

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 11/15 }
平成30年(2018年)
No.2241

チェコと日本。
2つの国のつなぎ手に。

日本から遠く離れた東欧の国、チェコで手に取った1冊の本で、日本に夢中になった少年がいました。彼の名はペトル・ホリーさん、当時14歳。日本の古典芸能、中でも歌舞伎に魅せられてチェコの名門大学から日本の大学院へ。チェコ文化を杉並の地から発信するペトルさんにお話を聞きました。なんでも、チェコ人と日本人は似ているのだとか…!?

特集

すぎなみピト

ペトル・ホリー



Contents — 主な記事 —

6 | 30年度健康づくり表彰 7 | 区民意向調査の結果がまとまりました 9 | 杉並区障害者週間 16 | 落ち葉感謝祭2018

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

新旧の豊かな文化が息づく杉並は、居心地がいい。

—日本で暮らして約20年。日本に興味を持ったきっかけは何だったのですか？

私が小さかった頃に、チェコで大人気の日本のテレビドラマがあったんですよ。「黄金の犬」というドラマで、チェコ放映時のタイトルは「白い犬のゴロ」。日本の方に聞いても大抵皆首をかしげるのですが、チェコでは国民的ドラマで、私も含めみんな夢中でした。そんな背景もあって日本に興味を持っていた私に、14歳のある日、母が日本に関する本を1冊くれました。読み終えたらすっかり日本に魅了されてしまったのが、全ての始まりです。

—そして、名門カレル大学で日本学を専攻されるに至ったんですね。

日本について学べる大学はカレル大学しかなかったので、頑張りました。日本語教室に通っていたのと、日本の本を大量に読んでいたのが強みになりましたが、「縁」も味方してくれたように思います。当時、カレル大学の日本学科は受験が3年に1度で、ちょうどその年だった。社会的にも社会主義体制が終わり、教育の豊かさや自由さが戻ってきた時期だった。運命のようなタイミングだったのです。

—その後、日本にいらっしやった。

大学1年生の時の短期留学が最初です。日本のイメージといえば、「ゴロ」で観ていたひと昔前の田舎の風景だったのですが、実際はずいぶん違いましたね(笑)。日本の古典芸能を紹介するビデオをチェコで観て、歌舞伎にすごく感銘を受けたので、銀座の歌舞伎座も訪れました。あの時の歌舞伎小屋独特の「におい」は、いまでも覚えています。一緒に観に行った他の留学生の多くは途中で飽きていましたけれど(笑)。

帰国後も、もう一度日本で勉強したいという気持ちが消えなくて。国費留学で再来日し、念願だった歌舞伎の研究に打ち込むことができました。その後、チェコ大使館が東京に創設したチェコセンターで初代センター長を6年間務め、任期を終えた後、チェコをさまざまな角度から紹介する「チェコ蔵」を立ち上げ、今に至っています。



—区内にお住まいのベトルさん。チェコ蔵の活動拠点でもありますが、杉並はどんな印象ですか？

最近荻窪に引っ越したのですが、区内で最初に住んだのは阿佐ヶ谷です。決め手になったのは、商店街。以前暮らしていた谷中の下町の雰囲気も好きだったのですが、それとはまた違う味わいがあったり直感的に好きになりました。商店街にアーケードがあるのも親しみが湧きましたね。傘を持つ習慣のない西洋人の私に向いているな、と(笑)。必要な生活用品はなんでもそろそろ、ただ散歩しながら人やお店を観察しているだけでもすごく楽しいです。



—実際に住んでみてお気に入りの場所はできましたか？

杉並は、所々に古き良き時代を感じられるスポットがあるのが気に入っています。今日のインタビューの場所(阿佐ヶ谷の名曲喫茶『ヴィオロン』)は心が落ち着く、大好きな場所です。あとは、ナポリタンのおいしい喫茶店がたくさんあるのもいいですね。チェコにナポリタンはないのですが、日本でナポリタンを食べると不思議と懐かしい味がします。子どもの頃におばあちゃんが作ってくれたフランクフルトを思い出すからでしょうか。

—杉並は、お仕事でも縁が深い町だとお聞きしました。

杉並に住む以前から、名画座の「ラピュタ阿佐ヶ谷」は何度も訪れたことがあって。大学院では演劇映像が専攻でしたので、日本の古い映画を観る機会も多くて、よく通いました。その後はチェコの映画監督、ヤン・シュヴァンクマイエルの作品を上映する際にトークイベントに出させてもらうなど、仕事でも何かとお世話になっていました。ところが、なぜか仕事で訪れている当時はラピュタ=阿佐ヶ谷にある、ということが結びついていなくて。引っ越してきた翌日に散歩で通りかかった時に初めて「あれ？ ラピュタってここにあったのか…！」と知って感激しました(笑)。すぐそばのミニシアター「ユジク阿佐ヶ谷」でも、チェコの映画を上映する際には解説などをさせてもらっています。それから、高円寺にある女子美術大学では昨春までチェコのアニメーションの授業を持っていました。そんな縁からか、昨年は「日本・チェコ国交回復60周年」として杉並区交流協会の「海外文化セミナー」でもチェコの魅力をお話しています。仕事の思い出もたくさん生まれている町ですね。

—日本で暮らして、チェコとの違いを感じることはありますか？

もちろん違いはありますが、チェコ人と日本人って、意外と気質の似ているところがあるように思います。チェコ人というのは、初対面では「ちょっと頑固」な印象だけど、付き合い合えば一生の友達になれる。それってどこか日本人にも通じるところがあるような気がして。「持ちつ持たれつ」を大切にしている人情な人も、共通する部分だと思います。あと、玄関で靴を脱ぐのも同じですね(笑)。

—チェコと日本がそんな部分で近いとは知りませんでした！

文化的にも、戦前から深く交流があったんですよ。とくに演劇や建築といった芸術面。チェコの演劇は戦前から日本で上演されていましたし、チェコ人の建築家が設計を手掛けた建物もたくさんありました。なかでも広島県物産陳列館(現在の原爆ドーム。チェコ人建築家ヤン・レツルの設計)が特に知られているものです。それから、チェコといえばクラシック音楽を想像する方も多いと思うのですが、日本に来て、夕暮れの町にドボルザークが流れはじめた時にはびっくりしました。「遠き山に日は落ちて」と呼ばれる、子どもたちが家に帰る時間の定番ソングになっていたとは…！

—杉並からのチェコ文化発信。これから挑戦してみたいことはありますか？

私が主宰するチェコ蔵は、チェコ語やチェコ料理の教室をはじめ、映画、アニメ、演劇の解説などを通して、さまざまなチェコの文化を発信しています。こんな分野でチェコのことを知りたい！と思う方がいらっしやれば、ぜひ声を掛けてください。いま考えているのは、チェコ・ヌーベルバーグ時代の映画を大々的に特集する映画祭を杉並でやってみたい、ということ。政治的な背景もあり、当時日本で上映することがかなわなかった名作がまだたくさんあるので、ぜひ日本の皆さんに観てほしいです。豊かで個性的な文化が息づくこの杉並の地で、そんな映画祭を開催できたらすてきなと思います。



すぎなみピト
interview

Meg
ペトル・ホリー

ドブリーデン!
(こんにちは)

Suginami Association for Cultural Exchange

杉並区交流協会で 異文化に触れて みませんか



昨年、ベトルさんが講師を務めた「海外文化セミナー」や、日本で暮らすことになった外国人がごみの分別や防災対策などを学ぶ「ウエルカム・パーティー」、異文化理解講座、日本語スピーチ大会など、杉並区交流協会では外国人の支援や、さまざまな文化の相互理解のためのイベント・講座等を開催しています。12月8日(日)には「海外文化セミナー ベトナム」も開催されます。詳細は、同協会 <http://suginami-kouryu.org/> をご覧ください。

ベトルさんの

好きな杉並

どちらもチェコとの縁あり！足を運んでみてくださいね。

▶ ラピュタ阿佐ヶ谷

「木々に囲まれた、ユニークな外観の小さな映画館。学生時代に古く珍しい映画を観に通い、仕事でもなにかとお世話に。劇場やレストランも併設されていて、好きな場所の一つです。」

<http://www.laputa-jp.com/>

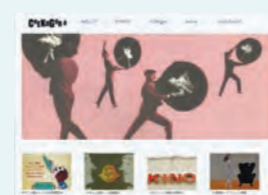
▶ 名曲喫茶 ヴィオロン

「巨大な蓄音機とスピーカーが設置され、クラシックな雰囲気が漂う喫茶店。こだわり抜かれた音響設備で、音楽をゆっくりと楽しむことができます。チェコにも滞在経験のある店主と縁があり、仲良くしています。」

<http://meikyoku-kissa-violon.com/>

◀ チェコッとディープなチェコを知ろう!!

ウェブサイト「チェコ蔵」



ベトルさん主宰のチェコ情報サイト。チェコ語や料理のほか、映画、アニメ、演劇などのチェコ文化を発信しています。イベント・講座の情報もあり!

<http://chekogura.com>

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金第3号被保険者の届け出は配偶者勤務先へ

第2号被保険者(厚生年金に加入している方)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入することになります。加入手続きは、第2号被保険者(配偶者)の勤務先で行います。国民年金保険料は、第2号被保険者が加入している年金制度が負担しますので、個人で納付することはありません。また、付加保険料や国民年金基金の申し込みはできません。

第3号被保険者加入の届け出以外に、下表の場合に届け出が必要です。詳細は、各手続き先または杉並年金事務所へお問い合わせください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

〈国民年金第3号被保険者に関する届け出〉

こんなとき	被保険者の種別	手続き先
配偶者である第2号被保険者が会社を退職したとき	第3号→第1号(※)	国保年金課 国民年金係 (区役所中棟2階)、 区民事務所
配偶者である第2号被保険者の扶養から外れたとき		
配偶者である第2号被保険者と離婚したとき		
配偶者である第2号被保険者が65歳になったとき		
本人(第3号被保険者)が就職して厚生年金に加入したとき	第3号→第2号	本人の勤務先
配偶者である第2号被保険者の勤務先が変わったとき	第3号→第3号(種別の変更はない)	第2号被保険者(配偶者)の勤務先
本人の住所や氏名が変わったとき	第3号→第3号(種別の変更はない)	第2号被保険者(配偶者)の勤務先
本人の年金手帳を紛失したとき(再交付の申請)		

※第1号被保険者とは、20歳以上60歳未満の自営業、学生、アルバイトの方などで、第2号・第3号被保険者以外の方。

生活・環境

都市計画案の縦覧と意見書の提出

「都市計画法」の規定に基づき、関係区の住民および

利害関係人は縦覧期間中に意見書を提出することができます。

☎①東京都市計画地区計画玉川上水・放射5号線周辺地区地区計画の変更案[杉並区決定] ②東京都市計画生産緑地地区の変更案[杉並区決定] ③東京都市計画公園(第3・3・74号 馬橋公園)の変更案[杉並区決定] ▶縦覧期間=①②11月29日(休)まで③11月20日(火)~12月4日(火)(いずれも土・日曜日、祝日を除く) ▶縦覧場所=都市整備部管理課(区役所西棟5階)。区ホームページからもご覧になれます▶意見書の提出=意見書(書式自由。区ホームページからも取り出せます)に都市計画案の名称・日付・住所・氏名を書いて、①②は11月29日、③は12月4日(いずれも必着)までに都市整備部管理課へ郵送・持参 ☎同課 ☎意見書は杉並区長宛て

施設情報

証明書コンビニ交付サービスの臨時休止

証明書コンビニ交付システム機器の更新のため、11月23日(祝)~25日(日)はマルチコピー機での各種証明書の交付を含む全てのコンビニ交付サービスが利用できません。

☎区民課住民記録係、課税課区民税係

上井草スポーツセンター 弓道場を開場します

同センターは31年3月15日(金)まで大規模改修工事中ですが、弓道場のみ12月1日(土)~31年1月31日(木)午前9時~午後5時は開場します(一部利用不可期間あり)。詳細は、「さざんかねっと」でお知らせします。☎スポーツ振興課施設管理係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

