

## 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

## 保険・年金

## 国民年金の高齢任意加入制度をご利用ください

老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10年以上必要です(老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの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す。8月から加入期間が25年以上から10年以上に変更されました)。

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歳になる前月までの通算で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け出印を持参の上、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階) ☎同係

## 生活・環境

## ダニアレルギー量を検査します

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ことがあります。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ルギー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。

☎☎電話で、9月29日までに杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

## 子育て・教育

## 来年小学校に入学するお子さんの保護者の皆さんへ

## ◇就学時健康診断について

30年4月に小学校に入学するお子さん(23年4月2日～24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29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。

☎10月19日(木)～11月24日(金)の各区立小学校が指定する日 ☎各区立小学校(住所地の指定校) ☎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ですが、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29日から区ホームページでご覧になれます。☎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 次の全てを満たすこと。

①学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に、義務教育年齢に該当する児童生徒を通学させている  
②児童生徒および保護者が区内に住所を有し、同一世帯である  
③児童生徒または児童生徒の父もしくは母が、日本国籍を有していない  
④授業料を納付している  
⑤所得が基準所得未満である(詳細は、区ホームページをご覧ください)

◇補助金額 月額7000円×学校の在籍月数

◇申請時期 上期(4～9月)分の申請を9月29日ま

で受け付けます。

◆申請方法 学校により申請方法が異なります。詳細は、区民生活部管理課庶務係へお問い合わせください。学校教育法に基づく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。

☎区民生活部管理課庶務係

## 区立小学校で使用する道徳の教科書が採択されました

8月9日(水)に開催された教育委員会で、30・31年度に区立小学校で使用する道徳の教科書が採択されました。

採択された教科書(見本)は、教科書センター(堀ノ内2-5-26済美教育センター内)のほか、区政資料室(区役所西棟2階。土・日曜日、祝日を除く)で閲覧できます。

▶採択教科書=東京書籍「新しい道徳」

☎済美教育センター ☎3311-0021

## 健康・福祉

## 特定健康診査の受診勧奨を行います

杉並区国民健康保険加入の40歳以上の方に、5月末と6月末に特定健康診査の受診券を送付しました。より多くの方に受診していただくため、受診勧奨を行います。

☎8月下旬に勧奨のハガキを送付。9月上旬より委託事業者(エム・エイチ・アイ)による電話での勧奨

☎29年度中に40歳になる方、または41～69歳で、28年度特定健康診査未受診の方 ☎国保年金課保健事業担当

## 施設情報

## (仮称) エクレシア南伊豆 入所申し込み説明会

全国初となる静岡県南伊豆町との自治体間連携による特別養護老人ホーム「(仮称) エクレシア南伊豆」(静岡県賀茂郡南伊豆町加納792)が30年3月に開設します。

入所申し込みの受け付けに当たり、お知らせ事項、利用料金や入所に当たっての支援などの説明会を開催します。また、入所を希望する区民の方を対象に臨時申込窓口を開設します。

## ◇説明会

☎9月19日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 ☎区役所第5・6会議室(西棟6階) ☎電話で、9月18日までに梓友会みくらの里または高齢者施策課

## ◇臨時申込窓口

☎9月19日(火)～22日(金)午前9時～午後5時 ☎区役所2階区民ギャラリー ☎施設の紹介パネル等も展示

…………… いずれも ……………

☎梓友会みくらの里 ☎5558-27-3000、高齢者施策課

## 成田図書館の臨時休館

成田図書館(成田東3-28-5)は、エレベーター改修工事等のため、10月1日(日)～11月17日(金)の間、臨時休館します。

休館中は図書館敷地内に臨時の貸出・返却窓口を開設します。

☎貸出・返却窓口の開設期間=10月1日(日)、9日(祝)～11月6日(月)、11日(土)～17日(金)(10月19日(木)、11月2日(木)・16日(木)を除く。10月2日(月)～8日(日)、11月7日(火)～10日(金)は、ブックポストのみ利用可) ☎成田図書館 ☎3317-0341

## 図書館全館休館および図書館ホームページの休止

システム更新の作業および機器入れ替えに伴い、区立図書館全館を臨時休館します(各図書サービスコーナー、高井戸地域区民センター図書室、馬橋ふれあい図書室を含む)。また、図書館ホームページも休止します。

☎休館期間=10月2日(月)～8日(日)▶図書館ホームページ休止期間=10月1日(日)午後5時～9日(祝)午前9時 ☎中央図書館 ☎3391-5754 ☎①休館中の貸

