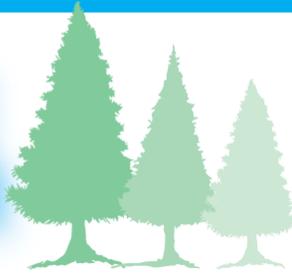


# 9ぎなみ



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

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

区民意見を募集します	..... 3
29年4月入所の園児募集	... 4・5
区内民営保育園で保育士を募集 しています	..... 6
次世代育成基金への応援寄附を お願いします!	..... 7
11月14日は世界糖尿病デー	.....12

子育て中のパパ・ママへ  
みんなも悩んでいます

## 一人で抱え込まないで

子育てが思いどおりにいかずイライラしてしまう、子どもをかわいいと思えない...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、ご相談ください。みんながあなたの子育てを見守り、応援しています。

—問い合わせは、子ども家庭支援センター☎5929-1902へ。

どうやって叱ったら  
いいんだろう...

叩いてしまった...

子どもを  
かわいいと思えない...

最近イライラしているな、私...

誰にも相談できない...

最近、あのお母さん  
元気がないなあ...?

ほんとは子育てに  
疲れてるのかな...?

何か悩んでるのかな...?

妊娠・出産・子育ての不安や悩み、  
気軽に相談してください



### 子育て中のお父さん・お母さんへ

18歳以下のお子さんの子育てに関する相談をお受けします。お子さんのこと、家族のことなどお気軽にご相談ください。お子さんからの相談もお受けしています。

### 子ども家庭支援センター相談専用窓口(ゆうライン)

☎5929-1901 阿佐谷南1-14-8

月~土曜日、午前9時~午後7時(祝日・年末年始を除く)  
電話でも面接でも相談できます

### 妊娠が分かって悩んでいるあなたへ

妊娠に関する悩みや不安がある場合には、保健センターの保健師へお電話ください。

### 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

いずれも月~金曜日、午前8時30分  
~午後5時(祝日・年末年始を除く)

「子育てに困っている方を見つけたら？」

子ども家庭支援センター

☎5929-1902へご相談ください。

## さしのべて あなたのその手 いちはやく ~11月は児童虐待防止推進月間です 講演会「しついでたたくのは虐待？」

5月に成立した新しい児童福祉法には、児童虐待への対応策とともに子育てにも影響する改正内容が盛り込まれています。児童の問題に詳しい講師が分かりやすくお話しします。

時11月25日(金)午前10時~正午 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師東京都児童相談所協力弁護士・竹内亮定80名(申込順) 申・問電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902(月~土曜日、午前9時~午後7時。祝日を除く) 他お子さんの同席不可。定員に余裕があれば当日参加も可



厚生労働省「児童虐待防止推進月間」ポスター

### 関連図書の展示

時11月5日(土)~30日(水) 場中央図書館(荻窪3-40-23) 問同図書館☎3391-5754

図書館ホームページ

杉並区立中央図書館



### 知っていますか オレンジリボン

一人でも多くの方々に児童虐待防止に関心を持ってもらい、子どもたちの笑顔を守るために一人一人に何ができるのかを呼び掛ける運動です。オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

年末調整・給与支払報告書などの説明会

事業所の給与事務担当の方などを対象に、年末調整・法定調書・給与支払報告書について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。対象地域の日時に出席できない方は、都合のよい会場にお越しください。

審議会等のお知らせ
審議会名: 都市計画審議会
日時: 11月8日(火)午前10時~正午
場所: 区役所第3・4委員室(中棟5階)
主な内容: ●東京都市計画生産緑地地区の変更(杉並区決定) ●東京都市計画公園の変更(下高井戸公園)(杉並区決定) ●玉川上水・放射5号線周辺地区地区計画(案)等について
問い合わせ: 都市計画課

〈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. Includes dates 11/15, 17, 18 and locations like 高井戸地域区民センター.

●荻窪税務署

Table with columns: 日時, 会場, 対象地域. Includes dates 11/14, 16, 18 and locations like 久我山会館.

住まい・まち

都営住宅入居者募集

●募集戸数
●一般募集住宅(家族向・単身者向) 1600戸
●定期使用住宅(若年ファミリー向) 740戸
●定期使用住宅(多子世帯向) 10戸

高齢者など

後期高齢者医療制度に加入の方へ医療費等通知書を送付します

東京都後期高齢者医療広域連

採用情報

特別区立幼稚園等 妊娠出産休暇・育児休業 補助教員採用候補者

●臨時任用教員(幼稚園等)
●勤務場所II特別区の区立幼稚園等(大田区・足立区を除く)
●資格II昭和31年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許状を有し、国公私立幼稚園等の正規任用教員として1年以上、または特別区の区立幼稚園等の臨時任用教員もしくは学級を専任する非常勤講師として通算12カ月以上の勤務実績がある方

募集します

NPO法人すぎなみ環境 ネットワーク補助職員

●事務補助(パソコン操作あり)
●勤務期間II12月1日~29年3月31日(更新可。ただし67歳に達している場合は更新不可)
●勤務日時II月10日程度(土・日曜日、祝日を含む。水曜日を除く)。午前8時30分~午後5時30分
●勤務場所IIリサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4)
●募集人数II1名

その他

マンション管理無料相談会

マンション管理士が相談に応じます。
時11月10日(木)・24日(木)午後1時30分~4時30分
場区役所1階ロビー
対区内在住のマンション管理組合の役員、区分所有者ほか(各日3組(申込順))
申杉並マンション管理士会 http://suginami-mankan.org/ から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会FAX3393-33652へファクス
問同会3393-3680、区住宅課管理係

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II11月9日(水)午後1時~4時
場区役所1階ロビー
問建築課耐震改修担当他図面などがある場合は持参

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

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、年金・社会保険の相談を社会保険労務士が、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。
時11月11日(金)午後1時~4時
場区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階))
問東京都行政書士会杉並支部3312-201567-1537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部5341-3080、区政相談課他関係資料がある場合は持参

土曜法律相談

時11月19日(土)午後1時~4時
場相談室(区役所西棟2階)
内土地・建物・相続・その他法律上のこと
定12名(申込順。1人30分)
申11月14日~18日午前8時30分~午後5時に、専門相談予約専用3307-0617
または区政相談窓口で予約
問同課他法律相談は、月~金曜日の午後実施(事前予約制)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

# 区民意見を募集します

## マイナンバー制度～地方税に関する事務の「特定個人情報保護評価書(案)」について

区では、地方税に関する事務について「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(マイナンバー法)の規定に基づき、特定個人情報保護評価を再実施しました。評価書(案)を公表し、皆さんからのご意見を募集します。

——問い合わせは、意見の募集については、課税課税務管理係へ。

マイナンバー制度については、情報政策課社会保障・税番号制度調整担当へ。

### 特定個人情報保護評価

「特定個人情報保護評価」とは、マイナンバーの利用にあたって、プライバシーや個人情報へ及ぼす影響を事前に評価し、その保護の措置を講じるものです。

マイナンバー制度では、法律により国の行政機関や地方公共団体に特定個人情報保護評価の実施を義務付けています。

特定個人情報保護評価の詳細は、個人情報保護委員会 <http://www.pp.c.go.jp/enforcement/assessment/> をご覧ください。

### 特定個人情報保護評価の再実施

マイナンバー法では、行政機関の長等が同法で定める特定個人情報ファイルを保有しようとする場合、特定個人情報保護評価を実施の上、その評価書(案)を公表し、広く国民の意見を求めることとしています。また、マイナンバー法および個人情報保護委員会規則で定める「重要な変更」を加える場合には、同様の手続を行うこととしています。

地方税に関する事務では、27年度に特定個人情報保護評価を実施したところですが、「重要な変更」にあたる特定個人情報ファイルの取り扱い委託に関する記載の見直し等を行うこととしたため、特定個人情報保護評価を再実施するとともに、本評価書(案)についてご意見を募集します。

マイナンバー法・マイナンバー制度に関する詳しい情報は、内閣官房の社会保障・税番号制度 <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/> をご覧ください。

または、マイナンバー総合フリーダイヤルをご利用ください(平日午前9時30分～午後8時。土・日曜日、祝日は午後5時30分まで〈年末年始を除く〉)。

### ●マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178

### ●外国語(英語ほか)での相談で、マイナンバー制度に関すること

☎0120-0178-26

### ●IP電話等でつながらない場合で、マイナンバー制度に関すること

☎050-3816-9405(有料)

## ご意見をお寄せください

特定個人情報保護評価書(案)の詳細は、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き(パブリックコメント)」)のほか、閲覧場所でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

①ハガキ・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、12月9日(必着)までに課税課税務管理係FAX5307-0775 [KAZEI-K@city.suginami.lg.jp](mailto:KAZEI-K@city.suginami.lg.jp)。

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、事業者は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入してください。

③区ホームページからご意見を書き込むこともできます。

④いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、29年1月の「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

【閲覧期間】11月9日(水)～12月9日(金)

【閲覧場所】課税課税務管理係(区役所東棟2階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所、図書館

申請期限は  
29年1月10日  
(消印有効)