31年度区立児童館・学童クラブ非常勤職員

☎職種=①嘱託員(月16日)②パートタイマー▶募集期間=①12月7日まで②12月14日まで(応募資格・申し込み方法・勤務条件などの詳細は、募集案内をご覧ください)▶募集案内配布場所=児童青少年センター(荻窪1-56-3)、各児童館。区ホームページからも取り出せます ☎児童青少年課管理係 ☎3393-4760

区以外の求人

NPO法人すぎなみ環境ネットワーク補助職員

☎家具の修理・配送▶勤務期間=12月1日~31年3月31日(更新あり)▶勤務日時=月10日程度。午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を含む)。

水曜日を除く)▶勤務場所=リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4)ほか▶資格=軽トラックを運転できる方▶募集人数=若干名▶報酬=時給1000円▶その他=交通費支給(上限あり) ☎履歴書を、11月26日午後5時(必着)までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク(〒168-0072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

地域包括支援センターケア24阿佐谷・松ノ木常勤職員

☎高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか▶勤務日時=月~金曜日午前8時45分~午後7時15分、土曜日午前8時45分~午後5時15分(交代制。祝日を除く)▶勤務場所=ケア24阿佐谷(阿佐谷北1-2-1)、ケア24松ノ木(松ノ木3-3-4)▶資格=保健師、在宅経験のある看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員のいずれか▶募集人数=3名▶報酬=当運営法人規定による ☎電話連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しを、河北総合病院(〒166-8588阿佐谷北1-7-3)へ郵送・持参 ☎河北医療財団管理人事課採用担当 ☎5327-6226(月~土曜日午前9時~午後5時) ☎書類選考合格者には面接を実施

募集します

30年度杉並区スポーツ栄誉章対象者の推薦

全国、関東、東京都の体育大会などで優秀な成績を収め、区のスポーツ振興に寄与した方々に対し、その栄誉をたたえ表彰しています。

推薦締め切り日は12月21日です。制度、推薦の詳細は、お問い合わせください。

☎スポーツ振興課事業係

相談

住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談

☎11月22日(木)午後5時~8時30分 ☎納税課 ☎5307-0634~6

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎12月1日(土)午前9時~午後5時 ☎場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☎☎電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 ☎1人45分程度

31年度 学童クラブ入会児童を募集します

学童クラブは保護者が就労などにより、昼間留守になる家庭のお子さんを対象にした下校後の生活の場です。

入会の要件や申請方法など詳細は、「学童クラブ入会案内」(各学童クラブで配布)をご覧ください。

☎入会期間=31年4月1日~32年3月31日▶運営時間=月~金曜日=下校後~午後6時(祝日、年末年始を除く。学校休業日は午前8時30分から。午後6時~6時30分の延長可)。土曜日=午前8時30分~午後5時/時間延長・土曜日利用は要件あり。別途申請が必要▶利用料=月額4000円(別途おやつ代月額1800円)/減額・免除制度あり ☎区内在住または在学の小学生(重度重複障害のお子さんは高円寺北学童クラブを利用可) ☎入会を希望する学童クラブに連絡の上、入会申請書(各学童クラブで配布)・必要書類を直接、12月1日~31年1月19日(日曜日、祝日、12月28日~31年1月4日を除く。月~金曜日午前10時~午後6時、土曜日午前9時~午後5時)に希望学童クラブに持参 ☎各学童クラブ、児童青少年課 ☎3393-4760 ☎初めて入会を希望される方には面接を実施。朝と夕方の時間延長を検討しています。時間・料金は、確定後に「入会案内」等でお知らせします

住居番号表示板等を設置しています

住居番号表示板(えんじ色。縦6cm×横12cm程度の横書き)は、住居表示を明らかにするため、各戸の出入り口付近に貼り付ける表示板です。また、町名プレート(縦6cm×横6cm)は、住居番号表示板とともに貼り付けて住所の表示をより分かりやすくするためのものです。貼り付けてある表示板が古くなって文字が読みづらい、あるいは表示板がないという方には、新しいものをお渡ししています。

街区表示板(縦66cm×横12cm程度の縦書き)は、町名等(例=杉並区阿佐谷南一丁目15)を表記したプレートです。担当職員が街区の角などに設置、交換をしています。

いずれも設置を希望する方は、お問い合わせください。

☎区民課管理係住居表示担当



▲街区表示板(左)、町名プレート(右上) 住居番号表示板(右下)

震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救援活動の拠点)としていて、震災時に備えて訓練を実施しています。

会場下表のとおり 図防災課



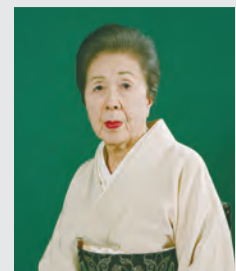
日程	時間	場所
12月1日(土)	午前9時30分～正午	高井戸第二小学校(久我山4-49-1)
	午前10時～正午	四宮小学校(上井草2-12-26)
		松溪中学校(荻窪2-3-1)
		杉並第九小学校(本天沼1-2-19)
	午前10時30分～11時30分	堀之内小学校(堀ノ内3-24-11)
	午前10時35分～11時45分	井荻小学校(善福寺1-10-19)
12月2日(日)	午後1時30分～3時30分	富士見丘中学校(久我山2-20-1)
	午前9時30分～正午	浜田山小学校(浜田山4-23-1)
	午前10時	杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21)
12月8日(土)	午前10時～正午	東原中学校(下井草1-28-5)
12月15日(土)	午前9時30分～11時30分	杉並第七小学校(阿佐谷南3-19-2)

※開始・終了時間は予定。

杉並名誉区民の訃報

河東節十寸見会芸総代の重要無形文化財保持者(人間国宝)で、杉並名誉区民の山彦節子(やまびこ・せつこ。本名:小林峯子(右写真))氏が10月30日、逝去されました。98歳。

謹んでご冥福をお祈りいたします。
図総務課

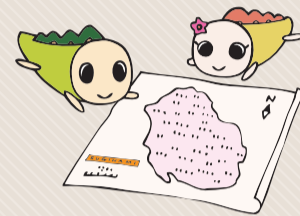


土砂災害ハザードマップを作成しました

1月30日付けで、東京都から杉並区内の7カ所が「土砂災害警戒区域」および「土砂災害特別警戒区域」として指定されたことに伴い、区では「杉並区土砂災害ハザードマップ」を作成しました。

区内の「土砂災害警戒区域」や「土砂災害特別警戒区域」の位置などが確認できます。ハザードマップの詳細は、区ホームページでご覧になれます。

図防災課防災計画担当



12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	13日(木) 午前9時15分～10時15分	-	-	19日(水) 午後1時30分～3時30分 ★電話で申し込み。(35名。申込順)	午前 7日(金) 21日(金) 午後 6日(木)	20日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	14日(金) 午前9時～正午	27日(木) 午前9時45分	12日(水) 20日(木) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	3日(月) 午前9時15分～10時	5日(水) 12日(水) 19日(水)	-	19日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 3日(月) 17日(月) 午後 7日(金)	21日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	6日(木) 午前9時～正午	4日(火) 午後1時30分	14日(金) 午前9時30分 26日(水) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	20日(木) 午前9時30分～10時15分	-	17日(月) 午後1時30分～4時	3日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木)	13日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	4日(火) 午前9時～正午	21日(金) 午前9時30分	7日(金) 午後2時 13日(木) 午後1時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水) 午前9時～10時	6日(木) 13日(木) 20日(木)	-	25日(火) 午前10時30分～午後0時30分 (生後9カ月頃から)	午前 26日(水) 午後 12日(水)	-	-	3日(月) 20日(木) 午前9時30分	10日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	21日(金) 午前9時15分～10時15分	-	-	20日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 13日(木) 午後 26日(水)	25日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	20日(木) 午後1時45分	4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。チェーン錠を付けるなど各自ご注意ください。

歯の健康相談 12月8日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ。

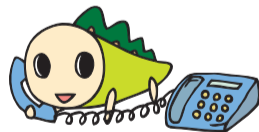
急病診療と医療情報案内

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

まず、電話で確認!
保険証・医療証を
忘れずに

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

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(受け付けは4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399(または☎5347-2252) 杉並区急病医療情報センター
土・日曜日、祝日:午前9時～翌日午前9時/平日:午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内サービス(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。

☎#7119(または☎3212-2323) 東京消防庁救急相談センター
24時間(年中無休)

11月21日(水)午前11時ごろ防災行政無線を用いた情報伝達試験を行います

全国瞬時警報システム(Jアラート※)の情報伝達を確実にするため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

上記時間に、防災行政無線から試験放送が流れます。

※国から緊急情報(地震・武力攻撃など)が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステム。

図危機管理対策課、防災課

放送内容

- ①チャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです」
- ④チャイム音

区内空間放射線量等測定結果

10月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

図空間放射線量率の測定については、環境課放射能対策担当。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400

※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。

30年度健康づくり表彰 受賞事業所・団体が決定しました

健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰する「健康づくり表彰」。30年度の受賞事業所・団体が決まりましたので、下記のとおりお知らせします(活動内容の詳細は、区ホームページに掲載)。
—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

最優秀賞

山崎製パン株式会社 杉並工場
(高井戸西3-2-30)



取り組み事例

従業員の健康づくり

玄米やもち麦などの健康米を売りとした弁当の社内販売や、2カ月間歩数計を携帯しウォーキングに取り組む「健康チャレンジキャンペーン」の実施、禁煙サポートなど、さまざまな取り組みを行っている。

地域貢献活動(食育)

区内の学童クラブや保育園などで自社製品を使った「サンドイッチ教室」などの食育活動を行い、栄養についての話や食べることの楽しさを伝えている。



▲30年度全国労働衛生週間でのRIZAPセミナー

山崎製パン株式会社杉並工場事務課長・杉山崇さん

当社では、毎年10月1日～7日の全国労働衛生週間に合わせ、さまざまな健康づくりのイベントを実施しています。今年度はRIZAPトレーナーによる健康セミナーを実施し、健康管理の大切さや自分の体を知る良い機会となりました。

当社では、従業員の健康づくり、安全で安心して働ける職場環境づくりは最も重要だと考えています。これからも従業員一人一人の健康づくりをさまざまな角度からサポートしていきたいと考えております。



事業所部門 優秀賞

●ちぎら医院

体重コントロールで生活習慣病の予防を目指す「西荻式ダイエット」の普及啓発

団体部門 優秀賞

●上荻元気プロジェクト

事業者の協力による高齢者と専門職の地域つながりづくりと、上荻元気体操で介護予防

●グループ山びこ&松ノ木 昼食会

ボランティアによる手作り昼食の提供で地域交流



●さくら会

ボランティアで成り立つ介護予防体操教室

●NPO法人杉並さわやかウォーキング

ポールウォーキングで健康増進

●善福寺川ラジオ体操会

雨の日も休まず活動し続け40年、ラジオ体操で健康増進

12月1日は 世界エイズデーです

世界レベルでのエイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、毎年12月1日を中心に世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

今年のキャンペーンテーマ

「アップデート!エイズ治療のこと HIV検査のこと」

治療法の進歩により、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても早期に治療を開始し継続することで、エイズの発症を防げるようになりました。

また、治療を継続して体内のHIV量が減少すれば、他の人への感染リスクも大きく低下します。

しかし、こうした変化が正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。情報をアップデート(更新)して正しい知識を持ち、感染が心配される場合にはHIV検査を受けましょう。

杉並保健所では、居住地にかかわらず匿名・無料でHIV抗体検査を実施しています(右表参照)。また、都内の保健所でも同様の検査を受けることができます。

☎杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

〈11月～31年3月の検査日程〉

検査項目	HIV・性感染症検査・結果日			HIV即日検査・結果日		
日程	検査日	11月21日	結果日 (検査日の翌水曜日)	11月28日	検査日	11月17日
		12月5日		12月12日		結果は検査から約1時間30分後(明確に陰性と判断できない場合は1週間程度)
		12月19日		12月26日		
		31年1月16日		31年1月23日		
		2月6日		2月13日		
		2月20日		2月27日		
		3月6日		3月13日		
		3月20日		3月27日		
内容	血液検査(HIV、梅毒抗体検査)、尿検査(クラミジア病原体検査) ※クラミジア、梅毒単独での検査不可。			血液検査(HIV抗体検査)		
受検時期	感染が心配される機会から60日以上経過			感染が心配される機会から90日以上経過		
申し込み	当日直接、杉並保健所 (受付時間=午前9時30分～10時30分)			<ul style="list-style-type: none"> ●すぎなみサンサンサイト http://www.npo-jhc.com/suginami-kensa/ から実施月の1日から検査の前日までに申し込み ●電話で、実施月の1日から検査日までの毎週金曜日正午～午後6時に予約専用電話 ☎5259-0330 		
場所	杉並保健所(荻窪5-20-1)					
備考	●匿名・無料で実施 ●診断書の発行はありません					

すぎなみレッドリボンプロジェクト エイズデーイベント 「これからの性について話そう」

本音で性の健康について考えてみませんか?

