

コミュニティカレッジ「こころのボランティア入門編」

日時	会場	内容	講師など
11月13日(木)午後2時~4時	NPO・ボランティア活動推進センター(阿佐谷南1 47 17)	現代人のこころをみつめて 現こころを見よう	大正大学教授 石川到覚 NPO法人地球の友と歩む会事務局次長 米山敏裕
20日(木)午後2時~4時	杉並保健所(荻窪5 20 1)	こころの壁って何?	NPO法人地球の友と歩む会事務局次長 米山敏裕
27日(木)午後2時~4時	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)	精神保健福祉ボランティアを知ろう	スペースクッション代表 池田洋子 NPO法人地球の友と歩む会事務局次長 米山敏裕
12月上旬	各見学施設	フィールドワーク(区内作業所など各施設へ分かれて見学)	
12月11日(木)午後2時~4時	阿佐谷地域区民センター	地域でやさしい関係を	NPO法人地球の友と歩む会事務局次長 米山敏裕

日程は変更する場合があります。

リサイクル自転車
11月のクリーンサイクルの販売日

11月1日(土)、自転車販売協力店で。申し込み多数の場合は、抽選。1台9000円(防犯登録・TSマーク/消費税込み)。協力店については下記へお問い合わせください。

●問い合わせ: (財)杉並区障害者雇用支援事業団
☎5382 2081/FAX5382 2083

●区民科学教室
「トンボ玉づくり」

紀元前二〇〇〇年から人々に愛されてきたトンボ玉を、様々な色のガラスを用いて作ってみませんか。

大切な衣類をクリーニングに出すコツ

クリーニングに出す時、受け取る時の注意点や家庭でできる簡単なシミ抜きの方法を紹介いたします。

●東京コンチネンズネットワーク
「排泄は生きる基本」について皆さんと一緒に考える会

時11月22日(土)午前10時30分~午後3時30分(区共催) 会場セシオン杉並(梅里1 22 32) 〇午前の部:「日常の排泄について」お子さんと一緒に考えます。三鷹市立東台小学校の皆さんの発表。講演:昭和大学病院第二消化器外科・神山剛一、日本トイレ協会アクトウエア研究所・村上八千代/午後の部:「笑って排泄を考えよう」講演:ホーキング青山、東京慈恵会医科大学泌尿器科・鈴木康之。おもしろ予防体操。お役立ち排泄グッズ紹介/午前:午後4時(場)児童青少年センター(荻窪1 56 3) 〇東京

障がいのあるお子さんの学童クラブ通所支援ボランティア講習会
障がい児とその生活を理解する

障がいのあるお子さんの生活と支援について考えてみませんか。通所ボランティアも募集しています。

時11月14日(金)午後2時~4時(場)児童青少年センター(荻窪1 56 3) 〇東京

●思春期グループ・スマイル会 共同事業
思春期の子どもとのつきあい方

思春期の子どもへの対応を一緒に考えませんか。

時11月28日(金)午前10時~正午(場)荻窪保健センター(荻窪5 20 1) 〇師八王子市教育センター総合教育相談室長・海野千細(対)思春期の子ども保護者(定)50名(無料) 〇電話で、荻窪保健センター☎333910015(先着順)

●高年齢者活動支援センター公開講座
歌舞伎の世界へのお誘い 江戸開府四〇〇年と歌舞伎

時11月16日(日)午後1時30分~3時30分(場)高年齢者活動支援センター杉の樹ホール(高井戸東3 7 5 一階) 〇師歌舞伎解説者・園田栄治(対)六〇歳以上の区民(定)一五〇名(先着順) 〇無料(場)当日、直接会場へ(場)NPO法人杉の樹カレッジ☎3334 0928

●東京女子大学公開講座
ダンスは誰のためのもの

時11月17日(月)午後1時15分~2時45分(区共催) (場)東京女子大学(善福寺2 6 1) 〇世界的舞踊家たち(1)の美しいビデオ映像と、第一線で活躍する舞踊評論家による解説。舞踊表現における男性・女性とは(師)東京女子大学教授・佐々木涼子(対)区内在住・在勤・在学の方(定)五〇名(抽選) 〇無料(場)八ガキ(8面記入例参照)またはファクスで11月7日までに男女平等推進センター(〒167 005 1荻窪1 56 3) FAX33394714へ(場)同センター☎33393

