

すぎなみ



お知らせします 23年度の決算報告	… 2・3
11月1日から4種混合ワクチン が始まります	… 4
なかま集まれ	… 7
駅前放置自転車 クリーンキャンペーン	… 12

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1
 区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

80年の歩み
つなげよう、未来へ

10月27日(土)午前10時50分開幕

- 開会式【会場】区役所中杉通り側入り口前
- パレード【時間】午前11時～11時30分
【コース】区役所～JR阿佐ヶ谷駅
- セレモニー【時間】午前11時30分～午後0時30分
【会場】JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場

杉並区区制施行80周年記念 & 東京オリンピック招致パレード in 阿佐谷・中杉通り

阿佐谷ジャズストリートが開催される10月27日(土)に、杉並区区制施行80周年を記念するとともに、東京オリンピック・パラリンピック招致活動の一環として、「杉並区区制施行80周年記念&東京オリンピック招致パレード」を阿佐谷・中杉通り(雨天時は阿佐谷パールセンター)で行います。
 —問い合わせは、総務課へ。

パレードには、ロンドン五輪女子レスリング金メダリストの吉田沙保里選手(右写真)、栄和人監督をお招きし、警視庁騎馬隊(4騎)、阿佐谷ジャズストリートのジャズウオークとともに進行します。

JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場では、オリンピック招致PR、騎馬隊とのふれあい・交通安全教室が行われます。もちろん、吉田選手からのあいさつもあります。その後引き続き、阿佐谷ジャズストリートの生演奏をお楽しみいただけます。



▲吉田沙保里選手



▲警視庁騎馬隊



▲ニューディキシーモダンボーイズ



※雨天の場合は、阿佐谷パールセンターにおいて、規模を縮小して行います。

阿佐谷ジャズストリート2012
 10月26日(金)・27日(土)開催
<http://www.asagayajazzst.com/>

区制施行80周年記念行事 ご協力ありがとうございました

杉並区80周年まつり

杉並区区制施行80周年を記念して、10月13日(土)・14日(日)、桃井原っぱ公園で、「杉並区80周年まつり」を開催しました。

2日間で、9万3000人の方が訪れ、会場は大いに盛り上がりました。たくさんのご来場、ありがとうございました。



▲福島県南相馬市石神第一小学校の児童26名が自ら作詞した復興支援ソング「福島から伝えたい」を歌いました



▲北海道名寄市や福島県北塩原村などの交流都市物産展などのテントが約110張並びました

すぎなみ舞祭2012

10月14日(日)、蚕糸の森公園で「すぎなみ舞祭」を開催しました。

このお祭りは、子どもが主体のダンスチームが、ヒップホップダンス、フラダンスなど、いろいろな種類の踊りを、元気いっぱい踊るダンスフェスティバルです。

今年は、区制施行80周年記念大会として開催し、区内外の40チーム・約1000名が元気な踊りを披露しました。



▲区制施行80周年を記念して結成された「CedarYouth80」

交流自治体中学生親善野球大会

10月7日(日)・8日(祝)の2日間、区内のグラウンドで「交流自治体中学生親善野球大会」が行われました。今大会の参加選手は、南相馬市から1チーム12名、台湾台北市から1チーム17名、杉並区から2チーム40名の計69名でした。

6日(土)に行われた交流会では、子供たちは身振り手振りも交えながら積極的にコミュニケーションを楽しみ、相互に異文化理解を深めました。



▲選手宣誓をする代表選手

粗大ごみ受付センターは設備メンテナンスのため、電話・ファクス・インターネットによる粗大ごみ受付を下記のとおり休止します。

◇電話=10月21日(日)午前8時～午後7時◇ファクス・インターネット=10月20日(土)午後8時～21日(日)午後6時

なみすけ商品券の 第2回販売日が決まりました

BUY ☆ すぎなみ

区内の消費拡大を図るため、プレミアム付き区内共通商品券(なみすけ商品券)を販売します。なみすけ商品券を使って区内でのお買い物をお楽しみください。

—問い合わせは、杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221へ。

- 【販売日時】11月17日(土)午前10時(売り切れ次第終了)
- 【販売場所】「広報すぎなみ」11月11日号でお知らせする予定です
- 【発行総額・冊数】5億円(5億5000万円分・5万冊)
- 【価格】1冊1万円(500円券・22枚つづり、1万1000円分)
- 【購入限度】1人1回限り5冊まで
- 【その他】杉並区商店街振興組合連合会ホームページ
<http://www.sugishoren.com/> もご覧ください

★事業主の皆さんへ～商品券取扱店への参加をお願いします
 商品券が区内のどこでも使えるような魅力あるものとするために、区内事業者の皆さんに取り扱っていただくようご協力をお願いします。

お知らせします 23年度の決算報告

歳入

一般会計の歳入は、1599億586万2523円で、前年度に比べて16億7245万2380円(△1.0%)の減でした。

歳出

一般会計の歳出は、1530億9899万7319円で、前年度に比べて5億4995万9900円(△0.4%)の減でした。

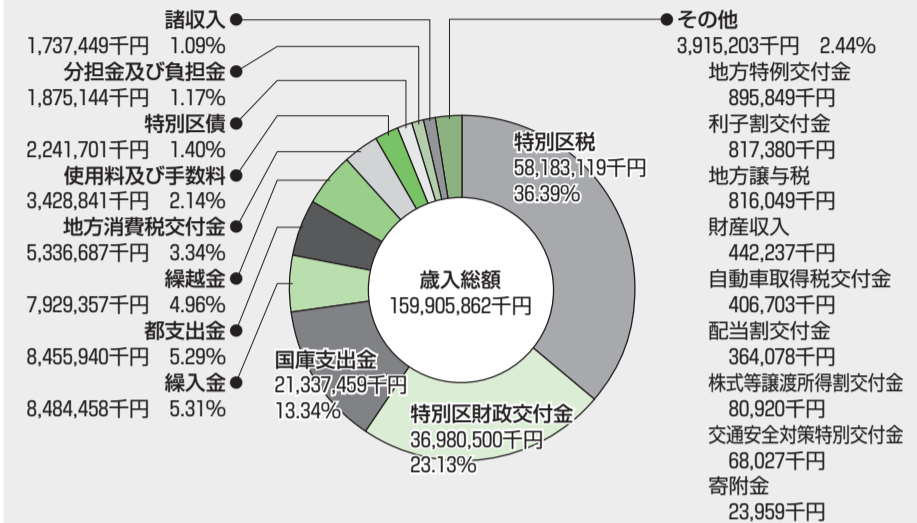
減った主なものは、繰入金が約51億443万円、財産収入が約11億2539万円の減となっています。増えた主なものは、特別区財政交付金が約31億7938万円、繰越金が約11億6081万円の増となっています。歳入の中で一番大きな割合を占めている特別区税は、総額で581億8311万9775円となっており、歳入総額に対する割合は、36.39%でした。(図1)

減った主なものは、都市整備費が約23億9120万円、教育費が約14億2472万円の減でした。増えた主なものは、保健福祉費が約27億3310万円、生活経済費が約4億849万円の増でした。(図2)

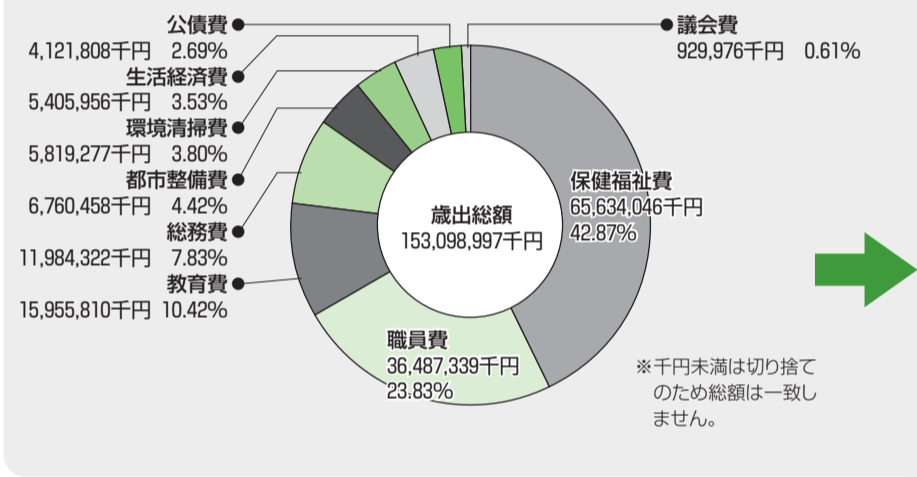
23年度は、一般会計の歳入が1599億586万2523円、歳出が1530億9899万7319円、繰越金68億686万5204円を上回り、この額を24年度へ繰越しました。なお、特別会計も含めた決算額は、上表のとおりです。

	歳入	歳出
一般会計	1599億 586万2523円	1530億9899万7319円
特別会計	国民健康保険事業会計 介護保険事業会計 後期高齢者医療事業会計	498億4654万6187円 311億1987万7996円 106億6170万8820円
合計	2536億3976万7850円	2447億2713万 322円

(図1) 一般会計歳入内訳



(図2) 一般会計歳出内訳



◆一般会計歳出内訳の主な内容◆
保健福祉費＝高齢者の福祉、区民の皆さんの健康維持・子育て支援などに／
職員費＝職員の給与などに／**教育費**＝学校教育の充実、生涯学習、体育施設の管理運営などに／**総務費**＝防災、広報の発行、電子計算組織の運営などに／**都市整備費**＝まちづくり、公園や道路の維持管理、河川橋梁や自転車駐車場の整備などに／**環境清掃費**＝環境保全、清掃、リサイクル推進などに／**生活経済費**＝区民施設の管理運営、戸籍事務、消費者行政・商工業の振興などに／**公債費**＝区債の元利償還のために／**議会費**＝議会運営などに

	杉並区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	21年度	22年度	23年度		
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30.00%
実質公債費比率	△0.6%	△2.5%	△4.0%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	-	350.0%	

※「杉並区の数値」が「-」と表記されているのは、実質赤字や連結実質赤字がないこと、将来負担額よりも充当可能な財源が上回っていることから、将来負担比率がないことを表します。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づく平成23年度の杉並区の健全化判断比率は左表のとおりです。4つの指標は、いずれも基準を下回り健全でした。

問い合わせは、財政課へ。

③保健福祉分野

- ◆高齢者保健福祉施策の推進…1717万円
高齢者を熱中症から守る緊急対策事業、安心おたっしや訪問事業の実施など
- ◆障害者の就労支援事業…984万円
障害のある方の一般就労を支援するため、区役所や企業での実習や清掃業務における障害者雇用のあり方調査の実施など
- ◆高齢者の介護基盤整備の推進…合計5億6752万円
社会福祉法人等に対する建設助成や新たな特別養護老人ホーム整備計画(4所)の具体化など
- ◆児童虐待対策…1075万円
児童虐待を未然に防止するため、要支援家庭への相談員の派遣や、訪問育児サポーター事業の実施など
- ◆保育園待機児童解消のための緊急対策…合計15億8908万円
私立認可保育園の分園の開設、認証保育所の増設、区保育室の増設、家庭福祉員グループによる保育や私立幼稚園の預かり保育の拡充など
- ◆がん検診…4億6657万円
大腸がん検診無料クーポン券事業の実施、がん検診申し込みハガキ付きリーフレットの全戸配布など
- ◆安心して妊娠・出産できる環境づくり…1714万円
特定不妊治療費の一部助成、医療機関等が産科医・

④都市整備分野

- ◆まちづくりの基本方針の推進…247万円
まちづくり基本方針の改定およびバリアフリー基本構想の策定に向けた調査検討、都市計画高井戸公園の整備促進など
- ◆都市再生事業…586万円
荻窪駅周辺まちづくり基礎調査の実施、JR荻窪駅開業120周年を記念して企画展示の開催など
- ◆耐震改修促進…1億5630万円
耐震診断士派遣、耐震診断・改修工事助成、特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化促進など
- ◆魅力ある歩行者優先の道づくり…2億4229万円
商店街のカラー舗装化、電線の地中化による道路の整備など
- ◆身近な公園の整備…9046万円
高円寺北一みどり公園および和田さくらの坂公園整備工事の実施など

⑤環境清掃分野

- ◆地球温暖化対策の推進…5196万円
住宅用太陽エネルギー利用機器および省エネルギー機器導入助成、省エネ相談窓口の開設など
- ◆資源の回収…19億5596万円
助産師に支給する分娩手当の一部助成など

