

すぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

すぎなみ教育シンポジウム 2
26年度 学童クラブ入会児童を募集します 3
ごみ・資源の収集カレンダーを全戸配布します 3
杉並「まち」デザイン賞が決定しました 8
「区議会だより」が折り込まれています	

首都直下地震に備えるために

11月24日(日) 総合震災訓練を開催

総合震災訓練は、地域・防災関係機関（東京消防庁・警視庁・自衛隊など）・区が連携して行うことで、災害時の相互協力体制の強化と防災活動の習熟を図ることを目的に行うものです。家族や自分を守るため、いざというときのために訓練に参加して、災害時の行動を身に付けておきましょう。

——問い合わせは、防災課へ。

関係機関・団体との連携訓練



▶ 昨年の総合震災訓練の様子
(24年11月25日(和)田堀競技場)

防災関係機関（東京消防庁・警視庁・自衛隊・医師会等・ライフライン関係企業等・区）・地域防災会・中学生レスキュー隊が連携し、倒壊家屋からの救出救助訓練や医療救護訓練・応急復旧（電気・ガス・水道）訓練・負傷動物対応訓練など実践的な訓練を、遊び場106番で行います。

災害時の行動を身に付ける体験

「遊び場106番」では、初期消火訓練・スタントパイプ消火訓練・消火栓仮設応急給水訓練・起震車・災害用伝言ダイヤル（171）などの体験ができます。広報・展示・体験コーナーを回るスタンプラリーでは、お菓子（保存食）・水・ホイッスルなどの参加品を用意しています。マイバッグ・マイボトルを持参の上、ご参加ください。



▲ホイッスル

訓練当日は、訓練の一環として東京消防庁・警視庁などの緊急車両などが出動します。会場近隣にお住まいの皆さんには、交通規制や騒音などのご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

震災救援所からの避難誘導訓練

下記の小中学校の会場では、震災救援所に集合した後、「遊び場106番」への集団避難訓練を実施します。会場へ到着後は、広報・展示・体験コーナーや関係機関との合同訓練を行います。歩きやすい服装で、飲料水などを持参して参加してください。

【日時】11月24日(日) (雨天中止) 【場所(集合時間〈午前〉)】

- 新泉小学校 (8時30分)
- 高井戸第三小学校 (9時)
- 浜田山小学校 (9時)
- 向陽中学校 (9時)

「緊急速報メール(エリアメール)発信」と「防災行政無線放送」を行います

◇緊急速報メール(エリアメール) 発信

情報発信訓練として、午前9時に杉並区のエリアに発信します。緊急速報メールとは、特定のエリアにある携帯電話（NTTドコモ・KDDI・ソフトバンク）に一斉にお知らせするサービスです。マナーモード中でも着信音が鳴ります（鳴らないようにするには、電源を切るなどの操作が必要です）。対応機種や設定方法などの詳細は、各携帯電話会社のホームページなどでご確認ください。

◇防災行政無線放送

防災行政無線でも総合震災訓練のお知らせを午前9時に区内全域で放送します。音声聞き取りにくい場合は、「防災行政無線電話応答サービス※」をご利用ください。

※防災行政無線電話応答サービス（防災行政無線の内容を確認できます）

「03」から始まる一般電話・IP電話 = ☎0120-170-100（無料）、それ以外（市外からの電話、携帯電話、PHS） = ☎03-5378-8221（通話料がかかります）



【日時・内容】

11月24日(日) (雨天中止)
午前9時30分～正午
＝広報・展示・体験コーナー
午前11時
＝関係機関連携訓練

【場所】

遊び場106番(東京電力総合グランド跡地〈下高井戸2-28-23〉) ※左図参照

【問い合わせ】防災課

交通＝京王線「桜上水駅」から 徒歩10分/京王井の頭線「西永福駅」から 徒歩12分
※車での来場はできませんのでご注意ください。

震災救援所にWi-Fiスポットを設置しました

東日本大震災では、電話の使用が集中しつなかりにくくなる一方で、インターネット回線による情報収集が、避難者や帰宅困難者の安否確認、避難行動に役立ちました。災害時には、通信が途絶する等の事態も起こり得ることから、可能な限り情報収集・発信手段の多様化を図っていく必要があります。

このため、震災救援所66施設にWi-Fiスポットを設置し、災害時にインターネット接続が可能となる環境を整備しました。

なお、情報収集など災害時のインターネット利用については、総合震災訓練会場の通信事業者のコーナーで説明が受けられますので、ご活用ください。

圏情報政策課計画推進係

● 青色決算説明会・消費税等説明会 ●

税務署では、事業所得や不動産所得がある方を対象に、所得税の青色決算書の作成や消費税および地方消費税の申告書の書き方などの説明会を下表のとおり開催します。

平成25年分青色申告決算書は、所得税

● 杉並税務署 ☎3313-1131

Table with 4 columns: 日程, 時間, 説明事項, 会場. Rows for 12月2日(月), 3日(火), 4日(水).

● 荻窪税務署 ☎3392-1111

Table with 4 columns: 日程, 時間, 説明事項, 会場. Rows for 12月4日(水)~6日(金).

※①各会場とも車での来場はご遠慮ください。②予約は不要です。

の確定申告書等と併せて、26年1月下旬に郵送します。また、e-Taxや国税庁ホームページをご利用の方は、所得税の確定申告書等および青色申告決算書は郵送されませんので、ご留意願います。

☎各税務署

12月21日(土)

すぎなみ教育シンポジウム 私たちがすること~いじめをなくすために

中学生生徒会サミットなど、いじめをなくすために子どもたちの行動を受け止め、「私たちがすること~いじめをなくすために」をテーマに保護者・地域の大人・教職員、それぞれがすることを考える場として開催します。

☎12月21日(土)午後1時30分~4時 会場 セシオン杉並(梅里1-22-32) ①子どもたちの取り組み報告②シンポジウム▷進行=富士見丘中学校学校運営協議会会長・長俊介▷登壇者=元バレーボール日本代表・三屋裕子、弁護士・西田美樹、青少年委員協議会会長・水野珠実、天沼小学校校長、天沼中学校校長、中学生生徒会から2名③大人へのメッセージ▷講師=三屋裕子☎578名(申込順) 費無料☎電話またはEメール(5面記入例参照)で、学校支援課学校支援係☎gakko-sien@city.suginami.lg.jpへ

☎学校支援課学校支援係

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

★城西病院ホスピタリティコンサート~ピアノで聴く交響詩 ☎12月6日(金)午後7時 会場 城西病院(上荻2丁目) 出演=本島阿佐子(ソプラノ。右写真上)、山内のり子(ピアノ。右写真下)▷曲目=ドビュッシー「山内のり子編曲」「交響詩『海』」、モーツァルト「すみれ」「クローエに」ほか☎70名(先着順) 費無料☎当日、直接会場へ☎同病院・平木☎3390-4166



★WMA クリスマスコンサート ☎12月14日(土)午後4時~6時 会場 セシオン杉並 出演=高木聡、小松勉、グレイ理沙ほか▷曲目=パッハ「ブランデンブルグ協奏曲第5番」ほか☎区内在住の方☎578名(申込順) 費3500円☎電話で、高木音楽事務所 musik Takagi ☎050-3572-8372へ☎福祉音楽協会事務局・三木☎3335-8629☎区民270名を無料招待(抽選)=往復ハガキ(5面記入例参照)にペアが1人かも書いて、11月21日(必着)までに福祉音楽協会事務局・三木(〒167-0052南荻窪1-41-4)へ

