

すぎなみ

歩きながら、元気と文化が、すぎなみ
生まれる街。

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

- 国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ 2
- 「杉並区景観条例」を制定しました 3
- 登録制自転車置場の利用申請を受け付けます 5
- 民営化宿泊施設「冬のお得なキャンペーン実施中」 7
- 年末年始の区の業務案内 12

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/

21年1月5日(月)から

住基ネットの業務を開始します

住基ネット(※1)への参加準備が整いましたので、1月5日(月)から住基ネットの業務を開始します。今後は、区としてとれる万全な個人情報保護対策を講じながら運用していきます。
——問い合わせは、区コールセンター☎#8800☎3372-8800または区民課住民記録係へ。



◀写真付き住基カード
氏名・住所・生年月日・性別・有効期限をカード表面に記載

◀写真なし住基カード
氏名・有効期限をカード表面に記載

◆住基カード・電子証明書の申請の手続き◆

	住基カード	電子証明書
申請のできる方	区に住民登録のある方とその法定代理人	
申請の場所	区民課(区役所東棟1階)	
受付日	毎日(祝日・年末年始を除く) ※土・日曜日に転入の手続きをする方は、当日受付できません。	21年1月5日(月)~3月16日(月)=月~土曜日(祝日を除く) 3月17日(火)以降=月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
受付時間	午前8時30分~午後4時30分(注)	
手数料	500円(杉並区民証を写真付きの住基カードに引き換える場合は200円)	500円
申請に必要なもの (法定代理人が申請する場合は、事前に、お問い合わせください)	(1)写真付きを希望する場合は、写真1枚(サイズは縦4.5cm×横3.5cm。6カ月以内に撮影した無帽・正面・無背景のもの) (2)ご本人であることを確認できる書類 ①②のいずれかをお持ちください。 ①官公署が発行した写真付きの証明書(運転免許証・パスポート・杉並区民証など) ②区がご本人あて郵送した照会書(①の証明書をお持ちでない方は、郵便による本人照会を行います)に加え、健康保険証や年金手帳など	(1)住基カード(お持ちでない方は、事前にカードの交付を受ける必要があります)
交付できる日	▷官公署が発行した写真付きの証明書の提示があった場合は、当日に交付します。(注) ▷郵便による本人照会をした場合は、区がご本人あて郵送した照会書をご本人が提出してから交付します。	
暗証番号の設定 (あらかじめご用意ください)	数字4けた	英数字4文字以上16文字以下

▶任意代理人による申請は、一定の条件がありますので、事前にお問い合わせください。

(注) 住基カード・電子証明書の申請にあたってのご注意

住基カードと電子証明書を申請日当日に受け取ることができるのは、官公署が発行した写真付きの証明書の提示があった場合に限られます。混雑の状況にもよりますが、申請受付から交付までそれぞれ30分程度の時間がかかります。

住基ネットの業務開始の時期が、所得税の確定申告の時期と重なり、この申告にe-Taxを利用する区民の方からの申請が多く見込まれます。多くの方からの申請にも対応できるよう準備はしておりますが、混雑の状況によっては、当日受付できない場合もありますので、ご了承ください。

区民事務所・分室、駅前事務所では申請できません。申請の場所は、区民課(区役所東棟1階)のみです。また、日曜日は、電子証明書の発行を行っておりません。

ご利用いただけるサービス

住基ネット参加により、次のサービスがご利用いただけます。

住基基本台帳カード(住基カード)の発行

住基カードとは

住民登録のある方に、ご希望により発行するICカードです。「写真付き」と「写真なし」の二種類があり、選ぶことができます。いずれも有効期間は10年間です。

住基カードの使いみち

「写真付き」のカードは公的な身分証明書として利用で

きます。

住基カードに電子証明書を記録することにより、行政手続きの電子申請が可能になります。

電子証明書の発行

転入転出手続きの特例を受けることができます。

電子証明書とは

公的個人認証サービス(※2)を利用する際に必要な証明書で、本人であることを東京都知事が電子的に証明するものです。従来の書面取引における印鑑証明書に代わるも

のといえます。

この電子証明書は、住基カードの中に記録されます。有効期間は3年間です。

公的個人認証サービスによる電子証明書を利用した電子申請の例

e-Tax(国税電子申告・納税システム) <http://www.etax.go.jp/>、自動車保有関係手続きのワンストップサービスなどがあります。

電子申請を行う場合は、インターネットが利用できるパソコンとICカードリーダー/ライターを別途ご用意ください。

「ご利用いただけるサービスは2面に続いています」

(※1) 住基ネット=区市町村が管理している住基基本台帳の記載事項のうち、本人確認情報(氏名・生年月日・性別・住所・住民票コードと、これらの変更情報)を、他の区市町村や都道府県、指定情報処理機関に専用回線を通じて提供する、全国規模のネットワークシステムです。

(※2) 公的個人認証サービス=インターネットを通じて行政手続きを行う際に、他人による「なりすまし」やデータの改ざんを防ぐために用いられる本人確認の手段です。詳細は、<http://www.jpki.go.jp/>をご覧ください。

1面からの続き

行政機関などによる本人確認情報の利用

行政機関などへ申請・届出(パスポートなど)を行う際、住民票の写しの添付が省略が可能となります。また、年金の現況届の提出が原則不要となります。

■パスポート申請は、1月5日から住民票の写しの添付が必要となる予定です。

■国民・厚生年金の現況届の提出は、社会保険庁の準備が整ってから、原則不要となる予定です。

住民票の写しの広域交付

お住まいの区市町村以外の区市町村でも、本人または本人と同じ世帯の方の住民票の写し(戸籍筆頭者の氏名および本籍を省略したもの)の交付が受けられます。

請求するときは、住基カード・運転免許証などの官公署が発行した写真付きの証明書の提示が必要で

す。◇杉並区に住民登録のある方が他の区市町村に請求する場合▽受付場所・受付日など事前



わせください▽手数料請求する区市町村によって異なります

◇他の区市町村に住民登録のある方が杉並区に請求する場合▽受付場所Ⅱ区民課(区役所東棟一階)

▽受付日・受付時間Ⅱ月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

▽手数料Ⅱ一通三〇〇円

転入転出手続きの簡素化

住基カードをお持ちの方は、転入転出手続きの特例を受けることができます。

郵送などにより一定の事項を記入した転出届を住んでいる(住んでいた)区市町村に提出

することで、転出証明書の交付を受けなくても、引越先

の区市町村の窓口に住基カードを提示することで転入手続きが

できます。※住民票コードの確認

区は、15年10月、郵送により、「住民票コード」を区民の皆さん一人一人に通知して

います。何らかの申請などに際し「住民票コード」が不明な場合は、お手数ですが、区民課

個人情報保護対策

住基ネット参加にあたり、区としての万全な個人情報保護体制を築くため、(1)(2)の対策を講ずるとともに、健全なIT社会の実現に向けて、(3)の取り組みを進めていきます。

(1)区における運用を監視する第三者機関の設置

個人情報保護および情報通信技術の利用に関し優れた識見を有する方で構成する「杉並区住民基本台帳ネットワークシステム運用監視委員会」を設置します。

(2)緊急時対応策の構築

副区長を長とした「緊急時対応策会議」を設置し、区民の本人確認情報の漏えい、または不適正な利用が明らかになった場合

などにおいて、住基ネットからの切断を含め、取るべき対応策を定めます。

このため、不正行為あるいはシステム障害に起因する事象などの脅威ごとに事例を設定し、

切断するか否かを含め、講ずる措置を明らかにした「緊急時対応計画」を策定します。

(3)健全なIT社会実現に向けた自治体の研究提言機構の創設

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

国民健康保険

自己負担限度額の変更

高額療養費は月単位で計算を行います。月途中で75歳の誕生日を迎えて後期高齢者医療制度に移る場合には、移行前後の医療保険制度それぞれで自己負担限度額を支払うこととなります。

このため、後期高齢者医療制度に移ることで医療保険が変更の方と、その被扶養者などは、移行当月のみ自己負担限度額を二分の一にする規定が設けられました。

国民健康保険の対象者・自己負担限度額などは、表1、2、3のとおりです。

表1の対象者(個人)は、移行

行月のみ高額療養費の自己負担限度額が二分の一になります(表2、3参照)。実施は21年1月1日です。

※この規定は「移行月のみ」が対象です。

※この自己負担限度額の特例は、特定疾病療養受療証をお持ちの方の一部負担金についても適用されます。

70歳以上の方の一部負担金割合

医療制度改正により、4月から一割負担の方は二割負担に変更され、一割分が公費助成されていますが、助成期間が22年3月まで延長になりました(医療

機関窓口では一割相当額の負担。21年4月からの高齢受給者証は3月中にお送りします。

また「三割・自己負担限度額一般適用」の高齢受給者証をお持ちの方は、21年1月から、一割負担に変更になります。12月中に新証をお送りしますので、手続きは必要ありません。

75歳到達時の自己負担限度額の特例

21年1月から、月の途中で75歳に到達し、後期高齢者医療制度に加入した方の自己負担限度額は、到達月のみ本来負担額

二分の一に設定することになりました(表3)。※20年4月にさかのぼって適用される予定です。

現役並み所得者の判定基準の見直し

後期高齢者医療制度への移行に伴い、新たに現役並み所得者(三割負担)となった方について、その属する世帯の70～74歳の方を一部負担の負担割合の判定に係る収入基準に含めることにより、以前と同様の負担割合(一割)とすることになりました。

※20年8月以降に基準収入額適用申請書を提出し、自己負担限度額が一般並みの経過措置に該当する方は、新たに申請する必要はありません。これまで、基準収入額適用の申請がない方は申請が必要になります。該当者にはご案内します。

国民健康保険から後期高齢者医療制度に移る方(自己負担限度額が一般の場合)

	1月	2月		3月
		75歳到達日		
国民健康保険	4万4400円	4万4400円 ⇒2万2200円		
後期高齢者医療制度			4万4400円 ⇒2万2200円	4万4400円

表1 自己負担限度額の特例対象者

対象者	該当月
国民健康保険被保険者で、75歳になり後期高齢者医療制度に移った方(月の1日生まれの方を除く)	75歳の誕生月
社会保険・国民健康保険組合など、国民健康保険以外の医療保険制度に加入の扶養者本人および組合員が75歳になったことにより、国民健康保険に加入した被扶養者および組合員以外の被保険者	国民健康保険加入月

表2 70歳未満の方の自己負担限度額の特例

区分	自己負担限度額
上位所得者(世帯の国民健康保険加入者の特別区民税・都民税基礎控除後の所得合計が600万円を超える世帯、または課税申告をしていない世帯)	7万5000円【4万1700円】 医療費総額が25万円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算
一般	4万50円【2万2200円】★ 医療費総額が13万3500円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算
特別区民税非課税世帯の方	1万7700円【1万2300円】

