

9ぎなみ



歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

こころの健康づくり あなたはちゃんと眠れていますか	…… 3
高齢者肺炎球菌予防接種 費用の一部助成	…… 5
マナーを守って ペットを飼いましょう	…… 6
「なみすけ商品券」 有効期限せまる	……12

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/

杉並区コールセンター
☎#8800または☎3372-8800
午前7時～午後11時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

いきいき元気に生涯現役

敬老のお祝い行事を行います



9月の敬老月間を中心に、ゆうゆう館や高齢者活動支援センターでお祝いの行事を行います。区内在住の高齢者は、どなたでも参加できますので、どうぞお越しください。また、区では「いきいき元気に生涯現役」を目指し、さまざまな事業を行っています。こちらもご利用ください。

——問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

▶21年度杉並区敬老会より(今年度の敬老会の参加申し込みは既に締め切りしました)



お祝い行事

◆長寿祝い品

区は、22年度に満100歳を迎える方(明治43年4月1日～44年3月31日生まれの方)と101歳以上の方(明治43年3月31日以前に生まれの方)に、長寿のお祝い品を誕生月にお贈りしています。また、100歳を迎える方が入所している特別養護老人ホームなどへ区長が訪問し、お祝い品を贈呈します。

◆半寿(81歳)祝い品

半寿とは、「半」の字が「八」と「十」と「一」からできるところから、81歳を長寿

のお祝いとしています。

9月中にご自宅へお祝い品(カタログギフト)をお贈りします。

☎区内在住で昭和3年9月22日～4年9月20日生まれの方

◆75歳祝い品

75歳を長寿の節目としてお祝いし、9月中にご自宅へお祝い品(カタログギフト)をお贈りします。

☎区内在住で昭和9年9月22日～10年9月20日生まれの方

いきいき元気に

◆はり・マッサージのサービス

ゆうゆう館と高齢者活動支援センターでは、はり・マッサージサービスを低額で提供しています。

☎午前10時～午後3時15分(1回40分) ☎各ゆうゆう館(2面参照)ほか☎区内在住で60歳以上の方 ☎1日12名(申込順。1人月1回) ☎毎月1日または20日から電話で、各ゆうゆう館または高齢者活動支援センター ☎3333119

◆長寿応援ポイント

長寿応援ポイント事業は、高齢者の積極的な社会参加や交流を応援する事業です。この事業には、防犯パトロール、環境・美化、施設ボランティアなどの地域貢献活動や歌・踊り・輪投げグループなどのいきがい活動が多数登録されています。

ゆうゆう館や地域区民センターでは、個人で参加してもポイントが配られる講座などを行っています。いろいろな活動にご参加ください。詳細は、お問い合わせください。

☎高齢者施策課長寿応援ポイント担当 ☎5307107

生涯現役

◆杉いき連大学後期受講者追加募集

杉いき連大学は、高齢者の

ゆうゆう館の敬老お祝い行事は、2面をご覧ください

(杉いき連大学 後期受講者追加募集)

内容	日時(毎月)	会場
国文学	第1・3土曜日 午後1時～3時	高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)
水墨画	第1・3火曜日 午後1時～3時	
書道	第2・4土曜日 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時	ゆうゆう高円寺北館 (高円寺北3-20-8)
	俳句	

生涯学習の場として活動していただけます。見学からの受講も可能です。

☎時・場・内右表のとおり☎区内在住で60歳以上の方 ☎若干名(申込順) ☎費年間1万2000円(前期・後期で分納) ☎申・☎電話で、太田 ☎333212272 ☎他日時都合により変更する場合があります

◆生涯現役応援企画 講演とコンサート

これからのいきいきとした人生を応援します。

☎時・内・☎9月20日(祝)午後1時～2時 ☎講演「生涯現役に関することについて」 ☎松田輝雄 ☎②2時15分～3時15分 ☎コンサート(杉並シニアアンサンブル) ☎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 ☎100名(先着順) ☎無料 ☎申当日、直接会場へ ☎高齢者施策課いきがい活動支援係

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8日(水)午前10時に開会します。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。

☎当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へ ☎他①本会議の様子は区議会ホームページ <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/> で録画中継しています(会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を掲載します。また、1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます)。また、決算特別委員会もインターネット録画中継を実施する予定です ☎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。☎おむね6カ月以上～就学前のお子さん ☎各日4名(申込順) ☎無料 ☎電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

1面の続き

ゆうゆう館の敬老お祝い行事

「さりげない見守りや声掛けがあるまち」

「いつも見かけるご近所の高齢の方、今日もお元気そうでよかった。」と気に掛けたり、笑顔であいさつや声掛けがある。そんな、誰もが安心して暮らせるあたたかい「まち」でありたいですね。



月の記載がないものは、いずれも9月開催です。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、各ゆうゆう館に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	3391-8345	11月14日(日)午後1時30分～4時＝落語と落語の楽しみ方講座	高円寺東	3315-1816	20日(祝)午後0時30分～3時30分＝発表会(フラダンス・社交ダンス・コーラス・舞踊など)
阿佐谷北	3338-0436	30日(木)午前10時～午後2時＝発表会(大正琴・歌など)、昼食会、勉強会(悪質商法に関する寸劇)、作品展▷10月29日(金)午前10時～11時30分＝交流会(歌・フラダンスなど)	高円寺南	5378-8179	1日(水)～30日(木)＝作品展▷6日(月)午前11時～午後1時＝防災の話と防災食試食▷9日(木)午前10時30分～11時30分＝昔遊び交流会(お手玉・メンコ・折り紙・輪投げ・カルタなど)
天沼	3391-8540	10日(金)、11月8日(月)午前11時～11時40分＝交流会(フラダンスなど)▷20日(祝)～27日(月)午前9時～午後5時＝作品展(絵手紙・書道など)▷20日(祝)午前10時～午後2時＝発表会、防災食作りと試食会	四宮	3396-7692	4日(土)午後1時～4時＝四宮館ギャラリー&カフェ(作品展・講習会など)▷29日(水)午前10時～11時＝交流会(輪唱・コマ作りなど)
井草	3390-9672	16日(木)～23日(祝)午後1時～9時＝作品展▷20日(祝)午後1時～3時＝歌・踊りなどの発表会	下井草	3396-8882	30日(木)午後1時～4時＝作品展発表会、活動発表会、小物販売▷11月11日(木)＝交流会(輪投げ・囲碁・折紙・コマなどの昔遊び・踊り)
和泉	3323-5663	11月22日(月)～29日(月)午前9時～午後8時50分＝作品展▷11月29日(月)午前10時～11時＝エアロビ体操、11時～正午＝ふれぱる楽団演奏会、午後1時～3時＝輪投げ大会	下高井戸	3302-2161	20日(祝)午前10時～午後3時30分＝活動団体によるイベント(輪投げ・フリーフローなど)、防災食試食会
今川	5303-1501	15日(水)午前10時～午後5時＝作品展発表会、活動発表会(正午～)▷28日(火)午後3時30分～4時30分＝交流会(会場:上井草児童館)▷11月18日(木)午後4時～5時＝交流会(会場:今川児童館)	善福寺	3394-8963	3日(金)午前10時～10時30分＝交流会(民謡・踊りを通して保育園児と交流)▷4日(土)午前10時～午後1時＝発表会(いきいきクラブ・協働事業グループ・ささえ愛・ケア24と連携)
梅里堀ノ内	3313-4319	10日(金)～20日(祝)午前9時～午後9時＝自主グループの作品展(ペン習字・書道・手工芸など)▷20日(祝)午前10時～午後2時＝自主グループ・協働事業の案内、発表会、防災食作りと試食会	高井戸西	3332-1076	20日(祝)まで午前9時～午後5時＝手芸作品展▷8日(水)午前11時～午後1時＝防災の話と防災食試食会▷15日(水)午後3時～4時30分＝交流会(昔遊び)
永福	3321-6632	10月10日(日)午前10時～午後2時＝永福秋まつり(輪投げ・民謡・バザー・バルーンアート・模擬店)	高井戸東	3304-9573	29日(水)午後1時～4時＝作品展、軽食甘味コーナー
大宮堀ノ内	3317-9156	3日(金)午後1時30分～2時＝交流会(民謡)▷20日(祝)午前10時～午後4時＝防災食試食会、ゲーム大会(輪投げ・ダーツなど)▷10月5日(火)～11日(祝)午前10時～午後8時＝展示会(手芸・書道など)	西荻北	3396-8871	13日(月)～25日(土)午前9時～午後5時＝作品展(はがき絵・手芸・書道・水彩画・水墨画など)▷20日(祝)午後1時～3時30分＝発表会(大正琴・ダンス・民謡・コーラス・体操・踊りなど)
大宮前	3334-9640	8日(水)午前10時～11時＝交流会(フラダンス・園児の歌など)▷20日(祝)午前10時～正午＝活動発表会(カラオケ・童謡・民謡・踊りなど)▷17日(金)～20日(祝)午前9時～午後4時(20日は午後3時まで)＝活動団体の作品展	西田	3391-8747	18日(土)午後1時～8時＝作品展▷20日(祝)午前9時～午後4時＝作品展、午前11時＝防災食試食会、午後1時＝交通安全教室、1時30分＝発表会
荻窪	3335-1716	23日(祝)午前10時～午後3時30分＝避難訓練・防災食体験、作品展、ミニコンサート・お楽しみ発表会▷11月3日(祝)午前中＝チャリティーバザー▷11月12日(金)午前10時＝交流会	浜田山	3315-7815	10月29日(金)午前10時～午後3時＝活動発表会(小唄・カラオケ・踊りなど)、交流会(ゲーム・昔遊びなど)
荻窪東	3398-8738	20日(祝)正午～午後3時＝日本の伝統芸能、落語を聴こう!見て踊って、日本舞踊を楽しもう!	方南	3324-1171	30日(木)午後1時～3時30分＝活動団体の発表会、書道・墨絵の展示▷10月27日(水)午後2時＝交流会「体操をしよう」
上荻窪	3395-1667	29日(水)午前10時～午後3時＝活動発表会(フラダンス・フォークダンス・童謡・詩吟など)、防災食作りと試食会、作品展▷11月16日(火)・30日(火)午前10時30分～11時30分＝交流会	堀ノ内松ノ木	3315-7760	20日(祝)午後1時～3時＝箏曲演奏会
上高井戸	3306-0441	20日(祝)午前10時～午後3時＝大演芸会(フラダンス・手話・カラオケ・大正琴など)▷30日(木)午後2時～4時＝災害時高齢者支援講習(杉並区社会福祉協議会との共催)	馬橋	3315-1249	30日(木)午後1時30分～4時＝日本舞踊と健康体操
久我山	3332-2011	20日(祝)午前10時～午後3時30分＝活動団体の発表会と作品展、地域の小中学校・利用団体による余興▷10月29日(金)午前10時～11時30分＝交流会(ゲームほか)▷11月16日(火)午後1時～3時＝勉強会「ロコモティブシンドローム」	桃井	3399-5025	5日(日)午前10時～午後0時30分＝各グループ発表会、防災食試食会
高円寺北	3337-2266	20日(祝)正午～午後2時＝防災食試食会、演芸会、おたのしみ抽選会	和田	3384-3751	9日(木)～16日(木)午前9時～午後5時＝書道作品展▷10月5日(火)午前10時～11時＝交流会(昔遊び・コーラス・踊り)

