

# すぎなみ



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/

- 使用料等の見直しについて ..... 3
- 申告書は正しくお早めに! ... 4・5
- 当初予算(案) 区長記者会見の  
生中継を行います ..... 7
- 「コミュかる」が折り込まれています
- 東京都知事選挙の特集号をあわせて  
発行しています

## 区民意見を募集します

# 杉並区区立施設再編整備計画(案)ができました

区は昨年11月に「杉並区区立施設再編整備計画(第一期)・第一次実施プラン(素案)」を公表し、これまで地域説明会、区民アンケート、区民意見交換会等を実施してきました。そこでいただいた区民の皆さんのご意見や、区議会におけるご意見を踏まえ、「杉並区区立施設再編整備計画(第一期)・第一次実施プラン(案)」を作成しましたので、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、皆さんのご意見を伺います。なお、地域説明会等でいただいた主なご意見とそれに対する区の考え方や素案からの主な修正点については、2・3面をご覧ください。  
——問い合わせは、企画課施設再編・整備担当へ。

### 区民ニーズに的確に応え、杉並の確かな未来を創ります

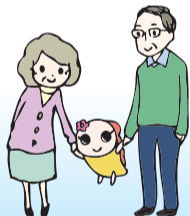


子育て  
しやすいまちに  
してほしい!

- 保育所を増やします。
- 学童クラブを拡充するとともに、子どもの安全を確保します。
- 幅広い子育て支援の総合窓口を整備します。

- 多世代が集うコミュニティ施設を新たに整備します。
- 児童生徒の健全な居場所を提供します。
- 社会参加の機会を提供する施設を充実します。

健康づくりや  
趣味の活動、  
社会参加や集いの場  
を増やしてほしい!



住み慣れた  
まちにずっと  
住み続けたい!

- 特別養護老人ホームの整備を推進します。
- 要介護高齢者の在宅生活をバックアップする施設をつくります。
- 高齢者の活動や交流の場をさらに充実します。

### ご意見をお寄せください

案の詳細は、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続」)のほか、下記の閲覧場所でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

①ハガキ、封書、ファクス、Eメールまたは閲覧場所にある意見用紙に書いて、2月20日(必着)までに企画課施設再編・整備担当(FAX3312-9912 ㊚kikaku-k@city.suginami.lg.jp)へ。

②ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入してください。

③区ホームページの電子掲示板に、ご意見を書き込むこともできます。

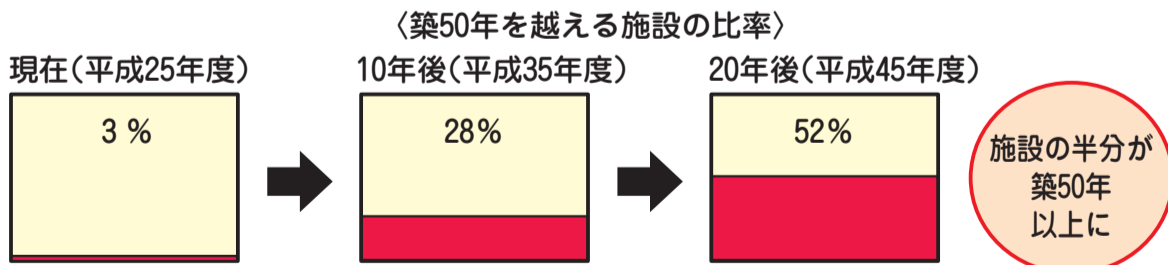
④いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、4月の「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

【開設期間】1月21日(火)～2月20日(木)

【閲覧場所】企画課施設再編・整備担当(区役所東棟4階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館

### こうしたことを実現するため施設再編整備が必要です

#### 区立施設は老朽化が進み、今後、次々に更新時期を迎えます



● 今後30年間で約2,779億円の改築・改修経費が必要となります。

区財政は、少子高齢化の進展により今後厳しさが増すことが予測されます

必要な施設サービスを効率的に提供できるよう、  
施設の機能や役割を見直す、施設再編整備が必要です

### 区民サービスの充実に向けて

国や都の公有地を有効活用

大規模用地の確保

複合化や多機能化の推進

サービスの向上と運営の効率化

施設の統合・再編や規模の適正化

財源の確保と新たな需要への対応

地域説明会等でいただいた主なご意見とそれに対する区の考え方や素案からの主な修正点については、2・3面をご覧ください

「株式会社アクリフーズ 群馬工場」が製造した冷凍食品から農薬が検出されたため、同社が自主回収を行っています。お手元に対象商品リストにある冷凍食品がある場合は、食べずに同社に送付してください。また、対象商品を食べた具合が悪くなった場合は、医療機関を受診し、最寄りの保健所へお知らせください。

# お答えします

# 「施設再編整備」

昨年11月に公表した「杉並区立施設再編整備計画（第一期）・第一次実施プラン（素案）」について、地域説明会、区民アンケート、区民意見交換会、区議会等でいただいた主なご意見とそれに対する区の考え方をお知らせします。

## 区民意見 急いで計画をつくる必要性はあるの？

- 計画をつくるならもっとじっくり住民の意見を聴いて検討すべきであり、進め方が拙速だと思う。
- 方針を決める前に区民に説明をするべきです。

## 区 の 考え方 区はこの間、時間をかけて検討し、段階を追って進めてきました

- 区は、平成16年度から3回にわたり施設白書を発行し、施設の現状と課題、今後のあり方などを整理するとともに、施設の長寿命化などの取組を実施してきました。
- こうした取組を踏まえ、平成24年3月に策定した「杉並区基本構想（10年ビジョン）」において、施設の再編整備計画の策定に取り組むことを決定し、昨年9月に計画（素案）を公表しました。
- その後、地域・関係団体、区議会等からのご意見等を踏まえて11月に計画（素案）の修正を行い公表しました。これに対して、地域説明会、区民アンケート、区民意見交換会、区議会等でご意見をいただき、このたび計画（案）をまとめました。

## 区民意見 児童館はなくなるの？

- 現在の児童館はそのままにしてほしい。
- 地域にとって児童館は大切な施設。区内に9カ所程度の子どもセンターでは、これまでのような利用ができない。

## 区 の 考え方 現在の児童館の機能や役割が、なくなる訳ではありません

- 現在の児童館は施設規模等の制約があり、現状のままでは、利用者が増加している「ゆうキッズ」や学童クラブの需要に十分に答えられません。
- そのため、例えば小学生の放課後等の居場所や学童クラブは、身近な小学校内に必要なスペースを確保して実施するなど、児童館という施設にとらわれることなく、段階的に事業を継承・発展させていきます。
- （仮称）子どもセンターの整備数は身近な地域で気軽に利用できるよう19カ所程度に拡充することとし、素案を修正しました（素案からの主な修正点参照）。

## 区民意見 乳幼児親子の居場所は減ってしまうの？

- 乳幼児親子にとって身近な地域にある児童館は大切な居場所です。引き続き事業を行ってほしい。

## 区 の 考え方 現在と同規模の場所を確保し、利用時間等の拡充を図ります

- 「ゆうキッズ」を含む乳幼児親子の居場所は、引き続き身近な場所で気軽に利用できるよう、再編整備後も、（仮称）子どもセンターや学童クラブ移設後の小学校、地域コミュニティ施設等で現在と同規模の実施場所を確保するとともに、実施時間帯やプログラム内容の拡充を図っていきます。

## 区民意見 ゆうゆう館はなくなるの？

- 健康寿命を延ばすためには、高齢者が気軽に楽しめるゆうゆう館などの施設が近所にあることが大切。
- ゆうゆう館が使いづらくならないようにしてほしい。

## 区 の 考え方 現在のゆうゆう館の機能や役割が、なくなる訳ではありません

- ゆうゆう館は多世代が利用できる地域コミュニティ施設に段階的に再編し、その機能・役割を継承していきます。
- 地域コミュニティ施設への再編は、区民集会所（10館）、区民会館（3館）、ゆうゆう館（32館）、児童館（41館のうち一部）を対象とし、地域のバランスや利用者の皆さんの利便性にも十分配慮しますので、将来的には、高齢者の方が利用できる施設数は現在のゆうゆう館（32館）よりも充実します。

## 区民意見 あんさんぶる荻窪と荻窪税務署等用地の交換を行うのはなぜ？

- あんさんぶる荻窪は地域にとって大切な施設であり、財産交換を見直してほしい。

## 区 の 考え方 特別養護老人ホーム等の整備に必要な大規模用地の確保のためです

- 高齢化の進展により、特別養護老人ホームの整備が急務となっておりますが、住宅都市の杉並区では整備に必要な大規模な用地の確保が困難です。
- 荻窪税務署および隣接する国家公務員宿舎跡地は6,300㎡を超える用地であり、大規模な特別養護老人ホームに加え、在宅介護を支援するショートステイなどの整備が可能です。
- この用地を区が一体的に活用するためには、税務署の移転が不可欠であることから、財産交換を行うこととしました。あんさんぶる荻窪の施設は荻窪税務署等用地など他所で継承し、機能の充実を図ります（素案からの主な修正点参照）。

## 区民意見 杉並第一小学校の複合化は教育環境に影響するのでは？

- 杉並第一小学校を高層ビルにして地域区民センターや杉並会館、産業商工会館との複合施設にするのは、子どもたちの教育環境へ与える影響が心配です。

## 区 の 考え方 教育環境の確保を最優先にします

- 複合化にあたっては、学校と他の施設の動線の分離や校庭面積の確保など、教育環境の確保を最優先にします。
- 産業商工会館の展示場の機能は、関連性のある杉並会館のレセプション機能と合わせて引き続き整備のあり方について検討することとし、素案を修正しました（素案からの主な修正点参照）。

# 素案からの主な修正点

## 基本方針

「(2) 複合化・多機能化等による効率化の推進」に、廃止した施設・用地について、他施設への転用や売却・民間活力の導入などを視野に有効活用を図ることを明記し、「(3) 学校施設と学校跡地の有効活用」から同様の記述を削除しました。

## 特別養護老人ホーム等

荻窪税務署等用地を活用して整備する施設は、区内全域の地域包括ケアのバックアップ機能を果たすことができる施設とし、特色についてより丁寧な記述に修正しました。【具体的な取組】

## 学校施設

杉並第一小学校の改築に合わせて、阿佐谷地域区民センターと産業商工会館の集会関連機能の集約を基本に移転・複合化を図ることとし、産業商工会館の展示場の機能は関連性のある杉並会館のレセプション機能と合わせて引き続き整備のあり方について検討することとしました。また、学校の教育環境の確保についてより丁寧な記述に修正しました。【具体的な取組】

