

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 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

敬老のお祝い行事 2
「すぎなみ教育報」の掲載広告を募集します 5
9～11月は杉並区健康づくり推進期間 7
特集号「杉並区実行計画、区立施設再編整備計画（第一期）・第一次実施プランほかの改定案について」をあわせて発行しています	



がんは死亡原因第1位

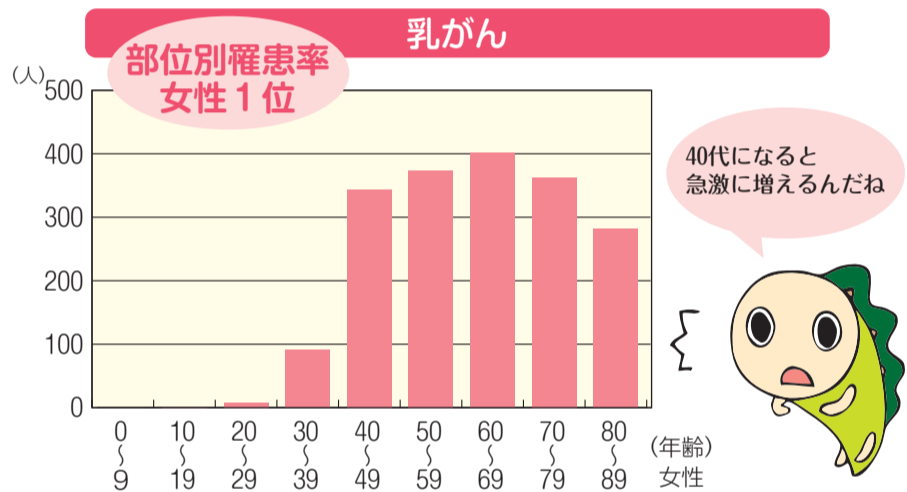
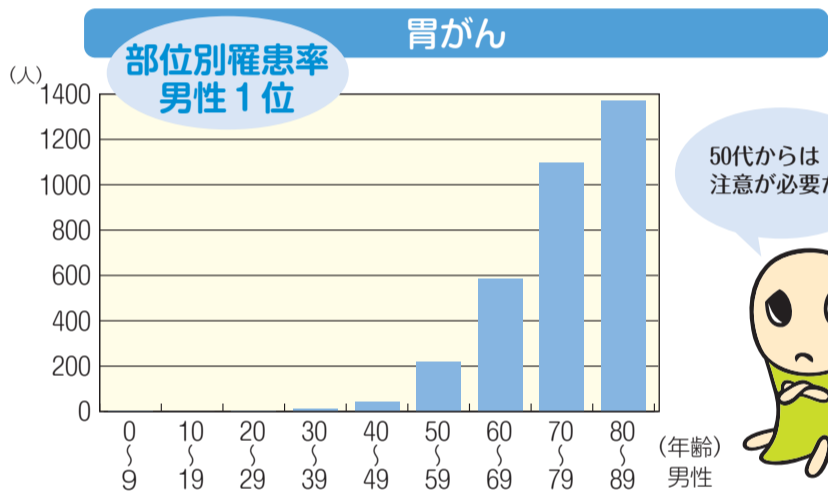
がん検診に行こう

皆さんはがん検診を受けたことがありますか。種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見し、適切な治療を受ければ約9割が治ります。また、発見が早いほど身体的・経済的負担も少なく済みます。

区では、年齢に応じた各種がん検診を実施しています。この機会に、ぜひ受診しましょう。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

◆人口10万人あたりのがんになる人数は… 24年、全国の人口中、がんにかかった人の割合（罹患率）を元に算出



出典：国立がん研究センター対策情報センター（24年全国推計値）

がんのリスクは生活習慣改善によって軽減できます

遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ多くは喫煙などのがんリスクを高める生活習慣や細菌・ウイルスなどの感染が要因と考えられています。望ましい生活習慣を送ることは、がんにかかる危険性を減らすことになります。

同時に、がんにかかっているかどうかのチェックも必要です。がん検診は「症状がなくても定期的に継続受診する」ことが重要となります。

杉並区で受けられるがん検診

	受診できる年齢	性別	費用
胃がん(バリウム).....	40歳以上	男女	500円
胃がん(内視鏡)★.....	50歳以上	男女	1000円
乳がん★.....	40歳以上	女性	500円
子宮頸がん★.....	20歳以上	女性	500円
肺がん.....	35歳以上	男女	500円
大腸がん.....	40歳以上	男女	200円
前立腺がん.....	50・55・60・65・70歳	男性	500円

※★は、隔年受診。その他は、毎年受診。

申し込み方法やご不明な点など詳しくは...

杉並保健所
健康推進課健診係
☎3391-1015

区ホームページもご覧ください。

杉並区 がん検診

Q がん検診を受ける年齢が決まっているのはなぜですか？

A がんは年齢や性別で罹患率が大きく異なります。例えば、子宮頸がんは20代から、乳がんは40代から、胃がんは50代からかかる割合が高くなります。このため、罹患率の高い年代から検診を行っています。

日曜日に **乳がん検診** を！

平日の受診が難しい方は、日曜日に乳がん検診を受診してみませんか？ 自覚症状がない早期では、マンモグラフィー検診が威力を発揮します。

【日時】 10月2日(日)午前9時～午後3時30分
【場所】 杉並保健所(荻窪5-20-1)

内問診・視診・触診・乳房エックス線検査(マンモグラフィー) 対区に住民登録があり、27年4月1日～申込日現在に同検診を受診していない40歳以上の女性で、次の①～④に当てはまらない方①乳腺の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸術・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定50名(申込順) 費500円(クーポンをお持ちの方は無料) 申・問9月5日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 他医師・撮影技師は女性

敬老のお祝い行事

問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

28年度 杉並区敬老会

9月6日(火)・7日(水)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分③3時30分～5時のうちいずれか1回

会場 杉並公会堂(上)

第1部 23～15 第2部 15～10

第1部 15～10 第2部 10～5

交響楽団弦楽合奏団(弦楽アンサンブルとソプラノ歌唱)、

名寄市文化交流(ゲスト・渋谷藍香(ピアノソロ))他敬老会の

申し込みは、8月1日締め切りました。当日は、すでにお送りしている入場整理券(郵便ハガキ)を必ずお持ちください

敬老お祝い品を呈呈します

◇100歳以上の方へのお祝い品

28年度に満100歳以上の誕生日を迎える方(大正6年3月31日以前に生まれた方)に、誕生月にご自宅へお祝い品をお贈りします。

◇75・81歳の方へのお祝い品

75歳の方(昭和15年9月22日～16年9月19日生まれ)と81歳の方(昭和9年9月22日～10年9月19日生まれ)に9月中旬、ご自宅へお祝い品(カタログギフト)をお贈りします。