▶長寿①＝地域貢献活動(60歳以上の方は5ポイント)▶長寿②＝健康増進活動等(60歳以上の方は1ポイント)▶長寿③＝いきがい活動(75歳以上の方は1ポイント)

こころの健康づくり ~あなたはちゃんと眠れていますか？

区では、5月と9月を自殺予防月間として自殺予防の普及啓発を強化します。自殺者の多くは、自殺直前にうつ病であった場合が多いようです。うつ病予防は自殺予防でもあります。9月は講演会などの催しを多数行います。詳細は、「広報すぎなみ」8月11日号をご覧ください。

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

わが国の自殺者数は、平成21年には3万2845人となり、12年連続3万人を超える深刻な事態となっています。これは、交通事故死者数の約6倍の数です。先進7カ国の中で、わが国の自殺率は最も高く、30歳代までの若い世代で自殺の死因が最も高いのはわが国のみです。自殺に至るまでに複数の要因が連鎖していると言われており、その中でもうつ病は自殺に直結しやすい最も注意が必要な要因と言えます。

うつ病は、脳の神経伝達系のトラブルで起こる治療の必要な病気です。それは、生涯で5~10人に1人がかかるといわれる一般的な病気でもあります。そして、うつ病患者の9割以上に「不眠」の訴えがあったというデータもあり、今、この「不眠」が注目されています。

◇不眠とうつ

さまざまなストレスが原因となり心身の不調を引き起こし「うつ病」を発症しやすくします。心身不調の中でも「不眠」はほとんどの方が体験している症状の一つです。不眠は心身の健康バランスを崩しやすくしますので注意が必要です。

●不眠の主なサイン

- ①なかなか寝つけない
- ②夜中に目が覚めて眠れなくなる
- ③朝早く目が覚めてしまう
- ④眠りが浅いと感じる
- ⑤寝覚めが悪い
- ⑥寝ても疲れがとれない など

●うつの主なサイン

- ①気分の落ち込み
- ②楽しめない、興味が持てない
- ③眠れない
- ④食欲低下、体重減少
- ⑤元気が出ない、集中できない
- ⑥全身の倦怠感
- ⑦自信が持てない、自分を責める
- ⑧決断できない
- ⑨死にたくなる
- ⑩時間がかかる、能率が上がらない など

睡眠は、肉体的・精神的な疲れをとるために欠かせません。

不眠などの症状が2週間以上続く場合は、「うつのサイン」かもしれません。精神科あるいはかかりつけ医師に相談してください。また、各保健センターでも相談を受け付けています。早期に対応することが大切です。気軽に相談をしてください。



◇区の相談窓口

- 荻窪保健センター ☎3391-0015
- 高井戸保健センター ☎3334-4304
- 高円寺保健センター ☎3311-0116
- 上井草保健センター ☎3394-1212
- 和泉保健センター ☎3313-9331



◇就職相談
午後2時~6時 内事業者の個別ブースによる就職相談と面接会、福祉の仕事に関する総合相談と福祉資格相談(無料) 介護保険課または杉並区社会福祉

◇セミナー
①就職面接セミナー
午後1時~2時 面接のワ
ンポイントアドバイス 定50名 (先着順)
②職業適性検査と結果説明会
午後2時15分~午後3時15分 定各10名 (先着順) 他希望者には個別のキャリアカウンセリング(15分程度)を行います (①②いずれも) 無料 産業界振興課

杉並区・杉並区社会福祉協議会・東京都福祉人材センターの主催で、主に区内の介護施設や介護事業者が参加する就職相談・面接会です。
求人情報は9月11日(土)からホームページに掲載する予定です。
当日は、セミナーも開催します。

多くの人手を必要とする福祉の仕事について、正規職員やパート・アルバイトなどへの就職相談と面接会を開催します。
【日時】9月18日(土)午後1時~6時
【会場】セシオン杉並(梅里1-22-32)
【費用】無料(申し込み)当日、直接会場へ

福祉のおしごとフェア

身近な地域で福祉の仕事をしてみませんか

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業展示会

— 中西悟堂と善福寺 —

区は、20年度から善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業に取り組んでいます。このたび、区民の皆さんに、当事業の周知を図り、川や自然環境への関心を高めてもらうため、展示会を開催します。
—問い合わせは、建設施設整備係へ。

事業内容の紹介やこれまでの取り組みをはじめ、善福寺地域にゆかりがある日本野鳥の会創設者の中西悟堂氏の資料を展示します。資料は、中西悟堂の研究家でもある日本野鳥の会理事・西村真一さんによるコレクションです。
【日時】9月13日(月)~19日(日)午前9時~午後5時(13日は午前11時から。19日は午後3時まで) 区役所1階ロビー、2階区民ギャラリー(無料)当日、直接会場へ
◇展示説明会
18日(土)午後2時~3時、19日(日)午前10時~11時、午後1時~2時に、2階区民ギャラリーで西村真一さんによる展示品解説「中西悟堂と善福寺」を行います。



◀キンクロハジロとオナガカモ(善福寺池22年1月)

京王線沿線まちづくりオープンハウスを開催します

【開】開催日 【場】会場 【内】内容 【師】講師 【対】対象 【定】定員 【費】参加費 【申・申込】申し込み 【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

昨年11月に京王電鉄京王線(笹塚駅~つじけ丘駅間)の連続立体交差化等の素案説明会が開催されました。
現在、杉並区と世田谷区では関連側道に関する検討を進めています。また、世田谷区では駅前広場の検討も進めています。
今回のオープンハウスでは、沿線のまちづくりについて、沿線にお住まいの皆さんの理解を深めていただくため、連続立体交差事業の計画や杉並区・世田谷区で検討中の同事業に関連する側道計画等について、パネル・パンフレットの展示などを行います。
【時・場】下表のとおり【申】当日、直接会場へ【他】車での来場はご遠慮ください

開催日	会場
① 9月11日(土)	松沢まちづくりセンター(世田谷区赤堤5-31-5)
② 12日(日)	南烏山区民集会所(世田谷区南烏山3-23-7)
③ 13日(月)	烏山区民センター(世田谷区南烏山6-2-19)
④ 14日(火)	上北沢区民センター(世田谷区上北沢3-8-9)
⑤ 15日(水)	桜上水北会議室(下高井戸1-24-15)
⑥ 16日(木)	松原まちづくりセンター(世田谷区松原2-17-36)
⑦ 17日(金)	上北沢まちづくりセンター(世田谷区上北沢4-32-9)
⑧ 21日(火)	新代田まちづくりセンター(世田谷区羽根木1-6-14)

※時間は、①②=午後2時~4時30分、③~⑧=午後6時~8時。

◆ 22年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ ◆

問い合わせは、区コールセンター ☎ #8800 または ☎ 3372-8800、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1015 へ。

区民健診・がん検診の案内リーフレット(申し込みハガキ付き)を保健センター、区民事務所・分室、駅前事務所で配布しています。ご活用ください。

すべての健(検)診の対象年齢は、22年度(22年4月～23年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、指定医療機関等(受診券<票>)に実施機関一覧表を同封で実施します。

◆◆ 受診期間にご注意ください ◆◆

4月～9月生まれの方の区民健康診査・肺がん検診・喉頭がん検診の受診期間は **9月30日まで**です。お忘れのないよう受診してください。なお、10月～3月生まれの方の区民健康診査受診期間は10月1日～23年1月31日です。9月末に受診券を郵送します。

◇ 区民健康診査 ◇

健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

健診区分	対象者	受診期間	健診内容と費用	ハガキ申込先/締切
①成人等健診	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない方	【4月～9月生まれ】 6月1日～9月30日 (受診券は5月末に発送)	★全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★医師が必要と認めた場合に実施 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満の方は実施基準があります) ★希望する方のみ有料で実施 ■胸部X線検査(300円) …30～64歳 ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検査(700円) …50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施) ※65歳以上の方は、胸部X線検査と生活機能評価を無料で実施します。	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1 最終締切=23年1月31日(月)
②特定健診	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方	【10月～3月生まれ】 10月1日～23年1月31日 (受診券は9月末に発送)		
③後期高齢者健診(長寿健診)	後期高齢者医療制度に加入している方			

- ①成人等健診と③後期高齢者健診(長寿健診)の対象で19～21年度中に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。②特定健診の対象の方も申し込みの必要はありません。
- 22年度中に75歳の誕生日を迎える方で、杉並区国民健康保険に加入していない方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。
- 40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入の方は、各医療保険者(健康保険組合、協会けんぽ・国保組合など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。

◇ がん検診 ◇

がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込締切日(必着)	ハガキ申込先
肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※1	1000円	ハガキ申し込みは締め切りました。受診票を受け取っている方は、受診期間内にお受けください。	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1
喉頭がん検診	55歳以上		喉頭鏡検査、ファイバースコープ検査	1000円		
子宮頸がん検診	20歳以上	23年2月28日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	締切=毎週金曜日 ※翌週水曜日に受診票を郵送。 最終締切=23年1月28日(金)	
乳がん検診 ※2	40歳以上の女性		視診・触診、マンモグラフィ検査	1000円		
大腸がん検診 ※3	40歳以上	23年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	締切=毎週金曜日 ※翌週水曜日に受診票を郵送。 最終締切=12月17日(金)	
前立腺がん検査 ※3	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円		検査を希望する方は、受診期間内に区内の区民健診実施医療機関へ直接お申し込みください。
胃がん検診 ※4	35歳以上	指定医療機関実施 23年1月31日まで 杉並保健所3階実施 23年3月19日までの木・金・土曜日 (祝日等を除く)	胃X線検査	1000円	指定医療機関実施分 最終締切=12月17日(金) 杉並保健所3階実施分 最終締切=23年2月18日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送。	杉並区医師会胃がん検診担当 〒166-0004 阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114

- ※1. 肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。
- ※2. 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)豊胸手術・水頭症シャント術をしている(4)心臓ペースメーカーを入れている
- ※3. 区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。予約の際、医療機関にお申し込みください。
- ※4. 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のある(4)おおむね1年以内に胃がん検診を受けた

◆ 申し込みから受診まで ◆ ハガキ記載事項は(1)希望健(検)診名(2)住所(3)氏名(フリガナ)(4)生年月日(5)年齢(6)性別(子宮頸がん・乳がんは不要)(7)電話番号です。

健(検)診ごとに1人1枚、ハガキでお申し込みください(子宮頸がん・乳がん検診両方希望の場合は1枚で可)。

手順1.

申込先にハガキを出して申し込みをします。
※5

手順2.

受診票(券)と受診案内(実施医療機関一覧表)が届きます。

手順3.

希望する受診場所へ電話などで予約をします。

手順4.

健(検)診を受けます。
※6

手順5.

