

すぎなみ



ふれあいフェスタ2012 3
みんなで築こう 人権の世紀 4
犯罪被害者支援をご存じですか 5
24年度版「杉並区史跡散歩地図」ができました 9
「コミュかる」が折り込まれています	

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/

80年の歩み つなげよう、未来へ

～こんどの都知事は、私が選ぶ。～

東京都知事選挙

投票・開票日 = 12月16日(日)

投票時間 = 午前7時～午後8時

衆議員議員選挙が同日に行われる予定です。詳しくは、「広報すぎなみ」12月1日特集号でお知らせします。

—問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。



「選挙のお知らせ」をお送りします

投票日・投票所などをご案内する「選挙のお知らせ」は12月4日(火)から世帯ごとに封書でお送りします。投票日当日には、ご自分の名前が記載された「選挙のお知らせ」を持参して指定された投票所で投票してください。

また、「選挙のお知らせ」が届かない・紛失したなどの場合でも、投票資格がある方は投票できますので、投票所の係員にお申し出ください。

投票できる方

今回の都知事選挙において投票できるのは、次の要件を満たしている方です。

平成24年9月3日までに杉並区へ転入の届出をし、投票日に選挙人名簿に登録されている方
 ※住所を移した方は左記をご覧ください。

最近住所を移した方

◇区内で転居する(した)方
 24年11月21日までに区内転居の届出をした方は新住所地の投票所で投票できます。
 11月22日以降に届出をした方は前住所地の投票所で投票することになります。

◇都外へ転出する(した)方
 投票資格がありません。

◇都内へ転出する(した)方
 転出先の都内区市町村に24年9月3日までに転入の届出をし、転出先の選挙人名簿に登録されていると転出先の投票所で投票ができます(転出先の選挙人名簿に登録されていなくても、杉並区で投票で

きる場合がありますので、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。なお、投票の際には必ず転出先で発行した「引き続き都内に住所を有する旨の証明書(選挙用の住民票)」(無料)をお持ちください。ただし、杉並区から転出したあと、さらに他の区市町村へ転出すると投票できなくなりますのでご注意ください。

「選挙公報」は各戸配布します

候補者の政見・経歴などを掲載した「選挙公報」は、各世帯の郵便受けなどに直接お届けします。なお、選挙公報は12月6日(木)までにお届けする予定です。

選挙公報が届かなかった場合には、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。選挙公報をお届けします。また、区の施設、駅の広報スタンド、郵便局などにも置く予定です。

上高井戸区民集会所 自動交付機の利用中止

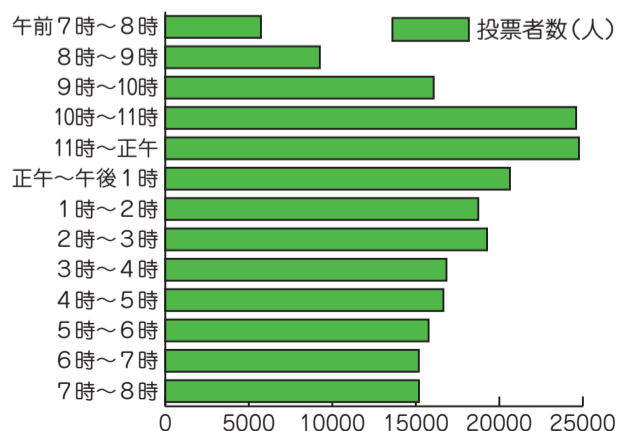
上高井戸区民集会所は投票所になります。このため、12月16日(日)の投票日は同集会所内に設置してある証明書自動交付機が1日利用できません。

政治家の 寄附禁止について

政治家(立候補予定者を含む)は、選挙区内にあるものに対してどのような名義であっても、その時期や理由にかかわらず、寄附をすることが禁止されています。これらの違反は罰則の対象になります。

投票は午前の早い時間に

〈投票日当日の時間帯別投票者数(23年都知事選)〉



投票所は、時間帯により混雑状況が異なります。特にお昼前後は混み合いますのでこの時間帯を避けて投票にお出かけください。午前の早い時間は他の時間帯と比べ空いていますので、待ち時間が少なく投票することができます。

投票・開票速報

ただし、政治団体や親族に対するもの、政治教育集会での実費の補償は除かれる場合があります。

◇寄附の禁止の例
 ①お歳暮・病氣見舞い
 ②忘年会や新年会・町内会の催し物などへの寸志や飲食物の差し入れ
 ③葬式の花輪や供花
 ④秘書や家族などが代理で出席する場合の結婚祝いや香典
 ※選挙事務所開きへの飲食物の提供は誰でも禁止されています。

◇寄附の勧誘・要求の禁止
 選挙人が政治家に対して、寄附を出すように勧誘や要求をすることも禁止されています。

◇あいさつ状の禁止

政治家は、選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状

便利な期日前投票については、12面をご覧ください



▲モバイル版区ホームページのQRコード

http://www.city.suginami.tokyo.jp/mobile/

http://www.city.suginami.tokyo.jp/

投票・開票速報は12月16日(日)に区ホームページ・モバイル版区ホームページでご覧いただけます。

なお、投票速報は午前8時から、開票速報は午後9時30分から発表します。

◇区ホームページ
 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

◇モバイル版区ホームページ
 http://www.city.suginami.tokyo.jp/mobile/

「基本構想実現のための区民懇談会」 第1期区民委員を募集します

区では、今年3月に策定した「杉並区基本構想(10年ビジョン)」の実現のため、公募を含む区民および学識経験者からなる「基本構想実現のための区民懇談会」を設置します。

この懇談会は、基本構想の5つの目標を実現するために「杉並区総合計画(10年プラン)・実行計画(3年プログラム)」で計画化した32の施策および行革・協働の取組項目について、区からの取組状況と達成度の報告を元に、今後の推進に向けての意見を述べていただくものです(年1回程度の開催を予定)。第1期の区民委員を募集します。

【任期】24~26年度(3年間)

【対象】区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

【定員】8名以内

【申し込み】郵送、ファクスまたはEメールに①「志望動機」(200字程度)②住所③氏名④年齢⑤性別⑥職業(会社員・自営・学生など)⑦電話番号を書いて、12月11日(消印有効)までに企画課FAX3312-9912 ☒kikaku-k@city.suginami.lg.jpへ(区ホームページにも募集案内を掲載しています)

【問い合わせ】企画課

【その他】書類選考を行い、結果は応募者全員にお知らせします

区立施設の再編整備および保育料に関する区民意見交換会を開催します

「区立施設の再編整備」および「保育施設の利用者負担の見直し」という2つのテーマについて、幅広い区民の皆さんからご意見を伺うため「区民意見交換会」を開催します。

この「区民意見交換会」は、事前に無作為に抽出した18歳以上の1000名の区民の方のうち参加を希望した50余名の方に少人数のグループ討議を行っていただくものです。

意見交換会は公開で行いますので、傍聴(見学)を希望する方は、時間中、直接会場へお越しください。

※傍聴する方は直接議論に参加することはできません。

【日時】12月1日(土)午後1時~5時(予定)

【場所】区役所分庁舎(成田東4-36-13)

【申し込み】傍聴を希望する方は当日、直接会場へ

【問い合わせ】企画課

杉並清掃工場解体工事説明会を開催します

杉並清掃工場は施設の老朽化のため、平成29年度の竣工を目指して建替事業を進めています。解体工事に先立ち、解体工事説明会を開催します。

工事にあたっては、周辺環境に十分配慮するとともに、安全管理を徹底します。

【日時】①12月7日(金)午後7時~8時30分

②12月9日(日)午後2時30分~4時

【場所】高井戸地域区民センター3階体育室(高井戸東3-7-5)

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】東京二十三区清掃一部事務組合計画推進課 ☎6238-0912



大田黒公園

11月30日(金)~12月9日(日) 紅葉ライトアップ

今年も大田黒公園(荻窪3-33-12)でライトアップを開催します。開催期間中は開園時間を延長し、特別にライトアップされた紅葉をお楽しみいただけます。イチョウやモミジが織り成す幻想的な紅葉風景をぜひご堪能ください。

また、期間中、各種催しを行います(下表のとおり)。

【日時】11月30日(金)~12月9日(日)▷開園時間=午前9時~午後8時(入園は7時45分まで)▷ライトアップ時間=日没~午後8時

【問い合わせ】大田黒公園 ☎3398-5814 またはみどり公園課管理係へ

(紅葉ライトアップ期間中の催し)