※【】内は、同じ世帯で診療を受けた月以前12カ月の間に、高額療養費の支給を4回以上受けたときの4回目からの金額。

表3 70歳以上の方の自己負担限度額の特例

区分	自己負担限度額		
	外来(個人)	個人合算	(世帯合算)
現役並み所得者(課税所得145万円以上)	2万2200円	表2の★	8万100円【4万4400円】(医療費総額が26万7000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)
一般	6000円	2万2200円	4万4400円
低所得者(特別区民税非課税)	Ⅱ	1万2300円	2万4600円
	Ⅰ(注)	4000円	7500円

※【】内は、同じ世帯で診療を受けた月以前12カ月の間に、高額療養費の支給を4回以上受けたときの4回目からの金額。(注)年金収入が80万円以下の方など。

例: 2月に国民健康保険から後期高齢者医療制度に移る方(自己負担限度額が一般の場合)

	1月	2月		3月
		75歳到達日		
国民健康保険	4万4400円	4万4400円 ⇒2万2200円		
後期高齢者医療制度			4万4400円 ⇒2万2200円	4万4400円

「杉並区景観条例」を制定しました

▶阿佐谷北五丁目住宅



区では、みどり豊かな住宅都市を継承し、新たに魅力あるまちなみを形成していくため、「杉並区景観条例」(以下「条例」)を制定しました。区民や事業者の皆さんが、良好な景観づくりに対する意識をさらに高め、自主的に取り組むなど、ご理解とご協力をお願いします。——問い合わせは、まちづくり推進課景観係へ。

条例の策定にあたっては、「広報すぎなみ」9月11日号などで、条例の主な内容を公表し、「杉並区自治基本条例」に基づく区民等の意見提出手続により、皆さんからのご意見を伺いました。いただいた主なご意見とそれに対する区の考え方は、左下表のとおりです。なお、杉並区が景観行政団体となった日(21年4月)を目途に東京都と協議中)からの施行を予定しています。

条例のポイント

◆**目的**
景観法(以下「法」)の規定に基づく景観計画の策定および行為の規制等に関する必要な事項を定めるとともに、区、区民および事業者の責務を明らかにするほか、大規模建築物の建築等および公共施設の整備に係る事前協議その他良好な景観づくりに関する必要な事項を定めることにより、良好な景観づくりを総合的に推進し、区民および事業者が将来にわたり快適な生活を営むことができる魅力あるまちなみを形成することを目的とします。

◆**基本理念**
区、区民および事業者は、区固有の自然、歴史、文化等にはぐくまれたみどり豊かな住宅都市を継承し、新たに魅力あるまちなみを形成していくという認識の下に、それぞれの責務を自覚し、協働して良好な景観づくりに取り組まなければならない。

◆**景観計画(※)**
区の良好な景観づくりに関する計画として、法に規定する景観計画を定めることやその手続きを示します。また、景観づくりを推進する上で、特に重点的に取り組む必要がある地区を、景観形成重点地区として定めることができることを規定しています。

◆**法に基づく届出**
一定規模以上の建築等を行うとする場合は、法に基づく届出が必要となります。
区長は届出の内容が景観計画の景観形成基準に満たない場合、建築等を行うおとす者に改善されない場合は公表することができ、また、建築物等の色彩に関して基準に満たない場合は、変更命令をすることができます。

◆**大規模建築物の事前協議**
延べ面積三〇〇〇㎡以上の大規模建築物の建築等を行うとする者は、あらかじめ、区長に協議が必要です。

◆**景観重要建造物**
区固有のみどり・文化・生活を今に伝え、また地域のシンボルとなる貴重な歴史的建築物を

いただいた主な区民意見の概要と区の考え方 意見提出の期間=20年9月11日~30日、意見提出件数=6件(延10項目)	
意見(要旨)	区の考え方
屋敷林を保護するために、税の減免など行政の強力な支援が急務と考えますが、今回の景観条例と関連付けて実行できるよう切望します。	屋敷林などのみどりの保全は、みどり豊かな住宅都市の継承には欠かせない要素であるため、みどりの施策と連携しながら景観づくりを推進していきます。
言葉だけの羅列では、景観・住環境は良くなりません。景観条例が全く無意味なお飾り条例にならないよう活かしきってほしいと切望します。	景観条例は景観法を活かし、区独自の景観施策を推進するものです。この条例により、みどり豊かな美しい住宅都市杉並を将来にわたり継承し、魅力あるまちなみを創出していくことができるものと考えます。
善福寺川緑地周辺を景観形成重点地区に指定し、高さ10m以上の建物は建てられないように規制する必要があると思います。また、建物の色や形などを審査して、景観上好ましくないとされる建物は、行政が指導する必要があると思います。	今後策定する景観計画で、善福寺川沿いの区域を景観形成重点地区に指定することを視野に入れていますが、高さの規制は考えていません。一定規模以上の建築行為などに対しては、届出を義務付け、区が審査し、景観に配慮した建物へと誘導するため、配置や色彩などについて指導などを行います。

◆**景観計画(※)**
区の良好な景観づくりに関する計画として、法に規定する景観計画を定めることやその手続きを示します。また、景観づくりを推進する上で、特に重点的に取り組む必要がある地区を、景観形成重点地区として定めることができることを規定しています。

◆**法に基づく届出**
一定規模以上の建築等を行うとする場合は、法に基づく届出が必要となります。
区長は届出の内容が景観計画の景観形成基準に満たない場合、建築等を行うおとす者に改善されない場合は公表することができ、また、建築物等の色彩に関して基準に満たない場合は、変更命令をすることができます。

◆**大規模建築物の事前協議**
延べ面積三〇〇〇㎡以上の大規模建築物の建築等を行うとする者は、あらかじめ、区長に協議が必要です。

◆**景観重要建造物**
区固有のみどり・文化・生活を今に伝え、また地域のシンボルとなる貴重な歴史的建築物を

◆**景観協定**
区民等が自主的に地域の良好な景観づくりを推進するために、景観協定を締結することができるよう、認可の手続きなどについて規定しています。

◆**杉並区景観審議会**
良好な景観づくりの推進に関する必要な事項を調査審議するため、区長の附属機関として、杉並区景観審議会を設置します。

◆**条例の全文とご意見の概要**
区の考え方は、区ホームページでご覧いただけます。ご意見の概要と区の考え方は、まちづくり推進課(区役所西棟三階)、区資料室(西棟二階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館でもご覧いただけます。

※**景観計画**
法に基づく、良好な景観の形成に関する基本的かつ総合的な計画で、次の①~⑤について、定めることとなります。

- ① 区域
- ② 良好な景観の形成に関する方針
- ③ 良好な景観の形成のための行為の制限に関する事項(届出対象行為や対象ごとの景観形成基準など)
- ④ 景観重要建造物等の指定の方針
- ⑤ その他良好な景観形成のために必要な事項

(仮称)杉並区景観計画については、あらためて、区民等の意見提出手続を経て、21年度中に策定する予定です。

◆**景観法の詳細は、国土交通省ホームページをご覧ください。**
<http://www.mlit.go.jp/crd/townscape/index.html>

区技能功労者表彰



12月16日(火)、20年度杉並区技能功労者表彰式を行い、60歳以上の方で優れた技能を持ち、永年にわたり後進の模範となっている方々30名を表彰しました(右表のとおり。敬称略)。

区産業経済課商工係

職 種	氏 名	事業所住所	職 種	氏 名	事業所住所
タイル職	佐藤昭二	高円寺南1丁目	自転車修理職	石塚昭作	井草5丁目
大工職	齋藤庫三	井草1丁目	製菓職	片岡一則	西荻南2丁目
大工職	吉田善次	堀ノ内2丁目	製菓職	大石藤男	西荻南3丁目
電気工事職	細田順孝	成田東4丁目	豆腐製造業	若月保雄	高円寺南3丁目
電気工事職	増淵吉正	大宮1丁目	調理師	青木龍雄	大宮2丁目
電気工事職	沼尾紀勝	梅里2丁目	美容師	渡辺美代子	方南2丁目
畳職	奥山郁夫	浜田山4丁目	理容師	横川三芳	西荻南3丁目
家具職	佐山道治	高円寺南4丁目	理容師	横山貞夫	松庵2丁目
建具職	並木義治	阿佐谷北4丁目	理容師	吉川今朝夫	和泉1丁目
建具職	齊藤一郎	成田東4丁目	クリーニング師	清水忠雄	和泉4丁目
表具・経師職	松本昭二	荻窪4丁目	クリーニング師	松本修	成田西1丁目
洋服仕立職	杉崎壽彦	永福4丁目	クリーニング師	小暮芳一	高円寺南3丁目
和服仕立職	金澤洋子	清水2丁目	鍼(はり)・灸(きゅう)・ア ンマ・マッサージ・指圧師	西山正夫	西荻北3丁目
時計修理職	鈴木榮藏	松庵1丁目	個人タクシー運転職	能條安弘	下井草2丁目
時計修理職	塚田英夫	西荻南3丁目	個人タクシー運転職	松崎馨	松ノ木1丁目

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。

【図書の利用状況について】

図書館のホームページから、現在の図書の利用状況を把握することができますが、子どもの学習に役立てるため、過去の利用状況も教えていただけませんか。

【回答】

本を買ったり、譲ったり、いろいろなことができる大変便利な手段として、インターネット

ネットが身近なものになり、仕事や勉強、生活には欠かせなくなっています。

ある自治体の図書館では、近年、貸出履歴を保存するシステムを導入しました。「貸出本の切り抜きや書き込みトラブル対応のため」だそうです。しかし、多くの図書館では、システムに記録を残すことは、思想・信条の自由、読書の自由を侵す恐れがあると考え、システムに記録を残していません。

当区においても、個人が借りた本の履歴は、返却後、電算システムから削除されています。そのため、現在、貸出時にお渡ししているレシートを

個人の履歴管理にご利用いただくことをお勧めします。

これからの図書館のあり方を考えるとき、個人の趣味や勉学の一助として、これまでの読書記録を残し、必要に応じて公開すればより便利になると考えることもできます。一方で、図書館が自ら読書記録を公開することは、サイ

ビス以前の情報管理方針の重大な問題と考える利用者もいます。今後、利用者の皆さんの声を参考にしながら、広い利用層で、未永く図書館を活用いただけるよう、図書館システムの改善に努めていきます。(担当課＝中央図書館)

製造業の方へ 工業統計調査にご協力ください

12月31日現在で工業統計調査を実施します。この調査は、わが国の製造業の実態を明らかにするために全国の製造業の事業所(工場)を対象に毎年行っています。調査の結果は、国や地方自治体の都市計画をはじめ、地域開発、景気対策、また企業の新製品の開発調査などの基礎資料として活用されます。

【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】 区内製造業の全事業所に対し調査員が訪問し、調査票の配布・回収を行います。

【調査の期間】 21年1月7日(水)～31日(土)

【調査の集計と公表】 集計は経済産業省で行い、21年の秋に速報、22年春から順次「平成20年工業統計表」として確報を発表する予定です。

【その他】 調査員は都知事から任命されます。調査票の内容を他人に漏らしたり、統計以外の目的に使用することは、法律で固く禁じられています。

お忙しい中ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

区民生活部管理課統計係

就労でお悩みの方へ 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～午後4時(正午～1時を除く)	21年1月6日(火)・13日(火)・27日(火) 午後1時～4時
場所	産業経済課相談室 (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 (希望により職業適正検査可)	無料
申し込み	予約優先	当日、直接会場へ
問い合わせ	産業経済課商工係	杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

