

すぎなみ



歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

区民意向調査の結果がまとまりました 2
医療型緊急ショートステイ事業を始めます 3
区民農園の利用者を募集します 3
中学校対抗駅伝大会2010 8
ごみ・資源の収集カレンダーを全世帯に配布します 8

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)

杉並区コールセンター ☎#8800または☎3372-8800 午前7時~午後11時(粗大ごみ受付 午前8時~午後7時)

大地震は突然やってくる!!

関係機関との合同訓練

地域・防災関係機関（東京消防庁・警視庁ほか）・区が連携し、防災活動の習熟と相互協力体制の充実強化を図り、倒壊家屋からの救出救助や医療救護訓練、応急復旧訓練、応急給水訓練、炊き出し訓練、ペット対応訓練（中小型犬が参加できます）など、具体的・実践的な訓練を行います。

参加者の皆さんは、合同訓練の見学のほかに、起震車体験・関係機関ブースなどで各種訓練を体験できます。また、炊き出し訓練での五目ご飯や豚汁の試食のほか、家庭で備蓄する防災物資の購入受け付けも行います（品物は後日配送します）。

訓練当日は、旧NHK富士見ヶ丘運動場一帯で訓練の一環として東京消防庁・警視庁・陸上自衛隊のヘリコプター、緊急車両が出勤します。また、前日も準備のためヘリコプターが飛来します。

会場近隣にお住まいの皆さんには、騒音などのご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【日時】11月28日(日)午前10時30分（雨天中止）
【場所】旧NHK富士見ヶ丘運動場（久我山2-2-1〈富士見丘中学校南側〉）



いざという時のために
震災訓練合
に参加
しまし
よう
問い合わせは、防災課へ。

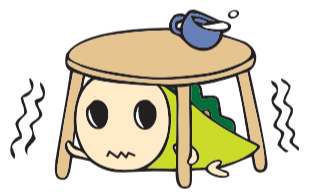
震災救援所からの参加



▲平成7年1月17日「阪神・淡路大震災」における家屋の倒壊やライフラインに被害が発生している状況を撮影したものです(提供:東京消防庁)。自分の家にいられなくなったときや救援・救護物資、災害情報などを受け取る場合は、各震災救援所が拠点となります

下記の小中学校の会場では、震災救援所の立ち上げ訓練を行った後、広域避難場所（旧NHK富士見ヶ丘運動場）への集団避難訓練を実施し、関係機関との合同訓練に参加します。

歩きやすい服装で、飲料水などを持参して参加してください。



【日時】11月28日(日)午前9時30分（雨天中止）
【場所】高井戸小学校（高井戸西2-2-1）
高井戸第二小学校（久我山4-49-1）
高井戸第四小学校（西荻南1-8-16）
荻窪小学校（宮前2-13-18）
富士見丘小学校（上高井戸2-16-13）
高井戸東小学校（高井戸東1-12-1）
宮前中学校（宮前2-12-1）
富士見丘中学校（久我山2-20-1）
高井戸中学校（高井戸東1-28-1）

旧NHK富士見ヶ丘運動場、お近くの小中学校会場（上記）のどちらからでも参加できます。

災害に対する備えはしていますか？



日ごろから災害への備えを行うために、区では防災物資のあっせんを行っています。

あっせん物資の内容は、非常食・水などの食品類、家具転倒防止器具などの地震対策用品のほか、住宅用火災警報器・消火器など家庭で用意しておく

とよいものをそろえています。申し込まれた品物は自宅に配送します。

「防災物資あっせんのご案内」は防災課（区役所西棟6階）、区民事務所・分室、地域区民センター、区民集会所、図書館、区民会館で配布しています。

お近くの震災救援所訓練にご参加ください

12月に実施する救援所は下表のとおりです。当日、直接会場へお越しください。

〈12月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日時
杉並第八小学校	5日(日)午前10時
東原中学校	5日(日)午後1時



区民意向調査の結果がまとまりました

区では、区民の皆さんの意識の変化や要望を把握し、できる限り施策に反映していくために、毎年『区民意向調査』を行っています。今年の調査項目は、「定住性と生活環境」、「健康と医療、社会参加活動状況」、「地域防災」、「区役所いっしょでも電話サービス」、「区役所本庁土日開庁」、「子育て支援に関する意向」、「マタニティマーク」、「消費者センター」、「バリアフリー化」、「屋敷林等の保全」、「その他区政」の11項目です。ご協力ありがとうございました。この中から、主な調査結果をお知らせします。

「区民意向調査の結果がまとまりました」という意味で、この調査結果をまとめた本記事は、区民の意識の変化や要望を把握し、できる限り施策に反映していくために、毎年『区民意向調査』を行っています。今年の調査項目は、「定住性と生活環境」、「健康と医療、社会参加活動状況」、「地域防災」、「区役所いっしょでも電話サービス」、「区役所本庁土日開庁」、「子育て支援に関する意向」、「マタニティマーク」、「消費者センター」、「バリアフリー化」、「屋敷林等の保全」、「その他区政」の11項目です。ご協力ありがとうございました。この中から、主な調査結果をお知らせします。

問い合わせは、区政相談課へ。

調査方法・結果報告書

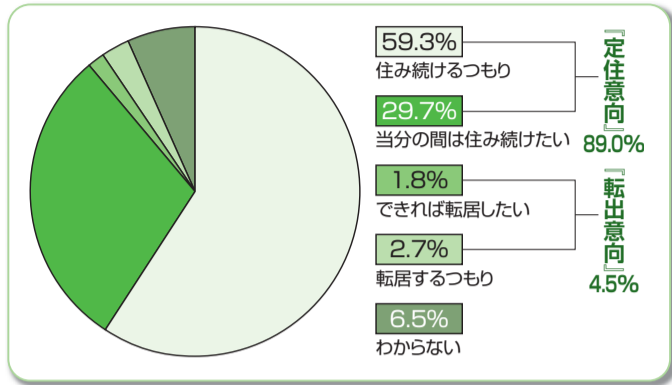
区内在住で、満18歳以上の男女1400人を無作為に抽出し、5月中旬～6月上旬に調査を行いました。回収率は89.4%でした。

なお、調査結果報告書は、区資料室(区役所西棟2階)・図書館・地域区民センターでご覧になれます(区資料室では800円で販売しています)。また、調査の主な内容をまとめた「要約版」は、区政相談課で無料配布するほか、区ホームページでもご覧になれます。

定住意向

『定住意向』が9割近い

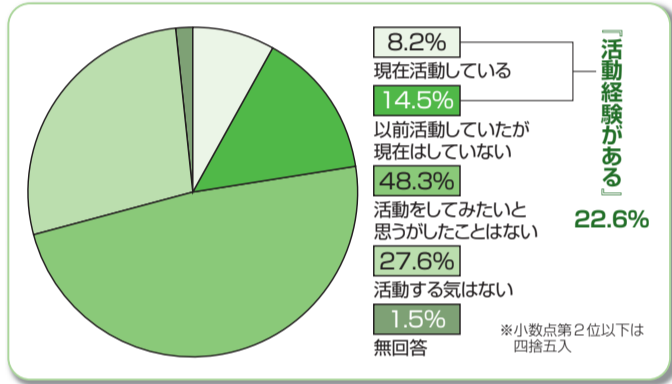
「住み続けるつもり」(59.3%)が約6割と最も高く、これに「当分の間は住み続けたい」(29.7%)を合わせた『定住意向』(89.0%)は9割近くになっています。一方、「できれば転居したい」(1.8%)と「転居するつもり」(2.7%)を合わせた『転居意向』(4.5%)はわずかになっています。



