

広報 すぎなみ

Suginami

もったいない！を
かたちに

食べられるものがごみになる。誰しも「もったいない」と思うことですが、毎日1人当たりお茶わん約1杯分の食品がごみとなっているこの現実。ご存じだったでしょうか？ 年間で1人当たり約51Kg、日本全体で約646万トン。毎日の食事だからこそ、そして忘年会・新年会のシーズンだからこそ、今一度「もったいない」の気持ちを行動としてかたちにしてみませんか。



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

{ 12/1 }
平成30年(2018年)
No.2242



捨てるなんて、もったいない

特集

食品ロスの削減について考えよう!

Contents —主な記事—

6 | 区民意見を募集します 8-9 | 区職員の給与などの状況についてお知らせします 16 | 連載「地震被害シミュレーション結果」について考える

〒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。

食べずに捨てるなんてもったいない！ 食品ロスの削減について考えよう！

日本では、1人1日当たりお茶わん約1杯分(約139g)の本来食べられる食品が廃棄されており、1年に換算すると1人当たり約51kgの食品を捨てています。食品ロスを減らすには、一人一人が「もったいない」の気持ちを持ち、普段から買い物や料理の仕方を工夫したり、食べ残しを減らしたりと、ちょっとした心掛けが何より大切です。作ってくれた人のためにも、家計のためにも、そして地球のためにも「もったいない」を意識した生活をしてみませんか。どんなことを心掛ければいいのか、2人の達人にお話を伺いました。

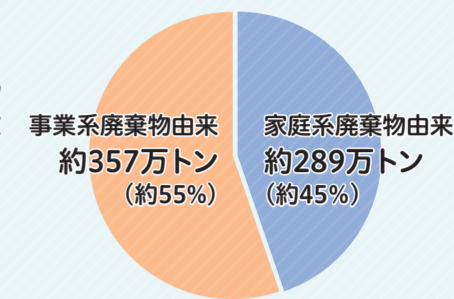
食品ロスってなんだろう？



食品ロスとは、「本来食べられるのに廃棄される食品」のことです。日本の食品ロスは年間約646万トン(※1)と推計されています。この量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量(年間約320万トン(※2))の約2倍に匹敵し、日本のコメ収穫量(約782万トン(※3))にも迫る勢いです。杉並区でも、年間約3400トン(※4)の未利用食品が家庭ごみとして排出されています。

※1 農林水産省・環境省「平成27年度推計」 ※2 国連世界食糧計画(2015年) ※3 農林水産省作物統計(平成29年度) ※4 「平成27年度 家庭ごみ排出状況調査」から推計。

日本の食品ロスの内訳



教えて達人

家庭編

管理栄養士・区内で料理教室「COOK会」主宰 沼津さん



おうちでできるコト

1



冷蔵庫は整理整頓 & 買い物前にチェック

冷蔵庫の中を整理整頓することで、期限が迫っている食材の把握や、在庫の確認ができ、消費期限・賞味期限切れによる廃棄を減らせます。買すぎ防止や節約につながるので買い物前には必ずチェックを。

Check!

冷蔵庫の食材の定位置を決め、ラベルで表示すれば使いやすさアップ。トレーを使えば奥の物の出し入れも簡単に。



おうちでできるコト

2



買い物は、すぐ使うなら手前から & 必要な分だけ

すぐ使うのであれば、食品を手前から取りましょう。期限の迫った食品から買うことで、期限切れで廃棄されてしまう食品を減らすことができます。また、1/2個売りなど、料理に必要な分の食材を選びましょう。

Check!

消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」です。無駄な食材を買わない工夫を。

おうちでできるコト

3



皮ごと輪切りにすれば、ごみは種と核だけ！

野菜の過剰除去を減らす

野菜の皮や茎などにも、栄養がたっぷり含まれています。皮ごと食べれば、栄養価アップで手間もごみも減らせます。例えば、ブロッコリーやカリフラワーは芯まで調理、きのこ類は石突ギリギリでカット。切り方をひと工夫し食材を有効利用。

Check!

清掃情報紙「ごみパックン」

12月5日発行のごみパックン81号では、食品ロスが減らせる「プロ直伝！冬野菜の丸ごと使い切りレシピ」を掲載しています。ぜひ併せてチェックしてください。(区ホームページからご覧になれます)



教えて達人

外食編

区内の飲食店「串カツ屋エベス」 川名さん



外食先でできるコト

1



今日の自分にちょうどいい量を注文

糖質制限をしている人なども増えていて、ごはんを残す人も多いので、私の店では、ごはんの量を「大・中・小」から選べるようにしました。食べ切れないと思ったら、注文の際「ごはんを少なめにしてください」の声掛けを。

外食先でできるコト

2



「最後の1個、誰か食べませんか」の一声を

「関東の1個残し」と言うように、大皿料理の最後の1個は、遠慮して残りがち。残っているときには、「最後の1個、誰か食べませんか？」と幹事さんを中心に、皆さんからもぜひ一声を。

外食先でできるコト

3



このメニューは少し量を減らしていただけますか？

食べ物が残っているお皿は他のテーブルに回してもらえますか？

幹事の方は、お店の人とよくコミュニケーションを

宴会では、当日の体調や会の雰囲気、料理の減り方に差が出ることも。幹事の方と相談して、残っているお皿を他のテーブルに回したり、料理の出す量を調整したりと、臨機応変に対応しています。コミュニケーションは大切です！

区ではこんな取り組みもしています

忘年会、新年会では3010運動を

「3010運動」とは、宴会での食べ残しを減らすために、乾杯後の30分間とお開き前の10分間は、席を立たずに料理を楽しもうという運動です。幹事さんは、ぜひ声掛けをお願いします。

- お店のスタッフさんは・・・出した料理を残さず食べてもらえる
- 幹事さんは・・・選んだお店の料理を味わってもらえる
- 参加者は・・・参加した会の料理を最後まで楽しめる

3010運動に参加した人はみんな幸せに！



「食べのこし0応援店」始動します！

小盛りメニューやハーフメニューなど、食べ残しを減らす取り組みを行っているお店を「食べのこし0応援店」として登録を始めます。登録していただいたお店を、今後、区ホームページやフェイスブックで紹介していく予定です。詳細は、お問い合わせください。



このステッカーが自印！

フードドライブ実施中

フードドライブとは、家庭で使い切れない食品(未利用食品)を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動のことです。ご家庭で使い切れない未利用食品がありましたら、お持ちください。



▲区内の子ども食堂などに寄付

※受付場所や対象食品の詳細は、区ホームページをご確認ください。

みんなで考えるすぎなみのコト

杉並区公式チャンネル

区の広報番組「みんなで考えるすぎなみのコト」。30年度1号では「食品ロス」を取り上げています。番組は、YouTube杉並区公式チャンネルからご覧になれます。

図 広報課

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

子育て・教育

就学通知書(入学のお知らせ)の発送

31年4月に区立小中学校へ入学する方を対象に、就学通知書(入学のお知らせ)を12月11日(火)に発送します。この通知書は、入学式に持参してください。なお、入学式の日時などは指定校に確認してください。

また、指定された学校へ入学することができない特別な事情がある場合は、就学通知書に同封する「平成31年4月新入学児童・生徒の保護者の方へ」を確認の上、学務課学事係へご相談ください。

☎同係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

- 詳細は、各募集案内等参照。
- 報酬は、30年度実績等のため、変更になる可能性があります。

区立学校教員・学校司書等

①学習支援教員

☑学習障害等のため、学習面で困難を抱える児童・生徒への個別的な学習支援▶**勤務日時**=週2日または週4日程度。午前8時15分～午後4時45分のうち実働5時間15分(原則、長期休業期間中を除く)▶**勤務場所**=区立学校▶**資格**=小学校教員免許状または中学校教員免許状を有する方(取得見込みを含む)▶**報酬**=月額1万2800円▶**募集人数**=若干名

②理科支援員(パートタイマー)

☑理科授業における観察・実験等の補助、理科室の環境整備等▶**勤務日時**=週2日程度。原則、月～金曜日の午前8時～午後5時のうち実働6時間(原則、長期休業期間中を除く)▶**勤務場所**=区立小学校▶**資格**=31年4月1日現在18歳以上で高校卒業以上の方▶**報酬**=時給1180円▶**募集人数**=若干名▶**その他**=有給休暇あり。交通費支給(上限あり)

③補助教員(パートタイマー)

☑担当教員とのチームティーチングによる授業補助および特別活動の補助等▶**勤務日時**=月20日程度。原則、月～金曜日の午前8時～午後5時のうち実働6時間(原則、長期休業期間中を除く)▶**勤務場所**=区立小中学校▶**資格**=小学校(全科)、中学校(国語・数学・理科・英語・保健体育に限る)のいずれかの教員免許状を有する方(取得見込みを含む)▶**募集人数**=若干名▶**報酬**=時給1410円▶**その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)

④学校司書(パートタイマー)

☑学校図書館の運営業務、授業支援ほか▶**勤務日時**=原則、月～金曜日の午前8時～午後5時のうち実働6時間▶**勤務場所**=区立小中学校▶**資格**=司書(司書補)の資格を有する方。または司書教諭の講習を修了した方(取得・修了見込みを含む)▶**募集人数**=6名▶**報酬**=時給1410円▶**その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)

…………… いずれも ……………

☑**勤務期間**=31年4月1日(予定)～32年3月31日(5回まで更新可(①を除く))☑**申込書**に、①～③は志望動機④は課題論文(いずれも教育人事企画課(区役所東棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)・①③は教員免許状の写し(取得見込み者は後日提出)・④は司書(司書補)の資格を有すること、または司書教諭の講習を修了したこと(取得・修了見込みを含む)を証明するものも添えて、12月14日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参 ☎同課

保育士・子供園保育士(嘱託員)

☑**保育業務**▶**勤務期間**=31年4月1日～32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～土曜日の午前7時30分～午後7時45分のうち実働7時間45分(区立子供園は午後6時30分まで。祝日を除く。交代制)▶**勤務場所**=区立保育園・区立小規模保育事業所・区保育室・定期利用保育施設・区立子供園▶**資格**=都道府県知事の保育士登録を受けている(区立子供園は幼稚園教諭普通免許を有する方も可)、31年3月31日までに保育士証または幼稚園教諭普通免許状(いずれも写し)を提出できる方▶**募集人数**=50名程度▶**報酬**=月額18万4900円～▶**その他**=実務経験による報酬加算、有給休暇、被服貸与あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☑**申込書**(保育課管理係(区役所東棟3階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に保育士証または幼稚園教諭普通免許状(いずれも取得見込み証明書を含む)の写しを添えて、12月3日～31年1月11日午後5時(必着)に同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

