



●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/

広報 **すぎなみ**

平成12年 **11 / 11** NO.1533

主な記事

南北バス「すぎ丸」開通..... 1面
あなたのパートナー国民年金..... 2面
インフルエンザに備えましょう... 4面

英語版広報「Hello!SUGINAMI」を
8面に掲載。

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

南北バス

すぎ丸

25日(土)・26日(日)は

乗車無料!

11月25日(土)
午後1時開通



お待たせしました!

区では初めてのコミュニティバスとして、人と環境にやさしいバスをめざし、安全で快適な座席や握り棒、乗降を助ける補助ステップなどを備えるほか、車いす乗降用リフト装備車や新規開発した天然ガス自動車も導入しました。運転手さんも、親切丁寧。お子さんやお年寄りのご利用も安心です。

問い合わせは、交通企画担当へ。

阿佐ヶ谷駅 浜田山駅

停留所番号	停留所名	8時～18時(毎時)				19時			
0	阿佐ヶ谷駅	0	15	30	45	0	15	30	
1	中杉通り	0	15	30	45	0	15	30	
2	阿佐谷南一丁目	2	17	32	47	2	17	32	
3	杉並区役所前	3	18	33	48	3	18	33	
4	杉並税務署	7	22	37	52	7	22	37	
5	阿佐ヶ谷住宅東	8	23	38	53	8	23	38	
6	中央広場	9	24	39	54	9	24	39	
7	阿佐ヶ谷住宅西	9	24	39	54	9	24	39	
8	杉並高校	12	27	42	57	12	27	42	
9	善福寺川緑地	12	27	42	57	12	27	42	
10	杉並第二小学校	14	29	44	59	14	29	44	
11	鎌倉街道	1	16	31	46	1	16	31	46
12	児童交通公園入口	2	17	32	47	2	17	32	47
13	浜田山小学校	3	18	33	48	3	18	33	48
14	浜田山みどりの里	7	22	37	52	7	22		

浜田山駅 阿佐ヶ谷駅

停留所番号	停留所名	8時～18時(毎時)				19時		
15	浜田山駅	0	15	30	45	0		
16	浜田山駅西	0	15	30	45	0		
17	人見街道入口	1	16	31	46	1		
18	浜田山郵便局前	2	17	32	47	2		
19	浜田山小学校南	4	19	34	49	4		
20	浜田山小学校	4	19	34	49	4		
21	児童交通公園入口	5	20	35	50	5		
22	鎌倉街道	6	21	36	51	6		
23	三年坂	7	22	37	52	7		
24	善福寺川緑地	8	23	38	53	8		
25	杉並高校	10	25	40	55	10		
26	中央広場	13	28	43	58	13		
27	阿佐ヶ谷住宅南	13	28	43	58	13		
28	阿佐ヶ谷住宅東	14	29	44	59	14		
29	杉並税務署	0	15	30	45	0	15	
30	杉並区役所前	3	18	33	48	3	18	
31	阿佐谷南一丁目	4	19	34	49	4	19	
32	中杉通り	4	19	34	49	4	19	

注1. は、8時台は運行しません。2. 青字は、永福町行き。3. 赤字は、車いす乗降用リフト車が運行します。

運行回数 = 1日45回 距離 = 浜田山駅方向 3.7km / 阿佐ヶ谷駅方向 4.1km

運行経路図



11月25日(土)

すぎ丸開通式典

吹奏楽の演奏やテープカットなどを行います。

浜田山会場(「浜田山駅」停留所前)

= 午前10時～10時30分

阿佐谷会場(「阿佐ヶ谷駅」停留所前)

= 午前11時～11時30分

25日午後1時(「阿佐ヶ谷駅」浜田山駅発)の便からご利用になれます。25・26日は、乗車時に記念ステッカーを差し上げます。

利用案内

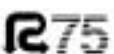
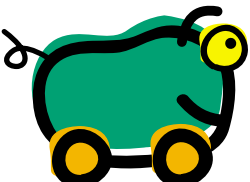
料金 = 1乗車100円均一(大人・子ども)

シルバーパス、バス共通カード、定期券などは使えません。

回数券...すぎ丸専用回数券2000円(21枚綴り)を車内で販売します。

車いす...車いすを降りて乗車できる方は、全車両とも折りたたんだ車いすを収納できますので、すべての停留所で乗降できます。車いすのまま乗車される方は、乗降用リフト装備車をご利用ください(印の停留所で、赤字の時刻に運行します)。

運行・利用に関する問い合わせは、京王バス(株)永福町営業所 ☎5300 6011へ。



古紙配合率75%再生紙を使用しています

こんなにお得！

あなたのパートナー

国民年金

国民年金は、老後の暮らしを支えるだけでなく、障害を持ったときなどの万一の保障も備えた、国が責任をもって運営する制度です。その魅力と利点についてお知らせします。

手続き・問い合わせは、国民年金課へ。



加入する人は...

- 自営業者、学生、アルバイトの人など(第1号被保険者)...月額13300円
- 会社員、公務員など(第2号被保険者)...給料から天引きされます。
- 会社員、公務員などに扶養されている配偶者(第3号被保険者)...個人負担はありません。
- 日本国籍を持ち、外国に住む20歳以上65歳未満の人や、日本に住む60歳以上65歳未満の人など(任意加入被保険者)...月額13300円

ここがポイント！

国民年金の魅力

①国による運営と負担

すべての国民に共通する「基礎年金」を支給することを目的として、国が責任を持って運営し、そのために支払われる年金額の3分の1は国が負担しています。

②インフレに強い

物価の変動に合わせて改定する「物価スライド制」をとっているため、インフレに強く安心です。

③終身年金

65歳から支給されます。一般の個人年金と異なり、一生涯支給されます。

保険料の納付済期間が25年以上必要です(免除期間などを含む)。

④税金控除の対象に

納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。

こんな時にも安心です

障害基礎年金

加入中または20歳前の病気やケガによって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。

保険料の納付要件があります。

遺族基礎年金

加入者または受給権者が亡くなったとき、その方に扶養されていた子(18歳未満か20歳未満で障害基礎年金の1級か2級の程度に該当)のいる妻または子が受けられます。

保険料の納付要件があります。

国民年金ならではの制度も...

寡婦年金

第1号被保険者の納付済期間が25年以上ある夫が年金を受けずに亡くなったときに、妻が受けられます。

婚姻期間が10年以上あり、その夫に生計を維持されていたとき。

死亡一時金

第1号被保険者として保険料を3年以上納めた方が、年金を受けずに亡くなったとき、生計を同じにしていた遺族が受けられます。



納付をお忘れなく！

●口座振替をご利用ください

口座振替(自動払込)でお支払いになると、手間がかからず納め忘れの心配がありません。手続きは、金融機関・郵便局・国民年金課の窓口で。

●前納割引制度

保険料を一定期間に1年分、または6カ月分をまとめて前納すると、年利5.5%の利率で計算した額が割り引きになります。

このほか、経済的な理由で保険料の支払いが困難な場合、免除制度があります(所得制限あり)。

学生の納付特例制度

今年の4月からスタートした制度で、収入がない学生の間は保険料の納付をお休みして、卒業後社会人になってから追納することができます。

【対象】昼間部の大学、短大および学校法人の専門学校の学生で本人の収入が約133万円(給与収入)以下の方【申請方法】学生証・年金手帳・印鑑、本人に所得がある場合は、平成11年分源泉徴収票または確定申告書の控え(コピー可)を持って国民年金課(区役所中棟2階)へ(郵送も可)

