

なぎなみ



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

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

みんなで築こう 人権の世紀	…… 3
電子証明書を利用 (e-Tax等) している方へ	…… 5
「ゆりかご事業」を開始します	…… 5
11月27日(金)~12月6日(日) 大田黒公園紅葉ライトアップ	…… 8
「コミュかる」が折り込まれています	

27年度杉並区障害者週間記念行事

ふれあいフェスタ 2015

広げよう、思いやりの輪



▲絵=あすなる作業所「マングローブ」一同

日時 12月6日(日)午前10時~午後3時
場所 セシオン杉並 (梅里1-22-32)
内容 下記参照

11月30日(月)~12月6日(日)は杉並区障害者週間です。「障害者週間」とは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「ふれあいフェスタ2015」を開催します。講演会や美術展・模擬店などの催しを一緒に楽しみながら、お互いへの理解と思いやりを深めましょう。ぜひ、ご参加ください。

講演会

みんながお互いを大切にする社会を目指して~障害者差別解消法について

28年4月から「障害者差別解消法」が施行されます。障害を理由とする差別とは何か、どのような配慮が必要なのか、障害のある方もない方も一緒に考えてみましょう。



時午後1時~2時30分 場ホール 師上智大学総合人間科学部社会福祉学科教授・大塚晃(上写真)

〈セシオン杉並での催し〉

時間	内容	会場
午前10時~午後2時	●模擬店 区内障害者団体・施設による焼きそば、とん汁、パン、お菓子などの食べ物や、手芸品、カード類などの生産品の販売を行います。 ●物産展 新潟県小千谷市の新鮮野菜やソバ・お米などを販売します。 ●被災地障害者支援販売 被災地の障害者を応援するため、福島県南相馬市などの障害者作業所の自主生産品を販売します。	屋外
午前10時~正午	バルーン・アート、似顔絵コーナー、口と足で描く芸術家協会デモンストレーション	展示室
午前10時10分~11時15分	手話ダンス、エイサー、手話コーラス ▷出演=手話ダンス YOU&I、ハイサイチャンプルー伏見組、杉の会	中庭
午前11時30分~正午	障害者自立生活者・自立支援功労者表彰式	ホール

※当日の天候等により、時間や内容、会場が変更となる場合があります。

その他の催し

●セシオン杉並展示室~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を展示します。また、「ふれあい運動会」「ふれあいフェスタ」ポスター原画応募作品も併設展示します。

時12月4日(金)~6日(日)午前10時~午後4時(6日は3時まで)

●区役所2階区民ギャラリー~障害者団体・施設のパネル展

区内の障害者団体や施設の活動を紹介するパネルを展示します。

時11月30日(月)~12月4日(金)午前8時30分~午後5時(4日は3時まで)

●区役所青梅街道側入り口前~障害者のつくる品物フェア

クリスマスリースやカレンダー、パンやお菓子など、区内の障害者施設で作った手作り商品が一堂に集まります。

時12月3日(木)午前11時~午後2時(雨天中止) 問障害者生活支援課

12月上旬には、毎年恒例となった障害者週間事業が開催されます。合言葉は「広げよう、思いやりの輪」です。お互いを理解し合うことから思いやりの輪を広げ、全ての人がそれぞれの人格と個性を尊重し、地域の中で共に暮らす社会を築いていきます。

区では、わが国が26年1月に批准した「障害者の権利に関する条約」の理念の普及啓発に努めるとともに、区の施設や事業・サービス、職員の対応が、障害のある方への十分な配慮に基づいて提供されているかを常に点検しながら、障害のあるしにかかわらず、誰もが安心して住みやすいまちづくりをさらに進めていきたいと考えています。

皆さんは、28年4月から「障害者差別解消法」が施行されることをご存じでしょうか。この法律では、障害のある方に対する不当な差別的取り扱いが禁止されるほか、障害のある方が施設やサービスを利用する際に妨げとなることに対して、区や事業者がそれを取り除くため、必要かつ負担になり過ぎない範囲で対応すること(これを合理的配慮)といえます)が求められています。

バリアフリーやノーマライゼーションという言葉は、広く社会に認められつつありますが、障害のある方が地域で暮らしていくのには、まだまだ不慣れなことがあるという声を、私もたびたび耳にします。



杉並区長

田中良

障害のあるなしにかかわらず、お互いが支え合う社会を目指して

〈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※	区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はずれたとき		
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	第3号→第2号	本人の勤務先
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3号(種別は変更ないが届け出は必要)	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	—	—
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。

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)の勤務先になります。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号被保険者に該当したときの届け出以外に、左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。

区立児童館・学童クラブ
非常勤職員
28年4月から働く非常勤職員を募集します。

内職種 ①嘱託員(月16日) ②嘱託員(月8日) ③パートタイム ④パートタイム
⑤パートタイム
⑥パートタイム
⑦パートタイム
⑧パートタイム
⑨パートタイム
⑩パートタイム

区からのお知らせ
SUGINAMI INFORMATION

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

税金

住民税(特別区住民税・都民税)夜間電話相談

1511

問 杉並年金事務所 ☎33312

募集します

杉並区スポーツ推進委員

「スポーツによる地域づくり」を目指してみんなで考え、実践していきます。

内任期 28年4月1日～30年3月31日

身分 教育委員会非常勤職員

報酬 月額8000円

募集人数 50名

区内在住の方(申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、区内体育施設で配布)に小論文を添えて、28年1月15日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参)

同課他活動内容や小論文のテーマは募集要項参照

その他

27年度 杉並区スポーツ栄誉章

全国や東京都などの各種競技大会で優秀な成績を収め、区のスポーツ振興に寄与された方を毎年表彰しています。制度、推薦の問い合わせは、12月25日までにスポーツ振興課事業係へ。

