

すぎなみ

歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ
生まれる街。

杉並区コールセンター

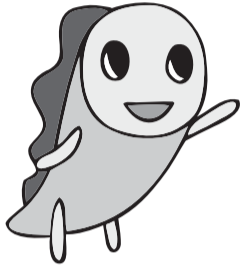
☎#8800または☎3372-8800
午前7時～午後11時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

区技能功労者表彰	…… 3
22年度 登録制自転車置場の 利用申請を受け付けます	…… 8
年末年始 もしも急病のときは	…… 8
新型インフルエンザ最新情報	…… 8

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/

年末年始の区の窓口案内



区の窓口は、原則として12月29日(火)～1月3日(日)は休業します。主な施設の休業日と年末年始のごみの収集は下表のとおりです。年末年始の急病診療案内は8面をご覧ください。休業日の案内は区ホームページの「年末年始の区の業務案内」でもご覧になれます。なお、区コールセンター☎#8800または☎3372-8800は、年中無休で利用できます(午前7時～午後11時)。

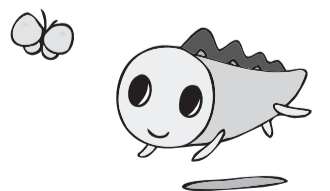
施設名	休業期間
区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、区役所地下駐車場	12月29日(火)～1月3日(日)
福祉施設 福祉事務所、保健所・保健センター、杉並区移動サービス情報センター、杉並ボランティア・地域福祉推進センター	12月29日(火)～1月3日(日)
高齢者施設 高齢者活動支援センター、ゆうゆう館(今川館を除く)	12月28日(月)～1月4日(月)
ゆうゆう今川館	12月31日(木)～1月4日(月)
ケア24(注1)、福祉機器展示センター	12月29日(火)～1月3日(日)
障害者施設 杉並障害者福祉会館、高円寺・和田障害者交流館、杉並視覚障害者会館	12月28日(月)～1月4日(月)
子ども施設 児童青少年センター、児童館	12月28日(月)～1月4日(月)
こども発達センター、子ども家庭支援センター、子育てサポートセンター	12月29日(火)～1月3日(日)
コミュニティー・集会施設 地域区民センター、勤労者福祉会館、セシオン杉並、区民集会所(梅里を除く)、方南和泉会議室、久我山・方南・浜田山・和田堀会館、杉並会館	12月28日(月)～1月4日(月)
梅里区民集会所	12月28日(月)～1月5日(火)
会議室(方南和泉を除く)、杉並公会堂、座・高円寺	12月29日(火)～1月3日(日)
すぎなみNPO支援センター	12月27日(日)～1月5日(火)
産業商工会館	12月28日(月)～1月3日(日)

施設名	休業期間
科学館	12月27日(日)～1月4日(月)
教育・文化・学習施設 済美教育センター	12月29日(火)～1月3日(日)
郷土博物館本館・分館、男女平等推進センター、杉並アニメーションミュージアム、和田図書サービスコーナー	12月28日(月)～1月4日(月)
高円寺駅前図書サービスコーナー	12月29日(火)～1月4日(月)
西田ゆうゆうハウス	12月30日(水)～1月3日(日)
杉九ゆうゆうハウス	12月30日(水)～1月4日(月)
図書館(下井草・方南を除く)	12月31日(木)～1月4日(月)
下井草・方南図書館	12月31日(木)～1月1日(祝)、1月4日(月)
スポーツ施設 高井戸温水プール	12月29日(火)～1月1日(祝)
下高井戸運動場、荻窪体育館	12月29日(火)～1月2日(土)
上井草スポーツセンター、高円寺体育館、妙正寺体育館、大宮前体育館、永福体育館、柏の宮公園庭球場、塚山公園運動場、(暫定)富士見ヶ丘運動場	12月29日(火)～1月3日(日)
馬橋公園運動広場、松ノ木運動場、和田堀公園運動場、和田堀調節池庭球場、杉並第十小学校温水プール	12月28日(月)～1月4日(月)
井草森公園運動場	12月28日(月)～1月5日(火)
公園 大田黒公園、角川庭園・すぎなみ詩歌館	12月29日(火)～1月1日(祝)
児童交通公園、柏の宮公園管理棟・茶室、蚕糸の森公園・馬橋公園・塚山公園・井草森公園管理事務所	12月29日(火)～1月3日(日)
環境・清掃 杉並土木事務所、すぎなみ環境情報館、リサイクルひろは高井戸(注2)	12月29日(火)～1月3日(日)
杉並清掃事務所、杉並清掃事務所方南支所	12月31日(木)～1月3日(日)
その他 消費者センター、杉並区文化協会、杉並区交流協会、コミュかるショップ、自転車集積所	12月29日(火)～1月3日(日)
自動交付機	12月29日(火)～1月3日(日) ※区役所以外の自動交付機は、設置施設により利用できない期間が数日長い場合がありますので、ご注意ください。
さざんかねっと	12月29日(火)～1月3日(日)はシステム休止日のため利用できません。
各施設の図書室の返却用ブックポスト	阿佐谷・高井戸地域区民センター 12月28日(月)～1月4日(月) 永福和泉地域区民センター 12月27日(日)～1月4日(月)

(注1) 電話相談は、休業期間中も24時間受け付けます。
(注2) 12月28日(月)は午後5時まで。1月4日(月)は午後6時まで。ただし3階エコマーケットは、両日とも午後3時までです。

ご利用ください正月開館の7施設

角川庭園・すぎなみ詩歌館、大田黒公園、下井草図書館、方南図書館、高井戸温水プール、荻窪体育館、下高井戸運動場の7施設では、1月2日(土)または3日(日)から施設を開館し、さまざまな催しを開催します。催しの詳細は、2面をご覧ください。



ごみ収集・資源回収・粗大ごみ収集の受け付け

可燃ごみ・不燃ごみ 収集、資源回収	年末は12月30日(水)まで、年始は1月4日(月)からです。詳細は「ごみ・資源の収集カレンダー」または集積所の看板などをご確認ください。 ☎杉並清掃事務所☎3392-7281または杉並清掃事務所方南支所☎3323-4571
粗大ごみの受け付け ※年末年始に向けて、粗大ごみの申し込みが混み合います。なるべく早めにお申し込みください。	電話受付＝年末は12月29日(火)午後7時まで、年始は1月4日(月)午前8時からです。 収集＝年末は12月30日(水)まで、年始は1月4日(月)からです。 ☎区コールセンター☎#8800☎3372-8800FAX3372-8810☎http://www.seisou.city.suginami.tokyo.jp/ ※12月29日(火)午後7時～22年1月3日(日)にファクスで申し込んだ粗大ごみ収集は、1月4日(月)受け付けの扱いになります。

全世帯のポストへ「ごみ・資源の収集カレンダー」を配布しました。お手元にない場合は、清掃管理課または杉並清掃事務所☎3392-7281、杉並清掃事務所方南支所☎3323-4571へご連絡ください。

1月2日(土)・3日(日)に開館します

図書館

スポーツ施設

公園

年始に開館する下表施設では、お正月にちなんだ催しを開催します。詳細は、各施設へお問い合わせください。また、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)と方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)は1月2日(土)・3日(日)午前10時～午後5時に開館します。

(1月2日(土)・3日(日)に開館する施設)

施設名	開場時間	催し
角川庭園・すぎなみ詩歌館(荻窪3-14-22 ☎6795-6855)	午前9時～午後5時	2日(土)午前10時～午後3時=かるたとり大会・昔のおもちゃの展示と体験 ☎当日、直接会場へ
大田黒公園(荻窪3-33-12 ☎3398-5814)	午前9時～午後5時	2日(土)先着100名に、絵ハガキを差し上げます
高井戸温水プール(高井戸東3-7-5 ☎3331-8652)	午前10時～午後4時	両日=プール(大人・子ども・幼児) 3日(日)午後1時～2時=日本泳法(古式泳法)向井流体験レッスン 定30名(先着順)☎当日、直接会場へ
下高井戸運動場(下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)	午後4時～	キャッチボール・サッカー・たこあげ・紙ヒコーキ (注)試合形式での利用はできません
荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)	午前10時～午後1時	卓球 ユニカール スポーツ百人一首(正午まで)
体育館	午前10時～午後1時	1時～4時 バドミントン・羽つき
小体育室	午前10時～午後1時	1時～4時 ソーシャルダンス
武道場	午前10時～午後1時	1時～4時 太極拳

