

# 生活の安心「国民年金」

国民年金は、老齢になったときだけでなく、重い障害や死亡といった万が一のときに、生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、経済的に支えあう制度です。日本に住む20歳から60歳未満の全ての方が加入します。

——問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

## 国民年金の保険料（第1号被保険者）

保険料は月額1万5590円（27年度）です。毎月の保険料の納付期限は翌月の末日です。日本年金機構から送付される納付書により金融機関やコンビニエンスストアなどの窓口で納めるほか、口座振替やクレジットカードを利用する方法もあります。また、まとめて前払いすると割引になる前納制度があります。

●保険料の納付などについて＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

### 〈保険料の納付が困難なとき…保険料の免除・猶予制度〉

申請して承認されると保険料が免除または猶予になる制度があります。

- ◇申請免除（全額免除・一部免除）…本人・配偶者・世帯主の所得によって保険料の全額または一部が免除になります。
  - ◇若年者納付猶予…30歳未満の方が対象。本人・配偶者の所得によって保険料の納付が猶予になります。
  - ◇学生納付特例…大学（院）、短期大学、高等専門学校、専修・専門学校および各種学校など（夜間を含む）の学生（一部対象外校あり）の方は、保険料の納付が猶予になります（学生本人の所得制限があります）。
- ※一部免除は期限までに部分納付額を納めないと、未納期間となります。  
 ※退職や災害などの特例的な事情がある場合は、お問い合わせください。  
 ※免除・猶予が承認された期間は、年金受給資格期間に算入されますが、保険料を全額納付した場合と比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。これらの期間が10年以内であれば、あとから追納することができます（経過期間に応じて一定の額が加算されます）。

●免除・猶予について＝国保年金課国民年金係  
 ●追納について＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

## 国民年金に加入する人とその手続き ～20歳になったら全員加入～

### 〈必ず加入が必要な方〉

国民年金の加入種別は次の3つに分かれており、加入や種別変更のときなどは届け出が必要（必要書類はお問い合わせください）。

- ◇第1号被保険者＝日本在住の20歳以上60歳未満で、自営業者・学生・アルバイト・無職の方など、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方。加入手続きは国保年金課国民年金係、区民事務所または杉並年金事務所で行います。
- ◇第2号被保険者＝会社員・公務員など厚生年金に加入している方。加入手続きは勤務先で行い、保険料は給料から天引きされます。
- ◇第3号被保険者＝第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者。扶養者の勤務先に届け出が必要です。個人での保険料負担はありません。

### 〈希望により加入できる方（任意加入）〉

- ◇日本国籍を持ち、国外在住で20歳以上65歳未満の方
  - ◇日本在住で60歳以上65歳未満の方
  - ◇65歳以上70歳未満で、老齢基礎年金などの受給権がない方
- ※任意加入は、申し出のあった日からの加入となります。

## 国民年金の給付

これらの給付は、受け取る資格があっても請求をしなれば支給されませんので、忘れずに手続きをしましょう。

### ◇老齢基礎年金

国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金などの加入期間および合算対象期間などが合計25年以上ある方が、原則65歳から受給できます。27年度の年金額は、78万100円（40年間保険料納付済で、65歳受給開始の場合）です。

●加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者のみの方＝国保年金課国民年金係  
 ●上記以外の方＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

### ◇障害基礎年金

国民年金加入中または20歳前もしくは60～64歳に初診日のある病気やけがによって重い障害が残り、日常生活に著しい支障のある方が受けられます。原則65歳になる前までの請求が必要で、保険料の納付などの要件があります。27年度の年金額は、97万5100円（1級）、78万100円（2級）です。

### ◇遺族基礎年金

国民年金加入者または老齢基礎年金の受給資格を満たした方が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた子のある配偶者または子が受けられます。受給期間は、子が18歳に達した日以降の最初の3月31日まで（子に障害があるときは20歳に達するまで）で、保険料の納付などの要件があります。

### 〈第1号被保険者の独自給付〉

### ◇付加年金

第1号被保険者・任意加入被保険者が定額保険料に付加保険料（月額400円）をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。付加年金の額は、200円×付加年金納付月数（12カ月納付の場合、年2400円）が上乗せされます。

### ◇寡婦年金

第1号被保険者の納付済期間などが25年以上ある夫（婚姻期間10年以上）が老齢基礎年金や障害基礎年金を受けずに亡くなったときに、生計を維持されていた妻が60歳から65歳になるまでの間受給できます。

### ◇死亡一時金

第1号被保険者として保険料を3年以上納めた方が、老齢基礎年金や障害基礎年金などを受けずに亡くなったとき、生計が同一だった遺族が受けられます。

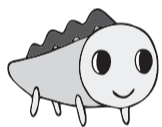
### 〈その他〉

### ◇特別障害給付金制度

65歳未満の方で、平成3年3月以前に学生だった方、昭和61年3月以前に厚生年金・共済組合加入者の配偶者だった方で、国民年金に任意加入しなかった期間に初診日があり、現在、障害基礎年金の1、2級相当の障害状態にあり、障害年金などが受給できない方が受けられます（所得制限などの要件があります）。

### 【受付時間】

- ①＝月～金曜日、午前9時～午後7時／第2土曜日、午前9時～午後5時
  - ②③＝月曜日（祝日の場合は火曜日）、午前8時30分～午後7時／火～金曜日、午前8時30分～午後5時15分／第2土曜日、午前9時30分～午後4時（いずれも祝日、12月29日～1月3日は除く）
- ※詳細は、日本年金機構 <http://www.nenkin.go.jp> をご覧ください。



11（いい）月30（みらい）日は「年金の日」です!!

年金記録や将来の年金受給見込額を「ねんきんネット」などを活用しながら確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録や将来の年金受給見込額を確認できます。「ねんきんネット」については日本年金機構ホームページでご確認いただくか、杉並年金事務所にお問い合わせください。

◇杉並年金事務所では、11月7日（出）・8日（日）開催の「すぎなみフェスタ2015」の会場で、「国民年金・厚生年金・働くルール等相談会」を実施します（東京都社会保険労務士会中野・杉並支部協賛）。お気軽にご相談ください。

●杉並年金事務所 ☎3312-1511

## こんなときは日本年金機構 杉並年金事務所へ

国民年金の業務は、区役所の国民年金係と国から業務を委任・委託された杉並年金事務所の2つに分かれています。次の内容については、杉並年金事務所です。

- ◇国民年金保険料に関すること  
納付の確認、保険料納付書の請求、口座振替に関すること
- ◇年金を受け取っていた方が亡くなったとき  
（ただし障害基礎年金などの受給者が亡くなった場合は区役所です）
- ◇年金加入記録の確認や受取年金額の計算などの年金相談

### 〈国民年金保険料納付案内の民間委託〉

日本年金機構では、電話や手紙・戸別訪問などによる国民年金保険料の納付や保険料免除などの案内について、民間委託を実施しています。

●委託事業者＝株式会社バックスグループ ☎0120-963-729

## 日本年金機構の年金相談窓口

※お問い合わせの際は、基礎年金番号が分かるものをご用意ください。

- ①ねんきん定期便・ねんきんネットに関する専用ダイヤル  
☎0570-058-555（050で始まる電話からは☎03-6700-1144）
- ②一般の年金相談は、ねんきんダイヤル  
☎0570-05-1165（050で始まる電話からは☎03-6700-1165）
- ③杉並年金事務所 ☎03-3312-1511

お知らせします

26年度の決算報告

歳入

一般会計の歳入は、1733億1130万1057円...

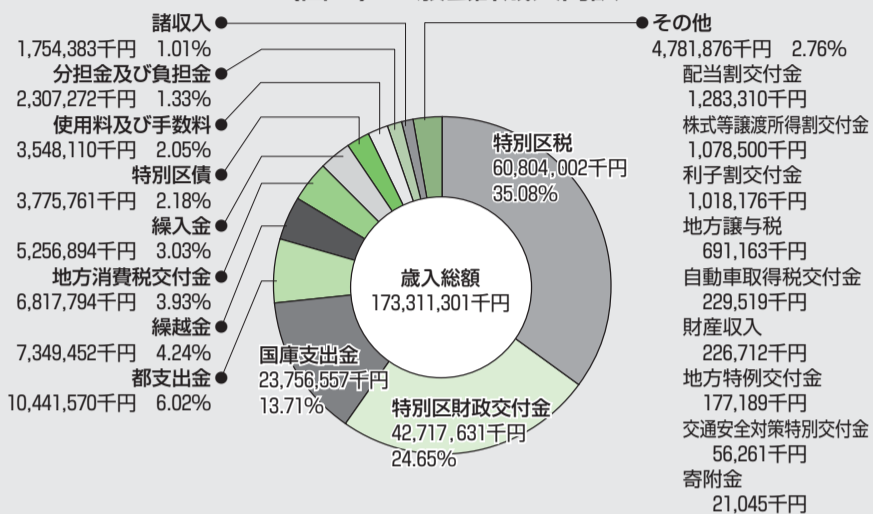
歳出

一般会計の歳出は、1667億727万3306円...

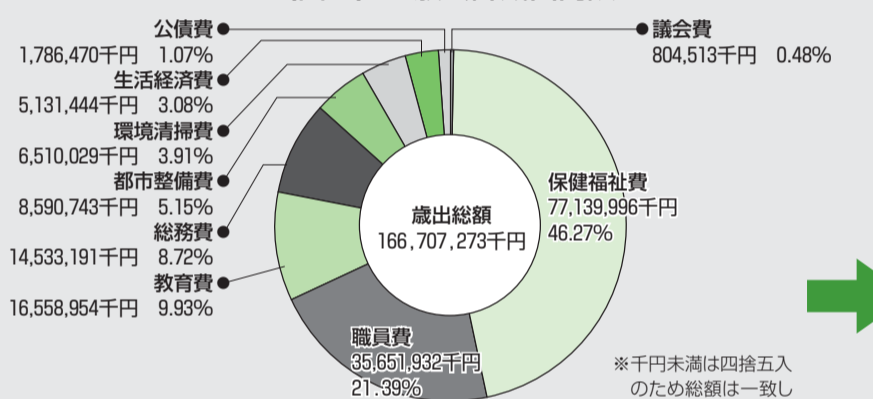
割合は、35.08%でした。(図1)

Table with columns: (26年度決算額), 歳入, 歳出. Rows include 一般会計, 国民健康保険事業会計, etc.

(図1) 一般会計歳入内訳



(図2) 一般会計歳出内訳



問 会計課

(いずれも)

26年度は、実質収支で一般会計の歳入が歳出を64億4262...

◇一般会計歳出内訳の主な内容◇

保健福祉費=保育所等入所待機児童対策の推進、福祉・医療のセーフティ...

(杉並区健全化判断比率)

Table showing financial ratios for 24, 25, and 26 fiscal years, comparing actual values to early and financial recovery benchmarks.

