

広報 すぎなみ

Suginami

あなたの未来を
守りましょう。

いつも通っている道だから大丈夫…。
いつも車は来ないから大丈夫…。
そのちょっとした油断が思わぬ事故を
引き起こします。自転車だからと軽
く考えず、自分自身のため、大切な
家族のため、一人一人が交通ルール
やマナーをきちんと守り、正しく、
安全に自転車を利用することで自転
車事故を防ぎましょう。



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

8/1

令和元年(2019年)
No.2259

あの時、止まっていたら…

止まれ
STOP

特集

自転車事故防止を目指して

Contents —主な記事—

8 | お待ちしています 区民の皆さんの声 9 | 農福連携農園 区民ボランティア募集 16 | 東京高円寺阿波おどり

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



交通ルールとマナーを守ろう 自転車事故防止を目指して!

こんなこと
していませんか?

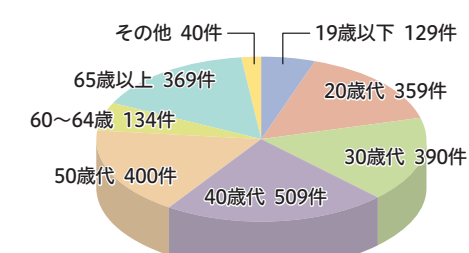
近年、環境保全の意識や健康志向の高まりにより、自転車は身近で手軽な乗り物として、子どもから高齢者まで、幅広く利用されています。一方で、その手軽さから、自転車は「車両」であるという意識が薄く、交通ルールの無視やマナーの低下による交通事故が数多く発生しています。一人一人が交通ルールとマナーを守り、安全で思いやりのある運転で交通事故を防ぎましょう。

—問い合わせは、杉並土木事務所 ☎3315-4178へ。

杉並区の交通事故の現況は?

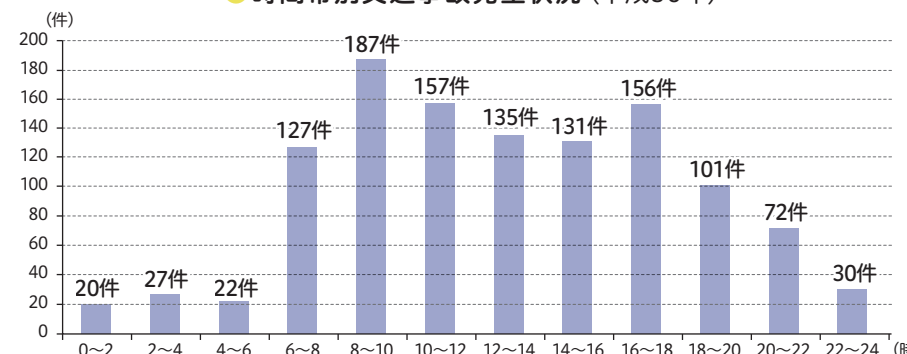
杉並区内の交通事故件数は年々減少していますが、交通事故に関する自転車事故の割合は、都内の事故関与率を上回っていることから、自転車の安全な利用が課題になっています。平成30年中に発生した交通事故を年齢層別で見ると、40歳代が最も多く、以下、50歳代、30歳代と続いていて、合計で全体の5割以上を占めています。また、時間帯別では、8時~10時の時間帯での事故が187件と最も多く、次いで10時~12時が157件、16時~18時が156件と、通勤・通学や買い物の時間帯の事故が多くなっています。

●年齢層別交通事故発生状況(平成30年)



※発生件数は、第1および第2当事者の合計数

●時間帯別交通事故発生状況(平成30年)



●交通事故発生件数の推移および自転車関与事故件数と関与率

年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年
杉並区の交通事故件数	1481件	1449件	1338件	1184件	1165件
自転車関与事故件数 (自転車の事故関与率)	556件 (37.5%)	513件 (35.4%)	471件 (35.2%)	425件 (35.9%)	437件 (37.5%)
都内自転車の事故関与率	34.1%	32.3%	32.1%	33.4%	36.1%

ついついやってしまうことが、大変な事故につながってしまいます...

CASE 1

「止まれ」の標識があったのに...



ついつい

知ってはいるけど...

いつも通りが命取りに!

● 人や車両が見えないからといって、ブレーキをかけずに進むのはとてもキケンです! 交差点をそのまま通り抜けてしまいがちですが、「止まれ」は「危ない所」のサインです。必ず一時停止し、左右から人や車両が来ないか安全確認してから進みましょう。

CASE 2

お構いなしに、スピードアップ?



ついつい

時間が
ないから...

歩行者は大混乱&大迷惑!

● 「人が待っている」「遅刻しそう」「雨が降りそう」など急ぐ理由があるからといって、焦ってスピードを上げるのはとてもキケンです! 歩道を歩く人にとって、猛スピードで突進してくる自転車はとても怖いものです。歩道は歩行者が優先です。歩行者に気を付けて車道寄りゆっくり走りましょう。

CASE 3

どうしても使っちゃう、イヤホンやスマホ



ついつい

画面が
気になって...

気がつけば、大事故!

● イヤホンで音楽などを聴いたりスマホを見ながら運転をして、自分の注意が周囲に向かなくなるのはとてもキケンです! 急に車両や子どもが現れた時など、とっさの状況に体が反応できず、大事故につながります。自転車運転中は、常に運転に集中し、安全に走りましょう。

CASE 4

道路の右側の方が走りやすい~



ついつい

すぐに右折
するし...

自転車は「く・る・ま」です!

● 右折しようとする時など、道路の右側を走る方が走りやすいかもしれませんが、右側走行で交差点に入ってしまうと車や人から見えづらく、とてもキケンです! 自転車は「車両」です。必ず左側を走りましょう。

杉並区の交通安全対策の取り組み



安全教室やイベントなどで日頃の疑問にお答えします

● 出前型自転車安全教室
自転車の交通ルールやマナーについて、皆さんの所にお伺いして、講習を行います。
☎ 杉並土木事務所 ☎3315-4178

自転車ナビマーク・ナビラインの整備を、行っていきます。

見たことありますか? 「自転車ナビマーク」「自転車ナビライン」
自転車が進むべき部分と方向を明示したものです。自転車優先のマークではありません。



● すぎなみフェスタなどイベントにブースを設置

令和最初の「すぎなみフェスタ」は、11月2日・3日に開催されます。自転車の運転シミュレーションを通して、交通安全の大切さを体感することができます。ぜひお立ち寄りください。

9500万円もの支払い命令も...
自転車保険への加入をお勧めします!

自転車安全整備店での点検・整備の際に貼られるTSマークに賠償責任保険などが付いています。その他、損害保険代理店、コンビニエンスストア設置の端末、クレジットカード会社、インターネットなど、手軽な手続きで加入できる保険もあります。

YouTubeで配信中!

子どもたちに伝えよう! 自転車の安全利用

自転車利用に潜む危険と正しい乗り方について、考えてみましょう。自転車安全利用五則について紹介しています。



杉並区公式チャンネル



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金保険料は前納がお得です

毎月の国民年金保険料の納付期限は翌月末日ですが、まとめて前払いすると割引となる「前納制度」があります。

例えば、10月分～2年3月分（6カ月分）をまとめて現金やクレジットカードで納付する場合、毎月納付するよりも800円割引になります。また、前納制度と口座振替をセットにすることでさらに割引額が大きくなります。

10月～2年3月の6カ月分を口座振替で前納を希望する場合は、8月30日までに申し込みください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

募集します

都営住宅入居者

☑募集住宅=①ポイント方式による募集（家族向けのみ）=1290戸（車いす使用者世帯向け17戸を含む）②単身者向け=225戸（車いす使用者向け7戸を含む）③シルバーピア（高齢者集合住宅・単身者または2人世帯向け）=72戸④居室内で病死等があった住宅（単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア）=52戸▶募集案内（申込書）配布期間=8月9日まで（各配布場所の休業日を除く）▶配布場所=区役所1階ロビー、子育て支援課（区役所東棟3階）、住宅課（西棟5階）、各福祉事務所、各区民事務所（平日夜間と休日は区役所の休日・夜間受け付けで配布）。配布期間中のみ、JKK東京（東京都住宅供給公社）HP<http://www.to-kousya.or.jp/>からも取り出せます 甲 申込書を専用封筒で、8月15日（①は午後6時までに東京都住宅供給公社都営住宅募集センター、②③④は渋谷郵便局。いずれも必着）までに郵送 閏JKK東京都営住宅募集センター ☎0570-010-810（8月16日以降は ☎3498-8894。いずれも、土・日曜日、祝日を除く）、区住宅課住宅運営係

「わがまちの警察官」を推薦してください

区では、日頃から地道に警察活動を推進し、犯罪の抑止に顕著な成果を挙げた警察官を「わがまちの警察官」として顕彰しています。

杉並・高井戸・荻窪警察署に勤務する、区民の安全・安心のために活躍している警察官を推薦してください。

甲 推薦したい警察官の氏名・所属警察署・推薦理由・推薦者の氏名（フリガナ）・電話番号を書いて、8月30日（必着）までに危機管理対策課 ☎5307-0616 ☎3312-3326 ✉kikikanri-k@city.suginami.lg.jpへ電話・郵送・ファクス・Eメール 閏同課

ゆうゆう館協働事業実施団体

2年4月からゆうゆう館（下高井戸・堀ノ内松ノ木・大宮前・高円寺東）で協働事業を実施する団体を募集します。募集要項は8月9日から区ホームページでご覧になれます。

☑4月1日現在、都内で活動しているNPO法人および公共・公益的な事業を実施していて、次の①②いずれかの要件を満たす団体①区内に事務所を置いている②区内で活動をしている 甲 申請書（8月20日から高齢者施策課施設担当〈区役所東棟1階〉で配布）を、9月17日～27日に同担当へ持参（要予約）

◆募集説明会

時8月19日(月)午後2時～3時30分 場区役所第6会議室（西棟6階） 甲電話で、高齢者施策課施設担当

…………… いずれも ……………

閏高齢者施策課施設担当

採用情報 ※応募書類は返却しません。

産休・育休代替等の非常勤嘱託員（事務）

☑窓口業務、電話対応、パソコンによる各種入力事務など▶勤務期間=10月1日～2年3月31日（5回まで更新可。ただし、65歳に達した年度末で退職）▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=区役所、区内の出先事業所▶募集人数=10名程度▶報酬=月額18万4900円～22万1200円▶その他=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり） 甲 申込書（人事課人事係〈区役所東棟5階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、8月22日（必着）までに同係へ簡易書留で郵送・持参 閏同係