★音楽と落語の宅配便 ☎11月27日(水)午後8時 会場 そば処中屋(西荻北4丁目) 第一部=ギター伴奏による歌声喫茶、第二部=古典落語▷出演=濱乃志隆☎50名(先着順) 費1000円(お菓子・飲み物付き) ☎当日、直接会場へ☎商店街ギャラリー(女子大通り商和会)・清水☎080-3412-2439

★MOA美術館杉並児童作品展 ☎11月23日(祝)午後1時~7時、24日(日)午前9時~午後3時 会場 荻窪地域区民センター 内容「生命を尊ぶ心・心豊かな人間作り」を願って開催される全国ネットの児童作品展 費無料☎当日、直接会場へ☎MOA美術館杉並児童作品展事務局☎5155-6345

★図書館めぐり~大学図書館をのぞいてみよう ☎11月30日(土)午前10時~午後1時(終了時刻は予定) 行程=高円寺図書館(午前9時45分集合)→蚕糸の森公園→長延寺→女子美術大学杉並図書館→常仙寺→妙法寺道→妙法寺→東京立正短期大学図書館(現地解散) ☎すぎなみムササビ☎区内在住の方☎20名(申込順) 費500円☎電話で、11月20日までにすぎなみムササビ☎3310-3243へ☎同団体・石田☎090-8798-5935

★高円寺南口イルミネーション点灯式と串バトル

◇イルミネーション点灯式 ☎11月23日(祝)午後4時30分~6時(点灯期間は26年2月20日(土)まで) 会場 高円寺南口広場 内容 金管バンド、合唱隊等によるオープニングセレモニー、参加者全員の発声と共にイルミネーションを点灯ほか

◇串バトル ☎11月23日(祝)・24日(日)午前11時~午後4時30分 会場 高円寺南口広場、氷川神社、中央公園、高円寺南エリアの協賛店舗 ①串串フードコート=南口広場や中央公園に高円寺の串物店がブース出店②串串グランプリ=イベント参加店などがエントリーした串メニューから、来場者の人気投票でグランプリ受賞店を決定③串串オンステージ=アコースティックライブ、お笑い出演ほか

— (いずれも) —

☎当日、直接会場へ☎高円寺南商店会会長・山田☎3314-5021

★女子美術大学 退職教員記念展 ☎11月29日(金)~12月14日(土)午前10時~午後5時(日曜日、祝日を除く) 会場 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) 内容 長年教育の現場で学生の指導育成に努めた教員5人の作家活動を紹介します 費無料☎当日、直接会場へ☎女子美ギャラリーニケ☎5340-4688

★明治大ヒューマンライブラリー2013 ☎12月1日(日)午前11時~午後5時 会場 明治大学中野キャンパス(中野区) 内容 人を「本」に見立て、「本(障害やマイノリティーを持つ人)」と「読者(参加者)」が1対1で対話をする 費無料☎当日、直接会場へ☎明治大学横田雅弘ゼミナール☎5343-8262

★ひとり親家庭のクリスマス会 ☎12月15日(日)午後1時~3時30分 会場 阿佐谷地域区民センター 内容 手品、交通安全の話、サンタのプレゼントなど☎区内在住でひとり親家庭のお子さん(小学生以下)とその保護者☎60名(抽選) 費無料☎往復ハガキ(5面記入例参照)に親子の氏名(フリガナ)、子供の年齢・性別も書いて、11月26日(必着)までに杉並区母子寡婦福祉団体連合会会長・大沢克江(〒166-0013堀ノ内3-49-19-427)へ☎同会・野添☎3311-0005(火・木・土・日曜日)

講演・講座

★「桐の会」認知症サポーター養成講座 ☎11月21日(木)午後1時30分~3時 会場 勤労福祉会館 内容 キャラバン・メイト☎区内在住・在勤・在学の方☎20名(申込順) 費無料☎☎電話で、ケア24善福寺☎5311-1024へ

★郷土史講座「江戸と周辺農村との人的交流」 ☎11月23日(祝)午後1時30分~4時 会場 阿佐谷地域区民センター 内容 武士と農民との婚姻関係を中心に☎国文学研究資料館名誉教授・森安彦☎80名(先着順) 費500円☎当日、直接会場へ☎杉並郷土史会・新村☎3397

- 0908

★知っておきたい遺言と相続のポイント ☎11月29日(金)午後2時~4時 会場 あんさんぶる荻窪 内容 遺言、相続についての知識や書き方☎弁護士・白石光征☎区内在住・在勤の方☎60名(申込順) 費無料☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係☎5347-1020へ

★講演「遺跡景観から見る杉並の歴史」 ☎11月30日(土)午後2時~3時30分 会場 高円寺地域区民センター 内容 杉並区内遺跡発掘調査団長・小田静夫☎区内在住の方☎50名(先着順) 費無料☎当日、直接会場へ☎新西郊文化研究会・宮下☎090-1865-4634

★杉並アクティブシニア情報館~元気に生きる知識を深めよう ☎12月1日(日)午前10時~午後4時=地域・NPO・企業など全8ブースの出展▷10時30分~11時15分=講演会「自分と共に歩んできた荷物」▷11時30分~午後0時15分=奈美悦子講演「60歳=おばさんって自分で決めつけてない?健康美人生活のすすめ」▷0時45分~1時30分=「終活を安心サポート」▷1時45分~2時30分=「認知症サポーター養成講座」 会場 コムウェルホール高円寺(高円寺南2丁目) 講師 柴田典子、奈美悦子(右写真)、渋谷正博、NPO法人杉並弁護士応援団キャラバンメイト☎50歳以上の方☎各回120名(先着順) 費無料☎当日、直接会場へ☎コムウェル内事務局☎0120-24-2265



★高千穂大学総合研究所シンポジウム「スマート社会にむけて~人と環境にやさしい暮らし」 ☎11月30日(土)午後1時25分~5時 会場 高千穂大学 内容 日産自動車・貴田晃、高千穂大学・竹内浄、区地域エネルギー対策担当課長☎100名(申込順) 費無料☎往復ハガキ(5面記入例参照)に性別も書いて、11月22日(必着)までに高千穂大学総合研究所(〒168-8508大宮2-19-1)へ☎同大学教育研究事務課☎3315-8847

★河北健康教室「やさしい健康講座」 ☎12月10日(火)午後3時~4時 会場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 内容 それって肩こりですか?(肩こりについて、肩こり体操)など 講師 整形外科医師・木田将量、リハビリ病院セラピー部部長・窪田幸生☎60名(先着順) 費無料☎当日、直接会場へ☎同病院健康生活支援室☎3339-2121(月~土曜日午前9時~午後4時30分。休日を除く) ☎エレベーターはありません

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 ☎12月10日(火)~13日(金)午後1時30分~4時30分(各計4回) 会場 高円寺地域区民センター 内容 ①基本操作、簡単な文章の作成など②基本操作、パソコンへの取り込み

など☎1スクエア杉並☎区内在住で55歳以上の方☎各10名(抽選) 費各7000円(テキスト代含む) ☎往復ハガキ(5面記入例参照)に①②の希望も書いて、11月30日(必着)までに1スクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ☎同団体☎090-4722-2574☎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

★子育てフリーマーケットin産業商工会館 ☎11月24日(日)午前10時30分~午後3時 会場 産業商工会館 内容 親子で楽しめるフリーマーケットとアトラクション 内容 ①区内在住の子育て家庭で育児に関するものを販売できる方②子育て家庭との交流を深めたい区内の事業者▷来場者=区内在住の方、区外在住で子育てに関心のある方☎出店者=①23組(申込順)②10事業者☎出店者=①1区画2000円~②1区画3000円▷来場者=先着入場=10時30分~11時30分は大人500円(親子イベント参加者は子育て応援券利用可。子供無料)。11時30分以降は無料☎お産とおっぱい・おしゃべり会ホームページ☎http://osan-to-oppai.at.webr y.info/201309/article_4.htmlから申し込み☎同会・突元☎090-8331-7166

