

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1万5250円（26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（一部対象外校有り）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、基礎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、加入や種別変更の時などは届出が必要です。

●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・分室、駅前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や共済組合に加入している方。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の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け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、厚生年金等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。

26年度の年金額は、77万2800円（40年間保険料納付済で、65歳受給開始の場合）。

●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。

26年度の年金額は、96万6000円（1級）、77万2800円（2級）。

◇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）。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カ月納付すれば、年2400円が上乗せ）。

◇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。

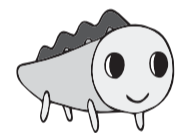
◇死亡一時金

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級相当の障害の状態にあり、障害年金などが受給できない方が受けられます（所得制限など要件があります）。



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8日（土）・9日（日）開催の「すぎなみフェスタ2014」で、「年金相談・国民年金を中心に働くルールについて」の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。

●11月8日（土）・30日（日）は杉並年金事務所（高円寺南2-54-9）で週末相談会を行います。ぜひご利用ください。

●杉並年金事務所 ☎3312-1511

こんな時は日本年金機構 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二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べて扱っています。

◇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等の案内について、民間委託を実施しています。

●委託事業者＝日立トリプルウィン㈱ ☎0120-211-231

■日本年金機構の年金相談窓口

※お問い合わせの際は、基礎年金番号がわ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

【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）。
- 日本年金機構 ☎http://www.nenkin.go.jpでの電子申請、または、ユーザID・パスワードによるねんきんネットも利用できます。

お知らせします 25年度の決算報告

歳入

一般会計の歳入は、169億7355万814円、前年度に比べて12億1610万2204円(0.7%)の増でした。増えた主なものは、国庫支出金が約19億9220万円、特別区財政交付金が約5億6677万円の増となっています。減った主なものは、特別区債が約19億2433万円、都支出金が約3億716万円の減となっています。

歳出

一般会計の歳出は、162億2409万9317円で、前年度に比べて8億6275万3274円(0.5%)の増でした。増えた主なものは、保健福祉費が保育待機児童対策などで約22億3511万円、教育費が小学校の耐震改築や体育館の移転改築などで約20億320万円の増でした。減った主なものは、都市整備費が約18億7358万円、生活経済費が約10億5534万円の減でした。

25年度は、実質収支で一般会計の歳入が歳出を73億1804万円上回りました。(図2) 万1497円上回り、この額を26年度へ繰り越しました。なお、特別会計も含めた決算額は、左上表のとおりです。一般会計と特別会計の合計は、歳入が2709億1408万2216円(前年度比1.2%増)、歳出が2603億3026万2298円(前年度比0.9%増)でした。

◇一般会計歳出内訳の主な内容◇
保健福祉費=保育待機児童対策の推進、福祉・医療のセーフティネットのためなどに／**職員費**=職員の給与などに／**教育費**=学校司書の全校配置など学校教育の充実、小中学校や体育館の改築、小中一貫校等施設整備などに／**総務費**=防災施設整備、財政調整基金や施設整備基金への積立金、区役所本庁舎施設整備などに／**都市整備費**=(仮称)荻外荘公園などの公園等の整備、防災・減災に向けたまちづくり、狭あい道路拡幅整備などに／**環境清掃費**=地域エネルギー対策の推進、ごみ・し尿の収集・運搬、資源の回収などに／**生活経済費**=商店街や中小企業の支援、就労機会の拡充のための就労支援、「すぎなみフェスタ」の開催などに／**公債費**=区債の元利償還のために／**議会費**=区議会運営などに

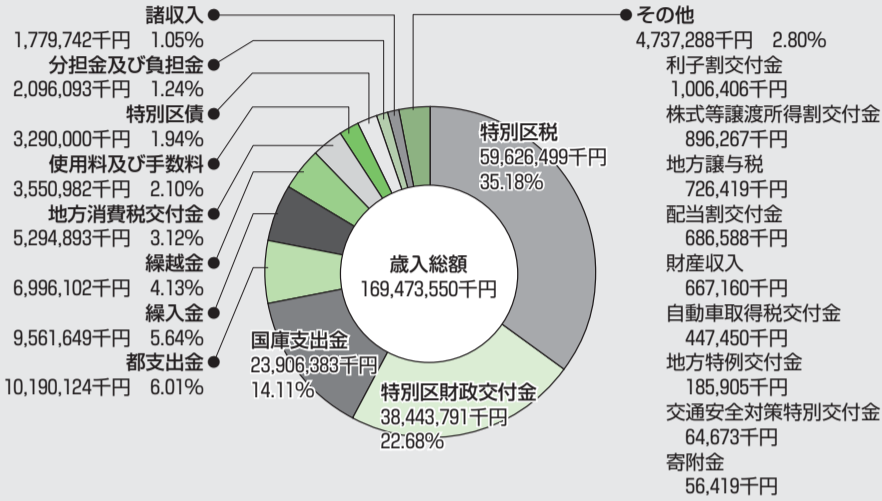
個別の事業を対象に、事業コストの算出を行う「事業別行政コスト計算書」を作成しました。今回は地域集会所施設や体育施設の維持管理事業、保育園や児童館の運営事業、有料制自転車駐車場運営事業を対象にしました。杉並の財政状況の一端をお知らせするための資料として紹介いたします。

※冊子は、区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、区民事務所などのほか、区ホームページでもご覧いただけます。また、区政資料室では100円で販売もしています。

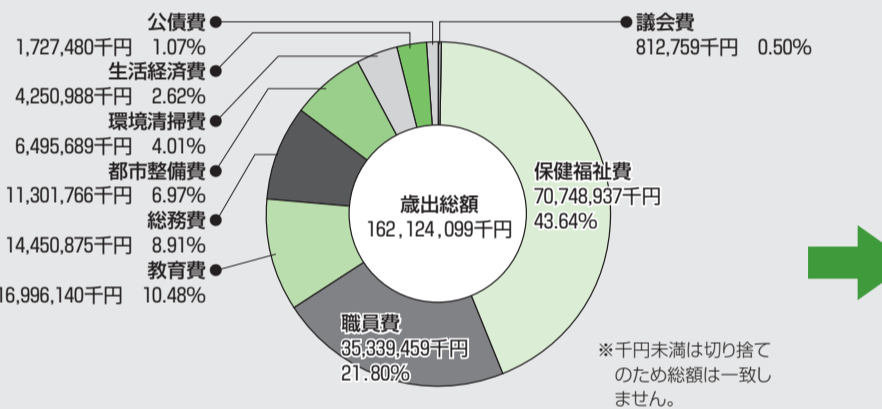
(25年度決算額)

	歳入	歳出
一般会計	1694億7355万814円	1621億2409万9317円
特別会計		
国民健康保険事業会計	537億2432万4603円	522億3741万7324円
介護保険事業会計	355億1936万1727円	343億2940万5312円
後期高齢者医療事業会計	120億3574万5069円	115億7735万8690円
中小企業勤労者福祉事業会計	1億6110万3円	6198万1655円
合計	2709億1408万2216円	2603億3026万2298円

(図1) 一般会計歳入内訳



(図2) 一般会計歳出内訳



(杉並区健全化判断比率)

	杉並区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	23年度	24年度	25年度		
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30.00%
実質公債費比率	△4.0%	△5.2%	△5.8%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	-	350.0%	

※「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、将来負担額よりも充当可能な財源が上回っていることから、将来負担比率がないことを表します。

「地方公共団体の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づく平成25年度の杉並区の健全化判断比率は左表のとおりです。4つの指標の数値は、いずれも基準を下回り健全でした。

区政課

25年度杉並区健全化判断比率の公表

目標④健康長寿と支えあいのまち

- ◇がん検診…5億1889万円／「がん対策推進計画」に基づく普及啓発や、がん検診の実施、受診率向上のための電子申請の受け付けなど。
- ◇救命救急体制の充実…3814万円／「杉並区急病医療情報センター」および「医療安全相談窓口」の運営など。
- ◇長寿応援ポイント事業…7844万円／参加者拡充を図るための事業紹介パンフレットの作成やポイントの交換、長寿応援ファンド等への寄付など。
- ◇特別養護老人ホーム等の建設助成…8億2608万円／和泉4丁目自転車集積所跡地や和田1丁目民有地における民間整備に対する建設助成など。
- ◇認知症高齢者グループホームの建設助成…1億7588万円／上高井戸2丁目区有地や上井草1丁目および2丁目における民間整備に対する建設助成など。
- ◇障害者の就労支援事業…2844万円／職場体験実習や「すぎなみワークチャレンジ」事業の実施など。
- ◇障害者のグループホームの整備…1687万円／下井草4丁目の区有地を活用した重度障害者グループホームの整備など。

目標⑤人を育み共につながる心豊かなまち

- ◇安心して妊娠・出産できる環境づくり…5437万円／

- 特定不妊治療費の一部助成、医療機関等が産科医・助産師に支給する分娩手当の一部助成など。
- ◇母子に関する相談・講座等…3510万円／生後4カ月までの乳児のいる家庭に対する訪問相談や出産育児準備教室の実施、あそびのグループ事業の拡充など。
- ◇待機児童対策の推進…合計34億9330万円／「待機児童対策緊急推進プラン」に基づく保育定員の拡充のほか、区ホームページ「保育ほっとナビ」を活用した情報提供や「すぎなみ保育コーディネーター」による保育相談窓口の開設など。
- ◇障害児発達相談…1716万円／心理言語等専門職による子どもの状況に応じた療育相談の実施、幼稚園・保育園との連携による発達相談「すこやか」の実施など。
- ◇次世代育成基金の運営…3400万円／多くの区民からの寄付を積み立てることで基金を活用し、新たにオーストラリアウィロビー市への海外留学や台湾台北市・福島県南相馬市との親善野球大会の実施など、区内小中学生の参加を支援。
- ◇(仮称)宮前第二学童クラブの整備…3772万円／高井戸第二小学校の改築に合わせ、新たに高二学童クラブとして学校内に学童クラブを整備。
- ◇高井戸第二小学校の改築・小中一貫校の施設整備…合計33億607万円／高井戸第二小学校の改築校舎が竣

(部局別決算一覧)(万円未満は四捨五入)

部局	予算現額	決算額
政策経営部	345億4654万円	318億7734万円
総務部	89億6760万円	85億1042万円
区民生活部	81億6445万円	78億9377万円
保健福祉部	1737億4506万円	1684億9960万円
都市整備部	146億7521万円	141億9359万円
環境部	90億6844万円	88億9171万円
教育委員会事務局	211億9812万円	204億6383万円
合計	2703億6542万円	2603億3026万円

- 工、新泉・和泉地区小中一貫教育校の建設工事を着手。
- ◇大宮前体育館の移転改築…20億415万円／荻窪小学校跡地への移転改築工事が完了し、26年4月から新施設の運営を開始。
- ◇地域住民活動の支援…1億1521万円／町会・自治会へのまちの絆向上事業助成、町会・自治会専用掲示板設置等助成、区屋外掲示板へのポスター掲出などの区政協力委託など。
- ◇NPO等の活動支援…3780万円／協働提案制度の試行実施、NPO支援基金を活用したNPO団体への活動助成の実施など。

