

広報 すぎなみ

Suginami



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

{ 4/15 }
平成31年(2019年)
No.2252

朝5時の公園で
お待ちしております。

早朝の善福寺公園。地域の皆さんが集まって取り組んでいるのは、「デンマーク体操」。45年前、運動不足を感じて公園を散歩していた柿澤好治さんと一人の青年との出会いから始まった「善福寺体操クラブ」は、現在も毎日活動中。94歳の今も健康そのものだと話す柿澤さんに、クラブの歴史や魅力、ご自身のこれまでと今後の夢などをお聞きました。



善福寺体操クラブ代表

特集

すぎなみピット

柿澤好治

Contents —主な記事—

6 | 大型10連休中の区の業務案内 8 | 「保育待機児童ゼロ」を実現しました 10 | なかま集まれ! 16 | 杉並区議会議員選挙

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



皆さんにお知らせ

4月21日(日)は杉並区議会議員選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



ストレス解消にもなるし、お友達もできるしずっと続けています。(始めて25年の仲間)

元気な姿を示すことで、早朝体操の素晴らしさを伝えたい。

ど整備されていなかったで、冬なんて真っ暗で危なかったです。お花見の季節は酔っぱらいがいたり、ごみが散乱していたり。管理事務所と協力しながら清掃するなど、環境美化にも心掛けてきました。振り返れば大変なこともありましたが、その都度メンバーたちと知恵を出し合いながら乗り越えてこられたと感謝しています。

いくことが、善福寺体操クラブをはじめ、早朝に体操する素晴らしさを体現することになりますからね。「もっと運動しておけば」「健康に気を付けておけば良かった」と悔やんでいる方がいるのなら、「未来は変えられる」と伝えたいです。49歳の私が一念発起して健康づくりを始めたように、いつになっても遅くありません。早朝の善福寺公園でお待ちしていますので、興味を持った方はいつでもいらしてください。

自分もみんなも平均寿命くらいに健康年齢を維持したいですね。(始めて39年の仲間)



—本日も早朝から取材させていただきましたが、体操は毎日なのですね？

はい、元日と荒天以外は毎日です。私が起きるのは毎朝4時10分。5時すぎには公園へ行き、準備や清掃などをして5時50分には体操を開始します。もうこの生活を45年間も続けていますね。規則正しく運動しているからか、風邪をひくこともなく、おかげさまで94歳を迎えた今も元気に過ごしています。

—45年前、何がきっかけで早朝の体操を始められたのですか？

当時私は49歳。それまでの不摂生のせいか、少々肥満気味になっていました。そんな時、「このままでは定年まであと10年、元気に動められないよ」と上司に言われまして。これは良くないぞと思って、近所の善福寺公園で散歩とラジオ体操を始めることにしたのです。そこで出会ったのが石川英夫さんという青年でした。彼は一人でも何やら見慣れない体操をしておりまして、話を聞いてみると、所属している東京YMCAで習得した「デンマーク体操」というものを出勤前にやっているのだと言い、「毎朝偉いですね」と褒めると、早朝でも良ければ指導するので一緒にやらないかと誘ってくれました。それならばと、「会費なし」「参加自由」をポリシーに、健康づくりと地域の親睦を目指し、会員制ではない自主的なグループとしてスタートさせたのが、善福寺体操クラブです。

—「デンマーク体操」というのは、どんな体操なのですか？

デンマークのニルス・ブックという人物が1900年代初期に考案した体操で、呼吸に合わせたリズムカルな動作が特徴です。1931年には玉川学園が彼を日本に招き、全国各地で体操の実演と講演会を実施したそうです。

欠席とかそういうことは何の決まりもなく、途中から来る人も早引けする人もいる。自由な参加、それが一番の魅力ですね。(始めて3年の仲間)



早朝善福寺体操クラブの流れ

- 活動場所 善福寺公園上の池 くぬぎ広場
- 5時過ぎ ● くぬぎ広場の清掃(任意)
- 5時40分 ● スクワットなどの準備体操と季節の童謡・叙情歌の合唱
- 5時50分 ● デンマーク体操開始
- 6時20分 ● デンマーク体操終了
- 6時30分 ● 時計塔前広場でラジオ体操
- 6時40分 ● ラジオ体操終了、解散



その後、日本人に合うように形を変えながら、海軍や国鉄などの体操にも取り入れられるようになり、今もある「ラジオ体操」の第二も、デンマーク体操が原型なんです。善福寺体操クラブでやっている石川さん仕込みのデンマーク体操は、リーダーの号令のもとに30分間で68の動作を行うというものです。ゆったりした動きもあれば力強い動きもあります。徒手体操(道具を使わない体操)なので、おのおのが自分の体力に合わせて強弱を調整しながら、無理なく行えば良いので、誰でも安心して体操できます。実際に参加者の多くは中高年で、中にはこれまで体操をやったことのない人ももちろんいます。

—「みんなで一緒に」行うことも元気の秘訣かもしれないですね。

そうですね。公園のように身近な場所で、同じ目的をもって集うような機会があると、話したことのなかった近所さんとも声を掛け合うようになります。みんなで一緒に体操することを通して、地域の人とつながりが生まれるのがとてもいいですね。このあたりは一人暮らしの高齢者も多いのですが、運動したくても一人ではなかなか続きません。外へ出ることさえおっくうになって家にこもってしまう人も多いです。でも、もし1日の始まりに顔を合わせることがあれば、お互いに安心ですし、1日を元気に過ごせると思いませんか？ 朝早起きして公園へ行けば、知っている人たちが待っている。善福寺体操クラブは、地域の高齢者の皆さんの、そんな「居場所」でもあるんです。

—運営していく中で、苦労されることもあるのではないのでしょうか？

多くの方が利用する公園で、どう気持ちよく、事故の無いように体操するかということには気を使いますね。特に昔は野犬も多かったし、街灯が今ほ



すぎなみビト × 柿澤好治 善福寺体操クラブ代表

プロフィール：柿澤好治(かきざわ・こうじ) 大正14年生まれ。昭和49年から善福寺公園にて早朝体操を継続。「善福寺体操クラブ」のリーダー世話人を務めクラブは今年で45年を迎えた。体操のほかマラソンも長く続け、ランナーを引退した後も日本陸上競技連盟公認審判員として東京マラソンなどの審判員も続けている。平成14年10月健康づくり地域貢献者として杉並区長から感謝状、25年9月エイジレス・ライフ実践者として内閣府特命担当大臣からエイジレス章を受ける。



この春から新しいこと始めてみませんか？

例えば 善福寺川ラジオ体操会
● 活動地：善福寺川緑地センター広場(成田西3丁目)
● 活動頻度：毎日午前5時50分～6時40分



昭和53年に有志で行っていたラジオ体操を、区内他の体操会の協力も得て「善福寺川ラジオ体操会」として発足し、今年で41年。指導者は、NPO法人ラジオ体操連盟が主催する公認指導者1級、2級を保持しています。ラジオ体操以外にも太極拳やリズムダンスなど、思い思いの活動をする、個性を大切にしたい自由に伸び伸びと参加できる会です。皆さんも一緒にいかがですか？

「善福寺体操クラブ」だけではなく、健康づくりの集まりや趣味のサークル活動をしているグループが区内にはたくさんあります。「健康のため」「ちょっとした顔見知りを増やしたい」などきっかけはいろいろあると思いますが、何か新しいことを始めてみてはいかがでしょうか。

この他にも 区民主催のサークル活動 「なかま集まれ！」コーナーもご覧ください。1・4・7・10月の15日号に掲載！ 語学や芸術からスポーツまで、いろいろなサークルが仲間を募集しています！ 区ホームページには、過去に掲載したのもまとめてあります。ぜひ、ご覧ください。(右2次元コードからアクセスできます)



「なかま集まれ！」は10面へ

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

65歳になる方へ 老齢基礎年金の請求

老齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計10年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給のためには請求が必要で、受け付けは誕生日の前日からです。なお、請求書は事前に日本年金機構から送付されます。

また、繰り上げ請求（60～65歳に受給開始を早めて減額された年金を受けること）や、繰り下げ請求（66～70歳に受給開始を遅らせて増額された年金を受けること）もできます。

老齢基礎年金の受給手続きやお問い合わせは次の窓口へ。

加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者のみの方は区国保年金課国民年金係▶国民年金の第3号被保険者期間がある方、厚生年金等（第2号）に加入したことがある方（脱退一時金を受給した期間も含む）は杉並年金事務所 ☎3312-1511

子育て・教育

配慮が必要なお子さんのための小学校就学の流れ説明会

5月10日(金)・16日(木)・21日(火)午前10時～正午 区役所第4会議室(中棟6階) 就学支援相談について、区の学校の状況 療育を利用中の4・5歳児の保護者 特別支援教育課就学支援相談係 ☎3311-1921 説明会終了後、就学支援相談希望の受け付けを実施(電話でも受け付け可)

健康・福祉

高齢者肺炎球菌予防接種「定期接種」

高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成が受けられる予防票を3月末に発送しました。

接種対象者=これまでに高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、下表①～③いずれかに該当する方 ▶接種方法=杉並区を含む東京23区内の契約医療機関へ予防票を持参し接種。予防票が届かない場合は、保健センター、保健福祉部管理課地域福祉係(区役所西棟10階)で交付▶本人負担額=4000円。生活保護または中国残留邦人等支援給付を受給中の方は、事前の手続きで費用免除(予防票に「免除」と印刷されている方は手続き不要)▶接種期限=32年3月31日(1人1回) 区杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025 (費用助成対象者)

年齢	生年月日	
①	65歳	昭和29年4月2日～30年4月1日
	70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日
	75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日
	80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日
②	85歳	昭和9年4月2日～10年4月1日
	90歳	昭和4年4月2日～5年4月1日
	95歳	大正13年4月2日～14年4月1日
	100歳	大正8年4月2日～9年4月1日
③	101歳以上	大正8年4月1日以前
	60～64歳	昭和30年4月2日～35年4月1日生まれで、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の方

※32年3月31日現在の年齢です。
 ※②は35年3月31日までの経過措置です(101歳以上を除く)。
 ※③に該当し、今年度接種を希望する方は、身体障害者手帳等を持参し、保健センターまたは福祉事務所で予防票の交付申請手続きをしてください。

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)を行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

図書館	休館日
下井草図書館 ☎3396-7999	5月20日(月)～23日(木)
方南図書館 ☎5355-7100	6月10日(月)～13日(木)

採用情報 ※応募書類は返却しません。

医療安全相談窓口の相談員(看護師・保健師)

勤務期間=6月1日～32年3月31日(5回まで更新可) ▶勤務日時=週1日。月曜日(応相談) 午前9時～午後

5時(実働7時間) ▶勤務場所=杉並保健所▶資格=臨床経験のある看護師または保健師▶募集人数=若干名▶報酬=時給1670円▶その他=有給休暇あり。交通費支給(上限あり) 履歴書に看護師または保健師の免許証の写しを添えて、5月10日(必着)までに杉並保健所健康推進課医療連携担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参 同担当 ☎3391-1355 書類選考合格者には面接を実施

審議会等のお知らせ

都市計画審議会

4月25日(木)午前10時～正午 区役所第3・4委員会室(中棟5階) 西武鉄道新宿線(井荻駅～西武柳沢駅間)連続立体交差化計画について、阿佐ヶ谷駅北東地区まちづくりの取り組みについて 都市整備部管理課

総合教育会議

5月15日(水)午前10時～正午 区役所第3・4委員会室(中棟5階) 前年度の取り組みと成果、今年度の取り組み等 総務課

「杉並区保健福祉計画」を改定しました

—— 問い合わせは、保健福祉部管理課 計画調整担当へ。

30年度に実施した「杉並区総合計画」「杉並区実行計画」等(以下、「総合計画等」)の改定等により、「杉並区保健福祉計画」について総合計画等との整合を図るため、内容の一部を修正する改定を行いました。

