

# なみすけ



ごみ・資源のカレンダーを全戸配布します	…… 2
「都市農地を守ろう！」杉並・世田谷共同宣言	…… 8
なみすけ商品券 第2回販売決定	…… 8
ひとりじゃない！介護もスクラム組んでささえあい	…… 8
特集号「新しい基本構想の答申案ができました」が折り込まれています。	

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)

杉並区コールセンター  
☎#8800または☎3372-8800  
午前8時～午後8時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

～ぜひ、ご参加ください！～

## 総合震災訓練を開催します

—問い合わせは、防災課へ。

### 関係機関との合同訓練

総合震災訓練は、地域・防災関係機関（東京消防庁・警視庁など）・区が連携して行うことで、災害時の相互協力体制の強化と防災活動の習熟を図ることを目的に行うものです。関係機関訓練として、倒壊家屋からの救出救助訓練や医療救護訓練、応急復旧訓練、炊き出し訓練、ペット対応訓練（中小型犬が参加できます）などの実践的な訓練を行います。これらの訓練には、近隣の防災会やボランティアの方々なども参加します。来場の皆さんには、起震車や消火器、簡易救助器具等資機材の取り扱いなどの体験のほか、参加機関の展示車両や関係機関ブースなどで広報内容をご覧いただけます（はしご車の体験は2人1組で、先着20組限定です）。また、炊き出し訓練で作った五目ご飯や豚汁を試食することができます。なお、区であっせんをしている家庭用の防災用品を展示し、購入受け付けも行います（品物は後日配送となります）。

訓練当日は、訓練の一環として陸上自衛隊のヘリコプター、東京消防庁・警視庁の緊急車両などが出動します。会場近隣にお住まいの皆さんには、騒音などのご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



【日時】11月20日(日) (雨天中止)  
午前10時～午後0時30分＝広報・展示・体験コーナー  
午前11時＝関係機関訓練  
【場所】桃井原っぱ公園 (桃井3-8-1) ※下図参照  
【問い合わせ】防災課



交通＝JR荻窪駅北口から関東バス4番「プロムナード荻窪」行き終点下車、徒歩3分/JR荻窪駅北口または西武新宿線上新宿駅から西武バス(荻14)約10分「総合荻窪病院前」下車、徒歩3分/JR荻窪駅北口から関東バス0または1番乗り場から約10分「荻窪警察署前」下車、徒歩5分 ※車でのご来場はできませんのでご注意ください。



▲昨年の総合震災訓練の様子(22年11月28日(旧NHK富士見ヶ丘運動場))  
※近隣の一部の震災救援所(区立の小中学校)では、会場までの集団避難訓練も同時に行います。開始時間は各震災救援所で異なりますので、震災救援所近くの町会の掲示板や回覧板などで確認の上、参加してください。

### 区議会を傍聴しましょう

—問い合わせは、区議会事務局へ。

第4回定例会は11月18日(金)午後1時から開会します。本会議場で生の議会をご覧ください。本会議や委員会は定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。  
【申込】当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へ①本会議の様子は区議会ホームページ <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/>で録画中継します(会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を掲載します。また、1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます) ②手話通訳を希望する方は、希望日の4日前までにお申し込みください

◇一時保育を受け付けます  
区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。  
①おおむね6カ月以上～就学前のお子さん②各日4名(申込順)③無料申込電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ



## 「台風12号三重県災害義援金」と 「平成23年7月新潟県豪雨義援金」の 受付期間を延長しています

### ◇台風12号三重県災害義援金

内受付期間=11月30日(水)まで▷入金方法=郵便振替で、「00800-2-1840日赤三重県支部台風12号三重県災害義援金」(通信欄に「台風12号三重県」と明記)へ振り込んでください

### ◇平成23年7月新潟県豪雨義援金

内受付期間=12月28日(水)まで▷入金方法=郵便振替で、「00570-3-160日赤十字社新潟県支部」(通信欄に「23年7月新潟県豪雨義援金」と明記)へ振り込んでください

— (いずれも) —

他期間中の手数料は無料です。受領証の発行を希望する場合はその旨を通信欄に記載してください

### ◇区役所にも義援金箱を設置しています

場設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)内受付期間=「台風12号三重県災害義援金」は11月30日(水)まで。「平成23年7月新潟県豪雨義援金」は12月28日(水)まで

岡保健福祉部管理課地域福祉係

## 区内の空間放射線量測定結果

区は、6月から区内8カ所(区立保育園・小中学校等)で空間放射線量の測定を実施しています。今回の測定の結果、健康への影響は心配ないレベルであることを確認しました。 — 問い合わせは、危機管理対策課へ。

◇区立保育園・小中学校等の空間放射線量(測定日10月25日) 単位:マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	空間放射線量		
		地上1cm	地上50cm	地上1m
桃井第五小学校(下井草4-22-4)	校庭(芝生)	0.06	0.05	0.05
久我山小学校(久我山5-18-7)	校庭	0.05	0.05	0.05
松ノ木中学校(松ノ木1-4-1)	校庭	0.06	0.06	0.06
高円寺東保育園(高円寺南1-28-4)	園庭	0.07	0.06	0.06
妙正寺公園(清水3-21-21)	砂場	0.05	0.05	0.05
塚山公園(下高井戸5-23-12)	砂場	0.05	0.06	0.06
荻窪南保育園(荻窪1-1-6)	砂場	0.08	0.08	0.07
松ノ木保育園(松ノ木2-33-6)	砂場	0.10	0.09	0.08

### ◇10月28日(金)に四宮森児童館敷地内の土壌除去作業を行いました

区は、周辺と比べてやや高い放射線量が測定された、四宮森児童館裏(上井草2-41-11)の土壌除去作業を試験的にを行いました。空間放射線量は地上1cmの高さで作業前0.29マイクロ・シーベルト/hから、作業後0.08マイクロ・シーベルト/hに下がりました。

※測定機器はいずれも、シンチレーションサーベイメーターTC S-172Bです。

## ごみ・資源のカレンダーを全戸配布します

ごみ・資源の分け方・出し方を分かりやすくお知らせする24年版「ごみ・資源の収集カレンダー」を全世帯(全事業所)のポストへ直接投函します。この機会に、もう一度ごみ・資源の分別をご確認いただき、正しい分け方・出し方にご協力をお願いします。

— 問い合わせは、清掃管理課、杉並清掃事務所 ☎3392-7281 または、杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571へ。

### ◆注意事項

- お住まいの地域ごとの配布期間は下表のとおりです。

配布期間	地域
11月20日(日)~26日(土)	阿佐谷北・阿佐谷南・和泉・梅里・大宮・荻窪・上荻・成田西・成田東・方南・堀ノ内・松ノ木
11月27日(日)~12月3日(土)	天沼・井草・今川・上井草・高円寺北・高円寺南・清水・下井草・善福寺・本天沼・桃井・和田
12月4日(日)~10日(土)	永福・上高井戸・久我山・下高井戸・松庵・高井戸西・高井戸東・西荻北・西荻南・浜田山・南荻窪・宮前

- 1世帯(1事業所)につき1部配布します(ポストや表札の数で判断します)。
- 表札が1つでも2世帯以上でお住まいの方や、お住まいと集積所が違う町丁目にある方は、お手数ですがご連絡ください。
- 区内転居する方、新たに区外から転入する方には、12月から転居・転入手続きの際に、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所でお渡しします。

## 地域によって異なります!必ず住所を確認してください

**平成24年(2012年)版 保存版**  
**ごみ・資源の収集カレンダー**

「粗大ごみ」の申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ  
区画24年1月4日から「受付窓口が変更」になります

電話: **5296-5300** (12月30日~1月3日を除く毎日、午前8時~午後7時)  
※23年12月29日までは杉並区コールセンター(☎8800または3372-8800)にお申し込みください

平成23年(2011年) 12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**びん・缶・プラスチック**  
Glass Bottles・Cans・Plastic Containers

**古紙・ペットボトル**  
Old Paper・PET Bottles

**可燃ごみ**  
Combustible Waste

**不燃ごみ**  
Incombustible Waste

このカレンダーの対象地区は

**1** 天沼1・2丁目  
下井草1丁目  
本天沼1・2丁目

お住まいと集積所の町丁目異なる場合は、収集曜日が異なりますので、ご連絡ください。  
この地域の管轄の清掃事務所は、杉並清掃事務所 ☎3392-7281

第2・4の水曜日とは、その月の2回目(6日・14日)、4回目(22日・28日)に来る水曜日です。  
※プラスチック・プラスチック製容器包装

※今回、配布するカレンダーは、「広報すぎなみ」5月21日号などで募集したカレンダーへの意見を参考に作成しました。お寄せいただいたご意見の概要とカレンダーの改善点は、区ホームページをご覧ください。