▲27年度杉並区敬老会

ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

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

館名	電話番号	日時・内容	館名	電話番号	日時・内容
阿佐谷	5364-9360	9月30日(金)正午～午後4時＝発表会(手話教室・ウクレレと歌・太極拳・ハーモニカ・フラダンス・社交ダンス・朗読・着付け教室ほか)、作品展(水墨画・手芸・水彩画・フラワーアレンジメント・写真ほか)	高円寺東	3315-1816	9月25日(日)午前10時～午後3時＝防災講話(防災食試食)、発表会(合唱・カラオケ・フラダンス・日本舞踊・社交ダンスほか)、大正琴、みんなで合唱、みんなで踊りほか、作品展(折り紙・絵手紙・書道ほか)
阿佐谷北	3338-0436	9月19日(祝)午前9時30分～午後2時＝杉並警察署防犯講話、防災講話と防災食作り(試食付き)、発表会(日本舞踊・フラダンス・民謡・歌ほか)、作品展(書道・絵手紙・手芸・着物ほか)	高円寺南	5378-8179	9月17日(土)午前10時～午後3時＝防災講話(防災食試食)、発表会(コーラス・フラダンス・民謡・手話ダンスほか)▷9月10日(土)～25日(日)＝作品展(水彩画・折り紙・水墨画・はがき絵ほか)
天沼	3391-8540	9月19日(祝)午前10時～午後3時＝防災講話(防災食試食)、発表会(踊り・仕舞・民謡・カラオケ・オカリナ・フラダンスほか)▷9月17日(土)～24日(土)＝作品展(手芸・写経・保育園児の絵)	四宮	3396-7692	9月28日(水)午前10時～正午＝ケア24講演「だいじょうぶ 物忘れなんて怖くない」、合唱、みんなで歌おう▷9月28日(水)～10月5日(水)＝作品展(手芸・編み物・折り紙・絵ほか)
井草	3390-9672	9月29日(木)午後0時30分～4時＝防災講話(防災食試食)、発表会(日本舞踊・フラダンス・ハーモニカ・盆踊りほか)、カラオケで健康体操▷9月15日(木)～10月7日(金)＝作品展(大人の塗り絵・編み物ほか)	下井草	3396-8882	9月30日(金)午後1時～4時＝防災講話(防災食試食)、発表会(合唱・コーラス・フラダンスほか)、みんなで歌おう▷9月23日(金)～10月7日(金)＝作品展(書道・折り紙・絵手紙・手芸・水彩画ほか)
和泉	3323-5663	9月30日(金)午前10時～午後3時＝防災講話(防災食試食)、発表会(ダンス・合唱・詩吟)、輪投げ大会、映像と音楽でつづる世界の旅▷9月23日(金)～30日(金)＝作品展(手芸・編み物・俳句)	下高井戸	3302-2161	9月29日(木)午前10時～午後3時＝防災講話(防災食試食)、発表会(踊り・民謡・フラダンス・手品・オカリナほか)、手ぬぐい体操、みんなで歌おう▷9月22日(祝)～29日(木)＝作品展(絵手紙・水彩画・ビーズ・書道・陶芸ほか)
今川	5303-1501	9月14日(水)午前10時～午後4時30分＝発表会(合唱・太極拳・詩吟・箏曲・ダンスほか)、杉並江戸落語研究会による落語、作品展(水墨画・仮名習字・塗り絵ほか)	善福寺	3394-8963	9月30日(金)午前10時～午後0時30分＝防災講話(防災食試食)、発表会(日本舞踊・フォークダンス・手話ダンス・輪踊り・民謡・コーラス・カラオケ・詩吟ほか)▷9月5日(月)～30日(金)＝作品展(折り紙・木版画・書道・手芸ほか)
梅里堀ノ内	3313-4319	9月19日(祝)午前10時30分～午後2時＝防災講話(イメージトレーニング「目黒巻」・防災食試食)、発表会(太極拳・三味線演奏)▷9月17日(土)～30日(金)＝作品展(習字・山水画・俳句・手芸)	高井戸西	3332-1076	9月25日(日)午前10時30分～午後4時＝防災講話(防災食試食)、発表会(フラダンス・カラオケ・詩吟・ダンス・体操)、パントマイム、みんなで歌おう、抽選会▷9月11日(日)～25日(日)＝作品展(手芸品・ハワイアンキルト・俳句)
永福	3321-6632	9月25日(日)午前10時～午後3時＝発表会(大正琴・詩吟・カラオケ・フラダンス・ウクレレ・コーラス)、健康体操、輪投げ、マジックショー、作品展(絵手紙・俳句・編み物)	高井戸東	3304-9573	9月24日(土)午後1時～4時＝防災講話(防災食配布)、発表会(詩吟・カラオケ合唱・南京玉すだれほか)、みんなで歌おう、包丁研ぎ実演、作品展(折り紙・塗り絵・編み物・手芸・パンコン作成物ほか)
大宮堀ノ内	3317-9156	9月8日(木)午前10時～午後3時30分＝防災講話(防災食試食)、発表会(民謡・合唱・フラダンス・輪投げ・盆踊り)、マジックショー、ピンゴ▷9月6日(火)～10日(土)＝作品展(絵手紙・書道・ちぎり絵・生け花・パッチワークほか)	西荻北	3396-8871	9月19日(祝)午後1時～3時30分＝発表会(踊り・民謡・ケーナ演奏・気功・ウクレレ・レクダンス・謡曲ほか)▷9月10日(土)～24日(土)＝作品展(俳句・絵手紙・書道・水墨画・水彩画・折り紙・手芸ほか)
大宮前	3334-9640	9月30日(金)午後1時～3時＝若手落語家による落語、発表会(フラダンス・銭太鼓・南京玉すだれ・カラオケ・民謡ほか)▷9月29日(木)～10月1日(土)＝作品展(絵手紙・折り紙・俳句・書道ほか)	西田	3391-8747	9月30日(金)午前10時30分～午後3時30分＝防災講話と防災食作り(試食付き)、交通安全講話、発表会(フラダンス・大正琴・津軽民謡・合唱ほか)、くじ引き▷9月29日(木)・30日(金)＝作品展(書道・絵手紙・川柳・折り紙・水彩画・手芸ほか)
荻窪	3335-1716	9月19日(祝)午前11時～午後4時＝防災講話(防災食試食)、発表会(日本舞踊・フラダンス・カラオケ・朗読・太極拳ほか)、ピンゴゲーム▷9月19日(祝)～10月1日(土)＝作品展(書道・ペン習字・折り紙・写真・絵ほか)	浜田山	3315-7815	9月30日(金)午前11時～午後4時＝防災講話(防災食試食)、発表会(踊り・楽器演奏・朗読ほか)▷9月15日(木)～30日(金)＝作品展(書道・川柳・水墨画・ちぎり絵)
荻窪東	3398-8738	9月30日(金)午後1時～4時35分＝防災講話(防災食配布)、発表会(ウクレレとフラダンス・読み聞かせ・新舞踊・手話ダンス)、みんなで歌おう▷9月22日(祝)～30日(金)＝作品展(絵手紙・紙粘土・書道ほか)	方南	3324-1171	9月29日(木)午後1時30分～4時＝講演「脳力UPでイキイキ長生き!」、発表会(日本舞踊・フラダンス・大正琴・民謡ほか)、みんなで歌おう、作品展(書道・墨絵・塗り絵)
上荻窪	3395-1667	9月29日(木)午前10時～午後2時＝防災講話(防災食試食)、発表会(日本舞踊・太極拳・童謡・カラオケほか)、スタッフによるペーパーアート▷9月29日(木)～10月6日(木)午前＝作品展(スケッチ・絵手紙・水墨画・手芸ほか)	堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月11日(日)午前10時～午後4時＝発表会(ダンス・舞踏・体操ほか)、マジック、みんなで歌おう、作品展(塗り絵・書道ほか)
上高井戸	3306-0441	9月19日(祝)午前10時30分～午後3時＝金春流能楽師による仕舞披露と「高砂」のミニ体験講座、発表会(日本舞踊・カラオケ・民謡・レクダンス・手話ダンス・大正琴ほか)	馬橋	3315-1249	9月11日(日)午前10時～午後2時＝防災講話(防災食試食)、発表会(民謡・コーラス&ハーモニカ・歌謡曲・オカリナ・フラダンスほか)、ピンゴ▷9月10日(土)～17日(土)＝作品展(絵手紙・大人の塗り絵・保育園児の絵)
久我山	3332-2011	9月19日(祝)午前10時30分～午後3時＝中学生による落語講演、西宮中学校吹奏楽部演奏、発表会(フラダンス・民謡・唱歌・歌謡曲ほか)、みんなで合唱、作品展(編み物・書道ほか)	桃井	3399-5025	9月30日(金)午後1時～4時＝発表会(踊り・コーラス・マジック・フラダンス・オカリナ・読み聞かせほか)▷9月26日(月)～30日(金)＝作品展(手芸・書道・絵手紙・小物品ほか)
高円寺北	3337-2266	9月19日(祝)午前11時30分～午後2時＝消防訓練および防災講話(防災食試食)、みんなで歌おう、輪投げ大会▷9月12日(月)～19日(祝)＝作品展(編み物・手芸)	和田	3384-3751	9月22日(祝)午前10時30分～午後3時＝カラオケ大会(参加希望者は電話または直接、9月16日までに同館。20名(申込順))、カラオケ体験▷9月15日(木)～22日(祝)＝作品展(書道・折り紙)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

9月19日(祝) 敬老の日

高井戸でお楽しみください

温水プール、浴場、カフェでお待ちしています

【日時】 9月19日(祝)

【場所】 高齢者活動支援センター(高井戸 東3-7-5)

【対象】 区内在住で60歳以上の方

【問い合わせ】 高齢者活動支援センター ☎331-7841

【その他】 「高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証」を提示してください。初めて利用する方は、氏名・住所・年齢が確認できる書類(健康保険証、運転免許証など)を受付で提示してください。利用証を作成します

◇温水プールでからだを動かそう

●午前9時から先着100名にスポーツドリンクをプレゼント

●午後0時30分からワンポイントレッスン(30分間。先着順で個人レッスン)

【費】 正午～午後3時30分 200円、4時20分～6時30分 460円

下・フェイスタオル持参

◇心をこめた絵がみを作ろう

●身体いきいき!心わくわく!元氣はつらつ!の秋!『ポテンシャルリハビリ体操』

●午前10時～11時 師 日本ボディポテンシャル協会・新井倫子

◇カフェでゆったり時間を過ごそう

●午前9時～午後8時、ソフトドリンク全品100円引き

●午前11時～午後3時、ワンコインランチ500円(60歳未満の方も対象)

◇お風呂でリラックス「ハーブ湯(ラベンダーの湯)でスッキリ、リラククス」

●正午から先着100名に花柄タオルをプレゼント

【対】 日常生活で支障なく歩行・おむけ寝ができ、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 定40名(申込順) 申電話または直接、高齢者活動支援センター 他 動きやすい服装で、靴

●午前9時～午後8時、ソフトドリンク全品100円引き

●午前11時～午後3時、ワンコインランチ500円(60歳未満の方も対象)

パネル展示

ゆいゆう館をどう存じますか?

ゆうゆう館は、高齢者のための健康づくりやいきがい活動、ふれあい交流などを目的とした施設で、区内に32館あります。そこでは、日本舞踊やフラダンスなどの踊り、合唱や楽器演奏、ダーツ、輪投げ、囲碁、書

道、絵手紙、手芸、料理教室、パソコン教室、語学学習など多様な講座・イベントが行われていて、内容は館ごとに異なります。

今回は各館の活動の様子などをパネルにして展示します。ご

の機会に一度ご覧になり、ゆうゆう館がどういう施設かを感じてみてください。

【時】 9月13日(火)～16日(金)午前9時～午後5時(16日は3時まで)

【場】 区役所1階ロビー 問 高齢者施策課施設担当

飼い主のいない猫を増やさない

活動支援事業

区では、飼い主のいない不幸な猫ゼロを目指して、飼い主のいない猫を適切に管理するグループの育成を目的とした事業を行っています。

この事業は、「飼い主のいない猫の世話・杉並ルール」を守って活動するグループが管理している猫の不妊・去勢手術の費用を、獣医師会の協力を得て、区が負担するものです。

問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

申請を受け付けます

◇対象 飼い主のいない猫を適正管理しているグループ

◇手術承認予定数 50匹(オス・メス各25匹)

◇申し込み 申請書(3種類。杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます)を、9月30日(必着)までに同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参

※承認・不承認の結果は、10月中旬に通知予定。

耳先カットについて

本事業では、手術済みの猫を間違つて再度捕獲する事態を防ぎ、猫に余計なストレスや体への負担をかけないようにするため、手術を施した猫に耳先カットを実施しています。あらかじめ了承の上、お申し込みください

その他

- ①本事業は個人での申請はできません。グループ作りについて質問等がある場合はご相談ください
- ②飼い主のいない猫の世話をする場合、次のことを守り、近隣の理解を得られるように心掛けてください
- ③新しい飼い主を探す
- ④無許可の場所で餌やりをしない
- ⑤置き餌はしない
- ⑥ふん・尿の始末をする



杉並区・中野区保育のおしごと就職相談・面接会

身近な地域で保育の仕事をしてみませんか?

杉並区・中野区・ハローワーク新宿が主催する、杉並区・中野区内の民間保育事業者(26社程度)の就職相談・面接会です。保育の仕事に関する総合相談コーナーもあります。



▲昨年の様子

【時】 9月25日(日)午後1時～4時 **【場】** 区役所第4会議室(中棟6階) **【問】** 産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187 **【他】** 面接を希望する方は事業所分の履歴書を持参。生後6カ月～就学前の託児あり(電話で、9月6日～16日に中野区民間保育担当 ☎3228-8979。定員あり)。求人内容はハローワーク新宿 <http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html> に9月上旬に掲載

保育士研修会

保育士として、子どもや保護者、同僚との良好な関係を築くために必要なコミュニケーションスキルとして、相手の考えを尊重した上で自分の考えを率直に伝える手法(アサーティブコミュニケーション)を身に付ける研修です。

【時】 9月17日(土)午後1時30分～5時 **【場】** 井草地域区民センター(下井草5-7-22) **【師】** 倉本祐子 **【対】** 保育士資格を有しているが、現在保育士として勤務していない方 定80名(申込順) **【申】** ファクス(11面記入例)で、9月9日までに杉並区私立保育園連盟 ☎3316-0732 **【問】** 阿佐谷保育園・新妻 ☎3338-9418、聖心保育園・谷 ☎3395-1005

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

年金

国民年金の高齢任意加入制度のご利用を

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

60歳になったときに、受給資格を満たしていない方や年金受給額を増やしたい方は、65歳になる前月まで通算で40年(480カ月)まで任意加入できます。ただし、厚生年金加入中の方や、老齢基礎年金を繰り上げ受給中の方は除きます。

