

9ぎなみ



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/

80年の歩み
つなげよう、未来へ

郵便等による不在者投票制度のご案内 2
「ポリオ」の予防接種は不活化ワクチンに変わります 3
資源の集団回収を始めませんか 4
9月は自殺予防月間です一人で悩まず、ご相談を 5
すぎなみ地域大学 10・11月開講講座受講生募集12

9月1日は「防災の日」、
8月30日～9月5日は
「防災週間」です

大地震に備えましょう

昨年の東日本大震災発生以来、日本各地で大地震の発生が危惧されており、首都直下地震が発生した場合は区でも甚大な被害が出る
と想定されています。建物の倒壊や延焼火災の被害軽減のためには、建物の耐震化や不燃化は最も有効な対策の一つです。
区では、建物の耐震化に向けた支援や防災用品のあっせんを行っています。また、家族や自分を守るため、災害時の連絡方法や自宅
近くの震災救援所などの避難場所を確認し、日頃からいざという時の災害の発生に備えておきましょう。

——問い合わせは、防災課または建築課耐震改修担当へ。



▲分譲マンション1階の耐震補強例

建物の耐震化

耐震化は、無料で行う木造住宅耐震診断士や耐震相談アドバイザーの派遣申し込みから始まります。申込書(建築課(区役所西棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を①②はファクスまたは郵送(申込書参照)で③は電話で、各申込先へお申し込みください。

①木造住宅の耐震化支援
 昭和56年5月以前に建築した木造住宅等の所有者(木造耐震診断士派遣事務局 FAX 79515602)

②マンション等木造以外の耐震化支援
 昭和56年5月以前に建築した木造以外の建物の所有者(分譲マンションの場合は管理組合の代表者) (NPO法人耐震総合安全機構 FAX 691210773)

特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化支援

耐震診断助成は26年3月で終了します。
 ③ 特定の3項目を満たす建物の所有者(分譲マンションの場合は管理組合の代表者)
 (1)昭和56年5月以前に建築
 (2)敷地が特定緊急輸送道路(新青梅街道・青梅街道井の頭通り・甲州街道・環状七号線・環状八号線・首都高速四号線)に接している
 (3)高さが道路の幅のおおむね半分以上
 (東京消防災・建築まちづくりセンター) ☎546612064

建築物不燃化助成制度

区では、災害時の避難路の確保や迅速な消火・救援・救助活動のために、震災救援所周辺などへ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。詳細は

お問い合わせください。
 ④ まちづくり推進課まちづくり調整係

屋内での安全確保

家具の転倒や高いところからの落下物などから身を守るために、家具は転倒防止器具を利用し、高いところには物をできるだけ置かないようにしましょう。

水・食料・生活必需品の備蓄

水・食料(3日分)、簡易トイレなど、各家庭で備えておきましょう。また、避難がスムーズに行えるように持ち出し品(非常食や生活用品・ラジオや懐中電灯・常備薬など)を、避難時に両手が使えようというリュックサックなどにまとめ、歩きやすい靴と一緒に準備しておきましょう。

防災用品のあっせん

区では防災用品のあっせんを行っています。取り扱っている物品は、消火器・住宅用火災警報器・地震対策用品・非常食などです。詳細は、「防災用品あっせんのご案内」(区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センターなどで配布)や区ホームページをご覧ください。

避難場所・連絡方法の確認

区では区立小中学校等が避難・救援の拠点(震災救援所)になっています。在宅時、通勤・通学時などに、震災救援所はどこにあるのか、どこで家族と待ち合わせるのか確認しておく、いざという時に役立ちます。また、火災の拡大などにより地域に

80th 区制施行80周年記念式典の参加者を募集します

区は、10月1日に区制施行80周年を迎えます。これまで、区の伸展に寄与された方々に感謝の気持ちを表すとともに、多くの区民の方々と区制施行80周年を祝い、区のさらなる発展を願って式典を開催します。

- 【日時】 10月1日(月)午前10時(9時20分開場)
- 【場所】 杉並公会堂(上荻1-23-15)
- 【内容】 第1部=感謝状贈呈、キャッチフレーズ受賞者表彰 ほか
第2部=杉並児童合唱団による合唱 ほか
- 【対象】 区内在住・在勤・在学の方
- 【定員】 200名(抽選)
- 【申し込み】 往復ハガキに代表者の住所・氏名・年齢・電話番号と希望者全員の氏名(1グループ5名まで)と「区制施行80周年記念式典参加希望」を書いて、9月4日(必着)までに総務課総務係へ(往復ハガキには返信用の宛先を記入してください)
- 【問い合わせ】 総務課総務係



杉並区防災アプリ

杉並区防災アプリのご案内

全国に先駆けてスマートフォンに対応した「杉並防災マ」

が危険となった時のために、一時的に避難する場所として、大きな公園や広場などが広域避難場所に指定されています。災害時、電話はかかりにくくなります。安否確認には災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などを使用するのと同時に、家族でいま一度防災のことに話し合いをしましょう。

防災週間には、さまざまな催しを行います。詳細は、2面をご覧ください。

「後方医療機関」の地図情報と呼び出し、目的地を探すことができます。また、文字情報では、「防災ガイド」や「水防ガイド」などを確認することができます。アプリは、App StoreやGoogle Playから無料でダウンロードできます。

第3回区議会定例会は、9月5日(水)から開会の予定です。詳細は、12面をご覧ください。

日時	会場	内容	問い合わせ
8月29日(水)～31日(金) 午前10時～午後4時	区役所1階ロビーなど	☆建築防災フェア「地震への備えを怠らず、家を守りましょう」 ●耐震無料相談会 ●家具類転倒落下防止器具、火災警報器、マイコンメーターの展示・相談 ●防災用品の展示・相談 ●建築総合無料相談会 ●建築物不燃化助成制度パネル展示 ●「安価で信頼できる木造住宅の耐震改修工法・装置」展示会(29日(水)・30日(木)) ●起震車体験(30日(木)・31日(金)〈予定〉) ●住まいの修繕・増改築無料相談(31日(金)) ●ほぼほぼ耐震普及セミナー(31日(金)午後1時30分から)	建築課 耐震改修担当
9月3日(月) 午後1時～4時	JR荻窪駅 北口広場	☆駅前防災相談コーナー ●耐震無料相談会 ●防災用品の展示 ●家具類転倒落下防止対策 ●消防・警察・自衛隊・ライフライン関係企業による防災対策啓発コーナー	防災課
9月8日(土) 午前10時～午後4時	荻窪地域 区民センター (荻窪2-34-20)	☆「防災フォーラム2012」～もし杉並に首都直下型地震がきたら ●講演＝もし杉並に首都直下型地震がきたら・パネルディスカッション／午後1時30分～2時45分 ●演奏＝懐かしのエレキサウンド(ダジャレズ)／午後0時30分～1時30分 ●体験＝非常用炊き出し食／午前11時(先着100食)中学生レスキュー隊／午後3時～4時 ●展示＝避難所再現コーナー・ガスの復旧・煙体験・防災資材展示他 ●物産展＝ふるさと交流市場	荻窪地域区民センター協議会 ☎3398-9127 西荻地域区民センター協議会 ☎3301-0815

※いずれも、無料で申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

1面の続き

防災週間に併せた催し

お近くの 震災救援所訓練に ご参加ください!

9～11月を中心に震災救援所(避難所となる区立小中学校など)で震災訓練を実施します。9月に実施する救援所は下表のとおりです。当日、直接会場へお越しください。

☎防災課
〈9月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日時
杉並第十小学校	1日(土)午前10時～正午
杉並第一小学校	1日(土)午前10時30分～午後1時
天沼中学校	1日(土)午後1時30分～3時30分
桃井第三小学校	2日(日)午後1時30分～3時30分
新泉小学校	2日(日)午前9時～11時
松庵小学校	8日(土)午前11時～午後0時30分
和田小学校	9日(日)午前9時30分～正午
杉森中学校	23日(日)午前9時30分～正午
和田中学校	29日(土)午後0時30分～3時
杉並第二小学校	30日(日)午後1時30分～3時30分

※終了時刻は状況により変更になる場合があります。

手続きは
お早めに

郵便等による不在者投票制度のご案内

郵便等による不在者投票は、身体の障害や疾病のために、投票日に投票所に行って投票することができない有権者の方々が、自宅などで投票の記載を行い、郵便などを利用して投票を行う制度です。

——問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

郵便等による不在者投票

制度を利用できる方は、杉並区の選挙人名簿に登録されている有権者の方で、〈表1〉に該当し、自筆による投票ができる方です。

あらかじめ杉並区の選挙管理委員会に「郵便等投票証明書」の交付申請が必要になります。

代理記載制度

〈表1〉に該当する方で、さらに〈表2〉に該当する方は、郵便などを利用して自宅などで投票を行う場合に、届け出ている代理記載人に自宅などで投票用紙へ記載をしてもらい、投票をすることができます。

この制度を利用できる方は、杉並区の選挙人名簿に登録されている有権者の方で、あらかじめ区の選挙管理委員会に「郵便等投票証明書」の交付申請および代理記載人となるべき方の届け出が必要となります。

〈表1 郵便等による不在者投票制度〉

手帳・被保険者証	該当する障害の部位	該当する障害の程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1・2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1・3級
	免疫・肝臓	1・2・3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹	特別項症～第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証	要介護状態区分等「要介護5」	

〈表2 郵便等による不在者投票制度の代理記載制度〉

手帳	該当する障害の部位	該当する障害の程度
身体障害者手帳	上肢・視覚	1級
戦傷病者手帳		特別項症～第2項症

住民登録は お近くの区民事務所などへ

中長期在留者などの外国人の方は、日本人と同様、区に住民登録をする必要があります。地方入国管理局で発行された在留カードなどを基に、区民事務所・分室、駅前事務所または区役所で手続きを行ってください。



☎区民課

9月1日(土)午前9時(約10分間)

大震災発生を想定した交通規制訓練が実施されます

「防災の日」の9月1日に、大震災が発生した場合を想定し、環状7号線から都心方向へ向かう車両の交通規制訓練が実施されます。

☎9月1日(土)午前9時～9時10分(環状7号線(高円寺陸橋下交差点・高円寺南五丁目交差点・方南町交差点・泉南交差点・大原交差点)、青梅街道(杉並公会堂入口交差点～四面道交差点)周辺)各警察署(杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110) 他大震災が発生したときに交通規制が実施される範囲は、警視庁ホームページ☎http://www.kishicho.metro.tokyo.jp/をご覧ください