☎12月4日(火)午後5時30分～8時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 演説会、パネルトーク ▶ 出演=産婦人科医・上村茂仁、YouTuber・2すとりと、女優・石川優実ほか 定員200名(申込順) 申込 <http://suginamiaids.peatix.com/> から申し込み
☎杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 ☎空きがある場合当日参加も可。出演者への質問・相談も募集

冬も食中毒にご注意を!

ノロウイルスに要注意

食中毒が一番多い季節が冬であることをご存じですか? 冬はノロウイルスを原因とする食中毒が圧倒的に多く、注意が必要です。

この食中毒は、調理人の手指を介してウイルスが付着した食品や、ウイルスの蓄積した生がき等の二枚貝を食べることで発症することがあります。主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などで、原因となる食品を食べてから1~2日程度で発症します。

感染予防のポイント

- せっけんを使い、流水で十分に手を洗う
- 食品の中心部を85~90℃で90秒以上加熱する
- 感染者の便や嘔吐物を適切に処理する



細菌性食中毒

細菌性食中毒は梅雨や夏の時期に多く、冬場になると減少していくことが特徴です。しかし、カンピロバクターや、腸管出血性大腸菌などの菌は、少量で食中毒を起こすため、季節を問わず起こります。

これらの菌は、鶏肉や豚肉などに付着していることが多く、加熱不足の肉料理や、肉の生食が原因で食中毒を起こします。肉は中心部まで十分に加熱しましょう。

また、生野菜を原因とする腸管出血性大腸菌の食中毒も発生しています。生野菜を調理する際は、流水で十分に洗浄しましょう。また、必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウムを使用したり、加熱して殺菌したりしましょう。

● 食品衛生歳末対策事業を実施します

保健所では、多くの食品が出回る歳末に、食品などの衛生的な取り扱い、添加物の適正使用や適正表示を徹底するために「食品衛生歳末対策事業」を実施します。

岡杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991

区民意向調査の結果がまとまりました

区では、区民の皆さんの意識の変化やニーズを把握し、今後の区の施策に反映していくために、毎年「区民意向調査」を行っています。この中から、主な調査結果をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

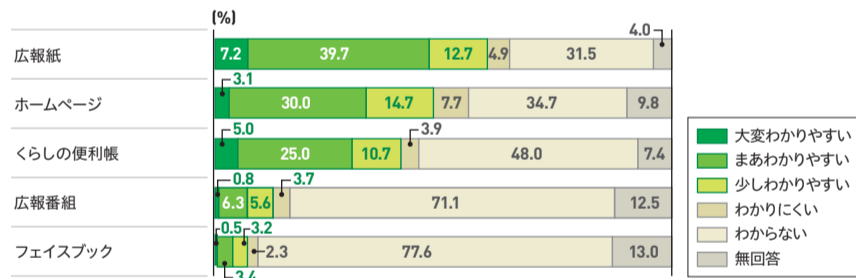
調査方法…区内在住で満18歳以上の男女1400人を無作為に抽出し、5月下旬~6月上旬に調査を行いました。回収率は74%でした。

結果報告書…区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、地域区民センターでご覧になれます(区政資料室で販売(800円))。

※「要約版」は区政相談課で無料配布(区ホームページでもご覧になれます)。

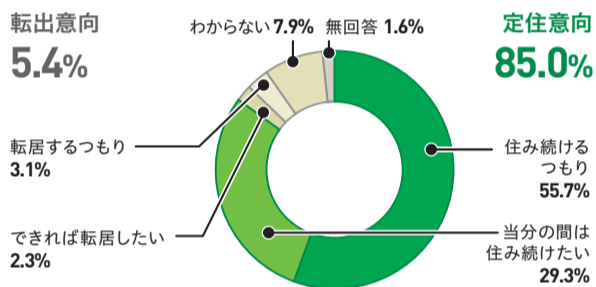
区が発信する情報のわかりやすさ

区が発信する情報について、分かりやすいか聞きました。



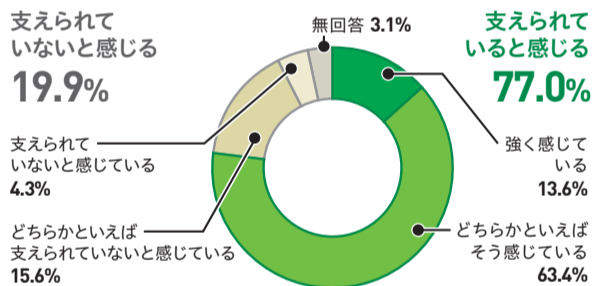
定住意向

これからも引き続き区にお住まいになるか聞きました。



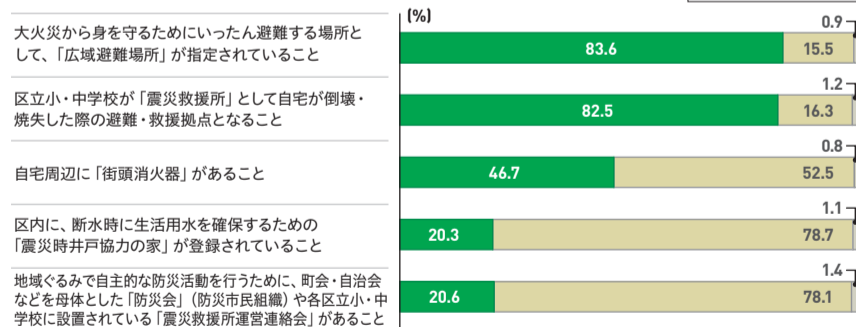
地域の子育て支援(調査対象=18歳未満の子どもがいる方(257人))

子育てが地域の人に(もしくは社会で)支えられていると感じるか聞きました。



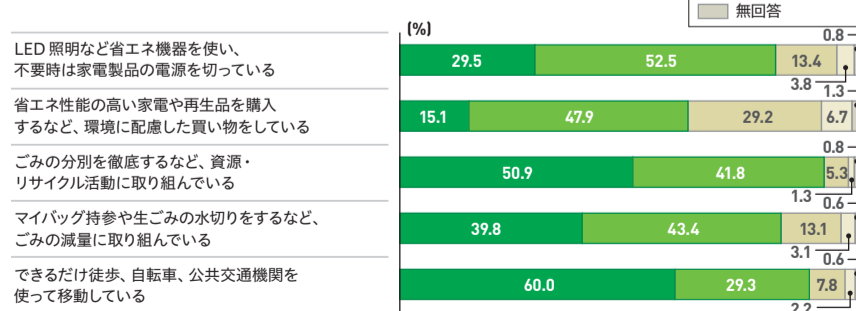
震災対策に関する周知度

震災対策に関して知っている内容を聞きました。



環境に配慮した行動への取り組み

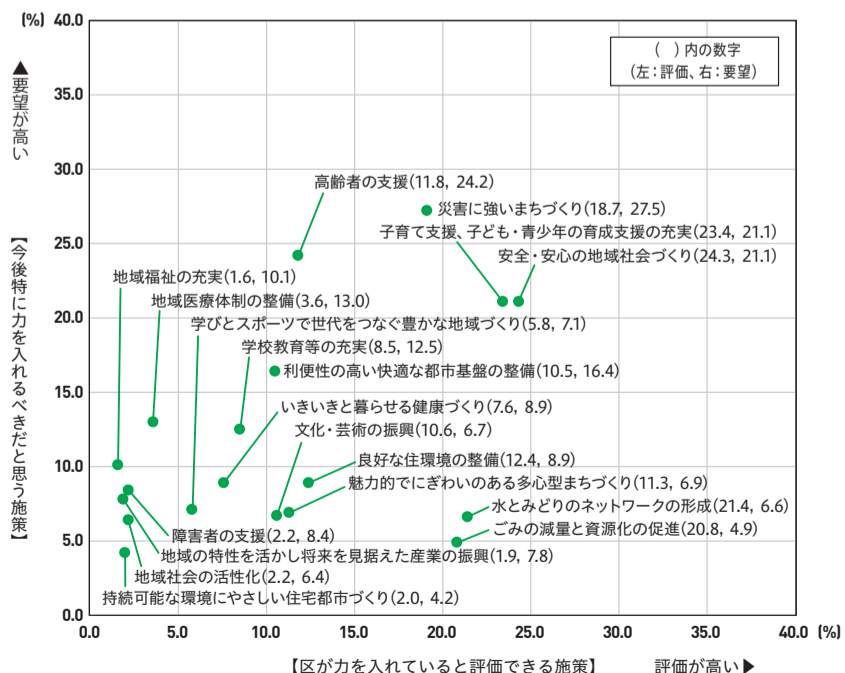
環境に配慮した行動への取り組みについて聞きました。



※端数処理の関係で合計が一致しない場合があります。

杉並区の施策の評価と要望

このグラフでは、施策の評価が低く、施策の要望が高い領域(左上方)にある項目が比較的住民ニーズが高いもので、今後の行政課題となるものと考えられます。



※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。

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

12月4日～10日は
人権週間です

人権とは、誰もが生まれながらに等しく持っている、人として幸せな生活を営むための権利です。この権利が尊重される社会を実現するために、家庭、学校、職場、地域社会などでその意義や重要性を考え、普段から人権への意識を育てていくことが大切です。

—— 問い合わせは、総務課へ。

DV(配偶者、パートナーなどからの暴力)は人権侵害かつ犯罪

DVには身体的暴力のみならず、精神的・性的・経済的暴力等も含まれます。家庭内・当事者間だけの問題ではなく、社会全体で解決すべき問題です。男女が社会の対等なパートナーとして活躍するためには、暴力行為は絶対にあってはなりません。一人で悩まず相談してください。

問い合わせ すぎなみDV専用ダイヤル☎5307-0622、各福祉事務所、警察署

子どもの人権を守ろう

大人による子どもの虐待、子ども間でのいじめ、児童買春や児童ポルノなど、子どもの人権が脅かされる状況が数多く発生しています。

子どもの様子がいつもと違うと感じたり、虐待やいじめかもしれないと思われるときは相談してください。

子どもたちへ

つらい^{おも}思いをしていたら、
がまん^{そうだん}しないで相談してください。

問い合わせ

●子ども家庭支援センター

児童虐待の相談・連絡=☎5929-1902、そのほか子どもや保護者からの相談=ゆうライン☎5929-1901

●特別支援教育課(済美教育センター内)

来所教育相談☎3311-1921(予約制)、電話教育相談☎3317-1190

●済美教育センター、すぎなみいじめ電話レスキュー

主に子どもからの相談専用窓口☎0120-949-466、☎080-8825-0119

高齢者の尊厳ある暮らしを目指して

高齢者虐待とは、単に身体的な暴力による虐待だけではなく、暴言、脅し、嫌がらせ、無視、金銭の搾取といった行為も含まれます。

高齢者虐待には、長い介護負担や家族関係の問題などが理由で家族等から受ける場合と、介護保険施設等で職員から受ける場合があります。

高齢者やその家族等を地域で温かく見守り、孤立を防ぎましょう。虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は、ご相談ください。

問い合わせ

●家族等からの高齢者虐待の相談・通報窓口

高齢者在宅支援課地域支援係☎5307-0648

●各地域包括支援センター(ケア24)

