SUGINAMI

発行/<mark>杉並区</mark> 編集/広報課 区の代表電話 23312-2111

FAX3312-9911 (広報課直通)

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

暮らしのちょっとしたお問い合わせは な#8800またはな3372-8800 区役所いつでも電話サービス

 生活の安心 国民年金
 ……2

 成人祝賀のつどい
 ……3

 コミュニティ通信
 …6・7

「区議会だより」が折り込まれています。



区役所いつでも電話サービス



杉並区コールセンターを ご利用ください

区では、「24時間365日の区役所サービス」の実現に向けて、年中無休で午前7時~午後11時まで、区役所のサービス内容や手続き・施設の案内・催しの情報など、暮らしのちょっとしたお問い合わせにお答えする「区役所いつでも電話サービス(杉並区コールセンター)」を開設しています。 区から委託された事業者の専門オペレーターが、皆さんからのお問い合わせに対し、その場でお答えします。内容によっては、すぐにお答えできないこともありますが、その場合は、開庁時間内であれば、区役所の担当者へ電話を転送します。また、粗大ごみの収集申し込みの受け付けも行っています。 ――問い合わせは、区政相談課コールセンター担当へ。

電話で簡単!☆#8800または☆3372-8800へ

※最近、番号のかけ間違いが多くなっています。ご利用の際は再度、 番号をお確かめください。

▶お気軽にご利用ください

区役所のサービスや施設の案内、催しなどでわからないことがある時は、 お気軽にお問い合わせください。



たとえば…

- ●日曜日に印鑑証明を発行しているところはどこかしら
- ●郵送で住民票を取るにはどうしたらいいの
- ●婚姻手続きに必要な書類は何ですか
- ●不燃ごみの収集日はいつかしら
- 図書館の休館日はいつだろう
- ●テニスコートやグラウンドの申し込み方法を教えて

ご利用方法

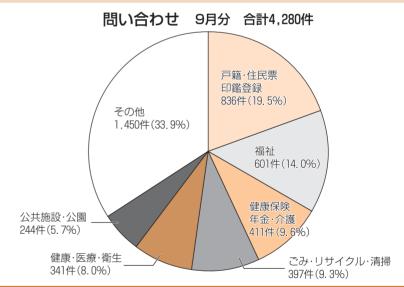
【お問い合わせ】受付時間は、午前7時~午後11時(年中無休)

- ▶携帯電話・PHS・プッシュホン回線をご利用の方=☎#8800
- ▶ダイヤル回線 · I P電話をご利用の方=☎3372-8800
- ▶ファクスをご利用の方=FAX3372-8810
- ▶Eメールをご利用の方=図call@8800.city.suginami.tokyo.jp
- ※ファクス・Eメールで午後11時~午前7時までにいただいたお問い合わせの回答は、午前7時以降になりますので、ご了承ください。

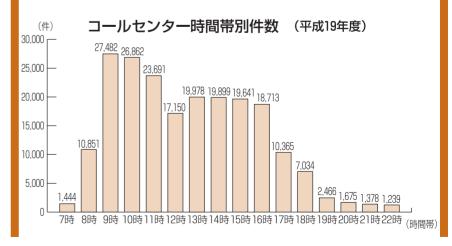
【粗大ごみ収集申し込み】受付時間は、午前8時~午後7時 (12月30日~1月3日は除く)

- ※「杉並区コールセンター」のお問い合わせ受付時間とは異なります。
 ※年末の粗大ごみ収集の申し込みは例年混み合いますので、お早めにお申し込みください。
- ▶携帯電話・PHS・プッシュホン回線をご利用の方=☎#8800
- ▶ダイヤル回線 · I P電話をご利用の方=☎3372-8800
- ▶インターネットをご利用の方=**m**http://www.seisou.city.su ginami.tokyo.ip/
- ▶ファクスをご利用の方=FAX3372-8810
- ※インターネット・ファクスは、24時間受け付けています。ただし、ファクスでの申し込みは、受け付け完了が翌日になる場合があります。インターネット・ファクスとも受け付け完了の返信をしますので、必ずご確認ください。

コールセンターへのお問い合わせ内容の内訳



時間帯別の状況は下グラフのとおりです。曜日・時間によっては 電話が集中することがあります。電話対応をする人員については、 適正な人数配置を心掛けておりますが、つながりにくい場合は、時 間をおいておかけ直しください。



こんな時は直接、区役所へ

- ▶ご自身の住民税額や国民健康保険料のことなど、個人情報 にかかわるもの
- ▶区から届いた通知書などに関するお問い合わせ
- ▶区への要望や苦情にかかわるもの

活の安心



◇必ず加入が必要な方

※退職などの特例的な事情があ

ないと未納期間となります。

期限までに部分納付額を納め れます)。ただし、一部免除は

る場合は、

別途審査となりま

の方が、

20歳になったら全員加入



国民年金制度は昭和36年に創設され、老齢給付の受給者約2400万人 の老後の生活を支える柱として、また、万一重い障害を持つことに なったときなどの強い支えとして、重要な役割を担っています。そ

年度の保険料は月額一万四四一 学生・アルバイトの方など。20 20歳以上60歳未満で、自営業者・ ○円です。まとめて前納すると 割引になります。 第一号被保険者=日本在住の

者の勤務先に届出が必要です。 保険料納付は不要ですが、扶養 険者に扶養されている配偶者。 ▼第三号被保険者=第二号被保 から天引きされます。 ◇希望により加入できる方

▼日本在住の60歳以上65歳未満 ▼日本国籍を持ち国外在住の20 歳以上65歳未満の方

れた方) 礎年金などの受給権のない方 (昭和40年4月1日以前に生ま 65歳以上70歳未満で、老齢基

由で納付が困難な方は、申請し

年金額の

計算

3分の1月

2分の1月

3分の2月

6分の5月

0

0

所得が少ないなど経済的な理

保険料納付が困難なとき

たは猶予になる制度がありま て認められると保険料が免除ま

なお、若年者納付猶予は30歳

内容は下表のとおりです。

納める

保険料額

(月額)

無

3600円

7210円

1万810円

無

種学校等(夜間を含む)に在学 学校、専修・専門学校および各 大学(院)、短期大学、高等専門 未満の方が、学生納付特例は、

所得基準

(扶養親族等の

数+1)×35万

各種控除

各種控除

各種控除

各種控除

(扶養親族等の

数+1)×35万

円+22万円

118万円+

円+22万円

78万円+

118万円+

158万円+

〈免除・猶予制度〉

※免除·猶予が承認された期間

所得審査

が必要な

対象者

本人

配偶者

世帯主

本人

配偶者

本人

は、基礎年金受給資格期間に

予が認められた期間が一〇年 算入されます。なお、免除や猶

ることができます(経過期間 以内ならば、あとから追納す

免除種類

全額免除

4分の1納付

(4分の3免除)

半額納付

(半額免除)

4分の3納付

(4分の1免除)

若年者納付猶予

学生納付特例

に応じて一定の利率が加算さ

する学生が対象です。

こで、この大切な国民年金のあらましを紹介します。 問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

> 加入している方。保険料は給料 務員など厚生年金や共済組合に **▼第二号被保険者=**会社員・公

受け取る年金の種類

からです。

です。受け付けは誕生日の前日

◇老齢基礎年金

納付済期間、免除・猶予期間お 給開始の場合)。 ○年間保険料納付済で、65歳受金額は、七九万二一○○円(四 よび合算対象期間(※)が合計 から受給できます。20年度の年 二五年以上ある方が、原則65歳 国民年金に加入して、保険料

意加入しなかった期間③昭和 月以前に、学生であるため任 61年3月以前に、国民年金に 36年4月以降海外に住んでい 任意加入できる方が任意加入 す。合算対象期間には①昭和 しなかった期間②平成3年3 「カラ期間」と呼ばれていま などがあります。

※年金額に反映されないため 害を持ち、日常生活に支障のあ ある病気やけがによって重い障 もしくは0歳~4歳に初診日の

年金額は、九九万一〇〇円(一 る方が受けられます。20年度の があります。

※原則64歳までの請求が必要 級)、七九万二一〇〇円(二級)。 で、保険料の納付などの要件

◇遺族基礎年金

礎年金の受給資格を満たした方 が亡くなったとき、扶養されて 国民年金加入者または老齢基

国民年金ならではの制度 ◇付加年金

料(月額四〇〇円)をプラスし 保険者が定額保険料に付加保険 付加年金が上乗せされます。 て納付すると、老齢基礎年金に 第一号被保険者・任意加入被

◇寡婦年金

れます)。

すれば、年二四○○円上乗せさ 付加年金納付月数(12カ月納付

歳になるまでの間支給されま 維持されていた妻が60歳から65 ずに亡くなったときに、生計を 期間一〇年以上)が年金を受け などが二五年以上ある夫(婚姻 第一号被保険者の納付済期間

