

広報 すぎなみ

Suginami



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

{ 11/15 }
平成29年(2017年)
No.2216

杉並に思い集めて
NPOと築く次の社会。

社会課題の解決を目指して活動するNPOへの関心が高まっています。一方で、「NPOって何？」と疑問に思う人は、まだまだ多いのではないのでしょうか。NPOにはどんな人が集まり、何をしているのか。大学を卒業してからNPO活動一筋に打ち込んできたという、認定NPO法人カタリバの低引稔(そこびき・みのる)さんに、NPOに関するさまざまなことを伺いました。

特集

すぎなみピト

低
引
稔

Contents — 主な記事 —

7 | 区民意向調査の結果 8 | 人権週間 9 | 杉並区障害者週間 16 | すぎなみ観光大使 活躍中!

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

やる気さえあればNPOで活躍できる

—NPOとは、どんな団体なのでしょう。

NPOは、社会課題を解決したいと考える人たちが集まって活動している団体です。利益を目的とせず、社会課題解決のためだけに活動するので、株主の意見を聞いて利益を確保しなければならない株式会社と比べて、真っすぐ、しかも力強く社会課題に迫ることができます。また、やる気さえあれば誰でも参加できるのもNPOの特徴です。貢献の仕方はその人次第。職員として団体の運営に携わる以外にも、ボランティアとして関わったり、寄付者として活動に貢献できます。このようにNPOは、多数の人が社会課題の解決という目標に向かおうというとき、一緒に活動できる器の役割も果たします。

—大学を卒業してすぐにNPOで働きはじめたそうですね。

物理の先生になりたくて大学に進学したのですが、次第に「先生になって子どもたちに何を伝えたいんだろう」と自問自答するようになりまし

た。そんなとき、授業で学んだのが「米国ではNPOを職業にしている人がいる」ということ。それを聞いて居ても立ってもいられなくなり、いくつもの勉強会に出席するなどしてNPOについて徹底的に学びました。そうした中で「フローレンス」という病児保育支援のNPOの代表者と知り合い、大学を卒業後、すぐに活動に参加しました。これが私のNPO活動の第一歩です。

フローレンスで働いたのは5年間です。「社会課題の解決のために、自分ができることがもっとあるのでは」という思いを胸に退職して、個人でIT関連の仕事をしていたのですが、そのときITシステム導入のお手伝いをしたのが、現在私が勤めているカタリバです。

粘り強い行動で成果を目指す

—NPOの仕事のやりがいを教えてください。

たくさんあるので答えに迷います。でも、やはり一番は、支援を必要としている人と直接触れ合うので、自分たちの支援がその人に届いたことを実感

できることですね。それともうひとつ、私たちの活動には多数の学生がボランティアスタッフとして参加しているのですが、彼らの成長を間近に見られることも、やりがいになっています。

—NPOに参加するためには何が必要ですか。

誰かの役に立ちたくても、「自分にはスキルも経験もないから力になれない」と言って一歩踏み出せない人は少なくありません。私は、その考えが本当にもったいないと思います。スキルがなくても、NPOに参加するときさまざまな人に協力してもらえますし、スキルはそうやって活動しながら身に付けていくものだと思います。何より大切なのは、「社会課題を解決したい」という真っすぐな思いなんじゃないかな。また、実際にNPOで働くと、自分の努力が社会課題の解決になかなかつながらなくて、「こんなはずじゃなかった」と歯がゆい思いを持つことがあるかもしれませんが、そんなときも自分の力不足だなんて思わないでください。その歯がゆさは、社会課題の解決に向けた原動力になるものです。何かの高度なスキルではなく、こうした感覚を持ち続けて、粘り強く課題の解決に向かっていくことの方が重要だと思います。

—粘り強く活動を続けたことで何かが変わったと感じたことはありますか。

被災地の子どもたちの支援活動を始めたときのことです。当初、「東京か

らきたNPOに、何ができるんだ」と言って、私たちを受け入れてくれませんでした。それでも私たちは諦めずに活動を続け、4年目に、とうとうその町の先生方の飲み会に呼んでもらうことができました。ようやく新しい町と一緒に作る担い手だということも認めてもらえたのです。信頼関係を築くことはとても難しいのですが、粘り強くやり続ければ、思いは通じるのだと実感できた出来事でした。

—杉並区のNPO支援にもご協力いただいているそうですね。

杉並区のNPO支援基金への寄付啓発に取り組んでいるNPO支援基金普及委員を務めました。現在は、集まった寄付による助成事業の審査をするNPO等活動推進協議会委員をしています。行政によるNPO支援の活動に参加したことで、若い人だけでなく、シニアや女性など、さまざまな方がNPO活動に




社会をよくするために、

interview

すぎなみビト × 低引穂

プロフィール：低引穂（そびき・みのる）。認定NPO法人カタリバ職員。昭和58年生まれ。平成17年、認定NPO法人フローレンスに新卒で参加。23年から認定NPO法人カタリバに参加。現在、経営管理本部ディレクターを務める。

NPOで働くという選択肢があると知った。

参加していて、それぞれの思いを実現していると知ることができました。とても貴重な経験だったと思います。

高校生一人一人との対話を大切に「カタリ場」



—今後の抱負をお願いします。
NPOの可能性をたくさんの人に伝えていきたいと思っています。私には、自分が思い描く社会の姿を、NPOの仕事を通じて徐々に実現しているという実感があります。その経験から思うのですが、強い思いさえあれば、誰にだってこうあってほしいと考える社会を実現できます。ですから、何かを変えたいという思いがあるなら、ぜひNPOに参加して、やりたいことに挑戦してみたいと思います。「自分は何もできないから」と言って何もしないのはもったいない。まずは飛び込んでください。



カタリバでは、職員、ボランティア、寄付者など、多様な人たちが協力し合いながら、課題の解決に向けて活動している。就職経験のない学生たちにとっては、さまざまな活動が社会経験となり、大きな成長へとつながっている。

低引さんが活躍中の「認定NPO法人カタリバ」とは？

認定NPO法人カタリバは、どんな環境で育った子どもたちも「未来は創り出せる」と信じられる社会を目指し、さまざまな教育活動を行っています。主な活動として、高校生への動機付けキャリア学習プログラム「カタリ場」が挙げられます。「カタリ場」プログラムでは、たくさんの高校生たちの背中を押してきました。カタリバ <https://www.katariba.or.jp/>

大学生インタビューに聞きました。

高校時代から大学入学直後にかけては、何をやってもつまらないと感じていた私でしたが、カタリバの活動で全国各地に出掛け、大勢の高校生と対話してきた経験を通じて、これから自分がどんな人生を歩いていきたいのかが見えてきたように思います。

アンターン3年目の高橋さん（大学3年生）

もっと知りたい！ NPO Q&A

Q1. NPOって何の略？
A. 「Non-Profit Organization」または「Not-for-Profit Organization」の略称で、直訳の意味は「非営利組織」です。

Q2. どんな活動をしているNPO法人があるの？
A. 子どもの貧困、介護者支援、世代間交流や障害者との共生社会づくりなど、その活動範囲は広く、より豊かな社会をつくるために活動しています。

Q3. 区内で活動しているNPO法人数は？
A. 342団体(29年3月末現在)です。

NPOのことは、すぎなみ協働プラザにお任せください！
地域活動・NPO法人の立ち上げから専門的なことまで、なんでもご相談ください。
すぎなみ協働プラザ(阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階 ☎3314-7260)

NPOに興味を持ったあなたへ！

すぎチャリ！2017

子どもから高齢者まで楽しみながらチャリティーやNPOの地域活動に親しんでいただけるイベントです。
📅 11月26日(日)午前10時～午後3時 📍 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)

詳細は、16面をご覧ください。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金第3号被保険者の届け出は配偶者勤務先へ

第2号被保険者（厚生年金に加入している方）に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入することになります。加入手続きは、第2号被保険者（配偶者）の勤務先で行います。国民年金保険料は、第2号被保険者が加入している年金制度が負担しますので、個人で納付することはありません。また、付加保険料や国民年金基金の申し込みはできません。

第3号被保険者の加入の届け出以外に、下表の場合に届け出が必要です。詳細は、各手続き先または杉並年金事務所へお問い合わせください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

〈国民年金第3号被保険者に関する届け出〉

こんなとき	被保険者の種別	手続き先
配偶者である第2号被保険者が会社を退職したとき	第3号⇒第1号*	国保年金課 国民年金係（区役所中棟2階）、区民事務所
配偶者である第2号被保険者の扶養からはずれたとき		
配偶者である第2号被保険者と離婚したとき		
配偶者である第2号被保険者が65歳になったとき		
本人（第3号被保険者）が就職して厚生年金に加入したとき	第3号⇒第2号	本人の勤務先
配偶者である第2号被保険者の勤務先が変わったとき	第3号⇒第3号 （種別の変更はないが届け出は必要）	第2号被保険者（配偶者）の勤務先
本人の住所や氏名が変わったとき		
本人の年金手帳を紛失したとき（再交付の申請）		

*第1号被保険者とは、20歳以上60歳未満の自営業、学生、アルバイトの方などで、第2号・第3号被保険者以外の方です。

採用情報 ※応募書類は返却しません。

30年度区立児童館・学童クラブ非常勤職員

☎職種=①嘱託員（月16日）②パートタイマー▶**募集期間**=①12月15日まで②30年1月12日まで（応募資格、

申し込み方法、勤務条件などの詳細は、募集案内をご覧ください）▶**募集案内配布場所**=児童青少年センター（荻窪1-56-3）、各児童館（区ホームページからも取り出せます）☎児童青少年課管理係 ☎3393-4760

区以外の求人 地域包括支援センターケア24方南 常勤職員

☎高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成など▶**勤務日時**=月～金曜日午前8時30分～午後5時30分・午前10時～午後7時（実働8時間）、土曜日午前9時～午後1時（月1回程度）/交代制。祝日を除く▶**勤務場所**=ケア24方南▶**資格**=保健師、在宅介護経験のある看護師、主任介護支援専門員、社会福祉士のいずれかの資格を有する64歳以下の方▶**募集人数**=2名▶**報酬**=当運営法人規定による ☎電話で事前連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しを、ケア24方南（〒168-0062方南2-6-28）へ郵送・持参 ☎ケア24方南 ☎5929-2751 ☎書類選考後に面接を実施

募集します

ゆうゆう馬橋館 団体利用申請の受け付け

30年4～9月の間、定期的に同館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。

抽選会は、12月22日(金)午前10時から行います。
☎区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、高齢者支援団体（さざんか一ど登録団体で、高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施し、活動を希望する高齢者の参加受け入れが随時可能な団体）☎電話で同館 ☎3315-1249に事前連絡の上、団体登録申請書（11月24日から同館〈高円寺南3-29-5〉で配布）を同館へ持参▶**申込受付期間**=11月24日～12月8日 ☎同館、高齢者施策課施設担当 ☎申請時に参加者の名簿を提出

29年度杉並区スポーツ栄誉章

全国、関東、東京都の体育大会などで優秀な成績を収め、区のスポーツ振興に寄与した方々に対し、その栄誉をたたえるために表彰をしています。
推薦締め切りは12月22日です。制度、推薦の詳細は、お問い合わせください。
☎スポーツ振興課事業係

区立和田サービス付き高齢者向け住宅入居者

☎所在地=和田3-52-4▶**使用料**=月額9万1000円～9万7000円▶**共益費**=月額1万3000円▶**基本サービス費**=月額1万3000円▶**入居時保証金**=18万2000円～19万4000円 ☎次の要件を全て満たす方①申込日現在満60歳以上の単身者②申込日現在区内に引き続き2年以上住んでいる③前年の年間所得金額が584万4000円以下である④ある程度自立した生活が営める⑤住宅に

