

# すぎなみ



歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

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/

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)

- 23年度 登録制自転車置場の利用申請を受け付けます …… 2
- 年末年始の区の窓口案内 …… 8
- 医療情報案内と急病診療 …… 8
- 年末の防犯パトロールを強化しています …… 8

## 年始も利用できる! 区の施設をご紹介します

### 角川庭園

1月2日(日) 新春書初め大会

どなたでも楽しめます。手ぶらでお越しください。

時①午前10時～11時②午後1時～2時  
師書家・佐藤蛟星 庭各12名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ  
角川庭園 ☎6795-6855 1月31日まで堀井進氏による荻窪由来の荻で作った荻細工の展示会を開催しています



角川庭園・すぎなみ詩歌館

1月3日(月) 4つの体育施設で体育イベント

### 体育施設

お正月太り解消プログラムなど、思わず食べ過ぎてしまうこの時期にピッタリの講座をご用意しています。また、親子で楽しめる講座もありますので、ぜひ、遊びに来てください! イベントの詳細は、下表をご覧ください。  
☎各体育施設



高井戸温水プール

### 図書館

1月2日(日)・3日(月) 図書館の正月開館

①永福 ②宮前 ③成田 ④阿佐谷 ⑤下井草 ⑥高井戸 ⑦方南  
の7図書館は、1月2日(日)・3日(月)(午前10時～午後5時)に開館します。新たな年のはじめに、感動の一冊を探しに図書館を訪れてみませんか。  
※一部ご利用いただけないサービスもあります。



方南図書館

### 大田黒公園

1月2日(日)・3日(月) 新年を大田黒公園で

1月2日(日)・3日(月)に、大田黒公園を開園します。静かな日本庭園で、新しい年のひと時を過ごしてみませんか。  
2日(日)は、先着100名に絵ハガキを差し上げます。  
時開園時間=午前9時～午後5時  
大田黒公園 ☎3398-5814



大田黒公園の庭園

場 所	時 間	内 容
高井戸温水プール ☎3331-8652	午後1時～2時	★日本(古式)泳法体験レッスン(30名)
	午後2時～3時	お正月太り解消プログラム(①50名) ①★水中エクササイズ&流れるプール作り ②流れるプールで浮き輪で遊ぼう(子供向)
	午前10時～午後4時	無料開放
下高井戸運動場 ☎5374-6191	午前10時～午後4時	個人フットサル(ミニゲームもあり)
	午前10時～午後4時	キックターゲット・パドミントン・たこあげ(無料の手作りキットもあります)
高円寺体育館 ☎3312-0313	午前10時～午後1時	卓球
	午後1時～4時	フットサル
	午前10時～午後1時	スポーツ吹き矢
荻窪体育館 ☎3220-3381	①午後1時～2時30分 ②午後2時30分～4時	★お正月太り解消プログラム(各20名) ①エアロビクス②ストレッチ
	午前10時～午後1時	パドミントン・羽根つき
	午後1時～2時	お正月太り解消プログラム NHK連続ドラマ「てっぺんダンス」を踊ろう
	午後2時～4時	卓球
	午前10時～午後1時	ソシアルダンス
	①午後2時～3時 ②午後3時～4時	★お正月太り解消プログラム(各25名) ①エアロビクス②ZUMBA
	午前10時～正午	合気道
	正午～午後2時	スポーツ百人一首
午後2時～4時	太極拳	

※いずれも、開館時間は午前10時～午後4時。参加費無料。申し込みは当日、直接会場へ。★講座のみ電話で申し込み(申込順)。

## 建築防災フェア「地震への備えを怠らず家を守りましょう」

—問い合わせは、建築課耐震改修担当へ。

長く住み慣れた「わが家」は大丈夫ですか? 防災に関する展示や相談会を開催します。  
当日、直接会場へ(無料)

日程(場所)	内 容
1月11日(火)～13日(木) 午前10時～午後4時 (区役所<1階ロビーほか>)	●耐震無料相談会 ●耐震改修工法展示 ●防災物資のあっせん品展示 ●家具等転倒防止器具・火災警報器・AED装置の説明 ほか ●ブロック塀等相談会(11日・12日) ●起震車体験(11日・13日) ●杉並消防署による煙体験や消火器訓練など(11日・13日の午前中)
1月16日(日)午後1時～4時30分 (あんさんぶる荻窪)	マンション耐震セミナー「マンション耐震工事の合意形成と現場見学会」 マンションの耐震工事には、区分所有者間の「合意形成」が重要です。耐震工事を行ったマンションの方とパネルディスカッション・現場見学を行います。また、セミナー終了後、マンション耐震無料相談を行います。

※都でも、1月11日(火)～24日(月)まで耐震キャンペーンを開催します。期間中はさまざまな催しが行われます。詳細は、☎http://www.taishin.metro.tokyo.jp/をご覧ください。

### ご利用ください! 区の耐震化支援

南関東で30年以内に大地震が発生する確率は70%といわれています。区では、地震に強い安全なまちづくりの一環として建物の耐震化を支援しています。申し込みは、パンフレットの申請書(区民事務所・図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、下記へファクスしてください。

#### ①木造住宅の耐震化支援

昭和56年5月以前に建築した木造住宅等所有者(申込)木造耐震診断士派遣事務局 ☎6795-5602へ

#### ②マンション等の耐震化支援

昭和56年5月以前の鉄筋コンクリート造や鉄骨造の建物の所有者(分譲マンションの場合は管理組合の代表者) (申込) NPO法人耐震総合安全機構 ☎6912-0773へ



# 募集します 児童館・学童クラブ非常勤職員

—問い合わせは、児童青少年課管理係☎3393-4760へ。

### ◇嘱託員

◇勤務期間=23年4月から1年間(1年単位で5回まで更新可。ただし65歳に達した場合は年度末で退職)▷その他=社会保険(月16日勤務のみ)、交通費支給(限度額あり)、有給休暇・被服貸与あり

### ◇パートタイマー

◇勤務期間=23年4月から1年間(更新可。条件あり)▷その他=社会保険、交通費支給(月1万円を限度)、有給休暇・被服貸与あり

—〈いずれも〉—

◇内下表のとおり▷募集人数=各若干名(欠員状況による)◇申込履歴書に希望の職名(複数希望可)と志望動機を書いて、1月14日(必着)までに児童青少年課管理係非常勤職員採用担当(〒167-0051荻窪1-56-3)へ郵送または持参①書類審査の上、採用候補者には面接のお知らせをします②履歴書は返却しません

〈児童館・学童クラブ非常勤職員 募集〉

職名	勤務日時	勤務場所	資格・要件	報酬額等 (22年度実績)
嘱託員	月曜日以外の午前8時30分～午後9時15分(交代制で7時間45分勤務)	児童青少年センター	①保育士または教員有資格者 ②関連学部(心理・教育・社会福祉・児童)卒業者	月額17万4000円～20万1700円 (経験等による)
	日～土曜日の午前8時30分～午後6時45分(交代制で7時間45分勤務)	児童館 学童クラブ		
嘱託員	第1～4日曜日と平日4日の午前8時30分～午後6時45分(交代制で7時間45分勤務)	児童館	①②いずれかに該当する方(23年4月1日までに取得見込みも可)	月額8万7000円～10万8000円 (経験等による)
パートタイマー	月～土曜日の (1)午前10時15分～午後5時15分 (2)午前11時15分～午後6時15分 (3)午後0時45分～6時45分	学童クラブ	上記資格のある方	時給1210円
			上記資格のない方	時給1110円

