



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

主な記事

安心をみんなで支える国民年金... 1面
私立・区立保育園児を募集..... 2面
IT講習会..... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

安心をみんなで支える

国民年金



長寿国のわが日本ですが、長い老後を安心して暮らすための基盤となるのが国民年金です。今回は、そのあらましと17年4月に改正される制度の内容についてお知らせします。

問い合わせは、国民年金課または杉並社会保険事務所(高円寺南2 54 9 ☎3312 1511)へ。

20歳になったら全員加入

必ず加入しなければならぬ方

第1号被保険者(自営業者、学生、アルバイトの方など。保険料は月額一万三〇〇円です。将来の年金額を増やしたい場合は、付加保険料(月四〇〇円増)の制度があります。)

第2号被保険者(厚生年金や共済組合に加入している方。保険料は給与天引きになっています。)

第3号被保険者(会社員などに扶養されている配偶者。保険料を個人で納める必要はありませんが、配偶者の勤務先に届出が必要です。)

希望により加入できる方
日本国籍を持ち外国に居住している20歳以上65歳未満の方
日本に居住している60歳以上65歳未満の方
65歳以上70歳未満で、老齢基礎年金などの受給権を

有していない方(昭和30年4月1日以前に生まれた人に限る)

保険料の納付が困難な時

所得が少ないなど経済的な理由で支払いが困難な方は、申請して認められると保険料が免除または猶予になる制度があります。

申請免除(所得審査があります)

全額免除と半額免除があります。将来受給する年金額は、全額免除期間(納付した場合の三分の一、半額免除期間(三分の二で計算されます(半額免除は半額の保険料の納付が必要))。なお、免除申請の審査対象期間は、申請月の前月からとなります。

学生納付特例

大学(院)、短大、高等専門学校、専修学校および各種学校等に在学する学生(夜間可)で本人の前年所得が六八万円以下の場合、

平成16年新潟県中越地震

被災地支援にご協力をお願いします

新潟県中越地方で10月23日(日)、甚大な被害を伴った大地震が発生しました。亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆さんに心からお見舞い申し上げます。

最も被害を受けた自治体のひとつである小千谷市とは本年5月に「災害時相互援助に関する協定」を締結しており、この協定に基づき区でも救援活動を開始しています。区民の皆さんにも小千谷市への義援金やボランティアを通じてご協力をお願いします。最新の情報は、区ホームページをご覧ください。

義援金箱設置場所

- 区役所一階ロビー
- 区民事務所・分室
- 駅前事務所
- 区民センター・区民集会所
- 区民会館
- 図書館
- 保健所・保健センター
- 福祉事務所
- 児童青少年センター
- 社会福祉協議会
- 杉並NPO・ボランティア活動推進センター
- 区民生活部管理課

ボランティアの登録

☎ 5306 3939 FAX 5306 6597へ

援助物資を送りました

区は小千谷市に10月24日(日)、毛布、飲料水、乾燥米、おかゆ、ガスコンロ、仮設トイレなどを、25日(月)にはパン、おにぎり、飲料水を届けました。引き続き現地の状況に応じた援助活動を行っていきます。

17年4月から保険料などが変更になります

保険料の引き上げ

保険料の月額が毎年280円ずつ引き上げられ、29年度以降は、1万6900円で固定となります。ただし実際の保険料月額は毎年度、物価や賃金の変動に応じた保険料改定率により変更になる場合があります。

30歳未満の保険料納付特例制度が始まります

親と同居している30歳未満の第1号被保険者の所得が全額免除基準以下の場合、保険料納付が猶予されます(27年6月までの制度です)。

納付猶予が認められた期間は、年金受給資格期間には算入されませんが、年金額には反映されません。

第3号被保険者の届出の特例が実施されます

17年3月以前の第3号被保険者の未届期間は、社会保険事務所に届出を行うと保険料納付済期間となります。

手続きの方法や改正点の詳細は、具体的なことが決まり次第、お知らせします。

こんな時にも安心です

障害基礎年金

加入中または20歳前に初診日のある病気やけがによって、重い障害を持つこととなり、日常生活に支障のある方が、障害の程度に応じて受けられます。

遺族基礎年金

加入者または老齢基礎年金の受給資格を満した方が亡くなったとき、扶養されていた子(18歳未満または20歳未満で障害基礎年金の1級か2級程度に該当)

こんな時には杉並社会保険事務所へ

納付の確認、保険料納付書の請求、口座振替に関することなど
年金受給者が亡くなったとき(ただし障害基礎年金等の受給者が亡くなった場合は区役所です)
厚生年金に加入したことがあるか、第3号被保険者だった期間のある方が年金の受給手続きを行うとき
国民年金推進員(非常勤国家公務員)が制度のPRや保険料納付などのため区内の国民年金加入者を訪問しています。



17年4月に入園を希望する 私立・区立保育園児を募集します



私立・区立の保育園に、来年4月から入園を希望するお子さんの申し込みを受け付けます。区外の保育園を希望する場合も、区に申し込んでください。

受付期間

【受付期間】12月1日(水)～17年1月11日(火)
9月30日以前に申し込みをした方は改めて申し込みをしてください。10月以降に申し込みをした方は不要です。

受付場所

保育園(区役所東棟三階) 福祉事務所東 高円寺南2 24 18 5 3 0 6
26 1 1、西 荻窪5
15 13 あんさんぶる荻窪 3 3 9 8 9 1 0 4、南 高

募集予定人数

左表は、10月の在園状況をもち、4月に入園が可能な人数を予測したものです。

延長保育

私立保育園と公設民営保育園で延長保育を希望される方は、直接各保育園に申し込んでください。募集人数、延長保育時間は各園にお問い合わせください。

申込用紙の配布場所

【場】保育園、各福祉事務所、区内保育園
入園の可否は、17年2月25日(金)に発表の予定です。

保育園児募集		年齢(月齢)	0歳	1歳	2歳	3歳	4・5歳	延長
私立	杉並さゆり	7週目以上	10	0	0	-	-	
	杉並の家保育園		8	2	-	-	-	
	浜田山駅前分園		-	-	3	2	9	
	杉並の家	9週目以上	15	3	2	4	0	
	阿佐谷		12	0	0	0	0	
	杉並ゆりかご		22	13	-	17	-	
	上水		12	3	-	-	-	
	上水保育園西荻分園		9	5	2	-	2	
	方南隣保館		12	5	5	-	1	
	むさしの	4ヵ月以上	9	1	1	-	-	
	野のはな空のとり		6	2	1	0	2	
	頌栄		5	4	1	0	0	
	聖心	6ヵ月以上	-	30	6	1	0	
	佼成育子園		1	3	0	1	0	
	区立	井荻	9週目以上	12	3	0	1	0
永福北		12		3	2	0	0	5
大宮		9		5	3	0	0	-
荻窪東		9		1	2	1	0	3
高円寺東		12		2	6	1	0	-
下井草		12		2	6	1	0	5
松庵		8		7	5	1	0	5
中瀬		12		3	1	1	0	-
浜田山		12		3	2	0	0	6
堀ノ内東		12		0	6	0	0	2
宮前		11	4	1	0	0	-	
8ヵ月以上		荻窪北	11	2	3	2	4	4
		阿佐谷北	9	5	1	3	0	-
		阿佐谷東	12	4	1	5	0	5
		阿佐谷南	12	3	3	2	2	3
		井草	9	5	2	1	0	5
		今川	9	5	3	0	0	-
		永福南	11	4	3	0	0	5
		荻窪	6	5	1	0	0	-
		上井草	9	7	3	2	0	3
		上荻	12	4	3	1	1	3
1歳以上		久我山	11	4	3	2	0	2
		久我山東	9	5	2	0	0	-
		高円寺南	11	2	4	7	0	3
		善福寺	9	6	3	0	0	6
		高井戸東	11	5	1	0	2	5
		西荻北	6	8	4	0	0	3
		堀ノ内	11	4	2	0	0	-
		本天沼	9	6	1	1	0	-
		天沼	-	16	3	3	0	3
		和泉	-	12	1	2	1	-
9週目以上		大宮前	-	12	2	1	3	-
		荻窪南	-	12	3	1	0	-
		上高井戸	-	7	2	0	0	-
		高円寺北	-	13	0	0	0	1
		四宮	-	13	1	1	0	-
		下高井戸	-	8	2	6	0	-
		杉並	-	13	1	1	0	-
		成田	-	15	1	0	0	-
		西田	-	12	0	3	0	-
	松ノ木	-	14	3	0	1	-	
公設民営	馬橋	-	12	1	2	1	8	
	和田	-	12	3	1	2	-	
高井戸	9週目以上	9	5	2	0	1		