困窮している⑥暴力団員または暴力団関係者ではない ☎申込書（住宅課〈区役所西棟5階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、30年3月30日午後5時（必着）までに同課へ郵送・持参（申込順）☎同課 ☎空き室状況等の詳細は、お問い合わせください

区営住宅駐車場の使用者

☎**使用期間**=原則1年間。更新可。更新料なし▶**住宅名（所在地）・月額使用料**=下表のとおり▶**申し込み資格**=①区内在住の方で、そのことが住民票などで証明できる②使用する駐車場から約2km以内の範囲に存する住宅・事務所・店舗等に居住し、または業を営む者であるなど▶**自動車の種別**=軽・小型・普通（自動車の形状等によりお断りする場合があります）▶**保証金**=月額使用料1カ月分 ☎申込書（住宅課〈区役所西棟5階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）に必要書類を添付して、同課へ郵送・持参（申込順）☎同課 ☎車検証等の提出が必要。空き区画など詳細はお問い合わせください

住宅名（所在地）	月額使用料
上井草二丁目アパート（上井草2-39-23）	1万6000円
下井草二丁目アパート（下井草2-17-8）	1万6000円
阿佐谷北三丁目第二アパート（阿佐谷北3-36-6）	2万円
松ノ木二丁目第二アパート（松ノ木2-3-7）	1万5000円
浜田山二丁目アパート（浜田山2-15-43）	2万3000円
富士見丘アパート（久我山2-21-1・2）	1万8000円
久我山五丁目第二アパート（久我山5-19-1・2）	1万8000円

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎12月2日(土)午前9時～午後5時（1人45分程度）☎場
ゆうゆう高円寺南館（高円寺南4-44-11）☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☎☎電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179

家事相談の一時休止

12月5日(火)の家事相談は休止します。12日(火)以降は通常どおり、毎週火曜日午後1時～4時（事前予約制）に実施します。
☎区政相談課

審議会等のお知らせ

都市計画審議会

☎12月13日(水)午前10時～正午 ☎区役所第3・4委員会室（中棟5階）☎東京都市計画生産緑地地区の変更〔杉並区決定〕、杉並区まちづくり基本方針の一部改定についてなど ☎都市計画課

（仮称）天沼三丁目複合施設の愛称が ウェルファーム杉並 に決まりました

—— 問い合わせは、保健福祉部管理課へ。

複合施設棟と特別養護老人ホーム棟からなる（仮称）天沼三丁目複合施設（天沼3-19）の愛称を、「広報すぎなみ」などで募集したところ、区民の皆さんをはじめ全国から76点のご応募をいただきました。多数のご応募、本当にありがとうございました。ご応募いただいた愛称の中から選定を行い、「ウェルファーム杉並（Wellfirm Suginami）」に決定しました。

愛称の由来

WellのWはWelfare（幸福、福祉）やWell-being（健康）、EはEverybody（誰もが）、LはLighthearted（気軽に）、最後のLはLife（生活、暮らし）の頭文字です。Firmは、しっかりと植え付けるといった意味のほか、医療チームという意味でも使われます。この2つの単語をつなげた造語で、誰もが気軽に利用できる区民の福祉と暮らしのサポート拠点としての施設をイメージしたものです。

ウェルファーム杉並の複合施設棟は30年春に、特別養護老人ホーム棟は33年度に開設します。複合施設棟は福祉事務所や消費センターなどの移転に加え、在宅医療・生活支援センター、子ども・子育てプラザ天沼、天沼区民集会所が設置されます。
※天沼区民集会所の利用予約等については、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」参照。

「平成29年台風第21号災害義援金」 にご協力をお願いします

◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】11月30日(木)まで
【入金方法】「ゆうちょ銀行 口座記号番号 00140-3-603645 口座加入者名 日赤平成29年台風21号災害義援金」へ振り込み
※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振替手数料はかかりません。

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】11月30日(木)まで
【設置場所（祝日を除く）】月～金曜日=保健福祉部管理課地域福祉推進担当（区役所西棟10階）、区民課区民係（東棟1階。第1・3土曜日受け付け）
☎保健福祉部管理課地域福祉推進担当

30年度学童クラブ入会児童募集

学童クラブは区内に48カ所あり、保護者の就労などにより、昼間留守になる家庭のお子さんを対象にした下校後の生活の場です。

入会の要件や申請方法などの詳細は、「学童クラブ入会案内」(各学童クラブで配布)をご覧ください。

入会期間=30年4月1日~31年3月31日 **運営時間**=月~金曜日=下校後~午後6時(祝日・年末年始を除く。学校休業日は午前8時30分から。午後6時~6時30分まで延長可)。土曜日=午前8時30分~午後5時/時間延長と土曜日の利用は要件あり。別途申請が必要 **利用料**=月額4000円(別途おやつ代月額1800円)/減額・免除制度あり **区内在住または在学の小学生**(重度重複障害のお子さんは高円寺北学童クラブが利用できます) **入会を希望する学童クラブに連絡の上、入会申請書**(各学童クラブで配布)・必要書類を直接、12月1日~30年1月20日(日曜日・祝日、12月28日~30年1月4日を除く。月~金曜日午前10時~午後6時、土曜日午前9時~午後5時)に希望学童クラブへ提出 **各学童クラブ、児童青少年課児童館運営係** ☎3393-4760 **各学童クラブの連絡先**は区ホームページでご覧になるか、お問い合わせください。初めて入会を希望する方には面接を実施

すぎなみ子ども・子育てメッセ ボランティア募集

—— 問い合わせは、子育て支援課管理係へ。

会場内の案内、スタンプラリーの説明など▶**募集人数**=30名以上▶**その他**=ボランティア保険加入。弁当・謝礼(交通費程度)、ボランティア証明書発行あり **高校生以上の方** **電話・Eメール**(12面記入例)で、12月15日までにすぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内) **messe-t@city.suginami.lg.jp**

すぎなみ子ども・子育てメッセとは

乳幼児親子や、子育てを応援している地域の団体、企業などが集い、知り合い、つながり合うきっかけとなるイベントです。親子で一緒に参加できるスタンプラリーや、人形劇、さまざまなワークショップなどを行います。



すぎなみ子ども・子育てメッセ

日時30年2月25日(日)午前10時~午後4時 **会場**セシオン杉並(梅里1-22-32)

12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	14日(木) 午前9時15分~10時15分	-	-	20日(水) 午後1時30分~3時30分 ★電話で申し込み(35名.申込順)	午前 8日(金) 22日(金) 午後 7日(木)	21日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	8日(金) 午前9時~正午	25日(月) 午後1時30分	7日(木)・13日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	4日(月) 午前9時15分~10時	6日(水) 13日(水) 20日(水)	-	20日(水) 午前10時30分~午後0時30分	午前 4日(月) 18日(月) 午後 1日(金)	15日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	7日(木) 午前9時~正午	21日(木) 午後1時30分	5日(火)・26日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	21日(木) 午前9時30分~10時15分	-	18日(月) 午後1時30分~4時	4日(月) 午後1時30分~3時30分	午前 5日(火) 19日(火) 午後 7日(木)	-	5日(火) 午前9時~正午	8日(金) 午後1時15分	14日(木) 午後1時30分 22日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	20日(水) 午前9時~10時	7日(木) 14日(木) 21日(木)	-	26日(火) 午前10時30分~午後0時30分 (生後9カ月頃から)	午前 20日(水) 午後 13日(水)	-	-	4日(月) 午前9時30分	18日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	15日(金) 午前9時15分~10時15分	-	-	21日(木) 午後1時30分~3時30分	午前 14日(木) 午後 27日(水)	26日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	21日(木) 午後1時45分	5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ご注意ください。

歯の健康相談 9日(土)午後2時~4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ。

急病診療と医療情報案内

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所(荻窪5-20-1杉並保健所内)
受け付けは終了30分前まで

小児科 平日:午後7時30分~10時30分
内科・小児科・耳鼻咽喉科 土曜日:午後5時~10時
日曜日・祝日:午前9時~午後10時
外科 日曜日・祝日:午前9時~午後5時



☎3398-5666 歯科保健医療センター(荻窪5-20-1杉並保健所内)
歯科 日曜日・祝日:午前9時~午後5時(受け付けは4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399 杉並区急病医療情報センター
(または☎5347-2252)
土・日曜日、祝日:24時間/平日:午後8時~翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)
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。

e-Taxを利用して確定申告を行う予定の方へ 事前に電子証明書の有効期限をご確認ください

住民基本台帳カードでの電子証明書の新規発行・更新サービスは終了しています。電子証明書の有効期限が間近の場合はマイナンバーカードの申請をご検討ください。

※申請されてからマイナンバーカードを交付するまで、1カ月半程度かかります。券面に記載の有効期限は、住民基本台帳カード自体の有効期限です。電子証明書の有効期限とは異なります。

園区民課個人番号カード交付担当

区内空間放射線量等測定結果

10月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

園空間放射線量率の測定については、環境課放射能対策担当。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991

29年度健康づくり表彰 受賞団体・事業所が 決定しました

健康づくりに積極的に取り組む団体・事業所を表彰する「健康づくり表彰」。今年度の受賞団体・事業所が決まりましたので、下記のとおりお知らせします（活動内容の詳細は、区ホームページで掲載）。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。



最優秀賞

●小杉湯（高円寺北3-32-2）

取り組み事例

ランニングステーション機能 「走る小杉湯」

荷物をロッカーに預けたらウェアに着替えて、ランニングに。汗をかいて帰ってきたら、お風呂に入ってリフレッシュといった、一連の流れを「走る小杉湯」と名付けて提供。

脱衣所や浴場を活用 ヨガ・ピラティス

営業前に脱衣所や浴場を活用し、シニアや妊娠・子育て中のママに向けたヨガ・ピラティスを週3回開催。高い天井や広々とした空間、適度な湿気といった銭湯ならではの環境が最適と人気を呼んでいる。



小杉湯店主より

「地域の人の思いを形に！ 日常に溶け込む健康づくり」

小杉湯の場所を提供することで、地域の方の「健康づくりに取り組みたい」という思いを形にすることを大事にしています。左記の取り組みも、地域の方からの声がかきかけです。



「健康のために運動を！」と意気込んでなかなかハードルは高いですが、銭湯に行くことが習慣になっている方々に、「銭湯に通っていたらおのずと健康になっていた」と思ってもらえるような環境を今後も提供していきたいです。

団体部門 優秀賞

- ABE会** 20年にわたる活動歴の長さや充実した運動メニュー
- 太極拳馬橋公園クラブ** 雨の日も休まず、無理のない動きで太極拳
- 寺子屋びいびいけい** 学校形式で相互に学び、脳・身体を鍛えて認知症予防
- NPO法人わがまちいちばんの会** 身体測定やパタカ体操で介護予防（区委託事業部分を除く）

事業所部門 優秀賞

●株式会社スペック五次元

管理栄養士の指導のもと、ランチに野菜のおかずをプラスするベジランチの実施、社内にバイクラックを設置して自転車通勤を推奨



〈12月～30年3月の検査日程〉

検査項目	HIV・性感染症検査・結果日			HIV即日検査・結果日	
	日程	12月6日 20日 30年1月17日 2月7日 21日 3月7日	結果日 (検査日の翌水曜日)	12月13日 27日 30年1月24日 2月14日 28日 3月14日	12月16日 30年1月20日 2月17日 3月17日
内容	血液検査（HIV、梅毒抗体検査）、尿検査（クラミジア病原体検査） ※クラミジア、梅毒単独での検査不可。			血液検査（HIV抗体検査）	
受検時期	感染が心配される機会から60日以上経過しているとき			感染が心配される機会から90日以上経過しているとき	
申し込み	当日直接、杉並保健所（受付時間=午前9時30分～10時30分）			<ul style="list-style-type: none"> ●すぎなみサンサンサイト http://www.npo-jhc.com/suginami-kensa/ から実施月の1日から検査前日までに申し込み ●電話で、実施月の1日から検査日までの毎週金曜日正午～午後6時に予約専用電話 ☎5259-0330 	
場所	杉並保健所（荻窪5-20-1）				
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●匿名・無料で実施 ●診断書の発行はありません 				