※「杉並区の数値」が「-」と表記されているのは、実質赤字や連結実質赤字がないこと...

問 財政課

「地方公共団体の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づき...

26年度杉並区健全化判断比率の公表

個別の事業を対象に、事業コストの算出を行う「事業別行政コスト計算書」を作成しました。

「事業別行政コスト計算書(平成27年度)」を作成・公表しました

◇ごみの減量と資源化の推進・ごみ運搬の中継業務... 2億6438万円...

目標④健康長寿と支えあいのまち ◇がん検診... 7億6043万円...

◇特別養護老人ホーム等の建設助成・用地整備... 23億3451万円...

◇認知症高齢者グループホームの建設助成... 6197万円...

◇都市型軽費老人ホームの建設助成... 1億418万円...

◇障害者グループホームの整備... 3800万円...

◇被生活保護者等自立支援... 7272万円...

目標⑤人を育み共につながる心豊かなまち

◇母子に関する相談・講座等... 3642万円...

◇待機児童対策の推進... 合計45億5429万円...

◇保育対応型児童発達支援事業所設置助成... 1000万円...

◇次世代育成基金の運営... 1906万円...

◇学童クラブの整備... 1億3936万円...

◇情報教育の推進... 6億4169万円...

◇小中一貫校の施設整備(新泉・和泉地区)... 30億5460万円...

(部局別決算一覧) (万円未満は四捨五入)

Table showing departmental financial statements with columns: 部局, 予算現額, 決算額.

◇妙正寺体育館の改築... 4億1173万円...

◇文化・芸術の振興... 5824万円...

◇地域住民活動の支援... 1億3199万円...

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。

●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1-15-1

財務書類(基準モデル)による区財政

総資産は増加し、1兆4848億円に

問い合わせは、会計課へ。

26年度末の状況

①資産と負債の状況をみる貸借対照表(バランスシート)では、資産が25年度末から56億円増加し、1兆4848億円となりました(表1)。将来の区民が負担する負債合計は、前年度に引き続き特別区債を発行したものの、預り金等が減少するなど25年度末と変わらず689億円となりました。

②一年間の行政活動コストをみる行政コスト計算書では、経常的な行政サービスに要した経常費用合計2373億円(前年比123億円増)に対し、使用料など経常収益(税収等を除く)は97億円(前年比増減なし)となり、経常費用から経常収益を差し引いた純行政コストはマイナス2276億円となりました(表2)。

③区民の持分となる資産の増減をみる純資産変動計算書では、財源の部として特別区税、国庫や都支出金などを2437億円(前年比53億円増)調達しました。この財源から、純行政コストや新たな固定資産の形成、基金への積み立てなどに2467億円(前年比108億円増)使用したため、差し引きはマイナス30億円となりました。

また、土地、建物、基金などの資産形成の部は、取得や移管、寄附などによる増加と、施設の減価償却や除売却などによる減少の結果、86億円の増加(前年比24億円増)となりました。

その結果、純資産は25年度末から56億円増加し、1兆4159億円となりました(表3)。④一年間の現金の流れをみる資金収支計算書(キャッシュフロー計算書)では、26年度末資金残高が25年度末資金残高より35億円減少し、103億円となりました(表4)。

〈表1 貸借対照表〉(単位=億円)

Table with 6 columns: 資産の部(将来の世代に引き継ぐ資産), 25年度末, 26年度末, 負債の部(将来の世代が負担する債務), 25年度末, 26年度末. Rows include 資金, 債権, 投資等, 事業用資産, インフラ資産, 資産の合計.

〈表2 行政コスト計算書〉(単位=億円)

Table with 3 columns: 経常費用 A, 25年度, 26年度. Rows include (1)人件費, (2)物件費, (3)経費, (4)その他の経費, (5)移転支出, 経常収益 B, 純行政コストB-A.

〈表3 純資産変動計算書〉(単位=億円)

Table with 3 columns: 25年度, 26年度. Rows include 期首純資産残高 A, 財源変動の部 B, 資産形成変動の部 C, 期末純資産残高 E.

〈表4 資金収支計算書〉(単位=億円)

Table with 3 columns: 25年度, 26年度. Rows include 期首資金残高 A, 当期資金収支額 B, 期末資金残高 C.

注1. 公表した財務書類は、一般会計(歳入歳出外現金含む)に加え、国民健康保険事業会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計、中小企業勤労者福祉事業会計を対象としています。

26年度 区は次のような仕事をしました

- 目標①災害に強く安全・安心に暮らせるまち
◇耐震改修促進... 5億3300万円
◇防災まちづくり... 1億271万円
◇防災施設整備... 1億2399万円

- 26年度は、杉並区基本構想に基づく総合計画の3年目の年であり、将来を見据えて必要な課題は先送りせず、基本構想に掲げる将来像「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」の実現を加速化させるよう取り組みました。
◇就労支援... 6387万円
◇就労支援センターの運営、就職面接会の実施など。

### 区からのお知らせ

### 年金

#### 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告では、全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象です。

確定申告や年末調整で社会保険料控除を受けるためには、納付した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

27年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した方は、11月上旬に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。

なお、家族の国民年金保険料

### 大村智先生、ノーベル賞受賞おめでとうございます

「杉並区と区内高等教育機関との連携協働に関する包括協定」を締結している学校法人女子美術大学(和田1-49-8)の名誉理事長・大村智先生がノーベル生理学・医学賞を受賞されました。

この度の受賞を、お喜び申し上げます。

総務課

を納付した場合も、納付した方が社会保険料控除として申告することができ、家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

控除証明書専用ダイヤル ☎0570-0581555(受付期間 11月2日～28年3月15日)、または杉並年金事務所 ☎3312-1511

### 採用情報

#### 非常勤職員(助産師・保健師・看護師)

妊婦および産後の母子の保健指導および事務処理▽採用予定日 11月9日▽勤務日時 10時～16時以内。午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 各保健センター、子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)▽資格 助産師、保健師、看護師▽募集人数 6名▽報酬 時給1600円▽その他 交通費支給(上限あり) 履歴書に志望動機を添えて、10月30日午後5時(必着)までに子育て支援課母子保健係へ郵送・持参 関係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

### 募集します

#### 杉並区社会福祉協議会 常勤職員(身体障害者対象)

内務・経理事務および庶務▽採用予定日 28年4月1日▽勤務場所 杉並区社会福祉協議会(荻窪5-15-13 あんさんぶの荻窪5階)▽資格 ① ② ③ ④ ⑤の全てを満たす方 ①昭和51年4月2日～平成10年4月1日生まれ ②日商簿記3級以上を有するか ③同等の技術を持つ ④パソコンを

### 特別区民税・都民税 第3期分の納期限は 11月2日(月)です

お近くの金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。口座振替の方は、11月2日(月)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。

納税課

### 施設情報

11月3日(祝) 証明書自動交付機・証明書コンビニ交付サービスの休止

区役所の電気設備工事による停電のため、証明書自動交付機および証明書コンビニ交付サービスは終日利用できません。

区民課住民記録係

### 保健福祉サービス 苦情調整委員会制度

日頃提供されている保健福祉サービスに不満や要望はありませんか。区には公正・中立な立場で区や事業者への調査や勧告等を行い、問題の解決を図る「保健福祉サービス苦情調整委員会」があります。

#### 苦情申し立ては苦情調整委員会へ

全ての福祉サービスが対象です。本人のほか、家族、その他本人の状況を具体的かつ的確に把握している民生委員などが苦情を申し立てることができ、

ただし、一年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事項、議会に請願、陳情を行っている事項、医療行為に関する事などは申し立てできません。

#### 申し立て方法

「苦情申立書」を保健福祉サービス課へ提出してください。

#### \*すぎなみフエスタ2015\* 使用済み小型家電(15品目)を回収します

持参した方には、それぞれ先着100名にハンドタオルをプレゼントします。

11月7日(土)午前10時～午後3時30分・8日(日)午前10時～午後3時 場所 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 回収品目 携帯

電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電子卓、ACアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘアードライヤー

苦情調整委員会に提出してください。

記入が困難な方は、口頭による申し立てもできます。

「苦情申立書」は保健福祉部管理課(区役所東棟3階)のほか、区ホームページからも取り出せます。

#### 苦情調整委員相談日

相談は、社会福祉士・丸市豊也、小嶋珠美、弁護士・角南和子が交代で行います。

11月3日(火)午後1時30分～4時 11月5日(水)午後1時30分～4時 11月7日(木)午後1時30分～4時 11月9日(金)午後1時30分～4時 11月11日(土)午後1時30分～4時 11月13日(日)午後1時30分～4時 11月15日(月)午後1時30分～4時 11月17日(火)午後1時30分～4時 11月19日(水)午後1時30分～4時 11月21日(木)午後1時30分～4時 11月23日(金)午後1時30分～4時 11月25日(土)午後1時30分～4時 11月27日(日)午後1時30分～4時

保健福祉部管理課(区役所東棟3階)に電話または直接、保健福祉部管理課 保健福祉支援担当 岡田担当

### 震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立の小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救済活動の拠点)としていて、震災時に備えて各震災救援所で訓練を実施しています。

11月に訓練を実施する震災救援所は左表のとおりです。 区民課

(11月の震災救援所訓練日一覧)

実施救援所	日時	実施救援所	日時
高井戸小学校	1日(日)午前10時～正午	富士見丘中学校	14日(土)午後1時30分～2時30分
高井戸中学校	1日(日)午前10時～正午	向陽中学校	14日(土)午後1時30分～3時30分
桃井第二小学校	3日(祝)午前10時～正午	久我山小学校	15日(日)午前11時～午後1時
松溪中学校	7日(土)午前10時～11時30分	東原中学校	15日(日)午後1時～3時
阿佐ヶ谷中学校	7日(土)午前10時～正午	井荻小学校	21日(土)午前10時～正午
井荻中学校	14日(土)午前9時30分～11時	沓掛小学校	21日(土)午前10時30分～正午
天沼中学校	14日(土)午前10時～11時30分	保育室若杉	22日(日)午後1時～2時30分
済美小学校	14日(土)午前10時30分～11時40分	杉並第六小学校	28日(土)午前10時～正午
神明中学校	14日(土)午前11時～午後1時	高井戸第四小学校	28日(土)午後1時30分～3時20分

