





**3月16日(月)です**

# お早めに!

◆**個人住民税**  
区課税課税3312-2111(区代表)

◆**所得税・贈与税・個人事業者の消費税**  
杉並税務署☎3313-1131  
荻窪税務署☎3392-1111

◆**事業税**  
杉並都税事務所☎3393-1171

☞法人の住民税(東京23区の場合)は、都税事務所へ。  
※車での来署はご遠慮ください。  
杉並税務署は、便利な南北バスすぎ丸をご利用ください。

## 住民税の申告(区役所)

### 21年度分以降の住民税の主な改正点

#### ◆寄附金税制の拡充

①控除方式が所得控除から税額控除に改められ、4%が都民税から、6%が特別区民税から控除されます。

②控除対象限度額が総所得金額等の30%(今までは25%)に引き上げられます。

③適用下限額が五〇〇〇円(今までは一〇万円)に引き下げられます。

④都道府県または区市町村に対する寄附金(ふるさと納税)には、前述①③の税額控除を適用した上で、住民税所得割額のおおむね一割を上限として、所得税と合わせて控除されます。

◆**公的年金からの特別徴収制度の導入**  
年金を受給している方の納税の利便性や徴収の効率化を図るため、住民税を公的年金から天引きする制度(特別徴収)が実施されます。

①対象となる方  
住民税が課税される方のうち、前年中に公的年金の支払いを受けた方であって、4月1日現在において年額一八万円以上の老齢基礎年金、老齢年金および退職年金などを受けている65歳以上の方です。

②対象となる税額  
公的年金の所得に依じた所得割額および均等割額が対象になります。

③実施時期  
10月支給分から特別徴収されます。

※21年度分住民税の前半の納期分(6月・8月)については、納付書または口座振替の方法(普通徴収)で納めていただき、それ以降は年金支給の都度、公的年金から特別徴収されます。

④その他  
(1)この制度は、住民税の支払方法を変更するもので、これにより新たな税負担が生じるものではありません。

(2)他の住所への転出などにより、介護保険の特別徴収の対象でなくなった場合や年度の途中で税額が変更になった場合には、特別徴収から普通徴収に変更されます。

(3)特別徴収される公的年金の種類および徴収される税額などは、6月に区から送る税額決定通知書によってお知らせします。

◆**住民税の住宅ローン控除について**  
平成19年に実施された税源移譲により、所得税が減額となり、所得税から控除できる住宅ローン控除額が減る場合があります。

18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税から控除しきれなかった住宅ローン控除額がある場合は、翌年度分の住民税の所得割額から控除されます。

この控除を受けるためには、住民税の「住宅借入金等特別税額控除申告書」を、区または税務署に提出する必要があります。

◆**区内に住所がある方**  
ただし、次の①④に該当する方は必要ありません。

①確定申告をした方  
②昨年の所得が給与所得のみで、勤務先で年末調整を受け、給与支払報告書が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区に提出されている方

④昨年の合計所得金額が三五万円×(控除対象配偶者+扶養親族の数+1)+二一万円以下の方(二一万円の加算は控除対象配偶者または扶養親族がいる方の場合のみ)

※④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする方などは申告が必要です。

◆**給与所得のみで、雑損控除・医療費控除・寄附金控除などを**  
受けようとする方、公的年金の収入のみで各種控除(社会保険料・生命保険料・地震保険料・配偶者特別・雑損・医療費・寄附金など)を受けようとする方は、確定申告をすることにより所得税が還付される場合があります。

◆**区内に事務所・事業所・家屋敷などがある方**  
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、区に申告が必要です。

◆**ご注意ください**  
給与所得者で、昨年の給与所得以外の所得の合計額が二〇万円以下の方は、確定申告の必要はありませんが、住民税の申告が必要です。

## 住民税の申告が必要な方

### 高齢者の障害者控除

所得税・住民税の申告で、障害者手帳などをお持ちでない方が障害者控除を受けるためには「障害者控除対象者認定書」が必要になります。

認定の対象になるのは、65歳以上の方で介護保険の要支援・要介護認定を受け、かつ区の障害者控除対象者認定基準に該当する方です。

◆**手続き方法**  
●**窓口申請**  
税の申告をする方(対象者本人またはその方を扶養する親族の方)が申請してください。

申請の際は、対象者本人の「介護保険被保険者証」をお持ちください。後見人の場合は、登記事項証明書も必要です。

●**郵送申請**  
申請書(介護予防課高齢者福祉係「区役所東棟一階」で配布。区ホームページからも取り出せます)に、介護保険被保険者証の写しと八〇円切手をはった返信用封筒を同封し、同係に郵送してください。

◆**介護保険と税金**  
保険料・サービス利用料の一部とおむつにかかった費用は、税金の控除の対象になります。

◆**保険料**  
1月～12月の一年間に支払った保険料は、全額、社会保険料控除の対象になります。

支払った額は次のもので確認できます。

①年金から保険料を引かれている方(特別徴収) ②社会保険庁

## 高齢者と税金・介護保険

または共済組合から送られる「源泉徴収票」

②納付書でお支払いの方(普通徴収) ③保険料の「領収証書」

③口座振替の方(普通徴収) ④区からお送りした「介護保険料口座振替済のお知らせ」(1月8日に送付)

◆**サービス利用料**  
サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(左表)。

◆**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、医師の証明書で代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二年目以降である  
②寝たきり状態で尿失禁がある

◆**施設サービスの場合**  
①施設の種類の  
②医療費控除対象金額  
③介護保険課給付係。領収証については、各事業者へ

◆**居室サービスの場合**  
①居室サービス計画(ケアプラン)を作成した介護支援事業者名

◆**介護保険課資格保険料係**  
サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(左表)。

◆**サービス利用料**  
サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(左表)。

◆**介護保険課資格保険料係**  
サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(左表)。

◆**サービス利用料**  
サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(左表)。

◆**介護保険課資格保険料係**  
サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(左表)。

◆**サービス利用料**  
サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(左表)。

◆**介護保険課資格保険料係**  
サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類などにより、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります(左表)。

**ご注意ください**  
**源泉徴収票に内訳は記載されません!**

今月、社会保険庁から送付される源泉徴収票では、年金から引き落としされている介護保険料と長寿(後期高齢者)医療保険料の合計額のみを記載し、内訳は記載されない予定です。**所得税確定申告時には内訳を記入する必要はありませんが**、社会保険料の金額を引き落とし分以外に納付書でお支払いいただいている場合には、税務署にご相談ください。

☞介護保険課資格保険料係

〈医療費控除の対象になる介護保険サービス〉

サービス名	控除の対象になる額
①訪問看護、介護予防訪問看護②訪問リハビリテーション、介護予防訪問リハビリテーション③居宅療養管理指導、介護予防居宅療養管理指導④通所リハビリテーション、介護予防通所リハビリテーション⑤短期入所療養介護、介護予防短期入所療養介護⑥介護老人保健施設⑦介護療養型医療施設	利用者負担額の全額(居住費・滞在費・食費を含む。特別な居住費・食費は対象外)。支給限度基準額を超えて利用した費用も対象。
⑧訪問介護(身体介護が中心の場合・通院等乗降介助)、夜間対応型訪問介護、介護予防訪問介護⑨訪問入浴介護、介護予防訪問入浴介護⑩通所介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、介護予防通所介護、介護予防認知症対応型通所介護、介護予防小規模多機能型居宅介護⑪短期入所生活介護、介護予防短期入所生活介護	上記①～⑦のいずれかのサービスを同じ月に併せて利用した場合に、利用者負担額の全額(滞在費・宿泊費・食費は対象外)。支給限度基準額を超えて利用した費用は対象外。
⑫介護老人福祉施設、地域密着型介護老人福祉施設	利用者負担額・居住費・食費の各半額



# 住民税・所得税の申告期限は

# 申告書は正しく

## 所得税の申告(税務署)

申告書は自分で書いて、提出はお早めに

申告書は、納税者ご自身で作成するか、税理士に依頼して早めに提出してください。

税金が戻る方の申告書は、期間前でも受け付けています。記載方法などが不明な方は、税務署の申告書作成会場や税理士による無料申告相談会場などに、印章・ボールペン・電卓、前年申告した方は前年分の申告書などの控えを持参してください。

また、国税庁のホームページ <http://www.nta.go.jp> から確定申告書の作成などができます。「確定申告書作成コーナー」や、「e-Tax(国税電子申告・納税システム)」をご利用ください。

申告・納付期限は、3月16日(月)です。「e-Tax」を利用して所得税の申告をすると、①最高五

〇〇〇円の控除を受けることができます。②添付書類の提出または提示を省略できます。③還付金を早く受け取ることができます。

封筒裏面に住所・氏名を忘れずに記入してください。なお、申告書などの控えに税務署の受付印が必要な方は、ボールペンで記載した控えと、あて先を記入し、切手をはった返信用封筒を必ず同封してください。

確定申告が必要な方  
●事業所得や不動産所得などがあり、20年中の所得金額が扶養・配偶者・基礎控除などの所得控除の合計額を超える方  
●給与所得があり、次のいずれかに該当する方  
①20年中の給与収入が二〇〇〇万円を超える方  
②給与を二力所以上から受けている方  
③給与を一力所から受けていて、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が二〇万円を超える方

③ゴルフ会員権などの資産を売却した方  
◇ご注意ください  
申告期限に遅れたり、誤った申告書を提出すると、加算税などがかる場合があります。  
◇特に誤りが多い事例  
①生命保険契約などの満期時に受け取る一時金(一時所得)の申告漏れ  
②配偶者控除、扶養控除などの適用誤り  
③収入金額一〇三万円(給与を越える所得金額があった場合は、その方を控除の対象にはできません。なお、配偶者控除と配偶者特別控除の両方は控除できません。

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は口座振替をご利用ください。申告所得税は4月22日(水)、消費税および地方消費税は4月27日(月)が口座振替日です。

「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。申告は資格のある税理士に依頼してください。

◇ご注意ください  
税務に関する申告書や申請書・届出書は「信書」にあたるため、税務署へ送付する場合は、「郵便物(第一種郵便物)」または、「信書郵便」として送付してください。

●次のような譲渡所得がある方  
①土地・建物などの不動産を売却した利益のある方  
②株式などを売却した方(申告不要の方を除く)

④必要書類の添付漏れ  
給与と所得の合計額が二〇万円を超える方  
●公的年金等に係る雑所得のみで、20年中の所得金額が扶養・配偶者・基礎控除などの所得控除の合計額を超える方

所得税の納税証明書(その2)  
20年分納税証明書その2(所得金額用)の交付を早急に希望する方は、申告書の提出時に申し出てください。

贈与税  
20年中に、個人から土地・建物・現金・株式などで、合計一〇万円を超える財産の贈与を受けた方。なお、相続時精算課税制度の適用を受ける方は、「相続時精算課税選択届出書」および必要書類を申告書に添付して、申告期限内に提出してください。

なお、申告書を郵便または信書便で送付した場合は、その通信日付印の日を提出日とみなしますが、それ以外(ゆうパック・)

①土地・建物などの不動産を売却した利益のある方  
②株式などを売却した方(申告不要の方を除く)