出期間や予約の置き置き期間は、休館期間の日数分延長します②ブックポストへの返却は、休館中も可能です(CD・カセットテープ・レコードおよび他の自治体から借り受けた本を除く)③宮前・方南図書館、桜上水北図書館サービスコーナーに設置の証明書自動交付機も使用できません④今川図書館併設のゆうゆう今川館も休館となります

## 募集します

## ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育施設等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(基本的に協力会員の自宅)▶謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円) ☎区内在住の20歳以上で、各種研修に参加できる方 ☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021 ☎会員登録後、9月8日(金)の研修会に参加

## 生活安全協議会委員

安全で快適なまちをつくるため、環境美化、防犯対策などについて審議する生活安全協議会委員を募集します。

☎任期=2年(協議会の開催は不定期〈年2回程度〉)▶募集人数=5名▶報酬=1万2000円(協議会への出席1回につき) ☎区内在住で20歳以上の方 ☎封書に住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・職業・電話番号を書いて、作文「環境美化について」または「犯罪のない安心安全なまちづくりについて」(様式自由。いづれも800字程度)を添えて、9月15日(必着)までに環境課生活環境担当へ郵送 ☎同担当 ☎過去の議事録は区ホームページ参照

## 杉並ふれあい農業推進フォトコンテスト

新鮮な野菜の供給、みどりの空間や環境教育の場としての役割を担う「杉並の農業」への理解を深めてもらえる写真を募集します。

☎大きさ=六ツ切(A4印画紙に印刷した写真でも可)▶賞=農業委員会会長賞1名(賞状と副賞・区内共通商品券5000円分)、入選5名(副賞・区内共通商品券2000円分)、佳作15名(副賞・区内共通商品券1000円分)▶入賞者発表時期=11月上旬を予定 ☎区内在住・在勤・在学の個人または団体 ☎作品(1人2点まで)の裏面に住所・氏名・電話番号・タイトルを書いて、10月13日午後5時(必着)までに農業委員会(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階産業振興センター都市農業係内)へ郵送・持参 ☎同委員会 ☎5347-9136 ☎①応募作品は返却しません②個人を特定できる場合は、応募前に必ず写っている人の承諾を得てください③入賞作品はデータなどの提出をお願いしたり、杉並の農業振興に関するイベント等に利用することがあります

## 京王線連続立体交差事業に伴う「駅舎デザインのアイデア」

京王線連続立体交差事業により、新しくなる代田橋駅・明大前駅・下高井戸駅・桜上水駅・上北沢駅・芦花公園駅・千歳烏山駅の駅舎外観デザインのアイデアを募集します。

☎応募用紙(世田谷区ホームページから取り出せませす)を、9月30日(必着)までに世田谷区道路・交通政策部交通政策課京王連立担当(〒154-8504世田谷区世田谷4-21-27)へ郵送・持参 ☎世田谷区道路・交通政策部交通政策課 ☎5432-2535

## 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。

☎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) ☎ホームヘルパー・保育士・介護福祉士等有資格者。または乳幼児の養育の経験がある方(区の実施する研修を受講) ☎☎電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902 ☎事業所情報を提供します。勤務条件は事業所により異なります



## 9月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
マンション管理無料相談	☎9月14日(木)・28日(木)午後1時30分～4時30分 場 区役所1階ロビー 区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 定 各日3組(申込順)	☎杉並マンション管理士会 <a href="http://suginami-mankan.org/">http://suginami-mankan.org/</a> 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 ☎3393-3652へファクス 同会 ☎3393-3680、区住宅課
書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会★	☎9月8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(いずれも東棟1階)) 関係資料がある場合は持参	☎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、区政相談課
土曜法律相談(土地・建物・相続・その他法律上のこと)	☎9月16日(土)午後1時～4時(1人30分) 場 相談室(区役所西棟2階) 定 12名(申込順)	☎電話で、9月11日～15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 同課
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	☎9月19日(火)午後5時～8時30分	☎納税課 ☎5307-0634～6
専門家による空家等総合相談窓口	☎9月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分(1組45分) 場 相談室(区役所西棟2階) 区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) 定 各1組(申込順)	☎申込書(区ホームページから取り出せます)を、9月19日までに建築課空家対策係 ☎5307-0690へファクス 同課