産休・育休代替等の非常勤保健師(嘱託員)

☑健康相談、母子健診、訪問指導ほか▶**勤務期間**=31年4月1日～32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。原則、月～金曜日午前8時30分～午後5時15分▶**勤務場所**=区役所、杉並保健所(荻窪5-20-1)、保健センター、福祉事務所ほか▶**資格**=保健師の資格を有する方▶**募集人数**=若干名▶**報酬**=月額22万1200円～24万9600円▶**その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☑**申込書**(人事課人事係(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に保健師免許証の写しを添えて、31年1月7日午後5時(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

区立学校・区立保育園・子供園栄養士(嘱託員)

☑献立の作成ほか▶**勤務期間**=31年4月1日～32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。原則、学校は午前8時15分～午後4時45分。保育園・子供園は午前8時30分～午後5時15分▶**勤務場所**=区立学校、区立保育園・子供園▶**資格**=31年4月1日現在65歳未満で、栄養士免許を有する方(取得見込みを含む)▶**募集人数**=9名程度▶**報酬**=月額21万4300円～▶**その他**=有給休暇、被服貸与あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☑**申込書**(保育課管理係(区役所東棟3階)、教育委員会事務局庶務課教職員係(東棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に栄養士免許証の写しまたは取得見込み証明書を添えて、12月26日午後5時(必着)までに教育委員会庶務課教職員係へ簡易書留で郵送・持参 ☎教育委員会事務局庶務課教職員係、保育課管理係

区立学校事務(嘱託員)

☑**勤務期間**=31年4月1日～32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。原則、午前8時15分～午後4時45分▶**勤務場所**=区立学校▶**募集人数**=20名程度▶**報酬**=月額14万8800円～▶**その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☑**申込書**(教育委員会事務局庶務課教職員係(区役所東棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月26日午後5時(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

用途地域照会事務等(嘱託員)

☑用途地域照会に関する窓口業務・電話対応▶**勤務期間**=31年4月1日～32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。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶**勤務場所**=区役所▶**募集人数**=若干名▶**報酬**=月額18万4900円～22万1200円▶**その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☑**申込書**(都市

整備部管理課(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、12月27日午後5時(必着)までに同課庶務係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

特別支援教育課(嘱託員)

①教育相談員(心理職)

☑教育相談業務、適応指導教室における不登校相談支援業務▶**勤務場所**=済美教育センター、適応指導教室▶**資格**=臨床心理士(臨床心理学系の資格を含む)の資格を有する方(取得見込みを含む)▶**報酬**=月額21万4300円程度

②就学相談員

☑**勤務場所**=特別支援教育課▶**資格**=臨床心理士または臨床発達心理士の資格を有する方(いずれも取得見込みを含む)▶**報酬**=月額21万4300円程度

③スクールソーシャルワーカー

☑**勤務場所**=済美教育センター▶**資格**=社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する方(いずれも取得見込みを含む)▶**報酬**=月額21万4300円程度

④適応指導教室教育指導員

☑**勤務場所**=適応指導教室▶**資格**=小学校教諭(全科)または中学校教諭(英語、数学、国語、理科、社会)免許状を有する方(いずれも取得見込みを含む)▶**報酬**=月額18万4900円程度

…………… いずれも ……………

▶**勤務期間**=31年4月1日～32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。午前8時30分～午後5時15分(①～③は、火・木曜日午前10時30分～午後7時15分の場合あり)▶**募集人数**=若干名▶**その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☑**履歴書**に志望動機・希望職種も書いて、31年1月7日(必着)までに特別支援教育課(〒166-0013堀ノ内2-5-26済美教育センター内)へ郵送・持参 ☎同課相談係 ☎3311-1921

区立小中学校支援員(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・生徒の学校生活での安全管理・介助▶**勤務期間**=31年4月1日～32年3月31日(2回まで更新可)▶**勤務日時**=月～金曜日の午前8時30分～午後3時15分(長期休業期間中を除く)▶**勤務場所**=区立小中学校▶**募集人数**=若干名▶**報酬**=時給1180円～▶**その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☑**履歴書**にボランティア経験の有無も書いて、31年1月10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 ☎同係 ☎3311-1921

審議会等のお知らせ

特別職報酬等審議会

時12月12日(水)正午～午後1時 場区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☑区議会議員の議員報酬および政務活動費の額ならびに区長、副区長、教育長および常勤の監査委員の給料の額について ☎総務課

都市計画審議会

時12月13日(木)午前10時～正午 場区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☑東京都市計画地区計画玉川上水・放射5号線周辺地区地区計画の変更[杉並区決定]、東京都市計画公園の変更(第3・3・74号馬橋公園)[杉並区決定]、東京都市計画生産緑地地区の変更[杉並区決定]、(仮称)杉並区被災市街地復興整備条例について、阿佐ヶ谷駅北東地区まちづくりの取り組みについて、上井草駅周辺のまちづくりについて ☎都市整備部管理課

募集します

ゆうゆう馬橋館 団体利用申請の受け付け

31年4月～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21日(金)午前10時から同館(高円寺南3-29-5)で実施します。

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。または、さざんかカード登録団体の、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(同館で配布)を、同館へ持参 ▶ **申し込み受付期間**=12月14日まで 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

杉並区奨学生(高校生対象)

貸付額①月額奨学金=公立校=1万7000円以内/私立校=2万9000円以内②入学準備金=公立校=10万円以内/私立校=30万円以内(いずれも無利子) ▶ **返還方法**=卒業(貸し付け終了)の1年後～10年以内に返還 ▶ **申請期間**=31年1月7日～3月4日(在学生の月額奨学金の貸し付け申請は随時受け付け) 31年度、高等学校・高等専門学校・専修学校(高等課程)に入学予定で、区内に1年以上住み、独立の生計を営む保護者と同居し、一定条件を満たした連帯保証人を立てることができ、経済的理由で修学が困難な方(所得による審査あり。他から同様の奨学金を受ける方を除く) 申請書(学務課〈区役所東棟6階〉、区立中学校で12月上旬から配布予定)を、同課就学奨励担当へ持参 同担当

永福和泉地域区民センター協議会委員

地域住民の交流やコミュニティ形成を目的として、祭り・各種講座の企画・実施、コミュニティ紙の発行等を行います。

任期=31年4月～33年4月(2期まで更新可) ▶ **活動場所**=永福和泉地域区民センター・方南区民集会所(方南1-27-8)・下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)ほか ▶ **募集人数**=若干名 ▶ **報酬**=交通費程度 方南・和泉・永福・大宮全域、下高井戸1～4丁目、浜田山1・3・4丁目、堀ノ内1丁目に在住の方(過去に委員を務めた方を除く) 履歴書に志望動機も書いて、12月20日(必着)までに永福和泉地域区民セン

ター協議会事務局(〒168-0063和泉3-8-18)へ郵送・持参 同事務局 ☎5300-9412 書類選考合格者には面接を実施。応募書類は返却しません

施設情報

中央図書館改修工事に伴う休館

中央図書館(荻窪3-40-23)は老朽化に伴う全面改修工事実施のため、31年4月1日(月)～32年8月末日(予定)の間休館します。

休館期間中は、予約本の受け取り、返却、蔵書検索ができる臨時図書窓口を郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)に開設します(開設時期は、改めてお知らせ)。

また、予約貸し出しや閲覧が継続できるよう、中央図書館の蔵書の一部を高井戸図書館に移送します。 中央図書館 ☎3391-5754

その他

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。

12月8日(土)午前11時～午後1時 高井戸第四小学校(西荻南1-8-16) 防災課

杉並区手話通訳者認定試験

31年1月27日(日)午前9時=一次試験(書き取り通訳、手話表現問題) ▶ 午後1時30分=二次試験(口頭通訳、面接〈一次試験合格者のみ〉) 区役所 区内在住・在勤で平成13年4月1日以前に生まれ、次の①②のいずれかに該当する方①杉並区手話講

習会手話通訳者養成基本クラス以上の修了者、または東京都手話通訳者等養成講習会地域手話通訳者クラスの修了者②①と同等レベルの他区市町村の手話通訳者養成クラスの修了者または同等の知識および技術を有する(①②いずれも修了見込みを含む) ▶ **合格後の条件**=①新任研修会に出席できる(31年2月15日～3月8日の毎週金曜日、夜間(計4回))②認定後、杉並区の登録者として手話通訳者派遣事業に協力し、派遣依頼に応じられる③31年4月1日現在、他区市町村の手話通訳者として登録していない はがき(12面記入例)に手話歴(どこの手話講習会をいつ修了したか、手話サークル名、経験年数など)、在勤の方は勤務先名も書いて、12月28日午後5時(必着)までに障害者生活支援課へ郵送 同課管理係 認定後、杉並区手話通訳者連絡会に入会し、定例会に参加可。手話サークル杉の会に入会可

医療関係者の年末届

医師法等の規定により、医療関係の資格をお持ちの方は、2年ごとに12月31日現在の状況を届け出ることになっています。

対象と届け出先=①全ての医師・歯科医師・薬剤師=住所地または就業地を管轄する保健所②業務に従事している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士=就業地を管轄する保健所 ▶ **届け出方法**=届け出用紙(杉並保健所生活衛生課〈荻窪5-20-1〉)で配布。厚生労働省・東京都福祉保健局のホームページからも取り出せます)を、31年1月15日(必着)までに指定の届け出先へ郵送 杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991 医師・歯科医師・薬剤師は届け出がないと、厚生労働省ホームページ内の各「資格検索システム」に氏名が掲載されません

税務署からのお知らせ

「来年1月からスマホで申告!」

31年1月からスマートフォンやタブレット端末から申告を電子送信することができます。ただし、事前に税務署へ来て利用開始届出書を提出する必要があります。利用開始届出書を提出する際、本人確認ができる身分証明書等が必要で、手続き時間は5～10分程度です。

なお、30年1月以降、税務署の確定申告相談会場等で「ID・パスワード方式の届出完了通知」を受けている方は、税務署での手続きは必要ありません。

杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111



12月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	時12月3日(月)・7日(金)・10日(月)・14日(金)・17日(月)午後1時～4時 場区役所1階ロビー	同東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課管理係
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時12月4日(火)・18日(火)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	同東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時12月12日(水)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	同区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	時12月13日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー 区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等 定3組(申込順)	同杉並マンション管理士会 ☎http://suginami-mankan.org/から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会事務局 ☎3393-3652へファクス 同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課
行政相談★	時12月14日(金)午後1時～4時 場区政相談課(区役所東棟1階) 内年金・福祉・道路などの苦情・相談	同区政相談課
土曜法律相談(弁護士による)	時12月15日(土)午後1時～4時 場相談室(区役所西棟2階) 定12名(申込順) 他1人30分	同電話で、12月10日～14日午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用 ☎5307-0617。または区政相談課窓口(区役所東棟1階)で予約 同課
専門家による空き家等総合相談窓口	時12月20日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 場相談室(区役所西棟2階) 区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) 定各1組(申込順) 他1組45分	同電話または直接、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、12月18日(必着)までに同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス 同係
不妊専門相談	時12月20日(木)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 定各1組(申込順)	同電話・ファクス(12面記入例)で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377
不動産に関する無料相談	時12月20日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー	同電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937(平日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉) 同支部、区住宅課