都内では、大震災発生直後から環状7号線から都心方向へ向かう車両の通行が禁止され、区内では、甲州街道が一般車両等(自転車を含む)の通行が禁止されます。その後、青梅街道、新青梅街道、五日市街道、井の頭通りは緊急交通路となり、必要に応じて一般車両の通行が禁止されます。

9月1日接種分から「ポリオ」の予防接種は、生ワクチンから不活化ワクチンに変わります

9月1日から、ポリオ予防接種は、経口投与の生ワクチンから皮下注射の不活化ワクチンに変わります。

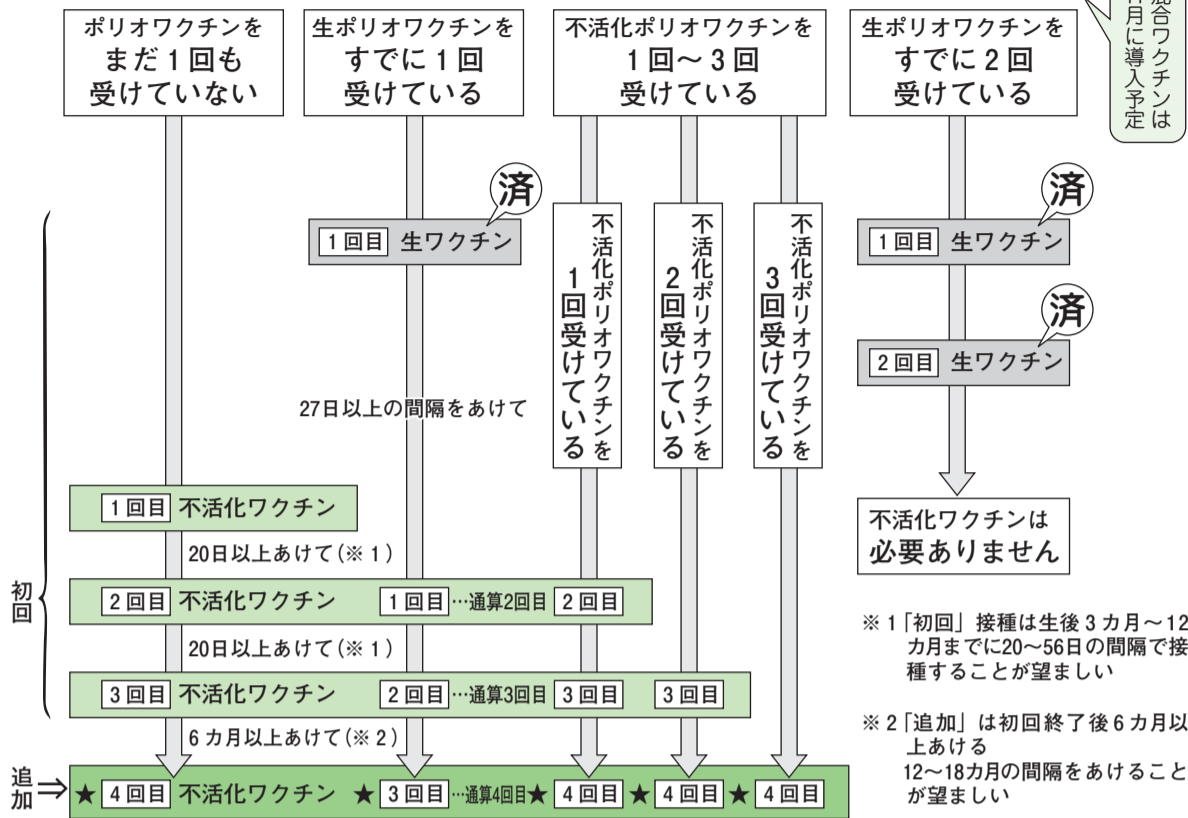
◇ワクチン変更に伴い、接種方法や予診票も変更します

▽接種場所Ⅱ保健センターでの集団接種方式から契約医療機関での個別接種になります。

▽予診票Ⅱ不活化ポリオワクチンの予防接種予診票は、接種できる契約医療機関に用意してあります。今までの生ワクチン用の予診票は使用できません。
契約医療機関は、区ホームページまたは保健予防課・各保健センターで直接確認できます。
なお、生年月日が平成22年6月1日以降で、24年8月15日現在杉並区に住民登録が

ポリオワクチンの接種について

単独の不活化ポリオワクチン導入（24年9月1日）から4種混合ワクチン導入までの接種ステップ



★24年9月1日導入時点では、4回目の追加接種は、定期接種「対象外」です（接種をする場合は全額実費となります）。「追加」は現在、国内臨床試験実施中です。データが整い次第導入予定（25年の早い時期を予定）。

◇今後の動き
ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオの4種混合ワクチンの予防接種についても、11月に導入できるように、現在、供給準備などが進められています。
※詳細は、厚生労働省のホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/polio/> をご覧ください。

◇接種回数
今までに接種したポリオ予防接種の種類や回数によって異なります（上表参照）。

◇その他の注意点
医療機関に置いてあるポリオ予診票は杉並区民のみが対象です。①医療証など住所が確認できるものを必ず持参してください。
また、今までの予防接種記録を確認した上で接種しますので、母子手帳も必ず持参してください。

◇ポリオ接種ができる年齢
生後3カ月から7歳6カ月になるまで

◇不活化ポリオワクチンの接種回数
1回目・2回目・3回目と追加接種の計4回ですが、9月1日の段階では、追加接種は、定期予防接種の取り扱いではありません。

025または各保健センター

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

（区民課住民記録係）

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。

閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

閲覧が認められる主な理由は次のとおりです。

- ①官公庁が職務で行う場合
 - ②公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
- 商業目的（ダイレクトメールの発送を目的にしたものなど）による閲覧は、認められていません。

また、閲覧が行われる際には、区職員が立ち会います。

住民基本台帳法では、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表することとなっています。4～6月の公表分は右表のとおりです。

閲覧状況の詳細は、区ホームページをご覧ください。

〈住民基本台帳の閲覧状況（4～6月分）〉

◆国または地方公共団体（住民基本台帳法第11条第3項に基づく公表分）	
閲覧請求者	請求事由概要
1 自衛隊東京地方協力本部（計16回）	自衛官等の募集に伴う広報
◆個人または法人（住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分）	
閲覧申出者（委託者等）	利用目的概要
2 五藤照代（NHK放送文化研究所世論調査部※）（計2回）	平成24年6月全国個人視聴率調査
3 ㈱インテージリサーチ（国土交通省観光庁参事官観光経済担当）（計2回）	2012年度 旅行・観光消費動向調査
4 ㈱新情報センター（内閣府大臣官房政府広報室）	環境問題に関する世論調査
5 ㈱中央調査社（株式会社野村総合研究所）	テレビ視聴に関する調査
6 国立大学法人東京工業大学大学院情報理工学研究科	集合住宅地団地における居住者および周辺地域の環境・地域活動調査
7 ㈱日本リサーチセンター調査部（日本銀行情報サービス局※）	生活意識に関するアンケート調査
8 ㈱新情報センター（総務省統計局統計調査部）（計2回）	家計消費状況調査
9 ㈱新情報センター（内閣府大臣官房政府広報室）	国民生活に関する世論調査
10 ㈱サーベイリサーチセンター（東京都生活文化局広報広聴部）	都民のスポーツ活動に関する世論調査
11 ㈱新情報センター（内閣府大臣官房政府広報室）	生涯学習に関する世論調査
12 ㈱アストジェイ（東京消防庁）	消防に関する世論調査
13 ㈱工スピー研（東京都生活文化局広報広聴部）	都民生活に関する世論調査

※は共同申出者です。共同申出者とは、委託により第三者（受託者）に閲覧をさせ、受託者が閲覧で得た個人情報を委託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

資源の集団回収を始めませんか

集団回収は、区民の皆さんが2世帯以上集まって資源を持ち寄り、直接、回収業者へ引き渡す自主的な回収活動です。区は回収量に応じて、報奨金（1kgあたり6円）を支給し活動を支援しています。

集団回収を始めたい方や関心のある方はお問い合わせください。

—問い合わせは、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5347-2255へ。

登録要件

- 2世帯以上を一つの団体として登録してください。登録する場合は、申請前に次の①～⑥について確認が必要です。
- ① 資源回収業者（業者に当てがない場合は、相談にじます）
 - ② 回収品目（回収業者と調整の上、決定してください）
 - ③ 回収日（回収業者と調整の上、決定してください）
 - ④ 交通の妨げとならない回収品の集積場所
 - ⑤ 団体の代表者
 - ⑥ 報奨金の振込口座
- ※9世帯までの小規模団体は、回収方法などが異なります。詳細は、お問い合わせください。
- ④申請書（区ホームページから取り出せます）をNPO法人すぎなみ環境ネットワーク（〒167-0051 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階）へ郵送または持参 同団体 ☎5347-2255



▲ご近所の皆さんで集団回収を始めませんか

毎月第2土曜日に衣類の拠点回収を行っています

主に古着として再利用するため、汚れや破れのない、きれいな衣類を集めています。洗濯し、たたんで重ねて、中身の見えるビニール袋に入れてお持ちください。—問い合わせは、ごみ減量対策課資源対策係またはNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5347-2255（毎月第2土曜日は午前9時30分以降）へ。

〈衣類の拠点回収の実施場所〉

場 所	所 在 地
区役所中杉通り側	阿佐谷南1-15-1
永福和泉地域区民センター	和泉3-8-18
西荻地域区民センター	桃井4-3-2
方南会館	和泉4-42-5
リサイクルひろば高井戸	高井戸東3-7-4
井草地域区民センター	下井草5-7-22
荻窪地域区民センター	荻窪2-34-20
本天沼区民集会所	本天沼2-12-10
宮前分室	宮前5-5-27
高円寺地域区民センター（セシオン杉並）※	梅里1-22-32

※高円寺地域区民センター（セシオン杉並）の回収場所は南側正面入口手前です。



実施日時・場所

毎月第2土曜日、午前10時～正午（当日午前9時の時点で雨の場合は中止）右表のとおり井草地域区民センターでの9月の回収は、井草センターまつり開催のため中止となります

