

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/

- 申告書は正しくお早めに! ... 2・3
- 楽しくおいしく食べて、健康情報も手に入れよう! 4
- なかま集まれ! ... 8・9
- 農業者に学ぶ! 野菜作り 農業体験農園の利用者募集 12
- 「コミュかる」が折り込まれています

**1月21日(木)午前10時から
順次新しい画面に
切り替わります**

※利用端末や環境によって
遅れる場合があります。

URLが変わります

パソコン版のトップページのURLは変わりませんが、そのほかのページのURLが変更になります。お気に入り(ブックマーク)に登録している方はご注意ください。

区は12年1月に公式ホームページを開設し、区と区民を結ぶツールとして活用してきました。開設から16年が経過した今年度、より検索しやすく、より見やすく、より多くの人に利用してもらえるホームページを目指し、リニューアルに取り組みました。便利になった区公式ホームページを、ぜひご活用ください。——問い合わせは、広報課へ。

より 検索しやすく!

あいまいな言葉や同義語でも検索でき、入力した言葉を予測して表示する機能を追加しました。また、「子育てサイト」「の一まらいふ杉並」などのサイトを公式ホームページ内に取り込み、横断的に閲覧や検索ができるようになりました。各ページには、ページ番号が表示されます。ページ番号が分かる場合は「ページ番号検索」で見たいページへ簡単にアクセスできます。

より 多くの人に!

英語・中国語・韓国語に対応した自動翻訳機能を搭載しています。また、全ページ1クリックで、音声読み上げや文字の拡大・縮小、色の反転などができます。

より 見やすく!

★イベントカレンダー

日付	イベント
2015年12月	
1日(火曜日)	
2日(水曜日)	「美しい・健康」パソコン教室、生涯学習と交流(おとゆめ図書館)
3日(木曜日)	女性のための消費生活、カメラ撮影で楽しむ(おとゆめ図書館)
4日(金曜日)	
5日(土曜日)	
6日(日曜日)	
7日(月曜日)	「これって何ですか?」暮らしに役立つ知見(おとゆめ図書館)
8日(火曜日)	「空想のためのパソコンワーク」入賞作品展(図書館)

※画像は表示例です。

イベントがカレンダー形式で閲覧でき、対象などでの絞り込みもできます。

★スマートフォン等専用ページ



スマートフォンやタブレット端末専用ページを作成しました。



さらに

「広報すぎなみ」をもっと身近に!

i広報紙

無料アプリ「i広報紙」を利用して、「広報すぎなみ」をスマートフォンやタブレット端末で、いつでも、簡単に読めるようになりました。登録すると、最新号の発行に合わせてお知らせ通知が届くほか、イベント・子ども健康など興味のある分野ごとに区からの新着情報もご覧になれます。

マイ広報紙

マイ広報紙は、自治体等が発行する広報紙データを収集して、インターネットで無料配信しているサービスです。「広報すぎなみ」もパソコンやスマートフォンでご覧になれます。

アプリのダウンロードや閲覧方法などの詳細は、区ホームページをご覧ください。

さらに

スマートフォンで 動画閲覧が可能に!

「ユーチューブ」を活用して動画を配信することで、スマートフォンでも視聴ができるようになりました。「すぎなみニュース」などの広報番組に加え、「なみすけ動画」も新登場。ぜひ、ご覧ください。

お早めに!

問い合わせ

- ◆個人住民税(特別区民税・都民税)
区課税課 ☎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
- ◆個人事業税・法人住民税
新宿都税事務所 ☎3369-7151



住民税の申告 区役所へ

住民税申告書の配布と発送

申告書は区民事務所と課税課(区役所東棟2階)で配布します(区民事務所では1月25日(月)から配布)。前年に住民税の申告をした方などには、申告書を1月28日(木)に発送します。

◆郵送での申告をお勧めします
申告期間中は、区役所の受付窓口が大変混雑します。作成した申告書は、返信用封筒に入れて郵送で提出できます。

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(次の①～④に該当する方を除く)

- ①所得税の確定申告をした方
- 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(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)

◆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。

●ご注意ください
①次の(1)(2)に該当する方は、所得税の確定申告の必要はありませんが、一定の場合を除き、住民税の申告が必要となります。
(1)給与所得者で、昨年の給与所得および退職所得以外の所得金額が20万円以下の方
(2)公的年金等に係る雑所得がある方で、昨年の公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方
②昨年の所得が給与所得または公的年金等のみで、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・医療費など)を受けようとする方は、確定申告や住民税の申告をすることで、所得税が還付されたり、住民税が軽減される場合があります。

◆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
所得が基準額以下(非課税)で住民税の申告が必要のない方も、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険(以下「国民健康保険等」)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。

住民税の主な改正点

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記入してください。

ふるさと納税(都道府県・区市町村に対する寄附金制度)の拡充

①特例控除額の拡充
特例控除額の上限が所得割額の1割から2割に引き上げられました。

②ワンストップ特例制度の創設
27年4月1日以降に行ったふるさと納税について、条件により確定申告をせずにワンストップで寄附金税額控除を受けられる特例が創設されました。

確定申告をする方へ

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

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

所得が基準額以下(非課税)で住民税の申告が必要のない方も、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険(以下「国民健康保険等」)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。

◆源泉徴収を選択している特定口座内の株式等譲渡所得、上場株式等の配当所得の申告

損益通算や繰り越し控除を適用する等の理由で確定申告をした場合は、これらの所得も保険料の算定対象に含まれます。確定申告の結果、税額上の還付額や減額よりも、保険料の増額が

住宅借入金等特別税額控除の適用期限の延長

適用期限が1年6カ月延長され、居住日が31年6月30日に係る分までとなりました。

上回る場合があります。また、収支上の損益にかかわらず、確定申告したものは全て、国民健康保険等の基準収入額適用申請の収入額に含まれます。

◆保険料年内納付済額のお知らせを発送します
27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・介護保険料の金額のお知らせを1月末に発送します。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できます。

◆国民健康保険Ⅱ国保年金課
国保資格係・国保給付係・国保収納係/後期高齢者医療制度Ⅱ
国保年金課高齢者医療係/介護保険(65歳以上の方)Ⅱ介護保険課資格係係

〈居宅サービスの対価についての取り扱い〉

サービスの種類	サービスの種類
①医療費控除の対象となる居宅サービス <ul style="list-style-type: none"> ●訪問看護 ●介護予防訪問看護 ●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 ●居宅療養管理指導 ●介護予防居宅療養管理指導 ●通所リハビリテーション(デイケア) ●介護予防通所リハビリテーション(デイケア) ●短期入所療養介護(医療型ショートステイ) ●介護予防短期入所療養介護(医療型ショートステイ) ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一体型事業所で訪問看護を利用する場合に限る) ●看護小規模多機能型居宅介護(上記の居宅サービスを含む組み合わせで提供されるものに限る(生活援助中心型の訪問介護の部分を除く)) 	②左記①の居宅サービスと併せて利用する場合のみ <ul style="list-style-type: none"> ●訪問介護(身体介護が中心の場合) ●介護予防訪問介護 ●訪問入浴介護 ●介護予防訪問入浴介護 ●通所介護(デイサービス) ●介護予防通所介護(デイサービス) ●短期入所生活介護(ショートステイ) ●介護予防短期入所生活介護(ショートステイ) ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一体型事業所で訪問看護を利用しない場合および連携型事業所の場合に限る) ●夜間対応型訪問介護 ●認知症対応型通所介護 ●介護予防認知症対応型通所介護 ●小規模多機能型居宅介護 ●介護予防小規模多機能型居宅介護 ●看護小規模多機能型居宅介護(①の居宅サービスを含まない組み合わせで提供されるものに限る(生活援助中心型の訪問介護の部分を除く))

※②の居宅サービス(①の居宅サービスと併せて利用しない場合に限る)で行われる介護福祉士等による「喀痰吸引等」の対価は、医療費控除の対象となります。

※通所リハビリテーションや短期入所療養介護を受けるため、介護老人保健施設や介護療養型医療施設に通う際に支払う費用(交通費)で、通常必要なのは医療費控除の対象となります。

※高額介護サービス費として支給を受けた場合は、その支給額を医療費の金額から差し引いて医療費控除を計算することとなります。介護老人福祉施設および地域密着型介護老人福祉施設の施設サービス費に係る自己負担額のみに対する高額介護サービス費は、2分の1に相当する額を医療費の金額から差し引いて医療費控除の金額を計算します。

〈施設サービスの対価についての取り扱い〉

施設名	控除の対象になる額
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	自己負担額(介護費)と居住費・食費に係る自己負担額の2分の1に相当する額
介護老人保健施設	自己負担額(介護費)と居住費・食費に係る自己負担額に相当する額
介護療養型医療施設	自己負担額(介護費)と居住費・食費に係る自己負担額に相当する額

※介護老人福祉施設および介護療養型医療施設の個室等(特別室)の使用料(診療または治療を受けるためにやむを得ず支払うものに限る)は、医療費控除の対象です。

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(指定居宅サービス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」などが必要となります。

控除の対象になる額は、サービス事業者が発行する領収証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、右表のとおりです。