申請が認められると年金の受給資格期間(25年)および障害基礎年金、遺族基礎年金については、保険料を納付した場合と同じに扱われます。

ただし、老齢基礎年金の額の計算には反映されませんので、満額受給するには、卒業後追納することをお勧めします。

13年4月から
繰り上げ・繰り下げ受給の
受給率などが変更になる
対象は昭和16年4月2日以降に生まれた方

表1 受給開始を繰り上げた場合

請求時の年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
昭和16年4月2日以降に生まれた方(誕生日請求の場合)	70%	76%	82%	88%	94%
昭和16年4月1日以前に生まれた方	58%	65%	72%	80%	89%

表2 受給開始を繰り下げた場合

請求時の年齢	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳
昭和16年4月2日以降に生まれた方(誕生日請求の場合)	108.4%	116.8%	125.2%	133.6%	142.0%
昭和16年4月1日以前に生まれた方	112%	126%	143%	164%	188%

●国民年金基金
相談コーナーの開催
平成3年5月に設立された国民年金基金制度について、基金の担当者個別に相談に応じます。

【日時】11月16日(木)午前10時～午後4時【会場】阿佐谷地域区センター(阿佐谷南1-47-17)

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、東京都

●国民年金基金
年金相談のお知らせ
8800へ。
国民年金基金5285

【日時】11月30日(木)午前10時～午後4時【会場】区役所一階ロビーまたは一階国民年金課

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、国民年金課へ。

11月30日(木)は、国民年金保険料10月分の支払い期限です。忘れずにお支払いください。



行事

ハガキ記入例
(1人1枚)

①行事名
②住所
③氏名(フリガナ)
④年齢
⑤性別
⑥電話番号

往復ハガキの場合は返信のあて先も記入をあて先は各記事の申込先
託児(3歳~就学前)のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢・性別も記入



催し

区民科学教室
ガラスの科学
「トントンボ玉づくり」

紀元前二〇〇〇年から人々に愛されて、作られてきたトンボ玉。この穴のあいた小さなガラス玉を、様々な色のガラスを用いて思いのままに作ってみませんか。

作業をしながら、ガラスの性質や色について学びます。

【日時】12月9日(土)午後1時30分~3時30分【会場】科学教育センター(清)

すぎなみ自然村 窯窯で焼く陶芸教室

壺や大皿などの大作を作ってみませんか。作品は窯で一週間かけて焼きまします。また、窯焚き、窯出しにも参加していただきます。

【作業日程】 作品作り(二泊三日) 第一回12月6日(水)~8日(金) 第二回12月24日(水)~26日(金) 第三回12月21日(水)~23日(金) 第四回12月7日(水)~9日(金) 窯焚き作業12月20日(日)・21日(月)・22日(火)のいずれか一泊二日 窯出し作業



【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)

【日時】11月16日(木)~20日(月)午前10時30分~午後6時30分(20日は午後3時まで)【会場】ぶらつ(区後援)



【日時】11月19日(日)午後3時30分~7時30分(3時開場)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【出演】バンド「Captain Rock」【お問い合わせ】ズビ、SARD、NIX、杉並男児、俗物眼鏡、glass、blo、om、truth【入場料】無料

【日時】11月19日(日)午後3時30分~7時30分(3時開場)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【出演】バンド「Captain Rock」【お問い合わせ】ズビ、SARD、NIX、杉並男児、俗物眼鏡、glass、blo、om、truth【入場料】無料

【日時】11月19日(日)午後3時30分~7時30分(3時開場)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【出演】バンド「Captain Rock」【お問い合わせ】ズビ、SARD、NIX、杉並男児、俗物眼鏡、glass、blo、om、truth【入場料】無料

【日時】11月19日(日)午後3時30分~7時30分(3時開場)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【出演】バンド「Captain Rock」【お問い合わせ】ズビ、SARD、NIX、杉並男児、俗物眼鏡、glass、blo、om、truth【入場料】無料



講座・講演

リサイクルひろば

親子で落ち葉のクリスマスカード作りと秋の観察会
高井戸周辺の自然観察と、落ち葉を使ってクリスマスカードや招待状を作ります。

【日時】11月25日(土)午後1時30分～3時30分【定員】親子(幼稚園児以上)一〇組【参加費】一人二〇〇円(教材費含む)

生ごみたい肥講習会

落ち葉を使って生ごみをたい肥にします。

【日時】11月28日(火)午前10時30分～午後0時30分【定員】四〇名【参加費】一人二〇〇円(資料代含む)・たい肥希望者は別に〇〇円)

エコ・クッキング

環境にやさしい料理(材

料の整え方と料理の仕方)を勉強します。
【日時】11月28日(火)午後1時30分～3時30分【定員】二〇名【参加費】五〇〇円(材料費二〇〇円を含む)

あなたの帽子を手作りで
余り布で立体裁断の帽子を作ります。

【日時】12月1日～3月16日の毎月第一・三金曜日午後1時30分～3時30分(計八回)【定員】一二名【参加費】一八〇〇円(材料費一三〇〇円を含む)

申し込みは往復ハガキ(3面ハガキ記入例参照)で、11月20日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

お問い合わせも、同ひろばへ。
3331 4360へ。

土曜日のパパ・ママ学級

【日時】12月9日(土)午前



掲示板

子育て支援

妊娠出産休暇・育児休業補助教職員採用候補者

【職種・資格】 教員
(一年以上の正規教員経験が必要、特別区幼稚園教員は除く) 養護教諭 事務

等(事務は学校事務等を三年以上、栄養士は学校栄養士等を三年以上の正規職員経験が必要) 特別区立幼稚園教員(一年以上の正規幼稚園教員経験が必要)。とも年齢制限がありません。

9時45分～午後0時30分
【会場】荻窪保健センター
【内容】ビデオ、沐浴実習ほか【対象】12月1日現在妊娠二〇週以上で、初産のカップル【定員】二五組【参加費】無料

申し込みは、往復ハガキ(3面ハガキ記入例参照)に出産予定日も書いて、11月24日(必着)までにセンター(〒167-0051荻窪5-20-1)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

お問い合わせも、同センターへ。
33391 0015

育児講習会

「キョーゴ」の子ども救急法

地域の救急隊の方から人工呼吸や心臓マッサージを学び、いざというときのために備えましょう。

【日時】11月22日(水)午前9時45分～11時30分【会場】荻窪保健センター(荻窪5-20-1)【講師】荻窪

指導案(区役所東棟六階)にあります。

財形並区さんあい公社 介護保険サービス課職員

介護保険事業の経理事務などに従事する常勤職員を募集します。

【勤務内容】 データ処理業務・一般事務【勤務条件】 月給一八万一六〇〇円、その他扶養手当・通勤手当など各種手当、賞与あり。社会保険適用【勤務時間】 月～金曜日(午前8時～午後5時)15分(時間外勤務あり)【応募資格】 高卒程度以上で30歳までの

消防署救急隊【対象】 乳幼児の保護者【定員】 三〇名【参加費】 無料

申し込み・問い合わせは同センターへ33391 0015へ。定員になり次第締め切り。

当日は、動きやすい服装で参加してください。託児がありません。

むし歯にならずに

ハッピーに

正しいブラッシングと子どもが口にする飲み物の事を知り、歯の健康について一緒に考えてみませんか。

【日時・内容】 11月29日(水) テクニカルブラッシング 12月6日(水) よく知って飲もうジュースの秘密

正しい歯の健康について

【日時・内容】 11月29日(水) 歯科衛生士 国立公衆衛生院栄養士・佐藤加代子さん【対象】 乳幼児の保護者の方【定員】 三〇名【参加費】 無料

申し込み・問い合わせ

申し込みは、履歴書を郵送または持参のうえ、11月24日までに、同公社管理課(〒166-0004阿佐谷南1-16 7杉並区社会福祉会館六階)へ。

チャリティ杉並

「みんなで楽しむ歌と踊りの集い」出演者

【日時】 13年3月18日(日)