ボランティア活動経験

『活動経験がある』が2割を超える

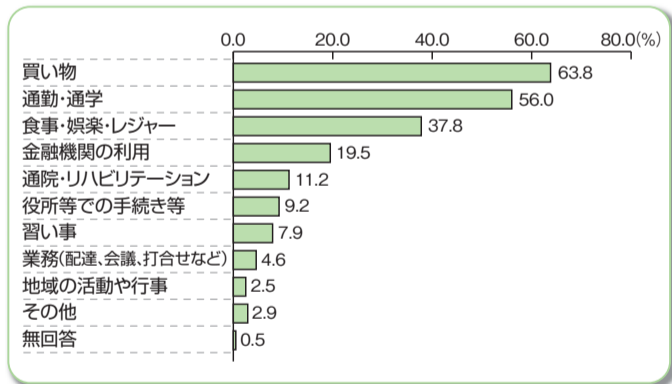
「現在活動している」(8.2%)と「以前活動していたが現在はしていない」(14.5%)を合わせた『活動経験がある』(22.6%)は2割を超えています。「活動をしてみたいと思うがしたことはない」(48.3%)は5割近くになっています。一方、「活動する気はない」(27.6%)は3割近くになっています。



駅や駅周辺の利用目的

『買い物』が6割半ば

区内の駅を利用する人(1189人)に駅や駅周辺施設の利用目的について聞いたところ、買い物(63.8%)が6割半ばで最も高く、次いで通勤・通学(56.0%)、食事・娯楽・レジャー(37.8%)の順になっています。



杉並区の施策の評価と要望

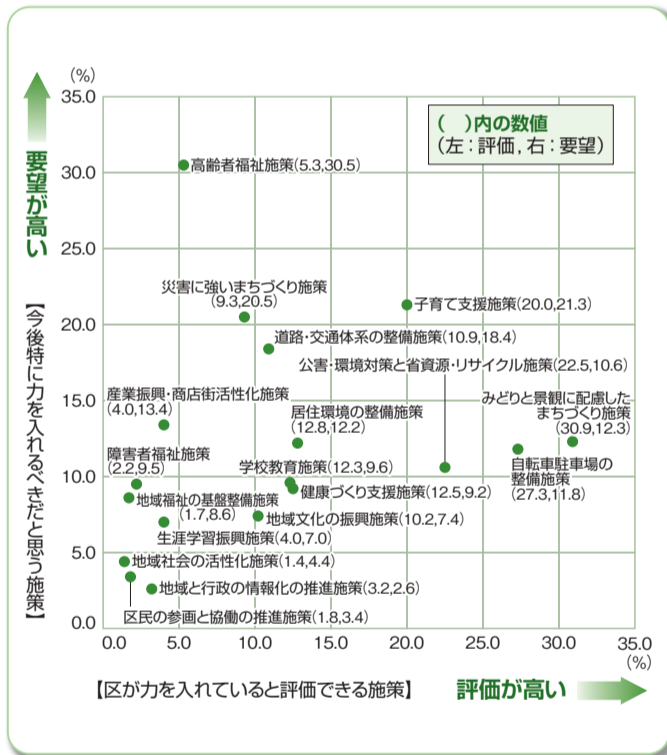
施策の評価では「みどりと景観に配慮したまちづくり施策」が3割を超えている

施策の要望では「高齢者福祉施策」が3割を超えている
 ◇杉並区が力を入れていると評価できる施策を聞いたところ、「みどりと景観に配慮したまちづくり施策」(30.9%)が3割を超え、次いで「自転車駐車場の整備施策」(27.3%)、「公害・環境対策と省資源・リサイクル施策」(22.5%)、「子育て支援施策」(20.0%)などの順になっています。

◇杉並区が今後特に力を入れるべき施策を聞いたところ、「高齢者福祉施策」(30.5%)が3割を超え、次いで「子育て支援施策」(21.3%)、「災害につよいまちづくり施策」(20.5%)、「道路・交通体系の整備施策」(18.4%)などの順になっています。

◇力を入れていると評価できる施策(施策の評価)と今後特に力を入れるべきだと思える施策(施策の要望)を相関させた散布図は以下のとおりです。横軸が施策の評価で、縦軸が施策の要望です。

このグラフでは、施策の評価が低く、施策の要望が高い領域(左上方)にある項目が比較的住民の要望の高いもので、今後の行政課題となるものと考えられます。



民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

民間事業者が経営を行っています。予約や宿泊料金などの問い合わせは、各申し込み先へ。申込開始日は、宿泊開始日の6カ月前の日です。各施設のパンフレットは、区民生活部管理課(区役所西棟7階)、区民事務所、駅前事務所などにあります。

施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町)	ホテル・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み先(受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前10時～午後6時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)
インターネット	http://www.yunosato-sugina.com/	http://www.iwabitsu.co.jp/	http://www.fujigakuen.jp/	http://www.yumigahama-club.com/
宿泊料金など	平日 大人 区民=7980円～ 子供 区民=5565円～ 休前日 大人 区民=9030円～ 子供 区民=6615円～ 年末年始 大人 区民=1万80円～ 子供 区民=7665円～ 入湯税 12歳以上150円	区民=8505円～ 区民=6300円～ 区民=9555円～ 区民=7350円～ 区民=1万1130円～ 区民=8925円～ 中学生以上150円	小学生以上=7000円～ 小学生以上=8000円～ ◆冬季特別割引◆23年3月13日まで(年末年始を除く。小学生以上=6000円～)	5歳以上=7770円～ ◆冬季特別割引◆23年4月30日まで(年末年始を除く。5歳以上=5985円～) 小学生以上=9450円～ 12歳以上130円

※宿泊料金は1泊2食付で消費税込みです。利用人数や季節(年末年始など)により、宿泊料金が変わる場合もあります。利用日の4日前からの変更や取消はキャンセル料がかかる場合があります。富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、夏季期間を除く5月～10月は、利用できない日があります。なお、年末年始期間は、施設によって異なりますので施設に確認してください。

直営施設 教職員研修所「秋川荘」予約・宿泊料金など

施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693
料金	大人4400円、子供2700円(1泊2食付)
申込方法	▷23年1月の利用申し込み=研修使用日以外は、12月10日から使用日の原則3日前まで、電話または窓口で受け付けます。なお、12月10日は電話のみの受け付け(先着順)となります。予約の取れた方には、使用承認書をお送りしますので、忘れずに現地施設にご持参ください。利用料金などは現地施設でお支払いください。
休館日	12月2日(木)、23年1月5日(水)
申し込み問い合わせ	株KNTツーリスト区役所内営業所 ☎3312-6431(直通)へ(午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日は除く)。

医療型緊急ショートステイ事業 始めます

問い合わせは、
高齢者在宅支援課管理係へ。

緊急ショートステイ事業は、介護者の病気やけがなどで介護が受けられない方に、10日間を限度として委託した施設での介護サービスを提供しています(介護保険外のサービスです)。