\*開始・終了時間は状況により変更になる場合があります。

### 粗大ごみ受付センターからのお知らせ

粗大ごみ受付センターは、設備メンテナンスのため、インターネットによる粗大ごみの受け付けを下記のとおり一時休止します。

【休止時間】  
◇インターネット=10月25日(日)午前9時～正午

杉並清掃事務所 ☎3392-7281、  
同事務所方南支所 ☎3323-4571

### 東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、10月1日から、時間額907円となりました。東京都内で働く全ての労働者に適用されます。

東京労働局労働基準部賃金課 ☎3512-1614(直通)  
または東京都最低賃金総合相談支援センター ☎0120-311-615

# 外環の地上部街路に 関する話し合いの会

◇外環の地上部街路(外環の2)外環の地上部街路(外環の2)は、高速道路の東京外かく環状道路(外環)のルート上に都市計画決定されています。

19年に高速道路の外環が高架方式から地下方式に都市計画変更されたことを踏まえ、東京都は、外環の地上部街路について、広く意見を聴きながら検討を進め、都の方針を取りまとめいくとしています。その一環として、都は、公募による地域住民、都市計画線にかかる町会・商店会の代表、外環PI委員、都・国・区で構成する「外環の地上部街路に関する話し合いの会」を開催しています。

◇第14回「外環の地上部街路に関する話し合いの会」の開催  
今回も引き続き、「外環の地上部街路の必要性(整備効果)」

などについて、話し合いを行う予定です。傍聴を希望する方は、当日、直接会場へお越しください。なお、傍聴は杉並区在住の方を優先させていただきます。会場の都合により、傍聴者多数の場合は、入場をお断りさせていただきます。ご了承ください。

時 10月27日(火)午後7時～9時(6時30分開場) 場 西荻地区民センター(桃井4-3-2)

問 東京都都市整備局都市基盤部 街路計画課外かく環状道路係 ☎5388-3279 または区都市計画課 公共交通機関をご利用ください。第13回までの資料は、東京都都市整備局 <http://www.toshisebi.metro.ty.kyo.jp/kiban/gaikaku/gai-ro-suginami.htm> と区ホームページに掲載しています

# ご協力をお願いします 台風第21号 与那国町災害義援金

◇日本赤十字社での受け付け  
【受付期間】 11月30日(月)まで  
【入金方法】 三井住友銀行 すずらん支店 普通 278752  
5 日本赤十字社へ振り込み(振込手数料が別途掛かる場合があります) 受領証の発行を希望する方は、日本赤十字社本社 組織推進部 ☎34371708 1までご連絡ください)

◇区役所にも義援金箱を設置します  
【設置期間】 11月30日(月)まで  
【設置場所】 月々金曜日 保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所東棟3階。祝日を除く) 第1・3・5土曜日 区民課(区民係(東棟1階。祝日を除く) 保健福祉部管理課地域福祉係

# 杉並区文化芸術活動 助成事業

## 11月3日(祝)～23日(祝) 野外×アート×まちなか トロールの森2015

善福寺公園から西荻窪のまちなかまでをアートでつなぐ展示会です。公園では野外アート作品の展示や、ダンス、舞踏、音楽劇等のパフォーマンス等が行われます。西荻窪から公園へとつながるエリアでは、レストランやピリヤード場、路上、ギャラリーなどさまざまな場所で、作品の展示や公演等、多彩なアートを展開します。

時 11月3日(祝)～23日(祝) 場 都立善福寺公園上池(善福寺3丁目)、西荻窪周辺 費 一部有料 問 トロールの森実行委員会 ☎090-2912-6486 他 詳細は、トロールの森2015 <http://www.trollsinthepark.com/> 参照

## 11月4日(水)～13日(金) 杉並のイラストレーター展2015

区内在住および杉並で活動中のイラストレーター20名が一堂に会し、「イラストレーターとはどのような仕事をする人か?」ということを作品やその用途で分かりやすく展示します。有志が共同制作にも挑戦しました。

時 11月4日(水)～13日(金) 午前9時～午後5時(8日を除く。13日は3時まで) 場 区役所2階 区民ギャラリー 問 杉並のイラストレーター展実行委員会・土谷 ☎090-7270-0946

## 11月5日(木) 辰巳哲也ビッグバンド～Meets Mats Holmquist

スウェーデンを代表するビッグバンドのアレンジャー、マッツ・ホルムキスト氏を招聘して彼の最新のアレンジであるハービー・ハンコック作品集を軸に演奏します。演目の大半が日本初演となるコンサートです。コンテンポラリー・ビッグバンドジャズの最先端のサウンドの一つを高円寺から発信します。ぜひ、お越しください。

時 11月5日(木) 午後7時 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 内 出演=マッツ・ホルムキスト(指揮・アレンジ)、辰巳哲也ビッグバンド(演奏) 定 256名(申込順) 費 3000円(学生2000円) 申 問 Eメール(13面記入例)・電話で、辰巳 ☎tetsujazz@gmail.com ☎090-8514-7521 他 後援=スウェーデン大使館

## 11月15日(日) 杉並フィル創立20周年記念・定期演奏会

杉並フィルの創立20周年記念として、皆さんをご招待します。  
時 11月15日(日) 午後2時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 出演=山元富雄(指揮)、杉並フィルハーモニー管弦楽団(演奏)▷曲目=区歌(区内小学生による合唱とオーケストラ伴奏)、チャイコフスキー「くるみ割り人形」、シベリウス「交響曲第2番」ほか 定 1000名(先着順) 問 杉並フィル・寺嶋 ☎5498-3428

# 杉並区シルバー 人材センター パソコン教室

時・場・内・費 右表のとおり 対年齢制限なし。全回参加できる方(コース名「デジカメ入門」「写真活用」「写真加工」はデジタルカメラ、USBケーブル、SDカード等のメモリーを持参できる方。8(エイト)講座は、Windows 8のノートパソコンを持参できる方) 定 1～5名(申込順) 申 ハガキ・ファクス(13面記入例)に教室番号(第3希望まで)、昼間の連絡先も書いて、12月講座は11月16日、28年1月講座は12月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033 清水3-22-4 FAX3394-5004) 問 同分室 ☎3394-2253 他 ワード講座は「Word2007および2010」、エクセル講座は「Excel2007および2010」を使用します。自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間2040円で受け付けています

〈各教室の所在地と時間区分〉	
清水教室 (清水3-22-4 2階)	
阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)	
●午前 午前10時～正午	
●午後 午後1時～3時	
●夜間 午後6時30分～8時30分	
荻窪教室 (荻窪2-29-3 2階)	
●午前 午前9時30分～11時30分	
●午後 午後1時30分～3時30分	
〈開催日程〉	
12月講座	11月28日(出)～12月25日(金)
28年1月講座	28年1月4日(月)～2月1日(月) (1月11日(祝)を除く)

種別	コース名・内容	費用	12月講座	教室番号	28年1月講座	教室番号	
初歩	入門1(電源の入れ方から)	各9170円(各計4回)	清水	23	清水	33	
	入門2(文字入力ほか)						30
	インターネット	各6900円(各計3回)	阿佐谷	46			40
	メール						56
ワード	ワード入門(はじめてのワード)	各9170円(各計4回)	清水	24	清水	32	
	ワード初級(お知らせ文書など)						27
	ワード中級(操作活用)						29
エクセル	エクセル初級(住所録・グラフ作成)	各9170円(各計4回)	清水	21	清水	31	
							28
	エクセル中級(データベース・関数と数式)		阿佐谷	48	阿佐谷	54	
							49
			荻窪	61	荻窪	71	
							63
活用	デジカメ入門(写真でハガキ作成)	各9170円(各計4回)	清水	22	清水	39	
	写真活用(スライドショー作成)						57
	写真加工(Gimp2.8を使って加工)						74
趣味※1	アドレス帳(作成から製本まで)※2	9170円(計4回)	清水	21	清水	31	
	年賀状(ワード、筆ぐるめで作成)	各6900円(各計3回)					23
	カレンダー(毎年作成できます)						25
	手帳(作成から製本まで)						26
	クリスマスカード	2370円					27
8(エイト)	エイト入門(はじめてのWindows 8)	各2370円(各1回)	清水	65	清水	75	
	エイト倶楽部(Windows 8の使い方を聞こう)						66
							67
							68

※1.趣味講座(クリスマスカードを除く)は別途材料費。※2.12月講座は清水教室(水)午前(25)、午後(26)、阿佐谷教室(水)夜間(44)はありません。※3.趣味講座(年賀状・カレンダー・手帳)は第1～3週の日程です。

## 11月は児童虐待防止推進月間です

# 「もしかして」 あなたが救う 小さな手

オレンジリボンには、児童虐待防止のメッセージが込められています



——問い合わせは、子ども家庭支援センター（阿佐谷南1-14-8 ☎5929-1902）へ。

### 子どもを虐待から守りましょう

保護者にとっては「しつけ」のつもりでも、次のようなことは、子どもにとって有害ならば「虐待」です。

#### 悪いことをしたらたたく

暴力は歯止めがきかなくなったり、大きなけがにつながる可能性があります。

#### 言葉によるおどし

子どもに恐怖感を植え付け、自尊心を奪ってしまいます。

#### ほかにこんなことも・・・

- 衣食住の世話をしない
- 学校に行かせない
- きょうだいで差別をする
- 子どもの前でDVを行う・見せる
- 子どもに性的行為をする・させる



### ◇子ども家庭支援センターは、地域や関係機関からの児童虐待の連絡・相談に対応しています

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

あなたの相談・連絡が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

相談・連絡先

子ども家庭支援センター  
☎5929-1902

月～土曜日午前8時30分～午後7時  
(祝日、年末年始を除く)

東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001

平日(午前9時～午後5時)

東京都児童相談センター ☎5937-2330

平日夜間(午後5時45分～翌午前8時30分)、土・日曜日・祝日(24時間)

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189  
24時間

緊急・夜間

警察 110番

杉並警察署 ☎3314-0110

高井戸警察署 ☎3332-0110

荻窪警察署 ☎3397-0110

## 妊娠・出産・子育ての不安や悩み、一人で抱え込まず、気軽に相談してください

### 子育て中のお母さん・お父さんへ

「子育てが思いどおりにいかずにイライラしてしまう」「子どもをかわいいと思えない」といった気持ちで不安な方はいませんか。それは決してあなただけではありません。一人で悩まず、ご相談ください。



子ども家庭支援センター相談専用窓口(ゆうライン)  
☎5929-1901

月～土曜日午前9時～午後7時(祝日、年末年始を除く)  
※電話または面接で相談できます。

### 妊娠が分かって悩んでいる方へ

妊娠が分かって漠然と不安なとき、どこに相談したらいいかわからないときは、各保健センターへ電話してください。

また、妊娠が分かったら、保健センター、区民事務所、子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)で妊娠の届け出をし、母子健康手帳や妊婦健康診査受診票を受け取ってください。



#### ◇保健センター

荻窪 ☎3391-0015 ▷ 高井戸 ☎3334-4304 ▷ 高円寺 ☎3311-0116 ▷ 上井草 ☎3394-1212 ▷ 和泉 ☎3313-9331

月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く)

11月19日(木)  
開催!

