



●発行/杉並区 ●編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1
区の代表電話は ☎3312-2111
FAX 3312-9911(広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/
☎ 3312

広報 すぎなみ

平成13年 11 / 11 NO.1573

主な記事

ISO14001の認証を取得..... 1面
子育てサロン「ゆうキッズ」..... 2面
特集号「第4期IT講習会」は中面に
あります

英語版広報「Hello!SUGINAMI」を
8面に掲載。

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

使った紙も分別してリサイクル



環境マネジメントシステム

ISO14001の認証を取得しました

区役所は、環境マネジメントシステムISO14001の認証を取得し、環境先進都市としての第一歩を踏み出しました。
問い合わせは、環境課計画係へ。

ISO14001とは?

企業や行政機関などの組織が、世界共通の基準のもとで環境マネジメントシステムを導入し、その継続的改善を行うことによって、環境への負荷の低減を図ることをねらいに制定された国際規格です。

区の取り組みは

区は、6月から教育機関を除く全職員約五〇〇〇名(非常勤職員を含む)および事業所内に常駐して業務を行っている委託事業者などの従業員約八〇〇名を対象に、ISO14001の規格に基づき、環境方針を

定め、環境に配慮した行動を進めてきました。
主な行動としては、省資源・省エネルギーの徹底、

廃棄物の削減、グリーン環境にやさしい物品)購入の推進、環境に配慮した公共工事の実施、みどりの保全、雨水流出抑制対策など、全部で五三項目です。これほど大規模な人員および多くの行動内容を定めて認証取得を行った自治体はあまり例がありません。

行動内容については、できる限り数値目標を設定し、その達成状況を、

12年1月	庁内検討組織の設置
4月	認証取得に向けた調査・検討を開始
13年2月	「環境方針」の策定にあたり、「広報すぎなみ」などを通じて区民の皆さんからの意見を募集
4月	「杉並区環境方針」を策定
6月	環境マネジメントシステムの運用開始
8月16・17日	外部審査機関による一次審査を受審
10月1～3日	外部審査機関による二次審査を受審
12月	ISO14001の認証を取得
27日	「環境博覧会すぎなみ2001」において登録証の授与



登録証の授与式

ISO14001認証取得に関するご質問、ご意見は.....
ファクスFAX5397 9136または
区のホームページで受け付けます。

区のホームページなどで取り組み内容を公表

目標の達成状況や取り組みの内容を公表しています。

これにより着実に環境に配慮した行動を推進し、区内最大の事業所として地球環境保全に対する責務を果たしていくことができます。

登録証



環境マネジメントシステムとは
環境調和型の行動を自主的取り組みでいくための仕組みで、計画 実施 検証 見直し 計画のサイクルからなります。

この内容を(仮称)ISO運用報告書にまとめ、広報および区のホームページで年一回公表していきます。
区民や区内事業所の方々など、多くのおみなさんのご意見をいただき、これをもとに環境マネジメントシステムを継続的に改善していきます。

1周年記念

南北バス「すぎ丸」CNG仕様チヨロク発売

杉並区南北バス「すぎ丸」が今月で一周年を迎えることを記念し、前回は好評をいただいた「すぎ丸チヨロク」を、今度はCNG(圧縮天然ガス)車仕様で発売します。環境にやさしいCNG自動車を路線マイクロバスに導入したのは「すぎ丸」が全国で初めて。「すぎ丸」の車体にもCNGの文字が輝いています。
【販売方法】11月23日(祝)午前10時から、JR阿佐ヶ谷駅周辺商店街(南口・北口各一カ所)、西友浜山田店駐車場、京王八



傘がマイバッグにへんしん!



杉三小の六年生が都で発表します

杉並第三小学校の六年生四人が、環境についての総合的な学習の時間の中で、レジ袋を減らすには「何をテーマに、不要になつた傘からマイバッグを作り直しました。」その経験を活かし、夏休みには区のマイバッグ製作教室で講師をつとめ、環境に対する考えが深まるとともに、さまざまな人とふれあう喜びを知りました。
この活動の成果を、11月17日(土)、都主催の「平成13年度トライ&チャレンジ体験発表会」で発表します。テーマを決めてから講師をするまでとして、「レジ袋研究隊」としての活動から学んだことを、六年生四人全員が関わり、寸劇で表現する予定です。
なお、10月27・28日に行われた「環境博覧会」からマイバッグを作る実践コーナーでも活躍しました。(写真)

10月末から
スタート

子育てサロン「ゆうキッズ」

子育てに関する相談を
受け付けます

お子さんの成長について気になること、困ったことなど、何でも気軽にご相談ください。育児相談日も設けます。



●児童館の催し

アートデリバリー
開発好明さんと作る
「とばないタコ」

世界で活躍しているアーティスト・開発好明さんと一緒に、お菓子のあき箱などで好きなものを作って風船でとばします。

【日時】11月22日(木)午後2時～4時
【会場】和泉児童館(和泉2 36 14)
【対象】小・中・高校生
申し込みは、11月6日～21日の間に、和泉児童館 ☎3328 6550へ。
問い合わせも、同児童館へ。
作品は、29日まで展示しています。

「ゆうキッズ」ってなに?

区内41カ所の児童館では、0歳から就学前のお子さん
と保護者のために、平日の日中、親子の交流・くつろぎの居場所を提供する「ゆうキッズ」事業を開始しました。親子や親子同士でゆったり楽しく、安心して過ごせるように、遊具や遊び場を用意しています。

また、時間を区切ったミニプログラム(手遊び、親子体操、読み聞かせ、ペープサートなど)や、子育てに関する情報提供も行います。

事前申し込みは必要ありません。いつでも参加できます。

「ゆうキッズ」実施日

●地域児童館7館(和泉・成田西・四宮森・高井戸・堀ノ内東・善福寺・西荻南) = 火曜～金曜日午前10時30分～午後1時

●地区児童館(上記以外の34館) = 月曜～金曜日午前10時30分～午後1時(ただし、月曜日は正午まで)

問い合わせは、お近くの児童館へ。

児童館の所在地・電話番号などは、「わたしの便利帳」でご確認ください。

「ゆうキッズパネル」が目印
児童館の入口に「ゆうキッズパネル」(右図)がかかっているときは、「ゆうキッズ実施中」です。



お母さん・お父さんも
ホッと一息

お母さん・お父さんがお茶を飲みながら、子育てに関する情報交換をしたり、おしゃべりをしたりできるように飲食コーナーを用意しています。



子育て自主グループを
応援します

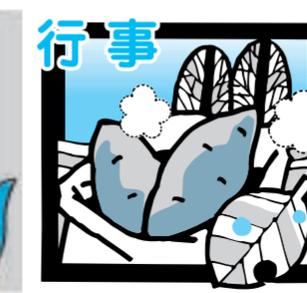
子育て中は、親も仲間がほしいもの。気の合った友とグループをつかって活動するのも楽しいものです。「ゆうキッズ」に参加された皆さんの中で、グループをつくりたいときは、活動内容や活動場所について相談に応じます。