※★は当日、直接会場へ。

※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。

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

区民意見を募集します

【ご意見をお寄せください】

◇意見提出方法

はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、各意見提出先。ご意見には、住所・氏名（在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者の方は事業所の名称と所在地、代表

者の氏名）を記入（区ホームページにもご意見を書き込めます。「(仮称) 荻窪駅周辺都市総合交通戦略(案)」は住所・氏名は任意）。

(仮称) 荻窪駅周辺都市総合交通戦略(案)

◇目的

荻窪駅周辺の交通環境における課題に対応するため、地域、交通事業者、関連機関等と協力して、交通関連の取り組みと連携した総合的・一体的なまちづくりを推進することを目的としています。

◆オープンハウス(パネル展示)の開催

交通戦略(案)のパネルを展示し、職員が説明するとともに、皆さんからご意見を伺います。

日時 12月8日(土)午前11時～午後3時=郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)▶12日(水)午前11時～午後3時=荻窪駅北口駅前広場(上荻1-7)(荒天時は都市再生担当分室(上荻1-2-1インテグラルタワー2階)) 〇市街地整備課

◇意見提出先

市街地整備課 ☎3312-2907 ✉SIGAITI-K@city.suginami.lg.jp、荻窪区民事務所(上荻1-2-1インテグラルタワー2階。持参のみ)

◇問い合わせ先

市街地整備課

◇閲覧・意見募集期間(必着)

12月19日まで

◇閲覧場所

市街地整備課(区役所西棟3階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所、図書館(各施設の休業日を除く)。区ホームページからもご覧になれます

※いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、区ホームページなどで公表する予定です。

(仮称) 杉並区被災市街地復興整備条例(案)

◇条例(案)の趣旨

阪神・淡路大震災以降、総合的な復興対策や復興の事前取り組みの重要性が認識されるようになりました。28年4月に発生した熊本地震や30年9月に発生した北海道胆振東部地震では、家屋倒壊や液状化現象等により市街地に大きな被害が生じましたが、首都圏でも大規模な地震、火災その他の災害はいつ発生してもおかしくないといわれています。平常時において、総合的な復興対策の指針や市街地の計画的な復興整備のために必要な事項を定めておくことは重要です。

そこで区は、大規模な災害を受けた場合に備え、迅速かつ計画的に復興事業を推進し、災害に強い活力のある市街地の形成と安全・安心な区民生活の実現を図ることを目的として条例を制定することとしました。

◇条例(案)の概要

- ①復興の理念、区および区民等の責務を明記し、区民等の災害に強いまちづくりへの理解を深め、協力して市街地復興事業に取り組む環境を整備します。
- ②関係自治体と連携、整合を図り、被災後速やかに区都市復興基本方針を、さらに同方針に基づき区都市復興基本計画を定め、市街地復興事業を推進します。

興事業を推進します。

- ③被災の程度に応じて復興対象地区を指定し、一定の建築行為に区長宛ての届け出を義務付ける等、区と区民等が協力して災害に強いまちづくりに取り組みます。

◇意見提出・問い合わせ先

都市整備部管理課 ☎5307-0689 ✉toshi-kanri@city.suginami.lg.jp

◇閲覧・意見募集期間(必着)

31年1月4日まで

◇閲覧場所

都市整備部管理課(西棟5階)、区政資料室、区民事務所、図書館(各施設の休業日を除く)。区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き(パブリックコメント)」)からもご覧になれます

※いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

(仮称) 杉並区多世代が利用できる公園づくり基本方針(案)

◇方針(案)の背景と目的

これまで着実に公園整備を進め、箇所数は300を超えました。一方で、施設の老朽化、維持管理費の増大が進むとともに、利用に関する区民ニーズの多様化など、公園を取り巻く環境が大きく変化していることから、公園機能の見直しによって、多世代が利用できる魅力ある公園づくりを進めます。

◇方針(案)の概要

①公園等の整備

新たな公園等の整備は引き続き進め、併せて規模の大きな公園の確保に努めていきます。

②公園機能の見直し

公園施設の再配置等によって公園機能の見直しを図ることで、多様な区民ニーズに応える公園づくりを進めます。

◇今後の進め方

31年3月までに方針策定を目指します。

◇意見提出・問い合わせ先

みどり公園課公園企画係 ☎5307-0697 ✉KOEN-K@city.suginami.lg.jp

◇閲覧・意見募集期間(必着)

31年1月4日まで

◇閲覧場所

みどり公園課公園企画係(西棟5階)、区政資料室、区民事務所、図書館(各施設の休業日を除く)。区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き(パブリックコメント)」)からもご覧になれます

※いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

今年度の健(検)診はもう受診しましたか?

最終月は大変混み合います。お早めの予約・受診をお願いします。

肺がん検診の受診期間のみ延長します

河北健診クリニックでの区肺がん検診は休止しました。これに伴い、他の検診実施医療機関の受診者が増加することが見込まれるため、**30年度の区肺がん検診は、31年2月28日まで受診期間を延長します。**

〈健(検)診の受診期間〉

健(検)診名		対象 (31年3月31日現在の年齢)	受診期限
成人歯科健康診査		25・30・35・40・45・50・60・70歳の方	12月28日(金)
区 民 健 康 診 査	国保特定健診	40～74歳の方	31年 1月31日(木)
	後期高齢者健診	75歳以上の方	
	成人等健診	30～39歳の方ほか	
眼科検診		40・45・50・55・60歳の方	31年 3月9日(土)
前立腺検査		50・55・60・65・70歳の方	
が ん 検 診	胃がん検診(杉並保健所3階実施分) ※エックス線のみ実施。	40歳以上の方	31年 1月31日(木)
	胃がん検診(エックス線検査)	50歳以上の方	
	胃がん検診(内視鏡検査)	40歳以上の方	31年 2月28日(木)
	大腸がん検診	20歳以上の方	
	肺がん検診	40歳以上の方	
	子宮頸がん検診	40歳以上の方	
乳がん検診			

※各健(検)診の詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015

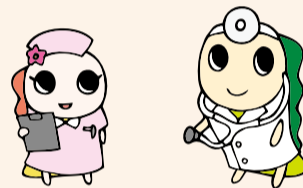
結核定期健診

65歳以上の方は 胸部エックス線検査を 受けましょう

結核は、加齢や病気などで免疫力が落ちると発症しやすくなり、特に65歳以上の患者の割合が増加しています。

対象者は、検査を無料で受けることができますので、自覚症状がなくてもこの機会に検査を受けましょう。

☎12月10日(月)～14日(金)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く) ☎杉並保健所(荻窪5-20-1) ☎次の全てを満たす方①区内在住で65～74歳②国民健康保険以外の保険組合に加入している③30年度、一度も胸部エックス線検査を受けていない、または受ける機会がない ☎杉並保健所保健予防課感染症係 ☎3391-1025



杉並区肺がん検診外部検証等委員会から 答申がなされました

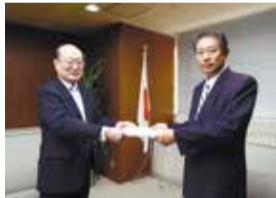
これまでに区ホームページや「広報すぎなみ」でお知らせしましたとおり、区の肺がん検診等において、河北健診クリニックが肺がんの疑いを見落とし、精密検査の機会を逸したことで治療ができず、当該受診者が亡くなられた事故がありました。

これを受けて、区長の付属機関として外部の委員からなる検証等委員会を設置し、9月に中間答申を受けたところですが、このたび、区へ最終の答申がなされました。

答申では、事故の経過や区肺がん検診の実施状況、河北健診クリニックの検診体制などの検証とその問題点とともに、再発防止に向けた8つの提言および意見が述べられました。

今後、区は答申を踏まえ、肺がん検診体制の見直しを行うとともに、精度管理を強化し、さらなるがん検診の質の向上を図ってまいります。

☎杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015



12月はオール東京滞納STOP強化月間

役立てます あなたの納税 地域に暮らす みんなのために

杉並区と東京都が連携し、集中して徴収対策を実施します。

区では、安定した税収確保と納税義務の公平性確保を目指して、12月を「オール東京滞納STOP強化月間」と位置付け、区と都が連携した広報や催告による納税推進、差し押さえや搜索等の滞納処分など、多様な徴収対策に取り組んでいます。

☎納税課



「にせ税理士」 「にせ税理士法人」にご注意を

税理士資格の無い者が税務相談、税務書類の作成、税務代理をすることは法律で禁じられています。また、不測の損害を被る恐れもあります。

税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。

☎東京税理士会 ☎3356-4461



ありがとうございました

9・10月のご寄附(敬称略・順不同)



【社会福祉基金】東京ハイヤー・タクシー協会新都心支部=10万円▶杉並区ゴルフ連盟=15万円▶鈴木和博▶鈴木千代子▶佐藤克徳▶匿名および氏名のみ公表分計=16万円

【みどりの基金】みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志(9・10月分)=4万1797円▶「四宮フェスティバル」参加者有志=2万78円▶「第37回PTAさんや祭」参加者有志=2万2110円▶「下高井戸区民集会所まつり」参加者有志=1万8211円▶「堀之内小学校こどもフェスティバル」参加者有志▶鈴木和博▶鈴木千代子▶松本高明/(仮称)荻外荘公園などの整備=只野佑里子=7万円▶「荻外荘の建物内一部

公開イベント」来場者有志=1000円▶小島智▶近江秀▶匿名計=30万8002円

【NPO支援基金】NPO法人相続アドバイザー協議会員堀田直宏=1万円▶鈴木和博▶鈴木千代子▶匿名および氏名のみ公表分計=4万円

【次世代育成基金】渡邊豊子=30万円▶小谷勝博(2件)=6000円▶おはこグループ=1240円▶佐藤淳▶鈴木和博(2件)▶鈴木千代子(2件)▶宮川真▶佐藤克徳▶浅原元次郎▶(株)ディッグ▶阿佐ヶ谷中学校PTA▶匿名および氏名のみ公表分計=305万3371円

広告

植木剪定・植栽管理



有限会社 オット

中野区南台 3丁目46-34



0120-86-8587



見積無料

※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。

区職員の給与などの状況についてお知らせします

区民の皆さんに区政への一層のご理解をいただくため、「杉並区人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の給与、採用などの概要をお知らせします。詳細は、区ホームページに掲載の「職員白書2018」をご覧ください。

