

税によらないあらゆる努力

で、当時の議会では議決の際に、

「まずは

していこう」という杉並区のメッセージ

しかしこの「不要なレジ袋の利用を減ら

活スタイル」を広げていくことにあるの なレジ袋の利用を控え「地球にやさしい生 の目的は税収をあげることではなく、不要

達成は極めて困難な状況です。

をした上で税を導入すべ

議会で可決成立しました。

しかし、この税

%だったマイバッグ持参率が、17年には三

開してきました。その結果、14年には二六

湾でも、

レジ袋はすでに課税化か有料化が 「レジ袋は無料ではない」こと

地域参加の

強

い味方

すぎな

みNPO支援センタ

実施され、

五%と改善されましたが、目標の六○%の

は、

いまや世の中の流れとなっています。

14年3月に区

区の「レジ袋税条例」は、

き」という付帯決議が付き、

条例の施行を延期してきま

区長からの

いいメール

●高井戸駅前事務所が移転しさらに便利に!…1面

●職員の給与と人事行政の運営状況…2・3面

●英語版広報「Hello!SUGINAMI」を 掲載しています…8面



主な記事

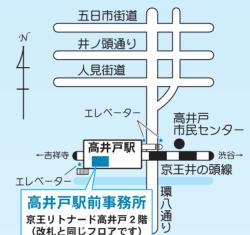
●発行/杉並区 ●編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 **23** 3312-2111 区の代表電話は

FAX 3312-9911 (広報課直通) http://www.city.suginami.tokyo.jp/

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

# 12月25日(月)

# 駅前事務所が移転し に便利になりま



◇移転場所

高井戸西2-1-26 高井戸駅ビル(京王リトナ 2階 ド高井戸)

☎3333-5395(電話番号は 変更ありません)

※高井戸市民センター1階にある 自動交付機は引き続きご利用い ただけます

◇問い合わせ

高井戸駅前事務所

**233333** – 5395

京王リトナード高井戸2階 (改札と同じフロアです)

祝日、12月29日~1月3日 【休業日】第一・三以外の日曜日

5395

◇駅前事務所 【取扱事務・受付時間】下表のと -7―5高井戸市民センター一 (12月22日金まで) 8846/高井戸=高井戸東3 13荻窪駅前ビル三階四3392 (**荻窪**=荻窪5-**3**3333



・三日曜日も業務を行っています。 平日は午後7時まで、土曜日、第 ご利用ください

駅前事務所を

〈駅前事務所の主な取扱事務〉

○ 原則として取り扱える事務、△ 届出(申請)書をお預かりするだけの事務、× 取り扱えない事務

	取扱事務	月~金四	第1・3日曜日	
	以 饭 争 伤	午前 8 時30分 ~午後 5 時	午後5時 ~7時	午前 8 時30分 ~午後 5 時
住民基本	転入・転出・転居・世帯変更の届出	0		<b>\%</b>
台帳	住民票の写し・住民票記載事項証明書等の 発行	0		<b>\( \*</b>
印鑑登録	印鑑登録申請、印鑑登録証明書の発行	0		$\bigcirc$
	出生・死亡・婚姻・転籍・分籍の届出	0		$\triangle$
	戸籍謄(抄)本の発行	○*		<b>%</b>
戸 籍	戸籍附票の写し・身分証明書等の発行	0		<b>O</b> **
	戸籍記載事項(届出書記載事項)証明書・ 受理証明書の発行	0		×
住居表示	新築・改築時の住居番号付定届	0		$\triangle$
外国人登録	印鑑登録証明書の発行	0		○*
	外国人登録原票記載事項証明書等の発行	0		○*
国民健康	資格の取得・喪失等に関する届出	0		<b>\%</b>
保険	出産一時金・葬祭費の支給申請	0		$\bigcirc$
国民年金	資格の取得・喪失等に関する届出	0		$\circ$
就学	小・中学校の転入学・就学通知書の発行	0		$\bigcirc$
税	住民税・軽自動車税の証明の発行	0		$\bigcirc$
175	原動機付自転車の標識交付、廃車申告	0*		○*
	妊娠の届出、健康手帳の発行	0		$\bigcirc$
福祉・保健	児童手当の認定請求、乳幼児医療証の発行	0		0
岡瓜 外促	介護保険証・老人医療証・マル福医療証の 発行	0		0
その他	住民税・国民健康保険料などのお支払い、	0		$\circ$

| 区民証の発行 ※は、即日処理・発行ができなかったり、取り扱えない場合があります。 1.

2. 詳細および必要な書類はお問い合わせください。

杉 並 の良識を 日

杉並区長 137

に向けて、一歩踏み出すことになりまし た。実は、ヨーロッパの多くの国や韓国 いに今年容器包装リサイクル法 レジ袋削減対策がとられるようになり、つ は、その後全国に波及し、多くの自治体で 「法」)が改正され、国もレジ袋の有料化 。 以 下

間でマイバッグの持参率を六〇%に」とい

イバッグコンテストなど、多くの運動を展 に対する一枚四円のエコシールの配布、マ ャンペーン活動、レジ袋を受け取らない方 う目標を掲げ、駅頭やスーパーなどでのキ 削減推進協議会」が中心となって、「五年

業者で組織された「レジ袋

その後区では、区民や事

本の常識に

田東店で、レジ袋有料化に向けての実証実け、来月15日から区内のサミットストア成 そこで区では、国の改正法の趣旨を受 れは国・自治体・事業者が共 題を検証する全国初の取り組 同でレジ袋有料化の効果や課 験を行うこととしました。こ やさしい生活スタイル」はレ みとなります。 この実験を通して、 「地球に

思います。 く事業者の高い志にも、拍手を送りたいと の栗を拾う」実験に共鳴し、ご協力いただ ればと願っています。そして、この「火中 ジ袋削減からという『杉並の良識』が、 『日本の常識』となっていくきっかけにな

> ◇センターに「地域活動情報・相 地域での活動を考えている方 談コーナー」を開設しました

を応援します。 地域活動の情報を 団体紹介や伝言コー だれでもご覧になれます。 いつでも -ナーがあ

地域活動に興味がある方の相

ります。

中の団体との縁結びをしま 地域活動を始めたい方と求人 談を受け付けます

インターネットによる情報サ ┴ ] **ahttp://sugi-ck.net/** イト「すぎなみ地域活動ネッ 発信には、 12月13日(必着)までに同セン氏名・住所・連絡先を書いて、 ニクスまたはEメールに行事名・ info@nposuginami.jp) < ター (〒166-0004阿佐谷南

※団体の情報収集・

○コーナー開設記念事業

域活動に興味があるもの

交換ができる会を開催します。 い方のため、気軽に交流・情報 参加するきっかけがなかなかな **時**12月16日出午後5時**場**すぎ

〇円甲・間電話、ハガキ、ファ なみNPO支援センター費五〇 ▶暮らしのちょっとしたお問い合わせは ☆ #8800 または ☆3372-8800 -区役所いつでも電話サービスー

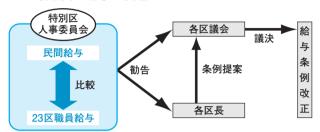
歩きながら、元気と文化が、すぎなみ 生まれる街。

# お知らせします

#### ••• 給与決定のしくみ ••••••••

#### 1) 一般職

区の一般職員の給与は、23区が共同で設置した特別区人事委員会が毎 年、民間従業員の給与の実態などを調査し、区職員と民間従業員との給 与の較差をなくし、民間給与の実態と合うよう給与の是正を勧告します。 この勧告を受けて、区は給与に関する条例案をつくり、区議会での審 議を経て、一般職員の給与を決定しています。



#### ②特別職

区長や区議会議員などの給与または報酬の額は、杉並区特別職報酬等 審議会の意見を聴くなどしたうえで条例案をつくり、区議会での審議を 経て決定しています。

#### 職員給与費の状況(18年度一般会計当初予算。退職手当を除く)

職員数		1人当たりの給与費			
(A)	給 料	職員手当	期末·勤勉手当	計(B)	(B/A)
3,921人	167億5805万7千円	43億7638万3千円	74億2633万4千円	285億6077万4千円	728万4千円

一般行政職の級別耶	戦員数の状況							(18	年4月1	日現在)
区 分	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	計
標準的な 職務の内容	特に重要な職務の部長	部長	統括 課長	課長	総括 係長	係長	主任主事	係員	係員	_
職員数	5人	25人	19人	46人	250人	1,082人	888人	534人	94人	2,943人
構成比	0.2%	0.8%	0.6%	1.6%	8.5%	36.8%	30.2%	18.1%	3.2%	100%
参 1年前の構成比	0.1%	0.8%	0.6%	1.4%	8.3%	35.7%	29.9%	19.3%	3.9% **	100%

0.1% | 0.7% | 0.7% | 1.7% | 7.5% | 29.8% | 31.0% | 24.4% | 4.1% \*\* | 100%

- 杉並区職員の給与に関する条例に基づく行政職給料表(一)の級区分による職員数です。
  - 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名をいいます。 3. ※は、旧1級、旧2級の合計です(18年に級を統合して、10級制から9級制となりました)。

#### 昇給期間短縮の状況

考 5年前の構成比

ファル	一个时间,还是 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0						
区 分		合 計	区一般行政職	区技能労務職	都一般行政職	都技能労務職	
	職員数(A)	3,944人	2,862人	589人	1人	284人	
17 年 度	普通昇給期間(12月)を短縮 して昇給した職員数(B)	1,200人	932人	167人	0人	45人	
/2	比率(B/A)	30.4%	32.6%	28.4%	0.0%	15.8%	
	職員数(A)	4,045人	2,894人	639人	6人	295人	
16年度	普通昇給期間(12月)を短縮 して昇給した職員数(B)	1,047人	859人	87人	1人	49人	
152	比率(B/A)	25.9%	29.7%	13.6%	16.7%	16.6%	
(注)	:) 1 会計には 一般行政職 技能学務職のほかに医療職 教育職を含みます						

- 合計には、一般行政職、技能労務職のほかに医療職、教育職を含みます。 . 昇給期間の短縮には、特別昇給のほか、初任給調整による短縮を含みます。
  - 3. 都一般行政職および都技能労務職は、清掃事業に係る都からの派遣職員です。

#### 人件費の比率

人件費の歳出額全体に占める割合を人件費比率といいます。人件費比率が高いと 財政の健全性が失われ、事業費を圧迫することになります。区では、人件費比率の 抑制を図るため、給与水準や職員定数の適正化に努めてきました。17年度の普通会 計決算では、30.1%となっており前年度より0.1ポイントの減となりました。

