

すぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1
区の代表電話 3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

募集します 29年度区政モニター	…… 2
レジ袋の削減にご協力ください	…… 2
避難情報の名称が変更されました	…… 3
「杉並区子育て優良事業者表彰」 の受賞者が決まりました	…… 5
すぎなみサイエンスフェスタ	……12

一緒に考えていきませんか？

これからの杉並

区では、区民の皆さんからいただいたご意見・ご要望を貴重な提言として、区政に反映させています。ご意見・ご要望は、区ホームページ（区長への手紙）のほか、文書・電話・窓口・ファクスFAX3312-3531でも受け付けています。区民事務所や区立施設には、「ふれあい通信」（区長へのハガキ）を用意していますので、ご利用ください。

また、より広く区民の皆さんの声を受け止めるため、下記の取り組みにも力を入れています。——問い合わせは、区政相談課へ。

さまざまな仕組みで皆さんの声をお聞きします

区長と話そう、聞いてみよう すぎなミーティング

区政に対して日頃発言の機会が少ない区民と区長が自由に意見を交換をするため、「すぎなミーティング」を開催しています。

今年度はこれまで高校生や大学生との懇談会を行い、さまざまなご意見をいただくことができました。

次回は無作為抽出で選ばれた区民の皆さんとの懇談会を予定しています。

専修大学附属高等学校の生徒の皆さん

テーマ：選挙の投票に行く意味、居場所作り・仲間作りなど



高千穂大学経営学部 起業・事業承継コースの学生の皆さん

テーマ：自治体経営と 私たちが住み続けたいまち

区政モニター制度

区政モニター制度とは、あらかじめ登録いただいた区民の方に、区政に関するアンケート等に答えていただき、その意見を事業や計画に反映させていく制度です。



例えば

杉並区の道路について

「第2回区政モニターアンケート」より

歩道を安全に快適に歩けるようにしてほしい

消防車や救急車が通行できる道路にしてほしい



安全性や防災性の向上を期待する意見を多くいただきました。
→ご意見を参考に、道路整備を進めていきます。



「区政モニター」に興味がある方は、2面をご覧ください。

相談窓口

区政に関することや日常生活の中で心配や困り事がある方には、区役所1階12番窓口で相談を行っています。

【各種相談】一般区民相談、くらしの相談、交通事故・防犯相談、外国人相談（英語・中国語）、手話通訳ほか
※詳細は、お問い合わせください。

くらしの相談

外国人相談

交通事故・防犯相談

手話通訳



募集します

29年度区政モニター

——問い合わせは、区政相談課へ。

区民の皆さんから区政に関するご意見・ご提案（提言）をいただき、区政へ反映させていくために「区政モニター制度」があります。

区政モニターの募集は、無作為抽出による応募案内を郵送するほか、公募でも行っています。

あなたの声を区政に生かすために、区政モニターとして活動してみませんか。過去にモニター経験のある方も応募できます。

内・申右表のとおり他最近のアンケート結果は、図書館、区政資料室（区役所西棟2階）、区ホームページ（区政情報→広報・広聴→広聴→区政モニターアンケート〈平成13年度〜〉）でご覧になれます

〈29年度 区政モニター募集要領〉

資格	区内在住の4月1日現在18歳以上で、日本語でのモニター活動ができる方（国籍は問いません。ただし、地方公共団体の職員・議員は除きます） ※連続して3期まで活動できます。	
任期	委嘱の日（5月ごろ）～30年3月末	
主な活動	①アンケートへの回答（2～4回程度）②区政モニター向け講演会への参加③区政への意見・提案（提言） ※区ホームページからアンケートの回答や区政への提言ができます（ただし、機器・通信費は本人負担）。文書での回答・提言を希望する場合は、区から文書を郵送し、返信用封筒で返送していただきます。	
募集人数	200名以内	
謝礼	実績に応じて区内商品券を進呈します（年度末）	
申し込み	区ホームページから回答を希望する方	文書を郵送して回答を希望する方
	区ホームページ「区長への手紙（区政へのご意見・ご要望）」→区長への手紙（区政へのご意見・ご要望）入力フォーム（回答希望）の各項目（性別・年齢・Eメールアドレスを含む）。回答方法は「Eメール」にチェック欄に記入し、件名欄に「区政モニター希望」と書いて、本文欄に「応募動機または杉並区政に思うこと」（100字程度）、生年月日・職業を記入し、3月31日までに送信	「区政モニター希望」と明記し、住所・氏名（フリガナ）・生年月日・性別・職業・電話番号と「応募動機または杉並区政に思うこと」（書式自由。100字程度）を書いて、3月31日午後5時（消印有効）までに区政相談課（区役所東棟1階）へ郵送・持参
選考結果	選考結果は、応募者全員に連絡します	

レジ袋の削減にご協力ください

マイバッグの持参率が60%に達した事業所（店舗）をご紹介します

杉並区はレジ袋削減に取り組んでいます

区では、「杉並区レジ袋有料化等の取組の推進に関する条例」に基づき、レジ袋の削減に取り組んでいます。27年度にマイバッグ等持参率60%を達成した事業所数は、同条例制定前のおよそ3倍で、年間1000万枚以上のレジ袋を削減することができました。今後も区内各事業所と協力し、レジ袋削減に向けた取り組みを継続していきます。レジ袋の使用抑制をきっかけに、使い捨てや過剰包装などを見直し、マイバッグの活用など、より環境にやさしいライフスタイルの実践をお願いします。

——問い合わせは、環境課へ。

〈27年度にマイバッグ等持参率60%を達成した事業所〉

地域	店名	所在地	マイバッグ持参率	地域	店名	所在地	マイバッグ持参率	地域	店名	所在地	マイバッグ持参率
高円寺地域	Olympic高円寺店	高円寺北 2-19-6	89.8%	荻窪地域	西友荻窪店	上荻 1-9-1	77.3%	方南・和泉地域	サミットストア和泉店	和泉 4-50-11	74.4%
	ユータカラヤ高円寺店	高円寺北 3-21-17	84.2%		グルッペ荻窪店	荻窪 5-21-10	92.8%		肉のハナマサ方南町店	方南 2-4-6	74.2%
	高円寺東急ストア	高円寺南 4-48-1	74.2%		コープみらいミニコープ荻窪店	荻窪 5-20-5	86.8%		三浦屋永福店	和泉 3-7-1	67.2%
	オーケー高円寺店	高円寺南 4-28-3	92.1%		オーケー荻窪店	南荻窪 4-26-1	93.5%		サミットストア西永福店	永福 3-53-16	78.9%
	西友高円寺店	高円寺南 3-47-8	79.6%	コープみらいミニコープ西荻店	西荻北 1-2-2	88.4%	サニーマート西永福店		永福 3-34-12	98.3%	
	クイーンズ伊勢丹新高円寺店	梅里 1-7-7	78.6%	クイーンズ伊勢丹杉並桃井店	桃井 3-5-1	78.1%	いなげや杉並桜上水店		下高井戸 2-10-6	81.5%	
	いなげやina21杉並新高円寺店	梅里 2-10-11	81.8%	サミットストア善福寺店	善福寺 1-34-24	78.2%	西友浜田山店	浜田山 3-29-6	80.5%		
	サミットストア妙法寺前店	堀ノ内 3-3-20	82.7%	西友西荻窪店	西荻南 3-25-27	70.3%	Olympic高井戸店	高井戸東 3-21-17	91.8%		
阿佐ヶ谷地域	ビッグ・エー杉並阿佐ヶ谷南店	阿佐ヶ谷南 2-37-2	95.8%	西荻窪地域	コープみらいミニコープ松庵店	松庵 2-12-16	90.6%	高井戸地域	サミットストア高井戸東店	高井戸東 4-1-13	82.3%
	西友阿佐ヶ谷店	阿佐ヶ谷北 1-5-6	75.7%		西友下井草店	下井草 2-41-8	77.1%		西友高井戸東店	高井戸東 4-11-26	79.5%
	NEWDAYS Dila阿佐ヶ谷店	阿佐ヶ谷南 3-36-1	60.8%		サミットストア井荻駅前店	井草 3-4-23	78.2%		西友富士見ヶ丘店	高井戸西 2-10-13	79.5%
	ピーコックストア阿佐ヶ谷店	阿佐ヶ谷南 1-32-10	84.0%		ピーコックストア井荻店	下井草 5-18-8	80.2%		ピーコックストア久我山店	久我山 4-2-6	79.1%
	コープみらいミニコープ成田東店	成田東 1-49-7	90.0%	肉のハナマサ上井草店	上井草 2-43-18	82.8%	サミットストア久我山店		久我山 3-25-1	75.5%	
	サミットストア成田東店	成田東 1-35-12	85.9%	コープみらいコープ上井草店	上井草 2-6-6	85.1%	オーケー杉並宮前店		宮前 4-26-5	85.9%	
	阿佐ヶ谷ダイヤ街 新鮮館	阿佐ヶ谷南 3-58-1	68.0%								