●NPO入門講座
NPOの基礎

時・(内)入門 11月6日(水) 18日(火) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方
〇「NPOの基礎」 11月12日(水) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方
〇「NPOの基礎」 11月12日(水) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方
〇「NPOの基礎」 11月12日(水) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方

●天文の夕べ・講演会
宇宙の誕生と未来

時11月1日(土)午後6時30分~8時30分(6時開場) (場)科学館(清水3 3 13) 〇東京大学大学院教授・佐藤勝彦(対)区内在住・在勤・在学の小学四年生以上の方(小・中学生は保護者同伴) (定)一四〇名(先着順) 〇無料(場)当日、直接会場へ(場)同館☎3396 4391

●秋の自然観察会
和田堀公園周辺の植物をはじめ、様々な生き物を観察しましょう。

時11月8日(土)午前10時~正午(雨天実施) (場)大宮八幡宮表参道大鳥居(大宮2 3 1・集合) 〇都立和田堀公園(師)東京大学総合研究博物館・須田孫七ほか(定)五〇名(無料) 〇電話で、環境課環境都市推進担当へ(先着順)

●落葉と生ごみから
のたい肥作り講習会

ポリバケツを使って、ペランダでも簡単にできるたい肥作りです。

時11月10日(月)午前10時30分~正午(場)リサイクルひろば高井戸(定)四〇名(費)二〇〇円(往復八ガキ(8面記入例参照)で、11月4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 4)へ(場)同ひろば☎3331 4360(水・木曜休館)

●思春期グループ・スマイル会 共同事業
思春期の子どもとのつきあい方

思春期の子どもへの対応を一緒に考えませんか。

時11月28日(金)午前10時~正午(場)荻窪保健センター(荻窪5 20 1) 〇師八王子市教育センター総合教育相談室長・海野千細(対)思春期の子ども保護者(定)50名(無料) 〇電話で、荻窪保健センター☎333910015(先着順)

●杉並区総合文化祭
歴史講演会 万葉の生活行事

時11月2日(日)午後1時30分~4時(場)セシオン杉並(梅里1 22 32) 〇師和洋女子大学名誉教授・鈴木正彦(定)一四六名(無料) 〇当日、直接会場へ(場)杉並区歴史研究団体連絡会・原田☎3312 6623

●NPO入門講座
NPOの基礎

時・(内)入門 11月6日(水) 18日(火) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方
〇「NPOの基礎」 11月12日(水) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方
〇「NPOの基礎」 11月12日(水) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方

●天文の夕べ・講演会
宇宙の誕生と未来

時11月1日(土)午後6時30分~8時30分(6時開場) (場)科学館(清水3 3 13) 〇東京大学大学院教授・佐藤勝彦(対)区内在住・在勤・在学の小学四年生以上の方(小・中学生は保護者同伴) (定)一四〇名(先着順) 〇無料(場)当日、直接会場へ(場)同館☎3396 4391

●落葉と生ごみから
のたい肥作り講習会

ポリバケツを使って、ペランダでも簡単にできるたい肥作りです。

時11月10日(月)午前10時30分~正午(場)リサイクルひろば高井戸(定)四〇名(費)二〇〇円(往復八ガキ(8面記入例参照)で、11月4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 4)へ(場)同ひろば☎3331 4360(水・木曜休館)

●東京コンチネンズネットワーク
「排泄は生きる基本」について皆さんと一緒に考える会

時11月22日(土)午前10時30分~午後3時30分(区共催) 会場セシオン杉並(梅里1 22 32) 〇午前の部:「日常の排泄について」お子さんと一緒に考えます。三鷹市立東台小学校の皆さんの発表。講演:昭和大学病院第二消化器外科・神山剛一、日本トイレ協会アクトウエア研究所・村上八千代/午後の部:「笑って排泄を考えよう」講演:ホーキング青山、東京慈恵会医科大学泌尿器科・鈴木康之。おもしろ予防体操。お役立ち排泄グッズ紹介/午前:午後4時(場)児童青少年センター(荻窪1 56 3) 〇東京