12月1日は 世界エイズデーです

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が昭和63年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

今年のキャンペーンテーマ 「アップデート！エイズのイメージを変えよう」

治療法の進歩により、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染しても治療を早期に開始し、継続することでエイズの発症を防げるようになりました。また、治療を継続して体内のHIV量が減少すれば、他の人への感染リスクも大きく低下します。

しかし、こうした変化が正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。情報をアップデート（更新）して正しい知識を持ち、感染が心配される場合にはHIV検査を受けましょう。

杉並保健所では、居住地にかかわらず匿名・無料でHIV抗体検査を実施しています（右表のとおり）。また、都内保健所でも同様の検査を受けることができます。

☎杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

30年度申告から、住民税の医療費控除が変わります

医療費控除の特例制度の創設（セルフメディケーション税制）

現行の医療費控除と選択制で、年間1万2000円を超える一定の医薬品を購入した場合の医療費控除（所得控除）の特例が創設されました。

概要

- 適用期間** 29年1月1日～33年12月31日
- 対象者** 健康の保持増進や疾病予防の取り組みとして、予防接種・定期健康診断等の一定の取り組みを行う個人
- 対象金額** 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医薬品の購入対価
- 控除額** (その年中に支払った額－保険金等の額)－1万2000円(上限8万8000円)

※本特例の適用を受ける場合には、現行の医療費控除の適用を受けることはできません。また、一度申告すると当該年度の変更はできません。制度の詳細は、区ホームページをご覧ください。

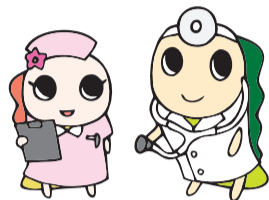
医療費控除にかかる附属書類の見直し

医療費控除または医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）の申告の際に、医療費・医薬品購入費の領収書の添付または提示に代えて、医療費の明細書または医薬品購入費の明細書を添付することになりました（経過措置として、30～32年度分の住民税の申告は、医療費・医薬品購入費の領収書の添付または提示でも可）。

また、この改正に伴い、各健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」が、医療費控除の医療費の明細書として利用できる場合があります（医療費の明細書として利用できるかどうかは、保険者等にご確認ください）。

なお、法定納期限の翌日から5年間は、区が医療費・医薬品購入費の領収書の提出または提示を求めることがありますので、大切に保管してください（「医療費のお知らせ」を添付する場合を除く）。
※明細書は、区ホームページから取り出せます。

課税課



区民意向調査の結果がまとまりました

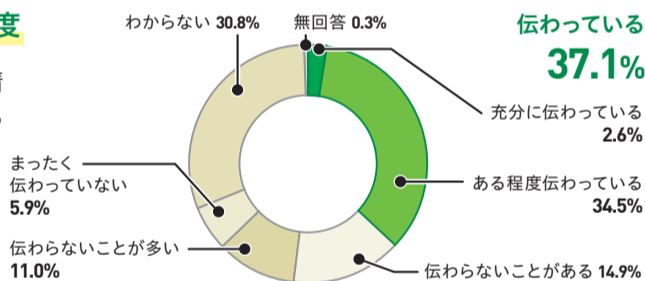
区では、区民の皆さんの意識の変化やニーズを把握し、今後の区の施策に反映していくために、毎年「区民意向調査」を行っています。この中から、主な調査結果をお知らせします（端数処理の関係で合計が一致しない場合があります）。ご協力ありがとうございました。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

- 調査方法** 区内在住で満18歳以上の男女1400人を無作為に抽出し、5月下旬から6月上旬に調査を行いました。回収率は76.4%でした。
- 結果報告書** 区政資料室（区役所西棟2階）、図書館、地域区民センターでご覧になれます（区政資料室で販売〈800円〉）。
- ※「要約版」は区政相談課で無料配布（区ホームページでもご覧になれます）。

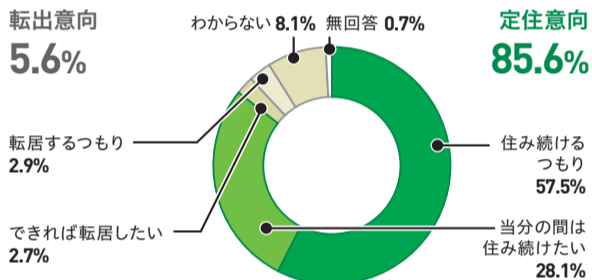
区の情報の伝達度

必要とする区の情報伝達度



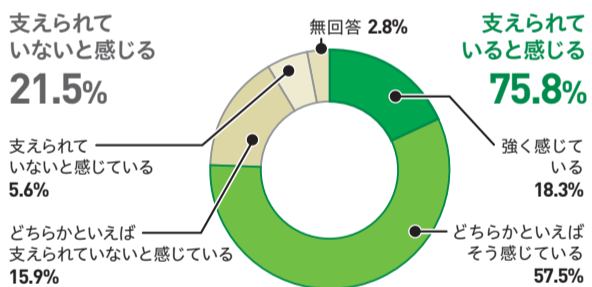
定住意向

これからも引き続き区にお住まいになるか聞きました。



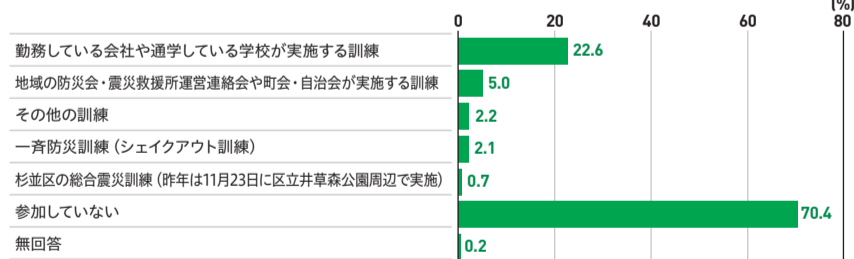
地域の子育て支援（調査対象=18歳未満の子どもがいる方〈252人〉）

子育てが地域の人に（もしくは社会で）支えられていると感じるか聞きました。

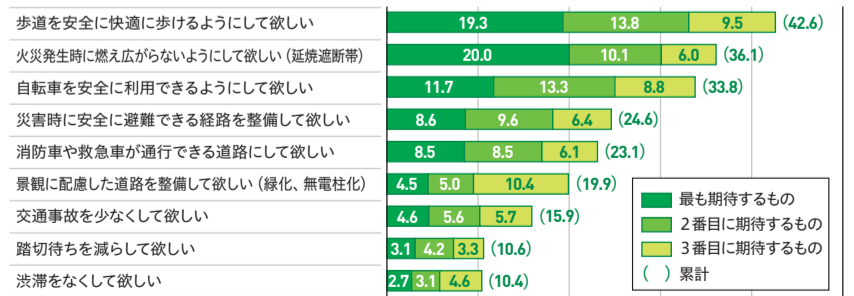


防災訓練の参加状況

この1年の間に参加した防災訓練は何か聞きました。



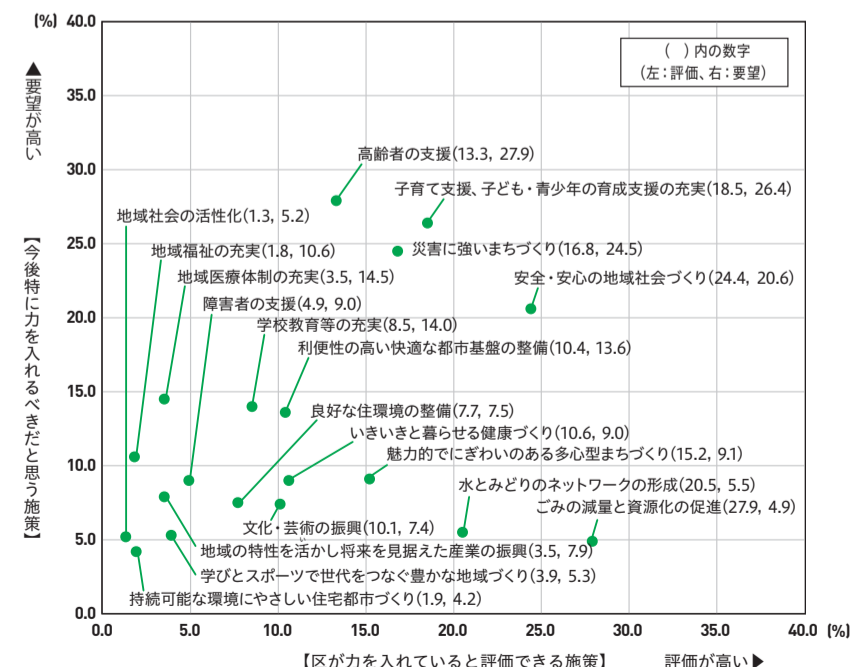
道路整備に期待するもの



その他に期待するものとして「通学路の歩道整備をしてほしい」「都心や隣接区など広域の移動をしやすくしてほしい」等がありました。

杉並区の施策の評価と要望

このグラフでは、施策の評価が低く、施策の要望が高い領域（左上方）にある項目が比較的住民ニーズが高いもので、今後の行政課題となるものと考えられます。



※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。

12月4日～10日は
人権週間です

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

人権とは、誰もが生まれながらに等しく持っている、人として幸せな生活を営むための権利です。この欠かすことのできない権利が尊重される社会を実現するために、家庭、学校、職場、地域社会など、さまざまな場面でその意義や重要性を考え、普段から人権への配慮が行えるような意識を育てていくことが大切です。

—— 問い合わせは、総務課へ。

DV（配偶者、パートナーなどからの暴力）は犯罪となる行為を含む重大な人権侵害です

DVには身体的暴力のみならず、精神的・性的・経済的暴力なども含まれます。家庭内・当事者間だけの問題ではなく、社会全体で解決すべき問題です。

暴力行為は絶対にあってはなりません。一人で悩まず、相談してください。

問い合わせ

すぎなみDV専用ダイヤル☎5307-0622、各福祉事務所、警察署

子どもの人権を守ろう

大人による子どもの虐待、子どもの間でのいじめ、児童買春や児童ポルノなど、子どもの人権が脅かされる状況が数多く発生しています。

子どもの様子がいつもと違うと感じたり、虐待やいじめかもしれないと思われるときはご相談ください。

子どもたちへ

つらい思いをしていたら、がまんしないで相談してください。

問い合わせ

●子ども家庭支援センター

児童虐待の相談・連絡=☎5929-1902

そのほか子どもや保護者からの相談=ゆうライン☎5929-1901

●特別支援教育課（済美教育センター内）

来所教育相談☎3311-1921（予約制）、電話教育相談☎3317-1190

●済美教育センター、すぎなみいじめ電話レスキュー

主に子どもからの相談専用窓口☎0120-949-466

高齢者の尊厳ある暮らしを目指して

高齢者虐待とは、単に身体的な暴力による虐待だけではなく、暴言、脅し、嫌がらせ、無視、金銭などの搾取といった行為も含まれます。

高齢者虐待には、長い介護負担や家族関係の問題などが理由で家族などから受ける場合と、介護保険施設などで職員から受ける場合などがあります。

高齢者やその家族などを地域であたたかく見守り、孤立を防ぎましょう。

虐待を受けたと思われる高齢者に心当たりがある場合は、ご相談ください。

問い合わせ

●家族などからの高齢者虐待の相談・通報窓口

高齢者在宅支援課地域支援係☎5307-0648

●各地域包括支援センター（ケア24）

●介護保険施設などにおける高齢者虐待の相談・通報窓口

介護保険課事業者係

犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」（9面参照）です。犯罪被害者やその家族・遺族の多くは被害による精神的な苦痛、周囲のうわさや中傷など、さまざまな問題に苦しめられています。区では、「総合支援窓口」を開設し、犯罪被害者などの支援を行っています。