区立学校学校司書（①パートタイマー②臨時職員）

☑学校図書館の運営業務、授業支援ほか▶勤務期間=①9月1日（予定）～2年3月31日（5回まで更新可）②9月2日（予定）～2年3月31日▶勤務日時=原則、月～金曜日の午前8時～午後5時のうち実働6時間（②の勤務日数は月20日以内）▶勤務場所=①杉並第一小学校②四宮小学校▶資格=司書（司書補）の資格を有する方。または司書教諭の講習を修了した方（取得・修了見込みを含む）▶募集人数=各1名▶報酬=時給①1410円②1010円▶その他=①有給休暇あり。社会保険加入②雇用保険加入①②交通費支給（上限あり） 甲 ①申込書と課題論文（教育人事企画課〈区役所東棟6階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）②履歴書（市販のもので可）に、司書（司書補）の資格を有すること、または司書教諭の講習を修了したこと（取得・修了見込みを含む）を証明するものも添えて、8月13日午後5時（必着）までに同課へ郵送・持参 閏同課

区以外の求人

地域包括支援センターケア24高井戸 常勤職員

☑高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか▶勤務日時=月～金曜日の午前9時～午後5時30分（週1・2回程度は午後7時まで。月1回程度、土曜日の午前9時～午後1時までの勤務あり〈祝日を除く〉）▶勤務場所=ケア24高井戸▶資格=保健師、相談業務経験のある正看護師のいずれか▶募集人数=1名▶報酬=運営法人規定による 甲 電話連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しを、ケア24高井戸（〒168-0071高井戸西1-12-1）へ郵送・持参 閏同施設 ☎3334-2495 甲書類選考合格者には面接を実施

杉並名誉区民の訃報

雅楽演奏家の文化勲章受章者で、杉並名誉区民の芝祐靖氏（右写真）が、7月5日、逝去されました。83歳。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

閏総務課



8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
住まいの修繕・増改築無料相談★	時8月2日(金)・5日(月)・9日(金)・19日(月)・23日(金)・26日(月)・30日(金)午後1時～4時 場区役所1階ロビー	閏東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時8月6日(火)・20日(火)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	閏東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	時8月8日(水)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・区分所有者等 定3組（申込順）	甲杉並マンション管理士会HP http://suginami-mankan.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、同会事務局 ☎3393-3652へファクス 閏同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課
行政相談★	時8月9日(木)午後1時～4時 場区政相談課（区役所東棟1階） 内年金・福祉・道路などの苦情・相談	閏区政相談課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀相談会★	時8月14日(水)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	閏区市街地整備課耐震改修担当
専門家による空き家等総合相談窓口	時8月15日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 場相談室（区役所西棟2階） 対区内の空き家等の所有者、区内在住で空き家を所有している方等（親族・代理人を含む） 定各1組（申込順） 他1組45分	甲電話で、住宅課空家対策係（区役所西棟5階）。または申込書（区ホームページから取り出せます）を、8月13日（必着）までに同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス 閏同係
不動産に関する無料相談	時8月15日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー	甲電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937（平日午前9時～午後5時〈祝日、休日を除く〉） 閏同支部、区住宅課
土曜法律相談（弁護士による）	時8月17日(土)午後1時～4時 場相談室（区役所西棟2階） 定12名（申込順） 他1人30分	甲電話で、8月13日～16日午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用 ☎5307-0617。または直接、区政相談課（区役所東棟1階）で予約 閏同課
不妊専門相談	時8月22日(木)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 対区内在住・在勤・在学の方 定各1組（申込順）	甲電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355。またはファクス（12面記入例）で同課 ☎3391-1377 閏同課

※★は当日、直接会場へ。

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） 甲申し込み（記載のないものは直接会場へ）
 閏問い合わせ 他その他 ✉Eメールアドレス HPホームページアドレス

子育て・教育

中学校卒業程度認定試験

病気などにより義務教育を猶予または免除された方、猶予または免除を受けず今年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについて、やむを得ない理由があると文部科学大臣が認めた方などに対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験を行います。この試験は、文部科学省が実施し、合格者には高等学校への入学資格が与えられます。

願書受付期間=8月19日～9月6日▶試験日=10月24日(木)▶合格発表=12月2日(月)▶受験案内等配布場所=東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当(新宿区西新宿2-8-1東京都庁第一本庁舎)▶文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第一係・第二係☎5253-4111

生活・環境

上井草駅周辺の駅前広場計画等説明会

上井草駅周辺の駅前広場計画および関連する道路計画に関する都市計画素案説明会を開催します。
 8月9日(金)午後7時～8時30分 上井草中学校(上井草3-20-11) 定員500名(先着順) 市街地整備課鉄道立体係 生後6カ月～未就学児の託児あり(電話で、8月7日までに同係)。手話通訳あり(ファクスに氏名・連絡先を書いて、8月5日までに同係☎3312-2907)。車での来場不可

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)を行うため、次のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

各図書館

図書館	休館日
永福☎3322-7141	9月9日(月)～12日(木)
阿佐谷☎5373-1811	9月24日(火)～27日(金)



相談

家事相談の一時休止

8月13日(火)の家事相談は、休止します。20日(火)以降は通常どおり、毎週火曜日午後1時～4時(要予約)に実施します。
 区政相談課

救急バイスタンダーへ
消防総監感謝状を贈呈

6月4日(火)、荻窪ボウル(上荻1-16-16)で、人命救助を行った7名のバイスタンダー(その場に居合わせた人)の方々に消防総監感謝状が贈呈されました。

荻窪ボウルで遊戯中の男性(63)が心肺停止で倒れた際、店内に居合わせた利用客3名と従業員4名が協力して、119番通報、胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる電気ショックを適切に実施し、救急救命士に引き継ぎました。この男性は、現在では無事に社会復帰を果たしており、感謝状を贈られた方々からは、安堵の声(あん堵)が聞かれました。

荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119



ありがとうございました
5・6月のご寄附(敬称略・順不同)



- 【社会福祉基金】 杉並音のわコンサート=3万円▶杉の樹大学第29期同期会▶鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=4万1353円
- 【みどりの基金】 高岡和敏=50万円▶「みどりのイベント2019」参加者有志=3万5609円▶鈴木和博▶新日本婦人の会杉並支部カナ班バザー実行委員会▶匿名および氏名のみ公表分計=14万9000円
- 【NPO支援基金】 鈴木和博▶ケンコーマヨネーズ(株)▶加藤芳子▶平田敦子▶匿名および氏名のみ公表分=18万1490円
- 【次世代育成基金】▶ハイランドセンターチャリティーバザー実行委員会=25万円▶一般財団法人丸山茂樹ジュニアファンデーション=8万6000円▶(株)大場造園▶杉並区立神明中学校PTA▶鈴木和博(2件)▶永塚光夫▶野崎良高▶加藤芳子▶中島健彦▶匿名および氏名のみ公表分計=42万7000円
- 【日本フィル被災地支援活動】 小泉清子=1万円

ワールドハビタットアワード受賞
NPO法人リトルワンズ
代表理事小山訓久氏が表敬訪問

杉並区と杉並区居住支援協議会が連携して行った、平成29年度「空家等利活用モデル事業」に選定されたNPO法人リトルワンズ代表理事である小山訓久氏が、住まいの確保が困難なひとり親家庭に対して、空き家を利活用した住宅と就労等の支援を結び付けた取り組みについて、「ワールドハビタットアワード」(※)を受賞し、7月9日(火)、区役所に受賞の報告に訪れました。
 ※イギリスの国際非営利団体=ワールドハビタットと国連ハビタットが共同で開催
 区居住支援協議会事務局(住宅課内)



杉並区NPO支援基金への寄附のお願い
～「社会のスキマ」を埋めるNPO活動を応援してください

「自分のお金を社会に役立てたい」「地域に貢献したい」、その思いを「杉並区NPO支援基金」にお寄せいただけませんか。皆さまからの寄附が助成金となってNPOの活動を支えます。ご協力をお願いします。



◇寄附の方法

- ・郵便局から=杉並区NPO支援基金リーフレット(区役所、区民事務所、地域区民センター、すぎなみ協働プラザほか)で配布の払込取扱票で振り込み
- ・金融機関から=電話で、地域課協働推進係☎3312-2381。「納付書」をお送りします。
- ・区役所窓口=直接、同係(区役所分庁舎2階〈成田東4-36-13〉)
- ・その他=ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」の「杉並区」ページから

ありがとうございました～平成30年度の寄附実績
 総額=90万4985円 件数=53件

東京都で児童虐待を防止するための
LINE相談を本格実施します

子育ての悩みや困っていることなど、一人で抱え込まず、気軽に相談してください。

LINEアカウント名「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」
 午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日は5時まで)



東京都福祉保健局少子社会対策部計画課☎5320-4137

平和への祈りを込めて
黙とうをささげましょう

間もなく、広島と長崎の74回目の原爆の日を迎えます。戦争や核兵器による惨禍を二度と繰り返さないために、原爆死没者・戦没者の冥福と世界の恒久平和の実現を祈念し、それぞれの時刻に合わせて1分間の黙とうをささげましょう。家庭や地域、職場で平和の尊さを見つめ直し、平和の誓いを新たにしましょう。

- 広島=8月6日(火)午前8時15分
 - 長崎=8月9日(金)午前11時2分
 - 全国戦没者追悼式=8月15日(木)正午
- 区民生活部管理課庶務係



【ご意見をお寄せください】

区民意見を
募集します

◇閲覧場所

評価書(案)等の詳細は、下表閲覧場所および区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き(パブリックコメント)」)でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

◇閲覧期間

8月31日まで

◇意見提出方法

はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、8月31日(必着)までに各意見提出先。ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者の方は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入(区ホームページにもご意見を書き込めます)。

※いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」などで12月に公表する予定。

マイナンバー制度 特定個人情報保護評価書(案)

◇特定個人情報保護評価

マイナンバーの利用にあたってプライバシーや個人情報へ及ぼす影響を事前に評価し、その保護の措置を講じるものです(詳細は、個人情報保護委員会 <https://www.ppc.go.jp/legal/assessment/> 参照)。

◇特定個人情報保護評価の実施

区では、中央電子計算組織および中央電子計算組織と連携して運用する小型電子計算組織(基幹業務を担うコンピューターシステム)を、新たなシステムに入れ替える(以下「システム再構築」という)ため、システム再構築に関連する個人番号利用事務において特定個人情報保護評価を実施するとともに、本評価書の案についてご意見を募集します。

◇マイナンバーについて

マイナンバー法・マイナンバー制度の詳細は、内閣府の社会保障・税番号制度 <http://www.cao.go.jp/bangouseido/> をご覧ください。

◇マイナンバーに関する問い合わせ先

- マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178 (平日午前9時30分～午後8時。土・日曜日、祝日午前9時30分～午後5時30分(年末年始を除く))
- 外国語(英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語)での相談で、マイナンバー制度に関すること ☎ 0120-0178-26
- IP電話等でつながらない場合で、マイナンバー制度に関すること ☎ 050-3816-9405