受診医療機関などから健(検)診結果を受け取ります。

- ※5. ハガキ申し込みが必要のない健(検)診があります。詳細は、各健(検)診欄をご確認ください。
- ※6. 健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。申請受付窓口は、杉並保健所健康推進課、保健センター、福祉事務所です。

◇ 成人歯科健康診査・眼科検診 ◇

成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療や口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に実施しています。対象者には受診券を郵送しますので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
成人歯科健診	30・35・40・45・50・60・70歳	11月30日まで	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)
成人歯科健診再評価調査	21年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)			昨年度の歯科健診がどのように役立てられたかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を実施。受診医療機関から連絡します。
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～23年1月31日	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙顕微鏡検査)

はなしたいこと、ききたいこと、こまっっていることがあったらご相談ください

いいたい・ききたい・なんでも話そう

ゆうライン

子供からの相談・子供に関する相談をお受けします

杉並区子ども家庭支援センター
(阿佐谷南1-14-8)

相談専用電話 ☎ 5929-1901

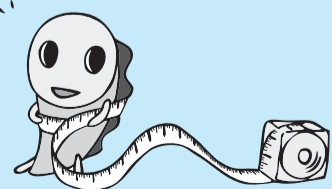
月～土曜日午前9時～午後7時(祝日を除く)

特定健診結果で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いがあると判定された方へ「特定保健指導利用券」をお送りします

専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)があなたと一緒に、今までの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らすための具体的な方法を考えます。

※下記のすべてにあてはまる方

- ①杉並区国民健康保険に加入の40～74歳
 - ②特定健診の結果、メタボリックシンドロームの疑いがある
 - ③糖尿病、高脂血症、高血圧症のいずれの内服治療も受けていない
- 費用無料 国保年金課保健事業担当



高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部助成の 申し込みは“9月30日(木)”までです

肺炎球菌予防接種は、肺炎球菌が原因となる肺炎を予防するものです。すべての肺炎を予防するものではありません。この予防接種は、接種をする方の判断で接種する任意の予防接種で、1回の接種で5年以上免疫が持続するという報告があります。毎年受ける予防接種ではありませんのでご注意ください。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

対象 区内在住で申し込み日現在、65歳以上の方	申込期限 9月30日(木)(消印有効)	助成金 4000円
--------------------------------	----------------------------	------------------

【助成の申し込み方法】

区内在住の65歳以上で、肺炎球菌予防接種を希望する方は、ハガキ(右記入例参照)でお申し込みください。同住所のご家族の場合は1枚のハガキでお申し込みができます。1~2週間後に予診票と接種できる医療機関の一覧などを送付します。

【接種場所・接種期限】

区内の指定医療機関に限ります。23年1月31日までに予診票を持参し接種をしてください。

【接種の費用】

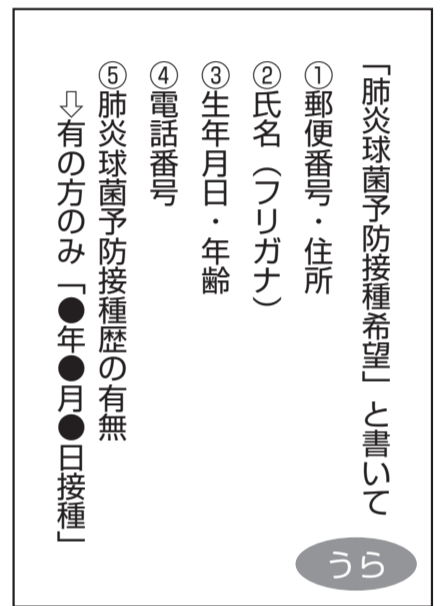
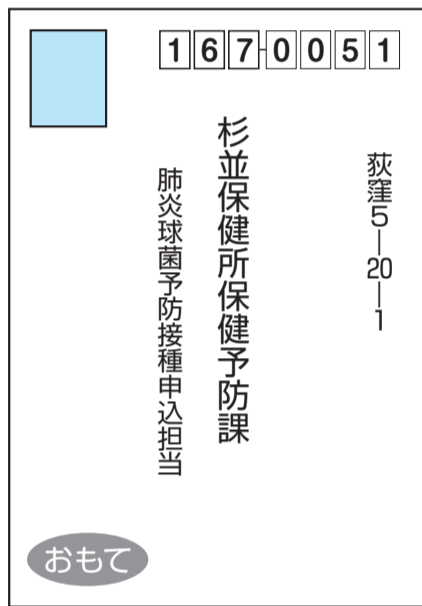
接種費用は医療機関によって異なります。平均で8000円~1万円程度です。区の助成額は4000円ですので、実際の接種費用との差額を医療機関にお支払いください。

なお、生活保護受給者の方、中国残留邦人等支援給付受給者の方は、自己負担金はありません。詳細は、お問い合わせください。

【ご注意ください】

- 現在、病気で治療を受けている方は、主治医とご相談の上、お申し込みください。
- 過去5年以内に肺炎球菌予防接種をしたことのある方は、注射部位の痛み・硬結などの副反応が初回接種よりも強く発現すると報告されています。再接種の方は前回の接種から十分な間隔をあけて行ってください。
- 接種後、注射部位のはれ・痛み・軽い熱などがみられることがあります(通常2、3日で治まります)。

ハガキ記入例



生ごみ処理機・コンポスト容器の購入を補助します

——問い合わせは、清掃管理課資源対策係へ。

●家庭用生ごみ処理機の購入費の補助

電気などの動力を利用する機械式と手動式の生ごみ処理機が補助の対象となります。(ディスポーザー式のもの対象から除きます)。
補助額=本体購入価格の2分の1(上限2万円)▷**対象**=次の要件をすべて満たす方
 ①区内在住②購入した生ごみ処理機を家庭で継続して使用する③区内の販売店で購入した④生ごみ処理機を購入した日から3カ月以内に補助金の申請をした⑤同年度中にコンポスト容器購入費の補助を受けていない▷**補助件数**=70件(申込順) **申込**領収書と申請書類(清掃管理課(区役所西棟7階)で配布。電話請求も可)を清掃管理課資源対策係へ郵送または持参
●コンポスト容器のあっせんと購入費の補助
 生ごみを土中の微生物の働きや、発酵資材を使って、たい肥にするコンポスト容器をあっせんします。
補助額=あっせん価格の2分の1(補助金の申請は領収書と必要書類を添えて行ってください)▷**対象**=次の要件をすべて満たす方①区内在住②購入したコンポスト容器を区内で継続して使用する③同年度内に家庭用生ごみ処理機の補助を受けていない④1世帯あたり同年度内に1個、3年度内に2個を超えての補助を受けていない **申込**直接、清掃管理課資源対策係(区役所西棟7階)、すぎなみ環境情報館(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階)へ。または、申込書(区ホームページから取り出せます)を清掃管理課資源対策係へ郵送。あっせんは23年2月28日(必着)まで随時受け付けます **他**①清掃管理課、すぎなみ環境情報館に見本を展示しています②返品・交換はできません
 ※生ごみ処理機・コンポスト容器で作られたたい肥は、家庭で肥料としてお使いください。

(コンポスト容器の種類など)

製造社名	型式	大きさ (cm)	容量	あっせん価格
三甲	コンポスター 190型	72(直径)×71(高さ)	190ℓ	7340円
	コンポスター 130型	60(直径)×66(高さ)	130ℓ	7140円
	コンポスターD-70型	45×45×68.6(高さ)	70ℓ	6920円
アロン化成	コンポエース#120-N	65(直径)×69.2(高さ)	120ℓ	6300円
	ポカシ肥料専用容器 AT#18(2個組)	33.9(直径)×38(高さ)	18.3ℓ	6400円
岐阜プラスチック工業	EMサポートR11 中容器付(2個組)	30.7(直径)×33.2(高さ)	11ℓ 中容器9ℓ	5800円

資源の集団回収を始めませんか?

◎清掃管理課資源対策係またはNPO法人すぎなみ環境ネットワーク

集団回収は、区民の皆さんが町会・自治会、集合住宅の管理組合、PTA、近所の方々など2世帯以上集まって、回収場所・日時・品目・回収業者を決めて、資源を持ち寄り、直接、回収業者に引き渡す自主的な資源回収です。
 区では、回収量に応じて報奨金を支給し、活動を支援しています。集団回収は、資源の持ち去り対策に有効です。また、地域の結びつきを強めます。そして、ごみ減量やリサイクルに対する意識の向上にも寄与し、良質な資源回収につながります。ぜひ、始めてみます。
 集団回収を始めるには
 ◇**集団回収**を始めるには
 新規で登録する方法とすでに登録している団体に入る方法があります。お住まいの町会・自治会で集団回収をしているかどうか、分からぬ場合は、問い合わせ先にご相談ください。
 ①区登録資源回収業者(業者に当たらない場合は、相談にのります)
 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、資源回収曜日と重ならない日に決めてください)
 ④回収品の集積場所(ごみ集積所以外で私有地内の場所)
 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。
他電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎53471255へ

マナーを守って

ペットを飼いまじりこめ

9月20日～26日は動物愛護週間です

9月20日～26日の動物愛護週間は、私たち人間と同じように、命あるものである動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めるために、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき、設けられたものです。今年、東京都では9月12日・18日の2日間に「動物愛護ふれあいフェスティバル」を開催します。この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について、もう一度考えてみましょう。

問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎ 3391-1991 へ。



●動物愛護ふれあいフェスティバル「ふやささいのも愛」

◆動物愛護シンポジウム「ふやささいのも愛」繁殖制限を考える」

●フェスティバル
時 9月12日(日)午後1時～4時
30分 東京国立博物館(台東区) 定 390名(申込順) 費 無料
電話で、9月10日正午までに日本動物福祉協会 ☎ 5740-8856 へ

◆フエスティバル
時 9月18日(土)午前11時～午後4時 上野恩賜公園内噴水池前広場・上野動物園(台東区) 内
○×ライブ大会、愛犬のしつけ方教室、聴導犬実演、ペット写真展ほか 費 無料 当日、直接会場へ

◆日本動物福祉協会 ☎ 5740-8856 または東京都福祉保健局健康安全部環境衛生課 ☎ 5320-4412

◆リード(引き綱)につないで散歩のときは、小型犬であっても必ずリードにつなぎ、犬を制御できるようにしてください。

道路には犬が苦手な人も歩いています。また、思わぬ事故が起ることもあります。必ずリードにつないで、人も犬も安心して歩けるようにしましょう。

◆トイレの後始末
散歩前に済ませられれば理想ですが、散歩に出かけるときはフンを始末する道具を必ず携帯し、きちんと処理しましょう。自分の家の前にフンを置き去りにされたら、犬の好きな人でも嫌な思いをします。

◆鳴き声
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。

◆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・注射済票は、犬の首輪などに着けておきましょう。

猫の飼い主の皆さんへ
◆屋内飼育
屋外は交通事故や感染症の危険など、猫にとつて安全な場所ではありません。また、どこでも自由に入入りできるため、思わぬ所で近隣に迷惑をかけているケースがあります。猫は屋内で飼育するようにしてください。

◆終生飼養
一度飼いはじめたら最後まで責任を持ちましょう。猫は飼い主とともに生活してこそ幸せなのだということを忘れないでください。

◆不妊・去勢手術を
不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

◆飼いのない猫
「飼いのない猫」とは、特定の飼い主がいない野良猫のことです。

◆不妊・去勢手術を
不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

◆飼いのない猫
「飼いのない猫」とは、特定の飼い主がいない野良猫のことです。

◆不妊・去勢手術を
不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

◆飼いのない猫
「飼いのない猫」とは、特定の飼い主がいない野良猫のことです。

◆不妊・去勢手術を
不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

◆飼いのない猫
「飼いのない猫」とは、特定の飼い主がいない野良猫のことです。

◆不妊・去勢手術を
不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

まず、新しい飼い主を探すなどしてください。それでも飼い主が見つからない場合には、これ以上、このような猫を増えないようにするという意識を持ち、近隣の方の理解を得るためにも、次のことを守りましょう。

