

広報 すぎなみ

地域連携の「教育」  
その支え手として。

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

1/15  
平成31年(2019年)  
No.2246

子どもたちが健やかに成長していけますように—それは家族や先生だけの願いではありません。杉並の各地域で、子どもの“豊かな育ち”を支える人たちがいます。時に地域・学校を結ぶパイプ役として、時に子どもたちのよき相談役として奔走する青少年委員の皆さん。今号では同協議会会長の伊藤さん、今年度から委員となった諸橋さん、10年の活動を経てOBとなった唐澤さんにお話を聞きました。



特集  
人  
すぎなみピト

青少年委員

Contents —主な記事—

7 | 不妊治療への助成を行っています 8-9 | 個人住民税・所得税の申告期限は、3月15日(金)です 10 | なかま集まれ! 16 | 切断ヴィーナス~越智貴雄写真展

〒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。



# 杉並に広がる教育のネットワークをつなぐ「駅」のような存在でありたい。

—青少年委員の皆さんの活動には、主にどのようなものがありますか？

唐澤：青少年委員は大きな2本の柱を軸に活動しています。1つは地域と学校を結ぶパイプ役としての活動。もう1つは小中学校の子どもの地域活動をサポートする活動。子どもたちの地域活動というのは、地域でのボランティア活動や、中学校区ごとに1年に1度行われる「子ども地域活動促進事業」（以下「子促事業」）などのことです。

伊藤：地域のイベントに中学生ボランティアのサポート役として参加する機会も多いですが、子どもたちと同じくらい私たち青少年委員も楽しませていただいています。高齢者、障害のある方、子どもから大人まで、地域のさまざまな方がつながる貴重な場のお手伝いをさせていただけることは、とてもありがたいです。

諸橋：私は30年度から青少年委員を務めさせていただいています。実際に活動に加わってみて、委員の皆さんが重責を感じさせず、とても軽やかに生き生きと活動されている様子を目の当たりにし、非常に感激しました。地域の子どもたちと自然体で関わっていらっしゃる姿が本当にすてきで、私もそんなふうに関わっていききたいと強く感じました。

唐澤：「子促事業」では、毎年それぞれの中学校区で趣向を凝らしたお祭りなどを開催していますが、その現場は地域の子どもたちのつながりの場にもなっています。中学生の子が幼稚園児くらいの小さな子に優しく接したり、頑張っている姿を見て、来場した方の中には「中学生のイメージが変わりました」と言われる方もいました。

諸橋：私の担当する中学校区は30年度の「子促事業」を3月に控えていて、実行委員に立候補してくれた小中学生による実行委員会がまさに始まったところです。最初は「子どもたちがどれだけできるのかな」と不安に思っていたのですが、実際に中学生たちの話し合いの場を見ていると驚かされます。子どもたちの力できちんと組織し、中学生がリーダーシップを発揮して小学生をうまく引っばってってくれています。改めて、「子促事業」は子どもたちの大切な“育ちの場”なのだなぁと感じました。その子どもたちにちょっとしたアイデアを渡すなど、後押ししてあげるのが、私たち青少年委員の役割なのだと思います。

唐澤：そうですね。学校の授業の中だけでは見えないところもあるので、先生が「実行委員長で大丈夫かな」と心配することもありましたが、ちゃんときっちりやり遂げるんです。活動の場が違うと、日ごろ学校や家庭では見せることのない一面が出てきたり、思いがけない手腕を発揮したりと、子どもたちにとっても地域活動だからこそ得られる成長があるのではないかと思います。



▲大宮中学校区の子ども地域活動促進事業「地域音楽交流会」で、中学生が「南中ソーラン」を踊っている様子。他にも、幼児から平均年齢80代のフラダンスグループまで幅広い年齢層が参加。

ステージのモニュメントは、美術部の生徒を中心に地域の子どもたちが完成させました！

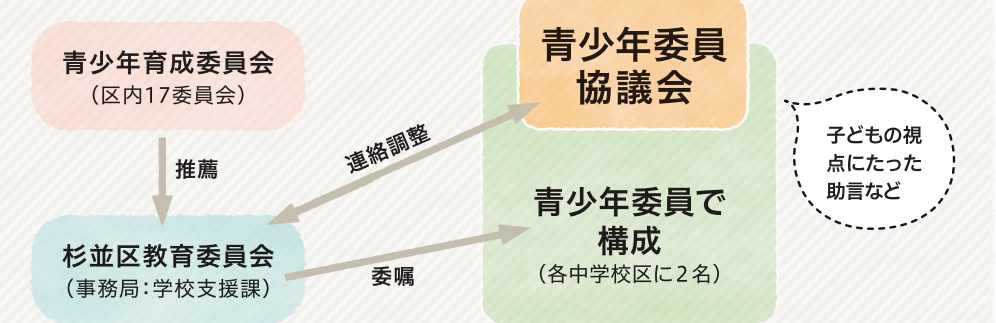
## 青少年委員とは？

区内17の地域で子どもの健全育成事業を行っている青少年育成委員会からの推薦を受けて、区教育委員会が委嘱する非常勤の公務員です。中学校区で各2名が選ばれ、担当中学校区の地域教育連絡協議会等の事務局として子ども地域活動促進事業等を担うなど、学校・地域・家庭・行政と連携しながら子どもたちの豊かな人間性を育むお手伝いをしています。

区内で45名の委員が活動中です



●青少年委員のしくみ



| 小中学校での主な活動 |

- 住民・団体・行政相互のパイプ役
●児童館の地域中・高校生委員会
●青少年の地域活動支援

伊藤：「子促事業」の大きな目的として、子どもを子ども扱いせず、地域社会の一員としての意識を持って活躍してほしいという点があります。そういった意味では目的に沿った、とても有意義な現場になっているのではないのでしょうか。

—活動をされる中で難しさを感じる点はありますか？

伊藤：物理的に大変な部分はあります。特に中学生ともなると部活や学校の行事、塾など何かと忙しいので、「子促事業」の実行委員をお願いするタイミング、実行委員になってもらった後の集まりなど、スケジュールを調整してまとめていくのがなかなか大変です。

唐澤：実行委員を集めること自体も、最初の頃は難しかったですね。私が29年度まで担当していた中学校区は、今でこそ50人近くの子どもが進んで立候補してくれるようになりましたが、当初は学校の生徒会の子どもたちに頼み込んで引き受けてもらっていました。実際に経験するとそのやりがいや楽しさを理解してもらえるのですが、周知するまでは苦労しました。ただ、大変なことはもちろんありますが、それ以上に喜びが大きいのが青少年委員なんです。

—喜びというのは、例えばどんなことですか？

諸橋：私はこれまで保護者として学校と関わっていましたが「子促事業」では、「〇〇のお母さん」と呼ばれるのではなく、同じ目線で共に活動する「諸橋さん」として親んでもらえることに幸せを感じています。

伊藤：わかります。自分が親として子どもと関わるのとは、また違うんですよね。“友だちプラス”みたいな関係だなぁとは思っています。中学生という、多感で親として関わるには悩みも多い時期に、子どもたちとそんな関係性を築けるのは嬉しいです。

唐澤：自分の子どもが卒業するわけではないけれども、子どもたちが卒業する時、1年生ではおぼつかない印象だった子たちが、活動を通してさまざまなことを達成して、3年生の最後に素晴らしい成長を遂げている姿を見ると、胸がいっぱいになります。また、私は青少年委員を10年間務めました。委員になったからこそ出会えた人たち、経験できたこ

とは、これからはずっと宝物です。

—今後の抱負について聞かせてください。

諸橋：今年度初めて青少年委員の会議に出席し、青少年委員の皆さんが一堂に会する場を目にしたとき、青少年委員というのは杉並のネットワークをつなぐ「駅」のような存在だという印象を受けました。教育というテーマでつながるプラットフォームのようなものなのだ、と。私自身もその駅のひとつになった責任をしっかりと受け止め、地域との連携を一層深め、そして諸先輩方のように楽しみながら子どもたちの“育ちの場”をより良いものにしていけるよう頑張っていきたいです。

伊藤：私は任期が満期となる10年まで、残すところあと1年となりました。とはいえ、私の担当する中学校区は新設校で、これから新しい取り組みがまだまだたくさん控えているため、最後まで挑戦が続きます。しっかりと次にバトンタッチしつつ、自身の役割を終えてもまた、これまでの経験や蓄えてきた知識を違ったかたちで地域に還元していけたらと思います。

唐澤：私も青少年委員は終わりましたが、もうしばらく子どもたちに関わっていきたくと思っています。いかにして青少年委員の存在を知ってもらおうかとずっと課題にきて、少しずつ浸透はしてきたものの、まだまだ認知度は低いと思います。ぜひこのような活動を知っていただくとともに、各中学校区で開催されるお祭りなどに来ていただき、子どもたちが活躍する姿を見ていただけたらと願っています。

## interview すぎなみピト × 青少年委員



青少年委員協議会前会長・OBの唐澤弘子さん

青少年委員協議会会長・伊藤歩さん

今年度から青少年委員となった諸橋記子さん

CHECK! 青少年委員の活動をまとめた「青少年委員だより」もご覧ください。 杉並区青少年委員



# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 地域課非常勤職員（嘱託員）

☑一般事務（パソコン操作あり）▶勤務期間=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=各地域区民センター▶資格=高等学校卒業程度の学力を有する方▶募集人数=若干名▶報酬=月額18万4900円（30年度実績）▶その他=実務経験による報酬加算・有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）▶申込書（地域課地域係〈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。1月29日午後5時（必着）までに同係へ郵送・持参▶同係▶書類選考合格者には面接を実施

#### 在宅医療・生活支援センター保健師（嘱託員）

☑在宅医療の相談の対応、医療機関等へのニーズ調査ほか（パソコン操作あり）▶勤務期間=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=在宅医療・生活支援センター▶資格=保健師の資格を有する方▶募集人数=1名▶報酬=月額22万1200円（30年度実績）▶その他=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）▶申込書（在宅医療・生活支援センター）で配布。区ホームページからも取り出せます▶保健師免許証の写しを添えて、1月25日午後5時（必着）までに同センター（〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並）へ簡易書留で郵送・持参▶同センター▶5335-7317

#### 済美教育センター理科指導員（嘱託員）

☑小中学校教育課程の理科実験観察授業・移動式プラネタリウム授業などの指導支援業務ほか▶勤務期

間=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（土曜日への振り替えあり）▶勤務場所=済美教育センター、区立小中学校▶資格=次の要件を全て満たす方①学校教育法に定める大学または大学院で、天文学・物理学・地球科学・生物学・化学のいずれかを専攻②大学卒業以上で、教育職員免許法に定める小学校または中学校の教員免許（理科）を有する③小中学生への理科・科学の指導経験がある④普通自動車第一種免許を有する▶募集人数=2名▶報酬=月額18万4900円（30年度実績）▶その他=実務経験による報酬加算・有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）▶履歴書（区ホームページから取り出せます）に志望動機（様式自由。800字以内）、教員免許状（理科）の写しを添えて、封筒に「理科指導員応募」と書いて、1月31日午後5時（必着）までに済美教育センター管理係（〒166-0013堀ノ内2-5-26）へ郵送・持参▶同係▶3311-0021▶書類選考合格者には面接を実施

#### 杉並障害者福祉会館嘱託員（福祉）

☑勤務期間=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（祝日を除く）▶勤務場所=杉並障害者福祉会館▶資格=精神保健福祉士・社会福祉士のいずれかの資格を有する方。または障害者福祉施設等で障害者支援の実務経験等を有する方▶募集人数=若干名▶報酬=月額18万4900円～（30年度実績）▶その他=実務経験による報酬加算・有給休暇・健康診断あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）▶履歴書に資格者証の写しを添えて、2月8日午後5時（必着）までに障害者生活支援課地域生活支援担当（〒168-0072高井戸東4-10-5杉並障害者福祉会館内）へ郵送・持参▶同担当▶3332-1817▶書類選考合格者には面接を実施。可否は2月下旬までに決定

