

広報 すぎなみ



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

平成16年 8 / 21 NO.1689

主な記事

地域スポーツ推進隊活動中！..... 1面
総合震災訓練..... 8面
「わたしの省エネ作戦」募集..... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

スポーツで元気な生活

地域スポーツ推進隊活動中！



楽しく体を動かしましょう

元気な地域をつくらう

地域スポーツ推進隊とは、「杉並区体育指導委員」の愛称です。スポーツによる地域づくりをめざし、スポーツに関する身近な相談窓口として活動しています。スポーツを通じて、地域の知り合いの輪を広げませんか。

問い合わせは、社会教育スポーツ課社会体育係（体育指導委員事務局）へ。

地域スポーツ推進隊（杉並区体育指導委員）とは

スポーツによる地域づくりをめざして、区民の自主的なスポーツ活動を推進するために、さまざまな課題についてみんなで考え実践していく、教育委員会非常勤職員です。任期は一年で、現在、公募による二四名の委員が活動しています。

活動の柱は三つ

近所の人気軽立ち寄れるスポーツ拠点づくり
「一歩・二歩・散歩 友！遊！スポーツ！」「みんなでいっしょにあそぼっ！」
（表1）は、事前に申し込みをしなくても、自由に参加できるスポーツ空間で、毎月二・三回実施していま

表1 8月後半～10月の予定

名称	日時	内容
一歩・二歩・散歩 友！遊！スポーツ！	8月22日(日)・9月5日(日)・19日(日)・10月10日(日)・31日(日)/時間はいずれも午前9時～11時	井草八幡宮大灯ろうの前に集合。善福寺池までウォーキングをして、みんなで体操やスポーツゲームを楽しみます
みんなでいっしょにあそぼっ！	8月28日(土)・9月11日(土)・25日(土)/時間はいずれも午前10時～正午	善福寺川緑地の杉二小前広場（五日市街道「尾崎橋」そば）に集合。楽しく体を動かせる種目（体操、フォークダンス、フリスビーなど）を行います

表2 16年度 後期の主な行事予定

月日	内容
10月17日(日)	秋のすぎなみ区民歩こう会
30日(土)	柏の宮公園開園イベント「すぎなみスポーツデビュー」(庭球場)
11月28日(日)	区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会「綱引き大会」
17年2月27日(日)	杉並名物「ファミリー駅伝」

12月12日(日)開催の「中学校対抗駅伝5周年記念大会」にも協力します。

子どもも大人も、運動が好きの方も得意でない方も楽しめるように、健康づくり体操やスポーツゲーム、ウォーキングなどを行っています。特に、今まで運動に縁のなかった方、運動したいけどきついのはできないな...と思っている方は大歓迎。「ちよっ」と行ってみようか」と汗ふきタオルを持って、気軽に足を運んでみませんか。

トラックアウトなど自分の記録に挑戦する「すぎなみスポーツデビュー」、簡単だけれども奥が深い「綱引き」、ユニークな宣言タイム制の「ファミリー駅伝」など、さまざまなスポーツの催しを企画・実施しています。（表2）

わたしたちは「地域スポーツ推進隊」です

これからの高齢社会では、病気になる前から時間とお金をかけるより、ふだんから健康を維持増進できるように心がけておくほうが、より幸せになれると思います。遠くのスポーツクラブよりも近所での健康づくり、仲間づくりと考える人を応援したいと思います。体育指導委員はスーパースターの集まりではありませんが、いろいろなプレイヤーがいて、いろいろな企画を実施しています。皆さんも一緒にスポーツしませんか。

（成田東在住）

スポーツを通じて地域の仲間ができました

では大人の方だけでなく子どもたちも私に声をかけてくれますし、私だけでなく私の子どもも声をかけてもらえる。あいさつの輪が広がって、自然に地域での安全も得られている気がします。言葉では言えない住みやすさを感じます。

余暇を過ごすには、スポーツ以外にもいろいろ活動がありますが、スポーツもいいですよ。気持ちがよくなるし健康にもよいですよ。何でも相談に乗りますので聞いてください」と皆さんに言いたいですね。

（桃井在住）



催し

国際交流バスハイキング

外国人と日本人でパーベキユーやゲームなどで交流を深める日帰りバス旅行です。ぶどう狩りもします。

外国人と日本人でパーベキユーやゲームなどで交流を深める日帰りバス旅行です。ぶどう狩りもします。

「カウント・ベース」生誕一〇〇年(Count Basie Tribute カウント・ベースへの賛辞)と題して開催します。(区共催)

記入例

郵便ハガキ

- 1 行事名
2 住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢 5 性別
6 電話番号

(原則1人1枚)

往復ハガキの場合は返信のあて先も記入を... (住所が記載されていないものは区役所)

田とブルーハーバーJ.O. (ジャズオーケストラ) マンデーナイトJ.O. 麹町スウィング

美しい日本の歌の会・池川 3391 8253へ

歌と楽器のロマ 中田喜直・歌の世界

「カウント・ベース」生誕一〇〇年(Count Basie Tribute カウント・ベースへの賛辞)と題して開催します。(区共催)

定期的演奏会 コール・フロント

美しい日本の歌の会・池川 3391 8253へ

歌と楽器のロマ 中田喜直・歌の世界

「カウント・ベース」生誕一〇〇年(Count Basie Tribute カウント・ベースへの賛辞)と題して開催します。(区共催)

新しい交通システム

環状八号線を利用する「エイトライナー」(羽田空港・赤羽)と、環状七号線を利用する「メトロセブン」(赤羽・葛西臨海公園)

小千谷稲刈り体験ツアー

「カウント・ベース」生誕一〇〇年(Count Basie Tribute カウント・ベースへの賛辞)と題して開催します。(区共催)

新しい交通システム

環状八号線を利用する「エイトライナー」(羽田空港・赤羽)と、環状七号線を利用する「メトロセブン」(赤羽・葛西臨海公園)

新編県小千谷市の紅葉の

「カウント・ベース」生誕一〇〇年(Count Basie Tribute カウント・ベースへの賛辞)と題して開催します。(区共催)

文化・交流の会の催し

杉並区・日本フィル友好提携一〇周年記念チャリティコンサート



外山 雄三



日本フィルハーモニー交響楽団

「日本フィルハーモニー交響楽団」の演奏が繰り出す「カルメン」の世界と日本フィルの華やかな音楽をお楽しみください。

市原悦子が語る「芝居の面白さ人生の楽しさ」



市原 悦子

「市原悦子さんの活躍している市原悦子さんのお話を、演出家の石澤秀二さんが伺います。」

「家族の宝」コンサート 音楽の宝箱

福社会館・桃井 4 3 2 (内出演) 國井道子(ソプラノ)・井上ともし(チェロ)・石幡曉美(バイオリン)...

