



●発行/杉並区 ●編集/広報課  
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1  
区の代表電話は ☎3312-2111  
FAX 3312-9911(広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

# 広報 すぎなみ

平成18年 1 / 21 NO.1750

## 主な記事

あなたの寄付が地域サービスに活かされています..... 1面  
税の申告はお早めに..... 2～3面  
区民の声..... 4面  
なかま集まれ..... 6～7面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日



## NPO支援基金

# あなたの寄付が地域サービスに 活かされています

地域のNPO活動は、皆さんの支援・協力で支えられています。  
あなたの寄付が、地域社会や豊かな暮らしに役立ちます。

問い合わせは、地域課協働推進係へ。

### NPO支援基金を ご存じですか

NPO支援基金は、市民活動を市民が支えるしくみとして、皆さんからの寄付金を積み立て、地域のさまざまな問題解決に自主的に取り組むNPO法人の活動を助成する、区独自の制度です。

14年6月の基金制度の創設以降、これまでに約九七〇万円の寄付をいただき、福祉や教育、文化・芸術活動など、三七団体の地域貢献事業に約七〇〇万円の助成をし、その活動を支援しています。

### 基金の三つの特徴

①寄付者が、助成したいNPO法人や事業活動の分野を希望できます。

②寄付者は、税制上の優遇措置が受けられます。個人については、所得税・地方税法上の寄付金控除が受けられ、法人の場合は寄付の全額が損金算入されます。詳しくはお問い合わせください。

③助成にあたっては、専門家や区民参加の第三者機関の審査を経て区が決定し、これらの情報は区ホームページなどで公開しています。

### 寄付を通して「社会貢献」を

地域のNPO活動は、人的にも財政的にも、皆さんの支援・協力で支えられています。区の基金制度は、NPOの地道な活動を側面から支える仕組みの一つです。引き続き、ご支援をお願いいたします。

寄付をしていただける方は、必要書類を郵送しますので、ご連絡ください。現金の場合は、地域課協働推進係(区役所西棟七階)、または各地域活動係で受け付けています。寄付金の額に制限はありません。

## NPO支援基金助成団体の声

17年度は、一一団体が支援基金からの助成を受けています。そのうち八団体を紹介します。NPO支援基金の助成が、どんな事業に役立っているのか、団体の実際の声をお聞きください。( )は補助対象事業名です。

**ももの会**  
(施設利用者のための送迎車両の改造)  
今回の助成金で、車いす対応車の座席を改修しました。送迎や外出などに出動し、より利用者のニーズに添ったサービスを提供できるようにになりました。

**フレリア**  
(施設内洗面所の改修)  
利用者の皆さんの食後の歯磨き指導を、訪問歯科の無料検診の際に行っています。

今回、洗面所を改修して、きれいな明るい洗面所になりました。元気の素はおいしい食事をとることから「が合言葉になっています。

さらプロジェクト  
(独自事業の創出、自立運営力獲得事業)  
障害のある方の就労に向けての新規事業である、委託訓練事業に取り組んでいます。助成金は、この事業に必要なノウハウの獲得に使わせていただきました。

**かすみ草**  
(ホームヘルパー派遣事業のためのパソコン・介護関連ソフトの購入)  
重度の障害を持った方の生活を支援する活動を、ヘルパー派遣事業を中心に行っています。事業の充実を図るため、助成金をOA機器とソフトの購入に充てました。利用者への、より安心・安全な支援につながっています。

**杉並で能楽を楽しむ会**  
(小中学生対象能楽体験「能楽ってなあに」の実施)  
小中学生を対象に「能楽」のワークショップ(体験学習)を行っています。助成金で事業の充実を図り、子どもたちが日本の古典芸能の歴史を知るとともに、この分野の第一人者に直接話を聞くなどの、貴重な体験の場を提供しています。

**社の家**  
(高齢者などの移動困難者に対する移送サービス)  
移動が困難な方の外出支

援(通院・通所・お出かけの手伝い)をしています。今回の助成金は、移動車両の維持経費として使わせていただきました。人工透析の患者さんなどに、安心して利用できるサービスとして喜んでいただいています。

**和泉自由学校**  
(自由を理念としたフリースクールの運営)  
不登校・中退生など支援を必要とする子どもたちが、自由に伸び伸びと自分らしく過ごせる居場所の提供を目的としたフリースクールを運営しています。運営費の助成を受けて、活動の幅が広がっています。  
**まちづくりを夢をつなぐ市民の会**  
(杉並区まちづくり白書・市民版づくり)  
市民の手によるまちづくりを一層進めるための「杉並まちづくり白書」を作成しています。今年度は、荻窪を中心とした街の再開発や、防災・景観への配慮を目的とした市街地整備の現場見学会も実施しました。



### ●すぎなみNPOのつどい●

## NPO支援基金に 多くの寄付が集まりました

セシオン杉並で17年11月18日(金)～20日(日)、NPO支援基金の普及啓発と、NPO活動を広く区民に知っていただくことを目的に、「すぎなみNPOのつどい」が開催されました。

期間中は800名余りの来場者があり、「NPO支援基金チャリティーコンサート」の売り上げ・募金などの総額58万5364円が、全額NPO支援基金に寄付されました。多数の来場とご寄付をありがとうございました。



古紙配合率100%再生紙を使用しています

歩きながら、元気と文化が生まれる街。すぎなみ

申告期限 3月15日(水)

正しく書いて

お早めに!

所得税 (税務署)

申告は正しく、納期は期限内に  
申告書は自分で書いて早めの提出にご協力ください。税金が戻る方の申告書は、2月15日以前でも受け付けています。

医療費の支払金額など集計が必要なものは、あらかじめ集計してお越しく下さい。また、印鑑、計算器具、卓など、ボールペンなどのほか、前年申告した方は前年分の申告書等の控えもお持ちください。

確定申告が必要な方は、確定申告書を作成し、提出してください。作成した申告書などは、税務署に郵送で提出できます(封筒の裏面に住所・氏名を忘れずに記入してください)。控えに収受印が必要な方は、あて先を記入して切手をはった返信用封筒を、必ず同封してください。

国税庁のホームページで「所得税の確定申告書等作成コーナー」で作成(プリントアウト)した申告書などは、税務署に提出することができます。二四時間いつでも、簡単に自分の申告書を作成できます。

提出は郵送でも  
作成した申告書などは、税務署に郵送で提出できます(封筒の裏面に住所・氏名を忘れずに記入してください)。控えに収受印が必要な方は、あて先を記入して切手をはった返信用封筒を、必ず同封してください。

確定申告が必要な方  
事業所得や不動産所得がある方などで、17年中の所得金額が、扶養・配偶者・基礎控除などの所得控除の合計額を超える方  
給与所得がある方で次のいずれかに該当する方  
17年中の給与収入が二〇〇万円を超える方  
給与を二力所以上から受けている方  
給与を一力所から受けて

国税庁のホームページで「所得税の確定申告書等作成コーナー」で作成(プリントアウト)した申告書などは、税務署に提出することができます。二四時間いつでも、簡単に自分の申告書を作成できます。

提出は郵送でも  
作成した申告書などは、税務署に郵送で提出できます(封筒の裏面に住所・氏名を忘れずに記入してください)。控えに収受印が必要な方は、あて先を記入して切手をはった返信用封筒を、必ず同封してください。



申告はお早めに

税務署の管轄区域

| 杉並税務署  | 荻窪税務署   |
|--|---|
| 阿佐谷北 阿佐谷南<br>和泉 梅里 永福<br>大宮 上高井戸<br>高円寺北 高円寺南<br>下高井戸 高井戸西<br>高井戸東 成田西<br>成田東 浜田山 方南<br>堀ノ内 松ノ木 和田 | 天沼 井草 今川<br>荻窪 上井草 上荻<br>久我山 清水 下井草<br>松庵 善福寺 西荻北<br>西荻南 本天沼<br>南荻窪 宮前 桃井 |

申告書の提出

| 申告                               | 受付期間  | 提出先  |
|----------------------------------|---|--|
| 所得税                              | 2月16日(木)~3月15日(水)<br>(還付申告は窓口受付期間前でも受け付けています) | 杉並税務署・荻窪税務署(提出は、上記お住まいの管轄税務署へ)。<br>2月19日(日)・26日(日)は申告書用紙の配布、申告書作成のアドバイスを行います |
| 個人事業者の消費税および地方消費税                | 1月4日(水)~3月31日(金)                              | 区役所課税課(区役所東棟2階) 区民事務所・分室、駅前事務所。申告相談は課税課でのみ行います                               |
| 贈与税                              | 2月1日(水)~3月15日(水)                              | 区役所課税課(区役所東棟2階) 区民事務所・分室、駅前事務所。申告相談は課税課でのみ行います                               |
| 個人住民税(確定申告をする方は不要)               |   |  |
| 個人事業税の申告(確定申告または個人住民税の申告をする方は不要) |   | 杉並都税事務所  |

(注)1. 受付期間内の土曜・日曜、祝日は休みです(ただし駅前事務所は土曜日、第1・第3日曜日も受け付けます)。2. 申告書は、提出用・控えとも、必ずボールペンなどで記入してください。

いて、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が二〇万円を超える方など  
公的年金等に係る雑所得のみの方で、17年中の所得金額が、扶養・配偶者・基礎控除などの所得控除の合計額を超える方  
譲渡所得がある方  
土地・建物などの不動産を売却して利益のある方  
株式などを売却した方(申告不要の方を除く)  
ゴルフ会員権などの資産を売却した方

その方を配偶者控除、扶養控除の対象にできません(配偶者特別控除の適用誤り(合計所得金額が一〇〇万円を超えた方に、配偶者特別控除は適用できません))  
定率減税の適用もれや計算誤り(「再差引所得税額」の二〇%相当額(最高二五万円)です)  
配当所得のある方の配当所得に係る源泉徴収税額の記載誤り(16年以降に支払われる配当は、一部を除き一〇%(所得税七%、地方税三%)源泉徴収されています。確定申告書の「源泉徴収税額」欄には七%分を記入します)

贈与税  
申告が必要な方  
17年中に、個人から土地・建物・現金・株式などで、合計一〇万円を超える財産の贈与を受けた方。相続時精算課税の適用を受ける方は、相続時精算課税選択届出書と必要書類を申告書に添付してください。  
申告・納付期限 3月15日

所得税の納税証明書(その2)の請求  
17年分の納税証明書(その2・所得金額用)の交付が早急に必要の方は、申告書提出のときに申し出て下さい。申告書を出した後に、納税証明書を申請した場合は、交付まで相当の期間を要する場合がありますのでご注意ください。

ご注意ください  
申告期限に遅れたり、誤った申告書を出すと、加算税・延滞税などが賦課される場合があります。特に誤りが多い事例  
生命保険契約などの満期時に受け取る一時金(一時所得)の申告もれ  
配偶者控除、扶養控除などの適用誤り(配偶者、扶養親族に年間三八万円(給与収入金額一〇三万円)を超える所得金額があれば、

その方を配偶者控除、扶養控除の対象にできません(配偶者特別控除の適用誤り(合計所得金額が一〇〇万円を超えた方に、配偶者特別控除は適用できません))  
定率減税の適用もれや計算誤り(「再差引所得税額」の二〇%相当額(最高二五万円)です)  
配当所得のある方の配当所得に係る源泉徴収税額の記載誤り(16年以降に支払われる配当は、一部を除き一〇%(所得税七%、地方税三%)源泉徴収されています。確定申告書の「源泉徴収税額」欄には七%分を記入します)

贈与税  
申告が必要な方  
17年中に、個人から土地・建物・現金・株式などで、合計一〇万円を超える財産の贈与を受けた方。相続時精算課税の適用を受ける方は、相続時精算課税選択届出書と必要書類を申告書に添付してください。  
申告・納付期限 3月15日

所得税の納税証明書(その2)の請求  
17年分の納税証明書(その2・所得金額用)の交付が早急に必要の方は、申告書提出のときに申し出て下さい。申告書を出した後に、納税証明書を申請した場合は、交付まで相当の期間を要する場合がありますのでご注意ください。

その方を配偶者控除、扶養控除の対象にできません(配偶者特別控除の適用誤り(合計所得金額が一〇〇万円を超えた方に、配偶者特別控除は適用できません))  
定率減税の適用もれや計算誤り(「再差引所得税額」の二〇%相当額(最高二五万円)です)  
配当所得のある方の配当所得に係る源泉徴収税額の記載誤り(16年以降に支払われる配当は、一部を除き一〇%(所得税七%、地方税三%)源泉徴収されています。確定申告書の「源泉徴収税額」欄には七%分を記入します)

