

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/

申告書は正しくお早めに!	…2・3
すぎなみ子ども・子育てメッセ 事前申し込み受け付け中	……7
なかま集まれ!	……9
高円寺演芸まつり	……12
「コミュかる」が折り込まれています	

生活の困りごと チェックリスト

- 収入が少なくて生活が苦しい
- なかなか就職先が決まらない
- 仕事が続かない
- 家賃が払えず家を出なければならない
- ひきこもっている家族がいる
- 子どもの学習が心配だ

1つでも当てはまる方は早めにご相談ください。



自分の力で生活することに不安を感じたら 生活と仕事のワンストップ相談窓口へ

あんさんぶる荻窪 4階 (荻窪 5 - 15 - 13)

「家計が苦しい」「働く自信がない」「何から始めてよいのか分からない」と一人で悩まず、まずは話を聞かせてください。支援員が寄り添って、一緒に考え、困り事の解決まであなたを支援します。——相談・問い合わせは、下記の窓口へ。

まずはここに相談



生活保護に至る前の段階で、生活に困っている方が相談できる総合支援窓口です。専門の相談支援員が課題を整理して、あなただけの最適な支援プランを作成してサポートします。

☎3391 - 1751 (月～金曜日午前 8 時30分～午後 5 時)

✉kurashi@sugisyakyo.com

家計相談支援

問題点を把握して、家計のやりくりをアドバイスします。

住居確保給付金の支給

家賃が払えない方に、就職活動を条件として給付金を支給します。(資産・収入要件、給付上限あり)

学習・居場所支援

経済的な理由で学習環境が整わない、社会につながる居場所を必要としている子どもを支援します。

他機関との連携

就労支援や債務整理、食料支援、塾代貸し付けほか、関係機関への橋渡しをします。

あなたの「働きたい!」を全力でサポート 就労支援センター

※ 6面に関連記事があります。

仕事探しの準備

すきJOB (若者就労支援コーナー) ☎3398 - 1136

仕事に関する困り事を何でもご相談ください。「心と仕事の相談」やセミナーも実施しています。

働く土台をつくる

すぎトレ (ジョブトレーニングコーナー) ☎6383 - 6500

働くために必要なことを身に付けたり、働く自信を高めるためのプログラムを実施しています。

仕事を探したいなら

ハローワークコーナー ☎3398 - 8619

求人紹介、ニーズに応じた仕事探しをサポート。全国約120万件の求人を検索できます。

安定した生活へ

相談いただいた方の例

解雇され、貯金もなく借金生活に…

区の支援サービスや法律相談、ハローワーク、食料支援を活用して、立ち直る意欲と正社員への就職が実現しました。(40代男性)

働く自信もなく、ひきこもりがち…

家計相談や10カ月の就労支援により自信を取り戻し、契約社員となることができました。(40代女性)

受験生を抱えながら病気退職に…

支援員の助言を受けながら就職活動を続けて就職。子どもは無料の学習支援に参加して進学することができました。(30代女性。ひとり親家庭)

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・消費税・贈与税
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



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23日(月)から配布)。前年に住民税の申告を行った方などには、申告書を1月31日(火)に発送します。窓口は大変混雑します。郵送での申告をおすすめします。

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(次の①〜④に該当する方を除く)

- ① 所得税の確定申告をした方
- 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)

◆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(1)(2)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。

住民税の主な改正点

◆日本国外に居住する親族(国外居住親族)に係る扶養控除等の添付書類の義務化
日本国外に居住する親族(以下「国外居住親族」)に係る配偶者控除・配偶者特別控除・扶養控除・障害者控除(16歳未満の扶養親族を含む)の適用または非課税限度額制度の適用を受ける方は、「親族関係書類」と「送金関係書類」を、申告書の提出の際に添付または提示しなければなりません。

(給与等の年末調整、公的年金等の受給者の扶養親族等申告書によりすでに添付・提示している場合は除く)。
●親族関係書類
① 国外居住親族が日本国籍である場合、戸籍の附票の写しなど日本国または地方公共団体が発行した書類および国外居住親族の旅券(パスポート)のコピー
② 国外居住親族が外国籍である場合、外国政府または外国の地方公共団体が発行した出生証明書や婚姻証明書など(原本。国外居住親族の氏名・生年月日・住所または居所の記載があるものに限り、①に該当する書類で確認できる場合もあります)
●送金関係書類
外国送金依頼書の控えまたはクレジットカードの利用明細書など(コピー可)
※いずれも、外国語で作成されている場合は、日本語に訳されたものが必要です。
◆給与所得控除の見直し
給与収入金額が1200万円を超える場合の給与所得控除については、230万円の定額となりました。

マイナンバー制度

29年度の申告から、マイナンバー(個人番号)の記入が必要になりました。申告書には、申告する方以外に控除対象配偶者・控除対象扶養親族等のマイナンバーの記載が必要となります。また、申告書の提出時には次の書類の提示(郵送の場合は写しの提出)が必要です。
① マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの方
② マイナンバーカードをお持ちでない方
通知カード等の番号確認書類と運転免許証・健康保険証などの身元確認書類

〈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)が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証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。

なお、控除内容の詳細は、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。

▶対象(次の①②③の要件を満たしている方)

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(区役所東棟3階)窓口のほか郵送でも申請できます。

詳細は、お問い合わせください。

■介護保険課認定係

※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。

サービスの種類
●訪問看護 ●介護予防訪問看護 ●訪問リハビリテーション ●介護予防訪問リハビリテーション ●居宅療養管理指導 ●介護予防居宅療養管理指導 ●通所リハビリテーション(デイケア) ●介護予防通所リハビリテーション(デイケア) ●短期入所療養介護(医療型ショートステイ) ●介護予防短期入所療養介護(医療型ショートステイ) ●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) ●看護小規模多機能型居宅介護(上記の居宅サービスを含む組み合わせにより提供されるものに限る(生活援助中心型の訪問介護の部分を除く))

サービスの種類
●訪問介護(身体介護が中心の場合) ●介護予防訪問介護(30年3月利用分まで) ●訪問入浴介護 ●介護予防訪問入浴介護 ●通所介護(デイサービス) ●介護予防通所介護(デイサービス)(30年3月利用分まで) ●短期入所生活介護(ショートステイ) ●介護予防短期入所生活介護(ショートステイ) ●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) ●夜間対応型訪問介護 ●地域密着型通所介護(28年4月利用分から) ●認知症対応型通所介護 ●介護予防認知症対応型通所介護 ●小規模多機能型居宅介護 ●介護予防小規模多機能型居宅介護 ●看護小規模多機能型居宅介護(①の居宅サービスを含まない組み合わせにより提供されるものに限る(生活援助中心型の訪問介護の部分を除く)) ●介護予防・生活支援サービス事業の介護予防訪問事業 ●介護予防・生活支援サービス事業の介護予防通所事業

※②の居宅サービス(①の居宅サービスと併せて利用しない場合に限る)で行われる介護福祉士等による「喀痰吸引等」の対価は、医療費控除の対象となります。

※通所リハビリテーションや短期入所療養介護を受けるため、介護老人保健施設や介護療養型医療施設に通う際に支払う費用(交通費)で、通常必要なものは医療費控除の対象となります。

※高額介護サービス費として支給を受けた場合は、その支給額を医療費の金額から差し引いて医療費控除を計算することとなります。

〈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)	自己負担額(介護費)と居住費・食費に係る自己負担額の2分の1に相当する額
地域密着型介護老人福祉施設	自己負担額(介護費)と居住費・食費に係る自己負担額に相当する額
介護老人保健施設	自己負担額(介護費)と居住費・食費に係る自己負担額に相当する額
介護療養型医療施設	自己負担額(介護費)と居住費・食費に係る自己負担額に相当する額

※介護老人保健施設および介護療養型医療施設の個室等(特別室)の使用料(診療または治療を受けるためにやむを得ず支払うものに限る)は、医療費控除の対象です。

※介護老人福祉施設および地域密着型介護老人福祉施設の施設サービス費に係る自己負担額のみに対する高額介護サービス費は、2分の1に相当する額を医療費の金額から差し引いて医療費控除の金額を計算します。

●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

住民税・所得税の 申告期限は 3月15日(水)です

申告書は正しく

所得税等の申告 税務署へ

◇申告書は自分で作成して、提出はお早めに
申告書は、ご自身で作成する
などして早めに提出をお願いします。

◇申告書の作成は国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください
パソコンやタブレット端末等から国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、税務署等に行くことなく申告書や青色申告決算書等を24時間いつでも作成できます。

◇同コーナーでは、毎年の税制改正に対応した自動計算機能により、計算誤りのない申告書等を作成でき、印刷して郵送で提出できます(申告書等の「控え」に税務署の受付印が必要な場合は、記載済みの控え用紙と所要額の切手を貼り返信先を記載した返信用封筒を同封してください)