講座・講演

子ども自然教室

善福寺川を探索しよう

川の生き物や水質について調べます。

時 9月5日(日)午前10時

正午場集合・解散 大宮

八幡前 バス停(大宮2

25)定二〇名(小学三年生

以下は保護者同伴)費無料

申・問電話またはファクス

(2面記入例参照)で、す

ぎなみ環境情報館 339

8 3191 FAX 3398

3193へ(先着順)

学校開放公開講座

お父さんとお母さんの

子育て講座

子どもの成長・発達につ

いての講座です。

時・内・師・定左表のと

おり場向陽中学校クラブハ

ウス(下高井戸3 24

1

9時45分場あんさんぶる菟

みませんか。

時 9月13日(月)午後7時

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

9時45分場あんさんぶる菟

Table with 4 columns: 日時, 内容, 講師, 定員. Contains 7 rows of school open house lecture details.

区民等の意見提出手続きを予定しています. 1 案の名称, 2 意見などの提出期間. 問 教育委員会事務局

減量教室. 時・場・内 右下表のとおり. 対 区内在住・在勤で、本

減量教室 (cont). 9月1日(水)~11月30日(火). 概要は「広報すぎなみ」9月1日号

減量教室 (cont). 高千穂大学公開講座. 最近の消費の動きを

政治と文学. 時・内・師 右下表のとおり. 対 区内在住・在勤として区内

区民企画講座(井草わいがや仲間). スパイスをかきかしたオリ

連続学習会. 時 9月18日(土)午後1時. 5時場セッション杉並

減量教室 (cont). 9月7日(火)午後6時30分. 8時30分(区後援)場

減量教室 (cont). 9月6日(月)午後1時30分. 3時30分場方南会館

明治大学公開講座. 月日, 内容, 講師. 10月2日 有島武郎「迷路」

企業運営委員(井草わいがや仲間)募集. 区民企画講座は、区民の

企業運営委員(井草わいがや仲間)募集 (cont). 区民企画講座は、区民の

減量教室 (cont). 9月1日(水) 食生活と体重のチェック

減量教室 (cont). 9月8日(水) あなたの食事計画を立てよう

高千穂大学公開講座. 月日, 内容, 講師. 9月11日(土) 1 キャラクター消費

窪・環境学習室(荻窪5 15) 13(師)日本自動車研

センター(〒166 0011 梅里1 22 FAX 3317

19(〒168 8508 大宮2 4 Eメール koukai@gac

NPO入門講座

NPOを法人化する場合は要件、手続きの流れ、法人化した場合の長所短所、法人の義務などについて学びます。

時 9月10日(金)午後6時30分～8時30分
 場所 杉並区NPOセンター(阿佐谷南1-47)
 定員 15名(費) 2000円(都ガイドブック代を含む)
 申込 8月22日から電話で、杉並区NPOポランテア活動推進センター ☎5306 3939へ(先着順)

土曜日の生活習慣病予防フットーアアップ教室

時・因 8月28日(土) 知ろうつくろ血液サラサラのからだ(検査値の見方・血



募集します

区立保育園アルバイト・パート

アルバイト
勤務内容 保育士調理(いずれも産休・病休などの代替) **勤務期間** 10月1日～17年3月31日のうち一カ月～六カ月(二カ月を超える場合は社会保険に加入) **勤務時間** 午

圧(体脂肪測定)、歯周病つてなんだらう。9月4日(土) 食生活を見直してみませんか(食品の選び方・食べ方のポイント)からだを気持ちよく動かそう! 時間はいつでも、午前9時30分～正午(上井草3-34) 1(師)運動指導員・新田千春ほか(対) 区民健診などで要指導といわれた方、関心のある方(定) 30名(費) 無料(申) 電話で、上井草保健センター ☎333 94 1212へ(先着順)

公害学級
声を出してぜん息発作に備えよう
 時 9月25日(土)・26日(日) 午前10時～正午(場) 杉並保健所(内) 腹式呼吸法を身につけさせる音楽療法の実技(師) 音楽療法士・福田義子(対) 区内在住の4歳～小学校三年生

で、軽・中程度の気管支ぜん息、慢性気管支炎などにかかっている方とその保護者(定) 20組(抽選) (費) 無料(申) 八ガキ(2面記入例参照)に、「第一回公害学級参加希望」学年末就学児は年齢も書いて、9月3日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0051 荻窪5-20-1)へ(同) 課 ☎333 91 1025

幼児のいる方のヘルシーセミナー
 時・因 9月6日(月) きちつと食べてますか? 27日(月) さわやかな汗ながしてみよう! ストレッチとエアロビクス 10月13日(水) または20日(水) 簡単にできる弁当づくり(昼食会) いずれも内容は同じ。4 18日(月) 健康で暮らすには? / 時間はいつでも、午前9時～17年3月31日更新可、ただし二回まで) **勤務時間** 午前7時30分～9時30分または午後4時30分～6時30分 午前9時～午後2時45分(実働五時間) **勤務日数** 週六日 週五日 **時給** 一三〇〇円 一三〇〇円

終末期リハビリテーションの意味するもの
 リハビリテーション医療と介護の接点を求めて
 時 9月23日(祝) 午後0時30分～5時(区後援) (場) 産業労働会館(阿佐谷南3-2) 19 (因) (師) からだを通して心にふれる「終末期リハビリテーション」の意味するもの(茨城県立医療大学付属病院院長・大田仁史)

