

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度では、他の公的年金に加入しておらず、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、国民年金への加入が義務付けられています。

加入種別は次の3種類に分かれていて、届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

#### ◇国民年金の加入種別

▶第1号被保険者=自営業・学生・アルバイトなどで、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方▶第2号被保険者=厚生年金に加入している方▶第3号被保険者=第2号被保険者に扶養されている配偶者。

第2号被保険者が退職すると第1号被保険者となり、届け出が必要です。また、その方に扶養されていた配偶者(第3号被保険者)がいる場合、その方も第1号被保険者への切り替えが必要です。

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)・区民事務所で行ってください。必要書類などの詳細はお問い合わせください。なお、第2号被保険者・第3号被保険者への加入手続きは勤務先を通して行います。

☎国保年金課国民年金係

### 税金

#### 特別区民税・都民税第2期分の納期限は8月31日(木)です

お近くの金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。

口座振替の方は、8月31日(木)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。口座振替の手続きは、届け出印を持って、取引先の区内金融機関窓口へ。または電話で、納税課(申込用紙を送付します)。

☎納税課

### 健康・福祉

#### ㊦受給者証・㊧医療証の更新

現在お使いの㊦受給者証・㊧医療証(以下「医療証等」)の有効期限は8月31日です。新しい医療証等は8月18日(金)に発送します。手続きの必要はありません

んが、29年度(28年中)所得が下表の基準額を超えている場合、9月からの受給資格は喪失します。

現在お使いの医療証等は、9月29日までに障害者施策課(区役所東棟1階)、福祉事務所、区民事務所へお返しくささい(障害者施策課へ郵送も可)。

#### ◇以前医療証等を受給していたが、現在受給資格を喪失している方へ

次の①②の条件を満たしている方で、身体障害者手帳1・2級(内部障害1~3級)、愛の手帳1・2度の方は㊦受給者証を、愛の手帳3度、脳性まひまたは進行性筋萎縮症の方は㊧医療証を再取得できる場合がありますので、ご相談ください。

①後期高齢者医療被保険者証をお持ちで、29年度の住民税が非課税の方②その他の健康保険被保険者証をお持ちで、29年度(28年中)の所得が、下表の基準額以内の方

#### ◇変更事項のあった方へ

加入健康保険や住所、氏名などに変更があった場合は、必ず届け出をしてください。

#### 所得制限基準額

扶養親族数	本人(20歳未満の場合は健康保険の世帯主・被保険者)の28年中の所得
0人	360万4000円
1人以上	上記額に1人につき38万円を加算

..... いずれも .....

☎障害者施策課障害者福祉係

### 施設情報

#### ゆうゆう馬橋館が移転します

ゆうゆう館と区民集会所が併設した施設として、9月1日に開館します。

▶移転先=高円寺南3-29-5▶開館時間=午前9時~午後9時▶休館日=第1・3木曜日、12月28日~1月4日

☎高齢者施策課施設担当

### 募集します

#### 学校給食調理業務委託新規入札参加登録事業者

30年度杉並区学校給食調理業務委託契約に係る指名競争入札参加登録を新規に希望する事業者を募集します(現在、杉並区で受託している事業者を除く)。

☎審査の流れ=書類審査→企画提案書によるプレゼンテーション→入札参加登録事業者の決定 ☎区ホームページから「杉並区学校給食調理業務委託業者審査基準」「平成29年度杉並区学校給食調理業務委託契約条項・仕様書」「標準献立表」「アレルギー対応の手引き」を確認の上、必要書類を、9月8日午後5時(必着)までに学務課保健給食係(区役所東棟6階)へ郵送・持参 ☎同係

### 相談

#### 特別相談「多重債務110番」

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

☎9月4日(月)・5日(火)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) ☎電話相談(相談専用電話)=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▶来所=区消費者センター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪3階)☎区消費者センター☎3398-3141 ☎特別相談以外にも、随時相談を受け付け

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎9月2日(土)午前9時~午後5時(1人45分程度) ☎ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☎☎電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179

### その他

#### 介護職員初任者研修の受講料の助成を開始

次の①~④の要件を全て満たす方が対象です。  
▶要件=①4月1日以降に介護職員初任者研修の受講を修了した②研修(①)の修了後、3カ月以内に区内介護事業所に勤務した③申請時現在で勤務先(②)に継続して3カ月以上勤務している(非定期的パートタイムヘルパーは、従事時間が通算して90時間を超えている場合に限り)④本受講料について、他に助成を受けていない▶助成額=介護職員初任者研修受講料の9割または8万円のいずれか低い額