また、昭和40年4月1日以前生まれで65歳のときに受給権のない方は、受給資格を満たすまで(70歳になる前月までが限度)特例で任意加入できます。※保険料の納付は原則として口座振替になります。

年金手帳、金融機関の通帳と届出印を持参の上、国民年金課国民年金係(区役所中棟2階)問同係

住まい・まち

ダニアレゲン量を検査します

ダニは6〜10月にかけて増えてきます。死骸やふんは、アレルギー疾患の原因となる可能性があります。区では布団等に掃除機をかけて吸い取ったホコリに含まれているダニアレゲン量の簡易測定を行い、快適な室内環境のアドバイスを行っています。

申・問電話で、9月30日までに杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

子育て・教育

「ゆりかご面接」が一部予約制になります

全妊婦を対象とした「ゆりかご面接」のうち、子ども家庭支援センターで行っている土曜日と水曜日夜間分が予約制になります。予約と詳細は、各保健センターへお問い合わせください。

各保健センター(荻窪 ☎391-0015 / 高井戸 ☎334-4304 / 高円寺 ☎311-0116 / 上井草 ☎394-1212 / 和泉 ☎313-9331)

来年少学校に入学するお子さんの保護者の皆さんへ

◇就学時健康診断

29年4月に小学校に入学するお子さん(22年4月2日〜23年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月30日ごろに郵送します。各学校の実施日・受付時間等は、区ホームページに掲載しています。

時10月20日(木)〜11月24日(木)の間で各区立小学校が指定する日

場各区立小学校(住所地の指定校) 問学務課保健給食係

◇指定校変更制度

住所地の指定校への就学が原則となりますが、特別な事情等がある場合は、指定校変更の申し立てができます。詳細は「就学時健康診断のお知らせ」に同封するほか、9月30日から区ホームページでご覧になれます。

問学務課学事係

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方へ

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

◇要件

- ① 次の全てを満たすこと。
- ② 学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に、義務教育相当年齢の児童・生徒を通学させている。
- ③ 児童・生徒が杉並区の住民基

本台帳に記載されていて、保護者と同一世帯である。

- ③ 児童・生徒または児童・生徒と同一世帯の父母(どちらか一方でも可)が日本国籍以外である。

④ 授業料を納付している。補助金額

月額7000円。前期(4〜9月分)と後期(10月〜29年3月分)の2回に分けて申請により交付します。

◇申請方法

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

◇29年度からの補助金交付

29年4月分からの補助金交付において、現在、所得制限の導入に向けて検討中です。詳しい内容が決まり次第、区ホームページ、「広報すぎなみ」等でお知らせします。

募集します

区民生活部管理課 区委託法人の産前・産後支援ヘルパー

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

内 育児・家事の援助と相談(食事の支度・衣類の洗濯・居室の掃除や整理整頓)もく浴の補助・買い物・兄弟の世話など

対① ホームヘルパー・保育士・介護福祉士等有資格者② 乳幼児の養育経験がある方(区の実施する研修を受講していただきます) 申・問電話で、子育て支援課子ども家庭支援係 ☎5929-1902 他事業所情報を提供します

交通死亡事故が発生しました

8月18日(木)午前8時30分ごろ、青梅街道(阿佐谷南3丁目)で、原付バイクを運転していた男性(40代)が転倒し、死亡する事故が発生しました。今年に入り、二輪車の交通死亡事故が2件発生しています。十分に注意して運転しましょう。

問 区交通対策課、杉並警察署 ☎3314-0110

ヘイトスピーチ、許さない。

近年、特定の人種、国籍、宗教などに基づいて他人を侮辱し、または排除することを扇動する言動(ヘイトスピーチ)が社会問題化しています。このような言動は人々に不安感や嫌悪感を生じさせ、尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせることになりかねず、許されるものではありません。こうした中、「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」が、6月3日から施行されました。一人一人の人権を尊重し、不当な差別的言動のない社会を実現しましょう。

相談窓口=法務省全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110

問 総務課

ファミリーサポートセンター協力会員

保育施設などへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かりなど(基本的に協力の会員の自宅で)▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円) 対20歳以上で、各種研修に参加できる方 申・問電話で、杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1021 他会員登録後、9月12日(月)の研修会に参加していただきます

土曜法律相談

時 9月17日(土)午後1時〜4時 場 相談室(区役所西棟2階) 内 土地・建物・相続・その他法律上のこと 定 12名(申込順。1人30分) 申 9月12日〜16日午前8時30分〜午後5時に、専門相談予約専用 ☎5307-0617 または区政相談課窓口で予約 問 同課 他法律相談は、月々金曜日の午後実施(事前予約制)

住宅の耐震無料相談会

時・内 建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 9月6日(火)・7日(水)午前10時〜午後4時 3火曜日午後1時〜4時(祝日を除く) 場 区役所1階ロビー 問 建築耐震改修担当 他 図面などがある場合は持参

「はかり」の種類と数量を調査します

営業などで「はかり」を使用している商店・スーパーなどを対象に、「はかり」の種類と数量を調査します。身分証明書(調査員証)を携帯した調査員が訪問します。ご協力をお願いします。

時 調査期間 9月5日(月)〜10

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

相続、金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が、年金・社会保険の相談を社会保険労務士が、国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

時 9月9日(金)午後1時〜4時 場 区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階)) 問 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎5341-3080 または区

マンション管理組合の自主的な問題解決の促進などについて、マンション管理士が相談に応じます。

時 9月8日(木)午後1時30分〜4時30分 場 区役所1階ロビー 対 区内在住のマンション管理組合の役員、区分所有者ほか 定 3組(申込順) 申 杉並マンション管理士会 <http://suginami-nankan.org/> から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会 FAX 393-3652 へファクス 問 同会 ☎3393-3680、住宅課

杉並区就労支援センター

公式フェイスブックを開設しました

杉並区就労支援センターで実施するセミナー情報、活動の様子などを公式フェイスブックで随時配信します。若者就労支援コーナー・ジョブトレーニングコーナー・ハローワークコーナーなどの就職関連情報を入りませんか。QRコード(右上)からもアクセスできます。

問 杉並区就労支援センター ☎3398-1136

jobsuginami 検索

「すぎなみ教育報」の掲載広告を募集します

「すぎなみ教育報」は、区の教育行政について、広く周知することを目的として発行する教育委員会の広報紙です。12月号から広告掲載を始めますので、ぜひご活用ください。

●配布方法=区立小中学校・特別支援学校の全児童・生徒、区立子供の園の全園児に配布するほか、区役所・区民事務所・図書館・地域区民センターなどの区立施設や、区内・区周辺の各駅の広報スタンドで配布

- 発行部数=約3万部
- 発行回数=年4回(6・9・12・3月)
- 掲載位置=裏表紙外側下(右画像)
- 規格=縦46mm×横92mm(4色)
- 募集枠=各号2枠
- 広告料=1枠2万円

申し込み方法などの詳細は、募集要領(区ホームページから取り出せます。教育委員会事務局庶務課(区役所東棟6階)でも配布)をご覧ください。

問教育委員会事務局庶務課庶務係



裏表紙

▲広告掲載枠の例

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。

区は、関東甲信越ブロック高齢者被害防止共同キャンペーンとして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(月)～14日(水)午前9時～午後4時(東京都消費生活総合センターは、午後5時まで)

◇相談先
●電話(相談専用電話) Ⅱ区消費者センター ☎3398-3121、東京都消費生活総合センター ☎3235-1155、高齢者被害110番(高齢者本人・ご家族) ☎3235-3366、高齢消費者見守りホットライン(ホームヘルパーなど) ☎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3階)
※上記日程にかかわらず、随時相談を受け付けています。

一人でも悩まず、ご相談ください
— 問い合わせは、区消費者センター ☎3398-3141へ。

小学生名寄自然体験交流

杉並区次世代育成基金を活用しています

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

時 12月26日(月)～28日(水)(2泊3日) 場 北海道名寄市 区内在住で左表の全日程に参加できる小学5・6年生(次世代育成基金を活用した事業で他の交流自治体に派遣されたことのある方は申し込み不可) 定 25名(申込時の作文を考慮の上、抽選) 申 申込書(区立小学校在学の場合以外の小学校に通う児童は、区ホームページから取り出せます)を、9月16日午後5時(必着)までに生涯学習推進課管理係(区役所東棟6階)へ郵送・持参 問 関係①防寒用の服・靴等は各自持参②アレルギー除去食等の個別対応は不可③氏名・学校名および活動中の様子の写真を区ホームページ、「広報すぎなみ」報告書などへ掲載



〈小学生名寄自然体験交流の全日程〉

日時	場所・内容
11月7日(月) 午後6時～8時	◇事前学習会・結団式・保護者説明会 場 区役所
11月27日(日) 午前9時～午後3時	◇事前学習会 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)
12月11日(日) 午前9時～正午	◇事前学習会・保護者説明会 場 区役所
12月26日(月)～28日(水) (2泊3日)	◇自然体験交流 名寄市の子どもたちとのスノーシュートレッキング、かまくら体験、カーリング体験、天体観測ほか ※宿泊は道立サンピラーパーク「森の休暇村コテージ」。
29年1月12日(木) 午後6時～8時	◇学習相談会(学習成果発表会準備) 場 区役所
2月5日(日) 正午～午後4時	◇学習成果発表会 場 セシオン杉並

※11月7日(月)、12月11日(日)、29年1月12日(木)は、保護者も出席してください。

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

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、閲覧が行われる際は、4～6月の公表分は左表のとおりです。なお、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
自衛隊東京地方協力本部	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
1 ㈱日本リサーチセンター (NHK放送文化研究所世論調査部※)	6月全国個人視聴率調査
2 ㈱中央調査社 (NHK放送文化研究所世論調査部※)	2016年6月全国放送サービス接触動向調査
3 ㈱中央調査社(NHK営業局計画管理部)	テレビ放送に関するアンケート調査
4 ㈱サーベイリサーチセンター (国立研究開発法人国立環境研究所)	環境についての意識調査
5 ㈱インテージリサーチ(観光庁観光戦略課)	旅行・観光消費動向調査
6 ㈱毎日新聞社	第70回読書世論調査
7 ㈱中央調査社(㈱野村総合研究所)	テレビ視聴に関する調査
8 ㈱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
9 国立大学法人東京工業大学環境・社会理工学院	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
10 ㈱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
11 ㈱新情報センター(内閣府経済社会総合研究所※)	消費動向調査
12 ㈱新情報センター(総務省統計局統計調査部)	家庭消費状況調査
13 ㈱サーベイリサーチセンター (独立行政法人労働政策研究・研修機構)	第4回若者のワークスタイル調査
14 ㈱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)	都民生活に関する世論調査
15 ㈱新情報センター (NHK放送文化研究所世論調査部※)	参院選の政治意識調査2016

※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。

凡例 時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費(記載のないものは無料)
申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☒=Eメールアドレス ☒=ホームページアドレス

