

# 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

敬老のお祝い行事	… 2・3
10月からあなたにも通知カードをお送りします	… 5
9～11月は杉並区健康づくり推進期間	… 7

「広報すぎなみ」9月1日号は区内全世帯にお届けしています  
詳細は、12面へ

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/

## 広報すぎなみ、80歳！

杉並区長 田中良



区の広報紙が産声を上げたのは昭和10年4月、今から80年前のことです。最初は「杉並区公報」という名称で月に1回のみの発行でした。その後、全戸に配布していた時代もあり、名称や発行回数も変遷しましたが、今年が創刊80年目の節目の年を迎えています。

現在の「広報すぎなみ」は、区からの情報を皆さんにお知らせする身近な手段として、月に3回、新聞折り込みや、駅・コンビニエンスストアなど500カ所以上に設置している広報スタンドを通じてお届けしています。

今号については、これまで広報紙を手にする機会がなかった方にもぜひ手にとってご一読いただきたいと考え、区内全世帯へ配布いたしました。

私は、これからの区政運営は区

民の皆さんとともに考え、そして協働することによって進めることが何よりも大切であると考えています。そのためには、区政に関する情報を皆さんと共有することが不可欠であり、その意味で広報紙は皆さんと区政をつなぐ大切な架け橋であると受け止めています。

この機会を通じて多くの方に広報紙の存在を知っていただくとともに、区政の最新情報を分かりやすくお届けできるように、紙面や記事内容のいっそうの充実を図っていきます。

また、今年度、区公式ホームページについても、より便利で最新の機能を盛り込んだものへと刷新します。来年早々にも装いを新たにしたいホームページを皆さんにご披露できると思っています。こちらもどうぞご期待ください。



▲イメージキャラクター「センサスくん」と「みらいちゃん」

10月1日、全国一斉に国勢調査が実施されます。国勢調査は、5年に1度統計法という法律に基づいて実施される国の最も重要な統計調査で、日本の社会・経済の発展の礎となっています。今回から全国でインターネット回答が始まりますので、インターネットでの回答にご協力ください。皆様のご理解とご協力をお願いします。

——問い合わせは、下記コールセンターへ。

## 国勢調査の流れ

- 9月10日(木)～12日(土)** インターネット回答のための調査書類の配布  
ご自宅のポストに投函されますので、パソコンかスマートホンからインターネットで9月20日までに回答してください。
- 9月26日(土)～30日(水)** インターネットで回答のなかった世帯に調査員が紙の調査票を配布  
返信用封筒を使って10月7日までに郵送してください。調査員による回収を希望する方は、調査員にお申し出ください。また、調査票を直接お渡しできなかった世帯には、調査書類一式をご自宅のポストに投函します。

## お問い合わせ

◇総務省国勢調査コールセンター（調査の内容、調査票の記入方法など）  
☎0570-07-2015（ナビダイヤル）、☎4330-2015（IP電話）  
▷開設期間＝10月31日(土)までの午前8時～午後9時（土・日曜日、祝日の利用可）  
◇杉並区国勢調査コールセンター（書類の不足等調査員への連絡が必要な場合）  
☎6302-8626  
▷開設期間＝9月8日(火)～10月16日(金)午前9時～午後8時（土・日曜日、祝日の利用可）  
◇杉並区区民生活部管理課統計係

## 国勢調査を装った「かたり調査」にご注意

手数料などの名目で金銭などを要求したり、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることはありません。国勢調査を装った不審な訪問者や電話・Eメールなどにご注意ください。調査員は、身分を証明する写真付き「国勢調査員証」を携帯しています。不審に思った際には、回答せずに、速やかにコールセンターや区にお知らせください。

**日本に住んでいる全ての人が対象です**  
赤ちゃんから高齢の方まで、日本に住んでいる全ての人（外国人含む）が対象です。調査項目は、世帯員の数、男女の別、出生の年月、国籍、就業状態、従業地または通学地、住居の種類など17項目です。

また、今回の調査では東日本大震災を受けて5年前の住居の所在地を調査します。

**インターネットで回答ください**  
今回から全国でインターネット回答ができるようになりました。スマートホンでも回答できます。期間中は、いつ

でも好きな時間に回答できます。また、インターネットで回答した世帯は紙の調査票を提出する必要がなく、後日調査員の訪問もありません。

**インターネットで回答できない場合**  
後日、調査員が紙の調査票を配布しますので、郵送で回答してください。

記入の際は、黒の鉛筆（シヤープペンシル）で記入してください。機械にかけるため、汚したり水にぬらしたりしないようにお願いします。

**個人情報厳格に保護されます**  
インターネットで回答された内容は、全て暗号化（SS

**国勢調査の結果**  
国・地方公共団体の福祉施策や生活環境整備、災害対策など各種施策の策定に利用されます。また、企業等の需要予測、大学の学術研究などにも幅広く活用されています。

統計調査に従事する者には統計法により厳しい守秘義務が課せられています。回収された調査票は、国で3年間保管された後、溶解廃棄されます。皆さんの個人情報は厳重に守られます。

（し方式）され、不正なアクセスなどの監視を24時間体制で行っています。また、郵送で提出する場合には、直接総務省統計局に送ることになります。



▲26年度杉並区敬老会

9月3日(木)・4日(金)①午前10時②午後1時③午後2時④午後3時⑤午後5時のうちいずれか1回場杉並公会堂(上荻1-23-15)内第一部Ⅱ式典

▽第二部Ⅱ助六太鼓(和太鼓パフォーマンス)、北原ミレイ(歌謡ショー)他敬老会の申し込みは、7月末で締め切りました。当日は、すでにお送りしている入場整理券(郵便ハガキ)を必ずお持ちください

◇100歳以上の方への祝い品 27年度に満100歳以上の誕生日を迎える方(大正5年3月31日以前に生まれた方)に、誕生日にご自宅へお祝い品をお贈りします。

◇75歳・81歳の方への祝い品 75歳の方(昭和14年9月16日～15年9月21日生まれ)と81歳の方(昭和8年9月16日～9年9月21日生まれ)に9月中にご自宅へお祝い品をお贈りします。