なお、控除内容の詳細は、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>

問 介護保険課給付係/領収証については各サービス事業者

◆おむつにかかる費用

介護保険の認定を受けている方は、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

問 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の要件を満たしている方)

- 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

問 介護保険課認定係

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。

※市外局番「03」の表記を省略しています。

●発行日…毎月1日・11日・21日

●杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

住民税・所得税の 申告期限は 3月15日(火)です

申告書は正しく

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。

◆申告書作成会場の開設

●開設期間

2月9日(火)～3月15日(火)

◆国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください

税務署では、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の利用による申告書の作成を推進しています。

申告期間中は、税務署の相談窓口が大変混雑します。税務署に出掛けなくても「確定申告書等作成コーナー」の画面の案内に従って金額等を入力すれば、

税額などが自動計算され、所得税、贈与税、消費税の申告書や青色申告決算書などが作成できます。また、本年から給与所得者または公的年金所得者の方向けの申告書作成画面が新設されました。初めての方向けでも操作しやすい画面となっておりますので、ぜひご利用ください。

なお、「復興特別所得税」についても自動計算されますので、便利です。

郵送などで提出する方で、確定申告書等の「控え」に税務署の受付印が必要な場合は、所要額の切手を貼った返信用封筒を同封してください。

◆e-Taxなら24時間いつでも利用可能

所得税の確定申告期間中は、24時間e-Taxの利用が可能です。

です。

手続きなどの詳細は、e-Tax <http://www.e-tax.nta.go.jp> をご覧ください。

◆贈与税

27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。なお、「相続時精算課税」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、申告期限内に提出する必要があります。

◆税務署では、2月21日(日)・28日(日)に確定申告書用紙の配布、申告相談、確定申告書の收受、納付相談を行います

確定申告期間中は、月々金曜日のほか、2月21日(日)・28日(日)に限り、税務署で確定申告書用紙の配布、申告相談、確定申告書の收受、納付相談を行います

確定申告期間中は、月々金曜日のほか、2月21日(日)・28日(日)に限り、税務署で確定申告書用紙の配布、申告相談、確定申告書の收受、納付相談を行います

紙の配布、申告相談、確定申告書の收受、納付相談を行います(電話相談は行いません)。

◆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20日(水)、消費税および地方消費税は4月25日(月)が口座振替日です。

◆所得税の納税証明書(その2)

27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。

提出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。

は、28年分から個人番号の記載が必要となります(27年分確定申告書には個人番号の記載は不要)。

◆財産債務調査および国外財産調査の提出について

27年分所得税等の確定申告書を提出しなければならぬ方で、総所得金額および山林所得金額の合計額が2000万円を超え、かつ、27年12月31日において、その価額の合計額が3億円以上の財産またはその価額の合計額が1億円以上の国外転出特例対象財産を有する方は、28年3月15日(火)までに「財産債務調査」の提出をお願いします。また、27年12月31日において、その価額の合計額が500万円を超える国外財産を有する方は、28年3月15日(火)までに「国外財産調査」の提出をお願いします。

◆「にせ税理士」にご注意を

税理士資格のない方が税理士業務を行うことは法律で禁止されています。

※詳細は、国税庁 <http://www.nta.go.jp> をご確認ください。

www.nta.go.jp をご確認ください。

◆年金所得者の申告手続の簡素化

23年以降の各年分について、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告が必要なくなりました(この場合でも、所得税の還付を受けるための申告書を提出することができます)。

ただし、源泉徴収の対象とならない公的年金等の支給を受ける方はこの制度を適用できないことになりました。

※住民税の申告は必要な場合があります。

◆「にせ税理士」にご注意を

(杉並・荻窪税務署の確定申告書作成会場 開設期間等)

開設期間	2月9日(火)～3月15日(火)の平日 (2月21日(日)・28日(日)は開設します)
受付時間	午前8時30分から(提出は午後5時まで)
相談時間	午前9時15分～午後5時

(注)混雑している場合には、受け付けを早めに締め切ることがあります。

(27年分の確定申告と納付の期限)

税目	申告期限および納付期限	提出先
所得税および復興特別所得税	3月15日(火)まで	杉並税務署・荻窪税務署 (提出は、下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(木)まで	
贈与税	3月15日(火)まで	

税目	申告期限	提出先
個人住民税 (確定申告をする方は不要)	3月15日(火)まで	課税課(区役所東棟2階) ※区民事務所では、作成済み申告書をお預かりしますが、申告相談は行っていません。
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)	3月15日(火)まで	新宿都税事務所

(注)申告書は、提出用・控えともボールペンなど(鉛筆は不可)で記入してください。

(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

(税理士による無料申告相談～申告書を作成して提出できます)

日程	会場
●東京税理士会杉並支部	
2月1日(月)・2日(火)・19日(金)	セシオン杉並(梅里1-22-32)
2月4日(木)・5日(金)・22日(月)・23日(火)	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)
2月18日(木)・24日(水)・25日(木)	浜田山会館(浜田山1-36-3)
2月15日(月)～17日(水)・3月2日(水)～4日(金)	区役所2階区民ギャラリー※
※区役所での相談は杉並支部の単独開催です。荻窪税務署管轄区域内にお住まいの方の申告書提出の受け付けは行っていません。	
●東京税理士会荻窪支部	
2月1日(月)～3日(水)	八成区民集会所(井草1-3-2)
2月2日(火)～10日(水) (6日(土)・7日(日)は除く)	久我山会館(久我山3-23-20)
2月4日(木)・5日(金)	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
2月12日(金)～20日(土) (13日(土)・14日(日)は除く)	東京税理士会荻窪支部(荻窪5-16-12荻窪NKビル3階)
※「西荻南区民集会所」「井草地域区民センター」の開催はありません。	

(注)1. 上記(税務署の管轄区域)をご覧になり、お住まいの管轄区域内の相談会場をご利用ください。管轄区域外の会場では、申告書提出の受け付けは行っていません。2. 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)。正午～午後1時は行っていません。3. 混雑状況等により、受け付けを早めに終了する場合があります。4. 小規模納税者の所得税および消費税、年金受給者ならびに給与所得者の所得税の申告(土地、建物および株式などの譲渡所得のある場合を除く)を対象としています。5. 所得金額が高額な方および初めて住宅借入金等特別控除を受ける方など、相談内容が複雑な場合は税理士による有料相談または税務署で相談してください。6. 筆記具、計算器具、印鑑、関係書類などを持参してください。また、前年申告された方は、前年分の申告書等の控えを持参してください。7. 各会場とも、車での来場はご遠慮ください。8. 申告書の提出のみの方は、税務署にお持ちになるか、郵送での提出をお願いします。

食生活を応援する飲食店等が増えました

楽しくおいしく食べて、健康情報も手に入れよう！



このステッカーを目印に、ぜひご利用ください

食を通じて健康を応援する飲食店等を、区では「ヘルシーメニュー推奨店事業」として「健康チラシのある店」、「カロリーのわかる店」、「認証ヘルシーメニュー推奨店」の3段階で登録・認証をしています。27年度、新たに登録・認証されたお店を紹介し（このほかのお店は、区ホームページ「すぎなみ健康サイト」で検索できます）。

また、登録・認証されたお店には新しい「健康チラシ」を2種類置いています。食生活をほんの少し変えるだけで健康アップにつながるコツを紹介しています。ぜひお役立てください。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

〈新たに認証されたヘルシーメニュー推奨店〉 (12月12日現在)

店名	所在地	電話番号	ヘルシーメニュー名
カフェギャラリー アトリエ カノン	西荻北4-15-13	☎5938-1870	野菜とひき肉のスパイシーカレー サラダセット・ハヤシライスサラダセット
VEGE CAFE	久我山5-8-17	☎5941-3917	ベジ丼
三ちゃん	荻窪5-29-20	☎3398-6582	タンメン・スタミナラーメン
ひねもすのたり	阿佐谷北1-3-6	☎3330-8807	おそうざいセット
アミーカ	上荻1-5-8	☎3220-7223	ヘルシー弁当・ヘルシー定食
杉並家	梅里2-3-7	☎5307-7388	豚骨(しょうゆ・塩)キャベもや

◆健康チラシのある店(下表)

料理を待つ間に気軽に読める、食事に関する豆知識や健康情報などを紹介した健康チラシを置いているお店です。今回の新しいチラシは、野菜の摂取などについて紹介しています。お食事の際にぜひご覧ください。

◆カロリーのわかる店(下表※印)

健康チラシに加え、メニューのエネルギー・栄養価などを表示しているお店です。

◆認証ヘルシーメニュー推奨店(左表)

上記2つに当てはまるとともに、適量でバランスの取れた区の基準を満たした健康食(ヘルシーメニュー)があるお店です。

●ヘルシーメニューとは

主食(ご飯・パン・麺)・副菜(野菜・きのこ・芋・海藻)・主菜(肉・魚・卵・大豆)がそろっていて、1食に必要なエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1が摂取できるメニューのことです。

〈新たに登録された健康チラシのある店、カロリーのわかる店(※がついている店)〉

(12月12日現在)