①不妊・去勢手術をする。
②食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保つ。
③フン・尿をした場合、その始末をする。
④えさはできるだけ決めた時間に与える。

◆不妊・去勢手術を
不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

◆飼いのない猫
「飼いのない猫」とは、特定の飼い主がいない野良猫のことです。

◆不妊・去勢手術を
不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

◆飼いのない猫
「飼いのない猫」とは、特定の飼い主がいない野良猫のことです。

◆不妊・去勢手術を
不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

◆飼いのない猫
「飼いのない猫」とは、特定の飼い主がいない野良猫のことです。

〈住民基本台帳の閲覧状況(22年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10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(委託者など)	利用目的概要
2 (株)日本リサーチセンター(金融広報中央委員会)	家計の金融行動に関する世論調査
3 (社)中央調査社(NHK編成局※)	番組総合調査2010
4 (社)中央調査社(国立大学法人東京大学大学院情報学環)	日本人のメディア利用に関する実態調査
5 (株)テンプロス(東京消防庁)(計2回)	住宅用火災警報器設置状況調査
6 (社)新情報センター(総務省統計局統計調査部)	家計消費状況調査
7 石井佐江子(NHK放送文化研究所世論調査部※)	平成22年10月全国国民生活時間調査
8 石井佐江子(NHK放送文化研究所世論調査部※)	平成22年6月全国個人視聴率調査
9 (社)中央調査社(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 (株)サーベイリサーチセンター(東京都生活文化スポーツ局広報広聴部)	食品の購買意識に関する世論調査
11 (株)経済立地研究所(東京消防庁)	消防に関する世論調査
12 東京工業大学大学院情報理工学研究所	集合住宅地団地における居住者および周辺地域の環境・地域活動調査のための基礎資料
13 (社)新情報センター(内閣府大臣官房政府広報室)	身近にある化学物質に関する世論調査
14 (株)日本リサーチセンター(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
15 (株)エスピー研(東京都福祉保健局保健政策部)	健康増進法に基づくがん検診の対象人口率等調査
16 (社)中央調査社(国立大学法人東京大学大学院人文社会系研究科)	中高年者の生活実態に関する全国調査
17 (株)日本リサーチセンター(内閣府大臣官房政府広報室)	大都市圏に関する世論調査
18 (株)日本リサーチセンター(内閣府大臣官房政府広報室)	労働者の国際移動に関する世論調査
19 (社)新情報センター(総務省統計局統計調査部)	家計消費状況調査

※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受託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

住民基本台帳の
閲覧状況を公表します
—問い合わせは、区民課住民記録係へ。

「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。

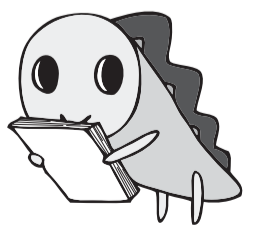
閲覧が認められる主な理由は次のとおりです。

- 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月の公表分は左表のとおりです。

閲覧状況の詳細は、区役所門前掲示場(9月14日まで)と区ホームページでご覧になれます。



区からののお知らせ

国民年金

◇65歳になられる方へ

20〜60歳になるまでの間、加入したことのある年金が国民年金(第一号被保険者期間)のみの方が、老齢基礎年金を受給するには、区役所で手続きが必要です。受け付けは誕生日の前日からです。

▽必要書類 ①年金手帳②年金受け取り希望先の金融機関の通帳③印鑑(ご本人が自署する場合は不要)

国民年金の第三号被保険者期間のある方、厚生年金や共済年金に加入したことのある方は、杉並年金事務所(高円寺南2-54-9) ☎3312-1511へお問い合わせください。

住まう・まち

撤去した自転車の保管・返還場所がかわります

和泉自転車集積所(和泉4-16-10)を11月30日(火)に廃止することに伴い、9月1日(水)から東京メトロ丸ノ内線の新高円寺・東高円寺・方南町・中野富士見町、京王電鉄井の頭線の浜田山・西永福・永福町、京王電鉄京王線の代田橋・上北沢・明大前・桜上水・下高井戸・八幡山の各駅周辺の放置禁止区域から撤去した放置自転車の保管・返還場所が、永福自転車集積所(永福2-1-11)になります。

8月31日(火)までに新高円寺・東高円寺・方南町・中野富士見町の各駅周辺の放置禁止区域から撤去した放置自転車は、従来どおり和泉自転車集積所で保管・返還します。

子育て・教育

学校希望申請書を発送しました

来春、小中学校に入学する方を対象にした学校希望申請書を9月1日(水)に発送しました。

学校希望制度は、小中学校ともに学区の学校に隣接する学校を希望できる制度です。隣接校への入学を希望する方は、学校公開などで実際に学校を見学した上で申請してください。

■10月1日までに学務課学事係(区役所東棟6階)へ郵送または持参(同係)

税金

住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に住民税の納付相談を受け付けます。

■9月16日(木)午後5時15分〜7時30分 納税課 ☎5307-0634

採用情報

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事業所(委託法人)で活動していただく方を募集します。

〈産前・産後支援ヘルパー委託法人〉		
事業所名	所在地	連絡先
たすけあいワークス さざんか	荻窪5-18-11-401 サニーシティ 荻窪	☎5347-1234 FAX5347-1180
八成ヘルパーステーション 和	井草2-27-13	☎5303-5775 FAX5303-5776
友愛ヘルプ	松ノ木3-16-12 鎗田ビル	☎5377-4703 FAX5377-4701

要件あり) **パートタイマー**
 ◇勤務期間 10月1日〜23年3月31日(更新可) ▽勤務時間 ①午前7時30分〜9時30分 ②午後4時30分〜6時30分 ▽勤務日数・地域 ①月々土曜日の週6日勤務。勤務地は主に区南部▽時給 ①220円、保育士有資格者1330円▽募集人数 ①若干名▽その他 ②交通費支給あり(月額1万円まで。支給要件あり)

――(いずれも)――
 ●記入要領
 (1)履歴書に希望職種・勤務可能期間・志望動機とこの求人を知ったきっかけを記入してください。
 (2)パートタイマーの勤務希望園は記入しないでください。住所を考慮し紹介しています。
 (3)区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴として記入してください。
 (4)携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入してください。

宅で)▽謝礼 11時間800円(早朝・夜間1000円)▽対象 ①心身ともに健康な20歳以上の方 ②電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎5347-1021へ(会員登録後、9月7日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の休室
 阿佐谷地域区民センター図書室(阿佐谷南1-47-17)は、9月15日(水)〜19日(日)の間、図書の特整理のため休室します。

施設情報

受信障害対策施設
 地デジ化助成二次募集
 ビル陰などによる受信障害対策共同受信施設の地デジ化改修工事またはケーブルテレビへの移行にかかわる工事費用を国が助成する制度が再開します。

詳細は、総務省テレビ受信者支援センター(デジサポ)へお問い合わせください。

■募集期間 11月30日(火)まで
 ■デジサポ助成金相談窓口 ☎407-5360(平日午前9時〜午後6時) (他)予算の範囲内で実施するため、予算の上限に達した時点で申請受付を終了します

その他

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会
 ■9月10日(金)午後1時〜4時
 ■区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階)内) 相談、金銭問題などの法的書類の作成手続き 行政書士▽年金・社会保険の相談 社会保険労務士▽国の仕事に対する要望・苦情 行政相談委員 無料 ④当日、直接会場へ ⑤東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-1567-537 または区政相談課 ☎7-537 または区政相談課 ☎7-537 または区政相談課 ☎7-537 または区政相談課 ☎7-537

台風・集中豪雨などの被害を受けた方への都税減免制度
 固定資産税・都市計画税(23区内)、不動産取得税、個人事業税などが対象となります。被災証明書を添えて、納期限までに申請してください。

詳細は、お問い合わせください。

■杉並都税事務所 ☎3393-1117

9月の土曜法律相談
 毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。

■9月18日(土)午後1時〜4時(事前予約制) ④区政相談課(区役所東棟1階) ⑤土地・建物・相続・その他法律上のこと ⑥6

旧日本赤十字社
 救護看護婦等の皆さんへ
 先の大戦で、外地など(事変地の区域または戦地の区域)に派遣され、戦時衛生勤務に従事した旧日本赤十字社救護看護婦

高齢者の生活と意識について アンケートにご協力をお願いします

保健福祉計画と介護保険事業計画の改定を行うため、高齢者の生活と意識の実態調査を行います。

■実施時期 = 9月中 ▷調査方法 = 区から郵送する調査票に記入の上、同封の返信用封筒(切手不要)で返送 ▷対象 = 無作為に選ばれた60歳以上の方(対象者数5100人)

■高齢者施策課管理係

と旧陸海軍従軍看護婦の方(慰労給付金受給者は除く)に対して、その御苦労に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。

請求書は、保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)で配布しています。締め切りは23年3月31日です。

詳細は、お問い合わせください。

■総務省大臣官房管理室業務担当 ☎5253-5182 または保健福祉部管理課地域福祉係

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間
 高齢者や障害者に対する虐待などの人権問題を解決するため、9月6日(月)〜12日(日)を強化週間として、あんしん相談 ☎213-1372-3では、相談時間を延長し、ご相談に応じます。

■相談時間 ①9月6日(月) 10日(金)午前8時30分〜午後7時 ②11日(土) 12日(日)午前10時〜午後5時 ③東京法務局人権擁護部 ☎5213-1234

名水湧き出る富士の麓 忍野

富士学園 魅力満載阿佐ヶ谷発バスツアー

◇JR阿佐ヶ谷駅発のバスツアーを、下記のとおりご用意しました
甲州の観光名所や旬の味覚など、秋の富士の魅力を思う存分満喫してください。チラシは、区民生活部管理課(区役所西棟7階)、区民事務所、駅前事務所などで配布しています。

- (1)富士山五合目・西沢渓谷・ぶどう狩りコース(2泊)
時 9月19日(日)～費 2万1000円～
- (2)富士山五合目・昇仙峡・ぶどう狩りコース(2泊)
時 9月22日(水)～費 2万1000円～
- (3)世界に誇る富士山と昇仙峡コース(1泊)
時 ①10月8日(金)～②11日(祝)～費 1万1700円～
- (4)富士山と富士山麓ピュースポット巡りコース(2泊)
時 ①10月15日(金)～②29日(金)～費 1万9800円～
- (5)河口湖秋の紅葉まつりと御殿場アウトレットコース(2泊)
時 ①11月2日(火)～②8日(月)～費 1万9800円～
- (6)歴史ある身延山と西湖いやしの里根場コース(2泊)
時 ①11月15日(月)～②21日(日)～費 1万9800円～



※利用料金は年齢などにより異なります。また、天候などの状況により変更となる場合があります。(最少催行人数=15人。金額は区民補助利用後)

