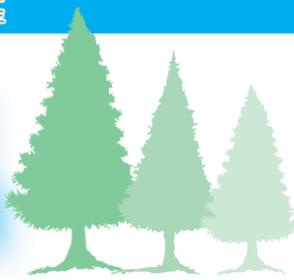


すぎなみ



私立・区立保育園、区保育室 … 2・3
25年4月入園・入所希望者募集

生活の安心「国民年金」 …… 5

「介護の日」記念イベント …… 7

「高齢者在宅サービス」
をご利用ください … 8・9

景観週間2012 ……16

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/

80年の歩み
つなげよう、未来へ



区制施行80周年記念事業

11月10日(土)
11日(日)

今年は高井戸地域区民センターで開催!

見て 買って 食べて 楽しい



▲農業祭のシンボル 野菜で作られた「宝船」

実りの秋は杉並区農業祭

区内では、現在も163戸の農家が農業に取り組み、新鮮・安全な野菜と美しい花や植木を生産しています。地域での直販、学校給食への食材提供などさまざまな場面で地産地消を担っています。杉並区農業祭は、生産者と区民の皆さんと一緒に収穫を祝う、年に一度のお祭りです。会場では、おいしくて楽しいイベントが盛りだくさん。ぜひ会場へお越しください。

—問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

買って

- ①区内の主な農産物である大根・キャベツ・小松菜・ホウレン草など朝収穫された野菜や、草花、植木を販売します。
 - ②農家が特に自信をもって育て、農産物の品評会に出品された全ての農産物を購入することができます(11日(日)のみ)。
- ※②は11日(日)に配布される整理券(下表参照)が必要です。

食べて

「飲食ブース」では、区内産の野菜を使った料理、秋野菜のカレー・トン(豚)丼・シチュー・チヂミ・すぎなみ大根の田楽・すぎなみピクルス・ドーナツや駄菓子コーナーなどが出店予定です。

楽しい



▲ナミー

農業祭に「なみすけ」と「ナミー」がやってくる!! ゲームコーナー、クイズ大会、手作りコーナーで一緒に遊んだり、写真を撮ろう。ご家族連れでお楽しみください。



▲なみすけ

(杉並区農業祭の催し)

日時	内容	場所	
11月10日(土)	午前10時	●区内産野菜・草花・植木の即売会(売り切れ次第終了)	広場
	午後0時20分	●高井戸ばやし	
	午後0時30分	●オープニングセレモニー(セレモニー終了後、11日(日)午後3時に行う宝分け(野菜・花木プレゼント)の整理券を先着順で配布します)	体育室(3階)
	午後3時	●品評会農産物の公開	
11日(日)	午前9時	●区内産野菜・草花・植木の即売会(売り切れ次第終了)	広場
	午前10時	●品評会農作物販売(要整理券。当日11日(日)午前8時30分から広場で配布します)	体育室(3階)
	午後3時	●宝船の宝分け(野菜・花木プレゼント)(要整理券。前日10日(土)のオープニングセレモニー後に配布します)	広場

※期間中、園芸相談、写真コンテストや区内農業のPR展示なども開催します。

見て

「宝船」は、生産者が伝承された技法で協力して制作する農業祭のシンボルです。区内で収穫された野菜や花で飾られた宝船は、高井戸地域区民センター入り口に設置されます。また、11日(日)には宝船を解体し、宝分けとしてプレゼントします。※宝分けのプレゼントは10日(土)に配布する整理券(右下表参照)が必要です。

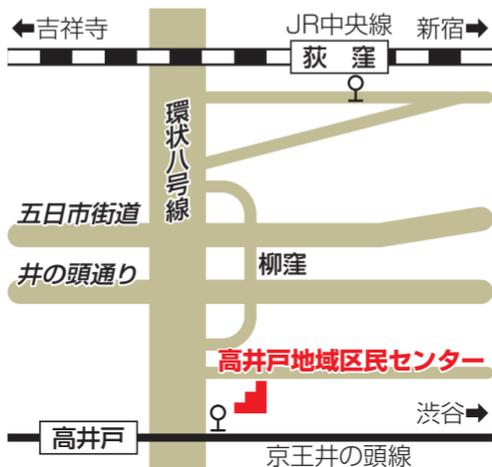
【日時・内容】右表のとおり

【場所】高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

【その他】買い物袋を持参してください



- 京王井の頭線
「高井戸駅」から徒歩3分
- 関東バス
荻窪駅南口から
「芦花公園駅入口」行き(荻54)
または「北野」行き(荻58)で
「高井戸駅」下車徒歩2分



プレミアム付き なみすけ商品券第2回販売日

BUY ☆すぎなみ

区内の消費拡大を図るため、プレミアム付き区内共通商品券(なみすけ商品券)を販売します。なみすけ商品券を使って区内でのお買い物をお楽しみください。

—問い合わせは、杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221へ。

- 【販売日時】11月17日(土)午前10時(売り切れ次第終了)
- 【販売場所】「広報すぎなみ」11月11日号でお知らせする予定です
- 【発行総額・冊数】5億円(5億5000万円分・5万冊)
- 【価格】1冊1万円(500円券・22枚つづり、1万1000円分)
- 【購入限度】1人1回限り5冊まで
- 【その他】杉並区商店街振興組合連合会ホームページ
☎http://www.sugishoren.com/もご覧ください

★事業主の皆さんへ～商品券取扱店への参加をお願いします
商品券が区内のどこでも使えるような魅力あるものとするために、区内事業者の皆さんに取り扱っていただくようご協力をお願いします。

25年4月入園希望の 私立・区立保育園児を募集します

—問い合わせは、保育課へ。

私立・区立の保育園に、25年4月から入園を希望するお子さんの申し込みを受け付けます。区外の保育園を希望する場合も、杉並区に申し込んでください。

◆**受付期間**
11月13日(火)～12月10日(月)です。

9月30日以前に入園申し込みをした方は改めて申し込みをしてください。10月1日以降に申し込みをした方は改めて申し込みの必要はありません。障害や発達の遅れなど気になる症状のあるお子さん、通院中のお子さんなど、特別な配慮を要する保育が必要であると思われるお子さんは12月3日(月)までに申し込んでください。

◆**申込用紙の配布・受付場所**
①保育課(区役所東棟3階) 受付場所は第2会議室
②杉並福祉事務所(荻窪) 荻窪5-15-13 ☎3398-1910
③高井戸 高井戸東3-26-1 ☎5306-2611
④高井戸 高井戸東3-26-10 ☎3332-7221

③区立保育園(公設民営保育園を除く) 12月3日(月)～7日(金)、午前10時～午後4時 事前に各保育園に予約してください

④私立保育園・公設民営保育園(申込用紙の配布のみ、受け付けはしません) 25年度保育園入園のご案内と申込用紙は、区ホームページからも取り出せます。

※福祉事務所と区立保育園では、申込書類をお預かりしますが、質問や相談をしたい方は、保育課へお申し込みください。

※郵送でも申し込みができません。記入漏れや必要書類を確認の上、11月30日までに簡易書留で保育課へ郵送してください。

◆**臨時申込窓口**
11月17日(土)・12月1日(土) 午前9時～午後4時 区役所1階ロビー

◆**募集予定人数**
下表は10月の在園状況をもとに、4月入園可能な人数を予測したものです。今後の入退園などにより入園できる人数は変わります。

25年4月1日現在の満年齢(0歳については月齢)が入園年齢となります。障害等のあるお子さんの入園については、事前にご相談ください。

◆**延長保育**
区立保育園では、満1歳からのお子さんを対象に、午後6時30分～7時30分まで延長保育を実施している園があります。希望する場合は、入園申し込みの際に延長保育の申し込みが必要です(実施園は下表参照)。

私立保育園と公設民営保育園で延長保育を希望する方は、直接各保育園に申し込んでください。また、募集人数・延長保育時間は、各園にお問い合わせください。

◆**結果発表**
入園の内の有無に関わらず、25年2月15日(金)に結果を郵送で通知する予定です。電話でのお問い合わせは、ご遠慮ください。

〈私立・区立保育園児の募集予定人数〉

保育園名	年齢(月齢)	年齢					計	延長	
		0歳	1歳	2歳	3歳	4・5歳			
私立	◎杉並さゆり	9	1	0	-	-	10	※	
	◎杉並の家保育園浜田山駅前分園	13	0	-	-	-	13	※	
	◎杉並の家	-	-	1	0	0	1	※	
	◎阿佐谷	15	3	2	4	0	24	※	
	◎佼成育子園	9	21	1	4	0	35	※	
	◎(仮称)小学館アカデミーにしおぎ南	6	10	16	16	32	80	※	
	◎上水	22	14	-	10	-	46	※	
	◎上水保育園西荻分園	12	3	-	-	-	15	※	
	◎杉並ゆりかご	12	2	1	1	0	16	※	
	野のはな空のとり	9	1	0	-	-	10	-	
	◎ピノキオ幼児舎桃井	6	4	2	1	0	13	※	
	◎方南隣保館	9	4	0	-	0	13	※	
	◎むさしの	15	9	3	3	0	30	※	
	◎むさしの保育園方南分園	8	2	1	-	-	11	※	
	頌栄	4カ月以上	6	2	-	0	8	-	
	聖心	6カ月以上	8	5	1	0	4	18	-
◎上水保育園清水分園	-	8	2	2	1	13	※		
◎杉並の家保育園浜田山第二分園	-	7	0	0	0	7	※		
◎杉並ゆりかご保育園のはら分園	-	10	2	0	0	12	※		
区立	◎阿佐谷東	11	5	4	1	0	21	6	
	◎井荻	12	3	0	2	0	17	10	
	◎永福北	12	3	2	0	0	17	6	
	◎大宮	9	6	2	0	1	18	10	
	◎荻窪東	9	1	2	2	1	15	17	
	◎高円寺東	12	4	4	1	0	21	5	
	◎下井草	12	2	6	1	0	21	12	
	◎松庵	9	7	4	1	0	21	12	
	◎中瀬	12	3	2	1	0	18	6	
	◎○浜田山	12	3	2	1	0	18	12	
	◎堀ノ内東(注③)	12	0	6	0	1	19	16	
	◎宮前	12	4	1	0	0	17	11	
	区立	◎○阿佐谷北	9	6	1	2	0	18	10
		◎○今川	9	5	3	0	0	17	10
◎永福南		11	6	2	1	0	20	8	
◎荻窪		6	5	1	0	0	12	6	
◎上井草		9	7	3	2	0	21	5	
◎上荻		12	4	4	0	0	20	7	
◎久我山(注⑤)		6	4	3	1	0	14	6	
◎○久我山東		9	6	1	0	0	16	12	
◎○善福寺		9	6	3	0	0	18	11	
◎高井戸東		11	5	1	0	0	17	16	
◎堀ノ内		11	5	1	1	0	18	13	
◎本天沼		9	6	1	1	0	17	13	
◎阿佐谷南(注④)		9週目以上	0	15	3	2	0	20	5
◎井草(注⑤)		8カ月以上	0	5	4	2	0	11	6
◎西荻北(注⑤)		8カ月以上	0	8	4	0	0	12	15
◎天沼		-	16	3	3	0	22	8	
◎和泉	-	12	1	2	0	15	7		
◎大宮前	-	13	1	1	0	15	12		
◎○荻窪南	-	14	1	1	0	16	12		
◎四宮	-	13	1	2	0	16	4		
◎下高井戸	-	8	2	6	0	16	13		
◎杉並	-	14	1	2	0	17	9		
◎成田	-	15	1	0	0	16	13		
西田	-	12	0	4	0	16	-		
松ノ木	-	15	2	0	0	17	-		
◎馬橋	-	12	1	2	0	15	11		
◎和田	-	12	3	1	0	16	-		
公設民営	◎荻窪北	11	2	3	2	2	20	※	
	◎高円寺北	9	5	0	4	2	20	※	
	◎高円寺南	12	6	4	8	0	30	※	
	◎高井戸	11	3	2	2	1	19	※	

(注)①◎は、延長保育実施園(※印の募集予定人数は、各園にお問い合わせください)。②○は、障害児保育指定園。③堀ノ内東保育園は耐震補強工事のため、25年8月まで和田小学校内に仮設園舎を設置し保育を実施します。なお、26年4月から公設民営化を予定しています。④阿佐谷南保育園は耐震補強工事により、0歳児保育室を撤去したため0歳児クラスは募集しません。⑤1歳児の待機児対策として、受け入れ枠を確保するため、井草保育園・西荻北保育園は当面の間、0歳児クラスを募集しません。久我山保育園についても、0歳児の募集人数を6名に変更します。

25年4月入所希望の 区保育室入所者の募集

区保育室に、25年4月から入所を希望するお子さんの申し込みを受け付けます。私立・区立保育園の申し込みをした方が対象です。受付期間・申込用紙の配布・受付場所は、「私立・区立保育園児の募集」と同様です。

問い合わせは、保育課へ。

◆申込資格

区内在住で区内私立・区立の認可保育園に入所していない方（区外在住の方は、入所希望月の前月末までに転入予定があり賃貸借契約書等で確認できる方）が申し込みできます。

◆申込方法

私立・区立保育園の申込書類一式に保育室入所申込書を添えて提出してください。保育室のみの申し込みはできません。

◆募集予定人数

左表は、10月の在籍状況をもとに、4月入所可能な人数を予測したものです。今後の入退所

形態	保育室名	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	計	備考
直営型	荻窪	-	8	-	-	-	-	8	-
	下高井戸	-	8	-	-	-	-	8	給食なし 弁当持参
	清菴中通	-	8	-	-	-	-	8	-
	善福寺	-	14	-	-	-	-	14	-
	堀ノ内	-	10	-	-	-	-	10	-
	南阿佐ヶ谷	-	14	-	-	-	-	14	-
委託型	若杉	-	-	12	0	0	0	12	-
	今川北	10	0	-	-	-	-	10	9週目 以上
	荻窪第二	6	6	-	-	-	-	12	
	荻窪第三	6	5	-	-	-	-	11	
	荻窪第四	6	6	0	3	-	-	15	
	高円寺	13	0	0	-	-	-	13	
	下井草南	8	0	-	-	-	-	8	
	高井戸西	12	0	0	-	-	-	12	
	南阿佐ヶ谷第二	6	4	0	0	-	-	10	
	宮前北	6	0	-	-	-	-	6	
	西荻窪	-	6	0	5	-	-	11	