贈与税  
申告が必要な方  
17年中に、個人から土地・建物・現金・株式などで、合計一〇万円を超える財産の贈与を受けた方。相続時精算課税の適用を受ける方は、相続時精算課税選択届出書と必要書類を申告書に添付してください。  
申告・納付期限 3月15日

所得税の納税証明書(その2)の請求  
17年分の納税証明書(その2・所得金額用)の交付が早急に必要の方は、申告書提出のときに申し出て下さい。申告書を出した後に、納税証明書を申請した場合は、交付まで相当の期間を要する場合がありますのでご注意ください。

納税は便利な口座振替で  
納税には、安心・便利な口座振替をご利用ください。口座振替の引き落とし日は、所得税は4月20日(木)、消費税および地方消費税は4月27日(木)です。

その方を配偶者控除、扶養控除の対象にできません(配偶者特別控除の適用誤り(合計所得金額が一〇〇万円を超えた方に、配偶者特別控除は適用できません))  
定率減税の適用もれや計算誤り(「再差引所得税額」の二〇%相当額(最高二五万円)です)  
配当所得のある方の配当所得に係る源泉徴収税額の記載誤り(16年以降に支払われる配当は、一部を除き一〇%(所得税七%、地方税三%)源泉徴収されています。確定申告書の「源泉徴収税額」欄には七%分を記入します)

贈与税  
申告が必要な方  
17年中に、個人から土地・建物・現金・株式などで、合計一〇万円を超える財産の贈与を受けた方。相続時精算課税の適用を受ける方は、相続時精算課税選択届出書と必要書類を申告書に添付してください。  
申告・納付期限 3月15日

所得税の納税証明書(その2)の請求  
17年分の納税証明書(その2・所得金額用)の交付が早急に必要の方は、申告書提出のときに申し出て下さい。申告書を出した後に、納税証明書を申請した場合は、交付まで相当の期間を要する場合がありますのでご注意ください。

消費税および地方消費税  
申告が必要な事業者  
15年中(基準期間)の課税売上高が一〇〇万円を超える方  
「消費税課税事業者選択届出書」を提出した方  
申告・納付期限 3月31日(金)

所得税・贈与税・個人事業者の消費税などは

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 杉並税務署 〒166 8501成田東4 15 8   | ☎3313 1131 |
| 荻窪税務署 〒167 8506天沼3 19 14   | ☎3392 1111 |
| 税務相談室 〒164 8566中野区中野4 9 15 | ☎3388 2281 |
| 東京国税局税務相談室                 | ☎3821 9080 |

個人住民税は

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| 区課税課 〒166 8575阿佐谷南1 15 1       | ☎3312 2111(区代表) |
| 事業税は                           |                 |
| 杉並都税事務所 〒168 0064永福1 7 28(仮庁舎) | ☎3393 1171      |

法人の住民税(東京23区の場合)は、都税事務所へ。

車での来署はご遠慮ください。杉並税務署へは、便利な南北バスすぎ丸をご利用ください。

所得税・住民税・個人事業税

申告書は

住民税(区役所)

個人住民税(特別区民税・都民税)は、1月1日に住所がある区市町村で、前年の所得に対してその翌年に課税されます。

問い合わせは、課税課へ。

申告が必要な方は

区内に住所がある方

ただし、次の①～④に該当する方は、申告の必要はありません。

- ①確定申告をした方
②昨年の所得が給与所得のみで、勤務先で年末調整を受け、給与支払報告書が区に提出されている方
③昨年の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報

申告が区に提出されている方

④昨年の合計所得金額が、三万円×(控除対象配偶者+扶養親族の数+1)+二万円以下の方(二万円

の加算は控除対象配偶者または扶養親族がいる方の場合のみ。税制改正により、18年度分住民税から二万円に引き下げられる予定です)

④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする方などは、申告が必要です。

給与所得のみの方で、雑損控除・医療費控除・寄附金控除などを受けようとする方、公的年金の収入のみの方で社会保険料控除・生命保険料控除・損害保険料控除・配偶者特別控除・扶養控除・雑損控除・医療費控除・寄附金控除などを受けようとする方は、区に申告する必要があります。

区内に住所がなくても申告が必要で、所在地などの申告をお願いします。

ご利用ください

最寄りの説明・相談会場

ご利用の際には、税務署から送られた申告書や収支内訳書などのほか、前年申告した控え、源泉徴収票、各種控除の証明書、印鑑などを忘れずにお持ちください。なお、車での来場はご遠慮ください。

三税共同説明会

Table with columns: 月日, 会場. Rows: 1月31日(火) 産業商工会館(阿佐谷南3 2 19), 2月1日(水) 高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5), 2日(木) セシオン杉並(梅里1 22 32), 荻窪地域区民センター(荻窪2 34 20)

(注)1. 時間は、いずれも午後1時～3時30分。2. 譲渡所得のある方はご遠慮ください。

税理士会による無料申告相談

Table with columns: 月日, 会場. Rows: 東京税理士会杉並支部 (2月20日, 21日), 東京税理士会荻窪支部 (2月16日, 22日), 東京税理士会荻窪支部 (2月16日, 21日), 東京税理士会荻窪支部 (2月20日, 3月3日), 東京税理士会荻窪支部 (2月20日, 22日), 東京税理士会荻窪支部 (2月21日, 22日), 東京税理士会荻窪支部 (2月23日, 24日), 東京税理士会荻窪支部 (3月2日, 3日)

(注)1 時間は、いずれも午前9時30分～午後3時30分(午前11時30分～午後1時を除く)。2. 小規模事業者の方が対象です。ただし還付申告相談もできます。3. 譲渡所得のある方、住宅借入金等特別控除を受ける方、税理士に依頼している方は、ご遠慮ください。

ご注意ください

給与所得者で、昨年の給与所得以外の所得の合計額が二〇万円以下の方については、確定申告は必要ありませんが、個人住民税の申告は必要です。

18年度分住民税の主な改正点

定率控除(減税)額が、所得割の一五%(上限四万円)から七・五%(上限二万円)に引き下げられます。65歳以上で、前年の合計所得金額が一〇〇万円以下の方に適用されていた老

年者控除(住民税四八万円)が廃止されます。なお寡婦または専夫の所得控除は、18年度分から、老年者であるとして控除できないという制限規定がなくなります。

65歳以上の方に係る公的年金等控除額が変更されます。65歳以上の方(前年の合計所得金額が二五万円を超過する方を除く)にかかる非課税制度が廃止されます。ただし、17年1月1日現在65歳以上の方は、18年度分は税額の三分の二が減額されます。なお、障害者・

介護保険と税金

介護保険課資格保険料の一部とおむつにかかった費用は、税金の控除の対象になります。

介護保険課資格保険料 サービス利用料 サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(下表)。申告には、次のことが記載された領収証が必要です。

1月～12月の一年間に支払った保険料は、全額、社会保険料控除の対象になります。支払った額は次のもので確認できます。年金から保険料を引かれている方(特別徴収) 社会保険料または共済組合から送られる「源泉徴収票」 納付書でお支払いの方(普通徴収) 保険料の領収書 口座振替の方(普通徴収) 区からお送りした「介護保険料口座振替済のお知らせ」 1月24日にお送りします

介護保険課資格保険料 サービス利用料 サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(下表)。申告には、次のことが記載された領収証が必要です。 居宅サービスの場合 ・居宅サービス計画(ケアプラン)を作成した介護支援事業者名 ・医療費控除対象金額 ・施設サービスの場合 ・施設の種別 ・医療費控除対象金額 介護保険課給付係 領収証については、各事業者へ

Table: 介護保険と税金 サービスの種類. Columns: サービス名, 医療費控除の対象になる額. Rows: 居宅サービス (①居宅療養管理指導, ②訪問看護, ③訪問リハビリテーション, ④通所リハビリテーション, ⑤短期入所療養介護), 施設サービス (介護老人保健施設, 介護老人福祉施設)

①～⑤は、支給限度基準額を超えて利用した費用も控除の対象になります。⑥～⑨は、支給限度基準額を超えて利用した費用は控除の対象になりません。特別な居住費・食費は控除の対象になりません。

おむつにかかる費用

介護保険の認定(申請中を含む)を受けている方は、医師の証明書のかわりに区が発行する確認書で医療費控除が受けられる場合があります。

対象(次の)の要件を満たしている方

おむつ代の医療費控除を受けるのが二年度以降である 寝たきり状態で尿失禁がある 介護保険課認定係

二七税理士にご注意

税理士資格のない者が、税理士業務を行うことは法律で禁止されています。税金の相談や申告書などの作成は、必ず資格を持つ税理士に相談してください。

確定申告書投函箱を今年から設置しません

区役所課税課と荻窪駅前事務所に設置していた確定申告書投函箱は、今年から置かないことになりました。申告書の提出は、税務署へ持参または郵送をお願いします。

未成年者・寡婦・専夫にかかる非課税制度は変更ありません。生計同一の妻に対する均等割が、全額課税になります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、保険料を納付したことを証明する書類が必要になります。



区民の皆さんからいただいた声と、それに対しての区からの回答を掲載してまいります(三カ月に一度掲載の予定)。今回は17年10月以降にいただいた声の中からご紹介いたします。お問い合わせは、区政相談課へ。

**学校給食と米国産牛肉**

米国産牛肉の輸入が再開されましたが、子どもには食べさせたくないと考えています。学校給食に米国産牛肉を使用する予定はありませんか。

牛肉については、国産品を使用することとしています。今回の米国産牛肉の輸入再開に際しても、学校給食への使用は考えていません。

そのほか、食品の購入に関しては、以下の点に注意しています。

①食品添加物を使用した食品は、できるだけ使わない。

②食品衛生法などに基づいて表示が義務づけられている食品は、正しい表示の有無、「表示内容」を確認する。また、表示義務のないものは、食品の状態に特に注意して購入する。

③すべての食品は、信用のある店から購入する。

④レモン・オレンジなどの輸入かんきつ類やバナナは、残留カビ防止剤や残留農薬などを考慮し、使用しない。

今後も、子どもたちが安心しておいしい給食を食べられるように取り組んでいきます。

**黄色いごみ袋**

黄色いごみ袋がガラス対策に効果があることは聞いていますが、値段が高いので購入を躊躇してしまいます。区で配布しているガラスネットを黄色にするか、もしくはネットと同じ大きさの黄色いシートにするというのはいかがでしょうか。

黄色いごみ袋は、人間には袋の中に入れた中身が透けて見えるのに、ガラスには透けて見えず全体が黄色く見える、という材質を開発し製造したものです。

ご提案の黄色いガラスネットにつきましては、仮に同じ材質でネットができたとしても、ネットという特性から網目のすきまがあり、視力の良いガラスには中身が見えてしまい効果が期待できません。

また、シートとして利用する場合は、黄色いごみ袋の厚さ(〇〇三mm)ではとても耐えられませんで、ある程度の厚さで製作することになります。その場合、中身を透かして見るのが難しいことや、雨の日はシートの上に水がたまったり、風の日には吹き飛ばされたりと、取り扱いが難しい点があります。

こうしたことから、少し値段は高めですが、黄色いごみ袋を試していただき、ガラス対策にご協力をいただければと考えています。

**児童の安全対策(子どもたちを守るために)**

児童の下校時などの安全対策について、三学期以降は、どのような対策を講じているのでしょうか。

三学期からの対策については、基本的には現行の対策と同様に、区内各警察署などと協力し、低学年児童(一〜三年生)の集団下校、保護者に対する児童下校出迎えの呼びかけのほか、杉並区安全パトロール隊車両等による下校時見守り巡回、「ピーポくん」一〇番マークをはった区有車両による下校時見守り巡回「区防犯自主団体」二〇団体に対する児童下校時の通学路パトロールの実施依頼などを継続してまいります。

なお、各学童クラブでは、授業終了後の一年生を中心とした学校への出迎えも引き続き行います。学童クラブ終了後は、できる限り保護者の皆さんに出迎えに来ていただくとともに、同じ方面に帰るお子さんの見守りについては、引き続きお願いする予定です。また、地域のボランティアによる児童見守りをはじめとした児童の安全対策を検討します。

区では、警察署、保護者やPTA、地域の皆さんなどと協力し、今後子どもたちの安全対策の強化に努めてまいりますので、ご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