旧永福南小学校については、既存校舎を特別養護老人ホームに、体育館を永福体育館に転用することを基本に、地域のニーズも勘案し校庭も含めた有効活用策を検討することとしました。【具体的な取組】

杉並第四小学校と杉並第八小学校の統合後の跡地の活用策を検討することとしました。【具体的な取組】

## 児童館・学童クラブ

(仮称)子どもセンターの設置数を19カ所程度に拡充することとしました。また、施設が提供する機能について記載するなど、乳幼児親子の居場所を含めた、現在の児童館の機能・役割を継承・発展させる取組等について、より丁寧な記述に修正しました。【具体的な取組】

## 集会施設

地域コミュニティ施設の再編の進め方について、より適切な記述に修正しました。杉並会館のレセプション機能とアニメーションミュージアムのあり方については、今後、引き続き検討し、具体化を図ることとしました。【具体的な取組】

## 環境情報館

具体的な移転先(リサイクルひろば高井戸のビル)や機能についてより丁寧な記述に修正しました。【具体的な取組】

## あんさんぶる荻窪

あんさんぶる荻窪内施設の移転等に係る対応について、より丁寧な記述に修正しました。荻窪南第二自転車駐車場および地域の防災倉庫は現地に存続することを基本に国と協議を進めることとしました。【具体的な取組】

## ご意見ありがとうございました

# 使用料等の見直し

区ではこの間、使用料等の見直しについて、広報・区ホームページをはじめ、町会・自治会の回覧板なども活用してお知らせするとともに、アンケート調査の実施や地域説明会、区民意見交換会などを開催して、ご意見をいただきまいりました。また、昨年9月と11月の区議会において、説明・質疑を行い、必要な修正を加えてまいりました。その結果、使用料等の見直し(素案)について、おおむねご理解がいただけたものと判断させていただきました。こうしたことから、この素案に基づき、平成26年の第一回区議会定例会に関係条例の改正案を提出することといたしました。区民の皆さんのご理解を賜りますよう、よろしくお願いいたします。——問い合わせは、財政課へ。

## 見直しの主な内容

### ●見直す使用料等と改定の時期

施設使用料を中心に8つの使用料等を見直します。  
 〈平成27年1月改定〉  
 集会施設使用料、体育施設使用料、  
 学校開放施設使用料、目的外使用施設使用料、  
 有料制自転車駐車場使用料、放置自転車撤去手数料  
 〈平成27年4月改定〉  
 学童クラブ利用料、  
 区立施設駐車場(新たに4施設を有料化)

### ●使用料等を見直す理由

使用料等の収入と行政サービスにかかる経費(施設運営などの維持管理経費)との不足分は、公費で賄うこととなり、区民全体の負担となることから、受益者負担の適正化と未利用者との公平性を確保していくため、定期的に使用料の見直しを行うことが必要です。

しかし、集会施設や体育施設などの使用料の見直しについては、平成9年度に行って以降、改定を見送ってきたことから、現行使用料と直近の決算数値を用いた算定結果との間に差が生じています。こうしたことから、このたび見直しを行うものです。

### ●段階的な引き上げ措置

集会施設及び体育施設については、登録団体の減額措置の廃止と使用料の改定に伴い、負担が大きくなる部分があることから、3期に分けて移行措置をとり、利用者の急激な負担の増加を抑えることとします。なお、引き下げになるものは、第1期から適用します。

	第1期 (平成27年1月1日 ~28年3月31日)	第2期 (平成28年4月1日 ~29年3月31日)	第3期 (平成29年4月1日以降)
改定使用料が 引き上げになるもの	一部引き上げ	一部引き上げ	改定使用料を 適用

### ●集会施設、体育施設、学校開放施設の登録団体の取扱い

集会施設の「地域登録団体(さざんか一ど登録団体)」、体育団体の「社会体育団体」に対する使用料の2分の1減額措置は廃止します。

また、学校開放施設の登録団体については、使用料無料の取扱いは廃止し、一般利用と同様に有料とします。なお、集会施設、体育施設については、予約時の優先的措置を講じます。

### ●集会室の使用区分等の見直し

集会室等について、利用機会の拡大や利用者負担の軽減を図る観点から、使用時間区分を細分化します。なお、体育施設の使用時間区分に変更はありません。

現 行		見直し後	
午前	9時~12時	午前	9時~12時
午後	13時~17時	午後①	13時~15時
		午後②	16時~18時
夜間	18時~21時	夜間	19時~21時

●各施設の使用料額などの詳細は、区ホームページ等に掲載しました「使用料等の見直し」をご覧ください。

住民税・所得税の申告期限は3月17日(月)です

申告書は

正しくお早めに!

問い合わせ先

- 個人住民税
個人事業税・法人住民税
所得税・贈与税・個人事業者の消費税

住民税の申告 区役所へ

個人住民税の申告が必要な方

今年の1月1日現在、区内に住所がある方

- ただし、次の①～④に該当する方は必要ありません。
①所得税の確定申告をされた方
②昨年の所得が給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から区に提出されている方
③昨年の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報告書が支払先から区に提出されている方
④昨年の合計所得金額が(35万円×(控除対象配偶者+扶養親族の数+1))+21万円(控除対象配偶者または扶養親族がいる方の場合のみ)以下の方

この記事もお読みください。
今年の1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋敷がある方
区内に住所がなくても、均等割額が課税されます。該当する方は区に申告する必要があります。

確定申告書第二表の「住民税に関する事項」欄は、住民税の計算に必要なため、16歳未満の扶養親族の氏名等、配当割額控除額、寄附金税額控除などの該当事項を必ず記入してください。
確定申告をする方へ
23年度から27年度までの5年間に実施する防災のための施策に要する費用を確保するために、26年度から35年度までの各年度分に限り、特別区住民税・都民税の均等割の額に各々500円が加算されること(特別区民税3500円、都民税1500円)となりました。

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方へ

住民税の申告について
所得が基準額(非課税)以下で住民税の申告が必要のない方も、杉並区国民健康保険・東京都広域連合後期高齢者医療制度・杉並区介護保険に加入している方は、高額療養費の支給を受ける場合や保険料の算出などのために、申告が必要です。
詳細は、各担当へお問い合わせください。
保険料年内納付済額のお知らせを送付します
25年1月～12月の間に区へ納めた国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料額のお知らせを1月末に発送します(1枚のハガキに納付済額の合計と保険料ごとの内訳を記載します)。このお知らせに記載されている納付済額は、確定申告や住民税の申告の際にお支払いになったご本人の社会保険料控除として申告することができます。

住民税の主な改正点

均等割の特例

23年度から27年度までの5年間に実施する防災のための施策に要する費用を確保するために、26年度から35年度までの各年度分に限り、特別区住民税・都民税の均等割の額に各々500円が加算されること(特別区民税3500円、都民税1500円)となりました。

〈居宅サービスの対価についての取り扱い〉

Table with 2 columns: サービス名, サービス名. Lists various home care services and their corresponding insurance coverage details.

〈施設サービスの対価についての取り扱い〉

Table with 2 columns: 施設名, 控除の対象になる額. Lists facility services and their corresponding insurance coverage amounts.

なお、控除内容の詳細については、国税庁ホームページ(▶タックスアンサー)でご確認ください。
●居宅サービスを利用した方は、http://www.nta.go.jp/taxanswer/shotoku/1127.htm
●施設サービスを利用した方は、http://www.nta.go.jp/taxanswer/shotoku/1125.htm

介護保険サービスと税金

介護保険サービスにおける医療費控除の取り扱い

医療費控除を受けるためには、サービス事業者(居宅介護支援事業者等および施設サービスを提供する各施設)が発行する「医療費控除の対象となる金額」が記載された「居宅サービス等利用料領収証」、「指定介護老人福祉施設等利用料領収証」などが必要になります。
控除の対象になる額は、サービス事業者が発行する領収書に記載されています。
控除の対象になる主な介護保険サービスは、左表のとおりです。
●介護保険課給付係/領収証については各事業者または各施設

おむつにかかる費用

介護保険の認定(申請中を含む)を受けている方は、医師の証明書のかわりに区が発行する確認書で医療費控除が受けられる場合があります。
▶対象(次の①②の要件を満たしている方)
①おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である
②寝たきり状態で尿失禁があることが介護認定資料(主治医意見書)で確認できる
●介護保険課認定係

高齢者の障害者控除

障害者手帳などをお持ちでなくても、次の全てに該当する方は、区が交付する「障害者控除対象者認定書」で、障害者控除を受けられる場合があります。介護保険課認定係(区役所東棟3階)窓口のほか郵送での申請もできます。
詳細は、お問い合わせください。

対象(次の①②③の全てに該当している方)

- ①65歳以上で区内に住所がある
②介護保険の要支援・要介護認定を受けている
③区の障害者控除対象者認定基準に該当する
●介護保険課認定係

所得税等の申告

税務署へ

◇申告書は自分で作成して、提出はお早めに

確定申告書は、ご自身で作成するか、税理士に依頼して早めの提出をお願いします。

◇申告・納付期限 所得税は、2月17日(月)～3月17日(月) 贈与税は、2月3日(月)～3月17日(月) 個人事業者の消費税は、1月6日(月)～3月31日(月)までです。

◇申告書作成会場の開設 開設期間は、2月3日(月)～3月31日(月)となります。

1月中は作成会場を開設しないため、多くの相談者が来署した場合、長時間お待ちいただく

◇申告書作成会場の開設 開設期間は、2月3日(月)～3月31日(月)となります。

1月中は作成会場を開設しないため、多くの相談者が来署した場合、長時間お待ちいただく

Table with 2 columns: 杉並税務署, 荻窪税務署. Lists branches and addresses.

Table with 2 columns: 開庁時間(会場の利用時間), 相談開始時間. Values: 午前8時30分～午後5時, 午前9時15分.

(注) 混雑している場合には、受け付けを早めに終了することがあります。

〈申告書の提出〉

Table with 3 columns: 税目, 窓口受付期間, 提出先. Lists taxes like 所得税, 個人事業者の消費税, etc.

(注)1. 申告書は、提出用・控えとも必ずボールペンなど(鉛筆は不可)で記入してください。2. 原則として土・日曜日、祝日は休みです。

〈税理士会による無料申告相談〉

Table with 2 columns: 月日, 会場. Lists consultation locations like 東京税理士会杉並支部, etc.