——問い合わせは、人事課給与福利係、職員数などの状況については、人事課人事係へ。

給与などの決定のしくみ

東京23区共同で設置している特別区人事委員会が、毎年東京23区内の民間企業の給与実態などを調査して行く勧告に基づき、区議会の審議を経て、条例で定めています。30年度の職員の給料・給与等については、次のとおりです。

■ 給与の種類とその内容 (30年4月1日現在)

※数値には再任用職員(定年退職者等の再採用)のうち再任用フルタイム勤務職員を含み、()は、再任用短時間勤務職員で外数です。

※※は29年度決算額です。

毎月決まって支給されるもの	給料	給料表に定める額(一般行政職、技能労務職など職務の内容によって給料表は異なります)					
	地域手当	民間における賃金や物価が特に高い地域に勤務する職員に支給される手当					
	扶養手当	支給率	【給料+扶養手当+管理職手当】の20%				
		1人当たり平均支給年額*	77万7000円(45万2000円)				
		区分	杉並区	東京都	国		
	住居手当	世帯主等	借家 借間	27歳以下	2万7000円	35歳未満 1万5000円	最高 2万7000円
				32歳以下	1万7600円		
				33歳以上	8300円		
			交通機関利用者(電車、バス等)	原則6カ月定期券額(1カ月当たり限度額 5万5000円)			
	交通用具使用者(自転車等)	通勤距離に応じて支給					
その他	管理職手当、初任給調整手当など						
勤務した実績に応じて支給されるもの	特殊勤務手当	著しく危険、不快、不健康、困難その他特殊な勤務に従事したときに支給される手当					
	支給実績*	3583万1000円(86万7000円)					
	職員全体に占める手当支給職員の割合*	8.5%(3.6%)					
	支給職員1人当たり平均支給年額*	12万5000円(9万5000円)					
	手当の種類(手当数)	6種類					
	手当の名称	特定危険現場業務手当、福祉事務所等業務手当、防疫等業務手当、有害薬物取扱手当、清掃業務手当、教員特殊業務手当					
超過勤務手当	区分	28年度		29年度			
	支給総額*	13億9315万円(2264万2000円)		12億8318万9000円(1473万9000円)			
	1人当たり平均支給年額*	44万4000円(8万2000円)		41万1000円(5万9000円)			
その他	休日給、宿日直手当など						
臨時に支給されるもの	期末手当 勤勉手当	ボーナスに相当する手当					
	区分	杉並区		東京都		国	
		期末	勤勉	期末	勤勉	期末	勤勉
	6月期	1.15月分(0.65月分)	0.95月分(0.45月分)	1.225月分(0.65月分)	0.95月分(0.45月分)	1.225月分(0.65月分)	0.90月分(0.425月分)
	12月期	1.20月分(0.70月分)	0.95月分(0.45月分)	1.375月分(0.80月分)	0.95月分(0.45月分)	1.375月分(0.80月分)	0.90月分(0.425月分)
	3月期	0.25月分(0.10月分)	-	-	-	-	-
	計	4.50月分(2.35月分)		4.50月分(2.35月分)		4.40月分(2.30月分)	
職務段階に応じた加算	有		有		有		
退職手当	区分	杉並区		東京都		国	
		自己都合	定年・勲奨	全退職事由共通		自己都合	定年・勲奨
	勤続20年	18.00月分	24.55月分	23.00月分		19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.00月分	32.95月分	30.50月分		28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.75月分	47.70月分	43.00月分		39.7575月分	47.709月分
	最高限度	39.75月分	47.70月分	43.00月分		47.709月分	47.709月分
	加算措置	早期退職者割増制度(2~20%加算)		早期退職特例措置(2~20%加算)		早期退職募集制度(2~45%加算)	
1人当たり平均支給年額*	153万2000円	2192万5000円	-		-		

■ 職員の平均給料月額・平均給与月額・平均年齢の状況 (30年4月1日現在)

区分	一般行政職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
	杉並区	32万 677円	46万1338円
東京都	31万4490円	44万4592円	41.5歳
国	32万9845円	41万 940円	43.5歳
区分	技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
	杉並区	30万8092円	41万7134円
東京都	29万2009円	39万1826円	49.7歳
国	28万6817円	32万8637円	50.7歳

※「平均給与月額」とは、給料に諸手当(期末手当・勤勉手当を除く)を加えたものの平均月額です。

※国の「平均給与月額」には、期末手当・勤勉手当・通勤手当・時間外勤務手当・特殊勤務手当を含んでいません。

■ 職員の初任給の状況 (30年4月1日現在)

区分	一般行政職	
	I類(大学卒)	Ⅲ類(高校卒)
	杉並区	18万3700円
東京都	18万2700円	14万4600円
国	総合職(大卒) 18万3700円	一般職(高卒) 14万7100円

■ 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (30年4月1日現在)

一般行政職	経験年数	10年	20年
	大学卒	27万9843円	37万1127円
	高校卒	23万4240円	32万5393円
技能労務職	-	30万4995円	

※技能労務職の経験年数10年目の職員は該当者なし。

※()は再任用職員の支給月数。

特別職の区長・議員などの給料・報酬等について

区長・議員などの特別職については、学識経験者などで構成される杉並区特別職報酬等審議会の答申に基づき、区議会の審議を経て、条例で定めています。

特別職の報酬等の状況

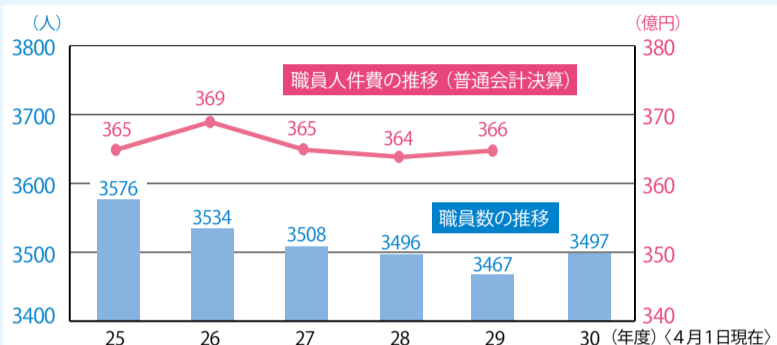
(30年4月1日現在)

区分	給料・報酬月額	期末手当	退職手当
区長	111万9700円	723万7199円	勤続期間1年につき100分の450
副区長	89万7300円	579万9710円	勤続期間1年につき100分の306
教育長	76万9000円	497万446円	勤続期間1年につき100分の234
代表監査	69万1700円	447万813円	勤続期間1年につき100分の216
議長	86万1200円	465万7800円	-
副議長	77万9300円	421万4843円	
議員	59万9300円	324万1313円	

人件費について

区では、行財政改革の一環として、職員数および人件費の削減に取り組んできましたが、行政需要の増加により、30年度は常勤職員数は3497名、29年度の職員人件費は366億円で、職員数、人件費とも増となりました。

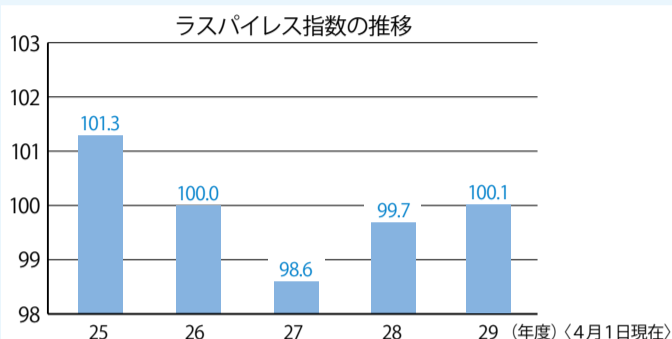
人件費・職員数の推移



杉並区と国の給与水準の比較

地方公共団体の給与水準の指標として、ラスパイレス指数があります。これは、国を100として比較したものです。

29年度の杉並区のラスパイレス指数は100.1でした。



職員給与費の状況

(29年度一般会計決算。退職手当を除く)

職員数 (A)	給与費			計 (B)	1人当たりの給与費 (B÷A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当		
3308人 (254人)	124億9234万1000円 (5億7224万6000円)	49億9700万2000円 (1億6734万8000円)	59億9059万2000円 (1億4113万9000円)	234億7993万5000円 (8億8073万3000円)	709万8000円 (346万7000円)

※職員数 (A) は、月平均の給料支給人数です。
 ※職員数は再任用フルタイム勤務職員を含みます。
 ※ () 内は再任用短時間勤務職員で外数です。

人件費の状況

(29年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(30年4月1日)	歳出額 (A)	実質収支 (黒字額)	人件費 (B)	人件費比率 (B/A)	(参考)28年度人件費比率
56万6551人	1852億3612万8000円	87億8169万9000円	366億981万8000円	19.8%	20.3%

※普通会計とは、統計上の会計です。
 ※人件費には、一般職員のほか、区長・議員・パートタイマー等に支給される給料、報酬等を含みます。

人件費の比率

人件費の歳出額全体に占める割合を人件費比率といいます。人件費比率が高いと財政の健全性が失われ、事業費を圧迫することになります。区では、人件費比率の抑制を図るため、給与水準や職員定数の適正化に努めてきました。29年度の普通会計決算では、19.8%となっており前年度より0.5ポイントの減となりました。

職員数などの状況

職層別職員数の状況

(30年4月1日現在)

	部長	課長	係長	主任	一般職員	計
職員数	43人	95人	758人	1475人	1126人	3497人
構成比	1.2%	2.7%	21.7%	42.2%	32.2%	100.0%

新規採用職員数の推移

	29年度	30年度
事務系	38人	96人
福祉系	55人	58人
一般技術系	8人	16人
医療技術系	8人	4人
技能・業務系	0人	0人
合計	109人	174人

※1 教諭・任期付職員を除く。
 ※2 30年度は11月1日現在。

退職者数の推移

	28年度	29年度
定年	95人	101人
勸奨	22人	21人
一般等	62人	54人
合計	179人	176人

※一般等退職には死亡退職・転出を含みます。

昇給の状況

区分	合計			
	一般行政職	技能労務職		
29年度	職員数 (A)	3267人	2620人	387人
	勤務成績が「上位」または「最上位」に判定され昇給した職員数 (B)	988人	803人	117人
	比率 (B÷A)	30.2%	30.6%	30.2%
28年度	職員数 (A)	3314人	2646人	400人
	勤務成績が「上位」または「最上位」に判定され昇給した職員数 (B)	1033人	847人	114人
	比率 (B÷A)	31.2%	32.0%	28.5%