問 関係

施設情報

区役所地下駐車場のリニューアル工事をを行います

12月1日～28年3月15日の間、区役所地下駐車場内機械式駐車場のリニューアル工事をを行います。工事期間中は駐車可能台数が減るため、公共交通機関をご利用ください。

問 経理課庁舎管理係

区ホームページをリニューアルします

現在区では、より分かりやすく使いやすい公式ホームページを目指して、全面リニューアルの準備を進めています。新しいホームページは28年1月中旬に運用を開始する予定です。詳細は、「広報すぎなみ」等でお知らせします。

問 広報課ホームページ担当

粗大ごみ受付センターからのお知らせ

設備メンテナンスのため、以下の通り、粗大ごみの受け付けを一時休止します。

【休止時間】
◇電話 = 11月29日(日)終日
◇インターネット・ファクス = 11月28日(土)午後8時～29日(日)午後7時
※作業の進捗により時間が前後する場合があります。

問 杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571

高円寺東高架下自転車駐車場をご利用の方へ

12月1日～28年3月31日

代替地をご利用ください

問い合わせは、交通対策課自転車対策係 ☎5307-0663へ。

JR東日本の高架橋耐震補強工事に伴い、高円寺東高架下自転車駐車場(高円寺南4-50-2)は、12月1日～28年3月31日の間、一時閉鎖します。閉鎖中は、代替地をご利用ください。

◇代替施設情報
所在地 高円寺南4-52
施設形態 2段ラック
利用時間 24時間オープン(管理事務所 平日午前6時30分～午後7時、土曜日午前6時30分～午後5時、日曜日・祝日午前8時～午後5時)

現在地 閉鎖=11月30日 再開=28年4月1日(予定)

代替地 期間=12月1日～28年3月31日(予定)

まちなかアートデザインコンテスト@高円寺

高円寺駅周辺にある配電用地上機器(電線類を地中化するための装置。通称トランスボックス)をキャンバスに、高円寺の地域資源をモチーフにしたアートデザインを募集します。入選作品は、28年3月中旬に高円寺駅周辺の配電用地上機器に貼り付ける形で複数展示します。

内 テーマ①「東京高円寺阿波おどり」②「高円寺の文化」/募集の詳細は、高円寺トランスボックスラッピング実行委員会事務局 <http://www.tbboxdesign.jp> 参照 申込書(12月1日からまちづくり推進課(区役所西棟3階)、セシオン杉並(梅里1-22-32)、高円寺図書館(高円寺南2-36-25)、座・高円寺(高円寺北2-1-2)、同事務局で配布。同事務局ホームページからも取り出せます)と未発表のデザイン画を、12月1日～28年1月22日(必着)に高円寺トランスボックスラッピング実行委員会事務局(〒166-0003高円寺南3-57-10パルプラザ4階東京高円寺阿波おどり振興協会事務所内)へ郵送 同事務局 ☎3312-2728 入賞者には副賞あり。結果は28年3月1日、同事務局ホームページで発表。受賞作品の権利は主催者に帰属します。データは返却しません

区が今年の2月に調査したところ、約3割の配電用地上機器に落書きがされていました。区は、東京高円寺阿波おどり振興協会と連携し、3基の配電用地上機器に阿波おどりをモチーフとした装飾を施したところ、落書きがされなくなるとともにまちの美観向上が図られ、地元の方やまちを訪れた方々から好評を博しました。

震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立の小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救済活動の拠点)としており、震災時に備えて各震災救援所で訓練を実施しています。

12月に訓練を実施する震災救援所は下表のとおりです。日頃の訓練がいざというときに身を守ります。ぜひご参加ください。

問 防災課

〈12月の震災救援所訓練日一覧〉

実施救援所	日時
西田小学校	5日(土)午前9時30分～11時
富士見丘小学校	5日(土)午前9時30分～正午
四宮小学校	5日(土)午前10時～正午
桃井第五小学校	5日(土)午前10時～午後0時30分
荻窪中学校	5日(土)午前10時30分～11時30分
堀之内小学校	19日(土)午前10時～正午

※開始・終了時間は状況で変更になる場合あり。

12月4日
～10日は
人権週間

みんなので築こう

人権の世紀

考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心

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。この欠かすことのできない権利が尊重される社会を実現するため、さまざまな場面で一人一人がその意義や重要性を考え、普段から人権への配慮が行えるような意識を育てていくことが大切です。

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。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。

DV被害者が、引越先住所を加害者に知られることで危険が生じるときなど、住民票の写し等の発行を制限できる場合があります。事前にお問い合わせください。

相談専用電話 男女平等推進センター ☎3393-4711
3、福祉事務所、警察署▽住民票等の取り扱い 区民課

子どもの人権を守ろう

子どもの虐待、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。

家族や周囲の大人から見た子どもの問題行動は、子どもからの「助けて」のサインでもあります。様子がいつもと違うと感じたときはご相談ください。

スマートホン向けアプリ「すぎなみネット」でトラブル解決支援システム



▲iOS版



▲Android版

相談窓口

子ども家庭支援センター ☎5929-1902

(児童虐待の相談・連絡) / ゆうライン ☎5929-1901

(そのほか子どもや保護者からの相談) / 特別支援教育課(済美教育センター内) 来所予約 ☎3311-1921、電話相談 ☎3317-1190 / 済美教育センター・教育SAT ☎311-0023 (主に保護者からの相談) / すぎなみいじめ電話レスキュー ☎0120-949-466、☎080-8825-0119 (主に子どもからの相談) / スマートホン向けアプリ「すぎなみネット」でトラブル解決支援システム(主に子どもからの相談専用窓口。左QRコードからダウンロードできます)