財務書類(基準モデル)による区財政

総資産は増加し、
1兆4792億円に

問い合わせは、会計課へ。

25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24年度末から74億円増加し、1兆4792億円となりました(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、退職給付引当金が減少するなど24年度末から13億円減少し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2250億円(前年比36億円増)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6億円増)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2153億円となりました(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2384億円(前年比38億円増)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2359億円(前年比23億円増)使用したため、差し引きは25億円となりました。

また、土地、建物、基金などの資産形成の部は、取得や移管、寄付などによる増加と、施

設の減価償却や売却などによる減少の結果、62億円の増加(前年比416億円増)となりました。

その結果、純資産は24年度末から87億円増加し、1兆4103億円となりました(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、25年度末資金残高が24年度末資金残高より12億円増加し、138億円となりました(表4)。

毎年経常的な行政活動にかかる収支をみる経常的収支では、収入が支出を上回り98億円の黒字となりました。施設建設などの資産形成や基金の取り崩しなどの投資にかかる収支をみる資本的収支では、支出が収入を上回り90億円の支出超過となりました。特別区債などの資金調達にかかる収支をみる財務的収支では、公園等の整備や学校教育施設等整備などのために新たな特別区債を33億円発行したのに対し、特別区債償還などは29億円であったため、4億円の黒字となりました。

経常的収支と資本的収支を合計した基礎的財政収支(プライマリー・バランス)は、収入が支出を上回り8億円の黒字となりました。

〈表1 貸借対照表〉(単位=億円)

資産の部(将来の世代に引き継ぐ資産)			負債の部(将来の世代が負担する債務)		
	24年度末	25年度末		24年度末	25年度末
資金	126	138	1年以内の負債(未払金、特別区債、預り金など)	71	74
債権(未収金、貸付金など)	104	99	1年超の負債(特別区債、退職給付引当金など)	631	615
投資等(出えん金、基金・積立金など)	377	382	負債の合計	702	689
事業用資産(学校、保育園、図書館など)	3,922	3,915	純資産の部(これまでの世代が負担した資産)		
インフラ資産(道路、橋梁、水路、公園など)	10,189	10,258	純資産	14,016	14,103
資産の合計	14,718	14,792	負債・純資産合計	14,718	14,792

〈表3 純資産変動計算書〉(単位=億円)

資産の合計から負債を差し引いた正味財産が1年間にどのように増減したかを表したもの

	24年度	25年度
期首純資産残高 A	14,360	14,016
財源変動の部(調達一使途) B	10	25
財源の使途	2,336	2,359
(1)純経常費用財源措置	2,123	2,153
(2)固定資産形成財源措置	98	89
(3)その他の財源措置(長期金融資産形成、資本減耗)	115	117
財源の調達(税収、国庫・都支出金など)	2,346	2,384
資産形成変動の部 C	△354	62
固定資産の変動	67	70
長期金融資産の変動	4	6
評価・換算差額等の変動	△425	△14
その他の純資産の変動 D	0	0
期末純資産残高 E =A+B+C+D	14,016	14,103

〈表2 行政コスト計算書〉(単位=億円)

区の1年間の行政運営費用のうち、資産形成の目的ではない経常的な行政活動の費用を表したもの

	24年度	25年度
経常費用 A	2,214	2,250
(1)人件費(議員報酬、職員給料、賞与引当金繰入など)	362	363
(2)物件費(消耗品費、維持補修費、減価償却費など)	179	185
(3)経費(委託費、貸倒引当金繰入など)	273	278
(4)その他の経費(特別区債利払、リース物件の利払など)	17	15
(5)移転支出(負担金、扶助費など)	1,383	1,409
経常収益 B	91	97
(1)業務収益(使用料・手数料など)	81	87
(2)業務関連収益(積立基金利子、配当金など)	10	10
純行政コストB-A	△2,123	△2,153

〈表4 資金収支計算書〉(単位=億円)

区の1年間の現金の流れを示したもので、どのような活動に資金が使われたかを表したもの

	24年度	25年度
期首資金残高 A	121	126
当期資金収支額 B=(1)から(3)まで	5	12
(1)経常的収支	86	98
経常的支出(人件費、維持経費、補助金など)	2,180	2,212
経常的収入(税収、国庫支出金など)	2,266	2,310
(2)資本的収支	△104	△90
資本的支出(施設建設など)	198	192
資本的収入(基金の取崩しなど)	94	102
(3)財務的収支	23	4
財務的支出(特別区債償還など)	29	29
財務的収入	52	33
期末資金残高 C	126	138

(参考)基礎的財政収支((1)+(2)) △18 8

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、中小企業労働者福祉事業会計を対象としています。
注2. 作成基準日は、会計年度最終日の26年3月31日です。
注3. 事業用資産、インフラ資産は、物品50万円未満のもの、および既に耐用年数が過ぎ償却済のものは除外しています。また、リース資産については、総額300万円以下のものについては除外しています。
注4. 固定資産は、固定資産台帳に基づき個々に減価償却計算を行う方式(定額法)で作成しています。
注5. 科目で端数処理しているため、収支と合わない場合があります。

25年度 区は次のような仕事をしました

25年度は、杉並区基本構想に基づく総合計画の2年目の年として、基本構想実現に向けた取組を軌道に乗せる重要な年であり、実行計画の着実な推進に努めるとともに、待機児解消対策など喫緊の課題に取り組みました。25年度の予算現額および決算額を各部局別に集計した「部局別決算一覧(右表)」と主要な事業を総合計画の目標別に紹介します。 —問い合わせは、財政課へ。

- 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…6億8175万円/耐震診断士派遣、精密診断費助成および耐震改修工事費助成の実施など。
 ◇防災まちづくり…5681万円/震災救援所周辺等の建築物の不燃化助成、阿佐谷南・高円寺南地区での個別建替助成および細街路の整備など。
 ◇防災施設整備…1億5072万円/公衆浴場への非常用発電機設置助成および各震災救援所への洋式マンホールトイレの追加整備など。
 ◇災害時要援護者支援対策…1768万円/「地域のたすけあいネットワーク」登録者への個別避難支援プランの作成や「災害時要援護者の支援のための行動指針」(平常時の備え・安否確認編)の作成など。
 ◇防犯対策の推進…6664万円/中野区・世田谷区との合同防犯パトロールの実施、学生ボランティアの発足、振り込め詐欺根絶集会の実施、落書消去剤配布など。

- 目標②暮らしやすく快適で魅力あるまち**
 ◇狭あい道路拡幅整備…6億5029万円/狭あい道路拡幅整備工事や拡幅整備助成の実施、重点地域・モデル地区の取組など。
 ◇まちづくり施策の総合的推進…448万円/「まちづくり基本方針」の改定および「バリアフリー基本構想」の策定など。
 ◇都市再生事業…1213万円/荻窪まちづくり会議の運営支援や「荻窪まちづくりシンポジウム」の開催等、荻窪駅周辺まちづくりについての普及・啓発活動の実施など。
 ◇商店街支援…2億7558万円/商店街装飾灯のLED化助成の継続や地域特性にあった商店街事業への補助の実施など。
 ◇就労支援…4422万円/就労支援センターの運営、就労準備訓練および社会適応力訓練を実施するジョブト

- レーニング室の開設など。
目標③みどり豊かな環境にやさしいまち
 ◇公園等の整備…33億579万円/(仮称)下高井戸公園の基本計画の策定に向けた検討、(仮称)荻外荘公園用地の取得など。
 ◇みどりを守る…6576万円/保護樹木等の維持管理に対する補助、市民緑地の整備など。
 ◇みどりを育てる…1472万円/「都市のみどりを守るフォーラム2013」の開催、「緑地保全方針」の策定に向けた検討など。
 ◇地域エネルギー対策の推進…5158万円/「地域エネルギービジョン」の策定や、再生可能エネルギー利用機器や省エネ機器の設置助成など。
 ◇ごみの減量と資源化の推進…7505万円/地域住民による集団回収への支援、スマートフォン用アプリケーション「なみすけのごみ出し達人」の開発など。

区からののお知らせ SUGINAMI INFORMATION

証明書自動交付機の臨時休止

11月3日(祝)は区役所の電気設備工事による停電のため、区内全ての証明書自動交付機を終日休止します。

馬橋ふれあい図書室臨時休業

11月2日(日)・9日(日)、馬橋ふれあい図書室(高円寺北4-2-17馬橋児童館2階)は休業します。

中央図書館事業係 ☎339

1-5754

杉並公会堂臨時休館

11月4日(火)、施設予約、チケット予約・販売も休業します。

杉並公会堂 ☎322010

採用情報

杉並区職員(①理学療法Ⅱ類②看護師Ⅱ類)

採用予定日 27年4月1日

第一次選考日 11月30日

受験資格 昭和45年4月2日以降に生まれ、①理学療法士の免許を有する方②看護師の免許を有する方(いずれも、27年3月31日までに資格取得見込みの方を含む) / 国籍は問いません

募集人数 各若干名

要綱および申込書の配布場所

職員課人事係(区役所東棟5)

4年) 募集人数 若干名

阿佐谷地域区民センター協議会委員

地域住民の良好なコミュニティの形成・安心安全なまちづくり等を目的に、祭り・各種講座・イベントの企画運営、広報誌の発行などの活動(パソコン操作あり)を行います。

任期 27年4月1日~31年3月31日(1期2年・原則2期)

募集人数 若干名

佐谷南・阿佐谷北・成田東・成田西・松ノ木の全域、梅里2丁目、大宮1丁目5・6番、大宮2丁目、浜田山4丁目、荻窪1丁目、本天沼2丁目40・41番、下井草1・2丁目(在住で上記ボランティア活動ができる方)ハガキ(13面記入例参照)「委員希望」と明記を、11月25日(必着)までに同センター協議会事務局(〒166-0004阿佐谷南1-47-17)へ(同事務局 ☎3314-7215)月/金曜日、午前9時~午後5時(他)

①後日面接を実施②ハガキは返却しません③交通費程度の活動を支給

区営住宅駐車場の使用者

使用期間 原則として1年間。更新可。更新料なし

所在地 月額使用料・区画数 下表のとおり。9カ所53区画(先着順) 申し込み資格 ①区内在住の方で、そのことが住民票などで証明できること ②使用する駐車場から約2km以内の範囲に存する住宅、事務所、店舗等に居住し、または業を営む者であることなど ③自動車の種別 軽・小型・普通(自動車の形状などによりお断りする場合あり) ④保証金 月額使用料1カ月分(申込書(住宅課)区役所西棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます。必要書類を添えて、住宅課へ郵送または持参(住宅課住宅運営係)車検証などの提出が必要

神田川上流懇談会(第五期)委員

東京都と神田川流域の5区2市(新宿・文京・中野・杉並・豊島・武蔵野・三鷹)は、江戸川橋から上流の神田川などについて情報や意見の交換を行うため、委員を募集します。

募集人数 5区2市で個人14名と2団体程度 任期 2年間(報酬・交通費の支給はありません) 各区市内に在住・在勤・在学で、神田川等に関心があり、年3回程度昼間の会議に出席できる個人と団体(住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記(書式自由)し、400字程度の作文「神田川等について思うこと」を添えて、12月10日(必着)までに東京都第三建設事務所工事第二課工務係(〒164-0001中野区中野4-8-1)へ郵送(同係 ☎38715137)他選考結果は27年1月中旬頃に通知。応募書類は返却しません