※★は当日、直接会場へ。

## 証明書自動交付機サービス終了のご案内

——問い合わせは、区民課へ。

30年8月31日をもって、証明書自動交付機を廃止します。廃止後は、全国のコンビニエンスストアで証明書自動交付機と同様の証明書が取得できる証明書コンビニ交付サービスをご利用ください。

証明書コンビニ交付サービスを利用するにはマイナンバーカードが必要です。なお、証明書は区役所または区民事務所の窓口でも取得できます。

9月初旬に証明書自動交付機対応カードをお持ちの方に、「証明書自動交付機サービス終了のご案内」を送付します。詳しくは「ご案内」をご覧ください。

### ◆カードは使えるものと使えないものがあります

証明書自動交付機廃止後も、印鑑登録証兼住民票・税証明カード(右上画像左)は、窓口で印鑑登録証明書の交付を受けるために必要となりますので、大切に保管してください。住民票・税証明カード(右上画像右)はご自身で処分してください。

### ◆マイナンバーカードの申請と証明書コンビニ交付サービス説明会

マイナンバーカードの申請受け付け、証明書コンビニ交付サービスの実演と体験ができる



説明会を開催します。事前の申し込みは不要です。

☎場 9月12日(火)・16日(土)=井草地域区民センター(下井草5-7-22) ▶ 9月26日(火)、10月7日(土)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2) ▶ 10月10日(火)・14日(土)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)/いずれも午後2時～4時

※他の地域は、日程等が決まり次第お知らせします。

区の職員がカードの回収に伺うことはありません。そのような訪問、電話を受けた場合はカードを渡さず、区役所または警察にご連絡ください。

## 一人で悩まず、ご相談ください 高齢者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、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11日(月)～13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)

### ◆相談方法

●電話(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、高齢者被害110番(高齢者本人・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=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。

☎区消費者センター ☎3398-3141



## 29年就業構造基本調査にご協力ください

日本の就業・不就業の実態を明らかにするため、統計法に基づき実施する国の「基幹統計調査」の一つです。調査結果は、雇用政策、経済政策などの企画・立案のための基礎資料として活用されます。

☎調査基準日=10月1日 ▶ 調査事項=氏名、出生年月、現住所の居住開始時期、就業の有無、就業内容、育児・介護の有無など ▶ 調査対象=無作為に選ばれた区内に居住する15歳以上の世帯員 ▶ 調査期間=9月下旬～10月上旬 ▶ 調査方法=東京都知事の任命した調査員が調査対象世帯を訪問し、調査票の配布・回収を行います。パソコンやスマートフォンで回答することもできます ▶ 調査結果の公表=30年7月末日までにインターネット等で公表予定 ☎就業構造基本調査コールセンター ☎0570-07-1937(10月26日午前8時～午後9時まで、IP電話の場合は ☎6748-1970)、区民生活部管理課統計係 ☎詳細は、総務省統計局ホームページ「平成29年就業構造基本調査」をご覧ください

## 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28年度決算を審査します。

### 【日程】

9月11日(月)～10月13日(金)予定

初日は午後1時開会予定です。

※会議の詳しい日程は区議会ホームページでご覧になれます。

- 本会議や委員会は、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)へお越しください。
- 本会議の様態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)。
- 手話通訳や一時保育を希望する方は、事前にお問い合わせください。



## 飼い主のいない猫を増やさない活動 支援事業(後期)

飼い主のいない猫を適切に管理し、猫が増えないように見守る活動を支援する事業です。東京都獣医師会杉並支部の協力を得て、区が猫の不妊去勢手術等の費用を助成します。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

☑対象=飼い主のいない猫を適切に管理している区民または区民を中心としたグループ▶手術承認予定数=雄・雌各25匹▶受けられる手術等=不妊または去勢手術、耳カット、猫3種ワクチン接種、寄生虫駆除(ノミ・内部寄生虫)、マイクロチップの挿入・登録、墮胎▶費用=雄2000円・雌4000円(1匹につき)

☑申込書(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。希望者には郵送)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月中旬ごろ通知。説明会を9月12日(火)午後2時から杉並保健所で開催



### ◆耳カットについて

本事業では、手術済みの猫を間違え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カットを実施しています。

## すぎなみ子ども・子育てメッセ 出展者・協賛者募集

「すぎなみ子ども・子育てメッセ」は子育て中の家族と子育てを応援しているグループや企業などが一堂に会するイベントです。開催テーマは「来て見て知って 子育ての〇(わ)」です。皆さんの活動を広く知ってもらい、子育て中の家族や子育て支援団体とつながりが生まれるチャンスです。