◇意見提出先・閲覧場所

評価書の名前	意見提出先	閲覧場所
住民基本台帳に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	区民課住民記録係 ☎ 5307-0771 ✉ kumin-k@city.suginami.lg.jp	区民課住民記録係(区役所東棟1階)
特別区民税・都民税に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	課税課税務管理係 ☎ 5307-0696 ✉ kazei-k@city.suginami.lg.jp	課税課税務管理係(東棟2階)
国民健康保険に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	国保年金課国保資格係 ☎ 5307-0685 ✉ kokuhonenkin-k@city.suginami.lg.jp	区政資料室(西棟2階)、 区民事務所、図書館(中央図書館を除く)
後期高齢者医療に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	国保年金課高齢者医療係 ☎ 5307-0685 ✉ kokuhonenkin-k@city.suginami.lg.jp	
国民年金に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	国保年金課国民年金係 ☎ 5307-0685 ✉ kokuhonenkin-k@city.suginami.lg.jp	
介護保険に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	介護保険課管理係 ☎ 3312-2339 ✉ kaigohoken-k@city.suginami.lg.jp	介護保険課管理係(東棟3階)
児童手当に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	子育て支援課子ども医療・手当係 ☎ 5307-0686 ✉ k-sien-k@city.suginami.lg.jp	子育て支援課子ども医療・手当係(東棟3階)

◇問い合わせ先

意見募集=各事務に関する評価書担当課 ▶ マイナンバー制度=情報政策課番号制度・情報セキュリティ担当



動物愛護週間講演会

獣医師や著名人、動物愛護団体代表者等が講演やミニライブ等を通して動物愛護について分かりやすくお伝えします。

時9月20日(金)午後6時30分～8時30分 場セッション杉並(梅里1-22-32) 因講演会、トークショー、ミニライブ ▶ 出演=日本獣医生命科学大学獣医学部准教授・水越美奈、ミグノンプラン代表取締役・友森玲子、作家・町田康、歌手・坂本美雨(右写真)ほか 定500名(申込順) 申はがき(12面記入例)に人数(4名まで可)も書いて、9月9日(必着)までに杉並保健所生活衛生課(〒167-0051荻窪5-20-1)。または区ホームページ(右2次元コードからもアクセス可)から申し込み 同課 ☎ 3391-1991



現況届の提出をお忘れなく～提出期限は8月30日 児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成・特別児童扶養手当

児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成を受けている方へ、7月末に現況届用紙を郵送しました。特別児童扶養手当を受けている方には、8月上旬に現況届用紙を郵送します。

現況届は、引き続き支給要件があるかを確認するためのものです。8月1日現在の状況を記入して、いずれも8月30日までに提出してください。提出がないと手当や医療費の支給ができなくなります。

各制度には所得制限があります。詳細は、各係までお問い合わせください。また、区内に住所があり制度に該当すると思われる方も、各係にお問い合わせください。

児童扶養手当

●対象=児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日（中度以上の障害を有する児童は20歳未満）までで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育している方（平成30年度に支給停止となっている方と、受給者または扶養義務者の平成30年分所得が制限額以上あると思われる方も、必ず提出してください）。

審査結果は9月以降順次発送予定です。なお、児童扶養手当の受給資格が発生してから5年を経過する方（一部を除く）については、「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」（緑色の用紙）をすでに送付しています。現況届と併せて提出してください。

また、今年度に限り、児童扶養手当受給者のうち、要件を満たす未婚のひとり親の方に対し、臨時・特別給付金が支給されます。現況届に案内文を同封しましたので、ご確認ください。

子育て支援課子ども医療・手当係

ひとり親家庭等医療費助成

●対象=児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日（中度以上の障害を有する児童は20歳未満）までで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育しているひとり親家庭などで、国民健康保険または社会保険等に加入している方。

引き続き受給資格がある方には、12月下旬に医療証を、所得超過などにより12月末で受給資格が消滅する方には、受給資格消滅通知を送付します。

子育て支援課子ども医療・手当係

特別児童扶養手当

●対象=20歳未満で障害のある児童（愛の手帳おおむね1～3度程度、身体障害者手帳おおむね1～3級程度、その他日常生活に著しい制限を受ける内部障害または精神の障害がある児童）を監護または養育している方。

障害者施策課障害者福祉係

ささえあい活動助成(長寿応援ファンド) 令和元年度助成活動が決定しました

区では、健康で充実した高齢期を過ごし、地域で相互に支え合う仕組みとして、「長寿応援ポイント事業」を実施しています。皆さんから寄附していただいたポイントを原資とし、地域に貢献する公益的な活動に対して「ささえあい活動助成（長寿応援ファンド）」による助成を行っています。

——問い合わせは、高齢者施策課長寿応援ポイント担当へ。

元年度助成活動

6活動の応募があり、選考により1活動が決定しました。

(助成活動)

- ◆団体名 NPO法人竹箒の会
- ◆活動名 感じる・触れ合う・創造する～アートカードで健康長寿
- ◆活動内容 アートカードを用いたゲームの進行を担うアートカードコミュニケーターの育成および杉並区独自のわが街アートカード作成準備
- ◆アートカードコミュニケーター説明会

アートカードゲームの進行を担うコミュニケーターの説明会を行います。ご自身の健康長寿にも役立ちます。

📅8月27日(火)午前10時～正午 📍ゆうゆう高円寺南館（高円寺南4-44-11）
☎️☎️電話・Eメール（12面記入例）でアートカード&コミュニティ研究会・橋詰 ☎️080-5378-4935 ✉️artcardcommunity@gmail.com

平成30年度長寿応援ポイント寄附額実績

寄附先	杉並区長寿応援ファンド	992万2500円
	杉並区次世代育成基金	11万円
	杉並区NPO支援基金	1万2000円
	杉並区社会福祉基金	1万4000円
	杉並区みどりの基金	8000円
	杉並区社会福祉協議会	5万3000円
	あしなが育英会	12万1000円
	世界の子どもにワクチンを	8万1000円
	ユニセフ	10万6000円

全国家計構造調査にご協力ください

この調査は、家計における消費、所得、資産および負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布および消費の水準、構造等を全国のおよび地域的に明らかにすることを目的としています。調査の結果は、国民年金・厚生年金の年金額の検討、税制改正に伴う政策効果の予測、所得格差、資産格差の現状把握など国や地方自治体の重要な政策に使われます。

調査対象

全国から無作為に選定した約9万世帯

期間

- (1)地域用リーフレットの配布等=8月上旬から（調査対象世帯宛て）
- (2)調査票の配布・回収=9月中旬～12月上旬

調査方法

東京都知事から任命された調査員が調査対象世帯を訪問し調査票を配布します。回答はオンラインもしくは調査員に提出してください（簡易調査の調査世帯については郵送による回答も可）。

調査票の個人情報は統計法により個人情報保護法よりも厳格に保護されます。



☎️区民生活部管理課統計係 ☎️5307-0621

経済センサス-基礎調査にご協力ください

この調査は、わが国のすべての産業分野における事業所および企業の経済活動の実態や産業構造を、全国のおよび地域別に明らかにするとともに、事業所および企業を調査対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。調査の結果は、国の各種行政施策をはじめ、地域の産業振興や商店街の活性化などの地方公共団体における行政施策、民間企業における経営計画の策定などに活用されます。

調査対象

区内すべての事業所（個人経営の農・林・漁業などの一部の事業所を除く）

期間

2年3月31日まで

調査方法

東京都知事から任命された調査員が調査対象事業所の活動状況を外観もしくは訪問によって確認します。一部事業所には調査票を配布します。回答はオンラインもしくは郵送で提出してください。

☎️区民生活部管理課統計係 ☎️5307-0621

消費税の軽減税率対応レジの導入・改修の支援

中小の小売事業者等の方へ

10月に予定されている消費税引き上げの際に軽減税率制度が実施され、税率8%・10%の商品を取り扱う事業者はさまざまな対応が必要になります。お使いのレジが複数税率に対応していない場合、軽減税率対応レジの導入や改修の支援があります。詳細は、お問い合わせください。

- ◆対象者 軽減税率の対象商品の販売を行っている中小の小売事業者等
- ◆補助率 原則、4分の3（3万円未満のレジ購入の場合5分の4）
- ◆補助上限 レジ1台当たり20万円。券売機1台当たり20万円/1事業者当たり上限200万円
- ◆完了期限 9月30日までに導入・改修・支払いを完了
- ◆補助金申請期限 12月16日まで

☎️軽減税率対策補助金事務局 ☎️0120-398-111



介護予防・フレイル予防

ご家族からのお問い合わせも
お待ちしております!

あなたとまちがずっともっと元気になれる場所♪

「いつまでも元気で過ごしたい」。そんな願いを実現するために介護予防・フレイル予防が大切です。「フレイル(虚弱)」とは心身機能・生活機能・社会機能が低下している状態です。要介護状態の前段階として多くの人に訪れる状態ですが、回復が可能な時期だともいわれています。

予防のポイントは体力・^{けんこう}健口・栄養・社会参加の4点です。日頃から体を動かして筋力をつけておくことが大切です。また、人と会う機会が少なくな

ないように、趣味やボランティアなど社会参加を心掛けることも必要です。一般介護予防事業はこの4点を中心に次のような取り組みをしています。すでにさまざまな活動をされている方、これから活動してみたい方、または少し苦手な方にも、自分らしい時間が過ごせる“通いの場”がここにあります。ご参加・お問い合わせをお待ちしています。

—— 問い合わせは、杉並保健所荻窪保健センター ☎ 3391-0015 へ。

介護予防講演会「フレイル予防」 ～若いあなたもフレイル予防を知ろう!

「人生100年時代」。楽しく、元気で長生きする秘訣は、フレイル予防にある? そんな秘訣を一緒に学びましょう。

時9月26日(日)午後2時～4時 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2)
師 東京都健康長寿医療センター副所長・新開省二(右写真)
対 区内在住・在勤の方 定200名(申込順) 申 電話・ファクス
(12面記入例)で、8月15日～9月20日に荻窪保健センター ☎
3391-1926 ☎ 手話通訳あり(要申し込み)



見つけよう!あなたらしい“通いの場” ～仲間づくりと体力づくり

わがまち一番体操

どなたも気軽に参加できる体操(ストレッチ・筋力アップ・ボール体操・健口体操)とティータイムで、皆さんで楽しく交流できるプログラムです。

場 ゆうゆう館や民間施設など計32会場 回 回数=8月を除く毎月、各会場2回程度 備 動きやすい服装で参加

公園から歩く会

認知症予防に効果があるといわれるウォーキングです。所定の時間内で、歩行速度別に早歩き・普通歩き・のんびり歩きに分かれて3～5km程度を歩きます。

場 スタート=区内11カ所の公園 ▶ 経 由 場 所 = 名所・旧跡、神社・仏閣、文化施設など 回 回数=8月を除く毎月1回



栄養満点サロン～プラスワンで栄養アップ

手軽でおいしく、バランスの良い一品を栄養士が作って紹介します。皆さんで料理を試食しながら、ワイワイ楽しく交流するサロンです。

場 ゆうゆう館と保健センターの計6会場 回 回数=8月を除く毎月1回

…… いずれも ……

時 会場により午前・午後あり(公園から歩く会は午前実施) 対 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 備 日程・会場、持ち物などの詳細はお問い合わせください

65歳からの身体能力測定会

今年度から日曜開催!