催し	日時	費用
抹茶と和菓子を楽しむ(茶室)	11月30日(金)~12月2日(日)、 12月7日(金)~9日(日) 午後1時30分~7時	500円
リコーダーアンサンブルコンサート ▷演奏=区内在住有志による	12月1日(土) ①午後3時②午後5時30分	無料
紅葉「箏(こと)」コンサート ▷演奏=箏研究グループ「喜びの会」	12月2日(日)(雨天時は9日(日)に順延) ①午後2時②午後5時30分	無料
紅葉&ライトアップライブ(電子ピアノ)▷演奏=沙希	12月8日(土) ①午後3時②午後5時30分	無料

※いずれも、当日、直接会場へ。

写真コンテスト

新年に配布するポストカード(5枚セット)に使用する写真を募集します。

作品が採用された方には、ポストカードと記念品を差し上げます。

◇募集要領

●対象=平成24年に撮影した大田黒公園内の写真(応募は1人3点まで)

●申し込み=2L判にプリントした写真を大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)へ郵送または持参してください

※住所、氏名、電話番号、年齢、撮影日を記入したものを同封してください。

●締め切り=12月15日(必着)

●その他=①著作権、肖像権は大田黒公園指定管理者・箱根植木株に帰属します。

②人物写真は必ず撮影許可、投稿許可を取ってください。

③応募写真は返却しません。

④詳細は、大田黒公園ホームページをご覧ください。

☎http://www.hakone-ueki.com/sub/index.htm

【問い合わせ】大田黒公園 ☎3398-5814



▲写真コンテスト昨年度優秀作品「紅葉ライトアップ」

12月1日(土)開催 落ち葉感謝祭2012



参加しよう! 一万人の落ち葉掃き

私たちに恩恵を与えてくれる樹木や、それを守っている樹木所有者の方に感謝の気持ちを込めて、また、落ち葉をごみとしないで自然の物質循環へ戻していこうという「みどりのリサイクル」の考え方を広めるために、区民有志の皆さんと協働して開催します。

— 問い合わせは、落ち葉感謝祭実行委員会事務局(みどり公園課北公園緑地事務所) ☎3396-5261へ。



▲地域で落ち葉掃きを行っているグループ、有志の方などで、落ち葉感謝祭の趣旨に賛同し落ち葉掃きをしていただける方はご連絡ください

〈落ち葉感謝祭2012〉

	12月1日(土)の会場(時間)/内容	参加方法
落ち葉掃き	阿佐谷会場(午前9時から1時間程度)/中杉通り歩道上の落ち葉掃きとリサイクル作業	当日、直接JR阿佐ヶ谷駅南口ロータリーやきトイレ東側へ
	蚕糸の森公園・大田黒公園・柏の宮公園・塚山公園・馬橋公園・杉並児童交通公園・井草森公園・天沼弁天池公園(午前9時から1時間程度)/外周道路の落ち葉掃き・リサイクル作業	当日、直接各会場の管理事務所前へ
催し	井草森会場=井草森公園(午前10時~午後3時)/落ち葉プール、どんぐりを使った工作など	当日、直接会場へ

注1. 汚れてもよい服装でご参加ください。2. 軍手、ほうき、ちりとりはなるべく各自でお持ちください。3. 雨天の場合は落ち葉掃きは中止し、井草森公園での催しは規模を縮小して実施します。

● 広げよう！思いやりの輪 ●

平成24年度
杉並区
障害者週間事業

ふれあいフェスタ2012

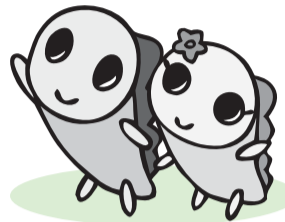
11月26日～12月2日は杉並区の障害者週間です。「障害者週間」とは、障害のある方への理解と関心を深めるために、さまざまな催しを実施する期間のことです。区では、この期間に、障害のある方もない方も、お互いの個性を尊重し、思いやる心を育てるように「ふれあいフェスタ2012」を行います。美術展・手話ダンス、コーラスなどのパフォーマンス・模擬店・映画上映会などをみんなで楽しみながら「心のふれあい」を通して、思いやりの輪を広げていきませんか。——問い合わせは、障害者施策課管理係へ。



▲中庭での催し

▲セシオン杉並には、昨年もたくさんの方が訪れました

セシオン杉並での催し



【日 時】12月2日(日)午前10時～午後3時30分
【場 所】セシオン杉並(梅里1-22-32)
【申し込み】当日、直接会場へ

〈セシオン杉並での催し 12月2日(日)〉

時間	内容	会場
午前10時～ 午後2時	<模擬店・物産販売> 区内障害者団体・施設による焼きそば、豚汁、パン、菓子、コーヒーなどの食べ物や、手芸品、カード類などの生産品販売 <野菜直売コーナー> 新潟県小千谷市から採りたての新鮮野菜やそば、お米などが届きます <被災地障害者支援販売> 被災地の障害者を応援するため、福島県南相馬市などの障害者作業所の自主生産品を販売します	屋外
午前10時～正午	手話ダンス、手話コーラス、音楽LIVE、子供たちのダンスパフォーマンス▷出演=YOU&I、杉の会、あつまれ！愉快的音楽仲間たち、Cedar Youth80 費無料	中庭
	バルーン・アート、似顔絵コーナー 費無料	屋内
午後0時30分～ 1時	障害者自立生活者および自立支援功労者表彰式 費無料	
午後1時30分～ 3時30分	映画上映会「筆子・その愛～天使のピアノ～」 この映画には、音声ガイドと字幕が付くので、目や耳が不自由な方も一緒に映画をお楽しみいただけます 費無料	ホール

※当日の天候等により、時間や演目、会場が変更となる場合があります。

区役所・セシオン杉並での展示

<障害者団体・施設のパネル展>

区内の障害者団体や施設の活動を紹介するパネルを展示します。
 時11月26日(月)～30日(金)午前8時30分～午後5時(30日は3時まで)
 場区役所2階区民ギャラリー(費無料)申込当日、直接会場へ

<ふれあい美術展>

区内の特別支援学級・特別支援学校や障害者団体、障害者施設の皆さんが制作した作品を展示します。また、「ふれあい運動会」「ふれあいフェスタ」ポスター原画応募作品も併設展示します。

時11月30日(金)～12月2日(日)午前10時～午後4時(2日は3時まで)
 場セシオン杉並展示室(費無料)申込当日、直接会場へ

緊急事態

振り込め詐欺被害急増！

10月末現在、杉並区では83件の振り込め詐欺を始めとする特殊詐欺の被害が多発、被害総額は4億円に迫る状況です。都内では1770件の被害があり、65億円を超えます。被害に遭う多くの方が高齢の方です。最近の手口を知って、詐欺被害に遭わないように気を付けましょう。

◆最も多い、オレオレ詐欺の手口！

犯人は、息子さん、お孫さんの名前をかた騙って

- ①「携帯電話の番号が変わった」と電話してきます。
- ②その後、「電車の中でかばんをなくした」、「借金をした」、「女性を妊娠させた」、「会社のお金を使い込んだ」などの理由でお金を請求してきます。

◆最近多い、還付金詐欺の手口！

犯人は、区役所・社会保険庁の職員を騙って

- ①「医療費の還付があります」、「過払い金があります」、「期限は今日までです」と電話してきます。
- ②その後、携帯電話とキャッシュカードを持って、近所のコンビニエンスストア内のATM機や大手銀行の無人ATM機へ誘い出され、携帯電話の指示に従っていると、相手の口座に現金が振り込まれてしまいます。

◆まだまだある、こんな詐欺の手口！

- ①警察官や銀行員に成りすまして、「あなたの口座が犯罪に使われています」、「キャッシュカードを変更する必要があります」などと言ってキャッシュカードをだまし取り、現金が引き出されてしまいます。
- ②未公開株、社債、外国通貨などの投資に関するパンフレットが郵送で届いたり、勧誘する電話があります。その後、「必ずもうかる」、「2倍、3倍の高値で買い取る」などと言って、価値の無い物を高価で購入させます。

問各警察署(杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110)