☎介護保険課事業者係

#### 土地利用現況調査の実施

区では、まちづくりの基礎資料とするために、5年ごとに区内にある土地と建物の利用状況を調べる土地利用現況調査を行っています。

現況調査は、身分証明書を携帯している委託業者の調査員が道路上から目視調査を行います。

▶調査期間=8月中旬~12月中旬(予定) ☎都市計画課土地利用計画担当

#### 地域・家庭文庫の支援をしています

支援を希望する場合は、登録申請書の提出が必要です。

☎図書の貸与など ☎自宅などで、自宅の周辺に住んでいる児童等を対象に、無償で図書の閲覧・貸し出しを行うほか、これに付随する活動を行う個人・団体 ☎☎電話で、8月25日までに中央図書館事業係☎3391-5754

## 熱中症予防

### 「涼み処」<sup>どころ</sup>として区立施設をご利用ください

例年7~8月は熱中症による救急搬送者が多くなります。特に小さなお子さんや高齢者は体温調節機能が十分でなかったり、暑さを感じにくいので気を付けましょう。

区では、買い物や用事などのお出掛けの際に、暑さでの体力消耗を防ぐために、気軽に立ち寄り、涼むことができる「涼み処」として、9月30日まで以下の区立施設を開放しています。どなたでもご利用いただけますので、熱中症の予防対策としてお立ち寄りください。

▶開放施設=区役所本庁舎、地域区民センター、集会所、運動施設(体育館・運動場)、図書館、杉並保健所・保健センターほか

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎危機管理対策課



## 「秋田県大雨災害義援金」にご協力をお願いします

#### ◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】8月31日(木)まで

【入金方法】「ゆうちょ銀行 口座記号番号00190-1-673458 口座加入者名 日赤秋田県大雨災害義援金」へ振り込み

※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。振込手数料はかかりません(ATMを除く)。

#### ◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】8月31日(木)まで

【設置場所(祝日除く)】月~金曜日=保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階)、区民課区民係(東棟1階、第1・3・5土曜日も受け付け)

☎保健福祉部管理課地域福祉推進担当

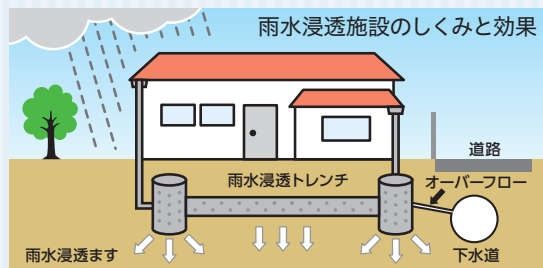
# 住宅の水害対策助成制度をご利用ください

区では、雨水流出抑制対策や水害対策の各種助成制度を設けています。

—— 問い合わせは、土木計画課計画調整係へ。

## 雨水浸透施設設置助成

- 対象建物  
敷地面積が1000㎡未満の個人が所有する住宅・共同住宅・長屋など（法人は対象外）
- 助成施設  
屋根に降った雨水を処理する「浸透ます」および「浸透トレンチ」で、区の指定した標準構造のもの
- 助成額  
区が定める単価で40万円まで

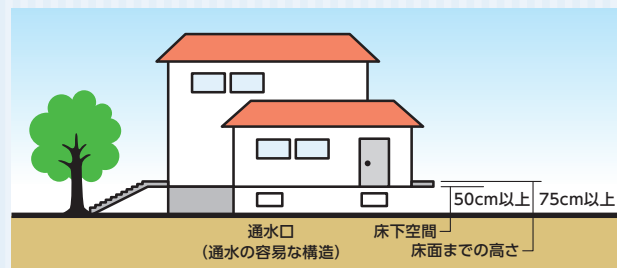


## 防水板設置工事助成

- 対象建物  
住宅・店舗・事務所などの個人が使用する建物
- 助成施設  
建物の出入口などに設置する、浸水に耐える素材で、取り外し、移動が可能な防水板
- 助成額  
工事費の2分の1で、一つの建物につき50万円を限度

## 高床化工事助成

- 対象建物  
「杉並区洪水ハザードマップ」で0.5m以上の浸水深が想定される箇所および浸水があった箇所を含む街区の住宅等
- 助成工事  
浸水対策を目的とした建物の高床化工事
- 助成額  
区が定める標準工事費の2分の1（揚家は高床化工事に要した費用の2分の1）で、200万円を限度



