

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 申告書は正しくお早めに！               | … 2・3 |
| 当初予算（案）区長記者会見の<br>生中継を行います | …… 4  |
| なかま集まれ！                    | …… 7  |
| アニ×ウオーク                    | ……12  |
| 「コミュかる」が折り込まれています          |       |

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

## 2月5日(木)は 振り込め詐欺根絶啓発日！

振り込め  
詐欺に  
No!



杉並区では、昨年11月末までの特殊詐欺の被害件数が79件、被害総額は2億7000万円となっています。被害者の9割が高齢者です。多発している振り込め詐欺の被害から、社会全体で高齢者を守りましょう。——問い合わせは、危機管理室地域安全担当へ。

### 振り込め詐欺根絶キャンペーン

2月5日(木)午後2時15分～2時30分 JR阿佐ヶ谷駅南口

区長が日本エレキテル連合を「振り込め詐欺ダメよ～ダメダメ大使」に任命します。任命された日本エレキテル連合は杉並区安全・安心タクシー（第三コンドルタクシー）で区役所からJR阿佐ヶ谷駅に移動し、振り込め詐欺根絶のため、注意喚起のチラシを配布します。  
※雨・雪の場合は中止。



▲杉並区安全・安心タクシー



▲日本エレキテル連合

### 振り込め詐欺根絶集会

2月5日(木)午後4時～5時30分  
高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）

振り込め詐欺根絶のため、区と区内3警察署が主催し「振り込め詐欺根絶集会」を開催します。集会には、日本エレキテル連合のほか、金融機関や地域団体の代表などが出席し、詐欺根絶に力を合わせていくことを呼びかけます。また、振り込め詐欺を未然に防止した優良金融機関の店舗の表彰や、区内の小学生から募集した振り込め詐欺注意喚起標語の中で優秀な標語の表彰をします。

区内の被害状況説明、優良金融機関表彰、優秀標語表彰、日本エレキテル連合のコント、杉並総合高等学校吹奏楽部の演奏、振り込め詐欺根絶宣言(定)350名(先着順) (費)無料(申込)当日、直接会場へ



## 杉並ナンバーを付けて交流自治体へ出掛けませんか

26年11月17日から自動車の新たなご当地ナンバーとして「杉並ナンバー」が誕生しました。これを記念して、1月31日から杉並ナンバーを付けた自動車であらゆる交流自治体を訪れると、施設利用料の割引や記念品贈呈などの特典を受けられることになりました。杉並ナンバーを付けて、ぜひ各地にお出掛けください。——問い合わせは、産業振興センター観光係☎5347-9184へ。

### 特典を受けられる交流自治体と特典内容

- ◇福島県北塩原村=「裏磐梯観光協会」にて先着300名にオリジナルエコバッグ進呈
- ◇新潟県小千谷市=市営入浴施設「ちぢみの里」の入館料割引(27年12月29日まで)
- ◇群馬県東吾妻町=町営温泉施設「くつろぎの館」の入館料割引(27年9月30日まで)
- ◇山梨県忍野村=村営美術館の入館料割引(27年6月30日まで)
- ◇静岡県南伊豆町=町営温泉施設「銀の湯会館」の入浴料免除、伊豆漁協南伊豆支所直売所の土産割引など(27年5月31日まで)

### ●杉並ナンバー特典を受けるためには

杉並ナンバーを装着した車両で交流自治体を訪れ、優待施設で「杉並ナンバー優待申告カード(チラシ)」と運転免許証を提示してください。優待申告カードは、各優待施設および産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階)、区役所などで配布します。  
※杉並ナンバーを装着した車両が対象です。他のナンバープレートを装着している場合は、杉並区在住であっても特典を受けられませんのでご注意ください。

### ●杉並ナンバーを装着するためには

区内で新たに登録する自動車には「杉並ナンバー」が交付されています。また、現在使用中の自動車についても、練馬自動車検査登録事務所(軽自動車は軽自動車検査協会練馬支所)で手続きを行うと、杉並ナンバーが交付されます。



# お早めに!

## 問い合わせ

- ◆個人住民税(特別区民税・都民税)  
区課税課 ☎3312-2111 (区代表)
- ◆所得税・贈与税・個人事業者の消費税  
杉並税務署 ☎3313-1131  
荻窪税務署 ☎3392-1111
- ◆個人事業税・法人住民税  
新宿都税事務所 ☎3369-7151



## 個人住民税の申告 区役所へ

### 住民税申告書の配布と発送

申告書は区民事務所と課税課(区役所東棟2階)で配布します(区民事務所では1月26日(月)から配布)。前年に住民税の申告をした方などには、申告書を1月29日(木)に発送します。

### 住民税の申告が必要な方

◆今年の1月1日現在、区内に住所がある方

ただし、次の①～④に該当する方は必要ありません。

- ① 所得税の確定申告をされた方
- ② 昨年の所得が給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から区に提出されている方
- ③ 昨年の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報告書が支払先から区に提出されている方
- ④ 昨年の合計所得金額が(35万円×(控除対象配偶者+扶養親族の数+1))+21万円(控除対象配偶者または扶養親族がいる方の場合のみ)以下の方

※④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする方などは、申告が必要です。国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方は、左下欄の記事もお読みください。

◆今年の1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋敷がある方

区内に住所がなくても、均等割額が課税されます。

### ●ご注意ください

(1) 次の①②に該当する方は、所得税の確定申告の必要はありませんが、一定の場合を除き、住民税の申告が必要となります。

① 給与所得者で、昨年の給与所

得および退職所得以外の所得金額が20万円以下の方

② 公的年金等に係る雑所得がある方で、昨年の公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方

(2) 昨年の所得が給与所得または、公的年金等のみで各種控除(社会保険料・生命保険料・地震保険料・配偶者特別・雑損・医療費など)を受けようとする方は、確定申告や住民税の申告をすることで、所得税が還付されたり、住民税が軽減される場合があります。

### 確定申告をする方へ

確定申告書第二表の「住民税に関する事項」欄は、住民税の計算に必要なため、16歳未満の扶養親族の氏名等、配当割額控除額、寄附金税額控除などの該当事項を必ず記入してください。

### 国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方へ

◆住民税の申告  
所得が基準額(非課税)以下で住民税の申告が必要な方でも、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入している方は、高額療養費の支給を受ける場合や保険料の算出などのために、申告が必要で、詳細は、各担当へお問い合わせください。

◆保険料年内納付済額のお知らせ  
26年1月～12月の間に区へ

### 住民税の主な改正点

#### ◆住宅ローン控除の延長・拡充

居住日が29年12月31日に係る分まで4年間延長され、控除限度額は次のとおりとなります。

● 当該住宅の取得等に係る消費税額等の税率が5%である場合  
控除限度額9万7500円  
(特別区民税5万8500円、都民税3万9000円)

● 26年4月以降、当該住宅の取得等に係る消費税額等の税率が8%または10%である場合および東日本大震災で自己の居住用住宅が滅失等し、住宅の再取得等した場合  
控除限度額13万6500円(特別区民税8万1900円、都民税5万4600円)

#### ◆上場株式等に係る譲渡所得および配当所得に係る軽減税率の廃止

10%(所得税7%、住民税3%)の軽減税率の適用が25年12月31日で廃止され、26年1月1日以後は本則税率の20%(所得税15%、住民税5%)が適用されます。

### 〈居宅サービスの対価についての取り扱い〉

| 介護保険サービス名  | 介護保険サービス名   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 訪問看護</li> <li>● 介護予防訪問看護</li> <li>● 訪問リハビリテーション</li> <li>● 介護予防訪問リハビリテーション</li> <li>● 居宅療養管理指導</li> <li>● 介護予防居宅療養管理指導</li> <li>● 通所リハビリテーション(デイケア)</li> <li>● 介護予防通所リハビリテーション(デイケア)</li> <li>● 短期入所療養介護(医療型ショートステイ)</li> <li>● 介護予防短期入所療養介護(医療型ショートステイ)</li> <li>● 定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一体型事業所で訪問看護を利用する場合に限る)</li> <li>● 複合型サービス(上記の居宅サービスを含む組合せにより提供されるもの〈生活援助中心型の訪問介護の部分を除く〉に限る)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 訪問介護(身体介護が中心の場合)</li> <li>● 介護予防訪問介護</li> <li>● 訪問入浴介護</li> <li>● 介護予防訪問入浴介護</li> <li>● 通所介護(デイサービス)</li> <li>● 介護予防通所介護(デイサービス)</li> <li>● 短期入所生活介護(ショートステイ)</li> <li>● 介護予防短期入所生活介護(ショートステイ)</li> <li>● 定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一体型事業所で訪問看護を利用しない場合および連携型事業所の場合に限る)</li> <li>● 夜間対応型訪問介護</li> <li>● 認知症対応型通所介護</li> <li>● 介護予防認知症対応型通所介護</li> <li>● 小規模多機能型居宅介護</li> <li>● 介護予防小規模多機能型居宅介護</li> <li>● 複合型サービス(①の居宅サービスを含まない組合せにより提供されるもの〈生活援助中心型の訪問介護の部分を除く〉に限る)</li> </ul> |

### 〈施設サービスの対価についての取り扱い〉

| 施設名                   | 控除の対象になる額                               |
|-----------------------|---|
| 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)   | 1割自己負担額(介護費)と居住費・食費にかかる自己負担額の2分の1に相当する額 |
| 介護老人保健施設<br>介護療養型医療施設 | 1割自己負担額(介護費)と居住費・食費にかかる自己負担額に相当する額      |

なお、控除内容の詳細については、国税庁ホームページ(▶タックスアンサー)でご確認ください。  
● 居宅サービスを利用した方は、<http://www.nta.go.jp/taxanswer/shotoku/1127.htm>  
● 施設サービスを利用した方は、<http://www.nta.go.jp/taxanswer/shotoku/1125.htm>

## 介護保険サービスと税金

### ◆介護保険サービスにおける医療費控除の取り扱い

医療費控除を受けるためには、サービス事業者(指定居宅サービス事業者等および施設サービスを提供する各施設)が発行する「医療費控除の対象となる金額」が記載された「居宅サービス等利用料領収証」、「指定介護老人福祉施設等利用料領収証」などが必要になります。

控除の対象になる額は、サービス事業者が発行する領収書に記載されています。

控除の対象になる主な介護保険サービスは、右表のとおりです。

☑ 介護保険課給付係/領収証については各サービス事業者

### ◆おむつにかかる費用

介護保険の認定(申請中を含む)を受けている方は、医師の証明書のかわりに区が発行する確認書で医療費控除が受けられる場合があります。

▷ 対象(次の①②の要件を満たしている方)

- ① おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である
- ② 寝たきり状態で尿失禁があることが介護認定資料(主治医意見書)で確認できる

☑ 介護保険課認定係

## 高齢者の障害者控除

障害者手帳などをお持ちでなくても、次の全てに該当する方は、区が交付する「障害者控除対象者認定書」で、障害者控除を受けられる場合があります。介護保険課認定係(区役所東棟3階)窓口のほか郵送での申請もできます。

詳細は、お問い合わせください。

▷ 対象(次の①②③の全てに該当している方)

- ① 65歳以上で区内に住所がある
- ② 介護保険の要支援・要介護認定を受けている
- ③ 区の障害者控除対象者認定基準に該当する

☑ 介護保険課認定係

# 住民税・所得税の 申告期限は 3月16日(月)です

# 申告書は正しく

## 所得税等の申告 税務署へ

(確定申告期の杉並・荻窪税務署の開庁時間等)

|               |              |
|---------------|--------------|
| 開庁時間(会場の利用時間) | 午前8時30分～午後5時 |
| 相談開始時間        | 午前9時15分      |

(注) 混雑している場合には、受け付けを早めに終了することがあります。

(申告書の提出)

| 税目                            | 窓口受付期間                                      | 提出先  |
|-------------------------------|---|--|
| 所得税                           | 2月16日(月)～3月16日(月)<br>(還付申告は窓口受付期間前でも提出できます) | 杉並税務署・荻窪税務署<br>(提出は、下記お住まいの管轄税務署へ)<br>2月22日(日)、3月1日(日)は<br>申告用紙の配布、申告書等<br>作成のアドバイスと受け付け<br>のみを行います。 |
| 個人事業者の消費税<br>および地方消費税         | 3月31日(火)まで                                  |  |
| 贈与税                           | 2月2日(月)<br>～3月16日(月)                        |  |
| 個人住民税<br>(確定申告をする方は<br>不要)    | 3月16日(月)まで                                  | 課税課(区役所東棟2階)<br>※区民事務所では、作成済<br>申告書をお預かりしますが、<br>申告相談は行っていません。                                       |
| 個人事業税(確定申告または個人住民税の申告をする方は不要) |   | 新宿都税事務所  |