「都市農地を守ろう！」 わくわく収穫祭

J A東京中央・杉並区・世田谷区協働事業第2弾「都市農地を守ろう！」わくわく収穫祭を開催します。

時12月9日(日)午前10時～正午(農園での収穫体験=10時、公園での試食=11時) 場杉並区農園=鈴木農園(上高井戸2-8)▷世田谷区農園=高橋農園(世田谷区北烏山1-46)▷試食会場=烏山公園(世田谷区北烏山1-20) 内杉並区・世田谷区両区の農産物の収穫体験、農園スタンプラリー、杉並・世田谷産農産物を使用した豚汁の試食、杉並・世田谷農業のPR 内杉並区・世田谷区に在住の方 定収穫体験=各農園100世帯(先着順。1世帯2名まで。1名での参加も可)▷試食=500食 費無料 申込当日、直接会場へ 問産業振興センター都市農業係☎5347-9136(当日は、同係☎080-1209-8833)

読売ジャイアンツからゲストがきます 交通安全の輪を広げよう in 荻窪

12月1日から7日まで、TOKYO交通安全キャンペーンが実施されます。読売ジャイアンツからのゲストや東京女子大学チアダンス部が参加して、荻窪駅前交通安全を呼びかけます。

【日時】12月1日(日)午前11時～正午
【場所】式典=インテグラルタワー1階広場(上荻1-2-1)
街頭キャンペーン=JR荻窪駅北口
【問い合わせ】荻窪警察署☎3397-0110または区交通対策課

**12月4日
～10日は
人権週間です**

みんなで築こう 人権の世紀

考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心

人権とは、誰もが生まれながらに等しく持っている人として幸せな生活を営むための権利です。この欠かすことのできない権利が尊重される社会を実現するために、家庭・学校・職場・地域社会など、さまざまな場面で一人一人がその意義や重要性を考え、普段から人権への配慮が行える意識を育てていくことが大切です。

——問い合わせは、総務課へ。

12月4日～10日は人権週間です

昭和23年(1948年)12月10日の国際連合総会において「世界人権宣言」が採択されました。これを記念して、12月10日を「人権デー」と定めています。

我が国では、「人権デー」を最終日とする1週間(12月4日～10日)を「人権週間」として人権尊重思想の普及高揚に努めています。

◇小中学生の人権作文や人権の花の絵などの「人権パネル展」

12月4日(火)～7日(金)午前9時～午後5時(4日は午前10時から、7日は午後3時まで) 各区役所1階ロビー(申込)当日、直接会場へ(各区政相談課)

DV(配偶者、パートナーなどからの暴力)は人権侵害かつ犯罪です

DVは人権を著しく侵害する犯罪です。DVには身体的暴力のみならず、精神的、性的暴力も含まれます。自分がDV被害を受けていてもそれと気づかなかったり、加害者も罪の意識が薄く、周りの人も単なる痴話げんかと思われないことが時々あります。DVは、家庭内だけの問題、当事者間だけの問題ではなく、社会全体で解決すべき問題です。

DVなどで、引っ越し先の住所を加害者に知られることにより危険であると警察等が判断した時は、住民票の写し等の発行を制限できる場合があります。事前にお問い合わせください。

相談=男女平等推進センター ☎3393-4713、福祉事務所、警察署

▷住民票等の取り扱い=区民課

子どもの人権を守ろう

保護者などによる子どもの虐待、子ども間でのいじめ、児童買春や児童ポルノなど、子どもの人権が脅かされる状況が数多く発生しています。これらは子どもの穏やかな発育・発達を損ない、心身に大変深刻な影響を及ぼします。

家族や周囲の大人から見た子どもの問題行動は、子どもからの「助けて」のサインでもあります。子どもの様子がいつもと違うと感じたり、虐待やいじめかもしれないと思われるときはご相談ください。

◆子どもたちへ

このようなつらい思いをしていたら、我慢しないで相談してください。電話相談は匿名でも相談できます。

相談窓口=子ども家庭支援センター(児童虐待の相談・連絡) ☎5929-1902
▷そのほか子どもや保護者からの相談専用窓口(ゆうライン) ☎5929-1901/特別支援教育課(済美教育センター内)/来所教育相談(予約制) ☎3311-1921/電話教育相談 ☎3317-1190

高齢者の尊厳ある暮らしをめざして

高齢者虐待とは、単に身体的な暴力による虐待だけではなく、暴言悪口、脅し、嫌がらせ、無視、年金搾取といった行為も含まれます。また虐待の被害を受けやすい傾向にあるのは、介護が必要で、認知症の症状がある高齢の方です。

高齢者虐待には、長い介護負担や家族関係の問題などが理由で、家族等から受ける場合と介護保険施設等において職員から受ける場合があります。

高齢者や介護する方を地域で温かく見守り、孤立を防ぎましょう。虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は、ご相談ください。

相談窓口=区高齢者在宅支援課高齢者福祉担当 ☎5307-0648/各地域包括支援センター(ケア24)▷介護保険施設等における高齢者虐待の相談・通報窓口=区介護保険課相談調整担当

障害のある人もない人も共に生きる社会を目指して

私たちは、障害は誰にでも生じ得る身近なものであること、内部障害など外見ではわからない障害もあること、同じ障害でも一律ではないことを理解するとともに、「障害があるから」と決め付けず、特別視するのではなく、一人の人間として接していくことが大切です。障害者が住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう、ちょっとした配慮や適切な支援が行える、障害のある人もない人も共に生きる社会を築いていきましょう。

障害者に対して、差別や虐待を見かけた、受けたと思われる場合には、ご相談ください。

障害者施策課

(ふれあいフェスタ2012を行います。3面参照)

犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

犯罪被害者やその家族・遺族の多くは、その人権が尊重されているとは言い難い状況です。また、被害による精神的な苦痛や身体の不調、周囲の無責任なうわさや中傷等、さまざまな問題に苦しめられ、深刻な状況におかれました。

区では、「総合支援窓口」を開設し、犯罪被害者等へ次のような支援を行っています。①相談・情報提供・各種手続の手伝い・付き添い等②一時利用住宅の提供③家事・育児などのホームヘルパーの派遣④応急に資金が必要な場合の貸し付け(各区の相談専用電話 ☎5307-0620 (犯罪被害者支援をご存じですか。5面参照))

部落差別をなくそう わが国固有の人権問題

部落差別は、日本社会の歴史の中で形成された身分差別です。国民の一部の人々が長い間、経済的・社会的・文化的に低位の状態を強いられてきました。

今なお、インターネットによる差別的な書き込みなどの事例があり、基本的人権を侵害されているわが国固有の重大な人権問題です。この問題への正しい理解と認識を深め、偏見や差別をなくすことに努めていくことが大切です。

総務課

性同一性障害に対する差別をなくそう

性同一性障害とは、からだの性とこころの性が一致しないため、社会生活に支障がある状態を言います。性同一性障害の人々は、周囲の心ない好奇の目にさらされたりして苦しんでいます。性同一性障害、性的指向など性的少数者に対する偏見や差別をなくし、理解を深めることが大切です。

総務課

外国人も共に地域の一員

区には1万人を超える外国人が住んでいます。その中には、言葉や文化・生活習慣の相違などによる誤解や行き違いで、偏見を持たれたり、アパート等への入居拒否など、さまざまな差別や嫌がらせを受けている人がいます。

今後、ますます国際化が進む中で、他国の文化を尊重し、その多様性を受け入れることが望まれています。身近な国際交流を通じて、偏見や差別をなくす努力とお互いを理解し、共に地域で生活する一員であるという気持ちを持つことが大切です。

文化・交流課

拉致問題の早期解決を

毎年12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

区では、拉致被害者全員の早期救出と拉致問題の1日も早い全面解決に向けて、拉致被害者家族の支援を行っています。

拉致は許されない犯罪行為であり、重大な人権侵害です。拉致問題への関心を高め、認識を深めていくことが必要です。

◆北朝鮮拉致被害者家族支援写真パネル展

12月11日(火)・12日(水)午前8時30分～午後5時(会場)区役所1階ロビー(無料)当日、直接会場へ(区民生生活部管理課)

平成24年度人権週間行事

①講演とパフォーマンスの集い 12月4日(火)午後1時30分～4時(会場)大田区民ホール・アプリコ(大田区蒲田5-37-3) 内講演=「いのち輝く～ダウン症の娘と共に生きて」/講師=書家・金澤泰子、揮毫=書家・金澤翔子/楽器演奏=大田区立羽田中学校特別支援学級の皆さん

②「トーク&コンサートと映画の集い」 12月6日(木)午後1時30分～4時40分(会場)昭島市民会館(昭島市つつじが丘3-7-7) 内講演ライブ=「心の握手～“こんな自分”と思わずに“いまの自分”にできること」(仮)/出演=増田太郎(盲目のバイオリニスト)/映画上映=「その街のこども」(日本語字幕付き)