◇死亡一時金

が同一だった遺族が受けられま 受けずに亡くなったとき、生計 を三年以上納めた方が、年金を 第一号被保険者として保険料 るには、区役所で手続きが必要 けで、第一号被保険者期間のみ 20歳~60歳までの間、 たことのある年金が国民年金だ 老齢基礎年金を受給す

〉特別障害給付金制度

年3月以前に厚生年金・共済組 月以前に学生だった方、昭和61 合加入者の配偶者だった方で、 65歳未満の方で、平成3年3

受け取り希望先の金融機関の通

必要書類=①年金手帳②年

帳③印鑑(ご本人が自署する場

合は不要)

◇障害基礎年金

国民年金加入中または20歳前

が受給できない方が受けられま 害の状態にあり、障害年金など 期間に初診日があり、現在、障 害基礎年金の一、二級相当の障 国民年金に任意加入しなかった

険料納付書

に関するこ

※所得制限など要件がありま

付加年金の額は、二〇〇円×

◇年金加入記録の

確認や年金

受給手続きを行うとき

った期間のある あるか、第三号

方が年金の

被保険者だ

きます。結果に対 申し立てるときは、 先①~④で確認できます。ま 依頼し、後日回答 は、社会保険事務 た、確認後、疑問 して審議を 所で調査を が送られて のある場合 社会保険

せください)

問い合わせ先】

①ねんきん特別便専用ダイヤ **1**0570-0 IP電話・P HSからは 58 - 55 1

事務所を通じて年 合わせください。 杉並社会保険事務 することができま 第三者委員会に申 年金加入記録は問い合わせ 申立書の提出と 記録確認第三者 金記録確認 立書を提出 委員会への す。詳細は、 年金相談 所にお問い

国家公務員)

ときは杉並社会保険事務所ま 写真付きの身分証明書を携帯 しています。不審に思われた 加入者宅を訪問しています。 どについて、区内の国民年金

られます。受給期間は、子が18いた子のいる妻または子が受け るときは20歳に達するまで。 31日まで。なお、子に障害があ 歳に達した日以降の最初の3月 ※保険料の納付など要件があり 国民年金の業務

る杉並社会保険事務所の二つ

次の内容

の国民年金係と国

『の機関であ

は、区役所

の請求、 務所で扱っていま については、杉並社会保険事 に分かれています ◇国民年金保険料 納付の確認、保

◇年金を受け取っ 亡くなったとき 口座振替

◇厚生年金に加入 亡くなった場合 害基礎年金など は区役所で ていた方が の受給者が したことが (ただし障

午後4時(時期により時間変 第二土曜日=午前9時30分~ 前8時3分~午後5時15分▽ 合は火曜日)=午前8時3分 ②・③は、月曜日(祝日の 前9時~午後5時 -午後7時▽火~金曜日=

~1月3日は実施していませ いずれも、祝日・12月29日

◆国民年金推進員(非常勤

制度のPR、保険料納付な

きには 云保険事務所

の場合、市内通話料金と同 (通話料金は一般の固定電

寺南2—54—9**☎3312**-③杉並社会保険事務所(高円 らは03-6700-1165 ②一般の年金相談は、ねんき 1 5 1 1 1165、IP電話·PHSか んダイヤル 20570-05-

に関するこ

④社会保険庁ホームページ■

http://www.sia.go.jp/ 報提供サービス パスワードによる年金個人情 の電子申請、または、ID・

(受付時間)

①は、月~金曜日=午前9時 社会保険事務所にお問い合わ 更があります。詳細は、杉並 -午後8時▽第二土曜日=午

申し込みください②本会議の模

接種費用の一部を公費負担して

区では、高齢者を対象に予防

方は、希望日の四日前までにお 事務局他①手話通訳を希望する 事務局(中棟三階)へ圓区議会

五階へ▽22日出以外は、区議会

予防接種

高齢者インフルエンザ

■22日出は直接、区役所中棟

すぎな ₩広報

10月から杉並区納付センターを開設しました

を設置し、住民税や国民健康保険料などを納め忘れている方に対して、民間事業者の専門オペレーターによる電話での納付案内を行い ます。納付センターの電話番号は☎3311-1150です。

で延長)▷**土・日曜日=**午前9時~午後5時(原則毎月最終の土・ 日曜日。12月は第3土・日曜日)詳細は、区ホームページをご覧く ださい

間納税課納付センター担当

免疫の機能障害のある方(身体 はヒト免疫不全ウイルスによる じん臓・呼吸器の機能障害また に満60歳以上65歳未満で、心臓・ |防課☎3391-1025ま 問い合わせ=杉並保健所保健

◇接種期間=21年1月10日出ま

受けてから医療機関へ持参して または杉並保健所保健予防課で 前に福祉事務所・保健センター ください) 予診票に「免除」のスタンプを 活保護等受給中の方は免除。 ◇自己負担額=二二○○円 事生

月31日以前生まれ)②接種当日 に満65歳以上の方 ◇対象=区内在住で①接種当日 (昭和18年12

関する相談会 書類と手続き・社会保険に

して起こらないようカード管理

今後は、このようなことが決

がお受けします。 談を行政書士・社会保険労務士 の作成や、年金・社会保険の相 相続や金銭に関する法的書類

一階ロビー

費無料申当

問区民課住民記録係

でご覧

233423 – 9909

FAX 3423 - 9933

保存)

健所 2 階)

23391 - 1599

FAX 3391 - 6099

前までです。

談を行っています。

●急に熱が出た…

○24時間対応の医療情報

杉並区急病医療情報センター

言語・聴覚障害などの方は…

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

(通話内容は録音します。3カ月

◇休日等夜間急病診療所(杉並保

(まず、電話でご相談ください) ※診療受付は診療終了時間の30分

内科、小児科、外科、耳鼻咽喉科

▷月~金曜日夜間(小児科のみ):

急病医療情報センターがご案内

午後7時30分~10時30分

午前9時~午後10時

◇当番医

します。

233423 – 9909

▷土曜日:午後5時~10時

▷日曜日・祝日・年末年始:

区は、区民税などの徴収率の向上のため「杉並区納付センター」

◇納付案内の時間帯 平日=午前9時~午後5時(原則毎週火曜日は午後5時~8時ま

ます。また、一週間後には内容や 様は区議会ホームページ₽htt 質問者ごとにご覧になれます います(会議終了からおおむね mi.tokyo.jp/で録画中継して p://www.gikai.city.sugina 二四時間後に「速報版」を掲載し

います。

を受けてください。 月末に郵送済)を持参して接種 療機関に連絡の上、予診票(9 早めの接種をお勧めします。 接種を希望する方は、契約医

進課へ郵送または持参問同課他 月上旬予定)。応募書類と作文は 28日 (必着) までに教育改革推 れからの学校運営のあり方につ いて」八〇〇字程度)を、11月 教育改革推進課〈区役所東棟六 階〉と募集校で配付)と作文(「こ

返却しません

その他

詫び申し上げます。はならないことであり、

いえ、こうしたことは、

あって

もしも急病のときは…

深くお

具体的な被害がなかったとは

時11月4日金午後1時~ ジの「お知らせ一覧」でご覧なお、詳細は、区ホームペ なれます。 いります。 のセキュリティ強化に努めてま の厳格化を図るとともに、

> ※診療受付は診療終了時間の30分 前までです。

内科、小児科

○日曜日・祝日・年末年始: 午前9時~午後5時

ありません。また、過去の不正

このカードは既に登録を抹

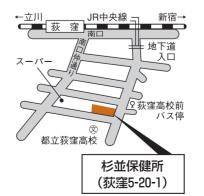
●歯が痛いときは…

◇歯科休日急病診療所(杉並保健 所 3 階)