## 「臨時福祉給付金」および

## 「年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)」

## 申請をお忘れなく

### 臨時福祉給付金

#### ◇支給対象者(次の①②両方に当てはまる方)

①28年1月1日時点で杉並区に住民登録している方(28年1月2日以降に区外へ転出した方も含む)

②28年度の区市町村民税(均等割)が課税されていない方

※本人が非課税でも、課税されている方の扶養親族等や生活保護受給者等である方、支給決定の前に亡くなった方などは除く。

#### ◇支給額

1人3000円(1回限り)

### 年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)

#### ◇支給対象者(次の①～③全てに当てはまる方)

①臨時福祉給付金の支給対象である方

②28年5月分の障害基礎年金、遺族基礎年金等を受給している方

③年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)の支給を受けていない方

#### ◇支給額

1人3万円(1回限り)

——〈いずれも〉——

給付金を受給するためには、申請が必要です。期限までに申請がない場合は、給付金を受け取ることができません。

#### ◇申請方法

支給の可能性のある方には、申請書類を8月29日に送付しています。申請書類が届いた方は、支給対象が確認の上、該当する場合は申請書類を返信専用封筒で郵送してください。早めの申請をお願いします。

申請先は、28年1月1日時点で住民票のあった区市町村です。28年1月2日

以降、杉並区に転入した方は、具体的な申請期間や手続きについて、28年1月1日時点で住民票のあった区市町村にお問い合わせください。

区は提出書類の内容を確認・審査し、結果を郵送でお知らせします。支給決定者には、指定の口座へ給付金を振り込みます。申請から結果の送付、給付金の振り込みまで2カ月程度を要します。

※家族で同時に申請した場合でも個別に処理するため、支給時期が異なることがあります。

※区民事務所では申請を受け付けていません。

#### ◇DV被害者の方

配偶者からの暴力を理由に避難している等の事情により、杉並区に住民登録していても、支給対象となる場合があります。早めにご相談ください。

#### ◇「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください

区や厚生労働省などの職員が、電話でATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対にありません。

「おかしいな」と思ったら、一人で判断せず、区や最寄りの警察署、警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。

### ●相談・問い合わせ先

申請書の書き方が分からない、紛失したなどのときは

## 杉並区臨時給付金専用コールセンター

☎0120-00-9292

【受付時間】午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)  
※保健福祉部管理課臨時給付金担当の窓口は区役所地下1階です。

### 凡例

時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費(記載のないものは無料)

申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☒=Eメールアドレス ☒=ホームページアドレス

〈私立・区立保育園等の募集予定人数 29年4月1日入所利用調整(一次)分〉

保育園名	年齢(月齢)	年齢							計	延長
		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	計		
杉並さゆり(注①)	7週目以上	10	0	0	-	-	-	10	※	
杉並さゆり保育園幼児分園(注①)	3歳以上	-	-	-	0	0	0	0	※	
杉並の家保育園浜田山駅前分園(注①)	7週目以上	13	0	-	-	-	-	13	※	
杉並の家(注①)	2歳以上	-	-	1	0	0	0	1	※	
阿佐谷	9週目以上	15	9	0	0	0	0	24	※	
アスクおぎくぼ		6	14	0	0	0	0	20	※	
アスク西荻南		6	4	1	0	0	0	11	※	
ういず阿佐ヶ谷駅前		6	8	1	0	0	0	15	※	
ういず成田東		6	3	1	1	1	0	12	※	
グローバルキッズ荻窪		9	2	2	1	0	0	14	※	
佼成育子園(注②)		12	18	6	4	0	0	40	※	
ココファン・ナーサリー桃井		6	4	0	8	0	0	18	※	
小学館アカデミーにしおぎ南		6	4	6	0	0	0	16	※	
上水		22	14	12	0	0	0	48	※	
上水保育園西荻分園		12	3	-	-	-	-	15	※	
杉並大宙みたけ		9	5	1	0	1	0	16	※	
杉並の家ちゅうりっぷ		6	6	0	3	0	0	15	※	
杉並ゆりかご		12	2	1	1	0	0	16	※	
Nicot井荻		6	4	1	0	0	0	11	※	
野のはな空のとり		9	1	0	-	-	-	10	-	
パピーナ本天沼		6	4	2	3	0	0	15	※	
Picoナーサリー久我山		3	7	8	-	-	-	18	※	
ピノキオ幼児舎桃井		6	4	2	1	0	0	13	※	
方南隣保館		12	8	2	2	0	1	25	※	
まなびの森保育園荻窪		6	6	3	0	0	0	15	※	
むさしの		15	7	0	3	0	0	25	※	
むさしの保育園方南分園		8	2	1	-	-	-	11	※	
明愛(注②)		3	17	9	-	-	-	29	-	
にじいろ保育園南荻窪		9	3	2	1	0	1	16	※	
にじのいるか保育園杉並松の木		6	6	3	0	1	7	23	※	
荻窪りとるばんぷきんず		6	6	3	2	1	0	18	※	
Picoナーサリー久我山駅前保育園	9	6	0	-	-	-	15	※		
あい保育園 久我山	12	3	0	3	2	7	27	※		
ゆめの樹保育園おぎくぼ	6	4	0	4	1	15	30	※		
ゆらりん荻窪	12	3	0	0	0	1	16	※		
(仮称)山吹あさがやきた保育園(注③)	9	12	12	20	12	12	77	※		
(仮称)大空と大地のなーさーりい下井草駅前園(注③)	6	10	12	14	14	-	56	※		
(仮称)うみのくに保育園えいふく(注③)	6	10	12	13	-	-	41	※		
(仮称)コンピブラザ善福寺保育園(注③)	6	10	12	12	-	-	40	※		
(仮称)ういず本天沼保育園(注③)	6	10	11	11	-	-	38	※		
(仮称)杉並区宮前二丁目認可保育所(注③)	9	20	30	30	-	-	89	※		
(仮称)杉並元氣保育園(注③)	12	16	18	20	20	-	86	※		
(仮称)ゆめの樹保育園なりたにし(注③)	9	15	18	22	-	-	64	※		
(仮称)宮前二丁目保育園	10	20	20	20	20	20	110	※		
(仮称)ポピンズナーサリースクール久我山(注③)	9	15	15	20	10	-	69	※		
(仮称)あい保育園 下井草(注③)	12	16	20	25	25	-	98	※		
(仮称)まなびの森保育園高井戸	12	20	22	22	22	22	120	※		
(仮称)にじのいるか保育園杉並井草(注③)	12	18	20	23	24	-	97	※		
(仮称)テンダーラビング保育園天沼(注③)	10	14	16	16	16	-	72	※		
(仮称)ピノキオ幼児舎井荻保育園(注③)	9	12	14	15	8	7	65	※		
(仮称)成田コスモ保育園(注③)	10	18	22	24	13	12	99	※		
(仮称)和泉こころ保育園	6	10	11	11	11	11	60	※		
(仮称)あい・あい保育園荻窪園(注④)	6	4	0	0	8	9	27	※		
頌栄(注②)	4カ月以上	9	2	0	0	0	11	-		
聖心	6カ月以上	9	1	0	0	0	10	-		
Agape井草保育園	3	2	0	0	0	3	8	※		
上水保育園清水分園	-	8	2	2	0	0	12	※		
日生永福町駅前保育園ひびき	-	10	1	3	0	0	14	※		
ひのまるキッズガーデンナーサリー(注②)	-	10	0	8	0	20	38	-		
ベネッセ杉並和泉	-	10	3	0	0	0	13	※		
のほら	-	10	2	6	1	0	19	※		
(仮称)西荻窪駅前保育所(注③)	-	12	12	12	12	-	48	※		
荻窪北	9週目以上	11	2	3	2	2	20	※		
高円寺北		9	5	0	4	0	1	19	※	
高円寺南		12	6	2	8	0	0	28	※	
高井戸		11	3	2	2	0	0	18	※	
堀ノ内東		12	0	6	0	0	0	18	※	
下高井戸		8	8	4	4	0	1	25	※	
上高井戸(注③⑤)	1歳以上	-	10	16	18	-	44	※		
(仮称)馬橋(注⑥)		-	16	6	7	5	5	39	※	

