

広報 すぎなみ

公園も時代や
人と共に

Suginami



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

9/1
令和元年(2019年)
No.2261

子どもは元気に遊びたい、大人は健康のために活用したいし、時には緑を感じながら一休みしたい。乳幼児でも遊べる遊具があって、週末には家族でキッチンカーを利用する楽しみがあってもいい。私たちの近所に当たり前のようにある「公園」ですが、まだまだ素敵なカタチに変わっていきそうです。未来に向けて策定した「公園づくり基本方針」、ご紹介します。

未来の公園のカタチ

特集

杉並区 多世代が利用できる 公園づくり基本方針

Contents —主な記事—

6 | 敬老のお祝い行事 7 | 杉並区プレミアム付商品券²の販売 16 | 9~11月は杉並区健康づくり推進期間

〒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。

杉並区 多世代が利用できる 公園づくり基本方針

これからの「公園」を考える!

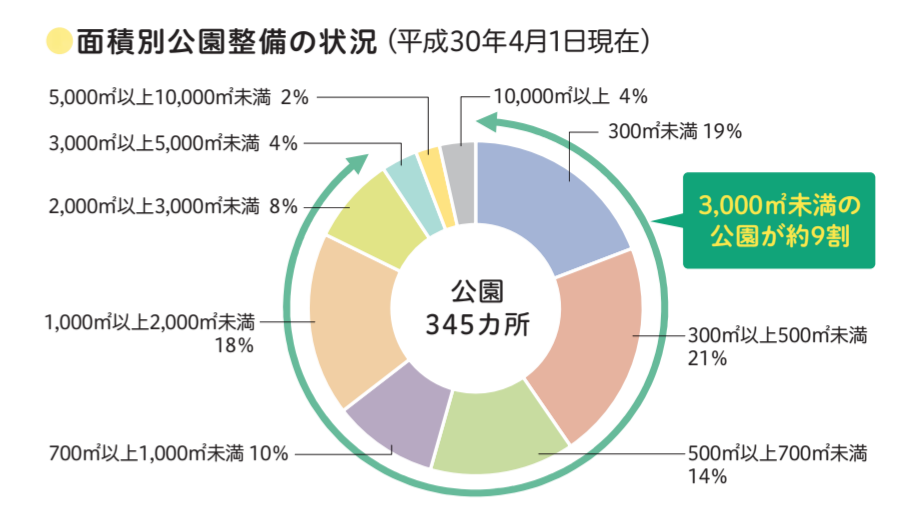
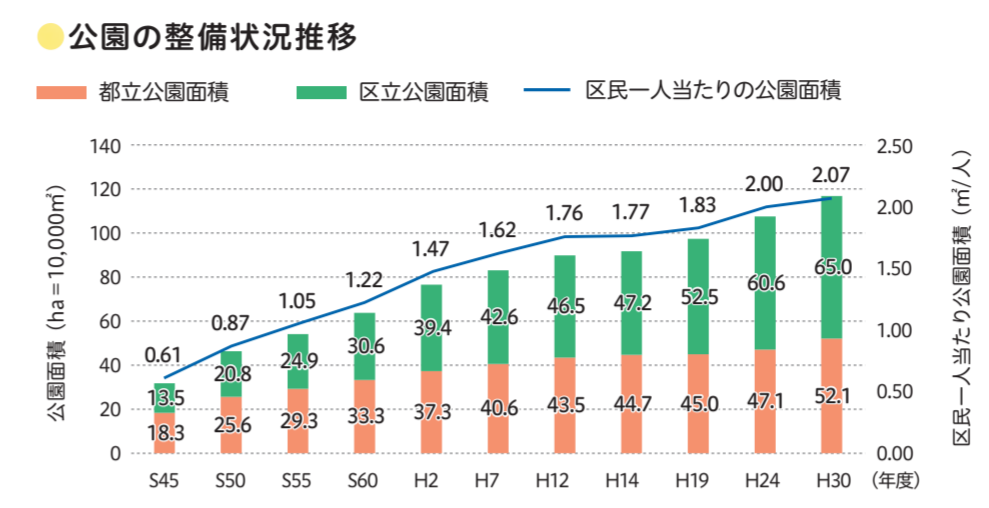
区ではこれまで計画的に公園整備を進め、箇所数は300を超えました。一方で、公園施設の老朽化に伴う維持管理費の増加や、公園利用に関する区民ニーズの多様化など、公園を取り巻く環境は大きく変化しています。こうした背景から、公園施設(※)の再配置等による公園機能の見直しを図り、区民の意見を取り入れながら、多世代が利用できる魅力ある公園づくりを推進するための考え方をまとめました。

※公園等に付帯する遊具・ベンチなどの施設。

——問い合わせは、みどり公園課公園企画係へ。

杉並区における公園の現状

区内の公園整備面積は着実に増えている一方、3,000㎡に満たない規模の小さな公園が約9割を占めています。

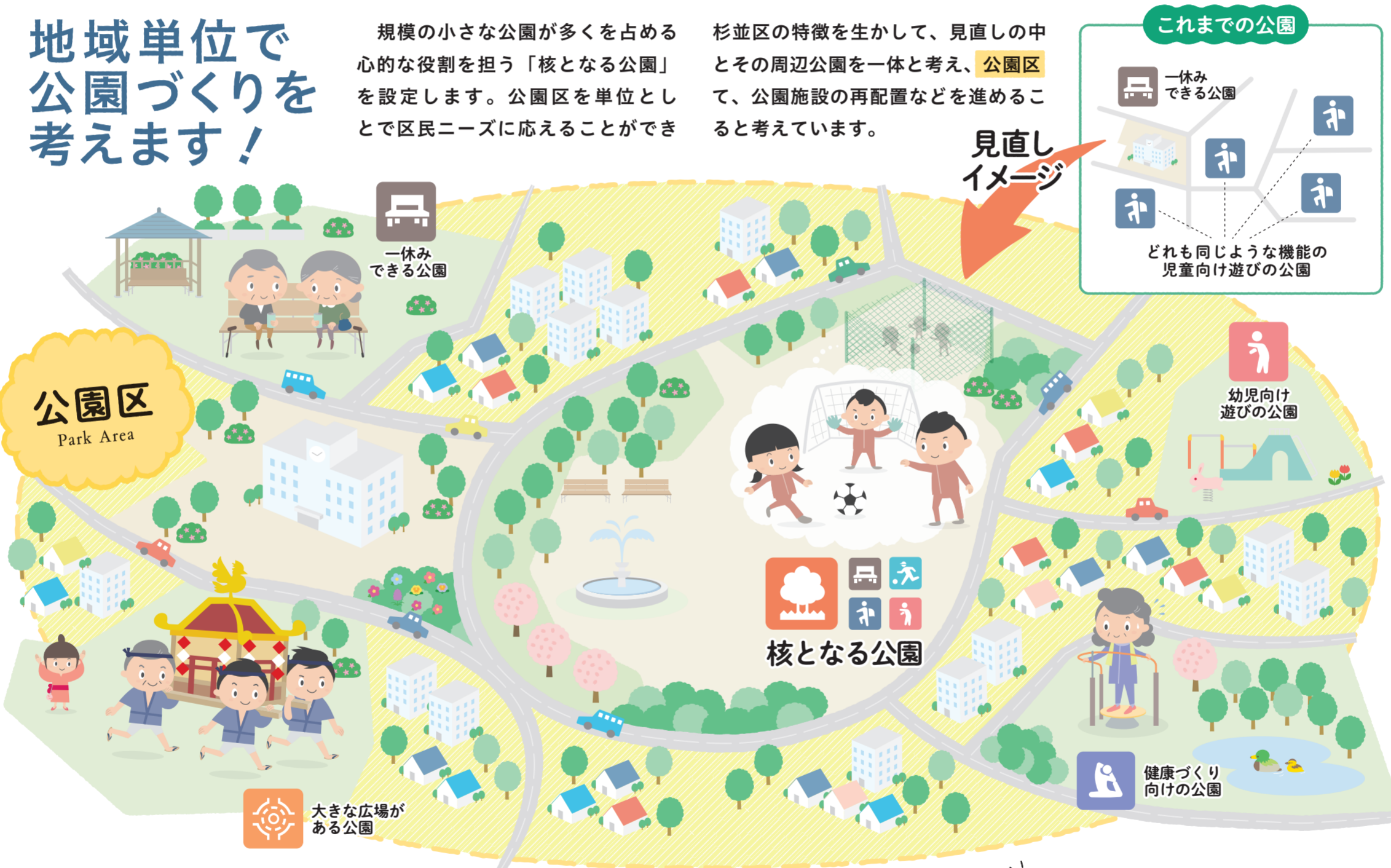


区民からの声

一休みできる公園

この辺りで休めるところはないかなあ

ゆっくり休める場所があればいいのに



区民からの声

ボール遊びができる公園

みんなでサッカーがしたいなあ

思い切りボールが蹴れたらいいのに

区民からの声

大きな広場がある公園

地域を盛り上げるイベントをやりたいなあ

お祭りもできる大きな広場があればいいのに

区民からの声

健康づくり向けの公園

最近運動不足だわ

高齢者でも気軽にできる運動器具があればいいのに

公園の新しい取り組み事例

Advanced case1 | キッチンカーの試行

区立公園で、事業者によるキッチンカー(移動販売車)を利用した飲食物の販売を試行しています。公園の魅力向上・にぎわいの創出を図ります。

Advanced case2 | バリアフリーのトイレを整備

高齢者や障害がある方でも、誰もが快適に利用できる「だれでもトイレ」の設置を拡大しています。

Advanced case3 | すくすくひろばの設置

乳幼児向け遊具を多くそろえ、床面もクッション性のあるものになっています。小さなお子さんでも安心して遊べるよう整備されています。

地域の皆様のご意見を伺っています!