(注)1. 申告書は、提出用・控えとも必ずボールペンなど(鉛筆、消せるボールペンは不可)で記入してください。2. 原則として土・日曜日、祝日は休みです。

(税務署の管轄区域)

| 杉並税務署   | 荻窪税務署  |
|---|--|
| 阿佐谷北・阿佐谷南・和泉・梅里・永福・大宮・上高井戸・高円寺北・高円寺南・下高井戸・高井戸西・高井戸東・成田西・成田東・浜田山・方南・堀ノ内・松ノ木・和田 | 天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・久我山・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・宮前・桃井 |

(税理士会による小規模納税者などのための無料申告相談)

| 月日   | 会場                            |
|--|-------------------------------|
| ●東京税理士会杉並支部  |                               |
| 2月3日(火)・4日(水)・19日(木)・20日(金)  | 永福和泉地区区民センター(和泉3-8-18)        |
| 2月5日(木)・6日(金)・24日(火)   | セシオン杉並(梅里1-22-32)             |
| 2月9日(月)・10日(火)・26日(木)  | 浜田山会館(浜田山1-36-3)              |
| 2月16日(月)～18日(水)、3月2日(月)～6日(金)                                      | 区役所2階区民ギャラリー ※(阿佐谷南1-15-1)    |
| ※本年から区役所での相談は杉並支部の単独開催となりました。荻窪税務署管轄区域内にお住まいの方の申告書提出の受け付けは行っていません。 |                               |
| ●東京税理士会荻窪支部  |                               |
| 2月2日(月)～6日(金)・9日(月)・10日(火)・12日(木)・13日(金)                           | 久我山会館(久我山3-23-20)             |
| 2月2日(月)・3日(火)  | 西荻地区区民センター(桃井4-3-2)           |
| 2月5日(木)・6日(金)  | 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)           |
| 2月9日(月)・10日(火)・12日(木)・13日(金)                                       | 井草地区区民センター(下井草5-7-22)         |
| 2月16日(月)～21日(土)・23日(月)   | 東京税理士会荻窪支部(荻窪5-16-12荻窪NKビル3階) |

(注) 1. 上記(税務署の管轄区域)をご覧になり、お住まいの管轄区域内の相談会場をご利用ください。管轄区域外の会場では、申告書の提出は受け付けておりません。2. 受付時間は、いずれも午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分(4時終了)。正午～午後1時は行っていません。3. 混雑状況等により、受け付けを早めに終了する場合があります。4. 小規模納税者の所得税および消費税、年金受給者ならびに給与所得者の所得税の申告(土地、建物および株式などの譲渡所得のある場合を除く)のアドバイスを行っています。5. 所得金額が高額な場合および初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合など、相談内容が複雑な場合は税務署にお越しになるか、税理士による有料相談を受けてください。6. 筆記具、計算器具、印鑑、関係書類などを持参してください。また、前年申告された場合は、前年分の申告等の控えを持参してください。7. 各会場とも、車での来場はご遠慮ください。8. 申告書の提出のみの方は、税務署にお持ちになるか、郵送での提出をお願いします。

は、加算税の加重措置が適用されるほか、罰則が適用される場合があります。※詳細は国税庁 <http://www.nta.go.jp> をご確認ください。

◆**年金所得者の申告手続の簡素化**  
23年分以降の各年分について、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告が必要なくなりました。※この場合でも、所得税の還付を受けるための申告書を提出することができません。

◆**住民税の申告が必要な場合があります。**  
◆**「にせ税理士」にご注意を**  
税理士資格のない方が税理士業務を行うことは法律で禁止されています。

◆**申告書は自分で作成して、提出はお早めに**  
確定申告書は、ご自身で作成するか、税理士に依頼して早めの提出をお願いします。

◆**申告書作成会場の開設期間**  
2月5日(木)～3月16日(月)

2月4日以前は、作成会場を開設しないため、多くの相談者が来署した場合、長時間お待ちいただくことがあります。相談等は開設日以降にご利用ください。

◆**申告・納付期限**  
所得税は、2月16日(月)～3月16日(月)

贈与税は、2月2日(月)～3月16日(月)

◆**「復興特別所得税」欄の記載漏れにご注意ください**  
個人の方で所得税を納める義務のある方は、復興特別所得税も併せて申告(計算)しなければなりません。

◆**国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください**  
税務署では、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の利用による申告書の作成を推進しています。申告期間中は、税務署の相談窓口が大変混雑します。税務署

◆**「復興特別所得税」欄の記載漏れにご注意ください**  
個人の方で所得税を納める義務のある方は、復興特別所得税も併せて申告(計算)しなければなりません。

◆**e・Taxなら24時間いつでも利用可能**  
所得税の確定申告期間中は、24時間e・Taxの利用が可能です。手続きなどの詳細はe・Tax <http://www.e-tax.nta.go.jp> をご覧ください。

◆**贈与税**  
26年中に個人から土地、建物、現金、株式、債券などの財産の贈与を受けた方で、その財産の価額の合計額が110万円を超える方や「相続時精算課税」を選択した方は、贈与税の申告が必要となります。なお、「相続時精算課税」の適用を受ける方は、「相続時精算課税選択届出書」および必要書類を申告書に添付して、申告期限内に提出する必要があります。

◆**税務署では、2月22日(日)、3月1日(日)に確定申告書作成のアドバイス、用紙配布および受け付けを行います**  
確定申告期間中は、月々金曜日のほか、2月22日(日)、3月1日(日)に限り、税務署で確定申告書作成のアドバイス、用紙配布および申告書の受け付けを行います(電話による相談は行っていません)。

◆**納税は便利な口座振替で**  
申告所得税、個人事業者の消費税および地方消費税の納税には口座振替をご利用ください。申告所得額は4月20日(月)、消費税および地方消費税は4月23日(木)が口座振替日です。

◆**所得税の納税証明書(その2)**  
26年分納税証明書(その2・所得金額用)の交付を早急に希望する方は、申告書の提出時に申し出てください。

◆**「国外財産調書」の提出について**  
26年12月31日に価値の合計額が5000万円を超える国外財産を有する方は、27年3月16日(月)までに「国外財産調書」を提出しなければなりません。なお、提出がなかった場合や正しく記載されていない場合に

は、加算税の加重措置が適用されるほか、罰則が適用される場合があります。※詳細は国税庁 <http://www.nta.go.jp> をご確認ください。

◆**年金所得者の申告手続の簡素化**  
23年分以降の各年分について、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告が必要なくなりました。※この場合でも、所得税の還付を受けるための申告書を提出することができません。

◆**住民税の申告が必要な場合があります。**  
◆**「にせ税理士」にご注意を**  
税理士資格のない方が税理士業務を行うことは法律で禁止されています。

# 区と交流のある自治体の催し

区は、国内10自治体とさまざまな交流事業を行っています。北海道名寄市、群馬県東吾妻町、新潟県小千谷市、福島県北塩原村、福島県南相馬市、東京都青梅市、東京都武蔵野市、山梨県忍野村、静岡県南伊豆町、東京都小笠原村の異なる文化や産業など、その地域の特色を生かしながら、日頃の交流の輪を広げています。今回は、上記交流自治体のうち新潟県小千谷市、福島県北塩原村、静岡県南伊豆町の催しをお知らせします。

## 裏磐梯雪まつり

### 若者限定 笑顔応援バスツアー

区と「まるごと保養地協定」を締結している福島県北塩原村(裏磐梯)で、2月20日(金)～22日(日)に「裏磐梯雪まつり2015」が開催されます。これに併せて、毎年好評の若者を対象とした区役所発着のボランティアツアーを実施します。これまで約70名の若者が参加してきました。若い皆さんの力がたくさん笑顔をつくり



▲昨年の参加者の皆さん

【期】2月21日(土)～22日(日) (1泊2日) 【場】内福島県北塩原村▷行程=1日目=雪まつり会場でのボランティア(3000本に及ぶキャンドルの設置・会場装飾・来場者誘導など)・交流会▷2日目=氷上でのワカサギ釣り・郷土料理づくり体験・買い物・お別れ会【区内在住・在勤・在学で10代・20代の方】30名(申込順) 【北塩原村役場商工観光課 ☎0241-32-2511】 【ツアーの内容は、天候などによって一部変更となる場合あり

## 杉並産農産物の即売会同時開催 南伊豆町観光展

南伊豆町が、観光PRを兼ねて物産展と写真展を開催します。

### ①物産展・写真展

物産展では、干物(アジ・キンメダイ等)、乾物(わかめ・ひじき等)などの海産品を販売します(売り切れ次第終了)。写真展では、伊豆半島最南端の景勝地である南伊豆町の風景や観光スポットの写真を展示します。



▲海産物販売の様子

### ②試食サービス・即売会

伊勢海老の味噌汁試食サービス(先着200名)や杉並産の農産物を販売します。

——(いずれも)——

【期】2月2日(月)午前11時～午後2時30分【場】

①区役所1階ロビー、コミュかるショップ前②区役所中杉通り側入り口前【申込】当日、直接会場へ【文化・交流課交流推進担当】 買い物袋を持参



▲伊勢海老の味噌汁

## 冬の小千谷日帰りバスツアー ～ちよっぴり大人の雪遊び♪～

スノーシューを履いての雪原散歩やソリ滑り、「かまくら」で食べるあったかおでんなど、小千谷の冬ならではの楽しみを丸ごと体験♪ 天気が良ければ、真っ白な雪原にカラフルな熱気球が浮かぶ「おぢや風船一揆」も見学できるなど、冬の小千谷を満喫するツアーです。



▲おぢや風船一揆

【期】2月28日(土)【場】内新潟県小千谷市▷行程=JR阿佐ヶ谷駅南口(午前7時発)→地元食材満載の田舎料理の昼食→小千谷縮の雪さらし見学→雪遊び→サンプラザ(買い物)→JR阿佐ヶ谷駅南口(午後9時ごろ着) 【定】40名(申込順) 【費】8200円【申込】☎電話で、おぢやファンクラブ事務局 ☎0120-118-441(午前9時～午後6時)へ【他】食事は昼食のみツアー代金に含まれます。天候などの理由により行程が変更となる場合あり

## 落書きにお困りの皆さんへ

### 落書き消去剤を無償配布します

#### 落書きを放置することは…

- ◆まち全体に目が行き届いていない印象を与え、犯罪を招くとされています
- ◆まち全体の美観を損ねてしまいます

落書きを消去して、まち全体の防犯力を高めましょう!



【対象となる落書き】区内の、人が自由に通行できる道路に面する塀、建物等に所有者の承認を得ずに書かれた落書き

【対象者】①落書きされた塀、建物などの所有者または管理者 ②上記の方に承認を受けた地域住民団体

#### 【消去できる落書き】

◇下地=御影石・大理石・コンクリート・モルタル・磁器タイル・ガラス・ステンレスなどの金属パネル、シャッター等

◇落書き成分=ラッカースプレー、マジックインク、蛍光ペン、クレヨン等

※上記の下地・落書き成分でも、消去できない場合があります。

#### 【申し込み】

申請書(危機管理対策課〈区役所東棟5階〉)で配布。区ホームページからも取り出せます)を危機管理対策課へ郵送または持参

☎危機管理対策課

## 当初予算(案) 区長記者会見の生中継を行います

27年度当初予算(案)についての区長記者会見を、ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル)で生中継します。

【日時】1月30日(金)午後1時～1時30分

【内容】27年度当初予算(案)にかかる区長記者会見

【その他】区ホームページ(動画コーナー)での配信は、準備ができ次第行います

☎広報課

## 小学生名寄自然体験交流

### ● 学習成果発表会 ●

昨年12月に区内の小学生24人が、区の交流自治体である北海道名寄市を訪れ、厳しい自然を体験し、地元の子もたちと交流をしました。そのとき学んだことを児童が発表し、まとめた作品を紹介します。



▲名寄の小学生と共に、交流の記念撮影

【期】2月8日(日)午後2時～4時【場】科学館(清水3-3-13) 【定】100名(先着順) 【費】無料【申込】当日、直接会場へ【生涯学習推進課管理係

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

国民年金保険料の納付は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付は、日本年金機構からお送りする納付書により納めていただくほか、便利で安心、確実な口座振替がご利用になれます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とすことにより月々50円割引される早割制度や、さらに割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、現金納付よりもお得です。