☑開催日時・場所=30年2月25日(日)午前10時～午後4時=セッション杉並(梅里1-22-32)▶出展=各団体の活動紹介・ワークショップ・講演会・発表など▶協賛=パンフレットへの広告掲載・物品提供など/詳細は、区ホームページをご覧ください ☑子育てを応援しているグループ・団体・企業など ☑申込書(区ホームページから取り出せます)を、出展は10月6日、協賛は10月13日までにすぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内)☎5307-0686✉messe-t@city.suginami.lg.jpへ郵送・持参・ファクス・Eメール ☑同事務局 ☑出展申し込み団体向けの説明会を11月10日(金)午後1時に開催予定

## 「国民健康保険被保険者証(保険証)」が 新しくなります

### ◆新しい保険証を送ります

現在お手元にある保険証の有効期限は9月30日です。10月1日からの新しい保険証は、9月末までに世帯主宛てに「簡易書留」で送付します。

新しい保険証は、「一般」が濃クリーム色、「退職」は空色に変わり、いずれも有効期限は31年9月30日までです。

ただし、31年9月30日前に保険証の種類が変わる方などは、有効期限が異なります。

現在の保険証は、有効期限を過ぎたら個人情報に十分留意して、ご自身で破棄してください。

☑国保年金課国保資格係

### ◆保険料を滞納している方はご相談ください

保険料を一定期間滞納している方には、有効期間の短い保険証や「資格証明書」を交付します。

「資格証明書」の交付を受けた方は、病院や診療所などの窓口で支払う医療費が全額自己負担となります。申請により医療費の国民健康保険負担相当分の返還を受けることはできますが、原則として滞納している保険料へ充当することになります。

理由もなく保険料を滞納していると、法律に基づき財産を調査し、預貯金、生命保険、給与などの差し押さえを行うこともあります。早めの相談をお待ちしています。

☑国保年金課国保収納係

## 赤い羽根共同募金の助成金 (地域配分)の申請を受け付けます

赤い羽根共同募金は、地域福祉推進を目的としたさまざまな事業や福祉施設に配分され、活用されています。東京都共同募金会杉並地区配分推せん委員会では、赤い羽根共同募金運動における地域配分の申請を受け付けています。

◆配分対象期間 30年4月1日～31年3月31日に実施する事業

◆対象団体 区内に所在する次の施設・団体

- 児童厚生施設(児童館)
- 保育施設(保育室、認証保育所を含む)
- 障害者の就労および地域生活支援を行う施設、団体
- 社会福祉施設
- その他、東京都共同募金会杉並地区配分推せん委員会において承認された地域福祉の推進を目的とする団体

◆対象事業

- 利用者のための備品整備
- 小破修理
- 利用者のための研修・講習会など

◆配分金額 30万円以内(申請事業における総事業費の75%以内)

◆申し込み 募集要綱(杉並区社会福祉協議会で配布。同会☎http://www.sugisyakyo.com/からも取り出せます)を確認および電話予約の上、申請書を、9月11日～10月13日午後5時までに杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)へ持参

◆問い合わせ 同係☎5347-1017

◆その他 配分決定は30年3月下旬に通知。交付時期は30年6月の予定



## 参加児童募集 小学生名寄自然体験交流事業

### 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。

☑12月26日(火)～28日(木)(2泊3日) ☑北海道名寄市 ☑区内在住で下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) ☑25名(申込時の作文を考慮の上、抽選) ☑申込書(区立小学校在学の場合は、各学校で配布。区立小学校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15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 ☑同係 ☑防寒用の服・靴等は各自持参。アレルギー除去食等の個別対応は不可。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6日(月) 午後6時～8時	事前学習会・結団式・保護者説明会 ☑区役所
11月26日(日) 午前10時～午後3時	事前学習会・調べ学習・インターネット交流 ☑セッション杉並(梅里1-22-32) ☑弁当持参
12月9日(土) 午後2時～4時	事前学習会・保護者説明会 ☑区役所
12月26日(火)～28日(木) (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=道立サンピラーパーク「森の休暇村」コテージ)
30年1月11日(木) 午後6時～8時	学習相談会(学習成果発表会準備) ☑区役所
2月3日(土) 正午～午後4時	学習成果発表会 ☑セッション杉並

※11月6日(月)、12月9日(土)、30年1月11日(木)は、保護者も出席してください。





## 防災まちづくりフェア



災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、今始めましょう。—— 問い合わせは、建築課耐震改修担当へ。

