



●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/
☎ 3312

主な記事

- 国民年金..... 1面
- 住宅マスタープランの中間報告... 2面
- 条例の検討が進んでいます..... 3面
- ふれあいフェスタ2001..... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

もしものときに、老後の備えに、知ってて安心

国民年金

国民年金は、老後の暮らしを支えるだけでなく、障害を持ったときなどの万一の保障も備えた、国が責任をもって運営する制度です。その魅力と利点についてお知らせします。

手続き・問い合わせは、国民年金課へ。

ここがポイント！ 国民年金の魅力

老齢基礎年金

保険料を納めた期間と保険料の免除を受けた期間を合わせ原則として二五年以上ある方が、65歳から受けられます。希望により60歳から64歳の繰上げ受給または、66歳から70歳までの繰下げ受給もできます。

障害基礎年金

加入中または20歳前の病気やケガによって日常生活に支障のある方が、障害の程度に応じて受けられます。

保険料の納付要件があります。

遺族基礎年金

加入者または受給権者が亡くなったとき、その方に扶養されていた子（18歳未満か20歳未満で障害基礎年金の一級か二級の程度に該当）のいる妻または子が受けられます。

保険料の納付要件があります。

国民年金ならではの制度も

寡婦年金

第一号被保険者の納付済



加入するひとは

●自営業者、学生、アルバイトの人など（第一号被保険者）

み期間が二五年以上ある夫が年金を受けずに亡くなったときに、妻が受けられます。

婚姻期間が一〇年以上あり、その夫に生計を維持されていたとき。

死亡一時金

第一号被保険者として保険料を三年以上納めた方が、年金を受けずに亡くなったとき、生計を同じにしていた遺族が受けられます。

納付をお忘れなく

納付期限は翌月末日

険者）：月額一万三三〇〇円

●会社員、公務員など（第二号被保険者）：給料から天引きされます。

●会社員、公務員などに扶養されている配偶者（第三号被保険者）：個人負担はありません。

●日本国籍を持ち、外国に住む20歳以上65歳未満の人や、日本に住む60歳以上65歳未満の人など（任意加入被保険者）：月額一万三三〇〇円

14年4月から

国民年金保険料の納付先などの変更

納付先などの変更

①国民年金保険料の納付先が国に変わります

法律改正により、14年4月分の保険料から、国（社会保険庁）から送付される納付書で納めていただくこととなります。

区市町村窓口でのお支払いはできなくなりますのでご注意ください。

また、区市町村からお送りした納付書は、14年5月1日以降使用できなくなります。

口座振替をご利用の方は現在口座振替をご利用の

●納付が困難な時は経済的な理由などの理由で納付が困難な場合は、免除制度（所得制限あり）がありますので未納のままにせずにご相談ください。

●学生（昼間部）の方は昼間部の大学・短大および学校法人の専門学校の学生で本人の収入が約一三三万円以下の方は、申請（毎年度）により納付を猶予することができます。

国民年金の大きなメリット

①国による運営と負担

国民年金保険料の納付期限は翌月末日です。忘れずに納付しましょう。

●口座振替をご利用ください

口座振替（自動払込）でお支払いになると、手間がかからず納め忘れの心配がありません。手続きは、金融機関・郵便局・国民年金課の窓口で。

方、14年4月分以降の保険料についても引き続き口座振替ができるようになります。

なお、14年2月頃に、社会保険庁から確認のための通知が届きます。

②第三号被保険者関係の届出方法が変わります

会社員や公務員などの第二号被保険者に扶養されている20歳から60歳までの妻（夫）は国民年金の第三号被保険者となります。

現在、第三号被保険者関係の届出は被保険者本人が区市町村の窓口で行うこと

の1は国が負担しています。

②終身年金
65歳から支給されます。一般の個人年金と異なり、生涯支給されます。保険料の納付済期間が二五年以上必要です（免除期間などを含む）。

年金相談のお知らせ

【日時】11月30日(金)午前10時～午後4時(会場)区役所一階ロビーまたは一階国民年金課
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、国民年金課へ。

③半額免除制度が導入されます

前年の所得が一定額以下で国民年金保険料の納付が困難な方には、これまでの保険料の全額を免除する制度の他に、保険料の半額を免除する制度が14年4月から導入されます。なお、免除の基準となる所得額は政令により定められます。

保険料の半額が免除された期間は、一〇年以内であれば追納することができませんが、追納しなければ、老齢基礎年金の額は全額納めた場合の三分の二として計算されます。

これに伴い、国民年金課で請求手続きができるのは第一号被保険者期間のみを有する方となります。

③税金控除の対象
納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。

納期どおり納付した場合の申告額

納付方法	定額保険料	年金額を増やせる付加込み保険料
毎月納付	12年12月分～13年11月分 13300円×12カ月 = 159,600円	13700円×12カ月 = 164,400円
1年前納	13年4月分～14年3月分 156,770円	161,480円
6カ月前納	13年4月分～13年9月分 79,150円	81,530円
	13年10月分～14年3月分 79,150円	81,530円

④夜間部などの学生も対象になります

これまで学生納付特例制度の対象から除外されていた定時制課程などの学生（高等学校の定時制・通信制課程の生徒、大学・短期大学の夜間の学部）の学生または大学・短期大学の通信課程の学生など）についても、14年度から対象となります。

⑤老齢基礎年金の請求手続き窓口が一部変更になります

第三号被保険者期間を有する方は、社会保険事務所へ請求手続きをしてください。これに伴い、国民年金課で請求手続きができるのは第一号被保険者期間のみを有する方となります。

ともにつくりとも暮らしすぎなみのいえ・ひと・まち

いえ・ひと・まちの実現に向けて

杉並区住宅マスタープラン(平成13~22年度)の中間素案がまとまりました。問い合わせは住宅課へ。



8年度に住宅マスタープランを策定してから、五年が経過しました。この間に区を取り巻く社会経済状況及び住宅事情も変化し、住宅市場の動向への対応も必要となつてきています。

区の基本構想である「杉並区21世紀ビジョン」では、住宅施策について「住宅のあり方を都市計画・福祉・教育など多面的なまちづくりの視点からとらえ、多様なニーズに対応した良質な住宅の供給や住宅ストック