◆20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☎3372-8800または杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ。

◆「平成20年度 区民健康診査」早めに受診してください◆12月～3月生まれの方には、11月25日に受診券を送付しました。受診期間は、21年3月31日までです。4月以降の受診期間延長と受診は一切できません。3月は医療機関が大変混み合いますので、ご注意ください。4月～11月生まれの方も、受診券を確認の上、期間内に受診してください。

すべての健(検)診の対象年齢は、20年度中(20年4月～21年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

◇区民健康診査◇

健診名	対象年齢	対象者	受診期間	費用	備考
①成人等健診	30～39歳	職場などで健診を受ける機会がない方	受診券の交付日から有効期限まで(受診券を確認してください)	無料 (希望検査項目は有料)	②の対象者、①③の対象者で過去3年間に1回以上区民健診を受診した方、75歳になる方は、申し込みの必要がありません。 【希望検査項目＝区民健診を予約する際、各医療機関に申し込み】 ■胸部X線検査…30～64歳＝300円 ■大腸がん検診…40歳以上＝200円 ■前立腺がん検査…50・55・60・65・70歳＝700円(区内の指定医療機関でのみ実施)
②特定健診	40～74歳	杉並区国民健康保険に加入している方			
③長寿健診	75歳以上	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方			

■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。問い合わせは、各医療保険者または事業所などへ。

◇がん検診◇

検診名	対象者	受診期間	受診場所	費用	備考
④子宮がん検診	20歳以上	21年2月28日まで	各指定医療機関 (受診票に一覧表を同封します)	各1000円	【申込締切(必着)】毎週金曜日。翌週に受診票を郵送。最終締切＝21年1月30日 2月の受診は、大変混雑します。早めに申し込み・受診してください
⑤乳がん検診	40歳以上				
⑥大腸がん検診※	40歳以上	21年3月31日まで	杉並保健所3階 胃検診室	200円	【申込締切(必着)】毎週金曜日。翌週に受診票を郵送。最終締切＝21年2月27日
⑦眼科検診	40・45・50・55・60歳	21年1月31日まで		300円	対象者には、受診券を郵送しました。届かない方は健康推進課へお問い合わせください
⑧胃がん検診	35歳以上	21年3月21日までの 木・金・土曜日	杉並保健所3階 胃検診室	1000円	【申込締切(必着)】21年3月6日(最終)。申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送 ■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加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

※区民健診受診対象者は、区民健診と同時受診となります。予約の際に、医療機関にお申し込みください。

■各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人などの生活支援給付を受給されている方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◆申し込み方法◆ ハガキで申し込みください(②特定健診⑦眼科検診は申し込みの必要はありません)

健(検)診名	申し込み・問い合わせ	ハガキ記載事項(健(検)診ごとに1人1枚。乳がん・子宮がんは1枚で可)
①③区民健診④子宮がん検診 ⑤乳がん検診⑥大腸がん検診	杉並保健所健康推進課 (〒167-0051荻窪5-20-1)	(1)〇〇健(検)診希望(2)住所(3)氏名(フリガナ)(4)生年月日(年齢)(5)性別(乳がん・子宮がんは不要)(6)電話番号
⑧胃がん検診	杉並区医師会 胃がん検診担当 (〒166-0004阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114)	

◇「健康手帳」をご活用ください

30歳以上の希望者に、健康手帳を配布しています。健康手帳は、健康増進・保持に役立てていただくために作られた手帳です。健康診査やがん検診の受診結果・医療にかかったことなどを記録して、日ごろの健康管理にお役立てください。なお、4月からの特定健診開始に伴い、内容が一部変更になりました。

【配布場所】
杉並保健所健康推進課、保健センター、保健福祉支援係(区役所東棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所

21年度 登録制自転車置場の 利用申請を受け付けます



継続利用の方も申請をお忘れなく！

—問い合わせは、交通対策課自転車対策係へ。

登録制自転車置場の新規(21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、忘れずに申請してください。

◆募集する駅

- ◆西武新宿線 上井草駅(南側)
- ◆京王井の頭線 西永福駅
- ◆京王井の頭線 富士見ヶ丘駅(南側・北側)

◆受付期間

21年1月6日(火)～30日(金)

◆利用期間

21年4月1日～22年3月31日

◆対象

- ①区内または隣接する区・市に住所または通勤・通学先などがある方
- ②通勤または通学などのため、駅までの往復に自転車を利用する方
- ③住居から駅まで、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方(駅ごと異なる)。

◆申し込み方法
自転車対策係(区役所西棟五階)や募集する駅の駅広報スタンドに置いてある申請書(1月6日から配布)に、必要事項を記入し、必要書類(左表参照)を添えて1月30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)してください。申し込み多数の場合は、2月6日(金)に公開抽選を行います。抽選会場などはお問い合わせください。

◆ブロック別置場
西永福、富士見ヶ丘駅の置場については、ブロック別になっていますので、申し込みの際は駐車箇所(ブロック)を確認の上、希望順位を記入してください。

◆申請できるのは、一人につき一駅(一台)です。重複して利用申請があった場合は承認を取り消します。

(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) ※21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・あるいは現在お持ちの学生証	4000円
登録手数料の減額・免除を申請される方は、上記のほかに次の書類が必要になります。		
21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・被爆者手帳・保護証明書(生活保護受給者)・難病指定医療券など	免除

※無登録や登録した置場と異なる場所に駐車した場合は、撤去の対象となりますのでご注意ください。

21年2月の休日パパママ学級

時 2月7日(土)午後、22日(日)午前・午後。(各日半日コース。いずれも同内容) ※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(荻窪5-20-1) 区内もく浴実習、妊婦体験、お産に向けての話など 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 費用無料 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)へ 同課 ☎3391-1015 結果は1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



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。日程は下表の「各保健センター1月の各種健康相談」を参照してください。

—問い合わせは、各保健センターへ。

● 国民年金のお知らせ ● 65歳になられる方へ

20歳～60歳の間に加入したことのある年金が国民年金だけで、第1号被保険者期間のみの方の老齢基礎年金の受給には、区役所で手続きが必要です。受け付けは誕生日の前日からです。

【必要書類】

- ①国民年金手帳
- ②年金受け取り希望先の金融機関の通帳
- ③印鑑(本人が自署する場合は不要です)

◆国民年金の第3号被保険者期間のある方、厚生年金や共済年金に加入したことのある方は杉並社会保険事務所(高円寺南2-54-9 ☎3312-1511)へお問い合わせください。

※第1号被保険者→自営業、学生など/第3号被保険者→厚生年金・各種共済年金加入者に扶養されている配偶者

◆ 各保健センター 21年1月の各種健康相談 ◆

	荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212	和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331
健康相談(検査は有料) …直接会場へ	9日(金)・23日(金) 午前9時～10時30分	8日(木)・22日(木) 午前9時～10時30分	6日(火)・20日(火) 午前9時～10時30分	9日(金)・23日(金) 午前9時～10時30分	8日(木)・22日(木) 午前9時～10時30分
子育て相談(計測)・交流 …直接会場へ	8日(木)午前9時15分～10時15分(計測は月齢12カ月まで)	9日(金)午後1時15分～2時15分	22日(木)午前9時30分～10時15分	28日(水)午前9時～10時	26日(月) 午前9時30分～10時30分
母親学級 …直接会場へ(母子健康手帳持参)	7日(水)・14日(水)・21日(水) (電話で申し込み。先着25名)	1月はありません	9日(金)・16日(金)・23日(金)	1月はありません	1月はありません
平日パパママ学級 …事前申し込み	28日(水)午後1時30分～4時 (電話で申し込み。先着26組)	1月はありません	14日(水)午後1時30分～4時	1月はありません	6日(火)午後1時30分～4時 (電話で申し込み)
離乳食講習会 …直接会場へ	1月はありません	1月はありません	23日(金) 午後1時30分～3時30分	1月はありません	1月はありません
乳幼児歯科相談 …電話予約	9日(金)・23日(金)の午前 15日(木)・29日(木)の午後	5日(月)・19日(月)の午前 9日(金)・23日(金)の午後	6日(火)・20日(火)の午前 8日(木)・29日(木)の午後	15日(木)・28日(木)の午前 14日(水)の午後	20日(火)・27日(火)の午前 19日(月)の午後
歯の健康相談	10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3-34-3 ☎3393-0391)へ				
ものわずれ相談 …電話予約	26日(月)午後1時30分～	13日(火)午前9時30分～	16日(金)・30日(金)午後1時30分～	8日(木)午後1時30分～ 14日(水)午後2時～	15日(木)午後1時30分～
心の健康相談 …電話予約	6日(火)・16日(金)午後1時30分～	22日(木)午後1時30分～ 29日(木)午前9時30分～	16日(金)・22日(木)午後1時30分～	27日(火)午前9時30分～	8日(木)午後1時30分～

※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区役所東棟3階保健福祉支援係へ。健康相談のうち、検査を伴うものは区内在住の方が対象です。腸内細菌検査は区内在勤・在学の方も対象とします。

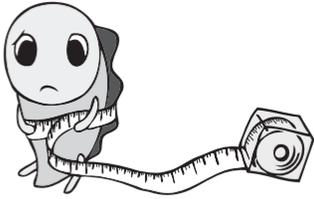
杉並 ウェストサイズ物語

山柳編

腹囲減少にチャレンジしている人を応援する川柳を大募集します。

失敗談や成功の秘訣などを織り込んで、ユニークで楽しい川柳を作り、なかなか減らないウェストに四苦八苦している人を川柳で励ましてあげよう。優秀作品は表彰します。

対区内在住・在勤・在学の方(ハガキ、封書またはファクスに未発表の作品(1人3句まで)と住所・氏名・電話番号とあればペンネームを書いて、1月9日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1 FAX3391-1927)へ(同課 ☎3391-1015



銭湯・新年の朝湯はいかがですか

年始1月2日(金)(一部1月1日(祝))に朝湯を実施します。大きなお風呂でゆったりとリラックスしませんか。

営業日・営業時間は、通常と異なりますので、各浴場にお問い合わせください。また、各浴場で先着100名の大人の方に「干支(えと)石けん」をプレゼントします。

場区内公衆浴場(杉並浴場組合・石原 ☎3334-8402 (午後1時以降) <http://sentou.jp>



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。

すぎなみで年越し

気がつけば、12月もあと10日ほど。今年もいよいよ年の瀬が近づいてきました。今年の大みそかは、どこで、どんな風に年越しなさいますか？

年越しと言えば除夜の鐘はつきものですが、108つ鐘を鳴らすことはご存じのとおり。では、なぜ108つ？これには諸説あるそうで、よく言われるのが「煩惱の数」。人間の身体を表す六根(眼・耳・鼻・舌・身・意)には、良い・悪い・ど