人件費の状況	(17年度普通会計決算)
--------	--------------

住民基本台帳 人口(18年4 月1日現在)	歳出額(A)	実質収支 (黒字額)	人件費(B)		(参考) 16年度人 件費比率	
517,811 人	1316億3728万5千	67億2759万1千円	396 億 6090 万 8 千円	30.1%	30.2%	

(注) 1. 普通会計とは、統計上の会計です。2. 人件費には、一般職員のほか、区長・議員・パート タイマーなどに支給される給料、報酬などを含みます。

			職員	<b>数</b>	対前年	主な増減理由		
			17年	18年	増減数	土み塩減珪田		
		議会	17	17	0			
		総務	515 (2)	515 (2)	(0)			
	_	税務	121	120	△1	徴収体制の見直し		
	般行	民生	1,608 (2)	1,568	△40 (△2)	保育園の管理業務委託、保育園調理・用務業務の非常勤化など。障害者福祉会館の業務委託など。		
_	政	衛生	560 (10)	549 (9)	△11 (△1)	ごみ収集作業の業務量減など		
	部	労働	6	6	0			
	門	農林水産	4	4	0			
	(1)	商工	19	18	△1	レジ袋削減事業の見直し		
		土木	375 (1)	360 (1)	△15 (0)	土木作業の業務委託など		
$\frac{1}{1}$		小計	3, 225 (15)	3, 157 (12)	△68 (△3)			
	特別行政部門	教育	739 (2)	698 (0)	△41 (△2)	学校給食の民間委託、学校警備職員の退職不補充、図書館の業務委託など		
	2	小計	739 (2)	698 (0)	△41 (△2)			
	介護保険 事業など	その他	164 (0)	161 (0)	△3 (0)	介護保険関係事務の執行方法の 見直しなど		
	の会計部 門③	小計	164 (0)	161 (0)	△3 (0)			
	合 計 4=①+②+③		4, 128 (17)	4, 016 (12)	△112 (△5)			
4	その作		40	33	△7	派遣職員の減		
	総 4-	計 +⑤	4, 168 (17)	4, 049 (12)	△119 (△5)			
	(> <del>+</del> ) 1 m	N	Φ0 πth/ - =	= <del>-</del> - = = = = = = = = = = = = = = = = = =	- *L L I	1 地大八双号のロハナ 四大オスは		

」(注)1. 職員数は、一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休 職者・派遣職員などを含み、臨時または非常勤の職員を除いたものです。 )内は、再任用短時間勤務職員で、外書きです。

# 事行政の運営状況

#### ★区の人事行政の運営状況

新規採用職員数の推	(単位:人)		
	16年度	17年度	18年度
事務系	24	21	20
福祉系	15	22	0
一般技術系	15	9	1
医療技術系	4	6	8
技能·業務系	0	0	0
合 計	58	58	29

※年度途中の採用職員を含み、他区などからの転入・幼稚園教諭 は含みません。

昇任選考の状況 (単位:人)							
		16年度	17年度				
	有資格者	369	327				
主任主事選考(短期)	受験者	150	135				
	合格者	78	66				
	有資格者	654	645				
係長選考(一般)	受験者	85	63				
	合格者	42	33				
	有資格者	1,447	1,432				
管理職選考	受験者	31	28				
	合格者	4	7				
※管理職選考のみ23区統一選考で実施。							

(〈広報すぎなみ発行日〉…毎月1日·11日·21日

## ★特別区人事委員会の業務状況の報告

◇勤務条件に関する措置要求の状況、不利益処分に関する不服申し立ての状況

17年度中に区での措置要求・不服申立ては、ともにありませんでした。

退職者数の推	移			(単位:人)	懲戒処分
年度	定年	勧奨	普通	合計	
16年度	77	45	28	150	戒告
17年度	60	57	41	158	減給
※19年度以降(	ま、「団塊の世	代」を中心に	定年退職者の	急増が予想	停職1九

されます。

<b>研修開催と参加の状況</b>					
	16年度	17年度			
区研修への参加	180 🗆	195 🗆			
区研修(10)参加	6,747 人	3,953 人			
特別区研修への参加	210 🗆	198 🗆			
村別区研修700多加	657人	711人			
特別区などが行う清掃研修への参	42 🗆	50 🗆			
加	86人	119人			
第四ブロック研修会(中野、杉並、豊	10 🗆	8 🗆			
島、板橋、練馬)が行う研修への参加	89人	85 人			
合計	442 🗆	451 🗆			
□ēl	7.579 人	4.868 人			

懲戒処分		
処分の内容	16年度	17年度
戒告	5件	0件
減給	0件	1件
停職1カ月未満	1件	0件
停職1カ月以上3カ月未満	1件	1件
合 計	7件	2件
		1 - D / L - D - A - T - T

※地方公務員法は、懲戒処分として免職、停職、減給、戒告の4種 類を定めています。区は、「職員の懲戒処分等の公表基準」を定 めて、職員の懲戒処分などを行った場合に公表しています。

公務災害認定件数		
	16年度	17年度
区職員	31件	32件
清掃職員	23件	23件
学校職員	13件	21件
合 計	67件	76件
※地方公務員の公務上の災害また		

僧については、地方公務員災害補償法に基づき、すべての地方 公務員について統一的に実施されています。



区では、約4,000名の職員が区民の皆さんに密着した仕事をしています。職員の給与については、区議会で議決される給与条例と、これに基づく規 則等により明らかにされていますが、地方公務員法の改正に伴い、区民の皆さんに区政への一層のご理解をいただくため区では、「杉並区人事行政の 運営等の状況の公表に関する条例」を制定しました。そこで、職員の給与のあらましとともに、前年度の人事行政の運営状況と、23 区が共同で設置 する特別区人事委員会の業務の状況を区民の皆さんにお知らせします。なお、区では、前年度の人事行政の運営状況をまとめた「職員白書」を発行 しています。職員白書は区ホームページのほか、区政資料室(区役所西棟2階)、図書館でご覧になれます。

─問い合わせは、職員の配置など人事行政の状況については、職員課人事係へ。給与に関することについては、職員課給与係へ。

524,881円

13,000 円

各 6,500 円

各 5.000 円

各 5,000 円

玉

5年まで2500円、賃貸

1億5346万9390円

45.9%

84,294 円

10 種類

9.000円 自己所有住宅新築の場

8,500 円 住宅支給限度27,000円

16 年 度

期末

1.40月分

1.60月分 0.75月分

4.45月分

9億4527万3千円

23万9千円

(一般会計)

勤勉

#### 

区では現在、「スマートすぎなみ計画」(平成 13~22 年度): に基づき、1,000人の職員数削減に取り組んでいます。 すでに、18年度までの6年間で、510人の削減目標に対し 667人を削減しました。さらに第3次行財政改革実施プラン

では、19 年度で 100 人の削減目標を掲げています。 この削減目標の達成に向けて聖域のないあらゆる分野で、 区民・NPOなどとの協働の推進、民営化・民間委託の推進、非 常勤職員の活用などに取り組むことにより、職員数の削減を 進める一方、職員一人ひとりの能力を高め、事務の効率化を図 ることにより、区民の皆さんに満足していただくサービスを 提供していきます。

なお、地域区民センター、区民集会所や体育施設は外部委 託を行っています。

給

支給対象職員

配偶者

配偶者以外の扶養親族2人まで

配偶者以外の扶養親族3人目以降

16歳~22歳の子がいる場合の加算

扶養親族を有しない世帯主 交诵機関利用者(雷車、バス等)

管理職手当、初任給調整手当など

手当の種類 (手当数)

手当の名称

徴収・滞納整理出張特別手当

取締・指導等業務手当

福祉事務所等業務手当

不規則勤務手当

防疫等業務手当

放射線業務手当

検便手当 有害薬物取締手当

支給総額

支給対象職員1人当たり

平均支給年額

区 分

12月期

3月期

職務段階に応じた加算措置

区 分

勤 続 20 年

勤 続 25 年 勤 続 35 年

最 高 限 度

加算措置

1 人当たり平均支給額

ボーナスに相当する手当

その他 休日給、宿日直手当など

※一般職員の例

退職手当 職員が退職した場合に支給されます

障害者(児)施設等業務手当

支給実績(17年度一般会計決算)

職員全体に占める手当支給職員の割合

支給職員 1 人当たり平均支給年額

扶養親族を有する世帯主

交通用具使用者(自転車等)

国の制度(支給率)

1 人当たり平均支給年額

**給**料 給料表に定める額(一般行政職、技能労務職など職務の内容によって給料表は異なります)

(給料+扶養手当+管理職手当)の12%

14,700 円

各 5,500 円

各 4.500 円

各 4,000 円

8.800 円

8,300円

地域区分により0~12%

杉 並 区

著しく危険、不快、不健康、困難その他特殊な勤務に従事したときに支給される手当

建築課、営繕課の担当職員

図書館などの担当職員

衛生試験所の担当職員 ※清掃事業に係る都からの派遣職員に対する特殊勤務手当として、不規則勤務手当等があります。

杉 並 区

4. 45月分

杉 並 区

期末

建築課、交通対策課の担当職員

介護保険課、福祉事務所の担当職員

障害者(児)施設、養護学校などの担当職員

10 億 6176 万 5 千円

0.40月分 | 1.60月分

0.25月分 0.05月分 0.25月分 0.05月分

1.65月分 0.45月分 1.65月分 0.45月分

27万6千円

期末

勤勉

0.45月分

4.45月分

都

自己都合 定年・勧奨 自己都合 定年・勧奨 自己都合 定年・勧奨

24. 25 月分 | 35. 00 月分 | 24. 25 月分 | 35. 00 月分 | 21. 00 月分 | 27. 30 月分 32.50 月分 45.50 月分 32.50 月分 45.50 月分 33.75 月分 42.12 月分

49.75 月分 59.20 月分 49.75 月分 59.20 月分 47.50 月分 59.28 月分

50.00月分 | 59.20月分 | 50.00月分 | 59.20月分 | 59.28月分 | 59.28月分 | 定年前早期退職特例措 定年前早期退職特例措 定年前早期退職特例措

置 (2~20%加算) 置 (2~20%加算) 置 (2~20%加算)

保健所、保健センターなどの担当職員

17 年 度

勤勉

民間における賃金や物価が特に高い地域に勤務する職員に支給される手当

全職員

玆

給与の種類とその内容(17年度実績)