★白色申告者向けの決算方法 ①説明会②個別指導会 ☎☎①説明会=12月2日(月)・3日(火)午前10時~11時30分(不動産所得)、午後2時~3時30分(事業所得)②個別指導会=12月11日(水)~13日(金)午前9時~午後4時 会場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 内容 個人事業主(事業所得者、不動産所得者)☎①各回25名②各日20名(いずれも申込順) 費無料☎☎電話またはファクス(5面記入例参照)で、①は11月29日②は12月10日までに杉並青色申告会☎3393-2831☎3393-2864へ☎長寿応援対象事業

★自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか ☎12月5日(木)・6日(金)☎区内在住の方☎400名(申込順) 費300円☎封書(5面記入例参照)に切手300円分を同封し、11月30日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)へ☎塩澤☎3392-7786☎①送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が行います②測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3本まで120円)してください

★座・高円寺 平成27年度提携公演募集 杉並芸術会館(座・高円寺)内の劇場「座・高円寺1」は、劇場主催事業のほか提携公演も行っています。平成27年度の提携を希望する団体は、これまでの活動がわかる資料および提携を希望する公演の企画書(書式自由)を12月10日(必着)までに座・高円寺提携企画募集係(〒166-0002高円寺北2-1-2)へ郵送(審査により決定。資料は返却しません) ☎座・高円寺☎3223-7500

区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

年金

年金受給者の方の「扶養親族等申告書」の提出
 老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象となります(障害年金・遺族年金は課税されません)。年金額が次の額以上の場合、各支払月に支払われる年金から所得税が源泉徴収されます。
 ①年齢が、65歳未満で、年金額が108万円以上の場合

②年齢が、65歳以上で、年金額が158万円以上の場合
 これらの方には、11月上旬に日本年金機構が「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を送付しました。この申告書は配偶者控除や扶養控除等の各種控除を受けるためのもので、この申告により翌年中に支払われる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。

③年齢が、65歳以上で、年金額が158万円以上の場合
 これらの方には、11月上旬に日本年金機構が「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を送付しました。この申告書は配偶者控除や扶養控除等の各種控除を受けるためのもので、この申告により翌年中に支払われる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。

④年齢が、65歳以上で、年金額が158万円以上の場合
 これらの方には、11月上旬に日本年金機構が「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を送付しました。この申告書は配偶者控除や扶養控除等の各種控除を受けるためのもので、この申告により翌年中に支払われる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。

⑤年齢が、65歳以上で、年金額が158万円以上の場合
 これらの方には、11月上旬に日本年金機構が「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を送付しました。この申告書は配偶者控除や扶養控除等の各種控除を受けるためのもので、この申告により翌年中に支払われる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。

⑥年齢が、65歳以上で、年金額が158万円以上の場合
 これらの方には、11月上旬に日本年金機構が「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を送付しました。この申告書は配偶者控除や扶養控除等の各種控除を受けるためのもので、この申告により翌年中に支払われる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。

⑦年齢が、65歳以上で、年金額が158万円以上の場合
 これらの方には、11月上旬に日本年金機構が「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を送付しました。この申告書は配偶者控除や扶養控除等の各種控除を受けるためのもので、この申告により翌年中に支払われる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。

26年度 学童クラブ入会児童を募集します

問い合わせは、各学童クラブまたは児童青少年課 ☎3393-4760へ。

学童クラブは、保護者が就労などにより、昼間留守になる家庭のお子さんを対象にした下校後の生活の場です。区内に50カ所あり、お子さんが楽しく安心して過ごせるよう、遊びや集団活動を中心とした運営を行っています。

◇入会期間
 26年4月1日～27年3月31日

◇運営時間
 月～金曜日 下校後～午後6時(学校休業日(夏休み、開校記念日、その他の休校日)は午前8時30分から)

◇土曜日 午前8時30分～午後5時

◇利用時間延長 月～金曜日の午後6時～6時30分

※①時間延長と土曜日の利用は要件があり、別に申請が必要

◇対象
 区内在住または在学の小学1～4年生。ただし、心身に障害がある等の理由で必要と認められる児童は6年生まで(重度重複障害のお子さんは高円寺北学童クラブが利用できます)。

◇利用料(利用料については、現在改正を検討しており、今後変更する場合があります)
 月額3000円(おやつ代月額1800円別途自己負担)
 なお、利用料・おやつ代共に減額・免除制度があります。

◇申し込み
 入会を希望する学童クラブに、入会資格・手続きなどお問い合わせの上、学童クラブに備

特別区職員技術職採用フォーラム
 特別区技術職(土木造園(土木、土木造園(造園)、建築、機械)および電気(各種)の仕事内容、魅力などをお伝えします。
 ②6年1月26日(日)午後0時50分～4時(予定) 場 國學院大学(渋谷区東4-10-28) 採用試験概要説明、基調講演、技術職員による仕事紹介と質問会 ②6

年度以降の技術職での採用試験受験希望者(受験資格は特別区人事委員会ホームページなどで確認してください) ⑤500名程度(抽選) ⑥特別区人事委員会ホームページ http://www.tokyo23city.or.jp/saiy

「湯の里 杉菜」買受事業者を募集します
 26年3月をもって「湯の里 杉菜」を廃止・売却します。区では、引き続き宿泊施設として運営するなど区が示す売却条件を踏まえ、施設(土地および建物)を買受ける事業者を、公募型プロポーザルにより広く募集します。詳細は、区ホームページをご覧ください。
 ②6年1月26日(日)午後0時50分～4時(予定) 場 國學院大学(渋谷区東4-10-28) 採用試験概要説明、基調講演、技術職員による仕事紹介と質問会 ②6

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 ☎3312-2111(区代表)、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。

◆区内3カ所(定点測定) ②環境課放射能対策担当 単位: マイクロ・シーベルト/h

測定場所	測定日	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	10月29日	0.08
	11月5日	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	10月29日	0.06
	11月5日	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	10月29日	0.07
	11月5日	0.07

※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 ②学務課、保育課
 11月1日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1253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。

ごみ・資源の収集カレンダーを全戸配布します

ごみ・資源の分け方・出し方を分かりやすくお知らせする26年版「ごみ・資源の収集カレンダー」を全世帯(全事業所)のポストへ直接投函します。この機会に、もう一度ごみ・資源の分別をご確認いただき、正しい分け方・出し方にご協力をお願いします。
 問い合わせは、ごみ減量対策課、杉並清掃事務所 ☎3392-7281または杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571へ。

平成26年(2014年)版 保存版
 ごみ・資源の収集カレンダー
 この収集カレンダーは、平成27年3月までのカレンダーが掲載されています。次回のカレンダー配布は平成27年3月を予定しています。粗大ごみは「粗大ごみ受付センター」へ事前申し込み(有料)インターネット: http://sodal.tokyokankyo.or.jp/ ☎5296-5300 杉並清掃工場は建て替えのため、ごみの収集時間が前後することがあります。

地域によって収集の曜日が異なります! 必ず住所を確認してください

- 配布期間 = 11月19日(火)～12月9日(月)
- お住まいの地域ごとに順次全世帯(事業所を含む)のポストへ(マンション・アパートの各部屋のポストも)直接投函します。