改定後の全文は、保健福祉部管理課(区役所西棟10階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所、図書館で5月15日まで閲覧できます(各施設の休業日を除く)。また、区ホームページでもご覧になれます。

5月の各種健康相談(予約制)の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	23日(木) 午前9時15分～10時15分	8日(水) 15日(水) 22日(水)	20日(月) 午後1時30分～4時	7日(火)・22日(水)午後1時30分～3時30分(7日は生後9カ月頃から) ★電話で申し込み。(35名。申込順)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 16日(木)	30日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	10日(金) 午前9時～正午	23日(木) 午前9時45分 27日(月) 午後1時30分	8日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	13日(月) 午前9時15分～10時	8日(水) 15日(水) 29日(水)	21日(火) 午後1時30分～4時	7日(火) 午後1時30分～3時30分	午前 13日(月) 20日(月) 午後 10日(金)	24日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	9日(木) 午前9時～正午	7日(火) 午後1時30分	16日(木)・21日(火) 午後1時30分 31日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	30日(木) 午前9時30分～10時15分	-	-	13日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 21日(火) 午後 9日(木)	23日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	21日(火) 午前9時～正午	9日(木) 午後1時30分 24日(金) 午後1時15分	10日(金) 23日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水) 午前9時～10時	9日(木) 16日(木) 23日(木)	30日(木) 午後1時30分～4時	28日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 22日(水) 午後 8日(水)	14日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	21日(火) 午後1時30分	13日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	24日(金) 午前9時15分～10時15分	7日(火) 14日(火) 21日(火)	-	23日(木)午後1時30分～3時30分(生後9カ月頃から) ★電話で申し込み。(28名。申込順)	午前 16日(木) 午後 29日(水)	-	-	23日(木) 午後1時45分	7日(火) 午後1時30分

※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予防票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。
 ※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自でご注意ください。

歯の健康相談 11日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ。

相談

住民税（特別区民税・都民税）夜間電話相談

☎4月22日(月)午後5時～8時30分 ☎納税課☎5307-0634～6

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎5月11日(土)午前9時～午後5時 ☎ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☎電話・Eメール(12面記入例)で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179☎takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp ☎同館 ☎1人45分程度

5月の専門相談の予約受付日を変更します

5月7日(火)～10日(金)の専門相談(法律、家事、司法書士、税務相談)の予約は、各開催日の2週間前の同

一曜日から、13日(月)の予約は7日(火)から受け付けます。☎区政相談課

募集します

杉並区青少年問題協議会の区民委員

☎年2回程度の協議会に出席▶任期=8月～33年7月▶募集人数=2名▶報酬=1万2000円(会議出席1回につき) ☎区内在住・在勤・在学で、平日の昼間の会議に出席できる応募日現在20歳以上の方 ☎申込書(児童青少年課で配布。区ホームページからも取り出せます)に小論文「青少年を取りまく現状と課題」(様式自由。600～800字程度)を添えて、5月7日(必着)までに児童青少年課(〒167-0051荻窪1-56-3☎3393-4714)へ郵送・ファクス・持参 ☎同課☎3393-4760 ☎書類選考合格者には、面接を実施。応募書類は返却しません

その他

防犯カメラ届け出状況等の公表

区は「杉並区防犯カメラの設置及び利用に関する条例」により、防犯カメラの設置利用基準の届け出状況、防犯カメラの設置・利用、画像の取り扱いについての苦情申し立ての処理状況、防犯カメラ取扱者に対する勧告の状況を、毎年公表しています。

なお、30年中に苦情申し立ての処理およびカメラ取扱者に対する勧告は、いずれもありませんでした。

☎届け出状況(30年12月31日現在)=総数542施設▶内訳=①区立施設278施設(区立施設基準に基づく届け出14施設を含む)②街角防犯カメラ(区立施設周辺の道路を防犯対象区域とするカメラ)148施設③通学路防犯カメラ41施設④民間施設75施設 ☎危機管理対策課地域安全担当

緊急安全対策

「ブロック塀等改修工事費助成」を実施しています

30年6月に発生した大阪府北部地震(マグニチュード6.1)では、登校中の小学生が倒壊したブロック塀の下敷きになり亡くなるという事故が起きました。

区では同様の事故が起こることのないように、緊急安全対策として、ブロック塀等改修工事費助成を実施しています。

ブロック塀等改修工事費助成

幅員4m以上の区内通学路や避難路に面する、区が危険と判断したブロック塀等の撤去費を原則全額、新設に係る費用の一部について所有者または管理者を対象に助成します。

助成期間 32年3月31日まで

☎市街地整備課耐震改修担当

ブロック塀等の改修に関連するその他の取り組み

●狭あい道路拡幅整備事業

狭あい道路の拡幅整備に合わせた塀の撤去や設置に係る費用の一部を助成します。

☎狭あい道路整備課狭あい道路係

●接道部緑化助成

道路沿いに生け垣などを作るとき、既存のブロック塀などの撤去も含め、緑化費用を助成します。

☎みどり公園課みどりの事業係

杉並区議会ではポスターに使用する人物写真を随時募集しています

杉並区議会では、年に4回(2月、5月、9月、11月)開催する定例会と必要に応じて開催する臨時会の会期を区民の皆さんにお知らせするため、周知用のポスターを作成し、開会の1週間前から閉会まで区内の掲示板に掲出しています。

募集内容

区内で応募者自身が撮影した、表情豊かな人物写真で未発表の作品 ※写っている人物の許可を得てください。

応募方法等

写真(データ・プリント(紙焼き))を、区議会事務局広報担当(区役所中棟3階☎kugikai-j@city.suginami.lg.jp)へ郵送・Eメールまたは持参 ☎同担当 ☎詳細は、区議会ホームページ(右2次元コード)参照



お子さんがお友達と遊んでいる様子など、楽しさが伝わってくる写真を大募集しています! 過去の写真をいくつかご紹介いたします。



▲30年第1回定例会



▲30年第3回定例会



▲31年第1回定例会

重度知的障害者複合施設「(仮)下高井戸希望の家」共同生活援助入所説明会

12月(予定)に開所の「(仮)下高井戸希望の家」の共同生活援助(グループホーム)※の入所希望者募集の説明会を行います。

—— 問い合わせは、障害者生活支援課就労支援担当へ。

日時・場所 5月9日(木)午後1時30分～3時=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)▶13日(月)午前10時～11時30分=区役所第4会議室(中棟6階)

施設概要

所在地 下高井戸1-28-12

運営法人 杉並希望の家

事業内容

- 生活介護
- 就労継続支援B型
- 共同生活援助(グループホーム)
- 短期入所
- 相談支援

※障害のある方が、食事、入浴の介護やその他生活上必要な援助を受けながら、共同で生活を営む住まいのこと。

区内空間放射線量等測定結果

3月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

☎空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400

※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。
 ※国の方針に準じ、4月30日までの間、5月1日以降の日を表示する場合には「平成」を使用しています。

大型10連休 4月27日(土)~5月6日(休)の区の業務案内

主な施設の開業日は下表のとおりです。開業時間等は、区ホームページ・各施設でご確認ください。

施設名		開業期間
区役所 (区民課区民係以外)		全日休み
区民事務所		7面参照
区役所区民課区民係		
保健福祉	福祉事務所、くらしのサポートステーション、杉並区外出支援相談センター、在宅医療・生活支援センター、保健所・保健センター	全日休み
高齢者	高齢者活動支援センター、ゆうゆう館 (馬橋館を除く)	全日開業
	ゆうゆう馬橋館	4月27日(土)~5月1日(祝)・3日(祝)~6日(休)
	地域包括支援センター (ケア24)	4月27日(土)
障害者関連	杉並障害者福祉会館、高円寺障害者交流館、杉並視覚障害者会館	全日開業
	和田障害者交流館	4月27日(土)~5月5日(祝)
	すまいる高円寺、すまいる高井戸、すまいる荻窪	4月27日(土)・28日(日)
	こども発達センター	全日休み
子ども関連	児童青少年センター	4月27日(土)~30日(休)、5月2日(休)・3日(祝)・5日(祝)・6日(休)
	児童館 (堀ノ内東、善福寺、四宮森、高井戸) ※1	4月27日(土)~29日(祝)、5月5日(祝)・6日(休)
	児童館 (堀ノ内東、善福寺、四宮森、高井戸以外) ※2 ※3	4月27日(土)・28日(日)、5月5日(祝)
	杉並子ども家庭支援センター、高円寺子ども家庭支援センター	4月27日(土)
	子ども・子育てプラザ	4月27日(土)・28日(日)
	子どもセンター、子育てサポートセンター	全日休み
コミュニティー・産業	地域区民センター (西荻・阿佐谷・高井戸・永福和泉・高円寺・荻窪)、区民集会所 (西荻南・梅里・四宮・八重・上高井戸・下高井戸・高円寺北)、会議室、区民会館、産業商工会館、勤労福祉会館、杉並会館	全日開業
	区民集会所 (天沼・和田・本天沼)	4月27日(土)~5月5日(祝)
	方南区民集会所	4月27日(土)~30日(休)、5月2日(休)~6日(休)
	井草地域区民センター、馬橋区民集会所	4月27日(土)~5月1日(祝)・3日(祝)~6日(休)
	すぎなみ協働プラザ	4月27日(土)
	産業振興センター、就労支援センター	全日休み
	リサイクルひろば高井戸、環境活動推進センター	4月27日(土)~30日(休)、5月2日(休)~6日(休)
生活・環境	消費者センター (※4)、杉並土木事務所	全日休み

施設名		開業期間
教育・文化・学習	東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム、図書館 (阿佐谷・今川・永福・柿木・高円寺・下井草・高井戸・成田・西荻・方南・南荻窪・宮前)、高井戸地域区民センター図書室、高円寺駅前図書サービスコーナー、桜上水北図書館サービスコーナー、荻窪臨時図書窓口、杉並公会堂、セシオン杉並、座・高円寺、ゆうゆうハウス (西田・杉九)、郷土博物館本館・分館	全日開業
	和田図書サービスコーナー	4月27日(土)~5月5日(祝)
	男女平等推進センター	4月27日(土)~30日(休)、5月2日(休)・3日(祝)・5日(祝)・6日(休)
	済美教育センター (教育相談担当課教育相談担当係)	4月27日(土)
	杉並区交流協会、済美教育センター (教育相談担当課教育相談担当係を除く)、特別支援教育課、社会教育センター	全日休み
スポーツ	高井戸温水プール、杉十小温水プール、体育館、下高井戸運動場、上井草スポーツセンター、柏の宮公園庭球場、塚山公園運動場、馬橋公園運動広場、松ノ木運動場、和田堀公園野球場、和田堀調節池庭球場、蚕糸の森公園運動場	全日開業
	井草森公園運動場	4月27日(土)~29日(祝)、5月3日(祝)~6日(休)
公園	大田黒公園、杉並児童交通公園、柏の宮公園管理棟・茶室、成田西ふれあい農業公園、下高井戸おおぞら公園、蚕糸の森公園・馬橋公園・塚山公園・井草森公園・桃井原つば公園管理事務所	全日開業
	角川庭園・幻戯山房	4月27日(土)~30日(休)、5月2日(休)~6日(休)
ごみ収集	粗大ごみ受付センター、粗大ごみ収集受付 (電話)	全日開業
	ごみ収集・資源回収、杉並清掃事務所、方南支所	4月27日(土)・29日(祝)~5月4日(祝)・6日(休)
その他	各施設の図書館の返却用ブックポスト、さざんかねっと、自転車集積所	全日開業
	コミュかるショップ、Fika Fika	全日休み

- ※1. 4月29日(祝)、5月6日(休)はサンカード登録者のみ。
- ※2. 4月28日(日)はサンカード登録者のみ。
- ※3. 馬橋ふれあい図書室は4月28日(日)、5月5日(祝)休室。
- ※4. 情報資料コーナーは全日開業。



急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談! ※保険証・医療証を忘れずに!
※中学生以下の受診は、保護者または保護者に代わる方が事前相談の上、付き添いをお願いします。