※いずれも、**費無料**☎当日、直接会場へ☎「さざんかねっと」は利用できません



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)。問い合わせは、区政相談課へ。

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要を、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。

「**なみすけ商品券(プレミアム付区内共通商品券)の利用**」

なみすけ商品券が使えるお店を教えてください。

また、なみすけ商品券は公共料金の支払いに利用できるのでしょうか。

【回答】

本年5月と10月の二回に分けて販売された「なみすけ商品券」は、区内の約三七〇〇のお店で利用可能です。店頭にてステッカーがはつてあるお店で取り扱っています。

取扱店一覧は、杉並区商店会連合会ホームページに掲載しているほか、取扱店一覧の冊子も配布していますので、杉並区商店会連合会にお問い合わせください。

なみすけ商品券は、区への支払いのほか、公共料金の支払いには利用できません。

また、携帯電話料金・宅配の支払いなどの払込票での支払いにも利用できません。

なみすけ商品券の利用期限は、平成22年3月31日までに完了しますので、お早めにご利用をお願いします。

(担当課=産業経済課)

就労でお悩みの方へ 就労相談受付中!

	区内在住・在勤・在学の方	区内在住で60歳以上の方向け
日時	毎週火曜日(祝日を除く) 午前10時から1人約50分、1日6回 (正午～1時を除く)	22年1月12日・19日・26日 いずれも火曜日 午後1時～4時
場所	産業経済課相談室 (区役所西棟10階)	高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)
費用	無料(希望により職業適正検査可)	無料
申し込み	予約優先(空きがあれば当日可)	当日、直接会場へ
問い合わせ	産業経済課商工係	(社)杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

◆21年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ◆

問い合わせは、区コールセンター☎#8800または☎3372-8800、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ。

すべての健(検)診の対象年齢は、21年度中(21年4月～22年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。

◇◇受診期間にご注意ください◇◇

10月～3月生まれの方の区民健康診査、区民健診受診対象外の方の大腸がん検診と前立腺がん検査、指定医療機関実施の胃がん検診、眼科検診の受診期間は、22年1月31日までです。お忘れないうちにご受診してください。受診期間終了間際は大変混雑しますのでご注意ください。

◇区民健康診査◇

対象者は下表のとおりです。指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施します。健康維持・増進、生活習慣を見直すきっかけとしてお役立てください。なお、生活習慣病などで、入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。基本検査項目は、問診・計測・血圧測定・血液検査・尿検査です。

健診名	対象年齢	対象者	受診期間	費用	備考
①成人等健診	30～39歳	職場などで健診を受ける機会がない方	【10月～3月生まれ】 22年1月31日まで ※年度途中に国民健康保険に加入した方・転入した方は、受診券記載の有効期限内になります。	無料 (希望検査項目は有料)	①③の対象者で過去3年間に1回以上区民健診を受診した方と②の対象者は、ハガキ申し込みの必要がありません 【希望検査項目=区民健診を予約する際、各医療機関に申し込み】 ■胸部X線検査…30～64歳=300円(65歳以上無料) ■大腸がん検診…40歳以上=200円 ■前立腺がん検査…50・55・60・65・70歳=700円(区内の指定医療機関でのみ実施)
②特定健診※	40～74歳	杉並区国民健康保険に加入している方			
③長寿健診	75歳以上	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方			

■40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・組合国保など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。

◇がん検診・眼科検診◇

各種がん検診はがんの早期発見・治療のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に、各指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施します。がん検診は、職場等で受診の機会がない方が対象です。異常の有無を判断するものですので、自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込締切など(必着)
④子宮がん検診	20歳以上	22年2月27日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	毎週金曜日。翌週に受診票を郵送します ▷最終締切=22年1月29日(金)
⑤乳がん検診	40歳以上		視診・触診 マンモグラフィ検査	1000円	
⑥大腸がん検診 ※1	40歳以上	22年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	郵送による申し込みは締め切りしました
前立腺がん検査 ※1	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円	
⑦胃がん検診 ※2	35歳以上	指定医療機関実施	胃X線検査	1000円	杉並保健所実施分(最終締切)=22年2月19日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送します。 指定医療機関実施分の申し込みは締め切りしました
		杉並保健所実施			
眼科検診	40・45・50・55・60歳	22年1月31日まで	眼圧測定、眼底検査、細隙燈顕微鏡検査	300円	対象者の方には受診券を送付済みですので、ハガキ申し込みの必要はありません。届いていない方は、健康推進課までご連絡してください

※1 区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。予約の際、医療機関にお申し込みください。※2 次の方は申し込みをご遠慮ください。

(1)胃の手術を受けたことがある(2)現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中(3)妊娠中または妊娠の可能性のある(4)おおむね1年以内に胃がん検診を受けた

◆申し込み方法◆ ハガキでお申し込みください。受診票(券)を郵送します。【②特定健診や前立腺がん検査などハガキ申し込みの必要がない健(検)診もあります】

健(検)診名	申し込み・問い合わせ	ハガキ記載事項【健(検)診ごとに1人1枚。④子宮がん⑤乳がんは1枚で可】
①③区民健診④子宮がん ⑤乳がん	杉並保健所健康推進課 (〒167-0051荻窪5-20-1)	(1)〇〇健(検)診希望(2)住所(3)氏名(フリガナ) (4)生年月日(5)年齢(6)性別(乳がん・子宮がんは不要)(7)電話番号
⑦胃がん検診	杉並区医師会 胃がん検診担当 (〒166-0004阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114)	

◆受診方法◆

■受診票(券)が届きましたら、指定医療機関(受診票(券)に実施機関一覧表を同封)の中から受診場所を決めて、電話などで予約をしてください。受診期間中でも休診日などにより受診できない日があります。■各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

▶長寿①=地域貢献活動(60歳以上の方は5ポイント) ▶長寿②=健康増進活動等(60歳以上の方は1ポイント) ▶長寿③=いきがい活動(75歳以上の方は1ポイント)

区技能功労者表彰



12月16日(水)、21年度杉並区技能功労者表彰式を行い、60歳以上の方で優れた技能を持ち、永年にわたり後進の模範となっている方々27名を表彰しました(下表のとおり)。

区産業経済課商工係

(敬称略)

職 種	氏 名	事業所住所	職 種	氏 名	事業所住所
左官職	芦沢隆司	井草2丁目	自転車修理職	高橋健一	堀ノ内3丁目
塗装職	長谷川亘	梅里2丁目	印刷職	天田裕文	高円寺南4丁目
塗装職	野村邦弘	堀ノ内2丁目	豆腐製造職	川野邊一夫	高円寺南2丁目
電気工事職	西野英雄	堀ノ内2丁目	製めん職	鈴木邦彦	高円寺北3丁目
造園職	木下利一郎	高井戸東2丁目	調理師	佐藤清二	和泉3丁目
造園職	松井正昭	下高井戸2丁目	調理師	倉田秀男	方南2丁目
造園職	榎本捷治	西荻北4丁目	理容師	竹橋吉雄	上荻1丁目
建具職	井口将明	堀ノ内2丁目	理容師	中村弘治	成田東5丁目
表具・経師職	山本重宣	阿佐谷南3丁目	理容師	田中實	阿佐谷南3丁目
洋服仕立職	登山清	和泉2丁目	クリーニング師	小田中章三	天沼3丁目
洋服仕立職	岩井清	高井戸東3丁目	クリーニング師	千秋元治	下井草5丁目
ガラス職	戸門昌熙	阿佐谷南3丁目	鍼(はり)・灸(きゅう)・アンマ・マッサージ・指圧師	石井サク子	堀ノ内3丁目
時計修理職	早川弘一	荻窪4丁目	個人タクシー運転職	青木節	成田西2丁目
時計修理職	芦原博美	方南2丁目			