## 製造業の方へ 工業統計調査にご協力ください

### 【調査の対象】

食料品・繊維・家具・印刷・化学・金属・機械などの製造業を営む事業所(工場)

### 【調査の内容】

名称や所在地、経営組織、従業員数、資本金、製造品の出荷額・在庫額など

### 【調査の方法】

調査員が区内の事業所を訪問して調査を行います。従業員が4人

以上の事業所の場合、調査票の配布・回収をします。3人以下の場合は、従業員数と事業内容の確認をします

### 【調査の期間】

23年1月11日～2月4日

### 【調査の集計と公表】

集計は経済産業省で行い、23年の秋に速報、その後順次「平成22年工業統計表」として確報を発表する予定です

〓区民生活部管理課統計係

# 23年度

# 登録制自転車 置場の利用申請を 受け付けます



登録制自転車置場の新規(23年4月から新たに入学・就職予定の方も含む)・継続利用登録を希望する方は申請してください。

—問い合わせは、交通対策課自転車対策係へ。



◇申込方法  
申請書(自転車対策係「区役所西棟5階」または募集する駅の広報スタンドで1月4日から

◇利用期間  
23年4月1日～24年3月31日  
◇対象  
次のすべての条件を満たす方  
①区内か隣接する区・市に住所または通勤・通学先などがある  
②通勤・通学などのため、駅までの往復に自転車を利用する  
③自宅から駅、または駅から通勤・通学先などまでの距離が、区で定めた基準を超えている  
※通勤・通学のほか、学習塾・カルチャースクール・幼稚園の送迎・通院・介護で週3日以上自転車を利用する方も①③の条件を満たせば、抽選とされない場所に限り登録を承認します。買物などでの登録はできません。  
詳細は、申請書をご覧ください。

### ◆募集する駅

- 京王井の頭線西永福駅
- 京王井の頭線富士見ヶ丘駅(北側・南側)

### ◆受付期間

23年1月4日(火)～31日(月)

### 〈申し込みに必要なもの〉

対象	必要書類(写しでも可)	登録料
全員	通勤・通学先などが確認できるもの(定期券・社員証・在勤証明書・学生証など) ※23年4月から新たに入学・就職予定の場合は、入学許可証・内定通知書など。	4000円
登録手数料の減額・免除を申請する方は、上記のほかに次の書類が必要になります。		
23年4月1日現在、小中学生または65歳以上の方	生年月日の確認ができるもの(保険証・免許証・住民票など)	2000円(減額後の金額)
身体障害者手帳などをお持ちの方	身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛の手帳・原爆被害者健康手帳・生活保護受給者証明書・難病指定医療券・中国残留邦人等への支援給付制度の受給者(本人確認証)	免除

配布)に必要な書類(左表参照)を添えて、1月31日(消印有効)までに自転車対策係へ郵送または持参(午後5時まで)。

◇駐車場所  
申し込みの際には、駐車場所(ブロック)を確認の上、希望順位を記入してください。

## ◆23年1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	14日(金)・28日(金) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	20日(木) 午前9時15分～10時15分	12日(水)・19日(水)・26日(水) 電話で申し込み	17日(月) 午後1時30分～4時	26日(水)午後1時30分～3時30分 ★1月5日から区コールセンターへ(30名)	午前14日(金)28日(金) 午後13日(木)27日(木)	24日(月)午後1時30分～	11日(火)・21日(金) 午後1時30分～
高井戸(高井戸東3-20-3)☎3334-4304	13日(木)・27日(木) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	7日(金) 午後1時15分～2時15分	1月は ありません	26日(水) 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17日(月)31日(月) 午後7日(金)21日(金)	11日(火)午後1時30分～	17日(月) 午後1時30分～31日(月) 午前9時30分～
高円寺(高円寺南3-24-15)☎3311-0116	11日(火)・18日(火) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	27日(木) 午前9時30分～10時15分	7日(金)・14日(金)・21日(金)	1月は ありません	28日(金) 午後1時30分～3時30分	午前11日(火)18日(火) 午後6日(木)20日(木)	20日(木)午後1時30分～28日(金)午前9時～	7日(金)・13日(木) 午後1時30分～
上井草(上井草3-8-19)☎3394-1212		26日(水) 午前9時～10時	1月は ありません	1月は ありません	26日(水)午前9時30分～11時30分 生後9カ月頃からの離乳食の展示のみ	午前13日(木)26日(木) 午後12日(水)	12日(水) 午後2時～19日(水)午前9時30分～	25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	1月は ありません	1月は ありません	21日(金)午前10時～11時30分 生後9カ月頃からの離乳食の展示のみ	午前5日(水)19日(水) 午後17日(月)	20日(木)午後1時30分～	14日(金) 午前9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勤・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  
8日(土)午後2時～4時30分  
問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-13)☎33393310391へ



## ◆22年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ◆

問い合わせは、区コールセンター ☎ #8800 または ☎ 3372-8800、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1015 へ。

区民健診・がん検診の案内リーフレット(申し込みハガキ付き)を保健センター、区民事務所・分室、駅前事務所で配布しています。ご活用ください。

すべての健(検)診の対象年齢は、22年度(22年4月～23年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、指定医療機関等(受診券(票)に実施機関一覧表を同封)で実施します。

### ◆◆受診期間にご注意ください◆◆

10～3月生まれの方の区民健康診査、区民健診受診対象外の方の大腸がん検診と前立腺がん検査、指定医療機関実施の胃がん検診、眼科検診の受診期間は、23年1月31日までです。お忘れないうちにご受診してください。受診期間終了間際は大変混み合います。予約が取れない場合がありますので、お早めの予約・受診をお勧めします。

**は終了間近です。ご注意ください。**



### ◇区民健康診査◇

健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。生活習慣病などで入院・治療中の場合は、受診する必要はありません。

健診区分	対象者	受診期間	健診内容と費用	ハガキ申込先/締切
①成人等健診	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない方	【10月から3月生まれ】 23年1月31日まで	★全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★医師が必要と認めた場合に実施 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満の方は実施基準があります) ★希望する方のみ有料で実施 ■胸部X線検査(300円) …30～64歳 ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検査(700円) …50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施) ※65歳以上の方は、胸部X線検査と生活機能評価を無料で受診できます。	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1 最終締切=23年1月31日(月)
②特定健診	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方	(年度途中に国民健康保険に加入した方や杉並区に転入した方などは、受診券記載の有効期限になります)		
③後期高齢者健診(長寿健診)	後期高齢者医療制度に加入している方			

■①成人等健診と③後期高齢者健診(長寿健診)の対象で19～21年度中に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。②特定健診の対象の方も申し込みの必要はありません。  
■22年度中に75歳の誕生日を迎える方で、杉並区国民健康保険に加入していない方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。  
■40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者(健康保険組合、協会けんぽ・国保組合など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。