高齢者の尊厳ある暮らしを目指して

高齢者虐待とは、身体的な暴力による虐待だけではなく、暴言悪口、脅し、嫌がらせ、無視、年金搾取といった行為も含まれます。長い介護負担などが理由で家族等から受ける場合と、介護保険施設等において職員から受ける場合があります。

高齢者や介護する方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。

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(家族等から) / 介護保険課相談調整担当(介護保険施設等での虐待)

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

28年4月施行の「障害者差別解消法」では、「不当な差別的取扱い」と「合理的配慮の不提供」を「障害を理由とする差別」として規定し、私たち一人一人に、それぞれの立場における差別解消に向けた自発的な取り組みを促しています。

障害のある人が住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう配慮や適切な支援が行える、障害のある人もない人も共に生きる社会を築いていきましょう。

16年には「性同一性障害特例法」が施行され、一定の条件下、性別の取り扱いの変更の審判を受けることができるようになります。

性的指向
性的指向とは、人の恋愛・性愛がどのような対象に向かうのかを示す概念を言い、異性愛、同性愛、両性愛を指します。

性同一性障害者
性同一性障害とは、からだの性と心の性が一致しないため、社会生活に支障がある状態

性的少数者に対する差別をなくそう
性同一性障害の方や異性愛以外の性的指向を持つ方などの性的少数者は、偏見や差別的な扱いを受けることがあります。

性的少数者に対する差別をなくそう
性的少数者に対する偏見や差別をなくし、理解を深めることが大切です。

性同一性障害者
性同一性障害とは、からだの性と心の性が一致しないため、社会生活に支障がある状態

性的少数者に対する差別をなくそう
性的少数者に対する偏見や差別をなくし、理解を深めることが大切です。

性同一性障害者
性同一性障害とは、からだの性と心の性が一致しないため、社会生活に支障がある状態

性的少数者に対する差別をなくそう
性的少数者に対する偏見や差別をなくし、理解を深めることが大切です。

性同一性障害者
性同一性障害とは、からだの性と心の性が一致しないため、社会生活に支障がある状態

性的少数者に対する差別をなくそう
性的少数者に対する偏見や差別をなくし、理解を深めることが大切です。

性同一性障害者
性同一性障害とは、からだの性と心の性が一致しないため、社会生活に支障がある状態

性的少数者に対する差別をなくそう
性的少数者に対する偏見や差別をなくし、理解を深めることが大切です。

性同一性障害者
性同一性障害とは、からだの性と心の性が一致しないため、社会生活に支障がある状態

性的少数者に対する差別をなくそう
性的少数者に対する偏見や差別をなくし、理解を深めることが大切です。

性同一性障害者
性同一性障害とは、からだの性と心の性が一致しないため、社会生活に支障がある状態

27年度人権週間行事

- ① 講演と映画の集いin練馬
時 12月8日(火)午後1時30分～5時(予定) 場 練馬区立練馬文化センター(練馬区練馬1-17-37) 内・師 講演=いつも何かとときめいていよう(女優・藤田弓子)▷映画=「わが母の記」定592名(先着順)
- ② 講演と映画の集いin稲城
時 12月13日(日)午後1時30分～5時(予定) 場 稲城市立iプラザ(稲城市若葉台2-5-2) 内・師 講演=子どもの才能の見つけ方、伸ばし方(ピアニスト辻井伸行氏の母・辻井いつ子)▷映画=「そして父になる」定410名(先着順) — (いずれも) —
内各会場で各種展示を実施 東京都総務局人権部人権施策推進課 ☎5388-2588 他託児あり (①12月1日②4日午後5時までに申し込み)。手話通訳、要約筆記あり

外国人も共に地域の一員

区には1万人を超える外国人の方が住んでいます。その中には、文化の相違などによる誤解で偏見を持たれ、さまざまな差別を受けている人がいます。

身近な国際交流を通じてお互いを理解し、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。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

外国人も共に地域の一員
外国人も共に地域の一員として生活することを大切にしたいです。

◇人権問題でお困りのときはご相談ください◇

◆区政相談課人権相談 毎月第3金曜日の午後1時～4時(受け付けは3時まで。予約不要)。相談は人権擁護委員が対応します。直接、相談室(区役所西棟2階)。	
◆人権擁護委員	
氏名(住所)	
安部陽一郎(南荻窪)	西脇世津子(成田東)
今里恵子(上荻)	三浦範子(西荻北)
大川康徳(荻窪)	宮島盛隆(天沼)
白石光征(下井草)	矢澤久美子(阿佐谷北)※
高石昌子(成田東)	横山正(荻窪)
田中載枝(本天沼)	吉橋正美(和泉)
西村壽一(永福)	※子ども人権委員。

◆みんなの人権110番	☎0570-003-110
◆女性の人権ホットライン	☎0570-070-810
◆子どもの人権110番	☎0120-007-110
◆インターネット人権相談	HP http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html
◆東京都人権プラザ	時・内 一般相談=月～金曜日午前9時～午後5時▷夜間相談(☎3871-0212のみ)=火曜日午後5時～8時▷法律相談(要予約)=火曜日午後1時～4時(第4週は電話相談) / いずれも祝日・年末年始を除く 申 電話で、東京都人権啓発センター
◆夜間人権ホットライン(弁護士による夜間電話法律相談)	時 12月10日(木)午後5時～8時 内 相談は電話で、☎5808-0906、☎5808-0907(1人10分程度) — (いずれも) — 内 東京都人権啓発センター ☎3871-0212、☎3876-5373

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 【記号】 ㊟=Eメールアドレス ㊦=ホームページアドレス