運転免許証を自主返納される75歳以上の方へ

22年2月1日から、75歳以上の区民で運転免許証のすべてを自主返納する方を対象に、返納した日から六カ月以内(22年1月1日以後の返納が対象)を限度として、五〇〇円相当のSuicaカード等IC乗車券(預かり金含む)の提供または、顔写真入りの住民基本台帳カードまたは、区民証の交付手数料を免除します(顔写真はご用意ください)。詳細は、お問い合わせ先へお問い合わせください。

◇問い合わせ先
▽運転免許証の返納方法について
II警察署/杉並区 3331
4-0110・高井戸 3333
32-0110・荻窪 3333
97-0110

▽IC乗車券の提供について
II区交通対策課交通対策係
▽住民基本台帳カード、区民証について
II区区民課区民係
または区民事務所・分室、駅前事務所

中学生ごみ会議・発表会を一般公開します

区立中学17校39名の生徒の皆さんが、どうしたらごみの減量ができるのか、中学生の視点での考えを区長と教育長の前で発表します。皆さんも、ごみ問題を一緒に考えてみませんか。

時22年1月25日(月)午後4時30分～6時 場区役所第4会議室(中棟6階) 当日、直接会場へ 清掃管理課

55歳以上で区内在住・在勤の方の就業相談・講座

◇シニアのための就労・起業・地域活動個別相談

時22年1月9日(土)午前9時～午後5時(1人45分まで) 師キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 電話で、NPO法人竹箒の会へ

◇シニアのための就業応援講座～副業のすすめ

時22年1月9日(土)・16日(土)・23日(土)午後1時30分～3時30分(計3回) 師キャリアカウンセラー・野村成二ほか 定20名(抽選) 場ハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号を書いて、1月5日(必着)までにNPO法人竹箒の会へ

— (共通) —

場ゆうゆう高円寺南館 費無料 場NPO法人竹箒の会 (〒166-0003高円寺南4-44-11ゆうゆう高円寺南館内 ☎・FAX5378-8179)

22年2月の休日パパママ学級

時22年2月6日(土)午前・午後、21日(日)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) 内もく浴実習、妊婦体験、お産に向けての話など 師助産師など 対区内在住で、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26組 費無料 場往復ハガキに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、1月15日(必着)までに杉並保健所健康推進課休日パパママ学級担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ 場同課 ☎3391-1015 他①結果は1月20日ごろに通知します②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

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「各保健センター22年1月の各種健康相談」を参照してください。 —お問い合わせは、各保健センターへ。

直営施設 教職員研修所「秋川荘」予約・宿泊料金など

施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693
料金	大人4400円、子ども2700円(1泊2食付)▷12月31日～1月3日は大人5400円、子ども3700円
申込方法	22年2月の利用申し込み=研修使用日以外は、22年1月12日から使用日の原則3日前まで、電話または窓口で受け付けます。なお1月12日は電話のみの受け付け(先着順)となります。予約の取れた方には、使用承認書をお送りしますので、忘れずに現地施設に持参してください。利用料金などは現地施設でお支払いください。
休館日	22年1月6日(水)、2月2日(火)～4日(木)
申し込み問い合わせ	(株)KNTツーリスト 区役所内営業所 ☎3312-6431(直通)へ(午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日は除く)。

◆各保健センター 22年1月の各種健康相談◆

	荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高円寺☎3311-0116 (改修のため阿佐谷南1-14-8)	上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212	和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331
検査を伴う健康相談(検査は有料)…直接会場へ	15日(金)・29日(金) 午前9時～10時30分	7日(木)・21日(木) 午前9時～10時30分	検査を伴う健康相談は実施しません	検査を伴う健康相談は実施しません	14日(木)・28日(木) 午前9時～10時30分
子育て相談(計測は1歳の誕生日まで)・交流…直接会場へ	21日(木) 午前9時15分～10時15分	8日(金) 午後1時15分～2時15分	28日(木) 午前9時30分～10時15分	27日(水) 午前9時～10時	25日(月) 午前9時30分～10時30分
母親学級…直接会場へ(母子健康手帳持参)	6日(水)・13日(水)・20日(水) (電話で申し込み)	1月はありません	8日(金)・15日(金)・22日(金)	1月はありません	1月はありません
平日パパ・ママ学級…事前申し込み	27日(水)午後1時30分～4時	27日(水)午後1時30分～4時	1月はありません	1月はありません	1月はありません
離乳食講習会…直接会場へ	27日(水)午後1時30分～3時30分(1月4日から電話で申し込み。先着30名)	20日(水) 午前10時30分～午後0時30分	22日(金)午後1時30分～3時30分 場阿佐谷地域区民センター	1月はありません	1月はありません
乳幼児歯科相談…電話予約	15日(金)・29日(金)の午前 14日(木)・28日(木)の午後	18日(月)・25日(月)の午前 8日(金)・22日(金)の午後	5日(水)・19日(水)の午前 7日(木)・21日(木)の午後	14日(木)・27日(水)の午前 13日(水)の午後	12日(水)・19日(水)の午前 18日(月)の午後
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				
ものわずれ相談…電話予約	25日(月)午後1時30分～	12日(水)午前9時30分～	21日(木)午後1時30分～ 29日(金)午前9時～	7日(木)午後1時30分～ 13日(水)午後2時～	21日(木)午後1時30分～
心の健康相談…電話予約	12日(水)・15日(金) 午後1時30分～	7日(木)午後2時～ 20日(水)午後1時30分～	8日(金)・14日(木) 午後1時30分～	26日(水) 午前9時30分～	7日(木) 午後1時30分～

※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区役所東棟3階保健福祉支援係へ。検査を伴う健康相談は区内在住の方が対象です(高円寺保健センターでは今年度は実施しません)。一般の健康相談は、各保健センターの開庁日に行っています。腸内細菌検査は区内在勤・在学の方も対象とし、全センターで実施します。

銭湯で いまいき元気に

新しい一年の初め 銭湯の「朝湯」を ご利用ください



◇各浴場で先着100名に「干支せっけん」プレゼント

22年1月2日(出)、区内全33カ所の公衆浴場で「朝湯」を実施します。新しい一年を、大きな湯船にゆったりつかれる銭湯の「朝湯」ではじめてみませんか。当日、各浴場では先着100名に「虎の干支せっけん」を差し上げます。家族皆さんでおかけください。

「朝湯」の営業時間は各銭湯で異なりますので、下表のお近くの銭湯へお問い合わせください。

◇銭湯でエコライフ

杉並浴場組合は、環境省が推奨する「チーム・マイナス6%」に参加し、身近にできる地球温暖化対策として「銭湯でエコライフ」を推進しています。家庭のお風呂をお休みして、銭湯のお湯を共有することで、各家庭から入浴の際に排出されるCO₂を少しでも削減していこうという取り組みです。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

☎杉並浴場組合・末岩 ☎3338-7860 (午後1時以降)

身近なまちの お風呂屋さんで 楽しく健康づくり



◇杉並区まちの湯健康事業

区内23カ所の公衆浴場で55歳以上の方を対象に行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。

☎・☎・☎内表のとおり☎(杉並区シルバー人材センター、ダイヤピックひばり会、NPO法人グループあひびーほか☎会場により異なります(先着順)☎無料☎当日、直接会場へ☎各公衆浴場(正午以降)☎てぬぐい体操は、手ぬぐいを持参してください



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。

21

すぎなみで初詣に行こう!

今年も気がつけば、残すところあとわずか。忙しい毎日ですが、年末年始ぐらいは一年の感謝と幸せを願ってゆっくりと過ごしたいものです。

除夜の鐘を聞いた後は、さあ心新たに初詣。魔除けの「鳴弦の儀」や、獅子舞などの奉納芸能、甘酒や汁粉のふるまいなど、区内の神社では例年さまざまな正月行事が行われています。出かける前に今一度、参拝のマナーをおさらいしておきましょう。神社についたら、神聖なる領域の玄関である鳥居の前で、まずは一礼。

ウェブサイト
もあるよ!