電話でのお問い合わせは、ご連絡ください。

◆仮内定発表

入所の可否は、25年2月15日（金）に郵送で通知する予定です（正式な内定発表は3月15日（金）の予定）。

25年4月からの 認証保育所などの園児募集

区内には、認可保育園のほかに次の保育施設があります。お預かりできるお子さんの年齢・保育時間は、施設により異なります。希望する方は各施設と十分話し合い、契約書をよく読んで申し込んでください。

——申し込み・問い合わせは、直接、各施設へ。

〈認証保育所〉都の定める基準を満たし、都から認証を受けた民間保育施設です

施設名	住所	電話番号	定員
ゆらりんMOMOの家保育園	阿佐谷南3-1-21-2階	5335-5667	30名
ピノキオ幼児舎荻窪園	上荻1-18-7-1階・2階	3393-1988	34名
アスク永福保育園	永福1-39-24-2階	3327-1951	36名
コンピプラザ桃井保育園	桃井3-7-3-1階	5311-3255	40名
にじいろ保育園サクセス杉並	上井草1-29-16-1階	6666-9606	30名
ポピンズナーサリースクール阿佐ヶ谷	阿佐谷北1-4-2	5327-2108	35名
にじいろ保育園サクセス荻窪	荻窪5-30-3	5397-3974	30名
ココファン・ナーサリー浜田山	浜田山3-18-8-1階	5305-6133	40名
チャイルドルームパピーナク我山園	久我山3-1-24	5941-9022	45名
小学館アカデミーにしおぎ駅前保育園	松庵3-35-15	5336-7861	60名
ほっぺるランド東高円寺	高円寺南1-4-41-1階	5305-4557	30名
京王キッズプラッツ永福町	永福2-60-31 (永福町駅ビル3階)	5376-1555	34名
マミーズエンジェル高円寺駅前保育園	高円寺北3-20-4	3223-8882	40名
保育園 夢未来 井荻園	上井草1-23-15-1階	6913-8691	31名
ピノキオ幼児舎新高円寺園	梅里1-13-12-1階	5929-1522	28名
マリア保育園※1	高円寺北2-41-6	3338-9634	29名
梅里保育園※1	梅里1-2-15	3313-8401	24名
保育室コアラハウス※2	天沼3-23-23-106	3398-0085	15名
こぶし保育室※2	浜田山1-23-14	3303-2295	11名

▷対象=A型=産休明け～就学前まで。B型=※1.産休明け～3歳未満まで。※2.産休明け～2歳未満まで。

〈グループ保育室〉保育士資格などを持つ区民の保育者グループが運営する保育施設です

施設名	住所	電話番号	定員
桃井グループ保育室（保育室モモ）	桃井1-35-2	3399-5188	21名
高円寺グループ保育室（保育室コロポックル）	高円寺南2-32-5	3316-5041	24名

▷対象=生後7週目～3歳未満まで。

〈家庭福祉員・家庭福祉員グループ〉
保育士資格などを持つ家庭福祉員が、自宅などで保育します

氏名	住所	電話番号	定員
村岡幸江	高円寺南3-48-14	5378-1207	5名
小澤かおる	上井草1-33-6 メゾン・ド・芝102	3301-2498	3名
大和君江	阿佐谷北6-17-9	6796-9241	5名
高梨由紀枝	下井草3-3-15 サンセール下井草103	6805-8310	5名
藤枝みえ子	和泉4-42-20	3316-8507	5名
竹澤春江	和泉4-44-33 和泉サンハイツ104	5377-3632	3名
大木ひとみ	阿佐谷北3-26-8	3338-5505	3名
「もりのいえ」 上田和子	桃井4-3-2 西荻地域区民センター内	5310-2601	9名
「アレーズ」 今井七津子	高円寺北2-14-2 マンションカメイヤ102	3337-4337	6名
「小鳥の詩」 佐藤久仁子	堀ノ内2-6-21 パークハイム杉並D103	3315-1008	6名
「ぴーかーぶう」 森田美智子	和泉4-42-5 方南会館2階	3311-4141	9名
「なないろ」 福地かおる	下井草3-34-13 下井草グリーンハイツ101	070-5468-7579	6名

▷対象=生後7週目～3歳未満まで。

仕事と家庭の両立を支援する積極的な取り組みや、地域貢献その他子育て支援に関する有益な取り組みを行っている区内企業・事業者を、「子育て優良事業者表彰」候補者として推薦してください（自薦・他薦を問いません）。

募集要件など詳細は、募集要綱をご覧ください（区ホームページからご覧になれます）。また、すぎなみ子育てサイト <http://www.suginami-kosodate.jp/xxoop> S/では、受賞事業者の取り組みや表彰式の様子を掲載しています。

なお受賞者には、表彰を称えるステッカー（右下図）を区が作成しますので、掲示をお願いします。

◆候補者を募集する各賞
①最優良賞：以下の(1)(2)が、他の模範であると認められる事業者など
(1)仕事と育児・介護が両立できる制度を持ち、多様でかつ柔軟な働き方を社員などが選択できるような取り組みを積極的に進めている事業者など

◆応募方法
所定の応募用紙（子育て支援課〈区役所東棟3階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、11月30日（必着）までに子育て支援課管理係 FAX 530710686 へ郵送またはファクス。

(2)地域貢献その他子育て支援に関する、有益な取り組みを行っている事業者など
②優良賞：前述の(1)に当てはまる事業者など
③特別奨励賞：前述の(2)に当てはまる事業者など

▲受賞者には表彰を称えるステッカーを区が作成します



子供・子育てにやさしい事業者の普及促進を目指し、「杉並区子育て優良事業者表彰」候補者を募集します。

問い合わせは、子育て支援課管理係へ。

「杉並区子育て 優良事業者表彰」 候補者募集

家庭で生ごみのリサイクルを始めませんか

問い合わせは、ごみ減量対策課へ。

区では、リサイクルとごみ減量を推進するため、コンポスト容器と家庭用生ごみ処理機の購入費補助を行っています(同一年度内に両方の補助を受けることはできません)。

コンポスト容器のあっせんと購入費補助

コンポスト容器とは、土中の微生物の働きや発酵資材を使って、生ごみを堆肥に変えるためのプラスチック製の容器です。落ち葉や剪定小枝、雑草など、さらに、土と一緒に入れると堆肥化が効率的になります。また室内で使えるバケツ型もあり、溜まった液肥は薄めて、トイレや排水口に流せば悪臭防止になります。

☎ あっせん品の販売 詳細



▲室内でも使えるバケツ型コンポスト容器



▲土に容器を埋め込んで使用するコンポスト容器

生ごみ処理機とは、生ごみを温風乾燥や微生物分解などで減量・消滅させる機器で、堆肥化できるものもあります(デイスポータータイプは補助の対象外です)。

☎ 補助金額 Ⅱ 本体購入金額の2分の1(上限2万円) **☎ 区内** 在住で生ごみ処理機を継続して使用する方(補助金申請は1世帯で5年度内に1基まで) **☎ 予算** 算の範囲内で先着順(申請書と申請書類(ごみ減量対策課へ)役所西棟7階)で配布。または電話で請求してください)を、25年3月29日(必着)までにごみ減量対策課へ郵送または持参

家庭用生ごみ処理機の購入費補助

は、ごみ減量対策課へお問い合わせください。資料を郵送します **☎ 補助金額** Ⅱ あっせん価格または本体購入金額の2分の1(上限4000円) **☎ 区内** 在住でコンポスト容器を継続して使用する方(補助金申請は1世帯で年度内に1個、3年度内に2個まで) **☎ 予算** 算の範囲内で先着順(申請書と申請書類(ごみ減量対策課へ)役所西棟7階)、すぎなみ環境情報館(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階)で配布。またはごみ減量対策課へ電話で請求してください)を、25年3月29日(必着)までにごみ減量対策課へ郵送または持参 **☎ 区内** 役所西棟7階、あんさんぶる荻窪4階であっせん品の見本を展示しています

杉並区シルバー人材センターパソコン教室

☎・☎・☎・☎ 下表のとおり☎全回参加できる方。3名以下の場合中止することがあります(「リクエスト」の講座は、1名から実施。1209・0107・3207・2108はデジカメとUSBケーブルを持参できる方) ☎各8900円。1211・1217・5211・3217・3211は各6700円。5242・5243は各4500円。1244・1245・1246・1247・0147・5244・5245・3244は各2300円。少人数サロンみずの講座は下表のとおり☎ハガキ(15面

記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで)・昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無も書いて、12月分は11月15日、1月分は12月14日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ☎同分室 ☎3394-2253 ☎自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間1980円で受け付けています

●清水教室(清水3-22-4-2階) ☎各7名(抽選)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
1211	趣味	パソコンで年賀状を作ろう(ワード、7・V)	12月3日~17日 毎週(月)の午前
1244	趣味	家族に贈るおしゃれなクリスマスカード(7・V)	12月10日(月)の午後
1245	趣味	家族に贈るおしゃれなクリスマスカード(7・V)	12月17日(月)の午後
1215	中級	ワード中級(7・V)	11月27日~12月18日 毎週(火)の午前
1217	趣味	筆ぐるめで作る年賀状(7・V・XP)	11月27日~12月11日 毎週(火)の午後
1205	初級	ワード初級(7・V)	11月28日~12月19日 毎週(水)の午前
1202	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	11月28日~12月19日 毎週(水)の午後
1203	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	11月29日~12月20日 毎週(木)の午前
1209	趣味	デジカメ活用(写真の取り込み、修整、ムービー作成、7・V)	11月29日~12月20日 毎週(木)の午後
1201	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	11月30日~12月21日 毎週(金)の午前
1246	趣味	家族に贈るおしゃれなクリスマスカード(7・V)	12月7日(金)の午後
1247	趣味	☆つきいちパソコン倶楽部・第1回(カレンダーなど)	12月14日(金)の午後
0106	初級	エクセル初級(7・V)	25年1月8日~29日 毎週(火)の午前
0101	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	25年1月8日~29日 毎週(火)の午後
0115	中級	ワード中級(7・V)	25年1月9日~30日 毎週(水)の午前
0103	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	25年1月9日~30日 毎週(水)の午後
0105	初級	ワード初級(7・V)	25年1月10日~31日 毎週(木)の午前
0107	趣味	初めてのデジカメ(7・V・XP)	25年1月10日~31日 毎週(木)の午後
0102	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	25年1月11日~2月1日 毎週(金)の午前
0125	初級	ワード初級(7・V)	25年1月11日~2月1日 毎週(金)の午後
0147	趣味	☆つきいちパソコン倶楽部・第2回(メッセージカードなど)	25年1月21日(月)の午後
●方南教室(方南1-3-4-2階) ☎各5名(抽選)			
5211	趣味	パソコンで年賀状を作ろう(ワード、7・V)	12月3日~17日 毎週(月)の午前
5242	趣味	名刺を作ろう(7・V)	12月7日~14日 毎週(金)の午後
5243	趣味	住所録を作ろう(7・V)	12月10日~17日 毎週(月)の午後
5244	趣味	家族に贈るおしゃれなクリスマスカード(7・V)	12月7日(金)の午前
5245	趣味	家族に贈るおしゃれなクリスマスカード(7・V)	12月14日(金)の午前
4101	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	25年1月11日~2月1日 毎週(金)の午前
4115	中級	ワード中級(7・V)	25年1月11日~2月1日 毎週(金)の午後

●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) ☎各7名(抽選)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
3201	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	11月25日~12月16日 毎週(日)の午前
3215	中級	ワード中級(7・V)	11月25日~12月16日 毎週(日)の午後
3217	趣味	筆ぐるめで作る年賀状(7・V・XP)	11月27日~12月11日 毎週(火)の夜間
3262	中級	使いこなすエクセル(エクセル中級、XP)	11月28日~12月19日 毎週(水)の夜間
3207	趣味	初めてのデジカメ(7・V・XP)	11月30日~12月21日 毎週(金)の夜間
3206	初級	エクセル初級(7・V)	12月1日~22日 毎週(土)の午前
3211	趣味	パソコンで年賀状を作ろう(ワード、7・V)	12月1日~15日 毎週(土)の午後
3244	趣味	家族に贈るおしゃれなクリスマスカード(7・V)	12月18日(火)の夜間
2102	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	25年1月6日~27日 毎週(日)の午前
2106	初級	エクセル初級(7・V)	25年1月6日~27日 毎週(日)の午後
2101	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	25年1月8日~29日 毎週(火)の夜間
2155	初級	楽しい文書作成(ワード初級、XP)	25年1月9日~30日 毎週(水)の夜間
2108	趣味	写真の修整・加工(フリーソフト、7・V・XP)	25年1月11日~2月1日 毎週(金)の夜間
2116	中級	エクセル中級(7・V)	25年1月12日~2月2日 毎週(土)の午前
2105	初級	ワード初級(7・V)	25年1月12日~2月2日 毎週(土)の午後
●少人数サロンみず(清水3-22-4-2階) ☎各3名(抽選)			
7271	リクエスト	フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください ☎1980円~1万5840円	12月3日(月)~6日(木)の午後
7272	リクエスト	フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください ☎1980円~1万5840円	12月7日(金)~12日(水)の午後
7273	リクエスト	フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください ☎1980円~1万5840円	12月13日(木)~18日(火)の午後
7274	入門	短期マスター(一気に習得インターネットまで)(7・V) ☎8900円~2万6700円	12月3日(月)~18日(火)の午前
6171	リクエスト	フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください ☎1980円~1万5840円	25年1月7日(月)~10日(木)の午前
6172	リクエスト	フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください ☎1980円~1万5840円	25年1月11日(金)~17日(木)の午前
6173	リクエスト	フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください ☎1980円~1万5840円	25年1月18日(金)~23日(水)の午前
6174	趣味	オリジナルカレンダーを作ろう(7・V) ☎5500円	25年1月7日(月)・8日(火)の午後
6175	趣味	住所録を作ろう(7・V) ☎4500円	25年1月9日(水)・10日(木)の午後
6176	趣味	オリジナルカレンダーを作ろう(7・V) ☎5500円	25年1月11日(金)・15日(火)の午後