フリーマーケット in リサイクルひろば高井戸
【日時】12月1日(土)・2日(日)午前10時～午後3時
【会場】リサイクルひろば高井戸【募集区画】両日共一四区画(業者出店はおことわりします)【参加費】一〇〇〇円
申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)に参加希望日も書いて、11月19日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168 0072 高井戸東3 7

【日時】12月2日(日)午後2時開演(1時30分開場)区共催【会場】セシオン杉並梅里1 22 32【出演】指揮・バイオリン・西田博 / 杉並弦楽合奏団【曲目】バツハ・ブランドデンブルク協奏曲第三番、ピバルディ「バイオリン協奏曲 四季」より「秋」「冬」、チャイコフスキー「弦楽セレナーデ」ハ長調【定員】五六八名(先着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。
問い合わせは、社会教育センター ☎33317 66 21へ。

【日時】11月24日(土)午後6時30分～8時30分(6時開場)【会場】科学教育センター(清水3 3 13)【対象】区内在住・在勤・在学の小学四年生以上の友小中学生は保護者同伴【定員】一四〇名(先着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。
問い合わせは、同センター ☎3396 4391へ。
雨天・曇天の場合は、プラネタリウムで「天文の話」をします。

【日時】11月22日(木)26日(日)午前10時30分～午後6時30分(26日は午後3時まで)【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)【内容】会員が撮影した自然・風景・花・お祭り、ポートレートなど【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。
問い合わせは、Fの会。



ハガキ記入例 (1人1枚)
①行事名
②住所
③氏名(フリガナ)
④年齢
⑤性別
⑥電話番号
往復ハガキの場合は返信用のあて先も記入をあて先は各記事の申込先
託児(3歳～就学前)のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢・性別も記入

【日時】11月25日(日)午後1時～(0時30分開場)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【定員】五六八名(先着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。
問い合わせは、文化財係

【日時】11月20日(火)午前10時～正午(毎月第三火曜日実施)【集合場所】高円寺保健センター(高円寺南3 24 15)【コース】高円寺保健センター 善福寺川 大宮八幡宮 高円寺保健センター【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。
問い合わせは、高円寺保健センター ☎3311 0116へ。

【日時】11月25日(日)午後1時～(0時30分開場)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【定員】五六八名(先着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。
問い合わせは、文化財係

【日時】11月20日(火)午前10時～正午(毎月第三火曜日実施)【集合場所】高円寺保健センター(高円寺南3 24 15)【コース】高円寺保健センター 善福寺川 大宮八幡宮 高円寺保健センター【参加費】無料
希望者は、直接会場へ。
問い合わせは、高円寺保健センター ☎3311 0116へ。



杉並郷土芸能大会

●若手あとし落語会
立川キウイ・立川志加吾「二人会」

立川キウイ「2年12月、立川志加吾」6年12月、立川談志入門。週刊マンガを連載するなど多芸な若手落語家の登場です。



立川キウイさん



立川志加吾さん

【日時】11月17日(土)午後2時開演(1時30分開場) 【料金】五〇〇円(会員割引なし) 【会場】杉並会館(上荻3 29 5) 【定員】

ミュージカル
「シンデレラ」

音楽が大好きな小中学生たちによるミュージカルです。

【日時】12月16日(日)午後4時開演(3時30分開場) 【会場】セシオン杉並梅里1 22 32 【定員】五六八名 【入場料】一八〇〇円

申し込み・問い合わせはおおきな木ミュージックスベイス・嶋田 〇四八 657 4419へ。

区民二〇〇名を無料招待

申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で、11月25日(必着)までに社会教育センター(〒166 0011梅里1 22 32)

【日時】12月15日(土)午後6時~8時 【場所】セシオン杉並(梅里1 22 32) 【定員】一〇〇名(外国人日本人各五〇名) 【参加費】一〇〇〇円

東京農業大学農友会
混声合唱部
第30回記念定期演奏会

【日時】11月24日(土)午後3時開演(2時30分開場) 【会場】杉並公会堂(上荻1 23 15) 【指揮】高橋誠也 【曲目】グノー「莊厳ミサ」、岩河三郎「組曲「富山に伝わる三つの民謡」ほか 【入場料】八〇〇円(この広報紙を持参の方は無料)

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同大学混声合唱部 〇三四二八 1891へ。

風連しばれ体験

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、まちづく

イヤエンドパーティー

外国人と日本人が楽しく交流するパーティーです。

障害者施設の催し

魔法陣作品展

知的障害者の作業所・魔法陣の日ごろの成果を展示即売します。

【日時】11月23日(祝) 25日(日)午前11時~午後5時(23日は午後1時から)

【会場】魔法陣(阿佐谷北1 34 5) 【展示即売品】機織り作品(タペストリー、ベスト、マフラー、藍染ストールなど)、パン(天然酵母使用)、クッキー、ベーコン

希望者は直接会場へ。

問い合わせも、魔法陣 〇五三七三 6245へ。

杉並第四いずみ福祉作業所工房「手と手」

杉並区知的障害者育成会の事業として一八年続いてきた親子工芸教室が今年四月に作業所に移行し、杉並第四いずみ福祉作業所工房「手と手」が発足しました。

利用者が作業として取り組んでいる手織りのマフラー、センター、袋物、



工房「手と手」

ウェアなどの作品を展示即売します。 【日時】11月23日(祝) 24日(土)午前11時~午後3時 【会場】杉並第四いずみ福祉作業所工房「手と手」(方南1 52 20) 希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同作業所 〇三三二一 4485へ。

【日時】12月15日(土)午後6時~8時 【場所】セシオン杉並(梅里1 22 32) 【定員】一〇〇名(外国人日本人各五〇名) 【参加費】一〇〇〇円

申し込みは、往復八ガキ

(2面八ガキ記入例参照)で、11月26日(消印有効)までに文化・交流協会(〒166 0004阿佐谷南1

14 2みなみ阿佐ヶ谷ビル)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

杉並・風連子ども交流会

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、まちづく

チャリティ演芸の集い

【日時】12月26日(水) 29日(土)(三泊四日) 【場所】北海道道上川郡風連町 【内容】スキー、イグルー作りなど

【対象】区内在住の中学生 【定員】二五名 【参加費】二万五〇〇〇円

申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)に学校名・学年・保護者名も書いて、11月27日(必着)までに、児童青少年センター

事業係(〒167 0051荻窪1 56 3)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同センター 事業係 〇三三九三 4760へ。

カルタで知る区

2001

これまでの「知る区」ロード探検隊の発見をもとにみんなでカルタを作り、カルタ大会を開きます。カル



タが取れた人にはプレゼントがあります(参加賞もありです)。

【日時】11月18日(日)午後1時~4時(0時30分受付開始) 【会場】高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5) 【参加費】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、まちづく

