

広報 すぎなみ

Suginami



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

1/15
平成30年(2018年)
No.2220

杉並を元気にする
湯煙のコミュニティー。

熱い湯にぎぶん。肩まで湯に漬かり、壁の富士山を見上げながら1日の疲れを癒やす。そんな至福のひとつが銭湯にはあります。高円寺に根を張り84年という小杉湯は、そんな昔ながらの銭湯の魅力を残しながら、創造性あふれる取り組みの数々で多数のファンを獲得しているユニークな銭湯です。店主2代目と3代目のお二方を訪ね、銭湯の今とこれからのこと、街への思いについて伺いました。



特集



すぎなみピト

小杉湯

2代目 平松 茂
3代目 平松 佑介

Contents — 主な記事 —

6 | 区民意見を募集します 7 | 冬 防災まちづくりフェア 8・9 | 個人住民税・所得税の申告期限は、3月15日(木)です 16 | 善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業シンポジウム

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

世代や文化を超えて自由に交流できる場所は、銭湯のほかにはありません。

—小杉湯の人気の源泉は、どこにあるとお考えですか。

佑介：お客さんに恵まれなかった小杉湯を祖父が買ったのが昭和28年のこと。祖父は「きれいで気持ちいい銭湯」にとことんこだわって小杉湯をもり立てたと聞いています。その思いを父が継ぎ、さらに大勢のお客さんに楽しんでもらいたいと、ミルク風呂、熱い湯船と水風呂に交互に入る交互浴など、新しいことをいくつも手掛けていく中でお客さんの数がぐんと増え、繁盛店になったというのが小杉湯の歴史です。ですから、やはり「きれいで気持ちいい銭湯」が小杉湯の最大の魅力ということになります。祖父や父の思いを私も引き継ぎましたから、これはもう平松家の家訓です。

—3代目が後を継いでからは、アイデアあふれる企画やイベントの数が話題になっています。

佑介：私が経営に携わるようになってから特別なことをするようになったわけではないんですよ。日替り湯や交互浴を始めたの



は父の代からですし、銭湯ライブ、待合室のギャラリーも同様です。そんなアイデアの数々がお客さんを引き付けて、小杉湯を繁盛店にしたということです。私が後を継ぐと決心したのは、小杉湯に将来性があったからです。後を継ぐかどうかを考える上で、経営状態は見逃せない要素でしたから。

—昔の銭湯はどんな様子だったのでしょうか。

茂：昔はお風呂がない家ばかりだったので、どの家庭も夕方になると家族総出で銭湯にやってきて、待ち客が出るほどでした。そういえば、お客さんのお世話をする女性を雇っていた時代がありました。女湯の洗い場に待機していて、浴場から出てきた子どもたちの体を拭いたり、洋服を着せたりするのが彼女たちの仕事でした。そのおかげで、小さなお子さんを連れてくるお母さんは、ほんの少しだけ、ゆっくりお風呂に漬かれたんですよ。

—時代は流れ、銭湯の役目は大きく変わりました。

佑介：内風呂が当たり前の今、「日々を清潔に過ごすための施設」という公衆衛生の役目は終わりました。しかし、これからの銭湯には、人と街を支えるという新たな役目があると私は考えています。

—詳しく教えてください。

佑介：小杉湯で働くようになってから、「銭湯は



プロフィール：平松茂（ひらまつ・しげる）。小杉湯2代目店主。昭和26年杉並区生まれ。会社員を経て、昭和56年に小杉湯の経営を引き継ぐ。「交互浴」「ミルク風呂」「銭湯ライブ」などを発案し、小杉湯の名前に育て上げた。

プロフィール：平松佑介（ひらまつ・ゆうすけ）。小杉湯3代目店主。昭和55年杉並区生まれ。会社員を経てベンチャー企業に参加。平成28年に小杉湯の経営を引き継ぐ。「走る小杉湯」「銭湯暮らし」など新機軸の企画を打ち出し反響を呼ぶ。

“描く銭湯”で小杉湯を彩る。

小杉湯のスタッフであり、“銭湯図解”のイラストレーターとしても知られる塩谷歩波さん。小杉湯の館内には、いたるところ塩谷さんのイラストが添えられたポスターが張られている。入浴方法や注意書き、イベントの告知など、その内容はさまざま。塩谷さんのイラストに会いに行くのも、小杉湯の楽しみの一つだ。



風流風呂→四季折々の薬湯を提供。月1回実施。

日替り風呂・週替り風呂↓

街の縮図」だと考えるようになりました。小杉湯には多様なお客さんが偏りなく訪れます。それは高円寺という街が、多様な人たちを受け入れて成り立ってきた街だからです。高齢者から若い人まで幅広い世代を受け入れてきたのはもちろん、アーティストやミュージシャン、外国人など、さまざまな文化を持つ人を高円寺は受け入れてきました。興味深いのは、高円寺に住みたいと思ってやって来る人たちは皆、自分たちが住む街をよくしていこうという強い気持ちを持っているということです。そこから生まれるエネルギーが、高円寺には満ちあふれていると感じます。そして、街と同じく小杉湯にも祖父の代からのエネルギーがあって、しかも、そのエネルギーは現在進行形で蓄積されています。

茂：私もそう感じます。今、小杉湯には、一緒に銭湯を盛り上げたいと言ってやって来る人たちのアイデアや意気込みが充満していますよ。

佑介：ですから、高円寺が元氣だから小杉湯が元氣なのか、小杉湯が元氣だから高円寺が元氣なのかは分かりませんが、とにかくどちらも元氣なわけです。そうした状況をずっと見てきて思ったのが、街と銭湯は、お互いに元氣を与えたり受け取ったりする関係にあるのではないかと、ということです。その見方が正しければ、小杉湯がさまざまな取り組みによってエネルギーをさらに拡大していくことで、街のさらなる活性化を促すという役目を果たせることになるのではないのでしょうか。もちろん、そのためには銭湯の魅力というものを新たに打ち出していく必要があります。新たな銭湯文化を提案していくということです。

—具体的に、どんなことに取り組んでいくのでしょうか。

佑介：小杉湯を、自宅でも職場でもない「第3の居場所」に育てていくことが現在の目標です。最近では、友達と集まったら銭湯に行く、飲み会の後にひと風呂浴びる、女



子会の前には銭湯でリラックスするなど、銭湯を身近に感じてくれている方が増えているように思います。世代や文化が異なる多様な人が自由に訪れてくつろげる場所なんて、銭湯のほかにはありませんよね。しかも、難しく考えずとも、裸になって一緒にお風呂に入るだけで、自分が地域の一員として、ほかの住人たちとつながっていることを実感できます。銭湯にはそんな秘められた力があることを証明していきたいと思っています。

—果敢な挑戦ですね。

佑介：小杉湯を4代目、5代目に継承して、100年はもちろん、200年続く銭湯にしていきたいと思っていますので、今はとことん努力をしようという覚悟を決めています。それが祖父と父から小杉湯を受け継いだ、私の責任ですから。



小杉湯を盛り上げるイベント

pick up!



銭湯ライブ

数ある小杉湯のイベントの中でも抜群の知名度を誇っているのが、浴場で開催される有名無名のミュージシャンによるライブ。複数のミュージシャンが集う「フェス」が開催されることも。抜群の音響効果で訪れる人々を魅了している。

29年度健康づくり表彰最優秀賞受賞

ヨガ・ピラティス教室

脱衣所や浴場で開催されるヨガ・ピラティス教室には、幅広い年代が参加。お子さん連れも多い。こうした取り組みで地域の健康づくりを促進しているとして、小杉湯は杉並区健康づくり表彰で、29年度最優秀賞を受賞した。



アーティスト in 銭湯

小杉湯の隣にあるアパート「湯パート」の102号室は、1か月交代制のアトリエとして貸し出されており、地域の人とアーティストとの交流の場になっている。湯パートの個性的な壁画は、入居アーティストの作品。



銭湯へいこう!

昔ながらの銭湯で、心身ともに温かくリラックスしてみませんか？ 区内の銭湯情報は、杉並浴場組合ホームページ「せんとろ.jp」をご覧ください。



せんとろ.jp 検索

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

源泉徴収票が送付されます

厚生年金・国民年金の「老齢年金」など、老齢(退職)を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象となります。

このうち、「老齢年金」の額が108万円以上(65歳以上の方は158万円以上)の方は、所得税を源泉徴収することになっています。

そのため、29年中に老齢年金を受け取っている方には、30年1月中旬～下旬(予定)に日本年金機構から源泉徴収票を送付します。

年金以外に収入があり確定申告するときや、所得税の還付を受けるときに源泉徴収票を添付して提出してください。

なお、「障害年金」や「遺族年金」は非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

生活・環境

住宅・土地統計調査単位区の設定

10月に実施する「住宅・土地統計調査」(※)に先立ち、調査地域を明確にすることで円滑な調査が実施できるよう、単位区設定の作業を行います。

1月中旬～2月中旬に、指導員証を携帯した指導員が区内を巡回し、住戸数等の把握を行います(調査票の配布は行いません)。

※10月1日を調査日とする、5年ごとに行われる基幹統計調査です。住生活に関するさまざまな施策のための基礎資料として利用します。

☎区民生活部管理課統計係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

子ども家庭支援センター嘱託員

①相談員

☎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 ▶ **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(採用日までに取得見込みの方も含む) 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、社会学を専攻した ▶ **募集人数** = 若干名 ▶ **報酬** = 18万2600円～21万8500円(29年度実績)

②就業支援専門員

☎ひとり親家庭の母または父に対する就業についての相談・助言、自立支援プログラムの策定、関係機関対応など ▶ **資格** = 次のいずれかに該当し、就業支援に関する知識や経験を有する方 ①民間の職業紹介会社またはハローワークにおいて職業紹介業務やキャリアコンサルティング等の実務経験がある ②企業の人事・労務担当経験がある ③自治体・教育機関または若者の自立支援を行う団体等における支援経験がある ▶ **募集人数** = 1名 ▶ **報酬** = 月額21万1700円(29年度実績)

…………… いずれも ……………

▶ **勤務期間** = 4月1日～31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、祝日を除く)。午前8時30分～午後7時15分(交代制。実働7時間45分) ▶ **勤務場所** = 子ども家庭支援センター ▶ **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履歴書に応募動

機(800字程度)を書いた書類を添えて、1月31日午後7時(必着)までに子ども家庭支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-8)へ郵送・持参 ☎同センター ☎5929-1902 ④書類選考合格者には面接を実施

