2時~6時30分(開場は各三〇分前)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【定員】五〇〇名(先着順)【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、杉並区親と子のよい映画を見る会 3312 0912へ。

### 杉並区親と子のよい映画を見る会

【日時・会場】2月6日 午前10時~午後0時20分、午後2時30分  
杉並公会堂(上荻1 23)

## 図書館の講演会

### 詩をめぐるとつくばらんな話

東京大学大学院教授で、「光のオペラ」などの著者である小林康夫さんと、詩人の城戸朱理さんに語り合ってください。

【日時】2月20日 午後2時~4時【会場】中央図書館(荻窪3 40 23)【定員】一〇〇名(先着順)【参加費】無料

問い合わせも、同図書館 3391 5754へ。

### 西荻図書館文学講演会

転機、私の場合……  
エッセイストの岸本葉子さんがお話しします。

【日時】2月19日 午後2時~4時【会場】西荻図書館(荻窪3 40 23)【対象】区内在住の方【参加費】無料

問い合わせも、同図書館 3391 5754へ。

### 杉並文庫

こくま社の佐藤英和さんを囲んで、絵本を出版しながら考え続けた「聞くよるこび・読む楽しみ」について伺います。(区後援)

【日時】3月2日 午前10時~正午【会場】中央図書館(荻窪3 40 23)【対象】区内在住の方【参加費】無料

### 紙芝居のたのしみ

紙芝居・絵本作家として活躍しているまついりこさんのお話です。  
【日時】3月5日 午後2時~4時【会場】高井戸図書館【定員】七〇名(先着順)【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせも、同図書館 3391 5787へ。

託児(一〇名・三歳~就学前)ご希望の方は、往復ハガキにお子さんの氏名・年齢を書いて、2月10日までに市川早苗(〒168 0061大宮1 22 74)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

【日時】2月19日 午後2時~4時【会場】永福図書館(永福4 25 7)【講師】ノンフィクション作家・高見澤たか子さん【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】一〇〇名(先着順)【参加費】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせも、同図書館 3322 7141へ。

### 自立する老後のために

講演会  
【日時】2月19日 午後2時~4時【会場】永福図書館(永福4 25 7)【講師】ノンフィクション作家・高見澤たか子さん【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】一〇〇名(先着順)【参加費】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせも、同図書館 3322 7141へ。



高見澤たか子さん

正一さんが、自身の体験や作品を中心に、まちについてお話しします。(区共催)

【日時】2月26日 午後1時30分~3時(1時開場)【会場】産業商工会館(阿佐谷南3 2 19)【定員】一六〇名(先着順)【入場料】無料

申し込みは、電話または往復ハガキ(記入例参照)で、2月22日(必着)までに杉並区まちづくり公社(〒166 0004阿佐谷南3 1 33 3220 4 351)へ。

### まちづくり講演会

人の匂い・街の匂い  
区内在住の作家・ねじめ

女性のための就職準備講座

Table with 3 columns: 日時, 内容, 会場. Includes dates like 2月15日 and 2月18日.

パソコン実技の受講時間帯は選択できます。

女性のための就職準備講座
就職、再就職をめざす女性のための講座です。パソコン講習は一部助成があります。

「ほどよい母親」ってなに？

Table with 3 columns: 月日, 内容, 講師. Includes dates like 2月25日 and 3月3日.

時間は、いずれも金曜日の午前10時～正午。

「ほどよい母親」ってなに？
本来子育ては楽しいはずなのに、母親業に専念しているからこそ感じる不安や悩みはありますか？

安全・快適・便利な街づくりを考える
大気汚染講演会
車優先で大丈夫？

マンシヨン管理セミナー
マンシヨンの調査診断、大規模な修繕までの手順・注意点などについて、設計・監理者と管理組合それぞれの立場から講師が解説します。

SPORTS スポーツ
区と(財)杉並区スポーツ振興財団の催し

スポーツ教室

新日本スポーツ連盟初心者スポーツ教室

バドミントン

【日時】2月27日 午後1時～5時(区共催)【会場】妙正寺体育館(清水3 20 12)【対象】区内在住・在勤・在学の初心・初級者【参加費】1000円(当日会場)【定員】30名【申込み】往復八ガキ(2面記入例参照)にクラブ名、希望クラス(初心者・初級者)も書いて、2月21日(必着)までに新日本スポーツ連盟・峰村光男(〒166 0002高円寺北3 1 10 314)へ。

硬式テニス

【日時】3月12日・19日(いずれも日曜日)午後1時～5時(区共催)【会場】松ノ木運動場(松ノ木1 3 22)【対象】区内在住・在勤・在学の初心・初級者【参加費】3000円(当日会場)【定員】80名【申込み】往復八ガキ(2面記入例参照・連記不可)にクラブ名、希望クラス(初心者・初級者)も書いて、2月24日(必着)までに新日本スポーツ連盟・吉永節子(〒166 0015成田東2 33 13)へ。

審判技術講習会(軟式野球)