1 区の住宅を取り巻く現状

区の人口は約五二万人で、20~30歳代前半の年齢階層が多いことが特徴で



の活用がはかられるよう、

行政は区民、事業者と適切に役割を分担し、区民、事業者に対する支援・誘導を進める」としています。

こうしたことから、区の住宅に関する「いま」を様々な角度から調査し、現状に即した「これから」の住宅施策を検討するため、住宅マスタープランの見直しを行つていきます。

今回、その中間素案がまとまりましたので、お知らせします。

また、高齢化は着実に進行しており、総人口の16.5%に達しています。世帯総数は約二七万世帯で、今後も核家族や単身世帯の増加が続き、世帯数は増えて

いくものと予測されます。

10年度の住宅・土地統計によれば、居住世帯のある住宅総数は約二四万七〇〇〇戸で、今後は世帯数の増加などから住宅数も増えていくものと予測されます。

また、民間借家が全体の六割を占めています。一方近年は分譲マンションの供給量が増加傾向にありま

2 住宅施策の課題

住宅を取り巻く状況と今後の社会情勢の変化を見え、住宅マスタープラン改定に当たつての主要課題を次のようにとらえていきます。

- ① バランスのとれた人口構成の確保と住宅のかかわり
- ② 高齢者や障害者のこれからの住まい・居住支援
- ③ 民間の住宅ストックの支援・誘導
- ④ 新しい住まい方や住まいづくりへの支援
- ⑤ 公的住宅ストックの有効活用に向けた計画の策定

3 住宅施策の目標と施策展開の方向

今回の住宅マスタープランでは、住宅施策の目標を「ともにつくり」ともに暮

らす すぎなみのいえ・ひと・まち」とし、区民・事業者及び区が互いに協力しながら、良好な環境の下で良質な住宅を確保し、一人ひとりがゆとりある住生活をおくることができることをめざしていきます。

これにより、今後の住宅施策を下の体系図を基に展開していきます。

主な取組みは次のとおりです。

① 良質な公的賃貸住宅の確保とストック活用

今後の公的賃貸住宅の需要を把握し、既存住宅の有効活用と必要な住宅戸数を確保していきます。

都営住宅や公団・公社の住宅団地の建替えにあたっては、区民の方の需要に応じた住戸の整備や地元割当枠の確保などの要請を行っていきます。

② 良質な民間住宅の整備誘導

健康や周辺環境への影響など、住宅の内と外、人や環境へ配慮した住宅の普及を図っていきます。

区内の分譲マンションの実態を調査し、管理の適正化に向けた取組みを進めていきます。

③ 高齢者や障害者の居住継



続の支援

高齢者や障害者の安定した居住継続のため、公的住宅を確保する取組みを進めていきます。

高齢者が民間賃貸住宅に入居しやすくするため、身元保証制度の確立を図っていきます。

住宅と保健・医療・福祉が連携した住まいづくりを推進していきます。

安全な住まいづくりをめざし、防災まちづくり事業などを推進していきます。

地域の個性ある住宅文化を後世に継承していくための取組みを進めます。

地区特性に応じた住宅市街地の整備を推進していきます。

住宅施策の体系

【住宅施策の目標】

ともにつくり
ともに暮らす「いえ」
良質な住宅ストックの形成

ともにつくり
ともに暮らす「ひと」
安定した区民生活を支える
地域社会の形成

ともにつくり
ともに暮らす「まち」
良質な住環境の形成

【これからの方向性】

区営・区立住宅を良好なストックとして維持し活用するために「区営住宅ストック活用計画指針」を策定し、計画的・効率的なストックの運用、更新を図ります。

民間の既存住宅ストックの質の維持・向上について普及・啓発を図るとともに適切な居住に向けた活用策を提案します。

人口構成のアンバランスを解消するため、さまざまな世代が安心して暮らせるような住宅面での支援を図ります。

新しい住まい方や居住支援として、区が住宅の仕様を提案します。

高齢者や障害者のこれからの住まいについて、誰もが住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らし続けられるような住宅の確保、居住の安定を図ります。

住宅団地の建替えなど大規模な住宅供給に際して、良好な住宅供給を誘導するとともに、周辺環境に配慮した住宅供給を誘導します。

住宅地としての良好な環境を維持・保全するとともに、生活基盤の整備など地域特性を踏まえた住環境の改善を図ります。

【住宅施策の方向】

- 1. 良質な公的賃貸住宅の確保とストック活用
 - (1) 公的賃貸住宅ストックの確保
 - (2) 公的賃貸住宅ストックの有効活用
 - (3) 都営住宅、公社・公団賃貸住宅への要請

- 2. 良質な民間住宅の整備誘導
 - (1) 人や環境にやさしい住宅の普及
 - (2) 暮らしやすく長持ちする住宅の普及
 - (3) 民間住宅の良質なストック形成と活用
 - (4) 分譲マンションの適正な維持管理・更新

- 3. 高齢者や障害者などの居住継続の支援
 - (1) 安定した居住継続ができる公的住宅の確保
 - (2) 住み続けられる住宅への支援
 - (3) 多様な住まい方ニーズへの対応
 - (4) 保健・医療・福祉と連携した住まいづくりの推進

- 4. まちづくりとの連携による住まいづくりの支援
 - (1) 安全な住まいづくりの支援
 - (2) まちづくりに貢献する住宅団地の建替えや適正な管理の推進
 - (3) 地域の個性ある住宅文化の発掘と育成
 - (4) 福祉のまちづくりの推進

ともにつくりとも暮らしすぎなみのいえ・ひと・まち

意見を

お寄せください

「住宅マスタープラン中

間素案」についての「ご意見・

「ご感想などをお寄せください。いただいたご意見を検討させていただきます。14年3月に最終計画として公表する予定です。」

「ご意見・ご感想は、12月28日(金)までに、住宅課へ素案については、住宅課で閲覧できます。また、12月1日からは、区ホームページに全文を掲載します。」

参画と協働を推進するための 条例の検討が 進んでいます

区では、「みどりの都市」杉並を、区民と行政のパートナーシップ(協働)で創りだして行くための仕組みとして、4つの条例(自治基本条例、地域活動支援条例、まちづくり条例、防災対策基本条例。いずれも仮称)を制定することとしました。現在、区民参加の懇談会では、条例に盛り込む内容について検討を進めており、地域活動支援条例と防災対策基本条例については、まもなく区長に報告書を提出する予定です。 問い合わせは、企画課へ。

条例名(仮称)	これまでの検討状況と今後の予定
自治基本条例	8月に懇談会が始まりました。現在、自治の原則や条例の位置付けなどについて月1回ペースで検討しています。14年2月には中間のまとめを行い、その後インターネットや区民フォーラムなどにより、皆さんの意見をお聴きする予定です。
地域活動支援条例	9月末に中間のまとめを行い、10月に「広報すぎなみ」や区ホームページで公表するとともに、区民の集いを開催して、意見をお聴きしました。これらをもとに今月中に提言をまとめ、区長に報告する予定です。
まちづくり条例	8月に懇談会が始まりました。現在まちづくりへの参加と合意形成の仕組みなどについて、検討を進めています。12月にはシンポジウムを開催し、検討状況をお知らせするとともに、皆さんの意見をお聴きする予定です。
防災対策基本条例	9月末に中間のまとめを行い、「広報すぎなみ」や区ホームページで公表しました。皆さんから寄せられた意見をもとに今月中に提言をまとめ、区長に報告書を提出する予定です。

