

すぎなみ



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/

支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

年末年始の区の業務案内 2
区民等の意見提出手続の結果をお知らせします 3
区技能功労者表彰 6
旧大田黒家住宅と渡邊家住宅が国の登録有形文化財になりました 7
静岡県南伊豆町へお試し移住しませんか12

なみすけ誕生10周年 (10月)



10月で、誕生から10周年を迎えたよ!

すぎなみフェスタ2016開催 (11月)

今年も「人と人、地域と地域をつなぎ、杉並を元気に」をコンセプトにすぎなみフェスタが開催され、2日間で連携会場と合わせて延べ10万4000人の方が訪れました。



第1回すぎなみサイエンスフェスタ開催 (2月)

子どもから大人まで2000人を超える来場があり、科学に触れる絶好の機会となりました。



成田西ふれあい農業公園の開園 (4月)

区民が農に親しむ場として、気軽に土とふれあい、農を「見る」「ふれる」「楽しむ」ことができます。



「待機児童解消緊急対策」の発表 (5月)

29年4月の待機児童解消を確実なものとするため、当初の予定に加えて区が保有する土地・建物を活用して約1000名、合計2000名を超える規模の保育所等の整備に区をあげて取り組むこととしました。



参議院議員選挙・東京都知事選挙を執行 (7月)



参議院議員選挙は、選挙権年齢が20歳から18歳に引き下がった初の国政選挙となりました。

ごみ収集車へAEDを配備 (3月)



区内をくまなく走るごみ収集車全95台に「自動体外式除細動器(AED)」を配備し、緊急時に職員が対応できるようにしました。

28年 杉並区 主な出来事

阿波おどり、60回目を迎える (8月)

東京の夏の風物詩・東京高円寺阿波おどりが60回の節目を迎えました。



杉並区狭あい道路の拡幅に関する条例施行 (7月)

首都直下地震などの災害に備え、狭あい道路の拡幅により円滑な避難・通行を確保し、区民の生命と財産を守るために条例を改正し、施行しました。

荻外荘が国の史跡へ (3月)

荻外荘(近衛文麿旧宅)が、日本政治史上重要な場所として国の史跡に指定されました。



スポーツで、文化で 杉並区民が大活躍!

1月 大西瞳さん
リオパラリンピック出場



TAKAO OCHI / KANPARA PRESS

12月 人間国宝・野村四郎氏が
名誉区民に決定



人間国宝・野村四郎氏が
名誉区民に決定

1月 国学院大学久我山高等学校
サッカー部全国大会準優勝



国学院大学久我山高等学校
サッカー部全国大会準優勝

より分かりやすく より伝わりやすく 情報発信

区ホームページをより見やすく、検索しやすくリニューアルしました。リニューアルに合わせてYoutubeでの区広報番組配信や、広報閲覧用スマートフォンアプリ「マチイロ」での広報紙配信も開始しました。また、クックパッドでも人気の杉並区の給食レシピを集めた本の出版、スマートフォンアプリ「なみすけのごみ出し達人」の3カ国語対応開始など、新たな情報発信に挑戦した1年でした。これからも、さまざまなメディアを活用して、皆さんに情報をお届けしていきます。

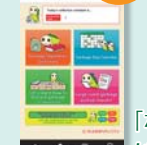
1月 区ホームページリニューアル



6月 区の給食
レシピ本を出版



11月



マスター
「なみすけのごみ出し達人」
外国語対応開始

年末年始の区の業務案内

区の窓口は、原則として12月29日(木)～29年1月3日(火)は休業します。主な施設の休業日は下表のとおりです。また、休業日のご案内は区ホームページの「年末年始の区の業務案内」でもご覧になれます。

〈年末年始の区の業務案内〉

施設名	休業期間	
区役所、区民事務所	12月29日(木)～1月3日(火)	
福祉 福祉事務所、保健所・保健センター、杉並区外出支援相談センター	12月29日(木)～1月3日(火)	
高齢者 高齢者活動支援センター、ゆうゆう館(今川館を除く)	12月28日(水)～1月4日(水)	
	地域包括支援センター(ケア24)(注1)	12月29日(木)～1月3日(火)
	ゆうゆう今川館	12月31日(土)～1月4日(水)
障害者 杉並障害者福祉会館、杉並視覚障害者会館、高円寺障害者交流館、すまいる高円寺、すまいる高井戸、和田障害者交流館	12月28日(水)～1月4日(水)	
	すまいる荻窪	12月29日(木)～1月3日(火)
子供関連 児童青少年センター、児童館	12月28日(水)～1月4日(水)	
	子どもセンター、子ども家庭支援センター、子育てサポートセンター、こども発達センター、子ども・子育てプラザ	12月29日(木)～1月3日(火)
コミュニティー・産業	すぎなみ協働プラザ、四宮区民集会所	12月27日(火)～1月4日(水)
	産業商工会館	12月28日(水)～1月3日(火)
	地域区民センター(井草を除く)、勤労福祉会館、区民会館、会議室(方南和泉)、区民集会所(四宮を除く)、杉並会館	12月28日(水)～1月4日(水)
	井草地域区民センター	12月28日(水)～1月5日(木)
	杉並公会堂、座・高円寺、会議室(清沓中通・上荻窪・上井草・荻窪・成田・高円寺中央・高井戸・下高永福・桜上水北)、産業振興センター、就労支援センター	12月29日(木)～1月3日(火)
環境清掃	リサイクルひろば高井戸	12月28日(水)～1月4日(水)
	杉並土木事務所、環境活動推進センター、粗大ごみ受付センター	12月29日(木)～1月3日(火)

設置施設	休止期間
方南会館、浜田山会館、西荻・荻窪・高井戸地域区民センター、上高井戸区民集会所	12月28日(水)～1月4日(水)
井草地域区民センター	12月28日(水)～1月5日(木)
区役所、井草・西荻・高井戸・荻窪区民事務所、高円寺・永福和泉地域区民センター、上井草スポーツセンター、西友荻窪店、西友西荻窪店、ニューデイズ高円寺駅店、デリラ阿佐ヶ谷	12月29日(木)～1月3日(火)
方南図書館	12月29日(木)～1月4日(水)
宮前図書館、桜上水北図書館サービスコーナー	12月29日(木)～1月5日(木)
証明書コンビニ交付サービス	12月29日(木)～1月3日(火)

可燃ごみ・不燃ごみ収集、資源回収	<p>年末は12月30日(金)まで、年始は1月4日(水)からです。</p> <p>問 杉並清掃事務所 ☎3392-7281 または同事務所方南支所 ☎3323-4571</p> <p>※詳細は、各世帯(事業所)に配布の「ごみ・資源の収集カレンダー」をご確認ください。</p>
------------------	---

粗大ごみ受付センター

12月29日(木)～29年1月3日(火)は、粗大ごみの受け付けを休止します

◇電話(午前8時～午後7時) ☎5296-5300

◇インターネット(24時間受け付け) <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/> または区ホームページ

◇ファクス(24時間受け付け) FAX5296-7001(住所、氏名、日中の連絡先、ファクス番号、申し込み品目名(サイズ)、数量をご記入ください)

施設名	休業期間	
教育・文化・学習	男女平等推進センター、郷土博物館本館・分館、和田図書サービスコーナー、杉並アニメーションミュージアム、セッション杉並、秋川研修室	12月28日(水)～1月4日(水)
	済美教育センター、社会教育センター、特別支援教育課、杉並区交流協会	12月29日(木)～1月3日(火)
	西田ゆうゆうハウス、杉九ゆうゆうハウス	12月31日(土)～1月3日(火)
	図書館(柿木・高円寺・阿佐谷・南荻窪・高井戸・方南・今川)(注2)	12月31日(土)～1月4日(水)
スポーツ	図書館(中央・永福・宮前・成田・西荻・下井草)、高円寺駅前図書サービスコーナー、桜上水北図書館サービスコーナー(注2)	12月31日(土)～1月5日(木)
	大宮前体育館、松ノ木運動場、和田堀公園野球場、和田堀調節池庭球場、(暫定)遊び場106番運動場、馬橋公園運動広場、妙正寺体育館	12月28日(水)～1月4日(水)
	上井草スポーツセンター(注3)、柏の宮公園庭球場、塚山公園運動場、蚕糸の森公園運動場、井草森公園運動場、高円寺体育館、荻窪体育館、永福体育館(注4)	12月29日(木)～1月3日(火)
	高井戸温水プール(注5)	12月28日(水)～2月28日(火)
	下高井戸運動場(注5)	休館中(1月18日(水)まで)
杉並第十小学校温水プール(注5)	休館中(2月7日(火)まで)	
公園	大田黒公園、角川庭園・幻戯山房、(仮称)荻外荘公園	12月29日(木)～1月1日(祝)
	杉並児童交通公園、柏の宮公園管理棟・茶室、蚕糸の森公園・馬橋公園・塚山公園・井草森公園各管理事務所、成田西ふれあい農業公園	12月29日(木)～1月3日(火)
	桃井原っぱ公園事務所	年末年始の休業日はありません
その他	消費者センター、コミュかるショップ、自転車集積所	12月29日(木)～1月3日(火)
	さざんかねっと	年末年始のシステム休止日はありません
	高井戸地域区民センター(図書室の返却用ブックポスト)	12月28日(水)～1月4日(水)