すぎなみ学

検索



ます。右手に柄杓を持ち直し、左手に水をため、口を静かにすすぎます。口をつけた左手を水で洗い、最後に柄杓を立てて残った水を柄杓に沿って流すようにして柄杓を洗います。ぬれた手をふくハンカチをお忘れなく。神殿に進んだら、お費銭を静かに費銭箱に入れ、二度礼をしてから二度手を打ち、手を合わせます。お願い事をし終わったら一礼します。

境内で振る舞い酒がいただけるときは、お参りの後に。飲む前に軽く手を打ち、両手で杯を持って三口で飲み干すのが作法

だとか。帰るときも、鳥居をくぐったら回れ右をして一礼します。すぎなみ学倶楽部では、区内神社の行事日程をはじめ、除夜の鐘や初詣のウンチクなど、年末年始を楽しむ情報を多数掲載しています。ぜひご覧くださいね。

境内に入ったら、参道の端を歩きます。参道は神様の通り道なので、真ん中は空けておくのです。次に、境内の手水舎で両手と口を洗って心身を清めます。柄杓を右手で持って左手に水をかけ、左手に持ち替えて右手に水をかけ

☎すぎなみ学倶楽部事務局(すぎなみ地域大学担当) ☎3312-2381

区内公衆浴場・まちの湯健康事業一覧

浴場名	住所	電話番号	まちの湯健康事業の内容・日時
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操=22年1月10日(日)、2月7日(日)、3月7日(日)午後2時 実施はありません
第三宮下湯	高円寺南3-54-14	3315-0041	実施はありません
香藤湯	高円寺南5-1-7	3316-4514	実施はありません
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾いすに座って健康体操=1月17日(日)・31日(日)、2月21日(日)、3月7日(日)・21日(日)午後1時30分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	自力整体=1月13日(水)、2月3日(水)、3月3日(水)午後2時30分
観音湯	阿佐谷南3-27-4	3398-5743	健康エアロピクス=1月24日(日)、2月28日(日)、3月28日(日)午後2時30分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳=1月17日(日)、2月21日(日)、3月21日(日)午後1時45分 実施はありません
天徳泉	阿佐谷北2-22-1	3338-6018	気功太極拳=1月14日(水)、2月18日(水)、3月18日(水)午後1時45分 健康体操=1月28日(水)、3月4日(水)午後1時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	健康エアロピクス=1月6日(水)、2月3日(水)、3月3日(水)午後2時30分 健康エアロピクス=1月9日(土)、2月6日(土)、3月6日(土)午後0時30分 てぬぐい体操=1月17日(日)、2月21日(日)、3月21日(日)午後0時30分 実施はありません
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロピクス=1月6日(水)、2月3日(水)、3月3日(水)午後2時15分 健康体操(自彊(きょう)術)=1月8日(金)・22日(金)、2月12日(金)・26日(金)、3月12日(金)・26日(金)午後1時15分 実施はありません
ゆ家のごころ 吉の湯	成田東1-14-7	3315-1766	てぬぐい体操=1月17日(日)・31日(日)、2月7日(日)・14日(日)、3月7日(日)・14日(日)午後2時30分
成宗湯	成田東5-3-19	3391-4957	太極拳=1月24日(日)、2月28日(日)、3月28日(日)午後2時
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	気功太極拳=1月10日(日)・24日(日)、2月14日(日)、3月14日(日)・28日(日)午後2時15分 実施はありません
林泉湯	天沼1-13-12	3392-2744	実施はありません
藤乃湯	天沼2-17-20	3391-0504	実施はありません
第一宝湯	天沼3-38-12	3398-2392	実施はありません
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472	てぬぐい体操=1月9日(土)、2月13日(土)、3月13日(土)午後2時
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	自彊術=1月24日(日)、2月14日(日)、3月14日(日)午後2時30分 自彊術=1月10日(日)、2月14日(日)、3月14日(日)午後0時30分 健康エアロピクス=1月31日(日)、3月7日(日)午後0時30分 てぬぐい体操=2月28日(日)午後0時30分 実施はありません
ゆたか湯	井草5-18-10	5382-1127	実施はありません
井草湯	下井草5-3-15	5930-6212	実施はありません
亀の湯	桃井1-35-9	3394-1126	実施はありません
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操=1月9日(土)、2月13日(土)、3月13日(土)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自彊術=1月24日(日)、2月14日(日)、3月14日(日)午後2時30分 自彊術=1月10日(日)、2月14日(日)、3月14日(日)午後0時30分 健康エアロピクス=1月31日(日)、3月7日(日)午後0時30分 てぬぐい体操=2月28日(日)午後0時30分 実施はありません
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	気功太極拳=1月17日(日)、2月21日(日)、3月21日(日)午後2時45分
天狗湯	西荻南1-21-4	3333-9461	太極拳=1月16日(土)、2月20日(土)、3月20日(土)午後2時45分
銭湯Gokurakuya	上荻2-40-14	3399-0276	コーラス=1月6日(水)、2月3日(水)、3月3日(水)午後2時30分 太極拳=1月20日(水)、2月17日(水)、3月17日(水)午後2時30分 実施はありません
第二石原浴場	宮前4-6-13	3334-8402	てぬぐい体操=1月12日(火)、2月9日(火)、3月9日(火)午後1時30分 コーラス=1月17日(日)、3月21日(日)午後0時30分
浜の湯	浜田山3-24-4	3303-6665	てぬぐい体操=1月24日(日)、2月14日(日)・28日(日)、3月28日(日)午後1時 気功太極拳=1月17日(日)・31日(日)、2月7日(日)・21日(日)、3月7日(日)・21日(日)午後1時
湯あみランド永福	永福4-2-10	3328-4639	健康エアロピクス=1月24日(日)、2月28日(日)、3月28日(日)午後1時45分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	
和泉湯	和泉1-18-1	3321-0929	
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

施設情報

角川庭園の優先利用 申し込みを受け付けます

詩歌室と茶室は、詩歌のために利用する場合には、優先的に予約することができます。22年4月～9月までの六カ月間の優先申し込みを1月4日(月)～10日(日)に受け付けます。週一回や月一回の句会の開催などに利用できます。

一般の申し込みについては、1月4日(月)からさざんかまつまでの申し込みができます。

☎直接、角川庭園(荻窪3-14-22)へ ☎同園 ☎ FAX 6795-16855

年金受給者の住所変更には年金用の手続きを

年金受給者が住所を変更したときは、「年金受給権者住所支払機関変更届」を提出してください。この変更届は、転出先の区市町村役場の窓口や社会保険事務所(22年1月からは年金事務所)で配布しています。

☎ねんきんダイヤル ☎0570-1051165 または 杉並区社会保険事務所(高円寺南2-54-9) ☎3312-1511

国民健康保険

高額療養費特別支給金

75歳になり、国民健康保険から長寿医療制度へ移行した場合、21年1月以降は誕生月の医療費の自己負担限度額を半額にする特例措置がとられています。20年4月～12月の間に75歳に達した方(右下表参照)についても、半額となった自己負担限度額を超えた金額を、高額療養費特別支給金として支給します。

〈高額療養費特別支給金〉

対象者	該当月
杉並区の国民健康保険から長寿医療制度に移行した方(月の1日生まれの方を除く)	75歳の誕生月
社会保険、国民健康保険組合等に加入の扶養者本人および組合員が長寿医療制度に移ったことにより、杉並区の国民健康保険に加入した方	杉並区の国民健康保険に加入した月

支給対象となる世帯主には22年1月上旬に申請書を送付しますので、申請期限までに返送してください。支給の対象にならない方は、1月22日までにお問い合わせください。

▽申請期限 22年2月10日(水) (消印有効。申請受け付けは、申請期限をもって終了しますのでご注意ください)

☎国民健康保険課 国民健康給付係

その他

製造業の方へ 工業統計調査にご協力ください

12月31日現在で工業統計調査を実施します。この調査は、わが国の製造業の実態を明らかにするために全国の製造業の事業所(工場)を対象に毎年行っています。調査の結果は、国や地方自治体の都市計画をはじめ、地域開発、景気対策、また企業の新製品の開発調査などの基礎資料として活用されます。お忙しい中ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

▽対象 食料品・繊維・家具・印刷・化学・金属・機械などの製造業を営む事業所(工場)