杉並福祉事務所嘱託員

①就労支援専門員

☎生活保護受給者等の就労促進のための助言と指導 ▶ **資格** = ハローワークなどでの就労支援の経験がある方またはキャリアコンサルタントの有資格者

②資産調査専門員

☎生活保護受給者等の資産など(年金・預貯金・戸籍等)の調査 ▶ **資格** = 社会保険労務士で、年金受給権・資産の調査に関する知識と実務経験がある方

③メンタルケア支援員

☎生活保護受給者の自立のための精神保健福祉支援 ▶ **資格** = 精神保健福祉士

④面接相談員

☎生活・就労相談と母子・父子および女性福祉等の相談受け付け・助言 ▶ **資格** = 社会福祉士(取得見込みも可)または生活保護等に関する相談実務の経験がある方

…………… いずれも ……………

▶ **勤務期間** = 4月1日～31年3月31日(5回まで更新可。ただし、①は68歳②～④は65歳に達した年度末で退職) ▶ **勤務日時** = 月16日。午前8時30分～午後5時15分 ▶ **勤務場所** = 各福祉事務所(①高井戸(高井戸東3-26-10)②高円寺(高円寺南2-24-18)③高円寺・高井戸のいずれか④荻窪(天沼3-19-16ウェルファーム杉並2階)・高井戸のいずれか) ▶ **募集人数** = 若干名 ▶ **報酬** = 月額21万1700円～(29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(各福祉事務所配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月31日午後5時(必着)までに杉並福祉事務所荻窪事務所(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪1階)へ簡易書留で郵送・持参 ☎同事務所 ☎3398-9104 ④書類選考合格者には面接を実施(2月14日・15日を予定)

地域課非常勤職員

☎地域区民センターでの一般事務(パソコン操作あり) ▶ **勤務期間** = 4月1日～31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～金曜日午前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** = 高等学校卒業程度以上の学力を有し、4月1日現在65歳未満の方(国籍は問いません) ▶ **募集人数** = 若干名 ▶ **報酬** = 月額18万2600円(29年度実績) ▶ **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) ④申込書(地域課地域係(区役所西棟7階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月29日午後5時(必着)までに同係へ郵送・持参 ☎同係 ④書類選考合格者には面接を実施

済美教育センター理科指導員(嘱託員)

☎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に関する業務、自動車での実験機材の運搬 ▶ **勤務期間** = 4月1日～31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～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** = 1名 ▶ **報酬** = 月額18万2600円～(29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。800字以内)、教員免許状(理科)の写しを添えて、封筒に「理科指導員応募」と書いて、2月2日午後5時(必着)までに済美教育センター管理係(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参 ☎同係 ☎3311-0021 ④書類選考合格者には面接を実施

区以外の求人

杉並区障害者団体連合会職員(パートタイマー)

☎受け付け事務ほか ▶ **勤務期間** = 4月1日～31年3月31日(4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13日程度。午前8時30分～午後9時のうち4時間程度(交代制。土・日曜日、祝日勤務を含む) ▶ **勤務場所** = 和田障害者交流館(和田2-31-21) ▶ **募集人数** = 4名 ▶ **報酬** = 時給1220円(29年度実績) ▶ **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5日午後5時(必着)までに杉並区障害者団体連合会事務局(〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館内)へ郵送・持参 ☎同事務局 ☎5306-2627(第3月曜日を除く) ④書類選考合格者には面接を実施

杉並障害者福祉会館受付職員

☎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、簡単な事務など) ▶ **勤務期間** = 4月1日～31年3月31日(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。午前8時50分～午後1時、午後0時50分～5時(交代制) ▶ **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960円(29年度実績) ④履歴書に障害者手帳の写しを添えて、1月31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・持参 ☎同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581(第3月曜日を除く) ④書類選考合格者には面接を実施

募集します

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16日(金)～21日(水)に行います(18日(日)を除く)。詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。なお、馬橋館の抽選は29年12月22日に終了しています。

☎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(さざんか一ど登録団体で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) ④直接、1月22日～2月5日(今川館は2月6日まで)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

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎2月3日(土)午前9時～午後5時(1人45分程度) ☎ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ④☎電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179

住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談

☎2月5日(月)午後5時～8時30分 ☎納税課 ☎5307-0634～6

その他

第10回特別弔慰金の請求を受け付けています

請求期限が近づいています。お急ぎください。☎戦没者等の死亡当時のご遺族で、27年4月1日(基準日)に公務扶助料や遺族年金を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合、先順位の方1人に額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます ▶ **請求期限** = 4月2日 ▶ **受付時間** = 午前9時～午後4時 ☎保健福祉部管理課地域福祉係

2月の各種健康相談（予約制）の記載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 | 15日(木) 午前9時15分 ～10時15分 | 7日(水) 14日(水) 21日(水) | - | 6日(火)・28日(水)午後1時30分～3時30分(6日は生後9カ月頃から) ★電話で申し込み(35名.申込順) | 午前 9日(金) 23日(金) 午後 8日(木) | 22日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分 | 9日(金) 午前9時 ～正午 | 8日(木) 午前9時30分 26日(月) 午後1時30分 | 14日(水) 午後1時30分 |
| 高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304 | 5日(月) 午前9時15分 ～10時 | - | 7日(水) 午後1時30分 ～4時 | 21日(水) 午前10時30分 ～午後0時30分 | 午前 5日(月) 19日(月) 午後 2日(金) | 16日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分 | 1日(木) 午前9時 ～正午 | 15日(木) 午後1時30分 | 7日(水)・26日(月) 午前9時30分 |
| 高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116 | 22日(木) 午前9時30分 ～10時15分 | 2日(金) 9日(金) 16日(金) | 19日(月) 午後1時30分 ～4時 | 26日(月) 午後1時30分 ～3時30分 (生後9カ月頃から) | 午前 6日(火) 20日(火) 午後 - | 15日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分 | 6日(火) 午前9時 ～正午 | 8日(木) 午後1時30分 23日(金) 午後1時15分 | 2日(金)・22日(木) 午後2時 |
| 上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212 | 28日(水) 午前9時 ～10時 | - | - | 27日(火) 午前10時30分 ～午後0時30分 | 午前 28日(水) 午後 14日(水) | - | - | 5日(月) 午前9時30分 | 19日(月) 午後1時30分 |
| 和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331 | 16日(金) 午前9時15分 ～10時15分 | 6日(火) 13日(火) 20日(火) | - | 15日(木) 午後1時30分 ～3時30分 | 午前 8日(木) 午後 28日(水) | 27日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分 | - | 15日(木) 午後1時45分 | 6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ご注意ください。

| | |
|--------|--|
| 歯の健康相談 | 10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3-34-3☎3393-0391）へ。 |
|--------|--|

特別区民税・都民税第4期分の 納期限は1月31日(水)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(水)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。



安心・便利！ ご利用ください口座振替

口座振替のお手続きは、届け出印を持って取引先の区内金融機関窓口へ。または電話で、納税課。申込用紙を送ります。

図納税課

あんさんぶる荻窪の 会議室等の利用終了について

あんさんぶる荻窪の会議室等は、移転準備に伴い、2月28日で利用ができなくなります。ご理解・ご協力をお願いします。

利用終了会議室等

- 1階＝第1会議室、さざんかねっとタッチパネル式利用者端末、さざんかねっと受付窓口（登録、変更等）
- 2階＝集會室・図工室／遊戯室
- 3階＝第1教室、情報資料コーナー（図書の貸し出し等は1月末まで）、印刷室
- 4階＝第2教室
- 5階＝第2会議室

図消費者センター☎3398-3141

急病診療と医療情報案内

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

まず、電話で確認！
保険証・医療証を
忘れずに

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所（荻窪5-20-1杉並保健所内）
受け付けは終了30分前まで

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（受け付けは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
 （または☎5347-2252）

土・日曜日、祝日：24時間／平日：午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内サービス（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。

当初予算（案）区長記者会見の 生中継を行います

30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：CO M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(水)午後1時～1時45分

問い合わせ 広報課

その他 YouTube杉並区公式チャンネルでも、準備ができ次第配信します

区内空間放射線量等測定結果

12月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

図空間放射線量率の測定については、環境課放射能対策担当。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991

区民意見を 募集します

【ご意見をお寄せください】

◇意見提出方法

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、意見提出先。ご意見には、住所・氏名（在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者の方は事業所の名称と所在地、代表

者の氏名）を記入（区ホームページにもご意見を書き込めます）。

※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、「広報すぎなみ」などで公表する予定。

杉並区まちづくり基本方針（杉並区都市計画マスタープラン）の一部改定

◇改定の趣旨・経緯

区では、29年7月に策定した「阿佐ヶ谷駅等周辺まちづくり方針」において、「阿佐ヶ谷駅北東地区のまちづくり」を重点的取り組みに位置付けるとともに、総合病院と小学校の移転改築に伴う土地利用転換を契機として、都市計画手法（地区計画や用途地域変更等）を活用したまちづくりを進めるとする方針を決定しました。

これを踏まえ、「阿佐ヶ谷駅北東地区のまちづくり」の具体化を図るに当たり、都市計画手法活用の考え方を、「杉並区まちづくり基本方針（区都市計画マスタープラン）」（以下、「区都市マス」）においても明らかにする必要があります。そのため、区都市マスの一部改定を行います。

◇改定（案）の内容

区都市マスの地域別方針（4阿佐谷地域）に「阿佐ヶ谷駅北東地区のまちづくり」に関する記述を加えるとともに、阿佐谷地域まちづくり方針図等の一部を変更します。

◇意見提出・問い合わせ先

都市計画課 ☎5307-0689 ✉TOSIKEIKAKU-K@city.suginami.lg.jp

◇閲覧・意見募集期間（必着）

2月15日まで

◇閲覧場所

都市計画課（区役所西棟5階）

◇説明会（オープンハウス形式）

改定（案）について、パネルの展示等により説明し、皆さんからご意見をお聞きする「説明会（オープンハウス形式）」を開催します。

📍 1月16日(火) 午後5時30分～8時・17日(水) 午後2時～5時＝ビーンズ

阿佐ヶ谷てくてく広場（阿佐谷南2-42）▶21日(日) 午前10時～午後3時・22日(月) 午後2時～8時＝阿佐谷地域区民センター（阿佐谷南1-47-17）
📍 都市計画課企画調査係

男女平等推進センター講座の 企画運営団体を募集します

男女平等推進センターでは、男女が互いに理解を深め、自分らしくいきいきと暮らせる社会の実現を目指して、区民向け啓発講座を団体等に委託して実施しています。区民生活の中で男女共同参画をより広く実現していくための講座を企画・運営する団体を募集します。



概要

実施内容 男女共同参画に関する講座・講演・ワークショップ等の開催

テーマ ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）、男性の子育て参加、暴力の根絶などの人権の尊重、心と体の健康支援、男女共同参画の推進などあらゆる分野で男女が個性や能力を発揮できる社会づくりに生かせる内容（営利活動、特定の宗教、政治活動に関する内容を除く）