(注)1. は、延長保育実施園(印の募集予定人数は、各園にご相談ください)。2. 荻窪北保育園は、18年4月から公設民営化を予定しています。3. は、障害児保育指定園。

認証保育所・保育室 グループ保育室・家庭福祉員

17年4月からの保育を受付中

17年4月からの保育を受付中です。区内には、認可保育園のほか、次の保育施設があります。お預かりできるお子さんの年齢・保育時間は、施設により異なります。契約に際しては各保育施設と十分話し合い申し込んでください。

認証保育所(表1)
都の定める基準を満たし、都から認証を受けた民間保育施設です。

保育室(表2)
一定の基準を満たす小規模な民間保育施設です。

グループ保育室(表3)
保育士資格などを有する区民の保育者グループが運営する保育室施設です。

施設名	住所	電話番号	定員
マリア保育園 1	高円寺北 2 41 6	3338 9634	29名
梅里保育園 2	梅里 1 2 15	3313 8401	24名
保育室コアラハウス 1	天沼 3 23 23カーミリア荻窪106	3398 0085	15名
MOMOの家 3	阿佐谷南 3 1 21徳和ビル2階	5335 5667	30名
ピノキオ幼児舎荻窪園 3	上荻 1 18 7オギヨビル1・2階	3393 1988	30名
キッズプラザアスク永福園 4	永福 1 39 24水本ビル2階	5285 2457	30名
コンビプラザ桃井保育園 5	桃井 3 7 3	5828 7632	45名

(注) 1 = 産休明け～3歳未満まで。 2 = 産休明け～2歳未満まで。 3 = 産休明け～就学前まで。 4 は16年12月に新規開設予定です。電話番号は運営事業者(株)日本保育サービスのものです。16年12月入所の園児も募集しています。 5 は17年4月に新規開設予定です。電話番号は運営事業者コンビウィズ(株)のものです。

施設名	住所	電話番号	定員
こぶし保育室	浜田山 1 23 14新美コーポII	3303 2295	10名

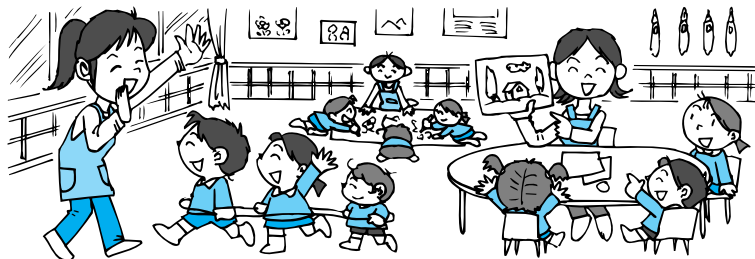
(注) 1. 産休明け～2歳未満まで。 2. 17年4月に認証保育所へ移行する予定です。

施設名	住所	電話番号	定員
桃井グループ保育室	桃井 1 35 2 2階	3399 5188	15名

生後6週間～3歳未満まで。

氏名	住所	電話番号
相原 幸枝	西荻南 3 1 12	3333 8851
浅井 惇俐子	高井戸東 3 3 3	3334 5623
石井 美枝子	久我山 3 37 2	3334 0871
上田 和子	今川 3 15 12	3396 4309
羽鳥 法江	和泉 3 1 6	3321 8416
村岡 幸江	高円寺南 3 48 14メゾンムラオカ101	5378 1207
大和 君江	下井草 3 34 13下井草グリーンハイツ101	5382 8337
若山 信子	荻窪 1 1 31	5930 0972

生後6週間～3歳未満まで。



家庭福祉員(表4)
保育士資格などを有する家庭福祉員が、その自宅で三つ五名まで保育します。(各表参照)



行事

すぎなみアート・コレクション

杉並区ゆかりの作家棟方志功の作品展を区民の方の協力を得て開催します。めずらしい墨絵など貴重な作品を展示します。

なお、展示作品は一週目(11月8日~12日)と二週目(11月15日~19日)で入れ替えます。ぜひ、二週ともにご覧ください。

【時】11月8日(月)~19日(金)午前9時~午後5時(12日・19日は4時30分まで)【場】すぎなみアート・コレクション(区役所中棟二階)【費】無料【申】当日、直接会場へ【問】文化・交流課

文化交流協会の催し

若手あとおし落語会「立川談慶」勉強会



立川 談慶

今回は落語家のほか脚本家、レポーター、役者など多才な顔をもつ若手落語家「立川談慶」の登場です。【時】11月20日(土)午後2時開演(1時30分開場)【場】杉並

記入例

郵便八ガキ

- 1 行事名
2 住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢
5 電話番号

(原則1人1枚)

往復八ガキの場合は返信用のあて先も記入を。あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)託児のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢も記入

土曜日のパパママ学級

12月4日(土)午後1時~4時
上井草保健センター(〒167 0023上井草38 19 ☎3394 1212)
【内容】ビデオ、もく浴実習、情報交換など【対象】区内在住で当日妊娠28週以上の初産のカップル20組
【参加費】無料【申込み】往復八ガキに2人の氏名・住所・電話番号・出産予定日を書いて、11月19日(必着)までに同保健センターへ

杉並区社会福祉協議会(荻窪5 13 あんさんぶる荻窪五階) 杉並区障害者団体連合会(高円寺南2 24 18 東福祉事務所内) 区役所一階コミュニティショップ 販売時間: 月(金曜日)祝日を除く。午前9時~午後4時30分(障害者施策管理係(杉並区障害者週間事業実行委員会事務局) ☎3312 880)

郷土史講座史跡見学会 三田高輪(泉岳寺) 界限

【時】12月12日(日)午前10時~午後1時(区後援)【内】JR田町駅三田口(午前10時集合) 勝・西郷会見の碑 水野監物邸跡 済海寺 莊厳寺 細川越中守邸跡 泉岳寺 高輪大木戸跡(解散)【定】五〇名(抽選)【費】五〇〇円【申】往復八ガキ(記入例参照)で、11月12日(必着)までに杉並郷土史会・原田弘(〒166 0012和和3 27 23)へ【問】同会・原田 ☎3312 6623