チャリティ演芸の集い

【日時】11月24日(土)午前10時~(区後援) 【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32) 【内容】区内各種自主グループによる歌、演奏、踊

【定員】五六八名 【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、すぎなみ「青い鳥」事務局・中村 〇三三〇二 7023へ。

当日寄せられた寄付金は、杉並区社会福祉協議会へ贈られます。



家族介護教室

【日時】11月29日(木)午後1時30分~3時30分(会場) 松ノ木ふれあいの家(松ノ

木2 14 3) 【内容】住宅改修で生活の質を高める 【講師】住まいと介護のコミュニティネット・釘本充さん 【定員】二〇名(先着順) 【参加費】無料

申し込み問い合わせは、電話で松ノ木ふれあいの家 〇三三18 2660へ。

エンジョイックキング

【日時】12月7日(金)午後1時30分~3時30分(会場) 高井戸保健センター(高井戸東3 20 3) 【対象】区内在住・在勤の方 【内容】

①講義・年末年始のカロリチェック ②調理実演 パランスのよいヘルシーメニューの紹介 【講師】救世軍ブリス記念病院栄養課主任・金子攻さん 【定員】三〇名(先着順) 【参加費】無料

申し込み問い合わせは、電話で同保健センター 〇三三34 4304へ。

糖尿病講習会

【日時・内容】左表のとおり 【対象者】糖尿病が気になる方、家族が糖尿病の方、肥満傾向の方 【会場】

【日時】11月29日(木)午前10時~正午 城西病院院長 笠原 〇

【日時】12月3日(月)午後1時30分~3時30分 河北総合病院 栄養科長 中西 靖子

当日寄せられた寄付金は、杉並区社会福祉協議会へ贈られます。

高円寺保健センター(高円寺南3 24 15) 【参加費】二〇〇円(食材料費) 【定員】三〇名(先着順)

申し込み問い合わせは、電話で高円寺保健センター 〇三三11 0116へ。

グッドババ2001

【日時】12月8日(土)午前9時~正午 【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17) 【講師】杉並区地域活動栄養士会・料理

研究者・奥本典子さん 【対象】区内在住の小中学生とその保護者 【定員】親子二組(二四名) 【参加費】五〇〇円

申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で、11月26日(必着)までに消費生活課 〇166 0004

主婦の健康づくり

【日時・内容・講師】左表のとおり 【会場】永福和泉地域区民センター(和泉3 8 18) 【対象】区内在住で原則として全日程参加できる方 【定員】二五名(先着順) 【参加費】五〇〇円程度(食材料費)

申し込み問い合わせは、電話で和泉保健センター 〇三三13 9331へ。

健康食品、栄養補助食品の上手な利用法

近年、サプリメントなどが人気ですが、上手に利用

【日時】11月22日(木) 保健センター 所長・職員

【日時】26日(月) 保健センター 栄養士

【日時】29日(木) 料理研究家 伊藤 あき子

【日時】12月5日(水) スポーツインストラクター 大笹 勝典

【日時】10日(月) 保健センター 栄養士

①時間はいずれも午前10時~正午 ②11月29日は三角きん・エプロン・ふきんを持参 ③12月10日は体操のできる服装、体育館用くつを持参。

「杉並に子どもの人権を守るしくみをつくろう」連続学習会

【日時】11月29日(木)午後6時30分～8時30分(区後援)【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)【内容】第二回「中野区教育行政区民参加条例」はどんな条例?【講師】元中野区学校教育部長・西山芳一さん【定員】40名【参加費】三〇〇円
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、杉並に子どもの人権を守るしくみをつくる会・山内☎ FAX 3395 2695へ。

杉並創業塾

区では、情報通信・環境・

杉並創業塾	
月日	内容
12月1日(土)	オリエンテーション 創業に役立つ基礎知識 ・成功のポイント・創業スケジュール ビジネスプランの立て方 ・個人事業か法人か
2日(日)	マーケティングの基礎知識 ・市場開拓の方法・価格流通戦略 財務の基礎知識 ・資金計画・資金繰り
8日(土)	商品開発のポイント ・製品企画のポイント・最近のヒット商品 IT事業における創業 ・成功事例、失敗事例
9日(日)	資金調達の方法 ・銀行とのお付き合い・各種融資制度の仕組み 起業家との交流会 ・成功のポイントを聞く・成功者からのアドバイス

時間は、いずれも午前10時～午後5時。

中央図書館の臨時休館
11月26日(月)～12月6日(木)

蔵書の点検などを行うため、臨時休館します。期間中、大変ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。なお、区内の他の区立図書館は、通常どおり開館しています。

【問合せ】中央図書館☎3391 5754

場合は、抽選。

問い合わせも、同課へ。

訂正とおわび

①11月1日付広報

3面上妻宏光・津軽三味線初春コンサート」の出演者は野崎洋一さんです②3面「家事と家計の勉強会」の手作りパンは託児にのみ付きます。



【職種】事務員 配食サービス配達員【勤務日・時間】月末と月初めの一日間、一日数時間 週三・四日、午後3時30分から二時間程度【時給】八五〇円 九〇〇円【資格など】できれば、パソコンでエクセルが使える方 普通自動車免許をお持ちの方【募集人数】一名 若干名

阿佐谷北ふれあいの家

①非常勤職員

少年(区内在住・在勤・在学の満20歳未満の方)を12月5日までに推薦してください。問い合わせは、青少年係へ。

②配食サービスボランティア

高齢者のお宅に夕食を届けるボランティアです。

【内容】夕食(お弁当)の配達と安否の確認【活動日】月曜日から土曜日までの都合のよい日(週一回でも可)【活動時間】午後4時から30分程度【配達地域】阿佐谷北・阿佐谷南およびその近隣【活動方法】自転車または徒歩

申し込みは、同ふれあいの家へ。

問い合わせは、いずれも同ふれあいの家☎3338 8630へ。

杉並区体育指導委員

区民の自主的なスポーツ

申し込みは、履歴書を11月22日(必着)までに郵送で、阿佐谷北ふれあいの家(〒166 0001阿佐谷北)

申し込みは、履歴書を11月22日(必着)までに郵送で、阿佐谷北ふれあいの家(〒166 0001阿佐谷北)

老人医療を受けた方に
医療費通知を郵送します

「老人保健法による医療受給者証」を使って、今年5月に病院などの医療機関で受診した方に、今年5月31日までに医療費通知を郵送します。これは、皆さんに健康と医療に対する認識を深めていただき、保健事業を健全に運営することを目的に行われるものです。また、保険外診療分は医療費の額に含まれていません。なお、通知内容の照会についてお答え

内容は「内科」受診年月(13年5月診療分)入院・通院、歯科、薬

医療費を上手に使うための5つのポイント

- 1 病気の早期発見・早期治療を心がけましょう
- 2 かかりつけ医を持ちましょう
- 3 定期的に健康診断を受けましょう
- 4 同じ病気でいくつも違うお医者さんにかかるのをやめましょう
- 5 栄養・運動・休養の健康三原則を守りましょう