口座振替を希望する方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。

なお、4月分からの各前納を希望する場合は、2月末日までお申し込みください。

☎杉並年金事務所 33312 1511

採用情報

地域課非常勤職員

☎地域区民センターでの一般事務▽勤務期間 4月1日～28年3月31日(5回まで更新可)。

ただし、65歳に達した年度末で退職▽勤務日時 月16日勤務。月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 各地域区民センター▽資格 4月1日現在65歳未満の方▽募集人数 若干名▽報酬 月額17万円(26年度実績)▽その他 有給休暇あり。

社会保険加入。交通費支給(上限あり) ④申込書(職員課人事係(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に管理栄養士免許証の写しを添えて、2月10日午後5時(必着)までに職員課人事係へ郵送または持参 ⑤同係 ①詳細は、募集案内をご覧ください ②応募書類は返却しません

在宅医療相談調整窓口相談員(嘱託員) ☎在宅医療に関する相談、かかりつけ医や後方支援病床の紹介・調整、福祉サービス等の利用に関する連絡調整▽勤務期間 4月1日～28年3月31日(5回まで更新可)。

ただし、65歳に達した年度末で退職▽勤務日時 月16日勤務。原則、月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 高齢者在宅支援課(区役所西棟2階)▽資格 医療機関との連絡調整の経験がある社会福祉士、介護支援専門員、保健師、看護師▽募集人数 1名▽報酬 月額17万4000円(26年度実績)▽その他 20万1700円(26年度実績)▽21万4700円(26年度実績)▽21万4700円(26年度実績)▽その他 社会保険加入。交通費支給(上限あり) ④履歴書を、1月28日(必着)までに高齢者在宅支援課在

宅療養推進担当へ郵送または持参 ⑤同担当 ①書類選考合格者には面接を実施(2月16日を予定) ②応募書類は返却しません

福祉事務所面接相談員(嘱託員) ☎生活・就労相談と母子・女性福祉等の相談受付・助言▽勤務期間 4月1日～28年3月31日(5回まで更新可)。

ただし、65歳に達した年度末で退職▽勤務日時 月16日勤務。午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 杉並福祉事務所・高円寺・高井戸事務所のいずれか▽資格 社会福祉士の有資格者(資格取得見込み者も可)または生活保護等に関する相談実務の経験や知識がある方▽募集人数 若干名▽報酬 月額20万1700円(26年度実績)▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ④申込書(杉並福祉事務所各事務所で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月2日午後5時(必着)までに杉並福祉事務所杉並事務所(〒167-0051 荻窪5-15-13)へ簡易書留で郵送または持参 ⑤同杉並福祉事務所管理係 3398-9104 ①書類選考合格者には面接を実施(2月中旬を予定) ②応募書類は返却しません

区立保育園・区保育室 短期アルバイト ☎保育補助▽勤務期間 4月1日～5月31日▽勤務日時 月20日勤務。原則、月々金曜日の午前10時～午後2時▽勤務場所 区立保育園・区保育室▽資格 4月1日時点で高校卒業(相当)以上の方(保育士資格を持つ方優先)▽募集人数 50名▽

報酬 時給980円。保育士資格登録者は10600円(26年度実績)▽その他 交通費支給(上限あり) ④履歴書を、3月6日午後5時(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送または持参 ⑤同係 ①履歴書記入要領 ②志望動機、希望職種「4・5月短期アルバイト」、勤務可能期間、「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入 ③勤務園は園の欠員状況や住所を参考に保育課で紹介するので記入しないでください ④杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴に記入 ⑤携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入 ⑥お持ちの方は「保育士証」の写しを添付(保育士(保母)資格証明書)では保育士として扱えません ⑦応募書類は返却しません

募集します

NPO法人杉並区視覚障害者福祉協会職員

☎来館者の受け付け、電話対応、軽作業など▽勤務期間 4月1日～28年3月31日(勤務成績により更新可)▽勤務日時 月11日程度。午前8時15分～午後9時の間で6時間勤務(交代制)。土・日曜日、祝日の勤務あり▽勤務場所 杉並視覚障害者会館▽募集人数 2名▽報酬 時給1010円▽その他 有給休暇あり。交通費支給(上限あり) ④履歴書を、2月12日(必着)までに杉並区視覚障害者福祉協会(〒167-0052 南荻窪3-28-10)へ郵送または持参 ⑤同協会 3333-3344 ⑥申込者には面接を実施

杉並障害者福祉会館受付職員 ☎杉並障害者福祉会館の受け付け業務(電話および来館者の対応、施設利用の受け付けなど)▽勤務期間 4月1日～28年3月31日(年度単位で更新可)。

ただし、65歳に達した年度末で退職▽勤務日時 月12日程度。午後8時50分～午後1時または午後0時50分～午後5時▽勤務場所 杉並障害者福祉会館▽資格 区内在住で障害のある方▽募集人数 若干名▽報酬 時給900円(26年度実績)▽その他 交通費なし ④履歴書に障害者手帳の写しを添えて、2月10日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072 高井戸東4-10-5)へ郵送または持参 ⑤同事務局 3332-6121 FAX 3333-3351 ⑥書類選考合格者には面接を実施 ⑦応募書類は返却しません

障害者グループホームの支援職員 ☎区有地を活用した重度身体障害者および重度知的障害者グループホームが2月に開設されます。

☎障害者グループホーム ①生活支援員 ②夜勤スタッフ▽勤務開始予定 2月1日～4月1日(応相談)▽勤務日時 短時間・フルタイムなど(応相談)▽勤務場所 社会福祉法人一粒(下井草4-30)▽募集人数 5名▽報酬 ①時給1000円(未経験・無資格の方)950円(26年度実績) ②1回につき1万2000円(26年度実績)▽その他 社会保険加入 ④履歴書を、社会福祉法人一粒(〒167-0032 天沼2-4-1 井上ビル3号館207690)へ郵送 ⑤小山 5335-7690

特別区民税・都民税第4期分の納期限は2月2日(月)です お近くの金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。口座振替の方は、2月2日(月)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。 納税課

「(仮称)荻外荘公園基本構想」住民説明会 戦前、首相を三度務めた近衛文麿の旧邸である荻外荘とその敷地(荻窪2-43)を、歴史的に価値ある建物と貴重な屋敷林を活かした(仮称)荻外荘公園として整備するための検討を進めています。 現在、今後の整備や活用の方針を示す「(仮称)荻外荘公園基本構想」の策定を進めていますが、区民の皆さんのご意見をいただくため、下記のとおり説明会を開催します。 時 1月30日(金)午後7時～8時30分 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 定 90名(先着順) 費 無料(申込当日、直接会場へ) 推 進 課 まちづくり景観係

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター  
阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階  
▷開館時間=午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)  
【若者就労支援コーナー】  
仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の方など相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。  
時・内 午前10時~午後4時終了(予約制)。  
水曜日のみ午前10時~午後8時終了(午後6時~8時の相談予約は、前日正午まで)▷①就労準備相談=月~金曜日②臨床心理士による心としごとの相談=第2・4曜日 費無料 申込・問電話で、若者就労支援コーナー ☎

3398-1136へ  
【ハローワークコーナー】  
職業相談と職業紹介を行います。  
費無料申込開館時間内に、直接就労支援センターへ問同センターハローワーク専用 ☎ 3398-8619  
◇就労支援センタージョブトレーニング室  
桃井4-3-2 勤労福祉会館2階  
▷開館時間=午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)  
生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。  
対44歳以下の方 費無料申込・問電話で、ジョブトレーニング室 ☎5311-3200へ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談  
時 2月7日(土)午前9時~午後5時(1人45分) 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)  
師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 費無料申込・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179へ 他求人募集についてもご相談ください  
◇区内在住・在勤・在学の方への就労相談  
時 毎週月曜日(祝日、年末年始を除く)午前10時と11時から1人50分 場 西荻図書館 師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか 費無料申込・問電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ 他 手書きの履歴書を持参  
※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇シルバー人材センター高井戸分室個別就労相談  
時 2月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24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) 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します 費無料申込当日、直接会場へ 問 杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217  
◇障害者のための就労相談  
時 月~金曜日(祝日を除く)午前9時~午後5時 場 ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) 区内在住で障害のある方(障害の種類は問いません)とその家族 費無料申込・問電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団) ☎5346-3250へ

就労支援センター移転のお知らせ

就労支援センターおよびジョブトレーニング室は、3月30日(月)にあんさんぶる荻窪4階(荻窪5-15-13)へ移転します。  
「若者就労支援コーナー」「ハローワークコーナー」「ジョブトレーニングコーナー」が同一フロア内に開設され、新たにスタートします(3月27日(金)までは現在の場所で業務実施)。

問 産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187

書き損じハガキ募集中

皆さんの手で  
ネパールに  
学校を!



「書き損じハガキ」や「未使用切手」を活用して、ネパールに学校を建てることを目的としたキャンペーンです。子どもたちの「勉強したい」という願いをハガキで応援してください。  
◇送付先=2月28日までにチャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5)へ  
問 NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン ☎3399-8123  
✉ childfund@childfund.or.jp

杉並区就労支援センター  
すぎトレだより

◇「働く」を練習しながら、「なりたい」自分を見つけよう!  
すぎトレでは、就労に向けた生活リズムの改善などから始まり、グループワークやボランティアなどの訓練や区内の事業所での実習を通し、働く準備を整えることにスタッフと一緒に取り組んでいます。  
◇環境フォーラムのボランティアに参加した訓練生の声  
チームワークを意識して、積極的に参加することができました。楽しみながら、考えながらを続けていきたいです。  
◇すぎトレ卒業生の声  
「できない」と最初は感じて、トレーニングを続けると「できた」と感じるようになりました。トレーニングを続けることで考えも変わります。皆さんも生まれ変わりますか?  
問 就労支援センタージョブトレーニング室(桃井4-3-2 勤労福祉会館2階 ☎5311-3200)

3月の休日パパママ学級

時 3月7日(土)午後、22日(日)午前・午後/各日半日  
コース ※午前=9時30分~午後0時30分、午後=1時30分~4時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内 浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など 師 助産師ほか 区内在住で開催日現在妊娠24週以上37週未満の初産のカップル 定 各回24組 費 無料 他 ①結果は2月24日ごろに通知 ②応募者多数の場合は出産予定日などで調整

【申し込み】  
往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、2月15日(必着)までに誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当(〒151-0066渋谷区西原3-17-15Sパティオ)へ  
【問い合わせ】 同担当 ☎5738-5761

※保健センターでは平日にパパママ学級と母親学級を開催しています。下表「2月の各種健康相談」をご覧ください。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに  
小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎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5時~10時 日曜・祝日:午前9時~午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター  
(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)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時~翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)  
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

◆2月の各種健康相談 ◆ 申し込みは、各保健センターへ。

| 保健センター名                            | 子育て相談・交流<br>…直接会場へ           | 母親学級…直接会場へ<br>(母子健康手帳持参) | 平日パパ・ママ<br>学級(予約制)       | 離乳食講習会<br>…直接会場へ  | 乳幼児歯科<br>相談(予約制)                           | 栄養・食生活相談<br>(予約制)         | ものわずれ<br>相談(予約制)                         | 心の健康相談<br>(予約制)                      |
|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--|---------------------------|--|--------------------------------------|
| 荻窪<br>(荻窪5-20-1)<br>☎3391-0015     | 19日(木)<br>午前9時15分~<br>10時15分 | 4日(水)・18日(水)・<br>25日(水)  | 2月は<br>ありません             | 3日(火)午前10時30分・<br>25日(水)午後1時30分<br>★1月23日から電話で<br>申し込み(30名.申込順) | 午前 13日(金)<br>27日(金)<br>午後 12日(木)<br>26日(木) | 13日(金)<br>午前9時~<br>10時30分 | 9日(月)<br>午後1時30分~<br>19日(木)<br>午前9時30分~  | 5日(木)・25日(水)<br>午後1時30分~             |
| 高井戸<br>(高井戸東3-20-3)<br>☎3334-4304  | 9日(月)<br>午前9時15分~<br>10時     | 2月は<br>ありません             | 17日(火)<br>午後1時30分<br>~4時 | 18日(水)午前10時30<br>分~午後0時30分<br>(生後9カ月頃からの<br>離乳食講習会)             | 午前 9日(月)<br>23日(月)<br>午後 6日(金)             | 12日(木)<br>午前9時~<br>10時30分 | 23日(月)<br>午前9時30分~                       | 3日(火)<br>午後1時30分~<br>17日(火)<br>午後2時~ |
| 高円寺<br>(高円寺南3-24-15)<br>☎3311-0116 | 26日(木)<br>午前9時30分~<br>10時15分 | 6日(金)・13日(金)・<br>20日(金)  | 16日(月)<br>午後1時30分<br>~4時 | 2日(月)<br>午後1時30分~<br>3時30分                                      | 午前 3日(火)<br>17日(火)<br>午後 5日(木)             | 3日(火)<br>午前9時~<br>10時30分  | 12日(木)<br>午後1時30分~<br>27日(金)<br>午前9時30分~ | 20日(金)<br>午後2時~                      |
| 上井草<br>(上井草3-8-19)<br>☎3394-1212   | 25日(水)<br>午前9時~10時           | 2月は<br>ありません             | 2月は<br>ありません             | 24日(火)<br>午前10時30分~<br>午後0時30分                                  | 午前 25日(水)<br>午後 4日(水)                      | 10日(火)<br>午前9時~<br>10時30分 | 9日(月)<br>午前9時30分~                        | 27日(金)<br>午前9時30分~                   |
| 和泉<br>(和泉4-50-6)<br>☎3313-9331     | 20日(金)<br>午前9時15分~<br>10時15分 | 3日(火)・10日(火)・<br>17日(火)  | 2月は<br>ありません             | 19日(木)<br>午後1時30分~<br>3時30分                                     | 午前 4日(水)<br>18日(水)<br>午後 9日(月)             | 18日(水)<br>午前9時~<br>10時30分 | 19日(木)<br>午後1時45分~                       | 3日(火)<br>午後1時30分~                    |