233398 – 5666

(まず、電話でご相談ください) ※診療受付は午後4時までです。 ▷日曜日・祝日・年末年始: 午前9時~午後5時

往診は行いません。いずれも受診 の際は、健康保険証・その他の医 療証(コピー不可)を必ずお持ち ください。



4 3 0

接会場へ間東京都行政

お知らせ

都民税) 住民税

夜間電話相談 (特別区民税・

からの

す

お済みです

学校運営協議会委員 沓掛小学校·永福小学校

恩給欠格者·戦後強制

前10時に開会します。本会議場

0634~063

7時30分里・圓電話で、納税課

ついての相談を受け付けます。 付したいなど、住民税の納付に

時11月27日||宋午後5時15分~

め忘れた税金がある、分割で納

納期内に納付ができない、

第4回定例会を11月22日

曜議会を開催します

会議や委員会は、定員の範囲内 で生の議会をご覧ください。本

でどなたでも傍聴できます。

目指す仕組みです。 者が学校運営協議会を通じて学 信頼される学校づくりの実現を 校運営に参画し、地域に開かれ スクール)は、地域の方や保護 ||域運営学校(コミュニティ・

なります)。

請求期限は21年3月31

(月一回程

をしてください。

在20歳以上の方▽**募集人数=**各区域に在住・在勤・在学で、現の通学区域または隣接する通学 募用紙(区ホームページまたは 校四名以内▽報酬=六○○○円 福2—16—33)▽**資格**=募集校 度)▽**募集校=**沓掛小学校(清 水3-1-9)、永福小学校(永 (協議会に出席した場合) 里応 内協議会への出席

ネット 福祉係 (区役所東棟三階) の配付=保健福祉部管理課地 住基ネットの職員用 20-234-933▽請求書

Cカードの所在不明

-の職員用ICカード一枚。14年当時に使用した住基

使用の記録はありませんでし の所在が不明となりました。

の書状などを受けた方も対象と 引揚者ご本人に、内閣総理大臣 います(過去に内閣総理大臣名 名の「特別慰労品」を贈呈して 間資格要件など=独立行政 未請求の方は早急に手続き 抑留者・ \exists

人祝賀のつどい

お住まいの地域ごとに決められた時 間(下表)にお越しください。

【月日】21年1月12日紀

八平和祈念事業特別基金 20

【場所】杉並公会堂(上荻1-23-15)

【内容】式典・記念アトラクション(ブ ラザートムによるコンサート)

【対象】昭和63年4月2日~平成元年4 月1日生まれで区内在住の方 ※該当者へは、12月中旬に案内状を送 付する予定です

【問い合わせ】児童青少年課☎3393

77 1 4100 0 1 7 1 7 1 4700		
時間	お住まいの地域(町名)	
午前10時30分~11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	
午後1時~2時	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	
3 時30分~ 4 時30分	和泉·永福·大宫·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	

ご存じですか 犯罪による被害者のための相談窓口



や都では、

犯罪被害にあった方や

※制度に関することは、 部被害者支援連携担当

後5時30分、 午後7時 **時**月・木・金曜日午前9 被害者支援都民センター FAX 5 2 8 7 - 3 3 8 7 **5**5287 - 3336 、火・水曜日午前9時30分~ (祝日・年末年始を除く) 都総務局人権

時月~金曜日午前8時3分~ (祝日・年末年始を除く) 犯罪被害者総合相談窓 午後! 口

ずご連絡ください。 その家族・遺族の皆さんからの相談に 区の犯罪被害者総合支援窓 は厳守します。 応じるため窓口を設置しています。 罪被害にあってお困りの方は、 相談は無料で秘

時30分午 【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 = 申し込み 問 = 問い合わせ 他 = その他

〈広報すぎなみ発行日〉…毎月1日・11日・21日

4

■青少年向け講座「ジョブトークシャワー」

将来どんな仕事につくのか。さまざまな職業で活躍している人たちの仕事トークやワークショップを通して、働くことについて一緒に考える講座です。

時12月14日(日)午前10時~午後3時30分**場**あんさん ぶる荻窪(荻窪 5 - 15 - 13)内・師①午前10時~11 時=自己紹介ワークショップ (ファシリテーター・ 生重幸恵) ②11時~11時30分=ボランティアセンタ 一所長・疋田恵子、企業社会貢献部勤務・佐々木洋 子ほか③午後1時~1時30分=声優・遊魚静、マン ガ家・麻乃真純ほか④ 1 時45分~ 2 時15分=NPO理 事長・中澤久美、薬局・化粧品店販売・古坂りえほ か⑤ 2 時30分~ 3 時30分=まとめのワークショップ (ファシリテーター・遊魚静) 対区内在住・在学の 高校生~24歳の方(社会人は不可)屋40名(申込順) **圚無料申電話、ファクスまたはEメール(5面記入** 例参照)で、12月3日(必着)までに児童青少年課 青少年係☎3393-4760℻3393-4714⊠you-s@city.s uginami.lg.jpへ間同係他②~④は、参加決定後にプ ロフィールを見て時間帯ごとに話を聞きたい講師を 1名選択します

■家族介護教室

◇フラワークリームを使ったマッサージでリフレッシュ

フラワークリームを使って脳の活性化やリラックス効果のある手足のセルフマッサージ、ストレッチを行います。

■11月18日似、12月2日似午前10時~11時(計2回)場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)師指圧・マッサージ師・堀口美智子園区内在住・在勤の方屋20名(申込順)費1回100円車・間電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530またはケア24阿佐ケ谷☎3339-1588へ

◇成年後見制度

制度について理解を深め、高齢化社会の中でどのように活用されているのか学びます。

■11月20日休午後2時~3時30分場あんさんぶる 荻窪(荻窪5-15-13) ■杉並区成年後見センター・ 中津吉孝**対**区内在住・在勤の方**屋**20名(申込順) 無料**申**・**周**電話で、ケア24南荻窪**☎5336-3724**へ

◇認知症とは?①~基礎知識を学ぶ

■11月22日出午後1時30分~3時場和田ふれあいの家(和田3-52-4) 対区内在住の方屋10名程度 (申込順) 費無料用・間電話で、和田ふれあいの家・ 飯田☎3312-9556へ

◇認知症予防ウオーキング第2弾~史跡めぐり

ウオーキングを続けている方を対象に、堀之内妙 法寺周辺のお寺を巡ります。

喝11月28日 金午後 1 時30分~ 4 時**陽集合場所=**妙法寺境内前(堀ノ内 3 −48 − 8)**対**区内在住の65歳以上の方で 1 時間30分~ 2 時間のウオーキングをしても健康上問題のない方**定**15名(申込順)**費**無料**申**・**問**電話で、11月21日までにケア24和田**☎3380 −0024**

◇介護保険の基礎とサービス活用法

聞11月22日出午後1時30分~3時場上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 聞上荻ふれあいの家・介護支援専門員対高齢者の介護をしている方など屋20名(申込順) 費無料用・間電話で、上荻ふれあいの家・塚田または宮原☎3301-2256へ

◇あんしん未来支援事業のご案内

今年7月から始まった「あんしん未来支援事業」 の内容をわかりやすく説明します。

■12月11日休午後2時~3時30分場永福和泉地域 区民センター(和泉3-8-18) **対**区内在住・在勤 の方**定**20名(申込順) **費**無料**申**・**間**電話で、ケア24 永福☎5355 - 5124△

■続けたいひとのウオーキング講座12月分

歩くことを続けることで、身体・脳・心の健康を 維持することを目指します。65歳以上のウオーキン グを続けたい方におすすめです。

■杉並区と5大学連携事業・すぎごプロジェクト 「一緒に作ろう!『ねんど』でアニメ!?」

クレイ粘土を使った「クレイアニメーション」の 制作体験です。自分で作った作品をアニメで動かし てみませんか。大人の方も楽しめます。完成したア ニメは、DVDにしてお持ち帰りできます。

問11月30日(日)午前10時~午後4時陽女子美術大学 (和田1-49-8) 師女子美術大学短期大学部学生 ほか対4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定30名(抽選) 費無料匣電話で、11月21日までに区 コールセンターな#8800な3372-8800へ。またはファクス・Eメール(5面記入例参照)で、社会教育スポーツ課管理係№5307-0693⊠shasp-k@city.su ginami.lg.jpへ問同係

■犬の飼い方教室~子犬を飼い始めて

獣医師が、飼い方の注意などを講義します。

閏12月8日(月)午後1時30分~4時30分**場**杉並保健 所(荻窪5-20-1)**厨**グラース動物病院院長・小

林豊和**阿**区内在住で生後1 歳未満の子犬を飼っている、または飼う予定の方**屋** 40名(抽選)**週**無料**用**往復 ハガキ(5面記入例参照)



に参加希望人数・犬の名前・登録年度と鑑札番号も書いて、11月25日(必着)までに杉並保健所生活衛生課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ間同課**☎3391**-**1991他**①飼い犬を連れて参加することはできません②未登録犬は当日登録していただきます

■愉快に遊ぼう とんぼさんと!