⑥教育分野

- ◆教育ビジョンの推進…586万円
「教育ビジョン2012」の策定、小中一貫教育の推進、施設一体型小中一貫教育校の検討など
- ◆教育職員人事事務…5682万円
学校司書の配置(新たに22校に配置、合計44校)、理科支援員の配置(小学校7校)など
- ◆学校教育への支援…7885万円
区独自の学力調査の実施、「教育SAT」による学校支援、中学校補習授業支援など
- ◆統合校の施設整備…3億4045万円
永福南小学校と永福小学校の統合に向けた施設整備
- ◆小学校・中学校空調設備整備…合計13億3172万円
小学校(29校)および中学校(19校)の普通教室へのエアコン設置
- ◆井草中学校の改築…24億15万円
北側校舎棟および屋内運動場の竣工、南側校舎棟の建設工事に着手
- ◆大宮前体育館の移転改築…6億193万円
荻窪小学校跡地に大宮前体育館を移転するための建設工事に着手

財務書類(基準モデル)による区財政

総資産は微増し、1兆5057億円に

——問い合わせは、会計課へ。

〈表1 貸借対照表〉(単位=億円)

区がどれくらいの資産や負債を保有しているか①資産②負債③純資産に区分し、それぞれの状況を表したものの

資産の部(将来の世代に引き継ぐ資産)	22年度末		23年度末		
	22年度末	23年度末	22年度末	23年度末	
資金	134	121	1年以内の負債(未払金、特別区債、預り金など)	98	113
債権(未収金、貸付金など)	116	110	1年超の負債(特別区債、退職給付引当金など)	620	584
投資等(出えん金、基金・積立金など)	391	374	負債の合計	718	697
事業用資産(学校、保育園、図書館など)	4,336	4,341	純資産の部(これまでの世代が負担した資産)		
インフラ資産(道路、橋梁、水路、公園など)	10,074	10,111	純資産	14,333	14,360
資産の合計	15,051	15,057	負債・純資産合計	15,051	15,057

〈表2 行政コスト計算書〉(単位=億円)

区の1年間の行政運営費用のうち、資産形成の目的ではない経常的な行政活動の費用を表したものの

	22年度	23年度
経常費用 A	2,130	2,193
①人件費(議員報酬、職員給料、賞与引当金繰入など)	405	406
②物件費(消耗品費、維持補修費、減価償却費など)	204	184
③経費(委託費、貸倒引当金繰入など)	252	266
④その他の経費(特別区債利払、リース物件の利払など)	11	16
⑤移転支出(負担金、扶助費など)	1,258	1,321
経常収益 B	97	91
①業務収益(使用料・手数料など)	83	79
②業務関連収益(積立基金利子、配当金など)	14	12
純行政コストB-A	△2,033	△2,102

〈表3 純資産変動計算書〉(単位=億円)

資産の合計から負債を差し引いた正味財産が1年間にどのように増減したかを表したものの

	22年度	23年度
期首純資産残高 A	14,314	14,333
財源変動の部(調達-使途) B	45	5
財源の使途	2,176	2,241
①純経常費用財源措置	2,033	2,102
②固定資産形成財源措置	60	52
③その他の財源措置(長期金融資産形成、資本減耗)	83	87
財源の調達(税収、国庫・都支出金など)	2,221	2,246
資産形成変動の部 C	△23	22
固定資産の変動	19	5
長期金融資産の変動	△74	△18
評価・換算差額等の変動	32	35
その他の純資産の変動 D	△3	0
期末純資産残高 E =A+B+C+D	14,333	14,360

〈表4 資金収支計算書〉(単位=億円)

区の1年間の現金の流れを示したもので、どのような活動に資金が使われたかを表したものの

	22年度	23年度
期首資金残高 A	126	134
当期資金収支額 B=①から③まで	8	△13
①経常的収支	19	52
経常的支出(人件費、維持経費、補助金など)	2,057	2,116
経常的収入(税収、国庫支出金など)	2,076	2,168
②資本的収支	26	△35
資本的支出(施設建設など)	126	125
資本的収入(基金の取崩しなど)	152	90
③財務的収支	△37	△30
財務的支出(特別区債償還など)	60	52
財務的収入	24	22
期末資金残高 C	134	121
(参考)基礎的財政収支(①+②)	45	17

- 注1. 公表した財務書類は、一般会計(歳入歳出外現金含む)、国民健康保険事業会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計を対象としています。
- 注2. 作成基準日は、会計年度最終日の24年3月31日(表2・表3・表4は23年4月1日~24年3月31日)です。
- 注3. 事業用資産、インフラ資産は、物品50万円未満のもの、及びすでに耐用年数が過ぎ償却済のものは除外しています。また、リース資産については、総額300万円以下のものについては除外しています。
- 注4. 固定資産は、固定資産台帳に基づき個々に減価償却計算を行う方式(定額法)で作成しています。
- 注5. 科目で端数処理をしているため、収支と合わない場合があります。

23年度末の状況

①資産と負債の状況をみる貸借対照表(バランスシート)では、資産が22年度末から6億円増加し、1兆5057億円となり、負債合計は、22年度に引き続き特別区債を発行しましたが、過去の特別区債残高を減らす取り組みにより22年度末から21億円減少し、697億円となりました(表1)。

②一年間の行政活動コストをみる行政コスト計算書では、経常的な行政サービスに要した経常費用合計2193億円(前年比63億円増)に対し、使用料など経常収益(税収等を除く)91億円(前年比6億円減)となり、差し引きはマイナス2102億円となりました(表2)。

③資産の増減をみる純資産変動計算書では、財源変動の部として特別区債、国庫や都支出金などを2246億円(前年比25億円増)調達しました。この財源から、純行政コストの不足分や新たな固定資産の形成、基金への積み立てなどに2241億円

④一年間の現金の流れをみる資金収支計算書(キャッシュフロー)では、23年度末資金残高が(前年比65億円増)使用したため、差し引きは5億円となりました。また、土地、建物、基金などの資産形成の部は、取得や移管、寄附などによる増加と、施設の減価償却や除却などによる減少、基金の減少などの結果、22億円増加(前年比45億円増)となりました。

その結果、純資産は22年度末から27億円増加し、1兆4360億円となりました(表3)。

④一年間の現金の流れをみる資金収支計算書(キャッシュフロー)では、23年度末資金残高が(前年比65億円増)使用したため、差し引きは5億円となりました。また、土地、建物、基金などの資産形成の部は、取得や移管、寄附などによる増加と、施設の減価償却や除却などによる減少、基金の減少などの結果、22億円増加(前年比45億円増)となりました。

特別区債などの収支をみる財務的収支では、新たな特別区債を22億円発行したのに対し、繰り上げを含む元金償還を行ったため、13億円の支出超過となりましたが、将来の特別区債返済額を減らしました。

経常的収支と資本的収支を合計した基礎的財政収支(ブライマリー・バランス)は、収入が支出を上回り、17億円の黒字となりました。

23年度 区は次のような仕事をしました

23年度は、住宅都市としての価値を高め、区民が健やかに、そして豊かに暮らせるまちを築くための事業を進めるとともに、23年3月11日に発生した東日本大震災を受けて、被災地支援や区の防災・減災対策の充実などに取り組みました。23年度の予算現額及び決算額を6つの分野別に集計した「分野別決算一覧(右表)」と主要な事業を紹介します。

——問い合わせは、財政課へ。

〈分野別決算一覧〉(万円未満は四捨五入)

分野	予算現額	決算額
①政策経営分野	414億1082万円	394億6867万円
②区民生活分野	88億5997万円	84億5258万円
③保健福祉分野	1617億7543万円	1586億1524万円
④都市整備分野	103億7404万円	96億5761万円
⑤環境清掃分野	86億1811万円	83億5824万円
⑥教育分野	208億4574万円	201億7479万円
合計	2518億8411万円	2447億2713万円

①政策経営分野

- ◇区政運営の総合調整…2099万円
基本構想(10年ビジョン)の策定、総合計画(10年プラン)および実行計画(3年プログラム)の策定など
- ◇区政経営改革の推進…186万円
事務事業等の外部評価(杉並版「事業仕分け」)の実施など
- ◇防犯対策の推進…7279万円
巡回安全パトロールステーション(3所)の開設、街角防犯カメラの増設など
- ◇防災施設整備…2億997万円

災害備蓄倉庫等の備蓄品の入替補充、生活用水井戸の整備など

- ◇東北地方太平洋沖地震等被災者支援
「東日本大震災復興等支援」…1億4624万円
被災地への職員派遣、区民用保養施設への避難者受け入れ、「自治体スクラム支援会議」による支援など

②区民生活分野

- ◇町会・自治会活動支援及び協力委託…4845万円
町会・自治会へのまちの絆向上事業助成金の交付、町会・自治会専用掲示板設置助成、区屋外掲示板へのポスター掲出などの区政協力委託など
- ◇国際・国内交流の推進…638万円

福島県南相馬市への支援活動や北塩原村へのボランティアツアーの実施、韓国瑞草区友好提携20周年記念訪問や中高生交流会の実施など

- ◇高井戸地域区民センターの改修…4億9617万円
改修工事(23年3月着工、24年4月竣工)、仮設建物の賃借料など
- ◇特別区民税、都民税徴収整理事務…8433万円
電話・文書等の催告に早期着手して納期内納付を推進したこと、高額滞納者に重点を置いて差し押さえや捜索など滞納処分を強化したことによる徴収率の向上
- ◇商店街振興対策…2億2380万円
東日本大震災被災地の特産品を販売する商店街のイベント補助、プレミアム付商品券の発行支援など

11月1日から4種混合ワクチンが始まります

11月1日から、新たに、ジフテリア・百日ぜき・破傷風・不活化ポリオの4種混合ワクチン（DPT-IPV）予防接種を、定期予防接種として開始します。
 —問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 または各保健センターへ。

- ◇**対象者**=11月1日以降に生後3カ月になる、24年8月2日以降生まれの方。
 右表の「生年月日でみる対象者」をご覧ください。
- ◇**予診票**=対象者には、生後3カ月になるまでに、順次郵送します。
- ◇**接種場所**=区内契約医療機関での個別接種です。東京都22区と三鷹市の各契約医療機関でも、杉並区の予診票を使って接種できます。
 区内契約医療機関は、区ホームページ、杉並保健所保健予防課・各保健センターで確認できます。
 また、対象者には、予診票と一緒に、契約医療機関一覧表を郵送します。
- ◇**注意点**
 - ①すでに3種混合（DPT。ジフテリア・百日ぜき・破傷風の3種類の混合ワクチン）やポリオの接種を始めている方は、原則として、4種混合ではなく、今後も3種混合（DPT）と単独不活化ポリオをそれぞれ接種します。
 - ②乳児が百日ぜきにかかるると重症化し、命に関わることもあります。24年8月1日以前に生まれた方は、生後3カ月を過ぎたら、4種混合を待つことはせず、できるだけ早く3種混合予防接種を受けてください。
- ◇**接種回数**=初回接種として、1回目・2回目・3回目と、追加接種の計4回。
- ◇**標準接種年齢**=初回接種は、生後3カ月から12カ月（1歳）になるまで。
 右表の「接種の流れ」をご覧ください。
- ◇**その他の注意点**=医療機関で接種する場合は、今までの予防接種記録を確認した上で接種しますので、必ず母子手帳を持参してください。

4種混合ワクチン（DPT-IPV）

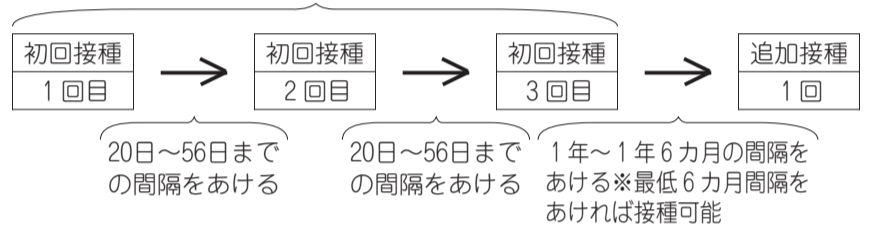
- ◇**接種できる年齢**=生後3カ月～90カ月（7歳6カ月）になるまで
- ◇**初回接種**=20日～56日までの間隔をあけて、3回接種
- ◇**追加接種**=初回接種（3回目）終了後、最低6カ月以上の間隔をあけて、1回接種

★生年月日でみる対象者

24年8月1日までの出生者（10月31日以前に生後3カ月になっている方）	24年8月2日以降の出生者（11月1日以降に生後3カ月になる方）
DPTの接種をすでに開始している	DPTと単独不活化ポリオを、それぞれ接種する
ポリオの接種をすでに開始している	
DPT未接種	4種混合を接種する
ポリオ未接種	