※イオンマーケット(株)（阿佐ヶ谷店、久我山店、井荻店）と(株)いなげや（新高円寺店、桜上水店）では、各店舗のレジ袋有料化で得た収益金を区に寄付し、収益金は緑化対策経費や環境教育に充当されています。
※各事業所の取り組みは、区ホームページをご覧ください。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

●発行日…毎月1日・11日・21日
●杉並区役所 ☎3312-2111（代表） 〒166-8570阿佐ヶ谷南1-15-1

❖ 避難情報の名称が変更されました ❖

区は、災害が発生する恐れがある場合などに防災行政無線や災害・防災情報メール、区ホームページなどを活用し、避難情報（避難勧告等）を提供しています。このたび、内閣府は、高齢者等が避難を開始する段階であること等を明確にするため、避難情報の名称変更を行いました。今後は区でも、新たな避難情報の名称を使って皆さんにお知らせしていきます。——問い合わせは、防災課へ。

防災行政無線、災害・防災情報メールなどから避難勧告等が発令されたら…

危険度 **高**

避難準備・高齢者等避難開始

(旧名称=避難準備情報)

避難勧告や避難指示（緊急）が発令することが予想される場合に発令

↓ とるべき行動 ↓

避難に時間を要する方（高齢者、障害のある方、乳幼児連れの方等）は避難を開始しましょう。なお、避難所への避難が困難な場合は、近くの安全な場所に避難してください（上階への屋内避難も含む）。

それ以外の方は、いつでも避難ができるように準備をしましょう。身の危険を感じたら、避難を開始しましょう。



避難勧告

避難行動を開始しなければならない場合に発令

↓ とるべき行動 ↓

2階など屋内で安全を確保しましょう。必要に応じて避難所や親戚の家などに立ち退き避難をしましょう。



避難指示（緊急）

(旧名称=避難指示)

人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された場合に発令

↓ とるべき行動 ↓

避難所等に立ち退き避難しそびれた方も、直ちに立ち退き避難をしましょう。避難所等に移動することが危険な場合は、2階など屋内で安全を確保しましょう。



●風水害時の避難所●

- 杉並会館（上荻3-29-5）
- 荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）
- 大宮中学校（堀ノ内1-16-38）
- 杉並第二小学校（成田西3-4-1）
- 和田小学校（和田2-30-21）

※震災時の避難所（震災救護所）は、区立小中学校等になります。

※これらが発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

災害情報・避難情報の収集方法を確認しましょう

Eメールで確認

防災行政無線の放送内容をEメールで確認できる「災害・防災情報メール」をぜひ、ご利用ください。HP<http://www.bousai-mail.jp/suginami/expl.html>の「登録申し込み」から空メールを送信してください（右記QRコードからも登録できます）。



電話で確認

防災行政無線の放送内容は、下記から確認できます。
☎0120-170-100（03から始まる一般電話・IP電話）
☎03-5378-8221（携帯電話など上記以外）



Eメールの利用が困難な方や視覚に障害がある方などを対象に、放送内容を電話でお知らせする「電話通報サービス」もあります。登録希望者は、防災課へご連絡ください。

申請期間は3月31日(金)まで 感震ブレーカーの設置を支援します

特定地域を対象に、簡易型感震ブレーカーの設置を支援します。器具を区が提供し、設置料金一律2000円をお支払いいただきます。

☑特定地域（方南1丁目、阿佐谷北1～6丁目、阿佐谷南1・2丁目、天沼1丁目、高円寺北2～4丁目、高円寺南2～4丁目、本天沼1丁目）に在住または家屋を有する希望世帯/特定地域以外の方は、「平成28年度 杉並区防災用品あっせんのご案内」（町会・防災会などでの回覧、区役所・区民事務所・地域区民センター・図書館などで配布。区ホームページからも取り出せます）をご覧ください。☑3000世帯（申込順）☑申込書類（防災課〈区役所西棟6階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、3月31日（消印有効）までに防災課地域防災係FAX3312-9402へ郵送・ファクス☑同係☑ブレーカーの状況によっては設置できない場合があります。詳細を必ずチラシ（防災課、特定地域の区民事務所、地域区民センター、図書館などで配布）や区ホームページでご確認ください

「ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験 合格支援事業」のご利用を！

さまざまな理由で高校を卒業できなかったひとり親家庭のお父さん・お母さんとお子さんの学び直しを支援します。

■内容

高等学校卒業程度認定試験合格のための講座※1（通信教育を含む）を受け、修了した場合に、受講費用の2割（上限10万円）を支給し、合格時※2にも受講費用の4割（受講修了時給付金と合わせて上限15万円）を支給します。

※1. 受講開始前に、対象講座指定申請が必要です。受講をお考えの方は早めにご相談ください。

※2. 受講修了日から起算して2年以内に全科目合格した場合。

■対象者

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭の親と20歳未満のお子さんで、次の全ての条件を満たす方

- ひとり親家庭の親が児童扶養手当の支給を受けているか、同等の所得水準にある方
- 高等学校卒業程度認定試験に合格することが適職に就くために必要と認められる方

☑子ども家庭支援センター（ひとり親家庭支援担当）☎5929-1902

区からのお知らせ

採用情報

区立小学校支援教職員(理科支援員)

理科授業における観察や実験等の補助・理科室の環境整備等

勤務期間 4月1日(予定)～30年3月31日

勤務日時 原則、月～金曜日午前8時～午後5時

勤務場所 区立小学校

募集人数 若干名

給与 150円(予定)

その他 有給休暇あり

申込書 教育人事企画課

ホームページ

着) までに同課理科支援員採用

期間 4月1日～30年3月31日

担当へ郵送・持参(同課他)書類選考合格者には面接を実施(3月上旬予定)

杉並障害者福祉会館 非常勤職員

嘱託員(福祉)