(注1) 電話相談は、休業期間中も24時間受け付けます。(注2) いずれの施設も12月29日(木)・30日(金)は午前9時～午後5時です。(注3) 12月28日(水)、1月4日(水)は午前9時～午後9時です。運動場は工事のため、2月4日(土)までの間使用できません。(注4) 高円寺体育館、荻窪体育館、永福体育館はいずれも12月28日(水)、1月4日(水)は午前9時～午後5時(貸し切り使用のみ)です。(注5) 年末年始と工事による休業となります。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認！保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

まず、電話で確認！	<p>☎3391-1599 休日等夜間急病診療所</p> <p>受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)</p> <p>【小児科】平日:午後7時30分～10時30分</p> <p>【内科・小児科・耳鼻咽喉科】</p> <p>土曜日:午後5時～10時 日曜日・祝日、12月29日～1月3日:午前9時～午後10時</p> <p>【外科】日曜日・祝日、12月29日～1月3日:午前9時～午後5時</p>
	<p>☎3398-5666 歯科保健医療センター</p> <p>(荻窪5-20-1杉並保健所内)</p> <p>【歯科】日曜日・祝日、12月29日～1月3日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)</p>
	<p>☎#7399 杉並区急病医療情報センター</p> <p>ナミキョウキョウ(または☎5347-2252)</p> <p>土・日曜日と祝日、12月29日～1月3日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時</p>
	<p>☎5272-0303 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)</p> <p>コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。</p>

その他の医療機関案内、急病対応の説明

●発行日…毎月1日・11日・21日

●杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

ご意見ありがとうございました

区民等の意見提出手続の結果をお知らせします

「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」を改正しました

区では、「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」の改正に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」10月1日号などで独自に個人番号を利用する事務の追加などを行う条例の改正案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。いただいたご意見の概要と区の考え方は、以下のとおりです。——問い合わせは、情報政策課情報公開係へ。

〈いただいたご意見の概要と区の考え方〉
◇意見提出期間=10月1日～30日◇意見提出件数=1件

ご意見の概要	区の考え方
<p>条例の改正に反対します。制定した16事務の内容は杉並区ホームページで見つからない。知らない区民が多数いる中、事務の範囲が拡大していくことは危険です。</p> <p>個人情報を国が全面管理し、情報収集の窓口が自治体になることを望みません。</p> <p>マイナンバーは必ず漏えいするし、その管理責任を一般国民が押し付けられることは理不尽で、損害賠償も不明確です。被害のないうちにマイナンバーは廃止してほしい。</p>	<p>区が独自利用事務として定めた事務につきましては、区ホームページの「杉並区例規集・要綱集」により、「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」でご確認いただけます。</p> <p>マイナンバー制度は、個人情報を国が全面管理する仕組みではありません。例えば、国税に関する情報は税務署に、児童手当や生活保護に関する情報は各区市町村に、年金に関する情報は年金事務所に、これまでどおり情報は分散して管理します。</p> <p>また、マイナンバー制度では、制度・システム両面でさまざまな安全管理措置を講じています。万一、マイナンバーが漏えいした場合でも、各窓口では、厳密な本人確認が義務付けられるなど、マイナンバーだけでは、手続きはできませんので、それだけでは悪用されることはありません。</p> <p>区では、法律で定める特定個人情報保護評価を実施するなど個人情報の保護に万全を期した上で、一層の区民の利便性向上と行政事務の効率化を進めてまいります。</p>

「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例の一部を改正する条例」の全文、いただいたご意見の概要と区の考え方は、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続（パブリックコメント）」）で閲覧できます。そのほか、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館で29年1月19日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。

申請期限は29年1月10日（消印有効）

至急
申請して
ください

「臨時福祉給付金」および「年金生活者等支援臨時福祉給付金（障害・遺族基礎年金受給者向け）」の申請期限が間近です

臨時福祉給付金

- ◇支給対象者（次の①②両方に当てはまる方）
- ①28年1月1日時点で杉並区に住民登録している方（28年1月2日以降に区外へ転出した方も含む）
- ②28年度の区市町村民税（均等割）が課税されていない方
- ※本人が非課税でも、課税されている方の扶養親族等や生活保護受給者等である方、支給決定の前に亡くなった方などは除く。
- ◇支給額
1人3000円（1回限り）

年金生活者等支援臨時福祉給付金（障害・遺族基礎年金受給者向け）

- ◇支給対象者（次の①～③全てに当てはまる方）
- ①臨時福祉給付金の支給対象である方
- ②28年5月分の障害基礎年金・遺族基礎年金等を受給している方
- ③年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）の支給を受けていない方
- ◇支給額
1人3万円（1回限り）

—— 〈いずれも〉 ——

給付金を受給するためには、申請が必要です。期限までに申請がない場合は、給付金を受け取ることができません。

支給の可能性のある方には、申請書類を8月29日に送付しています。申請書類が届いた方は、支給対象か確認の上、該当する場合は申請書類を返信専用封筒で至急郵送してください。

- ◇申請方法
申請先は、28年1月1日時点で住民票のあった区市町村です。28年1月2日以降、杉並区に転入した方は、具体的な申請期間や手続きについて、28年1月

1日時点で住民票のあった区市町村にお問い合わせください。

区は提出書類の内容を確認・審査し、結果を郵送でお知らせします。支給決定者には、指定の口座へ給付金を振り込みます。申請から結果の送付、給付金の振り込みまで2カ月程度を要します。

※家族で同時に申請した場合でも、個別に処理するため、支給時期が異なることがあります。

※区民事務所では申請を受け付けていません。

- ◇DV被害者の方
配偶者からの暴力を理由に避難している等の事情により杉並区に住民登録していなくても、支給対象となる場合があります。すぐにご相談ください。
 - ◇「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください
区や厚生労働省などの職員が、電話でATM（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。
- 「おかしいな」と思ったら、一人で判断せず、区や最寄りの警察署、警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

相談・問い合わせ先

申請書の書き方が分からない、紛失したなどのときは

杉並区臨時給付金 専用コールセンター

きゅうふきゅうふ

☎0120-00-9292

【受付時間】

午前8時30分～午後5時30分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）
※保健福祉部管理課臨時給付金担当の窓口は区役所地下1階です。

区からののお知らせ SUGINAMI INFORMATION

源泉徴収票が送付されます

厚生年金・国民年金の「老齢年金」など、老齢(退職)を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象となります。

このうち、「老齢年金」の額が108万円以上(65歳以上の方は158万円以上)の方は、所得税を源泉徴収することになります。

そのため、28年中に老齢年金を受け取っている方には、29年1月中旬下旬に日本年金機構から源泉徴収票を送付します。

マイナンバーカードの交付状況をお知らせします

申請件数=約6万7000件 交付件数=約4万8000件(12月1日現在)

マイナンバーカード(個人番号カード)は申請から約1カ月でお渡しできる状況です。交付の準備ができた方には交付通知書(ハガキ)を送付しています。

区民課個人番号カード交付担当

年金以外に収入があり確定申告するときや、所得税の還付を受けるときに源泉徴収票を添付して提出してください。

ねんきんダイヤル ☎0570-1165(050から始まる電話からは ☎03-6700-1165) または杉並年金事務所 ☎3312-1511

施設情報

高円寺図書館の臨時休館

高円寺図書館(高円寺南2-36-25)は、特別整理(蔵書点検)を行うため、29年1月23日(月)~26日(木)の間、臨時休館します。

採用情報

区立小中学校介助員(パートタイマー)

知的障害・身体障害・発達障害等のある児童・生徒の学校生活における安全管理および介助

勤務期間 29年4月1日~30年3月31日(2回まで更新可) 勤務日時 月~金曜日、午前8時30分~午後3時15分

給与 月給11500円(28年度実績) その他 有給休暇あり。社会保険加入。交

通費支給(上限あり) 申履書にボランティアなどの経験も書いて、29年1月15日(必着)までに特別支援教育課計画係(〒166-0013 堀ノ内2-5-26 済美教育センター内)へ郵送・持参

非常勤職員(管理栄養士)

在宅高齢者の介護予防事業(通所・訪問事業等)における栄養指導、助言、電話対応

勤務期間 29年4月1日~30年3月31日(5回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職) 勤務日時 月16日。月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分

勤務場所 区役所 資格 管理栄養士 募集人数 1名 報酬 月額20万8200円(28年度実績) その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給

採用人数・時給 右表のとおり 勤務期間 29年4月1日~30年3月31日(パートは5回まで更新可) 勤務場所 区立子保育園

資格 幼稚園教諭免許、保育士資格取得者または保育や介助・実習・子育てなどで幼児と関わった経験のある方

区立子保育園パートタイマー・アルバイト 軽度の障害がある幼児の園生活における安全管理・介助および保育補助

(区立子保育園パートタイマー・アルバイト)

Table with 5 columns: 職種, 勤務時間, 勤務日(祝日を除く), 募集人数, 時給. Includes rows for part-time and part-time jobs.

(区立保育園等パートタイマー)

Table with 5 columns: 職種, 勤務時間, 勤務日, 募集人数, 時給. Includes rows for various roles like childcare and kitchen support.