### スポーツ教室

#### ●杉小温水プールの教室

##### ◇ウォーキングタイム

水中での正しい歩き方を学び、腰痛・膝痛を予防、ダイエットを目指します。

時11月19日(土)・24日(木)、12月3日(土)・13日(火)・17日(土)・22日(木)、24年1月7日(土)・10日(火)・21日(土)・26日(木)午前10時~正午(無料(入場料別))

##### ◇脂肪燃焼アクア教室

水の特性を生かした有酸素運動です。泳げなくても大丈夫です。

時11月22日(火)、12月8日(木)、24年1月12日(木)・24日(火)午前10時~11時(費1回500円)

— (いずれも) —

##### ●日高スキー研究所~少年スキー教室

時12月25日(日)午後7時集合(JR阿佐ヶ谷駅南口広場)~28日(水)午後6時解散(同広場) / 3泊4日(区後援) 場かたしな高

原スキー場(群馬県) 全日本スキー連盟指導員区内在住の小学2年生~高校生(兄・姉と参加の場合は小学1年生でも可) 定40名(申込順) 費小学生4万1500円、中高校生4万4000円(貸しスキー・貸しウェアは別途各4000円) 申込郵送、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)に性別・学校名・学年・スキー歴と用具・ウェアを持参か借りるか(借りる方は身長・靴のサイズ)も書いて、12月17日(必着)までに市川好子(〒167-0031本天沼3-16-9 FAX 3395-2843 h-shonenski@jcom.home.ne.jp)へ 岡市川 ☎090-8879-3148 他保護者説明会を12月上旬に開催します

#### ●上井草スポーツセンターサッカー教室

##### ◇放課後エンジョイフットボール

当日集まった子供たちでチームを作り、試合を行います。

時①小学1、2年生=12月1日(木)・22日(木)午後4時~5時②小学3~5年生=12月8日(木)午後4時~5時③小学6年生・中学生=12月1日(木)・8日(木)・22日(木)午後5時30分~6時45分 区内在住・在学の小学生 定各回40名(申込順) 費各回500円

##### ◇プレキッズ&マミーサッカー教室

親子で体を動かす楽しさやボールを蹴るおもしろさを体感できます。

時12月7日(水)・14日(水)・21日(水)①2歳児クラス=午前10時~10時50分②3、4歳児クラス=午前11時~11時50分 区内在住・

在勤・在学で2~4歳のお子さんとその保護者 定各回20組40名(申込順) 費各回1組500円(子育て応援券利用可)

#### ◇ジュニアサッカー教室

各年代に応じた基本技術トレーニングを中心に、最後は試合を行います。

時12月17日(土)午後1時15分~2時45分 区内在住・在学の小学4~6年生 定30名(申込順) 費500円

#### ◇女性のためのサッカー教室

サッカーの基本技術トレーニングを中心に、最後は試合を行います。

時12月3日(土)午後1時15分~2時45分 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の女性 定20名(申込順) 費500円

— (いずれも) —

場 上井草スポーツセンター 階 F C 東京普及部コーチ(申込) 電話または直接、11月25日までに上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)へ 締切日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

#### ●スポーツ指導者養成セミナー「中高齢者向けエアロビクスの指導」

スポーツ指導に興味のある方は気軽に参加してください。

時12月11日(日)午後1時~3時 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 日 日本フィットネス協会認定インストラクター・増子俊逸 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方

定50名(申込順) 費無料(申込) 電話で、11月30日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表)へ 共催=東京都健康体操協会 W A T ' S

#### ●フライングディスク教室

時12月3日(土)午前10時30分~正午 場 上井草スポーツセンター 階 フライングディスク(フリスビー)の握り方・投げ方、簡単なゲームなど 師 東京都障害者フライングディスク協会 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(障害のある方も楽しめます) 定40名(申込順) 費200円(申込) 電話または直接、11月25日までに上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)へ 11月26日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

### その他

#### ●キンボール無料体験会 参加者大募集

「キンボール」は直径122cm重さ1kgの大きなボールを使って、大人も子供も一緒になって楽しめるスポーツです。この機会に、ぜひ、一度体験してみませんか。

時12月18日(日)午前10時~正午 場 杉並第十小学校体育館(和田3-55-49) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 社会教育スポーツ課社会体育係 ①体育館履きを持参してください ②12月3日(土)、24年1月7日(土)の午前10時~正午に杉並第二小学校で普及活動を行います



# 区からの お知らせ

## 年金

厚生年金等受給者の方へ  
「扶養親族等申告書」の提出について

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています(障害年金・遺族年金は課税されません)。

課税対象となる受給者の方には、11月上旬に日本年金機構が「扶養親族等申告書」を郵送しました。12月初旬の提出期限までに必ず提出してください。

24年分「扶養親族等申告書」が送付されるのは次の方です。  
①年齢が65歳未満で、年金額が108万円以上の方  
②年齢が65歳以上で、年金額が158万円以上の方

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。この申告は、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。この申告は、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。

都市計画の案を縦覧します。都市計画法の規定に基づき、関係区の住民と利害関係人は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

都市計画の案を縦覧します。都市計画法の規定に基づき、関係区の住民と利害関係人は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

都市計画の案を縦覧します。都市計画法の規定に基づき、関係区の住民と利害関係人は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

### 公募型プロポーザル方式により、区役所本庁舎案内業務の事業者を募集中です

24年度からの本庁舎案内業務について、プロポーザル方式により受託事業者を募集中です。申し込み方法など詳細は、実施(募集)要領をご覧ください。

- 業務委託内容=区役所本庁舎案内業務(庁舎総合案内および区民課窓口案内)
- 業務委託期間=24年4月1日~27年3月31日
- ◇応募方法◇  
実施(募集)要領を参照の上、必要書類を、11月25日午後5時(必着)までに区政相談課へ持参または郵送(書留郵便に限る)。
- ◇実施(募集)要領◇  
配布期間=11月25日(金)正午まで▷配布場所=区政相談課(区役所東棟1階)。区ホームページからも取り出せます

区政相談課

## 住まい・まち

都市計画の案を縦覧します。都市計画法の規定に基づき、関係区の住民と利害関係人は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

## 募集します

阿佐谷キック・オフ/オフィス入居者

区の創業支援施設を利用しませんか。  
【阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内)】  
募集数 4室(10・56㎡/13・59㎡)  
▽入居予定日 24年3月以降(予定) ▽入居期間 2年間  
▽利用時間 24時間利用可  
▽対象 ①次の要件に全て該当する方  
②みどりの産業分野(住宅地に負荷を与えないで成長していく産業分野)で創業を予定する、または、創業後3年未満で事業の拡大を目指す法人・個人  
③税金(住民税・事業税)を滞納していない  
▽利用条件 ①事務所として利用する  
②法人の場合、本社として利用する  
▽利用料 月額2万685円/3万4341円(共益部分費用を含む)  
▽入居保証金 10万円  
▽その他 ①インターネットの接続料は無料。ただし、プロバイダ使用料や電話料などは利用者負担  
②事務所フロアをパーティションで仕切った部屋のため完全個室ではありません  
③電話またはEメールで、産業振興課 sangyo-k@city.sugina mi.lg.jpへ申請書を請求の上、12月15日(必着)までに同課

【阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内)】  
募集数 4室(10・56㎡/13・59㎡)  
▽入居予定日 24年3月以降(予定) ▽入居期間 2年間  
▽利用時間 24時間利用可  
▽対象 ①次の要件に全て該当する方  
②みどりの産業分野(住宅地に負荷を与えないで成長していく産業分野)で創業を予定する、または、創業後3年未満で事業の拡大を目指す法人・個人  
③税金(住民税・事業税)を滞納していない  
▽利用条件 ①事務所として利用する  
②法人の場合、本社として利用する  
▽利用料 月額2万685円/3万4341円(共益部分費用を含む)  
▽入居保証金 10万円  
▽その他 ①インターネットの接続料は無料。ただし、プロバイダ使用料や電話料などは利用者負担  
②事務所フロアをパーティションで仕切った部屋のため完全個室ではありません  
③電話またはEメールで、産業振興課 sangyo-k@city.sugina mi.lg.jpへ申請書を請求の上、12月15日(必着)までに同課

【阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内)】  
募集数 4室(10・56㎡/13・59㎡)  
▽入居予定日 24年3月以降(予定) ▽入居期間 2年間  
▽利用時間 24時間利用可  
▽対象 ①次の要件に全て該当する方  
②みどりの産業分野(住宅地に負荷を与えないで成長していく産業分野)で創業を予定する、または、創業後3年未満で事業の拡大を目指す法人・個人  
③税金(住民税・事業税)を滞納していない  
▽利用条件 ①事務所として利用する  
②法人の場合、本社として利用する  
▽利用料 月額2万685円/3万4341円(共益部分費用を含む)  
▽入居保証金 10万円  
▽その他 ①インターネットの接続料は無料。ただし、プロバイダ使用料や電話料などは利用者負担  
②事務所フロアをパーティションで仕切った部屋のため完全個室ではありません  
③電話またはEメールで、産業振興課 sangyo-k@city.sugina mi.lg.jpへ申請書を請求の上、12月15日(必着)までに同課

【阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内)】  
募集数 4室(10・56㎡/13・59㎡)  
▽入居予定日 24年3月以降(予定) ▽入居期間 2年間  
▽利用時間 24時間利用可  
▽対象 ①次の要件に全て該当する方  
②みどりの産業分野(住宅地に負荷を与えないで成長していく産業分野)で創業を予定する、または、創業後3年未満で事業の拡大を目指す法人・個人  
③税金(住民税・事業税)を滞納していない  
▽利用条件 ①事務所として利用する  
②法人の場合、本社として利用する  
▽利用料 月額2万685円/3万4341円(共益部分費用を含む)  
▽入居保証金 10万円  
▽その他 ①インターネットの接続料は無料。ただし、プロバイダ使用料や電話料などは利用者負担  
②事務所フロアをパーティションで仕切った部屋のため完全個室ではありません  
③電話またはEメールで、産業振興課 sangyo-k@city.sugina mi.lg.jpへ申請書を請求の上、12月15日(必着)までに同課

【阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内)】  
募集数 4室(10・56㎡/13・59㎡)  
▽入居予定日 24年3月以降(予定) ▽入居期間 2年間  
▽利用時間 24時間利用可  
▽対象 ①次の要件に全て該当する方  
②みどりの産業分野(住宅地に負荷を与えないで成長していく産業分野)で創業を予定する、または、創業後3年未満で事業の拡大を目指す法人・個人  
③税金(住民税・事業税)を滞納していない  
▽利用条件 ①事務所として利用する  
②法人の場合、本社として利用する  
▽利用料 月額2万685円/3万4341円(共益部分費用を含む)  
▽入居保証金 10万円  
▽その他 ①インターネットの接続料は無料。ただし、プロバイダ使用料や電話料などは利用者負担  
②事務所フロアをパーティションで仕切った部屋のため完全個室ではありません  
③電話またはEメールで、産業振興課 sangyo-k@city.sugina mi.lg.jpへ申請書を請求の上、12月15日(必着)までに同課

【阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内)】  
募集数 4室(10・56㎡/13・59㎡)  
▽入居予定日 24年3月以降(予定) ▽入居期間 2年間  
▽利用時間 24時間利用可  
▽対象 ①次の要件に全て該当する方  
②みどりの産業分野(住宅地に負荷を与えないで成長していく産業分野)で創業を予定する、または、創業後3年未満で事業の拡大を目指す法人・個人  
③税金(住民税・事業税)を滞納していない  
▽利用条件 ①事務所として利用する  
②法人の場合、本社として利用する  
▽利用料 月額2万685円/3万4341円(共益部分費用を含む)  
▽入居保証金 10万円  
▽その他 ①インターネットの接続料は無料。ただし、プロバイダ使用料や電話料などは利用者負担  
②事務所フロアをパーティションで仕切った部屋のため完全個室ではありません  
③電話またはEメールで、産業振興課 sangyo-k@city.sugina mi.lg.jpへ申請書を請求の上、12月15日(必着)までに同課

## 施設情報

### 区立図書館の臨時休館

区立図書館では、特別整理(蔵書点検)を行うため、左表のとおり臨時休館します。ご迷惑をおかけしますが、休館日にご注意の上、図書館をご利用いただきますようお願いいたします。

【臨時休館】24年4月1日~26年3月31日  
【身分】教育委員会非常勤職員  
【報酬】月額8000円(22年度実績)  
【募集人数】50名  
【対】区内在住で地域スポーツに対する熱意と行動力のある方  
【募集要項】(社会教育スポーツ課、区体育施設などで配布)にある申込書に小論文を添えて、24年1月5日(必着)までに社会教育スポーツ課(区役所東棟6階)へ郵送または持参  
【同課】活動内容や小論文のテーマは募集要項をご覧ください

### 高円寺地域区民センター協議会委員

地域住民の交流・コミュニティネットワークの形成を目的に、コミュニティ紙の発行、まつりや各種講座などの催しを企画・実施します。

【任期】24年12月25日~24年10月26日  
【活動場所】高円寺地域区民センターほか  
【対】高円寺南北および和田全域、梅里1丁目、松ノ木および堀ノ内の2・3丁目  
【お問い合わせ】ボランティア活動ができる熱意のある健康な方  
【定】3名  
【申込書】高円寺地域区民センターで配布を、12月5日(必着)までに同センター協議会事務局(〒166-0011梅里1-22-32)へ郵送または

### 証明書自動交付機の移設

西荻南区民集会所に一時移設していた証明書自動交付機を西友西荻窪店1階(西荻南3-25-27)に戻します。西荻南区民集会所に設置の証明書自動交付機は、11月17日(木)午後9時までご利用いただけます。ご協力ありがとうございます。

### 利用開始日

11月21日(月)  
【利用時間】午前6時30分~午後10時(店舗の休業日は除く)

【区民課住民記録係】

### 特別区職員技術職採用PRイベント

特別区技術職(土木造園(土木、土木造園(造園)、建築、機械および電気各職種)の仕事内容、意義、魅力などをお伝えします。

【時】24年1月22日(日)午後0時50分~5時(予定) 【場】明治学院大学(港区白金台1-2-37) 【内】採用試験概要説明、基調講演、現役職員によるパネルディスカッション、職種別相談会  
【24年】採用試験希望者 500名程度(抽選)  
【インターネット】12月26日までに特別区人事委員会採用試験情報ホームページ http://www.tokyo23city.or.jp/say ou-siken.htm から申し込み  
【郵送】往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日、希望職種、質問(職種別相談会で聞いてみたいことを50文字以内)も書いて、12月26日(消印有効)までに特別区人事委員会事務局任用課「特別区職員技術職採用PRイベント」係(〒102-0072

### 引き換え窓口

区民課区民係、区民事務所・分室、駅前事務所

◇引き換えに必要なもの  
●該当カード  
●窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)  
※代理人による場合は、委任状が必要です。

【区民課区民係または区民事務所・分室、駅前事務所】

### 印鑑登録証兼住民票・税証明カード等の引き替え

「印鑑登録証兼住民票・税証明カード」と「住民票・税証明カード」の裏面に「このカードは生分解性の素材を使用した環境にやさしいカードです。」と記載されているカードは、時間の経過により破損しやすくなってきたため、無料で引き替えをさせていただきます。

なお、現在交付しているカードは、異なる素材を使用していますので引き替えの必要はありません。

### 引き換え窓口

区民課区民係、区民事務所・分室、駅前事務所

◇引き換えに必要なもの  
●該当カード  
●窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)  
※代理人による場合は、委任状が必要です。

【区民課区民係または区民事務所・分室、駅前事務所】

## その他

### 特別区職員技術職採用PRイベント

特別区技術職(土木造園(土木、土木造園(造園)、建築、機械および電気各職種)の仕事内容、意義、魅力などをお伝えします。

【時】24年1月22日(日)午後0時50分~5時(予定) 【場】明治学院大学(港区白金台1-2-37) 【内】採用試験概要説明、基調講演、現役職員によるパネルディスカッション、職種別相談会  
【24年】採用試験希望者 500名程度(抽選)  
【インターネット】12月26日までに特別区人事委員会採用試験情報ホームページ http://www.tokyo23city.or.jp/say ou-siken.htm から申し込み  
【郵送】往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日、希望職種、質問(職種別相談会で聞いてみたいことを50文字以内)も書いて、12月26日(消印有効)までに特別区人事委員会事務局任用課「特別区職員技術職採用PRイベント」係(〒102-0072