#### 区立保育園等アルバイト

☑職種・勤務時間・勤務期間・採用人数・時給=下表のとおり▶勤務日時=月20日。原則、月～金曜日▶勤務場所=区立保育園、区立小規模保育事業所（宮前北）、区保育室（直営型）、区定期利用保育施設（直営型）、区立子供園のいずれか▶資格=高等学校卒業（程度）以上の方▶その他=社会保険加入（フ

ルタイム・5時間勤務で2カ月を超える勤務の場合）。交通費支給（上限あり）▶履歴書を、2月28日午後5時（必着）までに保育課管理係（区役所東棟3階）へ郵送・持参▶同係▶他履歴書記入要領=①希望職種は順位をつけて複数記入可②パートタイマーとの併願可③志望動機・「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入④区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴に記入。保育士資格がなくても応募可（有資格者優先）⑤「保育士証」をお持ちの方は写しを添付⑥書類選考合格者には面接を実施

#### ◇保育補助

職種	勤務時間	勤務期間	採用人数	時給
フルタイム	午前8時30分～午後5時15分	4月1日～9月30日	15名程度	1090円 (有資格者 1170円)
		4月1日～32年3月31日（年度途中の更新を含む）	20名程度	
午前4時間	午前7時30分～11時30分	4月1日～32年3月31日（年度途中の更新を含む）	若干名	
午後4時間	午後2時30分～6時30分	4月1日～32年3月31日（年度途中の更新を含む）	15名程度	

#### ◇用務補助

職種	勤務時間	勤務期間	採用人数	時給
フルタイム	午前8時30分～午後5時15分	4月1日～9月30日	6名程度	1040円
5時間	午前9時～午後2時45分		7名程度	

#### 区以外の求人

#### 杉並障害者福祉会館①運営協議会事務局清掃指導員②受付職員

☑①清掃業務・清掃員（知的障害者）の指導②電話・来館者の対応、施設利用の受け付けほか▶勤務期間=①4月1日～②4月1日～32年3月31日（更新可）/いずれも65歳に達した年度末で退職▶勤務時間=①月18日。原則、月～金曜日午前8時15分～午後5時（祝日を除く）②月12日程度。午前8時50分～午後1時、午後0時50分～5時（交替制）▶勤務場所=杉並障害者福祉会館▶資格=②区内在住で障害のある方▶募集人数=①1名②若干名▶報酬=①月額16万9920円②時給985円（いずれも30年度実績）▶①有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給▶履歴書に②は障害者手帳の写しを添えて、1月28日（必着）までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局（〒168-0072高井戸東4-10-5）へ郵送・持参▶同事務局▶3332-6121▶書類選考合格者には面接を実施

### 2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	6日(木) 13日(木) 20日(木)	-	27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) 21日(木) 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	-	5日(火) 午後1時30分～4時	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	5日(火) 午後1時30分	19日(火) 午後1時30分 22日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	28日(木) 午前9時30分～10時15分	1日(金) 8日(金) 15日(金)	18日(月) 午後1時30分～4時	4日(月)・25日(月) 午後1時30分～3時30分 (25日は生後9カ月頃から)	午前 5日(火) 19日(火) 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	5日(火) 午前9時～正午	14日(木) 午後1時30分 22日(金) 午後1時15分	1日(金) 28日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水) 午前9時～10時	-	-	26日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 27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	5日(火) 12日(火) 19日(火)	-	21日(木)午後1時30分～3時30分 (生後9カ月頃から) ★電話で申し込み。(28名。申込順)	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。チェーン錠を付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。

凡例 時日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費（記載のないものは無料）▶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



## 保険・年金

### 公的年金等の源泉徴収票が送付されます

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

このうち、「老齢年金」の額が108万円以上(65歳以上の場合は158万円以上)の方は、所得税が源泉徴収されます。

そのため、30年間に「老齢年金」を受け取っている方には、日本年金機構から1月中旬に「平成30年分公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

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

なお、「障害年金」や「遺族年金」は非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

## 募集します

### 阿佐谷地域区民センター協議会委員

☎協議会で行う催しの企画・運営、部会(月3・4回)、各行事の実行委員会などへの参加ほか(パソコン作業あり) ▶ **任期**=4月から4年間 ▶ **活動場所**=阿佐谷地域区民センターほか ▶ **資格**=阿佐谷北・阿佐谷南・成田東・成田西の全域、梅里2丁目、大宮1丁目5・6番、大宮2丁目、浜田山4丁目、荻窪1・3丁目、天沼1丁目、本天沼1丁目、本天沼2丁目40・41番、下井草1・2丁目に在住の方 ▶ **募集人数**=5名程度 ▶ **報酬**=交通費程度 ☎申込書(阿佐谷地域区民センター協議会 ☎<http://www.asagaya-kyogikai.org/>から取り出せます)を、同協議会事務局(〒166-0004阿佐谷南1-47-17)へ郵送。または、はがき(12面記入例)に「委員希望」も書いて、同事務局 ▶ **申込締め切り日**=1月31日(必着) ☎同事務局 ☎3314-7215 ☎後日面接を実施。応募書類は返却しません

### 井草地域区民センター協議会委員

地域住民の交流、コミュニティーの形成を目的として、祭りや各種講座・地域の団体との協働事業を企画・実施します。

☎ **任期**=6月1日から4年間 ▶ **活動場所**=井草地域区民センターほか ▶ **資格**=井草・上井草・下井草の全域、今川1・2丁目、清水2・3丁目に在住の方 ▶ **募集人数**=10名程度 ▶ **報酬**=交通費程度 ☎申込書・略歴書(井草地域区民センター協議会事務局で配布。同協議会 ☎<http://www.igusahome.sakura>。

ne.jp/からも取り出せます)を、2月28日までに同事務局(下井草5-7-22)へ持参 ☎同事務局 ☎3301-7723(月～金曜日午前8時30分～午後5時) ☎後日面接を実施。応募書類は返却しません

### 杉並区スポーツ推進委員(非常勤職員)

スポーツ・運動を通じた「区民の健康づくり」や「絆のあるまちづくり」を目指して、地域でのスポーツ活動やイベントの企画・運営などを行います。

☎ **任期**=4月1日～32年3月31日 ▶ **資格**=区内在住で4月1日現在満20歳以上の方 ▶ **募集人数**=若干名 ▶ **報酬**=月額8000円 ☎申込書(募集要項に添付。スポーツ振興課(区役所東棟6階)、区体育施設などで配布。区ホームページからも取り出せます)に作文を添えて、2月12日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参 ☎同課 ☎活動内容や作文のテーマは募集要項参照

### ゆうゆう館上半期団体利用申請の受け付け

4～9月の間、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。抽選は、2月15日(金)～22日(金)に実施します(17日(日)を除く)。詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。なお、馬橋館の抽選は、30年12月21日に終了しました。

☎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、さざんか一ど登録団体が高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施している団体 ☎直接、1月21日～2月5日に利用を希望するゆうゆう館 ☎各ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当

## 健康・福祉

### 後期高齢者医療制度に加入の方へ医療費等通知書を送付します

東京都後期高齢者医療広域連合から、「医療費等通知書」を1月下旬に送付します。

通知書には、「診療年月」「医療機関等名称」「医療費等の総額(10割分)」「医療費等の自己負担分(1割または3割分)」等を記載しています。お手元に届いたら、受診内容等の確認をお願いします。

☎29年7月～30年8月に①または②に該当する後期高齢者医療制度被保険者/①医療費等の総額(自己負担分+保険者負担分)が5万円を超える月がある②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給がある ☎区国保年金課高齢者医療係、東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519 ☎全ての被保険者に送付するものではありません

## 相談

### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎2月2日(土)午前9時～午後5時 ☎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 ☎1人45分程度

### 住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談

☎2月7日(休)午後5時～8時30分 ☎納税課 ☎5307-0634～6

## その他

### 杉並区議会議員選挙立候補予定者説明会

4月21日(日)執行の杉並区議会議員選挙の立候補予定者を対象に、届け出要領などの説明会を開催します。

☎2月16日(土)午前9時30分～正午 ☎区役所第4会議室(中棟6階) ☎立候補予定者1名につき2人以内 ☎選挙管理委員会事務局

### 「はかり」の定期検査を実施します

商店での取り引きや学校・医院などでの証明に使用する「はかり」は、2年に1度の検査を受けなければなりません。全ての「はかり」について、東京都計量検定所職員が検査対象のお店などへ伺い検査を実施します。

検査対象者には、はがきで事前に通知します。通知の無かった方、新たに「はかり」を使用するようになった方、「はかり」を使用しなくなった方はお問い合わせください。

☎3月20日(水)まで(土・日曜日、祝日を除く) ☎東京都計量検定所 ☎5617-6638

### 特別区職員技術職採用フォーラム

技術職(土木造園〈土木〉、土木造園〈造園〉、建築、機械、電気)の仕事内容やその魅力を現役職員の経験談も交えてお伝えします。

☎3月24日(日)午後0時30分～4時 ☎明治学院大学(港区白金台1-2-37) ☎基調講演、技術職職員による仕事紹介と質問会(パネルディスカッション) ☎31年度以降、技術職での特別区職員採用試験受験希望者 ☎550名程度(先着順) ☎特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787 ☎受験資格は特別区人事委員会ホームページ等でご確認ください

## 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

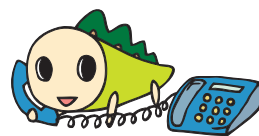
小児科 平日:午後7時30分～10時30分

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

まず、電話で確認!  
保険証・医療証を  
忘れずに



☎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(または☎5347-2252) 杉並区急病医療情報センター

土・日曜日、祝日:午前9時～翌日午前9時/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。

☎#7119(または☎3212-2323) 東京消防庁救急相談センター

24時間(年中無休)

## 区長記者会見の生中継を行います

31年度当初予算(案)に関する区長記者会見を、ケーブルテレビ(ジェイコム東京 地上デジタル11ch)で生中継します。

日時 1月31日(木)午後1時～1時45分

問い合わせ 広報課

その他 YouTube杉並区公式チャンネルでも、準備ができ次第配信します

## 区内空間放射線量等測定結果

12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。

☎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衛生検査係 ☎3334-6400



## テレビの視聴に関するお知らせ

—— 問い合わせは、700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012または☎050-3786-0700（午前9時～午後10時）へ。

1月24日から区内の一部の地域において、各携帯電話事業者が新しい電波（700MHz帯）を使用する予定です。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る可能性があります。

1月から、受信障害が発生する可能性がある地域の方へ、チラシ（下図）が配布されています。テレビ映像に影響が生じた場合は、無償で回復作業を行いますので、お問い合わせください。なお、工事作業者が費用を請求することは一切ありません。



## 除雪にご協力ください

—— 問い合わせは、杉並土木事務所 ☎3315-4178へ。

区では、積雪が10cm以上あった場合、区が管理する道路等の除雪を行います。区が管理する道路等は約700km以上あるため、除雪する箇所はバス通り・駅前広場・急な坂道などの一部に限られます。

このため、日常生活道路となっている多くの道路は、周辺に居住する方々で協力して除雪するなど、安全な通行確保にご協力をお願いします。

なお、区では融雪剤・凍結防止剤の配布は行っておりません。

### 除雪を行う際に注意すること

- 安全に十分ご注意ください。
- 除雪は体に大きな負担がかかる作業です。体調にご配慮ください。
- 雪で雨水ます等の道路排水施設をふさがないようにしてください。

## 旧秋川研修室を売却します

—— 問い合わせは、経理課財産管理係 ☎5307-0779へ。

旧秋川研修室（東京都あきる野市五日市1003）の土地・建物について、一般競争入札により売却いたします。詳細は、区ホームページをご覧ください。

### 入札日時

2月28日(木)午前11時  
※入札終了後、即時開札します。

### 場所

区役所第7会議室（西棟6階）

### 最低入札価格

5308万円

### 入札申し込み

申込書（経理課〈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）に必要書類を添えて、2月8日までに同課へ持参



