

# すぎなみ



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区  
編集/広報課  
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 3312-2111  
FAX3312-9911 (広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 「すぎなみくらしの便利帳」を全戸配布します   | ..... 3 |
| 区ホームページへのバナー広告掲載者募集     | ..... 3 |
| 「臨時福祉給付金」申請をお忘れなく       | ..... 3 |
| 28年4月入所・入園の園児募集         | ... 4・5 |
| 糖尿病予防で健やかでいきいきとした暮らしを!! | .....12 |

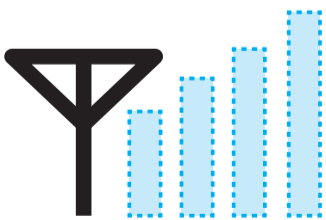


## 首都直下地震などの大規模災害に備え、杉並区の防災地図アプリ「すぎナビ」を

「すぎナビ」は、皆さんと杉並区が災害情報を共有することで、避難所や安全な避難経路などの情報をリアルタイムに提供するスマートフォン向け防災地図アプリです。平常時には、杉並区の公式電子地図サービスとして公共施設案内などをご利用になれます。——問い合わせは、防災課、土木管理課へ。

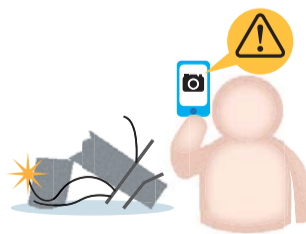
### 通信が途絶えても使えます

災害時には通信が途絶えてしまう場合も少なくありません。「すぎナビ」はオフラインの状態でも、地図の表示や、保存したルートのご案内をご利用になれます。地図は杉並区だけでなく、日本全国を表示できます。杉並区周辺にお住まい・お勤めの方もご活用ください。



### 被害状況を投稿できます

災害時には多くの情報が必要です。皆さんから「すぎナビ」に投稿された情報は、地図上で共有され、自分や他の利用者の避難時に役立ちます。他の利用者からの投稿により、あなたが知らない周囲の危険箇所を「すぎナビ」が知らせてくれます。




### 安全な避難経路を案内します

全国の自治体で初めてリアルタイム災害情報サービス※を利用することで、SNSに投稿された災害に関する情報を収集できるようになりました。「すぎナビ」へ投稿された情報と、SNSから収集した情報を利用し、危険箇所を避けた避難所等への経路を案内します。



※セコムトラストシステムズ㈱が運営する、信頼性が高い災害情報を収集・提供するサービス。

 「すぎナビ」の機能の詳細は、2面をご覧ください。

アプリのダウンロードはこちら



Google Play, Google Play ロゴは, Google Inc. の商標です。





# 「すぎナビ」は 大規模災害に備えた、 杉並区の防災地図アプリです

—問い合わせは、防災課、土木管理課へ。

**特色① 通信が途絶えても使えます** ※1

**特色② 被害状況を投稿できます** ※2

**特色③ 安全な避難経路を案内します** ※3

※1.一部ご利用になれない機能があります。※2.災害時のみ、ご利用になれます。  
※3.位置情報をオンにする必要があります。

| 機能         | 平常時 | 災害発生時 |
|------------|-----|-------|
| 地図を見る      | ○   | ○     |
| 施設(避難所)を探す | ○   | ○     |
| 写真を投稿する    | ×   | ○     |
| 被害情報を見る    | ×   | ○     |
| ルート案内      | ○   | ○     |
| 災害時のお知らせ   | ×   | ○     |

## 地図を見る

さまざまな地図情報を見ることができます。

- 公共施設案内
- 防災マップ
- 洪水ハザードマップ
- 消火器設置場所
- 杉並百景
- 指定・登録文化財
- 公園・緑地
- ある区マップ
- 子育て総合マップ
- 自転車駐車場
- AEDマップ
- 公衆浴場(銭湯)
- 路上禁煙地区
- 路線図
- 人口マップ
- など、順次公開予定。

## 施設(避難所)を探す

スマートホンのGPS機能を使って、現在地周辺の施設(避難所など)を検索し、その施設までの経路を案内します。

## 被害情報を見る

「すぎナビ」による投稿やSNSから収集した杉並区に関連した災害情報のうち、区の災害対策本部で確認し、公開した危険箇所を地図に表示して見ることができます。

## 災害時のお知らせ

災害時に区からのお知らせを受け取ることができます。

## 写真を投稿する

災害時に被害状況写真を投稿することができます。

投稿していただいた情報は、区の災害対策本部で確認した後、公開可能なものについて発信し、安全な避難誘導に役立てます。

※必ず身の安全を確保した後に行ってください。

## ルート案内

現在地もしくは指定した場所から目的地までの最短ルートを案内します。

災害時には、区が公開した危険箇所を回避した安全な避難経路を案内します。

## アプリのダウンロードは、こちらから

iOS版は  
こちら



Android版は  
こちら



〈住民基本台帳の閲覧状況(7~9月分)〉

◆国または地方公共団体(住民基本台帳法第11条第3項に基づく公表分)

| 閲覧請求者    | 請求事由概要         |
|----------|----------------|
| 東京都福祉保健局 | 平成27年度福祉保健基礎調査 |

◆個人または法人(住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分)

| 閲覧申出者(委託者等)                            | 利用目的概要                       |
|--|------------------------------|
| 1 (株)サーベイリサーチセンター(東京都生活文化局)            | 都民生活に関する世論調査                 |
| 2 (社)新情報センター(内閣府大臣官房政府広報室)             | 国土形成計画の推進に関する世論調査            |
| 3 (社)新情報センター(国立研究開発法人国立環境研究所)          | ライフスタイルの在り方に関する世論調査          |
| 4 (社)新情報センター(国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター)  | 第11回飲酒・喫煙・くすりの使用についてのアンケート調査 |
| 5 (株)インターシサーチ(独立行政法人労働政策研究・研修機構)       | 男女の職業キャリアと生活に関する調査           |
| 6 (株)日本リサーチセンター調査部(日本銀行情報サービス局)※       | 生活意識に関するアンケート調査              |
| 7 (株)日本リサーチセンター調査部(NHK放送文化研究所世論調査部)※   | 2015年国民生活時間調査                |
| 8 (社)輿論科学協会(東京都生活文化局)                  | 食品の購買意識に関する世論調査              |
| 9 (社)新情報センター(内閣府経済社会総合研究所)※            | 消費動向調査                       |
| 10 (社)新情報センター(内閣府大臣官房政府広報室)            | 消費者行政の推進に関する世論調査             |
| 11 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)              | 住生活に関する世論調査                  |
| 12 (社)中央調査社(NHK放送文化研究所世論調査部)※          | 職業意識に関する国際比較調査               |
| 13 (社)中央調査社(学校法人弘前学院弘前学院大学)            | 健康意識に関する調査                   |
| 14 (株)ステージワン(東京消防庁広報課)                 | 消防に関する世論調査                   |
| 15 (株)インターシサーチ(内閣府政策統括官)               | 平成27年度 市民の社会貢献に関する実態調査       |
| 16 (社)中央調査社(NHK報道局選挙プロジェクト選挙プロジェクト事務局) | 18歳選挙権に関する若者意識調査             |
| 17 (株)綜研情報工芸(東京都福祉保健局)                 | 健康増進法に基づくがん検診の対象人口率等の調査      |
| 18 (株)日本リサーチセンター調査部(NHK放送文化研究所世論調査部)※  | 11月全国個人視聴率調査                 |

※は共同申出者です。共同申出者とは、委託により第三者(受託者)に閲覧をさせ、受託者が閲覧で得た個人情報を受託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。

閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

閲覧が認められる主な理由は、

次のとおりです。

①官公庁が職務で行う場合

②公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合

商業目的(ダイレクトメールの発送を目的にしたものなど)による閲覧は、認められていません。また、閲覧が行われる際

には、区職員が立ち会います。

住民基本台帳法では、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表することになっていません。

7~9月の公表分は左表のとおりです。なお、閲覧状況の詳細は区ホームページでご覧になれます。

## 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

—問い合わせは、区民課住民記録係へ。

※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



最新版



「すぎなみくらしの便利帳」を全戸配布します



生活に関わる区の情報や防災情報、施設情報などを掲載した「すぎなみくらしの便利帳」を23年度以来、4年ぶりに改訂しました。

11月中旬から、区内全世帯にお届けしますので、ご活用ください。

◆配布期間 11月16日(月)から(約1カ月間)

◆配布方法

●期間中、順次配布します。(地域によって配布日が異なります)

●1世帯1部配布します。(世帯数は郵便受けや表札の数で判断します)

●民間事業者が郵便受けに投函します。

問 広報課

区ホームページへの

バナー広告掲載者募集

区ホームページは28年1月に全面リニューアルします。これに併せて、バナー広告の掲載者を募集します。

月平均約25万件のアクセスがある区ホームページのトップページを、企業や学校等のPRにご活用ください。

◆掲載開始月 28年2月

◆掲載方法 II区ホームページのトップページ下部に設置する広告欄に縦60ピクセル×横120ピクセル、ファイルサイズ4キロバイト以下の静止画像バナー(GIF画像またはJPG形式)広告を掲載し、広告主のホームページにリンクします

◆申込期限 II掲載開始希望月の前月10日(10日が閉庁日の場合は、直前の開庁日) ◆掲載決定 II審査の上、決定

※広告バナーデザインの注意点などの詳細は、募集要領(広報課で配布。区ホームページからも取り出せます)参照。

「臨時福祉給付金」

申請をお忘れなく

◆受付期限は 28年1月8日

26年4月の消費税率引き上げに伴う負担を緩和するため、所得の低い方に対し、27年度も臨時福祉給付金を支給しています。

臨時福祉給付金を受給するためには、申請が必要です。支給対象となる可能性のある方には、申請書を8月末にお送りしていますので、支給要件に該当する方は、申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付して、返信専用封筒でお早めに申請してください。

◆対象者(次の全ての要件を満たす方)

- 27年1月1日現在で区に住民票がある
●27年度区市町村民税(均等割)が課税されていない
※課税されている方の扶養親族等や生活保護の受給者である場合などは除きます。

◆支給額 1人6000円(1回限り)。

区は、申請された内容を審査し、結果を郵送でお知らせします。支給対象に該当した方の給付金は、申請書に記載された指定の口座へ振り込みます。申請から振り込みまで2カ月程度を要します。

◆問い合わせは…

杉並区臨時福祉給付金専用コールセンター 0120-00-9292

【受付時間】 午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

協働提案

公開プレゼンテーションを開催します

区は、協働を推進するため、区民の日常生活を取り巻く諸課題の解決策について、地域活動団体(NPO法人、事業者など)から協働提案を募集しました。このたび、次の内容で公開プレゼンテーションを実施します。公開プレゼンテーション後は、区民や有識者で構成する杉並区NPO等活動推進協議会の評価を経て、12月に事業化の方向性を決定していく予定です。

〈公開プレゼンテーション実施内容(予定)〉

Table with 3 columns: 事業区分, 提案団体名, 協働提案名. Rows include NPO法人 チューニング・フォー・ザ・フューチャー, 株式会社 トロア, NPO法人 杉並冒険あそびの会, NPO法人 杉並中小企業診断士会, NPO法人 HIVと人権・情報センター.