実施期間 7月～31年2月

講座の受講対象者 原則、区内在住・在勤・在学の方

会場 男女平等推進センター、区立集会施設

【募集団体数】 5団体（1団体1講座。講座は3回以内）

【申し込み】 募集要項（区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係〈区役所西棟7階〉、男女平等推進センター〈荻窪1-56-3〉）で配布。区ホームページからも取り出せます）を確認の上、申込書を、2月15日午後5時（必着）までに同係へ郵送・持参

【問い合わせ】 同係 ☎5307-0326

【その他】 3月中旬にプレゼンテーションを実施予定。詳細は、お問い合わせください

中野区・杉並区合同 就職面接会・ 直前面接対策セミナー

就職面接会

杉並区・中野区内企業の人事担当者と直接面接ができます。

📍 2月9日(金)午後1時30分～4時30分（受け付けは午後1時～4時）
📍 正社員の採用（参加企業は約20社）
📍 産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187
📍 面接を希望する企業分の履歴書を持参。求人内容はハローワーク新宿 <http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html> に1月下旬ごろ掲載

直前面接対策セミナー

セミナーで自信をつけて、そのまま面接会へ向かいましょう。

📍 2月9日(金)正午～午後1時20分（受け付けは午前11時30分から）
📍 ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター
📍 定30名（申込順）
📍 1月16日から電話で、中野区産業振興分野経営・就労支援担当 ☎3228-5518

…………… いずれも ……………

📍 中野区産業振興センター（中野区中野2-13-14）
📍 おおむね39歳以下で求職中の方
📍 駐車場利用不可

冬 防災まちづくりフェア

～防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、今考えてみませんか。
—— 問い合わせは、建築課耐震改修担当へ。

1月30日(火)・31日(水)
午前10時～午後4時

中棟6階第4会議室

講演会「地震災害時の自助の備えとしての地震保険について～いつ起こるか分からない大地震への経済的な備え」

1月30日(火)午後1時30分～2時 日本損害保険協会南関東支部事務局長・横尾修一

講演会「杉並区の地震被害を解説する～備えるための第一歩」

「地震被害シミュレーション」を監修した、加藤孝明氏による講演です。

1月30日(火)午後2時～4時
東京大学生産技術研究所
准教授・加藤孝明(右写真)



区役所1階ロビー

地震被害シミュレーション結果報告の展示(区建築課)

「広報すぎなみ」やリーフレット(右画像)では掲載しきれなかった詳細な結果を展示します。



地震保険の紹介(日本損害保険協会)※30日のみ。

地震保険(政府と損害保険会社が共同運営)の必要性などを紹介します。

ガスの安全対策を紹介(東京ガス)※31日のみ。

地震時の備えを紹介(杉並消防署)

家具類の転倒・落下防止対策や、器具などを紹介します。ミニ防災衣装着体験もあります。

防災用品のあっせん品展示

保存食や簡易トイレ、「感震ブレーカー」などを展示します。

2階区民ギャラリー

耐震無料相談会(杉並区建築設計事務所協会)

建築総合無料相談会(東京都建築士事務所協会杉並支部)

助成制度等についてのパネル展示(区建築課・区土木管理課)

青梅街道側入り口前

起震車体験(正午～午後1時30分を除く。雨天中止)

大地震の体験ができます。

その他

スタンプラリーを開催(先着200名に簡易ライトを差し上げます)。

区では建物の耐震化・不燃化に取り組んでいます

建築物耐震化助成

昭和56年5月以前に建築した建物を対象に、耐震診断や耐震改修の助成を行っています。また、木造住宅については、「耐震シェルター」設置にも助成制度があります。各案内パンフレットは建築課(区役所西棟3階)のほか、区立図書館、区民事務所で配布しています。詳細はお問い合わせください。

建築課耐震改修担当

不燃化に関する助成

災害時に甚大な被害が想定される木造住宅密集地域に、東京都の不燃化特区制度を導入し、老朽建築物の除却費や戸建て建て替え費の一部助成を行っています。また、震災救援所周辺等において、耐火性能の高い建築物を建築する方に建築資金の一部を助成します。対象地域・助成対象者には制限があります。詳細はお問い合わせください。

建築課不燃化推進係

不燃化促進住宅をご利用ください

区内在住の方が、自己居住用住宅を耐火建築物などに建て替える場合、工事期間中の一時移転先として不燃化促進住宅を利用できます(地域による優先順位あり)。優先地域・利用住宅・空き室状況・月額家賃・申し込み方法など、詳細はお問い合わせください。

建築課不燃化推進係

毎月15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。

すぎなみ学倶楽部



区内で楽しむ演芸まつり

新しい年が始まりました。「笑う門には福来たる」の言葉のとおり、今回はこの1年を明るく過ごせるよう、「福」を誘うイベントを紹介します。

街中が演芸場となる「高円寺演芸まつり」は、今年で8回目を迎えます。落語をはじめ、太神楽・漫才など、さまざまな分野の若手芸人を街ぐるみで応援する目的で始まりましたが、今ではすっかり杉並の冬の風物詩となりました。銭湯やライブハウス、飲食店など地元の親しみのある場所で演じられる芸を、肩肘張らずに気軽に見ることができます。歴史ある芸能も身近に感じられそうですね。今年は、2月9日から18日までの10日間、高円寺駅周辺の約60カ所の会場で行われます。

また、東京都指定有形文化財である祖師堂(1811年完成)を構える堀之内妙法寺も会場となっていますが、ここは江戸時代には厄を除く「堀之内のおそっさ

ま」として庶民に親しまれ、現在でも全国から大勢の参詣者が訪れます。毎月23日には「堀之内寄席」が行われます。古典落語「堀之内」で、慌て者の主人公が願掛けにお参りしたのが「堀之内のおそっさま」だった縁がきっかけで20年前に始まりました。木戸銭(見物料)はお菓子付きで500円。落語が初めての方も江戸の風情や当時の生活と伝統的な笑いを体験できます。また、「堀之内寄席」の日の境内はお団子やつくだ煮のお店などが並ぶ縁日でにぎわいます。家族や友人を誘って散歩がてらに出掛けるのも楽しいですね。

区内には、地域や商店街の催しが多数あります。「すぎなみ学倶楽部」ではそれらの内容や、主催者などへのインタビューを併せて紹介しています。今年は地域のイベントを訪れてみませんか。(育)



すぎなみ学倶楽部ホームページ

文化・雑学 ▶ 杉並のイベント



産業界振興センター観光係 ☎5347-9184

広告

植木剪定・植栽管理



有限会社 オツト

中野区南台 3丁目46-34



0120-86-8587



見積無料

※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。

個人住民税・所得税の申告期限は、3月15日(木)です



個人住民税の申告

区役所へ

※区民事務所では、作成済み申告書をお預かりします。申告相談は行っていません。

【問い合わせ】区課税課 ☎3312-2111 (区代表)

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22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30日(火)に発送します。窓口は大変混雑します。郵送での申告をお勧めします。

住民税の申告が必要な方

30年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
 - ②29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
 - ③29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
 - ④29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
- ※①に該当する方でも、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の所得税と異なる課税方式を選択する場合は申告が必要。
- ※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。

30年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、29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、29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
- ②29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・所得税の主な改正点

給与所得控除の見直し

給与収入金額が1000万円を超える場合の給与所得控除額が220万円の定額となりました。**医療費控除の特例【セルフメディケーション税制】の創設**
現行の医療費控除と選択制で、インフルエン

ザなどの予防接種・定期健康診断等の一定の取り組みを行う個人とその同一生計親族が、年間1万2000円を超える一定のスイッチOTC医薬品を購入した場合の医療費控除(所得控除)の特例が創設されました。**医療費控除に係る明細書の添付の義務化**
医療費控除または医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)の申告の際に、医療費等の領収書の添付または提示に代えて、医療費の明細書または医薬品購入費の明細書を添付しなければならないことになりました(32年度(所得税は31年)分までは、領収書の添付または提示による申告も可)。

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、番号確認および身元確認が必要となりました。

上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の所得税と異なる課税方式の選択(29年度から)

所得税と住民税とで異なる課税方式(申告不要、分離課税、総合課税(配当所得等で一定のものに限る))の選択が可能となりました。なお、申告された上場株式等の配当所得等・譲渡所得は、扶養控除や配偶者控除の適用、非課税判定や国民健康保険料等算定等の基準となる総所得金額等や合計所得金額に含まれますのでご注意ください。

所得税等の申告

税務署へ

【問い合わせ】杉並税務署(成田東4-15-8 ☎3313-1131)

荻窪税務署(天沼3-19-14 ☎3392-1111)

※個人事業税・法人住民税は、新宿都税事務所(新宿区西新宿7-5-8 ☎3369-7151)

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。国税庁ホームページにある「確定申告書作成コーナー」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時間作成できます。また、同コーナーで申告書等を作成し、印刷して郵送で提出できます。なお、申告書等の「控」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。

●国税庁 <http://www.nta.go.jp/>

申告書作成会場の開設期間

2月13日(火)～3月15日(木)の平日

ただし、2月18日(日)・25日(日)は申告書作成会場を開設し、税務署で申告相談、用紙の配布、申告書の收受を行います(電話相談、現金領収は行いません)。※受付時間等は右表を参照。

マイナンバーの記載

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)の記載および本人確認書類(マイナンバー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。

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、ふるさと納税を行った年分の確定申告を行う場合は、特例の適用を受けられませんので、申告時にふるさと納税額の全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額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)。※個人住民税の申告が必要な場合があります。

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(金)、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

29年分納税証明書の交付を早急に希望する方は、税務署へ申告書を提出する際に申し出てください。

(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 |

(29年分の申告と納付の期限)

| 税目 | 申告および納付期限 | 提出先 |
|-------------------|------------|------------------------------------|
| 所得税および復興特別所得税 | 3月15日(木)まで | 杉並税務署・荻窪税務署(提出はお住まいの地域を管轄している税務署へ) |
| 個人事業者の消費税および地方消費税 | 4月2日(月)まで | |
| 贈与税 | 3月15日(木)まで | |

| 税目 | 申告期限 | 提出先 |
|-------------------------------------|------------|---|
| 個人住民税(30年度)(確定申告をする方は原則不要) | 3月15日(木)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(30年度)(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(木)まで | 新宿都税事務所 |

(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(杉並税務署管轄区域)

▶受け付け=午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分

| 日程 | 会場 |
|------------------------------------|------------------------|
| 2月1日(木)・2日(金)・13日(火)・16日(金)・19日(月) | 永福和泉地区区民センター(和泉3-8-18) |
| 2月5日(月)～8日(木)・26日(月)～3月2日(金) | 区役所2階区民ギャラリー |
| 2月9日(金)・20日(火)・21日(水) | セッション杉並(梅里1-22-32) |

●東京税理士会荻窪支部(荻窪税務署管轄区域)