③配当所得に係る源泉徴収税額の記載誤り  
法人から受け取った配当金は、一部を除き10%(国税7%・住民税3%)の源泉徴収がされています。申告書の源泉徴収税額欄には国税分のみ(7%相当額)を記載してください(住民税3%は第二表に)。

申告後に請求した場合は、整理の都合上、4月中旬以降の発行になります。

申告・納付期限は、3月16日(月)です。

〈税務署の管轄区域〉

杉並税務署	荻窪税務署
阿佐谷北・阿佐谷南・和泉・梅里・永福・大宮・上高井戸・高円寺北・高円寺南・下高井戸・高井戸西・高井戸東・成田西・成田東・浜田山・方南・堀ノ内・松ノ木・和田	天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・久我山・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・宮前・桃井

〈申告書の提出〉

税目	窓口受付期間	提出先
所得税	2月16日(月)～3月16日(月)(還付申告は窓口受付期間前でも提出できます)	杉並税務署・荻窪税務署(提出は、上記お住まいの管轄税務署へ)
個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(火)まで	2月22日(日)、3月1日(日)は申告書用紙の配布、申告書等作成のアドバイスと收受のみを行います
贈与税		
個人住民税(確定申告をする方は不要)	2月2日(月)～3月16日(月)	①課税課(区役所東棟2階)。課税課では、平日のほかに2月16日(月)～3月16日(月)の間の土・日曜日に個人住民税申告受付の臨時窓口を区役所東棟1階に開設します。なお、この間の土・日曜日は、申告に関する電話相談は行っていません。 ②区民事務所・分室(土・日曜日、祝日を除く) ③駅前事務所(日曜日、祝日を除く) ※申告相談は、課税課のみで行っています。
個人事業税(確定申告または個人住民税の申告をする方は不要)		杉並都税事務所

(注)1.原則として土・日曜日、祝日は休みです。  
2.申告書は、必ずボールペンなど(エンピツは不可)で記入してください。

〈三税(税務署・都税事務所・区役所)共同説明会〉

月日	会場
1月28日(水)	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)
29日(木)	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
	井草地域区民センター(下井草5-7-22)
30日(金)	セシオン杉並(梅里1-22-32)
	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
2月4日(水)	久我山会館(久我山3-23-20)

(注)1.時間は、いずれも午後1時30分～2時30分。2.譲渡所得や贈与税に関する説明は行いません。

〈税理士による無料申告相談〉

月日	会場
●東京税理士会杉並支部	
2月16日(月)～18日(水)	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)
20日(金)	方南会館(和泉4-42-5)
23日(月)・24日(火)	セシオン杉並
25日(水)～27日(金)	高井戸地域区民センター
●東京税理士会杉並支部・荻窪支部共催	
2月16日(月)～19日(木)	区役所2階区民ギャラリー
3月2日(月)～6日(金)	
●東京税理士会荻窪支部	
2月16日(月)～20日(金)	久我山会館
3月2日(月)～4日(水)	
2月16日(月)・17日(火)	荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)
2月16日(月)～18日(水)	西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
2月19日(木)・20日(金)	西荻地域区民センター
2月23日(月)・24日(火)	井草地域区民センター
2月23日(月)～3月5日(木)(土・日曜日を除く)	東京税理士会荻窪支部(天沼3-6-6吉田ビル2階)

(注)1.時間は、いずれも午前9時30分～午後3時30分(午前11時30分～午後1時を除く)。2.小規模事業者の方が対象です。ただし還付申告相談もできます。3.譲渡所得のある方、住宅借入金等特別控除を受ける方、税理士に依頼している方は、ご遠慮ください。



### 住民基本台帳カード(住基カード)と電子証明書の発行を希望する皆さんへ

—問い合わせは、区民課住民記録係へ。

**申請の受付・交付にかかる時間**  
 1月から3月までは、e-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用する所得税の確定申告の時期と重なり、多くの区民の方からの申請が見込まれます。

また、住基カード・電子証明書の暗証番号を、ご自身で設定する手続きもありません。このため、ご来庁時の混雑状況にもよりますが、申請の受付・交付には、それぞれ三〇分程度の時間がかかる場合があります。

場合によっては、官公署が発行した写真付きの証明書(運転免許証・パスポート・杉並区民証など)の提示があった場合でも、住基カードの交付が、申請の翌日以降になることもあります。

なお、官公署が発行した写真付きの証明書をお持ちでない方は、申請後、郵便による本人照会を行うため、申請と交付で二回窓口にお越しいただく必要があります。

申し訳ございませんが、ご理解、ご協力をお願いします。

#### 住基カード・電子証明書の申請ができる方

いずれも区に住民登録がある方が申請できます。

※15歳未満の方と成年被後見人の場合の住基カードの申請は、申請者ご本人の法定代理人が行います。

#### 住民票コードの確認

住基カードの券面には、住民票コードの記載がありません。

住民票コードの確認は、住基カードの申請ではなく、住民票の写し(住民票コード入り)を請求してください。

#### 住基カードの取得

住基カードは、ご希望により発行します。必ず一人一人が持つ必要があるものではありません。

### 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(毎月21日号)。問い合わせは、区政相談課へ。

#### 【黄色いごみ袋について】

カラス対策に有効とされた黄色いごみ袋ですが、カラスが黄色いごみ袋を破く様子が見受けられます。黄色いごみ袋のカラス対策への有効性はあるのでしょうか。

#### 【回答】

黄色いごみ袋はカラス対策に有効であると考えています。区では、容器によるごみ

出しをはじめ、カラスネットの配布・折り畳みボックスの貸与・黄色いごみ袋の推奨など、さまざまなカラス対策を講じています。カラス対策やまちの美観、衛生上の観点から、容器によるごみ出しに勝るものはありません。そのため区では、容器によるごみ出しを原則としています。

しかし、時代の変化とともに袋でのごみ出しが一般的となり、それに伴いカラス被害も多くなりました。そこで16年に自治会と共同で黄色いごみ袋のカラス対策への有効性に関する実証実験を行いました。その結果、有効性が確認できたため、カラス対策として、推奨してきました。

また、区では今後も定期的に「カラス対策ごみ集積所実態調査」を実施しています。今年度のJR四駅周辺と住宅街二地区の調査結果では、二五〇四ポイント中二二〇ポイント(4・8%)でカラス被害がありました。ふた付容器と黄色いごみ袋の被害は確認されていません。

しかし、集積所の特性や諸条件により、黄色いごみ袋の被害も微少ですがあることも事実です。カラスの学習能力は高く、区としても各集積所の状況に関心を持って、実態などを引き続き調査していきます。(担当課=清掃管理課)

## 「杉並区廃棄物の処理及び再利用に関する条例」の改正案に対する区民等の意見提出手続の実施結果をお知らせします

区はこれまで、ごみ集積所に出された資源の持ち去り行為を防止するため、資源監視パトロールをはじめさまざまな対策を講じてきましたが、残念ながら現状が改善されず、ごみ集積所での資源持ち去り行為が依然として発生しています。

そこで、区民の皆さんからの信頼に応え、安定的な資源回収事業を実施していくため、条例改正により、罰則の規定などを創設して、確かな対応を図っていきます。

「杉並区自治基本条例」に基づき区民等の意見提出手続により、「広報すぎなみ」20年10月11日号などで、条例改正の考え方と主な内容を公表し、皆さんからの意見を伺いました。

いただいた主なご意見として、それに対する区の考え方は、左表のとおりです。

今後は、皆さんからいただいたご意見などを踏まえて、2月に開会される第一回区議会定例会に「杉並区廃棄物の処理及び再利用に関する条例」の改正案を提出します。

出します。

いただいたご意見の概要と区の考え方は、区ホームページのほか、清掃管理課(区役所西棟七階)、区政資料室(西棟二階)、区政相談課(東棟一階)閲覧期間中の土・日曜日のみ、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、杉並清掃事務所、杉並清掃事務所方南支所、杉並清掃事業所でも閲覧できます。

◆閲覧期間  
 1月21日(水)～2月3日(火)  
 区政資料室(区役所西棟七階) 区政相談課(東棟一階) 閲覧期間中の土・日曜日のみ、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、杉並清掃事務所、杉並清掃事務所方南支所、杉並清掃事業所でも閲覧できます。

〈いただいた主なご意見と区の考え方〉

▶意見提出期間=20年10月11日～25日 意見提出件数=25件(延33項目)

主な意見(要旨)	区の考え方
行政と警察との連携、住民の協力(排出時間・排出方法など)、住民と回収業者の連携の3点は、持ち去り行為の防止に不可欠である。条例改正は罰則の規定が必要である。	条例改正により罰則規定を実効性あるものとするため、区民の皆さんから提供される情報の活用、関係機関などとの十分な連携を進めていきます。資源については、回収日の午前8時までに集積所などに排出していただくよう区民の皆さんに周知していきます。
持ち去り業者に注意をしているが、にらみつけられる。後日の仕返しを考えると注意もできない。一日も早く条例化して徹底して取り締まってほしい。	条例改正による罰則規定を創設し、資源の持ち去り対策を進めていきます。持ち去り情報をご連絡いただければ、区が直接、対応していきます。
資源回収日の前日から新聞を出す家が多く、夜中から持ち去りのトラックが住宅地を回っているので、監視パトロールの強化をお願いします。	区民の皆さんの資源回収日当日の排出への協力依頼・資源監視パトロールの強化などを実施するとともに、条例改正による罰則規定を創設し、資源の持ち去り対策を進めていきます。
各地域の資源回収時間帯を決めれば、持ち去り行為は減少するので、罰則まで規定する必要はないのではないか。	できる限り、資源の回収時間帯を固定するよう努力していくとともに、条例に罰則規定などを創設して、資源持ち去り対策を進めていきます。

※たくさんのご意見ありがとうございました。

## 杉並清掃工場建替計画(素案)説明会

—問い合わせは、  
 東京二十三区清掃一部事務組合  
 計画推進課 ☎6238-0912へ。

杉並清掃工場は竣工からすでに二六年が経過し、設備の老朽化が進行しているため、東京二十三区清掃一部事務組合では、同清掃工場の建替工事を24年度から開始する予定です。

これに先立ち、当組合では「杉並清掃工場建設協議会」を設置し、建替えに関する基本的な考え方を説明し、協議会での意見を踏まえ、建替計画の素案を作成しました。この素案を、よりよいものにするため、さらに多くの皆さんからのご意見をお聞きする説明会を行います。

説明会は、左表のとおり(当日、直接会場へ)

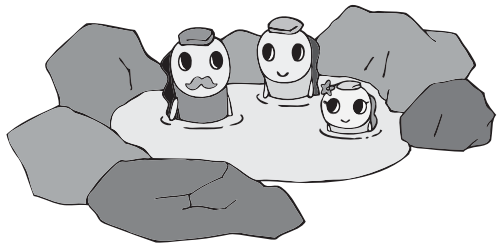
〈杉並清掃工場建替計画(素案)説明会〉

日程	時間	場所
2月7日(土)	午後2時～3時30分	杉並障害者福祉会館 (高井戸東4-10-5)
8日(日)	午前10時～11時30分	杉並清掃工場 (高井戸東3-7-6)
9日(月)	午後7時～8時30分	高井戸東小学校 (高井戸東1-12-1)
10日(火)	午後7時～8時30分	浜田山会館(浜田山1-36-3)
11日(水)	午後2時～3時30分	杉並清掃工場
12日(木)	午後7時～8時30分	富士見丘中学校 (久我山2-20-1)