特別区民税・都民税 第3期分の納期限は 10月31日(金)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・分室、駅前事務所などで納付してください。口座振替の方は、10月31日(金)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。

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888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。

東京労働局賃金課 ☎3512-1614(直通) または最低賃金総合相談支援センター ☎5678-6488

11月の震災救援所訓練日一覧

実施救援所 日 時

桃井第二小学校 11月1日(出)午前10時~正午

阿佐ヶ谷中学校 11月1日(出)午前10時~正午

井荻中学校 11月1日(出)午前9時30分~11時15分

神明中学校 11月8日(出)午前11時~午後1時

向陽中学校 11月8日(出)午後1時~3時30分

富士見丘中学校 11月8日(出)午後1時30分~2時30分

松浜中学校 11月8日(出)午前10時~11時30分

桃井第五小学校 11月15日(出)午前10時~午後0時30分

杉並第八小学校 11月15日(出)午前10時~正午

浜田山小学校 11月16日(出)午前9時~正午

実施救援所 日 時

杉並第九小学校 11月22日(出)午前10時~正午

天沼中学校 11月22日(出)午前10時~11時30分

桃井第一小学校 11月22日(出)午前9時~11時

八成小学校 11月22日(出)午前10時~11時30分

杉並第六小学校 11月29日(出)午前10時~正午

高井戸第四小学校 11月29日(出)午後1時30分~3時20分

高井戸中学校 11月30日(出)午前10時~正午

杉並第三小学校 11月30日(出)午前10時~11時30分

井荻小学校 11月30日(出)午前10時~正午

※開始・終了時間は状況により変更になる場合があります。

区では、災害時の避難・救援拠点として、区立の小中学校等を震災救援所として指定しています。地域の方々・学校・区が共同運営を行う震災救援所では、毎年防災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。当日、直接会場へお越しください。

防災課

お近くの震災救援所訓練にご参加ください

祝 阿佐谷ジャズストリート20周年 東京五輪・パラリンピック2020年 杉並ナンバースタート(11月17日) 記念パレード in 阿佐谷・中杉通り

10月25日(土)午前10時50分開幕

パレードには元五輪水泳選手・長崎宏子さんが参加します。また、警視庁騎馬隊、阿佐谷ジャズストリートのジャズウォークが行進します。

駅前広場では、騎馬隊とのふれあい、交通安全教室などを行います。

開会式

【会場】区役所中杉通り側入り口前

パレード

【時間】午前11時~11時30分

【コース】右図参照

セレモニー

【時間】午前11時30分~午後0時30分

【会場】JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場

パレードコース

杉並区役所前~ JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場



※雨天の場合は、阿佐谷パールのターで行います。

総務課

交通規制を行います

パレードを実施する午前11時~11時30分は、中杉通りの青梅街道交差点~JR阿佐ヶ谷駅南口までの間、片側規制されます。

また、同区間に設置のパーキングメーターは、午前9時~正午まで使用できません。ご理解とご協力をお願いします。

東京と神田川流域の5区2市(新宿・文京・中野・杉並・豊島・武蔵野・三鷹)は、江戸川橋から上流の神田川などについて情報や意見の交換を行うため、委員を募集します。

募集人数 5区2市で個人14名と2団体程度 任期 2年間(報酬・交通費の支給はありません) 各区市内に在住・在勤・在学で、神田川等に関心があり、年3回程度昼間の会議に出席できる個人と団体(住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記(書式自由)し、400字程度の作文「神田川等について思うこと」を添えて、12月10日(必着)までに東京都第三建設事務所工事第二課工務係(〒164-0001中野区中野4-8-1)へ郵送(同係 ☎38715137)他選考結果は27年1月中旬頃に通知。応募書類は返却しません

特別区民税・都民税 第3期分の納期限は 10月31日(金)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・分室、駅前事務所などで納付してください。口座振替の方は、10月31日(金)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

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888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。

東京労働局賃金課 ☎3512-1614(直通) または最低賃金総合相談支援センター ☎5678-6488

臨時福祉給付金 子育て世帯 臨時特例給付金

申請は12月11日まで

区は、対象となる可能性がある方へ申請書を郵送しています。

申請書が届いた方のうち対象に該当する方で、まだ申請がお済みでない方は、申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付して返信用封筒で郵送してください。

◆臨時給付金担当の窓口は、区役所地下1階です
区民事務所・分室、駅前事務所などの窓口では、申請を受け付けていません。

●こんなときは専用コールセンターへお電話を
申請書を紛失した、書き方が分からないなどありましたら、お問い合わせください。

杉並区 臨時給付金専用コールセンター

きゆうふきゆうふ
☎0120-35-9292

【受付時間】 午前8時30分～午後5時30分
(土・日曜日、祝日を除く)

(給付金の対象者と給付額)

給付金の名称	対象者	給付額
臨時福祉給付金	①②どちらの要件も満たす方 ①26年1月1日時点で区に住民票がある方 ②26年度区市町村民税(均等割)が課税されていない方 ※課税されている方の扶養親族等(あなたを扶養している人が課税されている場合)や生活保護の受給者である場合などは除く。	1人につき1万円(高齢基礎年金や児童扶養手当等を受給している方の場合1人につき1万5000円)
子育て世帯臨時特例給付金	①～③全ての要件を満たす方 ①26年1月1日時点で区に住民票がある方 ②26年1月分の児童手当・特例給付を受給している方 ③25年の所得が児童手当の所得制限限度額に満たない方	対象児童(支給対象者の26年1月分の児童手当・特例給付の対象となる児童)1人につき1万円 ※臨時福祉給付金の対象となる児童や生活保護を受給している児童などは除く。



▲受賞者にはステッカーを差し上げます

子育てへの支援がより多くの事業者者に広がるよう、子供や子育てにやさしい取り組みを進めている企業・事業者を表彰しています。今年度も募集を開始しました。

候補者募集

子供と子育てに優しい事業者を探しています
「杉並区子育て優良事業者表彰」

問い合わせは、子育て支援課管理係へ。

積極的な取り組みや、子育て支援について地域貢献を行っている企業・事業者を、「杉並区子育て優良事業者表彰」候補者として推薦してください(自薦・他薦を問いません)。

募集要件など詳細は、募集案内をご覧ください(区ホームページに掲載しています)。なお受賞者には、優良事業者の証として、ステッカー(左上図)を差し上げています。また、すぎなみ子育てサイト <http://www.suginami-kosodate.jp> の「コラム」では、昨年度の受賞事業者の取り組みや表彰式の様子をご覧になれます。

◇候補者を募集する各賞
①最優良賞：以下の(1)(2)が、他の模範であると認められる事業

養育家庭になりませんか

問い合わせは、東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001へ。

養育家庭(ほつとファミリー)制度は、いろいろな理由で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを家庭に迎え、家族と一緒に生活し、養育していただく東京都の推進している制度です。

親の入院などの短期間の預かりが必要な場合もあります。幼稚園・保育園・学校に通い続けるためには、学区内の養育家庭でお預かりいただけるのが理想です。全小学校区に養育家庭の登録ができるよう、お力をお貸しください。

- ◇主な要件
- 養育縁組を目的としない。
 - 25歳以上65歳未満で健康な夫婦である(配偶者のいない場合は一定の条件あり。65歳以上の方は要相談)。
 - 居室(台所を除く)が、2室10畳以上ある。
 - 養育期間は1カ月から可能。
 - 委託期間中の子どもの養育費等は都が基準に基づいて支払う。
 - その他、詳細は東京都杉並児童相談所にお問い合わせください。
- ◇養育家庭体験発表会
より多くの区民の方にこの制度を知っていただくために、養育家庭体験発表会を開催します。地域での子育てや福祉・教育に関心のある方々の参加をお待ちしています。
- 時 11月22日(土)午後2時～4時
場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定50名程度(申込順) 申 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902、東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001へ(他)就学前までの託児あり(事前申込制)

シリア・イラク人道危機 救援金にご協力をお願いします

◇日本赤十字社での受け付け
【受付期間】 27年3月31日(火)まで
【入金方法】 郵便振替で「00110-2-5606 日本赤十字社」へ振り込み(「シリア・イラク人道危機救援金」と明記)
※郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料。受領証の発行を希望する方は、その旨を通信欄に記載してください。

◇区役所にも救援金箱を設置します
【設置期間】 27年3月31日(火)まで
【設置場所】 月～金曜日(祝日を除く) = 保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)▷土曜日(祝日を除く) = 区民課区民係(東棟1階)
☎保健福祉部管理課地域福祉係

すぎなみフェスタ2014 小型家電(15品目)を回収します

すぎなみフェスタ2014で小型家電15品目を回収します。持参した方には、各日先着100名になみすけマイバッグをプレゼントします。

時 11月8日(出)午前10時～午後3時30分・9日(出)午前10時～午後3時 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 内 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、ヘッドライヤー、電気かみそり、炊飯器 等ごみ減量対策課事業計画係(他)①携帯電話等の個人情報(他)は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください②粗大ごみの対象になるもの(最大辺が30cmを超えるもの)は回収することができませんので、粗大ごみ受付センターへお申し込みください③15品目以外は回収できません

区内の空間放射線量等測定結果

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

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

◆区立小中学校・保育園等の給食食材 園学務課、保育課
10月14日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1789検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

◆区内3カ所(定点測定) 環境課放射能対策担当
(測定日10月14日) 単位: マイクロ・シーベルト/h

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

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

world diabetes day
▲ブルーサークルは
世界糖尿病デーの
シンボルマークです

11月14日は 世界糖尿病デーです

—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

区では、健康づくり推進条例制定をきっかけに、糖尿病対策に一層力を入れています！
糖尿病にならない・合併症を起こさない生活でイキイキした毎日を。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）を下げるインスリンというホルモンの作用が不十分なために、血液中のブドウ糖が増え（高血糖）、全身の血管や臓器が気づかないうちに傷ついてしまう病気です。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。

どんな症状があるの？

糖尿病は「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」と呼ばれ合併症が進行するまで無症状です。糖尿病合併症には、神経障害、網膜症、腎症、脳梗塞、心筋梗塞、歯周病、壊疽（えそ）、骨粗しょう症、がん、認知症などがあります。糖尿病腎症が進行し人工透析を受ける人が増えています。

どうすれば予防できるの？

肥満があってもメタボでなくても、「野菜たっぷり、脂肪ちよっぴり、タンパクちよっぴり」のバランスの良い食事と、あと10分（プラステン）の運動を心掛ければ糖尿病の発症を予防できます。妊娠中に尿糖陽性や高血糖があった女性や、家族歴があるなど糖尿病リスクが高い方は健診を受けて早期発見することが重要です。

糖尿病と診断されても、食事と運動をリセットし、必要に応じて薬も用いて治療を続ければ、怖い糖尿病合併症の発症・進行を予防できます。

糖尿病判定区分と治療の流れ

数値は区民健康診査や職場の健診で検査できます。年に1回は定期健診を受けて体の状況をチェックしましょう。

正常域	HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)5.5以下および空腹時血糖値99mg/dl以下
糖尿病予備群 (動脈硬化進行群)	糖尿病発症高リスク群 HbA1c5.6~5.9% または空腹時血糖値100~109mg/dl
	境界型糖尿病 (現在糖尿病のリスクが否定できない人) HbA1c6.0~6.4% または空腹時血糖値110~125mg/dl
糖尿病[型]	HbA1c6.5%以上 または空腹時血糖値126mg/dl以上 または食事に関係なく血糖値200mg/dl以上



期間限定

野菜たっぷり 「すぎなみごはん」を食べて ベジチケゲット!!