検討の状況(右上表)

区民アンケートの結果

4つの条例の各懇談会の検討に、より多くの区民の皆さんの意見を反映するため、「広報すぎなみ」9月1日号で「区民アンケート」を実施し、263人から回答がありました。以下の各表の結果となっています。集計結果は各懇談会に報告しています。

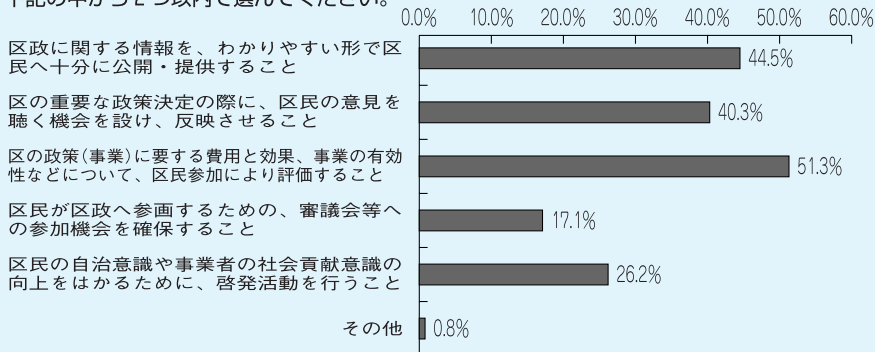
ご意見をお寄せください

各懇談会の検討の概要や会議録は区ホームページに掲載していますので、ご意見、ご感想をお寄せください。



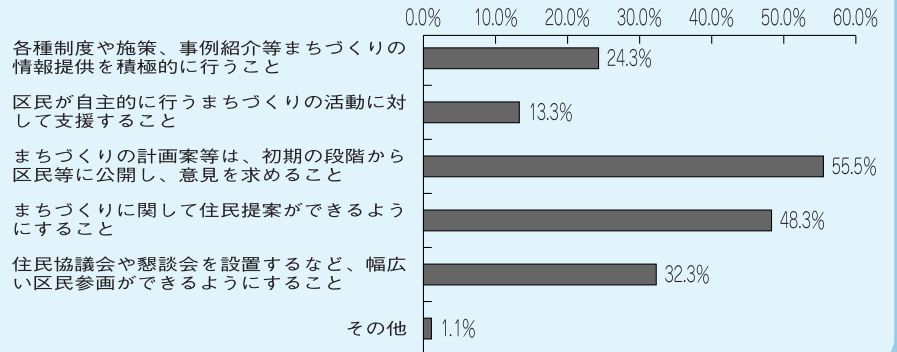
1 自治基本条例

これからの区政は、区民と行政のパートナーシップにより築いていくことが大切です。区民の区政への参画と協働を進めるうえで、現在の杉並区で不十分な点はどれですか。下記の中から2つ以内で選んでください。