ワークショップの紹介

公園機能の見直しに当たっては、地域の皆さんとワークショップ(話し合いの場)を開催しています。皆さんにとって理想の公園とは何かを話し合っ、改修案に生かしていきます。

和泉二丁目公園近隣のワークショップの様子

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

「国民健康保険被保険者証(保険証)」が新しくなります

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月中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」がサーモン色、「退職」は若草色に変わり、いずれも有効期限は3年9月30日までとなります。3年9月30日より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」または「資格証明書」を交付します。

「資格証明書」を交付された方は、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せんが、原則、滞納している保険料へ充当します。

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があるため、早めに相談してください。

☎国保年金課国保収納係

年金受給者の「扶養親族等申告書」の提出

老齢年金は、その年に支払いを受ける年金額が次の①②の場合、所得税の課税対象となり、各支払い月に支払われる年金から所得税が源泉徴収されます(障害年金・遺族年金は課税されません)。

①65歳未満で、年金額が108万円以上

②65歳以上で、年金額が158万円以上

①②の方が配偶者控除や扶養控除等の各種控除を受けるためには、日本年金機構が9月から順次送付する「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を日本年金機構へ提出する必要があります。

この申告書の提出がない場合、各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合があります。記載されている提出期限までに提出してください。

なお、年金以外に収入がある方は確定申告が必要です。

☎ねんきんダイヤル☎0570-05-1165(050で始まる電話からは☎6700-1165)

10月から年金生活者支援給付金制度が始まります

公的年金を含めても所得の低い年金生活者を支援するために、消費税率引き上げ分を活用し、年金に上乗せして給付金を支給する制度が始まります。

4月1日時点で年金を受給している、年金生活者支援給付金制度の対象者には、9月以降に日本年金機構から請求書が送付されます。必要事項を記入の上、同機構へ返送してください。

また、4月2日以降に新規で年金を請求した方は、給付金の請求を同時に受け付けています。年金の支給が決定した方には、年金証書とは別に、給付金の支給決定通知書が送付されますので、しばらくお待ちください。

支給要件など詳細は、お問い合わせください。

☎給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092(050で始まる電話からは☎5539-2216)

採用情報 ※応募書類は返却しません。

杉並区職員(看護師Ⅱ類)

☎採用予定日=11月1日以降 ▶選考日=10月5日(土) ▶資格=昭和49年11月2日以降に生まれ、看護師の免許を有する方(10月31日までに取得見込みを含む) ▶募集人数=1名 ▶募集案内・申込書の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)、区民事務所、地域区民センター(西荻地域区民センターを除く)、図書館(中央図書館を除く)、保健センター、就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並)。区ホームページからも取り出せます ☎申込書を、9月20

日午後5時(必着)までに人事課人事係へ郵送・持参 同係

杉並区育児休業代替任期付職員(保育士)

☎採用予定日=11月1日以降 ▶選考日=10月6日(日) ▶資格=平成11年11月1日までに生まれ、保育士の資格を有し、都道府県知事の保育士登録を受けている方(10月31日までに資格取得見込みを含む) ▶募集人数=5名程度 ▶募集案内・申込書の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)、保育課(東棟3階)、区民事務所、地域区民センター(西荻地域区民センターを除く)、子どもセンター、図書館(中央図書館を除く)、児童青少年センター(荻窪1-56-3)、就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並)。区ホームページからも取り出せます ☎申込書を、9月20日午後5時(必着)までに人事課人事係へ郵送・持参 同係



産休・育休代替等の非常勤嘱託員(建築技術)

☎公共建築物の計画・設計、建築確認、まちづくり関連業務など ▶勤務期間=11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、杉並土木事務所ほか ▶資格=建築系学科の4年制大学または専門学校を卒業した方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=月額21万4300円~24万1000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) ☎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)に卒業証書の写しを添えて、9月30日午後5時(必着)までに人事課人事係へ簡易書留で郵送・持参 同係



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
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎9月2日(月)・6日(金)・9日(月)・13日(金)・20日(金)・27日(金)・30日(月)午後1時~4時 場 区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀相談会★	☎9月3日(火)・17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、現況写真等を持参	☎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	☎9月12日(休)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)	☎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 ☎同会事務局☎3393-3680、区住宅課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎9月13日(金)午後1時~4時 場 区役所1階ロビー 他 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☎6908-8046、区政相談課
行政相談★	☎9月13日(金)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	☎区政相談課
専門家による空き家等総合相談窓口	☎9月19日(休)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) 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)	☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、9月17日(必着)までに同係☎5307-0689へ郵送・ファクス 同係
不動産に関する無料相談	☎9月19日(休)午後1時30分~4時30分 場 区役所1階ロビー	☎電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並区支部☎3311-4937(平日午前9時~午後5時(祝日を除く)) 同支部、区住宅課
土曜法律相談(弁護士による)	☎9月21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	☎電話で、9月17日~20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 同課
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	☎9月24日(火)午後5時~8時30分	☎納税課☎5307-0634~6

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎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) ☎申し込み(記載のないものは直接会場へ) ☎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

外国人学校に通学する児童生徒の保護者へ

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所得が基準額未満である(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×学校への在籍月数

◇申請時期 上期(4~9月)分の申請を9月2日~30日に受け付けます。

◇申請方法 学校により申請方法が異なります。詳細は、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

来年小学校に入学するお子さんの保護者へ

◇就学時健康診断

2年4月に小学校に入学するお子さん(平成25年4月2日~26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26日ごろに発送します。各学校の実施日・受付時間等は、区ホームページをご覧ください。

☎10月17日(木)~11月21日(木)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26日から区ホームページをご覧ください。

☎学務課学事係



区立学校で使用する教科書が採択されました

8月7日(水)に開催された教育委員会で、2~5年度に区立小学校で使用する教科書、2年度に区立中学校で使用する教科書(道徳を除く)が採択されました。

なお、中学校の教科書については、平成30年度に文部科学省の検定に新たに合格した教科書がないため、26年度の検定合格図書の中から採択が行われました。

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。

◇区立小学校使用教科書

▶国語=光村図書出版「国語」▶書写=光村図書出版「書写」▶社会=東京書籍「新しい社会」▶地図=帝国書院「楽しく学ぶ 小学生の地図帳」▶算数=教育出版「小学算数」▶理科=大日本図書「たのしい理科」▶生活=大日本図書「たのしい せいかつ」▶音楽=教育芸術社「小学生の音楽」▶図画工作=日本文教出版「図画工作」▶家庭=開隆堂出版「小学校 わたしたちの家庭科」▶保健=学研教育みらい「みんなの保健」▶英語=東京書籍「NEW HORIZON Elementary English Course」▶道徳=東京書籍「新訂 新しい道徳」

◇区立中学校使用教科書

▶国語=光村図書出版「国語」▶書写=光村図書出版「中学書写」▶社会(地理的分野)=帝国書院「社会科 中学生の地理 世界の姿と日本の国土」▶社会(歴史的分野)=帝国書院「社会科 中学生の歴史 日本の歩みと世界の動き」▶社会(公民的分野)=帝国書院「社会科 中学生の公民 より良い社会をめざして」▶地図=帝国書院「中学校社会科地図」▶数学=教育出版「中学数学」▶理科=東京書籍「新編 新しい科学」▶音楽(一般)=教育芸術社「中学生の音楽」▶音楽(器楽合奏)=教育芸術社「中学生の器楽」▶美術=日本文教出版「美術」▶保健体育=東京書籍「新編 新しい保健体育」▶技術・家庭(技術分野)=開隆堂出版「技術・家庭(技術分野)」▶技術・家庭(家庭分野)=開隆堂出版「技術・家庭(家庭分野)」▶英語=東京書籍「NEW HORIZON English Course」