●障がいのあるお子さんの学童クラブ通所支援ボランティア講習会
障がい児とその生活を理解する

障がいのあるお子さんの生活と支援について考えてみませんか。通所ボランティアも募集しています。

時11月14日(金)午後2時~4時(場)児童青少年センター(荻窪1 56 3) 〇東京

●思春期グループ・スマイル会 共同事業
思春期の子どもとのつきあい方

思春期の子どもへの対応を一緒に考えませんか。

時11月28日(金)午前10時~正午(場)荻窪保健センター(荻窪5 20 1) 〇師八王子市教育センター総合教育相談室長・海野千細(対)思春期の子ども保護者(定)50名(無料) 〇電話で、荻窪保健センター☎333910015(先着順)

方(定)三〇名(抽選) (費)一〇〇〇円(往復八ガキ(8面記入例参照)で、11月3日(必着)までに社会教育センター(〒166 0011 梅里1 22 32)へ(場)同センター☎3317 6621

●東京女子大学公開講座
ダンスは誰のためのもの

時11月17日(月)午後1時15分~2時45分(区共催) (場)東京女子大学(善福寺2 6 1) 〇世界的舞踊家たち(1)の美しいビデオ映像と、第一線で活躍する舞踊評論家による解説。舞踊表現における男性・女性とは(師)東京女子大学教授・佐々木涼子(対)区内在住・在勤・在学の方(定)五〇名(抽選) 〇無料(場)八ガキ(8面記入例参照)またはファクスで11月7日までに男女平等推進センター(〒167 005 1荻窪1 56 3) FAX33394714へ(場)同センター☎33393

●NPO入門講座
NPOの基礎

時・(内)入門 11月6日(水) 18日(火) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方
〇「NPOの基礎」 11月12日(水) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方
〇「NPOの基礎」 11月12日(水) 〇時間はいずれも、午後6時30分~8時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(対)入門 〇NPOに関心のある方・設立を考えている方

●天文の夕べ・講演会
宇宙の誕生と未来

時11月1日(土)午後6時30分~8時30分(6時開場) (場)科学館(清水3 3 13) 〇東京大学大学院教授・佐藤勝彦(対)区内在住・在勤・在学の小学四年生以上の方(小・中学生は保護者同伴) (定)一四〇名(先着順) 〇無料(場)当日、直接会場へ(場)同館☎3396 4391

●落葉と生ごみから
のたい肥作り講習会

ポリバケツを使って、ペランダでも簡単にできるたい肥作りです。

時11月10日(月)午前10時30分~正午(場)リサイクルひろば高井戸(定)四〇名(費)二〇〇円(往復八ガキ(8面記入例参照)で、11月4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 4)へ(場)同ひろば☎3331 4360(水・木曜休館)

●障がいのあるお子さんの学童クラブ通所支援ボランティア講習会
障がい児とその生活を理解する

障がいのあるお子さんの生活と支援について考えてみませんか。通所ボランティアも募集しています。

時11月14日(金)午後2時~4時(場)児童青少年センター(荻窪1 56 3) 〇東京

●思春期グループ・スマイル会 共同事業
思春期の子どもとのつきあい方

思春期の子どもへの対応を一緒に考えませんか。

時11月28日(金)午前10時~正午(場)荻窪保健センター(荻窪5 20 1) 〇師八王子市教育センター総合教育相談室長・海野千細(対)思春期の子ども保護者(定)50名(無料) 〇電話で、荻窪保健センター☎333910015(先着順)

家族のための統合失調症講座

病気を理解し、家族としてできることなどを一緒に考えてみませんか。

●時・内・師左表のとおり
 5 20 1) (定)五〇名(無料)申・問電話で、荻窪保健

日 時	内容・講師
11月12日(水) 午後1時30分～3時40分	病気の理解と薬について(東京医科歯科大学医学部附属病院 医師 新垣 浩) / 作業所の紹介
19日(水) 午後1時30分～2時	社会資源について(地域生活支援センター係長)
19日(水) 午後2時～2時30分	家族、当事者の体験談
19日(水) 午後2時30分～3時30分	家族同士の交流(希望者のみ)
12月1日(月) 午後1時30分～3時30分	家族の対応について(SST普及協会 高森 信子)

センター ☎3391 0015 (先着順)