12月から、現在の利用施設(有料老人ホーム1カ所)に加え、日常的に医療行為(経管栄養・胃ろう・在宅酸素・尿管留置・インスリン注射など)を必要とする方は、委託する区内の病院(1カ所)でご利用いただけるようになります。ただし、入院加療を必要とする方は利用できません。

また、対象は介護保険の要介護1以上の認定を受けている方(現行は要介護3以上)に拡充します。

ご利用になる場合は、原則、ケアマネジャーからの申請が必要です。要件・提出書類などがありますので、お問い合わせください。

学童クラブは、保護者が就労等により、昼間留守になる家庭のお子さんを対象にした下校後の生活の場です。区内に49カ所あり、お子さんが安心して過ごせるよう、遊びや集団活動を中心とした運営を行っています。

◇入会期間 23年4月～24年3月

◇運営時間 月～金曜日 下校後～午後6時。学校休業日(夏休み、開校記念日、その他の休業日)は午前8時30分から。土曜日 午前8時30分～午後5時。利用時間延長 月～金曜日 午後6時～6時30分。土曜日 午後6時～6時30分。

23年度学童クラブ入会を希望する児童を募集します

利用と時間延長は、要件があり、別に申請が必要です

◇対象 II区内在住または在学の小学1～4年生。ただし、心身に障害があるなどの理由で必要と認められる児童については6年生まで(高円寺北学童クラブでは重度重複障害のお子さんを受け入れていきます)

◇利用料 月額3000円(おやつ代月額1800円別途自己負担)。なお、利用料・おやつ代共に減額・免除制度があります

◇申し込み II入会を希望する学童クラブに、入会資格・手続きなどお問い合わせの上、入会申請書(11月22日から各学童クラブで配布)と必要書類を、直接、希望学童クラブに提出してください。また、申請書は区ホームページからも取り出せます(この場合は、電話で申請と入会面接の日時を学童クラブに予約してください)。初めて入会を希望する方には面接を行います

◇申込期間 12月1日～23年1月15日(日曜日・祝日、年末年始を除く)の月～金曜日 午前9時～午後6時、土曜日 午前9時～午後5時

各学童クラブまたは児童青少年課 ☎339314760

利用と時間延長は、要件があり、別に申請が必要です

◇対象 II区内在住または在学の小学1～4年生。ただし、心身に障害があるなどの理由で必要と認められる児童については6年生まで(高円寺北学童クラブでは重度重複障害のお子さんを受け入れていきます)

◇利用料 月額3000円(おやつ代月額1800円別途自己負担)。なお、利用料・おやつ代共に減額・免除制度があります

◇申し込み II入会を希望する学童クラブに、入会資格・手続きなどお問い合わせの上、入会申請書(11月22日から各学童クラブで配布)と必要書類を、直接、希望学童クラブに提出してください。また、申請書は区ホームページからも取り出せます(この場合は、電話で申請と入会面接の日時を学童クラブに予約してください)。初めて入会を希望する方には面接を行います

◇申込期間 12月1日～23年1月15日(日曜日・祝日、年末年始を除く)の月～金曜日 午前9時～午後6時、土曜日 午前9時～午後5時

各学童クラブまたは児童青少年課 ☎339314760

(成人祝賀のつどい開催時間)

時間	お住まいの地域(町名)
午前10時30分～11時30分	阿佐谷北・阿佐谷南・梅里・高円寺北・高円寺南・成田西・成田東・堀ノ内・松ノ木・和田
午後1時～2時	和泉・永福・大宮・上高井戸・久我山・下高井戸・高井戸西・高井戸東・浜田山・方南・宮前
3時30分～4時30分	天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・桃井

※お住まいの地域の時間に、お越しください。

平成23年1月10日(祝)杉並公会堂(上荻1-23-15)内式典、記念アトラクション(区内在住で平成22年4月2日～3年4月1日)

日生まれの方(該当する方へは12月中旬に案内状を送付します) 児童青少年課 少年係 ☎339314760

平成23年 成人祝賀のつどい

区民農園の利用者を募集します

①利用区画=1世帯につき1区画(約10㎡=6畳程度)▷募集農園=下表のとおり▷利用期間=23年3月15日～25年2月15日(約2年間)▷利用料=1年3000円▷募集案内の配布開始日=11月22日(月)▷募集案内の配布場所=区民事務所・分室(月～金曜日)、駅前事務所(月～土曜日)、区役所西棟1階パンフレットスタンド/いずれも祝日を除く(区)次の要件をすべて満たす方①杉並区に住民登録(外国人登録)している②耕作できる土地がなく耕作意欲がある③当選後の手続き会(23年1月28日(金)・30日(日)・31日(月)のいずれか)に出席できる④農園利用のルールを遵守できる(申込)申込書(募集案内に添付)を、12月10日(消印有効)までに産業振興課産業係に郵送(同係)1人または1世帯で複数の申し込みや、他人の氏名を使うなどの不正な申し込み、記入の不備があった場合は無効

(募集区民農園一覧)

農園名	所在地	区画数	農園名	所在地	区画数
井草	井草3-19	225	下高井戸	下高井戸5-4	140
井草第三	井草2-12	165	高井戸東	高井戸東1-10	110
上井草	上井草3-25	284	上井草第二	上井草4-20	153
今川	今川4-18	84	久我山第二	久我山3-37	39
成田西	成田西2-17	50	南荻窪	南荻窪2-20	116
宮前	宮前2-24	100	久我山	久我山3-10	175
浜田山第二	浜田山4-32	128			

※区画数は整地などにより多少増減することがあります。

就労相談受付中	区内在住・在勤・在学の方向け		区内在住で60歳以上の方向け	
	日時	毎週火曜日(祝日を除く) 午前10時から1人約50分、1日6回 正午～午後1時を除く。 具体的な仕事のあっせんは行いません	日時	12月7日・14日・21日 いずれも火曜日の午後1時～4時
場所	産業振興課相談室 (区役所西棟10階)	場所	高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)	
費用	無料(希望により職業適性検査可)	費用	無料	
申し込み	予約優先(空きがあれば当日可)	申し込み	当日、直接会場へ	
問い合わせ	産業振興課産業支援・相談係	問い合わせ	杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217	

◆12月の各種健康相談◆ 申し込みは、各保健センターへ。 ★荻窪保健センターの離乳食講習会は、区コールセンター☎8800または☎3372-8800へ。

保健センター名	検査を伴う健康相談(検査は有料)予約制	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)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	3日(金)・17日(金) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	9日(木) 午前9時15分～10時15分	12月は ありません	12月は ありません	22日(水)午後1時30分～3時30分 ★12月5日から区コールセンターへ(30名)	午前 3日(金) 17日(金) 午後 2日(木) 16日(木)	27日(月)午後1時30分～	7日(火)・17日(金) 午後1時30分～
高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	9日(木)・16日(木) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	3日(金) 午後1時15分～2時15分	1日(水)・8日(水)・15日(水)	12月は ありません	15日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 6日(月) 20日(月) 午後 3日(金) 17日(金)	7日(火)午後1時30分～	13日(月) 午後1時30分～20日(月) 午後2時～
高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	7日(火)・21日(火) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	16日(木) 午前9時30分～10時15分	12月は ありません	13日(月) 午後1時30分～4時	12月は ありません	午前 7日(火) 14日(火) 午後 2日(木) 16日(木)	24日(金) 午前9時～	3日(金)・9日(木) 午後1時30分～
上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212		22日(水) 午前9時～10時	2日(水)・9日(木)・16日(木)	12月は ありません	14日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 9日(木) 22日(木) 午後 8日(水)	15日(水)午前9時30分～	1日(水) 午後2時～
和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331		17日(金) 午前9時15分～10時15分	7日(火)・14日(火)・21日(火) 電話で申し込み	10日(金) 午後1時30分～4時	9日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 1日(水) 15日(水) 午後 13日(月)	16日(木)午後1時30分～	1日(水) 午後1時30分～