*1. Windows 7 または Windows Vista を使用する場合は (7・V)、Windows 7、Windows Vista または Windows XP を使用する場合は (7・V・XP)、Windows XP を使用する場合は (XP)、と表記しています。
 2. Windows 7 は、Microsoft Office「2010」を、Windows Vista は、「2007」を、Windows XP は、「2003」を使用します。
 3. 午前=10時~正午、午後=1時~3時、夜間=6時30分~8時30分

生活の安心

「国民年金」

国民年金は、老齢になったときだけでなく、重い障害や死亡といった万が一のときに、生活の安定が損なわれることのないよう、みんなの前もって保険料を出し合い、経済的に支えあう制度です。日本に住む20歳から60歳未満の全ての方が加入します。

——問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

国民年金の保険料（第1号被保険者）

保険料は月額1万4980円（24年度）です。毎月の保険料の納付期限は翌月の末日です。日本年金機構から送付される納付書により金融機関やコンビニエンスストア等の窓口で納めるほか、口座振替やクレジットカードを利用する方法もあります。また、まとめて前払いすると割引になる前納制度があります。

●保険料の納付等について＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

〈保険料の納付が困難なとき…保険料の免除・猶予制度〉

申請して承認されると保険料が免除または猶予になる制度があります。

◇申請免除（全額免除・一部免除）…本人・配偶者・世帯主の所得によって保険料の全額または一部が免除になります。

◇若年者納付猶予…30歳未満の方が対象。本人・配偶者の所得によって保険料の納付が猶予になります。

◇学生納付特例…大学（院）、短期大学、高等専門学校、専修・専門学校および各種学校等（夜間を含む）の学生（一部対象外校有り）の方は、保険料の納付が猶予になります（学生本人の所得制限があります）。

※一部免除は期限までに部分納付額を納めないと、未納期間となります。

※退職や災害などの特例的な事情がある場合は、お問い合わせください。

※免除・猶予が承認された期間は、基礎年金受給資格期間に算入されますが、保険料を全額納付した場合と比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。これらの期間が10年以内であれば、あとから追納することができます（経過期間に応じて一定の額が加算されます）。

●免除・猶予について＝国保年金課国民年金係

●追納について＝杉並年金事務所 ☎3312-1511



～国民年金保険料の後納制度～

過去10年以内の未納保険料が納付できます

これまでは、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると保険料を納めることができなくなりましたが、10月1日～27年9月30日の3年間に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる「後納制度」が始まりました。

過去10年以内の保険料を納めることで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給資格につなげることができるようになります。ただし、すでに老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることはできません。

後納制度の利用には、事前申し込みが必要です。審査の結果、後納制度を利用できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

●国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050

●杉並年金事務所 ☎3312-1511

こんな時は日本年金機構 杉並年金事務所へ

国民年金の業務は、区役所の国民年金係と国から業務を委任・委託された杉並年金事務所の二つに分かれています。次の内容については、杉並年金事務所です。

◇国民年金保険料に関すること

納付の確認、保険料納付書の請求、口座振替に関すること

◇年金を受け取っていた方が亡くなったとき

（ただし障害基礎年金などの受給者が亡くなった場合は区役所です）

◇年金加入記録の確認や受取年金額の計算などの年金相談

〈国民年金保険料納付案内の民間委託〉

日本年金機構では、電話や手紙・戸別訪問等による国民年金保険料の納付や保険料免除等の案内について、民間委託を実施しています。

●委託事業者＝東京ソフト㈱（24年10月より）

日本年金機構の年金相談窓口

※お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

①ねんきん定期便・ねんきんネットに関する専用ダイヤル

☎0570-058-555（050の一部と070で始まる電話からは☎03-6700-1144）

②一般の年金相談は、ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165（050の一部と070で始まる電話からは☎03-6700-1165）

③杉並年金事務所 ☎03-3312-1511

国民年金に加入する人とその手続き

～20歳になったら全員加入～

〈必ず加入が必要な方〉

国民年金の加入種別は次の3つに分かれており、加入や種別変更の時などは届出が必要です。

●第1号被保険者＝日本在住の20歳以上60歳未満で、自営業者・学生・アルバイト・無職の方など、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方。加入手続きは区役所で行います。保険料は、左記のとおりです。

●第2号被保険者＝会社員・公務員など厚生年金や共済組合に加入している方。加入手続きは勤務先で行います。保険料は給料から天引きされます。

●第3号被保険者＝第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者。扶養者の勤務先に届出が必要です。個人での保険料負担はありません。

〈希望により加入できる方(任意加入)〉

●日本国籍を持ち国外在住の20歳以上65歳未満の方

●日本在住の60歳以上65歳未満の方

●65歳以上70歳未満で、老齢基礎年金などの受給権のない方（昭和40年4月1日以前に生まれた方）など

国民年金の給付

これらの給付は、受け取る資格があっても請求がなければ支給されませんので、忘れずに手続きをしましょう。

◇老齢基礎年金

国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金等の加入期間および合算対象期間などが合計25年以上ある方が、原則65歳から受給できます。

24年度の年金額は、78万6500円（40年間保険料納付済で、65歳受給開始の場合）。

●加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者のみの方

＝国保年金課国民年金係

●上記以外の方＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

◇障害基礎年金

国民年金加入中または20歳前もしくは60～64歳に初診日のある病気やけがによって重い障害を持ち、日常生活に著しい支障のある方が受けられます。原則65歳になる前までの請求が必要で、保険料の納付などの要件があります。

24年度の年金額は、98万3100円（1級）、78万6500円（2級）。

◇遺族基礎年金

国民年金加入者または老齢基礎年金の受給資格を満たした方が亡くなったとき、生計を維持されていた子のいる妻または子が受けられます。受給期間は、子が18歳に達した日以降の最初の3月31日まで（子に障害があるときは20歳に達するまで）。保険料の納付など要件があります。

〈第1号被保険者の独自給付〉

◇付加年金

第1号被保険者・任意加入被保険者が定額保険料に付加保険料（月額400円）をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。付加年金の額は、200円×付加年金納付月数（12カ月納付すれば、年2400円が上乘せ）。

◇寡婦年金

第1号被保険者の納付済期間などが25年以上ある夫（婚姻期間10年以上）が老齢基礎年金や障害基礎年金を受けずに亡くなったときに、生計を維持されていた妻が60歳から65歳になるまでの間受給できます。

◇死亡一時金

第1号被保険者として保険料を3年以上納めた方が、老齢基礎年金や障害基礎年金を受けずに亡くなったとき、生計が同一だった遺族が受けられます。

〈その他〉

◇特別障害給付金制度

65歳未満の方で、平成3年3月以前に学生だった方、昭和61年3月以前に厚生年金・共済組合加入者の配偶者だった方で、国民年金に任意加入しなかった期間に初診日があり、現在、障害基礎年金の1、2級相当の障害の状態にあり、障害年金などが受給できない方が受けられます（所得制限など要件があります）。

【受付時間】

①＝月～金曜日、午前9時～午後8時／第2土曜日、午前9時～午後5時

②③＝月曜日（祝日の場合は火曜日）、午前8時30分～午後7時／火～金曜日、午前8時30分～午後5時15分／第2土曜日、午前9時30分～午後4時。（いずれも祝日、12月29日～1月3日は除く）

●日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp>での電子申請、または、ID・パスワードによる年金個人情報提供サービスも利用できます。

◆ 24年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ ◆

問い合わせは、杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ。

全ての健(検)診の対象年齢は、24年度(24年4月～25年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

◇**区民健康診査**◇ 健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

健診区分	対象者	受診期間	健診内容と費用	ハガキ申込締切
①成人等健診 ※1	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない区民の方(ハガキで申し込んでください)	【10月～3月生まれ】 10月1日～25年1月31日 (受診券は9月末に発送しました)	★全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★医師が必要と認めた場合に実施 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満の方は実施基準があります) ★希望する方に有料で実施 ■胸部X線検査(300円)…30～64歳(65歳以上の方は無料で実施) (肺炎や結核などを調べます) ■大腸がん検診(200円)…40歳以上 ■前立腺がん検査(700円)…50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施)	最終締切 12月14日(金)(必着)
②特定健診 ※2	40～74歳の杉並区国民健康保険加入者			ハガキによる申し込みは必要ありません。
③後期高齢者健診 ※3	後期高齢者医療制度加入の区民の方			

※1.成人等健診対象で21～23年度中の受診期間中に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。
 ※2.40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入の方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。
 ※3.24年度中に75歳の誕生日を迎える方で、杉並区国民健康保険に加入していない方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◇**がん検診**◇ がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない区民の方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

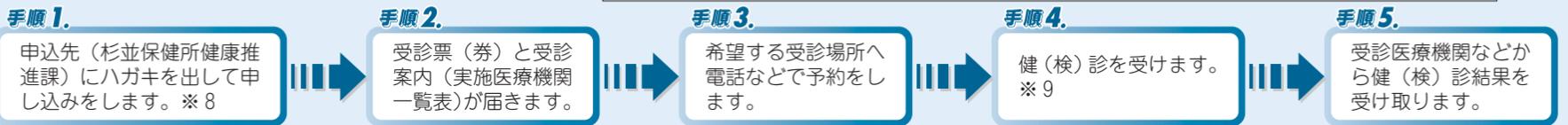
検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込方法・締切など	最終締切(必着)
胃がん検診 ※4	35歳以上	25年1月31日まで	胃X線検査	1000円	ハガキで申し込んでください。 締切日=毎週金曜日(必着) 翌週水曜日に受診票を郵送します。	指定医療機関実施分 12月14日(金)
肺がん検診	35歳以上	25年1月31日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5	1000円		12月14日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	25年2月28日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	検査を希望する方は、受診期間内に杉並区内の実施医療機関へ直接お申し込みください(ハガキによる申し込みは必要ありません)。受診時に保険証をお持ちください。	25年1月25日(金)
乳がん検診 ※6	40歳以上の女性		視診・触診、マンモグラフィ検査	1000円		
大腸がん検診 ※7	40歳以上	25年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円		
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳の男性		採血によるPSA検査	700円		

※4.次の方は申し込みをご遠慮ください①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性がある。
 ※5.肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。
 ※6.次の方は申し込みをご遠慮ください①乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸術および、水頭症シャント術をしている④心臓ペースメーカーを入れている。
 ※7.区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。区民健診予約の際、併せて医療機関(前立腺がん検査は杉並区内の医療機関のみ)にお申し込みください。ハガキによる申し込みは必要ありません。

◆申し込みから受診まで(成人等健診 / がん検診)◆

【ハガキ申込先】杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)

【ハガキ記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名



※8.ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます(ハガキ申し込みが必要ない健(検)診があります)。
 ※9.各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援助付を受給している方は費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要で、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◇**成人歯科健康診査・眼科検診**◇ 成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療や口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に実施しています。対象者には受診券を郵送しましたので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
成人歯科健診	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳	12月28日まで	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)昨年度の歯科健診がどのように役立てられたかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します。
成人歯科健診再評価調査	23年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)			
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～25年1月31日 (受診券は9月末に発送しました)	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙顕微鏡検査)

がん検診推進事業(乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診)のお知らせ

この事業は、がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。以下の対象年齢の方に無料クーポン券をお送りしています。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来より行っている健(検)診と年齢の数え方が違います。

検診名	対象年齢	生年月日	乳がん・子宮頸がん検診	大腸がん検診
子宮頸がん検診(女性のみ)	20歳	平成3年4月2日～4年4月1日	対象の方にはがん検診無料クーポン券などを5月末に郵送しました。ハガキによる申し込みは必要ありません。受診期間は25年2月28日までです。受診期間終了間際は大変混み合います。お早目の予約、受診をお勧めします。	①対象年齢で、区民健診の対象の方(杉並区国民健康保険加入) ▷がん検診無料クーポン券は、区民健診の受診券とあわせてお送りしています。区民健診と同時に大腸がん検診を受診する際にご利用ください。 ②対象年齢で、区民健診の対象ではない方(社会保険加入など) ▷がん検診無料クーポン券を5月末に郵送しました。実施医療機関へ直接お申し込みください。受診時に保険証をお持ちください。 ※①②ともハガキによる申し込みは必要ありません。
	25歳	昭和61年4月2日～62年4月1日		
	30歳	昭和56年4月2日～57年4月1日		
	35歳	昭和51年4月2日～52年4月1日		
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ)	40歳	昭和46年4月2日～47年4月1日		
乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	45歳	昭和41年4月2日～42年4月1日		
	50歳	昭和36年4月2日～37年4月1日		
	55歳	昭和31年4月2日～32年4月1日		
	60歳	昭和26年4月2日～27年4月1日		

※検査内容は上記の杉並区がん検診と同じ内容です。なお、4月20日以降に転入した方で前住所で受診できなかった方、加入保険の変更等でクーポン券が届いていない方は杉並保健所健康推進課へご連絡ください。

妊娠を望む方のための基礎講座

☎11月21日(水)午後1時30分～3時30分 杉並保健所 ☎「妊娠力アップのための基礎知識」(虹クリニック・佐々木幸子)、「野菜たっぷり簡単スープの作り方」ほか(管理栄養士・堀理佐) ☎区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) ☎15名(申込順) ☎無料(申込) ☎電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

11月の不妊専門相談

不妊についての専門的な相談に個別に応じます。
 ☎11月28日(水)午後1時30分～4時 杉並保健所 ☎区内在住・在勤の方 ☎4名(申込順) ☎無料(申込) ☎電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ
 妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。
 ☎杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015) または各保健センター

11月17日(土)「介護の日」記念イベント

高井戸地域区民センター、
高齢者活動支援センターで開催

「未来へつなぐ笑顔でゆとりの介護」

介護や認知症について学び、身近に考えていただくイベントを開催します。ぜひ、ご来場ください。

——問い合わせは、高齢者施策課へ。

- 【日にち】11月17日(土)
- 【場所】高井戸地域区民センター、高齢者活動支援センター
(高井戸東3-7-5) ※右地図参照
- 【費用】無料
- 【申し込み】当日、直接会場へ



- 京王井の頭線
「高井戸駅」から徒歩3分
- 関東バス
荻窪駅南口から
「芦花公園駅入口」行き(荻54)
または「北野」行き(荻58)で
「高井戸駅」下車徒歩2分



多目的室での催し【定員】各90名(先着順)

午前10時30分～正午

◇認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守る「応援者」を養成する講座です。
※受講した方には、修了時にオレンジリング(認知症サポーターの目印)を配布します。