※職員数は、再任用職員を除く人数です。
 ※合計には、一般行政職、技能労務職のほかに医療職、教育職を含みます。
 ※一般行政職は、杉並区職員の給与に関する条例に基づく行政職給料表(一)の職員数をいいます。

昇任選考の状況

		28年度	29年度
		主任主事選考(短期)	有資格者 272人 受験者 173人 合格者 69人
係長職選考(一般)	有資格者	533人	522人
	受験者 合格者	45人 35人	44人 35人
管理職選考	有資格者	1090人	1065人
	受験者 合格者	14人 5人	19人 8人



懲戒処分

処分の内容	28年度	29年度
戒告	2件	4件
減給	0件	1件
停職1カ月未満	0件	1件
停職1カ月以上6カ月以下	0件	1件
免職	0件	0件
合計	2件	7件

※地方公務員法は、懲戒処分として免職、停職、減給、戒告の4種類を定めています。区は、「職員の懲戒処分等の公表基準」を定めて、職員の懲戒処分などを行った場合に公表しています。

福祉と暮らしのサポート拠点
連載 ウェルファーム杉並

ウェルファーム杉並は、区民の皆さんの生活を幅広く支えるための拠点として、30年春にオープンしました。この連載では、ウェルファーム杉並内の各組織が相互に連携を図りながら行っている相談対応の例を紹介します。

第2回 認知症の疑いのある方への支援



母 (80代)。一人暮らし。軽度の認知症の症状が見られるため、現在介護保険の認定申請中。



息子 (60代)。都内在住。月に1・2回程度、母の家へ見守りのため訪問している。

息子が母宅を訪れると、高級羽毛布団のパンフレットと契約書が机に置かれていた。驚いた息子が事情を聞くと、「昨日誰か来たけど、よく覚えていない。布団なんか買ってない」と母は答えた。息子が契約書の内容を確認すると、母の生活費ではとても支払えない高額な契約で、商品は明日納品されることになっていた。

●息子は母を連れて、消費者センターへ相談

布団の代金を支払わなければいけないのか、今後一人暮らしの母が同じような被害に遭わないか、心配である旨を相談した。消費者センターから布団の販売業者へ連絡し、本人の契約解除の意思を伝える。母から契約解除通知書を販売業者に送付して、契約は解除された。

●今後の心配について、息子が成年後見センターへ相談

成年後見センターから成年後見申請について説明を受ける。息子の希望により成年後見センターが申請の手続き支援を行う。息子は、母の成年後見の申し立てを行い、成年後見人となったが、今後、どのようにして母の消費者トラブルを解決するのか分からないと相談。

消費者センターは息子とともに成年後見センターへ

成年後見センター・消費者センターが息子をサポート

●成年後見センター：成年後見人として行使できる権限について説明を行う。

●消費者センター：息子に成年後見人による契約解除方法の説明をするとともに、高齢者被害に関する注意喚起情報の提供を行う。

解決

〈母〉安全な状態で、住み慣れた家で生活を続けることができる。
 〈息子〉成年後見人として、母を犯罪や消費者トラブルから守ることができるようになる。

※事例は相談支援の内容を分かりやすく説明するための構成をしています。

複合的な課題を抱えた世帯にはさまざまな背景があります。関連するデータやその解説は区ホームページ「ウェルファーム杉並特設サイト」でご紹介しています。

ウェルファーム杉並は、誰もが気軽に利用できる暮らしのサポート拠点です。

問い合わせ：消費者センター☎3398-3141、成年後見センター☎5397-1551

**31年度杉並区文化芸術活動助成金
 対象事業の募集**

文化・芸術活動事業の質を高め、地域への広がりを見せ、持続力を持って杉並の文化・芸術を向上させることができる事業を募集します。

—— 問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

助成金の種類

企画提案事業助成金 (最大150万円)

区が提示するテーマに沿って企画・提案された事業に対し、経費の一部を助成。

【テーマ】

- こどもたちの想像力と思考力を育む事業 文化・芸術を通して世代間交流を
- レガシーの創出に向けた新たな文化芸術の創造 杉並から国内外へ文化を発信

文化芸術活動事業助成金 (最大100万円)

区内在住の個人または団体が、区内で実施する杉並の魅力を高める質の高い文化芸術活動事業などに対し、その事業経費の一部を助成。

大会等参加支援事業助成金 (最大10万円)

国内外有名コンクール・大会等に出場し、実績を残した区内在住の個人および区内に活動拠点を持つ団体に対し、参加費相当の一部を助成。

…… いずれも ……

■募集要項 (文化・交流課〈区役所西棟7階〉) で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、申請書を、12月3日～31年1月18日午後5時(必着)に文化・交流課へ郵送・持参 ④申請書は同課で配布。事業内容のヒアリングおよび書類の確認あり。提出前に必ず同課へ連絡

**31年度地域福祉活動費
 助成金申請募集**

—— 問い合わせは、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係 ☎5347-1017へ。

■対象期間=31年4月1日～32年3月31日に実施する事業▶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・構成員等に限定されない、発展性のある事業▶種類(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)▶申請期間=31年1月7日～2月8日午後5時(必着) ④募集要項(12月3日から杉並区社会福祉協議会で配布。同協議会 ④http://www.sugisyakyo.com/からも取り出せます)を確認の上、申請書を、同協議会地域福祉推進係(天沼3-19-16 ウェルファーム杉並)へ電話予約の上、持参



事前説明会

④12月17日(月)午後6時30分～8時・18日(火)午後1時30分～3時 ④ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ④電話で、12月14日までに杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係 ④両日ともに同内容

すぎなみ地域大学

31年1~3月開講講座の新規受講生を募集します

すぎなみ地域大学で、地域で活動するために必要な知識や技術を学び、仲間の輪を広げ、まちで活躍してみませんか。
—— 問い合わせは、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

地域活動実践コース

講座名	日時・場所・対象・定員(抽選)・費用	締め切り日(必着)
1 日本人英語指導助手養成講座	時31年1月18日(金)・23日(水)・2月4日(月)・8日(金)・12日(火)・15日(金)・19日(火)・25日(月)午前9時30分~午後0時30分(2月25日は1時まで。計8回) 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 対区内在住・在勤・在学の31年3月31日現在64歳以下で、小学校英語教育を理解し、児童に英語を教えることができ、タブレットやPC等デジタルコンテンツの利用ができる方 定30名 費4000円	12月19日
2 救急協力員講座	時31年2月2日(土)・3日(日)午前9時~午後1時30分(いずれか1日) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 対区内在住・在勤・在学の16歳以上で、「救命技能認定証」を持っていない方 定各25名 費500円	31年1月14日
3 傾聴ボランティア養成講座	時31年2月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)・3月13日(水)・2月28日(木)~3月12日(火)のうちいずれか1日、午後1時30分~4時30分(計6回) 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 対区内在住・在勤・在学中で、傾聴ボランティア活動ができる方 定30名 費3000円	31年1月16日
4 地域防災コーディネーター養成講座	時31年1月20日(日)午後2時~4時・26日(土)午前10時~正午、2月2日(土)午前10時~正午・9日(土)午前10時~午後0時30分・13日(水)午後6時30分~8時30分・23日(土)午前10時~午後0時30分・27日(水)午後6時30分~8時30分、3月2日(土)午前10時~正午(計8回) 場防災会議室(高円寺南4-44-11) 対区内在住の方 定20名 費3500円	31年1月4日
5 まちとつながる! まちづくり実践スタート講座	時31年2月23日(土)午後2時~4時、3月3日(日)午後1時~3時・10日(日)午後3時~5時・20日(水)午後7時~9時(計4回) 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定15名 費1000円	31年2月1日

公開講座

地域防災コーディネーター養成講座から

防災といわない防災
時31年1月20日(日)午後2時~4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師 大阪大学大学院教授・渥美公秀 定80名(申込順)

まちとつながる!まちづくり実践スタート講座から


あなたの「まちづくり」をつかむ
時31年2月23日(土)午後2時~4時 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 明治大学研究・知財戦略機構研究推進員 小田切利栄 定15名(申込順)

都市における農業のこれからを考える3日間から

10年後の「農業のある杉並」の姿を考えよう
時31年2月24日(日)午後1時30分~4時30分 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 内出演=NPOグリーンズ代表・鈴木菜央、エンパブリック代表・広石拓司 定15名(申込順)

…………… いずれも ……………

申 電話で、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381




地域活動基礎コース 地域のさまざまな取り組みを「ひろめる講座」

講座名	日時・場所・対象・定員(抽選)	締め切り日(必着)
6 都市における農業のこれからを考える3日間	時31年1月27日(日)午後2時~5時、2月17日(日)午後1時~4時・24日(日)午前10時~午後4時30分(計3回) 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 対区内在住・在勤・在学の方 定15名	31年1月8日

講座の詳細、申し込み方法は、募集案内をご覧ください

▶ 配布場所=区役所1階ロビー、区役所分庁舎(成田東4-36-13)、区民事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、杉並ボランティアセンター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並)、すぎなみ協働プラザ(阿佐谷南1-47-17)、保健センター



インターネットからも申し込みできます!

すぎなみ地域大学 <http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/> (右2次元コード)

※募集案内も取り出せます。



講演会

オリンピック・パラリンピックに向けて みんなでつくる すぎなみのまち すぎなみ版ボランティア「おもてな市民」講座

時31年3月3日(日)午後2時~3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本スポーツボランティアネットワーク特別講師・西川千春 定100名(申込順) 申 電話で、地域課地域人材育成係

交流自治体の「ひと・もの・こと」から学ぶ。「まなび」の交流企画 南伊豆、感じて、学んで、つながって。

時31年3月16日(土)午後1時30分~4時 場杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 師 料理家・栗原心平、南伊豆の漁師 対区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 定60名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に志望動機、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、31年1月31日(必着)までに地域課地域人材育成係 他 当選者にのみ結果を通知

…………… いずれも ……………

場 地域課地域人材育成係 (〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2381 FAX3312-2387 ✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)

31年度協働提案募集説明会
~より暮らしやすいまちにするために、一緒に考えてみませんか~

「協働提案制度」は、区と地域活動団体(NPO法人や地域団体・事業者)が、お互いの立場を尊重し、役割を分担しながら地域の課題解決に取り組む制度です。

行政が考える課題やそれぞれの団体が活動の中で感じている地域課題の解決策について、各団体・企業の特徴や得意分野を生かした具体的な事業をご提案いただき、一緒により良い協働の形を探していきましょう。

場 31年1月21日(月)午後3時~5時 場区役所第4会議室(中棟6階) 内 協働提案制度の概要、区の計画や重点的取り組み、すぎなみ協働プラザの役割 場 地域課協働推進係 ☎3312-2381