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは保健福祉部管理課保健福祉支援係(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。
3. 一般の健康相談・腸内細菌検査は区内在住・在学の方も対象とし、全センターで実施します。検査を伴う健康相談は区内在住の方が対象です。

歯の健康相談
問11日(土)午後2時～4時30分
問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-13) ☎339310391へ

区民の声から

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

子宮頸がんワクチンについて

広報すぎなみで「子宮頸がんワクチン費用を中学生女子対象に助成する予定」という記事を読み期待していたのですが、「入学祝」と称して助成の対象は、今年度の中学1年生だけです。うちの娘は中学2年生です。中学校2、3年生まで

助成対象を広げてくださるよう要望します。

◇回答 区は、他自治体に先駆けて子宮頸がん予防接種の公費助成を、中学1年生に対して開始したところですが、ご指摘のとおり、より多くの女性が助成により容易に接種できることが理想ですが、一自治体としては限界があるものと考えています。

予防接種は、財源や執行態勢などを含めて国、都および区が共同して取り組んで行かなければならないものです。このワクチン接種は、女性の命を守ることが

第一ですが、国等が区のような事業を基礎に、本格的に取り組む契機とするような意味も込めて先駆的に実施しているものです。10月に財務省は、子宮頸がんワクチンの公費助成について国会の補正予算に盛り込む方針を明らかにしました。対象者の範囲や接種費用など、具体的な内容は検討中とのことです。

したがって、区としては、今後の国等の取り組みを見守っていきたいと思いますので、ご理解いただければ幸いです。(担当課 杉並保健所健康推進課)

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ(「ご意見・ご要望」→「主な意見と回答」)でご覧になれます。

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。



知る人ぞ知る 杉並はラーメン王国!!

今や日本の国民食ともいえるラーメン。ここ杉並区は日本屈指のラーメン王国です。「杉並を歩けばラーメン屋にあたる」といえるほど、さまざまなラーメンに出会う事ができます。昔からの味を守り続けてきた老舗、あっと驚くような新しい味を編み出す新鋭の店をはじめ、定番ラーメンからエスニック風ラーメンまであらゆるラーメンを極めることができます。小説「高円寺純情商店街」の作者でもあるねじめ正一さんや演劇の唐十郎さんがよく通ったというラーメン屋も高円寺にあります。



ウェブサイトで見るよ! すぎなみ学 検索

ラーメン好きの有名人と言えば、「ラーメン大好き小池さん」を思い出しませんか。藤子不二雄作品になくはない存在。モデルは杉並アニメ

ーションミュージアム館長の鈴木伸一さんです。ほかにもテレビ番組や雑誌で活躍するラーメンの達人には、杉並区民や杉並在勤の方が多くいます。

平成6年には、100人近いラーメンサポーターの協力により、341店舗という膨大なラーメン店(中華料理店含む)を掲載した「元祖・すぎなみラーメンマップ」が作成されました。

現在、すぎなみ学倶楽部では、区内130店舗を超えるラーメン店の情報を紹介しています。マークをクリックするとお店の情報が確認できる地図や最寄り駅ごとの紹介もあるので、気になるラーメン屋の発掘にお役立てください。また、つくる側の熱い思いにふれる「ラーメン人」もお忘れなく!

区産業振興課地域産業観光係

65歳からの高齢者健康講座

介護予防をはじめましょう

前回の講座に参加した方から、「運動の意識が高まった」、「気分が明るくなった」、「毎日が楽しくなった」などの感想をいただいています。あなたも介護予防をはじめませんか。

時・場・内・定右表のとおり区内在住で65歳以上の方無料申込電話で、11月22日~12月5日に区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ区高齢者施策課介護予防事業係

参加への条件など

- ①おはよう筋力スタジオ
②水中ゆらゆら歩行
③懐かしのあのうたこのうた

〈高齢者健康講座〉

Table with 4 columns: 会場, 内容, 定員, 日時. Includes details for 'おはよう筋力スタジオ', '水中ゆらゆら歩行', and '懐かしのあのうたこのうた'.

※複数の講座は受講できません。参加者は、12月24日(金)午前10時~正午に阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)で行う、3講座合同の「合同講座」に必ず出席してください。

55歳以上で区内在住・在勤の方の就業相談・講座

場 とうとう高円寺南館無料NPO法人竹箒の会 (〒166-0003高円寺南4-44-11とうとう高円寺南館内 ☎・FAX5378-8179)

◇シニアのための就労・起業・地域活動個別相談

時 12月4日(土)午前9時~午後5時(1人45分まで) 師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか(申込電話で、同会へ(申込順))

◇シニアのための地域活動応援講座~やっぱりNPO! 自分らしい活動の場を探そう

時 ①12月6日(月)=NPOをもっとよく知ろう ②9日(木)=(どんなNPO活動があるか研究してみよう) ③13日(月)=あなたもNPOで活動してみよう/いずれも午前10時~正午(計3回) 師 NPO法人竹箒の会 20名(抽選) 申込ハガキ(7面記入例参照)で、11月30日(必着)までに同会へ

23年1月の休日パパママ学級

時 23年1月8日(土)午後、23日(日)午前・午後(いずれも半日で同じ内容) ※午前=9時30分~午後0時30分、午後=1時30分~4時30分 場 杉並保健所3階 内 もくろみ実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など 師 助産師など 区内在住で、開催日現在妊娠2週以上37週未満の初産のカップル(定各26組)無料 ①結果は12月20日ごろに通知します ②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

【申し込み・問い合わせ】

往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、12月15日(必着)までに杉並保健所健康推進課休日パパママ学級担当(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は3面の「12月の各種健康相談」を参照してください。

医療情報案内と急病診療

病院・診療所の案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科

☎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

歯科休日急病診療所

☎3398-5666 歯科休日急病診療所 (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)

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 年金

遺族基礎年金

遺族基礎年金は、次のいずれの方が亡くなられたときに、その方によって生計を維持されていた「子のある妻」または「子」に支給されます。

- ①国民年金の被保険者
②国民年金の被保険者であった方で、日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方
③老齢基礎年金の受給権者、または受給資格期間を満たしている方

ただし、①②の場合は、死亡月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済み期間と免除期間(若年者納付猶予期間・学生納付特例期間を含む)を合わせた期間が3分の2以上必要です(平成28年3月31日以前に死亡された場合は、死亡月の前々月までの直近の1年間に保険料の未納がなければよいことになっています)。

遺族基礎年金額は、「子のある妻」が受ける場合、基本額79万2100円に子の加算額(1人目と2人目はそれぞれ22万7900円、3人目以降は1人につき7万5900円)を加えた額です。

※「子」とは、18歳到達年度の末日までの子、もしくは20歳未満で1・2級の障害の状態にある子をいいます。
区国民年金課国民年金係または杉並年金事務所 333121511