午後1時～1時50分

◇齋藤アンジュ玉藻によるバイオリンミニコンサート



16年ドイツライプチヒ「インターナショナルソリストシリーズ」に最年少で抜擢。21年には日本人バイオリニストとして初めてドイツのバッハフェストに出演し大成功を収めた。東日本大震災の被災地を音楽で救うため「音の絆」プロジェクトを立ち上げ、宮城県を中心に心の救済活動を行っている区内在住の齋藤アンジュ玉藻(左写真)によるミニコンサートです。

午後2時30分～4時30分

◇「認知症でもあしんとともに支えあう地域づくり」

- リレートーク
【出席者】財津里世(介護者家族会 銀の会)
柳田康行(ケア24高円寺)
高橋智哉(東京都認知症疾患医療センター)
区高齢者在宅支援課長

●講演会

【講師】永田久美子(右写真)
認知症の人と家族がともに自分らしく暮らしていくための支援とまちづくりをテーマに、本人ネットワーク支援、センター方式を活かしたチームでの支援、自治体単位での支援体制づくりなどに取り組んでいます。



体育室での催し

午前10時～午後4時

◇福祉機器等の展示

- 自宅での生活を応援する福祉用品などを紹介します。
- 介護用品の展示・サンプル無料配布(おむつの上手な選び方、使い方)
 - 電動ベッド・介護リフトなどの展示
 - 訪問入浴サービスの紹介、介護用品の販売
 - 電動カートの紹介(区民センター広場にて体験試乗できます(雨天時は中止する場合があります))
 - 介護下着、床ずれ用品の相談・試着・販売
 - ロボットスーツHALの実演(癒やしロボットあざらしパロとのふれあい)
 - 緊急通報システム、安心をお届けするマイドクターの紹介
 - 高齢者向けの食事の紹介
 - 家事代行サービス等、暮らしに役立つサービスの紹介

◇パネル展示

- 高齢者在宅サービス(日常生活支援・家族介護支援・見守り)
- 在宅療養相談
- 高齢者虐待防止

テラスでの催し

午前10時～午後4時

◇物産展

青梅せんべい、北海道名寄市の金時煮豆など交流自治体の特産物を販売します。



区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。——問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

☎環境課放射能対策担当

(測定日10月22日)

単位: マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	測定高さ	
		地上1cm	地上1m
桃井第五小学校(下井草4-22-4)	校庭(芝生)	0.05	0.05
久我山小学校(久我山5-18-7)	校庭	0.05	0.05
松ノ木中学校(松ノ木1-4-1)	校庭	0.05	0.05
高円寺東保育園(高円寺南1-28-4)	園庭	0.06	0.06
妙正寺公園(清水3-21-21)	砂場	0.05	0.05
塚山公園(下高井戸5-23-12)	砂場	0.06	0.06
荻窪南保育園(荻窪1-1-6)	砂場	0.07	0.06
松ノ木保育園(松ノ木2-33-6)	砂場	0.08	0.08

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☎学務課、保育課

10月25日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計686検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

◆区内3カ所(定点測定) ☎環境課放射能対策担当

(測定日10月23日)

単位: マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	測定高さ
杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)	区役所青梅街道側	0.07
杉並保健所(荻窪5-20-1)	保健所前駐車場西側	0.06
衛生試験所(高井戸東3-20-3)	試験所玄関前駐車場	0.08

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

住民登録はお近くの区民事務所などへ

中長期在留者などの外国人の方は、日本人と同様、区に住民登録をする必要があります。地方入国管理局で発行された在留カードなどを基に、区民事務所・分室、駅前事務所または区役所で手続きを行ってください。

☎区民課

商工相談

中小企業診断士の資格を有する商工相談員が、区内中小企業者からの各種相談(資金繰り・創業・経営に関する相談等)に無料で応じます。相談は予約制で、随時受け付けています。
☎月～金曜日、午前9時45分～午後3時30分(相談時間は1時間程度で、1日4回。祝日を除く) ☎産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階) ☎申込・☎電話で、産業振興センター中小企業支援係☎5347-9182へ



「高齢者在宅サービス」をご利用ください!



ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方、介護や支援を必要としている世帯の方へ、在宅生活を支援するサービスを提供します。また、ご利用するサービスにより利用条件が異なったり、所得に応じて費用負担があります。—問い合わせは、高齢者在宅支援課管理係へ。

★介護用品の支給

要介護3以上の方でおむつが必要な方に、月7000円を上限として介護用品の配達または入院時おむつ代金を助成します(おむつ代金助成は所得制限あり)。

★オレンジの枠は「介護者支援サービス」
 ●緑の枠は「生活支援サービス」
 ◆青の枠は「見守りサービス」

★ほっと一息、介護者ヘルプ

要介護高齢者等を同居で介護している家族の休息を目的として、家族に代わって家事などを行うホームヘルパーを派遣します。

★緊急ショートステイ

要介護1以上の方を在宅で介護している家族が病気やケガ等により急に介護ができなくなったとき、一時的に介護保険施設または病院で介護します。

★徘徊高齢者探索システム

認知症のある高齢者が徘徊したとき、GPSを使って位置を探索し、高齢者の居場所をお知らせします。

★認知症高齢者家族安らぎ支援

家族の方が休息する間、安らぎ支援員が伺い、家族や認知症高齢者の話し相手などをします。

●寝具洗たく乾燥サービス

寝具を干すことが困難な方に、乾燥サービス(2・7月は洗たく・乾燥)を行います(同一世帯に寝具を干せる方がいる場合は除きます)。

●訪問理美容サービス

要介護1以上で外出困難な方が自宅出張理美容を受ける際の出張費に相当する利用券を交付します(カット代は実費)。



●家具転倒防止器具取付け

地震等の災害時に備えて、高齢者のみの世帯に「家具転倒防止器具」を無料で取り付けます。委託業者が事前調査等を行い2、3カ所程度取り付けます。

●火災安全システム

心身機能の低下に伴い、防火等の配慮が必要なひとり暮らしの高齢者等に電磁調理器などを給付します。

申し込み・各種相談は……

- 地域包括支援センターケア24 (下表参照)
- ※認知症高齢者家族安らぎ支援、緊急ショートステイを除く。
- 区役所 ☎3312-2111 (代表)

〈区内地域包括支援センターケア24〉

名称	所在地	電話番号	名称	所在地	電話番号	名称	所在地	電話番号	名称	所在地	電話番号
上井草	上井草3-33-10	3396-0024	清水	清水2-15-24	5303-5823	松ノ木	松ノ木3-3-4	3318-8530	高井戸	高井戸西1-12-1	3334-2495
下井草	下井草2-44-4	5303-5341	荻窪	荻窪5-20-1	3391-0888	高円寺	高円寺南4-26-16	5305-6151	浜田山	浜田山1-36-3	5357-4944
善福寺	西荻北3-41-14	5311-1024	南荻窪	南荻窪2-28-13	5336-3724	梅里	梅里1-7-17	5929-1924	堀ノ内	堀ノ内1-6-6	5305-7328
上荻	上荻3-16-6	5303-6851	阿佐谷	阿佐谷北1-3-12	3339-1588	和田	和田1-40-15	3380-0024	永福	永福3-35-11	5355-5124
西荻	西荻南4-2-7	3333-4668	成田	成田西3-7-4	5307-3822	久我山	久我山3-47-16	5346-3348	方南	方南2-6-28	5929-2751

◆安心コール

週に1回、電話による心身の健康状態などの安否確認を行います。日常生活での健康不安などについての相談にも応じます。電話相談は24時間365日対応します。

●生活支援サービス

退院直後やけがなどのため、緊急に家事援助が必要な方に、おおむね1カ月間ホームヘルパーを派遣します(介護保険の認定を受けていない方が対象)。

●住宅改修給付事業

加齢による転倒等のおそれがある方に、手すりの取り付け・洋式便器への取り替え等の住宅改修工事(上限20万円)や入浴補助用具などの給付(上限10万円)を行います。※身体状況等の審査があります。

◆見守り配食サービス

見守りが必要で、自分で調理ができないひとり暮らしの高齢者等に、夕食(弁当)を自宅に届け、健康状態や安否の確認をします。

◆緊急通報システム

自宅に通報機を設置し、急病時にペンダント型のブザーを押すだけで、派遣員が駆けつけ、必要に応じて救急車を呼ぶことができるサービスです。また一定時間、人の動きがない場合、自動通報する安心センサーも付加できます。

◆たすけあいネットワーク(地域の目)

地域のボランティア(あんしん協力員)による声かけなど見守りを行います。【問い合わせ】地域包括支援センターケア24または高齢者在宅支援課地域連携推進係へ

◆24時間安心ヘルプ

介護保険サービスの夜間対応型訪問介護のうち、24時間通報対応利用者に基本月額料金の一部を助成します。

11月は児童虐待防止推進月間です 子どもを虐待から守りましょう

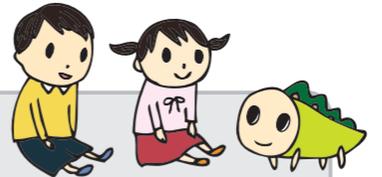
気づくのは あなたと地域の 心の目



▲オレンジリボンには、児童虐待防止のメッセージが込められています

—問い合わせは、子ども家庭支援センター（阿佐谷南1-14-8 ☎5929-1902）へ。

子ども家庭支援センターは、地域や関係機関からの児童虐待の連絡・相談に対応しています。皆さんからの連絡が子どもや保護者への支援につながります。地域ぐるみで子どもを守りましょう。



子どもへの虐待とは、保護者（親、または親にかわる養育者）によって子どもに加えられた行為で、次のように分類されます。

身体的虐待

- 殴る、蹴る
- たばこの火を押し付ける
- 戸外に長時間閉め出す など

性的虐待

- 子どもに性的行為をすること、またはさせることなど

ネグレクト

- （養育放棄または怠慢）
- 衣食住の世話をしない
 - 病気なのに受診させない
 - 家にとじこめる など

心理的虐待

- 無視、拒否的な態度
- ば声や浴びせる
- 子どもの前でDV（配偶者間暴力）を行う など

虐待を発見した。虐待かもしれない。

相談・連絡先

子ども家庭支援センター
☎5929-1902

月～土曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時～午後7時

東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001

平日（午前9時～午後5時）

東京都児童相談センター ☎3208-1121

上記以外の土・日曜日、祝日、夜間

緊急・夜間

警察 110番

杉並警察署 ☎3314-0110

高井戸警察署 ☎3332-0110

荻窪警察署 ☎3397-0110

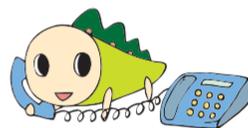
子育て中のお母さん・お父さん、子どもたちへ

子育て中のお母さん・お父さんへ

子育てが思いどおりにいかずにイライラしてしまう、子どもを可愛いと思えない…こんな気持ちで不安な方はいませんか。それは決してあなただけではありません。一人で悩まず、お電話ください。

子どもたちへ

つらい思いをしたり、心と体の不安な思いを抱えたりしていませんか。がまんしないで、ゆうラインに相談してください。



相談専用窓口（ゆうライン）
☎5929-1901

月～土曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時～午後7時
電話または面接で相談できます

子ども家庭支援センターのほか、次の機関でも相談できます

①子どもの心身の発達の遅れやその心配について
こども発達センター ☎5317-5661

②子どもの教育に関する悩みや心配事について

特別支援教育課（済美教育センター内）

● 来所教育相談（予約制） ☎3311-1921

● 電話教育相談（匿名可） ☎3317-1190

③妊娠・出産・子育て・健康について

保健センター（荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸

☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草

☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331）

④生活にお困りの方は

福祉事務所（荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺

☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221）

※いずれも月～金曜日（祝日、年末年始を除く） / ①②は午前9時～午後5時。③④は午前8時30分～午後5時。

「阿佐ヶ谷チャレンジ運動会」の参加者募集！

「杉並で何かやりたいけど、どうしたらいいかわからない」など、そんな若者を応援するカモプロジェクト。ここで活動しているメンバーが中心となって開催するイベントの参加者を募集します。地元仲間を広げるチャンスです。

■11月23日(祝)午前10時～午後3時（雨天の場合は体育館）■杉並第一小学校校庭（阿佐谷北1-5-27）■大縄跳び・リレーなどのチーム対抗戦■区内在住・在勤または杉並に縁のある方で、20～30代の方■40名程度（申込順）■無料（別途保険料130円〈希望者のみ〉）■Eメール（15面記入例参照）に保険加入希望の有無も書いて、社会教育センター ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ ☎①着替え、運動靴、体育館履き（雨天の場合）、タオル、飲み物、昼食、保険料（希望者のみ）を持参してください②当日の運営スタッフも募集しています。詳細は、お問い合わせください

今回中心となっているカモプロジェクトは、下記の5つの「部活動」です。現在、メンバーも募集中ですので、関心のある方はお問い合わせください。

【各部活動の概要と活動日・活動内容】

(A)阿佐ヶ谷部（毎月第1木曜日・夜）＝阿佐ヶ谷で、地元のつながりをつくろうと、イベント開催を企画しています。今回、中心となって企画しています。

(B)高円寺部（毎月最終日曜日・午後）＝高円寺初心者大歓迎。まち歩きをしたり、高円寺での生活情報などを交換します。

(C)水曜夜ごはん部（隔週の水曜日・夜）＝料理初心者大歓迎。「作る」と「食べに行く」を交互に、ご近所友達をつくります。

(D)クリーンアップ部（毎月第1土曜日・午前）＝高円寺駅周辺を中心に、汚れたところをみんなで楽しく清掃します。

(E)銭湯部（毎月10日）＝みんなで区内の銭湯を巡っていきます。銭湯コミュニティで心と身体のリフレッシュ！杉並浴場組合の「銭湯展」にも参加しました。

☎社会教育センター ☎3317-6621

応援しよう！

ゆるキャラグランプリ2012に「なみすけ」がエントリー！

杉並区アニメキャラクターの「なみすけ」が全国各地のご当地キャラが集まる「ゆるキャラグランプリ2012」にエントリーしています。

ぜひ、応援をお願いします！

【投票期間】11月16日(金)まで

【投票方法】※1日1票投票できます。

▷パソコン・スマートフォンからは、
①ゆるキャラグランプリ2012ホームページ ☎http://www.yurus.jp/index.phpへアクセス②投票IDを登録して投票

▷携帯電話からは、
①ゆるキャラグランプリ2012ホームページ ☎http://www.yurus.jp/mb/index.phpへアクセス②直接投票

【ゆるキャラ(R)グランプリの概要】

●主催 ゆるキャラ(R)グランプリ実行委員会
●目的 2010年から開催。地域振興のため活動しているマスコットキャラクターを対象とした人気投票で、全国のゆるキャラの知名度UPによる地域活性化を目的としています。

●スケジュール 投票期間＝11月16日(金)まで
表彰＝11月25日(日)（ゆるキャラ(R)さみっとin羽生）

●昨年の結果 1位「くまモン(熊本県)」
105位「なみすけ」※初参加

☎産業振興センター産業観光係 ☎5347-9138



▲頑張れ！「なみすけ」

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 税金

住民税(特別区住民税・都民税) 夜間電話相談

やむを得ず期限までに納付できない方や昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

時11月26日(月)午後5時15分～8時30分 納税課 ☎53071063457

年末調整・給与支払報告書などの説明会

徴収義務者の方を対象に、年末調整・法定調書・給与支払報告書の作成方法などの説明と諸用紙の配布を行う説明会を開催します(左表参照)。

諸用紙は、各会場で説明開始の30分前から配布します。対象

(年末調整・給与支払報告書などの説明会)

●杉並税務署

Table with columns: 日時, 会場, 対象地域. Rows for 11/12, 15, 16.