27年度  
杉並区敬老会

敬老祝い品を  
進呈します

# 敬老のお祝い行事

問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

## ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

区内にお住まいの高齢者はどなたでも参加できます。詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。

館名	電話番号	日時・内容	館名	電話番号	日時・内容
阿佐谷	5364-9360	9月30日(水)午前10時～午後3時＝発表会(社交ダンス・大正琴・盆踊り・手話教室・ハーモニカ・着物着付けほか)、作品展(書道・花・写真・水墨画・水彩画ほか)	高円寺東	3315-1816	9月27日(日)午前10時～午後3時＝講座(認知症対応寸劇)、防災講話(防災食試食)、発表会(フラダンス・コーラス・大正琴・歌舞伎「白波五人男」)、合唱、作品展(折り紙ほか)
阿佐谷北	3338-0436	9月26日(土)午前9時30分～午後2時＝講演「サルコペニアロコモティブシンドロームを防ぐには」、防災講話(防災食試食)、発表会(日本舞踊・フラダンス・民謡・歌)、作品展(書道・手芸ほか)	高円寺南	5378-8179	9月12日(土)午前10時30分～午後3時30分＝防災講話(防災食試食)、落語、発表会(コーラス・手話ダンスほか)▷9月10日(木)～25日(金)＝作品展(水彩画・水墨画・はがき絵ほか)
天沼	3391-8540	9月13日(日)午前10時～午後3時30分＝防災講話(防災食試食)、発表会(踊り・謡曲・フラダンスほか)、ピンゴゲーム▷9月12日(土)～18日(金)＝作品展(手芸・写経・保育園児の絵)	四宮	3396-7692	9月30日(水)午前10時～午後1時30分＝防災講話(防災食試食)、合唱、読み聞かせ▷9月30日(水)～10月6日(火)＝作品展(習字・絵手紙・手芸品)
井草	3390-9672	9月29日(火)午後0時30分～4時＝防災ビデオ(防災食試食)、発表会(カラオケ・フラダンス・社交ダンスほか)、ジェスチャーゲーム▷9月中旬～10月中旬＝作品展(絵手紙・編み物、塗り絵ほか)	下井草	3396-8882	9月29日(火)午後1時～4時＝交通安全教室、発表会(合唱・カラオケ・フラダンスほか)▷9月22日(土)～10月6日(火)＝作品展(書道・絵手紙・水彩画・折り紙ほか)
和泉	3323-5663	9月29日(火)午前10時～午後3時＝講演「高齢者の栄養管理・調理の工夫」、発表会(詩吟・どじょうすくいほか)、輪投げ大会▷9月20日(日)～29日(火)＝作品展(絵手紙・水墨画ほか)	下高井戸	3302-2161	9月29日(火)午前10時～午後3時＝落語、発表会(踊り・民謡・オカリナ・ウクレレほか)、みんなで歌おう▷9月22日(土)～29日(火)＝作品展(絵手紙・水彩画・ピース・書道)
今川	5303-1501	9月16日(水)正午～午後4時30分＝発表会(合唱・太極拳・詩吟・ダンスほか)、二期会会員による歌の披露とみんなで唱歌を歌う、作品展(水墨画・習字・絵手紙・塗り絵ほか)	善福寺	3394-8963	9月12日(土)午前10時～午後1時＝桃井第四小学校合唱団の歌、防災講話(防災食試食)、発表会(踊り・南京玉すだれほか)、みんなで合唱▷9月＝作品展(折り紙、木版画ほか)
梅里堀ノ内	3313-4319	9月21日(祝)午前10時30分～午後3時＝発表会(コーラス・オカリナ・フォークダンス・気功)▷9月19日(土)～26日(土)＝作品展(習字・俳句・手芸・生け花ほか)	高井戸西	3332-1076	9月27日(日)午前10時30分～午後4時＝防災クイズ(防災食試食)、発表会(カラオケ・詩吟ほか)、じゃんけん大会▷9月13日(日)～27日(日)＝作品展(習字・ハワイアンキルトほか)
永福	3321-6632	9月27日(日)午前10時～午後3時＝発表会(大正琴・詩吟・輪投げ・カラオケ・フラダンス・ウクレレ・コーラス)、マジックショー、作品展(絵手紙・俳句・ニット)	高井戸東	3304-9573	9月27日(日)午後1時～4時＝自転車安全走行講話、ピアノ生演奏、発表会(合唱・詩吟・南京玉すだれ)、みんなで歌おう、作品展(折り紙・編み物・塗り絵)
大宮堀ノ内	3317-9156	9月29日(火)午前10時～午後3時30分＝起震車体験(防災食試食)、発表会(フラダンス・カラオケ・民謡ほか)、マジックショー▷9月24日(土)～30日(水)＝作品展(毛糸作品ほか)	西荻北	3396-8871	9月21日(祝)午後1時～3時30分＝発表会(踊り・ウクレレ・ケーナ吹奏・謡曲・太極拳ほか)▷9月9日(水)～23日(祝)＝作品展(水彩画・書道・水墨画・折り紙・俳句・手芸品ほか)
大宮前	3334-9640	9月29日(火)午後0時30分～3時＝高井戸警察「振り込め詐欺の防止について」、講演「元気に人生の後半を過ごすために」、発表会(童謡・銭太鼓・南京玉すだれ・民舞)▷9月28日(月)～30日(水)＝作品展(絵手紙・水彩画・折り紙・俳句・書道)	西田	3391-8747	9月12日(土)午前10時～午後4時＝講話「自転車と歩行者」「地域での犯罪への備え」「震災への備え」、発表会(フラダンス・津軽民謡・合唱・太極拳ほか)、くじ引き▷9月12日(土)～18日(金)＝作品展(書道・スケッチ・絵手紙・手芸・川柳)
荻窪	3335-1716	9月13日(日)午前11時～午後3時＝防災講話(防災食試食)、ケア24講演、発表会(カラオケ・太極拳ほか)、ピンゴゲーム▷9月13日(日)～29日(火)＝作品展(折り紙・写真・絵ほか)	浜田山	3315-7815	9月29日(火)午前10時30分～午後4時＝講演(古典落語・小話・漫談)、発表会(日本舞踊・民謡ほか)▷9月22日(土)～29日(火)＝作品展(俳句・習字・パッチワーク・塗り絵)
荻窪東	3398-8738	9月29日(火)午後1時～4時30分＝防災講話(防災食試食)、発表会(フラダンス・新舞踊)、自衛術、生演奏で合唱▷9月20日(日)～30日(水)＝作品展(書道・絵手紙・紙ねんど)	方南	3324-1171	9月28日(月)午後1時30分～4時＝講演「生涯現役を支える高齢者の食事」、発表会(民謡、踊り、フラダンスほか)、みんなで歌おう、作品展(書道・墨絵)
上荻窪	3395-1667	10月29日(木)午前10時～午後2時＝防災講話(防災食試食)、発表会(コーラス、日本舞踊、太極拳、童謡ほか)▷10月29日(木)～11月5日(木)＝作品展(スケッチ・絵手紙・水墨画・手芸)	堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月26日(土)午前10時～午後4時＝マジック、発表会(舞踊・体操・エアロビクスほか)、コーラス、作品展(書道・写真ほか)
上高井戸	3306-0441	9月19日(土)午前10時30分～午後4時＝金春流能楽師の仕舞披露(謡講座の発表と「高砂」体験)、発表会(日本舞踊・カラオケ・民謡・レクダンス・手話ダンス・大正琴)	馬橋	3315-1249	9月21日(祝)午前10時～午後2時＝意見交換会「3.11の記憶」、発表会(民謡・コーラス&ハーモニカほか)、ピンゴゲーム▷9月14日(月)～21日(祝)＝作品展(塗り絵・保育園児の絵)
久我山	3332-2011	9月21日(祝)午前10時30分～午後3時30分＝落語講演(三遊亭鳳志)、西宮中学校吹奏楽部演奏、発表会(唱歌・舞踊・民謡ほか)▷9月20日(日)～22日(火)＝作品展(書道・手芸品ほか)	桃井	3399-5025	9月27日(日)午前10時～午後1時＝防災講話(防災食試食)、発表会(マジック・オカリナ演奏・ハーモニカ演奏・読み聞かせ)▷9月19日(土)～27日(日)＝作品展(書道・生け花・手芸品)
高円寺北	3337-2266	9月13日(日)午前11時30分～午後2時＝防災講話(防災食試食)、発表会(ウクレレ・フラダンス)、ピンゴゲーム	和田	3384-3751	9月4日(金)午前10時～11時＝消火器訓練、作品展(書道・パッチワーク・ピース)▷9月22日(土)午前10時30分～午後0時30分＝カラオケ大会(出演希望者は電話または直接、9月18日までに同館。25名〈申込順〉)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。  
※市外局番「03」の表記を省略しています。

9月21日(祝) 敬老の日

高井戸でお楽しみください

温水プール、浴場、カフェでお待ちしています

時 9月21日(祝) 高齢者活動支援センター(高井戸地区民センター、温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 高齢者活動支援センター(区民センター 総合受付) ☎3333178 4 1 他「高齢者活動支援セン

ター・ゆうゆう館利用証・温水プール減額利用証」を提示してください。初めて利用の方は、氏名・住所・年齢が確認できる書類(健康保険証、運転免許証など)を受付で提示してください。利用証を発行します

◇元気はつらつ！心もからだも若返ろう

時・内・師 ①午前10時～11時 ②座ったままで簡単にできるゆったり体操(五十嵐加世) ③午後1時～2時 ④うたごえサロン(金澤敏子) ⑤2階多目的室定各90名(申込順) ⑥電話または直接、高齢者活動支援センター

◇温水プールで体を動かそう

●午前9時から先着100名にミネラルウォーターをプレゼント

パネル展示

ゆうゆう館をどう存じますか?