入らないでください。各園の欠員状況と住所を参考に保育課で決定します

区立保育園等パートタイマー 職種・勤務日時・採用人数・時給 右表のとおり

29年4月1日~30年3月31日(5回まで更新可) 勤務場所 区立保育園、区立小規模保育事業所(宮前北)、区保育室(直営型)

記入可・志望動機 「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入し、収入額により、扶養の範囲を超えている場合は、ご自身で確認してください

募集します

地域運営学校の
学校運営協議会委員

地域運営学校(コミュニティ・スクール)は、地域住民や保護者などで組織する学校運営協議会を通じて、学校運営に参画し、地域と共にあり信頼される学校づくりの実現を目指す仕組みです。

1 回数度)など▽任期 29年4月1日～31年3月31日(堀之内小学校・高井戸東小学校は30年3月31日、荻窪中学校は29年9月30日まで)▽募集校・人数 1 5) 2名、荻窪小学校(宮前2-13-18) 1名、高井戸小学校(高井戸西2-2-1) 3名、高井戸第二小学校(久我山4-49-1) 2名、堀之内小学校(堀之内3-24-11) 3名、三谷小学校(上井草3-14-12) 1名、高井戸東小学校(高井戸東1-12-1) 2名、杉森中学校(阿佐谷北5-45-24) 1名、井荻中学校(今川2-13-24) 3名、井草中学校(上井草3-20-11) 1名、荻窪中学校(善福寺1-8-3) 1名、富士見丘中学校(久我山2-20-1) 2名、向陽中学校(下高井戸3-24-1) 2名、松ノ木中学校(松ノ木1-4-1) 2名▽資格 募集校の通学区域または隣接する通学区域に在住・在勤・在学で、29年4月1日現在18歳以上の方▽報酬 40000円(協議会への出席1回につき)▽申込書(学校支援課(区役所東棟6階)、募集校で配布。区ホームページからも取り出せます)と作文「学校運営協議会委員を志望する理由」(8000字程度)を、29年1月20日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参▽同課学校支援係他①書類選考合格者には2月上旬に面接を実施②応募書類は返却しません

28年分確定申告について
杉並・荻窪税務署では、28年分の確定申告書作成会場を29年2月13日(月)に開設します。2月10日(金)以前は、税務署に申告書作成会場はありませんのでご注意ください。
確定申告に関する詳細は、29年1月の「広報すぎなみ」でお知らせする予定です。
なお、国税庁ホームページには、インターネット上の税務相談室(タックスアンサー)がありますのでご覧ください。

問 杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111

荻窪地域市民センター
協賛者
区内各地域に設置している「杉並区からのお知らせ」および「でんごんくん(区民専用掲示板)」は、区とNPO法人日本生活リハビリ事業利用者区では、疾病・外傷などにより心身・コミュニケーションに障害のある中途障害者の方を対象に通所サービスを行っていただきます。通所が困難な方は送迎サービスが利用できます。
期 間 29年4月～30年3月▽利用手続き 地域生活支援担当で受け付け・面接・利用申請・訪問・利用承認 区内在住の疾病・外傷などにより心身に障害のある中途障害者で18～64歳の方 10名 申込電話・ファクス(11面記入例)または直接、29年1月31日までに障害者生活支援課 地域生活支援担当(高井戸東4-10-5 杉並障害者福祉会館内 ☎3332-1817 FAX 3332-1826) 問 同担当

生活リハビリ事業利用者
区内各地域に設置している「杉並区からのお知らせ」および「でんごんくん(区民専用掲示板)」は、区とNPO法人日本生活リハビリ事業利用者区では、疾病・外傷などにより心身・コミュニケーションに障害のある中途障害者の方を対象に通所サービスを行っていただきます。通所が困難な方は送迎サービスが利用できます。
期 間 29年4月～30年3月▽利用手続き 地域生活支援担当で受け付け・面接・利用申請・訪問・利用承認 区内在住の疾病・外傷などにより心身に障害のある中途障害者で18～64歳の方 10名 申込電話・ファクス(11面記入例)または直接、29年1月31日までに障害者生活支援課 地域生活支援担当(高井戸東4-10-5 杉並障害者福祉会館内 ☎3332-1817 FAX 3332-1826) 問 同担当

政治家の寄付禁止について
政治家(立候補予定者を含む)は、選挙区内にあるものに対していかなる名義であっても、その時期や理由を問わず、寄付をすることが禁止されています。これらの違反は罰則の対象になります。ただし、政治団体や親族に対するものは、政治教育集会での実費補償は除かれる場合があります(なお、この場合であっても食事は提供できません)。
◇ 寄付の禁止の例
① お歳暮
② 忘年会や新年会などの寸志や飲食物の差し入れ
③ 葬式の花輪や供花
④ 病氣見舞い
⑤ 町内会の催し物や旅行会などへの寸志や飲食物の差し入れ
⑥ 秘書や家族などが代理で出席する場合の結婚祝いや香典
◇ 寄付の勧誘・要求
選挙人が政治家に対して、寄付を出すように勧誘や要求をすることも禁止されています。
◇ あいさつ状の禁止
政治家は、選挙区内にある者に対し、答礼のための自筆によるものや選挙期日後の当選または落選に関するインターネット等を利用したもの等を除き、年賀状や寒中見舞い状などのあいさつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。
問 選挙管理委員会事務局

個人住民税(特別区民税・都民税)に係る税制(条例)を改正しました
地方税法の一部改正に伴い、杉並区特別区民税の一部を改正しました。
主な改正内容は次のとおりです。
◇ 医療費控除の特例制度の創設
29年1月1日～33年12月31日に、従来からの医療費控除との選択制(※1)で健康の保持増進や疾病の予防のため一定の取り組み(※2)を行う個人が、本人と、本人と生計を一にする親族が購入したスイッチOTC医薬品(※3)の購入合計額が1万2000円を超える場合、その超過した金額分を、総所得金額等から控除します(8万8000円まで)。
※1. 本特例の適用を受ける場合
0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎5341-3080、区政相談課他関係資料がある場合は持参
住まいの修繕・増改築無料相談
高齢者や障害者のためのバリアフリー工事・自宅のリフォームなど、住宅の修繕や増改築についての相談に、経験豊かな区内建設業者が応じます。
時 月・金曜日午後1時～4時(祝日、12月26日～29年1月5日を除く) 場 区役所1階ロビー
問 住宅課
土曜法律相談
毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。
時 29年1月21日(土)午後1時～4時 場 相談室(区役所西棟2階)

空き家等の相談窓口
空き家等の発生抑制、相続・登記および管理等の諸問題について、複数の専門家による相談窓口を開設します。
時 第3木曜日午前9時20分～正午(祝日を除く) 場 相談室(区役所西棟2階) 定 各日3組(申込順) 申・問 電話・ファクス(11面記入例)で、開催日の2日前までに建築課空家対策係 ☎5307-0690 他相談は1組45分

空き家等の相談窓口
空き家等の発生抑制、相続・登記および管理等の諸問題について、複数の専門家による相談窓口を開設します。
時 第3木曜日午前9時20分～正午(祝日を除く) 場 相談室(区役所西棟2階) 定 各日3組(申込順) 申・問 電話・ファクス(11面記入例)で、開催日の2日前までに建築課空家対策係 ☎5307-0690 他相談は1組45分

〈28年度杉並区技能功労者表彰〉

(敬称略)

職 種	氏 名	事業所住所
鷹職	安藤 康男	永福2丁目
調理師	飯川 茂雄	和泉1丁目
布団仕立職	入江 一行	和泉1丁目
洋服仕立職	倉林 賢一	高円寺北4丁目
配管職	毛塚 勇	堀ノ内2丁目
調理師	小山 芳成	荻窪5丁目
印章彫刻師	榊原 市郎	方南2丁目
製菓職	佐藤 博	阿佐谷南1丁目
食肉処理・販売業	志村 誠一	成田西3丁目
クリーニング師	高比良興司郎	下高井戸5丁目
建具職	内藤 健一	成田西1丁目

職 種	氏 名	事業所住所
美容師	野田 謙	高井戸西1丁目
クリーニング師	船田 一美	宮前3丁目
大工職	堀場 勇	高井戸東4丁目
調理師	前島 昭平	南荻窪1丁目
電気工事職	松岡 敬武	高井戸東3丁目
表具・経師職	茂住 清彦	西荻南2丁目
はり・きゅう・あん摩・ マッサージ・指圧師	安永 テル子	井草3丁目
調理師	吉松 信彦	南荻窪1丁目
自転車修理職	和田 良夫	桃井4丁目

12月14日(水)、28年度杉並区技能功労者表彰式を行い、60歳以上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20名を表彰しました(左表のとおり)。

お問い合わせは、産業振興センター中小企業支援係 ☎5347-9077へ。

区技能功労者表彰

協定旅館 湯の里「杉菜」

湯河原温泉でゆっくりとお過ごしください

◇梅の宴宿泊プラン

29年2月3日～3月12日の平日限定(2月10日、土曜日の宿泊を除く)で、宿泊料金に1500円追加すると、夕食時に梅酒とあわび陶板焼きが付きます。さらに、湯河原梅林「梅の宴」(2月4日～3月12日)の入園チケットと甘酒引換券をプレゼントします。



▲あわび陶板焼き

※2月4日(土)～3月12日(日)は湯河原梅林を巡る日帰りツアー開催予定。

◇JR阿佐ヶ谷駅⇄杉菜 定期バス運行中

宿泊予約時にお申し込みください。

【運行日】29年2月1日(水)・2日(木)・7日(火)～9日(木)

【運行時間】阿佐ヶ谷駅南口(午後1時)→湯の里「杉菜」(3時30分)、湯の里「杉菜」(午前9時30分)→阿佐ヶ谷駅南口(正午)

【料 金】片道2100円、往復3900円(子供は片道1200円、往復2400円)

【最少催行人数】10名(運行の決定は出発7日前までに連絡)

【申し込み・問い合わせ】電話で、湯の里「杉菜」(神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279 ☎0465-62-4805)

お近くの震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立の小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救援活動の拠点)としており、震災時に備えて訓練を実施しています。29年1月に訓練を実施する震災救援所は次のとおりです。

問 防災課

- 八成小学校=29年1月28日(土)午前9時30分～11時30分

「マチイロ」で「広報すぎなみ」をもっと身近に!