●荻窪税務署

Table with columns: 日時, 会場, 対象地域. Rows for 11/12, 13, 15.

地域の日時に出席できない徴収義務者の方は、都合のよい会場にお越しください。

申当日、直接会場へ 杉並税務署 ☎331311131、荻窪税務署 ☎339211111 または区課税課特別徴収係 車での来場はご遠慮ください

住まい・まち

都営住宅入居者を募集

◇募集戸数

(1) 一般募集住宅 (家族向・単身者向) 1450戸

(2) 定期使用住宅 (若年ファミリー向) 670戸

(3) 定期使用住宅 (多子世帯向) 30戸

(4) 若年ファミリー向 25戸

◇申込書・募集案内の配布期間 11月1日(木)～9日(金)(各配布場所の休業日を除く)

◇申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟5階)、福祉事務所、区民事務所・分室、

駅前事務所(平日夜間と休日は区役所の夜間・休日受付で配布します)。

また、申込書の配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社)ホームページ http://www.to-kousya.or.jp/ から取り出せます。

申 申込書を専用封筒で郵送。

11月13日までに申込先に届いたもの(必着)に限り受け付けます。JKK東京(東京都住宅供給公社)募集センター都営募集課 ☎349818894。配布期間中は、☎05701010810(いずれも土・日曜日は除く)または区住宅課住宅運営担当

住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 11月14日(水)午後1時～4時(毎月1回。次回は12月12日(水)に開催予定) 建築総合無料相談会 毎週火曜日、午後1時～4時(祝日を除く)

◇区役所1階ロビー(申当日、直接会場へ)建築課耐震改修担当 ①図面などがある場合は持参してください ②木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がいますが、区とは一切関係がありません。不審に思ったら早めに区へお問い合わせください

施設情報

杉並区役所本庁舎設備の工事について

本庁舎は11月1日～25年6月末日まで、空調設備の更新工事と外壁の補修工事を行います。工事期間中は、中杉通り側自転車駐輪場の一部を閉鎖し、青

梅街道側入り口前と北側通路に工事用の足場を設置します。区役所をご利用の皆さんには、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

区経理課庁舎管理係

ケア24高円寺が移転しました

ケア24高円寺が10月23日(火)から、高円寺南4-26-16ピクトリアプラザ高円寺4階へ移転しました(電話番号の変更はありません)。

ケア24高円寺 ☎530516151

採用情報

特別区立幼稚園職員

妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者(登録者)

◇臨時的任用教員(幼稚園) 勤務場所 特別区の区立幼稚園(大田区を除く) 資格 ①次

の①～③全てに該当する方 ①幼稚園教諭普通免許状を有する ②国公私立幼稚園の正規任用教員(特別区の区立幼稚園臨時的任用教員は含むが非常勤講師は含まず)として1年以上の経験がある ③昭和27年4月2日以降に

生まれた方 ④選考 書類・面接選考(面接は新規募集者と区立幼稚園の臨時的任用教員として最近5年間に勤務実績のない方のみ) ⑤ 12月3日(月)・4日(火)に申込書を、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当へ本人が持参。更新する方で過去5年間に応募職種の勤務実績がある方のみ郵送可(11月26日の消印有効) ⑥ 申込書の配布場所 同担当または23区の教育委員会事務局(特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局)

消費生活相談員(嘱託員)

◇消費生活に関する相談および普及啓発業務 勤務期間 12月1日～25年3月31日(5回まで更新可) 勤務日時 11月16日(土)・日曜日、祝日を除く。午前8時30分～午後5時15分 勤務場所 消費者センター 資格 消費生活専門相談員・消費生活アドバイザー・消費生活カウンセラーのいずれかの資格を有し、パソコンが使える方 募集人員 1名 報酬 月額20万1700円(24年度実績) ⑦ その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ⑧ 履歴書に志望動機(A4判、書式自由800字程度)と資格を確認できる書類の写しを添えて、11月14日(必着)までに消費者センター(〒167-0005 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪3階)へ郵送または持参 ⑨ 同センター ☎339813141

⑩ 書類選考合格者には面接を11月21日(水)に実施予定 ⑪ 応募書類は返却しません

ファミリースポーツセンター協力会員

◇保育施設・学校施設への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協力会員の自宅)など 謝礼 11時間800円(早朝・夜間1000円) ⑫ 心身ともに健康な20歳以上の方 ⑬ 電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリースポーツ

センター ☎521019458

募集します

11月の土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。

時11月17日(土)午後1時～4時 場 区政相談課(区役所東棟1階) ⑭ 内 土地・建物・相続・その他法律上のこと ⑮ 6名(申込順。1人30分) ⑯ 無料 ⑰ 11月12日(月)～16日(金)の午前8時30分～午後5

トセンター ☎53471102 1 へ(他)会員登録後、11月15日(木)の研修会に参加していただきます

その他

節電・省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。

時11月6日(火)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー ⑰ 無料 ⑱ 申当日、直接会場へ ⑲ 環境地域エネルギー対策担当

11月の土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。

時11月17日(土)午後1時～4時 場 区政相談課(区役所東棟1階) ⑳ 内 土地・建物・相続・その他法律上のこと ㉑ 6名(申込順。1人30分) ㉒ 無料 ㉓ 11月12日(月)～16日(金)の午前8時30分～午後5

時11月9日(金)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー(行政相談課) ㉔ 内 区政相談課(東棟1階) ㉕ 無料 ㉖ 申当日、直接会場へ ㉗ 東京都行政書士会杉並支部 ☎012015671537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎31415411 または区政相談課(関係資料がある場合は持参してください)

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

① 相続、金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が

② 年金・社会保険の相談を社会保険労務士が ③ 国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

11月15日(木)～12月14日(金)は、みどりの講座 落ち葉感謝月間です めざせ! 落ち葉・ドングリ博士 ～身近な公園植物の不思議観察～

区民農園に関するご意見をお寄せください

区は、区民の皆さんが野菜や花などの栽培を通して、自然に触れ合うとともに、農業に対する理解を深めることを目的として、区民農園を開設しています。

平成9年以来、利用料・利用期間について据え置いて運営してきましたが、運営費の問題などから、利用料・利用期間について、現在、次のような検討を行っています。皆さんのご意見をお寄せください。

——問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

検討内容

●利用料については、平成9年から利用者の方から利用料を徴収することで運営費の一部を賄ってきたところですが、平成9年と平成24年の運営費総額で比較すると約2.8倍の増(24年度は区画整備費を含む)となっています。そこで、適正な受益者負担という考えに基づき、平成24年の運営費総額から2年ごとの更新時にかかる区画整備費を除いた経費を利用者に負担していただくこととし、1区画当たり年間7000円とすること。

●利用期間については、区民農園に対するニーズは増加しているところですが、小面積の農地を活用して野菜や花を育てる充実感をより高めていただくために、現在の2年間から3年間にすること。

(区民農園数と運営費の推移)

年度(平成)	農園数	区画数	運営費	1区画あたりの維持経費
9年度	13園	2711区画	832万1972円	3069円



24年度	13園	1777区画	1318万5000円※	7419円
------	-----	--------	-------------	-------

※24年度は、区画整備費(990万8000円)を除いた金額です(24年度の利用料の総額は533万1000円(3000円×1777名))。

(杉並区および他区・市の状況(24年10月1日現在))

区名	期間	利用料金	月額	広さ	区画数	倍率
杉並区	1年11ヵ月	1年 3000円	250円	10㎡	1777	2.50
板橋区	11ヵ月	1年 5000円	500円	15㎡	2541	1.46
練馬区	1年11ヵ月	1月 400円	400円	15㎡	2010	1.76
世田谷区	1年11ヵ月	全期間 1万8400円	800円	15㎡	1085	9.80
武蔵野市	1年10ヵ月	1年 6600円	550円	12㎡	727	2.67
三鷹市	1年10ヵ月	1年 1万8000円	1500円	25㎡	218	1.48
江東区	10ヵ月	1年 1万円	1000円	10㎡	1000	4.10
江戸川区	1年10ヵ月	2年 6000円	270円	15㎡	1945	4.20

●ご意見をお寄せください●

【受付期間】11月1日(木)～15日(木)

①ファクス、Eメールまたはふれあい通信(区長へのはがき(区役所、区民事務所、地域センターなどに設置))に書いて、産業振興センター都市農業係 ☎

3392-7052 ☒SANGYO-K@city.suginami.lg.jpへ

②ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者の方は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)、件名は「区民農園について」と記入してください。

※電話での受け付けは行っていません。

SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●ソフトテニス シニア・ミックス大会

☎12月1日(出)午前9時～午後5時(予備日=12月8日(出)。区後援) ☒松ノ木運動場庭球場(松ノ木1-3-22) ☒区内在住・在勤または区ソフトテニス連盟加盟クラブ員で大会当日満45歳以上の男女ペア ☒1ペア3000円(当日) ☒申込ハガキ(15面記入例参照)で、11月21日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12)へ ☒田中 ☎3397-6239(午後7時～9時)

●フレンドシップソフトバレーボール大会

☎12月9日(出)午前9時～午後7時(区共催) ☒上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☒区内在住・在勤で中学生以上の方 ☒36チーム(抽選) ☒1チーム3000円 ☒申込申込書(区体育施設で配布)と参加費を、11月26日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・亀山米子(〒167-0042西荻北5-7-11-410)へ ☒現金書留で郵送 ☒亀山 ☎5938-8331(午前8時～10時)

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇気軽にフィットネスⅡ(自由参加型)～オリエンタルビューティーストレッチ

忙しい方の心と身体をリフレッシュ。美しい身体を作るプログラムです。

☎11月11日～12月16日の毎週日曜日、午後1時～2時30分(計6回) ☒小林啓子 ☒区内在住・在勤・在学の方 ☒各日20名(申込順) ☒各日500円 ☒申込実施日の6日前の月曜日から電話で、同体育館へ ☒定員に空きがある場合は当日参加もできます

◇Sunday!親子体操Ⅲ

☎12月2日～25年2月24日の毎週日曜日 ①しら組=午前10時～11時 ②ほし組=午前11時～正午/いずれも12月30日を除く。計12回 ☒区内在住で①3～5歳未満の幼児とその保護者 ②1歳半～3歳未満の幼児とその保護者(いずれも教室初日の年齢) ☒各16組(抽選) ☒各9000円(子育て応援券利用可) ☒申込往復ハガキ(15面記入例参照)に、①②の希望と保護者氏名(フリガナ)、お子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月12日(必着)までに同体育館へ

◇親子リズム体操Ⅲ

☎12月3日～25年3月18日の毎週月曜日 ①きりん組=午前10時～11時 ②りす組=午前11時～正午/いずれも12月24日・31日、25年1月14日、2月11日を除く。計12回 ☒斉藤なみ ☒区内在住で①2歳9ヵ月～5歳未満の幼児とその保護者 ②1歳半～2歳9ヵ月未満の幼児とその保護者(いずれも教室初日の年齢) ☒各18組(抽選) ☒各9000円(子育て応援券利用可) ☒申込往復ハガキ(15面記入例参照)に、①②の希望と保護者氏名(フリガナ)、お子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月13日(必着)までに同体育館へ

◇京劇俳優が教えるやさしい太極拳Ⅲ

☎12月5日～25年3月27日の毎週水曜日 ①午前10時～11時 ②11時～正午/いずれも第3水曜日、1月2日(休)を除く。計12回 ☒区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者 ☒各20名(抽選) ☒各6000円 ☒申込往復ハガキ(15面記入例参照)に①②の希望も書いて、11月14日(必着)までに同体育館へ ☒2歳～就学前の託児あり(事前申込み可。1回500円)

◇ZUMBAⅢ(ラテンフィットネス)

☎12月5日～25年3月27日の毎週水曜日 ①午後7時～8時 ②8時～9時/いずれも第3水曜日、1月2日(休)を除く。計12回 ☒鈴木夢子 ☒区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ☒各20名(抽選) ☒各6000円 ☒申込往

復ハガキ(15面記入例参照)に①②の希望も書いて、11月15日(必着)までに同体育館へ ☒2歳～就学前の託児あり(事前申込み可。1回500円)

——(いずれも)——

☒荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●杉並少年・少女ラグビー教室

☎11月11日(出)午後1時～3時(区後援) ☒井草森公園運動場(井草4-12-1) ☒区内在住・在学の幼児～中学生 ☒100名(先着順) ☒無料 ☒申込当日、直接会場へ ☒杉並少年ラグビースクール・上西 ☎090-8685-0160(午前10時～午後10時) ☒ssrs@suginami-rs.com ☒運動ができる服装で参加してください

●弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証(一定の技量を認定)が必要です。安全に利用するために、段位などをお持ちでない方は講習会に参加し、認定を受けてください。認定を受けた方には技量に応じた利用者証を発行します。

☎アーチェリー=11月17日(出)▷弓道=11月24日(出)/いずれも午前9時～午後1時 ☒上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1) ☒弓道またはアーチェリー経験がある16歳以上の方 ☒各36名(申込順) ☒無料 ☒申込・☒電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707へ ☒弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着を持参してください

その他

●秋の健康づくりフェスタ 施設開放デー 地域の方々に健康の大切さや運動の楽しさを伝え、よりよい生活を助けします。

☎☒11月21日(休)①午前10時30分～正午、午後1時～2時30分=スペシャルプログラム(ズンパとヨガで楽しくスリムボディ-

レスリング世界選手権大会の

チャンピオンに輝きました!