機関	診療科目	平日	土曜日 (4月27日を含む)	日曜日・祝日 (4月28日~5月6日を含む)	備考
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分~10時30分			受け付けは終了30分前まで。受診前にお電話ください。
	内科・小児科・耳鼻咽喉科		午後5時~10時	午前9時~午後10時	
	外科			午前9時~午後5時	
急病診療医療機関(当番医) 医療機関の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科			午前9時~午後5時	受け付けは終了30分前まで。受診前に医療機関へお電話ください。
歯科保健医療センター (杉並保健所5階) ☎3398-5666	歯科			午前9時~午後5時	受け付けは終了1時間前まで。受診前にお電話ください。

医療機関案内・急病相談

機関	平日	土・日曜日、祝日	備考
杉並区急病医療情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時~翌日午前9時	午前9時~翌日午前9時	相談員による対応
東京都医療機関・薬局案内サービス (ひまわり) ☎5272-0303	24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
東京消防庁 救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チームによる対応

広告 はじめての遺言・相続・墓じまい 初回相談無料 ☎050-3555-7830 中野・杉並行政書士事務所 行政書士 榎田卓 杉並区阿佐谷南 1-47-17 阿佐谷地域区民センター内

※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。

大型10連休中に 区役所(区民課区民係)を 臨時開庁します

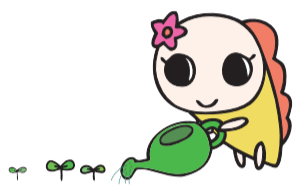
—— 問い合わせは、区民課区民係または各区民事務所へ。

大型10連休中の区役所窓口の開設状況

開庁日	開庁窓口	開庁時間
4月27日(土)	区民事務所	午前9時～午後5時
5月1日(祝) ※臨時開庁	区民課区民係(区役所東棟1階)	
5月6日(休) ※臨時開庁		

取り扱い業務

- 転入・転居・転出などの住民異動届の受け付け
- 住民票の写しの発行
- 戸籍に関する届出書の預かり
- 戸籍に関する証明書の発行
- 特別区民税・都民税に関する証明書の発行
- 印鑑登録
- 印鑑登録証明書の発行
- 国民健康保険の加入・脱退の手続き



注意

- 他の市区町村や関係機関への問い合わせや確認が必要な場合は、その日のうちに手続きが完了しないことがあります。その場合は、後日来庁していただくことがありますのでご了承ください。
- 届け出や手続きの際に、本人確認を行っています。運転免許証やパスポート、マイナンバーカード等の本人確認ができる書類をお持ちください。また、各種手続きに必要な書類は事前にご確認ください。

名称	住所	電話
井草区民事務所	下井草4-30-2	☎3394-0461
西荻区民事務所	西荻北2-2-1松岡西荻ビル4階	☎3301-0980
荻窪区民事務所	上荻1-2-1インテグラルタワー2階	☎3392-8846
高円寺区民事務所	梅里1-22-32セッション杉並	☎3317-6560
高井戸区民事務所	高井戸西2-1-26京王リトナード高井戸2階	☎3333-5395
永福和泉区民事務所	和泉3-8-18永福和泉地域区民センター	☎5300-9310
区民課区民係	阿佐谷南1-15-1	☎3312-2111

骨髄提供者等助成金交付事業

区では、提供者(ドナー)とドナーが勤務する事業者にかかる負担の軽減を通じて、より多くの骨髄・末梢血幹細胞移植を実現させるために、助成金を交付します。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課管理係☎3391-1355へ。

対象者

- ◆ **ドナー** 区内在住で日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で、骨髄・末梢血幹細胞の提供をした方
- ◆ **事業者** ドナーが勤務している事業者

助成金額

ドナーが骨髄・末梢血幹細胞を提供する際に要した入院日数および通院日数に応じて、助成金を交付

- ◆ **ドナー** 1日2万円(通算7日を上限)
- ◆ **事業者** 1日1万円(通算7日を上限)

申請方法

申請書(杉並保健所健康推進課で配布。区ホームページからも取り出せます)と添付書類を、同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参

申請期限

ドナーが骨髄・末梢血幹細胞を提供する際に要した入院期間および通院期間の最後の日から1年以内

その他

ドナー登録については、ドナー登録のしおり「チャンス」(日本骨髄バンクホームページからご覧になれます)で登録条件を確認してください

中学生・高校生の力で 企画・活動しませんか

31年度の地域中高校生委員と「ゆう杉並」中高校生運営委員を募集します。
—— 問い合わせは、児童青少年課児童館運営係☎3393-4760へ。

地域中高校生委員会

中高校生の地域の中での居場所作り・意見表明・社会参画を目的に、児童館と子ども・子育てプラザの5カ所を拠点に活動しています。



30年度の主な活動

地域の要請でお祭りに出店、児童館のキャンプや縁日・餅つき会のコーナー担当、お化け屋敷、合宿ほか

場下表施設 任期=5月から1年間(再任あり) ▶活動頻度=月1回程度 区内在住・在学または区立児童館を利用している中高校生 各施設10名程度 電話または直接、5月17日までに下表施設

施設名	住所	電話番号
子ども・子育てプラザ和泉	和泉2-36-14	☎3328-6550
堀ノ内東児童館	堀ノ内3-49-19-101	☎3315-7923
善福寺児童館	善福寺1-18-9	☎3395-1576
四宮森児童館	上井草2-41-11	☎3395-1574
高井戸児童館	高井戸西2-5-10	☎3334-0902

「ゆう杉並」中高校生運営委員会

「ゆう杉並」が中高校生にとってより魅力的な場所になるように、利用者の声を運営に反映します。そのほか、いろいろな地域の中高校生団体、施設との交流も行っています。



30年度の主な活動

ゆう杉並のお祭り「楽しい春のゆう祭り」を職員と協力して開催、利用者の声を集めるための意見箱等の設置、研修合宿、ゆう杉並への意見提案ほか

場児童青少年センター(ゆう杉並) 任期=6月から1年間(再任あり) ▶活動内容=月1・2回の定例会議、研修会、合宿ほか 区内在住・在学またはゆう杉並を利用している中高校生 20名程度(申込順) 直接、6月7日までに児童青少年課事業係(荻窪1-56-3児童青少年センター内)

ゴールデンウィークに 海外旅行をする方へ



海外では、日本にはない感染症が流行していることがあります。また、気候の変化や時差の影響で体調も崩しやすくなります。

安全な旅行のために、以下のことにご注意ください。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

出掛ける前に

渡航先の感染症流行情報を、厚生労働省検疫所 <https://www.forth.go.jp/index.html> で確認しましょう。

クダとの接触やラクダの未殺菌肉・乳などの摂取は、感染するリスクがあるので避けてください。

旅行中

日本よりも暑い地域では、蚊が多く生息し、デング熱・マラリア・ジカウイルス感染症などの病気を媒介します。また、ダニにより感染する病気もあります。虫よけ剤を使用する、長袖・長ズボンを着用するなど肌を出さない工夫をする、むやみに草むらに入らないなど、蚊などに刺されないよう注意しましょう。

帰国後

帰国時に体調が悪い場合は、空港検疫所健康相談室で相談しましょう。

また、自宅へ帰ってから発熱・発疹など心配な症状がある場合には、保健所または医療機関に相談しましょう。医療機関で受診する場合は、渡航歴を伝えてください。

その他

細菌性赤痢・コレラ・チフスなど、食品や水から感染する病気もあります。生の食品や現地の水(飲み物に入った氷を含む)にも気を付けましょう。

中東呼吸器症候群(MERS)は、人への感染源としてヒトコブラクダが有力視されています。アラビア半島に滞在の際はラ

区長からのメッセージ

2年連続で保育の「待機児童ゼロ」を実現しました



昨年に引き続き、杉並区では保育の「待機児童ゼロ」を実現しました。この間の区民の皆さまをはじめ、区議会、関係者の方々のご理解、ご支援に深く感謝申し上げます。

私が、22年に区長に就任する前、本区では、少子化の影響で早晚、保育需要は下火になるとして、認可保育所の整備を凍結していました。職員にも、入所枠に限られる中で、入れる人と入れない人を指数で選別することが保育課の仕事であるという「指数行政」の意識が根付いていました。このため私は、就任後間もなく、認可保育所を核とした施設整備を進める方針に転換するとともに、職員の意識改革を図ったのです。

しかし、その後も保育需要は増え続け、28年4月の待機児童数は前年より100名近く増加し、このまま手をこまねいていけば29年4月には560名を超える待機児童が発生しかねない事態に直面しました。私は、直ちに自らを本部長とする緊急対策本部を設置するとともに、「すぎなみ保育緊急事態宣言」を発し、公園を含む区有施設を保育施設に転用するというかつてない手法を用いて民間事業者による認可保育所19所の整備等を迅速に行い、その結果、29年4月の待機児童数を29名にまで抑えることができました。そして29年度以降も着実に認可保育所を整備するとともに、認可保育所入所未定者に対するきめ細やかなマッチングを行ったことにより、昨年4月について「待機児童ゼロ」を実現し、さらに手綱を緩めず取り組みを進め、本年4月においてもゼロを継続することができたのです。

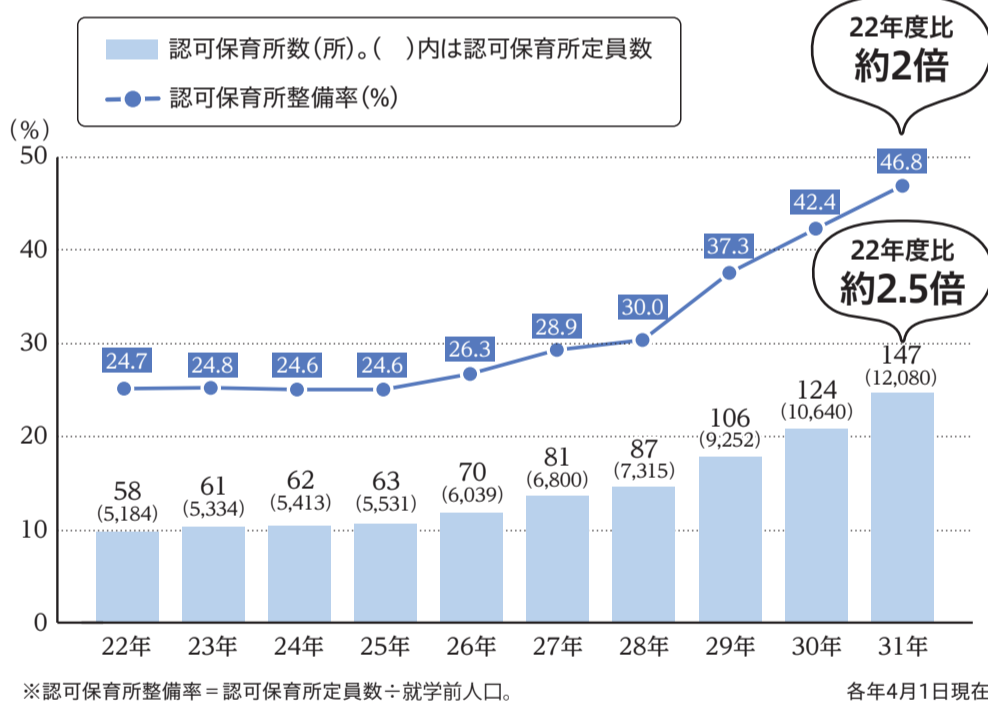
この間の公園等を転用した保育施設の整備に際しては、地域住民や関

係者のご理解を得るため、丁寧な説明に努めるとともに、可能な限りご要望に応じてきました。28年度に久我山東原公園の一部(約840㎡)を認可保育所に転用するに当たっては、暫定的な代替え広場を確保するほか、約300㎡の用地を取得してポールフェンス付きの遊び場113番を速やかに整備しました。その際、お約束した恒久的な代替え公園については、このたび、久我山東保育園の隣地に保育園の移転改築用地として約740㎡の用地を確保し、富士見丘北公園等と合わせて2000㎡以上の広い公園を整備する見通しを立てることができました。これにより、従前以上に子育て環境を向上させることが可能となります。

