

# 生活の安心 国民年金

国民年金は、老齢になったときだけでなく、重い障害や死亡といった万が一のときに、生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、経済的に支えあう制度です。日本に住む20歳から60歳未満の全ての方が加入します。  
——問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

## 国民年金の保険料（第1号被保険者）

保険料は月額1万6260円（28年度）です。毎月の保険料の納付期限は翌月の末日です。日本年金機構から送付される納付書により金融機関やコンビニエンスストアなどの窓口で納めるほか、口座振替やクレジットカードを利用する方法もあります。また、まとめて前払いすると割引になる前納制度があります。

●保険料の納付などについて＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

### 〈保険料の納付が困難なとき…保険料の免除・猶予制度〉

- 申請して承認さ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（全額免除・一部免除）…本人・配偶者・世帯主の所得によって保険料の全額または一部が免除になります。
  - ◇納付猶予…50歳未満の方が対象です。本人・配偶者の所得により、保険料の納付が猶予になります。
  - ◇学生納付特例…大学（院）、短期大学、高等専門学校、専修・専門学校および各種学校など（夜間を含む）の学生（一部対象外校あり）の方は、保険料の納付が猶予になります（学生本人の所得制限があります）。
- ※一部免除は期限までに部分納付額を納めないと、未納期間となります。  
※退職や災害などの特例的な事情がある場合は、お問い合わせください。  
※免除・猶予が承認された期間は、年金受給資格期間に算入されますが、保険料を全額納付した場合と比べて、将来受け取る年金額が少なくなります（経過期間に応じて一定の額が加算されます）。

●免除・猶予について＝国保年金課国民年金係  
●追納について＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

## 国民年金に加入する人とその手続き ～20歳になったら全員加入～

### 〈必ず加入が必要な方〉

国民年金の加入種別は次の3つに分かれており、加入や種別変更のときなどは届け出が必要（必要書類はお問い合わせください）。

- ◇第1号被保険者＝日本在住の20歳以上60歳未満で、自営業者・学生・アルバイト・無職の方など、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方。加入手続きは国保年金課国民年金係、区民事務所または杉並年金事務所で行います。
- ◇第2号被保険者＝会社員・公務員など厚生年金に加入している方。加入手続きは勤務先で行い、保険料は給料から天引きされます。
- ◇第3号被保険者＝第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者。扶養者の勤務先に届け出が必要。個人での保険料負担はありません。

### 〈希望により加入できる方（任意加入）〉

- ◇日本国籍を持ち、国外在住で20歳以上65歳未満の方
  - ◇日本在住で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がない方
- ※任意加入は、申し出のあった日からの加入となります。

## 国民年金の給付

これらの給付は、受け取る資格があっても請求をしなれば支給されませんので、忘れずに手続きをしましょう。

### ◇老齢基礎年金

国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金などの加入期間および合算対象期間などが合計25年以上ある方が、原則65歳から受給できます。28年度の年金額は、78万100円（40年間保険料納付済みで、65歳受給開始の場合）です。

●加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者のみの方＝国保年金課国民年金係

●上記以外の方＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

### ◇障害基礎年金

国民年金加入中または20歳前もしくは60～64歳に初診日のある病気やけがによって重い障害が残り、日常生活に著しい支障のある方が受けられます。原則65歳になる前までの請求が必要で、保険料の納付などの要件があります。

28年度の年金額は、97万5125円（1級）、78万100円（2級）です。

### ◇遺族基礎年金

国民年金加入者または老齢基礎年金の受給資格を満たした方が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた子のある配偶者または子が受けられます。受給期間は、子が18歳に達した日以降の最初の3月31日まで（子に障害があるときは20歳に達するまで）で、保険料の納付などの要件があります。

#### 〈第1号被保険者の独自給付〉

### ◇付加年金

第1号被保険者・任意加入被保険者が定額保険料に付加保険料（月額400円）をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。付加年金の額は、200円×付加年金納付月数（12カ月納付の場合、年2400円）が上乗せされます。

### ◇寡婦年金

第1号被保険者の納付済期間などが25年以上ある夫（婚姻期間10年以上）が老齢基礎年金や障害基礎年金を受けずに亡くなったときに、生計を維持されていた妻が60歳から65歳になるまでの間受給できます。

### ◇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、老齢基礎年金や障害基礎年金などを受けずに亡くなったとき、生計が同一だった遺族が受けられます。

#### 〈その他〉

### ◇特別障害給付金制度

65歳未満の方で、平成3年3月以前に学生だった方、昭和61年3月以前に厚生年金・共済組合加入者の配偶者だった方で、国民年金に任意加入しなかった期間に初診日があり、現在、障害基礎年金の1・2級相当の障害状態にあり、障害年金などが受給できない方が受けられます（所得制限などの要件があります）。



11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です!!

年金記録や将来の年金受給見込額を「ねんきんネット」等を活用しながら確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録や将来の年金受給見込額を確認できます。「ねんきんネット」については日本年金機構ホームページでご確認いただくか、杉並年金事務所にお問い合わせください。

◇杉並年金事務所では、11月5日(出)・6日(日)開催の「すぎなみフェスタ2016」の会場で、「国民年金・厚生年金・働ルール等相談会」を実施します（東京都社会保険労務士会中野・杉並支部協賛）。お気軽にご相談ください。

●杉並年金事務所 ☎3312-1511

## こんなときは日本年金機構 杉並年金事務所へ

国民年金の業務は、区役所の国民年金係と国から業務を委任・委託された杉並年金事務所の2つに分かれています。次の内容については、杉並年金事務所です。

### ◇国民年金保険料に関すること

納付の確認、保険料納付書の請求、口座振替に関すること

### ◇年金を受け取っていた方が亡くなったとき

（ただし障害基礎年金などの受給者が亡くなった場合は区役所です）

### ◇年金加入記録の確認や受取年金額の計算などの年金相談

### 〈国民年金保険料納付案内の民間委託〉

日本年金機構では、電話や手紙・戸別訪問などによる国民年金保険料の納付や保険料免除などの案内について、民間委託を実施しています。

●委託事業者＝株式会社バックスグループ ☎0120-963-729

## 日本年金機構の年金相談窓口

※お問い合わせの際は、基礎年金番号が分かるものをご用意ください。

- ①ねんきん定期便・ねんきんネットに関する専用ダイヤル  
☎0570-058-555（050で始まる電話からは☎03-6700-1144）
- ②一般の年金相談は、ねんきんダイヤル  
☎0570-05-1165（050で始まる電話からは☎03-6700-1165）
- ③杉並年金事務所 ☎03-3312-1511

### 【受付時間】

- ①＝月～金曜日、午前9時～午後7時／第2土曜日、午前9時～午後5時
- ②③＝月曜日（祝日の場合は火曜日）、午前8時30分～午後7時／火～金曜日、午前8時30分～午後5時15分／第2土曜日、午前9時30分～午後4時（いずれも祝日、12月29日～1月3日は除く）

※詳細は、日本年金機構 ☎http://www.nenkin.go.jpをご覧ください。

### 凡例

時＝日時 場＝場所 内＝内容 師＝講師 対＝対象 定＝定員 費＝参加費（記載のないものは無料）  
申＝申し込み（記載のないものは直接会場へ） 問＝問い合わせ 他＝その他 【記号】 ☒＝Eメールアドレス ☒＝ホームページアドレス

お知らせします

27年度の決算報告

歳入

一般会計の歳入は、174億70万1401円で、前年度に比べて14億1440万344円(0.8%)の増でした。増えた主なものは、地方消費税交付金が約54億3849万円、国庫支出金が約12億9764万円、都支出金が約8億8733万円の増となっています。減った主なものは、特別区債が約24億8776万円、特別区財政交付金が約20億6333万円、繰入金が約18億7662万円の減となっています。

歳出

一般会計の歳出は、167億4733万4835円で、前年度に比べて7億6006万1529円(0.5%)の増でした。増えた主なものは、保健福祉費が保育待機児童対策などで約43億2622万円、都市整備費がみどりの保全・公園づくりなどで約18億715万円の増でした。減った主なものは、総務費が約35億5834万円、教育費が約27億2810万円の減でした。(図2)

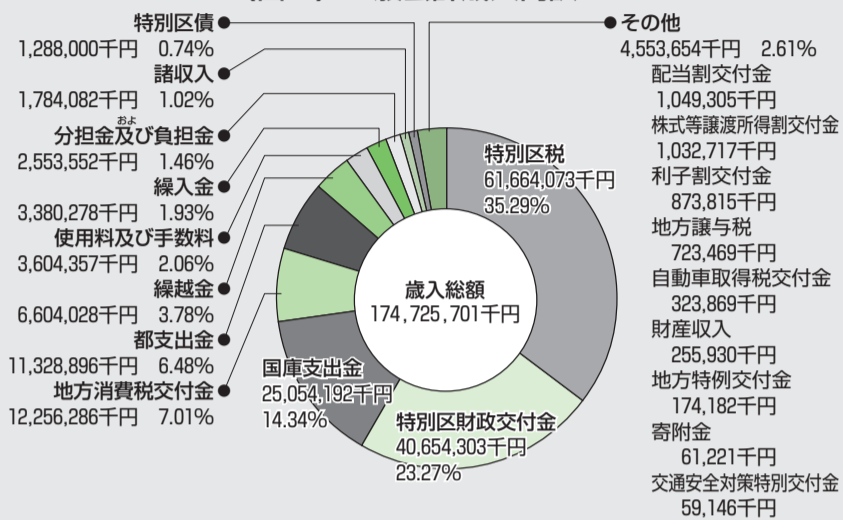
27年度は、実質収支で一般会計の歳入が歳出を68億7514万566円上回り、この額を28年度へ繰り越しました。なお、特別会計も含めた決算額は、左上表のとおりです。一般会計と特別会計の合計は、歳入が2896億5824万6962円(前年度比4.5%増)、歳出が2800億4956万2194円(前年度比4.4%増)でした。

◆一般会計歳出内訳の主な内容◆  
**保健福祉費**=保育待機児童対策の推進、福祉・医療のセーフティーネットのためなどに/  
**職員費**=職員の給与などに/  
**教育費**=学校図書館の充実、小中一貫校等の施設整備、体育館の改築などに/  
**総務費**=区施設の改修・改良、財政調整基金や施設整備基金、減債基金への積立金、区役所本庁舎維持管理などに/  
**都市整備費**=みどりの保全・公園づくり、防災・減災に向けたまちづくり、狭あい道路拡幅整備などに/  
**環境清掃費**=ごみ・し尿の収集・運搬、資源の回収、杉並産エネルギーの創出と省エネルギーの推進などに/  
**生活経済費**=商店街や中小企業の支援、国勢調査などに/  
**公債費**=区債の元利償還のために/  
**議会費**=区議会運営などに

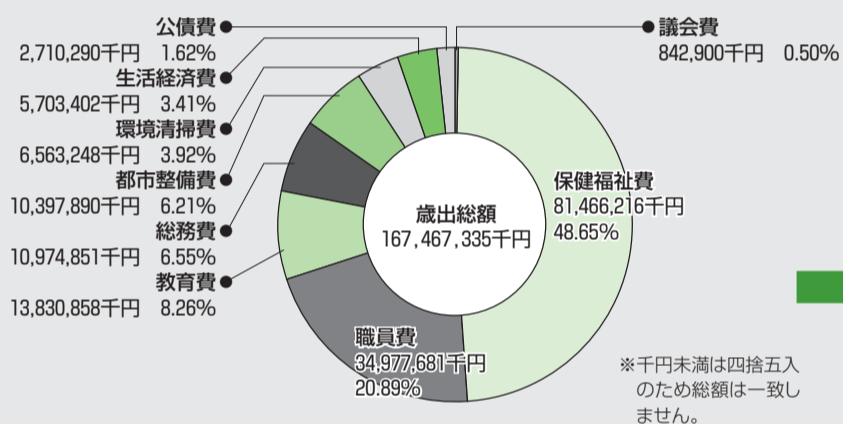
(27年度決算額)