暮らしに役立つ法律・相談セミナー
 暮らしに役立つ法律や税の知識を、わかりやすく説明します。(区共催)
 時・因 9月4日(土) 家族と法律(親の責任・後見人・離婚など)、家族と税金(妻のパート収入・所得控除) 5日(日) 遺言・相続・贈与の方法、相続・贈与の税金 8日(水) 不動産の賃貸・売買のトラブル
 13日(月) 金銭貸借をめぐるトラブル、相続・贈与の基礎知識 / 午後2時～4時、4 午後6時30分～8時30分(場) 産業労働会館(阿佐谷南3-2) 19 (師) 弁護士・公認会計士・税理士(対) 区内在住・在勤・在学の方面各回五〇名(複数講座の申し込み可) (費) 一回五〇〇円(資料代など) (申) (同) 電話またはファクスで、松井・小町谷法律事務所 ☎3503 0478 FAX 3503 0477へ

身体障害者対象特別区職員(Ⅲ類事務)
第一次試験日 10月17日(日) 対次のすべてに該当し、日本国籍を有する方
 身体障害者手帳の交付を受けている方 選考申込時と採用時に引き続き特別区内に住所を有する方 昭和52年4月2日～62年4月1日に生まれた方 4 自力で通勤でき、かつ介護者なしに職務の遂行が可能な方 5 通常の勤務時間(原則として週四〇時間、一日八時間)に対応できる方 6 活字印刷文による出題に対応できる方
定員 三名(申) **郵送** 申込書を9月17日(消印有効)までに、特別区人事委員会事務局任用課(〒102-0073 千代田区九段北1-1-4)へ **持参** 9月21日・22日に区職員課人事係(区

(注) 1. 申し込み・問い合わせは、リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331 4360・水・木曜休館)へ。募集人数に満たない場合は中止の場合もあります。2. 費用は無料。

講習会名	日時	定員	申込み
廃油(てんぷら油)からの石けん作り体験コーナー	3日(金)午前10時30分～正午	10名	当日直接会場へ
アクリルたわし作り体験コーナー	4日(土)午前10時30分～午後3時30分	10名	電話で先着順
牛乳パックからの手すき八ガキ	5日(日)午後1時30分～3時30分	12名	
和服のリフォーム相談(入門編)	6日(月)午後1時30分～3時30分	10名	
包丁とぎを習おう	11日(土)午後1時～2時30分	各回10名	
ハギレから鍋つかみを作ろう	13日(月)午後1時30分～3時30分	12名	
おもちゃのクリニック(おもちゃの修理) 1人1点まで	19日(日)午後1時～4時(受付は3時まで)	10名	
自転車のお手入れ方法	19日(日)午前11時～正午	10名	
自転車のパンクの直し方	19日(日)午後1時～2時2時午後2時～3時	各回5名	
生ごみたい肥相談コーナー	20日(祝)・27日(月)午後1時30分～2時30分	各日3名	

講習会名	日時	定員	申込み
環境学習教材エコツムリキット「ケミストリー」を学ぼう	6日(月)午後6時30分～8時30分	25名	電話で先着順
傘布から自転車のサドルカバーを作ろう	9日(木)午後2時～4時	15名	往復八ガキで9月1日必着
リサイクルリーダー入門「可燃ごみのゆくえを追って～清掃工場バス見学会」	13日(月)午後2時～4時	20名	電話で先着順
はぎれでピエロのプローチを作ろう	16日(木)午後2時～4時	15名	往復八ガキで9月6日必着
万葉の植物～秋の巻(計2回)	21日(火)・28日(火) 午後2時～4時	20名	往復八ガキで9月11日必着
いよいよ始まるプラスチックリサイクル	24日(金)午後2時～4時	25名	電話で先着順

(注) 1. 会場は、あんさんぶる荻窪・環境学習室。2. 申し込み・問い合わせは、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)へ。2面八ガキ記入例参照(抽選)。募集人数に満たない場合は中止の場合もあります。3. 費用は無料。

国民年金 65歳になられる方へ

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

①加入したことがある年金が国民年金だけで、1号被保険者期間のみの方は区役所国民年金課年金給付係/国民年金の3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がある方=杉並社会保険事務所(高円寺南2 54 9 ☎3312 1511)

②1号被保険者=自営業、学生など/3号被保険者=厚生年金・各種共済年金加入者に扶養されている配偶者

必要書類を、9月21日(必着)までに社会教育スポーツ課管理係(区役所東棟六階)へ郵送または持参(同係)保険料は区が負担します

杉並ふれあい農業推進フォトコンテスト作品

①内杉並の農業に関する写真 大きき 1版以上 賞品券(500円分) ほか入選・佳作・参加賞あり(10月下旬発表予定) ②区内在住・在勤・在学の方 ③作品の裏面に住所・氏名・電話番号を書いて、8月25日(土)10月15日(日)までに直接、農業委員会生活経済課都市農業係(他)応募作品は返却しませんが、入賞作品はネガなどの提出をお願いする予定です(杉並の農業振興に関するイベント・パンフレットなどに利用します)

武蔵野市美術大賞展

「武蔵野」を表現した平面作品を募集します。(区後援)

①申込期間 9月1日(水)30日(木) ②応募要項 ③応募 円切手をはった封筒(あて先を記入)を同封の上、武蔵野市美術大賞展事務局(〒180 0004 武蔵野市吉祥寺本町1 8 16 F Fビル七階・武蔵野市立吉祥寺美術館内)へ ④同事務局 ☎0422 22038 ⑤他入選作品は11月11日(木)30日(火)に武蔵野市民文化会館に展示されます

生涯学習活動指導者 傷害保険加入者

①内保険期間 10月1日(日)17年4月1日(日)区内に活動の拠点を置いて文化・スポーツ・福祉・まちづくりなど生涯学習活動をしている団体の責任者または指導者で、無報酬の方 ②申請書と