### 児童虐待防止講演会

## 子どもの成長を支える家族関係

現代の子育て事情と子どもの健やかな発達を守る養育環境

杉並区子ども・子育て会議会長でもある講師から、お話を聞きます。

【日時】 11月19日(木)午前10時～正午  
【場所】 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)  
【講師】 お茶の水女子大学教授・菅原ますみ  
【定員】 90名(申込順)

【申し込み・問い合わせ】 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902 (月～土曜日午前9時～午後7時(祝日、年末年始を除く))

【その他】 お子さんの同席はできません。定員に余裕があれば当日参加も可

# 地方創生・交流自治体連携フォーラム

区では、都市と地方が互いの強みを活かし、課題を補完し合うことにより、双方が活性化することを目指し、国内の交流自治体との連携・協働を進めています。

地方創生・交流自治体連携フォーラムは、区と国内交流自治体の9首長が一堂に会し、今後の連携・協働に関する課題や取り組みの協議・検討を行う場です。第2回となる今回は、区役所で開催します。主な協議・検討内容は「若者の地方への流れをつくる」です。

### ◇参加予定者

名寄市長（北海道）、南相馬市長（福島県）、北塩原市長（福島県）、東吾妻町長（群馬県）、青梅市長、小千谷市長（新潟県）、忍野村長（山梨県）、南伊豆町長（静岡県）、杉並区長、内閣官房まち・ひと・しごと創生本部担当者、東京大学名誉教授・大森彌

【日時】11月6日(金)午後2時30分～4時30分

【場所】第4会議室（区役所中棟6階）

【問い合わせ】文化・交流課

【その他】傍聴希望者は電話で、10月31日までに文化・交流課。定員30名（申込順）



▲第1回フォーラムは名寄市で開催しました（7月11日）

## 区と交流のある自治体の催し

### 群馬県東吾妻町

## 婚カツ参加者募集！

時12月5日(土)午後1時30分～9時(予定) 場岩櫃ふれあいの郷(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町1046)、コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399) 内クリスマスケーキ・キャンドルづくりほか対20～40歳代の独身女性定30名(申込順) 費5000円申 申込書(東吾妻町HP<http://www1.town.higashiagatsuma.gunma.jp/>から取り出せます)を、同町Eメール・ファクス 問東吾妻町出会い交流実行委員会事務局(東吾妻町役場企画課内) ☎0279-68-2111 他エプロン持参。詳細は、同町ホームページ参照

### 新潟県小千谷市

## 「滞在型農園」利用者募集！

滞在型農園「おぢやラインガルテンふれあいの里」(右写真)の28年度新規利用者を募集します。

「豊かな自然の中でのびのび野菜を育てたい」「田舎暮らしをお試して体験したい」という方に農園付き宿泊施設(一戸建て)を貸し出します。また、地元の方による農業指導や農機具の無料貸し出しもあり、農作業が初めての方でも安心です。素晴らしいロケーションに恵まれた自然豊かな環境の中で、野菜や花を育てる生活を始めてみませんか。

場おぢやラインガルテンふれあいの里(新潟県小千谷市大字塩殿甲1814-2) 内使用期間=1年(5年まで更新可)▷利用料=年間39万6000円(別途光熱水費ほか) 申・問電話・Eメール(13面記入例)で、新潟県小千谷市地域振興課地域振興係 ☎0258-83-3556 他chiiki@city.ojiya.niigata.jp 他詳細は、パンフレット(文化・交流課(区役所西棟7階)で配布)または小千谷市HP<http://www.city.ojiya.niigata.jp/>参照



毎月21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HPへ

## スポーツに親しむ

体育の日は、1964年10月10日に東京オリンピックが開幕したことを記念し、「国民がスポーツを親しみ、健康な心を培う日」として制定された祝日です。それから56年ぶりの2020年に東京でのオリンピック・パラリンピック開催が決定しました。オリンピック終了後に開催されるパラリンピックは日本パラリンピック委員会によると、「もう一つのオリンピック」という意味で、第2回目だった1964年東京大会の際に日本で名付けられた愛称といわれています。東京大会では、世界21カ国から378人の選手が参加しましたが、2012年のロンドン大会では、参加国164カ国、選手も4237人と大きく発展しています。



ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

区内にもパラリンピック出場を目指すアスリートがいます。東海将彦さんは、

2006年パラリンピック冬季トリノ大会アルペンスキー大回転で銀メダルを獲得。トリノ大会後のケガの後遺症と戦いながら、バンクーバー・ソチ大会の悔しさをバネに、2018年の韓国平昌大会出場に向け、トレーニングを積んでいます。

大西瞳さんは、陸上の大腿切断者クラスの100m、200m、幅跳びの日本記録(27年4月時点)を持つかわら、テレビ番組の司会者など、多方面で活躍している義足のアスリート。やはり目標はパラリンピック出場だそうです。

立ち足はだか障害を乗り越え、強靱で卓越した心を持ち、明るくひたむきにスポーツに打ち込むアスリートの活躍を願って、心からエールを送りたいですね。すぎなみ学倶楽部では、区内でスポーツに携わる人々を紹介しています。(悠)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷ゆかりの人々▷スポーツに携わる

問産業振興センター観光係 ☎5347-9184

## 荻窪音楽祭

今年も子どもたちがプロの演奏家と共演するフレッシュジュニア・コンサートや、福島県南相馬市原町第一中学校と区立中学校の吹奏楽部による合同演奏などを披露します。



時11月5日(木)～8日(日)場杉並公会堂(上荻1-23-15) ほか費一部有料問荻窪音楽祭事務局 ☎5347-0244(火～金曜日午前10時～午後3時。祝日を除く) 他詳細は、同音楽祭HP<http://www.ongakusai.com/>またはコンサートガイド(各区立施設、開催会場ほかで配布)参照

## 花と緑の井草祭り

花と緑にあふれる井草地域を目指す「井草ガーデンタウンプロジェクト」の一環として、今年も開催します。

花と野菜の即売会(午前10時20分(売り切れ次第終了))、新潟県小千谷市など地方産物の直売(魚沼産コシヒカリ、笹団子、そば等)、花のプレゼント抽選会などを開催する予定です。

時10月31日(土)午前10時～午後2時場井草森公園(井草4-12-1) 問東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211

今回の会場は井草森公園に変更になりました



## ◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇**就労支援センター**（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階）▷開館時間＝午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

●**若者就労支援コーナー**

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。

時・内・対 午前10時～午後4時終了（予約制）。水曜日のみ午前10時～午後8時終了（午後6時～8時の相談予約は、前日正午まで）

▷①就労準備相談（34歳以下）＝月～金曜日  
②一般就労準備相談（35歳以上）＝火曜日③

臨床心理士による心と仕事の相談＝第2・4月曜日甲・問電話で、若者就労支援コーナー  
☎3398-1136

●**ハローワークコーナー**

職業相談と職業紹介を行います。

甲開館時間内に直接、ハローワークコーナー  
問ハローワークコーナー☎3398-8619

●**ジョブトレーニングコーナー**

区内企業等での就労準備訓練や生活習慣改善に向けた社会適応力訓練を実施しています。

対原則39歳以下の方甲・問電話で、ジョブトレーニングコーナー☎6383-6500

◇**シニアの就労・起業・地域活動の個別相談**

時11月7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・中村康雄ほか対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方甲・問電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179他求人募集についてもご相談ください

◇**区内在住・在勤・在学の方向け就労相談**

時毎週月曜日（祝日、年末年始を除く）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・藤井毅弘ほか甲・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）他手書きの履歴書持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇**杉並区シルバー人材センター入会説明会**

時11月16日(月)・19日(木)、12月8日(火)・11日(金)午後1時30分～4時30分場杉並区シルバー人材センター（阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階）内区内在住の60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方に、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甲・問電話で、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**

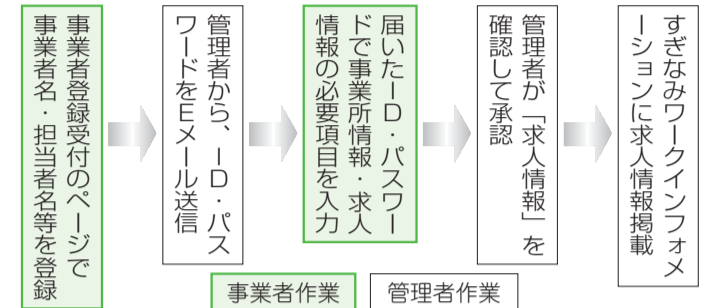
時月～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時場ワークサポート杉並（高井戸東4-10-26）対区内在住で障害のある方（障害の種類は問いません）とその家族甲・問電話で、ワークサポート杉並（杉並区障害者雇用支援事業団）☎5346-3250

## 地域の安定的な就労の確保と 区内事業者の雇用支援に取り組んでいます すぎなみワークインフォメーションを ご利用ください

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

### 求人情報を掲載したい 無料

区内に本社や支店・営業所がある企業・団体・個人事業者の方が利用できるサイトです（ホームページから登録できます）。



▲就労支援センターの求人ボード

杉並区就労支援センター（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階）にも求人情報を掲載します。また求人ボードでも企業PRができます。

求人情報の掲載および求人ボードに関する問い合わせは、就労支援センター企業コーディネーター☎3398-1136へ。

### 求人情報を見たい

区内事業所の求人情報や内職情報も掲載しています。応募については、直接事業所にお問い合わせください。

問産業振興センター就労支援係☎5347-9187

## 杉並区就労支援センター

### すぎトレだより

「働く」を練習しながら、「なりたい自分」を見つけよう！

「どんな仕事に向いているのか体験したい」「職場で必要なコミュニケーションを学びたい」。そんなあなたのために、すぎトレでは少しずつステップアップしながら就労を目指すプログラムを用意しています。

スタッフの声

毎週、訓練生と行っている商店街の清掃ボランティア（室外訓練）も様になり、最近では「ありがとう」「ごろうさま」といった地域の方からの声掛けが増えてきました。これを励みにしながら、スタッフと一緒にグループワークや訓練を通して、仕事に就くための一歩を踏み出してみませんか！

問ジョブトレーニングコーナー（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階☎6383-6500）

## 12月 ①休日パパママ学級 ②休日母親学級

時①パパママ学級＝12月5日(出)午前・午後、20日(日)午後②母親学級＝12月20日(日)午前/各半日コース※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・定①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など（各回24組）②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報など（44名）師助産師ほか対区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②は平日の母親学級に参加が困難な方他①結果は11月24日ごろに通知②応募者多数の場合は出産予定日などで調整

【申し込み】往復ハガキ（①②各1枚）＝①は2人、②は妊婦のみの氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(①は第3希望まで)を書いて、11月16日(必着)までに①は誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当、②は同協会休日母親学級担当（〒151-0062渋谷区元代々木町10-10第6まつしまビル2階）▷インターネット＝杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 http://tanjo.org/sugi-papamama/ 【問い合わせ】同担当☎5738-5761