【共通】(無料)当日、直接会場へ(先着順) 区東京都総務局人権部 ☎5388-2588(他)託児あり(11月26日午後5時までに事前申し込み)、手話通訳・要約筆記あり

◇ 人権問題でお困りの時はご相談ください ◇

◆区政相談課人権相談 毎月第3金曜日の午後1時～4時(受け付けは3時まで。予約不要)また、人権擁護委員や東京法務局などご利用いただけます。	
◆人権擁護委員	
氏名(住所)	電話番号
安部陽一郎(南荻窪)	☎5211-7361
今里恵子(上荻)	☎5562-0571
大川康徳(荻窪)	☎5367-2286

白石光征(下井草)	☎5283-3818
高石昌子(成田東)	☎5410-6070
田中載枝(本天沼)	☎3399-6430
西村壽一(永福)	☎3328-5689
林伸子(上井草)	☎5932-5441
三浦範子(西荻北)	☎3390-6988
矢澤久美子(阿佐谷北)※	☎3339-8935
横山正(荻窪)	☎3398-6653
吉橋正美(和泉)	☎3321-7660

若杉隆(西荻南)	☎3332-8928
※子ども人権専門委員	
◆東京法務局	☎0570-003-110
◆女性の人権ホットライン	☎0570-070-810
◆子どもの人権110番	☎0120-007-110
◆財東京都人権啓発センター	☎3871-0212
◆夜間人権ホットライン(弁護士による無料法律相談) 12月7日(金)午後5時～8時(内)相談は電話で、☎5824-9486へ(1人10分程度) 区東京都人権啓発センター	

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

犯罪被害者支援をご存じですか



区内の刑法犯罪の認知件数は、平成23年では、約6200件、22年は約6300件（警視庁統計）で減少傾向にあります。また多くの方が被害にあっています。被害を受けた方やそのご家族・ご遺族の方の多くは、被害後もさまざまな困難に苦しめられています。被害を受けた方が、再び住み慣れた地域で平穏な生活を取り戻すためには、周りの皆さんの理解と協力が大切です。

—問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

犯罪被害者支援のつどい ～わたしたちにできること

12月8日(土) 午後2時

◆講演「被害者の思い・地域社会に望むこと
～被害者支援の現場から」

【講師】被害者支援都民センター室長代理・鷺尾洋子

【場 所】荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）

【定 員】50名（申込順）

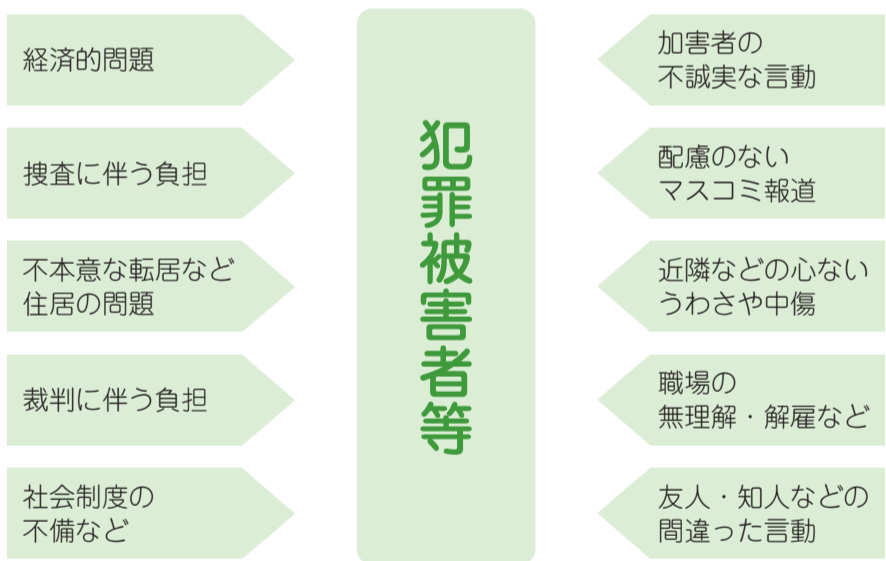
【参加費】無料

【申し込み】電話、ファクスまたはEメール（11面記入例参照）で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ
FAX5307-0681 danjo-t@city.suginami.lg.jp

◆杉並区の犯罪被害者支援の取り組み

犯罪被害にあうということ

◆被害後もさまざまな困難(二次的な被害)に直面することがあります



身近な支援を進めるために

◆被害を受けた方が求める支援は

犯罪被害を受けた方、そのご家族・ご遺族の多くは被害直後から、気持ちを添わせ、温かく受け入れてくれる話し相手や相談相手を必要としています。

◆被害を受けた方にどのように接したら

何気ない言葉や態度でも時に傷つくことがあります。

- 安易な励まし・慰め
「ほかにも同じような人がいる。あなただけが苦しいのではありません」「強くなって、前向きに」
 - 被害を軽く見る・何かと比較する
「これくらいで済んでよかった」「こんなひどい被害にあった人もいます」
 - 興味本位で事件のはなしを聞きだそうとする
 - 被害当時の被害者の行動を責める
- 周りの方は、被害にあわれた方がそれぞれに直面する困難を理解し、相手の気持ちを尊重しながら接することが大切です。
- 犯罪被害は、いつ誰の身に起こっても不思議ではありません。自分の家族や友人の身に起こってしまったら…。自分のこととして考え、傷ついた被害者の痛みを理解することが求められています。

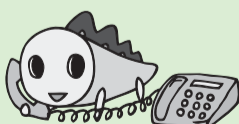
区の犯罪被害者総合支援窓口をご利用ください

◆犯罪被害者総合支援窓口は

区では、犯罪被害者を支援するため、平成17年10月に「杉並区犯罪被害者等支援条例」を制定し、18年4月から「犯罪被害者総合支援窓口」（区役所西棟7階）を設置して犯罪被害を受けた方、そのご家族やご遺族への支援を行っています。

ひとりで悩まないで…

犯罪被害者総合支援窓口



お気軽にご相談を。プライバシーは守ります。

相談専用電話 ☎5307-0620

月～金曜日の午前8時30分～午後5時（祝日・休日を除く）

☎犯罪被害者総合支援窓口（区役所西棟7階）

相談・情報提供

相談に応じ、助言や情報提供をします。

一時利用
住居の提供

従前の住居に住むことが困難な場合に、一時的に住居を提供します。

資金の貸し付け

治療費などが必要になった場合、応急に資金を貸し付けします。

手続きなどの
補助・付き添い

関係部署・団体などとの調整、各種手続きなどの手伝いのほか、裁判所・病院などへの付き添いをします。

日常生活の支援

家事・育児などの日常生活が困難な場合、被害者支援に理解のあるヘルパーを派遣します。

犯罪被害者 総合支援窓口

さまざまな分野で活躍された後も、自分の個性を発揮していきいきと活動されている杉並区にお住まいの方を紹介いたします。



③ (後編)

松田 輝雄さん



前編は10月21日号に掲載しています

昭和15年杉並区生まれ。成田東在住。東京農業大学客員教授。元NHKエグゼクティブアナウンサー。日本野鳥の会顧問として、また樹木医として自然環境の分野などで幅広く活動している。

杉並に生まれて、学校も高杉まで区内の学校に通って、母親と同居するために一家で再び杉並へ戻って、そしてNHKを退社し、近所づきあいもあって、ずっと杉並と一緒にいて、すごく幸せですね。区に住んでいる人が本当に仲間になっていく感覚があります。

10年くらい前から、杉並で「生け垣感謝団」という活動をしています。最初は12人から始まり、今では多い時で47人ほど集まります。生け垣を訪ねて、平日に60歳、70歳の人たちが一緒にあって、街や都会では出会えない風と香りを感じて歩きます。この頃は区内だけでなく、青梅や小平などにも足を延ばしています。「杉並や緑の中は良いね」と話しながら、二月に1回くらいは行っています。きれいな花ばかりでなく、自然の中には何気ない葉や季節の移ろいなどいろいろなものを感じられる良さがあります。花や木は小さいときから好

木の名前が付いている区は杉並以外ないと思います。今、ひらがな名を使っている自治体が増えましたが、日本の漢字はものすごく意味があります。杉並という字に自然や人間の豊かさを感じることが出来ます。樹木のある家を造ると風が吹いてきます。暑い日に涼しい風が吹くのは、木があり、土があるからです。そのような自然が杉並の中に今あるわけですから、それを守らなければつまらないですよ。友達も夫婦も自然な関係になれば良いし、親子関係になってほしいですね。自然に囲まれて生きていくことで、私たちは喜びを感じていけるのだと思います。