出演者・ボランティア

①開催期間 11月18日(木)21日(日)(区後援) ②出演者・アマ・個人・グループを問わず音楽祭に出演できる演奏者 会場などでお手伝いしていただける方 維持会員(基本的にはボランティア)で協力いただける方 ③申込・開催の音楽祭事務局 ☎3392 7019 (演奏者募集は9月6日までです)

S P O R T S

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

区民体育祭夏季大会 アクアスロン大会

①時 9月23日(祝)午前9時~②場 上井草スポーツセンター(上井草3 34 1) ③内種目 = 一般A男女(高校生以上~39歳まで)、一般B男女(40歳以上) = スイム150m・ラン2600m、中学生男女(学年別) = スイム150m・ラン1950m、小学生男女(学年別) = スイム150m・ラン1300m ④区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ⑤一般2000円、中学生1000円、小学生500円 ⑥申込書(区立体育施設にあります)と参加費を、9月16日(必着)までに区トリアスロン連合事務局・中野昭二(〒167 0041善福寺3 13 19フレンド商会内)へ郵送(現金書留)または持参(同連合) ☎3399 3659

区民体育祭秋季大会

弓道

①時 高校の部 = 9月5日(日)午前9時~午後5時 / 一般の部 = 10月17日(日)午前11時~午後5時 ②場 上井草スポーツセンター弓道場(上井草3 34 1) ③内種目 = 団体・個人の部 ④区内在住・在勤・在学および区弓道連盟会員 ⑤無料 ⑥高校の部は事前に配布する所定の用紙で8月28日(必着)まで、一般の部は往復ハガキ(2面記入例参照)で10月10日(必着)までに、区弓道連盟・穴戸文育(〒168 0065浜田山1 7 6 203)へ郵送(同連盟) ☎3329 4614

クレ射撃

①時 9月26日(日)午前9時~②場 ぐんまジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) ③内種目 = トラップ、スキート ④区内在住・在勤・在学・区連盟会員で銃砲所持許可者 ⑤1種目6000円(当日、直接会場へ) ⑥区クレ射撃連盟・森下 ☎3395 3303

卓球

①時 10月10日(日)午前9時~②場 高円寺体育館(高円寺南2 36 31) ③内種目 = 男女別シングルス = 小・中学生、高校生、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 ④区内在住・在勤・在学の方 ⑤シングルス1種目600円(高校生以下400円)、ダブルス1組1200円(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29日までに区卓球連盟事務局(〒166 0004阿佐谷南1 7 1(株)タマス内)へ郵送(書留)または持参(同連盟事務局) ☎3314 6624 (土・日曜・祝日を除く午前10時~午後5時)

バドミントン(小学生・高校生の部)

①時 小学生 = 9月23日(祝)、高校生 = 9月18日(土)・20日(祝)いずれも午前9時~②場 小学生 = 高円寺体育館(高円寺南2 36 31)、高校生 = 上井草スポーツセンター(上井草3 34 1) ③内種目 = 小学生 = 男女の別なし単、高校生 = 男女単・複 ④区内在住・在学の方 ⑤小学生 = 無料、高校生 = 単600円・複1200円を郵便局「00130 8 724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み(申込書(区立体育施設にあります)と振替受領書のコピー(高校生のみ)を、9月3日(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)へ郵送または持参(同連盟) ☎3313 8551(午前10時~午後5時)

スポーツ教室 す...すば一つ・ねっと ☎5305 6213で申し込みできます

『すば一つ・ねっと』は自動音声応答により杉並区の体育施設予約などのサービスが利用できる電話受付システムです。申し込みは、8月21日午前8時からハガキの締め切り日の午後11時までです。なお、定員を超えた場合は、初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

トリム&エクササイズ ☎教室番号1937

①時 9月30日~11月4日の毎週木曜日午前11時~午後1時(計6回) ②場 大宮前体育館 ③区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者・初級者 ④40名(抽選) ⑤1000円(往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月1日(必着)までに大宮前体育館(〒168 0081宮前2 11 11)へ ⑥同体育館 ☎3334 4618

泳法別水泳 ☎教室番号2056

①時 10月8日~11月12日の毎週金曜日午後7時~9時(計6回) ②場 上井草スポーツセンター ③区内在住・在勤・在学で16歳以上の25m以上泳げる方 ④60名(抽選) ⑤3000円(往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月6日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ ⑥同センター ☎3390 5707(他)託児(3歳~就学前)あり

親子リズム体操 ☎教室番号2077

①時 10月5日~11月9日の毎週火曜日午後1時~3時(計6回) ②場 荻窪体育館 ③区内在住・在勤・在学で3歳~就学前の幼児とその保護者 ④15組30名(抽選) ⑤

1000円(往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日(親と子両方)も書いて、9月2日(必着)までに荻窪体育館(〒167 0051荻窪3 47 2)へ ⑥同体育館 ☎3220 3381

硬式テニス ☎教室番号2115

①時 9月30日~12月2日(予備日=12月9日)の毎週木曜日午後1時~3時(計8回) ②場 上井草スポーツセンター ③区内在住・在勤・在学で60歳以上の初心者・初級者 ④60名(抽選) ⑤700円(往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月6日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ ⑥同センター ☎3390 5707(他)託児(3歳~就学前)あり

野球 ☎教室番号2117

①時 10月3日~11月14日(予備日=11月21日)の毎週日曜日午前9時~11時(計7回) ②場 上井草スポーツセンター ③区内在住・在学の小・中学生 ④30名(抽選) ⑤1600円(往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月9日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ ⑥同センター ☎3390 5707

体験ヨット講習会

潮風を受けながら葉山の海でヨット体験はいかがですか。セーリングクルーザー(12人乗り)を使用します。

①時 9月25日(土)午前7時30分~午後5時30分 ②場 葉山マリーナ(神奈川県三浦郡葉山町) ③区内在住・在勤・在学で16歳~65歳の健康な方 ④21名(抽選) ⑤1万2000円(傷害保険料、バス代、昼食代などを含む) ⑥往復ハガキ(2面記入例参照、2名まで連記可、重複申込不可)に生年月日も書いて、9月2日(必着)までに(株)杉並区スポーツ振興財団(〒166 0004阿佐谷南1 14 2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ ⑦同財団 ☎3312 2111(区代表)