ギターに合わせて親子で楽しいひとときを過ごしましょう。

閏11月22日仕午前10時~正午**場**子育てサポートセンター堀ノ内東(堀ノ内3-49-19-101堀ノ内東保育園内)師元千早子どもの家保育園副園長・湯浅とんぼ**対**0歳~就学前のお子さんとその保護者**定**20組(申込順)**閏**無料**申・間電話で、子育てサポートセンター堀ノ内東☎3315-7947へ他車での来場はご遠慮ください**

■ お口の健康は?~歯科医師からのアドバイス

時・内・師①11月26日(水)=簡単な歯周病の検査・かむ力・口臭測定・味覚テストなど(東京医科歯科大学歯科医師・品田佳世子)②12月3日(水)=いつもの歯みがきにひと工夫/いずれも午前10時~正午(計2回)場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)対区内在住・在勤の方定30名(申込順)費無

料**申・ 間**電話で、高円寺保健センター **3311 - 0116** へ

■小児救急普及事業~小児科医からのメッセージ

赤ちゃんに多い病気とその手当て、急病時の適切な対処方法、小児科かかりつけ医を持つことの重要性についてお話しします。

◇高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)

瞬11月25日似午前10時30分~正午師小児科医・遠藤大一関初めてのお子さんが1歳前の保護者屋20名(申込順) 置無料申・間電話で、高井戸保健センター☎3334-4304へ

◇高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)

■12月11日休午後1時30分~3時■杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男園初めてのお子さんが1歳前の保護者屋25名(申込順)置無料車・圓電話で、高円寺保健センター☎3311-0116へ

■尿酸値が高めの方へ~「痛風」改善・予防教室

高尿酸血症や痛風の痛みなどの不安をお持ちの方を対象に、専門講師などから改善・予防対策についてアドバイスします。

時・内・師11月17日(月) = 専門医師からの話~痛風ってどんな病気?(東京女子医大付属膠原病リウマチ痛風センター准教授・谷口敦夫)▷11月25日(火) = 痛風発作をおこさないために毎日の生活で気をつけること▷12月2日(火) = プリン体制限や尿酸値コントロールを考えた食事(調理実演あり)(ブース記念病院栄養科長・金子攻)/いずれも午後2時30分~4時30分(計3回)陽高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)対痛風が気になる方屋30名(申込順) 置無料用・間電話で、高井戸保健センター☎3334-4304へ

■ すぎなみ地域大学公開講座「食べ方から考える食料自給率 |

私たちの食事はなぜ海外に大きく依存しているのか、自給率を上げるには何ができるかを考えていく講座です。お気軽にお越しください。



■11月18日(火午前10時~午後0時30分園区役所第4会議室(中棟6階) ■東京大学大学院農業生命科学研究科准教授·中嶋康博屋100名(先着順) 圏無料 ■当日、直接会場へ固すぎなみ地域大学担当☎3312-2381個車での来場はご遠慮ください

■実験講座〜食の不安を解消するために調べてみよう

■12月4日(水午後1時30分~3時30分園あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内ソーセージの亜硝酸塩、魚肉練り製品のでんぷん、おもちのうるち米など、使用の有無を調べる対区内在住の方屋20名(申込順) 費無料用・間電話で、消費者センター〒3398-3141へ他①2歳~就学前の託児あり(11月21日までに事前申込)②エプロン・筆記用具を持参してください

■料理教室「クリスマスケーキにチャレンジ」

■12月7日(日)午後1時~3時 掲載を障害者福祉会館 配が菓子教室主宰・坂崎洋子園区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15名(抽選) で 500円 即往復ハガキ(5面記入例参照)に教室名、障害の状況、区外在住者は勤務先または学校名と所在地も書いて、11月25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 問同事務局 で3332-6121 FM 3335-3581

■社会教育セミナー~流通面から考える日本の「食」事情

いま「食」への不安感が大きく広がっています。消費者として、これまでの安定供給を支えてきた食を取り巻く実状について学び、身近で安全な食材を購入できるあたりまえの「食」環境を取り戻す当事者として、次の一歩を考えます。

■11月25日~21年2月3日の毎週火曜日午前10時~正午(計8回) 陽セシオン杉並(梅里1-22-32)ほか(見学は現地集合・解散)内・■右表のとおり対区内在住・在勤・在学の方定30名(抽選)置無料(交通費は実費負担) 里往復ハガキ、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)で、11月18日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32所3317-6620⊠shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ■同センター☎3317-6621個おおむね1歳~未就学児の託児あり(事前申込制)

〈社会教育セミナー〉

	<u> </u>				
日時	テーマ	講師			
11月25日	講義=日本の食と農〜食の議論の忘れもの	明治学院大学教授・神門善久			
12月2日	講義=杉並の消費者は「食」問題とどう向き合ってきたのか	元国民生活センターフェロー・小池			
12月2日	グループワーク=自己紹介と課題の共有	信子、車座委員			
9 ⊟	講義=輸入食品の流通と管理 I	 食品コンサルタント・高橋寛			
16⊟	見学予定=輸入食品の流通と管理 Ⅱ	艮のコンサルダンド・向倫見			
21年	 講義= 流通の巨大化が招く食品管理と食の汚染	食品と暮らしの安全基金代表・小若			
1月13日	哺我一 ////	順一			
20 🗆	講義=美味しい野菜の安定供給・安定価格を目指して				
200	開我一天外しい封来の女正供和・女正画格で自由して	㈱グリーンフィールド代表取締役・			
27 🗆	 見学= 安全で美味しい野菜の流通(川越流通センター)	太田昌夫			
270					
2 日 3 日	グループワーク= あたりまえに安全なものを食べるために	明治学院大学教授・神門善久、車座			
2730	フループラーのたりまれに女主なものを長へるために	委員			

※「車座委員」は、社会教育の推進に関して社会教育センター事業へ参画・協働する委員です。

Ξ.

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)

★往復八ガキには返信用 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

■「ロボット杉並21」コンテスト参加者募集

レゴブロックで自律型ロボットを組みたて、規定競技・自由演技に分けて、コンテストを行います。 12月6日出には、コンテスト説明会を開催します。

■21年2月8日(日午前9時~午後4時 場科学館内 ①規定競技=被災者を発見するレスキュー競技で正確性を競います②自由演技=自由な発想と工夫でダンス演技を競います 図区内在住・在学の小中学生屋 20組(抽選。1人でも可) 圏無料 即往復ハガキに希望種目・参加者全員の住所・氏名(フリガナ)・電話番号(代表者)・学校名・学年を書いて、11月28日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ圏科学館 3396-4391 10 ロボット・キットの持ち込みは自由です②使用するパソコンは、各自・各グループで用意してください③貸出用ロボット・キットもあります④両方の種目に参加できますが、その場合の貸与キットは1チーム1台です⑤21年1月10日出・24日出に合同練習会を実施する予定です

■大田黒公園の紅葉をライトアップします

開園時間を延長し、日没から園内の紅葉をライトアップします。園内のイチョウ並木やイロハモミジなどの紅葉や、ライトアップされた池の水面に映る彩り鮮やかな紅葉をお楽しみください。

時開園延長期間=11月29日出~12月8日(月) ▷開園時間=午前9時~午後8時(入園は7時45分まで) ▷ライトアップ時間=日没~午後8時場大田黒公園(荻窪3-33-12) 圓みどり公園課公園利用係個車での来場はご遠慮ください

■吾妻の朝市

■11月27日休午前10時~午後1時(雨天実施。売り切れ次第終了。区後援)陽区役所中杉通り側入口前内じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ・三つ葉・生しいたけ・なめこ・ねぎ・カボチャ・キャベツ・大根・レタス・白菜・里芋などの新鮮野菜と農産加工品の産直市(品物は、育成状況により変更となる場合あり)■当日、直接会場へ圏文化・交流課交流推進担当個マイバッグ(買い物袋)を持参してください

■省エネ!次の一手

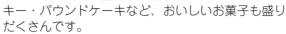
あなたの暮らしから地球温暖化をストップ!いよ

いよ暖房の欲しくなる季節ですが、その前にできることについて紹介します。

閏11月16日(日)午前10時~午後2時**場**あんさんぶる 荻窪(荻窪5-15-13)**閏**無料**則**当日、直接会場へ **間**すぎなみ環境カエルくらぶエネルギー部会・寺田 **☎**・FM3223-7367他家電機器の消費電力を測定でき る「ワットアワーメーター」を無料で貸し出します