### ◇がん検診◇

がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込締切日(必着)	ハガキ申込先
子宮頸がん検診	20歳以上	23年2月28日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	締切=毎週金曜日 ※翌週水曜日に受診票を郵送。 最終締切=23年1月28日(金)	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1
乳がん検診 ※1	40歳以上の女性		視診・触診、マンモグラフィ検査	1000円		
大腸がん検診 ※2	40歳以上	23年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	郵送による申し込みは締め切りしました。	
前立腺がん検査 ※2	50・55・60・65・70歳		区民健診受診対象外(社会保険などに加入)の方	採血によるPSA検査		
胃がん検診 ※3	35歳以上	指定医療機関実施 23年1月31日まで 杉並保健所3階実施:23年3月19日までの木・金・土曜日(祝日等を除く)	胃X線検査	1000円	杉並保健所3階実施分 最終締切=23年2月18日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送。	杉並区医師会胃がん検診担当 〒166-0004阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114

※1. 次の方は申し込みをご遠慮ください…(1)乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中(2)妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)(3)豊胸手術・水頭症シャント術をしている(4)心臓ペースメーカーを入れている ※2. 区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。予約の際、医療機関にお申し込みください。 ※3. 次の方は申し込みをご遠慮ください…(1)胃の手術を受けたことがある(2)現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中(3)妊娠中または妊娠の可能性のある(4)おおむね1年以内に胃がん検診を受けた

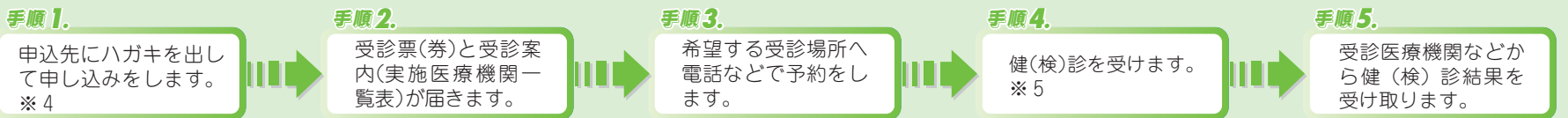
### ◇眼科検診・歯科健康診査◇

眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に、歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療および口腔の健康保持・改善のために、実施しています。いずれも対象者には受診券を郵送しましたので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
眼科検診	40・45・50・55・60歳	23年1月31日まで	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙顕微鏡検査)
20歳お祝い 歯科健診	20歳	23年1月5日～3月31日	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)、歯のクリーニング

### ◆申し込みから受診まで◆ ハガキ記載事項は(1)希望健(検)診名(2)住所(3)氏名(フリガナ)(4)生年月日(5)年齢(6)性別(子宮頸がん・乳がんは不要)(7)電話番号です。

健(検)診ごとに1人1枚、ハガキでお申し込みください(子宮頸がん・乳がん検診両方希望の場合は1枚で可)。



※4. ハガキ申し込みが必要のない健(検)診があります。詳細は、各健(検)診欄をご確認ください。 ※5. 健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。申請受付窓口は、杉並保健所健康推進課、保健センター、福祉事務所です。

## お正月は銭湯の「朝湯」に行こう

◇新しい一年の初め、銭湯の「朝湯」はいかがですか  
23年1月2日(日)、区内の全30浴場で「朝湯」を実施します。各浴場では、先着100名に「兎の干支せっけん」をプレゼントします。銭湯の広いお風呂の「朝湯」で湯ったり、心身の「リラックス」・「免疫力」の向上など体にいいことしてみませんか。



「朝湯」の営業時間は、各銭湯で異なりますので、お近くの銭湯へお問い合わせください。

### ◇銭湯利用者からの「ちょっといい話」♪

- 銭湯に行くことで、外出するきっかけにもなり、散歩にもなるので楽しみの一つになっています。
- 友人との会話を楽しめる、憩いの場です。
- 顔見知りになった方々やフロントの方と会話することで、「こころ」も「からだ」もリフレッシュできます。
- 銭湯に来る方同士、お互いの健康を思いやり、「こころ」のふれあいが感じられる場所です。

申込当日、直接会場へ 杉並浴場組合・末岩 ☎3338-7860 (午後1時以降)

### 特定健診結果で メタボリックシンドロームの疑いがある方へ

「特定保健指導利用券」をお送りします



専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)が、あなたと一緒に今までの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らすための具体的な方法を考えます。

- 【対象】下記のすべてにあてはまる方
- ①杉並区国民健康保険に加入の40～74歳
  - ②特定健診の結果、メタボリックシンドロームの疑いがある
  - ③糖尿病、高脂血症、高血圧症のいずれの内服治療も受けていない

☎国保年金課保健事業担当

## 23年2月の 休日パパママ学級

☎23年2月12日(土)午前・午後、27日(日)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 ☎杉並保健所3階 ☎もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など 師助産師など 区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル ☎各26組 ☎無料 ☎①結果は1月19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、1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2面の「23年1月の各種健康相談」を参照してください。



**区民の声から**

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

◇ご当地グルメ

杉並区は、高円寺・荻窪・阿佐ヶ谷と、それぞれに独自の文化をもったエリアが代表です。私の住む町も、商店街が充実していて住みやすい町の一つだと思いますが、残念ながら、どうも知られていないのが実際のところ。そこで、もっと住みやす

◇回答

ご提案にありますように、B1グランプリは地域の活性化に大きなインパクトがあると考えています。しかし、その実施には、地域での盛り上がりが必要不可欠です。杉並区の商店会連合会にご提案をお伝えし、検討していきます。また、区では、食文化を

◇ご当地グルメ

はじめ、杉並区の魅力を発信することを目的として、ウェブサイトを「すぎなみ学倶楽部」を運営しています。このなかの「B級雑学」というコーナーで、「杉並ラーメンマップ」や「杉並みやげ」などを紹介し、大きな反響をいただいていますので、ぜひ、ご覧ください。

そのほか、地域のイメージアップを図り、集客や経済の活性化によって区民生活の向上を目指すため、「すぎなみブランド」の発掘・調査も予定しています。(担当課＝産業振興課)



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。

33 みんな揃って杉並で初詣!!

私たち日本人の心に響きわたる「ゴーン」という独特の音。除夜の鐘の歴史は古く、宋時代の中国に始まり、鎌倉時代に日本に伝わったとされています。鐘の音に耳を澄まして聞くと、人の心にさまざまな思いが巡ります。

自宅で静かに遠くから響く鐘の音を聞くのもいいですが、新しい一年のはじまりを前に、除夜の鐘をついてみてはどうでしょう?

区内には、仏教寺院が78あり、参拝客が除夜の鐘をつくことができる寺院も数多くあります。一般的に除夜の鐘をつくには年明け前の受付が必要ですので、早めに行くのがおすすめです。「もし、108回目までに順番が回ってこなかったら…」と心配する方もいらっしゃるかもしれません



ウェブサイトでみるよ!