できない場合もありますので、ご了承ください。また、この通知に関して特に手続きは必要ありません。問い合わせは、高齢者住宅サービス課高齢者医療係へ。

活動を推進するため、地域スポーツの諸課題について考え、直接・間接的にかかわりながら世話役として活動します。

杉並チャリティ・ウォーク2002 実行委員

区内を楽しみながら歩いてゴールを目指すイベントです。参加費をチャリティ基金として、子供たちの育成活動に役立てます。

【日時】第一回実行委員会11月20日(火)午後6時30分～8時30分【会場】杉並ボランティアセンター(阿佐谷南1-14-8)

申し込み問い合わせは、杉並ボランティアセンター☎5306 3939へ。

生涯学習活動指導者の傷害保険加入者

【対象】区内に活動の拠点を置いて文化・スポーツ

申し込みは、募集要項(社会教育スポーツ課、区内体育施設など)にありますが、中の申込書に必要事項を記入し、小論文(八〇〇字程度)を添えて、12月21日(必着)までに社会教育スポーツ課(区役所東棟六階)へ。問い合わせも、同課へ。

「私の自転車利用作戦」募集

福祉・まちづくりなど生涯学習活動をしている団体の責任者または指導者で、無報酬の方【保険期間】12月1日～14年4月1日

【テーマ】私の放置自転車利用のルール・マナー徹底作戦 私の自転車利用のルール・マナー徹底作戦 私の自転車利用のルール・マナー徹底作戦

【応募先】郵送【応募締切】11月30日(金)【応募先】郵送【応募締切】11月30日(金)

申し込みは、11月26日までに社会教育スポーツ課へ。

問い合わせも、同課へ。

問い合わせは、交通対策課へ。

問い合わせは、交通対策課へ。

お知らせ

私道街路灯電気を助成

町会や自治会などが私道上に設置した街路灯で、公共性のあるものについて、電気を助成します。

申し込み・問い合わせは、12月14日までに電話で維持課街路灯係 ☎33154178へ。

介護保険 住宅改修費・福祉用具購入費の支給

介護保険の要介護認定を受けている方が、住宅を改修したり福祉用具を購入した場合、保険対象となるものについて、上限額の範囲内で費用の九割を支給しま

Table with 2 columns: 住宅改修費, 福祉用具購入費. Includes details on eligible items like handrails, toilets, and furniture, and payment limits.

保険対象にならないものや上限額を超えた分は自己負担となります。

す。(左上表参照)

住宅改修費の支給については、改修する箇所の工事前写真や事前に書類の作成が必要になりますので、改修する前にご相談ください。

二酸化窒素を測定してみませんか

大気汚染の原因である二酸化窒素(NO2)を、あなたの家のまわりで測定してみませんか。測定器具を取り付けるだけで、分析は杉並大気汚染測定連絡会が行います。(区後援)

【測定日】12月6日(木)・7日(金)【費用】三〇〇円(測定器具代一〇〇円、郵送料二〇〇円)

申し込みは、費用として切手三〇〇円分を同封し、住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、杉並大気汚染測定連絡会・渡辺正子(〒166 0002 高円寺北4-34-11)へ。

問い合わせも、同会・渡辺 ☎33373065へ。測定を終えた器具は同会へ返送してください。送料は三本まで二〇〇円、四本以上については郵便局にお尋ねください。

区外から転入された方へ 前住所での予防接種 予防票は使えません

生後4カ月～7歳6カ月未満で、予防接種を終えていないお子さんをお持ちの方は、母子手帳をお持ちの上、もよりの保健センターまたは保健福祉相談コーナー(区役所東棟一階)にお越

してください。予防票と予防接種実施医療機関名簿をお渡しします。なお、4カ月児未満のお子さんには、保健センターの4カ月児健診で予防票をお渡ししていただきます。

また、小学校以降に受ける予防接種については、該当年齢の誕生日に予防票をお送りしますのでお待ちください。

いきいき健康 アドバイス

運動機能測定で体力年齢を算出し、専門スタッフがあなたに合った運動プログラム(成人病予防、シェイプアップ、体力アップなど)を作成し、健康づくりのアドバイスをを行います。

【日時】12月16日(日)午後2時～5時【会場】高円寺体育館【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】二〇名【参加費】五〇〇円



スポーツ 秋季ソフトテニス選手権大会

【日時】12月2日(日)午前9時～午後7時(予備日)12月16日(日)区後援【会場】松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)【対象】区内在住・在勤・在学の方およびソフトテニス連盟加盟クラブ員【種目】すべてダブルス

戦一般男子・女子 成年(満35歳以上) 男子・女子 壮年男子(満45歳以上) グランドシルバー男子(満65歳以上)・女子(満55歳以上) はミックスも可

【参加費】一組二〇〇〇円(小・中・高校生は一〇〇〇円)当日会場払い込み

申し込みは、ハガキ(2面ハガキ記入例参照)にクラブ名(あれば)も書いて、11月22日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃

(〒166 0016 成田西3-6-4)へ。

問い合わせも、同連盟・小島 ☎3312 0385(午後7時～9時)。

いきいき健康 アドバイス

運動機能測定で体力年齢を算出し、専門スタッフがあなたに合った運動プログラム(成人病予防、シェイプアップ、体力アップなど)を作成し、健康づくりのアドバイスをを行います。

【日時】12月16日(日)午後2時～5時【会場】高円寺体育館【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】二〇名【参加費】五〇〇円

申し込みは、往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)・プログラム二名まで連記可)に生年月日・希望するプログラム番号()・以前受けた方はその日を書いて、11月21日(必着)までに高円寺体育館(〒166 0003 高円寺南2-36-31)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

フィットネスセミナー シェイプアップ

理想の体型づくりに必要な知識・方法を正しく理解し、無理なく実践します。

【日時】12月4日・25日の毎週火曜日午前9時～11時(計四回)【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】二〇名【参加費】無料(入場料として四〇〇円必要)

申し込みは、往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)で、11月24日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023 上井草3-34-1)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

(2面ハガキ記入例参照)で、11月24日(必着)までに上井草スポーツセンター

問い合わせも、同センター ☎33905707へ。

企業向け防災セミナー

企業・団体における防災対策のあり方

【日時】12月10日(月)12月11日(火)いずれも午後1時～4時30分【会場】都庁第一庁舎五階大会議場【講師】都立大学教授・中林一樹さん、東京消防庁職員予定【対象】企業・団体の防災担当者【定員】各回五〇〇人【参加費】無料(申込み)往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)に希望日・会社名も書いて、11月30日(必着)までに〒163 8001 都総務局防災計画課へ。電子メール(Sooooo40@section.metro.tokyo.jp)での申し込みも可。

ワイン風呂で リフレッシュ!

区内の各公衆浴場で、ワイン風呂を実施します。お楽しみくじ引きもありです。

【日時】11月18日(日)午後4時～終業【会場】区内の各公衆浴場【問合せ】都総務局防災計画課 ☎5388 245

申し込みは、往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)で、11月24日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023 上井草3-34-1)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

明るく選挙をめざして!