保育園名	年齢(月齢)	年齢							計	延長	(障)
		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	計			
阿佐谷東	9週目以上	11	5	3	2	0	0	21	17	-	
井荻		12	3	0	1	0	0	16	15	-	
永福北		12	3	2	0	0	0	17	14	-	
大宮		9	6	1	0	0	0	16	11	-	
荻窪東		9	1	1	2	1	0	14	13	-	
高円寺東		12	4	4	1	0	0	21	7	-	
下井草		12	2	6	1	0	0	21	16	-	
松庵		9	6	5	1	0	1	22	14	-	
中瀬		12	3	2	1	0	0	18	8	-	
浜田山(障)		12	3	2	1	0	0	18	18	2	
宮前	12	4	1	1	0	0	18	2	-		
阿佐谷北(障)(注⑦)	8カ月以上	9	6	1	2	0	0	18	11	2	
今川(障)		9	5	3	0	0	0	17	10	2	
永福南		11	6	2	1	0	0	20	16	-	
荻窪		6	5	0	0	0	0	11	13	-	
上井草(注⑦)		9	7	3	1	0	0	20	8	-	
上荻		12	4	6	4	0	0	26	16	-	
久我山(注⑧)		9	6	3	1	0	1	20	20	-	
久我山東(障)		9	6	0	0	1	1	17	12	2	
善福寺(障)		9	6	3	0	0	0	18	12	2	
高井戸東		11	5	1	0	0	0	17	15	-	
堀ノ内	11	5	0	1	0	0	17	11	-		
本天沼(注⑧)	6	9	0	1	0	0	16	13	-		
阿佐谷南(注⑨)	1歳以上	-	18	3	6	4	4	35	15	-	
天沼		-	16	3	3	0	0	22	14	-	
井草(障)		-	14	4	2	0	0	20	15	0	
和泉		-	12	0	2	0	0	14	12	-	
大宮前		-	13	0	1	0	0	14	15	-	
荻窪南(障)		-	14	1	1	0	1	17	11	4	
四宮		-	13	1	2	0	0	16	8	-	
杉並(注⑦)		-	14	0	2	0	0	16	8	-	
成田		-	15	1	0	0	0	16	13	-	
西荻北		-	14	3	0	0	0	17	20	-	
松ノ木	-	15	2	0	0	0	17	6	-		
和田(障)	-	12	3	1	0	0	16	9	3		
西田(注⑩)	2歳以上	-	-	-	16	1	2	19	15	-	

〈小規模保育所の募集予定人数〉

施設名	年齢(月齢)	0歳	1歳	2歳	計
こどもヶ丘保育園成田西園	6カ月以上	3	4	0	7
マグハウス西荻	9週目以上	5	1	0	6
ふたばクラブ浜田山保育園	6カ月以上	6	0	1	7
ハーモニークィズ	6カ月以上	3	2	5	10
ふたばクラブ西永福保育園	6カ月以上	6	0	1	7
おうち保育園えいふく町	9週目以上	4	0	0	4
こどもヶ丘保育園阿佐谷南園	9週目以上	3	4	0	7
(仮称)おうち保育園あさがや	9週目以上	4	4	4	12
(仮称)保育室シュシュ	8カ月以上	3	5	5	13
(仮称)杉並区保育園ソラグミ	9週目以上	6	6	6	18
(仮称)西永福らる小規模保育園	6カ月以上	3	8	8	19
(仮称)ぴっぴのもり保育園	9週目以上	6	6	7	19
区立 小規模保育事業所宮前北	9週目以上	6	0	0	6

〈家庭的保育事業〉

施設名	年齢(月齢)	0歳	1歳	2歳	計
私立 こどもの広場 ソレイユ	9週目以上	1	0	2	3

〈事業所内保育事業〉

施設名	年齢(月齢)	0歳	1歳	2歳	計
私立 ピョピョおうちえん(注②)	6カ月以上	2	0	0	2
あすもベビーホーム松庵	9週目以上	2	0	0	2
(仮称)浴風保育園	9週目以上	1	2	2	5
(仮称)doors childcare nursery(注④)	3カ月以上	0	1	0	1

(注) ①「杉並さゆり」と「杉並さゆり保育園幼児分園」、「杉並の家保育園浜田山駅前分園」と「杉並の家」は同園扱いとなるため、調整指数No.10は適用されません。②「佼成育子園」「明愛」「頌栄」「ひのまるキッズガーデンナーサリー」「ピョピョおうちえん」は、29年4月に「29年4月用保育施設利用のご案内」(以下「ご案内」)に記載している定員に変更する予定です。③29年4月開所予定の新設園では、4・5歳の保育室の全部または一部を利用した定期利用保育を実施する予定です。これに伴い、4・5歳の募集を全部または一部停止しています。定期利用保育の詳細は別途お知らせする予定です。④「(仮称)あい・あい保育園荻窪園」「(仮称) doors childcare nursery」はそれぞれ現在の認証保育所、認可外保育所から、認可保育所、事業所内保育事業に29年4月に移行する予定です。現在の在園児のうち認可移行後も継続して利用を希望する方を優先することに伴い、上記の人数は、優先の対象者の人数を除いた募集予定人数となっています。⑤「上高井戸保育園」は建て替え工事に伴い休園していましたが、29年4月から改めて開園するとともに指定管理者制度を導入予定です。⑥「(仮称)馬橋保育園」は建て替え工事のため、28年12月から29年度末まで高円寺南3-16-14(移転前の園舎)から梅里2-34(仮園舎)へ一時移転します。29年4月から運営を委託化するとともに、一時移転に伴い、「ご案内」に記載している定員に変更する予定です。⑦「阿佐谷北保育園」「上井草保育園」「杉並保育園」は近年改築予定のため移転等の予定があります。詳細は「ご案内」をご確認ください。⑧「久我山保育園」「本天沼保育園」は当面、1歳児の待機児童対策として受け入れ枠を確保するため、0歳児の募集人数を変更しています。⑨「阿佐谷南保育園」は建て替え工事のため、28年度末~30年秋ごろまで阿佐谷南3-12-12(移転前の園舎)から成田東4-9(仮園舎)へ一時移転します。一時移転に伴い、「ご案内」に記載している定員に変更する予定です。⑩「西田保育園」は29年4月に「ご案内」に記載している定員に変更する予定です。また、29年度の3歳児が卒園する31年度末で閉園予定のため、2歳児以下の募集は行いません。

※本資料は、区ホームページ「保育ほっとナビ」にも掲載しています。

※29年4月入所では、杉並区保育室の利用調整は「一次」ではなく、「二次」で行います。募集人数は認可保育所等の一次利用調整結果により決定し、29年1月28日(出)ごろに「保育ほっとナビ」に掲載する予定です。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。

※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

# 29年4月入所の園児募集

## 認可保育所等（右表に掲げるもの）

### ◇募集予定人数

右表のとおり。なお、予定人数は10月の在籍状況をもとに、4月入所可能な人数（一次募集分）を予測したものです。今後の入退所などにより、人数は変わります。

入所年齢は、29年4月1日現在の満年齢（0歳は月齢）となります。（障）は障害児保育指定区立園で、受け入れ可能人数は3～7名です。その他の公立・私立認可保育園（新設園を除く）でも、可能な範囲で2名まで受け入れます。

### ◇延長保育について

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・延長保育時間等についても各保育園に直接お問い合わせください。

区立保育園では、満1歳からのお子さんを対象に、午後7時30分まで延長保育を実施しています。希望する場合は、入所申し込みと合わせて延長保育の申し込みが必要です。

### ◇結果発表

内定の有無にかかわらず、29年1月27日(金)ごろに結果の通知を発送する予定です。1月中は電話での結果のお問い合わせはご遠慮ください。

## 区立子供園（長時間保育）

### ◇対象

- 3歳児＝25年4月2日～26年4月1日生まれ
  - 4歳児＝24年4月2日～25年4月1日生まれ
- 区内在住で、保護者の就労などのために長時間

保育を必要とする幼児。

### ◇募集人数

- 下高井戸・堀ノ内・成田西・高井戸西・西荻北子供園＝3歳児各14名
- 高円寺北子供園＝4歳児14名

### ◇保育時間

平日、土曜日の午前7時30分～午後6時30分の間で保育を必要とする時間。

※延長保育はありません。

### ◇その他

● 子供園は給食がありませんので、お弁当を持参していただきます(下高井戸子供園を除く)。なお、保護者の希望制による搬入弁当の提供を週数日行っています(高円寺北子供園を除く)。また、下高井戸子供園では29年4月から自園調理による給食の提供を予定しています(除外日あり)。

● 下高井戸子供園は、園舎建て替え工事のため、現在下高井戸4-19-26(仮園舎)に移転しており、29年10月ごろに新園舎に戻る予定です。

● 成田西子供園は、31年秋ごろに成田西2丁目の新園舎へ移転予定です。

### ◇結果発表

12月下旬に郵送で通知する予定です。

—— 〈いずれも〉 ——

### ◇申込書の配布・受付場所

※認可保育所と区立子供園（長時間保育）は合わせて申請することができます。区立子供園（長時間保育）の書類選考の結果、面接選考の対象となった場合は、認可保育所の利用調整から除外します。

### ●保育課（区役所東棟3階）

※区役所では、混雑緩和のため相談・受付専用窓口を11月14日(月)～26日(土)（日曜日、祝日を除く）の間、第9会議室（西棟8階）に開設します。開設期間中は東棟3階の保育課窓口での受け付けは行いません。

※11月26日(土)は、区役所の駐車場を利用できません。

### ●子どもセンター

荻窪＝荻窪5-20-1杉並保健所4階 ☎5347-2081 / 高井戸＝高井戸東3-20-3高井戸保健センター2階 ☎5941-3839 / 高円寺＝高円寺南3-24-15高円寺保健センター2階 ☎3312-2811 / 上井草＝上井草3-8-19上井草保健センター1階 ☎3399-1131 / 和泉＝和泉4-50-6和泉保健センター1階 ☎3312-3671

※子どもセンターでは、予約制による相談・受付窓口を11月25日(金)まで（予約申し込みの受付時間＝午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く））開設しています。

※福祉事務所での受け付けは行っておりません。

### ◇申込期限

区役所＝11月26日(土)・子どもセンター＝11月25日(金)