楽しく！おいしく！1・2・3でバランス良く！
食べて！もらって！健康づくり
糖尿病も予防しちゃおう！

●「すぎなみごはん」は、杉並区内のヘルシーメニュー推奨店がつくる、野菜たっぷりのメニュー。彩りもよく心と体に優しい食事です。

●期間限定で、すぎなみごはんを食べた方、各店先着100名に地域の八百屋さんで使えるお得な野菜引換券「ベジチケ」200円分をお渡しします。

●参加店にはステッカー（右上画像）を掲示しています。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）、区ホームページなどをご覧ください。

【期間】11月17日(月)~30日(日)
(売り切れ次第終了)

【問い合わせ】杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

【その他】主催=食育シンポジウム実行委員会



教室のお知らせ 高井戸保健センター 高円寺保健センター ~やる気スイッチ 今日からできる糖尿病予防~

何から始めたらいいのかわからないという方は、保健センターの教室で、糖尿病の正しい知識と家族の健康を守る生活習慣改善のヒントをつかんでください！

【日時】①11月16日(日)午前9時30分~午後3時15分
②29日(土)午前9時30分~午後3時15分

【場所】①高井戸保健センター（高井戸東3-20-3）
②高円寺保健センター（高円寺南3-24-15）

【内容】講座「専門医が語る！糖尿病を正しく怖がるコツ」「食べて納得、バランスのよい食事とは！」「さらばリスク！続けて得する運動のコツ」ほか、自己血糖測定と尿検査（希望者のみ）など

【対象】区内在住で次のいずれかに該当する30~64歳の方
(1)1年以内の健康診査でHbA1cが5.6~6.9%
または空腹時血糖値100~125mg/dlの方

(2)糖尿病の家族歴がある方
(3)尿検査で糖が陽性と言われたことがある方
(4)妊娠中に血糖値が高めまたは尿糖陽性だったことがある女性
(5)高血糖に加えて高血圧があり、糖尿病腎症（透析予備群）になるリスクが高い方
(6)糖尿病予防に関心がある方

【講師】①駅前つのだクリニック院長・角田圭子、管理栄養士、理学療法士
②都立多摩総合医療センター内科部長・辻野元祥、管理栄養士、理学療法士

【定員】各20名（申込順）

【費用】各500円（昼食代）

【申し込み・問い合わせ】

電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②高円寺保健センター ☎3311-0116へ

【その他】●運動ができる服装で、健康診査の結果票・飲み物・筆記用具・普段使用しているご飯茶碗を持参
●12月~27年3月に、荻窪・高円寺・上井草・和泉でも同内容の教室を開講予定です。詳細は、各保健センターへお問い合わせください

やる気スイッチ 今日からできる 糖尿病予防展

【日時】11月21日(金)
午前9時~午後5時

【場所】区役所1階ロビー

【問い合わせ】杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

10月26日～
11月7日は

「景観週間2014」です

区では、期間中さまざまな催しを開催します。この機会に杉並の良さを生かした新たな景観づくりについて、見て、聴いて、触れて、考えてみませんか。
——問い合わせは、まちづくり推進課まちづくり景観係へ。

11月2日(日)

お菓子の家づくり、街づくり教室

親子で「お菓子の家」づくりを体験し、子供たちに家づくり、街づくりに興味を持ってもらう教室です。作ったお菓子の家はお持ち帰りできます。

時11月2日(日)午後0時30分～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定小学生とその保護者定30組(抽選) 費1組1000円(申込)Eメール(13面記入例参照)に子供の名前・学年・学校名も書いて、10月27日までに東京建築士会杉並支部event@kenchikushi-suginami.orgへ 同支部事務局・大坂☎080-7696-9912(平日午前9時～午後7時) 他共催=東京建築士会杉並支部



▲昨年度の様子

11月3日(祝)

ピアノとヴァイオリンの音色を楽しむコンサート

時11月3日(祝)午後2時～3時30分 場大田黒公園(荻窪3-33-12) 出演=三上桂子(ピアノ)、藤原浜雄(バイオリン) 曲目=ベートーベン「ロマンス へ調長」「ピアノソナタ 月光」「バイオリンソナタ クロイツェル」、サラサーテ「ツィゴイネルワイゼン」 定40名(抽選) 費2000円(申込)往復ハガキ(13面記入例参照。2名まで連記可)で、10月28日(必着)までにまちづくり推進課まちづくり景観係へ 同係 他当選後の人数変更、キャンセル不可



▲大田黒公園のピアノ

〈景観週間2014の催し〉

当日、直接会場へお越しください。

催し名	日時・内容・講師・定員・費用	場所	問い合わせ
すぎなみ詩歌館まつり	茶会 時10月26日(日)午前10時30分～午後0時30分(30分ごと。計5回) 師ごとう夏雪(「ゆきくみ」主宰) 定各回6名(先着順)	角川庭園(荻窪3-14-22)	角川庭園 ☎6795-6855
	初心者のための川柳講演 時10月26日(日)午前10時～11時30分 師練馬区川柳連盟会長・佐藤朗々 定20名(先着順)		
	角川寄席 時10月26日(日)午後1時30分～3時30分 師荻灯亭飲太ほか 定20名(先着順)		
	幻戯山房建設当時の写真展・角川の植物を楽しむ展示 時10月26日(日)午前10時～午後4時		
工学院大学建築学部学生による善福寺川緑地を中心としたまちづくりプロジェクトの提案	模型・パネルの展示 時10月27日(月)～31日(金)午前8時30分～午後5時(31日は4時まで)	区役所1階ロビー	
	発表会 時10月27日(月)午後1時30分～4時	区役所6階 第5・6会議室	
杉並の残したい風景展	展示 時10月29日(水)～11月7日(金)午前10時～午後4時(7日は3時まで)	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)	まちづくり推進課まちづくり景観係
	ミニ講演会とギャラリートーク 時11月1日(土)午後1時 師東京を描く市民の会理事長・前野堯 定10名(先着順)		
荻外荘の敷地一般開放	近衛文麿旧邸の敷地を一部開放(建物には入れません) 時11月2日(日)午後1時～4時	荻外荘(荻窪2-43)	
大田黒公園周辺地区景観まちづくりイベント	茶会 時11月3日(祝)午後1時～3時(30分ごと。計5回) 師森田宗文 定各回12名(先着順) 費各回300円	大田黒公園(荻窪3-33-12)	



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。

地域とコラボ！大学の学園祭へ行こう！



すぎなみ学倶楽部HPへ

皆さんは区内に、いくつ大学があるかご存じですか？ 答えは、女子美術大学・女子美術大学短期大学部、高千穂大学、東京女子大学、東京立正短期大学、明治大学、立教女学院短期大学の6つです。

これらの大学では地域に根差した活動が活発で、特に杉並区との協働の協定(注)に基づく事業として、区民が利用できる大学図書館の閲覧・貸し出しサービスは、ご存じの方も多いかと思います。震災時には「南相馬市支援チャリティーバザー」を実施し、昨年からは大学と地域の連携を伝える情報紙「すぎ☆キャン!」を発行するなど、取り組みは多岐にわたっています。

そして秋といえば、学園祭。地域と大学のつながりを身近に感じられる絶好の機会です。



ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

す。例えば、東京女子大学の「VERA祭」(今年は11月8日・9日開催)では、期間限定で、地元・西荻窪のお店とコラボした商品を企画・販売しています。これまでに焼き菓子店のラスクや、和菓子屋のどら焼きなどが登場。学生さんに可愛らしくラッピングされたおいしいお菓子は、毎年大好評。地域経済の振興にも一役買っているといえるでしょう。今年も、どんなコラボ商品が生まれ出されるのか楽しみです。

すぎなみ学倶楽部では、杉並区内の学園祭情報を掲載中です。ぜひ、サイトをチェックして、キャンパスに足を運んでみてください。(注)『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書』(平成23年12月締結)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▶特集▶杉並の教育▶(6) 同産業振興センター観光係☎5347-9184

荻窪音楽祭

今回は福島県南相馬市原町第一中学校を招いて、区内小中学校との合同演奏も行います(11月8日(土)午後4時～5時50分。整理券が必要)。

時11月6日(木)～9日(日) 場杉並公会堂(上荻1-23-15) ほか 費有料・無料

あり(申込)当日、直接会場へ 同荻窪音楽祭事務局☎5347-0244 他詳細は、同音楽祭 http://www.ongakusa.com/ またはコンサートガイド(各区施設、開催会場などで配布)参照



▲フレッシュジュニア・コンサート

国際野外アート展

トロールの森

自由な発想や表現をもったアーティストとパフォーマー計31組がおりなす、森のいのちの輝きが伝わってくるようなアートや、豊かな出会いが広がるイベントをお楽しみください。

時11月3日(祝)～23日(祝) 場都立善福寺公園(善福寺3丁目) ほか 費無料(申込)当日、直接会場へ 同野田☎090-2912-6486



▲前回展示(25年11月)

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター

阿佐谷南3-2-19産業商工会館2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】

仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の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=月～金曜日②臨床心理士による心とごとの相談=第2・4月曜日**無料**申込・問電話で、若者就労支援コーナーへ

3398-1136へ

【ハローワークコーナー】

職業相談と職業紹介を行います。
無料申込開館時間内に、直接就労支援センターへ問同センターハローワーク専用☎3398-8619

◇就労支援センター ジョブトレーニング室

桃井4-3-2勤労福祉会館2階
 ▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
 生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。
 44歳以下の方**無料**申込・問電話で、ジョブトレーニング室☎5311-3200へ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

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

◇区内在住・在勤・在学の方へ就労相談

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

◇シルバー人材センター高井戸分室～個別就労相談

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

◇障害者のための就労相談

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

ここからプラス10教室

姿勢すっきり!!ラジオ体操フル活用術

毎日の生活のなかで、今より1日10分多くカラダを動かすことが、生活習慣病やロコモティブシンドローム予防に役に立ちます。身近なラジオ体操を正しい動作で続けて、若々しく姿勢すっきり!!を目指しましょう。



時11月20日(木)午前9時30分～11時30分場西荻地域区民センター(桃井4-3-2)内講義・実技師NHK・テレビ体操アドバイザー 青山敏彦(上写真)ほか区内在住・在勤の64歳以下で医師から運動制限を受けない方定50名(申込順)**無料**申込・問電話で、上井草保健センター☎3394-1212へ運動しやすい服装で、飲み物・上履きを持参