が、ご安心ください。多くの寺院は「108」という数にこだわらず、希望者の数だけつくことができます。

また、お正月には欠かせない初詣ですが、そのルーツは江戸時代といわれています。お参りといえ、お願いごとをするのが目的のようですが、本来の目的は八百万(やおよろず)の神々に感謝することだったようです。今度の初詣では、まず神々に感謝してからお願いごとをしたら、お願いごとが届きやすいかもしれませんよ。

すぎなみ学倶楽部のウェブサイトでは、区内の除夜の鐘や初詣に関する、意外と知らない参拝方法など、お役立ち情報を掲載していますので、ぜひ、ご覧ください。

問産業振興課地域産業観光係

**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	23年1月11日・18日・25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)	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)	無料
申し込み	予約優先(空きがあれば当日可)	当日、直接会場へ
問い合わせ	産業振興課産業支援・相談係	(社)杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

アナログ放送 終了まで約215日 **1月の地デジ相談コーナー**

時23年1月11日(火)～14日(金)・24日(月)～28日(金)▷受付時間＝午前10時～正午、午後1時～4時 区役所1階ロビー 無料申込み当日、直接会場へ 問デジサポ東京中央相談会グループ ☎3407-4340 (平日午前9時30分～午後5時30分)

◇電話での相談  
デジサポ東京中央地デジ受信相談受付窓口 ☎6743-0500、総務省地デジコールセンター ☎0570-07-0101 または ☎4334-1111 (いずれも午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日は午後6時まで)

〈23年1月からのまちな湯健康事業〉

浴場名	所在地	電話番号	内容・日時
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操＝1月16日(日)、2月6日(日)、3月6日(日)午後2時
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操＝1月16日(日)・30日(日)、2月20日(日)、3月6日(日)・20日(日)午後1時30分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	整体体操＝1月5日(水)、2月2日(水)、3月2日(水)午後2時30分
観音湯	阿佐谷南3-27-4	3398-5743	健康エアロビクス＝1月23日(日)、2月27日(日)、3月27日(日)午後2時30分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳＝1月20日(水)、2月17日(水)、3月17日(水)午後1時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳＝1月20日(水)、2月17日(水)、3月17日(水)午後1時45分 健康体操(自主事業)＝1月27日(水)、3月3日(水)午後1時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス＝1月5日(水)、2月2日(水)、3月9日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯★	成田東1-14-7	3315-1766	健康エアロビクス＝1月15日(土)、2月5日(土)、3月5日(土)午後0時30分 てぬぐい体操＝1月16日(日)、2月20日(日)、3月20日(日)午後0時30分
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス＝1月23日(日)、2月27日(日)、3月27日(日)午後1時45分
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロビクス＝1月5日(水)、2月2日(水)、3月2日(水)午後2時15分
林泉湯	天沼1-13-12	3392-2744	健康体操(自強(じきょう)術)＝1月14日(金)・28日(金)、2月4日(金)・18日(金)、3月4日(金)・18日(金)午後1時15分
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472	太極拳＝1月23日(日)、2月27日(日)、3月27日(日)午後2時
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳＝1月9日(日)・23日(日)、2月13日(日)、3月13日(日)・27日(日)午後2時15分
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操＝1月8日(土)、2月12日(土)、3月12日(土)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自強術＝1月9日(日)、2月13日(日)、3月13日(日)午後2時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	健康エアロビクス＝1月23日(日)、2月13日(日)、3月27日(日)▷てぬぐい体操＝2月27日(日)▷自強術＝1月9日(日)、3月13日(日)／いずれも午後0時30分
銭湯 Gokurakuya	上荻2-40-14	3399-0276	気功太極拳＝1月16日(日)、2月20日(日)、3月20日(日)午後2時45分
浜の湯	浜田山3-24-4	3303-6665	コーラス＝1月12日(水)、2月2日(水)、3月2日(水)午後2時30分 太極拳＝1月19日(水)、2月16日(水)、3月16日(水)午後2時30分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操＝1月11日(火)・22日(土)、2月8日(火)、3月8日(火)・26日(土)午後1時30分
和泉湯	和泉1-18-1	3321-0929	てぬぐい体操＝1月23日(日)、2月13日(日)・27日(日)、3月27日(日)午後1時
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	気功太極拳＝1月16日(日)・30日(日)、2月6日(日)・20日(日)、3月6日(日)・20日(日)午後1時

※1.★印は予約制。2.てぬぐい体操はてぬぐいを持参してください。3.満員の場合には、安全上お断りすることもあります。

**ゆ**  
身近なまちのお風呂屋さんで楽しく健康づくり  
杉並区まちの湯健康事業

55歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。

時・場・内左表のとおり 師杉並区シルバー人材センター、ダイヤビックひばり会、NPO法人グループあいびーほか(定会場により異なります(先着順) 費無料(申込み当日、直接会場へ) 問各公衆浴場(正午以降)



# 区からのお知らせ

## 住まう・まち

### 正確な住民基本台帳とするためにご協力ください

住所変更の届け出を忘れずに住所や世帯に変更があったときには、変更から14日以内の届け出が義務付けられています。届け出が遅れると、住民票が削除されたり、各種行政サービスが受けられなくなることがありますので、ご注意ください。

### 実態調査にご協力

住民基本台帳(住民票)の記録の正確性を確保するため、調査員(区臨時職員)が区からの通知の返戻情報などに基づいて居住関係を実態調査します。調査には、身分証明書を携帯して伺います。出入口、ポストに「お名前」を掲示するようお願いいたします。

また、住宅の管理者の方などにも調査対象者の居住関係等をお伺いすることがありますので、ご協力をお願いします。

## 鈴木剛さんに杉並区スポーツ栄誉章

中国・広州で開催された「広州アジア競技大会ピリヤード競技」において、区内在勤の鈴木剛さんが金メダルを獲得し12月10日(金)に表敬訪問されました。



日本のピリヤード界では、アジア競技大会が最高峰の競技会と位置付けられていることもあり、区では、鈴木さんに杉並区スポーツ栄誉章を授与しました。おめでとうございます。

社会教育スポーツ課

調査期間 23年1月5日(水)～2月28日(月) 区民課住民記録係  
杉並区民証の交付申請受付を終了します

23年1月31日(月)をもって区民証の交付申請の受付を終了します。今後は顔写真付き住民基本台帳カードをご利用ください。

すでに発行した区民証は、カード券面の有効期限までは有効です。また、有効期限内の区民証を顔写真付き住民基本台帳カードに切り替える場合は、手数料の減額があります。

## 子育て・教育

### 南伊豆健康学園入園児童

健康学園は、身体の虚弱な児童が、南伊豆で健康の回復と体力の増進を図りながら、区内の小学生と同じ内容の学習を行う全寮制の学園です。

入園期間 23年4月～24年3月 区立小学校に在学する新3～6年生(現2～5年生)で、肥満・ぜん息・偏食・虚弱の児童(月額約2万8000円(食費・雑費)) 23年2月8日まで

## 入園説明会

1月11日(火)午後1時30分(場) 区役所第9会議室(西棟8階) 区学課職員による生活・学習の紹介(当日、直接会場へ)

## 学務課就学奨励係

南伊豆健康学園は24年3月末をもって廃止する予定です。今後は区内で健康教育などの充実を図っていきます。

## 年金

### 源泉徴収票が送付されます

「老齢年金」の額が108万円以上(65歳以上の方は158万円以上)の方は、所得税を源泉徴収することになっています。

日本年金機構では、22年1月～12月中旬に「老齢年金」を支給している方全員に、23年1月までに源泉徴収票を送付します。

源泉徴収票は、年金以外に収入があり確定申告をするときや、所得税の還付を受けるときに添付する必要があります。

なお「障害年金」や「遺族年金」は非課税ですので源泉徴収票の送付はありません。

## 採用情報

### 杉並区職員(看護師・Ⅱ類)

第一次選考 23年1月16日(日) 資格 昭和41年4月2日以降に生まれ、看護師の免許を有する方(3月31日までに取得見込みを含む) / 国籍は問いません 募集人数 1名程度 採用予定日 23年4月1日以降 実施要綱・申込書の配布場所 職員課人事係(区役所東棟5階)