郵送でも申し込みができます。11月18日(必着)までに簡易書留で保育課。

12月・29年1・2月入所の申し込みは11月10日(木)まで、保育課と子どもセンターで受け付けており、その場合は4月入所も同時に申し込み可能です。

# 区内認証保育所など

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。

〈家庭福祉員（保育ママ）・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丁目	5378-1207	5名
小沢 かおる	上井草1-33-6メゾン・ド・芝102	3301-2498	3名
藤枝 みえ子	和泉4-42-20	3316-8507	5名
大木 ひとみ	阿佐谷北3-26-8	3338-5505	5名
中田 美香	成田東2-9-6	6762-1122	5名
西澤 芳	清水1-16-10レジデンス荻窪102	6913-5048	5名
石川 禎子	高円寺南3-7-6	5377-7451	5名
菅井 直子	今川4-13-17	6762-9050	5名
木村 環	浜田山1-21-12ベルコーポ浜田山102	5942-1231	5名
島 香織	阿佐谷北3-1-4ナインコーポ101	5364-9773	5名
五十嵐 希	和田3-57-2岸コーポ101	6454-6900	5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	9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2-39-8プチフルール102	090-1105-2890	6名

▷対象＝生後7週目～3歳未満。

〈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（保育室コロボックル）	高円寺南2-32-5	3316-5041	24名

▷対象＝生後7週目～3歳未満。

〈認証保育所〉東京都が定める設置運営基準を満たした民間保育施設です

	施設名	住所	電話番号	定員
A型	ゆらりんMOMOの家保育園	阿佐谷南3-1-21・2階	5335-5667	28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
	ポピンスナーサリースクール阿佐ヶ谷	阿佐谷北1-4-2	5327-2108	40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久我山園	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・3階	5376-1555	30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	33名
	ピノキオ幼児舎新高円寺園	梅里1-13-12・1階	5929-1522	28名
	ピノキオ幼児舎井草園	井草3-17-14-202	5303-2735	35名
	荻窪コスモ保育園	荻窪5-6-5・1階	3220-3535	40名
	チャイルドルームパピーナ荻窪園	天沼3-6-27	3391-0220	33名
	ピーフェアこども愛々保育園 阿佐谷南	阿佐谷南1-9-8・1階	5913-7226	46名
	ウィズブック保育園東高円寺	高円寺南2-34-14・1階	5929-8718	30名
B型	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1-23-14-103	3303-2295	11名

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

凡例 時＝日時 場＝場所 内＝内容 師＝講師 対＝対象 定＝定員 費＝参加費（記載のないものは無料）  
申＝申し込み（記載のないものは直接会場へ） 問＝問い合わせ 他＝その他 【記号】 ☒＝Eメールアドレス ☒＝ホームページアドレス

# 区内民営保育園で保育士を募集しています

新規開設園の求人や、保育士資格がなくても応募できる求人もあります。「実務経験がない…」「ブランクが長くて…」「子どもと関わる仕事を始めてみたい」といった方もお気軽にご参加ください！

## 12月開催 保育士就職支援研修・相談会

研修会では、求められる保育士像についてや、先輩保育士の体験談などをお話しします。相談会では民営保育園の人事担当者と直接お話しできます。区内保育事業者も参加予定です。



時・内12月10日(土)①午前10時～午後2時30分＝研修会②2時30分～4時＝相談会 場世田谷区役所三軒茶屋分庁舎(世田谷区太子堂2-16-7) 対保育士資格をお持ちの方(取得見込みの方含む) 定①100名程度(申込順) 申東京都保育人材・保育所支援センター HP<http://www.tcs.w.tac.or.jp/hoiku/sodankai.html>から申し込み 問東京都保育人材・保育所支援センター ☎5211-2860 他(1)履歴書不要(2)入退場自由。相談会のみ参加可(3)託児あり(定員6名。詳細は同センターホームページ参照)(4)求人内容は、東京都福祉人材センターホームページに掲載日の2～3週間前までに掲載

## 11月開催 杉並区・中野区 保育のおしごと 就職相談・面接会

杉並区・中野区・ハローワーク新宿が主催する、杉並区・中野区内の民間保育事業者(26社程度)の就職相談・面接会です。保育の仕事に関する総合相談コーナーもあります。



時11月27日(日)午後1時～4時(受け付けは0時30分～3時30分) 場セッション杉並(梅里1-22-32) 問産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187 他面接を希望する方は事業者分の履歴書を持参。入退場自由。生後6カ月～就学前の託児あり(電話で、11月7日～22日に保育課管理係。定員あり)。無資格求人、新規開設園求人あり。求人内容はハローワーク新宿 HP<http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html>に11月上旬掲載

募集の詳細は「保育のおしごと特集」へ！

## 求人情報サイト「就職応援ナビすぎなみ」

HP<http://suginami-workinfo.com/>

「就職応援ナビすぎなみ」では、区内事業所の求人情報(正社員・契約社員・パート・アルバイト等)を数多く掲載しています。

このたび、保育関係の求人情報を充実させました。いろいろな条件で検索して、気になる事業所が見つかったら、直接事業所にお問い合わせください。

なお、「就職応援ナビすぎなみ」に掲載している求人情報は、就労支援センターの就職情報コーナーにも掲示しています。就労準備相談(予約制)でも当該事業所の情報提供を行っていますので、ぜひ就労支援センターにお越しください。

●就労支援センター

▷所在地＝荻窪5-15-13 あんさんぶる 荻窪4階

▷開館時間＝午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

◇求人情報を掲載したい方へ

区内に本社や支店・営業所のある企業・団体・個人事業者の方が無料で利用できます。

問就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136



## 協働提案

### 公開プレゼンテーションを開催します



区は、協働を推進するため、区民の日常生活を取り巻く諸課題の解決策について、地域活動団体(NPO法人、事業者など)から協働提案を募集しました。

このたび、下記の内容で公開プレゼンテーションを実施します。公開プレゼンテーション後は、区民や有識者で構成する杉並区NPO等活動推進協議会の評価を経て、12月に29年度の事業化の方向性を決定していく予定です。

時11月7日(月)午後3時～4時15分 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 内上表のとおり 問協働推進課 ☎3312-2381 他来場の際には、公共交通機関をご利用ください

〈プレゼンテーションの内容〉

事業区分	提案団体名	協働提案名
継続	NPO法人杉並中小企業診断士会	空き店舗のデータベース作成と商店街・創業者のマッチング事業
継続	NPO法人ピルコン(協力団体=NPO法人HIVと人権情報センター)	すぎなみレッドリボンプロジェクト

## 杉並区みどりの基金 キャンペーン

多くの方から寄せられた寄付は、貴重なみどりを保全するために活用しています。

区内のみどりや森を残すため、みどりの基金への寄付のご協力をお願いします。

時11月9日(水)午後1時～2時 場区役所中杉通り側入り口前 問みどり公園課みどりの計画係 他ご協力いただいた方に、区内造園業者有志の会より花苗を差し上げます(マイバッグ持参。なくなり次第終了)



## 育てよう 子どもたちの夢

# 杉並区次世代育成基金への応援寄附をお願いします!

区は、子どもたちがさまざまな国や地域の文化・芸術や自然に触れたり、スポーツ交流などに参加することを通して成長していけるよう、24年4月に「杉並区次世代育成基金」を創設しました。今後も基金を活用した事業を拡充できるよう、皆さんからの応援寄附をお願いします。

——問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

### ◇基金を活用して行われる事業（実施済みおよび継続中）

- 国内子ども交流（北海道名寄市編・群馬県東吾妻町編）
- 交流自治体中学生親善野球大会
- 中学生海外留学（オーストラリア連邦ウィロビー市）
- 助成対象事業（民間事業）



### ◇これから実施される活用事業

- 小学生名寄自然体験交流事業＝12月26日～28日
- 次世代トップアスリート育成＝29年1月～2月
- 中学生小笠原自然体験交流＝29年3月下旬

### ◇参加者の声

#### （国内子ども交流 東吾妻）

- 最初は緊張したけど、杉並の子、東吾妻の子、それぞれ友達ができよかったです。
- マスのつかみ取りで、最後に一匹とれてうれしかったです。一生懸命とったマスは最高においしく感じました。

#### （国内子ども交流 名寄）

- 娘は、今度はボランティアをやりたいそうです。すてきな方々に会えたからこそこの思いだと思います。（保護者）

### ◇基金活用事業実施報告書を作成しました

各地域区民センター、図書館、児童館などでご覧になれます（郵送も可。電話で、児童青少年課青少年係）。

### ◇杉並区次世代育成基金活用事業助成

27年度より、基金の目的に沿った民間事業へ500万円以内で助成を行っています。

#### ●今年度の助成対象事業

- Cedar Youth International Project in Germany  
高校生をドイツに派遣し、現地訪問、ドイツの青年たちとのディスカッションなどを通じて、グローバルな人材の育成を目指します。
- サイエンスホッパーズ科学実験教室  
理科専門講師の指導による科学実験教室です。
- 杉並・テキサス交流プロジェクト  
アメリカ・テキサスの小学生とビデオレターの交換を通して交流し、英語や外国の文化に親しみます。