杉並郷土芸能大会

【時】11月14日(日)午後1時~(0時30分開場)【場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【定】五八八名(先着順)【費】無料【申】当日、直接会場へ【問】社会教育スポーツ課文化財係 ☎3317 6621

みんなて遊ぼう 歌とゲームとマスケット作りの集い

【時】11月14日(日)午後1時~3時【場】桃井第一小学校体育館(桃井2 6 1)【対】小学生【定】一〇〇名【費】無料【申】当日、直接会場へ【問】ガールズ ☎3317 6621

済美親子運動会

【時】11月3日(祝)午前10時~午後2時30分【場】済美小学校(堀の内1 17 24)【雨】天の場合は大宮中学校(堀の内1 16 38)【因】徒競走、追いかけて玉入れ、綱引きなど【申】当日、直接会場へ【問】社会教育センター ☎3317 6621 FAX 3317 6620 または済美会 ☎33

親子で楽しむネイチャーゲーム

【時】11月20日(土)午後2時30分~5時【場】集合場所: あんさんぶる荻窪・環境学習室(荻窪5 15 13)【対】区内在住・在勤・在学の小学生以上(小学五年生以上は一入参加可)【定】二五名【費】無料【申】電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398 3191へ(先着順)

レオ・レオーニの楽しいオペラ「あおくと きいろちゃん」

【時】11月3日(祝)午前10時~午後2時30分【場】済美小学校(堀の内1 17 24)【雨】天の場合は大宮中学校(堀の内1 16 38)【因】徒競走、追いかけて玉入れ、綱引きなど【申】当日、直接会場へ【問】社会教育センター ☎3317 6621 FAX 3317 6620 または済美会 ☎33

レオ・レオーニの楽しいオペラ「あおくと きいろちゃん」

【時】12月5日(日)午後3時30分~4時30分【場】大学生協会議館ヴァーシティホール(和田3 30 22)【内】出演: 才

ペラシアター「こんにやく座」【前】売二五〇〇円(当日二七〇〇円/4歳以上)【申】電話で、杉並親子劇場・渡辺 ☎3331 4381

講座・講演

竹細工講習会

【時】11月13日(土)午前9時30分~11時30分(区後援)【場】都立善福寺川緑地管理所(成田西1 30 27)【定】一五名【費】無料【申】11月1日午前9時から電話で、都立善福寺川緑地管理所 ☎3313 4247へ(先着順)【問】管理所他作業のできる服装で軍手を持参してください

区民科学教室 ガラスの科学 トンボ玉づくり

【時】11月20日(土)午前9時30分~午後3時30分【場】科学館(区内在住・在勤・在学中・小学生以上の方)【定】四四名【抽選】【費】五〇〇円(材料費)【申】往復八ガキ(記入例参照)で、11月10日(必着)までに科学館 ☎167 0033 清水3 3 13)へ【問】科学館 ☎3396 4391【他】小学生以下のお子さんの同伴はご遠慮ください

立川談慶

【時】11月20日(土)午後5時30分開演(5時開場)【場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【定】五八八名(先着順)【費】五〇〇円【申】電話で、細田工務店リボン館 ☎5397 7700へ(先着順)

定期演奏会

【時】11月20日(土)午後5時30分開演(5時開場)【場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【定】五八八名(先着順)【費】五〇〇円【申】電話で、細田工務店リボン館 ☎5397 7700へ(先着順)

解説付ピアノ名曲コンサート

【時】11月21日(日)午後3時開演(2時30分開場)【場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【定】五八八名(先着順)【費】五〇〇円【申】電話で、細田工務店リボン館 ☎5397 7700へ(先着順)

うえるフェスタ2004

【時】12月5日(日)午後1時30分開演(1時開場)【場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【定】五八八名(先着順)【費】五〇〇円【申】電話で、細田工務店リボン館 ☎5397 7700へ(先着順)

中央図書館の臨時休館

蔵書点検などを行うため、11月30日(火)～12月7日(火)まで臨時休館します。休館中も図書館ホームページからのリクエストは、受け付けていますが、資料の準備については、通常より時間がかかります。

☎中央図書館 ☎3391 5754、ホームページ
http://www.library.city.suginami.tokyo.jp/

小児科医からのメッセージ 小児救急に関する普及事業

医者へのかかり方や薬のこと、いざという時の対応など、この機会に聞いてみませんか。

☎11月25日(木)午前10時～正午 高井戸保健センター(高井戸東3 20 3) 師
宮下小児科医院医師・佐々木礼子 ☎1歳までの第一子の保護者 ☎20名 無料
☎11月1日(日)から電話で高井戸保健センター ☎3334 4304(先着順)
☎他託児あり(先着 ☎20名)

歯ぐきは元気?

健康な歯ぐきは健康な体をつくる基本です。歯周病を予防して健康歯ぐきへの変身術を学びませんか。

☎時・内 ☎11月25日(木) 講演会「歯周病とはどんな病気? 予防法と治療」(田村歯科医院院長・田村仁志) 12月6日(月) 実習とグループワーク、歯周病予防の

手法を実践しよう! / いずれも午前10時～正午(計二日) 和泉保健センター(和泉4 50 6) 対区内在住

在勤の方 ☎3名 無料
☎☎電話で、和泉保健センター ☎3331 933
1(先着順) ☎6日は歯ブラシを持参してください

環境学習会
いま、あなたの食卓が危ない(1)

世界中の食べ物が集まる日本。食の安全は保たれるでしょうか。化学物質による汚染などの現状を学びます。(区後援)

☎11月15日(月)午後2時～4時 場所 あんさんぶる荻窪・環境学習室(荻窪5 15 13) 師 藤岡賢士 ☎20名 抽選(無料) 往復八ガ方 3面記入例参照)で、NPO法人すぎなみ環境・福祉ネットワーク キング(〒167 0031 本天沼2 47 14)へ ☎NPO法人すぎなみ環境・福祉ネットワーク キング ☎3395 5201

禁煙の秘けつを聞きたい、伝えたい
禁煙チャレンジ・成功体験発表・交流会

たばこをやめられない方、家族にたばこをやめさせたい方、禁煙に成功した体験をみんなに伝えたい方大募集。あなたに合う禁煙法を見つけましょう。

☎11月22日(月)午後1時30分～3時30分 和泉保健センター(和泉4 50 6) ☎☎電話 ☎20名 無料 ☎☎電話 ☎和泉保健センター ☎3313 9331(先着順)

313 9331(先着順)

転倒予防教室

ちょっとした段差につまずいた経験はありませんか。転倒は思わぬ大けがにつながる可能性があります。この教室では、健康な生活を継続するための普段からの注意点や転倒に対する話、予防のための筋力強化やバランス能力向上のための運動を行います。

☎17年1月～3月(計二回) 場所 杉並保健所機能訓練室(荻窪5 20 1) 高円寺南敬老会館(高円寺南4 44 11) 対おおむね65歳以上の介護保険の認定を受けていない方で転倒に対する不安のある方、積極的な運動が必要と思われる方 ☎各一〇名 無料 ☎☎☎お近くの在宅介護支援センター(ケア24ノ、くらしのガイド、区ホームページ参照)へ