【日 時】9月5日(火)・6日(水)午前10時～午後4時

【場 所】区役所1階ロビー(建築総合相談会は2階区民ギャラリー、起震車体験は青梅街道側入り口前)

【内 容】

- 地震被害シミュレーション結果報告の展示  
今号2・3面では掲載しきれなかった「地震被害シミュレーション」の詳細な結果を展示します。
  - 耐震無料相談会・建築総合相談会  
建物の耐震診断・耐震改修について相談できます(杉並建築設計事務所協会、東京都建築士事務所協会杉並支部)
  - ガスの安全対策  
止まったガスメーターの復帰方法を体験できます(東京ガス)
  - 地震時の備え  
家具類の転倒・落下防止対策や、そのための器具などを紹介します(杉並消防署)
  - 防災用品のあっせん品展示  
保存食や簡易トイレなどの避難・防災用品のほか、感震ブレーカーも展示します
  - 減災についてのパネル展示  
耐震化・不燃化・狭あい道路拡幅整備など、地震による被害を最小限にするための取り組みや助成制度を紹介します
  - 起震車体験(雨天中止)
- 【その他】スタンプラリー同時開催

## 震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救援活動の拠点)としていて、震災時に備えて訓練を実施しています。

9月に訓練を実施する震災救援所は以下のとおりです。

9月2日(土)午前8時30分～正午=三谷小学校(上井草3-14-12) ▶2日(土)午前11時30分～午後1時=杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27) ▶9日(土)午前10時30分～正午=西田小学校(荻窪1-38-15) ▶9日(土)午前10時30分～11時30分=杉森中学校(阿佐谷北5-45-24) ▶24日(日)午前9時30分～午後0時30分=荻窪小学校(宮前2-13-18) ▶30日(土)午前9時～11時30分=泉南中学校(堀ノ内1-3-1) ▶30日(土)午後1時～3時30分=大宮小学校(堀ノ内1-12-16) 図防災課



## 建物防災支援アドバイザーを派遣します

区では、災害時に自力で避難することが困難な方の自宅に、建物防災支援アドバイザー(区から委託された建築士)を派遣して、地震や災害に対する建物の耐震性や家具転倒防止器具・火災報知機・消火器などの設置状況を確認し、災害に備えたアドバイスなどを無料で行っています。

図介護保険認定者(要介護1～5)、身体障害者手帳所持者(1～3級)、愛の手帳所持者(1～3度)、精神障害者保健福祉手帳所持者(1～3級)、難病患者(手帳を所持していないが避難支援を必要とする方)、地域のたすけあいネットワーク(地域の手)登録者/過去にアドバイザー派遣を受けた方を除く 図電話で、保健福祉部管理課地域福祉係 図同課地域福祉推進担当

## がん検診を受けましょう!

9月は、がん征圧月間です。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、ぜひがん検診を受診しましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

### ◆がんは早期発見・治療が大切?

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。そのため、定期的に検診を受診することで、早期発見・治療を目指しましょう。

### ◆症状がなくても検診は受けるべき?

がんの多くは喫煙などの生活習慣や細菌・ウイルスなどの感染が要因と考えられます。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。

それと同時に、がんにかかっているかどうかのチェックも必要です。そのため、がん検診の継続受診は重要です。

※全ての検診にはメリットもありますが、デメリットもあります。詳しくは、東京都福祉保健局とうきょう健康ステーションホームページ「がん検診の目的とその利益(メリット)・不利益(デメリット)」をご覧ください。

### ◆区で受けられるがん検診は?

☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

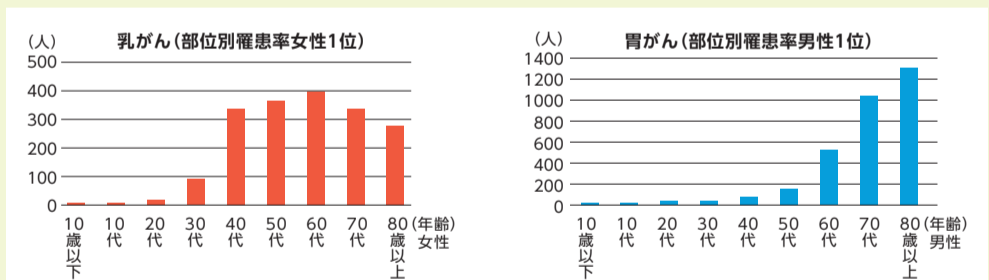
	受診できる年齢	性別	費用
胃がん(バリウム)	40歳以上	男女	500円
胃がん(内視鏡)★	50歳以上	男女	1000円
肺がん	40歳以上	男女	500円
子宮頸がん★	20歳以上	女性	500円
乳がん★	40歳以上	女性	500円
大腸がん	40歳以上	男女	200円
前立腺がん	50・55・60・65・70歳	男性	500円