### 引き換え窓口

区民課区民係、区民事務所・分室、駅前事務所

◇引き換えに必要なもの  
●該当カード  
●窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)  
※代理人による場合は、委任状が必要です。

【区民課区民係または区民事務所・分室、駅前事務所】

### 引き換え窓口

区民課区民係、区民事務所・分室、駅前事務所

◇引き換えに必要なもの  
●該当カード  
●窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)  
※代理人による場合は、委任状が必要です。

【区民課区民係または区民事務所・分室、駅前事務所】

### 引き換え窓口

区民課区民係、区民事務所・分室、駅前事務所

◇引き換えに必要なもの  
●該当カード  
●窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)  
※代理人による場合は、委任状が必要です。

【区民課区民係または区民事務所・分室、駅前事務所】

### 引き換え窓口

区民課区民係、区民事務所・分室、駅前事務所

◇引き換えに必要なもの  
●該当カード  
●窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)  
※代理人による場合は、委任状が必要です。

【区民課区民係または区民事務所・分室、駅前事務所】

### 引き換え窓口

区民課区民係、区民事務所・分室、駅前事務所

◇引き換えに必要なもの  
●該当カード  
●窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)  
※代理人による場合は、委任状が必要です。

【区民課区民係または区民事務所・分室、駅前事務所】

### 引き換え窓口

区民課区民係、区民事務所・分室、駅前事務所

◇引き換えに必要なもの  
●該当カード  
●窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)  
※代理人による場合は、委任状が必要です。

【区民課区民係または区民事務所・分室、駅前事務所】

## ご存じですか 長寿応援ファンド

長寿応援ファンドは、長寿応援ポイント事業の参加者からの寄付を積み立てたものです。高齢者が活動でためたポイントは、8割を区内共通商品券と交換し、2割を長寿応援ファンドへ寄付していただきます。その寄付を活用し、高齢者の生活支援を促進する活動や次世代育成を支援する活動への助成、公園へのベンチなどの設置に役立てています。

23年度は6活動(団体)に助成を行いました。次回の助成活動募集は、24年3月頃になる予定です。

◇長寿応援ポイント事業に参加している皆さんへ  
21年度シールの有効期限は24年3月31日までです。お早めに交換申請してください。

区高齢者施策課長寿応援ポイント担当

### 図書館の12月~24年1月の臨時休館日

図書館名	休館日
宮前 ☎3333-5166	12月6日(火)~9日(金)
高円寺 ☎3316-2421	24年1月23日(月)~26日(木)

※1.休館日には定例休館日も含まれています。  
2.休館期間中、宮前図書館に設置されている証明書自動交付機は利用できません。

【区各図書館】



■12月の始めたいひとのウォーキング講座

認知症予防に効果のあるウォーキングを始めませんか。3日間の講座でウォーキングの習慣化を目指します。

時12月12日(月)・19日(月)・26日(月)午前10時～正午(計3回) 場杉並保健所4階(荻窪5-20-1) 内①講義「ウォーキングと認知症予防」など②実技「ミニウォーキング(約2km)」など③まとめ 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住で65歳以上の方定20名(申込順) 費無料(申込)11月12日から電話で、区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ 高年齢者施策課介護予防事業係 歩きやすい靴・服装で、筆記用具・上履き(お持ちの方は歩数計・ウォーキングノート)を持参してください/長寿応援対象事業

すぎなみNPO支援センター

◇地域活動団体交流会

さまざまな分野で活動するNPO同士や町会・自治会、地域区民センター協議会等とのネットワークを進めるための交流会を行います。終了後は、懇親会を実施します。

時12月2日(金)午後6時～9時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 区内を中心に活動しているNPO団体、高井戸・永福和泉地域の地縁団体など定80名(申込順) 費無料(懇親会は1人500円) (申込)郵送、ファクスまたはEメールに団体名・参加者数・懇親会参加者数・事務所所在地・代表者名・電話番号とEメールアドレス・主な活動内容とその地域・今後の事業予定等を書いて、すぎなみNPO支援センターへ

◇すぎなみ発見!!街トーク「街の魅力～浜田山編」

地域コミュニティーを中心とした、住みやすい街環境や人づきあいの構築などのお話です。講演後は交流会を予定しています。

時11月24日(木)午後7時～9時 場すぎなみNPO支援センター 師浜田山商店連合会理事長・武井宗義 定30名(申込順) 費無料(申込)郵送、電話、ファクス

またはEメール(5面記入例参照)で、11月23日(必着)までに同支援センターへ

— (いずれも) —

場すぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階 ☎3314-7260 FAX3314-7265 info@nposupport.jp)

すぎなみ環境情報館

◇粋なりサイクル、ふろしきでお正月飾りを

時12月1日(木)午後1時30分～3時30分 定16名(申込順) 費400円(他)2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円) /長寿応援対象事業

◇すぎなみの息づく緑で草木染め～晩秋の色を染める

身近な植物を使ってスカーフを染めます。時12月3日(土)午後1時30分～4時 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 定14名(申込順) 費1500円(他)2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

— (いずれも) —

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内在住・在勤・在学の方(申込)・☎電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ

科学館

◇区民科学講座「日常生活と化学」

時・内・師①12月3日(土)＝キズ手当ての新常識と救急絆の進化(ニチバン・磯部一樹)②12月17日(土)＝うま味調味料～おいしさ、そして、いのちへ(味の素・鈴木栄一郎) /いずれも午後2時30分～4時30分 化学に興味がある方定40名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ(他)この講座は、飲み物(各自持参)を飲みながら受講できる「サイエンスカフェ」形式で行います

◇天文の夕べ・観望会

望遠鏡で木星や月を観察します。雨天・曇天の場合はプラネタリウム室で天文の話をする。

時12月3日(土)午後6時～8時(内)はじめの30分は今夜の星空の解説(プラネタリウム室)。その後、観望予定 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護

青色決算説明会・消費税等説明会

税務署では、事業所得や不動産所得がある方を対象に、所得税の青色決算書の作成や消費税および地方消費税の申告書の書き方などの説明会を開催します。

◇杉並税務署＝時・内①12月1日(木)②2日(金)③5日(月) /いずれも午後1時～2時30分＝「事業・不動産所得の決算」、午後2時30分～4時＝「消費税」 場①センオン杉並②浜田山会館③産業商工会館 場杉並税務署 ☎3313-1131

◇荻窪税務署＝時・内①12月1日(木)②2日(金)③5日(月)④6日(火) /いずれも午前10時～11時30分＝「不動産所得の決算」、午後1時～2時30分＝「事業所得の決算」、午後2時40分～4時＝「消費税」 場①荻窪地域区民センター②西荻地域区民センター③井草地域区民センター④久我山会館 場荻窪税務署 ☎3392-1111(他)1)各会場とも車での来場はご遠慮ください(2)予約等は不要です

◇お知らせ◇

平成23年分から青色申告決算書の送付方法が変わりました。青色申告決算書は、所得税の確定申告等と併せて、24年1月下旬に郵送します。また、e-Taxや確定申告書等作成コーナー等をご利用の方は、所得税の確定申告等および青色申告決算書は郵送されませんので、ご留意願います。

者同伴) 定140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ(他)5歳未満の方のプラネタリウム室への入場はご遠慮ください

— (いずれも) —

場・☎科学館(清水3-3-13 ☎3396-4391) (他)①エレベーター・エスカレーターはありません②車での来館はご遠慮ください

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

★ジュニア・ピアノコンクールとピアノオーディション本選会 時11月27日(日)午前10時～午後4時 場杉並公会堂 費無料(申込)当日、直接会場へ 場日本ピアノ研究会事務局 ☎050-3591-4309

★暖かい木管の響きで贈るクリスマスコンサート 時12月11日(日)午後5時～7時 場杉並公会堂 内出演＝大木淳子(フルート)ほか 曲目＝「ユーモレスク」ほか 中学生以上の方定190名(申込順) 費4000円、学生2500円(申込)☎電話で、ほんわか村事務局・高橋 ☎6761-2955へ

★ひとり親家庭のクリスマス会 時12月18日(日)午後1時～3時30分 場阿佐谷地域区民センター 内手品、交通安全の話、サンタのプレゼントなど 区内在住でひとり親家庭のお子さん(小学生以下)とその保護者定60名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(5面記入例参照)にお子さんの名前・年齢・性別も書いて、11月26日(必着)までに杉並区母子寡婦福祉団体連合会・鳥海悦(〒167-0034桃井1-25-2)へ 場同会・大沢 ☎3313-4794