これらの煩惱(18+18=36)に過去・現在・未来の三世をかけて36×3で108になるのだそうです。区内の寺院の鐘には、杉並百景のひとつに選ばれた鐘楼、山門の上層にある鐘や一般的に2分程度である余韻が3分の鐘など、それぞれにエピソードや特色があります。



ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

ちらでもないという3つの感覚があり、6×3で18。さらに人の身体に入り心を活す六塵(色・声・香・味・触・法)にも、それぞれ苦しい・楽しい・どちらでもないの3つの感情があり、これまた6×3で18。

お寺によって受け付け方法・人数はそれぞれ異なりますが、一般参拝客が除夜に鐘つきできるところもあります。ウェブサイトすぎなみ学倶楽部では、除夜の鐘つきができる区内の寺院の詳しい情報や、初詣での参考になる神社のお正月の催し物情報をご紹介します。年越しや初詣でのお出掛けにぜひお役立てください。

☎すぎなみ学倶楽部事務局(すぎなみ地域大学担当) ☎3312-2381

浴場名	所在地	電話番号	内容・日時
和泉湯	和泉1-18-1	3321-0929	てぬぐい体操=21年1月25日(日)、2月22日(日)、3月22日(日)午後1時
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472	太極拳=1月25日(日)、2月22日(日)、3月22日(日)午後2時
観音湯	阿佐谷南3-27-4	3398-5743	健康エアロビクス=1月25日(日)、2月22日(日)、3月22日(日)午後2時30分
Gokurakuya	上荻2-40-14	3399-0276	気功太極拳=1月18日(日)、2月15日(日)、3月15日(日)午後2時45分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	自力整体=1月7日(水)、2月4日(水)、3月4日(水)午後2時30分
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロビクス=1月14日(水)、2月4日(水)、3月4日(水)午後2時15分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス=1月7日(水)、2月4日(水)、3月4日(水)午後2時30分
第一宝湯	天沼3-38-12	3398-2392	てぬぐい体操=1月18日(日)、2月1日(日)・15日(日)、3月15日(日)午後2時30分
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	気功太極拳=1月4日(日)・18日(日)、2月1日(日)・15日(日)、3月1日(日)・15日(日)午後1時
第二石原浴場	宮前4-6-13	3334-8402	太極拳=1月17日(土)、2月21日(土)、3月21日(土)午後2時45分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳=1月11日(日)・25日(日)、2月8日(日)、3月8日(日)・22日(日)午後2時15分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳=1月18日(日)、2月15日(日)、3月15日(日)午後1時45分
天狗湯	西荻南1-21-4	3333-9461	手もみ体操=1月18日(日)、3月15日(日)午後2時30分 ピース教室=2月15日(日)午後1時
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	健康体操(自強(じきょう)術)=1月11日(日)、3月8日(日)午後0時30分 健康エアロビクス=2月8日(日)午後0時30分 てぬぐい体操=2月22日(日)午後0時30分
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾~いすに座って健康体操=1月18日(日)、2月15日(日)、3月15日(日)午後1時
浜の湯	浜田山3-24-4	3303-6665	コーラス=1月7日(水)、2月4日(水)、3月4日(水)午後2時30分 太極拳=1月21日(水)、2月18日(水)、3月18日(水)午後2時30分
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操=1月10日(土)、2月14日(土)、3月14日(土)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自強術=1月25日(日)、2月22日(日)、3月22日(日)午後2時30分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳=1月15日(水)、2月19日(水)、3月19日(水)午後1時45分 健康体操=1月29日(水)、3月5日(水)午後1時45分
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操=1月11日(日)、2月1日(日)、3月1日(日)午後2時
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス=1月25日(日)、2月22日(日)、3月22日(日)午後1時45分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操=1月13日(水)、2月10日(水)、3月10日(水)午後1時30分 コーラス=1月18日(日)、3月15日(日)午後0時30分
ゆ家とごころ吉の湯	成田東1-14-7	3315-1766	てぬぐい体操=1月18日(日)、3月15日(日)午後0時30分 健康エアロビクス=2月15日(日)午後0時30分
林泉湯	天沼1-13-12	3392-2744	健康体操(自強術)=1月16日(金)、2月20日(金)、3月27日(金)午後1時30分

(注) 1. てぬぐい体操は、てぬぐいを持参。 2. ピース教室などは、材料費を負担していただく場合があります。

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(師社杉並区シルバー人材センター、ダ場(正午以降))

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(申当日、直接会場へ各公衆浴

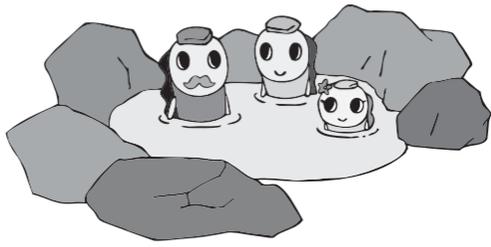
ゆ 杉並区まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで

楽しく健康づくり

民営化
宿泊施設

冬のお得なキャンペーン 実施中♪



区は、区民の皆さんに保養の機会や余暇の場を提供するため、4つの民営化宿泊施設を設置しています。施設運営は、民間経営のノウハウを活用し、よりきめ細かなサービスを提供するため民間事業者が行っています。宿泊補助の制度(右記)もありますので、どうぞご利用ください。今回は、4施設のうち、2施設(湯の里「杉菜」、ホテル・コニファーいわびつ)の特別企画をご紹介します。ほかの2施設については、来年ご紹介いたします。——予約・問い合わせは、直接各施設(下表)へ。

宿泊補助とは…
区内在住の方は、宿泊料金に対して2000円(65歳以上または障害のある方は3000円)の補助が受けられます。
宿泊補助を受けるためには…
区内在住の証明になるもの(運転免許証・杉並区民証・健康保険証・障害者手帳など)を現地施設で必ず提示してください(お持ちでない時は、補助が受けられません)。

ホテル・コニファー いわびつ

電車=JR吾妻線群馬原町駅から送迎バス10分(要事前連絡)▷車=関越自動車道練馬I.C→渋川・伊香保I.C→草津方面へ約40分▷その他、新宿駅からの高速バスもあります



▲夕食の一例

【支配人から】

杉並区と東吾妻町が友好協定を締結して、来年で20周年を迎えます。日ごろの区民の皆さんのご愛顧に感謝し、20周年記念特別企画の第1弾として、全行程をバスでご案内する「区民限定」のお得な「群馬観光と湯めぐりの旅」をご用意しました。団体でのご利用も歓迎いたします。ぜひ、ご利用ください。

★「群馬観光と湯めぐりの旅」

【行程】富岡製糸場(世界遺産暫定リスト登載)、草津(湯もみショー、入浴)、水沢観音(のんびりコースのみ)ほか、阿佐ヶ谷駅前発・着
◇のんびり2泊3日コース(昼食1回・朝食2回・夕食2回付き)
出発日=①21年1月8日(木)②21日(水)③2月5日(木)④19日(木)
旅行代金=65歳以上または障害のある方1万8000円、一般2万円(宿泊補助利用後・バス料金込み・諸税込み)
◇まんぞく1泊2日コース(昼食1回・朝食1回・夕食1回付き)
出発日=①21年1月16日(金)②30日(金)③2月8日(日)④22日(日)
旅行代金=65歳以上または障害のある方1万2000円、一般1万3000円(宿泊補助利用後・バス料金込み・諸税込み)
※最少催行人数は10名です。詳細や申し込みは、直接電話でコニファーいわびつへお問い合わせください。チラシは、区民生活部管理課(区役所西棟7階)、区民事務所・分室、駅前事務所、ゆうゆう館で配布しています。

★期間限定宿泊割引

21年1月8日(木)～3月15日(日)の指定日(指定日については、お問い合わせください)。1泊2食付5500円～、65歳以上4500円～(本館利用。宿泊補助利用後・諸税込み)でご案内いたします。
▷12月27日(出)～30日(火)は若干空きがあります。ぜひご利用ください。

湯の里「杉菜」

電車=JR東海道本線湯河原駅から不動滝行き、または奥湯河原行きバス10分「理想郷」下車(湯河原駅から送迎バスあり)▷車=東名高速道路・厚木I.C→小田原厚木道路・小田原西I.C→真鶴新道



▲自慢の露天風呂

【支配人から】

日ごろから多くの区民の皆さんにご利用いただき、誠にありがとうございます。この度、冬季限定の特別企画をご用意いたしました。あいにく、一部日程は既に満室となっておりますが、その他の平日はまだ若干空きがあります。都会の喧騒(けんそう)を離れ、万葉集にも詠まれた湯河原の湯で心癒やされるひとときをお過ごしください。皆さんのご利用をお待ちしております。

★舟盛り付き1泊2食プラン

夕食充実♪掛流しの貸切風呂(予約制)も無料で利用できます。

★宴会プラン…新年会に最適(15名様から)

夕食に個室宴会場を用意し、飲み放題とカラオケが120分付く、幹事様安心のプランです。

プラン名		舟盛り付きプラン	宴会プラン
平日	大人	8080円(7080円)～	8080円(7080円)～
	子ども	3565円～	4615円～
休前日	大人	9130円(8130円)～	8150円(7150円)～
	子ども	4615円～	5665円～

※宿泊補助利用後の金額です。()内は65歳以上または障害のある方の金額です。
※1泊2食付・消費税込み。上記料金のほかに入湯税がかかります。

★周辺観光イベント

◇湯河原梅林(幕山公園)「梅の宴」21年2月11日(祝)～3月15日(日)