【日時】 13年3月18日(日)

【会場】 荻窪保健センター
【内容】 ビデオ、沐浴実習ほか【対象】 12月1日現在妊娠二〇週以上で、初産のカップル【定員】 二五組【参加費】 無料

年末年始の

食生活チェック

年末年始の乱れがちになりやすい食生活について考えてみませんか。

【日時】 12月8日(金)午後1時30分～3時30分【会場】 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)【内容】 講義「年末年始のカロリーチェック バランスのよい食事をするための工夫、調理実演、ヘルシーメニューの紹介【講師】 救世軍ブリス記念病院栄養科主任・金子攻さん【対象】 区内在住・在勤の方【定員】 三〇名【参加費】 無料

申し込み・問い合わせ

申し込みは、履歴書を郵送または持参のうえ、11月24日までに、同公社管理課(〒166-0004阿佐谷南1-16 7杉並区社会福祉会館六階)へ。

訂正とおわび

面「杉並の男女平等推進条例」の表で、12月23日(祝)は12月13日(水)の誤りでした。

【日時】 13年3月18日(日)

老人医療を受けた方に 医療費通知を郵送します

「老人保健法による医療受給者証」を使って、今年5月に病院などの医療機関などで受診した方に、今月25日ごろまでに、内科等と柔道整復それぞれ医療費通知を郵送します。

これは、皆さんに健康と医療に対する認識を深めていただき、保険事業を健全に運営することを目的に行われるものです。

内容は「内科」「受診年月(12年5月診療分)」入院・通院、歯科、薬局の別、病院等の名称

入院・通院の日数、医療費の額(入院時食事療養費を含む)、柔道整復費を含む) 施術年月、施術所名または柔道整復師名、医療費の額です。

5月に受診していても、医療機関などの請求が遅れている場合や、医療費の額が三〇〇〇円以下の場合には除外となります。また、保険外診療分は医療費の額に含まれていません。

なお、通知内容の照会についてお答えできない場合もありますので、ご了承ください。

また、この通知に関して手続きは必要ありません。

医療費を上手に使うためのポイント

病気の早期発見・早期治療を心がける。

かかりつけ医を持つ。

定期的に健康診断を受ける。

同じ病気でいくつも違うお医者さんにかかるのをやめる。

栄養・運動・休養の健康三原則を守る。

お問い合わせは、高齢者医療係へ。

インフルエンザに 備えましょう

インフルエンザもかぜの一種です

かぜの原因のほとんどはウイルスによるものです。中でもインフルエンザウイルスによるかぜは、高熱が続く、頭痛や身体のだるさなどの全身症状が強いのが特徴です。

また、細菌感染も同時に引き起こし、気管支炎や肺炎などを併発して重症になることもあります。

インフルエンザ(かぜ)対策は?

インフルエンザに負けない体力維持のために、過労を避け十分な睡眠をとる

栄養と休養を充分とる

感染予防のために

- うがい、手洗いの励行
- 人ごみを避ける
- 鼻、のどなどを乾燥から守るために
- マスクをする
- 加湿器などを使用する

インフルエンザワクチンについて

今年のワクチンは、A型株二種類、B型株一種類が含まれています。インフルエンザのワクチンには、一般的に接種後三〜四カ月程度が有効と言われています。このため、インフルエンザの流行期である12月〜3月をめぐりに、高齢者や希望される方は早めに接種されることをおすすめします。

ワクチンの効果が現れるには、二〜三週間必要ですので、11月ごろの接種が効果的です。

また、接種したからといって必ずしもウイルスを完全に防御できるとは限りませんが、症状の軽減や、重症化を防ぐなどの効果があります。

問い合わせは、保健予防課へ3391 1025へ。

接種は、任意の個別有料接種となっており、保健所では行っていませんので、接種日の予約および接種料金については、最寄りの医療機関にお尋ねください。

お知らせ

私道街路灯電気料を助成

町会や自治会などが私道上に設置した街路灯で、公共性のあるものについて電気料を助成します。

申し込み・問い合わせは、12月15日までに工事第一課 ☎3315 4178 または工事第二課 ☎3395 4308 の交通安全係へ。

日産自動車荻窪工場跡地(桃井三丁目)の土地利用と土壌等の問題に関する説明会

これまでの経過、今後の進め方などについての説明会を開催します。

【日時】12月1日(金)午後7時～【会場】桃井第一小学校(桃井2 6 1)

特定家庭廃棄物の対策について

区では、殺虫剤、漂白剤、塗料、乾電池、蛍光灯など、有害化学物質を含む可能性のあるものの適正処理や資源の再利用を目的として、「特定家庭廃棄物回収モデル事業」について検討してきました。

その結果、以下の理由により、区としての実施はしないことにしました。特定家庭廃棄物を適正に処理できる施設が区内になく、区外で処理することは、廃棄物処理法にふれるなどの問題があることが明らかになりました。

希望者は、直接会場へ。土地利用に関する問い合わせは、都市計画課へ。土壌などの問題に関する問い合わせは、環境保全課へ。

二酸化窒素を測定してみませんか

大気汚染の原因である二酸化窒素(N₂O₂)を、あなたの家のまわりで測定してみませんか。

【測定日】11月30日(木)、12月1日(金)【費用】三〇〇円(測定器具代一〇〇円、郵送料二〇〇円)

申し込みは、切手三〇〇円分(費用)を同封し、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、杉並大気汚染測定連絡会が行います。

【測定日】11月30日(木)、12月1日(金)【費用】三〇〇円(測定器具代一〇〇円、郵送料二〇〇円)

34 11)へ。問い合わせも、同会・渡辺 ☎3337 3065

入札・契約制度を改善します

区では、入札・契約制度の透明性の一層の向上を図るため、12月1日から、次のような改善策を実施します。

入札・契約制度を改善します

区では、入札・契約制度の透明性の一層の向上を図るため、12月1日から、次のような改善策を実施します。

【測定日】11月30日(木)、12月1日(金)【費用】三〇〇円(測定器具代一〇〇円、郵送料二〇〇円)

申し込みは、切手三〇〇円分(費用)を同封し、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、杉並大気汚染測定連絡会が行います。

の無水銀化や少量化が進み、最終処分場における環境調査でも、世界保健機関のガイドライン以下の生活環境上問題のない濃度でした。また乾電池や蛍光灯のリサイクルには多額の経費がかかるうえ、遠隔地の処理施設まで輸送することなどによる環境負荷にも配慮する必要があります。従来どおり不燃ごみとして収集し、埋め立て処分します。

「杉並中継所搬入ごみ組成調査」では、特定家庭廃棄物に該当するものが少なく、また該当物についても

スポーツ スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会 スポーツ教室 お知らせ

●新日本スポーツ連盟 卓球大会個人戦 【日時】12月10日(日)午前9時～午後7時(区後援)【会場】荻窪体育館(荻窪3 47 2)【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】180人(先着順)【参加費】1人1000円(高校生以下800円)【申込み】ハガキに事業名、希望クラス(1部=上・中級/2部=初級/3部/初心者)、クラブ名(あれば)、参加者氏名・性別・年齢・住所・電話番号を書いて、11月25日(必着)までに新日本スポーツ連盟・小林章子(〒166 0013堀ノ内3 45 1)へ。