講演・講座

★建築家協会杉並地域会土曜学校「シェアする暮らし～地域とつながり年を重ねる」 時11月26日(土)午後6時30分～8時30分 場あんさんぶる荻窪 師NPO法人コレクティブハウジング社理事・狩野三枝 区内在住の方定60名(申込順) 費500円(申込)☎電話で、日本建築家協会杉並地域会・坂野 ☎3220-5100へ

★「暮らしにいかす東洋医学」 時・内11月20日(日)午前10時～11時30分＝「大人の体のミカタ～運動とはり灸・糖尿病・更年期」▷午後2時～3時30分＝「子どもの体のミカタ～乳幼児期の子ども」 場永福和泉地域区民センター 師東京都鍼灸師会会員・藤田直人ほか 定30名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 場東京都鍼灸師会杉並支部・福嶋 ☎3327-4648(午前9時～午後6時) (他)①健康都市杉並推進月間協賛のイベントです②個別相談もあります

★講演会「東日本大震災と安全な町とは？」 時11月23日(木)午後2時30分～3時20分 場成田会議室 師元横浜国立大学教授・村上直 定40名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 場成田西3丁目町づくりの会・安藤 ☎090-3805-6646

★所得税・住民税決算確定申告セミナー～申告での注意点やポイント 時11月22日(火)午後2時～3時 場和田堀会館 内事業所得者・不動産所得者定50名(申込順) 費無料(申込)☎開催日の前日までに、電話で杉並青色申告会 ☎3393-2831へ

★善福寺川フォーラム「降雨時に、汚物がどの程度川に放流されるか」 時11月27日(日)午後1時15分～4時30分 場あんさんぶる荻窪 内吐き口の現地見学、汚染問題の解析と改善策の話し合い、所管行政機関への意見書のまとめ 師全国上下水道コンサルタント協会下水道委員 師善福寺川をきれいにしたい方定50名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 場善福寺川フォーラム実行委員会 ☎3392-5231

★障害を知って、まちを歩こう! 「精神障害とは～統合失調症、うつ病を中心に」 時11月28日(月)午後1時30分～4時 場あんさんぶる荻窪 師益子茂 定60名(先着順。障害者、区内在住・在勤・在学の方優先) 費無料(申込)当日、直接会場へ 場障害福祉サービス就労継続支援B型施設「チャレンジ」・高橋 ☎5310-5052(平日午前9時～午後5時) (他)詳細は、視覚障害者支援総合センタ

一のホームページをご覧ください

★パソコン入門・デジカメ入門講習会 時・内12月12日(月)～16日(金)①午前10時～午後0時30分＝パソコン入門②午後1時30分～4時＝デジカメ入門 /いずれも計5回 場済美教育センター 師ITスクエア杉並 定各15名(抽選) 費各7000円(テキスト代含む) (申込)往復ハガキ(5面記入例参照)に希望講座名も書いて、11月25日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 場同団体 ☎090-4722-2574

★柏の宮公園「せん定講習会」 時11月27日(日)午後1時～4時30分 場柏の宮公園管理事務所2階および公園内 師植木せん定の基礎知識(講義)、キンモクセイほかのせん定(実習) 区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順) 費300円(保険料含む) (申込)往復ハガキ(5面記入例参照)で、11月19日(必着)までに柏の宮植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方)へ 場同事務局・松田 ☎080-1274-7814 (他)作業しやすい服装で、せん定ばさみ・のこぎり・作業用手袋・筆記用具を持参してください

★レクチャーと語り合いで学ぶ「介護するあなたが温かくなる関わり探し」 時11月21日(月)、12月5日(月)・19日(月)午前10時～正午(計3回) 場日本家族カウンセリング協会(梅里2丁目) 区内在住・在勤の介護者および介護支援者定15名程度(申込順) 費1000円(申込)☎電話で、日本家族カウンセリング協会 ☎3316-1955(月～水・金曜日午前10時～午後5時)へ

★日本フィルメンバーによる60歳からの楽器教室 時24年1月～10月(計20回) 場杉並公会堂ほか 内2時間程度のグループレッスン 師日本フィル楽員 区内在住・在勤で1年間を通して参加できる60歳以上の楽器を用意できる方(初心者も可) 場バイオリン・チェロ・フルート・クラリネット各10名(抽選) 費6万円(初回に一括。別途発表会参加費2000円) (申込)往復ハガキ(5面

記入例参照)に希望楽器と経験年数も書いて、11月30日(消印有効)までに日本フィル楽器教室係(〒166-0011梅里1-6-1)へ 場同係 ☎5378-6311 (他)有料で楽器のレンタルも相談可能です

その他

★税金なんでも相談会 時11月22日(火)午後1時～4時 場東京税理士会荻窪支部 定6名(申込順) 費無料(申込)☎電話で、11月18日までに東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(他)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

★杉並清掃工場見学会(11月分) 時11月26日(土)午後1時30分～3時 場杉並清掃工場 定50名(申込順) 費無料(申込)☎電話で、11月24日までに杉並清掃工場 ☎3331-6274へ

★自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 時12月1日(木)・2日(金) 区内在住の方定400名(申込順) 費300円(申込)封書(5面記入例参照)に切手300円分を同封し、11月25日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩沢幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)へ 場塩沢 ☎3392-7786 (他)①器具の取り付けのみ。分析は杉並大気汚染測定連絡会が行います②測定終了後器具は返送(自己負担)してください

★介護認定調査員を募集します 区が社会福祉協議会に委託している介護認定調査の調査員を募集します。 内介護保険申請者宅へ訪問し介護認定を調査▷勤務日時＝月～土曜日で、土曜日を含む週に3、4日。午前9時30分～午後4時30分(土曜日は午前9時～午後1時)▷勤務場所＝南荻窪・梅里のいずれか▷資格＝介護支援専門員▷募集人数＝若干名▷時給＝1100円～(申込)履歴書を、11月21日(必着)までに杉並区社会福祉協議会認定調査係(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)へ郵送または持参 場同係 ☎5347-1015 (他)書類選考合格者には、11月25日(金)に面接を実施



### 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、区役所〇〇課(〒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

### ■聞いて楽しむお話の世界

昔話の語りと絵本の読み聞かせによるお話会です。子供から大人まで楽しめます(区後援)。

時・内11月20日(日)①午後2時30分～3時=子供向けの絵本・手あそび②午後3時10分～4時=大人向けの語り(ストーリーテリング) 場中央図書館(荻窪3-40-23) 宛①幼児～小学校低学年②小学校中学年以上の方定各回50名(先着順) 費無料申込当日、直接会場へ 中央図書館事業係 ☎3391-5754 他主催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

### リサイクルひろば高井戸

#### ◇フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

時12月3日(出)・4日(日)午前10時～午後2時 宛区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定募集区画=各日12区画(抽選) 費1区画1000円申込往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、11月20日(必着)までに同ひろばへ 他車での搬出入・来場はできません

#### ◇松竹梅の壁掛け作り

時12月2日(金)・9日(金)午後1時30分～3時30分(計2回) 宛区内在住・在勤・在学の方定12名(申込順) 費700円申込電話で、同ひろばへ 他長寿応援対象事業

—— (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/水・木曜日休館)

## 講演・講座

### ■安心な老後への第一歩～今からできる医療・介護の備えと成年後見制度の基礎知識

時12月2日(金)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師社会福祉士・竹本美恵子定30名(申込順) 費無料申込・同11月14日から電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551 へ

### ■たった2日で見違える!歯と口の健康教室

時・内・師①12月6日(火)=歯周病と噛むことのお話・デンタルセルフチェック(秋山歯科医院歯科医師・千葉明美)②12月13日(火)=背骨のゆがみと身体の健康の話・姿勢体操(丸の内カイロプラクティックオフィス院長カイロプラクター・秦恵介) / いずれも午前10時～正午(計2回) 場荻窪保健センター