歳末たすけあい 運動募金にご協力を

今年も町会・自治会などを通じて12月31日(月)まで募金をお願いしています。皆さんの「やさしい気持ち」をお寄せください。

29年は1173万365円の募金をいただきました。募金は区内ボランティア・福祉団体への助成など、地域福祉活動の推進に役立てられます。

場 杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1017



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

「平和のためのポスターコンクール」入賞作品展

区内在住・在学の小学4年生～中学生が平和をテーマに描いたポスターの入賞作品30点を展示します。
 12月10日(月)～14日(金)午前8時30分～午後5時 会場 区役所1階ロビー 区民生活部管理課庶務係

明るい選挙啓発ポスターコンクール 作品展示会

12月10日(月)～17日(月)午前9時～午後9時(10日は正午から。17日は3時まで。12日(水)・15日(土)を除く) = 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) ▶ 19日(水)～21日(金)・25日(火)午前8時30分～午後5時(25日は3時まで) = 区役所1階ロビー 選挙管理委員会事務局

ベルシスターズのはじまるはじまるクリスマス

12月16日(日)午後2時～3時 会場 永福図書館(永福4-25-7) 出演=ベルシスターズ・滝田恵子ほか 定員60名(先着順) 問い合わせ 永福図書館 ☎3322-7141

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

12月16日(日)午後2時～4時 会場 成田図書館 講師 図書館パートナーズ・北村志麻、小田垣宏和 定員16名(申込順) 申込電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5) ☎3317-0341

区役所ロビークリスマスコンサート

12月17日(月)午後0時10分～0時50分 会場 区役所1階ロビー 出演=日本フィルハーモニー交響楽団メンバー 金管五重奏 ▶ 曲目=クリスマスソング

ほか 定員100名(先着順) 内容 文化・交流課

うたごえサロン

12月21日(金)午前10時～11時30分 会場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 講師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対象 区内在住で60歳以上の方 定員90名(申込順) 費100円 申込電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841 飲み物持参

阿佐谷図書館

◆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

12月15日(土)午後2時～4時 会場 図書館パートナーズ・北村志麻、小田垣宏和 定員16名(申込順) 申込電話または直接、同図書館

◆あさがやとよしかんクリスマスおはなし会

12月22日(土)午後2時～2時45分 対象 小学生以下 定員20名(先着順)

◆12月の年中行事「すす払い」

年神様を迎えるために家の中を清める、正月の準備行事です。

◆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や人々の暮らし・まちの移り変わりを紹介します。

◆收藏資料展「家族で語ろう 昔のくらしと今のくらし」

12月13日(木)午前10時～午後2時30分(雨天延期。予備日=14日(金))

◆收藏資料展「家族で語ろう 昔のくらしと今のくらし」

12月15日(土)～31年2月24日(日)午前9時～午後5時

はがき・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、各記事の用紙でご確認ください。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。

※往復はがき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

◆收藏資料展関連行事「炭を使う生活を体験しよう！」

火のしや火鉢、あなかなど、炭を入れて使用する昔の道具を古民家で実際に使ってみます。

12月31日(土)午後1時30分～3時30分

会場 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) 休月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始休館

講演・講座

口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

12月10日(月)午前10時～正午 会場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 対象 低栄養予防と一食当たりの目安量、口腔体操ほか 講師 歯科衛生士、管理栄養士 対象 区内在住で65歳以上の方 定員30名(先着順) 会場 荻窪保健センター ☎3391-0015 筆記用具・飲み物・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

美文字講座

筆ペンを使った簡易な書道教室です。

12月16日(日)午前10時～正午 会場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 講師 中村波響 対象 区内在住の方 定員25名(申込順) 費500円 申込電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

大田黒公園「ミニ門松作り講習会」

12月23日(祝)午前10時～正午・午後1時～3時 会場 大田黒公園 講師 同公園職員 対象 小学生以上のお子さんとその保護者 定員各10組(抽選) 費1組1000円

円 申込直接、大田黒公園管理事務所。または往復はがき(記入例)にお子さんの氏名・年齢も書いて、12月14日(必着)までに同事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) ☎3398-5814 他 植木ばさみ持参

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

日常生活に必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラスレッスンです。

12月31日(月)11日～3月22日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分(計21回) 会場 セッション杉並 講師 にほんご学習すぎなみの会 対象 区内在住・在勤・在学の外国人 費 月2000円×3回(別途テキスト代) 申込Eメール(記入例)に携帯電話番号も書いて、にほんご学習すぎなみの会 ☎suginaminihongo@gmail.com。またははがき(記入例)で、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)セッション杉並内) 会場 にほんご学習すぎなみの会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。クラス分けのための面接を31年1月8日(火)午後6時30分からセッション杉並で実施

糖尿病予防教室「糖尿病と上手に付き合う」

12月31日(月)16日(水)午後2時～4時 会場 城西病院(上荻2-41-6) 講師 「糖尿病とは? 多彩になった糖尿病の治療」(城西病院院長・笠原督)、「知って! 納得! 食事療法!」(管理栄養士・神田共美子)、「糖尿病のお薬いろいろ」(薬剤師・米元治朗) 対象 区内在住・在勤で30～74歳の方 定員30名(申込順) 申込電話・ファクス(記入例)で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 他 講座終了後、希望者に自己血糖測定器の使用体験、栄養相談、運動(リハビリ)相談を予定

「実践! 創業セミナー」杉並・中野で創業しよう

12月31年2月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(土)午前10時～午後3時(2日は午前9時45分から。全4回要出席) 会場 産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 講師 プレゼン技術、先輩起業家とのセッションほか 講師 中小企業診断士・菅生将人、酒井勇貴、川口悠 対象 杉並・中野区内で創業を考えている方、創業後間もない方で、融資の利用を検討している方 定員24名(申込順) 申込書(西武信用金庫ホームページから取り出せます)を、12月3日～31年1月18日に西武信用金庫法人推進部 ☎kobuchi.yasuhiro@seibushinkin.comへEメール 問い合わせ ☎3384-6631(平日午前9時～午後5時)、区産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 託児あり(定員6名(申込順))

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対象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
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738	ドイツの名作カフカの「変身」を原語で読むサロン	毎月第1土曜日、午後1時30分～3時30分 定員12名(申込順) 費1回600円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	スポーツ吹き矢	毎月第2・3火曜日、午前10時～11時30分 定員20名(申込順) 費1回500円(別途マウスピース代100円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	音楽とお茶を楽しむ チャリティクリスマス	12月18日(火)午後1時～3時30分 定員30名(先着順)
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎3302-2161	「中学英語総復習」 変えよう自分を大きく前へ!	31年1月から毎月第2・4日曜日、午前10時～11時30分 ▶ 第1・2日曜日、正午～午後1時30分 対象 中学生以上の方 定員各12名(申込順) 費1回500円(別途教科書代)
四宮館(上井草2-28-3) ☎3396-7692	漢字を書こう	12月26日(水)午後1時30分～3時 講師 戸谷彩 定員16名(申込順) 費300円(別途材料費500円)
馬橋館(高円寺南3-29-5) ☎3315-1249	リラクゼーションヨガ	毎月第2・4木曜日、午後7時～8時30分 講師 ウッド史子 対象 高校生以上の方 定員15名(申込順) 費1回600円
西田館(荻窪1-57-4) ☎3391-8747	シニアのための iPhone・iPad入門講座	毎月第4日曜日、午後1時30分～3時30分 定員10名(申込順) 費1回500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。馬橋館は第1・3木曜日休館。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 日時 場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) 申込申し込み(記載のないものは直接会場へ) 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

家族介護教室

◆認知機能低下予防プログラム「シナプロロジー」体験会

時 12月12日(水)午後2時～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 シナプロロジーインストラクター・米本康二、兵庫さとみ 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆介護用品の活用～正しいオムツの当て方

時 12月12日(水)午後2時～3時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 花王プロフェッショナル・サービスシルバークアプランナー 神田守代 対 区内在住の方 定 20名(申込順) 申 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

◆知って得する運動と栄養のはなし

時 12月13日(木)午後1時30分～3時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 管理栄養士・齋藤隼人、健康運動指導士・高橋英子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆認知症になったらどうなる? 認知症がある方とのコミュニケーション方法

時 12月16日(日)午後2時～4時 場 グループポエンデ井荻(下井草5-22-4) 師 区グループホーム連絡会 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申 電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601

◆誰にでもできる、癒しのヘッドケア入門講座

時 12月19日(水)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 国際ホリスティック・ヘッドケア協会会員 竹内雅一 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆家族信託という選択～今から考える財産管理法

時 12月19日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 家族信託普及協会理事・荒井英雄 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆軽度認知障害を学ぶ～早期発見と適切な対応の為に

時 12月25日(火)午後2時～3時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕実子 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。時 12月16日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代

◆北極から見た日本の気象予測

時 31年1月12日(土)午後2時～4時 師 国立極地研究所国際北極環境研究センター准教授・猪上淳 対 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方 定 30名(申込順) 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 申 電話で、環境活動推進センター

就労支援センター

◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる

時 12月25日(火)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方 定 20名(申込順)

◆パソコンを使って簡単! 適性・適職診断～変化の時代の自己分析

時 12月27日(木)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対 44歳以下で求職中の方 定 14名(申込順)

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

男女平等推進センター講座

◆パパが作るお弁当～茶色いなんて言わせない!