民営化  
宿泊施設

# 冬のお得なキャンペーン 第2弾



区では、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。施設運営は、民間経営のノウハウを活用し、よりきめ細かなサービスを提供するため民間事業者が行っています。宿泊補助の制度(右記)もありますので、どうぞご利用ください。  
昨年12月21日号に引き続き、今回は、4施設のうち2施設(富士学園・弓ヶ浜クラブ)のお得な特別企画を紹介し

——予約・問い合わせは、直接各施設(下表)へ。

宿泊補助とは…

区内在住の方は、宿泊料金に対して2000円(65歳以上または障害のある方は3000円)の補助が受けられます。

宿泊補助を受けるためには…

区内在住の証明になるもの(運転免許証・杉並区民証・健康保険証・障害者手帳など)を現地施設で必ず提示してください(お持ちでない時は、補助が受けられません)。

## 富士学園

電車=JR中央本線大月駅→富士急行線富士吉田駅から「道志」行バス20分「膳棚」下車徒歩5分  
▷車=中央自動車道→東富士五湖道路入口→山中湖1.C→国道138号線河口湖方面▷その他=新宿駅からの高速バスもあります



▲雪化粧する富士山

【支配人から】

大自然を満喫できる富士学園の冬のお勧めは、期間中毎週土・日曜日に河口湖畔で開催される冬の花火「湖上の舞」です。午後8時から始まるこのイベントは、2000発の打ち上げ花火が湖の上空に咲き、冬の富士を幻想的に彩ります。このほか、スケートなどのレジャーも楽しむこともできます。お得な割引料金にてご案内していますので、ぜひ、ご利用ください。

★冬季限定宿泊特別割引

3月15日(日)までの期間限定で冬季宿泊特別割引を実施中です。  
65歳以上または障害のある方=1泊2食付 3000円～  
区内在住の方(小学生以上)=1泊2食付 4000円～  
※消費税込みで区民宿泊補助利用後の金額です。

★周辺観光イベント

- ◇「河口湖 冬花火・湖上の舞」開催中  
2月22日(日)までの毎週土・日曜日午後8時から、約2000発の打ち上げ花火とくじゃく花火が冬の夜空を彩ります。
- ◇「河口湖 光のファンタジア」イルミネーションライトアップ開催中  
2月23日(月)まで、河口湖畔大池公園のあずま小屋を中心に周辺の木々にイルミネーションが飾られ幻想的な雰囲気を楽しむことができます。
- ◇「山中湖 ダイヤモンド富士ウィークス」2月1日(日)～22日(日)  
山中湖を代表する冬の祭典の一つです。2月7日(土)・14日(土)には、「ダイヤモンド富士」とともに湖畔を手作りアイスキャンドルの素朴な光が日没後の風景をやさしく彩ります。  
※「ダイヤモンド富士」とは、日没時、富士山頂に太陽が沈む現象のことをいいます。

★広報を見た方への特典

朝食にフリードリンクをサービスします(1人1回)。

## 弓ヶ浜クラブ

電車=伊豆急下田駅から石廊崎行きバス30分「休暇村前」下車(伊豆急下田駅から送迎あり。要相談)▷車=下田から国道136号線9km下賀茂温泉入口→弓ヶ浜方面直進2km



▲みなみの桜と菜の花

【支配人から】

早咲きで有名な「河津桜(みなみの桜)」が2月上旬から咲き始め、青野川沿いに咲き誇る菜の花とともに、ピンクと黄色の美しいコントラストを描き出します。一足早い春を感じに南伊豆へお越しください。良質な温泉と新鮮な海の幸で皆さんをお待ちしています。「みなみの桜と菜の花祭り」の期間は混み合いますが、まだ空き室がありますので、お早めにお申し込みください。

★冬季限定宿泊特別割引

2月4日(水)まで・3月11日(水)～4月30日(木) / 2月5日(木)～3月10日(火)  
65歳以上または障害のある方=1泊2食付 2985円～ / 3510円～  
区内在住の方(5歳以上)=1泊2食付 3985円～ / 4510円～  
※消費税込みで区民宿泊補助利用後の金額です。別途、入湯税がかかります。

★周辺観光イベント

- ◇「菜の花開花」1月下旬～3月下旬  
南伊豆町を流れる青野川にかかる弓ヶ浜大橋に近い日野(国道136号沿い)には、2万6000㎡の「菜の花畑」があります。開花すると一面黄色いじゅうたんが敷き詰められたようになり、南伊豆の春の到来を告げます。
- ◇「みなみの桜と菜の花祭り」2月5日(木)～3月10日(火)  
青野川の両岸約2kmに渡り、早咲きの桜の河津桜(みなみの桜)800本が見る人を楽しませてくれます。宿泊者には、お花見弁当を800円、おにぎり弁当を400円でご用意します(要予約)。
- ◇「夜桜イベント」2月21日(土)・28日(土)  
宿泊者には、イベント会場で、桜茶・甘酒を無料でサービスします。

★広報を見た方への特典

3月31日(火)まで、「海の幸プラン」として、通常プラス5500円のところ、特別にプラス4000円で、「伊勢海老お造り」と「サザエつぼ焼き」付きの食事を追加することができます(要予約)。

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など		民間事業者が経営を行っています。予約や宿泊料金などの問い合わせは、各申込先へ。申込開始日は、宿泊開始日の6カ月前の日です。各施設のパンフレットは、区役所、区民事務所、駅前事務所などにあります。				直営施設 教職員研修所「秋川荘」 予約・宿泊料金など		
施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町)	ホテル・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)	施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693		
申し込み先	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前10時～午後6時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)	料金	大人4400円、子ども2700円 (1泊2食)		
インターネット	http://www.yunosato-sugina.com/	http://www.iwabitsu.co.jp/	http://www.anshin-yado.com/	http://www.yumi-gahama-club.com/	申し込み方法	3月の利用申し込み=研修使用日以外は2月10日から使用日の原則3日前まで、電話または窓口で受け付けます。なお2月10日は電話のみの受け付け(先着順)となります。予約の取れた方には、使用承認書をお送りしますので、忘れずに現地施設にご持参ください。利用料金などは現地施設でお支払いください。		
宿泊料金など	平日 大人	区民=7980円～	区民=8505円～	小学生以上=7000円～	休館日	2月3日(火)～5日(木) 3月4日(水)・5日(木)		
	平日 子ども	区民=5565円～	区民=6300円～	小学生以上=8000円～		申し込み 問い合わせ	株KNTツーリスト区役所内営業所 ☎3312-6431(直通)へ(午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日は除く)。	
	休前日 大人	区民=9030円～	区民=9555円～	小学生以上=8900円～				
	休前日 子ども	区民=6615円～	区民=7350円～	小学生以上=7770円～				
夏季 大人	区民=9030円～	区民=9555円～	小学生以上=8900円～	5歳以上=9240円～				
夏季 子ども	区民=6615円～	区民=7350円～	小学生以上=8900円～	5歳以上=9240円～				
冬季特別割引		3月15日(日)までの指定日(本館利用) 区民=7500円～	3月15日(日)まで 小学生以上=6000円～	4月30日(木)まで (2月5日(木)～3月10日(火)除く) 5歳以上=5985円～ 2月5日(木)～3月10日(火) 5歳以上=6510円～				
入湯税	12歳以上150円	中学生以上150円		12歳以上130円				

※宿泊料金は、1泊2食の金額で消費税込みです。利用人数や季節(年末年始・夏季など)により、宿泊料金が変わる場合もあります。利用日の4日前からの変更や取消はキャンセル料がかかる場合があります。富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、夏季期間を除く5月～10月は、利用できない日があります。夏季期間は施設によって異なります。



●社交ダンス／ファースト 時土曜日午後6時55分～8時30分 場高井戸地域区民センターほか 費入会金1000円、月3000円 問伊藤 ☎3303-2202

●KIDS DANCEと親子プレバレエ 時水曜日午前10時30分～11時10分／土曜日午前11時～正午 場freciaスタジオ(下高井戸5丁目) 費入会金5250円、1回1000円～1500円 問古田 ☎・FAX6768-9919

●ゲートボール／七草会(初心者可) 時火・木・土・日曜日午前9時～正午 場善福寺公園ゲートボール場 費無料 問青木 ☎090-1042-8585

●パドルテニス／ポケット(初心者は専属コーチが指導) 時月曜日午前11時～午後1時 場上井草スポーツセンター 費入会金1000円、月600円 問重信 ☎090-4130-8999

●4時間程のグループ山行／ひばりハイク 時第2・4土曜日 場秩父・奥多摩・中央線沿線中クラス 山 費年2500円 問石山 ☎5373-2680(午後4時～5時)

●子どもサッカー／ゼスク 時土曜日午後1時～4時30分(4歳～小学6年生の年齢別) 場善福寺公園 費月1800円(子育て応援券利用可) 問岡山 ☎090-4242-4653

## 「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、区ホームページ上で、「広報すぎなみ」インターネット版や生涯学習情報として転載されますので、ご了解の上お申し込みください。

区教育委員会ホームページ <http://www.kyouiku.city.suginami.tokyo.jp/learn/center/learninfo.html>

### 掲載の申し込み 問い合わせ

### 「生涯学習・芸術・文化・その他」 社会教育センター

(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 FAX3317-6620)

### 「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」 社会教育スポーツ課学校開放担当

(住所・電話は区役所あて。FAX5307-0693)

## すぎなみ公園育て組・花咲かせ隊の活動

公園は地域の財産です。公園利用マナー向上のためにも、みんなで楽しく公園でボランティア活動に参加してみませんか。公園育て組、花咲かせ隊への参加は、随時、公園利用係で受け付けています。

### ★すぎなみ公園育て組★

地域の方が、自分たちで選んだ公園の清掃や植栽の手入れなどの活動を自主的・主体的に行い、行政がこれを支援する制度です。

地域の連帯感を高め、公園利用のモラルを向上させることや、地域に親しまれ愛される公園に育てていくことを目的としています。

#### ●参加できる方

自治会や町内会、学校・企業・区民などからなる団体で、継続的に活動できる5人以上のグループ。21年1月1日現在、35団体・567名が活動しています。

#### ●活動内容

区立公園・児童遊園などにおける清掃活動、樹木のせん定、除草や水やりなどです。事前に区と

協定を結び、活動場所・範囲などを定めます。

#### ●区からの支援

清掃用具、園芸用具などの支給または貸与、ボランティア保険の加入費用の支援をします。

また、専用のジャンパー・腕章をお貸しし、活動場所となる公園に看板を設置し、活動グループを広くお知らせします。

### ★花咲かせ隊★

地域の方が、区立公園などで花壇づくりなどの緑化活動を通して、公園の利用拡大や地域活動の活性化を図り、行政がこれを支援する制度です。

また、地域の環境をよくすることで緑化意識を高めることを目的としています。

#### ●参加できる方

区内在住の方で5名以上の団体など。21年1月



公園での作業を通して地域や地域活動の活性化を目指します

1日現在、106団体、875名が活動しています。

#### ●活動内容

地域の皆さんが自主的・主体的に公園の花壇の土づくりからデザイン、草花の植え付けから、除草、水やりなどの日常の維持管理(原則1団体4㎡程度)。

#### ●区からの支援

花の苗と肥料、園芸用具を提供、ボランティア保険の加入費用の支援をします。腕章をお貸しするとともに、活動場所となる公園の花壇に看板を設置し、活動グループを広くお知らせします。