## 9月の各種健康相談（予約制）の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級 (予約制)	平日パパママ学級 (予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談 (予約制)	歯みがきデビュー教室 (予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわすれ相談 (予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	21日(木) 午前9時15分～10時15分	6日(水) 13日(水) 20日(水)	-	27日(水) 午後1時30分～3時30分 ★電話で申し込み (35名。申込順)	午前 8日(金) 22日(金) 午後 14日(木) 28日(木)	-	8日(金) 午前9時～正午	25日(月) 午後1時30分	7日(木)・13日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	4日(月) 午前9時15分～10時	6日(水) 13日(水) 27日(水)	19日(火) 午後1時30分～4時	20日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 4日(月) 25日(月) 午後 1日(金)	15日(金) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	7日(木) 午前9時～正午	28日(木) 午後1時30分	5日(火)・11日(月) 午後1時30分 20日(水) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	28日(木) 午前9時30分～10時15分	1日(金) 8日(金) 15日(金)	-	4日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 5日(火) 19日(火) 午後 7日(木)	21日(木) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	5日(火) 午前9時～正午	22日(金) 午前9時30分	1日(金) 午後2時 14日(木) 午後1時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水) 午前9時～10時	-	-	26日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 27日(水) 午後 13日(水)	12日(火) 午後1時15分～午後1時55分 午後2時35分	-	21日(木) 午前9時30分	4日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	15日(金) 午前9時15分～10時15分	5日(火) 12日(火) 19日(火)	-	21日(木)午後1時30分～3時30分(生後9カ月頃から) ★電話で申し込み (28名。申込順)	午前 14日(木) 午後 27日(水)	-	-	21日(木) 午後1時45分	5日(火) 午後1時30分

※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。  
 ※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。

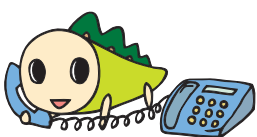
## 急病診療と医療情報案内

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

まず、電話で確認！  
保険証・医療証を  
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）  
受け付けは終了30分前まで

小児科 平日：午後7時30分～10時30分  
内科・小児科・耳鼻咽喉科 土曜日：午後5時～10時  
日曜日・祝日：午前9時～午後10時  
外科 日曜日・祝日：午前9時～午後5時



☎3398-5666 歯科保健医療センター（荻窪5-20-1杉並保健所内）  
歯科 日曜日・祝日：午前9時～午後5時（受け付けは4時まで）

### その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399 杉並区急病医療情報センター  
(または☎5347-2252)  
土・日曜日、祝日：24時間／平日：午後8時～翌日午前9時

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

## 区内空間放射線量等測定結果

区は、次のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果の詳細は、区ホームページでご覧になれます。

### 空間放射線量率の測定 区環境課放射能対策担当

区内3カ所（区役所・杉並保健所・高井戸保健センター）で7月4日(火)に測定しました。  
測定結果は0.05～0.08マイクロシーベルト/時でした。

※区内8カ所（小中学校、保育園、公園等）の次回測定は、9月20日(水)を予定しています。

### 区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定 区学務課、区保育課

7月31日現在、区立小中特別支援学校、保育園等の給食食材、計3483検体（うち29年度分172検体）を検査した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした（23年10月から実施）。

※放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991。

※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。



## 杉並区中学校対抗駅伝大会2017 協賛者募集

皆さんにご支援・ご協力いただき開催してきた「杉並区中学校対抗駅伝大会」も、今年で18回目を迎えます。「杉並区中学校対抗駅伝大会2017」実行委員会では、協賛金で大会を応援して下さる協賛者を募集します。  
——問い合わせは、杉並区中学校対抗駅伝大会2017実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎5307-0765へ。

協賛内容	金額	申込締め切り日(必着)
プログラム広告	2~15万円	10月20日
参加賞広告	10万円	
スタッフジャンパー広告	7万円	
ステージパネル広告	10万円	
学校配布のぼり旗広告	7万円	
選手ゼッケン広告	20万円	
スタッフ軍手広告	5万円	11月10日
運営協賛金	1口1万円	

☑申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、区体育施設で配布。区ホームページからも取り出せます)を、杉並区中学校対抗駅伝大会2017実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎5307-0693 ✉sp-sinko@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール

## 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、レジ袋の配布を有料化している「いなげや杉並新高円寺店・杉並桜上水店」は、1年間で得られた収益金で堀之内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16日(金)に堀之内小学校、6月19日(月)に高井戸第三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



## 資源の持ち去り違反者を公表します

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

——問い合わせは、杉並清掃事務所資源対策係 ☎3317-6771へ。

### 公表事項

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

### 公表方法・期間

区ホームページへの掲載(9月1日(金)~30日(土))、区役所掲示板への掲示(9月14日(木)まで)