## ありがとうございました

8月1日～9月30日のご寄附（敬称略、順不同）  
291件＝42万7611円

#### ●個人

鎌形正博＝1万円▷氏名のみ公表＝鈴木和博（3件）、小倉純二、櫻井暁、赤津千鐘、浅原元次郎▷匿名＝272件

#### ●団体・事業者

団体・事業者名のみ公表＝協和産業株式会社、杉並区華道連盟、杉並区立井草中学校PTA▷匿名＝1件

## 11月9日(水)～15日(火)

# 秋の火災予防運動

### 杉並消防署の催し 防火・防災のつどい

時11月15日(火)午後1時30分～4時 場セッション杉並（梅里1-22-32）  
内火災予防行政の推進に功労のあった方々に対して感謝状等の贈呈、堀内恒夫氏による防火防災講演定30名（申込順）申・問電話で、杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

### 荻窪消防署の催し 防火のつどい

時11月10日(木)午後1時～3時15分 場勤労福祉会館（桃井4-3-2）  
内火災予防行政の推進に功労のあった方々に対して感謝状等の贈呈、稲川淳二氏による防火防災講演定30名（申込順）申・問電話で、荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119



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

時12月3日(出)午前9時～午後5時（予備日10日(出)）場松ノ木運動場（松ノ木1-3-22）対区内在住・在勤で大会当日満45歳以上の男女ペアほか定45組程度（申込順）費1組3000円（当日）申ハガキ（11面記入例）にペアの氏名、性別、生年月日、責任者の電話番号も書いて、11月18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）問田中 ☎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

時12月11日(日)午前9時～午後7時 場上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）対区ソフトバレーボール連盟登録チーム（当日登録可）定36チーム（申込順）費1チーム3000円（当日）申申込書（区体育施設で配布）を、11月15日（必着）までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子（〒166-0013堀ノ内1-8-3-202）へ郵送問飯島 ☎090-4733-2886

#### ●区民体育祭

#### ◇インディアカ交流大会

時12月11日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館（荻窪3-47-2）対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方定120名（申込順）費500円申往復ハガキ（11面記入例）に性別も書いて、11月10日（必着）までに区インディアカ協会事務局・小林聡子（〒166-0001阿佐谷北3-31-5）問小林 ☎3338-3165（午後6時～10時）他運動できる服装で、体育館履き・昼食持参。車での来場はご遠慮ください

#### ◇キンボールスポーツ交流大会

時29年1月29日(日)午前10時～午後4時 場荻窪体育館（荻窪3-47-2）内種目＝ジュニア（小学生）、フレンドリー（中学生以上。コート内に女性1名以上）/1チーム4名。登録は8名まで可対区内在住・在勤・在学の方申申込書（スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉、区体育館で配布）を、11月30日（必着）までにスポーツ振興課事業係FAX5307-0693へ郵送・ファクス・持参問同係

### スポーツ教室

#### ●荻窪体育館の教室

#### ①Sunday! 親子体操Ⅲ

時12月4日～29年2月26日の日曜日(1)それぞれ組＝午前10時～11時(2)ほし組＝11時～正

午（12月25日、29年1月1日・8日を除く。各計10回）師Ti Amo対区内在住で(1)は3歳～5歳未満(2)は1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定各16組（抽選）費各7500円申往復ハガキ（11面記入例）に保護者とお子さんの氏名（フリガナ）・性別も書いて、11月13日（必着）までに同体育館

#### ②シニアチャレンジスポーツ教室～初めての太極拳

運動不足を解消しましょう。ストレッチから型までしっかり指導します。

時11月27日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟対区内在住・在勤で50歳以上の初心者定30名（先着順）費500円

#### ③POMBAⅢ

カポエイラとサンバをミックスした新感覚エクササイズです。

時12月7日～29年3月22日の水曜日、午後7時30分～8時30分（12月21日・28日、29年1月4日・18日、2月15日、3月15日を除く。計10回）師めめ対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者（中学生を除く）定20名（抽選）費5000円申往復ハガキ（11面記入例）で、11月10日（必着）までに同体育館



#### ④タイ式ヨガ ルーシーダットンⅢ

時12月9日～29年3月3日の金曜日(1)午前10時～11時(2)11時～正午（12月23日・30日、29年1月6日を除く。各計10回）師亜紀対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者（中学生を除く）定各20名（抽選）費各5000円申往復ハガキ（11面記入例）で、11月10日（必着）までに同体育館

#### ⑤マタニティヨガⅢ

時12月10日～29年3月11日の土曜日、午前10時～11時30分（12月24日・31日、29年1月14日、2月11日を除く。計10回）師Yumi対区内在住・在勤で妊娠4カ月～出産直前の方定18名（抽選）費7500円申往復ハガキ（11面記入例）で、11月14日（必着）までに同体育館

#### ⑥産後エクササイズⅢ

時12月10日～29年3月11日の土曜日、午前11時30分～午後1時（12月24日・31日、29年1月14日、2月11日を除く。計10回）師Yumi対区内在住・在勤で産後1年以内の方定20名（抽選）費7500円申往復ハガキ（11面記入例）で、11月14日（必着）までに同体育館

—— 〈いずれも〉 ——

場・問荻窪体育館（〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381）他③～⑥は2歳～就学前の託児あり（事前申込制。1回500円。定員あり）

# 杉並区文化芸術活動助成事業



杉並区文化芸術活動助成事業

## 杉並で、こんなマンホール!? ～あったらきっと楽しいはず!展

区内在住のイラストレーターとイラスト同好者が集まってできたグループによる、マンホールをテーマにしたイラスト展です。

時11月14日(月)～25日(金)午前9時～午後5時(14日は午後1時から。25日は3時まで。20日・23日を除く) 場区役所2階区民ギャラリー 問すぎなみスマイルイラスト・土谷 ☎090-7270-0946

## 世界の人・まち思いかた

杉並、環境、映画、バリアフリーなどのさまざまな視点で作られた、人と人をつなぐ創作かたの展示会です。かた作りのワークショップも行います。

時11月15日(火)～23日(祝)午前9時～午後5時 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問すぎなみKarutaプロジェクト・荻本 ☎090-6829-1461 他ワークショップは19日に実施。詳細は、同団体 ☎http://green-party.jimdo.com/参照

## 杉並フィルハーモニー管弦楽団 定期演奏会

オーケストラ演奏のほか、桃井第三小学校の生徒による合唱をお届けします。

時11月20日(日)午後2時～4時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=山元富雄(指揮)、杉並フィルハーモニー管弦楽団(演奏)▷曲目=ブラームス「交響曲第1番」ほか定1000名(先着順) 問杉並フィルハーモニー管弦楽団・寺嶋 ☎5498-3428

# 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

★杉並ウインドハーモニーアンサンブル定期演奏会 時11月27日(日)午後2時30分～4時30分 場セシオン杉並内出演=金澤建一(指揮)ほか▷曲目=「オペラ座の怪人メドレー」ほか定578名(先着順) 問GLOT内SWHE事務局 ☎6677-6214

★阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り 時11月8日(火)～10日(木)・18日(金)・19日(土)(時間は店舗による) 場阿佐ヶ谷地域の約130店舗 費1日券4000円(参加店で1杯無料、おつまみ券などが付くはしご酒チケット)ほか申当日券をスターロード商店街集会所(阿佐谷北2丁目)ほかで販売 問サンダルキッチン ☎5347-2464 他詳細は、同イベント ☎http://www.asagaya-nomiya.jp/を参照

★あしたの会・ものづくりたいけんまつり 時11月11日(金)・12日(土)午前10時～午後2時 場杉並・あしたの会福祉作業所(阿佐谷南3丁目) 内ステンシル・手織りの体験、広島風お好み焼きの販売 問同作業所・臼井 ☎5397-3636 (月～金曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

★六大学合同写真展 ○(まる)展 時11月11日(金)～22日(火)午前10時～午後5時(日曜日を除く) 場女子美ガレリアニケ(和田1丁目) 内女子美術大学含め6大学学生の写真作品展 問女子美ガレリアニケ ☎5340-4688

★いずみまつり 時11月12日(土)午前10時～午後3時 場杉並いずみ第一(和泉4丁目)、杉並いずみ第二(方南1丁目) 内手染め・手織り品の展示販売、模擬店、バザーほか 問杉並いずみ第一 ☎5377-2121 (月～金曜日午前9時～午後5時30分。祝日を除く)

★Club銀燕チャリティ鉄道写真展2016 時11月12日(土)～19日(土)午前10時～午後7時(12日は午後2時から。19日は4時まで) 場セシオン杉並内鉄道写真の展示・販売、荒川好夫などによる写真添削教室ほか 問杉並区社会福祉協議会経営管理課管理係 ☎5347-1010 他売り上げの一部は杉並区次世代育成基金に寄付

★座の市 時11月19日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) 場座・高円寺内杉並産野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 問座・高円寺 ☎3223-7500

★対話集会「津久井やまゆり園障害者殺傷事件」 時11月13日(日)午後1時45分～5時 場永福和泉地域区民センター 定100名(申込順) 費300円申・問電話・Eメール(11面

記入例)で、NPO法人てんぐるま ☎6868-4912 問info@tenguruma.org 他車いすスペースあり

★秋の福祉バザー 時11月20日(日)午前10時～午後3時 場杉並・あしたの会福祉作業所善福寺分室(善福寺3丁目) 問同分室 ☎3399-8339(月～金曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