歩っ人(ほっと)すぎなみ 山歩きプランニング講習会~自分で山歩き計画を立案しませんか?(山歩きの基本からプランニングまで)

山歩きを愛好している方で、他人依存の山歩きからの卒業を考えている方を対象に、小グループで楽しむ山歩きを「自分たちで計画して実際に行く」ことができるように、基本的な知識と必要な技術を学びます。

①時・場・内 下表のとおり(計7回) ②定50名 ③1000円(講義テキスト、傷害保険料など。実際に伴う交通費などは自己負担) ④往復ハガキ(2面記入例参照)に山歩きの頻度(最近どのくらい山歩きをしているか)も書いて、9月3日(必着)までに(株)杉並区スポーツ振興財団事業係(〒166 0004阿佐谷南1 14 2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ ⑦同財団 ☎3312 2111(区代表)

歩っ人(ほっと)すぎなみ 山歩きプランニング講習会

回	日時/会場	内容/講師
1	9月18日(土)午前10時~午後4時 / 区役所第4会議室	開講式、講義「登山計画と地形図」「山の道具と歩き方」/ 山歩きライター 打田 鉄一
2	22日(水)午後6時30分~8時30分 / 荻窪体育館(荻窪3 47 2)	講義「山岳ガイドの実践山歩き」/ 東京都山岳連盟山岳指導員
3	29日(水)午後7時~9時 / 荻窪体育館	講義「山でバテないための生理学(上手な歩き方・呼吸法)」/ スポーツドクター 塩田 純一
4	10月2日(土)午前8時~午後4時 / 都民の森~三頭山	実地A班「山から学ぶ1(地図の読み方)」/ 山歩きライター 打田 鉄一
5	6日(水)午後7時~9時 / 荻窪体育館	講義「山歩きの応急処置」/ 杉並区接骨師会会長 粕谷 泰右
4	17日(日)午前8時~午後4時 / 都民の森~三頭山	実地B班「山から学ぶ2(地図の読み方)」/ 山歩きライター 打田 鉄一
6	プランニング実践(10月下旬~11月中旬)	グループごとに日程・場所を決めて、計画書を作成し実際に山歩きをする
7	11月10日(水)午後7時~9時 / 荻窪体育館	実践発表会(A班)~小グループ活動について、閉講式
7	24日(水)午後7時~9時 / 荻窪体育館	実践発表会(B班)~小グループ活動について、閉講式

(注) 1. 10月2日、17日の予備日として、11月3日、7日を予定しています。
2. 6回目以降は、実地講習の実施日によって変更することもあります。

訂正とおわび

8月11日付広報5面「スポーツ」中、「区民友好・パタフライ・ダブルス・チームカップ・卓球大会」は、どなたでも出場できます。

お知らせ

シルバーバスのご案内

更新の方
現在バスをお持ちの方に、8月下旬に郵送で更新のご案内をします。詳しい内容は更新通知書をご覧ください。

新規に申請される方
16年度のシルバーバスの有効期限は、10月1日～17年9月30日までの一年間です。70歳以上の方は10月1日から申請できます。バスの種類は16年度の住民税が課税の方は二万五〇〇円、非課税の方は一〇〇〇円です。

9月の出張教育相談室
9月30日(木)午前9時～正午、午後1時～4時(場)井草地域区民センター(下井草5-7-22)区内の幼児・小・中学生の保護者と関係者(無料)・園前日までに電話で、済美教育研究所 ☎3311 0021へ予約(当日は会場へ受け付けますが、お待ちいただくこともあります)

国民健康保険料の納付書を送付します
8月26日(木)に、9月分の12月分の納付書を送付します。9月分以降がすべて納付できる「一括納付書」も一緒に送付いたします。口座振替ご利用の方と、9月分以降納付済みの方には送付しません。

建築無料相談会
設計、工事トラブル、資金計画、その他建築でお悩みの方を対象に開催します。建築とまじりに関する新しい情報の展示や、NHKで放映された阿佐ヶ谷商店街のビデオ上映も予定しています。(区後援)

電子調達サービスの導入
入札情報提供、入札参加資格審査申請、入札などをインターネットを通じて行う電子調達サービスを導入します。

電子調達サービスの導入
入札情報提供、入札参加資格審査申請、入札などをインターネットを通じて行う電子調達サービスを導入します。

介護老人保健施設「シスター・ウォーク」が開設します
10月に介護老人保健施設「シスター・ウォーク」が開設します。現在建設中のこの施設は、都内初の全個室を実現。また七人単位のグループケアユニット(少人数の家庭的な雰囲気での介護)により、利用される方の「個人の尊重」「在宅生活への復帰」を何よりも優先したケアを提供します。

介護老人保健施設「シスター・ウォーク」が開設します
10月に介護老人保健施設「シスター・ウォーク」が開設します。現在建設中のこの施設は、都内初の全個室を実現。また七人単位のグループケアユニット(少人数の家庭的な雰囲気での介護)により、利用される方の「個人の尊重」「在宅生活への復帰」を何よりも優先したケアを提供します。

介護老人保健施設「シスター・ウォーク」が開設します
10月に介護老人保健施設「シスター・ウォーク」が開設します。現在建設中のこの施設は、都内初の全個室を実現。また七人単位のグループケアユニット(少人数の家庭的な雰囲気での介護)により、利用される方の「個人の尊重」「在宅生活への復帰」を何よりも優先したケアを提供します。

カギのかけ忘れが原因です!
空き巣、車上ねらい、自転車盗被害の約40%が無締まり・無施錠です(手集計)
皆さんのちょっとした対策で被害を未然に防げます。
問い合わせは、各警察署(杉並 ☎3314 0110 / 高井戸 ☎3332 0110 / 荻窪 ☎3397 0110)へ

ものわすれ予防相談
「最近もの忘れがひどい」「痴呆かもしれない」などの心配がある方、まずはご相談ください。
時9月9日(木)午後1時30分(荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 無料相談) 吉岡リハビリテーションクリニック院長・宇野正