●公害学級 声を出してぜん息発作に備えよう

●時11月22日(土)～24日(休)午前10時～正午(22日は午前11時30分まで) 場 杉並保健所(内音楽を通して腹式呼吸

法を身につけさせる音楽療法についての講演・実技(音楽療法士・福田義子) 区内在住の4歳～小学校四年生で軽・中程度の気管支ぜん息、慢性気管支炎などにかかっている方とその保護者(定)二〇組(抽選) (費)無料(申)八ガキ(8面記入例参照)に学年(未就学児は年齢)も書いて、11月7日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167 0051 荻窪5 20 1)へ問同課 ☎3391 1025

市販食品のかしこい使い方

●時・内①11月7日(金)「食品の衛生について」②14日(金)「忙しい方のバランス食」



募集します

●ファミリー・サポート・センター
 協力会員、利用会員

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けができる方(協力会員)が地域の中で、子育ての手助けをして欲しい方(利用会員)の援助をする会員制の組織です。お子さんをお預かりするのは、基本的に協力会員のお宅で、謝礼は一時八〇〇円(平日)です。関心のある方は、まず

説明会にご参加ください。
 ●時11月2日(日)、12月2日(火) / 時間はいずれも、午前10時～11時30分(場)阿佐谷地域民センター(阿佐谷南1 47 17) (申)当日、直接会場へ(場)杉並ファミリー・サポート・センター ☎5306 7177

●すぎのき生活園祭 ボランティア

●時11月29日(土)午前10時～午後3時(場)すぎのき生活園(井草3 18 14) (内)すぎのき生活園祭(杉実祭)での利用者の介助、模擬店などのお手伝い(申・問)11月7日までに、すぎのき生活園 ☎3399 8953 へ

杉並チャリティ・ウォーク実行委員
 NPO法人「未来をつな

時間は11時30分(場)高井戸保健センター(高井戸東3 20 3) (内)区内在住・在勤の方(定)三〇名(費)無料(申・問)電話 ☎3334 4304 へ(先着順)

くりから学ぶ食事のバランス(自分)にちょうど良い食事の内容と量を知る(調理実習) / 時間は11時30分、午前10時～正午(場)永福和泉地域民センター(和泉3 8 18) (内)区内在住の方(定)二五名(費)一〇〇〇円程度(食材費) (申・問)電話 ☎3331 9331 へ(先着順)

お知らせ

障害者区議会を開催します

障害者区議会は、ごなごなでも傍聴できます。傍聴を希望される方は、当日、区役所中棟五階の傍聴受付へ。(先着順)
 ●時11月7日(金)午後2時～4時(午後1時～傍聴受付) (場)区議会議場(障害者施策課管理係)

●聴覚・言語・音声障害の皆さんへ
 緊急メール通報サービスを開始します
 携帯電話・PHSからの

月 日	内 容	講 師
11月20日	健康の視点からライフスタイルを見直そう	保健師・歯科衛生士
27日	元気に過ごすための体力づくり	早稲田大学講師 柳谷 登志雄
12月4日	簡単・ヘルシー! 自分の料理	管理栄養士
18日	今だから考えたい～パートナーとの性とコミュニケーション	一橋大学・津田塾大学講師 村瀬 幸浩

時間は11時30分～11時45分。27日は運動のできる服装と靴、4日は三角きん、エプロン、ふきんを持参。

犬のしつけ教室

動物愛護相談センターの職員による、基本的なしつけの講義と実演を行います。
 ●時11月17日(月)午後1時30分～3時30分(場)杉並保健所

●区内在住の方(定)三〇名(抽選) (費)無料(申)往復八ガキ(8面記入例参照)に参加希望人数、犬の名前と年齢、登録年度と鑑札番号も書いて、10月31日(必着)までに杉並保健所生活衛生課(〒167 0051 荻窪5 20 1)へ問同課 ☎3391 1991 (他)①飼犬を連れて来ることはできません②未登録犬は当日登録していただきます③これから犬を飼う方も参加できます

ひとり親家庭等医療費助成を受けている方は現況届の提出をお忘れなく

ひとり親家庭等医療費助成を受けている方に現況届をお送りします。この現況届は16年1月1日以降、医療費助成を引き続き受けられるかどうかを確認するためのものです。必要事項を記入して提出してください。
 ●提出期限は、11月25日(火)です。提出がない場合は、16年1月1日以降、医療費助成が受けられなくなり、ご注意ください。なお、養育費の範囲に関して次のとおり改正がありました。