## 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

☎#7399 杉並区急病医療情報センター ナミキョウキウ（または☎5347-2252）

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。

## ◆11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(予約制)	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)	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	19日(木) 午前9時15分～10時15分	4日(木) 11日(水) 18日(水)	11月は ありません	25日(水) 午後1時30分 ★10月23日から電話で申し込み(30名、申込順)	午前 13日(金) 27日(金) 午後 12日(木)	26日(木) 午後1時15分 午後1時50分 午後2時25分	13日(金) 午前9時～10時30分	16日(月) 午後1時30分 26日(木) 午前9時30分	5日(木)・11日(木) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	9日(月) 午前9時15分～10時	11月は ありません	17日(火) 午後1時30分～4時	18日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 9日(月) 16日(月) 午後 6日(金)	11月は ありません	12日(木) 午前9時～10時30分	5日(木) 午後1時30分	17日(火) 午後2時 30日(月) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	26日(木) 午前9時30分～10時15分	6日(金) 13日(金) 20日(金)	11月は ありません	2日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 10日(火) 17日(火) 午後 5日(木)	19日(木) 午後1時15分 午後1時50分 午後2時25分	17日(火) 午前9時～10時30分	12日(木) 午後1時30分 27日(金) 午前9時30分	6日(金)・20日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水) 午前9時～10時	11月は ありません	11月は ありません	24日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 25日(水) 午後 11日(木)	11月は ありません		26日(木) 午前9時30分	10日(火) 午後1時30分 16日(月) 午後2時
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	20日(金) 午前9時15分～10時15分	10日(火) 17日(火) 24日(火)	4日(水) 午後1時30分～4時	19日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 12日(木) 午後 25日(水)	11月は ありません		19日(木) 午後1時45分	10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、予防接種受診票が必要な方は、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。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から（指定があるものを除く）。  
※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1-15-1

歯の健康相談  
11月はありませ  
ん  
問い合わせは、杉並区歯科医師会  
(阿佐谷南3-34-13)  
☎3393-0391へ



# なかま集まれ!

芸術 ● 生涯学習 ● スポーツ ● 文化

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動が盛んになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。

時・場などの内容は変更になることがあります。詳細は、各団体にご確認ください。

## 生涯学習・文化・芸術

- 中国語(会話・文化との触れ合い)/好栄会 時第2・4土曜日午前9時30分～11時30分(月2回)場高井戸地域区民センター 費月3000円 問鈴木 ☎5303-1508
- メキシコ人講師によるスペイン語/フェス 時第1・3木曜日午後7時～9時場あんさんぶる荻窪 費月3000円 問草間 ☎・FAX3330-7970
- 韓国語(初級・中級)/韓流会 時金曜日午前10時～11時30分(月3回)場あんさんぶる荻窪 費月3000円 問鈴木 ☎080-3516-4760
- 俳句/ゆきの会 時第2火曜日午前10時～正午場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費月1000円、年1000円 問本山 ☎・FAX3391-1373
- 俳句/幻戯会 時第2・4金曜日午前10時～正午場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費1回1000円 問鋤柄(すぎがら) ☎・FAX3304-0385
- 本格北京餃子を作る/和華の会 時第2・4木曜日午後2時～6時場主に阿佐谷地域区民センター 費月4500円 問森重 ☎090-8345-0852
- 陶芸/きさらぎ陶芸の会 時第2・4金曜日午前9時30分～正午場セシオン杉並 費月5000円 問須田 ☎・FAX3387-8868
- 篆刻/セシオン篆刻の会 時第1・3土曜日午前10時～正午場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月2000円 問恵美 ☎3394-3979
- 折り紙/セシオン折り紙アート 時第3火曜日午後1時～3時30分場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月2000円 問田村 ☎090-5337-6013
- 書道/耀墨會(杉並) 時第1・3水曜日午後1時～3時場セシオン杉並 費入会金2000円、月3000円 問伊藤 ☎3311-4990
- 書道/香月会 時原則第1・3月曜日午前10時～正午場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 問沼尻 ☎080-6585-1166
- 書道/楽しく書を学ぶ会 時第2・4土曜日または日曜日午前10時～正午場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、月3000円 問井川(いかわ) ☎3330-3333
- 書道他/墨遊会 時第1・3木曜日午前10時～正午場セシオン杉並 費月2000円 問外ノ池 ☎・FAX5307-5705
- 書道/むらさき会 時第2・4木曜日午前10時～正午場高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月1500円 問池谷 ☎3303-8702
- 茶道(裏千家)/宗康会 時第2・4月曜日午後1時～5時場セシオン杉並 費月3500円 問川村 ☎・FAX3229-

- 0475
- 着付け/もみじの会 時第2・4火曜日午前10時～正午場主にセシオン杉並 費月3000円 問星野 ☎3328-3433、丸 ☎3313-3855
- イタリア語でカンツォーネ/ヴォラーレ 時金曜日午前10時～正午(月3回)場荻窪地域区民センターほか 費月5000円 問田中 ☎3312-3981
- 女声合唱/杉並女声合唱団 時水曜日午前10時～午後1時(月4回)場荻窪地域区民センターほか 費入会金1000円、月5000円 問吉川 ☎3391-5630
- カラオケ/こまどり 時第1～3金曜日午後1時～4時場永福西町会事務所(永福3丁目) 費月500円 問戸谷 ☎090-8437-2953
- 唱歌童謡・昭和の歌を歌う/歌の会・花 時第1・3木曜日午前10時～正午場ゆうゆう浜田山館ほか 費月1500円 問杉長 ☎3315-8582
- 弦楽合奏/杉並バロック・アンサンブル 時金曜日午前10時～午後1時または1時～4時場主に井草地域区民センター 費月3000円 問森下 ☎sugibaroque@gmail.com
- ピアノ(初級～中級)/ピアノ蒼 時第1・3月曜日または火曜日午後1時または2時～5時または6時場永福和泉地域区民センターほか 費入会金1000円、1回1000円ほか 問宮部 ☎090-2625-4007
- バンド(初心者歓迎)/ハローミュージック 時火曜日午後1時～3時場杉並障害者福祉会館 費月500円 問中澤 ☎・FAX5376-0207
- 男声合唱/東京メンネルコア 時第2・4火曜日午後6時30分～8時45分場主にセシオン杉並 費1回2000円 問安井 ☎090-9135-0409
- 混声合唱/コーロ・アルモーニコ 時土曜日午後2時～5時(月4回)場主に荻窪地域区民センター 費入会金2000円、月4000円 問須崎 ☎・FAX3398-3517
- 尺八/玉風会 時火曜日午前(月2回)場セシオン杉並 費入会金1000円、月4500円 問高山 ☎3220-0860
- 強くなりた女性(上級者)/困基研究会 時第2・4水曜日午後1時～4時30分場ゆうゆう高井戸東館 費月1000円 問根岸 ☎・FAX3328-0823
- 資本論/資本論を読む会 時第2・4日曜日午後7時～9時場阿佐谷地域区民センター 費1回200円 問長島 ☎090-7266-2981
- 一般向医学雑誌読書会/環境倫理研究会 時第3金曜日午後4時～6時30分場あんさんぶる荻窪 費無料 問笠原 ☎・FAX3390-6079
- パソコン・インターネット活用/ラベンダー 時第2・4火曜日午前9時30分～午後0時30分場セシオン杉並 費月2500円 問木村 ☎・FAX3315-8939

- ゆうゆう阿佐谷館 費月1500円 問竹内 ☎3393-2238
- 気功体操/氣の会 時火曜日午後1時～2時30分(月4回)場主に下高井戸区民集会所 費月3000円 問津田(つだ) ☎・FAX3335-9710
- 健康気功/阿佐谷気功クラブ 時月曜日午前10時～正午(月4回)場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、月3500円 問宮本 ☎3311-1326
- 太極拳(陳式剣・陳式扇)/大宮前剣同好会 時第1・3木曜日午前11時～午後1時場荻窪体育館ほか 費月1000円 問安木 ☎・FAX5932-7684
- 太極拳(初心者・見学歓迎)/上井草太極拳クラブ 時火曜日午後1時～3時場上井草スポーツセンター 費入会金1000円、月3000円 問藤田 ☎3396-1909
- 健康体操/自彊術(じきょうじゅつ)松庵 時金曜日午前10時～11時30分場西松会館(松庵2丁目) 費月3000円、年3000円 問柳浦(やなうら) ☎・FAX3332-8708
- 50歳からの美容体操/オナゴ!クラブ 時金曜日午後2時～3時15分(月2回)場主に永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月2500円 問波部(はべ) ☎080-3428-3456
- ダンベル・ストレッチ体操/スマイルクラブ 時月曜日午前10時～正午、午前11時～午後1時場主に高円寺体育館 費月3000円 問山敷(やましき) ☎3318-6322
- ゆっくりヨーガ/カイラサヨーガ研修会 時火曜日午後1時～3時場主に清沓中通会議室 費月3000円、会場費(年2回)3000円 問天野 ☎・FAX3397-8058
- 社交ダンス/あけぼの会 時月曜日午後6時～9時場主に高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 問岡田 ☎・FAX5317-4585
- 社交ダンス(初級中級の方)/オアシス会 時水曜日午後7時～9時場主に荻窪地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 問長沢 ☎・FAX3392-5947
- 世界各国のフォークダンスを踊る会/木の靴 時土曜日午前11時～午後1時(月3回)場主に荻窪体育館 費入会金1000円、月2000円 問野口 ☎・FAX3391-9846
- 水泳/チームジャスミン 時火曜日午前11時～午後1時(月4回程度)場高井戸温水プール 費入会金5000円、月4000円 問吉田 ☎090-5521-1052
- 硬式テニス(中上級以上)/ラブリーテニス 時土・日曜日、祝日ほか場区内コートほか 費月2000～3000円 問植村 ☎3301-2054
- ソフトテニス(初級)/あやの会 時水曜日午前11時～午後1時(体験可)場主に妙正寺体育館 費入会金1000円、1回200円 問竹下 ☎・FAX5382-5306
- バトントワリング/すぎなみリトルバトン 時主に土・日曜日、祝日午後(月3、4回。見学随時)場桃井第二小学校ほか 費入会金5000円、月3500円～(体験無料) 問山崎 ☎090-9362-5738

## スポーツ・健康

- 中国気功/健康懇話会 時第1・3木曜日午後場ゆ

### 「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

#### 【掲載対象】

※次のようなものを除く活動。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませんので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
- 多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります)

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

#### 【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1月～12月までの間)1回とします。

#### 【その他】

掲載した内容は、区ホームページと区教育委員会ホームページに掲載されますので、ご了解の上お申し込みください。

#### 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 FAX3317-6620) (住所・電話は区役所あて。FAX5307-0693)

#### 「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・電話は区役所あて。FAX5307-0693)

#### 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

■キャリアカウンセラーを目指して

時12月2日(水)・9日(水)・16日(水)午前10時～正午(計3回) 場ゆうゆう高円寺南館 内キャリアカウンセラーを目指すための具体的な方法および理論の学習・実習 師キャリアカウンセラー・法林孝子 区内在住・在勤の55歳以上で就業を希望する方 定15名(抽選) 申ハガキ(13面記入例)に受講理由も書いて、11月18日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) 問同館 ☎5378-8179

■口からはじめる栄養満点教室

毎日を元気に過ごすための食事のヒントや調理実習、お口の体操(健口体操)、効果的な歯みがきを学びます。

時12月3日(木)・11日(金)・17日(木)・25日(金)午前10時～正午(25日は午後1時まで。全4回要出席) 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師歯科衛生士、管理栄養士 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20名(抽選) 費500円 申・問電話で、11月11日までに荻窪保健センター ☎3391-0015 他長寿応援対象事業。抽選結果発送は、11月16日ごろの予定

■男女平等推進センター講座 防災・減災講座「女性・男性みんなの視点で 何をしたら? から一歩!