☎済美教育センター管理係 ☎3311-0021



募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育園・学童クラブ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(基本的に協力会員の自宅で)ほか▶謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円) ☎区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で、各研修に参加できる方
☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1021
☎☎会員登録後、9月6日(金)の研修会に参加

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) ☎乳幼児の養育の経験がある方(区の実施する研修を受講)またはホームヘルパー・保育士・介護福祉士等の有資格者 ☎☎電話で、杉並子ども

家庭支援センター ☎5929-1902 ☎勤務条件は事業所により異なります。詳細はお問い合わせください

東京都子育て支援員研修(第2期)の受講者

☎子育て支援分野に従事する上で、必要な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修▶募集コース=地域子育て支援コース、放課後児童コース▶研修実施時期等=11月から順次開始▶研修場所=都内(新宿・水道橋ほか) ☎都内在住・在勤の方 ☎☎申込書(子育て支援課(区役所東棟3階)で配布。または東京リーガルマインドホームページからも取り出せます)を、9月2日~18日(必着)に募集要項記載の郵送先に簡易書留で送付 ☎☎東京リーガルマインド ☎5913-6225(平日午前9時~午後6時) ☎☎詳細は、募集要項または東京リーガルマインドホームページ参照

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)などを行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館(南荻窪を除く)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。

図書館	休館日
南荻窪 ☎3335-7377	10月1日(火)~11月30日(土)
西荻 ☎3301-1670	10月8日(火)~11日(金)
成田 ☎3317-0341	10月15日(火)~18日(金)
高井戸 ☎3290-3456	11月18日(月)~22日(金)
今川 ☎3394-0431	11月25日(月)~28日(木)

なお、南荻窪図書館では次の期間に予約資料の貸し出し・返却窓口を開設し、予約で取り寄せた区立図書館(南荻窪図書館所蔵の資料を除く)の資料の貸し出しおよび返却の受け付けを行います。

▶開設期間=10月15日(火)~11月28日(木)(月~土曜日午前9時~午後8時・日曜日、祝日午前9時~午後5時(10月17日(木)、11月5日(火)・12日(火)~14日(木)・21日(木)を除く))
☎☎各図書館

生活・環境

衣類の拠点回収(9月期)

毎月第2土曜日に、古着として着用できる汚れや破れのないきれいな衣類を回収しています。洗濯し、畳み、重ねて、中身の見える袋に入れて出してください(事業活動に伴うもの等は不可)。

☎9月14日(土)午前10時~正午(雨天中止) ☎☎回収拠点=区役所中杉通り側、宮前図書館(宮前5-5-27)、方南会館(和泉4-42-5)、本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)、井草地域区民センター(下井草5-7-22)、永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)、荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)、リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) ☎☎NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(雨天中止については当日午前9時以降) ☎☎高円寺地域区民センターはイベント実施につき中止。「ごみ・資源の収集カレンダー(2019年度版)」の内容から一部変更しています

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回定例会は平成30年度決算を審査します。

【日程】第3回定例会

9月10日(火)~10月15日(火)(予定)

初日は午後1時開会の予定です。

本会議や委員会は、どなたでも傍聴できます。

※会議の詳細な日程は、区議会ホームページからご覧いただけます。

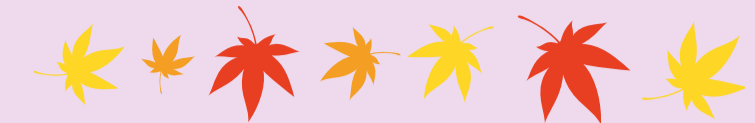
- 傍聴の受け付けは会議開始の15分前から、区議会事務局(区役所中棟3階)で行います。
- 手話通訳を希望する方は、傍聴希望日の4日前までにお申し込みください。
- 一時保育を希望する方は、傍聴希望日の7日前までにお申し込みください。
☎☎おむね6カ月~就学前のお子さん ☎☎各日4名(申込順)
- 本会議場で、会議の音声聞き取りにくい方へ傍聴用ヘッドホンをお貸ししています。数に限りがあるため、希望の際は事前にお問い合わせください。
- 本会議は区議会ホームページで生中継と録画中継を行っています。決算特別委員会は録画中継のみを行っています(録画中継は会議終了からおむね24時間後に「速報版」を、おむね1週間後に質問者ごとの「詳細版」をご覧ください)。

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。

元年度 杉並区敬老会

■9月3日(火)～5日(木)午前10時～11時・午後1時～2時・3時30分～4時30分
 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) ④第1部=式典▶第2部=弦楽アンサンブル
 とソプラノ歌唱(日本フィルハーモニー交響楽団) ⑤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(郵便はがき)を必ずお持ちください。荒天等により中止の場合あり



敬老お祝い品を贈呈します

●100歳以上の方へのお祝い品

元年度に満100歳以上の誕生日を迎える方(大正9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12年9月18日～13年9月16日生まれ)と90歳の方(昭和3年9月18日～4年9月16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や作品展示会を開催します。現在ゆうゆう館を利用していない方も楽しめる講演や企画も用意しています。詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。

ゆうゆう館名	電話番号	日時	ゆうゆう館名	電話番号	日時
阿佐谷	5364-9360	9月30日(月)正午～午後4時	高円寺東	3315-1816	9月29日(日)午前10時～午後3時
阿佐谷北	3338-0436	9月16日(祝)午前9時40分～午後2時	高円寺南	5378-8179	
天沼	3391-8540	9月16日(祝)午前10時～午後2時	四宮	3396-7692	9月29日(日)午前10時～午後2時30分
井草	3390-9672	9月30日(月)午後0時30分～5時	下井草	3396-8882	9月29日(日)午後1時～4時30分
和泉	3323-5663	9月12日(休)午前10時～午後3時	下高井戸	3302-2161	9月29日(日)午前10時～午後0時30分
今川	5303-1501	9月18日(水)午前10時～午後4時30分	善福寺	3394-8963	9月29日(日)午前10時～午後0時40分
梅里堀ノ内	3313-4319	9月16日(祝)午前10時30分～午後3時	高井戸西	3332-1076	9月28日(土)午前10時30分～午後4時
永福	3321-6632	9月29日(日)午前10時～午後3時10分	高井戸東	3304-9573	9月29日(日)午後1時30分～4時
大宮堀ノ内	3317-9156	9月7日(土)午前10時30分～午後2時30分	西荻北	3396-8871	9月19日(休)午後1時～4時30分
大宮前	3334-9640	9月27日(金)午前10時～午後3時20分	西田	3391-8747	9月29日(日)午前10時30分～午後4時
荻窪	3335-1716	9月8日(日)午前11時～午後4時	浜田山	3315-7815	9月29日(日)午前11時30分～午後4時
荻窪東	3398-8738	9月30日(月)午後1時～4時	方南	3324-1171	9月30日(月)午後1時30分～4時
上荻窪	3395-1667	9月30日(月)午前10時～午後2時10分	堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月16日(祝)午前10時30分～午後4時
上高井戸	3306-0441	9月16日(祝)午前10時30分～午後3時	馬橋	3315-1249	9月8日(日)午前9時30分～午後1時
久我山	3332-2011		桃井	3399-5025	9月29日(日)午前10時～午後1時
高円寺北	3337-2266	9月16日(祝)午後1時～4時	和田	3384-3751	9月21日(土)午前10時30分～午後0時30分

9月
16日(祝)

敬老の日

～高井戸でお楽しみください

—— 問い合わせは、高齢者活動支援センター ☎3331-7841へ。

◆音楽×体操教室～音楽に合わせて楽しく運動をしよう

■午前10時～11時 ⑤音楽健康指導士・坂本祐子 ⑥区内在住の60歳以上で、日常生活で支障なく歩ける方、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方 ⑦40名(申込順) ⑧動きやすい服装・運動靴で、飲み物持参

◆九谷焼絵付け講座

■午後1時～2時30分 ⑤九谷焼作家・ひさたえみ ⑥25名(申込順) ⑦500円

…… いずれも ……

⑨9月2日から電話または直接、高齢者活動支援センター

⑩高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ⑪区内在住で60歳以上の方 ⑫「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。利用証を作成します

◆カフェでゆったり時間を過ごそう(どなたでも)

●午前10時～午後6時30分=ソフトドリンク全品100円引き
 ●午前11時～午後2時30分=ワンコインランチ500円

◆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。先着順に個人レッスン)
 ⑬1時間250円

◆お風呂に来てプレゼントをもらおう

●正午から先着100名様に「ご当地お菓子セット」を差し上げます
 ⑭正午～午後3時30分=200円▶4時20分～6時30分=460円

区役所ロビーコンサートと郷土博物館分館企画展の ネーミングライツパートナーが 決定しました

—問い合わせは、企画課へ。

区役所ロビーコンサート（年4回開催）

名称=「区役所ロビーコンサート 細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。」▶ネーミングライツパートナー=細田工務店▶期間=9月1日から3年間▶契約金額=3年間36万円