## 東京都シルバーパスの更新

東京バス協会が発行する東京都シルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月下旬に送付されます。

手続き方法や臨時更新窓口などの詳細は、「ご案内」で確認してください。また、新規に購入する方は、事前に東京バス協会へお問い合わせください。

☑東京バス協会 ☎5308-6950 または最寄りのバス会社の営業所・案内所

## 区民健康診査を受診しましょう

### 区民健康診査後半の方(10~3月生まれ)の受診期間が始まりました

受診期間は30年1月31日までです。期間の終了間際は医療機関が大変混み合い、予約が取りにくいいため、お早めに受診してください。

### 区民健康診査の種類・対象者

- 成人等健康診査=30~39歳で職場等で健診を受ける機会がない方
  - 特定健康診査=40~74歳で杉並区国民健康保険に加入している方
  - 後期高齢者健康診査=後期高齢者医療制度に加入している方
- その他、がん検診も行っています。ご自身の健康維持のために活用しましょう。

☑杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

## 「特定保健指導利用券」を送付します

杉並区国民健康保険加入者で特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ、特定保健指導利用券を送付します。

特定保健指導とは、特定健康診査の結果、専門職(医師・保健師・管理栄養士など)から受けられる生活習慣改善のためのアドバイスや支援のことです。

☑次の①~③の要件を全て満たす方①40~73歳で杉並区国民健康保険に加入している②特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定を受けた③高血圧症・脂質異常症・糖尿病のいずれの内服治療も受けていない ☑国保年金課保健事業担当 ☑委託事業者(カイトック)から電話で利用のお願いを行います

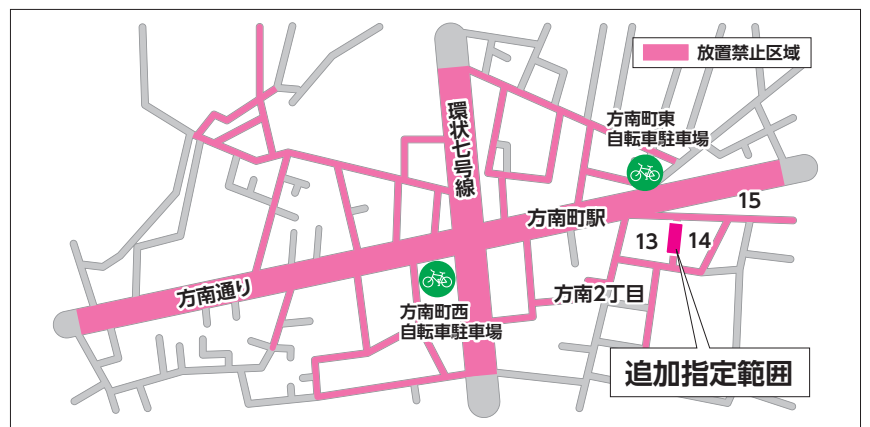
## 自転車の放置禁止区域の変更

「杉並区自転車の放置防止及び駐車場整備に関する条例」に基づき、新たに自転車の放置禁止区域を下図のとおり指定します。

放置禁止区域内に放置され、警告後も移動がない自転車は、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。なお、撤去・保管した自転車の返還には、要した費用として1台につき5000円を徴収します。

放置禁止区域外であっても、公道上に放置された自転車は警告後に撤去します。ワイヤーロック等で施錠してあっても、切断して移送します。

☑交通対策課自転車対策係



## 原付バイク・自動二輪・軽自動車等をお持ちの方へ ~軽自動車税の納め忘れはありませんか

29年度の軽自動車税(納期限5月31日)の納付はお済みですか。

まだ納めていない方は、延滞金がかかりますので、至急お納めください。

すでに手元に車両がない、または使用していない場合でも、廃車の届け出をするまでは課税されます。また、廃車の届け出が済んでいても、届け出をした年度分までは課税されますので、ご注意ください。

☑課税課税務管理係 ☎5307-0629

# すぎなみ地域大学

## 10~12月開講講座の受講生を募集します

すぎなみ地域大学で地域活動に必要な知識や技術を学び、仲間の輪を広げ、地域社会に貢献する人材や協働の担い手として活躍してみませんか。

—— 問い合わせは、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

### 講座の詳細・申し込み方法は、募集案内をご覧ください

▶ 配布場所 = 区役所1階ロビー、区役所分庁舎、区民事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、杉並ボランティアセンター、すぎなみ協働プラザ、保健センター



### すぎなみ地域大学ホームページ

募集案内はすぎなみ地域大学 ☎ <http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/> (右QRコード) からご覧になれます。



### 講演会

すぎなみ地域大学・すぎなみ大人塾共同開催講演会  
「すぎなみアイデア爆発ミーティング〜トップ玩具クリエイターに学ぶアイデア発想法〜」

時 10月1日(日)午後2時~4時30分 場 高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5) 司 ウサギ代表取締役・高橋晋平 定 90名 (申込順)