**宿泊施設ガイド**

| 民営化施設(民間事業者が経営しています。予約、問い合わせは各申込先へ)  |  |                                  |                        |  |                            |                                   |
|--|--|----------------------------------|------------------------|--|----------------------------|-----------------------------------|
| 施設名(住所)  | 電話番号(受付時間)                                       | 電話番号(受付時間)                       | 電話番号(受付時間)             | 電話番号(受付時間)   | 電話番号(受付時間)                 |                                   |
| 湯の里「杉菜(すぎなみ)」(神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279)   | 0120 465 002<br>0465 62 4805<br>(午前9時~午後8時、年中無休) | 0279 68 5338<br>(午前9時~午後8時、年中無休) | 富士学園(山梨県南都留郡忍野村忍草2997) | 0120 844 891<br>3263 1590<br>(午前10時~午後6時、土・日曜、祝日を除く) | 弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町漢字新田谷781) | 0120 412 224<br>(午前10時~午後5時、年中無休) |
| 申込先  | ファクス   | ファクス                             | ファクス                   | ファクス   | ファクス                       |                                   |
|  | 0279 68 5417                                     | 3263 5392                        |                        |  |                            |                                   |
| 料金区分   | 区民   | 一般                               | 区民                     | 一般   | 区民・一般                      |                                   |
| 平日   | 大人   | 7980円                            | 8400円                  | 7980円~<br>冬期平日割引(3月17日まで)<br>=7000円(入湯税込み)           | 7980円~                     | 7350円<br>4月30日まで=5250円            |
|  | 子ども  | 5565円                            | 5985円                  | 6300円~   |                            |                                   |
| 休前日  | 大人   | 9030円                            | 9450円                  | 9030円~   |                            | 7350円~<br>3月19日までの金・土・日曜日宿泊=5775円 |
|  | 子ども  | 6615円                            | 7035円                  | 7350円~   |                            |                                   |
| 休館日  |  |                                  | 1月24日~26日              |  |                            |                                   |
| 入湯税  | 12歳以上150円  |                                  | 中学生以上150円              |  | 12歳以上130円                  |                                   |
| 利用人数により、宿泊料金が変わる場合もあります。上記宿泊料金(消費税込み)に対して、区民(区内在住者)の方には2000円(65歳以上または障害者には3000円)の宿泊補助が適用されます。利用日の1週間前からの変更、取消はキャンセル料がかかる場合があります。 |  |                                  |                        |  |                            |                                   |
| 申込開始日  | 宿泊開始日の6カ月前の日                                     |                                  |                        |  |                            |                                   |

(注)1. 区の宿泊補助の適用を受けるためには、運転免許証・杉並区民証・健康保険証・障害者手帳など区内在住の証明になるもの(コピー可)を現地施設で提示のうえ、書類に記入してください(お持ちにならない時は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません)。2. 富士学園は小学生以上に、弓ヶ浜クラブは5歳以上に宿泊料金が適用されます。3. 宿泊の予約は、申込先に直接ご連絡ください。ファクスは予約可否の返信をします。近畿日本ツーリスト区役所内営業所では宿泊予約は受け付けません。4. 季節により宿泊料金が上記と異なる日があります。詳細は申込先にお問い合わせください(富士学園・弓ヶ浜クラブは学校優先使用のためご利用いただけない日もあります)。5. 各施設のパンフレットは区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所にあります。

**直営施設**

| 施設   | 料金                          | 申込方法   | 休館日  |
|--|-----------------------------|--|------|
| 教職員研修所「秋川荘」(あきる野市五日市)<br>☎042 596 0693<br>秋川荘予約・問い合わせ先=近畿日本ツーリスト区役所内営業所(〒166 8570阿佐谷南1 15 1)<br>☎3312 6431(直通)(午前8時30分~午後5時。土曜・日曜、祝日は除く) | 1泊2食<br>大人4400円<br>子ども2700円 | 3月の利用申し込み<br>研修使用日以外は2月10日から使用日の前日まで、電話または窓口で受け付けます。なお、2月10日は電話のみの受け付け(先着順)となります。予約の取れた方には、使用承諾書をお送りしますので、忘れずに現地施設にご持参ください。利用料金などは現地施設でお支払いください。 | 3月9日 |

**済美教育センター**

**オープンキャンパス**

学校力向上という役割を理解していただくため、体験授業や子育て講座、教材・教具や作品の展示などを行います。

学校力向上という役割を理解していただくため、体験授業や子育て講座、教材・教具や作品の展示などを行います。

問い合わせは、済美教育センター ☎3311 0021へ

日時・内容  
1月29日(日) 午前10時~正午 体験授業  
「目からウロコの算数教室」  
大人も知らない小学校の算数(八成小学校・白井一之) 正午~15時 コンサート  
(大宮中学校)と科学パフォーマンス(科学館長・渡邊昇)午後1時30分~3時  
30分 パネルディスカッション「子どもたちの可能性を未来に拓く」学歴社会を問う」(ISL代表理事・野田

智義(株)ヤツパ代表取締役社長・伊藤正裕、小学校PTA連合協議会会長・金伸枝、文化女子大学附属杉並中学校・高等学校長・野原明、杉並師範館館長・田宮謙次、同塾長補佐・田口佳史(午前10時~午後3時) 障害者施設等の出店販売 2月4日(土)午前10時~正午 子育て講座「学齢期に大切なこと」親と子どもの関係(山梨大学教育人間科学

部助教授・玉井邦夫)、コンサート(松ノ木中学校吹奏楽部)、喫茶コーナーほか(PTA、青少年委員) 1月29日(日)~2月4日(土) 園児・児童・生徒の作品展、すぎなみ本の帯アイデア賞の作品展示 1月31日(火)~2月23日(木) 教材・教具の展示場済美教育センター 1(堀ノ内2 5 26) 当日、直接会場へ他車での来場はご遠慮ください

**国民年金 65歳になられる方へ**

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などは下記にお問い合わせください。

加入したことがある年金が国民年金だけで、1号被保険者期間のみの方=区役所国保年金課国民年金係/国民年金の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がある方=杉並社会保険事務所(高円寺南2 54 9 ☎3312 1511) 1号被保険者=自営業、学生など/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

文化・交流協会の催し

文化・交流協会文化係 ☎ 5311 7035 FAX 5311 7038 (〒167-0043上荻3-29 5杉並会館内 ☒ bunka4@icm.home.ne.jp) http://members.icm.home.ne.jp/sugibun/

シネマサロン

「チルソクの夏」

メールや携帯なんかなかった時代。日本と韓国が今ほど親しくなかった時代。そんな時代の淡い恋、忘れられない夏の物語です。



時4月8日(土)午前の部 10時30分 / 午後の部 2時30分 (いずれも三〇分前開場) (場) セシオン杉並梅里1-22-32 (定) 各五八八名 (費) 前売五〇〇円 (全席自由、会員割引あり・ジョイフル券利用可) (当) 日は一〇円増し (問) 文化・交流協会文化係 (他) 未就学児の入場はご遠慮ください

美術展

「材料より見る日本画」

日本画家・杉本洋や、小杉法庵、土佐光芳、川合玉堂など物故作家の作品を展示します。



杉本洋 作品

時4月7日(金)午後7時開演 (6時30分開場) (場) セシオン杉並 (出) 演 アミット・ロイ (シタール)、寺原太郎 (パーンズ)、Pt. アニンド・チャタルジー (タブラ) (定) 五八八名 (費) 前売三〇〇円 (当) 日三三〇〇円 (小・中学生一〇〇〇円)

講演

日本画の材料の衰退と発

時2月11日(祝) 18日(土) 午前11時〜午後7時30分 (無料) (申) 当日、直接会場へ

ワークショップ 「日本画の絵の具を作ろう！」

土・石・岩などを細かく粒状にし、オリジナルの絵の具を作ります。

時2月12日(日) 午後2時〜

師 武蔵野美術大学講師・竹内啓定 (一〇名) (先着順) (費) 無料 (申) 当日、直接会場へ

時2月18日(土) 午前11時〜

師 杉本洋 (無料) (申) 当日、直接会場へ

時2月18日(土) 午後1時〜

5時 (師) 杉本洋 (定) 一〇名 (抽選) (費) 三五〇〇円 (材料費込) (申) ハガキ、ファクスまたはEメールに住所・氏名・電話番号を書いて、1月31日(必着) までに文化・交流協会文化係へ

場 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19) (問) 文化・交流協会文化係

時2月11日(祝) 午後2時〜

師 日本画材料専門店・上田邦介 (費) 無料 (申) 当日、直接会場へ

はたちの献血キャンペーン - 開催中 - 冬季は献血者が少なくなり、血液が不足しがちです。献血へのご協力をお願いします。 杉並保健所健康推進課 ☎3391 1015

＊17年度杉並区功労表彰者＊

17年11月8日(火)に開催された杉並区表彰審査会で、区に多大な功労のある65名の方々を、17年度杉並区功労者に決定しました。また、1月12日(木)に杉並区功労表彰式を行いました。 (問) 総務課総務係

Table with 2 columns: 役職名, 氏名. Lists 65 recipients of the 17th Annual Sugiyama District Merit Award.

植木・草花に関するご相談

「みどりの相談所」は今まで土曜・日曜日のみの開設でしたが、平日の相談窓口として、世田谷区の「緑化相談所」もご案内できるようなりました。専門の相談員がお答えし、電話相談も受け付けています。 みどりの相談所 時開設日時 毎週土曜・日曜日(年末年始を除く) 午前9時〜午後4時30分 (正午〜午後1時は昼休み) (場) 下高井戸5-23-12 塚山公園内 ☎3302-9387 (師) 相談員 園芸専門家 福本伊之助(土曜日)、樹木医・澤地家治(日曜日) 「みどりの図書コーナー」も利用ください

立教女学院短期大学 公開講座

時・因・定下表のとおり (区共催) (場) 立教女学院短期大学 対原則18歳以上で区内在住・在勤・在学の方 (費) 無料 (往復) ハガキ(8面記入例参照・複数講座可) に、希望講座名と番号も書いて、立教女学院短期大学 公開講座係 (〒168-8626) 久我山4-29-23 (へ) (先着順) (問) 同短期大学 ☎3345104 (他) 子育て講座は託児があります(各講座二〇名。子ども一人につき一日一講座のみ)。希望者は、申し込みハガキに講座ごとに希望を記入してください

立教女学院短期大学公開講座 Table with 4 columns: 講座名, 番号, 内容など, 日時, 定員. Lists various courses like '子育て講座' and '英語講座'.

1000円、月2500円 安田 ☎3382-3826 他 身の健康を考  
える方なたでもどうぞ

●健康体操/セシオントリムクラブ 時 月曜日午前  
9時~11時 場主にセシオン杉並(梅里1 22 32) 費入  
会金2500円、月2500円 中村 ☎3311-8028 他 健康に関  
心のある方、初めての方大歓迎

●社交ダンス/さくら会 時 水曜日午後6時30分~  
8時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3 7  
5) 費月3500円 照井 ☎3329-9055 他 初心者・中級者  
募集。初心者大歓迎

●遷居野球/杉並アメニティー・シニアーズ 時 土曜  
日2時間~4時間 場区内野球場(和田堀・松ノ木・下高  
井戸運動場など) 費入会金2500円、年1万5000円 木  
原 ☎3337-9797 他 50~65歳の野球経験者対象

●ヨガ/下高井戸和気の会 時 火曜日午前10時20分  
~11時50分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3 26  
1) 費月3000円 松本 ☎3324-2491 他 初心者、男性  
大歓迎。呼吸法指導中心です

●杉並区ターゲットバードゴルフ協会 時 水曜日の  
午後など 場主に塚山公園運動場(下高井戸5 23 12)  
その他は上井草スポーツセンター(上井草3 34 1)、  
下高井戸運動場(下高井戸3 26 1)など 費月1000円  
岡村 ☎3395-2620 他 全身を使ってプレーするので良  
い運動になります

●東京スクエアダンスクラブ 時 土曜日午後6時~  
8時30分 場方南会館(和泉4 42 5) 費1万円(テキス  
ト、講習15回分など含む) 和田 ☎090-8875 5986 夜  
間 他 3月4日見学会。11日から初心者講習会

●気功太極拳/初めての太極拳 時 第1・2・4 水曜  
日午前9時30分~11時 場荻窪体育館(荻窪3 47 2)  
費月2000円、1日体験500円 橋本 ☎3310-5257 他  
11時からの研究科にも参加できます