郷土博物館分館の企画展「(仮)杉並の甲子園球児」 (2年2月中旬～5月上旬〈開催予定〉)

名称=「協賛パートナー セノスポーツゼロ」▶ネーミングライツパートナー=セノ▶期間=企画展終了まで▶契約金額=10万円

ネーミングライツ(※)事業の提案を募集しています

企業等の広告宣伝活動や地域貢献活動として、区立公園内の広場などに企業名等を命名したいと考えている企業等はお問い合わせください。提案は今年度末まで受け付けています。

※新たな財源を確保するため、区が保有する施設やイベント等に企業名等を付与し命名権料を得ること。

開催のお知らせ 区役所ロビーコンサート

♪細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します♪

期 9月24日(火)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 出 演=日本フィルハーモニー交響楽団 定 100名(先着順) 園 文化・交流課



杉並区プレミアム付商品券の販売

消費税率の引き上げによる消費への影響の緩和と区内の消費喚起を図るため、「杉並区プレミアム付商品券」を販売します。商品券を購入できる方には一定の制限があります。

—問い合わせは、杉並区プレミアム付商品券コールセンター ☎0120-080-877へ。

◆対象

- ①平成31年度住民税非課税者(住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護受給者等を除く)
- ②平成28年4月2日～令和元年9月30日生まれのお子さんがいる世帯の世帯主

◆購入方法

①該当と思われる方に、9月6日から順次申請書を発送します。内容を確認の上、同封の封筒で返送してください。審査の結果、該当する方に商品券の購入引換券を発送します

②9月17日から購入引換券を順次発送します

【販売場所】 区内郵便局の窓口(予定)

※購入の際に身分証明書と購入引換券を持参してください。

【販売価格】 1冊4000円(500円券10枚〈額面5000円〉)。購入引換券1枚につき5冊まで

【販売期間】 9月24日～2年2月29日

◆有効期限

10月1日～2年3月31日

◆取扱店舗

商品券購入時に「取扱店舗一覧」を配布。区ホームページでもご覧になれます



杉並区プレミアム付商品券の取扱店舗を募集しています

詳細は、区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



交流自治体からののお知らせ

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
静岡県 南伊豆町	物産展	9月17日(火)午前10時～午後2時30分 (伊勢エビみそ汁の試食サービスは午前11時から〈先着200名〉) 場 区役所中杉通り側入り口前・1階ロビー 出 演 干物、乾物などの海産品販売	文化・交流課
群馬県 東吾妻町		9月26日(木)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前 出 演 高原野菜や加工品の販売	

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。

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	9月22日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 出 演 団子や小千谷そば、米などの特産品、野菜・地酒などの販売 出 展 車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	小千谷ふるさと市場	9月24日(火)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 出 演 団子、米、昆布巻き、棒だらなどの総菜、米菓などの販売	



交流自治体のスポーツ情報をお知らせします。

自治体	催し名	日程・場所	問い合わせ
静岡県 南伊豆町	南伊豆町100km・78km・66km みちくさウルトラマラソン	11月16日(土) 場 青野川ふるさと公園(静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂)	みちくさマラニック走援隊 ☎045-900-2036

自治体	催し名	日程・場所	問い合わせ
福島県 南相馬市	野馬追の里健康マラソン大会・ウォーキング大会	12月1日(日) 場 マラソン=雲雀ヶ原陸上競技場(福島県南相馬市原町区中太田天狗田96-1) ▶ウォーキング=雲雀ヶ原祭場地(福島県南相馬市原町区牛来字出口206-1)	野馬追の里健康マラソン実行委員会事務局 ☎0244-46-2124

※いずれも内容、定員、費用、申し込み方法等の詳細は、お問い合わせください。

子どもセンターの利用が予約制になります

保育施設の利用相談や申し込みで混雑が予想される10・11月は「予約制での利用」とします(申込順)。

◆期間

10月1日(火)～11月22日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

◆利用予約の受け付け

9月11日(水)～11月22日(金)に電話または直接、各窓口で予約(午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

※状況により、利用希望日時の予約ができない場合があります。

※利用希望日が11月25日(月)以降の場合は、通常通り希望日の1カ月前から事前予約できます。

〈子どもセンター 利用予約先・問い合わせ先〉

施設名	所在地	電話番号
荻窪	荻窪5-20-1 杉並保健所4階	☎5347-2081
高井戸	高井戸東3-20-3 高井戸保健センター1階	☎5941-3839
高円寺	高円寺南3-24-15 高円寺保健センター2階	☎3312-2811
上井草	上井草3-8-19 上井草保健センター1階	☎3399-1131
和泉	和泉4-50-6 和泉保健センター1階	☎3312-3671

「高齢者被害特別相談」を実施します ～ひとりで悩まず、ご相談ください

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悪質商法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9日(月)～11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)

※上記日程にかかわらず、随時相談を受け付けています。

◆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(天沼3-19-16 ウェルファーム杉並)

☎区消費者センター ☎3398-3141

9月1日から荻窪区民事務所・ 産業振興センターのビル名称が変わります

◆新名称

Daiwa荻窪タワー(旧名称 インテグラルタワー)

なお、住所に変更はありません。

☎区民課荻窪区民係 ☎3392-8846、産業振興センター ☎5347-9134

区民健康診査を受診しましょう

◆区民健康診査後半(10～3月生まれ)の方の受診期間が始まりました

受診期間は2年2月29日までです。区民健康診査前半(4～9月生まれ)の方で受診期間(10月31日まで)内にやむを得ない理由で受診できない場合は、2年2月29日までに受診をしてください。医療機関が混み合い、期間内に受診できないことがあります。早めに予約・受診をしてください。

◆区民健康診査の種類・受診対象者

- 国保特定健康診査 = 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
- 成人等健康診査 = 30～39歳で職場等の健診を受ける機会がない方ほか
いずれも対象者年齢は、元年度中に誕生日を迎えた満年齢です。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健診係 ☎3391-1015

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)としており、震災時に備えて訓練を実施しています。

☎時場 下表のとおり ☎防災課

日程	時間	場所
9月7日(土)	午前11時～午後1時	杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27)
9月21日(土)	午前10時30分～正午	杉森中学校(阿佐谷北5-45-24)
9月28日(土)	午前10時～正午	杉並第九小学校(本天沼1-2-19)
9月29日(日)	午前10時～11時	荻窪小学校(宮前2-13-18)

※開始・終了時間は予定。

杉並区子育て優良事業者表彰 候補者を募集します

区では、区内事業者の子育て支援に関する取り組みを促進するため、子育て支援に積極的に取り組み、成果を上げている事業者を表彰しています。

子育てに優しい取り組みを進めている事業者は、ぜひご応募ください(自薦・他薦を問いません)。

◆対象

区内に事務所または事業所があり、次世代育成支援対策推進法に基づく「一般事業主行動計画」を策定している(予定を含む)事業者

◆表彰基準

- 次のいずれかで顕著な取り組みがみられる事業者を表彰します。
- 出産・育児に関する休暇等について法定基準を上回る制度を定め、従業員が利用している(例=短時間勤務制度について、社内規定により原則以外の勤務時間を設定)
- 仕事と家庭の両立に向け、柔軟な働き方ができる制度を定め、従業員が利用している(例=子育て中の突発的な休暇に対応するため、複数人で業務に携わるチーム制を導入)
- 地域貢献その他子育て支援に資する取り組み等を行っている(例=近隣小・中学校のキャリア教育事業、課外事業への協力)

◆表彰区分

- 最優良賞 = 以下の①②ともに当てはまるなど、他の模範となると認められる事業者
 - 優良賞 = 以下の①に当てはまる事業者
 - 特別奨励賞 = 以下の②に当てはまる事業者
- ①仕事と育児が両立できる制度を定めるなど、多様で柔軟な働き方を社員等が選択できるような取り組みを積極的に行っている事業者
- ②地域貢献その他子育て支援に関し、有益な取り組みを行っている事業者

◆応募方法

申請書(子育て支援課〈区役所東棟3階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を、10月15日までに同課管理係 ☎5307-0686 ☒k-sien-k@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール

◆応募後の流れ

区職員が申請書に記載された取り組み内容についてヒアリングに伺います。その後、表彰審査会で審査し、受賞者を決定します。表彰式は12月を予定しています。

☎子育て支援課管理係



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ための事業です。
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管理係 ☎3391-1991へ。



◆助成内容

区が指定する動物病院で、次の処置を受けることができます。

- ①不妊・去勢手術②耳カット③猫3種ワクチン接種④寄生虫駆除(ノミ・内部寄生虫)⑤マイクロチップの挿入・登録⑥堕胎(妊娠中の雌のみ)