	歳入	歳出
一般会計	1747億2570万1401円	1674億6733万4835円
特別会計		
国民健康保険事業会計	636億 393万4197円	627億9513万8268円
介護保険事業会計	382億9669万2581円	373億4413万9177円
後期高齢者医療事業会計	128億9928万6125円	123億8542万6149円
中小企業勤労者福祉事業会計	1億3263万2658円	5752万3765円
合計	2896億5824万6962円	2800億4956万2194円

(図1) 一般会計歳入内訳



(図2) 一般会計歳出内訳



(杉並区健全化判断比率)

	杉並区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	25年度	26年度	27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	△5.8%	△6.2%	△6.4%	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27年度の杉並区の健全化判断比率は左表のとおりです。4つの指標の数値は、いずれも基準を下回り健全でした。

27年度杉並区健全化判断比率の公表

「事業別行政コスト計算書(平成28年度)」を作成・公表しました。個別の事業を対象に、事業コストの算出を行う「事業別行政コスト計算書」を作成しました。今回は区民事務所、保育園、南北バスおよび図書館の運営事業を対象にしました。杉並区の財政状況の一端を理解するための資料として公表しています。

目標④健康長寿と支えあいのまち

◇生活困窮者等自立促進支援事業…5108万円

くらしのサポートステーションでの相談の受け付け、支援プランの作成、住居確保給付金等の支給。その他、子どもの学習支援事業の実施など。

◇認知症高齢者グループホームの建設助成…2億7924万円

本天沼3丁目、宮前2丁目・宮前4丁目、高井戸西1丁目、上井草1丁目における整備費補助、27年度開設施設に対する開設準備経費補助など。

◇がん検診…7億4966万円

「がん対策推進計画」に基づく、胃がん・肺がんなど6つのがん検診の実施およびがん検診電算システムを活用した受診勧奨の実施など。

◇一次予防対象者施策…1億8210万円

介護予防教室等の開催や地域包括ケア推進員の配置による医療と介護の連携、生活支援の体制整備など。

◇認知症総合支援…297万円

認知症初期集中支援チームの設置や物忘れ相談の実施、認知症ケアパスの作成による生活サポートなど。

目標⑤人を育み共につながる心豊かなまち

◇母子に関する相談・講座等…4650万円

保健師等の専門職が全妊婦と面接・支援プラン作成

を行うゆりかご事業の実施、休日パパママ学級の実施など。

◇保育施設の整備…50億8600万円

認可保育所、地域型保育事業等の整備による700名を超える保育定員の確保、老朽化した区立保育園の改築の推進など。

◇重症心身障害児通所事業…3154万円

重症心身障害児通所施設わかばの開所および運営の委託、重症心身障害児対応型放課後等デイサービス事業所の開設助成。

◇特別支援教育…1億4876万円

区立小学校6校への特別支援教室の設置に向けた環境整備、通常学級支援員や介助員ボランティアの配置など。

◇小中一貫校の施設整備(高円寺地区)…8017万円

31年度の開校に向けた、杉並第四小学校、杉並第八小学校、高円寺中学校による施設一体型小中一貫教育校の基本設計など。

◇桃井第二小学校の改築…3504万円

地盤調査や測量などの基本的調査を実施するとともに、校舎改築検討懇談会の意見も踏まえた基本設計など。

◇体育施設の整備…5億7695万円

妙正寺体育館の改築工事。永福体育館の旧永福南小

(部局別決算一覧)(万円未満は四捨五入)

部局	予算現額	決算額
政策経営部	334億4151万円	317億3453万円
総務部	83億5538万円	78億8272万円
区民生活部	98億3202万円	93億6459万円
保健福祉部	1970億7554万円	1917億6285万円
都市整備部	142億4296万円	131億4918万円
環境部	91億5861万円	89億7328万円
教育委員会事務局	180億7175万円	171億8241万円
合計	2901億7777万円	2800億4956万円

学校への移転改修のための、実施設計に着手。

◇地域住民活動の支援…1億1914万円

町会・自治会へのまちの絆向上事業助成、町会・自治会専用掲示板設置等助成、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。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。

※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

●発行日…毎月1日・11日・21日

●杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

# 財務書類(基準モデル)による区財政 総資産は増加し、 1兆5027億円に

問い合わせは、会計課へ。

## 27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26年度末から179億円増加し、1兆5027億円となりました(表1)。将来の区民が負担する負債合計は、前年度に引き続き特別区債を発行したものの、繰上償還などにより26年度末から5億円減少し、684億円となりました。

その結果、純資産は26年度末から184億円増加し、1兆4343億円となりました(表3)。

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2501億円(前年比128億円増)に対し、使用料など経常収益(税収等を除く)は100億円(前年比3億円増)となり、経常費用から経常収益を差し引いた純行政コストはマナス2401億円となりました(表2)。

④一年間の現金の流れをみる資金収支計算書(キャッシュフロー計算書)では、27年度末資金残高が26年度末資金残高より27億円増加し、130億円となりました(表4)。

③区民の持ち分となる資産の増減をみる純資産変動計算書では、財源の部として特別区税、国庫や都支出金などを2575億円(前年比138億円増)調達しました。この財源から、純行政コストや新たな固定資産の形成、基金への積み立てなどに2531億円(前年比64億円増)使用したため、差し引きは44億円となりました。

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売却などによ

りまし。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売却などによりまし。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売却などによりまし。

〈表1 貸借対照表〉(単位=億円)

資産の部(将来の世代に引き継ぐ資産)			負債の部(将来の世代が負担する債務)		
	26年度末	27年度末		26年度末	27年度末
資金	103	130	1年以内の負債(未払金、特別区債、預り金など)	64	79
債権(未収金、貸付金など)	95	94	1年超の負債(特別区債、退職給付引当金など)	625	605
投資等(出えん金、基金・積立金など)	436	479	負債の合計	689	684
事業用資産(学校、保育園、図書館など)	3,947	4,036	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)	10,267	10,288	純資産	14,159	14,343
資産の合計	14,848	15,027	負債・純資産合計	14,848	15,027

〈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

	26年度	27年度
経常費用 A	2,373	2,501
(1)人件費(議員報酬、職員給料、賞与引当金繰入など)	395	376
(2)物件費(消耗品費、維持補修費、減価償却費など)	185	197
(3)経費(委託費、貸倒引当金繰入など)	304	314
(4)その他の経費(特別区債利払、リース物件の利払など)	22	19
(5)移転支出(負担金、扶助費など)	1,467	1,595
経常収益 B	97	100
(1)業務収益(使用料・手数料など)	87	91
(2)業務関連収益(積立基金利子、配当金など)	10	9
純行政コストB-A	△2,276	△2,401

〈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

	26年度	27年度
期首純資産残高 A	14,103	14,159
財源変動の部(調達一使途) B	△30	44
財源の使途	2,467	2,531
(1)純経常費用財源措置	2,276	2,401
(2)固定資産形成財源措置	71	43
(3)その他の財源措置(長期金融資産形成、資本減耗)	120	87
財源の調達(税収、国庫・都支出金など)	2,437	2,575
資産形成変動の部 C	86	140
固定資産の変動	43	△8
長期金融資産の変動	54	43
評価・換算差額等の変動	△11	105
その他の純資産の変動 D	0	0
期末純資産残高 E =A+B+C+D	14,159	14,343

〈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

	26年度	27年度
期首資金残高 A	138	103
当期資金収支額 B=(1)から(3)まで	△35	27
(1)経常的収支	102	119
経常的支出(人件費、維持経費、補助金など)	2,302	2,448
経常的収入(税収、国庫支出金など)	2,404	2,567
(2)資本的収支	△125	△85
資本的支出(施設建設など)	179	117
資本的収入(基金の取り崩しなど)	54	32
(3)財務的収支	△12	△7
財務的支出(特別区債償還など)	50	41
財務的収入(特別区債など)	38	34
期末資金残高 C	103	130
(参考)基礎的財政収支((1)+(2))	△23	34

注1. 公表した財務書類は、一般会計(歳入歳出外現金含む)に加え、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、中小企業勤労者福祉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28年3月31日(表2・表3・表4は27年4月1日~28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、および既に耐用年数が経過し償却済みのものは除外しています。また、リース資産については、リース料総額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の固定資産ごとに減価償却計算を行う方式(定額法)で帳簿価額を算出しています。  
注5. 科目で端数処理しているため、収支と合わない場合があります。

## 27年度 区は次のような仕事をしました

### 目標①災害に強く安全・安心に暮らせるまち

#### ◇防犯対策の推進…6471万円

街角防犯カメラの増設、振り込め詐欺根絶集会や根絶キャンペーンの実施、自動通話録音機の無償貸与など。

#### ◇防災施設整備…1億7684万円

街頭消火器の維持管理、震災時生活用水井戸の設置・修理に対する助成、本庁舎敷地内井戸の設置、備蓄品の整備など。

#### ◇防災行政無線デジタル化整備…2億4694万円

災害時、区民に迅速かつ正確な災害情報を伝達できるように、26年度から28年度までの3年間で防災行政無線をデジタル化整備。

#### ◇防災まちづくり…1億6617万円

震災救援所周辺等の建築物不燃化助成、方南1丁目地区の不燃化特区制度導入、阿佐谷南・高円寺南地区の建築物不燃化助成と優先整備路線(馬橋通り)の整備など。

#### ◇耐震改修促進…4億2587万円

耐震診断士派遣、精密診断費助成および耐震改修工事費助成、特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震改修助成の実施など。

#### ◇水害多発地域対策の推進…3208万円

水害多発地域における横断U字溝の新設や雨水ますの増設、改良型グレーチングふたの設置、道路の雨水貯留浸透施設の設置など。

### 目標②暮らしやすく快適で魅力あるまち

#### ◇商店街支援…6億305万円

商店街装飾灯のLED化助成、防犯カメラの設置助成、地域特性にあった商店街支援事業補助、国の地方創生交付金等を活用した杉並プレミアム商品券の発行支援など。

#### ◇農業の支援・育成…2690万円

農業情報誌「杉並農人」の創刊、防災兼用農業用井戸の設置助成、営農活動支援費助成、農業体験農園の

開園への助成など。

#### ◇狭あい道路拡幅整備…8億9755万円

狭あい道路拡幅整備に関する審議会の開催、狭あい道路拡幅整備工事や拡幅整備助成の実施など。

### 目標③みどり豊かな環境にやさしいまち

#### ◇公園等の整備…18億3965万円

(仮称)下高井戸公園第1期整備工事、(仮称)成田西三丁目農業公園および和田堀特別緑地保全地区の整備、すくすくひろばの整備など。

#### ◇みどりを守る…4493万円

保護樹木等の維持管理に対する補助、貴重木の指定、市民緑地の維持管理など。

#### ◇杉並産エネルギーの創出と省エネルギーの推進…2億6442万円

震災救援所(区立小中学校等)への太陽光発電機器・蓄電池の設置、太陽光発電機器などの低炭素化推進機器の設置助成など。

区がらのお知らせ

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では、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～12月31日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。

審議会等のお知らせ
審議会名: 杉並区特別職報酬等審議会
日時: 11月1日(火)午後4時～6時
場所: 区役所第1委員会室(中棟4階)
主な内容: 区議会議員の議員報酬および政務活動費の額ならびに区長、副区長、教育長および常勤の監査委員の給料の額について
問い合わせ: 総務課総務係