●新日本スポーツ連盟 バドミントン大会 【日時】12月10日(日)午前9時～午後5時(区後援)【会場】大宮前体育館(宮前2 11 11)【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】70組(先着順)【参加費】1組2400円(高校生以下1組2000円)【申込み】便せんなどに事業名、チーム名、所属クラブ名(あれば)、希望クラス(1部=上・中級/2部=初級者)、参加者氏名、性別、年齢、住所、電話番号を書いて、現金書留で参加費を同封のうえ、11月25日(必着)までに新日本スポーツ連盟・岩波道子(〒170 0013豊島区東池袋3 9 15)へ【問合せ】同連盟・岩波 ☎3981 1345(午前11時～午後5時)

●秋季ソフトテニスクラブ対抗戦 【日時】12月17日(日)午前9時～午後5時(予備日=1月14日(日)・区後援)【会場】松ノ木運動場(松ノ木1 3 22)【対象】区ソフトテニス連盟加盟クラブ(新規加盟可)【参加費】1組3000円(当日会場で払い込み)【申込み】ハガキに事業名、クラブ名、代表者氏名、住所、電話番号を書いて、12月4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)へ【問合せ】同連盟・小島 ☎3312 0385(午後7時～9時)

●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体力アップなど)を作成し、健康づくりのアドバイスを行います。【日時】12月17日(日)午後2時～5時【会場】高円寺体育館(高円寺南2 36 31)【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】20名【参加費】500円【申込み】往復ハガキ(3面ハガキ記入例参照、1プログラム2名まで連記可)に生年月日、希望するプログラム番号(①～③)、以前受けた方はその日も書いて、11月24日(必着)までに高円寺体育館(〒166 0003高円寺南2 36 31)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館 ☎3312 0313へ

●フィットネスセミナー シェイプアップコース 理想の体型づくりに必要な知識・方法を正しく理解し、無理なく実践します。【日時】12月1日(金)～26日(火)の毎週火・金曜日午前9時～11時/Aコース毎週火曜日・Bコース毎週金曜日の各4回【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】各コース20名【参加費】無料(入場料として400円必要)【申込み】往復ハガキ(3面ハガキ記入例参照)に希望するコースも書いて、11月20日(必着)までに同センター(〒167 0023上井草3 34 1)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同センター ☎3390 5707【備考】A・Bコースとも同じ内容です。セミナー開催中は一般利用できません

満の入札を失格としてきましたが、入札企業の技術、実績、経営状況などを調査し、低入札価格での施工が可能かどうか判断する「低入札価格調査制度」を導入します。 予定価格二〇〇万円以上の工事案件について、この制度を適用します。

正取引委員会への通報も含めて、その取扱方法の一層の明確化を図るため、談合情報の取扱基準をつくり、その内容を公表します。 問い合わせは、経理課課長係へ。

区役所地下駐車場の臨時休場 区役所地下駐車場は、電気設備の点検のため、11月25日(土)は利用できません。 問い合わせは、経理課管財係へ。

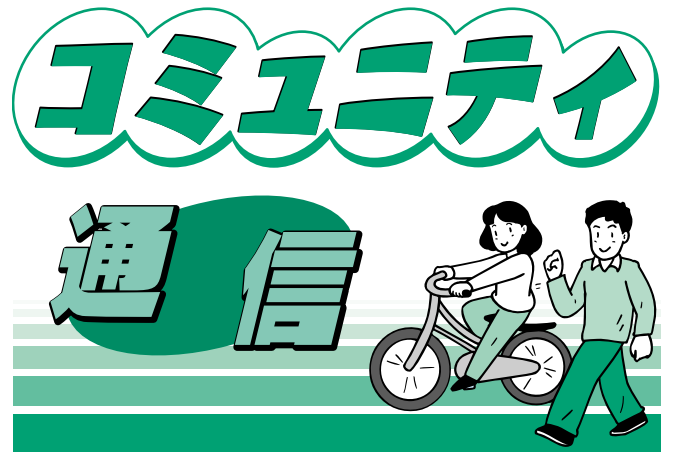
区内の各公衆浴場(問合せ) 都公衆浴場組合杉並支部・石原 ☎3334 8402 (正午以降) 東京都最低賃金改定 10月1日から、次の金額に改定されました。 日額二五五九円 時間額七〇三元 【問合せ】東京労働局賃金課 ☎3814 5311 (代表)または最寄りの労働基準監督署 少年相談所の開設 【日時】11月17日(金)～19日(日)午前10時～午後4時 【会場】東急百貨店吉祥寺店一階テブコプラザ(武蔵野市吉祥寺本町2 3 1)【参加費】無料【申込み】当日直接会場へ【問合せ】警視庁少年育成課少年相談係 ☎3581 4321 (内線37082、37083)

ご協力ありがとうございます 三宅島火山活動および伊豆諸島近海地震義援金 皆さんにお願いしてきました義援金は、10月31日現在2,519,382円集まりました。 区では今後区役所1階ロビーにある義援金箱および福祉課窓口で、引き続き義援金の受け付けを行います。皆様のご協力をお願いします。 問い合わせは、福祉課へ。

11・12月の各種教室

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	材料費等	申込締切
●永福和泉地域区民センター			
土曜おはなし会～心がなごむひとときを、お子さんと一緒に過ごしてみませんか/おはなしのグループ (参加自由)	11月25日 午後2時30分～3時30分	無料	
レストランでのマナー～レストランで食事を楽しむ機会が増える時期です。正しいマナーを身につけましょう/明永正範 (40)	12月2日 午後2時～4時	100円 (資料代ほか)	11月17日
●方南区民集会所			
健康体操～初めての人も簡単に楽しくできる体操です/望月紀美子(20)	11月30日、12月7・14・21日 午前	毎回20円 (保険料)	11月20日
●下高井戸区民集会所			
ドイツ・オーストリアの伝統工芸ゲビンデ入門～小さなバスケットに木の実を飾りつけます。楽しいクリスマスの演出に/高宮美子(40)	11月25日、12月2日 午後	2000円 (材料費)	11月20日
●高円寺地域区民センター			
クリスマスをおあなたに～押し花でカード作り	12月1日 午前	1200円	11月20日
クリスマスをおあなたに～チロルリース作り	12月2日 午後1時30分～4時	2940円	11月20日
●阿佐谷地域区民センター			
土ようえほんとおはなしの会 (参加自由)	11月18日、12月2日 午後2時～3時	無料	
トレーニング機器使用講習会～講習会修了証は阿佐谷地域区民センター限定です。高校生以上/榎裕子(16)	12月8日 午前	保険料20円	11月25日
正月用お飾り作り～孟宗竹でつくる初春の飾り/中島晴(20)	12月8日 午後	材料費1000円	11月25日
アクアエクササイズⅡ～アクアピクス&ウォーキングで楽しく水と遊びます/会場=トーアセントラル阿佐谷(30)	12月16日 午前8時30分～10時30分	保険料・20円 貸タオル代310円	11月30日
●荻窪地域区民センター			
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します/中村昭・中村嘉彦(参加自由)	12月10日 午後2時～4時 (3時30分受付終了)	無料	
クリスマスのフルーツケーキ～クグロフを作りましょう/海老沼恵(20)	12月2日 午後	400円 (材料費)	11月20日
お正月花を活ける～どなたにでも挿せる生け花です/小原流一級家元教授・川村一宇(25)	12月19日 午後6時30分～8時30分	2000円 (材料費)	11月30日
●西荻地域区民センター			
クリスマスリース&正月飾り～①正月飾り(シルクフラワー)②クリスマスリース(生花)/富永はるみ(24)	12月12日/19日 (両日参加できる方)	4000円	11月30日
●西荻南区民集会所			
今年は手作りそばで年越しを～そば打ちの行程を体験します。年末にぜひチャレンジしてください/加藤耕一(15)	12月12日 午後	800円	11月30日
●井草地域区民センター			
四宮おはなしの会～毎月1回ずつ子ども向けに昔話などのおはなしを語ります。おとなの方もごいっしょに楽しいひとときを!(参加自由)	11月14日、12月12日 午後4時～5時	無料	
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します/松尾達也ほか(参加自由)	11月25日、12月9日 午後2時～4時(3時30分受付終了)	無料	
●高井戸地域区民センター			
世界4大文明のあらまし～現況と新しい知見/新井一夫(40)	1月13・27日、2月10・24日 午後	100円 (資料代)	12月10日
古いネクタイからベストを作りましょう/寺田明子(20)	1月19・26日、2月9・16日 午後1時～3時	100円 (資料代)	12月10日
トレーニング機器講習会～当センターのトレーニング室を使用するための事前講習会です/高橋悦子(10)	12月6日 午後2時～4時	20円 (保険料)	11月20日
なんでもありの読書会「宮澤賢治を語る」～多くの顔を持つ宮澤賢治のひとと魅力を語ります/矢澤利恵子(参加自由)	11月30日 午前	無料	
おはなしひろば～読み聞かせ・紙芝居など/ロバの会・杉並子ども本の会・ジルベルトの会(参加自由)	11月25日、12月2・9日 午後2時～3時	無料	