◆地域別配布期間など

●お住まいの地域ごとの配布期間は下表のとおりです。

配布期間	配布地域(管轄清掃事務所別)	
	杉並清掃事務所 ☎3392-7281	杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571
11月19日(火)～25日(月)	上高井戸・久我山・松庵・高井戸西・西荻北・西荻南・南荻窪・宮前	永福・下高井戸・高井戸東・浜田山
11月26日(火)～12月2日(月)	天沼・井草・今川・上井草・清水・下井草・善福寺・本天沼・桃井	高円寺北・高円寺南・和田
12月3日(火)～9日(月)	阿佐谷北・阿佐谷南・梅里2丁目・荻窪・上荻・成田西・成田東	和泉・梅里1丁目・大宮・方南・堀ノ内・松ノ木

- 1世帯(1事業所)につき1部配布します(ポストや表札の数で判断します)。
- 表札が1つでも2世帯以上でお住まいの方や、お住まいと集積所が違う町丁目にある方は、お手数ですがご連絡ください。
- 区内転居する方、新たに区外から転入する方には、転居・転入手続きの際に、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所でお渡しします。

■26年1月の足腰げんき教室

筋力強化やバランス能力に効果的なボールを使った体操などを紹介します。

時・場・申込 下表のとおり 師健康運動指導士 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がなく介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 定各15名(抽選) 費無料 荻窪保健センター足腰げんき教室担当 ☎3391-0015 ①抽選結果発送は12月12日ごろの予定です ②長寿応援対象事業

〈26年1月の足腰げんき教室〉

申し込みは、ハガキ(5面記入例参照)に希望会場1カ所(下表参照)・番号も書いて、11月21日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051 荻窪5-20-1)へ

番号	会場	日時(週1回、4回コース)
29	杉並保健所運動室(荻窪5-20-1)	1月7日～28日の毎週(火)午後1時30分～3時30分
30	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)	1月6日～2月3日の毎週(月)午後1時30分～3時30分(1月13日を除く)
31	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	1月10日～31日の毎週(金)午後1時30分～3時30分
32	和泉保健センター(和泉4-50-6)	1月9日～30日の毎週(木)午前9時30分～11時30分

■講座「知の散歩道」明石の君の大堰移住～二条東院構想から六条院構想へ

時12月7日(出)午後2時～4時 場中央図書館 師白百合女子大学文学部教授・平沢竜介 定60名(申込順) 費無料(申込)・ 問電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)へ

■ママと一緒に食育講座 なんととっても身体が資本

丈夫なカラダをつくる基礎は何といっても食生活です。親子で楽しく「食」を学んでみませんか!

時12月14日(出)午前10時～午後1時 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内ママの健康度チェック(血管年齢、体組成、骨密度測定など)、親子でお口のチェックをしよう、人形劇で身体をウォッチング～食べ物のヒミツ、簡単クッキング ママと一緒に料理(昼食会)～牛乳からチーズをつくろう 師NPO健康食生活サポートチーム代表・江頭紀行子 区内在住の4・5歳児と母親 定15組(申込順) 費500円(食材料費) (申込)・ 問電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

■仕事力アップ講座「簿記3級講座」

簿記を初めて学習する方を対象に、26年2月23日の日商簿記検定3級合格を目標とした内容です。

時26年1月6日(月)～2月20日(木)の祝日を除く毎週月・木曜日、午後6時30分～9時(計13回) 場産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 師東京リーガルマインド担当講師 区内在住の勤労者・求職中の方、区内在勤の方 定24名(抽選) 費9100円(教材費含む) (申込)ハガキ(封書)、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)に職業(求職中の方は「求職中」、区内在勤の方はその旨記入)とジョイフル杉並利用者は利用者番号とジョイフルカフェクーポン利用の有無も書いて、12月3日午後5時(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 FAX3392-7052 wakuwaku@joyful-suginami.jp)へ 問産業振興センター勤労者支援担当 ☎3391-0317 復習用としてインターネットでWeb講座が受講できます

■家族介護教室

◇聞いて納得「有料老人ホームとサービス付き高齢者向け住宅」の基礎知識

時11月20日(休)午後2時～4時 場浴風会ケアハウス大ホール(高井戸西1-12-1) 師高齢者ホーム入居相談センター「ロイヤル入居相談室」センター長・齊藤弘毅 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料(申込)・ 問電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495へ

◇「始めよう!続けよう!健康体操 いつまでも心と身体いきいきと」

時11月20日(休)午後2時～3時30分 場ニチイホーム杉並堀ノ内(堀ノ内2-29-16) 師ニチイホーム運動指導員 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費無料(申込)・ 問電話またはファクス(5面記入例参照)で、ケア24梅里 ☎5929-1924 FAX5929-1925へ 問運動しやすい服装で、上履きを持参してください

◇医師から学ぶ認知症講座～日ごろの疑問、聞いて納得

時11月21日(休)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

◇旬の食材をおいしく調理!～高齢者向けに簡単に調理できる減塩レシピの紹介

時11月22日(金)午後1時30分～3時 場永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師栄養士・安達倫子 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費無料(申込)・ 問電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811へ

◇福祉用具の活用について「床ずれ防止の用具とは」

時11月22日(金)午後2時～3時 場福祉機器展示センター(阿佐谷北1-2-1阿佐谷北ふれあいの家内) 師ジャパンケアサービス・福祉用具専門相談員 区内在住の方 定10名(申込順) 費無料(申込)・ 問電話で、

TERATOTERA祭り阿佐ヶ谷

電車の音だけが響くプールサイドで、音楽のない、ダンス・演劇によるパフォーマンスを実施します。



時11月16日(出)午後5時30分(荒天中止) 場阿佐谷けやき公園プール(阿佐谷北1-1-22) 内出演=off-Nibroil 費無料(申込)当日、直接会場へ 問TERATOTERA事務局 ☎090-4737-4798

阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ

◇コンビニのお惣菜にひと手間かけておいしく

時11月27日(水)午後1時～3時 場特別養護老人ホーム上井草園(上井草3-33-10) 師同園管理栄養士・佐藤邦子 区内在住の方 定15名(申込順) 費300円(申込)・ 問電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024へ

◇介護者の方におすすめ!上手にリフレッシュ～今日からはじめる、ヨガで私の自分時間

時11月29日(金)午後2時～3時30分 場方南会館(和泉4-42-5) 師ヨガ講師・桶田弥里 区内在住の方 定25名(申込順) 費無料(申込)・ 問電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328へ 問動きやすい服装・靴下(はだしになる場合があります)で、手ぬぐいまたは浴用タオルを持参してください

◇心と体が「楽」になるバランスセラピー～簡単なストレッチで脳を活性化し、認知症予防、ストレス予防

時12月4日(水)午後2時～3時30分 場永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師ストレスケア・カウンセラー 真織由季 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永福 ☎5355-5124へ

◇一緒に考えよう!高齢者に多い事件・事故～詐欺被害や交通事故を未然に防ぐには

時12月12日(木)午前10時～11時30分 場ゆうゆう浜田山館(浜田山4-18-31) 師消費生活サポーターグループ・スリーS、交通対策課職員 区内在住で65歳以上の方 定20名(申込順) 費無料(申込)・ 問電話で、ケア24成田 ☎5307-3822へ 問参加者には交通安全グッズ(反射板キーホルダー)を差し上げます

◇認知症サポーター養成講座

時12月12日(木)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 問講座受講終了後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