▽調査内容 名称や所在地、経営組織、従業員数、資本金、製造品の出荷額・在庫額など

▽調査方法 区内製造業の全事業所に調査員が訪問します。従業員が三人以下の事業所は、事業所名称・事業内容などを確認させていただきます(調査票への記入はありません)。従業員が四人以上の事業所は、調査票への記入をお願いします

▽調査期間 22年1月7日(木)～2月3日(水)

▽その他 調査員は都知事から任命されます。調査票の内容を他人に漏らしたり、統計以外の目的に使用することは、法律で固く禁じられています

☎区民生活部管理課統計係

22年1月の土曜法律相談

毎月第三土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。

☎22年1月16日(土)午後1時～4時(事前予約制) ☎区政相談課(区役所東棟一階) ☎内土地・建物・相続・その他法律上のこと ☎六名(一人30分。申込順)

☎無料 ☎1月12日(火)～15日(金の午前8時30分～午後5時に、専門相談予約専用 ☎530710617 または 区政相談課 ☎0120-5671537 または 区政相談課 ☎0120-5671537 または 区政相談課 ☎0120-5671537 または 区政相談課 ☎0120-5671537

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

相続や金銭に関する法的書類の作成や、年金・社会保険の相談を行政書士、社会保険労務士がお受けします。また、国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。

☎22年1月5日(火)・19日(火) 午前10時～午後4時 ☎区役所一階ロビー ☎当日、直接会場へ ☎環境都市推進課環境都市推進担当

児童館・学童クラブ非常勤職員募集

◇嘱託員

内勤務期間=22年4月～23年3月(1年単位で5回まで更新可。ただし、65歳に達した場合は年度末で退職)▷その他=社会保険加入(月16日勤務のみ)。交通費支給(限度額あり)・有給休暇・被服貸与あり ☎6～10名

◇パートタイマー

内勤務期間=22年4月～23年3月(更新可。条件あり)▷その他=社会保険加入。交通費支給(月1万円を限度)。有給休暇・被服貸与あり ☎15～20名

◇臨時職員

内勤務期間=22年4月～23年3月31日の間で1～6カ月 ☎10～15名

——(いずれも)——

詳細は、下表を参照してください。

☎履歴書に希望の職名も書いて(複数希望可)、22年1月15日(必着)までに児童青少年課非常勤職員採用担当(〒167-0051荻窪1-56-3ゆう杉並内)へ郵送または持参 ☎同課管理係 ☎3393-4760 ☎履歴書は返却しません ②各募集人数は欠員状況によりま

	勤務日数・時間など	勤務場所	資格・要件など	報酬額など
嘱託員	月曜日以外午前8時30分～午後9時15分(交代制による7時間45分勤務。月16日)	児童青少年センター	下記の①②のいずれかに該当する方 ①保育士または教員有資格者 ②関連学部(心理・教育・社会・福祉・児童)卒業者 (①②ともに22年4月1日までに取得見込み可)	月額15万円以上
	日～土曜日午前8時30分～午後6時45分(交代制による7時間45分勤務。月16日)	児童館 学童クラブ		
	第1～4日曜日と平日4日間午前8時30分～午後6時15分(交代制による7時間45分勤務。月8日)	児童館		
パート	月～土曜日午前10時15分～午後6時45分(交代制による6時間勤務。週5日)	学童クラブ	上記資格のある方	時給1210円
			上記資格のない方	時給1110円
臨時職員	日～土曜日午前8時30分～午後6時45分(4時間または7時間45分。月20日以内)	学童クラブ	上記資格のある方	時給1060円
			上記資格のない方	時給980円

建物の耐震化を進めましょう！ 耐震フォーラム～ビルの耐震化～

☎22年1月13日(水)午後2時～5時 ☎都庁都民ホール(新宿区西新宿2-8-1) ☎250名(申込順) ☎無料 ☎ファクスに氏名・電話番号・人数を書いて、(助)東京都防災・建築まちづくりセンター ☎3553-0764 ☎東京都市整備局建築企画課 ☎5388-3362

東京都では、建物の耐震化促進に向け、22年1月9日(土)～24日(日)まで、耐震キャンペーンを開催します

審議会等のお知らせ

審議会名	日時	場所	主な内容	問い合わせ
杉並区都市計画審議会	22年1月19日(火)午後2時～4時	区役所第3・4委員会室(中棟5階)	①杉並区景観計画(案)について ②京王線の鉄道連続立体交差化について ③東京都市計画生産緑地地区の変更に係る答申の付帯意見について ほか	都市計画課都市計画担当

※日時は変更する場合があります。

■杉の樹大学公開授業

杉並ゆかりの文人「心の王者・太宰治」。門出の時代に杉並に住んでいた太宰治の世界を尋ねます。



時22年1月13日(水)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師中央大学文学部教授・渡部芳紀(右写真) 区区内在住で60歳以上の方定50名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 電話NPO法人杉の樹カレッジ ☎3334-0928

■子育て支援講座

発達障害のある子どもたちが体験している世界を知り、必要な支援について考えましょう。

時22年1月27日(水)午前10時～正午 場済美教育センター 師東京女子大学教授・前川あさ美 区区内在住の方定60名(申込順) 費無料 申往復ハガキ(7面記入例参照)で、1月7日(必着)までに済美教育センター教育相談担当子育て支援講座担当(〒166-0013 堀ノ内2-5-26)へ 電話同担当 ☎5378-0961 FAX3311-0402 車での来場はご遠慮ください。公共の交通機関の利用が難しい方はご相談ください


■起業支援セミナー 基礎編

時・内下表のとおり(計5回) 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師NPO法人杉並中小企業診断士会会員 区区内在住・在勤・在学の方定30名(申込順) 費5000円 申電話で、22年1月20日までに区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 区産業経済課商工係 ①希望者にはセミナー開催前の午後6時～7時に個別相談に応じます ②3月13日から実践編を開催します

〈起業支援セミナー 基礎編〉

日程	内容
22年 2月3日(水)	起業の心構えとビジネスプランの概要
10日(水)	売上獲得のためのプランニング
17日(水)	資金計画と資金調達
24日(水)	顧客を呼べるマーケティング戦略
3月3日(水)	ビジネスプランの作成・開業に必要な諸知識

※いずれも時間は、午後7時～9時。



座 高円寺
ZA KOENJI PUBLIC THEATRE

■場所 高円寺北2-1-2 ■ホームページ <http://za-koenji.jp/>

◆冬の劇場 虚構の劇団「監視カメラが忘れたアリア」
近未来、この国のあらゆる場所に監視カメラが置かれ、人びとは見られることで安心を得ていた。誰かを見つめつづける義務を課された男の人生が、ある映像をきっかけに狂い始める…。

時22年2月5日(金)・9日(火)・10日(水)・12日(金)・16日(火)～19日(金)＝午後7時30分▷6日(土)＝午後7時▷7日(日)・14日(日)・21日(日)＝午後2時▷11日(祝)＝午後2時・午後7時30分▷13日(土)・20日(土)＝午後2時・午後7時 内作・演出＝鴻上尚史▷出演＝古河耕史/大久保綾乃、小沢道成、小野川晶、杉浦一輝、高橋奈津季、三上陽永、渡辺芳博、大杉さほり、神田敦士 費4500円(全席指定) 申・電話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 へ 座・高円寺ホームページからも申し込めます

◆演劇資料室がオープンしました
演劇に関わる資料の収集・保存を行う演劇資料室を12月12日(土)に開設しました。この資料室では、日本劇作家協会の協力のもと、現在活躍中の劇作家の戯曲や上演台本を中心に収集し公開します。

時開室時間＝毎週土曜日(整理休館日あり) 午前11時～午後7時(受け付けは6時まで) 場閲覧場所＝座・高円寺3階「フリースペース」または2階カフェ「アンリ・ファブル」(カフェで閲覧する際には飲物などのご注文をお願いします) 費無料 申当日、直接会場へ▷閲覧方法＝閉架式。運転免許証・保険証・学生証などの身分証明書を持参してください(貸し出しは行っていません) 座・高円寺 ☎3223-7500 資料の一層の整備・整理のためしばらくの間、開室・資料公開を限定しています