無料アプリ「マチイロ」を利用すると、「広報すぎなみ」をスマートフォンやタブレット端末で、いつでも、簡単に読むことができます。

登録すると、最新号の発行に合わせてお知らせ通知が届くほか、イベント・子ども・健康など興味のある分野ごとに区からの新着情報もご覧になれます。

問 広報課

アプリのダウンロードはこちら



▲iOS版



▲Android版

29年度

●京王井の頭線西永福駅●

登録制自転車置場の利用申請を受け付けます

登録制自転車置場の新規(29年4月から新たに入学・就職予定の方も含む)・継続利用登録を希望する方は申請してください。——問い合わせは、交通対策課自転車対策係へ。

◇受付期間

29年1月4日(水)午後～31日(火)

◇利用期間

29年4月1日～30年3月31日

◇対象

次の全ての条件を満たす方

①区内が隣接する区・市に住所または通勤・通学先などがある

②通勤・通学などのため、駅までの往復に自転車を利用する

③自宅や通勤・通学先などが駅からおおむね500mを超えている。ただし、自宅から駅までの通勤途中に保育園へ送迎している方は距離制限を緩和します。詳細は、申請書をご覧ください。

※通勤・通学のほか、学習塾・カルチャースクール・幼稚園の送迎・通院・介護で週3日以上自転車を利用する方も前記①～③の条件を満たせば、抽選と

ならない駐車場所(ブロック)に限り、登録を承認します。買い物などでの登録はできません。

◇申込方法

申請書(1月4日午後から交通対策課自転車対策係(区役所西棟5階)、西永福駅の駅広報スタンドで配布)に必要な書類(右表参照)の写しを添えて、1月31日(消印有効)までに同係へ郵送・持参(持参は午後5時まで)。申し込み多数の場合は、2月7日(火)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。※申請できるのは、1人につき1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。

◇駐車場所

申し込みの際には駐車場所(ブロック)を確認の上、希望順位を記入してください

〈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	●住所の確認ができるもの(免許証・保険証・住民票・消印のついた郵便物など) ●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) ※29年4月から新たに入学・就職予定の場合は、入学許可証・内定通知書など。	4000円
登録手数料の減額・免除を申請する方は、上記のほかに次の書類が必要になります。		
29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、特定医療費(指定難病)受給者証、原爆被爆者健康手帳(左記免除対象者の介助者)、生活保護受給者証明書、中国残留邦人等への支援給付制度の受給者(本人確認)	免除

旧大田黒家住宅と渡邊家住宅が 国の登録有形文化財（建造物） になりました

荻窪にある旧大田黒家住宅洋館・蔵（大田黒公園内〈荻窪3丁目〉）と渡邊家住宅主屋（荻窪4丁目）が、11月29日に国の登録有形文化財（建造物）になりました。

大田黒公園は、かつて音楽評論家の大田黒元雄が居住していた場所です。洋館は離れとして建てたもので、瀟洒な外観と特色ある意匠を備えた点が評価されました。現在は「記念館」として「蔵」とともに公園内で活用しています。

渡邊家住宅は、建築家・吉村順三が設計した「荻窪の家」として知られている住宅で、戦後モダニズム住宅の秀作と評価されました。

【問い合わせ】生涯学習推進課文化財係



◀ 渡邊家住宅主屋



▲ 旧大田黒家住宅洋館



▲ 旧大田黒家住宅蔵

29年1月1日

育児・介護休業法等が改正されます！

主な改正ポイント

- 介護休業が同一要介護状態でも3回まで分割して取得できるようになります。
 - 有期契約労働者の育児休業、介護休業の対象者の範囲が広がります。
 - 子の看護休暇、介護休暇が半日単位で取得できます。
 - 法律の対象となる子の範囲、対象家族の範囲が拡大されます。
 - 妊娠・出産・育児休業・介護休業を理由とした不利益取扱いについて、事業主による不利益取扱いの禁止に加え、上司・同僚からの嫌がらせ等を防止する措置を講じることが事業主へ新たに義務付けられます。
- ※詳細は東京労働局・厚生労働省のホームページをご覧ください。

問 東京労働局雇用環境・均等部指導課 ☎3512-1611

「募金（おもい）」が「地域（まち）」をよくするしくみ

29年度地域福祉活動費助成金申請募集

地域福祉活動費助成金は、歳末たすけあい運動の募金をもとに、地域福祉を推進する活動（事業）に助成します。

◇助成対象期間

29年4月1日(出)～30年3月31日(出)に実施する事業

◇対象団体

区内で地域福祉活動を行っている、または活動開始を予定している民間非営利団体・グループ

◇対象事業

地域福祉活動を推進し、特定の組織の会員・構成委員等に限定されない発展性のある事業

◇種類と上限金額

- チャレンジ応援助成=50万円
- 定例活動活性化助成=20万円

◇申し込み

募集要項（29年1月上旬から杉並区社会福祉

協議会で配布。杉並ボランティアセンター HP <http://borasen.jp/>からも取り出せません）を確認し、事前に電話予約の上、申請書を同協議会地域福祉推進係（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階）へ持参

◇申込期限

29年2月28日午後5時

◇その他

助成決定は29年4月上旬に通知。交付時期は5月上旬を予定

●助成金説明会

申請方法や注意点、助成金使用時のポイントをご説明します。

時 29年1月30日(月)午後1時30分～3時、2月1日(水)午後6時30分～8時・4日(土)午後1時30分～3時 **場** あんさんぶる荻窪 **申** 電話で、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係

問 杉並区社会福祉協議会地域支援課地域福祉推進係 ☎5347-1017

農業者に学ぶ 野菜作り

農業体験農園の利用者募集

農業体験農園は、区の支援を受けて農業者が開設し、経営・管理する農園です。農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できるので、初心者でも安心です。また、農作業の講習会は週末を中心に行いますので（平日も作業可）、お勤めの方でも楽しみながらいろいろな野菜作りを体験することができます。収穫した野菜は持ち帰ることができます。

あなたも野菜作りに挑戦してみませんか。

◇農園の概要

- 名称=今川体験農園（今川4-18）
- 利用期間=29年3月上旬～30年1月下旬（更新は農園主と相談）
- 対象=20歳以上で定期的に畑に来られる方（家族での参加も可）
- 募集区画=18区画（1区画16.5㎡。抽選）
- 利用料=5万円（区に住民票がない方は6万円）
- その他=種・苗・肥料・農具は農園主が用意します。特別な資材等を使う場合は別途料金がかかります

◇申し込み

往復ハガキ（11面記入例。1世帯1枚）で、29年1月20日（消印有効）までに今川体験農園農園主・星野智彦（〒167-0035今川4-5-2）

◇抽選方法

区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果は2月上旬までに全員に通知します

◇注意事項

- 栽培する作物の選定などは農園主が行います
- 車での来園はできません
- 区は農業体験農園を直接管理していません

問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

農園主からの メッセージ

杉並区で2カ所目の農業体験農園です。農ある暮らしを通じて、皆さんと楽しんでいきたいと思ひます。



燃料電池自動車 「H₂なみすけ号」の 体験乗車会

国内ではまだ数が少ない燃料電池自動車（ホンダクラリティ）を、環境にやさしい車の普及のため、区が導入しました。この燃料電池自動車の体験乗車会を、区内で唯一の指定教習所である日通自動車学校で行います。

なお、体験乗車会は、日通自動車学校と区が、環境事業を協働で実施するために、10月に協定を締結したことに基づくものです。

時 29年1月22日(日)・28日(土)午後1時30分～3時30分 **場** 日通自動車学校（宮前5-15-1） **対** 区内在住・在勤・在学の方 **定** 各12名（申込順） **申**・問 電話で、29年1月6日までに環境課環境活動推進係 **他** 運転はできません



▲ H₂なみすけ号



▲ 日通自動車学校

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階）▷開館時間＝午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

●若者就労支援コーナー
失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。
時・内・対 午前10時～午後4時終了（予約制）。水曜日のみ午前10時～午後8時終了（午後6時～8時の相談予約は、前日正午まで）
▷①就労準備相談（34歳以下）＝月～金曜日
②一般就労準備相談（35歳以上）＝火曜日③