利用者の活動支援、相談支援等

勤務期間 4月1日～30年3月31日

勤務日時 原則、月～金曜日午前8時30分～午後5時15分

勤務場所 杉並障害者福祉会館

募集人数 1名

その他 有給休暇あり

申込書 福祉課

ホームページ

着) までに同課福祉会館非常勤職員採用

期間 4月1日～30年3月31日

(5回まで更新可) 勤務日時 週3日程度

募集します

地域包括支援センター

ケア24上井草・善福寺職員

高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成など

勤務期間 4月1日～30年3月31日

勤務日時 原則、月～金曜日午前8時～午後5時

勤務場所 ケア24上井草

募集人数 各1名

その他 有給休暇あり

申込書 福祉課

ホームページ

着) までに同課福祉会館非常勤職員採用

ケア24阿佐谷が移転します

施設情報

ケア24阿佐谷

阿佐谷南の休止

子育てサポートセンター

阿佐谷南の休止

子育てサポートセンター

阿佐谷南の休止

子育てサポートセンター

阿佐谷南の休止

子育てサポートセンター

阿佐谷南の休止

子育てサポートセンター

ケア24阿佐谷が移転します

その他

空家等総合相談窓口

空家等の所有者等が抱える建築物の維持管理

建築物の賃借関係または利活用などの相談をお受けします

2月16日(木)午前9時20分～10時5分

10時15分～11時

11時15分～11時55分

11時55分～12時

12時～13時

13時～14時

14時～15時

15時～16時

16時～17時

17時～18時

18時～19時

19時～20時

20時～21時

21時～22時

22時～23時

23時～24時

佼成学園高等学校アメフト部に「杉並区スポーツ栄誉章」

区は1月26日(木)、28年12月に行われた第47回全国高等学校アメリカンフットボール選手権大会で優勝した、佼成学園高等学校アメリカンフットボール部LOTUSに「杉並区スポーツ栄誉章」を授与しました。



LOTUSは29年で創部42年となる歴史あるチームです。これまで、全国高等学校アメリカンフットボール選手権大会で19年・26年にベスト4になっていますが、関東大会優勝校と関西大会優勝校による日本一をかけた決勝戦「クリスマスボウル」には手が届きませんでした。

今シーズンは在校生をはじめ多くのOBや関係者の応援を受け、東京都大会で優勝。その勢いそのまま関東大会で優勝し、クリスマスボウルに駒を進めました。決勝では、全国優勝18回を数える強豪・関西学院高等部を破り、悲願の初優勝を果たしました。選手の皆さんおめでとうございます。

問 スポーツ振興課

長寿応援ポイントシールの有効期限

26年度シールの有効期限は3月31日です。シールに「26年度」と書いてあるものは、3月31日が有効期限となり、それ以降は交換できません。早めにお近くのゆうゆう館や高齢者施策課(区役所東棟1階10番窓口)で交換申請手続きをしてください。ポイントの交換は25ポイントから申請できます。

問 高齢者施策課長寿応援ポイント担当



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

「杉並区子育て優良事業者表彰」 の受賞者が決まりました



▲このステッカーを見かけたら、応援してください

区では、子育て支援への取り組みが多く企業の事業所に広がるよう、子育てに理解のある職場環境づくりのほか、子育て支援や地域貢献活動に積極的に取り組んでいる企業・事業所に対し、「杉並区子育て優良事業者表彰」を実施しています。
このたび、28年度の受賞者が決定しましたのでお知らせします。
——問い合わせは、子育て支援課管理係へ。

28年度受賞事業者

◆優良賞

仕事と育児が両立できる制度を定めるなど、多様で柔軟な働き方を社員等が選択できるような取り組みを積極的に行っている事業者に贈られます。

【受賞者】

- 株式会社オアシス（所在地＝西荻北）…家事支援サービス
- 株式会社クールヘッド（所在地＝西荻南）…介護事業
- 株式会社チヨダ（所在地＝成田東）…靴小売業

◆特別奨励賞

地域貢献その他子育て支援に関し、有益な取り組みを行っている事業者に贈られます。

【受賞者】

- 株式会社ジャパンスポーツ（所在地＝宮前）…総合スポーツクラブ



▲1月25日に受賞者の皆さんへ賞状が贈られました

ご利用ください ひととき保育・つどいの広場

「ひととき保育」と「つどいの広場」で子育ての元気パワーを充電し、子育てを楽しんでいるひとときを増やしましょう。
——問い合わせは、施設の全般的なことは子育て支援課管理係、利用方法・申し込みは直接、各施設へ。

ひととき保育

病院への通院や育児疲れの解消など、保護者がほっとできる時間を得られるよう、お子さんを一時的に保育します。区内に10カ所あります。

内利用について＝予約が必要（利用日の1カ月前から受け付け）。原則、月10回まで利用可。初回のみ、事前に面接が必要▷所在地・開所時間・定員など＝下表のとおり内原則、区内在住で生後6カ月～就学前（高井戸・高円寺南は3カ月～、荻窪は8カ月～）の乳幼児費1時間800円（荻窪は600円）。子育て応援券利用可申・問直接、各施設

つどいの広場

お子さんと保護者が気軽に集い、子ども同士・親同士の交流や育児などの相談ができる場です。子育てに役立つ講座や、地域の仲間と出会う催しも企画しています。お気軽にお問い合わせください。

4カ所のひととき保育に併設しています。
内利用について＝予約は不要▷所在地・開所時間など＝下表のとおり内0歳～就学前の乳幼児と保護者定なし。なお、混雑時は安全のため入室を制限することがあります費1回100円（子育て応援券利用可）申・問直接、各施設

ひととき保育（★＝つどいの広場併設施設）

※表中の定員は、ひととき保育の定員です。各施設とも、不定期に開所時間が変わることがあります。

施設名	所在地・電話番号	開所時間	定員	運営事業者
馬橋★	高円寺南3-31-3 ☎3315-8819	月～土曜日(第1・3・5土曜日を除く)▷ひととき保育＝午前9時30分～午後4時30分▷つどいの広場＝午前10時～午後3時(第2金曜日は午後0時30分から)	6名	すぎなみ保育ぐるーぷ
上荻★	上荻3-22-13 ☎3395-0135	月～土曜日(第5土曜日を除く。第1水曜日は午後1時まで)▷ひととき保育＝午前9時～午後5時▷つどいの広場＝午前10時～午後3時(第1・3土曜日を除く)	6名	NPO法人すぎなみ子育てひろばchouchou(シュシュ)
宮前★	宮前5-24-18 ☎3333-5114	月～日曜日(第2水曜日を除く。つどいの広場は金曜日まで)▷ひととき保育＝午前9時～午後6時▷つどいの広場＝午前10時～午後3時	9名	(株)ニリア・パニー
八成★	井草2-27-13 ☎6915-0233	月～金曜日▷ひととき保育＝午前9時～午後4時▷つどいの広場＝午前10時～午後3時	8名	NPO法人八成グループ
方南	方南1-33-19 ☎6802-4084	月～金曜日、午前9時30分～午後4時	6名	NPO法人ちいきちいき
高井戸※	高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎5346-1930	月～土曜日(第3月曜日を除く)、午前9時～午後6時	12名	ほけいわ会
荻窪	荻窪5-17-8 荻窪北保育園内 ☎3391-5176	月～土曜日、午前9時～午後5時	10名	福和光会
高円寺南	高円寺南4-44-11 高円寺南保育園内 ☎3315-1378	月～土曜日、午前9時～午後6時	10名	ほけいわ会
阿佐谷	阿佐谷北1-4-2 認証保育所ポピンズナーサリースクール阿佐ヶ谷内 ☎3338-2107	月～土曜日、午前9時～午後6時	7名	(株)ポピンズ
西荻窪	松庵3-35-15 認証保育所小学館アカデミーにしおぎ駅前保育園内 ☎3335-2801	月～土曜日、午前9時～午後6時	8名	(株)小学館集英社プロダクションHAS総合保育事業部