●介護保険施設等における高齢者虐待の相談・通報窓口

介護保険課事業者係

障害の有無にかかわらず、安心して暮らすことができる 共生社会の実現を目指して

障害があることを理由に差別や虐待を受けたり、嫌な思いをするといったことが今も起こっています。

誰もが住み慣れた地域で自分らしく生活をしていけるよう、障害への理解を深め、適切な配慮や支援を行い、皆で支え合う社会を築いていきましょう。

問い合わせ 障害者施策課管理係・地域ネットワーク推進係▶障害者虐待専用☎5307-0783☎3312-8808

犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」(9面参照)です。区では、「総合支援窓口」を開設し、犯罪被害者等の支援を行っています。

問い合わせ 犯罪被害者総合支援窓口相談専用☎5307-0620

性的少数者(性的マイノリティー)に対する差別や偏見をなくそう

性的少数者とは、「性的指向」(どのような性の人を好きになるのか)・「性自認」(身体の性とは別に、自分自身がどのような性だと考えているか)に関する少数者をいいます。

多様な性に関する正しい認識と理解を深め、差別や偏見をなくしましょう。

問い合わせ 男女平等推進センター一般相談☎5307-0619、総務課

外国人も共に地域の一員

区には1万7000人を超える外国人の方が住んでいます。その中には、言葉や文化・生活習慣の相違などによる誤解や行き違いで、偏見や差別、嫌がらせを受けている人がいます。

ますます国際化が進む中で、他国の文化を尊重し、その多様性を受け入れ、共に地域で生活する一員であるという気持ちを持つことが大切です。

問い合わせ 文化・交流課

拉致問題の早期解決を

12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

区では、拉致被害者全員の早期救出と拉致問題の一日も早い全面解決に向けて、拉致被害者家族の支援を行っています。拉致は犯罪行為であり、重大な人権侵害です。拉致問題への関心を高め、認識を深めていくことが必要です。

北朝鮮拉致被害者家族支援パネル展

☎12月10日(月)～14日(金)午前8時30分～午後5時(14日は4時まで)
場区役所2階区民ギャラリー

問い合わせ 区民生活部管理課

部落差別をなくそう わが国固有の人権問題

部落差別は、日本社会の歴史の中で形成された身分差別です。今なお、インターネット上の差別的な書き込みや公共施設への落書きなどの事例があり、基本的人権を侵害されているわが国固有の重大な人権問題です。

問い合わせ 総務課

人権パネル展

小中学生の人権作文や人権の花の絵などを展示します。

☎12月5日(水)～7日(金)午前9時～午後5時(7日は3時まで) ☎区役所1階ロビー

問い合わせ 区政相談課

人権相談員による人権相談

☎毎月第4金曜日、午後1時～4時(受け付けは3時まで) ☎直接、相談室(区役所西棟2階)

問い合わせ 区政相談課

11月26日(月)～12月2日(日)は 杉並区障害者週間 共に生きる社会を めざして

障害者週間とは、広く障害者の福祉について関心と理解を深めるとともに、障害者がさまざまな活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられた期間です。

区では、この期間にさまざまな催しを開催します。障害のある方もない方も催しと一緒に楽しみながら、互いに知り合い、つながり合うことで、共に生きる心豊かなまちをつくっていきましょう。

—— 問い合わせは、障害者施策課へ。

障害者団体・施設 パネル展

📅 11月26日(月)～30日(金)午前8時30分～午後5時(30日は3時まで) 📍 区役所2階区民ギャラリー

ふれあい美術展

区内の特別支援学級・特別支援学校や障害者団体、障害者施設の皆さんが制作した作品や、「ふれあい運動会」「ふれあいフェスタ」のポスター原画応募作品を展示します。

📅 11月30日(金)～12月2日(日)午前10時～午後4時(12月2日は3時まで) 📍 セシオン杉並(梅里1-22-32) 🚗 車での来場不可

ふれあいフェスタ2018

📅 12月2日(日)午前10時～午後3時30分 📍 セシオン杉並(梅里1-22-32) 📞 手話通訳・要約筆記あり。車での来場不可



会場	時間	内容
ホール	午前11時30分～正午	杉並区障害者自立生活者等表彰式 区内で努力して自立した生活を営んでいる障害者と、障害者を長年にわたり支援し続けてきた協力者の方々の功労をたたえ、表彰します。
	午後1時～3時30分	映画上映会「母と暮せば」(下記参照)
展示室	午前10時～正午	パルーン・アート、似顔絵コーナー
	午前10時～午後2時30分	ポッチャ体験コーナー
	午前10時～午後3時	消防署展示コーナー
屋外	午前10時～午後2時	模擬店、物産展、被災地障害者支援販売
	午前10時10分～11時15分	ダンスパフォーマンス、手話ダンス、エイサー ▶ 出演=Dancin' Festa 舞祭組、ポプラ・さくら、ハイサイチャンプルー伏見組

※イベントの時間・内容等は、変更になる場合があります。

入場無料 映画上映会「母と暮せば」 (字幕・音声ガイド付き)

👤 350名(先着順) 📅 午前10時から整理券を配布

©2015「母と暮せば」製作委員会



11月25日～12月1日は 犯罪被害者週間です

被害後もさまざまな困難(二次的な被害)に直面することがあります



犯罪被害は、いつ誰の身に起こっても不思議ではありません。自分の家族や友人の身に起こってしまったら自分のこととして考え、傷ついた被害者の痛みを理解することが求められています。

被害者の置かれている状況を知っていただくため、17年12月に内閣府が「犯罪被害者週間」を定めました。

区では、18年4月から犯罪被害者総合支援窓口を開設して必要な支援を行うとともに、啓発活動にも取り組んでいます。

—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

どう接したらいいのでしょうか

直面する困難を理解し、気持ちを大事にした接し方や言葉がけを心掛けましょう。

例えば…

- 話にしっかり耳を傾け、さえぎらずゆっくり聴く
- 怒りや悲しみの感情を否定することなく受け止める
- 孤立しないよう配慮する

何気ない行動や言葉でも、ときに傷つくことがあります。

例えば…

- 興味本位で事件の話聞き出そうとする
- 被害当時の被害者の行動を責める
- 知り合いなどに無責任に話をする
- 安易な励まし・慰め

区の犯罪被害者総合支援窓口をご利用ください

犯罪被害者総合支援窓口(区役所西棟7階)

相談専用 ☎ 5307-0620 (月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く))

▶ 支援内容=相談・情報提供、一時利用住居の提供、資金の貸し付け、手続きなどの補助・付き添い、日常生活への支援

その他の犯罪被害相談窓口

警視庁「犯罪被害者ホットライン」

☎ 3597-7830 (月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く))

区内警察署の犯罪被害者支援担当

杉並 ☎ 3314-0110 / 荻窪 ☎ 3397-0110 / 高井戸 ☎ 3332-0110

地域活動のポータルサイト **すぎなみ地域コム**



—— 問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381へ。

今週のイベント情報や地域活動の情報が満載

すぎなみ地域コムは、地域活動のためのポータルサイトで、区内のNPO法人、町会・自治会などさまざまな団体のイベント・地域活動の情報などをインターネットで見ることができます。右記2次元コードからアクセスできます。



団体の活動をWebで簡単にPR

団体のホームページを無料で作成できます。すぎなみ地域コムのトップページからお申し込みください。団体向けの登録説明会(毎月)、ページ作りのコツや写真加工などを学ぶブラッシュアップ講座、団体同士の情報交換・交流の場となる「ユーザーの集い」を開催して、皆さんの活動を応援しています。説明会等の詳細・申し込みは、お問い合わせください。

☎すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260

すぎなみ地域コムに掲載するバナー広告を募集します

☎掲載開始月=応相談 ▶ 広告掲載位置=トップページ3カ所(右図赤枠参照) ▶ サイズ・広告料=(小・固定式)横234×高さ250ピクセル=1万2000円、(大・スライド式)横705×高さ280ピクセル=2万7000円 ▶ 掲載単位=3カ月(再申し込み可) ☑「バナー広告募集要項」(すぎなみ地域コム〈左記2次元コードからアクセスできます〉から取り出せます)を確認の上、申込書に事業概要が分かる資料と掲載予定の広告原稿を添えて、NPO法人TFF ☒netinfo@npo-tff.orgへEメール ▶ 掲載決定=申込順に選定し確定 ☑同団体 ☎5397-3400 ☑早期申し込み・長期申し込み割引、オプション制作など、詳細は「バナー広告募集要項」参照



すぎなみ地域コムから発信しています

アートカード&コミュニティ研究会 〈ぐ〜んと伸ばそう!健康寿命!〉

アートカード&コミュニティ研究会では、美術作品の絵はがき「アートカード」を使った高齢者向けおよび世代間交流のゲームを開発、身近な場所で気軽に楽しめるようにしています。グループでの対話を重視する美術鑑賞は人々の心を豊かにし、脳を活性化し、コミュニケーション力を育む効果が期待で

きます。美術の専門知識がなくても大丈夫、研修を受けられるので安心です。

詳細は、すぎなみ地域コムからご覧ください。気軽に参加して、やりがい、仲間、学び、健康長寿を手に入れませんか。

☑同会事務局 ☎5378-8179



すぎなみ子ども・子育てメッセ

ボランティア募集

☎会場案内、スタンプラリー説明、パン等の販売係など ▶ 募集人数=30名以上 ▶ その他=ボランティア保険加入。弁当・謝礼(交通費程度)、ボランティア証明書発行あり ☎高校生以上の方 ☑電話・Eメール(12面記入例)で、12月17日までにすぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内) ☒messe-t@city.suginami.lg.jp ☑子育て支援課管理係

すぎなみ子ども・子育てメッセとは

乳幼児親子や、子育てを応援している地域の団体、企業などが集い、知り合い、つながり合うきっかけとなるイベントです。親子で一緒に参加できるスタンプラリーや、人形劇、さまざまなワークショップなどでにぎわいます。

すぎなみ子ども・子育てメッセ

☑31年2月24日(日)午前10時~午後4時 ☑セッション杉並(梅里1-22-32)

すぎなみ教育シンポジウム



「持続可能な社会や学校、地域をつくるために」「多様な見方・考え方・感じ方・在り方をお互いに分かり合うために」という2つの視点を軸に、「これからの杉並の教育」を考えるシンポジウムです。後半は、少人数でのグループワークを行います。その中で話し合ったことを皆さんのフィールドに持ち帰り、共有していただければと思います。みなさんの参加をお待ちしております。

☑12月15日(土)午後1時30分~4時30分 ☑高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ☑自由学園最高学部特任教授・成田喜一郎、元天沼小学校長・福田晴一、文化庁著作権課・岡嶋美和、杉並区教育委員会教育長 ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑300名(申込順) ☑電話・Eメール(12面記入例)で、12月14日までに学校支援課学校支援係 ☒gakko-sien@city.suginami.lg.jp ☑同係 ☑手話通訳あり(事前申込制)。筆記用具持参

毎月15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!