〈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、宛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
下高井戸館(下高井戸3-31-11 ☎・FAX3302-2161)	健康太極拳～身体を動かし心身のリフレッシュを	12月11日から毎月第2日曜日、午前10時～11時30分 費1回300円/長寿応援対象事業
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	やさしい英語本を読む(中学英語程度)	11月21日から毎月第1・3月曜日、午後1時～2時30分 費1回800円/長寿応援対象事業
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716)	新春を寿ぐ寄せ植え盆栽(3種の樹木)をつくる	11月30日(水)午後1時30分～3時 宛室内ガーデニングが好きな方 費2000円/長寿応援対象事業
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	ラフター(笑い)ヨガで、笑って心身の健康を	11月26日(出)から毎月第2・4土曜日、午前10時～11時30分 費1回300円/長寿応援対象事業
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎・FAX3332-1076)	一緒に作ったのしく食べる料理サロン	11月23日(祝)から毎月第4水曜日、午前10時～午後0時30分(計6回) 定各10名(先着順) 費1回1200円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	パソコンで年賀状を作ろう 師ITスクエア杉並	11月29日(水)・30日(水)午前9時30分～正午 費2500円(テキスト代含む) / 長寿応援対象事業
井草館(井草2-15-15 ☎・FAX3390-9672)	ウォーキング教室～歩き方の基本(座学)と実技	11月30日(水)午前10時～正午 費500円/長寿応援対象事業

※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。

(荻窪5-20-1) 宛区内在住で60歳までの方定15名(申込順) 費無料申込・同電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ 他②は運動ができる服装で参加してください

### ■災害時要援護者のための連続企画

いざというときの減災に取り組みませんか。  
時・内・師①11月25日(金)午後1時30分～4時=災害時の避難を考える(幹福社会・防災士 大里宣之)②12月8日(木)午後2時～4時=エレベーターが止まった!さてどうする?…いざという時の車いす階段介助(かながわ福祉移動サービスネットワーク職員) 場①産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ②あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 宛区内在住・在勤・在学で障害、高齢のために外出が難しい方とその家族・支援者定①30名②20名/いずれも申込順 費無料申込・同電話で、杉並区移動サービス情報センター「もび～る」 ☎5347-3154 へ

### ■通所支援ボランティア講座「障害の理解と支援」

学童クラブで障害のある児童の支援にかかわっている方たち、障害のある子供について知りたい方たちに向けての講座です。

時11月30日(水)午前10時～正午 場ゆう杉並(荻窪1-56-3) 師臨床心理士・市川奈緒子定20名(申込順) 費無料申込・同電話で、11月29日までに児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760 へ

### ■やってトライ・健康エアロビクス～楽しい曲に乗ってレッツダンス

時12月1日(木)午後1時30分～3時 場久我山会館(久我山3-23-20) 師ラビアンローズ(健康エアロビクス)・インストラクター 宛区内在住・在勤の方定80名(申込順) 費無料申込・同電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ 他①運動のできる服装で、上履き・飲み物を持参してください②高井戸保健センター健康づくり自主グループ山菜葉の会の企画です

### ■家族介護教室

#### ◇知らなかった在宅サービス～認知症について

時11月24日(木)午後2時～4時 場方南区民集会所(方南1-27-8) 内在宅医療における①「訪問診療」と「往診」の違い、利用方法、料金など②「認知症」の最近の治療法 師林脳神経外科内科クリニック院長・林靖人 宛区内在住の方定40名(申込順) 費無料申込・同電話で、ケア24方南 ☎5929-2751 へ

◇シリーズ認知症「認知症をとりまく制度～成年後見制度・地域福祉権利擁護事業」  
時11月18日(金)午後2時～3時30分 場井草地域区民センター(下井草5-7-22) 師杉並区成年後見センター・高橋利明 宛区内在住・在勤の方定20名(申込順) 費無料申込・同電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341 へ

◇「さあ、老い支度をはじめよう～成年後見制度ってなんだろう!」

時11月24日(木)午後2時～4時 場浴風会大ホール(高井戸西1-12-1) 師社会福祉士・中村一孝 宛区内在住の方定20名(申込順) 費無料申込・同電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495 へ

◇ちょっとした尿もれ、一人で困っていませんか?～一緒に骨盤底筋体操を始めましょう

時11月24日(木)午後1時30分～3時30分 場上井草園

## 吾妻の朝市

区の友好都市・群馬県東吾妻町の新鮮な農産物を販売します(区後援)。

【日時】11月24日(木)午前10時～午後1時(雨天実施。売り切れ次第終了)

【場所】区役所中杉通り側入り口前

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】文化・交流課

【その他】買い物袋を持参してください

(上井草3-33-10) 師NPO日本コンチネンズ協会排泄ケア専門員・牧野美奈子 宛区内在住の女性定20名(申込順) 費無料申込・同電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024 へ

### ◇有料老人ホームの失敗しない選び方

時12月10日(土)午後2時～4時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師楽楽シニア相談員・小川智也 宛区内在住の方定40名(申込順) 費無料申込・同電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 へ 他個別相談も実施します

### ◇いつでもできる転倒・腰痛予防体操～椅子&マット運動

時11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 宛区内在住・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

### ◇高齢者のための料理教室～嚥下(飲みこみ)しやすい食事づくり

時11月26日(土)午後1時30分～3時 場和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師田中千尋 宛区内在住・在勤の方定15名(申込順) 費無料申込・同電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556 へ

### ■赤ちゃんのためのアレルギー講習会

時12月1日(木)午後2時～3時30分 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内アトピー性皮膚炎・食物アレルギーなど 師同愛記念病院小児科部長・山口公一 宛区内在住の0歳児とその保護者定25組(申込順) 費無料申込・同電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ

### ■新米ママパパへ小児科医からのメッセージ

急病時の対処方法など小児救急医療に関するお話です。

時12月5日(月)午後1時30分～3時 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師ひだまりクリニック・佐山圭子 宛0歳児(第一子)のお子さんとその保護者定30組60名(申込順) 費無料申込・同電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ

### ■24年1月の足腰げんき教室

普段あまり運動する機会のない方、介護予防のための運動を体験してみませんか。

時・場下表のとおり 内ポールを使った体操を中心に、栄養や口腔機能などの介護予防に関する情報提供 師健康運動指導士 宛区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がなく、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方定各15名(抽選) 費無料申込 11月12日～22日に電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 同高齢者施策課介護予防事業係 他長寿応援対象事業

〈24年1月の足腰げんき教室〉

会場	番号	日時(週1回、4回コース)
杉並保健所4階運動室(荻窪5-20-1)	36	1月4日～25日の毎週(水) 午前9時30分～11時30分
杉並保健所4階機能訓練室(荻窪5-20-1)	37	1月4日～25日の毎週(水) 午後1時30分～3時30分
高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	38	1月6日～27日の毎週(金) 午前9時30分～11時30分
本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)	39	1月10日～31日の毎週(火) 午前9時30分～11時30分
高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	40	1月16日～2月6日の毎週(月) 午前9時30分～11時30分



名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
<b>●高円寺地域区民センター協議会</b> (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域区民センター内 ☎3317-6614)					
<b>催</b>	きた！きた！高円寺まつり 場高円寺北区民集会所 (高円寺北3-25-9)	11月26日(土)午前10時～午後2時 地域の皆さんと一緒に楽しいひとときを過ごしませんか。お子さんにはゲームで景品もあります▷内容=演技発表(手品・踊り・弾き語りなど)・作品展示・落語・苗木de募金ほか(苗木とゲームの景品は数に限りがあります)〈なくなり次第終了〉▷内容は変更になることがあります。詳細は、高円寺地域区民センター協議会のホームページ <a href="http://www.sesion.jp/">http://www.sesion.jp/</a> をご覧ください			当日直接
	あわてんぼうのクリスマス会2011 場和田小学校体育館 (和田2-30-21)	今年も楽しいクリスマス会を開催します。地域の皆さんや家族一緒に、どうぞお楽しみください。ちびっ子には、サンタさんからのプレゼントもあります！(幼児は保護者同伴)▷内容=吹奏楽演奏・トーンチャイム演奏、腹話術、ジャグリングショー	12月3日(土)午後1時～3時	150名 無料	11月21日(2名まで連記可)
<b>講</b>	フラワーアレンジメント「天使のクリスマス」 場高円寺地域区民センター	生花でテーブルアレンジメントやプリザーブドフラワーを使った天使のクリスマスを作成します/フラワーアレンジメント華の会・相原政江▷長寿応援対象事業	12月2日(金)・9日(金) 午後1時30分～3時30分(計2回)	35名 2500円(材料費)	11月17日
	トレーニング機器講習会 場高円寺地域区民センター	トレーニング機器を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm1枚、運動しやすい服装、靴・タオル持参)▷対象=平成7年4月1日以前に生まれた方/畑弘美▷セッション杉並のトレーニング室は24年1月末で使用できなくなる予定です▷長寿応援対象事業	12月18日(日)午前10時～正午	10名 100円(保険料含む)	11月21日
<b>●永福和泉地域区民センター協議会</b> (〒168-0063和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター内 ☎5300-9412)					
<b>催</b>	土曜日の音楽会「今年も一年おつかれさま」 場下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)	慶應義塾ワグネルOB合唱団のメンバー10人からなるシニア男声合唱団コール・ヘリテージによる演奏です▷曲目=「SingAlong」、「アニーローリー」ほか	12月10日(土)午後6時30分	80名 無料	当日直接
<b>講</b>	紙芝居を体験してみよう！ 場永福和泉地域区民センター	日本の伝統、文化「紙芝居」を次世代へバトンタッチ！皆で楽しく演じてみませんか/NPO法人知の市庭すぎなみ昔話紙芝居一座・すかい▷長寿応援対象事業	11月27日(日)午前10時30分～正午	40名 無料	11月20日
<b>募</b>	こどもまつり出演者・模擬店 場永福和泉地域区民センター	こどもまつりにふさわしい演技出演者と模擬店を募集します(業者の出店は不可)	こどもまつり=24年2月19日(日)午前10時～午後3時	— 無料	12月21日