レジ袋有料化等の収益を地域の環境教育へ還元

レジ袋削減のためにレジ袋有料化の取り組みを行っているいなげや「杉並新高円寺店」と「杉並桜上水店」は、1年間で得られた収益金で杉並第六小学校と高井戸第三小学校に環境関連の図書や実験器具等を寄贈しました。

6月20日(月)に高井戸第三小学校、7月4日(月)に杉並第六小学校で贈呈式が行われました。寄贈された図書等は、子どもたちの環境学習に役立てられます。

☎環境課環境活動推進係

すぎなみフェスタ2016への協賛を募集しています

11月5日(出)・6日(日)に桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)等で開催するすぎなみフェスタ2016への協賛をぜひお願いします。申し込み方法などの詳細は、すぎなみフェスタ☎<http://www.sugi-chiiki.com/sugifes/>をご覧ください。

▷申込期限=9月9日(必着)

☎すぎなみフェスタ実行委員会事務局(文化・交流課すぎなみフェスタ担当)

ご利用ください ひととき保育・つどいの広場

「ひととき保育」と「つどいの広場」で子育ての元気パワーを充電し、子育てを楽しいと感じるひとときを増やしましょう。
—問い合わせは、施設の全般的なことは子育て支援課管理係、利用方法・申し込みは直接、各施設へ。

ひととき保育

病院への通院や育児疲れの解消など、保護者がほっとできる時間を得られるよう、お子さんを一時的に保育します。区内に10カ所あります。

☑**内利用について**=予約が必要(利用日の1カ月前から受け付け)。原則、月10回まで利用可。初回のみ、事前に面接が必要▷**所在地・開所時間・定員**など=下表のとおり☑**原則**、区内在住で生後6カ月~就学前(高井戸・高円寺南は3カ月~、荻窪は8カ月~)の乳幼児☑**1時間800円(荻窪は600円)**。子育て応援券利用可☑**☎直接、各施設**

つどいの広場

お子さんと保護者が気軽に集い、子ども同士・親同士の交流や育児などの相談ができる場です。子育てに役立つ講座や、地域の仲間と出会う催しも企画しています。お気軽にお問い合わせください。

4カ所のひととき保育に併設しています。

☑**内利用について**=予約は不要▷**所在地・開所時間**など=下表のとおり☑**0歳~就学前の乳幼児と保護者定なし**。なお、混雑時は安全のため入室を制限することがあります☑**1回100円(子育て応援券利用可)**☑**☎直接、各施設**

ひととき保育(★=つどいの広場併設施設)

※表中の定員は、ひととき保育の定員です。各施設とも、不定期に開所時間が変わることがあります。

施設名	所在地・電話番号	開所時間	定員	運営事業者
馬橋★	高円寺南3-31-3 ☎3315-8819	月~土曜日(第1・3・5土曜日を除く)▷ひととき保育=午前9時30分~午後4時30分▷つどいの広場=午前10時~午後3時(第2金曜日は午後0時30分から)	6名	すぎなみ保育ぐるーぷ
上荻★	上荻3-22-13 ☎3395-0135	月~土曜日(第5土曜日を除く。第1水曜日は午後1時まで)▷ひととき保育=午前9時~午後5時▷つどいの広場=午前10時~午後3時(第1・3土曜日を除く)	6名	NPO法人すぎなみ子育てひろばchouchou(シュシュ)
宮前★	宮前5-24-18 ☎3333-5114	月~日曜日(第2水曜日を除く。つどいの広場は金曜日まで)▷ひととき保育=午前9時~午後6時▷つどいの広場=午前10時~午後3時	9名	(株)ニリア・パニー
八成★	井草2-27-13 ☎6915-0233	月~金曜日▷ひととき保育=午前9時~午後4時▷つどいの広場=午前10時~午後3時	8名	NPO法人八成グループ
方南	方南1-33-19 ☎6802-4084	月~金曜日、午前9時30分~午後4時	6名	NPO法人ちいきちいき
高井戸※	高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎5346-1930	月~土曜日(第3月曜日を除く)、午前9時~午後6時	12名	(獨)けいわ会
荻窪	荻窪5-17-8 荻窪北保育園内 ☎3391-5176	月~土曜日、午前9時~午後5時	10名	(獨)和光会
高円寺南	高円寺南4-44-11 高円寺南保育園内 ☎3315-1378	月~土曜日、午前9時~午後6時	10名	(獨)けいわ会
阿佐谷	阿佐谷北1-4-2 認証保育所ポピンズナーサリースクール阿佐ヶ谷内 ☎3338-2107	月~土曜日、午前9時~午後6時	7名	(株)ポピンズ
西荻窪	松庵3-35-15 認証保育所小学館アカデミーにしおき駅前保育園内 ☎3335-2801	月~土曜日、午前9時~午後6時	8名	(株)小学館集英社プロダクションHAS総合保育事業部

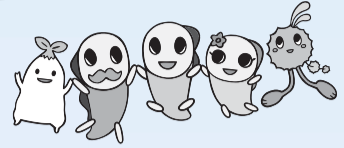
※高井戸は、保護者の急病などにより子どもの保育が必要な場合のための緊急枠(1~5名)があります。また、毎週水曜日に専門の相談員による子育て相談を実施しています(要予約。無料)。

民営化宿泊施設の予約・区民宿泊料金など ☎ご予約は、直接各施設へ。				協定旅館 湯の里「杉菜」の予約・区民宿泊料金など (神奈川県足柄下郡湯河原町宮上)				直営施設 「杉並区秋川研修室」予約・料金など (あきる野市五日市)				
施設名(所在地)		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(受付時間)		☎0465-62-4805(午前9時~午後8時)		☎・☎区民生活部管理課(区役所西棟7階)			
申し込み(受付時間)		☎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)	平日		平日	休前日	年末年始	料 金		
宿 泊 料 金 (1泊2食付き)	平日 大人	8100円~	小学生以上=7200円~ ◆冬季割引◆11月1日~29年3月31日(年末年始を除く。小学生以上=6172円~)	5歳以上=7992円~ ◆冬季割引◆ 11月3日~29年4月30日(年末年始を除く。5歳以上=6156円~)	高齢者・障害者(大人)	6000円	7050円	8100円	▷宿泊(1泊2日)=1200円(2泊3日まで。宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円) ▷日帰り=1室1時間600円 ▷休業日=毎週水曜日、12月29日~1月3日、施設点検日 ※区内在住で65歳以上、小学生以下または身体障害者手帳等をお持ちの方は無料。			
	休日 大人	8640円~	小学生以上=8229円~ ◆冬季割引◆11月1日~29年3月31日(年末年始を除く。小学生以上=6172円~)	5歳以上=9504円~	障害者(子供)	4200円	4940円	5670円	対 象			
	平日 子供	5670円~	小学生以上=9720円~	5歳以上=9504円~	一般 大人	7000円	8050円	9100円	5名以上40名以下で、研修や勉強会などを行う団体(在学者または18歳未満の方が利用する場合は、保護者・監督者同伴)			
	休日 子供	6048円~	小学生以上=9720円~	5歳以上=9504円~	一般 子供	4900円	5640円	6370円	申 込 方 法			
年末年始 大人	1万8000円~	小学生以上=9720円~	5歳以上=9504円~	※上記料金は1泊2食付き、2名利用時。				①電話または直接、窓口で予約(区内在住・在勤・在学の方が3分の2以上を占める団体は利用希望日の3カ月前から予約可。それ以外の団体は利用希望日の2カ月前から予約可) ②予約後、申請書をお渡しします(利用希望日の2週間前までに区へ提出)				
年末年始 子供	7560円~	小学生以上=9720円~	5歳以上=9504円~	補 足				注 意				
入湯税	12歳以上=150円	12歳以上=130円	区内在住の方は、上記料金を2000円(65歳以上または障害のある方は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)。富士学園・弓ヶ浜クラブは、5~10月ごろ(夏季期間および土・日曜日、祝日を除く)は利用できない日あり。小学生が夕食を子供食に変更した場合、富士学園・弓ヶ浜クラブは540円減額。				※1.食事の提供は行いません。2.予約の変更・取り消しはお早めにご連絡ください。					
注意	※1.宿泊開始日の6カ月前から申し込み可。インターネットからも申し込み可。区ホームページ「生涯学習・スポーツ・文化」参照。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。3.利用人数や季節(年末年始等)により料金が変わる場合あり。4.予約の変更・取り消しはキャンセル料がかかる場合あり。5.1名利用時の宿泊料金は増額となる場合あり。6.区民以外の方の料金は、各施設へお問い合わせください。											

ファミリーマート・サークルK・サンクス・ミニストップ・セブン-イレブン・ローソンなどにあります。「点字広報」「声の広報」のお申し込みは広報課へ。

9~11月は杉並区健康づくり推進期間

めざせ健康長寿



生涯にわたって健やかで

いきいきとした暮らしを目指して

区は、全ての区民が生涯にわたって健やかで生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9~11月を杉並区健康づくり推進期間と定めています。期間中は、健康づくりに関する取り組みを集中的に実施します。

9月22日(祝)

9月は食生活改善普及運動月間です 「食事をおいしく、バランスよく」

食育シンポジウム 食で育む 心・からだ 「子どもの未来を育てる食卓」

子どもが生き生きと輝きながら成長できるよう、毎日の「食卓」の大切さについてお話しします。

時午後1時30分~3時30分内・師①基調講演「子どもの未来を育てる食卓」(女子栄養大学名誉教授・足立己幸(右写真))②パネルディスカッション「杉並のまちで 食で育む心・からだ」(パネリスト=足立己幸、こども教育宝仙大学教授・石川悦子、東京家庭学校上水保育園栄養士・星名裕子)他主催=食育推進実行委員会・杉並保健所▷共催=杉並区集団給食研究会



栄養学の専門家がお勧めする 「コンビニ食で健康づくり」

コンビニやスーパー等のお弁当を食べるときの少しの工夫で健康を維持するポイントを紹介します。

時午前10時~正午師女子栄養大学栄養学部専任講師・林芙美(右写真)



— (いずれも) —

場座・高円寺(高円寺北2-1-2)対区内在住・在勤・在学の方定各200名(申込順)申・問電話・ファクス(11面記入例)で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355FAX3391-1377

9月29日(木)

手軽でおしゃれなベジタブルクッキング!

時9月29日(木)午前10時~正午場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)内野菜の健康効果、手軽でおいしい野菜料理を調理するポイント(実演・試食あり)師ベジカフェ・浅田制子対区内在住・在勤・在学で64歳以下の方定30名(申込順)申・問電話で、高井戸保健センター☎3334-4304他筆記用具持参

9月29日(木)

歌で健康アップ!