■クリスマスフェスタを開催します~一足早いクリスマス!楽しくお買い物しませんか

区内の障害者施設が一同に集まり、 手作りの自主生産品などを販売します。 クリスマスリース、ツリーなどクリスマスに関する品物や、恒例のクッ



閏11月27日休・28日金午前10時30分~午後3時場 区役所1階ロビー町当日、直接会場へ間障害者生活 支援課

リサイクルひろば高井戸

◇フリーマーケット

時12月6日出・7日(日)午前10時~午後2時**対**区内 在住・在勤の方(業者出店不可)**定募集区画**=各日 14区画(抽選) **費**1区画1000円**囲**往復ハガキ(記入例 参照)に参加希望日も書いて、11月20日(必着)までに 同ひろばへ**個**車での搬出入・来場はできません

◇落ち葉と生ごみでたい肥を作ろう

閏11月22日出午前10時30分~午後 0 時30分**屋**15名(申込順) **費**無料**里**電話で、同ひろばへ

◇きものと洋服の簡単リメイク

畴12月1日(月)・15日(月)午後1時30分~3時30分**定** 10名(申込順)**費**各回600円**囲電**話で、同ひろばへ ——〈いずれも〉——

場・間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〉)他 ①定員に満たない場合は中止することがあります② 生ごみたい肥相談を電話で随時受け付けています(回答には日数がかかる場合もあります)

すぎなみ環境情報館

◇展示「我が家にもエコ設備!~太陽光発電・雨水 タンクなどの紹介」

家庭で実践できる「エコな生活」をサポートする 設備を紹介します。

時11月20日休~12月14日(日)午前9時~午後9時30分陽あんさんぶる荻窪町当日、直接会場へ

◇バスケットに小球根とビオラの寄せ植え~春をデザインしよう

聞11月29日出午前10時~正午場あんさんぶる荻窪師グリーンコーディネーター・浅岡みどり関区内在住・在勤・在学の方屋10名(申込順)置1500円匣電話で、同情報館へლ2歳~就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

◇自然と遊ぼう!ネイチャーゲーム〜井草の森・落 ち葉探検隊

落ち葉に埋もれて遊んでみましょう。

■11月30日(日)午後1時~3時30分(雨天中止) 場集合場所=井草森公園管理事務所前(井草4-12-1) 図区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 屋30名(申込順) 圏100円(保険料) ■電話で、同情報館へ

◇古布からぞうり作り

布をさいて、履き心地のよいぞうりをつくります。 閏12月4日(水午前10時30分~午後3時30分陽あん さんぶる荻窪**対**区内在住・在勤・在学の方**屋**10名 (抽選) **閏**1000円**里**往復ハガキ(記入例参照)で、 11月22日(必着)までに同情報館へ

◇すぎなみの息づく緑で草木染め

閏12月6日出午後1時30分~4時場あんさんぶる 荻窪園区内在住・在勤・在学の方定14名(申込順) 閏1000円甲電話で、同情報館へ

◇粋なリサイクル、ふろしきでお正月飾りを!

閏12月9日似午後1時30分~3時30分園あんさん ぶる荻窪園区内在住・在勤・在学の方屋16名(申込順) 置300円 電話で、同情報館へ 他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

――〈いずれも〉-

間すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪 5-15-13あんさんぶる荻窪内**☎3398-3191**)

講演・講座

■ドロボー撃退術〜空き巣に入られないコツ教えます

元警視庁捜査第三課のドロボー専門のベテラン刑事から、実践に基づく泥棒に入られやすい家、入られにくい家の違いなど、泥棒の心理から考えた、効果的な防犯対策のノウハウを学びます。

喝12月7日(日)午後2時~4時**場**すぎなみNPO支援センター**師**防犯アドバイザー・稲田淳夫**屋**30名(申込順)**週**無料**甲**電話、郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照)にあればファクス番号・Eメールアドレスも書いて、12月5日(必着)までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17☎3314-7260FX3314-7265⊠info@nposuginami.jp)へ**問**同センター

■ボランティアライブトーク&交流会~だからボランティアはおもしろい!

ボランティア活動の基礎知識、最近のボランティア事情、ボランティア活動継続のコツを伺います。 後半は障害者施設のお菓子を話題に交流をします。

・内12月17日(水**請演会=**午後 1 時30分~ 3 時、 **交流会**= 3 時~ 4 時陽セシオン杉並(梅里 1 − 22 − 32) 師大阪ボランティア協会事務局長・早瀬昇**対**ボランティアや地域活動にかかわっている方**定**70名(申込順) **週**無料(交流会は500円) **申**・**週**11月11日午前 9 時から電話またはファクス(記入例参照)で、杉並ボランティア・地域福祉推進センター**☎5347−3939 KV5347−2063へ他**手話通訳・託児あり(事前申込制)

■ユネスコ教育フォーラム「ラオスは戦場だった~ 戦争・貧困・教育(寺子屋運動)を考える」

西側最後のジャーナリストとしてラオスを取材した竹内さんに、ラオスの国政・戦争について語っていただきます。

IB12月7日(日)午後1時30分~4時10分屬セシオン 杉並(梅里1-22-32) **IB**フォトジャーナリスト・ 竹内正右**IB**区内在住・在勤・在学の方**屋**80名(申込順) **| 週**無料**IB**ファクスまたはEメール(記入例参照) で、11月30日までに社会教育センターFM3317-6620 **IB**Shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ **IB**杉並ユネスコ協会事務局・国島**☆**・FM3394-9482

SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭スポーツ・レクリエーション 大会

◇パドルテニス

1921年1月25日(日午前9時~午後7時場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)内種目=男 女混合団体戦団区内在住・在勤・在学の経 験者屋80名(申込順)圏20円(保険料)囲 往復ハガキ(記入例参照)で、12月25日 (消印有効)までに区パドルテニス協会・ 柵山龍男(〒168-0063和泉2-9-4)へ 圃同協会・柵山☎5932-5774(午前10時~ 午後6時)個申し込みは個人単位で、組み 合わせは事前に決定。ラケットのない方は、 当日会場で貸し出します ◉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11月11日午前 8 時30分からハガキ締切日まで。

参杉並スポーツ祭典バドミントン大会

■12月14日(日)午前9時~午後7時(区後援) 圏妙正寺体育館(清水3-20-12) 内種目=男子ダブルス、女子ダブルス対区内在住・在勤・在学の方屋70組(抽選) 優1組2800円、高校生以下の新日本スポーツ連盟加盟クラブは2400円 ■代表者の氏名・住所・電話番号、ペア名・所属クラブ・1部(中・上級者対象)か2部(初級者対象)を書いて、11月28日(必着)までに新日本スポーツ連盟(〒170-0013豊島区東池袋2-39-2大住ビル401)へ現金書留で郵送圏北川☎3981-1345(午前11時~午後5時)

スポーツ教室

●ワクワクスポーツ探検「冬の体験」フットサル ②教室番号「0418」

畴12月16日~26日の毎週火・金曜日、午 チレイを後3時~5時(計4回)**場**荻窪体育館**対**区 シャツ)

内在住·在学の小学生**定**50名(抽選)**慶**1000 円**申**往復ハガキ(記入例参照)に生年月日 も書いて、11月24日(必着)までに荻窪体 育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ**問**同 体育館**電3220-3381**

●目指せトップアスリート!日テレ・ベレーザ選手によるニチレイサッカー教室開催

北京オリンピックで大活躍した日テレ·ベレーザの選手が大集合します。

■12月7日(日)午前10時30分~正午園下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)園区内在住・在学の女子小学生屋80名(抽選)園無料匣往復ハガキ(記入例参照)で、11月27日(必着)までに脚杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2)へ 間同財団☎3312-2111(区代表)個参加賞(エチレイ商品・2008ベレーザコンフィットTシャツ)