11月9日(月)～15日(日)

秋の火災予防運動

●杉並消防署の催し 防火・防災のつどい

●荻窪消防署の催し 防火のつどい

時 11月10日(火)午後1時30分～4時 場所 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内容 火災予防行政の推進に功労のあった方々に対して感謝状等の贈呈、三遊亭歌武蔵師匠による防火防災にまつわる講演会「落語に学ぶ江戸の消防」

時 11月10日(火)午後1時～4時 場所 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内容 火災予防行政の推進に功労のあった方々に対して感謝状等の贈呈、避難訓練コンサート(東京消防庁音楽隊によるコンサート開演後、避難訓練を実施)

区役所本庁舎の自転車駐輪場を縮小しています

区役所西棟の外壁補修工事に伴い、現在、中杉通り側駐輪場は閉鎖しています。区役所にお越しの際は、できる限り公共交通機関をご利用ください。ご不便とご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。

【工事期間】 28年2月まで(予定) 【問い合わせ】 経理課庁舎管理係

# 28年4月入所の認可保育所等の園児募集

28年4月に認可保育所等への入所を希望するお子さんの申し込み・利用相談を受け付けています。区外の保育所を希望する場合も、杉並区に申し込んでください。——問い合わせは、保育課へ。

## ◆申込用紙の配布・受付場所

- 保育課**（区役所東棟3階）  
※区役所では、混雑緩和のため相談・受け付け専用窓口を11月16日(月)～28日(土)（日曜日、祝日を除く）の間、第9会議室（西棟8階）に開設します。開設期間中は保育課窓口での受け付けは行いません。
- ※11月28日(土)は、駐車場を利用できません。
- 子どもセンター**（荻窪=荻窪5-20-1杉並保健所4階☎5347-2081/高井戸=高井戸東3-20-3高井戸保健センター2階☎5941-3839/高円寺=高円寺南3-24-15高円寺保健センター2階☎3312-2811/上井草=上井草3-8-19上井草保健センター1階☎3399-1131/和泉=和泉4-50-6和泉保健センター1階☎3312-3671）  
※子どもセンターでは、予約制による相談・受け付け窓口を11月27日(金)まで（午前8時30分～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉）開設しています。
- ※福祉事務所での受け付けは行っておりません。

## ◆申込期限(区役所=11月28日/子どもセンター=11月27日)

郵送でも申し込みができます。11月20日(必着)までに簡易書留で保育課へ郵送してください。  
12月、28年1・2月入所の申し込みは11月10日まで、保育課と子どもセ

ンターで受け付けており、その場合は4月入所も同時に申し込み可能です。

## ◆募集予定人数

下表は、10月の在籍状況をもとに、4月入所可能な人数を予測したものです。今後の入退所などにより人数は変わります。

入所年齢は、28年4月1日現在の満年齢（0歳は月齢）となります。（障）は障害児保育指定園で、受け入れ可能人数は3～7名です。その他の区立保育園でも、可能な範囲で2名まで受け入れます。

### ●延長保育について

私立保育園と公設民営保育園で延長保育を希望する方は、直接各保育園に申し込んでください。また、募集人数・延長保育時間等についても各保育園に直接お問い合わせください。

区立保育園では、満1歳からのお子さんを対象に、午後7時30分まで延長保育を実施しています。希望する場合は、入所申し込みと合わせて延長保育の申し込みが必要です。

## ◆結果発表

内定の有無にかかわらず、28年1月末に通知を発送する予定です。電話での結果のお問い合わせはご遠慮ください。

〈私立・区立保育園等の募集予定人数〉

| 保育園名                   | 年齢(月齢) | 年齢 |    |    |    |    |    |     | 計 | 延長 |
|------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|-----|---|----|
|                        |        | 0歳 | 1歳 | 2歳 | 3歳 | 4歳 | 5歳 | 計   |   |    |
| 杉並さゆり(注①)              | 7週目以上  | 10 | 0  | 0  | -  | -  | -  | 10  | ※ |    |
| 杉並さゆり保育園幼児分園(注①)       | 3歳以上   | -  | -  | -  | 0  | 0  | 0  | 0   | ※ |    |
| 杉並の家保育園浜田山駅前分園(注①)     | 7週目以上  | 13 | 0  | -  | -  | -  | -  | 13  | ※ |    |
| 杉並の家(注①)               | 2歳以上   | -  | -  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1   | ※ |    |
| 阿佐谷                    | 9週目以上  | 15 | 9  | 0  | 0  | 0  | 0  | 24  | ※ |    |
| アスクおぎくぼ                | 6歳以上   | 6  | 14 | 0  | 0  | 0  | 0  | 20  | ※ |    |
| アスク西荻南                 | 6歳以上   | 6  | 4  | 1  | 0  | 0  | 2  | 13  | ※ |    |
| ういず阿佐ヶ谷駅前              | 6歳以上   | 6  | 8  | 0  | 0  | 0  | 0  | 14  | ※ |    |
| ういず成田東                 | 6歳以上   | 6  | 3  | 1  | 1  | 1  | 5  | 17  | ※ |    |
| グローバルキッズ荻窪             | 9歳以上   | 9  | 5  | 0  | 1  | 0  | 8  | 23  | ※ |    |
| 佼成育子園                  | 9歳以上   | 9  | 18 | 0  | 4  | 0  | 1  | 32  | ※ |    |
| ココファン・ナーサリー桃井          | 6歳以上   | 6  | 4  | 0  | 8  | 0  | 6  | 24  | ※ |    |
| 小学館アカデミーにしおぎ南          | 6歳以上   | 6  | 4  | 6  | 0  | 0  | 1  | 17  | ※ |    |
| 上水                     | 12歳以上  | 22 | 14 | -  | -  | 12 | -  | 48  | ※ |    |
| 上水保育園西荻分園              | 12歳以上  | 12 | 3  | -  | -  | -  | -  | 15  | ※ |    |
| 杉並大宙みたけ                | 9歳以上   | 9  | 6  | 1  | 0  | 0  | 0  | 16  | ※ |    |
| 杉並の家ちゅうりっぷ             | 6歳以上   | 6  | 6  | 0  | 3  | 0  | 0  | 15  | ※ |    |
| 杉並ゆりかご                 | 12歳以上  | 12 | 2  | 1  | 1  | 0  | 0  | 16  | ※ |    |
| Nicot井荻                | 6歳以上   | 6  | 4  | 1  | 0  | 0  | 0  | 11  | ※ |    |
| 野のはな空のとり               | 9週目以上  | 9  | 1  | 0  | -  | -  | -  | 10  | - |    |
| パピーナ本天沼                | 6歳以上   | 6  | 3  | 2  | 4  | 0  | 1  | 16  | ※ |    |
| Picoナーサリー久我山           | 3歳以上   | 3  | 7  | 8  | -  | -  | -  | 18  | ※ |    |
| ピノキオ幼児舎桃井              | 6歳以上   | 6  | 4  | 2  | 1  | 0  | 0  | 13  | ※ |    |
| 方南隣保館                  | 12歳以上  | 12 | 8  | 3  | 2  | 0  | 0  | 25  | ※ |    |
| まなびの森保育園荻窪             | 6歳以上   | 6  | 6  | 6  | 0  | 0  | 2  | 20  | ※ |    |
| むさしの                   | 15歳以上  | 15 | 7  | 0  | 3  | 0  | 0  | 25  | ※ |    |
| むさしの保育園方南分園            | 8歳以上   | 8  | 2  | 1  | -  | -  | -  | 11  | ※ |    |
| 明愛                     | 3歳以上   | 3  | 12 | 9  | -  | -  | -  | 24  | - |    |
| にじいろ保育園南荻窪             | 9歳以上   | 9  | 3  | 1  | 2  | 10 | 15 | 40  | ※ |    |
| (仮称)にじのいるか保育園          | 6歳以上   | 6  | 12 | 15 | 15 | 16 | 16 | 80  | ※ |    |
| 杉並松の木                  | 6歳以上   | 6  | 12 | 16 | 10 | 16 | 19 | 79  | ※ |    |
| (仮称)荻窪りとるばんぷきんず        | 9歳以上   | 9  | 15 | 18 | -  | -  | -  | 42  | ※ |    |
| (仮称)Picoナーサリー久我山駅前保育園  | 12歳以上  | 12 | 15 | 15 | 18 | 20 | 20 | 100 | ※ |    |
| (仮称)あいの保育園 久我山         | 6歳以上   | 6  | 12 | 12 | 16 | 17 | 17 | 80  | ※ |    |
| (仮称)もりの保育園 おぎくぼ        | 12歳以上  | 12 | 15 | 5  | 0  | 0  | 14 | 46  | ※ |    |
| ゆらりん荻窪(注②)             | 4カ月以上  | 9  | 3  | 2  | 2  | 3  | 5  | 24  | - |    |
| 頌栄(注②)                 | 6カ月以上  | 9  | 2  | 0  | 0  | 0  | 1  | 12  | - |    |
| 聖心                     | 3歳以上   | 3  | 2  | 0  | 0  | 4  | 3  | 12  | ※ |    |
| (仮称)保育所ちびっくランド 井草園(注③) | 1歳以上   | -  | 8  | 2  | 2  | 1  | 1  | 14  | ※ |    |
| 上水保育園清水分園              | -      | -  | 10 | 2  | 4  | 0  | 6  | 22  | ※ |    |
| 日生永福町駅前保育園ひびき          | -      | -  | 10 | 1  | 8  | -  | -  | 19  | - |    |
| ひのまるキッズガーデンナーサリー       | -      | -  | 10 | 3  | 0  | 2  | 9  | 24  | ※ |    |
| ペネッセ杉並和泉               | -      | -  | 10 | 2  | 6  | 1  | 1  | 20  | ※ |    |
| のはら                    | 9週目以上  | 11 | 2  | 3  | 2  | 2  | 0  | 20  | ※ |    |
| 荻窪北                    | 9週目以上  | 9  | 5  | 0  | 4  | 2  | 0  | 20  | ※ |    |
| 高円寺北                   | 12歳以上  | 12 | 6  | 1  | 8  | 0  | 0  | 27  | ※ |    |
| 高円寺南                   | 11歳以上  | 11 | 3  | 2  | 2  | 0  | 0  | 18  | ※ |    |
| 高井戸                    | 12歳以上  | 12 | 0  | 5  | 0  | 0  | 0  | 17  | ※ |    |
| 堀ノ内東                   | 8歳以上   | 8  | 16 | 8  | 12 | 6  | 4  | 54  | ※ |    |
| 下高井戸(注④)               |        |    |    |    |    |    |    |     |   |    |

| 保育園名     | 年齢(月齢) | 年齢 |    |    |    |    |    |    | 計  | 延長 | (障) |
|----------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
|          |        | 0歳 | 1歳 | 2歳 | 3歳 | 4歳 | 5歳 | 計  |    |    |     |
| 阿佐谷東     | 9週目以上  | 12 | 4  | 3  | 2  | 0  | 0  | 21 | 15 | -  |     |
| 井荻       | 12歳以上  | 12 | 3  | 0  | 1  | 0  | 0  | 16 | 15 | -  |     |
| 永福北      | 12歳以上  | 12 | 3  | 2  | 0  | 0  | 1  | 18 | 9  | -  |     |
| 大宮       | 9歳以上   | 9  | 6  | 1  | 0  | 0  | 0  | 16 | 12 | -  |     |
| 荻窪東      | 9歳以上   | 9  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 11 | 17 | -  |     |
| 高円寺東(注⑤) | 12歳以上  | 12 | 4  | 4  | 1  | 0  | 1  | 22 | 6  | -  |     |
| 下井草      | 12歳以上  | 12 | 2  | 6  | 1  | 0  | 0  | 21 | 15 | -  |     |
| 松庵       | 9歳以上   | 9  | 5  | 3  | 1  | 0  | 0  | 18 | 13 | -  |     |
| 中瀬       | 12歳以上  | 12 | 3  | 2  | 0  | 0  | 0  | 17 | 7  | -  |     |
| 浜田山(障)   | 12歳以上  | 12 | 3  | 2  | 1  | 0  | 0  | 18 | 18 | 0  |     |
| 宮前       | 12歳以上  | 12 | 4  | 1  | 0  | 0  | 1  | 18 | 8  | -  |     |
| 阿佐谷北(障)  | 9歳以上   | 9  | 6  | 0  | 2  | 0  | 1  | 18 | 10 | 0  |     |
| 今川(障)    | 9歳以上   | 9  | 5  | 3  | 0  | 0  | 0  | 17 | 13 | 2  |     |
| 永福南      | 11歳以上  | 11 | 6  | 2  | 1  | 0  | 0  | 20 | 16 | -  |     |
| 荻窪       | 6歳以上   | 6  | 5  | 0  | 0  | 0  | 0  | 11 | 9  | -  |     |
| 上井草      | 9歳以上   | 9  | 7  | 3  | 1  | 0  | 0  | 20 | 13 | -  |     |
| 上荻       | 12歳以上  | 12 | 4  | 5  | 4  | 0  | 0  | 25 | 11 | -  |     |
| 久我山(注⑥)  | 6歳以上   | 6  | 6  | 4  | 1  | 0  | 0  | 17 | 16 | -  |     |
| 久我山東(障)  | 9歳以上   | 9  | 6  | 0  | 0  | 0  | 0  | 15 | 14 | 1  |     |
| 善福寺(障)   | 9歳以上   | 9  | 6  | 3  | 0  | 0  | 1  | 19 | 15 | 2  |     |
| 高井戸東     | 11歳以上  | 11 | 5  | 1  | 0  | 0  | 0  | 17 | 19 | -  |     |
| 堀ノ内      | 11歳以上  | 11 | 5  | 0  | 0  | 0  | 0  | 16 | 9  | -  |     |
| 本天沼(注⑥)  | 6歳以上   | 6  | 9  | 0  | 1  | 0  | 0  | 16 | 11 | -  |     |
| 阿佐谷南(注⑤) | -      | -  | 15 | 2  | 2  | 0  | 0  | 19 | 15 | -  |     |
| 天沼       | -      | -  | 16 | 2  | 3  | 0  | 0  | 21 | 15 | -  |     |
| 井草(障)    | -      | -  | 14 | 4  | 2  | 0  | 1  | 21 | 15 | 2  |     |
| 和泉       | -      | -  | 12 | 0  | 2  | 0  | 0  | 14 | 10 | -  |     |
| 大宮前      | -      | -  | 13 | 0  | 1  | 0  | 0  | 14 | 15 | -  |     |
| 荻窪南(障)   | -      | -  | 14 | 1  | 1  | 0  | 0  | 16 | 16 | 2  |     |
| 四宮       | -      | -  | 13 | 1  | 2  | 0  | 0  | 16 | 5  | -  |     |
| 杉並       | -      | -  | 14 | 0  | 1  | 0  | 1  | 16 | 6  | -  |     |
| 成田       | -      | -  | 15 | 1  | 0  | 0  | 1  | 17 | 13 | -  |     |
| 西荻北      | -      | -  | 14 | 3  | 0  | 0  | 0  | 17 | 17 | -  |     |
| 松ノ木      | -      | -  | 15 | 2  | 0  | 0  | 0  | 17 | 7  | -  |     |
| 馬橋(注⑤)   | -      | -  | 12 | 1  | 2  | 0  | 1  | 16 | 12 | -  |     |
| 和田(障)    | -      | -  | 12 | 3  | 1  | 0  | 0  | 16 | 5  | 1  |     |
| 西田(注⑦)   | 2歳以上   | -  | -  | 4  | 12 | 4  | 0  | 20 | 13 | -  |     |