区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、各保健センター、図書館(区ホームページからも取り出せます) 1月4日(必着) 2 持参 1月4日午後5時までに職員課人事係へ 同係

### 歯科休日急病診療所事務員

受付・保険診療等に関する事務 勤務期間 23年2月6日～勤務場所 歯科休日急病診療所(荻窪5-20-1) 勤務日時 日曜日・祝日・年末年始などの午前9時～午後5時(月1、2回) 日給 1万9700円(2万1140円(交通費含む)) 勤務日より異なる) 募集人数 1名(履歴書を、1月15日(必着)までに杉並区歯科医師会事務局(〒166-0004 阿佐谷南3-34-3)へ郵送)

### 非常勤子供園保育補助(嘱託員)

勤務期間 23年4月1日～24年3月31日(5回まで更新可) 65歳到達後年度末で退職) 勤務場所 区立子供園または幼稚園(年度途中を含め異動となる場合あり) 勤務日時 月16日勤務(日曜日、祝日を除く)、午前8時15分～午後5時 資格 都道府県知事の保育士登録を受けていて23年3月31日までに保育士証(写し)を提出できる方 または幼稚園教諭免許を有する方(いずれも取得見込みを含む)

募集人数 4名程度 報酬 月額17万4000円以上(22年度) その他 各種保険加入、交通費支給あり 申込書(保育課管理係(区役所東棟3階)で配布。区ホームページからも取

り出せません)に保育士証の写しまたは幼稚園教諭免許の写し(いずれも取得見込み証明書でも可)を添えて、1月13日午後5時(必着)までに同係へ簡易書留で郵送または持参(封筒表面に「非常勤子供園保育補助申込書在中」と朱書き) 同係 ①書類選考合格者には面接を実施(2月14日頃) ②申込書は返却しません ③2月下旬の採用決定後に健康診断書(費用は自己負担)を提出

## 募集します

### 荻窪地域区民センター協議会委員

ボランティアで活動していただけの方を募集します。

講座・講演などの企画・運営、広報紙の編集・発行、ホームページの運営、会の経理など 任期 23年4月1日から4年間(1期2年で2期を限度) 募集人数 若干名(荻窪地域区民センター・本天沼集会所の地域内にお住まいで健康な方) 申込書(荻窪地域区民センター・本天沼区民集会所で配布)を、1月24日(必着)までに荻窪地域区民センター協議会事務局(〒167-0051荻窪2-34-1)へ郵送または持参 同事務局 3398-9127

23年1月の土曜法律相談 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。 23年1月15日(土)午後1時～4時(事前予約制) 区政相談課カウンター(区役所東棟1階) 内土地・建物・相続・その他法律上のこと 定6名(一人30分)

### 公募型プロポーザル募集

## 「すぎなみくらしのガイド(便利帳)」の企画・作成と配布

区政情報誌

**【内容】**  
行政情報を基本に、交通・防災情報、区民の生活に役立つ地域情報などを取り入れた区政情報誌「すぎなみくらしのガイド(便利帳)」を作成し、区内全戸に配布する事業者を募集します。情報誌の企画・作成だけでなく、もれなく迅速に区内全域に配布できることなどが条件となります。詳細は、実施要領をご覧ください。実施要領は、広報課(区役所東棟5階)で配布します。また区ホームページからも取り出せます。

**【申し込み】**  
企画提案書などを、23年1月14日午後5時(必着)までに広報課へ郵送または持参

区広報課報道係

申込順) 無料(1月11日～14日の午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用電話 5307-0617または区政相談課窓口で予約) 同課法律相談は、月・金曜日の午後も実施しています(事前予約制)

**書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会**

①相続、金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が  
②年金・社会保険の相談を社会保険労務士が  
③国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

23年1月14日(金)午後1時～4時 区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階) 無料(当日、直接会場へ) 東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537または区政相談課関係資料がある場合は持参してください

23年1月の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。 23年1月18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

**多重債務相談窓口**

借金の返済でお悩みの方を対象に、東京財務事務所(文京区湯島4-6-15)では多重債務相談窓口を開設し、無料で相談をお受けしています。

23年1月13日(木)午後7時～8時30分 久我山山会館(久我山3-23-20) 無料(当日、直接会場へ) 東京都水道局経理部 5320-6387または区社会教育スポーツ課文化財係 史跡玉川上水の整備活用計画等の詳細は、都水道局ホームページをご覧ください

都水道局では「史跡玉川上水整備活用計画」に基づき、保存・活用のための作業を実施します。そこで、今年度から実施する水路・法面の保全等のための樹木せん定・伐採などの作業について説明会を開催します。

23年1月13日(木)午後7時～8時30分 久我山山会館(久我山3-23-20) 無料(当日、直接会場へ) 東京都水道局経理部 5320-6387または区社会教育スポーツ課文化財係 史跡玉川上水の整備活用計画等の詳細は、都水道局ホームページをご覧ください



■ユネスコ親子科学教室「恐竜は生きている！～いま生息している恐竜は？」

古代の恐竜から現代に生息する恐竜までの話を、化石や実物にふれながら楽しくお話しします。



時23年1月22日(出)午後2時～4時 場科学館(清水3-3-13) 師富田京一(右写真) 対象小学3～6年生の親子定40名(申込順) 費400円(申込)ハガキ、ファクスまたはEメール(7面記入例参照)に学年も書いて、1月5日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 FAX3317-6620) shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ 同センターユネスコ担当 ☎3317-6621

■家族介護教室

◇口腔ケアについて

時23年1月20日(木)午後1時30分～3時 場ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師歯科衛生士・城明妙 対象区内在住の方定20名(申込順) 費無料(申込) 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074へ

◇認知症サポーター養成講座

時23年1月16日(日)午後1時30分～3時 場日本福音ルーテルむさしの教会(下井草1-16-7) 師キャラバン・メイト 山崎恵 対象区内在住の方定60名(申込順) 費無料(申込) 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ



◇50歳から考える～認知症とは

時23年1月22日(出)午後2時～4時 場河北総合病院西館(阿佐谷北1-6-25) 師河北総合病院ものわすれ外来医師・西村敏樹 対象区内在住・在勤の方定50名(申込順) 費無料(申込) 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ

すぎなみ環境情報館

◇先人の知恵に学ぶ手前味噌

みそを作りながら、自給率40%といわれる日本の食糧事情・地球温暖化との関係を学びます。

時23年1月25日(火)午後1時30分～3時30分 師「食品と暮らしの安全」団体世話人・鈴木昌代 対象区内在住・在勤・在学の方定14名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、1月8日(必着)までに同情情報館へ ☎2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時23年1月16日(日)午前10時～午後2時 対象区内在住・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(7面記入例参照。グループ・

家族は1枚)で、1月6日(必着)までに同情情報館へ ☎東吾妻町の農産物の販売もあります(午前10時から。売り切れ次第終了)