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ませんので、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。

年金加入者ダイヤル ☎ 70-003-004 (受付期間 11月1日～29年3月15日) または杉並年金事務所 ☎ 3312-1511

募集します

NPO法人すぎなみ環境ネットワーク補助職員
募集期間 11月1日～29年3月31日
勤務日時 11月10日(更新可) 勤務日時 11月10日(更新可) 勤務日時 11月10日(更新可)

阿佐谷地域区民センター
各種講座・イベントの企画・事前準備・当日運営・後片付け、広報誌発行など

マイナンバーカードの交付状況をお知らせします
申請件数=約6万3000件
交付件数=約4万4000件(10月1日現在)
マイナンバーカード(個人番号カード)の準備ができた方には、交付通知書(ハガキ)を送付しています。早めに受け取りに来てください。
区民課個人番号カード交付担当

午後5時30分▽勤務場所 〓 サイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) ほか▽募集人数 〓 若干名▽報酬 〓 お問い合わせください▽その他 〓 交通費支給(上限あり) 〓 家具の修理など大工作業ができる方、軽トラックを運転できる方 〓 履歴書に作文「リサイクルについて考えていること」(様式自由。800字以内)を添えて、11月5日午後5時(必着)まですぎなみ環境ネットワーク(〒168-0007 2 高井戸東3-7-4)へ郵送・持参 〓 同団体 ☎ 5941-8701 〓 書類選考合格者には面接を実施 〓 応募書類は返却しません

阿佐谷地域区民センター
各種講座・イベントの企画・事前準備・当日運営・後片付け、広報誌発行など

特別区民税・都民税第3期分の納期限は10月31日(月)です
お近くの金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。口座振替の方は、10月31日(月)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。口座振替の手続きは、届出印を持って取引先の区内金融機関窓口へ。または電話で、納税課。申込用紙をお送りします。
納税課

その他

平成28年度全国ひとり親世帯等調査

国は、全国の母子世帯、父子世帯、父母のいない児童のいる世帯の生活の実態を把握し、福祉対策の充実を図るための基礎資料を得ることを目的として、「平成28年度全国ひとり親世帯等調査」を実施します。実施に当たっては、東京都が任命した調査員が各世帯を訪問します。調査票に記載された内容は、厳しく秘密が守られるとともに、統計以外の目的に使用されることは決してありません。ご協力をお願いします。
準備調査(本調査の対象となるかの調査) 11月下旬
調査実施日 11月1日
調査員 子育て支援課ひとり親家庭支援担当 ☎ 5929-1902

地域清掃活動でまちを美しくしませんか
区では、地域清掃活動を行う団体・個人の方へ、ごみ袋(20枚程度。原則年1回)の提供や火ばさみの貸し出しを行っています。手続きには、清掃場所や参加人数等を記載した「地域清掃活動計画書」が必要です。詳細は、お問い合わせください。
環境課庶務係

東京都最低賃金改正のお知らせ
東京都最低賃金は、10月1日から、時間額932円に改正されました。東京都内で働く全ての労働者に適用されます。
東京労働局労働基準部賃金課 ☎ 3512-1614 または東京都最低賃金総合相談支援センター ☎ 0120-311-615

お近くの震災救援所訓練にぜひご参加ください
区では、区立の小中学校等震災救援所(震災時の避難・救援活動の拠点)としており、震災時に備えて訓練を実施しています。
11月に訓練を実施する震災救援所は左表のとおりです。
防災課

Table with columns: 実施救援所, 日時
桃井第二小学校 3日(祝)午前10時～正午
久我山小学校 3日(祝)午前11時～午後1時
阿佐ヶ谷中学校 5日(土)午前10時～正午
松浜中学校 5日(土)午前10時～正午
井荻中学校 12日(土)午前9時30分～11時10分
天沼中学校 12日(土)午前10時～正午
井荻小学校 12日(土)午前10時～正午
沓掛小学校 12日(土)午前10時30分～正午
富士見丘中学校 12日(土)午後1時30分～2時30分
杉並和泉学園 12日(土)午後1時50分～3時
浜田山小学校 13日(日)午前10時～正午
東原中学校 13日(日)午前10時～正午
天沼小学校 13日(日)午後1時～3時
大宮中学校 19日(土)午前9時40分～11時40分
堀之内小学校 26日(土)午前10時～正午
向陽中学校 26日(土)午後1時～3時30分
杉並第二小学校 27日(日)午後2時～3時30分

保健福祉サービス 苦情調整委員会制度
保健福祉サービスが対象です。本人のほか、家族、その他本人の状況を具体的かつ的確に把握している民生委員などが苦情を申し立てることができ、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、医療行為に関するものなどは申し立てできません。
申し込み方法
保健福祉サービス苦情調整委員と面談の上、「苦情申立書」に必要事項を記入して提出してください。
苦情申し立ては苦情調整委員
保健福祉サービスが対象です。本人のほか、家族、その他本人の状況を具体的かつ的確に把握している民生委員などが苦情を申し立てることができ、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、医療行為に関するものなどは申し立てできません。
申し込み方法
保健福祉サービス苦情調整委員と面談の上、「苦情申立書」に必要事項を記入して提出してください。
苦情調整委員会相談日
相談は、弁護士1名、社会福祉士2名の計3名の委員が交代で行います。
時間 11月3日(土)午後1時30分～4時
11月5日(月)の相談日 11月1日(火)・9日(水)・17日(木)・25日(金)・14日(水)・22日(木)・30日(金)・12月1日(土)・19日(日)・27日(日)
保健福祉部管理課(事前)に電話または直接、同課保健福祉支援担当 〓 同担当

## 事業者の皆さん、 マイナンバー導入準備は 進んでいますか？



事業者の皆さんは、社会保障や税の手続きにおいて、従業員の方からマイナンバー（個人番号）の提出を受け、書類等に記載を行います。提出を受けたマイナンバーは、安全に管理する必要があります。これから従業員のマイナンバーの提出を受ける予定の事業者は、マイナンバー導入に関する安全措置について、早めの検討・準備をお願いします。

### 準備には、「ガイドライン」・「チェックリスト」をご活用ください

内閣官房 <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>では、事業者向けの安全措置のガイドライン（「特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドライン（事業者編）」）を掲載するとともに、マイナンバー取り扱いの基本的な対応をまとめた「マイナンバー導入チェックリスト」を掲載しています。

### マイナンバー制度に関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤルをご利用ください（平日午前9時30分～午後8時。土・日曜日、祝日午前9時30分～午後5時30分〈年末年始を除く〉）。

- マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
  - ◇IP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合（有料）
  - マイナンバー制度に関すること ☎050-3816-9405
  - 「通知カード」「マイナンバーカード（個人番号カード）」「紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止について」 ☎050-3818-1250
  - ◇外国語（英語ほか）対応
  - マイナンバー制度に関すること ☎0120-0178-26
  - 「通知カード」「マイナンバーカード（個人番号カード）」「紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止について」 ☎0120-0178-27
- ☎情報政策課社会保障・税番号制度調整担当

## ご協力ください 「2016年ハイチハリケーン救援金」

### ◇日本赤十字社での受け付け

- 【受付期間】12月31日(出)まで
- 【入金方法】「三井住友銀行すずらん支店 普通預金2787765 日本赤十字社」へ振り込み
- ※振り込み手数料が別途掛かる場合があります。受領証の発行を希望する方は、日本赤十字社パートナーシップ推進部 ☎3437-7081 までご連絡ください。

### ◇区役所にも救援金箱を設置します

- 【設置期間】12月31日(出)まで
- 【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉推進担当（区役所東棟3階）  
／祝日を除く
- ☎保健福祉部管理課地域福祉推進担当

## ひとり親家庭のお母さん・お父さんの 就労を支援します

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労や資格取得、スキルアップについてのご相談を、ひとり親自立支援プログラム策定員（就業支援専門員兼務）がお受けします。

時 月～土曜日午前8時30分～午後7時（祝日を除く）  
場 子ども家庭支援センター（阿佐谷南1-14-8）  
対 区内在住のひとり親家庭等の親（生活保護受給者を除く）  
☎子ども家庭支援センター ☎5929-1902

## 民営化宿泊施設をご利用ください

——予約・問い合わせは、直接各施設へ。

### コニファーいわびつ

- ◇宿泊料金（1泊2食付き）=5100円～（別途入湯税。区民補助金適用後の料金）
- ◇無料送迎バスのご案内

阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間を運行します。宿泊予約時にお申し込みください。

【運行日】11月15日(火)～18日(金)、12月1日(木)～4日(日)・11日(日)～14日(水)・21日(水)～24日(土)、29年1月14日(土)～17日(火)・26日(木)～29日(日)、2月6日(月)～9日(木)・16日(木)～19日(日)・25日(土)～28日(火)、3月1日(水)～4日(土)・12日(日)～15日(水)・20日(祝)～23日(休)

※運行日は変更になる場合あり。  
【運行時間】阿佐ヶ谷駅南口（午後0時30分）→コニファーいわびつ（午後3時）、コニファーいわびつ（午前9時30分）→阿佐ヶ谷駅南口（正午）  
※道路状況により変更の場合あり。

【最少催行人数】5名（運行の決定は、出発7日前までに連絡）  
☎申・問電話で、コニファーいわびつ（群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399 ☎0279-68-5338）

### 富士学園

#### ◇冬季バスツアー

時・内・費 下表のとおり 場 集合・解散 = JR荻窪駅・阿佐ヶ谷駅、京王線明大前駅 申・問 電話で、あんしん宿予約センター ☎0120-844-891（午前9時～午後5時） 他 最少催行人数 = 各20名

富士学園バスツアー（1泊2日）		（区民補助金適用後）
出発日	コース名	料金
12月16日(金)	富士学園冬の湯ったりツアー！新日本三大夜景スポットにて夜景観賞&入浴～身延町にて山梨の名産品和紙作り体験も！	1万8000円～
29年1月14日(土)	冬の山梨を大満喫!! 河口湖天上山公園から見る河口湖冬花火に山中湖にてワカサギ釣り体験と富士山本宮浅間神社にて初詣～冷えた体を温める富士山を眺めながらの露天風呂入浴付き	2万5000円～
2月4日(土)	冬の富士河口湖の風物詩と言えば西湖樹氷まつり！河口湖のキャンドル作りで富士山を眺めながらのランチbuffet付き	1万8500円～

- ※子供・区外の方の料金はお問い合わせください。
- ◇冬季割引宿泊料金（1泊2食付き。11月1日～29年3月31日〈年末年始を除く〉）
- 小学生以上4172円（小学生が子供食に変更した場合は540円減額）
- 65歳以上・障害者3172円
- ※いずれも区民補助金適用後の料金。
- ☎申・問電話で、富士学園（山梨県南都留郡忍野村忍草2997 ☎0555-84-7031）