〈小規模保育所の募集予定人数〉

| 施設名          | 年齢(月齢) | 0歳 | 1歳 | 2歳 | 計  |
|--------------|--------|----|----|----|----|
| こどもヶ丘保育園成田西園 | 6カ月以上  | 3  | 4  |    | 7  |
| マグハウス西荻      | 9週目以上  | 5  | 0  |    | 5  |
| ふたばクラブ浜田山保育園 | 6カ月以上  | 6  | 0  |    | 6  |
| ハーモニー・キッズ    | 6カ月以上  | 3  | 7  |    | 10 |
| 小規模保育事業所宮前北  | 9週目以上  | 6  | 0  |    | 6  |

(注) ①「杉並さゆり」と「杉並さゆり保育園幼児分園」、「杉並の家保育園浜田山駅前分園」と「杉並の家」は、同園扱いとなります。②「ゆらりん荻窪」と「頌栄」は28年4月に「28年4月用保育施設利用のご案内」に記載している定員に変更予定。③区保育室井草東は、28年4月に認可保育所「(仮称)保育所ちびっくランド 井草園」へ移行する予定。④「下高井戸」は28年4月から指定管理者制度(公設民営)の導入を予定。⑤「高円寺東」「阿佐谷南」「馬橋」は改築予定のため、仮園舎での保育を行う予定があり、時期などは「28年4月用保育施設利用のご案内」でご確認ください。⑥「久我山」「本天沼」は当面、1歳児の待機児童対策として受け入れ枠を確保するため、0歳児の募集人数を変更。⑦「西田」は28年度の2歳児が卒園する31年度末で閉園予定のため、1歳児以下の募集は行いません。

※「アスクおぎくぼ天沼分園」は28年3月末で閉園となるため、募集は行いません。

※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



# 28年4月入園の区立子供園(長時間保育)の園児募集

28年4月に区立子供園(長時間保育)への入園を希望するお子さんの申し込みを受け付けています。

——問い合わせは、保育課へ。

◇対象

- 3歳児=24年4月2日~25年4月1日生まれ
  - 4歳児=23年4月2日~24年4月1日生まれ
- 区内在住で、保護者の就労などのために長時間保育を必要とする幼児。  
 ※認可保育所と併せて申請することができます。  
 区立子供園(長時間保育)の書類選考の結果、面接選考の対象となった場合は、認可保育所の利用調整から除外します。

◇各園の募集人数

- 下高井戸・堀ノ内・成田西・高井戸西・西荻北子供園=3歳児各14名
- 高円寺北子供園=4歳児14名

◇保育時間

平日・土曜日の午前7時30分~午後6時30分の間で保育を必要とする時間。  
 延長保育はありません。

◇申し込み方法(申請書類を下記窓口へ)

- 保育課(11月28日まで)
- ※区役所では、混雑緩和のため相談・受け付け専用窓口を11月16日(月)~28日(土)(日曜日、祝日を除く)の間、第9会議室(西棟8階)に開設します。開設期間中は東棟3階の保育課窓口での受け付けは行いません。
- ※11月28日(土)は、駐車場を利用できません。
- 子どもセンター(予約制。11月27日まで)

※「平成28年度杉並区立子供園〔長時間保育〕利用案内」は、保育課、各子どもセンター、各子供園で配布しています。利用案内と申請書類は、区ホームページからも取り出せます。  
 ※郵送でも申し込みができます。11月20日(必着)までに簡易書留で保育課へ郵送してください。

◇結果発表

12月下旬に郵送で通知する予定です。

◇その他

子供園は給食がありませんので、お弁当を持参していただきます。なお、保護者の希望制による搬入弁当の提供を週数日行っています(高円寺北を除く)。

# 28年4月入所の区保育室の園児募集

28年4月に区保育室への入所を希望するお子さんの申し込みを受け付けています。申込用紙の配布・受付場所、申込期限は、「認可保育所等の園児募集(4面)」と同様です。私立・区立認可保育所、小規模保育事業所の利用調整後、内定に至らなかった方の中で利用調整を行います。  
 ——問い合わせは、保育課へ。

◇申し込み資格

区内在住で区内私立・区立認可保育所に入所していない方  
 ※区外在住の方は、入所希望月の前月末までに転入予定があり、賃貸借契約書等で確認できる方が申し込みできます。

◇申し込み方法

私立・区立認可保育所の申込書類のうち「支給認定申請書兼保育所等利用申込書」の杉並区保育室の欄に記入して提出してください。区保育室のみの申し込みはできません。

◇募集予定人数(右表のとおり)

右表は、10月の在籍状況をもとに、4月入所可能な人数を予測したものです。今後の入退所などにより人数は変わります。  
 入所年齢は、28年4月1日現在の満年齢(0歳は月齢)となります。

◇仮内定の発表

入所の可否は、28年1月末に通知を発送する予定です。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

〈区保育室の募集予定人数〉

| 保育室名    | 0歳 | 1歳 | 2歳 | 3歳 | 4歳 | 5歳 | 計  | 備考          |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| 堀ノ内     | -  | 20 | -  | -  | -  | -  | 20 |             |
| 荻窪      | -  | 9  | -  | -  | -  | -  | 9  |             |
| 清菴中通    | -  | 8  | -  | -  | -  | -  | 8  |             |
| 善福寺     | -  | 15 | -  | -  | 0  | -  | 15 |             |
| 南阿佐ヶ谷   | -  | 14 | -  | -  | -  | -  | 14 |             |
| 若杉※     | -  | -  | -  | 17 | 0  | 0  | 17 |             |
| 和泉北     | -  | -  | -  | -  | 5  | -  | 5  |             |
| 高円寺     | 13 | 0  | 0  | -  | -  | -  | 13 | 月齢<br>9週目以上 |
| 高井戸西    | 12 | 0  | 0  | -  | -  | -  | 12 |             |
| 今川北     | 10 | 0  | -  | -  | -  | -  | 10 |             |
| 下井草南    | 8  | 0  | -  | -  | -  | -  | 8  |             |
| 荻窪第三    | 6  | 5  | -  | -  | -  | -  | 11 |             |
| 荻窪第四    | 6  | 6  | 0  | -  | 0  | -  | 12 |             |
| 西荻窪     | -  | 6  | 0  | 0  | 10 | -  | 16 | 月齢<br>9週目以上 |
| 南阿佐ヶ谷第二 | 6  | 4  | 0  | -  | 0  | -  | 10 |             |
| ほりまつ    | -  | 15 | 0  | -  | -  | -  | 15 |             |
| 荻窪第五    | -  | 6  | -  | -  | -  | -  | 6  |             |
| 上井草西    | -  | 8  | -  | -  | -  | -  | 8  |             |
| 下井草北    | -  | 15 | -  | -  | -  | -  | 15 |             |
| 高井戸北    | -  | 10 | 0  | -  | 0  | -  | 10 |             |
| 浜田山東    | -  | 5  | -  | -  | 11 | -  | 16 |             |
| 和田南     | -  | 12 | -  | -  | -  | -  | 12 |             |
| 高円寺第二   | -  | -  | -  | 13 | 17 | -  | 30 |             |

※保育室若杉は28年4月に定員変更を予定しています。掲載の募集予定人数は1次募集時のものです。1・2歳児の募集は、2月上旬に予定している最終募集で行う予定です。

# 区内認証保育所など

区内には、認可保育所・区保育室等のほかに次の保育施設があります。お預かりできるお子さんの年齢・保育時間は、施設により異なります。希望する方は各施設と十分話し合い、契約書をよく読んで申し込んでください。  
 ——申し込み・問い合わせは、直接、各施設へ。

〈家庭福祉員(保育ママ)・家庭福祉員グループ〉

保育士資格などを持つ家庭福祉員が、自宅などで保育します

| 氏名                 | 住所                      | 電話番号          | 定員 |
|--------------------|-------------------------|---------------|----|
| 村岡 幸江              | 高円寺南3丁目                 | 5378-1207     | 5名 |
| 小沢 かおる             | 上井草1-33-6メゾン・ド・芝102     | 3301-2498     | 3名 |
| 竹澤 春江              | 和泉4-44-33和泉サンハイツ104     | 5377-3632     | 3名 |
| 高梨 由紀枝             | 下井草3-3-15サンセール下井草103    | 6805-8310     | 5名 |
| 藤枝 みえ子             | 和泉4-42-20               | 3316-8507     | 5名 |
| 大木 ひとみ             | 阿佐谷北3-26-8              | 3338-5505     | 3名 |
| 中田 美香              | 成田東2-9-6                | 6762-1122     | 5名 |
| 西澤 芳               | 清水1-16-10レジデンス荻窪102     | 6913-5048     | 5名 |
| 石川 禎子              | 高円寺南3-7-6               | 5377-7451     | 5名 |
| 土屋 直子              | 今川4-13-17               | 6762-9050     | 5名 |
| 木村 環               | 浜田山1-21-12ベルコーポ浜田山102   | 5942-1231     | 5名 |
| 島 香織               | 阿佐谷北3-1-4ナインコーポ101      | 5364-9773     | 5名 |
| 大山 希               | 和田3-57-2岸コーポ101         | 6454-6900     | 5名 |
| 「もりのいえ」<br>上田 佳奈   | 桃井4-3-2西荻地区区民センター1階     | 5310-2601     | 9名 |
| 「アレーズ」<br>今井 七津子   | 高円寺北2-14-2マンションカメイヤ102  | 3337-4337     | 6名 |
| 「小鳥の詩」<br>佐藤 久仁子   | 堀ノ内2-6-21パークハイム杉並D103   | 3315-1008     | 9名 |
| 「ピーカーぶら」<br>森田 美智子 | 和泉4-42-5方南会館2階          | 3311-4141     | 9名 |
| 「なないろ」<br>福地 かおる   | 下井草3-34-13下井草グリーンハイツ101 | 090-1105-2890 | 6名 |

▷対象=生後7週目~3歳未満。

〈グループ保育室〉保育士資格などを持つ区民の保育者グループが運営する保育施設です

| 施設名                   | 住所         | 電話番号      | 定員  |
|-----------------------|------------|-----------|-----|
| 桃井グループ保育室(保育室モモ)      | 桃井1-35-2   | 3399-5188 | 21名 |
| 高円寺グループ保育室(保育室コロボックル) | 高円寺南2-32-5 | 3316-5041 | 24名 |