ゆうゆう館は、高齢者のための健康づくりやいきが活動の目的に設置された施設で、区内に32館あります。

ここでは、フラダンスや日本舞踊などの踊り、コーラスや楽器演奏、健康体操、ダーツ、輪投げ、囲碁、書道、絵手紙、手芸、料理教室、パソコン教室、

費 1時間250円

◇お風呂でリラククス〜ハーブ湯(ラベンダーの湯)でスッキリ！リラククス！

●正午から先着100名にハーブティーをプレゼント

●午前9時からソフトドリンク全品100円

語学学習などが行われており、内容は館によって異なります。今回は各館が作成したパネルを区役所に展示します。この機会に一度ご覧になり、ゆうゆう館を感じてみてください。

# 9月20日～26日は動物愛護週間

—問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

## 飼い主の皆さんへ

### ◇終生飼養

一度飼い始めたら最後まで責任を持ちましょう。動物の遺棄(犬や猫を捨てるなど)は違法行為で、罰則規定もあります。

### ◇災害に備えて

基本的なしつけをし、動物のための防災用品(5日分以上の餌と水など)を忘れずに用意してください。

## 犬の飼い主の皆さんへ

### ◇放し飼いはできません

犬は柵、おり、その他囲いの中、または固定した物に綱や鎖でつないでおかなければなりません。また、散歩のときは、リード(引き綱)につなぎ、犬を制御することが義務付けられています。(東京都動物の愛護及び管理に関する条例第9条)

### ◇トイレの後始末

散歩前に済ませることが理想ですが、散歩に出掛けるときはフンを始末する道具を必ず携帯してください。そして、家に持ち帰りトイレに流して処理をしてください。尿もそのままにせず、水で流すなどの心遣いをお願いします。

### ◇鳴き声にご配慮を

無駄吠えをするような場合は、室内へ入れる、散歩に連れて行く、カーテンなどで外からの刺激を遮断するなどストレスを和らげるよう努め、近隣の迷惑にならないようにしてください。

らないようにしてください。

### ◇登録と狂犬病予防注射

犬の飼い主は、狂犬病予防法で、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。また、鑑札・注射済票を、犬の首輪などに着けることも義務付けられています。

## 猫の飼い主の皆さんへ

飼い猫は、交通事故防止や感染症の予防のため、室内で飼育するように努めてください。

やむを得ず飼い猫を屋外で飼育する場合は、繁殖制限をするため不妊・去勢手術を行ってください。また、猫はどこでも自由に出入りするため、思わぬ迷惑をかけているケースがあります。近隣に迷惑をかけていないか確認してください。

## 飼い主のいない猫の世話をする皆さんへ

「飼い主のいない猫」とは、いわゆる野良猫などと呼ばれる特定の飼い主がいない猫のことです。この飼い主のいない猫に餌を与えるなどの世話をする方には、猫の管理者としての責任が発生します。かわいそうだと餌を与えるだけでは、同じような境遇の猫を増やすだけです。

これ以上、このような猫を増やさないようにするためにも、次のことを守って、周囲に気を配り、近隣の方の理解を得るようにしてください。

①新しい飼い主を探すよう努める。

②不妊・去勢手術をする。

猫は、交尾をすることによって排卵するので、1回の交尾でほぼ100%妊娠するといわれています。春先は特に繁殖が盛んになるので、不妊・去勢手術は2月ごろまでに済ませてください。

また、区では「飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業」を行っています(下記参照)。

③餌はできるだけ決めた時間に与える。また、自分の敷地ではない場合は、必ず土地の管理者の許可を得る。

④食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保ち、置き餌はしない。

⑤フン・尿の始末をきちんと行う。トイレの設置も行う。

## 杉並どうぶつ相談員制度

区では、20年度から「杉並どうぶつ相談員」(杉並区動物適正飼養普及員)の制度を設けました。

この相談員は、動物の飼い方や、飼う上でのマナーの向上に関する普及啓発活動を行う区民ボランティアで、区と協働し、地域の身近な相談員として活動しています。

区は、今後も、人も動物も住みよい地域になるよう努めていきますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## 杉並区動物愛護週間の催し

### ●展示会

時 9月17日(木)・18日(金)午前9時～午後5時 場 区役所1階ロビー 内 パネル展示、防災グッズ・杉並どうぶつ相談員の活動展示など

### ●講演会「動物愛護をたのしもう」

米国で獣医療に携わってきた獣医師と保護動物の譲渡活動団体を運営する講師等が、動物の愛護に関する活動について分かりやすく説明します。

時 9月25日(金)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 獣医師・西山ゆうこ、ミグノンプラン代表・友森玲子、コピーライター・糸井重里、作家・町田康 対 区内在住の方 定 100名(申込順) 申 電話・ハガキ(11面記入例)で、9月18日午後5時(必着)までに杉並保健所生活衛生課動物担当(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1991)

—(いずれも)—

問 杉並保健所生活衛生課

## 動物愛護ふれあいフェスティバル

### ◇動物愛護シンポジウム

時 9月6日(日)午後1時～4時30分 場 東京国立博物館(台東区) 内 動物愛護管理功労者表彰式、講演「命の花プロジェクト」 定 390名(申込順) 申 問 電話で、9月4日正午までに日本動物福祉協会 ☎6455-7733

### ◇屋外イベント

時 9月12日(土)午前11時～午後4時 場 上野恩賜公園内(噴水池前広場・上野動物園) 内 動物愛護セレモニー、パネル展示など 問 東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課 ☎5320-4412

## 飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業

区では、飼い主のいない猫を適切に管理するグループの育成を目的としたモデル事業を行っています。この事業は、「飼い主のいない猫の世話・杉並ルール」を守って活動するグループが管理している猫の不妊・去勢手術の費用を、獣医師会の協力を得て、区が負担する事業です。今年度2回目の申請を受け付けます。

内 対象 = 区内に生息している飼い主のいない猫を適正管理しているグループ ▷ 手術承認予定頭数 = 50匹(オス・メス各25匹) 申 申請書(杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます)を、9月30日午後5時(必着)までに同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参 問 同課 ☎3391-1991 他 ① 申請書は3種類。希望者へは郵送 ② 審査会で承認・不承認を決定後、通知

# 小学生名寄自然体験交流

◆参加児童募集!

杉並区次世代育成基金を活用しています

区の交流自治体である北海道名寄市の真冬の大自然の中、名寄の児童との交流をはじめ、国内最大級の望遠鏡を有する天文台「きたすばる」での天体観測や、スノーシュートレッキング、カーリング、旭山動物園でのグループ行動など、さまざまな体験を通じて、豊かな人間性を育みます。



時 12月26日(土)～28日(月) (2泊)

12月26日(土)～28日(月) (2泊)は、区ホームページから取り出せます)を、9月16日午後5時(必着)までに生涯学習推進課管理係へ郵送・持参(同課)①防寒用の服、靴等は各自持参②アレギー除去食等の個別の対応は不可③氏名・学校名および活動中の様子の写真を区ホームページ、「広報すぎなみ」や報告書などへ掲載します

〈小学生名寄自然体験交流の全日程〉

日時	場所・内容
11月9日(月) 午後6時～8時	◇事前学習会・結団式・保護者説明会 場 区役所
11月29日(日) 午前10時～午後4時	◇事前学習会(弁当持参) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)
12月12日(土) 午後2時～4時	◇事前学習会・保護者説明会 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13)
12月26日(土)～28日(月) (2泊3日)	◇自然体験交流 名寄の子どもたちとのスノーシュートレッキング、かまくら体験、カーリング、天体観測ほか ※宿泊は、道立サンピラーパーク「森の休暇村コテージ」。
28年1月15日(金) 午後6時～8時	◇学習相談会(学習成果発表会準備)・保護者説明会 場 区役所
2月14日(日) 正午～午後4時	◇学習成果発表会 場 セシオン杉並

※11月9日(月)、12月12日(土)、28年1月15日(金)は保護者も出席してください。

前年度の様子は、「すぎなみ地域コム」で公開しています

すぎなみ地域コム

# 「国民健康保険被保険者証(保険証)」が新しくなります

◆保険証が新しくなります

現在お手元にある保険証の有効期限は9月30日です。10月1日からの新しい保険証は、9月中旬に世帯主宛てに「簡易書留」で送付します。

新しい保険証は「一般」がうぐいす色に、「退職」は藤色に変わります。いずれも有効期限は29年9月30日までとなります。

ただし、29年9月30日以前に保険証の種類が変わる方などは、有効期限が異なります。

現在の保険証は、有効期限を過ぎたら個人情報に十分留意してご自身で破棄してください。

◇「有効期間の短い保険証」の交付を受けた方

保険料を一定期間滞納している方には、有効期限が28年3月31日までの「有効期間の短い保険証」を交付します。

通常の保険証と同様に、医療機関で給付を受けることができますが、さらにこのまま保険料のお支払いがない場合、保険証は返還していただき、その代わりとして「資格証明書」を交付します。

◇「資格証明書」の交付を受けた方

「資格証明書」は、病院や診療所など窓口で支払う医療費が、全額自己負担となります。

後日、領収書と共に国保給付係に申請すると、医療費の国民健康保険負担相当分が返還されますが、返還された医療費は、滞納している保険料に充てることもあります。また、病院などの窓口で「資格証明書」を提示しないと、区への医療費請求ができなくなる場合があります。