### 民営化宿泊施設の予約・区民宿泊料金など ⇨ご予約は、直接各施設へ。

施設名 (所在地)	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 (受付時間)	☎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)
宿泊料金 (1泊2食付き)	平日 大人 8100円～	小学生以上=7200円～ ◆冬季割引◆11月1日～29年3月31日 (年末年始を除く。小学生以上=6172円～)	5歳以上=7992円～ ◆冬季割引◆11月3日～29年4月30日(年末年始を除く。5歳以上=6156円～)
	休日 大人 8640円～	小学生以上=8229円～ ◆冬季割引◆11月1日～29年3月31日 (年末年始を除く。小学生以上=6172円～)	
	平日 子供 5670円～		
	休日 子供 6048円～		
	年末年始 大人 1万8000円～	小学生以上=9720円～	5歳以上=9504円～
入湯税	12歳以上=150円	12歳以上=130円	
補足	区内在住の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方は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)。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、5～10月ごろ(夏季期間および土・日曜日、祝日を除く)は利用できない日あり。富士学園・弓ヶ浜クラブは、小学生が夕食を子供食に変更した場合540円減額。		
注意	※1. 宿泊開始日の6カ月前から申し込み可。インターネットからも申し込み可。区ホームページ「生涯学習・スポーツ・文化」参照。2. パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布。3. 利用人数や季節(年末年始等)により料金が変わる場合あり。4. 予約の変更・取り消しはキャンセル料がかかる場合あり。5. 1名利用時の宿泊料金は増額となる場合あり。6. 区民以外の方の料金は、各施設へお問い合わせください。		

協定旅館 湯の里「杉葉」の 予約・区民宿泊料金など (神奈川県足柄下郡湯河原町宮上)				直営施設 「杉並区秋川研修室」 予約・料金など (あきる野市五日市)				
申し込み (受付時間)		☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)		☎申・問 区民生活部管理課（区役所西棟7階）				
宿泊料金		平日	休前日	年末年始	料金	▷宿泊(1泊2日)=1200円(2泊3日まで。宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円)		
	高齢者・障害者(大人)	6000円	7050円	8100円		▷日帰り=1室1時間600円	対象	▷休業日=毎週水曜日、12月29日～1月3日、施設点検日
	障害者(子供)	4200円	4940円	5670円		※区内在住で65歳以上、小学生以下または身体障害者手帳等をお持ちの方は無料。		
	一般 大人	7000円	8050円	9100円		5名以上40名以下で、研修や勉強会などを行う団体（在学者または18歳未満の方が利用する場合は、保護者・監督者同伴）		
	一般 子供	4900円	5640円	6370円		①電話または直接、窓口で予約（区内在住・在勤・在学の方が3分の2以上を占める団体は利用希望日の3カ月前から予約可。それ以外の団体は利用希望日の2カ月前から予約可）		
補足	※上記料金は1泊2食付き、2名利用時。		12歳以上は1泊150円の入湯税がかかります。子供料金は3～11歳。区内在住を証明するもの(コピー可)持参。		申込方法	②予約後、申請書をお渡しします（利用希望日の2週間前までに区へ提出）		
注意					注意	※1. 食事の提供は行いません。2. 予約の変更・取り消しはお早めにご連絡ください。		

# すぎなみフェスタ2016 ごみ減量対策課のイベント

【日 時】11月5日(土)午前10時～午後3時30分・6日(日)午前10時～午後3時  
 【場 所】桃井原つば公園(桃井3-8-1)

## 使用済み小型家電(15品目)を回収します

持参した方には、各日先着100名に粗品を差し上げます。

◇回収品目=携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、プッシュ式電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘアードライヤー、電気かみそり、炊飯器



### ◇注意事項

①対象品目(15品目)以外は回収できません②対象品目であっても、最大辺が30cmを超えるものは回収することができません。粗大ごみ受付センターへお申し込みください③携帯電話等の個人情報情報は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください

問ごみ減量対策課事業計画係 他 水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計も回収します

## 「分別達人(マスター)への道~ごみへるへるプロジェクト~」を実践した小学生の取り組みを紹介します

「分別達人(マスター)への道」では、区内在住・在学の小学4~6年生に杉並区や23区のごみがどうなっているのか、分別の仕方、ごみにせず資源として活用する方法を学んでもらいました。

実際に家庭から出る可燃ごみを4週間分(計8回)量り、分別等によりどれくらい減量できたか、また体験した感想などをパネルで展示します。

擬似ごみを用いた重さ体験コーナーなどもあります。

問ごみ減量対策課事業計画係

### プロジェクトに参加した感想

今までごみのことを真剣に考えたことがなかったのですが、今回ごみチャレンジをやって、とてもいい勉強になりました。

「フードロス」を出さないために何ができるのか、ごみを減らすにはどうすればいいのかが知ることができて、本当によかったです。



## 10月22日(土)~31日(月)は駅前放置自転車クリーンキャンペーンです

# 困ります！ 自転車置き去り 知らんぷり



10月22日(土)~31日(月)の間、地域の方や地元の小中学生などが参加して、自転車放置防止を呼び掛ける活動を行います。この機会に自転車の放置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。

### 自転車の「放置」とは

自転車を止めている時間の長短や理由にかかわらず、道路などの公共の場所において「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。

### 買い物客などの放置自転車が目立っています

最近、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。買い物や塾に通うとき、短い時間だからと自転車を放置していませんか？

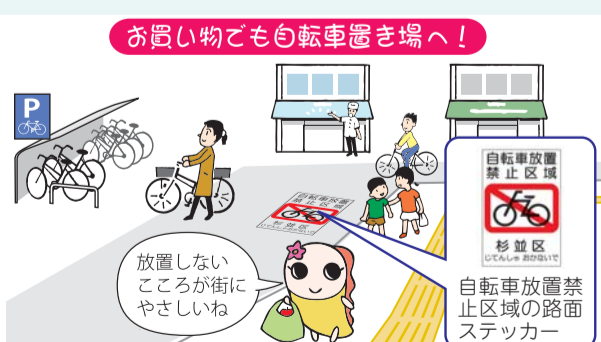
放置自転車は、高齢者や障害のある方、小さなお子さんなどにとって非常に危険です。特に点字ブロック上の放置自転車は視覚に障害のある方にとって脅威です。また、災害時や救急活動の妨げにもなります。

### 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」に指定されています。

放置禁止区域内に放置された自転車は、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。

ガードレールなどに固定している自転車は、チェーン錠などを切断して撤去します。



店舗等の敷地に置いた自転車が何らかの理由で公道に出され、放置自転車として撤去される事例が見受けられます。公道などの公共の場にはみださないよう、きちんと敷地内に置き、各自が責任を持って管理しましょう。

### 自転車置き場をご利用ください

通勤・通学や買い物および塾などで自転車を利用して駅周辺に来たときは、ぜひお近くの自転車置き場をご利用ください。

区営の高円寺北・荻窪東地下・新高円寺地下(いずれも一部)、上井草北、阿佐ヶ谷東、西荻窪北、方南町東、高井戸北、久我山北自転車駐車場では、入庫から1時間までは無料でご利用いただけます。

詳細は、区ホームページ「すぎナビ」または各区民事務所に備え付けの「自転車利用のご案内」をご覧ください。

また、駅周辺には1~2時間無料で利用できる民営の自転車置き場もありますので、ご利用ください。

### 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。

### 自転車放置防止協力員がボランティア活動をしています

駅周辺で緑色のジャンパーを着た商店会や町会のボランティアの方々が、放置自転車への警告など放置防止の啓発活動を行っています。

### 盗難にもご注意を

大切な自転車が盗難に遭うことのないよう、「二重ロック」をかけましょう。

# 区内初！ 景観重要建造物、 景観重要樹木を指定しました

区内には、歴史的な建物や地域のシンボルとなる樹木があります。これらの景観資源を地域の景観づくりに活かすため、区では、景観法および杉並区景観計画（6月改定）等に基づき、区内で初めてとなる景観重要建造物および景観重要樹木の指定を行いました。  
——問い合わせは、まちづくり推進課まちづくり景観係へ。

## 景観重要建造物および景観重要樹木

杉並区景観計画の指定基準に該当し、杉並区まちづくり景観審議会の審議を経て、所有者の同意を得た建造物や樹木について指定を行うものです。指定によって、所有者に適切な維持管理が義務付けられるとともに、現状変更などが制限されます。

- 景観重要建造物 第1号
- 名称=幻戯山房（角川庭園）
- 指定日=9月16日
- 所在地=荻窪3-14-22

幻戯山房は、史跡・荻外荘（近衛文麿旧宅）や大田黒公園等の近隣の景観資源とあわせて、歴史・文化を基調とした地域の景観づくりに貢献する建築物です。21年に区立公園として開園し、年間を通じてさまざまなイベントが開催されるなど、地域の方々に親しまれています。



- 景観重要樹木 第1号
- 樹種=ケヤキ（坂の上のけやき公園）
- 指定日=9月16日
- 所在地=西荻北4-38-6

坂の上のけやき公園のケヤキは、自然・地形等を活かした地域の景観づくりに貢献する樹木です。ケヤキの樹容は善福寺川周辺からも望むことが可能であり、古くから地域のシンボルとして親しまれてきました。なお、26年度には杉並区みどりの条例に基づく貴重木（景観木）にも指定されています。



## 観光まちづくり シンポジウム

## すぎなみ「道草のススメ」

### ～久住昌之さんと語る西荻滋味さんぽ

日常に潜む隠れた地域資源を発見してみませんか。西荻地域の隠れた魅力の紹介や、暗渠散歩、銭湯の楽しみ方、中央線沿線の特徴的な飲み屋街やグルメをテーマに、漫画家・ミュージシャンとして活躍中の久住昌之さん（右写真）と一緒に、杉並のまちの魅力を各専門家がお話しします。

時11月12日(土)午後7時～9時 場西荻地域区民センター（桃井4-3-2） 内出演=奥秋圭（西荻案内所）、高山洋介（銭湯）、吉村生（暗渠）▷ゲスト=久住昌之▷コーディネーター=高山英男定340名（先着順） 問まちづくり推進課拠点整備係



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。

## すぎなみフェスタに 行こう！



すぎなみ学倶楽部HPへ

区の秋のイベント「すぎなみフェスタ」は、11月5日(土)・6日(日)に、桃井原っぱ公園、杉並会館、西荻地域区民センター・勤労福祉会館で開催されます。家族で楽しめるステージイベントや、遊び・食べ物のテントが盛りだくさんです。中でも人気の2つのコーナーを紹介しましょう。

「すぎなみパン祭り」では、区内のパン屋が多数集まり、自慢のパンを販売します。区内に5店舗を展開する「石窯パンふじみ」は、初回から出店している常連店。素材だけでなく、見た目にもこだわりを持ち、一つ一つを手作りして販売。「すぎなみフェスタ」では、あんパン、クリームパン、惣菜パンなど、人気商品を数多く取りそろえます。石窯で焼いたパンのおいしさを



ウェブサイト  
もあるよ！

すぎなみ学

検索

堪能できそうですね。交流自治体の1つである福島県南相馬市は、世界一の馬の祭典といわれる「相馬野馬追(そうまのまおい)」が有名です。毎年7月に3日間行われるこの祭りは、

鎧姿の若武者が風を切って疾走する甲冑(かっちゅう)競馬、神旗を騎馬武者が奪い合う神旗争奪戦などが行われる一千余年の歴史ある祭りです。

すぎなみフェスタでは、南相馬市の物産販売を予定しています。物産を手に、勇壮な「相馬野馬追」を思い

浮かべてはいかがでしょうか。

すぎなみ学倶楽部では、区に関わる食、歴史、文化・雑学など、幅広い分野で情報を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。(正)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷食▷ベーカリー▷文化・雑学▷杉並区の交流自治体と宿泊施設

問産業振興センター観光係 ☎5347-9184

## 野外×アート×まちなか

## トロールの森2016

善福寺公園から西荻窪のまちなかまでをアートでつなぐ展覧会です。

時11月3日(祝)～23日(祝) 場都立善福寺公園（善福寺3丁目）ほか 費一部有料 問トロールの森実行委員会・野田 ☎090-2912-6486 他詳細は、同団体ホームページ参照