◇また、申告書等のデータをe-Taxで送信(提出)することもできます。
操作に関するお問い合わせは、「e-Tax」作成コーナーヘルプデスク ☎05701015901へ。

◇申告書作成会場の開設
●開設期間
2月13日(月)～3月15日(水)

※受付時間等は左表参照。
◇税務署では、2月19日(日)・26日(日)に申告書用紙の配布等を行います

確定申告期間中の平日以外、2月19日(日)・26日(日)に、税務署で申告書用紙の配布、申告相談、申告書等の收受を行います(電話相談は行いません)。

◇マイナンバー制度
28年分以降の申告書には、申告する方のマイナンバー(個人番号)の記載が必要です。また、所得税の確定申告書には、控除対象配偶者・控除対象扶養親族等のマイナンバーの記載も必要です。申告書等を提出する際、法令で定められた本人確認を行うため、申告する方の本人確認書類(マイナンバーカード(個人番号カード)または通知カード等の番号確認書類および運転免許証等の身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。申告書作成等のために税務署に来署する際には本人確認書類をお持ちください。

◇ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用する方へ
確定申告が不要な給与所得者が27年4月以降に都道府県・市区町村に対するふるさと納税を行った場合、ふるさと納税先が5団体以内の場合に限り、ふるさと納税先団体に申請することにより確定申告不要で寄附金税額控除を受けられます。ただし、ふるさと納税を行う

た年分の確定申告を行う場合は、特例の適用を受ける前か後にかかわらず、ふるさと納税の金額を寄附金控除額の計算に含める必要があります。

◇年金所得者に係る確定申告不要制度
公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となる場合において、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下のときは、所得税の確定申告は必要ありません(還付を受けるための確定申告書の提出はできません)。

◇納税は便利な口座振替で
所得税、消費税の納税は口座振替をご利用ください。所得税は4月20日(木)、消費税は4月25日(火)が口座振替日です。

◇所得税の納税証明書
28年分所得税の納税証明書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

◇住民税の申告
所得が基準以下(非課税)で住民税の申告が必要ない方も、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険(以下「国民健康保険等」)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す。

◇源泉徴収を選択している特定口座内の株式等譲渡所得、上場株式等の配当所得の申告
損益通算や繰り越し控除を適用する等の理由で確定申告をした場合は、これらの所得も保険料の算定対象に含まれます。確定申告の結果、税額上の還付額や減額よりも保険料の増額が上回る場合があります。

◇国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方へ
◇住民税の申告
所得が基準以下(非課税)で住民税の申告が必要ない方も、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険(以下「国民健康保険等」)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

〈税理士による無料申告相談～申告書を作成して提出できます〉

●東京税理士会杉並支部

日程	会場
2月2日(木)・3日(金)・20日(月)・21日(火)	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)
2月7日(火)・3月6日(月)	セシオン杉並(梅里1-22-32)
2月8日(水)・24日(金)	浜田山会館(浜田山1-36-3)
2月13日(月)～17日(金)・28日(火)～3月3日(金)	区役所2階区民ギャラリー

●東京税理士会荻窪支部

日程	会場
2月2日(木)・3日(金)	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
2月6日(月)～10日(金)	久我山会館(久我山3-23-20)
2月9日(木)・10日(金)	八区民集会所(井草1-3-2)
2月13日(月)～18日(土)	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、お住まいの管轄税務署の税理士会支部の相談会場をご利用ください。異なる管轄の会場では、申告書の受け付けは行っていません。2.受付時間は午前9時30分～11時30分(荻窪支部は10時から)、午後1時～3時30分。3.混雑状況等により、受け付けを早める場合があります。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申告書を作成して提出できます(土地、建物および株式などの譲渡所得のある場合、所得金額が高額な場合、初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合などを除く)。5.確定申告に必要な書類、計算器具、筆記具、印鑑およびマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカード(個人番号カード)または番号確認書類および身元確認書類)の写しを持参してください。また、前年申告した方は、前年申告書等の控えを持参してください。6.各会場とも、車での来場はご遠慮ください。7.申告書の提出のみの方は、直接税務署に提出してください(郵送可)。

〈28年分の申告と納付の期限〉

税目	申告期限および納付期限	提出先
所得税および復興特別所得税	3月15日(水)まで	杉並税務署・荻窪税務署(提出は、お住まいの地域を担当している税務署へ)
個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(金)まで	
贈与税	3月15日(水)まで	

税目	申告期限	提出先
個人住民税(確定申告をする方は不要)	3月15日(水)まで	課税課(区役所東棟2階) ※区民事務所では、作成済み申告書をお預かりしますが、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)	3月15日(水)まで	新宿都税事務所

(注)申告書は、提出用・控えとも鉛筆等の消えるものでの記入はできません。

〈杉並・荻窪税務署の確定申告書作成会場 開設期間等〉

開設期間	2月13日(月)～3月15日(水)の平日(2月19日(日)・26日(日)は開設します)
受付時間	午前8時30分から(提出は午後5時まで)
相談時間	午前9時15分～午後5時

(注)混雑している場合には、受け付けを早めに締め切ることがありますので、なるべく午後4時までにお越しください。

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

税金

住民税(特別区住民税・都民税)夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

時 2月6日(月)午後5時～8時
30分間納税課 ☎53071063456

年金

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で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ります。

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

特別区民税・都民税第4期分の納期限は1月31日(火)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、1月31日(火)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。口座振替の手続きは、届け出印を持って、取引先の区内金融機関窓口で行ってください。または電話で、納税課へ。

納税課

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。また、4月から、新たに現金・クレジットカード納付による2年前納が始まります。

口座振替を希望する方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届け出印を持参の上、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。現金・クレジットカード納付による2

年前納を希望する方は、事前に年金事務所までご相談ください。なお、4月分からの各前納を希望する場合は、2月末日までにお申し込みください。

☎杉並年金事務所 ☎33121511

採用情報

済美教育センター 理科指導員(嘱託員)

内 小中学校教育課程の理科実験観察授業および移動式プラネタリウム授業などの指導支援業務、自動車で小中学校への実験機材運搬業務

勤務期間 4月1日～30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。原則、月々金曜日午前8時30分～午後5時15分(土曜日への振り替えあり) 勤務場所 済美教育センター、区立小中学校

資格 次の全ての要件を満たす方 ①学校教育法に定める大学または大学院で、天文学・物理学・地球科学・生物学・化学のいずれかを専攻 ②大学卒業以上で、教育職員免許法に定め

る小学校または中学校の教員免許(理科)を有する ③小中学生

への理科・科学の指導経験がある ④普通自動車第一種免許を有する 募集人数 2名 報酬 月額17万9600円(28年度実績) ⑤その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ⑥履歴書(区ホームページから取り出せます)に志望動機(様式自由。8000字以内)、教員免許状(理科)の写しを添えて、封筒に「理科指導員募集」と書いて、2月3日午後5時(必着)までに済美教育センター管理係(〒166-00013堀の内2-5-26)へ郵送・持参

⑦関係 ☎331110021

非常勤嘱託員(看護師) 区内立障害者施設利用者の健康管理、応急処置、医療的ケアなど

勤務期間 4月1日～30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(祝日を除く)。原則、月々金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働7時間45分) 勤務場所 区内立重度障害者通所施設、障害者福祉会館

資格 看護師免許 募集人数 若干名 報酬 月額21万4900円(28年度実績) ⑧その他 実務経験による報酬加算・有給休暇・健康診断あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ⑨履歴書(枠外に赤字で「非常勤看護師希望」と記入)に看護師免許証の写しを添えて、1月23日～2月10日午後5時(必着)に障害者生活支援課管理係(区役所中棟2階)へ簡易書留で郵送・持参

関係 ☎331110021

非常勤嘱託員(夜間巡視職員) 文書・戸籍関係届け出書類・物品の受領、区役所閉庁時の電話問い合わせ対応

勤務期間 4月1日～30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 年1488時間(土・日曜日、祝日を含む。交代制。詳細は、募集要項参照) 勤務場所 区役所

募集人数 若干名 報酬 月額17万9600円(28年度実績) ⑩その他 実務経験による報酬加算・有給休暇あり。社会保険加入。交通費

支給(上限あり) ⑪申込書(経理課庁舎管理係(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)を、2月1日午後5時(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参

関係 ☎331110021

非常勤嘱託員(助産師・保健師) 妊婦および産後の母子の保健指導(面接・電話・訪問)等

勤務期間 4月1日～30年3月31日(更新可) 勤務日時 月16日以内。原則、月々金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働7時間45分) ②土曜日午前8時30分～午後5時15分(実働6時間) 勤務場所 ①保健センター、子育て支援課母子保健係