お金のかわからない明るい選挙を実現するため、次のことは禁止されています。政治家の寄付は禁止 政治家(立候補予定者を含む)は、選挙区内にある者に対して、どのような名義であっても寄付をすることは禁止されています。この場合の寄付とは、金銭や物品、その他の財産上の利益を供与することです。

政治家が自ら出席し、その場で出す結婚披露宴の祝儀および葬式の香典以外のものは、罰則の対象になります。また、政治家が忘年会や新年会などに寸志や酒などを差し入れること、政治家の親族や秘書などが、政治家の名義を使って同様の行為をすることです。

あいさつ状の禁止 政治家は、選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状・寒中見舞などのあいさつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。

25年前の自分と再会. 松庵小学校では、開校50周年記念日に、卒業生や当時の先生たちが集まり、25周年の時に作成したタイムカプセルを開封しました。未来の自分や小学生にあてた作品や当時の教科書などが出てきて、なつかしように思い出話に花を咲かせていました。10月6日、写す。

11～1月の各種教室

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	材料費等	申込締切
●永福和泉地区区民センター 土ようおはなし会～楽しいお話や手遊びを、お子さんと一緒に楽しんでみませんか/おはなしのグループ (15)	11月17日・12月1日 午後2時30分～3時30分	無料	—
おはなし会クリスマス・スペシャル～クリスマスにちなんだお話がいっぱい/おはなしのグループ (20)	12月8日 午後2時～3時30分	無料	—
●高円寺地区区民センター 手打ちの年越しそばをつくりましょう～親子での参加も可能です/佐山一夫 (20)	12月2日 午後2時～5時	1000円	11月17日
クリスマス! 私だけのアクセサリ～ビーズでおしゃれな指輪を作ります。どなたにも、年齢を問わず楽しめます/緑川紀久子 (30)	12月9日 午前10時～午後0時30分	3000円	11月20日
トライ! 40ミリ球～初心者卓球教室/横尾文代 (30)	12月3・10・17日、1月14・21・28日 午前10時～正午	毎回20円(保険料)	11月20日
●阿佐谷地区区民センター やさしい着付け～だれでもできる手結びの基礎から/阪巻眞澄 (30)	12月3・10・17日 午後1時30分～3時30分	無料	11月25日
やさしい「水引きアート」～はじめてでも出来る、華やかな伝統工芸飾り/梶政華 (30)	12月14・21日 午後1時30分～3時30分	2500円	11月30日
土ようえほんとおはなしの会/11月=三つものりんご、12月=ご本・お話・だいすき会 (参加自由)	11月17日、12月1日 午後2時～3時	無料	—
土ようえほんとおはなしの会・クリスマススペシャル～サンタさんのプレゼントもあります。みんな来てください。(参加自由)	12月15日 午後2時～3時30分	無料	—
●荻窪地区区民センター おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します/中村昭・石郷岡智之 (参加自由)	11月11日 午後2時～4時 (3時30分受付終了)	無料	—
日本に入ってきた『不思議の国のアリス』と英国伝承童謡マザー・グース/法政大学教授・楠本君恵 (50)	1月15・22・29日、2月5日 午後1時30分～3時30分	50円(資料代)	12月15日
●西荻地区区民センター 男性専科「なつかしいポップスでコーラス入門」～ビートルズ「ヘイ・ジュード」ほか(受講生から希望曲を募ります)/伊達佑介 (20)	1月7・21日、2月4・18日、3月4日 午後6時30分～8時30分	無料	11月30日
楽しい川柳実作入門～川柳小史講義と実作添削指導/池口呑歩 (30)	1月19・26日、2月9・16・23日、3月16日 午後1時30分～3時30分	無料	12月30日
●西荻南区民集会所 リフレッシュ整体～「年末の疲れた身体を自分でいやす」を目標にリフレッシュ整体を学びませんか/五十嵐祐子 (25)	12月4日 午前10時～正午	50円(資料代)	11月20日
●井草地区区民センター トレーニング機器講習会～トレーニング機器を使っの2日間コースの講座です/金森伸子 (高校生以上・10)	12月8・9日 午前10時～正午	毎回20円(保険料)	11月20日
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します/松尾達也ほか (参加自由)	11月24日、12月8日 午後1時30分～3時30分 (午後3時受付終了)	無料	—
●高井戸地区区民センター トレーニング機器講習会～当センターのトレーニング室を利用するための事前講習会です(写真2.5×3cm持参)/宮田秀幸(16歳以上・10)	12月16日 午前10時～午後1時	20円(保険料)	11月30日
●上高井戸地区区民集会所 似顔絵入門～有名人や自画像などをマンガチックに楽しく描いてみませんか/オウスケ(猪俣道生) (15)	1月10・24日、2月14・28日、3月14・28日 午後1時30分～3時30分	2500円	12月20日
フラワーアレンジメント～クリスマスはロマンチックに、お正月は華やかに/姜美慧 (15)	12月15・22日 午後1時30分～3時30分	5000円	11月30日

(注) は、実費がかかる場合があります。

コミュニティ

通信



このコーナーでは、各地域の集会施設運営協議会が企画した講座や、委員の皆さんが取材したまちな話を中心に、地域の情報をお届けします。

●11～1月の各種教室
各地域区民センターと各
区民集会所では、11～1月
の各種教室を左表のとおり
開きます。参加費は無料。材
料費や傷害保険料は自己負
担です。
申し込みは、往復八ガキ
(2面八ガキ記入例参照)
で、表中の各締切日(必
着)までに該当の施設へ。
申し込み多数の場合は、抽
選。
問い合わせも、該当の施
設へ。
託児があります。



ふたりにでクッキングⅡ

●永福和泉地区区民センター
ふたりにでクッキングⅡ
家族みんなで楽しむクリ
スマスのお料理とケーキを
親子で作ってみませんか。

●下高井戸区民集会所
まつり
【日時】11月18日(日)午前
10時～午後3時30分【内容】
登録団体の演技・展示・演
芸、PTAコーラス(コー
ル向陽)、地元中学生による
吹奏楽、舞踏、おはなし会、
模擬店、共同作業所アゲイ
ンのクッキー販売、即売会
など
希望者は、直接会場へ。

●高井戸地区区民集会所
「であい・ふれあい
作品展」作品募集
地域の皆さんの手作り作
品展を行います。
【日時】14年2月16日(土)
午前10時～午後4時、17日
(日)午前10時～午後3時【募
集作品】区内在住・在勤の
個人の作品【参加費】無料
申し込みは、往復八ガキ
(2面八ガキ記入例参照)に
作品の種類・点数・大きさを
書いて、12月25日(必着)ま
でに同センター「であい・ふ
れあい作品展」係へ。
会場の都合上、希望に添
えない場合もあります。