利用制限を実施します
15年9月にインターネットや電話自動音声応答式を利用した公共施設予約システム「さざんかネット」を導入しました。
このシステムの開始以来、使用日二日前以後の直前キャンセルや、取り消し

利用制限の内容
1 直前キャンセルまたは無断キャンセル二回で「さざんかネット」による「新規の抽選申込」と「新規の使用申請」ができなくなりま

大田黒公園茶室 (荻窪3 33 12) ☎3398 5814

規模	定員	使用料金		
		午前	午後	全日
炉、8畳、水屋	15名	2500円	4200円	6700円

柏の宮公園茶室 (浜田山2 5 1)
(11月1日から使用開始)

規模	定員	使用料金		
		午前	午後	全日
炉2、10畳、8畳、水屋、台所	30名	5600円	7500円	13100円

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室 (荻窪3 33 12) ☎3398 5814

規模	定員	使用料金		
		午前	午後	全日
炉、8畳、水屋	15名	2500円	4200円	6700円

柏の宮公園茶室 (浜田山2 5 1)
(11月1日から使用開始)

規模	定員	使用料金		
		午前	午後	全日
炉2、10畳、8畳、水屋、台所	30名	5600円	7500円	13100円

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

大田黒公園茶室の申込み方法が変わります
大田黒公園茶室、柏の宮公園茶室(11月1日から使用開始)の使用申込みは、公共施設予約システム「さざんかネット」で行うようになります。

国民年金推進員(非常勤 国家公務員)募集

「9月7日(火)区内在住で60歳までの方(申込締切期) 8月27日(土)東京社会保険事務局年金部年金調整課 5322 1644(他)一次試験(面接)があります
 小学生以下のお子さんにレモン湯の無料入浴サービス
 大人の方には先着1000名にプレゼントがあります。ホームページ(http://www.city.suginami.lg.jp/~) 蔵野市役所 0422 53616(先着順)

散歩道

52

妙法寺の碑

作家・有吉 玉青②

このコーナーでは、杉並にゆかりのある方々に、まちの風景などをテーマに執筆していただきます(毎月21日号に掲載)。

堀之内の妙法寺には、子供のころからよく行った。三のつく日に開かれる縁日は楽しみで、焼きそばを食べ、あんず飴を食べながら境内を歩いた。

飴にはほかにわた飴、べっこう飴といろいろ種類があつていつも迷うのだが、結局私はあんず飴。それも、みかんやあんず入りではなく、すももが入っているのが好きだった。(それが一番大きいので)

おまいりは、まずは正面の祖師堂から。お賽銭を投げ、鐘を鳴らす。縄をたわませ、ためを作つて大きな音を鳴らす。

それからお線香に火をともし、鉢に立てる。具合の悪いところに煙をなでつけるとよくなるのかで、自分だけではなく家族のぶんも煙をまとう。

裏へまわつて、日朝堂におまいり。学問と眼病の神様がまつられているこのお堂には、受験のときにはもちろん「神頼み」した。

二十三夜堂、浄行さまにもおまいりをする。浄行さまのお像にはお水をかけ、願いをこめて、たわしでこしこしと洗う。以上が子供のころよりの私のおまいりのルートである。

いつもそうしていて、もはや逸脱することができないのだが、これはいつ頃、どうして決まったものなのか。簡単なことだ。母・佐和子が私を連れてきていたこと、いつの間にか母のおまいりのルートが私のルートになったということだ。

母はクリスチャンだったが、このお寺が好きだった。ちなみに恍惚の人の映画で、主人公の茂造が倒れるのは、妙法寺の境内の木の下である。

日朝堂の横には、今では母の碑が建っている。母が昭和五十九年、急性心不全で五十三歳で急逝した翌年に、舞踊家の吾妻徳穂先生が発起人となって建ててくださった。以来、母の命日の八月三十日

を「有吉忌」として、吾妻先生を施主に碑の前で法要が行われるようになった。有り難いことだ。吾妻先生に少しふれておきたい。先生は吾妻流四代目家元で、美しくも閑達な舞踊を観せてくださった。日本舞踊の発展に尽くされ、戦後間もないうちに、海外へ日本舞踊を広めることにも貢献された。アツマカブキと銘打って先生が踊られた国は欧米十数カ国、四十数都市にわたる。

母は大学卒業後、先生の秘書になり、そこで多くのことを学ばせていただいた。その後、小説を書くようになった。先生とは終生親しくしていた。

この夏で母が亡くなって二十二年になる。六年前には吾妻先生も亡くなる。施主は現家元・吾妻徳彌さんに引き継がれた。有吉忌には、母はもちろんだが、吾妻先生を思い出す。今年もまた、午後二時より法要が行われる。

痴呆の介護

痴呆を正しく理解しよう③

介護は長期戦です。介護サービスを積極的に活用し、家族だけで抱え込まないようにしましょう。

対応のポイント

聞き入れましょう
 痴呆初期の段階での、ちくはくな行動に対して、過度の激励や理屈、叱責は禁物です。「不安感」や「孤独感」が痴呆の悪化につながります。逆に受け止めて接すれば「親切な人」という印象が残ります。

対応のポイント
 聞き入れましょう
 痴呆初期の段階での、ちくはくな行動に対して、過度の激励や理屈、叱責は禁物です。「不安感」や「孤独感」が痴呆の悪化につながります。逆に受け止めて接すれば「親切な人」という印象が残ります。

介護は長期戦です。介護サービスを積極的に活用し、家族だけで抱え込まないようにしましょう。

- × 好ましくない対応を とする
- × 自分がなくしたんでしよう
- × 一緒に探しましょう
- × 汚いわね
- × だめでしょう、違うでしょう
- × 大丈夫ですよ
- × 家にこもりきりにさせないで!
- × 人との交流の楽しさは、心の安定や生きがいにつながります。デイサービスなどさまざまなサービスがあります。
- × 介護に疲れたら、まず自分を元気にしてあげましょう。具合が悪い時は無理せず、周りに助けを求めましょう。地域で介護している家族同士で悩みを話すことも、介護を乗り切るための大きな力になります。
- × 介護者向けサービスを上手に利用しましょう
- × 区では、痴呆性高齢者の介護経験のある安らぎ支援員が家庭を訪問し、介護者の悩みの相談や高齢者の見守りを行う「痴呆性高齢者家族安らぎ支援事業」をはじめ、次のようなサービスを行っています。
- 徘徊高齢者探索システム
- 家族介護教室
- 家族会支援
- 痴呆相談
- 高齢者在宅サービス課