「広報すぎなみ」7月

1日号で紹介した区内在住の加賀田葵夏さん(高南中学3年生)が、全日本中学生レスリング選手権3連覇後、8月24日にアゼルバイジャン・バクーで行われたレスリング・カデット(15～17歳クラス)世界選手権大会に出場し、見事優勝を果たしました。

おめでとうございます。

☒高南中学校 ☎3313-1361

を目指しましょう) ②午前11時～正午、午後2時～3時=マシンルームプログラム(やさしいダイエット運動) ③午後2時45分～3時30分=スタジオプログラム(1)やさしいエアロピクス教室(2)ゆがみ解消教室(ストレッチ等)、午後3時45分～4時30分=(3)リフレッシュヨガ教室(4)骨盤ダイエット教室 ④午前11時～11時50分=プールプログラム(水中運動(歩き方講習会)。プール開放は午後3時まで。一部コース制限あり) ⑤午前10時～午後6時=身体年齢測定(身体年齢、内臓脂肪など) ☒ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) ☒区内在住で16歳以上の方 ☒①60名 ②10名 ③25名/いずれも申込順 ☒無料 ☒申込①～③は電話で、ヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後6時)へ ④⑤は当日、直接会場へ ☒ヴィムスポーツアベニュー ☒詳細は、ヴィムスポーツアベニューホームページ ☒ http://vimsports.net をご覧ください ⑥先着100名にドライスポーツTシャツを差し上げます ⑦杉並区スポーツ振興財団との共催です

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

★いずみまつり 11月10日(土)午前10時～午後3時 場所 就労継続支援B型事業施設杉並いずみ第一(和泉4丁目) 内容 手染め・手織り品の展示即売、焼きそば・豚汁などの模擬店やバザーほか 申込 当日、直接会場へ 団 NPO法人杉並いずみ ☎5377-2121

★秋の福祉バザー 11月11日(日)午前10時～午後3時 場所 杉並あしたの会福祉作業所・善福寺分室(善福寺3丁目) 申込 当日、直接会場へ 団 杉並あしたの会 菊池 ☎3399-8339

★魔法陣作品展 11月23日(祝)午後1時～5時、24日(土)午前11時～午後4時 場所 魔法陣(阿佐谷南3丁目) 内容 機織り製品などの展示・即売、パン・クッキー・梅干の即売、イトイン喫茶ほか 申込 当日、直接会場へ 団 魔法陣 ☎3393-5522

★親子で人形劇を楽しもう!『チップとチョコ』 11月11日(日)午後2時～2時40分 場所 上荻児童館 内容 出演 人形劇団ひばたあむ 区内在住で幼児～小学校低学年のお子さんとその保護者定員90名(申込順) 費 1500円(3歳～高校生は1000円。全席自由。子育て応援券利用可) 申込 Eメール(15面記入例参照)に子育て応援券利用の有無も書いて、子ども文化NPO・M・A・T ☎m3a7t@shore.ocn.ne.jp 団 同団体 ☎3397-5152

★MOA美術館杉並児童作品展 11月10日(土)午後1時30分～6時、11日(日)午前9時～午後3時 場所 荻窪地域区民センター 内容 杉並区内の小学生の絵画の展示 申込 当日、直接会場へ 団 同作品展実行委員会・佐々木 ☎090-7248-9611 内容 作品の展示・撤収の手伝いをしてくれるボランティアを募集しています。展示=10日午前9時～午後1時▷撤収=11日午後3時～4時。協力して下さる方は当日、直接会場へ

★城西病院ホスピタリティコンサート～艶やかな音色 11月16日(金)午後7時 場所 城西病院(上荻2丁目) 内容 出演 山中光(バイオリン(右写真))、松岡直子(ピアノ(右写真))▷曲目=ベーターベン「バイオリンソナタ第8番」ほか 定員70名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 団 同病院・平木 ☎3390-4166



★カルテットNコンサート 11月18日(日)午後2時～4時 場所 東京オペラシティリサイタルホール(新宿区) 内容 出演 =七澤清貴(バイオリン)ほか▷曲目=チャイコフスキー「弦楽四重奏曲第1番(アンダンテ・カンタービレ)」ほか 定員160名(申込順) 費 3000円、60歳以上の方・学生2000円 申込 電話またはファクス(15面記入例参照)で、ななさわ音楽工房 ☎3303-1210へ▷区民5組10名を無料招待(抽選) 申込 電話で、11月10日までに同工房へ——(いずれも)—— 団 ななさわ音楽工房 ☎3303-1210

★図書館めぐり～大学図書館をのぞいてみよう 11月17日(土)午前10時～午後0時30分(終了時間は予定) 内容 行程=永福図書館(午前9時45分集合)→高千穂大学(図書館・武道館)→大宮八幡宮→鞍掛けの松→大園寺→貴船神社→熊野神社→龍光寺→明治大学和泉図書館(現地解散) 団 すぎなみムーサ 区内在住の方定員20名(申込順) 費 500円 申込 ファクス(15面記入例参照)で、11月9日までにすぎなみムーサ ☎5382-4566 団 同団体・野田 ☎090-2912-6486

★杉並区ワールドカフェ・サロン～もし、杉並区の100人と“ともし”だったら 11月24日(土)午後2時～5時 場所 あんさんぶ 内容 荻窪 世代、立場、国籍を超えて、参加者全員で杉並区に関するテーマで話し合い、交流を深める 団 区内在住・在勤・在学の方定員50名(申込順) 費 300円(茶菓子代・保険料) 申込 Eメール(15面記入例参照)に性別も書いて、杉並区交流協会 ☎info@suginami-kouryu.org 団 同協会 ☎5378-8833

★打楽器ってこんなに楽しい!新感覚のコンサート 12月9日(日)午後2時～3時 場所 浜田山会館 内容 参加コーナー、打楽器アンサンブルの演奏、ポディーパーカッション、タップダンスほか 団 区内在住で3歳以上の方定員190名(申込順) 費 2700円。前売り2500円(子育て応援券利用可) 申込 ファクス(15面記入例参照)で、杉並親子劇場・渡辺 ☎3331-4381 団 渡辺 ☎3331-4381▷区民の親子20組40名を無料招待(抽選) 申込 往復ハガキ(15面記入例参照)で、11月15日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ 団 同センター ☎3317-6621

★話題の街コン「杉コン」を開催します クリスマス目前!高円寺で今話題の「街コン」を開催します。参加店は、どこも地元おすすめのお店ばかりです。 12月1日(土)午後2時～5時30分 集合場所 = JR高円寺駅南口▷開催場所 = 高円寺の参加店 20歳以上の方定員男女それぞれ250名(申込順) 費 男性5300円、女性3700円 申込 杉コン実行委員会ホームページ ☎http://www.sugicon.comから申し込み 団 同実行委員会 ☎3313-5589

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 11月11日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) 場所 都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) 内容 木工、ロープワーク、たき火など 団 高校生以下の方 費 無料 申込 当日、直接会場へ 団 杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672(午後7～9時) 他 着替え・飲み物・お弁当など自由に持参してください

講演・講座

★「与謝野晶子カレッジ」～文学散歩 11月3日(祝)午前8時50分集合 集合場所 = 東京メトロ日比谷線南千住駅南口 内容 千住界隈を歩いて松尾芭蕉や森鴎外の足跡をたどる 団 吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂 団 3時間程度歩ける方定員30名(申込順) 費 500円(資料代) 申込 電話で、小泉 ☎3333-6778へ

★建築家協会杉並地域会土曜学校2012「杉並の祭りをつくる」～祭りを支える商店街の心意気 11月10日(土)午後6時30分～8時30分 場所 セッション杉並 内容 区内のお祭り「七夕まつり」「ジャズストリート」「阿波おどり」の活動を支えている商店会の方々からのお話 団 NPO法人東京阿波おどり振興協会事務局・富沢武幸、阿佐谷商店街振興組合相談役・小川勝久 区内在住・在勤・在学の方定員60名(申込順) 費 500円 申込 電話またはファクス(15面記入例参照)で、日本建築家協会杉並地域会・坂野 ☎3220-5100 FAX3220-5593へ

★河北健康教室 河北じんぞう病教室 11月14日(水)午後2時30分～4時 場所 方南区民集会所 内容 「じんぞう病」について、食事療法 団 腎臓科副科長医師・山崎昌洋、栄養科管理栄養士・内田修司 定員35名(申込順) 費 無料 申込 電話で、河北総合病院広報室 ☎3339-5724(平日午前9時～午後5時)へ

★笑って元気に生きよう会講習会～「笑いヨガ」体験 11月16日(金)午前10時～11時30分 場所 阿佐谷地域区民センター 内容 朝比奈通智代 区内在住で65歳以上の方定員20名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 団 杉並区地域ささえ愛グループ「笑って元気に生きよう会」代表・吉野 ☎3337-5675

★家庭教育講座「子どもが選ぶ本、親が読ませたい本」 11月17日(土)午後2時～4時 場所 セッション杉並 内容 小学4年生～中学3年生の子どもたちに人気の本を過去5年間の調査結果を基に分析。より良質の本への関心を広げる取り組みを紹介 団 東京学芸大学非常勤講師・池田茂枝 団 地域の保護者など 定員60名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 団 門田 ☎3313-8507

★「ゆる育児」キャンペーン～産後すぐに必要な小児科の知識から「産後クライシス」まで 11月17日(土)午後1時～3時 場所 荻窪タウンセブン会議室(上荻1丁目) 内容 小児科医・佐山圭子 区内在住の方定員50名(申込順) 費 500円 申込 電話で、NPO法人きずなメールプロジェクト ☎6317-5575へ 他 託児あり(事前申込制。無料)

★郷土史講座～今振り返る田中角栄の魅力 11月17日(土)午後1時30分～4時 場所 阿佐谷地域区民センター 内容 増山栄太郎 定員80名(先着順) 費 500円 申込 当日、直接会場へ 団 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★清川病院 肝臓病市民公開講座「みんなで学ぼう 肝炎、肝硬変、肝がん診療の実際～治療する?しない?どんな治療?」 11月18日(日)午後1時～3時 場所 阿佐谷地域区民センター 内容 聖マリアンナ医科大学教授・鈴木通博 定員60名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 団 清川病院総務課 ☎3312-0151

★城西病院区民健康講演会 演題「在宅医療ってなに?～住み慣れたわが家での療養を考える」 11月21日(水)午後2時30分～4時30分 場所 杉並公会堂 内容 城西病院院長・笠原督ほか 定員190名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 団 城西病院・平木 ☎3390-4166

★エンディングセミナー「相続税の基本と事前対策」 11月21日(水)午後2時～3時30分 場所 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 内容 相続税の基本、遺産の分割方法と相続対策について 団 税理士・永田弘之 区内在住・在勤の方定員30名(申込順) 費 500円 申込 電話またはファクス(15面記入例参照)で、11月19日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864へ

★発声ゼミナール～ボイス・トレーニングの実践 11月23日(金)午後1時30分～3時30分 場所 音楽専用空間クレモニア(荻窪5丁目) 内容 発声のフォーム、発音のフォーム、母音のトレーニング 団 高橋康人 定員40名(申込順) 費 3000円 申込 電話またはファクス(15面記入例参照)で、アンサンプル・ハイブリッジ 岡橋 ☎3334-1875へ

★アニメーション・いきいきワークショップ 11月24日(土)午後2時～4時 場所 女子美術大学杉並キャンパス(和田1丁目) 内容 講演、アニメーション制作を体験 団 アニメーション作家・プロデューサー 木下小夜子 区内在住・在勤・在学の方定員50名(申込順) 費 1000円、学生は無料 申込 電話で、11月16日までに女子美術大学同窓会事務局 ☎3381-1500へ

★家づくり講座「心地よい住まいのつくり方」となんでも相談会 11月25日(日)午後1時30分～4時30分 場所 阿佐谷地域区民センター 内容 1級建築士・落合雄二ほか 定員30名(申込順) 費 500円 申込 電話で、NPO法人家づくりの会 ☎5360-8061(月～土曜日、午後1時～5時)へ



★「帳簿の書き方」講習会(マンツーマンでの指導) 11月26日(月)～30日(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時は除く) 場所 荻窪青色申告会(天沼3丁目) 内容 一般的な帳簿の書き方 団 不動産所得または事業所得のある個人事業主 定員各日8名(申込順) 費 無料 申込 電話で、各開催日の前日まで 団 荻窪青色申告会 ☎3393-1951へ

★超初心者向け ①パソコン②デジカメ入門講習 12月4日(火)～7日(金)午後1時30分～4時30分(計4回) 場所 高齢者活動支援センター 内容 ①超初心者向けパソコン入門(基本操作、簡単な文章の作成など)②デジタルカメラ入門(基本操作、パソコンへの取り込みなど) 団 I.Tスクエア杉並 区内在住で55歳以上の方定員各10名(抽選) 費 各7000円(テキスト代含む) 申込 往復ハガキ(15面記入例参照)に①②の希望も書いて、11月22日(必着)までにI.Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 団 同団体 ☎090-4722-2574 他 講習会場で同じ時間帯にパソコン相談を実施します(予約不要)



その他

★税を考える週間(11月11日(日)～17日(土))の催し

◇講演会 11月9日(金)午後2時～4時30分 場所 産業商工会館 内容 第1部=税の役割と税務署の仕事(杉並税務署長・金森勝)▷第2部=0円で8割をリピーターにする集客術(リピーター創出コンサルタント・一圓克彦) 定員160名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 団 杉並税務署総務課 ☎3313-1131

◇税理士による無料相談会 11月12日(月)～14日(水)午前10時～正午、午後1時～4時(相談時間40分) 場所 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 内容 税金の相談(事業・相続・贈与など)・帳簿の記入方法などの相談 申込 電話で、東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028へ(申込順)