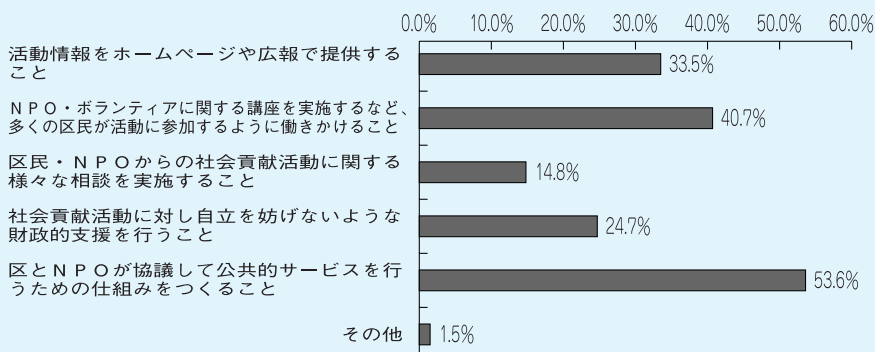
3 まちづくり条例

まちづくり事業への区民の参画や合意形成を進めるために、現在の杉並区で不十分な点はどれですか。下記の中から2つ以内で選んでください。



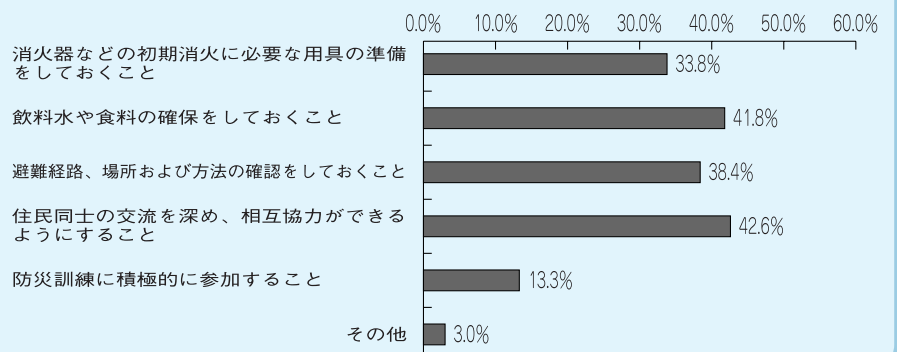
2 地域活動支援条例

NPO(民間非営利活動団体)やボランティアが行う社会貢献活動を支援するため、現在の杉並区で不十分な点はどれですか。下記の中から2つ以内で選んでください。



4 防災対策基本条例

災害に備え、区民が準備しておくものとして、特に必要と思われるものはどれですか。下記の中から2つ以内で選んでください。



「杉並ごみ会議」からの提言

環境博覧会すぎなみ2001にあわせて開催された「杉並ごみ会議」では、ごみ問題に対する議論が行われ、会議の終わりに提言が読み上げられ区長に手渡されました。

この提言は、7月に各地域ごとに開催された「地域別杉並ごみ会議」で、出席者一人ひとりの意見を、公募区民による企画運営委員会が集約したものが土台になっています。

内容は、ごみの減量とリサイクルのために「区民ができること」、「区役所に期待すること」、「事業者が期待すること」で構成されています。

このうち、区民の皆さんには、区民向けのアクションプランを広くお知らせすると同時に、検討状況や実施状況などを随時お知らせします。

また、事業者への要請は、業界全体に伝えるものや区内の商店にお知らせするものなどを精査して働きかけます。

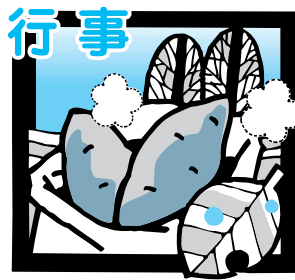
提言の概要

区民にできること

- ごみの発生抑制をやる
- 不要なものや過剰包装などごみになるものは買わないよう心がけよう。
- 買い物には、使い終わったレジ袋、風呂敷、手作りの袋など、「マイバック」を持って行く。
- 対面販売で量り売りやバラ売りしてくれるお店などまちの商店を利用しよう。
- ごみを減量してみる
- 面倒がらずに分別し、リサイクル・再使用できるものは回収に出そう。
- 生ごみや落ち葉を堆肥化してみよう。
- ごみ出しルールはみんなで見守ろう
- 分別をきちんとする。
- 収集日や時間を守る。集積所はみんなできれいに。気持ちよく使うためのルールをみんな確認しよう。
- ごみをフタつき容器で排出することを見直してみよう。カラス対策にも有効。
- ごみ・リサイクルについてみんなで勉強しよう
- 子どもたちや地域の人たちといっしょに考え行動しよう。

区役所に期待すること

- ごみの出し方をはじめ、わかりやすい情報を提供する
- (仮称)エコリーダーを設置してほしい
- 事業者による回収・処理システムとの連携
- 事業者に期待すること
- ごみの発生抑制・減量を進めてほしい
- 事業者による回収・処理を行ってほしい など
- 詳細版・問い合わせは、リサイクル推進係へ。



ハガキ記入例 (1人1枚)

- ①行事名
- ②住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤性別
- ⑥電話番号

往復ハガキの場合は返信用のあて先も記入をあて先は各記事の申込先 託児(3歳~就学前)のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢・性別も記入

行事



催し

天使の歌声 ワルシャワ少年合唱団 来日クリスマス チャリティコンサート

10歳から14歳までの子どもたちがポーランドの歌やクリスマススの歌を清らかに歌い上げます。
収益の一部は、アフガニスタンの難民救援と区内の子どものための施設へ寄付します。



ワルシャワ少年合唱団

【日時】12月14日(金)午後6時30分開演(6時開場・区後援)【会場】杉並公会堂(上荻1-23-15)【出演】ワルシャワ少年合唱団【構成】第一部「ヨーロッパ・世界の歌」第二部「クリスマスキャロル」【入場料】全席1,000円
チケットの購入や問い合わせは、すぎなみアルファ芸術協会 ☎3331-4708 / むさしのアルファ芸

ひとり親家庭の クリスマス会

区内在住のひとり親家庭の親子(小学生以下)を対象にクリスマス会を開催します。(区後援)

【日時】12月23日(祝)午後1時~3時30分【会場】阿佐谷南児童館(阿佐谷南1-14-8)【内容】人形劇、サントさんのプレゼント、ケーキカットなど【定員】80名【費用】無料
申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)にお子さんの名前・年齢・性別も書いて、12月10日(必着)までに杉並区母子寡婦福祉団体連合会会長・鳥海悦 167-0034 桃井1-25-2へ。申し込み多数の場合は、抽選。

柿の木の管理と収穫 を体験してみませんか

井草柿の木果樹園(井草3-19)で年間を通して柿の木を管理し、秋には収穫を楽しめます。

【利用期間】14年1月~15年12月(年間)【内容】草取り 3月~11月(月一回) 剪定 2月上旬 摘果 7月上旬 収穫・溝掘り 11月上旬 施肥・埋め

明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展示会

日時	会場
11月28日(水)~12月4日(火) (12月3日を除く) 午前9時~午後9時	高井戸地域区民センター2階ギャラリー(高井戸東3-7-5)
12月17日(月)~21日(金) 午前8時30分~午後5時	区役所1階ロビー

いずれも、初日は午後1時から/最終日は午後3時まで。

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

人権パネル展

12月の「人権週間」に先立ち、人権啓発に関するパネル展示を行います。小中学校の児童生徒が楽しく花を育てている写真や人権作文などを展示します。

【日時】11月26日(月)~29日(木)午前9時~午後5時(26日は午前11時開始。29日は午後3時終了)【会場】区役所一階ロビー
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、区政相談課へ。

明るい選挙啓発ポスターコンクール作品 展示会

杉並区明るい選挙推進協議会・区選挙管理委員会では、「明るい選挙」をめざして、区内の小・中学生・高校生を対象にポスターコンクールを開催しています。

【日時・会場】右下表のとおり

楽しく歩きま専科

【日時】12月6日(木)午前10時~11時30分【集合場所】上井草保健センター(上井草3-8-19)【コース】上井草保健センター・石神井公園【参加費】無料
希望者は、直接集合場所へ。

問い合わせは、電話で同保健センター ☎333941212へ。

ユネスコギョウライツア シルクロードの宝物展

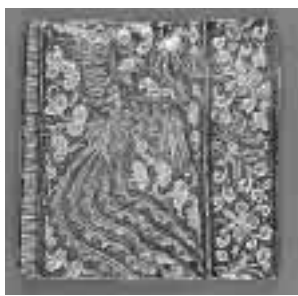
シルクロードと呼ばれる陸海の交易ルート。今回は、その道の主に陶磁器や金属器、ガラス製品を中心に東アジアの視点から、東西文明交流のあとをたどり

【日時】12月7日(金)午後1時~4時【会場】中近東文化センター(三鷹市大沢3-10-31)【内容】同センター研究員・岡野智彦さんによる常設展示品の説明と同展示品の解説【対象】区内在住・在勤・在学の方

学校給食展示会

【日時】12月7日(金)午前10時~午後5時【会場】井草地域区民センター(下井草5-7-22)【内容】①学校給食に関する展示(学校給食の実物、食器の変遷、児童・生徒の作品、栄養士の研究発表など)②栄養士による実験教室③栄養士による手作りうどんの実習と試食(午後2時)④試食

当日の学校給食の献立から(午後0時30分~1時30分)



ラスター彩鳳文タイル

講座・ 講演



【定員】40名【参加費】500円(ただし、交通費は自己負担)
申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)で、11月28日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011 梅里1-22-32)へ。申し込み多数の場合は、抽選。
問い合わせは、同センター ☎33176621へ。