## 荻窪音楽祭

子供たちがプロの演奏家と共演するフレッシュジュニア・コンサートや、福島県南相馬市立原町第一中学校と区立中学校の吹奏楽部による合同合奏などをお楽しみください。



時11月10日(木)～13日(日) 場杉並公会堂（上荻1-23-15）ほか 内出演=海老原光（指揮）、名寄市文化交流ゲスト・渋谷藍香（ピアノ）ほか 費一部有料 問荻窪音楽祭事務局 ☎5347-0244 他詳細は、同音楽祭HP <http://www.ongakusai.com/>またはコンサートガイド（区立施設や開催会場で配布）参照

## ◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇**就労支援センター**（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階）▷開館時間=午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

●**若者就労支援コーナー**

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。

時・内・対午前10時～午後4時終了（予約制）。水曜日のみ午前10時～午後8時終了（午後6時～8時の相談予約は、前日正午まで）

▷①就労準備相談（34歳以下）=月～金曜日  
②一般就労準備相談（35歳以上）=火曜日③

臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日申・問電話で、若者就労支援コーナー ☎3398-1136

●**ハローワークコーナー**

職業相談と職業紹介を行います。

申開館時間内に直接、ハローワークコーナー  
問ハローワークコーナー ☎3398-8619

●**ジョブトレーニングコーナー**

区内企業等での就労準備訓練や生活習慣改善に向けた社会適応力訓練を実施しています。

対原則39歳以下の方申・問電話で、ジョブ  
トレーニングコーナー ☎6383-6500

◇**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**

時11月5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・中村康雄ほか対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方申・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 求人募集についてもご相談ください

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇**杉並区シルバー人材センター入会説明会**

時11月9日(水)・17日(水)、12月9日(金)・13日(火)午後1時30分～4時30分（予約制）場杉並区シルバー人材センター（阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階）対区内在住の60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方に、センターでの働き方を説明。希望者には入会手続きも実施申・問電話で、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～金曜日午前9時～午後5時（祝日を除く）場ワークサポート杉並（高井戸東4-10-26）対区内在住で障害のある方（障害の種別は問いません）とその家族申・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

シニア向け

## 合同就職面接会

シニアの人材を求める企業の人事担当者からの会社説明の後、直接面接ができます。

時11月9日(水)午前10時～正午場ゆうゆう高円寺南館（高円寺南4-44-11）内業種=スーパー、調理補助、清掃、警備、家事援助、杉並区シルバー人材センターほか（6社程度）対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方問ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他事前予約可。履歴書1通持参

●杉並区就労支援センター●

## 公式フェイスブックをご利用ください

杉並区就労支援センターで実施するセミナー情報、活動の様子などを公式フェイスブックで随時配信しています。若者就労支援コーナー・ジョブトレーニングコーナー・ハローワークコーナーの最新就職関連情報を入手できます。QRコード（右上）からアクセスしてみてください。



問杉並区就労支援センター ☎3398-1136

jobsuginami

検索

## 杉並区就労支援センター すぎトレだより

◇「事業所プログラム」のご案内

すぎトレには、区内の事業所で実際に体を動かして作業を体験する「事業所プログラム」があります。作業の内容は、小型家電の解体、食器洗い、シーツ交換など、事業所によってさまざまです。しかし、どのプログラムも作業を身に付けるためのものではありません。作業をする中で、自分の得意・不得意や、興味のあるもの・ことを見つけたり、作業への取り組み方を考えたり、一緒に作業する人との協力を通して、働くために必要なことを身に付けていきます。「働く」を練習しながら、「働くための土台」を作っていくのです。すぎトレスタッフが、自信を持って就職活動へ一歩踏み出せるように応援します。まずは、説明会（予約制）にお越しください。

問ジョブトレーニングコーナー（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎6383-6500）

## 12月 ①休日パパママ学級 ②休日母親学級

時①12月3日(出)・10日(出)午前、18日(出)午後・午後②12月10日(出)午後/各半日コース※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・定①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など（各回24組）②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報(44名)師助産師ほか対区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②は平日の母親学級に参加が困難な方(1)結果は11月25日ごろに通知(2)応募者多数の場合は出産予定日などで調整(3)母子手帳・筆記用具持参

【申し込み】往復ハガキ(①②各1枚)=①は2人、②は妊婦のみの氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(①は第3希望まで)を書いて、11月15日(必着)までに①はベビー&パースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級担当、②は同財団杉並区休日母親学級担当(〒151-0064渋谷区上原1-35-7 KUDO B.L.D201号室)▷インターネット=杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 http://bbff.or.jp/sugi-papamama/ 【問い合わせ】同担当 ☎6327-6643

## 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・耳鼻咽喉科・外科・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・耳鼻咽喉科】

土曜日：午後5時～10時 日曜日・祝日：午前9時～午後10時

【外科】日曜日・祝日：午前9時～午後5時

☎3398-5666 歯科保健医療センター  
（荻窪5-20-1杉並保健所内）

【歯科】日曜日・祝日：午前9時～午後5時(受付は4時まで)

## その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399 杉並区急病医療情報センター  
ナミキウキウ（または ☎5347-2252）

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◆（予約制）の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級 (予約制)	平日パパママ 学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科 相談(予約制)	歯みがきデビュ ー教室(予約制)	栄養・食生活 相談(予約制)	ものわすれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	17日(水) 午前9時15分 ～10時15分	2日(水) 9日(水) 16日(水)	—	16日(水) 午後1時30分 ★電話で申し込み (35名.申込順)	午前 11日(金) 25日(金) 午後 10日(水)	24日(水) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	11日(金) 午前9時～ 正午	28日(月) 午後1時30分	10日(水)・16日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月) 午前9時15分 ～10時	—	15日(火) 午後1時30分 ～4時	16日(水) 午前10時30分 ～午後0時30分	午前 7日(月) 21日(月) 午後 11日(金)	—	10日(水) 午前9時～ 正午	15日(火) 午後1時30分	11日(金) 午後1時30分 28日(月) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	24日(水) 午前9時30分 ～10時15分	4日(金) 11日(金) 18日(金)	—	7日(月)・21日(月) 午後1時30分 (21日は生後9カ 月頃から)	午前 1日(火) 15日(火) 午後 10日(水)	17日(水) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	1日(火) 午前9時～ 正午	10日(水) 午後1時30分 25日(金) 午前9時30分	11日(金) 午後2時 24日(水) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	30日(水) 午前9時 ～10時	—	—	22日(火) 午前10時30分 ～午後0時30分	午前 30日(水) 午後 9日(水)	—	—	24日(水) 午前9時30分	7日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	18日(金) 午前9時15分 ～10時15分	1日(火) 8日(火) 15日(火)	2日(水) 午後1時30分 ～4時	17日(水) 午後1時30分 ～3時30分	午前 10日(水) 午後 16日(水)	—	—	17日(水) 午後1時45分	1日(火) 午後1時30分

\*1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。  
\*2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

●発行日…毎月1日・11日・21日

●杉並区役所 ☎3312-2111（代表）〒166-8570阿佐谷南1-15-1

歯の健康相談  
11月はありません  
問い合わせは、杉並区歯科医師会  
(阿佐谷南3-34-13)  
☎3393-0391



# 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、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

- 初めての方の旅行英会話／ピックアップ 時火曜 日午前9時～10時30分(月2回) 場産業商工会館 費入会金1000円、月4200円 問長岡 ☎070-3824-4297
- 英会話と英語スピーチ／アドミッションクラブ 時第1・3日曜日午前11時(初級)、午後1時(中級)、3時(上級) 場主にセシオン杉並 費月3000円 問堀ノ内 ☎6383-2365
- 日常英会話(日米両講師)／A・E・C 時第1・3月曜日午前9時30分～11時 場阿佐谷地域区民センター 費月4000円 問永井 ☎5310-5376
- 俳句／「稔」 時第4日曜日午後1時～5時 場主にあんさんぶる荻窪 費月1500円 問塚 ☎3398-1280
- 俳句／幻戯会(げんぎかい) 時第2・4金曜日午前10時～正午 場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費1回1000円 問小川 ☎ FAX3393-0067
- 近世の古文書と歴史／永福古文書クラブ 時原則第2日曜日午前10時～午後1時 場永福和泉地域区民センター 費月1000円 問並河 ☎3321-8138
- 俳句／俳句勉強会「くるり」 時第3木曜日午前10時～正午 場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費6カ月6000円 問柴田 ☎ FAX3312-1988
- 陶芸自主制作の会／セラミカ 時第1土曜日ほか1日午後1時～6時(月2回) 場永福和泉地域区民センター 費入会金2000円、2カ月3000円 問太田 ☎3303-5108
- 写真・初心者～ベテランまで／杉並写水会 時第4水曜日午後6時30分～8時30分 場主に方南会館 費6カ月1万2000円 問鳥澤(とりさわ) ☎ FAX3313-2754
- クロッキー／杉並デッサン会 時第2・4水曜日午前10時～午後0時30分 場荻窪タウンセブン 費1回2000円 問富永 ☎3390-0534
- 写真／グリーン・フォト・クラブ 時第1金曜日または第2金曜日午後1時～3時 場主に西荻谷地域区民センター 費6カ月8000円 問小竹 ☎ FAX3321-7061
- 篆刻／セシオン篆刻の会 時主に第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 問恵美 ☎ FAX3394-3979
- 書道／耀墨會(ようぼくかい) 杉並 時第1・3水曜日午後1時～3時 場セシオン杉並 費入会金2000円、月3000円 問伊藤 ☎3311-4990

- 書道／水莖會(みずぐきかい) 時第2・4金曜日午後1時～3時 場梅里区民集会所 費月2000円 問神田 ☎ FAX3336-9373
- 書道／楽しく書を学ぶ会 時第2・4土曜日または日曜日午前10時～正午 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、月3000円 問井川(いかわ) ☎3330-3333
- 着付け／もみじの会 時第2・4火曜日午前10時～正午 場主にセシオン杉並 費月3000円 問星野(ほしの) ☎3328-3433、丸(まる) ☎3313-3855
- 童謡／アヴォンリー童謡の会 時第2木曜日午後2時～4時 場浜田山会館 費入会金500円、月1000円(参加時のみ) 問河村 ☎5377-0425
- ウクレレ(初心者歓迎)／マカニ 時第1・3水曜日午後2時～3時 場ゆうゆう高円寺北館 費入会金2000円、月3000円 問室井 ☎ FAX3330-7074
- オカリナサークル／「ココリコ」に集まれ 時金曜日午後2時～4時(月3回) 場阿佐谷地域区民センター 費月4000円 問平田 ☎3316-3275
- ピアノ(初級～中級)／ピアノ蒼(あお) 時第1・3月曜日または火曜日▷開始=午後1時または2時▷終了=午後4時または5時 場主に浜田山会館 費入会金1000円、1回1000円～問諸橋 ☎090-6011-4331
- 女声コーラス／コール紫苑 時第1・2・4木曜日午前10時～正午 場荻窪地域区民センター 費月2000円 問齊木 ☎3398-4789
- 唱歌・童謡・懐かしい歌を歌う／歌の会「花」 時第1・3木曜日午前10時～正午 場ゆうゆう浜田山館ほか 費月1500円 問杉長(すぎなが) ☎3315-8582
- カンツォーネを原語で歌う／ヴォラーレ 時金曜日午前10時～正午(月3回) 場主に荻窪地域区民センター 費月5000円 問小久保 ☎3399-5235
- 声楽(歌って楽しく健康に!)／カンターレ和田 時第1・3水曜日午前10時30分～正午 場ゆうゆう和田館 費1回700円(別途楽譜コピー代) 問和田 ☎5342-3135
- ハーモニカ(見学可)／井草ハーモニカクラブ 時第1金曜日午後6時～8時 場主に井草地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 問重竹(しげたけ) ☎5938-5231
- 尺八／玉風會(ぎょくふうかい) 時火曜日午前10時～午後1時(月2回) 場セシオン杉並 費入会金1000円、月5000円 問高山 ☎3220-0860
- マジック／杉並マジッククラブ 時第1～4火曜日午後6時30分～8時30分 場セシオン杉並 費月2000円 問田澤 ☎070-5019-8062 FAX5382-0614
- コントラクトブリッジ／セシオンブリッジクラブ 時原則第1・3月曜日午後1時～3時45分 場セシオン杉並 費3カ月2000円 問岩下 ☎3381-7037
- パソコン・インターネット活用／ラベンダー 時第2・4火曜日午前9時30分～午後0時30分または午後1時30分～4時 場セシオン杉並 費月2500円 問木村 ☎090-1800-7030 ☎ FAX3315-8939