救援所や地域で災害時に住民がどのように助け合えるかを、阪神淡路大震災、東日本大震災の経験から学び、男女共同参画の視点から考えます。

時・内12月5日(土)①午前10時30分～午後0時45分=講義、防災食試食、非常用トイレ展示説明②1時～3時=救援所ワークショップ 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師早稲田大学「地域社会と危機管理研究所」招聘研究員・浅野幸子 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申・問ファクス(13面記入例)・電話で、12月3日(必着)までに男女平等推進センター FAX3393-4716 ☎3393-4410(午前9時～午後5時。月曜日(祝日の場合は翌日)休館) 他生後7カ月以上のお子さんの託児あり(①のみ。事前申込制。定員あり)

就労支援センター

◇若者就労支援セミナー「『働く』をつかむための集中プログラム～ジョブスクール」

働くために必要な知識・常識・コミュニケーションの基礎を学びます。

時11月2日(月)・4日(水)～6日(金)午前10時～午後4時(計4回) 師人事コンサルタント・高橋健太郎、就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人

犯罪被害者支援のつどい 条例制定10周年記念

17年4月、「犯罪被害者等基本法」が施行されました。区では、17年10月に全国に先駆けて「杉並区犯罪被害者等支援条例」を制定し、18年4月には総合支援窓口を開設しました。今年、条例制定10周年を迎え、記念事業を開催します。



▲伊藤秀子

時11月28日(土)午後1時30分～4時10分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内・師講演(被害者・被害者遺族 伊藤秀子)▷パネルディスカッション「犯罪被害者支援の歩みと今後の課題」(慶應義塾大学法学部教授・太田達也、警視庁犯罪被害者支援室長・副島多光生、被害者支援都民センター相談支援室長・阿久津照美、被害者・被害者遺族 伊藤秀子、杉並区男女共同参画担当課長)▷ミニコンサート(日本フィルハーモニー交響楽団弦楽四重奏) 区内在住・在勤・在学の方 各 定160名(申込順) 申・問電話・ファクス・Eメール(13面記入例)で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 FAX5307-0681 danjo-t@city.suginami.lg.jp

対34歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◇求職者のためのパソコンセミナー(基礎)①ワード②エクセル

仕事に必要な技術の基礎を学びます。

時①11月9日(月)②16日(月)午前10時～午後3時 師小林理佳、木内恵里子 対44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◇若者就労支援セミナー「仕事を楽しくする～自分のためのコミュニケーション」

社会生活上の基礎的なコミュニケーションを学び直し、行動に移るきっかけを作りましょう。

時11月10日(火)午後1時～4時 師キャリアコンサルタント・伊藤那美 対34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

環境活動推進センター

①環境セミナー「杉並のごみ、みどり、エネルギーを考える」

区環境基本計画を題材に、区民の環境配慮行動について考えます。

時11月14日(土)午後2時～4時30分 師区環境清掃審議会委員、区環境課職員 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。保険料100円)

②ニットの帽子でポーチ作り

時11月17日(火)午後1時30分～3時30分 定12名(申込順) 費500円 申電話で、同センター

③手縫いで秋冬の帽子作り(クロッシュ)

時11月21日(土)・28日(土)午前10時～午後0時30分(計2回) 定10名(抽選) 費1300円 申往復ハガキ(13面記入例)で、10月30日(必着)までに同センター

④着物や洋服のリメイク

時11月23日(祝)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費600円 申電話で、同センター — (いずれも) —

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

杉並障害者福祉会館

①障害者のための「リトミック教室」

体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てる教室です。珍しい楽器を鳴らしてみましよう。

時11月22日(日)、12月13日(日)、28年1月24日(日)、2月28日(日)午前10時30分～正午(計4回) 師音楽療法士・鈴木涼子 定15名(抽選)

②障害者のための「そば打ち教室」

時11月23日(祝)午前9時30分～午後1時 師手打ちそば研究者・内澤恵治 定18名(抽選) 費600円 — (いずれも) —

場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 申往復ハガキ(13面記入例)に障害の状況、介助者名、手話通訳を希望する方はその旨、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、①は11月4日②は6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) 問事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●秋季ソフトテニス選手権大会

時11月22日(日)午前9時～午後7時(予備日29日(日)。区後援) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目(男子・女子)=ダブルス戦①一般②成年(満35歳以上)③シニア1部(満45歳以上)④シニア2部(満60歳以上)⑤チャレンジの部(70歳以上および初級・中級者は年齢制限なし。男女混合・ミックスペア可) 区内在住・在勤・在学の方、区ソフトテニス連盟加盟クラブ員 定60組(申込順) 費1チーム2000円(中高生1000円(当日)) 申往復ハガキ(13面記入例)にクラブ名、種目別の参加ペア・責任者の氏名、年齢制限のある種目は参加ペアの性別・年齢も書いて、11月11日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12) 問田中 ☎3397-6239(午後7時～9時)

スポーツ教室

●杉小温水プールの教室

◇初心者向けビギナースイム 顔付けから、けのび、パタ足、クロールの初歩を学びます。 時10月29日(木)午前11時～正午 師区水泳連盟 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定8名(申込順) 申10月23日から電話で、同プー



◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。 時11月1日(日)・15日(日)午前10時～11時 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定各10名(先着順)

◇泳力アップ 初級(クロール・平泳ぎ)

時11月1日(日)午前11時～正午 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定10名(申込順) 申10月25日から電話で、同プール — (いずれも) —

場・問杉小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 費入場料 他駐車場はありません

●上井草スポーツセンターの教室

◇親子で楽しむプール&体操①親子でふれあい水中運動②元気いっぱい親子体操

時①11月7日(土)午前10時～10時45分②15日(日)午前9時40分～10時30分 師田中奈津子 対2歳半～3歳のお子さんとその保護者(①はおむつがとれたお子さん) 定各15組(申込順) 費各610円 他①水着、水泳帽子②運動できる服装、飲み物持参

◇やきゅうをやってみよう!

時11月14日(土)①午前9時30分～10時30分=年少②10時45分～11時45分=年中 師元プロ野球選手・山田真介、シミズオクトベースポールアカデミーコーチ 対①年少②年中とその保護者 定各20組(申込順) 費各610円 他運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物持参

◇健康運動セミナー

運動と栄養(食事)を組み合わせた健康イベントです。

時11月23日(祝)午前10時～午後1時 対おおむね40歳以上で運動可能な方 定25名(申込順) 費920円 他運動しやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物持参 — (いずれも) —

場・問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、同センター

●荻窪体育館の教室

◇小学生集まれ!ソフトバレー

時11月1日(日)午前9時～11時 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

◇気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

痛み、しびれ、凝りなどの体の不調を根本的に改善することを目指します。

時11月1日～22日の毎週日曜日、午後1時～2時30分 師小林伸江 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定各20名(申込順) 費各500円 申各開催日の6日前から電話で、同体育館

◇障害者ユニカール体験教室

時11月8日(日)午前11時～午後1時 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16歳以上の方 定20名(先着順) 費100円

— (いずれも) —

場・問荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●クラブ123荻窪 無料体験イベント

時・内・師11月3日(祝)①午前9時～10時30分=太極拳(区太極拳協会指導者・安木

さづ子)②10時～正午=ノルディックウオーキング(日本ノルディックウオーキング協会公認指導員・鈴木公子)③10時30分～正午=自衛術(日本自衛術協会公認指導員・渡辺登喜恵)④午後0時30分～2時=スポーツ吹き矢(日本吹き矢協会公認指導員・浜昭一) 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 費④別途マウスピース代200円 問クラブ123荻窪事務局 ☎090-4393-9993 他運動しやすい服装で、室内履き持参

●楽しく健康タイム 大人の休日ヨガ・ウインター

時11月7日～28年3月19日の第1・3土曜日、午後1時10分～2時40分(28年1月2日、3月5日を除く。計8回) 場永福体育館(永福3-51-17) 師本間麻美 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定50名(先着順) 費1回500円 問永福体育館 ☎3328-3146 他タオル、飲み物、お持ちの方はヨガマットを持参

その他

●シルバー体力測定会

時11月20日(金)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 場上井草スポーツセンター 内握力や長座体前屈など、6種7項目の体力測定。簡単な体操、ストレッチなどの紹介 対65歳以上の方(65歳未満の方も申し込み可。詳細はお問い合わせください) 定各24名(申込順) 申・問電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 他測定結果を評価シートにしてお渡しします。開始後の途中参加はできません。動きやすい服装、室内用の運動靴、飲み物持参

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

### 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)	申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申で確認ください。
2 郵便番号・住所	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。
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

※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

■東京みどりの研究会パネル展示  
東京みどりの研究会(大田・世田谷・中野・杉並・板橋・練馬区、三鷹・武蔵野市)、国土交通省、東京都が、みどりの保全をテーマに取り組みを紹介します。  
時11月1日(日)午前10時30分～午後3時 場武蔵野プレイス(武蔵野市境南町2-3-18) 問みどり公園課みどりの計画係

■映画「私、違っているかしら」上映会  
「夢の配達人 森村桂～『天国にいちばん近い島』からはじまるものがたり」の展示に合わせ、森村桂の処女作が原作の映画を上映します。  
時11月8日(日)午後2時～4時 場郷土博物館(大宮1-20-8) 定60名(先着順) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 問郷土博物館 ☎3317-0841 他午後1時から整理券配布。月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

■映画「食卓の肖像」上映会  
時11月14日(土)午後1時30分②4時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内戦後最大級の食品公害といわれるカネミ油症事件被害者のドキュメンタリー 定各39名(申込順) 費各500円 申・問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他監督・金子サトシの講演あり(午後3時20分。事前申込制)▷主催=杉並区消費者グループ連絡会