▷対象=生後7週目~3歳未満。

〈認証保育所〉東京都が定める設置運営基準を満たした民間保育施設です

| 施設名                | 住所             | 電話番号      | 定員  |
|--------------------|----------------|-----------|-----|
| ゆらりんMOMOの家保育園      | 阿佐谷南3-1-21・2階  | 5335-5667 | 30名 |
| ピノキオ幼児舎荻窪園         | 上荻1-18-7・1階・2階 | 3393-1988 | 34名 |
| アスク永福保育園           | 永福1-39-24・2階   | 3327-1951 | 36名 |
| コンピラザ桃井保育園         | 桃井3-7-3・1階     | 5311-3255 | 40名 |
| にじいろ保育園サクセス杉並      | 上井草1-29-16・1階  | 6666-9606 | 30名 |
| ポピズナーサリースクール阿佐ヶ谷   | 阿佐谷北1-4-2      | 5327-2108 | 40名 |
| にじいろ保育園サクセス荻窪      | 荻窪5-30-3       | 5397-3974 | 30名 |
| ココファン・ナーサリー浜田山     | 浜田山3-18-8・1階   | 5305-6133 | 40名 |
| チャイルドルームパピーナ久我山園   | 久我山3-1-24      | 5941-9022 | 45名 |
| 小学館アカデミーにしおぎ駅前保育園  | 松庵3-35-15      | 5336-7861 | 60名 |
| ほっべるランド東高円寺        | 高円寺南1-4-41・1階  | 5305-4557 | 30名 |
| 京王キッズプラッツ永福町       | 永福2-60-31・3階   | 5376-1555 | 30名 |
| マミーズエンジェル高円寺駅前保育園  | 高円寺北3-20-4     | 3223-8882 | 40名 |
| 保育園 夢未来 井荻園        | 上井草1-23-15・1階  | 6913-8691 | 33名 |
| ピノキオ幼児舎新高円寺園       | 梅里1-13-12・1階   | 5929-1522 | 28名 |
| ピノキオ幼児舎井草園         | 井草3-17-14-202  | 5303-2735 | 35名 |
| 荻窪コスモ保育園           | 荻窪5-6-5・1階     | 3220-3535 | 40名 |
| チャイルドルームパピーナ荻窪園    | 天沼3-6-27       | 3391-0220 | 33名 |
| ビーフェアこども愛々保育園 阿佐谷南 | 阿佐谷南1-9-8・1階   | 5913-7226 | 46名 |
| あい・あい保育園 荻窪園       | 荻窪5-15-21・2階   | 6915-1161 | 40名 |
| マリア保育園※1           | 高円寺北2-41-6     | 3338-9634 | 29名 |
| 梅里保育園※1            | 梅里1-2-15       | 3313-8401 | 24名 |
| 保育室コアラハウス※2        | 天沼3-23-23-106  | 3398-0085 | 15名 |
| こぶし保育室※2           | 浜田山1-23-14-103 | 3303-2295 | 11名 |

▷対象=A型=産休明け~就学前。B型=※1.産休明け~3歳未満。※2.産休明け~2歳未満。

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



区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

特別区立幼稚園等 妊娠出産休暇・育児休業 補助教員採用候補者

臨時任用教員▽勤務場所

特別区の区立幼稚園等(大田区・足立区を除く)▽資格Ⅱ昭和30年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許状を有し、国公私立幼稚園等の正規任用教員(特別区の区立幼稚園等臨時任用教員は含むが非常勤講師は含まず)として1年以上の経験がある方▽選考Ⅱ書類・面接(面接は、新規応募者と特別区の区立幼稚園等臨時任用教員として最近5年間に勤務実績のない方のみ)Ⅲ申込書を、12月1日・2日に特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事

区立中学校臨時職員(施設管理)

企画課採用選考担当(千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階)へ本人が持参▽申込書の配布場所Ⅱ同担当または特別区の教育委員会事務局同担当 5210-9857 詳細は、特別区人事・厚生事務組合 03-3333-3392 tp://www.tokyo23city.or.jp/参照

内 学校施設の管理業務▽勤務期間Ⅱ12月1日～28年3月31日(予定)▽勤務日時Ⅱ隔日。月

金曜日午後4時～10時、土・日曜日・祝日午前8時～午後10時(12月29日・28年1月3日を除く)▽勤務場所Ⅱ区立中学校▽募集人数Ⅱ若干名▽報酬Ⅱ時給1040円▽その他Ⅱ雇用保険加入。交通費支給(上限あり)Ⅲ申履歴書を、11月13日(必着)までに庶務課教職員係非常勤職員担当(区役所東棟6階)へ郵送・持参同係他書類選考合格者には面接を実施。応募書類は

募集します ファミリーサポートセンター協力会員

内 保育施設等への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の外出時などの子供の一時的な預かり(基本的には協力会員の自宅)など▽謝礼Ⅱ1時間800円(早朝・夜間1000円)Ⅲ20歳以上で、各研修に参加可能な方Ⅳ電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1102 1他 会員登録後、11月9日(月)の研修会に参加していただきます

税金

年末調整・給与支払報告書などの説明会

事業所の給与事務の担当の方などを対象に、年末調整・法定調書・給与支払報告書についての説明と調書の配布を行う説明会を開催します(上表参照)。調書は、各会場で説明開始の30分前から配布します。対象地

杉並税務署

Table with columns: 日時, 会場, 対象地域. Includes dates 11/17, 18, 20 and locations like セシオン杉並 and 高井戸地域区民センター.

荻窪税務署

Table with columns: 日時, 会場, 対象地域. Includes dates 11/16, 19, 20 and locations like 久我山会館 and 勤労福祉会館.

返却しません 杉並清掃事務所 年末年始アルバイト

内 ごみ収集作業▽勤務期間Ⅱ12月1日～28年1月31日(月20日以内、最長2カ月)▽勤務日時Ⅱ月～土曜日、午前7時10分～午後3時55分▽勤務場所Ⅱ杉並清掃事務所(成田東5-15-20)▽募集人数Ⅱ若干名▽報酬Ⅱ日給9490円▽その他Ⅱ交通費支給(上限あり)Ⅲ18歳以上の方(高校生不可)Ⅳ申・問電話で、杉並清掃事務所 ☎3392-17281

子育て・教育

放課後等デイサービス利用者説明会 児童福祉法の児童通所支援サービスの一つ、放課後等デイサービス(発達に遅れのあるお子さんや障害のあるお子さんへ生活訓練を行うとともに、放課後の居場所を提供する事業)の説明会を開催します。

時 11月20日(金)午前10時 区役所第4会議室(中棟6階) 内 事業所のサービス内容や申請手続きについて 対 新年度から特別支援学校や特別支援学級に進む予定のお子さんの保護者ほか 定 80名程度(先着順) 問 障害者施策課認定・給付係 他 チラシは、福祉事務所、児童館、こども発達センター、障害者施策課(区役所東棟1階)で配布。詳細は、お問い合わせください

子育て勤労者支援 貸し付け金利引き下げ 勤労者退職金共済機構では、子育て世帯のマイホーム取得を支援するため、18歳以下のお子さんを扶養する勤労者が、28年3月までに財形持家融資融資を申し込む場合、当初5年間、通常金利から0.2%引き下げる特別措置を実施しています。

住まい・まち

都営住宅入居者募集

募集戸数 ①一般募集住宅(家族向・単身者向) 1500戸 ②定期使用住宅(若年ファミリー向) 805戸 ③定期使用住宅(多子世帯向) 10戸 ④若年ファミリー向 50戸

申込書・募集案内の配布期間 11月4日(水)～13日(金)(各配布場所の休業日を除く) 申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟5階)、区役所1階ロビー、子育て支援課(東棟3階)、福祉事務所、区民事務所(平日夜間と休日は区役所の夜間・休日受付で配布)。

また、11月4日(水)午前9時～13日(金)午後6時の間、JKK東京(東京都住宅供給公社) http://www.tokousya.or.jp から取り出せます。

甲 申込書を募集案内添付の専用封筒に入れて、11月17日(必着)までに郵送(渋谷郵便局留) 問 JKK東京都営住宅募集センター都営募集課 ☎3498-18894。配布期間中は、☎0570-0101-810(いずれも土・日曜日を除く)または区住宅課住宅運営係 建物防災支援アドバイザーを派遣します

区では、災害時に自力で避難することが困難な方の自宅に、建物防災支援アドバイザー(区から委託された建築士)を派遣

して、地震や災害に対する建物の耐震性や家具転倒防止器具、火災報知器、消火器などの設置状況を確認し災害に備えたアドバイスなどを行っています。

施設情報

証明書コンビニ 交付サービス臨時休止

マイナンバー制度開始に向けたシステム改修を行うため、次の日程は、証明書の交付・利用登録を含む全ての証明書コンビニ交付サービスを利用できません。

11月14日(土)・15日(日)終日 11月18日(水)午後1時～11時 問 区民課住民記録係

住宅の耐震無料相談会 時・内 建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 11月11日(水)午後1時～4時▽建築総合無料相談会Ⅱ第1・3火曜日午後1時～4時(祝日を除く) 場 区役所1階ロビー 問 建築課耐震改修担当 他 図面などがある場合は持参書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

その他

マンション管理無料相談会 第2・4木曜日に、管理組合の運営や大規模修繕等の分譲マンションに関する問題について、マンション管理士が相談をお受けします。

時 11月12日(木)・26日(木)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー 定 各日3組(申込順) 申 杉並マンション管理士会 http://sugimami-mansion.org から申し込み。電話・ファクス(11面記入例)で、杉並マンション管理士会 ☎3393-3680 FAX 3393-3652 問 同会、住宅課

相続、金銭問題などの法的書

土曜法律相談 毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。

時 11月21日(土)午後1時～4時 場 相談室(区役所西棟2階) 内 土地・建物・相続・その他法律上のこと 定 12名(申込順。1人30分) 申 11月16日～20日午前8時30分～午後5時に、専門相談予約専用 ☎5307-0617 または区政相談窓口で予約 問 区政相談課 他 法律相談は、月々金曜日の午後実施(事前予約制)

マンション管理無料相談会 第2・4木曜日に、管理組合の運営や大規模修繕等の分譲マンションに関する問題について、マンション管理士が相談をお受けします。

時 11月12日(木)・26日(木)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー 定 各日3組(申込順) 申 杉並マンション管理士会 http://sugimami-mansion.org から申し込み。電話・ファクス(11面記入例)で、杉並マンション管理士会 ☎3393-3680 FAX 3393-3652 問 同会、住宅課

相続、金銭問題などの法的書

相続、金銭問題などの法的書



# ご利用ください **ひととき保育・つどいの広場**

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

## ひととき保育

病院への通院や育児疲れの解消など、保護者がほっとできる時間を得られるよう、お子さんを短時間保育します。区内に11カ所あります。  
**内利用について**=予約が必要です(利用日の1カ月前から受け付け)。原則、月10回まで利用できます。初回のみ、事前に面接が必要です▷**所在地・開所時間・定員**など=下表のとおり**対**原則、区内在住で生後6カ月~就学前(高井戸・高円寺南は3カ月~、荻窪は8カ月~)の乳幼児**費**1時間800円(荻窪は600円)。子育て応援券利用可**申**・**問**直接、各施設

## つどいの広場

お子さんと保護者が気軽に集い、子ども同士・親同士の交流や育児などの相談ができる場です。子育てに役立つ講座や、地域の仲間と出会える催しも企画しています。お気軽にお問い合わせください。  
 5カ所のひととき保育に併設しています。  
**内利用について**=予約は不要です▷**所在地・開所時間**など=下表のとおり**対**0歳~就学前の乳幼児と保護者**定**なし。なお、混雑時は安全のため入室を制限することがあります**費**1回100円**申**・**問**直接、各施設