※★は隔年受診。その他は毎年受診。

### ◆がん検診を受ける年齢はなぜ決まっている?

乳がんは40代から、胃がんは50代からかかる割合が上昇するなど、がんは年齢や性別でかかる割合(罹患率)が大きく異なります。このため、がんにかかる可能性の高い年代から検診を行っています。

【乳がん・胃がんの人口10万人当たりのがんになる人数】



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)

### ◆週末に乳がん検診を!

平日の受診が難しい方など、ぜひこの機会に受診してみませんか?

【日 時】10月28日(土)・29日(日)  
午前9時～午後3時30分  
【場 所】杉並保健所(荻窪5-20-1)

図問診・乳房エックス線検査(マンモグラフィ) 図区内に住居登録があり、28年4月1日～申込日現在までに乳がん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方④心臓ペースメーカーを入れている方 図各50名(申込順) 図500円(クーポンをお持ちの方は無料) 図9月4日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 図撮影技師は女性



※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。

# 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。

## ◆29年度 杉並区敬老会

☎9月5日(火)～7日(木)①午前10時～11時②午後1時～2時③3時30分～4時30分のうちいずれか1回(7日は①②のみ) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 図第1部=式典▶第2部=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽アンサンブルとソプラノ歌唱) 図敬老会の申し込みは、7月31日で締め切りました。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

## ◆敬老お祝い品を贈呈します

### ●100歳以上の方へのお祝い品

29年度に満100歳以上の誕生日を迎える方(大正7年3月31日以前に生まれた方)に、誕生月に自宅へお祝い品をお贈りします。

### ●81・90歳の方へのお祝い品

81歳の方(昭和10年9月20日～11年9月18日生まれ)と90歳の方(大正15年9月20日～昭和2年9月18日生まれ)に9月中に、自宅へお祝い品(カタログギフト)をお贈りします。

# ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

ゆうゆう館では毎年9月に敬老月間イベントとして、利用者の活動成果の発表会・展示会を開催しています。現在ゆうゆう館を利用していない方も楽しめるよう、高齢者向けの講演や来館者全員が参加できるような企画も用意しています。

時 場 下表のとおり 図活動発表、作品展示、防災講話ほか(詳細は各ゆうゆう館にお問い合わせください) 図各ゆうゆう館

ゆうゆう館名	電話番号	日 時
阿佐谷	5364-9360	9月29日(金)正午～午後4時
阿佐谷北	3338-0436	9月18日(祝)午前9時30分～午後2時
天沼	3391-8540	9月18日(祝)午前10時～午後2時
井草	3390-9672	9月30日(土)午後0時30分～4時30分
和泉	3323-5663	9月29日(金)午前10時～午後3時
今川	5303-1501	9月13日(水)午前10時～午後4時30分
梅里堀ノ内	3313-4319	9月18日(祝)午前10時30分～午後3時
永福	3321-6632	9月24日(日)午前10時～午後3時
大宮堀ノ内	3317-9156	9月14日(木)午前10時～午後3時30分
大宮前	3334-9640	9月29日(金)午後1時～3時
荻窪	3335-1716	9月10日(日)午前11時～午後4時
荻窪東	3398-8738	9月30日(土)午後1時～4時30分
上荻窪	3395-1667	9月29日(金)午前10時～午後2時
上高井戸	3306-0441	9月18日(祝)午前10時～午後4時
久我山	3332-2011	9月18日(祝)午前10時30分～午後3時
高円寺北	3337-2266	9月18日(祝)午前10時30分～午後3時30分