(注) 1. 受付時間は、いずれも午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分(4時終了)。

◇お知らせ 東京都知事選挙の実施に伴い、例年行っている「西荻南区民集会所」については開催を中止し、他の会場についても一部日程を変更して開催します。

電子証明書の発行を希望する皆さんへ

毎年2月から3月までの所得税の確定申告時期は、e-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用して申告・納税等をするため、多くの方が公的個人認証サービスの電子証明書を区に申請します。

区民課 区民係

「復興特別所得税」についても併せて申告が必要ですが、自動計算されますので、便利です。

◆添付書類の提出省略 医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、これらの書類の提出または提示を省略することが出来ます。

◆e-Taxならこんないいとがあります 「確定申告書作成コーナー」で作成したデータを利用してe-Tax(電子申告)により提出することが出来ます。

◆贈与税 25年中に個人から土地、建物、現金、株式、債券などの財産の贈与を受けた方で、その財産の価額の合計額が110万円を超える方や「相続時精算課税」を選択した方は、贈与税の申告が必要となります。

◆納税は便利な口座振替で 申告所得税、個人事業者の消費税および地方消費税の納税に

◆「にせ税理士」にご注意を 税理士資格のない者が税理士業務を行うことは法律で禁止されています。

◆復興特別所得税が創設されました 個人の方で所得税を納める義務のある方は、復興特別所得税も併せて申告しなければなりません。

◆所得税の確定申告書に新たに一定の事項を記載することになりましたのでご注意ください。

◆「にせ税理士」にご注意を 税理士資格のない者が税理士業務を行うことは法律で禁止されています。

◆復興特別所得税が創設されました 個人の方で所得税を納める義務のある方は、復興特別所得税も併せて申告しなければなりません。

◆所得税の確定申告書に新たに一定の事項を記載することになりましたのでご注意ください。

◆「にせ税理士」にご注意を 税理士資格のない者が税理士業務を行うことは法律で禁止されています。

◆復興特別所得税が創設されました 個人の方で所得税を納める義務のある方は、復興特別所得税も併せて申告しなければなりません。

◆所得税の確定申告書に新たに一定の事項を記載することになりましたのでご注意ください。

◆「にせ税理士」にご注意を 税理士資格のない者が税理士業務を行うことは法律で禁止されています。

## ◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

### ◇就労支援センター

阿佐谷南3-2-19産業商工会館2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】

仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の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。

☎・☎午前10時～午後4時終了(予約制)  
 ▷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  
 ☎無料申込・☎問い合わせも電話で、就労支援センター☎3398-1136へ

### 【ハローワークコーナー】

全国のハローワークで受け付けした求人情報を使い、職業相談と職業紹介を行います。

☎無料申込開館時間内に、直接就労支援センターへ☎同センターハローワーク専用☎3398-8619

### ◇就労支援センター ジョブトレーニング室

桃井4-3-2 勤労福祉会館2階  
 ▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。  
 ☎44歳以下の方☎無料申込・☎電話で、ジョブトレーニング室☎5311-3200へ

### ◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

☎2月1日(土)午前9時～午後5時(1人45分) ☎ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)  
 ☎キャリアカウンセラー・中村康雄ほか☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方☎無料申込・☎電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179へ☎求人募集についてもご相談ください

### ◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

☎毎週月曜日(祝日を除く)午前10時と11時から1人50分 ☎西荻図書館 ☎キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか☎無料申込・☎電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ☎手書きの履歴書を持参してください

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

### ◇シルバー人材センター個別就労相談

☎2月4日(火)・18日(火)・25日(火)午後1時～4時 ☎高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します☎無料申込当日、直接会場へ☎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

☎月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時 ☎ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) ☎区内在住で障害のある方(障害の種類は問いません)とその家族☎無料申込・☎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へ

## 区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。

問い合わせは、区政相談課へ。

### ◇区役所への問い合わせ

地下鉄丸の内線方南町駅は、エレベーターが設置されていないため、階段を昇降することは、子ども連れの保護者や障害者、高齢者には大変不自由です。以前

にバリアフリー化に向けた改良工事の予定があると聞きましたが工事計画等について、区民に対して情報を提供してください。

### ◇回答

区は、バリアフリー基本構想を策定し、方南町駅周辺地区を重点整備地区と定め、バリアフリー化整備を推進しています。東京メトロは、確保した用地を活用し、エレベーターやエスカレーターなどの設置工事を25年度(2014年度)の完成を目指し、11月に着手しました。工

事内容等については工事現場や駅などに看板を設置するように要望しました。今後、区としても「広報すぎなみ」などでバリアフリー化整備の進捗状況についてお知らせしていきます。

なお、現在工事は、エレベーター等の設置のための基礎工事を行っています。また、西口階段には階段昇降機が25年12月に設置されました。(担当課) 都市整備部都市計画課

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ(「ご意見・ご要望」→「主な意見と回答」)でご覧になれます。

## 杉並区就労支援センター すぎなみJOBだより

### ◇就職・進路決定者 155名!!

就労支援センターがオープンしてから25年12月末までに490名の方が就労準備相談に訪れました。専門のキャリア・カウンセラーが相談者に寄り添いながら就労準備相談を行っています。その結果、155名の方の就職・進路が決まりました。

### ★就職決定者の声(30代女性)

「就労準備相談」と「心としごとの相談」「就労支援セミナー」を利用しました。就職活動は自分一人で行うものと思っていましたが、相談やセミナーに参加することで、違った角度から考えることができ、前向きに就職活動を行うことができました。相談できる場所があるということはとても大切だと感じました。

◇次回のセミナー「応募書類」は、2月13日(木)午後1時30分から。詳細は下記までお問い合わせください

☎杉並区就労支援センター(阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階)☎3398-1136

## 3月の 休日パパママ学級

☎3月8日(土)午前・午後、23日(日)午後(いずれも半日で、同内容) ※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 ☎杉並保健所3階(荻窪5-20-1) ☎もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など ☎助産師ほか☎区内在住で、開催日現在妊娠25週以上37週未満の初産のカップル ☎各24組 ☎無料 ☎結果は2月24日ごろに通知します ☎応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

### 【申し込み・問い合わせ】

往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・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、2月17日(必着)までに子育て支援課休日パパママ学級担当(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は下表の「2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

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
 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。

## ◆ 2月の各種健康相談 ◆ 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 …直接会場へ	母親学級…直接会場へ (母子健康手帳持参)	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)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわずれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	20日(木) 午前9時15分～ 10時15分	5日(水)・12日(水)・ 19日(水)	2月は ありません	4日(火)午前10時30分 26日(水)午後1時30分 ★1月23日から電話で 申し込み(30名。申込順)	午前 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木) 27日(木)	14日(金) 午前9時～ 10時30分	20日(木) 午前9時30分～ 24日(月) 午後1時30分～	5日(水) 午後1時30分～ 14日(金) 午前9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	2月は ありません	4日(火) 午後1時30分 ～4時	19日(水)午前10時 30分～正午 (生後9カ月頃からの 離乳食講習会)	午前 3日(月) 17日(月) 午後 7日(金) 21日(金)	13日(木) 午前9時～ 10時30分	4日(火) 午後1時30分～	18日(火) 午後2時～ 24日(月) 午前9時30分～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	27日(木) 午前9時30分～ 10時15分	7日(金)・14日(金)・ 21日(金)	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)	18日(火) 午前9時～ 10時30分	21日(金) 午前9時30分～ 28日(金) 午前9時～	7日(金)・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	2月は ありません	2月は ありません	25日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 13日(木) 26日(水) 午後 12日(水)	4日(火) 午前9時～ 10時30分	3日(月) 午前9時30分～	14日(金) 午後2時～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	21日(金) 午前9時15分～ 10時15分	4日(火)・18日(火)・ 25日(火)	2月は ありません	20日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 5日(水) 19日(水) 午後 10日(月)	27日(木) 午前9時～ 10時30分	20日(木) 午後1時30分～	3日(月) 午後2時～

※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保健福祉部管理課地域福祉係(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

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3-34-1 ☎3333-0391)へ

うつ・ひきこもり・精神疾患・思春期問題・依存症  
 の保健相談も行います

# 区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

## 税金

住民税(特別区住民税・都民税) 夜間電話相談

やむを得ず期限までに納付できない方や昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

## 子育て・教育

### 外国人児童・生徒 保護者懇談会

25年4月から区立の小・中学校に通学している外国人の保護者の方を対象に、お子さんの学校生活や学習に関することを中心に、困っていることや心配していることを話し合い、交流を深めます。

2月4日(火)午前10時～11時

## 特別区民税・都民税第4期分の納期限は1月31日(金)です

区役所・区民事務所・分室・駅前事務所、金融機関、コンビニエンスストアなどで納付してください。口座振替の方は、1月31日(金)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。

区納税課

30分場区役所第6会議室(西棟6階) 25年4月から現在まで来日した外国人児童・生徒の保護者(費用無料)電話または参加申込書(区立小中学校で配布)をファクスで、1月28日までに済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021 FAX3311-0402(区関係)

## 年金

### 20歳になったら「国民年金」

日本に住む20歳以上60歳未満の全ての人は、国民年金に加入し保険料を納めることになっていきます(厚生年金や共済組合に加入中の方を除きます)。

## 採用情報

### 地域課非常勤職員

区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、区内で高齢者の社会参加支援を目的とする団体(費用無料) 2月1日～15日に直接、利用を希望するゆうゆう館へ各ゆうゆう館または高齢者施策課施設担当

## 募集します

### 国保年金課国民年金係

ゆうゆう館上半期団体利用申請を受け付けます

### ゆうゆう館上半期団体利用申請を受け付けます

4月～9月の間、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。抽選は2月26日(水)～28日(金)に行います(上荻窪館・久我山館を除く。詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください)。

非常勤嘱託員(管理栄養士) 内接客・電話応対・パソコン事務を含む業務 勤務期間 4月1日～27年3月31日(5回まで更新可。ただし、65歳に達した年度末で退職) 勤務日時 月16日勤務。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分 勤務場所 区役所、杉並保健所または保健センターなど 資格 4月1日現在65歳未満で、管理栄養士の資格を有する方

## その他

土曜交通事故・防犯相談 毎月第1土曜日に交通事故・

## 当初予算(案) 区長記者会見の生中継を行います

平成26年度当初予算(案)にかかる区長記者会見を、ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル)で生中継します。

- 【日時】 1月31日(金) 午後1時～1時30分
【内容】 平成26年度当初予算(案)にかかる区長記者会見
【その他】 区ホームページ(動画コーナー)での配信も行います。なお、配信開始は、2月3日(月)を予定しています

区広報課

## 献血のお知らせ

～冬の献血にご協力ください～

献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳まで、400ml献血は18～64歳までの方ができます。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。

寒い季節は、献血数が落ち込みますので、皆様のご協力をお願いします。なお、条件により、お受けできない場合がありますので、ご了承ください。

- 【日時】 2月4日(火)午前10時～正午 午後1時30分～4時
【場所】 区役所1階ロビー

2月28日まで 「はたちの献血」キャンペーン実施中!

区杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355

## 民営化宿泊施設をご利用ください

区は、区民の皆さんに保養の機会や余暇の場を提供するため、4つの民営化宿泊施設を設置しています。区内在住の方は、宿泊補助の制度もありますので、ご利用ください。そのうちの2つの施設を紹介します。——予約・問い合わせは、直接各施設へ。

新春♪三嶋大社を巡る初詣日帰りツアー

## 湯の里『杉菜』

- 追加料理 新メニュー「鯛のカプト煮」 800円(要予約)。じつくりコトコト煮込んだボリューム満点の逸品です。
直行便で楽々移動「JR阿佐ヶ谷駅⇔杉菜、定期バス」運行中
●運行日=毎週月・火・水・木・金曜日(土・日曜日、祝日は運休)
●料金(片道)=大人1900円、子供1000円(大人往復3500円)
2月7日(金)まで!「新春初詣・日帰りバスツアー」開催中
●コース(一部)=杉菜→三嶋大社(参拜)→昼食(三島の鰻)→富士山・芦ノ湖鑑賞→箱根神社(参拜)→鈴廣(買い物)→小田原駅(午後3時頃着)
●料金=大人4900円、子供3900円 ※最小催行人数5名。
2月8日(土)から湯河原梅林を巡る日帰りツアーを開催予定です



ホロホロと柔らかかな鯛のカプト煮

区施設としての予約は、26年3月30日宿泊分まで可能になりました。詳細・申し込みは、電話で「湯の里 杉菜」☎0120-465-002へ

源泉かけ流しと地魚料理

## 弓ヶ浜クラブ

- みなみの桜と菜の花まつり
●期間=2月5日(水)～3月10日(月)
期間中、南伊豆町の青野川沿いは、早咲きの桜が開き、桜のピンク、土手には菜の花の黄色、温泉の白い湯煙と春らしいコントラストの風景になります。
夜桜☆流れ星
●期間=3月3日(月)～9日(日)
ライトアップされた桜と「いのり星」(星に見立てたLEDを光源とする光の球)の放流をあわせてご覧いただくイベントです。
※期間中、宿泊者の方には施設から会場までの送迎あり(要予約)。
2泊3日阿佐ヶ谷駅発バスツアー(2日目観光付き)
●出発日=2月24日(月)・26日(水)、3月4日(火)・6日(木)、4月1日(火)・22日(火)
●料金=1万4800円～(補助金適用後) ※最小催行人数20名。
詳細・申し込みは、電話で「弓ヶ浜クラブ」☎0120-412-224へ



夜桜☆流れ星 天の川プロジェクト

- ベリーダンスを楽しむ会(初級・美容) 時木・土曜 午後3時～4時 場阿佐谷地域区民センター 費1回800円 問前川 ☎090-6014-3399
- カントリーダンス(初心者歓迎) / カントリーダンスの会 時土曜日(月1回) 午前10時～正午 場下高永福会議室 費入会金1000円、月1500円 問岡部 ☎3333-3608
- 東京高円寺阿波おどり / のぶ連 時主に土・日曜日 場主にセシオン杉並 費無料 問粕谷(かすや) ☎・FAX 3313-4964
- スクエアダンス / 東京スクエアダンスクラブ 時土曜 午後6時～8時45分 場方南会館 費年8000円 問勝(かつ) ☎・FAX 3325-3452
- フォークダンス / サークルライラ 時金曜日午前9

- 時30分～正午または午前11時～午後1時 場主に方南会館 費入会金1000円、月2000円 問淡路(あわじ) ☎・FAX 3312-8706
- スポーツダンス(初級者募集) / フロアフレンド 時土曜日午前11時～午後1時 場主に荻窪地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 問石井 ☎・FAX 6794-7749 (午後6時以降)
- 硬式テニス(中上級) / パラゴンテニス 時土・日曜日、祝日(2～4時間) 場主に区内コート 費1回500円 前後 問倉澤(くらさわ) ☎090-8812-6218
- テニス(中上級) / テニスで人生明るくする会 時火・木・金曜日 場主に区内コート 費コート代200円～500円 問平木(ひらき) ☎090-3007-1991 FAX 3336-7644

- 還暦野球 / 杉並アメニティー・シニアーズ 時土曜日(2～4時間) 場区内野球場 費入会金3000円、年1万8000円 問木原(きはら) ☎・FAX 3337-9797
- ラージボール卓球 / コスモス永福 時木曜日 場永福体育館 費月2000円 問岡本 ☎5306-0452
- ラージボール卓球 / 杉並ラージボールクラブ 時月・木曜日 午後1時～3時 場高円寺体育館 費入会金1000円、月1000円 問稲垣(いながき) ☎・FAX 3397-5522
- 登山 / 杉並ワンダーフォーゲルクラブ 時第1水曜日・第3木曜日 午後7時30分～9時 場阿佐谷地域区民センター 費月700円(半期4200円前納) 問川島 ☎swvk@inter7.jp ☎080-5655-3343

## 「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んので、「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月～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転載されますので、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 FAX 3317-6620) (住所・電話は区役所あて。FAX 5307-0693)

### 「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

## 杉並区青少年囲碁大会

クラス(段級位)別の囲碁競技大会と日本棋院プロ棋士の穂坂蘭三段による指導碁、これから囲碁を始めたいという人のための入門教室を行います。

時3月15日(出午後1時～5時30分) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 問区内在住・在学の小～高校生 定80名(抽選) 費無料 申込Eメール(11面記入例参照)に学校名・学年・参加クラス(区ホームページ参照)・経験者は段級位も書いて、2月28日までに同大会事務局 ☎sugi.hogoshi@yahoo.co.jp へ 問社会を明るくする運動杉並区推進委員会事務局(児童青少年課青少年係) ☎3393-4760 問詳細は、区ホームページをご覧ください

## 区内の空間放射線量等測定結果

### ◆区立小中学校・保育園等の給食食材

1月14日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1362検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

### ◆区内3カ所(定点測定) 問環境課放射能対策担当 (測定日1月14日)

測定場所	測定高さ 1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.07
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.06

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

——問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当 ☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

定点測定値の単位はマイクロ・シーベルト/h、測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

## 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

★泉麻人さんと歩く 福来たまち歩きツアー 時2月1日(出午前10時～午後1時) 場集合場所=永福町駅北口商和会事務所(和泉3丁目)▷散策エリア=和田堀地域および永福町駅北口商和会近辺 問地域の魅力を歩いて実感するまち歩きイベント。当日は商店街でスタンラリーも同時開催され、商店街お買い物券(500円)がもらえます 問コラムニスト・泉麻人 定50名(申込順) 費無料 申込電話で、NPO法人TFF ☎5397-3400 問永福町駅北口商和会・櫻井 ☎3325-2197

★早春の浅川、川辺を歩いて野鳥観察 時2月10日(出午前9時～午後0時30分) 場日野市多摩川支流浅川河畔▷コース=JR中央線豊田駅(集合)～京王線高幡不動駅(解散) 問山室京子ほか 問区内在住・在勤・在学で7km歩ける健脚の方 定25名(抽選) 費300円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、1月31日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上方) 問同事務局・井上 ☎3333-5081

★ジャパnディ 時2月15日(出午後1時～5時) 場産業商工会館 問日本舞踊、茶道、華道、浴衣の着付けの体験など 問外国人25

名、日本人(区内在住・在学の中高大学生)25名(申込順) 費500円 申込Eメール(11面記入例参照)に性別・国籍・茶道が華道のいずれかの希望・通訳の有無(希望の方は言語も記入)も書いて、杉並区交流協会 ☎info@suginami-kouryu.org へ 問同協会 ☎5378-8833 FAX 5378-8844 問浴衣の着付け体験希望者は、申込時に身長と服のサイズもお知らせください

★被爆者と区民の交流セミナー～69年を超えてヒロシマ・ナガサキから 時2月22日(出午後1時30分～5時20分) 場座・高円寺 問 師第1部=映画「アオギリにたくして」▷第2部=「ピーストーク&ライブ～歌と語りにつづる～私とヒロシマ・ナガサキ」(中村里美、伊藤茂利) 定250名(申込順) 費無料 申込ハガキ(11面記入例参照)にEメールアドレスも書いて、2月12日(必着)までに杉並光友会・平田(〒168-0082久我山5-12-11) へ 問平田 ☎3333-5099

★杉並区小学校・中学校将棋団体戦 時3月2日(出午前10時～午後5時) 場産業商工会館 問同一学校3人1組のチームで予選リーグ、トーナメントを行う 問区内在住・在学の小中学生 定100名(申込順) 費無料 申込ファクスに学校名・各個人名(代表者に○)・代表者住所・電話番号を書いて、2月23日までに区将棋連盟 ☎5377-9123 へ 問棋友館・小田切 ☎5377-9123

#### 講演・講座

★パソコン教室 時・内1月31日(金)①午前9時10分～10時25分=パソコン基礎②10時30分～11時45分=ワード講座 場阿佐谷地域

区民センター 問区内在住・在勤の方およびその家族 定各15名(申込順) 費各1000円 申込ファクス(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、グロービス商工研究会 ☎5377-9952 へ 問同会・上芝 ☎5377-9951 問パソコンの貸し出しがあります(台数に限りあり)

★河北健康教室～やさしい健康講座 時2月1日(出午後2時～3時) 場河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 問体にいい食事と栄養(日ごろの食生活の注意点ほか)など 問栄養科科長・武田朝子 定80名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 問河北総合病院健康生活支援室 ☎3339-2121(午前9時～午後4時30分。日曜日・祝日を除く) 問エレベーターはありません