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。  
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。

歯の  
健康相談  
14日(土)午後2時~4時30分  
問い合わせは、杉並区歯科医師会  
(阿佐谷南3-34-13 ☎33393-0391)へ

# なかま集まれ!

芸術 ● 生涯学習 ● スポーツ ● 文化

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動が盛んになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

時・場などの内容は変更になることがあります。詳細は、各団体にご確認ください。

## 生涯学習・文化・芸術

- 中国語・日常会話の実践/你好会(にいはおかい) 時土曜日午後1時～5時場主に阿佐谷地域区民センター 費月3500円 岡江沼 ☎3333-2757
- トラベル英会話(外国人講師・中級) 時水曜日午前9時30分～11時場久我山会館 費月8000円 岡鈴木 ☎080-1070-0473
- 韓国語初心者/韓国大好き会 時木曜日午前10時～11時30分(月3回)場主に産業商工会館 費月3000円 岡赤坂(あかさか) ☎090-1845-7652
- ネイティブに習う使える中国語/黄河会 時第1・2・3金曜日午前10時～正午場高井戸地域区民センター 費月3500円 岡藤重 ☎090-7285-8617
- 英語を聴く読む話す/英語トレーニング会 時月曜日午前または木曜日午後ほか約3時間場佐藤宅(浜田山1丁目) 費入会金1000円、1回1200円～1400円 岡佐藤 ☎090-8330-9689
- 英会話/ぼたんの会 時毎週水曜日午前10時～正午(月4回)場ゆうゆう高円寺南館 費入会金1000円、月4000円 岡丹治 ☎・FAX3387-0645
- 俳句/句会・あじさい 時第3日曜日午後1時～5時場主に高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月1500円 岡品田 ☎・FAX3388-3043
- キルトサークル蘭の会 時第2・4月曜日午後1時～3時場阿佐谷地域区民センター 費月2500円(材料費別) 岡神宮 ☎・FAX3398-0583
- 木彫りで野鳥を作る/NT(エヌティー)バードカービング 時水曜日午後1時～3時場阿佐谷地域区民センターほか 費月2500円 岡土田 ☎3396-0256
- 油絵/アトリエ樹(じゅ) 時第1・3木曜日午後1時～3時45分場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 岡磯井 ☎・FAX3394-5972
- 水墨画/墨東会(ぼくとうかい) 時第1・3金曜日午前10時～正午、午後1時～3時場梅里区民集会所ほか 費月3000円 岡浅野 ☎5327-2900
- 洋蘭を自分で育てよう/セシオン蘭友会 時最終日曜日(原則)午後1時～3時場セシオン杉並 費年7000円(材料費別) 岡近藤 ☎3316-9222
- 書道/書研会 時第2・4月曜日午前10時～正午場阿佐谷地域区民センター 費3ヵ月5000円、テキスト代月1000円 岡小杉 ☎3310-2549、伊東 ☎3315-3751
- 茶道(裏千家、初心者歓迎)/白玉会 時第2・4火曜日午後1時30分～4時場ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 費入会金1000円、月1500円 岡岡野 ☎・FAX3312-1981
- 着付け&帯手前(茶道)/みやび会 時第1・3水曜日①着付け=午後1時～3時②茶道=午後3時50分～5時場セシオン杉並 費入会金2000円、①1回600円、②1回700円 岡泉 ☎3311-9107、☎090-3814-4460
- ウクレレ/マカニ 時第1・3水曜日午後2時～3時場ゆうゆう高円寺北館 費入会金2000円、月3000円 岡佐藤 ☎・FAX3337-1574
- 女声コーラス/アンサンブル桃花(ももか) 時主に木曜日午後1時～4時場井草地域区民センターほか 費入会金1000円、月5000円 岡小関 ☎3390-6218または同会ホームページ参照

- カラオケ/カラオケひばりの会 時第1・3水曜日正午～午後2時場主に高井戸地域区民センター 費月3000円 岡村田 ☎3332-3207
- 女性合唱/コーラス「なりに」 時第2・4水曜日午前10時30分～正午場尾崎熊野神社社務所(成田西3丁目) 費月1500円、会場費年1300円 岡蕪山(かぶやま) ☎090-4837-0881
- アカペラ/女声バーバショップコーラス 時月2回水曜日午後1時30分～4時30分場川崎宅(阿佐谷南2丁目) 費1回1000円 岡西尾 ☎3392-3446
- コーラス/混声ラララ 時月曜日(原則月4回)午後2時～4時場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月4000円 岡奈良岡 ☎3384-2502
- 男声合唱/コールバッカーズ 時月曜日午後4時～6時(原則月4回)場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月4000円 岡有野 ☎3331-6861
- 女声コーラス/メイ・クリスタル 時第1～3金曜日午前10時～正午場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月5000円 岡相澤 ☎080-1821-9359
- 女性コーラス/うりんぼう 時第1・3木曜日午後1時30分～4時場石井宅(阿佐谷北1丁目) 費月3000円 岡鈴木 ☎・FAX042-386-6631
- コーラス/コール和泉 時火曜日午前10時～午後0時30分(月4回)場主に永福和泉地域区民センター 費月6500円 岡長門 ☎5301-8950
- のどを守る発声法で歌う/童謡の会 時第2・4木曜日午後1時～3時場井草地域区民センター 費1回1000円(参加時のみ)、年2000円 岡松尾 ☎3399-9093
- 歴史と吟詠を楽しむ会/教育吟詠杉並吟詠会 時木曜日午前10時～正午(原則月2回)場主に西荻地域区民センター 費月1500円 岡三浦 ☎3394-6232
- 詩吟/神苅(しんじょう)会 時主に第2・4木曜日午後1時～3時場主に荻窪地域区民センター 費月2000円(教本代1500円) 岡鈴木 ☎080-3382-4582
- 歌が苦手、唄えない人だけのカラオケの会 時第1・3金曜日午前か第2・4金曜日午前場中田ビル(荻窪4丁目) 費月4300円(教材費含む) 岡杉原 ☎090-4633-4786
- アカペラ中心に練習/アンサンブルこもれび 時月に1回土曜日午後1時～5時場主に杉並公会堂スタジオ 費1回500円 岡辻村 ☎・FAX5547-4384
- 囲碁/すぎなみ囲碁クラブ 時火・水曜日午前9時～正午場荻窪地域区民センター 費月300円 岡青木 ☎3398-1356
- 囲碁/囲碁の土日会 時原則土・日曜日各2回午後1時～6時(月4回)場荻窪地域区民センター 費2ヵ月1500円 岡中濱 ☎・FAX3392-4158
- PC持込みで自分流に習える/パソコン生活 時木曜日午後1時30分～3時30分場主に阿佐谷地域区民センター 費1回1500円 岡長沼 ☎090-7822-4868
- 太極拳/花野会 時毎週月曜日午後1時～3時場主に下高井戸区民集会所 費入会金1000円、会費3ヵ月1万円 岡西岡 ☎090-4675-8636
- 気功太極拳/吾亦紅(われもこう)の会 時水曜日午後7時～9時場高円寺北区民集会所 費月2500円 岡藤井 ☎090-2462-6241
- 体操/ストレッチコスモスの会 時主に第1・2・4

- 水曜日午前10時～正午場主に四宮区民集会所 費月3000円 岡山崎 ☎3301-0757
- 健康体操/自強術(じきょうじゅつ) 東一会 時水曜日午後2時～3時30分場東一会館(成田東4丁目) 費入会金2000円、月2500円 岡川村 ☎5397-9894
- 楽しく元気にリズム&ストレッチ/シンビ 時金曜日午前9時30分場主にセシオン杉並 費入会金1500円、月2500円 岡中野 ☎080-5065-0008(夜)
- やさしいエアロビ体操/リズムの会 時火曜日午前9時15分～11時(月2回程度)場上井草スポーツセンター 費入会金1000円、月1000円 岡藤田 ☎3301-5675
- ストレッチ&リズム体操(60代)/向陽クラブ 時月曜日午前9時～11時(月2回)場主に高井戸地域区民センター 費入会金1500円、月1500円 岡加藤 ☎・FAX3247-1331(午後7時～9時)
- ストレッチ体操で良い姿勢/クレオパトラン 時第2・4月曜日午前9時～11時場主に下高井戸区民集会所 費入会金1500円、月1500円 岡奥村 ☎・FAX3329-2622
- フラダンス/ブア・リリレファ 時第2・4土曜日午前10時～11時30分場主にゆうゆう下高井戸館 費1回300円 岡遠藤 ☎・FAX3332-9346
- 社交ダンス/友の会(フリーダンス見学自由) 時月曜日午後6時30分～9時場主に永福和泉地域区民センター 費1回500円 岡原 ☎090-5761-1341
- 社交ダンス/コスモスの会 時金曜日午後1時～3時場主に荻窪体育館 費月3000円 岡大野 ☎090-1857-6035
- フォークダンス/サークルライラ 時金曜日午前9時30分～正午場主に方南会館 費入会金1000円、月2000円 岡淡路(あわじ) ☎・FAX3312-8706
- カントリードダンス/カントリードダンスの会 時土曜日午前10時～正午(月1回)場主に下高永福会議室 費入会金1000円、月1500円 岡岡部 ☎3333-3608
- スクエアダンス/東京スクエアダンスクラブ 時土曜日午後6時～8時30分(無料体験あり)場方南会館 費8000円(講習17回分。教材費含む) 岡勝(かつ) ☎・FAX3325-3452
- パドルテニス/ポケットクラブ 時月曜日午前11時～午後1時場区内体育館 費入会金1000円、月1000円 岡小淵(こぶち) ☎3399-3077
- 硬式テニス/気楽クラブ 時主に水曜日午後3時～5時場上井草スポーツセンター 費1回200円程度 岡松沢(まつざわ) ☎・FAX5932-3450
- 硬式テニス中上級/パラゴンテニス 時土・日曜日・祝日ほか午前9時～午後5時場区内コートほか 費月3000円程度 岡倉澤(くらさわ) ☎090-8812-6218
- ソフトバレーボール・どなたでも/O.S.V.C 時月曜日午後1時～3時(月2回程度)場大宮前体育館 費月1000円 岡前本 ☎090-5386-1766
- 還暦野球/杉並アメニティー・シニアーズ 時土曜日(2～4時間)場区内野球場 費入会金3000円、年会費2万円 岡木原 ☎・FAX3337-9797
- ハイキング/ひばり登山クラブ 時第2・4土曜日場奥多摩・秩父、近県の山 費年3000円 岡小原(こはら) ☎090-5576-9837
- 護身・合気道・ボクシング/杉並拳法クラブ 時土曜日午後7時10分～8時20分場本天沼児童館 費月3500円～ 岡村上 ☎kyotei@3635.net
- ウォーキング・ジョギング/ユニーク 時毎朝午前6時15分～8時頃(荒天時中止)場主に妙正寺公園 費原則無料 岡村井 ☎090-4924-7396(午前8時30分～9時)

## 「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

### 【掲載対象】

- ※次のようなものを除く活動。
  - 営利を目的とするもの
  - 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
  - 活動内容が政治・宗教活動であるもの
  - 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
  - 掲載申し込み者と講師が同じもの
  - 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませんので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
  - 多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります)

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

### 【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1月～12月までの間)1回とします。

### 【その他】

掲載した内容は、区ホームページと区教育委員会ホームページに掲載されますので、ご了解の上お申し込みください。

掲載の申し込み  
問い合わせ

「生涯学習・芸術・文化・その他」  
社会教育センター

(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 FAX3317-6620)

「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」  
スポーツ振興課施設管理係

(住所・電話は区役所あて。FAX5307-0693)



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」から  
ちょっといい話をお届けします。

## バレンタインに贈る とっておきのスイーツ



すぎなみ学倶楽部HPへ

意中の人にチョコレートを渡して愛を告白——“恋の一大イベント”としてのバレンタインデーも今は昔。最近では頑張った自分への「ご褒美チョコ」や友人同士で贈り合う「友チョコ」など、思い思いに楽しむ季節の風物詩になっていますね。

今回は区内にある個性  
的なバレンタインスイ  
ーツをご紹介します。

新高円寺駅近くの「ス  
テカ&モジヨル」では、  
砂糖と卵白でできたク  
リームでデコレーション  
した「アイシングクッキー」  
を作る教室「アイシング  
クッキー forバレンタ  
イン」を毎年開催してい  
ます。少人数制で、パ  
ティシエが考えたオリ  
ジナルのバレンタインク  
ッキーが作れます。教  
室以外でもハート柄、  
動物柄、花柄等、可愛  
くてカラフルなアイシ  
ングクッキーを販売し  
ています。



ウェブサイト  
もあるよ!