ご注意ください

- 実施場所への問い合わせや、回収時間外の持ち込みはご遠慮ください。
- 雨にぬれるとリサイクルできません。雨天中止にご理解をお願いします。
- 汚れているもの、破れているものは回収できません。

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

⇒ご予約は、直接各施設へ。

施設名 (所在地)	湯の里 「杉菜(すぎな)」 (神奈川県足柄下郡湯河原町)	コニファーいわびつ (群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園 (山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ (静岡県賀茂郡南伊豆町)	
申し込み先 (受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前9時～午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)	
各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。					
宿泊料金 (1泊2食付)	平日	大人	区民=7980円～	区民=8505円～	小学生以上=7000円～ 小学生以上=8000円～ 小学生以上=8900円～ 5歳以上=7770円～ ※12月10日(月)～14日(金)は、設備工事のため臨時休館します。詳細は、区民生活部管理課へお問い合わせください。 5歳以上=9240円～
		子供	区民=5565円～	区民=6300円～	
	休前日	大人	区民=9030円～	区民=9555円～	
		子供	区民=6615円～	区民=7350円～	
	夏季	大人	区民=9030円～	区民=9555円～	
子供	区民=6615円～	区民=7350円～			
入湯税	12歳以上150円		12歳以上150円		
補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方には3000円)の宿泊補助が適用されます。区内在住を証明するもの(コピー可)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません。				
ご注意	※1.申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。2.パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布しています。3.利用人数や季節により料金が変わる場合もあります。4.予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5.富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、5月～10月(夏季期間を除く)は利用できない日があります。				

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。

●電話(相談専用電話) Ⅱ区消費者センター ☎3398-3141

①高齢者本人 Ⅱ高齢者被害110番 ☎3235-1336

②ご家族、ホームヘルパーなどの方 Ⅱ高齢消費者見守りホットライン ☎3235-1334

●来所 Ⅱ区消費者センター(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪)

◆相談先

●電話(相談専用電話) Ⅱ区消費者センター ☎3398-3141

①高齢者本人 Ⅱ高齢者被害110番 ☎3235-1336

②ご家族、ホームヘルパーなどの方 Ⅱ高齢消費者見守りホットライン ☎3235-1334

●来所 Ⅱ区消費者センター(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪)

◆相談先

●電話(相談専用電話) Ⅱ区消費者センター ☎3398-3141

①高齢者本人 Ⅱ高齢者被害110番 ☎3235-1336

②ご家族、ホームヘルパーなどの方 Ⅱ高齢消費者見守りホットライン ☎3235-1334

●来所 Ⅱ区消費者センター(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪)

◆相談先

●電話(相談専用電話) Ⅱ区消費者センター ☎3398-3141

①高齢者本人 Ⅱ高齢者被害110番 ☎3235-1336

②ご家族、ホームヘルパーなどの方 Ⅱ高齢消費者見守りホットライン ☎3235-1334

●来所 Ⅱ区消費者センター(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪)

区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します(毎月21日号)。

◆善福寺川周辺の緑化について

善福寺川沿いは、以前よりも緑化が進んでいる印象がありますが、何かの政策に基づいて推進されているのでしょうか。私としても支持して

きたいと思います。今後も、子供の教育のために、みどりの多い地域で暮らしていきたいと考えています。

◆回答

善福寺川周辺は、都市計画公園である和田堀公園などについて、18年に策定された「都市計画公園・緑地の整備方針」により、優先的に整備する区域を定め、計画的に事業が進められています。また、昨年12月には、社会情勢の変化とともに、東日本大震災を踏まえ、防災の視点を重視した整備方針として改

定が行われ、より積極的に整備に取り組んでいくことになっています。特に和田堀公園は、防災上の観点などから32年度までに優先的に整備する区域を増やすなど、重点的に取り組んでいく予定となっています。

(担当課 Ⅱみどり公園課)

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ(「ご意見・ご要望」)「主な意見と回答」でご覧になれます。

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、高齢者本人への注意喚起とともに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」の一環として関東甲信越ブロックおよび東京都と共同で特別相談を実施します。

◆相談日時

9月12日(水)～14日(金)午前9時～午後4時

「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と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3日(月)・4日(火)午前9時～午後4時

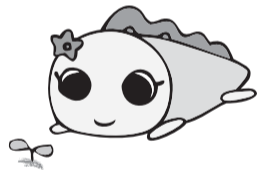
命はぐくむ杉並をめざして

9月は杉並区 秋の自殺予防月間です

我が国の自殺者数は、平成10年以降、14年連続して3万人を超えています。杉並区でも毎年100人前後の方が、自殺で亡くなっています。

社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。あなた自身とあなたの大切な人を守るために、区では引き続き、9月に自殺予防の普及啓発を強化していきます。

——問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355 または 保健予防課 ☎3391-1025 へ。



◆講演会「受けとめ方であなたが変わる」

時 9月30日(日)午前10時～11時40分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長 大野裕(右写真) 定 150名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355 または 保健予防課 ☎3391-1025 へ



◆産業振興センター仕事力アップ講座「はたらく自分を守るために～働く人のメンタルヘルス」

働く私たちの誰もが直面するかもしれないメンタルヘルスの問題をわかりやすくお話しします。

時 9月13日(木)午後6時30分～8時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 代々木病院精神科医・天笠崇 定 150名(申込順) 費 無料(申込) 八ガキまたはファクス(11面記入例参照)に職業も書いて、9月10日(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043 上荻1-2-1 インテグラルタワー2階 FAX 3392-7052) へ 問 同担当 ☎3391-0317

◆図書の展示「生きるための本」

図書館(中央・永福・柿木・成田・西荻・阿佐谷・下井草・方南・今川)で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください。

自殺予防相談強化月間～一人で悩まず、ご相談を (いずれも相談は無料です。○は区の施設です)

- ◆東京都自殺相談ダイヤル=こころといのちのほっとライン ☎0570-087478 (午後2時～翌午前6時。受け付けは午前5時30分まで。年中無休)
- ◆東京いのちの電話= ☎3264-4343 (24時間・年中無休)
- ◆東京自殺防止センター= ☎5286-9090 (午後8時～翌午前6時〈火曜日は午後5時～翌午前6時〉・年中無休)
- ◆うつ病やアルコール依存などの相談=○各保健センターでの心の健康相談(荻窪 ☎3391-0015/高井戸 ☎3334-4304/高円寺 ☎3311-0116/上井草 ☎3394-1212/和泉 ☎3313-9331)、東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711
- ◆多重債務110番=○消費者センター相談専用電話 ☎3398-3121
- ◆子供や家庭の相談=○子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用電

- 話 ☎5929-1901
- ◆学校生活の相談=○特別支援教育課相談専用電話 ☎3317-1190
- ◆生活やDVの相談=○各福祉事務所での生活相談(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)、○男女平等推進センター相談室 ☎3393-4713
- ◆高齢者の生活相談=地域包括支援センターケア24(20力所)
- ◆犯罪被害にあわれた方の相談=○犯罪被害者総合支援窓口相談専用電話 ☎5307-0620
- ◆法律相談=○区政相談課専門相談予約専用電話 ☎5307-0617(予約制) 午前8時30分～午後5時(月～金曜日) または 法テラス ☎0570-078374(初回無料)

東日本大震災等により 杉並区に避難された方へ

◇岩手県・宮城県・福島県から避難している方へ ～特定健診・後期高齢者健診のお知らせ

東日本大震災により、岩手県・宮城県および福島県の一部の市町村から住民票を異動せずに他地域へ避難している方で、国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方は、避難先でも特定健診や後期高齢者健診を受けることができます。
受診期間=25年3月31日まで**申込**健診を希望する方は、避難する前の市町村へ連絡してください**国**保年金課保健事業担当・高齢者医療係

◇「全国避難者情報システム」に情報を提供してください

氏名、避難先の住所等に関する情報を提供してください。「全国避難者情報システム」を通じて、避難元の県や市町村から見舞金等の各種給付の連絡、国民健康保険証の再発行、税や保険料の減免などの情報をお知らせします。詳細は、お問い合わせください。

「全国避難者情報システム」については、区ホームページ(「震災・放射能対応・節電」→「区内在住の被災者の皆様へのお知らせ」→「避難先における情報提供の受付を開始しています(全国避難者情報システム)」)でご覧になれます。

区国民課

特別区民税・都民税第2期分の 納期限は8月31日(金)です

区役所・区民事務所・分室・駅前事務所、金融機関、コンビニエンスストアなどで納付してください。

口座振替の方は、8月31日(金)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。

区納税課

商店や事務所などを持つ方へ 電気料金メニューのお知らせ

区内に商店や事務所などを持つ皆さんの電気の使用状況などに応じて、電気料金の負担軽減につながる料金メニューを用意しています。ぜひご相談ください。

ピークシフトプラン

おまとめプラン (低圧高負荷契約)

対象

- 電気の使用を夜間等へ移行可能
- 契約が50A以上で、使用量が月平均600kWh以上
- 電灯と低圧電力を契約していて、電灯の使用量が月平均1000kWh以上

※上記の使用量は試算上の目安であり、電気の使用状況等により、負担が軽減されない場合もあります。

【問い合わせ】東京電力株式会社電気料金お問い合わせダイヤル ☎0120-993-052 (月～金曜日 午前9時～午後7時。土曜日 休日、祝日を除く) 午前9時～午後5時)

10月の 休日パパママ学級

☎10月14日(日)午前・午後、27日(土)午前・午後(いずれも半日で、同内容) ※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 因もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など 助産師など 区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル 定員24組 費用無料 ①結果は9月24日頃に通知します ②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

【申し込み・問い合わせ】

往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・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、9月18日(必着)までに子育て支援課休日パパママ学級担当(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

※保健センターでは、平日にパパママ学級を開催しています。日程は下表の「9月の各種健康相談」を参照してください。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

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

【小児科】平日:午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後5時～10時 日曜・祝日:午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】日曜・祝日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