時9月29日(木)午後2時~4時場ゆうゆう今川館(今川4-12-10)師二期会会員・亀山勝子(右写真左。ソプラノ)、亀山法男(右写真右。作編曲・ピアノほか)対区内在住・在勤で50歳以上の方定50名(申込順)申・問9月2日から電話で、上井草保健センター☎3394-1212他上井草保健センター健康づくり自主グループ企画



9月30日(金)

コンビニ食をより健康的に~おすすめの野菜料理ちょい足しの工夫

時9月30日(金)午後1時30分~3時30分場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)内講義と実演(試食あり)師NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子対区内在住・在勤・在学の方定30名(申込順)申・問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116

10月1日(土)

今日からはじめる 血糖改善教室

糖尿病の予防と治療について、糖尿病専門医と糖尿病療養指導士から学びます(血糖快膳食付き)。

時10月1日(土)午前9時20分~午後3時30分場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)内・師下記のとおり対区内在住・在勤・在学の30~64歳で、次のいずれかに該当する方/①1年以内の健康診査でHbA1C(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6%以上または空腹時血糖値100mg/dl以上②糖尿病の家族歴がある③尿検査で糖が陽性だったことがある(妊娠中など)④糖尿病予防に関心がある方やその家族定20名(申込順)費500円申・問電話で、9月30日までに高円寺保健センター☎3311-0116

- ・専門医が語る!「糖尿病の予防と治療の最前線」(河北総合病院医師・岡田光正)
- ・目からウロコ!最新栄養情報、食べて納得!美味しいランチ「血糖快膳」付き(河北総合病院管理栄養士・松永洋明)
- ・さらばリスク!続けて得する運動のコツ(河北総合病院理学療法士・雨宮知樹)
- ・体験!自己血糖測定と尿検査(希望者)

10月2日(日)

がん征圧月間イベント 「食生活で腸内環境を改善」

管理栄養士かつ医学博士の講師が腸内環境改善に役立つ、科学的根拠に基づいた食生活についてお話しします。

時10月2日(日)午前10時~正午場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1)師神奈川工科大学応用バイオ科学部栄養生命科学科教授・饗場直美(右写真)対区内在住・在勤・在学の方定80名(申込順)申・問電話・ファクス(11面記入例)で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355FAX3391-1377



10月4日(火)~

女性のためのポジティブエイジングセミナー

時・内・師①10月4日(火)=講義と実技「口元きれいに美・スマイル」「からだ年齢をチェック」ほか(保健センター・歯科衛生士、保健師)②11日(火)=[「知っておこう 今必要な食知識」~試食付き(東京家政大学・原田まつ子)③18日(火)=[「こころとからだのメンテナンス これから続けるヨガ」(友永ヨーガ学院・遠山智子) /いずれも午後1時30分~3時30分。全3回要出席場高井戸保健センター(高井戸東3-8-19)対区内在住で40~55歳の女性定20名(申込順)申・問電話で、10月3日までに上井草保健センター☎3394-1212他①脱ぎやすい靴下等で参加③動きやすい服装で、飲み物・バスタオル持参

10月6日(木)

杉並区健康づくり推進条例施行 2周年記念講演

「動脈硬化との戦い その最前線 ストップ!動脈硬化~診断技術と治療」

近年、首などの動脈硬化による新しいタイプの脳梗塞が、若い世代に発症しています。検査・予防について専門医が解説します。

時10月6日(木)午後2時~3時30分場浜田山会館(浜田山1-36-3)師神原記念病院顧問・伊東春樹(右写真)対区内在住・在勤の方定180名(申込順)費300円申・問電話で、高井戸保健センター☎3334-4304他長寿応援対象事業



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

★城西病院ホスピタリティコンサート～晩年のベートーベン 時 9月15日(休)午後7時
場 城西病院(上荻2丁目) 内 出演=松岡直子(ピアノ)▷曲目=ベートーベン「ピアノソナタ第30番」ほか定70名(先着順) 同病院・平木☎3390-4166

★プロ・アマ唄の市音楽祭 時 10月22日(休)午後1時30分～6時30分 場 高円寺内 出演=青木まり子ほか定250名(先着順) 費2000円(中学生以下無料) 同TAF・菅野☎090-4846-6121 他障害者招待あり。詳細はお問い合わせください

★警視庁音楽隊 プレミアム・シンフォニックコンサート 時 11月5日(休)午後2時～4時 場 杉並公会堂内 出演=レイ・E.クレマー(指揮)ほか▷曲目=ブルー・シェイズほか定区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定300名(抽選) 申 往復ハガキ(11面記入例)。2名まで連記可)に同伴者の氏名・年齢も書いて、9月30日(必着)までに警視庁音楽隊プレミアム・シンフォニックコンサート係(〒100-8929住所不要) 同警視庁音楽隊☎3581-4321

★女子美術大学の催し
◇**荻窪大村美術館収蔵作品展** 時 9月9日(金)～10月8日(休)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く) 内 ノーベル生理学・医学賞を受賞した大村智の記念収蔵作品展 同 同大学歴史資料室☎5340-4658
◇**女子美スピリッツ～入江一子展** 時 9月9日(金)～10月31日(休)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く(10月30日は開廊)) 同 女子美ガレリアニケ☎5340-4688
— (いずれも) —
場 女子美術大学(和田1丁目)

★映画「みんなの学校」上映会&フォーラム 時 9月22日(休)①午前10時～午後1時②1時～5時45分 場 永福和泉地区民センター 内 映画の上映と講演(①地域社会と学校のつながり/関西テレビ放送・迫川緑ほか②インクルージョンの視点からの教育

／大阪経済法科大学客員研究員・一木玲子) 対子どもに関する活動をしている方ほか定各100名(申込順) 費各800円 申 同電話・Eメール(11面記入例)で、9月21日までにNPO法人てんぐるま☎6868-4912 info@tenguruma.org

★**座の市** 時 9月17日(休)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) 場 高円寺内 杉並産野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品、焼きさんまなどの販売 同 高円寺☎3223-7500

★**杉並区医師会芸術祭** 時 9月18日(休)～22日(休)午前10時～午後5時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目) 内 区内医師による絵画、写真、書道、工芸などの展示 同 杉並区医師会・千葉☎3220-5222

★**杉並ワールドカフェ・サロン** 時 9月25日(休)午後2時～5時 場 専修大学附属高等学校(和泉4丁目) 内 ワールドカフェという対話手法を用いた交流 対 区内在住・在勤・在学の方ほか定40名(申込順) 費300円 申 Eメール(11面記入例)に性別、国籍も書いて、ISP info@i-suginami-project.org 同 山ノ内☎080-6748-2656

★**あきる野の秋・横沢入りと大悲願寺のシラハギ** 時 9月26日(休)午前9時30分～午後3時 場 あきる野市横沢 師 自然観察の会・杉並 山室京子ほか 対 区内在住・在勤・在学の方定30名(抽選) 費500円(別途交通費) 申 往復ハガキ(11面記入例)で、9月12日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) 同 同事務局・石原☎3392-5998

講演・講座

★**基礎から学ぶ帳簿の書き方** 時 9月8日(休)～14日(休)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分/いずれも1時間。9月10日・11日を除く 場 荻窪青色申告会(天沼3丁目) 師 荻窪青色申告会職員 対 個人事業者 定 各日各回3名(申込順) 費 各日各回500円 申 同電話で、9月7日までに荻窪青色申告会☎3393-1951

★**JIA杉並土曜学校** 時 9月10日(休)午後2時～5時 場 細田工務店(阿佐谷南3丁目) 内 「解決!空き家&待機児童」～保育ママさんの小さな保育所 師 サニーサイド・キッズルーム 大木ひとみほか 対 区内在住・在勤・在学の方定50名(申込順) 費500円 申

アクス(11面記入例)で、9月8日までに日本建築家協会杉並地域会 同 FAX3220-5593 同 JIA杉並地域会事務局・坂野☎3220-5100

★**誰に聞けばいいかわからない高齢者向け住まいの探し方、選び方** 時 9月11日(休)午前10時～11時30分 場 方南会館内 有料老人ホーム等の具体的な情報の提供 師 ベネッセ介護相談室吉祥寺室長・染谷直 対 区内在住・在勤の方定40名(申込順) 費500円 申 電話・往復ハガキ(11面記入例)で、そらガーデン堀ノ内住宅事務局(〒166-0013堀ノ内1-8-3-309)☎070-3175-6779(平日午前9時～午後5時) 同 同事務局 他 長寿応援対象事業

★**学習会「これからの医療・介護はどうなる？」** 時 9月17日(休)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪 師 全国保険医団体連合会事務局・寺尾正之 対 区内在住・在勤・在学の方定39名(先着順) 費100円 同 杉並区消費者グループ連絡会・高野☎3396-6784

★**相続税対策セミナー** 時 9月21日(休)午後2時～3時30分 場 産業商工会館内 親子間の土地の賃借について 対 区内在住の方定50名(申込順) 費1500円 申 同電話・ファクス(11面記入例)で、9月20日までに杉並青色申告会☎3393-2831 FAX3393-2864 他 長寿応援対象事業

★**音風景から探る「善福寺の水と緑を繋ぐもの」講演会** 時 9月24日(休)午後1時30分～3時30分 場 西荻地区民センター 師 青山学院大学総合文化政策学部教授・鳥越けい子 対 区内在住・在勤・在学の方ほか定50名(申込順) 費300円 申 ファクス(11面記入例)で、善福寺水と緑の会・中島☎3396-4505 同 同会・小谷☎3392-8066

★**初級簿記講座** 時 10月5日～12月14日の水曜日、午前9時30分～正午(計10回) 場 産業商工会館 師 税理士・坂本恵子 対 区内在住・在勤の方定20名(申込順) 費1万5000円 申 同電話で、9月30日までに杉並法人会☎3312-0912

★**東京女子大学公開講座「有有限体～情報社会を支える数～とその応用」** 時 10月6日～11月17日の木曜日、午後4時35分～6時5分(計6回。11月3日を除く) 場 東京女子大学 師 同大学教授・吉荒聡 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定150名(抽選)

費1000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、9月23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) 同 同課☎5382-6470

その他

★**高齢者・障害者の人権あんしん相談**
高齢者や障害者を巡る人権問題の解決を図るための取り組みを強化するため、全国一斉の強化週間を実施します。
内 相談専用電話=あんしん相談☎0570-003-110(人権擁護委員、東京法務局職員)▷相談時間=9月5日(休)～11日(休)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時) 同 東京法務局人権擁護部☎5213-1234

★**不動産無料相談会** 時 9月12日(休)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー 内 土地建物売買、賃借関係、不動産相続、住宅ローンほか 同 東京都宅地建物取引業協会杉並区支部☎3311-4937 他 関係書類がある場合は持参

★**杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売** 時 9月20日(休)・21日(休)・23日(金)午前11時～午後4時 場 リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 費 販売価格=6700円～(先着順) 同 同作業所☎3327-2287

★**税金なんでも相談会～東京税理士会**
◇**荻窪支部** 時 9月24日(休)午前9時～正午 場 同支部(荻窪5丁目) 申 同電話で、同支部☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) 他 相談時間は1人45分程度
◇**杉並支部** 時 9月27日(休)午前10時～正午、午後1時～4時 場 同支部(阿佐谷南3丁目) 申 同電話で、9月26日までに同支部☎3391-1028 他 相談時間は1人40分程度