25年度 杉並区NPO活動資金助成事業

杉並区NPO支援基金から助成を受けた講座・教室を開催します。

無料教育公開講座 「Dr. ジョージのやる気スイッチの入れ方」～思春期の子供とコミュニケーションをとるために～

心理学博士の鈴木文織氏による特別講演。準備体操として、脳の活性化・集中力アップに役立つエクササイズを行います。

時11月29日(金)午後7時～9時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内午後7時～7時40分=①エクササイズ「美姿勢で集中力をアップ!」▷7時40分～9時=②特別講演「Dr. ジョージのやる気スイッチの入れ方」 師①パーソナルトレーナー 佐藤竜矢・志慶眞隼人②US心理学博士・鈴木文織 区内在住・在勤・在学の方 定60名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 問NPO法人まちの塾フリービー・大蔵 ☎070-6467-3801 http://www.freebee.cc/

無料ブレイクダンス教室 「RAW SKOOL THURSDAYS」

「練習場所がない」「良い環境で練習したい」「スクールに行くお金がない」。そんな状況の青少年に向けて、無料の教室と交流練習会を開催しています。

時毎月2回(原則木曜日)、午後6時～9時(11月14日(木)・28日(木)、12月12日(木)・26日(木))。その他、海外講師による特別版を不定期で開催 場阿佐谷児童館(阿佐谷北1-6-14) 区内在住・在学(原則18歳以下)の方を優先 費無料(申込)当日、直接会場へ 問NPO法人Street Culture Rights・阿部 ☎6915-0350(月～金曜日午前10時～午後5時) http://rawskool.com info@rawskool.com

ふれあいフェスタ2013 展示

～広げよう、思いやりの輪～

問障害者施策課管理係

●障害者団体・施設のパネル展

区内の障害者団体や施設の活動を紹介します。 時11月25日(月)～29日(金)午前8時30分～午後5時(29日は3時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 費無料(申込)当日、直接会場へ

●ふれあい美術展

区内の特別支援学級・特別支援学校や障害者団体、障害者施設の皆さんが制作した作品を展示します。また、「ふれあい運動会」「ふれあいフェスタ」ポスター原画応募作品も併設展示します。

時11月29日(金)～12月1日(日)午前10時～午後4時(1日は3時まで) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 費無料(申込)当日、直接会場へ

滋賀県台風18号災害義援金にご協力をお願いします

◇日本赤十字社では義援金を受け付けています

【受付期間】11月29日(金)まで
【入金方法】郵便振替で「00940-4-165184 日赤滋賀県支部滋賀県台風18号災害義援金」へ振り込み。
※郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料。受領証の発行を希望する方は、その旨を通信欄に記入。

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】11月29日(金)まで 【設置場所】月～金曜日=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。祝日を除く)▷土曜日=区民課区民係(東棟1階。祝日を除く)

問保健福祉部管理課地域福祉係

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

子ども夢シートプログラム参加者募集

時26年1月19日(日)午後3時～5時頃 杉並公会堂(上荻1-23-15) 日本フィル杉並公会堂シリーズ第5回コンサート(山下一史(指揮)、上原彩子(ピアノ))の鑑賞と出演者への花束贈呈 区内在住の小学4～6年生とその保護者(2名1組)で、文化・交流課の取材に応じられる方 3組6名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(記入例参照)。子供1人1枚で、11月30日(必着)までに文化・交流課へ 文化・交流課文化振興担当 ①12月20日ごろまでに抽選結果を通知します ②公演詳細は、杉並公会堂ホームページ <http://www.suginamikoukaidou.com/> をご覧ください ③取材記事は広報物に掲載される場合があります



▲7月7日公演の様子

ボランティア交流会2013

ボランティア活動者と活動を始めようとしている人たちの交流会です。お互いの情報交換の場もあるので、ぜひご参加ください。

時11月30日(土)午後1時30分～4時30分 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 区ボランティア活動者またはボランティア活動に興味がある方 50名(申込順) 費300円(申込) 電話またはファクス(記入例参照)で、11月25日までに杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 FAX5347-2063へ

成田図書館 ひとり読み語り芝居

ひとり読み語り芝居とは、ひとりの語り手が本を片手に演じる芝居です。

時11月24日(日)午後2時～3時30分 成田図書館 演目=井上ひさし「父と暮せば」▷構成・出演=松風の会・天のたつし 中学生以上の方 30名(申込順) 費無料(申込) 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)へ

ふれあい農業体験

J A 東京中央・杉並区・世田谷区協働事業第2弾として、区内農地を見学し、野菜の収穫・花の寄せ植えを体験します。



時12月7日(日)午前10時～正午(荒天中止) 場宮前2丁目の農地 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 50名(抽選) 費300円(申込)ハガキに代表者の氏名(フリガナ)・住所・電話番号と参加者氏名(フリガナ)。収穫希望の未就学児には○印を書いて、11月25日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階)へ 同係 ☎5347-9136

プラネタリウム放映「今夜の星空+特集・彗星の話」

前半は「今夜の星空」解説です。後半は「アインシュタイン彗星」で注目されている彗星について解説します。
時12月7日(日)①午前11時②午後1時20分(各回60分程度) 場科学館(清水3-3-13) 各回140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 科学館 ☎3396-4391 ①(1)中高生以上向きの内容です(2)途中入退場はできません(3)5歳未満の乳幼児はご遠慮ください(4)エレベーター・エスカレーターはありません(5)車での来館はご遠慮ください

料理教室「クリスマスケーキ」～楽しくデコレーション!

時12月8日(日)午後1時～3時 場杉並障害者福祉会館 調理パティシエ・的野広子 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 16名(抽選) 費500円(申込)往復ハガキ(記入例参照)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、11月22日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 同事務局 ☎3332-6121

リサイクルひろば高井戸

①フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

時12月7日(土)・8日(日)午前10時～午後1時 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定募集区画=各日12区画(抽選) 費1区画1000円(申込)往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、11月21日(必着)までに同ひろばへ 車での搬出入・来場はできません

②自転車の手入れとパンクの直し方を習おう

時11月24日(日)午後1時～3時30分 区内在住・在勤・在学の方 10名(申込順) 費130円(申込)電話で、同ひろばへ

③裂き織り体験

時11月26日(火)午前10時30分～午後0時30分 区内織り機で裂いた古布を織ります 区内在住・在勤・在学の方 10名(申込順) 費100円(申込)電話で、同ひろばへ

④布ぞうり作り

時12月6日(金)午前10時30分～午後3時30分 区内在住・在勤・在学の方 10名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(記入例参照)で、11月21日(必着)までに同ひろばへ 昼食を持参してください

— 〈いずれも〉 —

場・同リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館) ②④は長寿応援対象事業

講演・講座

絵本作家・浜田桂子さん講演会

時11月17日(日)午後2時～3時30分 場高井戸図書館 定50名(申込順) 費無料(申込) 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)へ

講習会 はじめて学ぶ自転車のルール～自分の車を自分で守るために

自転車のルールに対する疑問を解決しましょう。参加した方には、特製なみすけ反射材キーホルダー(右写真)を差し上げます。



時11月21日(木)午後7時～8時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 区内在住・在勤・在学の方 60名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 交通対策課 実技講習はありません

賢く使おうクレジットカード～仕組みと注意点

クレジットカード決済の仕組みや利用の際のクレジット会社の審査ルールなど留意点を学びます。

時11月26日(火)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 場日本クレジット協会・森佐季子 区内在住・在勤・在学の方 60名(申込)