### 公開講座

介護予防地域リーダー養成講座から  
「あなたと私と地域から!『三方よし』で健康寿命を伸ばそう」

時 10月13日(金)午前10時~正午 場 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 司 東京都健康長寿医療センター・藤原佳典 定 40名 (申込順)

認知症高齢者家族安らぎ支援員講座から  
「認知症を予防する脳環境をつくる~楽しいおしゃべり回想法~」

時 10月17日(火)午前10時~正午 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 司 NPO 法人日本回想療法学会会長・小林幹児 定 80名 (申込順)

杉並どうぶつ相談員講座から「災害に備えて」

時 10月31日(火)午後2時~4時 場 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 司 日本動物福祉協会顧問・山口千津子 定 50名 (申込順)

いずれも

☎ 電話・Eメール (12面記入例) で、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381 ☒ [tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp](mailto:tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)

### 10~12月開講講座一覧

講座名	日時・対象・定員 (抽選)・費用	募集締め切り日
<b>地域活動基礎コース</b>		
地域活動のためのコミュニケーション講座「話し合う」	11月21日(火)・28日(火)、12月5日(火)午後6時30分~9時 (計3回) 定15名	10月31日
<b>地域活動実践コース</b>		
認知症高齢者家族安らぎ支援員講座	10月10日(火)・17日(火)・24日(火)、11月14日(火)・21日(火)午前10時~正午/10月25日~11月10日に1日実習あり(午後3時~5時)。計6回 定区内在住の方 定20名 費2500円	9月19日
介護予防地域リーダー養成講座	10月13日(金)・20日(金)・27日(金)、11月10日(金)・17日(金)、12月15日(金)午後2時~4時/11月18日~12月14日に見学実習を実施。計7回 定30名 費3000円	9月22日
救急協力員講座	①10月14日(土)・15日(日)②12月2日(土)・3日(日)午前9時~午後1時30分 (いずれか1日) 定区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各回25名 費各500円	①9月25日 ②11月13日
みどりのボランティア講座	10月19日(木)、11月16日(木)・30日(木)、12月14日(木)、30年1月18日(木)、2月8日(木)午後1時30分~4時30分 (計6回) 定30名	9月28日
杉並どうぶつ相談員講座	10月24日(火)・31日(火)、11月6日(月)・14日(火)・21日(火)・28日(火)、12月5日(火)・12日(火)午後2時~4時 (計8回) 定区内在住の方 定30名	10月3日
救急協力員指導者講座	10月28日(土)、11月3日(祝)~5日(日)午前9時~午後5時 (計4回) 定区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定25名 費2000円	10月10日
福祉車両運転協力員講座	11月12日(日)午前10時~午後4時50分・19日(日)午前9時30分~午後4時30分・26日(日)午前9時30分~午後5時30分 (計3回) 定区内在住・在勤・在学のおおむね68歳未満で、普通自動車運転免許取得後3年以上経過し、過去3年以内に免許停止以上の処分を受けていない方 定20名 費1500円	10月23日
知的障害者ガイドヘルパー講座	11月18日(土)午前9時~午後5時・19日(日)午前9時~午後4時20分、30年1月20日(土)午前9時30分~11時30分/実習1日あり。計4回 定20名 費1500円	10月30日
キャラバン・メイトフォローアップ講座	12月15日(金)午後1時30分~4時30分 定区内在住・在勤・在学のキャラバン・メイト有資格者 定30名	11月24日
<b>地域活動ステップアップコース</b>		
リーダーだけのものじゃない! みんなのリーダーシップ力講座	12月2日(土)・9日(土)午後2時~5時30分 (計2回) 定20名 費1000円	11月13日

※☒の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。開催時間が異なる場合があります。詳細は、募集案内またはすぎなみ地域大学ホームページをご覧ください。



# 民営化宿泊施設等をご利用ください



## 協定旅館 湯の里「杉菜」

### 直行バスのご案内

阿佐ヶ谷駅南口～湯の里「杉菜」間の直行バスを運行します（宿泊予約時に申し込んでください）。

**運行時間** ●阿佐ヶ谷駅南口（午後1時）→湯の里「杉菜」（午後3時30分予定） ●湯の里「杉菜」（午前9時30分）→阿佐ヶ谷駅南口（正午予定）

**日程** 10月2日(月)・3日(火)・5日(木)・10日(火)・12日(木)・13日(金)、11月29日(水)・30日(木)、12月1日(金)・4日(月)・5日(火)・7日(木)・11日(月)・12日(火)・14日(木)・18日(月)・19日(火)・21日(木)、30年1月29日(月)・30日(火)、2月1日(木)