●住民は地域社会の主人公

いい人いいまちいい学校

和の町 防災松ノ木

松ノ木町会

鎌倉時代、旧鎌倉古道が現在の松ノ木地域を南北に縦断していました。くぬぎ林の中に松の木がたくさん生えていて、街道沿いには、松の巨木があり遠くからも見えて旅人の目印になっていたそうです。そのことから松ノ木という地名が付き、江戸時代以降も連続と残っています。

松ノ木町会は、昭和の初期に「松ノ木会」が誕生し、昭和25年4月に「松ノ木町会」が設立されました。それ以来、歴代の会長のもと「和の町松ノ木」をモットーに江戸時代から続くよき伝統を継承してきました。

そして、今や「防災の町松ノ木」として杉並区全体の和を考へて松ノ木小学校、松ノ木中学校そして杉並区、消防署と連携して活動しています。

消防活動は、明治時代より松ノ木の消防団が活動し、近年では市民組織としての「松ノ木防災会」が主力となって震災救援所を運営します。毎年、町会と松ノ木小学校、松ノ木中学校が一体となって「総合震災訓練」を行っています。

今年も10月22日(土)に、松ノ木小学校で、トイレ組み立て訓練、小型発電機使用放送施設使用訓練、投光器訓練、煙ハウス体験、起震車体験、消防ポンプ操作体験、救助犬実践など、実践的な震災訓練を行いました。とくに今年度は、東京消防庁の協力により「救助用ヘリコプター」の参加もありました。

町会は、いい人達といまち作りを全力を挙げていきます。そして学校を助けて、いい学校を作り、次世代を担ういい子供達を育てていくよう一層努力していきたいと思っています。


(会長 松島四郎)



▲10月22日の震災訓練

**消費者センター特別講演会**

**「私たちの暮らしと数字のトリック！」**



～賢い消費・数字に隠れた部分から本質を見抜くには～

不透明さを増す世界経済、歴史的な円高傾向、震災後の日本経済…。こうした経済情勢は、私たちの生活にどのような影響を及ぼすのでしょうか？物価、金利、為替相場…私たちの生活は、いろいろな数字に関わる情報があふれています。私たちを取り巻く数字に隠されたトリックを見抜くことは、賢い消費者になる第一歩です。会計のプロが「数字」をキーワードに、日本経済と私たちの暮らしについて分かりやすくお話しします。

時12月8日(木)午後1時30分～3時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師公会計士・山田真哉(右上写真) 定18歳以上の方定250名(申込順) 費無料 申込電話で、区コールセンター☎#8800または☎3372-8800へ 場消費者センター☎3398-3141 他東京都金融広報委員会の共催、金融広報中央委員会の後援事業です

**11月25日(金)～12月4日(日)**

**大田黒公園の紅葉ライトアップ**

今年も大田黒公園(荻窪3-33-12)でライトアップを開催します。開催期間中は開園時間を延長し、ライトアップされた紅葉をお楽しみいただけます。

イチョウやモミジが織り成す幻想的な紅葉風景をぜひ、ご堪能ください。

時11月25日(金)～12月4日(日)▷開園時間=午前9時～午後8時(入園は午後7時45分まで)▷ライトアップ時間=日没～午後8時 場大田黒公園☎3398-5814またははみどり公園課管理係☎車での来園はご遠慮ください





# コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、往復ハガキで、各締切日(必着)までに直接該当の地域区民センター協議会へ(抽選)。記載は右記入例を参照。詳しい内容は、直接該当の地域区民センター協議会へお問い合わせください。

【マークのみかた】知=お知らせ 催=催し 講=講座 募=募集

## 往復ハガキ記入例

〈1人1枚〉

- ①行事名②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)④年齢
- ⑤電話番号⑥返信用の宛先
- ⑦託児ありの行事は子供の氏名・年齢

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

★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業です。

名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
-------	-------	--------	----	----	-------

### ●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域区民センター内 ☎3301-7723)

催	ばそこん寺子屋 場井草地域区民センター	初心者を対象としてパソコンのよろず相談に応じます。気軽にお越しください(パソコンあり、持ち込みも可)/NPOわくわくネット・児玉洗ほか	12月4日(日)午後1時30分～3時30分	—	無料	当日直接
	おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/長凡ほか	12月10日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	—	当日直接
	コミュニティ・すくーる 「旧井草川から見た日本の歴史」 場井草地域区民センター	昨年8月上井草2丁目で発掘された約3万年前の「旧石器」、旧井草川の源流付近で昭和15年に発掘された「より糸式縄文土器」、航空機、自動車、ロケット産業、アニメ産業まで古代から現代に至る井草川周辺の歴史についての講演と散策/杉並区文化財係学芸員、元井草地域区民センター協議会会長・井口茂▷長寿応援対象事業	12月3日(土)午前10時～午後4時 (軽食付)	40名	無料	11月22日
講	パソコンでチャレンジ My年賀状 場井草地域区民センター	Office Word2007・2010対応。デジカメ写真やイラストをデザインした年賀状を一日で作ります/NPOわくわくネット・児玉洗▷ノートパソコンを持参。貸し出し希望者は申込時に記入してください▷長寿応援対象事業	①11月28日(月)②12月4日(日) いずれも午前10時～正午	各回 15名	300円	11月18日 (参加希望日も記入)
	★協働事業 「料理教室」 場井草地域区民センター	高齢者少人数家庭向きに栄養バランスを配慮し、食材を工夫したメニューを料理し試食しましょう/上井草保健センター栄養士▷長寿応援対象事業	11月25日(金)午前10時～午後0時30分	24名	400円 (保険料含む)	11月18日

### ●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域区民センター内 ☎3301-0815)

催	クリスマス・ふれあい コンサート 場西荻地域区民センター	「東日本大震災復興に向けて、絆を大切に、元気を出そう」をテーマに開催します▷出演=東京女子大学ハンドベルクワイヤ、杉並区民生委員によるふれあいコーラス、あにまあと(ボーカル&ピアノ)、トラディショナル・ジャズメン	12月17日(土)午後4時～6時30分	366名	無料	当日直接
講	親子で楽しい クリスマスクッキング! 場西荻地域区民センター	リースパンとミルクプリンを作ります。ホームパーティーやクリスマスプレゼントにもいかがでしょうか/篠田幸恵▷対象=小学生以下の親子▷1歳～就学前の託児あり(事前申込制。子育て応援券利用可)	12月3日(土)午前10時～午後0時30分	9組 18名	1組1500円 (保険料含む。 子育て応援券 利用可)	11月25日

### ●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域区民センター内 ☎3398-9127)

講	★協働事業 急増する振り込め詐欺と悪徳 商法の被害を防ごう 場荻窪地域区民センター	荻窪地域で急増している振り込め詐欺の被害や震災に便乗した悪徳商法、寸劇やクイズで被害に遭わない方法を楽しく学びます/杉並警察署・杉並区消費者センター▷長寿応援対象事業	12月18日(日)午後2時～4時	60名	無料	11月28日
---	--	---	------------------	-----	----	--------