★**相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 時 9月26日(休)午後1時～4時 場 庚申文化会館(高円寺北3丁目) 同 東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

★**ささえあいサービス協力会員登録説明会** 時 9月30日(金)午前10時～11時、午後1時30分～2時30分 場 西荻地区民センター 内 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなどの説明 対 18歳以上の方 申 同電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131

杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・内・費下・右表のとおり 対 年齢制限なし。全回参加できる方(コース名「デジカメ入門」「写真活用」「写真加工」はデジタルカメラ、USBケーブル、SDカード等のメモリーを持参できる方) 定 1～5名(申込順) 申 ハガキ・ファクス(11面記入例)に①コース名②教室名③曜日④時間帯(第3希望まで)、昼間の連絡先も書いて、10月講座は9月15日、11月講座は10月17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 FAX3394-5004) 同 同分室☎3394-2253 他 使用パソコンはWindows10。ワード・エクセル・パワーポイントは2010・2016。別途個別のオーダー講座もご用意しています。自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間2040円で受け付けています

〈各教室のご案内〉		
②教室名	③曜日	④時間帯
清水教室 (清水3-22-4 2階)	月～金曜日	午前10時～正午、 午後1時～3時
阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)	火・水・金曜日	午後6時30分～8時30分
	土・日曜日	午前10時～正午、 午後0時30分～2時30分、 3時～5時
荻窪教室 (荻窪2-29-3 2階)	火・金曜日	午前9時30分～11時30分、 午後1時30分～3時30分

※毎週同じ曜日・時間帯でのコースとなります。

〈開催日程〉	
10月講座	10月1日(休)～31日(休)(10日(休)を除く)
11月講座	11月2日(休)～30日(休)(3日(休)・23日(休)を除く)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

種別	①コース名	内容	回数	費用
初歩	入門1	マウス操作	各4回	各9170円
	入門2	キーボードで入力		
	インターネット	インターネット検索	各3回	各6900円
	メール	メール交換		
ワード	ワード入門	Word基礎	各4回	各9170円
	ワード初級	Wordでお知らせ文章		
	ワード中級	Wordでお知らせ文章・ミニコミ誌		
エクセル	エクセル初級	Excelで表・グラフ	各4回	各9170円
	エクセル中級	Excelで関数活用		
活用	デジカメ入門	フォトギャラリー入門	各4回	各9170円
	写真活用	フォトギャラリー活用		
	写真加工	GIMPで写真屋さん		
	プレゼン	PowerPointでプレゼンテーション		
趣味※	アドレス帳	オリジナルのアドレス帳を作ってみよう	4回	9170円 (別途材料費)
	年賀状	Word、筆ぐるめで作る年賀状	各3回	各6900円 (カレンダーは別途材料費)
	カレンダー	毎年作成できるオリジナルカレンダー		
	クリスマスカード	家族、友人に送るクリスマスカード	1回	2370円
全般※	PC倶楽部	Windowsの使い方を聞こう	1回	2970円

※清水教室のみ開催。
●発行日…毎月1日・11日・21日
●杉並区役所☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート

オリンピック選手との交流や、パラリンピック種目の体験など多様な活動を通じて、子どもたちのスポーツへの夢を育むことを目的とした事業です。

【日時】 10月30日(日)午前9時～午後5時
【場所】 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)ほか
【内容・講師】 パフォーマンスを高める準備運動(中国テニスナショナルチームトレーナーアドバイザー・田中歩武)、オリンピック選手と楽しくスポーツしよう「テニス」(2004年アテネオリンピック女子ダブルス・シングルス日本代表 小畑沙織)、パラリンピック種目に挑戦しよう「陸上競技(車いす、義足体験等)」(多川知希、AC・KITA 塩家吹雪ほか)
【対象】 区内在住・在学の小学4年生～中学生
【定員】 50名(抽選)
【申し込み】 申込書(区立小中学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、10月12日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階FAW5307-0693)へ郵送・持参・ファクス
【問い合わせ】 同課
【その他】 運動できる服装で、運動靴(屋外用・屋内用)・弁当・飲み物持参



▲小畑沙織



▲多川知希



http://www.sugi-chiiki.com/

すぎなみ地域コム 検索

●今週のイベント情報やNPO・地域活動の情報が満載
地域活動のためのポータルサイトで、区内のNPO法人、町会・自治会などさまざまな団体のイベント・地域活動の情報をインターネットで見ることができます。



●団体の活動をWebで簡単にPR

団体のホームページを無料で作成できます。すぎなみ地域コムのトップページから申し込んでください。団体向けの登録説明会(毎月)、ページ作りのコツや写真加工などを学ぶブラッシュアップ講座、団体同士の情報交換・交流の場となる「ユーザーの集い」を開催して、皆さんの活動を応援しています。説明会等の詳細・申し込みは、すぎなみ協働プラザへ。
☎すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260

団体紹介

CBすぎなみプラス ～未来へ向けて現在を学ぶ「杉の樹大学」～

「杉の樹大学」とは、年間を通じて教養、地域、国際理解などをテーマにした講座の受講、自主研究、仲間づくりを行い、地域活動や自己啓発を目指すシニアのための「大学」です。

現在から未来の自分自身を地域や社会に生かすことのできる「学び」の場づくりや、大学卒業生などで形成されたグループの地域活動に関する情報提供や相談業務などによる継続的な支援を進めていきます。28年度からCBすぎなみプラスが事業を受託しています。活動の詳細は、すぎなみ地域コムからご覧ください。



▲杉の樹大学入学式



SPORTS
スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●シニアスポーツ振興事業 シルバーボウリング大会

時9月18日(日)午後1時～5時 場荻窪ボウル(上荻1-16-16) 対都内在住・在勤で60歳以上の方定40名(申込順) 費1200円 申電話で、9月14日までに荻窪ボウル ☎3398-1791 問区ボウリング連盟・坂本 ☎080-3201-4361

●区民体育祭 卓球(男女別シングルス)

時10月9日(日)午前9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=小学生、中学生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 対区内在住・在勤・在学の方費1種目1000円(高校生以下500円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)を、9月12日～22日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 問横尾 ☎3315-4862

●秋季ソフトテニスクラブ対抗戦

時10月9日(日)午前9時～午後7時(予備日11月23日祝) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内1部(一般男子・女子)2部(シニア〈男性60歳以上、女性50歳以上。ミックスペアも可〉) 団体戦 対区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。新規加盟・新規の個人登録可) 費1チーム(ダブルス3組)6000円(当日) 申往復ハガキ(11面記入例)にクラブ名、種目名、代表者氏名(または連絡責任者)も書いて、10月1日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12) 問田中 ☎3397-6239(午後7時～9時)

●インディアカ グランドシニア大会

時10月15日(土)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤で50歳以上の方定100名(申込順) 費1人500円(当日) 申往復ハガキ(11面記入例)に個人またはチーム(5名以上)の別、性別も書いて、9月20日(必着)までに区インディアカ協会・小林聡子(〒166-0001阿佐谷北3-31-5) 問小林 ☎080-5409-7070 他車での来場はご遠慮ください

●バレーボールを楽しむ集い

時10月16日(日)午前9時～午後5時 場区立小中学校内日本バレーボール協会9人制競技規則による団体戦 対区内在住(元在住者含む)で60歳以上の女性(28年度中に満60歳になる方を含む) 費1500円(当日) 申申込書(区体育館で配布)を、9月28日(必着)までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8) 問三好 ☎5373-1584

スポーツ教室

●下高井戸運動場の教室

◇個人フットサルナイトⅡ
時9月13日～29年3月28日の第2・4火曜日、午後7時～9時(荒天中止) 師杉並アヤックス 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方(中学生は保護者同伴) 定各日50名(先着順) 費各500円。中学生各300円
◇お月見ヨガ 秋
お子さん連れでも参加できます。
時9月24日(土)午後7時30分～8時50分(雨天中止) 師齊藤なみ系、松藤幸子 対区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定50名(申込順) 費500円。中学生以下300円 申電話で、同運動場

——〈いずれも〉——
場・問下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) ☎5374-6191

●フライングディスク教室

初心者向けの教室で、子供や高齢者、障害のある方も楽しめます。
時9月18日(日)午後1時10分～2時40分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内フライングディスクの握り方、投げ方、簡単なゲーム 対小学生以上の方定30名(申込順) 費200円 申・問電話または直接、上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他運動できる服装で、室内履き持参

●荻窪体育館の教室

◇シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

時9月25日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 対区内在住・在勤で50歳以上の初心者定30名(先着順) 費500円

◇太極拳入門Ⅱ

時10月5日～11月2日の水曜日、午前9時15分～10時45分(10月19日を除く。計4回) 師下川和久 対区内在住・在勤・在学中で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定20名(抽選) 費2000円 申往復ハガキ(11面記入例)で、9月11日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制)。

1回500円。定員あり) ———〈いずれも〉———
場・問荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381

●はじめてのベースボール(ボールで遊ぶ)

時9月27日～11月1日の毎週火曜日、午後3時30分～4時30分(計6回。予備日11月8日(火)・15日(火)・22日(火)) 場松ノ木運動場 対区内在住の4～6歳で就学前のお子さん定20名(抽選) 費3000円 申往復ハガキ(11面記入例)で、9月14日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 問同運動場 ☎3311-7410

●秋季初心者ソフトテニス教室

時10月1日～11月19日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日11月26日(土)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対区内在住・在勤・在学中で小学4年生以上の方定30名(申込順) 費3000円(当日) 申往復ハガキ(11面記入例)に性別、経験年数も書いて、9月15日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4) 問小島 ☎3312-0385(午後7時～9時)

●イス体操教室①ゆっくり②ビューティー

イスに座ってダンベル、チューブなどを使用し、腰痛・膝痛・転倒防止に効果のある体操を行い、体力向上を目指します。
時10月4日～29年3月14日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時～4時(第3火曜日、祝日、12月27日、29年1月3日を除く。各計17回) 場大宮前体育館 師松浦美香子 対区内在住・在勤でおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方定①12名②20名(いずれも抽選) 費各8500円 申往復ハガキ(11面記入例)で、9月19日(必着)までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 問同体育館 ☎3334-4618

●後期基礎水泳指導員養成教室

時・場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) = 10月4日～12月20日の第1・3・5火曜日、29年3月7日(水)(計8回) ②杉小温水プール(和田3-55-49) = 10月11日～29年3月28日の第2・4火曜日(計12回予定) / いずれも午後7時～9時 対区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方定各20名(抽選) 費①8000円②1万2000円(いずれも当日) 申往復ハガキ(11面記入

例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、9月20日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。同連盟ホームページからも申し込み可 問同連盟・米田 ☎090-1201-9960 他資格取得のための教室ではありません