臨床心理士による心としごとの相談＝第2・4月曜日④・☎電話で、若者就労支援コーナー ☎3398-1136

●ハローワークコーナー
職業相談と職業紹介を行います。
☎開館時間内に直接、ハローワークコーナー ☎ハローワークコーナー ☎3398-8619

●ジョブトレーニングコーナー
区内企業等での就労準備訓練や働くための土台をつくる社会適応力訓練を実施しています。
☎原則16～44歳の方④・☎電話で、ジョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

◇シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時29年1月14日(土)午前9時～午後5時（1人45分）場 とうとう高円寺南館（高円寺南4-44-11）師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか ☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方④・☎電話で、とうとう高円寺南館 ☎5378-8179 ☎求人募集についてもご相談ください

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

時 毎週月曜日（祝日、年末年始を除く）午前10時と午前11時から1人50分 場 西荻図書館師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか ☎申・☎電話または直接、前日までに西荻図書館（西荻北2-33-9 ☎3301-1670） ☎手書きの履歴書持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇杉並区シルバー人材センター入会説明会

時29年1月16日(月)・19日(木)、2月10日(金)・14日(火)午後1時30分～4時30分（要予約）場 杉並区シルバー人材センター（阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階）内 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方に、センターでの働き方を説明。希望者には入会手続きも実施 ☎申・☎電話で、杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

◇障害者のための就労相談

時 月～金曜日午前9時～午後5時（祝日を除く）場 ワークサポート杉並（高井戸東4-10-26） ☎区内在住で障害のある方（障害の種別は問いません）とその家族 ☎申・☎電話で、ワークサポート杉並（杉並区障害者雇用支援事業団） ☎5346-3250

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。問い合わせは、区政相談課へ。

◇読書通帳を導入してほしい
他自治体では、図書館を利用した小学生に、読書の記録ができる「読書通帳」を無料で発行しているテレビで知りました。今まで読んだ図書の蓄積を見ることができるとは、子どもにとって本を読む楽しさにつながります。区でもこのようなサービスを導入してください。

◇回答
「読書通帳」につきましては、その有効性や活用方法、経費やシステム仕様等について、情報を収集していきたいと考えています。

区立図書館ホームページのライブラリには、自分だけの資料リストを作成できる「マイブックリスト機能」があります。マイブックリストは、図書館システムで検索した資料を自分

で作成したリストに登録することができ機能です。今まで読んだ本を整理する際にも便利です。ので、ぜひご利用ください。（担当課＝中央図書館）

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ「区長への手紙（区政へのご意見・ご要望）」 ↓「区政への主な意見と回答」からご覧になれます。

杉並区就労支援センター

すぎトレだより

◇「働く」を練習してみたら、知らなかった自分に出会えるかも

「自分に向いていること」や「できること」が分からないと、応募書類に何を書いていいか決められず、面接での受け答えにも自信が持てないものです。「すぎトレ」は、そんなあなたのためのプログラム。区内事業所などでの実習やボランティア活動、そのための準備セミナーや丁寧な個別面談を通じて、「なりたい自分」を見つけるお手伝いをします。「働く」を練習しながら、「働くための土台」を作っていくのです。すぎトレスタッフが、自信を持って就職活動へ一歩踏み出せるように応援します。まずは、説明会（予約制）にお越しください。

☎ジョブトレーニングコーナー（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎6383-6500）

29年 ①休日パパママ学級 2月 ②休日母親学級

時①29年2月4日(土)午前・午後、12日(日)・19日(日)午前②2月12日(日)午後/各半日コース※午前＝9時30分～午後0時30分、午後＝1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階（荻窪5-20-1）内・定①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組)②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報(44名)師 助産師ほか ☎区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②は平日の母親学級に参加が困難な方 ☎結果は1月25日ごろに通知②応募者多数の場合は出産予定日などで調整③母子手帳・筆記用具持参

【申し込み】往復ハガキ(①②各1枚)＝①は2人、②は妊婦のみの氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(①は第3希望まで)を書いて、1月14日(必着)までに①はベビー&パースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級担当、②は同財団杉並区休日母親学級担当(〒151-0064渋谷区上原1-35-7 KUDO B.L.D201号室)▷インターネット＝杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 ☎http://bbff.or.jp/sugi-papamama/ 【問い合わせ】同担当 ☎6327-6643

妊娠を望む方のための基礎講座

時29年1月11日(水)午後1時30分～4時30分 場 杉並保健所（荻窪5-20-1）内・師 妊娠についての基礎講座(虹クリニック看護師)、ピラティスで妊娠力アップ(スタジオサーティープラス指導員)、お話し会(PICA不妊ピア・カウンセラー) ☎区内在住・在勤・在学で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) ☎定15名(申込順) ☎申・☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎動きやすい服装で参加

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。また、区では特定不妊治療費の助成をしています。詳しい情報は、区ホームページ等でご確認ください。

☎各保健センター、杉並保健所健康推進課

◆29年1月の各種健康相談 ◆（予約制）の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	19日(木) 午前9時15分～10時15分	11日(水) 18日(水) 25日(水)	23日(月) 午後1時30分～4時	25日(水) 午後1時30分 ★電話で申し込み(35名.申込順)	午前 13日(金) 27日(金) 午後 12日(木)	26日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	13日(金) 午前9時～正午 栄養・食生活講座(同日午前9時～9時30分に開催) ☎予約不要	23日(月) 午後1時30分	5日(木)・11日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	23日(月) 午前9時15分～10時	11日(水) 18日(水) 25日(水)	—	18日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 23日(月) 30日(月) 午後 13日(金)	—	12日(木) 午前9時～正午	12日(木) 午後1時30分 24日(火) 午後1時30分	30日(月) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	26日(木) 午前9時30分～10時15分	13日(金) 20日(金) 27日(金)	—	16日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 10日(火) 17日(火) 午後 5日(木)	19日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	17日(火) 午前9時～正午	27日(金) 午前9時30分	6日(金) 午後2時 12日(木) 午後1時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水) 午前9時～10時	—	—	24日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 10日(火) 25日(水) 午後 18日(木)	—	—	26日(木) 午前9時30分	16日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	20日(金) 午前9時15分～10時15分	—	—	19日(木)午後1時30分(生後9カ月頃から) ★電話で申し込み(25名.申込順)	午前 12日(木) 午後 25日(水)	—	—	19日(木) 午後1時45分	10日(火) 午後1時30分

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

●発行日…毎月1日・11日・21日
●杉並区役所 ☎3312-2111（代表）〒166-8570阿佐谷南1-15-1

歯の健康相談
1月はありません
問い合わせは、杉並区歯科医師会
(阿佐谷南3-34-1 ☎3393-0391)へ



スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●杉並区団体戦(卓球)

時29年2月12日(日)午前9時～午後9時
荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内男女別団体戦(1チーム4・5名) 対区内在住・在勤の方 費1チーム4000円 申参加費をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み、申込書(区体育施設で配布)を、1月16日～26日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(平日午前10時～午後5時)

●都民体育大会予選会

◇剣道(団体戦)

時29年2月12日(日)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤の方ほか 費1200円 申参加費をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み、申込書(区体育館で配布)を、1月15日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14)ハイムMYM201FAX6768-9934)へ郵送・ファクス 問 同事務局・菊地 ☎090-4055-7032

◇空手道

時29年3月26日(日)午前9時45分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 種目=個人・団体組手 対区内在住・在勤・在学の方 費 申込書参照 申 申込書(区体育館で配布)を、1月15日(必着)までに区空手道連盟・山口剛平(〒167-0041善福寺1-16-23)へ郵送 問 山口 ☎3395-2311

スポーツ教室

●杉並区民スケート教室

時12月25日(日)、29年1月15日(日)、2月12日(日)午前7時45分～9時45分 場 明治神宮アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定 各回150名(先着順) 費 各回1000円(小中学生500円。別途貸靴代500円) 問 高林 ☎0422-36-2181(土・日曜日午後7時～9時) 他 長ズボン

で、手袋・帽子持参

●荻窪体育館の教室

◇障害者ユニカール体験教室

時29年1月8日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(先着順) 費 100円

◇気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

時29年1月15日(日)・22日(日)・29日(日)午後1時～2時30分 師 小林伸江 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定 各20名(申込順) 費 各500円 申 各開催日の6日前から電話で、同体育館

場・問 荻窪体育館(荻窪3-47-2) ☎3220-3381

●楽しく健康タイム教室～ラジオ体操&体幹トレーニング

時・内 29年1月13日～3月24日の第2・4金曜日①午後1時～2時=ラジオ体操第1&体幹トレーニング②2時～3時=ラジオ体操第2&体幹ストレッチ 場 永福体育館(永福3-51-17) 師 HIKARU 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各日各回50名(先着順) 費 各日各回300円。①②連続500円 問 永福体育館 ☎3328-3146 他 動きやすい服装で、室内用運動靴・飲み物持参

●ノルディック・ウォークをはじめよう

時29年1月15日(日)午前10時(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1080円(保険料含む)。別途ポールレンタル料540円 申・問 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサックで、飲み物・帽子・タオル・手袋持参。長寿応援対象事業

●高円寺体育館の教室

①楽しく健康タイム冬～姿勢改善(1)ストレッチ(2)エクササイズ

時29年1月17日～3月21日の第1・3火曜日(1月は第3・5火曜日)(1)午前11時～正午(2)正午～午後1時 師 義田大峰 定 各日

各回70名程度(先着順) 費 各日各回300円。(1)(2)連続500円

②エンジョイ卓球Ⅱ中級者コース

時29年1月23日～3月13日の毎週月曜日、午後3時～5時(計8回) 師 国広哲弥 定 40名(抽選) 費 6000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、1月6日(必着)までに同体育館