**料金** 2100円（往復3900円）。子供1200円（往復2400円）

**最少催行人数** 10名（運行決定は出発3日前までに連絡）

**申し込み・問い合わせ** 電話で、湯の里「杉菜」☎0465-62-4805



## コニファーいわびつ

### 秋の紅葉大満喫！2泊3日のバスツアー♪

阿佐ヶ谷駅南口出発の周遊バスツアーは、あしががフラワーパーク・赤城神社・奥四万湖と群馬の紅葉に加え、新潟・苗場のドラゴンドラに乗って空中からの紅葉を満喫。桐生の名物「ひもかわうどん」や新米も楽しめる盛りだくさんの旅です。

**日程** 10月10日(火)～12日(木)・16日(月)～18日(水)・23日(月)～25日(水)・26日(木)～28日(土)・31日(火)～11月2日(木)

**料金（2泊3日7食・お土産付き）** 3万5800円。3歳～小学生3万円。65歳以上・障害者3万3800円/いずれも区民補助金適用後の料金。入湯税を含む。

**最少催行人数** 15名（運行決定は出発7日前までに連絡）

### 10月からの無料送迎バス運行予定

阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の無料送迎バスを運行します（宿泊予約時に申し込んでください）。

**運行日程** 10月2日(月)～5日(木)、11月26日(日)～29日(水)、12月3日(日)～6日(水)、11日(月)～14日(木)、21日(木)～24日(日)、30年1月13日(土)～16日(火)、25日(木)～28日(日)、2月6日(火)～9日(金)、14日(水)～17日(土)、24日(土)～27日(火)、3月3日(土)～6日(火)、12日(月)～15日(木)、19日(月)～22日(木)

**運行時間** ●阿佐ヶ谷駅南口（午後0時30分）→コニファーいわびつ（午後3時） ●コニファーいわびつ（午前9時30分）→阿佐ヶ谷駅南口（正午）

**最少催行人数** 5名（運行決定は出発3日前までに連絡）

### いずれも

**申し込み・問い合わせ** 電話で、コニファーいわびつ（群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399☎0279-68-5338）

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など ⇒ご予約は、直接各施設へ				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)	申し込み・問い合わせ先	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) ☎0279-68-5417	☎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	6000円	料金	▶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。		
宿泊料金(1泊2食付)	平日 大人 8100円～ 子供 5670円～ 休前日 大人 8640円～ 子供 6048円～ 夏期 大人 1万8000円～ 子供 7560円～ 入湯税 12歳以上=150円	小学生以上=7200円～ 小学生以上=8229円～ 小学生以上=9155円～	5歳以上=7992円～ 5歳以上=9504円～	区民	休前日 7050円			対象	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)
補足	区内在住の方は、上記料金に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)持参)。富士学園・弓ヶ浜クラブは、5～10月ごろ(夏期および土・日曜日、祝日を除く)は利用できない日あり。富士学園は、小学生が夕食を子供食に変更した場合540円減額。弓ヶ浜クラブは、小学生が夕食を子供食に変更した場合540円(夏期は756円)減額。			補足	12歳以上は1泊150円の入湯税がかかります。子供料金は3～11歳。区内在住を証明するもの(コピー可)持参。			申込方法	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、申請書をお渡します(利用希望日の2週間前までに区へ提出)
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)により料金が変化する場合があります。 4. 予約の変更・取り消しはキャンセル料がかかる場合があります。5. 1名利用時の宿泊料金は増額となる場合があります。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。							注意	※食事の提供は行いません。

## 生活の不安…一人で悩まず、ご相談ください!

# くらしのサポートステーション

病気や失業などで経済的に困っている、収入はあるが支出とのバランスが取れていない、お子さんの学習環境に悩みがあるなど、生活をする上で心配事を抱えている方はぜひ相談してください。

専門の相談員が話を聞き、一人一人に寄り添いながら、一緒に考え、解決に向けてお手伝いします。相談は無料で、秘密は厳守します。ご家族など、周りの方からの相談もお受けします。

くらしのサポートステーション(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階☎3391-1751 ☒kurashi@sugisyakyo.com) ▶開設時間=月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く)



# 保育士研修会

保育士としての基本的な技術と知識を身に付ける研修です。

時9月11日(月)午後2時～5時 場阿佐ヶ谷地域区民センター(阿佐ヶ谷南1-47-17) 師保育専門アドバイザー  
 対象 新任保育士、保育士資格を有しているが、現在保育士として働いていない方 定40名(申込順) 申 ①ファクス(12面記入例)で、8月31日までに杉並区私立保育園連盟☎3316-0732 ②同連盟・新妻☎3338-9418、同連盟・谷☎3395-1005