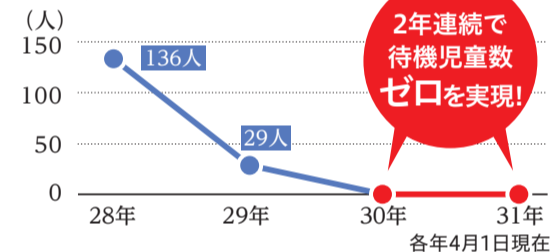
また、保育施設の整備とともに、車の両輪として保育の質の維持・向上にも力を注いできました。今年度は、区独自に各保育施設を巡回訪問・指導するための人員体制を強化したほか、来年4月に区立保育園7所を中核園に指定し、地域の保育施設間の情報連携等を充実するための検討・準備を進めます。

私は、これらの保育環境の充実・強化は、子育て中の方々が当たり前のように育児と仕事を両立できる地域社会を築くための礎と考えています。そうした地域社会の成功モデルを杉並で実現することができるよう、引き続き区政の先頭に立って取り組んでまいります。

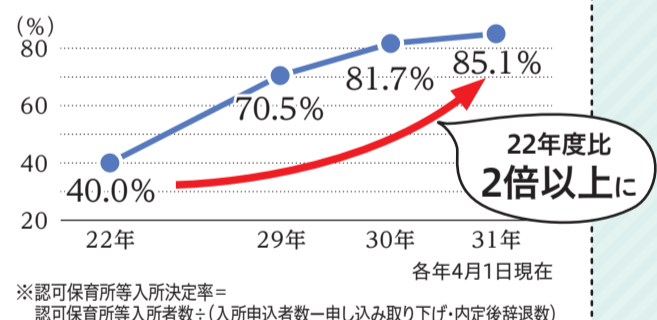
認可保育所の箇所数・定員数・整備率※



待機児童数の推移



認可保育所等入所決定率※



31年度以降の主な取り組み

認可保育所を核とした施設整備の推進

○希望する全ての子どもが認可保育所に入所できるよう、引き続き計画的な整備を進めます。

保育の質の確保に向けた取り組みの推進

- 区内保育施設に対する巡回訪問・助言について、区立保育園の園長経験者等による人員体制を充実・強化して取り組みます。
- 来年4月に区立保育園7所を中核園に指定し、地域の保育施設間の連携・情報共有の促進等を図るための準備を進めます。

障害児保育の拡充

- 本庁保育課に看護師を配置して、障害児に対する入所相談・支援の充実を図ります。
- 障害児指定園について、現在の区立保育園9所から、来年4月には地域バランスを考慮して15所に拡充します。

久我山東原公園の代替えとなる公園整備のイメージ図



女性のための健康づくり

あなたは知ってる? すぎなみ美活club

女性の「元氣とキレイ」を応援する「すぎなみ美活club」。「健康講座」で自らの体を知り、「運動」を習慣づけ、「健康」を目指します。区は女性の皆さんの「美活」を応援します。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

すぎなみ美活clubに参加するには?

→まずは健康講座に参加してください

各保健センターなどで9回開催する健康講座(いずれも同内容)に1回参加してください(開催日程は下記参照)。

●対象:区内在住で40~60歳代の女性 ●定員:各回30名(申込順) ●時間:3時間程度



健康講座で知って学ぼう

- 骨密度、体組成、血圧測定 骨密度を測ろう! **健康講座に参加した人からSTART!**
- 女性の健康を考える
女性医師から、骨粗しょう症や女性のがんについて学びます。
- イキイキと過ごそう美活ライフ
管理栄養士などから、メタボ予防・筋力アップのための食事の知識を学びます。
- 参加コースに関する説明

会場①5月13日(月)午後1時~4時=杉並保健所(荻窪5-20-1) ②5月20日(月)午後1時~4時=高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ③5月25日(土)午前9時30分~午後0時30分=河北総合病院(阿佐谷北1-7-3) ④5月27日(月)午後1時~4時=杉並保健所 ⑤6月8日(土)午前10時~午後1時=暮らしの処方箋(阿佐谷南1-16-8) **会場**①④下平レディースクリニック・中島由美子 ②アトラスレディースクリニック・塚田訓子 ③河北総合病院産婦人科・三島みさ子 ⑤河北家庭医療学センター・一戸由美子 **問い合わせ**で、①④荻窪保健センター ☎3391-0015 ②高円寺保健センター ☎3311-0116 ③⑤杉並保健所健康推進課 **お問い合わせ**の方はスマートフォン持参

5~6月ごろ

自由に組み合わせて運動しよう

スポーツ施設でエクササイズ

- 区内の協力運動事業所でご希望の運動プログラムが選べます。
- 施設で使える4回分の無料チケットをお配りします。



スマートフォンアプリを使って楽しくウォーキング

- ゲーム感覚で楽しめます。
- 美活clubのなかまと歩数を競ってモチベーションアップ。

32年3月ごろ
フォローアップイベント
で成果を確認

32年3月ごろ

飼い主のいない猫を増やさない 活動支援事業(前期) および登録グループの募集

事業への申請方法は以下の2種類があります。

- 登録グループ(グループを作って区に登録することで継続的に助成を受けることが可能)
- 一般申し込み(個人で利用)

🐾対象・要件・自己負担額

対象	要件			自己負担額
	人数(※1)	説明会への参加(下参照)	猫の捕獲・手術の経験	
登録グループ	3名以上	必須	有り	なし(※2)
一般申し込み	1名以上	任意	不問	雄2000円。雌4000円(いずれも1匹当たり)

※1.複数名で申請する場合は、その代表者が区民である必要があります。
※2.年間3~5匹は自己負担なし。6匹以降は一般申し込みに準じた助成内容になります。

区では、飼い主のいない猫を適切に管理し、猫が増えないように見守りをする活動を支援するため、東京都獣医師会杉並支部の協力を得て、猫の不妊去勢手術等の費用を助成します。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991へ。

🐾手術承認予定数

雄25匹、雌25匹

🐾助成内容

区が指定する動物病院で、次の処置を受けることができます。

- ①不妊・去勢手術 ②耳カット ③猫3種ワクチン接種 ④寄生虫駆除(ノミ・内部寄生虫) ⑤マイクロチップの挿入・登録 ⑥堕胎(妊娠中の雌のみ)
- ※動物病院に搬送した猫が手術済の場合②~⑤の処置を無料で受けることができます。病気やけがの治療費は助成対象ではありませんので、検査や治療、投薬などを行った場合は自己負担となります。

🐾申し込み

申請書(杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます)を、5月14日(必着)までに同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参

🐾その他

- 承認・不承認の結果は、5月下旬頃通知予定
- 本事業では、手術済みの猫を間違えて再度捕獲する事態を防ぎ、猫に余計なストレスや体への負担をかけないようにするため、手術を施した猫に耳カットを実施しています

🐾 説明会を開催します

事業の詳しい内容や、区が実施しているその他の飼い主のいない猫対策について案内します。初めて事業を利用する方はできるだけご参加ください。

📅4月23日(火)午後2時~3時30分 **会場**杉並保健所(荻窪5-20-1) **📄**申請書を配布

ながま集まれ!

区民主権のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他

社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☎3317-6620)

スポーツ (ダンス・健康的運動を含む)

スポーツ振興課施設管理係 (住所・電話は区役所宛。 ☎5307-0693)

生涯学習・文化・芸術

中学英語で話す・聴く/英語トレーニング会 月・水・木曜日 (レベル別。約3時間) / 佐藤宅 (浜田山1丁目) / 入会金1000円、1回1200~1400円 / 園佐藤 ☎090-8330-9689

英語スピーチと英会話/アドミッションクラブ 第1日曜日午後3時15分~5時 / 主にセシオン杉並 / 月1500円 / 園横幕 ☎6383-2365

英語でネイティブと討論/英語で話す会 日曜日午前10時15分~午後0時15分 / 渡部宅 (荻窪2丁目) / 1回1500円 / 園渡部 ☎3392-3110

星の王子さまを読む/フランス語の小説を読む会 第2金曜日午前10時~正午 / 持田宅 (成田東1丁目) / 月500円 / 園持田 ☎3311-1203

フランス語 (初・中級) / アンシャンテ 第1・3火曜日午後1時30分~3時 / 高井戸地域区民センター / 月3700円 / 園鈴木 ☎070-4362-5400

イタリア語 (中級)・仏語/ビナーリオ 第2・4木曜日午後1時15分~3時 / 主に高井戸地域区民センター / 月3500円 / 園鈴木 ☎070-4362-5400

イタリア語会話/イタリアーナ 水曜日午後3時~4時30分 / 主に阿佐谷地域区民センター / 月5000円 / 園小美濃 ☎090-3219-9308 (午前中)

韓国語 (初中級) / 韓愛会 月曜日午後1時~2時30分 (月3回) / 産業商工会館 / 月3500円 / 園鈴木 ☎070-4362-5400

熱いプロ講師から楽しく学ぶ/杉並ドイツ語会 金曜日午前10時~正午 / 主に阿佐谷地域区民センター / 入会金2000円、1回1200円 / 園井上 ☎080-3601-6256

スペイン語/ドミンゴの会 第2・4日曜日午前9時30分~午後1時 / 西荻地域区民センター / 月3000円 / 園加藤 ☎3399-3546

俳句/景句会 第2火曜日午後1時~3時 / 角川庭園・すぎなみ詩歌館 / 6ヵ月9000円 / 園松井 ☎080-6892-0580

俳句/俳句勉強会「くるり」 第3木曜日午前10時~正午 / 角川庭園・すぎなみ詩歌館 / 6ヵ月9000円 / 園柴田 ☎3312-1988

好きな布・生地で楽しむ和裁/着物ちくちく 木曜日午前9時~午後3時 / セシオン杉並ほか / 入会金1000円、1回1300円 / 園富樫 ☎080-5696-6650

男の料理 (70歳までの方) / 不流会 第2火曜日午前10時~午後0時30分ほか / 荻窪保健センターほか / 月1000円 / 園井上 ☎080-1023-6288

写真 (初心者歓迎、ベテランもOK) / 杉並写水会 第4水曜日午後6時30分

~8時 / 主に方南会館 / 6ヵ月1万2000円 / 園鳥澤 ☎3313-2754

油絵・水彩画・パステル画/彩画会 第2・4水曜日午後1時~3時 / 高井戸地域区民センター / 月3500円 / 園新川 ☎5932-2384

水彩画/ふづき会 第2・4水曜日午後1時30分~3時30分 / 主にゆうゆう阿佐谷館 / 入会金1000円、月2500円 / 園篠原 ☎3394-4374

水彩画/彩楽会 第2・4月曜日午前9時30分~午後0時45分 / 永福和泉地域区民センター / 月2500円 / 園三宮 ☎080-1012-7219

水彩画/アトリエ彩樹 第1・3金曜日午後1時~3時45分 / 主に阿佐谷地域区民センター / 入会金1000円、月2000円 / 園堀江 ☎3312-4853

室内模型飛行機の制作・飛行/ウイング 主に月・木曜日午後1時~3時 (月2回) / 主にセシオン杉並 / 1回300円 / 園細井 ☎3390-3084

絵手紙/絵手紙きらら 第2月曜日午前10時~正午 / ゆうゆう高井戸東館 / 月1200円 / 園鈴木 ☎3330-8572

絵手紙/レインボー会 第1・3金曜日午後1時~3時45分 / 高井戸地域区民センター / 月1500円 / 園みのわ ☎3332-8605

華道/いけばなサークル花水会 第1・3金曜日午後1時~6時 / セシオン杉並 / 入会金1000円、1回1000円 (別途花代) / 園三浦 ☎3316-8313