場・問 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3312-0313 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 他 車・バイクでの来館はできません。②は2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

●上井草スポーツセンターの教室

◇初めてラッコ

時29年1月12日～3月24日の毎週木・金曜日、午前11時～11時40分(第3木曜日、祝日を除く) 対 2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん 定 各回10名(先着順) 費 初回無料。2回目以降320円(初回に別途指定帽子代308円) 他 水着・タオル持参

◇フライングディスク教室

時29年1月15日(日)午後1時10分～2時40分 内 投げ方、簡単なゲーム 対 小学生以上の方(障害のある方も可) 定 30名(申込順) 費 200円 申 電話または直接、同センター 他 運動できる服装・室内履き持参

◇健康運動セミナー～「立川らく朝の健康落語」

時・内 29年1月29日(日)①午後0時50分～3時20分=健康運動セミナー(落語、健康に良いお茶の講義)②午後0時50分～2時=落語 師 立川らく朝ほか 対 ①おおむね50歳以上②中学生以上の方 定 ①16名(申込順)②60名(抽選) 費 ①1080円②620円 申 ①電話または直接、同センター②往復ハガキ(11面記入例)で、同センター 他(1)室内履き・飲み物持参(2)参加費は南相馬市震災復興支援義援金として募金

場・問 上井草スポーツセンター(〒167-0023上井草3-34-1) ☎3390-5707

●区民スキー週末尾瀬岩鞍スキー教室

技術レベルに応じた講習会を実施します。

時29年1月27日(金)午後7時30分～29日(日)午後8時 場 尾瀬岩鞍スキー場(群馬県)▷集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対 区内在住・在勤・在学または区連盟会員で小学生以上の方(小学生は保護者同伴。中学生以上は友人の同行可) 定 40名(申込順) 費 2万9000円。小学生2万5000円 申 申込書(電話・ファクス・Eメールで、区スキー連盟に請求)を、1月20日(必着)までに同連盟・塚越 馥(〒168-0074上高井戸1-28-26) ☎ FAX3304-8254 go.tsu-ka@train.ocn.ne.jp(電話は午後8時～10時)へ郵送・ファクス・Eメール 問 塚越 ☎3304-8254 他 詳細は同連盟HP http://sas.sugikko.jp/参照

●障害者のためのスポーツ吹矢教室

障害に合わせて無理なく楽しくできます。

時29年1月29日(日)、2月5日(日)・26日(日)、3月5日(日)午後1時～3時(計4回) 場 杉並障害者福祉会館 師 日本スポーツ吹矢協会・荒井和子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 20名(抽選) 申 往復ハガキ(11面記入例)に障害の状況、介助者名、区外在住の方は勤務先または学校名、手話通訳希望の方はその旨も書いて、1月11日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581 他 車での来館はご遠慮ください

●木曜夜間ヨガ教室①②

時29年2月9日～3月30日の毎週木曜日 ①午後6時15分～7時15分②7時30分～8時30分(各計8回) 場 高井戸温水プール 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各8000円 申 往復ハガキ(11面記入例)に性別も書いて、1月10日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎3331-7841

訂正とおわび

11月21日付広報10面・12月11日号付広報8面「Saturday Brunch Time(自由参加型)～ポールストレッチ」の12月24日(土)、29年1月14日(土)・28日(土)開催分は中止となりました。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など
— 申し込みは、各団体へ —

催し

★佼成病院無料定期アンサンブルコンサート 時12月27日(火)午後1時～1時30分、2時～2時30分 場 佼成病院(和田2丁目) 内 出演=羽田亜由加(ソプラノ)、宮由枝(フルート)ほか 定 100名(先着順) 問 同病院総務課 ☎6382-4473

★城西病院ホスピタリティコンサート～室内楽の極み 時29年1月20日(金)午後7時～9時 場 城西病院(上荻2丁目) 内 出演=曾我かおり(バイオリン)、金木博幸(チェロ)ほか▷曲目=シューベルト「ピアノ三重奏曲第1番変ロ長調」ほか 定 70名(先着順) 問 同病院・平木 ☎3390-4166

★荻窪音楽祭交流コンサート 時29年1月23日(月)午後7時～9時 場 杉並公会堂 内 出演=伊藤(尾池)亜美(バイオリン)、鴛田恵利花(ピアノ)▷曲目=ベートーベン「バイオリンソナタ第5番長調『春』」ほか 定 190名(申込順) 費 2000円 申 チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 問 荻窪音楽祭事務局 ☎5347-0244

★女子美術大学アートプロデュース表現領域卒業制作 AP theater2017 時29年1月13日(金)～25日(水)午前10時～午後5時(日曜日を除く) 場 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) 内 A P表現領域4年生による卒業制作の展示 問 女子美ガレリアニケ ☎5340-

4688

★ご近所付き合い広目隊 防犯餅つき大会&バザー 時29年1月15日(日)午前10時～午後1時 場 馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目) 内 つきたて餅、豚汁の無料配布ほか 対 区内在住の方 問 近所付き合い広目隊事務局・市村 ☎3311-9143

講演・講座

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室 時①29年1月10日(火)午前9時30分～10時30分②1月11日(水)・27日(金)午前9時30分～11時30分 場 ①産業商工会館②room221b(浜田山3丁目) 師 吉田真実 定 各20名程度(申込順) 費 ①1000円②各2000円 申 ファクス FAX5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

★野鳥の楽園・東京港野鳥公園で冬鳥を見よう 時29年1月19日(木)午前9時30分～午後2時30分 場 東京港野鳥公園(大田区)▷集合=JR大森駅中央改札口 師 東京港グリーンボランティア代表・八木雄二ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 費 620円。65歳以上500円(保険料含む)。別途交通費 申 往復ハガキ(11面記入例)で、12月29日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) 問 同事務局・石原 ☎3392-5998

★郷土史講座 江戸・江戸周辺地域における徳川家康像の受容 時29年1月21日(土)午後1時30分～3時30分 場 荻窪地域地区センター 師 徳川記念財団専任研究員・野本禎司 費 500円 問 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★福祉講座「お金にまつわるエトセトラ」 時29年1月20日(金)午前10時～正午 場 高円

寺障害者交流館 師 又村あおい 対 障害者の家族・支援者 定 70名(申込順) 申 ファクス(11面記入例)で、1月19日までに杉並区手をつなぐ育成会 FAX6383-1563 問 同会・大森 ☎6383-1563

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時29年1月24日(火)～27日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場 高井戸地域地区民センター 内 ①基本操作、簡単な文章の作成など②基本操作、パソコンへの取り込みなど 師 I Tスクエア杉並 対 区内在住で55歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各7000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、1月11日(必着)までに I Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) 問 同団体 ☎090-4722-2574

その他

★東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会 時12月27日(火)午後3時 場 東京区政会館(千代田区) 内・定 傍聴=30名(先着順。午後2時から受け付け) 問 同組合議会事務局 ☎5210-9729

★東京税理士会杉並支部

①税金なんでも相談会 時29年1月10日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 内 税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方ほか

②税理士による相続税無料相談会 時29年1月19日(木)午後1時～4時30分

場 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 申・問 電話で、①1月6日②18日までに同支部 ☎3391-1028 他 相談は、1人40分程度

★所得税・消費税の決算申告指導会 時29年1月11日(水)～3月31日(金)午前9時～午後

5時(土・日曜日、祝日、1月17日、3月16日を除く。1人1時間程度) 場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 内 決算・申告指導(譲渡所得は除く) 師 同会事務局職員 対 事業所得者および不動産所得者 定 4000名(申込順) 費 1回1万円 申・問 電話で、希望日の1週間前までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 他 昨年の決算書、確定申告書の控え等持参

★土曜無料公証相談 時29年1月14日(土)・28日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分) 場 杉並公証役場(天沼3丁目) 内 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談 対 区内在住・在勤の方 申・問 電話・ファクス(11面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103

★杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時29年1月23日(月)～25日(水)午前11時～午後4時 場 リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 費 販売価格は6700円～(先着順) 問 同作業所 ☎3327-2287

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時29年1月23日(月)午後1時～4時 場 庚申文化会館(高円寺北3丁目) 問 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★ささえあいサービス協力会員募集 内 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼(1時間)=800円(家事)。1000円(介護) 対 18歳以上の方 申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 他 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(29年1月24日(火)に実施)

■65歳からの口の健康と栄養満点教室

毎日を生き生きと過ごすためのヒントは、口の健康と食事にあります。元気の出る食事や口の体操、効果的な歯みがきを学びます。

時29年2月9日(木)・16日(木)・23日(木)午前10時～正午(全3回要出席) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師歯科衛生士、管理栄養士 対区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がなく介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 定20名(抽選) 申・問電話で、1月11日までに荻窪保健センター ☎3391-0015

就労支援センター

①職場での「苦手感」を減らすコミュニケーションの視点とヒント

職場での場面を軸にしなが、その一言をうまく相手に伝えるヒントを学びます。

時29年1月14日(土)午後1時30分～4時30分 師精神保健福祉士・片柳光昭 対求職中・就労中の方とその家族 定35名(申込順)