また、技術の向上を図るため、園芸講座などを開催しています。

### 〈20年度 杉並区功労表彰者〉

(敬称略)

役職	氏名	役職	氏名	役職	氏名
元区議会議員	笹田 ちえ	荻窪消防団部長	本橋 秀介	民生委員・児童委員	山岸 禮子
元杉並区農業委員会会長	武井 三郎	荻窪消防団部長	齋藤 知之	民生委員・児童委員	鈴木 敏朗
杉並区情報公開・個人情報保護審査会会長	坂井 利夫	荻窪消防団班長	青柳 興一	民生委員・児童委員	齊藤 静恵
杉並区立郷土博物館運営協議会会長	高橋 初男	東京税理士会荻窪支部元支部長	岩川 作丕圖	民生委員・児童委員	澁谷 和子
元杉並区文化財保護審議会会長	大谷 光男	東京税理士会杉並支部元副支部長	塚原 奈美江	民生委員・児童委員	大野 愛子
温交会会長	鈴木 廣美	社団法人杉並法人会会長	高柳 信男	杉並区環境衛生協会理事	中村 秀夫
上井草自治会会長	井口 喜一	社団法人荻窪法人会副会長	保坂 房雄	杉並区食品衛生協会常任理事	中島 義雄
杉並火災予防協会会計理事	中島 進	社団法人杉並青色申告会堀ノ内支部役員	馬橋 信二	学校医	別府 良男
杉並消防団分団長	井口 雅和	荻窪青色申告会常任理事	樺澤 英雄	学校医	原 みさ子
杉並消防団分団長	中村 幸雄	荻窪間税会副会長	小竹 良夫	学校医	家田 和夫
杉並消防団副分団長	君塚 浩一	保護司	吉森 康代	NPO法人杉並環境カウンセラー協議会副理事長	山室 京子
杉並消防団部長	村松 勝夫	民生委員・児童委員	本橋 岩治	高円寺パル商店街振興組合理事長	谷 幹男
杉並消防団部長	矢部 捷彦	民生委員・児童委員	根岸 和子	立教通り親和会会長	河西 徳三郎
荻窪消防団部長	金子 隆良	民生委員・児童委員	石井 俊子	東京芸術大学学生	上野 星矢
荻窪消防団部長	峠 宗孝	民生委員・児童委員	馬場 容子	杉並学院中学高等学校合唱部	

## 20年度

## 杉並区功労表彰者

1月15日(木)、20年度杉並区功労表彰式を行い、区に多大な功労のある四名と一団体の方々を表彰しました。問い合わせは、総務課総務係へ。



# なかま集まれ!

芸術

生涯学習

スポーツ

文化

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動が盛んになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。

時・場などの内容は変更になることがあります。詳細は、各団体にご確認ください。



## 生涯学習・文化・芸術

- 韓国語／韓流会(韓国人講師) 時月曜日午前10時～正午(月3回) 場あんさんぶる荻窪 費月3000円 岡青木 080-1361-8487
- イタリア語会話初級／ヴィヴァーチェ 時水曜日午前10時～11時45分 場主にあんさんぶる荻窪 費月3500円 岡鈴木 090-2754-4760
- 初級英語で国際交流／歌と会話と紅茶を楽しむ 時水曜日午後1時～2時(月4回) 場天沼会議室 費入会金1500円、月6000円 岡岸 03399-7803 または 090-6309-6549
- 多話・多聴・多読で英語漬け／浜田山英語トレーニング会 時水・木・金曜日いずれか約2時間30分 場佐藤宅(浜田山1丁目) 費入会金1000円、1回1100～1300円 岡佐藤 090-8330-9689
- 英会話／フレンドリー(イギリス人講師・中級) 時第2・4月曜日午前中90分 場あんさんぶる荻窪 費月4000円 岡園田(そのだ) 03394-8676
- イタリア語会話入門／サークルステッラ 時火曜日午前10時または木曜日午後1時30分～3時30分(月3回) 場主に荻窪地域区民センター 費月3500円 岡須崎 090-2484-9528
- フランス語会話／ボンジュール ラ フランス(初・中級) 時木曜日午前10時～正午(第1・3週=初級、第2・4週=中級) 場西田ゆうゆうハウス 費月3000円 程度 岡木下 033247-9152
- 米現代劇台本を使って英会話／SPEAK(スピーク) 時木曜日午前10時30分～正午 場主に西荻地域区民センター 費月1万円 岡三浦 035311-9837
- 外人講師の英語サークル／Let's Enjoy English! 時原則第2・4土曜日午前10時～11時30分 場主にあんさんぶる荻窪 費入会金1000円、月3000円 岡早川 05938-3637(午後7時～9時)
- 韓国語会話初級／韓国大好き会(韓国人講師) 時木曜日午前10時～正午(月3回) 場梅里区民集会所ほか 費月3000円 岡本岡 090-7410-1720
- エッセイの添削・合評／杉並文芸クラブ 時第2・4火曜日午前9時30分～正午 場主に西荻地域区民センター 費月3000円 岡村岡 03390-7904
- 俳句／花水木会 時第2水曜日午後1時～5時 場高井戸地域区民センター 費月1500円 岡小坂 05936-1284
- 俳句／白寿会 時第2火曜日午後1時30分～4時 場東一会館(成田東4丁目) 費月1000円 岡川野 03312-2843
- キルトサークル蘭の会 時主に第2・4月曜日午後1時30分～3時30分 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金2500円、月2500円(材料費別) 岡野見山 033339-5746 または 090-5445-7575
- 洋裁・和服リフォーム／和泉ソーイング 時第2・4土曜日午前9時30分～正午 場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 岡山崎 090-4664-5379
- 入園入学準備の袋物と婦人物バッグ／利再来(りさいくる) 時第4金曜日午後1時30分～3時30分 場主に上高井戸1・2丁目町会会館 費月1500円 岡角田(つのだ) 033303-2984
- 水墨画／まどか会 時第2・4火曜日午前10時～正午 場上高井戸区民集会所 費月2000円 岡川和(かわわ) 033303-8177
- 消しゴムスタンプ／遊び印の会 時第1木曜日、第2水曜日午後1時30分～3時30分 場阿佐谷地域区民センター 費月1000円(別途3カ月500円〈雑費〉) 岡近藤 03395-3691

- 絵手紙／絵手紙ひまわりの会 時第4水曜日午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 場主にセシオン杉並 費月1000円 岡松田 03337-5698
- クロッキー会／杉並デッサン会 時水曜日午前10時～午後0時30分 場荻窪タウンセブン8階 費1回2000円 岡富永 03390-0534
- 陶芸／益子月曜会 時第1・3月曜日午後1時～5時 場セシオン杉並 費入会金1000円、月4000円(3カ月分を前納) 岡江島 033381-1529
- 絵手紙／絵手紙ゆりの会 時第3金曜日午前10時～正午 場井草地域区民センター 費月1000円 岡沖 03396-7813
- 水墨画／水墨画撫(ぶな)の会 時第1・3木曜日午後1時30分～4時30分 場主に西荻地域区民センター 費月2500円(写生は実費) 岡村上 03399-3579
- 陶芸／陶遊会(2月開設予定) 時第1・3木曜日午後2時～5時 場セシオン杉並 費月5000円以内(参加人数により決定) 岡木村 033338-0735
- 木彫で野鳥を作る／NTバードカービング 時第1～4月曜日の午後・夜間 場阿佐谷地域区民センターほか 費月2500円 岡土田 03396-0256
- 園芸・洋蘭を咲かせよう／セシオン蘭友会 時第4日曜日午後 場セシオン杉並 費年6000円 岡近藤 03316-9222
- 貴方のグラスリッチェン(ペン1本のガラス彫り)／Hand&Hand 時月・木曜日の主に午後1時30分～5時(月1、2回) 場阿佐谷地域区民センターほか 費1回2000円(材料費別) 岡吉田 080-5073-0778
- ペン習字／かえて会 時第1・3火曜日午前10時 場主に西荻地域区民センター 費入会金2000円、月2500円 岡阿部 03399-2981
- 書道・漢字とかな／翰墨(かんぼく)の会 時第2・4月曜日午前10時～正午 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、月3000円 岡中村 03330-7005
- ハンドベル／美鈴(みれい)の会 時第2・4月曜日午後1時30分～3時30分 場若松宅(阿佐谷南3丁目) 費月2000円 岡若松 03393-0160
- 世界の民謡童謡をピアノ伴奏で歌う／美唱会 時金曜日午前10時～正午(月2回) 場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月2000円 岡河原地(かわらじ) 080-1104-0911
- ギター合奏・講習／永福ギターサークル 時日曜日午後2時～5時(月3回) 場主に永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 岡海老原 090-5495-2896
- 健康タイコ(ダルブッカ)／世界的奏者と通訳と紅茶付き 時水曜日午後2時～3時(月4回) 場天沼会議室 費入会金3000円、1回3000円 岡岸 03399-7803 または 090-6309-6549
- コーラス／ドレミ 時第2・3水曜日午後2時30分～4時15分 場向陽文化クラブハウス(向陽中学校敷地内) 費入会金1000円、月3000円 岡晴気(はるけ) 03302-3365
- 女性コーラス／コール紫苑 時木曜日午前10時～正午(月3回) 場荻窪地域区民センター 費月1500円 岡篠原 03333-3660
- クラシックギター／ギターふれあいの会 時平日午後4時～6時(月2回) 場井草地域区民センター 費月1000円 岡井口 03395-8552
- バンド管楽器ほか／杉並スイングノーツ 時第2・4火曜日午後6時～9時 場主に西荻地域区民センター 費1回1800円 岡内野 03391-3745
- ピアノ／初めてのピアノ・ドレミの会 時主に第1・3金曜日午前10時～正午 場主に阿佐谷地域区民センター 費月3000円 岡外ノ池(とのいけ) 05307-5705
- 女声コーラス／メイ・クリスタル 時金曜日午前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 岡多田 03332-4477