読書週間記念講演会

絵本に出てくる見えない友だち ステキな古い絵本とステキな新しい絵本

児童文学翻訳家の灰島かりさんをお迎えし、絵本に出てくる「見えない友だち」をテーマに、古いものから新しいものまで、魅力的な絵本の世界を語っていただきます。



時11月24日(木)午後2時～4時場西荻図書館師児童文学翻訳家・灰島かり(右写真)定40名(申込順)**無料**申込・問電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9☎3301-1670)へ

杉並区就労支援センター すぎJOBだより

「職場見学会」西荻図書館

若者就労支援の一環として実際の職場を見学し、「職場」というものを知ってもらうとともに、働くことを実感し勤労意欲を高めることで、今後の就職活動に生かしてもらうことを目的とした職場見学会で、今回は西荻図書館を訪れました。図書館長による業務内容等の説明後、施設内を見学しました。館長や司書との質疑応答では、「図書館職員になるにはどんな試験を受ければよいのか?」や「仕事で意識していることは?」など、さまざまな質問に対し、仕事の取り組み方や社会人としての心構えなど豊富な経験を基に答えていただきました。

「実際に職場を見学できたのはとてもいい経験になり、今後の就職活動に役立ちます」など、参加者に大変好評でした。今後も区内のいろいろな職種の「職場見学会」を実施する予定です。

問杉並区就労支援センター(阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階☎3398-1136)

12月の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6日(出)午後、21日(出)午前・午後②母親学級=12月6日(出)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(40名)師助産師ほか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**無料**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

【①・②それぞれ往復ハガキで申し込み】

往復ハガキに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15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(〒151-0066渋谷区西原3-17-15Sパティオ)へ**【問い合わせ】** 同担当☎5738-5761

※保健センターでは平日にパパママ学級と母親学級を開催しています。下表「11月の各種健康相談」をご覧ください。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認!保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

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

【小児科】平日:午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後5時～10時 日曜・祝日:午前9時～午後10時

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

【歯科】日曜・祝日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

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

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

◆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…直接会場へ (母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会 …直接会場へ	乳幼児歯科 相談(予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわずれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	20日(木) 午前9時15分～ 10時15分	5日(水)・12日(水) ・19日(水)	11月は ありません	26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 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木) 27日(木)	14日(金) 午前9時 ～10時30分	17日(月) 午後1時30分	6日(木)・12日(木) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	10日(月) 午前9時15分～ 10時	11月は ありません	18日(火) 午後1時30分 ～4時	19日(水) 午前10時30分 ～午後0時30分	午前 10日(月) 17日(月) 午後 7日(金)	13日(木) 午前9時 ～10時30分	20日(木) 午後1時30分	4日(火) 午後1時30分 14日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	27日(木) 午前9時30分～ 10時15分	7日(金)・14日(金) ・21日(金)	11月は ありません	10日(月) 午後1時30分 ～3時30分	午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木) 20日(木)	4日(火) 午前9時 ～10時30分	13日(木) 午後1時30分 午前9時30分	7日(金) 午後2時 21日(金) 午後1時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水) 午前9時～10時	11月は ありません	11月は ありません	18日(火) 午前10時30分 ～午後0時30分	午前 26日(水) 午後 12日(水)	11日(火) 午前9時 ～10時30分	27日(木) 午前9時30分	11日(火) 午前9時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	21日(金) 午前9時15分～ 10時15分	4日(火)・11日(火) ・18日(火)	25日(火) 午後1時30分 ～4時	20日(木) 午後1時30分 ～3時30分	午前 12日(水) 午後 10日(月)	12日(水) 午前9時 ～10時30分	20日(木) 午後1時45分	4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。

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☎33393310391)へ

なかま集まれ!

芸術 ● 生涯学習 ● スポーツ ● 文化

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)。

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。

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

- カナダ人講師の英会話/Let's Enjoy English! 時第2・4土曜日午前10時～11時30分場主にあんさんぶる荻窪費入会金1000円、月3000円岡早川☎5938-3637(午後6時～9時)
- イタリア語(近・半過去既学習者)/アヴァンティ 時木曜日午前10時～11時45分(月3回)場主に阿佐谷地域区民センター費月3500円程度岡高野☎090-1259-1186
- 日米両教師からの英会話/フィールフリー 時第2・4月曜日午前11時～午後0時30分場あんさんぶる荻窪費月4000円岡奥屋☎090-2934-0681
- 俳句/紫水会(しすいかい) 時第1金曜日午後1時～5時場西荻地域区民センター費月1000円岡田口☎・FAX5370-3800
- 俳句/花水木会 時第2水曜日午後1時～5時場高井戸地域区民センター費月1500円岡松尾☎3335-0887
- 原文で読む枕草子/井草源氏の会 時第2・4金曜日午前10時～正午場主にゆうゆう今川館費2ヵ月4000円岡大澤☎・FAX3396-6952
- 短歌/野蒜短歌会 時第3土曜日午後1時～5時場主にあんさんぶる荻窪費月2000円岡桑崎☎・FAX3395-6981
- 俳句/若狭永福町句会 時第2日曜日午後1時～4時場永福和泉地域区民センター費月1000円岡芳澤☎・FAX3313-1337
- 油絵/イーゼル・N(エヌ) 時第2・4土曜日午後1時～5時場主に阿佐谷地域区民センター費月2500円岡蟻川(ありかわ)☎・FAX5932-0363
- 水彩画/樹の会(じゅのかい) 時第2・4月曜日午後1時30分～5時場高井戸地域区民センター費入会金1000円、月2000円岡磯井☎・FAX3394-5972
- 西荻・人物デッサンの会 時第1・3水曜日午前9時30分～正午場西荻地域区民センター費入会金1000円、月5000円岡こいと☎3395-7903
- 絵画/美しい会 時水・木曜日午前10時～正午(月4回)場荻窪地域区民センター費月8000円岡上本☎・FAX3395-2248
- セシオン折り紙アート 時第3火曜日午後2時～4時場主にセシオン杉並費入会金1000円、3ヵ月6000円岡田村☎090-5337-6013
- 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円岡神戸(かんべ)☎3316-5328
- 油絵/水洋会 時第2・4水曜日午前10時～正午場高井戸地域区民センター費入会金2500円、月2500円岡中村☎5374-3450
- 書道/香月会(こうげつかい) 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1500円岡沼尻☎080-6585-1166
- 書道/耀墨會(ようぼくかい)(杉並) 時第1・3水曜日午後1時～5時場セシオン杉並費入会金2000円、月3000円岡伊藤☎3311-4990
- 書道ほか/墨遊会 時主に第1・3木曜日午前10時

- ～正午場セシオン杉並費月1000円岡外ノ池☎・FAX5307-5705
- 書道/書に親しむ会 時第2・4火曜日午前10時～正午場主に産業商工会館費入会金2000円、月3000円岡飛田☎3220-7745
- 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円岡星野☎3328-3433、丸☎3313-3855
- コーラス/女声コーラス・ハツキ 時第2・4土曜日午前10時～正午場ギャラリー久(きゅう)(高円寺北3丁目)費月3000円岡仲野☎3398-7328
- 女声コーラス/コール紫苑 時第1・2・4木曜日午前10時～正午場荻窪地域区民センター費月2000円岡木村☎3392-9501
- 楽しく歌う唱歌童謡&昭和の歌/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円岡杉長(すぎなが)☎3315-8582
- 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円岡森☎3328-7370
- コーラス/コーラス・グループ妙音 時第1～4月曜日午前10時～正午場ゆうゆう馬橋館費月2000円岡荒川☎3339-6159
- コーラス/高井戸あじさいコーラス 時主に水曜日の1～2時間(月2回)場高井戸地域区民センター費1回1000円岡森山☎・FAX5932-3991
- うたごえ喫茶/杉並うたごえの会 時第3日曜日午後1時30分～4時30分場スタジオせいらん(成田東4丁目)費1回1300円岡森田☎090-1437-6433
- 合唱/杉並女声合唱団 時毎週水曜日午前10時～午後1時場主に荻窪地域区民センター費入会金1000円、月5000円岡田村☎・FAX6768-9163
- 男声合唱/東京メンネルコア 時主に火曜日午後6時30分～9時場主にセシオン杉並費1回1000円程度岡安井☎090-9135-0409
- コントラクトブリッジ/西荻ブリッジ同好会 時月曜日午前9時30分～午後5時場主に西荻地域区民センター費入会金2000円、月2000円岡平井☎5934-8143
- 囲碁/セシオン碁楽会 時第1・3水曜日午前9時30分～正午場主にセシオン杉並費1回600円岡太田☎・FAX3316-5177
- 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分または午後1時30分～4時30分場セシオン杉並費月2500円岡河野(こうの)☎090-7943-4692
- スピーチ上達方法の勉強会/高話会(こうわかい) 時第2・4土曜日午前10時～正午場高井戸地域区民センター費月2000円岡はんだ☎3328-6623

- 議室費入会金800円、月2500円岡高澤(たかざわ)☎3332-5235
- 健康体操/自彊術(じきょうじゅつ)月木会 時月・木曜日午後2時～3時30分場主にゆうゆう西田館費入会金2000円、月2500円岡佐藤☎・FAX3398-4702
- 健康体操/さらの会 時火曜日午前9時30分～11時(月3・4回)場主にゆうゆう高円寺南館費入会金1000円、月2500円(3ヵ月前納)岡中沢(なかざわ)☎3314-3040
- 健康体操/荻窪トリムクラブ 時原則金曜日午後1時～2時30分(月3・4回)場荻窪体育館費入会金1000円、月2500円(3ヵ月前納)岡大塚☎3391-2307
- 健康体操(補強運動を含む)/あじさいの会 時金曜日午後1時～3時場上井草スポーツセンター費月2000円岡野澤(のざわ)☎・FAX5934-7330
- ストレッチ体操/健康体操3B 時第1・3木曜日午後1時30分～3時場西荻地域区民センター費月2000円岡中兼(なかかね)☎・FAX3395-1443
- フラとリズム体操/メドウフラサークル 時主に第2・4木曜日午後7時～8時30分場主に阿佐谷地域区民センター費入会金2000円、月3000円岡堀川☎090-3548-8628、☎2930-0123
- 社交ダンス/ボタン(初級・中級者歓迎、ご夫婦歓迎) 時日曜日午前10時～正午場和田区民集会所費入会金1000円、月3900円岡佐藤☎・FAX3382-3996
- 社交ダンス/ステップ・バイ・ステップ 時月曜日午後2時～3時40分場永福和泉地域区民センター費月3500円岡石川☎・FAX3365-3236
- 社交ダンス/ファースト 時日曜日午後2時～3時40分場永福和泉地域区民センター費入会金1000円、月3500円岡伊藤☎・FAX3303-2202
- 社交ダンス(初心者歓迎)/スイングダンスクラブ 時木曜日午後3時～5時場荻窪地域区民センターほか費入会金1000円、月3回3500円、4回4000円岡小池☎090-2655-4855
- 社交ダンス(初級・中級の方大歓迎)/あけぼの会 時月曜日午後6時～8時45分場高井戸地域区民センター費入会金1000円、月3000円岡岡田☎・FAX5317-4585
- 社交ダンス/浜田山サルビア会 時金曜日午後1時30分～4時場高井戸地域区民センター費入会金1000円、月4000円岡松田☎・FAX6795-5590
- フラメンコ(中高年初心者歓迎)/エスパーニャ 時木曜日午前11時～正午場スタジオマイテ(西荻南4丁目)費1回1000円岡西川☎090-9834-2088
- 初級サルサ/エンジョイサルサの会 時第2・4土曜日午後4時30分～5時30分場西荻近郊貸しホール費1時間1000円(30分500円も可)岡早生(はやなり)☎070-5361-9350
- 60才からのフォークダンス/ピリブ 時金曜日午前9時30分～正午場ゆうゆう高円寺北館費月2500円岡長田(おさだ)☎3311-8216
- 水中ストレッチウオーキング/フレッシュ・ウオーキングの会 時水曜日午後1時～3時場杉十小温プール費入会金1000円、月4000円岡松本☎・FAX6768-2110
- 硬式テニス中上・上級者/ラプリーテニス 時土・日曜日・祝日ほか場区内コートほか費1回500～800円(2～4時間)岡石塚☎・FAX3391-5443
- 軟式野球/マスターズ 時火または水曜日の早朝(年16～20試合)場松ノ木運動場費年8000円岡永野(ながの)☎3311-9083