書道/書研会 第2・4月曜日午前10時~正午 / 阿佐谷地域区民センター / 3ヵ月5000円 (別途テキスト代月1000円) / 園伊東 ☎3315-3751

暮らしを彩る花を生ける/花サークル・カトレア 第2・4金曜日午後1時~3時 / 阿佐谷地域区民センター / 月2000円 / 園黒沢 ☎090-2767-8589

着付け&帯手前 (茶道) / みやび会 第1・3水曜日①午後1時~3時=着付け②午後4時~5時30分=茶道 / セシオン杉並 / 入会金2000円、1回①600円②800円 / 園泉 ☎3311-9107

歌が苦手、唄えない人の歌練習/カラオケ会 水・木・金曜日午前中 (月2回) / 蔵ビル (荻窪4丁目) / 月4300円 / 園杉原 ☎090-4633-4786

健康のための発声の練習/カラオケボイストレーニング 第2・4木曜日午後2時~3時 / 主に永福和泉地域区民センター / 月3000円 / 園吉村 ☎090-2331-6291

シニアはじめてピアノサークル/スマイル 原則第1・3月曜日午前9時~10時30分 (月2回) / セシオン杉並 / 月3200円 (別途テキスト代) / 園林野 ☎090-4092-2044

ピアノ/中高年初心者の脳トレいきいきピアノ会 木曜日午前中 (月2回) / 和田区民集会所 / 月3000円 (おためし無料) / 園柏木 ☎5913-8363

女声アカペラコーラス/DIVA 水曜日午後1時30分~4時 (月3回) / 川崎宅 (阿佐谷南2丁目) / 1回1000円 / 園福家 ☎090-5399-3614

女声コーラス/やよい会 金曜日午前10時30分~午後0時30分 (月4回) / 川崎宅 (阿佐谷南2丁目) / 月4000円 / 園西尾 ☎3392-3446

女声合唱/杉並女声合唱団 水曜日午前10時~午後1時 / 荻窪地域区民センターほか / 入会金1000円、月5000円 / 園吉川 ☎3391-5630

女声コーラス/メイ・クリスタル 第1~3金曜日午前10時~正午 / 永福和泉地域区民センター / 入会金1000円、月6000円 / 園相澤 ☎080-1821-9359

混声合唱/コーラドレミ 第2・3水曜日午後2時~3時40分 / 向陽中学校クラブハウス / 月3000円 / 園田中 ☎3302-8258

ケーナを吹く/夢追い組 第1・2・4木曜日午前10時~正午ほか / ゆうゆう西荻北館 / 月1000円 / 園久米 ☎5936-3085

カンツォーネを原語で歌う (見学可) / VOLARE 金曜日午前10時~正午 (月3回) / 主に荻窪地域区民センター / 月5000円 / 園小久保 ☎3399-5235

ギター合奏/シュガー 第2・4土曜日午後1時~3時 / 主に産業商工会館 / 月2000円 / 園川添 ☎080-5679-5195

弦楽アンサンブル/杉並ガース合奏団 水曜日午後1時~4時 (月3・4回) / 主に杉並公会堂 / 入会金1000円、月3000円 / 園川澄 ☎0422-32-2758

弦楽合奏 (VnVa歓迎) / ラ・プリマヴェーラ 月曜日午後1時~4時 (月1回)、金曜日午前10時~午後1時 (月4回) / 主に杉並公会堂 / 月3000円 / 園天野 ☎3397-8058

詩吟/詩吟を楽しむ会 第3・4火曜日、第1金曜日午後2時~4時 / 阿佐谷地域区民センターほか / 入会金1000円、月3100円 / 園手塚 ☎080-6563-5778

詩吟/高井戸吟詠会 第1・3・4金曜日午前10時~正午 / 高井戸地域区民センター / 月2960円 (初月無料) / 園宮尾 ☎3333-7424

三味線 (童謡・長唄、初心者歓迎) / 伎音会 第2・4月曜日午後1時~3時 / 井草地域区民センター / 月3500円 / 園糸川 ☎080-1044-4271

コントラクトブリッジ/セシオンブリッジクラブ 第1・3月曜日午後1時~3時45分 / セシオン杉並 / 4ヵ月2000円 / 園岩下 ☎3381-7037

野外植物・昆虫観察/みかんの会 土・日曜日 (月1回) / 関東の野山、公園 / 入会金1000円、年3000円 / 園津田 ☎080-3520-6582

スポーツ

心身すっきり楽しく太極拳/白鶴の会 第2・4土曜日午前10時~正午 / ゆうゆう荻窪館 / 月1500円 / 園小川 ☎3393-0067

太極拳/荻窪あすなる会 月曜日午前9時30分~11時 (月4回) / 上荻窪会議室 / 入会金1000円、月2500円 / 園高沢 ☎3332-5235

自強術/健康体操じきょうじゅつ西荻窪 金曜日午前10時~11時30分 / 西松会館 (松庵2丁目) / 年3000円、月3000円 / 園柳浦 ☎3332-8708

健康体操/さざんかの会 木曜日午後1時~2時30分 (月3・4回) / ゆうゆう永福館 / 入会金1000円、月3000円 / 園秋山 ☎3311-2590

健康体操 (中高年) / 荻窪トリムクラブ 金曜日午後1時~2時30分 (月3・4回) / 荻窪体育館 / 入会金1000円、月3000円 / 園柳 ☎3393-0937

健康体操 (中高年向け) / さらの会 火曜日午前9時30分~11時 (月3・4回) / ゆうゆう高円寺南館 / 入会金1000円、月3000円 / 園堀川 ☎3392-4188

健康体操 (中高年) / はまゆうの会 金曜日午前10時~11時30分 (月3・4回) / 浜田山会館 / 入会金1000円、月3000円 / 園三木 ☎3290-9067

健康体操 (中高年向け) / 下高トリムクラブ 金曜日午後1時~2時30分 / 下高井戸区民集会所 / 入会金1000円、月3000円 / 園佐々木 ☎3324-8369

健康体操 (中高年) / こぶしの会 木曜日午前10時~11時30分 (月3・4回) / 和田区民集会所 / 入会金1000円、月3000円 / 園若林 ☎3382-6475

ヨガ (初心者歓迎) / KOTAYOGA 月曜日午後0時5分~0時50分 / 勤労福祉会館 / 1回1000円 / 園竹村 ☎5941-3065

ヨガ/ゆっくりヨガ 水曜日午前10時~11時35分 / 浜田山会館 / 1回1000円 / 園関 ☎090-7241-4883

フラダンス/レファアロハフラ 第2~4火・木・土曜日午前10時~正午 / 松ノ木集会所 (松ノ木2丁目) / 入会金2000円、月4500円 / 園小泉 ☎090-1883-4010

フラダンス/ロケラニ 主に第1~4火曜日午前10時~正午 / 荻窪体育館ほか / 月6000円 / 園篠 ☎3315-9175

社交ダンス (初心者夫婦大歓迎) / アジサイ 日曜日午前10時~正午 / 和田区民集会所 / 入会金1000円、月3900円 / 園佐藤 ☎3382-3996

ソーシャルダンス (初中級) / ニューステップ 金曜日午後3時~5時 / 荻窪体育館 / 月3000円 / 園宮本 ☎3392-0901

ジャズダンス/風のスタジオ 月曜日午後1時~3時 / セシオン杉並 / 月5000円 / 園鹿田 ☎3391-1899

硬式テニス (中・上級) / ストロングスマッシュテニスクラブ 土・日曜日、祝日 / 主に区内テニスコート / 月2000円~3000円 / 園小山田 ☎6754-7106

パドルテニス/荻窪PTC 主に金曜日午前9時~11時 / 荻窪体育館ほか / 入会金1000円、月1000円 / 園小松原 ☎3311-4675

弓道 (初心者) / 大宮八幡宮振武会 5・11月の土・日曜日午前 (各月8回) / 大宮八幡宮振武殿弓道場 (大宮2丁目) / 月5000円 / 園橋本 ☎090-7733-5887

空手/日本空手道順道会 月・土曜日午後6時30分~8時ほか / 堀之内小学校ほか / 月3000円 / 園小林 ☎080-5477-9257

野球 (還暦野球) / 杉並アメニティー・シニアーズ 原則、土曜日2~4時間 / 区内野球場 / 入会金3000円、年2万円 / 園木原 ☎3337-9797

ハイキング・登山/杉並山の会 最終水曜日午後7時~9時 / 阿佐谷地域区民センターほか / 入会金500円、年8400円 / 園愛場 ☎6765-7234

※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。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティ通信

詳細・問い合わせは、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〉)。

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会
〒167-0022下井草5-7-22
☎33301-7723
http://www.igusahome.sakura.ne.jp/
おもちゃの病院
4月27日(土)、5月11日(土)▶受け付け
=午後1時30分～3時 場同センター
師岡岡末廣ほか 費実費 他1家族3
個まで

西荻地域区民センター協議会
〒167-0034桃井4-3-2
☎33301-0815
http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/
西荻窪～青梅街道周辺の今も残る明治・大正・昭和の名建築と時代背景
杉並に残る歴史的な建物を、時代に沿ってその違いを写真で見せていきます。
5月24日(金)午前10時～正午 場同センター 師杉並たてももの応援団・田村公一 定30名(抽選) 費100円 往復はがき(12面記入例)で、4月30日(必着)までに同センター 他筆記用具持参。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎33398-9127
http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/
ロシア文学と「武蔵野」～二葉亭、独歩、蘆花
明治の文人たちは、ツルゲーネフ、トルストイから何を学び、「武蔵野」を発見したのか、楽しく学びます。
5月18日(土)・25日(土)、6月1日(土)午後1時30分～3時(計3回) 師明治大学文学部講師・杉山春子 区内在住・

在勤の方 定50名(抽選) 費200円
往復はがき(12面記入例)で、5月7日(必着)までに同センター
「さいえんす」を楽しもう!さいえんす縁日
5月26日(日)午後1時～4時 内ホー
バークラフト試乗体験、紙ひこうき大会、バルーン電話で遊ぼう、お魚浮沈子ほか 費100円 他缶バッジプレゼントあり
リズム&ストレッチ教室
6月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午後1時30分～3時30分(計4回)
師健康運動指導士・後藤鈴香 定30名(抽選) 費200円 往復はがき(12面記入例)で、5月19日(必着)までに同センター

初夏のハンギングプランター作り
6月8日(土)午後1時30分～3時30分 師グリーンアドバイザー・吉野華恵 定24名(抽選) 費1700円 往復はがき(12面記入例)で、5月19日(必着)までに同センター
…… いずれも ……

阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎33314-7215
http://www.asagaya-kyogikai.org/
スポーツとしてのダーツを楽しもう!
5月29日(水)・30日(木)午後2時～4時(計2回) 場同センター 師日本ダーツ協会公認指導員・石山恵子ほか 定30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、5月10日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011梅里1-22-32
☎33317-6614
http://www.koenji-kyogikai.org/
わい!わい!わだまつり2019
4月21日(日)午前10時30分～午後2時30分 場和田小学校(和田2-30-21)、和田区民集会所・和田障害者交流館(和田2-31-21) 内ステージショー(フラダンス・手話コーラスほか)、ワークショップ(缶バッジづくり・ストーンペインティング・キャンディレイ〈各100円〉)、エアトランポリン、苗木de募金、わくわく防災倉庫見学、模擬店(焼きそば、インドカレー、綿あめほか)、ごみぱっくん、ミニ消防士体験、なみすけ・ナミーほか
杉並のみどり再発見～善福寺川沿いの植物
善福寺川沿いの観察を通じて、みどりの現状を学びます。
5月13日(月)午前9時30分～午後0時30分 場善福寺川沿い▶集合=大宮八幡宮(大宮2-3-1)▶解散=尾崎橋付近 師自然観察の会・杉並 山室京子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費100円(保険料) 往復はがき(12面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業
ボイストレーニング～気持ちの良い声を作り、声を楽しもう
5月14日(火)・21日(火)・28日(火)午後1