改正前「児童の父または母から、受給者が受け取った養育費の八割相当額を所得として算入する」
 改正後「児童の父または母から、受給者および児童が受け取った養育費の八割相当額を所得として算入する」
 ●ひとり親家庭等医療費助成制度とは
 区内在住の18歳に達した日以後の最初の3月31日(一定の障害を有する場合は20歳未満)までの児童を養育しているひとり親家庭等を対象に、「親医療証」を交付し、保険診療を受けた際の自己負担分の医療費を助成するものです。
 ●なお、所得の制限があ

所得限度額		
扶養人数	申請者	扶養義務者等
0人	192万円	236万円
1人	230万円	274万円
2人	268万円	312万円
3人	306万円	350万円
1人増す毎に	38万円増加	38万円増加

自治基本条例による 区民等の意見提出手続きを予定しています

①案の名称 = 杉並区交通バリアフリー基本構想(素案)
 ②意見などの提出期間 = 11月1日(土)～15日(土)
 案の内容は「広報すぎなみ」11月1日号および区ホームページに掲載します。
 問 都市計画課

散歩道

42

写真が描く、私の足跡①

写真家 星川ひろ子



このコーナーでは、杉並にゆかりのある方々に、まちの風景などをテーマに執筆していただきます(毎月21日号に掲載)。

不動産公売(入札)

区では、滞納税額に充当するため、都税事務所などと合同で不動産公売を実施します。

【時】11月18日(火)午後1時~2時
【場所】都庁第一本庁舎四階

第一入札室(内物件一) ①概要 港区芝浦2丁目マンション ②無道路地 ③見積価格九四八五8㎡ ④第三者が所有および居住している未登録物件あり。買受人の制限あり。課税(公売案内などは納税課(区役所中棟二階)にあります。11月18日まで区および都主税局のホームページに公売情報を掲載します

物件二 ①茨城 ②千葉県匝瑳郡光町木戸 ③見積価格四一四万円、公売保証金四二万円 物件三 ①千葉県匝瑳郡光町木戸 ②五ノ割の山林 ③261㎡ ④公売情報を掲載します

長男の毎日の散歩は、マンホールめぐり。養護学校から帰るやいなや、外に出たがる息子をなだめすかしながら、私はせかされるように夕飯の下ごしらえを済ませ、散歩に出る。スタートは家の前。彼は道の真ん中に鎮座するマンホールに耳を押し当て、だんだん車の多い通りへと移動をする。4、5歳児ほどの子どもがマンホールの上に寝転んでいるなど、運転している人は想像もしないだろう。私は足元にごみ袋を置いたおぼろしくに成りすまし、マンホールの上に立ちほだかる。空洞のマンホールは、下水が流れ込むとさまざまな音を奏でる。息子はその水琴窟のような調べを聴くために、つぎつぎとマンホールを巡っているの

大地のひびき



ある日、私は息子の抗てんかん薬をいただきに小平市の病院に行った。その帰り、西武線の中で女学生の持っているカバンの顔に出会った。混んでいるので終点で電車を降りるときに声を掛けようと思った。が、彼女は私が近づくとすると殺意を感じたのか、すごい勢いで走り始めた。ここで別れたらもう会えないと必死で追いかける私。中央線のホームで追いつくと、彼女は電車に乗り込む寸前だった。私も一緒に乗り込みたかったが、息子の迎えに間に合わなくなる。とっさに名刺を取り出し、あなたのカバンに顔がありますと伝えるや否や、扉は閉まり電車は走り去った。息子のスクール

バスには何とか間に合い、ほっとしたものの、残念でならなかった。その日の夕方、電話が鳴った。「娘のカバンに顔があるってなんでしょうか。」昼間の女学生のお母さんからだ。心霊写真まがいのことかと気持ち悪がられたが説明するうちに、誤解がとけて無事お借りできたカバンは、当時、総理大臣だった中曽根さんに似た顔の写真になった。

モノの顔の写真を眺めていると、いろいろな出来事を思い出す。ついでこの間のように、知的と身体に重複の障害がある長男は、もう26歳だ。療育に追われ写真することなど夢のまた夢の時期もあつたが、その一つひとつのモノとの出会いに、私は自分の足跡を見ることが出来る。