■歯周病予防教室 お口の「気になる！」調べて聞いてみませんか？

なかなか調べる機会のない「唾液検査・咬合圧測定・口臭測定」を体験してみませんか？

時・内 師22年1月20日(水)＝測ってみよう気になるあれこれ(井荻歯科・村田詩穂ほか)▷26日(火)＝先生教えて！「歯周病」(杉並区歯科医師会会長・高橋英登)／いずれも午前10時～正午(計2回) 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区区内在住・在勤で70歳以下の方定30名(申込順) 費無料 申電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ 長寿②対象事業

■たすけあいネットワーク連絡会 「老人保健施設について知ろう！」

時22年1月19日(火)午後1時30分～3時30分 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師老人保健施設シーダ・ウォーク相談員 区区内在住の方定30名(申込順) 費無料 申電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024 へ

■22年1月「始めたいひとのウォーキング講座」 歩くことから認知症予防を始めませんか。

時・場①1月14日(木)・21日(木)・28日(木)＝杉並保健所(荻窪5-20-1) ②1月19日(火)・26日(火)、2月2日(火)＝セシオン杉並(梅里1-22-32)／いずれも午前10時～正午(計3回) 師NPO杉並さわやかウォーキング 区区内在住で65歳以上の方定20名(申込順) 費無料 申電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 介護予防課

リサイクルひろば高井戸

◇廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー 時22年1月8日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ

◇おもちゃのクリニック 故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します。

時22年1月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費。1人1点まで) 申電話で、同ひろばへ

場・区リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館

SPORTS
スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●都民体育大会予選会

◇空手道

時22年3月28日(日)午前10時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目＝個人組手(年齢別・男女別) 区区内在住・在勤・在学の方または区空手道連盟加盟団体 費1種目1000円 申申込書(区体育施設で配布)と参加費を、1月20日(必着)までに区空手道連盟・渡辺隆明(〒155-0031 世田谷区北沢3-30-20)へ現金書留で郵送 申電話同連盟・渡辺 ☎5454-0720

●卓球(団体戦)

時22年2月14日(日)午前9時(区後援) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内男女別団体戦(1チーム4～5名) 区区内在住・在勤・在学の方 費1チーム4000円 申参加費を、2月3日(必着)までに区卓球連盟事務局(〒166-0004 阿佐谷南1-7-1)へ現金書留で郵送または持参 申電話同連盟・田崎 ☎3314-6624(午前10時～午後5時)

スポーツ教室

●個人フットサルナイト

当日集まった人々を何チームかに分けゲームを楽しみます。

時22年1月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午後7時～9時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各回40名(先着順) 費各回500円 申当日、直接会場へ 電話同運動場 ☎5374-6191

●ゴールキーパースクール

ゴールキーパー専門の講習で正しい技術を身につけましょう。

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは12月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

時22年1月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午後7時～9時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区中学生以上で保護者と所属チームに同意を得た生徒 定各回40名(申込順) 費無料 申申込書(杉並区スポーツ振興財団ホームページ <http://sports-suginami.org/>から取り出せます)をファクスで、各開催日の前日までに下高井戸運動場 FAX5374-6193 へ 申電話同運動場 ☎5374-6191

●バスケットボールスクール「プロチーム東京アパッチのコーチに教えてもらおう」

時22年1月16日～3月20日の毎月第1・3土曜日、午後7時～9時 場永福体育館(永福3-51-17) 師後藤岳人 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者 定各回30名程度(先着順) 費各回500円 申当日、直接会場へ 電話同体育館 ☎3328-3146

●経験者のためのレベルアップ・バドミントン教室 ⑤教室番号「0499」

時22年2月6日(土)・20日(土)、3月6日(土)・20日(土)・28日(日)午前11時～午後1時(計5回) 場大宮前体育館 師元日本代表チーム選手・松本徹 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の中級者 定40名(抽選) 費4500円 申往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、1月12日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081 宮前2-11-11)へ 申電話同体育館 ☎3334-4618 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●楽しく健康タイム(22年1月～3月)

定期的・日常的な運動の機会を提供し、健康の維持・増進を支援します。

時・場 内右表のとおり 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(医師などから運動を止められている方はご遠慮ください) 費各回300円、連続受講500円 申当日、直接

会場へ 電話杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表)

●競泳飛び込み講習会

時①22年2月6日(土)・20日(土)、3月13日(土)・27日(土)②4月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)／いずれも午後7時～9時(計4回。区後援) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内競泳のスタート・ターン練習 師杉並区水泳連盟指導員 区区内在住・在勤・在学・在スイミングクラブで50m以上泳げる方 定各40名(抽選) 費各3200円、中学生以下1600円 申往復ハガキ(7面記入例参照)に希望日程(①・②または両方)と性別も書いて、1月20日(必着)までに区水泳連盟・森田恒世(〒168-0064 永福3-40-16)へ 申電話同連盟・森田 ☎090-2208-8667

その他

●杉並区フットサルリーグ開幕！参加チーム募集

時22年5月～12月の午後7時～9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2)、高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ほか 区10チーム総当たり戦(2リーグ制) 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の方を半数以上含むチーム 定20チーム(抽選) 費1チーム2万4000円 申電話で、1月20日までに杉並区サ

ッカー連盟フットサル委員会・嶋崎 ☎090-8560-0942(午前10時～午後8時)へ(資料を送付します) 申電話同審判を用意してください

●すぎなみ名物ファミリー駅伝「参加チーム&ボランティアスタッフ」募集

4人で1つのチームを作って宣言タイムを競うファミリー駅伝に参加しませんか。準備や運営に協力して下さるボランティアスタッフも募集中です。

時22年2月21日(日)正午～午後3時15分 場蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49) 区区内在住・在勤・在学の方1人以上を含む4人グループ 定65チーム(申込順) 費無料 申申込書(区体育施設・地域区民センター・図書館で配布)を、1月22日(必着)までに社会教育スポーツ課社会体育係へ郵送 申電話同係

●「キンボール無料体験会」参加者募集

「キンボール」は直径122cm・重さ1kgの大きなボールを使って、大人も子どもも一緒に楽しむスポーツです。

時22年1月17日(日)午前9時30分～正午 場杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27) 費無料 申当日、直接会場へ 申電話同社会教育スポーツ課社会体育係 申電話運動のできる服装でお越しください

〈楽しく健康タイム(22年1月～3月)〉

会場	日時	種目
高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ☎3312-0313	第1・3水曜日 午前11時～正午	膝・腰・骨盤ストレッチ
		やさしいエアロビクス
永福体育館(永福3-51-17) ☎3328-3146	第1・3水曜日 午後1時～2時	ウォーキングエアロ(初級)
		エアロビクス(中級)
大宮前体育館(宮前2-11-11) ☎3334-4618	第2・4土曜日 午前11時～正午	みんなで楽しくエアロビクス
		ZUMBA(ズンバ)フィットネス
妙正寺体育館(清水3-20-12) ☎3399-4224	第1・3水曜日 午前11時～正午	グライディングディスク(I・II)

申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

①行事名	★往復ハガキには返信用のあて先も記入を
②郵便番号・住所	★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
③氏名(フリガナ)	★甲に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ
④年齢	
⑤電話番号	

(1人1枚)

催し EVENT

■天文の夕べ 観望会「オリオン大星雲」
 時22年1月23日(土)午後6時～8時 場科学館(清水3-3-13) 対区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 費無料 申当日、直接会場へ 科学館 ☎3396-4391 他①雨天・曇天の場合はプラネタリウム室で天文の話をします②車でのご来館はご遠慮ください

■本年最後の区内産農産物即売会
 年末年始向けに、杉並グリーンクラブが新鮮な野菜や草花などを提供します。
 時12月26日(土)午前10時(売り切れ次第終了。雨天実施) 場区役所中杉通り側入り口前 内大根・ネギ・白菜・里芋・ニンジンなどの区内産野菜とシクラメン・千両などの草花 申当日、直接会場へ 園産業経済課都市農業係 他買い物袋を持参してください

■三育成委員会の手作りたこあげ大会
 上荻窪・清宮中通・上井草の三青少年育成委員会の合同で行います。たこを持ってお越しください。手作りたこのコンテストもあります。
 時22年1月17日(日)正午～午後3時(コンテスト参