スポーツ・健康

- 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)場阿佐谷地域区民センター費入会金2000円、月3500円岡大宮☎・FAX3312-3218
- 気功太極拳/太極拳向陽花 時日曜日午前10時～正午(月4回)場向陽中学校費入会金1000円、月4000円岡野畑(のはた)☎・FAX3321-0472
- 楽しい太極拳(初心者も歓迎)/荻窪あすなろ会 時月曜日午前9時30分～11時(月4回)場主に上荻窪会

「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)

「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)

■家族介護教室

◇有料老人ホームについて学ぼう

時10月27日(月)午後2時～4時 場梅里区民集会所(梅里2-34-20) 師みんかい相談員区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料(申込) 問電話またはファクス(13面記入例参照)で、ケア24梅里☎5929-1924 FAX5929-1925へ

◇災害を考える～被災地支援の経験をととして

時10月30日(木)午後2時～4時 場まちのほっとスペース成田西なかまの家(成田西4-8-23) 師日本災害医療薬剤師学会理事・多田治岡区内在住の方定16名(申込順) 費200円(申込) 問電話で、ケア24成田☎5307-3822へ

◇「忘れるってどういうこと？」～認知症介護のツツとヒント

時11月7日(金)午後1時～2時30分 場和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師ともしび会理事・小林喜和岡区内在住で認知症介護をしている方、認知症を勉強したい方定20名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、和泉ふれあいの家☎3321-4808へ

◇いざ入院に備えて～先生教えて！賢い医療との付き合い方

時11月9日(日)午後2時～3時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師河北総合病院分院院長・岡井隆広ほか区内在住・在勤の方定30名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ問ケア24阿佐谷☎3339-1588

◇イスを使って簡単体操 毎日続けて快適に～骨盤底筋群体操で尿モレ予防改善

時11月13日(木)午後2時～3時30分 場方南会館(和泉4-42-5) 師介護ケアアドバイザー・末木久美子岡区内在住の方定40名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328へ

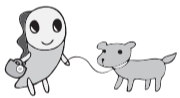
◇認知症サポーター養成講座とグループホーム見学会

時11月19日(水)午後2時～4時 場シャローム本天沼(本天沼2-36-17) 師キャラバン・メイト 望月太敦岡区内在住の方定10名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、シャローム本天沼☎3395-6333へ

■公園で体験！犬のしつけ方・ふれあい方教室

◇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、飼い犬と一緒に学びます。



時11月22日(土)①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 岡中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭定各回15名(申込順) 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(当日確認できる物を持参)(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・はじめて教室

犬との触れ合い方を学びます。時11月22日(土)午前11時30分(30分程度) 岡犬を飼っていない小学生までのお子さん(就学前のおさんは保護者同伴) 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費無料(申込) 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13日(消印有

効) までにみどり公園課管理係へ問同係問見学も可

■65歳からの身体能力測定会

身体能力測定で自分の元気がわかります。時・場下表のとおり(1)運動機能(5m歩行・応用歩行・片足立ち・握力)と(2)口腔機能(パタカテスト)、身長・体重の測定と結果判定(2)筋力アップや脳トレを取り入れた体操の紹介岡区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要のない方費無料(申込) 当日、直接会場へ問高齢者施策課身体能力測定会担当問動きやすい服装・靴で、①②は上履きを持参。はつらつノートをお持ちの方は持参。長寿応援対象事業(65歳からの身体能力測定会)

日程	場所	受付時間
① 10月31日(金)	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	午後2時～3時30分
② 11月7日(金)	荻窪体育館(荻窪3-47-2)	
③ 28日(金)	高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	

■講座「あさがや楽」～棟方志功を知る

時・内11月9日(日)=棟方志功・文学の世界▷30日(日)=棟方志功・装幀の世界/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) 師学芸員・石井頼子定各40名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ問阿佐谷図書館☎5373-1811 問展示「棟方志功・装幀の仕事」を11月5日(水)～30日(日)に同図書館内で開催

■講演とシンポジウム「杉並の女性の歩み」

杉並女性団体連絡会の60年を振り返ります。講演後、同会体験者を交えて座談会をします。時11月16日(日)午後1時30分～4時 場中央図書館(荻窪3-40-23) 師女性史研究者・永原和子、大学非常勤講師・丸浜江里子定40名(申込順) 費500円(高校生以下無料) (申込) 問電話で、中央図書館事業係☎3391-5754 問主催=杉並女性団体連絡会

■通所支援ボランティア講座「障害の理解と支援」

学童クラブで障害がある児童の支援に関わっている方たち、障害がある子どもたちについて知りたい方たちに向けての講座です。時11月20日(木)午前10時～正午 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師臨床心理士・北原恵美定30名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、11月19日までに児童青少年課児童館運営係☎3393-4760へ

■女性再就職支援セミナー ココだけ押さえれば大丈夫！私らしく働くための自己理解と仕事の探し方

自分自身のこと、社会のことを整理した上で、具体的な仕事の探し方などを学びます。時11月21日(金)午前10時～正午 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師パソナ再就職支援事業部・河野千鶴子(右写真) 岡主に出産・育児・介護などで離職中の女性求職者定50名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、東京しごとセンター☎5211-2855 問①生後7カ月～就学前の託児あり(産業振興センター就労



支援係☎5347-9187に事前申し込み。定員あり) ②希望者はセミナー終了後にキャリアカウンセラーとの個別相談可(事前申込制。10名(申込順)) ③当日、杉並区就労支援センターおよび東京しごとセンターの利用登録が必要④共催=東京しごと財団

■発酵食品ってどんなもの～麴を中心に

講師の実演(塩麴・醤油麴・味噌麴づくり)から発酵食品について学びます。受講者も麴づくりの一部に参加できます。時11月25日(火)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師食品研究者・里見けい子岡区内在住・在勤・在学の方(8月に同講座を受講した方を除く) 定45名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、消費者センター☎3398-3141 問試食・持ち帰りはありません。1歳～就学前の託児あり(11月14日までに事前申し込み。4名(申込順))

■シニア向け職業能力アップ講座「仕事に必要なパソコン教室」

エクセルで作表、簡単な関数、ワード中級など、仕事に最低限必要な操作を学びます。時11月26日(水)・29日(土)、12月3日(水)・6日(土)午前10時～正午(計4回) 場ゆうゆう高円寺南館 師NPO法人竹箒の会岡区内在住・在勤の55歳以上で就業を希望する方定13名(抽選) 費無料(申込) ハガキ(13面記入例参照)に受講理由も書いて、11月16日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) へ問同館☎5378-8179

■ママと一緒に健康講座

丈夫なカラダをつくる基礎は何といっても食生活です。親子で一緒に楽しく食を学んでみませんか。時・内・師11月28日(金)午前10時～正午=「ママの健康度チェック(骨密度測定)」 「親子でわらべうたストレッチ」ほか(全日本太極拳協会認定上級コーチ・久保厚子)▷12月12日(金)午前10時～午後1時=「人形劇で身体をウォッチング」「ママと一緒に料理教室(昼食会)」(健康食生活サポートチーム代表・江頭紀行子) / 計2回 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 岡2～4歳のお子さんとその母親 定15組(申込順) 費1組500円(申込) 問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116へ

杉並障害者福祉会館

◇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ょ。時11月30日(日)、12月14日(日)、27年1月25日(日)、2月22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) 費無料
◇障害者のための「そば打ち教室」
時11月23日(火)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岡区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者問往復ハガキ(13面記入例参照)に在勤・在学の方は勤務先または学校名、障害の状況も書いて、11月7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) へ問事務局☎3332-6121 FAX3335-3581

身近な地域で福祉の仕事をしてみませんか？

福祉のおしごとフェア 杉並区・ハローワーク新宿・東京都福祉人材センターが主催する 区内の福祉施設・介護事業者などが参加する就職相談会です。

【日時】11月19日(水)午前11時～午後4時 【場所】セッション杉並(梅里1-22-32)
【費用】無料 【申し込み】当日、直接会場へ 【問い合わせ】介護保険課または産業振興センター 【その他】入退場自由、服装自由



▲昨年の就職相談の様子

◆就職相談◆
事業者の個別ブースによる就職相談・面接会を行います。面接を希望される場合は、「履歴書」をお持ちください(会場でも配布)。福祉の仕事に関する総合相談・資格相談コーナーも設置します。
【時間】午後1時～4時(受け付けは3時30分まで)
【会場】1階展示室
【問い合わせ】介護保険課

◆介護の仕事と面接対策セミナー◆
～介護職へのはじめの一歩&面接ワンポイントアドバイス～
【時間】午前11時～正午(受け付けは午前10時30分から)
【会場】2階視聴覚室
【講師】東京都福祉人材センター相談員、ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター
【定員】50名(先着順)
【問い合わせ】産業振興センター☎5347-9187

*参加事業所および求人内容は、ハローワーク新宿http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.htmlに10月下旬から掲載する予定です。区ホームページ「イベント情報」からもご覧になれます。

ハガキ・ファクス・Eメール
申し込み記入例

(1) 行事名・教室名
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号
1人1枚

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。
住所が記載されていないものは、区役所〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。
※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
託児のある行事は託児希望の有無、おさんの氏名と年齢も記入。

催し EVENT

■杉並アニメーションミュージアム企画展「今 敏回顧展2014」

アニメーション監督今敏氏が惜しまれつつこの世を去ってからはや4年。漫画家としてもさまざまな作品を残した今監督の創作の一端を紹介します。



©2001千年女優製作委員会

時10月29日(水)～27年1月25日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。1月25日は4時まで。月曜日(祝日の場合は翌平日)休館。12月28日～27年1月5日休館)場杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5杉並会館3階)費無料申込当日、直接会場へ問同ミュージアム☎3396-1510他詳細は同ミュージアムHP<http://www.sam.or.jp/>参照