【日時】12月8日(土)午前
10時～正午【講師】大谷忍
さん【内容】ブッシュ・ド・
ノエルとローストチキンほ
か【定員】一組二～四名
【参加費】一組一五〇〇円
申し込みは、往復八ガキ
(2面八ガキ記入例参照)
で11月30日(必着)までに
同センターへ。申し込み多
数の場合は、抽選。
本講習修了者には修了証
を発行し、ビデオ編集室を
使用することができます。
【日時】12月1日(土)・2
日(日)午前10時～午後5時
【内容】1日「総合講座/
2日「編集機器操作実習
【講師】林源雄さん【定員】
一五名(二日間参加できる
方)【参加費】無料
申し込みは、往復八ガキ
(2面八ガキ記入例参照)
で11月20日(必着)までに
同センターへ。申し込み多
数の場合は、抽選。

●西荻地区区民センター
講演会
変化する国際情勢と
今後の世界
【日時】14年1月12日(土)
午後1時30分～3時30分
【講師】国際評論家・渡辺
修さん【定員】八〇名【入
場料】無料
申し込みは、往復八ガキ
(2面八ガキ記入例参照)

●高井戸地区区民センター
小さな音楽会
プータンの民族音楽
と民話
独自の文化を持つ国プー
タンの、音楽と民話をお楽
しみください。
【日時】12月1日(土)午後
2時～3時30分【出演】演
奏「プータン音楽演奏家・
ジグミ・ドウルツクバさん
/語り手「森田容子さん
【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。

●土曜日の音楽会
ポピュラー音楽の夕べ
ディズニーの音楽、タン
ゴ、ポルカなど様々なジャ
ンルの曲をお楽しみくださ
い。
【日時】11月17日(土)午後
6時30分開演【出演】アン
サンブル・フェニックス桑
野文子さんほか【定員】八
〇名(先着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。
2月以降の出演者を募集
しています。

●荻窪地区区民センター
クリスマスコンサート
【日時】12月8日(土)午後
1時30分～3時30分(1時
開場)【出演】リエール三重
奏楽団【内容】第一部「ク
ラシック小品集、第二部「
クリスマスソングメドレー
【定員】七〇名【入場料】
無料
希望者は、直接会場へ。

●阿佐谷地区区民センター
秋の展示会
【日時】11月17日(土)・18
日(日)午前10時～午後4時
【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。

●和田区民集会所
あわてんぼうの
クリスマス会
少し早いけれど、サンタ
さんと遊びましょう。
【日時】12月8日(土)午後
1時30分～3時30分【定員】
二五名(先着順)【参加費】二
〇〇円(茶菓代)
申し込みは、11月20日、
12月5日に同集会所受付
へ。

●荻窪地区区民センター
講演会
構造改革と私たちの
暮らし
小泉内閣の推進する構造
改革によって、私たちの生
活はどのようになるのかを
やさしく解き明かします。
【日時】12月1日(土)午後
3時～4時30分【講師】三
和総合研究所特別顧問・原
田和明さん【定員】一三〇
名(先着順)【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。



原田和明さん

●阿佐谷地区区民センター
センターまつり
展示作品・ホール出
演者募集
【日時】14年3月9日(土)・
10日(日)午前10時～午後4時
【募集作品】絵画、書道、
写真、工芸ほか【募集出演
者】舞踊、コーラス、演奏
ほか
申し込みは、11月30日ま
でに同センターへ。申し込
み多数の場合は、抽選。
応募はできません。

●海上のシアニスト
【日時】12月2日(日)午前
11時、午後3時の二回(各
回とも上映30分前開場)【定
員】各回三六六名(先着順)
希望者は、直接会場へ。

高井戸 地域区民センター

おはなしひろばクリスマススペシャル

【日時】12月15日(土)午後2時~【内容】手品と人形劇【出演】人形劇団・がらくたおもちゃ箱【定員】八〇名【参加費】無料

八 成 区 民 集 会 所

八 成 ま つ り

今年で開所五周年を迎える集会所のおまつりです。【日時】11月18日(日)午前10時~午後3時(雨天決行)

Table with 4 columns: 審議会名, 日 時, 主な内容, 問合せ. Includes information about the council meeting and election management committee.

建物拝見

西郊ロッチング(「広報すぎなみ」10月11日号掲載)から荻窪地域区民センターの方角に歩いて、ほぼ二分のところに区立大田黒公園

大田黒公園・記念館

日本庭園の中の洋館



大田黒公園(荻窪33 12区3398 5814)

には大きな鯉などが泳ぎ、池畔には東屋、そして数寄屋造りの茶室、民家の土間のような休憩所があったりして、日本庭園

ぞ当主、大田黒氏の仕事部屋で、昭和8年に建築され、当時としては大変に珍しく、ハイカラな建物だったとのこと。現在は記念館となつています。

内部には、生前に氏が愛用したピアノ、蓄音機などが展示されています。日本に初めてドビュッシーやストラヴィンスキーを紹介した氏は、ここで多くの著書を書いたり、音楽の評論活動を行いました。

この公園は、今から二〇年前の昭和56年10月に、音楽評論家の大田黒元雄氏の遺志で、屋敷跡の一部を杉並区が整備、日本庭園としてオープンしました。

園内は、樹齢九〇年以上のイチヨウ並木やケヤキ、アカ松、シイノ木などの巨木がうっそうとして、外界のけん騒をしゃ断、時間が止まったような静寂をもたらしています。

また従前からあった池。園内ではの落ち着いた雰囲気を感じています。そんな中に、ちょっと気になる建物があります。西洋風の家屋がそれぞれ、一見、「なんでもここ？」と思ひ悩みます。

大量の落ち葉はごみ収集へ

秋は落ち葉の季節。大量に集まった落ち葉の処理は大変ですが、昨年6月に施行された「杉並区ダイオキシン類の発生抑制に関する条例」で、大量に出た落ち葉の焼却は禁止となっています。

め、落ち葉の焼却はやめましょう。落ち葉の処理は、可燃ごみとして処理しましょう。一度に大量に出さずに(45リットル)のごみ収集袋二袋程度を目安、何回かに分けて収集日に出すことで処理できます。

また、多量の場合は有料となります。清掃事務所に連絡し、収集車で一度に回収、申し込み後、直接自分で清掃工場に持ち込む、などの方法があります(費用は1kgあたり、二八五〇銭)。

堆肥化にチャレンジ。11月は落ち葉の堆肥化開始に最適な時期です。庭などに一定の場所を確保できれば、少しの間で腐葉土が作れます。市販のコンポスト容器や家庭で簡単に造れる堆肥小屋(約一メートル四方)を庭の隅に設置してみませんか。

気づかないうちに泥棒

二三年前になろうか、家の近所に泥棒が入った。一軒は庭付きの家、もう一軒は共同住宅、そして妹の家。三人が三人とも「ぜんぜん分からなかった」と口を揃えて言う。

「なぜ泥棒と分かったの」と聞くと、「何でもこんな所に給料明細が落ちていたのかと思って家の中を調べたら、アレヨアレヨだった」という。妹の場合は、警察から「別のお宅に入ろうとした泥棒を検挙したら、お宅から金券、おさいふを盗んだと言っている」と連絡

最近の手法は、銀行から現金を引き出した人をねらい、千円札を落として「お金落ちてい」と声をかけ、拾っている間にカバンや財布をかっぱらうというものである。

このプレートがあることで、皆が見てる、見られていないか、今一度も被害届はない。ピーボクんの威力の大きさを感じ、捨てがたいことと思つた。

年末年始ドロボウに気をつけて!