★接種の流れ

初回の標準的な接種時期は、生後3カ月～12カ月（1歳）です。



民営化宿泊施設をご利用ください

区内在住の方は、宿泊補助の制度（下表参照）もありますので、どうぞご利用ください。—予約・問い合わせは、直接各施設（下表）へ。

錦秋の湯河原温泉 ～秋の箱根路ツアー～

湯の里「杉菜」

- 秋深まる湯河原温泉へ、お出かけください！
 - ◇**追加料理・新メニュー「鯛のカプト煮」800円(要予約)**
 じっくりコトコト煮込んだボリューム満点の逸品です。
 - ◇**直行便で楽々移動「阿佐ヶ谷駅⇄杉菜、定期バス」運行中**
 - 運行日**=毎週、月・火・水・木・金曜日（金曜日が増便になりました）
 - 出発時刻**=往路「JR阿佐ヶ谷駅南口」発、午後1時
 復路「湯の里『杉菜』」発、午前9時30分
 - 料金（片道）**=大人1900円、子供1000円（大人往復3500円）
 - ◇**「秋の箱根路・日帰りバスツアー」開催中**
 杉菜～箱根・小田原を巡る日帰りバスツアーを今年も開催します。色づく秋の箱根路や箱根ホテル小涌園のランチバイキングをご堪能ください。
 - コース（一部）**=杉菜（午前9時30分頃出発）～大涌谷～仙石原すすき草原（車窓）～長安寺（紅葉スポット）～箱根ホテル小涌園（昼食）～旧街道・甘酒茶屋～かまぼこの里・鈴廣～小田原駅（午後4時頃到着）
 - 料金**=大人4600円、子供3600円
 ※参加人数により中止する場合があります。（杉菜到着後予約受付可）
 - ◇**杉菜⇄花火会場送迎付「熱海海上花火大会観覧ツアー」予約受付中**
 - 運行日**=12月2日(日)・9日(日)・24日(休)
 - 料金**=大人1600円、子供1000円
- 詳細・申し込みは、電話で、
 「湯の里『杉菜』」 ☎0120-465-002 または ☎0465-62-4805 へ

秋季バスツアーへ

富士学園

大好評の富士学園バスツアー！紅葉シーズン真っ只中の富士の麓を観光しませんか！
時・内下表のとおり（11月26日(月)出発分は2泊3日〈4食付き〉。それ以外は1泊2日〈2食付き〉）**集合・解散場所**=JR荻窪駅・阿佐ヶ谷駅、京王線明大前駅**最少催行人数**=各20名

〈富士学園 秋季バスツアー〉

出発日	コース名	料金(大人1名)
11月8日(休)	秋の箱根路と紅葉の身延山ロープウエー	1万3000円～
12日(月)	山梨ぶどう狩りと河口湖もみじ回廊散策	1万6000円
15日(休)	紅葉の武田史跡巡りと日本一の渓谷美を誇る昇仙峡	1万2000円～ 1万5000円
19日(月)	新日本観光地100選の西沢渓谷の紅葉と日本三大奇橋猿橋を訪ねて	1万2500円～ 1万5500円
21日(休)	紅葉の昇仙峡とカチカチ山ロープウエーからの眺め	1万2500円～ 1万5500円
26日(月) 2泊3日	忍野と湯沢2泊で行く秋のコラボ企画！鬼石の冬桜と善光寺、昇仙峡を訪ねる	2万4000円～ 2万7000円
29日(休)	山梨ワイナリーでちょっぴりソムリエ体験と朝霧高原自然食バイキング	1万3000円～ 1万6000円

※上記料金は宿泊補助適用後の料金で、往復バス料金・観光交通費・観光地での体験料・入園料・宿泊代(夕・朝食付き)・国内旅行保険掛金が含まれています。
 詳細・申し込みは、電話で、「あんしん予約センター」 ☎0120-844-891 へ

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

⇒ご予約は、直接各施設へ。

施設名 (所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」 (神奈川県足柄下郡湯河原町)	コニファーいわびつ (群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園 (山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ (静岡県賀茂郡南伊豆町)	
申し込み先 (受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前9時～午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)	
各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。					
(1泊2食付) 宿泊料金	平日	大人 区民=7980円～ 子供 区民=5565円～	大人 区民=8505円～ 子供 区民=6300円～	小学生以上=7000円～	
	休前日	大人 区民=9030円～ 子供 区民=6615円～	大人 区民=9555円～ 子供 区民=7350円～	小学生以上=8000円～	
	年末年始	大人 区民=1万80円～ 子供 区民=7665円～	大人 区民=1万1130円～ 子供 区民=8925円～	小学生以上=9450円～	5歳以上=7770円～ ※12月10日(月)～14日(金)は、設備工事のため臨時休館します。詳細は、区民生活部管理課へお問い合わせください。
	入湯税	12歳以上150円	12歳以上150円		5歳以上=9240円～ 12歳以上130円
	補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方には3000円)の宿泊補助が適用されます。区内在住を証明するもの(コピー可)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません。			
ご注意	※1.申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。2.パンフレットを区民生活部管理課(区役所西棟7階)、区民事務所などで配布しています。3.利用人数や季節により料金が変わる場合があります。4.予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5.富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、5月～10月(夏季期間を除く)は利用できない日があります。				

審議会等のお知らせ

審議会名	杉並区都市計画審議会
日時	11月5日(月)午後2時～4時
場所	区役所第3・4委員会室(中棟5階)
主な内容	東京都市計画生産緑地地区の変更(杉並区決定)
問い合わせ	都市計画課

**区からの
お知らせ**
SUGINAMI INFORMATION

年金

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

確定申告や年末調整で社会保険料控除を受けるためには、納付した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

24年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した方は、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した方

が社会保険料控除として申告することができ、家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

控除証明書専用ダイヤル ☎0570-070-117(受付期間 11月1日～25年3月15日)、または杉並年金事務所 ☎3312-1511

税金

インターネット公売を実施します

滞納税金に充当するため、滞納者から差し押さえた財産(物品)を、インターネットを利用したせり売り(ネットオークション)で公売します。参加方法や日程等は次のとおりです。

参加方法

杉並区のインターネット公売は、ヤフー(株)の提供する公売システムを採用しているため、Yahoo! JAPANのIDを取得しておく必要があります。また、インターネット公売の入札に参加するためには、公売参加申し込みと公売保証金の納付が必要です。詳細は、区ホームページをご覧ください。

日程等

- ① 公売参加申し込み 11月2日(金)午後1時～16日(金)午後11時
- ② 入札日時 11月26日(月)午後1時～28日(水)午後11時

公売公告財産

● 茶碗セットほか9点

◇ 公売公告財産の下見

11月7日(水)午前9時～午後5時に、納税課公売担当(区役所中棟2階)へお越しください。※この公売は中止または変更になる場合があります。

納税課公売担当 ☎3318
0244

11月の「りぼんの会」～お話しませんか

体験者であるピアカウンセラーを中心に、同じ思いや悩みを持つ方同士でお話しをする会です。

時 11月2日(金)午後3時～4時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤の方 10名(申込順) 無料(申込) 電話で、各保健センターまたは杉並保健所健康推進課へ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。

☎各保健センターまたは杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

施設情報

ケア24高円寺が移転します

ケア24高円寺が10月23日(火)から、「高円寺南4-26-16」ビクトリアプラザ高円寺4階へ移転します。

電話番号の変更はありません。

☎ケア24高円寺 ☎5305-6151

証明書自動交付機の臨時休止

区役所内の電気設備の点検を行うため、11月3日(祝)は、終日区内全ての証明書自動交付機がご利用になれません。ご理解とご協力をお願いします。☎区民課住民記録係

保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスを利用する区民からの苦情を解決するための制度です。苦情調整委員が公正・中立な立場で区や事業者への調査や勧告等を行い、問題の解決を図ります。

—問い合わせは、保健福祉部管理課保健福祉支援担当へ。

◇ 23年度の苦情申立て概要

23年度の相談件数は28件で、そのうち苦情申立ては次の5件でした。

- 障害者施設の対応に関すること(1件)
- 訪問リハビリに関すること(1件)
- 職員の対応に関すること(1件)
- 障害者自立支援法によるサービス内容に関すること(2件)

◇ 苦情申立ては苦情調整委員へ

全ての福祉サービスが対象です。本人とその家族、その他問題の状況をよく把握している民生委員などが苦情を申立てることができます。ただし、1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事項、議会に請願、陳情を行っている事項、医療行為に関する事などは申立てできません。

◇ 申立て方法

「苦情申立書」に必要事項を記入して、保健福祉サービス苦情調整委員に提出してください。記入が困難な方は、口頭による申立てもできます。「苦情申立書」は保健福祉部管理課にあるほか、区ホームページからも取り出せます。

◇ 苦情調整委員相談日(週1回。事前予約制。無料)

時 11月の相談日 = 1日(木)・7日(水)・16日(金)・22日(木)・28日(水)午後1時30分～4時 保健福祉部管理課保健福祉支援担当(区役所東棟3階)

区内の中小企業で働く皆さんへ

杉並区中小企業勤労者福祉事業(ジョイフル杉並) 加入者募集

杉並区が中小企業の勤労者の福利厚生をバックアップします。

【対象】 ● 区内の中小企業(300人以下)にお勤めの方と事業主
● 区内で個人や家族で商売をしている方
● 区内在住で中小企業(300人以下)にお勤めの方
※詳細は、お問い合わせください。

【参加費】 1人につき月額500円

【福利厚生事業メニュー例】 下表のとおり

【申し込み・問い合わせ】 産業振興センター勤労者支援担当
(上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3391-0317 FAX3392-7052)

☎http://www.joyful-suginami.jp ☎wakuwaku@joyful-suginami.jp

平成24年10月現在

福利厚生事業 メニュー例	
カフェテリア制度【メニュー選択制ポイント補助制度】	年度内4回(4月、7月、10月、1月)、各利用者にポイントを提供します。 ◎ポイント利用例(補助券に交換する) ● ジョイフル・カフェクーポン ● シネマチケット購入補助券 ● 東京ディズニーリゾート特別利用券
安心(給付金)	祝金(結婚・金婚・銀婚・出産・入学・成人)5000円～ 見舞金(入院・障害・住宅災害)・死亡弔慰金5000円～
旅する	● 利用者向け日帰りバスツアー＝年3回程度開催 ● ベネフィット・ワンが提供する全国1万カ所の宿泊施設＝割引料金で利用
ゆうえんち	● 西武園ゆうえんち＝1日フリーパス10月～3月券3200円→500円 ● としまえん＝1日フリーパス割引 ● 東京ディズニーリゾート＝マジックキングダムクラブカード専用パスポートの購入、特別利用券(1枚1000円分)を使ってパスポート購入 ● 東京ドームシティ＝得10チケット割引 ● レジャー施設利用補助券・エンジョイドリーム割引券＝補助券提出で割引料金で利用(年6枚配布)
ショッピング	● 杉並区内共通商品券＝5000円(500円券×10枚)→4600円
いやし	● 武蔵野温泉「なごみの湯」＝利用者証提示で2000円→1700円 ● 箱根小涌園ユネッサン＝大人券3600円→1500円、小人券1800円→1000円 ● 高井戸天然温泉「美しの湯」など＝利用券のあっせん ● 日帰り温泉施設等利用補助券＝補助券提出で割引料金で利用(年6枚配布)
文化	● 美術展・コンサート・観劇＝一般前売料金から最大30%引き ● シネマチケット購入補助券＝映画鑑賞券を1000円引きで購入
スポーツ	● 区内ゴルフ練習場回数券＝約10%引きで購入(ハイランドセンター＝9500円→8400円)
グルメ	● 全国共通お食事券ジェフグルメカード＝5000円→4600円 ● 有名ホテル季節の食事券＝約15%引きで購入
交通	● 杉並区南北バス＝すぎ丸回数券のあっせん

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

—問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

◆ 区立小中学校・保育園等の給食食材 学務課、保育課

10月15日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計672検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

◆ 区内3カ所(定点測定) 環境課放射能対策担当

単位：マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定日(10月)	測定場所	測定高さ
			1m
杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)	9日	区役所青梅街道側	0.08
	16日		0.07
杉並保健所(荻窪5-20-1)	9日	保健所前駐車場西側	0.06
	16日		0.07
衛生試験所(高井戸東3-20-3)	9日	試験所玄関前駐車場	0.08
	16日		0.08

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ（掲載申込方法のご案内）

【掲載対象】

※次のようなものを除く活動。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの（登山・ハイキングなどの活動を除く）
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動（これらは同好会ではありませぬので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため）
- 多額の費用を必要とするもの（掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります）

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年（1月～12月までの間）1回とします。

【その他】

掲載した内容は、区ホームページと区教育委員会ホームページに掲載されますので、ご了解の上お申し込みください。

掲載の申し込み 問い合わせ

「生涯学習・芸術・文化・その他」 社会教育センター

（〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 FAX3317-6620）（住所・電話は区役所あて。FAX5307-0693）

「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



競技大会

●秋季ソフトテニス選手権大会

☎11月23日(祝)午前9時～午後7時（区後援。予備日＝12月2日(日)）☎松ノ木運動場（松ノ木1-3-22）☎種目＝全てダブルス戦①一般男子・女子②シニア1部男子・女子、2部男子・女子/いずれも満45歳以上③グランドシルバー（男子満65歳・女子満55歳以上、ミックスも可）☎区内在住・在勤・在学の方、区ソフトテニス連盟加盟クラブ員☎1組2000円、小中高校生は1000円☎往復ハガキ（11面記入例参照）に種目、クラブ名も書いて、11月8日（必着）までに区ソフトテニス連盟・田中達三（〒167-0021井草2-18-12）へ☎田中 ☎3397-6239（午後7時～9時）