定年退職後の健康教室

第二の人生を元気に過ごすために、地域の中で仲間づくりをしながら、健康について学んでみませんか。

☎時・内 ☎11月15日(月) 健康チェック、地域で仲間づくり 18日(木) 食を通して元気づくり、バランスの良い食事の試食 25日(木) ヘルシーおせち挑戦・全員調理実習 料理研究家・田口道子 ☎30日(火) これから地域で元気に過ごす実践計画(活躍している自主グループ) / いずれも午前10時～正午(計四回)。25日16(先着順)

壮年期からの健康づくり

日時	内容	講師	会場
11月10日(水) 午前10時～正午	筋力・体力づくりの必要性トレーニングの実践	パーソナルトレーナー 郡司 幸江	高円寺体育館(高円寺南2 36 31)
12日(金) 午前10時～正午	基礎体力をつける健康食について	保健センター 栄養士 宋養士	高円寺保健センター(高円寺南3 24 15)
17日(水) 午前10時～正午	筋力・体力づくりの必要性トレーニングの実践	郡司 幸江	セシオン杉並(梅里1 22 32)

は後片付けのため午後1時まで 高円寺保健センター(高円寺南3 24 15) は阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17) 対区内在住の定年退職者で60歳代の方 ☎20名 費一〇〇〇円(食材料費)

☎☎電話で、高円寺保健センター ☎3311 0116(先着順) ☎他25日はエプロン、三角きん、ふきんを持参してください

壮年期からの体力づくり

筋力アップ・体力アップの実習を中心に学んでみませんか。

☎時・場 ☎内右表のとおり 対区内在住・在勤の40歳～65歳の方 ☎20名 無料 ☎☎電話で、高円寺保健センター ☎3311 0116(先着順)

敬老会館の催し

四宮・高井戸西・方南の3館では、地域のNPO団体が企画・運営する新しい事業を10月から開催しています。またその他の敬老会館でも様々な催しなどを開催していますので、お気軽にお越しください。お問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

11月の四宮ITサロン

「ITを活用してシニア生活を革新しよう」を合い言葉に、講座などを実施しています。最新のWindows XPパソコンを使用します。

☎時・内 右下表のとおり 場 四宮敬老会館(上井草2 28 3) 対区内在住の方(水曜日は50歳以上の方対象) ☎☎電話で、一週間前までにNPO法人さらプロジェクト ☎5303 6542、Eメール ☎sara-project.or.jp

阿佐谷北敬老会館のけんこう広場

笑顔がいいね だれにでもできる体操

☎場 阿佐谷北敬老会館(阿佐谷北6 26 13)

11月の高井戸西いきがい応援

高井戸西敬老会館では、「いきがい応援」として、新しい試みを実施します。

☎11月17日(水)午前10時～正午 20日(土)午後1時30分～3時30分(一回一〇〇〇円)

夕焼けサロン

自分の周りの様々な問題を、ともに語る仲間が集うサロンです。

☎時・内 ☎11月10日(水)午後6時30分～8時30分 「グローバル時代を生きる知恵」反グローバリズム宣言(NPO法人竹藪の会代表・川井淳) 17日(水)午後6時30分～8時30分 談話風発型サロン「みんなで語る」(ちよつと小唄も体験一回一〇〇〇円(軽食付) 高桑

四宮ITサロン11月の予定

内容	日時	テーマ	定員・費用
ITサロン(自由に参加可)	6日(土) 午後1時～3時	土曜は毎回テーマあり、水曜はワンポイント講習の時間があります	1回300円
	10日(水) 午前10時～正午		
	13日(土) 午後1時～3時		
	20日(土) 午後2時30分～4時30分		
	24日(水) 午前10時～正午		
IT入門おさら講座	10日(水)	文字の入力	各日10名 各回2000円(1回単位の受講可能)
	17日(水)	インターネット	
	24日(水)	電子メール	
ITステップアップ1 デジカメ入門講座	6日(土)	写真の加工と印刷 写真の活用いろいろ デジタルカメラの選び方と使い方の基本	各日10名 各回1500円(1回単位の受講可能)
	13日(土)		
	27日(土)		
ITステップアップ2 年賀状	17日(水)	本文レイアウト あて名印刷	各日10名 各回1500円(1回単位の受講可能)
	(12月) 1日(水)		
デジカメ撮り会(四宮)	20日(土)	デジタルカメラを使った写真撮り会(井草森公園) 雨天中止、飲み物は各自持参	無料

「ITを活用してシニア生活を革新しよう」を合い言葉に、講座などを実施しています。最新のWindows XPパソコンを使用します。

☎時・内 右下表のとおり 場 四宮敬老会館(上井草2 28 3) 対区内在住の方(水曜日は50歳以上の方対象) ☎☎電話で、一週間前までにNPO法人さらプロジェクト ☎5303 6542、Eメール ☎sara-project.or.jp

☎場 阿佐谷北敬老会館(阿佐谷北6 26 13)

☎場 高井戸西敬老会館(高井戸西1 17 5) 対区内在住の50歳以上の方 ☎各一〇名 ☎☎☎電話、アクセス(3面記入例参照)で、NPO法人竹藪の会杉並支部・高桑義博 ☎FAX 3383 888(は往復八ガ方 ☎3面記入例参照)に希望する日も書いて、NPO法人竹藪の会杉並支部・高桑義博(〒166 0012 和田2 21 3)へ(先着順) ☎同支部・高桑

区民等の意見提出手続きを予定しています

1 案の名称 = 杉並区教育ビジョン(素案)
2 意見などの提出期間
11月11日(木)~12月10日(金)
概要は「広報すぎなみ」11月11日号に、全文は区ホームページに掲載します。

問教育委員会庶務課計画係

赤ちゃん絵本と楽しく出会うために

絵本の読み聞かせ、手遊び歌、ぬいぐるみ人形を使ったふれあい遊びなど、絵本で楽しく遊びませんか。
時11月13日(土)午前10時30分~正午(10時受付開始)
場子育てサポートセンター(中瀬) 下井草4-25 10中瀬保育園内(師子ども図書館山の木文庫代表・富本京子) 0歳~3歳未満の子どもとその保護者(定)二〇組(無料) 申電話で、子育てサポートセンター 中瀬 3399-6447へ(先着順)
問同センター他車での来場はご遠慮ください

リサイクルひろば高井戸

古い布を裂いて、履き心地のよいぞうりを作り直す。
時11月20日(土)・21日(日)午後1時30分~3時30分(計二回) 申往復八ガキ(3面記入例参照)で、11月11日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168-0000)

古布からのぞうりづくり

水彩絵具や紙などのさまざまな素材を用いて、固定ポーズの着衣モデルを描きます。(区共催)
時12月4日(土)・11日(日)・18日(土)午後1時~(約三時間) 場女子美術大学師小原典子(区内在住・在勤・在学の初心者) 定若干名(費)二五〇〇円(教材費) 申往復八ガキ(3面記入例参照)に、「C講座希望」と書いて、11月13日(必着)までに女子美術大学公開講座係(〒166-8538 和田1-49)へ 問同係 5340