宿泊施設ガイド

民営化施設(民間事業者が経営しています。予約、問い合わせは各申込先へ)

新施設名称	湯の里「杉菜(すぎな)」	ホテル・コニファーいわびつ	富士学園	弓ヶ浜クラブ
旧施設名称	湯河原すぎなみ荘	(すぎなみ自然村)	杉並区立富士学園	杉並区立弓ヶ浜学園
電話番号(受付時間)	0120 465 002 0465 62 4805 (午前9時~午後8時、年中無休)	0279 68 5338 (午前9時~午後8時、年中無休)	3263 1590 (午前10時~午後5時、土曜・日曜・祝日を除く)	5819 5512 (午前10時~午後5時、土曜・日曜・祝日を除く)
ファクス		0279 68 5417	3263 5392	5819 5440
料金区分	区民 一般	区民・一般	区民・一般	区民・一般
平日	大人 7600円 8000円 子ども 5300円 5700円	7600円 6000円	6400円	7000円
休前日	大人 8600円 9000円 子ども 6300円 6700円	8600円 7000円	7000円	7000円
休館日	12月17日~19日	11月11日・12日	11月11日~13日	10月30日・31日

利用人数により、宿泊料金が変わる場合もあります。上記宿泊料金に対して、区民(区内在住者)の方には2000円(65歳以上または障害者には3000円)の宿泊補助が適用されます(消費税は宿泊補助前の宿泊料金に対してかかります)。また、利用日の一週間前からの変更、取消はキャンセル料がかかる場合があります。

申込開始日 宿泊開始日の6カ月前の日

(注) 区からの宿泊補助の適用を受けるためには、免許証・杉並区民証・健康保険証・障害者手帳など区内在住の証明になるもの(コピー可)を現地施設で提示のうえ、書類に記入してください。(お持ちいただけない時は、宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはいたしません)。2. 富士学園は小学生以上に、弓ヶ浜クラブは5歳以上に宿泊料金が適用されます。3. 宿泊の予約は、申込先に直接ご連絡ください。ファクスは予約可否の返信をします。なお、近畿日本ツーリスト区役所内店では宿泊予約は受け付けません。4. 季節により宿泊料金が上記と異なる日があります。詳細については申込先にお問い合わせください。(富士学園・弓ヶ浜クラブは、学校優先使用のためご利用いただけない日もあります)。各施設のパンフレットは区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所にあります。

施設	料金	申込方法	休館日
教職員研修所「秋川荘」(あきる野市五日市) ☎042 596 0693 予約は、下記近畿日本ツーリスト区役所内店まで	1泊2食 大人4400円 子ども2700円 年末年始(12月29日~1月3日) 大人5400円 子ども3700円	12月の利用申し込み(年末年始=12月29日~1月3日の空室申込みを含む)研修使用日以外は、11月10日から使用日の前日まで、電話または区役所内窓口で受け付けます。なお、11月10日は電話のみの受付(受付順)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。この承認書は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。	12月18日

秋川荘予約・問い合わせ先=近畿日本ツーリスト区役所内店(〒166 8570阿佐谷南1-1) ☎3312 6431(直通)へ(午前8時30分~午後5時。土曜・日曜、祝日は除く)。

求人情報をお寄せください

区のホームページ「すぎなみワークインフォメーション」に掲載する求人情報を募集しています。

募集内容=新卒、一般(正社員)、パート、内職に関する求人情報
募集対象=区内に本社や支店、営業所がある企業・団体(個人事業者も可)
費用無料(事業所名、郵便番号、所在地、電話番号、ファクス番号、業種、担当者氏名および所属を書いて、ファクスで経済労働課商工係FAX3312 2299へ(電話も可)。折り返し掲載申込書を郵送します)同係(他)すぎなみワークインフォメーションホームページhttp://www.work.city.suginami.tokyo.jp/

「国民健康保険退職被保険者証」の交付

15年度上期の年金受給権者一覧により、退職被保険者加入資格の確認ができた約七〇〇名の方に、退職被保険者証(藤色、交付年月日15年11月1日)を10月中旬に郵送します。

なお扶養家族がいる方は、従来どおり被扶養者の届出が必要になります。現在お持ちの国民健康保険被保険者証(うぐいす色)は、同封の封筒で返送するか、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所にお返しください。また、今回お送りした退職被保険者証は、11月1日から使用できます。医療機関で受診する際は、必ず提示してください。

国民健康保険課資格係

ファミリー駅伝の参加チーム ボランティアスタッフ募集

杉並区中学校対抗駅伝大会 and ファミリー駅伝大会2003

四人でチームを作って宣言タイム制のファミリー駅伝に参加しよう! また、準備や運営に協力してくださるボランティアスタッフも募集中!