②子ども家庭支援センターほか区内施設 資格 助産師、保健師 募集人数 各若干名 報酬 ①時給1620円 ②日額1万9000円 ③その他 ①有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ④履歴書を、2月3日午後5時(必着)まで

に子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ郵送・持参

関係 ☎331110021

産休・育休代替等の非常勤嘱託員(管理栄養士) 栄養指導、栄養相談、区立学校の給食指導

勤務期間 4月1日～30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。原則、月々金曜日午前8時30分～午後5時15分 勤務場所 区役所・杉並保健所・区内保健センターなど 資格 管理栄養士 募集人数 若干名 報酬 月額20万8200円(23万4100円(28年度実績)) ⑫その他 有給休暇あり。社会保険加

入。交通費支給(上限あり) ⑬申込書(人事課人事係(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8日午後5時(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参

関係 ☎331110021

子ども家庭支援センター 相談員(非常勤職員) 子どもと子育て家庭からの相談、児童虐待に関する相談、在宅サービスの提供に関するこ

と、関係機関対応など 勤務期間 4月1日～30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(日曜日を除く)。午前8時30分～午後7時15分(実働7時間45分) 勤務場所 区子ども家庭支援センター

資格 次のいずれかに該当し、子どもと子育て家庭に関する相談援助経験のある方(採用日までの取得見込みを含む) ①教員、保育士、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士(臨床心理学系の資格も含む)の資格がある ②大学などで、心理学、教育学、社会学を専攻する課程を修めた

募集人数 若干名 報酬 17万9600円(21万4900円(28年度実績)) ⑭その他 社会保険加入。交通費支給(上限あり) ⑮履歴書に志望動機(8000字程度)を添えて、2月4日午後7時(必着)までに子ども家庭支援センター(〒166-00004阿佐谷南1-14-8)へ郵送・持参

関係 ☎331110021

区立保育園等 保育補助 勤務期間 4月1日～5月31日 勤務日時 月20日。原則、月々金曜日午前10時～午後2時

勤務場所 区立小規模保育事業所(宮前北)、区保育室(直営型)のいずれか 資格 4月1日現在高等学校卒業(程度)以上の方(保育士資格を持つ方優先)

施設情報

ゆうゆう下井草館の休館

ゆうゆう下井草館は、受変電設備取り替え工事のため、2月11日(祝・12日)は臨時休館します。

高齢者施策課施設担当

新しい公園が開園しました

阿佐ヶ谷住宅の建て替えに伴い新しい公園が開園しました。

◇名称・所在地 成宗さくら公園(成田東4-3-6)

◇面積 2950.02㎡

園みどり公園課管理係

募集します

NPO法人杉並区視覚障害者福祉協会受付職員

来館者の受け付け、電話応対、館内日常清掃など▽勤務期間 4月1日～30年3月31日(勤務成績により更新可)▽勤務日時 11日程度。午前8時15分～午後9時のうち実働6時間(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1100円▽その他 応募書類は返却しません

粗大ごみ受付センターからのお知らせ

設備メンテナンスのため、粗大ごみ受け付けを以下のとおり一時休止します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【休止時間】
◇電話 = 1月29日(日)終日
◇インターネット・ファクス = 1月28日(土)午後8時～29日(日)午後7時
※時間が前後する場合があります。
問 杉並清掃事務所 ☎3392-7281

他 有給休暇あり。交通費支給(上限あり) 履歴書を、2月13日(必着)までに杉並区視覚障害者福祉協会(〒167-0005 2南荻窪3-28-10)へ郵送 同協会 ☎3333-3444 (午前8時30分～午後5時) 申込者には面接を実施 応募書類は返却しません

杉並障害者福祉会館 受付職員(夜間管理業務) 施設利用申請の受け付けは 3月31日(年度単位で更新可)。ただし、70歳に達した年度末で退職▽勤務日時 12日程度。午後4時50分～9時(午後10時までの勤務の場合あり)▽勤務場所 杉並障害者福祉会館▽資格 区内在住で70歳未満の方▽募集人数 若干名▽報酬 時給1160円(28年度実績) 履歴書を、2月10日(必着)までに同会館運営協議会事務局(〒168-0072 高井戸東4-10-5)へ郵送・持参 同事務局 ☎3332-6121 FAX 3335-1358 1(午前8時30分～午後5時。第3月曜日を除く) 書類選考合格者には面接を実施 応募書類は返却しません

ゆうゆう館上半期団体利用申請を受け付けます 4～9月の間、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。抽選は2月15日(水)～21日(火)に行います(2月19日(日)は除く。詳細は各ゆうゆう館へ)。

区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、区内の高齢者支援団体(さざんか)登録団体が高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施し、随時活動を希望する高齢者の参加受け入れが可能な団体) 申直接、1月24日～2月6日に利用を希望するゆうゆう館各ゆうゆう館または高齢者施策課施設担当

その他

特別区(東京23区) 合同説明会

特別区(東京23区)で働く職員、各職場・職種における仕事の内容ややりがい、その魅力をお伝えします。 時 3月5日(日)午前10時～午後4時 場所 昭和女子大学(世田谷区太子堂1-7-57) 各区・組合ブース、技術・専門職(土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気、福祉、心理、衛生監視(衛生)、衛生監視(化学)、保健師)の個別相談、コラボブース 29年度以降の特別区職員採用試験の受験希望者 特別区人事委員会 http://www.tokyo23city.or.jp/saiyo-usiken.htm から、2月6日午後5時(受信有効)までに申し込み 特別区人事委員会事務局 任用課採用係 ☎5210-1978 他 受験資格は特別区人事委員会ホームページ等参照

1月1日から雇用保険の適用が拡大しました 一週間の所定労働時間が20時間以上あり、31日以上の雇用見込みがある65歳以上の労働者も、雇用保険の適用対象となりました。受給要件を満たせば、離職した場合の一時金や各種給付金の支給対象となります。 問 ハローワーク新宿雇用保険適用課 ☎3200-8609 (21#)

介護保険に関する事務の「特定個人情報保護評価書(案)」について

区民等の意見提出手続の結果をお知らせします

—問い合わせは、介護保険課給付係へ。

区では、「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)に基づき、「広報すぎなみ」28年10月11日号などで介護保険に関する事務の「特定個人情報保護評価書(案)」を公表し、28年10月11日～11月10日に皆さんのご意見を伺いましたが、ご意見はありませんでした。

今回の「杉並区区民等の意見提出手続」の結果報告書および確定した特定個人情報保護評価書等は、区ホームページのほか、介護保険課給付係(区役所東棟3階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所、図書館で2月20日まで閲覧できます(各閲覧場所の休業日を除く)。

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

区民等の意見提出手続の結果をお知らせします

—問い合わせは、課税課税務管理係へ。

区では、「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)に基づき、「広報すぎなみ」28年11月1日号などで地方税に関する事務の「特定個人情報保護評価書(案)」を公表し、28年11月9日～12月9日に皆さんのご意見を伺いましたが、ご意見はありませんでした。

今回の「杉並区区民等の意見提出手続」の結果報告書および確定した特定個人情報保護評価書等は、区ホームページのほか、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、図書館で2月20日まで閲覧できます(各閲覧場所の休業日を除く)。

野村四郎氏に名誉区民の称号を贈呈

1月7日(土)、杉並公会堂で杉並名誉区民称号贈呈式を執り行いました。名誉区民は、区の発展や公共の福祉の増進・学術・技芸などに優れた功績があり、区の誇りとして尊敬する方に対して贈られる称号です。当日は、新年賀詞交歓会の中で行われ、参加者からの盛大な拍手の中、田中区長から名誉区民証および記念品が贈呈されました。

問 総務課

野村四郎氏の業績

伝統的な能シテ方の技法を高度に体現し、観世流を代表する能楽師の一人として卓越した技量を示すだけでなく、長年にわたり日本能楽会会長などの要職にあって、能楽の発展および後進の指導・育成にも尽力されています。その功績が認められ、9月には重要無形文化財保持者(人間国宝)に認定されました。

区内小学校での「能」の教室の開催や区内大宮八幡宮における薪能の奉納など、地域に能楽を普及する活動にも熱心に取り組まれています。



◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター（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）

●若者就労支援コーナー

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、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・対 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（34歳以下）＝月～金曜日
②一般就労準備相談（35歳以上）＝火曜日③

臨床心理士による心としごとの相談＝第2・4月曜日 申・問電話で、若者就労支援コーナー ☎3398-1136

●ハローワークコーナー

職業相談と職業紹介を行います。

申開館時間内に直接、ハローワークコーナー 問ハローワークコーナー ☎3398-8619

●ジョブトレーニングコーナー

区内企業等での就労準備訓練や働くための土台をつくる社会適応力訓練を実施しています。

対原則16歳～44歳の方 申・問電話で、ジョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

◇シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 2月11日(祝)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 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 求人募集についてもご相談ください