女子美術大学公開講座 追加募集

女子美術大学公開講座 追加募集
人体着彩 コラージュ
水彩絵具や紙などのさまざまな素材を用いて、固定ポーズの着衣モデルを描きます。(区共催)
時12月4日(土)・11日(日)・18日(土)午後1時~(約三時間) 場女子美術大学師小原典子(区内在住・在勤・在学の初心者) 定若干名(費)二五〇〇円(教材費) 申往復八ガキ(3面記入例参照)に、「C講座希望」と書いて、11月13日(必着)までに女子美術大学公開講座係(〒166-8538 和田1-49)へ 問同係 5340

国際交流料理講座

国際交流料理講座
ワインと楽しむスペインの家庭料理
時11月26日(金)午前10時~午後2時 場阿佐谷地域センター(阿佐谷南1-47) 師マリア・テレサ・G(区内在住・在勤・在学の方) 定文化・交流協会会員(定)二五名(抽選) (費)二〇〇〇円(申往復八ガキ(3面記入例参照)に国籍・協会会員は会員番号も書いて、11月12日(必着)までに文化・交流協会交流係(〒166-0004 阿佐谷南1-14) 2五階)へ 問同係 5378 8833

いおぎ土曜クラブ・子ども本のつどいinいおぎ実行委員会

いおぎ土曜クラブ・子ども本のつどいinいおぎ実行委員会
読書の楽しさを学びませんか
保護者や子どもに関わる大人を対象に、読書の楽しさを学びます。(区後援)
時11月6日(土)午前10時~正午 場井荻小学校(善福寺1-10) 19) 申午前10時開演 11時25分~11時55分 質疑応答 11時30分~11時45分 地域での実践事例発表 読み聞かせ

文庫活動など(師児童文学者・小林豊) 三〇〇名程度

文庫活動など(師児童文学者・小林豊) 三〇〇名程度
費無料(申当日、直接会場へ) 問井荻小学校 3390
3141 他上履き、靴入れを持参してください

知の散歩道

知の散歩道
日本文学と食
時・因・師 11月13日(土) 泉鏡花の文学と食(元白百合女子大学教授・久保田淳) 20日(土)料理する男たち(もう一つの平安文学

分譲マンション管理セミナー

分譲マンション管理セミナー
あなたのマンションの管理費は適正な水準にありますか。チェックの仕方、そして管理委託費などの削減について、専門家がその対策・方法を分かりやすく説明します。(区共催)
時11月13日(土)午後1時30分~4時30分 場阿佐谷地域センター(阿佐谷南1-47) 17) 申講演「マンション管理費の削減について」 質疑応答「管理運営について」 師マンション管理士 区内分譲マンション居住者(定)五〇名(費)無料(申電話、フアックス、Eメールまたは八ガキ(3面記入例参照)にマンション名・あれば質問事項も書いて、11月11日(必着)までに杉並マンション管理士会(〒166-0013 堀の内1-12-6 株ライフイックス内) 3311-6120 FAX 3314-6509、Eメール kakukonk@om.home.ne.jp)へ(先着順) 問同管理士会 3312-6623

健康づくり支援事業

健康づくり支援事業
脳血管障害の予防
健康づくり自主グループと地域の中で健康の輪を広げていくための講座です。脳血管障害の予防と倒れた時の注意点やリハビリなどについて学びます。
時11月12日(金)午後1時30分~3時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24) 15) 師河北総合病院脳神経外科部長・嶋津基彦(区内在住の方) 定三〇名(費)無料

郷土史講座

郷土史講座
幕末の風雲児 坂本龍馬 その生涯と暗殺事件の謎
時11月21日(日)午後1時30分~4時(区後援) 場セシオン杉並 梅里1-22 32) 師近代史研究家・福田嘉文(定)七〇名(先着順) (費)五〇〇円(杉並郷土史会会員は三〇〇円) 申当日、直接会場へ 問杉並郷土史会・原田 3312-6623

健康づくり自主グループ

健康づくり自主グループ
脳血管障害の予防
健康づくり自主グループと地域の中で健康の輪を広げていくための講座です。脳血管障害の予防と倒れた時の注意点やリハビリなどについて学びます。
時11月12日(金)午後1時30分~3時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24) 15) 師河北総合病院脳神経外科部長・嶋津基彦(区内在住の方) 定三〇名(費)無料

暮らしの講座

暮らしの講座
初めての草木染め
せん定枝を使って染料の作成と染色をします。
時11月19日(金)午後1時~3時30分 場科学館(清水3-3) 13) 師みどりのボランティア 申当日のポラテシア杉並・横山ひろこ(定)一八名(抽選) (費)五〇〇円(申往復八ガキ(3面記入例参照)で、11月9日(必着)までに公園緑地課みどりの計画係へ 問同係

暮らしの講座

暮らしの講座
暮らしの講座
暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座

暮らしの講座



募集します

広告付き避難誘導街区案内板の協賛者

区とNPO法人日本ソフトインフラ研究センターが共同で設置を進めている「避難誘導街区案内板」の協賛広告板への広告掲載を募集します。

広告収入は、NPO法人を通じて、案内板の設置・維持管理経費に活用します。本事業の趣旨にご賛同いただける区内事業者の方は広告掲載へのご協力をお願いします。

なお、広告板の大きさが変更になりましたので、合わせてお知らせします。

【変更後の広告板の大きさ】
二六〇mm×二二〇mm
【掲出価格】月額一万円・二万円(円)・四万円(円)法人日本ソフトインフラ研究センター ☎3512 2696

または日本広明社(杉並区案内板事業専任広告代理店) ☎3401 8111 (代表)

お知らせ

不登校・引きこもり相談会

NPOライフカウンセリグサービス認定カウンセラーが相談に応じます。(区後援)

時11月14日(日)午前10時～午後6時(場)カウンスリング・ウオーム(荻窪4 32)
4(定)一五名(無料)☎電話で、ウオーム・岡本 ☎5335 5240(先着順・予約制)

書類と手続き・社会保険・行政に関する合同相談会

官公署へ提出する書類作成や年金・社会保険の相談、国の仕事への苦情などをお受けします。

時11月12日(金)午後1時～4時(場)区役所一階ロビー(無料)☎当日、直接会場へ ☎東京都庁書士会杉並支部 ☎0120 567 53

7、社会保険労務士会中野・杉並支部 ☎3385 63
35または区政相談課(関係資料がある場合はお持ちください)

放射第五号線事業推進のための検討協議会

放射第五号線事業(久我山一丁目地内)を円滑に推進することを目的に、玉川上水や沿道の環境に配

慮した道づくりを検討するため、住民・環境団体などの代表と都・区などによる協議会を開催します。

時11月11日(木)午前10時～正午(場)区役所第三委員会室(中棟五階) ☎東京都第三建設事務所 ☎3387 5347または区都市計画課(他)傍聴ができます(9時45分受付開始、先着順)

お気軽にご相談ください 就労相談受付中

就労専門相談員(キャリア・カウンセラー)が、就職や再就職などに関する様々な相談や情報提供に応じます。

時毎週火曜日午後1時～5時(午後1時2時、3時、4時の各時間帯で予約優先制)相談時間は一人約50分(場)産業振興課相談室(区役所西棟一〇階) ☎区内在住・在勤・在学の方(無料) (職業適性検査を希望する方は、実費負担あり) ☎産業振興課就労支援担当へ