※高井戸は、保護者の急病などにより子どもの保育が必要な場合のための緊急枠（1～5名）があります。また、毎週水曜日に専門の相談員による子育て相談を実施しています（要予約。無料）。

凡例 時＝日時 場＝場所 内＝内容 師＝講師 対＝対象 定＝定員 費＝参加費（記載のないものは無料）
申＝申し込み（記載のないものは直接会場へ） 問＝問い合わせ 他＝その他 【記号】 ☎＝Eメールアドレス ㊦＝ホームページアドレス

3月1日～8日は女性の健康週間です ズーっと、元気とキレイを応援!

女性は、思春期、妊娠・出産、更年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動します。心身のバランスを保ち、女性が生涯を通じて健康であることを応援するイベントです。
——問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

女性の健康週間イベント

【日時】 3月5日(日)午前10時～午後3時
【場所】 杉並保健所(荻窪5-20-1)
【対象】 区内在住・在勤・在学の方

【費用】 無料(区内作業所販売を除く)
【その他】 運動体験・ヨガ体験に参加する方は、運動できる靴・服装で、タオルを持参。クイズラリー参加で景品あり(先着300名)

美肌をめざす女性に ～簡単野菜レシピの紹介

女性の健康美を食事で応援するために、簡単野菜料理のレシピを実演・紹介します(試食あり)。



時 3月5日(日)午前10時～11時、11時30分～午後0時30分、2時～3時 **場** 3階調理室 **師** J A東京中央女性部、杉並区食育推進ボランティア **対** 区内在住・在勤・在学の方 **定** 各回30名(申込順) **申**・**問**電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 **他** 1階エントランスで、発酵食品や野菜を使った料理の展示、レシピの配布を行います

歌声と呼吸でハッピーエイジング

「正しい呼吸」の大切さを音楽を使って楽しく・手軽に理解し、内面美容と声のアンチエイジングを図ります。



時 3月5日(日)午前11時～午後0時30分 **場** 地下講堂 **師** ミュージックセラピスト・大西亜里(右写真) **対** 区内在住・在勤の方 **定** 60名(申込順) **申**・**問**電話で、杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015

3月13日 体験! 骨の健康度チェック

時 3月13日(月)午前10時・10時30分・11時・11時30分・午後1時・1時30分・2時・2時30分 **場** 杉並保健所 **対** 区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性 **定** 各25名(申込順) **申**・**問**電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 **他** 靴下を脱ぎやすい服装で参加

(女性の健康週間イベント)

場所	時間・内容・講師・定員
4階運動室	運動体験 ●「簡単!機能改善運動」(ティップネス下井草店) 時 午前10時～午後0時15分 ●「柔軟性、ストレッチ効果を知って見よう!」(ヴィムスポーツアベニュー) 時 午後0時30分～2時45分
4階機能訓練室	自分の身体を知ろう!血管年齢測定
3階多目的室	●ヨガ体験(友永ヨーガ学院) 時 ・ 内 午前10時～11時10分=「いつも心晴れ晴れ 自分でできる呼吸法を学ぶ講座」▷11時25分～午後0時35分=「免疫力アップ 胃腸の働きを高めるセルフケア」 定 各10名(申込順) ●運動体験(スポーツハイツ) 時 ・ 内 ・ 定 午後1時～1時45分=「くびれをつくる骨盤エクササイズ」(20名〈申込順〉)▷2時～2時45分=「2本のポールでノルディックエクササイズ」(15名〈申込順〉) ——(いずれも)—— 申 ・ 問 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355
3階ロビー	ピンクリボン・カフェ「話して お茶して ちょっと知ろう乳がんのこと」(杉並ピンクリボン活動部) 内 ハーブティー・オーガニックコーヒーの無料提供あり
3階調理室	講習会、調理実演・試食(要予約。詳細は左記参照)
1階エントランス	●身長・握力測定、パネル展示(杉並健康づくりリーダーの会) ●ながら体操体験(杉並健康づくりリーダーの会) 時 午前10時15分～10時45分、午後0時45分～1時15分、2時15分～2時45分 ●加工食品クイズ、脳トレほか(杉並健康づくり自主グループ代表者会) ●生活協同組合の取り組みのPR(杉並区生協連絡会) ●女性の健康美に強い味方の食材を使った料理紹介、発酵食品や野菜を使った美味しい料理の提案(杉並区食育推進ボランティア) ●〈妊活サポート〉妊活に関する情報提供と相談受け付け(PICA・不妊ピアカウンセラー)
1階入り口	クッキー・さをり織り小物・Tシャツ・とうふドーナツ・天然酵母のパンほかの販売(区内作業所=阿佐谷福祉工房、工房ラルゴ、PukuPuku)
地下1階講堂	●講演会(杉並健康づくりリーダーの会)(要予約。詳細は左記参照) ●ころぼん体操体験(杉並区生協連絡会) 時 午後1時30分～2時

3月14日

プロから学ぶ ～手軽でおしゃれなベジCooking!

区内の健康づくりを応援するお店(ヘルシーメニュー推奨店)のシェフが、旬の野菜を使用したおいしい料理の作り方を通して野菜の健康効果について紹介します。



時 3月14日(火)午後1時30分～4時 **場** 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) **師** 救世軍ブース記念病院栄養科長・金子攻 **対** 区内在住・在勤・在学で65歳以下の方 **定** 30名(申込順) **申**・**問**電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116

冬の献血にご協力ください

献血は16～64歳まで、また、60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。

毎日約3000人もの方が輸血を受けています。血液は長期保存ができず、人工で作ることもできません。寒い季節は献血者が特に減少しますので、皆様のご協力をお願いします。

なお、条件により、お受けできない場合がありますので、ご了承ください。

時 2月21日(火)午前10時～正午、午後1時30分～4時 **場** 区役所1階ロビー **対** 高校生以上の方 **問** 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



▲けんけつちゃん

2月28日まで「はたちの献血」キャンペーン実施中!