すぎなみ学倶楽部



都電杉並線の思い出~杉並にチンチン電車が走っていた頃

大正末期から昭和半ばまで、杉並区内に路面電車が走っていたことをご存じですか。大正10年に、現・西武鉄道の西武軌道線として、荻窪—淀橋(新宿区)間が開通。のちに東京都に買収され、「都電杉並線」として新宿駅を起点に、終点の荻窪駅まで青梅街道を7.3km運行していました。昭和38年に営団地下鉄(現・東京メトロ)丸ノ内線の開通により役目を終えるまで区民の貴重な足として親しまれていました。

「都電杉並線」を、電車が鳴らす鐘の音から「チンチン電車」の愛称で呼んでいた人も多かったでしょう。区民の皆さんからもすぎなみ学倶楽部に多くの投稿をいただいています。

当時、天沼停留所の近くに住んでいた藤崎さん。「杉並第七小学校の課外授業で、チンチン電車を利用して蚕糸試

験場(現・蚕糸の森公園)まで行き、蚕を小学校まで運んで、繭になるまで育てたこともあり」と、昔を振り返ります。同じく当時小学生だった久保田さんは、昭和31年、若ノ花(のちの横綱・初代若乃花)の優勝パレードを見るために「都電杉並線」の鍋屋横丁停留所まで出掛けたそうです。「新宿方面から若ノ花を乗せたオープンカーが来ました。若ノ花は、まわしだけで上半身は裸だった。通りすぎるときにたいた若ノ花の肩が、すごく硬かったことを今でも覚えています。」と、投稿いただきました。

すぎなみ学倶楽部では、この他にも寄せられた「都電杉並線」の思い出を紹介しています。歴史資料コーナーには、貴重な資料の写真も掲載しています。秋の夜長に、昭和の杉並に思いをはせてみませんか。(館)



写真提供:郷土博物館

すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶ 歴史 ▶ 記録に残した歴史 ▶ 【区民投稿】都電杉並線の思い出



☑産業振興センター観光係 ☎5347-9184

※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。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く))。

★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会
〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院
☎11月24日(土)、12月8日(土)▶受け付け
=午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで
プラネタリウム鑑賞と星座早見盤工作教室★
☎12月2日(日)①午前10時・11時15分・
午後1時・2時15分②午前10時40分・
11時55分・午後1時40分・2時55分
①ドーム型移動式プラネタリウムで
の星空鑑賞②星座早見盤の工作と使い
方ほか 未就学児～小学生(未就学
児は保護者同伴) 定①各回18名②各
回20名(いずれも先着順。全回分の整
理券を午前9時30分から配布) 他協
働先=社会教育センター、近隣小学校
PTA

…… いずれも ……
場井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会
〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
**楽しく学べる防災まつり(防災フォー
ラム2018)★**
☎12月2日(日)午前10時～午後3時30分
場同センター 内師大災害時の地域医
療に関する講演会(荻窪病院病院長・
村井信二)、AR浸水体験、起震車、
シールラリー、キャラクターとの写真
撮影ほか 未就学児以上の方 費一
部有料 他協働先=荻窪地域区民セン
ター協議会
善福寺公園の生きものたちの冬越し
☎12月4日(火)午前9時30分～正午 場
善福寺公園(善福寺2・3丁目) 師日
本自然観察路研究会代表・児玉芳郎
定25名(抽選) 費100円(保険料含
む) 往復はがき(12面記入例)で、
11月26日(必着)までに同センター
へ汚れてもいい靴で、温かい飲み物・
タオル・筆記用具、お持ちの方は双眼

鏡持参。雨天時は同センターでの講義
に変更。長寿応援対象事業
**ビューティーストレッチ～美しい体づ
くりと健康のために**
☎12月7日(金)・14日(金)午後2時～4時
(全2回要出席) 場同センター 内セ
ルフマッサージ、膝痛や腰痛に効果
的なストレッチほか 師オリエント
ビューティー観音ヨガ主宰・小林啓子
定25名(抽選) 費100円(保険料含
む) 往復はがき(12面記入例)で、
11月27日(必着)までに同センター
へ運動しやすい服装で、飲み物・バス
タオル・ハンドタオル持参。長寿応援
対象事業
**ちょっと素敵な午後 2018クリスマス
コンサート**
☎12月16日(日)午後2時～4時30分 場
同センター 内出演=あにまあと
(ポカール&ピアノ)、ハンドベルアン
サンブルDolce、都立杉並高等学校吹
奏楽部 定340名(先着順) 他小学
生以下は保護者同伴。車椅子席あり
(5席。事前申込制)

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
リズム&ストレッチ教室
☎12月4日(火)・18日(火)午後1時30分～
3時30分(計2回) 場同センター 師
後藤鈴香 定30名(抽選) 費200円
往復はがき(12面記入例)で、11月
25日(必着)までに同センター
荻窪寄席
☎12月9日(日)午後1時30分～3時30分
場松溪中学校(荻窪2-3-1) 内字幕付
き落語、太神楽曲芸▶出演=金原亭馬
玉、翁家和助▶演目=「湯屋番」「芝
浜」 定400名(先着順) 他靴を入れ
る袋、上履き持参
アート展 作品の募集
☎アート展=31年2月9日(土)・10日(日)午
前10時～午後4時(10日は3時30分ま
で) 場同センター 内募集作品=絵
画(10号以下)、彫刻(1m以下)、工

芸品、写真(半切以下)、書(半切程
度まで) 宛区内在住・在勤・在学
の方 申込書(同センター、本天沼区
民集会所(本天沼2-12-10)で配布)
を、12月14日(必着)までに同セン
ター☎3398-9128へ郵送・ファクス・
持参 他同一種目での出品は原則1人1
点。作品搬入は各自で実施。応募者多
数の場合、同センター・本天沼区民集
会所利用者優先

阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
**子育て支援スペシャル～大切な我が子
を守る安全・安心ライフ★**
☎12月1日(土)午後1時30分～3時 場
細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 内1
部=子育ての中から、家の内外での安
全・防犯の心構え・準備▶2部=今後
の杉並区の子育て支援の取り組み 師
セコムホームセキュリティアドバイザー・
瀧澤巴、区子育て支援課長 定
60名(先着順)
**クリスマスコンサート2018～笑って
歌ってハッピークリスマス**
☎12月8日(土)午後2時～4時 場同セン
ター 内1部=弦楽四重奏(アンサンブル
あさがや)▶2部=音楽と落語(濱乃
志隆) 定80名(抽選) 往復はがき
(12面記入例)で、11月26日(必着)ま
でに同センター 他長寿応援対象事業
**初笑い阿佐谷の落語会「新春阿佐谷
寄席」**
☎31年1月13日(日)午後2時～4時 場同
センター 内古典落語▶出演=都家西
北、事例亭独楽太、吾妻亭明也、荻灯
亭ばん喬、五反田之制作、高円寺亭若
乱珍、高円寺亭小鈴(お囃子) 定70
名(抽選) 往復はがき(12面記入例)
で、12月26日(必着)までに同セン
ター 他長寿応援対象事業
**シニアフォーラム2019 この街の元気
なシニアに聞いてみよう!★**
☎31年1月19日(土)午後1時30分～4時
30分 場同センター 内師第1部=公
開インタビュー(ダイヤ高齢社会研究
財団主任研究員・澤岡詩野ほか)、フ
レイル簡易チェック(区フレイルサ
ポーター)、椅子に座って「体ほぐし
ストレッチと脳トレ」(シナプソロジー
インストラクター・斉藤なみゑ)▶第
2部=バイオリンとピアノによるデュ
オコンサート(西森真弓、蒔田道子)
定70名(抽選) 往復はがき(12面
記入例)で、12月20日(必着)までに
同センター 他長寿応援対象事業
**2019あさがや区民センターまつり出
演・出展者募集**
☎2019あさがや区民センターまつり=

31年3月2日(土)・3日(日) 場同センター
宛主に同センター、阿佐谷地域で活動
している、文化・芸術・スポーツ等の団
体・グループ・個人▶出演=音楽、各
種ダンスほか▶出展=手芸、絵画、工
芸ほか 往復はがき(12面記入例)
に団体・グループ名、代表者名、出演・
出展内容、希望日も書いて、11月30日
(消印有効)までに同センター 他申し
込み多数の場合希望に沿えないことが
あります。説明会の日程は後日連絡

高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
クリスマスリースづくり
☎12月7日(金)午後2時～4時 場同セン
ター 師持田浄慧 定20名(抽選)
費2000円 往復はがき(12面記入例)
で、11月26日(必着)までに同セン
ター 他長寿応援対象事業
あわてんぼうのクリスマス会
☎12月15日(土)午後1時30分～3時30分
場和田小学校(和田2-30-21) 内和
田中学校吹奏楽部の演奏、マジック、
キッズダンスショーほか 定150名
(先着順) 他未就学児は保護者同伴。
上履き持参

高井戸地域区民センター協議会
〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
江戸幕末杉並ヒストリー
☎12月13日(木)午前10時～11時30分
場同センター 師東京学芸大学副学
長・大石学 定70名(抽選) 費100
円 往復はがき(12面記入例)で、
12月3日(必着)までに同センター
他長寿応援対象事業

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
気象の話
☎12月19日(水)午後2時～4時 師入田
央 定50名(抽選) 往復はがき
(12面記入例)で、12月3日(必着)ま
でに同センター 他長寿応援対象事業
子どもまつり発表団体・模擬店募集
☎子どもまつり=31年2月3日(日)午前10
時～午後3時 場同センターを利用して
いるグループまたは周辺地域に住んで
いる方(業者出展不可) 往復はがき
(12面記入例)に、参加内容、希望時
間(発表は1グループ30分程度)、参加
人数、必要備品も書いて、12月7日(必
着)までに同センター 他詳細は、同
センター協議会ホームページ参照
…… いずれも ……
場永福和泉地域区民センター

「てくてく」は、春と秋の年2回、区で発行している交流自治体の
いろいろな情報をお伝えする情報誌です。「てくてくスポーツ」で
は、スポーツに特化した情報を「広報すぎなみ」でお知らせします。
—— 問い合わせは、文化・交流課交流推進担当へ。

みちくさ夜桜マラソンin 南伊豆町
☎31年2月23日(土)午後5時～8時 場下賀茂温泉「銀の湯会館」(静岡県賀
茂郡南伊豆町下賀茂247-1) 内費20km=5500円、10km=4500円、5km=
3500円 未就学児以上の方(18歳以下は保護者の同意が必要) 申込[http://
michikusa-ultra.com/event/index.html](http://michikusa-ultra.com/event/index.html)から31年1月26日までに申し込み
場みちくさマラニック走援隊☎045-900-2036

民営化宿泊施設をご利用ください
弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町湊781)
阿佐ヶ谷駅発着2泊3日バスツアー
運行日程 31年1月29日(火)～31日(木)、2
月25日(月)～27日(水)、2月27日(水)～3月1
日(金)、4月1日(月)～3日(水)・3日(水)～5日(金)
料金(5食付き) 2万2740円(区民補
助金適用後。別途入湯税260円(12歳
以上))
※65歳以上・障害者の方は2000円引
き。子ども・区外の方の料金はお問
い合わせください。
最少催行人数 20名(2名から申し込
み可)
申し込み・問い合わせ 弓ヶ浜クラブ
☎0120-412-224(平日午前10時～午
後5時)

※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。



イベントひろば
EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

杉並の残したい風景展2018

11月23日(祝)～26日(月)午前10時～午後4時30分(26日は3時まで) 場角川庭園(荻窪3-14-22) 園みどり公園課みどりの計画係 11月26日午後1時～2時にギャラリートークとワンポイントレッスン「建物の描き方」を実施

障害者のつくる品物フェア

区内障害者施設が一堂に集まり、手作りの商品を販売します。
12月3日(月)午前11時～午後3時・4日(火)午前10時～午後2時 場区役所1階ロビー 園障害者生活支援課 他主催=すぎなみ仕事ねっと

65歳からの身体能力測定会 シニア

12月6日(木)②18日(火)午後1時30分～4時45分▶受け付け=午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分 場①高円寺地域区民センター(梅里1-22-32) ②杉並保健所(荻窪5-20-1) 園運動機能(握力・片足立ち・5m歩行・アップアンドゴー測定)と口腔機能(パタカ測定)、身長・体重・筋肉量の測定、健康運動指導士による健康体操 園区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 園荻窪保健センター☎3391-0015 他運動できる服装・靴で、飲み物・お持ちの方ははつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

バリアフリー映画会「僕らのごはんは明日で待ってる」

12月8日(土)午後2時～3時50分 場中央図書館 園60名(申込順) 申11月16日から電話・ファクス(記入例)または直接、中央図書館(荻窪3-40-23☎3391-5754☎3391-7803) 他字幕・音声解説付き。手話通訳あり(事前申込制)

土曜日の音楽会 コーラスへの誘い～歌はともだちⅡ

12月8日(土)午後6時～7時30分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 園出演=あんさんぶる りら 園下高井戸区民集会所☎5374-6192

郷土博物館

◆年中行事「荒神さまのお帰り」
台所の神様「荒神さま」をお迎えします。

11月23日(祝)～30日(金)午前9時～午後5時(26日(月)を除く)

◆年中行事「ヨウカゾ」

12月8日の魔よけの行事「ヨウカゾ」を古民家で紹介します。

12月2日(日)～8日(土)午前9時～午後5時(3日(月)を除く)