問い合わせ 犯罪被害者総合支援窓口相談専用☎5307-0620

人権相談委員による人権相談

人権問題でお困りのときはご相談ください。

☎毎月第4金曜日、午後1時～4時（受け付けは3時まで） 甲直接、相談室（区役所西棟2階）

問い合わせ 区政相談課

障害の有無にかかわらず、安心して暮らすことができる共生社会の実現を目指して

障害があることを理由に差別や虐待を受けたり、嫌な思いをするといったことが今でも起こっています。

障害のある人が住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう、支援を必要とする方々への理解を深めることで、できる範囲での配慮や適切な支援を行い、皆で支え合う社会を築いていきましょう。

問い合わせ

障害者施策課管理係・地域ネットワーク推進係▶障害者虐待専用=☎5307-0783 ☎3312-8808

性的少数者に対する差別をなくそう

性同一性障害の方や異性愛以外の性的指向を持つ方などの性的少数者に対する偏見や差別をなくし、理解を深めることが大切です。

性同一性障害

性同一性障害とは、からだの性とこころの性が一致しないため、社会生活に支障がある状態をいいます。

性的指向

性的指向とは、人の恋愛・性愛がどのような対象に向かうのかを示す概念を言い、大きく異性愛、同性愛、両性愛に分類されます。

問い合わせ

男女平等推進センター一般相談☎5307-0619、総務課

外国人も共に地域の一員

区には1万5000人を超える外国人の方が住んでいます。その中には、言葉や文化・生活習慣の相違などによる誤解や行き違いで、偏見や差別、嫌がらせを受けている人がいます。

ますます国際化が進む中で、他国の文化を尊重し、その多様性を受け入れ、共に地域で生活する一員であるという気持ちを持つことが大切です。

問い合わせ

文化・交流課

拉致問題の早期解決を

12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

区では、拉致被害者全員の早期救出と拉致問題の1日も早い全面解決に向けて、拉致被害者家族の支援を行っています。拉致は許されない犯罪行為であり、重大な人権侵害です。拉致問題への関心を高め、認識を深めていくことが必要です。

北朝鮮拉致被害者家族支援パネル展

☎12月5日(火)～15日(金)午前8時30分～午後5時（9日・10日を除く） 場区役所2階区民ギャラリー

問い合わせ

区民生活部管理課

部落差別をなくそう わが国固有の人権問題

部落差別は、日本社会の歴史の中で形成された身分差別です。今なお、インターネット上での差別的な書き込みや公共施設への落書きなどの事例があり、基本的人権を侵害されているわが国固有の重大な人権問題です。

問い合わせ

総務課

人権パネル展

小中学生の人権作文や人権の花の絵などを展示します。

☎12月5日(火)～8日(金)午前9時～午後5時（5日は午前10時から。8日は午後3時まで） 場区役所1階ロビー

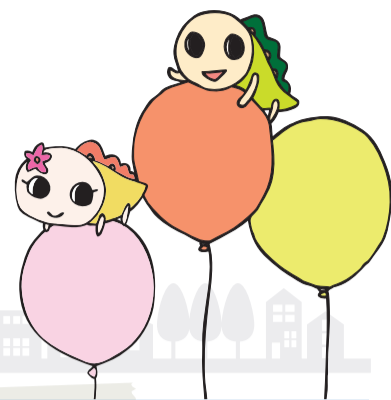
問い合わせ

区政相談課

11月27日(月)～12月3日(日)は杉並区障害者週間です 共に生きる社会を目指して

障害者週間とは、広く障害者の福祉について関心と理解を深めるとともに、障害者がさまざまな活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられた期間です。

区では、この期間にさまざまな催しを開催します。障害のある方もない方も催しを一緒に楽しみながら、互いに知り合い、つながり合うことで、共に生きる心豊かなまちをつくっていきましょう。



ふれあいフェスタ2017

🕒12月3日(日)午前10時～午後3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 障障害者施策課
🚗車での来場はご遠慮ください。手話通訳・要約筆記があります

ホールイベント

●杉並区障害者自立生活者等表彰式(午前11時30分～正午)

区内で努力して自立した生活を営んでいる障害者と、障害者を長年にわたり支援し続けてきた協力者の方々の功労をたたえて、区が表彰します。

●ふれあい音楽会～「よろこびの歌」(第九より)をみんなで歌おう～(午後1時～3時)

障害の有無や種別にかかわらず、各団体がパフォーマンスを披露し、みんなで一緒になって「よろこびの歌」を歌うことで、交流を図り、互いの理解を深めることを目的としたイベントです。ハンドベル、バンド演奏、阿波おどり、手話コーラス、手話ダンス、合唱等をお楽しみください。

時間	内容	会場
午前10時～午後2時	模擬店 区内障害者団体・施設による、焼きそば、スープ、パン、お菓子などの食べ物や、手芸品・カード類などの生産品の販売 物産展 交流自治体・新潟県小千谷市産の新鮮野菜やそば・米などの販売	屋外
午前10時10分～11時15分	ダンスパフォーマンス、手話コーラス、エイサー▶出演=Cedar Youth、杉の会、ハイサイチャンブルー伏見組	中庭
午前10時～正午	バルーン・アート、似顔絵コーナー	展示室
午前10時～午後3時	展示・紹介コーナー(「パラスポーツをもっと知ろう」「成年後見制度って知ってる?」「障害の有無にかかわらず使える共用品・共用サービス」)	

障害者団体・施設 パネル展

区内障害者団体や施設の活動を紹介するパネルを展示します。

🕒11月27日(月)～12月1日(金)午前8時30分～午後5時(12月1日は3時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 障障害者施策課

ふれあい美術展

区内の特別支援学級・特別支援学校や障害者団体、障害者施設の方が制作した作品や、「ふれあい運動会」「ふれあいフェスタ」ポスター原画応募作品を展示します。また、パラリンピック競技種目等の紹介パネルおよび競技用具も展示します。

🕒12月1日(金)～3日(日)午前10時～午後4時(3日は3時まで) 場セシオン杉並 障障害者施策課 車での来場はご遠慮ください

障害者のつくる品物フェア

区内障害者施設が一堂に集まり、手作りの商品を販売します。

🕒12月1日(金)・4日(月)午前11時～午後3時 場区役所1階ロビー 障障害者生活支援課 主催=すぎなみ仕事ねっと▶協力=杉並区協働事業「すぎなみマインドプロジェクト」

11月25日～12月1日は 犯罪被害者週間です

17年12月に内閣府が「犯罪被害者週間」を定めました。区では、18年4月から犯罪被害者総合支援窓口を開設して必要な支援を行うとともに、啓発活動に取り組んでいます。

—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

犯罪被害に遭うと…

被害を受けた後も、経済的問題や加害者の不誠実な言動といったさまざまな困難(二次的な被害)に直面することがあります。

被害者が求める支援

被害者、その家族・遺族の多くは、被害直後から気持ちを添わせ、温かく受け入れてくれる話し相手や相談相手が必要としています。

被害者への接し方

直面する困難を理解し、気持ちを大事にした接し方や言葉がけを心掛けましょう。

●例えば…

- ・話にしっかり耳を傾け、さえずらずゆっくり聴く
- ・怒りや悲しみの感情を否定することなく受け止める

何気ない行動や言葉でも、時に傷つくことがあります。

●例えば…

- ・興味本位で事件の話聞き出そうとする
- ・被害当時の被害者の行動を責める

相手の気持ちを尊重しながら接することが大切です

犯罪被害は、いつ誰の身に起こっても不思議ではありません。自分の家族や友人の身に起こってしまったら自分のこととして考え、傷ついた被害者の痛みを理解することが求められています。

区の犯罪被害者総合支援窓口をご利用ください

- 犯罪被害者総合支援窓口(区役所西棟7階)
▶支援内容=一時利用住居の提供、資金の貸し付け、相談・情報提供、手続きなどの補助・付き添い、日常生活への支援
- 相談専用☎5307-0620(月～金曜日午前8時30分～午後5時。祝日・休日を除く)

その他の犯罪被害相談窓口

- 警視庁「犯罪被害者ホットライン」
☎3597-7830(午前8時30分～午後5時15分。土・日曜日、祝日、年末年始を除く) ☎3592-6840(24時間)
- 区内警察署犯罪被害者支援担当
・杉並警察署☎3314-0110 ・荻窪警察署☎3397-0110
・高井戸警察署☎3332-0110

妙正寺体育館を 優良防火対象物として認定

優良防火対象物認定制度（通称「優マーク」）は、防火安全性の高い優良な防火対象物を消防機関が認定し、その結果を都民の皆さんに提供するとともに防火安全性の確立を促す制度です。

荻窪消防署では、9月12日に妙正寺体育館（清水3-20-12）に対し、優マークを交付しました。区のスポーツ施設としては大宮前体育館に次ぐ2番目の認定となります。

安全・安心な町づくりには皆さんのご協力が必要です。あなたの会社やビルでも、優マーク認定の申請をしてみませんか。認定基準などの詳細および申請要領は、東京消防庁ホームページをご覧ください。

荻窪消防署 ☎3395-0119、杉並消防署 ☎3393-0119

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。

図防災課

日程	時間	場所
12月2日(土)	午前10時～午後0時30分	桃井第五小学校 (下井草4-22-4)
	午前10時～正午	四宮小学校 (上井草2-12-26)
	午前11時30分～午後0時30分	井荻小学校 (善福寺1-10-19)
3日(日)	午前10時～正午	杉並第六小学校 (阿佐谷南1-24-21)
9日(土)	午前9時30分～正午	富士見丘小学校 (上高井戸2-16-13)
10日(日)	午前10時～正午	浜田山小学校 (浜田山4-23-1)

11月15日～12月14日は落ち葉感謝月間

落ち葉感謝祭2017 参加しよう一万人の落ち葉掃き



さまざまな恩恵を与えてくれる樹木や、それを守っている樹木所有者の方に感謝の気持ちを込めて、また、落ち葉をごみとしないで自然の物質循環に戻していこうという「みどりのリサイクル」の考え方を広めるために開催します。

この趣旨に賛同して、落ち葉掃きを団体でやっていただける方は、落ち葉感謝祭実行委員会事務局までご連絡ください。月間中に活動した方の人数を集計し、団体名を活動報告展で発表します。

☎11月25日(土)午前9時～午後3時 場内右表のとおり ㊟一部事前申込制 ㊟落ち葉感謝祭実行委員会事務局（みどり公園課北公園緑地事務所）☎3396-5261 ㊟汚れてもいい服装で参加。軍手、ほうき、ちり取りは各自で持参。雨天の場合、「落ち葉掃き」は中止し、「催し」は規模を縮小して実施