■障害者のための料理教室「食事で対策！花粉症おすすりランチ」

時 3月12日(日)午前11時～午後1時 場 杉並障害者福祉会館特別養護老人ホームさんじゅ久我山管理栄養士・栗田圭子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費500円 申 往復ハガキ(9面記入例)に障害の状況、手話通訳希望の有無、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、2月25日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5杉並障害者福祉会館内) 問 事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

環境活動推進センター

①杉並区内の夏みかんでマーマレードを作ろう 食べることが少なくなった、庭になっている夏みかんがいかにおいしくなるかを体験し、「もったいない」を実感していただきます。

時 3月6日(月)午後1時30分～3時30分 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 もったいない倶楽部代表・太田信司 定20名(申込順) 費800円 申 電話で、環境活動推進センター 他 作ったマーマレードは持ち帰れます

②バスで行く「環境学習施設」と「しながわ水族館」 見て触って体験しながら楽しく環境について学びます(昼食付き)。

時 3月8日(水)午前7時30分～午後5時 場 東京スイソミル(江東区)、えこくる江東(江東区)、しながわ水族館(品川区)▷集合・解散=環境活動推進センター 定30名(抽選) 費2500円(保険料含む) 申

往復ハガキ(9面記入例)で、2月22日(必着)までに環境活動推進センター

③神田川産線のみどりを活かした公園とまちづくり 三井の森公園についての講義の後に実際に公園を訪れ、その魅力、貴重な自然の残し方などを学び、浜山地域での公園とまちづくりを考えます。

時 3月9日(木)午前10時～午後0時30分 場 柏の宮公園事務所(浜山2-5-1) 師 愛植物設計事務所 会長・山本紀久 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申 電話で、環境活動推進センター 他 歩きやすい服装・靴で、帽子・飲み物・雨具・筆記用具持参

④和布で作るネコの卓上はんこケース 時 3月10日(金)午後1時30分～3時30分 場 環境活動推進センター 定10名(申込順) 費400円 申 電話で、環境活動推進センター

⑤かんきょう講演会「生きもののにぎわいあふれる水辺へ」

善福寺公園の上池・下池とそれを結ぶ水路に、生物の多様な生息環境を復活させるためにはどうしたらよいか、微生物生態学の面からお話します。

時 3月11日(土)午後2時～4時 場 環境活動推進センター 師 千葉県立中央博物館生態学・環境研究科主任 上席研究員 林紀男 定30名(申込順) 申 電話で、環境活動推進センター 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円<保険料>) 申

——〈いずれも〉——

対 区内在住・在勤・在学の方 問 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 申 他④⑤長寿応援対象事業

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければどなたでも参加できます。

Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時. Includes activities like 荻窪館(南荻窪2-25-17), 善福寺館(善福寺2-26-18), etc.

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など — 申し込みは、各団体へ —

催し

★博物館ウォーキング「堀之内妙法寺とその周辺を訪ねて」 時 2月25日(土)午前9時45分～正午 場 集合=東高円寺駅(真盛寺、宗延寺、妙法寺などの散策) 師 NPO法人すぎなみムーサ 定20名(抽選) 費500円(保険料含む) 申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、2月23日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田 ☎・FAX3310-3243

★日本語スピーチ大会 観覧者募集 時 3月4日(土)午後1時30分～5時 場 座・高円寺 内 外国の方が感じたこと、体験したことなどについての発表、特別講演 師 チェコ人タレント ペトル・ホリー(右上写真) 定200名(申込順) 申・問 電話・Eメール(9面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 info@suginami-kouryu.org



★杉並区小学校・中学校将棋団体戦 時 3月12日(日)午後1時～5時 場 産業商工会館 内 同一学校3人1組のチームでの団体戦 対 区内在学の小中学生 申 申込書(各学校で配布)。棋友館ホームページからも取り出せます)を、3月8日までに区将棋連盟・小田切 FAX5377-9123へファクス 問 棋友館 ☎5377-9123(火～土曜午後2時～5時)

講演・講座

★子供・遊び・お仕事。子供の未来のための遊び方 時 2月27日(月)午前10時30分～11時45分 場 セシオン杉並 内 「キッザニア東京」の創業に携わったエピソード、絵本を使ったワーク 師 しみずみえ 対 親(お子さんの同伴可) 定10名(申込順) 費1500円 申・問 電話・Eメール(9面記入例)で、ひめまま杉並・加藤 ☎080-3525-5528 yoko2017@suginami.town 他 詳細は、同団体ホームページ参照

★イスに座ってできるヨガ教室 時・内 2月28日(火)午前9時15分～10時=イスクラス▷10時15分～11時=元気クラス▷11時15分～正午=発散クラス 場 永福和泉地域区民センター 師 小坂淑恵 定各10名程度(申込順) 費各1000円 申 電話・ファクス(9面記入例)で、2月21日までにグロービス商工研究会 FAX5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

★親族後見人のための勉強会 時 3月3日(金)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪 内 成年後見制度の法改正と最新動向についてほか 師 弁護士・高畑満ほか 対 成年後見人を行っている親族ほか 定30名(申込順) 申・問 電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551

★ちいさいひとのせいかつひろば 時・内 ①3月4日(土)午前10時～午後3時=「子どものみずから生きる力をみつけよう」～子どもとお母さんへのミニ講習とワークショップ②7日(火)午前10時～正午=講演会「子どもをよく見て育児はタイミング」 場 東京第三友の家(松庵2丁目) 師 東京第三友の会会員乳幼児グループアドバイザー・風間佑子 対 6歳以下のお子さんとその親ほか 定

②50名(申込順) 費①一部有料②300円 申②▷小児のための勉強会 時 3月18日(土)午前10時30分～11時30分 内 小児食物アレルギーの正しい知識と対処法について 師 小児科医師・山根慎治 定30名(申込順) 申 費 1000円 申 電話で、同病院広報課 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く) 他 エレベーターはありません

★女子美術大学公開講座「クロッキーで人物を描く」 時 3月4日(土)午後1時 場 女子美術大学(和田1丁目) 内 女性ヌードモデルをクロッキーで描く 師 柳千代子 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定20名(抽選) 費1500円 申 往復ハガキ(9面記入例)に性別も書いて、2月20日(必着)までに女子美オープンカレッジセンター(〒166-8538和田1-49-8) 問 同センター ☎5340-4646

★東京スクエアダンスクラブ初心者講習会 時 3月4日～7月1日の土曜日、午後6時～8時30分(5月6日は除く。計17回) 場 方南会館 内 スクエアダンス「ベーシック」の講習 師 沖吉和祐ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費8000円 申・問 電話で、東京スクエアダンスクラブ・勝 ☎3325-3452

★善福寺川フォーラム「雨とみどりと川のお話」 時 3月5日(日)午後1時30分～4時30分 場 高井戸地域区民センター 内 講演「雨を貯めるみどりの力」、参加団体の発表など 師 東京大学教授・飯田晶子ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定90名(先着順) 費200円(中学生以下無料) 問 善福寺川フォーラム実行委員会・鈴木 ☎3392-5231

★河北健康教室 対 がん講座 知っておきたい乳がんのお話なし 時 3月11日(土)午前10時30分～11時30分 師 検診マンモグラフィ読影認定医師・松本華英 定50名(申込順)

ボランティア・地域活動見本市

何かを始めたい人がボランティア・地域活動に出会い、つながる場です。今年は大学生の企画コーナーもあります。

時 2月26日(日)午前11時～午後3時(入退場自由) 場 東京立正短期大学(堀ノ内2-41-15) 内 ①ボランティア・地域活動団体紹介②大学生によるバリアフリー上映会 定②40名(申込順) 申②は電話で、2月23日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 問 同センター



すぎなみ地域コムは、地域活動サークル、NPO法人、町会・自治会などの区内で活動するさまざまな団体がイベント情報などを発信できる地域活動のポータルサイトです。団体のホームページが欲しい、仲間・協力者を増やしたい、今度のイベントの参加者を募集したい。そんな「困りごと」、全部すぎなみ地域コムで解決できます。すぎなみ地域コムのサイトから申し込みできます。

また、毎月登録説明会等を開催し、皆さんの活動を応援しています。地域コムや説明会等の詳細は、すぎなみ協働プラザへ。

問 すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260

その他

★ささえあいサービス協力会員募集 内 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護) 対 18歳以上の方 申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131 他 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(3月8日(水)に実施)