### ひととき保育(★=つどいの広場併設施設)

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

| 施設名  | 所在地・電話番号                                     | 開所時間  | 定員  | 運営事業者                         |
|------|--|---|-----|-------------------------------|
| 馬橋★  | 高円寺南3-31-3 ☎3315-8819                        | 月~土曜日(第1・3・5土曜日を除く)▷ひととき保育=午前9時30分~午後4時30分▷つどいの広場=午前10時~午後3時(第2金曜日は午後0時30分から) | 6名  | すぎなみ保育ぐるーぷ                    |
| 上荻★  | 上荻3-22-13 ☎3395-0135                         | 月~土曜日(第5土曜日を除く。第1水曜日は午後1時まで)▷ひととき保育=午前9時~午後5時▷つどいの広場=午前10時~午後3時(第1・3土曜日を除く)   | 6名  | NPO法人すぎなみ子育てひろばchouchou(シュシュ) |
| 宮前★  | 宮前5-24-18 ☎3333-5114                         | 月~土曜日(第2水曜日を除く。つどいの広場は金曜日まで)▷ひととき保育=午前9時~午後6時▷つどいの広場=午前10時~午後3時               | 9名  | (株)ニリア・パニー                    |
| 八成★  | 井草2-27-13 ☎6915-0233                         | 月~金曜日▷ひととき保育=午前9時~午後4時▷つどいの広場=午前10時~午後3時                                      | 8名  | NPO法人八成グループ                   |
| 堀ノ内★ | 堀ノ内3-17-13 ☎6750-9314                        | 月~金曜日▷ひととき保育=午前9時30分~午後4時▷つどいの広場=午前10時~午後3時                                   | 7名  | (株)虹旗社(こうきしゃ)                 |
| 方南   | 方南1-33-19 ☎6802-4084                         | 月~金曜日、午前9時30分~午後4時  | 6名  | NPO法人ちいきちいき                   |
| 高井戸※ | 高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎5346-1930            | 月~土曜日(第3月曜日を除く)、午前9時~午後6時   | 12名 | (株)けいわ会                       |
| 荻窪   | 荻窪5-17-8 荻窪北保育園内 ☎3391-5176                  | 月~土曜日、午前9時~午後5時   | 10名 | (株)和光会                        |
| 高円寺南 | 高円寺南4-44-11 高円寺南保育園内 ☎3315-1378              | 月~土曜日、午前9時~午後6時   | 10名 | (株)けいわ会                       |
| 阿佐谷  | 阿佐谷北1-4-2 認証保育所ポピンズナーサリースクール阿佐ヶ谷内 ☎3338-2107 | 月~土曜日、午前9時~午後6時   | 7名  | (株)ポピンズ                       |
| 西荻窪  | 松庵3-35-15 認証保育所小学館アカデミーにしおぎ駅前保育園内 ☎3335-2801 | 月~土曜日、午前9時~午後6時   | 8名  | (株)小学館集英社プロダクションHAS総合保育事業部    |

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

## すぎなみ戦略的アートプロジェクト

# すぎなみアートさんぽ

## 区内のアートを散策してみませんか

11月  
23日(祝)  
まで



区立施設をはじめ、「まちなかギャラリー」や区内各所で、杉並にゆかりのあるアーティストが集まってさまざまなアート企画展を開催しています。区内で開催されるアートイベント、「まちなかギャラリー」、文化的なスポットを「アートマップ」を片手に巡ってみませんか。 —問い合わせは、NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー ☎5397-3400、区文化・交流課へ。

### すぎなみアートさんぽ Pick up! イベント

- 各企画展の詳細は、「アートマップ」でご紹介しています。この機会にぜひ、区内をお散歩してみてください。
- ★すぎなみフェスタ2015(L3アートテント) =11月7日(土)・8日(日)
  - ★郷土博物館=11月5日(木)~13日(金)
  - ★郷土博物館分館=11月8日(日)まで
  - ★中央図書館=11月7日(土)・8日(日)
  - ★読書の森公園=11月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)
  - ★区役所2階区民ギャラリー =11月4日(水)~13日(金)・16日(月)~27日(金)
  - ★阿佐谷地域区民センター =11月5日(木)~8日(日)・19日(木)~23日(祝)
  - ★「まちなかギャラリー」およそ50カ所(各ギャラリー)



▲表紙



▲アートマップ

マップ巻末はスタンプノートになっていて、マップに記載のスタンプ設置箇所です。スタンプを10個集めると抽選で「すぎなみART@heArt」オリジナルグッズをプレゼント。スタンプ設置箇所を上手に回りながらアートさんぽをお楽しみください。

◇アートマップ配布場所  
 区立施設、中央線4駅(高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪)など/すぎなみフェスタ「L3アートテント」でも配布



▲スタンプノート



27年度杉並区NPO活動資金助成事業

ひゃっか りょうらん  
**百花繚乱作品展**

作者は全員90歳以上。書・絵手紙・絵画等を作るの生い立ちと共に展示・紹介します。来場者が作品から受けた感動や勇気は「メッセージ」として残すことができます。「エールの交換」をコンセプトに、作者・来場者・作者の家族・スタッフまで、関わった全ての人にときめきと元気が生まれる作品展です。



時11月13日(金)～15日(日)午前10時～午後4時(15日は3時まで)場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)問チーム百花展・佐伯☎090-9838-8434

**妊娠を望む方のための基礎講座**

妊娠の仕組みや不妊について専門講師による基礎的な講座と体験プログラムを行います。

時11月15日(日)午前10時～正午場杉並保健所(荻窪5-20-1)内・師妊娠力アップのための基礎講座(虹クリニック・看護師)、ピラティスと妊活ひめトして妊娠力アップ(スタジオサーティープラス・菊地伸江)対区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可)定15名(申込順)申電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355

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、お気軽にご相談ください。また、区では特定不妊治療費を助成しています。詳しい情報は、区ホームページ等でご確認ください。

問各保健センターまたは杉並保健所健康推進課

**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

★色とりどりのコンサート 時11月29日(日)午後1時～8時場セシオン杉並内出演=ルツ・レスコヴィッツ(バイオリン)、三谷温(ピアノ)ほか▷曲目=クライスラー「愛の喜び、愛の悲しみ」ほか対区内在住の方ほか定500名(抽選)費3000円。子供1500円(往復ハガキ(11面記入例)で、11月8日(消印有効)までに国民音楽協会(〒168-0074上高井戸2-17-27)問同協会・野村☎070-5555-5920

★津軽三味線演奏会「疾風10周年記念十人十色」 時12月4日(金)午後5時～6時30分場セシオン杉並内出演=津軽三味線集団・疾風定532名(申込順)費4000円申・問電話・Eメール(11面記入例)で、めいた企画☎3380-1042☒meitakikaku@gmail.com

★東日本大震災復興支援「第九」演奏会 時12月6日(日)午後2時場杉並公会堂内・師①講演=南相馬市復興の現状(福島県南相馬市職員・馬場仁)②演奏▷出演=佐藤宏充(指揮)、津山恵(ソプラノ)、小林由佳(メゾソプラノ)ほか▷曲目=ベートーベン「交響曲第9番二短調(合唱付き)」定1190名(申込順)費3000円ほか申・問電話で、杉並区民オペラ☎3380-1042他区民25組50名招待(抽選)=往復ハガキ(11面記入例)で、11月20日(必着)までに杉並区民オペラ事務局(〒166-0012和田1-11-15)

★阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り 時11月10日(火)～12日(木)(時間は店舗による)場阿佐ヶ谷地域の約120店舗費1日券4000円(参加店で1杯無料、おつまみ券などが付くはしご酒チケット)ほか申当日券をサンダルキッチン(阿佐谷南3丁目)ほかで販売問サンダルキッチン☎5347-2464他詳細は、同イベント☎http://www.asagaya-nomiya.jp/参照

★愛杉会作品展 時11月13日(金)～17日(火)午前10時～午後6時(13日は正午から。17日は3時まで)場セシオン杉並内絵画、書道、写真、陶芸などの展示対区内在住の方ほか問愛杉会・森田☎3300-4803他特別展示「学校の郷土資料館めぐり」あり

★いずみまつり 時11月14日(土)午前10時～午後3時場杉並いずみ第一(和泉4丁目)内手染め・手織り品の展示即売、焼きそば・豚汁などの模擬店、バザーほか問NPO法人杉並いずみ☎5377-2121

★秋の福祉バザー 時11月15日(日)午前10時～午後3時30分場杉並・あしたの会福祉作業所・善福寺分室(善福寺3丁目)問同分室☎3399-8339

★阿佐福まつり 時11月21日(土)午前10時～午後3時場阿佐谷福祉工房(天沼1丁目)

内自主生産品の販売・模擬店・ゲームコーナー・ミニバザーほか問阿佐谷福祉工房☎3392-7347他上履き持参

★杉並区更生保護女性会バザー 時11月14日(土)午前10時～午後3時場杉並第一小学校内新品・中古衣料(和服、紳士・婦人・子供服)、雑貨ほか問杉並区更生保護女性会会長・磯部☎3391-4277他収益金は更生保護関係の支援および活動に役立ちます

★プロップK文化祭～秋の一日、元気を分かち合い、老いも若きも一緒に 時11月21日(土)午前11時～午後4時場浴風会(高井戸西1丁目)内協働事業活動の発表(ゆうゆう久我山・上高井戸館)、地域協賛団体の出演鑑賞(高井戸第二小学校チアダンス部、高井戸東小学校コーラス部ほか)、特別出演(中国楽器馬頭琴演奏者・セーンジャー)定250名(先着順)問NPO法人プロップK☎3332-2011

★座の市 時11月21日(土)午前11時(売り切れ次第終了)場座・高円寺内杉並産野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売問座・高円寺☎3223-7500

★善福寺川と大田黒公園の紅葉を訪ねるウォーキング 時11月26日(木)午前10時～正午(雨天中止)場集合=杉二小前広場▷解散=大田黒公園内4km程度(花、樹木の解説付き)対区内在住の60歳以上で、4km程度自力で歩ける方定30名(申込順)費400円(保険料含む)申・問電話で、11月12日までに善福寺川、四季の花と樹木を楽しむウォーキングの会・川田☎090-3298-6948他リュックサック、帽子、飲み物、タオルなど持参。長寿応援対象事業

★東京土建まつり～住宅デースペシャル 時11月29日(日)午前10時～午後3時場杉並第十小学校、蚕糸の森公園内住宅相談、簡易な耐震診断、工作教室、各職体験コーナーほか問東京土建杉並支部・藤澤☎3313-1445

★杉並ワールドカフェ・サロン 時11月29日(日)午後2時～5時場高井戸地域区民センター内ワールドカフェという対話の手法を用いた交流対区内在住・在勤・在学の方ほか定40名(申込順)費300円申Eメール(11面記入例)に性別・国籍も書いて、ISP☒info@i-suginami-project.org問山ノ内☎090-9248-7322

★紅葉の鎌倉アルプス 低山ハイキング 時12月5日(土)午前8時20分～午後2時場集合=JR新宿駅1番線ホーム▷解散=鎌倉駅内8.7km(標高159m)を約3時間30分で歩く対区内在住で60歳以上の方定30名(申込順)費600円(保険料含む。別途交通費)申・問電話で、NPO法人里山協会・中島☎080-4165-0709他歩きやすい服装で、健康保険証、防寒具・雨具、昼食など持参

★きずなサロン運営のい・ろ・は 時11月9日(月)午後1時30分～3時場あんさんぶる荻窪内地域でサロンを開きたい方への説明会定15名(申込順)申・問電話で、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係☎5347-1017

★外国語講座 時・内11月9日から①英会話=水曜日(1)中級=午前9時10分(2)上級=10時20分(3)TOEIC=11時30分▷木曜日(4)初級=午前9時10分(5)初心者=10時20分(6)初級=11時30分▷月曜日(7)初心者=午後7時②中国語=月曜日(8)初級=午前9時10分(9)中級=10時20分(10)上級=11時30分/いずれも1時間③韓国語=金曜日(11)初心者=午前9時10分～10時10分(12)初級=10時20分～11時50分場阿佐谷地域区民センターほか師①ジェミー・マコーマック②上芝寿理③季智賢定各20名程度(申込順)費各回1000円(12のみ1500円)申ファクス(11面記入例)で、グロービス商工研究会☎5913-8105問同会☎050-3786-0801

★マンション管理セミナー 時①11月13日(金)②17日(火)午後1時30分～4時30分場①方南会館②荻窪タウンセブン(上荻1丁目)内講演(マンション建て替え事例)と交流会師マンション管理士①大木祐吾②徳間克郎対区分所有者ほか定各40名(申込順)申ファクス(11面記入例。年齢不要)で、11月10日までに荻窪マンション管理士会事務局☎5397-0686問事務局☎5397-0686