スポーツ教室

●ジュニア育成アーチェリー初心者教室

☎11月11日・25日、12月9日・23日、25年1月13日・27日/いずれも日曜日の午前9時～正午（計6回）☎上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）☎都内在住の小学4年生～高校生☎15名（抽選）☎無料☎往復ハガキ（11面記入例参照）に学年も書いて、11月4日（必着）までに区アーチェリー協会・小杉英雄（〒167-0042西荻北4-33-12）へ☎小杉 ☎3390-6839（午前9時～午後9時）☎①弓具のない方には貸し出します②東京都・東京都体育協会・東京都アーチェリー協会主催

●シニアターゲットバードゴルフ教室

ゴルフのウエッジクラブ1本で簡単にできる生涯スポーツです。
☎11月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～正午（計4回）☎塚山公園運動場（下高井戸5-23-12）☎杉並区ターゲットバードゴルフ協会☎区内在住・在勤で60歳以上の方☎40名（申込順）☎無料☎往復ハガキ（11面記入例参照）に種目、クラブ名も書いて、11月8日（必着）までに区ソフトテニス連盟・田中達三（〒167-0021井草2-18-12）へ☎田中 ☎3397-6239（午後7時～9時）

●障害者のためのわいわいスポーツ教室「外で遊ぼう」

☎11月10日(出)午前9時30分～正午☎井草森公園運動場（井草4-12-1）/雨天時は、すぎのき生活園（井草3-18-14）☎FC東京、武蔵野ペーパーレイズ☎区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方☎30名（抽選）☎無料☎往復ハガキ（11面記入例参照）に①②の希望も書いて、10月30日（必着）までに同体育館へ☎2歳～就学前の託児あり（託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円）
◇**タイ式ルーシーダットンⅢ**
☎11月27日～25年3月5日の毎週火曜日

ただけるボランティアの方を10月29日まで募集しています。詳細は、お問い合わせください

●上井草スポーツセンターの教室

◇障害者水中運動指導者講習会

☎11月11日(日)・25日(日)午前11時～午後4時（全2回要出席）☎障害のある方を対象にした水中運動プログラム（アクアムーブメント）のプール実習と講義☎NPO楽しいスポーツを支援する会・荒井正人ほか☎区内在住・在勤・在学の18歳以上で障害者の運動指導にかかわっている方またはかわりた方☎10名（申込順）☎2000円☎往復ハガキ（11面記入例参照）に①②の希望も書いて、10月31日（必着）までに同体育館へ☎2歳～就学前の託児あり（託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円）

◇楽しいビギナー卓球教室

初心者の方を対象に楽しみながら卓球のルールや基本動作を覚えてもらい、最後に簡単なミニゲームをします。

☎11月17日(出)午前9時～10時40分☎田中奈津子☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎20名（申込順）☎600円☎往復ハガキ（11面記入例参照）に種目、クラブ名も書いて、11月8日（必着）までに区ソフトテニス連盟・田中達三（〒167-0021井草2-18-12）へ☎田中 ☎3397-6239（午後7時～9時）

◇ダンベルシェイプ～初級と中級者向け

つらすぎない筋力トレーニングをリズムに合わせて楽しく行います。

☎11月17日(出)午前9時50分～10時50分☎高橋リリィ☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎30名（申込順）☎600円☎往復ハガキ（11面記入例参照）に種目、クラブ名も書いて、11月8日（必着）までに区ソフトテニス連盟・田中達三（〒167-0021井草2-18-12）へ☎田中 ☎3397-6239（午後7時～9時）

◇フライニングディスク教室

今回は運動場で開催します（雨天時は、小体育室）。広いグラウンドで風を感じながら楽しみましょう。

☎11月17日(出)午前11時10分～午後0時40分☎フライニングディスクの握り方・投げ方、簡単なゲーム☎区内在住・在勤・在学で小学生以上の方（障害のある方も参加できます）☎30名（申込順）☎200円☎往復ハガキ（11面記入例参照）に①②の希望も書いて、10月30日（必着）までに同体育館へ☎2歳～就学前の託児あり（託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円）

—— 〈いずれも〉 ——

☎場・上井草スポーツセンター（上井草3-34-1 ☎3390-5707）☎各教室の締め切り日の翌日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

●荻窪体育館の教室

◇ピラティスナイトⅢ

☎11月26日～25年3月11日の毎週月曜日
①午後7時～8時②8時～9時/いずれも12月24日・31日、25年1月14日、2月11日を除く。計12回☎小澤純子☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者☎各20名（抽選）☎各6000円☎往復ハガキ（11面記入例参照）に①②の希望も書いて、10月30日（必着）までに同体育館へ☎2歳～就学前の託児あり（託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円）

◇タイ式ルーシーダットンⅢ

☎11月27日～25年3月5日の毎週火曜日

①午後7時～8時②8時～9時/いずれも12月25日、25年1月1日・8日を除く。計12回☎咲起☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎各20名（抽選）☎各6000円☎往復ハガキ（11面記入例参照）に①②の希望も書いて、10月31日（必着）までに同体育館へ☎2歳～就学前の託児あり（託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円）

◇小学生 集まれ！～ソフトバレー

アドバイザーやお友達とソフトバレーで遊みましょう。

☎11月4日(日)午前9時～11時☎区内在住・在学の小学生☎15名（先着順）☎100円☎当日、直接会場へ☎①体育館履きを持参してください②当日の同時時間帯は4分の3面を個人利用として開放しています

◇障害者のためのユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。この教室は1年間、奇数月の第2日曜日の同時時間帯に実施します。

☎11月11日(日)午前11時～午後1時☎日本障害者スポーツ指導員・石井功樹☎区内在住・在勤・在学で障害のある16歳以上の方☎20名（先着順）☎100円☎当日、直接会場へ

—— 〈いずれも〉 ——

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

●永福体育館の教室

◇小学生放課後チャレンジスポーツ

ドッジボールにチャレンジ！
☎11月7日(水)午後3時～5時☎TiAmo☎区内在住・在学の小学生☎50名（先着順）☎無料☎動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物などを持参してください

◇**バスケットボールフリースクール（初心者・初級者編）**
☎11月3日(祝)・17日(出)午後7時～9時（準備・後片付け含む）☎b j リーグアカデミー・安藤太郎☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎各30名（先着順）☎各500円☎動きやすい服装で、バスケット用シューズ・タオル・飲み物などを持参してください

—— 〈いずれも〉 ——

☎場・上井草スポーツセンター（上井草3-34-1 ☎3390-5707）☎各教室の締め切り日の翌日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

●杉十小温水プールの教室

◇個人向けワンポイントレッスン

1人5分程度のレッスンです。個々にポイントを絞ってお教えします。

☎11月4日～25日の毎週日曜日、午前11時～正午☎区内在住・在勤・在学で小学生以上の方（小学3年生までは水着着用の保護者同伴）☎各10名（先着順）☎無料（入場料別）☎当日、直接会場へ

◇大人のための水泳教室①泳力アップ初級コース②泳力アップ中・上級コース

☎①11月4日(日)・18日(日)②11月11日(日)・25日(日)/いずれも午前10時～11時☎①クロール・平泳ぎを学びます②全泳法（バタフライ・背泳ぎ含む）で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します☎区内在住・在勤・在

学で16歳以上の方☎各日10名（申込順）☎無料（入場料別）☎往復ハガキ（11面記入例参照）に①②の希望も書いて、10月31日（必着）までに同体育館へ☎2歳～就学前の託児あり（託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円）

◇シェイプアップアクア

音楽に合わせて水中で、楽しく有酸素運動をしましょう。

☎11月8日(日)・22日(日)午前10時～11時☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎各30名（先着順）☎各500円☎当日、直接会場へ

◇ウォーキングタイム

水の中の正しい歩き方を学び、腰痛・膝痛を予防、ダイエットを目指します。

☎11月12日(月)・19日(月)・26日(月)午前10時～11時☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎各30名（先着順）☎無料（入場料別）☎当日、直接会場へ（午前9時40分から受付開始）

◇アクアビクスタイム

水の特性を生かした有酸素運動です。泳げなくても大丈夫です。

☎11月12日(月)・19日(月)・26日(月)午前11時～正午☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎各30名（先着順）☎無料（入場料別）☎当日、直接会場へ（午前10時30分～10時45分まで受け付け）

—— 〈いずれも〉 ——

☎場・杉十小温水プール（和田3-55-49 ☎3318-8763）☎駐車場はありません

●高井戸温水プールの教室

◇アクアビクス

音楽に合わせて、水中で有酸素運動を行います。

☎11月5日(月)・12日(月)・26日(月)午後1時～2時

◇水中ウォーキング&ストレッチ

音楽に合わせて水中でのウォーキングやストレッチを行います。

☎11月5日(月)・12日(月)・26日(月)午後2時～3時

—— 〈いずれも〉 ——

☎場高井戸温水プール（高井戸東3-7-5）☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎各20名（先着順）☎各800円☎当日、直接会場へ☎高井戸温水プール ☎3331-7841

その他

●新宿～青梅43kmかち歩き大会

☎11月11日(日)午前8時集合☎集合場所＝新宿西口中央公園水の広場☎健康に問題のない方（10歳以下は保護者同伴）☎①青梅コース＝1800円②東村山コース＝1500円/いずれも中学生以下1000円☎往復ハガキ（11面記入例参照）に①②の希望も書いて、11月6日（必着）までに青少年交友協会（〒171-0014豊島区池袋3-30-22-2階）へ現金書留で郵送☎同協会 ☎5391-1901

なかま集まれ!

芸術・生涯学習・スポーツ・文化

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動が盛んになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、サークルなどのメンバー募集情報を年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。

時・場などの内容は変更になることがあります。詳細は、各団体にご確認ください。

生涯学習・文化・芸術

- イタリア語会話初級/イタリアーノ 時水曜日午後3時～4時30分場主にあんさんぶる荻窪費月6000円 小美濃 ☎090-3219-9308
- 英語の小説を読む会 時第1・3金曜日午前10時～正午場持田宅(成田東1丁目)費1回500円 持田 ☎080-3595-1203 FAX3311-1203
- やさしい英語/English Break 時第2・4水曜日午後2時～4時30分場主に産業商工会館費月2000円 関 ☎3338-5147
- すぐ使える英会話(ビギナー) 時水曜日午後2時～3時場久我山会館費月5000円 辻井 ☎5370-8096
- 英語スピーチ&英会話/アドミッションクラブ 時第1・3日曜日①初級=午前11時②中級=午後1時③上級=午後3時場主にセシオン杉並費月3000円 横幕(よこまく) ☎6383-2365
- 俳句勉強会/つづみ草(ぐさ)の会 時第2月曜日午前10時～正午場阿佐谷地域区民センター費月1000円 野上 ☎3335-7252
- 原文で読む源氏物語/井草源氏の会 時第2・4金曜日午前10時～正午場主にゆうゆう今川館費月2000円 大澤 ☎ FAX3396-6952
- 俳句/幻戯(げんぎ)会 時第2・4金曜日午前10時～正午場主に角川庭園「すぎなみ詩歌館」費1回1000円 岡林 ☎ FAX3393-5400
- 絵画(油絵・水彩・パステル)/月洋(げつよう)会 時原則第2・4月曜日午後1時～5時場阿佐谷地域区民センター費月4000円 奥山 ☎3391-8193
- 陶芸/土の会 時第2・4火曜日午後1時30分～4時30分場永福和泉地域区民センター費月1500円 前後 星川 ☎3333-1583
- 写真同好会/SHOW(しょう)の会 時第3日曜日午後1時～5時場井草地域区民センター費月1000円 伊藤 ☎090-1990-3244 FAX3312-3351
- 陶芸/セシオン陶芸 時第2・4金曜日午後1時～5時場セシオン杉並費入会金2000円、3ヵ月8000円(材料費含む) 北園 ☎ FAX3311-5539
- 陶芸/陶夏会 時金曜日午前9時30分～正午場西荻地域区民センター費入会金2000円、月2000円 清水 ☎ FAX3399-7751
- 篆刻/セシオン篆刻の会 時第1・3土曜日午前10時～正午場主にセシオン杉並費入会金1000円、月2000円 神戸 ☎3316-5328
- 折り紙/セシオン折り紙アート 時第3火曜日午後2時～4時30分場主にセシオン杉並費入会金1000円、月2000円 田村 ☎ FAX3315-4055
- モデルレッスン(20分×5回)/スケッチブック 時原則第1・3金曜日午前9時30分～11時45分場荻窪地域区民センター費月3000円 門脇 ☎5930-3914
- 茶道裏千家/松風(しょうふう)会 時第2・4月曜日午後1時～4時場方南区民集会所費入会金1000円、月3000円 内田 ☎3322-3052
- 茶道(裏千家)/宗康(そうこう)会 時第2・4月曜日午後1時～5時場セシオン杉並費月3000円 川村 ☎ FAX3229-0475
- 着付け/もみじの会 時第2・4火曜日午前10時～正午場セシオン杉並費月2500円 吉原 ☎3313-4696
- ポピュラーピアノ同好会/ムーンノーツ 時日曜日午前11時～午後3時(不定期月1回)場主に武田宅(西