時30分～3時30分(計3回) 場同センター 師山路唯 区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費100円 往復はがき(12面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会
〒168-0072高井戸東3-7-5
☎33331-7980
http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/
コミュニティすくーる～アンネのバラと杉並清掃工場見学
5月13日(月)午前8時50分～正午▶集合=同センター 区内在住の方 定40名(抽選) 費30円(保険料) 往復はがき(12面記入例)で、4月25日(必着)までに同センター 他タオル(足湯用)持参。長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/
身近な生活の心理学
5月28日(火)午後1時30分～3時30分 場同センター 師小林玄 区内在住・在勤・在学の方 定50名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、5月16日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

高円寺びっくり 大道芸 2019 超越

国内外から集ったよりすぐりのパフォーマーが空中曲芸、中国雑技、ジャグリング、パントマイム、マジック、ウォーキングアクトなどを披露します。
参加して楽しむ「マントdeへんしん!トリドリパレード」「みんなのリトル高円寺」やジャグリング体験、ヘアアレンジメントなどのイベントも盛りだくさんです。
4月27日(土)・28日(日)正午～午後6時 場高円寺の11商店街、座・高円寺(高円寺北2-1-2)、JR高円寺南北駅前広場、高円寺北公園(高円寺北3-20-15)、高円寺中央公園(高円寺南4-31-7) 場高円寺びっくり大道芸実行委員会事務局(座・高円寺内) ☎3223-7500 他詳細は、高円寺びっくり大道芸 http://www.koenji-daidoge.com/参照

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部

第133号

区内に咲く「アンネのバラ」を支える活動

今から40年以上前、高井戸中学校にアンネ・フランクゆかりのバラが寄贈されました。生徒たちが「アンネの日記」を読み、アンネの父に宛てて文集を送ったことがきっかけでした。はじめは3本だった苗は、学校、生徒、地域の協力組織「アンネのバラ・サポーターズ」の熱心な手入れのおかげで、今や花壇いっぱい美しい花々を咲かせるまでに成長しました。毎年5月と10月には一般公開をしており、来校した多くの方々の目を喜ばせています。
「アンネのバラ」は現在、高井戸中学校から中央図書館、杉並清掃工場などの施設にも株分けされ、さまざまな場所で見られるようになりました。杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)には、29年の工場リニューアルに際し、地域の方から「アンネのバラを植えたい」という申し出があり、工場と地域の協働のシンボルとしてバラの花壇が作られました。同時に「アンネ・ロザリアンの会」というボランティア団体も発足。約15名のメンバーが工場の職員と協力して「アンネのバラ」を育て、工場のイベントなどにも協力しています。平和のシンボルを育て平和を願う区民の活動が、これからも受け継がれていくことに期待したいですね。
すぎなみ学倶楽部では、「アンネのバラ」が高井戸中学校に来るまでの詳しい経緯や関係者の証言、杉並清掃工場のバラの様子などを紹介しています。ぜひご覧ください。間もなく春のバラの季節、今年もたくさんの人々による善意の結晶「アンネのバラ」が咲き香るのが楽しみです。(育)

すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶歴史▶【証言集】アンネのバラ 咲かせ続ける平和の願い

▶文化・雑学▶杉並のさまざまな施設▶杉並清掃工場

〒産業振興センター観光係 ☎5347-9184

イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

こども映画会「イソップものがたり」

日時 4月27日(土)午後2時～2時40分 場 下井草図書館(下井草3-26-5) 内 「うさぎとかめ」「ありときりぎりす」ほか 対 小学生以下 定 40名(先着順) 問 下井草図書館 ☎3396-7999

障害者のつくる品物フェア

区内の障害者施設が一堂に集まり、手作りの商品を販売します。

日時 5月8日(水)・9日(木)午前11時～午後3時 場 区役所1階ロビー 問 障害者生活支援課 他主催=すぎなみ仕事ねっと

郷土博物館

◆年中行事「端午の節供」

館内、古民家に五月人形などを飾ります。

日時 4月19日(金)～5月15日(水)午前9時～午後5時(4月22日(月)、5月7日(火)・8日(水)・13日(月)を除く)

◆関連イベント①ダンボールかぶとを作ろう②鏡兜を着てみよう

日時 5月5日(祝)午後2時～4時 定 ①20名(先着順)

…… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

講演・講座①

地域とつながろう講座～チャレンジ! ボランティア

区内の団体やえりすぐりの情報をご案内します。

日時 4月23日(火)午後1時30分～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 15名(申込順) 申 電話・ファクス・

Eメール(記入例)で、4月23日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ☎5347-2063 ✉info@borasen.jp 問 同センター

大人のためのやさしいヨガ

日時 4月23日(火)午後2時30分～4時15分 場 高井戸図書館 師 友永ヨーガ学院講師・上田邦子 定 20名(申込順) 申 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 他 ハンドタオル、飲み物持参

家族介護教室 軽度認知障害を理解し、家族として何ができるか学ぼう

日時 4月25日(木)午後2時～3時30分 場 河北ファミリークリニック南阿佐谷(阿佐谷南1-16-8) 師 河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 対 区内在住・在勤の方 定 35名(申込順) 申 問 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588



基礎から学ぶ韓国語教室

日時 5月12日～7月21日の日曜日、午前11時～午後0時40分(6月16日・30日を除く。計9回) 場 下高井戸区民集会所 師 許完國 対 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定 25名(抽選) 費 5000円 申 往復はがき(記入例)で、4月27日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) 問 同集会所 ☎5374-6192

職業能力アップ講座 「仕事に必要なExcelを学ぶ」

日時 5月13日(月)・18日(土)・20日(月)・25日

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

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☑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。

※往復はがき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。

- 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

(出、午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会ほか 対 区内在住・在勤のおおむね55歳以上で就業中・求職中の方 定 13名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、5月7日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) ✉takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 問 同館 ☎5378-8179



COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存知ですか?

日時 5月15日(水)午後1時～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 講義、呼吸リハビリ体操、肺年齢測定(希望者) 師 東京衛生病院医師・倉澤聡、杏林大学理学療法士・木村雅彦 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物持参

ウェルファーム杉並1周年記念講演会「援」の和でつくる地域社会

日時 5月18日(土)午後2時～4時 場 天沼区民集会所(天沼3-19-16ウェルファーム杉並) 内 講演、質疑・ディスカッション 師 立教大学社会学部/大学院21世紀社会デザイン研究科教授・萩原なつ子(右上写真) 定 100名(申込順) 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)



に参加人数も書いて、5月8日までに在宅医療・生活支援センター(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並 ☎5335-7318) ✉zaitaku-c@city.suginami.lg.jp 問 同センター地域ささえあい連携推進担当 ☎5335-7315 定 1歳～就学前の託児あり(4名(申込順)。電話で、4月26日までに同担当)。手話通訳あり

ボランティアのための点字講習会

日時 5月18日～32年3月21日の原則毎月第1・3土曜日、午後2時～4時(計20回) 場 杉並障害者福祉会館 師 高橋雅枝 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 20名(抽選) 費 2500円程度 申 問 往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月2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) 問 同事務局 ☎3332-6121(午前8時30分～午後5時)

農業公園「春の収穫体験」

日時 5月25日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、4月22日

(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 問 汚れてもいい靴・服装で、野菜を持ち帰る袋持参。結果は、4月下旬に通知



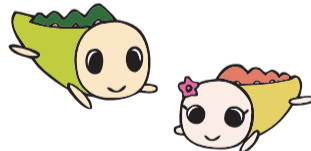
女性再就職サポートプログラム「再就職 はじめの一歩」コース

日時 5月27日(月)～31日(金)午前10時～午後4時(計5回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 働くための心構えや方向性の確認、ビジネスマナー、パソコンの基本操作ほか 対 結婚・出産・育児・介護などで離職中の25～54歳で求職中の女性 定 25名(面接による選考) 申 問 電話で、5月17日までに東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855 定 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))。希望者は6月に実施する職場体験に参加可。当日、東京しごとセンター・杉並区就労支援センターの利用登録が必要 ▶ 共催=東京しごとセンター



ゆうゆう館の催し

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



ゆうゆう館名	内容	日時
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	小さな植物を使って 苔玉をつくらう	5月31日(金)午前10時30分～正午 定 15名(申込順) 費 500円(別途材料費1000円)
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	楽しい介護予防講座～認知症予防紙芝居・ゲームなど	4月30日(木)午後1時30分～3時30分 定 30名(申込順) 費 300円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	介護者お悩み相談会	5月11日(土)、6月8日(土)、7月13日(土)正午～午後2時 定 各3名(申込順) 費 1回200円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	初心者の楽しいピアノ教室	4月26日(金)から毎月第2・4金曜日、午後1時～2時30分 定 各7名(申込順) 費 1回800円(別途教材費)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	出来映えにビックリ「大人のぬり絵」	4月23日(火)から毎月第2・4火曜日、午前10時～正午 定 各24名(申込順) 費 1回600円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	カラオケde体操～懐かしい曲にあわせて	6月7日(金)から毎月第1金曜日、午前10時30分～11時30分 定 各20名(申込順) 費 1回100円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	二胡と馬頭琴の教室(①二胡初級 ②二胡中級③馬頭琴初級)	毎月第2・4日曜日①午前10時30分～正午②午後1時～2時30分③2時30分～4時30分 定 各6名(申込順) 費 1回1200円

※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。

凡例 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 ✉Eメールアドレス HPホームページアドレス

①休日パパママ学級②休日母親学級

①6月2日(日)・16日(日)・29日(土) (午前=9時30分~正午、午後=1時30分~4時。16日・29日は午前のみ) ②6月16日(日)午後1時30分~4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 定 ①お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 師 助産師等 区 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週~36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 申 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から5月5日までに申し込み 場 ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他 結果は5月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可



足腰げんき教室 シニア

時 場 下表のとおり 師 健康運動指導士 区 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定 各15名(抽選) 申 はがき(12面記入例)に番号(1カ所)も書いて、4月28日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 場 同センター ☎3391-0015 他 飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
4	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	6月3日~24日の毎週月曜日、午前9時30分~11時30分
5	上井草保健センター(上井草3-8-19)	6月6日~27日の毎週木曜日、午後1時30分~3時30分
6	和泉サナホーム(和泉4-16-10)	6月4日~25日の毎週火曜日、午後1時30分~3時30分

環境活動推進センター

◆布ぞうり作り

時 5月9日(木)午前10時30分~午後3時30分 場 同センター 区 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、4月22日(必着)までに同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆ねむっている服地や着物地でワンピース作り(フード付)

時 5月10日(金)・24日(金)、6月14日(金)・28日(金)午後1時30分~3時30分(計4回) 場 同センター 区 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 2000円 申 電話で、同センター 他 長寿応援対象事業



◆自然への招待 身近な自然に学ぶ

時 5月14日(火)午前10時~正午 場 同センター 師 桜美林大学名誉教授・三島次郎 区 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、同センター 他 2歳~就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。100円<保険料>)。長寿応援対象事業

◆学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか

時 5月14日(火)午後5時15分~7時15分 場 同センター 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 区 区内小中学校の先生、土曜日学校関係者、区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 電話で、同センター

◆帯地でポシェット作り

時 5月16日(木)午前10時30分~午後3時30分 場 同センター 区 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(申込順) 費 800円 申 電話で、同センター 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

時 5月19日(日)午前9時~午後4時30分(雨天時内容変更あり) 場 「海の

森」公園予定地(江東区青海)、そなエリア東京(江東区有明3-8-35) ▶ 集合・解散=同センター 区 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 35名(抽選) 費 800円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、4月27日(必着)までに同センター 他 作業しやすい服装(帽子・長袖・長ズボン)・靴で、昼食・飲み物・敷き物・軍手・筆記用具・雨具等持参



◆「リメイク手工芸」講師養成講座

時 6月11日(火)午前10時30分~午後0時30分、6月18日(火)・25日(火)午前10時30分~午後3時30分(全3回要出席) 場 同センター 区 講師としての心構え、実技(4種作品の作成、裂き織りの実習)、講習 区 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 2000円 申 往復はがき(12面記入例)に志望動機、講師経験の有無も書いて、5月7日(必着)までに同センター 他 修了証を発行