★河北健康教室「糖尿病と感染症～感染症から身を守ろう」 時11月14日(土)午後3時～5時場細田工務店(阿佐谷南3丁目)師内科副部長・岡田光正ほか費500円申・問電話で、河北総合病院広報課☎3339-5724(午前9時～午後5時。日曜日、祝日除く)

★土曜学校～空き地の価値再生 時11月14日(土)午後4時30分～6時30分場高井戸地域区民センター師建築家・西村浩定70名(申込順)費500円申ファクス(11面記入例)に参加人数も書いて、日本建築家協会杉並地域会☎3220-5593問同会・坂野☎3220-5100

★清川病院「肝臓を知っていきいき健康生活～治そう!C型肝炎 防ごう!脂肪肝」 時11月15日(日)午前10時～11時30分場阿佐谷地域区民センター内・師続・肝炎今昔物語(同病院院長・安田清美)、飲み薬で治すC型肝炎最新情報(同病院肝臓専門医・山田典栄)対区内在住の方定60名(先着順)問清川病院総務課☎3312-0151

★与謝野晶子サロンカレッジ 時11月15日(日)午前10時～正午場与謝野晶子サロン(南荻窪1丁目)内晶子の歌の鑑賞と実技指導師歌人・入谷いずみ、吉祥女子中学・高等学校教頭 萩原茂定40名(申込順)費500円申・問電話で、小泉☎3333-6778

★「英語と日本人」どうすればいいの?子供の英語 時11月15日(日)午後2時～4時場阿佐谷地域区民センター師英語本ベストセラー著者 デイビッド・セイン対区内在住の方定30名(先着順)費300円問NPO法人日本児童文化教育研究所・橋☎090-6130-8602

★白色申告者のための記帳講習会 時11月16日(月)～20日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分場荻窪青色申告会(天沼3丁目)師同会職員対白色申告の個人事業者定各日各回3名(申込順)費1回500円申・問電話で、11月14日ま

でに荻窪青色申告会☎3393-1951

★認知症サポーター養成講座 時11月20日(金)午後2時～3時30分場ゆうゆう大宮前館師キャラバン・メイト 中目昭男対区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順)申・問電話で、11月19日までにゆうゆう大宮前館☎3334-9640

★杉並リハの日 講演会 時11月21日(土)午後2時～3時30分場杉並リハビリテーション病院(西荻北2丁目)内生活習慣病予防に関する生活の工夫の紹介師医師・高野進、管理栄養士・五百木整子対区内在住・在勤の方ほか定25名(申込順)申・問電話で、11月16日までに杉並リハビリテーション病院☎3396-3181他お持ちの方は電卓持参

★資金繰りが楽になる「キャッシュフロー経営」 時11月26日(木)午前9時30分～11時30分場西武信用金庫阿佐ヶ谷南支店(阿佐谷南3丁目)師税理士・斎藤英一対区内在住・在勤の方定30名(申込順)費2000円申・問電話で、11月24日までに杉並法人会☎3312-0912他筆記用具、電卓持参

★裂き織り体験 時11月30日(月)午後1時30分～3時30分場環境活動推進センター対区内在住・在勤・在学の方定10名(申込順)費100円申・問電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時12月8日(火)～11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、簡単な文章の作成等②基本操作、パソコンへの取り込み等師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(11面記入例)で、11月21日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)問同団体☎090-4722-2574

その他

★杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時11月16日(月)～18日(水)午前11時～午後4時場リサイクル自転車作業所(永福2丁目)費販売価格=6700円～(先着順)問同作業所☎3327-2287

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時11月23日(木)午後1時～4時場庚申文化会館(高円寺北3丁目)問東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

★防衛省・自衛官募集 内種目・資格=①陸・海・空自衛官候補生=18歳以上27歳未満の男性②陸上自衛隊高等工学校生徒(推薦・一般)=17歳未満で中学校卒(見込み含む)の男性/詳細はお問い合わせください問高円寺募集案内所☎3318-0818

★ささえあいサービス協力会員募集 内日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼(1時間)=800円(家事)。1000円(介護)対18～69歳の方申・問電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131他会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(11月27日(金)に実施)

※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



### 11月28日(土) 景観まちづくりイベント2015

## 荻外荘の北側敷地開放と建物内一部公開

戦前に内閣総理大臣を3度務めた近衛文麿の邸宅「荻外荘」の建物内の一部を公開します。

時11月28日(土)午前10時～午後3時(15分ごと) 場荻外荘(荻窪2-43) 定各回15名(抽選) 申往復ハガキ(11面記入例。2名まで連記可)で、11月10日(必着)までにまちづくり推進課まちづくり景観係/北側敷地は見学自由同係他①建物は耐震補強工事実施前のため、人数や立ち入りエリアを限定します。また、バリアフリー対応となっておりません②駐車場はありません



## 荻窪南の景観と文化財巡り

角川庭園周辺地域の景観と文化財をお楽しみください。

時11月28日(土)午前10時～正午 場角川庭園(荻窪3-14-22) 師「みどり」と文化の会」代表・淀川正定 定20名(先着順) 問角川庭園 ☎6795-6855

## ブラインドサッカー

### FUNフェスタIN杉並

パラリンピックの正式種目である「ブラインドサッカー」について学べる講習会、体験会や東日本リーグ公式戦観戦を行います。

【日時】11月21日(土)午前9時30分～午後3時  
【場所】下高井戸運動場・下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)  
【内容・定員】

- ◇講習会(午前9時30分～10時30分。40名〈申込順〉)  
ブラインドサッカーのルールやサポートの仕方を学びます。受講後、ブラインドサッカー協会ボランティア登録ができます。
- ◇体験会(午前11時～正午・午後0時30分～1時30分・2時～3時)  
自由に参加できます。
- ◇東日本リーグ2015公式戦観戦(予定)  
①午前11時～正午②午後0時30分～1時30分③2時～3時  
①GLAUBEN FREUND TOKYO 対 buen cambio yokohama  
②松戸・乃木坂ユナイテッド 対 山梨キッカーズ  
③ Grande TOKYO 対 東京N-flugels
- ◇親子フットサル大会(正午～午後0時30分・1時30分～2時。5チーム〈申込順〉)  
親子チーム(お子さんは小学生)で参加してください。
- 【申し込み・問い合わせ】電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191



## 壮大な戦国絵巻を 展開!!

11月23日(祝) 大井競馬場

## 甲冑競馬「相馬野馬追」を披露します

大井競馬場では、福島県相馬地方の伝統行事であり国の重要無形民俗文化財である「相馬野馬追」を行います。甲冑に身を包んだ若武者が、旗差物をなびかせて本馬場を駆けるさまは、千年の時をさかのぼったようです。大井競馬場では馬事文化伝承と東北復興支援のために「相馬野馬追」を毎年行っています。目の前に展開する壮大な戦国絵巻をお楽しみください。



▲勇壮な甲冑競馬

時11月23日(祝)午後1時(予定) 場大井競馬場(品川区勝島2-1-2) 内相馬野馬追、福島県物産展、写真パネル展など 問特別区競馬組合競馬事務局 広報担当 ☎3763-2151 他20歳未満の方は保護者同伴。また、20歳未満の方は勝馬投票券の購入はできません。詳細は、特別区競馬組合 ☎http://www.tokyocitykeiba.com 参照

## すぎなみスポーツアカデミー (Dコース)

### 障害者サポーター講座 車いすテニスサポートを学ぼう

プロテニスコーチ・現役パラリンピアン3名を迎え、車いすテニスの支援方法を学びます。障害の有無にかかわらず、共にスポーツを楽しみましょう!

【日時】12月6日(日)午前10時～午後3時  
【場所】柏の宮公園(浜田山2-5-1)  
【講師】日本プロテニス協会公認プロコーチ・後藤淳子  
アテネパラリンピック金メダリスト・齋藤悟司  
ロンドンパラリンピック日本代表・堂森佳南子(上写真)  
北京パラリンピック日本代表・藤本佳伸



【対象】区内在住・在勤・在学の16歳以上でテニス経験のある方  
【定員】40名(抽選)  
【申し込み】往復ハガキ(11面記入例)に性別も書いて、11月16日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)  
【問い合わせ】同財団 ☎5305-6161  
【その他】テニスラケット、シューズ、運動できる服装、飲み物・昼食持参



スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

- ダブルスだけの大会(卓球)  
時11月29日(日)午前9時～午後9時(区後援) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男女別・混合(いずれも一般の部)、合計年齢110歳以上の部 対区内在住・在勤・在学または区内のクラブに所属し東京都卓球連盟に加盟している方 定170チーム(申込順) 費1種目1組2000円 申参加費を郵便局「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み、申込書(区体育施設で配布)を11月2日～12日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 問区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(平日午前10時～午後5時)
- ソフトテニス・シニアミックス大会  
時12月5日(土)午前9時～午後5時(予備日12日(土)。区後援) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対区内在住・在勤で大会当日満45歳以上の男女ペアほか 定45組程度(申込順) 費1組3000円(当日) 申ハガキ(11面記入例)にペアの氏名、性別、生年月日、申し込み責任者の電話番号も書いて、11月25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)
- フレンドシップソフトバレーボール大会  
時12月13日(日)午前9時～午後7時(区共催) 場上井草スポーツセンター(上井草3-

-34-1) 対区内在住・在勤で中学生以上の方ほか 定36チーム(抽選) 費1チーム3000円(当日) 申申込書(区体育施設で配布)を、11月14日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 問飯島 ☎090-4733-2886

### 区民体育祭 キンボールスポーツ交流大会

時28年1月24日(日)午前10時～午後4時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=ジュニア(小学生)、フレンドリー(中学生以上。コート内に女性2名以上) / 1チーム4名。登録は8名まで 対区内在住・在勤・在学の方 申申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布)を、11月25日(必着)までにスポーツ振興課事業係 ☎5307-0693 へ郵送・ファクス・持参 問同係

### スポーツ教室

- 杉小温水プールの教室  
◇水中運動入門教室  
健康維持、筋力アップ、脳トレなど、レクリエーションの要素を取り入れた水中運動を行います。  
時11月9日(月)・30日(月)午前10時～11時 師区水泳連盟 定各30名(先着順) 費入場料  
◇エンジョイスイム  
水泳初級者向けレッスンです。  
時11月12日(木)午前11時～正午 師区水泳連盟 定10名(申込順) 費入場料 申11月6日から電話で、同プール  
◇アクアピクス  
水中運動でバランスの取れた体力作りをします。筋力アップ、シェイプアップに効

果的 です。  
時11月12日(木)・19日(木)・26日(木)午前10時～11時 師区水泳連盟・松井仲子、金田光世 定各30名(先着順) 費各500円  
◇アクアピクスタイム  
初心者向けのアクアピクスです。  
時11月16日(月)午前10時～11時 師区水泳連盟 定30名(先着順) 費入場料  
—— 〈いずれも〉 ——  
場・問杉小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 他駐車場はありません

### ●シニア向けいろは体操教室(簡単なイス体操)

時11月12日～12月24日の毎週木曜日、午前10時15分～11時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対区内在住・在勤のおおむね60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定各10名(先着順) 費各400円 問大宮前体育館 ☎3334-4618 他タオル持参

### ●ダーツ体験教室

日本障害者ダーツ選手権に向けて、体験教室を開催します。区内在住で障害者手帳保持者は、選手登録ができます。  
時11月15日(日)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師NPO法人プロップK 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 問同会館運営事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581 他手話通訳希望の方はご連絡ください。車での来館不可

### ●上井草スポーツセンターの教室

◇弓道・アーチェリー認定講習会  
弓道場の利用には利用者証(一定の技量

を認定)が必要です。段位などが無い方は講習会に参加し、認定を受けてください。技量に応じた利用者証を発行します。

時アーチェリー=11月21日(日)▷弓道=28日(土) / いずれも午前9時～午後1時 対16歳以上で弓道またはアーチェリー経験がある方 定各36名(申込順) 申電話で、同センター 他弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

### ◇障害者水中運動「アクアムーブメント」

ゲームやボールを使用した水中運動です。

時11月29日(日)午後0時45分～1時55分 場NPO楽しいスポーツを支援する会・荒井正人ほか 対13～18歳で知的・身体に障害があり、水慣れができている方(身長110cm未満の方・視覚障害の方・自立歩行が困難な方は水着着用の保護者同伴) 定20名(申込順) 費510円 申電話または直接、同センター 他水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル持参