- 詩吟／吟亮流 井草吟詠愛好会 時第1・3日曜日午前10時～正午 場八成区民集会所 費入会金2000円、月3000円 岡中川 03390-4601
- 詩吟／教育吟詠杉並吟詠会 時木曜日午前10時～正午 場阿佐谷地域区民センターほか 費入会金2000円、月1500円 岡三浦 03394-6232
- コントラクトブリッジ／クイーンオブハート 時土曜日午後1時～5時 場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月2500円 岡西山 033313-3115
- 囲碁／碁久楽(ごくらく)クラブ 時金曜日午後1時～5時 場荻窪地域区民センター 費月2000円 岡松村 03395-8303
- 囲碁／すぎなみ囲碁クラブ 時火・金曜日午前中 場高齢者活動支援センター 費月2000円 岡森田 05370-3008
- 障害者と交流／WITHの会 時原則第1・2水曜日午前11時～午後1時 場阿佐谷地域区民センター 費無料 岡弥富(やとみ) 033338-5034
- パソコンの講習とお楽しみ会／ラベンダー 時第2・4火曜日午前9時30分～午後0時30分 場セシオン杉並 費月2500円 岡武田 033388-7665



## スポーツ・健康

- 水中歩行と水泳 時金曜日午後7時～9時、木曜日午後3時～5時 場杉並第十小学校温水プール 費月3600円 岡林 090-4249-3326
- 水泳／杉並水泳倶楽部(初心者～上級者) 時木曜日午後7時～9時 場杉並第十小学校温水プール 費入会金2000円、1回1000円 岡川田 033311-7856
- 草野球／ペガサス 時土・日曜日、祝日の午前9時～午後9時の内2時間 場上井草スポーツセンターほか 費月1000円、別途各回500円 岡高橋 03391-6554
- 還暦野球／杉並アメニティー・シニアーズ 時土曜日の内2～4時間 場和田堀公園野球場ほか 費入会金3000円、年1万8000円 岡木原 033337-9797
- 体づくり&ストレッチ／爽健美会(50代中心のアウトホームな会) 時水曜日午前10時30分～午後0時30分 場阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、各回1500円(回数券1回1250円) 岡畑 090-2738-0130
- 健康体操／久我山トリム 時水曜日午前10時～正午(月3回程度) 場久我山会館 費入会金2000円、会費6000円(3カ月分。前納) 岡小作 03332-6933
- 健康体操／花ぐるまの会 時月曜日午前10時～11時30分 場ゆうゆう永福館 費入会金2500円、月2500円 岡小幡 03328-7244
- 健康体操／自彊(じきょう)術産商会 時木曜日午後6時30分～8時 場産業商工会館 費入会金2000円、月2000円 岡渡辺 035936-2141
- リラクソヨガ／調和の会 時火曜日午後1時～2時30分 場永福和泉地域区民センター 費月3000円(無料体験あり) 岡齊藤 033331-5090
- 気功体操／西永福気功体操の会 時木曜日午後3時～5時 場下高井戸区民集会所 費入会金2000円、月2000円 岡鴨治 035300-8255
- フォークダンス／杉並マーガレット 時第1・2・4火曜日午前9時～11時 場荻窪体育館 費月1500円 岡砂田 03391-6233
- 東京スクエアダンスクラブ 時土曜日午後6時～8時45分(2月21日は見学会) 場方南会館 費1万円(講習15回分を含む) 岡和田 033316-4418
- 初級健康ダンス／フラメンコ・アラビアン・ベリー 時金曜日午前11時～正午(月3回) 場天沼会議室 費入会金1000円、月3000円 岡三智 090-6014-3399
- フラメンコ(初心者)／のんびり楽しくフラメンコ 時木曜日正午～午後1時、3時～4時 場スタジオ・マイテ(西荻南4丁目) 費1回1000円 岡桑原 090-9978-5674



2月1日(日)  
～7日(土)

# 生活習慣病予防週間

## 杉並 ウエストサイズ物語

自分流 楽しく続ける 健康づくり

◇行動目標を持ち日々の生活の中で挑戦◇

体脂肪を1kg減らすには、7000kcal分の食事制限や運動(ウォーキングで約35時間)が必要です。その第一歩として、次の①～③が効果的です。

①内臓脂肪を燃やす運動量を増やす

階段の利用や床掃除など、日常生活の中で意識的に体を動かすことやウォーキングなどの運動量を増やす。

②バランスのよい食事で腹八分目を心がける

自分に必要な食量と内容を知り、食べ過ぎない。

③禁煙する

※急激な減量は体によくありません。また、他の病気が原因でやせることがありますので、ご注意ください。

詳細は、杉並ウエストサイズ物語サイト  
http://www.suginami-waistsize.jp  
をご覧ください。

心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす大きな原因の一つである内臓脂肪型肥満を防いで、健康的な生活を楽しみましょう。内臓脂肪型肥満の目安は、おへそ周りの腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上です。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

◇生活習慣病予防週間イベント◇

①笑い飛ばそう メタボリックシンドローム 川柳展  
応募作品と優秀作品の発表を行います。

②パネル展示  
バランスのよい食事と運動、タバコの害などについて展示します。

③健康チェック  
▷内臓脂肪などの体組成測定、血管年齢測定  
▷物忘れチェック(木・金曜日のみ)

——(いずれも)——

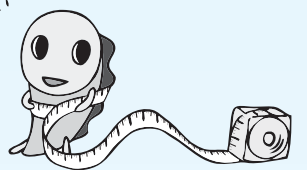
時 2月2日(月)～6日(金)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー 園 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

◇関連イベント◇

●歩いてつくろうグーなからだ  
からだにやさしい歩くコツを学びましょう。  
時 2月14日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 園 東京アスレチッククラブ運動指導士・藤田温史 区内在住・在勤の方 園 50名(申込順) 費 無料 園 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

●杉並ウエストサイズ物語お試しチャレンジ  
～内臓脂肪を減らしてメタボ撃退

時・内・園 ①2月2日(月)午前10時～正午  
＝メタボリックシンドローム対策の講義と運動(立教大学スポーツウエルネス学科教授・濁川孝志) ②9日(月)午前10時～正午＝体組成計、血管年齢チェックで自分の体を知る ③16日(月)午後1時30分～3時30分＝かしこい食事のとり方、間食のとり方(計3回) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 園 メタボリックシンドロームが気になる方 園 30名(申込順) 費 無料 園 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ



●ヘルシーメニュー推奨店期間限定イベント「寒い冬を健康に乗り切るヘルシーメニュー」  
2月1日(日)～28日(土)に、方南・永福地域健康を応援する会(方南・和泉・永福・西永福周辺のヘルシーメニュー推奨店)主催で行います。  
園 和泉保健センター ☎3313-9331

### 医療情報案内と急病診療

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。

※まず、電話で確認！保険証・医療証を忘れずに

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所  
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

※当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423-9909へ

☎3398-5666 歯科休日急病診療所  
(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)

### 3月の休日パパママ学級

時 3月8日(日)午前・午後、28日(土)午前・午後。  
(各日半日コース。いずれも同内容) ※午前＝9時30分～午後0時30分、午後＝1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内 もく浴実習、妊婦体験、お産に向けての話など 園 助産師など 区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル 園 各26組 費 無料 園 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15日(必着)までに杉並保健所健康推進課休日パパママ学級担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ 園 同課 ☎3391-1015 園 ①結果は2月20日ごろに通知します ②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

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「各保健センター2月の各種健康相談」を参照してください。  
——問い合わせは、各保健センターへ。

◆各保健センター 2月の各種健康相談◆

	荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212	和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331
健康相談(検査は有料) …直接会場へ	13日(金)・27日(金) 午前9時～10時30分	12日(木)・26日(木) 午前9時～10時30分	3日(火)・17日(火) 午前9時～10時30分	6日(金)・20日(金) 午前9時～10時30分	12日(木)・26日(木) 午前9時～10時30分
子育て相談(計測)・交流 …直接会場へ	5日(木)午前9時15分～10時15分 (計測は月齢12カ月まで)	6日(金)午後1時15分～2時15分	26日(木)午前9時30分～10時15分	25日(水)午前9時～10時	16日(月) 午前9時30分～10時30分
母親学級…直接会場へ (母子健康手帳持参)	2月はありません	4日(水)・18日(水)・25日(水)	6日(金)・13日(金)・20日(金)	5日(木)・12日(木)・19日(木)	2月はありません
平日パパ・ママ学級 …事前申し込み	2月はありません	12日(木)午後1時30分～4時	2月はありません	26日(木)午後1時30分～4時	2月はありません
離乳食講習会 …直接会場へ	25日(水)午前10時～正午 (2月2日から電話で先着30組)	19日(木) 午前10時30分～午後0時30分	27日(金) 午後1時30分～3時30分	10日(火) 午前10時30分～正午	19日(木) 午後1時30分～3時
乳幼児歯科相談 …電話予約	13日(金)・27日(金)の午前 12日(木)・26日(木)の午後	2日(月)・16日(月)の午前 6日(金)・20日(金)の午後	3日(火)・17日(火)の午前 5日(木)・19日(木)の午後	12日(木)・25日(木)の午前 4日(水)の午後	10日(火)・17日(火)の午前 9日(月)の午後
歯の健康相談	14日(土)午後2時～4時30分 問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ				
ものわすれ相談 …電話予約	17日(火)・23日(月)午後1時30分～	10日(火)午前9時30分～	20日(金)午後1時30分～	5日(木)午後1時30分～	19日(木)午後1時30分～
心の健康相談 …電話予約	3日(火)・20日(金)午後1時30分～	19日(木)午前9時30分～ 26日(木)午後1時30分～	13日(金)・26日(木)午後1時30分～	18日(水)午後2時～	5日(木)午後1時30分～
	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				

※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区役所東棟3階保健福祉支援係へ。健康相談のうち、検査を伴うものは区内在住の方が対象です。腸内細菌検査は区内在勤・在学の方も対象とします。



**区からの お知らせ**  
SUGINAMI INFORMATION  
住まい・まち

**東京外かく環状道路 課題対応の方針(素案)**

国・都は東京外かく環状道路(関越道-東名高速間)について、地域ごとの検討会でいただいた意見を踏まえ、1月19日に「対応の方針(素案)」を公表し、2月28日まで意見を募集しています。素案・意見の提出方法などは、国土交通省東京外かく環状道路調査事務所のホームページ <http://www.ktr.mitsg.jp/gaikan/> をご覧ください。また、素案は左記の閲覧場所でもご覧になれます。

**環七通り昼夜連続車線規制のお知らせ**  
都は、環七通りが方南通りと交差する「方南八幡陸橋アンダー部」の中央分離帯において、防護柵設置工事を予定しています。工事の予定期間は、2月1日(日)~15日(日)を予定しています。周辺の皆さんには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。  
☎東京都第三建設事務所補修課 ☎3387-5390

**税・年金**

**確定申告には社会保険料控除証明書が必要**

国民年金保険料は、全額が確定申告の社会保険料控除対象となります。申告手続きには、20年9月30日までに納付した国民年金保険料額を記した「控除証明書(社会保険庁が11月上旬に送付済み)」と10月1日以降に納付した保険料の領収書を併せて添付してください。

また、20年10月1日~12月31日までの間に初めて国民年金保険料を納付した方には、2月上旬に「控除証明書」が送付されます。

☎控除証明書専用ダイヤル ☎0570-070-117、IP電話・PHSからは ☎03-6748-8882

**住民税(特別区民税・都民税) 夜間電話相談**

納期内に納付ができない、納め忘れた税金がある、分割で納付したいなど、住民税の納付についての相談を受け付けます。  
☎2月2日(月)午後5時15分~7時30分 ☎納税課 ☎5307-063457