扶養手当

住居手当

通勤手当

その他

特殊勤務

超過勤務

勤勉手当

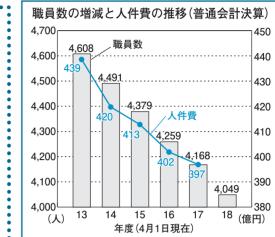
きまって支給される

もの

るに

のて

れるもの



14,500 円

各 6,000 円

各 4.000 円

各 4,000 円

原則6カ月定期券額(1カ月当たりの限度額55,000円)

通勤距離に応じて支給

主な支給対象職員

課税課、納税課、国保年金課の徴収滞納整理担当職員

#### ・・・ 杉並区と国の給与水準の比較 ・・・・・

地方公共団体の給与水準の指標として、ラ スパイレス指数があります。これは、国を 100 として比較したものです。17年の杉並区のラ スパイレス指数は100.1でした。



### 職員の平均給料月額・平均給与月額・平均年齢の状況

		(18年4	月1日現在)
区分	_	般 行 政 職	
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
杉並区	357, 066円	467, 563円	43歳1月
都	361,557円	476, 200円	43歳6月
国	328, 477円	381,212円	40歳4月
区分	技	能 労 務 職	
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
杉並区	337, 981円	429,661円	46歳2月
都	333, 526円	429, 722円	47歳0月
国	286, 500円	318, 595円	48歳4月

※「平均給与月額」とは、給料に諸手当(期末・勤勉手当 を除く)を加えたものの平均月額です。

#### 職員の初任給の状況 (18年4月1日現在)

			一般行	技能労務職	
			I 類(大学卒)	Ⅲ類(高校卒)	1又形27分40
	杉	初任給	179, 200円	144, 300円	144,300円
	杉並区	採用2年後 給料	204, 200円	161,400円	159,000円
		初任給	179, 200円	144,000円	144,000円
	都	採用2年後 給料	203, 200円	153, 300円	155, 400円
		初任給	I 種179, 200円	Ⅲ種	
		がルエボロ	Ⅱ種170,200円	138, 400円	
	国	採用2年後	I 種196, 200円	Ⅲ種	
		給料	Ⅱ種182,200円	146,700円	

#### 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (18年4月1日現在)

<b>一般行政職</b>	648円 387, 965円
高校卒 241,562円 288,9	941円 334,900円
技能労務職 289,694円 336,9	930円 374, 462円

#### 特別職の報酬等の状況 (18年4月1日現在) 区分 经料,超酬日類 期末毛当 混聯毛当

	和作为知识	州木十二	<b>赵</b> 楓于
区長	1, 134, 000円		勤続期間 1 年に つき 100 分の 500
助役	909,000円	6 月期 1.65 月分 12 月期 1.65 月	勤続期間 1 年に つき 100 分の 340
収入役	779,000円	分 3月期 0.30月分	勤続期間 1 年に つき 100 分の 260
議長	909,000円	計 3.60 月分	
副議長	779,000円		
議員	599,000円		

※ 17年度については、定年前早期退職を一層促進するため、特例措置加算を実施しました。杉並区では、

321万7千円 2535万3千円

50歳~59歳の退職者について、特例措置の加算を3~30%で実施しました。

【記号】⊠=Eメールアドレス **間**=ホームページアドレス

①人混みはなるべく避ける



◇かからないために ことがあるのも特徴です。



▲アイデア弁当を審査員に発表

商和会内▽個数=二種類のアイ 10時~正午▽場所=女子大通り 井荻小学校

業家教育の一環としてアイデア 19) の五年生(四五名)は、起 弁当を開発し、 (善福寺1-地元の商店会や

アイデア弁当はいかが

ヘルシーな

されていますが、流行してきた ます。予防には流行前にワクチ ら、次のことに注意しましょう。 で放出されたウイルスで感染し ンの接種を受けることも有効と インフルエンザは、せきなど

冬場でも食中毒に

しています。冬場に多いのは、 食中毒は近年、冬場にも多発

大学の協力を得て、販売する活

動に取り組んでいます。 食材には、区内産のアピオス

社の立ち上げや宣伝活動を行 果、二種類のアイデア弁当が決 や商店会の方による審査の結 商品の案を考え、地元の専門家 い、地元の商店街で販売します。 定しました。今後、模擬株式会 子大学のアンケート結果を元に (小芋)を選びました。東京女 四販売日時=12月13日水午前

冬季の省エネルギー 区役所の

施設の暖房温度を二〇度を目途 日金~19年3月31日出まで、区 ルギーを促進するため、12月1 地球温暖化を防止し、省エネ

SUGINAMIN SUGIN 守って防いでインフルエンザ -ワクチン・手洗い・マス ③マスクや加湿器などで適度な ②外出後は必ずうがいと手洗い

良い食事をとり体力を高める ④日ごろから休養とバランスの めに医療機関を受診しましょ う。十分な睡眠と水分補給も大 ◇かかってしまったら 風邪だと自分で判断せず、早

で、学校や職場へは体力が十分 クをしましょう。 機関を受診する際は、必ずマス せきなどの症状がある時に医療 他人へうつす可能性が高いの 「復してから復帰しましょう。 発症してから三~七日間は、 ち料理は、昔と異なり日持ちが めましょう。 が調理して食べることは絶対や のように発生しています。素人 して食中毒になる事例が、毎年 に携わることは避けましょう。

■http://www.mhlw.go.jp くもご覧ください 391-1025 他厚生労働省 圓杉並保健所保健予防課☎3

肺炎などを併発し、重症化する

じ症状も見られます。気管支炎・

症状が強く、合わせて風邪と同 痛・関節痛、筋肉痛など全身の に比べ、三八度以上の発熱・頭

◇インフルエンザと風邪は別の

インフルエンザは風邪の症状

いお正月をお迎えください。 理や保存に十分注意して、楽し 強化します。家庭でも食品の調 良食品が出回らないよう監視を るように心がけましょう。 しません。なるべく早く食べき 12月になると、保健所では不

衛生担当☎3391-1991 **閰**杉並保健所生活衛生課食品

# 窓ガラス等の落下物調査

校通学路および避難道路沿いに をお願いします。 調査員が行いますので、ご協力 た
出東京都建築士事務所協会の 内調査対象場所と建物=小学 12月1日金から、区が委託し

ある三階以上の建物(一部除外 あり)圓建築課建築防災係

·対策

がある場合はお持ちください **甲**当日、直接会場へ**他**図面など 止)場区役所一階ロビー費無料 4時(祝日を除く。木曜日は中 相談会=毎週火曜日午後1時~ 午後1時〜4時▽**建築総合無料** 改修の無料相談会=12月13日水

が、区とは一切関係がありませ 修を強く勧める業者がいます ◇ご注意ください 木造住宅の耐震診断や耐震改

> 所(高円寺南2―5―9) 甲当 午後4時)屬杉並社会保険事務

直接会場へ間杉並社会保険

で) /9日出 (午前9時30分~

①車での来所はご遠 ②月曜日午後5時15 分と、第二土曜日午

午 30 い 他

お

申

-し込みくださ

同事務

所

[または]

電 前 談 話かも

ら行後3

3時30分は

相は

カ月が

の談子

口まり

事務所☎3312-

生カキが主な原因となるウイル して食べましょう。 のカキは、中心まで十分に加熱 環境にやさしい運転の徹底など の減灯、ノーカーデーの実施、 に設定します。また節水や照明 にも引き続き取り組みます。皆

感染する場合もあります。ウイ ルス性の食中毒は、ごく少量の 人や食品を介してウイルスに さんのご協力をお願いします。

# 杉並区スポーツ栄誉章

までにお問い合わせください。 制度・推薦については12月27日 れた方を毎年表彰しています。 め、区のスポーツ振興に寄与さ 各種競技大会で優秀な成績を収 <del>間社会教育スポーツ課社会体</del> 区では、全国や東京都などの

これらの症状がある方は、調理 広げてしまうことがあります。 すく、気付かないうちに感染を 下痢・発熱など風邪と間違えや 汚染で感染し、症状がおう吐や

自分で釣ったフグを素人調理

間を延長します 杉並公会堂の窓口営業時

年末に店頭に並ぶ現在のおせ

時~午後7時となります。 受付は毎日午前9時~午後7 時、チケット販売は毎日午前10 **閆**文化·交流課文化振興担当 12月4日 月から、予約と総合

私道街路灯の電気料助成

所交通安全施設係<br />
四3315 路灯には、電気料を助成します。 などが所有する公共性のある街 ・・問電話で、杉並土木事務 私道上にあり、町会・自治会

**問**建築課建築防災係

合わせください

審に思ったら早めに区へお問 ん。訪問・電話・チラシなど不

12月の年金相談

建物の無料相談会

時・内建物の耐震診断・耐震

明するものをお持ちください。 午後5時15分(月曜日は7時ま ください。代理人の場合は、本 年金番号のわかる書類をご用意 人の依頼状と代理人の身分を証 ため、年金手帳・証書など基礎 時月~金曜日午前8時30分~ 予約や相談には、本人確認の

**13**3423 - 9909 FAX3423 - 9933 杉並区急病医療情報センタ

24時間無休で病院 - 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1時~10時(午後1時~5時耳鼻科のみ当番医) 日曜・祝日:午後5時~10時(午前9時~午後5時は当番医)

※当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423 - 9909へ

歯科休日急病診療所 **23**3398 - 5666

(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)