時 9月8日(日) ▶ 受 付 時 間 = 午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分(荒天中止) 場 ぶくろう宮前(宮前2-11-11) 内 ①基本チェックリスト②運動能力測定(筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)③口腔機能測定(パタカ測定)④フレイルチェック⑤健康運動指導士による健康体操 対 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 備 運動しやすい服装・靴、脱ぎやすい靴下で参加。飲み物・上履き(スリッパ不可)・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」

時 8月21日(水)午前10時～正午 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)
内 栄養のバランスと1日当たりの食事量の目安について。軽い体操コーナーあり
師 管理栄養士ほか 対 65歳以上で区内在住の方 定 50名(先着順) 備 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

お待ちしております 区民の皆さんの声

平成30年度に寄せられた ご意見などの概要を紹介します

区政へのご意見など区民の皆さんからの声は、区民サービスの向上や事務の改善を進める上で、大変貴重なものです。

平成30年度中に寄せられたご意見などの総数(区政相談課で受け付けた件数)は862件で、区ホームページ(489件)での受け付けが最も多く、次に多いのは「ふれあい通信(区長へのはがき)」(165件)でした。

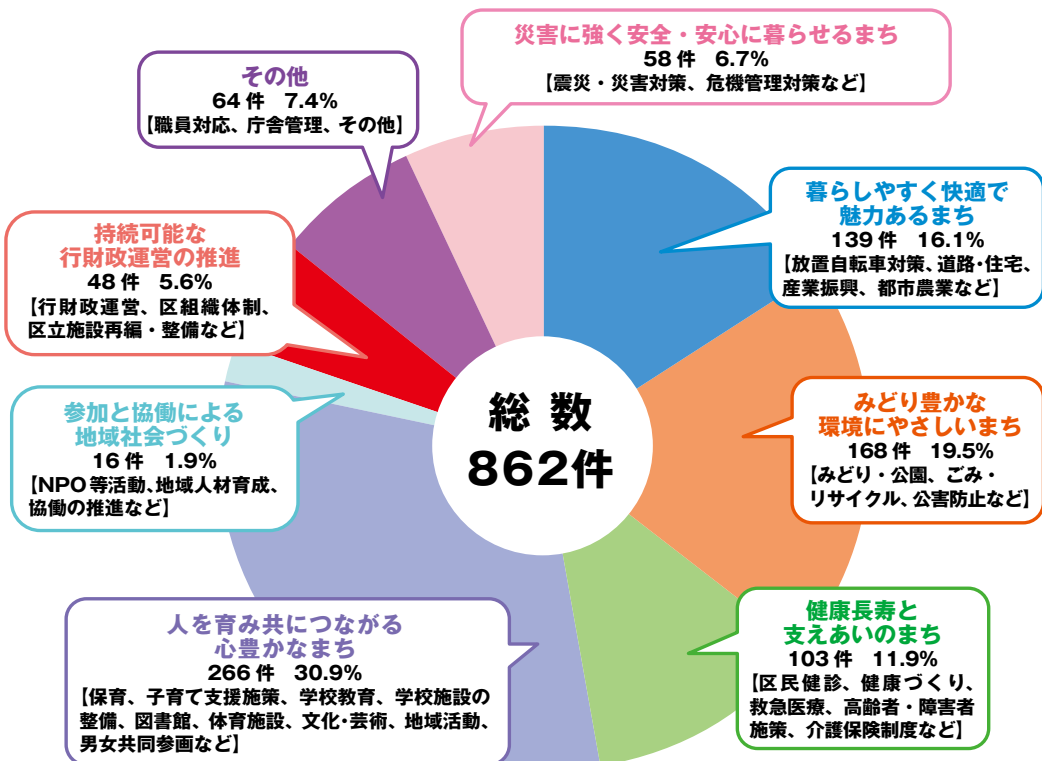
内容は、保育や学童クラブ・児童館、図書館・体育施設などの「人を育み共につながる心豊かなまち」についてのご意見が最も多く、次に公園の利用やごみの収集、路上喫煙などの「みどり豊かな環境にやさしいまち」、そして自転車駐車場や道路などの「暮らしやすく快適で魅力あるまち」の順でした(右図参照)。

なお、区の所管外(国や都などの関係機関、公共交通機関等)の事業についてのご意見は、氏名・住所などの個人情報に配慮した上で、各担当機関に連絡しています。

区政へのご意見・ご要望などは、区ホームページ・ふれあい通信(区長へのはがき)・郵送・ファクス・電話などからお寄せいただけます。ふれあい通信は、区役所、区民事務所、地域区民センターなどに備えてあります。

☎ 区政相談課 ☎ 3312-3531

平成30年度 ご意見・ご要望の「杉並区基本構想(10年ビジョン)」に掲げる目標および施策別分類件数



水害対策助成のご案内 ～水害に強いまちづくりにご協力ください

——問い合わせは、土木計画課土木調整グループへ。

防水板設置工事助成～浸水の防止

豪雨などによる浸水被害に備えるため、建物などの出入りに防水板を設置する場合、経費の一部を助成します。

●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

建物などの出入りに設置するもので、浸水に耐える素材で、取り外し、移動が可能な防水板

〈設置例〉



●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

雨水浸透施設設置助成～水害被害の軽減

雨水の下水道や河川への流出を減らすため、雨水浸透施設を設置する場合、経費の一部を助成します。

●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）

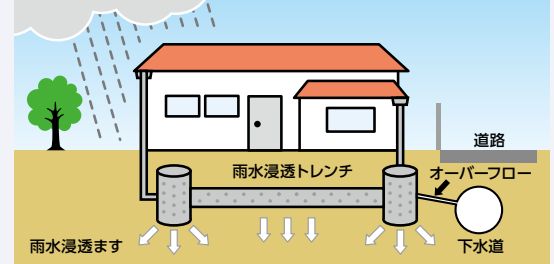
●助成施設

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40万円を限度

〈雨水浸透施設の仕組み〉



農福連携農園 区民ボランティア募集

区では、井草三丁目に農業と福祉の連携による農園の開園に向け、準備を進めています。この農園で農作物の栽培作業やイベントの運営などのお手伝いを一緒にしていただける区民ボランティアを募集します。

——問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 へ。

活動日時・活動場所等

- 活動日時=原則、月～金曜日午前9時30分～11時30分・午後2時～4時（時間帯は変更になる可能性あり。イベントが休日の場合は、休日に活動）
- 活動場所=農福連携農園（杉並区井草3-19）

活動内容

- 指導を受けた上での農園内の農作業
- 福祉施設などの団体利用者の農業体験補助
- 農業体験イベントなどの補助

応募資格

- 区内在住・在勤・在学で平日に参加できる18歳以上の方
- 事前講習会に参加できる方（10月～2年3月に実施。週2日程度）



募集人数

20名程度（抽選）

応募方法

申込書（産業振興センター都市農業係で配布。区ホームページからも取り出せます）を8月30日（必着）までに同係（〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階）へ郵送・持参

登録期間

2年4月～3年3月末の1年間（2回まで更新可）。なお、10月～2年3月は事前講習期間とし、当農園の運営に関する知識・技術を深めます。

その他

- ボランティア従事期間中（講習期間を含む）は、区がボランティア保険に加入
- 登録した方には「農福連携農園ボランティア登録証」を発行

◆農福連携事業とは

農福連携は、農業と福祉それぞれが抱える課題を共に解決していくための取り組みです。

この度、杉並区では、新鮮な農産物の供給にとどまらず、災害時の防災空間、環境保全、体験・学習・交流などの多様な機能を持つ貴重な都市農地の保全を図りながら、障害者などの社会参加の促進など、福祉分野で農地を活用していく取り組みを行うこととしました。

◆農園運営の取り組み

- 障害者・高齢者などの生きがい創出や健康増進を図ります。
- 若者などの就労支援を行います。
- 幼児の食育・自然体験などを実施します。
- 収穫物の提供を通じて、福祉施設などの運営支援を図ります。
- 区民参加による農園運営を行います。



性的マイノリティー理解促進講座

性的マイノリティーについて知ろう!
映画「彼らが本気で編むときは、」& 講演会



©2017「彼らが本気で編むときは、」製作委員会

普通とは? 幸せって? 家族とは? いろいろなテーマを含みながらも、見終わった後に爽やかで心地よい気持ちになる映画です。午前・午後2回上映し、午後の講演では、LGBTをはじめとする多様な性に関する基礎知識や、今私たちができることは何か、などについて、講師から分かりやすくお話しいただきます。

時9月7日(土)①午前の部=午前10時~午後0時20分②午後の部=午後1時30分~4時40分 場区役所第4会議室(中棟6階) 内師①映画上映②映画上映、講演「LGBTにみる多様な生き方、暮らし方~いま必要なのは、理解より気づき」(NPO法人共生社会をつくるセクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク代表理事・原ミナ汰) 対区内在住・在勤・在学の方 定各回80名(申込順) 申問電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326 ☎5307-0681 ✉danjo-t@city.suginami.lg.jp 他生後7カ月~就学前の託児あり(②のみ。定員あり。8月27日までに申し込み)

交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
新潟県 小千谷市	おぢや フェア	8月18日(日)午前11時~午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 笹団子や小千谷そばなどの販売 他 車での来場不可	小千谷市産業 開発センター ☎0258-83- 4800

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
群馬県 東吾妻町	吾妻の 朝市	8月22日(休)午前10時~午後1時 場区 役所中杉通り側入り口前 内高原野菜 や加工品の販売	文化・交流課

※売り切れ次第終了。買い物袋持参

杉並区総合文化祭

作品・参加者募集



書道展・囲碁大会・区民写真展・アマ美連盟美術展・短歌大会の作品および参加者を募集します。

会場は、いずれもセシオン杉並(梅里1-22-32)です。



◆書道展作品

時展示=10月4日(金)~8日(火)午前10時~午後5時 内漢字・仮名・現代書など。作品が縦の場合は半切、横の場合は半切2分の1以内(幅95cm)までの額装または軸装のもの(仮表装・色紙掛不可。1人1点) 対区内在住・在勤で18歳以上の方 往復はがき(12面記入例)に作品名と大きさも書いて、9月10日(消印有効)までに区書道人協会・鳥居冬樹(〒168-0063和泉4-7-7) 問鳥居 ☎3321-9846