★認知症・認知症ケアの基本的理解 時2月15日(出午後2時～3時30分) 場第三南陽園(高井戸西1丁目) 問浴風会グループホームひまわり職員 問区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費無料 申込・問電話で、浴風会グループホームひまわり ☎3334-2617 へ 問スリッパ・筆記用具を持参してください

★立教女学院短期大学2013年度公開講座 時・内・師①2月17日(月)=国際コミュニケーション研究の課題(萩原滋)②20日(水)=小川洋子「巨人の接待」『ことり』-小説とコミュニケーション(高根沢紀子)③21日(金)=グローバル化社会とコミュニケーション(岸上英幹)④27日(木)=なぜ中国語を学ぶのか(宮本めぐみ)⑤28日(金)=多様なセクシュアリティとコミュニケーション

(佐々木掌子) / いずれも午後1時30分～3時 場立教女学院短期大学 問区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定①④⑤各80名②③各50名(申込順) 費無料 申込往復ハガキ(11面記入例参照)に希望講座名(複数可)・性別も書いて、各開講日の1週間前(消印有効)までに立教女学院短期大学総務課(〒168-8626久我山4-29-23) へ 問同大学総務課 ☎3334-5104

★福祉講座「障害のある人の意思決定を支える為に」 時2月19日(水)午前9時45分～正午 場高円寺障害者交流館 問全日本育成会「手をつなぐ」編集委員・又村あおい 問障害者の家族・支援者 定70名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 問杉並区知的障害者育成会・大森 ☎6383-1563

★環境教育インストラクター養成講座 時3月8日(出午前10時～午後5時・9日(日)午前10時～午後1時(計2回)) 場あんさんぶる荻窪 問環境カウンセラー 問環境教育の指導者となることを希望する方 定40名(申込順) 費7000円 申込・問電話またはファクス(11面記入例参照)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎・FAX 3392-5231 (電話は午前10時30分～午後4時30分) へ

#### その他

★税金なんでも相談会 時2月5日(水)午後6時～9時 場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料 申込・問電話で、同支部 ☎3391-0411(午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) へ 問①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部のホームページをご覧ください



# なかま集まれ!

芸術

生涯学習

スポーツ

文化

このコーナーは、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)。

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。

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

- 初心者英会話(60歳以上)／スマイル 時火曜日午前10時30分～正午(月2回)場阿佐谷地域区民センター 費月4000円 岡吉崎 ☎080-6253-7954
- やさしい英語／English Break 時第2・4水曜日午後2時～4時30分場主に阿佐谷地域区民センター 費月2000円 岡関 ☎3338-5147
- トラベル英会話 時水曜日午前11時～午後0時30分場久我山会館 費月6000円 岡白井 ☎070-5584-0324
- 日英両教師からの英会話(初・中級)／杉英会 時第1・3月曜日午前1時30分場荻窪地域区民センター 費月4000円 岡園田 ☎3394-8676
- 中国語の日常会話の実践／宋(そう)サークル 時土曜日午後1時～4時場主に阿佐谷地域区民センター 費月3500円 岡江沼 ☎3333-2757
- アメリカドラマで学ぶ英会話／サマンサ 時第1～3日曜日午前10時30分または11時30分場久我山会館 費月6000円 岡木村 ☎070-6475-0882
- 中国語(初級)／ニーハオ会 時第1～3水曜日午前10時～正午場主に荻窪地域区民センター 費月3500円 岡藤川 ☎090-6037-1160
- 英語を鍛える(初～中上級)／英語トレーニング会 時月曜日または木曜日午前または午後2時30分～3時30分場佐藤宅(浜田山1丁目) 費入会金1000円、1回1100円～1300円 岡佐藤 ☎090-8330-9689
- 中国語勉強(初級)／あすなろ中国語会 時金曜日午前10時～正午(月3回)場西荻地域区民センター 費月3000円 岡ニシノ ☎090-1742-6266
- イタリア語初級／ヴィヴァーチェ 時水曜日午前10時～11時45分(月3回)場主にあんさんぶる荻窪 費月3500円 岡鈴木 ☎090-2754-4760
- 韓国語初級・中級／韓流(はんりゅう)会 時木曜日午前10時～11時30分(月3回)場主にあんさんぶる荻窪 費月3000円 岡鈴木 ☎090-2754-4760
- 俳句／荻句会 時第3日曜日午後1時30分～4時場主に荻窪地域区民センター 費月850円 岡渡辺 ☎3392-4564
- 俳句／句会・あじさい 時第3日曜日午後1時～5時場主に高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月1500円 岡品田 ☎3388-3043
- キルトサークル蘭の会 時第2・4月曜日午後1時～3時場阿佐谷地域区民センター 費月2500円(材料費別) 岡神宮 ☎3398-0583
- 鎌倉彫／久我山会 時第2・4火曜日午後1時～3時場久我山会館 費月3000円(材料費別) 岡小川 ☎3729-2139
- 友禅(初心者歓迎)／手描き友禅の会 時第3金曜日午前9時45分～11時45分場下高井戸区民集会所 費月1500円 岡須江(すえ) ☎3321-8366(午後5時30分以降)
- 油絵／アトリエ樹(じゅ) 時第1・3木曜日午後1時30分～4時30分場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 岡山内 ☎090-8802-5984
- 木彫りで野鳥を作る／NT(エヌティー)バードカービング 時水曜日午後1時～4時場阿佐谷地域区民センター ほか 費月2500円 岡土田 ☎3396-0256
- 表装／表装・ビギナーズクラブ 時第2・4月曜日午後6時～9時場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、1回2000円 岡白石 ☎3393-4788

- 水墨画／墨東(ぼくとう)会 時第1・3金曜日午前10時～正午、午後1時30分～3時30分場梅里区民集会所 ほか 費月3000円 岡浅野 ☎5327-2900
- 消しゴムスタンプ／遊び印(いん)の会 時第1木曜日・第2水曜日午後1時30分～3時30分場主に阿佐谷地域区民センター 費月1000円、雑費3カ月1000円 岡近藤 ☎3395-3691
- 区民の一生を映像で残す／電子墓地&雅の会 時水曜日午後1時～4時(月2回)場阿佐谷地域区民センター ほか 費1回500円 岡井場 ☎090-8455-8097
- 書道一般、墨絵初歩より学ぶ／水莖(みずくき)会 時第2・4金曜日午後2時～4時場梅里区民集会所 費入会金1000円、月2000円 岡神田 ☎3336-9373
- 書道一般・扇面・墨絵等／紫(むらさき)会 時第1・3金曜日午前10時～正午場ゆうゆう阿佐谷館 費月2000円 岡福島 ☎3339-4461
- 書道／書研会 時第2・4月曜日午前10時～正午場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、3カ月5000円 岡小杉 ☎3310-2549、伊東 ☎3315-3751
- ブリザーブドフラワー／花笑(はなえみ) 時第2月曜日午前10時～午後0時30分場杉並障害者福祉会館 費入会金500円、月1500円～ 岡吉川 ☎3399-7969
- 洋蘭を自分で育て咲かせる／セシオン蘭友会 時主に第4日曜日午後1時30分場セシオン杉並 費年7000円(材料費別) 岡近藤 ☎3316-9222
- 着付け&帯手前(茶道)／みやび会 時第1・3水曜日①着付け=午後1時15分～3時15分②茶道=午後3時50分～5時場セシオン杉並 費入会金2000円、①1回600円、②1回700円 岡泉 ☎3311-9107 ☎090-3814-4460
- 新日本舞踊(65歳以上)／シルバー舞踊研究会 時日曜日午後1時～5時場高井戸地域区民センター 費入会金100円、月100円 岡鈴木 ☎3325-5617
- 合唱／杉並混声合唱団 時土曜日または日曜日午後4時(週1回)場浴風園(高井戸西1丁目) ほか 費月3000円 岡星野 ☎090-3249-9148
- コーラス／女声合唱団「それいゆ」 時火曜日午後1時30分～3時30分(午前に変更あり)場主にゆうゆう今川館 費入会金1000円、月3000円 岡井上 ☎3335-8706
- ゴスペルを歌おう／ゴスペルファミリー杉並 時第2・4火曜日午前11時～午後1時場主に井草地域区民センター 費入会金1000円、月3500円 岡藤井 ☎startrek0410@gmail.com
- 女声コーラス／アンサンブル桃花(ももか) 時主に木曜日午後1時～4時場荻窪地域区民センター ほか 費入会金1000円、月5000円 岡野田 ☎3390-3312 または 同ホームページ参照
- コーラス(月4回)場主に永福和泉地域区民センター 費月5500円 岡較島 ☎3393-4639
- 女声合唱(初心者歓迎)／ラ・コパン 時火曜日午後7時～9時場松ノ木中学校 費月3000円 岡出口 ☎090-7940-9046
- 中高年から始めるピアノ／らくらくピアノ 時第1・3月曜日午前9時～10時場セシオン杉並 費月2500円 岡林野 ☎090-4092-2044
- 女声コーラス／メイ・クリスタル 時主に第1～3金曜日午前10時～正午場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月5000円 岡木村 ☎3315-7620
- コーラス(ポップス合唱)／歌おう会 時第1・3土曜日午後1時～2時30分場杉並公会堂 費月3000円 岡竹内 ☎090-7814-4582
- シャンソン／アンシャンタン 時第1・3土曜日午前11時～午後1時場阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、月2000円 岡甘田(あまた) ☎3337-1618
- 詩吟／朝翠(ちょうすい)流吟詠会 時金曜日午後1時～3時30分場西荻地域区民センター 費月2500円 岡後藤 ☎090-4967-2935

- カラオケ(月1回ピアノ、プロの指導)／かわせみ 時第1～4土曜日午後1時～4時場永福西町会事務所(永福3丁目) 費月1600円 岡木村 ☎3313-1172
- カラオケ／ちどり会 時第2・4火曜日午後2時～4時場主に高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月3600円 岡川口 ☎5370-9375
- 吟詠／緑村(りょくそん)流杉並吟詠会 時木曜日午前10時～正午(原則月3回)場主に西荻地域区民センター 費月1500円 岡三浦 ☎3394-6232
- 咽喉を守る発声法で歌う／童謡の会 時第2・4木曜日午後1時～3時場井草地域区民センター 費1回1000円(参加時のみ)、年2000円 岡松尾 ☎3399-9093
- 歌が苦手、唄えない人だけのカラオケの会 時第1・3金曜日午前場中田ビル(荻窪4丁目) 費月4300円(教材費・雑費込み) 岡杉原 ☎090-4633-4786
- 囲碁／ゴー碁サークル 時火曜日午前9時～正午場荻窪地域区民センター 費月300円 岡浅川 ☎3394-3880
- PC持ち込みで自分流に習える／パソコン生活 時木曜日午後1時30分～3時30分場主に阿佐谷会議室 費1回1500円 岡長沼 ☎090-7822-4868
- 歴史認識を研究する／杉並スピーカークラブ 時金曜日午後1時～4時(月2回)場阿佐谷地域区民センター ほか 費1回500円 岡井場 ☎ibasojin@softbank.ne.jp