地域	店名	地域	店名	地域	店名
阿佐谷北	キッチン 883	荻窪	てんぷら 祥天、呑み食い処 そうか	西荻南	iitoco、つる家、信愛書店 en=gawa、笠置そば※
阿佐谷南	居酒屋 ふじ、中華飲茶 天津、久米島印 商店、東京コケッコ本舗	上荻	とうふ屋らるご	浜田山	BASKET CLUB
上井草	ぼっちり	高円寺南	レクトサンドカフェ	方南	とんかつ NOBU、花カフェ ニジョック、Nu+方南町店
永福	komorebi	高井戸西	HONG KONG DINING 彩		
		成田東	タベルナ・ラ・ベルテスカ		

生活の不安…

一人で悩まず、ご相談ください！

くらしのサポートステーション

生活自立支援窓口

病気や失業などで経済的に困っている、収入はあるけど支出とのバランスがとれていない、お子さんの学習環境に悩みがあるなど、生活をする上で心配事を抱えている方はぜひ相談してください。専門の相談員が話を聞き、一人一人に寄り添いながら、一緒に考え、解決に向けてお手伝いします。

本人だけでなく、ご家族など、周りの方からの相談もお受けします。

【問い合わせ】くらしのサポートステーション

荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3391-1751 ✉kurashi@sugisyakyo.com
 ▷開設時間=月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

◇生業資金および女性福祉資金の新規貸し付けを3月31日で終了します

4月以降、同種の貸し付けが必要な方は、くらしのサポートステーションにご相談ください。なお、くらしのサポートステーションでは資金貸し付けは行っていませんが、相談者の状況に応じて家計管理の支援や貸し付けについてのご案内をします。

☑生業資金は保健福祉部管理課、女性福祉資金は杉並福祉事務所 ☎3398-9104

地域のたすけあいネットワーク(地域の目)

見守られたい方、あんしん協力員・協力機関を募集します

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、見守りや声掛けで高齢者をサポートする事業です。

◇見守られたい方(登録者)

65歳以上で高齢者のみの世帯の方が対象です(原則として介護保険サービス等を利用している方は除く)。

◇あんしん協力員・協力機関

一対一の個別見守りや、日常業務において地域の高齢者の緩やかな見守りを行います。高齢者の日常と違った変化に気が付いた場合、ケア24に情報提供を行います。

☑各ケア24、高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係



当初予算(案) 区長記者会見の生中継を行います

28年度当初予算(案)についての区長記者会見を、ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル)で生中継します。

【日時】2月1日(月)午後1時～1時40分

【内容】28年度当初予算(案)に係る区長記者会見

【その他】区ホームページでの配信は、準備ができ次第行います

☑広報課



●ご確認ください●

長寿応援ポイントシールの有効期限

25年度シールの有効期限は3月31日

長寿応援ポイント事業に参加してためていただいているポイントシールには有効期限があります。

シールに「25年度」と書いてあるものは、3月31日が有効期限となり、それ以降は交換に使えません。

早めにお近くのゆうゆう館や区役所の高齢者施策課(東棟1階10番窓口)で交換申請手続きをしてください。

ポイントの交換は25ポイントから申請できます。

☑高齢者施策課



▲有効期限をご確認ください

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。
 ※市外局番「03」の表記を省略しています。

●発行日…毎月1日・11日・21日

●杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1



【開催期間】 1月23日(土)～3月21日(休)

with **それが声優!**

©あさのますみ・畑健二郎/イヤホンズ応援団



区内アニメ制作会社と中央線あるあるプロジェクト実行委員会が協力し、JR高円寺駅・阿佐ヶ谷駅・荻窪駅・西荻窪駅周辺のさまざまなスポットでアニメキャラクターとまち歩きが楽しめるイベント「アニメウオーク」を開催します。

アニメ制作会社GONZOで制作された新人声優の日常と成長を描く人気アニメ「それが声優！」と「アニメウオーク」がコラボレーション！「聴いて」「歩いて」「食べて」「観て」たくさんの楽しみを体感しましょう！

——問い合わせは、中央線あるあるプロジェクト実行委員会事務局(産業振興センター観光係) ☎5347-9184へ。

聴いて楽しむ!

「それが声優！」の主演を務めた声優ユニット「イヤホンズ」(高橋李依、長久友紀、高野麻里佳)が、南北バスすぎ丸「けやき路線」「かえて路線」で停留所などをアナウンスします。

また、期間限定の記念乗車券も発売! デザインは2種類。1種類ずつ2回に分けて販売します(第1弾販売は1月23日(土)から、第2弾販売は2月20日(土)から/各回販売場所ごとに200部。1人2部まで。なくなり次第終了)。

▷販売場所=関東バス案内所(JR荻窪駅南口および西荻窪駅北口)、京王バス東永福町営業所(京王井の頭線永福町駅北口)/営業時間は、各社ホームページ参照

歩いて楽しむ!

全9カ所のポイントを回るピング型スタンプラリー! ピンゴを達成して「アニメウオーク」だけのオリジナルグッズを手に入れよう!

※スタンプラリーの台紙は、「アニメウオークマップ」内にあります。

食べて楽しむ!

区内8店舗の和菓子屋の包装紙が「それが声優！」オリジナルデザインになります。

(各店舗先着1000名。なくなり次第終了)

観て楽しむ!

杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5 杉並会館3階)では、「それが声優！」の展示会を開催します。作品紹介パネルや記念撮影用の等身大キャラクターパネルが設置されます。



※画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。

詳細は、「アニメウオークマップ」やホームページをご覧ください

◇「アニメウオークマップ」配布場所(なくなり次第終了)

- JR高円寺駅・阿佐ヶ谷駅・荻窪駅・西荻窪駅設置のスタンド(「なみじゃない、杉並!」が目印)
- 南北バスすぎ丸「けやき路線」「かえて路線」車内設置のラック

◇「アニメウオーク」ホームページ
HP<http://suginami-aniwalk.com>



なみじゃない、杉並!
中央線あるあるPROJECT

中央線あるあるプロジェクト実行委員会

「なみじゃない、杉並!」をキャッチフレーズに、区内の産業団体・企業・NPO・地域団体・杉並区が協働し、杉並の「良さ」「らしさ」を効果的にPRすることで区内外からの集客を集め、「にぎわい」と「商機」の創出につなげていきます。

杉並アニメーションミュージアム企画展

日本アニメーション40周年展

世界名作劇場とともに



©NIPPON ANIMATION CO.,LTD. "Anne of Green Gables" TMAGGLA

アニメ「世界名作劇場シリーズ」や「ちびまる子ちゃん」を制作している日本アニメーションは、昭和50年に創立し、平成27年で40周年を迎えました。これを記念して、「フランダースの犬」からはじまる日本アニメーションの歴史を、特に世界名作劇場作品にスポットを当てて振り返ります。

【日時】1月27日(休)～4月17日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。4月17日は4時まで。月曜日(祝日の場合は開館し、翌平日)休館)

【場所】杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5 杉並会館3階)

【問い合わせ】産業振興センター観光係 ☎5347-9184

【その他】主催=杉並アニメーションミュージアム 協力=日本アニメーション 詳細は、同ミュージアムHP<http://sam.or.jp>参照



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。

夢に向かってステップアップ!



すぎなみ学倶楽部HPへ

28年、新しい1年が始まりました。気持ちも新たに目標を立てたり、初詣で夢の実現を祈願したりと将来を考えることが多い季節ですね。今回のコラムでは、夢にチャレンジした杉並ゆかりの著名人をご紹介します。

久住昌之さんはテレビドラマにもなった漫画「孤独のグルメ」の原作者です。学生時代、初の校外アート展示をしたのが荻窪のギャラリー。漫画家デビューした22歳の頃、もう1つの顔であるミュージシャンとして初めて有料ライブを行ったのは高円寺のJIROKICHI。自身が参加するバンド「スクリーン・トーンズ」が制作したテーマ曲と原作を手掛けた「孤独のグルメ」は、26年にブームになりました。阿佐谷ジャズストリートにもミュージシャンとして参加し、観客が会場に入り切れないほどの人気がありました。数々の節目を杉並で迎えた



ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

著名人の一人です。

具志堅用高さんは、ボクシングの元世界チャンピオンです。27年には、ボクシング界に多大な功績を残した人物をたたえるために創設された「国際ボクシング殿堂」に殿堂入りし、米国ニューヨーク州での式典・パレードの様子も記憶に新しいところです。現在は西永福にあるジムで後進を育成する一方、タレントとしても活躍しています。「杉並区からいろんなスポーツのチャンピオンを生み出したいね」と語る具志堅さんの言葉にこれからの将来が期待されますね。

すぎなみ学倶楽部では、歴史に名を連ねる人物から地域活動に力を注ぐ若者まで、杉並区にゆかりのある人々を紹介しています。さまざまな分野で成功を収めたり、活躍している人々の経験をもとに、新たな夢が生まれるといいですね。(館)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷ゆかりの人々▷著名人に聞く 私と杉並