すぎなみ学

検索

変わり種では、西永福駅すぐのケーキ店「ブルボン」。バレンタイン特別企画として「トマトショコラ」を販売しています。ドライマトをチョコレートでくるみ、カカオをまぶした新発想のチョコは、甘さの中にほんのりと酸味が利いて、トマトが苦手な方にも味わっていただける仕上がり。ワインにも合いそうですね。

和菓子屋さんでもバ  
レンタインギフトに力  
を入れているところ  
があります。西荻窪の  
老舗「三原堂」の「バ  
レンタイン・バッグ」  
は、シックな手提げ  
袋の中に、餡と皮に  
オレンジキュールの  
ランマルニエが入った  
どら焼きと、カカオ  
入り和三盆糖などが  
入ったスペシャルパ  
ッケージです。すぎ  
なみ学倶楽部では、  
区内でスイーツが買  
えるお店約40店を  
写真入りで紹介し  
ています。(詔)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷食▷スイーツ  
産産業振興センター観光係 ☎5347-9184

## 杉並区商店コンクール 受賞店に行こう!

26年度杉並区商店コンクールの表彰式が1月16日(金)に行われました。

連合会加盟店で、地元に着目し、事業主が店舗運営に創意工夫をしているお店で、店舗のレイアウト、照明他空間演出、メニュー、商品構成、接客、商店街への貢献度や店主の取り組み姿勢等が評価されたものです。足を運んでみてください。



▲区長賞  
ラ・メゾン・クルティエヌ

### ◆主な受賞店と理由

- 【区長賞】ラ・メゾン・クルティエヌ(阿佐谷) = 阿佐谷女士カレーで有名なフレンチの名店
- 【区議会議長賞】天草製作所(西荻窪) = オーダーメイドの靴
- 【東商支部会長賞】ランドハウジング(永福町) = 不動産業、チャイルドルームの設置や外国籍のお客様へのサポートなど
- 【区商連会長賞】コクテイル書房(高円寺) = 古本酒場というコンセプトや積極的な商店街活動
- 【特別賞】中村薬局(下井草) = お客様の安心感を徹底的に追及した内装デザイン
- 【その他、優秀賞4店・優良賞7店】  
(主催=杉並区商店会連合会、共催=東京商工会議所杉並支部)

☎杉並区商店会連合会 ☎3220-1221

## 26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事業を開催します。

### 杉並区に自主制作映画の祭典がやってくる! ~COSMO FEST in SUGINAMI~

「旅」をテーマに公募した自主制作映画のコンペティションや、海外の自主制作映画等の上映を行います。

時・内 2月1日(日)①午前10時30分=カンヌ・アヴァンカ国際映画祭で上映された短編作品の上映②午後0時35分=「熱波」ミゲル・ゴメス監督(ポルトガル)上映③3時=公募作品コンペティション&トークショー(場座・高円寺(高円寺北2-1-2))定各200名(申込順)費①②各800円③1000円。区内在住の方には①②の当日券を各500円で販売(保険証、運転免許証、郵送物など区内在住を証明するものを提示)。コミュかるショップでは①②を各500円、①~③通し券を1800円で販売(申込チケット販売=(1)コミュかるショップ(区役所1階)(2)NPO法人COSMO FEST ☎http://www.cosmofestjapan.org/(3)当日受け付け☎同法人・平中 ☎080-1782-0337

## 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。

### ◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☎学務課、保育課

1月14日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1939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 1月13日)

単位: マイクロ・シーベルト/h

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

## すぎなみスポーツアカデミー

### コーディネーター養成講習会

地域のスポーツに関する相談に応じることができるよう、さまざまな区内スポーツ情報を把握し、スポーツ活動を支えるための知識・コーディネーターの技術を身につけるための講習会です。

【日時】①2月15日(日)午前9時30分~午後5時30分②2月22日(日)午前9時30分~午後6時30分③3月20日(金)午後6時45分~9時(計3回)

【場所】①荻窪体育館(荻窪3-47-2)

②大宮前体育館(南荻窪2-1-1)

③上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

【対象】区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

【定員】30名(抽選) 【参加費】1500円

【申し込み】往復ハガキ(11面記入例参照)で、2月4日(必着)までにスポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐谷谷ビル8階)へ

【問い合わせ】同財団 ☎5305-6161

## 「チャレンジ・アスリート」オリンピック教育・公開講座

### 楽しく学ぼうオリンピック

~みんなで考えよう! オリンピックのむかえ方と楽しみ方~

5年後に控えた東京オリンピック・パラリンピックの開催に向けて、みんなでオリンピックについて学びましょう。小学5年生~中学生向けの内容ですが、区内在住の方ならどなたでも参加できます。

【日時】2月11日(祝)午後2時~3時30分

【場所】区役所第4会議室(中棟6階)

【講師】日本オリンピックアカデミー前理事・師岡文男  
ビーチバレー北京・ロンドン五輪出場 朝日健太郎

【定員】30名(申込順)

【参加費】無料

【申し込み】ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、2月3日までにスポーツ振興課 ☎5307-0693 ☎sp-sinko@city.suginami.lg.jp へ

【問い合わせ】スポーツ振興課事業係



競技大会

●春季ゴルフ大会

開3月13日(金)午前8時(区後援) 園霞ヶ関カンツリー倶楽部・西コース(埼玉県川越市) 園18ホールストロークプレー(新ベリア方式) 園区内在住・在勤・在学の方とその同伴者定120名(申込順) 費5000円(別途プレー費2万3460円) 申込往復ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に性別・生年月日・HC・交通手段も書いて、2月20日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒166-0001阿佐谷北2-33-2 係3339-4545)へ 園同事務局 ☎3339-8226

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇冬の小学生ソフトバレー教室

基礎から試合まで指導します。開2月1日(日)午前9時～午後1時 園ソフトバレーボール連盟 園区内在住・在学の小学生定30名(先着順) 費200円(申込当日、直接会場へ 園体育館履き持参)

◇気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

痛み、しびれ、凝りなどの体の不調を根本的に改善することを目指します。開2月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日) 午後1時～2時30分 園小林伸江 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定各20名(申込順) 費各500円(申込各開催日の6日前から電話で、同体育館へ)

◇なぎなたKIDS&Jr見学会

通年教室の新年度入会希望者向けの見学会です。開2月21日(土)午後1時～3時 園区なぎなた連盟 園区内在住・在学の小学生定15名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ)

◇HIPHOPスクール体験会

通年教室の入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後5時～6時 園神田恵実 園区内在住・在学の小学2・3年生定15名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ)

◇チアリーディングスクール体験会

新年度入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後3時～4時 園濱名和美・鮫島西園区内在住・在学の27年度新年長・新小学1年生定30名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ) ———— (いずれも) ————

●杉小温水プールの教室

◇初心者向け水中運動①ウォーキングタイム②アクアピクスタイル

開2月2日(月)・16日(月)①午前10時～11時②11時～正午 園①水中での基礎的な歩き方を学ぶ②水中での動き方を学ぶ。泳げなくても参加可 園区水泳連盟 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各30名(申込順) 費無料(別途入場料) 申込各開催日の6日前から電話で、同プールへ

◇アクアピクス

水中運動でバランスの取れた体力作りをします。開2月5日(木)・19日(木)午前10時～11時 園区水泳連盟・松井仲子 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各30名(先着順) 費各500円(申込当日、直接会場へ) ———— (いずれも) ————

●上井草スポーツセンターの教室

◇①若手克服縄跳び～縄跳び作成から②縄跳びエクササイズ～My縄跳び作成

開2月11日(祝)午後3時～4時30分 園①上手く縄跳びを回せない人から二重跳びに挑戦したい人まで、自分で縄跳びを作成し、上手に跳べるように練習する②My縄跳びを作成し、縄跳びエクササイズを楽しむ 園同センタースタッフ 園①小学生②中学生以上の方(親子で参加可) 定①25名②20名(いずれも申込順) 費各610円(申込・園電話または直接、同センターへ 園運動できる服装で、飲み物・タオル・室内シューズ持参) ◇初めてラッコ

水深の浅いプールで水遊び・水慣れの練習をします。開2月の毎週金曜日と3月の毎週木・金曜日、午前11時～11時40分(休館日除く) 園2歳半～3歳でおむつの取れたお子さん 定各10名(先着順) 費初回無料。2回目以降各320円(初めて参加の方は別途帽子代<308円>) (申込当日、直接会場へ 園水着・

●大宮前体育館の教室

予約なしで参加できる都度参加型教室です。

◇コンディショニングストレッチ

全身のストレッチを行い、身体の調子を整え柔軟性を向上させます。開3月27日までの毎週①水曜日、午前9時30分～10時②金曜日、午前9時20分～9時50分

◇ボディリーメイク

体幹トレーニングやストレッチによって、筋力アップやゆがみを調整します。開1月31日～3月28日の毎週土曜日、午前9時30分～10時15分 ———— (いずれも) ————

●障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船バレーボール」

開3月14日(土)午前10時～正午 園大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 園区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方定30名(抽選) 費無料(申込書(スポーツ振興課<区役所東棟6階>)、福祉事務所、区体育施設、障害者施設、福祉会館、障害者交流館などで配布)を、2月17日(必着)までにスポーツ振興課へ 園同課 園①公共交通機関の利用が困難な方はリフト付きバスの送迎可②当日ボランティアも募集中(電話で、同課へ)

●河北健康教室

◇小児のための勉強会～あかちゃんのお食物アレルギーとスキンケア

開2月10日(火)午後2時～3時 園河北総合病院小児科科長・藤原摩耶ほか 園未就学児児童の保護者および関係者定40名(申込順) ◇がん講座 腹腔鏡による大腸がん手術～からだに優しい低侵襲治療 開2月21日(土)午前11時～正午 園河北総合病院消化器・一般外科部長 梅谷直亨定80名(申込順) ———— (いずれも) ————

●被爆者と区民の交流セミナー～ヒロシマ・ナガサキから70年

開2月14日(土)午後1時30分～4時30分 園産業商工会館 園①被爆証言～被爆者として今語り伝えたいこと「ヒロシマを語りつづけて」(中条一雄<広島>)②講演～腹話術で平和を語る(腹話術師・しろたにまもる) 定160名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ 園杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538

●女子美術大学公開講座「クロッキーで人物を描く」

開2月14日(土)午後1時 園女子美術大学杉並キャンパス(和田1丁目) 園柳千代子 園区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定20名(抽選) 費1500円(申込往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、2月7日(必着)までに女子美オープンカレッジセンター(〒166-8538和田1-49-8)へ 園同センター ☎5340-4646

●福祉講座～自分らしく 人に役立つ

開2月24日(火)午前10時～正午 園高円寺障害者

◇チアリーディングスクール体験会

新年度入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後3時～4時 園濱名和美・鮫島西園区内在住・在学の27年度新年長・新小学1年生定30名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ) ———— (いずれも) ————