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

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

◆9月の各種健康相談 ◆ 申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流 …直接会場へ	母親学級…直接会場へ (母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会 …直接会場へ	乳幼児歯科 相談(予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわずれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	20日(木) 午前9時15分～ 10時15分	5日(水)・12日(水)・ 19日(水)	9月は ありません	26日(水) 午後1時30分 ★8月23日から電話で 申し込み。(30名.申込順)	午前 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木) 27日(木)	14日(金) 午前9時～ 10時30分	24日(月) 午後1時30分～	10日(月) 午後1時30分～ 20日(木) 午前9時45分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	3日(月) 午前9時15分～ 10時	12日(水)・19日(水)・ 26日(水)	5日(水) 午後1時30分 ～4時	3日(月)午前10時30 分～正午(生後9 カ月頃からの離乳 食の展示)	午前 3日(月) 24日(月) 午後 7日(金) 21日(金)	13日(木) 午前9時～ 10時30分	11日(火) 午後1時30分～	5日(水) 午後1時30分～ 18日(火) 午後2時～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	27日(木) 午前9時30分～ 10時15分	7日(金)・14日(金)・ 21日(金)	9月は ありません	3日(月) 午後1時30分～ 3時30分	午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木) 20日(木)	4日(火) 午前9時～ 10時30分	21日(金) 午前9時30分～ 28日(金) 午前9時～	7日(金)・13日(木) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水) 午前9時～10時	9月は ありません	9月は ありません	25日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 13日(木) 26日(水) 午後 12日(水)	11日(火) 午前9時～ 10時30分	19日(水) 午後2時～	5日(水) 午後2時～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	21日(金) 午前9時15分～ 10時15分	4日(火)・11日(火)・ 18日(火)	25日(火) 午後1時30分 ～4時	20日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 5日(水) 19日(水) 午後 10日(月)	27日(木) 午前9時～ 10時30分	20日(木) 午後1時30分～	14日(金) 午前9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保健福祉部管理課地域福祉係(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

8日(土)午後2時～4時30分
問い合わせは、杉並区歯科医師会
(阿佐谷南3-34-13) ☎33393-0391
へ

うつ・ひきこもり・精神疾患・思春期問題・依存症の
保健相談も行います

〈区民住宅 募集する住宅の概要〉

名称(所在地)	開設期間	使用者負担月額	共益費月額	
ベル・サロン	西荻北(西荻北3-5-5)	平成6年12月~26年11月	15万8200円~21万8500円	1万円
	下井草(下井草2-24-19)	平成7年2月~27年1月	11万5900円~13万7400円	5000円
	高円寺北(高円寺北4-45-11)	平成8年6月~28年5月	11万3600円~17万7400円	5000円 1万円
	上高井戸(上高井戸2-11-40)	平成8年12月~28年11月	13万3300円~15万8600円	5000円
	西荻南(西荻南4-24-10)	平成9年11月~29年10月	12万9600円~20万600円	5000円

※開設期間終了後に引き続き入居する場合、建物所有者との契約が必要になります。



区民住宅入居者を募集

18歳未満のお子さんがいる中堅所得層を対象とした住宅です。申込資格や所得基準などの詳細は、申し込みのしおりをご覧ください。

なお、低所得者向「区営住宅」とは異なります。

区募集する住宅・開設期間

使用料Ⅱ左上表のとおり▽申し込みのしおり配布期間Ⅱ9月3日(月)~10日(月)(各配布場所の休業日を除く)▽配布場所Ⅱ住宅課(区役所西棟5階)、区民事務所・分室、駅前事務所(平日夜間と休日は区役所の夜間・休日受付でも配布)㊦申込用紙を郵送。9月12日までに住宅課に届いたものに限り受け付けます㊦住宅課住宅運営担当(他)空き家戸数以上の応募があった場合は抽選を行います。入居希望者が空き家戸数に満たない住宅がある場合は9月12日以降に随時申し込みを受け付けます

年金

65歳になられる方へ(老齢基礎年金の請求)

老齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間(注)などが合計25年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受け付けは誕生日の前日からです。(注)合算対象期間とは、年金額に反映されないため「カラ期間」と呼ばれています。①昭和61年3月以前に、サラリーマンの配偶者等で国民年金に任意加入できる方が任意加入しなかった期間②平成3年3月以前に、学生であるため任意加入しなかった期間③昭和36年4月以降、日本国籍の方が海外に住んでいた期間、などがあります。

老齢基礎年金の受給手続きやお問い合わせは次の窓口へ。▽加入したことがある年金が国民年金だけで、第1号被保険者期間の方Ⅱ区国保年金課

特別養護老人ホームを開設します

25年5月に特別養護老人ホーム「救世軍恵みの家」(和田1-41-11)を開設します。特別養護老人ホームとは、身体が不自由なため寝たきり状態の方、認知症などがある方に、日常生活に必要な身の回りの介護・機能訓練・療養上の世話などのサービスを提供する施設です。

募集します

入室個室で10名をひとつの生活単位とするユニット型特別養護老人ホームです。

㊦入所対象者Ⅱ要介護1以上の方で常時介護を必要とし、在宅で介護を受けることが困難な方▽月額負担Ⅱ要介護度5の場合7万円~15万円程度(入所者および世帯員の所得により異なります)▽運営事業者Ⅱ社会福祉法人救世軍社会事業団(定)70名㊦受付開始Ⅱ9月3日(月)▽申し込み方法Ⅱ本人または家族が、「入所申込書」と「入所申込者状況票」(区内特別養護老人ホーム、ケア24、高齢者在宅支援課で配布)を書いて、区内特別養護老人ホームへ持参。既に区内および区外協定特別養護老人ホームへ入所申し込みをしている

方、「救世軍恵みの家」へ入所を希望する方も、改めて変更の申し込みが必要ですが㊦高齢者在宅支援課

杉並障害者福祉会館
清掃指導員

㊦障害者福祉会館の清掃業務および清掃員(知的障害のある方)の指導に従事▽採用時期Ⅱ9月(応相談)▽勤務日時Ⅱ月18日勤務。原則午前8時15分~午後5時(原則土・日曜日、祝日を除く)▽勤務場所Ⅱ杉並障害者福祉会館▽募集人数Ⅱ1名▽報酬Ⅱ月額15万5000円程度▽その他Ⅱ交通費支給(上限あり)。社会保険加入。有給休暇あり。定年65歳㊦履歴書を、8月30日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ郵送または持参㊦同事務局 ☎3332-1612(他)①書類選考合格者には面接を実施②応募書類は返却しません

交通死亡事故が発生しました

7月中旬に、区内青梅街道上で、二輪車が横断中の歩行者と衝突し、歩行中の高齢者(80歳代)の方が亡くなりました。

- 信号は必ず守り、横断禁止場所の横断は絶対にやめましょう。
- 二輪車や車などの運転中は、常に周囲の安全に気を配ってください。

☎区交通対策課、各警察署(杉並☎3314-0110・高井戸☎3332-0110・荻窪☎3397-0110)

東京都シルバーパス更新のご案内

東京バス協会が発行する東京都シルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月下旬に送付されます。手続き方法や臨時更新窓口などの詳細は、更新の案内で確認してください。また、新規に購入する方は、事前に東京バス協会へお問い合わせください。

☎東京バス協会 ☎5308-6950または最寄りのバス会社の営業所・案内所

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

——問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

- ◆区立小中学校・保育園等の給食食材 ☎学務課、保育課
- 8月13日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計572検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありません。
- ◆区内3カ所(定点測定) ☎環境課放射能対策担当
- (測定日8月14日) 単位: マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	測定高さ
		1 m
杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)	区役所青梅街道側	0.07
杉並保健所(荻窪5-20-1)	保健所前駐車場西側	0.06
衛生試験所(高井戸東3-20-3)	試験所玄関前駐車場	0.08

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

その他

土曜交通事故・防犯相談

毎月第1土曜日に交通事故・防犯相談員による相談を実施します。

☎9月1日(土)午前9時~正午、午後1時~4時(場)区政相談課(区役所東棟1階)㊦示談の進め方や防犯に関すること(費)無料㊦当日、直接会場へ(区)政相談課(他)相談は、月々金曜日の午前9時~正午、午後1時~4時にも実施しています

節電・省エネ

なんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。

☎9月4日(火)午前10時~午後4時(場)区役所1階ロビー(費)無料㊦当日、直接会場へ(場)環境課地域エネルギー対策担当

〈おわび〉ジェイコム東京の視聴者の皆さまへ

8月8日(水)、杉並区内におけるジェイコム東京のサービスエリアの一部で、ケーブルテレビ、インターネットなどを利用できない事態が生じました。

障害の原因は、区立和泉四丁目緑地(和泉4-17-26)にある藤棚の剪定(せんてい)作業をしていた際、同緑地内にジェイコム東京が設置している光ファイバーのケーブルを誤って損傷させたことにあります。この光ファイバーのケーブルの損傷事故により、事故直後の8日午後約2時間に渡り、およそ5000世帯に受信障害が発生しました。

区長より

多くの区民の皆さまにご迷惑をおかけし、深くおわび申し上げます。このような事態を二度と起こさないよう、指導を徹底し再発防止に努めてまいります。

☎みどり公園課

ロンドンパラリンピック出場!

8月29日(木)からロンドンで開催されるパラリンピック競技大会のボート競技(女子固定席シングルスカル(一人乗り))に、区内在住の大竹麻里さんが出場します。

大竹さんは、ロンドンパラリンピック最終予選に出場した際には、予選1位、決勝5位という好成績で、現在世界ランク5位となっており、上位の成績が期待されます。がんばってください!



▲8月6日(月)大竹さんが表敬訪問しました

都民体育大会水泳競技会 男子団体優勝!

8月5日(日)に東京辰巳国際水泳場で都民体育大会「夏季大会水泳競技会」が開催され、区の男子の部が団体優勝しました。杉並区の優勝は35年ぶりとなります。おめでとうございます。



☎杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111 (区代表)



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。

いまだきうれしい安さと近さ。 区民プールに行ってみよう

そろそろ夏も終わり。なのに、しばらく暑さが続きそうです。この時期におすすめるのが、「近い!安い!涼しい!」区民プール。旅行や行楽で疲れた体に、うれしいお出かけ場所です。

京王井の頭線西永福駅から徒歩8分、大宮2丁目にある和田堀公園プールもその一つ。50mと25mプールのほか、幼児用プールもあるので、家族みんなで楽しめます。たっぷり泳いだあとは、和田堀公園を散歩してみても。善福寺川沿いを歩いて和田堀池まで行けば、近くに釣り堀「武蔵野園」があります。創業50年ならではのレトロな雰囲気の売店でアイスを買って、涼やかな水面に釣り糸を垂らせば、晩夏の風情が満喫できるのではないでしょうか。



ホワイにかき泳ぐのがおすすめです。

ウェブサイトもあるよ!