宿泊施設ガイド

民営化施設(民間事業者が経営しています。予約、問い合わせは各申込先へ)

新施設名称	湯の里「杉菜(すぎな)」	ホテル・ユニファーいわびつ(すぎなみ自然村)	富士学園	弓ヶ浜クラブ
旧施設名称	湯河原すぎなみ荘	(すぎなみ自然村)	杉並区立富士学園	杉並区立弓ヶ浜学園
電話番号(受付時間)	0120 465 002 0465 62 4805 (午前9時~午後8時、年中無休)	0279 68 5338 (午前9時~午後8時、年中無休)	0120 844 891 3263 1590 (午前10時~午後6時、土・日曜・祝日を除く)	0120 412 224 5819 5512 (午前10時~午後5時、土・日曜・祝日を除く)
ファクス		0279 68 5417	3263 5392	5819 5440
料金区分	区民 一般	区民・一般	区民・一般	区民・一般
平日	大人 7980円 子ども 5565円	大人 8400円 子ども 5985円	大人 7980円~ 子ども 6300円~	大人 7350円 子ども 7350円
休日	大人 9030円 子ども 6615円	大人 9450円 子ども 7035円	大人 9030円~ 子ども 7350円~	大人 7350円 子ども 7350円
宿泊料金(消費税込み)			8月30日までは休前日料金	8月31日までは8295円

利用人数により、宿泊料金が変わる場合もあります。上記宿泊料金(消費税込み)に対して、区民(区内在住者)の方には2000円(65歳以上または障害者には3000円)の宿泊補助が適用されます。また、利用日の1週間前からの変更、取消はキャンセル料がかかる場合があります。

申込開始日 宿泊開始日の6カ月前の日

(注)1. 区からの宿泊補助の適用を受けるためには、運転免許証・杉並区民証・健康保険証・障害者手帳など区内在住の証明になるもの(コピー可)を現地施設で提示のうえ、書類に記入してください(お持ちいただけない時は、宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません)。2. 富士学園は小学生以上に、弓ヶ浜クラブは5歳以上に宿泊料金が適用されます。3. 宿泊の予約は、申込先に直接ご連絡ください。ファクスは予約可否の返信をします。なお、近畿日本ツーリスト区役所内店では宿泊予約は受け付けません。4. 季節により宿泊料金が上記と異なる日があります。詳細については申込先にお問い合わせください(富士学園・弓ヶ浜クラブは、学校優先使用のためご利用いただけない日もあります)。5. 各施設のパンフレットは区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所にあります。

施設	料金	申込方法	休館日
教職員研修所「秋川荘」(あきる野市五日市) ☎042 596 0693 予約は、下記近畿日本ツーリスト区役所内店まで	1泊2食 大人4400円 子ども2700円	10月の利用申し込み 研修使用日以外は、9月10日から使用日の前日まで、電話または区役所内窓口で受け付けます。なお、9月10日は電話のみの受け付け(受付順)となります。予約の取れた方には、使用承認書をお送りします。この承認書は忘れずに現地施設にご持参ください。利用料金などは現地施設でお支払いください。	10月はなし

秋川荘予約・問い合わせ先=近畿日本ツーリスト区役所内店(〒166 8570阿佐谷南1 15 1) ☎3312 6431(直通)(午前8時30分~午後5時。土曜・日曜、祝日は除く)。

温暖化ストップ! わたしの省エネ作戦


いっか せい
「一夏」性では終わらせません!

アイデア、ご意見をお寄せください

今年の夏は例年になく厳しい暑さになっていきます。地球規模での異常気象が懸念される一方で、電力をはじめとしたエネルギー消費の増大がさらに生活環境に影響を与えるなど、私たちの生活レベルでの課題も指摘されています。

地球温暖化防止に向け、省エネルギーを推進していくためには、家庭、企業、団体、行政のそれぞれが具体的に取り組むことが必要であり、政府も省エネルギー対策を呼びかけています。打ち水をまく、よしずを張るなど、生活の工夫で暑さを乗り切り、省エネを実践されている方もいることでしょうか。

区では、区民の皆さんと一緒に地球温暖化や省エネルギーを考え、今後の計画に生かしていくため、主に次の項目について皆さんのアイデアや実践例を募集します。書式は問いません。日ごろから実践するわが家の省エネ、個人や家庭、あるいは地域で取り組んだら良いと思うアイデア、区役所に取り組んでもらいたい対策、夏休みの自由研究など、夏季の省エネには限りません。温暖化対策や省エネ



●体験してみませんか
大江戸打ち水大作戦

●体験してみませんか
大江戸打ち水大作戦

●体験してみませんか
大江戸打ち水大作戦

●体験してみませんか
大江戸打ち水大作戦

●体験してみませんか
大江戸打ち水大作戦

●体験してみませんか
大江戸打ち水大作戦



15年度の訓練の様子

9月5日(日)
午前9時
～11時30分
(雨天中止)

総合震災訓練

忘れていませんか?あの記憶。阪神・淡路大震災から一〇年が経過しようとしています。今一度、初心に帰り、防災意識を高めましょう。

下記の三会場では、主要訓練の他に、参加者の皆さんに、初期消火・応急救護・救助資機材操作などの各種訓練を、体験していただきます。ぜひご参加ください。

会場・訓練内容
三谷小学校(上井草3 14 12)
練馬区との合同訓練を実施します。

和泉小学校(和泉2 30 21)
災害時要援護者対応訓練を行います。

高井戸第三小学校(下高井戸4 16 24)
医療救護訓練を行います。

「心の健康」 あなたは自信ありますか?