≫少年スキー教室

畸12月25日(水)午後7時集合(JR阿佐ケ 谷駅南口広場)~28日(1)午後6時解散(区 後援) 場群馬県かたしな高原スキー場(群 馬県利根郡片品村大字越本2990) 対小学 2 年生以上の男女(ただし兄弟・親子参加の 場合は1年生でも可) 定35名(申込順) 費 小学生 3 万9500円 · 中学生以上 4 万2000円 (リフト代など含む。貸スキー・貸ウエア は別途各4000円が必要) 画郵送、ファクス またはEメール(記入例参照)に性別・学 校名・学年・スキー歴、用具を持参するか 借りるか(借りる方は身長・靴のサイズ) も書いて、12月18日(必着)までに日高ス キー研究所·市川好子(〒167-0031本天沼 3 -16-9 FAX3395-2843⊠h-shonenski@jc om.home.ne.jp) へ間市川☎090-8879-3148 他行事説明会を12月6日に予定してい ます

	名 称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
	◎ 高円寺地域区民センター (〒166 - 0011梅里 1 - 22 - 32 高円寺地域集会施設運営協議会 ☎3317 - 6614)						
	つるし雛を作りませんか	ひな祭りに向けて、かわいいつるし雛を作ってみませんか/ 小野田千栄子	21年 1 月16日〜30日の毎週惍) 午前10時〜正午(計 3 回)	20名	3000円	11月24日	
講	トレーニング機器講習会	トレーニング機器を利用するための事前講習会(写真3 cm×2.5cm 1枚、運動しやすい服装、靴・タオルを持参)/ ティップネス中野▷ 対象= 15歳以上で中学校を卒業している方	12月12日億午後6時15分~8時15分	10名	100円 (保険料含む)	12月1日	
《 》和	口田区民集会所 (和田2-	31-21 申し込みは、高円寺地域区民センターへ)					
催	あわてんぼうのクリスマス 2008	今年も明るく楽しいクリスマス会を開催します。お土産もあります(要事前申込)▷ 内容= 和田中学校吹奏楽&ハンドベル、防犯教室、マジックショー▷ 対象= 3歳~小学生(就学前のお子さんは保護者同伴)	12月 6 日生)午後 1 時~ 3 時	150名	無料	11月20日 (2名まで 連記可)	
	5井戸地域区民センター	- (〒168 - 0072高井戸東 3 - 7 - 5 高井戸地域)	区民センター運営協議会 ☎33	331 – 7	841)		
催	おはなしひろば クリスマススペシャル	親子で楽しむ音泉(おんせん)コンサート〜うたとピアノで ほんわか・あったか・ポッカポカト 出演= 松林良晴(うた)、 松林潤子(ピアノ)ト 対象= 小学生とその家族	12月13日出午後 2 時~ 3 時30分	20組	無料	11月13日 から図書 室で受付 (先着順)	
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ、手遊びなど/ポエム、ムーミン母親クラブ> 対象= 幼児・小学生。幼児は保護者同伴	12月 4 日休・11日休 午後 3 時30分~ 4 時	_	無料	当日直接	
講	12月トレーニング機器講習会	トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3 cm×2.5cm 1枚、運動しやすい服装、靴、タオル持参)/高 橋悦子▷ 対象= 15歳以上で中学校を卒業している方	12月17日(水)午前10時~午後 1 時	10名	120円	12月4日	
	高井戸区民集会所 (上	高井戸 1 - 15 - 5 申し込みは、高井戸地域区民センタ-	-^)				
講	アートフラワー教室	クリスマスの素敵なリースとお正月にお部屋を彩るゴージャスで上品な雰囲気をアートのお花で演出しましょう/栗原宣子	12月2日似・16日似午前10時~正午	15名	4100円 (保険料含む)	11月20日	
/// // J	、福和泉地域区民センタ	7	或集会施設運営協議会 ☎5300) – 941	2)		
催	フルートとギター 「心のふるさと」	フルートとギターで親しみのある名曲の数々を演奏します。 「千の風になって」「川の流れのように」や古賀メロディな どを奏でます▷ 出演= 山下兼司(フルート)、富川勝智(ギ ター)▷託児あり(事前申込制)	12月7日(日)午後1時30分~3時30分	90名	100円	11月24日	
	エコライフを始めよう 〜アクリルたわしを作ろう	環境にやさしいアクリルたわし作りと活用法を学びます/ 布澤好子	12月2日似午前10時~正午	20名	1個100円	11月18日	
講	トレーニング機器利用講習会	トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3 cm×2.5cm 1枚、室内履き、タオル持参)/山崎妙子▷ 対象 =15歳以上で中学校を卒業している方	12月6日出午前9時30分~11時30分	12名	100円 (保険料含む)	11月26日	
	トレーニング相談	トレーナーが指導と相談に応じます/山崎妙子 ▽対象= 講習会修了者	12月6日出正午~午後1時	10名	100円 (使用料)	当日受付 (先着順)	
	◎下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)						
催	土曜日の音楽会 「師走のジャズライブ」	スタンダードナンバーやポピュラーを中心にインストルメンタル曲とボーカル曲を織り交ぜて演奏します。アットホームなライブをお楽しみください D 出演= 夏実ちゃんバンド、おじさんズとゆかいな仲間たち D 曲目=「 テネシーワルツ」「オール ザ シングズ ユーアー」ほか	12月13日出午後 6 時開演	80名	無料	当日直接 (先着順)	

●広報すぎなみ

⑥歳末の巡回パトロール ⑤町内在住の高齢者への記 ③地域の高齢者施設への協会を重点的な清掃活動・防犯を 報」の発行 します。 いまちづくりをしていこうという ④日帰りバス旅行 ①ミニコミ誌的な魅力ある これらの活動は、安全で住みよ い共通の意志に基づいて 行われ など。 念品贈 活動 カ 町会

なげていきたいと考えています。 理解いただき、町会加入促進につ 開催します。この講座をきっかけ みですが、「まちの絆防犯講座」を 上事業助成」を受け、初めての試また、今年度は区の「まちの絆向 全とふれあいの輪を広げていきま 道で着実な活動を続け、地域の安 に、町会・自治会の活動内容をご て、 上井草地区親和会は、今後も地 開催運営に協力しました。

(会長・本橋又藏)

めに会員相互の親地域の活性化のた り立っています。 くら町会)から成 町会·井荻自治会· 井草自治会·宿町 行っています。 睦を深める活動を 行事を大切にし、 お祭りなどの伝統 各町会・自治会は、 井荻三丁目会・さ に密着した独自のそれぞれの地域

活動の一部を紹介 地域の底力再生に都から20年度

大会」、「青少年スポーツ大会」、児極的に参加しています。「少年野球 ます。先月13日には、踊りを通じ 少年の健全育成の一端を担ってい 童館と上井草青少年育成委員会と ています。 などの事業を各町会が担当し、青 の共催事業である「もちつき大会」 て子どもたちの健やかな成長を目 また、青少年育成の活動にも積 ▲善福寺公園 ことから、上井 草地区内という 開催場所が上井 催されました。 ぎなみ舞祭」(す 指す「第一回す この祭りのため 草地区親和会は ほか共催)が開 並区町会連合会 委員会主催・杉 ぎなみ舞祭実行

治会・三谷町会・今川親和

会・上

会・自治会(善福寺町会・新町自

●住民は地域社会の主人公 の絆か 全なまちづくりは

上井草地 **凶親和会(上井草地区町会連合会)**

事業助成を受け

域の氏神様としてその圧倒

的な存

社があり、

特に井草八幡宮

は、地

井草八幡宮のような大きな寺や神

しています。地区内には観

部に位置し閑静な住宅街

説 泉 赤 形成 区の北

緑豊かな上井草地区は、

在感を漂わせています。

上井草地区親和会は、九

つの町



申し込みは、往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。記載例は右記入例を参照。 詳しい内容や託児の有無は、直接該当の運営協議会へお問い合わせください。