# 9月は秋の 自殺予防月間です

区では、毎年100名前後の方が自殺で亡くなっています。杉並区では特に20～40代の自殺の多さが特徴です。

大切な人の「こころ」と「いのち」を守るために、自殺に対する正しい知識を持ちましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へ。

講演会

## 大人の発達障害の 理解と「生きやすさ」について ～自分らしさを大切にできるヒント

発達障害（もしくはその傾向）があり、対人関係やコミュニケーションで、周りに合わせることが苦手だったり、なぜか周囲の人とうまくいかない…と悩んでいる人は少なくないかもしれません。家族・支援者、本人向けの講演会です。

☎9月30日(土)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂（荻窪5-20-1） 師 東京都立中部総合精神保健福祉センター精神科医・川田深志（右写真） 対 区内在住・在勤・在学の方 定80名（申込順） 申 電話・ファクス（12面記入例）に参加者全員の氏名（フリガナ）も書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 ☎3391-1927 参加できない場合は、電話で連絡



講演会

## 「妊娠期からのメンタルヘルス」 ～自分らしい子育てをするために

心の変化や家族とのよりよい関係づくりについて考えてみませんか？

☎9月28日(休)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂（荻窪5-20-1） 師 お茶の水女子大学教授・菅原ますみ（右写真） 対 区内在住の妊婦とその家族、妊娠を考えている方、子育て中の方ほか 定80名（申込順） 申 電話・ファクス（12面記入例）に参加者全員の氏名（フリガナ）も書いて、高井戸保健センター ☎3334-4304 ☎3334-4525 参加できない場合は、電話で連絡



講座

## あなたとまわりが輝く～「話しやすい人」になる 「きくコツ」講座&お話体験

話を聴いたり、聴いてもらう心地よさを体験しながら「話しやすい人」になるコツを学びます。抽選で参加できる20分間のお話し体験もあります。

☎9月6日(水)午前9時30分～11時30分 場 西荻図書館 師 産業カウンセラー・小澤昇悦（右写真） 定24名（申込順） 申 電話または直接、西荻図書館（西荻北2-33-9 ☎3301-1670） 講座終了後にお話し体験を実施（定員3名。当日抽選）▶主催=NPO法人ほっとハート 心の健康づくり推進会



個別  
相談会

## つぼみの会

「つぼみの会」は、大切な仲間を自死で亡くした方が、自分の思いを語る場です。

☎9月27日(水)午後1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階（荻窪5-20-1） 対 大切な友人や恋人、同僚等を自死で亡くした方 定3名（抽選） 申 電話・Eメール（12面記入例）で、9月1日～20日に風のとびら ☎070-6459-9946 ✉tsubominokai@kazenotobira.main.jp 抽選結果は9月22日に個別に連絡▶主催=自殺予防団体「風のとびら」

図書  
展示

## 「生きるための本」

区立図書館で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください。

## 杉並区心の健康相談マップができました

心の健康や病気の悩みを抱えていたら、一人で悩まず、早めに相談しましょう。杉並区では区内5カ所の保健センター、精神科等の医療機関を案内したマップを作成しました。区立施設や、区内医療機関等で配布（区ホームページでもご覧いただけます）していますので、ご利用ください。



## 大切な人は悩んでいませんか？

自殺を考えている人は周囲にサインを発しています。身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止めれば、自殺を防ぐことができます。

気づき

あなたの大切な人の様子が  
いつもと違う



聴く

勇気をだして  
声を掛けてみましょう



つなぐ

専門の相談窓口への  
相談を勧める



見守る

その後の経過を  
気に掛ける



## 自殺予防相談窓口

いずれも相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。いずれも区の施設です。

### 心と体の病気や悩みの相談

○各保健センター（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 /  
上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331

### 生活の相談

○各福祉事務所（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221  
○くらしのサポートステーション ☎3391-1751（詳細は、8面参照）

### DV（パートナーからの暴力）の相談

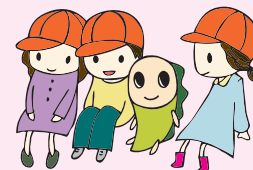
○すぎなみDV専用ダイヤル（午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
☎5307-0622  
○各福祉事務所

### 子どもからの相談～悩みや困ったとき

○すぎなみいじめ電話レスキュー  
（午前10時～午後7時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
☎0120-949-466 ☎080-8825-0119

### 子どもと家庭の相談

○子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用  
（午前9時～午後7時。日曜日、祝日、年末年始を除く）  
☎5929-1901