〈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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎・FAX3317-9156)	カルチャー体験教室「ちぎり絵」和紙で描く草花	11月29日(金)午前10時～11時30分 定15名(申込順) 費500円(材料費含む)
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	初めてのiPad～超入門 アイパッドを体験しよう	11月26日(火)、12月3日(火)午前9時30分～11時30分(計2回) 定5名(申込順)。最少催行人数3名 費1回2000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎・FAX3332-2011)	写真家・本田犬友が撮る「遺す伝える遺影撮影会」	11月29日(金)午前10時30分～午後8時(予約制) 定50歳以上の方 費2000円、希望者メイク15分1000円
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	クラシックカメラでの撮影と交流を楽しもう!	11月20日から毎月第3水曜日、午後1時30分～4時 定20名(申込順) 費1回500円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎・FAX3395-1667)	上荻井戸端ランチサロン	12月16日(月)午前11時～午後0時30分 区内在住で家族を在宅介護している男性 定10名(申込順) 費700円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	「左手お習字教室」集中力アップ、脳トレと健康効果大	毎月第1・3月曜日、午前9時30分～11時 費1回100円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業です。

順) 費無料(申込) 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

ひとり親家庭のお片づけ講座

親子で楽しく収納・掃除のコツを学んで、奇麗なお部屋で年末年始を迎えましょう。かわいい収納ボックスを作ります。

時11月30日(土)午後2時30分～4時30分 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 場日本DIY協会DIYアドバイザー・吉村美紀 ひとり親家庭の親子(子供はおおむね小学生。親のみの参加も可) 定10組(申込順) 費1世帯200円(材料費) (申込) 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ

専門医に聞く! 「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドローム(骨や関節、筋肉などが衰えて、自立した生活が困難になること)を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

時12月5日(木)午後2時～4時 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 場河北総合病院・石山嘉宣 区内在住・在勤の方 80名(申込順) 費無料(申込) 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ 杉並健康ネットワークの企画です

今日から始める元気づくり講座「超カンタン! 免疫力を高めるいきいき栄養教室」

免疫力をあげ、生き生き過ごす食生活を学びましょう。試食会もあります。

時12月6日(金)午後3時30分～5時 場ひととき保育八成(井草2-27-13) 場管理栄養士 区内在住で65歳以上の方 15名(申込順) 費300円(申込) 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341 へ 長寿応援対象事業

女性のための再就職支援セミナー「もう一度働きたい! 今日からできる働くためのコミュニケーション術」

自分の仕事観を見直し、自己分析するとともに、「働くためのコミュニケーション術」を学びます。

時12月10日(火)午後1時30分～4時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 場テンプスタッフキャリアコンサルティング・上田晶美 主に出産・育児・介護などで離職中の女性求職者 50名程度(申込順) 費無料(申込) 電話で、東京しごとセンター ☎5211-2819 へ ①4カ月～就学前の託児あり(11月29日までに子ども家庭支援センター ☎5929-1902に申し込み。定員あり) ②受講者は、杉並区就労支援センターおよび東京しごとセンターの利用登録をしていただきます ③共催=東京しごと財団

すぎなみ環境情報館

◇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・使い方を汚れ落としの実習をしながら学びます。

時12月4日(水)午前10時～正午 定20名(申込順) 費無料

◇すぎなみの息づく緑で草木染～初冬の色を染める 身近な植物を使って絹のスカーフを染めます。

時12月7日(日)午後1時30分～4時 場小枝のフレイ代表・横山ひろこ 定14名(申込順) 費1500円

— 〈いずれも〉 —

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内在住・在勤・在学の方 (申込) 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 へ ②歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。保険料100円)

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎3331-7980)					
催	★協働事業 子育て応援! 「親子&高齢者 ふれあひクリスマス会」 場高井戸地域区民センター	地域の幼児とママ達と高齢者が一堂に会して楽しく元気に交流し、互いに支え合い・学び合いませんか▷内容=絵本の読み聞かせ、マジック、人形劇/ひととき保育高井戸、高井戸地区いきいき連合会▷高齢者の方は当日、直接会場へ。募集は2歳以上のお子さんと保護者	12月4日(水)午前10時30分~正午	親子50組	無料 11月18日 往復ハガキ
	新春「能楽会」~「高砂」で能に親しみませんか! 場高井戸地域区民センター	「能楽」を皆さんで楽しみませんか。講座も交えて理解を深めていただきます/観世流能楽師・橋岡久太郎▷対象=小学4年生以上の方(往復ハガキで2名まで連記可)	26年1月18日(土)午後2時~3時30分	350名	無料 12月2日 往復ハガキ
講	誰にでも出来る簡単なおせち料理 場高井戸地域区民センター	冷凍の食品と電子レンジを使い簡単にいろいろよい料理でお正月を飾る。洋食はパーティー向けにもなり、最高のおもてなしをすることができます/管理栄養士・江頭さき子、田上久美子▷長寿応援対象事業▷エプロン・三角巾・ふきんを持参してください	和食=11月28日(木)▷洋食=29日(金)午前10時~午後2時(計2回)	20名	2500円(材料費・保険料含む) 11月18日 往復ハガキ

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター内 ☎5300-9412)					
催	Yellow Sox&音の葉 うたのパレット2013 場下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)	昨年土曜日の音楽会に出演した2つの合唱団によるジョイントコンサート! さまざまな合唱曲、クリスマスソングなどを集めた楽しいコンサートです/出演=女声アンサンブルYellow Sox・アンサンブル音の葉▷曲目=たとえば君が歌うのも、雲に向かって起つ、Happy X'mas ほか	12月14日(土)午後6時30分	80名	無料 当日直接
講	スタンドグラスひいらぎの クリスマスキャンドル 場永福和泉地域区民センター	初心者の方対象の講座です。18cm×10cmのクリスマスキャンドル型を作ります/アトリエ・サザンウッド 芹沢春美▷長寿応援対象事業	12月4日(水)午後1時30分~3時30分	10名	2000円(材料費) 11月22日 往復ハガキ
	古代エジプトの秘宝 場永福和泉地域区民センター	ツタンカーメンの黄金のマスクやネフェルティティ頭部など世界の博物館に展示されているさまざまな発掘品を現地映像とともに紹介します/エジプト壁画研究家・村治笙子▷長寿応援対象事業	12月8日(日)午後2時~4時	60名	無料 11月26日 往復ハガキ
募	こどもまつり出演者・模擬店 場永福和泉地域区民センター	こどもまつりにふさわしい演技出演者と模擬店を募集します(業者の出店は不可)	こどもまつり=26年2月23日(日)午前10時~午後3時	—	無料 12月20日 往復ハガキ

●住民は地域社会の主人公 ふれあいの街

和泉一丁目町会

今年、町会発足60周年にあたり、周年を機に町会のキャッチコピーを募集して「ふれあいの街」としました。また、震災発災時すぐに役立つ名簿として個人情報保護にも配慮した町会会員名簿を作成しました。当町会では、個人情報保護条例(プライバシーポリシー)を定め、宣言もしています。

次に、幅広い世代の方が参加できる町会活動として、特に若い世代の加入促進や町会PRの場として開催している主な行事を紹介いたします。

◇夏祭り盆踊り大会
例年8月に開催する盆踊りでは、区の「子育て応援券」も使うことができ、若い両親とお子さんが一体になって楽しんでいただきます。

今年、児童タイムを設けたり、児童にも使用しやすいように、櫓の高さを下げるなどの工夫をして開催しました。大人の踊り手も目線が低くなり、櫓との距離感がなくなり、身近で一体感が生まれ、参加者からも喜ばれました。