●荻窪体育館の教室

◇冬の小学生ソフトバレー教室

基礎から試合まで指導します。開2月1日(日)午前9時～午後1時 園ソフトバレーボール連盟 園区内在住・在学の小学生定30名(先着順) 費200円(申込当日、直接会場へ 園体育館履き持参)

◇気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

痛み、しびれ、凝りなどの体の不調を根本的に改善することを目指します。開2月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日) 午後1時～2時30分 園小林伸江 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定各20名(申込順) 費各500円(申込各開催日の6日前から電話で、同体育館へ)

◇なぎなたKIDS&Jr見学会

通年教室の新年度入会希望者向けの見学会です。開2月21日(土)午後1時～3時 園区なぎなた連盟 園区内在住・在学の小学生定15名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ)

◇HIPHOPスクール体験会

通年教室の入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後5時～6時 園神田恵実 園区内在住・在学の小学2・3年生定15名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ)

◇チアリーディングスクール体験会

新年度入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後3時～4時 園濱名和美・鮫島西園区内在住・在学の27年度新年長・新小学1年生定30名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ) ———— (いずれも) ————

●杉小温水プールの教室

◇初心者向け水中運動①ウォーキングタイム②アクアピクスタイル

開2月2日(月)・16日(月)①午前10時～11時②11時～正午 園①水中での基礎的な歩き方を学ぶ②水中での動き方を学ぶ。泳げなくても参加可 園区水泳連盟 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各30名(申込順) 費無料(別途入場料) 申込各開催日の6日前から電話で、同プールへ

◇アクアピクス

水中運動でバランスの取れた体力作りをします。開2月5日(木)・19日(木)午前10時～11時 園区水泳連盟・松井仲子 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各30名(先着順) 費各500円(申込当日、直接会場へ) ———— (いずれも) ————

●スポーツハウスの教室

①健康づくり公開講座～マスターズ水泳教室(初～上級者)

泳力別クラスで健康・体力維持・増進を図ります。開2月2日(月)～28日(土)の祝日を除く、火・水・金・土曜日の午前10時～11時15分、月～土曜日の午後1時～2時15分、土曜日の午後6時30分～7時45分、月～金曜日の午後7時30分～8時45分のうち、都合のよい日時に4回参加(月・木曜日は夜の初級なし) 園スポーツハウスイストラクター 園区内在住・在勤・在学で高校生以上の方定30名(申込順) 費4200円

②健康づくり公開講座～水中運動健康法

アクアウォーキング・ウォーターレジスタンストレーニングなどで生活習慣病を予

防し、運動不足を解消しましょう。開2月2日(月)～27日(金)の祝日を除く、月・木曜日の午前10時15分～11時15分、火・金曜日の午後1時～2時のうち、都合のよい日時に4回参加 園公認アクアフィットネスインストラクター 園区内在住・在勤の40～80歳で自立歩行ができる方(当日の血圧測定値が160/95以上の方は参加不可) 定20名(申込順) 費2160円 ———— (いずれも) ————

●小学生放課後チャレンジスポーツ

みんなで楽しくダンスをしましょう。開2月4日(火)午後3時20分～4時50分 園永福体育館(永福3-51-17) 園神田恵実 園区内在住・在学の小学生定40名(申込順) 費無料(申込・園電話で、永福体育館 ☎3328-3146へ 園動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物など持参)

●上井草スポーツセンターの教室

◇①若手克服縄跳び～縄跳び作成から②縄跳びエクササイズ～My縄跳び作成

開2月11日(祝)午後3時～4時30分 園①上手く縄跳びを回せない人から二重跳びに挑戦したい人まで、自分で縄跳びを作成し、上手に跳べるように練習する②My縄跳びを作成し、縄跳びエクササイズを楽しむ 園同センタースタッフ 園①小学生②中学生以上の方(親子で参加可) 定①25名②20名(いずれも申込順) 費各610円(申込・園電話または直接、同センターへ 園運動できる服装で、飲み物・タオル・室内シューズ持参) ◇初めてラッコ

水深の浅いプールで水遊び・水慣れの練習をします。開2月の毎週金曜日と3月の毎週木・金曜日、午前11時～11時40分(休館日除く) 園2歳半～3歳でおむつの取れたお子さん 定各10名(先着順) 費初回無料。2回目以降各320円(初めて参加の方は別途帽子代<308円>) (申込当日、直接会場へ 園水着・

●大宮前体育館の教室

予約なしで参加できる都度参加型教室です。

◇コンディショニングストレッチ

全身のストレッチを行い、身体の調子を整え柔軟性を向上させます。開3月27日までの毎週①水曜日、午前9時30分～10時②金曜日、午前9時20分～9時50分

◇ボディリーメイク

体幹トレーニングやストレッチによって、筋力アップやゆがみを調整します。開1月31日～3月28日の毎週土曜日、午前9時30分～10時15分 ———— (いずれも) ————

●障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船バレーボール」

開3月14日(土)午前10時～正午 園大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 園区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方定30名(抽選) 費無料(申込書(スポーツ振興課<区役所東棟6階>)、福祉事務所、区体育施設、障害者施設、福祉会館、障害者交流館などで配布)を、2月17日(必着)までにスポーツ振興課へ 園同課 園①公共交通機関の利用が困難な方はリフト付きバスの送迎可②当日ボランティアも募集中(電話で、同課へ)

●河北健康教室

◇小児のための勉強会～あかちゃんのお食物アレルギーとスキンケア

開2月10日(火)午後2時～3時 園河北総合病院小児科科長・藤原摩耶ほか 園未就学児児童の保護者および関係者定40名(申込順) ◇がん講座 腹腔鏡による大腸がん手術～からだに優しい低侵襲治療 開2月21日(土)午前11時～正午 園河北総合病院消化器・一般外科部長 梅谷直亨定80名(申込順) ———— (いずれも) ————

●被爆者と区民の交流セミナー～ヒロシマ・ナガサキから70年

開2月14日(土)午後1時30分～4時30分 園産業商工会館 園①被爆証言～被爆者として今語り伝えたいこと「ヒロシマを語りつづけて」(中条一雄<広島>)②講演～腹話術で平和を語る(腹話術師・しろたにまもる) 定160名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ 園杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538

●女子美術大学公開講座「クロッキーで人物を描く」

開2月14日(土)午後1時 園女子美術大学杉並キャンパス(和田1丁目) 園柳千代子 園区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定20名(抽選) 費1500円(申込往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、2月7日(必着)までに女子美オープンカレッジセンター(〒166-8538和田1-49-8)へ 園同センター ☎5340-4646

●福祉講座～自分らしく 人に役立つ

開2月24日(火)午前10時～正午 園高円寺障害者

◇チアリーディングスクール体験会

新年度入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後3時～4時 園濱名和美・鮫島西園区内在住・在学の27年度新年長・新小学1年生定30名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ) ———— (いずれも) ————

●荻窪体育館の教室

◇冬の小学生ソフトバレー教室

基礎から試合まで指導します。開2月1日(日)午前9時～午後1時 園ソフトバレーボール連盟 園区内在住・在学の小学生定30名(先着順) 費200円(申込当日、直接会場へ 園体育館履き持参)

◇気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

痛み、しびれ、凝りなどの体の不調を根本的に改善することを目指します。開2月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日) 午後1時～2時30分 園小林伸江 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定各20名(申込順) 費各500円(申込各開催日の6日前から電話で、同体育館へ)

◇なぎなたKIDS&Jr見学会

通年教室の新年度入会希望者向けの見学会です。開2月21日(土)午後1時～3時 園区なぎなた連盟 園区内在住・在学の小学生定15名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ)

◇HIPHOPスクール体験会

通年教室の入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後5時～6時 園神田恵実 園区内在住・在学の小学2・3年生定15名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ)

◇チアリーディングスクール体験会

新年度入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後3時～4時 園濱名和美・鮫島西園区内在住・在学の27年度新年長・新小学1年生定30名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ) ———— (いずれも) ————

●杉小温水プールの教室

◇初心者向け水中運動①ウォーキングタイム②アクアピクスタイル

開2月2日(月)・16日(月)①午前10時～11時②11時～正午 園①水中での基礎的な歩き方を学ぶ②水中での動き方を学ぶ。泳げなくても参加可 園区水泳連盟 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各30名(申込順) 費無料(別途入場料) 申込各開催日の6日前から電話で、同プールへ

◇アクアピクス

水中運動でバランスの取れた体力作りをします。開2月5日(木)・19日(木)午前10時～11時 園区水泳連盟・松井仲子 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各30名(先着順) 費各500円(申込当日、直接会場へ) ———— (いずれも) ————

●スポーツハウスの教室

①健康づくり公開講座～マスターズ水泳教室(初～上級者)

泳力別クラスで健康・体力維持・増進を図ります。開2月2日(月)～28日(土)の祝日を除く、火・水・金・土曜日の午前10時～11時15分、月～土曜日の午後1時～2時15分、土曜日の午後6時30分～7時45分、月～金曜日の午後7時30分～8時45分のうち、都合のよい日時に4回参加(月・木曜日は夜の初級なし) 園スポーツハウスイストラクター 園区内在住・在勤・在学で高校生以上の方定30名(申込順) 費4200円

②健康づくり公開講座～水中運動健康法

アクアウォーキング・ウォーターレジスタンストレーニングなどで生活習慣病を予

防し、運動不足を解消しましょう。開2月2日(月)～27日(金)の祝日を除く、月・木曜日の午前10時15分～11時15分、火・金曜日の午後1時～2時のうち、都合のよい日時に4回参加 園公認アクアフィットネスインストラクター 園区内在住・在勤の40～80歳で自立歩行ができる方(当日の血圧測定値が160/95以上の方は参加不可) 定20名(申込順) 費2160円 ———— (いずれも) ————

●小学生放課後チャレンジスポーツ

みんなで楽しくダンスをしましょう。開2月4日(火)午後3時20分～4時50分 園永福体育館(永福3-51-17) 園神田恵実 園区内在住・在学の小学生定40名(申込順) 費無料(申込・園電話で、永福体育館 ☎3328-3146へ 園動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物など持参)

●上井草スポーツセンターの教室

◇①若手克服縄跳び～縄跳び作成から②縄跳びエクササイズ～My縄跳び作成

開2月11日(祝)午後3時～4時30分 園①上手く縄跳びを回せない人から二重跳びに挑戦したい人まで、自分で縄跳びを作成し、上手に跳べるように練習する②My縄跳びを作成し、縄跳びエクササイズを楽しむ 園同センタースタッフ 園①小学生②中学生以上の方(親子で参加可) 定①25名②20名(いずれも申込順) 費各610円(申込・園電話または直接、同センターへ 園運動できる服装で、飲み物・タオル・室内シューズ持参) ◇初めてラッコ

水深の浅いプールで水遊び・水慣れの練習をします。開2月の毎週金曜日と3月の毎週木・金曜日、午前11時～11時40分(休館日除く) 園2歳半～3歳でおむつの取れたお子さん 定各10名(先着順) 費初回無料。2回目以降各320円(初めて参加の方は別途帽子代<308円>) (申込当日、直接会場へ 園水着・

●大宮前体育館の教室

予約なしで参加できる都度参加型教室です。

◇コンディショニングストレッチ

全身のストレッチを行い、身体の調子を整え柔軟性を向上させます。開3月27日までの毎週①水曜日、午前9時30分～10時②金曜日、午前9時20分～9時50分

◇ボディリーメイク

体幹トレーニングやストレッチによって、筋力アップやゆがみを調整します。開1月31日～3月28日の毎週土曜日、午前9時30分～10時15分 ———— (いずれも) ————

●障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船バレーボール」

開3月14日(土)午前10時～正午 園大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 園区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方定30名(抽選) 費無料(申込書(スポーツ振興課<区役所東棟6階>)、福祉事務所、区体育施設、障害者施設、福祉会館、障害者交流館などで配布)を、2月17日(必着)までにスポーツ振興課へ 園同課 園①公共交通機関の利用が困難な方はリフト付きバスの送迎可②当日ボランティアも募集中(電話で、同課へ)

●河北健康教室

◇小児のための勉強会～あかちゃんのお食物アレルギーとスキンケア

開2月10日(火)午後2時～3時 園河北総合病院小児科科長・藤原摩耶ほか 園未就学児児童の保護者および関係者定40名(申込順) ◇がん講座 腹腔鏡による大腸がん手術～からだに優しい低侵襲治療 開2月21日(土)午前11時～正午 園河北総合病院消化器・一般外科部長 梅谷直亨定80名(申込順) ———— (いずれも) ————