## がん検診の

区内にお住まいで、職場などに健(検)診の機会がない方が対象 加療中の方は、 対象年齢は19年3月31日現在です

i.	問い合わせは、区コールセンター <b>な#8800</b> または杉並保健所健康推進課 <b>な3391 - 1015</b> ^					
-1	健(検)診名	対象年齢	受診期間	受診場所	費用	備考
	区民健診 (同時に大腸 がん検診も 受診できま す)	30歳以上	誕生月の1日~末日(誕生月に受診できなかった場合は誕生月の翌々月まで)	指定医療機関	無料	【申込締切】郵送受付=誕生月の2カ月前〜誕生月の翌月末必着、窓口受付 =受診期間内の受診できる日まで。 ◆申し込みの必要がない方◆ 誕生月の前月末に受診票を送ります。 ①65歳の方②65歳以外で、15〜17年度 の区民健診いずれかを受診した方
	前立腺がん 検 査	50·55·60· 65·70歳	区民健診と同時に 受診できます	区内 指定医療 機関	700円	希望者は、区民健診を受診する際に、 医師にご相談ください。※前立腺がん 検査だけの受診はできません。
	子宮がん 検 診	20歳以上で 17年度に受 診していな い方	19年2月28日まで	指定医療	1000円	【申込締切】毎週金曜日(必着)。最終締切=19年2月9日。 ◆乳がん検診の年代別受診期間◆ ①40歳代・50歳代=終了しました(予
	乳がん 検 診	40歳以上で 17年度に受 診していな い方	19年2月28日 まで(年齢で受診 期間が異なりま す)	機関	1000円	備期間に受診してください) ②60歳以 上=12月まで③予備期間=19年1月~ 2月
	19年1月の 胃がん	1 月11~13·18~ 杉並保健 20·25~27日の午 所 3 階が 1000円 前 9 時~午前中 ん検診室		1000円	X線検査の集団検診。定員40名。 【申込締切】受診希望日の2週間前の 火曜日(必着)。	
	検診	二指腸の疾病		観察中③妊娠	辰中またに	・受けたことがある②現在、胃および十 な妊娠の可能性がある④おおむね 1 年以 ・受けた

※がん検診の費用は、受診する窓口でお支払いください。生活保護世帯の方は、費用が免除されますので、事前に杉 並保健所健康推進課へお問い合わせください(要申請)。

健(検)診名	申込方法(ハガキは健(検)診ごとに1人1枚。ただし乳がん、子宮がんは1枚で可)
区民健診	【記入内容】①○○健(検)診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別
子宮がん	(乳がん、子宮がんは不要)⑥電話番号
乳がん	【あて先】〒167‐0051荻窪5‐20‐1杉並保健所健康推進課
	【記入内容】①胃がん検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別⑥電話
胃がん	番号②受診希望日 (第3希望まで)
	【あて先】〒166‐0004阿佐谷南3‐48‐8杉並区医師会胃がん検診担当

#### 9~10月のご寄付(敬称略・順不同)

【福祉】宮園自動車株式会社=8万円▷渡 辺丑夫=1万2000円▷杉並区商店会連合会 8万400円【みどりの基金】みどりの基金 友の会(井草森公園自然観察会・環境博覧 会すぎなみ2006・すぎなみ環境ネットワーク主催フリーマーケットでの募金活動な = 3万5419円

3月31日、②③④19年4月1日

#### ありがとうございました

「フリーターを卒業したい」

# 就労相談 ※就職活動に利用しよう

など様々な悩みや相談に専門相

「面接でいつも落ちてしまう」

ます

科学館 名)②理科副主任指導員(一名)、 ①理科生物·化学系指導員(一 と指導補助など▽職種・人数= 内小・中学校理科授業の指導 非常勤職員

③理科生物 · 化学系指導員 ( ) ▽**勤務期間=**①19年1月1日~ 名) ④理科天文系指導員 (一名)

面一二〇万円) ▽第四回特別給付金な号 門保健福祉部管理課

## 面一八〇万円) 面二〇〇万円) ▽第二二回特別給付金は号 ▽第一○回特別給付金つ号 ▽第一七回特別給付金を号

額 ○すべての医師・歯科医師・薬

○業務に従事している保健師 を管轄する保健所 =就業地を管轄する保健所 歯科衛生士・歯科技工士の方 助産師・看護師・准看護師・

窪5-2-1) にあります。 紙は、杉並保健所生活衛生課(荻 **問**杉並保健所生活衛生課管理 19年1月15日/月まで。届出用

**5**3391-1991

草近隣▽**募集人数=**若干名**匣・** 域=清水・天沼・本天沼・下井 **間**電話で、ふれあいの家しみず 正吉苑四3394-0455~

ケア24 四相談業務、介護予防ケアプ 非常勤職員

時間以上働ける方(時間・曜日 専門員・社会福祉士・看護師の 3─3─4) ▽**資格**■介護支援 3-12)、ケア24松ノ木(松ノ木 ■ケア24阿佐谷(阿佐谷北1− 援専門員のみ)など▽**勤務場所** ランの作成、認定調査(介護支 いずれかの資格を持ち、週二四 ▽**募集人数=**各一名

**喝**産業振興課相談室(区役所西 2時、3時、4時の時間帯で予 話で、産業振興課産業・就労支 約優先。相談時間は一人五〇分 を希望する方は実費)・問電 在学の方置無料(職業適性検査 棟一〇階)対区内在住・在勤・ 午前10時、11時、午後1時、

9月30日までです。

◇戦傷病者等の妻に対する特別

ています。請求手続きは、21年

特別給付金の請求を受け付け

戦傷病者・戦没者等の

(祝日を除く)

妻の方へ

種)を持ち、①③④は満2歳以

で届け出ることになっており、 は、12月31日現在の状況を隔年 今年はその年にあたります。忘 医療関係の資格をお持ちの方 または持参。書類審査の上、採 033清水3-3-13) 〈郵送 必着) までに科学館 (〒16-0 15日、②③④は28日(いずれも 資格証明書の写しを、①は12月 をはった履歴書と教員免許状・ 交通費支給(上限あり)甲写真 =有給休暇あり、社会保険加入、 は危険物取扱い資格もお持ちの 歳以下の方(博物館学芸員また 上45歳以下、②は満30歳以上60 員。月額約一六万円~▽その他 方は考慮)▽身分と報酬=嘱託

面五万円の五年償還記名国債) ▽第一三回特別給付金わ号

◇戦没者等の妻に対する特別給

れずに届け出てください。

◇対象者と届出先

償還記名国債、軽症者の場合は 面三〇万~一〇〇万円の一〇年

医療関係者の年末届

▽第二三回特別給付金い号(額

用候補者には面接のお知らせを

391他応募書類は返却しませ します問科学館☎3396−4

配食サービス配達協力員

円(一日一○食程度)▽配達地 と安否確認▽時間=月~土曜日 日から可▽謝礼=一食一五○ (祝日を除く)午後4時~5時。 内お年寄りへのお弁当の配達

イ集」の原稿 「読書の森小さなエッセ

ある応募用紙を、19年2月5日 18歳までの方甲原稿と図書館に 稿用紙二~五枚程度对中学生~ 3月に発行されます。 る思い出やできごとを書いてく しろかった本など、本にまつわ マで、心に残る大切な本、おも ださい。寄せられた原稿は19年 内原稿枚数=四〇〇字詰め原 「わたしの一冊」というテー

167-0051荻窪3-40-23) ☎3391-5754他1作品 へ郵送または持参**問**中央図書館 (必着) までに中央図書館 (〒

午前8時30分~午後5時15分▽勤務時間など=月~土曜日の 科学館▽**資格=**教員免許(小学 校一種または中学・高校理科一 7-3) へ郵送または持参問ケ を、河北総合病院人事課・砂原 3339-1588 ア24阿佐谷・平野または廿樂☆ (〒16-8588阿佐谷北1-

# てメッセ」協賛者 「すぎなみ子ども・子育

協賛者を募集します。 里1-2-3) で開催します。 メッセ」を、セシオン杉並(梅 なる「すぎなみ子ども・子育て などがつながりあうきっかけと このメッセを応援してくださる 子や子育てを支援している団体 19年3月11日印に、乳幼児親

名前を、パンフレットに掲載し でにお申し込みいただいた方の 子ども・子育てメッセ実行委員 電話番号・協賛口数を書いて、 キまたはファクスに住所・氏名・ へ間同事務局他19年1月31日ま 子育て支援課管理係内すぎなみ 会事務局級5307-0688 内協賛金=一口一万円申ハガ

はじめの一歩

ための運動(いすい 転倒予防で介護予防 転倒を予防する

か、様々な情報を紹介します。 に横になって行います)のほ に座ったりマット 区民健康診査の生活機能評

係へお問い合わせください。 くのケア24がわからない方 直接お近くのケア24へ。お近 価で介護予防プランをたて 保険の対象とならない方置一 対区内在住の65歳以上で介護 は、介護予防課介護予防推進 康診査を受けていない方は、 て、コースを選択します。健 時・場・定下表のとおり師 健康運動指導士

	E CH OVA
〈転倒予防で介護予防 はじめ	の一歩 12月~19年3月開始分〉
転倒予防教室【12回コース】	(定員=各10名)
上井草園(上井草 3 - 33 - 10)	1月11日~3月29日の毎週木曜日午前
西松会館(松庵 2 - 13 - 24)	1月9日~3月27日の毎週火曜日午後
荻窪リハビリ教室(荻窪5-20-1杉並保 健所2階)	12月27日~3月28日の毎週水曜日午後
ゆうゆう阿佐谷館 (阿佐谷南3-2-19)	1月9日~3月27日の毎週火曜日午後
ゆうゆう和田館(和田1-41-10)	1月5日~3月23日の毎週金曜日午後
高井戸リハビリ教室(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター内)	12月22日~3月16日の毎週金曜日午後
ゆうゆう下高井戸館(下高井戸3-31-11)	12月18日~3月26日の毎週月曜日午後
転倒予防ミニ教室【4回コース】	(定員=各20名)
ゆうゆう井草館(井草 2 - 15 - 15)	2月6日似・13日似・20日似・27日似の午後
ゆうゆう西荻北館 (西荻北2-27-18)	1月6日生)・13日生)・20日生)・27日生)の午前 3月6日似・13日似・20日似・27日似の午前
ゆうゆう善福寺館 (善福寺 2 - 26 - 18)	2月6日似・13日似・20日似・27日似の午前
ゆうゆう荻窪館(南荻窪 2 - 25 - 17)	1月9日似・16日似・23日似・30日似の午前 3月6日似・13日似・20日似・27日似の午後
ゆうゆう阿佐谷北館 (阿佐谷北6-26-13)	1月6日生)・13日生)・20日生)・27日生)の午後
ゆうゆう高円寺東館 (高円寺南1-7-22)	2月3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)の午前
ゆうゆう上高井戸館(高井戸東 2 - 6 - 17)	2月3日生)・10日生)・17日生)・24日生)の午後
大黒湯(和泉1-34-2)	1月9日処・16日処・23日処・30日処の午後
ゆうゆう和泉館(和泉4-16-22)	3月3日出・10日出・17日出・24日出の午前