ゆうゆう館名	電話番号	日 時
高円寺東	3315-1816	9月24日(日)午前10時～午後3時
高円寺南	5378-8179	9月9日(土)午前10時～午後3時
四宮	3396-7692	9月29日(金)午前10時～午後1時30分
下井草	3396-8882	9月29日(金)午後1時～4時30分
善福寺	3394-8963	9月30日(土)午前10時～午後0時30分
高井戸西	3332-1076	9月30日(土)午前10時30分～午後4時
高井戸東	3304-9573	9月30日(土)午後1時30分～4時
西荻北	3396-8871	9月18日(祝)午後1時～3時30分
西田	3391-8747	9月30日(土)午前10時30分～午後4時
浜田山	3315-7815	9月29日(金)午後0時30分～4時
方南	3324-1171	9月29日(金)午後1時30分～4時
堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月23日(祝)午前10時30分～午後4時
馬橋	3315-1249	9月10日(日)午前9時～午後3時
桃井	3399-5025	9月30日(土)午後1時～4時
和田	3384-3751	9月23日(祝)午前10時30分～午後3時30分

## 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18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 ☎3331-7841

【その他】「高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証」「温水プール減額利用者証」を提示。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名にミネラルウォーターを差し上げます
- 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1時間250円

### ◆お風呂に入って、スッキリ、リラックス

- 正午から先着100名に「五郎島金時ようかん」を差し上げます
- 費正午～午後3時30分=200円▶4時20分～6時30分=460円

### ◆カフェでゆったり時間を過ごそう(どなたでも)

- 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

### ◆スポーツの秋!芸術の秋!高井戸で秋を楽しもう

#### ●自立生活体操～いつまでも元気に暮らそう!

☎午前10時～11時 図健康運動指導士・小川葉子 図日常生活で支障なく歩ける方、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 図40名(申込順) 図動きやすい服装・運動靴で、飲料水持参

#### ●金沢水引でブローチを作ってみよう

☎午後1時～3時 図創作水引作家・平田奈々 図20名(申込順)

…………… いずれも ……………

☎9月4日から電話または直接、高齢者活動支援センター



連載

# 「区立施設の再編を考える」

## 第3回

# 区立施設にかかるお金と『シセツサイヘン』



このコラム(毎月1日号に掲載。全9回予定)では、区民の皆さんの生活に関わりが深い「区立施設再編整備計画」について、この計画の目的や進め方など、皆さんに分かりやすくお伝えしていきます。

—問い合わせは、企画課施設再編・整備担当へ。

現在約600ある区の施設を、同じ数・大きさで建て替えたり直したりしたら、その費用は30年間でどれくらいかかると思う？



う〜ん。一体どれくらいだろう。とにかくすごい金額だよな。

そうだね。26年の試算では、約2779億円にもなるんだ！ 1年あたり約93億円。それまでの10年間の平均は約52億円だったから、その倍に近い金額になるね。それに加えて、施設の管理費や人件費などにも毎年300億円以上かかるから、実際にかかる金額は400億円ほどになってしまうんだよ。



1年で400億円!? 僕のおこづかいからは、想像もつかないなあ。

前回聞いたけど、これからはさらに高齢者が増えて医療や介護にも、もっとお金がかかってくるという話でしたよね。



医療や介護などの費用は、27年度までの10年間で約329億円から600億円へと大きく増えています。今後も人口構造が変化して、税収が減少すれば、施設に使えるお金は限られてきます。ですから、これから先、どんな施設が本当に必要になるのか考えるとともに、施設サービスを工夫して効率的に提供していく必要があるのです。



区職員



次回予定

「シセツ」に関するアンケートを実施しました

## パネル展示 「ゆうゆう館をご存じですか」

ゆうゆう館は、高齢者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。

日本舞踊やフラダンス、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・イベント等が行われていて、内容は館ごとに異なります。

これらゆうゆう館の活動などをパネルにして区役所に展示します。この機会に、ゆうゆう館がどのような施設かご覧ください。

📅9月12日(火)～15日(金)午前9時～午後5時(15日は4時まで) 📍区役所1階ロビー  
👤高齢者施策課施設担当



## 秋の交通安全の催し

秋の交通安全運動に先立ち、各種催しが実施されます。この機会に改めて交通安全の大切さを考えてみませんか。

### ◆杉並区交通安全のつどい

📅9月8日(金)午後2時～4時 📍セシオン杉並(梅里1-22-32)

👤歌謡ショー(瀬口侑希(右写真))、警視庁音楽隊演奏ほか  
👤区内在住・在勤・在学の方 📍高井戸警察署☎3332-0110



### ◆秋の交通安全パレード

📅9月16日(土)午前11時～正午 📍式典=JR阿佐ヶ谷駅南口広場▶パレード=阿佐谷パールセンター商店街  
👤ゲスト=柴田理恵、杉並高等学校吹奏楽部 📍杉並警察署☎3314-0110、区交通対策課