和田堀公園プールのもう一つの魅力

は、夕焼けスイミング。午後6時の閉館時間間際は利用者も減り、あかね空を仰ぎながら、伸び伸びと泳ぐのも乙なもの。

屋外にある和田堀公園プール、阿佐谷けやき公園プールは9月10日までの営業ですが、それ以外の区民プールは夏季以外、夜間も利用できます(上井草スポーツセンターは午後10時30分まで、高井戸・杉十小温水プールは午後9時まで)。5月にリニューアルオープンした高井戸温水プールに併設している高齢者活動支援センターには浴場施設(入場は午後6時30分まで)もあるので、泳いだあと、ひと風呂浴びて帰ることもできます。

プールや水遊び場所は、ウェブサイト「すぎなみ学倶楽部」の駅別まち自慢コーナー、スポーツコーナーで紹介しています。(西)

☎産業振興センター産業観光係

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

★「はたらく消防の写生会」展示 ☎8月21日(火)~27日(月)午前10時~午後4時(26日を除く) ☎区役所1階ロビー ☎杉並消防署管内19校の小学生などが描いた「はたらく消防の写生会」の51作品の展示 ☎無料 ☎申込 ☎当日、直接会場へ ☎杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

★サロン・デ・ボザール杉並支部展 ☎・ ☎①9月2日(日)~4日(火)午前10時~午後5時(2日は午後1時から。4日は午後4時まで) = 墨絵、日本画、洋画などの展示 ☎展示出展者募集 ☎セッション杉並 ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎②5点(1人1点) ☎②1点2500円 ☎申込 ☎①は当日、直接会場へ ☎②は電話またはファクス(11面記入例参照)で、8月25日までにサロン・デ・ボザール杉並支部 大津 ☎・ ☎3321-0124へ ☎③日(月)午前10時~午後5時 = 墨絵教授・堀船舟による墨絵無料講習会があります。詳細は、電話でお問い合わせください。チャリティーコーナーも設置されています

★ボーイスカウトとアウトドアを楽しもう ☎9月9日(日)午後1時~3時 ☎井草森公園 ☎園口ロープおよびおもちゃを使ったゲームや遊びを体験 ☎幼稚園年長~小学3年生とその保護者 ☎30組(申込順) ☎無料 ☎申込 ☎ファクス(11面記入例参照)で、9月5日(必着)までにボーイスカウト杉並第11団 ☎3395-2593へ ☎篠原 ☎3395-2525

★冒険遊び場「のびっばひろっば」に集合 ☎・ ☎①柏の宮公園 = 9月12日(水)・15日(土)・23日(日)、10月10日(水)・20日(土)・28日(日)、11月14日(水)・17日(土)・25日(日)、12月12日(水)・15日(土)・23日(日) ☎②井草森公園 = 9月2日(日)、10月7日(日)、11月4日(日)、12月2日(日) / いずれも午前10時~午後4時(雨天時、①は屋内で実施) ☎②は杉並冒険遊びの会ホー

ムページ ☎http://www.nobippa.orgで確認してください) ☎たき火やローブランチなど ☎無料 ☎申込 ☎当日、直接会場へ ☎杉並冒険遊びの会 ①柏の宮 = 吉田 ☎090-4413-1235 ②井草森 = 佐内 ☎090-7248-5819 ☎汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当・やりたい遊びなど自由に持参してください

★懐かしのジャズ・ポピュラーレコード・CDコンサート ☎9月12日(水)午後1時30分~3時30分 ☎高齢者活動支援センター ☎哀愁のレコードコレクター・西川進 ☎区内在住・在勤の方 ☎70名(先着順) ☎500円 ☎申込 ☎当日、直接会場へ ☎生きがいクラブ杉並・玉村 ☎080-1165-3877

★はっぴいプロジェクト2012~みんなで広げる思いやりの輪 ☎9月9日(日)午後1時~2時30分 ☎天沼小学校 ☎演奏会およびしゃべり場を通じて視覚障害を考えよう ☎無料 ☎申込 ☎当日、直接会場へ ☎東京青年会議所杉並区委員会・増田 ☎090-4747-7913

講演・講座

★防災・減災対策と想定外について~東京都・杉並区の置かれている現状を考える ☎9月8日(土)午後1時30分~4時 ☎高齢者活動支援センター ☎元東京消防庁中野消防署長・原山金三 ☎区内在住の方 ☎60名(先着順) ☎無料 ☎申込 ☎当日、直接会場へ ☎杉並の樹大同学窓会・橋本 ☎090-8741-9873

★女子美術大学公開講座 ☎宇宙・人間・アート ☎・ ☎9月10日~25年1月21日の毎週月曜日午後4時20分~5時50分 ☎講師例 = 9月10日(漫画家・萩尾望都) / 10月1日(演出家・蜷川幸雄) / 10月15日(せんだいメディアテーク企画・活動支援室室長 甲斐賢治) / 11月5日(早稲田大学名誉教授・吉村治作) ほか ☎国際交流文化概念B ☎9月7日~25年1月11日の毎週金曜日、午後4時20分~5時50分

— (いずれも) — ☎女子美術大学(和田1丁目) ☎各50名(先着順) ☎無料 ☎申込 ☎当日、直接会場へ ☎同大学アートプロデュース表現領域研究室 ☎5340-4619 (夏期休業のため9月7日(金)か

ら) ☎①詳細は、同大学ホームページ ☎http://www.joshiabi.net/ad/koukai/をご覧ください ☎②祝日、10月26日(金)・29日(月)、12月25日(火)~25年1月6日(日)は開講しません

★初心者・中級者向け語学(中国語・英会話) & パソコン(ワード・エクセル) 講座 ☎中国語講座 = 9月3日(月)・10日(月)・24日(月) ☎英会話講座 = 9月5日(水)・12日(水)・26日(水) ☎パソコン講座 = 9月7日(金)・14日(金)・28日(金) / いずれも午前9時30分~11時45分 ☎阿佐谷地域区民センター ☎吉田真実ほか ☎区内在住・在勤の方とその家族 ☎各回5名(申込順) ☎各回500円 ☎申込 ☎電話またはファクス(11面記入例参照)に希望講座名と希望日も書いて、8月31日までにグロービス・斉藤 ☎5377-9951 ☎5377-9952へ ☎詳細は同社ホームページ ☎http://www.growth-llc.com/calendar/kouhou.htmlをご覧ください

★小学生のための学習教室(2・3学期分) ☎・ ☎費下表のとおり ☎杉並区シルバー人材センター荻窪分室(荻窪2丁目)・清水分室(清水3丁目) ☎内期間 = 25年3月まで(冬・春の休みは除く) ☎科目 = 国語・算数 ☎教師経験のある杉並区シルバー人材センター会員 ☎原則として区内公立小学校に通う児童 ☎各15名(申込順) ☎申込 ☎電話で、8月31日までに同センター各分室へ ☎荻窪分室 ☎3320-9804、清水分室 ☎3394-2253 (小学生のための学習教室(2・3学期分))

授業日時	火・金曜日	土曜日
	午後4時30分~6時	午前9時30分~11時30分
会場・学年	荻窪 = 5・6年生 清水 = 4年生	荻窪 = 4年生 清水 = 5・6年生
	授業料	2万5050円(9月4日~12月18日)
1万6800円(25年1月11日~3月19日)		1万1300円(25年1月12日~3月16日)

※別途テキスト代(各教科1000円前後)がかかります。

★杉並青色申告会 ☎①実技講演「骨盤体操、体のゆがみ原因を知る、ゆがみのチェック・防止策」 ☎9月10日(月)午後2時~3時30分 ☎骨盤矯正マスター・小池研身 ☎区内在住または区内に事業所を有する方 ☎25名(申込順) ☎500円 ☎②法律相談会 ☎9月14日(金)午後1時30分~4時30分(1人30分程度) ☎区内在住または区内に事業所を有する方 ☎6名(抽選) ☎無料 ☎③初心者が楽しめるパソコンでの年賀状作り ☎10月4日(木)・18日(木)午後1時30分~3時30分(計2回) ☎区内在住でキーボードの文字入力ができる方 ☎15名(申込順) ☎3000円

— (いずれも) — ☎杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) ☎申込 ☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、①は9月9日②は9月5日③は9月27日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864へ

その他

★税金なんでも相談会 ☎9月8日(土)午前9時~正午 ☎東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) ☎無料 ☎申込 ☎電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411へ ☎①相談時間は1人45分程度 ☎②詳細は、同支部のホームページをご覧ください

★土曜無料公証相談を開設します ☎9月1日(土)、10月6日(土)午前9時30分~午後0時30分(1人45分) ☎杉並公証役場(荻窪5丁目) ☎遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談 ☎区内在住・在勤の方 ☎申込 ☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103へ

★都立練馬特別支援学校 学校公開 ☎9月13日(土)午前9時30分~11時30分 ☎都立練馬特別支援学校(練馬区) ☎全体会、校内見学、質疑応答 ☎無料 ☎申込 ☎ファクス(11面記入例参照)で、8月31日までに都立練馬特別支援学校 ☎5393-3550へ ☎同校 ☎5393-3524 ☎上履き、ビニール袋(下足入れ用)を持参してください



競技大会

●区民体育祭

◇ペタンク大会

9月9日(日)午前9時～午後4時(雨天時は16日(日)に順延) 南陽園グラウンド(高井戸西1-12-1) 区内在住・在勤・在学の方 定員60名(先着順) 費300円(当日) 申込当日、直接会場へ 関ペタンク連盟・平出 ☎3316-0025 (午後6時～9時)