●被爆者と区民の交流セミナー～ヒロシマ・ナガサキから70年

開2月14日(土)午後1時30分～4時30分 園産業商工会館 園①被爆証言～被爆者として今語り伝えたいこと「ヒロシマを語りつづけて」(中条一雄<広島>)②講演～腹話術で平和を語る(腹話術師・しろたにまもる) 定160名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ 園杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538

●女子美術大学公開講座「クロッキーで人物を描く」

開2月14日(土)午後1時 園女子美術大学杉並キャンパス(和田1丁目) 園柳千代子 園区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定20名(抽選) 費1500円(申込往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、2月7日(必着)までに女子美オープンカレッジセンター(〒166-8538和田1-49-8)へ 園同センター ☎5340-4646

●福祉講座～自分らしく 人に役立つ

開2月24日(火)午前10時～正午 園高円寺障害者

◇チアリーディングスクール体験会

新年度入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後3時～4時 園濱名和美・鮫島西園区内在住・在学の27年度新年長・新小学1年生定30名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ) ———— (いずれも) ————

●荻窪体育館の教室

◇冬の小学生ソフトバレー教室

基礎から試合まで指導します。開2月1日(日)午前9時～午後1時 園ソフトバレーボール連盟 園区内在住・在勤・在学の小学生定30名(先着順) 費200円(申込当日、直接会場へ 園体育館履き持参)

◇気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

痛み、しびれ、凝りなどの体の不調を根本的に改善することを目指します。開2月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日) 午後1時～2時30分 園小林伸江 園区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定各20名(申込順) 費各500円(申込各開催日の6日前から電話で、同体育館へ)

◇なぎなたKIDS&Jr見学会

通年教室の新年度入会希望者向けの見学会です。開2月21日(土)午後1時～3時 園区なぎなた連盟 園区内在住・在学の小学生定15名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館へ)

◇HIPHOPスクール体験会

通年教室の入会希望者向けの体験会です。開2月21日(土)午後5時～6時 園神田恵実 園区内在住・在学の小学2・3年生定15名(申込順) 費無料(申込電話で、同体育館

■ 今日から始める！大人のスマイル美人術

「歯と口のキレイ習慣」と「表情筋のトレーニング」の効果、毎日続ける秘訣についてお伝えします。

時・内①2月19日(木)＝講義・実習「表情筋&笑顔トレーニングで笑顔美人、笑顔の写真の作り方」②26日(木)＝講義・実習「歯医者さんから聞けるお得な健口情報、お口のいろいろチェック体験」／いずれも午前10時～正午(計2回) 師①笑顔美人塾フェイスストレッチ講師・北野美穂子②田村歯科医院院長・田村仁志 場和泉保健センター(和泉4-50-6) 区内在住・在勤で30～50歳代の方定15名(申込順) 費無料申込・ 問電話で、和泉保健センター☎3313-9331へ

■ 西荻アカデミア「阿修羅像の三つの顔とキティちゃんの顔」

3つの顔で有名な興福寺の阿修羅像と大ヒットのハローキティの顔には、実は共通点があります。その共通点を探ることから顔の本質に迫ります。



撮影・中村年孝

時2月21日(土)午後2時～3時30分 場西荻図書館東京大学名誉教授・原島博(右写真)定30名(抽選) 費無料申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、2月4日(必着)までに西荻図書館(〒167-0042西荻北2-33-9)へ 問同図書館☎3301-1670 催=荒正人文化デモンストラクション研究会

■ 「肺の生活習慣病」と「食物アレルギー」講演

◇ COPD(慢性閉塞性肺疾患)・ぜん息講座

喫煙を続けていると進行性の病気がCOPDになる可能性が高く、放置しておくと、せきやたん、息切れなどの症状が悪化し、重症化する恐れがあります。ぜん息との関係についてもお話しします。



時2月14日(土)午前10時～正午 師千葉大学医学部附属病院医師・伊狩潤(上写真) 区内在住・在勤の方

◇ 食物アレルギー基礎講座

食物アレルギーを正しく理解し、その付き合い方や、家庭での食事や普段の生活で注意する点などについて学んでみませんか。



時2月20日(金)午前9時30分～11時30分 師国立成育医療研究センター医師・二村昌樹(右写真) 区内在住・在勤で乳幼児の家族 託児あり(事前申込制。定員15名)

—— 〈いずれも〉 ——

場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 定各40名(申込順) 費無料申込・ 問電話で、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ

■ アレルギーを持つ子どもへの対応について

アレルギーに関する基本的な知識、保護者が取り組むこと・心掛けること、学校生活における注意事

項などを事例を交えながら専門医がお話しします。

時2月21日(土)午後2時30分～4時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師同愛記念病院小児科部長・山口公一 区立小中養護学校、子供園、保育園、児童館、学童クラブの保護者および関係者定90名(先着順) 費無料申込当日、直接会場へ 問学務課保健給食係☎5307-0762 他講演後、練習用エビペン®を使つての講習を予定。乳幼児の授乳やおむつ交換のための休憩室あり(26年9月11日開催の講座と同内容)

■ 統合失調症家族講座～最新の研究から分かった統合失調症・親亡き後の備え(2日制)

統合失調症患者を支えるための医療、地域で生活するための法律・社会資源について一緒に学びませんか。

時・内・師①2月19日(木)午前10時～正午＝医療編「最新の研究から分かった統合失調症、再発や中断を防ぐために家族ができること」(東京都医学総合研究所医学博士・糸川昌成)②23日(月)午後2時～4時30分＝法律、社会制度編(1)患者が地域で生活していくために必要なこと、親亡き後の備え(東京都アドヴォカシー法律事務所弁護士・池原毅和)(2)患者を地域で支えていくためのサポート体制(すまいる荻窪センター長・加藤愛恵) 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 区統合失調症患者の家族、関係者定70名(申込順) 費無料申込・ 問電話で、荻窪保健センター☎3391-0015へ

■ 家族介護教室

◇ 身体に負担をかけない介助方法(移動・移集編)

時1月29日(土)午後1時30分～3時 場和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師サンフレンズ上井草園理学療法士・松本大輔 区内在住で介護をしている方ほか定15名(申込順) 費無料申込・ 問電話で、和泉ふれあいの家☎3321-4808へ

◇ 足ウラ体操でいきいき元気に歩こう！～自分でできるロコモ・認知症予防

時2月3日(火)午後1時30分～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師まちの健康Club主宰・大蔵由美 区内在住の方定60名(申込順) 費無料申込・ 問電話で、ケア24方南☎5929-2751へ 他動きやすい服装で、タオルまたは手ぬぐい持参

◇ 認知症サポーター養成講座

① ケア24阿佐谷

時2月4日(水)午前10時～11時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 定15名(申込順) 申込・ 問電話で、ケア24阿佐谷☎3339-1588へ

② ケア24下井草

時2月19日(土)午後2時～3時30分 場八区民集会所(井草1-3-2) 定20名(申込順) 申込・ 問電話で、ケア24下井草☎5303-5341へ

—— 〈①②いずれも〉 ——

師キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 費無料 参加者には認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます



◇ 高齢者に対する歌の効果～懐かしい歌・季節の歌を一緒に楽しみながら、頭と身体を健康を

時2月5日(木)午後1時30分～3時30分 場サンフレンズ上井草園(上井草3-33-10) 師サンフレンズ地域福祉推進室長・金子穂純 区内在住・在勤の方定15名(申込順) 費無料申込・ 問電話で、上井草ふれあいの家☎3394-9831へ

◇ 認知症と在宅医療

時2月5日(木)午後2時～3時30分 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師窪田クリニック・窪田茂比古 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高円寺☎5305-6151へ

◇ 高齢者の消費生活トラブル

時2月7日(土)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師全国消費生活相談員協会・金子由美 区内在住・在勤の方定10名(申込順) 費無料申込・ 問電話で、松ノ木ふれあいの家☎3318-2660へ

◇ 選ぶ時代から見極める時代へ～失敗しない有料老人ホームの見極め方

時2月10日(火)午後1時30分～3時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師匠シニアサポート相談センター・小川智也 区内在住の方定40名(申込順) 費無料申込・ 問電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328へ

◇ 介護者の健康が第一！介護の疲れを軽くしたい

時2月26日(木)午後2時～3時30分 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師杉並介護者応援団理事長・北原理良子 区内在住の高齢者・介護をしている家族定40名(申込順) 費無料申込・ 問電話で、ケア24善福寺☎5311-1024へ

環境活動推進センター

① 石けん作り体験

時2月6日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料申込当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

② 包丁研ぎを習おう

自分で研ぎあげる技能を取得しましょう。時2月14日(土)午前11時～正午(2)午後1時～2時 定各回5名(抽選) 費無料申込往復ハガキ(11面記入例参照)に(1)(2)の希望も書いて、1月29日(必着)までに同センターへ

③ パッチワークのポーチ作り

時2月16日(月)、3月16日(月)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 定10名(申込順) 費400円 申込電話で、同センターへ

④ 布で作るネコ型コースター

時2月17日(火)午後1時30分～3時30分 定12名(申込順) 費400円 申込電話で、同センターへ

⑤ 着物や洋服のリメイク

時2月23日(月)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費600円 申込電話で、同センターへ

—— 〈いずれも〉 ——

場・問環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 区内在住・在勤・在学の方 ②～⑤は長寿応援対象事業

社会教育セミナー

すぎなみライフスタイル考  
～近未来のジモト論～

住まう、育てる、遊ぶ、働くなど仕事と暮らしを分けずに「地元で暮らすには?」「シェアする暮らしとは?」など、これからのライフスタイルのトレンドを考え、地元杉並での近未来指向の暮らし方を模索します。

【日程・内容・講師】右表のとおり／いずれも午前10時～正午(計4回)

【場所】セッション杉並(梅里1-22-32)

【定員】50名(抽選) 【費用】無料

【申し込み】電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、2月6日までに社会教育センター☎3317-6621 FAX3317-6620 ③shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ

【問い合わせ】同センター

【その他】おおむね1歳以上の託児あり(事前申込制)

| 日程         | テーマ・内容   | 講師   |
|------------|--|--|
| ① 2月14日(土) | 近未来の杉並事情～超少子高齢社会がもたらすもの<br>超少子高齢化、単身世帯の増加、税収の落ち込み、空き家の増加などの背景から、データを基に杉並の近未来を予測し、社会的課題を分析する  | カルチャースタディーズ研究所・三浦展                                     |
| ② 21日(土)   | 楽しく暮らすライフスタイル～地元で働く・育てる・遊ぶ・集う<br>空家を改造(リノベーション)してのシェア・オフィス、コミュニティカフェ、ギャラリー、託児所、地域文庫経営など、地域で物・仕事・空間などを共有し、遊びや仕事、育児などを地元の暮らしで実践している事例を紹介 | カルチャースタディーズ研究所・三浦展/メゾン青樹・青木純/N9.5・齊藤志野歩/らいおん建築事務所・嶋田洋平 |
| ③ 3月14日(土) | 響きあう暮らし方～新しい共同生活の形<br>「地域と共に成熟していく暮らし方」をコンセプトに自宅をコレクティブハウスとして建て直し、一緒に住まうことだけでなく地域にも開かれた住宅を目指す、杉並での新しい共同生活の形の実践例を紹介                     | 早稲田大学大学院講師・小川健秀/ダイヤ高齢社会研究財団・澤岡詩野/荻窪家族プロジェクト・瑠璃川正子 ほか   |
| ④ 21日(土)   | 新しいすぎなみライフとは?<br>新しい近所づきあいや、地域で暮らすヒント・きっかけ、地域の課題解決にできることなどをワールドカフェ形式で話し合う  | 国立教育政策研究所・笹井宏益 ほか                                      |

### 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

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。  
住所が記載されていないものは、区役所〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※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

■杉並区民生委員・児童委員大会  
地域における福祉や児童問題の相談役となっている民生委員・児童委員の大会を開催します。  
時 2月4日(水)午後1時～3時30分 場 センオン杉並(梅里1-22-32) 内 式典、民生委員・児童委員によるコーラス、研修発表定30名(先着順) 費 無料 申 込 当日、直接会場へ 関 保健福祉部管理課地域福祉係

■すぎなみ子ども・子育てプレメッセ  
3月8日(日)開催の「すぎなみ子ども・子育てメッセ」を前に、出展団体の活動を紹介するイベントを開催します。  
時 2月7日(土)午後2時～5時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 費 無料 申 込 当日、直接会場へ 関 すぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内)