②求職者のためのパソコンセミナー(1)ワード基礎(2)エクセル応用(関数・データベース)

時(1)29年1月16日(月)(2)23日(月)いずれも午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、木内恵里子 対求職中で(1)54歳以下(2)44歳以下の方 定各14名(申込順)

③やりたいことがわからない人のために！仕事とは？を自分で見つける方法

やりたいこと・やりたくないことリストを作成し、好きなことなどから見えてくる仕事と自分を知る方法を身に付けます。

時29年1月26日(木)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 対44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

④就職対策のプロが伝授！自分に合った仕事を探そう～事務職・求人の方の多い職種を解説

時・内・師29年1月27日(金)午前10時～午後0時30分

分=パソコンで簡単にできる適性診断で得意と苦手を知る(2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子)▷1時30分～4時=今の求人状況と業界・職種を解説(就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人) 対44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

⑤就職・転職を成功させる筆記試験対策～SPIと時事問題の模擬試験と解説

時29年1月31日(火)午前10時～正午 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

⑥すぎトレ アセスメント体験会～向いている仕事を見つけよう！

仕事上で得意なこと、興味のあることなど、自分の特徴を知ることができます。

時29年1月25日(水)午前10時～午後0時30分、2時～4時30分 対16～44歳の方

— (いずれも) —

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申・問電話で、①～⑤就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136 ⑥就労支援センタージョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

環境活動推進センター

◇アクリルたわし作り(コップ洗い用)

時29年1月19日(木)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 定10名(申込順) 費1個100円 他長寿応援対象事業

◇ふるしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

時29年1月21日(土)午後2時～4時 場同センター 師ふるしき文化研究家・善財裕美 定20名(申込順) 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円)

◇着物や洋服のリメイク

時29年1月23日(月)午後1時30分～3時30分 場同センター 定10名(申込順) 費600円 他長寿応援対象事業

お正月は 銭湯の「初湯」に行こう

新しい一年の初め、 銭湯の「初湯」は いかがですか



29年の年明けに区内 銭湯で「初湯」を実施

します。各銭湯では、 先着100名に「酉の干支 せっけん」をプレゼン

トします。銭湯の広いお風呂の「初湯」で、 心身ともにリラックスしてみませんか。

「初湯」の開催日・営業時間は、各銭湯で 異なりますので、各銭湯へお問い合わせください。

費460円。小学生180円。幼児80円 各銭湯(午後1時以降)

◇かんきょう講演会「地域のお祭りのごみ問題を解決します」

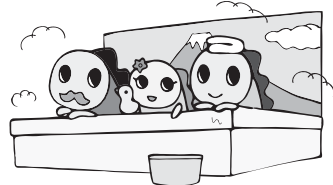
ハロウィン時の渋谷駅周辺イベントのごみ対策等、経験豊富な講師と東京オリンピックに向けた環境にやさしい街づくりを考えていきます。

時29年1月28日(土)午後2時～4時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師グリーンアップル代表取締役・中島悠 定40名(申込順) 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円)。長寿応援対象事業

— (いずれも) —

対区内在住・在勤・在学の方 申・問電話で、環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352

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

区内在住で60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・内下表のとおり 師杉並区シルバー人材センターほか 定会場により異なります(先着順。★印は予約制) 問各公衆浴場(午後1時以降) 他①てぬぐい体操はてぬぐい持参②満員の場合は、安全上お断りすることがあります③長寿応援対象事業

(29年1～3月のまちの湯健康事業)

浴場名	所在地	電話番号	内容・日時
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操★=1月4日(水)・18日(水)、2月1日(水)・15日(水)、3月1日(水)・15日(水)午後2時
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操=1月15日(日)・29日(日)、2月19日(日)、3月5日(日)・19日(日)午後1時30分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	てぬぐい体操★=1月11日(水)、2月1日(水)、3月1日(水)午後2時30分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳★=1月4日(水)・18日(水)、2月1日(水)・15日(水)、3月1日(水)・15日(水)午後1時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳★=1月26日(木)、2月23日(木)、3月23日(木)午後1時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロピクス=1月11日(水)、2月8日(水)、3月8日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯	成田東1-14-7	3315-1766	健康エアロピクス★=1月7日(土)、2月4日(土)、3月4日(土)▷てぬぐい体操★=1月15日(日)、2月19日(日)、3月19日(日)いずれも午後0時30分
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロピクス★=1月17日(火)・28日(土)、2月21日(火)・25日(土)、3月21日(火)・25日(土)午後2時15分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳=1月8日(日)・22日(日)、2月12日(日)、3月12日(日)・26日(日)午後2時
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操=1月13日(金)、2月10日(金)、3月10日(金)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自強術=1月8日(日)、2月12日(日)、3月12日(日)午後2時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	自強術=1月8日(日)、3月12日(日)▷健康エアロピクス=1月22日(日)、2月26日(日)、3月26日(日)▷てぬぐい体操=2月12日(日)いずれも午後0時30分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操=1月10日(火)・24日(火)、2月14日(火)・28日(火)、3月14日(火)・28日(火)午後1時30分
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	てぬぐい体操=1月8日(日)・22日(日)、2月12日(日)・26日(日)、3月12日(日)・26日(日)午後1時30分
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロピクス=1月8日(日)・22日(日)、2月12日(日)・26日(日)、3月12日(日)・26日(日)午後1時45分

不動産 早く売らるなら東栄住宅
早く! 確実に! 戸建 空き家 買取
即現金化 早期回答
株式会社 東栄住宅 0120-073-688
無料 査定依頼・ご相談は お悩み 無料で早く解決!

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

発行日: 毎月1日・11日・21日 / 杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対象 定員 費用 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 他 記号 記号 Eメール アドレス ホームページ アドレス

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

1 行事名・教室名 (希望日時・コース名)
2 郵便番号・住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢
5 電話番号(ファクス番号) 1人1枚

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申で確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。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。

催し EVENT

■初笑!方南寄席
 時29年1月9日(祝)午後2時~3時 場方南図書館(方南1-51-2) 内出演=杉並江戸落語研究会・事例亭武蕉ほか定25名(先着順) 問方南図書館 ☎5355-7100

■さくらんぼのいっしょにうたおう!スペシャル
 みんなで歌って、いっしょに踊りましょう。絵本も読みます。
 時29年1月15日(日)午前11時~11時45分 場永福図書館(永福4-25-7) 対幼児~小学3年生のお子さんとその保護者定40名(先着順) 問永福図書館 ☎3322-7141

■桃井はらっぱ手作り麻あげ大会
 上井草・上荻窪の青少年育成委員会が合同で行います。たこを持ってお越しください。手作りのコンテストもあります。
 時29年1月15日(日)午後1時~3時(コンテスト参加受け付けは1時30分まで。雨天中止) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対コンテストの参加は高校生以下の方 問今川児童館 ☎3394-5302 他①参加者には温かいあまざけあり②「簡単カイトづくり」も開催(正午から。100円。材料がなくなり次第終了)

■特別支援学級・特別支援学校連合展覧会
 区立小中学校特別支援学級と特別支援学校の児童・生徒の書道・木工・陶芸・美術作品の展示と販売をします。
 時29年1月20日(金)~24日(火)午前10時~午後4時30分(入場は4時まで。24日は11時30分まで) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 問高井戸第二小学校特別支援学級 ☎3333-7910

■家族介護教室
 ◇これからの地域でのすまいとすまい方を一緒に考える
 時29年1月16日(月)午後2時~4時 場認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師ケア24高井戸職員対区内在住・在勤の方定20名(申込順) 申・問電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495
 ◇救急救命講座
 時29年1月19日(木)午前10時~11時 場高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師ALSOK城西支

〈ゆうゆう館協働事業〉
 ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければどなたでも参加できます。

講演・講座

今川館(今川4-12-10) 歴史雑学講座~女の一生 人間模様 師中村孝 29年1月21日(出)、2月18日(出)午後2時~4時 対中学生以上の方 費1回500円

高井戸東館(高井戸東3-14-9) ゆるやか筋トレ&ストレッチ 師佐野道代 29年1月16日(月)・30日(月)午前10時~11時 定各15名(申込順) 費1回600円

大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) 音色のやさしいハーモニカ教室 29年1月25日から毎月第1・4水曜日、午前10時~11時30分 定各10名(申込順) 費1回800円

高井戸西館(高井戸西1-17-5) 俳句入門~兼題による投句形式で 師花輪俊哉 29年1月18日から毎月第3水曜日、午後1時30分~3時30分 定各20名(申込順) 費1回1200円

荻窪館(南荻窪2-25-17) 華やかに飾るお正月の生け花アレンジメント 12月27日(火)午後1時~2時30分 定8名(申込順) 費500円(別途花材代等2000円)

高円寺東館(高円寺南1-7-22) 要介護になっても自宅で暮らしたい方へのヒント 29年1月14日(出)午前10時~正午 定20名(申込順)