近隣の幕山公園に、約4000本の紅梅・白梅が「梅のじゅうたん」のように咲き乱れ、園内が梅の香りに包まれます。

◇万葉公園内「足湯」施設～独歩の湯

地理風水を応用して日本列島をイメージした園内。いろいろな効果をもつ9つの足湯を楽しむことができます。

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など				直営施設 教職員研修所「秋川荘」 予約・宿泊料金など																																
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)	施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693																														
申し込み先	☎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)	料金	大人4400円、子ども2700円 (1泊2食)																														
インターネット	http://www.yunosato-sugina.com/	http://www.iwabitsu.co.jp/	http://www.anshin-yado.com/	http://www.yumigahama-club.com/	申し込み方法	21年2月の利用申し込み=研修使用日以外は、1月13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1月13日は電話のみの受け付け(先着順)となります。予約を取られた方には、使用承認書をお送りします。忘れずに現地施設へお持ちください。利用料金などは、現地でお支払いください。																														
宿泊料金など	<table border="1"> <tr><td>平日</td><td>大人</td><td>区民=7980円～</td></tr> <tr><td></td><td>子ども</td><td>区民=5565円～</td></tr> <tr><td>休前日</td><td>大人</td><td>区民=9030円～</td></tr> <tr><td></td><td>子ども</td><td>区民=6615円～</td></tr> <tr><td>年末年始</td><td>大人</td><td>区民=1万80円～</td></tr> <tr><td></td><td>子ども</td><td>区民=7665円～</td></tr> </table>	平日	大人	区民=7980円～		子ども	区民=5565円～	休前日	大人	区民=9030円～		子ども	区民=6615円～	年末年始	大人	区民=1万80円～		子ども	区民=7665円～	<table border="1"> <tr><td>21年1月8日(木)～3月15日(日)の指定日。本館利用</td><td>区民=7500円～</td></tr> </table>	21年1月8日(木)～3月15日(日)の指定日。本館利用	区民=7500円～	<table border="1"> <tr><td>小学生以上</td><td>=7000円～</td></tr> <tr><td>小学生以上</td><td>=8000円～</td></tr> <tr><td>小学生以上</td><td>=9450円～</td></tr> </table>	小学生以上	=7000円～	小学生以上	=8000円～	小学生以上	=9450円～	<table border="1"> <tr><td>5歳以上</td><td>=7770円～</td></tr> <tr><td>5歳以上</td><td>=9240円～</td></tr> </table>	5歳以上	=7770円～	5歳以上	=9240円～	休館日	1月7日(水)、 2月3日(火)～5日(木)
平日	大人	区民=7980円～																																		
	子ども	区民=5565円～																																		
休前日	大人	区民=9030円～																																		
	子ども	区民=6615円～																																		
年末年始	大人	区民=1万80円～																																		
	子ども	区民=7665円～																																		
21年1月8日(木)～3月15日(日)の指定日。本館利用	区民=7500円～																																			
小学生以上	=7000円～																																			
小学生以上	=8000円～																																			
小学生以上	=9450円～																																			
5歳以上	=7770円～																																			
5歳以上	=9240円～																																			
入湯税	12歳以上150円	中学生以上150円	12歳以上130円	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)。																															

※宿泊料金は、1泊2食の金額で消費税込みです。利用人数や季節(年末年始・夏季など)により、宿泊料金が変わる場合があります。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。年末年始・夏季期間は施設によって異なります。



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。

時・場 ①21年1月6日(火) ②20日(火) ③区役所一階ロビー ④いずれも午前10時～午後4時(当日、直接会場へ) ⑤環境課 地球温暖化対策担当 ☎3398-3195

点字版

「収集曜日一覧」の配布

21年1月からの点字版ごみ・資源の収集曜日一覧を配布して

定額給付金を装った振り込め詐欺にご注意!

「定額給付金」については、具体的な支給方法などはまだ決まっておらず、区民の皆さんへの連絡や給付を行う段階ではありません。

定額給付金の給付を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」が懸念されていますので、ご注意ください。



「定額給付金」に関して

◆区や総務省などがATM(銀行・コンビニエンスストアなどの現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対にありません。

◆ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。

◆区や総務省などが、「定額給付金」の給付のために、手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません。

◆現時点で、区や総務省などが区民の皆さんの世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報を照会することは、絶対にありません。

ご自宅や職場などに区や総務省などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、最寄りの警察署または警察総合相談にご連絡ください。

☎杉並警察署 ☎3314-0110、高井戸警察署 ☎3332-0110、荻窪警察署 ☎3397-0110または警察総合相談 ☎#9110、警視庁総合相談センター ☎3501-0110

います。詳細は清掃管理課または管轄の清掃事務所へお問い合わせください。

清掃管理課清掃計画係、杉並清掃事務所 ☎3392-1728、杉並清掃事務所南支所 ☎3323-4571

施設情報

ゆうゆう館 休館のお知らせ

ゆうゆう大宮前館・高井戸東館・善福寺館・大宮堀ノ内館は、改修工事のため21年1月5日～3月末日まで休館します。

募集します

杉並区奨学生

区公立II月額奨学金一万七〇〇〇円以内、入学準備金一〇万

円以内▽私立II月額奨学金二万九〇〇〇円以内、入学準備金三〇万円以内/いずれも無利子▽返還方法II卒業の一年後(一〇年以内)に返還(例)来春、高等学校・高等専門学校・専修学校(高等過程)に入学予定で、区内に一年以上住み、独立の生計を営む保護者と同居し、経済的理由で修学が困難な方(ただし、他から奨学金を受ける方は除く) 申込用紙(学務課就学奨励係)区役所東棟六階)または在学する中学校で配布)を、21年1月7日～3月3日に同係へ郵送または持参(同係)

すだちの里すぎなみ 入所対象者

すだちの里すぎなみ(今川2-14-12)は、入所期間を三年間程度とする地域生活移行型の知的障害者の入所施設で、現在五〇名が入所しています。

入所者は、地域生活に向けた訓練などを行い、地域生活が可能となった方が退所します。入所者の退所後に、順次、新たな入所者を決定するため、あらかじめ入所対象者を選考することとしています。

入所対象者は、施設入所の応募のあった人に対し、心身の状況などを調査して、調査結果に基づき区が設置する入所者選考委員会を選考します。今回募集する入所対象者は、21年度中が有効期間となります。

募集人数II数名(募集要項(障害者施策課)区役所東棟一階)福祉事務所配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、21年1月6日～23日に担当する福祉事務所へお申し込みください(同課または福祉事務所(荻窪II荻窪5-15-13

阿佐谷地域集会施設 運営協議会委員

阿佐谷地域センターを拠点として、ボランティア活動をしていただける方を募集します。

各種講座・夏まつり・センターまつり・春まつり・音楽会・講演会などを企画し運営していく活動です。

採用情報

区立保育園・小中学校 非常勤栄養士(嘱託員)

給食の栄養と衛生の管理・指導など▽勤務期間II21年4月1日～22年3月31日(五回まで更新可。ただし65歳到達後の年度末で退職)▽勤務日時II月一六日、午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所II区立保育園・小中学校など(年度途中を含め異動となる場合があります)▽資格II21年4月1日現在、栄養士の有資格者または取得見込みで65歳未満の方▽募集人数II保

育園・学校あわせて一〇名程度▽報酬II月二〇万七〇〇〇円以上(予定)▽その他II有給休暇・健康診断・被服貸与あり。交通費支給(月五万五〇〇〇円限度)。社会保険・雇用保険加入(履歴書(保育園・学校の希望順位と、枠外に赤字で「非常勤栄養士希望」と記入)に栄養士免許証または取得見込み証明書の写しを添えて、1月9日(必着)までに保育課管理係(区役所東棟三階)または教育委員会庶務課教職員係(東棟六階)へ簡易書留で郵送または持参(保育課管理係または教育委員会庶務課教職員係)①書類選考合格者に面接を実施します(1月20日前後)。結果は2月中旬までに通知し、合格者には細菌検査を実施します②勤務先は3月中旬にお知らせします③応募書類は返却しません

児童青少年センター・児童館・学童クラブ 非常勤職員

児童館は、子どもたちの地域の遊びの場であり、学童クラブは、昼間留守になる家庭の児童を対象にした下校後の保育の場です。

また、児童青少年センターは、中高生の自主的な活動を支援する自由な居場所です。

詳細は、右表を参照してください。 (希望可)も書いて、1月16日(必着)までに児童青少年課非常勤職員採用担当(〒167-0005)荻窪1-56-3(ゆうゆう)へ郵送または持参(児童青少年課管理係 ☎3393-4760) ①履歴書は返却しません②各募集人数は欠員状況により

(児童館・学童クラブの嘱託員・パートタイマー・臨時職員)

Table with 4 columns: 勤務日数・時間など, 勤務場所, 資格・要件など, 報酬額など. Rows include 嘱託員, パート, 臨時職員.

その他

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

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

また、国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員会がお受けします。 (時)21年1月9日(金)午後1時～4時(場)区役所一階ロビー(行政相談は東棟一階区政相談課) 無料(当日、直接会場へ) 東京都行政書士会杉並支部 ☎012-01567-537 または区政相談課(他)関係資料がある場合は持参してください

三育成委員会の 桃井はらっぱ手作りたこあげ大会

清沓中通・上荻窪・上井草の三育成委員会の合同で行います。

手作り、またはお持ちのたこを持って、会場にお越しください。

時21年1月11日(日)正午～午後3時(コンテスト参加受付＝正午～午後1時30分。雨天の場合は、1月18日(日)に延期) 場桃井原っぱ広場(桃井3-8-1) 対幼児～大人(コンテスト参加は高校生以下) 費無料(申)当日、直接会場へ 問今川児童館 ☎3394-5302 他手づくりたこのコンテストもあります。コンテスト参加者には、あたたかいとん汁を用意しています。おわんとおはしをお持ちください。「簡単カイトづくり」もあります(100円。受付は正午から。材料がなくなり次第終了)



杉並の魅力がいっぱい♪

郷土博物館に 来てみませんか？



—問い合わせは、郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841)へ。



▲昭和33年頃の開高健(桐山隆明撮影)

悠々として急げ
開高健と昭和

戦後を代表する作家・開高健が亡くなって、今年で二〇年になります。開高健は、昭和49年までの二〇年間、下井草・井荻駅の近くに居住しました。この時期に、芥川賞受賞の小説やルポルタージュなど、開高の行動力と好奇心にあふれた文学作品が数多く生まれています。

今回の写真展・郷土史講座を通して、ぜひ多くの皆さんに、豊かな文学を生み出した

開高の人間性、仕事への情熱、生き方にふれていただきたいと思えます。

◇写真展
時21年1月24日(土)～3月15日(日)午前9時～午後5時 場郷土博物館二階廊下ギャラリー

◇郷土史講座講演会
時午後2時～4時 定各回六〇名(先着順)

第一回 21年2月15日(日)
編集者から見た作家・開高健
▽講師 開高健記念会会長・坂本忠雄

第二回 22年2月22日(日)
開高健の見た・感じた中国▽
講師 東海大学教授・葉千栄

第三回 23年3月1日(日)
開高さんとの出会い～人間・開高健▽
講師 文筆家・菊谷匡祐

—(くづれも)—
費一〇〇円(観覧料。中学生以下は無料) (申)当日、直接会場へ

時21年1月11日(日)午前10時～正午 対小学四～六年生 定二〇名 費無料(申)電話で、郷土博物館へ(12月23日から受け付け開始) (他)作った飾りを持ち帰れます。持ち帰り用の袋を持参してください

時21年1月11日(日)午前10時～正午 対小学四～六年生 定二〇名 費無料(申)電話で、郷土博物館へ(12月23日から受け付け開始) (他)作った飾りを持ち帰れます。持ち帰り用の袋を持参してください

古民家のかまどで紅白の団子を蒸して、木の枝に刺し、まゆ玉飾りを作りましょう。

時21年1月18日(日)まで 古民家にまゆ玉を展示します(観覧料一〇〇円)。土・日曜日の午後は囲炉裏に火が入り、懐かしい雰囲気が味わえます。

●子ども博物館教室
まゆ玉を作ろう

古民家のかまどで紅白の団子を蒸して、木の枝に刺し、まゆ玉飾りを作りましょう。

時21年1月18日(日)まで 古民家にまゆ玉を展示します(観覧料一〇〇円)。土・日曜日の午後は囲炉裏に火が入り、懐かしい雰囲気が味わえます。

▲「まゆ玉」は、小正月の1月14日に、蚕や農作物の豊作を祈る行事です

新成人・晴着でストリートスナップ 「なみすけと記念撮影」

なみすけ(ぬいぐるみ・パネル)と一緒にストリートスナップ(記念撮影)するイベントです。

撮影した写真はプリンターで印刷し、その場でお渡しします。同級生との再会の記念など、ぜひご利用ください。

時21年1月12日(祝)午前9時30分～午後5時まで 場荻窪タウンセブン前広場(JR荻窪駅北口付近) 対21年杉並区「成人祝賀の集い(成人式)」に出席される新成人の方 定印画紙が無くなり次第終了(約500枚分) 費無料(申)当日、直接会場へ 問産業経済課 他撮影協力＝女子美術大学



SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

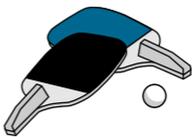
競技大会

●区民体育祭秋季大会
◇レスリング

時21年1月31日(出)午前10時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内種目＝小学生の部(A・B)、中学生の部(A・B)、一般の部(A・B・C) 対区内在住・在勤・在学でスポーツ保険に加入の方 費1000円(当日) (申) (問)電話またはファクス(11面記入例参照)に所属・体重も書いて、区レスリング協会・成国晶子 ☎・FAX3312-8723 へ (他)参加者は保険証を持参してください。車での来場はご遠慮ください

●卓球(団体戦)

時21年2月8日(日)午前9時(区後援) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対男女別団体戦(1チーム＝4～5名) 対区内在住・在勤・在学の方 費1チーム4000円(参加費と申込書(卓球連盟事務局で配布))を、1月28日(必着)までに卓球連盟事務局(〒166-0004阿佐谷南1-7-1)へ現金書留で郵送または持参。同連盟役員への依頼も可 問区卓球連盟・田崎 ☎3314-6624(午前10時～午後5時)



スポーツ教室

●ステップアップ水泳教室 ⑥教室番号「0472」

泳力を伸ばすとともに、楽しく正しい水泳の習得を目指します。

⑥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21年1月31日～3月7日の毎週土曜日、午後7時～9時(計6回) 場杉並第十小学校温水プール 対区内在住・在勤・在学の16歳以上でクロールで15メートル以上泳げる方 定30名(抽選) 費4500円(往復ハガキ(11面記入例参照)に生年月日も書いて、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 問同プール ☎3318-8763 他車での来場はご遠慮ください

●障害者のためのわいわいスポーツ教室

障害の程度の重い方のためのスポーツ教室です。今回は「ボウリング」を行います。時21年2月7日(出)午前10時～正午 場荻窪ユアポウル(上荻1-16-16) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の障害の程度の重い方 定30名(抽選) 費600円(申)申込書(社会教育スポーツ課(区役所東棟6階)・福祉事務所・区体育施設にあります)を、1月9日(必着)までに社会教育スポーツ課へ郵送または持参 問同課 ①一般の交通機関の利用が困難な方はリフト付きバスの送迎が利用できます ②当日参加者と一緒に楽しんでいただけるボランティアの方を募集しています

●競泳飛び込み講習会

時①21年2月13日・27日、3月13日・27日(計4回) ②4月10日・17日、5月1日・8日(計4回) / いずれも金曜日午後7時～9時(区後援) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内競泳におけるスタート・ターンを含む練習会 師区水泳連盟指導員 対区内在住・在勤・在学でスイミングクラブに在籍して50m以上泳げる方 定各40名(抽選) 費各2000円、中学生以下1200円(往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希

望と性別も書いて、1月20日(必着)までに森田恒世(〒168-0064永福3-40-16)へ 問区水泳連盟・森田 ☎5930-7284 他①②とも同じ内容です。両方に申し込み希望の方は優先順位を記入してください

●アクアエクササイズ ⑥教室番号「0479」

時21年2月6日～3月13日の毎週金曜日、午前10時～正午(計6回) 場高井戸温水プール 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の健康な方 定30名(抽選) 費4500円(往復ハガキ(11面記入例参照)に生年月日も書いて、1月6日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 問同プール ☎3331-8652

その他

●「キンボール無料体験会」参加者大募集

直径122cm・重さ1kgの大きなボールを使う、大人も子どもも一緒になって楽しめるルールが簡単なスポーツです。区体育指

導委員が皆さんに優しく教えます。

時21年1月18日(日)午前9時～正午 場杉並第一小学校体育館(阿佐谷北1-5-27) 費無料(申)当日、直接会場へ 問社会教育スポーツ課社会体育係 他運動のできる格好でお越しください

●楽しく健康タイム(21年1月～3月)

定期的・日常的な運動の機会を提供し、皆さんの健康の維持・増進を支援します。これまであまり運動をしたことがない方や、高齢の方でも大丈夫です。健康づくりの第一歩として、ぜひお越しください。

時・場・内下表のとおり 対年齢制限はありませんが、おおむね65歳程度の体力年齢の方に適したプログラムを提供します(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1回300円(申)当日、直接会場へ 問(財)杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表) 他託児はありません

〈楽しく健康タイム(21年1月～3月)〉

会場	日時	種目
荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3320-3381)	第2・4水曜日午前11時～午後1時	青竹ピクス
	第2・4土曜日午前11時～午後1時	太極拳
	第2・4水曜日午後7時～8時	ボクササイズ
高円寺体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)	第2・4水曜日午後8時～9時	ボクササイズ
	第1・3水曜日午前11時～午後1時	膝・腰ケア体操
永福体育館(永福3-51-17 ☎3328-3146)	第1・3水曜日午後1時～3時	ストレッチ&ボクササイズ
大宮前体育館(宮前2-11-11 ☎3334-4618)	第2・4土曜日午前11時～午後1時	エアロピクスⅡ
妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224)	第2・4土曜日午前9時～11時	ダブルエクササイズ(ダンベル・チューブ)

すぎなみ環境情報館

◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時21年1月18日(日)午前10時～午後2時 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定15区画(抽選) 費無料 往復ハガキ(11面記入例参照。グループ・家族は1枚)で、1月6日(必着)までに同情報館へ 他東吾妻町の農産物の販売もあります(売り切れ次第終了)

◇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します。
時21年1月28日(水)午前10時30分～午後3時30分(昼食持参) 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1000円 往復ハガキ(11面記入例参照)で、1月15日(必着)までに同情報館へ
——(いずれも)——
場あんさんぶる荻窪 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

■区民企画～おやじのスローフード・蕎麦(そば)打ち講座

蕎麦打ちでおやじの「わ」を広げませんか。



時・内21年1月24日(土)蕎麦打ちの説明と実演・実習・試食・品評▷2月7日(土)実習・試食・品評/いずれも午後1時～5時(計2回) 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師竹の子会蕎麦打ちグループ・小笠原弘道、石塚喜久夫 区内在住・在勤・在学の初心者 定20名(抽選。男性優先) 費1700円 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、1月7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 ☎3317-6621

■歯科衛生士スキルアップ研修会

区内在住・在勤の歯科衛生士対象の研修会です。さ

〈骨粗しょう症予防セミナー〉

日時	内容(講師)	場所
①21年1月13日(火) 午前10時または11時	骨密度測定=測ってみよう「私の骨は大丈夫?」	上井草保健センター(上井草3-8-19)
②1月20日(火) 午前10時～正午	講義=「もっと知りたい!骨のこと」	上井草保健センター
③1月27日(火) 午前10時～午後0時30分	実習=手軽においしく「カルシウムたっぷりのバランス食づくり」(管理栄養士・佐藤のぶ)	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
④2月3日(火) 午前9時30分～正午	実践=「楽しい!これならできる!骨を鍛えて芯から美しく」、「測定結果の見方」(Y.フィットネスコミュニティー主宰・山岡有美)	西荻地域区民センター

らにスキルを高めたい方、これから仕事を始めたい方、ぜひ、ご参加ください。

時21年1月29日(木)午後7時～9時 場区歯科医師会館(阿佐谷南3-34-3) 内講義「専門的口腔ケア」ほか 師広島大学歯学部非常勤講師・牛山京子 定100名(申込順) 費無料 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、1月16日(必着)までに歯科保健医療センター(〒167-0022下井草4-30-23 ☎5382-9365 FAX5382-9366)へ

■花と緑あふれる杉並シンポジウム

庭からまちへ緑と文化が生まれる杉並を目指して、みんなで語ります。



時21年1月18日(日)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師ガーデニング・デザイナー・正木覚、グリーンアドバイザー・柏木晶子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 費無料 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、1月13日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 ☎3317-6621

■16ミリ映写機操作講習会

「16ミリ映写機操作講習会修了証」取得者は団体登録をすると、公共視聴覚ライブラリーから映写機や16ミリフィルムを借りることができます。

時21年1月31日(土)、2月1日(日)午前9時～午後5時(計2回) 場中央図書館(荻窪3-40-23) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定16名(抽選) 費840円 往復ハガキ(11面記入例参照)に受講理由も書いて、1月15日(必着)までに中央図書館企画サービス担当(〒167-0051荻窪3-40-23)へ 同担当 ☎3391-5754 他昼食を持参してください

■骨粗しょう症予防セミナー

今からできることを実践して骨粗しょう症を予防し、いつまでも健康で若々しいからだ作りを目指し

ましよう。

時・場・内・師左表のとおり(計4回) 区内在住・在勤で65歳未満の方 定25名(申込順) 費300円 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、1月10日(必着)までに中央図書館「情報リテラシー講座」担当(〒167-0051荻窪3-40-23)へ 同図書館 ☎3391-5754 他応募ハガキに調べたい事項を1つ記入してください

■杉並区図書館ネットワーク情報リテラシー講座初級編～あなたの「調べ物」解決しませんか

調べ方がわからず「調べ物」が解決できなかった経験はありませんか。そんな時、インターネットで検索ができると便利です。一緒にインターネットを使って調べてみませんか。

時21年1月20日(火)午後1時30分～4時30分 場済美教育センター(堀ノ内2-5-26) 師女子美術大学図書館職員 区内在住・在勤・在学の中学生以上でキーボード操作ができる方 定20名(抽選) 費無料 往復ハガキ(11面記入例参照)で、1月10日(必着)までに中央図書館「情報リテラシー講座」担当(〒167-0051荻窪3-40-23)へ 同図書館 ☎3391-5754 他応募ハガキに調べたい事項を1つ記入してください

■聞こえに不自由な方のコミュニケーション教室

最近耳が聞こえにくくなり、家に閉じこもっている方はいませんか。この教室でコミュニケーション方法を学び、より楽しく暮らすヒントを見つけましょう。

時21年1月25日(日)午後1時30分～4時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 内体験談、補聴器・日常生活の工夫と便利な用具の紹介、地域で活動しているグループの紹介など 対病気や事故などで耳が聞こえにくくなった方(加齢による場合は除きます)とその家族・付き添いの方 費無料 往復ハガキ、ファクス(11面記入例参照)で、1月24日までに杉並障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121 FAX3335-3581 他手話通訳・要約筆記があります