(注)1.1回約2時間。時間はおおむね、午前は10時、午後は1時30分から。2. は、実費がかかる場合があります。



このコーナーでは、各地域の集会施設運営協議会が企画した講座や、委員の皆さんが取材したまちの話題を中心に、地域の情報をお届けします。

12・1月の各種教室

各地域区民センターと各
区民集会所では、12・1月
の各種教室を左表のとおり
開きます。参加費は無料。材
料費や傷害保険料は自己負
担です。
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照)
で、表中の各締切日(必
着)までに該当の施設へ。
申し込み多数の場合は、抽
選。
問い合わせも、該当の施
設へ。
託児があります。



福永安一郎さん

永福和泉地域区民センター
講演会
退職後の健康を守る
～ホームドクターの
すすめ
老化と病気は違います。
上手に付き合って第二の人
生を楽しく過ごしましょ
う。

【日時】11月25日(土)午後
2時～4時【講師】杉並区医師
会会長・福永安一郎さん
【定員】100名【参加費】
無料
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照・
二名まで連記可)で11月17
日までに同センターへ。申
し込み多数の場合は、抽選。
【日時】12月10日(日)午後
2時～4時【出演】ゆかい
ななかま【曲目】犬のおま
わりさん、勇気100%、
嫁ぐ娘に、クリスマスメド
レーほか【定員】100名
【入場料】100円
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照・
二名まで連記可)で11月30
日までに同センターへ。申
し込み多数の場合は、抽選。
【日時】12月2日(土)午後
2時～3時30分【参加費】
無料
希望者は、直接会場へ。

【日時】12月9日(土)午後
2時～4時【出演】外波山
文明【定員】100名【入
場料】100円
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照・
二名まで連記可)で11月30
日(必着)までに同センタ
ーへ。申し込み多数の場合
は、抽選。
託児があります(100名
まで)。
【日時】11月25日(土)・26
日(日)午前10時～午後5時
【内容】一日目「総合講座
二日目「編集機器操作実習
【講師】林源雄さん【定員】
一五名(二日間とも参加で
きる方)【参加費】無料
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照)



外波山文明さん

【日時】11月18日(土)・19
日(日)午前10時～午後6時
(19日は午後3時30分ま
で)【内容】古典落語「落語
家・三遊亭鳳好さん、吹奏
楽演奏」向陽中学校吹奏楽
部「コーラス」コールド向陽
登録団体の演技と展示、餅
つき販売、模擬店(18日は
展示のみ)
希望者は、直接会場へ。
【日時】11月18日(土)午後
6時30分開演【出演】鈴木
たか子【定員】80名(先
着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。
三月以降の出演者を募集
中です。問い合わせは、
同集会所へ。

【日時】12月16日(土)午後
2時～3時【出演】ギター
「助川征夫、ハーモニカ」
中嶋正作【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。
【日時】13年3月4日(日)・
5日(月)午前10時～午後4時
(5日は午後3時まで)
【対象】区内在住・在勤の
個人の作品(出展料は無料)
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照)
に作品の種類も書いて、13
年1月10日(必着)までに
同センターへ。
会場の都合で、出展希望
に添えない場合もありま
す。
【日時】12月9日(土)午後
2時～【出演】阿佐谷フェ
スティバルオーケストラ
【指揮】西内庄一【定員】
七〇名(先着順)【入場料】無
料
希望者は、直接会場へ。
【日時】12月15日(水)・17日(金)は、
特別整理のため休室しま
す。期間中は、返却本のみ
受け付けます。

【日時】11月25日(土)・26
日(日)午前10時～午後5時
【内容】一日目「総合講座
二日目「編集機器操作実習
【講師】林源雄さん【定員】
一五名(二日間とも参加で
きる方)【参加費】無料
申し込みは、往復八ガキ
(3面八ガキ記入例参照)

【日時】11月18日(土)午後
6時30分開演【出演】鈴木
たか子【定員】80名(先
着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。
三月以降の出演者を募集
中です。問い合わせは、
同集会所へ。

【日時】12月9日(土)午後
2時～【出演】阿佐谷フェ
スティバルオーケストラ
【指揮】西内庄一【定員】
七〇名(先着順)【入場料】無
料
希望者は、直接会場へ。
【日時】12月15日(水)・17日(金)は、
特別整理のため休室しま
す。期間中は、返却本のみ
受け付けます。

荻窪 地域区民センター

日曜日のコンサート

優しい調べで クリスマス

【日時】12月17日(日)午後1時開演(0時30分開場)
【出演】ケリー・コツカとセントオラフ合奏団ノ歌とお話
ケリー・コツカ、フルート
飯淵弘一、クラリネット
吉田敬二、チェロ
小林公明、ハープ
勝間田恵美、ピアノ
林久美子【曲目】「G線上のアリア」、「星に願いを」ほか【定員】九〇名(先着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。

「コミュニティ・すくーる」 荻窪風土記」の世界を訪ねて

荻窪から阿佐谷にかけて住んでいた、多くの文士たち(井伏鱒二、太宰治、上林暁、青柳瑞穂、伊馬春部ほか)の交流の軌跡を訪ねて歩いてみませんか。
【日時】12月7日(木)午前9時30分〜午後2時30分
【集合場所】杉並公会堂上萩1-23-15【コース】杉並公会堂(井伏鱒二のビデオ鑑賞と講演①) 白山神社 光明院 天沼教会 弁天池跡 天沼八幡神社(天沼)



戦前の天沼弁天池

沼出張所で昼食) 阿佐谷図書館(講演②の後解散)
【講師】①吉祥女子中学・高校教諭・萩原茂さん/②ピアノリスト・青柳いづみこさん【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】四〇名
【参加費】無料(昼食は各自持参)
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照・二名まで連記可)で11月20日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。

高井戸 地域区民センター

能を楽しむための入門講座

【日時】1月25日(木)午前10時〜【講師】女流能楽師(シテ方)・山村庸子さん【定員】五〇名【参加費】無料
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照)で12月31日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。

おはなしひろば 人形劇「ふくろうのおばさんのおはなし」

【日時】12月16日(土)午後2時〜【出演】がらくたおもちゃ箱【定員】七〇名(先着順)【入場料】無料
申し込みは、11月11日から同センター図書室へ。

Love 21 カントリー ミュージック&ダンス in Takaido

緑の大地と青空、おあらかな人間愛を歌いあげるカントリーミュージックを楽しんでみませんか。
【日時】12月2日(土)午後6時開演(5時30分開場)
【指揮】伊佐地邦治【曲目】クリスマスソングメドレー、世界の歌めぐり、ディズニースングメドレーほか【定員】三六六名(先着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。