## スポーツ・健康

- フラメンコ(初心者・中高年歓迎)／たのしく!フラメンコ 時木曜日午前11時～正午 場スタジオマイテ(西荻窪4丁目) 費1回1000円 問安田 ☎ FAX090-5120-9163
- 気功／阿佐谷気功クラブ 時月曜日午前10時～正午(月4回) 場阿佐谷地域区民センターほか 費入会金2000円、月3500円 問宮本 ☎3311-1326
- 気功／氣の会(きのかい) 時火曜日午後1時～2時30分(月4回) 場下高井戸区民集会所ほか 費月3000円 問津田 ☎ FAX3335-9710
- 太極拳(初心者歓迎)／荻窪あすなろ会 時月曜日午前9時30分～11時 場上荻窪会議室 費入会金800円、月2500円 問高澤 ☎3332-5235
- 健康体操／自彊術 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 費年3000円、月3000円 問高橋 ☎ FAX3390-6210
- 健康体操／永福健康体操クラブ 時火曜日午後1時～3時 場永福体育館ほか 費入会金1000円、月3000円 問関 ☎ FAX3303-7706
- ストレッチ(中高年向け)／ストレッチの会 時月曜日午前10時20分～正午 場八成区民集会所ほか 費入会金1000円、月4000円 問金子 ☎ FAX6762-8722
- ヨガ(呼吸法を学んで健康に!)／啓の会(けいのかい) 時第2・4火曜日午後1時～3時 場ゆうゆう永福館 費月1500円 問藤本 ☎080-5503-9344
- ヨガ(ヨガを基本にリラックス)／癒しのヨガ 時月・水曜日午前10時～正午 場高円寺中央会議室ほか 費月3000円または1回1000円 問会田 ☎080-3532-2584
- フラダンス／レアレア ヨシエフラクラブ 時月曜日午前9時～11時のうち1時間(月3回) 場阿佐谷地域区民センター 費月4000円 問横山 ☎090-8744-5058
- フラダンス／レファ・アロハ・フラ プルメリア西田 時第2～4金曜日午後3時～5時 場ゆうゆう西田館 費入会金2000円、月4500円 問小野 ☎ FAX3321-6484
- 社交ダンス／あけぼの会 時月曜日午後6時～9時 場高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 問岡田 ☎ FAX5317-4585
- 硬式テニス(中上・上級)／ハイ・ワールド 時土・日曜日、祝日ほか 場区内外区営・都営コート 費2時間300～500円 問世古 ☎080-6526-9840
- 中国武術／詠春拳(えいしゅんけん) 時午後7時～8時30分(月1回) 場永福和泉地域区民センターほか 費入会金5000円、1回2100円 問磯崎(いそざき) ☎ FAX3398-6369
- スポーツ吹矢／楽しもう健康吹き矢 腹式呼吸で体力増進 時第1・3水曜日午前11時～午後1時 場高円寺体育館 費月2000円 問矢島 ☎ FAX3205-6728

## 「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(1～12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)

### 「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」 スポーツ振興課施設管理係

(住所・電話は区役所宛て。FAX5307-0693)

### 凡例

時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費(記載のないものは無料)  
申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☒=Eメールアドレス ☒=ホームページアドレス

■良質な睡眠で、はつらつとした生活を！～心の健康づくり教室

時・内・師 11月11日(金)＝睡眠と健康・病気の関係、睡眠薬との上手な付き合い方等(長谷川病院医師・堀達)▷18日(金)＝日常生活でできる睡眠の質の高め方等(東海学園大学健康栄養学部管理栄養学科准教授・中出美代)／いずれも午後2時30分～4時30分。計2回場セッション杉並(梅里1-22-32)対区内在住・在勤・在学の方定60名(申込順)申・問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116

■地域活動応援講座「地域であなたの力と経験を活かそう」

地域で何か役に立ちたいと考えている方、一緒に方法を考えませんか。事例も紹介します。

時 11月16日(水)・19日(土)午前10時～正午(計2回)場 ゆうゆう高円寺南館師 NPO法人竹箒の会ほか対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方定15名(抽選)申ハガキ・ファクス(13面記入例)で、11月9日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)☎5378-8179 問同館☎5378-8179

■小児救急普及事業～赤ちゃんの病気とホームケア 急病時の適切な対処方法、お医者さんへのかかり方などをお話します。

時 11月17日(木)午後1時30分～3時場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)師 わだファミリークリニック医師・和田万里子対区内在住で1歳未満の第1子がいる保護者定30名(申込順)申・問電話で、高井戸保健センター☎3334-4304

■親子で楽しくエコクッキング

ごみを出さない、水やガスの無駄をなくす、地球に優しいエコクッキングを親子で楽しみましょう。

時 11月19日(土)午前10時～午後1時場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)師 エコクッキングナビゲーター・杉原明子対区内在住で小学3～6年生のお子さんとその親定16組(申込順)申・問電話で、高井戸保健センター☎3334-4304他エプロン、三角巾、布巾、筆記用具持参

■杉並視覚障害者会館「杉並アイプラザ」

◇視覚障害者向け体験型説明会 見えなくても外に出るためのイロハ

時 11月5日(土)午後1時30分～3時30分場 高円寺障害者交流会館(高円寺南2-24-18)内 白杖の使い方指導、ガイドヘルパー利用による歩行訓練、福祉タクシー(福祉有償運送)の利用の仕方など師 歩行訓練士ほか定30名(申込順)

◇文化講演会

時 11月9日(水)午後1時30分～3時30分場 杉並視覚障害者会館内 太宰治の短編から読みとく「恋、そして人情」師 朗読者集団「空の会」・庄山晃ほか定40名(申込順)

◇福祉セミナー ゴールボールで海外一人旅

パラリンピック北京大会に出場した講師が、ゴールボールに寄せる思いや海外一人旅の体験を語ります。

時 11月12日(土)午前10時～正午場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)師 高田朋枝定40名(申込順) — (いずれも) —

対区内在住・在勤・在学の方申・問電話で、杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10☎・FAX3333-3444(午前9時～午後5時))他土・日曜日、祝日、第3月曜日(祝日の場合は翌日)休館

■男女平等推進センター講座 すぎなみパパの学び場「どう向き合う?子どもの思春期」

子どもの発達を支える専門家が、親世代が育った時代との環境の変化などを踏まえ、思春期の子どもへの関わり方やパパの役割についてお話しします。



時 11月26日(土)午前10時～正午場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)師 むさしの発達支援センター所長・森山徹(右上写真)対子育て中の父親、プレパパほか定30名(申込順)費300円申・問電話・ファクス・Eメール(13面記入例)で、11月18日までにcreo☎・FAX3397-6884info@creo-kosodate.com他生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制)

■12月の「65歳からの口の健康と栄養満点教室」

毎日を生き生きと過ごすためのヒントは、口の健康と食事にあります。食事の取り方や口の体操、効果的な歯磨きを学びます。

時 12月1日(木)・8日(木)・15日(木)午前10時～正午(全3回要出席)場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1)師 歯科衛生士、管理栄養士対区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がなく介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方定20名(抽選)申・問電話で、11月11日までに荻窪保健センター「65歳からの口の健康と栄養満点教室」担当☎3391-0015

高井戸図書館

◇ギリシャ神話と世界文化

時 11月25日(金)午後1時35分～2時35分場 高井戸中学校(高井戸東1-28-1)師 作家・阿刀田高定50名(申込順)申電話で、同図書館

◇杉並に伝わる たのしいむかしばなし 紙芝居

時 11月26日(土)午後2時～3時場 高井戸図書館内 出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」定60名(先着順) — (いずれも) —

問 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

環境活動推進センター

◇丸いモチーフのアクリルたわし作り

時 11月5日(土)午前10時30分～午後0時30分費 1個100円

◇着物や洋服のリメイク

時 11月28日(月)午後1時30分～3時30分費600円 — (いずれも) —

場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 対区内在住・在勤・在学の方定各10名(申込順)申・

地元のイベントや地域活動の情報が満載!



http://www.sugi-chiiki.com/

すぎなみ地域コム 検索

問 すぎなみ協働プラザ☎3314-7260

問電話で、同センター☎5336-7352他長寿応援対象事業

就労支援センター

◇「就職・転職を成功させる筆記試験対策」～SPI・時事問題の模擬試験と解説

時 11月7日(月)午前10時～正午師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人対39歳以下で求職中の方定10名(申込順)

◇ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 11月9日(水)午前10時～正午対求職中の方定14名(申込順)

◇今、働こうとしている女性のために! 「時代に振りまわれない働き方」

時 11月10日(木)午前10時～午後0時30分師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美対49歳以下で求職中の女性定20名(申込順)他1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

◇求職者のためのパソコンセミナー①エクセル応用(関数・データベース)②パワーポイント基礎

時 ①11月14日(月)②21日(月)午前10時～午後3時師 PC専任講師・小林理佳、長沢春子対44歳以下で求職中の方定各14名(申込順) — (いずれも) —

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)申・問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

杉並障害者福祉会館

◇障害者のための「リトミック教室」(後期)

体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てましょう。珍しい楽器を鳴らしてみよう。

時 11月13日(日)、12月18日(日)、29年1月22日(日)、2月19日(日)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)

◇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 — (いずれも) —

場 杉並障害者福祉会館対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者申往復ハガキ(13面記入例)に障害の状況、手話通訳を希望する方はその旨、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、10月31日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)問同事務局☎3332-6121FAX3335-3581

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

発行日: 毎月1日・11日・21日 / 杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

28年度杉並区NPO活動資金助成事業

子どもの不登校に悩む 親への支援



子どもの不登校に悩む保護者の方向けに、無料で電話相談を行っています。親としての心構え、子どもへの対応、進路などについて一緒に考えましょう。ひとりで抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

電話相談の後、ご希望の方には来所面談も受け付けます。

時 11月5日～29年3月25日の毎週土曜日、午後2時～5時場 来所面談希望の場合はNPO法人ストレス対処法研究所(荻窪4-21-10ドルチェ荻窪202)内電話相談=1人30分程度師 上級教育カウンセラー・飯島修治対不登校の問題に関わっている方(不登校の本人、家族、保護者など)費来所面談のみ1時間1000円申・問電話・Eメール(13面記入例)で、NPO法人ストレス対処法研究所☎5335-7743info@stress-inst.com(電話は午後2時～5時)他詳細は、同団体☎http://www.stress-inst.com

身近な地域で福祉の仕事をしてみませんか?