「なぜ泥棒と分かったの」と聞くと、「何でもこんな所に給料明細が落ちていたのかと思って家の中を調べたら、アレヨアレヨだった」という。妹の場合は、警察から「別のお宅に入ろうとした泥棒を検挙したら、お宅から金券、おさいふを盗んだと言っている」と連絡

このプレートがあることで、皆が見てる、見られていないか、今一度も被害届はない。ピーボクんの威力の大きさを感じ、捨てがたいことと思つた。

地域区民センター・区民集会所一覧

- 永福和泉地域区民センター ☎5300・9411 〒168-0063 和泉3-8-18 ☎第2・第4水曜日、15日
- 方南区民集会所 ☎3322・4225 〒168-0062 方南1-27-8 ☎第1・第3水曜日

- 下高井戸区民集会所 ☎5374・6192 〒168-0073 下高井戸3-26-1 ☎第3水曜日
- 高円寺地域区民センター(セシオン杉並) ☎3317・6611 〒166-0011 梅里1-22-32 ☎第2・第4木曜日、第2木曜日の前日
- 和田区民集会所 ☎5340・6272 〒166-0012 和田2-31-21 ☎第1・第3水曜日
- 阿佐谷地域区民センター ☎3314・7211 〒166-0004 阿佐谷南1-47-17 ☎第2・第4火曜日、第3水曜日

- 梅里区民集会所 ☎3317・3310 〒166-0011 梅里2-34-20 ☎第1・第3火曜日
- 荻窪地域区民センター ☎3398・9125 〒167-0051 荻窪2-34-20 ☎第2・第4月曜日、20日
- 本天沼区民集会所 ☎5310・4633 〒167-0031 本天沼2-12-10 ☎第1・第3月曜日
- 西荻地域区民センター ☎3301・0811 〒167-0034 桃井4-3-2 ☎第2・第4水曜日、10日
- 西荻南区民集会所 ☎3335・5444 〒167-0053 西荻南3-5-23 ☎第2月曜日

- 井草地域区民センター ☎3301・7720 〒167-0022 下井草5-7-22 ☎第1・第3木曜日、第3木曜日の前日
- 四宮区民集会所 ☎3395・5085 〒167-0023 上井草2-28-13 ☎第2・第4火曜日
- 八成区民集会所 ☎3394・0989 〒167-0021 井草1-3-2 ☎第2水曜日
- 高井戸地域区民センター ☎3331・7841 〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎第1・第3月曜日、20日
- 上高井戸区民集会所 ☎3329・0605 〒168-0074 上高井戸1-15-5 ☎第2・第4月曜日

Hello! SUGINAMI

Published by: Suginami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagayaminami, Suginami-ku, Tokyo 166-8570.
Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese.) <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

This page provides information about the city in English for foreign residents living in Suginami City and appears regularly on page 8 of this bulletin, published on the 11th day of odd-numbered months. The articles here were previously published in the Japanese version newsletter, *Koho Suginami* and other publications.
このページでは、杉並区に住む外国人の方に、英語で区の情報をお知らせしています(奇数月の11日号8ページに掲載)。なお、日本語版をご希望の方は、広報課へ。

Search for a Library Book Via the Internet

<http://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>



As of 9:00 a.m. on November 20 (Tue.), a web site for the Suginami municipal libraries will be up and running. This means that you will be able to search for books, magazines, CDs or cassettes that are available at any of the 11 libraries in the city from your home, school or office.

We are also in the process of coordinating programs for accepting reservations for books and magazines, as well as using the library for reference via the Internet for implementation in the future.

Inquiries: Suginami Central Library
Tel: 3391-5754

How Thorough Is Your Knowledge About AIDS?

November 16 to December 15 is Tokyo Metropolitan AIDS Prevention Month. Let's protect ourselves and others by knowing the facts.

* **Checkups for Sexually Transmitted Diseases (STDs) and HIV**

Dates: Every day during AIDS Prevention Month

Test Hours: 3:00 to 8:00 p.m. on weekdays, 1:00 to 5:00 p.m. on Saturdays, Sundays and national holidays.

Location/Appointments: For an appointment, contact the Tokyo Metropolitan Minami-Shinjuku Testing and Consulting Office (Tokyo Minami-Shinjuku Building 3F, 2-7-8 Yoyogi, Shibuya-ku.) at 3377-0811 (Monday through Friday, 3:30 to 7:00 p.m.) or 3377-0879 (Saturdays, Sundays and national holidays, 1:00 to 4:30 p.m.).

A foreign-language interpreter is available on Saturdays.

* **36-hour AIDS Telephone Consultation Service**

Dates and Times: December 1 (Sat.), 10:00 a.m. to December 2 (Sun.), 10:00 p.m.

To apply, call **Tel:** 5259-0256 (English telephone line).

You Are Eligible for Coverage by Employee's Health Insurance If...

The National Health Insurance program is for those who are not able to enroll in the Employee's Health Insurance or similar program.

People who meet both of the following conditions are eligible for coverage by Employee's Health Insurance, so please complete the necessary forms.

(1) You are a parent, spouse or dependent of a holder of Employee's Health Insurance or you are an immediate family member (including great grandparents, uncles/aunts, nephews/nieces, etc.) of the insurance holder and live together in the same household.

(2) Your annual income is less than ¥1.3 million (If you are 60 years of age or older or if you receive the Disabled Person's Pension, then the income restriction is less than ¥1.8 million.)

Thus, if you are issued an Employee's Health Insurance certificate or can be covered by this insurance you must complete the appropriate forms to withdraw from the National Health Insurance

program. This can be done either at the National Health Insurance Section counter or at a branch office.

National Health Insurance Premium Statements Being Sent Out

The National Health Insurance premium statements for January through March will be mailed on January 8, 2002.

The premium statements include those for lump-sum payments from January for the rest of the fiscal year, and for monthly installments from January through March.

Statements will not be sent to households that pay insurance premiums by automatic bank account transfer or to those that have already completed payments.

Inquiries: Qualification Assessment Subsection, National Health Insurance Section

Invitation to the "Coming-of-Age Celebration"

In Japan, the second Monday in January is designated as Coming-of-Age Day, and various events are held in different places to commemorate the start of adulthood for new 20-year-olds.

In Suginami City, the "Coming-of-Age Day Celebration" is being held at Suginami Public Hall. Everyone who has recently turned 20 is invited to attend.