●西荻ストレッチ 時 火曜日午後7時~9時 場西荻  
南区民集会所(西荻南3 5 23) 費入会金1000円、月  
3000円 寺澤 ☎3333-2015 他 初心者大歓迎

●ヨガ/ヨガの会フレックス 時 木曜日午後7時~  
8時30分または金曜日午前か午後 場阿佐谷地域区  
民センター(阿佐谷南1 47 17)ほか 費入会金2000円、月  
5000円 宮下 ☎090-6502-3893 他 初心者歓迎。和気あ  
いあいとやっています

●太極拳/上井草太極拳クラブ 時 火曜日午後1時  
~3時 場主に上井草スポーツセンター(上井草3 34  
1) 費入会金1000円、月3000円 賢持 ☎3301-3411  
他 楽しく練習しています。お気軽にどうぞ

●野球/バインリーダーズ 時 水曜日(月4回) 場松  
ノ木運動場(松ノ木1 3 22) 費年1万円 岡永野 ☎  
3311-9083 午後8時以降 他 58歳以上

●自強術体操/四宮会 時 金曜日午前10時~11時30  
分(月4回) 場四宮区民集会所(上井草2 28 13) 費年  
会費3000円、月会費2500円 横山 ☎3328-3737 他 見  
学無料

●SINBI/ストレッチ&リズムダンス 時 金曜  
日午前中 場主にセシオン杉並(梅里1 22 32) 費入会  
金1000円、月4回2000円 池上 ☎3315-9592 他 託児あ  
り・体験あり

●健康体操/ボクササイズ 時 木曜日午後6時~8  
時 場セシオン杉並(梅里1 22 32)、梅里区民集会所  
(梅里2 34 20) 費入会金1000円、月3000円 田淵 ☎  
3317-0408 他 年齢関係なく楽しくできます

●すぎなみ気功太極拳/入門講座 時 ①火曜日午前  
10時~正午 ②水曜日午前11時~午後1時 場①井草地  
域区民センター(下井草5 7 22) ②荻窪体育館武道場  
(荻窪3 47 2) 費月2000円、1日体験500円 渡辺 ☎  
3397-0301 他 よみうり文化センター主任講師の地域

サービスです。高齢者歓迎

●イキイキ骨盤体操/サークル「リラックス」 時 月  
4~5回 午前10時~11時。曜日は決まっています 場  
高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5) 費年会  
費3000円、1回800円。チケット制 信藤 ☎090-4733-  
2218 他 「がんばらない」でカラダにやさしく。お好きな  
ときに

●社交ダンス(中級目指す方募集)/コダマ会 時 土  
曜日午後7時~9時 場荻窪体育館(荻窪3 47 2) 費  
入会金1500円、月4000円 森田 ☎3311-5625 他 モダ  
ン、ラテンとも専門のプロの先生の指導です

●スポーツダンス 初心者募集/カンナ会 時 木曜  
日午後3時~5時 当日、直接会場へ 場阿佐谷地域区  
民センター(阿佐谷南1 47 17) 費入会金2000円、月  
3000円、今回は入会金無料 白勢 ☎3388-1055 他 女  
性と男性の先生が指導します。男性歓迎。2月2日・9  
日は休み

●社交ダンス/ファーストダンスサークル 時 土曜  
日午後6時55分~8時30分 場主に高井戸地域区民セ  
ンター(高井戸東3 7 5) 費入会金1000円、月3000円  
内藤 ☎3333-3340 他 中級レベル。優雅に楽しく。見学  
歓迎

●気功・太極拳/氣の会 時 火曜日午後1時~2時30  
分(月4回) 場下高井戸区民集会所(下高井戸3 26  
1) 費月3000円 水橋 ☎3327-3060 他 初心者大歡  
迎。見学随時可

●体づくりのストレッチ体操/爽健美会 時 主に水  
曜日午前10時30分~午後0時30分 場阿佐谷地域区  
民センター(阿佐谷南1 47 17) 費入会金2000円、1回  
1000円 八木 ☎090-2738-0130 他 柔軟性・バランスを  
高めて健康度アップ。体験あり

## 「なかま集まれコーナー」へ掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

### 【掲載対象】

地域で自主的に行われている生涯学習・文化・  
芸術・スポーツなどのサークルまたは個人の活動  
で、広く一般区民を対象としてメンバーの募集を  
目的とする情報。

- 次にあてはまるものは掲載できません。
- 主な活動場所が区外のもの(登山・ハイキング  
など活動の性質上やむをえないものを除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 営利を目的とするもの
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当  
と判断したもの

●コンサート、講演会、スポーツ大会などのイベ  
ント情報

### 【申込方法】

所定の申込書に記入の上、郵送またはファクス  
でお申し込みください。申込書は、社会教育セン  
ター(梅里1 22 32) 広報課(区役所東棟5階)  
にあります。また、区ホームページからも取り出  
せます。

なお、掲載内容が「スポーツ(ダンス・健康的  
運動を含む)」の場合と、「生涯学習・文化・芸術」  
の場合とでは申し込み先が異なりますのでご注意  
ください。(右記参照)

### 【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期  
の指定はできません。また、掲載は紙面に余裕の

ある場合を除き原則として年間1回とします。

### 【その他】

掲載した内容は、区ホームページ上で、「広報す  
ぎなみ」インターネット版や生涯学習情報として転  
載されますので、ご了解の上お申し込みください。

## 【掲載の申込み・問合せ】

「生涯学習・芸術・文化・その他」  
...社会教育センター(〒166 0011梅里  
1 22 32 ☎3317 6621 FAX3317 6620)  
「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」  
...社会教育スポーツ課社会体育係(住所・  
電話は区役所あて・FAX5307 0693)

### 四宮ITサロン 2月・3月

| 内 容                                  | 日 時  | 費 用                     |        |
|--------------------------------------|--|-------------------------|--------|
| ① ITサロン(初心者対象の自習形式の<br>サロン)          | 2月4日(土)・18日(土)、3月4日(土)・11日<br>(土)・18日(土)・25日(土)午後1時~3時 / 2<br>月8日(水)・22日(水)、3月8日(水)・22日(水)午<br>前10時~正午 | 1時間300<br>円、2時間<br>500円 |        |
| ② 1日講座                               | 2月1日(水)、3月15日(水)午前10時~正午<br>3月1日(水)午前10時~正午  | 各2000円                  |        |
| ③ さわってみようパソコン(パソコンの<br>基本、文字の入力)     | 2月1日(水)・8日(水)午後1時~3時<br>(計2回)  | 各4000円                  |        |
| ④ 電子メールを楽しもう(電子メールの<br>基本、写真や手紙を送る)  | 2月15日(水)・22日(水)午後1時~3時<br>(計2回)  |                         |        |
| ⑤ インターネットを楽しもう(趣味や楽<br>しみを調べる)       | 3月1日(水)・8日(水)午後1時~3時<br>(計2回)  |                         |        |
| ⑥ ワードに挑戦(ワードの基本、案内状<br>を作ろう)         | 3月11日(土)・18日(土)午前10時~正午<br>(計2回)   |                         |        |
| ⑦ エクセルに挑戦(エクセルの基本、住<br>所録を作ろう)       | 2月15日(水)・18日(土)午前10時~正午<br>(計2回)   |                         |        |
| ⑧ ブログに挑戦(あなたも情報発信)                   | 3月25日(土)・29日(水)午前10時~正午<br>(計2回)   |                         |        |
| ⑨ パソコンの中を整理しよう(画像やメ<br>ールの整理)        | 3月15日(水)・22日(水)午後1時~3時<br>(計2回)  |                         |        |
| ⑩ はじめてのデジカメ(デジタルカメラ<br>の選び方・撮影体験)    | 2月4日(土)午後3時30分~6時  |                         | 2500円  |
| ⑪ デジカメを楽しもう(撮影の仕方と取<br>り込み・整理・保存・印刷) | 2月18日(土)・25日(土)午後3時30分~6時<br>30分(計2回)  |                         | 各6000円 |
| ⑫ もっと知りたいデジカメ(加工・編集・<br>メールで送る・公開)   | 3月11日(土)・18日(土)午後3時30分~6時<br>30分(計2回)  |                         |        |
| ⑬ デジカメ撮影会(井草森公園での撮影<br>と作品自慢会)       | 3月25日(土)午後1時30分~5時   |                         | 1000円  |
| ⑭ ホームページを作ろう(IBMホームペ<br>ージビルダーを使用)   | 2月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午<br>後4時~6時(計4回)  |                         | 8000円  |

②~⑭のテキスト代は別。WindowsXPパソコンを使用。

四宮  
ITサロン  
時・因・費左表のとおり  
場四宮敬老会館(上井草2  
28 3) 対区内在住の方  
ただし、の水曜日、  
と、は50歳以上  
の方定、は各一〇名  
は当日、直接会場へ。  
は電話で、開催日の一  
週間前までにNPO法人さ  
らプロジェクトへ(先着順)  
NPO法人さらプロジェクト  
☎332205422  
info@sara-project.  
or.jp

## シニアのための初めてのパソコン講座

時・因 2月14日(火)・15日(水)・16日(木)・19日(日) 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(パソコンの基本  
操作、文字入力、簡単な文章の作成など) ②午後1時30分~4  
時30分 = シニアのためのデジタルカメラ入門(デジタルカメラ  
の操作、パソコンへの取り込み、画像活用の基本) / いずれも  
計4回 場高齢者活動支援センター(高井戸東3 7 5) 師IT  
スクエア杉並 対区内在住で55歳  
以上の方定各コース15名(抽選) 費  
各5050円(テキスト代含む) 往復  
ハガキ(8面記入例参照)に希望す  
る講座名も書いて、1月30日(必着)  
までに、ITスクエア杉並(〒168  
0063和泉3 17 15)へ 関ITスクエ  
ア杉並 ☎090 4722 2574



# ななかま集まれ!

生涯学習  
文化

芸術  
スポーツ

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な生涯学習・文化・芸術・スポーツなどの活動がさかんになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、サークルなどのメンバーの募集情報を年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。掲載した活動の日時・場所は、会場の都合などにより変更になる場合があります。また、活動について区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

## 生涯学習・文化・芸術

### \*\*\* 語学

- **フランス語会話 / ラ・セーヌ** 時土曜日午前10時～正午(場)主にセシオン杉並(梅里1 22 32)(費)入会金1000円、月4回4000円(場)谷口 ☎090-6719-0415(他)フランス語学習を通じて、フランス文化を研究。月1回、フランス人を迎えて楽しく文化交流
- **英会話 / スリーエスの会** 時第1～4金曜日午後1時30分～3時30分(場)主にセシオン杉並(梅里1 22 32)(費)入会金2000円、月5000円(場)山北 ☎3313-1726(他)米国人教師2人でレッスン(楽しい教室です)
- **スペイン語 / POCO a POCO** 時土曜日午後2時～4時(月2回)(場)主に久我山会館(久我山3 23 20)(費)月2500円(場)山田 ☎3333-3311(他)NHKラジオ初級終了程度。体験参加歓迎
- **英会話 / S・E・A** 時隔週水曜日午後2時～3時30分(月2回)(場)西田ゆうゆうハウス(荻窪1 38 15)(費)月3000円程度(場)新美 ☎3333-5881、久芳くば ☎3332-3487(他)英国人講師。日常会話で、授業はすべて英語です
- **韓国語 / ハングルの会** 時月曜・木曜日午前10時～正午(場)久我山会館(久我山3 23 20)(費)月5000円(場)李 ☎070-5562-8899(他)基礎から会話まで。個別指導あり
- **初級・中国語会話 / 新中文会** 時土曜日午前10時～正午(月3回)(場)阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)(費)月3000円(場)松下 ☎3392-4777(他)1～2回の見学学習をおすすめします(無料)
- **韓国語 / 韓国大好き会** 時木曜日午後1時～2時30分(場)主にセシオン杉並(梅里1 22 32)(費)月3000円(教材代込)(場)趙 佐伯 ☎5377-2627(他)初心者大歓迎(2月から)
- **英会話 / フィールフリー** 時土曜日午前10時30分～、平日あり(場)天沼会議室(天沼2 30 10)ほか(費)月6000円(場)今村 ☎090-3514-0882(他)imakay@ezweb.ne.jp
- **イタリア語会話 / ヴィヴァーチェ(入門)** 時月3回水曜日午前10時～正午(場)荻窪地域区民センター(荻窪2 34 20)ほか(費)月3500円(場)須崎 ☎3398-3517(他)講師はイタリア在住6年のオペラ歌手