◇「資格証明書」の交付を受けた方

滞納している保険料が完納された時点で一般の保険証を交付します

# 一人で悩まず、ご相談ください

問い合わせは、区消費者センター ☎3398-3141へ。

## 多重債務110番 特別相談

借金などで悩んでいませんか。きちんとした手続きを取れば多重債務は必ず解決できます。多重債務問題の解決を手助けするため、東京都と共同で特別相談を実施します。

◇相談日時

9月7日(月)・8日(火)午前9時～午後4時

◇相談先

●電話(相談専用電話) 区消費者センター ☎3398-131  
21または東京都消費生活総合センター ☎3398-131

## 高齢者の消費者被害 特別相談

高齢者の消費者被害未然防止のためには、本人への注意喚起、周りの人々の見守りが大切です。9月の「高齢者被害防止キャンペーン」の一環として、東甲信越ブロック・東京都と共同で特別相談を実施します。

◇相談日時

9月15日(火)～17日(木)午前9時～午後4時

◇相談先

●電話(相談専用電話) 区消費者センター ☎3398-131  
21または東京都消費生活総合センター ☎3398-131

# ご利用ください! 子どもセンター

杉並保健所・保健センター内にある5カ所の「子どもセンター」では、子育てサービスの利用相談や地域の子育て関連情報の提供を行っています。

◇こんなときは最寄り子どもセンターへ

- 保育施設の利用相談や申し込みをしたい
- 産前・産後支援ヘルパーを申し込みたい
- 乳幼児親子が交流できる場を探している
- 育児や家事の援助を探している など

問 子どもセンター(荻窪 ☎5347-2081/高井戸 ☎5941-3839/高円寺 ☎3312-2811/上井草 ☎3399-1131/和泉 ☎3312-3671) / いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

# くらしのサポートステーション

## 生活自立支援窓口

くらしのサポートステーションは、経済的な困りごとと合わせて、生活上でさまざまな不安や課題を抱えた方の相談窓口です。

専門の相談員が皆さんに寄り添いながら、解決に向けて、一緒に考えます。ご本人だけでなく、ご家族など周りの方からのご相談もお受けします。

### ◇主な相談内容

- 借金の返済が多く、今の収入だけでは生活が苦しい
- 失業後なかなか仕事が見つからず、家賃が払えない
- 生活が苦しく、子どもに思うような学習環境を整えられない
- 計画的にお金を使うことができず、生活に困ることがある
- 家族が家に引きこもりがちで、将来が不安である

【問い合わせ】くらしのサポートステーション

荻窪 5-15-13 あんさんぶる 荻窪 4階 ☎3391-1751

▷開設時間=月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く)

安定した暮らしに向けて、一緒に解決策を見つけていきましょう



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。  
※市外局番「03」の表記を省略しています。

## マイナンバー

# 10月から あなたにも 通知カードをお送りします

—問い合わせは、区民課住民記録係へ。

### ◇マイナンバーとは？

10月から、日本国内の全住民に通知される、一人一人異なる12桁の番号をマイナンバー（個人番号）といいます。個人が特定されないように、住所地や生年月日など関係のない番号が割り当てられます。マイナンバーは各機関が管理する個人情報と同じ人の情報であることを正確かつスムーズに確認するための基盤になります。

### ◇通知カードをお送りします

10月5日現在の住民票の住所地宛てに、マイナンバーを記載した「通知カード」（右上画像）を転送不要の簡易書留で世帯ごとに送付します。

※通知カードの送付は、地方公共団体情報システム機構を通じて、10月中旬以降、日本全国で順次行われます。詳細は、区ホームページなどでお知らせします。

### ◇住民票とは異なる場所にお住まいの方へ

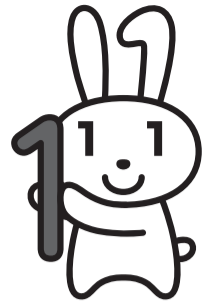
東日本大震災による被災やDV被害等の事情により、住民票とは異なる場所にお住まいの方は、通知カードの送付先を変更する申請が必要になります。

- 申請期間＝9月25日（必着）まで
- 対象＝杉並区に住民票があり、やむを得ない理由により住民票の住所地で通知カードを受け取ることができない方

※詳細は、区ホームページをご覧ください。なお、他の市区町村に住民票があり、杉並区にお住まいの方は、住民票のある市区町村にお問い合わせください。



▲通知カードイメージ図



▲マイナンバーキャラクター  
マイナちゃん

## 区コールセンターを開設しました

マイナンバー制度や杉並区での個人番号カードの申請方法などの手続きに関する問い合わせは、区コールセンターをご利用ください。

- 区コールセンター ☎0570-00-1127

▷月～金曜日＝午前8時30分～午後5時

▷土・日曜日、祝日＝午前9時～午後8時（年末年始を除く）

※英語、中国語、韓国語にも対応しています。

※IP電話で繋がらない場合は、区役所へおかけください。

視覚障害の方に向けて、点字資料や音声広報CDを障害者施策課（区役所東棟1階）に用意しています。また、障害のある方の生活支援サイト「の一まらいふ杉並」等でもお知らせします。

## ご意見ありがとうございました

# 後期高齢者医療に関する事務の「特定個人情報保護評価書(案)」 に対する区民等の意見提出手続の結果をお知らせします

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」6月1日号などで後期高齢者医療に関する事務の「特定個人情報保護評価書（案）」を公表し、皆さんからご意見を伺いました。いただいた主なご意見の概要と区の考え方は、以下のとおりです。 —問い合わせは、国保年金課高齢者医療係へ。

〈いただいた主なご意見の概要と区の考え方〉

◇意見提出期間＝6月1日～7月1日 ◇意見提出件数＝3件（延27項目）

主なご意見の概要	区の考え方
特記事項については、「長文の評価書を全て読め」とするのは、読み手たる一般人にとっては難しい場合も多いため、評価書の要約として、区として一番問題になる点とその対策、または力を入れている点を記載すべきである。	ご意見を踏まえ、特記事項には、区として後期高齢者医療事務で特定個人情報を取り扱うことについて、新たな課題となる情報連携の取り組みに関する考え方を記載します。
マイナンバー制度自体は、行政の効率化や税金等の不正対策上、非常に重要と考えるが、年金機構の情報流出事件に代表されるように、その管理体制、特にセキュリティ対策については、非常に大きな不安を感じている。厳密なリスク管理に基づくセキュリティ・危機管理対策を担保するためにも、セキュリティ対策をどのように行っているかの透明性を保つための情報の公開を区は行うべきである。	特定個人情報保護評価書については、マイナンバー法第26条に基づく「特定個人情報保護評価指針」に定められる形式により作成することとされており、記載内容については、「特定個人情報保護評価指針」のほか、内閣官房「社会保障・税番号制度」のホームページにある「全項目評価書 記載要領案」等を参照し、記載しているところです。なお、リスク分析に基づくセキュリティ対策の実効性の確保については、「Ⅳ その他のリスク対策 1.監査」に記載のとおり、自己点検、内部監査および外部監査により担保していきます。
マイナンバー制度に反対の立場ですが、膨大な年金情報流出があった今、後期高齢者医療に関する事務の特定個人情報保護評価を行うのではなく、まずは、流出問題の解明、そして制度の実施の延期について自治体からも、国へ働きかけて欲しい。	マイナンバー制度は法律に定められた制度ですので、区においても法令等に基づき制度を実施していきます。また、制度の準備についても、法令の定める時期に円滑かつ適正に制度を開始するため、今後とも国や都と連携しながら着実に進めていくこととしています。

ご意見等を反映した評価書の全文、いただいたご意見の概要と区の考え方は、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続」）で閲覧できます。そのほか、国保年金課高齢者医療係（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10月1日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。

## 資源の持ち去り違反者を公表します

今回の公表は、27年1～6月に収集・運搬禁止命令書を交付した、通算交付歴2回以上の違反者の最新情報です。これからも区は資源持ち去り違反者に厳しく対処していきます。

### ◇公表事項

- ①違反した者の住所・氏名
- ②違反した日時・場所
- ③違反した内容
- ④違反した者が使用した自動車のナンバー
- ⑤違反した者が使用した自動車の所有者または使用者の住所・氏名または名称

### ◇公表方法

- (1)区ホームページへの掲載
- (2)区役所掲示板への掲示

### ◇公表期間

9月15日(火)～10月14日(水)  
(区役所掲示板は9月28日(月)まで)