加受付=正午～午後1時30分。雨天中止) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対コンテスト参加は高校生以下 費無料 申当日、直接会場へ 今川児童館 ☎3394-5302 他①コンテスト参加者には、豚汁を用意しています。おわんとおはしを持参してください②「簡単カイトづくり」もあります(100円。受け付けは正午から。材料がなくなり次第終了)

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22年1月17日(日)午前10時～午後2時 対区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定15区画(抽選) 費無料 申往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、1月6日(必着)までに同情報館へ 他東吾妻町の農産物の販売もあります(売り切れ次第終了)
 ◇先人の知恵に学ぶ手前味噌～みそで待ったなしの温暖化は防げるか

味噌を作りながら自給率40%といわれる日本の食糧事情・地球温暖化との関係を学びます。
 時22年1月21日(木)午後1時30分～3時30分 場「食品と暮らしの安全」団体世話人・鈴木昌代 対区内在住・在勤・在学の方 定14名(抽選) 費800円 申ハガキ(記入例参照)で、1月9日(必着)までに同情報館へ 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)
 — (いずれも) —
 場・園すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪内) ☎3398-3191

講演・講座

■偽り海外ブランド品の流通と消費者の注意点
 正しいブランド品を買うための情報や注意点を学び、失敗しないためのお話です。ニセモノとホンモノの双子サンプルも用意します。
 時22年1月16日(土)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 場(社)日本流通自主管理協会・大谷規世 対区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 申電話で、消費者センター ☎3398-3141 他長寿②対象事業

■ひきこもりの家族のための講演会 「家族として(ひきこもり)と付き合う苦勞・抜けるための工夫」
 家族関係からの心理学や家族療法を研究していて、現場の声にも詳しい中釜氏のお話です。
 時22年1月21日(木)午後2時～4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 場東京大学大学院教授・中釜洋子(右写真) 対ひきこもりの家族を持つ方 定50名(抽選) 費無料 申ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、1月8日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32) FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ 園同センター ☎3317-6621



〈ゆうゆう館の催し〉

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
和田館(和田1-41-10) ☎・FAX3384-3751	上手な介護・福祉サービスの選び方講座	22年1月28日(木)から毎月第4木曜日 午後1時30分～3時	1回1000円(55歳以上500円)
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎・FAX5378-8179	三四朗ライブ～アルトサックスで聴く映画音楽	22年1月29日(金)午後1時30分～3時	1000円(茶菓代含む)
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎・FAX3395-1667	卓球講座・初級編(1～4月生)	A組=22年1月20日から毎月第1・3水曜日 B組=1月27日から毎月第2・4水曜日/いずれも午後5時～7時(各組計6回)、1月12日までに申し込み	各組6000円(6回分)
今川館(今川4-12-10) ☎・FAX5303-1501	自彊術で若返ろう!	22年1月9日・16日、2月6日・20日、3月6日・20日/いずれも土曜日、午前10時30分～正午	1回500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。今川館は毎月第1月曜日・第3木曜日と12月31日(木)～1月4日(月)、その他の館は第3日曜日と12月28日(月)～1月4日(月)が休館です。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★三味線と尺八による民謡 時22年1月9日(土)午後1時30分～4時 場杉の樹ホール 内出演=松原伸ほか 対区内在住の方 定100名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 園杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

★若手あとおし落語会「三遊亭萬窓独演会」
 時22年1月16日(土)午後2時 場勤労福祉会館 定70名(先着順) 費800円、ペア券1500円 申当日、直接会場へ 園杉並区文化協会 ☎5347-4366

★冒険遊び場「のびっばひろっば」に集合
 時・場 柏の宮公園=22年1月13日(木)・16日(土)・24日(日)、2月10日(木)・20日(土)・28日(日)、3月10日(木)・20日(土)・28日(日)▷井草森公園=1月10日(日)、2月7日(日)、3月7日(日)/いずれも午前10時～午後4時 費無料 申当日、直接会場へ 園杉並区冒険遊びの会・柏の宮:吉田 ☎090-4413-1235、井草森:佐内 ☎090-7248-5819 他汚れてもいい服装と着替え・飲み物・弁当などを持参してください

★冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング 時22年1月24日(日)午前9時 場集合場所=善福寺公園バス停前▷解散場所=あんさんぶる荻窪 場境原達也ほか 対区内在住の方 定30名(申込順) 費500円 申ファクス(記入例参照)で、みどりの善福寺川を愛でる会・西野 FAX3398-3832 へ 園同会・重久 ☎3318-7172 他飲み物と双眼鏡(貸し出しあり。申し込み時に記入)を持参してください

講演・講座

★シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座 時・内22年1月21日(木)・22日(金)・27日(木)・28日(木) 午前9時30分～午後0時30分=超初心者向けパソコン入門②午後1時30分～4時30分=デジタルカメラ入門/いずれも計4回 場高齢者活動支援センター 場I Tスクエア杉並 対区内在住で55歳以上の方 定各15名(抽選) 費各6000円(テキスト代含む) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望講座名も書いて、1月8日(必着)までにI Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) へ 園同団体 ☎090-4722-2574

★冬の子ども会～買い物と料理の会 時22年1月23日(土)午前10時～午後2時 場東京第三友の会友の家 内献立=豚汁・三色ご飯・フルーツ寒天 対小学生 定40名(申込順) 費300円 申電話で、東京第三友の会・安田 ☎3397-2644 へ

★おやこみゅ「身近なもので科学しよう」
 時22年2月7日(日)午前10時45分～午後0時15分 場浜田山会館 内万華鏡作りなど 場開成中・高等学校教諭 宮本一弘 対3歳～小学3年生とその保護者 定200名(申込順) 費親子1組3000円(子育て応援券利用可) 申Eメール(記入例参照)に参加者全員の氏名・フリガナ・子どもの年齢も書いて、親子コミュニケーションラボ ☎info@oyakom.com へ 園同団体・石井 ☎090-7253-0347(平日午前10時～午後1時)

★立教女学院短期大学公開講座 時・内A英語講座①22年2月15日(月)午後(Reading English Poetry)▷B一般講座①2月9日(火)午後(骨を知り骨を作る(1))②16日(火)午後(骨を知り骨を作る(2))③16日(火)午後=レクチャーコンサート④17日(水)午後(土蔵をつくる)⑤19日(金)午前(川端康成『抒情歌』)⑥20日(土)午前(川端康成『弓浦市』) / 午前=10時30分～正午、午後=1時30分～3時 場立教女学院短期大学 対区

内在住・在勤・在学の方ほか 定A①・B①②④80名、B③140名、B⑤⑥50名/いずれも申込順 費無料 申往復ハガキ(記入例参照。複数講座連記可)で、各講座開始日の1週間前までに同大学総務課公開講座係(〒168-8626久我山4-29-23) へ 園同係 ☎3334-5104

★緑のボランティア講座 時22年4月から1年間、火曜日の午後1時25分～3時15分 場都立農芸高等学校 内①草花栽培コース(20回程度)②庭木手入れコース(10回程度) 対各コース終了後に「緑のボランティア」として地域で積極的に活動することを希望する方 費無料 申電話で、2月28日までに都立農芸高等学校・齋藤 ☎3399-0191 へ

その他

★日本語スピーチ大会発表者募集 時22年3月6日(土)午後1時30分～5時 場産業商工会館 内テーマ=日本に来て感じたこと、自分の国のことなど▷発表時間=5分程度 対外国人の方 定10名(選考) 申申込書(杉並区交流協会ホームページ ☎http://www.suginami-kouryu.org/ から取り出せま

す)を郵送で、1月22日までに同協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル5階) へ 園同協会 ☎5378-8833 他 選考結果は1月末までに連絡します

★相続・離婚・金銭問題などの法律無料相談会 時22年1月7日(土)午後1時～4時 場JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階 費無料 申当日、直接会場へ 園東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売会 時22年1月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時 場リサイクル自転車作業所 内販売価格=1台6500円～ 申直接、同作業所へ(先着順) 園同作業所 ☎3327-2287

★お住まいの一部をお貸しください
 ひとり親世帯の親子に住宅の一部を賃貸しして下さる方を募集しています。入居者の選定などは、ひとり親世帯を応援する団体・株ハーモニーレジデンスが責任を持って行います。
 園同団体 ☎6768-1102