**環境・清掃**

**レジ袋有料化等計画書を公表しています**

レジ袋削減運動を展開している区は、事業者によるレジ袋有料化の取り組みを推進するため、全国に先駆けて「杉並区レ

ジ袋有料化等の取組の推進に関する条例」を20年4月1日から施行しています。

このたび、条例の対象である二二三事業者から「レジ袋有料化等計画書」の提出があり、その概要を公表しています。また、条例施行を受けて、新たに二七店舗でレジ袋有料化の実施または実施を予定しています。

計画書は清掃管理課(区役所西棟七階)または区ホームページでご覧いただけます。

**省エネなんでも相談窓口**

知識豊富な相談員がお答えします。

☎時・場①2月3日(火)Ⅱあんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) ②17日(火)区役所一階ロビー/いずれも午前10時~午後4時(当直日、直接会場へ ☎環境課地球温暖化対策担当 ☎3398-13195)

**コンポスト容器の購入費を補助します**

☎①あっせん価格の二分の一を補助します。補助金の申請は領収書と必要書類を添えて行ってください。②補助は年度内に一世帯一個、三年度で二個までです。③同年度内にコンポスト容器と家庭用生ごみ処理機両方の補助を受けることはできません。④申し込み受け付けは2月27日締め切ります。ただし、補助金予定額を超えた場合は2月27日



▲コンポエース120-N

〈コンポスト容器の種類など〉

製造社名	型式	大きさ(cm)	容量	あっせん価格
三甲	コンポスターD-70	45×45×68.6(高さ)	70ℓ	6600円
	コンポスター130型	60(直径)×66(高さ)	130ℓ	6800円
	コンポスター190型	72(直径)×71(高さ)	190ℓ	7000円
アロン化成	コンポエース120-N	65(直径)×69.2(高さ)	120ℓ	6300円

**施設情報**

**ゆうゆう館臨時休館**

2月1日(日)から、ゆうゆう方南館・荻窪館・上荻窪館・荻窪東館・上高井戸館・梅里堀ノ内館は2月末日まで、ゆうゆう西田館は3月中旬まで改修工事のため休館します。

**高齢者施策課施設担当**

☎高齢者施策課施設担当

**ゆうゆう高円寺南館 使用団体登録受付説明会**

2月下旬に開館する同館の団体利用説明会を行います。  
☎2月9日(月)午前10時~ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎区内在住の60歳以上の方五名以上で構成する団体 ☎当日、直接会場へ(一団体二名まで) ☎高齢者施策課施設担当

**採用情報**

**介護予防事業に従事する嘱託員**

☎勤務期間 4月1日~22年3月31日(規定により五回まで更新可) ☎勤務日時 月一六日。午前8時30分~午後5時15分 ☎勤務場所 区役所・ゆうゆう館など ☎月額報酬 約一七万四〇〇〇円 ☎資格 管理栄養士、高齢者支援ワーカー(福祉系の専門学校などの卒業者および卒業見込みの方) ☎募集人数 若干名 ☎その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☎履歴書を、2月5日(必着)までに介護予防課 ☎予防推進係(区役所東棟一階)へ郵送または持参 ☎同係書類選考・筆記(作文)・面接を行います

**募集します**

**高齢者ショートステイ施設を建設・運営する事業者**

区は、在宅介護を支える介護サービスの基盤整備を進めています。

今回、西荻北1-19の区有地を活用し、単独型の短期入所生活介護施設(ユニット型・定員三〇名程度)を建設・運営する民間事業者を募集するにあたり、公募説明会を開催します。

**応募内容に係る重要事項・書類の説明・配布をしますので必ず出席してください。**

☎2月3日(火)午前10時~11時30分 ☎区役所第五工芸会議室(西棟六階) ☎応募資格 1月1日現在、短期入所生活介護事業を運営している法人 ☎アクセスで、出席連絡票(区ホームページ)

ジから取り出せません)を、2月2日(必着)までに高齢者施策課計画推進担当 ☎5307-0698へ ☎同担当

**井草地域集会所施設運営協議会委員**

井草地域区民センター・四宮区民集会所・八成区民集会所を拠点に、地域住民の交流・ネットワークの形成を目的に、まつりや各種講座などの催しを企画・実施します。

**任期 6月1日から原則として二年**

☎2月27日(必着)までに同事務局へ郵送または持参 ☎同事務局 ☎3301-7723(月) ☎金曜日午前9時~午後5時 ☎他後日面接を行います

**区立幼稚園園児**

**追加募集(4月入園希望の新5歳児)**

☎対象 Ⅱ次のすべての条件を満たす方 ①15年4月2日~16年4月1日生まれ ②区内に保護者とともに住んでいる ③集団生活ができる ☎2月2日(月)・3日(火)午前9時30分~午後4時に、申込書(各幼稚園・学務課(区役所東棟六階)で配布)を、同課へ持参。郵送・電話では受け付けません ☎他定員を超えた場合、2月9日に抽選

**随時募集**

定員に満たない幼稚園では、転居などに伴い中途で入園を希望する方の随時募集を受け付けています。

歳児 16年4月2日~17年4月1日生まれ ②現4歳児 15年4月2日~16年4月1日生まれ (現4歳児は2月1日~9日は受付不可) ③現5歳児 14年4月2日~15年4月1日生まれ ☎直接、希望の幼稚園へ

**その他**

**特別相談 若者のトラブル110番**

架空請求や、街で声を掛けられたり電話勧誘などによる取り引きで被害にあったなど、さまざまなご相談に応じる「若者のトラブル110番」 ☎3398-13121(午前9時~午後4時)を実施します。お困りの方は電話または直接お越しください。

☎1月29日(木)・30日(金) ☎消費者センター ☎3398-13141

**特別区(東京23区) 合同説明会を開催します**

I類採用試験の受験希望者を対象に開催しますが、経験者採用、Ⅲ類受験希望の方も、どうぞお越しください。

☎2月8日(日)午前10時30分~午後3時50分(開場9時30分) ☎國學院大學(渋谷区東4-10-28) ☎各区・一部事務組合・人事委員会が同じ内容の説明を五回行います(一回四〇分程度) ☎当日、直接会場へ ☎特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787 ☎http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm



■定年後に働ける会社・その名もズバリ！高齢社

過去の知識や経験を活(い)かし、「働く場」と「生きがい」を提供する高齢者専門の人材派遣会社・高齢社社長を招いての講習会です。

時 2月14日(土)午後3時～5時 場すぎなみNPO支援センター 師 高齢社代表取締役社長・上田研二 定30名(申込順) 費 無料 申 郵送、電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)にあればファクス番号とEメールアドレスも書いて、2月12日(必着)までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7260 FAX3314-7265 info@nposuginami.jp)へ 同センター

■料理教室「簡単クッキングで楽しいランチを一緒に」

時 2月8日(日)午前11時～午後1時 場 杉並障害者福祉会館 師 鈴木壽美 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15名(抽選) 費 500円 申 往復ハガキ(11面記入例参照)に教室名・障害の状況、区外在住者は勤務先または学校名と所在地も書いて、1月30日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■区民科学教室「ガラスの科学」

さまざまな色のガラスを用いて、とんぼ玉を作ってみませんか。

時 2月21日(土)午前10時～午後3時30分 場 科学館 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定40名(抽選) 費 500円 申 往復ハガキ(11面記入例参照)で、2月2日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ 同科学館 ☎3396-4391 他 小学生以下のお子さんの同伴はご遠慮ください

■車座トーク「はたらくパママいっしょにクッキング～簡単！ごはんをつくろう」

時 2月15日(日)午前10時～午後1時30分 場 セシオン 杉並 師 講演「はたらくおうちのご飯と栄養」、調理実習、懇談 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会・高畑淑子 子育て中で共働きの夫婦(小学生以上は一緒に参加可) 定10組程度(申込順) 費 1家庭1500円(子育て応援券利用可) 申 ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、2月6日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ 同センター ☎3317-6621 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

■消費者講座「株式投資を始める前に知っておきたい基礎知識」

株式投資を始めるにあたって基本的な知識や情報収集の仕方などについて説明します。

時 2月10日(火)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 株東京証券取引所グループ・東証アカデミー講師 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費 無料 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 2歳～就学前の託児あり(1月30日までに事前申込)

■思春期セミナー「どうする思春期」

自主グループ「菜の花会」との共同企画です。

時 2月19日(木)午前10時～正午 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 親業訓練シニアインストラクター・山崎さち子 区内在住・在勤で小学生～高校生のお子さんを持つ方 定30名(申込順) 費 無料 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ

■語り合おう 高次脳機能障害

高次脳機能障害は、なかなか周囲から理解されにくい障害です。障害当事者や家族の方から生の声を伺い、共に考えていきませんか。

時 2月21日(土)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区 高次脳機能障害者と家族または関係者 費 無料 申 当日、直接会場へ 同地域生活支援係「オブリガード」 ☎3391-1976 FAX3391-1977

■家族介護教室

◇聞いてみよう！有料老人ホームのあれこれ

時 1月28日(水)午後2時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 株 あいけあアドバイザー・武

谷美奈子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費 無料 申 電話またはファクス(11面記入例参照)で、ケア24梅里 ☎5929-1924 FAX5929-1925 へ

◇オムツの上手な選び方、使い方

時 1月31日(土)午後2時～4時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 株 光洋・佐野靖子 区内在住の方 定20名(申込順) 費 無料 申 電話で、阿佐谷ふれあいの家 ☎3338-8630 他 上履きを持参してください

◇よくわかる！有料老人ホームの選び方

時 2月5日(木)午後2時～3時30分 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 株 あいけあアドバイザー・武谷美奈子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124 へ

◇日常生活で活かせる介護技術②

時 2月6日(金)午後1時～2時 場 高円寺在宅サービスセンター(高円寺北2-14-26) 師 アースの森 デイサービスセンター・森真理子 区 高齢者の介護に携わっている方 定10名(申込順) 費 無料 申 電話で、高円寺在宅サービスセンター ☎5327-5301 へ

◇社会保険制度の再確認

時 2月6日(金)午後2時～3時 場 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 師 特定社会保険労務士・松田修幸 区内在住で65歳以上の方または介護者 定20名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341 へ

◇在宅でできる口腔ケア

時 2月24日(火)午後1時～2時30分 場 ふれあいの家 しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 デンタルサポート 株 歯科栄養士 区内在住の方 定20名(申込順) 費 無料 申 電話で、ふれあいの家 しもいぐさ正吉苑・折原 ☎3390-8074 へ

(ゆうゆう館の催し)

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎・FAX3332-1076)	春のメイクで若返り 講師=資生堂スタッフ	2月18日(水)午後2時～3時30分	1000円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	お好みマイカレンダー作り ～大人のIT広場	2月13日(金)・27日(金)午後1時～4時 (計2回)▷開催場所=浜田山会館 (浜田山1-36-3)	1時間500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	パソコン講座 オリジナル写真集づくり	1月31日(土)、3月1日(日) 午後1時～3時(計2回)	1回500円 (別途材料費)