— (いずれも) —

場・園すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3191)

リサイクルひろば高井戸

◇廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー 時23年1月7日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ

◇たまねぎの皮で染物をしよう

時23年1月15日(出)午後1時～4時 定12名(申込順) 費700円(申込)電話で、同ひろばへ ☎長寿③対象事業

◇きものと洋服の簡単リメイク

時23年1月17日(月)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費600円(申込)電話で、同ひろばへ ☎長寿③対象事業

◇傘布でレインコートを作ろう

時23年1月21日(金)午後1時30分～3時30分 対象ミシンの操作ができる方定10名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、1月6日(必着)までに同ひろばへ ☎長寿③対象事業

— (いずれも) —

対象区内在住・在勤・在学の方 場・園リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館)

杉並障害者福祉会館

◇障害者のための「スポーツ吹矢教室」

「息」が動力の吹矢は、高い運動能力や腕力はいりません。心を落ち着かせ、ストレスを解消! 障害にあわせて誰にでもどこでも気軽にできるスポーツを楽しみませんか。

時・対23年1月30日(日)、2月6日(日)・27日(日)、3月6日(日)①午前10時30分～午後0時30分(知的障害のある方)②1時30分～3時30分(その他の障害のある方) 師日本スポーツ吹矢協会・荒井和子 定各回20名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に希望日時と障害の状況、在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、1月16日(必着)までに同会館運営協議会事務局へ

◇インターネットがあなたの暮らしをお手伝い

生活に便利なサイト・情報を紹介します。

時23年1月23日(日)午後1時30分～3時30分 定20名(抽選。障害のある方優先) 費無料(申込)電話またはファクス(7面記入例参照)で、1月13日までに同会館運営協議会事務局へ ☎送迎を希望する場合はご相談ください

— (いずれも) —

場杉並障害者福祉会館 対象区内在住・在勤・在学で障害のある方と介助者 園同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 FAX3335-3581)

消費者センター特別講座

①消費生活・特別講演会「私たちの暮らしと日本経済」～確かな情報を見抜き、賢い消費者に!～

世界経済低迷に伴う国内外需要の落ち込みは、企業の生産活動の停滞・賃金の減少・雇用不安の増大等を招き、さらには所得環境の悪化が多重債務問題の一因となるなど、さまざまな影響を及ぼしています。



そんな日本経済と私たちの暮らしの関係をわかりやすくお話しします。

時23年1月24日(月)午後1時30分～3時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師国際ジャーナリスト・蟹瀬誠一(写真) 対象18歳以上の方定250名(申込順) 費無料(申込)12月25日から電話で、区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ ☎消費者センター ☎3398-3141 東京金融広報委員会との共催、金融広報中央委員会の後援事業です

②連続講座～STEP UP 快適生活

時・因・師下表のとおり(計4回) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対象区内在住・在勤・在学の方定40名(申込順) 費無料(申込) 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ ☎2歳～就学前の託児あり(1月11日までに事前申込)

(連続講座～STEP UP 快適生活)

日時	内容	講師
1月19日(水)	食生活の工夫で健康的な快適生活	管理栄養士・高松まり子
21日(金)	暮らしをカラーコーディネートし彩りのある快適生活	カラーセラピスト・石井亜由美
26日(水)	家計を見直し潤いのある快適生活	消費生活コンサルタント・西村のぶ子
28日(金)	インターネットの上手な活用でゆとりの快適生活	ECネットワーク理事・原田由里

※時間は、いずれも午前10時～正午。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★春休みオーケストラ探検「四季」の巻～エデュケーション・フェスティバル

◇日本フィルコンサート 時23年3月26日(出)午後3時30分 場ピバルディ「四季より『春』」ほか▷出演=川瀬賢太郎(指揮)、江原陽子(お話)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 対象4歳以上の方 費3500円、子供2500円(下記の探検イベント参加費を含む。子育て応援券利用可)

◇探検イベント 時3月26日(出)午前10時 場オーケストラの楽器リレーコンサート、楽器体験など 費500円

— (いずれも) —

場杉並公会堂(申込)チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時)ほか園日本フィル「音楽の森」 ☎5378-6311(午前10時～午後6時。土・日曜日、祝日を除く) ☎託児あり(マザーズ ☎0120-788-222へ事前申込)

★ニューイヤー チャリティコンサート

時23年1月20日(木)午後2時 場西荻地域区民センター(因)ハンドベルとバイオリン、オーボエ、ピアノの競演▷出演=フェリシア(ハンドベル)、林原澄音(バイオリン)、MINAMI&MIKI(オーボエとピアノ) 定350

名(先着順) 費300円(申込)当日、直接会場へ 園ゆうゆう西荻北館 ☎3396-8871(因)参加費は杉並区社会福祉協議会に寄附します

★杉並稲門会・東京都23区支部カラオケ会

時23年1月14日(金)午後0時30分～5時30分 場勤労福祉会館(因)カラオケ会、邦楽の調べ(津軽民謡&箏と二胡の演奏) 定360名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 園杉並稲門会・前坂 ☎3392-4575

★民謡新春唄い初め～尺八と三味線の演奏

時23年1月8日(出)午後1時30分～4時 場杉の樹ホール(因)演奏=松原伸松ほか▷曲目=「さんさ時雨」ほか 対象区内在住の方 定100名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 園杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

★冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング

時23年1月16日(日)午前9時(雨天中止) 場集合場所=善福寺公園バス停前▷解散場所=あんさんぶる荻窪(因)境原達也ほか 対象区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費500円、小学生以下無料(申込)ファクス(7面記入例参照)で、みどりの善福寺川を愛でる会・西野 FAX3398-3832へ 園同会・重久 ☎3318-7172(因)飲み物と双眼鏡(貸し出しあり。申込時に記入)を持参してください

講演・講座

★後継者支援セミナー 時23年1月12日(水)・21日(金)・26日(水)、2月2日(水)・10日(木) 対象午後7時30分～9時30分(計5

回) 場産業商工会館(因)商店経営に必要な知識や集客と売り上げを伸ばすノウハウなど 師杉並中小企業診断士会会員(因)区内商店後継者(予定者含む)ほか 定30名(申込順) 費無料(申込)ファクス(7面記入例参照)で、1月12日までにNPO法人杉並中小企業診断士会 FAX3338-2196へ 園杉並区商店会連合会 ☎3220-1221

★シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座

時・因23年1月20日(水)・21日(金)・23日(日)・26日(水)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=デジカメ入門 対象いずれも計4回 場高齢者活動支援センター 師ITスクエア杉並(因)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、1月10日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 園同団体 ☎090-4722-2574

その他

★税金なんでも相談会 時23年1月12日(水)午後1時～4時 場東京税理士会荻窪支部 定6名(申込順) 費無料(申込) 電話で、1月7日までに東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411へ ☎相談は1人45分程度

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

時①23年1月7日(金)②24日(月) 対象いずれも午後1時～4時 場①JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階②高円寺北庚申通り

商店街「庚申文化会館」2階(申込)当日、直接会場へ 園東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★土曜無料公証相談を実施します