民営化宿泊施設をご利用ください

区は、区民の皆さんに保養の機会や余暇の場を提供するため、4つの民営化宿泊施設を設置しています。区内在住の方は、宿泊補助の制度(下表参照)もありますので、どうぞご利用ください。——予約・問い合わせは、直接各施設(下表)へ。

岩櫃山の麓で自然を満喫

コニファーいわびつ



▲施設外観

コニファーいわびつの紅葉はまだまだ見頃です。真田の歴史残る岩櫃山も近く、一足伸ばせば美しい自然を満喫できます。野山を散策した後は、ゆっくりとおいしい食事とお風呂でおくつろぎください。

- ◆「阿佐ヶ谷駅発着無料送迎バス」の運行が決定しました
12月2日(日)~25年3月18日(月)の指定日に、JR阿佐ヶ谷駅から施設までの無料直通送迎バスを運行します。便利な送迎バスをぜひご利用ください。
- 出発日=12月2日(日)~5日(水)・12日(水)~15日(土)・22日(土)~25日(火)(1月以降の出発日はお問い合わせください)
- 出発時刻=往路=JR阿佐ヶ谷駅南口午後0時30分発/復路=コニファーいわびつ午前9時30分発
- 最少催行人数=8名(申込順)
- ◆マイカー・公共交通機関利用割引
25年1月6日(日)~3月22日(金)の間、マイカーまたは公共交通機関をご利用の方の宿泊料金を1050円割引します。
- ◆団体でのご利用大歓迎です!
「日本グラウンド・ゴルフ協会」の認定コース、サッカーやラグビー等が楽しめる天然芝グラウンド、会議などで利用できる会議室があります。10名以上での利用で施設の使用料サービスの特典があります。

詳細・申し込みは、電話で「コニファーいわびつ」へ

美しい海岸と豊かな温泉

弓ヶ浜クラブ



▲冬のお食事(一例)

伊豆三大美浜のひとつである弓ヶ浜。この地は冬でも温暖な気候で、12月下旬には水仙、2月には菜の花やみなみの桜も咲き乱れます。おいしいお食事と豊富な湯量のかけ流し温泉をお楽しみください。

- ◆冬季割引スタート
25年4月30日(火)まで、冬季割引を実施しています(年末年始を除く)。
- 料金=1泊2食付き2985円~(宿泊補助適用後)
- ◆「阿佐ヶ谷駅発着バスパック」のお知らせ
4月までの指定日に2泊3日のJR阿佐ヶ谷駅発着バスパックを実施します。暖かな南伊豆の地で、ご家族やお友達とのんびり過ごしてはいかがでしょうか。
- 出発日=12月17日(月)・19日(水)、25年1月21日(月)・23日(水)、2月18日(月)・20日(水)(3月以降の出発日はお問い合わせください)
- 料金=2泊4食付き9800円~(宿泊補助適用後。4泊8食付き1万6030円~のプランもあります)
- 最少催行人数=25名
※お申し込みは2名から受け付けます。別途料金でオプション観光も用意しています。
- ◆クリスマスディナー 12月23日(祝)
通常料金で、洋食のディナーを用意して皆さんをお待ちしています。

詳細・申し込みは、電話で「弓ヶ浜クラブ」へ

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

⇨ご予約は、直接各施設へ。

施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町)	コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み先(受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時~午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時~午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前9時~午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時~午後5時)
各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。				
宿泊料金(1泊2食付)	平日	大人 区民=7980円~	大人 区民=8000円~	小学生以上=7000円~ ◆冬季割引◆25年3月31日まで(年末年始を除く。小学生以上=6000円~)
	休日	大人 区民=9030円~	大人 区民=9000円~	小学生以上=8000円~ ◆冬季割引◆25年3月31日まで(年末年始を除く。小学生以上=6000円~)
	年末年始	大人 区民=1万0080円~	大人 区民=1万0755円~	小学生以上=9450円~
	子供	区民=5565円~	区民=6000円~	5歳以上=7770円~ ◆冬季割引◆25年4月30日まで(年末年始を除く。5歳以上=5985円~)
	子供	区民=6615円~	区民=7000円~	5歳以上=9240円~
入湯税	12歳以上150円	12歳以上150円	12歳以上130円	
補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方には3000円)の宿泊補助が適用されます。区内在住を証明するもの(コピー可)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません。			
ご注意	※1. 申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。2. パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布しています。3. 利用人数や季節により料金が変わる場合もあります。4. 予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5. 富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、5月~10月(夏季期間を除く)は利用できない日があります。			

直営施設「杉並区秋川研修室」予約・料金など

施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693
料金	宿泊(1泊2日) 1200円(食事の提供は行いません)。宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円 日帰り 1室1時間=600円
対象	区内の団体が、研修や勉強会などで利用する施設です。区内在住・在勤・在学の方が3分の2以上を占める10名以上40名以下の団体が対象です。 ※18歳未満の方が利用する場合は、保護者または監督者の同行が必要です。
申込方法	①利用希望日の2カ月前の月の1日(1日が休日等の場合は直後の休日でない日)から、電話・窓口で受け付けます。 ②予約後、申請書をお渡し(電話で予約の方には郵送)しますので、必要事項を記入し、利用希望日の2週間前までに区へ提出してください。 ③申請書が区に到着後、区から決定通知書を送付します。決定通知書は、忘れずに現地施設にご持参ください。利用料金等は現地施設でお支払いください。
休館日	毎週月曜日、年末年始、施設点検日
申込	区民生活部管理課(区役所西棟7階)

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 年金

国民年金第3号被保険者の届出は配偶者勤務先へ

第2号被保険者(厚生年金や共済組合に加入している方)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入することになります。加入手続きは、第2号被保険者(配偶者)の勤務先になります。国民年金保険料は、第2号被保険者が加入している年金制度が負担しますので、個人で納付することはありません。

Table with 3 columns: 届出の状況 (こんなとき), 被保険者の種別, 手続き先. Rows include scenarios like spouse retirement, spouse's support status change, spouse divorce, spouse reaching 65, and personal status changes.

※第1号被保険者とは、自営業、学生、アルバイトの方などで、第2号・第3号被保険者以外の方です。

並年金事務所へお問い合わせください。 杉並年金事務所 ☎3312 1511

住まい・まち

街区表示板の調査 区内全域で、街区表示板の取り付け状況等の調査を実施します。調査は、区の委託業者が行います。 期間 11月25日(月)末まで(予定) ●委託先 大輝測量(株)東京営業所

募集します 阿佐谷地域区民センター 協議会委員 総務・広報・コミュニティ推進・講座運営・図書のいずれかの部に所属して活動するほか、まつり・コンサートなどの企画・運営をします。

Table for 審議会等のお知らせ. Columns: 審議会名, 日時, 場所, 主な内容, 問い合わせ. Content: 第3回杉並区文化・芸術振興審議会, 12月17日(月)午後2時30分~4時30分, 区役所第1委員会室(中棟4階), 今後の助成制度について, 文化・交流課文化振興担当

区内の空間放射線量等測定結果

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。お問い合わせは、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、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。

Table for 区立小中学校・保育園等の給食食材. Includes 区立小中養護学校、保育園の給食食材、計723検体を測定した結果。 Also includes 区内3カ所(定点測定) table with columns: 施設名, 測定場所, 測定高さ(1m).