## 「特定保健指導利用券」をお送りします

—— 問い合わせは、国保年金課医療費適正化担当へ。

国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方へ「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導とは、国保特定健診の結果に基づき、専門職（医師・保健師・管理栄養士など）から無料で受けられる生活習慣改善のためのアドバイスや支援のことです。初回面談で目標を設定し、3～6カ月間取り組みます。

① 次の①～③の全ての要件を満たす方①40歳以上で杉並区国民健康保険に加入している②国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定を受けた③高血圧症・脂質異常症・糖尿病のいずれの内服治療も受けていない ④委託事業者（ユーエスキュア）から電話で利用の勧奨を行います

## 特別区民税・都民税第4期分の納期限は1月31日(木)です

—— 問い合わせは、納税課へ。

金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。インターネットバンキングを利用できる方は、携帯電話やスマートフォンから「モバイルレジ」をご利用いただけます。口座振替の方は、1月31日(木)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。

### 便利・安心 口座振替

口座振替申請書を金融機関または納税課へ提出してください。また、キャッシュカードで簡単に申し込み手続きができる「ペイジー口座振替受付サービス」もあります。いずれも詳細は、区ホームページをご覧ください。

## 杉並区シルバー人材センターからのお知らせ

### 「シルバー孫の手」事業

「シルバー孫の手事業」とは？

電球を取り換えてほしい、古新聞をまとめてほしい…。

そんな時に、シルバー人材センターの会員がボランティアでお手伝いする事業です。

### 利用できる方

区内在住の60歳以上で、一人暮らしまたは同居する家族が60歳以上の方

### お手伝いできること

30分以内で完結する、特別な技術や道具が不要な作業

例えば…

- ・電球や蛍光灯の交換
- ・小さな家具の移動
- ・ゴミや古新聞の搬出
- ・郵便物の投函 など

※費用は無料です。利用は年12回、月の利用は3回まで。

### 問い合わせ

同センター荻窪分室 ☎3220-9804



### シルバー人材センター会員募集

家庭、事業所、区などから、さまざまな仕事を有償で引き受け、会員に提供しています。会員は、自分に合った仕事を選び就業します。

### 対象

区内在住でおむね60歳以上の方

### 仕事例

駐輪場の管理、登下校時の交通指導、草取り・落ち葉掃き、マンション清掃、家庭内清掃、お子さんの送迎、保育園・高齢者施設での補助業務ほか



### 入会説明会

入会希望の方は、入会説明会への参加（要予約）が必要です。

① 2月13日(水)・21日(木)午後1時30分～4時30分 ② 同センター（阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階） ③ 同センター ☎3317-2217 ④ 説明会は毎月実施



# 不妊治療への助成を行っています

## 杉並区特定不妊治療費助成

特定不妊治療（体外受精および顕微授精）費の一部について、東京都特定不妊治療費助成を受けている夫婦（事実婚は含みません）を対象に助成します。

### 助成内容

特定不妊治療の医療費から、東京都特定不妊治療費助成事業での助成額を差し引いた実費額のうち、治療1回につき治療ステージごとの上限額（A、B、D、E=5万円。C、F=2万5000円）を助成。

※都の不妊検査等助成および男性不妊治療（精巣内精子生検採取法等）に係る医療費助成は、杉並区特定不妊治療費助成には含まれません。

### 〈年齢別助成回数〉

初回（通算1回目）申請時の治療開始年齢※1・2	助成回数（上限）※3
39歳以下	43歳になるまでに通算6回まで
40～42歳の方	43歳になるまでに通算3回まで

※1. 43歳以上の方の助成はありません。

※2. 「治療開始年齢」は、東京都の助成申請時の提出書類「特定不妊治療費助成事業受診等証明書」に記載されている治療開始日時点の妻の年齢です。

※3. 年度内で制限はありませんが、過去の助成回数は合算されます。この上限は、通算1回目の助成認定時における治療開始日時点の年齢で決定し、固定されます。この上限に満たない場合でも、妻の年齢が43歳以上で開始した治療は全て助成対象外です。

### 対象者（本人または配偶者が、次の要件全てに該当する方）

- ・東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定を1年以内に受けている
- ※東京都の助成を受けていない方は、まず東京都へ申請をしてください。
- ・区の助成の申請時に配偶者と法律上の婚姻関係にあり、夫婦またはその一方が杉並区に住居登録がある
- ・他の区市町村から、同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない

### 申請方法

必要書類（詳細は、区ホームページ参照）を、東京都の「特定不妊治療費助成承認決定通知書」の発行日から1年以内に各保健センターへ持参（来所できない場合は保健センターにご相談ください）。

### 問い合わせ

杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

## 東京都不妊検査等助成

### 助成内容

保険医療機関で行った不妊検査および一般不妊治療に要した費用（保険薬局における調剤を含む）について、5万円を上限に助成（助成回数は夫婦1組につき1回）。

※特定不妊治療（体外受精・顕微授精）や男性不妊治療（精巣内精子生検採取法等）に係る医療費の助成は別の助成制度になります。対象となる検査等は、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

### 対象者・助成対象期間・申請方法・申請期限

東京都福祉保健局へお問い合わせください。

### 問い合わせ

同局少子社会対策部家庭支援課母子医療助成担当 ☎5320-4375

### 妊娠を望む方のための基礎講座

☎2月17日(日)午後1時30分～4時 ☎妊娠についての基礎講座、体験プログラム  
☎虹クリニック看護師、スタジオサーティープラス運動指導員  
☎区内在住・在勤・在学の方（カップルでの参加可） ☎15名（申込順）

### 不妊専門相談

☎2月21日(休)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎各1組（申込順）

…………… いずれも ……………

☎杉並保健所（荻窪5-20-1） ☎☎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

健康推進課、各保健センターでは、不妊に関する相談を行っています。ひとりで悩まず、電話などでお気軽にご相談ください。

## 区立学童クラブで働きませんか 非常勤職員（パートタイマー）追加募集

—— 問い合わせは、児童青少年課 ☎3393-4760へ。

- ◆学童クラブは、子どもたちの放課後等の生活の場です。
- ◆遊びや集団生活を通じて、自主性や社会性、創造性を育むとともに、基本的な生活習慣などを身に付けられるよう、子どもたちの成長を支援・応援しています。



**仕事内容** 区立学童クラブの日常業務や児童指導  
**勤務期間** 採用日（4月1日以降）～32年3月31日  
**勤務日時** 週5日。原則、月～金曜日（土曜日勤務の場合あり）、実働6時間（シフト制）  
**時給** 1260円（有資格者1370円）（予定）  
**応募締め切り** 2月7日まで  
※応募方法や詳細は、募集案内（児童青少年センター〈ゆう杉並〉で配布。区ホームページからも取り出せます）参照。

## 「みどり」を守り創る区の制度

区ではまちのみどりを守り・創るためのさまざまな施策を行っており、その一部を紹介します。みんなで「みどり豊かな環境にやさしいまち」をつくりましょう。

—— 問い合わせは、みどり公園課みどりの事業係へ。

### 保護樹木等指定制度

基準以上の樹木・樹林・生け垣を所有者からの申し出により調査し、指定します。標識を設置し、維持管理費用の一部として補助金を交付します。（表1参照）

また、指定された樹木・樹林は事故に備えて、賠償責任保険に加入します。

### 寄付樹木制度

区民からの寄付の申し出により、要件（地上1.2mの高さにおける幹周囲が44cm以下のものなど）を満たす樹木は、区の負担で公園などの公共施設の緑化に活用します。

### 市民緑地制度

区内の300㎡以上の樹林等を対象に、土地所有者と区が市民緑地契約（無償借地契約）を結び、契約期間中は区民の皆さんに開放する制度です。土地所有者には税の優遇措置があります。

### 緑化助成制度

接道部緑化・屋上緑化・壁面緑化に対する助成を行っています。新たに工事をするものが対象で、事前に相談・申請が必要です。（表2参照）

### 緑化計画の届け出

区内で家やビルの建築・開発行為等を行う場合、「杉並区みどりの条例」により緑化計画と緑化計画完了届の提出を義務付けて、緑化を推進しています。

表1 保護樹木等指定制度

種類	補助金	
	個人	法人
保護樹木	8000円/本	3000円/本
保護樹林	1万㎡以下の部分	
	8000円/100㎡	2000円/100㎡
	1万㎡超の部分	
	4000円/100㎡	1000円/100㎡
保護生けがき	800円/m	300円/m

表2 接道部緑化助成

種類	基準単価	
	個人	法人
生けがき	1万2000円/m	6000円/m
植え込み	1万4000円/㎡	6000円/㎡
フェンス緑化	2000円/m	2000円/m
塀の撤去	5000円/m	3000円/m
塀の撤去（大谷石のみ）	1万円/m	3000円/m

屋上緑化助成	個人	法人
	2万5000円/㎡	2万円/㎡
壁面緑化助成	個人	法人
	1万2500円/㎡	8000円/㎡

※各助成金には限度額があります





# 個人住民税・所得税の申告期限は、3月15日(金)です

## 個人住民税の申告

## 区役所へ

※区民事務所では、作成済み申告書のお預かりのみです。  
申告相談は行っていません。

【問い合わせ】区課税課

### 住民税申告書の配布と発送

申告書は区民事務所と課税課（区役所東棟2階）で配布します（区民事務所では1月21日(月)から配布）。前年に住民税の申告をした方などには、申告書を1月30日(木)に発送します。

窓口は大変混雑します。郵送での申告をお勧めします。

### 住民税の申告が必要な方

31年1月1日現在、区内に住所がある方  
(次の①～④に該当する方を除く)

- ①所得税の確定申告をした方
- ②30年の所得が給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から区に提出されている方
- ③30年の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報告書が支払先から区に提出されている方
- ④30年の合計所得金額が35万円 × (同一生計配偶者 + 扶養親族の数 + 1) + 21万円 (同一生計配偶者または扶養親族がいる方の場合のみ) 以下の方

※①に該当する方でも、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得（原則として、源泉徴収選択口座である特定口座内の所得）の所得税と異なる課税方式を選択する場合は申告が必要。

※④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする方などは、申告が必要。

31年1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋敷がある方

- 区内に住所がなくとも、均等割額が課税されます。
- ご注意ください
- ①次の(1)(2)に該当する方は、所得税の確定申告の必要はありませんが、一定の場合を除き、住民税の申告が必要となります。
- (1)給与所得者で、30年の給与所得および退職所得以外の所得金額が20万円以下の方
- (2)公的年金等に係る雑所得がある方で、30年の公的年金等に係る収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方

②30年の所得が給与所得または公的年金等のみで、各種控除（社会保険料・生命保険料・地震保険料・雑損・医療費など）を受けようとする方は、確定申告や住民税の申告をすることで、所得税が還付されたり、住民税が軽減される場合があります。

### 確定申告をする方へ

確定申告書第二表の「住民税に関する事項」欄は、住民税の計算に必要なため、寄附金税額控除等の該当事項を必ず記入してください。

### 住民税および所得税の主な改正点

#### 配偶者控除

- ・適用を受ける納税義務者に所得制限を設けます（合計所得金額1000万円超は適用対象外となりました）。
- ・適用を受ける納税義務者の合計所得金額に応じて、控除額を段階的に縮小します（3段階）。
- 住民税の控除対象配偶者等の意義
- ・控除対象配偶者とは、同一生計配偶者のうち、前年の合計所得金額が、1000万円以下である住民税の納税義務者の配偶者とされました。
- ・同一生計配偶者とは、住民税の納税義務者の配偶者でその納税義務者と生計を一にするもの（青色事業専従者で給与の支払を受けるものおよび事業専従者に該当するものを除く）のうち、前年の合計所得金額が38万円以下である者とされました。

#### 配偶者特別控除

- ・配偶者の合計所得金額の上限を123万円以下に引き上げます。
- ・納税義務者の合計所得金額に応じて、控除額を段階的に縮小します（3段階）。
- ・配偶者の合計所得金額に応じて、控除額は通減・消失します。