問産業振興センター観光係 ☎5347-9184

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

採用情報

区立保育園・区保育室等 短期アルバイト

地域課非常勤職員

地域課非常勤職員 地域課区民センターでの一般事務

募集します

上井草スポーツセンター

区体育施設指定管理者

上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)および現在改築中の妙正寺体育館

募集します

応募資格

応募資格 応募時点で類似施設の業務実績があり、施設を効率的に安定して運営できる法人・その他の団体

募集説明会

2月1日(月)午後5時~6時 30分 区役所第4会議室

文化・交流課非常勤職員

勤務期間 4月1日~29年3月31日

勤務日時 月16日、月15日

募集人数 1名

特別区民税・都民税第4期分の納期限は2月1日(月)です

お近くの金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。

納税課

NPO法人杉並区視覚障害者福祉協会職員

国民年金保険料の納付は、国民年金保険料の納付は、日本年金機構からお送りする納付書で納めていただくほか、便利で安心、確実な口座振替がご利用になれます。

年金

国民年金保険料の納付は、国民年金保険料の納付は、日本年金機構からお送りする納付書で納めていただくほか、便利で安心、確実な口座振替がご利用になれます。

健康

BCG(結核)予防接種は4月から契約医療機関のみでの実施になります

住まい・まち

「みどりの里」空き室待ち登録者募集時期の変更

下高井戸運動場・セシオン杉並の駐車場が有料になります

区の施設では現在、区役所本庁舎・井草森公園・上井草スポーツセンターの3施設の駐車場が有料ですが、区の行財政改革推進計画に基づき、新たに下高井戸運動場・セシオン杉並の駐車場が有料となります。

低公害車・低燃費車の有料駐車場の料金割引を終了します

低公害な自動車の普及啓発として14年度から実施してきた低公害車・低燃費車の有料駐車場の料金割引(最初の1時間無料)について、低公害車等が一定程度普及してきたことから、次の各施設での実施を終了します。

京王線(笹塚駅~仙川駅間)の事業および工事説明会

京王線(笹塚駅~仙川駅間)の連続立体交差事業の事業および工事説明会を行います。

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 会場 (会場) (Venue). Dates range from 2月4日 to 2月10日. Venues include 烏山小学校, 松原小学校, etc.

※時間は、いずれも午後7時~8時30分(6日のみ午後2時30分~4時)。 ※車での来場は、ご遠慮ください。

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階）▷開館時間=午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

●若者就労支援コーナー

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。

時・内・対 午前10時～午後4時終了（予約制）。水曜日のみ午前10時～午後8時終了（午後6時～8時の相談予約は、前日正午まで）

▷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仕事の相談=第2・4月曜日甲・問電話で、若者就労支援コーナー ☎3398-1136

●ハローワークコーナー

職業相談と職業紹介を行います。

甲開館時間内に直接、ハローワークコーナー 問ハローワークコーナー ☎3398-8619

●ジョブトレーニングコーナー

区内企業等での就労準備訓練や生活習慣改善に向けた社会適応力訓練を実施しています。

対原則39歳以下の方 甲・問電話で、ジョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

◇シニアの就労・起業・地域活動の個別相談

時 2月6日(土)午前9時～午後5時（1人45分）場 ゆうゆう高円寺南館（高円寺南4-44-11） 師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 甲・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 求人募集についてもご相談ください

◇区内在住・在勤・在学の方への就労相談

時 毎週月曜日（祝日、年末年始を除く）午前10時と11時から1人50分 場 西荻図書館 師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか 甲・問電話または直接、前日までに西荻図書館（西荻北2-33-9 ☎3301-1670） 他 手書きの履歴書持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇杉並区シルバー人材センター高井戸分室個別就労相談

時 2月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)、3月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)午後1時～4時 場 高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5） 内 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 甲・問電話で、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

時 月～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時 場 ワークサポート杉並（高井戸東4-10-26） 対 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 甲・問電話で、ワークサポート杉並（杉並区障害者雇用支援事業団） ☎5346-3250

シニア就業支援講座

「65歳」新たなスタートを前に語り合おう

定年を目前にして、自分の道を模索している方、すでに定年を迎えたものの、まだ次のステージを決めかねている方、一緒に探しませんか。

時 2月20日(土)午後1時30分～4時30分 場 センション杉並（梅里1-22-32） 内・師 第1部=講演「シニア世代の働き方・仕事探しの現実」（東京しごとセンター・小山和枝。右写真）▷第2部=パネルディスカッション～区で地域活動をしている方から、活動を始めたきっかけや活動場所の紹介など▷第3部=交流会 対 区内在住・在勤で65歳前後の方 定100名(申込順) 費500円 甲ハガキ・ファクス・Eメール(11面記入例)で、2月13日(消印有効)までに ゆうゆう高円寺南館（〒166-0003高円寺南4-44-11 FAX5378-8179）takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 問 同館 ☎5378-8179



区役所本庁舎の自転車駐輪場を縮小しています

区役所西棟の外壁補修工事に伴い、現在、中杉通り側駐輪場は閉鎖しています。区役所にお越しの際は、できる限り公共交通機関をご利用ください。ご不便とご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

【工事期間】 2月まで（予定） 【問い合わせ】 経理課庁舎管理係

北朝鮮の核実験に抗議しました

区は、朝鮮民主主義人民共和国が1月6日に行った核実験に対し、抗議文を1月6日付で金正恩国防委員会第1委員長宛てに送付しました。区議会も、同内容の要請書を1月6日付で同委員長宛てに送付しました。

問 区民生活部管理課・区議会事務局

杉並区就労支援センター

すぎJOBだより

◇新セミナー紹介「適職診断セミナー」

「やりたいことが見つからない」「どんな職業が向いているかわからない」という方にお勧めです。仕事を探す手掛かりになります。

●Step1 「パソコンを使って適性・適職診断」

▷受講者の声=「診断結果を見て、今まで考えたことがなかった職種に対する興味が湧いた」

●Step2 「セミナー『業界と業種・職種研究』」

▷受講者の声=「興味のなかった業種や経験がなかった職種を知ることができてよかった」「短所を長所に変えて適職に活かすことにより、生き生きと働くことができるということを知り、参考になった」

●Step3 「キャリア・カウンセリング」

それぞれの状況に応じた個別相談による支援を行います。

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

3月の休日パパママ学級

時 3月5日(土)午前・午後、20日(土)午前・午後/各日半日コース ※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内 もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など 師 助産師ほか 対 区内在住で開催日現在妊娠24週以上37週未満の初産のカップル 定 各回24組 他 ①結果は2月24日ごろに通知②応募者多数の場合は出産予定日などで調整

【申し込み】 往復ハガキ=往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、2月15日(必着)までに 誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当(〒151-0062渋谷区元代々木町10-10第6まつしまビル2階)▷インターネット=杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 http://tanjo.org/sugi-pa-pamama/ 【問い合わせ】 同担当 ☎5738-5761

※保健センターでは平日にパパママ学級と母親学級を開催しています。下表「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

☎#7399 杉並区急病医療情報センター ナミキウキウ(または☎5347-2252)

土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり) コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

◆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(予約制)	平日パパ・ママ学級(予約制)	離乳食講習会…直接会場へ	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわずれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	18日(木) 午前9時15分～10時15分	3日(水) 17日(水) 24日(水)	2月は ありません	2日(火)午前10時30分 24日(水)午後1時30分 ★1月25日から電話で申し込み(30名、申込順)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 4日(木)	募集は ありません	12日(金) 午前9時～正午	22日(月) 午後1時30分	4日(木)・10日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	8日(月) 午前9時15分～10時15分	2月は ありません	16日(火) 午後1時30分～4時	17日(水)午前10時30分～午後0時30分 (生後9カ月頃からの離乳食講習会)	午前 8日(月) 22日(月) 午後 5日(金)	募集は ありません	4日(木) 午前9時～正午	2日(火) 午後1時30分	16日(火) 午後2時 22日(月) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	25日(木) 午前9時30分～10時15分	5日(金) 12日(金) 19日(金)	15日(月) 午後1時30分～4時	1日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 2日(火) 16日(火) 午後 4日(木)	2月は ありません	2日(火) 午前9時～正午	4日(木) 午後1時30分 26日(金) 午前9時30分	5日(金)・19日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水) 午前9時～10時	2月は ありません	2月は ありません	23日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 9日(火) 24日(水) 午後 10日(水)	2月は ありません		8日(月) 午前9時30分	16日(火) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	19日(金) 午前9時15分～10時15分	2日(火) 9日(火) 16日(火)	2月は ありません	18日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 4日(木) 24日(水) 午後 24日(水)	募集は ありません		18日(木) 午後1時45分	2日(火) 午後1時30分

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。

歯の健康相談
問 13日(土)午後2時～4時30分
合わせは、杉並区歯科医師会
(阿佐谷南3-1-34) ☎3393-0391

「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ぬので、「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掲載されますので、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 FAX3317-6620）（住所・電話は区役所あて。FAX5307-0693）

「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



スポーツのある暮らし
健康の第一歩

スポーツ教室

●スポーツハイツの健康づくり公開講座

①マスタース水泳教室（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(月)～27日(土)の祝日を除く、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）師 スポーツハイツインストラクター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定30名（申込順）費4320円