※動物病院に搬送した猫が手術済みだった場合②～⑤の処置を受けることができます。病气やけがの治療費は助成対象ではありません。検査や治療、投薬などを行った場合は自己負担となります。

◆対象・要件・自己負担額

対象	要件			自己負担額
	人数(※1)	説明会への参加(右下参照)	不妊・去勢手術等の経験	
登録グループ	3名以上	必須	有り	なし(※2)
一般申し込み	1名以上	任意	不問	雄2000円 雌4000円

※1. 複数名で申請する場合は、その代表者が区民である必要があります。

※2. 年間3～5匹まで全額助成、6匹目以降は一般申し込みに準じた助成内容になります。

◆手術承認予定数

雄20匹、雌20匹

◆申し込み

申請書(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)を、9月30日(必着)までに、同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参

◆その他

- 承認・不承認の結果は、10月末ごろ通知
- 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。

説明会を開催します

事業の詳しい内容や、区が実施しているその他の飼い主のいない猫対策についてご案内します。初めて事業を利用する方はできるだけご参加ください。

☎9月12日(木)午後2時～3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1)

9月20日～26日は

動物愛護週間です



私たち人間と同じように、命あるものである動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深める機会になります。この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について、もう一度考えてみましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991へ。

飼い主の皆さんへ

- 一度飼い始めたら最後まで責任を持つ
- 動物の遺棄(犬や猫を捨てるなど)は違法行為で、罰則規定あり
- 基本的なしつけをし、動物のための防災用品(5日分以上の餌と水など)を忘れずに用意する

犬の飼い主の皆さんへ

- 犬は柵、おり、その他囲いの中、または固定した物に綱や鎖でつないでおく
- 散歩のときは、リード(引き綱)につなぐ
- 散歩前にトイレを済ませる。散歩に出掛けるときは、ちり紙、袋、水(尿を洗い流すためのもの)などを必ず持って行く
- 無駄吠えをするような場合は、室内へ入れる、散歩に連れて行く、カーテンなどで外からの刺激を遮断するなど、ストレスを和らげるよう努める
- 生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射をして、鑑札・注射済票を、犬の首輪などに着ける

猫の飼い主の皆さんへ

- 交通事故防止や感染症の予防のため、室内で飼育するように努める
- やむを得ず飼育猫を屋外で飼育する場合は、繁殖制限をするため不妊・去勢手術をする

飼い主のいない猫のお世話をする皆さんへ

- 新しい飼い主を探すよう努める
- 不妊・去勢手術をする
- 餌はできるだけ決めた時間に与える。また、必ず土地の管理者の許可を得る
- 食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保ち、置き餌はしない
- ふん・尿の始末をきちんと行う。トイレの設置も行う

杉並区動物愛護週間展示会

☎9月2日(月)～6日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所1階ロビー 内パネル展示、杉並どうぶつ相談員の活動展示など 場杉並保健所生活衛生課

杉並どうぶつ相談員制度

相談員は、動物の飼い方や、飼う上でのマナーの向上に関する普及啓発活動を行う区民ボランティアです。区と協働して、地域の身近な相談員として活動しています。

杉並区発達障害児地域支援講座

「うちの子の言い分聞いてみた ～発達障害をかかえる子どものこころ」

☎10月13日(日)午前10時～正午 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 内司会=東京女子大学教授・前川あさ美 ▶講師=マンガ家・かなしろにゃんこ。 対保護者・支援者ほか 定200名(先着順) 場こども発達センター ☎5317-5661 場車・自転車での来校不可。託児あり(定員5名〈申込順〉)。電話で、10月4日までに同センター)

男女平等推進センター講座

すぎなみダブルケア講座(1)「ダブルケア」を知ろう!

☎9月30日(月)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22) 場看護師・室津瞳、社会福祉士・森田亜希恵 場子育てと介護に同時に向き合っている方ほか 定25名(申込順) 費300円 場Eメール(12面記入例)で、NPO法人こだまの集い ☎kodamanotsudoi@gmail.com 場同団体 ☎090-4523-2788 場7カ月～就学前の託児あり(定員あり。9月20日までに申し込み)

子育ても仕事も楽しもう 直木賞作家に聞く 子育てと仕事の両立

☎10月12日(土)午前10時～正午 場セッション杉並(梅里1-22-32) 場直木賞作家・島本理生(右写真)、キャリアカウンセラー・曾山恵理子 場プレパパ・プレママ、子育て中の親 定30名(申込順) 場Eメール(12面記入例)で、こどもコワーキング babyCo ☎babyco@suginami-kodomo.net。同団体のホームページからも申し込み可 場同団体 ☎5335-7320 場7カ月～就学前の託児あり(定員あり。9月30日までに申し込み)



防災まちづくりフェア

～防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

日時 9月18日(水)・19日(木)午前10時～午後4時



区役所1階ロビー

- VR体験・ARアプリ紹介
 - ・熊本地震の被害状況をVRでご覧になれます
 - ・平成29年度に公表した地震被害シミュレーションの結果を、ARアプリで確認することができます
- 耐震無料相談会・建築総合無料相談会(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)
 - ブロック塀の相談も承ります(現況写真等を持参)
- ガスの安全対策を紹介(東京ガス)
 - 止まったガスメーターの復帰方法を体験できます

2階区民ギャラリー

- 地震被害シミュレーション結果の展示、熊本地震パネル展示
- 減災対策の取り組み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いたします

- 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・防災用品や、感震ブレーカーを展示します
- 地震時の備え(杉並消防署)
 - 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

青梅街道側入り口前

- 起震車体験(雨天中止)
 - ※正午～午後1時30分は休止。

その他 スタンプラリー開催

先着300名に景品(防災グッズ)を差し上げます。

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、今考えてみませんか。

——問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

耐震化・不燃化の取り組み

建築物耐震化に関する助成

区では、昭和56年5月以前に建築した建物を対象に、耐震診断や耐震改修等の耐震化助成を行っています。さらに木造住宅については、「耐震シェルター」の設置、昭和56年6月～平成12年5月に建設した建物への助成制度もあります。

詳細は、各案内パンフレット(市街地整備課〈区役所西棟3階〉、図書館〈中央図書館を除く〉、区民事務所で配布)をご覧ください。お問い合わせください。

〒市街地整備課耐震改修担当

不燃化に関する助成

区では、災害時に甚大な被害が想定される木造住宅密集地域に、東京都の不燃化特区制度を導入し、老朽建築物の除却費や戸建て建て替え費の一部助成を行っています。また、震災救援所周辺等において、耐火性能の高い建築物を建築する方に建築資金の一部を助成します。詳細は、お問い合わせください。

〒市街地整備課不燃化推進係



World University Rugby Invitation Tournament 2019関連事業

世界の大学ラグビー選手と大運動会を楽しもう!

時 9月21日(土)①午前9時30分～11時=ブリティッシュコロンビア大学(カナダ)公開練習 ②11時～午後0時30分=大学チーム選手との大運動会、ラグビー体験③0時30分～2時=ケープタウン大学(南アフリカ共和国)公開練習 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 区内在住・在勤・在学の方(②大運動会は小学生以上) 定 ②大運動会200名(先着順) 関 オリピック・パラリンピック連携推進担当



ふれあい運動会

障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しむことにより、相互のふれあいと理解を深め、障害者福祉の向上を図ることを目的に開催します。

時 10月5日(土)午前10時～午後3時 場 杉並第十小学校(和田3-55-49) 関 車いすリレー、ビーチボール送りほか 対 区内在住で障害のある方とその介助者、区内在住・在勤・在学の方 申 所属する団体・施設などに事前に申し込んでください。所属していない方はお問い合わせください 関 障害者施策課管理係 ☎3312-8808 関 手話通訳あり



東京都

マンション耐震セミナー

耐震診断・耐震改修について、実例を交えた講演会や個別相談会を実施します。

時 9月21日(土)午後1時～5時 場 都民ホール、都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1) 関 ①講演会「大地震によるマンション災害と備え～近年多発する地震から振り返る」(小堀鐸二研究所・小鹿紀英)、「大地震に備える!どう進めるのか、マンションの耐震診断と補強」(ものづくり大学特別客員教授・岡本直) ②マンション耐震個別相談会 関 マンションの管理組合役員、区分所有者、管理会社ほか 定 ①250名②30組(いずれも申込順) 申 NPO法人建築技術支援協会ホームページから申し込み 関 東京都住宅政策本部住宅企画部マンション課マンション耐震化担当 ☎5320-4944



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1～3名)