…… いずれも ……

場園郷土博物館(大宮1-20-8☎3317-0841) 園小学生以上の方 園100円(観覧料。中学生以下無料)

西荻図書館

◆英語絵本で楽しむ大人のクリスマス

12月1日(土)午後2時～3時 園出演=西荻英語絵本の会 園中学生以上の方 園30名(申込順)

◆西荻図書館寄席

12月8日(土)午後2時～4時 園出演=杉並江戸落語研究会 園40名(申込順)

…… いずれも ……

場園西荻図書館(西荻北2-33-9☎3301-1670) 申11月16日から電話または直接、西荻図書館

講演・講座①

子育て支援講座3「親子でワイワイ トミック」

11月28日(水)①午前10時30分～11時②11時30分～正午 場方南図書館 園リトミック研究センター上級認定講師・高

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の園でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがき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。

- ①行事名・教室名(希望日時・コース名)
 - ②郵便番号・住所
 - 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

橋裕子 園①6～10カ月②11カ月～1歳4カ月のお子さんとその保護者 園各15組(申込順) 申11月16日から電話または直接、方南図書館(方南1-51-2☎5355-7100) 園動きやすい服装で参加

育児講演会「歌と絵本とリトミック」

12月1日(土)午前10時～正午 場子育てサポートセンター宮前(宮前2-24-38) 園吉田敦子、長井静 園0～3歳のお子さんとその保護者 園15組(申込順) 申園電話で、子育てサポートセンター宮前☎3333-4699 園車で来場不可

住まいの連続講座

①12月4日(火)②11日(火)午後1時30分～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 園①「大掃除前に知っておきたい整理収納術」(整理収納アドバイザー・畑農靖子)②「知って役立つ冬物衣料のお手入れ」(花王社員) 園各39名(申込順) 申園電話で、11月26日までに消費者センター☎3398-3141 園筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(定員4名。電話で、11月26日までに同センター)

仕事に必要な傾聴を学ぶ

12月8日(土)・15日(土)午前10時～正午(計2回) 場ゆうゆう高円寺南館 園キャリアカウンセラー・法林孝子 園区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 園20名(抽選) 申はがき・ファクス(記入例)で、11月26日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11☎5378-8179) 園同館☎5378-8179

おはなしぱたぼんの絵本読み聞かせ講座

12月8日(土)午後2時～3時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 園NPO法人おはなしぱたぼん副理事長・岩井みゆき 園中学生以上の方 園30名(申込順)

申11月16日から電話で、宮前図書館☎3333-5166

すぎなみソーシャルデザインゼミ2 人生百年時代の暮らしをデザイン

高齢者が生き生きと暮らせる社会システム構築の実践の話聞き、これからの暮らしを考えます。

12月8日(土)午後2時～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 園東京大学高齢社会総合研究機構特任教授・辻哲夫ほか 園区内在住・在勤の方ほか 園50名(申込順) 園1000円 申園電話・Eメール(記入例)で、12月7日までに社会教育センター☎3317-6621 園shakyo-c@city.suginami.lg.jp

腸を健康にして元気になる方法

12月8日(土)午後3時～4時 場永福図書館 園俊和会外科部長・堀孝史 園中学生以上の方 園55名(申込順) 申11月19日から電話または直接、永福図書館(永福4-25-7☎3322-7141)

季節を感じる水引講座

12月10日(月)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 園金沢創作水引作家・平田奈々 園区内在住で60歳以上の方 園25名(申込順) 園1200円 申園電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5☎3331-7841)

妊娠を望む方へ～妊活ひろば

12月13日(木)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 園ミニ講座「妊活中のQ&A～どんな小さな質問にもお答えします!」、体験プログラム「妊娠力を高めるアロマ体験」、お話会 園生殖心理カウンセラー・小倉智子(右上写真)ほか 園区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 園15名(申込順) 申園電話・ファクス(記入例)で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355☎3391-1377 園協力=PICA妊活サポート



はじめてのボランティア説明会

活動している方からの話もあります。
12月15日(土)午後1時30分～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 園15名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(記入例)に参加動機も書いて、12月12日までに杉並ボランティアセンター☎5347-3939☎5347-2063 園info@borasen.jp 園同センター

発達障害児地域支援講座講演会「発達障害の子どもと一緒に生きるということ」

12月16日(日)午前10時～正午 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 園高橋みかわ 園200名(先着順) 園こども発達センター☎5317-5661 園託児あり(定員5名。事前申込制。電話で、同センター)。車・自転車での来場不可

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、園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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)	がんと闘う患者さんへ タオル帽子を届けよう	毎月第1火曜日、午前10時～正午 園各20名(申込順)
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	「論語に学ぶ」 中国の古典に親しみましょう	12月5日(水)・12日(水)・19日(水)午後7時～8時30分 園各16名(申込順) 園1回500円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	ギターで歌う懐かしのメロディー	11月28日(水)午後2時～3時 園20名(先着順) 園200円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	「障子張替え体験講習会」 プロが親切丁寧に指導!	12月2日(日)午後3時～4時30分 園20名(申込順)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	「パソコンサロン」で シニアライフを広げよう	毎月第1・3金曜日、午後1時～3時 園各6名(申込順) 園月2000円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	生活に役立つ「傾聴講座」	11月27日(火)～31年2月12日(火)午前10時～正午(計6回) 園村上朋子 園15名(申込順) 園6480円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	北欧風「クリスマスリース教室」	11月25日(日)午前10時30分～正午 園中学生以上の方 園10名(申込順) 園500円(別途材料費2000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。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 園日時 場場所 園内容 園講師 園対象 園定員 園参加費(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) 園お問い合わせ 園その他 園Eメールアドレス 園HPホームページアドレス

ユネスコ料理教室 スウェーデンの家庭料理を味わう

12月9日(日)午前10時～午後2時 場所セシオン杉並 講師村松公子、エラノア・セザー 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費1200円 申込復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月26日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内)shakyo-c@city.suginami.lg.jp) 同センター☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・大野☎090-7833-3281

①休日パパママ学級②休日母親学級

131年1月13日(日)・20日(日)・27日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。20日・27日は午前のみ) ①1月20日(日)午後1時30分～4時 場所杉並保健所(荻窪5-20-1) 内容①もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、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、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 講師助産師等 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 申込杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から12月5日までに申し込み 同ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826 結果は12月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可



家族介護教室

◆認知症サポーター養成講座

11月22日(木)午前10時～11時30分 場所杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申込電話で、ケア24荻窪☎3391-0888 終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます ◆栄養士に聞く、低栄養を予防する食事のコツ!!



◆認知症について正しい知識を得て、地域での暮らしを考える

11月26日(月)午後2時～3時30分 場所永福ふれあいの家(永福2-14-20) 講師明治管理栄養士・中澤直美 家族介護者、区内在住の方 定20名(申込順) 申込電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆転倒予防は足元から～あなたの足にあった正しい靴の選び方

12月4日(火)午後2時～3時30分 場所ケア24梅里(梅里1-7-17) 講師介護ショップランダル福祉用具専門相談員 区内在住・在勤の方 定12名(申込順) 申込電話で、ケア24梅里☎5929-1924

◆体操で元気になろう～頭と体を動かしながら認知症の予防をしましょう

12月11日(火)午後2時～3時 場所和田ふれあいの家(和田3-52-4) 講師和田ふれあいの家看護師・樋口直美 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申込電話で、和田ふれあいの家☎3312-9556

◆障害者のための「ダーツ体験教室」

11月25日(日)午後1時30分～3時30分 講師NPO法人プロップK・石山恵子 区内在住・在勤・在学で障害のある方 ◆クリスマスダンスパーティー

◆クリスマスダンスパーティー

車椅子の方も楽しめます。 12月16日(日)午後1時～3時30分 区内在住・在勤で障害のある方とその家族・支援者 費400円 申込電話・ファクス(12面記入例)で、12月6日までに同会館運営協議会事務局

◆基本は重曹 人と住まいにやさしいクリーニング

12月22日(土)午前10時～正午 定16名(申込順) 申込電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆かんきょう講演会 頻発する豪雨災害とグリーンインフラ

12月15日(土)午後1時30分～3時30分 講師九州大学工学研究院教授・島谷幸宏 定30名(申込順) 他長寿応援対象事業

◆足腰げんき教室

筋力強化やバランス能力に効果的なボールを使った体操などを紹介します。 12月22日(土)午前10時～正午 定16名(申込順) 申込電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆家族・関係者向け おいしく食べよう噛むかむ講座

調理の工夫、手軽に作れる料理も紹介します。 12月1日(土)午前10時～正午 同センター 講師歯科衛生士、管理栄養士 高齢者の家族・施設職員等関係者 定30名(先着順) 他筆記用具・飲み物持参

◆介護予防講演会「転倒予防で楽しく健康生活！」

12月7日(金)午後2時～4時 場所高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 講師日本転倒予防学会理事長・武藤芳照(右写真) 区内在住・在勤の方 定90名(申込順) 申込電話で、荻窪保健センター 他体操あり。動きやすい服装・靴で参加

◆新米パパママへ小児科医からのメッセージ

12月12日(水)午後2時～3時30分 場所同センター 内容救急時の対処法など 講師東京衛生病院・保田典子 0歳児(第1子)の保護者 定30組(申込順) 申込電話で、同センター

◆知っているつもりシリーズ「臍臓のことちゃんと知っていますか？」

12月22日(土)午後2時～4時 場所杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師東海大学医学部付属八王子病院消化器外科講師・和泉秀樹 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申込電話で、同センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

12月1日(土)午前10時～午後0時30分 対象求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加可。就職決定者の経験談あり

◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

12月3日(月)午後1時～4時 講師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機のコツ

12月4日(火)午後1時～4時 講師人事コンサルタント・高橋健太郎 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

12月6日(木)午後1時～3時 講師2級キャリアコンサルティング技能士・宮手浩 40歳以下で求職中の方 定20名(申込順)



決算説明会および消費税軽減税率制度説明会

事業所得や不動産所得がある個人の方を対象に、所得税の青色申告決算書、収支内訳書の書き方、消費税の決算・申告方法等についての決算説明会、消費税軽減税率制度についての説明会を開催します。

申込杉並税務署☎3313-1131、荻窪税務署☎3392-1111 他消費税軽減税率制度説明会から出席する場合は要事前予約。車での来場不可

決算説明会

Table with 3 columns: 開催日, 時間・対象, 会場・問い合わせ. Rows for 12月7日(金), 12月10日(月), 12月13日(木).

消費税軽減税率制度説明会

Table with 3 columns: 開催日, 時間・対象, 会場・問い合わせ. Rows for 12月7日(金), 12月10日(月), 12月13日(木).