◇震災救援所訓練
当町会では、和泉中学校が

今年、この民間救援所を使用してスタンドパイプ活用訓練や早期消火訓練などを実施します。

◇駅前花壇整備・防犯活動
中野富士見町駅前花壇の維持整備では、NPOすまいる・わだの知的障害のある方との協働作業による美化活動を通年実施しています。

当町会では、地域の安全安心まちづくりを目指して防犯パトロールも積極的

今年、この民間救援所を使用してスタンドパイプ活用訓練や早期消火訓練などを実施します。

◇駅前花壇整備・防犯活動
中野富士見町駅前花壇の維持整備では、NPOすまいる・わだの知的障害のある方との協働作業による美化活動を通年実施しています。

◇大盛況の「夏祭り盆踊り大会」
実施しています。また、和田地区町会連合会構成町会として防災訓練イベント「ノベパークフェスタ」や蚕糸の森公園周辺の清掃活動「クリーン大作戦」にも積極的に協力参加しています。

今後とも、幅広い世代の地域住民が参加できる町会活動を実施し、楽しく安心して暮らせるまちづくりを目指していきます。

(会長 岩船守男)

SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

- スポーツ教室**
- 上井草スポーツセンターの教室
 - ◇大人のサッカー教室 初心者クラス
12月1日(日)午後3時20分~4時50分 区内在住・在勤・在学の方20歳以上で未経験・初心者の方20名(申込順) 費500円
 - ◇プレキッズ&マミーサッカー教室
12月4日(水)・11日(水)・18日(水)①午前10時~10時50分=2歳児クラス②11時~11時50分=3・4歳児クラス 区内在住・在勤(保護者)・在学で2~4歳のお子さんとその保護者各1組500円(子育て応援券利用可)
 - ◇放課後エンジョイフットボール
当日集まった子供たちでチームを作り、試合を行います。
12月5日(木)・12日(木)①午後4時~5時=小学1~3年生②5時30分~6時45分=小学4~6年生 区内在住・在学の小学生各1組各クラス30名(申込順) 費各回500円

- ◇ジュニアサッカー教室
サッカーに必要な基本技術を楽しみ練習して最後には試合をします。
12月8日(日)①午後1時20分~2時50分=小学1・2年生②3時20分~4時50分=小学3・4年生 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学1~4年生各20名(申込順) 費各500円
- ◇シニア・チャレンジ・スポーツ教室
スポーツで健康になりましょう!
①初めての太極拳
運動不足解消、ストレッチから型までしっかり指導します。
12月1日(日)午前9時~10時30分 区太極拳連盟30名(申込順) 費200円
- ②初めてのソシアルダンス
基本ステップから指導します。ブルース・シルバ・ワルツなど楽しく踊ります。
12月14日(土)午後1時~3時 区ダンススポーツ連盟30名(申込順) 費200円
- ③初めてのユニカール
陸上版カーリングです。基本から試合ま

- で指導します。
12月10日(火)午前11時~午後1時 区ユニカール協会20名(申込順) 費500円
- ◇初心者少数ヨガ教室①・②
12月5日~26年1月30日の毎週木曜日①午前9時30分~10時30分②11時~正午(1月2日を除く。各計8回) 高井戸温水プール 区内在住で16歳以上の方各10名(抽選) 費各8000円 往復ハガキ(5面記入例参照)に①②の希望と性別も書いて、11月21日(必着)までに高井戸温水プールスポーツ教室(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 同プール ☎3331-7841 同プール更衣室、シャワー室の利用可。動きやすい服装でお越しください。当選の方は11月30日までに、窓口でお支払いください
- ◇生活習慣病予防のための協働事業「カラダを動かそう、健康ギフトイベント」
寒い冬、暖かい施設で体力づくり! スタジオ・マシンルーム・スカッシュ・プールで体脂肪を燃焼させましょう。
12月1日~26年1月末までのいずれか

- 4日間。平日・土曜日=午前11時~午後10時、日曜日・祝日は午後8時まで(水曜日、12月30日~1月4日を除く) ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 16歳以上の方50名(申込順) 費4000円(申込)・電話で、11月15日~12月29日にヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644
- 日高スキー研究所 少年スキー教室
12月25日(水)午後7時集合~28日(土)午後6時解散(区後援) 集合・解散場所=JR阿佐ヶ谷駅南口広場▷会場=かたしな高原スキー場(群馬県) 全日本スキー連盟指導員 区内在住の小学2年生~高校生(兄弟と参加の場合は小学1年生も可) 40名(申込順) 費小学生4万1500円、中学生4万4000円(用具・ウェアレンタル代別。各4000円) 申込郵送、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)に性別、生年月日、学校名、学年、スキー歴、用具・ウェアを持参か借りるか(借りる方は身長と靴のサイズ)も書いて、12月17日(必着)までに市川好子(〒167-0031本天沼3-16-9 FAX3395-2843 h-shonenski@jcom.home.ne.jp)へ 市川 ☎090-8879-3148 保護者説明会を12月7日(土)に実施します

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

【マークのみかた】 **知**=お知らせ **催**=催し **講**=講座 **募**=募集

往復ハガキ記入例

〈1人1枚〉

- ①行事名②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)④年齢
- ⑤電話番号⑥託児ありの行事は子供の氏名・年齢
- ※返信用ハガキに宛先を記入してください。

申し込みは、「当日直接」以外は必ず往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の地域区民センター協議会へ(応募者多数の場合、抽選)。記載は、右記入例(⇒)を参照。

詳しい内容は、直接該当する地域区民センター協議会へ(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)。