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

時 毎週月曜日（祝日・年末年始を除く）午前10時と午前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 申・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） 他 手書きの履歴書持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇杉並区シルバー人材センター高井戸分室個別就労相談

時 2月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)午後1時～4時 場 杉並区シルバー人材センター高井戸分室（高井戸東3-7-5） 内 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）を説明 申・問電話で、杉並区シルバー人材センター高井戸分室 ☎5941-5547 他 3月は実施しません

◇障害者のための就労相談

時 月～金曜日午前9時～午後5時（祝日を除く）場 ワークサポート杉並（高井戸東4-10-26） 対 区内在住で障害のある方（障害の種別は問いません）とその家族 申・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

東京水道 あんしん診断の実施

東京都水道局では、水道事業に対するご意見やご要望を把握するため、東京水道あんしん診断を無料で実施しています（任意）。

【期間】31年度まで

【内容】各戸を訪問し、簡易漏水調査、簡易水質調査、アンケート調査等を実施

【対象】都営水道給水区域の大規模利用者等を除く水道使用者約750万件

【問い合わせ】東京水道あんしん診断相談室（23区） ☎5638-7555（午前9時～午後5時）

【その他】診断員は、制服・ネームプレートを着用。また、浄水器等の販売や金銭を請求したり、家屋の中に入ることはありません

当初予算（案）区長記者会見の生中継を行います

29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31日(火)午後1時～1時40分

【問い合わせ】広報課

【その他】ユーチューブ杉並区公式チャンネルでも、準備が整い次第配信します

杉並区就労支援センター

すぎJOBだより

働くための知識、採用側の考えや実際の働き方を学び、仕事の視野を広げて転職・就活を成功させる4日間の集中プログラム「ジョブスクール」を実施しました。

◆受講者の感想

①自分を知る（自己PRと志望動機）

「自分をアピールするには、まず相手（企業）を知らなくてはアピールのしようがないことが分かった」

②働き方を学ぶ（ビジネスマナー向上）

「言葉の選び方や表情、ジェスチャー、声のトーン・強弱に気を付けて今後の面接に活かしたい」

③働く現場を知る（職場見学訪問先＝すぎなみ正吉苑）

「利用者に対する介護のあり方と資格の必要性を学ぶことができた」

④仕事の探し方（業種・職種・企業の選び方）

「先入観で判断していた職種に対する抵抗感が払拭され、業種や職種の見通しが立ち、前向きな気持ちで就活に臨めるようになった」

問 若者就労支援コーナー（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-1136）

3月の休日パパママ学級

時 3月5日(日)・25日(土)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 もくろみ実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など 師 助産師ほか 対 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 他 ①結果は2月25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 ③母子手帳・筆記用具持参

【申し込み】往復ハガキ＝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)までにベビー&パスフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級担当（〒151-0064渋谷区上原1-35-7 KUDO B.L.D201号室）▷インターネット＝杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 http://bbff.or.jp/sugi-papamama/ 【問い合わせ】同担当 ☎6327-6643

※保健センターでは平日にパパママ学級や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・耳鼻咽喉科・外科・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・耳鼻咽喉科】

土曜日：午後5時～10時 日曜日・祝日：午前9時～午後10時

【外科】日曜日・祝日：午前9時～午後5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】日曜日・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

☎#7399 杉並区急病医療情報センター

ナミキウキウ（または ☎5347-2252）

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 ◆（予約制）の記事があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパ・ママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木) 午前9時15分～10時15分	1日(水) 8日(水) 15日(水)	—	7日(火)・22日(水)午後1時30分(7日は午後9カ月頃から) ★電話で申し込み(35名申込限)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	23日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	10日(金) 午前9時～正午	16日(木) 午前9時30分 午後1時30分	2日(木)・8日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月) 午前9時15分～10時	—	21日(火) 午後1時30分～4時	15日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 6日(月) 20日(月) 午後 3日(金)	17日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	9日(木) 午前9時～正午	21日(火) 午後1時30分	3日(金) 午後1時30分 27日(月) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	23日(木) 午前9時30分～10時15分	3日(金) 10日(金) 17日(金)	20日(月) 午後1時30分～4時	6日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 7日(火) 21日(火) 午後 2日(木)	—	7日(火) 午前9時～正午	9日(木) 午後1時30分 24日(金) 午後1時	17日(金)・23日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水) 午前9時～10時	—	—	28日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 22日(水) 午後 8日(水)	—	—	6日(月) 午前9時30分	20日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	17日(金) 午前9時15分～10時15分	7日(火) 14日(火) 21日(火)	—	16日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 9日(木) 午後 22日(水)	28日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	—	16日(木) 午後1時45分	7日(火) 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でご注意ください。

歯の健康相談
問 18日(土)午後2時～4時30分
い 合わせは、杉並区歯科医師会
（阿佐谷南3-34-13）
☎3393-0391

事前申し込み受け付け中



すぎなみ子ども
・子育てメッセ

【日にち】2月19日(日)
【場所】セシオン杉並(梅里1-22-32)

NPO・地域のグループ・企業など60団体が、子育てに関するワークショップや講座などを行います。事前に参加申し込みが必要な催しは下表のとおりです。

☎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)他①駐車場はありません②詳細は、「広報すぎなみ」2月1日号、区ホームページをご覧ください

時間・内容・対象・定員(申込順)・参加費	締め切り	申し込み・問い合わせ
①親子スキンタッチ教室②はじめてのお灸 時①午後1時～2時②2時30分～3時30分内①子どものツボ健康法②自宅でできるお灸の使い方、ツボの取り方対①乳幼児～小学生の親子②大人(お子さん連れも可)定①10組②10名費各500円	2月5日	東京スキンタッチ会・山口 ☎090-3349-7095 ✉donguri@don-hari.com
これからの子育てを楽にする!乳幼児期の関わり方 時午後1時～2時対乳幼児の保護者(お子さん連れも可)定12名	2月6日	「親業」(ゴードン・メソッド)@すぎなみ・加藤 ☎3394-3076 ✉katou.noriko@nifty.com
ファミリータッチング&ふれあいベビーヨガ体験 時午後2時30分～3時30分対生後4カ月～2歳未満のお子さんとその保護者(2名まで)定10組費500円他動きやすい服装で、バスタオル1枚持参		新宿中野杉並助産師会「おへその緒」・オオクボ ☎090-9648-9521 ✉sns_mw@ohesonoo.chu.jp
さらして骨盤ケア 時午前10時30分～11時、11時10分～11時40分対産後1年程度の方定各回5組費各500円他動きやすい服装で参加。申込時に希望時間を連絡		namidangoroom・中嶋 ☎090-6475-9720 ✉namidangoroom@gmail.com
親子で遊ぼうわらべうたワークショップ 時午前10時30分～11時15分、午後1時～1時45分対プレパパ・ママ、就学前のお子さんとその家族定各回10組程度		わらべうたいちじくになじん・山口 ☎080-5180-7177 ✉tokyowarabeuta@yahoo.co.jp
香りを楽しむ!アロマクラフトワークショップ 時午前10時～10時30分対未就学児～小学生のお子さんとその保護者定6組費500円	2月12日	Larimar(ラリマー)・高山 ☎070-5554-9239 ✉larimar_aroma@yahoo.co.jp
無料子育てセミナー「子育てのヒントやコツを知って子育てをもっと楽に!」 時午前11時～正午定75名	2月17日	LITALICO・ペアレントサポート事務局 ☎0120-901-786(平日午前10時～午後5時) ✉junior_papamama@litalico.jp

荻窪一丁目・成田西二・三丁目
農の風景育成地区オープンハウス

「農の風景育成地区」は、都市農地を保全し、農のある風景を維持していくための東京都の制度です。比較的まとまった農地や屋敷林が残る地域を指定し、都と区が連携しながら保全・育成します。

区では杉並区緑地保全方針モデル地区(荻窪一丁目・成田西二・三丁目地区)の一部の「農の風景育成地区」への指定を目指しており、その概要や取り組み方針等をパネル展示で説明するオープンハウスを開催します。

時2月4日(土)午前10時・5日(日)午後1時・6日(月)午前10時/いずれも2時間場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)問みどり公園課みどりの計画係

太陽光発電
情報交換会・パネル展

住宅用太陽光発電の実績とこれからの展望や、日頃気になる問題について、専門家が分かりやすく解説します。これから設置を検討している方、ぜひご参加ください。

◇パネル展

時2月6日(月)～9日(木)午前8時30分～午後5時(相談コーナーは9時から)場区役所1階ロビー内設置者の発電データに関するパネル、省エネなんでも相談問環境課環境活動推進係