### —— 〈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)

### ●①はじめてバレエⅡ②しなやかにバレエⅡ

時12月3日～28年3月10日の毎週木曜日 ①午前9時30分～11時②11時～午後0時30分(各計12回。12月24日・31日、28年2月11日除く) 場荻窪体育館 師川村智由美 対区内在住・在勤・在学の16歳以上の女性で①初心者入門者②はじめてバレエ経験者で初・中級者 定各20名(抽選) 費各1万2000円 申往復ハガキ(11面記入例)で、11月12日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 問同体育館 ☎3220-3381 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)



■消費者講座「しあわせな未来のお金のレッスン」  
「お金はたまらないし、節約は苦手」と思っている方に、お金をためるちょっとしたコツを伝えます。  
時11月26日(木)午後1時30分～3時30分場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)師ファイナンシャルプランナー・深川恵理子対区内在住・在勤・在学の方定39名(申込順)申・問11月2日から電話で、消費者センター☎3398-3141他1歳～就学前の託児あり(11月16日までに申し込み。定員4名)

■歌と朗読劇で綴る保護者向け講演会&コンサート  
子育てや日常生活の繰り返しの中でなくしてしまいたいような「感動する心」を取り戻しましょう。講演会のテーマは「心のストレッチ」です。  
時11月28日(土)午前10時～正午場児童青少年センター師佐久間レイ対区内在住・在学のお子さんがある保護者、中高生支援団体関係者ほか定100名(申込順)申・問電話または直接、児童青少年センター(荻窪1-56-3 ☎3393-4760。月曜日を除く)他車ででの来場はご遠慮ください

■男女平等推進センター講座 **すぎなみパパの学び場～イキメン、イクボスのすすめ**  
多忙なサラリーマン生活と子育てや地域活動を両立してきた体験を紹介しながら、父親の役割やワークライフバランスについて語ります。  
時11月29日(日)午前10時～正午場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)師三井物産ロジスティクス・パートナーズ社長 川島高之(右上写真)対子育て中の父親、プレパパほか定30名(申込順)費300円申往復ハガキ(11面記入例)で、11月20日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)。電話・ファクス・Eメール(11面記入例)で、creo ☎・FAX3397-6884 info@creo-kosodate.com 問同センター☎3393-4410、creo他生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制。定員5名)



■上手に伝えよう!怒鳴らない子育てのヒント  
子どもと良いコミュニケーションをとり、適切なしつけができるような対処法を学びます。  
時12月3日・17日、28年1月14日・28日、2月4日・

18日/いずれも木曜日、午前10時～正午(全6回要出席)場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8)師同センター職員対区内在住で、年少～小学3年生のお子さんの対応に困っている保護者定8名(申込順)申・問11月2日から電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902(午前9時～午後7時)他お子さんの同席不可

■杉の樹大学公開講座「花燃ゆ」とその時代  
吉田松陰と彼を取り巻く人々に加えて、身近な女性の目線から激動の時代を読み解きます。  
時11月30日(月)午前10時～正午場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)師東京学芸大学教授・大石学(右写真)対区内在住で60歳以上の方定90名(先着順)問杉の樹カレッジ☎3334-0928



■サイエンスワークショップ2015～吹きガラス体験  
ガラスの特性を学び、一輪挿しやグラスを作ります。作品は翌日以降お渡しします。  
時12月5日(土)①午後1時～2時30分②2時30分～4時場Blue Glass Arts(高井戸東3-36-41)師金山義信対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方定各15名(抽選)費各1000円(当日)申往復ハガキ(11面記入例)に中高生は学校名・学年も書いて、11月15日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)問同センター☎3317-6621他動きやすい服装・靴で、タオル持参

■新米ママパパへ～小児科医からのメッセージ  
時12月9日(水)午後1時30分～3時場荻窪保健センター(荻窪5-20-1)内救急時の対処法などの小児救急師石川小児科医院・小口美香対0歳児(第1子)の保護者定30組(申込順)申・問11月9日から電話で、荻窪保健センター☎3391-0015

**環境活動推進センター**  
①おもちゃのクリニック  
故障したおもちゃをおもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。  
時11月15日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで)場同センター定10名(申込順)費部品代申電話

で、同センター  
②布で作る木登り猿  
時12月1日(火)午前10時30分～午後0時30分場同センター定12名(申込順)費300円申電話で、同センター  
③三溪園エコツアー  
明治時代に実業家の原三溪により公開された三溪園の紅葉や古建築物を見ながら、横浜の地形・海岸線・自然や街並み・工場地帯の変遷を学びます。  
時12月1日(火)午前10時30分～午後3時場三溪園とその周辺集合=JR根岸線根岸駅改札解散=本牧三溪園入り口バス停師杉並ネイチャー7・淀川正進ほか定20名(抽選)費200円(保険料含む)。別途バス代・入園料申往復ハガキ(11面記入例)で、11月16日(必着)までに同センター他防寒具・雨具、昼食、飲み物持参

——(いずれも)——  
対区内在住・在勤・在学の方問環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 <午前9時～午後5時>)他②長寿応援対象事業

**就労支援センター**  
◇就労支援セミナー「求人情報の見方」  
ハローワークの求人票の見方や注意点、企業の意図を読み解くポイントについて学びます。  
時11月11日(水)午後1時～3時対求職中の方定10名(申込順)  
◇就労支援セミナー「応募書類と面接のポイント」  
強み・長所・能力を活かした就職活動を考えます。  
時11月17日(火)午後1時～4時対求職中の方定14名(申込順)  
◇若者就労支援適職診断セミナー  
時・内・師①11月25日(水)午後1時～4時=パソコンを使って適職診断(キャリアコンサルティング振興協会理事長・須田万里子)②12月1日(火)午後1時～4時=業界職種研究～「職業」の絞り込み(就活プロモーション・小澤明人)③個別カウンセリング(日程は個々に調整)計3回対34歳以下で求職中の方定15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

**移動式天文台車「ポラリスII」がやってくる**

区の交流自治体・北海道名寄市から、口径40cmの望遠鏡を装備した移動式天文台車「ポラリスII」が来訪し、区内で観望会を実施します。  
時・場下表のとおり対区内在住・在勤・在学の方定各回150名(先着順)問社会教育センター☎3317-6621

| 〈観望会 実施日時〉     |                  |            |
|----------------|------------------|------------|
| 日にち            | 会場               | 時間         |
| 11月6日(金)       | 井草森公園(井草4-12-1)  | 午後5時30分～7時 |
| 11月7日(土)・8日(日) | 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) |            |

※いずれも、開始15分前から整理券配布。小学生以下は保護者同伴。車ででの来場不可。11月7日・8日の日中は、すぎなみフェスタ会場(桃井原っぱ公園)で随時観望会を実施。雨天・曇天の場合、観望会は中止。

**フィンランドフェア 森と湖とサンタの国とすぎなみ**

フィンランドに工場があるミサワホーム(高井戸)やフィンランドと縁の深い日本フィルハーモニー交響楽団(梅里)などに協力をいただき、北欧の国・フィンランドの文化と日本とのつながりを紹介するフェアを開催します。  
時12月5日(土)午後1時～5時場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)内・師・定講演・ステージ(事前申込制。150名<申込順>) =講演「フィンランドお国紹介」、講演「森と湖の国の木で家をつくる～ミサワホーム・フィンランド工場20年の歩み」(ミサワホームオブフィンランド社長・力武直也)、知って楽しむ音楽講座&ワークショップ「フィンランドを救ったのは音楽?～生誕150年シベリウス作曲『フィンランディア』から考える」  
▲伊波睦(写真右)  
(日本フィルトロンボーン奏者・伊波睦ほか)▷フィンランドの文化・観光紹介=女子美術大学収蔵・フィンランドテキスタイルの展示をはじめとした文化・観光紹介、ムーミングッズやフィンランド関連書籍の販売など申・問電話・Eメール(11面記入例)で、杉並区交流協会☎5378-8833 info@suginami-kouryu.org他車ででの来場はご遠慮ください

▲ミサワホーム・フィンランド工場  
▲伊波睦(写真右)

**消費生活特別講座**

**上映会 日仏合作ドキュメンタリー「千年の一滴 だし しょうゆ」**

和食の味を作り出す「だし しょうゆ」を育ててきた日本の自然と歴史、人びとの営みをダイナミックに描いたドキュメンタリーです。上映後、制作スタッフのお話があります。  
時12月3日(木)午後1時30分～4時場座・高円寺(高円寺北2-1-2)師ドキュメンタリー制作スタッフ定250名(申込順)申・問11月2日から電話で、消費者センター☎3398-3141他車で鑑賞を希望する方は申込時にご連絡

©プロダクション・エイシア/NHK

**レジ袋有料化等の収益を 学校の緑化対策経費へ還元**

イオンマーケットは、20年3月から阿佐ヶ谷店・久我山店・井荻店の各店舗でレジ袋有料化を行い、レジ袋削減に向けた取り組みを行っています。また、26年3月～27年2月にレジ袋有料化で得た収益金は、区に全額寄付され、学校の緑化対策経費に充当されています。  
問環境課環境活動推進係

※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

※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。



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

**ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例**

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

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

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

## 催し EVENT

**■すぎのき生活園「杉実祭」**  
 すぎのき生活園の活動や取り組みを地域の皆さんに紹介し、交流を深めていくために開催します。  
 時 11月14日(土)午前10時40分～午後2時30分 場 すぎのき生活園(井草3-18-14) 内 作品の展示・即売、バザー、焼き芋販売、アトラクション、ゲーム、模擬店ほか 問 同園 ☎3399-8953 他 なみすけ・ナミーが遊びに来ます

**■施設公開 来て!見て!感じて!こすもす生活園**  
 地域の方々とふれあいの輪を広げ、施設を知ってもらうために施設公開を行います。一緒にレクリエーションや活動を楽しみませんか?  
 時 11月24日(火)～27日(金)午前10時30分～11時30分・午後1時45分～5時(2時30分以降は展示のみ) 場 こすもす生活園(堀ノ内1-27-9) 内 日常の活動紹介、来園者との交流、作品展示など 問 同園 ☎3317-9312

**■施設公開 なのはな生活園**  
 今年も地域とのふれあいを深めるために施設公開を行います。一緒にレクリエーションや創作活動を楽しみませんか?  
 時 11月25日(水)～27日(金)午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分 場 なのはな生活園(宮前2-22-4) 問 同園 ☎3335-0415

**■ひとり人形劇「おはなストラック」**  
 時 11月14日(土)午後2時～3時 場 永福図書館(永福4-25-7) 内 出演=パペットシアターストラック 対 幼児以上の方 定 60名(先着順) 問 永福図書館 ☎3322-7141

**■杉並郷土芸能大会**  
 区指定の無形民俗文化財「里神楽」や祭りばやしなど、古くから伝わる郷土芸能を公開します。  
 時 11月15日(日)午後1時～6時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 定 568名(先着順) 問 生涯学習推進課文化財係

**■シニア向け合同就職説明会**  
 シニアの人材を求める企業の人事担当者からの会社説明の後、直接面接ができます。  
 時 11月18日(水)午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 内 業種=スーパー、調理補助、清掃、警備、家事援助、シルバー人材センターほか(6社程度) 対 区内在住・在勤の55歳以上で就職を希望する方 問 ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他 履歴書1通持参

**■大人のための読み語り**  
 有吉佐和子の作品などを朗読します。  
 時 11月20日(金)午後2時～3時30分 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 内 出演=やよいの会 定 40名(先着順) 問 中央図書館 ☎3391-5754

**女性のためのお話し体験**  
 日常の出来事・家族・友人のこと、もやっとしていた気持ち、自慢したいことなどお話ししませんか?  
 時 毎月第2・4火曜日①午前10時②11時(1人30分。祝日、年末年始を除く) 場 西荻図書館 師 産業カウンセラー・永野美奈子ほか 対 区内在住・在勤・在学の女性 定 各1名(申込順) 申 問 電話または直接、希望日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670