### \*\*\* 文芸

- **俳句 / 侘助(わびすけ)の会** 時第1水曜日午後2時～5時(予定)(場)セシオン杉並を予定(梅里1 22 32)(費)月2000円(場)池本 ☎夜間のみ ☎5397-9870(他)俳句初級講座と句会の新設。日時などは打ち合わせ
- **四季を彩る俳句の会 / 露のとう会** 時第3火曜日午後1時～4時(場)桜上水北会議室(下高井戸1 24 15)(費)入会金1000円、月1500円(場)志水 ☎3302-1414(他)みなさんと一緒に見たまま、感じたままを俳句にしてみませんか。初心者大歓迎

### \*\*\* 手芸・料理

- **料理倶楽部・子ども料理倶楽部** 時子ども月1回土曜日、大人月1～2回相談(場)宮前(費)入会金1000円、月2500円～(場)同倶楽部 ☎5370-1485(他)子どもは楽しい食育。大人はアイデア料理を
- **キルトサークル 蘭の会** 時主に第2・4月曜日午後1時30分～3時30分(場)阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)(費)入会金2000円、月2500円(材料費別)(場)安藤 ☎3337-5046(他)手作りが好きな方、一緒に楽しみましょう

### \*\*\* 工芸・陶芸・美術(写真含む)

- **デコパージュ制作 / 銀木星デコパージュ教室** 時第1・3水曜日午後7時～10時、第2・4金曜日午後2時～5時(場)今井宅(久我山5)(費)月2回4000円(場)今井 ☎3334-4673(他)インテリア小物に楽しくデコパージュ。見学自由
- **エンピツによるデッサン水彩 / グループ長月** 時第1・3金曜日午前9時30分～正午(場)方南区民集会所(方南1 27 8)(費)月2000円(場)白井 ☎3321-5039(他)講師

は坂口友子先生。初心者大歓迎

- **消しゴムスタンプ / 遊び印の会** 時第2水曜日午後1時30分～3時30分(場)阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)(費)月1000円、資料代・部屋代3ヵ月500円(場)白神 ☎3392-9543(他)消しゴムで季節印や遊び印を彫りませんか
- **絵手紙 / 絵手紙ひまわりの会** 時第4水曜日午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(場)セシオン杉並(梅里1 22 32)(費)月1000円(場)沖 ☎3396-7813(他)心のこもった絵手紙を描いてみませんか
- **俳画 / 俳画サークル** 時第2水曜日午後1時～3時(場)久我山会館(久我山3 23 20)(費)入会金1000円、月3000円(場)梶 ☎5938-5075(他)全日本積穂俳画協会師範。初歩～講師養成
- **絵手紙 / 文連** 時第3水曜日午後1時30分～3時30分(場)セシオン杉並(梅里1 22 32)(費)運営費指導教材共1250円(場)上田 ☎3339-8807(他)日本絵手紙協会杉並区絵手紙文化連絡会講師
- **油絵・水彩画 / れもん会** 時第1・3金曜日午後1時～3時30分(場)高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5)(費)月3000円(場)小林 ☎3302-1403(他)国画会会員・菅野充造先生の指導により楽しく絵を描きます
- **水墨画 / 李興水墨画の会** 時第1～4土曜日午後1時30分～5時(場)高円寺中央会議室(高円寺南2 32 5)(費)入会金5000円、月2500円(場)石川 ☎3316 1374、李 ☎090-6160-0732(他)初心者大歓迎
- **木版画 / 藤田版画の会** 時主に第2・4火曜日午後1時～4時(場)主に高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5)(費)入会金1000円、月2500円(場)浅賀 ☎3313-3839(他)初心者大歓迎
- **水墨画 / まどか会** 時第2・4火曜日午前10時～正午(場)上高井戸区民集会所(上高井戸1 15 5)(費)月2000円(場)鷲塚 ☎3307-6904(他)墨で草花を描いてみませんか。初心者大歓迎

### \*\*\* 書道

- **書道 / セシオン書心会** 時第1・2・3火曜日午前10時～正午(場)セシオン杉並(梅里1 22 32)(費)2ヵ月5000円(場)玉村 ☎3315-1362(他)初心者大歓迎

### \*\*\* 茶道

- **茶道 / つぼみ会** 時木曜日午後1時～5時(月2回)(場)永福和泉地域区民センター(和泉3 8 18)(費)月3000円(場)町田 ☎3328-8810(他)施設抽選により曜日に変更あり。初心者歓迎

### \*\*\* 華道

- **生け花(草月流) / 花水木会** 時第1・3火曜日午後1時～5時、日時変更可(場)主に阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)(費)入会金1000円、月2000円(花代別)(場)星 ☎3339-0973(他)初心者～中級者以上、男女とも大歓迎します
- **生け花(草月流) / さざんかの会** 時第1・3土曜日午前10時～正午(場)永福和泉地域区民センター(和泉3 8 18)(費)月2000円、花代1回分750円(場)坂本 ☎3328-3206(他)初心者大歓迎
- **フラワーアレンジメント / 花\*花** 時①第1・3木曜日午後2時・7時②第2・4金曜日午後2時(場)①セシオン杉並(梅里1 22 32)②西荻地域区民センター(桃井4 3 2)(費)月会費1500円、花代1回3500円(場)河原崎 ☎090-5321-0399(他)初心者歓迎、生花・プリザーブド・ブーケほか

### \*\*\* 音楽(洋楽)

- **歌が苦手、唄えない人だけのカラオケの会** 時第1・3水曜日午前、第2・4木曜日午前どちらか(場)荻窪5(費)月4000円(教材費込)(場)杉原 ☎3392-4576(他)新しく始める会です
- **ポピュラーピアノ・電子オルガンサークル** 時応相談(月2回)(場)小林宅(荻窪1)(費)月4000円(場)小林 ☎3391-7489(他)中高年歓迎・大好きな1曲を。体験あり
- **主に英・米ポップス斉唱 / 英語でうたう会** 時第2・4水曜日午前10時～正午(場)井草地域区民センター

(下井草5 7 22)(費)月2000円(場)鈴木 ☎3390-1441(他)講師はオーストラリア人男性。見学大歓迎

- **コーラス / ドレミ** 時第2・3水曜日午後2時30分～4時15分(場)クラブハウス(下高井戸3 24 1)向陽中学校内(費)入会金1000円、月3000円(場)田中 ☎3302-8258(他)初心者大歓迎。見学自由。主に二部合唱曲
- **シャンソン・カンツォーネ / アンシャンタン** 時第1・3土曜日午前11時～午後1時(場)阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)(費)月2000円(2回分)(場)甘田 ☎3337-1618、大草 ☎3390-8675(他)見学無料。ぜひ一緒に歌いませんか

### \*\*\* 音楽(邦楽、詩吟・謡曲含む)

- **民謡・唄～三味線 / 松圭会** 時第2・4水曜日午後1時～5時(場)阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)(費)入会金1000円、月2500円(場)木幡 ☎3339-1210(他)初心者大歓迎
- **詩吟 / 杉並吟詠会** 時第2・4木曜日午前10時～正午(場)阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)西荻地域区民センター(桃井4 3 2)交互(費)入会金2000円、月1000円(場)渡部 ☎3392-3922(他)大きな声で心身の健康。初心者歓迎
- **三味線と民謡 / 芙蓉会** 時日曜日午前9時30分～正午(場)主に阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)(費)月3000円(場)三浦 ☎090-2211-5626(他)興味のある方、初心者大歓迎

### \*\*\* 室内遊戯・手品

- **囲碁同好会 / 吉田会** 時土曜日2回・日曜日2回(計4回)午後1時～5時(場)荻窪地域区民センター(荻窪2 34 20)(費)入会金1000円、2ヵ月1000円(場)奈良岡 ☎3313-5880(他)初心者から2級くらいまでの方・女性歓迎
- **マジック / 手品の会** 時第2・4日曜日午後2時～4時ほか(場)主にセシオン杉並(梅里1 22 32)(費)月4000円(場)高橋 ☎3203-4453(他)初心者大歓迎。日時はお問い合わせください
- **囲碁 / 碁遊会** 時第1・3・5水曜日午前9時～午後5時(場)西荻地域区民センター(桃井4 3 2)(費)月1500円(場)岡田 ☎3396-5363(他)初心者・女性大歓迎
- **指と頭を使う知的麻雀(マーじゃん)教室** 時月曜～土曜日午前11時～午後4時(日曜・祝日は休み)(場)堀田宅(永福4)(費)入会金2000円、1日1000円(場)堀田 ☎3313-6202(他)禁煙、禁酒、禁賭。9割が女性会員です

### \*\*\* 学習・その他

- **話し方 / ナレーション** 時平日(午前10時～午後4時) / 応相談(場)喜村宅(高井戸西3)(費)1回1500円(場)キムラ ☎090-2372-1376(他)初心者向け。活舌の訓練から始めます
- **ピア・カウンセリング** 時第1・3金曜日午前10時～正午、第2・4金曜日午後1時30分～4時(場)井草地域区民センター(下井草5 7 22)(費)1回1000円、年会費1000円(場)松尾 ☎3399-9093(他)新しい自分に気づき、よい聴き手になる体験学習です
- **算数と数学練習会 / 杉並算数・数学クラブ** 時月曜日午後6時～9時(場)主に浜田山会館(浜田山1 36 3)(費)小学生1回1000円、中高生以上1回1200円(場)高橋 ☎090-1469-9684(他)レベルに合ったプリントで学校補習～応用

## スポーツ・健康

- **水中運動・水泳教室 / ゴールドスイマーズ** 時火曜日午前11時～午後1時(7～9月は休み)(場)高井戸温水プール(高井戸東3 7 5)(費)入会金1000円、3ヵ月1万円(場)吉田 ☎3335-3807(他)水中運動と四泳法を学びましょう。初心者歓迎
- **フラメンコ / エスパーニャ** 時月曜日午後6時～7時25分(場)主に井草地域区民センター(下井草5 7 22)(費)入会金1000円、1回1000円(場)大塚 ☎3995-4757 ☎090-6510-8867(他)主に中高年の初心者大歓迎
- **スポーツダンス / さざんかクラブ** 時火曜日午後7時～9時(場)方南児童館(方南1 51 7)(費)入会金



行事

環境博覧会すぎなみ2005

「環境先進都市すぎなみ」の創造をめざし、地球温暖化防止をテーマに開催します。



林家ライス・カレー子



ダニエル・カール

時2月12日(日)午前10時〜午後4時 会場 あんさんぶる荻窪(荻窪5 15 13) 内・

郵便八ガキ ①行事名 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤電話番号 (原則1人1枚) 往復八ガキの場合は返信用のあて先も記入を...