区役所いつでも電話サービス

杉並区コールセンター

〈年中無休 午前7時～午後11時〉



区役所へのお問い合わせ、粗大ごみの申し込みにご利用ください

☎#8800 または ☎3372-8800
FAX3372-8810

✉call@8800.city.suginami.tokyo.jp

★立教女学院短期大学公開講座 時・内A英語講座(講義は英語)①21年2月9日(月)午後=Food and Family②12日(木)午前=The Inner Foreigner▷B一般講座①10日(火)午前=ヴィクトリア朝イングランドの女性たち②10日(火)午後=江戸っ子の女形③10日(火)午後=蛇女のコスモロジー④12日(木)午後=太宰治「晩年(魚服記)」を読む⑤19日(木)午後=太宰治「晩年(葉)」を読む⑥17日(火)午後=土蔵をつくる⑦18日(水)午前=レクチャーコンサート▷Cキリスト教講座①14日(土)午後=石版画に見る聖地パレスチナ/いずれも午前=10時30分～正午、午後=1時30分～3時 場同短期大学 定A①②B⑥各80名、B①③④⑤各50名、C①100名、B②⑦各140名(いずれも申込順) 費無料 往復ハガキ(11面記入例参照。複数講座連記可)で、各講座開始日の1週間前までに同短期大学総務課公開講座係(〒168-8626久我山4-29-23)へ 同係 ☎3334-5104

その他

★日本語スピーチ大会 時21年3月7日(土)午後1時30分～4時30分 場産業商工会館 内テーマ=日本に来て感じた事、自分の国の事など▷発表時間=5分程度 対外国人 定10名程度(抽選) 申 申請書(杉並区交流協会のホームページ http://www.suginami-kouryu.org/ から取り出せます。また、希望者へ郵送もします)を、1月23日(必

着)までに杉並区交流協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2南阿佐谷谷ビル5階)へ 郵送 同協会 ☎5378-8833 他参加者全員に記念品を差し上げます

★私立高等学校等入学支度金の貸付制度

本制度のある都内の私立高等学校・高等専門学校・専修学校高等課程(3年制)へ入学する生徒の保護者で、都内在住の方に入学支度金をお貸しします。

内貸付金=20万円(無利子)▷返還=在学中に学校が指定する方法で学校に返還 定21年度4月入学分 合格決定後、入学する学校へ 申 入学希望の学校、(財)東京都私学財団 ☎5206-7926 または 東京都生活文化スポーツ局私学部私学振興課 ☎5320-7770 (テレホンガイド)

★改正石綿救済法

「石綿による健康被害の救済に関する法律の一部を改正する法律」(「改正石綿救済法」)が12月1日から施行され、特別遺族給付金の支給対象が18年3月26日までに亡くなった労働者または特別加入者のご遺族の方へと拡大されます。

ただし、労災保険の遺族補償給付を受けられる権利が、時効によって消滅した場合には限りません。

お心当たりのある方は、早急に最寄りの都道府県労働局または労働基準監督署まで

お問い合わせください。

場東京労働局労働基準部労災補償課 ☎3512-1618 または 新宿労働基準監督署 ☎3361-4402

★東京都最低賃金～必ずチェック最低賃金!使用者も労働者も!

東京都最低賃金(地域別最低賃金)は10

月19日から時間額766円に改正されました。

都内で労働者を使用するすべての事業場と同事業場で働くすべての労働者(都内の事業場に派遣中の労働者を含む)に適用されます。

なお、一部の業種については別に定める特定(産業別)最低賃金が適用されます。

場東京労働局賃金課 ☎3512-1614

★「すぎなみ文化芸術活動助成基金」の助成対象事業募集

文化・芸術の振興のため、一定の要件を満たした個人・団体が実施する文化事業に、事業費の一部を助成します。

内対象事業=21年4月1日～22年3月31日に区内で広く開催し、文化芸術の創造に貢献する事業(1団体または個人で1事業)▷助成金額=事業終了後の自己負担額(総支出-総収入の差額)のうち助成対象費目(会場借上費、印刷・宣伝費、道具・衣装制作費など)の2分の1の金額(上限は100万円)▷助成の決定=審査の上、決定通知を21年3月中旬に送付予定 区内在住・在勤・在学の個人と団体(団体は継続的に活動し責任をもって事業を遂行できるなど、一定条件あり)。既に助

成対象事業になっている個人と団体は、その事業が完了し、実績報告後でない応募できません。また、2カ年度中2回の助成を受けた場合、2回目の事業終了日から1年は応募できません 申 事前に杉並区文化協会へ連絡の上、申請書類(同協会配布。同協会ホームページ http://www.sugibun.com/ から取り出せます)を10部用意し、1月31日(必着)までに同協会(〒167-0043上荻1-19-10上荻ホワイトビル3階)へ郵送または1月30日までに持参 同協会 ☎5347-4366 他寄付のお願い=助成金制度は、基金で運営しています。文化芸術の振興のため、助成基金への寄付をお願いします。詳細は、お問い合わせください

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

★**用**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

■ **明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展示会**
区内の小中高校生による多数の応募作品から、58点の受賞作品を展示します。

時・場①12月22日(月)～26日(金)(23日(祝)を除く)午前8時30分～午後5時(22日は午後1時から。26日は午後1時まで)＝区役所1階ロビー②21年1月6日(火)～13日(火)午前9時～午後9時(22日は午後1時から。26日は午後2時まで)＝高井戸地区区民センター(高井戸東3-7-5) **用**当日、直接会場へ **選**選挙管理委員会事務局

■ **区内産の新鮮な朝採り農産物の直売**
区内産の新鮮な野菜や草花などを、生産者「杉並グリーンクラブ」が直売します。

時12月26日(金)午前10時(売り切れ次第終了。雨天実施)場区役所中杉通り側入口前**用**当日、直接会場へ **産**産業経済課都市農業係 **他**マイバッグ(買い物袋)を持参してください

■ **大田黒公園のピアノ修復チャリティーコンサート「ピアノで奏でるチェコの情景」**

修復前最後の演奏、108年前の音色をチェコ音楽の魅力とともに楽しみください。大田黒公園のピアノを守る会との共催で開催します。

時21年1月18日(日)午後2時場大田黒公園記念館(荻窪3-33-12) **内** **出演**＝沢由紀子(ピアノ。右写真)▷曲名＝ショパン「ノクターン変ホ長調op.9-2」、ドボルザーク「『詩的な音画集』op.85より古城にて、セレナード」ほか**定**40名(申込順) **費**2000円**用**・ **問**電話で、みどり公園課 **☎**5307-0740へ

■ **渥美清は詩人だった！～風天俳句探しの旅**
発掘された218の風天俳句から、初めて明かされる

渥美清の素顔とは。
時21年1月18日(日)午後2時～4時場すぎなみNPO支援センター **内**渥美清の知られざる素顔と俳句の紹介など **師**コラムニスト「風天渥美清のうた」著者・森英介**定**30名(申込順) **費**無料**用**・ **問**郵送、電話、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、1月16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) **☎**3314-7260 **FAK**3314-7265 **✉**info@nposuginami.jp)へ

■ **特別支援学級・済美養護学校連合展示会**
区立小中学校特別支援学級と済美養護学校の児童・生徒の、書道・木工・陶芸・美術作品の展示と販売をします。
時21年1月16日(金)～19日(月)午前10時～午後4時(19日は1時30分まで)場セッション杉並(梅里1-22-32) **費**無料**用**当日、直接会場へ **問**大宮中学校特別支援学級 **☎**3313-2161

科学館

◇ **天文の夕べ観望会「すばる」**
おうし座のプレアデス星団は「すばる」と呼ばれ、古くから親しまれています。冬の夜空には、ほかにも、人々が思いをはせる魅力がある天体があります。



時21年1月10日(土)午後6時～8時 **内**区内在住・在勤・在学者で小学4年生以上の方(小中学生は保護者同伴) **費**無料**用**当日、直接会場へ **他**雨天・曇天の場合はプラネタリウムで天文の話をする
◇ **区民科学講座・自然科学ワークショップ「化石で学ぶ気候変動2～温室地球」**
時・ **内**①21年1月24日(土)午後1時～3時15分＝実習「サンゴ礁化石で学ぶ気候変動」②1月24日(土)午後3時30分～5時＝講演「地質時代の海洋生物地理から読み解く生物進化(仮題)」③2月28日(土)午後1



■ **中学生ごみ会議実践発表会**
未来を担う杉並区の中学生に、環境問題への理解と関心を深めてもらうことを目的とした中学生ごみ会議を毎年開催しています。

第6回となる今年も、13校30名の生徒が参加しています。「ストップおんだん館」での体験学習や「ペットボトル中間処理施設」の見学を通して、自分たちが取り組んだ「環境配慮行動」の結果を発表します。
皆さんも、この機会に環境問題について一緒に考えてみませんか。
時21年1月24日(土)午前10時～正午場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) **用**当日、直接会場へ **問**清掃管理課ごみ減量推進係

時～3時15分＝実習「アンモナイトで学ぶ気候変動」④2月28日(土)午後3時15分～5時＝講演「解剖学的復元から探る恐竜類の環境適応(仮題)」 **師**②東京大学・伊庭靖弘④国立科学博物館・對比地孝巨 **対**高校生以上の方 **定**①③各30名(申込順)②④50名(先着順) **費**無料**用**①③は申込用紙(館内で配布)またはハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、1月23日(必着)までに科学館へ。②④は当日、直接会場へ
—— 〈いずれも〉 ——
場・ **問**科学館(〒167-0033清水3-3-13) **☎**3396-4391

(ゆうゆう館の催し)

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎ ・ FAK 3337-2266)	青春卓球倶楽部(道具を貸し出します)	月～土曜日＝午後5時30分～8時30分 日曜日＝午前10時～午後4時	1回100円
今川館(今川4-12-10) ☎ ・ FAK 5303-1501)	台湾茶セミナー～台湾人講師による茶芸教室	21年2月4日(水)・11日(祝)・18日(水)午後1時30分～3時30分(計3回)	3500円 (別途茶葉代500円)
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎ ・ FAK 3395-1667)	墨でアートに描く「書」の講座(字手紙風)	毎月原則第4火曜日午前10時～正午	500円 (別途実費あり)
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎ ・ FAK 3396-8871)	香月葉子のピラティス(女性限定)	①21年1月7日～毎週水曜日、午後7時～8時(計11回)②1月11日～毎月第2・4日曜日、午後2時～3時(計6回)	1回1800円
桃井館(桃井1-35-2) ☎ ・ FAK 3399-5025)	携帯電話講習会・基本操作・メール・カメラ	21年1月27日(火)、2月24日(火)、3月24日(火)午後1時30分～3時30分(計3回)	1500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。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★ **三味線と尺八による民謡** 時21年1月10日(土)午後1時30分～4時場杉並公会堂 **内**演奏＝松原伸松ほか**定**100名(先着順) **費**無料**用**当日、直接会場へ **問**杉並公会堂OB連合会・中島 **☎**3331-1849