▶受け付け=午前9時30分～11時、午後1時～3時30分

| 日程 | 会場 |
|-----------------|-------------------------------|
| 2月1日(木)～7日(水) | 久我山会館(久我山3-23-20) |
| 2月6日(火)・7日(水) | 八成区民集会所(井草1-3-2) |
| 2月8日(木)・9日(金) | 西荻地区区民センター(桃井4-3-2) |
| 2月13日(火)～19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. 対象者=小規模納税者、年金受給者、給与所得者(土地、建物および株式などの譲渡所得がある場合、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)。2. 必要書類=確定申告関係書類、前年申告書等の「控」、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。3. 各会場とも、車での来場はご遠慮ください。4. 土・日曜日は開催していません。5. 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)。

(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(火)～3月15日(木)の平日(2月18日(日)・25日(日)は開設) |
| 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。

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、申告が必要です。

保険料年内納付済額のお知らせを送付します

29年1月～12月の間に区へ納めた国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の金額のお知らせを1月末に送付します。このお知らせに記載されている納付済額は、納めた本人の社会保険料控除として申告できます。

国民健康保険=国保年金課国保資格係・国保給付係・国保収納係/後期高齢者医療制度=国保年金課高齢者医療係/介護保険(65歳以上の方)=介護保険課資格保険料係



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や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等領収証」「指定介護老人福祉施設等利用料領収証」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や、控除内容の詳細は区ホームページ(よくある質問と回答「介護保険」)または、国税庁ホームページ(▶タックスアンサー)をご覧ください。

●居宅サービスを利用した方 ☎ <http://www.nta.go.jp/taxanswer/shotoku/1127.htm>

●施設サービスを利用した方 ☎ <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、医師の証明書の代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の要件をいずれも満たしている方

- 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①～③の全てに該当している方

- ①65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。

また、区ホームページ(くらしのガイド「障害者控除対象者認定」)もご覧ください。

☎介護保険課認定係



なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の15日号に掲載

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 ☎3317-6620)
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・電話は区役所宛。 ☎5307-0693)

生涯学習・文化・芸術

英語で討論(上級) / ネイティブと話す会 日曜日午前10時15分～午後0時15分 / 渡部宅(荻窪2丁目) / 1回1500円 / 圃渡部 ☎3392-3110

日常英会話(日米講師) / A・E・C 第1・3月曜日午前9時30分～11時 / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 圃永井 ☎5310-5376

ネイティブ講師と英会話 / ジョイフル英会話 土曜日午後1時～3時(月2回) / 荻窪地域区民センター / 月4000円 / 圃酒井 ☎090-6529-7839

簡単英会話初級 / フレンドリー 第2・4月曜日午前10時～11時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 圃難波 ☎090-2745-8855

韓国語(初級) / タリトル会 木曜日午後1時～2時30分(月3回) / 主にゆうゆう阿佐谷館 / 月4500円 / 圃西川 ☎090-8342-5888

韓国語入門 / ぴよる会Ⅱ 第1・3・4金曜日午後1時～2時30分(月3回) / ゆうゆう阿佐谷館 / 月4500円 / 圃西川 ☎090-8342-5888

韓国語中級 / けなり会 火曜日午後7時～8時30分(月3回) / 産業商工会館 / 月4500円 / 圃西川 ☎090-8342-5888

韓国語 / 韓愛会 月曜日午後1時～2時30分(月3回) / あんさんぶる荻窪 / 月3500円 / 圃鈴木 ☎070-4362-5400

イタリア語・仏語 / ビナーリオ 木曜日午後1時15分～2時50分(月2回) / 荻窪地域区民センター / 月3500円 / 圃鈴木 ☎070-4362-5400

川柳 / 春朗会 第2・4土曜日午後1時30分～3時30分 / 西荻地域区民セン

ター / 3カ月5000円 / 圃葛根 ☎5370-3822

朗読 / 楽唱 原則土曜日午前10時～正午(月2回) / 主に荻窪地域区民センター / 1回1300円 / 圃桑原 ☎090-5287-1810

男だけで料理、楽しく昼食 / 男性料理教室 第1土曜日午前10時～午後1時 / 和泉サナホーム(和泉4丁目) / 500円程度 / 圃石川 ☎080-1516-9389

絵画(油絵・パステル画) / 月洋会 原則月曜日午後1時～3時45分(月2回) / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 圃たち ☎3336-8629

水彩画 / 水彩画花洋会 第1・3火曜日午後1時～4時 / 主に高円寺中央会議室 / 入会金1000円、月3000円 / 圃佐々木 ☎3312-5089

アメリカン・トールペイント / バイオレット 月曜日午前10時～正午(月1回から) / 桜上水北会議室 / 月2000円 / 圃幾代 ☎090-2627-2064

木彫りで野鳥を作る / NTバードカービング 水曜日午後1時～3時(月4回) / 主に阿佐谷地域区民センター / 月2500円 / 圃土田 ☎3396-0256

木彫 / 木彫さくら会 第2・4火曜日午後1時～3時45分 / 主にセシオン杉並 / 月2000円 / 圃近藤 ☎090-9836-0627

洋蘭を自分で育てよう / セシオン蘭友会 最終日曜日午後1時～3時 / セシオン杉並 / 年7000円(別途材料費) / 圃近藤 ☎3316-9222

混声合唱(男性団員募集) / あだーじょ 第4火曜日午後1時～4時30分(月1回) / 主に浜田山会館 / 1回1250円 / 圃池田 ☎3321-1644

カラオケ / コスモス会 第2・4木曜日 正午～午後2時 / 永福和泉地域区民センター / 月3000円 / 圃大谷 ☎3316-4543

美しい日本のうたを歌う / 井草混声合唱団 木曜日午後7時～9時(月4回) / 主にゆうゆう今川館 / 月3000円 / 圃今吉 ☎3317-5022

女性合唱 / コール紫苑 第1・2・4木曜日 午前10時～正午 / 荻窪地域区民センター / 月2000円 / 圃浜田 ☎5930-4340

弦楽アンサンブル / 杉並ガース合奏団 水曜日午後2時～5時(月3・4日) / 主に杉並公会堂 / 入会金1000円、月3000円 / 圃阿島 ☎5397-2017

ギター(初心者歓迎) / クラシックギターサークル 第2・4月曜日午前10時～正午 / 永福和泉地域区民センター / 月3400円 / 圃すがの ☎3328-1539(午前)

歌と表情筋・歌って健康に・中高年 / はるはな 第2・4水曜日午後1時30分～3時 / 高井戸地域区民センター / 月2500円 / 圃常岡 ☎090-3501-6921

吟詠 / 杉並吟詠会 木曜日午前10時～正午(月2回) / 主に西荻地域区民センター / 月2000円 / 圃三浦 ☎090-4433-5181

詩吟 / 詩吟を楽しむ会 第3・4火曜日、第1金曜日午後2時～4時 / 阿佐谷地域区民センターほか / 入会金1000円、月3100円 / 圃手塚 ☎080-6563-5778

囲碁 / 阿佐谷囲碁同好会 土曜日午後1時～5時 / ゆうゆう阿佐谷館 / 露無 ☎3313-5822

囲碁 / ゴー碁サークル 火曜日午前9時～正午 / 荻窪地域区民センター / 6カ月2000円 / 圃浅川 ☎3394-3880

囲碁 / 天元会 月曜日午後1時～5時 / 永福和泉地域区民センター / 月2500円 / 圃高尾 ☎090-2162-0464

コントラクトブリッジ / クイーンオブハート 土曜日午後1時～5時 / 永福和泉地域区民センター / 入会金2500円、月2500円 / 圃吉村 ☎3328-7770

コントラクトブリッジ(初心者大歓迎) / コントラクト・ブリッジ同好会 火曜日午後1時～6時 / 永福和泉地域区民センター / 月2000円 / 圃森田 ☎3324-6482

野鳥観察 / 目黒鳥見会 月1回(不定期) / 久我山会館ほか / 圃鈴木 ☎090-1213-4889

健康を求め最新医療勉強会 / 環境倫理研究会 第3金曜日午後4時～6時10分 / あんさんぶる荻窪 / 圃笠原 ☎3390-6079

着付け&帯手前(茶道) / みやび会 第1・3水曜日①午後1時～3時=着付け②4時～5時30分=茶道 / セシオン杉並 / 入会金2000円①1回600円②1回800円 / 圃泉 ☎3311-9107

スポーツ

気功太極拳 / 喜楽会 第2・4日曜日 午前10時～11時30分 / ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 / 入会金100円、月100円 / 圃長弓 ☎3315-6277

太極拳(初心者歓迎) / 健心会 金曜日または土曜日午前10時～11時30分 / 先生宅(西荻南4丁目) / 入会金1000円、1回1000円 / 圃小張 ☎3332-8549

ヨガ(初心者歓迎) / KOTAYOGA 月曜日正午～午後1時または3時～4時 / 勤労福祉会館、井草地域区民センター / 1回500円 / 圃竹村 ☎050-1377-0785

太極拳(二人でできる楽しい太極拳) / 白鶴の会 第1・3日曜日午前11時～午後0時30分 / 主に荻窪体育館 / 月1500円 / 圃小川 ☎3393-0067

健康体操(人文字によるフィットネス) / ことのはフィットネスクラブ 土曜日午後4時～6時 / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 圃井口 ☎090-2468-8394

ストレッチ / ストレッチコスモスの会 主に第1・3・4水曜日午前10時～正午 / 四宮区民集会所 / 月3000円 / 圃山崎 ☎3301-0757

ストレッチ&ダンス / SDC+HO 月曜日午前9時30分～11時 / 方南区民集会所 / 入会金1000円、月3000円 / 圃堀之内 ☎5376-2850

フォークダンス / サークルライラ 金曜日午前9時30分～正午 / 方南会館 / 入会金1000円、月2000円 / 圃淡路 ☎3312-8706

硬式テニス / テニスで人生明るくする会 火・金曜日午前9時～11時 / 主に松ノ木運動場、都立善福寺川緑地 / 1回500円 / 圃平木 ☎090-3007-1991

硬式テニス(中・上級者以上) / スマッシュテニス 土・日曜日、祝日ほか / 区内コートほか / 月2000～3000円 / 圃植村 ☎3301-2054

硬式テニス / エンジョイテニスクラブ 日曜日午後1時～5時 / 東田中学校、阿佐ヶ谷中学校 / 月500円 / 圃麻生 ☎090-4522-4632

卓球 / 高卓会 金曜日午前9時30分～11時30分 / ゆうゆう高円寺北館 / 圃井上 ☎3316-1526

移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる

区の交流自治体、北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天体望遠鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、観望会を行います。

- 夜の星空観望会

時間 1月26日(金)=松ノ木小学校(松ノ木1-2-26) ▶ 27日(土)=西宮中学校(宮前5-1-25) ▶ 28日(日)=桃井第四小学校(善福寺3-3-5) / いずれも午後5時30分～7時 定員各日150名(午後5時15分から整理券を配布)
- 太陽観測会・工作会