【マークのみかた】 知=お知らせ 催=催し 講=講座 募=募集 応援券=子育て応援券利用可

往復八ガキ記入例

〈1人1枚〉

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⑥返信用の宛先 ⑦託児ありの行事は子ども

の氏名・年齢

各運営協議会への問い合わせは、月~金曜日午前8時30分~午後5時

	名 称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
<i>(</i> ////////////////////////////////////	‡草地域区民センター (〒167 - 0022下井草 5 - 7 - 22 井草地域集会施 詞	设運営協議会 ☎ 3301 - 7723)			
	おもちゃの病院	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/安井昌徳ほか	12月13日(土) 受付=午後1時30分~3時	_	無料	当日直接
催	コミュニティ・すくーる 「井草昔ばなし」	地域で育った方々が、今昔体験談を織りまぜて語ります	12月13日(土)午後 2 時~ 4 時	50名	200円	12月1日
	クリスマス・コンサート	忙しい年の瀬、チェロとマリンバの美しいハーモニーで、くつろぎのひとときをお過ごしくださいり出演=チェリンバ・山崎史子(マリンバ)、井上真那美(チェロ)	12月23日	80名	100円	12月8日
講	今年こそパソコンでMy年賀状	Wordでデジタルカメラ写真やイラストを入れて、オリジナル年賀状を1日で仕上げます(ノートパソコン持ち込み可) / N P O わくわくネット・児玉洸	①11月29日(出) ②12月5日(金) 午後1時~3時	各 10名	各500円	11月18日 (参加希望 日を記入)
◎ 西荻地域区民センター (〒167 - 0034桃井 4 - 3 - 2 西荻地域集会施設運営協議会 ☎3301 - 0811)						
催	西荻ウインターコンサート 〜 3 つの楽器によるアンサン ブル	新日本フィルで首席奏者を長年務めたチェリスト・松波恵子さん、読売日本交響楽団コンサートマスターのバイオリニスト・小森谷巧さん、ピアノ伴奏・小森谷裕子さんの共演ですり曲目=メンデルスゾーン「ピアノトリオ」、ベートーベン「魔笛の主題による7つのバリエーション」ほかトチケット販売窓口=①地域区民センター②杉並区文化協会全5347-4366③同協会ウェブ予約④区役所1階「コミュかるショップ」⑤杉並公会堂	12月20日(土)午後 5 時~ 7 時	366名	1000円	チケット 販売中
	戸塚フランス刺しゅう 〜クリスマスの飾りを手作りで	布地に色糸を刺し、絵画や文様を描く手法の刺しゅうです。 小学生1人でも挑戦できます。親子そろっての参加もいかが でしょうか∕川村厚子▷ 対象= 小学生以上の方	12月6日出午後1時30分~3時30分	20名	1点1000円	11月24日
講		小学生は料理作りに参加、就学前の幼児は託児後、親子で試 食(1家族1台。持ち帰りも可)/篠田幸恵▷ 対象= 小学生 以下の親子▷託児あり(事前申込制。子育て応援券利用可)		15組	1500円	11月24日
	木工工作 〜木のクリスマスツリーを作ろう	ベニヤ板や丸棒を使いクリスマスツリーを作成します。小学生(低学年を除く)1人でも挑戦できます。親子そろっての参加もいかがでしょうか/城谷邦男▷ 対象= 小中学生(小学校低学年は保護者同伴)		20名	1000円	11月27日
募	センターまつり 展示作品・出演者	展示作品= 絵画・書道・写真・工芸・手芸・生け花など ▷会場は体育室(地下 2 階)になります。 ホール出演者= 舞踏・コーラス・演奏など	センターまつり=21年3月7日仕)・ 8日(日)午前10時~午後4時	_	無料	12月4日
₩ ₹	・ 「 「 「 「 に に に に に に に に に に に に に に に		運営協議会 13398 – 9127)			
	杉並の川歩き(善福寺川)※1	ド並の環境と歴史、河川の変遷を、講習や善福寺川緑地の野 外実習で楽しく勉強します/鈴木富雄	11月21日	30名	200円	11月17日
講	楽しい朗読※2	初歩的な発声練習を含めて、谷川俊太郎の詩や宮澤賢治の童 話ほか、さまざまな文学作品を教材に、朗読表現を楽しみま せんか/岡摂子	11月28日~12月19日の毎週金 午後 1 時30分~ 3 時30分(計 4 回)	30名	200円	11月19日
143)	家庭で楽しめる中華料理※3	NHKにテレビ出演などされた講師と中華料理のフルコースを作ります。調理後、全員で試食します/雨宮広和	12月4日(水午前10時~午後2時	30名	2000円	11月23日
	センターカレッジ 他人ごとでないです「認知症」	認知症を理解し、介護の実情をお聴きします。申し込みの際に、よろしければ参加動機も書いてください/浴風会ケアスクール校長・服部安子		60名	200円	11月23日
* 1.	野外実習の解散は和田堀公園。	・ 雨天の場合は屋内講習。※2全員に朗読を体験していただき	ます。※3持ち物=エプロン・三角きん	ん・ふき	んなど	
/// Fi	可佐谷地域区民センター	- (〒166 - 0004阿佐谷南 1 - 47 - 17 阿佐谷地域 :	集会施設運営協議会 🕏 3314 –	7215)		
	土ようえほんとおはなしの会	お子さんと楽しい時間をすごしましょう/ORCAわーるど	11月22日仕)午後2時~3時	_	_	当日直接
催	土ようえほんとおはなしの会 クリスマススペシャル	人形劇や紙芝居を用意しています。皆さんお誘い合わせてお越しください。お菓子のプレゼントもあります/三つのりんご、こうばこの会、ご本・お話だいすき会、ORCAわーるど▷ うた= 吉田寛子	12月13日出午後2時	90名	_	当日直接
講	心に響く手作り年賀状講座	①作って楽しい消しゴム版画で年賀状②墨と筆、和紙でひと 手間かけて年賀状③ペンなどで個性あふれる年賀状/岡田 紀子	①12月2日似午前10時~正午 ②4日休午後1時30分~3時30分 ③12日儉午後1時30分~3時30分 (計3回)	40名	1300円	11月18日
募	春まつり展示会作品出品者	展示作品= 写真・書道・絵画・手芸・彫刻・生け花・短歌・ 陶芸など	説明会=12月10日(水午後 1 時30分~3 時30分) 春まつり=21年 2 月14日(出・15日(日)	_	_	11月30日





全国一斉 「女性の人権ホットライン」強化週間

法務省の人権擁護機関は、「女性の人権ホットライ ン」を設置し、夫・パートナーからの暴力、職場な どにおけるセクシュアル・ハラスメントやストーカ 一行為といった女性をめぐる各種の人権問題に取り 組み、女性の人権相談に応じています。

▷「女性の人権ホットライン」☎0570-070-810(全 国共通)

●広報すぎなみ

畸11月17日 (月)~23日 (机午前 8 時30分~午後 7 時 (土・日曜日は午前10時~午後5時) 内電話相談担 **当者**=人権擁護委員·法務局職員問東京都人権擁護 委員連合会事務局(東京法務局人権擁護部内)☎5213 -1366

司法書士無料相談会 「全国一斉労働トラブル110番」

人事労務管理の個別化や雇用形態の多様化などに 伴い、労働者と使用者間のトラブルは毎年大幅に増 加しており、19年度に全国の総合労働相談コーナー に寄せられた相談件数は約100万件にのぼりました。

簡易裁判所における民事訴訟の代理権をもち、従 来から、賃金やアルバイト代金の未払いなどの労働 関係の法律相談に応じ、紛争解決にあたってきた司 法書士が、賃金未払い・サービス残業・職場内のい じめやセクハラ・解雇などの幅広い相談に応じます。 畸11月22日仕)午前10時~午後4時場司法書士会館 1 階(新宿区本塩町 9 - 3) **内電話相談 = ☎3354** -8363▷面接相談=事前に東京司法書士会総合相談セ ンター事務局 23353-9205へ予約(月~金曜日午前9 時~正午·午後1時~5時) 問同事務局☎3353-9205 (月~金曜日午前9時~正午・午後1時~5時)ま たは東京青年司法書士協議会 23986 - 6187 他この相 談会以外にも常設相談会を実施しています。詳細は、 東京司法書士会ホームページIPhttp://www.shiho

shoshi-soudancenter.jp/をご覧ください

〈ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し〉

ゆうゆう館名	内容/講師	日時	費用
高円寺北館(高円寺北3 -20-8 ☎·FAX3337-2266)	健康体操 自彊(じきょう)術 /広島久子	12月11日〜21年3月26日の 毎月第2・4木曜日午後6時 〜7時	1 回500円
今川館(今川4 −12−10 ☎・FAX 5303 − 1501)	お正月の しめ縄飾り作り	12月24日似午前10時~正午 (申し込みは12月10日まで)	800円 (別途材料費 1600円)
西田館(荻窪1-57-4	これから始める 「川柳」づくり	12月8日(月)、21年1月12日 (祝)、2月9日(月)午後1時30分 ~3時30分(計3回)	全3回4000円
荻窪東館(荻窪 4 - 23 - 12☎・FAX3398 - 8738)	日常の悩みを話し 合う〜気持ちを整 理するサロン	11月13日休·20日休·27日休 午後6時30分~8時	1 回500円
上荻窪館(上荻3 -16-6 ☎・FAX3395 - 1667)	卓球講座·初級編 (12月~21年2月 生)	原則、毎月 A組= 第1・3水曜日、 B組= 第2・4水曜日いずれも午後5時~7時	月1500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。各ゆうゆう館とも第3日曜日は休館です。