土曜交通事故・防犯相談 毎月第1土曜日に交通事故・防犯相談員による相談を実施します。 時間 12月1日(土)午前9時~正午、午後1時~4時(場)区政相談課(区役所東棟1階) (内)示談の進め方や防犯に関すること(費)無

その他 節電・省エネなんでも相談窓口 知識豊富な相談員がお答えします。 時間 12月4日(火)午前10時~午後4時(場)区役所1階ロビー(費)無料 (申)当日、直接会場へ(環)環境課地域エネルギー対策担当

不妊でお悩みの方へ 12月の「りぼんの会」~お話しませんか 体験者であるピアカウンセラーを中心に、同じ思いや悩みを持つ方同士でお話しをする会です。 時間 12月7日(金)午後3時~4時30分(場)杉並保健所(荻窪5-20-1) (区)区内在住・在勤の方(限)10名(申)込順 (費)無料(申)込電話で、各保健センターまたは杉並保健所健康推進課へ 妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。 (各)各保健センターまたは杉並保健所健康推進課☎3391-1015

不活化ポリオ追加接種が定期接種になりました 単独不活化ポリオワクチンの追加接種(4回目の接種)が、10月23日(火)から、定期予防接種となりました。問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-11025または各保健センターへ。 国内臨床試験実施中で、任意接種だった単独不活化ポリオワクチンの追加接種(通算4回目となる接種)が、安全性・有効性が確立されたため、10月23日(火)から定期予防接種となりました。 単独不活化ポリオワクチンの予防接種は区内の契約医療機関に置いてあります。母子手帳と区民であることを確認ができる①医療証等を必ず持参してください。 ※4種混合ワクチンが不足した場合、3種混合と単独不活化ポリオをそれぞれ接種することもできます。

平成25年 「成人祝賀のつどい」 時間 25年1月14日(祝) 場所 杉並公会堂(上荻1-23-15) (内)式典、記念アトラクション (区)区内在住で平成4年4月2日~5年4月1日生まれの方(該当する方へは12月中旬に案内状を送付する予定です) (児)児童青少年課青少年係☎3393-4760 時間 お住まいの地域(町名) 午前10時30分~11時30分 阿佐谷北・阿佐谷南・梅里・高円寺北・高円寺南・成田西・成田東・堀ノ内・松ノ木・和田 午後1時~2時 和泉・永福・大宮・上高井戸・久我山・下高井戸・高井戸西・高井戸東・浜田山・方南・宮前 3時30分~4時30分 天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・桃井 ※お住まいの地域ごとの時間に、お越しください。

◆就労相談受付中◆

※具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

●就労支援センター（12月3日(月)から。産業商工会館2階）

- ①就労準備相談（34歳以下の就労準備の支援を希望する方）＝月～金曜日
- ②一般就労相談（35歳以上）＝毎週火曜日
- ③臨床心理士による心理相談＝毎週月曜日/いずれも祝日を除く

時午前10時～午後5時 場就労支援センター（阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階） 費無料
申込・問電話で、産業振興センター就労支援担当 ☎5347-9187へ
（12月3日(月)からの予約受付は ☎3398-1136）

※11月27日(火)は、産業振興センター（上荻1-2-1インテグラルタワー2階）で行います。

●西荻図書館

時毎週月曜日（祝日を除く）午前10時と11時から1人50分 場西荻図書館 師キャリアカウンセラー・藤井毅弘 費無料 申込・問電話または直接、前日までに西荻図書館（西荻北2-33-9 ☎3301-1670）へ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時12月1日(出)午前9時～午後5時（1人45分） 場ゆうゆう高円寺南館（高円寺南4-44-11） 師キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 費無料 申込・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179へ 他求人募集についてもご相談ください

◇シルバー人材センター個別就労相談

時12月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)午後1時～4時 場高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方（仕事と入会）を案内します 費無料 申込当日、直接会場へ 場杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

◇障害者のための就労相談

時月～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時 場ワークサポート杉並（高井戸東4-10-26） 区内在住で障害のある方（障害の種類は問いません）とその家族 費無料 申込・問電話で、ワークサポート杉並（杉並区障害者雇用支援事業団） ☎5346-3250へ

区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します（毎月21日号）。
問い合わせは、区政相談課へ。

◇ごみ収集のネットについて
現在ごみ出しの際、青色のネットを使用していますが、カラスにいたずらされることが多く困っています。近所の方は折りたたみ式ボックスを使われており、カラスのいた

ずらを受けていないようです。
折りたたみ式ボックスに交換してもらうことはできるでしょうか。

◇回答
区ではごみの排出マナーの向上と環境美化の促進に取り組んでいますが、これを受け杉並清掃事務所では、集積所の美観を保つため、カラスや野良猫などの被害対策に力を入れ、カラスネットや折りたたみ式ボックスの配布を進めています。
折りたたみ式ボックスの配

布にはお使いになる皆さんによる管理を含め、集積所の現況確認や道路の通行に支障がないことを確認の上、お渡しします。お住まいの管轄の清掃事務所にお問い合わせください。
（担当課＝杉並清掃事務所・杉並清掃事務所方南支所）

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ（「ご意見・ご要望」↓）「主な意見と回答」でご覧いただけます。

区の広報番組「すぎなみニュース」をご覧ください

「すぎなみニュース」では、区内での出来事や区の取り組み、イベント情報など、毎週新しい情報をお伝えしています。番組は全て手話付きです。



▷放送局＝ケーブルテレビ J:COM東京（デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル）▷放映時間＝午前9時15分、午後0時15分、午後8時の1日3回（各15分）

問広報課

25年1月の休日パパママ学級

時25年1月12日(出)午後、20日(日)午前・午後（いずれも半日で、同内容）※午前＝9時30分～午後0時30分、午後＝1時30分～4時30分 場杉並保健所3階（荻窪5-20-1） 内もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など 師助産師ほか 区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル 定各24組 費無料 他①結果は12月25日頃に通知します②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

【申し込み・問い合わせ】

往復ハガキに2人の氏名（フリガナ）・住所・電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後（第3希望まで）を書いて、12月17日（必着）までに子育て支援課休日パパママ学級担当（〒166-8570阿佐谷南1-15-1）へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は下表の「12月の各種健康相談」をご覧ください。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認！保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所
受付は終了30分前まで（荻窪5-20-1杉並保健所内）

【小児科】 平日：午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日：午後5時～10時 日曜・祝日：午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター
（荻窪5-20-1杉並保健所内）

【歯科】 日曜・祝日：午前9時～午後5時（受付は4時まで）

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター
土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

◆12月の各種健康相談◆ 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…直接会場へ	母親学級…直接会場へ（母子健康手帳持参）	平日パパ・ママ学級（予約制）	離乳食講習会…直接会場へ	乳幼児歯科相談（予約制）	栄養・食生活相談（予約制）	ものわずれ相談（予約制）	心の健康相談（予約制）
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	20日(木) 午前9時15分～10時15分	12月は ありません	12月は ありません	19日(水) 午後1時30分 ★11月26日から電話で 申し込み(30名.申込順)	午前 7日(金) 21日(金) 午後 13日(木) 27日(木)	14日(金) 午前9時～10時30分	17日(月) 午後1時30分～	3日(月) 午後1時30分～ 20日(木) 午前9時45分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	3日(月) 午前9時15分～10時	5日(水)・12日(水)・ 19日(水)	12月は ありません	19日(水) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 3日(月) 17日(月) 午後 7日(金) 21日(金)	13日(木) 午前9時～10時30分	4日(火) 午後1時30分～	10日(月) 午前9時30分～ 25日(火) 午後2時～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	20日(木) 午前9時30分～10時15分	12月は ありません	10日(月) 午後1時30分～4時	3日(月) 午後1時30分～ 3時30分	午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木) 13日(木)	4日(火) 午前9時～10時30分	14日(金) 午前9時～	7日(金)・13日(木) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水) 午前9時～10時	6日(水)・13日(水)・ 20日(水)	12月は ありません	18日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 13日(木) 26日(水) 午後 12日(水)	11日(火) 午前9時～10時30分	3日(月) 午前9時30分～	13日(木) 午前9時30分～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	14日(金) 午前9時15分～10時15分	4日(火)・11日(火)・ 18日(火)	25日(火) 午後1時30分～4時	13日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 5日(水) 19日(水) 午後 10日(月)	20日(木) 午前9時～10時30分	20日(木) 午後1時30分～	5日(水) 午後1時30分～

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは保健福祉部管理課地域福祉係（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。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

歯の健康相談

8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3-34-13 ☎33393-0391)へ

うつ・ひきこもり・精神疾患・思春期問題・依存症の
保健相談も行います

■アレルギー講習会～アトピー性皮膚炎・食物アレルギーを中心に

時12月6日(木)午後2時～3時30分 杉並保健所3階多目的室(荻窪5-20-1) 内アトピー性皮膚炎・食物アレルギーなど、小児のアレルギーに関する...

■食育講演会 子どもを台所に立たせよう!～生きる力を育むために

感動的な「はなちゃんのみそ汁」のスライド上映と親が一切手伝わない「弁当の日」を始めた竹下和男氏の講演です。

時25年1月17日(木)午前10時～正午 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師子どもが作る「弁当の日」提唱者・竹下和男...

■杉並アイプラザ文化講演会「アペマリアを聴き比べよう」

時12月12日(水)午後1時30分～3時30分 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 師狩野文雄...