恩給欠格者、引揚者の皆さんへ

独立行政法人平和祈念事業特別基金では、次の方々に内閣総理大臣名の書状などを贈呈しています。
請求書類は、地域福祉係(区役所東棟三階)の窓口にあります。

対 旧軍人等で恩給等をうけていない恩給欠格者のための検討協議会

地域から引き揚げてこられた方(団)独立行政法人平和祈念事業特別基金 ☎0120 234 933 (フリー

年末調整・給与支払報告書などの説明会

杉並税務署管内

月日	時間	場所	対象地域
11月18日(木)	午後1時30分～3時30分	セシオン杉並(梅里1 22 32)	阿佐谷北、阿佐谷南、大宮、高円寺南、成田西、松ノ木
19日(金)			和泉、梅里、高円寺北、成田東、方南、堀ノ内、和田
25日(木)		高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5)	上高井戸、下高井戸、高井戸東、永福、高井戸西、浜田山

荻窪税務署管内

月日	時間	場所	対象地域
11月18日(木)	午後1時30分～3時30分	勤労福祉会館(桃井4 3 2)	今川、上井草、上荻、清水、善福寺、西荻北、南荻窪、桃井
19日(金)			天沼、井草、荻窪、下井草、西荻南、本天沼
22日(月)	午前10時～正午	久我山会館(久我山3 23 20)	久我山、宮前、松庵

ダイヤル)、ホームページ <http://www.heiwa.go.jp/>

住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談

「納期内に納付ができない」「納め忘れた税金がある」「分割で納付したい」など住民税の納付についての相談を受け付けます。

時11月9日(火)・18日(木)・25日(木) 12月9日(木)・13日(月)・14日(火) (13日は納付をすることもできます)の午後5時～8時(場)☎納税課

年末調整・給与支払報告書などの説明会

年末調整は給与所得者にとって確定申告に相当する大切な手続きです。徴収義務者の方を対象に年末調整・法定調書・給与支払報

杉並中継所

環境モニタリング調査結果

(4月、6月分)

16年度の杉並中継所環境モニタリング調査は、下表のとおり実施しています。今回は4月・6月分の調査結果をお知らせします。

調査の概要

4月15日(木)・6月23日(水) 杉並中継所の排気・換気と周辺四地点の大気環境調査

調査結果

杉並中継所排気・換気排気・換気の調査結果で、15年度の環境モニタリング調査の濃度を超えた物質が一物質ありました。(クロロホルム)

しかし、東京都環境確保条例による規制基準のある九物質は、クロロホルムを含めてすべて基準値未満でした。

周辺四地点の大気環境 杉並中継所から約二〇〇m離れた四地点の調査結果では、15年度の調査濃度を超えた物質はありませんでした。

6月分

杉並中継所排気・換気 今回の調査で、15年度の環境モニタリング調査の濃度をわずかも超えた物質が、四物質ありました。(1、1、1トリ

平成16年度杉並中継所モニタリング調査予定

項目	場所	調査項目	4月	6月	8月	10月	12月	2月
排気換気	中継所	VOC16項目						
		その他7項目						
大気	周辺4地点	VOC16項目						
		その他7項目						
	対照2地点	VOC16項目						
		その他7項目						
排水	中継所	重金属など						
		空気2項目						

VOC16項目：ベンゼン、ジクロロメタン、1,1,1-トリクロロエタン、トリクロロエチレン、テトラクロロエチレン、アクリロニトリル、塩化ビニルモノマー、クロロホルム、1,2-ジクロロエタン、1,3-ブタジエン、トルエン、アセトアルデヒド、ホルムアルデヒド、アセトニトリル、パラジクロロベンゼン、アルデヒド類
その他7項目：フタル酸ジ-2-エチルヘキシル、トルエンジイソシアネート、水銀、硫化水素、硫化メチル、二硫化炭素、酸化エチレン

クロロエタン、トリクロロエチレン、クロロホルム、アセトニトリル) したがし、東京都環境確保条例による規制基準のある九物質は、すべて基準値未満の濃度でした。

井草公園周辺環境問題の健康相談

区では、井草公園周辺で健康に不調のある方への健康相談を行っています。

井草公園周辺環境問題の健康相談

区内医師による問診、診察費無料(検査などは有料) ☎希望者は、電話で受診希望日などを上井草保健センター ☎3394 1212(相談日、時間を調整のうえ連絡します)



河川の再生から都市の再生へ

東京都は、神田川の五〇年後のあるべき姿とそれに向けた施策(取り組みの方向性)をまとめた「神田川再生構想」を策定しました。詳細はホームページをご覧ください。

東京都建設局河川部 ☎5320 5414、ホームページ <http://www.ke-netsu.metro.tokyo.jp/kandagawa-saisei/index.htm>

社会保険街頭相談

国民年金・厚生年金・健康保険などの街頭相談を行います。

【時】11月8日(月)午前10時～午後4時(場)JR阿佐ヶ谷駅構内(無料)当日、直接会場へ(杉並区社会保険事務所) ☎3312 1511

税を考える週間(11月11日・17日の催し)

今年度から「税を知る週間」から「税を考える週間」に改称しました。

高齢社会を支える税

【時】11月11日(木) 午前10時～「チャリティーバザール(売り切れ次第終了)午後1時20分～1時50分(1時開場)」「税務講演会(税を考える)講師」杉並区税務署長・永田弘之(午後2時～4時)講演会「成功と幸せを呼ぶ生き方」考え方(講師)佐野常夫(場)

各種がん検診・区民健診のお知らせ

健(検)診は、いずれも職場などで検診機会のない区民の方が対象。対象年齢はすべて平成17年3月31日現在。

検診名	対象年齢	受診期間	受診場所・費用	備考
子宮がん検診	20歳以上の女性	17年1月31日まで	指定医療機関 1000円	【申込締切】必着 毎月月末締切(最終締切=12月24日)。各締切後翌月初めに受診券を送付します
乳がん検診	予備期間(40歳以上の偶数年齢の女性)	17年2月1日～28日		【申込締切】必着 12月15日(水)。12月末に受診票を郵送します/医療機関予約開始日=17年1月11日～

乳がん検診(50・52・54・56・58歳)の受診期間は11月30日までです。60歳以上の偶数年齢の方の受診期間は12月1日～17年1月31日までです。受診券をお持ちの方は、期間内に受診してください。

対象年齢	実施日時	会場・定員・費用	備考
35歳以上	12月2日～18日の木・金・土曜日 午前9時～午前中	保健医療センター(荻窪5201) 定員=40名 費用=1000円	X線検査の集団検診【申込締切】受診希望日の2週間前の火曜日(必着)【次の方はお申し込みをご遠慮ください】胃の手術を受けたことがある現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中 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(血清ペプシノーゲン検査を含む)を受けた方

がん検診を受診する場合の費用は、当日、受診窓口でお支払いください。なお、生活保護世帯の方は、費用が免除されますので、事前に、健康推進課へお問い合わせください。(要申請)

対象年齢	受診期間	受診場所・費用	備考
30歳以上	誕生月の1日～末日(誕生月に受診できなかった場合は誕生月の翌々月まで)	指定医療機関 費用=無料	【申込締切】郵送受付=誕生月前から受診期間内(必着)、窓口受付=受診期間内【申込みの必要がない方】65歳以上の方 64歳以下の方で15年度の区民健診を受診した方= に該当する方は誕生月の前月末に受診票を送ります