- 荻北1丁目)費入会金1000円、月2000円 武田 ☎090-2761-6977
- 日中伊独仏の名曲を原語で歌う/合唱団「友(とも)」 時主に月曜日午後6時～8時(月3回)場永福和泉地域区民センターほか費1回2000円 陳(チェン) ☎ FAX3302-3089
- ハーモニカ・中級男性サークル/西荻楽友会 時原則第2・4金曜日午後6時～8時場西荻地域区民センター費月1000円 浜田 ☎ FAX3928-3944
- マジック/杉並マジッククラブ 時第1・3・4火曜日午後6時30分～8時30分場セシオン杉並費月2000円 田澤 ☎ FAX5382-0614
- 囲碁(初級・丁寧な指導あり)/碁明(ごめい)会 時火曜日午後1時～5時または金曜日午前9時～正午(月3回)場高井戸地域区民センター費入会金600円、月1500円 植田 ☎090-2168-7844
- 麻雀(中級者)/雀友(じゃんゆう)会 時第1・3水曜日午後1時～4時30分場ゆうゆう永福館費月500円 根岸 ☎ FAX3328-0823
- 囲碁/碁遊(ごゆう)会 時第1・3・5水曜日午前9時～午後5時場西荻地域区民センター費月1500円 舟橋 ☎3331-5931
- 囲碁/碁一ドクラブ 時火・水曜日午前9時～正午場荻窪地域区民センター費月300円 込山(こみやま) ☎ FAX3338-3391
- 囲碁/碁友会(指導員の解説・指導対局あり) 時火・金曜日午後1時～5時場荻窪地域区民センター費月1000円 矢島 ☎090-6137-9122
- 囲碁/木曜会 時木曜日午前9時30分～正午場下高井戸区民集会所ほか費入会金2000円、月2000円 太田 ☎3331-0942、池原 ☎3290-3077
- コミュニケーション入門 時第2日曜日午後1時30分～3時30分場井草地域区民センター費1回1000円(出席時のみ) 松尾 ☎3399-9093
- 心豊かな話し方/自己表現話力研究会 時第3または第4日曜日午前10時～正午場阿佐谷地域区民センター費月1500円 堀口 ☎090-3593-8650
- スピーチが上達する話し方の学習/高話(こうわ)会 時第2・4土曜日午前10時～正午場主に高井戸地域区民センター費月2000円 羽田 ☎3334-7831
- やさしいインド哲学/日常に生かせる知恵 時水曜日午後3時～4時30分場高円寺北区民集会所ほか費1回500円 くら ☎080-1140-0129 FAX3247-0327

スポーツ・健康

- 気功/心気会 時火・木曜日午後2時～4時場茂木道場(成田東3丁目)費入会金1000円、1回1000円 藤村 ☎ FAX3311-9910
- 健康気功/阿佐谷気功クラブ 時月曜日午前10時～正午(月4回)場主に阿佐谷地域区民センター費入会金2000円、月3500円 大宮 ☎ FAX3312-3218
- 気功体操/氣の会(気功を学んで健康増進) 時火曜日午後1時～2時30分(月4回)場主に下高井戸区民集会所費月3000円 津田(つた) ☎ FAX3335-9710
- 初めての陳式太極拳(中国人武術家指導) 時金曜日午後1時30分～3時場永福和泉地域区民センター費月5500円 呉(くれ) ☎080-3096-3059
- 健康体操/自彊術(じきょうじゅつ) 荻窪会 時木・土曜日午前10時～11時30分場荻窪地域区民センター費入会金2000円、月2500円 高橋 ☎ FAX3390-6210

- 健康体操/永福トリムクラブ 時月曜日午後1時～3時場永福体育館費入会金1000円、3ヵ月7500円 岩田 ☎3316-5558 FAX3313-1228
- 健康体操/やまぶきの会 時火曜日午後1時～3時(月3、4回)場西京信用金庫南中野支店永福町出張所(永福4丁目)費入会金1000円、月2500円(3ヵ月前納) 中川 ☎3393-3147
- リズムストレッチ&ダンス(託児・体験レッスンあり) 時月曜日午前中(月4回)場主にセシオン杉並費入会金1500円、月2000円 渡辺 ☎090-9206-9865
- ヨガ(50歳未満女性)/Yogaroom.refre(ヨガルーム・リフレ) 時第2・4木曜日午前10時30分～11時50分場阿佐谷地域区民センター費1回1300円 中島 ☎080-5470-4632
- ヨガ/西荻ヨーガ 時月曜日午前9時15分～11時(月3回)場西荻地域区民センター費入会金1000円、月2500円 津国(つくに) ☎3395-9886
- はじめてのヨガ/ヨガを楽しむ会 時木曜日午後1時～2時30分場高円寺北区民集会所ほか費1回1000円 くら ☎080-1140-0129 FAX3247-0327
- タイ式ヨガ/ルーシーダットン会 時火曜日午前10時～11時場永福和泉地域区民センター費年会費1500円、1回1000円 中島 ☎080-3413-0559
- フラダンス/アラニ・フラメイツ 時第2・4木曜日午後1時30分～3時30分場主に高井戸会議室費入会金1000円、月3000円 中島 ☎ FAX3303-5551
- フラダンス/ロケラニ 時主に第1・2・3土曜日午前11時～午後0時30分場主に高円寺体育館費月5000円 吉川 ☎090-5432-4776
- 社交ダンス/さくら 時木曜日午後7時～8時30分場スタジオシェア(荻窪5丁目)費1回800円、月4回分3000円(見学無料) 岡本 ☎080-5507-3790
- サルサベリーダンス/マハバ123レベル会 時土・日曜日①ベリー=午後1時～2時②サルサ=午後3時～5時場天沼会議室費1時間1000円(自由選択) 青木 ☎ FAX5347-7868
- フォークダンス/木の靴 時土曜日午前11時～午後1時(月3回)場主に荻窪体育館費入会金1000円、月2000円 野口 ☎ FAX3391-9846
- 水泳/カスミクラブ 時火曜日午前11時～午後1時場高井戸温水プール費入会金5000円、月4000円 篠原 ☎090-4737-7154
- 水泳/すいようかい 時金曜日午後1時～3時場杉十小温水プール費入会金1000円、月4000円 下払(しもはらい) ☎ FAX3380-2757(午後8時以降)
- 硬式テニス(女子複・男子単)/MSJテニス 時①女子複=土・日曜日②男子単=平日早朝場上井草スポーツセンターほか費1回2時間300円程度 角田(つのだ) ☎090-6009-8888
- 硬式テニス中上・上級者/ラブリーテニス 時土・日曜日、祝日ほか場区内コートほか費1回(2～4時間)500～800円 石塚 ☎ FAX3391-5443
- パドルテニス/P・Tサンフレンド 時火曜日午後1時～4時場主に西荻地域区民センター費入会金1000円、月500円 小川 ☎3396-4625 FAX3392-2203
- 健康を重視した空手道/糸東流空手体気会 時金曜日①少年部=午後5時45分②一般部=午後7時30分場杉並第九小学校費入会金2000円、月3500円(家族割あり) 二澤(にさわ) ☎ FAX3338-1466
- やさしいボクササイズとストレッチ/NDC(エヌ・ディー・シー) 時金曜日午前10時30分～正午(月3回)場主に馬橋会議室費月3000円(体験あり)。1回500円 おばた ☎090-1253-6101

◆就労相談受付中◆

※具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

●産業振興センター

時毎週火曜日(祝日を除く)午前10時から1人約50分、一日6回(正午～午後1時を除く) 場産業振興センター相談室^費無料(希望により職業適性検査実施) 申込・問電話または直接、産業振興センター就労支援担当(上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎5347-9187/予約優先。空きがあれば当日可)へ

●西荻図書館

時毎週月曜日(祝日を除く)午前10時と11時から1人50分 場西荻図書館 師キャリアカウンセラー・藤井毅弘^費無料申込・問電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時11月10日(土)午前9時～午後5時(1人45分) 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方^費無料申込・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179へ 求人募集についてもご相談ください

◇シルバー人材センター個別就労相談

時11月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)午後1時～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します ^費無料申込当日、直接会場へ 問杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

◇障害者のための就労相談

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

区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します(毎月21日号)。

◇ゴミの分別(容器包装リサイクル)

プラスチック製品のリサイクルについて質問です。歯ブラシやビデオテープがリサイクル対象外の可燃ごみであることは理解できます。しかし、クリーニング店等からもらうプラスチックハンガーが対象外なのは理解できません。汚れも少なく、分別も容易でリサイクルしやすいと思います。

同様にプラスチックの洗面器やケースなど汚れが少なく容器は、リサイクルで構わないと思います。

◇回答

現在区が収集しているプラスチックは、「容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律」(容器包装リサイクル法)に基づいて収集していま

す。対象となる物は、法律名のとおり容器包装に限られます。容器包装とは、商品を入れる「容器」および商品を包む「包装」であり、商品を消費したり出した場合に不要となるものです。

クリーニング店のプラスチックハンガーのように、洗濯というサービスに付随して出る物や、洗面器など商品その物については、容器包装には当たらないため可燃ごみになります。

また、可燃ごみとして出されたプラスチックは、焼却の際に発生する熱を、発電や施設の冷暖房などに利用しています。

プラスチック製容器包装のリサイクルについては、依然としてわかりにくい点が多く、区民の皆さんには負担をおかけしています

が、今後も区民の皆さんのご意見をお聞きしながら、よりわかりやすい制度の改正を、関係機関に対して働きかけていきたいと考えています。

(担当課)ごみ減量対策課

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

シリア人道危機救援金にご協力をお願いします

◇日本赤十字社では救援金を受け付けています

▷受付期間=12月28日(金)まで
▷入金方法=郵便振替で「00110-2-5606 日本赤十字社」へ振り込んでください(通信欄に「シリア救援」と明記してください。郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料です。受領証の発行を希望する方は、通信欄にその旨を記入してください)

◇区役所にも救援金箱を設置します

▷設置期間=12月28日(金)まで
▷設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)

問保健福祉部管理課地域福祉係

12月の休日パパママ学級

時12月9日(日)午前・午後、22日(土)午後(いずれも半日で、同内容) ※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 場杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 問もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など 師助産師ほか 区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル^定各24組^費無料 ①結果は11月22日頃に通知します ②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

【申し込み・問い合わせ】

往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、11月15日(必着)までに子育て支援課休日パパママ学級担当(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は下表の「11月の各種健康相談」を参照してください。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

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

【小児科】 平日:午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後5時～10時 日曜・祝日:午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】 日曜・祝日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター 土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(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。

◆11月の各種健康相談◆ 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…直接会場へ	母親学級…直接会場へ(母子健康手帳持参)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会…直接会場へ	乳幼児歯科相談(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわずれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	15日(木) 午前9時15分～10時15分	7日(水)・14日(水)・21日(水)	11月は ありません	28日(水) 午後1時30分 ★10月23日から電話で申し込み。(30名.申込順)	午前 9日(金) 30日(金) 午後 8日(木) 22日(木)	9日(金) 午前9時～10時30分	1日(木)・26日(月) 午後1時30分～	5日(月) 午後1時30分～15日(木) 午前9時45分～
高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	5日(月) 午前9時15分～10時	7日(水)・14日(水)・21日(水)	28日(水) 午後1時30分～4時	21日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 5日(月) 19日(月) 午後 2日(金) 16日(金)	8日(木) 午前9時～10時30分	6日(火) 午後1時30分～26日(月) 午前9時30分～	14日(水) 午後1時30分～20日(火) 午後2時～
高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	22日(木) 午前9時30分～10時15分	2日(金)・9日(金)・16日(金)	11月は ありません	5日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 6日(火) 20日(火) 午後 1日(木) 15日(木)	6日(火) 午前9時～10時30分	16日(金) 午前9時30分～30日(金) 午前9時～	2日(金)・8日(木) 午後1時30分～
上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212	28日(水) 午前9時～10時	11月は ありません	15日(水) 午後1時30分～4時	28日(水) 午前9時30分～11時30分(生後9カ月頃からの離乳食の展示のみ)	午前 8日(木) 28日(木) 午後 14日(水)	13日(火) 午前9時～10時30分	5日(月) 午前9時30分～	8日(木) 午前9時30分～
和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331	16日(金) 午前9時15分～10時15分	11月は ありません	11月は ありません	15日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 7日(水) 21日(水) 午後 12日(月)	22日(木) 午前9時～10時30分	15日(木) 午後1時30分～	9日(金) 午前9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保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)へ。
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