【日時】2月27日 午前の部=午前9時30分集合、午後の部=午後0時30分集合【会場】井草中学校(上井草3 20 11)【対象】区内在住・在勤で18歳以上の方【参加費】無料【講師】区軟式野球連盟審判技術指導員・審判員【申込み】八ガキ(2面記入例参照)で、2月19日(必着)までに同連盟・遠藤靖彦(〒166 0001阿佐谷北2 26 1志賀マンション202号室)へ。

初心者水泳教室

【日時】3月3日～31日毎週火・金曜日(21日をのぞく)の午後7時～9時(計8回)【会場】高井戸温水プール【対象】区内在住・在勤・在学の16歳以上60歳未満で全日程参加できる泳げない健康な方【定員】64名【参加費】3700円【申込み・問合せ】往復八ガキ(2面記入例参照)で2月15日(必着)までに高井戸温水プール(〒168 0072高井戸東3 7 5 3331 8652)へ。

障害者のためのわいわいスポーツ教室

障害の重い方のための楽しいスポーツ教室です。今回はダンスです。【日時】3月4日 午前10時～正午【会場】高井戸地域区民センター体育室(高井戸東3 7 5)【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】2月8日までに申込書を社会体育課へ(申込書は各福祉事務所、体育施設にあります)。

いきいき健康アドバイス

運動機能測定(筋力・瞬発力・全身持久力・敏しょう性・平衡性・柔軟性)を行い、専門スタッフが面談しながら 成人病予防 シェイプアップ 体力アップなど、あなたの目的に応じた運動プログラムを作成します。【日時】3月12日 午後1時30分～4時30分【会場】荻窪体育館【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】20名【参加費】500円【申込み・問合せ】往復八ガキ(2面記入例参照、2名まで連記可)に生年月日と希望プログラム(～)を1つ書いて2月20日(必着)までに荻窪体育館(〒167 0051荻窪3 47 2 3220 3381)へ。

体脂肪を減らす

ダイエット

【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、杉並大気汚染測定連絡会・渡辺正子 3337 3065へ。

高齢者のための公開講座

介護保険制度とその影響

【日時】2月17日 午後2時～4時【会場】産業商工会館(阿佐谷南3 2 19)【対象】立正大学社会福祉学部教授・前田大作さん【対象】介護保険の被保険者に該当する区民とその家族【定員】一六〇名【参加費】無料

子育ての救急法

【日時】2月18日 午後1時30分～3時30分【会場】高井戸保健センター(高井戸東3 20 3)【講師】杉並消防署高井戸出張所救急隊【対象】乳幼児の保護者【定員】三〇名【参加費】無料

2月のクリーンサイクルの販売日
2月7日(月)午後1時～。のぼり旗のある自転車販売協力店で。申し込み多数の場合は、抽選。一台9300円(防犯登録・TSMARK/消費税込み) 問い合わせ: 杉並区障害者雇用支援事業団 5382 2081/FAX5382 2083

Table with 4 columns: 日時(定員), 内容, 講師, 会場. Includes dates like 2月14日 and 18日.



### 教室

**シルバードン**  
シルバードンダンス教室  
歩き方から始めて、ブルース、ジルバ、ワルツの基本を学ぶ初心者対象の講座です。

【日時】3月13日(土) 16日の午前10時～正午(計四日間) 【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32) 【講師】日本社交舞踏教室協会会員・小山榮一さん他

【対象】区内在住の60歳以上の方で四日間とも出席できる方 【定員】三〇名(男女各一五名) 【参加費】二六〇〇円

申し込みは、往復ハガキ(二面記入例参照)で、2月22日(必着)までに杉並区さんあい公社管理課(〒166 0004阿佐谷南1 16 7杉並区社会福祉会館六階)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

### リサイクルひろば高井戸 2月の講習会

講習会名(定員)	日時	参加費	申し込み方法	申込締切日(必着)
傘布から袋作り	6日 午前10時～正午、午後1時～3時	200円	自由参加	
不要な布からトラベルポーチを作ろう(20名)	7日 午後1時30分～3時30分	300円	30分前から先着順	
はまぐりから作る雛人形(はまぐり2個持参・15名)	11日 午前10時～正午	300円	往復ハガキ	7日
パッチワークで作る針刺し(20名)	14日 午後1時30分～3時30分	300円	往復ハガキ	10日
大工さんに習おう(全2回・6名)	19日、3月11日 午後1時～4時	毎回700円	往復ハガキ	10日
和服から巻きスカートを作ります(20名)	21日 午後1時30分～3時30分	300円	往復ハガキ	12日
リサイクル押し花アート(～各25名)	22日 3月28日 4月25日 5月23日 午後1時30分～3時30分	毎回400円	往復ハガキ	各回10日前
包丁とぎを習おう(毎回8名)	26日 午前11時～、午後1時30分～、3時～	200円	往復ハガキ	16日

申し込み・問い合わせは、リサイクルひろば高井戸(〒168 0072高井戸東3 7 4 3331 4360)へ(二面記入例参照)。申し込み多数の場合は、抽選。

### 家族介護者教室

日時(定員)	テーマ	講師	会場
2月19日 午後2時～4時(30名)	お腹すっきりで今日も元気～便秘について	中里医院 院長 中里 厚	上井草ふれあいの家 3394 1094 上井草3 33 10
23日 午前10時30分～正午(30名)	家庭における慢性疾患の対応～脳梗塞、糖尿病、パーキンソン病他	第二南陽園 主任看護婦 橋谷 トミ	第二南陽園高齢者在宅サービスセンター 3334 2140 高井戸西1 12 1