高齢者活動支援センター

◆初心者向け男性料理教室「新緑の季節を旬で味わう」

時 5月13日(月)午前9時30分~午後0時30分 区 メニュー=スパゲティボンゴレピアンコ、鰯の山河焼き、夏野菜のマリネサラダ、アスパラの白あえ、カップケーキ 師 すぎなみ栄養と食の



会管理栄養士・中村直美 区 区内在住で60歳以上の男性 定 30名(抽選) 費 700円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、4月22日(必着)までに同センター 他 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具持参

◆クラフトお手紙作り講座

時 5月29日(水)午前10時~11時30分 師 PFCアドバイザー・小野美恵子 区 区内在住で60歳以上の方 定 25名(申込順) 費 300円 申 4月16日から電話または直接、同センター

…… いずれも …… 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

就労支援センター

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 5月8日(水)午前10時~正午 区 求職中の方 定 20名(申込順)

◆働き続けるための「ためない」「くさらない」コミュニケーション対応力

時 5月10日(金)午後1時30分~4時30分 師 精神保健福祉士・片柳光昭 区 44歳以下で求職中の方 定 10名(申込順)

◆しごと選びの確かな道標~ライフ・キャリアデザインを体験しましょう

時 5月14日(火)午後1時~4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 区 44歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)



◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②パソコン入門

時 ①5月20日(月)②27日(月)午前10時~午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、木内恵理子、前田ふみ子 区 ①44歳以下②54歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順)

…… いずれも …… 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

「杉並ゆかりの文化人アーカイブ映像集」全15作品が完成しました



▲小説家・角田光代

区では、杉並にゆかりのある文化人・芸術家の活動の軌跡を、区の貴重な文化財産として記録・保存し、後世に伝えるための映像作品「杉並ゆかりの文化人アーカイブ映像集」を制作しています。

このたび、最新作「小説家・角田光代」が完成し全15作品が揃いました。

—— 問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

アーカイブ映像集・全15作品

洋画家・佐野ぬい、木彫家・橋本堅太郎、染織家・佐々木苑子、スペイン舞踊家・小松原庸子、詩人・小説家 ねじめ正一、クラシックギター奏者・莊村清志、アニメ監督・大地丙太郎、女優・渡辺美佐子、能役者・野村四郎、日本語学者・金田一秀穂、奇術師・藤山新太郎、ジャズピアニスト・山下洋輔、書家・藤沢昌子、落語家・古今亭志ん輔、小説家・角田光代

視聴方法

●YouTube(15分版)

区ホームページからご覧になれます(右2次元コードからもアクセスできます)。



●DVD(15分版・ロングインタビュー)

区立図書館(中央図書館を除く)、文化・交流課(区役所西棟7階)で貸し出しをしています。

北海道名寄市・杉並区交流30周年記念事業

初夏のなよろも楽しむツアー

交流自治体協定締結30周年を記念して、名寄の魅力に触れ、市民交流をさらに深めるツアーを実施します。

時 6月21日(金)~23日(日) 区 天文台「きたすばる」での星空見学、旭山動物園見学ほか 区 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 6万7000円(2名1室) 申 ツアー名、住所、電話番号を書いて(様式自由。区ホームページから申込書も取り出せます)、4月17日~30日に東武トップツアーズ ☎6667-0540 へファクス 場 東武トップツアーズ ☎6667-0526(平日午前9時~午後6時)、杉並区交流協会 ☎5378-8833(平日午前8時30分~午後5時15分)



※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。
※国の方針に準じ、4月30日までの間、5月1日以降の日を表示する場合には「平成」を使用しています。

講演・講座②

高井戸保健センター

◆自分の住んでいる所の古代歴史探訪とフットパス

歴史や自然を楽しみながら散策をします。
5月24日(金)午前9時15分～正午(雨天時は講義のみ。10時15分から)
集合=善福寺緑地公園杉二小前広場(雨天時は郷土博物館〈大宮1-20-8〉)
講師郷土博物館学芸員 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費200円
他歩きやすい服装で、飲み物持参。長寿応援対象事業▶企画=高井戸・和泉健康づくり自主グループ



◆高血圧予防教室

5月31日(金)午前9時20分～午後3時30分
場同センター 内「家庭でできる高血圧予防法!高血圧の原因と治療」「実践!血圧の正しい自己測定方法」「目からウロコ、食べて納得の栄養学!美味しいランチ付!」「さらばリスク!続けて得する運動のコツ」ほか
講師ニューハート・ワタナベ国際病院院長 大竹裕志、城西病院管理栄養士・神田共美子、東京医科大学八王子医療センター健康運動指導士・天川淑宏ほか
区内在住・在勤で65歳未満の方(運動制限のある方、降圧剤内服の方を除く) 定20名(申込順) 費500円
他動きやすい服装・靴で、昼食代・筆記用具・飲み物持参



..... いずれも
申電話で、高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)

スポーツ

スポーツ教室

ノルディックウオーキング教室～二の腕シェイプアップ

5月9日(木)午前10時～11時30分
場松ノ木運動場ほか 講師NPO法人日本ノルディックウオーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費1000円(保険料含む)。別途ポールレンタル料金
申電話または直接、5月8日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)
他リハビリ等目的の方は度合いにより要介助人



春季ソフトテニス教室(初心・初級・中級者向け)

5月11日～6月29日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日=7月6日)
場妙正寺体育館(清水3-20-12)
講師区ソフトテニス連盟 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費3000円
申往復はがき(12面記入例)に性別・経験年数も書いて、4月25日(必着)までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子(〒167-0035善福寺4-5-6-209)
申電話 ☎090-5524-0971(午後7時～9時)

かんたん健康講座付ノルディック・ウオーク講座

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウオークをします。
5月12日(日)午前10時30分(雨天中止)
場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21)
講師全日本ノルディック・ウオーク連盟ウオーキングライフマイスター 大方孝
3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険料含む)。別途ポールレンタル料540円
申電話 ☎3316-9981
他ウエストバッグまたはリュックサックで、飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

初心者区民乗馬教室

①5月15日(水)・22日(水)・29日(水)、6月5日(水)②5月16日(木)・23日(木)・30日(木)、6月6日(木)
いずれも午前10時～午後0時30分。全4回要出席
場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8)
区内在住・在勤・在学の方 定各10名(抽選) 費各2万円
申往復はがき(12面記入例)に生年月日・性別・職業・馬歴(くら数)も書いて、5月7日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18)
申電話 ☎3327-1749(午後7時～8時)

第100回 春のすぎなみ区民歩こう会「目黒天空庭園」約9.0kmコース

5月19日(日)・25日(土)(荒天中止)▶受け付け=午前9時30分～10時
集合=代々木公園(原宿門時計塔前)
内コースの詳細は、杉並区スポーツ振興財団ホームページをご覧ください
区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴)
場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161
他履き慣れた靴で、保険証・帽子・弁当・飲み物・おやつ・敷物・雨具など持参



荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

5月5日(祝)午前9時～11時
講師区ソフトバレーボール連盟
区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円
他体育館履き持参

こども



◆Saturday Brunch Time I 体幹ボディーコンディショニング(自由参加型)

5月11日(土)・25日(土)午前11時15分～

午後0時45分 講師佐々木縁
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各550円

◆障がい者ユニカール体験教室

5月12日(日)午前11時～午後1時
講師日本ユニカール協会理事・石井功樹
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(先着順) 費100円
他体育館履き持参

◆気軽にフィットネスI～ヤムナボディーローリング

5月12日(日)・19日(日)・26日(日)午後1時～2時30分
講師川原あけ未
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各550円
申各開催日の7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆合気道入門I

5月12日～9月1日の日曜日、午後5時～7時(7月21日、8月11日を除く。計15回)
講師杉並合気会
区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心者・初級者 定30名(抽選) 費8250円
申往復はがき(12面記入例)で、4月25日(必着)までに同体育館
他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

5月18日(土)午後1時～3時
講師佐野守
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円
申電話で、5月13日までに同体育館

..... いずれも

場荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

下高井戸運動場

◆サタデー親子体操(春) 子育て

マット運動、跳び箱、ボール投げなどに挑戦します。
5月18日～7月20日の第1・3・5土曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計6回)
講師パオパオスポーツ・宮武修一
区内在住で①4～6歳の未就学児②2・3歳の幼児とその保護者 定各20組(抽選) 費各4500円(子育て応援券利用可)
申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、4月30日(必着)までに同運動場



◆親子でリズム遊び 子育て

5月22日～7月3日の水曜日、午前10時30分～11時30分(6月19日を除く。計6回)
講師野村りり子
2・3歳の未就園児とその保護者 定15組(抽選) 費4500円(子育て応援券利用可)
申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、5月2日(必着)までに同運動場

..... いずれも

場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)
場下高井戸運動場 ☎5374-6191

高円寺体育館

◆エンジョイ卓球 初心・初級者コース

5月13日～7月22日の月曜日、午後3時～5時(7月15日を除く。計10回)
講師国広哲弥
定44名(抽選) 費8000円
申往復はがき(12面記入例)で、4月25日(必着)までに同体育館



◆踊ってみよう!阿波踊り教室

5月22日～7月10日の毎週水曜日、午後7時～8時30分(計8回)
講師杉谷ゆき絵
定20名(抽選) 費6000円
申往復はがき(12面記入例)で、4月27日(必着)までに同体育館

..... いずれも

場高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
他2歳～未就学児の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)。車・バイクでの来館不可

上井草スポーツセンター

◆①親子体操②親子水中サーキット

子育て

4月29日(祝)①午前9時30分～10時15分②11時～11時45分
講師①小学生以下のお子さん②6歳以下でオムツのとれたお子さんとその保護者 定各20組(申込順) 費各610円。①②連続受講920円
他運動できる服装で、タオル・飲み物、②は水着・水泳帽も持参

◆らくらく水中運動

5月2日(休)午前11時～11時45分
内水中歩行、道具を使った運動などの紹介
講師16歳以上の方 定15名(申込順) 費610円
他水着・水泳帽・タオル持参

◆らくらく平泳ぎ

5月2日(休)正午～午後0時55分
講師16歳以上でけのびができる方 定10名(申込順) 費610円
他水着・水泳帽・水中ゴーグル・タオル持参

◆シルバー体力測定会 シニア

5月5日(祝)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分
内6種7項目の体力測定、家庭でできる簡単な体操、ストレッチなどの紹介
講師65歳以上の方 定各24名(申込順)
他動きやすい服装で、室内用運動靴・飲み物持参。65歳未満も参加可(評価基準は65歳以上)

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

5月8日(水)・15日(水)・22日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児
講師FC東京普及部コーチ
区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆親子サッカー70 子育て

5月26日(日)午前9時20分～10時30分=年中長▶11時～午後0時10分=小学生
講師FC東京普及部コーチ
区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の年中～小学6年生とその保護者 定各30組(申込順) 費各720円

..... いずれも

場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)
申電話または直接、上井草スポーツセンター

妙正寺体育館

◆ファミリー運動「家族一緒に身体を動かそう」 **子育て**

5月2日(休)①午前9時20分～10時②10時10分～10時50分 ③④3・4歳児⑤4歳～未就学児とその保護者 ⑥各12組(申込順) ⑦お子さん1名に対し保護者2名まで参加可



◆チャレンジ鉄棒(逆上がり) **子ども**

5月4日(祝)午前9時30分～10時10分=小学1年生▶10時20分～11時=年

中長▶11時10分～11時50分=小学2・3年生 ⑧各6名(申込順)

◆チャレンジマット **子ども**

5月4日(祝)午後1時15分～2時=小学1年生▶2時10分～2時55分=3・4歳▶3時5分～3時50分=年中長▶4時～4時45分=小学2・3年生 ⑨各8名(申込順)



…… いずれも ……

場 圃 妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎ 3399-4224) 費 各610円 申 電話または直接、妙正寺体育館 運 運動できる服装で参加。はだしで実施

みどりの相談所の受付日時が変更になりました

塚山公園管理事務所(下高井戸5-23-12)にある「みどりの相談所」では、専門の先生による園芸相談を行っています。4月から開設日時が以下のとおり変更になりました。また、電話でも受け付けています。

窓口開設日時=毎週日曜日午前9時～正午、午後1時～4時30分(8月、12月、1月を除く)
圃 みどりの相談所 ☎ 3302-9387 (窓口開設日時のみ)

また、みどりの相談所開設日以外でも、以下の電話・ファクスにより相談を受け付けています(回答にはお時間をいただきます)。
圃 塚山公園管理事務所 ☎ 3302-8989 ☎ 3302-8990



すぎなみ大人塾

総合コース2019



プラネット・ラボ ~この地球のメカニズムを解き明かせ!