■区立中学校連合文化祭

音楽発表会、英語学芸発表会、美術・技術・家庭科作品展、演劇発表会を実施します。中学生の文化を肌で感じる絶好のチャンスです。

時・内下表のとおり場セッション杉並(梅里1-22-32)費無料申込当日、直接会場へ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1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(水)～9日(日)	午前9時～午後5時＝美術・技術・家庭科作品展
9日(日)	午前9時20分～午後3時30分＝演劇発表会 3時30分～3時40分＝閉会式

■区役所ロビーさざんかコンサート

時11月4日(火)午後0時10分～0時50分場区役所1階ロビー内出演＝日本フィルハーモニー交響楽団ピアノ三重奏団曲目＝ピアノ「リベルタンゴ」ほか定100名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ問文化・交流課文化振興担当

■聞いて楽しむお話の世界

昔話の語りと絵本の読み聞かせによるお話会です。子どもから大人まで楽しめます。

時11月9日(日)①午後2時30分～3時②3時10分～4時場中央図書館(荻窪3-40-23)内・対①子ども向けの絵本・手あそび＝幼児～小学校低学年②大人向けの語り(ストーリーテリング)＝小学校中学年以上の方定各50名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ問中央図書館事業係☎3391-5754他共催＝杉並おはなしの会「三つのりんご」

■天文の夕べ 講演会「『かくや』のデータを使って探る恒星と太陽の秘密」

日本の月周回衛星『かくや』が測定した月の地形は、どのくらい精密なのかを示し、それを使って何が分かるのか解説します。

時11月15日(土)午後6時30分～8時30分場科学館(清水3-3-13)師国立天文台光赤外研究部助教・相馬充区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴。乳幼児の入場はご遠慮ください)定140名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ問科学館☎

3396-4391

■ひとり親家庭の仲間づくり「親子で遊ぼう！」

音楽に合わせて親子で体を動かしたり、ゲームをしたりして楽しく遊びませんか。

時11月15日(土)午前10時～正午場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)内親子でゲーム、親同士の交流会など区内在住でひとり親家庭の親子定10世帯(申込順)費1人100円(保険料含む)申込・問電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902へ

■なのはな生活園施設公開

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11日(火)～13日(木)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)内施設公開・作品展示・活動への参加費無料申込当日、直接会場へ問同園☎3335-0415

すぎなみ環境情報館

①オリンピック会場予定！海の森に木を植えよう！

2020年オリンピック開催予定地に植樹をします。午後は日本科学未来館を見学します。

時11月15日(土)午前8時15分～午後5時(雨天時内容変更有り)場「海の森」(江東区)、日本科学未来館(江東区)集合場所＝あんさんぶる荻窪区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴)定30名(抽選)費1000円。18歳以下800円(保険料含む)他動きやすい服装・靴で、昼食・飲み物・軍手・雨具を持参

②水戸黄門ゆかりの小石川後楽園で秋を楽しむ～江戸初期の大名庭園の秋の観察会

時11月21日(金)午前10時～午後0時30分場小石川後楽園(文京区後楽1-6-6)師自然観察の会・杉並山室京子ほか区内在住・在勤・在学の方定30名(抽選)費700円。65歳以上550円(保険料含む)

③フリーマーケットの開催と出店者募集

時11月16日(日)午前10時～午後1時場あんさんぶる荻窪区内在住・在勤の方(業者出店は不可)定募集区画＝15区画(抽選)費無料他すぎなみ情報館の移転にともない、フリーマーケットは今回で終了します

— (いずれも) —

申込往復ハガキ(記入例参照)で、①10月30日②11月5日③11月6日(いずれも必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階)へ問同館☎3398-3191

郷土博物館

◇10月の年中行事「荒神さまのおたち」

荒神さまは台所の神様で、10月末に出雲へ旅立つと伝えられています。出発する荒神さまを見送る行事を行います。



時10月25日(土)～31日(金)午前9時～午後5時(27日は休館)

◇「有吉佐和子没後30年記念特別展」関連行事

11月1日(土)～12月7日(日)に開催する特別展の関連行事として、対談と講演会を行います。

時①11月8日(土)②22日(土)いずれも午後2時～4時内・師①対談「有吉佐和子とその時代」(評論家・川本三郎、大阪芸術大学教授・有吉玉青)②講演「有吉佐和子の東京―描かれた女性たちを視座に

(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、別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)	パソコン講習「年賀状をつくりましょう」★	11月22日(土)・23日(日)午前9時30分～正午(計2回)定7名(申込順)費3000円
和泉館(和泉4-16-22☎・FAX3323-5663)	障子張り替え体験講習会～プロが親切丁寧に指導!	11月30日(日)午前10時～正午定20名(申込順)費無料
天沼館(天沼2-42-9☎・FAX3391-8540)	元オリンピック選手とロコモ体操&ウォーキング★	11月12日(水)午前10時～正午定30名(申込順)費300円
大宮前館(宮前5-19-8☎・FAX3334-9640)	お腹から元気度UP! 緩やか「腸ヨガ」体験講座★	11月10日(月)、12月8日(月)・22日(月)午後2時～3時費1回400円
荻窪東館(荻窪4-23-12☎・FAX3398-8738)	浮世絵でたのしむ江戸文化～入門編師森山暁子★	11月4日(火)・25日(火)、12月16日(火)午後7時～8時30分(計3回)費1回1500円
馬橋館(高円寺南3-16-14☎・FAX3315-1249)	初心者OK! はじめてのタブレット講座★	11月30日(日)午後1時30分～4時定20名(申込順)費800円
四宮館(上井草2-28-3☎・FAX3396-7692)	初めてのiPad～超入門iPadを体験しよう★	11月7日(金)・10日(月)午後1時30分～3時30分定各5名(申込順)費各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。★は長寿応援事業です。

— (日本近代文学研究者・宮内淳子) 定各60名(先着順)他午後1時から受付で整理券を配布

— (いずれも) —

場・問郷土博物館(大宮1-20-8☎3317-0841)費100円。中学生以下無料申込当日、直接会場へ

講演・講座

■保護者向け講演会「この子の気持ちがわからない」～思春期の発達障がいの子どもの現状

発達障害がある4人の子どもの母親である講師が自身の子育てや資格を活かした経験から具体的なかつ実践的なお話をします。

時11月1日(土)午前10時～正午場児童青少年センター内講演、質疑応答師発達障がいハッピーサポート代表・堀内祐子区内在住・在学で思春期世代の子を持つ保護者、中高生支援団体関係者ほか定50名(申込順)費無料申込・問電話または直接、児童青少年課事業係(荻窪1-56-3☎3393-4760(月曜日を除く))へ他車での来場はご遠慮ください

■就労支援センター

◇若者就労支援コーナー・就労支援セミナー「面接対策～あなたをプレゼンする」

問い合わせのマナー、面接での質問への応答など、自分で考え表現することを学びます。

時11月13日(木)午後1時30分～4時30分師伊藤那美区求職中の方定20名(申込順)

◇若者就労支援プログラム「ジョブスクール」

働くために必要な知識・常識を学び、一歩踏み出すきっかけを作る集中プログラムです。

時11月18日(火)～20日(木)午前10時～午後4時(計3回)師高橋健太郎、小澤明人区34歳以下で求職中の方定10名(申込順)

— (いずれも) —

場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)費無料申込・問電話で、就労支援センター☎3398-1136へ

■自分らしく生きる～障害者権利条約って？

「障害者権利条約」や「合理的配慮」、「差別解消法」など障害者の権利擁護について、具体的な事例をまじえてわかりやすく解説します。

時11月6日(木)午後1時30分～3時30分場区役所第4会議室(中棟6階)師東洋大学社会学部社会福祉学科教授・高山直樹定120名(申込順)費無料申込・問電話またはファクス(記入例参照)で、11月4日までに障害者施策課地域ネットワーク推進係FAX5307-0773へ

■すぎなみ大人塾公開講座「個性を活かしてまちに根ざす!～松ノ木手づくりマルシェの作り方」

お寺で開催している「松ノ木手づくりマルシェ」(右写真)。事務局の皆さんが、個性を活かした手づくり市の工夫など、これまでの取り組みをお話します。



時11月10日(月)午前10時～正午場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)師松ノ木手づくりマルシェ事務局区内在住・在勤・在学の方定30名(申込順)費無料申込・問電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、社会教育センター☎3317-6621FAX3317-6620☒shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ



スポーツ教室

- 小学生放課後チャレンジスポーツ
ミニテニスにチャレンジしよう!
11月5日(水)午後3時20分～4時50分
永福体育館(永福3-51-17) 師板東信博
区内在住・在学の小学生定30名(申込順)
費無料(申込) 電話、ファクス(13面記入例参照) または直接、11月21日までに高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ☎3312-0313 FAX3312-0312) へ
- 杉小温水プールの教室
◇アクアピクス
筋力アップ、シェイプアップに効果的です。
11月6日(木)・20日(木)午前10時～11時
区水泳連盟・松井仲子、金田光世
区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各30名(先着順) 費各500円(申込)当日、直接会場へ
◇うきうきウォーキング①やさしいウォーキング②シェイプアップウォーキング
11月11日(火)・25日(火)①午前10時～11時②午後11時～正午
= 足腰に負担をかけない基礎的な歩き方②11時～正午= 気分がよくなることをシェイプアップ師ウィムスポーツアベニューインストラクター区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日各回30名(申込順) 費各日各回500円。①②連続受講800円(申込)各開
- ミニトランポリン体験教室
脚力・体幹の筋力・空中でのバランス感覚の強化を図ります。
11月8日(土)①午前9時30分～10時②10時15分～10時45分③11時～11時30分④11時45分～午後0時15分
上井草スポーツセンター師海老澤恭介ほか
①小学3・4年生②④4歳～未就学児③小学1・2年生定各回8名(申込順) 費各610円(申込) 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) へ

- ふれあいバスケットボール教室
11月23日(祝)午前11時～午後1時
高円寺体育館師後藤岳人
区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方)。小学生は保護者同伴定30名(申込順) 費無料(申込) 電話、ファクス(13面記入例参照) または直接、11月21日までに高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ☎3312-0313 FAX3312-0312) へ
- 荻窪体育館の教室
◇小学生集まれ!～ソフトバレー
11月2日(日)午前9時～11時
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(申込)当日、直接会場へ
◇障害者ユニカール体験教室
基礎から試合まで指導します。
11月9日(日)午前11時～午後1時
日本障害者スポーツ指導員・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(申込)当日、直接会場へ
◇気軽にフィットネスⅡ～リラックスヨガ
バランスの取れた体を作りましょう。
11月9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)
午後1時～2時30分
山本美也子
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(申込)各開催日の6日前から電話で、同体育館へ
◇POMBAⅡ
11月26日～27年3月11日の毎週水曜日
①午後7時～8時②8時～9時(12月17日・31日、27年1月21日、2月18日を除く。各計12回) 師めめ
区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定各20名(抽選) 費各6000円(申込)往復ハガキ(13面記入例参照)に①②の希望も書いて、11月4日(必着)までに同体育館へ
②2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)
◇京劇俳優が教える基礎からの太極拳Ⅲ
11月26日～27年3月11日の毎週水曜日
①午前10時～11時②11時～正午(12月17日・31日、27年1月21日、2月18日を除く。各計12回) 師寇然
区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定各20名(抽選) 費各6000円(申込)往復ハガキ(13面記入例参照)に①②の希望も書いて、10月31日(必着)までに同体育館へ
②2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)
――(いずれも)――
場・荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381)