※住民税における配偶者控除・配偶者特別控除の控除額は、区ホームページ参照。所得税は、国税庁ホームページを参照。

### 医療費控除に係る明細書の添付の義務化

30年度（所得税は29年）から医療費控除の申告の際に、医療費等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の添付が義務化されました（ただし、32年度（所得税は31年）までは、領収書の添付または提示による申告も可）。

明細書の様式は、区ホームページから取り出せます。

### 上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の所得税と異なる課税方式の選択

所得税と住民税とで異なる課税方式（申告不要、分離課税、総合課税（配当所得等で一定のものに限る））の選択が可能となりました。対象は、原則、源泉徴収を選択した特定口座の所得になります。所得税と異なる課税方式を選択する場合は、専用の申告書（区ホームページから取り出せます。または課税課に請求してください）を住民税の納税通知書の送達前までに課税課へ提出してください。

なお、住民税の納税通知書の送達後、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得に関する確定申告書を税務署に提出しても、住民税の税額算定には算入できません。

また、申告された上場株式等の配当所得等・譲渡所得は、扶養控除や配偶者控除の適用、非課税判定や国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険の保険料の算定等の基準となる所得金額に含まれます。保険料および負担金については、各担当部署へお尋ねください。

## マイナンバーの記載

申告書（所得税は28年分以降の申告、個人住民税は29年度の申告から）には、申告する方のマイナンバー（個人番号）の記載および本人確認書類（マイナンバーカードまたは通知カード等の番号確認書類および運転免許証等の身元確認書類）の提示または写しの添付が必要です。

## 所得税等の申告

## 税務署へ

【問い合わせ】

杉並税務署（成田東4-15-8 ☎3313-1131）

荻窪税務署（天沼3-19-14 ☎3392-1111）

※個人事業税・法人住民税は、新宿都税事務所（新宿区西新宿7-5-8 ☎3369-7151）

### 申告書の提出はお早めに

国税庁ホームページにある「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、税務署等に行くことなく、申告書や青色申告決算書等を24時間作成できます。

●国税庁 ☎https://www.nta.go.jp/

### 申告書作成会場の開設期間

## 2月18日(月)～3月15日(金)

（土・日曜日を除く）

ただし、2月24日(日)・3月3日(日)は申告書作成会場を開設し、税務署で申告相談、用紙の配布、申告書の收受を行います（電話相談、現金収受は行いません）。※受付時間は右表を参照。

### ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用される方へ

確定申告が不要な給与所得者が27年4月以降に都道府県・市区町村に対するふるさと納税を行った場合、ふるさと納税先が5団体以内の場合に限り、ふるさと納税先団体に申請することにより確定申告不要で寄附金税額控除を受けられます。

ただし、ふるさと納税を行った年分の確定申告を行う場合は、特例の適用が受けられませんので、申告のときにふるさと納税額の全額を寄附金控除額の計算に含める必要があります。

### 年金所得者に係る確定申告不要制度について

公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、その公的年金等の全額が源泉徴収の対象となる場合において、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下のときは、所得税の確定申告は必要ありません（還付を受けるための確定申告書の提出はできません）。

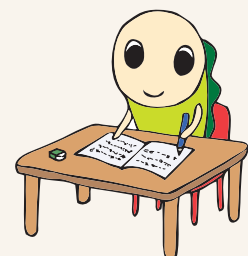
※個人住民税の申告が必要な場合があります。

### 納税は便利な口座振替で

所得税、消費税の納税は口座振替をご利用ください。所得税は4月22日(月)、消費税は4月24日(水)が口座振替日です。

### 所得税の納税証明書

30年分納税証明書の交付を早急に希望する方は、税務署へ申告書を提出する際に申し出てください。



### 税務署の管轄地域

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

### 30年分の申告と納付の期限

税目	申告および納付期限	提出先
所得税および復興特別所得税	3月15日(金)まで	杉並税務署・荻窪税務署（提出はお住まいの地域を管轄している税務署へ）
贈与税		
個人事業者の消費税および地方消費税	4月1日(月)まで	

税目	申告期限	提出先
個人住民税（31年度。確定申告をする方は原則、不要）	3月15日(金)まで	区課税課（区役所東棟2階）
個人事業税（31年度。確定申告または個人住民税の申告をする方は不要）		新宿都税事務所

### 税理士による無料申告相談～申告書を作成して提出できます

●東京税理士会杉並支部（杉並税務署管轄区域）

▶受け付け＝午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分

日程	会場
2月1日(金)・14日(木)・18日(月)・19日(火)・20日(水)	永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18）
2月4日(月)～8日(金)・25日(月)～28日(木)	区役所2階区民ギャラリー
2月12日(火)・15日(金)	セシオン杉並（梅里1-22-32）

●東京税理士会荻窪支部（荻窪税務署管轄区域）

▶受け付け＝午前9時30分～11時、午後1時～3時30分

日程	会場
2月4日(月)・5日(火)	八成区民集会所（井草1-3-2）
2月6日(水)～8日(金)・12日(火)・13日(水)	久我山会館（久我山3-23-20）
2月14日(木)・15日(金)	西荻地域区民センター（桃井4-3-2）
2月18日(月)～21日(木)	東京税理士会荻窪支部（荻窪5-16-12荻窪NKビル3階）

※対象者＝小規模納税者、年金受給者、給与所得者（土地、建物および株式などの譲渡所得がある場合、所得金額が高額な場合、初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合などを除く）。

※必要書類＝確定申告関係書類、前年申告書等の「控」、印鑑およびマイナンバーに係る本人確認書類（マイナンバーカード〈個人番号カード〉または番号確認書類および身元確認書類）の写し。

※いずれも土・日曜日、祝日を除く。※車での来場不可。※申告書の提出のみの方は、直接税務署に提出してください（郵送可）。

### 杉並税務署・荻窪税務署の確定申告書作成会場 開設期間等

開設期間	2月18日(月)～3月15日(金)の平日（2月24日(日)・3月3日(日)は開設）
受付時間	午前8時30分～午後4時（提出は5時まで）
相談時間	午前9時15分～午後5時

※混雑している場合は、受け付けを早めに締め切ることがあります。

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方へ

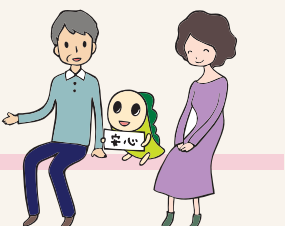
### 住民税の申告

所得が基準以下（非課税）で住民税の申告が必要ない方でも、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入している方は、高額療養費の支給を受ける場合や、保険料の算出などのために申告が必要です。

### 保険料年内納付済み額のお知らせを送付します

30年1月～12月の間に区へ納めた国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の金額のお知らせを1月末に送付します。このお知らせに記載されている納付済額は、納めた本人の社会保険料控除として申告できます。

国民健康保険・後期高齢者医療制度＝国保年金課／介護保険（65歳以上の方）＝介護保険課資格保険料係



## 介護保険サービスと税金

### 介護保険サービスにおける医療費控除の取り扱い

医療費控除を受けるためには、サービス事業者（指定居宅サービス事業者等や施設サービスを提供する各施設）が発行する「医療費控除の対象となる金額」が記載された「居宅サービス等利用料等領収証」「指定介護老人福祉施設利用料等領収証」などが必要になります。控除の対象になる額は、サービス事業者が発行する領収証に記載されています。

控除の対象になる主な介護保険サービスや、控除内容の詳細は区ホームページ（よくある質問と回答「介護保険」）または、国税庁ホームページ（タックスアンサー）をご覧ください。

●居宅サービスを利用した方 ☎http://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1127.htm

●施設サービスを利用した方 ☎http://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1125.htm

☎介護保険課給付係（領収証については、各サービス事業者）

### おむつにかかる費用

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

●対象＝次の①②の要件をいずれも満たしている方  
①おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である

②寝たきり状態で尿失禁があることが介護認定資料（主治医意見書）で確認できる

☎介護保険課認定係

## 高齢者の障害者控除

障害者手帳などをお持ちでなくても、次の全てに該当する方は、区が交付する「障害者控除対象者認定書」で、障害者控除を受けられる場合があります。

●対象＝次の①～③の全てに該当している方

①65歳以上で区内に住所がある

②介護保険の要支援・要介護認定を受けている

③区の障害者控除対象者認定基準に該当する

介護保険課認定係（区役所東棟3階）窓口のほか、郵送でも申請できます。詳細は、お問い合わせください。

また、区ホームページもご覧ください。

☎介護保険課認定係



# なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。 1・4・7・10月の15日号に掲載

## 掲載の申し込み・問い合わせ

### 生涯学習・文化・芸術・その他

社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☺3317-6620)

### スポーツ (ダンス・健康的運動を含む)

スポーツ振興課施設管理係 (住所・電話は区役所宛。 ☎5307-0693)

## 生涯学習・文化・芸術

**日本の暮らしを英語で話そう/Let's Talk** 第2・4水曜日午後0時30分~2時/久我山会館/月4000円/☎高橋 ☎080-1070-0473

**米国人講師による初心者英会話習得/梅会話の会** 第1土曜日午後1時~3時/主に高円寺北区民集会所/年3000円、1回1500円/☎加藤 ☎080-1108-0267

**英会話を身近に 外国人+日本人講師/フィールフリー** 第2・4月曜日午前11時~午後0時30分/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎窪木 ☎3327-1173

**イタリア語 (近・半過去既学習者)/アヴァンティ** 木曜日午前10時~11時45分 (月3回)/主に阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎高野 ☎090-1259-1186