【時】12月14日(日)午後0時15分受付~3時閉会式
【内】コース 都立和田堀公園競技場および善福寺川緑地周辺コース
競技方法 一チーム四名による駅伝競走/三〇〇mトラック四周+大回りコース(一一〇〇m)三周の合計七周を、四名でリレーし、たすきをつなぐ/チーム内で、選手の出走順と周回数を自由に設定する/宣言タイム制。チームの予想タイムをエントリー時に申告し、実際のタイムと予想タイムの差により順位を決定する【参加資格】区内在住・在勤・在学の方を一人以上含む四人グループ。男女の比率、大人子どもの比率は問いません【定員】三〇名(費用無料)所定の申込書で、11月20日(消印有効)までに社会体育係へ(先着順)同係(他)開催要項・申込書は区体育施設、地域区民センター、図書館などにあります



心あたたまる冬の旅はいかがですか？

皆さんのお越しを心からお待ちしています。料金などは11面をご覧ください。

富士学園

冬の特別割引を実施！

弓ヶ浜クラブ

●気軽に快適・大自然を満喫

富士学園

予約・問合せ
☎3263 1590

富士学園で大自然を満喫しませんか？
忍野八海から見る冬の富士山はとてきれいです。
交通機関は、新宿から高速バスが便利で快適です。回数券(四枚つづり)なら6660円(通常7400円)で2名まで往復できます。事前に連絡をいただければ忍野入口バス停まで送迎します。
スポーツ愛好家の皆さんには暖房付きの体育館がありますので、ぜひご利用ください。グループ・団体利用のご相談もお受けします。



富士学園全景

冬期特別料金

11月14日～3月21日の毎週金・土・日曜日の宿泊(12月26日～1月4日を除く)
一般=5500円
区内在住の方(要証明)=3500円
区内在住の65歳以上または障害者(要証明)=2500円
料金はいずれも1泊2食付き、税別(1室2名以上)です

●思い出を訪ねる旅を

弓ヶ浜クラブ

予約・問合せ
☎5819 5512

弓ヶ浜クラブは毎年約3000名の小学生が移動教室として利用しています。子どもたちの思い出をなぞって旅をしましょう。

歴史の町・下田をゆっくり散歩、磯観察をした達の浜・たらいの海岸、細い道を歩いて田子の港、ちょっと怖かった竜宮公園、何度やっても楽しかったサンドスキー、晴れた夜空にはスバル、カシオペア座、北斗七星などを見ることができます。伊豆半島最南端の石廊崎灯台は心が和みます。

また、素晴らしい温泉は体をいやす。伊勢えび、鬼ガラ焼などの特別料理(大特価2000円)が人気です。

期間限定 思い出のサービス旅行



達の浜

11月3日～3月末の宿泊料金(12月28日～1月7日は特別料金)
一般=5000円
区内在住の方(要証明)=3000円
区内在住の65歳以上または障害者(要証明)=2000円
料金はいずれも1泊2食付き、税別です

●雄大な自然の中の緑あふれるホテル

ホテルコニファーいわびつ

予約・問合せ
☎0279 68 5338



あずまや風露天風呂

ここ吾妻町には「関東の耶馬溪」と呼ばれる「吾妻渓谷」があり、紅葉シーズンには毎年テレビなどで紹介され、各地からの観光客でにぎわっています。
また、周辺には数多くのゴルフ場が点在しており、どのゴルフ場も大変リーズナブルとなっています。提携しているゴルフ場もありますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。
都会生活で忘れてしまった、ゆったりとした時間の流れを「コニファーいわびつ」で感じてください。
現在、平日の予約が取りやすくなっていますので、お問い合わせください。