## スポーツ・健康

- 体にやさしい太極拳／古伝太極拳118式 時第1・3日曜日午後2時30分～4時30分場永福和泉地域区民センター 費月2000円 岡近野(こんの) ☎090-9323-4590
- 太極拳／ゆとり会 時金曜日午前9時20分～10時50分または午前10時～11時30分場主に勤労福祉会館 費入会金1000円、月2000円 岡仲佐(なかさ) ☎3395-7488
- 初めての陳式太極拳／陳式太極拳の会 時土曜日午前10時30分～正午場永福和泉地域区民センター 費月5500円 岡呉(くれ) ☎080-3096-3059
- 健康体操／自強術(じきょうじゅつ)東一会 時水曜日午後2時～3時30分場東一会館(成田東4丁目) 費入会金2000円、月2500円 岡川村 ☎5397-9894 ☎5397-9643
- 体操／コスモス・ストレッチの会 時第1・2・4水曜日午前10時～正午場四宮区民集会所 費月3000円 岡川端(かわばた) ☎3396-0384
- 健康維持のリズムストレッチ(40代中心) 時金曜日午前中場主にセシオン杉並 費入会金1500円、月2000円 岡中野 ☎3398-3108
- ヨガ(呼吸法中心の調整ストレッチ)／サルビア会 時金曜日午前10時～11時30分場主に井草地域区民センター 費月2500円 岡藤原 ☎3220-8347
- ヨガ／NAMASTE YOGA 時火・金・土曜日詳細はお問い合わせください 場主に井草地域区民センター 費入会金1000円、1回1000円(体験無料) 岡三木(みき) ☎090-5690-8164
- リラックスヨガ／ポタンジャル会 時金曜日午前9時50分～正午場永福和泉地域区民センター 費月3000円(初回体験無料) 岡増田 ☎3328-8732
- ストレッチ&フラダンス／ホワイトジンジャー 時月曜日(月4回)午後7時～8時30分場ゆうゆう下高井戸館 費月4000円 岡山口 ☎3303-0486
- 社交ダンス／コスモス会 時金曜日午後1時～3時場主に荻窪体育館 費月3000円 岡大野 ☎090-1857-6035
- 社交ダンス／さくら会 時水曜日午後1時～3時30分場久我山一丁目集会所 費入会金1000円、月3500円 岡照井(てるい) ☎080-3551-7198
- フラメンコを楽しむ会(初級・健康) 時月・金曜日午後2時30分～3時30分場天沼会議室 費1回800円 岡前川 ☎090-6014-3399

**講演・講座**

■ **すぎなみ夜間塾**

一人一人の子どもを大切に育む教育を実現するために、学校・家庭・地域の大人ができることを一緒に考えてみませんか。

時 1月29日(水)午後6時～8時 場 阿佐ヶ谷中学校 (阿佐谷南1-17-3) 内 パネルディスカッション  
トテーマ=「中学校における特別支援教育の現状とこれからの特別支援教育」 師 パネリスト=都立永福学園校長、天沼小学校校長、井草中学校校長、済美養護学校校長、特別支援教育課長、済美教育センター指導教授 区立小中学校および幼稚園・子供の教職員、保護者や地域の方ほか定50名程度(申込順) 費 無料(申込)ファクス(11面記入例参照)で、済美教育センター FAX3311-0402 へ 同センター小中一貫教育担当 ☎3311-0021

■ **地球温暖化学習会【入門編】in杉並**

時 2月1日(土)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪 (荻窪5-15-13) 師 国立環境研究所主任研究員・横島徳太 定80名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 同環境課地域エネルギー対策担当

■ **若者就労支援コーナー「すぎJOBガイダンス」**

すぎJOBの利用案内を中心に求職活動におけるあなただけの行動計画を作成します。

時 2月4日(水)午前10時～正午 場 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19) 師 すぎJOBスタッフ 同求職中の方 定10名(申込順) 費 無料(申込) 同電話で、就労支援センター ☎3398-1136 へ

■ **メタボ脱出教室**

時・内・師 2月5日(水)=講義と試食「メタボリックシンドロームを予防する栄養の話」(救世軍ブース記念病院管理栄養士・吉澤良久)▷10日(月)=講義「エネルギーを消費するエクササイズ」(エアロピクスインストラクター・松藤幸子)▷12日(水)=講義と試食「何をどれだけ食べればよいの?」ほか(管理栄養士・江頭紀行子)いずれも午前10時～正午。計3回 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 同区内在住・在勤で40～64歳の方 定20名(申込順) 費 500円(申込) 同電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ

■ **NPOのファンドレイジングと寄附税制を学ぶ**

時 2月5日(水)午後7時～9時 場 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19) 内・師 ①NPOのファンドレイジングを先進事例から学ぶ(NPOカタリバ常務理事・岡本拓也)②知って得する寄附金控除の知識(税理士・吉田篤史) 定50名(申込順) 費 無料(申込) 同電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260 FAX 3314-7265 info@nposupport.jp へ

■ **シニア向け就業支援講座「仕事に必要なパソコン教室」**

時 2月6日(木)・8日(土)・13日(木)・15日(土)午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 同エクセル、ワードなど 師 NPO法人竹箒の会 同区内在住・在勤の55歳以上で就業を希望する方 定13名(抽選) 費 無料(申込)ハガキ(11面記入例参照)に受講理由も書いて、1月28日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ 同館 ☎5378-8179

■ **阿佐ヶ谷文学講座 与謝野晶子と北原白秋を語る**

時 2月11日(祝)午後2時～3時30分 場 阿佐谷図書館 (阿佐谷北3-36-14) 師 吉祥女子中学高等学校教諭・萩原茂、歌人・渡英子 定40名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 同阿佐谷図書館 ☎5373-1811 同阿佐ヶ谷の文学、読書ほかを特集した冊子「あさがや楽」を2月11日祝から配布します

■ **人生100年時代を安心して生きる秘訣**

ファイナンシャルプランナーが安心のライフプラン実現に役立つお金と住まいのお話をします。  
時 2月11日(祝)午後2時～3時30分 場 成田図書館 同ファイナンシャルプランナー・藤村紀美子 定30名(申込順) 費 無料(申込) 同電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)へ 同2月6日(木)は休館します

■ **講演会「足」パート2・歩行、関節のしくみ**

時 2月13日(水)午後1時30分～3時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内 痛みと神経の関係や中高年者に多い症状、対処方法について具体例をあげて紹介 師 ならさき整形外科院長・植崎和人 同区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 費 200円(申込) 同電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ 同①企画=高井戸保健センター健康づくり自主グループ交流会②長寿応援対象事業

■ **30代からのどこでもできるストレッチ!～スポーツ専門家の大学教授から学ぶ**

時 2月15日(土)午前10時～正午 場 杉並保健所運動室(荻窪5-20-1) 師 立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授・沼澤秀雄(右写真) 同区内在住・在勤で69歳未満の方 定30名(申込順) 費 無料(申込) 同電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ 同動きやすい服装で、上履き・タオル・飲み物を持参してください



■ **ご存じですか! あなたの地域のケア24を～互いに見守り、いつまでも元気に暮らす**

時 2月15日(土)午後2時～4時 場 西荻図書館 同ケア24上荻・善福寺職員 定30名(申込順) 費 無料(申込) 同電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) へ

■ **杉並区・中野区合同就職面接会・対策セミナー**

◇ **合同就職面接会**  
企業の人事担当者とは直接面接ができます。  
時 2月17日(月)午後1時～4時(受け付けは午後3時30分まで) 内 正社員の採用。参加企業は20社程度(申込)当日、直接会場へ 同面接を希望する企業分の履歴書を持参してください。求人内容はハローワーク新宿 <http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html>に2月上旬頃に掲載します  
◇ **合同面接対策セミナー**

時 2月14日(金)午後1時30分～4時 内 面接準備や心構えなど 師 ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター 定40名程度(申込順) 同電話で、産業振興センター-就労支援担当 ☎5347-9187 へ

— (いずれも) —

場 セッション杉並(梅里1-22-32) 同おおむね39歳以下で求職中の方 費 無料 同産業振興センター-就労支援担当 ☎5347-9187 同公共交通機関をご利用ください

■ **古布を使った「細工犬張子」小物づくり講習会**

時 2月16日(日)午前9時15分～午後0時30分 場 大田黒公園 定15名(抽選) 費 1000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、2月3日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)へ 同大田黒公園 ☎3398-5814 同針・マチ針・はさみ・ピンセットを持参してください

■ **ほうれい線にさようなら! マイナス5歳の笑顔術**

時・内・師 2月20日(水)=講義「笑顔美人で幸せ上手!」、実習「アンチエイジングのための表情筋のストレッチ&肌をキレイにみせるカラーの選び方のコツ」(NPO法人笑み筋体操ハッピーネット理事・晏在雅子)▷27日(木)=講義「歯医者さんから聞けるお得な健口情報」、実習「来て・見て・やって! いろいろお口のチェック」(貝塚歯科医院院長・貝塚嘉信)いずれも午前10時～正午。計2回 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 同区内在住・在勤で64歳までの方 定15名(申込順) 費 無料(申込) 同電話で、

(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、同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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎ FAX3317-9156)	みんなで歌う音楽療法・歌詞映像伴奏電子ピアノ	2月6日(水)午前10時30分～11時30分 費 1回100円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎ FAX3315-7815)	ピース教室～初めての方も気軽に楽しめます	毎月第3水曜日、午前9時30分～11時30分 費 1回500円(別途材料費)
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX3399-5025)	新春の集い・103歳の安藤さんに元気をもらう	2月9日(日)午後1時30分～3時 定30名(申込順) 費 無料
永福館(永福2-4-9 ☎ FAX3321-6632)	シニアのためのリズム体操	2月3日から毎月第1・3月曜日、午後1時30分～3時 費 1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎ FAX3398-8738)	茶道(裏千家)～おもてなし～伝統文化を学ぶ	毎月第2・4土曜日、午後2時～4時30分 費 1回2000円(3カ月分前納) 同初心者、経験者も歓迎
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎ FAX3391-8345)	リズムにのってストレッチ&ダンス	2月1日(土)・15日(土)、以後毎月第1・3土曜日、午後6時～8時 費 1回500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、長寿応援対象事業です。