### ●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター内 ☎3314-7215)

催	Xmasコンサート、土曜の午 後のひと時モダンジャズをお 楽しみください 場阿佐谷地域区民センター	日本のジャズ界のトップミュージシャンをリーダーとしたカルテットの卓越したテクニクサウンドをお楽しみください▷出演=モダンスーパーカルテット▷長寿応援対象事業	12月10日(土)午後2時～4時	90名	無料	11月25日
	大人向け朗読とお話の会 場阿佐谷地域区民センター	オー・ヘンリー短編集より「賢者の贈り物」「最後の日一葉」等/ご本・お話だいすき会▷長寿応援対象事業	11月26日(土)午後2時～3時	30名	無料	当日直接
	土ようえほんとおはなしの会 クリスマススペシャル 場阿佐谷地域区民センター	ちょっと早めのクリスマス! サンタさんからのプレゼントもお楽しみに!/ORCAわーるど、こうばこの会、ご本・お話だいすき会、三つのりんご	12月17日(土)午後3時～4時	90名	無料	当日直接
講	笑いのヨガ(ラフターヨガ) 場阿佐谷地域区民センター	笑って身も心もスッキリ、いやし効果でアナタはシ・ア・ワ・セになる秘密のエクササイズです。免疫力アップ、脳活性化、健美などの副次効果もあります/ラフターヨガ・ティーチャー アマゾンなすこ▷長寿応援対象事業	11月25日(金)午後6時30分～8時30分	30名	200円 (資料代)	11月19日
	都電100年・旧杉並線を知る 場阿佐谷地域区民センター	青梅街道を走っていた路面電車…丸ノ内線開通に伴い姿を消した都電の話/鉄道作家・中村建治▷長寿応援対象事業	12月2日(金)・6日(火)午後2時～4時 (6日(火)は都営バス杉並車庫)	30名	無料	11月19日
	伝統芸能「能楽」子ども体験 ワークショップ 場阿佐谷地域区民センター	ユネスコ世界文化遺産「能楽」をわかりやすく、やさしく教えます▷対象=小学生/観世流シテ方楽師・小早川修	24年1月8日・22日・29日、2月5日・19日/いずれも日曜日午前10～正午(計5回)	15名	無料	11月30日
募	あさがやセンターまつり参加 出演者・展示作品募集 場阿佐谷地域区民センター	昨年までのセンターまつりと春まつりを統合し新たなセンターまつりとして開催します。公演(歌唱・器楽演奏・舞踏など)、作品(絵画・書道・写真・生け花・小物作品など)。往復ハガキに内容とグループ名も記入してください▷対象=当センターを利用および当地域で活動中の団体(申し込み多数の場合はご希望に添えないこともあります)	あさがやセンターまつり=24年2月11日(祝)・12日(日)(説明会は別途連絡)	—	無料	11月25日

### ●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎3331-7980)

講	親子で楽しむクリスマス会 場高井戸地域区民センター	①絵本の読み聞かせ/滝田恵子②人形劇/ひととき保育③サンタさんのマジック/内藤和夫▷対象=2歳以上のお子さんと保護者	12月14日(水)午前10時～正午	親子 24組	100円 子供無料	11月20日
---	------------------------------	--	-------------------	-----------	--------------	--------

## 「都市農地を守ろう！」杉並・世田谷共同宣言

減少を続ける都市農地を守るために、杉並区と世田谷区両区長が東京中央農業協同組合の組合長と一緒に、都市農地保全に向けた共同宣言を行います。また、当日は農産物の即売会も行われます。

——問い合わせは、産業振興課へ。

【日時】11月18日(金)午前10時～10時30分

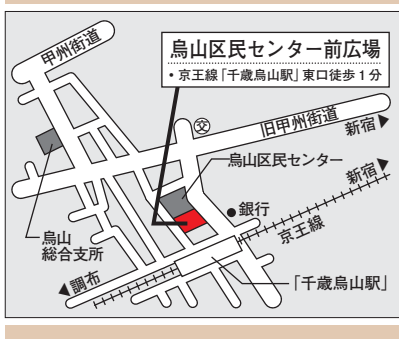
【場所】烏山区民センター前広場  
(世田谷区南烏山6-2-19)  
※右地図参照

【出席者】

J A東京中央代表理事組合長・横山健一  
杉並区長・田中 良  
世田谷区長・保坂展人

【参加費】無料

【申し込み】当日、直接会場へ



## なみすけ商品券 第2回販売決定

— プレミアム付き杉並区区内共通商品券 —

【第2回発売日時】12月3日(土)午前10時(売り切れ次第終了)

【販売場所】区内商店街の「のぼり旗」の出ている販売所、区役所など  
※販売所は「広報すぎなみ」11月21日号でお知らせします。

【発行総額・冊数】5億円(5億5千万円分・5万冊)

【価格・購入限度額】1冊1万円(500円券・22枚つづり(1万1千円分))・1人1回限り5冊まで

※1冊単位での販売となります。

★第1回なみすけ商品券の有効期限が迫っています

まだお手元にお持ちの方は11月30日(水)までに区内「なみすけ商品券取扱店」で買い物をお楽しみください。11月30日を過ぎると、ご利用できなくなります。なみすけ商品券はステッカー(右図)のある区内店舗(約3800店舗)で利用できます。詳細は、杉並区商店会連合会ホームページ <http://www.sugishoren.com/> または、発売日に配布した取扱店一覧をご覧ください。

☎杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221



## 「介護の日」記念イベント

## ひとりじゃない!

# 介護もスクラム組んでささえあい

11月11日の「介護の日」にあたり、介護について身近に考えていただくためのイベントを開催します。ぜひ、ご来場ください。

——問い合わせは、高齢者施策課へ。

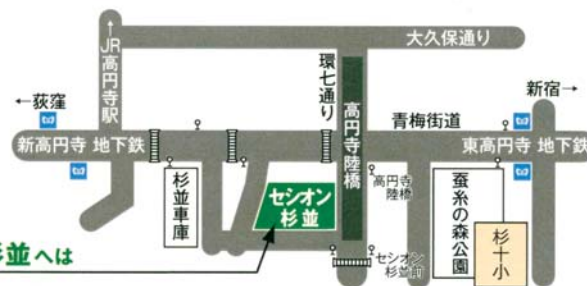
【日にち】11月23日(祝)

【場所】セシオン杉並(梅里1-22-32) ※右地図参照

【費用】無料

【申し込み】当日、直接会場へ

【その他】軽食の販売もあります



セシオン杉並へは

- 地下鉄丸ノ内線/「東高円寺」駅から徒歩5分「新高円寺駅」から徒歩7分
- 関東バス/「杉並車庫前」から徒歩5分
- 都営・京王バス/「セシオン杉並前」から徒歩2分

### 講演・講座

### 展示・体験

【会場】セシオン杉並「ホール」【定員】各570名(先着順)

【会場】セシオン杉並「展示室」

午前10時30分～正午

午前10時～午後4時

#### ◇認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識を学び、認知症の方やご家族を温かく見守る「応援者」を養成する講座です。  
※受講者にはオレンジリング(認知症サポーターの目印)を配布します。

#### ◇福祉用具・機器等の展示ブース

- 自宅での生活を応援する便利な用具などを紹介します。
- 電動ベッド、入浴いす、手すりやスロープなど
  - 住宅設備の上手な選び方
  - ロボットスーツHALの実演、先端技術の紹介
  - 電動三輪車の紹介と試乗
  - 緊急通報システム:安心をお届けするマイドクターの紹介
  - 便利な介護フーズの紹介と無料頒布
  - 上手なおむつの選び方、使い方
  - 高齢者向けの食事の紹介

午後1時～3時

#### ◇講演会 「二人三脚で乗り越えた介護の日々～今日も二人で」 女優 小山明子(右写真)

脳出血で倒れた夫、大島渚氏の願い「もう一度映画を撮りたい」をかなえるために、二人三脚で乗り越えたりハピリの日々。

介護を通して学んだこと、見えてきたこと、勇気と感動のメッセージをお伝えします。



#### ◇パネル展示ブース

住み慣れた地域で安心して生活するための各種サービスをパネルで紹介します。

午後3時30分～5時

#### ◇実技 「新しい介護技術教室～介護される側もする側も傷つけない介護(介助)がある」

講師 生活とリハビリ研究所研究員・大塚洋

お年寄りを傷つけない、自分を傷つけない「新しい介護」を実技を通して学びます。

## がんばろう! 東北

【会場】セシオン杉並「中庭」

午前10時～午後5時

#### ◇東北の特産物の販売を行います

- アンテナショップ(ふるさと交流市場)
- 北塩原村特産物販売
- 南相馬市義援金コーナー



(発行日)毎月1日、11日、21日