■大人がたのしむお話し会  
大人向けの朗読・素話・読みきかせです。一緒におはなしの世界を旅しませんか。  
時 2月7日(土)午後3時～4時30分 場 方南図書館(方南1-51-2) 師 お話し会ボランティア 対 中学生以上の方定30名(先着順) 費 無料 申 込 当日、直接会場へ 関 方南図書館 ☎5355-7100

■早春の野鳥観察会  
春の兆しを感じる頃、渡りの準備を進める野鳥たちの生態を観察します。  
時 2月14日(土)午前10時～正午(小雨実施。予備日=2月15日(日)) 場 集合場所=都立善福寺公園上池ポート乗り場前(善福寺3-18) 師 野鳥図鑑画家・谷口高司、元勳日本野鳥の会理事・西村真一 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴)定40名(申込順) 費 100円(保険料) 申 込 関 電話で、環境活動推進センター ☎5336-7352 へ

■大田黒公園 チェロとピアノのサロンコンサート  
時 2月15日(日)①午後1時②3時(各75分程度) 場 大田黒公園内 出演=宮坂拓志(チェロ)、桑生美千佳(ピアノ)▷曲目=サンサーンス「白鳥」ほか 対 区内在住の方定各45名(抽選) 費 各2000円 申 込 往復ハガキ(記入例参照。連記可)に①②の希望も書いて、2月5日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)へ 関 同事務所 ☎3398-5814

■高次脳機能障害者の家族交流会  
高次脳機能障害はなかなか理解されにくい障害で

す。そのため、当事者だけではなく、家族も孤立しがちです。同じ家族同士で交流してみませんか。

時 2月21日(土)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) 対 区内在住・在勤で高次脳機能障害者の家族 費 無料 申 込 関 電話またはファクス(記入例参照)で、2月18日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 関 3332-1826 へ 他 当事者の方は別室でゲームをしながら過ごせます▷協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

### 郷土博物館

◇2月の年中行事「節分」  
古民家で節分行事の豆まき(20分程度)を行います。また、紙芝居や鬼のお面を作る体験なども行います。  
時 2月1日(日)午後2時～3時30分 内 出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」



◇2月の年中行事「初午」  
初午とは2月最初の午の日で、五穀豊穡などを祈り稲荷をまつりです。区内の初午行事について紹介します。  
時 2月4日(水)～11日(祝)午前9時～午後5時



場・関 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 申 込 当日、直接会場へ 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

## 講演・講座

■ファミリーサポートセンター協力会員出張説明会  
子どもの預かり活動に参加してみませんか。協力会員の活動に関する基本的な説明会です。  
時 1月28日(水)①午前10時②午後1時30分③6時/各1時間 場 方南会館(和泉4-42-5) 対 区内在住で20歳以上の方定各回15名(申込順) 費 無料 申 込 関 電話で、杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021 へ 他 定員に空きがある場合は当日参加も可

■子育て支援講座  
自己肯定感について理解を深め、子供の育ちを支えるためにできることについて学びます。  
時 2月9日(月)午前10時45分～午後0時45分 場 済美教育センター 師 アンダンテ西荻教育研究所主宰・金子晴恵 対 区内在住で子供との関わり方に関心のある保護者・関係者定60名程度(申込順) 費 無料 申 込 往

〈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、関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   |
|-----------------------------------|---------------------------|--|
| 高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)  | 「座学」高円寺の今・昔40年前の高円寺は?★    | 2月18日(水)午後2時～3時30分 定15名(申込順) 費100円                             |
| 善福寺館(善福寺2-26-18 ☎・FAX3394-8963)   | 写真で振り返る昭和の西荻窪・善福寺 師 野田栄一★ | 2月28日(土)午後2時～4時 定40名(申込順) 費500円                                |
| 浜田山館(浜田山4-18-31 ☎・FAX3315-7815)   | 益子焼 陶芸教室～皆さんの暮らしに彩りを★     | 毎月第4水曜日、午前10時～11時30分 費1回500円(別途材料費1300円)                       |
| 阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎・FAX3338-0436) | パソコンで絵を描いて、動くイラストを作ろう★    | 2月11日(祝)・18日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 対マウスを使える方定15名(申込順) 費3200円    |
| 永福館(永福2-4-9 ☎・FAX3321-6632)       | ニットさろん～それぞれ好きな物を編みます★     | 毎月第2月曜日、午前10時～正午 費1回500円                                       |
| 和田館(和田1-41-10 ☎・FAX3384-3751)     | チャリティーバザー～災害支援のために        | 3月7日(土)午前10時30分～午後2時30分  |
| 大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎・FAX3317-9156)  | 心身とも健康にピラティス教室★           | 2月4日(水)・18日(水)以降、毎月第2・4水曜日、午前10時～11時 費1回500円 他 パスタオルまたはヨガマット持参 |

※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。★は長寿応援対象事業です。

復ハガキ(記入例参照)に子供の年齢も書いて、2月4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(〒166-0013堀ノ内2-5-26 済美教育センター内)へ 関 同担当 ☎3311-1921 他 車での来場はご遠慮ください。公共交通機関の利用が難しい方はご相談ください

■杉並区就労支援センター  
◇就労支援センター利用説明会～きっかけは、きつとココから!

時 2月2日(月)午前10時～11時30分 場 同センター若者就労支援コーナー統括責任者定10名(申込順)  
◇就労支援セミナー「応募書類～あなたのプレゼン資料」  
これまでの仕事経験や体験を振り返り、職業における自己分析を行い、就職活動に必要な応募書類作成ポイント、注意点を実践的に学びます。  
時 2月5日(木)午後1時30分～4時30分 師 伊藤那美 定20名(申込順)

— 〈いずれも〉 —  
場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 対 求職中の方 費 無料 申 込 関 電話で、就労支援センター ☎3398-1136 へ

■中野区・杉並区合同「就職面接会」・「直前対策セミナー」  
◇就職面接会

中野区・杉並区内の企業の人事担当者と直接面接ができます。  
時 2月13日(金)午後2時～4時30分(受け付けは1時30分～4時) 内 正社員の採用。参加企業は約20社 申 込 面接を希望する企業分の履歴書を持参して、当日、直接会場へ 関 産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187 他 求人内容はハローワーク新宿 関 http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html に2月上旬ごろに掲載

◇直前対策セミナー  
直前対策セミナーで自信をつけて、そのまま面接会場へ向かいましょう。  
時 2月13日(金)午後0時30分～2時 内 ①面接準備とマナー②模擬面接実演③効果的な自己PRとは④参加型トレーニング 師 ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター定30名(申込順) 申 込 関 電話で、中野区産業振興分野経営支援担当 ☎3228-5518 へ

— 〈いずれも〉 —  
場 中野区産業振興センター(中野区中野2-13-14) 対 おおむね39歳以下で求職中の方 費 無料 他 会場の駐車場は利用できません

## 実践! 創業セミナー

### ～住宅都市杉並で創業しよう～

創業に必要な知識やノウハウを体系的に習得できる実践的セミナーです。創業前のチェック、創業後の経営内容の確認をしたい方にもおすすめです。

時・内 右表のとおり/いずれも午前10時～午後3時(計4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 コンサート所属中小企業診断士 対 区内で創業を目指す方、区内で創業して間もない方定30名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、産業振興センター中小企業支援係 ☎5347-9182 へ 関 産業振興センター中小企業支援係、西武信用金庫業務推進企画部・小淵 ☎3384-6111

| 日程      | 内容   |
|---------|--|
| 2月7日(土) | ●創業の心得講座「絶対に知っておきたい創業の心得10カ条」<br>●人材の確保と育成講座「採用の注意事項とやる気の引き出し方」<br>●事業計画書の作成講座①          |
| 14日(土)  | ●販路開拓講座「最初の顧客を見つける営業・販路開拓のセオリー」<br>●IT活用講座「集客・増客を達成するHP・SNS・ブログ活用術」<br>●事業計画書の作成講座②      |
| 21日(土)  | ●経理・財務講座「経営者として必要な経理・財務の基礎知識」<br>●事業計画書の作成講座③  |
| 28日(土)  | ●開業手続き講座「会社設立、社会保険、契約書の手続き」<br>●資金調達講座「創業者向け制度融資の紹介、資金繰りの重要性」<br>●事業計画書を金融機関に話すつもりで発表しよう |

**すぎなみ  
アニメが  
なみじゃない!**

# アニメ ウォーク

SUGINAMI ANI x WALK

杉並区は日本でも有数のアニメ関連会社の集積地です。その区内アニメ制作会社と中央線あるあるプロジェクト実行委員会が協力し、区内のさまざまなスポットでアニメキャラクターと一緒に写真撮影を楽しめるイベントを開催します。各社自慢のキャラクターが勢ぞろい。「ソードアート・オンラインⅡ」、「ヤマノススメ セカンドシーズン」、「ばらかもん」など。今回は、実施エリアを区内中央線4駅周辺に広げました。アプリの中では魅力的なお店や観光スポットを多数紹介。同時にまち歩きもお楽しみください。

—問い合わせは、中央線あるあるプロジェクト実行委員会事務局（産業振興センター観光係） ☎5347-9184へ。



**【開催期間】** 1月31日(土)～3月8日(日)  
**【場所】** JR高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪駅周辺  
**【参加費】** 無料（専用アプリをダウンロードしてください）  
 専用アプリ（スマートフォンのみ対応）はApp StoreまたはGoogle playから、「アニウォーク」を検索し、ダウンロードしてください。イベントやアプリの使い方の詳細は、中央線あるあるPROJECT <http://www.chuosen-rr.com/anime.html>をご覧ください

**なみじゃない、杉並!**  
中央線あるあるPROJECT

「中央線あるあるPROJECT」とは、「なみじゃない、杉並!」を合言葉に、区内の産業団体をはじめ、企業・NPO・そして、杉並区が集結し、中央線4駅周辺の魅力を「観光」という視点から広く紹介していくことを目的に結成された実行委員会です。

**アプリの  
遊び方**



**アニメの舞台を訪ねよう!**

区内にはアニメに登場した場所があります。阿佐ヶ谷の和菓子屋「福吉」もその一つ。人気アニメ「ゆゆ式」の主人公が店の前でお団子を頬張ります。アニメウォークでも、「福吉」の前で主人公が出現。一緒に写真撮影が可能です。さらに「福吉」では、アニメウォーク期間限定で包装紙を「ゆゆ式」のデザインにします(デザインは約2週間ごとに変更。合計3種類)。作中のお団子と共に、ぜひお楽しみください。



©三上小又・芳文社/ゆゆ式情報処理部

**アニメ「ログ・ホライズン」  
企画展開催**

原画や絵コンテ、美術設定資料など、普段見る事ができない貴重な資料を多数展示します。会場はアニメウォークの撮影ポイントにもなっています。  
 期 2月7日(土)・8日(日)午前9時～午後6時 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 無料



©櫻乃ままれ・KADOKAWA/NHK・NEP

**杉並アニメーションミュージアム企画展**

**「赤塚不二夫生誕80年! 赤塚不二夫のアニメ展なのだ」**

ギャグ漫画の天才・赤塚不二夫の生誕80年を記念し、数多くの作品の中からアニメの「おそ松くん」「もーれつア太郎」「ひみつのアッコちゃん」「天才バカボン」を一堂に紹介する展示会です。絵コンテなどの貴重な資料を展示するほか、アニメ上映やイヤミ、本官さん、レレレのおじさんと一緒に写真が撮れるコーナーなど親子で楽しめる内容です。

期 1月28日(水)～5月24日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。5月24日は4時まで)▷休館日=毎週月曜日(月曜日が祝祭日の場合は開館し、翌平日休館) 場 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5 杉並会館3階) 無料(シアター含む) 申込当日、直接会場へ 問 同ミュージアム ☎3396-1510 他 詳細は同ミュージアム <http://sam.or.jp/>参照



©赤塚不二夫/フジオプロ



世帯と人口  
 (住民基本台帳)  
 27年1月1日現在  
 ( )は前月比

|     |            |                |                      |           |     |               |                |                      |                |
|-----|------------|----------------|----------------------|-----------|-----|---------------|----------------|----------------------|----------------|
| 世帯数 | 日本人のみの世帯   | 295,341 (143減) | 合計<br>304,693 (178減) | 人口<br>(人) | 男   | 女             | 小計             | 合計<br>547,165 (169減) |                |
|     | 外国人のみの世帯   | 7,011 (34減)    |                      |           | 日本人 | 257,287 (33減) | 278,457 (110減) |                      | 535,744 (143減) |
|     | 日本人と外国人の世帯 | 2,341 (1減)     |                      |           | 外国人 | 5,665 (1減)    | 5,756 (25減)    |                      | 11,421 (26減)   |