**書き損じハガキ募集中**  
**皆さんの手で**  
**ネパールに学校を!**

「書き損じハガキ」や「未使用切手」を活用して、ネパールに学校を建てることを目的としたキャンペーンです。子どもたちの「勉強したい」という願いをハガキで応援してください。

申込送付先= 2月28日までにチャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5)へ 同NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン ☎3399-8123 同childfund@childfund.or.jp

上井草保健センター ☎3394-1212 へ

■ **武蔵野うどんをとおして考える農と食卓!**

すぎなみ大人塾卒業生の有志が開催します。  
時 2月16日(日)午前11時30分～午後2時 場 かがやき亭(西荻北4-4-4) 内 講義・話し合い「和食って何? 武蔵野うどんとくらし」「食と農業と環境」、武蔵野うどん・精進揚げを試食ほか 師 グリーングラス窪田農場・窪田幸子 同区内在住・在勤・在学の方 定23名(申込順) 費 800円(申込)電話で、農と食チーム・高田 ☎090-9203-1568 へ 同社会教育センター ☎3317-6621

■ **文章講座「本を書く仕事の中から」～文章を書くヒント**

だれでも一度は書く仕事に憧れた事があったのでは? そんな憧れを実現している秋山さんのおはなしを聞いてみませんか。

時 2月22日(土)午後2時～4時 場 西荻図書館 同秋山裕美 定20名(抽選) 費 無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、2月10日(必着)までに西荻図書館(〒167-0042西荻北2-33-9)へ 同同図書館 ☎3301-1670

■ **ケータイ・ネットを駆使する子ども、不安な大人**

ネットの危険性の具体的な内容など、子どもが危険にさらされる可能性をお話しします。  
時 2月28日(金)午前10時30分～正午 場 児童青少年センター 同ジャーナリスト・渋井哲也 同区内在住・在学の思春期世代の子を持つ保護者ほか 定100名(申込順) 費 無料(申込) 同電話または直接、児童青少年センター(荻窪1-56-3 ☎3393-4760) へ 同車でのご来場はご遠慮ください

■ **家族介護教室**

◇ **いつでもできる転倒・腰痛予防体操～椅子&マット運動**

時 1月30日(水)午後1時30分～3時 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 介護予防運動指導員・小坂ゆかり 同区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費 無料(申込) 同電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811 へ

◇ **健康をまもる 口腔機能**

時 2月6日(木)午後2時～3時30分 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 荻窪デンタルクリニック院長・本間敏道 同区内在住の方 定30名(申込順) 費 無料(申込) 同電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888 へ

◇ **骨盤底筋群体操を覚えて尿モレを予防しよう**

時 2月19日(水)午後2時～4時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 介護アドバイザー・末木久美子 同区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費 無料(申込) 同電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 へ 同動きやすい服装で、スポーツタオル・飲み物を持参してください

### 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  
(2) 郵便番号・住所  
(3) 氏名(フリガナ)  
(4) 年齢  
(5) 電話番号

1人1枚

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

※往復ハガキには返信用のあて先も記入。  
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

### ■区民参加型展示「杉並たてもの応援団が選ぶ 街角の名建築」

時 1月25日(土)～5月25日(日)午前9時～午後5時  
(月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館)  
場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)  
費 無料(申込当日、直接会場へ) 郷土博物館分館 ☎5347-9801

### ■杉並区民生委員・児童委員大会

地域における福祉や児童問題の相談役となっている民生委員・児童委員の大会を開催します。  
時 2月5日(水)午後1時～3時30分 場 センオン杉並(梅里1-22-32) 内 式典、民生委員・児童委員によるコーラス、研修発表(定20名(先着順) 費 無料(申込当日、直接会場へ) 保健福祉部管理課地域福祉係

### ■区役所ロビー展示～杉の樹大学学生による「杉並を知る」をテーマにした調査研究の成果

時 2月10日(月)～14日(金)午前9時～午後4時 場 区役所1階ロビー 費 無料(申込当日、直接会場へ) 高齢者施策課いきがい活動支援係(定26年度杉の樹大学本科生は、3月の「広報すぎなみ」で募集します

### 郷土博物館

#### ◇2月の年中行事「節分」

古民家で、節分行事の豆まきなどを行います。  
時 2月2日(日)午後2時～3時30分 内 出演＝すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」(申込当日、直接会場へ

#### ◇年中行事関連イベント「ミニ行灯を作ろう！」

初午(はつうま)に飾る地口行灯(じぐちあんどん)にちなみ、地口を貼った行灯を紙コップで作ります。

時 2月9日(日)午後2時～3時30分(随時受け付け)  
申 当日、直接会場へ

#### ◇企画展「ことば・絵・あそび～初午と地口行灯」

「初午」にちなみ、区内の初午行事の様子と地口行灯の笑いの世界を紹介します。

時 2月1日(土)～28日(金)午前9時～午後5時(古民家での展示は9日まで) 申 当日、直接会場へ

#### ◇郷土博物館 新作地口(ダジャレ)募集

区内の初午行事では、地口と呼ばれるダジャレをきかせた行灯を飾っていました。あなたの考える面白おかしい新作地口を募集します。作品は、企画展「ことば・絵・あそび～初午と地口行灯」で展示します。



▲地口  
うすからでたまぐろ

内 地口の例＝有名な文句をもじったもの(「嘘から出たまごと」を「うすから出たまぐろ」)、韻をふむことによってリズムをつけたもの(「美味かった(馬勝った)、牛負けた」)など 申 ハガキまたはファクス(記入例参照)に、展示時の氏名の掲載可否・新作地口と元になった文句も書いて、2月14日(消印有効)までに同館☎3317-1493へ

——〈いずれも〉——

場・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

### すぎなみ環境情報館

#### ◇「早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう」

渡りの準備を進める野鳥たちの生態を観察します。

時 2月22日(土)午前10時～正午 場 都立善福寺公園(善福寺3-18) 師 野鳥図鑑画家・谷口高司、元財日本野鳥の会理事・西村眞一 対 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) 費 100円(保険料) 申 電話で、同館へ 他 小雨実施。雨天中止の場合は2月23日(日)に順延

#### ◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時 2月16日(日)午前10時～午後1時 場 あんさんぶる荻窪 内 募集区画＝15区画(抽選) 対 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 費 無料(申込往復ハガキ(記

## 南伊豆町観光展

昭和49年の旧南伊豆健康学園開設から交流があり、平成24年9月に「災害時相互援助協定」を締結した静岡県南伊豆町が、2月5日から始まる「みなみの桜と菜の花まつり」を中心とした観光情報の紹介を兼ねた物産展と写真展を開催します。

時 2月3日(月)午前10時30分～午後2時30分(売り切れ次第終了) 場 物産展＝区役所1階ロビー 写真展＝区役所1階ロビー 試食サービス＝区役所中杉通り側入り口前 伊勢海老味噌汁試食サービス(先着200名)や乾物(わかめ、ひじきなど)、干物(アジ、金目鯛)などの海産品販売と写真の展示(申込当日、直接会場へ) 文化・交流課交流推進担当(他) 買い物袋を持参してください

入例参照。グループ・家族は1枚)で、2月6日(必着)までに同館へ 群馬県東吾妻町の農産物の販売もあります(午前10時から。売り切れ次第終了) ——〈いずれも〉——

場 すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3191)

### リサイクルひろば高井戸

#### ①石けん作り体験

時 2月7日(金)午前10時30分～正午 定 10名(先着順) 費 無料(申込当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

#### ②布ぞうり作り

時 2月16日(日)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円(申込往復ハガキ(記入例参照)で、1月30日(必着)までに同ひろばへ

#### ③着物や洋服のリメイク

時 2月17日(月)午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 600円(申込電話で、同ひろばへ ——〈いずれも〉——

場・同リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館) 対 区内在住・在勤・在学の方(他) ①②は昼食を持参してください(2)③は長寿応援対象事業

## SPORTS

スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### スポーツ教室

#### ●スポーツハウスの教室

##### ①健康づくり公開講座～マスターズ水泳教室(初～上級者)

泳力別クラスで健康・体力維持・増進を図ります。

時 2月1日(土)～28日(金)で祝日を除く、火・水・金・土曜日の午前10時～11時15分、月～土曜日の午後1時～2時15分、土曜日の午後6時30分～7時45分、月～金曜日の午後7時30分～8時45分のうち、都合のよい日時に4回参加(月・木曜日は夜の初級なし) 場 スポーツハウスインストラクター 区内在住・在勤・在学の高校生以上で健康な方 定 30名(申込順) 費 4200円

##### ②健康づくり公開講座～水中運動健康法

アクアウオーキング・ウォーターレスダンストレーニングなどで生活習慣病予防・運動不足を解消しましょう。

時 2月3日(月)～28日(金)で祝日を除く、月・木曜日の午前10時15分～11時15分、火・金曜日の午後1時～2時のうち、都合のよい日時に4回参加 場 公認アクアフィットネスインストラクター 区内在住・在勤の40～80歳で自立歩行ができる方(当日の血圧測定値が160/95以上の方は参加不可) 定 20名(申込順) 費 2000円 ——〈いずれも〉——

場・同スポーツハウス(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981/午前10時～午後10時、日

曜日・祝日は午後8時まで) 申 申込書(スポーツハイツで配布)に参加費を添えて、参加希望日の前日までに同施設へ持参(①は2月25日以降②は2月21日以降申し込み不可) 他 通常行っているクラスに参加します

#### ●小学生放課後チャレンジスポーツ

バスケットボールにチャレンジ!