太陽の黒点を観測します。また、星座早見盤の工作も行います。
時間 1月28日(日)午前10時30分～正午・午後1時～3時 場 桃井第四小学校(善福寺3-3-5) 定員 工作会200名(先着順)
- 天文講座「太陽系を3倍楽しむ」

時間 1月27日(土)午前10時30分～正午 場 宮前図書館 講師 なよろ市立天文台職員・内藤博之 定員 区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定員30名(申込順) 時間 1月19日から電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)
- 太陽観測会

時間 1月27日(土)午後1時～3時 場 宮前図書館(宮前5-5-27)

圃社会教育センター ☎3317-6621 (開催日当日は ☎090-4128-4427) 雨天・曇天の場合、観望会・観測会は中止になることがあります。車での来場不可。イベントでの写真を広報紙等で使用することがあります

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く))。

★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723

HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院

時1月27日(土)、2月10日(土) 受け付け＝午後1時30分～3時 画片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで

新春いぐさ演奏会
落語とマジックをお楽しみください。

時1月31日(水)午後2時～4時 内出演＝昔々亭慎太郎ほか 定50名(抽選)
費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

朗読鑑賞会「振袖火事」ほか
時2月10日(土)午後1時30分～3時 内出演＝竹田紀子(朗読) 定40名(抽選)
申往復ハガキ(12面記入例)で、1月23日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

水についてあまり知られていない大切なお話★
時2月18日(日)午後1時～3時 画水ジャーナリスト・橋本淳司 定50名(抽選)
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月9日(必着)までに同センター 他協働先＝アクアスフィア水教育研究所。長寿応援対象事業

スタンドグラスでオーナメントづくり
時2月21日(水)午後1時～3時 画スタンドグラス作家・松本剛 定16名(抽選)
費1600円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月9日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
「正しいラジオ体操」で、健康アップ!

時2月5日(月)・9日(金)・16日(金)午前10時～正午(計3回) 場同センター 内ラジオ体操第一・第二、みんなの体操
画NPO法人全国ラジオ体操連盟公認1級指導士・鈴木和子 定40名(抽選)
費100円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月24日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

コミュニティすくーる 講談師と巡るレトロな西荻産のまち歩き★
時2月7日(水)午前10時～正午 場集合＝西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
内西荻南児童公園→信愛書店スペースen=gawa→西荻窪駅南口→ピンクの象→旧府道→松庵文庫→旧円光寺・松庵稲荷→一榎庵(講談鑑賞・解散) 画講談師・神田山緑 定20名(抽選)
申往復ハガキ(12面記入例)で、1月

…… いずれも ……

場井草地域区民センター

25日(必着)までに同センター 他協働先＝一榎庵・西荻を楽しむ会

紅茶の基礎知識と美味しいいれ方
ティータイムもあります。

時2月23日(金)午後2時～4時 場同センター 画日本紅茶協会ティーインストラクター・酒井裕子 定20名(抽選)
費700円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月12日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場同センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
ポールウォーキングを楽しもう

時2月14日(水)・28日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 画NPO法人杉並さわやかウォーキングコーチ・小澤修一 定20名(抽選)
費200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月28日(必着)までに同センター 他体育館履き・飲み物持参。ポールは無料貸与

「絵本と手遊び」もっと楽しく
幼児への読み聞かせ方を学びます。

時2月18日(日)午後1時～3時 画フリーアナウンサー・北川美絵子 定10名(抽選)
費200円 申往復ハガキ(12面記入例)。未就学児同伴の場合は連記可)で、2月4日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場荻窪地域区民センター

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
こどもの食と栄養～家庭における食育の重要性

時2月17日(土)午後2時～4時 場同センター 画管理栄養士・可野倫子ほか 定40名(先着順)

落語初めて講座
時2月18日(日)午後1時30分～3時 場同センター 内初めて落語に触れる方向けの解説と実演 画杉並江戸落語研究会・都家西北ほか 定80名(抽選)
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月5日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

糖尿病予防と治療の最前線～もしかしてあなたも予備軍?
時2月24日(土)午後2時～4時 場同センター 画日本糖尿病学会認定専門医・角田圭子 定60名(抽選)
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月13日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場同センター

環七調節池見学

時2月27日(火)午後2時～3時30分 場集合・解散＝神田川・環状七号線地下

調節池(堀ノ内2-1-1) 画東京都建設局第三建設事務所 定50名(抽選)
費50円(保険料) 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月13日(必着)までに同センター

文豪トルストイの人生と民話～心温まる名作に親しんでみませんか
「人はなんで生きるか」を取り上げます。

時3月10日(土)・17日(土)午後1時30分～3時(計2回) 場同センター 画明治大学文学部講師・杉山春子 定60名(抽選)
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月15日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場高井戸地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
セッション寄席

真打ちの落語と高円寺にちなんだ講談をお楽しみください。

時2月14日(水)午後2時～3時30分 内出演＝立川晴の輔、神田真紅 費500円
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月1日(必着)までに同センター

ラジオ体操 基本を学ぼう
時2月23日(金)、3月2日(金)・9日(金)午後1時30分～3時30分(計3回) 画NPO法人全国ラジオ体操連盟公認1級指導士・鈴木和子 費100円(保険料含む)
申往復ハガキ(12面記入例)で、2月8日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場高円寺地域区民センター 内区内在住・在勤・在学の方 定各40名(抽選) 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
杉並の歴史

時2月22日(木)午前10時～11時30分 画東京学芸大学副学長・大石学 定70名(抽選)
費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月5日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場高井戸地域区民センター

画第1部＝狂言「鶏聲」「月見座頭」「附子」▶第2部＝講演「狂言のこころ」(人間国宝・山本東次郎) 定400名(抽選)
申往復ハガキ(12面記入例)。2名まで連記可)で、2月13日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

場高井戸地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
子どもまつり

親子そろって遊びに来ませんか。

時2月4日(日)午前10時～午後3時 内近隣小学生の作品展示・演技発表、模擬店(新潟県小千谷市物産、団子、フルーツ、パン、焼きそばほか)、カンバッチ作り、スポーツ吹き矢、プラネタリウム、スタンプラリーほか 内区内在住・在勤・在学の方ほか 画詳細は同センターホームページ参照

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

善福寺川で野鳥探検を一緒に!

時2月16日(金)午前10時～午後0時30分 画自然観察の会・杉並 六車貴美子ほか 内区内在住・在勤・在学の方 定25名(抽選)
費100円 申往復ハガキ(12面記入例)で、1月30日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

ボランティア・地域活動見本市in永福和泉～地域が楽しくなる3つの方法★

住んでいる地域のことが丸ごと分かり、もっと生活が楽しくなるイベントです。

時2月18日(日)午前11時～午後3時30分 内体験コーナー、PRブース、プレゼンタイム 内区内在住・在勤・在学の方 定各40名(抽選) 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

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月の大地震により多くの校舎が倒壊しました。現在も再建中ですが、教室はまだ足りていません。

書き損じハガキや未使用のハガキ・切手を活用して、新しい教室をつくるができます。区役所1階コミュかるショップ前に寄贈ボックスを設置していますので、ご協力ください(郵送も可)。詳細は、NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン

HP<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)

画同団体☎3399-8123

広告 サルビアホール荻窪 今月の葬儀セミナー 1月31日(水)11:00～12:00 「家族葬と葬儀費用について」参加無料! 「どうすればいいの?」にお答えします。当日個別相談もできます。問合せ番号 03-5941-5401 住所 杉並区南荻窪 3-32-6

※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。

イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

「Sさんの玩具箱～資料整理のプロセスと気づき」関連行事

時 ①1月20日(土)・28日(日)午後2時～3時 = 展示解説 ②2月4日(日)・11日(祝)午後1時～3時 = 姉妹人形をつくろう 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 定 ②は各日12名(申込順) 申 ②は1月16日から電話で、郷土博物館分館 ☎5347-9801

杉並区立小学校連合作品展

「書き初め展」「図画作品展」「杉並子どもサイエンス・グランプリ(小学生の部)」の3つの作品展を合同開催します。 時 2月2日(金)～4日(日)午前9時30分～午後4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 園 済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021 他 車での来場不可

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、民生委員・児童委員の大会を開催します。

時 2月5日(月)午後1時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 式典、ふれあいコーラス、研修発表 定 30名(先着順) 園 保健福祉部管理課地域福祉係 他 車いすの方も参加できます。手話通訳あり

高次脳機能障害者の家族交流会

時 2月17日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 園 高次脳機能障害者とその家族 申 園 電話・ファクス(記入例)で、2月8日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826 他 当事者は別室で職員と一緒に過ごします▶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

◆年中行事「節分」

節分行事の豆まき(10分程度)、紙

芝居も行います。

時 1月28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」

◆年中行事「初午」

時 2月3日(土)～7日(水)午前9時～午後5時(5日を除く)

…… いずれも ……

場 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)

講演・講座

杉の樹大学「地域課題研究(グループ研究)発表会」

「防災」「環境」「まちづくり」「国際」「保健福祉」をテーマに、グループ研究の成果を発表します。

時 1月23日(火)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 定 区内在住の方 定 40名(先着順) 申 園 杉の樹大学事務局 ☎6316-3354

子育て支援講座3

「親子でワイワイリトミック」

絵本を読んだり、音楽に合わせて体を動かしたり歌ったりします。

時 1月24日(水)①午前10時30分～11時②11時30分～正午 場 方南図書館 園 リトミック研究センター上級認定講師・高橋裕子 定 6カ月～1歳で①まだ歩けないお子さん②自分で歩けるお子さんとその保護者 定 各15組(申込順) 申 園 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100) 他 動きやすい服装で参加

はじめてのボランティア説明会

時 ①1月27日(土)午後1時30分～3時、30日(火)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5名(申込順) 申 園 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

ハガキ・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の園でご確認ください。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。

- ①行事名・教室名(希望日時・コース名)
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号(ファクス番号)

1人1枚

マンション管理セミナー

時 1月27日(土)午後2時～5時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 園 講演「民泊新法に対するあなたのマンションの備えは?」、個別相談会ほか 園 杉並マンション管理士会会員・大野博見 園 区内マンション管理組合の役員・区分所有者ほか 定 50名(申込順) 申 ハガキ・ファクス・Eメール(記入例)で、1月25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 ☎3393-3652 ☎suginamimankan@yahoo.co.jp) 園 同事務局 ☎3393-3680、区住宅課

消費者講座「ステップアップ消費生活(3)金融の連続講座」

時 ①1月30日(火)=初心者のための金融商品の選び方▶2月6日(火)=金融犯罪の手口と対策/いずれも午後1時30分～3時30分。全2回要出席 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 園 全国銀行協会・上前光宏 園 区内在住・在勤・在学の方 定 39名(申込順) 申 園 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(電話で、1月22日までに同センター。定員4名。申込順)