★映画会「Given ギブン」&講演会 時11月26日(土)午後1時20分～4時 場高円寺障害者交流館内映画上映、監督による講演会 定80名(申込順) 申ファクス(11面記入例)で、11月25日までにNPO法人一休会・廣瀬 FAX3267-2023 問廣瀬 ☎5934-9647

### 講演・講座

★明治大学公開講座「日・仏女性誌の歴史から観る、時代の変遷」 時11月12日(土)午後1時～2時30分 場明治大学和泉キャンパス(永福1丁目) 師同大学情報コミュニケーション学部教授・江下雅之 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定120名(申込順) 申・問電話で、11月11日までに同大学リハビリアカデミー事務局 ☎3296-4423 (月～土曜日午前10時30分～午後7時。土曜日は午後3時30分まで。祝日を除く)

★シンポジウム「省エネ住宅を解剖する」 時11月12日(土)午後2時～4時30分 場細田工務店(阿佐谷南3丁目) 師建築家・山田清ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 問杉並・地域エネルギー協議会 ☎5364-9134 他主催=杉並・地域エネルギー協議会・省エネ住宅普及啓発研究会

★転倒予防講習「明るいシルバーライフのための体づくり」 時11月15日(火)午前9時30分～11時30分 場高井戸地域区民センター 内ストレッチ、筋力トレーニング、バランス運動、足指体操など 師スポーツプログラマー・山内道子 対区内在住で原則60歳以上の方 定10名(申込順) 申・問電話・ファクス(11面記入例)に性別も書いて、11月8日までに杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217 FAX3317-9090

★お悩みの方必見!不動産所得者の為の法人設立検討セミナー 時11月15日(火)午後2時～3時30分 場杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 内法人化のメリット・デメリット、法人成りの方法 師税理士・永田弘之 対区内在住の方、区内に事業所を有する方 定25名(申込順) 費1500円ほか申・問電話・ファクス(11面記入例)で、11月14日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864 他長寿応援対象事業

★「不動産管理会社、保有会社を使った相続税対策」入門 時11月17日(木)午前9時30分～11時30分 場産業商工会館 師税理士・斎藤英一 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費2000円申・問電話で、11月15日までに杉並法人会 ☎3312-0912 他筆記用具・電卓持参

★JIA杉並土曜学校「空き家と高齢者～近所につくろうみんなの家」 時11月19日(土)午後2時～5時 場細田工務店(阿佐谷南3丁目) 師MORIES PROJECT・森安みかほか 定50名(申込順) 費500円申ファクス(11面記入例)で、11月18日までにJIA杉並事務局・坂野 FAX3220-5593 問坂野 ☎3220-5100

★家事家計講習会～我が家のちょうどよい暮らし方 時11月19日(土)①26日(土)午前10時～正午 場①細田工務店(阿佐谷南3丁目)②東京第三友の家(松庵2丁目) 師東京第三友の会会員 対区内在住・在勤の方 定①40名②50名(いずれも申込順) 費各400円申・問電話で、東京第三友の会・平川 ☎5346-2052 他1歳～就学前の託児あり(250円。軽食付き。事前申込制)。詳細は、同団体ホームページ参照

★自信がもてる話し方講座 時11月19日(土)午前10時15分～11時45分 場阿佐谷地域区民センター 師アナウンサー・三谷啓子 定20名程度(申込順) 費1500円申ファクス(11面記入例)で、11月16日までにグロービス商工研究会 FAX5913-8105 問同会 ☎050-3786-0801

★家庭教育講座～LGBTってなんだろう 時11月19日(土)午後7時15分～8時45分 場荻窪児童館 師NPO法人ReBit理事・山下昂ほか 対子育て中の保護者ほか 定20名(申込順) 申Eメールに氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、11月11日までに西田クラブ・篠澤 ☎tsushino.393@gmail.com 問篠澤 ☎090-6546-6417 (午後7時～9時)

★健康セミナー「尿失禁について」 時11月22日(火)午後2時～3時 場東京衛生病院(天沼3丁目) 内尿失禁の状態や原因に応じた治療法など 師東京衛生病院健診センター医師・桑得志世美 定70名(先着順) 問東京衛生病院健康教育部 ☎3392-6151

★大家さんのための帳簿の書き方講習会 時11月24日(木)・25日(金)・28日(月)～30日(水)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分/いずれも各1時間 場荻窪青色申告会(天沼3丁目) 師荻窪青色申告会事務局職員 対不動産所得のある個人事業者 定各日各回3名(申込順) 費1回500円申・問電話で、11月23日までに荻窪青色申告会 ☎3393-1951

★介護と仕事の両立支援セミナー 時11月26日(土)午前10時～11時30分 場阿佐谷地域区民センター 師社会保険労務士・川崎雅俊ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 問介護と仕事の両立支援セミナー委員会・倉田 ☎090-7229-7878

★河北健康教育 対小児のための勉強会 時11月26日(土)午後1時～2時 場河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 内学校に行くのがつらいとき～小学5年生から中学生までのお話 師同病院小児科科長・鹿島京子 定40名(申込順)

◇リウマチを知る会 時11月30日(水)午後3時～4時 場河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 内リウマチ全般のお話とリウマチ体操 師同病院内科副科長・青木尚子ほか 定30名(申込順)

◇薫の会 時12月10日(土)午後3時～5時 場細田工務店(阿佐谷南3丁目) 内「糖尿病とフレイル・サルコペニア」・運動・食事について 師同病院医師、理学療法士ほか 定80名(申込順) 費500円

——(いずれも)——  
対区内在住・在勤・在学の方申・問電話で、同病院広報課 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

★シニアのための健康エアロビクス・インストラクター養成講座 時12月3日～17日の毎週土曜日、午前10時～正午/17日は3時まで。全3回要出席 場細田工務店(阿佐谷南3丁目) 師ラビアンローズ会員 対区内在住で55歳以上の方 定20名(抽選) 費3000円申ハガキ(11面記入例)で、11月20日(必着)までにラビアンローズ・高嶋千恵子(〒167-0054松庵2-13-10) 問高嶋 ☎3332-2141 他運動できる服装、運動靴、飲み物持参

★大人の楽しい折り紙 時12月7日(水)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 内サンタクロース、星付きのツリーほかの作成 師国際折り紙レタークラブ代表・小野原勝男 対区内在住・在勤の方 定30名(抽選) 費500円申往復ハガキ(11面記入例)で、11月15日(必着)までに生きがいクラブ杉並・小島明子(〒168-0072高井戸東3-25-11) 問小島 ☎070-5560-1587

### その他

★自衛官等募集 内種目・資格=①自衛官候補生=18歳以上27歳未満の男子(上限は入隊時期により異なります)②陸上自衛隊高等工科学校生徒=17歳未満で中学校卒業(見込み含む)の男子▷受付期間=①通年②一般=29年1月6日まで/推薦=28年12月2日まで 問自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

★ささえあいサービス協力会員募集 内日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼(1時間)=800円(家事)。1000円(介護) 対18歳以上の方申・問電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 他会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(11月25日(金)に実施)

★杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時11月21日(月)・22日(火)・24日(木)午前11時～午後4時 場リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 費販売価格=6700円～(先着順) 問同作業所 ☎3327-2287

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時11月28日(月)午後1時～4時 場庚申文化会館(高円寺北3丁目) 問東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

日本フィルの楽員による



# 60歳からの楽器教室

日本フィルの楽員に楽器を習い、音楽に親しみませんか。1年間の教室修了後には発表会を開催します。



時29年1月～10月の月2回(平日中心。全18回要出席。1回2時間程度)場杉並公会堂(上荻1-23-15)ほか内日本フィル楽員によるグループレッスン対区内在住・在勤で60歳以上の方定バイオリン・チェロ・フルート・クラリネット各10名(抽選)費6万円申往復ハガキ(11面記入例)に希望楽器・楽器歴、在勤の方は勤務先も書いて、12月15日(消印有効)までに日本フィル「楽器教室」係(〒166-0011梅里1-6-1)問同係・高橋☎5378-6311他楽器は各自用意(レンタルもあり(有料))。開校式、レッスンの日程は、当選通知とともにお知らせします

## 妊娠を望む方のための基礎講座

妊娠の仕組みや不妊について専門講師による基礎的な講座と体験プログラム、お話をを行います。

時11月23日(祝)午後1時30分～4時30分場杉並保健所(荻窪5-20-1)内・師妊娠についての基礎講座(虹クリニック・看護師)、ヨガ・足圧法(友永ヨーガ学院指導員)、お話し会(PICA不妊ピア・カウンセラー)対区内在住・在勤・在学で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可)定15名(申込順)申・問電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355他動きやすい服装で参加。受講経験者は、体験プログラムからの参加も可

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、お気軽にご相談ください。また、区では特定不妊治療費の助成をしています。詳細は、区ホームページ等でご確認ください。

問各保健センターまたは杉並保健所健康推進課

## 甲冑武者による戦国競馬!!

### 甲冑競馬「相馬野馬追」大井競馬場で披露

大井競馬場では、福島県相馬地方の伝統行事であり、国の重要無形民俗文化財である「相馬野馬追」を行います。甲冑に身を包んだ若武者が旗指物をなびかせて本馬場を駆けるさまは、千年の時をさかのぼったような壮大さです。大井競馬場では馬事文化伝承と東北復興支援のために