②水中運動健康法

生活習慣病を予防し、運動不足を解消しましょう。

時 2月1日(月)～26日(金)の祝日を除く、月・木曜日の午前10時15分～11時15分、火曜日の午後1時～2時、金曜日の午前11時15分～午後0時15分のうち、都合のよい日時に4回参加師 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2160円

—— 〈いずれも〉 ——

場・問 スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981）午前10時～午後10時。日曜日・祝日は8時まで）申 直接、参加希望日の前日までに同施設（①は2月24日以降②は22日以降申し込み不可）他 通常行っているクラスに参加

●杉小小温水プールの教室

◇アクアビクスタイム～初心者向け

時 2月1日(月)・15日(月)午前10時～11時師 区水泳連盟 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各30名（先着順）費 入場料

◇アクアビクス

水中運動で体力作りをします。時 2月4日(木)・18日(木)・25日(木)午前10時～11時師 区水泳連盟・松井伸子、金田光世 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各30名（先着順）費 各500円

◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。時 2月7日(日)・21日(日)午前10時～11時 区内在住・在勤・在学の方（小学3年生までは水着着用の上保護者同伴）定各10名（先着順）費 入場料

◇泳力アップ 初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。時 2月7日(日)午前11時～正午 区内在

住・在勤・在学で16歳以上の方 定10名（申込順）費 入場料 申 1月31日から電話で、同プール

◇水中運動入門教室

レクリエーションの要素も取り入れた水中運動を行います。時 2月8日(月)・22日(月)午前10時～11時師 区水泳連盟 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各30名（先着順）費 入場料

—— 〈いずれも〉 ——

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

●荻窪体育館の教室

◇HIPHOPスクール体験会

時 2月11日(木)午後4時～5時師 emi 区内在住・在学の小学2・3年生 定15名（申込順）

◇チアリーディングスクール体験会

時 2月14日(日)午後3時～4時師 諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在園の年中・年長 定30名（申込順）

◇なぎなたKIDS&Jr体験会

時 2月20日(土)午後1時～3時師 区なぎなた連盟 区内在住・在学の小学生 定10名（申込順）

—— 〈いずれも〉 ——

場・問 荻窪体育館（荻窪3-47-2 ☎3220-3381）申 電話で、同体育館 他 28年度通年教室入会希望者向けの体験会

●上井草スポーツセンターの教室

◇フライングディスク（フリスビー）教室

初心者向けです。時 2月11日(木)午前9時30分～11時 区内 フライングディスクの握り方、投げ方、簡単なゲーム 師 小学生以上の方（障害のある方も参加可）定30名（申込順）費200円 他 運動できる服装、室内用の運動靴持参

◇わくわく親子体操

親子でスキンシップを取りながら、道具を使って、はだいで運動します。時 2月11日(木)午前11時40分～午後0時30分 師 田中奈津子 1歳半～2歳のお子さんとその保護者 定15組（申込順）費610円 他 運動できる服装で参加

—— 〈いずれも〉 ——

場・問 上井草スポーツセンター（上井草3-34-1 ☎3390-5707）申 電話または直接、同センター

●ノルディック・ウォークで健康な足をつくらう！

時 2月14日(日)午前10時（雨天中止）場 スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21） 区内 3km程度歩ける方 定25名（申込順）費1080円（保険料含む。別途ポールレンタル料540円）申・問 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他 長寿応援対象事業



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

★杉並チャリティーまつり 時・内 2月6日(土)①午後1時20分～1時50分=佼成学園吹奏楽部②2時5分～2時35分=マジックショー③2時50分～4時35分=てんてんこ一座（舞踊ショー）④4時50分～6時20分=杉並寄席（立川談幸ほか）場 座・高円寺 定250名（先着順）問 杉並法人会 ☎3312-0912

★ガールスカウトと遊ぼう～歌・ゲーム・クラフト作り 時 2月6日(土)午後2時30分～4時30分 場 高井戸地域区民センター 区内在住・在学の小学生 定70名（先着順）問 久保 ☎090-2429-8503 他 上履き持参

講演・講座

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室 時・場 ①1月29日(金)、2月10日(木)午前9時30分～11時30分（スタジオ「room221b」〈浜田山3丁目〉）②2月2日(火)午前9時30分～10時30分（成田会議室）師 吉田真実 定各20名程度（申込順）費 ①各2000円②1000円 申 フォクス（11面記入例）で、グローバルス商工研究会 FAX5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

★講演と映画の会 時 2月3日(水)午後1時30分～4時30分 場 セシオン杉並 内 講演「冬

に多い皮膚病、ドライスキンと乾燥性湿疹について」ほか、映画「男はつらいよ～寅次郎夢枕」師 水嶋神経科皮膚科医院院長・水嶋淳一 区内在住の方 定400名（先着順）問 杉並区医師会 ☎3392-4114

★石けん作り体験 時 2月5日(金)午前10時30分～正午 場 環境活動推進センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名（申込順）申・問 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701（午前9時～午後5時）

★学習会「機能性食品って、なに？」 時 2月6日(土)午後2時～4時 場 あんさんぶる 荻窪 特定保健用食品、機能性食品表示について 師 内閣府消費者委員会・河上正二 区内在住・在勤の方 定39名（先着順）問 佐々木 ☎3396-9674

★郷土史講座 発掘された古代武蔵国府 時 2月7日(日)午後1時30分～3時30分 場 阿佐谷地域区民センター 師 府中市郷土の森博物館学芸係長・深澤靖幸 定80名（先着順）費500円 問 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★易しい経済講演会～アベノミクス第2ステージ 時 2月13日(土)午後1時30分～3時30分 場 高井戸地域区民センター 師 立教大学経済学部客員教授・田谷禎三 区内在住の方 定90名（先着順）費200円 問 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

★土曜学校～空き家、空きビルを活用したまちづくり 時 2月13日(土)午後4時～6時 場 細田工務店（阿佐谷南3丁目） 内 空き家

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から（指定があるものを除く）。
※市外局番「03」の表記を省略しています。

27年度杉並区NPO活動資金助成事業

しっかりと骨のあるスポーツ好きな子ども達や選手を育てる

アスリートに栄養学や食生活の指導を行っている専門家を講師に迎え、今日から役立つ理想の食生活のためのワークショップを開催します。

時・内 2月6日(土)=食生活バランスチェック▷13日(土)=選手対象栄養セミナー/いずれも午後4時～6時 場 旧永福南小学校（永福1-7-6）師 筑波大学体育系准教授・麻見直美 区内中学生でスポーツをしている方とその保護者 定各60名（申込順）費 各200円 申 フォクス・Eメール（11面記入例）で、NPO法人図書館サービスフロンティア・東島 FAX3321-5442 問 higashima@nifty.com 問 東島 ☎3325-7254

などの建物を「空間資源」と捉えたりノベーションの取り組み紹介 師 東京大学大学院工学系研究科建築学専攻教授・松村秀一 定50名（申込順）費500円 申 フォクス（11面記入例）に参加人数も書いて、日本建築家協会杉並地域会 FAX3220-5593 問 同会・坂野 ☎3220-5100

★やってトライ健康エアロビクス 時 2月18日(木)午前11時30分～午後0時45分 場 西荻地域区民センター 師 ラビアンローズインストラクター 区内在住の方 定80名（申込順）費100円 申・問 電話で、2月10日までにラビアンローズ・高嶋 ☎080-6533-2141 他 運動できる服装、飲み物、上履き持参

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時 2月23日(火)～26日(金)午後1時30分～4時30分（各計4回）場 高井戸地域区民センター 内 ①基本操作、簡単な文章の作成等②基本操作、パソコンへの取り込み等 師 ITスクエア杉並 区内在住で55歳以上の

方 定各10名（抽選）費 各7000円 申 往復ハガキ（11面記入例）で、2月11日（必着）までにITスクエア杉並（〒168-0063和泉3-17-15）問 同団体 ☎090-4722-2574

★セミナー「一緒に考えよう 私たちのまち杉並」～地域包括ケアについて 時 2月27日(土)午後1時30分～4時30分 場 荻窪タウンセブン（上荻1丁目）師 浴風会認知症介護研究・研修東京センター副センター長 佐藤信人 定60名（申込順）申 フォクス（11面記入例）に職業も書いて、杉並社会福祉士会事務局 FAX6337-3553 問 事務局 ☎5336-3664

その他

★税金なんでも相談会 時 2月3日(水)午後6時～9時 場 東京税理士会荻窪支部（荻窪5丁目）申・問 電話で、同支部 ☎3391-0411（平日午前9時30分～午後5時〈正午～午後1時除く〉）他 ①相談は1人45分程度②詳細は同支部ホームページ参照