**古文書解説/杉並古文書研究会** 第2水曜日午後4時30分~6時/主に阿佐谷地域区民センター/年3000円/☎眞板 ☎3247-4617

**俳句/幻戯会** 第2・4金曜日午前10時~正午 (月2回)/角川庭園・すぎなみ詩歌館/1回1000円/☎高橋 ☎3316-4278

**俳句/すてちまお会** 第2日曜日午前

9時30分~正午/角川庭園・すぎなみ詩歌館/月1500円/☎堀口 ☎3316-0889

**主宰が直接指導する句会 (初心者歓迎)/鷗座** 第2水曜日午後1時~4時/ウェルファーム杉並/月1000円/☎磯部 ☎3333-5550

**俳句/ともづな句会** 第2日曜日午後1時30分/ゆうゆう高円寺北館/月1000円/☎小松 ☎5932-2128

**木彫/木彫さくら会** 第2・4火曜日午後1時~3時45分/主にセシオン杉並/月2000円/☎近藤 ☎090-9836-0627

**水墨画/藤の会** 第2・4火曜日午前10時~正午/上高井戸区民集会所/月2000円/☎浅賀 ☎3303-2354

**表装/美装会** 火・金曜日午後1時~3時45分 (月1・2回)/阿佐谷地域区民センター/入会金2000円、月1500円/☎下田 ☎080-8737-4811

**絵画 (油絵・パステル画)/月洋会** 原則、月曜日午後1時~3時45分 (月2回)/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎立 ☎3336-8629

**篆刻/セシオン篆刻の会** 第1・3土曜日午前10時~正午/主にセシオン杉並/入会金1000円、月2000円/☎恵美 ☎3394-3979

**フラワーアレンジメント/花倶楽部** 火曜日午前10時30分~正午/セシオン

杉並/1回2800円~4000円程度/☎浅古 ☎090-4456-8990

**女声コーラス/アンサンブル桃花** 水曜日午後1時~4時/杉並公会堂ほか/入会金1000円、月5000円/☎大慈彌 ☎6795-7550

**女声合唱/アンサンブル・ベル・ファミ** 第1・3火曜日午前10時30分~午後1時/杉並公会堂/月5000円/☎青柳 ☎080-6586-9005

**女声コーラス/うりんぼう** 第1・3木曜日午後1時30分~4時/石井宅 (阿佐谷北1丁目)/月4000円/☎鈴木 ☎090-4939-9814

**コーラス/コール和泉** 火曜日午前10時~午後1時 (月4回)/永福和泉地域区民センター/月6500円/☎長門 ☎5301-8950

**混声合唱団 (男性団員募集)/あだ〜じょ** 第4火曜日午後1時~4時30分 (月1回)/主に浜田山会館/月1250円/☎池田 ☎3321-1644

**クラシックギター/永福ギターサークル** 第2・4月曜日午前10時~正午/永福和泉地域区民センター/月3400円/☎すがの ☎3328-1539 (午前)

**三味線・唄/美嬰会** 土・日曜日午前9時~正午/主に阿佐谷地域区民センター/月3000円/☎三浦 ☎090-2211-5626

**詩吟 (新人歓迎)/帛鵬吟詠会** 原則、金曜日午後1時~3時 (月2回)/西荻地域区民センター/月2500円/☎坂谷 ☎080-5444-9351

**歌と表情筋・歌って健康に・中高齢/はるはな** 第2・4水曜日午後1時30分~3時/高井戸地域区民センター/月2500円/☎常岡 ☎090-3501-6921

**囲碁/阿佐谷囲碁愛好会** 土曜日午後1時~5時/ゆうゆう阿佐谷館/☎松浦 ☎5936-1415

**囲碁/天元会** 月曜日午後1時~5時/永福和泉地域区民センター/月2500円/☎高尾 ☎090-2162-0464

**コントラクトブリッジ/クイーンオブハート** 土曜日午後1時~5時/永福和泉地域区民センター/入会金3000円、月3000円/☎有明 ☎3303-5058

## スポーツ

**気功/阿佐谷気功クラブ** 月曜日午前10時~正午 (月4回)/主に阿佐谷地域区民センター/入会金2000円、月4000円/☎大宮 ☎3312-3218

**気功/氣の会** 火曜日午後1時~2時30分 (月4回)/下高井戸区民集会所/月3000円/☎津田 ☎3335-9710

**太極拳 (初心者歓迎)/健心会** 土曜日または日曜日午前10時~11時30分/先生宅 (西荻南4丁目)/入会金1000円、1回1000円/☎小張 ☎3332-8549

**自衛術/じきようじゅつ阿佐谷会 (健康体操)** 木曜日午後7時~8時30分/ゆうゆう阿佐谷館/年3000円、月3000円/☎柴田 ☎090-7407-5827

**ストレッチとリズムで楽しくエクササイズ/おどるん** 金曜日午前/主にセシオン杉並/入会金1500円、月3000円/☎中野 ☎080-5065-0008 (午後7時~10時)

**ストレッチ/ストレッチコスモスの会** 主に第1・3・4水曜日午前10時~正午/四宮区民集会所/月3000円/☎山崎 ☎3301-0757

**ストレッチ/山本さくらのストレッチ** 第2・4木曜日午後1時20分~2時50分/本天沼区民集会所/入会金3000円、チケット制4500円 (2カ月有効)/☎塚原 ☎090-2308-7030

**フォークダンス/サークルライラ** 金曜日午前9時30分~正午/方南会館/入会金1000円、月2000円/☎淡路 ☎3312-8706

**硬式テニス (中・上級以上者)/スマッシュテニス** 土・日曜日、祝日ほか/区内コートほか/月2000~3000円/☎植村 ☎3301-2054

**ゴルフ/ゴルフ愛好会** 第2金曜日午前6時/関東近県ゴルフ場/年会費5000円、月6000円 (別途実費)/☎加藤 ☎3332-2727

**合気道体操 (中高齢)/井荻合気道教室** 土曜日午後7時~8時30分 (月3回)/主に井荻地域区民センター/入会金3000円、1回1000円/☎岡部 ☎080-5543-4603

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



### 「テレビでも活躍! 言語学者・金田一秀穂さん」

クイズ番組のユニークな回答や、教養番組での分かりやすい解説が人気の金田一秀穂さん。祖父の京助さん、父の春彦さんも言語学者という、学者一家に育ちました。現在は杏林大学外国語学部の教授ですが、始めから学者を目指していたわけではなかったとのこと。26歳のとき、旅先の韓国で親切なおじいさんから日本語で話し掛けられたのがきっかけで、言葉の奥深さを意識したそうです。それから日本語の研究を始め、中国やアメリカの大学で教壇に立つようになりました。

マスメディアへの登場は49歳から。父親に「大学教授オンリーではつまらないのではないか」と言われて以来、書籍やテレビを介して日本語の面白さを伝えていきます。秀穂さんの「日本人が母語である日本語に魅力を感じるのには当たり前のこと。そして、世界の全ての人が自分の母語に愛着を感じる事ができれば、そ

れは本当に幸せなことだと思います」というメッセージは、言葉に対する深い愛情が感じられます。

杉並との縁は、岩手県出身の京助さんが杉並に居を構えてからで、秀穂さんは生まれも育ちも杉並です。そんな秀穂さんが親しみを感じている街は西荻窪と阿佐谷。「私のプライベートタイムは、朝風呂、料理、散歩と買い物、昼寝が中心で、阿佐谷はそれを満喫するのにまさにうってつけの街ですね」と笑顔で語ります。

すぎなみ学倶楽部では、元ボクシングチャンピオンの具志堅用高さん、世界的ジャズピアニストの山下洋輔さんなどの著名人から、知られざる偉人まで、杉並にゆかりがある方々を約140名紹介しています。さまざまな人物と杉並との関わりを通して、地元の魅力を再発見してみませんか。(館)



### すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶すぎなみ学倶楽部ホームページ▶ゆかりの人々▶著名人に聞く私と杉並▶金田一秀穂さん



☎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  
http://www.igusahome.sakura.ne.jp/

#### おもちゃの病院

時1月26日(土)、2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

#### お菓子を作ろう・バレンタインデーに向けて

時2月2日(土)午後1時～3時 内メニュー＝チョコパー、クッキー 師料理教室講師・堀恵子 定16名(抽選) 費900円 申往復はがき(12面記入例)で、1月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

#### 大人も子供も一緒に学びつくる「井草遺跡と縄文時代の暮らし、井草式土器」★

8000年前の井草地域の人は、どんな暮らしをしていたのか。実際に井草式土器を作り、当時の暮らしに触れます。時2月23日(土)午後2時～4時 師井草文化財研究所研究員・中野拓大 定小学生以上の方 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月12日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業▶協働先＝NPO法人井草文化財研究所

…… 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  
http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/

#### 歌好き大集合!心ときめく歌の世界へみんなで歌いましょう

ピアノに合わせて滑舌の練習や頭の

体操、高音を出す方法も学びます。時2月8日(金)・15日(金)午前10時～正午 師二期会会員・亀山勝子、作曲家・亀山法男 定各25名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、1月30日(必着)までに同センター 他筆記用具持参。長寿応援対象事業

#### 英語で遊ぼう★

ネイティブの先生たちと絵本や歌、ゲームなどを通して英語に親しみます。時2月10日(日)午前10時～正午 師玉成保育専門学校講師・高橋裕子ほか 定3～6歳のお子さんとその保護者 定20組(抽選) 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(ふりがな)・年齢も書いて、1月31日(必着)までに同センター 他1歳～就学前の託児あり(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  
http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/

#### アート展「アートを楽しみアートと遊ぶ」

時2月9日(土)・10日(日)午前10時～午後4時(10日は3時30分まで) 場同センター 内区民、幼稚園・保育園、中学校美術部の作品展示、アートな体験コーナー、スタンプラリー抽選会(景品あり。各日300名)、特別展示「田河水泡展～『のらくろ』の作者の荻窪時代」

#### 野外講座 井の頭池の渡り鳥を観察しよう

オナガガモやキンクロハジロなどの渡り鳥を学芸員の説明を聞きながら、

双眼鏡を使って観察します。

時2月16日(土)午後1時～3時30分 場井の頭恩賜公園(武蔵野市御殿山1-18-31) 師井の頭自然文化園学芸員 定4歳以上の方(小学校低学年以下は保護者同伴) 定20組(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月4日(必着)までに同センター

#### リズム&ストレッチ教室

時3月6日(水)・13日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 場同センター 師後藤鈴香 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、2月17日(必着)までに同センター

### 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  
http://www.asagaya-kyogikai.org/

#### 犬の飼い方講座～人と犬が共に安全・快適に暮らすために

時2月16日(土)午後2時～4時 内犬を飼う上での、しつけ・よくある勘違い、咬傷事故の予防ほか 師ドッグ・ライフ・インストラクター、杉並どうぶつ相談員 申往復はがき(12面記入例)で、2月5日(必着)までに同センター



#### 仏像の観方・楽しみ方～空海と所縁の寺院・仏像・曼荼羅

時2月23日(土)午後2時～4時 師NPO法人シニア総合研究協会理事長・木村健 申往復はがき(12面記入例)で、2月14日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場阿佐谷地域区民センター 定各60名(抽選) 他長寿応援対象事業

### 高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32  
☎3317-6614  
http://www.koenji-kyogikai.org/

#### がんばらないガーデニング

時2月8日(金)午後1時30分～3時30分 師井上忠佳 内区内在住・在勤・在学の方 定60名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、1月24日(必着)までに同センター

#### セッション寄席

落語と三味線の引き語りを楽しみます。

時2月15日(金)午後2時～4時 内出演＝立川晴の輔、柳家小春 内区内在住・在勤・在学の方 定80名(抽選) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、1月31日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場高円寺地域区民センター 他長寿応援対象事業

### 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  
http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/

#### 高井戸狂言会

時3月2日(土)午後2時～4時30分 場同センター 内師第1部＝「蚊相撲」(山本則俊ほか)、「鬼の継子」(山本泰太郎ほか)、「木六駄」(山本東次郎ほか)▶第2部＝講演「狂言のこころ」(人間国宝・山本東次郎) 内小学4年生以上の方 定400名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月12日(必着)までに同センター

### 永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18  
☎5300-9412  
https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/

#### 子どもまつり

時2月3日(日)午前10時～午後3時 内①小学生の作品展示(1月26日(土)から)・演技発表、模擬店(新潟県小千谷市物産、団子、フランクフルト、パン、焼きそばほか)、ひのきの積み木、缶バッジ作り、プラネタリウムほか②Kids陶芸 定②各20名(抽選) 費②500円 申②往復はがき(12面記入例)に希望時間(午前10時30分～正午・午後1時～2時30分)も書いて、1月22日(必着)までに同センター 他詳細は、同協議会ホームページ参照



#### 井の頭線沿線の近現代～永福和泉地域を中心に

時2月7日(木)午後1時30分～3時30分 師郷土博物館学芸員 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、1月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

#### 柳亭こみちのひなまつり落語会

時3月3日(日)午後2時～4時 内出演＝柳亭こみち、三遊亭粹歌ほか 定80名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月15日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

#### 初心者向けの男の料理

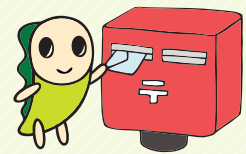
時3月10日(日)午前10時～午後1時 師府川六幸 内料理初心者の男性 定20名(抽選) 費600円 申往復はがき(12面記入例)で、2月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

## 書き損じはがき募集中

# 杉並区民の手でネパールに学校を!



ネパールでは27年4月に発生した大地震により、多くの校舎が倒壊しました。

書き損じはがき(未投函のはがき)や未使用の切手を活用して、継続的に子どもたちの学習環境を整えることができます。

区役所1階「コミュかるショップ」前に寄贈ボックスを設置していますので、ご協力ください(送付も可)。

詳細は、NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン <https://www.childfund.or.jp/> をご覧ください。

▶送付先＝2月28日(消印有効)までに、NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン すぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5)

同団体 ☎3399-8123



## 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。

※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。



# 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

#### 燃料電池自動車 「H<sub>2</sub>なみすけ号」体験乗車会

📅 1月27日(日)午後1時30分～3時30分  
 📍 日通自動車学校(宮前5-15-1) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定員12名(申込順) 申問電話で、1月25日正午までに環境課環境活動推進係 他運転はできません。車での来場不可。日通自動車学校の無料バス利用可。詳細は、同学校ホームページ参照