◆囲碁大会参加者

時10月6日(日)午前9時20分~午後4時45分 内個人戦、4~7名による団体戦/いずれも段級位差1につき子のハンディキャップ戦、置き石最大6子、持ち時間各35分(団体戦の成績は団体メンバーの個人成績の合計) 対区内在住・在勤・在学・区内団体所属の方 費1人1000円 申はがき・Eメール(12面記入例)に段級位・連絡先(団体の場合は代表者名)も書いて、9月10日(必着)までに区囲碁連合会・椎井康雄(〒167-0051荻窪3-47-21-206) ✉yshii@sepia.ocn.ne.jp 問椎井 ☎090-9543-6720 他賞品あり。9月下旬に参加案内を通知。高段者の成績優秀者を23区対抗囲碁大会に招待

◆区民写真展作品

時展示=10月12日(土)~16日(水)午前10時~午後5時 ▶表彰式=16日(水)午後4時 内テーマ=自由 ▶サイズ=四つ切・ワイド四つ切。A4判は不可。マット台紙(額)は区で用意 ▶審査=全日本写真連盟関東本部委員・大久保辰朗 費1点1000円(1人2点以内。申込時に持参) 申9月8日~10日午前10時~午後5時にセシオン杉並へ作品を持参 問区フォト連合会・服部 ☎3332-8780 他応募作品は基本的に全て展示。肖像権は出品者の責任とします。入賞は1人1賞

◆杉並アマ美連盟美術展作品

時展示=10月19日(土)~23日(水)午前10時~午後5時 内日本画または洋画で20号までの額装のもの(1人1点) 対区内在住・在勤の方(学生を除く) 申往復はがき(12面記入例)に日本画・洋画の別、作品名と大きさも書いて、9月27日(消印有効)までに杉並アマ美連盟・海津陽子(〒166-0003高円寺南5-27-20-302) 問海津 ☎5306-1673 他批評会=10月19日(土)に開催(洋画=黒澤信男、日本画=下島洋貴)

◆短歌大会作品

時10月27日(日)午後1時30分~5時 費出詠料1500円(当日) 申はがき(12面記入例)に未発表の作品(1人1首)も書いて、9月30日(必着)までに、杉並短歌連盟事務局(〒168-0081宮前3-14-2渡辺方) 問渡辺 ☎3332-7160 他10月2日作品集発送。10月20日互選締め切り。大会当日は歌会、講評および講演会あり(歌人・草田照子)。当日のみの参加費は500円

まるごと台湾フェア2019

中学生の野球交流や東京高円寺阿波おどり台湾公演などで杉並区が交流を重ねる台湾の魅力を紹介し、台湾映画の上映会、台湾の魅力を伝える講演会や展示、台湾料理や特産品の販売など、楽しい企画満載のフェアです！

9月7日(土)午前10時30分～午後5時
セッション杉並(梅里1-22-32)
※オープニングセレモニーは午前10時30分から



講演&音楽演奏

☎午前11時～午後4時15分 ☎**講演**=「台湾原住民の文化について」(藤樫寛子(右写真))、「台湾リノベ建築の最前線～歴史を活かしたまちづくりを見る」(渡邊義孝)、「映像で見る芸の継承と変遷～Thunderbolt Fantasy Projectと伝統布袋劇」(稲見公仁子) ▶**音楽演奏**=Eri Liao (Vo.)、ファルコン (Gt.) ☎80名(先着順)



映画「星空」特別上映会

☎午後2時～4時30分 ☎映画上映、原作絵本の朗読 ▶**出演**=山本瑞穂(朗読) ☎前売り500円、当日700円(高校生以下前売り300円、当日500円) ☎**チケット販売窓口**=コミュかるショップ(区役所1階) ▶**予約**=杉並区交流協会ホームページまたは☎5378-8844(12面記入例)に購入枚数も書いて、8月31日までに申し込み



……いづれも……

☎杉並区交流協会☎5378-8833(平日午前8時30分～午後5時15分) ☎詳細は、同協会HP<http://suginami-kouryu.org/>参照(右2次元コードからもアクセス可)。車での来場不可。料理や特産品は売り切れ次第終了



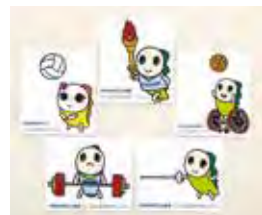
杉並区公式アニメキャラクター「なみすけ」のデザインを無料で商品・サービスに使用できます！

現在、なみすけなどのデザインを使用したグッズが70種類以上販売され、そのほかホームページやチラシなどにも利用されています。使用に際し、事前に申請が必要となります。



☎申請書(区ホームページから取り出せます)を産業振興センター観光係へ郵送・持参 ☎電話・Eメールで、同係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階☎5347-9184)☎kanko-k@city.suginami.lg.jp

〈使用例〉



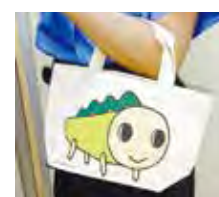
▲オリンピックステッカー



▲瓦せんべい



▲ポストカード



▲キャラトートバッグ

区立体育施設のトレーニングルームをご利用ください

次の施設にあるトレーニングルームにはインストラクターが常駐しています。身近な場所で気軽に運動を始めてみませんか？

☎15歳以上の方(中学生除く) ☎400円(利用料) ☎運動着・室内履き持参。休館日は利用不可

上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

体育館、温水プール、グラウンド、野球場、弓道場などがあります。また、各種スクールプログラムを用意しています。

☎設置マシン=有酸素マシン、筋力トレーニング系マシンほか ▶**利用時間**=午前9時～午後10時20分(日曜日・祝日は8時50分まで) ☎同センター☎3390-5707 ☎ストレッチエリア、フリースペースあり



永福体育館(永福1-7-6)

都内では珍しいビーチコートを備えた、最も新しい体育館です。体幹を鍛えるなど、さまざまなトレーニングが行えるELEVATEマシン(傾斜体重式サーキットトレーニングマシン)のあるトレーニングルームが利用できます。

☎設置マシン=油圧式マシン、ELEVATEマシン、有酸素系マシンほか ▶**利用時間**=午前9時～午後9時 ☎同体育館☎3328-3146



大宮前体育館(南荻窪2-1-1)

温水プール、小体育室、武道場などがあります。

☎設置マシン=ランニングマシン、クロストレーナー、バイク(リカバントタイプ含む)、ウエイトマシン全13種、コンディショニングマシン全6種ほか ▶**利用時間**=午前9時～午後9時(8月の月曜日は9時50分まで(祝日を除く)) ☎同体育館☎3334-4618 ☎ストレッチスペース、体組成計あり



イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

杉並産野菜の即売会

8月から開催時間が変わります。
 8月6日～2年3月31日の毎週火曜日、正午（売り切れ次第終了）
 場 FikaFika永福町店（和泉3-8-18）
 産産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136
 買い物袋持参。天候により中止

運転できます！水素で動く次世代自動車「H2なみすけ号」の体験乗車会

8月24日(土)午後1時30分～4時
 場 日通自動車学校（宮前5-15-1）
 区内在住・在勤・在学の方（小学生以下は保護者同伴）
 定15名（申込順）
 申電話で、8月23日正午までに環境課環境活動推進係
 他車での来場不可。自転車・バイクでの来場は可。
 無料スクールバスあり（日通自動車学校ホームページ参照）。
 乗車時間は1組あたり20～30分

講演・講座

「杉並から始まった原水爆禁止署名運動」パネル展示、講演会

◆パネル展示

8月16日(金)～20日(火)午前9時～午後5時

◆講演会

8月18日(日)午後2時～2時30分＝長崎被爆者のお話
 2時45分～3時45分＝杉並から始まった原水爆禁止署名運動
 師 立野季子、竹内ひで子
 対 小学3年生以上の方
 定30名（申込順）
 申電話または直接、高円寺図書館

…… いずれも ……
 場 高円寺図書館（高円寺南2-36-25）
 ☎3316-2421

塚山公園で植物あそび 葉っぱや木の実で工作しよう

8月18日(日)午前10時～11時・11時～正午
 場 同公園（下高井戸5-23-12）
 対 5歳～小学生のお子さんとその保護者
 定 各回10組（申込順）
 申電話で、同公園管理事務所 ☎3302-8989（午前8時30分～午後5時）

小児科医からのメッセージ

8月22日(木)午前10時～11時30分
 場 上井草保健センター（上井草3-8-19）
 対 初めてのお子さんの病気の対応や、上手な小児科へのかかり方ほか
 師 石川小児科医院院長・小口美香
 対 区内在住・在勤・在学で1歳未満（第1子）のお子さんの保護者
 定20名（申込順）
 申電話で、8月22日までに上井草保健センター ☎3394-1212

環境講演会「太陽光発電FIT終了後の選択～売電先と蓄電池の選び方」

8月24日(土)午後2時～5時
 場 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）
 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔
 対 区内在住・在勤・在学の方
 定50名（先着順）
 場 杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025、区環境課環境活動推進係
 他講演会後、なんでも相談（設置相談を含む）を実施
 ▶実施＝杉並エネルギー会議

大田黒公園「竹細工ワークショップ」

8月25日(日)午前10時～正午
 場 同公園（荻窪3-33-12）
 師 同公園職員
 対 小学3年生以上のお子さんとその保護者
 定10組（抽選）
 費1組1500円
 申電話で、8月15日までに同公園管理事務所 ☎3398-5814

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の用紙でご確認ください。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。

※往復はがき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。

- 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

男女平等推進センター講座 すぎなみパパと学ぶ・考える 思春期の子育て

9月1日(日)午後1時30分～3時30分
 場 杉並第四小学校（高円寺北2-14-13）
 対 講演「学校に行かない、行きたくない」
 師 NPO法人青少年自立援助センター常務理事・河野久忠
 対 子育て中の父親、家族支援者ほか
 定20名（申込順）
 費300円
 申ファクス・Eメール（記入例）で、creo ☎3397-6884
 info@creo-kosodate.com
 同団体 ☎3397-6884
 他 上履き・靴袋持参。生後7カ月～就学前の託児あり（定員あり。8月21日までに申し込み）

妊娠を望むあなたへ 妊活ひろば

9月1日(日)午後1時30分～4時30分
 場 杉並保健所（荻窪5-20-1）
 対 師ミニ講座「妊活なんでも相談」（生殖心理カウンセラー・小倉智子（右上写真））、体験プログラム「妊娠力を高めるヨガ（足圧法）」（友永ヨーガ学院指導員）、お話し会「ピアカウンセラーとみんなで語るつどい」
 対 区内在住・在勤・在学の方（カップルでの参加も可）
 定15名（申込順）
 申電話・ファクス（記入例）で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355
 ☎3391-1377
 他 動きやすい服装で参加
 ▶協力=PICA妊活サポート

キレイな口もと応援教室

9月6日(金)・10日(火)午前10時～正午（全2回要出席）
 場 荻窪保健センター（荻窪5-20-1）
 対 師1日目＝来て・見て・やって いろいろお口のチェック「歯周病専門医から聞けるお徳な健口情報」（やまむら歯科医院院長・山村加奈子（右上写真））
 ▶2日目＝メディ