Date and Times: January 14 (national holiday)

(1) Morning — 10:30 a.m. to 12:30 p.m.

(2) Afternoon — 1:00 to 3:00 p.m.

(You can attend either one.)

Location: Suginami Public Hall (1-23-15 Kamiogi)

Program: Ceremony and commemorative show

Eligibility: Anyone born between April 2, 1981 and April 1, 1982 who has completed resident registration (*jumin-toroku*) or foreign resident registration (*gaikokujin-toroku*). Invitations will be sent in mid-December to those who are eligible. Please contact the City Office if you do not receive yours by the end of the month.

Inquiries: Children Section (in Japanese)

Events Calendar (December to January)

Year-end Party

Date and Time: December 15 (Sat.), 6:00 to 8:00 p.m.

Location: Sesi3n Suginami (1-22-32 Umezato)

Capacity: 100 people (50 foreign residents and 50 Japanese residents)

Fee: ¥1,000

International Cooking Class

Date and Time: January 26 (Sat.), 10:00 a.m. to 2:00 p.m.

Location: Sesi3n Suginami (1-22-32 Umezato)

Capacity: 24 people

Fee: ¥1,500

International Exchange Salon

The International Exchange Salon is located on

the International Exchange Floor (5F) of the ACES office. Please stop by and enjoy free and open communication with foreign and Japanese residents.

Hours: Mondays (except national holidays), 1:30 to 4:30 p.m.

Location: ACES Exchange Floor

Fee: Free

Other: Food and drinks are permitted at the International Exchange Salon. Please note that political, religious or for-profit activities are prohibited. The Salon is also open to the public one evening a month, so please feel free to stop by. (Please call for more information about public use.)

ACES Counseling Services for Foreign Residents

The Association for Culture and Exchange of Suginami offers free counseling on difficulties encountered in everyday life.

Date and Time: Fridays, 1:00 to 4:00 p.m.

Place: ACES

Languages: Japanese, English, Chinese and Korean

How to Apply: In person, by telephone or by letter (mail or fax)

Fee: Free

To apply or for more information on the above, contact ACES, Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami 166-0004.

Tel: 5378-8833 **Fax:** 5378-8844

Published by: Suginami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagaya-minami, Suginami-ku, Tokyo 166-8570. Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese.)http://www.city.suginami.tokyo.jp/ **Hello! SUGINAMI**

This page provides information about the city in English for foreign residents living in Suginami City. (Starting this month, it will appear regularly on page 8 of this bulletin, published on the 11th day of odd-numbered months.) The articles here were previously published in the Japanese version newsletter, *Koho Suginami* and other publications. このページでは、杉並区に住む外国人の方に、英語で区の情報をお知らせしています(奇数月の11日号8ページに掲載)。なお、ここに掲載している情報は、すでに日本語の「広報すぎなみ」などでお知らせしたものです。

インターネットで図書館の本が 検索できます

<http://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>



区立図書館では、11月20日午前9時から、ホームページを開設します。ご自宅や学校、会社から、区内11カ所の図書館で所蔵する図書・雑誌・CD・カセットなどの検索ができるようになります。

なお、今後は、図書・雑誌の予約受け付けやレファレンスなども行えるように準備していきます。

問い合わせは、中央図書館 3391 5754へ。

エイズについて どれだけ知っていますか？

11月16日～12月15日は東京都エイズ予防月間です。正しい知識を持って予防しましょう。

性感染症及びHIV検査について

【日時】予防月間中毎日【検査時間】平日は午後3時～8時、土・日・祝日は午後1時～5時【会場・申込み】東京都南新宿検査・相談室(渋谷区代々木2-7-8東京南新宿ビル3F)へ予約。平日は 3377 0811(午後3時30分～7時)、土・日・祝日は 3377 0879(午後1時～4時30分)。土曜日は外国語の対応あり 36時間エイズ電話相談サービス

【日時】12月1日 午前10時～12月2日 午後10時

希望者は、5259 0256(英語ホットライン)へ。

成人祝賀のつどい

日本では、大人としての門出を祝う日として、毎年1月の第2月曜日を「成人の日」と定め、各地で様々な行事を行っています。

杉並区では、「成人祝賀のつどい」を開催します。20歳になった記念に、ぜひご参加ください。

【日時】1月14日 午前の部 = 10時30分開場 午後0時30分閉会 / 午後の部 = 午後1時開場3時閉会(どちらの部でも可)【会場】杉並公会堂(上荻1-23-15)【内容】式典、記念アクション【対象】1981年4月2日～1982年4月1日に生まれ、杉並区に住民登録または外国人登録をしている方。12月中旬に案内状を発送します。12月中に届かない場合はご連絡ください【問い合わせ】児童課(日本語で)

会社などの健康保険に加入できる方へ

国民健康保険は、会社などの健康保険に加入できない方を対象とした制度です。

次のいずれにも該当する方は、健康保険の被扶養者になれますので、勤務先などへ手続きをしてください。

健康保険加入者本人から見て、二親等内または同一世帯三親等内の親族

年収が130万円未満(60歳以上の方または障害年金を受給する程度の障害がある方は180万円未満)

なお、会社などから健康保険証が交付され次第、国民健康保険課または区民事務所・分室・荻窪サ

ービスコーナーで資格喪失の手続きを行ってください。

国民健康保険料の納付書をお送りします

1月～3月分の納付書を14年1月8日に発送します。1月分以降がすべて納付できる「一括納付書」と各月ごとに納付できる「月別納付書」になっています。なお、口座振替世帯と納付済み世帯には、この納付書はお送りしません。

問い合わせは、国民健康保険課資格賦課係へ。

12～1月のイベント情報

イヤーエンドパーティー

【日時】12月15日 午後6時～8時【場所】セシオン杉並(梅里1-22-32)【定員】100名(外国人、日本人各50名)【参加費】1000円

国際交流料理講座

【日時】1月26日 午前10時～午後2時【会場】セシオン杉並(梅里1-22-32)【定員】24名【参加費】1500円

国際交流サロン

日本人と外国人の皆さんが自由に楽しく交流できる場所として、協会事務所の5階を国際交流サロンとして開放しています。

【日時】毎週月曜日午後1時30分～4時30分(祝日は除く)【場所】杉並区文化・交流協会交流フロア【参加費】無料【その他】国際交流サロンでの飲食はOKです 政治活動、宗教活動および営利を目的とした使用は禁止しています 月に一回程度、夜間も開設しています(日時についてはお問い合わせください)

外国人相談

当協会では外国人の皆さんが日頃抱えている問題や悩みにお応えするため、外国人相談窓口を開設しています。

【日時】毎週金曜日午後1時～4時【場所】杉並

区文化・交流協会交流係

【使用言語】日本語、英語、中国語、韓国語・朝鮮語【相談方法】来所・電話・文書(郵送・F a x)【費用】無料

申し込み・問い合わせは、杉並区文化・交流協会交流係(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階 5378 8833 5378 8844)