減塩料理教室 寒さに向かって血管 にやさしいうす味に

【日時】12月7日(金)午後1時30分~3時30分【内容】冬野菜を使ったおいしい減塩のポイント(試食あり)【参加費】無料【会場】高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)【対象】区内在住の方【定員】30名(先着順)
申し込み・問い合わせは、電話で高円寺保健センター ☎33110116へ。

生き生きストレッチ 健康講座

【日時】12月13日(木)午前11時~午後1時【会場】上井草スポーツセンター小体育室(上井草3-34-1)【内容】ストレッチ体操講師 運動指導士・児玉美幸さん【定員】30名(先着順)【参加費】無料【服装・持ち物】運動できる服装・室内用運動靴持参
申し込み・問い合わせは、12月12日までに電話で上井草保健センター ☎33394

生活習慣病予防教室

日時	内容	講師
12月5日(水) 午後1時30分~3時	働き盛りを襲う歯周病	東京歯科大学助教授 角田正健
11日(火) 午後1時30分~3時	実技編 あなたにできる予防法	上井草保健センター 歯科衛生士

1212へ。

生活習慣病予防教室 先手必勝歯周病予防 教室

【日時・内容・講師】右表のとおり【会場】上井草保健センター(上井草3-8-19)【定員】30名(先着順)【参加費】無料【持ち物】11日は歯ブラシ持参
申し込み・問い合わせは、12月3日までに電話で上井草保健センター ☎333941212へ。

はじめてみよう!ポ ランテア

今年度はポランテア国際年です。これをきっかけに「ポランテア活動を始めてみよう」という方を対象に、毎月さまざまなテーマで、ポランテア講座を開催しています。

今回は病院内で活動を続けている武田富乃さんにお話を伺います。また、車いす体験なども行ないます。体を動かしながら、今からできるポランテアを一緒にみつめてみませんか?
【日時】12月15日(土)午後1時30分~4時【会場】杉

並ポランテアセンター(阿佐谷南1-14-8)【講師】ごもく会代表・武田富乃さん【定員】一五名(先着順)【参加費】無料
申し込み・問い合わせは、電話またはファクスで、杉並ポランテアセンター ☎53063939・FAX 53066597へ。

栄養・健康講座 体をあたためるバラ ンス食 冷え性を克 服する

【日時】11月29日(木)午前10時~正午【会場】荻窪保健センター(荻窪5-20-1)【内容】お話と調理実演、試食【講師】荻窪保健センター管理栄養士【対象】区内在住・在勤の方【定員】30名(先着順)【参加費】無料
申し込みは、電話で荻窪保健センター ☎333910015へ。

健康づくり自主グル ープ支援事業 夜間健康料理教室

【日時】12月13日(木)午後6時~8時30分【内容】スビードパーティー料理実習(一時間で出来る)【講師】杉並地域活動栄養士【参加費】1,000円程度(食材料費)【対象】区内在住・在勤・在学で、昼間は時間がとれない方【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)【定員】20名(先着順)
申し込み・問い合わせは、高円寺保健センター ☎33110116へ。

毎月第二木曜日に開催しています。

くらしイキキ講座 正月をすっきり迎えよう

年の瀬が近くなると、大掃除などのことで頭がいっぱいになる方、この講座ですっきりさせましょう。

【日時・テーマ】①12月11日(火)「衣類の収納大作戦」②18日(火)「一日でできる大掃除/時間はわずか午後2時~4時(計二回)【会場】消費者センター【講師】消費生活アドバイザー・小林昌子さん【定員】50名【参加費】無料

申し込みは、往復八ガキ(4面八ガキ記入例参照)で12月3日(必着)までに消費生活課(〒166 0000 阿佐谷南1-36 4)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同課 ☎33314 3643へ。

家族介護教室 高齢者の視力・聴力の衰えについて

【日時】11月28日(水)午後1時30分~3時【会場】阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1)【講師】高円寺保健センター所長・寺田勇人【定員】30名程度(先着順)【参加費】無料

申し込み、問い合わせは、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338 8630へ。

みどりの講座 生け垣のしくり方と剪定

【日時】12月16日(日)午前10時~午後3時30分【会場】塚山公園内みどりの相談所(下高井戸5-23 12)【内容】生け垣に関する講義、造成見学、剪定実技【講師】区内造園家【対象】区内在住の方【定員】20名【参加費】無料

申し込み、問い合わせは、電話でNPO法人RBAセンター ☎5349 8461へ。

申し込みは、往復八ガキ(4面八ガキ記入例参照)で、11月30日(消印有効)までに公園緑地課みどりの係へ(直接会場には送らないでください)。申し込み多数の場合は、抽選。問い合わせも、同係へ。

ボランティア養成講座 ガイドヘルプ入門編

心身に障害があり、一人で外出出来ない方の移動を助けるガイドヘルプについて学びます。(区後援) 【日時・内容】下表のとおり【会場】杉並公会堂(上荻1-23 15)【対象】ボランティア活動に意欲のある方【参加費】一講座1000円【定員】各講座10名

申し込み、問い合わせは、電話でNPO法人RBAセンター ☎5349 8461へ。

申し込み、問い合わせは、電話でNPO法人RBAセンター ☎5349 8461へ。



掲示

看護婦(士) 非常勤職員

【勤務内容】施設に通所する要介護高齢者の健康管理、身辺や食事などの介助【応募条件】高齢者福祉に熱意のある方で看護婦(士)または准看護婦(士)の資

格を有する方勤務時間等【月曜日】から土曜日の週二~三日、時間は午前9時~午後5時のうち一日六時間を限度【時給】一五〇〇円【勤務場所】高円寺北、清水、下井草、荻窪、上荻の各ふれあいの家のいずれか【募集人数】若干名

申し込みは、12月5日必着(までに履歴書を郵送か持参で、社会福祉協議会 ☎166 0004 阿佐谷南1-16 7)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

不燃化促進住宅入居者

次の地域で自己居住用住宅を耐火建築物等に建替え

【対象地域】蚕糸試験場跡地周辺地区、気象研究所跡地周辺地区、環状八号線不燃化促進区域、天沼三丁目地区、防火地域、杉並区防災都市づくり調査における12町丁目等【利用住宅】和田住宅、和田3、41、27、馬橋住宅(阿佐谷北5-8 16)【月額家賃】2DK=五万円、3DK=七万円(別途共益費月額二四〇〇円)【空室への申込期間】毎月1日~10日までの平日。申し込み多数の場合は、抽選