★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業です。

名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域区民センター内 ☎3301-7723)					
催	おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/長凡	12月14日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料 当日直接
講	コミュニティ・すくーる 「井草まちづくりのルーツ 内田秀五郎氏の生涯」 場井草地域区民センター	昭和の始めに現在の区画整理された街並みを作った内田秀五郎は他にも西武線の駅の開設、小学校の開校、水道の整備等の事業を行いました。井荻村村長・内田秀五郎(後に東京府議会議員)の功績から井草地域を見つめ直してみよう/郷土博物館学芸員▷長寿応援対象事業	12月7日(土)午後1時～3時	50名 無料	11月25日 往復ハガキ
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域区民センター内 ☎3301-0815)					
催	映画会「歓喜の歌」 場西荻地域区民センター	人気落語家、立川志の輔の同名落語を松岡錠司監督が映画化したヒューマンドラマ。大晦日の市民ホールを舞台に、紛らわしい名前のママさんコーラスグループをダブルブックキングしてしまったことから起こる騒動を描きます▷出演=小林薫、安田成美ほか▷小学生以下は保護者同伴	12月15日(日)午後1時30分～3時30分	346名 無料	当日直接
講	西荻地域の歴史シリーズ(3) 江戸時代の上井草村、下井草村と領主今川氏 場西荻地域区民センター	江戸時代の後期、上井草村、下井草村を支配していた領主今川氏と村民の関係を、同時期盛んに行われた代参講など、文化的視点や身近にある文化財も紹介しながら解説します/徳川記念財団専任研究員・野本禎司▷長寿応援対象事業	11月28日(休)午後1時30分～3時30分	50名 無料	11月20日 往復ハガキ
	和布で作るトートバッグ作り 場西荻地域区民センター	布の組み合わせひとつでおしゃれにも個性的にもアレンジできます。センスある講師の指導で、世界でひとつしかないマイバッグにチャレンジしてみましょう/田寺由紀▷1歳～就学前の託児あり(事前申込制)▷長寿応援対象事業	11月30日(土)、12月7日(土) 午後2時～4時(計2回)	25名 2500円(材料費)	11月20日 往復ハガキ
	描いてみませんか絵手紙 場西荻地域区民センター	ハガキに季節感のある絵を描いてちょっとした書を添える絵手紙。思いがっばいに詰まった自分流のクリスマスカードや年賀状を作ります/日本絵手紙協会公認講師・矢島明美▷1歳～就学前の託児あり(事前申込制)▷長寿応援対象事業	12月3日(火)・10日(火) 午前10時～正午(計2回)	20名 600円(材料費)	11月22日 往復ハガキ
	江戸から学ぶ街づくりと神田川 場西荻地域区民センター	「神田川船の会」は川の浄化と環境の整備、改善を目的として活動しています。その活動を通して、東京の川と橋の歴史や江戸から東京への変遷を学びます/「神田川船の会」会長・林福松▷長寿応援対象事業	12月5日(休)午前10時～正午	50名 無料	11月25日 往復ハガキ
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域区民センター内 ☎3398-9127)					
催	★協働事業 「荻窪寄席」で笑い納め 場荻窪地域区民センター	忙しい年末に笑いでひと息つきませんか。今回は「転宅」・「鮑のし」の古典落語2席と、江戸情緒豊かな太神楽芸でお楽しみください。落語は耳が不自由な方用に字幕付きです/金原亭馬吉、翁家助▷長寿応援対象事業	12月15日(日)午後2時～4時	60名 200円	11月30日 往復ハガキ
講	お正月飾りを手作りで 場荻窪地域区民センター	ちょっと小振りのしめなわをリースに見立てて、千代紙や造花をあしらう手作りの迎春準備をご一緒にいかがでしょうか/渡辺邦子▷長寿応援対象事業	12月4日(水)午後2時～4時	20名 3000円(材料費含む)	11月24日 往復ハガキ
●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター内 ☎3314-7215)					
催	★協働事業 子育て支援「わらべ歌・ベビーサインで楽しく子育て」 場阿佐谷地域区民センター	乳幼児(生後6カ月～3歳)とのコミュニケーションをより深め、育児を楽しみましょう/「わらべ歌」長谷部暢子、「ベビーサイン」中倉かよ▷対象=乳幼児と保護者(祖父母でも可)	11月30日(土)午前10時～正午	30組 無料	11月19日 往復ハガキ
	クリスマスコンサート2013 「ジプシー・スイングのクリスマス」 場阿佐谷地域区民センター	ジプシーの伝統民族音楽とスイングジャズが融合した音楽です。今年のセンターまつりで好評を博したトリオが登場します▷出演=スイボク(SwingBeaucoup):平野広泰(g)、平野良昌(g)、前田治(cont)▷長寿応援対象事業	12月7日(土)午後1時～3時	90名 無料	11月27日 往復ハガキ
	★協働事業 子育て支援「日本フィルOBと弦楽アンサンブルを楽しもう」 場阿佐谷地域区民センター	①プロによる弦楽演奏会②プロと参加者(バイオリン・ピオラ・チェロ経験者のみ。経験年数を明記の上申し込み)によるアンサンブル③弦楽器体験の3部構成▷対象=小学3年生～中学生	26年1月18日(土)午後2時～4時	40名 無料	①③ 当日直接 ②11月25日 往復ハガキ
講	Xmasに家で本格ローストチキンを! 場阿佐谷地域区民センター	本格ローストチキンの焼き方をプロから学び、クリスマスや誕生日に自宅で焼いてみませんか?パーティーが盛り上がること間違いなしです/「ラ・メゾン・クルティエヌ」オーナーシェフ・善塔一幸▷長寿応援対象事業	12月9日(月)午後2時～4時	16名 1500円(材料費)	11月22日 往復ハガキ
	「名峰富士の魅力を探る」～気象学から読み取る世界遺産 場阿佐谷地域区民センター	世界文化遺産に登録された名峰富士を、気象の面から解説するとともに、サイエンスの対象として紹介し、更には生物の多様性・植物連鎖にまで及びます/気象予報士・佐藤元▷長寿応援対象事業	12月17日(火)午前10時～正午	40名 無料	11月30日 往復ハガキ
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域区民センター内 ☎3317-6614)					
催	あわてんぼうのクリスマス会 場和田小学校体育館 (和田2-30-21)	子供たちへ楽しい時間をお届けします。一緒に楽しく遊みましょう。サンタさんからプレゼントがあります▷内容=吹奏楽、楽しいマジック、キッズダンス、紙人形劇▷幼児は保護者同伴	12月7日(土)午後1時～3時 受付=午後0時30分	150名 無料	11月28日 往復ハガキ

第11回

杉並「まち」デザイン賞が決定しました

杉並「まち」デザイン賞は、自然と歴史に調和し、杉並らしい魅力的なまちなみづくりに貢献している建築物等を表彰する制度で、平成元年から始まり、今回で第11回目を迎えます。

4月11日～7月31日の応募期間に全55件の応募があり、選考委員による選考を経て6件が表彰対象に選ばれました。

——問い合わせは、まちづくり推進課景観係へ。

◇第11回表彰対象の紹介リーフレット配布

11月29日(金)から、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、地域区民センター、まちづくり推進課(区役所西棟3階)で配布するほか、区ホームページにも掲載します。

11月17日(日)に表彰式、11月11日(月)～15日(金)に「すぎなみ『まち』デザイン賞展」を行います。詳細は「広報すぎなみ」10月21日号をご覧ください。

＊ オオイタビの塀 ＊



緑化された塀が2軒並んできれいに手入れされており、美しい景観になっています(善福寺1丁目)

＊ 南荻窪(旧神明町)の家 ＊



昭和8年に建てられた洋館で、門柱やみどりも含め、趣ある外観がきれいに保たれています(南荻窪3丁目)

＊ 花の絶えない庭 ＊



1年中花の絶えない開放的な庭で、樹木も美しく手入れされています(成田東5丁目)

＊ 救世軍恵みの家 ＊



高さを抑えた優しい色合いの建物と植栽された広い歩道が、通りの空間を広く感じさせます(和田1丁目)

＊ つきあたりのオアシス ＊



袋小路のロータリーにみどり溢れる植え込みがあり、開かれた庭のようになっています(西荻北3丁目)

＊ 沓掛のいえ ＊



道路に面したみどりが柔らかくまちなみに繋がり、夜は大きな窓が行燈のように通りを照らします(清水2丁目)

区議会の傍聴にお越しく下さい

——問い合わせは、区議会事務局へ。

第4回定例会は、11月19日(火)午後1時に開会する予定です。本会議や委員会は、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

①申込当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へ②日程等は、区議会事務局へお問い合わせください③本会議の様子は区議会ホームページ <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/> で生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継をご覧になれます(おおむね1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます)④手話通訳を希望する方は、希望日の4日前までにお申し込みください

◇一時保育を受け付けます

区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。

①対おおむね6カ月以上～就学前のお子さん②各日4名(申込順)

③無料申込電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

杉並区区立施設再編整備計画(素案) および使用料等の見直し(素案) についての説明会を開催します

	日時	場所	定員
第1回	11月23日(祝)午後2時	区役所第4会議室(中棟6階)	100名
第2回	11月26日(火)午後7時	井草地域区民センター(下井草5-7-22)	70名
第3回	11月27日(水)午後7時	セシオン杉並(梅里1-22-32)	120名
第4回	11月28日(木)午後7時	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	70名

※各回とも同じ内容です。いずれも先着順。

①申込当日、直接会場へ②企画課施設再編・整備担当、財政課③6カ月～就学前の託児あり(託児希望日の1週間前までに企画課施設再編・整備担当へ)④計画(素案)等の詳細は、区ホームページ(11月14日(木)から)のほか「広報すぎなみ」11月21日号などでお知らせします

※「広報すぎなみ」11月1日号で区民アンケートの実施期間を11月11日(月)からと掲載しましたが、14日(木)からに変更します。

(発行日)毎月1日、11日、21日