◇情報交換会

時2月7日(火)午後1時～3時場区役所第5・6会議室(西棟6階)師住環境計画研究所・鶴崎敬大対区内在住・在勤・在学の方問杉並・地域エネルギー協議会☎5364-9134、区環境課環境活動推進係



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。

杉並の神社で見つけた!
由来ある品々



すぎなみ学倶楽部HPへ

新年の始まりに、地元の寺社でお札やお守りを授かった方も多いのではないでしょうか。杉並には由緒ある神社が多数あり、それぞれの由来にちなんだ品を求めることができます。今回は、区内の神社で見つけたオリジナルの頒布品を紹介します。

井草八幡宮は、源頼朝ゆかりの神社。明治時代までは頼朝が名付けたとされる地名から「遅野井八幡宮」と呼ばれていました。ここで人気なのが、善福寺公園の「遅野井」の井戸を掘りあてたという頼朝伝説にちなんだ御朱印帳。

紺地の表紙に朱色の甲冑を着た頼朝が刺しゅうされた雄々しいデザインです。参拝の証しに授与料を納め、墨書きの御朱印をいただくことができます。

阿佐ヶ谷神明宮は、全国でも珍しい「八難除祈禱」(現世にあまたある災難厄

事全てを取り除く祈禱)で有名な神社です。こちらの社務所に立ち寄ると目を引くのが、女性に大人気のお守り「神むすび」。

色とりどりの繊細な糸で編まれたレースプレスレット型で、手首に巻いたり、かばんに付けたりして身に着けられます。10種類以上のデザインがあり、それぞれに鳥居、月、葉などのモチーフがあしらわれ、春の桜、初夏のアジサイなど季節ごとの限定品もあります。

珊瑚、撫子などの伝統色名がついた華やかな色合いも魅力です。

すぎなみ学倶楽部では、区内の30カ所以上の寺社について、歴史や行事、授与品、頒布品の情報などを紹介しています。あなたも身近な地域の寺社をお参りし、由来のある品々を見つけてみませんか。(な)



ウェブサイトで見るよ! すぎなみ学 検索

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷文化・雑学▷寺社
問産業振興センター観光係☎5347-9184

「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（1～12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」** **「スポーツ（ダンス・健康的運動を含む）」**
社会教育センター **スポーツ振興課施設管理係**
 〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 FAX3317-6620（住所・電話は区役所宛て。FAX5307-0693）



スポーツのある暮らし
健康の第一歩

スポーツ教室

●障害者水中運動「アクアムーブメント」
ゲームやヌードル・ボールを使用した水中運動です。

時 2月5日(日)午後0時45分～1時55分
場 上井草スポーツセンター 師 NPO法人楽しいスポーツを支援する会・荒井正人ほか
対 6～18歳で知的・身体に障害があり、水慣れができていて、身長110cm未満の方・自力歩行が困難な方は水着着用の保護者同伴
定 20名(申込順) 費 510円 申 問 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 他 水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル持参

●荻窪体育館の教室

◇小学生集まれ！ソフトバレーボール
時 2月5日(日)午前9時～11時 師 区ソフト

バレーボール連盟 対 区内在住・在学の小学生
定 15名(先着順) 費 100円 他 体育館履き持参

◇なぎなたKIDS&Jr体験会

時 2月18日(土)午後1時～3時 師 区なぎなた連盟 対 区内在住・在学で29年度小学生
定 10名(申込順) 申 電話で、同体育館

◇HIPHOPスクール体験会

時 2月25日(土)午後2時～3時 師 emi 対 区内在住・在学の小学2・3年生
定 15名(申込順) 申 電話で、同体育館
— (いずれも) —

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●初心者弓道教室

時 2月13日～3月20日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方
定 25名(抽選) 費 2000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、2月3日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11) 問 横山 ☎3334-5664(午前8時～午後

8時) 他 弓道用具は貸し出しします

●杉十小温水プールの教室

◇初級者エンジョイスイム

時 2月9日(木)午前11時～11時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 10名(申込順) 費 入場料 申 2月3日から電話で、同プール

◇木曜アクアサイズ

水中運動で体力作りをします。
時 2月9日(木)・16日(木)・23日(木)午前10時～10時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各日30名(先着順) 費 各回500円

◇泳力アップ初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。
時 2月12日(日)午前11時～11時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 10名(申込順) 費 入場料 申 2月5日から電話で、同プール

◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。
時 2月12日(日)・19日(日)午前10時～10時55分 対 区内在住・在勤・在学の方(小学3年

生以下は水着着用の保護者同伴) 定 各日10名(先着順) 費 入場料

◇水中運動

レクリエーションの要素を取り入れた水中運動を行います。

時 2月20日(月)午前10時～10時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 30名(先着順) 費 入場料

— (いずれも) —
場 杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 他 駐車場はありません

●志賀高原スキー教室

時 2月17日(金)午前6時30分～19日(日)午後8時 場 志賀高原スキー場(長野県)▷集合・解散=阿佐ヶ谷駅南口 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方、区スキー連盟会員
定 40名(申込順) 費 3万9500円 申 問 申込書(電話・ファクス・Eメールで区スキー連盟へ請求)を、2月10日(必着)までに同連盟・塚越 豊(〒168-0074上高井戸1-28-26 ☎ FAX3304-8254) go.tsu-ka@train.ocn.ne.jp へ郵送・ファクス 他 詳細は、同連盟 http://sas.sugikko.jp 参照

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

★親子リズム遊び～絵本と音とおともだち
時 2月4日(土)午前10時20分～11時30分 場 浜田山会館 内 1冊の絵本をテーマに、日本の四季を楽しむ親子遊び 対 2歳以上のお子さんとその親 定 20組(申込順) 費 1組2000円(きょうだいは1人1000円追加。子育て応援券利用可) 申 Eメール(11面記入例)に子どもの名前(フリガナ)と生年月日も書いて、1月31日までにミュージックラボ・びゅあ musiclab_pure@ybb.ne.jp 問 同団体・野村 ☎6304-8144

★どすこいマルシェ 時 2月5日(日)午前10時～午後3時 場 和田商店街(和田1～3丁目) 内 お相撲さんによる餅つき大会と撮影会、ミニ消防車乗車体験ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 費 一部有料 問 和田商店会 ☎3381-9456

講演・講座

★石けん作り体験 時 2月3日(金)午前10時30分～正午 場 環境活動推進センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申 問 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時～午後5時)

★河北健康教室

◇やさしい健康講座 それって足の狭心症? 時 2月3日(金)午後2時～3時 師 同病院循環器内科副科長・登坂淳ほか
◇やさしい健康講座 認知症との付き合い方～その人らしく生活するために 時 2月14日(火)午後2時～3時 師 同病院作業療法士・小松桂子

◇骨粗しょう症予防教室 時 2月24日(金)午前10時30分～正午 師 同病院整形外科医師ほか
— (いずれも) —

場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 定 各80名(申込順) 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) 他 エレベーターはありません

★専門医から学ぶ「漢方診療の基礎」 時 2月5日(日)午後1時～2時30分 場 方南会館 師 曙クリニク院長・田中博幸 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 500円 申 問 電話・Eメール(11面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 ☎070-3175-6779 horinouchi_sora@yahoo.co.jp(電話は平日午前9時～午後5時) 他 長寿応援対象事業。個別相談あり(飲んでいる薬持参)

★郷土史講座 中村屋と中村屋サロンの芸術家たち 時 2月5日(日)午後1時30分～3時30分 場 阿佐谷地域区民センター 師 中村屋サロン美術館学芸員・太田美喜子 費 500円 問 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★終活を始めたいあなたのための成年後見セミナー 時 2月14日(火)午後2時～4時30分 場 井草地域区民センター 内 成年後見制度の仕組み、エンディングノートの活用と書き方 師 ヒルフェ会員 対 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 申 問 電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・新井 ☎5930-8663

★東京衛生病院「男性のための減量講座」 時 2月16日(木)、3月23日(木)午後7時～8時30分(全2回要出席) 場 東京衛生病院(天沼3丁目) 内 医師と栄養士による減量のポイントの解説・サポート 師 東京衛生病院健診センター医師・佐々木温子ほか 定 10名(申込順) 費 5000円 申 問 電話で、東京

書き損じハガキ募集中

杉並区民の手でネパールに学校を！
ネパールでは27年4月に発生した大地震で多くの校舎が倒壊してしまい、現在、新しい校舎を建設中です。「子どもたちが安心して楽しく勉強できる」教室をつくるために、書き損じハガキや未使用のハガキ・切手を募集しています。ぜひお送りください。区役所1階「コミュかるショップ」前にも寄贈ボックスを設置しています。詳細は、NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン <https://www.childfund.or.jp/> をご覧ください。
◇送付先= 2月28日までにNPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5) 問 同団体 ☎3399-8123