●発行日…毎月1日・11日・21日

●杉並区役所 ☎3312-2111（代表）〒166-8570阿佐谷南1-15-1

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

- ネイティブと共に意見交換(上級者) / 英語で話す会 時日曜日午前10時15分～午後0時15分場渡部宅(荻窪2丁目) 費1回1500円 問渡部 ☎・FAX3392-3110
- 仏人講師のフランス語 / ボンセジュール 時第1・3木曜日午前10時～正午場主に荻窪地域区民センター 費月3000円 問河井 ☎・FAX3331-5482
- 英字新聞購読 時第1・3火曜日午前10時～正午場永福和泉地域区民センター 費月2500円 問末吉 ☎090-6317-6411
- 韓国語を習って韓国文化に親しむ / ハヌリ会 時火曜日午後1時～2時30分(月3回) 場主にゆうゆう阿佐谷館 費月4500円 問並河 ☎3321-8138
- 日米両講師による英会話(中級) / 杉英会 時第1・3月曜日午前9時30分～11時場阿佐谷地域区民センター 費月4000円 問園田 ☎3394-8676
- 日豪講師による英会話 / フレンドリー 時水曜日午前11時～午後0時30分場久我山会館 費月6000円 問鈴木 ☎080-1070-0473
- 俳句 / 泉句会 時第2火曜日午後1時～3時場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費6ヵ月8000円 問松井 ☎080-6892-0580 FAX5306-1157
- 古文書解説 / 杉並古文書研究会 時第2水曜日午後4時30分～6時場主に阿佐谷地域区民センター 費年3000円 問真板(まいた) ☎・FAX3247-4617
- 原文で読む「枕草子」 / 井草源氏の会枕草子 時第2・4金曜日午前10時～正午場ゆうゆう今川館 費2ヵ月4000円 問大澤 ☎・FAX3396-6952
- 俳句 / 荻句会 時第3日曜日午後1時30分～4時場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費月1000円 問渡辺 ☎・FAX3392-4564
- 和裁 / 松の会 時火曜日午前9時30分～正午(月2回)場セシオン杉並 費月2000円 問行木(なめき) ☎3328-8017
- 陶芸 / 陶夏会 時金曜日午前9時30分～正午場西荻地域区民センター 費入会金2000円、3ヵ月7000円 問志津 ☎・FAX3391-1570
- 油絵 / アトリエ樹(じゅ) 時第1・3木曜日午後1時～3時30分場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 問磯井 ☎・FAX3394-5972
- 木彫で野鳥を作る / N Tバードカービング 時水曜日午後1時～3時(月4回)場阿佐谷地域区民センターほか 費月2500円 問土田 ☎3396-0256
- 陶芸 / セシオン陶芸 時第2・4金曜日午後1時～3時場セシオン杉並 費入会金2000円、3ヵ月8000円 問北園 ☎3311-5539
- 洋蘭を自分で育てよう / セシオン蘭友会 時原則最終日曜日午後1時～3時場セシオン杉並 費年7000円(別途材料費) 問近藤 ☎3316-9222
- 水彩画 / 樹(じゅ)の会 時第2・4月曜日午後1時30分～5時場主に高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月2500円 問原 ☎・FAX3315-4345
- 表装 / 表装・ピギナーズクラブ 時第2・4月曜日午後6時15分～9時(月2回)場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、1回2200円 問白石 ☎3393-4788

- 油絵 / 水洋会 時第2・4水曜日午前10時～正午場高井戸地域区民センター 費入会金5000円、月3000円 問森 ☎3313-4093
- ペンと筆で書く(書と写経) / 高南クラブ 時第2・4土曜日午後1時～4時場高円寺中央会議室 費月1500円(見学無料) 問高橋 ☎090-9240-2245
- 書道 / セシオン書心会(初心者歓迎) 時第1・3火曜日午前10時～正午場セシオン杉並 費月2500円 問緒方 ☎3395-9525
- 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3ヵ月5000円、テキスト代月1000円 問伊東 ☎・FAX3315-3751
- 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～3時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 問泉 ☎3311-9107 ☎090-3814-4460
- 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時場主に荻窪地域区民センター 費入会金1000円、月5000円 問小関 ☎3390-6218または同会ホームページ参照
- 女声コーラス / メイ・クリスタル 時第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 問相澤 ☎080-1821-9359
- コーラス / コール和泉 時火曜日午前10時～午後0時30分(月4回)場永福和泉地域区民センター 費月6500円 問長門(ながと) ☎5301-8950
- ウクレレ演奏 / レイアロハ 時第2・4火曜日午前10時～正午場ゆうゆう和田館 費入会金1000円、1回1000円 問村林 ☎5936-1468
- 男声コーラス(アンサンブル) / ハイブリッジ 時土曜日午前10時～正午(月3回)場スタジオV・T・I(南荻窪2丁目) 費入会金1000円、月5000円 問高橋 ☎・FAX3334-1875
- 男声合唱 / コール・バッカーズ 時月曜日午後4時～6時(原則月4回)場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月4000円 問有野 ☎3331-6861
- 混声合唱 / 混声ラウラ 時月曜日午後2時～4時(原則月4回)場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月4000円 問中田(なかだ) ☎3398-1333
- 吟詠 / 杉並吟詠会 時木曜日午前10時～正午(原則月2回)場主に西荻地域区民センター 費月1500円 問三浦 ☎3394-6232
- 謡曲 / 翠謡会(すいようかい) 時第1・3火曜日午後1時～4時場ゆうゆう高円寺東館ほか 費月2500円 問田中 ☎3317-0374 FAX3313-1916
- 歌が苦手、唄えない人だけのカラオケの会 時第1・3金曜日午前または第2・4金曜日午前場中田ビル(荻窪4丁目) 費月4300円(教材費含む) 問杉原 ☎090-4633-4786
- コントラクトブリッジ / 西荻ブリッジ同好会 時月曜日午前9時30分～午後5時(午前のみも参加可。無料体験あり)場ゆうゆう今川館ほか 費入会金2000円、月2000円 問福原 ☎3331-6262
- 囲碁(初心者歓迎) / 囲碁の土日会 時土・日曜日午後1時～6時(月4回)場荻窪地域区民センター 費入会金1000円、2ヵ月1500円 問桑原 ☎3311-5055
- 囲碁(初心者歓迎) / 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 問浅川 ☎3394-3880
- 脳の活性化に作文を発表し楽しく雑談 / 好話会 時第2・4土曜日午前10時～正午場高井戸地域区民センター 費月2000円 問細野 ☎3311-2579
- PCで生活を豊かにする集い / パソコン生活 時第1・2・4木曜日午後1時30分～3時30分場ゆうゆう

阿佐谷館 費1回1500円 問長沼 ☎090-7822-4868
●人にやさしくを基本に健康麻雀 / すぎのわ会 時火曜日午後1時～5時場ゆうゆう上荻窪館 費3ヵ月1000円 問大泉 ☎3397-6720

スポーツ・健康

- 太極拳(高齢者歓迎) / 太極の会 時月曜日午後3時～5時場荻窪体育館 費月1000円 問淵(ふち) ☎090-1103-5014
- 音楽に合わせて健康体操 / 3 Bケヤキの会 時木曜日午後1時～3時場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 問和田 ☎3223-2231
- 体操 / ストレッチコスモスの会 時主に第1・2・4水曜日午前10時～正午場四宮区民集会所 費月3000円 問山崎 ☎3301-0757
- 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) 費年3000円、月3000円 問川村 ☎3397-9894 FAX5397-9643
- ヨガ / サークル07 時第1～4火曜日午後1時15分～2時45分場主にゆうゆう西荻北館 費月2000円 問鈴木 ☎3399-4077
- 社交ダンス(初級中級対象) / フレンド 時日曜日午前10時～正午場主に荻窪地域区民センター 費入会金1000円、月3900円 問佐藤 ☎3382-3996
- スクエアダンス / 杉並スクエアダンスクラブ 時火曜日午後1時～3時30分場方南会館 費入会金1000円、月3000円 問小関(こせき) ☎3390-6218
- スクエアダンス / 東京スクエアダンスクラブ 時土曜日午後6時～8時30分(無料体験あり)場方南会館 費8000円(講習17回、教材費含む) 問勝(かつ) ☎・FAX3325-3452
- ソシアルダンス / ニューステップ 時金曜日午後3時～5時場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月3500円 問宮本 ☎・FAX3392-0901
- 健康増進のための謡曲仕舞(初心者歓迎) / 杉並修声会 時火曜日午後1時～3時(月2回)場主に阿佐谷地域区民センター 費1回3000円 問西川 ☎090-6026-2063
- フォークダンス / サークルライラ 時金曜日午前9時30分～正午場方南会館 費入会金1000円、月2000円 問淡路(あわじ) ☎3312-8706
- 60才からのフォークダンス / ビリーブ 時金曜日午前10時～正午場ゆうゆう高円寺北館 費1回500円 問長田(おさだ) ☎3311-8216
- エアロビクス&骨盤体操 / K企画&おひめ 時金曜日午前9時30分～11時(月3・4回)場荻窪体育館 費入会金1000円、月2500円 問小島 ☎090-1611-5576
- 脳の活性をうながすリズムダンス / カサブランカ(親子参加可) 時水曜日午後3時～5時・土曜日午前10時～正午場天沼会議室 費1回1時間1000円 問植木 ☎090-5430-2776
- 硬式テニス(中上級) / パラゴテニス 時土・日曜日、祝日ほか場区内コートほか 費1回300～500円 問倉澤 ☎090-8812-6218
- 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2万円 問木原 ☎・FAX3337-9797
- スキー / ジャパニーズシーダースキークラブ 時年2・3回場主に長野県方面スキー場 費入会金2000円、年3000円、別途ツアー代 問太田 ☎090-3210-7821 FAX3396-7777または同会ホームページ参照