時30分〜4時 「人生互いに思いやり」思いは地球規模で、行動は足元から「環境省推薦漫才師・林家ライス・カレー子」 展示

「地球温暖化問題を考える」などのパネル展示(2月8日(水)〜) ①小学生以上の方。保護者の参加も可

②区内在住・在勤・在学の方 ①三〇名②各六〇名 ③五〇〇円(保険料)④無料 ①②電話またはファクス(記入例参照)で、2月3日までに環境都市推進担当

来場者の投票で賞を決定します。 時1月23日(月)〜2月26日(日)午前9時〜午後9時(投票は2月20日(月)まで) 会場 あんさんぶる荻窪(荻窪5 15 13) ①当日、直接会場へ ②すぎなみ環境情報館 ③3398 3191

マジックショーとアコーディオン・ハーモニカ演奏 時・内2月8日(水)第一部 午後1時20分〜2時30分

区民一〇〇名を無料招待 (往復八ガキ(記入例参照)で、2月3日(必着)までに社会教育センター

新春百人一首子どもかるた会 二人組で競います。 時2月12日(日)午後2時〜4時(区後援) 会場 高円寺天租神社(高円寺南1 16 19) ④四〇名(無料) ①電話またはファクス(記入例参照)で、NPO法人日本児童文化教育研究所・橋本(先着順) ③3398 6410

区内の学校の生徒が、吹奏楽を演奏します。 時2月11日(祝)午後1時30分開演(1時間) 会場 セシオン杉並(梅里1 22 32) ①出場校 杉並第一小学校、高井戸中学校、東京立正高等学校、都立杉並高等学校 ②五八名(無料) ③当日、直接会場へ ④文化・交流課または社会教育スポーツ課

杉並混声合唱団 定期演奏会 時2月12日(日)午後3時30分開演(3時間) 会場 区共催) セシオン杉並(梅里1 22 32) ①曲目「フォーレ「レクイエム」ほか 出演 小林光雄(指揮)、富田昌子(ピアノ) ②五八名(無料) ③全席自由(①一五〇〇円)

円電話またはEメール(記入例参照)で、杉並混声合唱団・河本(042 25 4452) terime@yahoo.co.jp

心身障害学級・養護学校連合展示会 時1月28日(土)〜31日(火) 午前10時〜午後4時(31日は1時30分まで) 会場 セシオン杉並(梅里1 22 32) ①書道・木工・陶芸・美術作品の展示と販売(当日、直接会場へ) ②済美小学校かしのみ学級 ③313 4632

「自転車の手入れ方」と「自転車の直し方」講師養成講座 時①2月25日(土)午前10時30分〜正午②25日(土)午後1時30分〜3時③3月18日(土)午前10時〜正午④18日(土)午後1時30分〜3時⑤26日(日)午後1時30分〜3時30分(計五回) 会場 リサイクルひろば高井戸(実技、講師の心構えなど) ⑥講座終了後、リサイクルひろば高井戸の自転車の手入れ講座の講師になっていただける方 ⑦一〇名(無料) ⑧往復八ガキ(記入例参照)に、志望動機、講師経験の有無も書いて、2月9日(必着)まで

おもちやドクターが、故障したおもちやを修理します(一人一点まで)。 時2月4日(土)午後1時〜4時(対区内在住・在勤・在学の方) ①一五名(無料) (部代は実費) ②電話またはファクス(記入例参照)で、すぎなみ環境情報館 ③3398 3191 ④3398 3193(先着順) リサイクル講習会 (不用な背広やジャケットで、ベストを作ろう) 時2月7日(火)・14日(火) 午後1時〜3時30分(計二回) ①区内在住・在勤・在学の方 ②一六名(抽選) ③無料 ④往復八ガキ(記入例参照)で、1月31日(必着)までにすぎなみ環境情報館 〒167 0051 荻窪5 15 13 あんさんぶる荻窪(内)へ

水辺に木を植えよう 未来の川との付き合い方を考えます。(区後援) 時①1月28日(土)②2月11日(祝)いずれも午後1時30分〜3時30分 会場 阿佐谷地域センター(阿佐谷南1 47 17) ①飼みどりのポランティア杉並・前野淳一郎、島尻茂樹(区内在住・在勤・在学の方) ②一三〇名③一六名(いずれも先着順) ④二〇〇円(資料代) ⑤当日、直接会場へ ⑥みどりのポランティア杉並・桃園川を愛する会・島尻 ⑦090 1254 4392

おもちやの公開クッキング 時2月4日(土)午前10時〜正午(小雨決行) 会場 都立善福寺公園(善福寺2・3丁目) ①飼みどりのポランティア杉並・自然観察の会・八木雄二、谷口律子(区内在住・在勤・在学の方) ②四〇名(抽選) ③無料 ④往復八ガキ(記入例参照)で、1月30日(必着)までに公園緑地課みどりの計画係へ 同係

みどりの講座 野鳥観察の会 北からの使者カモの観察 時2月4日(土)午前10時〜正午(小雨決行) 会場 都立善福寺公園(善福寺2・3丁目) ①飼みどりのポランティア杉並・自然観察の会・八木雄二、谷口律子(区内在住・在勤・在学の方) ②四〇名(抽選) ③無料 ④往復八ガキ(記入例参照)で、1月30日(必着)までに公園緑地課みどりの計画係へ 同係

土曜科学講座 『立春の卵』のじつなど 中谷宇吉郎の随筆『立春の卵』を、実験を交えて解説します。 時2月4日(土)午後1時30分〜3時30分 会場 科学館(清水3 3 13) ①区内在住・在勤・在学の方 ②三〇名(先着順) ③無料 ④当日、直接会場へ ⑤科学館 ⑥3396 4391

モリモトおじさんの宇宙の話 時2月5日(日)午後2時〜4時30分(1時30分開場) 会場 中央図書館(荻窪3 40 23) ①飼天文学者・事前予約)

森本雅樹(小学生以上の方) ①六〇名(先着順) ②一五〇〇円(資料代) ③当日、直接会場へ ④科学読物研究会・小川 ⑤042 796 1801

区民科学教室 ガラスの科学 トンボ玉づくり 時2月25日(土)午前10時〜午後3時30分 会場 科学館(区内在住・在勤・在学の方) ①四〇名(抽選) ②五〇〇円(材料費) ③往復八ガキ(記入例参照)で、2月4日(必着)までに科学館(〒167 0033 清水3 3 13)へ ④同館 ⑤3396 4391 ⑥①小学生以下のお子さんの同伴はご遠慮ください ⑦17年11月の教室と同内容です

経営と環境の両立を目指す事業者の方へ 知って得する環境セミナー 時2月14日(火)午後2時〜4時 会場 区役所第四会議室(中棟六階) ①ISO14001やエコアクション21の紹介、環境経営のメリツトや導入手順、区の補助制度など ②NPO法人・杉並環境カウンセラー協議会(区内に事業所を有する事業者) ③業種・規模は問いません ④一〇〇名(無料) ⑤当日、直接会場へ ⑥ファクス(記入例参照)で、環境課計画係 ⑦3312 2316(先着順) ⑧セミナー終了後、個別相談にも応じます(要事前予約)

区民科学教室 ガラスの科学 トンボ玉づくり 時2月25日(土)午前10時〜午後3時30分 会場 科学館(区内在住・在勤・在学の方) ①四〇名(抽選) ②五〇〇円(材料費) ③往復八ガキ(記入例参照)で、2月4日(必着)までに科学館(〒167 0033 清水3 3 13)へ ④同館 ⑤3396 4391 ⑥①小学生以下のお子さんの同伴はご遠慮ください ⑦17年11月の教室と同内容です



介護者教室

高齢者の食事の工夫

1月31日(火)午後1時30分〜3時 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 栄養管理、飲み込みの悪い方の食事形態の工夫など

腰を痛めない介護方法

2月10日(金)午後2時〜4時 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) ベッドや車イスなどを使った実技講習 師範田以子

区民健診要指導者フォローアップ教室

健診結果が気になる働き盛りのあなたへ

2月14日(火) 知らず知らずのうちに血液サラサラの体! 検査値の見方・血圧・体脂肪測定 21日(火)

土曜日のパパママ学級

2月18日(土)午後1時〜4時 高円寺保健センター (〒166 0003高円寺南3-24-15 ☎3311 0116)

ビデオ、もく浴実習、情報交換など 区内在住で、当日妊娠28週以上の初産のカップル20組(無料)往復八ガキに2人の氏名・住所・電話番号・出産予定日を書いて、2月3日(必着)までに同保健センターへ(他)応募多数の場合、出産予定日などで調整あり

環境リーダー養成講座

Table with 3 columns: Date, Content, Instructor. Includes topics like 'Global Warming Prevention' and 'Energy Conservation'.

(注)1. いずれも、水曜日の午後1時30分〜4時30分。2. 基本的に講義とグループ討議の構成です。3. 上記の時間外に、環境団体の活動に参加していただきます。

食事の改善〜わかっていないけど実行できない時の裏ワザ 28日(火) 運動の効果とポイント〜さあ、やろう!

楽しい健康生活〜いずれも午前10時〜正午 和泉保健センター(和泉4-50-6)

区内在住の方(無料) ☎3313 9331

環境リーダー養成講座 地球温暖化を通して環境を考える

講義とグループ討議でリーダーとしての知識を身につけ、あなたの住んでいる地域から「地球環境」を改善していきましょう。

2月13日(日) ほか対環境に興味のある区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(定員30名) (抽選) (無料) ☎3311 5931

当3312 2316へ (他) 託児あり(3歳〜就学前)

東京都指定 精神障害者ホームヘルパー養成講座

第一回 講義 2月5日(日)・12日(日)、3月5日(日) 第二回 講義 4月9日(日)・16日(日)・30日(日) 第三回 講義 4月17日(日)・28日(日) 第四回 講義 5月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)

2月2日(木)午後1時30分〜1時開場・区後援(場) セシオン杉並(梅里1-22-32) (内) 師範田以子

楽しく学んで夢を実現 「快適で健康な住まいの建て方」編

1月28日(土)午後1時〜5時(区後援) (場) 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 武蔵野モデルハウス(武蔵野市西久保3-1-25)

第一部「セミナー」省エネルギー住宅とは 第二部「バスツアー」省エネルギー住宅の体感 NPO法人省エネ建材・住宅普及協議会・八谷亨、細田工務店・滝澤淳司 区内在住の方(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月29日(日)午後1時30分〜5時(区後援) (場) 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) (内) 講座 工事費・耐震・敷地を生かす・バリアフリー 家づくりの疑問・質問なんでも相談会 一級建築士が回答

2月4日(土)午前10時〜正午(区後援) (場) 荻窪小学校(善福寺1-10-19) (師) 児童

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

児童文学者・黒木秀子(区内在住・在勤の方(子ども同伴可)) (定員30名) (無料) ☎3390 3141

農林水産省 食品表示フォーラム

食品表示について、消費者・販売業者・行政が情報や意見を交換します。(区共催) 2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 荻窪5-15-13 (定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月7日(火)午後2時〜4時 和泉保健センター(和泉4-50-6) (師) さいとうクリニック医師・太田真弓(区内在住・在勤で思春期の子どもをもつ保護者) (定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後2時〜3時30分 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師) 丸の内・女性のための統合ヘルスクリニック・島田菜穂子 区内在住・在勤の女性(定員30名) (無料) ☎3311 5931

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

2月9日(木)午後1時30分〜3時30分 高井戸・2月の講習会

Table with 5 columns: Content, Date/Time, Fee, Capacity, Application. Lists various workshops like 'Recycling' and 'Cooking'.

申し込み・問い合わせはリサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331 4360/水・木曜休館)へ。募集人数に満たない場合は中止することがあります。生ごみ肥料相談は、電話で随時受け付けています(回答には数日かかることがあります)。

弓道・アーチェリー 認定講習会 弓道場の利用には利用証(一定の技量を認定)が必要ですが、段位などをお持ちでない方は、安全に利用していただくために講習会に参加し、認定を受けてください。技量に応じた利用証を発行します。

都民体育大会春季大会 会杉並区選手選考会 3月21日(祝)午前9時〜午後5時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) (内) 種目 一般個人戦 区内在住・在勤(区連盟登録者)の方 ☎3311 5931



募集します

ケア24職員

ケア24上井草

資格 保健師または介護

支援専門員の資格を有する

正看護師 給与など 履歴

などを勘案して決定します

写真をはった履歴書を1

月31日(必着)までに、サ

ンフレンズ事務課(〒167

0023上井草3 33

10)へ郵送ケア24上井草

〒3394 9833

ケア24成田

内職種 社会福祉士 地

域高齢者への総合的な相

談・助言(虐待や権利擁護

など)保健師または看護師

介護予防マネジメント事

業 勤務時間 午前9時

午後7時の交代制(実働七

五時間) 応募条件 でき

れば在宅介護経験三年以上

で、自転車に乗れる方 給

与など 年額四〇〇万円以

上(経験により加算しま

す)、交通費は別途支給申

す。電話で、(株)クロス・ロ

ド 3339 3601へ

方南ふれあいの家

非常勤職員

内職種 介護職員 運

転手 勤務内容 デイサ

ービス利用者の介護 デイ

サービスの送迎業務 勤務

時間 週二日、午前8時30

分、午後5時30分 資格

ヘルパー二級以上 募集

人数 各一名 時給 一〇

〇〇円(円) 電話番号で問い合

わせの上、履歴書を方南ふ

れあいの家(〒168 006

2方南1 52 14535

5 0611)へ郵送

杉並区社会福祉協議会

非常勤職員

内職内容 地域福祉権

利擁護事業 勤務場所 杉

並区社会福祉協議会事務局

勤務時間など 月一六

日、午前8時30分、午後5

時15分 資格 社会福祉に

熱意があり、社会福祉士の

資格を有する(見込み含む)

短大卒以上で40歳くらいま

での方 募集人数 一名

報酬 同協議会規程により

決定 勤務開始予定日 4

月1日(履歴書と「高齢化

社会と社会福祉協議会の役

割(権利擁護事業に関連し

て)の作文を、2月15日

(必着)までに、杉並区社

会福祉協議会総務課(〒167

0051荻窪5 15 13)