時23年1月8日(出)、2月5日(出)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) 場杉並公証役場(因)遺言・離婚・任意後見・贈与・金銭貸借・示談などの公正証書の作成に関する相談 対象区内在住・在勤の方(申込) 電話またはファクス(7面記入例参照)で、前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103へ

★シルバー人材センター

リサイクル自転車の販売 時23年1月17日(月)～19日(水)午前11時～午後4時 場リサイクル自転車作業所(因)販売価格=1台6500円～(申込)直接、同リサイクル作業所へ(先着順) 園同作業所 ☎3327-2287



★千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集

園都内在住・在勤で次のいずれかに該当する方①尋常小学校が国民学校初等科を修了したが高等学校の入学資格がない②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した方で①に準ずる方 定40名(選考) (申込)願書(同校で配布)を、23年1月7日～2月28日(消印有効)に神田一橋中学校通信教育課程(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送または持参 園同校 ☎3265-5961



## 申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

<p>①行事名</p> <p>②郵便番号・住所</p> <p>③氏名(フリガナ)</p> <p>④年齢</p> <p>⑤電話番号</p> <p style="text-align: center;">(1人1枚)</p>	<p>★往復ハガキには返信用のあて先も記入を</p> <p>★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</p> <p>★(申)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</p>
--	--

## 催し EVENT

**■高円寺・井草地区「どんど焼き」**  
 どんど焼きは、子供たちの健やかな成長を願う伝統行事です。当日は地域で集めた松飾りや正月飾りを焼くため、30分ほど相当な煙が発生しますが、ご理解ご協力をお願いします。  
 時・場①23年1月8日(出)午後1時～3時30分＝杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21) ②15日(出)午後1時～2時30分＝八成小学校(井草2-25-4) 区内内在住の方(申)当日、直接会場へ(高円寺南児童館 ☎3315-1866 または 井草児童館 ☎3390-9666)



**■上荻窪・清杏中通・上井草の三青少年育成委員会合同「手作り凧あげ大会」**  
 たこを持ってお越しください。手作りたこのコンテストもあります。  
 時23年1月16日(日)正午～午後3時(コンテストの参加受付は1時30分まで。雨天中止) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区コンテストの参加は高校生以下の方(費)無料(申)当日、直接会場へ(今川児童館 ☎3394-5302) ①コンテスト参加者にはとん汁を用意しています。おわんとおはしを持参してください②「簡単カイトづくり」もあります(100円。材料がなくなり次第終了)

**■歳末「朝採り区内産農産物等即売会」**  
 年末年始向けに、杉並区グリーンクラブが新鮮な野菜や花などを販売します。  
 時12月27日(月)午前10時(雨天実施。売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前(販)売予定品目＝白菜・ホウレンソウ・カブ・大根・ジャガイモ・ねぎ・ゆず・ニンジン・サツマイモ・葉牡丹・ピオラ・アリッサム・シクラメン・松竹梅寄せ植えなど

(申)当日、直接会場へ(産)業振興課産業係(他)買い物袋を持参してください

## 講演・講座

**■男性のための「菜園」と「食」の実践講座**  
 時①23年1月22日(出)午後1時30分～3時30分②29日(出)午前10時～午後0時30分(計2回) 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内①菜園と健康の深～い関係について(講演と鉢植え実習)②冬野菜のカンタン! オトコ料理に挑戦(調理実習と昼食) 師①東海農園・吉田幸夫②青果市場職員 区内在住の40～65歳の男性(定)20名(申)当日、直接会場へ(荻窪保健センター ☎3391-0015)

**■シックハウスと健康～あなたのお家は大丈夫!?**  
 荻窪保健センター自主グループによる企画です。  
 時23年1月20日(木)午前10時30分～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 東京都健康安全研究センター主任研究員・斎藤育江 区内在住・在勤の方(定)60名(先着順) (費)無料(申)当日、直接会場へ(荻窪保健センター ☎3391-0015)

**■65歳からの噛む噛むクッキング～口から始まる健康生活**  
 年齢と共におきる口腔機能の低下の予防と、バランスの取れた食事の調理実習を行います。  
 時23年1月20日(木)・27日(木)、2月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)/いずれも午前10時～午後1時(20日のみ正午まで。計6回) 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 区内在住の65歳以上の方で日常生活で介助の必要がない方(定)20名(抽選) (費)初回は講座のみのため無料。2回目以降毎回300円(申)電話で、1月6日までに区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ(高)齢者施策課介護予防事業係

**■区民企画講座「シニア世代の住まいを考える～その選び方と住まい方」**  
 ライフスタイルをもとにした住まい方、豊かな生活空間はどうあるべきかの姿を考えます。  
 (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)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。

**■区民企画講座「シニア世代の住まいを考える～その選び方と住まい方」**  
 ライフスタイルをもとにした住まい方、豊かな生活空間はどうあるべきかの姿を考えます。

ゆうゆう館名	内容	日時
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎ FAX3315-1249)	漢詩・漢文を広く楽しむ読書会 師 西尾謙太郎	23年1月8日(出)・22日(出)午後1時30分～4時(区)高齢の方(費)1回500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎ FAX5378-8179)	ニューイヤーパーティ～懐かしの音楽とともに	23年1月17日(月)午後2時～4時(場)ポポラーレ(高円寺北2) (区)40歳以上の方(費)2000円(軽食・飲み物付き)
和田館(和田1-41-10 ☎ FAX3384-3751)	10年後に良い介護が受けられるよう準備する会	23年1月23日(日)・30日(日)、2月6日(日)午後1時～3時(費)1回500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。いずれも長寿③対象事業。

## SPORTS

スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

**●杉並区団体戦(卓球)**  
 時23年2月13日(日)午前9時(区後援) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内男女別団体戦(1チーム4、5名) 区内在住・在勤・在学の方(費)1チーム4000円(申)直接、参加費を添えて1月28日(必着)までにクニヒコ卓球(〒167-0043上荻1-18-13地下1階)へ(現金書留可) 区卓球連盟・平山 ☎3399-8648

### スポーツ教室

**●上井草スポーツセンターの教室**  
 ①上井草きらきらサッカークリニック  
 時23年1月16日(日)、2月11日(祝)午後1時15分～2時45分(計2回) 師 F.C東京普及部コーチほか 区内在住・在学で知的障害のある小中学生の男女(定)20名(申)順(費)1000円(申)電話または直接、12月28日までに上井草スポーツセンターへ  
 ②柳本晶一のママさんバレーボール教室  
 パス・レシーブの指導とチーム参加を対象としたゲームアドバイスします。

◎の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは12月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

時23年1月29日(出)午前10時～午後1時 師 前バレーボール全日本女子チーム監督・柳本晶一(右写真) (区)・(定)1個人参加＝区内在住・在勤・在学の18歳以上で中級以上の女性(30名。申)順(2)チーム(15名以内)参加＝区内在住・在勤で中級以上の女性チーム(6チーム。抽選) (費)1)300円(2)4000円(申)電話または直接、(1)は1月11日～19日(2)は1月7日までに上井草スポーツセンターへ(他)バレーボールに適した服装で室内用の運動靴・汗ふきタオル・飲料水、(2)は人数分のボールを持参してください



—— 〈いずれも〉 ——  
 場・ 区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) (他)①は1月4日以降②は21日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