問 杉並清掃事務所資源対策係 ☎3317-6771

## 粗大ごみの受け付けを 休止します

粗大ごみ受付センターは、設備メンテナンスのため、電話等による粗大ごみの受け付けを下記のとおり休止します。

### 【休止期間】

#### ◇電話

9月13日(日)終日

#### ◇インターネット・ファクス

9月12日(土)午後8時～13日(日)午後7時

問 杉並清掃事務所 ☎3392-7281  
問 同事務所方南支所 ☎3323-4571

9月は  
がん征圧  
月間

大切なあなたと  
家族のために

# がん検診を受けましょう

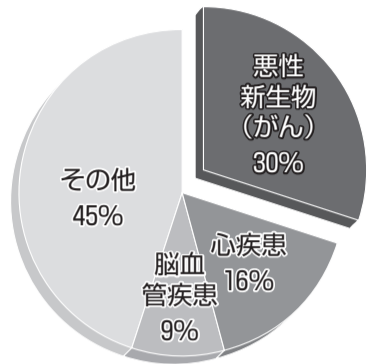
—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。



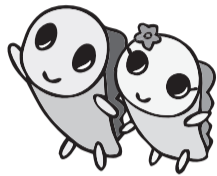
がんは死因の「第1位」。国民の2人に1人は  
がんにかかり、3人に1人はがんで亡くなっています。

〈杉並区の死因別死亡率〉

「杉並区保健福祉概要 平成25年データ」より



部位別だと男女ともに肺がん、胃がん、大腸がんが多いです！



10月  
11日(日)

## 日曜日に乳がん検診を！

働き盛りの女性(40~64歳)の死亡率第1位である乳がんは、早期発見であれば90%以上は治るといわれています。自覚症状がない早期では、マンモグラフィ検診が威力を発揮します。

10月の乳がん月間にマンモ検診車(右写真)による検診を実施します。平日の受診が難しい方は、日曜日に乳がん検診を試してみませんか。



時10月11日(日)午前9時~午後3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 対杉並区に住民登録があり、26年度~申込日現在に同検診を受診していない40歳以上の女性 定50名(申込順) 費500円(クーポン対象者は無料) 申電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 他医師・撮影技師は女性

### がん検診のお知らせ

全ての健(検)診の対象年齢は、27年度(4月~28年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

受診期間終了前は大変混み合います。早めの予約、受診をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間(休診日を除く)	検診・検査内容	費用	受診券の発送日	最終締切(必着)
胃がん検診※1	杉並保健所3階実施 指定医療機関実施	28年3月12日まで	胃部エックス線検査	各500円	◇新規申し込み 毎週月曜日締切=木曜日発送	28年2月8日(月)
肺がん検診	35歳以上の方	28年1月31日まで	胸部エックス線検査 喀痰細胞診検査※2			28年1月18日(月)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	26年度受診していない方	視診・内診 頸部細胞診検査			28年1月18日(月)
乳がん検診※3	40歳以上の女性	28年2月29日まで	視診・触診 マンモグラフィ検査	200円	◎大腸がん検診・前立腺がん検査を希望する方 インターネット(電子申請)・ハガキなどによる申し込みは必要ありません。 ◇区民健康診査の対象の方 ●区民健康診査と同時に受診となります。実施医療機関に区民健康診査の予約をする際、あわせてお申し出ください。 ●前立腺がん検査を受ける場合、杉並区内の実施医療機関のみとなります。 ◇社会保険(職場などの医療保険)に加入の方 ●受診券は必要ありません。受診期間内に杉並区内の実施医療機関へ直接お申し込みください。 ★受診時に保険証を持参してください。	28年2月8日(月)
大腸がん検診	40歳以上の方	28年1月31日まで	便潜血検査(2日法)			500円
前立腺がん検査	50・55・60・65・70歳の男性	28年1月31日まで	採血によるPSA検査	500円	◎大腸がん検診・前立腺がん検査を希望する方 インターネット(電子申請)・ハガキなどによる申し込みは必要ありません。 ◇区民健康診査の対象の方 ●区民健康診査と同時に受診となります。実施医療機関に区民健康診査の予約をする際、あわせてお申し出ください。 ●前立腺がん検査を受ける場合、杉並区内の実施医療機関のみとなります。 ◇社会保険(職場などの医療保険)に加入の方 ●受診券は必要ありません。受診期間内に杉並区内の実施医療機関へ直接お申し込みください。 ★受診時に保険証を持参してください。	

※1. 次の方は申し込みをご遠慮ください①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性がある。  
※2. 肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。  
※3. 次の方は申し込みをご遠慮ください①乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸術後、水頭症シャント術後④心臓ペースメーカー装着者。

### ◆新規申し込み方法

#### ●ハガキ

【申込先】杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)  
【記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名

ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます。(申し込みが必要ない健(検)診があります)

#### ●インターネット(電子申請)

区ホームページ「インターネットによる申込など→電子申請(がん検診・介護保険関連ほか)」からアクセスできます



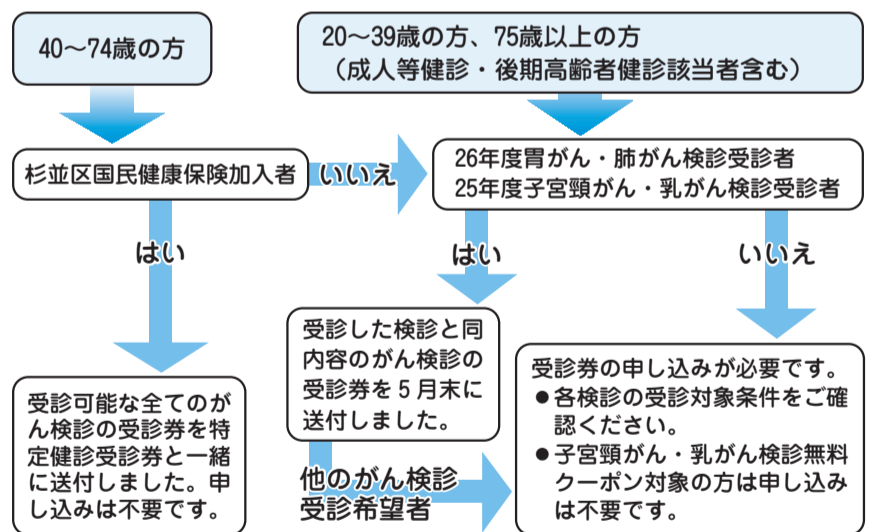
右QRコードからもアクセスできます(一部対応していない機種があります)。

【利用方法の問い合わせ】電子申請サービスヘルプデスク ☎0120-03-0664 (平日午前8時30分~午後6時)

#### ●窓口(杉並保健所健康推進課)

※各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付受給者は費用が免除されます。該当の方で受診券に「免除」の表示がない場合は、受診前に杉並保健所健康推進課、各保健センター、各福祉事務所で免除の申請をしてください。

### ◆がん検診 受診券発送の流れ



## マイバッグ キャンペーン

### in 井草センターまつり

マイバッグは地球に優しい一歩です。「マイバッグキャンペーン」で一人一人ができることを見つけてみませんか。

時9月13日(日)午前10時~午後3時 場井草地域区民センター(下井草5-7-22) 内風呂敷の包み方体験、水で光るライト作り、イレンジャーのクイズに挑戦、マイバッグ作り、レジ袋減量パネル展示 環境課環境活動推進係 他グッズは数に限りがあります

スタンプラリーで  
スタンプを集めて  
なみすけグッズを  
もらおう！



## 井草センターまつりで 使用済み小型家電(15品目)を回収します

◇回収品目=携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、卓上計算機、ACアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘアードライヤー、電気かみそり、炊飯器

◇注意事項=①携帯電話等の個人情報は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください。②粗大ごみの対象になるもの(最大辺が30cmを超えるもの)は回収できませんので、粗大ごみ受付センターへお申し込みください。

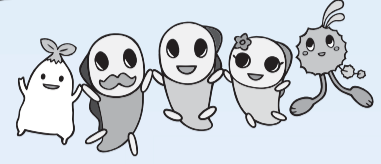
時9月12日(土)・13日(日)午前10時~午後3時 場井草地域区民センター(下井草5-7-22) 問ごみ減量対策課事業計画係 他各日先着100名にハンドタオルを差し上げます