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時 2月27日(月)午後1時～4時 場 高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目) 問 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

訂正とおわび 2月1日付広報4面「暮らしとお金のセミナー&相談会」の問い合わせの電話番号は ☎3292-6620の誤りでした。

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。発行日：毎月1日・11日・21日 杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-1-1

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

1 行事名・教室名 (希望日時・コース名)
2 郵便番号・住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢
5 電話番号(ファクス番号) **1人1枚**

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申でご確認ください。
 住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。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。

催し EVENT

■プリパラ展 み～んなあつまれ♪スギパラ!!
 大人気テレビアニメ「プリパラ」の作品解説やグッズ展示など盛りだくさんの内容です。
 時 2月15日(水)～4月16日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。4月16日は4時閉館。月曜日(祝日の場合は翌平日)休館) 場 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5 杉並会館3階) 問 同ミュージアム ☎3396-1510 他 協力=プリパラ製作委員会



■星空を楽しもう!～にしおぎのプラネタリウム
 特設のプラネタリウムドームの中で星空を眺めながら、楽しいお話を聞きます。
 時 2月25日(土)①午後1時30分～2時②2時30分～3時③3時30分～4時 場 西荻図書館 対 ①②3歳～小学3年生③4年生～中学生 定 各回20名(申込順。未就学児は保護者1名同伴) 申・問 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他 協力=社会教育センター

■みんなともだち～あったかおはなし会
 「ともだちや」シリーズの人形劇を含む冬のスペシャルおはなし会です。
 時 2月25日(土)午後2時30分～3時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 出演=宮前図書館児童担当職員 定 50名(先着順) 問 宮前図書館 ☎3333-5166

■大田黒公園「ピアノ・オーボエ・チェロのサロンコンサート」
 大田黒元雄氏が生前、知人を集めてコンサートをしていた洋館(記念館)で、当時の面影を感じながら非日常的な空間を味わっていただけます。
 時 3月12日(日)午後1時30分、3時30分(各60分程度) 場 大田黒公園内 出演=前山宏彰(ピアノ)、黒田真琴(オーボエ)、久武麻子(チェロ) 対 区内在住の方 定 各40名(抽選) 費 各2000円 申 往復ハガキ(記入例。連記可)で、2月22日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 問 同事務所 ☎3398-5814

郷土博物館

- ◇3月の年中行事「桃の節供」
ひな人形を飾ります。
時 2月17日(金)～3月15日(水)午前9時～午後5時
- ◇ひなまつり おここの演奏会
時 2月26日(日)午後1時～1時30分、2時30分～3時(甘酒の提供は午後1時から。先着70名) 内 出演

=玉慶会
 — (いずれも) —
 場・問 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841)
 費 観覧料100円(中学生以下無料) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

講演・講座

■ワークサポートセミナー2016
 時 2月16日(木)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 障害者を企業戦力としている取り組みや共に働き続けるために必要なことについて 師 三越伊勢丹ソレイユ代表取締役社長・四王天正邦 対 区内在住・在勤・在学の方、企業就労を考えている障害のある方とその家族ほか 定 100名(申込順) 申・問 電話・ファクス(記入例)で、ワークサポート杉並 ☎5346-3250 FAX5346-3253 (電話は午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)

■小児科医からのメッセージ
 時 2月23日(木)午前10時～11時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 内 赤ちゃんに多い病気とその手当て、急病時の適切な対処法、小児科医へのかかり方ほか 師 西荻こどもクリニック医師・楊康子 対 区内在住で0歳児(第1子)の保護者 定 20名(申込順) 申・問 電話で、上井草保健センター ☎3394-1212 他 生後5カ月以上のお子さんの託児あり(事前申込制。10名)

■家族介護教室
 ◇成田なかまづくり計画～地域の声からうまれる新たな絆
 時 2月20日(月)午後1時30分～3時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申・問 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◇適切な排泄ケアを学ぼう!～正しいオムツの選び方・あて方
 時 2月23日(木)午後2時～3時30分 場 介護老人保健施設ウエルファー(堀ノ内1-6-6) 師 白十字ヘルスケア営業部・芝野壮史 対 区内在住の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328
 ◇塩分コントロールとお食事～味噌汁で塩分感度チェック
 時 2月25日(土)午後2時～3時30分 場 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師 管理栄養士・芳賀輝子 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660

◇認知症サポーター養成講座
 時 2月25日(土)午後2時～4時 場 浴風会(高井戸西1-12-1) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、浴風会グループホームひまわり ☎3334-2617 他 終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます。希望者はグループホームの見学可
 ◇お惣菜を使って美味しく食事～便利なコンビニのお惣菜にひと手間加えて栄養アップ!
 時 2月28日(火)午後2時～3時30分 場 サンフレンズ上井草(上井草3-33-10) 師 特別養護老人ホーム上井草園管理栄養士・廣保優花 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831

◇ガス、包丁を使わない安心メニュー～ミルフィーユかつを作ろう
 時 3月4日(土)午前10時30分～午後0時30分 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 管理栄養士・芳賀輝子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 500円 申・問 電話で、永福ふれあいの家・寺田 ☎

2月26日(日) 小千谷フェア

笹団子や小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米などの特産品をはじめ、新潟県小千谷市産新鮮野菜や地酒など多数の産直品を販売します。
 時 2月26日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 車での来場はご遠慮ください。買い物袋持参



3327-5811
 ◇グループホームでの生活
 時 3月9日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8) 師 フォービスライフ松庵英施設長・瀧本佳子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

■発達障害児地域支援講座 実践報告会「保護者から見た支援、支援者から見た保護者」
 区内で児童発達支援事業を実施している事業者による実践報告会を開催します。
 時 2月26日(日)午後1時～4時 場 東京女子大学(善福寺2-6-1) 師 河北総合病院小児科部長・勝盛宏 定 200名(先着順) 問 小千谷市産業開発センター療育相談担当 ☎5317-5661 他 託児あり(要相談)

■在宅栄養士等スキルアップ研修会
 管理栄養士等の資格を持つ方のために、栄養相談に必要なカウンセリング等のスキルを気軽に学べる講座です。
 時 2月27日(月)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子 対 区内在住・在勤で管理栄養士・栄養士免許を取得している方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 筆記用具持参

■産後ママのためのボディメンテナンス術
 時・内・師 3月1日(水)=産後の体調チェック▷8日(水)=離乳食にも取り分け簡単、家族のバランスアップメニュー、試食あり(薬膳料理研究家・梅山朋子)▷14日(火)=産後ヨガ(ヨガインストラクター・KAORI) / いずれも午前10時～正午。計3回 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 対 区内在住で28年9月以降に出産した女性 定 20名(申込順) 申・問 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331

高井戸図書館

◇大人のおはなし会
 高井戸図書館で活躍しているボランティアの方々による心温まるお話会です。
 時 2月26日(日)午後2時～3時30分 内 出演=シルベルト文庫、まますず、三つのりんご 対 中学生以上の方 定 40名(先着順)
 ◇子育て講座「1番大切な親の役割とは?」
 子育てがもっと楽しくなる魔法の言葉について、お話しします。
 時 3月13日(月)午前10時30分～11時30分 師 親子コミュニケーションラボ代表理事・天野ひかり 定 30名(申込順) 申 電話で、同図書館
 — (いずれも) —
 場・問 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