衛生病院健康教育科 ☎3392-6151

★梅ほころぶ「府中市郷土の森・梅園」を訪ねて 時 2月17日(金)午前9時30分～午後0時30分 場 府中市郷土の森博物館▷集合=京王線府中駅南口(歩行者デッキ広場) 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 30名(抽選) 費 650円(保険料含む) 申 往復ハガキ(11面記入例)で、1月30日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) 問 石原 ☎3392-5998

★被爆者と区民の交流セミナー～ヒロシマ・ナガサキから70年を越えて 時 2月18日(土)午後1時30分～4時 場 高円寺障害者交流館 内 師 被爆証言～未来を生きる皆様へ(立野季子)、講演「三世が被爆体験を継承する」(岡山史典) 定 80名(先着順) 問 杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538 他 手話通訳あり

★ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 時 2月26日(日)午前10時～午後2時 場 セシオン杉並 内 親子で作る「あったかメニュー」(講演・実習) 対 区内在住でひとり親家庭の5歳以上のお子さんとその保護者 定 24名(抽選) 申 往復ハガキ(11面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・性

別も書いて、1月31日(必着)までに杉並区母子寡婦福祉団体連合会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407) 問 田中 ☎5932-7820(午後8時～9時)

★自信がもてる話し方講座 時 2月25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、2月22日までにグロービス商工研究会 FAX5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

★みんなでつくろう！子どもが育つ地域社会～尾木ママ流 共感子育て論 時 3月15日(水)午後6時～7時30分 場 杉並公会堂 師 教育評論家・尾木直樹 対 区内在住・在勤・在学の方 定 1000名(申込順) 申 封書に返信用封筒(82円切手貼付。名前・住所・必要枚数を明記。2名まで連記可)を添えて、荻窪法人会事務局(〒167-0032天沼3-7-3) 問 事務局 ☎3392-1338

その他

★税金なんでも相談会 時 2月8日(水)午後6時～9時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 申 問 電話で、同支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) 他 相談時間は1人45分程度

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

- 英会話初級/Joker(ジョーカー) 時第1~3水曜日午後3時30分~5時 場久我山会館 費月5000円 問小川 ☎ FAX5932-8706
- カナダ人講師の英会話/Let's Enjoy English! 時第2・4土曜日午前10時~11時30分 場主にあんさんぶる荻窪 費入会金1000円、月3000円 問早川 ☎ 5938-3637(午後6時~9時)
- フランス語(仏人講師)/フランス語会話同好会 時主に第1・3水曜日午後1時~3時 場主にあんさんぶる荻窪 費月5000円 問柳川 ☎ 090-2918-2472 FAX3391-4997
- イタリア語(中級)・フランス語/ピナーリオ 時第2・4木曜日午後1時15分~3時 場主に荻窪地域区民センター 費月3500円 問鈴木 ☎ 070-4362-5400
- 韓国語 初級・中級クラス/韓流会 時火曜日午前10時~11時30分(月3回) 場主にあんさんぶる荻窪 費月3000円 問鈴木 ☎ 070-4362-5400
- NEWS英会話・米講師(上級)/杉英会 時第2・4月曜日午前9時30分~11時 場阿佐谷地域区民センター 費月6000円 問園田 ☎ 090-2166-2949
- 英会話/チャットの会 時第1・3金曜日午後2時~3時30分 場山本宅(西永福) 費月5000円 問佐藤 ☎ 080-1177-3752
- 中国語(初級)/好楽会(こうえいかい) 時第2・4土曜日午前10時~正午 場ゆうゆう上高井戸館 費月3000円 問春日 ☎ FAX5370-8277
- 俳句/泉句会 時第2火曜日午後1時~3時 場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費6ヵ月8000円 問松井 ☎ 080-6892-0580 FAX5306-1157
- 原文で読む「源氏物語」/源氏物語を読む会 時第1・3木曜日午前10時~正午 場永福和泉地域区民センター 費月1500円 問竹本 ☎ 3322-1553
- 短歌三十一文字の世界へ/野蒜短歌会 時第3土曜日午後1時~4時 場主に杉並会館 費月2000円 問桑崎 ☎ FAX3395-6981
- 俳句/スナメリの会 時第2木曜日午前10時~正午 場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費6ヵ月8000円 問西井 ☎ FAX3247-1082
- 編み物・洋裁/ハンドメイドサークル 時第1・2・4水曜日午前10時~正午 場ゆうゆう高円寺北館 費1回500円 問今野 ☎ FAX3312-4573
- 陶芸/陶夏会・陶春会 時金曜日午前9時30分~正午(月2回) 場西荻地域区民センター 費入会金2000円、3ヵ月7000円 問山田 ☎ FAX6454-7754
- 木彫/木彫さくら会 時第2・4火曜日午後1時~3時45分 場主にセシオン杉並 費月2000円 問近藤 ☎ 5347-2070
- 木彫りで野鳥を作る/NTバードカービング 時水曜日の主に午後1時~3時(月4回) 場主に阿佐谷地域区民センター 費月2500円 問土田 ☎ 3396-0256
- 園芸・洋蘭を自分で育てよう/セシオン蘭友会 時最終日曜日午後1時~3時 場セシオン杉並 費年7000円(別途材料費) 問近藤 ☎ 3316-9222
- 消しゴムスタンプ/遊び印の会 時第1木曜日、第2水曜日午後1時~3時 場主に阿佐谷地域区民センタ

- 一 費月1000円、雑費3ヵ月1000円 問近藤 ☎ FAX3395-3691
- 油絵/アトリエ樹(じゅ) 時第1・3木曜日午後1時~3時30分 場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 問磯井 ☎ FAX3394-5972
- 陶芸/セシオン陶芸 時第2・4金曜日午後1時~3時 場セシオン杉並 費入会金2000円、3ヵ月1万円 問田代 ☎ 6331-3115
- 写真・初心者~ベテランまで/杉並写水会 時第4水曜日午後6時30分~8時30分 場主に方南会館 費月2000円 問鳥澤(とりさわ) ☎ FAX3313-2754
- 水墨画/はなみずきの会 時第1・3水曜日午後1時~3時 場主にセシオン杉並 費月4000円 問星川 ☎ FAX3313-0498
- 筆とペンでかく「書・写経」/高南クラブ 時第2・4土曜日午後1時~4時 場高円寺中央会議室 費月1500円 問高橋 ☎ 090-9240-2245
- 書道/浜田山書道クラブ 時第1・3金曜日午後1時~3時 場浜田山会館 費月3300円 問積山(つみやま) ☎ FAX3290-5747
- 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=4時~5時30分 場セシオン杉並 費入会金2000円、①1回600円②1回800円 問泉 ☎ 3311-9107 ☎ 090-3814-4460
- 能楽サロン(武田祥照、崇史師と)/桜柳(おうりゅう)の会 時月曜日午後5時~6時(月2回) 場井草地域区民センター 費1回2000円 問森内 ☎ 3395-0332 他椅子席あり
- 男声合唱/すぎDAN(ダン) 時月曜日午後6時~8時(月2回) 場主に阿佐谷地域区民センター 費1回1500円 問村松 ☎ 090-4018-1383
- 歌/杉並九条のうた合唱団 時第2・4日曜日午前10時~正午 場主に高井戸小学校 費月1500円 問岸 ☎ FAX3247-0915
- ゴスペル/ゴスペルファミリー杉並 時第2・4火曜日午前11時~午後1時 場主に井草地域区民センター 費入会金1000円、月3500円 問青木 ☎ gospel_family_suginami@yahoo.co.jp
- 女声コーラス/アンサンブル桃花(ももか) 時木曜日午後1時~4時 場主に荻窪地域区民センター 費入会金1000円、月5000円 問小関 ☎ FAX3390-6218
- 女声合唱/コーラス「I(アイ)」 時第2・4金曜日午後1時30分~3時 場杉並公会堂 費月3500円 問波多野(はたの) ☎ 090-6490-6855
- 弦楽アンサンブル/ラ・プリマヴェーラ 時金曜日に午前9時~正午 場主に杉並公会堂 費月3000円 問天野 ☎ FAX3397-8058
- 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6000円 問相澤 ☎ 080-1821-9359
- カラオケ/双葉会 時第1・3土曜日午後6時15分~8時15分 場四宮区民集会所 費入会金1500円、月2000円 問井口 ☎ FAX3396-7923
- ウクレレ演奏/ウクレレ・レイ・アロハ 時第2・4火曜日午前10時~正午 場ゆうゆう和田館 費入会金1000円、1回1000円 問村林 ☎ 5936-1468
- コーラス/コール和泉(いずみ) 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 問長門 ☎ 5301-8950
- 歌が苦手、唄えない人だけのカラオケの会 時第1・3木曜日または第2・4金曜日午前場蔵ビル(荻窪4丁目) 費月4300円 問杉原 ☎ 090-4633-4786
- 吟詠/杉並吟詠会 時木曜日午前10時~正午(月2回) 場主に西荻地域区民センター 費月2000円 問三浦 ☎ 3394-6232