区民健康診査は杉並区内の医療機関のほか中野区・練馬区・世田谷区・三鷹市の一部の医療機関でも受診できます。詳しくは健康推進課にお問い合わせください。

健(検)診名	申込方法(ハガキは健(検)診ごとに1人1枚)	問い合わせ
区民健診	【記入内容】 健(検)診希望 住所 氏名(フリガナ) 4 生年月日(年齢) 5 性別 6 電話番号【あて先】〒167 0051荻窪5 20 1杉並保健所健康推進課	杉並保健所健康推進課 ☎3391 1015
子宮がん検診	【記入内容】 胃がん検診希望 住所 氏名(フリガナ) 4 生年月日(年齢) 5 性別 6 電話番号 7 受診希望日(第3希望まで)【あて先】〒166 0004阿佐谷南3 48 8杉並区医師会胃がん検診担当	
乳がん検診		

SPORTS

競技大会

区民体育祭秋季大会
チームライフ大会
 【時】11月28日(日)午前9時～午後5時(場)荻窪体育館小体育室(荻窪3 47 2)
 【内】種目=B R F40(成年男子・女子・団体の部) B R F20(少年の部) B R S40、B R 2 P40、B R T40 1人2種目まで(対)区内在住・在勤・在学の方(初心者可) 【定】50名(費)無料(電)電話、ファクスまたはハガキ(3面記入例参照)に参加種目も書いて、11月18日(必着)までに区チームライフ射撃協会・深谷麻理(〒166 0001阿佐谷北 2 37 3)へ(先着順) (問)同協会・深谷 ☎ FAX3223 2254

区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会
ウォーキング交流会
 【時】11月14日(日)午前10時～午後0時30分(受付=午前9時30分～10時) (場)集合場所=高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5) (内)ウォーキング講習会(区民センター) 3km記録会(神田川沿い) (対)区内在住・在勤・在学で健康な方(費)無料(電)当日、直接集合場所へ(問)区陸上競技協会・和田 ☎090 4942 7832(他)運動のできる服装で、上履き・外履きともに運動靴を持参してください

秋季ソフトテニス選手権大会
 【時】11月28日(日)午前9時～午後7時(予備日=12月5日(日)、区後援) (場)松ノ木運動場(松ノ木1 3 22) (内)種目=すべてダブルス戦、1一般男子・女子、2壮年男子・女子(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) 3 はミックスも可(対)区内在住・在勤・在学の方と区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(費)1組2000円(小・中・高校生は1000円、当日会場で払込み) (電)ハガキ(3面記入例参照)に種目、クラブ名(あれば)も書いて、11月18日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166 0016成田西3 6 4 ☎3312 0385)へ(午後7時～9時)

第31回杉並スポーツ祭典
レディースバレーボール大会(9人制)
 【時】11月20日(土)午前9時～午後5時(区後援) (場)妙正寺体育館(清水3 20 12)

【対】区内在住・在勤の女性で構成されているクラブ(定)8チーム(費)1チーム4000円(当日) (往)往復ハガキに、クラブ名・代表者氏名・住所・電話・性別・年齢を書いて11月16日(必着)までに新日本スポーツ連盟・峰村光男(〒166 0002高円寺北3 1 10 314)へ(問)同連盟・峰村 ☎3337 8758(午前8時～午前9時)

フレンドシップソフトバレーボール大会
 【時】12月12日(日)午前9時～午後7時(区共催) (場)上井草スポーツセンター(上井草3 34 1) (対)ソフトバレーボール連盟登録の区内在住・在勤・在学の中学生以上のチーム(6名以上) (費)1人500円(電)所定の申込用紙(区立体育館にあります)に必要事項を記入し、参加費を添えて11月25日(必着)までに現金書留で区ソフトバレーボール連盟・亀山米子(〒167 0042西荻北5 7 11 410)へ郵送または同連盟理事へ(問)亀山 ☎5938 8331(午前8時～午前10時) (他)笛を必ずお持ちください

その他
競泳飛び込み講習会
 【時】11月29日(月)午後7時～9時(区後援) (場)高井戸温水プール(高井戸東3 7 5) (内)競泳におけるスタートとターンの練習(区水泳連盟指導員(対)区内在住・在勤・在学または在スイミングクラブの25m以上泳げる方(定)約50名(受付順) (費)大人400円、中学生以下200円(電)当日午後6時30分～7時までに受付を済ませ、指定のスイミングキャップを受け取る(問)区水泳連盟・森田 ☎3321 7284

いきいき健康アドバイス
 運動機能測定で体力年齢を算出し、専門スタッフがあなたに合った運動プログラム(1 成人病予防 2 シェイプアップ 3 体力アップ)を作成し、健康づくりのアドバイスを行います。
 【時】11月21日(日)午前9時～午後6時(場)上井草スポーツセンター・トレーニングルーム(上井草3 34 1) (対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)20組(個人とペア可) (費)400円(入場料) (電)電話で、希望受付時間(受付時間は午前9時～20分毎に1組)を上井草スポーツセンター ☎3390 5707へ(先着順) (他)受付からアドバイス終了まで約1時間かかります

パソコン初心者のための

IT講習会

(12月・17年1月開講分受講者募集)

パソコン初心者を対象に、NPO団体やボランティアグループと区が協働して開催します。
 ① 下表のとおり②区内在住・在勤・在学で20歳以上の方③往復ハガキ(3面記入例参照)に昼間の連絡先、希望コース番号(第2希望まで、同じ団体のものに限る)、キャンセル待ち希望の有無、自宅パソコンの有無、各種講習受講経験の有無と、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、11月12日(消印有効)までに各団体へ(抽選)④各団体または社会教育スポーツ課IT講習担当⑤1区役所では受付をしていません⑥車でのご来場はご遠慮ください⑦会場への交通案内、団体の紹介については、開設施設などにある募集チラシまたは区ホームページをご覧ください