◇ハゼ釣り

9月23日(日)午前5時30分 JR 荻窪駅西口南側すずらん通り入り口付近(小雨実施) 千葉県木更津市潮見運河 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴者が必要) 定員50名(申込順) 費男性6000円、女性・中学生以下3000円(交通費・えさ代・保険料含む。当日) 申込ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に参加人数と参加者全員の氏名・年齢も書いて、9月18日(必着)までに区釣魚連合会事務所・太田(〒168-0081宮前5-24-8 FAX3334-0349(午前9時～午後5時))へ 関太田 ☎3334-0349 ①雨具・長靴・弁当を持参してください②ごみはお持ち帰りください

◇バドミントン(小学生の部/一般男子・女子団体の部)

関・関①小学生=9月23日(日)=高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ②男子・女子団体=9月30日(日)(男子1・2部、女子1部A)=大宮前体育館(宮前2-11-11)、9月29日(日)(女子1部B～D)、10月12日(日)(女子2部)=上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) / いずれも午前9時 内種目=①4年生以下・5年生以下・6年生以下の部(男女区別なし)=単②複(1チーム3組) 区内在住・在勤・在学の方 費①200円②1チーム5000円を 郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申込申込書(区体育館で配布)と振替受領書の写しを、①は9月9日②は13日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20ミカドスポーツ内)へ 郵送 関宇田川 ☎3313-8551 (午前11時～午後5時)

◇クレール射撃

9月30日(日)午前9時 群馬県群馬市桑原604 内種目=トラップ、スキート 区内在住・在勤・在学・区連盟会員の方で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 費1種目5000円(当日) 申込当日、直接会場へ 関クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

◇太極拳交流大会

太極拳を楽しんでみませんか。 関10月6日(日)午前9時30分～午後1時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 定員200名(申込順) 費無料 申込往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、9月20日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4 荻窪武蔵野マンション304FAX3391-3515 yawaragikai@hotmail.com)へ 関下川 ☎3391-3515 運動のできる服装で上履きを持参してください

◇陸上競技

関11月4日(日)午前9時 武蔵野市立陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20) 関下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方(学連登録者を除く) 費一般・高校生=1

〈陸上競技 種目〉

Table with 3 columns: クラス, トラック, フィールド. Lists various track and field events and their categories.

*年齢は、競技会当日です。

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは8月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

種目500円、リレー1チーム1000円▷小学生=1種目200円、リレー1チーム500円。いずれも郵便局「00100-2-140811杉並陸上競技協会」へ振り込み 申込申込書(区体育館で配布)と返信用封筒(住所・氏名を明記し80円切手を貼付)を、9月25日(必着)までに区陸上競技協会・大串裕子(〒168-0061大宮1-16-2)へ 郵送 関大串 ☎3311-3907

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇小学生 集まれ!~ソフトバレー アドバイザーや友達とソフトバレーで遊びましょう。

関9月2日(日)午前9時~11時 区内在住・在学の方 小学生 定員15名(先着順) 費100円 申込当日、直接会場へ 関①体育館履きを持参してください②当日の同時時間帯は3面を個人利用として開放しています

◇障害者のためのユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。この教室は1年間奇数月の第2日曜日の同じ時間帯に実施します。

関9月9日(日)午前11時~午後1時 日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 区内在住・在勤・在学で障害のある16歳以上の方 定員20名(先着順) 費100円 申込当日、直接会場へ

関・関荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3320-3381)

●杉小温水プールの教室

◇個人向け①土曜ワンポイントレッスン②ワンポイントレッスン

①土曜ワンポイントレッスンは、9月が最後となります。

関①9月1日(日)・15日(土)午前10時~正午 ②9月2日~23日の毎週日曜日、午前11時~正午 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学3年生までは水着着用保護者同伴) 定①各日15名②各日10名/いずれも先着順 費無料(入場料別) 申込当日、直接会場へ

◇ウォーキングタイム

関9月3日(月)・10日(月)・24日(月)午前10時~11時 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日30名(先着順) 費無料(入場料別) 申込当日、直接会場へ

◇アクアピクスタイム

水の特性を生かした有酸素運動です。泳げなくても大丈夫です。

関9月3日(月)・10日(月)・24日(月)午前11時~正午 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日30名(先着順) 費無料(入場料別) 申込当日、直接会場へ

◇シェイプアップアクア

音楽に合わせて水中で、楽しく有酸素運動をしましょう。

関9月13日(木)・27日(木)午前10時~11時 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日30名(先着順) 費各日500円 申込当日、直接会場へ

◇大人のための水泳教室①泳力アップ初級コース②泳力アップ中・上級コース

関①9月2日(日)・9日(日)・16日(日)午前10時~11時②23日(日)午前10時~11時 関①クロール・平泳ぎを学びます②全泳法(バタフライ・背泳ぎを含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日10名(申込順) 費無料(入場料別) 申込各日ごとに①は開



区制80周年記念杯 ストリートハンドボール大会

ヨーロッパ発、誰でも楽しめる「ミニ・ハンドボール」を開催します。

関9月17日(祝)午前10時~午後2時30分(予定) 関上井草スポーツセンター 関コート半面を使用した、ボディークontaクトを伴わない5人制簡易形式のハンドボール大会(1号球ソフトハンドボールを使用) 関審判長=日本ハンドボール協会公認指導員・松窪昌幸 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方(初心者・個人参加も可) 定10チーム(1チーム5名以上<1名はキーパー)。申込順) 費1チーム5000円(個人参加1000円) 申込・関電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)へ 関①定員に空きがある場合は9月1日以降区外の方も申し込みできます②悪天候の場合は中止になることもあります

催日の1週間前から②は開催日の1カ月前から電話で、杉小温水プールへ 関定員に余裕がある場合は当日参加もできます

— <いずれも> —

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

●妙正寺体育館の教室

◇いきいきスポーツ健康教室(秋の講座) ②教室番号「1345」

週1回ストレッチ・筋力トレーニング・エアロビクス・ヨガなどで楽しみながら体を動かし、無理なく健康づくりを目指します。

関10月3日~12月19日の毎週水曜日、午前9時~11時(計12回) 関加藤直美、宮崎輝美 区内在住・在勤・在学の16歳以上で、医師などから運動を止められていない方 定50名(抽選) 費6000円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月3日(必着)までに同体育館へ 関2歳~就学前の託児あり(託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円)

◇妙正寺バスケットボールスクール

プロチーム元東京アパッチ公認のスクールコーチに教えてもらおう!

関9月1日~12月1日の第1・3土曜日、午後5時~7時(11月3日を除く) 関後藤岳人 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各25名程度(先着順) 費1回500円 申込当日、直接会場へ

— <いずれも> —

関・関妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12 ☎3399-4224)

●小学生放課後チャレンジスポーツ

苦手なマット・とび箱・鉄棒にチャレンジ!

関9月5日(水)午後3時~5時 関永福体育館(永福3-51-17) 関ティアモ関区内在住・在学の小学生 定50名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 関永福体育館 ☎3328-3146 関動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物などを持参してください

●親子チャレンジ体操Ⅲ

とび箱・マットなどを使い、体力をつけることを目的とした教室です。自宅でもできる体操もレッスンします。

関10月13日(土)・27日(土)、11月10日(土)・24

〈ワンコイン水中チャレンジ(後期)〉

Table with 2 columns: クラス(内容), 日時(9月1日(土)~29日(土)). Lists various water sports classes and their schedules.

*祝日は実施しません。

■健康笑顔の仲間づくり～健康体操 自彊術入門 「自分で自分の体をメンテナンス」

時 9月8日(土)午前10時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 自彊術普及会指導員 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 へ 他 ① 杉並健康づくりリーダーの会の企画です② 運動のできる服装で、飲み物、床に敷くバスタオルを持参してください

■呼吸リハビリ講座「酸素を上手に使うには！」

息切れや呼吸が苦しいと感じている方、また、せきやタンが気になる方は参加してください。酸素を上手に体内に取り入れる方法などを学びましょう。

時 9月23日(日)午後1時30分～4時 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 内 講義「酸素吸入療法について」、実習「呼吸リハビリ体操と呼吸法」 師 曙クリニック院長・田中博幸、北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科講師・木村雅彦 区内在住・在勤の呼吸器障害のある方とその家族、支援者 費 無料(申込) 問 電話またはファクス(11面記入例参照)に職種も書いて、9月22日までに杉並障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121 FAX 3335-3581 へ

■杉の樹大学専科「江戸文化を学ぶ」

時・内・師 下表のとおり(全5回要出席) 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定 80名(抽選) 費 無料(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に応募理由も書いて、9月10日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-0072高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター内)へ 問 同団体 ☎3334-0928

(杉の樹大学専科「江戸文化を学ぶ」)

日程	内容	講師
9月27日	江戸庶民のくらし	江戸東京博物館専門研究員・近松鴻二
10月4日	江戸の医学・蘭学	順天堂大学名誉教授・酒井シツ
11日	江戸の学問-和算	和算研究所理事長・佐藤健一
18日	江戸時代の職人	立正大学名誉教授・北原進
25日	江戸時代の貿易	慶應義塾大学名誉教授・田代和生

※いずれも木曜日の午前10時～正午。

■家族介護教室

◇介護場面における福祉用具の活用～「床ずれ関連用具」とは

時 8月31日(金)午後2時～3時 場 福祉機器展示センター(阿佐谷北1-2-1 阿佐谷北ふれあいの家内) 師 阿佐谷北ふれあいの家・福祉用具専門相談員 区内在住の方 定 10名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630 へ

◇おひとりさまでも怖くない～住み慣れた地域で生きていくための準備「自分のカラダを作る食事を見直そう」

時 9月12日(水)午後2時～3時30分 場 堀ノ内松ノ木会議室(松ノ木3-3-4) 師 NPO法人すぎなみ

栄養と食の会管理栄養士・吉田倭子 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530 へ

◇「かかりつけ医への上手な相談の仕方」 柁原先生と気軽に話ませんか

時 9月6日(休)午後2時～3時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 柁原医院医師・柁原宏久 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024 へ

◇専門家に聞いてみよう! 「外出用具の選び方 ステッキ・バギー・シューズ」

時 9月13日(休)午後2時～3時 場 八区民集会所(井草1-3-2) 師 プライムサービス杉並福祉用具専門相談員・五味長武 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341 へ

◇認知症予防に効果的な「ウォーキング」を始めましょう

時 9月13日(休)午前10時～正午 場 河北サテライトクリニックビル(阿佐谷北1-3-12-3階) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング会員 区内在住で、2km程度自力で歩ける60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588 へ 他 ① 歩きやすい服装、靴で参加してください② 持ち物は、申し込みの際にお伝えします