時 場 10月=1日(火)～29日(火)(14日(祝)・22日(祝)を除く) ▶ 11月=1日(金)～30日(土)(4日(休)・23日(祝)を除く)/清水教室=月～金曜日、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・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3)=火・金曜日/いずれも開催時間はお問い合わせください 関 右表のとおり 関 同センター会員 関 各1～3名(申込順) 関 4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶1回コース=2420円 申 はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・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15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 2階 ☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 関 同分室 ☎3394-2253 関 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、タブレット、スマートフォンの指導・設定)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	3回
	写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	年賀状・カレンダー	各3回
	アドレス帳	4回
	クリスマスカード	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

広告 ご自宅を売却後も住み続けられます

株式会社スクエアの専門仲介
【リースバックプロ】

相談無料
秘密厳守

☎0120-944-909

杉並区堀ノ内
1-5-20-203

※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。

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で真冬の大自然の中、地元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(木)～28日(土) 場北海道名寄市 区区内在住で右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交流自治体に派遣されたことが無い児童を優先) 定25名(申込時の作文を考慮の上、抽選) 申込書(区立小学校に在学の場合は、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18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・靴等は各自で用意。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 ▲カーリング体験



日時	内容・場所
11月8日(金) 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24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) 他弁当持参
12月9日(月) 午後6時～8時	事前学習会・保護者説明会 場区役所
12月26日(木)～28日(土) (2泊3日)	名寄市での自然体験交流 区宿泊=道立サンピラーパーク「森の休暇村」コテージ
2年1月14日(火) 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1日(土) 正午～午後4時	学習成果発表会 場セッション杉並

※11月8日、12月9日、2年1月14日は保護者も要出席。

台湾友好親善ツアー2019

日本と台湾の交流の歴史を訪ねて、台湾の人々と友好を深める旅です。東海岸の台東市、南部の墾丁国家公園などを訪問します。

時12月13日(金)～16日(月) 場集合=成田空港(千葉県)▶解散=羽田空港(大田区) 区区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費9万8600円(2名1室) 申電話で、9月2日午前9時～27日午後5時に東洋旅行☎6272-6588 場杉並区交流協会☎5378-8833 場詳細は、同協会http://suginami-kouryu.org/参照。2名以外で参加される場合はお問い合わせください



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

時9月21日(土)午後1時30分・2時・2時30分・3時・3時30分(各回30分程度) 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 区運転資格=21歳以上で普通自動車運転免許証をお持ちの方(当日持参。アルコールチェックあり) 区区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定各回4名(申込順) 申電話で、9月20日正午までに環境課環境活動推進係 他運転せず乗車のみ可。なみすけグッズをプレゼント。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)

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」
神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

区民宿泊料金(1泊2食付)

区分	平日	休前日	年末年始
大人(中学生以上)	8640円	1万800円	1万4850円
小学生	6048円	7560円	1万395円
幼児(3歳～小学生未満)	4320円	5400円	7425円

※1名利用の場合は、上記料金の4320円増額。満12歳以上は、入湯税別途150円。0～2歳までは無料(食事・寝具無し)。上記料金で利用する場合は、住所・氏名・生年月日が確認できる証明書(運転免許証・健康保険証等)を持参。区外在住の方の料金は、お問い合わせください。区民で身体障害者手帳をお持ちの方は、夕食時にワンドリンクサービスあり(予約時に申し込み)。

申電話で、湯の里「杉菜」☎0465-62-4805(午前9時～午後8時)

コニファーいわびつ
群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

秋の2泊3日周遊バスツアー♪

阿佐ヶ谷駅南口出発の周遊バスツアーで、大谷石の歴史と建造物を巡り、八海山ロープウエーからの絶景や地元の食を堪能しましょう。

日程 9月30日(月)～10月2日(水)・8日(火)～10日(木)・16日(水)～18日(金)・21日(月)～23日(水)・29日(火)～31日(木)

料金(2泊3日7食・お土産付き) 3万7800円。3歳～小学生3万1500円。65歳以上・障害者3万5800円/いずれも区民補助適用後の料金

最少催行人数 15名(催行決定は出発7日前までに連絡)

11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 11月26日(火)～29日(金)、12月5日(木)～8日(日)・18日(水)～21日(土)・23日(月)～26日(木)、2年1月14日(火)～17日(金)・22日(水)～25日(土)・28日(火)～31日(金)、2月3日(月)～6日(木)・17日(月)～20日(木)・26日(水)～29日(土)、3月3日(火)～6日(金)・9日(月)～12日(木)・16日(月)～19日(木)

運行時間

- 阿佐ヶ谷駅南口出発(午後0時30分)→コニファーいわびつ到着(午後3時)
- コニファーいわびつ出発(午前9時30分)→阿佐ヶ谷駅南口到着(正午)

最少運行人数 5名(運行決定は出発6日前までに連絡)

申電話で、コニファーいわびつ☎0279-68-5338(午前9時～午後8時)



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

- すぎなみ安全・安心展**
防犯カメラや資料を展示します。
9月10日(火)午前9時～午後3時 区役所1階ロビー 関危機管理対策地域安全担当
- 名月を楽しむ会**
9月13日(金)①午後5時・5時30分・6時=野点②5時～6時30分・7時～7時30分=琴の演奏▶出演=山田流・伊豆川真理子③6時～7時30分=竹灯籠のライトアップ(荒天中止) 場角川庭園(荻窪3-14-22) 定①各回8名(雨天時4名。先着順) 関角川庭園☎6795-6855
- バリアフリー映画会「博士の愛した数式」**
9月14日(土)午後2時～4時 場下井草図書館 定40名(申込順) 関電話・ファクス(記入例) または直接、下井草図書館(下井草3-26-5☎3396-7999☎3396-8098) 他字幕・音声ガイド付き
- 土曜日の音楽会 ふたりでピアノ**
9月14日(土)午後6時30分～7時30分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 関出演=アンシャンテ 関下高井戸区民集会所☎5374-6192
- 多言語で楽しむおはなし会 子育て**
9月16日(祝)午後2時～2時45分 場高井戸図書館 関ヒッポファミリークラブ 関未就学児とその保護者 定30組(申込順) 関電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1☎3290-3456)
- 三遊亭鳳志 独演会**
9月23日(祝)午後2時～3時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 関中学生以上の方 定40名(申込順) 関電話で、宮前図書館☎3333-5166

- 犯罪被害者支援パネル展**
9月25日(水)～10月1日(火)午前9時～午後5時(9月28日(土)・29日(日)を除く) 場区役所1階ロビー 関区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係
- 保育士との交流会**
9月27日(金)午前10時～正午 場玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 関保育現場での勤務を考えている方 定100名(申込順) 関ファクス・Eメール(記入例)で、9月17日までに保育課保育園運営係☎5307-0688☎hoiku-unei@city.suginami.lg.jp 関同係
- 新任・潜在保育士研修「中堅リーダースキルアップ」**
10月23日(水)午後2時～5時 場高円寺南保育園(高円寺南4-44-11) 定50名程度(申込順) 関電話で、杉並さゆり保育園・柿崎☎3337-1374
- 阿佐谷図書館**
◆切り紙ワークショップ「幾何学模様のモビールを作ろう」
9月15日(日)午後1時～3時 関ペーパーアーティスト・荒川真由美 定15名(申込順) 関電話または直接、同図書館 関9月3日(火)～15日(日)に特別展示「荒川真由美・切り紙の世界」を開催
- ◆大人のための朗読と語りの会**
9月23日(祝)午後1時30分～3時 関朗読・語り=ルピナス絵本の会▶演目=アンデルセン「ぶたかい王子」、江國香織「桃子」 定40名(先着順) …… いずれも …… 場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14☎5373-1811) 郷土博物館
- ◆9月の年中行事「十五夜」**
9月7日(土)～16日(祝)午前9時～午後5時

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☑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○○○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 |

- ◆準常設展「杉並文学館」**
9月14日(土)～10月14日(祝)午前9時～午後5時 関井伏鱒二の業績の紹介、「荻窪風土記」執筆のための構想メモ・辻淳宛ての書簡の展示 …… いずれも …… 場郷土博物館(大宮1-20-8☎3317-0841) 関100円(観覧料。中学生以下無料) 他月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館

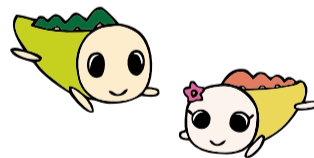
講演・講座

- 障害者のためのパソコン相談**
9月8日～2年3月22日の第2・4日曜日、午前10時～11時・11時～正午(11月を除く) 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 関ITスクエア杉並 関区内在住・在勤・在学で障害のある方 定各日各回4名(申込順) 関電話・ファクス(記入例)で、各開催日の前日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局☎3332-6121☎3335-3581
- 杉並区母親クラブ連絡会子育て支援講座**
9月14日(土)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 関災害時に用意したい防災グッズ、無理なく実行できる家の片付けと備蓄法ほか 関防災アドバイザー・岡部梨恵子 関子育て中の方、子育て支援活動中の方 定60名(先着順) 関児童青少年課児童館運営係☎3393-4760 関お子さんの同伴可。車での来場不可
- ムシムシ探検隊 秋の虫を観察しよう 子育て**
公園内にいる虫を採集して、観察