# 9~11月は杉並区健康づくり推進期間

# 生涯にわたって健やかで

# いきいきとした暮らしを目指して

めざせ健康長寿



## 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及月間です

### ★健康増進普及月間

1に運動 2に食事  
しっかり禁煙最後にクスリ  
～健康寿命の延伸

毎日の生活をより元気で楽しく、自分らしく送るためには、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病を予防・改善していくことが重要です。運動、食事、喫煙などの生活習慣の改善について理解を深め、自分らしく健康づくりに取り組んでみませんか。

具体的には、「適度な運動＝1日プラス10分の運動」「適切な食生活＝1日5皿(350g)の野菜摂取」「禁煙」のうち、自身で選んだものから始めましょう。

### ★食生活改善普及月間

毎日プラス1皿(70g)の野菜  
～野菜をしっかり食べよう

食生活は健康と深く関わっています。適量で主食・主菜・副菜のそろった食事をすることが、健康的な食生活の基本です。

野菜をしっかり取ることも重要です。厚生労働省が推奨する、成人に必要な1日当たりの野菜摂取量は、350g(野菜料理で5皿分)です。

26年度杉並区生活習慣行動調査では毎日野菜料理を5皿以上食べる方の割合は7.9%にとどまっています。日々の食生活にあと1皿の野菜料理を加えることで、より健康的な食生活を目指しましょう。

10月  
2日(金)

### 専門医に聞く！ 快腸生活の極意

「便秘改善のスーパー  
ドクター」が、毎日の食事など腸内環境改善の秘訣をお話しします。

時10月2日(金)午後3時～5時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2)

師順天堂大学病院管理栄養学研究室総合診療科教授・小林弘幸(右上写真) 対区内在住・在勤の方定150名(申込順) 申・問電話・ファクス(11面記入例)で、杉並保健所健康増進課 ☎3391-1355 FAX3391-1377



9月  
26日(土)

### がん予防講演会

#### ●野菜・ハーブの魅力～分かってきた機能性成分と健康

各種メディアで食のコメンテーターとしても活躍する先生が、がん予防など健康に役立つ野菜やハーブの魅力について、分かりやすくお話しします。野菜の効果を知り、野菜の力でもっと健康になりましょう。

時9月26日(土)午前10時～正午 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師東京農業大学客員教授・徳江千代子(右写真) 対区内在住・在勤の方定120名(申込順) 申・問電話・ファクス(11面記入例)で、杉並保健所健康増進課 ☎3391-1355 FAX3391-1377



#### ●がんの最新治療と早期発見のためのポイント

高齢化が進んだことで、2人に1人はがんになる時代です。がんに関する最新の情報を手に入れ、がんになっても早期に治療することで、安心して暮らせる生活を目指しましょう。

時9月26日(土)午後2時～4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師がん研究会有明病院長・山口俊晴(右写真) 対区内在住・在勤の方定120名(申込順) 申・問電話・ファクス(11面記入例)で、杉並保健所健康増進課 ☎3391-1355 FAX3391-1377



10月  
1日(木)

### 杉並区健康づくり推進条例施行一周年記念講演会 の眼の病気・診断技術と治療～その最前線

年を重ねるごとに、目に異常を感じる人が増えています。視力の低下、目の痛みやかすみなどの症状から、診断技術と先進的治療、目を守る対処法について、最前線で活躍する眼科専門医がお話しします。

時10月1日(木)午後2時～3時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師国立病院機構東京医療センター眼科医長・野田徹(右写真) 対区内在住・在勤の方定180名(申込順) 費200円 申・問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他長寿応援対象事業



10月  
1日(木)

### アクティブ・ライフ・キャンペーン ～あなたから広げよう、体を動かす暮らし

生活習慣病の改善・予防には、運動が効果的です。運動をしている人が誘い役となり、運動をしていない家族・友人に声を掛け、アクティブな生活を広げましょう。「大人のラジオ体操」の著者が、誘い役となる人に知ってほしい健康な体づくりと正しいエクササイズのポイントをお教えします。

時10月1日(木)午後7時～8時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師スポーツドクター・中村格子(右写真) 対区内在住・在勤・在学の方定100名(申込順) 申・問電話・ファクス(11面記入例)で、スポーツ振興課 FAX5307-0693



10月  
2日(金)～

### 始めたいひとのウォーキング講座

認知症予防には、有酸素運動や食生活、脳を使う生活が大切です。ウォーキングの楽しみを見つけて、続けるためのコツを学ぶ入門講座です。

時・内10月2日(金)＝ウォーキングを始めよう～認知症予防とウォーキングの効果▷9日(金)＝効果的な歩き方を体験しよう～ミニウォーキング(約2km)▷16日(金)＝続けるコツを知ろう～目標づくり、楽しみ方、質疑応答/いずれも午前10時～正午。全3回要出席 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 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い方定20名(抽選) 申ハガキ(11面記入例)で、9月15日(必着)までに荻窪保健センター「始めたいひとのウォーキング講座」担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 問同担当 ☎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

10月  
8日(木)

### COPD(慢性閉塞性肺疾患)を ご存じですか

長期間にわたる喫煙習慣が原因であることから「肺の生活習慣病」といわれています。「坂道を歩くと息切れしやすい」「1日に何度も咳が出る」「風邪をひいていないのに痰がからむ」などの症状が気になる方、関心のある方はこの機会に専門家の話を聞いてみませんか。60歳以上の方は肺年齢も測定できます。

時10月8日(木)午後2時～4時 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内・師COPDについての講義(東京衛生病院医師・倉澤聡)、呼吸リハビリ体操、60歳以上の方の肺年齢測定(北里大学理学療法士・木村雅彦) 対区内在住の方定30名(申込順) 申・問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

# 区からの お知らせ

## 年金

国民年金の高齢任意加入制度のご利用を

老齢基礎年金の受給には、保険料納付や免除・猶予承認期間、厚生年金・共済組合の加入期間などが通算で25年以上必要です(老齢基礎年金は、20〜60歳の40年間保険料を納めることで、満額の年金を受け取ることができます)。

## 募集します

区委託法人の産前・産後支援ヘルパー

区が産前・産後支援ヘルパー事業を委託している法人の事業所で活動する方を募集します。

## 施設情報

阿佐谷地域区民センター図書室閉鎖

阿佐谷地域区民センター図書室(阿佐谷南1-47-17)は、集会施設に転用するため、10月31日(土)をもって閉鎖します。図書書の最終貸し出しは10月1日となりますので、返却は10月15日までにお願いします。閉鎖後は区立図書館等をご利用ください。

## 子育て・教育

来年少学校に入学するお子さんの保護者の皆さんへ

28年4月に小学校に入学するお子さん(21年4月2日〜22年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月30日に郵送する予定です。各学校の実施日・受付時間等は、区ホームページに掲載しています。

## その他

商工相談

中小企業診断士の資格を有する相談員が、資金繰り・販売促進等の経営に関する相談、創業に関する相談に応じます。

## 区役所区民課区民係

窓口開庁日を変更します。

休業日=10月3日(土)  
開庁日=10月10日(土)

## 区役所区民課区民係

証明書自動交付機  
証明書コンビニ交付サービス

終日、証明書の交付を休止します。

終日休止日=10月4日(日)

# 区役所区民課区民係 窓口休業等のお知らせ

マイナンバー制度開始に向けたシステム改修を行うため、以下の通り各種サービスを休業・休止します。

●区役所区民課区民係  
窓口開庁日を変更します。

▷休業日=10月3日(土)  
▷開庁日=10月10日(土)

●証明書自動交付機  
●証明書コンビニ交付サービス  
終日、証明書の交付を休止します。

▷終日休止日=10月4日(日)

問区民課住民記録係

ひとりで悩まないで...