歯の健康相談

10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3-34-13 ☎33393-10391)へ

うつ・ひきこもり・精神疾患・思春期問題・依存症の保健相談も行います

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など
——申し込みは、各団体へ——

催し

★日本フィル特別演奏会～上岡敏之プロジェクト 10月25日(金)午後7時 杉並公会堂 演奏曲目=R.シュトラウス「アルプス交響曲」ほか▷出演=上岡敏之(指揮。右写真)、日本フィルハーモニー交響楽団 ©浦野俊之(管弦楽)ほか小学生以上の方 観覧料S席6000円ほか(全席指定)▷チケット発売日=11月8日(初日は電話予約のみ)▷チケット販売=杉並公会堂 ☎5347-4450 日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911 (平日午前10時～午後5時) 他託児あり(マザーズ ☎0120-788-222へ事前申込。有料)



©浦野俊之

★ミュージック・ランチ～クラシック・あ・ら・ふらんせ 11月6日(火)午前10時30分 杉並公会堂 出演=藤井洋子(クラリネット)、本多昌子(ピアノ)▷曲目=ラヴェル「亡き王女のためのパヴァーヌ」ほか小学生以上の方 観覧料1000円(全席指定)▷申込・☎電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450へ

★あすなろ祭り2012 テーマ「絆」、スローガン「スマイル」 11月3日(日)午前10時～午後3時 杉並区立作業所(方南1丁目) 内模擬店・バザー・アトラクション▷当日、直接会場へ ☎あすなろ作業所 ☎3322-1020

★すぎなみエコフェスタ2012 11月3日(日)午前10時～午後4時 杉並区立産業商工会館 生活を豊かにしてくれるエコライフ、スローライフの楽しみ方をテーマパーク式で紹介。参加型ワークショップ・カフェなど 観覧無料。ワークショップ等への参加費あり▷当日、直接会場へ ☎スマイルファミリープロジェクト・小池 ☎090-2426-3504 info@smilefamilyproject.jp

★ノベンバー・フェスタ2012 11月4日(日)午前10時～午後2時 杉並第十小学校校庭(雨天実施) 幼児から高齢者までの「ふれあい交流ゲーム」、模擬店、フリーマーケット、救命救急講習など▷当日、直接会場へ ☎和田地区町会連合会会長・藤枝 ☎3383-7101

★杉並区更生保護女性会バザー 10月28日(日)午前10時～午後3時(雨天実施) 杉並第一小学校 日用雑貨、手芸品、衣料品、食料品など▷当日、直接会場へ ☎杉並区更生保護女性会会長・寺崎 ☎3325-3734 他売上金は更生保護関係施設への援助事業に役立てます

★ボーイスカウト杉並第9団バザー 11月3日(日)午前11時～午後2時 浜田山キリ

スト教会(浜田山4丁目) 内バザー、模擬店▷当日、直接会場へ ☎浜田山キリスト教会・浅原 ☎3313-7177

★ボーイスカウトバザー～おいしい野外料理を食べてゲームを楽しもう 11月3日(日)午前10時～午後2時 杉並第一小学校 ▷当日、直接会場へ ☎ボーイスカウト杉並第12団・渡辺 ☎3393-5058

★手づくり製品の作品展 10月26日(金)・27日(土)午前10時～午後3時(雨天実施) 杉並・あしたの会福祉作業所(阿佐谷南3丁目) 内ステンシル、さをり織りの体験コーナー(有料)や作品の即売▷当日、直接会場へ ☎杉並・あしたの会福祉作業所 ☎5397-3636

★女子美からのメッセージ 作品展「障がい理解とアートフィールド参画支援の取組」 11月1日(日)～20日(火)午前9時～午後5時(日曜日、祝日を除く) 杉並区役所2階区民ギャラリー 区内の特別養護老人ホームでの作品や作業所の方との版画作品を展示。他に2009年～2012年に大学が収集したポスターや資料を展示 観覧無料▷当日、直接会場へ ☎女子美術大学・教育研究事業部 ☎5340-4667

★2012国際協同組合年事業「日本を明るく元気にする“よい仕事おこし”フェア」 11月1日(日)午前10時～午後6時 東京ドーム(文京区) 内東京都内、東北地方を中心とした63の信用金庫の共催によるフェア。600を超える企業・団体等が出展し、ビジネス展示・相談、東北特産品等の展示・即売、行政・教育機関等の特別展示を行う 観覧無料▷当日、直接会場へ ☎フェア事務局(城南信用金庫内) ☎3493-8111

★自然と遊ぼう！ネイチャーゲーム@どんぐり 11月11日(日)午後1時30分～4時 都立善福寺公園(善福寺2・3丁目) 4歳以上の方(小学2年生までは保護者同伴) 定員30名(申込順) 観覧料300円▷当日、直接会場へ ☎小野 ☎5932-2664 他動きやすい服装と靴で参加してください

講演・講座

★立教女学院短期大学公開講座「児童文学講座」 11月17日(土)＝「思ひ出の宝箱 私の児童文学」 11月24日(土)＝「三島由紀夫と〈子ども〉の表象」 いずれも午後1時30分～3時 立教女学院短期大学 ①作家・中上紀 ②東京大学大学院人文社会系研究科研究員・梶尾文武 区内在住・在勤・在学中の方 定員①100名②50名 いずれも申込順 観覧無料▷当日、直接会場へ ☎杉並区立短期大学図書館(〒168-8626久我山4-29-23)へ ☎同短期大学図書館 ☎3334-7029

★パソコンステップアップ講習会 11月19日(月)～22日(木) 午前10時～午後0

時30分＝メールとインターネットの活用(メール、インターネットを利用している方) ②午後1時30分～4時＝デジタルカメラの活用(デジタルカメラの初心者講習修了レベルの方) いずれも計4回 済美教育センター 1 Tスクエア杉並 定員各10名(抽選) 観覧料各7000円(テキスト代含む)▷当日、直接会場へ ☎往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、11月9日(必着)までに1 Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ ☎同団体 ☎090-4722-2574

★勝沼城跡自然観察会～下草刈りや間伐も体験！ 11月18日(日)午前10時～午後2時30分(小雨実施)▷集合・解散時間場所＝JR青梅線東青梅駅午前10時集合、同駅午後2時30分頃解散 勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市) 勝沼城跡みどりの会・山室京子ほか 小学生4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定員30名(申込順) 観覧料100円(保険料)▷当日、☎電話で、すぎなみ環境ネットワーク ☎5347-2255 へ ☎昼食と飲み物、雨具を持参してください

★森の未来を考える～観察の森 観察会 11月17日(日)午前9時30分～正午(雨天時は18日(日)) 都立善福寺川緑地・和田堀公園「観察の森」(大宮1丁目) 講師 F I T 杉並会 区内在住・在勤・在学の方 定員20名(抽選) 観覧無料▷当日、直接会場へ ☎同センター ☎3313-4247 他歩きやすい靴・服装で、帽子・飲み物・筆記用具を持参してください

★ママ・パパのための寄植えとハーブティーサロン 10月28日(日)午後1時～3時30分 柏の宮公園管理棟 内ハーブの寄植え講座、ハーブティーを飲みながら子育てに関するおしゃべりほか 子育て中の親 定員20名(申込順) 観覧料1000円▷当日、☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、杉並冒険遊びの会・吉田 ☎090-4413-1235 FAX5932-6627 へ ☎当日、冒険遊び場も開催しています

★大人の楽しい折り紙 11月14日(水)午後1時30分～3時30分 高齢者活動支援センター 内クリスマスのサンタクロース、星付きのツリー、正月用の紅白鶴など 国際折り紙レタークラブ代表・小野原勝男 区内在住・在勤の方 定員25名(抽選) 観覧料300円▷当日、直接会場へ ☎往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月31日(必着)までに生きがいクラブ杉並・小島明子(〒168-0072高井戸東3-25-11)へ ☎同小島 ☎070-5560-1587

★シニアのための「はじめてのインターネットショッピング講座」 11月10日(土)午後3時～5時 すぎなみNPO支援センター 内ネットショッピングを中心に、インターネットの安全で楽しい活用法を学ぶ 講師 I Tコンサルタント・伊藤学 区内在住で50歳以上の方 定員20名(申込順) 観覧無料▷当日、Eメール(11面記入例参照)で、11月8日までにNPO法人日本シニアインターネット支援協会 ☎k.niihama@jsisa.org へ ☎同協会・新浜 ☎090-5769-0358 他「東京都新しい公共支援事業」の助成を受けて杉並NPO支援ネットワーク推進協議会の事業の一環としてNPO法人日本シニアインターネット支援協会とセコムショップ吉祥寺の協働企画で実施します

★薬と健康の週間「体のことを知ろう、ためてみよう」 10月28日(日)①午後1時10分～2時20分＝ヨガ講座(淵敦子) ②3時～4時30分＝実技「太極拳の指導と健康のおはなし」(下田照美) ③1時～4時＝各種相談等(薬何でも相談、おむつ相談、各種測定、薬物乱用防止の展示) 産業商工会館 定員①②各150名(先着順) 観覧無料▷当日、直接会場へ ☎杉並区薬剤師会 ☎3393-3080

★万病を癒やす東洋医学の秘法 11月10日(土)午後1時30分～4時 高齢者活動支援センター 講師 元関東医療学園講師・本間淑文

杉並納税街頭キャンペーン

11月4日(日)午前10時～正午 青梅街道側入り口前②青梅街道パレード▷行程＝都税事務所前→杉並公会堂③パールセンターパレード▷行程＝青梅街道→JR阿佐ヶ谷駅④エンディングセレモニー＝杉並公会堂▷出演＝①②④日本大学鶴ヶ丘高等学校マーチングバンド③杉並第一小学校ジュニアバンド▷当日、直接会場へ ☎杉並区税務署総務課 ☎3313-1131 他雨天の場合は、10時30分から③のパールセンターパレードのみ実施します

区内在住の方 定員60名(先着順) 観覧無料▷当日、直接会場へ ☎杉並区立樹木園窓会・橋本 ☎090-8741-9873

★家事家計講習会～暮らしを変えれば未来も変わる 11月14日(水)午前9時45分～11時15分 11月22日(木)午前10時～正午 12月1日(土)午前10時～正午 ①阿佐谷地域区民センター②③東京第三友の家(松庵2丁目) 講師 東京第三友の会 区内在住の主婦 定員①30名②60名③50名 いずれも申込順 観覧料各400円▷当日、☎電話で、東京第三友の会・山本 ☎090-6034-4989 へ ☎1歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回250円。軽食付き)

★「NHKハートフォーラム 認知症新時代」認知症になっても、いきいきと暮らすためには… 11月16日(金)午後0時30分～3時45分 杉並公会堂 内パネルディスカッション(パネリストは医療・介護・家族の立場から4名予定。コーディネーターは元NHK福祉ネットワークキャスター・町永俊雄) 定員700名(申込順) 観覧無料▷当日、直接会場へ ☎往復ハガキ(11面記入例参照)に参加人数、一緒に参加する方の氏名も書いて、NHK厚生文化事業団「認知症フォーラム 東京」係(〒150-0041渋谷区神南1-4-1第7共同ビル)へ ☎同事業団「認知症フォーラム事務局」 ☎5728-6633

その他

★杉並青色申告会
◇記帳確認と中間決算指導会 11月1日(木)～30日(金)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) 1人1時間程度 現在付けている帳簿の確認と正しい記帳方法を個別指導 定員5名(申込順) 観覧料500円▷当日、☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、各開催日の3日前までに同会へ
◇法律相談会 11月16日(金)午後1時30分～4時30分(1人30分程度) 区内在住または区内に事業所を有する方 定員6名(抽選) 観覧無料▷当日、☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、11月7日までに同会へ
——(いずれも)——
☎杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) ☎3393-2831 FAX3393-2864

★税金なんでも相談会 11月2日(金)午後1時～4時 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 観覧無料▷当日、☎電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (午前9時30分～午後5時30分(正午～午後1時を除く)) へ ☎①相談時間は1人45分程度です②詳細は東京税理士会荻窪支部のホームページをご覧ください

★土曜無料公証相談を開設します 11月10日(土)、12月1日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分) 杉並区公証役場(荻窪5丁目) 内遺言・離婚・尊厳死宣言・任意後見・贈与・金銭貸借・弁済・示談などの公正証書の作成に関する相談 区内在住・在勤の方 ▷当日、☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103 へ(申込順)

花と緑の井草祭り

花と緑にあふれる井草地域を目指す「井草ガーデンタウンプロジェクト」の一環として、今年も開催します。寄せ植えコンテスト作品競売、花の即売会、野菜の即売会(協力＝JA東京中央)、新潟県小千谷市ほか地方物産の直売、花のプレゼント抽選会、寄せ植え体験教室(事前予約制。見学自由)、模擬店も多数出店します。10月27日(土)午前10時～午後2時(雨天実施。即売などは、10時20分販売開始。売れ切れ次第終了) 産業商工会館 芸地方卸売市場(下井草4丁目) ▷当日、直接会場へ ☎東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211