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。
シニアの就労・起業・地域活動の個別相談: 12月5日(土)午前9時~午後5時(1人45分) 場 けうけう高円寺南館

- 臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日 電話で、若者就労支援コーナー
ハローワークコーナー: 職業相談と職業紹介を行います。
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。

シニアの就労・起業・地域活動の個別相談
12月5日(土)午前9時~午後5時(1人45分) 場 けうけう高円寺南館
区内在住・在勤・在学の方向け就労相談
毎週月曜日(祝日、年末年始を除く)午前10時と11時から1人50分

※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高井戸分室個別就労相談
12月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)、28年1月12日(火)・19日(火)・26日(火)午後1時~4時
障害者のための就労相談
毎月~金曜日(祝日を除く)午前9時~午後5時



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

すぎなみ地域コム 検索

今週のイベント情報やNPO・地域活動の情報が満載
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。

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。すぎなみ地域コムトップページから申し込んでください。

団体紹介 住み慣れた街で新しい役割を見つけない人のために ~NPO法人シニア総合研究協会

シニア世代の皆さんが、地域社会で新たな役割と生きがいを見出すお手伝いを目的に活動しています。「心豊かに楽しい」をモットーに「生きがい」「ふれあい」「健康」のテーマで、語学・文学・海外文化・日本の伝統文化・音楽など、26のさまざまな「サロン(講座)」を運営しています。



▲「楽しく唄うシャンソンサロン」

サロンは共に学び楽しみ、地域の皆さんや世代間の交流を深める場となっています。サロンの開催情報は、すぎなみ地域コムからご覧ください。

杉並区就労支援センター すぎJOBだよ

★就職決定者の声 30代女性
10年ぶりに社会へ出るのに、応募書類や面接の傾向が分からず悩んでいたとき、勇気を出してすぎJOBへ行きました。相談員から適切なアドバイスや励ましを頂いたことで、前向きな気持ちで自信を持って面接に臨むことができました。

★若者就労支援コーナー (荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-1136)

28年1月の休日パパママ学級

28年1月9日(土)午前・午後、24日(日)午前・午後/各日半日コース
※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) 内もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など

【申し込み】 往復ハガキ=往復ハガキに2人の氏名(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(第3希望まで)を書いて、12月15日(必着)までに誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当(〒151-0062渋谷区元代々木町10-10第6まつしまビル2階)
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://tanjo.org/sugi-pa-pamama/
【問い合わせ】 同担当 ☎5738-5761

※保健センターでは平日にパパママ学級と母親学級を開催しています。下表「12月の各種健康相談」をご覧ください。

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・外科・耳鼻咽喉科・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・外科・耳鼻咽喉科】
土曜日: 午後5時~10時 日曜・祝日: 午前9時~午後10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・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。

12月の各種健康相談 ◆ 申し込みは、各保健センターへ。

Table with 10 columns: 保健センター名, 子育て相談・交流...直接会場へ, 母親学級(予約制), 平日パパ・ママ学級(予約制), 離乳食講習会...直接会場へ, 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)

*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。

歯の健康相談
12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3-1-3) ☎3393-0391

住民基本台帳カード(住基カード)の電子証明書を利用(e-Tax等)している方へ

住基カードによる電子証明書の新規発行・更新を12月22日で終了します

—問い合わせは、区民課区民係 ☎5307-0627へ。

28年1月から個人番号カードの交付が開始されるため、住基カードによる電子証明書の新規発行・更新を12月22日で終了します。既にお持ちの電子証明書は有効期限まで利用できますが、28年1月以降にe-Taxの確定申告等で電子証明書をお使いになる方は、有効期間をご確認ください。有効期間満了日が間近で、引き続き電子証明書をご利用の場合は、12月22日までに更新の手続きをお願いします。なお、住基カードの新規発行は12月28日で終了します。

28年1月以降に交付される個人番号カ

ードには電子証明書が標準搭載されません。個人番号カードの申請は、11月以降、住民票の住所地宛てに送付される「通知カード」に同封されている申請書を、地方公共団体情報システム機構宛てに送付してください。詳細は、通知カードに同封される説明書をご覧ください。

※個人番号カードの交付は28年1月以降、全国一斉に開始されるため、交付までに時間がかかることが予想されます。確定申告を行う期間に個人番号カードの交付が受けられないおそれがありますので、ご注意ください。

杉並プレミアム商品券 問杉並区商店会連合会 ☎3220-1221

有効期限は **12月15日(火)** です!

プレミアム商品券はまだお手元に残っていませんか。期限を過ぎると使えなくなりますので、お早めにご使用ください。利用可能店舗は、杉並区商店会連合会 <http://sugishoren.com/> でご覧になれます。



28年
2月1日(月)
4カ所開設

認知症高齢者グループホームを開設します



▲優っくりグループホーム 杉並沓掛 (完成予想図)

◇優っくりグループホーム杉並沓掛

●概要=定員=18名(2ユニット)▷所在地=本天沼3-34-29▷運営=(有)奉優会

●内覧会 時11月27日(金)・28日(土)午前11時・午後2時 申・問電話で、グループホーム杉並沓掛開設準備室 ☎6913-6021

◇ミモザ久我山

●概要=定員=18名(2ユニット)、小規模多機能型居宅介護・登録24名、通い12名、宿泊5名▷所在地=宮前4-30-3▷運営=ミモザ(株)

●内覧会 時12月12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)午前10時~午後4時 申・問電話で、ミモザお客様センター ☎0120-081-303

◇フォービスライフ松庵 英(はなぶさ)

●概要=定員=18名(2ユニット)▷所在地=松庵1-2-8▷運営=日本フォームサービス(株)