就労支援センター

◇ストレスと上手につきあい、心を元気にする方法
 時 3月7日(火)午前10時～正午 対 求職中の方 定 14名(申込順)
 ◇ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」
 時 3月8日(水)午前10時～正午 対 求職中の方 定 14名(申込順)
 ◇やりたいことがわからない人のために!仕事とは?
 時 3月9日(木)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 対 44歳以下で求職中の方 定 10名(申込順)
 — (いずれも) —
 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申・問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

杉並区青少年囲碁大会

クラス(段・級位)別の囲碁競技大会と日本棋院プロ棋士による囲碁講座を行います。
 時 3月20日(祝)午後0時30分～4時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32)
 師 棋士・穂坂藤 対 区内在住・在学の小学生～高校生ほか 定 80名(抽選) 申 ファクス・Eメール(記入例)に学校名・学年、参加クラス(同大会実行事務局ホームページ参照)、お持ちの方は段・級位も書いて、2月28日までに同事務局 FAX3393-4714 ①igo.suginami@gmail.com ②杉並区青少年囲碁大会実行委員会事務局(児童青少年課青少年係内) ☎3393-4760 他 詳細は、同事務局 ①http://www.sugi-chiiki.com/191/参照



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

杉並区シルバー人材センター『シルバー孫の手』事業

高齢者世帯のちょっとした困りごとを 無料でお手伝いします!

電球を取り換えてほしい、古新聞をまとめてほしい、樹木の枝を切ってほしい…。
そんなとき、シルバー人材センターの会員がボランティアでお手伝いします。
ただし、高所などでの危険を伴う作業や部品の購入が必要な場合などは、お断りすることがあります。

利用できる方

- 区内在住の60歳以上で、次のいずれかに該当する方
- ①単身世帯
 - ②同居する家族が60歳以上の世帯
 - ③介護等を要する家族と同居する世帯
 - ④その他特に必要と認められる世帯



【お手伝いできる仕事の例】

- 電球や蛍光灯の交換
- 小さな家具の移動
- ごみや古新聞の搬出
- 花壇の整理
- ベランダの片付け
- クリーニング衣類の受け取り
- 郵便物の投函

費用は無料です。
仕事は30分程度で済む作業で、
利用は月1回程度に限ります。

【申し込み・問い合わせ】

杉並区シルバー人材センター高井戸分室
(第3月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)
☎5941-5547 FAX5370-5521
※3月13日(月)からは、同センター荻窪分室☎3220-9804。

●住民は地域社会の主人公 暮らしやすい街を目指し

高円寺地域区民センター協議会

高円寺地域区民センター協議会は、昭和63年に発足。平成元年6月には、杉並第十小学校の移転に伴い、現在地に高円寺地域区民センターと社会教育センターの複合施設(愛称「セシオン杉並」)が開館し、セシオン杉並を拠点に各種の事業をスタートさせました。

高円寺地域は、南北に走る環状7号線、東西にわたる青梅街道の幹線道路を中心に4つのエリアに分かれています。高円寺駅周辺では、60年の歴史を持つ「高円寺阿波おどり」や「高円寺演芸まつり」などの高円寺四大まつりが、客万来のまちのにぎわいを創出しています。一方南側は、堀之内妙法寺を舞台に商店会と地域の諸団体がコラボした「ふれあい夏祭り」や「千日紅市」などを開催。また、和田地域では、子育てにやさしい和田商店会の取り組みが「第12回東京商店街グランプリ」を受賞するなど、それぞれの地域で歴史や文化などの地域特性を活かした新たな



▲協議会阿波おどり講座

「まちづくり」が展開されています。

私たち協議会は、このような団体の活動や取り組みを本として、高円寺地域のさまざまな団体や地域住民が交流し、気軽に集い合えるような「場」づくりに努めています。

28年6月の「セシオン杉並まつり」では、障害者差別解消法施行に合わせ、ホール企画「阿波おどり」に手話通訳を導入したり、災害時に役立つアウトラスキル体験を新たに企画。9月の「こどもフェア」では科学遊びや音楽遊び、おやつ調理教室など、子供たちに豊かな創造力が育つようなイベントも実施しました。

協議会も、時代の変化に的確に対応するため、地域や社会のさまざまな情報に敏感でなくてはなりません。地域の人々が安心して穏やかに暮らせるまちづくりを目指して、本年も、「地域懇談会」を中心に地域の各団体の皆さんとの交流をさらに深め、協議会事業の充実、協働の拡大に取り組んでいきます。

(会長・来島明)

区内の空間放射線量等測定結果

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

問学務課、保育課

1月31日現在、区立小中特別支援学校、保育園等の給食食材、計3196検体(うち28年度分487検体)を検査した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした(23年10月から実施)。

◆区内3カ所(定点測定)

問環境課放射能対策担当

測定場所	測定日(測定高さ地上1m)				
	1月4日	10日	17日	24日	31日
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.05	0.05	0.05	0.05	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.08	0.08	0.07	0.08	0.08

定点測定値の単位はマイクロ・シーベルト/h。測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

——問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

問環境課放射能対策担当

(測定日1月18日)

測定場所	測定高さ(地上)	
	1cm	1m
桃井第五小学校校庭(芝生)(下井草4-22-4)	0.04	0.04
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.04	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.03	0.03
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.05	0.04
妙正寺公園砂場(清水3-21-21)	0.04	0.04
塚山公園砂場(下高井戸5-23-12)	0.05	0.05
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.06	0.05
松ノ木保育園砂場(松ノ木2-33-6)	0.07	0.05

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、「当日直接」以外は必ず**往復ハガキ**（右記入例参照）で、各締切日（必着）までに各地域区民センター協議会へ（抽選）。
 詳細は、直接各地域区民センター協議会へ（月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）。
 ★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業。