問い合わせは、まちづくりに推進課地区整備担当へ。

建物の耐震診断や耐震改修についての無料相談会

【日時】12月5日(水)午後1時~4時【会場】区役所一階ロビー

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、建築課建築監理係へ。

高齢者のグループの方、敬老会館をご利用ください

敬老会館では、定期的に利用を希望する団体を対象

に一年に一回抽選を行い、翌年度一年間の敬老会館の使用枠を決めています。今年も、14年度分の敬老会館の抽選参加申請(団体利用申請)を受け付けます。【敬老会館を利用できる団体】60歳以上の区民の方が構成員の八割以上であり、五人以上で構成する団体。ただし、五人未満でも抽選後のあき枠を使用できますので申請をお勧めします【使用料】無料【申請期間】11月21日(水)~12月19日(水)【申請先】利用を希望する敬老会館【抽選日】14年2月(敬老会館により異なります) 問い合わせおよび申請書配布場所は、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7 5 ☎3331 9211)または各敬老会館へ。

【施設】東京衛生病院(天沼3-17 3)【対象】区内在住で、愛の手帳または身体障害者手帳をお持ちの医療的ケアが必要な方

住宅修築資金融資あっせん

Table with 4 columns: 限度額, 工事内容, 申込者の要件, 融資の条件. Details include loan limits up to 500万円, interest rates, and application requirements.

Recycling bicycle advertisement for December. Clean bicycle sale dates: Dec 3 (1pm-5pm), Dec 9 (1pm-5pm), Dec 15 (1pm-5pm). Price: 9000 yen. Contact: 5382 2081.

【施設】東京衛生病院(天沼3-17 3)【対象】区内在住で、愛の手帳または身体障害者手帳をお持ちの医療的ケアが必要な方

【施設】東京衛生病院(天沼3-17 3)【対象】区内在住で、愛の手帳または身体障害者手帳をお持ちの医療的ケアが必要な方

Table for 'ボランティア養成講座「ガイドヘルプ入門編」' with columns for 講座名, 日時, 内容/講師. Includes sessions for dementia, intellectual disabilities, and visual impairments.

【施設】東京衛生病院(天沼3-17 3)【対象】区内在住で、愛の手帳または身体障害者手帳をお持ちの医療的ケアが必要な方

南伊豆健康学園入園児童

健康学園は、南伊豆の豊かな自然の中で健康の回復と体力の増進を図りながら学ぶ、全寮制の学園です。【入園期間】14年4月~15年3月【費用】月額約二万八〇〇〇円(食費・雑費)【入園申込み】14年2月4日までに各学校へ



お知らせ

南北バス「すぎ丸」バス停2カ所新設

阿佐ヶ谷・浜田山間を結ぶ南北バス「すぎ丸」の路線に、区民の方々からのご要望の高かった二つのバス停を新設することになりました。

新バス停名称・番号

- 水道局営業所前・29 2
水道局杉並東営業所の前(阿佐ヶ谷駅行きのみ停車します)
成田西幼稚園前・11 2
五日市街道から少し南に入った場所(浜田山駅行きのみ停車します)

これまでのバス停の番号は変わりません。
新設バス停は12月1日から利用できます。

問い合わせは、京王バス永福町営業所 ☎5300 6011 または交通対策係へ。

国民健康保険 会社などの健康保険に加入できる方へ

国民健康保険は、会社などの健康保険に加入できない方を対象とした制度です。

次の①②のいずれにも該当する方は、健康保険の被扶養者になれますので、勤務先などへ手続きをしてください。
①健康保険加入者本人から見て、一親等内または同一世帯三親等内の親族
②年収が一三〇万円未満(60歳以上の方は障害年金を受給する程度の障害がある方は一八〇万円未満)の方

なお、会社などから健康保険証が交付され次第、国民健康保険課または区民事務所・分室・救済サービスコーナーで資格喪失の手続きを行ってください。
問い合わせは、国民健康保険課資格課係へ。

不在者投票制度 郵便による

「身体障害者手帳」または「戦傷病者手帳」をお持ちの方で、次の またはに該当し、自筆で文字を書ける方は、郵便を利用して自宅などで投票できます。
両下肢・体幹・移動機能のいずれかの障害程度が一級または二級(特別項症から第二項症)の方
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸のいずれかの障害程度が一級または三級(特別項症から第三項症)の方

希望者は、保険証など住所・年齢のわかるものを持参して区内の登録医療機関でお受けください。費用は窓口でお支払いください。
登録医療機関は、かかりつけ医やお近くの医療機関でお尋ねください。また医療機関一覧が保健センター、福祉事務所、区民事務所、区役所一階保健福祉相談コーナー、敬老会館にあります。

介護保険ひとくちメモ④ 介護支援専門員って何をする人?

介護支援専門員は、医療や保健、福祉の専門家で、ケアマネジャーとも呼ばれています。
ケアマネジャーは、介護保険サービスを利用しながら地域で生活していく方を支える重要な役割を担っています。

利用者の立場に立つて主に次の仕事をします。
介護サービスについて相談のりります
介護サービスを選ぶときや利用しているサービスを変えたいときには気軽に相談してください。

ケアプラン(介護サービス計画)を作成します
ケアマネジャーは、利用者や家族に困っていることや希望をお聞きし、ケアプランを作ります。
介護保険サービス事業者との連絡・調整も行います。

ケアプランの作成には、費用負担はありません。
介護保険の申請手続きを代行します
本人や家族が要介護認定申請など、介護保険の手続きができないときは、代わって手続きをします。

ケアマネジャーを頼むときは、居宅介護支援事業所にお問い合わせください。
居宅介護支援事業所は、介護保険サービス事業者ガイドブックをご覧ください。

ガイドブックは、ケア24、福祉事務所、区役所の窓口にあります。また、認定申請の手続きをされたときにもお渡ししています。
問い合わせは、高齢者在宅サービス課へ。

三項症)の方
ただし、手帳に記載されている障害名・等級によっては「障害の程度についての都知事の証明書」が必要になります。
申請手続 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

高齢者のインフルエンザ予防接種を実施します

【対象】接種日現在満65歳以上の希望者【期間】11月20日、14年2月28日まで
【回数】期間中一回【費用】二二〇〇円(別途区が医療機関に補助をします)
希望者は、保険証など住所・年齢のわかるものを持参して区内の登録医療機関でお受けください。費用は窓口でお支払いください。

登録医療機関は、かかりつけ医やお近くの医療機関でお尋ねください。また医療機関一覧が保健センター、福祉事務所、区民事務所、区役所一階保健福祉相談コーナー、敬老会館にあります。

問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391 1025 または各保健センターへ。
①生活保護受給の方は費用が免除されます。該当する方は保健センターへお越しください②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、HIVによる免疫機能、のいずれかに身体障害者手帳一級程度の障害があり、身体障害者手帳提示または医師の証明が可能な方も接種を受けられます。詳しくはお問い合わせください。

保養施設ガイド

Table with 4 columns: 施設 (Facility), 料金 (Fees), 申込方法 (Application Method), 休館日 (Closed Days). Rows include すぎなみ荘, すぎなみ自然村, 菅平学園, 校外施設, 教職員研修所.