五色の彩り、野菜の切り方、料理の詰め方などのコツを学びます。

時 31年1月12日(土)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 放送作家・杉山ジョージ 対 出産を控えたまたは子育て中の夫婦(父親のみの参加も可) 定 20組(申込順) 費 1000円 申 NPO法人親子コミュニケーションラボ ☎http://www.oyakom.com/apply/から申し込み 同団体・小林 ☎090-1767-9830 他 弁当箱持参。生後7カ月～就学前の託児あり(1月2日までに申し込み。定員あり)

◆すぎなみパパの学び場 「パパ子の遊び場」

子どもの発達段階に応じた体の動かし方、父子で手軽にできる体を使った

遊びをお伝えします。

時 31年1月20日(日)午前10時～正午 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 植草学園短期大学准教授・久留島太郎 対 2歳～小学4年生のお子さんとその父親 定 20組(申込順) 費 1組300円 申 ファクス・Eメール(12面記入例)にお子さんの年齢も書いて、31年1月13日までにcreo ☎3397-6884 info@creo-kosodate.com 同団体 ☎3397-6884 他 動きやすい服装で、体育館用運動靴・飲み物・バスタオル・はさみ持参

スポーツ①

競技大会

区民体育祭 スキー

開会式=31年1月19日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナアネックス) ▶大会=20日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスグレンデ) / いずれも長野県 種目=回転・大回転(男女・年齢別) 対 区内在住・在勤・在学の方 費 1000円(18歳未満無料) 申 区スキー連盟ホームページから申し込み。または、申込書(区体育館で配布)を、31年1月9日(必着)までに区スキー連盟・高木敦子(〒167-0031本天沼3-13-17 ☎3390-4846 suginami2019@sugikko.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 同高木 ☎090-4660-2927 他 回転競技の上位入賞者は都民体育大会の選手候補の参考とします

都民体育大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー

時 31年1月20日～3月31日の日曜日・

祝日、午前9時～午後5時 場 井草森公園(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対 区内在住・在勤で18歳以上の男子で編成されるチーム(高校生を除く) 費 1チーム1万8000円 申 電話で、12月11日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)

杉並区団体戦(卓球)

時 31年2月10日(日)午前9時～午後9時 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 対 男女別団体戦(1チーム4～5名) 対 区内在住・在勤・在学・在チームの方 費 1チーム区卓球連盟登録者4000円(未登録者5000円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区内体育施設で配布)を、31年1月14日～24日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(午前9時～午後6時)

都民体育大会春季大会杉並区選手選考会 剣道

時 31年2月17日(日)午前9時 場 文化学園大学杉並高等学校(阿佐谷南3-48-16) 対 個人戦 対 区内在住の方ほか 費 1200円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)を、31年1月10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MYM201 ☎6304-7423)へ郵送・ファクス 同事務局・岡田 ☎080-5094-5415

交流自治体関連の催し

南伊豆婚カツイベント参加者募集

交流自治体・静岡県南伊豆町で、地元産食材も堪能できるイベントを開催します。時 31年1月19日(土)午後2時～8時30分 場 花のおもてなし南楽(静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂130-1) ▶集合=伊豆急下田駅 対 20～45歳の独身女性 定 15名(抽選) 費 9000円 申 電話・はがき(12面記入例)で、南伊豆町商工会(〒415-0303静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂323-1 ☎0558-62-0675(土・日曜日、祝日を除く))。または同会 ☎http://www.minamiizu.or.jp/から申し込み ▶申込締め切り日=12月27日(必着) 他 閉会後は、全ての参加者が同旅館に宿泊。詳細は、同会ホームページ参照

異業種交流会 inすぎなみ

時 31年2月19日(火)午後2時～4時=グループミーティング(自己紹介、製品・商品・サービスの紹介) ▶4時10分～5時=自由交流会(自由に名刺交換、情報交換、商談) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 対 区内・区外近隣の事業所(個人事業を含む) 定 50社(1社2名まで。申込順) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、31年1月18日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3392-7052 chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 同係 ☎5347-9077 他 会社案内、製品・商品サンプル等を展示するスペースあり。参加事業所の資料を事前に配布

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
静岡県南伊豆町	物産展	12月10日(月)午前10時～午後2時30分(伊勢エビみそ汁の試食サービスは午前11時から(先着200名)) 場 区役所中杉通り側入り口前・1階ロビー 対 干物・乾物など海産品の販売	文化・交流課
新潟県小千谷市	小千谷ふるさと市場	12月17日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 対 魚沼産コシヒカリ米、昆布巻きや棒だらなどの総菜、米菓などの販売	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	小千谷フェア	12月23日(木)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 対 笹団子、小千谷そばなどの販売 他 車で来場不可	

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

スポーツ②



スポーツ教室

区民スケート教室

時 12月16日(日)、31年1月13日(日)、2月10日(日)午前7時45分～9時45分 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町1-1) 対 区内在住で小学生以上の方 費 各回1000円。中学生以下500円(別途貸し靴代) 問 柴田 3391-8593 (土・日曜日午後7時～9時) 他 手袋、帽子持参。初級指導者講習のコーナーあり。希望者はお問い合わせください

杉並区小・中学生バレーボール教室

時 12月16日(日)午前9時～正午・午

後1時～4時 場 荻窪中学校(善福寺1-8-3) 師 FC東京バレーボールチーム所属プレイヤー、区バレーボール協会講師 対 区内在住・在学の小学4～6年生 定 各回40名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に学校名・性別・学年も書いて、区バレーボール協会・高津 akira-madoka-yutaka@way.ocn.ne.jp 問 高津 3314-2261 (阿佐ヶ谷中学校)

シニアライフル射撃講習会

時 12月23日(祝)午前9時～午後0時30分=エアライフル▶1時～5時=ビームライフル 場 中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 師 区ライフル射撃協会 対 区内

在住で60歳以上の方 定 10名程度(申込順) 申 Eメール(12面記入例)で、区ライフル射撃協会・松本 matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 問 松本 080-3020-3421

健康運動セミナー

時 12月24日(休)午前10時～午後1時 場 妙正寺体育館 対 おおむね40歳以上の方 定 18名(申込順) 費 920円 申 問 電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12) 3399-4224 他 運動しやすい服装・室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物持参。車での来場不可

ジュニアボウリング教室(冬期)

時 12月26日(水)～29日(土)午後2時～4

時 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 対 区内在住・在学の小学生 定 各日36名(申込順) 費 各日1000円 申 電話で、笹塚ボウル 3374-1300 問 区ボウリング連盟・井口 090-4370-5753

ノルディック・ウォークをはじめよう

時 31年1月13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・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター 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・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

水曜おためし夜間ヨガ教室

時 31年2月13日(水)・27日(水)、3月13日(水)・27日(水)午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計4回) 場 高井戸温水プール 対 区内在住で16歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各4000円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、12月9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

ヴィムスポーツアベニュー

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室 時 31年1月5日～2月23日の土曜日、午前10時15分～11時5分(1月19日を除く。計7回) 対 20～64歳の方 費 7560円

◆丈夫な足腰をつくらう教室 シニア

時 31年1月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶1月21日(月)・28日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体の機能改善運動/計6回 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費 6480円

場 問 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 3335-6644 (午前11時～午後5時) 定 各15名(申込順) 申 電話で、12月20日までにヴィムスポーツアベニュー 他 同講座受講経験者は申し込み不可

杉並区中学校対抗駅伝大会2018の開催と交通規制

時 12月9日(日)(荒天中止)▶午前9時15分=開会式▶9時45分=女子スタート▶10時45分=男子スタート▶正午=表彰式(競技の進行状況により前後) 場 都立和田堀公園陸上競技場(済美山運動場。堀ノ内1-15)▶コース=右図のとおり 対 1チーム5名による駅伝競走▶参加チーム=区内中学校の生徒で構成する男子チーム・女子チーム、招待チーム(福島県南相馬市)

◆交通規制にご協力ください

駅伝大会の開催に伴い、当日午前9時30分～午後1時に交通規制を行います。善福寺川沿いの通行は、極力迂回をお願いします。伴走、自転車や車両による応援は禁止します。ご理解とご協力をお願いします。



—問い合わせは、スポーツ振興課へ。



(競技方法) 1チーム5名による駅伝競走 ① 武蔵野橋折り返しコース: 1区(競技場2周)・3区 ② 熊野橋折り返しコース: 4区 ③ 周回1周コース: 2・5区

区の後援・その他の催し・講座など

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

阿佐谷イルミネーション 12月3日(月)～31年1月31日(木)/JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場ほか/問 阿佐谷イルミネーション連合会 3312-6181/点灯式は12月3日(月)午後4時から。クリスマスコンサートは12月24日(休)午後5時30分から新東京会館(120名〈申込順〉)。電話で、同連合会)

リサイクルひろば高井戸「冬のフェア」 12月13日(水)～16日(日)午前9時～午後5時(エコマーケットは午前10時～午後4時)/リサイクルひろば高井戸/問 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〈水曜日を除く〉)

愛杉会作品展・特別展 12月14日(金)～18日(火)午前10時～午後6時(14日は1時から。18日は4時まで)/セッション杉並/会員の書・写真・絵画、区内の子ど

もたちの絵画等の展示/問 古川 042-324-6630

座の市 12月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並産野菜、交流自治体の物産品ほかの販売/問 座・高円寺 3223-7500

英語で交流する「English Cafe」 12月15日(土)午後1時～4時/明治大学(永福1丁目)/異文化プレゼンテーションほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/問 企画申し込みフォームから12月10日までに申し込み/問 イングリッシュカフェ運営事務局 3518-9556

失語症カフェ「ワックル」 12月16日(日)午後1時30分～3時30分/言語生活サポートセンター(荻窪5丁目)/30名(申込順)/500円/申 問 電話で、NPO法人日本失語症協会 5335-9756

すぎなみ彩楽ウインドシンフォニー定期演奏会 12月16日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=福田洋介(指揮)ほか▶演目=「ドラゴンの年」ほか/1000名(先着順)/問 すぎなみ彩楽ウインドシンフォニー・廣瀬 090-6165-0718(土・日曜日午前11時～午後6時)/親子席あり(未就学児)

城西病院ホスピタリティコンサート 12月20日(木)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=高濱絵里子(ピアノ)▶曲目=ラベル「ソナチネ」ほか/70名(先着順)/問 城西病院・平木 3390-4166

お菓子の家づくり、まちづくり教室 12月22日(土)午後1時30分～4時/産業商工会館/小学生とその保護者/30組(抽選)/1組1000円/申 往復はがきに同伴の保護者の氏名・住所・連絡先電話番号、お子さんの氏名・学年も書いて、12月10日(消印有効)までに計画工房「お菓子の家」係(〒166-0013堀ノ内1-8-3-206)/問 同係 080-5699-8696/車での来場不可

東京バッハ合唱団 定期演奏会 12月22日(土)午後2時～3時30分/荻窪教会(荻窪4丁目)/出演=山田恵美子(フルート)ほか▶曲目=クリスマス・オラトリオ/100名(申込順)/申 問 電話で、東京バッハ合唱団事務局 3290-5731/同団体ホームページからも申し込み可

映画で世界一周!～ブルガリア編「夢の星座」クリスマス上映会 12月22日(土)午後2時～4時20分/中央図書館/親子映画会、ブルガリアについてのお話/幼児

～高校生とその保護者/50名(先着順)/問 ちいさなひとのえいががっこう・岡崎 090-7132-8393/保護者のみの参加不可

大人と子どもに贈るクリスマスコンサート2018 12月23日(祝)午前11時～正午・午後2時～3時/杉並公会堂/歌とクラリネットとピアノが奏でる生演奏ほか▶出演=なかむらりえほか/乳幼児とその保護者/各187名(申込順)/各回2500円。子ども各回500円(膝上無料。子育て応援券利用可)/申 問 電話で、ほんわか村事務局・高橋 090-9809-8428