### 主婦の健康づくりヘルシーセミナー

日時	テーマ	講師	会場
2月17日	女性の“からだ”の変化と健康づくり	センター管理栄養士	高円寺保健センター(高円寺南3 24 15)
18日	運動がらいな人が始める“楽々ウォーキング”	センター健康運動指導士	セシオン杉並(梅里1 22 32)
23日	楽しく長続きするダイエット作戦1～お菓子とアルコール	センター管理栄養士	高円寺保健センター
25日	生活にいかせる栄養情報～ポリフェノールほか	ダイエットデザイナー 平野 みゆき	高円寺保健センター
28日	オシャレに美味しく、それでも低エネルギー	健康料理研究家 小澤 美枝	荻窪保健センター(荻窪5 20 1)
29日	太りにくい体づくり～気持ちよく汗を流そう!	エアロビクスインストラクター 岩淵 ひさ子	荻窪保健センター
3月3日	体脂肪から見る肥満～減らすための生活	東京慈恵医大医師 大野 誠	高円寺保健センター
6日	主婦のバランス昼食～スピードクッキング	小澤 美枝	荻窪保健センター
8日	楽しく長続きするダイエット作戦2～仲間と集う	センター管理栄養士	高円寺保健センター
10日	運動がらいな人が続ける“楽々ウォーキング”	センター健康運動指導士	セシオン杉並

時間は、いずれも午前9時30分～11時30分(3月3日は、午後1時30分～3時30分)。調理実習がある場合は、多少の時間延長があります。

### 地域健康講座

日時	テーマ	講師
2月16日 午後1時～4時	骨密度測定・歯の話	高井戸保健センター保健婦・歯科衛生士・放射線技師
21日 午前9時30分～正午	中高年女性における身体状況の変化について・骨密度測定の結果説明	東京医科歯科大学 産婦人科医師 別府 正志
3月1日 午後1時30分～4時	中高年女性における心の変化について	第一荻窪大森クリニック医師 桂 戴作
13日 午後1時30分～4時	中高年女性の変化に対応した食生活の問題・今後に向けての話し合い	在宅栄養士会会長 高畑 淑子

### 男性セミナー

日時	内容	講師	会場
2月14日	もっと輝いてみませんか～熟年の皆さんへのメッセージ～	杉並保健所長	上井草保健センター(上井草3 8 19)
18日	今からできるエクササイズ～毎日できるストレッチ～	女子栄養大学栄養科学研究 所非常勤講師 中島 節子	井草地域区民センター(下井草5 7 22)
25日	園芸・ガーデニングで心豊かに	農芸高等学校 園芸科 佐々木 希彰	農芸高等学校(今川3 25 1)
3月2日	バランス食で健康づくり～料理実演と試食～	保健センター栄養士	上井草保健センター

時間は、いずれも午前10時～正午。18日は、室内用運動靴を持参し、運動のできる服装で。

### 膝・腰の痛みをやわらげたい!

日時	内容	講師	会場
2月14日	講義「カラダ編」	野崎クリニック訪問看護ステーション 理学療法士 柳川 進	荻窪保健センター
17日	講義・試食「食事編」	荻窪保健センター 管理栄養士	荻窪保健センター

時間は、いずれも午後2時～4時。

### 魚のおろし方教室

区内の魚屋さんが親切に指導します。  
【日時】2月23日 午前9時30分～正午【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)【講師】杉並区魚商連合会会員【対象】区内在住・在勤の方  
【定員】二四名【参加費】五〇〇円

### 主婦の健康づくりヘルシーセミナー

食生活と運動・休養のバランスをとりながら、健康的なダイエットを体験します。  
【日時・内容・会場・講師】左表のとおり【定員】五〇名【参加費】六〇〇円(食材費として一回三〇〇円、二回の調理実習分)申し込み・問い合わせは、電話で高円寺保健センター 3311 0116へ。

### ウォーキングの達人を目指そう!

【日時・内容・会場】25日は、運動できる服装へ。  
【日時・内容・会場】25日は、運動できる服装へ。  
【日時・内容・会場】25日は、運動できる服装へ。

### 生活習慣病予防教室 乳がんの自己検査法

【日時】2月29日 午後1時30分～4時  
申し込み・問い合わせは、上井草保健センター 3394 1212へ。定員は、申し込みの多い方に優先して参加させていただきます。

### 男性セミナー

【日時・内容・会場】左表のとおり【対象】区内在住・在勤の男性の方【定員】三〇名【参加費】五〇〇円(園芸材料費)申し込み・問い合わせは、上井草保健センター 3394 1212へ。定員は、申し込みの多い方に優先して参加させていただきます。

### 膝・腰の痛みをやわらげたい!

【日時・内容・講師・会場】左表のとおり【対象】区内在住の方で、原則として二回とも参加できる方【定員】三〇名【参加費】無料  
申し込みは、往復ハガキ(二面記入例参照)で2月7日(必着)までに荻窪保健センター(〒167 0005 荻窪5 20 1)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