	会場・時間/内容	集合場所
落ち葉掃き	阿佐谷会場（午前9時～1時間程度） 中杉通り歩道上の落ち葉掃きとリサイクル作業。落ち葉掃き後、阿佐谷けやき公園で腐葉土づくりと寄せ植えづくり体験（希望者のみ）	JR阿佐ヶ谷駅 南口駅前広場
	午前9時＝公園（蚕糸の森・大田黒・杉並児童交通・井草森・天沼弁天池）▶午前10時＝公園（柏の宮・塚山・馬橋）/いずれも1時間程度。園路・外周道路の落ち葉掃き	各会場の 管理事務所前
催し	井草森会場＝井草森公園（午前10時～午後3時）/落ち葉プール、ドングリや松ぼっくり、落ち葉などを使った工作、草木染め等	井草森公園

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部



杉並で芸術に触れよう

木々の緑にも赤や黄色がまざり始め、秋の色合いが濃くなってきました。今回は「芸術の秋」にちなんで、区内で芸術に触れられる場所を紹介します。

西荻窪駅周辺から自然豊かな善福寺公園周辺にかけて、野外アート展「トロールの森」が11月23日まで開催されています。今年で16回目を迎えたこの芸術祭は、開放感のある空間を生かしたダイナミックな作品の数々や、直接触れることのできる展示などを誰でも楽しめるアートイベントです。

阿佐谷北にある「入江一子シルクロード記念館」は、今年101歳となった現役の女流画家である入江一子さん由来の建物。アトリエも兼ねており、スケッチから制作中の作品まで、常時100点以上を鑑賞できます。50歳を過ぎてから30年にわたってシルクロードを旅して描いた人々や花々は、テレビでも紹介され話題となりました。中でも今年、

上野の森美術館で行われた「入江一子100歳記念展―百彩自在―」で展示された「四姑娘（スークーニャン）山の青いケシ」は、大きさが3畳ほどもある200号の大作で、眼前にシルクロードの一風景が広がるような迫力です。

入江一子さんの記念館から東へ、阿佐ヶ谷駅の北200mほどにあるユニークな外観の「ラピュタ阿佐ヶ谷」。1950～60年の作品を中心に上映する日本映画専門の映画館です。座席数48席のミニシアターでは、昭和の銀幕スターの特集や、監督・撮影所などのテーマに沿った上映を行うなど、その独特なラインナップには定評があります。隠れた名作を選んで上映するなど心憎いこだわり、常連ファンも多いそうです。

すぎなみ学倶楽部ではこの他にも区内のアートスポットを紹介しています。芸術に身近に触れることができるお出掛け先探しに、ぜひお役立てください。（館）



すぎなみ学倶楽部
ホームページ

▶文化・雑学▶杉並
のアートスポット



図産業振興センター観光係 ☎5347-9184

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く))。

★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22

☎3301-7723

HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>

おもちゃの病院

時11月25日(土)、12月9日(土)▶受け付け
=午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで

お正月飾りを作ろう

水引や造花などを使って、洋風でも和風でも、自分好みのオリジナルな正月飾りを作ります。

時12月4日(月)午前10時～正午 師フ
ローリスト・佐藤真理子 定16名(抽選)
費1600円 申往復ハガキ(12面
記入例)で、11月21日(必着)までに
同センター 他ベンチ・はさみ・ピン
セット持参。長寿応援対象事業

プラネタリウム鑑賞と天体望遠鏡作り

ドーム型移動式プラネタリウムで星
空の鑑賞を楽しみ、天体望遠鏡を工作
します。

時12月10日(日)①午前10時・11時
15分・午後1時・2時15分=プラネタ
リウム②午前10時30分・11時45分・
午後1時30分・2時45分=天体望遠鏡
工作 師未就学児～小学生(未就学
児は保護者同伴) 定各20名(先着
順) 費②各200円(1家族1個) 他
いずれも各回の整理券を午前9時15
分から配布

クリスマスコンサート

時12月17日(日)午後1時～3時 師早稲
田大学交響楽団による木管五重奏 定
50名(抽選) 費100円 申往復ハガ
キ(12面記入例)で、11月21日(必
着)までに同センター 他長寿応援対
象事業

…… いずれも ……

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2

☎3301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>

あなたの住んでいる町の歴史を知って みませんか

上荻・西荻・井荻・上井草周辺の今
と昔について学びます。

時12月7日(木)午後2時～4時 師上井草
駅周辺地区まちづくり協議会副会長・
井口茂 定50名(抽選) 申往復ハ
ガキ(12面記入例)で、11月29日(必
着)までに同センター 他長寿応援対
象事業

特別講座 抱腹絶倒!介護講談と介護 講座

認知症を発症しても、明るく前向き
に生きるためのヒントを、講談と講演
の2本立てで学びます。

時12月12日(火)午前10時～正午 師認

知症介護研究研修東京センター研究
部長・永田久美子、講師・田辺鶴瑛
定50名(抽選) 申往復ハガキ(12面
記入例)で、11月29日(必着)までに
同センター 他長寿応援対象事業

ちょっと素敵な午後 2017クリスマス コンサート

ボーカルとピアノ演奏、弦楽合奏、
ゴスペルで、子どもから大人まで楽し
めるコンサートです。

時12月17日(日)午後2時～4時30分 師
出演=カプリース・キッズ・アンサン
ブル、あにまあと、リトルライツクワイ
ア 師小学生以下保護者同伴 定340
名(先着順) 他車椅子席あり(5席。
事前申込制)

…… いずれも ……

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎3398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

秋を楽しむ木の実工作教室

木の葉・木の実・木の枝・ツタなど
を使って、リース・ブローチ・写真立
て・ドア飾りなどを作ります。

時11月26日(日)午後1時30分～3時30
分 師環境カウンセラー・山室京子ほ
か 師小学生以下保護者同伴 定20
名(先着順) 費200円

荻窪寄席

時12月10日(日)午後2時～4時 師字幕
付き落語、太神楽曲芸▶出演=金原
亭馬玉、翁屋和助▶演目=「親子酒」
「抜け雀」 定60名(抽選) 費200円
申往復ハガキ(12面記入例)で、11月
26日(必着)までに同センター

アート展・作品の募集

時アート展=30年2月24日(土)・25日(日)
午前10時～午後4時(25日は3時30分
まで) 師募集作品=絵画、彫刻、工
芸品、写真(半切以下)、書道(半切
程度まで) 師区内在住・在勤・在学
の方 申込書(同センター、本天沼
区民集会所(本天沼2-12-10)で配布)
を、12月24日(必着)までに同セン
ター☎3398-9128へ郵送・ファクス・
持参 他同一種目での出品は原則1人1
点。作品の搬入は各自。応募者多数の
場合、同センター・本天沼区民集会所
利用者優先

…… いずれも ……

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17

☎3314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>

ちょっと変わったクリスマスコンサ ート～琵琶と笛が織りなす清冽の調べ

琵琶と笛が織りなす、いにしへの凛

とした清冽な調べで、初冬の午後のひ
とときをお楽しみください。

時12月9日(土)午後2時～4時 師出演=
塩高和之(琵琶)ほか 定80名(抽選)
申往復ハガキ(12面記入例)で、
11月24日(必着)までに同センター
他長寿応援対象事業

折り紙入門

旬を感じられる四季の折り紙を楽し
んでみませんか。

時12月15日(金)・22日(金)午後1時30
分～3時30分(計2回) 師榎葉タエ
定24名(抽選) 費300円 申往復
ハガキ(12面記入例)で、11月30日
(必着)までに同センター 他長寿
応援対象事業

2018あさがや区民センターまつりの出 演者・出展者募集

時2018あさがや区民センターまつり=
30年3月3日(土)・4日(日) 師主に同セン
ター・阿佐谷地域で活動している、文
化・芸術・スポーツ等の団体・グルー
プ・個人▶出演=音楽、各種ダンスな
ど▶出展=手芸、絵画、工芸など 申
往復ハガキ(12面記入例)に出演・出
展の希望と内容・団体名、代表者名、
希望日も書いて、11月30日(必着)ま
で同センター 他申し込み多数の場
合抽選。説明会の日程は後日連絡

…… いずれも ……

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎3317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>

バルーンアート講座 クリスマス飾り を作ろう

バルーンアートでクリスマス飾りや
雪だるま、サンタさんなどを作ります。

時12月16日(土)午後2時～4時 師同セン
ター 師チームBooBaa・朝枝晴美
師区内在住・在学の方(未就学児は保
護者同伴) 定30名(抽選) 費200円
申往復ハガキ(12面記入例)で、12
月7日(必着)までに同センター

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5

☎3331-7980

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

暮らしに緑を!リースを作らしましょう!

時11月28日(火)午後1時30分～3時30
分 師園芸農家・内藤万里 定20
名(抽選) 費2500円(保険料含む)
申往復ハガキ(12面記入例)で、11
月20日(必着)までに同センター
他エプロン・作品持ち帰り用袋(約
40cm×40cm×10cm)・花切りばさみ・
軍手持参

たかいどドレミファタイム

時30年1月19日(金)・26日(金)午前10時～
正午(計2回) 師日本の季節の歌、懐

かしい歌をピアノの伴奏で歌う 師安
部当麻子 定40名(抽選) 費100円
申往復ハガキ(12面記入例)で、12
月4日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>

地域サロンフォーラム～いろいろあり ます!地域の居場所★

時11月29日(水)午後1時30分～4時30分
場同センター 師講演、パネルディス
カッション、ブース展示(永福和泉地
域のきずなサロンほか) 師区内在住・
在勤・在学の方ほか 他共催=杉並区
社会福祉協議会▶協力=ケア24浜田
山・堀ノ内・永福・方南▶出展=永福
和泉地域のきずなサロンほか

土曜日の音楽会「音の架け橋」

クラシックからポップスまで気軽に
楽しめる曲をお届けします。

時12月9日(土)午後7時～8時20分 場
下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-
1) 師出演=山崎正子(ソプラノ)ほ
か▶曲目=歌劇ワリーより「さよう
なら、故郷の家よ」ほか 師区内在住・
在勤・在学の方 定80名(先着順)

クリスマスに贈る女声合唱とバイオリ ンの響演

「ポップ、シャンソン、バイオリン
によるクリスマスメドレーやリトルジャ
ズミサなどを演奏します。

時12月16日(土)午後2時～4時 場
浜田山会館(浜田山1-36-3) 師出演=
コール向陽 師区内在住・在勤・在学
の方 定150名(先着順)

飾り巻き寿司を作ってみませんか

かわいいクマさんの顔と文銭模様
のお寿司2品を作ります。

時12月19日(火)午後1時30分～4時 場
同センター 師J.S.I.A認定飾り巻き寿
司マスターインストラクター・真貝
美和子 師区内在住・在勤・在学
の方 定20名(抽選) 費1000円 申
往復ハガキ(12面記入例)で、12月4
日(必着)までに同センター 他長寿
応援対象事業

子どもまつり発表団体・模擬店募集

時子どもまつり=30年2月4日(日)午前10
時～午後3時 場同センター 師同セン
ターを利用しているグループまたは
周辺地域に住んでいる方(業者出展不
可) 申往復ハガキ(12面記入例)に
参加内容、希望時間(発表は1グルー
プ30分程度)、参加人数、必要備品も
書いて、11月25日(必着)までに同セン
ター 他詳細は、同センター協議会
ホームページ参照

地域の情報満載!

ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけではなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。



イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

こすもす生活園施設公開「みんなでぶらっと施設公開行こうかい！」

時 11月24日(金)・27日(月)～29日(水)午前10時～11時30分、午後1時45分～3時30分(午後2時30分以降は展示のみ)
場 こすもす生活園(堀ノ内1-27-9)
内 日常の活動紹介、来園者との交流、作品展示、ピアノ演奏、ウクレレミニコンサートなど 対 区内在住・在勤・在学の方 問 こすもす生活園 ☎3317-9312 他 車での来園はご相談ください

学校給食展示会

学校給食全般についてのパネル展示や給食の一口試食を行います。
時 12月8日(金)①午前10時～午後4時30分=学校給食に関する展示・学校栄養士会の研究展示②午後0時30分～1時30分=学校給食一口試食(なくなり次第終了)③2時～3時30分=料理教室
場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 定 ③20名(申込順)
申 問 ③は電話で、12月7日までに学務課保健給食係

ビジネス書を2時間で4冊読破！読書会 最新のビジネス書編

時 12月16日(土)午後2時～4時 場 阿佐谷図書館 師 図書館パートナーズ・北村志麻、小田垣宏和 定 16名(申込順) 申 問 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎3373-1811)

発達障害児地域支援講座実践報告会「その子らしく生きられる場」

幼児期から学齢期につなぐ支援について、家族と支援者の声を踏まえ一緒に考えます。
時 12月10日(日)午後1時～4時 場 東京

女子大学(善福寺2-6-1) 師 河北総合病院小児科部長・勝盛宏、東京女子大学教授・田中健夫 定 200名(先着順) 問 とも発達センター ☎5317-5661 他 託児あり(事前申込制。電話で、同センター)

ふれあい農業体験

区内の農地を見学し、大根の収穫とピオラと葉ボタンの寄せ植えを体験します。
時 12月16日(土)午前10時～正午(荒天中止) 場 今川4丁目の農地 ▶ 集合=道灌公園(今川4-27-7) 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定 50組(抽選) 費 1組500円 申 往復ハガキ(記入例)に代表者以外の参加者名も書いて、12月1日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 12月10日ごろに当落を発送。汚れてもいい服装で参加



クリスマスダンスパーティー

時 12月17日(日)午後1時～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対 区内在住・在勤で障害のある方とその家族・支援者 費 500円 申 問 電話・ファクス(記入例)で、12月6日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581 他 手話通訳あり(事前申込制)

中央図書館

◆バリアフリー映画会「愛を積むひと」
時 12月2日(土)午後2時～4時10分 定 60名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)または直接、同図書館 他

ハガキ・ファクス・Eメール申し込み記入例

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☑でご確認ください。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。

- 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

字幕・音声解説付き。手話通訳あり(事前申込制)

◆特別展示 音のマエストロ「菅野沖彦の世界」

ステレオサウンド誌を創刊号から最新号まで展示します(一部閲覧も可)。
時 12月9日(土)～30日(土)午前9時～午後8時(第1・3木曜日、12月31日～30年1月4日を除く。日曜日・祝日、12月29日・30日は5時まで) 対 著書・レコード・写真・蓄音機などの展示、菅野録音のCDの試聴 他 協力=オーディオ評論家・菅野沖彦(上写真)、ステレオサウンド社



…… いずれも ……
場 問 中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754 ☎3391-7803)

西荻図書館

◆プレママ・プレパパと楽しむ手あそび&わらべうた

時 12月2日(土)午後3時30分～4時 対 妊娠中の方とその家族 定 10組(申込順)

◆西荻図書館寄席

時 12月9日(土)午後2時～4時 対 出演=杉並江戸落語研究会 定 30名(申込順)

…… いずれも ……
場 問 西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 申 電話または直接、同図書館

成田図書館

◆大人のための折り紙工作会

時 12月2日(土)・5日(火)午後2時～3時30分 対 風車のポチ袋、ルピナスの製作 師 日本折紙協会講師・谷地充子 申 電話で、同図書館 他 両日同内容

◆ビジネス書を2時間で4冊読破！読書会 ビジネス書の名著編

時 12月3日(日)午後2時～4時 対 ビジネス書の名著をその場で読み解くワークショップ 師 図書館パートナーズ・北村志麻、小田垣宏和 申 電話または直接、同図書館

…… いずれも ……
場 問 成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341) 定 各16名(申込順)

高円寺図書館

◆絵本原画展

時 11月23日(祝)～26日(日)午前9時～午後5時 対 絵本「かわをむきかけたサトモちゃん」の原画 他 23日午後1時30分～4時はワークショップ開催のため、展示は見られません

◆絵本作家ワークショップ

時 11月23日(祝)午後2時～4時 対 絵本の読み聞かせと貼り絵遊び 師 絵本作家・織茂恭子、えぐちよしこ 対 3歳程度以上の方 定 16名(申込順) 申 電話または直接、同図書館

…… いずれも ……
場 問 高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)

高井戸図書館

◆家族が困らないために！知っておきたい遺言と相続手続き

時 11月23日(祝)午前10時～11時30分 師 相続・終活コンサルタント 明石久美 定 40名(申込順) 申 11月18日から電話で、同図書館

◆親子おりがみ教室「いぬとこま」

子育て
時 12月10日(日)午後2時～3時 師 日本折紙協会講師・藤本祐子 対 未就学児～小学生とその保護者 定 18組(申込順) 申 11月20日から電話または直接、同図書館

…… いずれも ……
場 問 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

郷土博物館

◆年中行事「荒神さまのお帰り」

台所の神様である荒神さまをお迎えします。

時 11月23日(祝)～30日(土)午前9時～午後5時 対 小学生以上の方

◆年中行事「ヨウカゾ」

12月8日の魔よけの行事「ヨウカゾ」について、古民家で紹介します。

時 12月2日(土)～8日(金)午前9時～午後5時

◆收藏資料展「家族で語ろう！昔のくらしと今のくらし」

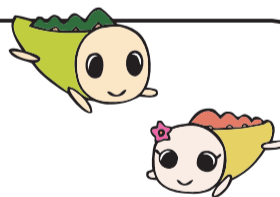
大正・昭和時代の生活道具の変遷と人々の暮らし・まちの移り変わりを、懐かしい道具とともに紹介します。

時 12月9日(土)～30年2月25日(日)午前9時～午後5時

…… いずれも ……
場 問 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～30年1月4日(休館)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	楽しく踊るフラダンス教室	毎月第1・3水曜日、午後1時～3時 定 5名(申込順) 費 1回500円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	パソコンで年賀状作成 あなただけの絵柄です	11月24日(金)・26日(日)午前9時30分～正午(計2回) 定 7名(申込順) 費 2500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	もっと楽しく簡単に「ゆるヨーガ」	12月6日から毎月第1・3水曜日、午前10時～11時30分 定 15名(申込順) 費 1回800円 他 ヨガマット持参(レンタル料100円)
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	歌って動いて元気に脳トレ	11月24日(金)午前10時～11時30分 定 20名(申込順) 費 500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	スマートフォンの基礎講座～実機操作を中心に	12月3日(日)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 定 各回20名(申込順) 費 各回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	「スポーツ吹矢」でめざそう、健康増進!	毎月第1火曜日、午後1時30分～3時 定 20名(申込順) 費 1回600円(別途マウスピース代100円)
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	ソーブカーピング	11月29日(水)午前10時～正午 師 森田荘 定 20名(申込順) 費 500円(別途材料代1000円)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(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 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

講演・講座

来年の干支(戌)の壁飾り作り

12月4日(月)午後1時30分～3時30分 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費600円 申込電話で、環境活動推進センター ☎5336-7352 他長寿応援対象事業

すぎなみ野菜のお買い物ツアー&野菜たっぷり昼ごはんの会

12月5日(火) 午前10時～午後2時 集合=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で、4km程度歩ける方 定16名(抽選) 費500円(別途バス代) 往復ハガキ(12面記入例)で、11月21日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1) 同課 ☎3391-1355 他昼食あり▶企画=杉並区食育推進ボランティア



消費者講座「ステップアップ消費生活(2)食生活に関する連続講座」

12月7日(木)「手間いらずのおもてなし食材と盛り付けのポイント」(フードコーディネーター・森野恵子)▶14日(木)「お正月及びクリスマスシーズンの食品の選び方～加工食品・輸入食材を中心に」(食品問題評論家・垣田達哉) / いずれも午後1時30分～3時30分(全2回要出席) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申込電話で、消費者センター ☎3398-3141 他筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(事前申込制。定員4名(申込順)。電話で、11月24日までに同センター)

親子孫3世代料理教室「サンタさんがやってくる」

調理から片付けまでを3世代で協力して行います。 12月17日(日)午前9時30分～午後0時30分 場高齢者活動支援センター 内メニュー=サンタさんのカレーライス、やわらかチキン、クリスマスポテトサラダ、スノーボール 同NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 対親子2・3世代(1組5名まで。推奨対象年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人500円(保険料含む) 往復ハガキ(12面記入例。参加者全員分)に性別も書いて、11月29日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 他エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参。結果は11月30日以降にハガキで通知

足腰げんき教室 シニア

筋力やバランス能力の強化に効果的な、ボールを使った体操などを紹介します。 場下表のとおり 同健康運動指導士 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選) 往復ハガキ(12面記入例)に希望会場(1カ所)・番号(右上表参照)も書いて、11月22日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051

荻窪5-20-1) 同センター ☎3391-0015 他飲み物・タオル、お持ちの方はボール持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
22	杉並保健所(荻窪5-20-1)	30年1月5日～26日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分
23	和泉ふれあいの家(和泉4-40-31)	30年1月10日～31日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分
24	マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1)	30年1月9日～30日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分

地域貢献をしてみませんか

12月6日(水)=地域貢献活動にはどんなものがあるか▶13日(水)=何ができるか、調べて相談しましょう / いずれも午前10時～正午(計2回) 場ゆうゆう高円寺南館 同NPO法人竹箒の会ほか 区内在住・在勤の55歳以上で、就業中または求職中の方 定20名(抽選) 往復ハガキ・ファクス(12面記入例)で、11月30日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 同館 ☎5378-8179

①休日パパママ学級 ②休日母親学級

①30年1月14日(日)・21日(日)・27日(土)(午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分。21日・27日は午前のみ) ②1月21日(日)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(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、地域の子育て情報について(44名) 同助産師ほか 区内在住の初産の方で、①開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(カップルでの参加不可) 往復ハガキ・筆記用具持参。12月25日ごろに結果を通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場不可



家族介護教室

◆薬の正しい使い方講座 11月24日(金)午後2時～3時30分 場永福ふれあいの家(永福2-14-20) 同杉並区薬剤師会・高橋裕久子、高橋美子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811

◆排泄ケア～オムツの選び方・使用方法 11月24日(金)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 同白十字ヘルスケア営業部・柴野壮史 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660

◆免疫力をあげて感染症を予防しよう 11月25日(土)午後1時30分～2時30分 場ふれあいの家しもしぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 同管理栄養士・宮川真紀子 区内在住・在勤の方

定10名(申込順) 申込電話で、ふれあいの家しもしぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◆災害時高齢者支援～災害への備え、発生時の対応

11月27日(月)午後1時30分～3時 場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 同荻窪消防署消防指令・前田貞樹 区内在住の方 定15名(申込順) 申込電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆専門家から学ぼう ボディメカニクスを活用した基本動作

11月28日(火)午後1時30分～3時 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 同福祉用具選定士・五味長武 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆転倒予防と歩行障害

11月28日(火)午後2時～3時 場ふれあいの家しもしぐさ正吉苑(清水3-22-4) 同作業療法士・鈴木志乃 区内在住の方 定20名(申込順) 申込電話で、ふれあいの家しもしぐさ正吉苑 ☎3394-0455

◆知っておきたい!自分らしい施設選びのポイント

11月28日(火)午後2時～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 同ベネッセの介護相談室・染谷直 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申込電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆最後まで大切にしよう、自分らしい医療の受けかた

11月28日(火)午後3時～4時30分 場越川病院(上井草4-4-5) 同同病院緩和ケア専門医・越川貴史 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆くらしの中で必要な医療の話(寄り添い診療～着取りまで)

11月29日(水)午後2時～4時 場ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 同あんクリニック訪問診療院長・河嶋芳正 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆認知症サポーター養成講座