保健所(荻窪5-20-1) 講師東海大学医学部付属八王子病院消化器外科講師・和泉秀樹 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申込電話で、同センター

◆足腰げんき教室

筋力強化やバランス能力に効果的なボールを使った体操などを紹介します。 12月22日(土)午前10時～正午 定16名(申込順) 申込電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

12月1日(土)午前10時～午後0時30分 対象求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加可。就職決定者の経験談あり

◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

12月3日(月)午後1時～4時 講師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機のコツ

12月4日(火)午後1時～4時 講師人事コンサルタント・高橋健太郎 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

12月6日(木)午後1時～3時 講師2級キャリアコンサルティング技能士・宮手浩 40歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

の方 定20名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①

パワーポイント基礎②エクセル基礎

12月10日(月)②17日(月)午前10時～午後3時 講師PC専任講師・長沢春子、前田ふみ子 44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆臨床心理士が解説する頑張り過ぎない自分づくり講座～働き続けるために

12月11日(火)午後1時～4時 対象求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

12月12日(水)午前10時～正午 対象求職中の方 定20名(申込順)

◆職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルを身につける

12月14日(金)・21日(金)午後1時30分～4時30分(全2回要出席) 講師精神保健福祉士・片柳光昭 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆経験者と語り合う高齢者の再就職～想定される各種不明点の整理

12月15日(土)午後1時～3時 対象おおむね55歳以上で求職中の方 定10名(申込順)

◆大人のためのやさしいヨガ

11月27日(火)午後2時30分～4時15分 講師友永ヨーガ学院講師・上田邦子 定20名(申込順) 11月18日から電話または直接、同図書館 他ハンドタオル・飲み物持参



◆大人のありがみ教室「いのししの親子」

12月8日(土)午後2時～3時 講師折り紙愛好家・山本愛子 中学生以上の方 定20名(抽選) 費300円 申込電話で、11月18日～22日に同図書館 他お持ちの方は先の細いはさみ持参

◆大人のありがみ教室「いのししの親子」

12月8日(土)午後2時～3時 講師折り紙愛好家・山本愛子 中学生以上の方 定20名(抽選) 費300円 申込電話で、11月18日～22日に同図書館 他お持ちの方は先の細いはさみ持参

※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。

講演・講座②

今川図書館

◆グループ読書「東君平さんを楽しむ」
11月26日(月)午前10時～正午 定20名(先着順)
共催=ボランティア団体「ちいさいおうち文庫」

◆琵琶で聴く・幕末 西郷隆盛
12月15日(土)午後2時～3時15分
出演=鶴田流薩摩琵琶奏女・櫻井亜木子
演目=西郷隆盛
定40名(申込順)
11月16日から電話または直接、同図書館

場 今川図書館(今川4-12-10 ☎3394-0431)

スポーツ

競技大会

区民ロードレース大会兼区市町村対抗都民駅伝大会予選会

11月6日(日)午前9時～午後1時
場 善福寺池周辺コース
定120名(申込順)
区陸上競技協会
www.sugi-chiiki.com/286参照

へ郵送・Eメール 同協会 ☎090-3203-2571 (午前10時～午後5時)

都民体育大会予選会 バスケットボール

11月13日～3月24日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時
場 区内体育館
定区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チームと高校生以下、他の区市町村での予選会に登録しているチーム・個人を除く)
1チーム3000円(代表者会議で集めます)
定はがき(12面記入例)にチーム名、男女の別も書いて、12月5日(必着)までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) ☎3398-7044
代表者会議を12月22日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施(要出席)。
ユニホームはJBA規則に準じる

区民体育祭 パドルテニス

11月27日(日)午前9時～午後7時
場 妙正寺体育館(清水3-20-12)
定男女混合団体戦
定区内在住・在勤・在学の方(障害のある方は要同伴者)
定70名(申込順)
定往復はがき(12面記入例)で、12月10日(必着)までに区パドルテニス協会・柳沢実(〒167-0033清水3-26-6) ☎3390-7181 (午前10時～午後6時)
定ラケットのない方には貸し出し

スポーツ教室

日高スキー研究所 少年スキー教室

12月25日(火)午後7時～28日(金)午後6時
場 かたしな高原スキー場(群馬県)
定集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南

口広場
定区内在住の小学2年生～高校生
定40名(申込順)
定4万5500円。小学生4万3000円(用具・ウェアレンタル代別途各4000円)
定はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に性別、生年月日、学校名・学年、スキー歴、健康上の注意点、用具・ウェア持参か借りるか(借りる方は身長・靴のサイズも記載)、緊急連絡のための携帯電話番号も書いて、11月30日(消印有効)までに市川好子(〒167-0031本天沼3-16-9 ☎3395-2843)
h-shonenski@jcom.home.ne.jp
同市川 ☎090-8879-3148
定詳細は、同教室 ☎http://h-shonenski.jp/参照。
保護者説明会を12月初旬に開催

区民スキー新年親子&シニアスキー教室

11月4日(金)午前6時45分～6日(日)午後8時
場 パルコール婦恋スキー場(群馬県)
定集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口
定区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
定40名(申込順)
定3万8000円。小学生3万1500円
定区スキー連盟 ☎http://sas.sugikko.jp/から申し込み。または往復はがき(12面記入例)に性別、生年月日、Eメールアドレス、用具・ウェア持参か借りるか(借りる方は身長・靴のサイズも記載)、技術レベル、バジテスト受験希望も書いて、12月18日(必着)までに区スキー連盟・永見晴夫(〒194-0041町田市玉川学園5-4-4) ☎090-8687-7427 (午前9時～午後7時)
定31年3月予定のバジテスト事前対策を実施

高井戸温水プール

◆障害者水泳教室①水中歩行②水慣れ③スキルアップ

11月5日・26日、2月16日、3月9日
定31年1月12日、2月2日・23日、3月16日
定31年1月19日、2月9日、3月2日・23日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計4回)
定区内在住・在勤・在学で障害者手帳をお持ちの方(②25m完泳を目指す方③25m以上泳げる方)
定各5名(抽選)
定往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、11月24日(必着)までに同プール

◆①初心者②幼児水泳教室

11月7日(月)・28日(月)、2月4日(月)・25日(月)、3月4日(月)・11日(月)・25日(月)
定午前10時～10時50分②午後3時30分～4時20分(各計7回)
定区内在住で①16歳以上の方②4～6歳の未就学児(保護者の送迎が必要)
定各20名(抽選)
定①5600円②9100円
定往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、11月24日(必着)までに、同プール

◆小学生12.5m完泳教室

11月7日(月)・28日(月)、2月4日(月)・25日(月)、3月4日(月)・11日(月)・25日(月)
定午後4時30分～5時20分(計7回)
定区内在住でクロールの泳力が12.5m以下の小学生(保護者の送迎が必要)
定20名(抽選)
定9100円
定往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、11月24日(必着)までに、同プール

場 高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

阿佐福まつり 11月17日(土)午前10時～午後3時/阿佐谷福祉工房(天沼1丁目)/ミニバザー、自主生産品の販売、ゲームコーナーほか/同阿佐谷福祉工房・浮須 ☎3392-7347/上履き持参。車での来場不可

Club 銀燕チャリティー鉄道写真展 2018 11月21日(水)～28日(水)午前10時～午後7時(22日(木)を除く。21日は2時から、28日は4時まで)/セシオン杉並/鉄道写真の展示・販売、荒川好夫などによる写真添削教室、トークショー(23日(祝)・24日(土)午後3時)/同杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1010/売り上げの一部を杉並区次世代育成基金に寄附

日通自動車学校フリマフェスタ 11月23日(祝)午前10時～午後2時/日通自動車学校(宮前5丁目)/フリーマーケット、模擬店、燃料電池自動車(H2なみすけ号)の展示ほか/区内在住・在勤・在学の方/同日通自動車学校 ☎3335-2222/車での来場不可

ピカピカ祭り 11月25日(日)～31年1月31日(木)(開催日時はイベントにより異なる)/久我山駅周辺/「すぎ丸の日」イベント、ミニコンサート、スタンプラリー、抽選会ほか/同久我山連合商店会事務局 ☎3333-6867

阿佐ヶ谷あにめ座寄席 11月25日(日)、12月24日(休)午後2時～4時30分/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/出演=川

柳つくしほか/各100名(申込順)/各1500円。当日2000円/同☎電話で、あにめ座寄席実行委員会・内山 ☎090-5507-8669

20周年記念西荻商店街落語会 11月28日(水)午後6時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/1000円/同☎電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

杉並いずみ第二 展示即売会 11月30日(金)、12月1日(土)午前10時～午後6時(12月1日は5時まで)/杉並いずみ第二(方南1丁目)/手作りのフェルト小物、マフラー、バッグなどの販売/同杉並いずみ第二 ☎3321-4485 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

30年度女子美術大学 退職教員記念展 11月30日(金)～12月18日(火)午前10時～午後5時(日曜日を除く)/女子美ガレリアアニケ(和田1丁目)/同女子美ガレリアアニケ ☎5340-4688

市民劇「桃園川のせせらぎを甦らせるプロジェクト」 12月1日(土)午後6時～7時45分・2日(日)午後1時～2時45分、5時～6時45分/座・高円寺/出演=高円寺在住の区民、杉並学院・光塩女子学院の生徒/演目=クリスマス・キャロル「桃園川の精霊」/各250名(申込順)/各2000円。高校生以下1000円。5歳以下無料/同☎電話で、由井 ☎090-7228-9255

商友会イルミ祭り 12月1日(土)～31年2月28日(木)(日没後から点灯)/西荻北銀座商友会(西荻北3丁目周辺)/イルミネーション装飾とフォトコンテスト/同西荻北銀座商友会・松岡 ☎070-5071-7636

JA東京中央農業感謝まつり2018 12月2日(日)午前10時～午後3時30分/JA東京中央本店(世田谷区)/杉並・中野・

世田谷・大田区産の農産物の販売、屋台ほか/同東京中央農業協同組合本店 ☎3308-3181

三大話芸杉並協演会 12月2日(日)、31年2月10日(日)・17日(日)午後1時～4時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/古今亭文菊(落語)ほか/各88名(申込順)/各3000円/同☎電話で、美輝すこやか協会 ☎5377-7181

大人のための読み語り 12月2日(日)午後2時～3時30分/中央図書館/樋口一葉・三浦哲郎作品ほか1編/40名(先着順)/同やよいの会・三浦 ☎3313-8045

歌とコントの「チリンとドロンのコンサート」 12月9日(日)午後2時～3時/杉並公会堂/出演=チリン(松本野々歩)ほか/区内在住・在勤・在学の方/190名(申込順)/2000円。3～15歳1000円。2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可/同Eメール(12面記入例)に希望するチケット枚数、子育て応援券利用の有無も書いて、12月8日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/同団体・渡辺 ☎3331-4381

倶楽部グリーと中学生とのジョイントコンサート 12月9日(日)午後2時/セシオン杉並/出演=東原中学校混声合唱団ほか/曲目=NHK合唱コンクール課題曲ほか/1000円/同倶楽部グリーホームページから申し込み/同団体・板坂 ☎090-2238-2678

ひとり親家庭のクリスマス会 12月16日(日)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/ゲーム・ケーキ・プレゼントほか/区内在住でひとり親家庭の小学生以下のお子さんとその保護者/30名(抽選)/同往復はがき(12面

記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年・性別も書いて、11月28日(必着)までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/同 ☎5932-7820 (午後8時～9時)

絵本コンサート クリスマスだから!

12月24日(休)午後2時～3時30分/浜田山会館/対話式絵本の読み聞かせ、ミニコンサート/出演=浜島代志子ほか/3歳以上の方(2歳以下は要相談)/180名(申込順)/大人2000円。中学生以下1000円(子育て応援券利用可)/同往復はがき(12面記入例)に、希望枚数と子育て応援券利用の有無も書いて、12月23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)/同団体・井原 ☎070-6611-2925/詳細は、同団体ホームページ参照

講演・講座

中央大学 学術講演会 12月1日(土)午後3時～5時/阿佐谷地域区民センター/働き方改革のゆくえ、21世紀の日本型雇用はどうなるのか/同大学大学院教授・米津孝司/小学生以上の方/80名(先着順)/同同大学学生会東京杉並支部・峯岸 ☎3311-2492

若年性認知症の理解と支援の輪づくり講演会 12月2日(日)午後2時～5時/中野区医師会館(中野区)/基調講演「地域ならではのできる支援」(東京医科大学病院教授・櫻井博文)、シンポジウム「認知症カフェを考える」/100名(申込順)/500円/同ファクス(12面記入例)で、NPO若年認知症交流会小さな旅人たちの会 ☎020-4663-8869/同団体 ☎3338-6932

荻窪体育館

◆生まれ！小学生ソフトバレーボール

こども

12月2日(日)午前9時～11時 区内ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 体育館履き持参

◆Saturday Brunch TimeⅢ(自由参加型)

小さいボールで柔らかい体・強い体をつくりま。

12月8日(土)・22日(土)午前11時15分～午後0時45分 HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学

生を除く) 定各60名(先着順) 費各550円

◆気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

12月9日(日)・16日(日)・23日(祝)午後1時～2時30分 小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各550円 各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆①マタニティヨガⅢ②産後エクササイズⅢ

12月15日～31年3月16日の土曜日 ①午前10時～11時30分②11時30分

～午後1時(12月29日、31年1月5日・12日、3月2日を除く。各計10回) Yumi 区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②出産後1年以内の方 定①18名②20名(いずれも抽選) 費各8000円 往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同体育館 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

..... いずれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

その他

■元旦ジョギング

みんなで楽しく走って一年の始まりを気持ちよく迎えよう。

31年1月1日(祝)午前7時 妙正寺公園(清水3-21-21) 内種目=①幼児・低学年以下・親子の部②小学4年生以上の部 区内在住で3歳以上の方 定200名(申込順) 費100円(保険料) 同大会 http://bit.ly/2E1H01m から申し込み 杉並アスレチッククラブ・園 ☎080-1084-5716 ボランティアスタッフも募集

東京工芸大学杉並アニメーションミュージアム企画展



テレビアニメ「キラキラハッピー★ひらけ!ここたま」を楽しい展示や映像で紹介。グリーティングも開催予定です。

11月21日(水)～31年4月7日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。4月7日は4時閉館。月曜日(祝日の場合は翌平日)、12月28日～1月4日は休館) 同ミュージアム(上荻3-29-5杉並会館3階) ☎3396-1510



©B/T・C

燃料電池自動車「H2なみすけ号」運転試乗会

運転できます!