家庭教育フォーラム「みんなと一緒に考えよう 語り合おう」

子どもの育ちや大人の役割などについて、気になっている問題を持ち寄り、みんなで語り合ひましょう。 時 2月2日(金)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 園 Active Learners共同代表・山ノ内凜太郎 園 区内で家庭教育や子育てに関わっている方 定 70名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメールに氏名・電話番号、団体所属の方は団体名も書いて、2月1日までに学校支援課家庭・地域教

育担当 ☎5307-0759 ☎5307-0693 ☎gakko-sien@city.suginami.lg.jp 園 同担当 他 1歳～就学前までの託児あり(定員あり。事前申込制)

日常生活における健康について考える

骨粗しょう症と食事についてお話しします。

時 2月3日(土)午後2時～4時 場 柿木図書館 園 日本乳業協会・加藤明子 園 中学生以上の方 定 20名(申込順) 申 園 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

産後ママのためのボディケア講座

妊娠中に糖尿病・高血圧等の心配があった方にお勧めしたい、赤ちゃんに参加できる講座です。

時 ①2月7日(水) = 「カラダ測定&姿勢チェック」②14日(水) = 「はじめてのピラティス体験!」③21日(水) = 「家族みんなで元気になる食生活」/いずれも午前10時～正午。全3回要出席 場 和泉保健センター 園 ①②B-Wave Dance & Pilates・鈴木あかり③管理栄養士・奈良理香子 園 区内在住で29年6月以降に出産した方 定 25名(申込順) 申 園 電話または直接、和泉保健センター(和泉4-50-6 ☎3313-9331)

子育て中の方のための再就職応援講座

仕事の探し方、家庭と仕事の両立、保育園探しと就職活動の進め方などをお伝えします。

時 2月8日(土)午前10時～正午 場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 園 マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター 園 区内在住で再就職を希望する子育て中の方 定 5名(申込順) 申 園 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902 (月～土曜日午前8時30分～午後7時) 他 筆記用具持参。子連れでの参加可

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、園に指定がなければどなたでも参加できます。

| ゆうゆう館名 | 内容 | 日時 |
|-------------------------------|--------------------------|---|
| 方南館(方南1-51-7 ☎3324-1171) | 懐かしの曲を「歌声さろん」で歌いましょう★ | 毎月第1・3水曜日、午後3時～4時30分 定 25名(申込順) 費 1回600円 |
| 下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882) | ハサミ研ぎ講座～親切、丁寧にコーチします★ | 2月10日(土)午前10時～正午 定 10名(申込順) 費 1000円 他 はさみ・砥石持参 |
| 高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573) | ゆる体操★ | 毎月第1・3火曜日、午前10時～11時30分 定 15名(申込順) 費 1回800円 |
| 高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) | 初心者のための古典模写体験「源氏物語絵巻」★ | 2月7日(水)・14日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 定 15名(申込順) 費 1000円(別途教材費1000円) |
| 梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319) | 音楽に合わせて、みんなで楽しく「3B体操講座」★ | 毎月第1・3金曜日、午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 1回500円 |
| 大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640) | あなたとは違う人格を生み演じる楽しさ「腹話術」★ | 毎月第3火曜日、午後1時30分～3時30分 定 15名(申込順) 費 1回500円 |
| 久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011) | ディスコダンスで冬を吹き飛ばせ(未経験者歓迎) | 1月30日(火)午後1時30分～4時 定 55歳以上の方 定 20名(申込順) 費 500円 |

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

ユネスコ 世界寺子屋運動

書き損じハガキ回収キャンペーン

世界には経済的な理由から、学校に通えない子どもや中途退学してしまう子どもがたくさんいます。書き損じハガキが募金となり、教育支援(寺子屋運動)として使われます。区内施設に回収ボックスを置きますので、ご協力をお願いします。

園 回収期間 = 3月31日まで(郵送は随時受け付け) 場 回収ボックス設置場所 = 区役所1階ロビー・図書館・セシオン杉並・地域区民センター・区民事務所・ゆうゆう館 ▶ 郵送 = 杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031本天沼3-11-9国嶋方) 園 同事務局・国嶋 ☎3394-9482、社会教育センター ☎3317-6621

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) 園 問い合わせ 他 その他 園 Eメールアドレス HP ホームページアドレス

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

働いた経験がない、働きたいけれど動けないなど、悩みを抱えるわが子との接し方や支援についてお伝えします。
開催2月10日(土)=社会状況と親子の距離感▶17日(土)=自立に向けての一步へのヒント/いずれも午後1時~4時。計2回
場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)
NPO法人育て上げネット産業カウンセラー・墓田薫ほか
就労支援を必要とする44歳以下のお子さんがある親・家族・支援者 定30名(申込順)
申込電話で、産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187
他1日のみの参加可。個別相談あり(定員あり。先着順)

大田黒公園「小物づくり講習会」

古布を使った小物「うぐいす」をつくります。
開催2月11日(祝)午前9時15分~午後0時30分
場 大田黒公園
中学生以上の方 定20名(抽選)
費1000円
申込往復ハガキ(12面記入例)または直接、1月31日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)
同事務所 ☎3398-5814
他針・待ち針・絹糸(赤・黒・白)・はさみ・ピンセット持参

阿佐ヶ谷文学講座「作家・津島佑子を育んだ東京の記憶」

開催2月11日(祝)午後2時~3時30分
場 阿佐ヶ谷図書館(阿佐ヶ谷北3-36-14)
師 吉祥女子中学・高等学校教頭 萩原茂
定40名(先着順)
場 阿佐ヶ谷図書館 ☎5373-1811

カウンセリングを学ぶには

具体的な方法をお教えるとともに、基礎理論の学習と実習を行います。
開催2月12日(休)・17日(土)午前10時~正午(計2回)
場 ゆうゆう高円寺南館
師 キャリアカウンセラー・法林孝子
区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定15名(抽選)
申込ハガキ・ファクス(12面記入例)で、2月4日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)
☎5378-8179
同館 ☎5378-8179

足腰げんき教室 シニア

会場 下表のとおり
師 健康運動指導士
区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選)
申込ハガキ(12面記入例)に希望会場(1カ所)・番号(下表参照)も書いて、1月22日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)
同センター ☎3391-0015
他飲み物・タオル、お持ちの方はボール持参

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(全4回要出席)

音楽に合わせて3B体操で健康長寿

3つの用具(ボール・ベル・ベルト)を使って体操を行います。
開催2月13日(火)午後1時~3時
場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)

師 日本3B体操協会公認指導者・門脇三恵子
区内在住・在勤・在学の方 定45名(申込順)
費200円(保険料含む)
申込電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304
他運動できる服装で、上履き・飲み物・汗拭きタオル持参。長寿応援対象事業。医師に運動を止められている方や体調不良の方はご遠慮ください

宮前図書館

◆ふゆのあったかおはなし会

開催2月10日(土)午後2時30分~3時30分
場 絵本や紙芝居など 定50名(先着順)

◆声に出して英語をしゃべってみよう!(海外旅行編)

開催2月14日(水)午前10時~11時
師 Jun International Preschool校長・榛谷都
区内18歳以上の方 定30名(申込順)
申込1月19日から電話で、宮前図書館

…… いずれも ……

場 宮前図書館(宮前5-5-27) ☎3333-5166)

創業応援セミナー 創業に役立つ公的支援のノウハウを学ぼう

開催2月24日(土)午前10時~午後1時・28日(水)午後2時~5時
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)
内容 創業に対する補助金の基礎知識と申請書類の作り方など
師 中小企業診断士・平野亜古
区内で創業を目指す方、創業間もない方 定各日10名(申込順)
申込電話で、産業振興センター中小企業支援係 ☎5347-9077
他両日とも同内容

西荻アカデミア『「ファビアンあるモラリストの物語」とドイツ』

ケストナーの作品を映像資料も交えて読みます。

開催2月24日(土)午後2時~3時30分
場 西荻図書館
師 茨城大学非常勤講師・植松なつみ
定30名(申込順)
申込電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670)

①休日パパママ学級②休日母親学級

開催①3月3日(土)・11日(日)・24日(土)(午前=9時30分~午後0時30分、午後=1時30分~4時30分。11日・24日は午前の部のみ)②3月11日(日)午後1時30分~4時30分
場 杉並保健所(荻窪5-20-1)
内容 ①もくろ浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組)②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報について(44名)
師 助産師ほか
区内在住の初産の方で、①開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(カップルでの参加不可)
申込杉並区休日パパママ学級・休日母親学級
http://bbff.or.jp/sugi-papamama/
から1月21日~2月15日に申し込み
申込電話で、ケア24荻窪5-20-1)
同センター ☎3391-0015
他母子手帳・筆記用具持参。2月25日ごろに結果を通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場不可

家族介護教室

◆「ゆとり介護でいこう」ツボを見つけて体をいたわろう

開催1月24日(水)午後1時30分~3時
場 ゆうゆう堀内松ノ木館(松ノ木2-38-6)
師 岩元鍼灸院接骨院院長・岩元

健朗
区内在住の方 定25名(申込順)
申込電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆プロが教えるオムツ交換

開催1月25日(木)午後1時30分~3時
場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9)
師 シーダ・ウオーク介護福祉士・大野圭子、光洋ケアコンシェルジュ・梅田さつき
区内在住・在勤の方 定15名(申込順)
申込電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆口に入れてから飲み込むまでを学ぶ~安全においしく食事を摂るために

開催1月25日(木)午後2時30分~3時45分
場 上井草ふれあいの家(上井草3-33-10)
師 歯科衛生士・小島升子
区内在住の方 定10名(申込順)
申込電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831

◆認知症サポーター養成講座~事例を通して地域で考える認知症

開催1月29日(月)午前10時~11時30分
場 新しいホームを作る会(永福3-56-9)
師 キャラバン・メイト 小林善和
区内在住の方 定20名(申込順)
申込電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

他終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます
開催1月29日(月)午後2時~3時
場 宮前ふれあいの家(宮前5-17-15)
師 管理栄養士・波多腰茜
高齢者とその家族 定20名(申込順)
申込電話で、宮前ふれあいの家 ☎3335-8161



◆高齢者の食べやすい食事について

開催1月29日(月)午後2時~3時
場 宮前ふれあいの家(宮前5-17-15)
師 管理栄養士・波多腰茜
高齢者とその家族 定20名(申込順)
申込電話で、宮前ふれあいの家 ☎3335-8161

◆介護技術基礎講座

開催1月30日(火)午後2時~3時
場 ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4)
師 ふれあいの家しみず正吉苑理学療法士・久保田真吾
区内在住・在勤の方 定20名(申込順)
申込電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455

◆活き活きと活動できる毎日!!~自宅のできる転倒予防

開催1月31日(水)午前10時~11時30分
場 ゆうゆう高井戸東館(高井戸東3-14-9)
師 リハビリ・デイたんぼ荻窪作業療法士 鈴木雅人
区内在住・在勤の方 定20名(申込順)
申込電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆シニアの栄養と食事 最近メディアでもよく聞く低栄養