詳細・申し込みは、電話で富士学園へ
富士学園(山梨県南都留郡忍野村)
☎0555-84-7031 予約専用☎0120-844-891
http://www.fujigakuen.jp/

いにしえからの名湯の地 湯河原

湯の里「杉菜」 秋のお得情報

◇区民の皆さんのご愛顧に感謝し、9月・10月にご利用のお客様に下記のサービスをご用意しています。多くの方のご利用をお待ちしています

9月 「敬老月間」サービス(9月1日(水)～30日(木)にご宿泊の方)
9月中に宿泊の65歳以上のお客様には、ご夕食時にもう一品(右写真は一例)を無料でご提供します。



10月 杉並区民限定～10月は秋の特別謝恩サービス(10月1日(金)～31日(日)にご宿泊の方)
ご夕食時に湯の里「杉菜」特製「秋の味覚山菜釜めし(松茸入り)」(左写真)を、ご希望の方全員(区民と同行する方を含む)に無料でご提供します。詳細は、予約時にお問い合わせください。

◇みかん狩りの季節

10月、湯河原の山々の斜面には、温暖な気候と降り注ぐ日差しを浴びて育った「みかん」がたわわに実り、みかん狩りの季節となります。ぜひ、もぎたての味をご賞味ください。

詳細・申し込みは、電話で湯の里「杉菜」へ
湯の里「杉菜」(神奈川県湯河原町)
☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 FAX0465-63-0265
http://www.yunosato-sugina.com/

民営化宿泊施設からのお知らせ

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★城西病院ホスピタリティコンサート「歌曲とアリアの夕べ」 時 9月17日(金)午後7時 会場城西病院 出演=新居佐和子(ソプラノ)ほか▷曲目=モーツァルト「フィガロの結婚」よりほか定70名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 城西病院・平木 ☎3390-4166

★オープンフォーラム「自殺(自死)を予防するにはどうしたらよいのだろう」 時 9月12日(日)午後1時～5時 会場天沼会議室 定70名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) PFP事務局 ☎080-5496-3982 杉並区秋の自殺予防月間協賛事業です

★杉並区医師会芸術祭 時 9月19日(日)～23日(祝)午前10時～午後5時 会場杉並区医師会館 区内の医師による絵画・写真・書道・工芸などの展示 費無料(申込当日、直接会場へ) 同祭実行委員会 ☎3392-4114

★愛杉会作品展 時 9月13日(月)～17日(金)午前10時～午後6時(13日は正午から、17日は午後2時まで) 会場セシオン杉並 絵画・書・写真・陶芸などの展示 費無料(申込当日、直接会場へ) 愛杉会・藤井 ☎3399-2670

★百人一首かるた競技杉並大会 時 9月26日(日)午前9時30分～午後6時 会場荻窪体育館 区内在住・在勤・在学の方定200名(申込順) 費無料(申込・☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、9月17日までに野福 ☎・FAX3317-3463へ

講演・講座

★車を運転する方向けの「秋の安全運転講習会」 時 ①9月8日(水)②9日(木)③10日(金)いずれも午後7時～8時 会場①高井戸地域区民センター②久我山会館③永福和泉地域区民センター 費無料(申込当日、直接会場へ) 高井戸警察署 ☎3332-0110 他車での来場はご遠慮ください

★新吉原遊郭の世界 時・因 ①9月16日(木)=新吉原と川柳②10月21日(木)=新吉原と火事災害/いずれも午後1時30分～3時30分 会場西荻地区区民センター 日本大学非常勤講師・若水俊定各50名(先着順) 費各200円(申込当日、直接会場へ) NPO法人杉並カレッジライフ・園部 ☎3220-2602

★家庭学級

◇不登校・思春期と向き合う～子供との関わり方・支えあい 時 9月13日(月)、10月18日(月)午後1時30分～3時30分(計2回) 会場阿佐ヶ谷地区区民センター 心理カウンセラー・谷口英子 不登校・思春期の子を持つ親定10名(申込順) 費1000円(申込Eメール(11面記入例参照)で、9月10日までにポレポレ・織田(オリタ) yukari-o@da2.so-net.ne.jp へ 090-9979-9349

◇新たな発見! 楽しい科学Part 2 (TISF) 時 9月12日(日)午後1時30分～4時30分 会場あんさんぶる荻窪 図スライム作り・工作教室・パズルで遊ぼうほか 会場文化女子大学附属杉並中学・高等学校 高部高明ほか 定園児～小学生の親子定60名(先着順) 費100円(申込当日、直接会場へ) サイエンス・ホッパーズ・藤井 ☎3393-7889

★建築家協会杉並地域会土曜学校「木を生かしたエコライフ」 時 9月18日(出)午後6時～8時 会場あんさんぶる荻窪 木材ジャーナリスト・赤堀楠雄ほか 定60名(申込順) 費500円(申込)ファクス(11面記入例参照)で、JIA杉並地域会事務局・坂野 FAX3220-5593 へ 坂野 ☎3220-5100

★高千穂大学公開講座「今、都会派ビジネスが熱い」 時 9月18日(出)・25日(出)、10月2日(出)・9日(出)午後1時～4時10分(計4回) 会場高千穂大学 東京市場ビジネス・東京観光資源ビジネスについて 講師高千穂大学教授・松崎和久ほか 区内在住・在勤で18歳以上の方定200名(抽選) 費500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月4日～11日(消印有効)までに高千穂大学公開講座係(〒168-8508 大宮2-19-1)へ 同係 ☎3313-0146

★学校開放公開講座「パソコン講座～ワード入門」 時 10月2日～11月13日の毎週土曜日、午後1時30分～3時30分(10月23日を除く。計6回) 会場東田中学校 パソコンの基本から手紙・案内文の作成まで 講師国安忠男 区内在住・在学の方定20名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月8日(必着)までに東田文化スポーツクラブ・嶋川康夫(〒166-0015 成田東4-1-9)へ 嶋川 ☎3311-2476

★東京女子大学公開講座「東アジアの国際政治」 時 10月5日～11月9日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計6回) 会場東京女子大学 東京女子大学教授・滝口太郎 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定150名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月17日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167

-8585 善福寺2-6-1) へ 同課 ☎5382-6470

その他

★相続、離婚、金銭問題など書類・手続無料相談会 時・場 ①9月7日(火)午後1時～4時=JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階②27日(月)午後1時～4時=高円寺北庚申通り商店街「庚申文化会館」2階 費無料(申込)当日、直接会場へ 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★税理士による無料相談会 時 9月14日(水)午前10時～正午、午後1時～4時 会場東京税理士会杉並支部(税金(事業・相続など)や帳簿の記入方法などに関する相談) 申込・☎電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 へ 他相談は申込順で1人40分まで

★葬祭セミナー～家族葬とその費用 時 9月15日(水)午後2時～3時30分 会場産業商工会館 講師J.A.東京中央セレモニーセンター代表取締役・丹野浩成 定80名(申込順) 費無料(申込・☎電話で、前日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 へ 他長寿③対象事業

★杉並青色申告会「個別記帳指導会」 時 9月15日(水)午前9時～午後5時(1人1時間程度) 会場杉並青色申告会 事業所得者、不動産所得者定20名(申込順) 費無料(申込・☎電話で、杉並青色申告会 ☎3393-2831 へ

★暮らしに役立つ法律・税金セミナー 時・因 9月18日(出)①午後2時～3時=相続の法律②3時～4時=相続の税金 会場産業商工会館 区内在住・在勤・在学の方定各回50名(申込順。複数申込可) 費1人500円(申込・

☎電話で、太田 ☎3332-0672 へ

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時 9月21日(火)・22日(水)・24日(金)午前11時～午後4時 会場リサイクル自転車作業所 販売価格=1台6500円～(申込)直接、同リサイクル作業所へ(先着順) 同作業所 ☎3327-2287

★杉並区社会福祉協議会「交通遺児援護金の支給」 円援護金月額=就学前の児童=4000円、小学生=6000円、中学生=8000円、高校生=1万円、心身に障害のある方(満18歳未満)=1万円▷祝金=高等学校に進学した方=3万円 区内在住で父母もしくはいずれか一方、または後見人を交通事故で失った、18歳に達する日の属する年度の末日以前の児童(申込・☎電話で、杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1010 へ

★杉並区社会福祉協議会・常勤職員募集 円勤務期間=23年4月1日～▷勤務日時=月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分▷資格=昭和59年4月2日～平成元年4月1日生まれで社会福祉士有資格者(取得見込み可)▷給与=17万3400円(大学卒)▷募集人数=1名(申込)履歴書に小論文「地域福祉推進における社会福祉協議会の役割」(1200字以内)を添えて、9月30日(必着)までに杉並区社会福祉協議会(〒167-0051 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪5階)へ郵送または持参 同協議会 ☎5347-1010 他書類選考の上、10月18日(月)に面接を実施

訂正とおわび 8月21日付広報6面情報ぽけっと「土曜無料公証相談」の日程は毎月第1土曜日の誤りでした。

座 高円寺 **秋の劇場** ジョルジュ

ショパンの名曲にのせてお送りするドラマ・リーディング。音楽ファンも楽しめる幅広い魅力をもった舞台です。
▷9月21日(火)・23日(祝)=午後2時
▷9月22日(水)=午後2時、7時

会場・高円寺(高円寺北2-1-2)
因作=斎藤嶺▷演出=佐藤信▷出演=真那胡敬二、竹下景子、清塚信也(ピアノ) 費3500円(全席指定) (申込・☎電話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 へ。座・高円寺ホームページ http://za-koenji.jp/ から申し込みます。詳細は、座・高円寺ホームページをご覧ください



▲真那胡敬二 ▲竹下景子 ▲清塚信也(ピアノ)



競技大会

●区民体育祭

◇チームライフル大会

時10月17日(日)午後1時～7時 荻窪体育館小体育室(荻窪3-47-2) 内種目=B R-F20(少年・成年・シニア)、B R-S20、B R-T20 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定40名(申込順) 費100円(申込)・ 電話またはファクス(11面記入例参照)に参加種目も書いて、10月8日(必着)までに区チーム・ライフル射撃協会・深谷 ☎・ FAX3223-2254へ

◇太極拳交流大会

時10月2日(出)午前9時30分～午後1時 永福体育館(永福3-51-17) 区内在住・在勤・在学の方定200名(申込順) 費無料(申込)往復ハガキまたはファクス(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5-14-4-304 FAX3391-3515)へ 同連盟・下川 ☎3391-3515 他運動のできる服装で、上履きを持参してください

◇卓球

時10月10日(日)午前9時～ 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男女別シングルス=小学生、中高生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代(男子のみ)▷男子・女子ダブルス 区内在住・在勤・在学の方 費シングルス1種目800円(高校生以下400円)、ダブルス1組1600円(申込)種目・氏名・年齢・住所・所属チーム名を書いた用紙(指定なし)と参加費を、9月15日～24日(土・日曜日は除く)にクニヒロ卓球(〒167-0043上荻1-18-13地下1階)へ 現金書留で郵送または持参 区卓球連盟事務局・平山 ☎3399-8648