11月30日(木)午前10時～11時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 同キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申込電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888 他終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます



◆健康は食事から～食べることの大切さについて 飲み込みと栄養

11月30日(木)午後2時～3時30分 場ゆうゆう下高井戸館(下高井戸4-19-6) 同トータルライフケアサテライト新中野言語聴覚士・田村尚史 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆ダンスで脳と体をリフレッシュ

12月7日(日)午後2時～3時30分 場ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 同プレミア・ケアインストラクター 鈴木幸造 区内在住で家族を介護してい

る方ほか 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24永福 ☎5355-5124 他動きやすい服装で参加

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

12月2日(土)午前10時～11時 同求職中の方 定14名(申込順) 他当日参加も可

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

12月4日(月)②11日(月)午前10時～午後3時 同PC専任講師・大貫芳枝、長沢春子 ①54歳以下で求職中の方②44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆福祉事業者による業界入門セミナー

12月6日(水)午後1時～3時 同東京都福祉人材対策推進プロジェクト事業事務局・戸村勇揮ほか 同求職中の方 定20名(申込順)

◆職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルを身に付ける

12月8日(金)・22日(金)午後1時～4時(計2回) 同精神保健福祉士・片柳光昭 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

12月13日(水)午前10時～正午 同求職中の方 定14名(申込順)

◆今を生き抜くための時代に振りまわれない働き方

12月15日(金)午後1時～4時 同プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

…… いずれも …… 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申込電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

スポーツ①

競技大会

都民体育大会予選会 バスケットボール

30年1月8日～3月25日の毎週日曜日・祝日、午前9時～午後9時 場区内体育館 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チームと高校生以下、他の市区町村での予選会に登録しているチーム・個人は除く) 費1チーム3000円(代表者会議で集めます) 往復ハガキ(12面記入例)にチーム名、男女の別も書いて、12月5日(必着)までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) 同鐘尾 ☎3398-7044 他代表者会議を12月16日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施。ユニホームはJBA規則に準じる

区民体育祭 パドルテニス

30年1月28日(日)午前9時～午後7時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=男女混合団体戦 区内在住・在勤・在学の方(障害のある方は要同伴者) 定70名(申込順) 往復ハガキ(12面記入例)で、12月10日(必着)までに区パドルテニス協会・柳沢実(〒167-0033清水3-26-6) 同柳沢 ☎3390-7181(午前10時～午後6時) 他ラケットのない方には貸し出し

スポーツ②

スポーツ教室

楽しく健康タイム 大人の休日ヨガ ウィンター

12月2日～30年3月3日の第1・3土曜日、午後1時10分～2時40分 場永福体育館(永福3-51-17) 師梅田可織 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定各回50名(先着順) 費各回500円 園永福体育館☎3328-3146 他タオル・飲み物、お持ちの方はヨガマット持参

ノルディック・ウォークをはじめよう

12月3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 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) 申園電話で、スポーツハイツ☎3316-9981 他ウェストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子持参。長寿応援対象事業

大宮前体育館

◆アンチエイジングステップ

11月25日～12月16日の毎週土曜日、正午～午後0時45分 師野中茂光 15歳以上の方(中学生を除く) 定各日20名(先着順) 費各日400円

◆サッカースクールSKY こども

元サッカー日本代表をはじめ、ライセンス保持者が直接指導します。 時対11月20日～12月25日の毎週月曜日▶小学1・2年生=午後3時50分～4時50分▶3・4年生=4時50分～5時50分▶5・6年生=5時50分～6時50分(各計6回) 師SKY 定各25名(申込順) 費各1万2000円 申直接、同体育館

◆プールプログラム①アクアウォーキング&ジョギング②脂肪バイバイ

①11月22日～12月27日の水曜日、午前11時～11時30分、11月28日～12月26日の火曜日、午前10時～10時30分②11月28日～12月26日の火曜日、午前11時～11時30分/いずれも12月

19日を除く 15歳以上の方(中学生を除く) 定各日各回10名(先着順) 費各日各回500円

◆ストレッチポール30

筒状のウレタンを使用して背骨や骨盤をリセットし、体の凝りやゆがみを改善します。

11月28日～12月26日の火曜日、午前9時20分～9時50分(12月19日を除く) 師高橋英子 15歳以上の方(中学生を除く) 定各日20名(先着順) 費各日400円

◆Oyz(オイズ)

体を活性化させ、より元気に生活が送れるようになることを目的とした運動入門者向けスクールです。

12月6日～27日の毎週水曜日、午前10時15分～11時15分(計4回) 師荻野純子 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定8名(申込順) 費5616円 申直接、同体育館

◆大宮前体育館(南荻窪2-1-1☎3334-4618)

杉十小温水プール

◆個人向け泳法ワンポイントレッスン

12月3日(日)・17日(日)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定各日10名(先着順) 費入場料

◆泳力アップ初級コース

12月3日(日)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 費入場料 申11月26日から電話で、同プール

◆水中運動

12月4日(月)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(先着順) 費入場料

◆木曜アクアサイズ

12月7日(木)・14日(木)午前10時～10時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各日30名(先着順) 費各日500円

◆初心者ビギナーズスイム

12月7日(木)午前11時～11時55分 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(申込順) 費入場料 申12月1日から電話で、同プール

◆上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

12月6日(水)・13日(水)・20日(水)▶2歳児=午前10時～10時50分▶3・4歳児=11時～11時50分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆フライングディスク教室

12月10日(日)午後1時10分～2時40分 師フライングディスクの握り方、投げ方、簡単なゲーム 小学生以上の方 定30名(申込順) 費200円 他運動できる服装で、室内履き持参

◆大人のサッカー教室①女性&初心者②試合たくさん

12月10日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で20歳以上の①女性、サッカー未経験・初心者の男性②サッカー、フットサル元経験者 定各20名(申込順) 費各510円 他①②連続受講不可

◆健康運動セミナー

12月26日(火)午前10時～午後1時 区内におおむね40歳以上の方 定25名(申込順) 費920円 他運動できる服装で、室内シューズ・タオル・飲み物持参

◆荻窪体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

11月26日(日)午前9時～10時30分

区内太極拳連盟 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

12月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)午後1時～2時30分 師小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各日20名(申込順) 費各日550円 申各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆脳トレリズム体操Ⅲ

12月11日～30年2月26日の月曜日、午前11時～午後0時30分(30年1月1日、2月12日を除く。計10回) 師斉藤なみゑ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定20名(抽選) 費8000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、11月24日(必着)までに同体育館

◆ピラティスナイトⅢ

12月11日～30年2月26日の月曜日、午後7時～8時・8時～9時(各計10回。1月1日、2月12日を除く) 師小澤純子 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(抽選) 費各5500円 申往復ハガキ(12面記入例)に託児希望の有無も書いて、11月24日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆①はじめてバレエⅢ②しなやかにバレエⅢ

12月14日～30年3月15日の木曜日①午前9時30分～11時②11時～午後0時30分(12月28日、30年1月4日を除く。各計12回) 師川村智由美 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初中級者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各1万2600円 申往復ハガキ(12面記入例)で、11月25日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆いづれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

JA東京中央農業館感謝まつり2017

12月3日(日)午前9時30分～午後3時30分/JA東京中央本店(世田谷区)/野菜・花卉販売コーナーほか/園JA東京中央営農経済部組織振興課☎3308-6672/買い物袋を持参

ピカピカ祭り

11月26日(日)～30年1月31日(水)(開催時間はイベントにより異なる)/久我山駅周辺/スタンプラリー、抽選会、ミニコンサート、物産販売ほか/園久我山連合商店会事務局☎3333-6867

西荻商店街落語会

11月29日(水)午後7時30分～9時30分/そば処中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/申園電話で、女子大通り商和会・清水☎080-3412-2439

コムウェル「クラシックのつどい」

11月27日(月)午後6時～7時30分/コムウェルホール高円寺(高円寺南2丁目)/出演=ソプラノ歌手・廣田美穂▶演目=

プッチーニ歌劇「ジャンニ・スキッキ」より「私のお父さん」ほか/100名(申込順)/1500円/申園電話で、ウェルビーの会事務局☎0120-24-2265(日曜日、祝日を除く。午前10時～午後5時)

石けん作り体験

12月1日(日)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申園電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701(午前9時～午後5時)

杉落研「創立9周年謝恩落語会」

12月3日(日)午後0時30分～3時30分/高円寺北区民集会所/出演=事例亭武蕉ほか▶演目=「だくだく」ほか/40名(先着順)/園杉並江戸落語研究会・長谷川☎090-8582-6959

多世代交流型ミュージカル「クミンの見た夢」

12月9日(土)午後6時～7時30分▶10日(日)午後2時30分～4時/セシオン杉並/制作=芸術プロデューサー・高田正人ほか/全席自由3000円。3歳～小学生2000円/申園電話で、杉並区民オペラ事務局☎3380-1042/区民各日10組20名を招待(抽選)=往復ハガキ(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同事務局(〒166-0012和田1-11-15)

クリスマスコンサート～オーケストラと合唱で楽しく集みましょう

12月9日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/出演=アンサンブル杉フィル▶曲目=モーツァルト「デヴェルティメント」ほか▶合唱=ジングルベルほか/区内在住の方/90名(先着順)/200円/園杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

善福寺上池樹木と帰化植物観察会

12月16日(土)午前9時30分～正午/善福寺公園上池周辺(善福寺3丁目)/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/15名(申込順)/100円(小学生以下無料)/申園電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会☎☎3392-0606(午前10時30分～午後4時)/長寿応援対象事業

ひとり親家庭のクリスマス会

12月17日(日)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/ゲーム・プレゼントほか/区内在住でひとり親家庭のお子さん(小学生以下)と保護者/40名(抽選)/申往復ハガキ(12面記入例)に親子の氏名(フリガナ)、子供の年齢・性別も書いて、11月28日(必着)までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/園同会・田中☎5932-7820(午後8時～9時)

愛杉会作品展・特別展

12月15日(金)～19日(火)午前10時～午後6時(15日は正午から。19日は4時まで)/セシオン杉並/会員の書・写真・絵画等の展示、特別展(区内の子供たちの絵画等)/園八木☎3307-1048

日本の絵本 100年のあゆみ

30年1月31日(水)までの午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)/ちひろ美術館・東京(練馬区)/800円(高校生以下無料)/園同館☎3995-0612

講演・講座

歴史講演会 杉並の華族たち～近衛公爵家の場合

12月2日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/著述家・浅見雅男/500円/園杉並郷土史会・新村☎3397-0908

「子どもプレーパーク事業」次世代プレーリーダー養成講座

①11月23日(例)午後1時30分～3時30分・3時45分～5時45分②26日(日)午後1時～3時③12月2日(土)午後7時～9時(計4回)/①③あんさんぶる荻窪②柏の宮公園/プレーワーク研究会・天野秀昭ほか/20名(申込順)/2000円/申ファクス(12面記入例)にあれば現在行っている活動内容も書いて、NPO法人杉並冒険あそびの会・丹羽☎3316-8285/園丹羽☎090-3961-1754

大田黒公園 「紅葉ライトアップ」

開催期間中は開園時間を延長し、特別にライトアップされた紅葉をお楽しみいただけます。イチョウやモミジが織り成す幻想的な紅葉風景をぜひご堪能ください。



期間中は茶室にて各種催しを開催します。併せてお楽しみください。

時11月24日(金)~12月3日(日)▶開園時間=平日=午前9時~午後8時(入園は7時45分まで)、土・日曜日=午前9時~午後9時(入園は8時30分まで)▶ライトアップ時間=平日=日没~午後8時、土・日曜日=日没~午後9時 大田黒公園(荻窪3-33-12) 大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814 撮影時の三脚使用不可(一脚は可)。車での来場不可