年忘れ荒馬まつり 千楽万楽 12月26日(水)午後7時～8時30分/座・高円寺/荒馬座杉並公演 樽ばやしほか/宮河伸行ほか/250名(申込順)/3000円。子ども・障害者手帳をお持ちの方2000円/申 問 電話で、12月25日までに民族歌舞団荒馬座 3962-5942

新春民謡唄い初め～三味線と尺八による民謡で新春を祝いましょう 31年1月12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=松原伸松社中▶曲目=「武田節」ほか/区内在住の方/90名(先着順)/300円/問 杉の樹大学同窓会・塩澤 090-5499-5712

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

12月23日(祝)午前9時～10時30分
区太極拳連盟・高島和恵 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定員30名(先着順) 費550円

◆ヨガⅢ

31年1月8日～3月12日の毎週火曜日、午前10時～11時・11時～12時(各計10回)
師 畑ひろみ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員各20名(抽選) 費各5500円 往復はがき(12面記入例)で、12月10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)

…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館 (〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

下高井戸区民集会所

◆師走「卓球・車いす卓球タイム」

12月15日(土)午前10時～11時50分
師 横尾文代ほか 区内在住の方 定員25名(申込順) 費600円。障害者・中学生以下350円 電話で、同区民集会所

◆バレエ&ストレッチ

31年1月17日～3月7日の毎週木曜日①午後3時～3時50分②4時～4時50分(各計8回)
師 蜂谷麻美 区内在住・在勤・在学の方 定員各20名(申込順) 費各6000円 往復はがき(12面記入例)で、同区民集会所 他①はお子さんの同伴可

…………… いずれも ……………

場 下高井戸区民集会所 (〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

高円寺体育館

◆背骨コンディショニングⅢ

31年1月7日～3月11日の月曜日、午後7時～8時30分(1月14日、2月11日を除く。計8回)
師 小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 往復はがき(12面記入例)で、12月12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)

き(12面記入例)で、12月12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)

◆シニアセルフケア体操Ⅲ

転倒予防、体調改善を目的に行う体操です。

31年1月8日～3月12日の火曜日、午後1時15分～2時45分(2月5日・12日を除く。計8回)
師 HIKARU 区内在住・在勤のおおむね50歳以上で、医師から運動制限がない方 往復はがき(12面記入例)で、12月15日(必着)までに同体育館

◆コアトレーニングⅢ

31年1月11日～3月1日の毎週金曜日、午後7時～8時30分(計8回)

師 鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 往復はがき(12面記入例)で、12月13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)

…………… いずれも ……………

場 高円寺体育館 (〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 定員各20名(抽選) 費各6400円 他車・バイクでの来館不可

その他

◆すぎなみ名物ファミリー駅伝「参加チーム・当日スタッフ」募集

31年2月24日(日)正午～午後3時30分
場 蚕糸の森公園(和田3-55-30) 内1チーム4名による駅伝競走。ト

ラック(150m)7周+大回りコース(520m)6週の合計13周(4.2km)。チーム内で選手の出走順と周回数を設定(事前申告。出走は1人1回)。ゴール予想タイムをエントリー時に申告し、当日は予想したタイムに合った走りをする 区内在住・在勤・在学の方1人以上を含む4人グループ 定員60チーム(申込順) 申込書(区体育施設・地域区民センター・図書館などで配布)を、31年1月15日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8F ☎5305-6162)へ郵送・ファクス 同財団 ☎5305-6161

区民農園の利用者を募集します



農園の概要

- 募集農園=右表のとおり
●利用期間(最長)=31年3月15日～34年2月15日
●利用料=年間7000円

対象

次の①～④の全てを満たす方
①杉並区に住民登録している②耕作意欲はあるが、耕作できる土地がない③当選後の「手続き会」に出席が可能④農園利用のルールを順守できる

申込書配布場所

産業振興センター、区民事務所、区役所1階ロビー、図書館(各施設の休業日を除く)

申し込み

申込書(往復分の62円切手を貼付。持参の場合は返信分のみ)を、12月17日(消印有効)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)へ郵送・持参

問い合わせ

同係 ☎5347-9136

その他

複数の申し込みや、同一世帯での申し込みは、1通の申し込みとみなします。他人の氏名を使用した場合、記入の不備があった場合は無効です

〈募集区民農園一覧〉

Table with 3 columns: No., 農園名(所在地), 区画数. Lists 8 agricultural gardens with their locations and plot counts.

歳末即売会

◆城西生産部会 12月7日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)
区役所中杉通り側入り口前/買い物袋持参

◆杉並中野生産部会 12月14日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)
区役所中杉通り側入り口前/買い物袋持参

…………… いずれも ……………

場 杉並グリーンセンター ☎5349-8791

講演・講座

講演会「マスコミの現状と私たちの暮らし」 12月9日(日)午後2時30分～5時
SCF(高円寺南5丁目)/放送作家・石井彰/50名(先着順)/500円/同高円寺南9条の会・小林 ☎090-2226-4106

原爆の図第10部「署名」を展示する杉並区民の会講演会 12月9日(日)午後2時～4時
高円寺障害者交流館/「第五福竜丸は航海中～署名や手紙・願いを読む」(第五福竜丸展示館学芸員・市田真理)、証言「魚屋さんのひと言・水爆禁止の署名で行動を！」(竹内ひで子)/70名(先着順)/300円/同同団体事務局・齋藤 ☎070-6977-

2247

わがまち一番体操祭り～介護予防・いつまでも元気で! 12月15日(土)午後1時～3時30分
高齢者活動支援センター/講演「在宅医療を支えるしくみ」(区在宅医療・生活支援センター所長)、脳トレ、アンデスの歌/65歳以上の方/80名(先着順)/同わがまちいちばんの会・金子 ☎090-7408-5674

東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」

31年1月11日(金)・25日(金)、2月8日(金)・22日(金)、3月8日(金)・22日(金)午後0時30分～2時/同病院(天沼3丁目)/東京学芸大学名誉教授・池田克紀/区内在住・在勤の方/各25名(申込順)/各1000円/同電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

河北健康教室 摂食嚥下障害について～美味しい食事を続けるために

31年1月12日(土)午後2時～3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北リハビリテーション病院セラピー部言語聴覚士・近藤由恵/80名(申込順)/同電話で、河北総合病院広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

「からだがつながる世界の旅」を楽しもう

31年1月19日(土)午後2時～4時/女子美術大学(和田1丁目)/アーティスト・大小島真木/50名(申込順)/300円。大学生以下無料/同ファクス(12面記入例)で、31年1月10日までに女子美術大学同窓会事務局 ☎3381-1507/同事務局・岩本 ☎3381-1500

日本フィル楽団員講師による「60歳からの楽器教室」

31年1月21日(月)～11月の月2回(平日の昼間。1回2時間程度)/杉並公会堂ほか(楽器により異なる)/日本フィル楽団員/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6万5000円/往復はがき(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20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(レンタルあり(有料))

その他

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 12月10日(月)午後1時～4時

/高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

税金なんでも相談会 12月12日(水)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎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

税理士による相続税無料相談会 12月15日(土)午前9時30分～午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/同電話で、12月14日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

12月17日(月)～19日(水)午前11時～午後4時(初日は午前9時30分から整理券配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円～(先着順)/同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

※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。

連載

「地震被害シミュレーション結果」について考える

第1回 地震発生!直後の避難について

このコラムでは、29年9月、30年10月に公表した「地震被害シミュレーション」の結果を踏まえて、改めて区の震災への取り組みや、区民、地域でできる備えについて分かりやすくお伝えします。
—問い合わせは、防災課へ。



区内の避難者数が10万人を超えるというシミュレーション結果が出たけど、一体どこに避難したらいいのかな？

区立小中学校など65カ所を「震災救援所」として指定するなど10万人超の避難者の受け入れに備えています。食料や水などの生活用品も各震災救援所に備蓄しているので、自宅での生活が困難になったら、まずは近くの学校に来てくださいね。



ほお～、学校なら分かりやすいし、何より10万人を超える避難者にも備えているんだね。

受け入れは可能ですので、まずはご安心ください。しかし、慣れない集団生活になりますので、自宅とその周辺の安全が確認できれば「在宅避難」という方法もあります。在宅避難でも震災救援所で救援物資を受け取ることができるんですよ。

震災救援所も安心だけど、住み慣れた自宅で生活ができるのなら助かるわ。でも、そうするには、被災しても自宅で安全に生活できるように考えておかないとね。



区職員

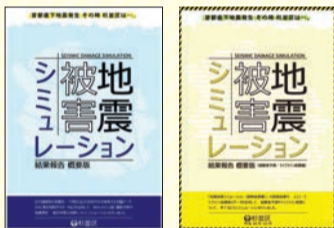
次回
予定

「ライフライン
被害に対する備え」

家具転倒防止対策、3日分の食料や懐中電灯、カセットコンロ等の準備など、日頃の備えが大切です。感震ブレーカーの設置も火災の防止に効果的です。準備の際には、冊子「杉並区の防災対策」等も参考にしてください。防災用品もあっせんしていますので、悩んだらぜひご相談くださいね！

CHECK!

地震被害シミュレーションの結果は、区ホームページ、防災課（区役所西棟6階）、市街地整備課（西棟3階）でご覧になれます。



「杉並区地震被害想定AR」アプリや「すぎナビ」からもシミュレーション結果を確認できます！**無料**



この電話、なんかあやしい? と思ったら…

「区役所をかたる還付金詐欺に注意！」



このように、不審なはがきや電話がありましたら、迷わず「振り込め詐欺被害0ダイヤル」へお電話ください。
図 危機管理対策課地域安全担当

振り込め詐欺被害^{ゼロ}ダイヤル にご相談ください

●区内在住の女性（70代）と同居の娘からの相談と担当者の対応

区役所職員を名乗る男から電話があり、「医療費の還付金」があるので「銀行のATM」へ行き「携帯で電話」するように言われた。電話を受けた女性は銀行に行く前に娘に連絡し、不審に思った娘がインターネットで調べた「^{ゼロ}ダイヤル」に相談。担当者は「これは『還付金詐欺』である」ことを伝え、被害を未然に防ぐことができた。

ワンポイントアドバイス

区役所から医療費の還付金について、銀行のATMに行くよう指示することは絶対にありません。

杉並区振り込め詐欺被害^{ゼロ}ダイヤル

24h 5307-0800



お知らせ 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には郵送します。申し込みは広報課へ。

世帯と人口
(住民基本台帳)
11月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	307,045 (147増)	合計 321,810 (452増)
	外国人のみの世帯	12,185 (290増)	
	日本人と外国人の世帯	2,580 (15増)	

人口	男		女		小計 551,617 (410増)	合計 569,265 (740増)
	日本人	264,387 (248増)	287,230 (162増)			
	外国人	8,728 (170増)	8,920 (160増)	17,648 (330増)		