●内覧会 時12月20日(日)~22日(火)午前10時~午後5時 申・問電話で、フォービスライフ松庵 英(はなぶさ)開設準備室 ☎5626-5500

◇ニチイケアセンター荻窪

●概要=定員=27名(3ユニット)、訪問介護・通所介護・訪問入浴・居宅介護支援、障害福祉サービス(重度訪問介護・居宅介護・同行援護)、移動支援、障害者訪問入浴併設/定員はお問い合わせください▷所在地=荻窪1-15-13▷運営=(株)ニチイ学館

●内覧会 時28年1月予定/詳細はお問い合わせください 問ニチイ学館新宿支店開設準備室 ☎3348-7407

妊婦さんを応援! 「ゆりかご事業」を開始します

区では、12月から区内5カ所の保健センターに助産師・保健師等専門スタッフを配置します。

妊娠届を出した全ての妊婦さん一人ひとりと、出産・子育てまでの過ごし方を一緒に考え、これから必要となることを

「ゆりかごプラン」にまとめ、アドバイスします。さまざまな支援サービスも分かりやすく紹介しますので、体調、戸惑いや不安、家族とのコミュニケーションについてなど、何でもお気軽にご相談ください。

妊娠が分かったら保健センターで母子健康手帳、妊婦健康診査受診票を受け取りましょう(平日午前8時30分~午後5時)

【問い合わせ】

- 荻窪保健センター (荻窪5-20-1 ☎3391-0015)
- 高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)
- 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)
- 上井草保健センター (上井草3-8-19 ☎3394-1212)
- 和泉保健センター (和泉4-50-6 ☎3313-9331)

妊娠が分かったら

出産

子育て



全ての妊婦と面接「ゆりかごプラン」の作成

妊娠届

(保健センターで面接・相談)

※子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)でも届け出・面接可。

一人一人に応じた切れ目ない支援

↑ 出産準備の相談

妊婦健康診査

体調の相談や受診・受講の勧奨

母親学級・パパママ学級

出生届

各種手続き

窓口



↑ 育児やお母さんの体調の相談

すこやか赤ちゃん訪問

さまざまな子育て支援サービス

↑ 制度やサービスの利用相談



民営化宿泊施設をご利用ください

美しい海岸と豊かな温泉

弓ヶ浜クラブ

伊豆三大美浜のひとつである弓ヶ浜。この地は冬でも温暖な気候で、12月下旬には水仙、2月には菜の花やみなみの桜も咲き乱れます。おいしいお食事と豊富な湯量の温泉をお楽しみください。

◆冬季割引スタート(28年4月30日(土)まで。年末年始を除く)

●料金=1泊2食付き3156円~(区民補助金適用後)

◆阿佐ヶ谷駅発着バスパック

4月までの指定日に、2泊3日のJR阿佐ヶ谷駅発着バスパックを実施します。暖かな南伊豆の地で、家族やお友達とのんびり過ごしてみませんか。

●出発日=28年1月25日(月)、2月22日(月)・24日(水)・29日(月)、3月2日(水)、4月4日(月)

●料金=2泊5食付き+2日目観光付き1万5200円~(区民補助金適用後)

●最少催行人数=20名

※申し込みは2名から受け付けます。

申・問電話で、弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町湊781 ☎0120-412-224 ☎0558-62-3187)



▲青野川「みなみの桜」

岩櫃山の麓で自然を満喫

コニファーいわびつ

コニファーいわびつでは、クリスマスローズを育てています。「冬の貴婦人」と呼ばれ、花の少ない季節に鮮やかな花を咲かせます。1月頃から咲きはじり、見頃は3~4月です。

◆宿泊料金(1泊2食付き。年末年始を除く)

大人6100円~、子供(3歳~小学生)3670円~、65歳以上・障害者5100円~(いずれも区民補助金適用後。人数により料金が変わる場合あり)

◆阿佐ヶ谷駅発着無料送迎バス

宿泊時には、乗り換えがない便利な送迎バスをぜひご利用ください。

12月1日(火)~4日(金)・13日(日)~16日(水)・23日(祝)~26日(土)、28年1月9日(土)~12日(火)・18日(月)~21日(木)、2月1日(月)~4日(木)・11日(祝)~14日(日)・22日(月)~25日(木)、3月2日(水)~5日(土)・13日(日)~16日(水)

●出発時刻=往路(JR阿佐ヶ谷駅南口)午後0時30分発/復路(コニファーいわびつ)午前9時30分発

●最少催行人数=8名

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)



▲クリスマスローズ

決算説明会

各税務署

税務署では、事業所得や不動産所得がある方を対象に、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、説明会を開催します。

なお、27年分の青色申告決算書・収支内訳書は、所得税の確定申告書等とあわせて、28年1月下旬に郵送します。また、e-Taxや国税庁ホームページをご利用の方は、所得税の確定申告書等、青色申告決算書・収支内訳書は郵送されません。

●杉並税務署 ☎3313-1131

日にち	時間・説明事項	会場
12月1日(火)	午前10時～正午 ＝不動産所得	高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)
2日(水)	午後2時～4時	セッション杉並(梅里1-22-32)
3日(木)	＝事業所得	杉並税務署(成田東4-15-8)

●荻窪税務署 ☎3392-1111

日にち	時間・説明事項	会場
12月4日(金)	午前10時～正午＝不動産所得 午後2時～4時＝事業所得	勤労福祉会館 (桃井4-3-2)