#### 杉並区民生委員・児童委員大会

📅 1月30日(水)午後1時～3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内式典、民生委員・児童委員によるふれあいコーラス、研修発表 定員30名(先着順) 関係保健福祉部管理課地域福祉係 他手話通訳あり(事前申込制)。車いす席あり

#### 区立小学校連合作品展

📅 2月1日(金)～3日(日)午前9時30分～午後4時(入場は3時30分まで) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内書き初め展、図画工作展、杉並子どもサイエンス・グランプリ(小学生の部) 関係済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021 他車での来場不可

#### 農業公園「麦踏み体験」

📅 2月2日(土)午前11時～正午(雨天・雪が畑に残っている場合は中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 関係産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他長靴または汚れてもいい靴、服装で参加。小学生以下は保護者同伴

#### 障害者のつくる品物フェア

区内の障害者施設が一堂に集まり、手作りの品物を販売します。  
 📅 2月7日(木)・8日(金)午前11時～午後

3時 場区役所1階ロビー 関係障害者生活支援課 他主催=すぎなみ仕事ねっと

#### 「すまいる荻窪 ふれあいコンサート」

📅 2月10日(日)午後2時～3時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内出演=元宝塚歌劇団・やまぐちあきこ 対区内在住・在勤・在学の方 定員80名(先着順) 関係障害者地域相談支援センター すまいる荻窪 ☎3391-1976

#### 高円寺図書館寄席

📅 2月11日(祝)午後2時～4時 場同図書館(高円寺南2-36-25) 内出演=「杉並江戸落語研究会」メンバー 対区内在住・在勤・在学の方 定員30名(先着順) 関係同図書館 ☎3316-2421 他車での来場不可

#### 郷土博物館

##### ◆年中行事「初午」

📅 2月2日(土)～6日(水)午前9時～午後5時(4日(月)を除く)

##### ◆年中行事「節分」

📅 2月3日(日)午後2時～3時30分 内豆まき、紙芝居 ▶ 出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」

…… いずれも ……

場同郷土博物館(大宮1-20-8) ☎3317-0841 費100円(観覧料。中学生以下無料)

#### 障害者生活支援課地域生活支援担当

##### ◆高次脳機能障害者の家族交流会

📅 2月16日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対高次脳機能障害者の家族 申問電話・ファクス(記入例)で、2月13日までに同担当 他協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

### 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☑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<br>(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<br>(ファクス番号)       |
| 1人1枚                    |

#### ◆高次脳機能障害者支援セミナー「日常のあるある出来事」

📅 3月2日(土)午後1時30分～4時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 内師高次脳機能障害学習会、講演「リハビリは楽しんだ方がいい～脳出血を発症して感じた事」(女優・河合美智子(右写真))、当事者による芝居 対区内在住・在勤・在学の方、高次脳機能障害の当事者とその家族・支援者の方 定員195名(先着順) 他要約筆記などの配慮が必要な方は電話・ファクス(記入例)で、2月8日までに同担当



…… いずれも ……

関係障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826

### 講演・講座①

#### 杉並視覚障害者会館「オーカム」体験講座

眼鏡に付いているカメラで文字を読み取り、読み取った情報を音声で知らせる装置の体験講座です。

📅 2月3日(日)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場同会館(南荻窪3-28-10) 対区内在住・在勤の視覚障害者 定員各6名(申込順) 申問電話で、同会館 ☎3333-3444 (月～金曜日午前9時～午後5時。祝日、第3月曜日(祝日の場合は翌日)休館)

#### 消費者講座「安全・安心な旅のために知っておきたいこと」

📅 2月5日(火)午後1時30分～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師日本旅行業協会・高林しおり 定員40名(申込順) 申問電話で、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(定員4名。1月29日までに申し込み)

#### 「介護のおしごとの実態を知る～自分にあつたしごとをさがしましょう！」

📅 2月9日(土)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館 師上高井戸大地の郷みたけ・久保山慎之介 対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定員20名(抽選) 申問はがき・ファクス(記入例)で、2月4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 関係同館 ☎5378-8179

#### 「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

働いた経験がない、働きたいけど働けないなど、悩みを抱えるわが子との接し方や自立への一歩を学びます。

📅 2月9日(土)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師NPO法人育て上げネット産業カウンセラー・墓田薫 関係就労支援を必要とする44歳以下のお子さんがある親・家族・支援者ほか 定員30名程度(申込順) 申問電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他講座終了後、個別相談あり(定員あり(先着順))

#### ユネスコ イタリア文化講座

📅 2月9日(土)・16日(日)、3月2日(土)・9日(土)午前10時～正午(計4回) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内イタリアの概要、歴史、建築、音楽 師イタリア語教室講師・Marta Garau、古代オリエント博物館講師・村治笙子、FS総合研究所代表取締役・倉林公夫、テノールオペラ歌手・渡辺大 対区内在住・在勤・在学の方 定員30名(抽選) 費2000円(別途食事会費) 申問ファクス・Eメール(記入例)で、1月25日までに社会教育センター ☎3317-6620 関係杉並ユネスコ協会・山田 ☎080-5090-7340、社会教育センター ☎3317-6621

#### 「外食・中食で健康づくり」

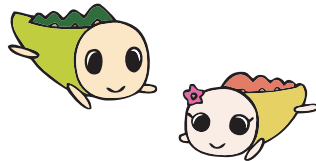
📅 2月16日(土)午前10時～正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師女子栄養大学・林美美(右写真) 対区内在住・在勤・在学の方 定員80名(申込順) 申問電話・ファクス(記入例)で、2月15日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 他筆記用具持参。参加者にヘルシーメニュー店紹介パンフレットを差し上げます

#### 大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座

📅 2月25日(月)午前10時～11時30分 場高齢者活動支援センター 師PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 対区内在住で60歳以上の方 定員25名(申込順) 費300円 申問電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841

## 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
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441	「楽しく遊ぶグッズ体験」 マグネット式もあります!	1月30日(水)午後1時30分～4時 定員20名(先着順) 費300円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎☎3313-4319	和工芸講座 「和紙で作る お内裏様」★	1月29日(火)午後1時～4時 定員12名(申込順) 費500円(別途材料費)
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎☎3338-0436	スマホ&タブレットルーム ～お困りごと相談会★	2月2日(土)・20日(水)・27日(水)、各日2回、1回1時間(開催時間はお問い合わせください) 定員各日各回4名(申込順) 費1回1000円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎☎3394-8963	パントマイミスト橋本フサヨ 「かっぱれ(舞踊)を紐解く」★	1月26日(土)午後2時～4時 定員50名(申込順) 費500円
下井草館(下井草3-13-9) ☎☎3396-8882	楽しい囲碁教室(初級)★	1月24日から第1・2・4木曜日、午後1時30分～4時30分 定員各10名(申込順) 費1回700円(別途教材費)
永福館(永福2-4-9) ☎☎3321-6632	ストレッチ&筋膜リリースで 体をほぐしましょう★	1月30日(水)午前10時～11時30分 定員15名(申込順) 費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。★は長寿応援対象事業。

凡例 ☑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) 関関係 ☒Eメールアドレス HPホームページアドレス



咳ぜん息と気管支ぜん息  
長引く咳にご用心

2月26日(火)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 咳ぜんそくと気管支ぜんそくの違い、治療方法、自己管理方法 師 東京衛生病院内科部長・倉澤聡(右上写真) 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申 電話で、2月22日までに杉並保健所保健予防課 3391-1025 他 筆記用具持参。手話通訳希望の方はファクス(12面記入例)で、2月14日までに同課 3391-1927



今日から始める血糖改善教室

2月27日(水)午前9時30分～午後3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内「糖尿病の予防と治療、健診結果の見方」「糖尿病予防の食事(血糖改善ランチ付)」「歯周病予防のアドバイス」「糖尿病予防の運動」 師 城西病院医師・笠原督、管理栄養士・神田共美子、理学療法士・持溝洋介、保健センター歯科衛生士 区内在住・在勤・在学の30～74歳で、次のいずれかに該当する方とその家族①空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上②尿検査で糖が陽性だったことがある③糖尿病の家族歴がある(いずれも治療中・治療中断中の方を除く) 定20名(申込順) 費500円 申 電話で、2月8日までに高円寺保健センター 3311-0116 他 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物持参。同講座受講経験者は申し込み不可

①休日母親学級  
②休日パパママ学級

①3月17日(日)午後1時30分～4時  
②3月3日(日)・17日(日)・24日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。17日・24日は午前のみ) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 定①妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名)②もく浴実習、赤ちゃんの抱っこ着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた



話など(各回24組) 師 助産師等 区内在住の初産で①平日の母親学級への参加が困難な方②受講日当日妊娠24週～36週6日のカップル 場 杉並区休日母親学級・休日パパママ学級 師 https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から2月5日までに申し込み 場 ポピンズ杉並区休日母親学級・休日パパママ学級担当 3447-5826 他 結果は2月14日までに通知。持ち物は決定通知を参照。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

冬を元気に過ごすための食生活のポイント

1月23日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 栄養士・宇野恵子 区内在住の方 定25名(申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 3318-8530

後見人から聞く、福祉とお金の話。〜いざという時、あなたは誰に任せますか。

1月24日(木)午前10時～11時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 社会福祉士社会保険労務士黒田事務所・黒田山彦 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

音楽脳トレでリフレッシュ〜認知症予防

1月26日(土)午前10時～11時30分 場 SOMPOケア成田(成田西3-7-4) 師 ピアニスト・高木亜砂 区内在住でおおむね65歳以上の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 5307-3822

認知症サポーター養成講座

ケア24西荻 1月24日(木)午後1時30分～3時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 3333-4668

ケア24永福 1月30日(水)午前10時～11時30分 場 永福南社会福祉ガーデン(永福1-7-6) 師 キャラバン・メイト、ケア24永福職員 家族介護者、区内在住の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア



24永福 5355-5124

いずれも ..... 講座終了後にサポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

高井戸図書館

大人の俳句入門

1月27日(日)午前10時～11時30分 師 俳句甲子園OG・瀬名杏香、OB・上川拓真 18歳以上の方(高校生を除く) 定15名(申込順)



うたって!おどって!親子で楽しく英語遊び!

2月3日(日)午後2時～3時 師 JUN INTERNATIONAL PRESCHOOL 校長・榛谷都 0歳～小学校低学年のお子さんとその保護者 定30組(申込順)

いずれも ..... 場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) 3290-3456 申 電話または直接、高井戸図書館

荻窪保健センター

口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

1月21日(月)午前10時～正午 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 栄養バランスと、1日当たりの食事の目安量についての説明ほか 師 管理栄養士 区内在住で65歳以上の方 定30名(先着順) 他 筆記用具・飲み物・お持ちの方は、はつらつ手帳持参



節分の親子クッキング・恵方巻をつくろう!

2月3日(日)午前10時～午後1時 場 同センター 師 栄養士・奥本典子 区内在住で、おおむね4歳～小学2年生程度のお子さんとその保護者 定12組(申込順) 申 電話で、同センター 他 エプロン・三角巾・布巾持参

足腰げんき教室

場 右上表のとおり 師 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) 申 はがき(12面記入例)に番号(1カ所)も書いて、1月25日(必着)までに同センター 他 飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(全4回要出席). Rows include dates and locations like ウェルファーム杉並 and 高円寺保健センター.

いずれも ..... 場 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 3391-0015

環境活動推進センター

帯地と和布でポーチ作り

2月5日(火)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費600円 他 長寿応援対象事業

早春の野鳥観察会 すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう

2月9日(土)午前10時～正午(予備日=10日(日)) 場 都立善福寺公園▶集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前(善福寺3-18) 師 野鳥図鑑画家・谷口高司、日本野鳥の会元理事・西村眞一 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(申込順) 費100円(保険料)

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

宮前図書館

大人のための英語絵本読み聞かせ講座

2月11日(祝)午前10時～11時 師 JUN INTERNATIONAL PRESCHOOL 校長・榛谷都 定30名(申込順)

消しゴムはんこで素敵なブックカバーを作ろう!