- カードを作り、後日パネル化して郷土博物館分館で紹介します。
9月16日(祝)午前10時～11時30分 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 関NPO法人すぎなみムーサ・小林弘一、すぎなみ虫の会・宮内隆夫 関小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 関20名(先着順) 関郷土博物館分館☎5347-9801 他虫取り網・虫籠・水筒・帽子ほか持参
- 大人のための折り紙工作会**
9月16日(祝)・23日(祝)・27日(金)午後2時～3時30分 場成田図書館 関日本折紙協会講師・谷地充子 関各16名(申込順) 関電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5☎3317-0341)
- 口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかも講座」 シニア**
9月18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) 関誤嚥性肺炎予防、口腔ケアについて、口腔体操(舌・口腔周囲筋・パタカラ)、歌のコーナー 関歯科衛生士、健康運動指導士 関区内在住で65歳以上の方 定50名(先着順) 関荻窪保健センター☎3391-0015 関お持ちの方は「はつらつ手帳」持参
- 精神保健学級「統合失調症の理解と薬物治療ガイドの活用」**
9月27日(金)午後2時30分～4時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 関東京女子医科大学医学部精神医学講座准教授・稲田健 関区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 関電話で、9月20日までに高円寺保健センター☎3311-0116
- 子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」**
10月7日(月)・21日(月)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 関コミュニケーション・ファーム代表高野まゆみ 関区内在住で小学1～4年生のお子さんの保護者 定15名(申込順) 関電話で、杉並子ども家庭支援センター☎5929-1902(午前9時～午後7時(日曜日、祝日を除く)) 他託児なし。お子さんの同席不可
- 災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座**
10月26日(土)午後2時～5時、11月16日(土)午前10時～正午・30日(土)午後1時30分～5時、12月14日(土)午後1時30分～4時・21日(土)午後1時30分～4時、2年1月11日(土)時間未定、2月16日(日)時間未定(計7回) 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)ほか 関講義、防災まち歩き体験ほか 関区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 関3000円。学生1500円 関電話・ファクス・Eメール(記入例)に参加動機も書いて、10月15日までに杉並ボランティアセンター☎5347-3939☎5347-2063☎info@borasen.jp

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関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
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	初心者向け「水墨画教室」	毎月第2金曜日、午後3時～4時30分 定12名(申込順) 関1回500円(別途教材費)
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	身近な人に優しくなれない「私」と付き合う方法	9月25日(水)午後1時30分～3時 定12名(申込順) 関500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	悠ゆう!ぬり絵～仕上げる達成感が健康の秘訣	毎月第2火曜日、午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 関1回500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	円運動と腹式呼吸でどなたでも/太極拳	毎月第2・4土曜日、午前10時30分～正午 定15名(申込順) 関1回1200円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	「吹矢体験講座」誰にでも気軽にできる健康増進	9月29日(日)午前10時～正午 定15名(申込順) 関200円(別途マウスピース代100円)
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎3338-0436)	エクセルの活用～基礎から日常に役立つ便利技まで	9月11日(水)・18日(水)・25日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 定15名(申込順) 関4500円(別途教材費500円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	「相談会」～介護の悩みに専門家が答えます	9月14日(土)、10月12日(土)、11月9日(土)午後1時～4時 定各5名程度(申込順)

※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

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) 関お問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

荻窪体育館
◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳
9月22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
◆チャレンジ卓球教室①初心者②初級者
9月30日~12月16日の月曜日、午後3時~5時(10月14日・11月4日を除く。計10回) 国広哲弥ほか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く)で①は卓球を始めて1年未満の方 各30名(抽選) 費各8000円 往復はがき(12面記入例)で、9月11日(必着)までに同体育館 2歳~就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)
◆太極拳入門Ⅱ
10月2日~30日の水曜日、午前9時15分~10時45分(10月16日を除く。計4回) 下川和久 区内在住・

在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定20名(抽選) 費2200円 往復はがき(12面記入例)で、9月12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)
◆転倒予防イスト体操Ⅱ
10月11日~2年3月6日の金曜日①午後1時30分~2時30分②2時30分~3時30分(12月27日、2年1月3日を除く。各計20回) 松浦美香子 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 各25名(抽選) 費各1万1000円 往復はがき(12面記入例)で、9月13日(必着)までに同体育館
◆親子リズム秋~親子で楽しむリズム体操 子育て
10月24日~12月12日の毎週木曜日、午前9時30分~10時30分(計8回) しみやざき由実 区内在住で2・3歳(実施日年齢)のお子さんとその保護者

定16組(抽選) 費6000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、10月14日(必着)までに同体育館
………… いずれも ………
場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)
上井草スポーツセンター
◆体力測定会
9月16日(祝)午前9時30分~午後3時 16歳以上の方 動きやすい服装で、室内履き持参。全測定には40~60分必要。「ストレッチや健康体操教室」も開催
◆心肺蘇生法&AEDについて学ぼう
9月16日(祝)午前10時~午後3時30分 小学生以上の方
◆キラキラ親子ダンス〜子育て
9月23日(祝)午前10時30分~11時45分 九島千津子 年長~小学3年生のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 費1組610円 電話または直接、同施設 運動できる服装

で、タオル・飲み物・室内履き持参
………… いずれも ………
場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)
秋のすぎなみ区民歩こう会~東海自然歩道 朝霧高原から田貫湖へ
時 場 10月27日(日)午前7時~午後6時
場 ▶集合・解散=区役所 約12km、約7.5km/コースの詳細はお問い合わせください。荒天時はプログラム変更あり 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定計200名(抽選) 費各3800円 往復はがき(12面記入例。同一コース4名まで連記可。代表者に〇印)に参加者全員の氏名(フリガナ)・性別も書いて、10月4日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団。または同財団ホームページからも申し込み 同財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161) 申し込み後のコース変更・重複申し込み不可

ポールウォーキング体験会 9月26日(木)午前10時~正午(雨天中止) 善福寺川緑地(杉小前広場) 区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル代200円) 電話で、9月19日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886 /飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業
落語と美術の出会い「浮世絵と旅断の世界」 9月26日(木)午後2時~4時30分 /杉並公会堂/美術講演「浮世絵・旅のゆしみ」、落語「大山詣り」/美術評論家・谷岡清ほか/中学生以上の方/190名(申込順)/2800円ほか 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 ☎3398-9158
区民向け講演会「乳がんを知りましょう」 9月28日(土)午後2時~4時 /杉並区医師会(阿佐谷南3丁目)/武蔵野赤十字病院乳腺科・松田実ほか/区内在住の方/150名(先着順)/ 杉並区医師会 ☎3392-4114
学習会「遺伝子組み換え食品とゲノム編集食品」 9月28日(土)午後2時~4時 /ウェルファーム杉並/食政策センター・ビジョン21代表 安田節子/区内在住・在勤・在学の方/50名(先着順)/200円/ 杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241
映画上映「不登校の真実~学校に行かないことは悪いことですか？」 9月29日(日)午後1時~5時 /永福和泉地区民センター/子どもの権利条約学習会あり/高木あきなり/区内在住・在勤・在学の方/100名(先着順)/500円(介助者・高校生以下無料)/ NPO法人てんぐるま ☎080-4417-1831
教えて!成年後見制度 今、親族後見を考えているあなたに 9月30日(月)午後2時~4時 /ウェルファーム杉並/弁護士・荒木美智子ほか/区内在住の方/60名(申込順) / 電話で、9月2日から電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551
東京女子大学 2019年度後期杉並区内大学公開講座 10月1日~11月12日の火曜日、午前10時55分~午後0時25