※各会場とも車での来場はご遠慮ください。

参加者募集

チャレンジ・アスリート

子どもたちにスポーツへの夢を育んでもらうため、オリンピック出場経験者やアスリートを支える人々と直接触れ合う事業を行います。

時・内・師共通科目＝28年1月24日(日)午前9時30分～午後4時＝オリンピックと楽しくスポーツ！／バレーボール＝朝日健太郎(2008年北京・2012年ロンドン五輪出場)、卓球＝松下浩二(1992年バルセロナ～2004年アテネ五輪連続出場)、体操＝中野大輔(2004年アテネ五輪体操男子団体金メダル)▷2月14日(日)午前9時～午後5時＝パラリンピック種目に挑戦！、専門スポーツ施設を体験！▷**選択科目**＝1月30日(土)～2月7日(日)のいずれか1日＝スポーツの仕事を見学！／スポーツ記者、スポーツトレーナーほか
場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)ほか**対**区内在住の小学5年生～中学生**定**35名(申込書を考慮の上、抽選)**申**申込書(区立小中学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月14日午後5時(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階)へ郵送・持参**同**課



▲朝日健太郎



▲松下浩二



▲中野大輔

SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

スポーツ教室

●杉小温水プールの教室

◇アクアビクス

水中運動でバランスの取れた体力作りをします。

時12月3日(休)・10日(休)・17日(休)午前10時～11時**師**区水泳連盟・松井伸子、金田光世**対**区内在住・在勤・在学で16歳以上の方**定**各30名(先着順)**費**各500円

◇アクアビクスタイム(初心者向け)

時12月7日(月)午前10時～11時**師**区水泳連盟**対**区内在住・在勤・在学で16歳以上の方**定**30名(先着順)**費**入場料

◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。

時12月6日(日)・20日(日)午前10時～11時**対**区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用保護者同伴)**定**各10名(先着順)**費**入場料

◇泳力アップ 初級(クロール・平泳ぎ)

時12月6日(日)午前11時～正午**対**区内在住

住・在勤・在学で16歳以上の方**定**10名(申込順)**費**入場料**申**11月29日から電話で、同プール

— (いずれも) —

場・**間**杉小温水プール(和田3-55-49)**☎**3318-8763 **他**駐車場はありません

●新体操オリンピック「田中琴乃さん」の楽しく身体を動かそう

ボールやフラフープを使って楽しく身体を動かします。

時12月20日(日)午前10時～11時30分**場**上井草スポーツセンター**師**新体操オリンピック・田中琴乃(右写真)**対**年長～小学2年生(幼児は保護者同伴。小学生は同伴も可)**定**30名(申込順)**費**610円**申**・**間**電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)**☎**3390-5707 **他**運動できる服装で、室内履き、タオル、飲み物持参



●小学生集まれ！ソフトバレー

アドバイザーやお友達とソフトバレーで遊みましょう。

時12月6日(日)午前9時～11時**場**荻窪体育館(荻窪3-47-2)**師**区ソフトバレーポ

ール連盟**対**区内在住・在学の小学生**定**15名(先着順)**費**100円**同**体育館 **☎**3220-3381 **他**体育館履き持参

●杉並少年・少女ラグビー教室

時12月6日(日)午後1時～3時(区後援)

場井草森公園(井草4-12-1)**対**区内在住・在学の幼児～中学生**間**杉並少年ラグビースクール・矢崎**☎**090-2769-1483 **☎**ssrs@suginami-rs.com(電話は午前10時～午後8時) **他**運動できる服装で参加

●高円寺体育館の教室

◇楽しくチャレンジ教室(鉄棒・跳び箱・マット運動ほか)

小学校で学ぶ体育を入学前に経験し、楽しい学校生活を送ろう！

時28年1月10日(日)・30日(土)、2月20日(土)、3月5日(土)・13日(日)午前9時～11時(計5回)**師**TiAmo**対**区内在住で5・6歳のお子さん**定**40名(抽選)**費**4000円**申**往復ハガキ(7面記入例)に性別も書いて、12月2日(必着)までに同体育館**他**動きやすい服装で、室内履き・飲み物持参

◇シニア・ヘルシー体操Ⅱ

健康に過ごすための身体作りの基本として、転倒予防、体調改善を目的に行うセル

フケア体操です。

時28年1月11日～2月29日の毎週月曜日、午後1時20分～2時50分(計8回)**師**松藤幸子**対**区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方**定**20名(抽選)**費**5600円**申**往復ハガキ(7面記入例)で、11月30日(必着)までに同体育館

— (いずれも) —

場・**間**高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)**☎**3312-0313 **他**駐車場はありません

●障害者のためのわいわいスポーツ教室「ダンスで遊ぼう」

時28年1月23日(土)午前10時～正午(ボランティア＝午前9時～午後0時30分)**場**大宮前体育館(南荻窪2-1-1)**師**日本サルサプロフェッショナル連盟**対**区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方**定**30名(抽選)**申**申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、各福祉事務所、体育施設、障害者施設、福祉会館、障害者交流館で配布)を、28年1月5日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参**同**課**他**公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付きバスの送迎が利用可。ボランティアも募集中(電話で、同課)

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

★城西病院ホスピタリティコンサート～リストに浸る **時**12月10日(休)午後7時**場**城西病院(上荻2丁目)**内**出演＝市川直子(ピアノ)▷**曲目**＝リスト「ピアノソナタ 短調」「ハンガリー狂詩曲集より」ほか**定**70名(先着順)**間**同病院・平木**☎**3390-4166

★大人と子供に贈るクリスマスコンサート

時12月20日(日)午後2時～3時**場**杉並公会堂**内**出演＝なかむらりえ(ソプラノ)、山崎泰子(クラリネット)、けんけんくじら(おはなし)、高橋亜希子(ピアノ)▷**曲目**＝歌とクラリネットによる世界の名曲、クリスマスソングほか**対**乳幼児とその保護者、小学生**定**190名(申込順)**費**3000円。子供1000円(子育て応援券利用可)**申**・**間**電話で、ほんわか村事務局・高橋**☎**090-9809-8428