—— 問い合わせは、社会教育センター ☎ 3317-6621 へ。

「すぎなみ大人塾」は、自由な発想とネットワークを広げる「放課後の学びの場」です。

今年は、ゲスト講師と改めて「地球」のことを学びます。そして、そのメカニズムを暮らしの基盤としている私たちが、今を生きる大人として向き合うべき「大きな問い」について考えていきます。学習支援者にアソボットの伊藤剛さん(右下写真)をお迎えして開催します。

時 間 圃 右表のとおり 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)、桃井第二小学校(荻窪5-10-25。7月28日のみ)ほか

区 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 申 電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、5月9日までに社会教育センター ☎ 3317-6621 ☎ 3317-6620 ✉ shakyo-c@city.suginami.lg.jp



日程	内容(講師)
5月27日(月)	オリエンテーション(学習支援者・伊藤剛)
6月10日(月)	ウェザー・リテラシー～空をよむ(気象予報士・武田康男)
6月24日(月)	海が地球を回してる?～海をよむ(サイエンスライター・保坂直紀)
7月8日(月)	地球史～46億年のタイムトラベル(国立極地研究所・本吉洋一)
7月28日(日)	ワークショップ&特別講演「南極経由、宇宙行き」(極地建築家・村上祐資)▶次世代型科学教育事業
9月9日(月)	星くずから地球、そして月へ(国立天文台・小久保英一郎)
10月7日(月)※	太陽と月と地球の動き～暦の正体(国立天文台暦計算室・片山真人)
11月11日(月)※	イシューについて考える【地震災害】篇(京都大学防災研究所・矢守克也)
11月25日(月)※	イシューについて考える【地球温暖化】篇(慶應義塾大学名誉教授・岸由二、国立環境研究所・江守正多)
12月9日(月)	プレゼンテーション&まとめ(学習支援者・伊藤剛)
32年2月8日(土)	合同成果発表会

いずれも午後7時～9時(7月28日を除く。2月8日は午後1時30分～5時)。計11回
※の日程は変更の場合あり。

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

音のわConcert 5月3日(祝)午後1時～4時/セシオン杉並/出演=吉田寛子(指揮)ほか▶**演目**=「総理と呼ばないで～オープニング」ほか/578名(先着順)/500円。未就学児無料/圃 音のわ企画・吉田 ☎ 080-6676-4682

第20回記念杉並区書道人協会展 5月4日(祝)～7日(火)午前10時～午後6時(4日は1時から。7日は5時まで)/セシオン杉並/圃 同協会 ☎ 3321-9846(平日午前7時～9時、午後6時～8時)/講演会「上野三碑の臨書」(杉山暁雲)も開催(5月5日(祝)午後1時15分～2時15分。80名(先着順))

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で「しょうぶ湯」を実施 5月5日(祝)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生以下無料/圃 杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/大人には福引きあり

武蔵台ウインドオーケストラ定期演奏会 5月12日(日)午後1時30分～3時30分/杉並公会堂/出演=水口透(指揮者)▶**曲目**=ミュージカル「キャッツ」メドレーほか/区内在住・在勤・在学の方/1055名(先着順)/圃 同オーケストラ・内田 ☎ 080-9809-6828

ウエルカムパーティー 5月18日(土)午前10時30分～午後3時/杉並第一小学校/消火訓練、防災訓練・体験、防災米で昼食作りほか/外国人・日本人各50名(申込順)/100円(保険料)/圃 電話・Eメール(12面記入例)に外国人は国籍も書いて、杉並区交流協会 ☎ 5378-8833 ✉ info@suginami-kouryu.org

杉並三曲協会定期演奏会 5月19日(日)午前11時～午後6時/セシオン杉並/曲目=「六段の調べ」ほか/500名(先着順)/圃 同協会・沖津 ☎ 3384-3475

杉並弦楽合奏団定期演奏会 5月25日(土)午後2時～4時/セシオン杉並/出演=水戸博之(指揮)▶**曲目**=伊福部昭「日本組曲」ほか/560名(先着順)/圃 同合奏団・杉森 ☎ 3398-6411

講演・講座

荻窪病院 みんなの健康講座 捻挫がクセになったら 4月24日(水)午後4時～5時/天沼区民集会所/同病院整形外科部長・早稲田明生/区内在住・在勤・在学の方/90名(申込順)/圃 電話または直接、同病院地域連携室(今川3-1-24 ☎ 3399-0257(平日午前9時～午後5時))

東京衛生病院 健康祭 講演会「元気で健活 感染予防の巻」 5月10日(金)・11日(土)午後2時～3時、12日(日)午前10時30分～11時30分/セブンスデー・アドベンチスト天沼教会(天沼3丁目)/健康の維持活動における感染予防について/同病院内科部長・倉澤聡ほか/各日100名(先着順)/圃 同病院健康教育科

☎ 3392-6151

創業支援セミナー「創業の心構え」と「事業計画作成」を学ぶ 5月14日(火)・21日(火)午後6時～9時(全2回要出席)/大東京信用組合高円寺支店(高円寺南4丁目)/中小企業診断士・酒井勇貴ほか/女性、39歳以下または55歳以上の男性で、都内で創業を考えている方・創業5年未満の方/30名(申込順)/圃 Eメールに氏名・性別・年齢を書いて、5月13日までにNPO法人CBすぎなみプラス ✉ info@cb-sugiplu.org/圃 同団体 ☎ 6383-0875

歴史講座見学会「とげぬき地蔵から染井霊園を訪ねる」 5月16日(木)午前9時～正午/集合=JR巢鴨駅前広場▶**解散**=JR駒込駅/約5.6kmの平たんコース/60名(抽選)/500円(保険料含む)/圃 往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、4月27日(必着)までに杉並郷土史会・服部建人(〒168-0064永福2-44-13)/圃 服部 ☎ 090-6930-0689

毎日の家事を楽しくゆとりを持って暮らすコツ! 5月24日(金)・31日(金)、6月7日(金)午前10時～正午(計3回)/東京第三友の家(松庵2丁目)/東京第三友の会会員/子育て中の母親、毎日の家事を見直したい方/25名(申込順)/2500円/圃 電話・ファクス(12面記入例)で、5月23日までに東京第三友の会・平川 ☎ 5346-2052 ☎ 3247-7007/1歳以上の託児あり(事前申込制。定員あり。1回400円)

その他

税金なんでも相談会 4月24日(水)午後6時～9時、5月10日(金)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/圃 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎ 3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度

税金なんでも相談会 5月7日(火)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/圃 電話で、4月26日までに東京税理士会杉並支部 ☎ 3391-1028/1人40分程度

土曜無料公証相談 5月11日(土)、6月1日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順)/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/圃 電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎ 3391-7100 ☎ 3391-7103

杉並区シルバー人材センター入会説明会 5月15日(水)・17日(金)・20日(月)・6月7日(金)・25日(火)午後1時30分～4時30分/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センターでの働き方を説明。希望者には入会手続きも実施/区内在住のおおむね60歳以上で、臨時的または軽易な仕事を希望の方/圃 電話で、同センター ☎ 3317-2217/毎月最終木曜日午前9時30分～11時30分に就業相談ができるサロンを開催



杉並区議会議員選挙

投票日: **4月21日** (日)

投票時間: 午前7時～午後8時

●「選挙のお知らせ」をご確認ください

4月11日(木)から世帯ごとに封書でお届けしました

「選挙のお知らせ」を紛失した場合や届かない場合でも投票資格のある方は投票できますので、投票所の係員に申し出てください。3月28日以降に区内での転居の届け出をした方は、区内の前住所地の投票所での投票となります。

●「選挙公報」を各戸配布します

4月16日(火)～18日(木)にお届けします

候補者の政見・経歴などを掲載した「選挙公報」は各世帯の郵便受けに直接お届けします。届かない場合は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。また、区ホームページに掲載するほか、期日前投票所、区の施設、駅の広報スタンド、郵便局などにも据え置きますのでご利用ください。

投票日に予定のある方は期日前投票を

4月15日 (月) → **20日** (土)

投票時間: 午前8時30分～午後8時

下記の区内14カ所のどちらでも投票いただけます。

4月14日(日)は投票できません



選挙管理委員会事務局ホームページでご覧いただけます。

投票速報: 4月21日(日)午前8時～

開票速報: 4月22日(月)午前10時30分～

●選挙(投票所)へ行くことが困難な方へ

選挙当日に投票所へ行くことが困難な方で、車を利用する場合には、期日前投票期間中に駐車場のある杉並区役所をご利用ください。

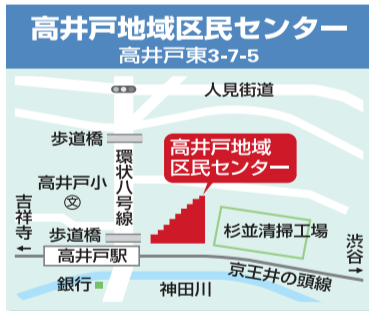
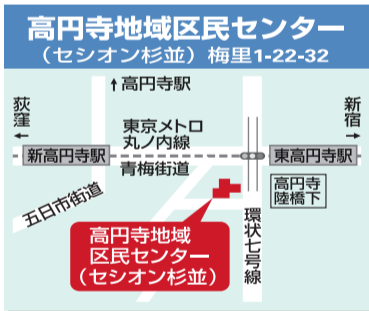
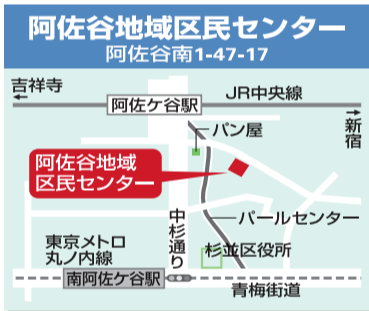
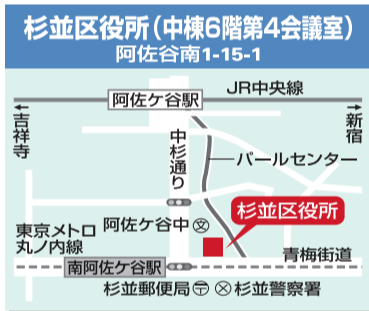
介護保険の訪問介護(外出助)を利用している方は、投票にも利用できる場合があります。利用に当たっては、あらかじめケアプランに位置付ける必要があるため、担当のケアマネジャーへご相談ください。

その他、外出に関する相談や情報提供、必要な支援サービスの案内を希望する方は、杉並区外出支援相談センターもび～る ☎5347-3154にご相談ください(各種サービスのご利用は有償となります)。

☎ 選挙管理委員会事務局

〈期日前投票所〉

※閉庁時は中杉通り側からお入りください。



滞在先での不在者投票の請求はお早めに!

出張や帰省などで杉並区以外に滞在する予定の方は、滞在先の選挙管理委員会等で不在者投票ができます。

詳細は、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

- 投票日当日は杉並区の指定された投票所に限り投票できます。
- 投票後に、候補者が候補者でなくなった場合、その候補者へ投じた期日前投票は無効となります。その際の再投票はできません。
- 本天沼区民集会所から天沼区民集会所(ウェルファーム杉並)へ、期日前投票所は移転しました。