へ郵送または持参(同協議

会) 5347 1010

福杉樹会

非常勤調理補助職員

内職場所 特別養護老

人ホーム・さんじゅ阿佐谷

勤務時間など 毎週木

金・土曜日の午前9時、午

後1時30分(応相談) 資

格 55歳くらいまでの方

募集人数 一名 時給 八

五〇円(履歴書を直接、さ

んじゅ阿佐谷(阿佐谷北1

2 1)へ持参(同ホ

△ 33310 6632

科学館

非常勤職員(理科物

理・地学系指導員)

内職内容 小・中学校

理科授業の指導および指導

補助など 勤務場所 科学

館 勤務期間 4月1日

19年3月31日(五回まで更

新可) 勤務形態 一日八

時間で月一六日勤務、月

土曜日の午前8時30分、午

後5時15分 資格 4月1

日現在、22歳以上45歳以下

で、教員免許(小学校一種

または、中学・高校理科一

種)をお持ちの方(博物館

学芸員または危険物取扱員

資格をお持ちの方は考慮)

募集人数 一名 報酬

月額一六万七五〇〇円、

その他 有給休暇あり、社

会保険加入、交通費支給上

限あり(写真をはった履

歴書と教員免許書、資格証

明書の写しを、2月21日必

着)までに、科学館(〒167

0033清水3 3 13)

へ郵送または持参。書類審

査の上、採用候補者には面

接のお知らせをします(同

館) 3396 4391(他

応募書類は返却しません

財団

事務局長

内職内容 一般事務な

ど 勤務場所 区立体育施

設 期間 4月1日、19年

3月31日(一年単位で五回

まで更新可) 勤務日数な

ど 月一八日(土・日曜日、

祝日勤務あり) 午前8時30

分、午後9時30分(二交代

制、実働各八時間) 報酬

など 月額一七万九〇〇

円程度。社会保険加入、通

勤手当・有給休暇あり(区

内在住で、4月1日現在満

18歳以上60歳未満の方(若

干名

短時間事務職員

内職内容 一般事務な

ど 勤務場所 区立体育施

設 期間 4月1日、19年

3月31日(一年単位で五回

まで更新可) 勤務日数な

ど 月一八日(土・日曜日、

祝日勤務あり) 午前8時30

分、午後9時30分(三交代

制、実働四・五時間) 報

酬など 時給九五〇円程

度。通勤手当、有給休暇あ

り(区内内在住で、4月1日

現在満18歳以上60歳未満の

方(若干名

内職内容 社会福祉士 地

域高齢者への総合的な相

談・助言(虐待や権利擁護

など)保健師または看護師

介護予防マネジメント事

業 勤務時間 午前9時

午後7時の交代制(実働七

五時間) 応募条件 でき

れば在宅介護経験三年以上

で、自転車に乗れる方 給

与など 年額四〇〇万円以

上(経験により加算しま

す)、交通費は別途支給申

す。電話で、(株)クロス・ロ

ド 3339 3601へ

方南ふれあいの家

非常勤職員

内職内容 介護職員 運

転手 勤務内容 デイサ

ービス利用者の介護 デイ

サービスの送迎業務 勤務

時間 週二日、午前8時30

分、午後5時30分 資格

けをして欲しい方(利用会

員)の援助をする会員制の

組織です。

内保育・学校施設への送

迎とそれに伴う子どもの預

かり、保護者などの急用時

の子どもの預かり 謝礼

一時間八〇〇円(早朝・夜

間 一時間一〇〇〇円)

協力会員

対心身ともに健康な20歳

以上の方。登録後に研修会

に参加していただきます(申

電話で、問い合わせ先へ

利用会員説明会の開催)

時・場 2月7日(火)、3月

3日(金) 杉並保健所(荻窪

5 20 1) 2月19日(日)、

3月19日(日) あんさんぶる

荻窪(荻窪5 15 13) /

いずれも午前10時、11時30

分(申当日、直接会場へ

内職内容 社会福祉士 地

域高齢者への総合的な相

談・助言(虐待や権利擁護

など)保健師または看護師

介護予防マネジメント事

業 勤務時間 午前9時

午後7時の交代制(実働七

五時間) 応募条件 でき

れば在宅介護経験三年以上

で、自転車に乗れる方 給

与など 年額四〇〇万円以

上(経験により加算しま

す)、交通費は別途支給申

す。電話で、(株)クロス・ロ

ド 3339 3601へ

方南ふれあいの家

非常勤職員

内職内容 介護職員 運

転手 勤務内容 デイサ

ービス利用者の介護 デイ

サービスの送迎業務 勤務

時間 週二日、午前8時30

書を郵送で、2月24日(必

着)までに(株)ニチイ学館・

新宿支店開設準備室(〒163

1515新宿区西新宿1

6 1新宿エルタワー一五

階)へ資料・申込書請求

先 同準備室 3348

7407/午前10時、午後

5時、土・日曜、祝日可)

(他現地相談会を2月23日(木

25日(土)に開催します(予

約制) 同準備室へお申し込

みください

職員募集

開設前に研修を行います。

募集職種・募集人数など

①介護職員(ヘルパー二級

以上・取得見込可) 月給制

②数名程度、時給制 二〇

円(二万円程度(所得に

応じて減額あり) 対原則と

して要介護一以上の区民の

方(定六〇名(抽選) 申申込

鳥居雅之(〒168 0081

宮前5 5 16 FAX 3334

2405)へ(鳥居宮前3

334 8434

日本語スピーチ大会

の発表者

日本で感じたことや自分

の国の話などを発表してく

ださる外国人の方を募集し

ます。発表時間は五分程度

です。

時3月5日(日)午後1時30

分(分場産業商工会館(阿佐谷

南3 2 19) (定一〇名申

宮前公園

竹林の手入れ活動ポ

ランティア

間引きなどをします。

時2月5日(日)午後1時30

分、3時30分(雨天中止・

区後援) 場宮前公園(宮前

給制 二、五名程度 ③栄

養士(管理栄養士・栄養士)

月給制 一名 ④調理員 月

給制 二名、時給制 八名

程度

勤務時間など

原則、一日八時間のシフ

ト勤務。四週六休以上(シ

フト制)。介護職員は夜勤

(午後5時30分、翌午前9

時30分)あり。調理員は早

朝勤務あり。時給制の勤務

日・時間は要相談。

給与

当社規定による。月給者

には業績に応じ昇給・賞与

あり。時給者の介護職員・

看護職員はキャリアアップ

制度あり。早朝・夜間帯の

勤務は別途手当あり。

申・同準備室へ

安藤 3323 6147

他作業しやすい服装で、せ

ん定ばさみ、竹ひきのこぎ

りを持参してください

杉並区地域サイバー

入事業

ほっぴキッズクラブ

アルバイト

内職内容 障害児の放

課後活動の介助 勤務場所

高井戸会議室(高井戸西

2 5 10)など 勤務時

間 毎週水・金曜日の下校

ブックスタートのポ  
ランティア

保健センターで、四力月  
児健診時に赤ちゃんに保護  
者に絵本を渡します。

【対区内在住・在勤・在学  
で18歳以上の方  
5754  
中央図書館3391

説明会  
【時】2月3日(金)午前10時  
正午場中央図書館(荻窪3  
40 23)【申当日、直接会  
場へ

お知らせ

どう変わる！障害者  
の福祉サービス

4月1日から施行される  
障害者自立支援法でのサー  
ビスの内容、対象、利用料  
などの説明会を行います。  
各日とも同じ内容で、毎回  
手話通訳が付きまします。

【時・場】①1月31日(火)午前  
10時〜正午 区役所第四会  
議室(中棟六階) ②2月1  
日(水)午前10時〜正午 高井  
戸地域区民センター(高井  
戸東3 7 5) ③2日(木)  
午後6時30分〜8時30分  
あんさんぶる荻窪(荻窪5  
15 13) ④5日(日)午前10  
時〜正午 セシオン杉並  
(梅里1 22 32)【対区内  
在住・在勤・在学の方定八  
〇名(先着順)【申当日、直  
接会場へ【障害者施策課

杉並区の地場産業「アニメ」。数多くのアニメスタジオで、どんな人  
たちがどんな作品を創ってきたのか。アニメ業界の第一線で活躍  
するクリエイターが、そんな杉並とアニメのかかわりを描きます。

企画・監修・文

●大地 丙太郎  
アニメ監督/阿佐谷在住

題字・イラスト

●佐藤 竜雄  
アニメ監督/高円寺在住

杉並物語 15

「東京ムービー」と藤岡豊さん  
のお話をもう少し。  
「リトル・ニモの野望」(徳間書  
店)という本があります。  
「未来少年コナン」や「ルパン  
三世・カリオストロの城」の作画  
監督で、僕の大好きなアニメータ  
ー、大塚康生さんが書かれた本で  
す。そこには大塚さんの視点での  
藤岡さんが描かれているわけだ  
が、藤岡さんにとっても人間臭い部  
分がうかがえるのです。



印象的だった部分を二点。  
「オバケのQ太郎」や「巨人の  
星」や「ルパン三世」など、前人  
未踏のジャンルに果敢に挑み、成  
功を収め、今のテレビアニメとい  
しずえを築いたにもかかわらず、  
「テレビアニメは所詮テレビ局  
の下請け。これでは日本のアニメ  
ーションの未来はありません。こ

れからは世界を相手に仕事をして  
行こうではありませんか」と、「リ  
トル・ニモ」の企画に突き進んで  
行く藤岡さん。  
決して自分の業績に満足してい  
ませんでした。というより目はい  
つも先を見ているようです。  
もう一つ。  
一九七二年に大塚さんが高畑勲  
監督や宮崎駿監督と共に作った  
「パンダコパンダ」という作品が  
あります。ほのぼのと優しいタツ  
チで描かれた心温まる作品で、今  
でもたくさんのファンに愛されて  
いる作品なのですが、プロデュー

サーである藤岡さんはどうもあま  
り気に入っていない様子なので  
す。あんなに平和で良いのだから  
か」と藤岡さんはつぶやきます。  
誰もが絶賛し、公開されるとお母  
さんや子供たちにも大好評だった  
この作品でも、藤岡さんは自分の  
考えを持っていました。  
ついにお会いすることの出来な  
かった藤岡さんですが、僕はここ  
とん藤岡さんに感情移入しながら  
この本を読んできました。  
どんな評価があってもそれに左  
右されず、そして常に誰もやらな  
い、やったことのないものに挑み  
続けるこの開拓者精神。かつこい  
い。そのために藤岡さんは苦悩も  
し、七転八倒を続けます。それで  
も突き進む。ひたすらに突き進む。  
やつぱりかつこい。  
コレが今、僕等が作っているテ  
レビアニメの原点にあつたわけ  
です。僕等はもう一度この藤岡さん  
の精神を思い出すべきだなと思  
いました。  
現状に満足せず果敢な挑戦して  
るかい？  
苦悩してるかい？  
七転八倒してるかい？  
堂々と藤岡さんに見せられるモ  
ノ作ってるかい？  
……次回はもう一冊、コレも今  
一度呼び起こしたい「魂」のこも  
つた本を紹介いたします。  
(毎月21日に掲載)

このたび、共生社会づくり  
の方向性をまとめた報告書  
が区長に提出されました。  
この報告書と報告書の概  
要版は、区政資料室(区役  
所西棟二階)、図書館、区ホ  
ームページでご覧になれま  
す。また、杉並保健所生活  
衛生課(荻窪5 20 1)  
で、報告書と概要版を無料  
で配布します。  
【杉並保健所生活衛生課  
3391 1991

西荻北敬老会館  
臨時休館のお知らせ

西荻北敬老会館(西荻北  
2 27 18)は、和室・洋  
室改修のため、2月1日(水)  
3月31日(金)まで休館しま  
す。

動物との共生を考  
える懇談会」の報告  
書ができました

人と動物が共生できる地  
域社会づくりについて、学  
識経験者・地域団体代表者・  
公募区民などによる懇談会  
が検討を重ねてきました。

水害義援金のお礼をいただきました

水害に遭われた方々に、昨年12月7日に義援金(1589件)を  
お配りしたところ、早速多数の方からお礼をいただきました。  
「人のあたたかさを感じて、大変感謝しています」などの手紙、  
電子メール、電話が多数届いています。  
改めて皆さんのご協力、ご支援に対し、心より感謝申し上げ  
ます。