- 詩吟(新人歓迎)/帛鵬(はくほう)吟詠会 時金曜日午後1時~3時30分(原則月2回) 場西荻地域区民センター 費月2500円 問坂谷(さかたに) ☎ 080-5444-9351
- 麻雀(経験者)/杉のわ麻雀会 時火曜日午後1時~5時 場ゆうゆう上荻窪館 費3ヵ月1000円 問高木 ☎ 3398-8203
- 囲碁の勉強会/棋理クラブ 時木曜日午前10時~正午 場四宮区民集会所 費2ヵ月1500円 問松田 ☎ 3301-0939

スポーツ・健康

- 自彊術/木夜会(もくよるのかい) 時木曜日午後7時~8時30分 場ゆうゆう阿佐谷館 費年3000円、月3000円 問柴田 ☎ 090-7407-5827
- ストレッチ/健康体操3B 時第1・3木曜日午後1時30分~3時 場西荻地域区民センター 費月2000円 問中兼(なかかね) ☎ FAX3395-1443
- ストレッチ/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 場四宮区民集会所 費月3000円 問山崎(やまざき) ☎ 3301-0757
- ストレッチ/西荻ストレッチ 時水曜日午後7時~8時30分(月3回) 場西荻南区民集会所 費月3000円 問森本 ☎ 3333-9073
- ヨガ/健康ストレッチヨガ(呼吸法) 時土曜日午前10時~11時30分(月2回) 場久我山会館、高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 問平野 ☎ 080-5048-5770(午後6時以降)
- 社交ダンス(初級・中級)/フレンド 時日曜日午前10時~正午 場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月3900円 問佐藤 ☎ 3382-3996
- 社交ダンス(フリー)/エンジョイダンスクラブ 時火曜日午後1時20分~3時30分 場永福和泉地域区民センター 費1回500円 問小池 ☎ 090-2655-4855
- スクエアダンス(無料体験会あり)/東京スクエアダンスクラブ 時3月4日~7月1日の土曜日、午後6時 場方南会館 費8000円 問勝(かつ) ☎ FAX3325-3452
- 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 場方南会館 費入会金1000円、月2000円 問淡路 ☎ 3312-8706
- スクエアダンス/杉並スクエアダンスクラブ 時火曜日午後1時~3時30分 場方南会館 費入会金1000円、月3000円 問小関(こせき) ☎ 3390-6218
- 水泳(園児・小中学生)/ポケットクラブ 時水曜日午後5時~6時40分(月4回) 場高井戸温水プール 費年2000円(保険料含む)、月4000円 問内藤 ☎ 080-1157-3775
- 水泳(成人男女)/杉並フレンズスイムクラブ 時水曜日午後1時~3時(月4回) 場高井戸温水プール 費年3000円(保険料)、月5000円 問寺尾 ☎ 090-1815-2264
- 硬式テニス(中・上級以上)/スマッシュテニス 時土・日曜日、祝日ほか 場区内コートほか 費月2000~3000円 問植村 ☎ 3301-2054
- パドルテニス/大宮前パドルテニスクラブ 時月3・4回(平日の日中2時間) 場大宮前体育館 費入会金1000円、月1000円 問加藤 ☎ 090-2411-7982
- 野球(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2万円 問木原 ☎ FAX3337-9797
- 登山・ハイキング/ひばり登山クラブ 時主に第2・4土曜日 場近郊の山・百名山ほか 費年3000円 問小原(こはら) ☎ 090-5576-9837

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

■西荻アカデミア 文学と映像から世界を見る
「風と共に去りぬ」とアイルランド

時 2月18日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館
東京外国語大学名誉教授・荒このみ 定30名(申込順)
申・問 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他主催=荒正人「文化デモンストラーション研究会」

■高次脳機能障害支援セミナー「語り合おう!高次脳機能障害」

高次脳機能障害とは、脳卒中など脳損傷による後遺症で、周囲からも誤解されやすい障害です。高次脳機能障害者と家族の方から話を聞きます。

時 2月25日(土)午後1時30分～4時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内 学習会「高次脳機能障害について」
「高次脳機能障害者への情報の伝え方について」▷体験談発表「高次脳機能障害者が語る～自分らしい生き方」
対 高次脳機能障害の当事者、家族ほか 定60名(先着順) 問 障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 FAX3332-1826 他 要約筆記などの補助が必要な方は、2月3日までに同担当へご相談ください

■親子3世代料理教室「伝統ある手作り味噌・子供たちでカレーライス・スイーツ作りに挑戦」

栄養士が考えた栄養満点のメニューを作って食べて、みんなで楽しく料理の勉強ができます。

時 2月26日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内 献立=大豆と米こうじと塩で手作りみそ、ポークカレー、杏仁豆腐 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・山本布子、吉村静子 対 親子2・3世代(5名まで。推奨対象年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人500円(保険料含む) 申 往復ハガキに参加者全員の①氏名②年齢③性別④代表者の郵便番号・住所・電話番号を書いて、2月8日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎3331-7841 他 エプロン、三角巾、布巾、子どもの上履き、筆記用具持参

■65歳からの身体能力測定会

時・場 下表のとおり 内 運動機能(握力・片足立ち・5m歩行・アップアンドゴー測定)と口腔機能(パタカ測定)、身長・体重の測定と結果判定▷健康運動指導士による健康体操 対 区内在住の65歳以上で歩行に道具、介助の必要がない方 問 荻窪保健センター介護予防担当 ☎3391-0015 他 運動できる服装・靴で、飲み物、お持ちの方ははつらつノート持参。②③は上履き持参(スリッパ不可)。長寿応援対象事業

(65歳からの身体能力測定会)

日程	場所
① 2月24日(金)	高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)
② 3月1日(水)	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
③ 15日(水)	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)

※いずれも、受付時間は午後2時～3時30分。

杉並区在宅医療推進フォーラム 【日(に)ち】2月26日(日)

がんになっても自分らしく生ききるための在宅医療

がんになっても「安心して療養するために」、どんな支援が必要か、この機会に考えてみませんか。



◇講演「くらしの場所で自分らしく生ききるために」

時 午後1時30分～2時20分
師 マギーズ東京センター長・秋山正子(上写真)
◇「生ききるための支援を考える」現場のケースレポート、それぞれの立場から
時 午後2時30分～4時 内 病院退院支援員・地域

のかかりつけ医・訪問看護ステーション・薬局薬剤師・訪問歯科衛生士・ケアマネジャーからのレポート・ご家族からのメッセージ

◇展示

時 正午～午後4時 内 介護機器の展示や実演、口腔ケアグッズ、栄養補助食品などの展示

— (い)ずれも —

場 セッション杉並(梅里1-22-32) 対 区内在住・在勤・在学の方 問 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 先着300名にケアグッズを差し上げます▷ 主催=杉並区在宅医療推進フォーラム実行委員会

■3月「始めたいひとのウォーキング講座」

ウォーキングの楽しみを見つけて、習慣化するためのコツを学ぶ入門講座です。

時 3月3日(金)・10日(金)・17日(金) 午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 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20名(抽選) 申 往復ハガキ(11面記入例)で、2月10日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 問 同センター ☎3391-0015 他 ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

高井戸図書館

◇世界のことで楽しむ手遊びと絵本よみかかせ

時 2月12日(日)午後2時～2時30分 内 英語、フランス語、中国語の手遊び、ロシア語、韓国語の読み聞かせなど 対 未就学児とその保護者ほか 定30組(申込順) 他 主催=ヒッポファミリークラブ・高井戸図書館

◇大人の図書館探検

普段は入ることができない図書館の裏側を探検しませんか。本のフィルムコーティングもします。

時 2月18日(土)・19日(日) 午前10時30分～正午 対 中学生以上の方 定各日6名(申込順) 他 本を1冊持参

◇親子おりがみ教室「おひなさまとくるんくるん」

簡単にできる「おひなさま」と回して遊べる「くるんくるん」を折ります。

時 2月19日(日) 午後2時～3時 師 日本折紙協会講師・藤本祐子 対 小学生以下のお子さんとその保護者(1人での参加も可) 定18組(申込順)