\*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。

★新・千客万来・アクティブ商店街事業「歌人・与謝野晶子・鉄幹講演会」 時 2月15日(日)午前10時～正午 場 かどや小泉ふとん店内ゆかりサロン 師 吉祥女子高等学校教諭・萩原茂 定30名(申込順) 費 無料 申 電話で、小泉 ☎3333-6778 他 ゆかりサロンでは「与謝野晶子・鉄幹」に関する資料をご覧ください

その他  
★銭湯・ラベンダー湯に入りませんか 時 2月8日(日) 場 区内公衆浴場 申 直接、公衆浴場へ 同杉並浴場組合・石原 ☎3334-8402 (午後1時以降)

★弁護士・行政書士・社会保険労務士などによる外国人のための無料相談会 時 2月7日(土)午後1時～4時 場 あんさんぶる荻窪 区 通訳言語=英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・スペイン語・フランス語・ヒンズー語・ベンガル語 費 無料 申 当日、直接会場へ 同杉並区交流協会 ☎5378-8833

★21年度地域福祉活動費助成金 区 対象団体=区内で地域福祉活動を行っている、または活動を予定している民間の非営利団体など▷対象事業=4月1日～22年3月31日に行う地域福祉活動と団体の設立に伴う必要経費▷助成金額=1団体(事業)30万円以内 申 申請書類(杉並ボランティア・地域福祉推進センターで配布)を、2月28日(必着)までに同センターへ 郵送または持参 同センター ☎5347-3939 FAX5347-2063 他 詳細は募集要項などをご覧ください

★杉並区社会福祉協議会・介護保険認定調査員募集 区 区内の新規要介護認定調査

業務▷勤務日時=月～土曜日の午前9時30分～午後4時30分(土曜日を含む週3、4日)▷資格=介護支援専門員▷時給=950円に調査出来高を加算▷募集人数=若干名 申 履歴書を、2月10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 同係 ☎5347-1015 他 ①書類選考の上、面接を実施②採用後に研修があります

★千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 区 選考日=3月8日(日)午前10時 区 都内在住・在勤で次のいずれかに該当する方①尋常小学校か国民初等科を修了した方が高等学校の入学資格がない②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した方③①に準ずる方 定40名 申 願書(同校で配布)を、2月27日(必着)までに同校通信教育課程(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14 ☎3265-5961)へ 郵送または持参

★練馬農業体験農園 時 3月下旬～22年1月末 場 練馬区石神井町5-15 区 20歳以上の方(家族での参加も可) 定約50区画(抽選) 費 年4万3000円 申 電話で、1月26日までに練馬区経済課都市農業係 ☎3995-1108 へ



スポーツ教室

●週末スキー&スノーボード川場教室 時 3月6日(金)午後8時15分集合～8日(日)

午後8時解散(区後援) 場 集合・解散場所=JR阿佐ヶ谷駅南口▷会場=川場スキー場(群馬県利根郡川場村) 区 区内在住・在勤・在学の方または連盟会員(小中学生は保護者同伴。友人の同行も可) 定40名(申込順) 費 2万7000円、小学生2万4000円 申 ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、区スキー連盟・保田 FAX3396-0221 yasuda\_k@nifty.com へ(申請書を送ります) 同連盟・保田 ☎3396-0221 (午後8時～10時)

●初心者弓道教室 時 2月23日～3月30日の毎週月曜日、午後1時～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 区弓道連盟 区内在住の方 定20名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(11面記入例参照)で、2月10日(必着)までに横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 同横山 ☎3334-5664

その他

●プロバスケットボール！親子ふれあい観戦「東京アパッチvs富山グラウジーズにご招待」 迫力満点の東京アパッチの試合を観戦しましょう。試合以外にも、ダンスチームのパフォーマンスなどエンターテインメント満載の空間に満足できるはずですよ。

時 2月14日(土)午後7時(5時開場)・15日(日)午後2時(正午開場) 場 有明コロシアム(江東区有明2-2-22) 区 区内在住・在学の小学生 申 申込書(区体育施設で配布)を、2月9日(必着)までに 同杉並区スポーツ振興財団へ 郵送または持参 同財団 ☎3312-2111 (区代表) 他 中学生は500円、大人は1500円でご招待します

スペシャルオリンピックスを  
ご存じですか

「スペシャルオリンピックス」は、知的発達障害のある人(「アスリート」)の自立と社会参加を応援するために、さまざまなスポーツトレーニングと競技会の場を通年で提供する国際的なスポーツ組織です。

この活動は、アメリカで始まり、今年で創立41年を迎えます。世界180カ国以上250万人のアスリートと70万人のボランティアが参加しています。

日本では平成6年に「スペシャルオリンピックス日本」が設立され、現在では46都道府県で6500人を超えるアスリートが参加し、陸上競技・バスケットボール・アルペンスキーなど21の競技が行われています。

また、区内の障害者交流館や中学校体育館・ボウリング場などでも多彩なプログラムが展開されています。

2月には、アメリカのアイダホ州で4年に1度の世界大会(冬季大会)が行われます。日本選手団として61人のアスリートが派遣されますが、その1人として、区内在住の近藤剛君(16歳)が、スピードスケートに参加します。応援や、アスリート・ボランティアとして参加してみませんか。

同NPO法人スペシャルオリンピックス日本・東京 ☎3615-5569 または障害者施策課管理係





# 申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

- 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

(1人1枚)

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を

★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

★用紙に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

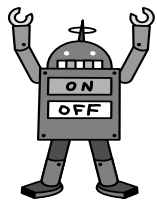
## 催し EVENT

### ■おもちゃの公開クリニック

時 2月7日(土)午後1時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 杉並おもちゃドクターズ 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 無料(部品代実費) 申・問 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ

### ■ロボット杉並21コンテスト

区内小中学生が組み立てた「自律型ロボット」が被災者を発見する規定競技(レスキュー)と、演技を競う自由演技(ダンス)を行います。見学は自由です。



時・内 2月8日(日)午前9時～午後4時▷規定(レスキュー)＝午前11時▷自由(ダンス)＝11時30分 場 科学館(清水3-3-13) 費 無料 申当日、直接会場へ 問 科学館 ☎3396-4391 他 競技中のビデオ撮影・車での来場はご遠慮ください

### リサイクルひろば高井戸

#### ◇きものと洋服の簡単リメイク

時 2月2日(月)・16日(月)午後1時30分～3時30分 定各10名(申込順) 費 各600円 申 電話で、同ひろばへ

#### ◇廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー

時 2月6日(金)午前10時30分～正午 定10名 費 無料 申 当日、直接会場へ

#### ◇アクリルたわし作り体験コーナー

時 2月7日(土)午前10時30分～午後3時30分 定10名

費 1個100円 申 当日、直接会場へ

#### ◇リメイク体験コーナー「古布から小物作り」

時 2月9日(月)午前10時30分～午後0時30分 定10名 費 100～500円程度 申 当日、直接会場へ

#### ◇裂き織り体験コーナー

裂いた古布を織り機で織ります。  
時 2月16日(月)午前10時30分～午後0時30分 定10名 費 無料 申 当日、直接会場へ

— (いずれも) —

場・問 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360(水・木曜日休館)) 他 募集人数に満たないときは中止する場合があります。生ごみたい肥相談を電話で随時受け付けています(回答には日数がかかる場合もあります)

### ■フリーマーケットの開催と出店者募集

時 2月15日(日)午前10時～午後2時 場 あんさんぶる荻窪 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定15区画(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、2月6日(必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪内)へ 問 同情報館 ☎3398-3191 他 東吾妻町の農産物販売もあります(売り切れ次第終了)

## 講演・講座

### ■更年期卒業後のいきいき健康講座

時・内・師 ①2月18日(水)＝講義「更年期卒業後のいきいきと」(女性成人病クリニック副院長・堀口雅子) ②23日(月)＝運動実習「ヨガでアンチエイジング」(友永ヨーガ学院講師・増原かおる) ③3月3日(火)＝調理実習「より元気・より健康をめざす食事」 ④10日(火)＝あなたのいきいき生活プラン、若々しい笑顔づくり、骨密度測定/いずれも午前10時～正午(③のみ午後0時45分まで。計4回) 場 ①④和泉保健センター(和泉4-50-6) ②方南会館(和泉4-42-5) ③永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 区内在住で50～69歳の女性 定25名(申込順) 費 500円 申 問 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331へ

### ■めざせ行列のできる店～コミュニケーションが学べるお店づくり

お店づくりを通してコミュニケーション力アップを目指しましょう。3月15日(日)開催予定のイベントでの実際の出店を目指します。

時 2月10日(火)・24日(火)、3月10日(火)午後6時30分～8時30分(計3回) 場 セシオン杉並 師 カウンセリ

ングルームウォーム・岡本二美代、心理教育相談セラピー「輪」・久田忠一ほか、日本家族カウンセリング協会・松尾淑子ほか 定20名程度(抽選) 費 無料 申 ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、2月2日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 セシオン杉並内) ☎3317-6620 申 shakyo-c@city.suginami.lg.jp) へ 問 同センター ☎3317-6621

### ■みどりの講座「クリスマスローズを育てよう」

クリスマスローズの種類や育て方を、スライドや実際の花の見本を使い説明します。また、講座終了後にクリスマスローズの苗を配布します。

時 2月8日(日)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 日本クリスマスローズ協会常任理事・野田卯一郎 区内在住・在勤・在学の方 定60名(抽選) 費 200円 申 往復ハガキ(記入例参照)で、1月30日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ 問 同係

### ■ユネスコ親子科学教室「世界天文年記念・月の世界へようこそ!月齢早見盤を組み立てよう」

時 1月31日(土)午前10時～正午 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 科学読物研究会・坂口美佳子 小学3～5年生とその保護者 定20組(1組4人まで。申込順) 費 1人300円 申 ファクスまたはEメール(記入例参照)に学年も書いて、1月28日(必着)までに社会教育センター ☎3317-6620 申 shakyo-c@city.suginami.lg.jp へ 問 同センター・ユネスコ担当 ☎3317-6621



### ■かんきょう講演会「なぜ起こったか?杉並の集中豪雨～温暖化する東京で暮らす知恵」

時 2月14日(土)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 帝京大学教授・三上岳彦 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 費 無料 申 問 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

### ■杉の樹大学公開授業「樋口一葉の世界」

時 2月18日(水)午前10時～正午 場 杉の樹ホール(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター内) 師 作家・近藤富枝 区内在住で60歳以上の方 定50名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 問 NPO法人杉の樹カレッジ ☎3334-0928

## 情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

### 催し

#### ★日本フィルコンサート

◇日本フィルアフトヌーンシリーズ 時 2月4日(水)午後2時 場 杉並公会堂内 出演＝延原武春(指揮)ほか▷曲目＝ヘンデル「王宮の花火」ほか 費 S席3500円ほか 申 チケット販売窓口＝日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911 ほか 問 同センター

◇日本フィルシーズンコンサート春 時 4月10日(金)午後7時開演 場 杉並公会堂内 出演＝小林研一郎(指揮)▷曲目＝ショパン「ピアノ協奏曲第1番」ほか 費 3000円～(全席指定) 申 チケット発売日＝1月30日午後2時▷チケット販売窓口＝杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 問 同協会 他 ①就学前のお子さんは入場不可②託児あり(事前申込制)