■区立中学校連合文化祭  
時・内下表のとおり 場セシオン杉並(梅里1-22-32) / 書評座談会のみ勤労福祉会館(桃井4-3-2) 問済美教育センター管理係 ☎3311-0021

### (区立中学校連合文化祭)

日程	時間・内容
11月7日(土)	午前10時20分～10時30分=開会式、10時30分～午後0時20分=音楽発表会、1時30分～4時30分=英語学芸発表会
5日(木)～8日(日)	午前9時～午後5時=美術・技術・家庭科作品展、杉並子どもサイエンス・グランプリ2015 中学校の部
8日(日)	午前9時20分～午後3時30分=演劇発表会、1時30分～4時=書評座談会、3時30分～3時40分=閉会式

## 講演・講座

■家族介護教室  
◇知って元気！認知症リハビリ入門  
時10月30日(金)午前10時～11時30分 場河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師河北リハビリテーション病院作業療法士 対区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申・問電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588  
◇家族が認知症になった時～対応や接し方などともどいに応える  
時11月5日(日)午後2時～3時30分 場八区民集会所(井草1-3-2) 師グループポインテ・入倉逸江 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申・問電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341  
◇忘れるってどういうこと？認知症介護のコツとヒントをお話しします  
時11月13日(金)午後1時～2時30分 場和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師大宮ふれあいの家施設長・小林喜和 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申・問電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808

## 11月18日(水) 身近な地域で福祉の仕事をしてみませんか？ 福祉のおしごと就職相談・面接会

杉並区・ハローワーク新宿が主催する区内の福祉施設・介護事業者など、26社が参加する就職相談・面接会です。福祉の仕事に関する総合相談・資格相談コーナーもあります。  
時11月18日(水)午後1時30分～4時30分(受け付けは4時まで) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 問介護保険課 他面接を希望する方は、事業所分の履歴書を持参。入退場自由、服装自由。求人情報はハローワーク新宿 <http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html>に10月下旬から掲載予定

▲昨年の就職相談の様子

### 福祉のおしごとセミナー～介護の仕事・入門編

時11月18日(水)午後0時30分～1時30分(受け付けは正午から) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師東京都福祉人材センター相談員 定50名(先着順) 問産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187

◇急変時の救急対応と注意点について  
時11月15日(日)午後2時～3時30分 場上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師看護師・山田裕一 対区内在住の方、デイサービス利用者とその家族 定20名(申込順) 申・問電話で、上荻ふれあいの家・松永 ☎3301-2256

■講座「あさがや染」～北原白秋を知る  
北原白秋の交友関係に触れながらその生涯と作品についてお話しします。  
時・内11月7日(土) 出=邪宗門から雲母集まで▷21日(土)=赤い鳥から牡丹の木まで / いずれも午後2時～3時30分 場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 師歌人・渡英子 定各40名(先着順) 問阿佐谷図書館 ☎5373-1811

■はじめまして高円寺～子育て講座  
子育てを始めた方が町の魅力を発見し、育児の楽しみを見つける講座です。  
時・内①11月10日(火)午前10時～正午=「座・高円寺 絵本の旅カフェまで歩いてみよう」②12日(木)午前10時～午後1時=「親子カフェのオーナーから学ぶ菜食料理」③16日(月)午前10時～正午=「産後ヨガで心もカラダもリラックス」(計3回) 場①高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)、座・高円寺(高円寺北2-1-2)②高円寺保健センター③友永ヨガ学院(上荻1-18-13) 師②レクトサンドカフェ・毛利美恵子③友永ヨガ学院・上田邦子(右上写真) 対区に引っ越してきて約5年以内で1歳までのお子さんとその母親 定15組(申込順) 費②のみ300円 申・問電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116



■犬のしつけ方・ふれあい教室  
◇犬のしつけ方教室  
初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつコントロールなど)を、飼犬と一緒に学びます。フードを使わないしつけ方です。  
時11月14日(土)①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 対中学生以上の飼主1人につき飼犬1頭 定各回15名(申込順) 他参加犬の条件=(1)生後6カ

月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できる物持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメス犬は除く

◇犬と友だちふれあい教室  
犬との触れ合い方を一緒に学びます。  
時11月14日(土)午前11時30分～正午 対犬を飼っていない小学生までのお子さん(就学前は保護者同伴) 定10名(申込順)

——〈いずれも〉——  
場井草森公園(井草4-12-1) 師NPO法人日本同伴犬協会 申往復ハガキに①住所②氏名(フリガナ)③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名、しつけ方教室希望の方は⑥参加時間⑦犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)を書いて、11月2日(消印有効)までにみどり公園課管理係 問同係 他見学可

■3世代親子料理教室～勤労感謝の日「ありがとう」を伝える食卓はいかが？  
栄養士が考えた、栄養満点のメニューを作って食べて、みんなで楽しく料理の勉強ができます。  
時11月22日(日)午前9時30分～午後0時30分 場高井戸地域区民センター 内献立=高野豆腐の炊き込みピラフ、チキンソテーレモンソース、かぼちゃとフルーツのダイスサラダ、マシュマロスイートポテト 師すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 対親子2・3世代(2～5名。推奨対象年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人500円(保険料含む) 申往復ハガキ(記入例。全員分記入)で、11月8日(必着)までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問同センター ☎3331-7841 他エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参

■ダンスワークショップと対話の会～夢をもつことの素晴らしさ  
表現分野の世界で活躍するアーティストを招き、表現活動を通して自己肯定感や豊かな感情表現を養うことを学びます。  
時・内11月23日(祝)午前10時～11時=ダンスワークショップ▷11時30分～午後0時30分=対話の会 場荻窪北児童館(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪2階) 師Kaji 対小学5年生～高校生 定20名(申込順) 申・問電話・Eメール(記入例)に学年も書いて、11月10日までに児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 他 isho-k@city.suginami.lg.jp

〈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
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX3396-8871)	パソコン(ワード)であなただけの年賀状を作成★	11月22日(日)・23日(祝)午前9時30分～正午(計2回) 対区内在住で60歳以上の方 定7名(申込順) 費2500円
方南館(方南1-51-7 ☎ FAX3324-1171)	ゆるやか筋トレ&ストレッチ～体力維持のために★	11月4日から毎月第1・3水曜日、午後1時～2時 費1回600円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎ FAX3306-0441)	遺す伝える遺影撮影会 師写真家・本田犬友★	11月30日(月)午前10時～午後7時30分 対50歳以上の方 費2000円(メイク希望者は別途1000円)
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ FAX3332-1076)	テネシーワルツを歌おう 師小林雅子★	11月11日から毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 対区内在住で40歳以上の方 ほか 費1回1000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎ FAX5378-8179)	リラクソヨガ～ちょっと簡単にできるヨガ★	11月9日から毎月第2・4月曜日、午後2時～3時30分 対区内在住で40歳以上の方 ほか 費1回500円
井草館(井草2-15-15 ☎ FAX3390-9672)	これからの老後生活～知っておきたいお金の知識	11月7日(土)午前10時30分～11時30分 定20名(申込順) 費100円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎ FAX3334-9640)	「iPadで脳トレ」脳若をを目指す講座★	10月28日から毎月第2・4水曜日、午後2時～3時30分(計4回) 定6名(申込順) 費2000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。★は長寿応援対象事業。

※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。

# 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

★コムウェル「クラシックのつどい」  
時11月4日(水)午後6時30分～8時 場コムウェルホール高円寺(高円寺南2丁目) 内出演=栗原希(フルート)ほか▷曲目=リスト「愛の夢」ほか定100名(申込順)費1500円 申・問電話で、クラシックのつどい事務局・井町☎0120-24-2265

★カルテットNコンサート 時11月8日(日)午後2時～4時 場東京オペラシティ(新宿区) 内曲目=ベートーベン「弦楽四重奏曲『ラズモフスキー第2番』」ほか対小学生以上の方定230名(申込順)費3000円。学生・60歳以上の方2000円 申電話で、ななさわ音楽工房☎3303-1210 問七澤☎090-1545-5188

★0才からのジャズコンサート 時11月9日(月)午前11時～11時45分、午後3時～3時45分 場浜田山会館 内ニューヨークのピアニストによる本格ジャズコンサート▷出演=クニ三上・ジャズピアノトリオ▷曲名=A列車で行こうほか対区内在住の方定各回中学生以上80名、小学生以下80名(申込順)費1000円。小学生以下500円 申・問電話で、横田☎090-4436-2262

★倶楽部グリーンと中学生のジョイントコンサート 時11月21日(土)午後2時 場セシオン杉並 内出演=杉並和泉学園中学部合唱部、東原中学校混声合唱団ほか▷曲目=旅の歌シリーズ、NHK合唱コンクール課題曲ほか費1000円 申倶楽部グリーン 問http://www.w71clubglee.net/から申し込み 問同団体・板坂☎090-2238-2678

★300mバス通りが巨大キャンパス～バス通りにチョークで落書きしよう 時11月1日(日)午後1時～2時30分(正午～午後1時に受け付け。雨天中止) 場西荻北4-5～30のバス通り▷受け付け=西荻北郵便局前(西荻北4丁目) 定200名(先着順)費200円 問商店会ギャラリー・清水☎080-3412-2439 他バスは迂回運転(午前11時～午後4時)

★ひまわりまつり 時11月7日(土)午前10時～午後3時 場ひまわり作業所(松庵2丁目) 内バザー・模擬店・パン販売ほか 問同作業所バザー担当☎3333-9724(土・日曜日、祝日を除く) 他バザー品を募集中(10月30日まで。古着・古本・大型家電・大型家具を除く)

★ボーイスカウト杉並第3団バザー 時11月8日(日)午前10時～午後1時30分 場桃井幼稚園 内手作りのお菓子や手芸品、焼きそば、焼き鳥、ステーキ、喫茶、雑貨コーナーほか 問ボーイスカウト杉並第3団・太田☎3398-7418(午後7時以降)

★ボーイスカウトバザー 時11月8日(日)午前10時～午後2時 場杉並第一小学校 内バザー、ゲームコーナー 問ボーイスカウト杉並第12団・渡辺☎3393-5058

★MOA美術館杉並児童作品展 時11月9日(月)～13日(金)午後1時～4時30分・14日(土)午前10時～午後4時30分・15日(日)午前9時30分～午後3時 場女子美術大学(和田1丁目) 内「心豊かな人間作り」を願う全国ネットの児童作品展 問奥山☎3383-4471

★博物館ウォーキング～阿佐谷周辺の史跡を歩く 時11月11日(水)午前10時～午後1時 場集合・解散=阿佐ヶ谷駅 内行程=榎屋敷→阿佐ヶ谷神明宮→世尊院→Aさんの庭→お伊勢の森→馬橋公園→阿佐ヶ谷アニメストリート 定20名(申込順)費500円(保険料含む) 申・問電話・ファクス(13面記入例)で、11月8日までにすぎなみムーサ・石田☎・FAX5930-5868