石田美也さん

西荻 地域区民センター

西荻地域区民センターまつり 展示作品・出演者募集

【日時】13年3月3日(土)・4日(日)午前10時〜午後4時
内容:作品(絵画、書道、写真、工芸など)出演者(舞踊、コーラス、演奏など)
申し込みは、往復八ガキ(3面八ガキ記入例参照)で11月30日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。
個人、グループの重複応募はできません。

クリスマスコンサート 混声合唱団 東京カンマーコーア

【日時】12月2日(土)午後6時開演(5時30分開場)
【指揮】伊佐地邦治【曲目】クリスマスソングメドレー、世界の歌めぐり、ディズニースングメドレーほか【定員】三六六名(先着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。

荻窪の将来的発展構想
商業の街 + 文化
「クラシック音楽祭」を推進
荻窪北口にある「荻窪タウンセブン」と駅ビル「荻窪ルミネ」が来秋開設二〇周年を迎えるが、なかでも「タウンセブン」は長年、地元住民の台所を担ってきた役割は大きい。そこで改めて、来し方と現在、そして荻窪の街の将来について、創刊三六年度のすぎなみのタウン誌「荻窪百点」の編集長・松葉襄氏に話をうかがった。



〜タウン誌「荻窪百点」松葉襄編集長に聞く〜

荻窪北口にある「荻窪タウンセブン」と駅ビル「荻窪ルミネ」が来秋開設二〇周年を迎えるが、なかでも「タウンセブン」は長年、地元住民の台所を担ってきた役割は大きい。そこで改めて、来し方と現在、そして荻窪の街の将来について、創刊三六年度のすぎなみのタウン誌「荻窪百点」の編集長・松葉襄氏に話をうかがった。

まず地元商店街の中核的存在である「タウンセブン」の生い立ちからお願いいたします。
年配の方ならばご存知と思いますが、戦中、それも終戦間際に米軍の爆撃による延焼を防ぐために鉄道線路の両側の家屋を強制撤去、つまり壊したので、駅



昭和35年当時の荻窪北口新興商店街(現在はタウンセブン)

たことを一番に恐れて、再開発の道を選び成功したわけです。それには、地主の方の理解と各商店の協力があればこそですが、経済成長期という時代の背景もありました。
話がちょっと前後しますが、荻窪の「商業地域」の背景について、どのように見えていますか。
その昔、井荻村村長の内田秀五郎氏が区画整理を断行、住環境を整備したのが礎です。そのお陰で関東大震災の後、都心から多くの人が流入、整備された好環境に教養人が多く住むようになつて、高級住宅地として発達してきました。当時、それらの家庭では、お客さまを自宅に招待するのが一般的でしたので、その需要に対応して食材店、食品店が育つていった。現在のタウンセブンは、その流れの延長と言えるでしょう。

これから荻窪の街はどのように変貌しますが、またどうなったらよいでしょうか。
杉並は、行政の街・阿佐ヶ谷と商業の街・荻窪の二核を中心として発展していくと考えられます。ですからさらに拡充整備されるでしょうし、そうなることを望みたいのです。それにはもつと南口、北口の流通が交通アクセスとして必要です。駅前広場の整備と東地区の再開発の整合性による街に活性化が望まれます。
そうしたハード面に合わせてソフト面として文化を考えていきたいものです。ただ現状では、もつとも大切な地元住民の意識が、今ひとつ盛り上がりがないことと、JR荻窪駅の協力とご理解を得る段階に至っていない、聞いております。
戦後しばらく大変に栄えていた北口の銀座商店街(東地区)はかなりさびれていますが、昔を知る者には、さびしい思いがします。
バブル崩壊と景気の長期低迷に悩まされた不運もありましたが、再開発の青写真ができていますし商店街の足並みも揃い、準備総会の新理事長も決まりました。しかし、まだ交通結節点としての駅北口広場の整備と再開発の整合性など問題は山積みしています。荻窪発展には必要不可欠なので、近い将来、立派な商店街ができるはずですよ。

地域区民センター・区民集会所一覧
永福和泉地域区民センター ☎5300・9411
〒168-0063 和泉3-8-18 第2・第4水曜日、15日
方南区民集会所 ☎3322・4225
〒168-0062 方南1-27-8 第1・第3水曜日

下高井戸区民集会所 ☎5374・6192
〒168-0073 下高井戸3-26-1 第3水曜日
高円寺地域区民センター(セシオン杉並) ☎3317・6611
〒166-0011 梅里1-22-32 第2・第4水曜日、第2水曜日の前日
和台区民集会所 ☎5340・6272
〒166-0012 和田2-31-21 第1・第3水曜日
阿佐谷地域区民センター ☎3314・7211
〒166-0004 阿佐谷南1-47-17 第2・第4水曜日、第3水曜日

梅里区民集会所 ☎3317・3310
〒166-0011 梅里2-34-20 第1・第3火曜日
荻窪地域区民センター ☎3398・9125
〒167-0051 荻窪2-34-20 第2・第4月曜日、20日
本天沼区民集会所 ☎5310・4633
〒167-0031 本天沼2-12-10 第1・第3月曜日
西荻地域区民センター ☎3301・0811
〒167-0034 桃井4-3-2 第2・第4水曜日、10日
西荻南区民集会所 ☎3335・5444
〒167-0053 西荻南3-5-23 第2月曜日

井草地域区民センター ☎3301・7720
〒167-0022 下井草5-7-22 第1・第3水曜日、第3水曜日の前日
四宮区民集会所 ☎3395・5085
〒167-0023 上井草2-28-13 第2・第4火曜日
八城区民集会所 ☎3394・0989
〒167-0021 井草1-3-2 第2水曜日
高井戸地域区民センター ☎3331・7841
〒168-0072 高井戸東3-7-5 第1・第3月曜日、20日
上高井戸区民集会所 ☎3329・0605
〒168-0074 上高井戸1-15-5 第2・第4月曜日

Hello! SUGINAMI

Published by: Sugunami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagaya-minami, Sugunami-ku, Tokyo 166-8570.
Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese.) <http://www.city.sugunami.tokyo.jp/>

This page provides information about the city in English for foreign residents living in Sugunami City and appears regularly on page 8 of this bulletin, published on the 11th day of odd-numbered months. The articles here were previously published in the Japanese version newsletter, *Koho Sugunami* and other publications.

このページでは、杉並区に住む外国人の方に、英語で区の情報をお知らせしています(奇数月の11日号8ページに掲載)。なお、日本語版をご希望の方は、広報課へ。

If an Earthquake Strikes — Are You Familiar with Your Local Evacuation Site?

This past summer, there were many earthquakes under the ocean near Niijima and Kozushima islands, and in October there was a large earthquake in the western part of Tottori Prefecture. It is also indicated that at some point a Tokai earthquake could strike, with an epicenter in Suruga Bay or directly under Tokyo. For this reason, we would like to inform you about evacuation sites in case a major earthquake strikes.