#### ★杉並演劇祭

期間中は、10会場20団体(予定)によるさまざまな催しが開催されます。

時 3月1日(日)～31日(火)(一部2月下旬から) 申 チケット販売窓口＝杉並区文化協会ほか(発売中) 問 杉並演劇祭実行委員会事務局(劇団手織座内) ☎3393-2721(月～金曜日午後1時～6時)または杉並区文化協会 ☎5347-4366(月～金曜日午前10時～午後5時) 他 詳細はお問い合わせください

★すぎのき生活園 陶芸作品展 時 2月2日(日)～6日(金)午前8時30分～午後5時(6

日は4時まで) 場 区役所1階ロビー 申 当日、直接会場へ 問 すぎのき生活園 ☎3399-8953

★新春百人一首子どもかるた会 時 2月8日(日)午後2時～4時 場 高円寺天祖神社 師 全日本かるた会協会東京支部長・横矢美恵子 幼稚園児以上の方 定30名(申込順) 費 無料 申 問 電話またはファクス(記入例参照)で、NPO法人日本児童文化研究所・橋 ☎☎3398-6410へ

★野鳥と冬芽の観察会 時 2月10日(火)午前10時 場 昭と記念公園 師 山室京子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費 400円 申 往復ハガキ(記入例参照)で、1月30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) へ 問 同事務局・井上 ☎3333-5081

★杉並区小学校将棋団体戦 時 2月22日(日)午前10時～午後3時 場 産業商工会館 師 小田切秀人 区内小学校に通う児童で同一校3～4人で1チーム編成 費 無料 申 Eメール(記入例参照)で、2月14日までに棋友館 ☎onigiri@dragon.interq.or.jp へ 問 小田切 ☎5377-9123

★映画上映会「香川京子主演『赤い鯨と白い蛇』」 時 3月7日(土)午後1時 場 セシオン杉並 定576名(申込順) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照)で、杉並女性団体連絡会・石坂(〒166-0002高円寺北2-24-5) へ 問 同会・石坂 ☎3310-0451

★ママたちへの応援ライブ「子育てをいっぱい楽しみましょう」 時 2月8日(日)午前11時、午後2時 場 下高井戸G-ROCKS 内 出

演＝LunaLuna 定70組(申込順) 費 1000円(就学前のお子さんは無料。子育て応援券利用可) 申 Eメール(記入例参照)に参加人数も書いて、エムエフプランニング ☎mfpm@kt.rim.or.jp へ 問 堀 ☎090-5497-3456

### 講演・講座

★ボランティア養成講座「認知症の人のミニデイ」 時・内 ①2月9日(月)午前9時30分～午後5時 ②3月4日(水)午後1時30分～5時 ③認知症デイサービスの体験実習 ④家族会の見学参加(③④は2月13日～27日の内の2日間) / 計4回 場 認知症介護研究・研修東京センターほか 師 同センター・小野寺敦志ほか 区内在住の方 定15名(申込順) 費 無料 申 問 電話で、2月6日までに同センター・小野寺 ☎3334-2173へ

#### ★パソコン講座

①パソコンステップアップ講習会 時・内・問 2月17日(火)～20日(金)①午前9時30分～正午＝メールとインターネットの活用(メール・インターネットを利用している方)②午後1時30分～4時＝デジタルカメラの活用(デジカメの初心者講習修了レベルの方) 場 済美教育センター

②シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座 時・内 2月22日(日)・24日(火)～26日(木)①午前9時30分～午後0時30分＝超初心者向けパソコン入門(基本操作・簡単な文章の作成など)②午後1時30分～4時30分＝デジタルカメラ入門(基本操作・パソコンへの取り込みなど) 場 高齢者活動支援センター 区内在住で55歳以上の方

— (いずれも) —  
定各15名(抽選) 費各6000円(テキスト代含む) 申 往復ハガキ(記入例参照)に希

望講座名も書いて、①は2月6日、②は8日(いずれも必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) へ 問 ITスクエア杉並 ☎090-4722-2574

#### ★家庭学級

◇お母さんのためのセルフケア講座 時 2月4日(水)・18日(水)午後1時30分～3時(計2回) 場 高井戸地域区民センター 師 リンパドレナージュセラピスト・横山由美子 0歳～小学生の子を持つ母親 定12名(申込順) 費 500円(子育て応援券利用可) 申 問 電話で、どんぐり広場・山口 ☎090-3349-7095 へ 他 立てられる鏡を持参してください

◇食育は心そだて 時・内 ①2月14日(土)＝講演会「食育で人生まで変わる、食べ方は生き方」②3月7日(土)＝調理実習「簡単でヘルシーなおふくろの味」/いずれも午後1時30分～3時30分(計2回) 場 セシオン杉並 師 健康管理士・松浦芳子 子育て中の父母 定20名(申込順) 費 ②のみ300円 申 ファクス(記入例参照)で、2月7日までにNPO法人すぎなみ子ども未来委員会 ☎3321-7660 へ 問 吉橋 ☎090-1436-8149

★講演会「気候温暖化とタイガの森」 時 2月14日(土)午後2時～4時 場 西荻地域区民センター 師 小島覚 区内在住の方ほか 定60名(申込順) 費 300円 申 問 電話で、NPO法人善福寺水と緑の会事務局 ☎3396-2818 へ

★講演「ピロリ菌から胃を守ろう」と映画「釣りバカ日誌」 時 2月18日(水)午後1時30分 場 セシオン杉並 師 東京医科大学病院内視鏡センター教授・河合隆 区内在住の方 定500名 費 無料 申 当日、直接会場へ 問 杉並区医師会 ☎3392-4114



# すぎなみ教育フォーラム2009

区では、区の教育の基本理念を明確にし、今後の杉並の教育を地域ぐるみで進めるための拠りどころとするため、教育基本条例等の検討を進めています。この取り組みのひとつとして「すぎなみ教育フォーラム2009」を開催し、3人の有識者に区長を加えたパネルディスカッションなどを実施します。今回のフォーラムを通じて、「教育立区・杉並」について一緒に考えてみませんか。

——問い合わせは、区コールセンター ☎ #8800 ☎ 3372-8800 または教育改革推進課へ。

**2月7日(土)**  
**午後1時～4時30分**  
**(0時30分開場)**

- 【会場】 セシオン杉並 (梅里1-22-32)
- 【定員】 500名 (先着順)
- 【費用】 無料
- 【申し込み】 当日、直接会場へ
- 【その他】 手話通訳・要約筆記あり



▲大宅映子氏



▲橋爪大三郎氏



▲山田宏区長



▲金子郁容氏  
コーディネーター  
(進行役)

パネリスト(発言者)

## 「すぎなみ教育ブックレット」を 会場で先行配布します

昨年、4人の有識者に教育をテーマにご意見をお聞きました。

その内容をまとめた小冊子「未来を拓く人を育てる-識者からのメッセージ-」を2月に発行します。

今回のフォーラム参加者には会場で先行配布します。区民の皆さんへの配布は、「広報すぎなみ」2月11日号で、詳細をご案内する予定です。

## ——プログラム——

### 第1部 午後1時～2時

◆地域運営学校(コミュニティ・スクール)・学校支援本部/実践校の取り組み



事例発表

井草中学校  
杉並第一小学校  
永福小学校

### 第2部 午後2時～4時30分

◆基調報告「杉並のめざす教育」  
◆パネルディスカッション(公開討論会)  
「地域ぐるみで教育立区をめざして  
～学校・家庭・地域の役割と協働～」

▷パネリスト

評論家・大宅映子  
東京工業大学大学院教授・橋爪大三郎  
区長・山田宏

▷コーディネーター

慶応義塾大学大学院教授・金子郁容

## 善福寺川「水鳥の棲む水辺」 創出シンポジウム

——問い合わせは、  
建設課施設整備係へ。



▲松田輝雄

善福寺川の近くで生まれ育ち、善福寺川に馴染みのあるすぎなみ地域大学学長・松田輝雄さんに基調講演をいただいた後、検討懇談会委員の皆さんによるパネルディスカッションを行います。また、川や自然をイメージした音楽の演奏会もあります。ぜひ、ご来場ください。



▲長村美代子



▲鈴木龍一

①基調講演「善福寺川で遊んだ日」  
▷講師=松田輝雄

②演奏会「バード音楽プチコンサート」▷出演=長村美代子(ハープ)、鈴木祥子(バイオリン)、鈴木龍一(チェロ)

③パネルディスカッション～善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業に期待するもの▷パネリスト=前橋工科大学教授・土屋十囀、杉並野鳥研究会代表・竹下信雄、東京大学総合研究博物館協力研究員・

須田孫七、杉並環境カウンセラー協議会理事長・鈴木富雄ほか

時 2月7日(土)午後2時～4時  
場 区役所第4会議室(中棟6階) ☎ 区内在住の方 ☎ 100名程度(先着順) ☎ 無料 ☎ 当日、直接会場へ



善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業は、区を代表する河川・善福寺川で、多様な動植物が生息・生育する潤いと、安らぎのある水辺環境の再生・創出を区民とともに取り組むものです。



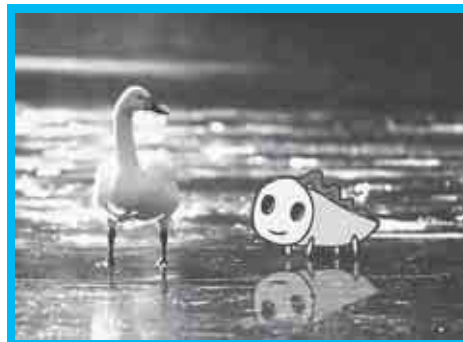
毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」から  
ちょっといい話をお届けします。

## 区内でハクチョウ

都内23区の中でも、豊かな自然に恵まれている杉並区。それゆえ、区内で季節を告げる野鳥の姿を見ることが出来ます。野鳥の数や種類が多いのは、やはり善福寺公園周辺で、善福寺川緑地や和田堀公園周辺などにも多数生息しています。春から夏にかけては15種類ほど、秋から冬にかけては30種類ほどの野鳥を一日で見ることが出来ます。

時には冬鳥の代表ともいえる「コハクチョウ」が区内に飛来することもあります。例年なら東京以北で越冬しているこの鳥が、とても寒さの厳しかった平成18年1月に、成鳥5羽・幼鳥1羽の群れが善福

寺公園の上池に飛んで来ました。寒さが本格的になるこれから姿を見ることが出来るのが「ユリカモメ」。体長40cmほどのカモメの仲間の冬鳥で、



「東京都の鳥」に指定されています。東京湾の中央防波堤埋立地などで生ごみなどをえさにしていたのですが、平成9年から生ごみの処理方法が変わり、えさが取れなくなったため、河川をさかのぼって杉並区に

もやって来るようになりました。ウェブサイトすぎなみ学倶楽部では、杉並の四季の野鳥をご紹介します。ぜひのぞいてみてくださいね。

(写真:西村真一撮影)

☎ すぎなみ学倶楽部事務局(すぎなみ地域大学担当) ☎ 3312-2381