精神疾患はだれでもかかっている病気で、14年では国民の約四五人に一人が精神疾患で医療機関を受診しています。また、国民(成人)の二人に一人は過去一カ月間にストレスを感じており、生涯を通じて五人に一人が精神疾患と診断されうるといふ結果が出ています。

精神疾患は、各個人のストレスへの対応力、環境要件などがからみ合って発症します。ストレスコントロール、みなでいっせいに打ち水をする取り組みで、ストレスを軽減し、心配ごとがある時に生じるような、眠れない、食欲がないなどといった症状です。生活スタイルを変えたり、ストレスを解消する工夫をしましょう。他人に話をきいてもらうだけでも不安が解消することもあります。

多くの場合、最初はだれでも経験するような軽い症状から始まります。心配ごとがある時に生じるような、眠れない、食欲がないなどといった症状です。生活スタイルを変えたり、ストレスを解消する工夫をしましょう。他人に話をきいてもらうだけでも不安が解消することもあります。

鉄則です。早期発見、早期治療がよいでしょう。早期発見、早期治療が鉄則です。

相談・問い合わせ
1 各保健センター(下表)
または都立中部総合精神保健福祉センター(世田谷区上北沢2 1 7 3330)
2 7711/相談専用)
ご本人や家族の方からの相談に応じます。予約制で、精神科医による精神保健相談も行っています。

2 会社や学校の相談室
カウンセラーや産業医がいるところがあります。

3 医療機関(精神科・神経科・心療内科)
初めて受診するときは電話であらかじめ症状を伝え、専門の先生がいるかなどを確認しましょう。会社帰りの方も通えるように、夜間診療を行っているところもあります。

募集中! すぎなみ環境賞

【表彰内容】
1 過剰包装の抑制など環境にやさしい事業者 = レジ袋の削減への取り組みやトレイなどの使い捨て容器を極力使わないようにしている事業者
2 薄着賞 = 簡易包装などで環境に配慮した商品など
3 厚着賞 = お中元の贈答品などで過剰な包装の商品など
4 ごみ減量活動奨励賞 = 区民や事業者による新たな資源回収のための仕組みづくりなど
5 ごみ減量アイデア賞 = 生ごみの水切りの工夫やアイデアなど

【募集締切】 9月10日(金)
【応募方法】 応募者の住所・氏名(フリガナ)・電話番号、1～3は該当する事業者・商品(自薦・他薦を問いません)、4・5はアイデア・応募者の年齢・職業も書いて、郵送・ファクスまたはメールで下記へ

【問い合わせ】
1 2 3 は清掃管理課ごみ減量担当、4 5 は清掃管理課清掃計画係
(FAX3312 2306 / Eメール seiso-kanri@city.suginami.lg.jp)

人口と世帯

16年8月1日現在()は前月比
総人口 / 52万5460人(538減)

人口 / 51万3965人(371減)	外国人人口 / 1万1495人(167減)
男 / 24万8639人(122減)	男 / 5776人(75減)
女 / 26万5326人(249減)	女 / 5719人(92減)
世帯 / 27万7532 (244減)	世帯 / 9364 (127減)

急病診療のご案内

まず、電話で確認! 保険証を忘れずに

☎3391 1599
休日等夜間急病診療所(荻窪5 20 1 杉並保健所内)
【小児科】平日:午後7時30分～午後10時30分(受付は午後10時まで)
【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】
土曜日:午後1時～午後10時(受付は午後9時30分まで)
(耳鼻咽喉科のみ、午後1時～午後5時は輪番の医院にて)
日曜・祝日:午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)
(午前9時～午後5時は輪番の医院にて)

☎3398 5666
歯科休日急病診療所(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)
調剤薬局 ☎3391 5539
東京都保健医療情報センターひまわり ☎5272 0303/24時間
東京消防庁災害救急情報センター ☎3212 2323(受付)

9月の各種健康相談

	荻窪保健センター (荻窪5 20 1) ☎3391 0015	高井戸保健センター (高井戸東3 20 3) ☎3334 4304	高円寺保健センター (高円寺南3 24 15) ☎3311 0116	上井草保健センター (上井草3 8 19) ☎3394 1212	和泉保健センター (和泉4 50 6) ☎3313 9331
健康相談(検査は有料) 直接会場へ	10・24日 午前9時～10時30分	16・30日 午前9時～10時30分	7・21日 午前9時～10時30分	7・14日 午前9時～10時30分	9・30日 午前9時～10時30分
子育てに関する相談(計測)・子育て交流	2日 午前9時15分～10時30分	3日 午後1時15分～3時	30日 午前10時～10時30分	22日 午前9時～10時	27日午前9時30分～10時30分
母親学級...母子健康手帳を持って直接会場へ	1・8・15・22日	1・8・15・22日	3・10・17・24日		7・14・21・28日
パパ・ママ学級	15日(事前申込制)	15日(事前申込制)	17日(事前申込制)		
離乳食講習会(無料) 直接会場へ	1日 午前10時～正午	16日 午前10時30分～正午	24日 午後1時30分～3時30分	16日 午前10時30分～11時30分	16日 午後1時30分～3時30分
乳幼児歯科相談(無料) 初診に限りです	10・24日 午前9時～10時30分	6・8・27日 午前9時～10時30分	21・28日 午前9時～10時30分	8日午後1時15分～2時30分 22日午前9時～10時30分	13日午後1時15分～2時30分 27日午前9時～10時30分
歯の健康相談(無料)	11日(午後1時～3時30分)	杉並区歯科医師会(阿佐谷南3 34 3)	問い合わせは、☎3393 0391へ		
痴呆相談(無料)...電話予約	1日午後1時30分～	8日午後1時30分～	17日午後1時30分～	2日午後1時30分～	16日午後1時30分～
精神保健相談(無料)...電話予約	16日午後1時30分～ 22日午後2時～	2・16日 午後1時30分～	10・24日 午後1時30分～	27日 午前9時30分～	2日 午後1時30分～

(注) 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区役所1階保健福祉相談窓口へ。2. ものわすれ予防相談は、9日(午後1時30分から荻窪保健センターで行います(要電話予約))。3. 歯科相談は、各保健センターで行っています(要電話予約)。