★ **冒険遊び場に集合** 時・場 **内**柏の宮公園＝21年1月14日(水)・17日(土)・25日(日)、2月11日(祝)・21日(土)・22日(日)、3月11日(水)・21日(土)・29日(日)▷ **井草森公園**＝1月11日(日)、2月1日(日)、3月1日(日)／いずれも午前10時～午後4時 **費**無料**用**当日、直接会場へ **問**杉並冒険遊びの会・柏の宮・吉田 **☎**090-4413-1235、井草森・佐内 **☎**090-7248-5819 **他**汚れてもいい服装と着替え・飲み物・お弁当・遊び道具・焼きたい物などを持参してください

★ **西関東ジュニアピアノコンクール・ピアノオーディション受賞記念披露コンサート**
時21年1月18日(日)午前11時場杉並公会堂 **費**無料**用**当日、直接会場へ **問**日本ピアノ研究会 **☎**050-3591-4309

★ **杉並区シルバー人材センター公開講座音楽ユニット「コクーン」コンサート～家族への愛・未来への希望を歌う** 時21年1月23日(金)午後2時場杉並公会堂 **定**180名(先着順) **費**無料**用**当日、直接会場へ **問**同センター **☎**3317-2217

講演・講座

★ **学びと気づきのセミナー～幸せに生きるためのアドバイス** 時21年1月12日(祝)午後1時30分～3時30分場産業商工会館 **定**40名(申込順) **費**300円**用**・ **問**電話またはファクス(記入例参照)で、杉並モラルロジー事務所 **☎**・ **FAK**6765-2333へ

★ **家庭学級「断(はなし)の専門家にきく・読み聞かせのヒント～子どもの想像力を育てる」** 時21年1月19日(月)午後3時～4時30分場松ノ木小学校 **内**落語の口演・講演・懇談 **師**落語家・鈴々舎馬桜 **内**区内在住・在勤・在学の方 **定**60名(申込順) **費**無料**用**・ **問**電話で、1月9日までに松ノ木小学校PTA・長島 **☎**3313-0506へ(不在の場合は留守番電話へ) **他**上履きを持参してください

★ **家庭学級「いきいき子育てセミナー」** 時21年1月22日(木)午前10時～11時30分場 **内**聖友ホーム **内**リトミック・折り紙教室 **定**1～3歳児までのお子さんとその保護者 **定**20組(抽選) **費**無料**用**Eメール(記入例参照)

で、1月12日までに同ホーム **✉**seyuhome@nifty.comへ **問**同ホーム **☎**3338-1849 **用**3カ月～1歳児未満の託児あり(事前申込制)

★ **発声ゼミナール～ボイス・トレーニングの実践** 時21年1月25日(日)午後1時45分～4時場杉並公会堂 **内**ボイス・トレーニングの実践練習 **師**洗足学園音楽大学講師・高橋康人 **対**小学1年生以上の方 **定**25名(申込順) **費**3000円**用**・ **問**電話またはファクス(記入例参照)で、アンサンブル・ハイブリッジ・岡橋 **☎**・ **FAK**3334-1875へ

★ **シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座** 時・ **内**21年1月25日(日)・28日(水)～30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(簡単な文章の作成など)②午後1時30分～4時30分＝デジタルカメラ入門(パソコンへの取り込みなど) **場**高齢者活動支援センター **内**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) **用**往復ハガキ(記入例参照)に希望する講座名も書いて、1月8日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ **問**同団体 **☎**090-4722-2574



日本郵便からのお知らせ

年賀状は **12月25日**(木)までにお出しください。

問郵便事業株式会社
東京支社広報係 **☎**5574-9953

★ **NPO法人すぎなみ栄養と食の会**
① **親子で楽しむ中巻き寿司**
時21年1月17日(土)午前9時30分～午後0時30分場永福和泉地区区民センター **師**管理栄養士・吉崎百合子 **定**親子12組(申込順)
② **親子料理教室「なみすけ」を作ろう**
時21年1月31日(土)午前9時30分～午後0時30分場高井戸地区区民センター **内**NPO法人すぎなみ栄養と食の会・畠山匡子 **定**親子15組(申込順)
—— 〈いずれも〉 ——

内区内在住の方 **費**親子2人2000円(子ども1人追加につき500円。子育て応援券利用可。保険料含む) **用**・ **問**電話またはファクス(記入例参照)で、①は1月15日②は24日までにNPO法人すぎなみ栄養と食の会・小林 **☎**・ **FAK**3390-6441へ **他**託児あり(事前申込制)。筆記用具・エプロン・パンダナ・ふきん・子どもの上履きを持参してください

年末年始の区の業務案内

区の窓口は、原則として12月27日(土)～21年1月4日(日)は休業します

12月27日(土)～21年1月4日(日)が休業の窓口は、区役所(土日開庁窓口を除く。右記参照)、区民事務所・分室、杉並区文化協会、杉並区交流協会、消費者センター、杉並区移動サービス情報センター、こども発達センター、福祉事務所、保健所・保健センター、杉並土木事務所、社会教育センターなどです。休業日が異なる主な施設と年末年始のごみの収集は下表のとおりです。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。

なお、区コールセンター ☎ #8800 ☎ 3372-8800 は、年中無休で利用できます(午前7時～午後11時)。

区役所土日開庁窓口(区民課区民係・一般区民相談〈東棟1階〉、地下駐車場)は、12月27日(土)・28日、21年1月4日(日)は業務を行います。取り扱い内容などは区コールセンターへ

〈休業日が異なる施設〉

施設名	休業日	施設名	休業日
地域区民センター・会議室・会議室・会議室	12月28日(日)～1月4日(日)	すぎなみ環境情報館(あんさんぶる荻窪の貸室業務も含む)、リサイクルひろば高井戸、杉並公会堂	12月29日(月)～1月3日(土)
井草・西荻・阿佐谷・高円寺・永福和泉・荻窪地域区民センター(さざんかねっと用タッチパネル式パソコンも含む)	12月28日(日)～1月5日(月)	区役所1階「コミュかるショップ」	12月29日(月)～1月4日(日)
高井戸地域区民センター(さざんかねっと用タッチパネル式パソコンも含む)	12月28日(日)～1月4日(日)	杉並清掃事務所・杉並清掃事務所方南支所	12月31日(水)～1月3日(土)
区民集会所(和田・本天沼を除く)	12月28日(日)～1月5日(月)	西田・杉九ゆうゆうハウス	12月31日(水)～1月4日(日)
和田・本天沼区民集会所(和田図書サービスコーナーを含む)	12月28日(日)～1月4日(日)	中央・永福・宮前・成田・西荻・下井草図書館	12月31日(水)～1月5日(月)
会議室(方南和泉を除く)	12月29日(月)～1月3日(土)	柿木・高円寺・阿佐谷・南荻窪・高井戸・方南・今川図書館	12月27日(土)～1月3日(土)
方南和泉会議室	12月28日(日)～1月4日(日)	(暫定)富士見ヶ丘運動場	12月28日(日)～1月4日(日)
久我山・方南・浜田山・和田堀会館	12月28日(日)～1月4日(日)	松ノ木(注4)・馬橋公園運動場、和田堀公園野球場、和田堀調節池庭球場、杉並第十小学校温水プール	12月29日(月)～1月1日(祝) ※1月2日(金)・3日(土)は午前10時～午後4時まで開場
各施設	12月28日(日)～1月4日(日)	下高井戸運動場、体育館(上井草を除く)、高井戸温水プール	12月29日(月)～1月3日(土)
		上井草スポーツセンター、井草森公園運動場、柏の宮公園庭球場、塚山公園運動場、妙正寺体育館庭球場	12月29日(月)～1月3日(土)
		児童交通公園、大田黒公園、柏の宮公園管理棟・茶室、蚕糸の森公園・馬橋公園・井草森公園・塚山公園管理事務所	12月29日(月)～1月3日(土)
		注1: 12月27日(土)は午後1時まで。電話相談は休業日も24時間受け付け。	
		注2: 12月27日(土)は午後5時で閉館。注3: 12月29日(月)・30日(火)は午後5時で閉館。	
		注4: 野球場は21年6月30日(火)まで休場。	

〈その他の休業日〉

自動交付機	12月29日(月)～1月3日(土) ※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。
各施設の図書室の返却用ブックポスト	年末年始の休業期間中、阿佐谷・高井戸・永福和泉地域区民センターと和田区民集会所は利用できません。
自転車集積所	12月29日(月)～1月3日(土)
さざんかねっと	12月29日(月)～1月3日(土)はシステム休止日のため利用できません。
法律・家事・税務・司法書士相談予約受付	年内の相談は12月26日(金)まで行います。年始の相談は21年1月5日(月)から実施します。☎区政相談課

〈ごみ収集・資源回収・粗大ごみ収集の受け付けのお知らせ〉

現在、全世帯のポストへ「ごみ・資源の収集カレンダー」を配布中です

可燃ごみ・不燃ごみ・資源回収・回収	年末は12月30日(火)まで、年始は1月4日(日)からです。(1月4日(日)は水曜日の収集地区を収集・回収します。詳細は「ごみ・資源の収集カレンダー」または集積所の看板などで確認してください) ☎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
粗大ごみの受け付け	※年末年始に向けて、粗大ごみの申し込みが混み合います。なるべく早めにお申し込みください。 電話受付=年末は12月29日(月)午後7時まで、年始は1月4日(日)午前8時からです。 収集=年末は12月30日(火)まで、年始は1月4日(日)からです。 ☎区コールセンター ☎ #8800 ☎ 3372-8800 ☎ 3372-8810 http://www.seisou.city.suginami.tokyo.jp/ ※12月29日(月)午後7時～1月3日(土)にファクスで申し込んだ粗大ごみ収集は、1月4日(日)受付の扱いになります。
ペットボトル回収	スーパー・コンビニエンスストアなどの店頭回収休止期間=12月31日(水)～1月3日(土)までです。 区立施設の休止期間=各施設の年末年始休業期間。

年末年始 もしも急病のときは

24時間対応の医療情報

杉並区急病医療情報センター ☎3423-9909
言語・聴覚障害などの方は……FAX3423-9933

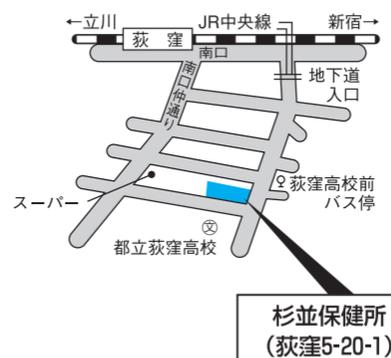
24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行っています(通話内容は録音します。3カ月保存)。

急に熱が出た…

◇休日等夜間急病診療所(杉並保健所2階)
☎3391-1599 FAX3391-6099
(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分前までです。
内科、小児科、外科、耳鼻咽喉科
▶平日夜間(小児科のみ)=午後7時30分～10時30分
▶土曜日=午後5時～10時
▶日曜日・祝日・年末年始=午前9時～午後10時

歯が痛いときは…

◇歯科休日急病診療所(杉並保健所3階)
☎3398-5666
(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)を必ず持参してください。



(発行日) 毎月1日、11日、21日