開催2月2日(金)午前10時~11時30分
場 杉並保健所(荻窪5-20-1)
師 明治・細川ちさ
区内在住・在勤の方 定30名(申込順)
申込電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆おしゃべり回想法で認知症予防~みんなで楽しく昔話

開催2月8日(木)午後1時30分~3時30分
場 和田ふれあいの家(和田3-52-4)
師 大宮ふれあいの家施設長・小林善和
区内在住・在勤の方 定15名(申込順)
申込電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

◆介護に携わる人全ての心のケア

開催2月9日(金)午前10時~11時30分
場 河北総合病院(阿佐ヶ谷北1-6-25)
師 河北総合病院臨床心理士・豊田るわ
区内在住の方ほか 定30名(申込順)
申込電話で、ケア24阿佐ヶ谷 ☎3339-1588

◆住み慣れた地域で暮らし続ける介護のカタチ

開催2月14日(水)午後2時30分~4時
場 ケア24和田(和田3-52-4)
師 小規模多機能ホーム方南・廣瀬明子
区内在住・在勤の方 定15名(申込順)
申込電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆「成田なかまづくり計画」~みんなで助け合える地域(まち)を目指して

開催2月15日(木)午前10時~正午
場 阿佐ヶ谷中学校(阿佐ヶ谷南1-17-3)
定35名(申込順)
申込電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

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

開催2月17日(土)午前10時~正午(予備日=18日(日))
場 都立善福寺公園▶集合=上の池ボート乗り場前(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
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)
申込電話で、同センター

◆すぎなみの息づく緑で草木染 春の色を染める

開催2月17日(土)午後1時30分~4時
場 環境活動推進センター
師 小枝のフレディ代表・横山ひろこ
区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順)
費1600円
申込電話で、同センター
他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。100円<保険料>)

◆外来生物リスクと私たちの生活

開催2月18日(日)午後1時~3時
場 セシオン杉並(梅里1-22-32)
師 国立環境研究所生物・生態系環境研究センター生態リスク評価・対策研究室室長 五箇公一(上写真)
区内在住・在勤・在学の方 定120名(先着順)
他長寿応援対象事業



◆着物や洋服のリメイク

開催2月26日(月)午後1時30分~3時30分
場 環境活動推進センター
区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順)
費600円
申込電話で、同センター
他長寿応援対象事業

…… いずれも ……
場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352)

成田西ふれあい農業公園

◆農業公園「麦踏み体験」

開催2月4日(日)午後2時~3時(雨天・雪が畑に残っている場合は中止)
師 小学生以下保護者同伴
他汚れてもいい服装・靴または長靴で参加

◆農業公園「うどん作り講座」

成田西ふれあい農業公園で育てた麦でうどんを作ってみませんか。
開催3月1日(木)午前10時~午後1時
師 高校生以上の方 定16名(抽選)
費1000円
申込往復ハガキ(12面記入例)で、1月26日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階)
他結果は2月上旬に発送

…… いずれも ……
場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)
同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

※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。

講演・講座②



高血圧予防改善講座 血圧を下げる効果的な方法を学ぶ

薬だけに頼らない積極的な生活習慣の改善方法を紹介します。
時2月22日(木)午前10時～正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授・岡村智教 区内在住・在勤・在学の方 定70名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

高円寺保健センター

◆今から食事を見直し高血圧予防～1日6gまでの、減塩アイデア

時2月28日(水)午前10時～正午 内塩分0.5g前後の副菜の工夫と調理のこつ、外食・中食対策(試食あり) 師日本医歯薬研修協会管理栄養士・宇田川孝子 定30名(申込順)

◆コンビニ食をより健康的に、野菜料理を1品加えてバランスアップ

時3月2日(金)午後1時30分～3時30分 師NPO法人すぎなみ栄養と食の会栄養士・奥本典子 定40名(申込順) 費100円

…… いずれも ……

場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15 ☎3311-0116) 区内在住・在勤・在学の方 申電話で、同センター

就労支援センター

◆時間の上手な使い方～仕事とプライベート! 家庭とキャリアUP!

時2月2日(金)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 区49歳以下で求職中の方 定20名(申込順) 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル基礎②パワーポイント基礎

時①2月5日(月)②19日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、木内恵里子 区①54歳以下②44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

時2月3日(土)午前10時～11時 区求職中の方 定14名(申込順) 他当日参加も可

◆PCスキルアップ集中講座! MOS Excel2013受検対策と就労準備相談

時2月6日(火)午前10時～正午=ガイダンス▶20日(火)・22日(木)午前10時～正午、21日(水)・23日(金)・26日(月)・27日(火)午前10時～午後3時=講座/全7回要出席 師PC専任講師・小林理佳 区49歳以下で求職中の方 定14名(選考) 他事前にテキストの購入が必要

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

注意すべき求人条件やポイントを解説します。

時2月7日(水)午前10時～正午 区求職中の方 定14名(申込順)

◆しごと研究セミナー

複数の事業所の方から、「しごと」「職場」を聞いて、見て、感じることで働くことへの理解を深めます。

時2月7日(水)午後1時～4時 区区内事業者 区44歳以下で求職中の方 定30名程度(申込順)

◆転職・再就職市場の最新求人情報～いい企業の選び方

時2月8日(木)午後1時～4時 区就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区おおむね54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆働き続けるためのコミュニケーション対応力講座

職場でのイライラを無理に抑え込まないための技術、気持ちをコントロールする方法を学びます。

時2月9日(金)午後1時～4時 区精神保健福祉士・片柳光昭 区44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

…… いずれも ……

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

スポーツ



スポーツ教室

初心者弓道教室

時2月12日～3月19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) 区内在住・在勤・在学の方 定25名(抽選) 費2000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、2月3日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 区中田 ☎3391-2587 他弓道具は貸与

健康レクリエーションタイム

ゲームやリズム体操を通じて、運動不足を解消しましょう。

時2月14日(水)・21日(水)・28日(水)午前10時～11時 場大宮前体育館 師高橋英子 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各8名(申込順) 費1回500円 申電話または直接、大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

ふれあいフットサル教室

時2月25日(日)、3月21日(祝)午前11時～午後1時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区サッカー連盟 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、高円寺体育館 ☎3312-0313 ☎3312-0312 他車・バイクでの来館不可

障害者のためのわいわいスポーツ教室「わいわい遊ぼう」

時3月3日(土)午前10時～正午 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 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) 申申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月6日午後

5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 区同課 他公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。ヘルパー・家族との参加可。見学随時受け付け(事前予約制)。ボランティアも募集(電話で、同課)

上井草スポーツセンター

◆大人のサッカー教室①女性&初心者クラス②試合たくさんクラス

時2月4日(日)①午後1時20分～2時50分②3時20分～4時50分 区FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で20歳以上の①女性、サッカー未経験・初心者の男性②サッカー・フットサル元経験者 定各20名(申込順) 費各510円 他①②連続受講不可

◆ボールとあそぼう! ママと娘のさくらんぼ広場

子育て

コーチも参加者もみんな女性です。 時2月12日(土)午前9時～9時50分・28日(水)午前10時～10時50分=2・3歳の女兒▶2月12日(土)午前10時～10時50分・28日(水)午前11時～11時50分=4歳～未就学女兒 区FC東京普及部女性コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で、2～6歳の未就学の女兒とその保護者(女性) 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組610円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時2月7日(水)・14日(水)・21日(水)▶2歳児=午前10時～10時50分▶3・4歳児=11時～11時50分 区FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で、2～4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順) 費各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 申電話または直接、同センター

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

まちづくりサロン(まちサロ) 1月26日(金)午後7時～9時/阿佐谷地域区民センター/地域の活動団体同士のワールドカフェ方式の交流/Active Learners・山ノ内凛太郎ほか/区内でまちづくり活動を行っている団体、区内在住・在勤・在学の方/500円/申電話で、まちはく事務局 ☎090-9203-1568

国際アマチュアピアノコンクール受賞者演奏会 1月28日(日)午後1時～4時/杉並公会堂/200名(申込順)/1500円/申電話で、日唄文化協会 ☎3271-3966/区民10組20名を招待(抽選)=往復ハガキ(12面記入例)で、1月22日(必着)までに日唄文化協会(〒100-0004千代田区大手町2-2-1新大手町ビル268区)

西荻商店街落語会 1月31日(水)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/申電話で、

女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

オペラ公演「メリー・ウィドウ ヴァランシエンヌのセカンドパートナー」 2月3日(土)午後5時～7時30分/座・高円寺/出演=大野光彦(指揮・演出・台本)ほか/230名(申込順)/S席4500円ほか(全席指定)/申電話で、5MwithH・岡寄 ☎080-1450-3069/未就学児不可

どすこいマルシェ 2月4日(日)午前10時～午後3時/和田商店街(和田1～3丁目)/お相撲さんによる餅つき大会や撮影会、模擬店、フリーマーケットほか/区内在住・在勤・在学の方/一部有料/区和田商店会 ☎3381-9456

肩掛け人形芝居「ねずみのすもう」 腹話術「ハロー!カンクロー」 2月11日(祝)午後2時～2時50分/セッション杉並/出演=人形芝居燕屋・くすのき燕/区内在住・在勤・在学の方/150名(申込順)/2000円。3～15歳1000円。2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可/申Eメール(12面記入例)にチケットの枚数、子育て応援券利用の有無も書いて、2月10日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/区同団体・渡辺 ☎3331-4381/

区内親子10組20名を招待(抽選)=往復ハガキ(12面記入例)で、1月28日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)

杉並チャリティまつり「卓球トーク&落語会」 2月13日(火)午後7時～9時30分/座・高円寺/卓球トークショー、落語口演▶出演=三遊亭小遊三ほか/250名(申込順)/2000円/申電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

アンリミテッド チャリティーコンサート 3月31日(土)午後1時30分～8時30分/武蔵野市民文化会館(武蔵野市)/指定席4000円ほか/申電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人アンリミテッド知的障害者支援の会 ☎0422-46-6649 ☎0422-46-7661

講演・講座

資産活用と社会貢献! オーナー向け空き家活用講座 1月24日(水)午後2時～4時/すぎなみ協働プラザ/20名(先着順)/区NPO法人リトルワズ ☎5335-7285

分譲マンション管理セミナー 1月27日(土)午後1時～3時30分/高井戸地域区民センター/セミナー「マンションで安全に暮らすための防災対策について」「住宅宿泊事業に伴う管理規約改正のポイント」、個別相談会/東京都マンション管理士会杉

並支部会員ほか/区内在住のマンション管理組合役員・区分所有者等/30名(申込順)/申電話・ファクス(12面記入例)で、1月20日までに東京都マンション管理士会杉並支部 ☎090-7820-5307 ☎5941-7214