12月2日(日)午前10時～正午(運転時間=1組5分程度) 日通自動車学校(宮前5-15-1) 排気ガスを出さないクリーンな車の乗り心地を体験 ▶運転資格=21歳以上で普通自動車運転免許証をお持ちの方(当日持参。アルコールチェックあり) ▶同乗者=運転者のほか3名まで(6歳未満の場合チャイルドシート持参) 区内在住・在勤・在学の方 定16組(申込順) 同電話で、11月30日正午までに環境課環境活動推進係 なみすけグッズをプレゼント。写真撮影可。車・自転車での来場可

はじめてさん向け「おしゃれなスワロフスキービーズネックレス作り」

12月2日(日)午前9時30分～正午/方南会館/柴木郁子/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/2600円/同電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 ☎070-3175-6779 horinouchi_sora@yahoo.co.jp (電話は月～金曜日午前9時～午後5時)/長寿応援対象事業

歴史講演会「日本の宮家」 12月2日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/著述家・浅見雅男/80名(先着順)/500円/同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

石けん作り体験 12月7日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/10名(申込順)/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)

荻窪病院 みんなの健康講座「胃のはなし ピロリ菌と胃がんと胃の内視鏡」

12月8日(土)午後3時～4時/同病院(今川3丁目)/同病院内科・消化器内科医師 味生洋志/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/同電話または直接、同病院地域連携室 ☎3399-0257 (平日正午～午後5時)

善福寺上池 樹木観察会 12月9日(日)午前10時～正午/都立善福寺公園善福寺上池周囲(善福寺2丁目) ▶集合・解散=関東バス「善福寺公園」バス停前/環境カウンセラー・六車貴美子ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/100円(小学生以下無料)/同電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606 (電話は午前10時30分～午

後3時30分)/歩きやすい服装で、雨具・飲み物持参。長寿応援対象事業

女子美術大学公開講座「ミニマトを描こう」 12月10日(月)午後1時～4時/女子美術大学/アートセミナー通年講座講師・滝澤栄利子/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/20名(抽選)/500円/同往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月29日(必着)までに女子美オープンカレッジセンター(〒166-8538和田1-49-8)/同センター ☎5340-4646

東京衛生病院「糖尿病教室」 12月11日(火)・25日(火)午後1時30分～3時/同病院(天沼3丁目)/同病院・杉本正毅ほか/区内在住・在勤の方ほか/各16名(申込順)/各2000円/同電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

大人のひきこもり問題と親が今できること～背景と対策 12月15日(土)午前10時～正午/ウェルファーム杉並/OSDよりそいネットワーク理事・池田佳世ほか/ひきこもりの本人・家族ほか/50名(申込順)/同電話・ファクス(12面記入例)で、12月14日までに杉並区社会福祉協議会生活相談係 ☎5347-2064 ☎5347-2061

家庭教育講座「食物アレルギーって何だろう?」 12月18日(火)午後3時～4時30分/セッション杉並/河北総合病院小児科副科長・戸張公貴/就学前～小学生の保護者ほか/80名(申込順)/同Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、お子さんの学校名・学年、託児の有無を書いて、12月10日までにすぎなみ食物アレルギーの会・佐藤 ☎info@shokuare.com/同佐藤 ☎090-6038-7110

立教女学院公開講座 12月24日(休)午後3時～4時30分/立教女学院/聖マργレット礼拝堂・パイプオルガン見学会/同

学院オルガニスト・岩崎真実子/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(申込順)/同往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月30日(必着)までに同学院広報室(〒168-8616久我山4-29-60)/同学院広報室 ☎3334-5105

杉並青色申告会

◆新規開業!初めて確定申告する方向けの決算方法説明会 11月28日(水)▶事業=午前10時～11時30分▶不動産=午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/決算仕訳、減価償却、確定申告書の見方・書き方/杉並税務署職員・杉並青色申告会職員/区内在住の方、区内に事業所を有する方/各25名(申込順)/同電話で、11月27日までに同会/長寿応援対象事業

◆はじめての方大歓迎!確定申告説明会

12月3日(月)午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/所得控除・提出すべき書類、決算仕訳/杉並税務署職員・杉並青色申告会職員/区内在住の方、区内に事業所を有する方/25名(申込順)/同電話で、11月30日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも

同杉並青色申告会 ☎3393-2831

その他

ささえあいサービス 協力会員募集 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/同電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131/会員登録後、研修を受講(11月29日(木)に実施)

相続・不動産・空き家 無料相談会 11月29日(木)午後1時～6時/セッション

杉並/区内在住・在勤の方、区内に土地建物を所有の方/15組(申込順)/同電話で、11月28日までに日本地主家主協会 ☎3320-6281 (平日午前9時～午後5時30分)/1組1時間程度

自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか

12月6日(木)・7日(金)/区内在住の方/300名(申込順)/同封書(12面記入例)に切手332円分(2カ所452円。3カ所572円)を添えて、11月24日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)/同塩澤 ☎3392-7786/送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施。測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3本まで120円)

シルバー人材センター入会説明会

12月11日(火)・13日(木)、31年1月15日(火)・18日(金)午後1時30分～4時30分/シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/センターでの働き方を説明/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/同電話で、同センター ☎3317-2217/希望者には、入会手続きも実施。毎月最終木曜日午前9時30分～11時30分に就業相談ができるサロンを開催

税金なんでも相談会 11月28日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度

税金なんでも相談会 12月11日(火)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/同電話で、12月10日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

※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。

進めよう！住みよいまちのみちづくり！

区では、首都直下地震などの災害に備え、円滑な避難・通行を確保し、日常の安全で快適なまちづくりを推進するため、狭あい道路の拡幅整備を進めています。そのため、28年7月に条例を改正し、11月には重点整備路線の指定を行うとともに、29年1月には「支障物件」の設置を禁止しました。

狭あい道路に面した敷地で建築物の新築・増改築等をする場合には、手続きが必要です。また、拡幅整備に伴う門や塀の除却費等については助成金制度がありますので、ご相談ください。

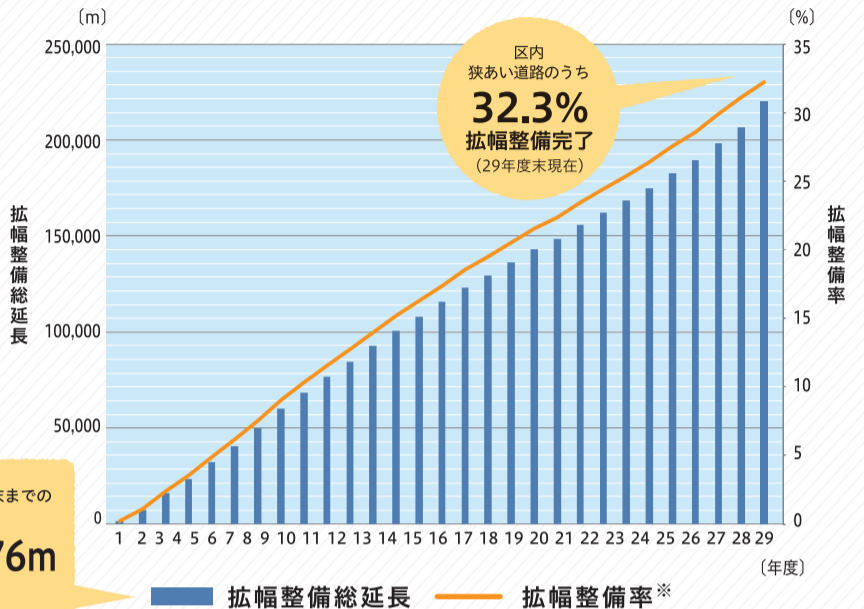
—問い合わせは、狭あい道路整備課狭あい道路整備推進係、同課狭あい道路係へ。

● 拡幅整備の取り組み内容

	27年度	28年度	29年度
拡幅整備件数(件)	661	624	621
測量件数(件)	633	679	620
助成件数(件)	603	490	647
拡幅整備延長(m)	8553	8361	8297

元年度から29年度末までの拡幅整備総延長は、**21万4876m**(約214.8km)です。

拡幅整備総延長と拡幅整備率の推移(元年度～29年度)

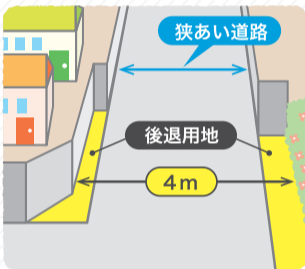


※拡幅整備率…拡幅整備総延長が狭あい道路(2項道路)の全延長に占める割合。
 拡幅整備率=拡幅整備総延長÷(区内の2項道路総延長距離(33万2000m)×2(両側))

「狭あい道路」ってなに？

道路の幅が4m未満の狭い道路を「狭あい道路」といいます。そのうち、建築基準法第42条第2項で指定された道路を「2項道路」といいます。

同法では、建築物を建てる際に4m以上の道路に接していることが義務付けられており、2項道路に接する敷地では、道路の中心線から2m後退(セットバック)することで、建築物を建てることができます。この後退した部分を「後退用地」といいます。



「支障物件」とは？

避難・通行の支障となるもので、容易に移動できない物のことです。支障物件は緊急車両の通行等を妨げてしまうため、後退用地に置くことはできません。



29年度 狭あい道路拡幅整備事業の実績 区では条例に基づき、年1回事業実施状況を公表します。詳細は区ホームページをご覧ください。

11月15日～12月14日は落ち葉感謝月間です

落ち葉感謝祭 2018

参加しよう 一万人の落ち葉掃き

さまざまな恩恵を与えてくれる樹木や、それを守っている樹木所有者の方に感謝の気持ちを込めて、また、落ち葉をごみとしないで自然の物質循環に戻していこうという「みどりのリサイクル」の考え方を広めるために開催します。

この趣旨に賛同して落ち葉掃きを団体でやっていただける方は、落ち葉感謝祭実行委員会事務局までご連絡ください。月間中に活動された方の人数を集計し、団体名を活動報告展で発表します。

📅 12月1日(土)午前9時～午後3時 📍 右表のとおり 🍁 落ち葉感謝祭実行委員会事務局(みどり公園課北公園緑地事務所内) ☎ 3396-5261

👕 汚れてもいい服装で参加。軍手、ほうき、ちり取りは各自持参。雨天の場合「落ち葉掃き」は中止、「催し」は規模を縮小して実施

みんなで、ほうきやちり取りを持って集まろう！



	会場・時間/内容	集合場所
落ち葉掃き	阿佐谷会場(午前9時～1時間程度) / 中杉通り歩道上の落ち葉掃きとリサイクル作業。落ち葉掃き後、阿佐谷中央公園で腐葉土づくりと活用方法ミニ講習(希望者のみ)	JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場
	午前9時=公園(蚕糸の森・大田黒・杉並児童交通・井草森・天沼弁天池) ▶ 午前10時=公園(柏の宮・塚山・馬橋) / いずれも1時間程度。園路・外周道路の落ち葉掃き	各会場の管理事務所前(天沼弁天池は郷土博物館分館前)
催し	井草森会場(午前10時～午後3時) = 井草森公園 / 落ち葉プール、ドングリや松ぼっくり、落ち葉などを使った工作、草木染め、焼き芋ほか	井草森公園