福祉のおしごと就職相談・面接会

杉並区・ハローワーク新宿が主催する、区内の福祉施設・介護事業者など26社が参加する就職相談・面接会です。福祉の仕事に関する総合相談・資格相談コーナーもあります。



▲昨年の就職相談の様子

時 11月17日(木)午後1時30分～4時30分(受け付けは1時～4時)場 区役所第4会議室(中棟6階)問 介護保険課他面接を希望する方は、事業所分の履歴書を持参。入退場自由、服装自由。求人情報はハローワーク新宿☎http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.htmlに10月下旬から掲載予定

セミナー 「変わり行く福祉現場の“今”」～介護の仕事ってどうなの?

時 11月17日(木)午後0時30分～1時30分(受け付けは正午から)場 区役所第5・6会議室(西棟6階)師 東京都福祉人材センター相談員定50名(先着順)問 産業振興センター就労支援係☎5347-9187

凡例  
時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料)  
申 申し込み (記載のないものは直接会場へ)  
問 問い合わせ  
他 その他  
記号  
Eメール  
アドレス  
ホームページ  
アドレス

### 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 (希望日時・コース名)	申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申で確認ください。
2 郵便番号・住所	住所が記載されていないものは、区役所○○○課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。
3 氏名(フリガナ)	
4 年齢	
5 電話番号(ファクス番号)	

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

■郷土博物館分館企画展「天沼弁天池があった頃～三人が残した足跡」  
天沼に住んだ3人(軍医・都築甚之助、日本画家・石山太柏、実業家・宮崎三治郎)を通して、天沼弁天池があった頃の歴史を振り返ります。  
時10月29日(土)～12月11日(日)午前9時～午後5時  
郷土博物館分館(天沼3-23-1 天沼弁天池公園内)  
問郷土博物館分館 ☎5347-9801 他月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

■京ことばで聴く源氏物語  
現代女房語りとして、全国各地で活躍中の声優が、第六帖「末摘花」を美しい京ことばで語ります。  
時11月8日(火)午後2時～4時  
場 方南図書館 内 出演 = 山下智子 対 中学生以上の方 定30名(申込順) 申・問 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)

■区役所ロビーオータムコンサート  
時11月9日(水)午後0時10分～0時50分  
場 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(打楽器アンサンブル、ソプラノ)▷曲目 = 4つの

### 移動式天文台車「ポラリスII」がやってくる

区の交流自治体・北海道名寄市から、直径40cmの望遠鏡を装備した移動式天文台車「ポラリスII」が来訪し、区内で観望会を実施します。  
時・場 下表のとおり 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各回150名(先着順) 問 社会教育センター ☎3317-6621 (開催日当日は ☎090-2520-4957)

日にち	時間	会場
11月4日(金)	午後5時30分～7時	柏の宮公園管理事務所前(浜田山2-5-1)
11月5日(土)・6日(日)		桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)

※いずれも、開始15分前から整理券配布。小学生以下は保護者同伴。車での来場不可。  
11月5日・6日の日中は、すぎなみフェスタ会場(桃井原っぱ公園)で随時観望会を実施。雨天・曇天の場合、夜の観望会は中止。

フォークダンスほか 定100名(先着順) 問 文化・交流課

■人形劇「おはなしトランク」  
時11月12日(土)午後2時～3時  
場 永福図書館(永福4-25-7) 内 出演 = パペットシアタートランク・橋口清見▷ 演目 = 人形劇「牛方と山んば」、紙芝居「かさじぞう」ほか 対 おおむね4歳以上の方 定60名(先着順) 問 永福図書館 ☎3322-7141

■「知の散歩道」ロサンゼルスから学ぶ食べものまちづくり  
恵まれた農産地であるカリフォルニア州で出てきた「健康格差」。そこで行われた対策と食生活改善の具体例を紹介し、東京との共通点を考えます。  
時11月26日(土)午後2時～4時  
場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 白百合女子大学文学部准教授 アン・マクナイト 定60名(先着順) 問 中央図書館 ☎3391-5754 他 共催 = 白百合女子大学言語・文学研究センター

■28年度区立中学校連合文化祭  
時・内 右表のとおり 場 センション杉並(梅里1-22-32) / 書評座談会、英語学芸発表会は勤労福祉

〈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、対に指定がなければどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX3396-8871)	パソコンであなただけの年賀状を作成★	11月11日(金)・13日(日)午後1時30分～4時(計2回) 定7名(申込順) 費2500円
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎ FAX3302-2161)	「水彩画」を基本から楽しく学ぶ★	毎月第1日曜日、午前10時～11時30分・第3火曜日、午後3時30分～5時 費1回500円
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎ FAX3315-1249)	書道教室 師 春風香葉★	11月2日から毎月第1・3水曜日、午前10時～11時30分 定8名(申込順) 費1回1000円(別途材料費1000円)
久我山館(久我山5-8-8 ☎ FAX3332-2011)	和菓子職人直伝～手作り和菓子講座・体験!	11月12日(土)午後2時～4時 定25名(申込順) 費1080円(子ども同伴の場合は1500円)
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎ FAX3313-4319)	歴史講座「皇女和宮・姫街道」を学ぶ★	11月5日から毎月第1土曜日、午前10時～正午 定10名(申込順) 費1回500円
井草館(井草2-15-15 ☎ FAX3390-9672)	写真と書類のホームファイリング★	11月6日(日)午前10時～正午・午後2時～4時・9日(水)午前10時～正午 定各15名(申込順) 費各回1080円

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

会館(桃井4-3-2) 問 済美教育センター管理係 ☎3311-0021

〈区立中学校連合文化祭〉

日程	時間・内容
11月5日(土)	●開会式 = 午前10時20分～10時30分 ●音楽発表会 = 午前10時30分～午後0時25分 ★書評座談会 = 午前9時30分～正午 ★英語学芸発表会 = 午後1時30分～4時30分 ※★は勤労福祉会館で実施。
5日(土)～8日(火)	●美術・技術・家庭科作品展、杉並子どもサイエンス・グランプリ2016中学校の部 = 午前9時～午後5時
6日(日)	●演劇発表会 = 午前9時20分～午後3時30分 ●閉会式 = 午後3時30分

## 講演・講座

■家族介護教室  
◇認知症サポーター養成講座  
時10月31日(月)午後2時～3時30分  
場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 キャラバン・メイト、ケア24清水職員 対 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申・問 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 他 講座終了後に、認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

◇認知症介護の切り札「グループホームでの生活」  
時11月8日(火)午後1時30分～3時  
場 上荻窪会議室(上荻3-16-6) 師 もえぎ西荻北職員 対 区内在住の方 定20名(申込順) 申・問 電話で、もえぎ西荻北・若王子 ☎3301-2036

◇介護に役立つ技術「知っておきたい高齢者介護のコツ」  
時11月12日(土)午後2時～3時  
場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 さんじゅ阿佐谷職員 対 区内在住の方 定20名(申込順) 申・問 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

◇認知症のある方とのコミュニケーションを学ぶ  
時11月24日(木)午後1時30分～3時  
場 西荻地区民生センター(桃井4-3-2) 師 ぐるーぷほーむはこぶね施設長・辻清哉 対 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

## SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

### 競技大会

●秋季ソフトテニス選手権大会  
時11月20日(日)午前9時～午後7時(予備日27日(日))  
場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目(男子・女子) = ダブルス戦①一般②成年(満35歳以上)③シニア1部(満45歳以上)④シニア2部(満60歳以上)⑤チャレンジの部(上級=70歳以上。初級・中級は年齢制限なし。男女混合・ミックスペアも可) 対 区ソフトテニス連盟加盟クラブ 員 定60組(抽選) 費1組2000円(中学生1組1000円(当日)) 申 往復ハガキ(記入例)にクラブ名、種目別の参加ペア・責任者の氏名、年齢制限のある種目は参加ペアの性別・年齢も書いて、11月9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) 問 田中 ☎3397-

6239(午後7時～9時)  
●区民体育祭 合気道演武大会  
時11月20日(日)午後1時～5時  
場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 対 区内在住・在勤・在学の方 合気道経験者 申・問 電話で、11月1日までに杉並合気会・梅田 ☎3394-3169 他 観覧も可

◇水中小運動  
レクリエーションの要素を取り入れた水中運動を行います。  
時11月7日(月)・21日(月)午前10時～10時55分 定各30名(先着順)  
◇初級者エンジョイスイム  
時11月10日(木)午前11時～11時55分 定10名(申込順) 申 11月4日から電話で、同プール  
―― 〈いずれも〉――  
場・問 杉十小温水プール(和田3-55-

### スポーツ教室

●ノルディック・ウォークで健康づくり  
時11月6日(日)午前10時(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険料含む)。別途ボールレンタル料540円 申・問 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュック・飲み物・帽子・タオル等持参。長寿応援対象事業

49 ☎3318-8763 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費 入場料 他 駐車場はありません

●荻窪体育館の教室  
◇小学生集まれ! ソフトバレーボール  
時11月6日(日)午前9時～11時  
場 区ソフトバレーボール連盟 対 区内在住・在学の小中学生 定15名(先着順) 費100円 他 体育館履き持参  
◇気軽にフィットネスⅡ～リラククスヨガ  
時11月6日(日)・13日(日)・20日(日)午後1時～2時30分  
場 山本美也子 対 区内在住・在勤・

在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各500円 申 各開催日の6日前から電話で、同体育館

◇障害者ユニカール体験教室  
基礎から試合まで指導します。  
時11月13日(日)午前11時～午後1時  
場 日本ユニカール協会理事・石井功樹 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(先着順) 費100円  
―― 〈いずれも〉――  
場・問 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

### その他

●新宿～青梅43キロメートルかち歩き大会  
時11月13日(日)午前8時  
場 集合 = 新宿西口中央公園水の広場 対 43kmを歩ける健康な方(10歳以下は保護者同伴) 費2000円(中学生以下1000円) 申 行事名・住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数を書いた用紙と参加費を、11月8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 問 同協会 ☎5391-1901

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

# 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

★カルテット N コンサート～アンサンブル・ソノール 時11月6日(日)午後2時～4時 場東京オペラシティ(新宿区) 内曲目=ベートーベン「弦楽四重奏曲 第15番 Op.132」ほか 対小学生以上の方定160名(申込順) 費3000円。学生・60歳以上2000円 甲ファクス(13面記入例)で、ななさわ音楽工房FAX3303-1210 同ななさわ音楽工房 ☎090-1545-5188 他区民5組10名招待(抽選)=ファクス(13面記入例)で、同団体

★城西病院ホスピタリティコンサート～荻窪が生んだ演奏家、日本で初の共演 時11月11日(金)午後7時～9時 場城西病院(上荻2丁目) 内出演=伊藤亜美(バイオリン)、リンナーソン洋美(ピアノ)▷曲目=ベートーベン「バイオリンソナタ第7番」ほか 定70名(先着順) 同病院・平木 ☎3390-4166

★コンサート2016 羽ばたけ視覚障害音楽家たち 時11月12日(土)午後1時30分～4時 場西荻地域区民センター 内出演=三浦沙耶、澤村祐司、橋本夏季、YOUTAほか 費3000円。学生2000円(前売りのみ) 甲3500円 甲・同電話で、視覚障害者支援総合センター ☎5310-5051(午前9時～午後6時。土・日曜日、祝日を除く)

★フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 時11月20日(日)午後2時～5時 場セシオン杉並 内出演=関根志郎(指揮・独奏)ほか▷曲目=ハイドン「交響曲第101番『時計』」ほか 定578名(申込順) 費1000円 甲・同電話・ファクス(13面記入例)で、フィルモア合奏団事務局 ☎3392-1077 FAX3392-1079 他区民100名招待(抽選)=往復ハガキ(13面記入例。2名まで連記可)で、11月4日(必着)までに同事務局「クレモニア内」(〒167-0051荻窪5-22-7-101)