(注)時間は原則として、午前=9時30分~11時30分、午後=1時30分~3時30分。ただし転倒予

防教室(12回)ゆうゆう阿佐谷館のみ、午後2時~4時。

#8800または生活経済課料 通のみ②他人の名義を借りる 区画数は予定数です など不正申し込みは 禁止③募

11 (1) アンドン・コンド・アント アントラント アンドン おおおお にんごう いきごれ 対対 にんしょう しょうしょう しょうしょうしょう しょうしょうしょう しょうしょうしょうしょう しょうしょうしょう しょうしょうしょう しょうしょう しょうしょう しょうしょう しょうしょうしょう しょうしょう しょうしょう しょうしょう しょうしょうしょうしょう しょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうし	#8800までは上舌圣斉果祁(扣選) 配区ニールセンターを	記述 (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	在住かつ住民登録を(外国務所、区民事務所・分室図	業係 (区役所西棟一〇階)、駅前 四利用区画=一世帯につき一 四間(約一○㎡)▽募集農園・ 区画(約一○㎡)▽募集農園・ 区画(約一○㎡)▽募集農園・ 区画のであるとおり▽利用料= 中三○○○円▽募集農園・
		募集農園(所在地)	区画数	利用期間
		井草 (井草 3 - 19)	227	利用期間
		井草(井草 3 - 19) 井草第三(井草 2 - 12)	227 163	利用期間
	<sup></sup>	井草(井草3-19) 井草第三(井草2-12) 上井草(上井草3-25)	227 163 278	利用期間
	〈募集	井草(井草3-19) 井草第三(井草2-12) 上井草(上井草3-25) 成田西(成田西2-17)	227 163 278 50	
	〈募集区	井草(井草3-19) 井草第三(井草2-12) 上井草(上井草3-25) 成田西(成田西2-17) 宮前(宮前2-24)	227 163 278 50 101	利用期間 19年3月1日~21年2月15日
	〈募集区民	井草(井草3-19) 井草第三(井草2-12) 上井草(上井草3-25) 成田西(成田西2-17) 宮前(宮前2-24) 浜田山第二(浜田山4-32)	227 163 278 50 101 127	
	〈募集区民農园	井草(井草3-19) 井草第三(井草2-12) 上井草(上井草3-25) 成田西(成田西2-17) 宮前(宮前2-24) 浜田山第二(浜田山4-32) 下高井戸(下高井戸5-4)	227 163 278 50 101 127 140	
	〈募集区民農園〉	井草(井草3-19) 井草第三(井草2-12) 上井草(上井草3-25) 成田西(成田西2-17) 宮前(宮前2-24) 浜田山第二(浜田山4-32)	227 163 278 50 101 127 140 38	
	〈募集区民農園〉	井草(井草3-19) 井草第三(井草2-12) 上井草(上井草3-25) 成田西(成田西2-17) 宮前(宮前2-24) 浜田山第二(浜田山4-32) 下高井戸(下高井戸5-4) 久我山第二(久我山3-37)	227 163 278 50 101 127 140	19年3月1日~21年2月15日
	〈募集区民農園〉	井草(井草3-19) 井草第三(井草2-12) 上井草(上井草3-25) 成田西(成田西2-17) 宮前(宮前2-24) 浜田山第二(浜田山4-32) 下高井戸(下高井戸5-4) 久我山第二(久我山3-37) 南荻窪(南荻窪2-20)	227 163 278 50 101 127 140 38 87	

12月 1 日金~ 7 日休 杉並区TOKYO交通安全キャンペーン 「おもいやり 人に車に この街に」

◇今年の重点

1 高齢者の交通事故防止 2 二輪車の交通事故防止 3 飲酒運転の根絶

4 違法駐車対策の推進

5 自転車の交通事故防止

自転車を利用する方は、交通ルールを 守り、安全運転を心がけましょう

自転車の無灯火走行は、道路交通法違反で5 万円以下の罰金となります。

間交通対策課 または警察署(杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110)



## 杉並区中学校対抗駅伝大会2006

**時**12月10日(日)開会式=午前9時30分、女子の部 スタート=10時、男子の部スタート=11時、 =午後0時45分(雨天中止)場都立和田堀公園競技 (大宮 2 -26) とその周辺間社会教育スポーツ課 社会体育係他①車での来場はご遠慮ください②午 前9時~正午はコース周辺を交通規制しますので ご理解とご協力をお願いします。



office@sam.or.jpへ(先着 並アニメーションミュージアム 時~午後6時。月曜日休館)⊠ 望時間、学生は学校名も明記。 ☎3396-1510 (午前10 件名には講座名を入力)で、杉 たはEメール(記入例参照。希 閆12月1日午前10時から電話、内)定各回八名賈五○○円匣・ 同ミュージアムにある申込書ま アム(上荻3―29―5杉並会館 場杉並アニメーションミユージ 1時、3時(各回一時間程度)

)他記録を希望する方はCD-

ユニークダンスパーティー 障害のある方とない方で二人

30分場障害者福祉会館 閏1月17日日午後1時~3時 組になって踊りませんか。

んさんぶる荻窪内電3398 3 1 9 1 · <

# エアロビクス年末大会シニアのための健康

健康グッズなどが当たるくじ

引き大会もあります。 ター (高井戸東3―7―5)内 音楽にのって気軽に楽しめるシ 3時30分場高井戸地域区民セン 一ア向けエアロビクス師ダイヤ 青い山脈」などなじみのある **閏**12月7日休午後1時30分~

粘土でつくろう!オリジ

①行事名

③氏名(フリガナ)

▶往復ハガキには返信用

あて先は各記事の申込

先(住所が記載されて

いないものは区役所)

| 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

のあて先も記入を

②住所

4)年齢

⑤電話番号

# Rを持参してください ハガキ記入例 (1人1枚)

東<sub>4</sub>—10

5

対区内在住の方

講演·講座

置五〇〇円(飲食代)

申当日、

直接会場へ間障害者福祉会館運

朗読会とアニメ上映会 すぎなみしあわせ文庫

ナルアニメーション

ニメーションをつくります。

**時**12月16日出午前11時、午後

-を作り、少しずつ動かしてア

粘土で自分だけのキャラクタ

93-4760 世来場記念にレ 接会場へ間児童青少年課 233 朗読会=しあわせ文庫二作目 ターセットを差し上げます 名(先着順)置無料申当日、直 メーション上映=しあわせ文庫 セラピーsuimmy) マアニ 一作目「ココロマメ」定二四〇 方南会館(和泉4—42—5)**内** 「まみこのポスト」(朗読=朗読 **B**12月15日金午後3時30分**B** 親子でご来場ください ①粋なリサイクル、 すぎなみ環境情報館 営協議会事務局四3332-6 12183335-3581他

お正月飾りを

ふろしきで

②フリーマーケット出店者募集 対区内在住・在勤・在学の方定 者不可) 3時 対区内在住・在勤の方(業 六名(先着順)置二〇〇円 **B**12月17日旧午前10時~午後 **時**12月15日金午前10時~正午 定一五区画 (抽選)

は電話で、 までにすぎなみ環境情報館(〒 入例参照)で12月9日(必着) 167-0051荻窪5-15-13あ 場あんさんぶる荻窪里・間① ②は往復ハガキ(記 9 0 0

パソコン・デジカメ講座 シニアのための初めての **時**・内12月23日祝・24日日・

往復ハガキ 〇〇〇円 (テキスト代含む) の方定各一五名(抽選)置各六 場高齢者活動支援センター(高 午後0時30分②デジタルカメラ エア杉並 対区内在住で55歳以上 井戸東3―7―5) 師ITスク **入門** = 午後 1 時 3 分 ~ 4 時 3 分 パソコン入門=午前9時30分~ 26日火・27日水①超初心者向け (記入例参照) 申 3時30分場リサイクルひろば高

着順) 費無料 単当日、直接会場へ 履き・タオル・飲み物を持参して 援係他運動のできる服装で、 **閆**高齢者施策課いきがい活動支 ください

# ◎杉並師範館 授業公開 「なぜ仕事するの?」

ても知られる講師のお話です。 「iモード」の生みの親とし



社外取締役・松永真理対区内在 範館事務局(〒16-0013堀 12月18日 (必着) までに杉並師 住・在勤・在学の方尾四〇名 氏名・住所・電話番号を書いて、 正午場杉並師範館師㈱バンダイ -内)へ間同事務局☎3311-、内2―5―2済美教育センタ (抽選)置無料匣往復ハガキに **時**19年1月6日出午前9

健康づくり 音楽で心とからだの

○名費無料車・圓電話で、荻窪 20-1)内暮らしの中で楽しみ 場荻窪保健センター(荻窪5― 15~ (先着順) 保健センター 23391-00 ヨ子対区内在住・在勤の方定四 全音連認定音楽療法士・前田キ ながら気軽にできる音楽療法師 **B**12月13日水午後2時~4時

ナチュラルクリーニング

**閏**12月11日/月午後1時30分~

面接を、

1 月 12

日金午後

6時

)ます)

(す) ②クラス分けのため場合はお断りすることも

お断りすることもあ

分から行

います

画係へ間同係 までにみどり公園課みどりの計 **費一〇〇〇円**甲往復ハガキ(記 所相談員·澤地家治園区内在住· 入例参照)で、12月11日 (必着) 在勤・在学の方尾二〇名(抽選) 戸5-23-12) 聞みどりの相談 ≫健康づくり荻窪北地区会

8~(先着順) 場西荻南区民集会所 ケア24西荻☎333 ◇ケア24西荻「口腔 万定三〇名費無料甲 -5-23) **対**区内在 ■五荻南区民集会所(西荻南3■12月15日俭午後2時~4時 ケア **3** 住・在勤の ・圓電話で、 4 6 6

# 予防講座 冬の乳幼児アレ

 $\mathop{\ominus}_{\mathbb{H}}$ 

ガ

+

(記入例参照)で、12月20

山王病院小児科医師 対区内在住での歳~ の肌のカサカサ・湿 50-6) 内冬に気に 場和泉保健センター で、和泉保健センタ ーヒュー・ゼイゼイ **時**12月11日/月午後 · 鈴木五男 申・ 問電話 対策など師 しんやヒュ 1歳児の保 なる乳幼児 和時 Ŧ 泉4— \( \) 3

数り(

**〜就学前。** 

申し込み多

1 7 |

6621他①無料託児あ

22-32) へ間同センター

3 3

ビックひばり会ほか対区内在住 で60歳以上の方屋一〇〇名(先 ②の希望講座名も書いて、12月 17-15)へ間ITスクエア杉並 10日 (必着) までにITスクエ **3**090-4722-2574 ア杉並(〒18-0063和泉3-