## 犯罪被害者総合支援窓口

お気軽にご相談を。プライバシーは守ります。

相談専用電話 ☎5307-0620

月〜金曜日の午前8時30分〜午後5時  
(祝日・休日を除く)

問犯罪被害者総合支援窓口(区役所西棟7階)

ファミリーサポートセンター協力会員

区内保育施設等への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の外出時などの子供の一時的な預かり(基本的には協力会員の自宅)など▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円)

20歳以上で各種研修に参加可能な方申・問電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター☎5347-1021(他会員登録後、9月11日(金)の研修会に参加していただきます)

阿佐谷地域区民センター図書室閉鎖

阿佐谷地域区民センター図書室(阿佐谷南1-47-17)は、集会施設に転用するため、10月31日(土)をもって閉鎖します。図書書の最終貸し出しは10月1日となりますので、返却は10月15日までにお願いします。閉鎖後は区立図書館等をご利用ください。

地域課阿佐谷地域活動係 ☎3314-7435

## 図書館の臨時休館

区立図書館では、特別整理(蔵書点検)を行うため、次のとおり臨時休館します。

臨時休館中、当該図書館の本などは通常どおり予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

実施施設・期間  
01-1670 10月6日(火)〜9日(金)▽成田 ☎3317-1034 10月19日(月)〜22日(木)▽阿佐谷 ☎5373-1811 10月26日(月)〜29日(木)問各区立図書館

## 子育て・教育

来年少学校に入学するお子さんの保護者の皆さんへ

## 就学時健康診断

28年4月に小学校に入学するお子さん(21年4月2日〜22年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月30日に郵送する予定です。各学校の実施日・受付時間等は、区ホームページに掲載しています。

## 指定校変更制度

27年4月入学をもって学校希望制度は終了しました。住所地の指定校への就学が原則となりますが、特別な事情等がある場合は、28年1月以降に指定校変更の申し立てができます。詳細は「就学時健康診断のお知らせ」

に同封するほか、9月30日から区ホームページでご覧になれます。

## 区立中学校で使用される教科書が採択されました

8月12日(水)に開催された教育委員会で、28〜31年度に区立中学校で使用される教科書が採択されました(下表参照)。

採択された教科書(見本)は、教科書センター(堀ノ内2-5-26 済美教育センター内)のほか、区政資料室(区役所西棟2階、9月30日まで(土・日曜日、祝日を除く))で閲覧できます。

問 済美教育センター ☎3331-10021

## 外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方へ

区では、外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。

## 要件

次の全てを満たすこと。  
①学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に、義務教育相当年齢の児童・生徒を通学させている。  
②保護者と、外国人学校に通学している児童・生徒が同一世帯で、ともに杉並区の住民基本台帳に記載されている。  
③児童・生徒または児童・生徒と同一世帯の父母(どちらか一方も可)が日本国籍以外である。

## 補助金額

④授業料を納付している。  
月額7000円。前期(4〜9月分)と後期(10〜3月分)の2回に分けて申請により交付します。

〈区立中学校使用教科書一覧(28〜31年度使用)〉

種目	発行者	書名
国語	光村図書出版	国語
書写	光村図書出版	中学書写
地理	帝国書院	社会科 中学生の地理 世界の姿と日本の国土
歴史	帝国書院	社会科 中学生の歴史 日本の歩みと世界の動き
公民	帝国書院	社会科 中学生の公民 より良い社会をめざして
地図	帝国書院	中学校社会科地図
数学	教育出版	中学数学
理科	東京書籍	新編 新しい科学
音楽(一般)	教育芸術社	中学生の音楽
音楽(器楽合奏)	教育芸術社	中学生の器楽
美術	日本文教出版	美術
保健体育	東京書籍	新編 新しい保健体育
技術	開隆堂出版	技術・家庭(技術分野)
家庭	開隆堂出版	技術・家庭(家庭分野)
英語	東京書籍	NEW HORIZON English Course

## 申請方法

各学校により申請方法が異なります。詳細は、お問い合わせください。なお、学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校かどうかは、通学している学校に確認してください。

## 問 区民生活部管理課

区政相談窓口で予約問 区政相談課法律相談は、月々金曜日の午後5時実施(事前予約制)

## 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 9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 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎5341-3080または区政相談課 他関係資料がある場合は持参

## 土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士による

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。  
※市外局番「03」の表記を省略しています。







ハガキ・ファクス・Eメール  
**申し込み記入例**

**1 行事名・教室名**  
(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

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☒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。

**催し EVENT**

■朗読コンサート  
人とのつながりをテーマにした朗読と、フォークソングをお楽しみください。  
時10月4日(日)午後2時～4時 場永福図書館内 出演＝佐田玲子、平野肇、武田肇ほか定55名(申込順)申・問電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)

**講演・講座**

- 家族介護教室  
◇講演会「老いても病んでも住み慣れた地域で暮らし続ける」  
時9月13日(日)午後0時15分～1時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師成宗診療所医師・加藤章、河北総合病院医師・尾形逸郎、ジャパンケア南阿佐谷主任ケアマネジャー・本郷公子、地域包括ケア推進員対区内在住・在勤の方定25名(先着順) 問ケア24松ノ木 ☎3318-8530  
◇認知症サポーター養成講座  
時9月16日(水)午後1時30分～3時 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師キャラバン・メイト対区内在住・在勤の方定30名(申込順) 申・問電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 他終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます  
◇薬局との上手なつき合い方～薬の飲み方のポイントを知ろう  
時9月16日(水)午後2時～3時30分 場ニチイホーム杉並堀ノ内(堀ノ内2-29-16) 師さつき薬局・飯田満弥対65歳以上の方定15名(申込順) 申・問電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924  
◇あなたのお口は大丈夫?～セルフチェックと口腔ケアのポイントを学びます  
時9月16日(水)午後3時～4時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師川島診療所歯科衛生士・菊地陽子対区内在住・在勤の方定30名(申込順) 申・問電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668  
◇今すぐ始められる! ヨガで認知症予防  
時9月17日(木)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師桃井診療所事務長・小西理枝対区内在住・在勤の方定30名(申込順) 申・問電話で、ケア24荻窪 ☎5336-3724  
◇認知症になっても安心できる住まい～グループホーム、小規模多機能ホーム見学会  
時9月25日(金)午後1時30分～3時 場グループホー

**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を行います。  
時9月16日(水)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・師妊娠力アップのための基礎講座(虹クリニック・看護師)、ヨガで妊娠力アップ(友永ヨーガ学院・上田玲子)、お話し会(PICA不妊ピア・カウンセラー)対区内在住・在勤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 ☎3391-1355

身近な地域で保育の仕事をしてみませんか?  
**杉並区・中野区保育のおしごと 就職相談・面接会**

【日 時】9月27日(日)午後1時～4時(受け付けは3時30分まで)  
【場 所】区役所第4会議室(中棟6階)

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所(20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。  
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所分の履歴書を持参。生後6カ月～就学前の託児あり(電話で、9月7日～17日に保育課管理係。定員あり)。求人内容はハローワーク新宿 ☒http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.htmlに9月上旬に掲載



▲昨年の様子

- ムなごみ方南(方南2-6-28) 師方南二丁目福祉施設統括管理者・及川竜一対区内在住の方定10名(申込順) 申・問電話で、ケア24方南 ☎5929-2751  
◇「尿もれを知らず学ぼう」男女の尿もれ～予防法や適切な排泄用品の選び方など  
時9月30日(水)午後1時～3時 場成田会議室(成田西3-7-4) 師ユニ・チャーム排泄ケア研究所福川三佳子対区内在住の方定20名(申込順) 申・問電話で、ケア24成田 ☎5307-3822  
◇災害が高齢者に及ぼす影響と避難所生活で役立つ技術を学ぼう  
時9月30日(水)午後2時～4時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師日本赤十字社東京都支部対区内在住の方定20名(申込順) 費100円(保険料含む) 申・問電話で、ケア24永福 ☎5355-5124 他動きやすい服装で、フェイスタオル2本持参
- シニア世代、自分のお金の守り方～悪質商法被害・相続トラブルにあわないために  
事例と注意すべきポイントを弁護士が分かりやすくお話しします。  
時9月17日(木)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師弁護士・大迫恵美子対区内在住・在勤・在学の方定39名(申込順) 申・問電話で、消費者センター ☎3398-3141
- 大人のための折り紙工作会①初級②中級  
初級はカードケースを、中級はメモスタンドと箸置きを作ります。  
時①9月21日(祝)②26日(土)午後2時～3時30分 場成田図書館師日本折紙協会講師・谷地充子定各12名(申込順) 申・問電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341) 他9月3日・17日は休館。両日参加不可
- サイエンスワークショップ2015～スマホで楽しむミクロの世界  
スマホ顕微鏡(スマートホンのカメラにセットすると画面が顕微鏡になるもの)を使い、小さな生き物や身の回りのミクロの世界を観察します。  
時9月26日(土)午後2時～4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師科学読物研究会・二階堂恵理定20名(申込順) 申・問電話・ファクス・Eメール(記入例)で、社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 ☒shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他タブレット・スマートホンは貸し出します。小学2年生以下は保護者同伴
- 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9月29日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時③7時～8時30分 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、9月28日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939
- シンポジウム 地域社会の担い手を育む学び～「人間と社会」のテキストを手がかりに考える  
10年、20年後の地域を支えるのはどんな人? 杉並の未来に必要な人材をどのように育てるか、都立高校の新教科「人間と社会」を手掛かりに考えます。  
時10月3日(土)午後2時～5時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内「地域の担い手を育む活動」の展示と説明、対話ほか▷出演＝東京都教育委員会社会教育主事・梶野光信(ゲストスピーカー)、エンパブリック代表取締役・広石拓司(進行) 対区内在住・在勤・在学の方ほか定80名(申込順) 申・問電話で、社会教育センター ☎3317-6621
- 要約筆記講習会入門講座(昼コース)  
中途失聴や難聴の方などを取り巻く状況や要約筆記を中心とした文字によるコミュニケーション方法を学ぶ入門講座です。  
時10月7日～11月11日の毎週水曜日、午前10時～正午(計6回) 場杉並障害者福祉会館対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定20名(抽選) 申往復ハガキ(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、9月28日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581
- 男女平等推進センター講座「これからの人生を自分らしく生きる!」  
時・内10月8日(木)＝ライフキャリアとは?▷11月5日(木)＝ビジョンマップを作ってみよう▷12月3日(木)＝これからの人生後半をどう生きるか? /いずれも午前10時～正午(計3回) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師元東京女子大学教授・高島克子対区内在住・在勤の方定40名(申込順) 申・問電話で、10月7日までに男女平等推進センター ☎3393-4410(午前9時～午後5時。月曜日(祝日の場合は翌日)を除く)
- 古典講座「柿本人麻呂」  
歌聖としてたたえられている柿本人麻呂の死の謎について解き明かしていきます。  
時10月8日(木)午後1時30分～3時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 師元杉森中学校教諭・貝瀬弘子定40名(申込順) 申・問電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