東日本大震災復興支援チャリティー「すぎなみスイーツフェア」

区内の洋菓子店、和菓子店が一堂に会して皆さんをお待ちしています。日頃なかなか行けない「あのお店」も出店しています。入場は無料です。11月11日(日)午前11時～午後4時 産業商工会館 内イトイン、抹茶カフェ、福袋じゃんけん大会など▷当日、直接会場へ ☎すぎなみスイーツフェア実行委員会(産業商工会館運営協議会事務局内) ☎3393-1501 他当日のボランティアを募集しています。詳細は、お問い合わせください

■ **みんなの健康体操～からだと感覚のトレーニング**
 簡単な動きでからだを心解きほぐします。
 時11月9日(金)午前10時～正午 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師フェルデンクライス・メソッド国際公認指導者 水谷久子 区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料(申込) 問10月22日から電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ 他①動きやすい服装で、ハンドタオル・飲み物を持参してください②高井戸保健センター健康づくり自主グループりんごの会の企画です

■ **お休みの朝に「もっとカラダを動かそう」**
 週末に40分程度のジョギングでも生活習慣病の予防効果があることをご存じですか? お休みの朝を有効利用してカラダを動かすことを目指します。

◇ **お休みの朝の初心者ラン教室**
 時①11月10日(出)②17日(出)③24日(出)午前8時～9時30分(計3回) 場都立善福寺川緑地(成田西3-1)、雨天時はヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内①早歩きから始めてみよう、クールダウンの方法、スロージョギング②続けるためのウエア・シューズ選び、水分補給について③走ってみよう、自宅でのストレッチ、筋トレの方法 師ヴィムスポーツアベニュートレーナー・西楚翼 費390円(保険料)

◇ **お休みの朝のフィットネスウオーキング教室**
 時①11月25日(日)②12月2日(日)③9日(日)午前10時～正午(計3回) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) ほか内①ウオーキングのための正しい姿勢の作り方②歩き方のコツとトレーニング方法③ノルディックウオーク体験 師スポーツハイツ健康運動指導士・大方孝 費390円(保険料)③のみ別途ノルディックウオークのポールレンタル料500円
 — (いずれも) —

問区内在住で医師から運動を止められていない20～64歳の方定各20名(申込順) (申込) 問10月22日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

■ **杉並視覚障害者会館 福祉セミナー「東日本大震災 現地で考えたこと」**
 東日本大震災の被災地に滞在し、取材を続け三陸物語(日本記者クラブ賞受賞)、続三陸物語を出版した講師にお話しを伺います。

時11月10日(出)午前10時～正午 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師毎日新聞社会部記者・萩尾信也 区内在住の方定50名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、11月6日までに杉並視覚障害者会館 ☎・FAX 3333-3444へ

■ **シニア向け就業支援講座～カウンセラーを目指すために**

時①11月22日(木)②29日(木)③12月6日(木)午前10時～正午(計3回) 場ゆうゆう高円寺南館 内①基本的な心構え②カウンセリングのノウハウ③スムーズな対人関係を作る 師シニア産業カウンセラー・川井千恵子 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方定20名(抽選) 費無料(申込)ハガキ(11面記入例参照)で、11月12日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ 問同館 ☎5378-8179

みどりですてきなまちづくり
 ～みどりのベルトづくりセミナー～

ここちよい街をつくるために、地域の皆さんが主体となって個々のみどりをベルトのようにつなげようという事業の『みどりのベルトづくり』。現在、この事業は高円寺の一部をモデル地区に指定し取り組んでいます。
 今回のセミナーではみどりの効用や高円寺で実際に行われた取り組みの紹介など、皆さんの緑化をお手伝いする制度の紹介を行います。
 また、セミナー終了後、希望者で高円寺のモデル地区で進んでいる「みどりのベルトづくり」の現場を見学します。狭い場所での緑化方法など、実際の緑化場所を見学しながら説明します。
【日時・内容】 11月10日(出)
 ①午前10時～11時30分＝セミナー・みどりのベルトづくりの事業説明、モデル地区での成果、杉並区の緑化助成制度紹介
 ②11時30分～午後0時30分＝見学会
【会場】 セシオン杉並(梅里1-22-32)
【講師】 チームネット代表取締役・甲斐徹郎
【対象】 区内在住の方
【定員】 ①70名②30名/いずれも抽選
【費用】 無料
【申し込み】 往復ハガキ(11面記入例参照)に②の見学会の参加希望の有無も書いて、10月31日(消印有効)までにみどり公園課みどりの計画係へ
【問い合わせ】 同係

リサイクルひろば高井戸

◇ **石けん作り体験**
 時11月2日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

◇ **アクリルたわし作り体験**
 時11月3日(祝)午前10時30分～3時30分 定10名(先着順) 費1個100円(申込)当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

◇ **冬の帽子作り**
 時11月17日(出)午前10時30分～午後3時30分 定10名(抽選) 費1200円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、11月1日(必着)までに同ひろばへ 他①昼食を持参してください②長寿応援対象事業

◇ **着物や洋服のリメイク**
 時11月19日(出)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費600円(申込)電話で、同ひろばへ 他長寿応援対象事業
 — (いずれも) —
 問区内在住・在勤・在学の方 場・問リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館)

お近くの震災救援所訓練にご参加ください

9～11月を中心に震災救援所(避難所となる区立小中学校など)で震災訓練を実施します。11月に実施する救援所は下表のとおりです。どなたでも参加できます。当日、直接会場へお越しください。11月25日(日)に行う総合震災訓練の詳細は、後日「広報すぎなみ」などでお知らせします。

問防災課
 (11月の震災救援所訓練)

実施救援所	日時
三谷小学校	11月3日(祝)午前10時～正午
中瀬中学校	11月3日(祝)午後1時30分～3時30分
阿佐ヶ谷中学校	11月3日(祝)午後2時～4時
桃井第二小学校	11月4日(日)午前10時～正午
東田中学校	11月4日(日)午前9時30分～11時30分
久我山小学校	11月4日(日)午前11時～正午
杉並第四小学校	11月4日(日)午前10時～正午
桃井第一小学校	11月10日(出)午前9時～正午
杉並第七小学校	11月10日(出)午前10時～正午
高井戸第三小学校	11月11日(日)午前10時～正午
井草中学校	11月11日(日)午前10時～正午
高井戸小学校	11月11日(日)午前10時～正午
井荻小学校	11月11日(日)午前10時～正午
高南中学校	11月11日(日)午前10時～正午
宮前中学校	11月11日(日)午前10時～正午
向陽中学校	11月11日(日)午後1時～3時30分
桃井第四小学校	11月11日(日)午後1時～5時
桃井第五小学校	11月17日(出)午前10時～正午
杉並第八小学校	11月18日(日)午前10時～正午
神明中学校	11月18日(日)午前10時～正午
沓掛小学校	11月18日(日)午前10時～午後1時

※終了時刻は状況により変更になる場合があります。

杉並障害者福祉会館

① **障害者のための「そば打ち教室」**
 時11月23日(祝)午前9時30分～午後1時 師手打ちそば研究者・内澤恵治 定18名(抽選) 費600円

② **チャームアップ教室～メイクであなたの心も体ももっと元気に**
 時11月24日(出)・25日(日)午後1時30分～3時30分(計2回) 師REIKO KAZKI 専属講師・出縄栄子 定18名(抽選) 費無料

③ **リトミック教室～体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てます**
 時11月25日、12月2日、25年1月6日、2月24日/いずれも日曜日の午前10時30分～正午(計4回) 師音楽療法士・鈴木涼子 定15名(抽選) 費無料
 — (いずれも) —
 場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に在勤・在学の方は勤務先または学校名、②③は障害の状況も書いて、①は11月9日、②③は11月12日(いずれも必着)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 問同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

すぎなみ
 びと
 ③ (前編)
松田 輝雄さん

昭和15年杉並区生まれ。成田東在住。東京農業大学客員教授。元NHKエグゼクティブアナウンサー。日本野鳥の会顧問として、また樹木医として自然環境の分野などで幅広く活動している。

杉並区で生まれ、高校まで区内の学校で過ごしました。5人の兄弟と育ち、子供たちと過ごした杉並で生活してきたことはとても幸せです。小学生の頃の風景はたんぼや畑の中に善福寺川が流れているだけでした。木と川と沼と草と畑とたんぼと成宗(現成田東・西大宮の一部)が私の財産です。自宅から100mの距離もないところに須賀神社があります。小学3年生の頃、神社の大きな杉の木に登れるようになりました。木の上からこげ茶色の省線電車(現JR中央線)が見えました。当時、阿佐ヶ谷駅の周りは高い建物がありませんでした。兄に「お前も木に登って電車が見えるようになったな」と言われ、すごく興奮し、大人になった気分になりました。また、神社で近所の中学生までの子供たちが野球をしたりして一緒に遊びました。子供の中にも年の順番があり、親というよりも近所のお兄ちゃんたちが小さな子を守ってくれる人間関係の良さが今でも忘れられません。須賀神社の辺りは、中学生の頃まではいわゆる「成宗たんぼ」がありました。そこにハスが生えていて、葉や花や茎を取りたいのですが、見つかるまで農家のおじさんに怒られます。むやみに葉や花を取ってはいけません。大人もそうやってうるさいことを言っていて、子供たちを守っていたんですね。

中学生だった昭和28年2月にNHKがテレビ放送を開始しました。当時、阿佐ヶ谷駅でお祭りのときなどは街頭テレビが出て見に行きました。サーカスも来ましたがね。風景や人間関係など育った時代の豊かさが杉並にはありました。今、人間関係が希薄になったと言われていますが、家族や仲間、近所の人たちの間であなたといえることがうれしと感じるような、心がダイレクトに触れ合える関係になることが大切だと思います。

(11月21日号に続く)

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

(1) 行事名・教室名
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

1人1枚

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

催し EVENT

■ 区役所ロビーさざんかコンサート
区と友好提携を結ぶ日本フィルハーモニー交響楽団の演奏で、すてきなひとときをお楽しみください。

時11月5日(月)午後0時10分～0時50分 区役所1階ロビー 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団木管五重奏団▷曲目=アンダーソン「舞踏会の美女」ほか 費無料(申込)当日、直接会場へ 文化・交流課文化振興担当

■ 「自分のからだを知ろう！」おはなし会
内臓や骨の模型を使って、親子で楽しく、からだの不思議を学びましょう。

時11月18日(日)・25日(日)、12月9日(日)午前10時30分～正午(全3回要出席) 場中央図書館 師聖路加看護大学スタッフ&NPO BABY IN ME 区内在住の5歳児とその保護者(両親) 定10組(申込順) 費無料(申込) 電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5768)へ 他受講する5歳児の弟妹(1歳～)の託児あり(事前申込制)

■ 区立中学校連合文化祭
今まで個々に行っていた英語学芸発表会、美術・技術・家庭科作品展、演劇発表会、音楽発表会を一週間に凝縮して実施します。

時・場・内下表のとおり 費無料(申込)当日、直接会場へ 済美教育センター管理係 ☎3311-0021

区立中学校連合文化祭

日にち	会場・時間・内容
11月4日(日)	勤労福祉会館(桃井4-3-2) 午前9時30分～9時40分=開会式 午後1時30分～5時=英語学芸発表会
11月6日(火)～11日(日) (8日(休)を除く)	セシオン杉並(梅里1-22-32) 午前9時～午後5時(11日は2時まで)=美術科、技術・家庭科作品展
11月11日(日)	セシオン杉並 午前9時20分～午後2時=演劇発表会 3時15分～4時30分=音楽発表会 4時30分～5時=閉会式

すぎなみ環境情報館

◇フリーマーケットの開催と出店者募集
時11月18日(日)午前10時～午後1時 場あんさんぶる荻窪 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定募集区画=15区画(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、11月6日(必着)までに同情報館へ 他群馬県東吾妻町の農産物の販売もあります(午前10時から。売り切れ次第終了)

◇角川庭園の自然と俳句を楽しむ
角川庭園の自然を愛で、幻戯山房でその気持ちを俳句にして秋の一日を楽しみます。

時11月19日(月)午後1時30分～4時 場角川庭園・幻戯山房(荻窪3-14-22) 師みどり文化の会・淀川正進、俳人協会会員・塩沢幸子 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定20名(申込順) 費100円(保険料) 申込電話で、同情報館へ

◇古布からぞうり作り
布をさいて、ぞうりを作ります。
時11月24日(土)午前10時30分～午後3時30分 場あんさんぶる荻窪 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(記入例参照)で、11月6日(必着)までに同情報館へ 他①昼食を持参してください②2歳～就学前の託児あり(事前申込