**●幼児水泳教室シーズンⅡ**  
 時・ 区23年2月5日～3月12日の毎週土曜日①いるかコース＝午前9時～10時②くじらコース＝10時～11時/いずれも計6回(コースの違いは時間帯のみ) 場 杉並第十

小学校温水プール(区)区内在住の4～6歳で就学前のお子さん(年齢は実施日現在。保護者の送迎が必要) (定)各36名(抽選) (費)各5000円(申)往復ハガキ(記入例参照)に希望コースも書いて、1月10日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49)へ(区)同プール ☎3318-8763(他)駐車場はありません

**●女性のためのフットサル教室** ◎教室番号「0958」  
 初心者・個人での参加も大歓迎です。  
 時23年2月3日～3月10日の毎週木曜日、午前11時～午後1時(計6回) 場 高円

寺体育館(日本サッカー協会公認コーチ・小谷野徹) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性(定)30名(抽選) (費)6000円(申)往復ハガキ(記入例参照)で、1月11日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ(区)同体育館 ☎3312-0313 (他)3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

**●楽しく健康タイム(23年1～3月)**  
 時・ 場・ 区下表のとおり(区)区内在住の方(医師などから運動を止められている方はご遠慮ください) (費)各回300円、連続受講500円(申)当日、直接会場へ(場)杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111 (区代表)

〈楽しく健康タイム 23年1～3月〉

会場	高円寺体育館 ☎3312-0313	大宮前体育館 ☎3334-4618	妙正寺体育館 ☎3399-4224
日程	第1・3火曜日 (1月4日を除く)	第2・4土曜日	第2・4水曜日
時間	午前11時～正午 正午～午後1時	午前11時～正午 正午～午後1時	午前11時～正午 正午～午後1時
種目	全身ストレッチヨガⅠ	エアロビクス	ZUMBA ベーシックエアロビクス体操 ダンベル体操

※荻窪体育館は「広報すぎなみ」12月11日号、永福体育館は11月21日号に掲載しています。

【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)＝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



# 年末年始の区の窓口案内

区の窓口は、原則として12月29日(水)～1月3日(月)は休業します。主な施設の休業日と年末年始の急病診療案内は下表等のとおりです。また、休業日の案内は区ホームページの「年末年始の区の業務案内」でもご覧になれます。

区コールセンター ☎ #8800 または ☎ 3372 - 8800 は、粗大ごみ受付を除き、年中無休で利用できます (午前7時～午後11時)

## 〈年末年始の区の窓口案内〉

施設名	休業期間	施設名	休業期間	
区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、区役所地下駐車場	12月29日(水)～1月3日(月)	科学館、和田図書サービスコーナー	12月28日(火)～1月4日(火)	
区コールセンターの粗大ごみ受付	12月30日(木)～1月3日(月)	済美教育センター	12月29日(水)～1月3日(月)	
保健福祉	福祉事務所、保健所・保健センター、歯科保健医療センター、杉並区移動サービス情報センター	教育・文化・学習	郷土博物館本館・分館、男女平等推進センター、杉並アニメーションミュージアム	12月27日(月)～1月4日(火)
			高円寺駅前図書サービスコーナー	12月29日(水)～1月4日(火)
西田ゆうゆうハウス、杉九ゆうゆうハウス	12月31日(金)～1月3日(月)			
中央・柿木・高円寺・西荻・南荻窪・今川図書館	12月31日(金)～1月4日(火)			
永福・宮前・成田・阿佐谷・下井草・高井戸・方南図書館	12月31日(金)～1月1日(祝)、1月4日(火)			
高齢者関連	高齢者活動支援センター、ゆうゆう館(今川館を除く) ゆうゆう今川館 ケア24(注1)、福祉機器展示センター		スポーツ	下高井戸運動場、高井戸温水プール、高円寺体育館、荻窪体育館(注3)
		上井草スポーツセンター、妙正寺・大宮前・永福体育館、柏の宮公園庭球場、塚山公園運動場		12月29日(水)～1月3日(月)
		馬橋公園運動広場、松ノ木・和田堀公園運動場、和田堀調節池庭球場		12月28日(火)～1月4日(火)
井草森公園運動場、杉並第十小学校温水プール (暫定)富士見ヶ丘運動場	12月27日(月)～1月4日(火) 12月25日(土)～1月3日(月)			
障害者関連	杉並障害者福祉会館、杉並視覚障害者会館、高円寺・和田障害者交流館	公園	大田黒公園、角川庭園・すぎなみ詩歌館	12月29日(水)～1月1日(祝)
			児童交通公園、柏の宮公園管理棟・茶室、蚕糸の森公園・馬橋公園・塚山公園・井草森公園管理事務所	12月29日(水)～1月3日(月)
子供関連	児童青少年センター、児童館 こども発達センター、子ども家庭支援センター、子育てサポートセンター	その他	消費者センター、杉並区文化協会、杉並区交流協会、コミュかるショップ、自転車集積所	12月29日(水)～1月3日(月)
			自動交付機	12月29日(水)～1月3日(月) ※区役所以外の自動交付機は、設置施設により利用できない期間が数日長い場合がありますので、ご注意ください。
さざんかねっと	12月29日(水)～1月3日(月)はシステム休止日のため利用できません。			
図書室の返却用ブックポスト	阿佐谷・高井戸・永福和泉地域区民センター		12月28日(火)～1月4日(火)	
コミュニティー・集会	杉並会館、高円寺北・上高井戸区民集会所、方南和泉会議室、荻窪地域区民センター、久我山・方南会館	環境清掃	年末は12月30日(木)まで、年始は1月4日(火)からです。 ☎ 杉並清掃事務所 ☎ 3392 - 7281 または 杉並清掃事務所方南支所 ☎ 3323 - 4571 ※詳細は、「ごみ・資源の収集カレンダー」または集積所の看板、「広報すぎなみ」12月11日号などでご確認ください。	
	地域区民センター(荻窪を除く)、勤労福祉会館、セシオン杉並、浜田山・和田堀会館、すぎなみNPO支援センター、梅里・四宮・下高井戸・西荻南・八成・本天沼・和田区民集会所		杉並土木事務所、すぎなみ環境情報館、リサイクルひろば高井戸(注2)	12月29日(水)～1月3日(月)
	方南区民集会所		杉並清掃事務所、杉並清掃事務所方南支所	12月31日(金)～1月3日(月)
	会議室(方南和泉を除く)、杉並公会堂、座・高円寺			
産業商工会館				

(注1)電話相談は、休業期間中も24時間受け付けます。(注2)3階エコマーケットは、12月28日(火)、1月4日(火)は午後3時までです。(注3)1月3日(月)は午前10時～午後4時です。

## 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  
FAX 3423 - 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)

## 年末の防犯パトロールを強化しています



—— 問い合わせは、危機管理対策課へ。

年末を迎え「空き巣」や「ひったくり」など、犯罪の増加が懸念されます。  
そこで区では、警視庁OBによる安全パトロール隊の巡回警備を強化しています。また、年末年始期間も、民間警備会社にパトロールを委託し、24時間パトロールを実施します。  
「空き巣」や「ひったくり」などの被害がない、安全・安心のまち「すぎなみ」をつくるために、地域の皆さんも自主的なパトロール活動への参加など、ご協力をお願いします。

(発行日) 毎月1日、11日、21日