◇税金なんでも相談会 11月17日(土)18日(日)午前9時～正午、午後1時～4時 場所 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費 無料 申込 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411へ(平日午前9時30分～午後5時30分(正午～午後1時を除く)) 他 ①相談時間は1人45分程度②詳細は、同支部ホームページをご覧ください

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月26日(月)午後1時～4時 場所 高円寺北庚申通り商店街「庚申文化会館」2階 申込 当日、直接会場へ 団 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★杉並区シルバー人材センター◇リサイクル自転車の販売 11月19日(月)～21日(水)午前11時～午後4時 場所 リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 内容 販売価格=6500円～ 申込 直接、同作業所へ(先着順) 団 同作業所 ☎3327-2287



◇公開体力測定 11月8日(水)午後1時～3時 場所 荻窪体育館 内容 問診・血圧・身長・体重・足指力・握力・バランス・歩行速度など 団 区内在住で60歳以上の方定員50名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 団 同センター ☎3317-2217

★自衛官への道～自衛官募集 内容 ①高等工科学校生徒(推薦)②高等工科学校生徒(一般)▷受付期間=①11月1日(木)～12月7日(金)②11月1日(木)～25年1月7日(月)▷資格=25年4月1現在、15歳以上17歳未満で中学校卒業の方(見込み含む)①は中学校長の推薦などが必要 団 防衛省自衛隊高円寺募集案内所 ☎3318-0818 他 詳細は、お問い合わせください

★「海の森」の苗木を育てるボランティア募集

「海の森」は、東京湾の埋め立て地を美しい森に生まれ変わらせる、東京都の事業です。すぎなみ環境ネットワークは「海の森」苗木づくりボランティアとして東京都に登録し、実生から苗木を育てています。2年間一緒に苗木を育て、「海の森」に植樹に行きませんか。 団 5鉢以上の苗木を2年間育てられる方 費 無料 申込 電話で、すぎなみ環境ネットワーク ☎5347-2255へ(なくなり次第終了) 他 苗木の引き渡し方法や育て方は、受け付け後改めて同団体から連絡します

■ **スペシャリストに学ぶ！今ドキ大人のヘルシー習慣**

40代からの健康管理法について、免疫系の仕組みから学びます。プチ贅沢な講座で、ワンランク上のヘルシーライフを手に入れませんか？

時・内・師①11月29日(木)＝講義と試食「カラダを守る免疫の仕組み」、「体を丈夫にする野菜の薦め～野菜パワーを知ろう」、「身近な病気のセルフケア」(野菜スイーツとハーブティーの試食付き)▷日扇会第一病院診療部長・入谷栄一②12月4日(火)＝運動実習「ヨガでリラックス&ストレス解消」、カラダケア(肩こり・腰痛予防)のコツ、リンパの流れを良くする▷花莉屋ヨガインストラクター・Kaori③12月6日(木)＝講義・調理実演・試食「そのヒミツはここにあり！」～腸内環境を整え、免疫力UP～バランスの良い食事とは？▷赤堀料理学園校長・赤堀博美/いずれも午前10時～正午。計3回(場)永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)区内在住・在勤で64歳までの方定25名(申込順。3日間参加できる方優先)費無料(申込)・問電話で、和泉保健センター☎3313-9331へ他②のみバスタオルを持参してください

■ **40、50代女性のための健康美人講座**

40、50代の女性は子育てがひと段落し、社会での役割にも変化がでてくる時期です。健康でより美しく生きるための第一歩を踏み出しましょう！

時・内・師①11月27日(火)午前10時～正午＝更年期障害、女性特有の病気の治療・予防方法▷下平レディースクリニック院長・中島由美子②11月29日(木)午前10時～正午＝からだを強くしなやかにするための運動、リンパマッサージ▷健康運動指導士・松藤幸子③12月3日(月)午前10時～午後1時＝若さを保ち綺麗になれる食生活とは(試食)▷栄養士/計3回(場)杉並保健所(荻窪5-20-1)①地下講堂②4階運動室③3階調理実習室区内在住で40代、50代の女性定20名(申込順)費③300円程度(食材料費)(申込)・問電話で、荻窪保健センター☎3391-0015へ

■ **ぽっこりお腹とさよならしたいあなたへ～楽しくダイエット**

時・内・師①11月29日(木)午前10時～正午＝まずはチェックあなたの体(血管年齢、体組成測定)と医師の話「メタボになるとこんなことが怖い」▷窪田クリニック院長・窪田茂比古②12月5日(水)午前10時～正午＝脂肪燃焼エクササイズでダイエット(ウォーキングを中心としたエクササイズ)▷東京アスレティッククラブ・藤田温史③12月13日(木)午前10時～午後1時＝「知って得する!!時間栄養学の話」とバイキング形式での食事▷女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子/計3回(場)①高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)②セッション杉並(梅里1-22-32)区内在住で64歳以下の方定20名(申込順。2回以上参加できる方)費③500円(食事代)(申込)・問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116へ

■ **大人のためのパネルシアター**

杉並区母親クラブ連絡会が主催する子育て支援講座です。講師が演じるパネルシアターを見て、参加者が実際に作り、作品を演じます。

時11月26日(月)、12月3日(月)/いずれも午前10時15分～正午。全2回要出席(場)阿佐谷児童館(阿佐谷北1-6-14)師パネルシアター劇団「ちちんぷい」・藤田佳子区内子育て中の保護者、子育て支援者(これから活動を始めたい方も含む)定30名(申込順)費無料(申込)・問電話で、11月13日までに児童青少年課児童館運営係☎3393-4760へ

■ **区民科学講座「日常生活と化学①②」**

私たちが普段使っている日用品の中にも、たくさんの「科学」が潜んでいます。実験などを交えながら、身近な「科学」について考えていく講座です。

時・内・師①12月1日(出)＝香りと香料について(高砂香料工業研究開発本部開発推進部部长・菅沼利一)②12月8日(出)＝しょうゆのおいしさはどうやってつくられるの?(キッコーマン研究開発本部基盤研究第2部部长・小幡明雄)/いずれも午後2時30分～4時30分(場)科学館(清水3-3-13)区内在住・在勤・在学で小学校高学年以上の方定各40名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ問科学館☎3396-4391(他)①講師と参加者の双方向なコミュニケーションを重視したサイエンスカフェ形式で行います②エレベーター・エスカレーターはありません③車で来館はご遠慮ください

■ **ユネスコのつどい 教育フォーラム「世界遺産引き継ごう、人類の宝物～近年の事例、イタリア、日本を交えながら」**

今年の世界遺産が始まって、40周年の年です。何が登録され、誰が決めるかなど、国際会議の様子や、日本・イタリアの事例などお話しします。



▲世界遺産「コロッセオ」

時12月1日(出)午後1時30分～3時30分(場)セッション杉並(梅里1-22-32)師文化庁文化財記念物課世界文化遺産室文化調査官・西和彦区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定70名(抽選)費無料(申込)往復ハガキ、ファクスまたはEメール(15面記入例参照)で、11月26日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)FAX3317-6620☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ問ユネスコ協会・山田☎080-5090-7340

■ **関係者のための高次脳機能障害講座**

関係者を対象に高次脳機能障害・失語症のコミュニケーションについて学び、経験します。

時12月8日(出)午後1時30分～4時30分(場)杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1)内①高次脳機能障害・失語症について②グループによるロールプレイ③意見交換師帝京平成大学准教授・言語聴覚士 廣實真弓区内ヘルパー・ケアマネージャー・施設職員等の関係者定25名(抽選)費無料(申込)電話またはファクス(15面記入例参照)で、12月3日までに障害者生活支援課地域生活支援係「オブリガード」☎3391-1976 FAX3391-1977へ問同係

■ **家族介護教室**

◇ **自宅でできる介護予防体操～らくらくストレッチ**

時11月8日(水)午後2時～4時(場)西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)師からだメンテナンスサロン作業療法士・迫文徳区内在住の方定30名(申込順)費無料(申込)・問電話で、ケア24西荻☎3333-4668へ

◇ **お医者さんからきく認知症の話**

時11月14日(水)午後2時～3時30分(場)老人保健施設グレイス(和田1-40-15)師老人保健施設グレイス施設長・大倉透区内在住・在勤の方定15名(申込順)費無料(申込)・問電話で、ケア24和田☎3380-0024へ

◇ **風邪より怖いインフルエンザ**

時11月15日(木)午後2時～4時(場)あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)師健友会桃井診療所院長・野田義人区内在住・在勤の方定30名(申込順)費無料(申込)・問電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724へ

◇ **認知症サポーター養成講座**

時11月17日(出)午後2時～4時(場)浜田山会館(浜田山1-36-3)師キャラバン・メイト区内在住・在勤の方定20名(申込順)費無料(申込)・問電話で、ケア24浜田山☎5357-4944へ他受講した方には、修了時に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

◇ **みんなが元気にいきいきと～はじめましょう！高齢期の健康づくり**

時・内・師①11月20日(火)＝「ヨガ・ダンスセラピー～あの頃よりも輝く笑顔のために」▷りはびり空間プレミア・ケア代田橋店 鈴木幸造②12月4日(火)＝「元気を保つ食生活～お口と歯のお手入れもしっかりと」▷歯科衛生士、管理栄養士/いずれも午後2時～4時(場)方南会館(和泉4-42-5)区内在住の方定各回40名(申込順)費無料(申込)・問電話で、

ケア24方南☎5929-2751へ

◇ **役立つ自助具のご紹介**

時11月17日(出)午後2時～3時30分(場)和田ふれあいの家(和田3-52-4)師ランダル福祉用具専門相談員・鈴木忠彦区内在住の方定10名(申込順)費無料(申込)・問電話で、和田ふれあいの家☎3312-9556へ

◇ **特別養護老人ホームってどんなところ？～施設見学も行います**

時11月21日(水)午後2時～3時30分(場)特別養護老人ホーム「マイルドハート高円寺」(高円寺北1-28-1)師マイルドハート高円寺・荻田員世区内在住の方定20名(申込順)費無料(申込)・問電話で、ケア24高円寺☎5305-6151へ

◇ **グループホームと有料老人ホームってどんなところ？～地域にある福祉施設を知る**

時11月28日(水)午後2時～3時30分(場)ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)師グループホーム豊生・野瀬磨美、有料老人ホーム・メッセージアミーユレジデンス高円寺 伊藤めぐみ区内在住の方定30名(申込順)費無料(申込)・問電話で、ケア24高円寺☎5305-6151へ

◇ **おひとりさまでも怖くない～住み慣れた地域で生きていくための準備「最終章」同じ釜の飯を食べて仲間作り～一緒に杉井を食べよう**

時11月30日(金)午前11時30分～午後1時(場)堀ノ内松ノ木会議室(松ノ木3-3-4)区内在住の方定20名(申込順)費500円(申込)・問電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530へ

リサイクルひろば高井戸

◇ **おもちゃのクリニック**

時11月18日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで)内故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)費無料(部品代は実費)

◇ **和布で作る簡単なショルダーバッグ**

時11月30日(金)午後1時30分～3時30分(場)400円他長寿応援対象事業

—— (いずれも) ——

区内在住・在勤・在学の方定10名(申込順)問電話で、同ひろば(場)問リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4)☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館)

すぎなみ環境情報館

◇ **自然と遊ぼう！ネイチャーゲーム@井草森**

楽しみながら深まりゆく秋を感じてみませんか。

時11月25日(日)午後1時15分～3時30分(雨天中止)場集会所＝井草森公園管理事務所前(井草4-12-1)師すぎなみネイチャーゲームの会区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)定30名(申込順)費100円(保険料)他ハンダナ、敷き物、飲み物を持参してください

◇ **基本は重曹！人と住まいにやさしいクリーニング**

重曹の作用と使い方を汚れ落としの実習をしながら学びます。

時11月27日(火)午前10時～正午(場)あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順)費無料(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) ——

(申込)・問電話で、すぎなみ環境情報館☎3398-3191へ

〈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、区内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
荻窪館(南荻窪2-25-17☎・FAX3335-1716)	水彩等ではがき絵を描いて皆で楽しむ	11月15日から毎月第1・3木曜日、午後1時30分～3時費500円(別途道具セット代500円)
下井草館(下井草3-13-9☎・FAX3396-8882)	初めてでも大丈夫！ゆるヨーガ師マリーニー田嶋	11月14日から毎月第2・4水曜日、午前10時～11時30分費1回800円(別途マット貸し出し100円)
高円寺南館(高円寺南4-44-11☎・FAX5378-8179)	WindowsMediaPlayerを利用する～音楽CDを作る	11月22日(木)、12月13日(木)午後1時30分～3時30分(計2回)費1回1000円
四宮館(上井草2-28-3☎・FAX3396-7692)	パソコンで年賀状(宛名&文面)を作ろう！	11月17日(出)・24日(出)午前9時30分～11時30分(計2回)費3600円(テキスト代含む)
上高井戸館(高井戸東2-6-17☎・FAX3306-0441)	ちょっと早めの「望年会」	11月30日(金)午後1時30分～3時30分費900円(軽食付き)定30名(申込順)
和田館(和田1-41-10☎・FAX3384-3751)	冬のメイクアップ講座	11月29日(木)午後1時～3時費500円(お土産付き)

※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です。

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
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

1人1枚

※往復ハガキ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

■ 聞いて楽しむお話の世界
昔話の語りと絵本の読み聞かせによるお話会です。子供から大人まで楽しめます。

時・内 11月11日(日)①午後2時30分～3時＝子供向けの絵本・手あそび②午後3時10分～4時＝大人向けの語り(ストーリーテリング) 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 対①幼児～小学校低学年②小学校中学年以上の方 定各回50名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 問 中央図書館事業係 ☎3391-5754 他 杉並おはなしの会「三つのりんご」と中央図書館との共催事業です

■ 来て見て発見! はじめよう古民家めぐり
古民家を保存公開している東京9区の共催で、各区の古民家のパネル展示と合同解説会を行います。子供から大人まで楽しく学べる催しです。

時・内 ①パネル展示＝11月13日(火)～25日(日)午前9時～午後6時(13日は正午から。25日は午後3時まで) ②合同解説会＝11月17日(土)・18日(日)午前10時～午後4時(古民家講座、映像上映、クイズラリーなど) 場 練馬区立石神井公園ふるさと文化館(練馬区石神井町5-12-16) 費無料(申込)当日、直接会場へ 問 郷土博物館 ☎3317-0841 他 東京文化財ウィーク2012参加事業

■ 施設公開 なのはな生活園
主に身体に障害がある方の通所施設です。地域との交流を深めるため、施設公開を行います。通所者の皆さんが作った草木染等の作品展示も行います。

時 11月14日(水)～16日(金)、午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分 場 なのはな生活園(宮前2-22-4) 費無料(申込)当日、直接会場へ 問 なのはな生活園 ☎3335-0415

■ すぎのき生活園「杉実祭」
園の活動や取り組みを地域の皆さんに紹介し、交流を深めていきます。

時 11月17日(土)午前10時30分～午後2時30分 場 すぎのき生活園(井草3-18-14) 内 作品の展示・即売、バザー(時間は未定)、焼き芋販売、アトラクション、ゲーム、模擬店など(申込)当日、直接会場へ 問 すぎのき生活園 ☎3399-8953

■ 京ことばによる源氏物語朗読会「帚木～空蟬の巻」
現代女房語りとして活躍中の声優山下智子氏が、失われゆく美しい京ことばで、平安の絢爛豪華な世界と、その陰に潜む悲哀の心を伝えます。

時 11月18日(日)午後2時～4時 場 方南図書館 声優・女房語り 山下智子 対 中学生以上の方 定30名(申込順) 費無料(申込)・問電話または直接、方南図書館(方南1-51-2) ☎5355-7100)へ

■ 上映会「フード・インク(FOOD, INC.)」
ごはんがあふない、を伝えるアメリカのドキュメンタリー映画。みんなが食べている“安くて、おいしい”食べ物には危ない秘密があった! モノとして大量生産される牛・豚・鶏。巨大企業化された農業…。映画で“食の社会見学”へ、出掛けてみませんか?(区共催)

時 11月30日(金)①午前10時30分～正午②午後7時～8時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回65名(申込順) 費各回300円(申込)・問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 杉並区消費者グループ連絡会主催事業です

講演・講座

■ 「はるはなメソッド」歌と表情筋トレーニング
歌と表情筋を組み合わせた「はるはなメソッド」で、健康増進と健康寿命をのばして、毎日楽しく健康ですてきな年齢を重ねましょう!