◇がんばり過ぎない介護とは何か～認知症介護での気持ちの持ち方を知ろう

時 9月28日(金)午後1時30分～3時 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 東京都認知症介護指導者・島田孝一 区内在住で認知症介護に興味のある方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024 へ

◇認知症サポーター養成講座

時 9月30日(日)午後1時～3時30分 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師 キャラバン・メイト 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630 へ

すぎなみ環境情報館

◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時 9月16日(日)午前10時～午後1時 場 あんさんぶる荻窪 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定 募集区画=15区画(抽選) 費 無料(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)。グループ・家族は1枚で、9月6日(必着)までに同情報館へ 群馬県東吾妻町の農産物の販売もあります(午前10時から。売り切れ次第終了)

◇展示「すぎなみっ子のエコ体験2012」～楽しみながら作ったり、考えたり、調べたんだよ

夏休みの子供講座のまとめです。子供たちや講師の作品、観察会や川調べの様子など、さまざまな展示を行います。

時 8月23日(休)～9月5日(水)午前9時～午後9時 場 あんさんぶる荻窪 費 無料(申込) 当日、直接会場へ

◇ほたるの学校～飼育方法を学びます

ホタルの生態・性質・特徴を知り、具体的な飼育方法を学びます。

時 9月8日(日)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪

不妊でお悩みの方へ 9月のグループピアカウンセリング「りぼんの会」

ピアカウンセラーを中心に、同じ悩みを持つ体験者との話を通して、不安や葛藤を整理していきます。

時 9月7日(金)午後3時～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、各保健センターまたは杉並保健所健康推進課へ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。

問 各保健センターまたは杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

師 すぎなみホテルの学校・淀川正進、岩淵晴子 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方(小学生までは保護者同伴) 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、同情報館へ 他 ① 希望者にカワニナ(当日)とヘイケホタルの幼虫(後日)を差し上げます② 講座終了後に飼ひ方などの自主勉強会を予定しています

◇鳴く虫を感じよう～夕暮れの生きものたち

秋の夕べのひとつとき、そっと生き物たちの声に耳を傾けてみませんか?

時 9月21日(金)午後5時30分～7時30分(小雨実施) 場 和田堀公園ほか▷集合場所=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師 プロ・ナチュラルリスト 佐々木洋、環境カウンセラー・福岡清治郎 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生までは保護者同伴) 定 40名(申込順) 費 100円(保険料) (申込) 電話で、同情報館へ

——〈いずれも〉——

問 すぎなみ環境情報館(〒167-0051 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階) ☎3398-3191

リサイクルひろば高井戸

◇アクリルたわし作り体験

時 9月1日(土)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(先着順) 費 1個100円(申込) 当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

◇石けん作り体験

時 9月7日(金)午前10時30分～正午 定 10名(先着順) 費 無料(申込) 当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

◇着物や洋服のリメイク

時 9月17日(水)午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 600円(申込) 電話で、同ひろばへ 他 長寿応援対象事業

◇秋の帽子作り

時 9月21日(金)・28日(金)午前10時30分～午後0時30分(全2回要出席) 定 10名(抽選) 費 1200円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月2日(必着)までに同ひろばへ 他 長寿応援対象事業

——〈いずれも〉——

問 区内在住・在勤・在学の方 場・問 リサイクルひろば高井戸(〒168-0072 高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館)

「すぎラボ」ワークショップ講習会を開催します

子育てママパパでつくるコーナー「すぎラボ」メンバー募集中



http://sugilab.suginami-kosodate.jp/

▲QRコード

区独自の子育て支援のポータルサイト「すぎなみ子育てサイト」には、子育て中のママパパや子育てに興味のある方でつくる「すぎラボ」コーナーがあります。「すぎラボ」に参加して、子育てに関する情報を自分たちの手で発信してみませんか?

今回「すぎラボ」では、WEBの基礎知識や取材と記事づくりなどの講習会を開催します。取材やサイトの作成に興味のある方は、ぜひ、ご参加ください! お待ちしています。

時・内 右表のとおり(計4回) 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内在住で、子育て中の方または子育て支援に関心のある方 定 15名(申込順) 費 無料(申込) Eメール(11面記入例参照)に参加の動機も書いて、9月7日までに「すぎラボ」 info@sugilab.jp へ 子育て支援課管理係 係託児あり(事前申込制)

〈講習会日程〉

日にち	内容(予定)
① 9月18日(火)	オリエンテーション
② 25日(火)	WEB講習会・ライティング講習会
③ 10月2日(火)	デジカメ講習会・体験取材
④ 9日(火)	WEBページ作成講習

※時間はいずれも、午前10時～正午。



区民ライターが杉並区
の歩みを紹介します

広報すぎなみ 9月1日号～9月21日号

区制施行80周年を記念して、区と一緒に記念事業に取り組んでいる杉並区80周年まつり実行委員会が、広報すぎなみ紙上で杉並区80年の歩みを産業・技術分野に焦点をあてて、紹介します。ぜひご覧ください。

杉並区80周年まつり実行委員会ホームページ

http://www.sugi-chiiki.com/suginami80/index.php

杉並区80周年まつり実行委員会のホームページを開設しました。80周年まつりやさまざまな記念事業などを紹介しています。



▲実行委員会ホームページ

▲QRコード

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

(1) 行事名・教室名
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

1人1枚

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

催し EVENT

■杉並アニメーションミュージアム企画展～手塚治虫の温故知新「osamu moet moso」と復刻マンガ展

さまざまなクリエイターが手塚治虫作品を再構築するコラボレーション企画「osamu moet moso」と手塚治虫の復刻マンガを紹介する企画展。著名イラストレーターが手掛けたコラボイラストや複製原画の展示、手塚アニメの上映などを行います。



©Tezuka Productions designed by KURE Yuki

8月22日(水)～12月16日(日) 午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで。12月16日(日)は午後4時で閉館。月曜日休館。月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日休館。臨時休館あり) 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) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 問杉並アニメーションミュージアム ☎3396-1510 他詳細は、同ミュージアムホームページ <http://www.sam.or.jp/> をご覧ください

■高次脳機能障害者の家族交流会

高次脳機能障害は理解されにくいいため、当事者だけではなく、家族も孤立しがちです。同じ家族同士で交流してみませんか?

9月15日(出)午後1時30分～3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤で高次脳機能障害のある方の家族 費無料(申込)・問電話またはファクス(記入例参照)で、9月12日までにオブリガード ☎3391-1976 FAX3391-1977 へ 他当事者の方には部屋を設けており、ゲームをしながら過ごすことができます

■おぎくぼ秋の交通安全パレード

9月21日(金)から秋の全国交通安全運動が始まります。実施に先立ち、警視庁鼓笛隊の演奏に合わせた交通安全パレードを行います。騎馬隊やハーレーバイククラブも参加するパレードをぜひご覧ください。

9月2日(日)午後3時～3時30分 場青梅街道(桃井三丁目緑地～井草八幡宮) 問区交通対策課または荻窪警察署 ☎3397-0110

科学館

◇プラネタリウム投映「『ハビタブル・アース～めぐる炭素と消えない海の秘密～』+今夜の星空

海を持つ惑星・地球の驚くべき仕組みに迫る科学映像です。前半は今夜の星空の解説です。

9月15日(出)①午前10時30分②午後2時(各回60分程度) 定各回140名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 他(1)中高生以上向きの内容です(2)途中入退場はできません(3)5歳未満の乳幼児はご遠慮ください

◇区民科学教室「藍染めの化学」

「藍染め」を体験することで染色の化学を学びます。

時・内・師①9月15日(出)=タデ藍を用いた建て染と生葉のたたき染(科学館指導員)②29日(出)=インド藍を用いた「濃色」一回染(秋草学園高等学校講師・片江安巳) 1/いずれも午後1時30分～4時 問区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定各20名(抽選) 費①500円②1000円(申込) 往復ハガキ(記入例参照)。1講座1枚に、①②の希望も書いて①は9月5日(必着)までに②は18日(必着)までに同館へ

— (いずれも) —

場・問科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396)

-4391) 他(1)車での来館はご遠慮ください(2)エレベーター・エスカレーターはありません

講演・講座

■秋の交通安全講習会

自転車・二輪車の交通ルールと正しい乗り方を学びましょう。ぜひ、ご家族で参加してください。

時・内 9月2日(日)①二輪車講習会=午前10時～正午②親子と高齢者の三世代自転車講習会=午後1時～3時/いずれも雨天中止 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 定①二輪車免許を持っている方②小学生以上で自転車に乗れる方 費①200円(保険料。当日)②無料(申込) 当日、直接会場へ 他ハガキ(記入例参照)。参加者全員分記入)で、8月30日(必着)までに区交通対策課へ 問同課または高井戸警察署 ☎3332-0110 他(1)二輪車および自転車は、各自持ち込んでください(2)車での来場はご遠慮ください

■シニア向け就業支援講座～仕事に必要なパソコン教室

現在仕事に就いている方や求職中の方で、仕事に必要な最低限のパソコン操作を学びます。

時 9月3日(月)～6日(木)午前10時～正午(計4回) 場ゆうゆう高円寺南館内エクスセルで作表、簡単な関数、ワード中級など 師NPO法人竹藪の会 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方 定13名(抽選) 費無料(申込) ハガキ(記入例参照)に受講理由も書いて、8月27日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ 問同館 ☎5378-8179

■働き盛りの眠りをまもる!睡眠講座

睡眠に関する最近の知見と、快眠のための対処法を学びます。

時①9月13日(木)②19日(水)③26日(水)午前10時～正午(計3回) 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内①睡眠と生活習慣病(講義)②快眠のための夕食レシピ(講義と試食)③眠りを妨げるストレスの対処法(講義とグループワーク) 師①国立精神神経医療研究センター部長・三島和夫②保健センター栄養士③臨床心理士・櫻田華子 区内在住・在勤で45歳までの方 定①40名②③30名/いずれも申込順。全回参加可能な方優先 費無料(申込)・問電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 へ