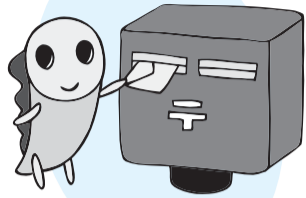
「すぎなみ文化芸術活動助成基金」の助成対象事業募集

助成対象には一定の条件があります。詳細は、お問い合わせください。
 内助成対象=区内在住・在勤・在学の方または区内に活動拠点を持つ団体▷対象事業=文化芸術の創造に貢献する事業▷助成金額=自己負担分の2分の1の範囲で上限100万円▷助成対象費目=文芸費、会場借上費・設営費、付帯設備借上費、印刷・宣伝費ほか 申事前に同協会へ電話連絡の上、申請書(同協会配布。同協会ホームページからも取り出せま)と必要書類(詳細は、同協会ホームページをご覧ください)各10部を、22年1月4日(月)～28日(木)午後5時までに同協

会へ持参 他助成の決定=審査の上、3月中旬に内定通知を送ります
 ◇すぎなみ文化芸術活動特別助成事業も募集します(200万円上限)
 通常の助成とは別枠です。今回の募集では助成限度額を200万円の上限に引き上げて、一事業支援します。通常助成とは一部条件などが異なりますので、応募をお考えの方は早めにお問い合わせください。
 — (いずれも) —

園杉並区文化協会(〒167-0043上荻1-19-10上荻ホワイトビル3階) ☎5347-4366 園http://www.sugibun.com/

22年度 登録制自転車置場の 利用申請を受け付けます



継続利用の方も申請をお忘れなく！

—問い合わせは、交通対策課自転車対策係へ。

登録制自転車置場の新規(22年4月から新たに入学・就職予定の方も含む)・継続利用登録を希望する方は、申請をしてください。

◆募集する駅

◆京王井の頭線西永福駅

◆京王井の頭線富士見ヶ丘駅

◆西武新宿線上井草駅(南側)は、22年度廃止予定のため、募集は行いません。

◆受付期間

22年1月5日(火)～2月1日(月)

◆利用期間

22年4月1日～23年3月31日

◆対象

次のすべての条件を満たす方
①区内または隣接する区・市に住所または通勤・通学先などがある
②通勤または通学などのため、駅までの往復に自転車を利用する
③自宅から駅まで、または駅から通勤・通学先などまでの距離が、区で定めた基準を超えている(詳細は、申請書をご覧ください)
※通勤・通学のほか、学習塾・カルチャースクール・幼稚園への送迎・通院・介護で週三日以上

自転車を利用する方も上記①～③の条件を満たせば、抽選とされない置場・ブロックに限り、登録を承認します。買物などでの登録はできません。

◆申し込み方法

交通対策課自転車対策係(区役所西棟五階)や募集する駅の駅広報スタンドに置いてある申請書(1月4日から配布)に、必要事項を記入し、必要書類(左表参照)を添えて、2月1日(消印有効)までに自転車対策係へ郵送または持参(午後5時まで)してください。申し込み多数の場合は、2月8日(月)に公開抽選を行います。抽選会場などはお問い合わせください。

※申請できるのは、一人につき一駅(一台)です。重複して利用申請があった場合は承認を取り消します。

◆駐車場所

各駅ともブロック別になっていますので、申し込みの際は駐車場所(ブロック)を確認の上、希望順位を記入してください。

(申し込みに必要なもの)

対象	必要書類(写しでも可)	登録料
全員	通勤・通学先などが確認できるもの(定期券・社員証・在勤証明書・学生証など) ※22年4月から新たに入学・就職予定の場合は、入学許可証・内定通知書など	4000円
登録手数料の減額・免除を申請する方は、上記のほかに次の書類が必要になります。		
22年4月1日現在、小中学生または、65歳以上の方	生年月日の確認ができるもの(保険証・免許証・住民票など)	2000円(減額後の金額)
身体障害者手帳などをお持ちの方	身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛の手帳・原爆被害者健康手帳・生活保護受給者証明書・難病指定医療券・中国残留邦人等への支援給付制度の受給者(本人確認)	免除

年末年始もしも急病のときは

24時間対応の医療情報

杉並区急病医療情報センター ☎3423-9909
言語・聴覚障害などの方は……FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行っています(通話内容は録音します。3カ月保存)。

急に熱が出た…

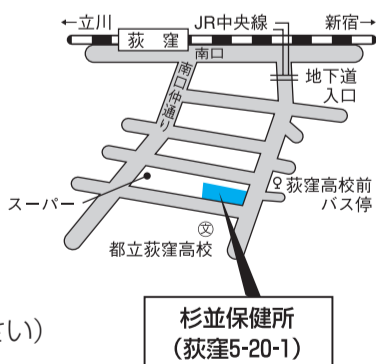
◇休日等夜間急病診療所(杉並保健所2階)
☎3391-1599 FAX3391-6099(まず、電話でご相談ください)
※診療受付は診療終了時間の30分前までです。
内科、小児科、外科、耳鼻咽喉科
▶平日夜間(小児科のみ)＝午後7時30分～10時30分
▶土曜日＝午後5時～10時
▶日曜日・祝日・年末年始＝午前9時～午後10時

◇当番医
急病医療情報センターが案内します。

☎3423-9909
※診療受付は午後4時30分までです。
▶日曜日・祝日・年末年始＝午前9時～午後5時

歯が痛いときは…

◇歯科休日急病診療所(杉並保健所3階)
☎3398-5666(まず、電話でご相談ください)
※診療受付は午後4時までです。
▶日曜日・祝日・年末年始＝午前9時～午後5時



往診は行いません。いずれも受診の際は、健康保険証・その他の医療証(コピー不可)を必ず持参してください。

新型インフルエンザ最新情報

12月～3月はインフルエンザの流行シーズンです。秋以降、新型インフルエンザの流行が続いています。これからの時期はさらに例年流行する季節性インフルエンザにも注意が必要です。手洗いやうがいをし、引き続き感染予防に努めましょう。

新型インフルエンザ相談センター

杉並区	●☎03-3391-2670(平日午前9時～午後5時(12月29日(火)～1月3日(日)を除く)) ●区コールセンター☎#8800または☎3372-8800(年中無休・午前7時～午後11時)
東京都	●☎0570-03-1203、PHS・IP電話からは☎03-5977-5638(平日午後5時～午前9時、土・日曜日・祝日・年末年始は24時間対応)

新型インフルエンザワクチン接種情報(12月11日現在)

◇医療機関で優先接種対象者等の確認をします
優先接種対象者であることを証明するもの(母子手帳、各種健康保険者証、学生手帳、住民票、運転免許証等)を持参してください。また、基礎疾患のある方が、かかりつけ医以外の医療機関で接種する場合は「優先接種対象者証明書」が必要です。
◇接種をするためには事前に医療機関に電話をしましょう
ワクチンは順次供給されます。接種ができるかどうか必ず確認してください。
◇区独自の助成制度があります
下表の①～③の区民の方が区内の医療機関で接種する場合は1回あたり1500円の助成があります(1人2回まで)。区外の医療機関で接種をする場合は、接種後に助成金の交付申請をしてください。下表の①～⑥のうち生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付を受給している世帯の方には全額助成します。

優先接種対象者	接種開始予定時期	接種費用
① 妊娠中の方 基礎疾患がある方 幼児(1歳～就学前の子ども)	接種開始済み	区内医療機関で接種する場合、助成後の自己負担額は1回目=2100円 2回目=1050円(1回目と別の医療機関で接種した場合は2100円)
② 小学校1～3年生相当		
③ 1歳未満の小児の保護者など	12月19日(出)～	
上記優先接種対象者の接種後にワクチン接種が優先される方		
④ 小学校4～6年生	12月19日(出)～	1回目=3600円 2回目=2550円(1回目と別の医療機関で接種した場合は3600円)
⑤ 中学生	22年1月上旬～	
⑥ 高校生相当・高齢者(65歳以上)	1月または2月～	

※新型インフルエンザのワクチン接種は任意の予防接種です。

(発行日)毎月1日、11日、21日