カルアロマで輝く お口・体・心の健康「ハンドトリートメントで免疫カアップ」
 (アロマセラピーサロン「Lavandula」アロマセラピスト・仲俣千鶴)
 対 区内在住・在勤で64歳以下の方
 定20名（申込順）
 申電話で、9月5日までに荻窪保健センター ☎3391-0015
 他 筆記用具・飲み物持参

育児講演会「親子で楽しむベビーマッサージ」

9月7日(土)午前10時～正午
 場 子育てサポートセンター宮前（宮前2-24-38）
 師 山口あやこ
 対 2歳以下のお子さんとその保護者
 定15組（申込順）
 申電話で、子育てサポートセンター宮前 ☎3333-4699
 他 車での来場不可

親子でクッキング！～野菜をおいしく食べよう

料理を食べた後は食育推進ボランティアがエプロンシアター・紙芝居をします。
 9月7日(土)午前10時～午後1時
 場 高井戸保健センター（高井戸東3-20-3）
 師 管理栄養士・奈良理香子
 対 区内在住で5歳～小学2年生のお子さんとその保護者
 定12組（申込順）
 申電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304
 他 エプロン・三角巾・飲み物・筆記用具持参

発達障害児地域支援講座 ワークショップ「発達障がいと災害」

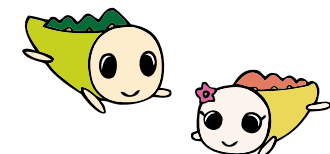
受講者には災害時などに発達障害のある方々をサポートする目印となるバッジを差し上げます。
 9月18日(水)・25日(水)午後7時～9時（全2回要出席）
 場 東京女子大学（善福寺2-6-1）
 師 東京女子大学教授・前川あさ美
 対 発達支援に携わる方、保護者
 定30名（申込順）
 申電話で、こども発達センター ☎5317-5661
 他 車・自転車での来校不可

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

9月20日～12月3日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分（10月22日を除く。計21回）
 場 セッション杉並
 師 にほんご学習すぎなみの会
 対 区内在住・在勤・在学の外国人
 費 月2000円×3回（別途テキスト代）
 申 Eメール（記入例）に携帯電話番号も書いて、にほんご学習すぎなみの会 ☎suginamihongo@gmail.com。
 またははがき（記入例）に携帯番号も書いて、社会教育センター（〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内）
 場 にほんご学習すぎなみの会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621
 他 1歳～就学前の託児あり（事前申込制）。クラス分けのための面接を9月17日(火)午後6時30分からセッション杉並で実施

ゆうゆう館の催し

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
今川館（今川4-12-10） ☎☎5303-1501	「やさしいYoga」 ゆっくり心と身体を整えます	毎月第1・3土曜日、午前10時～11時30分 定各20名（申込順） 費1回600円
高井戸西館（高井戸西1-17-5） ☎☎3332-1076	日曜日のアロマ・セラピー ～自分の体質に合わせて	8月25日(日)、9月8日(日)・22日(日)・29日(日)午前10時30分～正午（計4回） 定10名（申込順） 費2000円（別途材料費）
上荻窪館（上荻3-16-6） ☎☎3395-1667	「転倒防止・筋力アップ」 金曜健康体操	毎週金曜日、午後1時30分～2時45分 師 迎里時江、斉藤路子 定20人（申込順） 費1回300円
和田館（和田1-41-10） ☎☎3384-3751	「はッピーランチ」 地域のみんなでいただきます	毎月第4金曜日、午前11時～午後1時 定30名（申込順） 費1回300円（中学生以上）
西荻北館（西荻北2-27-18） ☎☎3396-8871	からだのコリをゆるゆるに ゆるめる「ゆる体操」	毎月第1・3水曜日、午後3時30分～5時 定15名（申込順） 費1回800円
馬橋館（高円寺南3-29-5） ☎☎3315-1249	おしゃべり夕食会	8月29日(木)午後5時～7時 定20名（申込順） 費700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。今川館は第1月曜日・第3木曜日休館。馬橋館は第1・第3木曜日休館。いずれも長寿応援対象事業。

環境活動推進センター

◆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。

8月18日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 同センター 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 他1人1点まで

◆布ぞうり作り

9月7日(出)午前10時30分～午後3時30分 同センター 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月13日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆すぎなみの昆虫探検 どんな虫が住んでいるかな

9月8日(日)午前10時～正午(荒天中止。予備日=22日(日)) 場都立和田堀公園(大宮2-23) ▶集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場 師杉並区自然環境調査調査員・宮内隆夫 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター 他帽子・水筒持参。要防虫対策

◆フリーマーケットin高井戸 出店者募集

9月8日(日)午前10時～正午 同センター 募集区画=16区画(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、8月15日(必着)までに同センター 他業者出店不可。当選権利譲渡不可。車での搬出入・来場不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

…………… いずれも ……………

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

高齢者活動支援センター

◆初心者向け男性料理教室「敬老の日を祝おう」

9月9日(月)午前9時30分～午後0時30分 献立=かやくご飯、ひじきおからバーグ、ブロッコリーうま煮、豆乳ごまぐず餅ほか 師すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の男性 定30名(抽選) 費700円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、8月15日(必着)までに同センター 他エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参

◆ゆる体操

9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日/いずれも水曜日、午前10時～11時20分(計6回) 師日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 定25名(抽選) 費1500円 申往復はがき(12面記入例)で、8月9日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で参加

…………… いずれも ……………

同高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「レイズドベッドを使った農業体験教室(2019秋冬講座)」

しゃがんで行う農作業が困難な高齢者や車椅子を使用している方を対象にした秋冬野菜を育てる講座です。 9月4日・18日、10月2日・16日・30

日、11月13日・27日/いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(計7回。雨天中止) 区内在住の高齢者、車椅子を使用している方 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月13日(必着)までに同係 他結果は8月中旬に通知

◆農業公園「子どものための農業体験教室(2019秋冬講座)」

土作りから秋冬野菜を栽培、調理して食べるところまでを体験します。 9月15日(日)・23日(祝)、10月6日(日)・20日(日)、11月3日(祝)・17日(日)、12月1日(日)・15日(日)午前10時～正午(全8回要出席) 区内在住の小学3～6年生 定20名(抽選) 費5000円 申往復はがき(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、8月13日(必着)までに同係 他9月15日(説明会)と12月1日(昼食会)は保護者要出席。結果は8月下旬に通知

…………… いずれも ……………

成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 同産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎5347-9136)

就労支援センター

◆業界研究～講師と企業のディスカッションを通して知る「物流のおしごと」

8月17日(土)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆しごと選びの確かな道標～ライフ・キャリアデザインを体験しましょう

8月20日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 対54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介

8月22日(木)午前10時～11時30分 対おおむね60歳以上で求職中の方 定20名(申込順)

◆働き続けるための「ためない」「くさらない」コミュニケーション対応力

8月23日(金)午後1時30分～4時30分 師公認心理師・片柳光昭 対44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆グループワークを通して学ぶ「体験したことを活かせる自分づくり講座」

8月27日(火)午後1時～4時 対求職中の方 定20名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

8月29日(木)午後1時～3時 師パーソナルテクノロジースタッフ・西山幸佑 対おおむね29歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆時代に振りまわされない働き方～今の時代を生き抜くために!

8月30日(金)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

…………… いずれも ……………

同ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆アロマ教室「オリジナルの香りを楽しむアロマヘアケア3点を作ります!」

9月15日(日)午前10時～正午 師AEAJ認定アロマセラピーインストラク

ター・大久保まりえ 定18名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害者の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者名、手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、8月20日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆料理教室「食欲の秋を先取り! チーズが決め手のチキンカツレツランチ」

9月22日(日)午前11時～午後1時 師杉並・ワーカーズまちの縁がわ なかまの家 定16名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害者の状況、介助者名、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、8月27日(必着)までに同会館運営協議会事務局

…………… いずれも ……………

同杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 費600円 同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 ☎3332-6121 ☎3335-3581)

スポーツ①

競技大会

区民体育祭

◆誰でも参加できる水上レクリエーション

9月1日(日)午前9時～午後4時(受け付けは3時まで) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内自由水泳、フィンスイミング、ウォーキングほか 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴) 費100円 同区アクアレクリエーション協会・野田 ☎3331-8778(午後1時～7時) 他水着・キャップ・タオル持参。オムツのとれていない乳幼児は参加不可

◆弓道(中学生)

9月1日(日)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=団体・個人の部 区内在住・在学の方 費中学生200円。高校生300円 申往復はがき(12面記入例)で、8月19日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 同中田 ☎3391-2587 他高校生は弓道着着用

◆ソフトテニス～秋季大会

9月1日(日)午前9時～午後7時(予備日=8日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目(男女別)=一般、シニア45(45歳以上)、シニア60(60歳以上) ▶チャレンジの部=ベテラン(70歳以上)、初中級者(年齢制限なし)、男女混合(ミックスペアも可) 区内在

住・在勤・在学中で中学生以上の方(部活動所属の中高生、ジュニア選手を除く) 費1組2000円 申はがき(12面記入例)に種目も書いて、8月22日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403) 同毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

◆ユニカール

9月8日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学中で小学3年生以上の方 定70名(申込順) 費500円(保険料含む) 申はがき・ファクス(12面記入例)に団体の場合はチーム名と連絡責任者の氏名(フリガナ)・住所・電話番号も書いて、8月15日(必着)までに区ユニカール協会・石井功樹(〒167-0051荻窪3-5-5 ☎5932-3655) 同石井 ☎5932-3655 他運動できる服装で、上履き持参

◆バドミントン①小学生②団体

9月23日(祝)②9月29日(日)=男子1・2部、女子1部A▶10月5日(出)=女子1部B～D▶10月11日(金)=女子2部/いずれも午前9時 場①高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ②上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=①単=小学6年生以下、5年生以下、4年生以下の部(男女区別なし) ②複(1チーム3組) 区内在住・在勤・在学の方 費①300円②1チーム5000円。高校生4000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)に振替受領書の写しを添えて、①9月4日②10日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟①山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35) ②村本ひろみ(〒168-0081宮前4-8-6)へ郵送 同①山本 ☎090-1124-6391②村本 ☎3332-4685

◆サッカー～冬季大会

9月23日～12月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場井草森公園運動場(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=高校生、一般、シニアの部 対高校生=区内高等学校の代表▶一般=区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生を除く)▶シニア=区内在住・在勤で40歳以上の男子 費1チーム1万円 申電話で、8月19日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)



来年、ついに東京2020オリンピック・パラリンピックが開幕します。このたび聖火リレーのランナー募集が始まりました。申し込み方法および詳細は、東京2020オリンピック聖火ランナー募集サイト https://tokyo2020.org/jp/special/torch/olympic/torchbearer/ (右2次元コードからもアクセス可) ▶締め切り=8月31日 同文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当