〈ゆうゆう館協働事業〉  
ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☒に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	シナプソロジー&イス体操・楽しく脳機能をアップ	9月9日(水)、11月11日(水)午後1時30分～2時30分 対60歳以上の方定各回20名(申込順) 費1回500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎・FAX3306-0441)	ミニ盆栽を作って育てて楽しもう! 師澤田允孝	10月12日(祝)午後2時～4時 定15名(申込順) 費2000円▷申込締め切り日=9月26日
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	美味しい秋の和菓子作り(2品)にチャレンジ!	9月30日(水)午後4時～5時30分 定12名(申込順) 費1000円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	高井戸今昔物語～高井戸の歴史をたどる!	9月15日から毎月第3火曜日、午後5時30分～7時30分 費1回500円
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	歌声サロン～ピアノの伴奏で歌うひとときを	9月12日から毎月第2土曜日、午後1時30分～3時 費1回300円 他歌集は貸し出し
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716)	プロが撮る今遺したいこの私 師写真家・杉全泰	10月25日(日)午後1時～5時 定12名(申込順) 費2000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・FAX5378-8179)	「わかる」パソコンサロン(入門・初級・初中級)	入門・初級=第1・3金曜日、午前10時～午後3時30分▷初中級=第2・4金曜日、午前10時～正午 費1回1200円

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

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

# 「広報すぎなみ」9月1日号は 区内全世帯にお届けしています！

—問い合わせは、広報課へ。

区の広報紙「広報すぎなみ」は主に新聞折り込みでお届けしています。今回、より多くの区民の皆さんに広報紙を知っていただくことを目的に、9月1日号は、新聞購読の有無にかかわらず、区内全世帯のポストに配布しています。この機会にぜひ、「広報すぎなみ」に対するご意見やご感想をお寄せください。  
※全世帯への配布は9月1日号のみで、次号の9月11日号からは通常どおり新聞折り込みでの配布となります。

- 9月1日号の配布に関するお問い合わせは  
全戸配布コールセンター ☎6908-0080  
▷ 9月30日までの平日午前9時～午後5時  
(8月30日(日)～9月1日(火)は、午後8時まで)
- 「広報すぎなみ」に関するご意見・ご感想は  
電話・ファクス・Eメールで、広報課FAX3312-9911  
✉koho-suginami@city.suginami.lg.jp

## 多彩に発信中！区政や地域の情報、イベント情報が満載！

### 広報すぎなみ

毎月1日・11日・21日発行です。新聞折り込みのほか、区施設、区内の各駅、交番、公衆浴場、郵便局、コンビニエンスストアなどの広報スタンドでも配布しています。また、区ホームページでPDF版もご覧になれます。  
※希望者に点字版・音声版を配布しています。

### 公式ホームページ

区からのお知らせ・イベント情報など最新情報を掲載しています。更新情報はRSS配信(新着情報の要約等を自動で配信する技術)に対応しています。より使いやすいサイトとして、28年1月リニューアルオープンの予定です。

### すぎなみ くらしの便利帳

いざというときに役立つ「防災ガイド」や区のさまざまなサービス、施設案内などを一冊にまとめています。11月に、新たな便利帳を区内全世帯にお届けします。

### 区広報番組

区の取り組みや区内の出来事などを「すぎなみニュース」「すぎなみニュース まちかどNOW」で紹介しています。区ホームページ動画コーナーからご覧になれるほか、J:COM東京(デジタル11チャンネル)で午前9時・正午・午後8時などに放送しています。

## ●●● 秋の交通安全運動の催し ●●●

秋の交通安全運動に先立ち、各種催しを通じて、改めて交通安全の大切さを考えてみませんか。ぜひ家族や友人とご参加ください。

### ◇杉並区交通安全のつどい

ピーポくんとなみすけによる交通安全教育、三遊亭若圓歌さんによる落語、野村未奈さんの歌謡ショーを行います。  
時 9月8日(火)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 問 杉並警察署 ☎3314-0110

### ◇おやこじてんしゃ勉強会

子ども乗せ自転車の利用者を対象に、「おやこじてんしゃ勉強会」をパワーウーマンプラスと協働で行います。進行役(ファシリテーター)と参加者がワークシートを使って対話をしながら、自転車の安全利用について考える座談会方式の勉強会です。  
時 9月11日(金)午前11時～正午 場 荻窪北児童館(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪2階) 定 親子30組程度(先着順) 問 区交通対策課交通対策係 他参加者には「なみすけ反射キーホルダー」を差し上げます

### ◇荻窪交通安全のつどい

ラジオ番組のパーソナリティーなどで活躍している毒蝮三太夫さんを迎えての交通安全トークショーや、警視庁音楽隊による演奏、東京女子大学のチアダンスなどで、交通安全のつどいを盛り上げます。  
時 9月18日(金)午後2時～3時30分 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 問 荻窪警察署 ☎3397-0110



▲三遊亭若圓歌



▲野村未奈



▲毒蝮三太夫

## 交流自治体からのお知らせ

### ●福島県北塩原村

### 秋の「裏磐梯」観光物産展

福島県北塩原村の特産品である白菜や大根などの高原野菜や、温泉水を煮詰めて作る「会津山塩」、「花豆」のほか、とうもろこしなどの秋の味覚を直送で販売します。  
時 9月15日(火)・16日(水)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前および1階ロビー 問 文化・交流課交流推進担当

### ●青梅市

### 援農ボランティア育成講座

「プラムポックスウイルス」に感染し伐採された梅園の再生・復興のため、農地の除草作業、梅樹せん定作業、梅もぎ作業等の技術を学びます。  
時 10月～29年3月(計7回) 場 青梅市梅郷・和田地区の梅園、農地など 対 区内在住で18歳以上の方 定 10名(申込順) 申・問 電話・ファクス(11面記入例)で、9月18日までに青梅市役所農林課農政係 ☎0428-22-1111 FAX0428-21-0542

## 区議会の傍聴にお越しく下さい

—問い合わせは、区議会事務局へ。

第3回定例会は、9月10日(休)午後1時に開会する予定です。本会議や委員会は、定員の範囲内で傍聴できます。当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へお越しください。  
● 日程などは、区議会事務局へお問い合わせください  
● 本会議の様様を区議会 <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/>で生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継をご覧になれます(おおむね1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます)  
● 手話通訳を希望する方は、傍聴希望日の4日前までにお申し込みください

### ◇一時保育を受け付けます

区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。  
対 おおむね6カ月～就学前のお子さん 定 各日4名(申込順) 申 電話で、傍聴希望日の7日前までに区議会事務局