— (い)ずれも —

場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) 申・問 電話で、同図書館 ☎3290-3456

環境活動推進センター

◇早春の野鳥観察会 すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう

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18日(土) 午前10時～正午(荒天時は19日(日))

場 集合=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、日本野鳥の会元理事・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 電話で、同センター

◇おしゃれなベレー帽作り

時 2月18日(土)・25日(土) 午前10時30分～午後0時30分(計2回) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定12名(抽選) 費1500円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、2月1日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

◇着物や洋服のリメイク

時 2月27日(月) 午後1時30分～3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600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)

就労支援センター

◇職場での苦手な会話力アップ～職場らしい話題と話し方

具体的な話題の選び方と話し方を教えます。

時 2月16日(土) 午後1時～3時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 対 39歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◇パソコン入門セミナー～初めての人のための仕事で役立つ基本スキル

仕事で使うパソコンの基礎を教えます。

時 2月20日(月) 午前10時～正午 師 PC専任講師・小林理佳 対 39歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◇求職者のためのパソコンセミナー①パワーポイント基礎②エクセル基礎

時 ①2月6日(月)②13日(月) 午前10時～午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、木内恵理子 対 44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

— (い)ずれも —

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 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

今日からはじめる **血糖改善教室**

【日 時】 2月24日(金) 午前9時20分～午後3時30分

【場 所】 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)

【内容・講師】 下記のとおり

【対 象】 区内在住・在勤・在学の30～74歳で次のいずれかに該当する方 ①1年以内の健診結果で空腹時血糖値が100mg/dl以上またはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6%

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 員】 20名(申込順)

【費 用】 500円

【申し込み・問い合わせ】 電話で、2月23日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

【その他】 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」
(河北総合病院糖尿病・内分泌代謝内科部長 吉田勢津子)
- 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」
(河北総合病院管理栄養士・永嶋好子)
- さらばリスク! 続けて得する運動のコツ
(河北総合病院理学療法士・雨宮知樹)
- 体験! 自己血糖測定と尿検査(希望者)



障害者のつくる品物フェア

区内の障害者施設が一堂に集まり、手作りの商品を販売します。すぎなみマインドプロジェクトとの協働事業です。

時 2月10日(金) 午前11時～午後3時 場 区役所1階ロビー 問 障害者生活支援課就労支援担当

女性のためのお話し体験

日常の出来事・家族・友人のこと、もやっとしていた気持ちや自慢したいことなどお話ししませんか?

時 2月14日(火)、3月14日(火) ①午前10時②10時45分③11時30分(1人30分) 場 西荻図書館 師 産業カウンセラー・永野美奈子ほか 対 区内在住・在勤・在学の女性 定各日各回1名(申込順) 申・問 電話または直接、希望日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

※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

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

特別展示

「近藤富枝追悼展～この一筋につながる～」

28年7月24日に亡くなられた、荻窪在住の作家・近藤富枝さんの貴重な自筆原稿・絶筆となった雑誌・王朝継ぎ紙(本人制作)・十二単(部分)・眼鏡などの遺品の数々・幼少期からの写真をはじめ、全ての著作(随筆などは除く)を一室に集めた展示の第2弾です。



時 2月3日(金)～4月5日(水)午前9時～午後8時(日曜日、祝日は5時まで。2月13日～17日、第1・3木曜日は休館)場 中央図書館(荻窪3-40-23)問 中央図書館 ☎3391-5754 他 協力=近藤龍太郎・陽子氏

保育園就職相談面接会

新宿区・中野区・杉並区の保育園で働きませんか。保育園の園長や人事担当者と直接、相談・面談ができます。

時 2月5日(日)午後1時～4時場 新宿エルトワービル(新宿区西新宿1-6-1)対 保育の仕事に就職希望の方問 ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609(34#)

他 参加事業所は7社程度。求人内容は、ハローワーク新宿 ☎http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html参照



募集
します

日本フィルの楽員が
出張コンサートを行います

区と日本フィルハーモニー交響楽団とは、音楽を通じた区民の豊かな交流と地域文化の振興を目的に、相互協力に関する覚書を交わし22年目を迎えました。この覚書に基づき、今年も日本フィルの楽員が出張コンサートを行います。区民の皆さんの企画や催しで、日本フィル楽員による演奏を希望する方を募集します。



——問い合わせは、文化・交流課へ。

【募集日時】 6月18日(日)午前・午後、7月4日(火)午前・午後/午前=11時。午後=2時。演奏時間は各1時間程度

【演奏形態(編成)】 弦楽四重奏、金管五重奏、木管五重奏等の室内楽(原則、日本フィル側で決定)

【対象】 地域に開かれ、多くの方が参加できる次のいずれかの催し(1)区内在住・在勤の方が半数以上で構成される非営利団体の催し(2)区内の社会福祉施設等での催し(過去の実施先=区内私立幼稚園、介護付き有料老人ホームほか)

【申し込み】 ハガキ・ファクスに希望する日時・申し込み動機・催しの内容・団体名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・担当者氏名(フリガナ)を書いて、2月10日(必着)までに文化・交流課FAX5307-0683

【その他】 申し込み多数の場合は抽選。3月末日までに結果を通知します

50年後に伝えたい、100年後に遺したい
あなたの創造の証

「(仮)杉並クリエイティブカタログ」
掲載希望者募集

「すぎなみ戦略的アートプロジェクト～Suginami ART@heArt」では、秀でた作品・才能・ものづくり等、現代の杉並における創造的活動を後世に伝えるための名鑑「(仮)杉並クリエイティブカタログ」(右写真)を今夏に出版する予定です。



また、発行に先立って3月には英語版プレブックレット(無料配布版)の発行を、カタログの出版時には掲載作品の記念展示を予定しています。

杉並にゆかりのある作家、団体、企業で掲載を希望する方は、お問い合わせください。

【掲載内容】 メイン写真1点、写真3～5点。文章200字程度

【掲載費用】 1ページ1万円～(1人2ページまで)

【申込締め切り日】 2月20日(定員になり次第終了)

【問い合わせ】 NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー ☎5397-3400(平日午前10時～午後6時)

■「すぎなみ戦略的アートプロジェクト～Suginami ART@heArt」とは？

「区民の皆さんが創作した作品の展示・発表の場を確保したい」「文化・芸術の鑑賞機会を充実させたい」「地域のさまざまなアートを、まちの魅力やにぎわいにつなげていきたい」といった思いから、ギャラリーの発掘、アート情報の収集・発信、ネットワークの構築といった3つの柱を中心に取り組んでいる事業です。

高円寺演芸まつり

街中ぜんぶが「あったまっています。」
福と笑いの10日間

時 2月10日(金)～19日(日)申 一部必要問 座・高円寺(高円寺北2-1-2 ☎3223-7500) 他 詳細は、高円寺演芸まつり ☎www.koenji-engei.com参照

寒い季節だから、みんなで笑って、心もからだも芯から一緒にあたたまりましょう。高円寺の街中の神社や銭湯、居酒屋のあちこちが寄席に早変わり。落語だけでなく、紙切り、太神楽曲芸、マジック、漫才、三味線漫談なども楽しめます。



場 氷川神社、長仙寺、長善寺、庚申文化会館、小杉湯ほか 内出演=五街道雲助、古今亭寿輔、柳家小糸ん、林家二楽、柳家紫文、翁家和助、古今亭駒次ほか

* 劇場やお寺で真打競演! *

◇昇太落語で、爆笑だい!

時 2月10日(金)午後7時場 セッション杉並(梅里1-22-32) 内出演=春風亭昇太、柳亭芝楽、宮田陽・昇、春風亭昇々 費3000円(全席指定) 申 電話で、チケットぴあ ☎0570-02-9999(Pコード455-922)

◇堀之内寄席 演芸まつりスペシャル

時 2月12日(日)午後2時場 堀之内妙法寺(堀ノ内3-48-8) 内出演=笑福亭鶴光、神田松之丞 費3000円(全席自由) 申 電話で、チケットぴあ ☎0570-02-9999(Pコード455-923)

◇座・高円寺寄席

時 ①2月18日(土)②19日(日)午後6時場 座・高円寺 内出演=①桂文治、林家彦いち、立川談笑、三遊亭兼好②古今亭志ん輔、桂吉坊 費各3000円(全席指定) 申 電話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300(月曜日除く)

広報 **すぎなみ**

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 ●編集/広報課 ●発行/杉並区
区の代表電話は 3312-2111 FAX 3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/



世帯と人口
(住民基本台帳)
29年1月1日現在
()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	男		女		小計	合計
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			日本人	外国人	日本人	外国人		
	301,313 (184減)	2,425 (1増)	313,376 (149減)		261,241 (2減)	7,279 (29増)	283,166 (29減)	7,264 (38増)	544,407 (31減)	558,950 (36増)