### 家族介護者教室

【日時・会場・テーマ・定員】左表のとおり【対象】高齢者介護に関心のある方【参加費】無料

### 魚のおろし方教室

申し込み・問い合わせは、直接各会場へ。定員になり次第締め切り。  
【日時】2月23日 午前9時30分～正午【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)【講師】杉並区魚商連合会会員【対象】区内在住・在勤の方  
【定員】二四名【参加費】五〇〇円

### 主婦の健康づくりヘルシーセミナー

申し込み・問い合わせは、電話で高円寺保健センター 3311 0116へ。

申し込み・問い合わせは、直接各会場へ。定員になり次第締め切り。  
【日時】2月23日 午前9時30分～正午【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)【講師】杉並区魚商連合会会員【対象】区内在住・在勤の方  
【定員】二四名【参加費】五〇〇円

【日時・内容・会場・講師】左表のとおり【定員】五〇名【参加費】六〇〇円(食材費として一回三〇〇円、二回の調理実習分)申し込み・問い合わせは、電話で高円寺保健センター 3311 0116へ。

【日時】2月29日 午後1時30分～4時  
申し込み・問い合わせは、上井草保健センター 3394 1212へ。定員は、申し込みの多い方に優先して参加させていただきます。

【日時・内容・会場・講師】左表のとおり【対象】区内在住の方で、原則として二回とも参加できる方【定員】三〇名【参加費】無料  
申し込みは、往復ハガキ(二面記入例参照)で2月7日(必着)までに荻窪保健センター(〒167 0005 荻窪5 20 1)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

【日時・内容・講師・会場】左表のとおり【対象】区内在住の方で、原則として二回とも参加できる方【定員】三〇名【参加費】無料  
申し込みは、往復ハガキ(二面記入例参照)で2月7日(必着)までに荻窪保健センター(〒167 0005 荻窪5 20 1)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

掲示板



都営シルバーピア

生活協力員

【募集世帯】一世帯【応募資格】次の...のいずれにも該当する方...高年齢者福祉に理解と熱意があり、心身共に健康で50歳以下...

福サンフレックス

ふれあいの家職員募集

非常勤看護職

【勤務内容】高齢者の健康管理・介護【応募条件】45歳までで看護資格のある方【募集人員】二名【給与】当法人規程による【勤務時間】週四〇時間(特別養護老人ホームの場合早出があります)

和泉・上井草・永福ふれあいの家非常勤看護職

【勤務内容】高齢者の健康管理・介護【応募条件】45歳までで看護資格のある方【募集人員】四名【時給】一二〇〇円【勤務時間】一日六〜七時間、週三日程度

宮前区民農園利用者

療養院または社会福祉施設に勤務している方がいる都営シルバーピア井草内の生活協力員室(井草3丁4番・3DK)に大人二人以上の世帯で住むことができる(子どものいる方も可)世帯の所得が月額二〇万円以上【業務内容】入居者に対する緊急時の対応、安否の確認、相談業務など【業務時間】月〜金曜日の午前9時〜午後5時(ただし緊急時の対応はこの時間以外にも行う)【休日】土・日曜日【報酬等】住宅特定公共賃貸住宅の使用料免除 報酬月額一〇万円

【日時】2月5日、19日 2月6日、20日 / 時間は、いずれも午前9時〜午後3時(雨天中止・区後援)【会場】妙正寺公園(清水3 21)

杉並区奨学生

杉並区奨学生

【対象】今春、高等学校・高等専門学校・専修学校(高等課程)に入学予定の方で、区内に一年以上住み、独立の生計を営む保護者と同居し、経済的理由で修学が困難な方(ただし、他から奨学金を受ける方を除く)【金額】公立〇ヶ月奨学金一六〇〇〇円以内、入学準備金一〇万円以内、私立〇ヶ月奨学金二万八〇〇〇円以内、入学準備金三〇万円以内、いずれも無利子【返還方法】卒業の一年後から一〇年以内に返還【申込期限】3月15日(杉並区立中学校を經由して申し込み場合は2月15日〜2月29日)

【日時】2月5日、19日 2月6日、20日 / 時間は、いずれも午前9時〜午後3時(雨天中止・区後援)【会場】妙正寺公園(清水3 21)

【日時】2月26日 午前10時〜正午(9時30分集)



消防少年団員募集

防火・防災に関する知識を楽しく学びながら身につけ、団体生活を通して責任感あふれる人間を養い、社会奉仕活動を行います。

【活動日】月〜二回(主に土・日曜日)【主な活動】消火器の使い方、応急救護、ロープの結索、夏期キャンプ、老人ホーム訪問など【対象】区内在住の小学三年生から中学三年生までの男女【申込み・問合せ】3月15日までに各消防署予防課指導調査係(杉並 3393 0119 / 荻窪 3395 0119)

生業資金の貸し付け

金融機関などから資金を借りることが困難な方に、事業に必要な資金をお貸しします。

【対象】区内在住一年以上の個人事業主(有有限会社や合資会社など法人組織は除く)で、その事業で生計を営む方(所得制限あり。連帯保証人が必要)【限度額】二〇万円(運転資金の場合は一六〇万円)【返済期間】据置期間六ヶ月を含み七年以内【利率】年0.95%