【保健福祉部管理課地域福祉係

数の数値は、12年国勢調査」  
の確定数値です②後日、総  
務省統計局から公表される  
確定数値とは異なる場合が  
あります【区民生活管理部  
課統計係  
●リフォームや増築に  
修築資金融資あつせん  
住宅の修繕や増築を行う  
ための資金の融資を、契約  
金融機関に低利であつせん  
しています。金融機関の審  
査により融資が決まりま  
す。工事に入る前にご相談  
ください。  
【あつせん限度額】三〇  
〇万円(高齢者などが同居  
する世帯、耐震改修工事、  
アスベスト除去工事は五〇  
〇万円) 本人負担利率  
【工事内容によって、一・三  
九%または〇・九三%(固  
定金利) 返済期間】七年  
以内(三〇〇万円を超える  
場合は、一〇年以内) 住  
宅の延べ床面積】一六五㎡  
以下(高齢者同居などは、  
二四〇㎡以下) 申込者の  
要件】①区内居住一年以上  
で自己所有(親などの名義  
も可)の住宅に居住してい  
ること②20歳以上返済完了  
時70歳未満③昨年の所得金  
額が一〇〇万円以上一〇  
〇万円未満④連帯保証人が  
必要【申込書(区役所  
西棟五階)にある申込書に  
必要事項を記入して同課へ

東京外かく環状道路  
意見を聴く会

【時】1月28日(土)午後2時  
5時(受付)1時30分)  
【場】西荻北地域区民センター  
(桃井4 3 2)【申当日  
直接会場へ【国土交通省外  
環調査事務所0120  
3 4 1 4 9 1、東京都外  
かく環状道路担当0538  
8 3 2 7 9または区都市  
計画課(他)1車での来場は、  
遠慮ください②外環調査事  
務所のホームページ【ht  
tp://www.ktr.mlit.go.j  
p/gaikan/

17年国勢調査速報値

「17年国勢調査」にご協  
力ありがとうございました。ま  
した。杉並区の人口などの速  
報値をお知らせします。  
【内人口総数】五二万八  
八〇名(男)二五万六三  
九名、女)二七万一八六  
一名) 12年人口総数】五  
二万二〇三名(六〇七七名  
の増) 世帯数】二八万二  
六二二戸 12年世帯総数】  
二六万八八七三戸(一万三  
七四九戸の増) その他】  
①12年の人口総数と世帯総

情報ポケット

武蔵野市18年度利用登録  
駐輪場申込受付開始  
現在登録している方も新  
たに申し込んでください。

【利用期間】4月1日  
19年3月末【おおむね週に  
四日以上、通勤・通学の交  
通手段として自転車などを  
利用し、駅から自宅または  
勤務先・学校が約五〇〇m  
以上離れている方【登録手  
数料】自転車】四〇〇〇円  
(学生三〇〇〇円) / ミニ  
バイク】六〇〇〇円(学生  
四〇〇〇円)【申申請書(市  
役所、各市政センター、駅  
前交番で申請期間中に配  
布)に通勤や通学を証明す  
る書類(社員証や学生証の  
コピーなど)を添えて、2  
月1日(14日(消印有効)  
までに武蔵野市役所交通対  
策課(〒180 8 7 7 7 武蔵  
野市緑町2 2 28)へ郵  
送または持参(抽選)【問  
課0422 60 1 8  
60  
都の粒子状物質減少装置  
補助金申請  
都では、4月1日以降に  
規制の対象となる長期規制  
車両に対する、粒子状物質  
(PM)減少装置補助金申  
請の受付を行っています。  
今年度の受付は、今回が最  
後です。  
【申込期間】2月15日(水)  
まで 補助対象車両】初度  
登録が平成9年4月〜13年  
3月31日までの長期規制車  
両(型式)KK、KL、  
KG など)【車両総重量が  
三・五七超の都内登録車両  
/ 初度登録が平成11年5月  
31日までの車両は、今回の  
受付が最後です。詳しくは  
問い合わせ先へ【東京都環  
境局自動車公害対策部規制  
課補助担当05388 3  
529

言いたい、聞きたい、なんでも話そう

# ゆうライン

児童青少年センター子育て推進係  
(〒167 0051荻窪1 56 3)  
☎3393 4711 FAX3393 4714  
月～土曜日午前9時～午後7時

お父さん、お母さんへ  
育児中の不安なこと、だれにも言えない。でも、心配で仕方がない。考えるとイライラする。などなど...  
私たち相談員に話してみませんか。名前を言う必要はありません。嫌だと思ったら電話を切ってもいいですよ。月に数回、専門の先生もいらしています。秘密は厳守します。  
ファクス・電話・手紙・なんでもどうぞ。

# うつ病の正しい理解と予防

頑張りすぎて、体だけでなく心まで疲れてしまったり、人間関係の苦しさの中で、自分の気持ちがあまく言えず落ち込むことはだれにでもあります。自殺者が年間三万人を超える中、うつ病の正しい理解と早期の気づきが必要です。

問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391 1025へ。

## 「うつ病とは」

うつ病は、「心の風邪」と言われるようにありふれた

精神科医 田玉逸男

うつ病は、「心の風邪」と言われるようにありふれた。治る病気の一つで、約一〇～二〇の方がかかるとされています。

### 働き盛りの皆さまへ 心も身体も健康に

熟年男性バラ色クラブ  
会長 西野宗行

「健康づくり教室を受講後、調理実習や運動を継続的に実践している男性グループです。会ができて五年になりましたが、会員全員が「定期に行けば仲間会え」と、クラブが心の支え、生きがいにつながっています。」

「人生の折り返し地点に近づいてきた方」、「定年準備の方」は、定年はバラ色の人生のスタートラインだと考え、仕事以外の生き方について、働き盛りの今から助走を始めませんか。  
(宮前在住)

## 全面禁煙・時間禁煙のお店が 事業所が登録されました

受動喫煙防止の環境づくりを進めるために、やさしさや思いやりを大切にした「喫煙対策実施施設登録制」が昨年10月から始まり、すでに全面禁煙・時間禁煙を実施している飲食店など、この機会に禁煙への取り組みや協力をお願いします。

| 店名・施設名               | 所在地           |
|----------------------|---------------|
| カレーハウスCoCo壱番屋 荻窪駅南口店 | 荻窪5 29 5      |
| おにぎり さんかく山           | 荻窪5 29 9      |
| 欧風カレー&シチュー専門店「トマト」   | 荻窪5 20 7      |
| ル クールビュー             | 荻窪5 16 20     |
| ノザン セートル ドウドウマン      | 荻窪5 29 8      |
| ボン・シェール              | 荻窪5 30 8      |
| 喜三鮓                  | 西荻北4 31 3     |
| ピストロさて               | 松庵3 31 16     |
| パンセ ジィ               | 上荻1 7 1ルミネ1階  |
| ブルーベル                | 南荻窪4 43 8 102 |
| ギャラリーえん・日本茶房         | 高円寺南2 50 10   |
| カフェ 花鳥風月             | 高円寺北2 22 11   |
| グルメハウス 薔薇亭           | 高円寺北3 21 20   |
| Café 道 お食事処          | 高円寺北3 27 12   |
| 自家焙煎 Cafe工房 木突木      | 高井戸西2 12 22   |
| スタジオ ビビ(美容)          | 梅里2 40 17     |
| 荻窪青色申告会              | 天沼3 18 13     |
| 病院・診療所など(8カ所)        | 区ホームページ参照     |



応援プレート

| 店名               | 所在地           |
|------------------|---------------|
| TOKIMEKI 彩風堂     | 荻窪5 23 4      |
| ステーキのくいしんぼ 荻窪南口店 | 荻窪5 29 9      |
| ウォーターブルーカフェ      | 西荻北2 5 11 103 |
| こけし屋 別館          | 西荻南3 14 6     |
| チャイナスクエア         | 下井草5 18 7     |
| すし三崎丸 西永福店       | 永福3 35 8      |
| 萬福本舗             | 阿佐谷南3 2 3     |

現在登録の店は、ランチタイム禁煙です。

## 働き盛りのうつ予防講座

- おつくだ、何もする気がしない
- 食欲がなくなる。または非常に食欲が増進する
- 自分を責め、価値がないと感じる
- 思い当たる症状があれば、一度専門医や保健センター(荻窪☎3391 015、高井戸☎3334 4304、高円寺☎331 0116、上井草☎3394 1212、和泉☎3313 9331)にご相談ください。

| 月日       | 内容                  | 講師                |
|----------|---------------------|-------------------|
| 2月15日(水) | うつを見逃さない～うつ病の正しい理解  | 川口クリニック・精神科医 田玉逸男 |
| 23日(木)   | 働き盛りのうつ～仕事依存と燃え尽き   | 横浜カウンセリングオフィス     |
| 3月6日(月)  | ストレスマネジメント～ストレスを活かせ | 水澤都加佐             |

時間は、いずれも午後6時30分～8時30分。

## 2月の各種健康相談

|                        | 荻窪保健センター<br>(荻窪5 20 1)<br>☎3391 0015   | 高井戸保健センター<br>(高井戸東3 20 3)<br>☎3334 4304 | 高円寺保健センター<br>(高円寺南3 24 15)<br>☎3311 0116 | 上井草保健センター<br>(上井草3 8 19)<br>☎3394 1212 | 和泉保健センター<br>(和泉4 50 6)<br>☎3313 9331 |
|------------------------|--|---|--|--|--------------------------------------|
| 健康相談 (検査は有料) 直接会場へ     | 17・24日<br>午前9時～10時30分  | 9・23日<br>午前9時～10時30分                    | 7・21日<br>午前9時～10時30分                     | 7・21日<br>午前9時～10時30分                   | 9・23日<br>午前9時～10時30分                 |
| 子育てに関する相談 (計測)・子育て交流   | 2日午前9時15分～10時30分   | 3日<br>午後1時15分～3時                        | 23日午前9時30分～10時15分                        | 22日<br>午前9時～10時                        | 20日午前9時30分～10時30分                    |
| 母親学級...母子健康手帳を持って直接会場へ | 1・8・15・22日<br>午後1時30分～4時 (荻窪の8日は午後1時～、15日は午後1時15分～、22日は午前9時30分～、高井戸の8日は午後1時～、上井草の9日は午後1時～) | 1・8・15・22日                              | 1・8・15・22日                               | 2・9・23日                                | 28日                                  |
| パパ・ママ学級 (事前申込制)        | 15日  | 15日                                     | 16日                                      | 16日                                    | 16日                                  |
| 離乳食講習会 (無料) 直接会場へ      | 1日 (電話予約制) 午前10時～正午  | 16日 午前10時30分～正午                         | 24日 午後1時30分～3時30分                        | 23日 午前10時30分～正午                        | 16日 午後1時30分～3時                       |
| 乳幼児歯科相談 (無料) ...電話予約   | 9・23日午後1時15分～2時30分、17・24日午前9時～10時30分   | 3・17日午後1時15分～2時30分、6・20日午前9時～10時30分     | 9・16日午後1時15分～2時30分、21・28日午前9時～10時30分     | 8日午後1時15分～2時30分、9・22日午前9時～10時30分       | 13日午後1時15分～2時30分、20・21日午前9時～10時30分   |
| ものわずれ相談 (無料) ...電話予約   | 1日午後1時30分～   | 8日午後1時30分～                              | 17日午後1時30分～                              | 2日午後1時30分～                             | 16日午後1時30分～                          |
| 精神保健相談 (無料) ...電話予約    | 16・23日午後1時30分～   | 2・23日 午後1時30分～                          | 3・23日 午後1時30分～                           | 8日 午後1時30分～                            | 2日 午後1時30分～                          |

(注) 1. 杉並区に転入して、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1階保健福祉相談窓口へ。  
2. 荻窪保健センターの離乳食講習会は電話予約制で、申し込みは前月の1日(土・日曜、祝日の場合は最初の平日)からです。(先着30名)

## 人口と世帯

18年1月1日現在、( )は前月比  
総人口/52万7380人(318増)

| 住民登録 | 人口/51万6705人(305増) | 外国人登録 | 人口/1万0675人(13増) |
|------|-------------------|-------|-----------------|
| 男    | 24万9792人(166増)    | 男     | 5266人(5減)       |
| 女    | 26万6913人(139増)    | 女     | 5409人(18増)      |
| 世帯   | 28万0639(176増)     | 世帯    | 8685(10増)       |

## 医療情報案内と急病診療

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
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)。

まず、電話で確認!保険証を忘れずに

☎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1時～10時(耳鼻科午後1時～5時は輪番医)  
日曜・祝日:午後5時～10時(午前9時～午後5時は輪番医)

☎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)

☎3391-5539 休日等夜間薬局