2月12日(火)午後1時30分～3時30分 師 日本版画協会会員・栗原みちえ 定15名(申込順)

いずれも ..... 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 3333-5166 対 中学生以上の方 申 電話で、宮前図書館

杉並どうぶつ相談員10周年記念講演会

動物行政とボランティア  
～官民連携の現状と課題



区とボランティアが連携して「人と動物が共生できる社会」を実現するために、動物行政の現状や課題、問題解決へのヒントを分かりやすく解説します。

2月12日(火)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 成城大学法学部教授・打越綾子(右写真) 定70名(申込順) 申 電話で、2月8日までに杉並保健所生活衛生課 3391-1991。または、区ホームページから申し込み 同課



ユネスコ 世界寺子屋運動

書き損じはがきを  
集めています



世界には学校に通えない子どもが約5800万人、読み書きのできない大人が約7億8100万人います。書き損じはがきが募金となり教育支援(寺子屋運動)として使われます。区内施設に回収ボックスを置きますので、ご協力をお願いします。

内 回収期間=3月31日(日)まで▶回収場所=区役所1階ロビー・図書館・セッション杉並・地域区民センター・区民事務所・ゆうゆう館▶郵送=杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031本天沼3-11-9国嶋方) 同事務局・国嶋 3394-9482、社会教育センター 3317-6621 他 郵送は随時受け付け

※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。  
※新しい元号が決定していないため、すべて平成表記としています。



講演・講座②

西荻図書館

◆こども人形劇
2月9日(土)午後3時～4時 内出演=
オフィスやまいも▶演目=「さんま
いのおふだ」「ふしぎな箱」定40名
(申込順)

◆西荻アカデミア 文学と映像から世界を見る

ヴァレリーの詩「海辺の墓地」を、
詩人の肖像と絡めながら、フランスの
文化、文学を語ります。

2月23日(土)午後2時～3時30分 師
一橋大学名誉教授・恒川邦夫 定30
名(申込順) 他主催=荒正人「文化
デモンストレーション研究会」

…… いずれも ……

場 西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎
3301-1670) 申電話または直接、西
荻図書館

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

2月2日(土)午前10時～11時 対求職
中の方 定20名(申込順) 他当日参
加も可

◆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

2月7日(土)午後1時～4時 2級キャ
リアコンサルティング技能士・須田万
里子 定54歳以下で求職中の方 定
14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つける

2月8日(金)・15日(金)午後1時30分～4
時30分(全2回要出席) 師精神保健

福祉士・片柳光昭 定44歳以下で求
職中の方 定10名(申込順)

◆時間の上手な使い方～忙しい日々を
自分らしく働くために

2月12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 定
44歳以下で求職中の方 定20名(申
込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人
票の見方」

2月13日(水)午前10時～正午 対求職
中の方 定20名(申込順) 他1歳～
就学前の託児あり(事前申込制。定員
あり(申込順))

◆しごと研究セミナー

2月14日(木)午後1時～4時 師区内事
業者 定44歳以下で求職中の方 定
30名程度(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①
パワーポイント基礎②ワード基礎

2月18日(月)②25日(月)午前10時～午
後3時 師PC専任講師・木内恵理子、
前田ふみ子 定44歳以下で求職中の方
定各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

スポーツ

競技大会

都民体育大会予選会 バドミントン

2月10日(日)=男性・女性ABCラン
ク②16日(土)=女性Dランク以下/い
ずれも午前9時 場①大宮前体育館(南
荻窪2-1-1) ②上井草スポーツセンター
(上井草3-34-1) 内種目=男性・女性
ダブルス 対区内在住・在勤・在学の方
(女性は区内在クラブも可) 定100
組(申込順) 費1人1500円を「ゆう
ちょ銀行10010-9026441杉並区バド
ミントン連盟」へ振り込み 申申込書
(区体育館で配布)と受領証の写しを、

2月15日(必着)までに区バドミントン
連盟・山口由記子(〒168-0073下高
井戸3-33-2)へ郵送 場山口 ☎090-
8491-5663

スポーツ教室

ソーシャルダンス体験会

2月1日～22日の毎週金曜日、午後
7時～9時(計4回) 場大宮前体育館
(南荻窪2-1-1) 対区内在住・在勤・
在学の方 定20名(抽選) 費2000
円 申往復はがき(12面記入例)に
性別、生年月日も書いて、1月25日
(消印有効)までに国定千幸(〒167-
0034桃井2-10-7) 場国定 ☎3399-
6764 他動きやすい服装で、ダンス
シューズまたは運動靴持参

障害者のためのわいわいスポーツ
教室「わいわい遊ぼう」

3月2日(土)午前10時～正午 場大
宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対区内
在住・在勤・在学の15歳以上で、障
害の程度が重い方 定30名(抽選)
申申込書(スポーツ振興課<区役所
東棟6階>、福祉事務所、体育施設、
障害者施設、障害者福祉会館、障害
者交流館で配布。区ホームページか
ら取り出せます)を、2月5日午後
5時(必着)までにスポーツ振興課へ
郵送・持参 場同課 他公共交通機
関の利用が困難な方は、リフト付き
送迎バスが利用可。見学は随時受け
付け(事前予約制)。ボランティア
も募集(電話・郵送・ファクス<12
面記入例>で、2月5日(必着)まで
に同課 ☎5307-0693)

スポーツ振興財団

「ボルダリング」にチャレンジ!

2月16日～3月9日の毎週土曜日、午
前10時～正午(計4回) 場ボルダリ
ングスペースブロー(高円寺南3-6-3)
師林美紅 対区内在住・在勤・在学で
15歳以上の方(中学生を除く) 定12
名(抽選) 費8000円 申往復はがき
(12面記入例)で、2月4日(必着)ま

でに同財団。または同財団ホームペ
ージから申し込み

ふれあいバスケットボール教室

2月16日(土)午後1時～3時 場妙正寺
体育館(清水3-20-12) 師後藤岳人
対区内在住・在勤・在学・通所の小学
生以上で、知的障害がある方(簡単な
指示のもと集団行動ができる方<小学
生は保護者同伴>) 定30名(申込順)
申電話・ファクス(12面記入例)で、
2月15日までに同財団

オリンピック銀メダリスト千田健太
選手のはじめてのフェンシング体験会

2月16日(土)・3月2日(土)①午後4時～4
時45分②5時～5時45分 場大宮前体
育館(南荻窪2-1-1) 師千田健太、区
フェンシング協会 定①小学1～3年生
②小学4年生～中学生 定各日各回20
名(申込順) 申電話で、同財団



スポーツを始めよう!ウオーキング
講習会

3月2日(土)午後1時～4時 場荻窪体
育館(荻窪3-47-2) 師東京都ウオー
キング協会・小谷好美 対区内在住・
在勤・在学で15歳以上の方(中学生を
除く) 定30名(抽選) 費800円 申
往復はがき(12面記入例)で、2月18
日(必着)までに同財団。または同
財団ホームページから申し込み 他
ウオーキングシューズ・スポーツウエ
ア・飲み物持参

…… いずれも ……

場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8階 ☎5305-6161 ☎5305-6162)

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

まちづくりサロン(まちサロ) まちはく
2019 1月25日(金)午後7時～9時/西荻
みなみ(西荻南2丁目)/「一緒に地域
防災と保存食を考えよう・みそ玉作り」
/区内でまちづくり活動を行っている団
体、区内在住・在勤・在学の方/30名
(申込順)/500円/申Eメール(12面
記入例)で、杉並まちづくり交流協会
machihakurankai@gmail.com/場同
団体 ☎090-9203-1568

ボーイスカウト一日体験 1月27日(日)午
前10時～午後2時/桃井幼稚園(清水2
丁目)/年長～小学生のお子さんとその
保護者/20組(申込順)/申Eメール
(12面記入例)で、ボーイスカウト杉
並第3団・太田 suginami3@hotmail.
co.jp/場太田 ☎3398-7418

沢木良子ピアノ・リサイタル 冬の交
流コンサート 1月28日(月)午後7時～8時
30分/杉並公会堂/曲目=バッハ「パ
ルティータ第2番ハ短調BWV826」ほか

/小学生以上の方/190名(申込順)/
2000円/申チケット販売窓口=杉並公
会堂 ☎5347-4450/場荻窪音楽祭事務
局 ☎5347-0244

西荻商店街落語会 1月30日(水)午後7時
30分～9時30分/そば処田中屋(西荻
北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40
名(申込順)/1000円/申電話で、
女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-
2439

新潟県小千谷市「おぢや雪満喫ツアー」
2月9日(土)午前7時30分～10日(日)午後
7時(泊2日)/集合・解散=区役所/
除雪体験、おぢやクラインガルテンでの
地域行事参加、おぢや震災ミュージアム
「そなえ館」見学、雪遊びほか/小学生
以上の方/35名(申込順)▶最少催行人
数=10名/1万6000円。中学生以下1万
円/申電話・ファクス(12面記入例)
で、1月25日までに小千谷市グリーン・
ツーリズム推進協議会事務局 ☎0258-
83-4800 ☎0258-82-1330/スキーウエ
ア、長靴、手袋、帽子など防寒具持参

けやき並木のジャズコンサート 2月9
日(土)午後2時～4時/細田工務店(阿佐
谷南3丁目)/出演=清水秀子(ボーカ
ル)ほか▶曲目=「枯葉」ほか/区内在
住・在勤・在学の方/80名(申込順)/

1000円/申電話・ファクス(12面記
入例)で、2月8日までに美しい日本の歌
の会・池川 ☎3391-8253

どすこいマルシェ 2月10日(日)午前10
時～午後3時/和田商店街(和田1～3丁
目)/お相撲さんによる餅つき大会や撮
影会、模擬店、ミニコンサートほか/区
内在住・在勤・在学の方/一部有料/場
和田商店会 ☎3381-9456

人形劇ほか「わけとBUNのおかしな劇
場」 2月11日(祝)午後2時～3時/セシ
オン杉並/区内在住・在勤・在学の方/
150名(申込順)/2000円。3～15歳
1000円。2歳以下膝上無料(子育て応
援券利用可)/申Eメールに氏名(フリ
ガナ)、電話番号、子育て応援券利用の
有無を書いて、2月10日までに杉並親子
劇場 suginamioyakogekijou@jcom.
home.ne.jp/場同団体・渡辺 ☎3331-
4381/区内親子10組20名を招待(抽
選)=往復はがきに氏名(フリガナ)、
電話番号を書いて、1月27日(必着)ま
でに社会教育センター(〒166-0011梅
里1-22-32)

杉並チャリティまつり「卓球トーク&落
語会」 2月12日(火)午後7時～9時30分/
座・高円寺/卓球トークショー、落語会
▶出演=三遊亭小遊三ほか/250名(申

込順)/2000円/申電話で、杉並法
人会 ☎3312-0912

福島復興支援シンポジウム 2月19日(火)
午後6時/吉祥寺東急REIホテル(武蔵
野市)/シンポジウム「今、福島復興
の為に私たちは何が出来るか!!日本の復
興そして未来へ」/40名(申込順)/
5000円/申申し込み方法はお問い合わせ
ください/場東京高井戸ライオンズク
ラブ ☎5244-9001

講演・講座

マンション管理セミナー 1月25日(金)
午後2時～5時/高円寺地域区民セン
ター/講演「上手なマンション火災保
険(共有部分)の選び方」、個別相談
会ほか/FEA首都圏支社・吉田克彦ほ
か/区内在住のマンション管理組合役
員・区分所有者等/40名(申込順)/
申電話・ファクス(12面記入例)
で、1月21日までに東京都マンション
管理士会杉並支部・松崎 ☎090-7820-
5307 ☎5941-6020

石けん作り体験 2月1日(金)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)



荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

こども

2月3日(日)午前9時~11時 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参

◆気軽にフィットネスⅢ~背骨コンディショニング

2月3日(日)・17日(日)・24日(日)・3月3日(日)・10日(日)午後1時~2時30分 小林伸江、MASAE 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各550円 甲実施日の7日前から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeⅢ(自由参加型)~小さいボールで柔らかい体・強い体

2月9日(土)・23日(土)午前11時15分~午後0時45分 HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各550円

◆HIPHOPスクール体験会

こども

2月16日(土)午後2時~3時 Aya

区内在住・在学の小学2~5年生 定15名(申込順) 甲電話で、同体育館

◆チアリーディングスクール体験会

こども

2月16日(土)午後4時~5時 濱名和美、鮫島茜 区内在住・在園・在学の年中~小学4年生 定30名(申込順) 甲電話で、同体育館



◆ゴールドキッズ・スポーツクラブ体験会

こども

マット運動をベースに、基礎的な身体能力向上トレーニングを行います。 2月18日(月)・25日(月)午後5時30分~7時 成國晶子ほか 区内在住・在学の31年度小学生 定各5名(申込順)

順) 甲電話で、同体育館

..... いずれも .....