**杉並区・中野区保育のおしごとと就職相談・面接会**

杉並区・中野区・ハローワーク新宿が主催する杉並区・中野区内の民間保育事業所(20社程度)の就職相談・面接会です。保育の仕事に関する総合相談コーナーもあります。  
 時 11月29日(日)午後1時～4時(受け付けは3時30分まで)  
 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 問 産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187 他 面接を希望する方は事業所分の履歴書持参。入退場自由。生後6カ月～就学前の託児あり(電話で、11月6日～24日に保育課管理係。定員あり)。求人内容はハローワーク新宿 ☎http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.htmlに11月上旬に掲載

▲昨年の就職相談・面接会の様子

**■はじめてのボランティア説明会**  
 これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。  
 時 11月24日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時③7時～8時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定 各回7名(申込順) 申 問 電話で、11月21日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

**■学校給食展示会～なみすけも試食に来ます!**  
 「生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うための学校給食をめざして」をテーマに、学校給食全般のパネル展示や試食会を行います。  
 時・内・定 12月4日(金)午前10時～午後4時30分  
 ①学校給食に関する展示 ②学校栄養士の研究発表 ③学校給食試食会=午後0時30分～1時30分(午前10時から試食券配布。限定50食) ④料理教室=午後2時～3時30分(20名(申込順)) 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 申 ④は電話で、学務課保健給食係 問 同係

**■ツリークライミング®**  
 専用のロープと安全帯を使用して木に登り、樹木や自然との一体感を味わえるレクリエーションです。  
 時 12月5日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 小学生 定 各回6名(抽選) 費 1回1000円 申 往復ハガキに住所、参加者の氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別、保護者の氏名(フリガナ)・連絡先、希望時間(第3希望まで)を書いて、11月10日(消印有効)までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8) 問 同事務所 ☎3396-5261

## 講演・講座

**■家族介護教室**  
 ◇座ってできる運動です!「認知症予防体操～頭と身体を使って楽しく運動しよう」  
 時 11月12日(木)午後1時30分～3時 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 理学療法士・山口由紀 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 問 11月2日から電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151  
 ◇知っておくと便利な相続税と生前贈与  
 時 11月16日(月)午後2時～3時30分 場 老人保健施設グレイス(和田1-40-15) 師 税理士・金子功巳 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 問 11月2日から電話で、ケア24和田 ☎3380-0024  
 ◇認知症サポーター養成講座  
 時 11月18日(水)午後2時～3時30分 場 グループホー

ム遊宴堀ノ内(堀ノ内2-19-26) 師 キャラバン・メイト、グループホーム遊宴堀ノ内職員 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、グループホーム遊宴堀ノ内 ☎5305-5803  
 ◇姿勢が変わると動作が変わる、歩きが変わる!～姿勢をチェックして人生が変わる体操をしよう  
 時 11月15日(日)午後2時～3時30分 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 理学療法士・大西修 対 区内在住の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 他 動きやすい服装と履き慣れた靴で参加  
 ◇つまずき・転倒!合わない靴を履いていませんか～高齢期の足の特徴から学ぶ失敗しない靴選び  
 時 11月19日(木)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 介護シヨップランダル・藤原雅人、徳武産業あゆみ事業部・小林千春 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328  
 ◇家族で学ぶ地域の有料老人ホーム～身近な施設の実態を知ろう

時 11月19日(木)午後2時～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 ベネッセ介護相談室吉祥寺室長・染谷直 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 問 11月4日から電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724  
 ◇高齢期を穏やかに過ごす「物と心の整理」～プロから学ぶ片付けのコツ 自分の家・親の家  
 時 11月19日(木)午後2時～3時30分 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 あんしんネット事業部長・石見良教 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 問 11月4日から電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668  
 ◇認知症について(グループホーム見学)  
 時 11月26日(木)午後2時～3時 場 グループポエンデ井荻(下井草5-22-4) 師 グループポエンデ介護事業部長・入倉逸江 対 区内在住・在勤の方 定 6名(申込順) 申 問 電話で、グループポエンデ井荻 ☎3301-1211

◇いきいきはつらつ!腰痛予防  
 時 11月27日(金)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 理学療法士・窪田幸生 対 区内在住・在勤の方 定 60名(申込順) 申 問 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751 他 動きやすい服装で参加

**■小児救急普及事業～赤ちゃんの病気とホームケア**  
 急病時の適切な対処方法、お医者さんへのかかり方、薬のことなどをお話しします。  
 時 11月12日(木)午後1時30分～3時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 わだファミリークリニック小児科医師・和田万里子 対 0歳児(第1子)の保護者 定 30名(申込順) 申 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

〈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  |
|-----------------------------------|-------------------------|---|
| 荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎・FAX3335-1716    | 誰にでもできて健康維持に役立つスポーツ吹き矢★ | 毎月第1土曜日午後1時30分～3時 費 1回500円  |
| 和泉館(和泉4-16-22) ☎・FAX3323-5663     | 障子張り体験講習会～プロが親切丁寧に指導!   | 11月29日(日)午前10時～11時30分 定 20名(申込順)                                      |
| 四宮館(上井草2-28-3) ☎・FAX3396-7692     | リース講座～お正月まで楽しめる壁飾り★     | 12月2日(水)午後1時30分～3時30分 定 15名(申込順) 費 2000円                              |
| 阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎・FAX3338-0436 | パソコンで素敵な年賀状を作りましょう★     | 11月11日(水)・18日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 対 パソコンで文字入力できる方 定 15名(申込順) 費 3200円 |
| 高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎・FAX3304-9573  | 中高年から始める～遊・らくらくピアノ★     | 11月20日から毎月第1・3金曜日、午後3時30分～5時・5時～6時30分 費 1回1500円                       |
| 天沼館(天沼2-42-9) ☎・FAX3391-8540      | あたまの健康チェック&音声+運動で元気な脳に★ | 11月18日(水)午後1時30分～3時・3時30分～5時 定 各6名(申込順) 費 1回1000円                     |

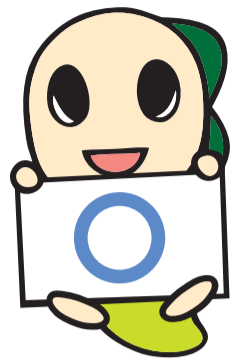
※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。★は長寿応援対象事業。

※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。



グローバルでつながる  
世界糖尿病デー

11.14



# 糖尿病予防で

## 健やかでいきいきとした暮らしを!!

糖尿病は放置すると進行する怖い病気です。糖尿病の人は、糖尿病でない場合に比べ、**肝臓・すい臓・胃がんは約2倍、認知症は2～4倍、なりやすいと報告されています。**

(25年5月「日本癌学会・日本糖尿病学会合同委員会報告」、25年8月「九州大学久山町研究報告」による)

11月14日の世界糖尿病デーを含む2週間を糖尿病予防週間として、「糖尿病にならない・合併症を起こさない」ために生活習慣の見直しを呼び掛けています。区では、「杉並区健康づくり推進条例」に基づく目標・指標で「糖尿病患者数の増加を抑制する」ことを目標に掲げ、糖尿病対策に一層力を入れていきます。  
——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

### 「自覚症状がないから大丈夫!」と 思っていませんか?

痩せている人も要注意! 日本では40歳以上の男性の3人に1人、女性の4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群です。糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)を減らすインスリンというホルモンの作用が不十分なため、血液中のブドウ糖が増え(高血糖)、全身の血管や臓器が気付かないうちに傷ついてしまう病気です。糖尿病の家族歴がある方も注意が必要です。

※11月4日(水)・5日(木)に区役所1階ロビーで「今日からできる糖尿病予防展」を開催します。

### 定期的に健診を受けましょう

健診を受けたら、自分の空腹時血糖、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値を確認してみてください。

どちらも正常域なら安心ですが、糖尿病予備群、糖尿病の域に入ったら、かかりつけ医師の指示を受けましょう。

| 判定区分         | 正常域  | 糖尿病予備群  |         | 糖尿病(型) |
|--------------|------|---------|---------|--------|
|              |      | 正常高値    | 境界型     |        |
| 空腹時血糖(mg/dl) | ~99  | 100~109 | 110~125 | 126~   |
| HbA1c(%)     | ~5.5 | 5.6~5.9 | 6.0~6.4 | 6.5~   |

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去1~2カ月の平均血糖を反映する検査値。

### 怖い糖尿病・合併症は防げます!

検査値に異常が見られたら、予防のために保健センターの「血糖改善教室」をご利用ください。11月~28年3月は毎月、区内の保健センターで実施しています。最寄りの保健センターへお問い合わせください。

また、糖尿病療養指導士の資格を持つ管理栄養士が、かかりつけ医師と連携し、6カ月間、個別にサポートをする「糖尿病腎症重症化予防プログラム」もご利用ください。

## 糖尿病に関する知識と理解を深め、その予防と早期発見・治療を促進するために催しを行います

### 世界糖尿病デー講演会

#### ◇講演会

●あなたにも忍び寄る糖尿病の脅威~専門医のわかりやすいお話で予防のコツを学ぶ 時11月14日(土)午前10時30分~正午

師 東京医科歯科大学医学部臨床教授・辻野元祥 定90名(申込順)

●血糖値をコントロールする手軽な食事の工夫 時11月14日(土)午後1時30分~2時30分

師 城西病院管理栄養士・神田共美子 定90名(申込順)

#### ◇気軽に栄養相談(予約制)

糖尿病のほかにも、生活習慣病の予防や改善に向けた工夫など、食事について相談してみませんか。

時11月14日(土)午後2時30分・3時 定各5名(申込順)

——(いずれも)——

場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 対 区内在住・在勤の方 申・問 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 主催=杉並区集団給食研究会

### 今日からはじめる血糖改善教室

糖尿病の予防と治療のコツを専門家がわかりやすくお話しします(栄養バランス食付き)。

時11月28日(土)午前9時20分~午後3時 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内・師 右記のとおり 対 区内在住の30~64歳で、次のいずれかに該当する方/①1年以内の健康診査でHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6%以上、または空腹時血糖値100mg/dl以上②糖尿病の家族歴がある③尿検査で糖が陽性だったことがある(妊娠中など)④糖尿病予防に関心がある方やその家族 定20名(申込順) 費500円 申・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015

#### ●専門医が語る!

「糖尿病の予防と治療の最前線」(東京医科大学名誉教授・植木彬夫)

●食べて納得! 美味しいランチ「血糖快膳」

●最新栄養情報 (クリニックみらい管理栄養士・内田せつ子)

●さらばリスク! 続けて得する運動のコツ (東京医科大学理学療法士・天川淑宏)

●体験! 自己血糖測定と尿検査(希望者)

### 健康づくり自主グループ企画

### 荻窪健康まつり

### 心もからだも幸せに みんなで集まろう!

時・内・師・定11月28日(土)午前10時30分~午後2時30分/マジック(午前10時35分~11時5分)、講演会「脳が冴えるシナプソロジー」(11時5分~正午。シナプソロジーアドバンスインストラクター・山崎美貴子。40名〈先着順〉)、懐かしの映画を語る(正午~午後0時30分)、キッズ チアリーディング(1時~1時15分)、じきょう術・気功(1時15分~2時)、みんなで楽しく歌いましょう(2時~2時30分)、健康づくり自主グループ紹介、小顔エクササイズ(DVD)、折り紙、パタカテスト、筋肉量測定、健康&脳トレクイズほか 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 対 区内在住・在勤の方 問 荻窪保健センター ☎3391-0015

期間  
限定

### 「すぎなみごはん」を食べて、 野菜引換券をもらおう!

~食べて! もらって! 健康づくり~



糖尿病などの生活習慣病の予防・改善のためには、主食・主菜・副菜がそろった適量の食事をとることが大切です。

日頃からバランスの良い食事を提供する杉並区ヘルシーメニュー推奨店のうち、69店が参加して、期間限定のイベントを実施します。参加店で「すぎなみごはん」を食べると、各店舗先着100食に限り、200円分の野菜引換券(ベジチケ)がもらえます。さらに、抽選で30名に「すぎなみ産の野菜ボックス」が当たります。

不足しがちな野菜がしっかり入った「すぎなみごはん」を食べ、もらった野菜引換券を利用して、より健康的な生活を目指しませんか。

※参加店の詳細は、チラシ(各保健センター、「すぎなみごはん」参加店で配布)、区ホームページ、ウエストサイズ物語サイトなどをご覧ください。

時11月9日(月)~20日(金)(各店舗先着100食) 問 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 主催=食育推進実行委員会

(発行日)毎月1日、11日、21日