女子美術大学公開講座「花をデッサンで描く」 1月27日(土)午後1時/女子美術大学(和田1丁目)/女子美術大学元教授・弘中雅子/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/20名(抽選)/1000円/申往復ハガキ(12面記入例)に性別も書いて、1月20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)/区同センター ☎5340-4646

歴史講演会「今川氏を探る 戦国期の駿府～最近の研究成果から」 1月28日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/大河ドラマ「直虎」時代考証者・大石泰史/500円/区杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

石けん作り体験 2月2日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申電話で、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)

荻窪体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

運動不足解消、ストレッチから型までしっかり指導します。

時 1月28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)

◆気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

時 2月4日(日)・11日(祝)・18日(日)・25日(日)午後1時～2時30分 師 小林伸江 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20名(申込順) 申 各開催日の7日前から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeⅢ (自由参加型)

時 2月24日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 HIKARU 対 区内在住・在

勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 60名(先着順)

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 費 各550円

杉小温水プール

◆木曜アクアサイズ

時 2月8日(木)・15日(木)・22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30名(先着順) 費 各500円

◆水泳教室3①幼児②小学生 こども

時 2月13日～3月27日の火曜日①午後4時30分～5時30分②5時30分～6時30分(3月6日を除く。各計6回) 師 日本スイミングクラブ協会インストラクターほか 対 区内在住の①5・6歳の未就学児②小学1～3年生(いずれも保護者の送迎が必要) 定 各15名(抽選) 費 各6000円 申 往復ハガキ

(12面記入例)で、1月23日(必着)までに同プール

…… いずれも ……

場 杉小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 他 駐車場はありません

【ソーシャルダンス体験

時 2月7日～28日の毎週水曜日、午後5時～7時(計4回) 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 費 2000円 申 往復ハガキ(12面記入例)で、1月25日(消印有効)までに国定千幸(〒167-0034 桃井2-10-7) 固 国定 ☎3399-6764 他 動きやすい服装で、ダンスシューズまたは運動靴持参

【ノルディック・ウォークをはじめよう

時 2月4日(日)午前10時(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1080円(保険料含む。別途

ポールレンタル料540円) 申 固 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子持参。長寿応援対象事業

【志賀高原スキー教室

時 2月16日(金)午前6時30分～18日(日)午後8時 場 志賀高原スキー場(長野県) ▶ 集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方ほか 定 40名(申込順) 費 3万6500円 申 区スキー連盟 ☎http://sas.sugikko.jp/ から申し込み。または往復ハガキ(12面記入例)に生年月日、性別、メールアドレス、スキーレンタル希望の有無(有りの場合は身長、靴のサイズ)、技術レベル、バジジテスト受検志望の有無も書いて、区スキー連盟・永見晴夫(〒194-0041 町田市玉川学園5-4-4) / 申込締め切り日=2月2日(消印有効) 固 永見 ☎090-8687-7427 他 詳細は、同連盟ホームページ参照

杉並アニメーションミュージアム企画展

日本のアニメ100周年展Part2

みんなのうたの世界展

親・子・孫の3世代にわたって親しまれてきたNHKのテレビ番組「みんなのうた」を紹介します。

時 1月18日(木)～3月25日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。3月25日は4時まで。月曜日(祝日の場合翌平日)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) 固 同ミュージアム ☎3396-1510



次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート

時 2月25日(日)午前9時30分～午後3時45分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内 師 オリンピック選手と楽しくスポーツしよう「水泳」(田島寧子)、パラリンピック種目にチャレンジしよう「ゴールボール」(高田朋枝ほか)、東京2020大会新種目を体験しよう「ボルダリング」(小林幸一郎) 対 区内在住・在学の小学生 定 50名(抽選) 申 申込書(区立小学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月8日午後5時(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参 固 同課 他 運動できる服装で、体育館履き・水着・水泳帽・タオル・昼食・飲み物持参。29年度他の次世代育成基金活用事業参加者は申し込み不可

冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング 2月4日(日)午前9時～正午(雨天中止) / 集合=善福寺公園バス停前(善福寺3丁目) ▶ 解散=坂の上のけやき公園(西荻北4丁目) / 井上耀右ほか / 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) / 25名(申込順) / 300円(小学生以下無料) / 申 固 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎ ☎3392-0606 / 飲み物・筆記用具・双眼鏡(貸し出し希望の方は申込時にお知らせください) 持参 ▶ 共催=みどりの善福寺川を愛でる会 貝殻を使った「ひな人形づくり」 2月6日(火)午後1時～4時 / 方南会館 / 栄木郁子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 12名(申込順) / 900円 / 申 固 電話・Eメール(12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 (電話は月～金曜日午前9時～午後5時) / はさみ・ぬれタオル持参。長寿応援対象事業 易しい経済講演会「日本経済の現状と展望」 2月10日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 元放送大学講師・野崎義一 / 区内在住の方 / 90名(先着順) / 200円 / 固 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 2月11日(祝)午前10時～午後2時 / セシオン杉並 / 春を迎えて楽しいメニュー / 区内在住でひとり親家庭のお子さん(小学生以上)とその保護者 / 24名(抽選) / 申 往復ハガキ(12面記入例)に親子の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、1月30日(必着)までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072 高井戸東1-15-4-407) / 固 田中 ☎5932-7820 (午後8時～9時) 親族後見人のための勉強会 2月13日(火)午後2時～4時 / あんさんぶる荻窪 / 弁護士・原崎千賀子ほか / 成年後見人等をしている親族ほか / 30名(申込順) / 申 固 電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551 東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」 1月26日(金)、2月9日(金)・23日(金)、3月9日(金)・23日(金)午後0時30分～2時 / 東京衛生病院(天沼3丁目) / 東京学芸大学名誉教授・池田克紀 / 区内在住・在勤の方ほか / 各日25名(申込順) / 各日1000円 / 申 固 電話で、東京衛生病院健康教育科 ☎3392-6151 「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座 2月15日(木)午後1時～4時30分 / 区役所第4会議室 / 英語で簡単な日常

会話ができる方(おおむね英検2級以上、TOEIC500点以上) / 60名(申込順) / 申 固 電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎ info@suginami-kouryu.org / すでにボランティアとして登録している方は受講不可 ユネスコ料理教室 しあわせの国 ブータン料理 2月17日(土)午前10時～午後2時30分 / セシオン杉並 / 元学校給食調理員・平澤さえ子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 1000円 / 申 往復ハガキ(12面記入例)で、1月31日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011 梅里1-22-32) / 固 杉並ユネスコ協会・朝倉 ☎090-5394-4112 相撲観戦がもっと楽しくなる! ①2月18日(日)②3月11日(日)午後1時～3時(計2回) / 松溪ふれあいの家(荻窪2丁目) / ①「相撲の歴史」②「さらに相撲を楽しむために」 / 古代史教養講座世話人・小川孝一郎 / 30名(申込順) / 申 固 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人生きがいの会事務局 ☎5347-1178 ☎ 5347-1179 河北健康教室 やさしい健康講座 2月6日(火)午後2時～3時 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 健康診断について学ぼう / 河北健診クリニック副センター長・岡田

牧 / 80名(申込順) / 申 固 電話で、河北総合病院広報課 ☎3339-5724 (月～土曜日午前9時～午後5時。休日を除く) その他 税金なんでも相談会 2月7日(水)午後6時～9時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申 固 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く) / 1人45分程度 千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考日=2月11日(祝)午前10時 / 都内在住・在勤で次のいずれかに該当する方①尋常小学校か国民学校初等科を修了したが高等学校の入学資格がない②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した①に準ずる方 / 40名(選考) / 申 願書(同校で配布)を、2月5日(消印有効)までに神田一橋中学校(〒101-0003 千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参 / 固 同校 ☎3265-5961 自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18～26歳の方②予備自衛官補(1)一般=18～33歳の方(2)技能=18歳以上で国家免許資格等を有する方 ▶ 受付期間=①通年②4月6日まで / 固 自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

善福寺川 す 「水鳥の棲む水辺」 創出事業シンポジウム

Symposium

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業は、善福寺川の良い水辺環境の指標となる「水鳥」に着目して、多様な生き物が生息・生育・繁殖できる潤いと安らぎのある水辺環境を再生・創出することを目的に、区民の皆さんと共に取り組んでいる事業です。10回目となる今年も、善福寺川の水辺環境について考えるシンポジウムを実施します。
——問い合わせは、土木計画課へ。



▲ポスター制作=女子美術大学

[シンポジウム]

日時 **1月27日(土)** 午後1時30分～4時30分 場所 **勤労福祉会館(桃井4-3-2)**



- 内容・講師 | 基調講演「善福寺公園・四季の鳥たち」(元日本野鳥の会理事・西村眞一)
基調報告「守ろう、みんなの善福寺川」(井荻小学校)
パネルディスカッション「これからの善福寺川」(進行役=すぎなみ地域大学学長・木原秋好▶パネリスト=前橋工科大学名誉教授・土屋十囀、元日本野鳥の会理事・西村眞一、遅野井川かっぱの会共同代表・岩淵晴子、東京都建設局河川部長・東野寛ほか)
- 定員 | 300名程度(先着順)
- その他 | 公共交通機関で来場してください



▲西村眞一

▲木原秋好

農業者に学ぶ 野菜作り

農業体験農園の利用者募集

農業体験農園は、区の支援を受けて農業者が開設し、経営・管理する農園です。農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できるので初心者も安心です。また、農作業の講習会は週末を中心にを行いますので(平日も作業可)、お勤めの方でも楽しみながらいろいろな野菜作りを体験することができ、収穫した野菜は持ち帰れます。
あなたも野菜作りに挑戦してみませんか。

——問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。



収穫した野菜は持ち帰れます!

農園の概要

- 農園名称=井草体験農園(井草5-16)
- 利用期間=3月上旬～31年1月下旬(更新は農園主と相談)
- 対象=20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可)
- 募集区画=20区画(1区画約25.2㎡。抽選)
- 入園料=3万7800円。区に住民票がない方は4万8600円
- その他=種・苗・肥料・農具は農園主が用意します。特別な資材等を使う場合は別途料金がかかります。個人情報情報は適正に取り扱います

申し込み

往復ハガキ(1世帯1枚)に住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を書いて、1月31日(消印有効)までに井草体験農園(農園主)・井口明(〒167-0021井草5-8-10)

● 抽選方法

区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果は2月中旬までに申込者全員に通知します。当選者には利用手続き会(2月24日(土)午後1時。JA東京中央城西支店〈成田東5-18-7〉)の案内も送付します

● 注意事項

- ・栽培する作物の選定などは農園主が行います
- ・車での来園はできません
- ・区は農業体験農園を直接管理していません

アクセスマップ



農園主から～井口明氏

皆さんと安心安全な野菜作りを目指し取り組んでいます。今年も、春夏作野菜、秋冬作野菜、それぞれ10種類以上の野菜が収穫できるよう頑張っていきます。