●弓道講習会

時10月5日～29年3月31日の水・金曜日、午後6時～9時(11月23日を除く。計50回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方定30名(抽選) 費1万2000円(別途教本代1260円) 申往復ハガキ(11面記入例)で、9月17日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11) 問横山 ☎3334-5664(午前8時～午後8時) 他弓道具貸与

●エンジョイバドミントン教室

時10月13日～12月8日の木曜日、午後1時～3時(計8回) 場永福体育館 師区バドミントン連盟 対区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定35名(抽選) 費6000円 申往復ハガキ(11面記入例)で、9月15日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17) 問同体育館 ☎3328-3146 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

●背骨コンディショニングⅡ

背骨のゆがみを「ゆるめ」「矯正」「筋力向上」で整え、痛みのない体づくりを目指すプログラムです。
時10月17日～12月19日の月曜日、午後7時～8時30分(11月14日、12月12日を除く。計8回) 場高円寺体育館 師小林伸江 対区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費6000円 申往復ハガキ(11面記入例)で、9月12日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 問同体育館 ☎3312-0313 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

その他

●ふれあい運動会

時10月1日(土)午前10時～午後3時 場杉並第十小学校(和田3-55-49) 内車いすリレーなど 対区内在住で障害のある方とその介助者、区内在住・在勤・在学中の方 申所属する団体・施設などに事前に申し込み。所属していない方はお問い合わせください 問障害者施策課管理係 ☎3312-8808

凡例 時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費(記載のないものは無料) 申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☎=Eメールアドレス ㊦=ホームページアドレス

■仕事の視野を広げて就職・転職を成功させる集中講座「ジョブスクール」

時・内 9月27日(火)=企業が求める人材と自分との接点を見つけ、自己PR・志望動機のポイントを学ぶ▷28日(水)=企業選びの基礎知識、業界・職種を学び、働く動機を見つけ出す▷29日(木)=電話対応、ビジネスマナー、報告・連絡・相談の方法など、職場での働き方を学ぶ▷30日(金)=職場見学~実際の働く現場へ行き、働いている方の話を聞く/いずれも午前10時~午後4時。計4回場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)師 人事コンサルタント・高橋健太郎、就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対44歳以下で求職中の方定10名(申込順)申・問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

■要約筆記講習会入門講座(昼コース)

中途失聴や難聴の方などを取り巻く状況や、要約筆記を中心とした文字によるコミュニケーション方法を学ぶ入門講座です。

時 9月28日~11月2日の毎週水曜日、午前10時~正午(計6回)場 杉並障害者福祉会館 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定20名(抽選)申往復ハガキ(11面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、9月20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) 問同会事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■消費者講座「親の家の片付け」~安全、安心、健康に過ごすために親子で片付け

心理的な負担を減らし、安全、安心、健康に暮らせる家を目指し、片付けに着手する前の計画・準備から学びます。

時 9月29日(木)午後1時30分~3時30分場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)師 実家片づけ整理協会・渡部亜矢 対区内在住・在勤・在学の方定39名(申込順)申・問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 ①1歳~就学前の託児あり(9月16日までに申し込み。定員4名(申込順))②筆記用具持参

■親子おりがみ教室「秋を楽しむ」

柿、栗、バスケット、キツネなど秋にちなんだ楽しい折り紙を折ります。

時 10月1日(土)午後2時~3時場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1)師 日本折紙協会講師・藤本祐子 対未就学児~小学生とその保護者(1人での参加も可)定18組(申込順)申・問電話で、高井戸図書館 ☎3290-3456

■杉の樹大学専科 歴史学講座「くずし字を読む」

江戸文化をより詳しく知るため、国史学・国文学分野の初歩である「くずし字」を読んでみませんか?

時 10月5日(水)・12日(水)・19日(水)午前10時~正午(全3回要出席)場 高齢者活動支援センター 師 史文社代表・藤城徹 対区内在住で60歳以上の方(既受講者は除く)定30名(抽選)申往復ハガキ・Eメール(11面記入例)に応募動機も書いて、9月15日(必着)までに杉の樹大学事務局(〒168-0072高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター内) suginoki@cb-sugiplu.org 問 事務局 ☎5929-8625

■はたらく人の健康を応援する講座「ウェーブリングストレッチ」

ウェーブリングを使い、職場や家庭で役立つ「エクササイズ」「全身ストレッチ」「リンパマッサージ」を行います。

時 10月15日(土)午前10時~11時45分場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2)師 ヴィムスポーツアベニューインストラクター 対区内在住・在勤の勤労者定28名(抽選)申・問電話・ファクス(11面記入例)で、9月16日までに産業振興センター勤労者支援担当 ☎3391-0317 FAX3392-7052 他動きやすい服装で、バスタオル・タオル・水・室内履き持参

環境活動推進センター

◇フリーマーケットin高井戸

時 9月18日(日)午前10時~正午 対区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 定募集区画=16区画(抽

認知症予防講演会

「ウォーキング、その常識が寿命を縮めるかも」

健康によいウォーキングと悪いウォーキング、その違いはどこにあるの? 認知症予防のための生活習慣についての話と「認知症予防教室」を紹介します。



【日時】 9月8日(木) 午後1時30分~3時30分
【場所】 西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
【講師】 東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長・青柳幸利(右上写真)
【対象】 区内在住の方
【定員】 300名(先着順)
【問い合わせ】 荻窪保健センター介護予防担当 ☎3391-0015

選)申往復ハガキ(11面記入例)で、9月9日(必着)までに同センター 他車での搬入・来場はできません。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◇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)。

時 9月18日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで) 対区内在住・在勤・在学の方定10名(申込順) 費部品代申電話で、同センター

場・問環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)


※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

発行日:毎月1日・11日・21日 杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

異業種交流会 in すぎなみ
参加事業者募集

区内外のさまざまな業種の事業者が、ビジネスの情報交換や人脈作りを行います。

時 11月22日(火)午後2時~5時場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内第1部=グループミーティング(自己紹介、製品・商品・サービスの紹介)▷第2部=自由交流会(名刺交換、情報交換、商談) 対区内または区外で近隣の事業者(個人事業を含む)定50社(1社2名まで。申込順)申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、10月28日(必着)までに産業振興センター中小企業支援係(〒167-0043上荻1-2-1 インテグラルタワー2階) FAX3392-7052 chusho-k@city.suginami.lg.jp へ郵送・ファクス・Eメール 問同係 ☎5347-9077 他 会社案内、製品・商品サンプル等を展示するスペースあり。参加事業所の資料を事前に配布



SUGINAMI CITY & Japan Phil. SINCE 1994

日本フィル杉並公会堂シリーズ2016
小林研一郎×日本フィル
「ベートーベン交響曲ツィクルス」

若々しい覇気と夢見るような典雅さが古典様式に昇華された第2番、躍動と熱狂そして憂いを交響曲に体現し、リズムの権化とたたえられた第7番。2つの名交響曲を日本フィル桂冠名誉指揮者・小林研一郎のタクトでお楽しみください。


▷曲目=ベートーベン「交響曲第2番 二長調」「交響曲第7番 イ長調」
【対象】 小学生以上の方
【費用】 S席5300円ほか
【申し込み・問い合わせ】 チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時~午後7時。休館日を除く)
【その他】 託児あり(事前申込制。有料)。午後2時30分から音楽ライター・飯田有抄による曲目解説「ベートーベン・ナビ」を実施

【日時】 9月22日(祝)午後3時~5時
【場所】 杉並公会堂(上荻1-23-15)
【内容】
▷出演=小林研一郎(指揮)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

男女平等推進センターの講座

■オリジナルの父子手帳を作って、パパも子育てを楽しもう
出産を控えた夫婦と一緒に、オリジナルの「父子手帳」を作ります。パパになる心構えや、出産・育児についての知識を学び、夫婦で子育てをもっと楽しいものにするための講座です。

時・場 10月8日(土)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)▷11月13日(日)=阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)▷12月10日(土)=浜田山会館(浜田山1-36-3) /いずれも午前10時15分~正午 師 白梅学園大学学長・汐見稔幸(上写真) 対 出産を控えた夫婦(父親のみの参加も可) 定各30組(申込順) 費各1組500円申 NPO 法人親子コミュニケーションラボ http://www.oyakom.com/apply/ から申し込み 問 団体・斉藤 ☎090-9381-8197 他 ①生後7カ月~就学前の託児あり(事前申込制) ②のり・はさみ・筆記用具持参 ③複数回の受講不可



■在宅ワークセミナー基礎編
パソコンを使って自宅にいながら仕事ができる「在宅ワーク」に関する正しい知識、実践による実務の習得を行います。

時・内 10月7日(金)=在宅ワークの心構え▷21日(金)=在宅ワークのトラブルシューティング▷11月1日(火)=在宅ワークを継続するために工夫すること /いずれも午前10時~正午。計3回場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 キャリア・ママ制作部部長 佐手みどり 対区内在住・在勤・在学の女性定30名(申込順) 申 電話・ファクス(11面記入例)で、キャリア・ママ ☎042-389-0220 FAX042-389-0230。同社 http://www.c-mam.co.jp/ から申し込み可 問 同社 他 生後7カ月~就学前の託児あり(事前申込制)

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他 記号 Eメールアドレス ホームページアドレス

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

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

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申でご確認ください。
 住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

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

催し EVENT

■ **世界のバリアフリー絵本展**
 国際児童図書評議会 (IBBY) 障害児図書資料センターが選んだ、世界21カ国のバリアフリー絵本50冊を展示します。
 時 9月7日(水)～20日(火)午前9時～午後8時 (15日を除く。日曜日、祝日は5時まで) 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 問 阿佐谷図書館 ☎5373-1811

■ **9月の年中行事「十五夜」**
 古民家で昔ながらのお月見の雰囲気を楽しんでみませんか。
 時 9月10日(土)～19日(金)午前9時～午後5時 (12日・15日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841



■ **大人のための読み語り**
 読み語り「やよいの会」による朗読会を開催します。耳で聞く小説の世界を体験してみませんか。
 時 9月25日(日)午後2時～3時30分 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 内 演目 = 平岩弓枝、菊池寛の作品ほか 1編 定 40名(先着順) 問 中央図書館 ☎3391-5754

講演・講座

■ **家族介護教室**
 ◇ **口腔ケア～肺炎予防について**
 時 9月8日(木)午後2時～3時30分 場 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師 洋歯科クリニック歯科医師・南出真作 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660
 ◇ **メイクで高齢者に笑顔を～ハンドマッサージとヘアセットのコツを学ぼう**
 時 9月9日(金)午後1時～2時 場 和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師 日本訪問美容サービス・林茂人 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808
 ◇ **お口の健康教室**
 時 9月12日(月)午後1時30分～3時 場 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 歯科衛生士・富田典子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

9月15日(木) 角川庭園 名月を楽しむ会

【場所・問い合わせ】角川庭園(荻窪3-14-22 ☎6795-6855)
 【その他】先着50名に木製キーホルダーを差し上げます(午後4時30分から)