井戸**☎3331−4360**へ(先**間**電話で、リサイクルひろば高

着順。 水·木曜日休

家族介護教室

重曹・石けんなどを

(高井戸東3-

4

れ内

の落とし方定一五名

| 遺無料車

# 源氏物語と古事記 ◎知の散歩道

当日、直接会場へ間中央図書館 **5**3391-5754 **師**白百合女子大学教授·平沢竜 介定六〇名(先着順)置無料申 場中央図書館(荻窪3-40-23) ていることについて述べます。 記』の日向神話が下敷きにされ **時**12月16日出午後2時~4時 『源氏物語』の前半に

春の七草寄せ植えづくり ◎みどりの講座

場塚山公園管理事務所(下高井 **閏**12月22日金午前10時~正午 4944 (先着順

話で、阿佐谷北ふれあいの家母使い方尾二〇名圚無料匣・問電 紙オムツなどの正し 阿佐谷(阿佐谷北1-場特別養護老人ホー 〉阿佐谷北ふれあい 「排せつ介助をも `と快適に] の 2 13 、選び方・ 内

で、ケア24浜田山石 など師城西ホームケ 36-3) 内足元から 4時場浜田山会館 の方定四〇名費無料 ク・真野英寿対区内 ◇ケア24浜田山 3338-8630 **時**12月15日金午後2時 「高齢者のための の老化防止 (浜田山1— (浜田山1— ノツ ・ 凹電話 在住・在勤 アクリニッ へ (先着順 5 3 5 7 **〜トケア** 3

9 でくらす 3 1 (先着順) 外国人の

日本語( 金の毎週 ル シオン杉並四日常生活に必要な 分~8時30分 別クラスレッスン費月二〇〇 19年1月 の会話や読み書きのレベ 火・金曜日午後 16 (計二〇回) 日(火) ~3月 66時 時 23 30 日

# め の 「にほんご教室

〈ゆうゆう館の講座〉 場所 講座名/講師 費用 申し込み・問い合わせ 日時 自立シニアの住まい /東京理科大学助 NPO法人シニア総合 ゆうゆう荻窪 12月16日 (土) 午前 研究会 東館(荻窪4 1000円 9 時30分~正午 手・澤岡詩野 **23398-8738** -23-12ゆうゆう桃井 館(桃井1-35-2) NPO法人おでかけサ 12月17日(日)午後 100円 ハンドベル演奏会 -ビス杉並 2 時~ 3 時30分 (茶菓付) **23399-5025** ゆうゆう高井 戸西館(高井 戸西1-17-押田美代子の手作り 12月20日(水) 500円 袋物教室 午後1時~3時 NPO法人竹箒の会 神崎先生のジャズ談 **☎**3332−1076 12月20日(水) 1000円 義~男性ボーカル 午後6時~8時 (茶菓付)

ター

 $\widehat{\mp}$ 

166

-0011梅里1-

 $\exists$ 

(必着) までに社会教育セン





#### SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

#### 競技大会

#### **◎区民体育祭冬季大会**

#### ◇スキー

時開会式=19年1月20日出午後7時~(金井屋旅館) ▷**大会=** 1 月21日(日)**場**菅平高原表ダボスポール専用バ ーン**内種目=**回転・大回転(男・女、年齢別)**対**区内 在住・在勤・在学の方**費**1000円(ジュニアは無料) 申・間申込書(区体育施設にあります)を、1月10日 (必着)までに区スキー連盟・北島英夫(〒166-0012 和田1-35-3 **雷**・FAX3381-6607) へ郵送、ファクス または持参他回転競技の優勝者は都民体育大会の選手 候補となります

#### 

#### ◇キンボール交流大会

**時**19年1月28日(日)午前10時~午後4時**場**高円寺体 育館(高円寺南2-36-31)**内種目=**ジュニアの部 (小学生)、フレンドリーの部(制限なし。ただしコー ト内に2名以上女性が入ること)、シニアの部(男性55 歳、女性50歳以上)※1チーム4名。登録は8名まで 可費無料申申込書(社会教育スポーツ課社会体育係 〈区役所東棟6階〉、区体育施設にあります〉を12月27 日(必着)までに社会体育係へ郵送または持参問同係 他 1月14日(日)午後1時~3時に杉並第一小学校(阿佐 谷北1-5-27) で練習会を行います

#### ●都民体育大会選手選考会兼杉並リーグ

#### ◇サッカー

**時**19年1月21日~3月25日の日曜日・祝日、午前9 時~午後5時場井草森公園運動場(井草4-12-1)、 上井草スポーツセンター (上井草 3-34-1)、下高井 戸運動場(下高井戸3-26-1)対区内在住・在勤で 18歳以上の男子(高校生以下は除く)で編成された区 サッカー連盟加盟チーム**費** 1 チーム 1 万5000円**申 · 問** 連盟未加盟チームは電話で、12月15日までに区サッカ 一連盟·大槻☎090-9833-5041 (午前9時~午後10時) へ他連盟加盟チームには連盟から連絡します

#### ●区民ロードレース大会(兼区郡市対抗都民駅伝予選会)

**時**19年1月21日(日)午前9時~午後1時(区共催)**場** 善福寺池周辺コース**内種目=**①10km(男子=18~29歳・ 30~39歳・40~49歳) =午前10時スタート②5 km(男 子=高校生・50~59歳・60~69歳・70歳以上▷女子= 高校生・18~29歳・30歳~39歳・40~49歳・50~59歳・ 60歳以上)=午前11時スタート対区内在住・在勤・在 学の方費1000円(保険料含む。高校生500円)申申込 用紙(区体育施設・地域区民センターにあります)を、 12月25日(必着)までに区陸上競技協会・古山正美(〒 166-0015成田東4-24-9) へ郵送問同協会・古山☎ 3312 - 5623

### スポーツ教室

#### ●身体障害者水泳

|時||19年1月20日~3月10日の毎週土曜日、午前10時 ~正午(計8回)場高井戸温水プール対区内在住・在 勤・在学・通所で身体障害がある小学生以上の方(原 則として保護者同伴) 定20名(抽選) 費無料申往復ハ ガキ(6面記入例参照)に生年月日・障害の程度・泳 力も書いて、12月16日(必着)までに高井戸温水プー ル(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ間同プール☎ ③の教室は、さざんかねっと「http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2」で申し込 みできます。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)が必要です。申し込みは12月1日午前8 時30分からハガキ締切日まで。定員を超えた場合は初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

#### 3331 - 8652

#### ●初心者水泳教室(60歳以上) ②教室番号0237

時19年1月15日~2月8日の毎週月・木曜日、午前 10時~正午(計8回)場杉並第十小学校温水プール対 区内在住・在勤で60歳以上の初心者定32名(抽選)費 2500円申往復ハガキ(6面記入例参照)に生年月日も 書いて、12月11日(必着)までに杉並第十小学校温水 プール(〒166-0012和田3-55-49)へ**問**同プール**☎** 3318-8763他車での来場はご遠慮ください

#### **⋙泳法別水泳教室(クロール・バタフライ)**

#### **②教室番号0239**

**時**19年1月16日~2月27日の毎週火曜日、午後7時 ~9時(2月6日を除く。計6回)場杉並第十小学校 温水プール対区内在住・在勤・在学でクロールで25m 以上泳げる16歳以上の方定30名(抽選)費3700円申往 復ハガキ(6面記入例参照)に生年月日も書いて、12 月11日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒 166-0012和田3-55-49) へ間同プール☎3318-8763 他車での来場はご遠慮ください

#### 

**時**19年1月15日~3月5日の毎週月曜日、午後7時 ~9時(計8回)場大宮前体育館対区内在住・在勤・ 在学で16歳以上の方定40名(抽選)費3000円申往復ハ ガキ(6面記入例参照)に生年月日も書いて、12月11 日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11) △問同体育館☎3334-4618

#### ●卓球 ②教室番号0191

時19年1月18日~3月8日の毎週木曜日、午後7時 ~9時(計8回)場妙正寺体育館対区内在住・在勤・ 在学で16歳以上の方定40名(抽選)費2400円申往復ハ ガキ(6面記入例参照)に生年月日も書いて、12月12 日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-

#### 20-12) へ間同体育館 3399-4224

#### ➡未経験者のための卓球 ②教室番号0157

**時**19年1月19日~3月9日の毎週金曜日、午後1時 ~3時(計8回)場永福体育館対区内在住・在勤・在 学の卓球歴1年未満で16歳以上の方定40名(抽選)費 2400円申往復ハガキ(6面記入例参照)に生年月日も 書いて、12月11日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福 3 − 51 − 17) へ**問**同体育館**☎3328 − 3146** ●親子&新年スキー教室

**時**19年1月5日 金子前6時45分(JR阿佐ケ谷駅南口 噴水横集合)~7日四午後8時(区共催)場パルコー ル嬬恋スキー場対区内在住・在勤・在学で高校生以上 の方(初心者~上級者)または小・中学生(保護者同 伴。子どもの友人の同行も可)定80名(抽選)費中学 生以上=3万6000円、小学生=3万円申・問ハガキ、 ファクスまたはEメールに参加者全員の氏名・住所・年 齢・学年・性別・電話番号を書いて、12月16日(必着) までに保田耕作(〒167-0052南荻窪4-1-9☎·FAX **3331 - 1369**〈電話は午後8時~10時〉⊠yasuda\_k@nif ty.com)へ他抽選結果は代表者にお知らせし、当選者 には必要書類を送付します

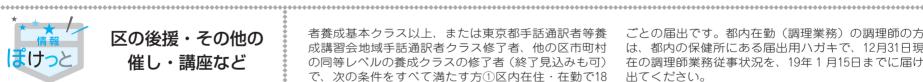
#### ● 1月2日(火)・3日(水)に一部体育施設を開場します

**時**19年1月2日(火·3日(水)午前10時~午後4時**場** 内・対・費下表のとおり申個人利用=当日、直接会 場へ▷グループ利用=直接、窓□または往復ハガキ(6) 面記入例参照。1グループ1枠につき1枚)に利用日・ 時間枠(午前10時~午後1時、午後1時~4時)・利用 施設・種目も書いて、12月10日(必着)までに各施設 へ(抽選)間各体育施設他体育館利用の際は上履きを 持参してください