◇綱引き大会

時11月23日(祝)午前10時～午後4時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=一般の部(1チーム6名+補欠2名)=男子、女子、男女混合(女子3名以上含む)▷ジュニアの部(1チーム6名+補欠2名。体格差がある場合はチーム人数を考慮します)=小学生・中学生 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定各10チーム(抽選) 費30円(保険料) (申込)申込書(社会教育スポーツ課社会体育係(区役所東棟6階)と区体育施設で配布)を、9月30日(必着)までに社会体育係へ郵送または持参 同係 ☎①6名に満たない場合はご相談ください②代表者会議と抽選会を10月17日(日)午後1時から、また、公式練習を10月17日(日)杉並第一小学校、11月7日(日)阿佐ヶ谷中学校で行います③大会当日に応援に来た子供はエキシビジョンマッチに参加できます

●インディアカ・グラウンドシニア大会

時10月16日(出)午前9時～午後5時(区後援) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住で55歳以上の方(個人・チーム(5名以上)どちらでも可) 定100名(申込順) 費1人500円(当日) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、9月30日(必着)までに杉並区インディアカ協会事務局・

◎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9月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

武石記代子(〒167-0034桃井4-6-14) へ 同事務局・武石 ☎3399-5879 他車での来館はご遠慮ください

スポーツ教室

●らくらく水中ウォーキング ◎教室番号「0866」

自分のペースで参加できます。水中でのいろいろな歩き方を覚え、腰痛や膝痛を予防しましょう。

時10月6日～27日の毎週水曜日、午前10時～11時(計4回) 高井戸温水プール 師佐藤裕子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の健康な方定30名(抽選) 費3000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月14日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 同プール ☎3331-8652

●硬式テニス初級コース ◎教室番号「0860」



時10月2日～11月20日の毎週土曜日、午前9時～11時(予備日=11月27日。計8回) 松ノ木運動場 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定44名(抽選) 費6500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に生年月日と区内在勤・在学者は事業所・学校名と所在地も書いて、9月10日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ 同運動場 ☎3311-7410

●女性のためのサッカー教室Ⅱ ◎教室番号「0899」

初心者・経験者のクラス分けをして指導します。

時10月14日～11月18日の毎週木曜日、午前11時～午後0時30分(計6回) 下高井戸運動場 区内在住の女性定初級クラス30名・経験クラス30名(いずれも抽選) 費各3000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に希望のクラスも書いて、9月21日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1)へ 同運動場 ☎5374-6191 他3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●個人フットサルナイト

当日集まった人たちをチーム分けし、ゲームを楽しみます。

時9月14日(火)・28日(火)、10月12日(火)・26日(火)、11月9日(火)・16日(火)午後7時～9時(最終日を除く) 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区内在住の方定各40名(先着順) 費各500円(申込)当日、直接会場へ 同下高井戸運動場 ☎5374-6191

●荻窪体育館教室

時・内・定・費下表の通り 荻窪体育館 区内在住の方(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に教室名と教室番号も書いて、各教室の締切日までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 同体育館 ☎3220-3381 他3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

(荻窪体育館教室)

教室名	◎教室番号	日時	講師	定員	費用	申込締切日
ヨガⅢ	①0932 ②0933	10月5日～12月21日の毎週火曜日①午前10時～11時②11時～正午(11月23日、12月7日を除く。計10回)	毛塚史子	各20名	各5000円	9月12日
ヨガナイトⅢ	①0939 ②0940	10月7日～12月16日の毎週木曜日①午後7時～8時②8時～9時(11月25日を除く。計10回)	畑ヒロミ	各20名	各5000円	9月15日
ピラティスⅢ	①0934 ②0935	10月1日～12月24日の毎週金曜日①午前10時～11時②11時～正午(10月15日を除く。計12回)	ヒューゴ・コダーロ	各20名	各6000円	9月11日
フラダンスⅡ	①0905 ②0906	10月5日～11月30日の毎週火曜日①午後1時～2時②2時～3時(11月23日を除く。計8回)	市川いずみ	各20名	各4000円	9月13日
やさしい太極拳Ⅲ	①0943 ②0944	10月6日～12月22日の毎週水曜日①午前10時～11時②11時～正午(11月3日と毎月第3水曜日を除く。計8回)	寇然	各20名	各4000円	9月14日
ZUMBAⅢ	①0930 ②0931	10月6日～12月22日の毎週水曜日①午後7時～8時②8時～9時(10月27日と毎月第3水曜日を除く。計8回)	鈴木夢子	各20名	各4000円	9月14日

●初心者向けダンススポーツ(社交ダンス)講習会

時10月7日～11月11日の毎週木曜日、午後3時～5時(計6回。区共催) 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方定男女各20名(抽選) 費2000円(当日) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、9月25日(必着)までに小池剛(〒168-0063和泉4-2-5)へ 小池 ☎090-2655-4855(午前10時～午後8時) 他ダンスシューズまたはスニーカーを持参してください

●いきいきスポーツ健康教室 リフレッシュ3ゾーン

①ヨガストレッチで心身をリラックス②エアロビクスで体力アップ③マシーンを使って無理なく筋力アップ。体力別にグループになり、3つのゾーンを楽しみながら回っていくプログラムです。

時10月6日～12月1日の毎週水曜日、午後1時～3時(11月3日は除く。計8回) ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 区内在住・在勤・在学の16歳以上で運動制限のない方定72名(抽選) 費5500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に現在の体力状況(自信がある・普通・無い)も書いて、9月15日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 同体育館 ☎3334-4618

●楽しく健康タイム～からだ調整プログラム

リンパマッサージで老廃物を排出して、筋肉の動きを取り戻します。

時10月5日～12月21日の毎月第1・3火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師望月忍 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定70名(先着順) 費1回300円、連続受講500円(申込)当日、直接会場へ 高円寺体育館 ☎3312-0313 他車・バイクでの来館はご遠慮ください

●楽しく健康タイム

時・内10月6日～12月22日の毎週水曜日(11月3日と第3水曜日は除く)▷骨盤体操でゆがみ調整=午前11時～正午▷骨盤体操で深層筋アップ=正午～午後1時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各70名(先着順) 費各300円、連続受講500円(申込)当日、直接会場へ 荻窪体育館 ☎3220-3381

●アクアビクス教室

腰・膝に負担の少ない水中運動で夏バテ解消、肩こり解消。1回のみでも参加できます。

時9月6日(月)・17日(金)・24日(金)・27日(月)、10月4日(月)・8日(金)・25日(月)午前10時～11時 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 定各30名(先着順) 費1回800円(申込)当日、直接会場へ 高井戸温水プール ☎3331-8652

●ウエストサイズ物語「水中健康体操ほか」

時・内9月23日(祝)①午前10時～11時=水

おめでとうございます

東京都区市町サッカー選手権大会3連覇!



▲8月8日多摩陸上競技場

第4回東京都区市町サッカー選手権大会で杉並区代表のFCセルプスが昨年に引き続き見事優勝し、3連覇を果たしました。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)

中健康体操②午前11時30分～午後0時30分=リフレッシュ流水健康場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 区内在住の方定各20名(申込順) 費各500円(申込) 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981へ

●親子チャレンジ体操～パパやママとストレッチ

お子さんの能力に合わせてプログラムをすすめます。

時・内10月16日～11月20日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時/いずれも計6回 高円寺体育館 師T I A M O・勝貴 嘉巨 区内在住で①2～3歳6カ月(実施月の年齢)②3歳7カ月～4歳のお子さんとその保護者定各12組24名(抽選) 費各4500円(子育て応援券利用可) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)にお子さんの名前(フリガナ)・生年月日・年齢・性別・①②の希望回も書いて、9月15日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ 同体育館 ☎3312-0313

●弓道講習会

時10月1日(金)～23年3月30日(水)午後6時～9時(計50回。区後援) 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1万2000円(別途教本代1220円) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月19日(必着)までに横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 横山 ☎3334-5664(午前8時～午後9時) 他弓道用具は貸し出します

●太極拳講習会

時10月9日～30日の毎週土曜日、午前11時～午後0時50分(計4回。区後援) 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学の方定30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、10月2日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 FAX3391-3515) ☎ yawaragikai@hotmail.com)へ 同連盟・下川 ☎3391-3515(午前9時～午後8時) 他動きやすい服と体育館履きを持参してください

その他

●水泳指導員養成研修会(後期)

初心者から上級者まで、楽しく泳いでレベルアップしませんか。(区後援)

時10月6日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日、23年1月12日・26日、2月9日・23日/いずれも水曜日午後7時～9時(計10回) 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定36名(抽選) 費1万円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に泳力(泳型・距離)も書いて、9月17日(必着)までに杉並区水泳連盟・杉林典子(〒166-0001阿佐ヶ谷北3-4-23)へ 杉林 ☎3223-0470(午後7時～10時)

【凡例】時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費 申・申込=申し込み 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

科学館

◇**プラネタリウム** 投映「杉並から宇宙へ～ペンシルロケットの生誕地」

日本のロケット開発は杉並から始まりました。
 時 9月18日(土)①午前11時～正午②午後2時～3時
 定140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ(他)途中入退場はできません。5歳未満のお子さんはご遠慮ください

◇**区民科学講座 自然科学ワークショップ「地球環境と生物多様性の変動史」**

時・内①9月25日(土)午後1時～4時30分=体験講座「史上最大の大量絶滅がもたらした世界」②10月2日(土)午後1時～3時=体験講座「大気の歴史を語る石～ストロマトライト・縞状鉄鉱・石灰岩」③10月2日(土)午後3時30分～5時=特別講演会「全地球凍結と生命進化」 師③東京大学教授・田近英一(高)高校生以上の方定①②各30名(申込順)③50名(先着順) 費無料(申込)①②申込書(科学館で配布)を郵送またはファクスで科学館へ③当日、直接会場へ

◇**都民の日スペシャル**

時・内10月1日(金)①**科学体験教室**=午前10時～11時=「筒型の鏡を作ってゆがんだ絵をうつしてみよう」、「大道仮説実験ころりん」▷午後1時30分～2時30分=「海藻を使ってしおりやカードをつくろう」、「千枚のはがし雲母しらべ」②**プラネタリウム** 投映「太陽～その素顔を見る」=午前11時20分～午後0時20分、2時50分～3時50分(区内在住・在勤・在学の方)定①各教室1回40名(先着順)②各140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ

◇**ロボット教室(中級コース)「ロボカップジュニア・レスキュー入門」**

レゴブロックで自律型ロボットを作り、パソコンでロボットを動かします。

時①10月16日(土)午後1時30分～4時30分②17日(日)午前9時30分～午後4時30分(計2回) 師トウルース・アカデミー 中島晃芳(区内在住・在学の小学5年生～中学生でロボット教室NXT初級コース修了者または同程度の操作ができる方)定30名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に学校名・学年も書いて、10月2日(必着)までに科学館へ(他)ロボットキット・パソコンは貸し出します

◇**小学校科学教室「全期クラブ5年生」**

時10月16日～11月20日の毎週土曜日、午後2時～4時(10月16日は午後1時45分から。計6回) 内化学・物理・生物・地質・天文の5分野すべて(区内

在住・在学の国立・私立小学5年生(区立小学校の方は、学校を通じて募集します)定1クラス40名×5クラス(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に学校名も書いて、9月15日(必着)までに科学館へ(他)23年2月12日(土)に5・6年生合同研究発表会を行います