時 2月5日(水)午後3時～5時 場 永福体育館(永福3-51-17) 師 藤岳人 区内在住・在学的小学生 定 30名(申込順) 費 無料(申込・同午前9時から電話で、永福体育館 ☎3328-3146 他 動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物などを持参してください

#### ●ノルディック・ウォークでカラダづくり

##### ①健康増進コース②はじめてコース

時 2月9日(日)午前10時～正午②午後1時30分～3時30分(予定) 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 対 ①5km程度②3km程度歩ける健康な方 定 各20名(申込順) 費 各1000円(別途ポールレンタル料500円) 申 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他 ①飲み物・帽子・タオルなどを持参してください②長寿応援対象事業

#### ●荻窪体育館の教室

##### ◇冬の小学生ソフトバレー教室

基礎から試合まで指導します。  
時 2月2日(日)午前9時～午後1時 場 ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学的小学生 定 30名(先着順) 費 100円(申込当日、直接会場へ) 他 ①体育館履きを持参してください②当日の同時帯の半面を個人利用とし

て開放します

#### ◇気軽にフィットネスⅢ(自由参加型)～呼吸法で鍛える健康美とデトックス

中国武術に伝わる呼吸法で生命力を高めましょう。

時 2月2日(日)・16日(日)・23日(日)午後1時～2時30分 場 荻窪体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各日20名(申込順) 費 各日500円(申込各開催日の6日前から電話で、同体育館へ

——〈いずれも〉——

場・同荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3320-3381)

#### ●杉十小温水プールの教室

##### ◇個人向けワンポイント

時 2月2日～23日の毎週日曜日、午前10時～11時(計4回) 師 水泳連盟講師ほか 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定 各日10名(先着順) 費 無料(別途入場料) 対 アクアピクス～全身バランス強化

時・内 ①ベーシック＝2月6日(木)・20日(木)②シェイプアップ＝2月13日(木)・27日(木) 対 いずれも午前10時～11時 師 ①金田光世②松井伸子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各日30名(先着順) 費 各日500円 ——〈いずれも〉——

場・同杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 申 当日、直接会場へ 他 駐車場はありません

#### ●親子水中サーキット

お子さん中心のプログラムです。  
時 2月11日(日)午前11時～11時45分 場 上井草スポーツセンター 師 潘鎮浩 対 2歳6カ月～就学前でおむつが取れているお子さんと

その保護者 定 13組26名(申込順) 費 600円(申込・同電話または直接、1月31日までに上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)へ) 他 ①水着・キャップ・タオルを持参してください②2月1日以降空きがある場合は区外の方も申し込みできます

#### ●初心者弓道教室

時 2月17日～3月24日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回。区共催) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方 定 25名(抽選) 費 2000円(申込往復ハガキ(記入例参照)で、2月7日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ) 場 横山 ☎3334-5664(午前8時～午後8時) 他 弓道具は貸し出します

#### ●区民スキー白馬八方尾根教室

時 2月20日(木)午前7時15分 JR阿佐ヶ谷駅南口広場集合～23日(日)午後8時ごろ阿佐ヶ谷駅南口付近中杉通り解散(区後援) 場 白馬八方尾根スキー場(長野県) 区内在住・在勤・在学または区スキー連盟連盟会員の初心～上級者 定 40名(申込順) 費 4万円(申込電話、郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、2月10日(消印有効)までに区スキー連盟・塚越(〒168-0074上高井戸1-28-26 ☎ FAX3304-8254 go.tsu-ka@train.ocn.ne.jp(午後8時～10時))へ) 場 塚越 ☎3304-8254 他 詳細は、同連盟 ☎http://sas.sugikko.jpをご覧ください



**第⑧話 母さん助けて詐欺**  
4つのキーワードじゃ！



©荻窪警察署

**《母さん助けて詐欺 4つのキーワード》**  
を覚えて詐欺に備えましょう

★たとえ息子から(役所から)の電話だと思っても「かばん」「会社」「示談金」「還付金」の言葉が出たら疑ってください。「詐欺のキーワード」です。すぐに電話を切って警察に相談してください。  
★「私は被害にあわない」と思っている人ほど「母さん助けて詐欺」被害にあっています。たまたま犯人の声やしやべり方が息子にそっくりな場合もありますが、電話で聞き分けることはできません。  
★日頃から家族で「母さん助けて詐欺の犯人から電話があった場合どうするのか?」「現金の貸し借りのお願いは電話でしない。」など対策を話し合っているとだまされません。

**振り込む前に 手渡す前に**  
**110番!!**

荻窪警察署のご協力により、4コマまんがを連載しています。毎月21日号に掲載する予定です。ぜひ、ご覧ください。

☎危機管理対策課

**区と交流のある自治体の ツアー参加者募集**

福島県  
北塩原村

**20代限定 冬の北塩原村「体感」ツアー～次世代リーダーを担う君たちへ**

北塩原村で2月21日(金)～23日(日)に開催される「裏磐梯雪まつり2014」にあわせて、区内の若者を対象とした交流ツアーを今年も北塩原村と共同で企画しました。今回は、裏磐梯雪まつりの企画案をグループワーク等を通して作ります。まちづくりやイベント企画に興味がある方、新たな一歩を踏み出したい方、お待ちしております。新しい自分に出会えるはずです。お一人での参加も大歓迎。



▲昨年参加された皆さん

時 2月21日(金)～23日(日) (2泊3日) 場・内福島県北塩原村▷行程=1日  
目=ワークショップ、参加者同士・村民との交流など▷2日目=裏磐梯雪まつりボランティア交流会など▷3日目=地元料理体験など☎区内在住・在勤・在学で20歳代の方定20名(申込順)費2万円(申込電話で、東都観光ツーリスト ☎5956-8230へ☎北塩原村商工観光課 ☎0241-32-2511

新潟県  
小千谷市

**おぢや風船一揆見学ツアー**

真っ白な雪原にカラフルな熱気球が浮かぶ「おぢや風船一揆」は小千谷に春を呼ぶ風物詩です。その一大イベントをご覧いただくほか、小千谷の冬ならではの催しが盛りだくさんのツアーです。

時 3月1日(土)・2日(日) (1泊2日) 場・内新潟県小千谷市▷集合・解散場所=小千谷市総合産業会館サンプラザ▷行程=1日目=おぢや風船一揆会場(小千谷縮雪さらしや各イベントの見学)、「おぢやクラインガルテンふれあいの里」でスノーシューやカンヅキ体験、グローバルンフェスティバル、湯どころちぢみの里(入浴・夕食)▷2日目=おぢや風船一揆(試乗体験やイベント見学)、絵紙展見学、地元の田舎料理の昼食ほか定20名(申込順)費2万1000円。小学生以下1万6000円(申込)☎電話で、おぢやファンクラブ事務局 ☎0120-118-441(午前9時～午後6時)へ☎食事は1日目夕食、2日目朝食・昼食がツアー代金に含まれます。天候によりスケジュールが変更となる場合があります

新潟県  
小千谷市

**大人の雪遊び♪冬の小千谷日帰りバスツアー**

杉並区発着日帰りバスツアーです。2m以上の雪が積もる冬の小千谷で、大人の雪遊びはいかがですか? 天気が良ければ青空に浮かぶ熱気球もご覧になれます。



▲雪さらし

時 3月1日(土)場・内新潟県小千谷市▷行程=JR阿佐ヶ谷駅南口(午前7時発)→「小千谷の絵紙展」見学→名物「へぎそば」の昼食→「小千谷縮雪さらし」見学→「おぢやクラインガルテンふれあいの里」でスノーシューやカンヅキ体験、ソリ滑りなど→サンプラザ(買い物)→JR阿佐ヶ谷駅南口(午後8時30分頃着)定40名(申込順)費7800円(申込)☎電話で、おぢやファンクラブ事務局 ☎0120-118-441(午前9時～午後6時)へ☎食事は昼食のみツアー代金に含まれます。天候によりスケジュールが変更となる場合があります



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。

**歴史情緒ゆたかな  
杉並の神社を訪ねる**



すぎなみ学倶楽部HPへ

今年、初詣に出掛けましたか? 1年のスタートに神社を訪れ、ご利益を願った方も多いのではないのでしょうか。

杉並区には、奈良時代に創建されたと伝えられる天沼熊野神社をはじめ由緒ある神社が多数あり、地域の守り神として親しまれています。それぞれに、古来、大切に伝えられてきた貴重な文化財が残され、地域の歴史を今に伝えていきます。例えば、高井戸西の第六天神社には、江戸時代中期の明和8年(1771年)と刻まれた狛犬(こまいぬ)が鎮座し、今なお、ユーモラスな表情で参拝者を迎えてくれます。ちなみに、大宮八幡宮にも同じ年の銘が入った狛犬があり、これらの像は屋外に安置された狛犬としては区内で最も古いものとして知られています。クルッと巻き上がった頭の毛や立派な尻尾が愛らしい狛犬たちが、約240年もの長い年月、鳥居をくぐる杉並の人々のどんな願いを聞いてきたのか思いをはせるのも楽しいですね。

また、幕末から大正時代にかけて、神社の祭礼では、地域の若者たちが米俵の2倍以上もある石を持ち上げて力を競い合う余興が行われていました。区内各地の神社には、当時の力自慢たちが担ぎ上げた「力石」が奉納されています。もっとも重い力石は73貫目。これは、なんと約274kgに相当します。この石は宮前3丁目の春日神社の鳥居横で見ることができます。



ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

また、幕末から大正時代にかけて、神社の祭礼では、地域の若者たちが米俵の2倍以上もある石を持ち上げて力を競い合う余興が行われていました。区内各地の神社には、当時の力自慢たちが担ぎ上げた「力石」が奉納されています。もっとも重い力石は73貫目。これは、なんと約274kgに相当します。この石は宮前3丁目の春日神社の鳥居横で見ることができます。

また、幕末から大正時代にかけて、神社の祭礼では、地域の若者たちが米俵の2倍以上もある石を持ち上げて力を競い合う余興が行われていました。区内各地の神社には、当時の力自慢たちが担ぎ上げた「力石」が奉納されています。もっとも重い力石は73貫目。これは、なんと約274kgに相当します。この石は宮前3丁目の春日神社の鳥居横で見ることができます。

ウェブサイトすぎなみ学倶楽部では、「杉並の歴史を学ぶ/すぎなみご利益さんぽ」や「駅別まち自慢」のコーナーで、区内の寺院・神社の歴史や見どころを紹介しています。ぜひ、ご覧ください。(な)

☎産業振興センター産業観光係 ☎5347-9138

(発行日)毎月1日、11日、21日



**世帯と人口**  
(住民基本台帳)  
26年1月1日現在  
( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	男		女		小計	合計
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			日本人	外国人	日本人	外国人		
	292,789 (270減)	6,451 (33減)	301,516 (309減)	255,732 (73減)	5,192 (17減)	276,515 (151減)	5,517 (27減)	532,247 (224減)	542,956 (268減)	
	2,276 (6減)							10,709 (44減)		