少年少女サッカー教室

【日時】2月26日 午前10時〜正午(9時30分集)

【会場】馬橋公園多目的広場(高円寺北4 35)【対象】小学校低学年【定員】約二〇〇名【参加費】無料【申込み】八ガキにチーム名、代表者の住所・氏名・電話番号を書いて、〒166 8799 杉並郵便局総務課(住所の記入不要)へ。定員になり次第締め切り【問合せ】同課 313 2241へ

杉並区経済活性化フォーラム

【日時】2月16日 午後1時〜4時【会場】区役所一階ロビー 希望者は、直接会場へ。問い合わせは、建築課審査調整係へ。 図面などがある場合はお持ちください。

【日時】2月12日 午後2時〜5時【会場】産業商工会館(阿佐谷南3 2)【内容】各会議室やブースでのプレゼンテーションと交流会【参加費】無料 交流会は一〇〇〇円【申込み】直接会場へ【問合せ】杉並ベンチャーネットワーク事務局・佐々木 5390 3993、電子メール suginami@venture.net

Table with 4 columns: Course, Date/Time, Deadline, Content. Includes 'Red Cross Home Care Law Lecture' and 'Elder Care' topics.

Advertisement for '23区の家ごみの粗大ごみの回収申込み' (Large household waste collection in 23 wards).

**国民年金**

**保険料の納付はお得で便利**

**口座前納振替で**

国民年金保険料を口座前納振替(自動払い込み)で納付すると、手間がかからず納め忘れの心配がありません。また、前納割引があり、お得です。納め忘れがあると、老齢基礎年金が減額されたり、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されない場合があります。

手続きは、金融機関・郵便局・国民年金課の窓口で簡単にできます。また、ご連絡をいただければ、用紙をお送りします。

**国民年金保険料口座加入 キャンペーン実施中!**  
2月から4月末までに口

座振替を申し込んだ方先着二〇〇名にマルチパワーマットを差し上げます。  
問い合わせは、国民年金課年金係へ。

**今春就職の学生の方へ**  
**年金手帳が必要**

基礎年金番号制度の実施により、就職時に年金手帳が必要です。

学生の方も20歳になると国民年金への加入が義務付けられています。手帳発行には一月ほどかかりますので、手帳をお持ちでない方は加入手続きをお急ぎください。

なお、これから20歳になる方は誕生日の前日から、国民年金課の窓口で年金手帳を受け取ることができます。

問い合わせは、国民年金課年金資格係へ。

**ご存じですか**

**障害基礎年金**

障害基礎年金は、次のいずれかに該当する方が受けられます。

年金額は、一級障害一〇万五三〇〇円、二級障害八〇万四二〇〇円です。

**20歳前に初診日がある方**

20歳前からの病気が原因で心や体に障害を持った方は、一定の障害の状態であれば、20歳になったときから年金を受け取ることができます(本人の所得制限があります)。

**20歳以降に初診日がある方**

国民年金に加入してから65歳になるまでに病気が原因で心や体に障害を持った方は、一定の障害の状態であれば年金を受け取ることができます(一定の保険料

納付要件が必要です)。

他の手当とは違った制度ですので、まだ手続きをしていない方は、国民年金課年金係までご相談ください。

問い合わせも、同係へ。

**お知らせ**

**学童クラブ**

**4月から運営時間が延長されます**

これまで区の学童クラブの運営時間は午後5時まででしたが、平成12年4月からは、一時間延長して午後6時までになります(土曜日は従来どおり午後5時まで)。

問い合わせは、児童青少年センター 3393 4760へ。

**冬は血液が不足します**

**献血にご協力を**

近年の医学や医療技術の進歩に伴い、血液の需要は年々増えています。特に、血液の成分から作られる血液製剤は、国内での献血量だけでは足りず、そのほとんどを輸入に頼っているのが現状です。

冬には献血者が少なく、血液が不足しがちです。より多くの方に献血への協力をお願いいたします。

問い合わせは、保健計画課へ。

**2月7日は「北方領土の日」**

「新世紀ひらく鍵ですしま返還」これは、特殊法人北方領土問題対策協議会が募集した「平成11年度北方領土に関する標語」の会長賞(最優秀賞)作品です。

わが国固有の領土である北方領土(歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島)の返還運動は、五〇年以上を経過しましたが、いまだに返還は実現していません。第二〇回目の「北方領土の日」を迎えるにあたり、この問題に対する一層の理解と返還運動への協力をお願いします。

お問い合わせは、総務課総務係へ。

**生活習慣病予防のために**

**生活習慣病とは**

高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症などを生活習慣病といい、主に成人期ごろから発症することの多い病気です。生活習慣病になると、動脈硬化により脳卒中や心筋梗塞、狭心症などを引き起こし、心身の機能が低下して寝たきりの原因になります。

これら生活習慣病は、一人の人に二つ以上の病

態が重なっていることが多く、ますます動脈硬化を促進させることとなります。

**予防・改善のために**

生活習慣病の多くは、日ごろの食習慣、運動不足、休養、嗜好などの習慣を改善することで、予防したり、病状の進行・悪化を防ぐことができます。

高血圧症は、程度に応じて食塩摂取量の制限や

治療が必要になります。高脂血症を改善するためには、低脂肪・低カロリー食、運動を習慣づけましょう。糖尿病改善のためには、週三日以上で一日につき三〇分以上の運動をして、低脂肪・低カロリー食、でんぷんを主とする食事を習慣にし、肥満を解消することが必要です。