★色とりどりのコンサート2016 時11月23日(祝)午後1時～5時 場セシオン杉並 内出演=三谷温▷曲目=ベートーベン「ピアノ・ソナタ『月光』」ほか 定500名(抽選) 費3000円。子供1500円(未就学児は入場不可。親子室は可) 甲往復ハガキ(13面記入例)で、11月8日(消印有効)までに国民音楽協会(〒168-0074上高井戸2-17-27) 同同会・野村 ☎3309-4007 他区民150組300名招待(抽選)=往復ハガキ(13面記入例)で、11月8日(消印有効)までに同会

★「西高の夕べ」TALK&MUSIC 時11月27日(日)午後2時～4時30分 場杉並公会堂 内・師講演=「なぜ指揮者によって音が変わる?」(大阪交響楽団常任指揮者・寺岡清高)▷演奏=「ドラマチック・プラス」(都立西高OB吹奏楽団) 定1000名(先着順) 同西高会・都立西高同窓会 ☎3332-1688(月～土曜日午前9時～午後4時。土曜日は正午まで。祝日を除く)

★和田トライアルウィーク 時10月29日(土)～11月27日(日)午前10時～午後9時30分/各店舗ごとに異なります 場和田商店街の参加店舗 内商店街の店主や近隣住民が講師の店舗の魅力体験するミニ講座 定30名(申込順)ほか 費1500円ほか 甲・同電話で、和田商店会・神戸 ☎3312-7888 他詳細は、同会 ☎http://wadashotenkai.jimdo.com/参照

★ボーイスカウト杉並第9団バザー 時11月3日(祝)午前11時～午後2時30分 場浜田山キリスト教会(浜田山4丁目) 内バザー、焼きそば、おにぎり等の販売ほか 同ボーイスカウト杉並第9団 ☎3313-7177

★2016第9コリアンまつり 時10月30日(日)午前11時～午後3時 場東京朝鮮第九初級学校(阿佐谷北1丁目) 内コリアンフードの

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

販売、チョコリで記念写真、雑貨・民芸品コーナーなど 同コリアンまつり実行委員会 ☎3338-9525 他詳細は、同イベント ☎http://www.koryo9.jp/

★ボーイスカウト杉並第12団バザー～おいしい野外料理を食べてゲームを楽しもう 時11月6日(日)午前10時～午後2時 場杉並第一小学校 同ボーイスカウト杉並第12団・渡辺 ☎3393-5058

★300mバス通りが巨大キャンパス～バス通りにチョコで落書きしよう 時11月6日(日)午後1時～2時30分(正午～午後1時に受け付け。雨天中止) 場西荻北4-5-30のバス通り▷受け付け=西荻北郵便局前(西荻北4丁目) 定200名(先着順) 費200円 同商店街ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439 他バスは迂回運転(午前11時～午後4時)

★MOA美術館杉並児童作品展 時11月14日(月)～18日(金)午後1時～5時・19日(土)午前10時～午後5時・20日(日)午前9時30分～午後3時 場女子美術大学(和田1丁目) 内「心豊かな人間づくり」を願う全国ネットの児童作品展 同奥山 ☎3383-4471

★親子で楽しむ環境フェスタ 燃料電池体験 時11月20日(日)午前10時～午後1時 場方南カルチャー(方南2丁目) 内環境講演「地域の手軽な環境活動」ほか 師産業環境管理協会CFP事務局・伊藤聖子ほか 対小学生とその保護者 定40名(申込順) 甲ハガキ(13面記入例)に保護者とお子さんの氏名(フリガナ)、お子さんの学年も書いて、11月10日(消印有効)までに+5℃にぞなえる会(〒168-0062方南2-23-22) 同同会・土田 ☎3318-4344

★だるま食堂の「日替わりコント定食」 時11月20日(日)午後2時～3時 場杉並公会堂 内出演=コントグループ・だるま食堂 対区内在住の方 定190名(申込順) 費前売り2500円。当日2700円(3歳以下膝上無料) 甲Eメール(13面記入例)に子育て応援券利用の有無も書いて、11月19日までに杉並親子劇場 ☎suginamiyokogekijou@jcom.hime.ne.jp 同同団体・渡辺 ☎3331-4381

## 講演・講座

★杉並青色申告会  
◇記帳確認と中間決算指導会 時11月1日(火)～30日(水)午前9時～午後4時(1人1時間程度) 内帳簿の確認、正しい記帳方法の個別指導 対事業所得者、不動産所得者 定各日15名(申込順) 甲電話で、各開催日の3日前までに同会  
◇個人事業主向け会計ソフト説明会 時・対11月8日(火)・9日(水)▷不動産所得=午前10時～11時30分▷事業所得=午後1時30分～3時 内「ツカエル青色申告」を使用した記帳方法の説明ほか 定各回10名(申込順) 甲電話・Eメール(13面記入例)で、11月7日までに同会 他長寿応援対象事業 — (いずれも) —

場・同杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) ☎3393-2831 同seminar@aoiro.org(電話は土・日曜日、祝日を除く) 師杉並青色申告会事務局職員 費各1000円

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室 時①11月1日(火)午前9時30分～10時30分②9日(水)③25日(金)午前9時30分～11時30分 場①阿佐谷地域区民センター②③room221b(浜田山3丁目) 師吉田真実 定各20名程度(申込順) 費①1000円②③各2000円 甲ファクス(13面記入例)で、グロービス商工研究会FAX5913-8105 同同会 ☎050-3786-0801

★石けん作り体験 時11月4日(金)午前10時30分～正午 場環境活動推進センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 甲・同電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時～午後5時)

★「シニアのための栄養とは」講演ほか 時11月1日(火)午前9時15分～正午 場浜田山会館 内血管の老化予防、認知症予防につな

## 外務省「日本・ブータン外交関係樹立30周年」認定事業

# 日本・ブータン外交関係樹立30周年記念「海外文化セミナー～ブータン」



日本・ブータン外交関係樹立30周年を記念して、海外文化セミナー「ブータン」を開催します。ブータングッズや資料の展示など、盛りだくさんのイベントです。あなたも幸せの国「ブータン」を一日体感してみませんか?

時・内・師11月26日(土)午後1時～5時▷ブータン政府観光局「日本・ブータン外交関係樹立30周年記念事業」～プロガーツアーレポート(写真家・横田裕一)=午後1時15分～2時15分▷講演会「幸せの国」～ブータンに暮らす人々の生き方(写真家・関健作)=2時30

分～4時/関健作写真展「ブータンに生きる人々」、ブータン物品販売場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 同杉並区交流協会 ☎5378-8833(平日午前8時30分～午後5時15分。土・日曜日、祝日を除く) 他車でのご来場はご遠慮ください。入退場自由

がる食事などについて、血管年齢測定師鎌倉女子大学専任講師・宇田川孝子、日本レインボー体操・小野敏郎ほか 対区内在住で65歳以上の方 定50名(先着順) 費100円 同レインボー体操代表・福武 ☎3317-2767 他ハンドタオル・水分補給できるもの持参

★わがまち一番体操祭り 時11月5日(土)午後1時～3時30分 場セシオン杉並 内・師講演「地域で育む健康長寿」(東京都健康長寿医療センター主任・河合恒)、わがまち一番体操、ギターと共に歌いましょう(ギターリスト・遠藤富幸) 対区内在住で65歳以上の方 定80名(先着順) 同わがまちいっばんの会・井上 ☎090-4006-4296

★柏の宮公園「剪定講習会」 時11月6日(日)午後1時～4時30分 場柏の宮公園 内植木剪定の基礎知識(講義)、きんもくせい・もち・もっこく等の剪定実習 師柏の宮公園くらぶ植木応援団 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費300円(保険料含む) 甲往復ハガキ(13面記入例)で、10月29日(必着)までに柏の宮公園くらぶ植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方) 同松田 ☎080-1274-7814 他手袋、筆記用具、お持ちの方は剪定バサミ、のこぎり持参

★心が通じる絵手紙 時11月11日(金)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 内絵手紙の基本と来年の年賀状作成 師日本絵手紙協会公認講師・小川栄子 対区内在住・在勤の方 定30名(抽選) 費500円 甲往復ハガキ(13面記入例)で、10月31日(必着)までに生きがいクラブ杉並・渡辺美智子(〒167-0042西荻北4-38-29) 同渡辺 ☎080-5482-6640

★郷土史講座 御門訴事件～葉隠武士の占領政策 時11月13日(日)午後1時30分～3時30分 場荻窪地域区民センター 師元東京農業大学講師・真板道夫 費500円 同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★ネイチャーゲーム～秋のアートを楽しもう 時11月13日(日)午後1時15分～3時45分 場都立善福寺公園 内ネイチャーゲーム、ドングリ工作、ドングリの試食 師日本シェアリングネイチャー協会公認指導者・小野恵子ほか 対4歳以上の方(小学2年生以下は親同伴) 定30名(申込順) 費1人300円 甲ファクス(13面記入例)で、11月4日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会・小野FAX5932-2664 同小野 ☎5932-2664 他動きやすい靴と服で参加

★読み聞かせ講座「エリック・カール絵本の魅力」 時11月19日(土)午後2時～3時40分 場産業商工会館 内「はらぺこあおむし」ほか 師絵本教育協会代表・浜島代志子 対区内在住・在勤・在学で子育て中の保護者、教育関係者ほか 定40名(申込順) 費1500円(子育て応援券利用可) 甲往復ハガキ(13面記入例)にお子さん同伴の有無と人数も書いて、11月16日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク(〒168-0073

下高井戸2-10-21-611井原方) 同井原 ☎070-6611-2925

★立教女学院短期大学主催図書館公開講座 時11月19日(土)午後1時30分～3時 場立教女学院短期大学 内・師講演会「大人の気づき、子どもの成長～絵本は心育のバイブル」(ノンフィクション作家・柳田邦男) 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定80名(申込順) 甲往復ハガキ(13面記入例)に性別も書いて、11月12日(消印有効)までに同大学(〒168-8626久我山4-29-23) 同同大学 ☎3334-7029

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時11月22日(火)～25日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場高井戸地域区民センター 内①基本操作、簡単な文章の作成など②基本操作、パソコンへの取り込みなど 師ITスクエア杉並 対区内在住で55歳以上の方 定各10名(抽選) 費各7000円 甲往復ハガキ(13面記入例)で、11月12日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) 同同団体 ☎090-4722-2574

★環境教育インストラクター養成セミナー 時11月26日(土)午前10時～午後5時・27日(日)午前10時～午後3時(全2回要出席) 場環境活動推進センター 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費7000円 甲・同電話・ファクス(13面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-5231 FAX3392-0606

## その他

★成年後見制度出張説明会 時11月1日(火)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 師杉並区成年後見センター相談員 対区内在住の方 定30名(申込順) 甲・同電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551

★土曜無料公証相談 時11月5日(土)、12月3日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) 場杉並公証役場(天沼3丁目) 内遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借などの公正証書の作成の相談 対区内在住・在勤の方 甲・同電話・ファクス(13面記入例)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

★不動産、住まいの無料相談会 時11月8日(火)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 内不動産、住まいに関わる法律・税金・建築・登記相談 師弁護士、税理士ほか 同全日本不動産協会中野・杉並支部 ☎3314-0988(午後1時～5時) 他関係書類がある場合は持参。事前予約可

★裁判所の調停委員による無料調停相談会 時11月12日(土)午前10時～午後3時30分 場武蔵野公会堂(武蔵野市) 内近隣問題、土地建物、金銭債務、夫婦関係、相続等の相談 同東京家事調停協会 ☎3502-8822(午前10時～午後4時)