11月16日、12月15日 東京都エイズ予防月間です

エイズについて どれだけご存知ですか



エイズの感染者数は年々増加しており、昨年一年間に新たに報告されたHIV感染者は全国で七八九人、そのうち都内は三〇八人で全国のおよそ四割を占めています。

エイズは予防できます
近年、感染原因の大半は性行為によるものです。HIVに感染しても平均一〇年は自覚症状がないため、自分が感染していることに気がつかないまま人に感染させてしまうことが多いためです。HIVは、誰でも感染する可能性があります。

エイズを予防するには...
①性行為による感染②血液を介しての感染③母子感染
安全な性行動を心がけ、不特定多数の相手との性的接触は避けましょう。コンドームは感染予防に有効です。正しく使うことにより梅毒、性器クラミジア感染症などの性感染症の予防にもつながります。

発病を遅らせることができます
各保健センターでは無料・匿名で、エイズの相談やHIV抗体検査が受けられます。検査は、感染の有無を正確に判断するため、感染の可能性が思い当たる日から三カ月以上過ぎたらから受けて下さい(希望により性感染症の検査も受けられます)。結果は本人に直接お知らせします。

エイズ36時間電話相談
エイズの様々な質問や相談に応じます。

エイズは予防できます
近年、感染原因の大半は性行為によるものです。HIVに感染しても平均一〇年は自覚症状がないため、自分が感染していることに気がつかないまま人に感染させてしまうことが多いためです。HIVは、誰でも感染する可能性があります。

エイズを予防するには...
①性行為による感染②血液を介しての感染③母子感染
安全な性行動を心がけ、不特定多数の相手との性的接触は避けましょう。コンドームは感染予防に有効です。正しく使うことにより梅毒、性器クラミジア感染症などの性感染症の予防にもつながります。

発病を遅らせることができます
各保健センターでは無料・匿名で、エイズの相談やHIV抗体検査が受けられます。検査は、感染の有無を正確に判断するため、感染の可能性が思い当たる日から三カ月以上過ぎたらから受けて下さい(希望により性感染症の検査も受けられます)。結果は本人に直接お知らせします。

エイズ36時間電話相談
エイズの様々な質問や相談に応じます。



初級向けダンススポーツ講習会(ソシアルダンス)

【日時】14年1月19日、2月23日の毎週土曜日午後3時~5時(全六回・区共催)【会場】永福和泉地区

民センター集会室(和泉38)【対象】区内在住・在勤・在学で初級程度の方【定員】男女各一五名(参加費)六回コース三〇〇〇円

杉並区ライフル射撃選手権大会

【日時】①12月9日(日)ライフル・エアライフル②12月24日(祝)ビームライフル(いずれも時間は午前9時~午後4時(区共催))

【日時】12月6日(木)午前9時~11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム(上井草34-1)【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】三〇名(先着順)【参加費】四〇〇円(入場料)

【期間】2月5日(火)~20日(水)(七日間)【時間】午前10時~午後4時【会場】東京都高齢者就業センター(千代田区飯田橋3-10)

Table with columns: Course, Date, End Date, Content. Details about Red Cross Home Care and Child Safety Law training sessions.

散歩道

19

西荻そぞろ歩き

泉麻人(コラムリスト)②



日曜日、宮前にあるジムで汗を流した後に西荻窪へ寄り道することが多い。コインパーキングに車を駐めて、あたりをふらふらと散歩するのである。

お昼どきにやってきたときは、この町でとる昼食が、まず第一の愉しみとなる。僕がよく行くのは蕎麦の「鞍馬」、それからラーメンの「まる家」という店。西荻の南口はラーメンの名店が密集する地域だが、実は「ツユのあるメン」というのは、それほど好きな方ではない。南口のタテ筋の路地をしばらく下ったあたりにある「まる家」には、「皿ラーメン」という、汁ナシの中華麺にチャーシューやネギの薄片を和えた、よくなメニューがあって、これが気に入っている。もう一つ、この「温野菜」は実に旨い。寡黙な店主と、マガジンラックに並んだ雑誌「サラ

イ」の雰囲気もよく馴染んでいる。駅の高架下にある靴屋の「トヨタヤ」は、浅草の仲見世に本店をもつ店で、この息子と僕は学校の同級生。彼が浅草の店から時折西荻の店にやってくる、連れだつて南口の駅前広場に立ち寄り、練り出すことになる。

ジェラート化したようなこのアイスを初めて食べたとき、これほど旨いアイスがまだあったのかと、味が味を疑った。そして夏場は「鞍馬」の裏路地、喫茶「ダント」の濃厚なアイスコーヒーも飲みたいし、甘味処「甘いつ子」の氷イチゴや豆カンも捨て難い。ハシゴしてオナカがガボガボになったりする。

【日時】12月19日(水)午前9時~11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤の40歳以上の方【定員】二〇名【参加費】四〇〇円(入場料)

【日時】12月19日(水)午前9時~11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤の40歳以上の方【定員】二〇名【参加費】四〇〇円(入場料)

【日時】12月19日(水)午前9時~11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤の40歳以上の方【定員】二〇名【参加費】四〇〇円(入場料)

さて、この町でランチをとった後、夏場は三井住友銀行並びの「ぼぼり牧場」でアイスクリームを味わうというのが、ほぼレギュラーとなつている。しほりたて牛乳をそのまま

【日時】12月19日(水)午前9時~11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤の40歳以上の方【定員】二〇名【参加費】四〇〇円(入場料)

【日時】12月19日(水)午前9時~11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤の40歳以上の方【定員】二〇名【参加費】四〇〇円(入場料)

【日時】12月19日(水)午前9時~11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤の40歳以上の方【定員】二〇名【参加費】四〇〇円(入場料)

【日時】12月19日(水)午前9時~11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤の40歳以上の方【定員】二〇名【参加費】四〇〇円(入場料)

【日時】12月19日(水)午前9時~11時【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤の40歳以上の方【定員】二〇名【参加費】四〇〇円(入場料)

●12月9日(日)は
「障害者の日」です

ひろげよう心の輪

ふれあい フェスタ2001

12月9日は「障害者の日」。
12月3日～9日は「障害者週間」です。
区では、皆さんに障害者について理解を深めていただくために「ふれあいフェスタ2001」を開催します。