日ごろから、適正な運動と食事を習慣づけてください。

問い合わせは、各保健センターへ。

**3月の無料がん検診 問い合わせは、各保健センターへ。**

会場	実施日時	受診できる方	定員	申し込み方法
胃がん検診	保健医療センター(荻窪5 20 1)	3月の毎週月・木・金・土曜日 午前9時~午前中(20日除く)	50名	希望日の2週前の火曜日までにハガキで杉並区医師会胃がん検診担当(〒166 0004阿佐谷南3 48 8 3392 4114)へ。問い合わせは、健康推進課 3391 1015へ
	高井戸保健センター	3月14日 午前9時~11時	50名	2月29日までにハガキで高井戸保健センター(〒168 0072高井戸東3 20 3 3334 4304)へ
	高円寺保健センター	3月15日 午前9時~11時	50名	3月1日までにハガキで高円寺保健センター(〒166 0003高円寺南3 24 15 3311 0116)へ
子宮がん検診	東京都がん検診センター(千代田区神田駿河台2 5)	3月14日 午後1時~2時	35名	2月29日までにハガキで荻窪保健センター管内に住む30歳以上の方
		3月23日 午前9時~10時	35名	3月9日までにハガキで高井戸保健センター管内に住む30歳以上の方
		3月9日 午前9時~10時	35名	2月24日までにハガキで高円寺保健センター管内に住む30歳以上の方

(注)1 次の ~ に該当する方は、胃がん検診は申し込みできません。胃の手術を受けた方 現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中の方 おおむね1年以上以内に区実施の胃がん検診を受けた方 妊娠中の方(疑いのある方を含む)。2 ハガキ(1人1検診につき1枚)には、3月の胃(または子宮)がん検診と明記し、住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢(12年3月31日現在)・性別・電話番号・受診希望日を書いてください。3 申込締切日は、必着。4 申し込み多数の場合は、抽選。受診の可否・受付時間は、後日お知らせします。

**4月から始まる介護保険サービス 要介護認定の申請をお早めに**

4月から介護保険制度がスタートします。介護保険は対象者全員が加入者となるので、保険加入の手続きなどは不要です。

ただし、介護保険のサービスを受けるためには、事前に要介護認定を受ける必要があります。また要介護認定の申請を済ませていない方は、介護保険被保険者該当のお知らせ

主治医のわかるもの(診察券など)

4月から在宅で介護保険のサービスを受けるためには、居宅サービス計画(ケアプラン)をたてること

をこの計画の作成を居宅介護支援事業者が依頼する方は、居宅サービス計画作成依頼届出書の提出が必要となります。また提出していない方は、事業者を決めて、2月16日までにケア24、福祉事務所、介護支援課(区役所東棟一階)、介護保険課(同三階)へ、居宅介護支援事業者の最新の名簿は、右記の各窓口にあります。問い合わせは、介護保険相談窓口へ。

**ありがとうございました**

**11月~12月の寄付**

**(敬称略・順不同)**

- 杉並米穀小売商組合 連合会 一九万円
- 問い合わせは、厚生部管理課へ。
- 杉並産業フェア実行委員会 一八四九三円
- 東京朝鮮第九初級学校アボジ会・オモニ会 五万円
- 福田晴美 三三〇万円
- マツサイジ 一〇万円
- 東京都KSD 一〇万円
- 豊明会杉並支部 一五二七九〇円
- 杉並区商店会連合会 一〇万七〇〇〇円
- 杉並税務懇話会チャリティーバザー実行委員会 三三万六三二二円
- リサイクルグループロイズ班代表平川 三万五〇〇〇円
- 東京小売酒販組合荻窪支部 一五万円
- 岩谷昭彦 一〇万円
- 問い合わせは、荻窪保健センター 3391 0015へ。
- 故・丸山末子 一五〇万円
- 東京中央農業協同組合城西地区女性部 一〇万円
- 東京中央農業協同組合ゴルフ城西会 二〇万円
- 荻窪川南共栄会 一〇万円
- 荻窪組合杉並支部 二〇万円
- 阿佐谷景観整備協議会 一〇万三三四二円
- えぶるんの会 五万九六二八円
- 和田みどりの里故・鉄橋フジコ 五〇万円
- 貴光 五〇万円
- 問い合わせは、福祉課へ。

2・3月の各種教室

Table listing various classes and workshops such as '永福和泉地域区民センター' and '高井戸地域区民センター' with details on dates, times, and fees.