時 11月14日(水)午後1時30分～3時 場 高齢者活動支援センター 内 正しい腹式呼吸と表情筋トレーニングなど 師 二期会会員・常岡治恵 対 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費300円(材料費・保険料含む) (申込)11月2日から直接、高齢者活動支援センター1階総合受付(高井戸東3-7-5)へ 問 同センター ☎3331-7841

■ 小児救急普及事業～赤ちゃんの病気とホームケア
急病時の適切な対処方法、お医者さんへのかかり方、薬のことなどをお話します。

時 11月21日(水)午前10時～11時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 たがみ小児科医師・田上尚道 対 第一子が1歳前の保護者 定30名(申込順) 費無料(申込)・問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ

■ めざせ! 口元美人。健康スマイル講座
話題のガム噛みエクササイズと歯周病の最新情報をお話します。

時・内・師 ①11月22日(木)＝正しく噛んで健康長寿～美と健康のスマイルエクササイズ塾(二子玉川ガーデン矯正歯科歯科衛生士・石野由美子) ②11月29日(木)＝生活習慣病としての歯周病(貝塚歯科医院歯科医師・貝塚嘉信) / いずれも午前10時～正午。計2回 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 対 区内在住で64歳までの方 定15名(申込順) 費無料(申込)・問電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ

■ 杉並にゆかりの女性シリーズ9 「与謝野晶子に学ぶ女性の生き方・考え方」

時・内 ①11月24日(土)＝与謝野晶子②12月1日(土)＝晶子とらいてうの母性保護論争 / いずれも午後1時30分～3時30分。計2回 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 女性史研究者・吉見周子 定80名(申込順。区内在住・在勤の方優先) 費無料(申込)往復ハガキ(記入例参照)で、11月14日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)へ 問 同センター ☎3393-4410

■ 収穫を感謝して2～3世代で秋の収穫を楽しむクッキング教室

おじいちゃん・おばあちゃんとお子さん・お孫さんの2世代・3世代と一緒に、栄養満点の料理を作って食べて、皆で楽しく料理の勉強します。
時 11月25日(日)午前9時30分～午後1時(午後0時30分に片付け後解散) 場 高齢者活動支援センター 内 献立＝赤飯・鶏の南蛮漬け・カブ料理など 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 対 3歳以上の親子2世代～3世代(1家族3～5名) 定30名(申込順) 費500円(保険料含む) (申込)電話または直接、11月22日までに高齢者活動支援センター1階総合受付(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841)へ 問 同センター 他 エプロン・三角巾・布巾・お子さんの上履き・筆記用具を持参してください

■ 区内大学連携講座 杉並の歴史を訪ねて「妙法寺の文化財を満喫」

「御成りの間」「祖師堂」など妙法寺の建物内部や文物を講師のお話を伺いながら見学します。
時 12月1日(土)午後1時～3時 場 妙法寺(堀ノ内3-48-8) 師 東京立正短期大学学長・坂輪宣敬 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(記入例参照)で、11月14日(必着)までに生涯学習推進課管理係へ 問 同係

■ 子育て支援講座
発達に偏りのある子供の子育て(就学前～小学6年生くらいまで)について学ぶ講座です。

時 11月29日(木)午前10時～正午 場 済美教育センター 師 家庭生活研究会心理・発達相談室こぐま室長 田中公子 対 区内在住で、発達に偏りのある子供との関わり方に興味のある保護者・関係者 定60名程度(申込順) 費無料(申込)往復ハガキ(記入例参照)にお子さんの年齢も書いて、11月16日(必着)までに特別支援教育課教育相談係子育て支援講座担当(〒166-

杉並区区制施行80周年記念

講演会

「野蛮な読書」の著者である平松洋子さんと「八日目の蝉」の著者である角田光代さんを招き、対談を行います。
時 12月16日(日)午後2時～4時 場 中央図書館 師 エッセイスト・平松洋子、作家・角田光代 定40名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(記入例参照)で、11月16日(必着)までに中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ 問 同館 ☎3391-5754

0013堀ノ内2-5-26済美教育センター内)へ 問 同担当 ☎5378-0961 他 ①車での来場はご遠慮ください ②公共交通機関の利用が難しい方はご相談ください

■ 思春期の子育てに「コーチング」～思春期の子育て、困っていませんか?

子供の気持ちを引き出す言葉かけのコツ…。それがコーチングです。毎日の子供とのやりとりを、ちょっと見直してみませんか?

時 12月4日(火)・11日(火)・18日(火)午前10時30分～正午(全3回要出席) 場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・コミュニケーション・ファーム代表 高野まゆみ 対 区内在住で小学5年生～中学生の保護者 定20名(申込順) 費無料(申込)・問電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(日曜日、祝日を除く。午前9時～午後7時)へ 他 お子さんの同席はできません

■ 心の健康教室「愛は依存症を救う?」～アルコール、薬物、ギャンブル、インターネット、買い物、DVなど悩みを抱えている家族や支援者へ

依存症の治療や対応について正しい知識を身に付けて、回復について学びます。

時 11月30日(金)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) 師 長谷川病院院長・吉永陽子 対 区内在住・在勤の方 定70名(申込順) 費無料(申込)・問電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

■ 12月「始めたいひとのウォーキング講座」
ウォーキングの習慣化と効果的な歩き方を学ぶ講座です。

時 ①12月7日(金)②14日(金)③21日(金)午前10時～正午(全3回要出席) 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内 ①認知症予防とウォーキングの効果②ミニウォーキング(約2km)③続けるコツ・楽しみ方 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住で65歳以上の方 定20名(抽選) 費無料(申込)ハガキ(記入例参照)で、11月14日(必着)までに高齢者施策課「始めたいひとのウォーキング講座」担当へ 問 同担当 他 ①ウォーキング記録ノートを差し上げます②長寿応援対象事業

■ 65歳からの噛む噛むクッキング～口から始まる健康生活

おいしく食べるためには、まずお口の健康が大切です。口腔機能の低下を予防し、あわせてバランスの取れた食事の調理実習を行います。

時・内 下表のとおり / 全4回要出席 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 対 区内在住の65歳以上の方で、日常生活で介助の必要がない方 定20名(申込順) 費①無料②～④各300円(食材料費) (申込)・問電話で、11月12日までに荻窪保健センター ☎3391-0015へ

(65歳からの噛む噛むクッキング～口から始まる健康生活)

	日にち	内容
①	11月21日(水)	口腔・栄養の基礎講座
②	28日(水)	●摂食嚥下に必要な機能を鍛えよう(健口体操) ●安全に美味しく食事をするためには「よく噛む」ことが大切
③	12月5日(水)	●健康な歯・歯肉と誤嚥性肺炎予防のために ●ちょっと疲れたときの簡単健康クッキング
④	12日(水)	●健口体操の復習 ●自分にあった健康メニューを選ぼう

※時間＝①午前10時～正午②～④午前10時～午後1時。

11月9日(金)～15日(木)

秋の火災予防運動

杉並消防署の催し
◇杉並消防署開署80周年記念式典

防火・防災のつどい

時11月9日(金)午後1時15分～4時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 内・師演題「語りは心の絵画～語り伝える防火・防災の心」(語り部・かたりすと 平野啓子(上写真)) 定25名(申込順) 費無料(申込) 電電話で、杉並消防署 ☎3393-0119へ



荻窪消防署の催し

◇防火のつどい

時11月9日(金)午後1時30分 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師第1部=火災予防功労者表彰式 第2部=防火防災講演会(市民防災研究所事務局長兼調査研究部長・阿部慶一)、演奏会/演奏=日本大学第二中学校・高等学校吹奏楽部 定150名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 電荻窪消防署 ☎3395-0119

消費生活特別講演会

これからはじめる“終活”

～自分らしい人生のエンディングにむけて～

人生の終わり方を自分らしくという時代の流れの中で、一人一人が納得のいく人生のゴールを迎えるために、日々の生活と活動、老後資金などについて具体的に、前向きに考えるきっかけとなるようなお話をします。

時12月4日(火)午後1時30分～4時30分 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 内・師第1部=「ひとりの老後もコワくない～上手な生き方・老い方」作家・松原惇子 第2部=「いつ、どう使う?老後資金の考え方」ファイナンス・プランナー 安田まゆみ 定18歳以上の方 定250名(申込順) 費無料(申込) 電電話で、消費者センター ☎3398-3141へ



▲松原惇子



▲安田まゆみ

11月3日(祝)
～28日(水)は

「景観週間2012」です

区では、期間中さまざまな催しを開催します。この機会に杉並の良さを生かした新たな景観づくりについて見て、聴いて、触れて、考えてみませんか。 —問い合わせは、まちづくり推進課景観係へ。

11月28日(水)

景観シンポジウム

景観からのまちづくり

景観に配慮したまちづくりとは、建物とは、どのようなものなのでしょうか。新たな魅力を創出し、今あるまちなみを生かした、杉並らしい景観まちづくりについて考えます。

時11月28日(水)午後2時30分～4時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師コーディネーター=工学院大学建築学部教授・倉田直道▷パネリスト=東京大学景観研究室教授・中井祐、カラープランニングセンター代表取締役・田邊学、建築家・林昭男、東京農業大学講師・栗田和弥 定100名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 電まちづくり推進課景観係



▲杉並清掃工場から望む高井戸地区

11月3日(祝) 大田黒公園周辺地区景観まちづくりイベント

場大田黒公園(荻窪3-33-12) 電まちづくり推進課景観係

◇大田黒公園周辺まち歩きツアー

みどりと歴史の話を聞きながら、大田黒公園周辺を歩きます。 時11月3日(祝)午前10時30分～正午(午前10時から受付開始) 師淀川正進 定20名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ

◇点茶会～お茶と芸術を楽しみます

女子美術大学研究生・高田文さん制作のオブジェとともにお茶を楽しみます。

時11月3日(祝)午後1時～3時30分(30分ごとに計6回開催。午後0時30分から受付開始) 定各回12名(先着順) 費各回200円(申込) 当日、直接会場へ 他席主=森田宗文



▲「dear dear」制作・高田文

「すぎなみ詩歌館かるた」区役所で販売開始!



角川庭園来園者が詠んだ俳句から製作した「すぎなみ詩歌館かるた」(左写真)の販売を区役所1階「コミュかるたショップ」でも開始しました。区役所にお越しの際は、ぜひお手にとってご覧ください。

▷価格=1箱800円

▷販売場所=角川庭園、区役所1階コミュかるたショップ

〈景観週間2012の催し〉

いずれも、無料です。当日、直接会場へお越しください。

催し名	内容	日時	場所	問い合わせ	
荻窪の魅力をデザインする	工学院大学生による荻窪のまちづくりへの提案	11月12日(月)～16日(金)午前8時30分～午後5時(12日は正午から、16日は午後3時まで)	インテグラルタワー2階ロビー(上荻1-2-1)		
	発表会	11月14日(水)午後6時～8時	インテグラルタワー2階会議室		
杉並の残したい風景展	杉並の残したいと思う風景を描き、写し、展示します(共催=NPO法人東京を描く市民の会)	11月17日(土)～25日(日)午前9時～午後9時(21日(水)は休館)	阿佐谷地域区民センター1階ぶらっとりー(阿佐谷南1-47-17)	まちづくり推進課景観係	
景観週間ロビー展示	●「杉並百景」の今～そして 区制施行60周年記念を機に選定した「杉並百景」と、20年経った区制施行80周年の現在とを合わせた写真の展示 ●杉並区の景観行政紹介 杉並区の景観まちづくりの取り組みの紹介	11月19日(月)～22日(木)午前8時30分～午後5時(22日は午後4時まで)	区役所1階ロビー		
すぎなみ詩歌館まつり	ミニ俳句祭・詩歌館かるた取り 定20名(先着順)	11月25日(日)	午前10時～11時30分	角川庭園(荻窪3-14-22)	角川庭園 ☎・FAX6795-6855
	角川庭園ツアー 定15名(先着順)		午前10時～11時		
	まち歩きツアー①緑の散策コース②俳句(吟行)コース 定各15名(先着順)		午前11時30分～午後0時30分		
	講演と対談「俳人・角川源義の魅力」 師俳人・鎌田俊史 ほか 定30名(先着順)		午後2時30分～4時		

(発行日)毎月1日、11日、21日