ゆうゆう館名	内容	日時
今川館(今川4-12-10) ☎・FAX5303-1501	歴史雑学講座~女の一生 人間模様 師中村孝	29年1月21日(出)、2月18日(出)午後2時~4時 対中学生以上の方 費1回500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎・FAX3304-9573	ゆるやか筋トレ&ストレッチ 師佐野道代	29年1月16日(月)・30日(月)午前10時~11時 定各15名(申込順) 費1回600円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎・FAX3317-9156	音色のやさしいハーモニカ教室	29年1月25日から毎月第1・4水曜日、午前10時~11時30分 定各10名(申込順) 費1回800円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎・FAX3332-1076	俳句入門~兼題による投句形式で 師花輪俊哉	29年1月18日から毎月第3水曜日、午後1時30分~3時30分 定各20名(申込順) 費1回1200円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎・FAX3335-1716	華やかに飾るお正月の生け花アレンジメント	12月27日(火)午後1時~2時30分 定8名(申込順) 費500円(別途花材代等2000円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎・FAX3315-1816	要介護になっても自宅で暮らしたい方へのヒント	29年1月14日(出)午前10時~正午 定20名(申込順)

※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。今川館は、第1日曜日、第3木曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業。

社セキュリティサービス部業務課主任・小山幹夫 対区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順) 申・問電話で、高円寺北ふれあいの家・山田 ☎3330-4903
 ◇在宅での看取り~自宅で人生の最期を迎えるために経験豊富な支援者から学ぶ

時29年1月23日(月)午後1時~3時 場成田会議室(成田西3-7-4) 師訪問看護フォレストの丘・根本敏民、ウォームハート杉並・戸嶋哉寿男、地域栄養サポート自由が丘訪問管理栄養士・米山久美子ほか 対区内在住・在勤の方定25名(申込順) 申・問電話で、ケア24成田 ☎5307-3822
 ◇選ぶ時代から見極める時代へ!~失敗しない有料老人ホームの選び方

時29年1月30日(月)午後1時~2時30分 場ゆうゆう高井戸東館(高井戸東3-14-9) 師匠シニアサポート相談センター代表取締役・小川智也 対区内在住・在勤の方定25名(申込順) 申・問電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

■うたごえサロン
 皆さんと一緒に、懐メロやフォークソングなどピアノ伴奏に合わせて、楽しく歌うイベントです。
 時29年1月13日(金)午前10時~11時30分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師ポーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対区内在住で60歳以上の方定90名(申込順) 費350円 申・問電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841 他飲み物持参

■西荻アカデミア 文学と映像から世界を見る~「ジェイン・エア」と英国
 時29年1月21日(出)午後2時~3時30分 場西荻図書館 師和洋女子大学名誉教授・植松みどり 定30名(申込順) 申・問電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670 他主催=荒正人「文化デモンストレーション研究会」

■精神保健学級「統合失調症を学ぶ」
 統合失調症はおよそ100人に1人がかかるといわれています。周囲で支える人々がどのように関わればよいのか、一緒に学んでみませんか。
 時・内・師①29年1月27日(金)午後2時~4時=統合失調症の治療とリハビリ(帝京大学医学部精神神経科教授・池淵恵美)②2月7日(火)午後2時~4時=当事者とのよりよいコミュニケーションのコツ、SSTについて(こころの相談員・高森信子) / 全2回要出席 場①高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)②高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対区内在住・在勤・在学の方定40名(申込順) 申・問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

■家庭教育フォーラム「地域社会に学びの場を得る~家庭教育支援はまちづくり」
 地域で活動する団体が協働するのとどのようなことができるのかを考えます。
 時29年1月31日(火)午前10時~正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 師横浜市立大学国際都市学系まちづくりコース准教授・三輪律江(右写真) 対区内で家庭教育や子育てに関わっている方ほか 定70名程度(申込順) 申・問電話・ファクス・Eメール(記入例)に団体所属の方は団体名も書いて、1月16日までに学校支援課家庭・地域教育担当 FAX5307-0693 ☎gakko-sien@city.suginami.lg.jp

時29年1月27日(金)午後2時~4時=統合失調症の治療とリハビリ(帝京大学医学部精神神経科教授・池淵恵美)②2月7日(火)午後2時~4時=当事者とのよりよいコミュニケーションのコツ、SSTについて(こころの相談員・高森信子) / 全2回要出席 場①高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)②高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対区内在住・在勤・在学の方定40名(申込順) 申・問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

■家庭教育フォーラム「地域社会に学びの場を得る~家庭教育支援はまちづくり」

地域で活動する団体が協働するのとどのようなことができるのかを考えます。
 時29年1月31日(火)午前10時~正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 師横浜市立大学国際都市学系まちづくりコース准教授・三輪律江(右写真) 対区内で家庭教育や子育てに関わっている方ほか 定70名程度(申込順) 申・問電話・ファクス・Eメール(記入例)に団体所属の方は団体名も書いて、1月16日までに学校支援課家庭・地域教育担当 FAX5307-0693 ☎gakko-sien@city.suginami.lg.jp

〈ゆうゆう館協働事業〉
 ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
今川館(今川4-12-10) ☎・FAX5303-1501	歴史雑学講座~女の一生 人間模様 師中村孝	29年1月21日(出)、2月18日(出)午後2時~4時 対中学生以上の方 費1回500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎・FAX3304-9573	ゆるやか筋トレ&ストレッチ 師佐野道代	29年1月16日(月)・30日(月)午前10時~11時 定各15名(申込順) 費1回600円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎・FAX3317-9156	音色のやさしいハーモニカ教室	29年1月25日から毎月第1・4水曜日、午前10時~11時30分 定各10名(申込順) 費1回800円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎・FAX3332-1076	俳句入門~兼題による投句形式で 師花輪俊哉	29年1月18日から毎月第3水曜日、午後1時30分~3時30分 定各20名(申込順) 費1回1200円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎・FAX3335-1716	華やかに飾るお正月の生け花アレンジメント	12月27日(火)午後1時~2時30分 定8名(申込順) 費500円(別途花材代等2000円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎・FAX3315-1816	要介護になっても自宅で暮らしたい方へのヒント	29年1月14日(出)午前10時~正午 定20名(申込順)

※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。今川館は、第1日曜日、第3木曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業。

ボランティアに関することなら
杉並ボランティアセンター
 http://borasen.jp/
 問杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

他1歳~就学前の託児あり(事前申込制。定員あり)

■あなたも挑戦しよう 初心者向け「超簡単男のクッキング」
 時29年1月31日(火)午前10時~午後1時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 内講話「自分に必要な食事の目安やバランスよく食べるための工夫」、調理実習「手軽で簡単なパスタと野菜たっぷりランチ」 師保健センター管理栄養士ほか 対区内在住・在勤の50歳以上で料理初心者の男性 定20名(申込順) 費500円 申・問電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 他エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参▷企画=和泉保健センター健康づくり自主グループ

■杉の樹大学専科 IT講座「初めてのExcel」
 時29年2月3日(金)・10日(金)・17日(金)午前10時~正午(全3回要出席) 場高齢者活動支援センター 師NPO法人わくわくネット・高橋正二、戸田雅子 対区内在住で60歳以上の方(既受講者は除く) 定20名(抽選) 申往復ハガキ・Eメール(記入例)に応募動機、パソコンの持参または貸し出し希望の有無も書いて、1月16日(必着)までに杉の樹大学事務局(〒168-0072高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター内 ☎suginoki@cb-sugiplu.org) 問同事務局 ☎5929-8625

■はたらく人の健康を応援する講座 こころ・からだリラックス&リフレッシュ「ヨガロマ」
 ポーズや動きにより香りを変えていくヨガプログラムです。
 時29年2月4日(出)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) 師ライフスタイル・デザイナー 栗原冬子(右写真) 対区内在住・在勤の勤労者 定24名(抽選) 申・問電話・ファクス・Eメール(記入例)で、1月13日までに産業振興センター勤労者支援担当 ☎3391-0317 FAX3392-7052 ☎wakuwaku@joyful-suginami.jp 他動きやすい服装で、バスタオルまたはヨガマット・タオル・水持参



宮前図書館

◇古典講座「後白河法皇と梁塵秘抄」
 源頼朝から「日本一の王天狗」、九条兼実から「黒白を弁せず」と評された後白河法皇の歌謡集についてお話しします。
 時29年1月12日(木)午後1時30分~3時30分 師元杉森中学校国語科教諭・貝瀬弘子 対高校生以上の方
 ◇民話入門~民話を語る人たちに知っておいてほしいこと
 民話についての基礎知識や、語る際に知っておきたいことなどについてお話しします。
 時29年1月14日(出)午後2時~4時 師宮前児童館館長 対中学生以上の方

— 〈いずれも〉 —
 場・問宮前図書館(宮前5-5-27) ☎3333-5166 定各40名(申込順) 申電話で、同図書館

高井戸図書館

◇子育て講座 知っておきたい発達障がい~上手な接し方で、毎日をもっと笑顔に
 子どものことをメインに、高校生や大人の発達障害についてもお話しします。
 時29年1月15日(日)午前10時~11時 師JUN INTER NATIONAL PRESCHOOL 校長・榛谷都 定30名(申込順)

◇図書館利用講座 検索機編
 時29年1月20日(金)・27日(金)午前10時~11時 師同図書館スタッフ 定各日4名(申込順) 他図書館利用カード持参

— 〈いずれも〉 —
 場・問高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456 申電話で、同図書館

広告 相続による不動産売却をご検討の方へ 不動産売却に関する法務手続き、税務関係までトータルサポート! 株式会社オオバ 0800-777-0082

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