(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。

2・3月の各種教室
各地域区民センターと各市民集会所では、2・3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。

3月のトレーニング機器使用講習会
地域区民センターでの託児(3歳〜就学前)希望者は、ハガキに「託児希望」と記入してください。

永福和泉地域区民センター
香しき梅を訪ねてウォーキング
【日時】3月5日 午前9時 永福和泉地域区民センター集合。雨天の場合は12時集合。

日【コース】京王線府中駅 大國魂神社 郷土の森 多摩川堤 分倍河原駅
【日時】2月13日 午前10時〜午後3時【内容】もちつき、パントマイム、交通安全指人形、スタンプラリー、キッズ・ダンス、お

高井戸地域区民センター
おはなしひろば/パンピぶんこ、ロバの会、杉並子ども本の会
【日時】2月19・26日、3月4日 午後2時〜3時

コミュニティ通信

Table listing community communication services for various centers like '永福和泉', '高井戸', and '高円寺' with contact numbers and schedules.

3月のトレーニング機器使用講習会

Table showing the schedule for training equipment use workshops, including dates, times, and participant numbers.

月20日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。

永福和泉コミュニティ・すくくる
高齢者介護について
【日時】3月11日 午後1時〜4時【内容】高齢者介護についての講演、区内の老人保健施設「ウエルフアー」の見学(現地解散)

高円寺地域区民センター
であいふれあい作品展
【日時】2月19日 午前10時〜午後4時、20日 午前10時〜午後3時【入場料】無料

阿佐谷地域区民センター
みんなで楽しく春まつり
【日時】2月13日 午前10時〜午後3時【内容】もちつき、パントマイム、交通安全指人形、スタンプラリー、キッズ・ダンス、お

高井戸地域区民センター
おはなしひろば/パンピぶんこ、ロバの会、杉並子ども本の会
【日時】2月19・26日、3月4日 午後2時〜3時

はなし会、杉並ろう学校太鼓演奏、小学生・幼稚園児作品展、リサイクル本、模擬店ほか【入場料】無料

下高井戸区民集会所
土曜日の音楽会
ピアノトリオの調べ
【日時】2月19日 午後6時30分開演【出演】リーダー「蓬田泰久、バイオリン」後藤しの、チェロ「風見章、ピアノ」藤巻幸子

高井戸地域区民センター
新しい施設めぐり
【日時】3月12日(雨天決行)午前10時〜午後3時【コース】四宮区民集会所(集合) 井荻中学校 観音寺 都立農業高校(昼食) 上井草スポーツセンター 四宮区民集会所(解散) 全行程約三・五【持ち物】弁当、飲み物、上履

井草コミュニティ・すくくる
【日時】2月6日 午前11時〜【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。

荻窪地域区民センター
美術展
地域の皆さんの絵画・彫刻・工芸・書・写真と、特別展として陶芸家・恵美加子さんの作品を展示します。

【日時】3月4日、5日 午前10時〜午後4時【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。

冬のポトフを楽しむ
【日時】2月26日 午前10時〜午後1時【講師】料理研究家・増野たえ子さん【メニュー】ポトフ、かじきまぐろのピカタ、たまごサラダ【定員】三〇名【対象】区内在住・在勤の男性の方【材料費】八〇〇円【持ち物】エプロン、タオル、密閉できる容器

高井戸地域区民センター
民間信仰のロマンを訪ねてPART2
久我山から寺町、浴風園へ
【日時】3月4日 午前9時30分〜午後3時【コース】久我山会館 太田記念館 六地藏 稲荷神社 兵庫橋 水難の碑 寺町散策 浴風園(昼食) 全行程約五【対象】区内在住・在勤の方【定員】五〇名【参加費】五五〇円(昼食代・保険料、事前に集めます)

井草コミュニティ・すくくる
【日時】2月26日 午後2時〜4時【講師】昭和女子大学教授・西本鶏介さん【定員】一〇〇名【参加費】無料
申し込みは、往復ハガキ(2面記入例参照)で、2月15日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。

井草コミュニティ・すくくる
【日時】2月26日 午後2時〜4時【講師】昭和女子大学教授・西本鶏介さん【定員】一〇〇名【参加費】無料
申し込みは、往復ハガキ(2面記入例参照)で、2月15日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。

申し込みは、往復ハガキ(2面記入例参照)で、2月15日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。



バスツアーはご家族でお楽しみいただけます。

表1 給付金

項目	金額
結婚祝金	1万円
金婚祝金	2万円
銀婚祝金	1万円
出産祝金	1万円
入学祝金	小学校 5,000円
	中学校 5,000円
成人祝金	5,000円
死亡弔慰金	本人 10万または30万円
	配偶者 3万円
	子 2万円
	父母 1万円
入院見舞金	5,000円～2万5,000円
障害見舞金	3万～30万円
住宅災害見舞金	5,000円～10万円

働く皆さんのパートナー

ジョイフル杉並

「ジョイフル杉並(杉並区勤労者福祉協会)」は、区内の中小企業で働く方の福利厚生を充実を目的として設立された団体です。昨年12月末現在、一三五二事業所、五九二六名の方が入会しています。まだ入会していない事業所の皆さん、あなたの暮らしのゆとりを広げる「ジョイフル杉並」にぜひご加入ください。

手続きは簡単

入会金＝二〇〇円  
会費＝五〇〇円(月額)  
入会は、随時受け付けています。入会を希望する方には、申込書・パンフレットをお送りします。また、事業所に説明にも伺いますので、お問い合わせください。