21年1月の足腰げんき教室

ボールを使った簡単な体操で、体を動かしましょう。

問・陽下表のとおり内筋力強化やバランス能力の向上のための体操、介護予防 の情報提供師健康運動指導士対区内在住の65歳以上で介護保険の要介護の認定を 受けていない方(要支援の認定を受けている方は参加可) 定各15名(抽選) 費無 料匣電話で、12月10日までに区コールセンター☆#8800☆3372-8800へ(申込書 を送付します)間介護予防課介護予防推進係

会場	日時(週1回半日、4回コース)
杉並保健所 2 階(荻窪 5 - 20 - 1)	7 日(水) · 14日(水) · 21日(水) · 28日(水) 午前 9 時30分~11時30分
ヴィムスポーツアベニュウ	7 日(水) · 14日(水) · 21日(水) · 28日(水) 午前 9 時45分~11時45分
(宮前2-10-4)	7 日(x) · 14日(x) · 21日(x) · 28日(x) 午後 1 時30分~ 3 時30分
ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9)	8 日休) · 15日休) · 22日休) · 29日休) 午後 1 時30分~ 3 時30分
高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	8 日休)·15日休)·22日休)·29日休) 午前 9 時30分~11時30分

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★東京土建まつり~住宅デースペシャル 畸11月16日(日)午前10時~午後2時場杉並第 十小学校グラウンド・体育館と蚕糸の森公 園内包丁研ぎ・まな板削り(受付は正午ま で)、住宅相談・工作教室、模擬店など遺無 料則当日、直接会場へ間東京土建一般労働 組合杉並支部 · 熊切☎3313 - 1445

★島唄ロマン紀行~オキナワノウタコンサ

ート 時21年2月28日仕) 午後6時場杉並公会堂內 出演=宮沢和史(右写真) ほか費4500円(全席指定) **囲チケット発売日=11月** 21日 金午後 2 時 > チケッ 🧻



- ト販売窓□=杉並区文化協会☎5347 4366 (初日は電話予約のみ) ほか間同協会 地未 就学児入場不可。託児あり(事前申込制)
- **★手織り展 時**11月22日出~24日(株)午前11 時~午後4時(24日は午後3時まで)場杉 並第四いずみ福祉作業所・工房「手と手」 内マフラー・バッグ・テーブルセンターな どの展示即売会・当日、直接会場へ間同作 業所☎3321 - 4485
- ★杉並フィルハーモニー管弦楽団「ベート **ーベン特集」 時**11月24日(州午後 2 時**場**セ シオン杉並内出演=山元富雄(指揮) ▷曲 **目=**「交響曲第5番『運命』」ほか**定**570名 **費1000円(当日) 申当日、直接会場へ間杉** 並フィルハーモニー管弦楽団・林**☎3398**-4313

◇区民100名無料招待 申往復ハガキ(5面) 記入例参照)で、11月16日(必着)までに 社会教育センター(〒166-0011梅里1-22 -32) へ(抽選) **問**同センター**☎3317-6621**

★区内産野菜・草花・植木などの即売とバザ 4 時場 J A 東京中央城西支店前 中当日、直 接会場へ問JA東京中央城西支店☎3392-7271

★杉並親子劇場~杉並わんぱく寄席パート 並公会堂内出演=春風亭柳朝ほか定190名 慶前売2500円(当日2700円。子育て応援券 記入例参照)で、杉並親子劇場・渡辺☎・ FAX3331 - 4381 ∕

講演・講座

★日本フィルメンバーによる「60歳からの **楽器教室」 時**12月~21年11月(月 2 回。 2 時間程度。計20回)場井草地域区民センタ 一・杉並公会堂スタジオ内バイオリン・チ ェロ・フルート・クラリネットのグループ レッスン対区内在住・在勤で60歳以上の方 定各楽器10名費6万円(一括) 甲往復ハガ キ(5面記入例参照)に希望楽器・楽器歴 も書いて、11月22日(消印有効)までに日 本フィル「楽器教室係」(〒166-0011梅里 1 − 6 − 1) △問同交響楽団☎5378 − 6311 **他**楽器レンタル可(有料)

★脳卒中を知る会 時11月26日(水)午後3時 ~ 4 時場四宮区民集会所師河北総合病院診 療部長・清水秀昭定20名(申込順)費無料車・ 圓電話で、河北総合病院企画広報課☎3339-

★家庭学級「あなたの大切なものはなんで

27日休午後3時30分~5時陽松溪中学校内 本の紹介、読み聞かせ師中学校教師・廣畑 環域区内在住・在勤・在学の方定50名(申 込順) 費無料申・問電話またはファクス (5面記入例参照)で、松溪中学校PTA・ 海老沼☎ · FAX3392 - 0879へ

★福祉講座「自分で治せる健康講座~東洋 医学と均整術を組み合わせた健康法」 時 11月28日 金午前10時~正午場高円寺障害者 交流館師三起均整院院長・筒井浩一郎厨障 害者の家族定60名(先着順) 費無料・当日、 直接会場へ圓杉並区知的障害者育成会☎ 5377 - 2121

★講演会・赤羽末吉「スーホーの白い馬」 **を画く 時**11月29日出午後1時~3時**場**女 子美術大学師赤羽茂乃ほか対小学1年生以 上の方定60名(申込順)費1000円(学生は 無料) 申・問電話で、11月26日までに女子 美術大学同窓会事務局 3381 - 1500へ

★地域ふれあいペット教室 晒11月29日仕) 午後2時~3時30分場方南会館師NPO法 人和泉自由学校・岡田正人ほか対区内在住 の方定20名(申込順) 費無料申・間電話ま たはファクス(5面記入例参照)で、11月 25日までにNPO法人和泉自由学校☎・FAX 5376 - 3272 \

★家庭教育講演会~がんばっているお母さ ん、家族にどんな心とどけてますか? 時 12月2日 (2日) 日 (2 杉並師東京家庭教育研究所所長・丸山貴代 対区内在住の方定500名費無料則当日、直接 会場へ間杉並明るい社会づくりの会 3382 **- 2285**

★親子料理教室~元気な冬野菜をおいしく 食べよう! 喝12月6日出午前9時30分~ **すか?から始まるブックトーク」 瞬**11月 : 午後 0 時30分**場**阿佐谷地域区民センター**師** :

食育推進ボランティア・舘野中利風区内在 住の方定親子15組(申込順) 費親子2人2000 円(子ども1人追加につき500円。子育て応 はファクス(5面記入例参照)で、11月29 日までにNPO法人すぎなみ栄養と食の 会・小林**な**・FAX3390 - 6441へ**他**筆記用具・ エプロン・バンダナ・ふきん・子どもの上 履きを持参してください

★パソコンステップアップ講習会 時·内· **國**12月9日(火)~12日(金)①午前9時30分~正 午=メールとインターネットの活用(普段 利用している方) ②午後1時30分~4時= デジタルカメラの活用(初心者講習修了レ ベルの方)場済美教育センター定各15名(抽 選)置各6000円(テキスト代含む) 匣往復 ハガキ(5面記入例参照)に希望講座名も 書いて、11月21日(必着)までにITスク エア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 問 | Tスクエア杉並☎090 - 4722 - 2574

その他

★社が並区シルバー人材センター・公開体 **力測定 時**11月26日(水)午後 1 時~ 3 時**場**杉 並保健所內問診:血圧:身長:体重:握力: バランス・歩行速度など対区内在住で60歳 以上の方定50名(先着順) 費無料・当日、 直接会場へ問同センター☎3317 - 2217

★看護職員復職支援研修(東京都看護協会 受託事業) 時12月 1 日 川 ~ 9 日 火 午 前 9 時30分~午後4時または4時30分(1日・ 5日・7日間コースがあります) 場河北総 合病院対保健師・助産師・看護師・准看護 師の免許を持ち、近い将来、看護職として ページ **Phttp://www.kawakita.or.jp/** または電話で、11月27日までに河北総合病 院人事課看護職員復職支援研修係☎5327-6226^

〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 ●編集/広報課 ●発行/杉並区 区の代表電話は **3312-2111** FAX 3312-9911 (広報課直通)

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