# すぎなみ美活club

## 健康講座のご案内

「すぎなみ美活club」は、「健康講座」で自分の体を知って学び、その後スポーツ施設でのエクササイズや、スマートフォンの歩数計アプリを使ったウォーキングで「運動」を習慣づけ、健康を目指すプログラムです。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ。



測って自分を 講座で  
知る・学ぶ

### 健康講座で知って学ぼう

#### すぎなみ美活clubに参加するには？

→まずは右下で行われる健康講座のいずれかに1回参加してください。

内 師 骨密度・体組成・血圧測定、女性の健康を考える(女性医師)、イキイキと過ごそう美活ライフ～栄養と運動の講義(管理栄養士ほか)ほか  
定 各30名(申込順) 持 持ちの方は、スマートフォン持参

#### 各健康講座はこちら

10月実施の健康講座は、9月の「広報すぎなみ」でお知らせします。

+

運動に  
参加する



=

行動の変化で  
健康に



### 自由に組み合わせて参加しよう

健康講座に参加した人からSTART!

- **スポーツ施設でエクササイズ**  
健康講座に参加した方に配布するチケットを使って、区内の運動施設で運動体験が4回まで無料でできます。
- **目指せ1日8000歩! ウォーキング**  
スマートフォンの歩数計アプリを使って、日々の生活の中で「歩く」ことを意識します。

### フォローアップイベント

- **講演会**  
今後もためになる栄養や運動について。
- **身体測定**  
骨密度・体組成などを再び測定して、「自分のカラダの変化」を知ろう。

#### 高井戸保健センター

時 9月5日(火)午後1時～4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 労働衛生協会 高井戸東健診クリニック 所長・市毛敬子、管理栄養士・森本友紀恵 区 区内在住で50～69歳の女性 申 電話で、高井戸保健センター☎3334-4304

#### 高円寺保健センター

時 9月27日(水)午後1時～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 下平レディースクリニック 院長・中島由美子、管理栄養士・鈴木明子 区 区内在住で50～69歳の女性 申 電話で、高円寺保健センター☎3311-0116

#### ①河北総合病院

#### ②介護老人保健施設シーダ・ウォーク

時 ①9月16日(土)午前9時～正午 ②30日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 ①河北総合病院(阿佐谷北1-7-3) ②介護老人保健施設シーダ・ウォーク(桃井3-4-9) 区 区内在住で40～59歳の女性 申 電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355

#### 上井草保健センター

時 9月21日(木)午後1時～4時 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 下平レディースクリニック 院長・中島由美子、管理栄養士・森本友紀恵 区 区内在住で50～69歳の女性 申 電話で、上井草保健センター☎3394-1212

#### 和泉保健センター

時 9月29日(金)午前9時～正午 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 東京衛生病院産婦人科 医師長・佐野陽子、管理栄養士・森本友紀恵 区 区内在住で50～69歳の女性 申 電話で、和泉保健センター☎3313-9331

## 杉並方南歌謡祭& みんなで踊ろう エイサー



100名を超えるエイサー踊りやプロの歌手による歌謡ショー(午後6時から)など、さまざまなイベントを行います。

時 8月26日(土)午前11時～午後9時 場 東京メトロ丸ノ内線方南町駅東口「リパーク駐車場」  
内 出演 = 内藤やすこ、角川博、小沢あきこ、エドアルドほか 場 方南銀座商店街振興組合☎3311-7143 詳 詳細は、同振興組合☎https://www.honancho.net/参照

## すぎなみ学倶楽部

# 「都電杉並線」「中島飛行機」の資料募集

「すぎなみ学倶楽部」では今後の記事制作に役立てるため、資料を募集します。提供していただく資料は複製で構いませんので、ご協力をお願いします。量が多いなどの理由で郵送が困難な場合や資料の複製が作れない場合はご連絡ください。



内 募集内容 = 「都電杉並線」「中島飛行機」の資料(写真、書類、記念品、電車の場合は切符や路線図など)、記憶や思い出(都電に乗車した記憶や、中島飛行機での就労などの記憶・思い出などを記入したもの。400字程度。様式自由) 申 資料に氏名(フリガナ)、住所、電話番号を書いたものを添えて、9月15日(必着)までにNPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー(〒166-0004阿佐谷南3-37-10YSディセンダンツビル4階)☎suginami@npo-tff.orgへ郵送・Eメール 同 団体☎5397-3400 申 応募資料は返却しません。資料は区が自由に使用できるものとし、「すぎなみ学倶楽部」や他のメディアで使用することがあります。希望があれば、資料掲載時に提供者名を掲載。内容により提供者に直接取材する場合あり