▲甲冑競馬の様子

「相馬野馬追」を毎年行っています。目の前で展開する壮大な戦国絵巻をお楽しみください。特別区全国連携プロジェクト「全国ねぎサミット2016 in TOKYO」も同時開催します。

時11月27日(日)①午後1時②4時15分(いずれも予定)場大井競馬場(品川区勝島2-1-2)内相馬野馬追、福島県物産展ほか問特別区競馬組合競馬事務局広報担当☎3763-2151他20歳未満の方は保護者同伴。また、20歳未満の方は勝馬投票券の購入はできません。詳細は、特別区競馬組合HP<http://www.tokyocitykeiba.com>参照

## 消費生活特別講座

### ドリアン助川講演会

# 「食べること、生きること、思いやること」

「あん」「ピンザの島」など、困難な暮らしを生きながら、どら焼き・チーズなど食べ物に思いを込める人たちの物語をつむぎだしてきたドリアン助川。今回は、果物について語ります。



▲ポプラ社発行「あん」

時12月1日(休)午後2時～4時場座・高円寺(高円寺北2-1-2)師作家・ドリアン助川定250名(申込順)申・問電話で、消費者センター☎3398-3141他車いす席あり。希望者はお問い合わせください

## 杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・内・費下・右表のとおり対年齢制限なし。全回参加できる方(コース名「デジカメ入門」「写真活用」「写真加工」はデジタルカメラ、USBケーブル、SDカード等のメモリーを持参できる方)定1～5名(申込順)申ハガキ・ファクス(11面記入例)に①コース名②教室名③曜日④時間帯(第3希望まで)、昼間の連絡先も書いて、12月講座は11月15日、29年1月講座は12月15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 FAX3394-5004)問同分室☎3394-2253他使用パソコンはWindows7～10。ワード・エクセル・パワーポイントは2010～2016。別途個別のオーダー講座もご用意しています。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2040円で受け付けています

〈各教室のご案内〉

②教室名	③曜日	④時間帯
清水教室 (清水3-22-4 2階)	月～金曜日	午前10時～正午、午後1時～3時
阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)	火・水・金曜日	午後6時30分～8時30分
	土・日曜日	午前10時～正午、午後0時30分～2時30分、3時～5時
荻窪教室 (荻窪2-29-3 2階)	火・金曜日	午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

※毎週同じ曜日・時間帯でのコースとなります。

〈開催日程〉

12月講座	12月1日(休)～28日(水)(23日(祝)を除く) ※金曜日は3回以下のコースのみ。
29年1月講座	29年1月4日(水)～31日(火)(9日(祝)を除く) ※月曜日は3回以下のコースのみ。

種別	①コース名	内容	回数	費用
初歩	入門1	マウス操作	各4回	各9170円
	入門2	キーボードで入力		
	インターネット	インターネット検索	各3回	各6900円
	メール	メール交換		
ワード	ワード入門	Word基礎	各4回	各9170円
	ワード初級	Wordでお知らせ文章		
	ワード中級	Wordでお知らせ文章ミニコミ誌		
エクセル	エクセル初級	Excelで表・グラフ	各4回	各9170円
	エクセル中級	Excelで関数活用		
活用	デジカメ入門	フォトギャラリー入門	各4回	各9170円
	写真活用	フォトギャラリー活用		
	写真加工	GIMPで写真屋さん		
	プレゼン	PowerPointでプレゼンテーション		
趣味※	アドレス帳	オリジナルのアドレス帳を作ってみよう	4回	9170円(別途材料費)
	年賀状	ワード、筆ぐるめで作る年賀状	各3回	各6900円(カレンダーは別途材料費)
	カレンダー	毎年作成できるオリジナルカレンダー		
	クリスマスカード	家族、友人に送るクリスマスカード	1回	2370円
全般※	PC倶楽部	Windowsの使い方を聞こう	1回	2970円

※清水教室でのみ開催。

凡例 時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費(記載のないものは無料) 申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☒=Eメールアドレス ☒=ホームページアドレス

# 交流自治体からのお知らせ

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

●発行日：毎月1日・11日・21日  
●杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

## 福島県南相馬市物産展

区の交流自治体である福島県南相馬市の観光物産展を開催します。

時11月17日(木)午前10時～午後3時 場区役所中杉通り側入り口前 内新米や餅、ノリや漬物、野菜などの販売 問文化・交流課交流推進担当 他買い物袋持参

## 吾妻の朝市

群馬県東吾妻町から新鮮な高原野菜などを直送販売します。

時11月24日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内野菜(小松菜、ホウレンソウ、大根、白菜など)、農産品ほか(米・卵・蜂蜜など)の販売 問文化・交流課交流推進担当 他混雑緩和のため人数制限あり。買い物袋持参

## 小千谷フェア

笹団子や小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米などの特産品をはじめ、新潟県小千谷産新鮮野菜や地酒など多数の産直品を販売します。

時11月27日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 問小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他車での来場はご遠慮ください。買い物袋持参

### ■マンション管理セミナー

時11月12日(出)午後1時30分～4時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内講演「改正標準管理規約」どこが違うの?～あなたのマンションの未来像と規約の考え方▷個別相談会 師杉並マンション管理士会会長・田村晃清 対区マンション管理組合役員、区分所有者 定50名(申込順) 申ハガキ・ファクス・Eメール(11面記入例)で、11月10日(必着)までに杉並マンション管理士会事務局(〒167-0043上荻1-17-5フォーチュン荻窪1階 FAX3393-3652 ☎suginamimankan@yahoo.co.jp) 問事務局 ☎3393-3680、区住宅課

### ■はじめてのボランティア説明会

これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。

時①11月19日(出)午後1時30分～3時・22日(出)②午前10時～11時30分③午後1時30分～3時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回7名(申込順) 申・問電話で、各開催日の3日前までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

### ■キレイな口もと応援教室

時・内・師①11月22日(出)=ヨガとフェイスストレッチ「リフレッシュして素敵な笑顔を」(インド中央政府公認ヨガ・インストラクター 江田知子) ②29日(出)=来て・見て・やって いろいろお口のチェック「歯医者さんから聞けるお得な健口情報」(田村歯科医院歯科医師・田村仁志) / いずれも午前10時～正午。全2回要出席 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対区内在住・在勤で64歳以下の方 定20名(申込順) 申・問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他①は運動できる服装で、飲み物、バスタオル持参

### ■発達障害児地域支援講座講演会「発達障害の理解～学齢期」

時11月24日(木)午前10時～正午 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師天沼小学校校長・福田晴一 定80名(申込順) 申・問電話・ファクス(11面記入例)で、こども発達センター療育相談担当 ☎5317-5661 FAX5317-5664 他託児あり(事前申込制)

### ■子育て応援講座「今が貯め時! ゆるっと、ざくっと、かんたん家計管理術」

時11月27日(日)午後2時～3時30分 場成田図書館(成田東3-28-5) 師ファイナンシャルプランナー・八木陽子 定25名(申込順) 申・問電話で、成田

図書館 ☎3317-0341

### ■熟年男性バラ色クラブの公開講座

自主活動に参加して地域社会デビューしてみませんか。

時・内・師①11月28日(月)午前9時～11時=ストレッチ体操(健康運動指導士・後藤鈴香) ②30日(水)午前9時30分～午後2時=そば打ち教室(熟年男性バラ色クラブ会長・西野宗行) 場①荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 対区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方(①は男性のみ) 定①20名②16名 / いずれも申込順 費②800円 申・問電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他①運動しやすい服装で、飲み物持参②三角巾、エプロン、筆記用具等持参。指輪やマニキュアは不可

### ■シルバー人材センター法制化30周年記念事業～シニア世代が楽しく過ごすヒント

時12月6日(出)午後1時30分～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内・師第1部=講演「シルバー人材センターの幸せ戦略」(茨城大学社会連携センター専任教員・長谷川幸介)▷第2部=トーク&コンサート「ジャズとシネマの素敵な関係」(ジャズシンガー・大橋美加) 対区内在住の方 定550名(抽選) 申往復ハガキに申込者全員の氏名・年齢(6名まで連記可)、代表者の氏名と電話番号を書いて、11月22日(必着)までに杉並区シルバー人材センター本部事務局公開講座係(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) 問事務局 ☎3317-2217 他重複申し込みは無効

### 就労支援センター

#### ◇働くために! 「かわす力」養成セミナー

職場での嫌な出来事からの影響を最小限にとどめる技術を身に付けましょう。

時11月18日(金)午後1時～4時 師精神保健福祉士・片柳光昭 定10名(申込順)

#### ◇「就職対策のプロが授け! 自分に合った仕事を探す」～求人が多い業界・業種を解説

時・内・師11月22日(出)午前10時～午後0時30分=パソコンで簡単にできる適性診断で得意と苦手を知る(2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子)▷1時30分～4時=今の求人状況と業界・業種を解説(就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人) 定14名(申込順)