1. If Your Home Collapses or Is Damaged or Destroyed by Fire

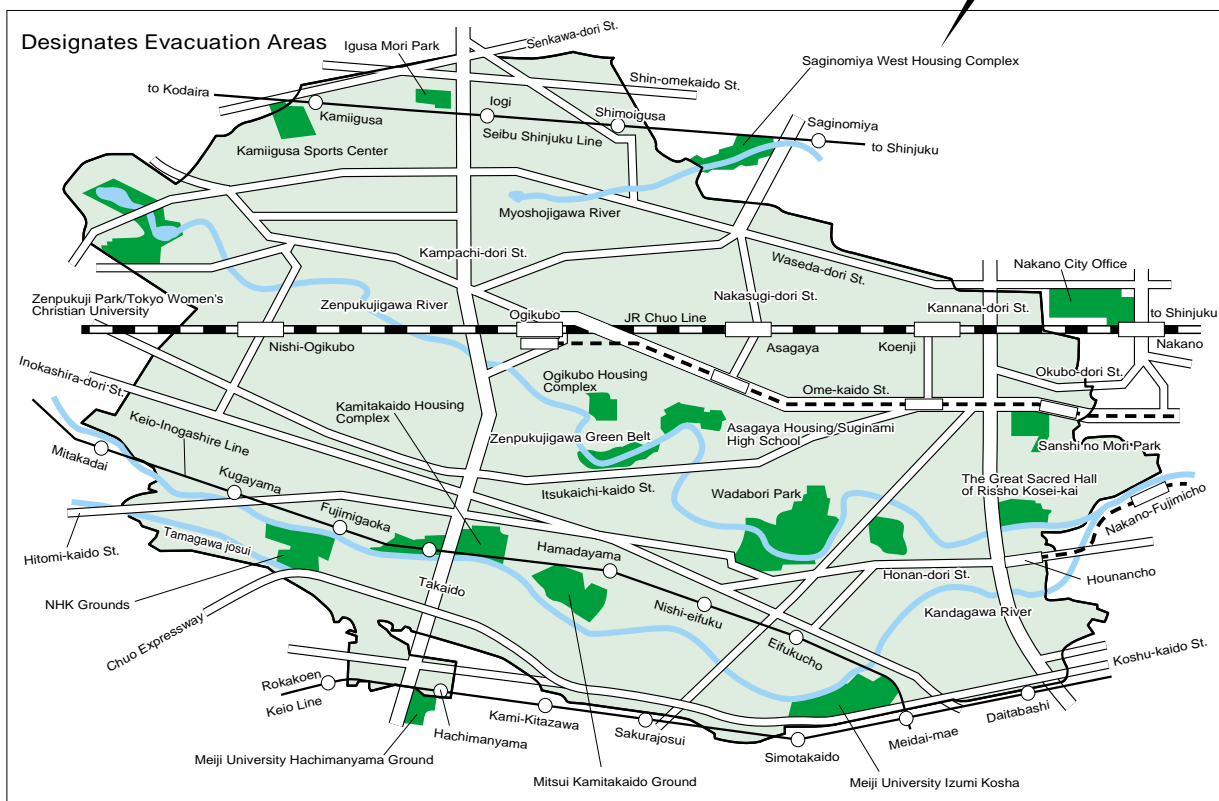
If you are not able to continue living in your home because it collapsed or was damaged by fire, please evacuate to the Earthquake Assistance Center which will be set up in the elementary or junior high school located closest to you. The Earthquake Assistance Center provides sleeping accommodations, meals, water and first aid. Earthquake Assistance Centers serve as evacuation/rescue points for victims of disaster.

2. If a Major Fire Spreads to Your Community

If you are in danger because a major fire spreads to your community, or if the Mayor gives instructions to evacuate, evacuate to an evacuation site (one of 16 locations) designated by the Tokyo Metropolitan Government. In this case, first join your neighbors at the elementary or junior high school nearest you, then form groups and evacuate to the metropolitan evacuation site following the instructions of the police, city official or disaster prevention organization leader.

The locations of the evacuation sites are shown in the map below.

Inquiries: Disaster Prevention Section (in Japanese)



Events Calendar (Nov. to Jan.)

Association for Culture and Exchange of Sugunami (ACES)

ACES organizes various fun events in which foreign residents can participate and make friends with Japanese and other foreign residents. Everyone is invited to participate.

International Cooking Class

Date and time: January 27 (Sat.), 10:00 a.m. to 2:00 p.m.

Location: Eifuku Izumi Community Hall (3-8-18 Izumi)

Fee: ¥1,000

ACES Counseling Services for Foreign Residents

The Association for Culture and Exchange of Sugunami offers free counseling in English, Chinese, Korean and Japanese from 1:00 to 4:00 p.m. on Fridays.

Please feel free to contact ACES, either in person, by phone, mail or fax if you have any questions or problems in your everyday life.

Inquiries: ACES

Tel: 5378-8833 **Fax:** 5378-8844

Address: Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagaya-minami

International Exchange Salon

The International Exchange Salon is located on the International Exchange Floor (2F) of the ACES office. Please stop by and enjoy free and open communication with ACES members and "letter friends."

Hours: Mondays (except national holidays), 1:30 to 4:30 p.m.

Place: ACES 2F, International Exchange Floor (Minami-Asagaya Building 2F)

Fee: Free

Other: Food and drinks are permitted at the International Exchange. Please note that political, religious or for-profit activities are prohibited.

To apply or for more information, contact ACES, 1-14-2 Asagaya-minami, Minami-Asagaya Building 5F.

Tel: 5378-8833 **Fax:** 5378-8844 (in Japanese)

Invitation to the "Coming-of-Age Celebration"

In Japan, the second Monday in January is designated as Coming-of-Age Day, and various events are held in different places to commemorate the start of adulthood for new 20-year-olds.

In Sugunami City, the "Coming-of-Age Day Celebration" is being held at Sugunami Public Hall (Sugunami Kokaido). Everyone who has recently turned 20 is invited to attend.

Date and times: January 8 (Mon.) (1) 10:00 a.m. to 12:30 p.m. (2) 1:00 to 3:30 p.m.

(You can attend either one.)

Location: Sugunami Public Hall (1-23-15 Kamiogi)

Program: Ceremony, slide show — Looking Back at the Past 20 Years of History, para para group dancing, bingo, more

Eligibility: Anyone born between April 2, 1980 and April 1, 1981 who has completed resident registration (*jumin-toroku*) or foreign resident registration (*gaikokujin-toroku*). In the beginning of December, invitations will be sent to those who are eligible. Please contact the City Office if you do not receive yours by the middle of the month.

Inquiries: Women and Juveniles Section

Tel: 3312-2111, ext. 1563 (in Japanese)



How Thorough Is Your Knowledge About AIDS?

November 16 to December 15 is Tokyo Metropolitan AIDS Prevention Month. Let's protect ourselves and others by knowing the facts.

Checkups for Sexually Transmitted Diseases (STD) and HIV

Dates: Saturdays, Sundays and national holidays during AIDS Prevention Month

Test Hours: 1:00 to 5:00 p.m.

Location/Appointments: For an appointment, contact the Tokyo Metropolitan Minami-Shinjuku Testing and Consulting Office (Tokyo Minami-Shinjuku Building 3F, 2-7-8 Yoyogi, Shibuya-ku. **Tel: 3377-0879**) (Call for appointments Monday through Friday, 3:30 to 7:00 p.m. Saturdays, Sundays and national holidays, 1:00 to 4:30 p.m.)

* A foreign-language interpreter is available on Saturdays.

36-Hour AIDS Telephone Consultation Service

Dates and time: December 2 (Sat.), 10:00 a.m. to December 3 (Sun.), 10:00 p.m.

If you would like to take advantage of this service, please call the Japan HIV Center, **Tel: 06-6973-7515** (foreign-language telephone line), **Tel: 5259-0256** or **06-6882-0282** (English telephone line).

Published by: Suginami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagaya-minami, Suginami-ku, Tokyo 166-8570.
Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese)http://www.city.suginami.tokyo.jp/

Hello! SUGINAMI

This page provides information about the city in English for foreign residents living in Suginami City. (Starting this month, it will appear regularly on page 8 of this bulletin, published on the 11th day of odd-numbered months.) The articles here were previously published in the Japanese version newsletter, *Koho Suginami* and other publications. このページでは、杉並区に住む外国人の方に、英語で区の情報をお知らせしています(奇数月の11日号8ページに掲載)。なお、ここに掲載している情報は、すでに日本語の「広報すぎなみ」などでお知らせしたものです。

もし大地震が起きたら...