【マークのみかた】
知=お知らせ **募**=募集
催=催し **講**=講座

往復ハガキ 記入例〈1人1枚〉

①行事名②郵便番号・住所③氏名(フリガナ) ④年齢⑤電話番号⑥託児ありの行事は子供の氏名・年齢
 ※返信用ハガキに宛先を記入してください。

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 ☎3301-7723 HPhttp://www.igusahome.sakura.ne.jp/)					
催	春まつり 場四宮区民集会所 (上井草2-28-13)	3月5日(日)午前10時～午後3時 梅の花を見ながら早春の1日を楽しみましょう。餅つき、模擬店、お楽しみゲーム、作品展示、工作教室、お茶席など			—
	おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合あり) ／長凡ほか▷1家族3個まで	3月11日(土) 受け付け=午後1時30分～3時	—	—
講	★協働事業 井草地域のまちづくり今昔 場井草地域区民センター	上井草駅周辺の戦前から戦後の移り変わりを地域の古老が語ります／上井草駅周辺地区まちづくり協議会顧問・鈴木定雄、同会副会長・井口茂	3月12日(日)午前10時～正午	40名	—
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 ☎3301-0815 HPhttp://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/)					
催	センターまつり2017 場西荻地域区民センター	3月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時 地域の団体と協働して開催します▷5日=落語(昔々亭慎太郎)、演芸(くれないぐみ)▷両日=ミニ新幹線(1回100円)、大道芸(ももっち)、ワークショップ、ホールイベント、物産販売、模擬店、展示ほか			—
	映画会「超高速!参勤交代」 場西荻地域区民センター	小藩が幕府からの無理難題を、奇想天外な作戦で切り抜けるようとする時代劇です▷出演=佐々木蔵之助、深田恭子ほか▷小学生以下は保護者同伴▷車いす席あり(5席。事前申込制)	3月24日(金)午後1時30分～3時30分	340名	—
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 HPhttp://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/)					
催	春のデキシーランドジャズコンサート 場荻窪地域区民センター	明るく陽気なデキシーランドジャズの名曲を鑑賞し楽しみませんか▷出演=マチルダ・フォー▷曲目=「聖者の行進」「ユー・アー・マイ・サンシャイン」ほか▷長寿応援対象事業	3月18日(土)午後2時～4時	60名	200円 2月26日 往復ハガキ
講	背骨を整えよう!腰痛スッキリ体操 場荻窪地域区民センター	腰や肩の痛みを取り除くためには背骨を正しい位置に整えることが必要です。自分でできる背骨コンディショニング体操を身に付けましょう▷背骨コンディショニング協会・高橋晃史▷長寿応援対象事業	3月12日(日)・19日(日) 午後1時30分～3時30分(計2回)	30名	200円 2月26日 往復ハガキ
●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215 HPhttp://www.asagaya-kyogikai.org/)					
催	2017あさがや区民センターまつり 場阿佐谷地域区民センター	3月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時(5日は3時30分まで) 「幅広い世代の地域住民のふれあいと交流の場作り」をテーマに開催します▷4日=高井戸第二小学校チアリーディング、ネパール人学校の子どもの民族舞踊、杉並高等学校吹奏楽演奏ほか▷5日=LIFE TIMEのヒップホップダンス、阿佐ヶ谷みんなのスタジオのダンスパフォーマンスほか▷両日=展示(実演や体験コーナーあり)、模擬店(豚汁、おでん、なみすけどら焼き、団子、おにぎり、焼きそば、唐揚げ串、飲み物)など			—
講	★協働事業 健康フォーラム2017～健康寿命を延ばそう 場阿佐谷地域区民センター	基調講演=「サルコペニアの予防対策はこれだ!」～これからは元気で動ける体づくり(東京都健康長寿医療センター研究所研究部長・金憲経)、講演=「健康はお口のケアから!」(杉並区歯科医師会理事・佐藤修)▷体験コーナー=健康測定、体力測定、認知度診断テスト、口腔衛生相談・口腔機能向上教室	3月18日(土)午後1時～4時30分	—	—
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 HPhttp://www.koenji-kyogikai.org/)					
催	高円寺ヒップホップダンスキャンプ 場高円寺地域区民センター	年齢も経験も気にせずに、どなたでも楽しめます▷プロダンサー・YO-SIN▷各回YO-SINおすすめTシャツが当たる抽選会あり	3月11日(土)・18日(土) 午後1時30分～3時	各50名	100円(保険料) 2月23日 往復ハガキ
講	防災講演会 場高円寺地域区民センター	今からできる暮らしの中の防災、私たちに必要な災害への備えについて地域の皆さんと一緒に考えてみませんか▷地域防災コーディネーター機構代表・瀧澤征宏▷長寿応援対象事業	3月22日(水)午後1時30分～3時30分	60名	100円 3月9日 往復ハガキ
●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7980 HPhttp://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/)					
催	コミュニティすくーる～高井戸地区の農園(見学)～お寺めぐり	高井戸地域区民センター(集合)→吉祥院→浴風会→鈴木園→細淵農園→医王寺→長泉寺→内藤農園→上高井戸区民集会所(解散)▷長寿応援対象事業	3月21日(火)午前9時～午後1時30分	40名	500円(保険料含む) 2月24日 往復ハガキ
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 HPhttp://www.ei-c.org/)					
催	中高年のための歌うひなまつり～歌とバイオリンで若返りしましょう 場永福和泉地域区民センター	日頃の介護疲れやストレスを解消しませんか▷出演=音楽療法士・前田キヨ子、佐藤美代子(バイオリン)	3月3日(金)午後1時30分～3時30分	80名	—

凡例 ▶ 時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☒=Eメールアドレス [HP](#)=ホームページアドレス

すぎなみ

ポイントを集めて
景品をゲットしよう!



サイエンスフェスタ

inセッション杉並 (梅里1-22-32) **3月5日(日)** ●開会式・表彰式=午後0時10分～0時45分
●ブース・サイエンスショー=午後1時～4時

実験や工作、最新技術の紹介を通して、科学の不思議さや面白さを感じる科学の祭典です。触れたり作ったりする「楽しさ」、達成した「喜び」、未知への「驚き」をあなたも体験してみませんか。

—問い合わせは、すぎなみサイエンスフェスタ実行委員会事務局（社会教育センター内） ☎3317-6621へ。

体験ブース 科学系団体・企業・学校などが大集合

飛んだ!動いた!おもしろゾーン

- 水素で動く車「H₂なみすけ号」がやってきた!
- ホバークラフト試乗体験!
- ビー玉万華鏡を作ろう★
- 回っておどるマスコット★
- よく飛ぶ竹とんぼを作ろう!



触って作ってワクワクゾーン

- 燃料電池ってなんだろう?
- 恐竜教室
- あまーいハチミツはどうやってできるの?
- 光るスライムづくり
- ペットボトルくうきほう
- バランスおもちゃで遊ぼう!!
- 自然とあそぼう! ネイチャーゲーム
- 葉脈標本作り



展示コーナー

- 小柴昌俊博士とニュートリノ天文学
- 身近にできる環境活動と未来のエネルギー

科学者になって研究ゾーン

- 月の満ち欠け立体早見盤をつくろう!
- 鑑識活動体験
- 紙ホイッスルとストロンボン（ストロー笛）を作ろう
- マヨネーズを作ろう!
- 日時計を作ろう
- 高速電磁ゴマを作ろう
- Lチカ体験～マイコン制御を学ぼう



地球と宇宙の探究ゾーン

- 杉並子どもサイエンス・グランプリ受賞者研究発表
- 意外と近い宇宙と地球
- 中学生による宇宙エレベーター実演
- 中学生によるプラネタリウム上映
- エアロケットミニミニを飛ばそう
- 野鳥の不思議なお話と色塗り教室★



※★は有料(50～150円)。

ホールプログラム



開会式

杉並子どもサイエンス・グランプリ受賞者表彰式

体験ブースの開場に先駆けて、ホールで開会式を行います。また、区内の小中学生による研究成果物の展示会「杉並子どもサイエンス・グランプリ」での受賞者の表彰を行います。

【時間】午後0時10分～0時45分

注目情報!

開会式・表彰式に参加した方は、ブース会場に優先入場できます(先着200名)



一緒に楽しもう!!
笑いながらも驚きの本格的な
実験を披露します!!

善ちゃんの笑ってタメになるサイエンスショー

テレビ等で活躍中の「善ちゃん」ことサイエンス演芸師・北沢善一氏(上写真)のエキサイティングなサイエンスショーです。

【時間】①午後1時20分～1時50分 ②2時20分～2時50分
③3時20分～3時50分

セッション杉並の駐車場は終日利用できません。公共の交通機関をご利用ください

※内容は予告なく変更することがあります。
※会場の状況によって、整理券を配布したり、早めに受け付けを終了する場合があります。

※幼児・小学校低学年の児童には保護者が同伴してください。
※イベントの写真を広報紙等に使用することがあります。