スポーツ②

◆剣道

10月27日(日)午前9時～午後5時 日本大学第二学園(天沼1-45-33) 種目=団体戦=高校男女・中学男女▶個人戦=一般男子(年齢別)・一般女子・高校男女・中学男女 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 1人500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667 杉並区剣道連盟」へ振り込み 申込書(9月7日から区体育館で配布)を、9月18日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201 ☎6768-9934)へ郵送・ファクス 区事務局・岡田 ☎080-5094-5415

スポーツ教室

シニアのためのはじめてトレーニング

下半身・足腰をメインに器具を使わない運動をします。

8月3日(土)・17日(土)・31日(土) 午前9時30分～10時30分 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 野中茂光(右上写真) 区内在住・在勤のおおむね50歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 10名(先着順) 各400円 大宮前体育館 ☎3334-4618



区内在住・在勤のおおむね50歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 10名(先着順) 各400円 大宮前体育館 ☎3334-4618

弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。

8月17日(土)=アーチェリー▶24日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 16歳以上で弓道ま

たはアーチェリー経験者 各36名(申込順) 区電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707 器具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

チャレンジ鉄棒(逆上がり)教室

こども

8月31日(土)午前9時30分～10時10分=小学1年生▶10時20分～11時=年中長▶11時10分～11時50分=小学2・3年生 妙正寺体育館 師 潘鎮浩 各6名(申込順) 各610円 区電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224) 他運動できる服装で参加。はだしで実施

秋季ソフトテニス教室

8月31日～10月19日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日=10月26日) 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区ソフトテニス連盟 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 30名(申込順) 3000円 往復はがき(12面記入例)に性別・経験年数も書いて、8月15日(必着)までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子(〒167-0035善福寺4-5-6-209) 区福浦 ☎090-5524-0971(午後7時～9時)

ゴルフ基礎講座

9月4日～10月4日、10月16日～11月15日の①水曜日午前10時30分～11時50分②水曜日午後7時30分～8時50分③金曜日午前10時30分～11時50分(各計5回) 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で20歳以上の方 各6名(申込順) 各1万2500円 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各開講日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-

5750) 区電話 ☎090-5560-0424 他振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

太極拳講習会

9月5日～26日の毎週木曜日、午前9時15分～10時45分 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学の方 30名(申込順) 往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、8月31日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎3391-3515) yawaragiwushu@gmail.com) 下川 ☎3391-3515 他動きやすい服装で、体育館履き持参

秋のテニス教室①アクティブシニア②初級

9月6日～10月11日の毎週金曜日①午前9時30分～11時②11時20分～午後0時50分(計6回。予備日=10月18日・25日) 松ノ木運動場 高橋遼 区内在住・在勤・在学で①65歳以上でサーブ、ラリーができる方②15歳以上の初級者(中学生を除く) 各10名 各9000円 往復はがき(12面記入例)で、8月14日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 区同運動場 ☎3311-7410 他テニスシューズ持参。ラケットの貸し出しあり



シニアライフル射撃講習会

9月29日(日)午前9時～午後0時30分=エアライフル▶1時～5時=ビームライフル 中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 区ライフル射撃協会 区内在住で60歳

以上の方 10名程度(申込順) 区Eメール(12面記入例)で、区ライフル射撃協会・松本 ☎matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 松本 ☎080-3020-3421

弓道一般講習会

9月29日(日)午後1時30分～5時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の高校生以上で弓道経験者 30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月16日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒167-0016成田西3-20-32) 中田 ☎3391-2587(午前8時～正午) 他弓道着着用

下高井戸運動場

◆かけっこクリニックⅡ

こども

9月18日～11月6日の毎週水曜日①午後3時30分～5時②5時15分～6時45分(各計8回。予備日=11月13日・20日) 渡邊夕カヒロ 区内在住・在学の①小学1・2年生②3～6年生(いずれも小学3年生以下は保護者同伴) 各50名(抽選) 各8000円 往復はがき(12面記入例)で、8月15日(必着)までに同運動場

◆元リーガーが教える サッカークリニックⅡ

こども

9月18日～11月6日の毎週水曜日①午後4時～5時30分②5時30分～7時(各計8回。予備日=11月13日・20日) JOIN代表・小針清允ほか 区内在住・在学の小学①1～3年生②4～6年生(①は保護者同伴) 各20名(抽選) 各8000円 往復はがき(12面記入例)で、8月17日(必着)までに同運動場

…………… いずれも ……………

区同運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

区の後援・その他の催し・講座など

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

ちひろさんの子どもたち 谷川俊太郎 xトラフ建築設計事務所 8月2日(金)～10月27日(日)午前10時～午後5時/ちひろ美術館・東京(練馬区)/800円。高校生以下無料/ちひろ美術館・東京 ☎3995-0612

家族みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でルイボスティー湯を実施します 8月11日(祝)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生180円。幼児80円/区杉並区浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/小学生以下にはジュースをプレゼント(各銭湯数量限定)

座の市 8月17日(土)午前11時～午後6時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/交流自治体・山梨県忍野村産とうもろこしの販売ほか/区座・高円寺 ☎3223-7500

音泉コンサート「うた、ピアノ、フルート&合唱」 8月17日(土)午後2時～3時/浴風会ケアハウス(高井戸西1丁目)/出演=松林良晴ほか▶曲目=「落葉松」ほか/200名(先着順)/音泉コンサート・松林 ☎3334-1888/車椅子のスペースあり

城西病院ホスピタリティコンサート 8月23日(金)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=ミハエル・ハーゲマンほか▶曲目=ショパン「マズルカ集」ほか/70名(先着順)/城西病院・平木 ☎3390-4166

東京バンドネオン倶楽部 演奏会 8月31日(土)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=東京バンドネオン倶楽部 with小松亮太unit▶演目=「パリのカナロ」ほか/1190名(申込順)/全席指定3000円(当日券あり。幼児膝上無料)/イープラスホームページから申し込み/区荻窪 ☎3399-1933(午前10時～午後8時)

ニッポン・ハーモニカ・クラブコンサート 8月31日(土)午後3時～6時30分/セシオン杉並/出演=NHCサロンポップスほか▶曲目=「夜のタンゴ」ほか/500名(申込順)/2500円/区電話で、8月30日までにパルケ・デ・ボスケ/区同団体・芝 ☎090-4819-9971/当日券あり(3000円)▶区民50名を招待(申込順)=はがき(12面記入例)で、8月20日(必着)までに同団体(〒166-0003高円寺南2-40-38)

いずみまつり 9月7日(土)午前10時～午後3時/杉並いずみ第一(和泉4丁目)/バザー、自主製品の販売、イベントほか/区杉並いずみ第一 ☎5377-2121(午前9時～午後5時(土・日曜

日、祝日を除く)/車で来場不可。バザー品(衣料品・タオル(いずれも新品のみ)、日用品、雑貨、おもちゃ)を募集

オペレッタ「こうもり」公演 9月8日(日)午後5時15分～8時/セシオン杉並/出演=小林勉ほか/区内在住の方/450名(申込順)/4000円/区電話で、9月7日までに美しい日本の歌の会・青木 ☎090-8510-1281▶区民100名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、8月20日(必着)までに同団体(〒166-0004阿佐谷南3-34-15池川方)

WMAコンサート「オペラ・オペレッタの魅力」 9月22日(日)午後4時～6時/セシオン杉並/出演=島田美香(ソプラノ)ほか▶曲目=レハール「オペレッタ『くちづけより熱く』」ほか/578名(申込順)/3000円。当日券3500円/区電話で、福祉音楽協会事務局 ☎3335-8629/区内在住・在勤・在学の方ペア券70組、一人券60名、身体障害者50名を招待(抽選)=往復はがき(12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、8月20日(消印有効)までに区事務局(〒167-0052南荻窪1-41-4三木方)

講演・講座

初心者の方大歓迎!会計ソフト体験会 8月13日(火)▶事業=午前10時～

11時30分▶不動産=午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/ウィンドウズ専用の会計ソフトを使用した記帳方法、減価償却/杉並青色申告会事務局職員ほか/各回6名(申込順)/区電話・Eメール(12面記入例)で、8月12日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

里親制度について学ぼう! 8月21日(水)午前11時30分～午後1時30分/organ(西荻南2丁目)/25名(申込順)/500円/区電話・Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、8月20日までにすぎなみ里親プロジェクト・山田 ☎3338-1849 info@satooya-project.com

認知症サポーター養成講座 8月24日(土)午後1時30分～3時/すぎなみ正吉苑(清水2丁目)/キャラバン・メイトほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/区電話で、8月23日までにケア24清水 ☎5303-5823

認知症サポーター養成講座 8月30日(金)午後1時30分～3時/介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1丁目)/キャラバン・メイトほか/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/区電話で、8月29日までにケア24堀ノ内 ☎5305-7328

スポーツハイツ

◆健康アクティブげんき チャレンジ・フィットネス

時間内下表のとおり 費各1080円 ①③④⑥は直接、②⑤は電話で、同施設 開催日前日までに登録が必要

クラス名	日時(9月1日~14日)
①アクアエクササイズ(体力増進・筋力向上)	月・木曜日午前10時15分~11時15分、火曜日午後1時15分~2時15分、金曜日午前11時15分~午後0時15分
②流水健康(流水機を利用した軽有酸素運動。予約制)	月・木・土曜日午後0時15分~1時15分
③ビギナー(初心者水泳)	日曜日午前11時30分~午後0時45分、火・木曜日午後6時30分~7時45分
④マスターズ(成人水泳。初心者~上級)	月~土曜日午後1時~2時15分、火・水・金曜日午後7時30分~8時45分、土曜日午後6時30分~7時45分
⑤骨盤エクササイズ30(骨盤のゆがみとストレス解消。予約制(全2回要出席))	月・木曜日午後1時30分~2時、金曜日午後1時~1時30分
⑥ナイトフリー(プール・ジム・ジャグジーの自由利用)	月~土曜日午後5時~8時、日曜日午後4時~6時

◆かんたん健康講座付ノルディック・ウォーク講座

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。 9月8日(日)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター 大方孝 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険

料含む。別途ポールレンタル料540円) 電話で、9月6日までに同施設 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参▶最小催行人数=5名

..... いずれも
場 間 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他長寿応援対象事業

荻窪体育館
◆HIPHOPスクール新規入会者向け体験会 **子ども**

8月17日(土)午後1時30分~2時30分 区 emi 区内在住・在学の小学2~5年生 定15名(申込順) 電話で、同体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

8月25日(日)午前9時~10時30分 区太極拳連盟・高島和恵 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆Sunday!親子体操Ⅰ①そら②ほし **子育て**

9月1日~11月17日の日曜日①午前9時~10時②10時~11時(9月29日、11月3日を除く。各計10回) みやざき由実 区内在住で①3・4歳②1歳半~2歳のお子さんとその保護者(いずれも教室初日の年齢) 定各16組(抽選) 費各1組7500円 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、8月14日(必着)までに同体育館