★けやき並木の音楽会 クリスマス・コンサート

時12月23日(祝)午後2時～4時**場**細田工務店(阿佐谷南3丁目)**内**出演＝菅井寛太(バリトン)、外村京子(バイオリン)ほか▷**曲目**＝「聖しこの夜」ほか**定**80名(申込順)**費**1000円**申**・**間**電話で、12月22日までに美しい日本の歌の会・池川**☎**3391-8253

★コア・アブラウス新春コンサート

時28年1月24日(日)午後2時**場**杉並公会堂**内**出演＝混声合唱団コア・アブラウス、砂川稔(指揮)ほか▷**曲目**＝ルイジ・ケルビーニ「荘厳ミサ曲第2番」**費**3000円。学生2500円ほか**申**チケット販売窓口＝杉並公会堂、コミュニティのショップ(区役所1階)ほか**間**オフィス・アブローズ 稲見**☎**3612-1318

★すぎなみ環境ネットワーク

◇リサイクルひろば高井戸「冬のフェア」**時**12月3日(休)～6日(日)午前9時～午後5時(2階は午前10時～午後4時)**内**学習机、たんす、ベッド、ダイニングテーブル、食器棚、食器類、衣類等の販売

◇石けん作り体験 **時**12月4日(金)午前10時30分～正午**対**区内在住・在勤・在学の方**定**10名(申込順)**申**電話で、同団体

— (いずれも) —

場環境活動推進センター **間**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)

★女子美×電通 人権ポスター学生作品展

時12月4日(金)～16日(水)午前10時～午後5時(日曜日を除く)**場**女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)**内**学生と電通のクリエイターが対話を重ねて制作した人権ポスター展示**間**女子美ギャラリーニケ**☎**5340-4688

★障害者のための就職準備フェア

時12月15日(火)午後1時30分～3時45分**場**東京新卒応援ハローワーク出会うのフロア(新宿区)**内**就労に必要な心構えの講座、障害者雇用企業の担当者・就労中の障害者本人からの

話など**対**区内在住で就職を希望している知的・精神障害のある方とその家族**申**・**間**電話で、ワークサポート杉並**☎**5346-3250

講演・講座

★手ぶらでハイアンキルト体験教室

時①11月27日(金)、12月16日(水)午前9時30分～11時30分②12月1日(火)午前9時30分～10時30分**場**①スタジオ「room221b」(浜田山3丁目)②成田会講室**師**吉田真実**定**各20名程度(申込順)**費**①各2000円②1000円**申**ファクス(7面記入例)で、グロービス商工研究会**☎**5913-8105**間**同会**☎**050-3786-0801

★わがまち一番体操祭り～健康の輪をひろめよう

時12月5日(日)午後1時～3時30分**場**細田工務店(阿佐谷南3丁目)**内**講演「俳優のレッスンに学ぶ若さの秘訣」、わがまち一番体操デモンストレーション、生ギターで歌おうほか**師**劇団鳥獣戯画・石丸有里子**対**区内在住の方**定**70名(先着順)**間**NPO法人わがまちいちばんの会・菊地**☎**3393-1001

★郷土史講座「杉並の華族～嵯峨侯爵家の場合」

時12月6日(日)午後1時30分～3時30分**場**阿佐谷地域区民センター**師**著述家・浅見雅男**定**80名(先着順)**費**500円**間**杉並郷土史会・新村**☎**3397-0908

★出前講座「障がい者と年金」

時12月12日(日)午後1時30分～3時30分**場**高円寺障害者交流館**師**ファイナンシャルプランナー・音川敏枝**対**区内在住の方**定**80名(申込順)**申**ファクス(7面記入例)で、一休会事務局

☎3267-2023**間**同事務局**☎**3313-7052

その他

★税金なんでも相談会

◇荻窪支部 **時**12月2日(水)午後1時～4時**場**東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)**申**・**間**電話で、同支部**☎**3391-0411(平日午前9時30分～午後5時<正午～午後1時除く>)**他**相談時間は1人45分程度②詳細は同支部ホームページ参照

◇杉並支部 **時**12月8日(火)午前10時～正午、午後1時～4時**場**東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)**内**税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等に関する相談**申**・**間**電話で、12月7日までに同支部**☎**3391-1028**他**相談は1人40分まで

★自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか

時12月3日(休)・4日(金)**対**区内在住の方**定**350名(申込順)**費**300円**申**封書(7面記入例)に切手300円分も添えて、11月28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)**間**塩澤**☎**3392-7786**他**①送られた器具の取り付けのみ。分析は同会が実施②測定終了後、すぐに器具は返送(送料は自己負担。3本まで120円)してください

★看護職の就職相談会

時12月5日(日)午後1時30分～4時**場**新宿区立教育センター**内**杉並・中野・新宿区内の病院や診療所、訪問看護ステーションなど30ブースが出展**対**就職を希望している看護職の方**間**東京都ナースプラザ**☎**3359-3388

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。 ※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

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 他 記号 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、各記事の申でご確認ください。

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

■南北バス「すぎ丸」15周年記念イベント
日頃のご利用に感謝の気持ちを込めて11月の最終日曜日・すぎ丸の日にイベントを開催します。
時・場 11月29日(日)①午前10時～正午=浜田山駅バス停(浜田山3-31-2) ②午後2時～3時=ピーコックストア久我山店駐車場(久我山4-2-6)
内 すぎ丸の日限定商品の販売など 問 交通対策課、①京王バス東 ☎042-352-3713、②関東バス ☎3371-7116 他 来場者に粗品を差し上げます(各100名(先着順))