#### 〈1月2日(火)・3日(水)に開場する体育施設〉

施設	名		内容・費用	]など		
加也 高文	1	日程	午前10時~午後1時	午後1時~4時		
下高井戸運動場(下高井戸3-26-1 <b>25374-6191</b> )	運動場	両日	個人利用(チーム利用・試合形式 ドミントン・ターゲットバード	式は不可。グラウンドゴルフ・バゴルフの貸し出しあり) <b>費</b> 無料		
高井戸温水プール(高井戸東3-7-5 <b>番3331-8652</b> )	温水プール	両日	日 個人利用費 1 時間大人250円・子ども130円(水泳帽持続			
高円寺体育館(高円寺南2	体育館	両日	個人利用(卓球・バドミントン)	個人利用(卓球・バドミントン)		
- 36 - 31 <b>23312 - 0313</b> )	小体育室	[m]	グループ利用	グループ利用		
妙正寺体育館(清水3- 20-12 <b>吞3399-4224</b> )	体育館	両日	個人利用(卓球・バドミントン)	個人利用(卓球・バドミントン)		
大宮前体育館(宮前2- 11-11 <b>四3334-4618</b> )	体育館	2 🖯	個人利用(ストラックアウト・= ットボトルボーリング・ピンポン	キックターゲット・羽根つき・ペ ノゲーム)		
11-1123334-4016)		3 ⊟	個人利用(パドルテニス)	個人利用(バスケットボール)		
永福体育館(永福3-51	体育館	2 🖯	個人利用(バドミントン)	個人利用(バドミントン)		
- 17 <b>2</b> 3328 - 3146)	14 自毘	3 ⊟	個人利用(卓球)	個人利用(卓球)		
######################################	体育館	2 🖯	個人利用(バドミントン) ※親子限定	個人利用(バドミントン)		
荻窪体育館(荻窪 3 - 47   - 2 ☎3220 - 3381)		3 ⊟	個人利用(卓球)※親子限定	個人利用(卓球)		
- 2 M3220 - 3361)	小体育室	両日	グループ利用	グループ利用		
	武道場		グループ利用	グループ利用		
	運動場		遊び場個人利用。(チーム利用・	試合形式は不可)費無料		
上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 <b>雷3390</b>	体育館·小体育室· 庭球場	両日	さざんかねっと申し込みによる貸切使用(午前11時〜午後3時) (費)通常料金			
<b>−5707</b> )	トレーニングルーム		通常利用費 1 回400円			
	プール	休場				

(注)上井草スポーツセンターを除く体育館の料金は、個人・グループ利用ともに大人200円・子ども100円。



### 区の後援・その他の 催し・講座など

#### ★中央大学公開講演会「裁判員制度について」

**畴**12月 9 日出午後 2 時~ 3 時30分( 1 時30分開場) **場**杉並会館(上荻 3 - 29 - 5 ) **師**柳川重規**対**区内在 住・在勤・在学の方定100名費無料申当日、直接会場 へ間中央大学学員会杉並支部長・俵木☎3333 - 8876 ★城西病院 ホスピタリティ クリスマスコンサート

•••••

## **時**12月22日俭午後7時(6時30分開場)**場**城西病院

(上荻 2 - 42 - 11) **内出演=**下羽南(オーボエ、イン グリッシュホルン)、伊藤香織(ピアノ) ▷**曲目=**プー ランク「オーボエソナタ」ほか**定**70名(先着順)**費**無 料申当日、直接会場へ間城西病院・平木☎3390-4166

#### その他

#### ★税理士会による無料相談会

**時**12月15日 金午前10時~正午、午後1時~4時**場**東 京税理士会杉並支部(阿佐谷南3-1-33サンアサガ ヤビル201) 内税金相談(事業・相続・贈与など)・帳 簿の記入方法などの相談 ・ 問電話で、東京税理士会 

#### **★杉並区社会福祉協議会** 手話通訳者認定試験

**時**19年 1 月28日(日)午前 9 時~正午**場**あんさんぶる 荻窪内手話読み取り(書き取り通訳、口頭通訳)、手話 表現、面接対原則として、杉並区手話講習会手話通訳

者養成基本クラス以上、または東京都手話通訳者等養 成講習会地域手話通訳者クラス修了者、他の区市町村 の同等レベルの養成クラスの修了者(終了見込みも可) で、次の条件をすべて満たす方①区内在住・在勤で18 歳以上②杉並区の手話サークルの会員③試験合格後、 研修会に参加できる方、また杉並区手話通訳者連絡会 に入会し定例会に参加できる方④認定後に手話通訳者 派遣事業に協力でき、派遣依頼に応じられる方(他の 区市町村との重複登録は不可) 申往復ハガキ(6面記 入例参照)に手話歴(どこの手話講習会をいつ終了し たか、手話サークル名、経験年数など)も書いて、12 月11日~19年1月10日(必着)までに杉並区社会福祉 協議会(〒167-0051荻窪 5-15-13あんさんぶる荻窪 5階)へ間同協議会☎5347-1017

#### ★杉並区社会福祉協議会 非常勤ケアマネジャー募集

内区内の新規要介護認定調査業務(区の委託)▷資 格=介護支援専門員▷対象=50歳くらいまでの方▷勤 務形態=月~金曜日の午前8時30分~午後5時15分▷ 実働時間=1日6時間勤務。週2~4日(応相談)▷ 報酬=時給950円と調査1件あたり1000円を支給▷募 集人員=若干名▷採用期日=①経験者は面接終了後、 順次業務に従事②未経験者は、採用後に区の要介護認 定調査業務研修を受講後、業務に従事 中履歴書を12月 15日(必着)までに杉並区社会福祉協議会総務係(〒 167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)へ間 同係☎5347 - 1010

#### ★調理師業務従事者届出の該当年です

調理師業務従事者届は、調理師法に定められた2年

ごとの届出です。都内在勤(調理業務)の調理師の方 は、都内の保健所にある届出用ハガキで、12月31日現 在の調理師業務従事状況を、19年1月15日までに届け 出てください。

問東京都福祉保健局健康安全室健康安全課☎5320 -4358他**m**http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp

#### ★杉並区シルバー人材センター 12月の高齢者就労相談 経験や能力をいかして地域で活躍したいと考えてい る高齢者の方を対象に、就労相談を行っています。

**時**12月 5 日火・12日火・19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)費無料 **申**当日、直接会場へ**問**徴杉並区シルバー人材センター **23**3317 – 2217

#### ★杉並消防署永福出張所仮庁舎のご案内

杉並消防署永福出張所は、改築工事に伴い12月4日 (月)~20年10月ころまで仮庁舎で事務を行います。

**内仮庁舎住所**=永福1-7-21(旧永福高校グラン ド西角) 問同出張所☎3328-0119533324-0990(とも に変更はありません)

#### 12月 1 日金 歳末たすけあい運動 ~31日(日)

昨年は1300万4147円の募金があり、福祉施設・団体の助 成などに活用させていただきました。今年も皆さんの「た すけあいの心」をお寄せください。

間杉並区社会福祉協議会☎5347-1017

This page provides information in English on Suginami City for its foreign residents. It appears regularly on Page 8 of this bulletin and is published on the 1st day of even-numbered months. These articles were previously published in the Japanese 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(偶数月の1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。

#### **Enrollment for After School Care for Children**

"Gakudo Club (School Children's Club)" is a place for children who would otherwise be alone at home after school because their parents work or are ill. There are 47 such locations in the city, all of which allow children to play and focus on group life.

Membership Period: April 2007 through March 2008

**Hours:** Monday through Friday, after school to 6:00 p.m. Saturdays, 8:30 a.m. to 5:00 p.m. (School Holidays (such as summer vacation): 8:30 a.m. to 6:00 p.m.)

**How to Apply:** Ask the Gakudo Club of your choice for information on the eligibility requirements and application procedures, and submit the required documents along with the available application form directly to the Gakudo Club of your choice after December 11 (excluding Sundays, national holidays and December 28, 2006 through January 4, 2007). Interviews will be conducted for first-time applicants.

**Eligibility:** Elementary school children in Grades 1 through 4 who are residents of or commute to schools in the city (up to Grade 6 for children authorized as having such a need, due to physical or mental disabilities. Koenjikita Gakudo Club accepts children with severe disabilities.)

**Monthly Fee:** Childcare use – ¥3,000. Snacks – ¥1,800. Reduction/exemption programs are applicable for both fees

**Application Period:** January 5 through February 1, 2007 (excluding Sundays and national holidays) **Inquiries:** Call the particular Gakudo Club of your choice or the Children and Youth Section. **Tel: 03-3393-4760** 

**Other:** The application form can also be downloaded from the Suginami City website. In this case, please call the Gakudo Club of your choice to confirm the application details and make an appointment for an interview. Please see "A Guide to Living in SUGINAMI City" for the contact information of all Gakudo Clubs.

.....

#### **Beware of Influenza**

The symptoms of the flu are similar to those of the common cold and include a fever of over 38 degrees, a headache, aching joints and muscles. It can also cause severe bronchitis or pneumonia. Getting a flu vaccine before the flu season arrives, is an effective means of avoiding it. If an epidemic occurs, please keep the following points in mind:

- (1) Refrain from going to crowded areas as much as possible.
- (2) Be sure to wash your hands and gargle as soon as you return home.
- (3) Maintain proper moisture levels by using masks and humidifiers.
- (4) Get enough rest and nutrition on a regular basis to build up stamina and immunity.

If you do not feel well, do not diagnose yourself as having a cold, but see a doctor as soon as possible. It is also important to get enough sleep and drink fluids. Since the flu can easily spread to other people three to seven days after the symptoms appear, it is best to return to work or school only after you have completely recovered. If you cough or have other such symptoms, it is good to wear a mask. Please see the websites of the Ministry of Health, Labor and Welfare (http://www.mhlw.go.jp/) and the Infectious Disease Surveillance Center (http://idsc.nih.go.jp/index-j.html) for more information.

Inquiries: Public Health Section, Suginami Public Health Center, Tel: 03-3391-1025

# National Health Insurance Premium Invoices Will Be Mailed

Invoices for premiums for January through March and a lumpsum payment form with which you can pay the remaining premiums after January in one lump sum, will be mailed in early January. These forms will not be sent to those who pay their premiums by account transfer nor to those who have already paid the remaining premiums for after January.

**Inquiries:** Qualification Subsection, National Health Insurance and Pension Section

#### **Coming-of-Age Celebration**

A "Coming-of-Age Celebration Gathering" will be held to celebrate the start of adulthood for those who have reached 20 years of age. The morning ceremony will be held at 11 a.m. (the hall will be open at 10:30 a.m.) while the afternoon ceremony will be held at 2 p.m. (the hall will be open at 1:30 p.m.). Please note that the afternoon ceremony may be so crowded, it may not be possible for everyone to enter the hall.