凡例

時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費(記載のないものは無料) 申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☎=Eメールアドレス ㊦=ホームページアドレス

■自殺予防対策「ゲートキーパー養成研修(応用編)」～「心の病気」の理解

過去にゲートキーパー養成研修を受講した方が対象の講座です。自殺の原因の多くを占めている心の病気について学び、さらに理解を深めます。



時 3月4日(金)午前10時～正午場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 筑波大学医学医療系災害精神支援学教授・高橋祥友(上写真) 定70名(申込順) 申・問電話・ファクス(11面記入例)で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 FAX3391-1927 他ファクスでの受け付けは、参加できない場合のみ連絡

■仕事力アップ講座～仕事に役立つエクセル中級講座①集計機能編②実務活用編

エクセルの基本操作(表計算・グラフ作成等)ができる方向けの講座です。

時・内①3月5日(土)＝データベース機能を使ったデータ変換・並び替え・抽出・集計の演習②6日(日)＝実務的な表計算・データベース機能の演習(顧客や売り上げの管理、経理業務)／いずれも午前10時～正午、午後1時～3時場 産業振興センター 師 NPO法人さらプロジェクト 対区内在住の勤労者、区内在勤の方定各20名(抽選) 費各3000円 申ハガキ・封書・ファクス・Eメール(11面記入例)に職業(区内在勤の方はその旨記入)、ジョイフル杉並利用者は利用者番号とジョイフルカフェクーポン利用の有無も書いて、2月1日午後5時(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 FAX3392-7052 wakuwaku@joyful-suginami.jp) 問同担当 ☎3391-0317 他 Microsoft Office2010を使用

環境活動推進センター

①環境学習サポーター養成講座(学校ピオトープ編)

区内小中学校等のピオトープを使った授業のサポートについて必要な知識を学び、地域でサポートの実践を行うためのスキルアップを目指します。

時(1)2月2日(2)16日(3)3月1日(4)15日(5)29日／いずれも火曜日、午前9時～正午。(1)は午前10時から。計5回場(1)同センター(2)(3)杉並第二小学校(成田西3-4-1)(4)(5)あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 1級造園技能士・古山隆志ほか 対区内在

住・在勤・在学の方定10名(申込順) 費500円(2)～(5)は別途保険料各100円 申電話で、同センター

②かんきょう講演会「内なる自然、外なる自然!～ピオトープを通して」

地域で作られているピオトープで、さまざまな生き物が関わり合って作られる生態をひもときながらお話しします。

時 2月6日(土)午後2時～4時場 同センター 師 静岡岡科学館 館長 長澤友香 対区内在住・在勤・在学の方定40名(申込順) 申電話で、同センター 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

③お雛様の貼り絵ハガキ作り

時 2月9日(火)午後1時30分～3時30分場 同センター 対区内在住・在勤・在学の方定12名(申込順) 費100円 申電話で、同センター

④手縫いで帽子作り(4枚はぎのキャスケット)

時 2月13日(土)・27日(土)午前10時～午後0時30分(計2回)場 同センター 対区内在住・在勤・在学の方定10名(抽選) 費1500円 申往復ハガキ(11面記入例)で、1月30日(必着)までに同センター

⑤着物や洋服のリメイク

時 2月22日(月)午後1時30分～3時30分場 同センター 対区内在住・在勤・在学の方定10名(申込順) 費600円 申電話で、同センター

⑥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

春の兆しを感じる頃、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13日(土)午前10時～正午(荒天時は14日(日)) 場 集合＝都立善福寺公園上池ポート乗り場前(善福寺3-18) 師 野鳥図鑑画家・谷口高司、日本野鳥の会元理事・西村真一 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(抽選) 申往復ハガキ(11面記入例)で、2月4日(必着)までに同センター

⑦ふるしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

日本の伝統文化、風呂敷の使い方を学ぶ体験講座です。

時 2月20日(土)午前10時～正午場 同センター 師 ふるしき文化研究者・善財裕美 対区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順) 申電話で、同センター 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) —

問 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 他 ②～⑤長寿応援対象事業

書き損じハガキ募集中
杉並区民の手でネパールに学校を!

27年4月に発生した大地震で、ネパールにある多くの校舎が倒壊してしまいました。仮設教室で授業が再開されましたが、「子どもたちが安心して楽しく勉強できる」校舎の建設が急務です。書き損じハガキや未使用のハガキ・切手を活用して、教室をつくるができます。未使用のハガキや切手をぜひお送りください。
◇送付先＝2月29日までにNPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5)
問 同団体 ☎3399-8123

就労支援センター

◇若者就労支援セミナー「人事担当者の目線で考える志望動機の作り方」

企業の情報収集のポイントを学び、収集した情報を活かした説得力のある志望動機の作成の仕方学びます。

時 2月1日(月)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対34歳以下で求職中の方定10名(申込順)

◇求職者のためのパソコンセミナー「エクセル応用編 関数・データベース」

仕事に役立つエクセルの関数(IF・VLOOKUPなど)・データベース(ピボットテーブルなど)を学びます。

時 2月15日(月)・22日(月)午前10時～午後3時 師 小林理佳、木内恵里子 対44歳以下で求職中の方定各14名(申込順)

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申・問電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

すぎなみ 大人塾 プレミアム
みんなで新しい地域づくりをしていこうと、「放課後」的に自由な発想を育む「すぎなみ大人塾」。その大人塾を卒業した区民が企画した、地域や他者とのつながりについて考える大人のための講座&ワークショップです。
時・場・内・師・定 下記のとおり 対区内在住・在勤・在学の方 申・問電話・ファクス・Eメール(11面記入例)に受講希望の講座名・番号も書いて、社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp
1 男たちよ!新しい居場所をつくろう 多毛作人生入門
定年退職後、職場から地域に軸足を移した生き方を、地域で活躍中の先輩と交流しながら学びます。
時・内 2月13日(土)＝多毛作人生を耕すために▷27日(土)＝多毛作人生の達人から学ぼう▷3月19日(土)＝地域活動の実践者と語ろう／いずれも午後2時～4時30分。全3回要出席 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 芝の家事務局長・加藤亮子ほか 定20名(申込順)
2 身近な人をやる気にさせるコーチング
コーチングのワークを中心に、コミュニケーションを豊かにするコーチングのポイントを学びます。
時・内 2月20日(土)＝流れを学びコーチングの効果を体験する▷27日(土)＝スキルを学びコミュニケーションの幅を拡げる／いずれも午後1時30分～4時。全2回要出席 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 武蔵野コーチングクラブ・高安直子ほか 定20名(申込順)
3 おだかのひるごはん すぎなみ支店 臨時オープン!
震災の爪痕が今なお残る原発20km圏内の地、福島県南相馬市「小高」。小高の現状を知り、ここのソウルフード「ほっきめし」を一緒に作って、食べて、小高の話も聞いて、互いに学び合います。
時 2月21日(日)午前10時30分～午後3時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 小高ワーカースペース代表・和田智行ほか 定30名(申込順) 費1000円
4 学びを促し、つなげる人になろう～マーキーと学ぶファシリテーション
持ち味を生かして、人と人をつなげるファシリテーションのやり方を学
5 恋するスギナミーティング～みんなで見つけよう!アナタの魅力
恋愛って何だろう。ゲームを通して、仕事に興味に忙しいアナタのトキメキを考えてみませんか。独身のアナタを応援します。
時 3月5日(土)午前10時～午後1時 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 定15名(申込順)
6 20代・30代からの未来創生プロジェクト
学生時代に思い描いていたことはできていますか。この機会に棚卸しして、やりたいことを実現する一歩を踏み出してみませんか。
時 3月5日(土)午後1時30分～5時 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 師 ワorkshopデザイナー・小笠原祐司ほか 定40名(申込順)
7 お父さん、お母さん、住みか、棲家、住処の予定は?
高齢者の住むシェアハウス・ホームシェアなどさまざまな住まいの形を知り、住まいについて考えませんか。
時 3月6日(日)午後1時30分～4時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 師 シェア・デザイン代表取締役 麻生次郎ほか 定30名(申込順)
8 世界を変える「まなざしのデザイン」
社会の課題を別の手法で眺め、「気付き」をもたらす関係構築の可能性を探ります。
時 3月19日(土)午後2時～4時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 師 大阪府立大学准教授・ハナムラチカヒロ 定60名(申込順)

広告 その老人ホーム選びちょっと待って! 第三者の立場から無料でアドバイス 有料老人ホーム 紹介センター あらいふ 0120-510-720

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。※市外局番「03」の表記を省略しています。発行日:毎月1日・11日・21日 杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他 【記号】 ☒ Eメールアドレス ☒ ホームページアドレス

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

1 行事名・教室名
(希望日時・コース名)

2 郵便番号・住所

3 氏名(フリガナ)