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。  
※市外局番「03」の表記を省略しています。

★六大学合同写真展 ○(まる)展 時11月13日(金)～25日(水)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く(11月22日(日)は開廊) 場女子美術大学(和田1丁目) 内女子美術大学、長岡造形大学、東京工芸大学、多摩美術大学、中国伝媒大学、東方設計学院(台湾)学生の写真展示 問女子美術大学アニケ☎5340-4688

★「西高のタベ」TALK&MUSIC 時11月23日(祝)午後2時～4時30分 場杉並公会堂 内・師講演=「どうなる 日中関係」(東京大学法学部教授・高原明生)▷演奏=「中国・浪漫紀行」(都立西高OB吹奏楽団) 定1000名(先着順) 問西高会・都立西高同窓会☎3332-1688(月～土曜日午前9時～午後4時。土曜日は正午まで。祝日を除く)

## 講演・講座

★魅力的な話し方講座 時10月31日(土)、11月7日(土)午前10時15分～11時45分 場阿佐谷地域区民センター 師アナウンサー・三谷啓子 定各20名程度(申込順)費各1500円 申ファクス(13面記入例)で、グロービス商工研究会FAX5913-8105 問同会☎050-3786-0801

★プロの大工さんと親子で木工製作 時11月1日(日)午前10時15分～11時45分 場セシオン杉並 内のござり・くぎ打ち・タイル装飾で、ペン立て製作ほか 師KOA HOUSE・伊藤智幸 対おむね4歳～小学3年生のお子さんとその家族 定12組(大人2名・子供1名。申込順)費1600円ほか(保険料含む) 申・問電話・Eメール(13面記入例)で、ひめま杉並・加藤☎070-6924-7394 問 yoko2015@suginami.town

★杉並青色申告会  
①記帳確認と中間決算指導会 時11月2日(月)～30日(月)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く。1人1時間程度) 内帳簿の確認、正しい記帳方法の個別指導 対事業所得者、不動産所得者 定各日15名(申込順) 費1回1000円  
②法人化でお悩みの方必見!法人設立検討セミナー 時11月6日(金)午後2時～4時 内法人化のメリット・デメリット、法人成りの方法 師税理士・永田弘之 対区内在住の方、事業所を有する方 定25名(申込順) 費1500円ほか 他長寿応援対象事業  
——〈いずれも〉——  
場杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 申・問電話・ファクス(13面記入例)で、①は各開催日の3日前②は11月5日までに杉並青色申告会☎3393-2831 FAX3393-2864

★創業者・創業予定者向け講演会&交流会 時11月4日(水)午後3時～6時 場荻窪タウンセブン(上荻1丁目) 内講演会「独立・開業後、事業継続発展のためのピンチに活かす判断力」、交流会 師グロービート・ジャパン代表取締役社長 北条晋一ほか 対区内の創業者、創業を目指す方 定40名(申込順) 費1620円 申・問電話で、10月28日までに東京商工会議所杉並支部☎3220-1211

★すぎなみ環境ネットワークの講座  
◇石けん作り体験 時11月6日(金)午前10時30分～正午  
◇アクリルたわし作り体験 時11月7日(土)午前10時30分～午後3時30分 費1個100円  
——〈いずれも〉——  
場環境活動推進センター 対区内在住・在勤・在学の方 定各10名(申込順) 申・問電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701(午前9時～午後5時)

★久我山病院 健康セミナー 時11月7日(土)午後1時30分～2時30分 場久我山会館 内脳外科医の観点からの認知症治療 師新田勇介 対区内在住の方ほか 定60名(先着順) 問久我山病院医療介護相談センター☎3309-1116

★明治大学公開講座「同性婚の時代とアメリカ社会」 時11月7日(土)午後1時～2時30分 場明治大学和泉キャンパス(永福1丁目) 師明治大学政治経済学部専任講師・兼子歩 定120名(申込順) 申・問電話で、11月

6日までに同大学リパティアカデミー事務局☎3296-4423(月～土曜日午前10時30分～午後7時。土曜日は3時30分まで。祝日を除く)

★郷土史講座 新宿に縄文人現る 時11月8日(日)午後1時30分～3時30分 場阿佐谷地域区民センター 師新宿歴史博物館学芸員・後藤理加 定80名(先着順) 費500円 問杉並郷土史会・新村☎3397-0908

★心が通じる絵手紙～楽しい年賀状を描いてみませんか 時11月11日(水)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 内絵手紙の基本と来年の年賀状 師日本絵手紙協会公認講師・小川栄子 対区内在住・在勤の方 定25名(抽選) 費500円 申往復ハガキ(13面記入例)で、10月31日(必着)までに生きがいクラブ杉並・渡辺美智子(T167-0042西荻北4-38-29) 問渡辺☎080-5482-6640

★家事家計講習会～家計簿で予定生活・予算生活 時①11月12日(水)②21日(土)午前10時～正午③13日(金)午前10時～11時40分 場①③東京第三友の家(松庵2丁目)②阿佐谷地域区民センター 師東京第三友の会会員 対区内在住・在勤の方 定①③各50名②25名/いずれも申込順 費各400円 申・問電話で、東京第三友の会・玉木☎090-4617-9813 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

★シニアのための健康エアロビクス～スキルアップ講座 時11月13日(金)午前10時～11時30分 場西荻南区民集会所 師健康運動指導士・渡邊ひろこ 対区内在住の方 定30名(申込順) 費300円 申・問電話で、11月10日までにラビアンローズ・高嶋☎080-6533-2141 他運動できる服装で、飲み物持参

★法人税申告書作成講座 時11月13日(金)午後1時～4時30分 場杉並税務署(成田東4丁目) 師杉並税務署担当官 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費4000円 申・問電話で、11月11日までに杉並法人会☎3312-0912

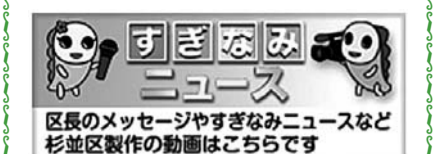
★省エネ住宅「雨デモ風デモハウス」見学会 時11月14日(土)午前10時～午後0時30分 場小金井市環境学習館▷集合=武蔵小金井駅▷解散=現地 内住宅の設計に関わった講師の案内で、モデルハウスを見学 師建築家・黒岩哲彦 定10名(申込順) 申・問電話・ファクス(13面記入例)で、杉並・地域エネルギー協議会☎・FAX5364-9134

★河北健康教室 小児のための勉強会 時11月14日(土)午前11時～正午 場河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 内幼児～小学校低学年の子どもの褒め方・叱り方 師小児科科長・鹿島京子 定30名(申込順) 申・問電話で、同病院地域連携課広報担当☎3339-5724(午前9時～午後5時。日曜日、祝日を除く) 他お子さんの同伴可

★マンション大規模修繕セミナー 時11月14日(土)午後1時～5時 場荻窪タウンセブン(上荻1丁目) 内講演「大規模修繕費用が足りない!『積立金の値上げ』『一時金の徴収』その前に、工事の精度をあげて修繕周期を15年に延ばす」、個別相談会 師マンション大規模修繕協議会代表理事・米沢賢治 対マンションに住んでいる方 定50名(申込順) 申ファクス(13面記入例。年齢不要)で、11月12日までにマンション大規模修繕協議会FAX042-507-8656 問同会・坂野☎0120-972-841

★登山と冒険～世界の山々めぐって 時11月14日(土)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 師登山家・大蔵喜福 対区内在住の方 定90名(先着順) 費200円 問杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

★多摩丘陵の原風景残る小山田緑地で自然観察 時11月17日(火)午前9時15分～午後3時30分 場集合・解散=京王相模原線京王多摩センター駅中央改札口 内晩秋の動植物の観察ほか 師自然観察の会・杉並 山室京子ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定30名



区長のメッセージやすぎなみニュースなど杉並区製作の動画はこちらです  
区ホームページ上のバナー(上図)から、すぎなみニュースなどの動画を配信しています。ぜひ、ご覧ください。  
問広報課

(抽選)費500円(保険料含む。別途バス代) 申往復ハガキ(13面記入例)で、10月31日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(T167-0051荻窪5-26-3-302石原方) 問石原☎3392-5998

★杉並アクティブシニア情報館～いきいき楽しいシニアライフを送る方法 時11月22日(日)午前10時～午後4時 場コムウェルホール高円寺(高円寺南2丁目) 内講演「父の最後からみる『自分らしい生き方・終(しま)い方』」、無料撮影写真撮影体験会 師エンディングコンサルタント・柴田典子(右上写真) 対50歳以上の方 定200名(先着順) 問アクティブシニア情報館実行委員会☎0120-24-2265



★家庭教育講座～映画「みんなの学校」をみて地域で地域の子も育てを考える 時11月22日(日)①午前10時30分～午後0時30分②1時30分～3時30分(②終了後に30分程度座談会あり) 場セシオン杉並 対小中学生の保護者ほか 定各回80名(抽選) 費各回800円 申Eメールに氏名、希望時間、参加人数、座談会の参加有無を書いて、育ち愛 問 sodachiai2015@gmail.com 問同団体・立木☎080-5097-5779

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時11月24日(火)～27日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場高井戸地域区民センター 内①基本操作、簡単な文章の作成など②基本操作、パソコンへの取り込みなど 師ITスクエア杉並 対区内在住で55歳以上の方 定各10名(抽選) 費各7000円 申往復ハガキ(13面記入例)で、11月11日(必着)までにITスクエア杉並(T168-0063和泉3-17-15) 問同団体☎090-4722-2574

## その他

★不要になった手芸用品(新品・未使用品)をお譲りください 内募集期間=10月30日(金)(土・日曜日を除く)まで▷募集品=刺しゅう糸、クロスステッチ用の生地、ファスナー(長さ10～20cm程度) 申郵送(着払い不可)または直接、あけぼの作業所(T167-0023上井草4-3-11) 問同作業所☎3395-1441(平日午前9時30分～午後5時30分)

★不動産無料相談会 時11月6日(金)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 内不動産取り引きに関わる法律・税務・建築・登記相談 申事前予約可 問全日本不動産協会中野・杉並支部☎3314-0988 他関係書類がある場合は持参

★土曜無料公証相談 時11月7日(土)、12月5日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分) 場杉並公証役場(天沼3丁目) 内遺言、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 対区内在住・在勤の方 申・問電話・ファクス(13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 FAX3391-7103

★無料調停相談会 時11月7日(土)午前10時～午後3時30分 場西武百貨店池袋本店(豊島区)、武蔵野公会堂(武蔵野市) 内夫婦関係、相続、土地建物、金銭問題等を調停で解決する手続きの相談 師民事・家事調停委員 問東京簡易裁判所☎5819-0267(午前10時～午後4時)