抹茶と和菓子を楽しむ

時11月24日(金)~26日(日)、12月1日(金)~3日(日)午後2時~7時30分 1席500円

紅葉コンサート

時11月26日(日)午後3時~3時30分・6時30分~7時(予備日12月3日(日)) 箏の演奏

写真コンテスト

新年に配布するポストカード(5枚セット)に使用する写真を募集します。採用された優秀作品の方にはポストカードと記念品を差し上げます。

募集要領

募集作品=29年に撮影した大田黒公園内の写真(応募は1人3点まで) 2L版にプリントした写真(裏に住所・氏名・年齢・撮影日・電話番号を記入)を、12月15日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)へ郵送・持参 同事務所 著作権、肖像権は大田黒公園指定管理者・箱根植木に帰属。人物写真は必ず撮影・投稿許可を取ってください。応募写真は返却しません。入賞写真を園内に掲示する際、氏名・区市町村名を公開します。詳細は、大田黒公園ホームページをご覧ください

日本フィル楽員講師による 「60歳からの楽器教室」

グループレッスンで学んでみませんか。1年間の教室修了後には発表会を開催します。

時30年1月29日(月)~11月の月2回(平日の昼間。1回2時間程度。全18回要出席) 杉並公会堂(上荻1-23-15)ほか 日本フィル楽員 区内在住・在勤で60歳以上の方 バイオリン・チェロ・フルート・クラリネット各10名(抽選) 各6万円 往復ハガキ(12面記入例)に希望楽器・楽器歴、在勤の方は勤務先も書いて、12月15日(消印有効)までに日本フィル「楽器教室」係(〒166-0011梅里1-6-1) 日本フィルハーモニー交響楽団・高橋☎5378-6311 楽器は各自用意(レンタルもあり(有料))。開校式・レッスン日程は、当選通知とともに連絡

日本フィル公開リハーサル

普段なかなか見ることのできない、指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験できるイベントです。

時12月7日(木)午後1時 杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=井上道義(指揮)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶曲目=ベルリオーズ「幻想交響曲」(予定) 小学生以上の方 600名(先着順) 文化・交流課 開演後は入場できません



▲井上道義 ©Mieko Urisaka

海外文化セミナー チェコ共和国

おとぎの世界のようなチェコを一日体感してみませんか?

時11月25日(土)午後1時~5時 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 観光パネル展示、写真展示、雑貨・物産品販売、民族舞踊披露、民族衣装試着ほか(入退場自由) 杉並区交流協会☎5378-8833 車での来場不可▶後援=チェコ大使館▶協力=チェコ政府観光局



決算説明会

税務署では、事業所得や不動産所得がある個人を対象に、所得税の青色申告決算書、収支内訳書の書き方、消費税の決算・申告方法等について、説明会を開催します。 杉並税務署☎3313-1131、荻窪税務署☎3392-1111

開催日	時間・対象	会場	問い合わせ
12月6日(水)	午前10時~正午=不動産所得のある方、午後2時~4時=事業所得のある方	荻窪税務署(天沼3-19-14)	荻窪税務署
12月7日(木)	午前10時~正午=事業所得のある方、午後2時~4時=不動産所得のある方	杉並税務署(成田東4-15-8)	杉並税務署
8日(金)		セシオン杉並(梅里1-22-32)	
11日(月)		浜田山会館(浜田山1-36-3)	

※各会場とも、車での来場はご遠慮ください。

2017杉並憲法の夕べ 11月21日(火)午後6時30分~9時/セシオン杉並/第1部=講演「『自衛隊』明記で憲法9条は壊れないのか」(一橋大学名誉教授・渡辺治)▶第2部=トークライブ(おしどりマコ・ケン)/区内在住・在勤・在学の方/550名(申込順)/前売り900円。大学生・高校生・障害のある方450円。中学生以下無料/☎ファクス(12面記入例)で、2017杉並憲法の夕べ実行委員会☎3396-3997/☎同委員会・塩谷☎3396-3997/当日券(1000円)あり
分譲マンション管理セミナー 11月28日(火)午後1時30分~4時30分/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/①セミナー「マンション建替え事例2件について」②交流会/マンション管理士・大木祐悟/区内在住のマンション管理組合役員、区分所有者等/①40名(申込順)/☎①ファクス(12面記入例)で、11月26日までに荻窪マンション管理士会事務局☎5397-0686/☎同事務局☎5397-0686
家族信託と成年後見制度~後見制度では達成できない支援の仕組みを紹介 11月30日(木)午後1時30分~3時30分/あんさんぶる荻窪/弁護士・遠藤英嗣/区内在住の方/40名(申込順)/☎☎電話で、

11月29日までに杉並区成年後見センター☎5397-1551
中央大学 学術講演会 12月2日(土)午後3時~4時50分/セシオン杉並/超高齢化社会・人口減少社会における人々の生き方の変容/中央大学文学部教授・天田城介/小学生以上の方/80名(先着順)/☎中央大学学生会東京杉並支部・峯岸☎3311-2492
若年性認知症の理解と支援の輪づくり講演会2017 12月3日(日)午後2時~5時/中野区医師会館(中野区)/第1部=基調講演「どんどの活動10年から見えてきたこと」(若年認知症グループどんどん代表・中川和子)▶第2部=シンポジウム「若年性認知症を支える地域のか~地域連携の可能性を考える」(クリニック医庵たまプラーザ院長・高橋正彦ほか)/若年性認知症の本人とその家族、医療介護の専門職ほか/100名(申込順)/500円/☎ファクス(12面記入例)で、NPO法人若年認知症交流会小さな旅人たちの会☎020-4663-8869/☎同会☎3338-6932
◆杉並青色申告会 個人事業主向け会計ソフト決算説明会 11月29日(水)・30日(木)▶事業所得の方=

午前10時~11時30分▶不動産所得の方=午後2時~3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/「ツカエル青色申告」を使用した決算方法(減価償却、家事按分、翌年への繰り越し等)/同会職員/各日各回5名(申込順)/各日各回1000円/☎電話・Eメール(12面記入例)で、11月28日までに同会☎seminar@aioiro.org/ウィンドウズのみ対応。長寿応援対象事業
確定申告が初めての事業主さん必見! 決算方法説明会 11月22日(水)▶事業=午前10時~11時30分▶不動産=午後2時~3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/決算仕訳、減価償却、確定申告書の見方・書き方/同会事務局職員、杉並税務署/区内在住の方、区内に事業所を有する方/各25名(申込順)/☎電話で、11月21日までに同会/長寿応援対象事業
..... いずれも
☎杉並青色申告会☎3393-2831
その他
税金なんでも相談会 11月29日(水)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/☎☎電話で、同支部☎3391-0411(平日午前9時30分~午後5時(正午~午後1時を除く))/1人45分程度

自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 11月30日(木)、12月1日(金)/区内在住の方/300名(申込順)/☎封書(12面記入例)に切手332円分(2カ所452円。3カ所572円)を添えて、11月25日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)/☎同会・塩澤☎3392-7786/送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施。測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3カ所まで120円)
ささえあいサービス 協力会員募集 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)/18歳以上の方/☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131/会員登録後、研修を受講(11月30日に実施)
自衛官等募集①自衛官候補生②陸上自衛隊高等工科学校生徒 受け付け=①通年②一般=30年1月9日まで。推薦=12月1日まで▶受験資格=①18歳以上27歳未満の方②17歳未満で中学校卒業(見込み含む)の男子/☎自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818

※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。

「広報すぎなみ」12月1日号は 区内全世帯に配布します

※12月1日号の新聞折り込みはありません。12月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布。

11月29日(水)~12月1日(金)に、区の委託事業者の配布員（区発行身分証明書を携帯）がポストに直接お届けします。

問 広報課（広報紙の汚損や発行日を過ぎても届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター ☎0120-944-900（11月29日~12月1日の午前9時~午後8時。12月2日~15日は平日午前9時~午後5時）） 他 委託事業者=小平広告

CHECK!

すぎなみチャリティー・フェスタ

「すぎチャリ！」 2017

学んで楽しい！
地域活動 & チャリティー

- 日時：11月26日(日) 午前10時~午後3時
- 場所：阿佐谷地域区民センター（阿佐谷南1-47-17）

「すぎチャリ！2017」は、寄附やボランティアなどチャリティーの普及と地域活動の活性化を目的に開催するイベントです。

会場には地元のNPO団体や企業が大集合。スタンプラリーも開催します。たくさんブースを回ってすてきな景品をゲットしよう！

問 杉並区NPO支援基金普及委員会（すぎなみ協働プラザ内） ☎3314-7260

一緒に考えよう！

頭の健康チェック、家族を守る防災セミナー、地域活動団体15分PRほか

無料
（一部除く）

なみすけも来るよ！

ワクワクしよう！
クイズ付きスタンプラリー、チャリティーオークションほか

詳細は、

いろいろ体験できる！



体験しよう！

飛び出すクリスマスカード&ミニツリーを作ろう、プログラミング、科学工作、マヨネーズ作りほか



飲食・販売

カフェスペース、カレー、おにぎり、パン、焼きそば、とうふ屋のお菓子、無農薬野菜、フラワーアレンジメント、ビーズアクセサリーほか



楽しもう！

チャリティー音楽発表会、キッズチアダンス、おはなしの国、書道パフォーマンスほか



NPOを応援してください。

地域の課題解決に取り組むNPOの活動を応援するため「杉並区NPO支援基金」が設けられています。基金は皆さんからの寄附をもとに運営され、助成金としてNPO活動の支援に活用しています。「すぎチャリ！」の出展料および売り上げの一部は基金への寄附に充てられます。

すぎなみ観光大使 活躍中！

「すぎなみ観光大使」は、区や関係機関が作成した観光パンフレット等を海外で配布することで、外国人に区の魅力を発信する事業です。「海外在住型」と「海外訪問型」があり、それぞれの生活にあわせてボランティアとして活動しています(任期は1年)。29年度に任命した方の一部を下記のとおり紹介します。

— 問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

- 海外在住型大使…区民であった方などで、現在国外に住んでいる方。
- 海外訪問型大使…海外へ渡航する機会が多い方。



針貝 結花里 さん

在住型

滞在都市名：ドバイ

ドバイは中東最大の観光地です。ドバイで知り合った夫も杉並区出身で、私たちにとって杉並区は大切な街です。杉並区に「行ってみたい」と思ってもらえるよう頑張ります。



宮村 育代 さん

在住型

滞在都市名：ロンドン

ロンドンには、日本や日本のアニメのファンがたくさんいますが、日本の位置を知らない人も多いです。一歩踏み込んだ杉並区の魅力を伝えていきます。



高桑 加奈子 さん

在住型

滞在都市名：ロサンゼルス

ロサンゼルスは都市部でありながら自然もあり、エンターテインメントも有名です。「東京へ行くなら杉並区!」と思ってもらえるよう、お手伝いします。



黒田 美香 さん

在住型

滞在都市名：サンフランシスコ

サンフランシスコの近くには、ワインの産地であるナパバレーやIT企業が集まるシリコンバレーがあります。多くの方に杉並区へ足を運んでいただき、素晴らしい体験をしてもらえるよう、頑張ります。



劉 子維 (リュウ シイ) さん

在住型

滞在都市名：新竹市

新竹市(しんちくし)は、台湾の昔と今の両方の姿が見られる街です。子供の頃から一年に数回訪れている日本や杉並の魅力をもっとの台湾人にPRします。



浅賀 新平 さん

訪問型

滞在都市名：杉並区在住

プロスノーボーダーの私はさまざまな国に遠征に行くので、自分らしく杉並の良さを全世界に向けて発信していきたいと考えています。