ご存じですか?お近くの避難場所

この夏、新島・神津島近海で群発地震が、そして10月には鳥取県西部地震が発生し、いずれも大きな被害がでました。またその一方で、東京直下地震や駿河湾を震源域とする東海地震の発生の可能性が高いとの指摘があります。そこで、大地震のときの避難場所についてお知らせします。

1 家屋が倒壊・焼失の場合

家の倒壊・焼失で生活ができなくなった場合は、近くの区立の小中学校に開設される震災救援所に避難してください。震災救援所では、宿泊・給食・給水・医療救護などを行ないます。震災救援所は、被災者の避難・救援の拠点となります。

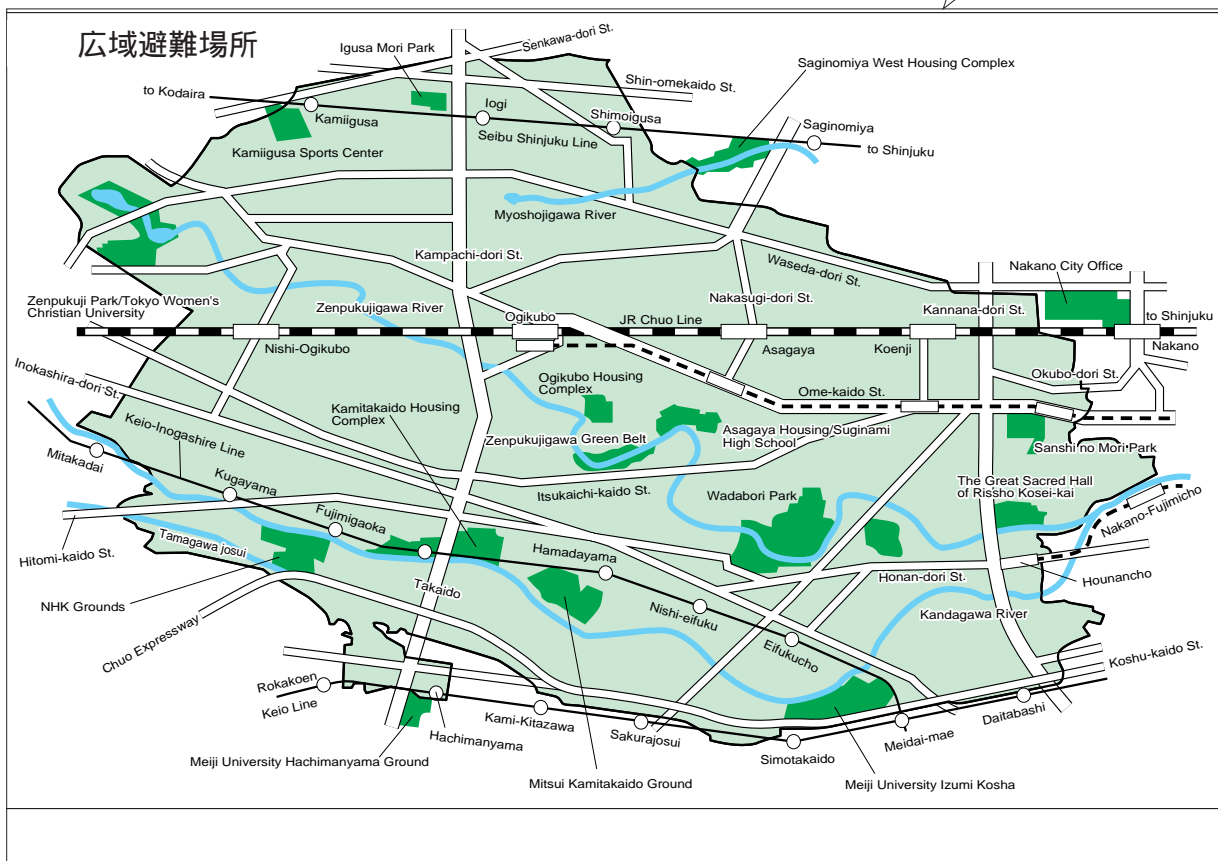
2 大火が地域に迫ったとき

地域に大火が迫り危険な状況になったときや、

区長の避難勧告が出されたときは、都指定の避難場所(16ヶ所)に避難します。その際は、まず近くの小中学校などに集まり、集団を作って、警察官、区職員、防災会のリーダーなどの誘導で避難します。

避難場所は、下図のとおりです。

問い合わせは、防災課へ(日本語で)。



「成人祝賀のつどい」にご招待

日本では大人としての門出を祝う日として、毎年1月の第2月曜日を「成人の日」と定め、各地で様々な行事を行っています。

杉並区では、「成人祝賀のつどい」を開催します。20歳になった記念に、ぜひご参加ください。

【日時】1月8日 午前10時～午後0時30分 午後1時～3時30分(どちらでも可)【会場】杉並公会堂(上荻1 23 15)【内容】式典、スライドで振り返る20年のあゆみ、パラパラダンス、クイズ、ビンゴ大会ほか【対象】1980年4月2日～1981年4月1日に生まれ、杉並区に住民登録または外国人登録をしている方。12月初めに案内状を送ります。12月中旬なっても届かない場合はご連絡ください【問合せ】女性・青少年課(日本語で)



エイズのこと、ちゃんと知ってる?

11月16日～12月15日は東京都エイズ予防月間です。正しい知識を持って予防しましょう。

性感染症・HIV抗体検査

【期間】予防月間中の土・日・祝日【検査時間】午後1時～5時【会場・申込み】東京都南新宿検査・相談室(渋谷区代々木2 7 8東京南新宿ビル3階 3377 0879)へ予約(平日午後3時30分～7時、土・日・祝日午後1時～4時30分) 土曜日は外国語の対応あり

36時間エイズ電話相談

【日時】12月2日 午前10時～3日 午後10時 希望者は、HIVと人権・情報センター 06 6973 7515(外国語回線)、5259 0256/06 6882 0282(英語回線)へ。

11～1月のイベント情報

杉並区文化・交流協会の催し
杉並区文化・交流協会では、外国人の方が気軽に参加でき、日本人をはじめ多くの外国人の方と楽しく交流できるイベントをたくさん企画しています。皆さんもぜひご参加ください。

国際交流料理講座

【日時】1月27日 午前10時～午後2時【会場】永福和泉地域区民センター(和泉3 8 18)【参加費】1000円

外国人相談

当協会では、外国人の皆さんが、日頃抱えている問題や悩みにお応えするため、外国人相談窓口を開設しています。【日時】毎週金曜日午後1時～4時【場所】杉並区文化・交流協会交流係【使用言語】日本語、英語、中国語、ハンガール【相談方

法】来所・電話・文書(郵送・ファクス)【費用】無料

国際交流サロン

協会会員とレターフレンドの皆さんが自由に楽しく交流できる場所として、協会事務所の2階を国際交流サロンとして開放しています。【開放日】毎週月曜日午後1時30分～4時30分(祝日は除く)【場所】杉並区文化・交流協会国際交流フロア(みなみ阿佐ヶ谷ビル2階)【利用料】無料【その他】交流サロンでの飲食はOKです。なお、政治活動、宗教活動および営利を目的とした使用は禁止となっていますのでご協力ください。

申し込み、問い合わせは杉並区文化・交流協会交流係(阿佐谷南1 14 2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階 5378 8833 5378 8844)へ(日本語で)。