●万葉集にうたわれた名湯・湯河原温泉

湯の里「杉菜」

予約・問合せ
☎0120 465 002

温暖な湯河原温泉では、秋から冬にかけて、みかん狩りから紅葉、幕山梅林と見所がいっぱいです。

湯の里「杉菜」には、ひのき造りの露天風呂、湯河原駅までの送迎サービス(定時) 全室洗浄便座の設置、カラオケルームなどがあります。

団体(15名以上)には、区内より往復送迎サービス(有料)もあり、自治会・町内会・老人会の親睦旅行にうってつけです。

予約も簡単で、電話1本で6カ月先までの空室状況・予約がわかります。ぜひ一度利用してみませんか。



自慢の露天風呂

人口と世帯

15年10月1日現在()は前月比
総人口 / 52万4278人(218減)

住民登録	人口 / 51万2882人(258減)	外国人登録	人口 / 1万1396人(40増)
男	24万8424人(131減)	男	5702人(18増)
女	26万4458人(127減)	女	5694人(22増)
世帯	27万5675(29減)	世帯	9199(65増)

急病診療のご案内

まず、電話で確認! 保険証を忘れずに

☎3391 1599

休日等夜間急病診療所(荻窪5 20 1 杉並保健所内)

【小児科】平日:午後7時30分～午後10時30分

(受付は午後10時まで)

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後1時～午後10時(受付は午後9時30分まで)

(耳鼻咽喉科のみ、午後1時～午後5時は輪番の医院にて)

日曜・祝日:午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)

(午前9時～午後5時は輪番の医院にて)

☎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

調剤薬局 ☎3391 5539

東京都保健医療情報センター(ひまわり) ☎5272 0303(24時間)

東京消防庁災害救急情報センター ☎3212 2323(受付)

11月の各種健康相談

	荻窪保健センター (荻窪5 20 1) ☎3391 0015	高井戸保健センター (高井戸東3 20 3) ☎3334 4304	高円寺保健センター (高円寺南3 24 15) ☎3311 0116	上井草保健センター (上井草3 8 19) ☎3394 1212	和泉保健センター (和泉4 50 6) ☎3313 9331
健康相談(検査は有料) 直接会場へ	14・28日 午前9時～10時30分	13・27日 午前9時～10時30分	4・18日 午前9時～10時30分	4・18日 午前9時～10時30分	13・27日 午前9時～10時30分
子育てに関する相談(計測)・ 子育て交流	6日 午前9時15分～10時	6日 午後1時15分～3時	27日 午前10時～10時30分	26日 午前9時～10時	10日 午後1時15分～2時
母親学級...母子健康手帳を 持って直接会場へ	5・12・19・26日 午後1時30分～4時(荻窪保健センターの12・19日、高井戸保健センターの12日・高円寺保健センターの10日は午後1時～)	5・12・19・26日	7・10・28日		4・11・18・25日
パパ・ママ学級	19日(事前申込制)	19日(事前申込制)	17日(事前申込制)		18日(事前申込制)
	午後1時30分～4時(荻窪保健センターは午後1時～)				
離乳食講習会(無料) 直接会場へ	5日 午前10時～正午	6日 午前10時30分～正午	14日午後1時30分～ 3時30分	20日午前10時30分～ 11時30分	20日午後1時30分～ 3時
乳幼児歯科相談(無料) 初診に限りです	14・28日 午前9時～10時30分	12・17日 午前9時～10時30分	11・25日 午前9時～10時30分	12日午後1時15分～2時30分 26日午前9時～10時30分	10日午後1時15分～2時30分 17日午前9時～10時30分
歯の健康相談(無料)	8日(土)午後1時～3時30分 杉並区歯科医師会(阿佐谷南3 34 3) 問い合わせは、☎3393 0391へ				
痴呆相談(無料)...電話予約	5日午後1時30分～	6・20日午後1時30分～ 27日午前9時30分～	28日午後1時30分～	6日午後1時30分～	6日午後1時30分～
精神保健相談(無料)...電話予約	20日午後1時30分～		7・14日 午後1時30分～	17日午前9時30分～ 11時	20日午後1時30分～

(注)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区役所1階保健福祉相談窓口へ。2. 高円寺保健センターでは21日(金)午後1時30分から酒害相談(無料)も行います(要電話予約)。3. 歯科相談は、各保健センターで行っています(要電話予約)。