分(10月22日(祝)を除く。計6回) /同大学/「国宝」から読み解く中国近現代史/同大学現代教養学部准教授・家永真幸/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(抽選)/1000円/ 往復はがき(12面記入例)で、9月19日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1) / 同課 ☎5382-6470
高千穂大学授業公開(総合科目B) 10月1日~2年1月14日の火曜日、午前10時40分~午後0時10分(10月22日、12月31日、2年1月7日を除く。計13回) /同大学/「会計をめぐる諸問題」/同大学教授・西山徹二ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/100名(申込順) / 往復はがき(12面記入例)に性別、職業も書いて、同大学学務部教務課総合科目B係(〒168-8508大宮2-19-1) / 同大学学務部教務課 ☎3313-0146
杉いき連大学 受講生募集 10月1日~2年3月28日 ①国文学=第1・3土曜日午後1時~3時 ②日本画=第1・3火曜日午後1時~3時 ③書道=第2・4土曜日(1)午前10時~正午(2)午後1時~3時 ④俳句=第4水曜日午後1時15分~4時15分 / ①②③高齢者活動支援センター④ゆうゆう高円寺北館/区内在住で60歳以上の方 / ①20名②④若干名③(1)5名(2)10名(いずれも申込順) / 各6000円/ 電話で、9月30日までに杉いき連大学事務局・古屋 ☎3332-6206 / 見学も可
明治大学公開講座 ①10月5日(出)ほか(計4回) =「恋愛」の日本近代文学 ②10月5日(出)ほか(計6回) =「神社と祭りの日本精神史」 ③10月12日(出) =「渋沢栄一にみる企業家的資質の形成・発揮と経営理念」 ④11月9日(出) =「コミュニケーションと社会的承認」 ⑤11月30日(出) =「健康寿命をのばすコツ」 /同大学和泉キャンパス(永福1丁目) /区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / ①60名②100名③④⑤120名(いずれも申込順) / ①2200円②3300円 / 電話で、①②10月4日③11日④11月8日⑤29日までに同大学リバティアカデミー事務局 ☎3296-4423
「わたしのこもりうた」 10月22日(祝)午後2時~4時30分/座・高円寺/プロの音楽家のサポートにより「こもり

うた」を作るワークショップほか/アンサンブル・レダ(室内楽) /未就学児のお子さんとその保護者/100名(申込順) /3000円ほか(子育て応援券利用可) / Eメール(12面記入例)で、DA/LEDA ☎info@da-leda.org / 同団体 ☎090-6484-5492
杉並青色申告会
◆生前贈与基礎セミナー~贈与税の基礎知識 9月13日(金)午後2時~3時30分 /産業商工会館/被相続人になる方、その配偶者・相続人/50名(申込順) / 電話・Eメール(12面記入例)で、9月12日までに同会 ☎3393-2831 ☎seminar@aioiro.org /長寿応援対象事業
◆もしものために準備しよう~確定申告説明会 9月25日(水)午後2時~3時30分 /杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) /事業主が死亡した場合の届け出・確定申告、相続人について/同会職員/区内在住・在勤で、個人事業を営む方/20名(申込順) / 電話で、9月24日までに同会 ☎3393-2831 /長寿応援対象事業
河北医療財団
◆「あなたのかかりつけ医」みつけ方・かかり方のポイント 9月20日(金)午後2時~3時 /暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目) /河北ファミリークリニック南阿佐谷医師・塩田正喜/20名(申込順) / 電話で、暮らしの処方箋 ☎5913-9214 (月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く))
◆「今からでも遅くない!認知症予防(基礎知識と運動体験)」 10月2日(水)午後2時30分~4時 /河北総合病院(阿佐谷北1丁目) /河北健診クリニック看護部保健指導科・青山宮子ほか/35名(申込順) / 電話で、同財団広報
◆「高齢者のスキンケアのポイント(スキナーアッてなあって)」 10月4日(金)午後2時~3時 /河北総合病院(阿佐谷北1丁目) /河北ファミリークリニック南阿佐谷認定看護師・佐藤志保子/60名(申込順) / 電話で、同財団広報
◆「心臓弁膜症と心不全」(限定20名茶話会付き) 10月5日(土)午後1時~2時 /河北総合病院(阿佐谷北1丁目) /河北総合病院心臓血管外科部長・元

春洋輔ほか/80名(申込順) / 電話で、同財団広報/午後2時15分~3時に茶話会
………… いずれも ………
場 河北医療財団広報 ☎3339-5724 (月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く))
その他
無料不動産相談会 9月9日(月)午前10時~午後4時 /区役所1階ロビー / 東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937 /関係書類がある場合は持参
税金なんでも相談会 9月11日(水)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
シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 9月17日(火)~19日(木)午前11時~午後4時(荒天延期。初日は午前9時30分から整理券を配布) /リサイクル自転車作業所(永福2丁目) /販売価格=6700円~/ 電話で、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 9月19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、9月18日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 /1人40分程度
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月23日(祝)午後1時~4時 /庚申文化会館(高円寺北3丁目) /区内在住・在勤・在学の方 / 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537
あなたの力を地域でいかしてみませんか? 「ささえあいサービス」 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害がある方のための掃除や食事作りほか ▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護) /18歳以上の方 / 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 /会員登録後、研修を受講(9月24日(火)午前10時~正午)

9~11月は 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

脂肪を減らして筋肉をつける！ 大人の食育～実践編



時 9月30日(月)午後2時~4時 (希望する場合は1時~2時に体組成測定あり) 場 高円寺(高円寺北2-1-2) 師 スポーツ栄養アドバイザー・石川三知(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 200名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)で、9月27日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 FAX 3391-1377 他 筆記用具持参。体組成測定希望の方は、素足になれる服装で参加

杉並区健康づくり推進条例施行5周年記念講演会

人生100年時代だからこそ！ 100歳まで脳を元気に



認知症について、現時点での正確な知見を脳神経外科の名医が分かりやすく解説します。

時 10月4日(金)午後2時30分~4時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 湘南医療大学副学長・寺本明(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 自主グループの紹介あり。長寿応援対象事業

お口から始まる フレイル予防 食べる楽しみを 保つヒント



フレイルサポーターによる簡単なチェックも体験できます。

時 10月17日(休)午後1時30分~3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 東京都健康長寿医療センター研究所専門副部長・小原由紀(上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申 9月2日から電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他 筆記用具持参

高血圧の予防は、まず減塩 から！ 栄養・健康ミニ講座

時 場 10月3日(休)=高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)・11日(金)=荻窪保健センター(荻窪5-20-1)・15日(火)=高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) / いずれも午前10時~10時45分 対 区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、実施の各保健センター(高井戸 ☎3334-4304 / 荻窪 ☎3391-0015 / 高円寺 ☎3311-0116) 他 詳細は、案内チラシ(各保健センターで配布)、または区ホームページ参照

がん予防講演会

食生活の改善でがんになり にくいからだづくり

時 10月5日(土)午後2時~4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 神奈川工科大学応用バイオ科学部教授・饗場直美 対 区内在住・在勤・在学の方 定 140名(申込順) 申 電話・ファクスに講座名・氏名(フリガナ)・日中連絡の取れる連絡先を書いて、10月4日までに健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 FAX 3391-1377

実演！ 野菜たっぷり簡単料理 ～美味しく食べて健康づくり

時 9月25日(休)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 手軽に作れる料理の実演・試食と講話(調理実習はありません) 師 管理栄養士・梅山朋子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 28名(申込順) 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 筆記用具・飲み物持参

本気ではじめる血圧改善！

時 10月9日(休)午前9時30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 「家庭でできる高血圧予防法」「血圧の正しい測り方」「食べて納得の栄養学！美味しいランチ付！」「歯と体の切っても切れない関係」「続けて得する運動のコツ」 師 佼成病院医師・鈴木和仁、同病院管理栄養士・佐々木裕子、健康運動指導士・森本友紀恵ほか 対 区内在住・在勤・在学の30~74歳で血圧が気になる方、またはその家族(運動制限のある方を除く) 定 20名(申込順) 費 500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、筆記用具・飲み物持参

がん両立支援講演会

がんサバイバーのための 効果的な運動

がん患者(サバイバー)が適度な運動、健康的な食事、適正な体型管理といった健康行動を身に付け、維持することは、予後やQOL向上に良い影響を与えることが知られています。より効果的な運動方法について運動生理学専門講師のお話を伺います。

時 10月10日(休)午後2時~4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 川崎市立看護短期大学教授・西端泉 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 申 電話・ファクスに講座名・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 FAX 3391-1377

CHECK! 9月2日(月)から受動喫煙問い合わせダイヤルを開設します!



2年4月1日の法令および都条例の全面施行に向けて、受動喫煙防止対策に関する区民や事業所等からのお問い合わせに対応するため、受動喫煙問い合わせダイヤルを開設します。

☎0570-010789 (相談無料。別途通話料)

受付時間：月~金曜日午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)

[受け付け内容] 改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例・杉並区生活安全及び環境美化に関する条例の内容、区の受動喫煙防止対策に係る取り組みについてのお問い合わせほか

飲食店の店頭表示義務が始まりました

9月1日から飲食店内の喫煙状況について、店頭表示する義務が開始されました。また、2年4月1日から飲食店や宿泊施設など多数の人が利用する施設は、原則屋内禁煙となります。

杉並区受動喫煙防止対策推進方針を策定しました
詳細は、区ホームページをご覧ください。

場 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

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) 8月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	310,190(50増)	合計 325,326 (123増)
	外国人のみの世帯	12,528(68増)	
	日本人と外国人の世帯	2,608(5増)	

人口	男		女		小計	合計 573,353 (216増)
	日本人	266,071(144増)	289,102(3増)	555,173(147増)		
	外国人	8,968(63増)	9,212(6増)	18,180(69増)		