#### ◇やりたいことがわからない人のために! 仕事とは?

強みリスト、やりたいことリストなどから見えてくる仕事と自分を知る方法を教えます。

### 時11月24日(木)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 定10名(申込順)

#### ◇ジョブスクール「まだ間に合う! 就職・転職を成功させる」～プロが教える就職の本当の話

時・内・師11月28日(月)=「自己PR・志望動機」▷29日(火)=「ビジネスマナー向上」(いずれも人事コンサルタント・高橋健太郎)▷30日(水)=「職場見学」▷12月1日(木)=「仕事の探し方」(就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人) / いずれも午前10時～午後4時。計4回 定10名(申込順)

— (いずれも) —

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対44歳以下で求職中の方 申・問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

### 産業振興センター

#### ①秋の(1)収穫体験(2)収穫祭

時11月19日(出)午前9時30分～10時30分・11時～正午(2)午後1時 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定(1)のみ各20組(申込順) 他11月中旬に結果を通知

#### ②ふれあい農業体験

区内の農地を見学し、大根の収穫やパンジー・葉ボタンの寄せ植えを体験します。

時12月3日(出)午前10時～正午(荒天中止) 場上高井戸1丁目の農地 対区内在住・在勤の方(小学生以下は保護者同伴) 定50組(抽選) 他汚れてもいい服装で参加。11月下旬に結果を通知

— (いずれも) —

費各500円 申往復ハガキ(11面記入例)に代表者以外の参加者名も書いて、①は11月7日②は11月18日(消印有効)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) 問係 ☎5347-9136

### 環境活動推進センター

#### ◇フリーマーケットin高井戸

時11月20日(日)午前10時～正午 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 定募集区画=14区画(抽選) 申往復ハガキ(11面記入例)で、11月10日(必着)までに同センター 他車での搬入・来場はできません。出展権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

#### ◇おもちゃのクリニック

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)。

時11月20日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター

#### ◇江戸最古の大名庭園「芝離宮」で、初冬を楽しむ観察会

植物と冬越しをしている野鳥の観察から、地球環境を考えます。

時11月30日(水)午前10時～11時50分 場旧芝離宮恩賜庭園(港区) 師自然観察の会・杉並 山室京子ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費320円(保険料含む)ほか 申電話で、同センター 他歩きやすい服装で、雨具、飲み物、お持ちの方は双眼鏡持参

#### ◇裂き織りでコースター作り

時12月1日(木)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費100円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業 — (いずれも) —

問環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

## 子どもも大人も

# ユネスコフェスティバル

多文化理解を通じて世界平和の実現を目指すユネスコの精神に基づき、子どもも大人も楽しみながら世界に触れることのできる場として、ユネスコ・フェスティバルを開催します。異国情緒あふれる音楽や料理を通じて、世界を体験してみませんか。

【日 時】 11月20日(日)午前10時30分～午後3時

【場 所】 セシオン杉並(梅里1-22-32)

【内 容】 演奏=タンゴ・ドブレ(午前11時～正午)、コミュニケーション・デ・ラ・コチャパンバ(午後0時15分～1時15分)▷ダンス=橋本拓也(1時30分～2時30分)▷その他=ゲーム屋・食べ物屋・バザー・展示コーナー

【費 用】 一部有料

【問い合わせ】 杉並ユネスコ協会・朝倉 ☎3399-2383、社会教育センター ☎3317-6621

広告募集中

広報すぎなみに広告を掲載しませんか

広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

約19万部発行



# 11月14日は世界糖尿病デー

グローバルでつながる  
世界糖尿病デー

11.14

「糖尿病予備群」「糖尿病の気がある」といわれたら…

## 早めに相談！今すぐ生活改善！



区では、9～11月を「杉並区健康づくり推進期間」としています。健康づくり推進条例に基づき「糖尿病患者数の増加を抑制すること」を目標に掲げ、糖尿病対策に一層力を入れていきます。  
——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

### 定期的に健診を受けましょう

健診を受けたら、放置せず自分の健診結果を判定区分から確認してみてください。

自分の検査値が、「糖尿病予備群」「糖尿病(型)」に該当したら、かかりつけ医に早めに相談して、重症化を予防しましょう。

判定区分	正常域	糖尿病予備群		糖尿病(型)
		正常高値	境界型	
空腹時血糖 (mg/dl)	～99	100～109	110～125	126～
HbA1c(%)	～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去1～2カ月の平均血糖を反映する検査値で、糖尿病の診断基準や治療の指標となるものです。

### 糖尿病腎症重症化予防プログラムを行っています

糖尿病は放置すると、自覚症状のないまま進行し、やがて全身の血管への負担が大きくなり、結果として脳梗塞・心筋梗塞などの引き金となることがあります。その他にも、人工透析治療が必要になったり、網膜症による失明や神経障害による壊疽(えそ)などといった重大な合併症を招く可能性が高くなります。

区では、糖尿病の重症化を防ぐために、糖尿病療養指導士の資格を持つ管理栄養士などが、かかりつけ医の了解のもと、個人に合わせた6カ月間の定期相談を行う事業を実施しています。血糖コントロールのための栄養の知識を身に付けたい方、医師からの指示がなかなか実践できない方、一緒に生活改善に取り組んでみませんか？



### 今日からできる糖尿病予防展

時11月10日(木)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー

### 世界糖尿病デー講演会

#### ◇講演会

●糖尿病による怖い合併症を防ぐ～専門医に聞く分かりやすいお話

時11月19日(土)午前10時～正午 師城西病院院長・笠原督 定80名(申込順)

●血糖値をコントロールする手軽な食事の工夫

時11月19日(土)午後1時～2時 師よし内科クリニック栄養相談室室長・戸村加洋子 定80名(申込順)

◇管理栄養士さんと気軽に栄養相談(予約制)

時11月19日(土)午後2時30分・3時 定各4名(申込順)  
——〈いずれも〉——

場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 対区内在住・在勤・在学の方 申・問電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他主催＝杉並区集団給食研究会

### 今日からはじめる血糖改善教室

糖尿病の予防と治療について、糖尿病専門医と糖尿病療養指導士がお話しします(血糖快膳食付き)。

時12月9日(金)午前9時20分～午後3時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内・師 右記のとおり 対区内在住・在勤・在学の30～64歳で、次のいずれかに該当する方 ①1年以内の健康診査でHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6%以上または空腹時血糖値100mg/dl以上 ②糖尿病の家族歴がある ③尿検査で糖が陽性だったことがある(妊娠中など) ④糖尿病予防に関心がある方やその家族 定20名(申込順) 費500円 申・問電話で、12月8日までに高円寺保健センター ☎3311-0116 他動きやすい服装で参加

#### ●専門医が語る!

「糖尿病の予防と治療の最前線」  
(東京医科大学名誉教授・植木彬夫)

#### ●目からウロコ!

最新栄養情報、食べて納得! 美味しいランチ「血糖快膳」付き  
(クリニックみらい管理栄養士・内田せつ子)

#### ●さらばリスク!

続けて得する運動のコツ  
(東京医科大学八王子医療センター理学療法士・天川淑宏)

●体験! 自己血糖測定と尿検査(希望者)

### 生活習慣病予防のためのウォーキング

～一大決心しなくても大丈夫!

時・内11月26日(土)＝高井戸エリアコース周辺5km▷27日(日)＝荻窪南エリアコース周辺5km/いずれも午前9時30分～正午。荒天延期▷受付時間＝9時30分～10時30分 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 対区内在住・在勤・在学の方 定各50名(申込順) 申・問電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他飲み物、帽子、手袋、雨具、上着持参

### 健康づくり自主グループ企画

#### 荻窪健康まつり

心もからだも幸せに みんなで集まろう!

時11月26日(土)午前10時30分～午後2時30分 内・師・定 マジック、講演会「リンパマッサージ」(リンパケアセラピスト・松谷佳子。50名〈先着順〉)、キッズダンス、わがまちいちばん体操、アイリッシュハーブ演奏(長村美代子)、体組成チェック、握力チェック、パタカテスト、各自主グループ紹介ほか 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 対区内在住・在勤・在学の方 問荻窪保健センター ☎3391-0015

### 11月7日(月)～20日(日)(期間限定)

## 「すぎなみごはん」を食べて、ベジチケをゲット!

各店舗  
先着100名

糖尿病などの生活習慣病の予防・改善のためには、主食・主菜・副菜がそろった適量の食事をとることが大切です。

日頃からバランスの良い食事を提供する杉並区ヘルシーメニュー推奨店のうち、73店が期間限定のイベントを実施します。参加店で「すぎなみごはん」を食べると、地域の青果店で使える200円分の野菜引換券「ベジチケ」がもらえます(各店舗先着100名)。さらに、「新鮮すぎなみ野菜BOX」が抽選で30名に当たります。

不足しがちな野菜がしっかり入った「す

ぎなみごはん」を食べ、もらった「ベジチケ」を利用して、より健康的な生活を目指しませんか。

※参加店の詳細は、区ホームページ(「すぎなみごはん」で検索)、リーフレット(各保健センター、「すぎなみごはん」参加店〈右上ステッカーの貼ってあるお店〉で配布)をご覧ください。

時11月7日(月)～20日(日) 問杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他主催＝食育推進実行委員会



(発行日) 毎月1日、11日、21日