■クリスマスダンスパーティー
車いすの方もどなたでも楽しめます。
時 12月20日(日)午後1時～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対 区内在住・在勤で障害のある方とその家族、支援者 費 500円 申・問 電話・ファクス(記入例)で、12月10日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 FAX 3335-3581 他 手話通訳を希望する方はご連絡ください

郷土博物館

◇結ぶワークショップ とび職人のわざを学ぼう
伝統的な結び方を体験できます。お神輿の結び方や暮らしに役立つ結び方などを学んでみませんか。
時 11月29日(日)午後1時30分・2時30分 場 内山徳松、末柄孝二 対 小学生以上の方 定 各30名(先着順)
◇12月の年中行事「ヨウカソ」
今は行われていない、12月8日の魔よけの行事「ヨウカソ」について古民家で紹介します。
時 12月5日(土)～8日(火)午前9時～午後5時
— (いずれも) —
場・問 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

講演・講座

■家族介護教室
◇食と健康について
時 12月2日(水)午後1時30分～3時 場 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 管理栄養士・長谷川香葉 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074
◇くすりの上手な管理の仕方
時 12月3日(木)午前10時～11時30分 場 上井草園(上

みどりの講座

初心者でもできる、盆栽づくり

新年のお祝いにぴったりの、マツの盆栽を作ります。
時 12月19日(土)午前10時～11時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 どんまい福祉工房・安住一成 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20名(抽選) 費 500円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)に小学生以下は保護者の氏名(フリガナ)も書いて、11月30日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係 問 同係

★☆☆☆☆ 交流自治体からのお知らせ ☆☆☆☆☆

11月26日(木) 吾妻の朝市 時 11月26日(木)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 野菜(ホウレンソウ、カボチャ、大根、白菜など)、農産品ほか(米、みそ、梅干し、蜂蜜など) 問 文化・交流課交流推進担当 他 混雑緩和のため人数制限あり

11月29日(日) 小千谷フェア 時 11月29日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 笹団子(右写真)やへぎそば、魚沼産コシヒカリ米などの特産品、新鮮野菜や地酒 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 車での来場不可

井草3-33-10) 師 管理薬剤師・岡崎正彦 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申・問 11月24日から電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◇福祉用具で介護が変わる
時 12月4日(金)午後2時～3時30分 場 サンフレンズ上井草(上井草3-33-10) 師 東基福祉用具専門相談員・岡野浩司 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831

◇認知症介護～一人で抱え込まないために
時 12月7日(月)午後1時30分～3時 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 NPO法人杉並介護者応援団 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◇福祉用具入門
時 12月15日(火)午後1時～2時 場 和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師 東基福祉用具専門相談員・小林誠 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808

■今日からはじめる血糖改善教室
時 12月5日(土)午前9時20分～午後3時15分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 糖尿病の予防と生活改善のこつ(栄養バランス昼食付き) 対 区内在住で30～64歳の方 定 20名(申込順) 費 500円 申・問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116

■わが街を知る～西荻文学散歩「中井英夫」を訪ねて
作家「中井英夫」のゆかりの地をまち歩きし、昭和20年代の西荻を体験します。
時 12月5日(土)午前10時30分～正午 場 西荻窪駅南口(集合)、中井英夫旧居跡、文壇パー「街」跡、トトロの木、善福寺川、西荻図書館(解散) 師 西荻文学散歩の会 定 15名(申込順) 申・問 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

■古地図で旅する杉並～杉並の水源地座学編
地形の案内人・芳賀ひらくさんが杉並の水源地地についてお話しします。
時 12月6日(日)午後2時～4時 場 成田図書館 師 東京経済大学客員教授・芳賀ひらく 定 25名(申込順) 申・問 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)

■太宰の俳句／井伏の訳詩
引用とアレンジの天才、太宰治の俳句。井伏鱒二のユーモラスな訳詩。意外な仕事と意図を探ります。
時 12月20日(日)午前10時30分～11時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 法政大学文学部講師・田中益三 定 40名(申込順) 申・問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

〈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区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎ FAX 5364-9360)	楽しい!簡単!パソコン教室～年賀状作りと写真	12月2日(水)午後1時30分～3時30分、28年1月20日(水)午前10時～正午 対 パソコン初心者 定 各回15名(申込順) 費 1回1200円
西田館(荻窪1-57-4 ☎ FAX 3391-8747)	初めての臨床美術入門～果物・野菜を素材に描く	28年1月18日から毎月第3日曜日、午前10時～11時30分 費 1回800円(別途材料費)
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎ FAX 3315-7815)	女性のための写真教室～カメラ目線で美を発見	12月2日から毎月第1水曜日、午前9時30分～11時30分 費 1回700円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎ FAX 3313-4319)	わら工芸講座～オリジナルの正月飾りの作成	12月24日(木)午前10時～正午 定 15名(申込順) 費 500円(別途材料費)
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎ FAX 3394-8963)	お正月フラワーアレンジメント講習会 師 池田洋子	12月26日(土)午後2時～4時 定 15名(申込順) 費 2000円
今川館(今川4-12-10 ☎ FAX 5303-1501)	みんなで歌おう!クリスマスコンサート 師 太田文子	12月13日(日)午後2時～3時 定 50名(申込順) 費 500円
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎ FAX 3302-2161)	年忘れ歌の集い～童謡から世界の歌まで楽しめます	12月27日(日)午後1時～2時 定 35名(申込順)

※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。今川館は、毎月第1日曜日、第3木曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業です。

広告 **お元気な方向け** 住宅型 有料老人ホーム **サンシティ吉祥寺** ☎0120-188-150 東京都三鷹市下連雀5-3-5 JR中央線「吉祥寺」駅バス10分

※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。