4 年齢

5 電話番号(ファクス番号)
1人1枚

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申でご確認ください。
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。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

催し EVENT

■ **杉並産朝採り野菜と草花の新春即売会**
時 1月29日(金)午前10時(売り切れ次第終了)場 区役所中杉通り側入り口前内 野菜=ハクサイ、小松菜、ホウレンソウほか▷花弁類=ピオラほか 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 買い物袋持参

■ **杉並区立小学校連合作品展**
「書き初め展」「図画作品展」「杉並子どもサイエンス・グランプリ(小学生の部)」を今年度から同時開催します。
時 2月5日(金)~7日(日)午前9時30分~午後4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 問 済美教育センター管理係 ☎3311-0021



■ **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(金)午後1時~3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 式典、民生委員・児童委員によるふれあいコーラス、研修発表 定 30名(先着順) 問 保健福祉部管理課地域福祉係

■ **映画会「人生、いろいろ」**
葉っぱビジネスで輝く人々の姿を描く、実話を元にした作品です(上映時間104分)。
時 2月10日(水)・11日(木)午後2時 場 成田図書館 定 各30名(申込順) 申・問 1月22日から電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)

■ **杉並区地域自立支援協議会シンポジウム**
時 2月18日(木)午後1時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 第1部=協議会の取り組み報告▷第2部=パネルディスカッション「地域における障害者の自立生活(くらし)を考える」(パネリスト=障害当事者および支援者) 対 区内在住・在勤の方 定 100名(申込順) 申・問 電話・ファクス(記入例)に団体所属の方は団体名・連絡先も書いて、障害者施策課地域ネットワーク推進係 FAX5307-0773

■ **高次脳機能障害者の家族交流会**
高次脳機能障害はなかなか理解されにくい障害です。そのため、当事者だけではなく、家族も孤立しがちです。同じ家族同士で交流してみませんか。
時 2月20日(土)午後1時30分~3時30分 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 対 区内在住・在勤で高次脳機能障害者の家族 申・問 電話・ファクス(記入例)で、2月17日までに障害者生活支援課地域生

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、**対**に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎ FAX5364-9360)	頭と心と体がスッキリ! みんなの脳活性化ゲーム	2月2日から毎月第1火曜日、午前10時~正午 費 1回500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎ FAX3317-9156)	「つるし雛」一つ一つに想いをこめて作ります	2月6日から毎月第1・3土曜日、午後1時~4時 費 1カ月2000円
永福館(永福2-4-9 ☎ FAX3321-6632)	誰にでもできるやさしいヨーガで心と体一つに	2月9日から毎月第2・4火曜日、午後1時~3時 費 1回500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX3399-5025)	「葬儀とお墓」学習会~今どきの葬儀事情など	2月25日(木)午後2時~4時 費 500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎ FAX3398-8738)	ギターで歌おう日本の歌~童謡から歌謡曲	2月14日から毎月第2日曜日、午後1時30分~3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。

活支援担当 ☎3332-1817 FAX3332-1826 他 当事者は別室で職員と一緒に過ごせます▷協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

郷土博物館

◇ **2月の年中行事「初午」**
初午とは2月最初の午の日で、五穀豊穡などを祈って稲荷をまつる日です。区内の初午行事について紹介します。
時 1月30日(土)~2月7日(日)午前9時~午後5時



◇ **2月の年中行事「節分」**
古民家で、節分行事の豆まき(10分程度)を行います。また、紙芝居や鬼のお面を作る体験なども行います。
時 1月31日(日)午後2時~3時30分 内 出演 = すぎなみ昔紙芝居一座「すかい」



— 〈いずれも〉 —

場・問 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

講演・講座

■ **これで安心、遺言と相続**
遺言や相続問題の法律の基礎を学びましょう。
時 2月5日(金)午後2時~4時 場 永福図書館 師 亀井時子 定 45名(申込順) 申・問 1月22日から電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)

■ **家族介護教室**
◇ **自宅でできる機能訓練およびリフレッシュ体操**
時 2月7日(日)午後1時30分~3時30分 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師 機能訓練指導員・永井邦夫 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630

◇ **薬の知識を学びましょう**
時 2月10日(水)午後1時30分~3時 場 ふれあいの家 しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 杉並区薬剤師会・小野恵子 対 区内在住の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455

◇ **バランスの良い食事**
時 2月20日(土)午後2時~3時30分 場 サンフレンズ上井草(上井草3-33-10) 師 特別養護老人ホーム上井草園管理栄養士・廣保優花 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831

◇ **たまには外へ出かけよう! 杉並区外出支援相談センターのお話**
時 2月26日(金)午後2時~4時 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 杉並区外出支援相談センターもび〜る 対 区内在住の高齢者・介護をしている家族 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

■ **産後ママのためのボディメンテナンス術**
ママと赤ちゃんが一緒に楽しむ心と身体のリフレッシュ講座です。
時・内 2月10日(水)=産後をリセット!(骨密度・体組成測定、健口チェック、離乳食にも取り分ける家族みんなのバランス食)▷17日(水)=楽しい産後ヨガでリフレッシュ/いずれも午前10時~正午。計2回 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 ヨガインストラクター・松谷佳子 対 区内在住で産後6カ月以内の女性 定 20名(申込順) 申・問 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331

■ **産後ママのためのボディメンテナンス術**
ママと赤ちゃんが一緒に楽しむ心と身体のリフレッシュ講座です。
時・内 2月10日(水)=産後をリセット!(骨密度・体組成測定、健口チェック、離乳食にも取り分ける家族みんなのバランス食)▷17日(水)=楽しい産後ヨガでリフレッシュ/いずれも午前10時~正午。計2回 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 ヨガインストラクター・松谷佳子 対 区内在住で産後6カ月以内の女性 定 20名(申込順) 申・問 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331

■ **井伏鱒二とその門下生・太宰治と伊馬春部**
昭和初期、荻窪に居を構えた井伏鱒二とその近所に住んだ太宰治、劇作家・伊馬春部。荻窪の地で生まれた彼らの出会いと交流についてお話しします。
時 2月11日(木)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・高等学校教頭 萩原茂 定 40名(先着順) 問 阿佐谷図書館 ☎5373-1811

■ **がん在宅療養・緩和ケア講演会「もしも、身近な人ががんになったら」**
時 2月13日(土)午後2時~4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内・師 第1部=講演会「ひとりひとり別々の乳がんです~検診から緩和ケアまで」(東京医科大学乳癌科学分野准教授・山田公人(右上写真))▷第2部=講演会「もしも身近な人ががんの再発といわれたら」~区内の緩和ケア病棟からのメッセージ、在宅医療の一例など 対 区内在住・在勤の方 定 500名(先着順) 問 健康推進課 ☎3391-1355 他 ①主催=杉並区医師会 ②がん関連展示ブースあり



■ **「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー「親・家族だからできること」**
「働きたいけど働けない」などの悩みを抱えるわが子との接し方や支援について学びます。
時 2月13日(土)午後1時30分~4時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 認定NPO法人育て上げネットキャリアコンサルタント・山本賢司ほか 対 就労支援を必要とする44歳以下のお子さんがある親・家族・支援者ほか 定 30名程度(申込順) 申・問 電話で、産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187

■ **認知症予防講演会「認知症予防はカラダづくりから」**
わが国の長寿研究の第一人者である医師が、MCI(軽度認知障害)およびコグニサイズの最新情報をご紹介します。
時 2月15日(月)午前10時~正午 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 桜美林大学加齢・発達研究所長 鈴木隆雄 対 区内在住で65歳以上の方 定 70名(申込順) 申・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015

■ **講演会「50歳から気になる目の病気」診断技術と治療~最新医療の現場から**
目がかすむ、頻繁に目が疲れるなどの症状から、正確な診断技術と先進的な治療、目を守る対処法をお話しします。
時 2月18日(木)午後2時~3時30分 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 国立病院機構東京医療センター眼科医長・野田徹(右上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 180名(申込順) 費 200円 申・問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 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。長寿応援対象事業



■ **特技を活かして講座・イベントを企画・提案しよう**
内容・集客・収支バランスなど、イベントの実現に向けて多角的に考えます。
時 2月27日(土)・29日(月)、3月3日(休)午前10時~正午(計3回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会ほか 対 区内在住・在勤の55歳以上で就業を希望する方 定 15名(抽選) 申 ハガキ(記入例)に提案したいイベントの内容も書いて、2月20日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) 問 同館 ☎5378-8179

■ **3世代親子料理教室「伝統ある手作り味噌に挑戦」**
「お子様たちだけで作るカレーライスとスイーツ」
栄養士が考えた、栄養満点のメニューを作って食べて、みんなで楽しく料理の勉強ができます。
時 2月28日(日)午前9時30分~午後0時30分 場 高井戸地域区民センター 内 献立=大豆と米麹と塩での手作り味噌(圧力鍋使用)、ココロカレー、トマトジュースゼリー 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・山本布子、吉村静子 対 親子2・3世代(3~5名。推奨対象年齢3歳以上) 定 30名(抽選) 費 1人500円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例。全員分記入)で、2月8日(必着)までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター総合受付 ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参