制。保険料100円) ③長寿応援対象事業
— (いずれも) —
場すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3191)

科学館

◇プラネタリウム投映『「ハビタブル・アース～めぐる炭素と消えない海の秘密～」+今夜の星空』
海を持つ惑星・地球の驚くべき仕組みに迫る科学映像です。前半は今夜の星空の解説です。

時11月10日(土)午前10時30分～11時30分 定140名(先着順) 他①中高生～大人向きの内容です②途中入退場はできません

◇天文の夕べ・講演会「宇宙のダークサイド(ダークマターとダークエネルギーが支配する宇宙)」

時11月17日(土)午後6時30分～8時30分 場東京大学カブリ数物連携宇宙研究機構特任教授・高田昌広 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 定140名(先着順) 他高校生以上の方向けの内容です
◇プラネタリウム天文講座「星空を見上げて探求する宇宙の広がり/天体までの距離の測り方」

宇宙の観測と探求についての科学的な講座です。映像『星空、われらをめぐる宇宙』も投映します。

時11月24日(土)午前10時15分～正午 定50名(先着順) 他高校理科レベルの内容です

— (いずれも) —

場科学館(清水3-3-13) 費無料(申込)当日、直接会場へ 科学館 ☎3396-4391 他5歳未満の乳幼児はご遠慮ください。エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

講演・講座

■ どう働く? どう生きる? カップルのためのワークショップ

子育てをしながら働くことについて考え、みつめなおします。

時11月10日(土)午前10時～正午 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師NPO法人マドレボニータ認定インストラクター・白石あすか 区出産を考えている、妊娠、子育て中のカップル(単身参加を希望の方はお問い合わせください。区内在住・在勤の方優先) 定10組20名(申込順) 費1組1000円(申込)①ハガキ(記入例参照。2名分記入)で、男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)へ②Eメール(記入例参照。2名分記入)で、NPO法人マドレボニータ info@madrebonita.comへ 他男女平等推進センター ☎3393-4410 またはEメールでNPO法人マドレボニータへ 他生後210日までのお子さんは同伴可。生後211日～就学前の託児あり/いずれも希望者は申込時に氏名と生年月日を記入してください(定員あり)

■ 通所支援ボランティア講座「障害の理解と支援」

時11月14日(水)午前10時～正午 場児童青少年センター(荻窪1-56-3ゆう杉並内) 師和洋女子大学教授・田口久美子 区学童クラブで障害のある児童の支援にかかわっている方ほか 費無料(申込) 10月22日から電話で、11月13日までに児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760へ

■ 有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅の賢い選び方

有料老人ホームと、新たに創設された「サービス付き高齢者向け住宅」の概要、契約時に注意するポイントなど失敗しない選び方についてお話しします。

ゆうゆう館協働事業

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	パソコンお困りごと相談(windows対応)	10月31日(水)午後1時30分～4時 費500円(他)パソコン持ち込み可
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎・FAX3332-1076)	55歳からのウォーキング～正しく美しく歩く(計4回)	11月10日(土)・17日(土)・25日(日)、12月1日(土)午後1時～3時(25日は午前10時～正午) 費2000円(保険料含む) 対55歳以上の方
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	パソコンで個性豊かな年賀状を作りましょう	11月19日(月)、23日(木)午前10時～正午(計2回) 費2500円(テキスト代含む)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	仕事に役立つ! エクセル講座	11月9日(金)、16日(金)午後6時30分～8時30分(計2回) 費4000円(要予約)
井草館(井草2-15-15 ☎・FAX3390-9672)	夕べの集い～毎週テーマ別でお楽しみください	毎週水曜日、午後6時～8時30分 内歌声広場、鍋会、ピオラの生音楽、卓球 費300～500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎・FAX3317-9156)	「ヨガは幸せへの道」体はほぐれる・心軽やか	11月3日から毎週土曜日、午前10時～11時30分 費1回500円(他)動きやすい服装・ヨガマットまたはバスタオル持参

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

名寄市 秋の観光物産展

作付面積日本一のもち米をはじめ、ジャガイモ、カボチャ、玉ネギなどの新鮮野菜を豊富に販売します。また、おいしいトマトジュースも販売します。

【日時】10月26日(金)午前11時～午後7時
27日(土)午前10時～午後4時
(いずれも売り切れ次第終了)

【会場】区役所青梅街道側入り口前

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】北海道名寄市経済部営業戦略室 ☎01654-3-2111

【その他】買い物袋を持参してください

時11月13日(火)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師有料老人ホーム・介護情報館館長 中村寿美子 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料(申込) 10月22日から電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

■ 「ラフターヨガ(笑いヨガ)」笑って元気に幸せになれる秘密のエクササイズ

笑って身も心もスッキリ、リフレッシュ。「笑いヨガ」のいやし効果でアナタも幸せ!

時11月16日(金)午前9時30分～11時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師ラフターヨガ・ティーチャー 加藤よしえ 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 費無料(申込) 10月22日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ 他杉並健康づくりリーダーの会が実施します

■ 家族介護教室

◇旬の食材をおいしく調理～高齢者向けの簡単で食べやすいレシピを紹介します

時10月29日(月)午後1時30分～3時 場永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師栄養士・安達倫子 区内在住の方 定10名(申込順) 費無料(申込) 10月22日から電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811へ

◇はじめよう口腔ケア!!～お口は身体の入り口 見逃していませんか? 病気のサイン

時10月31日(水)午後2時～3時30分 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師メディアアノ在宅医療モール歯科衛生士・羽山やよい 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 10月22日から電話で、ケア24永福 ☎5355-5124へ

◇補聴器の選び方～その人にあった補聴器は?

時11月8日(木)午後1時～2時30分 場和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師パナソニックエイジフリー介護チェーン世田谷・杉並 補聴器担当職員 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 10月22日から電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808へ

◇音楽療法とその効果について

時11月11日(日)午後1時30分～3時30分 場阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師音楽療法士・洞口晶子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 費無料(申込) 10月22日から電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ

◇介護者もたまにはリフレッシュしましょう～介護者が無理なく実践できるリフレッシュ法

時11月22日(木)午後1時30分～3時 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師ヨガインストラクター・毛塚史子 区内在住で高齢者の介護をしている方 定15名(申込順) 費無料(申込) 10月22日から電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024へ

南相馬市スポーツ復興祈念

第25回 野馬追の里
健康マラソン大会

1年の走り納めとして全国から2000名以上の健脚自慢が集い、白熱したレースを繰り広げます。当日は、騎馬武者や法螺貝の応援が大会を盛り上げます。

【日 時】12月2日(日)▷受付=午前8時～9時(ウオーキングは7時30分～8時)▷開会式=9時(ウオーキングは8時)▷閉会式=午後0時30分(予定)

【会 場】福島県南相馬市雲雀ヶ原陸上競技場
【参加費】小学生～高校生=無料/一般男女、親子ペア=2500円/ウオーキング=500円

【申し込み】開催要項にある申込書(区体育施設で配布)に必要事項を記入の上、参加費を添えて10月31日までに郵便局(郵便振替)へ申し込み(高校生以下は、申込書を大会実行委員会事務局へ郵送)。RUNNET(インターネット) <http://runnet.jp/>からも申し込みできます

【問い合わせ】野馬追の里健康マラソン大会実行委員会事務局(〒975-8686福島県南相馬市原町区本町2-27南相馬市役所文化スポーツ課内 ☎0244-24-5219)

種 目	距 離
一般男子(39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上)、一般女子フリー	ハーフ
一般男子(39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上)、一般女子フリー、高校男子	10km
一般男子(39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上)、中学男子、一般女子(39歳以下、40歳以上)	5 km
中学女子、小学5・6年男子	3 km
小学3～6年女子、小学3・4年男子、親子ペア(小学1～3年)	2 km
小学1・2年男子・女子	1.5km
ウオーキング	3・5・10km

※各種目のスタート時刻など詳細は、開催要項をご覧ください。

10月22日(月)～31日(水)は
駅前放置自転車クリーンキャンペーン

困ります!
自転車置き去り
知らんぷり



10月22日(月)～31日(水)まで、駅前放置自転車クリーンキャンペーンを行います。この期間中、地域の皆さんや小中学生などが参加し、自転車放置防止を呼びかける活動を実施します。この期間に放置自転車のことについて考えてみませんか? —問い合わせは、交通対策課自転車対策係へ。

◇買い物の際の放置自転車が目立っています

最近、特にスーパーマーケット周辺など特定の場所での自転車の放置が目立ちます。買い物や塾に通う時、短い時間でも自転車を放置していませんか?

放置自転車は、高齢者や障害のある方、小さなお子さんなどにとって非常に危険です。特に、点字ブロックの上の放置自転車は、視覚に障害のある方にとっては脅威です。

また、災害時や救急活動の障害にもなりません。自転車は路上に放置せず、駐輪場に置きましょう。

◇自転車の「放置」とは

駐輪時間の長短や利用目的にかかわらず、利用者が道路などの公共の場所に置いて自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態をいいます。

◇自転車の放置禁止区域

自転車が大量に集まる駅周辺は「自転車放置禁止区域」に指定しています。

放置された自転車は、理由にかかわらず随時撤去します。

◇撤去手数料は、3000円です

撤去自転車の返還の際には、撤去・保管費用としてお支払いいただきます。

◇自転車駐輪場をご利用ください

通勤・通学や買い物など、自転車を利用して駅周辺に来たときには、お近くの自転車駐輪場をご利用ください。

区営の阿佐ヶ谷東、高井戸北、西荻窪北、上井草北、方南町東自転車駐輪場では、入庫から1時間まで無料です(所在地は、区ホームページをご覧ください)。

また、駅周辺には1～2時間無料で駐車が可能な民営駐輪場もあります。

◇自転車放置防止協力がボランティアで活動しています

駅周辺で、緑色のジャンパーを着て放置自転車への警告などの放置防止の啓発活動をしています。

◇ゆとりをもった健康的なライフスタイルを

駅近くにお住まいの方は、健康のためにもできるだけ歩くようにしましょう。

特別区民税・都民税第3期分の
納期限は10月31日(水)です

区役所・区民事務所・分室・駅前事務所、金融機関、コンビニエンスストアなどで納付してください。

口座振替の方は、10月31日(水)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。

☎納税課

10月27日(土)・28日(日)

高円寺の街の秋の大文化祭。
この2日間は街中が熱くなる!

高円寺フェス2012

高円寺・中野にまたがる広域で行う宝探しゲームや「地域連携イベント」「街歩き」をテーマとしたシンポジウムのほか、昨年に引き続き、駅前プロレス、ストリートでのパフォーマンスやお笑い、ゆるキャラまつりなど、高円寺の魅力堪能できる2日間。高円寺びっくり100円めぐり&無料スタンプラリーも開催します。

【日 時】10月27日(土)・28日(日)午前11時～

【会 場】座・高円寺、高円寺北公園、高円寺中央公園、杉並第四小学校体育館、JR高円寺駅南北広場ほか、高円寺各所のストリート、ライブハウスなど

【参加費】無料(一部有料あり)

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】高円寺フェス実行委員会事務局 ☎3313-5589

【その他】詳細は、高円寺フェスホームページ <http://koenjifes.jp/index.html>をご覧ください



毎月21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。

ちょっと大人の「杉並発・秋の文化祭」へ出かけよう!

秋も深まるとやってくる文化祭。自慢の絵や工作を展示したり、音楽や歌をステージで歌ったり。子供の頃、ちょっとワクワクした思い出があるのではないのでしょうか。そんな気持ちを頭の引き出しにしまっておくのはもったいない!

ここ杉並で、大人の心を刺激する文化祭が開催されます。音楽派の方におすすめしたいのは、10月26日(金)・27日(土)開催、今年で18回目を迎える「阿佐谷ジャズストリート」です。地元の有志をはじめ、ボランティアスタッフで運営されているのも自慢のひとつ。阿佐谷の街中にジャズが響き渡るのを想像しただけでも心が躍りますが、百聞は一見にしかず。ぜひ生の演奏を聴いてみてはいかがでしょうか。杉並区区制施行80周年の今年、27日(土)の午前11時から中杉



通りでパレードが行われます(1面参照)。例年とはひと味違うビッグイベントに注目です。

もう一つ、いつもにぎやかな高円寺の街がさらにヒートアップする「高円寺フェス」が10月27日(土)・28日(日)に開催されます。ストリートライブや、みうらじゅんさんとリリー・フランキーさんの対談やシンポジウムなど、「大文化祭」にふさわしい企画が盛りだくさんです。親子で楽しめるワークショップも開かれるので、工作の腕を振るうチャンスかもしれませんね。

「すぎなみ学倶楽部」のウェブサイトでは、阿佐谷ジャズストリートの顔である山下洋輔さん、高円寺フェス実行委員長の佐久間ヒロコさんのインタビュー記事を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。(つ)

ウェブサイトもあるよ!

☎産業振興センター産業観光係

(発行日)毎月1日、11日、21日