式典・表彰式・講演

【日時】12月8日(土)午後1時～【会場】セシオン杉並梅里1 22 32【内容】①式典・障害者自立生活者等表彰式②講演「コミュニケーションが人生を拓く」/東京大学先端科学技術研究センター助教・福島智さん

【日時】12月10日(月)21日(金)午前8時30分～午後5時(土曜・日曜を除く)【会場】区役所一階ロビー【内容】パネル展示

【略歴】昭和37年兵庫県生まれ。9歳で失明し、18歳で聴力を失う。母の令子さんが両手六本の指を用いての「指点字」を考案する。

【日時】12月7日(金)～10



福島智さん

ふれあい美術展

【日時】12月7日(金)～10

【略歴】昭和37年兵庫県生まれ。9歳で失明し、18歳で聴力を失う。母の令子さんが両手六本の指を用いての「指点字」を考案する。

聞いて学ぶ漢字のあれこれ 視覚障害者と漢字の知識

これら催しは、障害者の団体を中心とした実行委員会が開催します。問い合わせは、障害者施設へ。

障害者の就労を支援

高井戸東3丁目目には本社を置く日本ヒューレット・パックス(株)では、障害者を嘱託契約社員として採用し、IT技術のトレーニングを通して就労を支援する研修実習制度を実施しています。知的障害を含む七名の障害者がパソコン実習などに励んでいます。



学校通信

大きな手と 小さな手...

富士見丘小学校

富士見丘小の二年生が、近所の畑を借りてさつま芋を育てました。

畑の持ち主やボランティアの助けを借りて、9月には三〇〇本のりっぱなお芋を収穫しました。

子どもたちは、思わぬ豊作に大喜び。焼き芋にして食べましたが、まだまだたくさんあります。

そこで子どもたちから、「お菓子を作って、浴風園のお年寄りにプレゼントしよう!」という声があがりました。

富士見丘小学校は、老人ホーム浴風園のそばにあり、一五年以上前から交流を続けています。

10月6日、子どもたちはお芋で茶きん絞りを作って、浴風園のお年寄りに届けました。形もさまざまなお芋のお菓子ですが、小さな手から渡

されたお年寄りはにっこり。子どもたちは、お菓子の評判の良さに、照れながらもうれしそうでした。

お年寄りの一人、梅田光江さん(84歳)は、感激を詩にしたためて、同校の朝礼で披露してくれました。題して、「おばあさんの手とみんなの手」。

「小さな手でつくったお芋のお菓子/小さい手から大きな手へ/お菓子のプレゼント...おばあさんは涙が出るほどうれしくて...」全校生徒から、大きな拍手がわきあがりました。

その翌日は学校行事の「ふじみつ子まつり」。梅田さんら浴風園の方のほか、日ごろ交流している老人クラブ若葉会の方々と、いっしょになって遊びました。植え付けや楽しい焼き芋の様子を芝居などで紹介したあと、あやとりや輪投げをしたり、みんな時間がたつのを忘れて楽しみました。

これからも、かわいい小さな手と年輪を刻んだ暖かい大きな手との交流が続いていくことでしょう。



「ほ～らね」「わ～上手」

しい焼き芋の様子を芝居などで紹介したあと、あやとりや輪投げをしたり、みんな時間がたつのを忘れて楽しみました。これからも、かわいい小さな手と年輪を刻んだ暖かい大きな手との交流が続いていくことでしょう。

人口と世帯

13年11月1日現在()は前月比
総人口 / 51万9733人(370増)

人口 / 50万8705人(222増)	人口 / 1万1028人(148増)
男 / 24万6684人(159増)	男 / 5441人(42増)
女 / 26万2021人(63増)	女 / 5587人(106増)
世帯 / 26万9586(248増)	世帯 / 8821(124増)

休日などの急病診療など

土曜・日曜・祝日などに急病のときはまずお電話でご相談ください。なお、平日夜間の小児科の急病診療は休止しました。

内科・小児科	☎3391-1599
外科	
耳鼻咽喉科	
土曜...午後1時～午後9時30分	
日曜・祝日...午前9時～午後9時30分	
歯科	☎3398-5666
日曜・祝日...午前9時～午後4時	
調剤薬局	☎3391-5539
土曜...午後1時～午後10時	
日曜・祝日...午前9時～午後10時	

東京都健康情報ひまわり ☎5272 0303(24時間)
東京消防庁災害救急情報センター ☎3212 2323(受付)

12月の各種健康相談

	荻窪保健センター (荻窪5 20 1) ☎3391 0015	高井戸保健センター (高井戸東3 20 3) ☎3334 4304	高円寺保健センター (高円寺南3 24 15) ☎3311 0116	上井草保健センター (上井草3 8 19) ☎3394 1212	和泉保健センター (和泉4 50 6) ☎3313 9331
健康相談(検査は有料)直接会場へ	7・21日 午前9時～10時30分	3・17日 午前9時～10時30分	12・19日 午前9時～10時30分	4・18日 午前9時～10時30分	13・20日 午前9時～10時30分
子育てに関する相談(計測)・子育て交流	11日 午後1時15分～2時	21日 午後1時30分～2時	5日 午後1時30分～3時	19日 午前9時～10時	10日 午後1時15分～2時
母親学級...母子健康手帳を持って直接会場へ	3・10・17・25日			6・13・20日	
パパ・ママ学級	25日(事前申込制)			20日(事前申込制)	
離乳食講習会(無料)直接会場へ	5日 午前10時～正午	6日 午前10時30分～正午	14日 午後1時30分～3時30分	20日午前10時30分～11時30分	
乳幼児歯科相談(無料)初診に限りです	7・21日 午前9時～10時30分	10・17日 午前9時～10時30分	12日 午前9時～10時30分	12・19日 午前9時～10時30分	10日午後1時15分～2時30分 17日午前9時～10時30分
歯の健康相談(無料)	8日(土)午後1時～3時30分 杉並区歯科医師会(阿佐谷南3 34 3) 問い合わせ ☎3393 0391へ。				
痴呆相談(無料)...電話予約	5日午後1時30分～	5日午後2時～	28日午後1時30分～	6日午後1時30分～	6日午後1時30分～
精神保健相談(無料)...電話予約	20日午後1時30分～ 27日午前9時30分～	12日午後1時30分～ 25日午前9時30分～	7・14日 午後1時30分～	6日 午後1時30分～	20日 午後1時30分～

診断書発行業務は保健予防課(予約専用 ☎3391 0037)へ。高円寺保健センターでは14日(金)午後1時30分から酒害相談(無料)を行います(電話で予約を)。歯科相談は、常時各保健センターで行っています(電話で予約を)。