環境・清掃

エコドライブ支援機器導入助成対象を拡大します

今までは区内に本店事業所等を置く中小企業基本法に規定する事業者または個人が所有または使用する、使用の本拠が区内である事業用自動車を対象としていましたが、12月1日(水)から業務に使用する家用自動車も対象とします。

対象機器 映像記録型エコドライブ管理システム等、アイドリングストップ装置 申請書の配布場所 環境都市推進課環境都市推進担当(区役所西棟7階) 同担当他事前申請が必要
詳細は、お問い合わせください。

募集します

阿佐谷キック・オフ オフィス入居者

阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内) 募集数 2室(約10m) 入居予定日 23年2月以降 入居期間 2年間 利用時間 24時間 利用可能 対象 2次の要件に該当する方
①みどりの産業分野(住宅地に負荷を与えず成長していく産業分野)で事業の創業を予定する、または、創業後3年未満で事業の拡大を目指す法人・個人
②利用期間終了後、区内で引き続き事業を行う意思がある
③税金(住民税・事業税)を滞納していない
利用条件 ①事務所として利用する
②法人の場合、本社として利用する
月額利用料 2万5295円〜2万685円(共益部分費用を含む)
保証金 10万円 ほか

阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内) 募集数 2室(約10m) 入居予定日 23年2月以降 入居期間 2年間 利用時間 24時間 利用可能 対象 2次の要件に該当する方
①みどりの産業分野(住宅地に負荷を与えず成長していく産業分野)で事業の創業を予定する、または、創業後3年未満で事業の拡大を目指す法人・個人
②利用期間終了後、区内で引き続き事業を行う意思がある
③税金(住民税・事業税)を滞納していない
利用条件 ①事務所として利用する
②法人の場合、本社として利用する
月額利用料 2万5295円〜2万685円(共益部分費用を含む)
保証金 10万円 ほか

ポスターに採用されます。

時募集期間 12月1日(水)〜23年2月15日(火)(必着) 応募数は自由。一人2点まで(未発表のものに限る) 区内在住・在勤・在学中で中学生〜18歳の方(応募用紙(図書館で配布)を、中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送または持参) 同館事業係 3391-5754 他入選作品は図書館ホームページに掲載します

阿佐谷地域区民センター 協議会委員 総務・広報・コミュニティ推進、講座運営、図書のいずれかの部に所属して活動をするほか、まつり・コンサート・公演会などを企画・開催します。
内任期 23年4月1日〜27年3月31日(1期2年。2期まで)
阿佐谷南・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・3丁目、天沼1丁目、本天沼1丁目、本天沼2丁目40・41番、下井草1・2丁目(在在の方)若干名(ハガキ(7面記入例参照)に「委員希望」と書いて、23年1月15日(必着)までに阿佐谷地域区民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 他後日、面接を行います

杉並区スポーツ栄誉章 全国や東京都などの各種競技大会で優秀な成績を収め、区のスポーツ振興に寄与された方を毎年表彰しています。
制度の問い合わせと推薦は、12月24日までに社会教育スポーツ課社会体育係へ 同係

12月と1月は政治家の寄附禁止強化月間です 政治家(立候補予定者を含む)は、選挙区内にあるものに対してどのような名義であっても、その時期や理由にかかわらず、寄附することが禁止されています。これらの違反は罰則の対象になります。ただし、政治団体や親族に対するもの、政治教育集会での実費弁償は除かれています(なお、この場合であっても食事は提供できません)。

杉並区子供読書月間の標語 毎年6月は杉並区子供読書月間です。本や読書の楽しみを知ってもらい、この月間を広めるための標語を募集します。応募の中から選ばれた作品は来年の

その他

秘書や家族などが代理で出席する場合の結婚祝いや香典

選挙人が政治家に対して、寄附を出すように勧誘や要求をすることも禁止されています。
あいつの禁止 政治家は、選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状や寒中見舞い状などのあいつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。
選挙管理委員会事務局

省エネなんでも相談窓口 知識豊富な相談員がお答えします。
12月7日(火)・21日(火)午前10時〜午後4時 区役所1階ロビー 無料 当日、直接会場へ 環境都市推進課環境都市推進担当

警視庁犯罪被害者相談窓口 警視庁では、犯罪被害の軽減・回復だけでなく、犯罪被害者が再び平穏な生活を取り戻せるように支援していくことを目的に、相談を受けています。
警視庁犯罪被害者ホットライン 3597-7830(月〜金曜日午前8時30分〜午後5時15分)
被害者支援都民センター 287-3336(月・木・金曜日午前9時30分〜午後5時30分、火・水曜日午前9時30分〜午後7時)

オウム真理教犯罪被害者等給付金 オウム真理教による、地下鉄サリン事件等の対象犯罪行為により、被害を受けた方、ご遺族の方を救済するための給付金支給を行っています。申請は、今

すぎなみ舞祭なみすけのクリアファイルとピンバッジを販売します
10月17日(日)に蚕糸の森で開催した「すぎなみ舞祭」で、参加者や関係者に配布したすぎなみ舞祭なみすけのクリアファイルとピンバッジを、なみすけファンからの強い要望もあり、数量限定で販売します。売り切れ次第、販売終了となりますので、お早めにお買い求めください。
●クリアファイル(右上写真) = 1枚200円
●ピンバッジ(右下写真) = 1個500円
※ピンバッジは蓄光性のもので、昼間太陽光や電灯に当てておくと、暗いところでも蛍光色に光ります。
【日時】12月4日(出午前10時から(売り切れ次第終了))
【場所】区役所1階コミュかるショップ
【数量】各400個

年の12月17日までです。
●警視庁オウム真理教犯罪被害者等給付金 3581-5220(月〜金曜日午前8時30分〜午後5時15分)
「東京外かく環状道路」オープンハウスが開催されます
東京外かく環状道路(関越道(東名高速間)は、平成21年5月に高速自動車国道の新設に関する整備計画が決定され、区内では善福寺1〜4丁目・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に地下トンネル方式で計画されています。
国は、22年1月から、設計に必要な基礎データの収集を目的として、測量・地質・井戸などの現地調査を行ってききました。このたび、国は、東京外かく環状道路に関する現地調査の結果などの報告や、さまざまな情報を提供するとともに、沿線地域の皆さんの意見を個別にお聴

■心かろやかに歌ってリズム

時12月3日(金)午後1時30分～3時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師音楽療法士・前田キヨ子 区内在住の方定70名(申込順) 費200円(申込) 間11月22日から電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ 他健康づくりリーダーが実施します

杉並障害者福祉会館

◇ユニークダンスパーティー

障害のある方とない方で二人一組になって踊りませんか。初心者もすぐに踊れます。

時12月19日(日)午後1時～3時30分 区内在住の方 費500円(申込) 間電話またはファクス(7面記入例参照)で、12月11日までに同会館運営協議会事務局へ 他手話通訳があります

◇料理教室「クリスマスケーキを作ろう！」

時12月12日(日)午後1時～3時 場坂崎洋子 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者定8組16名(抽選) 費500円(申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)に障害の状況、在勤・在学者は勤務先または学校名と所在地も書いて、12月3日(必着)までに同会館運営協議会事務局へ

— (いずれも) —

場・間杉並障害者福祉会館 (〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 FAX3335-3581)

■家族介護教室

◇質実商法にだまされないために～分かりやすく楽しく学ぼう

時11月29日(月)午後2時～3時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師杉並区消費生活サポーターグループ・スリーS 区内在住・在勤の方定25名(申込順) 費無料(申込) 間11月22日から電話で、

ケア24西荻 ☎3333-4668へ

◇認知症サポーター養成講座

時12月11日(出)午後1時30分～4時 場阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師キャラバン・メイト 区内在住の方定20名(申込順) 費無料(申込) 間電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ

◇認知症と上手につきあうために～家族のできること

時11月30日(火)午後2時～3時30分 場和田堀会館(堀ノ内2-22-3) 師認知症の人と家族の会 区内在住・在勤の方定20名(申込順) 費無料(申込) 間電話またはファクス(7面記入例参照)で、 ケア24梅里 ☎5929-1924 FAX5929-1925へ

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内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。

Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時. Rows include 大宮堀ノ内館, 梅里堀ノ内館, 阿佐谷北館, 井草館, 桃井館, 荻窪館, 久我山館.