— (いずれも) —

場・内科学館(〒167-0033清水3-3-13) ☎3396-4391 FAX3396-4393)

■**家族介護教室**

◇**いつまでも若々しく～バレエの動きで楽しんで身体を動かしましょう**

時9月25日(土)午後1時～2時30分 場河北総合病院西館(阿佐谷北1-6-25) 師菊池利子(区内在住の方)定25名(申込順) 費無料(申込) 内電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ

◇**そのオムツ合ってますか?～ご本人の状況にあったオムツ選び**

時9月22日(水)午後2時30分～4時30分 場久我山会館(久我山3-23-20) 師ユニチャーム社員(区内在住の方)定30名(申込順) 費無料(申込) 内電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348へ

◇**腰痛をおこさない楽々介護の方法**

時9月17日(金)午後2時～4時 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師孫の手倶楽部・増子晴彦(区内在住・在勤の方)定15名(申込順) 費無料(申込) 内電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151へ

◇**独りになっても安心?あなたは大丈夫ですか～あんしん未来支援事業について**

時9月16日(木)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係職員(区内在住・在勤の方)定20名(申込順) 費無料(申込) 内電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ

◇**認知症サポーター養成講座**

時9月26日(日)午後1時～4時 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) 内電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ

◇**高齢者のための口腔ケア～口の中の細菌が引き起こす病気**

時9月9日(木)午後1時30分～3時 場和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師方南歯科医院院長・梅田健一郎(区内在住の方)定30名(申込順) 費無料(申込) 内電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808へ

◇**歩き慣れた道にも危険がいっぱい あんしん交通安全教室**

時9月29日(水)午前10時30分～正午 場ブース記念老人保健施設グレイス(和田1-40-15) (区内在住の方)定15名(申込順) 費無料(申込) 内電話で、ケア24和田 ☎3380-0024へ

■**すぎなみ詩歌館講座秋冬クラス受講生募集**

◇**やさしい俳句教室初級**

時10月～23年3月の毎月第2・4火曜日、午前10時～正午(計12回) 師俳人協会会員・日下野由季 費6000円

◇**みどり教室「身近なみどりと文化を楽しむ」**

時10月～23年3月の毎月第4月曜日、午前10時～正午(計6回) 師工芸博士・淀川正進 費1200円

◇**建築教室「数寄屋造りと旧角川邸」**

時10月～23年3月の毎月第3土曜日、午前10時～正午(計6回) 師一級建築士・松本裕介 費3000円 — (いずれも) —

場角川庭園・すぎなみ詩歌館(区内在住の高校生以上の方)定各16名(抽選) (申込)ハガキまたはファクス(11面記入例参照)で、9月13日(必着)までに角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22) FAX6795-6855)へ(場)角川庭園 ☎6795-6855

■**杉の樹大学専科学生募集「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(区内在住で60歳以上の方)定50名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月25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(場)同カレッジ ☎3334-0928

(杉の樹大学専科 江戸文化を学ぶ)

日程	内容	講師
10月14日	生活と文化	東京学芸大学教授・大石学
21日	まちづくり	吉見女性史研究会主幹・吉見周子
28日	経済	経済史家・鈴木浩三
11月4日	歌舞伎	早稲田大学演劇博物館・木村涼
11日	たび事情	江戸東京博物館・石山秀和

※時間は、いずれも木曜日の午前10時～正午。

杉並区 シルバー人材センター パソコン教室

時・場・内下表のとおり(全回参加できる方。1057はデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方)定各10名(抽選。5名以下の場合中止することがあります) 費各8900円。1168・1118・3118・3168・5118は6700円。1042・1043・1141・1142・5042・5041は4500円(申込)ハガキ(11面記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで)・昼間の連絡先・キ

ャンセル待ちの有無も書いて、10月分は9月15日、11月分は10月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ(場)同分室 ☎3394-2253(他)自宅パソコンでの個人指導など出張サービスを1時間1980円で受け付けています (下表★は11月23日(祝)を除く。)

●清水教室 (清水3-22-4-2階)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
1001	入門	パソコン入門1 (はじめてのパソコン)	10月1日～22日 毎週(金)の午前
1061	中級	使いこなすワード(XP)	10月1日～22日 毎週(金)の午後
1056	初級	楽しい表計算(エクセル初級、XP)	10月5日～26日 毎週(水)の午前
1002	入門	パソコン入門2 (らくらく文字入力)	10月5日～26日 毎週(水)の午後
1057	初級	楽しいデジカメ(写真取り込み/修正、XP)	10月6日～27日 毎週(水)の午前
1012	中級	エクセル中級	10月6日～27日 毎週(水)の午後
1016	初級	インターネット初級	10月7日～28日 毎週(木)の午前
1011	中級	ワード中級	10月7日～28日 毎週(木)の午後
1042	初級	パソコンで名刺を作ろう	10月18日(月)・25日(月)の午前
1043	初級	パソコンで住所録を作ろう	10月18日(月)・25日(月)の午後
1101	入門	パソコン入門1 (はじめてのパソコン)	11月1日～22日 毎週(月)の午前
1106	初級	エクセル初級	11月1日～22日 毎週(月)の午後
1162	中級	使いこなすエクセル(XP)	11月2日～30日 毎週(火)の午前★
1103	入門	パソコン入門3 (インターネット)	11月2日～30日 毎週(火)の午後★
1141	初級	パソコンではがきを作ろう	11月4日(水)・11日(水)の午前
1155	初級	楽しい文書作成(ワード初級、XP)	11月4日～25日 毎週(水)の午後
1102	入門	パソコン入門2 (らくらく文字入力)	11月5日～26日 毎週(金)の午前
1105	初級	ワード初級	11月5日～26日 毎週(金)の午後
1168	初級	パソコンで年賀状を作ろう(XP)	11月10日(水)・17日(水)・24日(水)の午前
1118	初級	パソコンで年賀状を作ろう	11月10日(水)・17日(水)・24日(水)の午後
1142	初級	パソコンで名刺を作ろう	11月18日(木)・25日(木)の午前

●阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐谷ビル7階)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
3003	入門	パソコン入門3 (インターネット)	10月1日～22日 毎週(金)の夜間
3001	入門	パソコン入門1 (はじめてのパソコン)	10月2日～23日 毎週(土)の午前
3006	初級	エクセル初級	10月2日～23日 毎週(土)の午後
3005	初級	ワード初級	10月3日～24日 毎週(日)の午前
3016	初級	インターネット初級	10月3日～24日 毎週(日)の午後
3055	初級	楽しい文書作成(ワード初級、XP)	10月5日～26日 毎週(火)の夜間
3056	初級	楽しい表計算(エクセル初級、XP)	10月6日～27日 毎週(水)の夜間
3111	中級	ワード中級	10月31日～11月21日 毎週(日)の午前
3161	中級	使いこなすワード(XP)	11月2日～30日 毎週(火)の夜間★
3106	初級	エクセル初級	11月5日～26日 毎週(金)の夜間
3102	入門	パソコン入門2 (らくらく文字入力)	11月6日～27日 毎週(土)の午前
3112	中級	エクセル中級	11月6日～27日 毎週(土)の午後
3118	初級	パソコンで年賀状を作ろう	11月7日(日)・14日(日)・21日(日)の午後
3168	初級	パソコンで年賀状を作ろう(XP)	11月10日(水)・17日(水)・24日(水)の夜間
●方南教室 (方南1-3-4-2階)			
5003	入門	パソコン入門3 (インターネット)	10月1日～22日 毎週(金)の午前
5011	中級	ワード中級	10月1日～22日 毎週(金)の午後
5042	初級	パソコンで名刺を作ろう	10月18日(月)・25日(月)の午前
5041	初級	パソコンではがきを作ろう	10月18日(月)・25日(月)の午後
5101	入門	パソコン入門1 (はじめてのパソコン)	11月1日～22日 毎週(月)の午前
5105	初級	ワード初級	11月5日～26日 毎週(金)の午前
5106	初級	エクセル初級	11月5日～26日 毎週(金)の午後
5118	初級	パソコンで年賀状を作ろう	11月8日(月)・15日(月)・22日(月)の午後

※1. 基本OSはWindows Vistaです。Windows XPを使用する場合は(XP)と表記しています。
 2. Windows Vistaは、Microsoft Office「2007」を、Windows XPは、「2003」を使用します。3. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分

▶長寿①=地域貢献活動(60歳以上の方は5ポイント) ▶長寿②=健康増進活動等(60歳以上の方は1ポイント) ▶長寿③=いきがい活動(75歳以上の方は1ポイント)



申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

- ①行事名
- 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)

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を
 ★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
 ★甲に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

催し EVENT

■秋の区民歩こう会～見沼代用水の原風景を歩く
 埼玉県さいたま市の「自然豊かな見沼代用水」を史跡やくらしの知恵を学びながら数人のグループで歩きます。

■10月10日(日)午前8時区役所前出発(バス移動。雨天実施) 内行程=①短いコース(約7km)=東浦和駅→見沼通船堀→見沼代用水東縁→川口自然公園(昼食予定)→見沼自然の家→大崎公園→浦和くらしの博物館民家園②長いコース(約13km)=東浦和駅→見沼通船堀→見沼代用水東縁→川口自然公園→大崎公園(昼食予定)→国昌寺→深井家長屋門→さぎ山記念公園→旧坂東家住宅→見沼自然公園 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定200名(抽選) 費2000円(バス代・保険料など) 申込ハガキ(記入例参照。同一コース5名まで連記可。全員を記入)に代表者に○印・希望コースも書いて、9月15日(必着)までに社会教育スポーツ課社会体育係へ 同係(1)申し込み後のコース変更はできません(2)二重申し込みは無効です(3)弁当・水筒・雨具などを持参してください(4)運動靴や歩き慣れた靴で参加してください

■写真展「杉並史跡散歩～博物館周辺を歩こう！」
 9月4日(出)～23年3月6日(日)午前9時～午後5時 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 申込当日、直接会場へ 郷土博物館 ☎3317-0841 毎週月曜日と毎月第3木曜日は休館(祝日の場合は翌日)

■杉並ユネスコ協会ギャラリーツアー「ザ・コレクション・ウィンタートゥール展」
 9月29日(水)午後2時 世田谷美術館(世田谷区砧公園1-2) 師世田谷美術館学芸員 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費1000円。65歳以上800円 申込ファクスまたはEメール(記入例参照)で、9月14日(必着)までに社会教育センター FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp へ 同センター・ユネスコ担当 ☎3317-6621 または杉並ユネスコ協会・朝倉 ☎3399-2383