**Date:** January 8, 2007 (Monday, Coming-of-Age Day)

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

**Eligibility:** Registered foreign residents who live in Suginami City and were born between April 2, 1986 and April 1, 1987 **Inquiries:** Children and Youth Section, **Tel: 03-3393-4760** 

## Japanese Classes for Foreign Residents Living in Suginami City

Basic conversation as well as reading and writing will be taught (classes divided based on level).

**Dates and time:** Tuesdays and Fridays from January 16 to

March 23, 6:30 to 8:30 p.m. (20 classes) **Place:** Sesión Suginami (1-22-32 Umezato)

**Tuition:** ¥2,000 x 3 months (textbook fees are separate)

**To apply:** Send a two-way *ofuku* postcard to the Lifelong Education Center (1-22-32 Umezato 166-0011) by December 20, with the name of the course, your name, address, age, sex and phone number

**Inquiries:** Lifelong Education Center

Tel: 03-3317-6621

**Notes:** 1. Free babysitting is available.

2. Interviews to determine applicants' level of ability will be conducted from January 12 (Fri.), 6:30 p.m.

## Events Calendar (February through March, 2007)

Suginami Association for Cultural Exchange (SACE) organizes various fun events in which foreign residents are free to participate. It is a chance for people from around the world, including Japanese people, to cultivate friendships. Please join us!

## Free Professional Consultations for Foreign Residents

All kinds of consultation are available, including consultations regarding international marriage/divorce, visas, health insurance, accidents and problems about education/schooling. No reservations are necessary and no fee is required. (Interpreters are available in eight languages.)

**Date and time:** February 10 (Sat.), 1:00 to 4:00 p.m. **Place:** Ensemble Ogikubo 4F (5-15-13 Ogikubo)

#### **Japan Day**

Why not experience Japanese traditional culture? Traditional Japanese dancing, tea ceremony practice and flower arrangement, which are not usually seen, will be introduced and you can try them out.

**Date and time:** February 25 (Sun.), 2007, 1:00 to 4:00 p.m.

**Location:** Hall for Industrial and Commercial Use (3-2-19 Asagayaminami)

**Fee:** ¥500

**How to apply:** By phone, fax, e-mail or postcard, giving your name, address, telephone number and fax number (if you have one). Please send this information to SACE by no later than January 28, 2007.

#### **Speech Gathering in Japanese**

We are looking for participants to make a speech in Japanese about what they've experienced living in Japan, what has surprised them, and the differences between Japan and their home country.

**Date and time:** March 10 (Sat.), 2007, from 1:30 p.m. **Location:** Hall for Industrial and Commercial Use (3-2-19 Asagayaminami)

**Speech time:** five minutes

Number sought: 10 persons

**How to apply:** By phone, fax, e-mail or postcard, giving your name, address, telephone number and fax number (if you have). Please send this information to SACE by January 26, 2007. After you have applied, please send a copy of your speech by February 9, 2007.

## **SACE** Counseling Services for Foreign Residents

SACE offers free counseling on difficulties experienced in everyday life.

**Date and time:** Fridays, 1:00 to 4:00 p.m. (except national holidays)

**Location:** SACE (Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami)

**Languages:** Japanese & English (Fridays), Chinese (2nd & 4th Friday) and Korean (1st & 3rd Friday)

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

Fee: Free

#### **International Exchange Salon**

The Salon is located on the International Exchange Floor (5F) of the SACE office where both foreign and Japanese residents can enjoy free and open communication with each other.

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

**Location:** SACE International Exchange Floor, Minami-Asagaya Building 5F

Fee: Free

**Other:** Food and drinks are permitted at the International Exchange Salon; political, religious and for-profit activities are prohibited.

To apply, or for more information, contact SACE, Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami 166-0004. Tel: 03-5378-8833 Fax: 03-5378-8844 E-mail: aces@ck9.so-net.ne.jp URL: http://www006.up p.so-net.ne.jp/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/

# 

#### 学童クラブ入会児童を募集します

学童クラブは、保護者が就労・病気などで昼間留守になる家庭のお子さんを対象とした下 校後の生活の場です。区内に47ケ所あり、お子さんが楽しく安心して過ごせるように遊びや 集団生活を中心に運営しています。

入会期間=2007年4月~2008年3月

**運営時間=**月〜金曜日=下校時〜午後6時(夏休みなど学校休業日=午前8時30分〜午後6 時)。土曜日=午前8時30分~午後5時

申し込み=入会を希望するクラブに、入会資格・手続きなどあらかじめ問い合わせの上、12 月11日からクラブに備えてある入会申請書(区ホームページからも取り出せます)に必要書 類を添えて、直接希望するクラブへ(日曜、祝日と12月28日~2007年1月4日を除く)。初め て入会を希望する方には面接があります。

**対象=**区内在住・在学の小学1~4年生。心身に障害があるなどの理由で必要と認められる 児童は6年生まで(高円寺北学童クラブでは重度重複障害のお子さんを受け入れています)。 利用料=月3000円(おやつ代月1800円を別に自己負担)。利用料・おやつ代共に減額・免除 制度があります。

申し込み期間=1月5日~2月1日(日曜、祝日を除く)

問い合わせ=各学童クラブまたは児童青少年課**☎3393** - 4760

その他=入会申請書は区ホームページからも取り出せます。その際は、電話で、申請および 入会面接の日時を学童クラブに予約してください。各学童クラブの連絡先は「わたしの便利 帳」をご覧ください。

#### インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザは、風邪の症状に比べ、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛な ど全身の症状が強く、合わせて風邪と同じ症状も見られます。さらに、気管支炎・肺 炎などを併発し重症化することがあるのも特徴です。予防には、流行前にワクチンの 接種が有効とされていますが、流行してきたら次のことに注意しましょう。

①人混みや繁華街への外出はなるべく控える。②外出後は必ずうがいや手洗いをする。 ③マスクや加湿器などで適度な湿度を保つ。④日ごろから休養とバランスの良い食事 をとり、体力と免疫力を高める。

体調の異変を感じたら、風邪だと自分で判断せず早めに医療機関を受診しましょう。 十分な睡眠と水分補給も大切です。発症してから3~7日間は他の人へうつす可能性 が高いので、学校や職場へは体力が十分回復してから復帰しましょう。咳などの症状 がある時には、マスクをしましょう。厚生労働省(http://www.mhlw.go.jp/)または 国立感染症研究所(http://idsc.nih.go.jp/index-j,html )のホームページもご覧くださ

問い合わせ=杉並保健所保健予防課**☎**3391 - 1025

#### 国民健康保険料の納付書を送ります

2007年1月上旬に、1月~3月分の納付書と、1月 分以降がすべて納付できる一括納付書を送ります。な お、口座振替ご利用の方と1月分以降納付済みの方に は、納付書は送りません。

問い合わせ=国保年金課国保資格係

#### 「成人祝賀のつどい」を開催します

20歳を迎える皆さんの門出をお祝いして、「成人祝賀の つどい」を開催します。午前の部は11時(10時30分開場)、 午後の部は2時(1時30分開場)に式典を開始します。 午後の部は大変混雑することが予想され、全員が入場で きない場合があります。

日時=2007年1月8日(月・成人の日)

**場所=**杉並公会堂(上荻 1 - 23 - 15)

対象=1986年4月2日~1987年4月1日生まれの区内在 住の方

問い合わせ=児童青少年課**公3393** - 4760

#### 杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

日常生活に必要な、基本的な日本語の会話や読み書きを学び ます。(レベル別クラスレッスン)

日時=2007年1月16日~3月23日の毎週火・金曜日午後6時30 分~8時30分(計20回)

**場所=**セシオン杉並(梅里1-22-32)

参加費=月2000円×3回(テキスト代別)

**申込み**=往復ハガキに行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を 書いて、12月20日(必着)までに、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32) へ

**問合せ=**社会教育センター**☎3317 - 6621** 

その他=①無料託児あり②クラス分けのため、1月12日金午後 6時30分から面接をします

### 2007年2月~3月 杉並区交流協会の催し

杉並区交流協会では、外国人の方が気軽に参加 でき、日本人をはじめ多くの外国人の方と楽しく 交流できるイベントをたくさん企画しています。 皆さんも、ぜひご参加ください。

#### ◇外国人のための無料専門家相談会

ビザ・結婚・離婚・健康保険・事故・教育・子 育てなど、なんでも相談をお受けします。予約不 要、料金は無料です(通訳=8カ国語)。

【日時】2007年2月10日(土)午後1時~4時

【場所】あんさんぶる荻窪・4 階(荻窪5-15-13) ◇ジャパン・デイ

外国人のみなさん。日本の伝統文化を体験しま せんか?ふだん、なかなかふれることができない 「日本舞踊・茶道・華道」を紹介します。実際に 体験もできます。

【日時】2007年2月25日(日)午後1時~4時 【場所】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

【参加費】500円

【申し込み】ハガキ、電話またはファクス、Eメ

ールに氏名(ふりがな)、住所、国籍、電話、あれ ばファクス番号も書いて、2007年1月28日(必着) までに、杉並区交流協会へ。

#### ◇スピーチ大会

日本に住んで体験したこと、驚いたこと、自分 の国とは違うことなどを、学んだ日本語で発表し ませんか?発表していただける外国人の方を募集 します。

【日時】2007年3月10日出 午後1時30分~ 【場所】 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

【発表時間】 約5分

【募集人数】若干名

【申し込み】ハガキ、電話またはファクス、Eメ ールに氏名(ふりがな)、住所、国籍、電話、あれ ばファクス番号も書いて、2007年1月26日(必着) までに、杉並区交流協会へ。申し込み後、原稿を 2007年2月9日までに提出してください。

#### ◇外国人相談

外国人の皆さんが日頃抱いている問題や悩みに ついての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(祝日は除く) 【場所】杉並区交流協会(阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)

【使用言語】日本語、英語(毎週金曜)、中国語 (第2·第4金曜)、韓国·朝鮮語(第1·第3金

【相談方法】来所・電話・文書(郵送・ファクス) 【費用】無料

#### ◇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】杉並区交流協会交流フロアー

【参加費】無料

【その他】国際交流サロンでの飲食はOKです。 なお、政治活動、宗教活動および営利を目的とし た使用は禁止ですので、ご協力ください。

【申し込み】杉並区交流協会

 $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ 

【問い合わせ】杉並区交流協会☎5378-8833FAX5378 - 8844⊠aces@ck9.so-net.ne.ip