※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。すべて長寿③対象事業です。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★弦楽・フルート・クラリネットによるクリスマスコンサート 時12月11日(出)午後1時30分～4時 場杉の樹ホール 内出演=アンサンブル杉フィル 区内在住の方定100名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 間杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

★杉並弦楽合奏団定期演奏会 時12月12日(日)午後2時 場セッション杉並 内出演=清水醍輝(指揮)ほか▷曲目=ショスタコービッチ「室内交響曲」ほか定578名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 間杉並弦楽合奏団・鳥井 ☎3334-8434

★親子鑑賞会「大どろぼうホツェンプロッツ」 時12月17日(金)午後6時30分 場勤労福祉会館 内出演=人形劇団ひとみ座 定4歳以上の親子定360名(申込順) 費2000円、高校生以下1500円(全席自由) (申込) ファクス(7面記入例参照)で、子ども文化NPO M・A・T ☎3397-5152 間同団体 ☎3397-5152

★ひとり親家庭のクリスマス会

時12月26日(日)午後1時～3時30分 場阿佐谷地域区民センター 内手品、交通安全の話、プレゼントなど 区内在住でひとり親家庭のお子さん(小学生以下)とその保護者定70名(申込順) 費無料(申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)にお子さんの名前・年齢・性別も書いて、12月7日(必着)までに杉並区母子寡婦福祉団体連合会・鳥海悦(〒167-0034桃井1-25-2)へ 間同会・大沢 ☎3313-4794



★杉並近郊の「江戸」を歩く 時12月4日(出)午後1時～4時 内行程=青梅街道→象小屋跡→宝仙寺→鍋屋横丁→十貫坂→堀ノ内道→常仙寺→妙法寺 定25名(抽選) 費500円(保険料含む) (申込) ファクス(7面記入

例参照)で、11月29日までにNPO法人すぎなみムーサ ☎5382-4566 間同法人・野田 ☎090-2912-6486

★多摩川自然観察会・冬の野鳥と植物 時12月17日(出)午前9時30分～午後2時30分 場多摩川(是政橋～関戸橋の河原)▷集合場所=西武多摩川線は政駅改札口 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20名(申込順) 費300円(保険料含む) (申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、12月5日(必着)までに自然観察の会・杉並(〒167-0052南荻窪1-13-7井上)へ 間同事務局・井上 ☎3333-5081

講演・講座

★城西病院区民健康講演会「生活習慣病を知ろう」 時12月8日(水)午後3時～4時30分 場杉並公会堂 内新しい器具を利用した糖尿病の最新治療、メタボリックシンドロームと肝臓 師城西病院副院長・黒木宏之ほか 定190名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 間城西病院・平木 ☎3390-4166

★家庭学級「親子で一緒に万華鏡を作ろう」 時・内①12月4日(出)=万華鏡でクリスマスをのぞいてみよう②23年2月19日(出)=自分だけのオリジナル万華鏡を作ろう/いずれも午後1時30分～4時 場あんさんぶる荻窪 師万華鏡制作者・依田満 定5～12歳のお子さんとその保護者定各親子10組20名(申込順) 費各1組1500円(申込) ファクス(7面記入例参照)に参加希望日とお子さんの氏名・年齢も書いて、①は11月30日②は23年1月31日までにまんげきょうワークショップ nayuta・村上 ☎050-8011-6276 間同団体・村上 ☎050-8011-6276

★「ひとりぼっち」にしない杉並づくり 時12月13日(月)午後2時～4時 場座・高円寺 内・師講演=孤独死のないまちをめざして(明治学院大学社会学部教授・河合克義)ほか 区内在住の方定200名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 間東京都生活協同組合連合会 ☎3383-7800

★シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座 時・内12月14日(火)～17日(金)①午前9時30分～午後0時30分=超初心者向けパソコン入門②午後1時30分～4時30分=デジタルカメラ入門/いずれも計4回 場高齢者活動支援センター 師 Tスクエア杉並

区内在住で55歳以上の方定各15名(抽選) 費各6000円(テキスト代含む) (申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)に、①②の希望も書いて、12月5日(必着)までに Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 間同団体 ☎090-4722-2574

★郷土史講座「維新の元勳 西郷隆盛」 時12月11日(出)午後1時30分～4時30分 場阿佐谷地域区民センター 師歴史研究家・福田嘉文 区内在住の方ほか定80名(先着順) 費500円(申込) 当日、直接会場へ 間杉並郷土史会会長・新村 ☎3397-0908

その他

★杉並青色申告会 (1)健康セミナー 時12月10日(金)午後3時～4時30分 内健康寿命を延ばす食生活について 師女子栄養大学教授・石田裕美 区内在住の方定50名(申込順) (申込) 電話で、12月8日までに同会へ 師長寿③対象事業 (2)個別記帳指導会 時12月8日(水)午前9時～午後5時(1人1時間程度) 区内在住の事業所得者または不動産所得者定20名(申込順) (申込) 電話で、12月7日までに同会へ (3)税務相談会 時12月15日(水)・16日(木)午後1時～4時 区内在住の方定各6名(抽選。1人40分程度) (申込) 電話で、12月2日までに同会へ (4)法律相談会 時12月17日(金)午後1時～4時 区内在住の方定5名(抽選。1人30分程度) (申込) 電話で、12月3日までに同会へ — (いずれも) — 場(1)産業商工会館(2)～(4)杉並青色申告会事務局 費無料 間杉並青色申告会 ☎3393-2831

★エアコンクリーニング 内1台8000円。2台目以降は7000円(申込) 間電話で、杉並区シルバー人材センター方南分室 ☎3323-1420 へ ①集合住宅など1度に続けて作業可能な場合は複数台割引します②幅90cm以上の壁掛け大型、床置き、天井埋め込みは割増料金になります③機種により作業できない場合もあります

★緑のボランティア募集 時23年4月から1年間、火曜日午後1時30分～3時15分 場都立農芸高等学校 内①草花栽培コース(およそ20回)②庭木手入れコース(およそ10回) 内コース終了後、「緑のボランティア」

として地域で積極的に活動可能な方定各コース5名 費無料(申込) 申込用紙(都立農芸高等学校で配布。同高等学校ホームページからも取り出せます)を、12月10日(必着)までに同高等学校・緑のボランティア係(〒167-0035今川3-25-1)へ 郵送 間同係 ☎3399-0191