道具で振り返る昭和という時代

11月23日(祝)は勤労感謝の日です。昭和の時代、多くの家庭では「家事の主役はお母さん」でした。

家事の中の一つである洗濯。昭和初期まで、家庭の洗濯は「洗濯板」を使っていました。ギザギザの平たい板に両手で布を押しつけて洗います。

昭和30年代に「洗濯機」が普及し始めました。当時は「三種の神器」の一つとして画期的な道具とされていましたが、ローラー式の脱水機は洗濯物をたくさん入れると回らなくなってしまうなど、不便な点も多くありました。

もう一つ、昭和20年代後半に登場した「編み機」をご存じですか? 手編みよりも早く編み物ができると大ブームになりました。当時は、編み機を使った編み物教室に多くの女性が足を運んでおり、お母さんが編んでくれたセーターを友達に自慢する子供たちもいました。



これが編み機だって。

ウェブサイトもあるよ!すぎなみ学 検索

今はほとんど見かけなくなってしまった昭和の道具ですが、それらの良さが見直されています。例えば、洗濯板は全自動洗濯機が苦手な「部分洗い」が上手にできます。昭和の道具を現代の機械と併用すると、効率がアップする良い例ではないでしょうか。また、安く出回っている衣料品も、時間をかけて手作りすると、より愛着が湧き、「ものを大切に作る心」が生まれそうです。

すぎなみ学倶楽部では、くお母さんの【生活道具】コーナー>で数々の昭和の道具を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください。(ひ)

問産業振興センター産業観光係

SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭

◇パドルテニス

時25年1月27日(日)午前9時～午後7時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男女混合団体戦...

スポーツ教室

●小学生 集まれ!～ソフトバレー

アドバイザーやお友達とソフトバレーで遊びましょう。

時12月2日(日)午前9時～11時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在学の小学生...

●楽しく健康タイム

◇大宮前体育館 シェイプアップ全身

①エアロビクス②ステップによる全身シェイプアップの総仕上げをしましょう。

時12月6日～25年3月28日のおおむね第1・3木曜日①午前11時～正午②正午～午後1時...

◇妙正寺体育館(12月～25年3月) ①ベーシックエアロビクス体操②健康体操&健康ウォーキング

心肺持久力の向上を目指し、音楽に合わせて楽しく体操しましょう。正しい姿勢を身に付け、健康的な体力作りをしましょう。

時12月13日～25年3月28日の第2・4木曜日①午前11時～正午②正午～午後1時

◎の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは11月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

妙正寺体育館(清水3-20-12) 師片山ミキ 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方...

●永福体育館の教室

◇小学生放課後チャレンジスポーツ

なわとびにチャレンジ! 時12月5日(水)午後3時～5時 師TiAmo 区内在住・在学の小学生...

◇レベルアップ卓球教室

今よりもワンランクアップのスキルを目指している方にお勧めです!

時25年1月9日～2月27日の毎週水曜日、午後1時～3時(計8回) 師国広哲弥...

時12月3日(月)～17日(月)午前10時～11時...

●高円寺体育館の教室

◇いきいきスポーツ健康教室 ◎教室番号「1387」

さまざまな用具を使って体を動かし、体力向上と仲間作りを目指します。

時25年1月11日～3月29日の毎週金曜日、午前9時～11時(計12回) 師ストレッチ・筋力トレーニング...

◇親子チャレンジ体操IV

2～4歳のお子さんと保護者が2人1組で行います。とび箱・マット・平均台・ボールなどを使い、いろいろな運動で体力をつけることを目的とした教室です。自宅での

できる体操もレッスンします。

時・週25年1月12日(土)・26日(土)、2月9日(土)・23日(土)、3月9日(土)・23日(土)...

— (いずれも) —

時・週高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3312-0313

●杉十小温水プールの教室

◇個人向けワンポイントレッスン

1人5分程度のレッスンです。個々にポイントを絞って教えます。

時12月2日～23日の毎週日曜日、午前11時～正午...

◇ウォーキングタイム

水中での正しい歩き方を学び、腰痛・膝痛を予防、ダイエットを目指します。

時12月3日(月)・10日(月)・17日(月)午前10時～11時...

◇アクアピクスタイム

水の特性を生かした有酸素運動です。泳げなくても大丈夫です。

時12月3日(月)・10日(月)・17日(月)午前11時～正午...

◇シェイプアップアクア

音楽に合わせて水中で、楽しく有酸素運動をしましょう。

時12月6日(木)午前10時～11時...

— (いずれも) —

時・週杉十小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763

●高井戸温水プールの教室

◇アクアピクス

音楽に合わせて、水中で有酸素運動を行います。

時12月3日(月)・10日(月)・24日(木)午後1時～2時

◇水中ウォーキング&ストレッチ

音楽に合わせて水中でのウォーキングやストレッチを行います。

時12月3日(月)・10日(月)・24日(木)午後2時～3時

— (いずれも) —

時・週高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方...

●日高スキー研究所 少年スキー教室

時12月25日(木)午後7時集合～28日(日)午後6時解散(区後援)

集合・解散場所= JR阿佐ヶ谷駅南口広場 会場= かたしな高原スキー場(群馬県)...



その他

●インディアカ・フェスティバル

時25年1月27日(日)午前9時～午後5時(区共催) 上井草スポーツセンター...

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
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号
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、各記事の申込でご確認ください。
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

■ **すぎなみ街トーク 富士見ヶ丘編**
富士見丘商店会では、子供たちがドラムや太鼓などの音楽を通じて地域のお祭りに参加し、地域を元気にしています。その取り組みを紹介します。

時12月6日(木)午後2時～4時 場スタジオ・ドラゴンカフェ(久我山5-21-6-地下1階) 内パネリスト=富士見丘商店会長・永井邦夫、ドラムプロショップGATEWAY代表・植木寛郎 街を元気にしたい方、子供の活動に興味のある方など 定40名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 協働推進課 協働推進係 ☎3312-2381

■ **高次脳機能障害者の家族交流会**
高次脳機能障害は理解されにくいので、当事者だけではなく、家族も孤立しがちです。同じ家族同士で学習・交流してみませんか？

時12月15日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 対区内在住・在勤で高次脳機能障害のある方の家族 費無料 申込・問電話またはファクス(記入例参照)で、12月10日までにオブリガード ☎3391-1976 FAX3391-1977 他①当事者の方は部屋でゲームをしながら過ごすことができます②協力=家族会「クローバー」

科学館

◇ **天文の夕べ 観望会**
科学館の望遠鏡で、夜空の星を観察しましょう。雨天・曇天の場合は天文の話をしします。

時12月8日(土)午後6時～8時 定140名(先着順)
◇ **天文の夕べ クリスマスコンサート**
プラネタリウムの星空の下、心温まる歌声をご堪能ください。

時12月22日(土)午後6時30分～8時30分 内出演=いわさききょうこ、常富喜雄 定120名(先着順) 他午後5時30分から同館1階ホールで整理券を配布します。5歳未満の乳幼児はご遠慮ください

—— 〈いずれも〉 ——
場科学館(清水3-3-13) 対区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 費無料 申込当日、直接会場へ 問科学館 ☎3396-4391 他エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

すぎなみ環境情報館

◇ **フリーマーケットの開催と出店者募集**
時12月16日(日)午前10時～午後1時 対区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定募集区画=15区画(抽選) 費無料 申込往復ハガキ(記入例参照)。グループ家族は1枚で、12月6日(必着)までに同情報館へ 他JA東京中央杉並中野地区青壮年部による農産物・花苗などの販売もあります

◇ **かんきょう講演会「皆さんのまわりは始めています。資源の集団回収」**
集団回収のメリットと資源の行方をわかりやすく説明します。

時12月15日(土)午後2時～4時 師衣類回収業者黒崎商店取締役会長・黒崎辰夫、区ごみ減量対策課職員 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 費無料 申込電話で、すぎなみ環境情報館へ 他①2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)②長寿応援対象事業

—— 〈いずれも〉 ——
場あんさんぶる荻窪 すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398

— 3191) —
リサイクルひろば高井戸

◇ **冬の家具フェア**
新品の家具をお求めになる前に、ぜひ一度ご来館ください。

時12月1日(土)～16日(日)午前10時～午後6時 内学習机、たんす、ベッド、ダイニングテーブル、食器棚など 申込当日、直接会場へ

◇ **石けん作り体験**
時12月7日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

◇ **着物や洋服のリメイク**
時12月17日(月)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費600円 申込電話で、同ひろばへ 他長寿応援対象事業