入会できる方

中小企業(従業員二〇〇人以下)で働いている方  
業主・自営業・一年以上のパートも可。

事業所が区内の方は、事業所単位で加入。  
事業所が区外の方は、事業所の所在地にある団体への加入が原則。

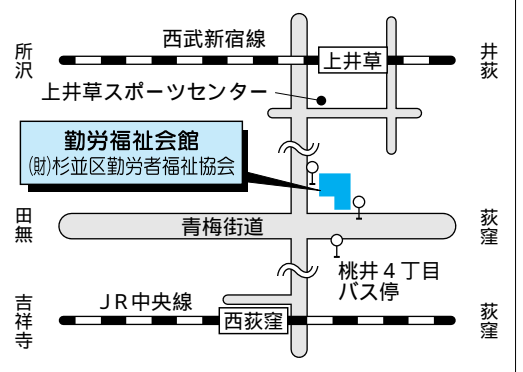
多彩な特典がいっぱい

入会されると、各種祝い金や見舞金の給付(表1)のほか、四季折々のバスツアーや観劇など、ジョイフル杉並で行っている数々の事業(表2)がご利用になります。

表2 主な事業(11年度)

項目	内容	特典
バスツアー	四季折々のバスツアーを企画＝みかん狩り、マスクメロン狩り、潮干狩り	一般料金より格安
主催事業	ます釣りやバーベキュー、船上天ぷらとハゼ釣りボウリング大会、ゴルフ大会など	一般料金より格安
遊園地	豊島園、西武園、多摩テック、後楽園	1日フリーパス券800円
	東京ディズニーランド	410円引きと500円の補助券
夏季のプール	サマーランド、レインボープールなど14施設	割引と400円の補助
スキー・スケート	狭山スキー場、明治神宮アイススケート場など12施設 リフト割引券、湯沢パークスキー場など	一般料金より格安
スポーツ観戦	大相撲、プロ野球巨人戦など	一般料金より格安
演劇・コンサート	コンサート、歌舞伎、芝居、各種イベント(美術展など)	一般料金より格安
映画	シネマチケット(1会員8枚まで)	前売り500円引きで利用
交通チケット	ハイウェイカード、バス共通カード、JASクーポン券など	一般料金より格安
ゴルフ練習場	久我山ゴルフ、ハイランドゴルフセンターなど	一般料金より格安でゴルフ場は年2回2,000円の補助
ゴルフ場	軽井沢72ゴルフ、東名富士カントリーなど	一般料金より格安
はとバス	日帰り全コース	10%引きと年1回2,000円の補助
グルメ	帝国ホテルなど5施設で豪華ディナー、通年利用	一般料金より格安
買い物・サービス	都内百貨店、区内専門店、レンタカー、旅行代理店など	一般料金の5%引きなど
指定宿泊施設	全国276カ所のホテル・旅館	一般料金より格安で年2回3,000円の補助
夏季保養施設	軽井沢、箱根、西伊豆など5施設	一般料金より格安
ラドンセンター	杉並ラドンSPA、サンテパレスなど9施設	一般料金の半額以下
クアハウス	平和島クアハウス、多摩テック・クアガーデン	一般料金より格安
スポーツ施設	エグザスフリーチケット、区立温水プールプリバードカード	一般料金より格安
人間ドック	河北総合病院、荻窪病院、藤村クリニックなど8カ所	日帰り12,000円の補助 / 1泊15,000円の補助
カルチャーセンター	NHK学園、よみうり・日本テレビ文化センター	年1回2,000円の補助
生活資金融資あっせん	臨時に必要とする教育、医療などの資金を最高100万円まで融資あっせん(事業主は除く)	融資利率2.3%。保証人は原則として不要

●申し込み・問い合わせは●  
ジョイフル杉並(勤労者福祉協会)  
〒167-0034 桃井4-3-2 勤労福祉会館内  
3397-2521 FAX3397-6641  
(水・日曜日、祝日と毎月10日を除く  
午前9時～午後5時)



郷土博物館特別展



10年間の発掘から  
交流のあしあとを探る

区内の遺跡の新たな発掘の成果に触れ、杉並のあけぼの文化のさががけを感じてみませんか。  
これまで考えられていなかった地方との交流を示す資料を中心に、杉並と他の文化圏との接点や、文化の交流・伝播を探る展示をご覧ください。  
【期間】2月19日～4月16日【会場】郷土博物館(大宮1-20-8)  
【開館時間】午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)【観覧料】一般一〇〇円、小・中学生五〇円【休館日】毎週月曜日、3月16日、21日

主な展示品  
・東北地方の石材とその地方の技法がうかがえる旧石器

希望者は、直接会場へ。問い合わせも、郷土博物館 3317 084

休日などの急病診療など

夜間・土曜・日曜・祝日などに急病のときはまず電話で、ご相談ください。

内科・小児科 3391-1599

耳鼻咽喉科  
平日の夜間...午後7時～午後9時30分  
小児科のみ  
土曜...午後1時～午後9時30分  
日曜・祝日...午前9時～午後9時30分

歯科 3398-5666  
日曜・祝日...午前9時～午後4時

調剤薬局 3391-5539  
平日の夜間...午後7時～午後10時  
土曜...午後1時～午後10時  
日曜・祝日...午前9時～午後10時