競技大会

●区民体育祭 ◇バドミントン(男女混合団体戦) 時23年1月23日(日)午前9時～午後7時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方定80名(申込順) 費無料(申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、12月25日(必着)までに区バドミントン協会・柵山龍男(〒168-0063和泉2-9-4)へ 間同協会・柵山 ☎5932-5774(午前10時～午後6時) 他①申し込みは個人単位です②ラケットの貸し出しもあります

スポーツ教室

●楽しく健康タイム「シアターダンス」 シアターダンス(バレエやジャズダンスを基礎としたミュージカルダンス)で、楽しく踊りましょう。 時12月1日～23年3月16日の毎月第1・3水曜日①午後1時～2時②2時～3時 場永福体育館(永福3-51-17) 師山口杏奈、加州康真 区内在住で16歳以上の方定各回70名(先着順) 費各回300円、連続受講500円(申込) 当日、直接会場へ 間永福体育館 ☎3328-3146

●ゴールキーパースクールⅢ

サッカーのゴールキーパー専門の講習会です。正しい技術を身に付けよう。 時12月7日(火)・21日(火)、23年1月11日(火)・25日(火)、2月8日(火)・22日(火) 午後7時～9時(計6回) 場下高井戸運動場 中学生以上の方定20名(抽選) 費1800円(申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)に学年も書いて、11月30日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1)へ 間同運動場 ☎5374-6191 15歳以下の方は保護者または所属チームの同意が必要です

申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

①行事名 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)	★往復ハガキには返信用のあて先も記入を ★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 ★甲に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ
---	---

催し EVENT

■フリーマーケットの開催と出店者募集

時12月19日(日)午前10時～午後2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15区画(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、12月6日(必着)までに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 同情報館 ☎3398-3191 他 J A 東京中央杉並中野青壮年部による農産物・花苗などの販売もあります(午前10時から。売り切れ次第終了)

■子供の本リユース市の開催

図書館や家庭でいらなくなった絵本や児童書を差し上げます。会場に展示した絵本500冊と児童書1000冊から、一人10冊まで選べます。

時12月4日(日)午前10時～午後4時 場中央図書館(荻窪3-40-23) 対小学生以上の方。幼児は保護者同伴なら可 費無料(申込)当日、直接会場へ 問 中央図書館 ☎3391-5754 他 不要になった子供向けの本を提供して下さる方は、12月3日までに中央図書館に持参してください。名前など書き込みがあるものや傷みのあるものは受けられません

■郷土博物館 年中行事「荒神様～お帰り」飾り

荒神はかまどの神様です。11月末、出雲へ出かけた荒神が帰ってくる日に合わせ、古民家のかまどに団子やごはなどを飾ります。

時11月27日(土)～30日(火)午前9時～午後5時 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) (申込)当日、直接会場へ 問 郷土博物館 ☎3317-0841 / 月曜日休館

■「はじめてのボランティア」説明会

区内にどのようなボランティア活動があるのか興味がある方は参加してください。

時12月1日(水)午後1時30分～3時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対ボランティア活動に興味がある方 定20名(申込順) 費無料(申込) 問 電話で、11月30日までに杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 へ

科学館

◇プラネタリウム投映「杉並から宇宙へ～ペンシルロケットの生誕地」+今夜の星空
 時11月27日(土)①午前11時～正午②午後2時～3時

定各140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ
 ◇天文の夕べ(特別会)クリスマス・コンサート
 プラネタリウムの星空の下、宇宙や自然を題材にした音楽をお楽しみください。

時12月18日(土)午後6時30分～8時30分 内出演=ア
 クアマリン 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 定140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ(5時30分から整理券を配布)

◇天文の夕べ 観望会

時12月11日(土)午後6時～8時 内木星・月を観望予定 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 定140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 他雨天・曇天の場合はプラネタリウム室で天文の話をします

— (いずれも) —

場・ 問 科学館(清水3-3-13 ☎3396-4391) 他
 ①エレベーター・エスカレーターはありません②車での来館はご遠慮ください

リサイクルひろば高井戸

◇冬の家具フェア

新品の家具をお求めになる前に、ぜひ一度ご来館ください。食器棚・ダイニングテーブル・たんす・学習机など多くの家具を取りそろえています。

時12月4日(土)～18日(土)午前10時～午後6時

◇廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー
 時12月3日(金)午前10時30分～正午 区内在住・在勤・在学の方 定10名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ

◇アクリルたわし作り体験コーナー

時12月4日(土)午前10時30分～午後3時30分 区内在住・在勤・在学の方 定10名(先着順) 費1個100円(申込)当日、直接会場へ

◇包丁研ぎを習おう

時12月11日(土)①午後1時～2時②2時30分～3時30分 区内在住・在勤・在学の方 定各回5名(申込順) 費無料(申込)電話で、同ひろばへ 他 長寿③対象事業

◇きものと洋服の簡単リメイク

時12月20日(月)午後1時30分～3時30分 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費600円(申込)電話で、同ひろばへ 他 長寿③対象事業

— (いずれも) —

場・ 問 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360 / 水・木曜日休館)

■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、獅子舞など、古くから伝わる郷土芸能を公開します。(区共催)

時11月28日(日)午後0時30分～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 定568名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 問 社会教育スポーツ課文化財係

講演・講座

■キレイを磨く! お口の潤いアップ教室

時・ 内・ 師①12月6日(月)=お口の中をいろいろチェック(味覚・口の渇き・口臭測定など)&すてきなスマイル、あなたに…(チャキデンタルクリニック院長・中村千晶、井荻歯科医院歯科衛生士・高橋真紀)②12月10日(金)=アロマでリラックス体験(ファミリーアロマセラピスト・沼津ソウル) / いずれも午前10時～正午(計2回) 場和泉保健センター

(和泉4-50-6) 区内在住で30～40歳代の女性 定20名(申込順) 費200円(申込) 問11月22日から電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 へ

■区民企画講座「身体を動かしながら地元仲間をつくろう!～ストレッチ&ランニング講座」

時12月11日(土)午後1時～4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) ほか 内①正しいフォームやストレッチ方法についてのレクチャー②習ったフォームで遊んだり走ったり③お茶や駄菓子を囲んでの交流会 師 未来教育総合研究所スポーツ事業部ランニングアドバイザー・比留間悟 区内在住・在勤・在学で30～40歳代の方 定20名(申込順) 費500円(保険料含む) (申込)ハガキ、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(〒166-0011梅里1-22-32) FAX3317-6620 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp) へ 問 同センター ☎3317-6621

■消費者講座「旅は道連れ～知って得する旅の楽しみ方」

時12月9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 日本旅行業協会消費者相談室・小林二郎 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料(申込)電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 問 消費者センター ☎3398-3141 他 2歳～就学前の託児あり(12月1日までに事前申し込み)

■こどものアレルギー

時12月8日(水)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内アレルギー性疾患(食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・ぜん息)の基礎知識と予防・治療・日常生活の注意点 師 国立成育医療研究センターアレルギー科・二村昌樹 対アレルギー性疾患に関心のある保護者 定40名(申込順) 費無料(申込) 問11月22日から電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へ 他1歳までの託児あり(事前申込制)

■お薬の正しい使い方

内服している薬の正しい使い方と日ごろから疑問に思っていることにお答えする講座です。

時12月6日(月)午後2時～3時 場井草地域区民センター(下井草5-7-22) 師 杉並区薬剤師会理事・匂坂光秀 区内在住で65歳以上の方 定25名(申込順) 費無料(申込) 問11月22日から電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341 へ