[シニアSOHO(ソーホー)杉並] (NPO法人「シニアSOHO普及サロン・三鷹」杉並支部) 申・問〒166 0015成田東4 9 14 ☎ FAX5932 1895											
参加費と教材費は、講習会初日に会場で集めます。											
	会場名	コース番号	日 程						開催時間	定員	
			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目			
【はじめよう電子メール・インターネット】 ①パソコンの構造、マウスやキーボードの操作、Windowsの基礎知識、文字入力、電子メールの操作体験、インターネットの便利な使い方など。隣りや向かいの方と疑問点を確認しながら楽しく勉強していただきます②1万円+教材費1200円 科学館はMacintoshによる講習です	阿佐谷図書館 (阿佐谷北3 36 14)	131	12/7(火)	12/10(金)	12/14(火)	12/17(金)	12/21(火)	12/24(金)	午前10:00~正午	10	
	阿佐谷地域区民センター (阿佐谷南1 47 17)	132	1/6(木)	1/10(月)	1/13(木)	1/17(月)				午後2:00~5:00	15
		133	1/21(金)	1/24(月)	1/28(金)	1/31(月)				午前10:00~午後1:00	15
	永福図書館 (永福4 25 7)	134	12/6(月)	12/8(水)	12/9(木)	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)		午前10:00~正午	10
	科学館 (清水3 3 13)	135	12/6(月)	12/8(水)	12/10(金)	12/13(月)	12/15(水)	12/17(金)		午後1:30~3:30	19
	成田図書館 (成田東3 28 5)	136	1/5(水)	1/6(木)	1/12(水)	1/13(木)				午後2:00~5:00	10
【楽しもう電子メール・インターネット(活用編I)】 ①住所録の利用方法、メールに添付する書類や写真の知識、ウイルス対策など②パソコン講習受講経験者で、マウス・キーボード操作ができる初心者③1万2000円+教材費1500円 科学館はMacintoshによる講習です	阿佐谷図書館	137	12/7(火)	12/10(金)	12/14(火)	12/17(金)	12/21(火)	12/24(金)	午後2:00~4:00	10	
	阿佐谷地域区民センター	138	1/6(木)	1/10(月)	1/13(木)	1/17(月)				午後5:30~8:30	15
		139	1/21(金)	1/24(月)	1/28(金)	1/31(月)				午後2:00~5:00	15
	永福図書館	140	12/6(月)	12/8(水)	12/9(木)	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)		午後2:00~4:00	10
科学館	141	1/17(月)	1/19(水)	1/21(金)	1/24(月)	1/26(水)	1/28(金)		午後1:30~3:30	19	
NPO法人「さらプロジェクト」 申・問〒167 0022下井草5 18 15井萩書店ビル3F ☎5303 6540 FAX5303 6542 参加費は、講習会開講前に指定口座に振り込み。振込手数料はご負担ください。教材費は、講習会初日に会場で集めます。											
【はじめよう!パソコン】 ①パソコンのしくみから、インターネット・電子メール・簡単な文書作成までを一通りじっくり学べる入門コース。②パソコンの基本③文字入力の基礎④インターネット⑤アプリケーションの世界(案内文書の作成)⑥ご縁を取り持つ電子メール⑦パソコンを快適に使う(メンテナンス、セキュリティ対策)⑧パソコンに初めて触れる方⑨9000円+テキスト代1500円	井草地域区民センター (下井草5 7 22)	262	12/3(金)	12/6(月)	12/10(金)	12/13(月)				午前10:00~午後1:00	10
	柿木図書館 (上井草1 6 13)	263	1/19(水)	1/20(木)	1/21(金)	1/26(水)	1/27(木)	1/28(金)		午前10:00~正午	14
	高円寺図書館(高円寺南2 36 25)	264	1/12(水)	1/14(金)	1/19(水)	1/21(金)	1/26(水)	1/28(金)		午前10:00~正午	10
	済美教育研究所 (堀ノ内2 5 26)	265	1/17(月)	1/19(水)	1/21(金)	1/24(月)				午後1:30~4:30	20
	高井戸図書館 (高井戸東1 28 1)	266	12/1(水)	12/3(金)	12/8(水)	12/10(金)	12/15(水)	12/17(金)		午前10:00~正午	10
	西荻図書館 (西荻北2 33 9)	267	12/6(月)	12/7(火)	12/13(月)	12/14(火)				午前9:30~午後0:30	10
	宮前図書館 (宮前5 5 27)	268	12/7(火)	12/8(水)	12/14(火)	12/15(水)				午後1:30~4:30	10
【楽しもう!パソコン】 ①パソコンの活用方法がわからないという方へのステップアップコース。インターネットでグループ旅行の計画など②入門講習を受けた方、パソコンの基本操作がわかり、文字の入力ができる方③9000円+テキスト代1500円	井草地域区民センター	269	12/3(金)	12/6(月)	12/10(金)	12/13(月)				午後2:00~5:00	10
	高円寺図書館	270	1/12(水)	1/14(金)	1/19(水)	1/21(金)	1/26(水)	1/28(金)		午後1:00~3:00	10
	済美教育研究所	271	1/18(火)	1/20(木)	1/25(火)	1/27(木)				午後1:30~4:30	20
	高井戸図書館	272	12/1(水)	12/3(金)	12/8(水)	12/10(金)	12/15(水)	12/17(金)		午後2:00~4:00	10
宮前図書館	273	12/7(火)	12/8(水)	12/14(火)	12/15(水)				午前9:30~午後0:30	10	
【活用しよう!インターネット・電子メール】 ①インターネットや電子メールのひとつ上の使い方を目指した中級向けコース。基本の復習から様々な電子メールやインターネットの活用法など②「楽しもう!パソコン」の講習を受けた方、インターネット・メールを利用して、さらに活用したい方③9000円+テキスト代1500円	下井草図書館 (下井草3 26 5)	274	1/17(月)	1/19(水)	1/24(月)	1/26(水)				午前9:30~午後0:30	10
	西荻図書館	275	12/6(月)	12/7(火)	12/13(月)	12/14(火)				午後1:30~4:30	10
NPO法人「教育支援協会 杉並支部」 申・問〒167 0054松庵3 24 11 201 ☎3331 1977 参加費と教材費は、講習会初日に会場で集めます。											
【基本コース】 ①電源の入れ方から始め、文書作成、電子メール、インターネットなど、パソコンの基本操作をじっくりと丁寧に学ぶ人気の入門コースです②パソコンが初めての方、始めたばかりの方、復習したい方③5000円+テキスト代1000円	荻窪地域区民センター (荻窪2 34 20)	324	12/2(木)	12/7(火)	12/9(木)	12/14(火)				午後2:00~5:00	10
		325	12/15(水)	12/17(金)	12/22(水)	12/24(金)				午後2:00~5:00	10
	中央図書館 (荻窪3 40 23)	326	1/9(日)	1/16(日)	1/23(日)	1/30(日)				午前9:30~午後0:30	20
	南荻窪図書館 (南荻窪1 10 2)	327	1/12(水)	1/14(金)	1/19(水)	1/21(金)	1/26(水)	1/28(金)		午後2:00~4:00	12
【活用コース】 ①ファイル・フォルダの整理、メールのアドレス帳・署名・ルール・ファイルの添付・インターネットの情報活用法、ハガキのイラスト挿入法など②パソコンを生活に活用していく楽しいコースです③基本操作ができる方、メール送受信のできる方④5000円+テキスト代1000円	荻窪地域区民センター	328	12/2(木)	12/7(火)	12/9(木)	12/14(火)				午後5:30~8:30	10
		329	12/15(水)	12/17(金)	12/22(水)	12/24(金)				午前10:00~午後1:00	10
	中央図書館	330	1/9(日)	1/16(日)	1/23(日)	1/30(日)				午後1:30~4:30	20
	南荻窪図書館	331	12/5(日)	12/12(日)	12/19(日)	12/26(日)				午後1:00~4:00	12
332		1/12(水)	1/14(金)	1/19(水)	1/21(金)	1/26(水)	1/28(金)		午前10:00~正午	12	
ボランティアグループ「ITスクエア杉並」 申・問〒167 0023上井草4 16 14 ITスクエア杉並事務局 山中義昭 ☎090 4722 2574 (午後10時まで) FAX5932 6321 参加費と教材費は講習会開講前に指定口座に振り込み。振込手数料はご負担ください。											
【初めてのパソコンコース】 ①パソコンのしくみや操作、文字入力、電子メール、インターネットなど②全くの初心者、講習を受けたが操作に自信がない方③5000円(テキスト代を含む)	社会教育センター (梅里1 22 32)	413	1/18(火)	1/19(水)	1/20(木)	1/21(金)				午前9:30~午後0:30	20
	社会教育センター	414	1/18(火)	1/19(水)	1/20(木)	1/21(金)				午後1:30~4:30	20
		415	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)				午後1:30~4:30	20