—— 〈いずれも〉 ——
対区内在住・在勤・在学の方 場・問リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360) 午前10時～午後6時。水・木曜日休館)

講演・講座

■ **アロマでリフレッシュ II**
アロマ呼吸法とストレッチでリラックス！

時12月8日(土)午前10時～正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内①アロマセラピーのメカニズム②アロマ呼吸法とストレッチ③トリートメントオイルづくりとハンドケア 師日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター・羽鳥冬子(右上写真) 対区内在住・在勤の女性 定40名(申込順) 費500円 申込・問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ 他①杉並健康づくりリーダーの会の企画です②運動しやすい服装で飲み物・バスタオル1枚を持参してください

■ **杉並障害者福祉会館 料理教室「クリスマスケーキとパンナコッタ」**

時12月16日(日)午後1時～3時 場杉並障害者福祉会館 師お菓子教室主宰・坂崎洋子 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 申込往復ハガキ(記入例参照)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、12月5日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 問同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■ **運動教室 もっとカラダを動かそう～女性のための歩くための筋トレ教室**

毎日約10分の早歩きをするだけで生活習慣病の予防効果があることをご存じですか？ 運動習慣のきっかけを作る講座です。

時12月13日(木)・20日(木)午後1時30分～3時(計2回) 場カーブス荻窪南口駅前(荻窪5-30-12グロリア荻窪4階) 内①自分の体を知ろう(身体計測)②筋トレとストレッチ③歩数計をつけてみよう 師カーブス荻窪南口駅前・能登谷友香子ほか 対区内在住で、医師から運動を止められていない64歳以下の女性 定20名(申込順) 費無料 申込・問電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 へ

〈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区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎ FAX3315-7760)	忠臣蔵の「講談」を生で聴いてみよう	12月4日(土)午後2時～3時 定20名(申込順) 費500円
西田館(荻窪1-57-4 ☎ FAX3391-8747)	ゆっくり、骨と筋肉を刺激する、身体ほぐし体操	12月13日から毎月第2木曜日、午前10時～11時30分 定12名(申込順) 費1回400円
今川館(今川4-12-10 ☎ FAX5303-1501)	ソフト粘土で作るクリスマスアレンジ	12月15日(土)午後1時30分～3時30分 定12名(申込順。小学2年生までは保護者同伴) 費1600円(材料費込み)
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎ FAX3337-2266)	なべさんの元気湧くわく講座	毎月第1火曜日、午後3時～4時30分 定20名(申込順) 費無料
下高井戸館(下高井戸3-31-11 ☎ FAX3302-2161)	みんなで歌う～クリスマス・ソング～のつどい	12月23日(祝)午後1時～2時 定30名(申込順) 費無料
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎ FAX3391-8345)	お茶の間レベルの英語を楽しく学ぶサロン	12月12日(水)・26日(水)午後6時～8時30分 定20名(申込順) 費1回700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。今川館は、第1月曜日・第3木曜日が休館です。いずれも、長寿応援対象事業です。

■ **川端康成 没後40年のめぐり逢い～大人のための朗読会**

杉並区居住者でもあった、川端康成の作品や登場作品を朗読し、川端氏の思いや人物像に迫ります。

時12月15日(土)午後2時～3時 場西荻図書館 内作品 = ①かけす『掌の小説』から②雪隠成仏『掌の小説』から③ある夕ぐれー川端康成(大庭みな子エッセイ)④弓浦市▷話し手=朗読グループ「ちょっといいお話の会」 対区内在住の方ほか 定40名(申込順) 費無料 申込・問電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) へ

■ **家族介護教室**
◇ **車イス体験・車イス介助法(介護相談会付き)**

時11月27日(火)午後2時～3時30分 場デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師介護・社会福祉士・平川文子 対区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費無料 申込・問電話で、デイホーム宮前ふれあいの家 ☎3335-8161 へ

◇ **進化する介護食～介護食と飲み込みの知識を学び、おいしい介護食を体験しましょう！**

時12月4日(火)午後1時30分～3時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師ヘルシーネットワーク管理栄養士・池田真実 対区内在住の方 定20名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851 へ

◇ **環境整え 安全・安心入浴～知って得する 福祉用具と住宅改修**

時12月5日(水)午後2時～3時30分 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師介護ショップランダル福祉用具専門相談員・鈴木忠彦、矢崎化工・福祉用具専門相談員 野村満里 対区内在住の方 定20名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 へ

◇ **ロコモティブシンドロームとは？～寝たきりにならない為・今できる事！**

時12月6日(木)午後2時～3時30分 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師オオタ整形外科クリニック院長・太田義人 定30名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888 へ

◇ **もっと上手に、携帯電話を使いこなそう！～認知症予防にも効果的**

時12月7日(金)午後1時30分～3時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師NPO法人竹箒の会 対区内在住のおおむね60歳以上で初めて参加する方 定30名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588 へ 他講習は講師が用意した携帯電話で行います

◇ **からだ冷えていませんか？～カンタン！温めるリンパマッサージのコツ**

時12月7日(金)午後1時30分～3時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師東京在宅サービス・徳山充徳 対区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方 定25名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24永福 ☎5355-5124 へ

◇ **憩いのひととき～クリスマス音楽会**

時12月15日(土)午前10時～正午 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内1部=クレオールによる吹奏楽部の演奏▷2部=高木亜砂氏のピアノ演奏と皆で歌うクリスマス・ソング▷出演=クレオール(杉並高校吹奏楽部OB)、ピアニスト・高木亜砂 対区内在住でおおむね65歳以上の方 定40名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24成田 ☎5307-3822 へ

東京都知事選挙

便利な期日前投票をご利用ください

期日前投票期間＝11月30日(金)～12月15日(土)

※11月29日(木)は投票できません。

—問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

投票日に以下のような予定がある方は期日前投票をすることができます

- ◆仕事や学業などの予定がある方、本人または親族の冠婚葬祭に出席する予定のある方
- ◆レジャーや買い物などで出かける予定のある方
- ◆病気・ケガ・出産などで歩くのが困難な方
- ◆都内の他区市町村へ転出した方

〈期日前投票ができる投票所・期間など〉

投票所 (14カ所)	投票期間
区役所	11月30日(金)～12月15日(土)
各地域区民センター (7カ所)	12月9日(日)～15日(土)
区民会館 (方南・久我山・浜田山)	
区民集会所 (西荻南・本天沼・高円寺北)	

投票時間＝午前8時30分～午後8時

- 期日前投票をご利用の際は、「期日前投票請求書」の記入が必要となります。請求書は「選挙のお知らせ」裏面に印刷されているものに必要事項を記入の上、投票所へお持ちください。また、「選挙のお知らせ」がなくても投票資格があれば投票できます。ただし、「期日前投票請求書」への記入は必要となりますので、その場合は、投票所の係員へ声をかけてください。なお、投票日当日(12月16日(日))に投票をする場合、請求書の記入は必要ありません。
- 投票用紙への記載が困難な方は、投票所係員にお申し出ください。
- 指定された投票所はありませんので、どちらの期日前投票所でも投票できます。
- 車で来所はご遠慮ください(区役所を除く)。
- 杉並区役所へ車でお越しになる方で、車いす等をご利用の方は駐車場係員に声をかけてください。

期日前投票ができる場所

杉並区役所 (中棟6階第4会議室)
阿佐谷南1-15-1

阿佐谷地域区民センター
阿佐谷南1-47-17

井草地域区民センター
下井草5-7-22

永福和泉地域区民センター
和泉3-8-18

荻窪地域区民センター
荻窪2-34-20

高円寺地域区民センター (セシオン杉並) 梅里1-22-32

高井戸地域区民センター
高井戸東3-7-5

西荻地域区民センター
桃井4-3-2

西荻南区民集会所
西荻南3-5-23

本天沼区民集会所
本天沼2-12-10

高円寺北区民集会所
高円寺北3-25-9

方南和泉会議室 (方南会館)
和泉4-42-5

滞在先での不在者投票

出張や帰省などで杉並区以外に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。この場合、あらかじめ区の選挙管理委員会に投票用紙の請求が必要となります。郵送などにより手続きを行うため時間がかかります。早めに請求方法などをお問い合わせください。なお、不在者投票請求書は区ホームページから印刷できますので、ご利用ください。

久我山会館
久我山3-23-20

浜田山会館
浜田山1-36-3