## 杉並区・中野区 保育のおしごと 就職相談・面接会

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)が参加する就職相談・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。



▲昨年度の様子

📅9月24日(日)①午後0時

30分～1時30分=セミナー②1時30分～4時30分=就職相談・面接会(受け付けは4時まで) 📍①区役所第5・6会議室(西棟6階)②第4会議室(中棟6階) 📍東京都保育人材・保育所支援センター保育人材コーディネーター 📍①50名(申込順) ②①9月6日から電話で、中野区産業振興分野経営・就労支援担当☎3228-5518 📍①同担当②区産業振興センター就労支援係☎5347-9187 📍面接を希望する方は履歴書を複数持参。生後6カ月～就学前の託児あり(電話で、9月6日～15日に中野区同担当。定員あり)。求人情報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







# 杉並区健康づくり推進期間

区では全ての区民が生涯にわたって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。

## 食生活改善普及運動月間講演会

### ◆しなやかに美しい筋肉を維持する食生活

ジュニアからシニアまで、筋肉維持に必要な食事のポイントを、健康長寿の研究や、トップアスリートの栄養サポートを行う講師がそれぞれお話しします。

時9月13日(水)午前10時～午後0時30分 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 講東京健康長寿医療センター・谷口優、オフィスラックユー代表・石川三知 定90名(申込順) 他主催=食育推進実行委員会

### ◆和食の効果効能～今日からはじめる健康増進

東大ママドクターとして、健康に関する食生活の大切さを分かりやすく解説する今話題の講師がお話しします。

時9月20日(水)午前10時～正午 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 講赤坂ファミリークリニック院長・伊藤明子(右上写真) 定200名(申込順)



…………… いずれも ……………

対区内在住・在勤・在学の方 申電話・ファクス(12面記入例)で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355 FAX 3391-1377

## 災害に備えて…意識の向上を目指して!

時9月29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) 講災害に備えての講義と避難所での過ごし方の実演 講日本赤十字社東京都支部講習会担当・森山紀子 対区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 費100円 申電話で、高円寺保健センター☎3311-0116 他動きやすい服装で参加

## 杉並チャレンジ! フレイルチェックイベント

「健康寿命を延ばしたい」という願いを実現するための第一歩として、今の自分の状態をチェックしてみませんか。

時10月5日(水)午後1時30分～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 講手足の筋肉量・握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・パタカ測定 対区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355 他ふくらはぎを出しやすく運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

## 「いざ」というときのために備えよう! ～災害食こそ、美味しく食べられるものを

災害時だけでなく、インフルエンザの流行時など外出を控えたときにも役立つ「食の備え」について考えてみませんか?

時9月13日(水)午後1時～3時 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 講NPO法人すぎなみ栄養と食の会・非常食研究部ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定70名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355 他主催=食育推進実行委員会

## 杉並区健康づくり推進条例施行三周年記念講演 脳卒中・決め手は「予防」と「もしやの受診」そして、「諦めない」

身近な病気である「脳卒中」は、認知症の原因にもなり得ます。未然に防ぐ対処法について、予防・診断・治療のスペシャリストが最新医療の現場から分かりやすくお話しします。

時10月6日(金)午後2時～3時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 講共済立川病院前院長・篠原幸人(右上写真) 対区内在住・在勤・在学の方 定180名(申込順) 費300円 申電話で、高井戸保健センター☎3334-4304 他長寿応援対象事業▶企画=高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ



## がん征圧月間講演会 最新情報「がん予防の生活習慣」

がん予防法の開発につながる科学的根拠の研究を行っている講師が、最新のがん予防の情報をお話しします。

時9月27日(水)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 講国立がん研究センター社会と健康研究センター疫学研究部部長・岩崎基(右写真) 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355



## すぎなみ美活club健康講座

「すぎなみ美活club」は、自分の体を知って学び、エクササイズやスマートフォンアプリを使ったウォーキングで運動を習慣付けるプログラム。まずは健康講座に参加してください。

時場10月7日(土)午後1時～4時=河北総合病院(阿佐谷北1-7-3)、22日(日)午前9時～正午=河北健診クリニック(高円寺南4-27-12) 講骨密度・体組成・血圧測定、女性の健康を考える、イキイキと過ごそう美活ライフ(栄養と運動の講義)、今後の運動参加コースに関する説明 対区内在住で40～69歳の女性 定各30名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355 他お持ちの方はスマートフォン持参