◆脳トレリズム体操Ⅱ

9月2日~12月2日の月曜日、午前11時~午後0時30分(9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く。計10回) 斉藤なみ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定20名(抽選) 費8000円 往復はがき(12面記入

例)で、8月15日(必着)までに同体育館

◆シニア・チャレンジスポーツ教室 初めてのソシアルダンス

9月3日~10月8日の毎週火曜日、午後1時~3時(計6回) 区ダンススポーツ連盟 区内在住・在勤で50歳以上の方 男女各10名 費3300円 往復はがき(12面記入例)で、8月14日(必着)までに同体育館

◆体幹エクササイズⅡ

9月4日~11月27日の水曜日①午後7時~7時50分②8時~8時50分(第3水曜日を除く。計10回) 佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 往復はがき(12面記入例)で、8月13日(必着)までに同体育館 他2歳~就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆タイ式ヨガ ルーシーダットンⅡ

9月6日~11月8日の毎週金曜日①午前10時~11時②11時~正午(各計10回) 垂紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 往復はがき(12面記入例)で、8月9日(必着)までに同体育館 他2歳~就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

..... いずれも
場 間 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室 **シニア**

9月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時~11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶9月9日(月)・30日(月)午後1時~2時=無理のない体操&から

だの機能改善運動(計6回) 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費6480円

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室 9月7日~10月26日の毎週土曜日、午前10時15分~11時5分(計8回) 内バランス&体幹トレーニング 20~64歳の方 費8640円

..... いずれも
場 間 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644(午前11時~午後5時)) 定15名(申込順) 電話で、8月20日までにヴィムスポーツアベニュー 他同教室受講経験者は申し込み不可

高円寺体育館

◆親子チャレンジ体操Ⅲ **子育て**

9月7日~10月12日の毎週土曜日①午前9時~10時②10時~11時(各計6回) 野辺洋和 区内在住で①3歳半~4歳②2歳半~3歳半のお子さんとその保護者(いずれも開始日年齢) 定各12組(抽選) 費各1組4500円 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、8月14日(必着)までに同体育館

◆親子太極拳教室 **子育て**

9月7日~10月12日の毎週土曜日、午後1時15分~2時45分(計6回) 区太極拳連盟常任理事・高島和恵 小学1~3年生のお子さんとその保護者 定12組(抽選) 費1組4500円 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・学年・性別も書いて、8月15日(必着)までに同体育館

..... いずれも
場 間 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

初心者のための健康マージャン教室

9月4日~2年2月26日の水曜日①午前10時~午後1時②1時30分~4時30分(1月1日を除く。各計25回) 麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目) 日本健康麻将協会認定レッスンプロ/区内在住でおおむね55歳以上のマージャン初心者/各16名(抽選)/1回1500円(初回のみ別途テキスト代1000円) 往復はがき(12面記入例)で、8月15日(必着)までに日本健康麻将協会杉並統括支部・白壁ひろ子(〒167-0052南荻窪2-6-14-108) 白壁 ☎090-8620-9425

スクエアダンス無料体験講座 9月10日(火)・17日(火)・24日(火)午後1時~2時/方南会館/日本フォークダンス連盟指導者1級・和田勝/区内在住の方/各日10名(申込順) 電話で、各開催日の前日までに杉並スクエアダンスクラブ・小関 ☎3390-6218

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 9月11日(水)午前9時30分~11時30分/産業商工会館/消費税軽減税率・増税対策セミナー/税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/2000円/電話で、9月9日までに杉並法人会 ☎3312-0912/筆記用具・電卓持参

学校開放公開講座 パソコン基礎講座「もう一度から」 9月14日(土)・21日(土)・28日(土)、10月5日(土)・19日(土)・

26日(土)午後1時30分~3時45分(計6回) 東田中学校/国安忠男/区内在住・在勤・在学の方/30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月20日までに東田文化スポーツクラブ・中島一彦(〒166-0004阿佐谷南1-25-36) 中島 ☎5932-3544/筆記用具持参

東京衛生病院

◆ウエルネス体操法教室 8月9日(金)・23日(金)、9月13日(金)・27日(金)午後0時30分~2時/同病院(天沼3丁目)/東京学芸大学名誉教授・池田克紀/区内在住・在勤の方/各25名(申込順)/各1000円/電話で、同病院健康教育科

◆健康セミナー「薬の飲み方について」 9月4日(水)午後2時~3時/同病院(天沼3丁目)/同病院薬剤科長・板東麗/区内在住・在勤の方ほか/70名(先着順)

..... いずれも
場 間 東京衛生病院健康教育科 ☎3392-6151

杉並区交流協会

◆日本語ボランティア~はじめの一歩 8月20日(火)午後6時30分~8時/区役所分庁舎/やさしい日本語の実習ほか/日本語教師・山形美保子/40名(申込順)/300円ほか

◆英語コミュニケーション講座(初級・初中級) 9月30日(月)、10月7日

(月)・21日(月)・28日(月)、11月11日(月)・18日(月)・25日(月)午後1時30分~3時=初級▶午後3時30分~5時=初中級(各計7回)/同協会(阿佐谷南1丁目)/クリス・ストロール/各12名(申込順)/各9000円

..... いずれも
場 間 電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 info@suginami-kouryu.org

河北総合病院

◆河北健康教室 膠原病を知る会「膠原病の症状ってなあに？」(体操付き)

9月8日(日)午前11時~午後0時30分/同病院(阿佐谷北1丁目)/当病院副院長・岡井隆広ほか/30名(申込順)

◆河北健康教室 すい臓の腫瘍を知ろう(糖尿病の食事) 9月28日(土)午前11時~午後0時30分/同病院(阿佐谷北1丁目)/同病院消化器外科科長・勝野暁ほか/80名(申込順)

..... いずれも
場 間 電話で、河北医療財団広報 ☎3339-5724(月~金曜日午前9時~午後5時(休日、祝日を除く))

その他

税金なんでも相談会 8月9日(金)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)) /1人45分程度

清掃工場個人見学会のお知らせ

8月17日(土)午後1時30分~3時/杉並清掃工場(高井戸東3丁目)/50名(申込順) 電話で、8月15日午後3時までに杉並清掃工場 ☎3334-5301(月~土曜日午前9時~午後5時)/杉並清掃工場以外の清掃工場見学は、区ホームページまたは東京二十三区清掃一部事務組合ホームページ参照

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

8月19日(月)~21日(水)午前11時~午後4時(荒天延期。初日は9時30分から整理券配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円~/リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

税理士による相続税無料相談会

8月22日(木)午後1時~4時30分/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 電話で、8月21日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

シルバー人材センター洋服のお直し

月~金曜日午前10時~午後4時(祝日を除く)/①ズボンすそ直し②スカートウエスト直しほか/①1000円~②2200円~ほか/直接、シルバー人材センターしろがね工房(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)/同工房 ☎5378-8028

東京阿波おどり

高円寺

JR高円寺駅周辺の8カ所の演舞場を舞台に延べ1万人の踊り手が、軽快なおはやしにあわせて練り踊ります。

8/24日(土)・25日(日)

開催時間：午後5時～8時



- 場所：JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の各演舞場
- 問い合わせ：NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会
☎3312-2728 ✉jimukyoku@koenji-awaodori.com

同時開催

舞台公演 おどれ高円寺セッション2019

●高円寺阿波おどり連協会所属の実力派連が、華麗な舞台おどりを繰り広げます。



時 第1部=午前11時30分▶第2部=午後2時(入れ替え制) 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 出演=24日=飛鳥連、しのぶ連、吹鼓連、天狗連、朱雀連、葵新連▶25日=天翔連、志留波阿連、ひょっとこ連、江戸っ子連、いろは連、東京新のんき連 定 各572名(申込順) 費 各1500円(3歳以下膝上無料) 他 車椅子で来場予定の方は電話・Eメール(12面記入例)で、8月16日までに同協会☎3312-2728 ✉jimukyoku@koenji-awaodori.com

前売券販売中

- チケット販売窓口(8月21日午後5時まで)
- ① 豊喜屋(パル商店街内) ☎3311-8061
- ② ベルピア(パル商店街内) ☎3311-4522
- ③ 関東バスエリア・ビューロー高円寺駅北口 ☎3338-2999
- ④ 高円寺MATSURIチケットセンター ☎http://www.koenji-awaodori.com/stage/stage02.html



©東京高円寺阿波おどり

舞台公演 2019夏の座・高円寺阿波おどり

●高円寺阿波おどり連協会所属連による舞台演舞。至近距離で迫力ある阿波おどりが楽しめます。



時 第1部=正午▶第2部=午後2時30分(入れ替え制) 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 出演=24日=第1部=東洲齋、舞蝶連、ひさご連、胡蝶蓮、花道連、写楽連▶第2部=和楽連、江戸浮連、美踊連、若駒連、東京天水連、高円寺阿波おどり連協会合同連▶25日=第1部=美踊連、東京天水連、のびゆく連、若駒連、粹輦、弁慶連▶第2部=菊水連、写楽連、花菱連、舞蝶連、江戸歌舞伎連、高円寺阿波おどり連協会合同連 定 各250名(先着順) 費 各1000円 他 各公演の開演1時間前から当日券販売。車椅子で来場予定の方は電話・Eメールで、8月20日までに同協会☎3312-2728 ✉jimukyoku@koenji-awaodori.com

物産展

阿波おどり物産展2019

●徳島県や青梅市の物産店など、さまざまな屋台が並びます。

時 午前10時30分～午後4時 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 高円寺地区区民センター協議会☎3317-6614 他 買い物袋持参

ゆるキャラグランプリ 2019

「なみすけ・ナミー」がエントリー! 投票をお願いします!

—問い合わせは、産業振興センター観光係☎5347-9184へ。



投票期間 10月25日(金) 午後6時まで

皆さんの投票による応援お待ちしております!

「ゆるキャラ®グランプリ」とは…

地域振興のために活動しているマスコットキャラクターを対象とした人気投票で、平成22年から開催されています。全国のゆるキャラ®の知名度アップによる地域活性化を目的としています。

投票方法

「ゆるキャラ®グランプリ」☎http://www.yurugp.jp 「なみすけ・ナミー」エントリー画面にアクセス(右2次元コードからも可)し、投票することができます。※初回のみID登録が必要(一部を除く)。



お知らせ 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には配送します。申し込みは広報課へ。

世帯と人口 (住民基本台帳) 7月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	310,140(10減)	合計 325,203 (33減)
	外国人のみの世帯	12,460(23減)	
	日本人と外国人の世帯	2,603(0)	

人口		男	女	小計	合計 573,137 (10増)
	日本人	265,927(15減)	289,099(20増)	555,026(5増)	
	外国人	8,905(22増)	9,206(17減)	18,111(5増)	