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺体育館

◆楽しくチャレンジ教室(鉄棒・とび箱・マット運動その他)

こども

小学校で行う体育の楽しさを体験してみよう!

2月16日(土)・24日(日)・3月2日(土)・10日(日)・16日(土)・24日(日)午前9時~11時(計6回) カツスポーツアカデミー 区内在住で5・6歳のお子さん 定40名(抽選) 費4800円 甲往復はがき(12面記入例)で、1月29日(必着)までに同体育館 他動きやすい服装で、室内履き・飲み物持参



◆ふれあいスポーツ吹矢教室

2月17日~3月10日の毎週日曜日、午後1時15分~2時45分(計4回) 日本スポーツ吹矢協会・牧野繁男 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方(小学生は保護者同伴)) 定10名(申込順) 費1回100円 甲電話・ファクス(12面記入例)または直接、同体育館

◆ふれあいフットサル教室

2月24日(日)・3月24日(日)午前11時~午後1時 区サッカー連盟 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 費各100円 甲電話・ファクス(12面記入例)で、同体育館

..... いずれも .....

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 FAX 3312-0312) 他車・バイクでの来館不可

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業パネル展

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業は、善福寺川において良好な水辺環境の指標となる「水鳥」に着目して、多様な生き物が生息・生育・繁殖できる潤いと安らぎのある水辺環境を再生・創出することを目的に、区民と区が共に取り組む事業です。

30年度は、事業のこれまでの取り組みや遅野井川親水施設の紹介、親水施設を整備するきっかけとなった井荻小学校の取り組みやこの施設の保全活動を行っている遅野井川かっぱの会による活動状況などのパネル展示を行います。

1月29日(火)・30日(水)午前9時~午後4時 場 区役所1階ロビー 土木計画課河川橋梁係



中高年者に多く見られる外傷、その基礎知識

家庭内で、通常では起こりそうもないような状況でも、つまずきや、よろめきにより同一平面上で転倒し、骨折することは珍しくありません。

中高年者が骨折しやすいウイークポイントや、骨折の症状・原因・治療・対処方法・リハビリなどをお話します。



2月14日(木)午前10時30分~正午 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) ならさき整形外科院長・榎崎和人(右上写真) 区内在住・在勤・在学の方 定150名(申込順) 費200円 甲電話で、2月13日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 他長寿応援対象事業 ▶企画=高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ

歴史講演会「戦国期岩付城奉行人 豊島氏の活躍」 2月2日(土)午後1時30分~3時30分/荻窪地域区民センター/NPO法人鎌倉考古学研究所監事・伊藤一美/500円/杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

荻窪病院 みんなの健康講座「知っておきたい 排尿トラブル」 2月9日(土)午前10時~11時/西荻地域区民センター/同病院泌尿器科医長・野中昭一/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/甲電話または直接、同病院地域連携室(今川3-1-24 ☎3399-0257 <平日正午~午後5時>)

易しい経済教室~平成時代の日本経済を振り返る 2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/元放送大学講師・野崎義一/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

冬の漢方治療の基礎講座 冷え、不眠、かぜ、身体が痛い 2月10日(日)午後1時30分~3時/方南会館/曙クリニック院長・田中博幸/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/600円/甲電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 ☎070-3175-

6779 ☎horinouchi\_sora@yahoo.co.jp (電話は、平日午前9時~午後5時)/長寿応援対象事業

駅前の公園で楽しむ水辺の野鳥観察・浮間公園 2月14日(木)午前9時30分~午後0時30分/浮間公園(板橋区・北区) ▶集合=JR埼京線浮間船渡駅改札口▶解散=浮間公園入口広場/八木雄二ほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(抽選)/500円(保険料含む)/甲往復はがき(12面記入例)で、1月25日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3ニューライフ荻窪302石原方)/甲同事務局・石原 ☎3392-5998

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座 2月14日(木)午後1時~4時30分/区役所第4会議室/英語で簡単な日常会話ができる方(おおむね英検2級以上、TOEIC500点以上)/60名(申込順)/甲電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎info@suginami-kouryu.org/すでに外国人おもてなし語学ボランティアに登録している方は申し込み不可

ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 2月17日(日)午前10時30分~午後2時/高井戸地域区民センター/パンを使っ

た簡単ランチ/区内在住のひとり親家庭で、小学生以上のお子さんとその保護者/24名(抽選)/甲往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・学年・性別も書いて、1月30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)/甲田中 ☎5932-7820 (午後8時~9時) 講演会 ピンチをチャンスに 2月21日(木)午後6時30分~8時/杉並公会堂/元宮崎県知事・東原英夫/区内在住・在勤・在学の方ほか/1000名(申込順)/甲荻窪法人会ホームページから申し込み/甲同会事務局 ☎3392-1338

ポールウォーキング体験会 2月28日(木)午前10時~正午(雨天中止)/桃井原っぱ公園/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/甲電話で、2月21日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

その他 税金なんでも相談会 2月6日(水)午後6時~9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/甲電話で、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

地域福祉権利擁護事業 生活支援員の募集 勤務日時=月~金曜日の1日3時間程度 ▶勤務場所=ウェルファーム杉並、利用者宅 ▶資格=区内在住で自転車に乗れる方/甲電話で、2月8日までに社会福祉協議会あんしんサポート係 ☎5347-1020/説明会、書類選考、面接あり。事業の詳細は同協議会ホームページ参照

杉並区交流協会 サポート委員(ボランティア)の募集 イベントの運営、すぎなみ交流ニュースの編集・取材ほか ▶期間=4月1日~32年3月31日 ▶資格=原則、区内在住の方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=交通費程度/甲申込用紙(同協会に配布。同協会ホームページからも取り出せます)を、2月15日(必着)までに同協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)へ郵送/甲同協会 ☎5378-8833

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18~32歳②予備自衛官補(一般・技能)=18~33歳(技能はお問い合わせください) ▶受付期間=①通年②4月初旬まで/甲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。 ※新しい元号が決定していないため、すべて平成表記としています。



# 次世代育成基金活用事業 チャレンジ・アスリート 職場見学

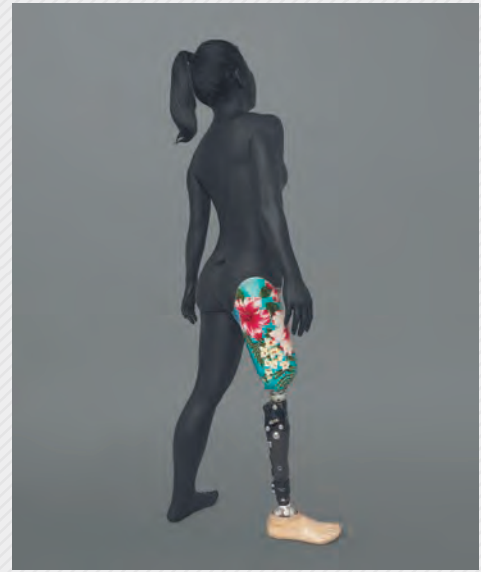
スポーツを支える  
人たちを知ろう！



チャレンジ・アスリートは、子どもたちのスポーツへの夢を育むことを目的とした事業です。  
オリンピック選手と楽しくスポーツしたり、パラリンピックの種目に挑戦したりする実技体験を年3回開催していますが、今回は、スポーツを支える職場を見学します！

**時場内定** 下表のとおり **対** 区内在住・在学の小学5年～高校3年生 **申** 申込書（区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます）を、1月25日（必着）までにスポーツ振興課（区役所東棟6階 ☎5307-0693）へ郵送・ファクス・持参 **同** 同課 **細** 詳細は、区ホームページ参照

日時	場所	内容	定員(抽選)
2月9日(土) 午前10時～ 午後5時15分	富士通スタジアム川崎 (神奈川県川崎市川崎区 富士見2-1-9)	スポーツ記者（スポーツの試合を記事にしよう）	4名
2月11日(祝) 午後1時15分～ 4時30分	ヴィムスポーツアベニュー (宮前2-10-4)	スポーツクラブインストラクター（スポーツクラブに通う人をサポートしよう）	3名
2月16日(土) 午前9時30分～ 午後5時	大田区総合体育館 (大田区東蒲田1-11-1)	プロスポーツクラブ運営スタッフ（バレーボールV1リーグの試合運営を体験）	6名
2月24日(日) 午前10時～ 午後3時40分	蚕糸の森公園運動場 (和田3-55-49)	すぎなみ名物ファミリー駅伝スタッフ（イベントを支えよう）	6名
3月2日(土) 午前8時30分～ 午後2時	義肢装具サポートセンター (荒川区南千住4-3-3)	障害者スポーツを用具で支える技術者（スポーツ義足はこうして作られる）	5名



©越智貴雄/カンパラプレス



©越智貴雄/カンパラプレス

写真家 越智貴雄  
シドニーパラリンピックを撮影したのがきっかけで、パラスポーツを追いかけ続け、義足のファッションショーや写真展なども多数開催している。

## Ability not Disability 切断ヴィーナス 越智貴雄写真展

### 写真展

時 2月12日(火)～22日(金)午前9時～午後5時（17日(日)を除く。22日は3時まで）  
場 区役所2階区民ギャラリー

### トークショー

越智貴雄さんと義肢装具士・白井二美さんのトークショーを行います。

時 2月19日(火)午後0時10分～0時50分  
場 区役所1階ロビー

義肢装具士 白井二美男

マタニティ義足など、これまで誰も作らなかった義足を開発・発表。義足を必要としている人のために日々研究・開発・製作に尽力している。



©越智貴雄/カンパラプレス

☎ 文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

# 農業体験農園の 利用者を募集します！

## 農業者に学ぶ 野菜作り



### 農園の概要

- 農園名称=井草体験農園(井草5-16)
- 利用期間=3月上旬～32年1月下旬(更新は農園主と相談)
- 対象=20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可)
- 募集区画=15区画(1区画約25.2㎡。抽選)
- 入園料=3万7800円。区に住居票がない方は4万8600円
- その他=種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材等を使う場合は別途料金がかかります。個人情報とは適正に取り扱います。

### 井口明氏(農園主)から

皆さんと安心安全な野菜作りを目指し取り組んでいます。今年も、春夏作野菜、秋冬作野菜、それぞれ10種類以上の野菜が収穫できるよう頑張っています。

### 申し込み

往復はがき(12面記入例。1世帯1枚)で、1月31日(消印有効)までに井草体験農園農園主・井口明(〒167-0021井草5-8-10)

### ● 抽選方法

区が立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果は2月中旬までに申込者全員に通知します。当選者には、利用手続き会(2月23日(土)午後1時。JA東京中央城西支店〈成田東5-18-7〉で実施)の案内も送付します。

### ● 注意事項

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



収穫した野菜は持ち帰れます！