すぎなみ環境情報館

◇展示「すぎなみっ子のエコ体験2010」～楽しみながら作ったり、考えたり、調べたんだよ
 夏休みのこども講座のまとめです。

〈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、区内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
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716)	シニアのための健康麻雀を楽しむ	9月11日から毎週土曜日①午後1時～4時30分②5時～8時 費①1回400円②1回500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	携帯電話講習会・基本操作、メール、カメラなど	9月28日(水)、10月26日(水)、11月30日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 費1500円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎・FAX3338-0436)	エクセル速成講座～基礎からグラフの作成まで	9月22日(水)・25日(土)午後1時30分～3時30分 文字入力ができる方 費1回1400円(テキスト代別途400円)
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	初めの一步、パソコン入門講座	10月3日から毎月第1日曜日、午前10時～正午 費1回500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎・FAX3317-9156)	脳活動のための初級麻雀・基本の役や点数	毎週火・水曜日、午後1時～3時 費1回200円
井草館(井草2-15-15 ☎・FAX3390-9672)	みるみるキレイになるメイクアップ講座	9月8日(水)・22日(水)午前10時～正午 費1回1000円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎・FAX3306-0441)	赤十字による災害時高齢者介助支援技術講習会	9月30日(水)午後1時30分～4時 費200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。すべて長寿③対象事業です。

9月9日(木)～17日(金)午前9時～午後9時30分 場あんさんぶる荻窪 費無料 申込当日、直接会場へ

◇資源「缶・古紙」の行方(ゆくえ)見学会
 資源化施設の見学と資源の行方の話を聞きます。

9月30日(木)午前9時～正午 場集合場所=JR西荻窪駅改札 見学場所=①王子斎藤紙業(南荻窪3-29-16)②河内商店(西荻北1-3-1)ほか 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費100円(保険料) 申込電話で、同情報館へ

◇ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

9月28日(水)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪 師ふろしき文化研究家・善財裕美 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費無料 申込電話で、同情報館へ 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

— 〈いずれも〉 —

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

講演・講座

■ワークライフバランス連続講座「両立支援策」

9月25日(土)、10月2日(土)午後1時30分～3時30分(計2回) 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師生活経済政策研究所主任研究員・萩原久美子 定40名(申込順) 費無料 申込ハガキまたはファクス(記入例参照)で、9月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051 荻窪1-56-3 FAX3393-4716) へ 同センター ☎3393-4410 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

■若さの秘訣を、健康長寿者の食事から学ぼう

9月24日(金)午後2時～4時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師NPO法人すぎなみ栄養と食の会理事長・高畑淑子 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ 同高井戸自主グループ連絡会と高井戸保健センターの企画です

■やってトライ! 健康エアロビクス

9月29日(水)午後1時30分～3時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師ダイヤビックインストラクター 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ ①自主グループ・山菜英(さんしゅゆ)の会の企画です②運動のできる服装で、上履き・飲み物を持参してください

■歩く好奇心教室

「歩く」ことを仲間と続けることで、認知症予防を目指す教室です。

◇ケア24高円寺教室

10月14日～11月18日の毎週木曜日と12月16日(水) 11時30分～11時30分(計7回) 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)。10月14日のみ高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18)

◇ケア24上荻教室

10月14日～11月18日の毎週木曜日と12月16日(水) 11時30分～11時30分(計7回) 場杉並会館(上荻3-29-5)

— 〈いずれも〉 —

師IBCコミュニケーションズスタッフほか 区内在住で65歳以上の方 定各20名(抽選) 費無料 申込

9月2日から電話で、9月13日までに区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 同高齢者施策課 介護予防事業係

■消費者講座 遺言は相続トラブルの予防薬～遺言書の書き方

9月14日(水)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師杉並公証役場公証人・内尾武博 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 申込 9月2日から電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 同消費者センター ☎3398-3141

■メタボ撃退! 運動実践教室～ぽっこりお腹は、運動でへらせ

メリハリあるからだづくりを学びます。
 9月14日(水)・21日(水)・28日(水)、10月5日(水)午後6時30分～8時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師東京アスレチッククラブ運動指導士・藤田温史 区内在住・在勤の60歳までの方で医師から運動制限を受けていない方 定25名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 へ

■介護予防講演会「いいからだ これからだ 2010」

高齢者の方が要介護となる原因である転倒・骨折や低栄養、口腔機能の低下を予防する情報をわかりやすくお伝えします。
 10月7日(木)午後1時30分～4時10分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 師東京都老人総合研究所研究副部長・金憲経、歯科衛生士・会沢咲子、NPO法人健康食生活サポートチーム・江頭きく子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定190名(申込順) 費無料 申込 9月2日から電話で、20日までに区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 同高齢者施策課 介護予防事業係 ①参加記念品を差し上げます②要約筆記があります

■料理教室「楽しくお弁当づくり」

9月26日(日)午前11時～午後1時 場杉並障害者福祉会館 師栄養士・伊東啓子 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費500円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に障害の状況と在勤・在学の方は勤務先または学校名と所在地も書いて、9月15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 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■講演会「介護があってもファンタスティック」と人形劇

9月30日(水)午後2時～4時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師作家・久田恵 介護に関心のある方 定100名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 同高齢者在宅支援課

■育児講座「親子で優しくふれあうタッチケア」

10月2日(土)午前10時～正午 場今川保育園(今川3-3-18) 師代田佳恵 歩行前のお子さんとその保護者 定15組30名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、子育てサポートセンター今川 ☎3394-3935 へ 他車でのお来場はご遠慮ください

■大人のための折り紙工作会

ユニット折り紙を作ります。
 9月20日(水)午後1時～2時 場成田図書館(成田東3-28-5) 定15名(申込順) 費無料 申込・ 同電話または直接、成田図書館 ☎3317-0341 へ 他お子さんのみの申し込みは、ご遠慮ください

リサイクルひろば高井戸

◇おもちゃのクリニック
 故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。
 9月19日(日)午後1時～4時(受付は3時まで) 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費) 申込電話で、同ひろばへ

◇古布からぞうり作り
 10月1日(金)・8日(金)午後1時30分～3時30分(計2回) 定10名(抽選) 費1000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、9月12日(必着)までに同ひろばへ

— 〈いずれも〉 —
 区内在住・在勤・在学の方 場・ 同リサイクルひろば高井戸(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館)

さかのぼって受けられる期限が近づいてきます
「子ども手当」の申請はお済みですか

4月から児童手当制度は子ども手当制度に移行しました。この移行により対象年齢が「小学6年生まで」から「中学3年生まで(平成7年4月2日以降生まれ)」に拡大し、所得制限もなくなりまし

た。手当の支給金額は、お子さん1人につき一律月額1万3000円です。手当を受けるためには、申請が必要で、中学3年生までのお子さんがある世帯のうち、3月まで杉並区で児童手当を受給していなかった方や3月まで杉並区で児童手当を受給して、中学2・3年生のお子さんがある方は早めにご注意ください。

22年4月1日現在、杉並区に居住している、子ども手当の対象となる方は、9月末日(郵送の場合、当日の消印有効)までに申請すると、4月分から手当を受給することができます。10月以降に申請すると、申請した月の翌月分からしか手当が受給できませんのでご注意ください。

◆申請者・申請場所
 子ども手当の申請ができるのは、お子さんの生計を維持する程度の高い方(一般的には、父母のうち恒常的に収入の高い方)となります。したがって、住民票上の世帯主とは限りません。

◆申請先は、申請者の住民登録地になりますので、お子さんと別居していても、生計を維持する程度の高い方の住民登録地になります。

◆既に杉並区へ申請した方(配偶者も含む)、配偶者が他の市区町村で申請した方、公務員で申請がお済みの方は、手続きは不要です。

問い合わせは、子育て支援課子ども医療・手当係へ。

10月31日(日)まで
「なみすけ商品券」
 有効期限せまる

—杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221
 または区産業振興課産業係へ。

5月29日に発売した「なみすけ商品券」の有効期限は10月31日(日)です。まだお手持ちの方は、区内に約3800店舗ある「なみすけ商品券取扱店」でご利用ください。右写真のステッカーが目印です。



10月31日を過ぎると、利用できなくなります。

詳細は、杉並区商店街振興組合ホームページ <http://www.sugishoren.com/> または発売日に配布した取扱店一覧をご覧ください。



第2回
なみすけ商品券
 (右写真)の発売は
10月2日(土)
 午前10時からです

知るよろこびを大人にも子供にも

社会教育の拠点となる、郷土博物館・科学館・中央図書館では、区民の皆さんに、季節やくらしの行事をいろいろな角度から楽しんでいただけるよう、連携して事業に取り組んでいます。——問い合わせは、各施設へ。

「月を楽しむ」

今年の十五夜は、9月22日です。十五夜は、旧暦8月15日の夜を言い、この日の月が一年でもっとも美しいとされ、中秋の名月と呼ばれます。この時期の月を楽しんでいただくため、郷土博物館では十五夜にまつわる古くから区内に伝わる習俗

についての展示や体験、科学館では月の不思議についての講演や天体観察、中央図書館では十五夜や月に関する本の展示や紹介などを行います。今年は、さまざまな面から名月を楽しんで過ごしてみませんか。



	日時	内容	対象・定員	費用	申し込み
郷土博物館 (〒168-0061 大宮1-20-8) ☎3317-0841	9月20日(祝)~23日(祝) 午前9時~午後5時 (21日(火)は休館)	年中行事「十五夜」 郷土博物館の古民家に、だんごやすきなどの十五夜のお供えをするとともに、杉並区内で古くから行われてきた十五夜の習俗を紹介します。	-	100円(観覧料。中学生以下無料)	当日、直接会場へ
	9月20日(祝) 午前10時~正午	子供博物館教室「十五夜のだんご作り」 十五夜に供えるだんごを、石臼や古民家のかまどなどの昔ながらの道具を使って作ります。	小学3年生~中学生(20名。抽選)	無料	往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月13日(必着)までに郷土博物館へ
科学館 (清水3-3-13) ☎3396-4391	9月18日(土) 午後6時30分~8時30分	天文の夕べ・十五夜講演会「青い月の謎」 「青い月夜の浜辺には…」 「月がとっても青いから…」。太陽光の照り返しに過ぎない月の光を人はなぜ青いと感じ、語り継いできたのでしょうか? 月光の博物誌と科学を解説します。	区内在住・在勤・在学の方(140名。小中学生は保護者同伴)	無料	当日、直接会場へ
	10月16日(土) 午後6時~8時	天文の夕べ・観望会 科学館の天体望遠鏡で月などを眺めます。はじめに30分ほどプラネタリウム室で星座の見つけ方を解説し、そのあと天体観望会となります。(雨天・曇天の場合はプラネタリウム室で天文の話を行います)	区内在住・在勤・在学の方(140名。小中学生は保護者同伴)	無料	当日、直接会場へ
中央図書館 (荻窪3-40-23) ☎3391-5754	9月17日(金)~10月6日(水)	十五夜をテーマに本を展示します。惑星の月、太陰暦の月、小説、絵本も紹介します。	-	無料	当日、直接会場へ

区役所本庁舎1階の土日窓口サービスのお知らせ

◆区民課区民係

土・日曜日の午前8時30分~午後5時(祝日と年末年始を除く)
 ▷主な取扱業務
 ●住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄・抄本など各種証明書の発行
 ●転入・転出などの届出
 ●国民健康保険・国民年金などの届出、住民税・国民健康保険料などのお支払い
 ☎区コールセンター ☎#8800、☎3372-8800または区民課区民係

◆区民課外国人登録係

毎月第3土曜日午前8時30分~午後5時(祝日を除く)
 ☎区民課外国人登録係 ☎5307-0627

◆区政相談課

土・日曜日午前8時30分~午後5時(祝日と年末年始を除く)
 ▷日常生活の困りごとなどの相談
 ☎区政相談課