すぎなみNPO支援センター

◇コミュニティビジネス起業実務講座(実践編)～事業計画書、収支計算書を作成しよう

時12月2日(木)・9日(木)午後7時～9時(計2回) 師 NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター・増子明香 定30名(申込順) 費1000円

◇「成年後見制度」って何?～杉並区ではどのようなサポートが受けられるのか

時12月8日(水)午後6時30分～8時45分 師 永井久美子ほか 定30名(申込順) 費無料

— (いずれも) —

場 すぎなみNPO支援センター(申込)郵送、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)に講座名も書いて、すぎなみNPO支援センター(〒166-0004 阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター内 ☎3314-7260 FAX3314-7265 ☎info@nposupport.jp) へ 問 同支援センター

(杉並発見! ワークショップ広場2010)

「すぎなみ大人塾」
ソーシャルアクションはじめての一步
杉並発見! ワークショップ広場2010

みんなで新しい地域づくりをしていこうとする、大人塾受講生の企画・運営によるワークショップです。杉並の「ちょっと気になる」あれこれをテーマに、思いを語り合い、杉並の明日をつくり始めましょう。

時・ 内12月5日(日)(右表のとおり) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤・在学の方 定各コース15名(申込順) 費無料、ただし実費(交通費など)が伴うワークショップがあります(申込)電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)に希望コースも書いて、社会教育センター ☎3317-6621 (平日の午前8時30分～午後5時) FAX3317-6620 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp へ 問 同センター

コース番号	ワークショップ名	内容	企画・運営	時間
①	世代間交流～かきた作りと読み聞かせ	遊んで話して共有しよう! 世代間の交流から創る未来～シニア・パパ・ママ・若者・子供が一緒に作るワークショップ	世代間交流チーム	午後1時～3時30分
②	おいしい野菜の選び方と簡単料理	旬の野菜の選び方と保存法、素材を生かした簡単料理を一緒に～食・エコに興味がある方集合、野菜をとことん味わおう	食と農チーム	午後2時～4時
③	地域のキズナ～これっておせっかい?	家族虐待を描いたドキュメンタリー映画上映としゃべり場～地域の人達ときずなをつくり、大切な命を救うことを考える	社会教育チーム	午後1時30分～4時
④	初心者だから楽しめるすぎなみ街めぐり	A = 地域活動のヒント発見ツアー▷ B = アートを身近に感じるツアー～杉並を歩いてつながって、地域の資源を掘り起こそう	散歩・街歩きチーム	午後0時30分～4時
⑤	空き家・空室に関心のある人集まれ	アイデアを出し合い、有効な活用法を区に提案しませんか?～地域交流・地域活性化に貢献できるやり方を話し合う	空き家・空室チーム	午後2時～4時

【凡例】時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費 申・申込=申し込み 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

中学校対抗駅伝大会2010

杉並区中学校対抗駅伝大会は今年も公道を使用し、実施します。皆さんのあたたかいご声援をお願いします。

——問い合わせは、区中学校対抗駅伝大会2010実行委員会事務局(社会教育スポーツ課内)へ。

中学校対抗駅伝コース図 (1周=約10.5km/5区間)



- 伴走、自転車による応援は禁止します。
- コース上の駐停車はご遠慮ください。
- 交通規制・う回については、現場警察官・交通指導員の指示に従ってください。
- スタート・ゴール地点や中継所などには、駐車場・駐輪場がありません。車や自転車での来場はご遠慮ください。

【日時】 **12月12日(日)** (荒天中止)

開会式 = 午前9時30分
男子の部 = 10時スタート
女子の部 = 10時10分スタート
閉会式 = 11時30分

【スタート・ゴール】
和田堀公園競技場 (大宮2-26)

【参加チーム】
区内公立・私立中学校の生徒で構成する男女各25チームと青梅市からの招待チーム

選手通過予想時刻

スタート	午前10時～10時10分
第1中継所	10時08分～10時22分
第2中継所	10時16分～10時34分
第3中継所	10時24分～10時45分
第4中継所	10時27分～10時51分
ゴール	10時34分～11時01分

※スタート・ゴール地点では、中学生によるブラスバンド演奏なども行われます。

交通規制にご協力ください

駅伝大会の開催に伴い、当日の午前10時～正午は、青梅街道や環状八号線・神明通り・荒玉水道道路などで、選手の通過に合わせて交通規制が行われます。

そのため路線バスなどの遅れや、コースなどでの渋滞が予想されます。

皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

配布期間 **12月1日(水)～24日(金)**

「**ごみ・資源の収集カレンダー**」を
全世帯のポストへ
直接配布します

ごみ・資源の分け方・出し方を分かりやすくお知らせする23年版「ごみ・資源の収集カレンダー」を全世帯のポストへ直接投函します。この機会に、もう一度ごみ・資源の分別をご確認になり、正しい分け方・出し方にご協力をお願いします。

——問い合わせは、清掃管理課、杉並清掃事務所 ☎3392-7281
杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571へ。

● **注意事項**

- 期間中順次配布しますので、地域によって配布日は異なります。
- 1世帯につき1部配布します(ポストや表札の数で判断します)。
- 表札が1つでも2世帯以上でお住まいの方や、お住まいと集積所が違う町丁目にある方は、お手数ですがご連絡ください。
- 区内転居する方、新たに区外から転入する方には、転居・転入手続きの際に、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所でお渡ししています。

今回、配布するカレンダーは、「広報すぎなみ」5月21日号などで募集したカレンダーへの意見を参考に作成しました。お寄せいただいたご意見の概要とカレンダーの改善点は、区ホームページをご覧ください。

平成23年(2011年)版 **ごみ・資源の収集カレンダー**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

収集カレンダー 2-7 最大ごみの出し方 16
 品別分別 8-9 事業系ごみ・資源の出し方 17
 ごみ・資源の分け方・出し方 10-11 区では収集できないもの 18-19
 可燃ごみ・不燃ごみ 10-11 分別の違ふもの 20
 びん・缶 12 資源の集積日・資源の集積回数 21
 プラスチック製容器包装 13 こみを減らすためにできること 22-23
 古紙・ペットボトル 14-15 清掃事務所の業務など 24

びん・缶・プラスチック (Glass Bottles-Cans-Plastic Containers) **木** (Thu)

古紙・ペットボトル (Old Papers-PET Bottle) **水** (Wed)

可燃ごみ (Combustible Waste) **火** (Tue) **金** (Fri)

不燃ごみ (Incombustible Waste) **第2・4** (Thu) **水** (Wed)

粗大ごみ 受付時間: 申し込み ☎8800 受付 ☎3372-8800
 受付時間: 毎日(年末年始を除く) 午前9時～午後7時

▲地域によって異なります! 必ず住所を確認してください (A4判カラー24ページ)

23年1月から 化粧品のガラスびんも「びん」の日へ

これまで、化粧品のガラスびんは飲食料用のびんとは素材が違いため、資源として活用できませんでした。しかし近年、素材が変わり、リサイクルができるようになりました。

そのため、23年1月からは飲食料用のびんと一緒に、資源「びん」の日に出してください。ただし、油分の落ちないものやマニキュアのびんは、リサイクルできませんので、「不燃ごみ」の日に出してください。

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