◇ **庭園での野点を楽しむ**
 時 午後5時・5時30分・6時(各回30分) 定 各回8名(先着順) 他 琴の演奏あり。雨天時は室内で開催(定員各回4名(先着順))
 ◇ **写真俳句の展示「角川庭園の四季を詠む」**
 角川庭園で咲く花の美しさを、俳句と写真を組み合わせて表現したものが写真俳句です。四季の彩りをご覧ください。
 時 9月15日(木)～10月11日(火)午前9時～午後5時

時内 作者 = 牧やすこ
 ◇ **琴の演奏を楽しむ**
 時 午後7時～7時30分 内 演奏 = 山田流・伊豆川真理子 他 雨天時は室内で開催(定員18名(先着順))
 ◇ **竹灯籠のライトアップ**
 庭園のあちらこちらに竹灯籠を飾り、ライトアップします。
 時 午後6時～8時(荒天中止)

◇ **夏バテは秋にやってくる? 頭と筋肉をつかった健康体操を一緒にやりましょう!**
 時 9月12日(月)午後2時～3時30分 場 介護老人保健施設グレース(和田1-40-15) 師 TACホームサービス生涯健康指導士・小澤孝 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、ケア24和田 ☎3380-0024
 ◇ **介護者の本音を聞こう**
 時 9月13日(火)午前10時～11時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 介護経験者・矢島功、山本容子 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024
 ◇ **家族を守るわが家の防災対策～身の周りの事故への対応について**
 時 9月13日(火)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 杉並消防署防災安全係 対 区内在住の方 定 60名(申込順) 申・問 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751
 ◇ **高齢者の口腔ケア**
 時 9月14日(水)午後2時～3時 場 サンフレンズ上井草(上井草3-33-10) 師 洋歯科クリニック歯科医師・南出真作 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831
 ◇ **聞いてみよう! 高齢者住宅・施設の話**
 時 9月14日(水)午後2時～3時30分 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 東電パートナーズ施設紹介事業マネジャー・浦尾陽介 対 区内在住の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823
 ◇ **傾聴や回想法を取り入れたコミュニケーション～介護や認知症の予防に役立ててみませんか?**
 時 9月15日(木)午前10時～11時30分 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 大宮ふれあいの家施設長・小林善和 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668
 ◇ **老後は周りに心配をかけたくないと考えているあなたへ～今から備えるエンディングノート作成講座**
 時 9月15日(木)午後2時～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 ケア24南荻窪職員 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724
 ◇ **認知症サポーター養成講座**
 ① **ぐるーぷほーむはこぶね**
 時 9月15日(木)午後1時～2時30分 場 ぐるーぷほーむはこぶね(善福寺4-20-10) 申・問 電話で、ぐるーぷほーむはこぶね ☎6421-6206

② **グループホーム遊宴堀ノ内**
 時 9月17日(土)午後2時～3時30分 場 グループホーム遊宴堀ノ内(堀ノ内2-19-26) 申・問 電話で、グループホーム遊宴堀ノ内 ☎5305-5803 他 希望者はグループホームの見学可
 — 〈①②いずれも〉 —
 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 各10名(申込順) 他 講座終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます
 ◇ **グループホームの生活について**
 時 9月17日(土)午後2時～4時 場 上井草グループポエンテ(上井草4-3-22) 師 上井草グループポエンテ管理者・入倉遼平 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、上井草グループポエンテ ☎3301-3601
 ◇ **体幹と呼吸を意識 今日から始める健康体操**
 時 9月23日(金)午前10時～11時30分 場 下高井戸五丁目住宅集会所(下高井戸5-1-1) 師 レッツ倶楽部芦花公園トレーナー・文珠寺絵里子 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 他 パスタオルとフェイスタオルを各1枚持参
 ◇ **認知症の相談窓口を知る! ～その日のために今から備える、学ぶ**
 時 9月23日(金)午後2時～3時30分 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 浴風会病院東京都認知症疾患医療センター精神保健福祉士・高橋智哉 対 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024
 ◇ **「ゆとり介護でいこう」ストレスについて臨床心理士に学ぶ**
 時 9月28日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 河北総合病院心のケアセンター臨床心理士・小川信之 対 区内在住の方 定 25名(申込順) 申・問 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

■ **産後ママのボディリメイク講座**
 産後の疲れた身体を回復させ、元気を取り戻すきっかけづくりを行います。
 時・内・師 9月12日(月) = 疲れをためない身体の整え方・姿勢の正し方(NPO法人マドレボニータ・仲井果菜子)▷20日(火) = ママの身体チェックと健康ミニ講座(保健センター保健師、歯科衛生士、管理栄養士)▷27日(水) = 栄養満点時短メニューの紹介と試食(NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子) / いずれも午前10時～正午。全3回要出席 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対 区内在住で、28年3～7月に第1子を出産した女性とそのお子さん(日齢210日以内) 定 25組(申込順) 申・問 電話で、9月9日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 他 12日は動きやすい服装で、飲み物・タオル持参、20日は歯ブラシ持参

■ **はじめてのボランティア説明会**
 これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。
 時 ① 9月17日(土)午後1時30分～3時・27日(火)午前10時～11時30分 ② 午後1時30分～3時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定 各回7名(申込順) 申・問 電話で、各開催日の3日前までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

〈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、対に指定がなければどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎・FAX3335-1716	色鮮やかなイロハモミジの苔玉盆栽をつくる	9月9日(金)午前10時～正午 定 15名(申込順) 費 2000円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎・FAX3337-2266	写経～日曜朝の写経で心も体もリフレッシュ	9月11日から毎週日曜日、午前9時～11時 定 各15名(先着順) 費 1回100円
和泉館(和泉4-16-22) ☎・FAX3323-5663	高音質のハイレゾで聴くクラシック音楽会	10月2日(日)午前10時～11時30分 定 20名(申込順)
四宮館(上井草2-28-3) ☎・FAX3396-7692	優美な体操講座～ゆるやかな体操で体づくり	毎月第3土曜日、午前10時～11時15分 定 各15名(申込順) 費 1回300円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎・FAX3313-4319	マグネットデコパージュ～おしゃれな小物	9月17日(土)午前9時30分～正午 定 15名(申込順) 費 500円(別途材料費300円)

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

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

区の交流自治体からのお知らせ

すぎなみ戦略的アートプロジェクト X 交流自治体コラボレーション企画

忍野村写真展～四季がおりなす富士忍野

すぎなみ戦略的アートプロジェクト「suginamiART@heArt」にて、「まちなかギャラリー」(下記)に登録している「みずほ銀行」と、区の交流自治体である山梨県忍野村とがコラボレーションします。区内みずほ銀行店舗で、忍野村の魅力を紹介する写真展「四季がおりなす富士忍野」を開催します。



時 9月5日(月)～10月31日(月)午前9時～午後3時(土・日曜日、祝日を除く) 場 みずほ銀行各支店(荻窪・高円寺北口・高円寺・阿佐ヶ谷・西荻窪) 内 忍野村で開催される「富士忍野グランプリフォトコンテスト」で入賞を果たした写真の展示

まちなかギャラリー

「suginamiART@heArt」では、緑あふれる公園、駐車場の壁面、店舗の空きスペースなどを生かして、区民の皆さんが作品を気軽に展示でき、目にすることができるよう、「まちなかギャラリー」を整備しています。



現在登録中の「まちなかギャラリー」は、suginamiART@heArt <http://suginamiart.tokyo/> でご覧いただけます。

問 文化・交流課文化振興担当

滞在型農園

「おぢやクラインガルテンふれあいの里」 利用説明会・日帰り見学ツアー

新潟県小千谷市には、四季折々の豊かな自然に囲まれながら、二地域居住で気軽に田舎暮らし体験ができる滞在型農園があります。この施設を利用するための概要や10月に行う日帰り見学ツアーについての説明会を開催します。

時 9月24日(土)午後1時30分～3時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 対 区内在住の方 定 50名(申込順) 申・問 電話で、文化・交流課地方創生担当

9月15日(木)・16日(金)

福島県北塩原村～秋の観光物産展

福島県北塩原村の特産品である白菜や大根などの高原野菜や、温泉から作る「山塩」「花豆」のほか、とうもろこし・栗・リンゴなど、秋の味覚を直送で販売する「裏磐梯」観光物産展を開催します。



時 9月15日(木)・16日(金)午前10時～午後3時 場 区役所中杉通り側入り口前 問 文化・交流課交流推進担当 買 買い物袋持参

ご協力ありがとうございます

平成28年熊本地震災害義援金 ～引き続きのご支援をお願いします

区では4月に発生した熊本地方を震源とした地震で大きな被害を受けた熊本県に対し、見舞金を届けたほか、区職員派遣などの支援を行いました。

復興に向かう熊本県からのメッセージを右記のとおりお伝えします。引き続き熊本県へのご支援をよろしくお願いいたします。

◇義援金箱を設置しています

区役所1階ロビー、保健福祉部管理課(区役所東棟3階)、区民課区民係(東棟1階)、区民事務所、地域区民センター、ゆうゆう館に義援金箱を設置しています。ご協力をよろしくお願いいたします。

▷受付期間=29年3月31日まで

問 保健福祉部管理課地域福祉係

熊本県からのお知らせ

がんばるけん! くまもとけん!

熊本地震からの復興にあたり、皆さまから、多大なるご支援をいただき、心から御礼申し上げます。

復興に向けて動き出した熊本をぜひ「来て、見て、食べて」応援してください。

熊本県産品の購入はこちらから

- くまモンのふるさとよかもんショップ <http://www.kumamon-yokamon.com>
- 熊本県伝統工芸館Webショップ <http://kougeitakumi.shop28.makeshop.jp/>
- 銀座熊本館 <http://www.kumamotokan.or.jp/index.php>

熊本の観光情報ははこちらから

- 熊本県観光サイト「なごみ紀行」 <http://kumanago.jp/>

【問い合わせ】熊本県広報課 ☎096-333-2027 FAX096-386-2040 ✉kouhou@pref.kumamoto.lg.jp



©2010熊本県くまモン

区議会の傍聴にお越しく下さい

——問い合わせは、区議会事務局へ。

第3回定例会は27年度決算を審査します

第3回定例会は、9月9日(金)の午後1時に開会する予定です。本会議や委員会は、定員の範囲内で傍聴できます。当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へお越しく下さい。

- 日程などは、区議会事務局へお問い合わせいただくか、区議会 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/kugikai/> をご覧ください
- 本会議の様様を区議会ホームページで生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継をご覧になれます(おおむね1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます)
- 手話通訳を希望する方は、傍聴希望日の4日前までにお申し込みください

一時保育を受け付けます

対 おおむね6カ月～就学前のお子さん 定 各日4名(申込順) 申 電話で、傍聴希望日の7日前までに区議会事務局

(発行日) 毎月1日、11日、21日