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

★城西病院ホスピタリティコンサート～姉妹による愛の三重奏
11月7日(金)午後7時
城西病院(上荻2丁目)
出演=山下真澄(バイオリン。写真中央)、中島真理(チェロ。写真右)、尾池真生子(ピアノ。写真左)
▷曲目=チャイコフスキー「ピアノ三重奏曲『偉大な芸術家の思い出』イ短調 op.50」ほか
定70名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ
同病院・平木 ☎3390-4166



★すぎなりハロウィン・フェスティバル
10月25日(土)午前10時～午後7時
杉成商店会(成田東3丁目) 衣装パレード、お菓子クイズ、ワークショップ、映画「うまれる」上映会(申込)当日、直接会場へ
同杉成商店会 ☎3312-4078

★300mバス通りが巨大キャンパス～落書き大会
11月2日(日)正午～午後2時30分(雨天中止)
西荻北4-5～30のバス通り▷受付場所=西荻北郵便局前(西荻北4丁目) 定200名(先着順) 費200円(申込)当日、直接会場へ
同商店街ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439 ①落書きは午後3時ごろから消します②バスは午前11時～午後4時の間、迂回運転をします

★ボーイスカウト杉並第12団バザー
11月3日(祝)午前10時～午後2時
杉並第一小学校内バザー、模擬店、ゲーム(申込)当日、直接会場へ
同ボーイスカウト杉並第12団育成会・渡辺 ☎3393-5058

★ボーイスカウト杉並第9団バザー
11月3日(祝)午前11時～午後2時30分
浜田山キリスト教会(浜田山4丁目) 費無料(申込)当日、直接会場へ
同ボーイスカウト杉並第9団・浅原 ☎3313-7177

★駅からお散歩「荻窪南」～緑豊かなエリアを歩いて季節感を味わう小さな旅
11月15日(土)午前10時～午後1時
集合・解散場所=JR中央荻窪駅南口▷散策ポイント=明治天皇荻窪御小休所、西郊ロッキング、大田黒公園など
NPO法人すぎなみムサ定30名(抽選) 費500円(保険料含む) (申込) 電話またはファクス(13面記入例参照)で、11月5日までにすぎなみムサ・石田 ☎・FAX3310-3243 へ

入例参照)で、11月5日までにすぎなみムサ・石田 ☎・FAX3310-3243 へ

★桜上水フリーマーケット
11月8日(土)午前11時～午後3時(雨天順延)
京王線桜上水駅前北口広場(世田谷区) 区内民交流市場、産直野菜の特売市など(申込)当日、直接会場へ
同桜上水駅周辺地区街づくり協議会・鈴木 ☎5300-1101

★わたぼうしの会ポニー乗馬会
11月15日(日)午後1時30分～3時(雨天中止)
井草森公園内ポニーによる引き馬、ふれあい動物コーナー定80名(先着順) 費500円(申込)当日、直接会場へ
同浅野 ☎5938-3334 小学生以下は保護者同伴

講演・講座

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室～コースター作り
①毎月第1火曜日、午前9時30分～10時30分②毎月第3水曜日、午前9時30分～11時30分
①阿佐谷地域区民センター②スタジオ「room221b」(浜田山3丁目) 師吉田真実定各20名程度(申込順) 費①1000円②2000円(申込)ファクス(13面記入例参照)に①②の希望も書いて、グロービス商工研究会 ☎5913-8105 へ
同会 ☎050-3786-0801

★家事家計講習会～家計簿で予定生活・予算生活
①11月6日(木)②13日(木)③29日(土) 午前10時～正午
阿佐谷地域区民センター②③東京第三友の家(松庵2丁目) 師東京第三友の会会員区内在住・在勤の方定①30名②40名③50名(いずれも申込順) 費各400円(申込) 電話で、東京第三友の会・斎藤 ☎080-9428-1959 へ
①1歳～就学前の託児あり(託児料250円。軽食付き。事前申込制)

★映画会「39窃盗団」&講演会
11月8日(土)午後1時
高円寺障害者交流館内社会派コメディ映画の上映と監督の講演会
師押田興将区内在住の方定80名(申込順) 費無料(申込)ファクス(13面記入例参照)で、NPO法人一休会 ☎3267-2023 へ
同会 ☎3313-7052

★around杉並健康ライブ
11月9日(日)午前10時～午後4時
阿佐谷地域区民センター内・師講演「理事長講演」(河北医療財団理事長・河北博文)、講演「災害対策医療からみた安全・安心とは」(MCHCメディカルセンター所長・林茂樹)、特別講演「医療における安全・安心とは」(葛西昌医会病院院長・芝真彰)ほか
費無料(申込)当日、直接会場へ
同河北総合病院around杉並健康ライブ2014事務局 ☎3339-2121 へ
詳細は、河北医療財団 ☎http://kawakita.or.jp/参照

催日の6日前から電話で、同プールへ
◇初心者向け水中運動①ウォーキングタイム②アクアピクスタイム
11月17日(月)①午前10時～11時=水中での基礎的な歩き方②11時～正午=水中での動き方
区水泳連盟定各回30名(申込順) 費無料(別途入場料) (申込)開催日の6日前から電話で、同プールへ
――(いずれも)――
場・同杉小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 他車での来場は不可

★創業スクール
11月8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)・12月6日(土)・13日(土) 午前10時～午後4時。計6回
産業界商工会館など
基礎知識(ビジネスモデルの構築、IT活用など)の学習、ビジネスプランの作成演習と発表など
師NPO法人杉並中小企業診断士会
創業者を志す方定30名(申込順) 費1万8000円(申込)ファクス(13面記入例参照)で、11月1日までにNPO法人杉並中小企業診断士会 ☎3390-4227 へ
同会 ☎6271-8764

★与謝野晶子サロンカレッジ～与謝野鉄幹について
11月9日(日)午前10時～正午
かどや小泉ふとん店(南荻窪1丁目) 師日本大学講師・永岡健右、吉祥女子中学・高校教諭 萩原茂定50名(申込順) 費500円(申込) 電話で、小泉 ☎3333-6778 へ

★マンション管理セミナー
11月10日(月)午後2時30分～4時30分
阿佐谷地域区民センター内「マンション建替え円滑化法改正(26年12月施行)」の解説
師マンション管理士・大木祐悟
区分所有者ほか定40名(申込順) 費無料(申込)ファクス(13面記入例参照)。年齢不要)で、11月6日までに荻窪マンション管理士会事務局 ☎5397-0686 へ
同事務局 ☎5397-0686

★タニタの社員食堂健康セミナー～低カロリーでもお腹を満たす食事の作り方
11月12日(水)午後2時～3時30分
産業界商工会館
師タニタヘルスリンク管理栄養士・堀越理恵子
区内在住・在勤の方定50名(申込順) 費1500円(申込) 電話またはファクス(13面記入例参照)で、11月11日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864 へ
同長寿応援対象事業

★心が簡単に通じる絵手紙～来年の年賀状に如何でしょうか
11月12日(水)午後1時30分～3時30分
高井戸地域区民センター
師日本絵手紙協会公認講師・小川榮子
区内在住・在勤の方定25名(申込順) 費500円(申込)往復ハガキ(13面記入例参照)で、10月30日(必着)までに渡辺美智子(〒167-0042西荻北4-38-29) へ
同生きがいクラブ杉並・渡辺 ☎080-5482-6640

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会
11月18日(火)～21日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回)
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スクエア杉並区内在住で55歳以上の方定各10名(抽選) 費各7000円(申込)往復ハガキ(13面記入例参照)に①②の希望も書いて、11月10日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-

15) へ
同団体 ☎090-4722-2574 他同時時間帯にパソコン相談を実施(予約不要)

★河北健康教室～骨粗しょう症予防教室「年をとるとどうして骨が弱くなるの?」
11月14日(金)午前11時～正午
河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 師同病院整形外科臨床部長・田中瑞栄ほか定70名(申込順) 費無料(申込) 電話で、同病院広報制作室 ☎3339-5724 (月～土曜)午前9時～午後5時) へ
同エレベーターはありません

★そこが知りたかったシリーズ「税務調査」入門
11月27日(土)午後1時30分～3時30分
産業界商工会館
師税理士・斎藤英一
区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料(申込) 電話で、11月25日までに杉並法人会 ☎3312-0912 へ
他筆記用具、電卓を持参

15) へ
同団体 ☎090-4722-2574 他同時時間帯にパソコン相談を実施(予約不要)

★そこが知りたかったシリーズ「税務調査」入門
11月27日(土)午後1時30分～3時30分
産業界商工会館
師税理士・斎藤英一
区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料(申込) 電話で、11月25日までに杉並法人会 ☎3312-0912 へ
他筆記用具、電卓を持参

★土曜無料公証相談
11月1日(土)・12月6日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分)
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
区内在住・在勤の方定無料(申込) 電話またはファクス(13面記入例参照)に希望日も書いて、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103 へ

その他

★不動産無料相談会
11月11日(火)午前10時～午後4時
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(申込)当日、直接会場へ(事前予約も可)
同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

★税を考える週間(11月11日(火)～17日(月))の催し
◇講演会
11月7日(金)午後3時～4時
産業界商工会館
内租税と国境～国際課税の話
師杉並税務署長・伴忠彦定160名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ
同杉並税務署総務課 ☎3313-1131
◇税金なんでも相談会(杉並)
11月14日(金)・15日(土)午前10時～正午、午後1時～4時(相談時間40分)
東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)内税金の相談(事業・相続・贈与など)、帳簿のつけ方などの相談(申込) 電話で、各開催日の前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 へ
◇税金なんでも相談会(荻窪)
11月15日(土)・16日(日)午前9時～正午、午後1時～4時(相談時間45分)
東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込) 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時/正午～午後1時を除く) へ
他詳細は、同支部のホームページ参照

★税を考える週間(11月11日(火)～17日(月))の催し
◇講演会
11月7日(金)午後3時～4時
産業界商工会館
内租税と国境～国際課税の話
師杉並税務署長・伴忠彦定160名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ
同杉並税務署総務課 ☎3313-1131
◇税金なんでも相談会(杉並)
11月14日(金)・15日(土)午前10時～正午、午後1時～4時(相談時間40分)
東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)内税金の相談(事業・相続・贈与など)、帳簿のつけ方などの相談(申込) 電話で、各開催日の前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 へ
◇税金なんでも相談会(荻窪)
11月15日(土)・16日(日)午前9時～正午、午後1時～4時(相談時間45分)
東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込) 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時/正午～午後1時を除く) へ
他詳細は、同支部のホームページ参照