■すぎなみ地域大学講演会～社会貢献ビジネスの展望

「地域のために何かしたい」という思いをカタチにしませんか? 地域の課題をビジネスの手法で解決した事例などをお話しします。

時 9月14日(金)午後6時45分～9時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師コミュニティビジネスサポートセンター代表理事・永沢映 定100名(申込順) 費無料(申込)・問電話で、協働推進課 ☎3312-2381 へ

■公園で体験!犬のしつけ方・ふれあい方教室

◇犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつコントロールなど)を、飼い犬と一緒に学びます。

時 9月22日(祝)①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 定飼い主1人につき飼い犬1頭(小学生は保護者同伴。就学前のお子さんは参加できません) 定

(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、別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
永福館(永福2-4-9) ☎・FAX3321-6632)	音楽の夕べ	9月19日(水)午後4時～5時 費500円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎・FAX3334-9640)	①スポーツ吹矢体験講座②スポーツ吹矢教室	①9月7日(金)午後1時30分②10月5日(金)から第1・3金曜日、午後1時30分 費①300円②1回500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎・FAX3315-7760)	手近な材料でお菓子を作りましょう!	9月5日(水)、10月3日(水)、11月7日(水)午前10時 費1回1000円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎・FAX3317-9156)	活力が出る玄米の炊き方と試食会	9月2日(日)午前10時～午後1時 費700円
馬橋館(高円寺南3-16-14) ☎・FAX3315-1249)	初心者のための社交ダンスサロン	10月27日から毎月第2・4土曜日、午後1時～4時 費1回500円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎・FAX3394-8963)	手ぬぐい体操	9月3日(月)・17日(祝)午後1時30分～2時30分 費1回300円 他日本手ぬぐいを1本持参してください

※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。

西荻図書館講演会

「我が街を知る～井荻の区画整理事業」

閑静な住宅地、杉並西部の現在があるのは、大正の終わり頃、区画整理を成功させた指導者、旧井荻村村長内田秀五郎氏の輝かしく業績と陰で支え続けた住民の知られざる功績がありました。

時 9月15日(出)午後2時～4時 場西荻図書館 首都大学東京名誉教授・高見澤邦郎 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費無料(申込)・問電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) へ

各回15名(申込順) 他参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済(当日確認できる物を持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参) (4)生理中のメス犬は除く

◇犬と友だち・はじめて教室

犬との触れ合い方を学びます。

時 9月22日(祝)午前11時30分(30分程度) 定犬を飼っていない小学生までのお子さん(就学前のお子さんは保護者同伴) 定10名(申込順)

— (いずれも) —

場井草森公園(井草4-12-1) 師NPO法人日本同伴犬協会 費無料(申込) 往復ハガキに①住所②氏名(フリガナ)③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名、しつけ方教室希望の方は⑥参加時間⑦犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)を書いて、9月7日(消印有効)までにみどり公園課公園利用係へ 問同係 他①参加者はこちらで保険に加入します。見学も大歓迎です②駐車場があります(有料)

■“家族力”UP! パパの育休×育休後カフェ×パパキッチン

男女共に働きやすい環境を目指し、男性の育休・夫婦の育休後について専門家や体験者がアドバイスします。料理講座では、育休中に役立つパパのキッチンデビューをサポートします。

時・内・師①パパの育休=9月29日(出)午前10時～正午(社会保険労務士・新田香織、NPO法人ファザリング・ジャパン理事 塚越学ほか)②育休後カフェ=10月6日(出)午前10時～正午(育休後コンサルタント・山口理栄)③パパキッチン=11月10日(出)午前10時～午後1時(パパ料理研究家・滝村雅晴) 場①②産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)③セシオン杉並(梅里1-22-32) 定①②仕事をしながら子育てしている(したい)男性・女性または子育て支援者③父子 定①②各20名③10組/いずれも申込順 費①②各500円③2500円(子育て応援券利用可) (申込) 往復ハガキ、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)に①②③の希望も書いて、各講座7日前までに、往復ハガキ=男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)、電話・ファクス・Eメール= creo(くれお) ☎・FAX3397-6884 info@creo-kosodate.com へ 問男女平等推進センター ☎3393-4410 または creo 代表・赤池 ☎3397-6884 他①②託児あり(事前申込制)



すぎなみ地域大学

10・11月開講講座の受講生を募集します

すぎなみ地域大学のスタートから6年間で6000人を超える方が受講しました。講座終了後は多くの方々が地域で活躍しています。区が実施している事業やNPOなどの団体で活動する方、自ら仲間と団体を立ち上げる方など、その方法はさまざまです。あなたもすぎなみ地域大学で必要な知識や技術を学び、仲間を広げ、地域社会に貢献する人材・協働の担い手として、活躍してみませんか。多くの方の応募をお待ちしています。
——問い合わせは、協働推進課すぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381へ。

紙の場合

- ①まず「募集案内」(右写真)を入手します
募集案内はこちらにあります
区役所(1階ロビー)、区役所分庁舎、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、あんさんぶる荻窪、保健センター
すぎなみ地域大学ホームページからも取り出せます
- ②受講したい講座を選択し、「募集案内」にある申込書に記入します
- ③郵送またはファクスで応募します
協働推進課すぎなみ地域大学担当 (〒166-8570阿佐谷南1-15-1 FAX3312-2387) へ

インターネットの場合

- ①まずインターネットで検索します
地域コム 地域大学
- ②画面右側の「PC専用申込フォーム」から入力し、送信します
- ③すぎなみ地域大学から申し込み受信確認のメールが届きます
(メールが届かない場合は、申し込みが完了していませんので、協働推進課すぎなみ地域大学担当へお問い合わせください)

※ 受講の可否を申込者全員に郵送でお知らせします(抽選)。

<10・11月開講講座一覧>

各講座の詳細は、募集案内をご覧ください。

講座名	内容	日程・費用
◇地域活動実践コース		
地域で子育て支援講座 ▷締め切り日=9月12日	地域の子供たちを「地域で見守り育てていく」という視点にたって、児童館、保健センターの事業におけるボランティア活動や地域の子育て支援(子育て支援団体等)の活動をするために必要な知識や技術を学ぶ講座です。	10月2日(火)～(計10回) ▷無料
ウォーキング・リーダー講座 ▷締め切り日=9月12日	介護予防・認知症予防につながる「ウォーキングの習慣化」を多くの人に広げ推進するウォーキングリーダーとして、高齢者向けウォーキングの普及や、杉並区の介護予防・認知症予防「ウォーキング事業」への参加およびその発展に向けた活動を実践するために、必要な知識・技術を習得する講座です。	10月5日(金)～(計10回) ▷5000円
健康づくりリーダー講座 ▷締め切り日=9月28日	健康づくりリーダーとして区民の生活習慣病予防を目的としたボランティア活動などを行うために、各分野の専門家から健康に関する基本的な知識や技術を幅広く学びます。	10月16日(火)～(計8回) ▷3500円
みどりのボランティア講座 ▷締め切り日=9月28日	みどりに興味があり、みどりに関するボランティアをしたいという方のためのボランティア入門講座です。座学だけではなく、区内のみどり散策や剪定、植え付けなどの体験実習もあります。	10月25日(木)～(計6回) ▷無料
杉並どうぶつ相談員講座 ▷締め切り日=9月28日	人と動物の共生をめざし、区事業の「杉並どうぶつ相談員(動物適正飼養普及員)」として、「犬や猫の飼い方のアドバイス」や「飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業」の支援ボランティアなどの活動を行うために必要な知識や技術を学ぶ講座です。	10月29日(月)～(計8回) ▷無料
救急協力員講座 ▷締め切り日=10月31日	東京消防庁認定の普通救命講習(AED(自動体外式除細動器)操作講習を含む)のほか、区の救命救急体制など、いざというときに必要な基礎的知識や技術を学ぶ講座です。	①11月17日(土) ②18日(日) (いずれか1日) ▷各回500円

講座名	内容	日程・費用
◇地域活動実践コース		
知的障害者ガイドヘルパー講座 ▷締め切り日=10月31日	知的障害者を対象とした障害者移動支援事業従事者(ガイドヘルパー)として活動するための知識や技能を、講義と実習を通して習得する講座です。全課程を修了した方には、杉並区内で知的障害者のガイドヘルパーとして従事できる「杉並区障害者ガイドヘルパー資格証(知的障害)」(杉並区独自の資格)が交付されます。	11月17日(土)～(計4回) ▷1500円
◇地域活動者のためのステップアップコース		
地域活動のためのプレゼン技術向上セミナー ▷締め切り日=10月31日	多数の人に要点をわかりやすく伝えて理解してもらおう発表スキルを身につけるセミナーです。演習を通してプレゼン能力の向上をめざします。講師 すぎなみ地域大学学長・木原秋好	11月28日(水)・29日(木)・30日(金)(計3回) ▷無料
◇NPO法人・地域活動団体向けコース		
ボランティアコーディネートセミナー ▷締め切り日=9月28日	「ボランティア」についての正しい理解と上手なおつきあいについて講義やワークショップ形式で学び、ボランティアの力を団体運営や地域活動に効果的に活かすためのセミナーです。講師 NPO法人日本ボランティアコーディネーター協会理事・事務局長 後藤麻理子	10月17日(水) ▷500円
◇公開講座 [申込電話で、協働推進課すぎなみ地域大学担当へ]		
健康づくりリーダー講座「地域でつなげる健康づくりの輪」	地域社会に貢献する協働の担い手としての役割を、専門家である教授がお話しします。講師 杉並保健所 立教大学大学院教授・中村陽一	10月16日(火) ▷無料
杉並どうぶつ相談員講座「災害に備えて」	災害時の動物救援とペットが避難するために大切なことをお話しします。講師 杉並保健所 公益財団法人日本動物愛護協会業務課長・動物看護師 谷茂岡良佳	11月5日(月) ▷無料

※講座の実施内容は変更する場合があります。すぎなみ地域大学は学校教育法等で定める「大学」ではありません。

区議会を傍聴しましょう

——問い合わせは、区議会事務局へ。

第3回定例会は、9月5日(水)の午後1時から開会の予定です。本会議場で生の議会をご覧ください。本会議や委員会は、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。
[申込]当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へ ☎①本会議の様態を区議会ホームページ <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、本会議・決算特別委員会を録画中継します(1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます) ②手話通訳を希望する方は、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。
[お]おおむね6カ月以上～就学前のお子さん [定]各日4名(申込順) [費]無料 [申]申込電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

