

広報 すぎなみ

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

{ 10/1 }
令和2年(2020年)
No.2287

新型コロナウイルスに関する
最新情報はこちらで
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッター
で、随時情報をお伝えしています。



新型コロナウイルス
感染症情報
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター
(地震・水防情報等)
@suginami_tokyo

図書館って、楽しいね！

特集

中央図書館が
リニューアルオープン！

Contents — 主な記事 —

9 | 10月は食品ロス削減月間！ 10 | スポーツ始めキャンペーン 16 | 特殊詐欺 「わたしは大丈夫！」…と思いませんか？

〒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



お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が中止になる場合があります。

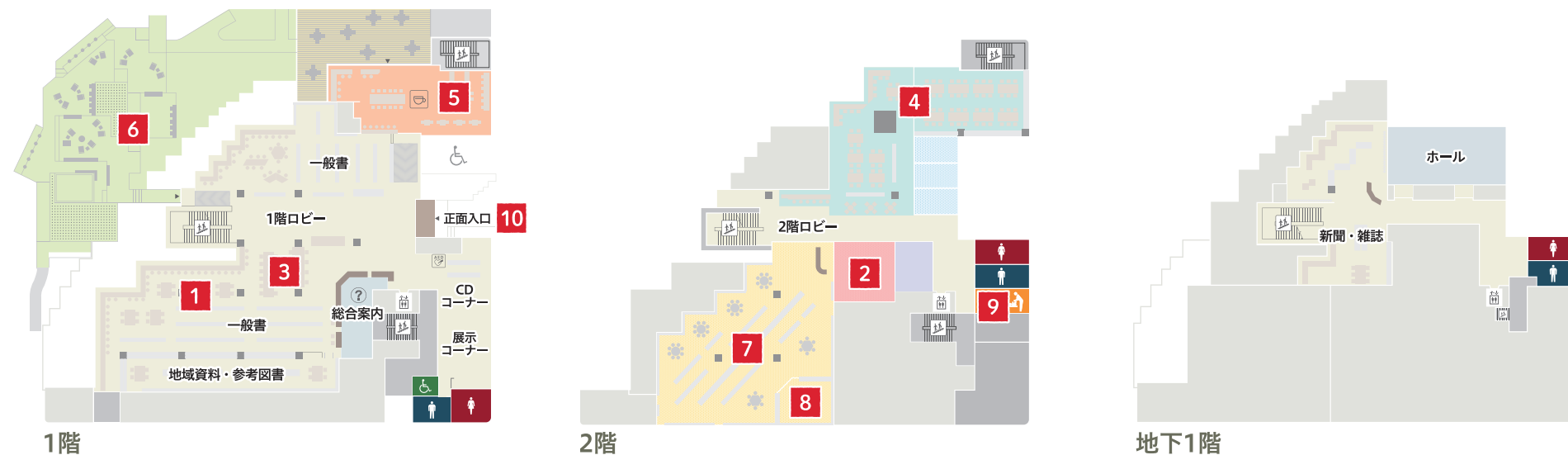
広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

区民の皆さんの「こんな図書館あったらいいな」の声に答えて！

中央図書館が **ここが変わったよ！** リニューアルオープンしました！

中央図書館は大規模改修工事を終え、9月5日にリニューアルオープンしました。
建築家・黒川紀章氏が設計した外観はそのままに館内のレイアウトを一新。西側外構にはウッドデッキの「本の広場」を整備しました。
区民の皆さんのご意見を取り入れながら大きく生まれ変わった中央図書館を、どうぞご利用ください。
— 問い合わせは、中央図書館 ☎3391-5754へ。

フロアマップ



区民の声

もっと学びたい！

読書や学習ができる席を増やしてほしい！ 中高生が気軽に利用できる場所もほしいな！

どう変わったの？

CHECK! 座席を増やして、学びやすい空間を！



明るく開放感のある窓際のカウンター席

閲覧席を大幅に増設するとともに、窓際には眺めの良いカウンター席を設けるなど、読書や学習などに適した空間を作りました。

YAコーナー

主に中高生を対象としたYA（ヤングアダルト）コーナーを新設しました。読み物だけでなく、職業や進路関連の本も置いています。



区民の声

もっと調べたい！

本だけでなく、パソコンを使って調べたり…。調べものに集中できる場所もあったらいいな。

どう変わったの？

CHECK! インターネット環境を整備！



FREE Wi-Fi

インターネットに接続できるパソコンや、外部の特定のデータベースに接続できるタブレット端末を用意しています。また、自分のパソコンやスマートフォンなどを無料のWi-Fiに接続することもできます。

調べものコーナー

静かな環境で調べものや学習に集中できる部屋を新設しました。



区民の声

もっとくつろぎたい！

ちょっとした飲食や会話のできるカフェがあったら便利よね…。

どう変わったの？

CHECK! 1階に広々としたカフェがオープン！

明るく開放的なカフェ「ampere（アンペア）」で、ドリップコーヒーやサンドイッチなどをお楽しみいただけます。館内の本を読みながらぜひくつろぎたい時間をお過ごしください。

さらに！ カフェから外の「本の広場」に出ることができます！

区民の声

自然の中でもくつろぎたい！

晴れた日には、外の緑の中で読書や食事が楽しめるとうれしいわ。

どう変わったの？

CHECK! ウッドデッキが印象的な本の広場！



ソファ席でゆったりとしたお茶と読書の時間



ランチメニューも豊富です！

ランチタイム午前11時30分～午後2時



▲アイスコーヒーとベーコンサンドイッチ



開放感のあるくつろぎの空間

「本の広場」でも、読書や食事を楽しめます！

区民の声

小さい子はもちろん、赤ちゃんと一緒にでも気兼ねなく利用できるの良いのだけど…。

どう変わったの？

CHECK! 親子で楽しめるフロアを拡充！

児童書のほかに育児書もそろえた「こどもの本」コーナーや、親子で声を出して絵本や紙芝居を楽しめる「おはなしのへや」を設けました。また乳幼児コーナーには調乳用給湯器、授乳室、幼児トイレを用意しています。



▲「こどもの本」コーナー



▲おはなしのへや

赤ちゃんを連れていても安心の乳幼児コーナー

声を出して読んでも大丈夫！

中央図書館のご利用案内

- 場所：荻兼3-40-23
- 電話：3391-5754
- 開室時間：月～土曜日午前9時～午後8時、日曜日・祝日、12月29日・30日午前9時～午後5時
- 休館日：毎月第1・第3木曜日、年末年始
- ※休館日が祝日の場合は、翌日以降の直近の平日（第1木曜日に重複する場合は、翌々日以降の直近の平日）を休館とします。
- 交通：JR中央線、地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」南口から徒歩10分
- 図書館の利用について：
 - 図書館の本・雑誌などの貸し出しには、利用登録が必要です。詳細は、杉並区立図書館ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



YouTubeで配信中！



「祝！ 中央図書館リニューアルオープン！」

学習に活用できる調べものコーナーや10代の読書活動の普及促進に向けたヤングアダルトコーナーの新設など、読書の楽しみが広がる交流空間としてリニューアルオープンした中央図書館の魅力をご紹介します。

杉並区公式チャンネル



募集します

NPO等活動推進協議会委員

「杉並区NPO・ボランティア活動及び協働の推進に関する条例」に基づき設置している協議会で、区民、NPO等活動関係者、学識経験者などで構成され、NPO等の活動や協働の推進について審議を行います(年5回程度開催予定)。

●任期=3年1月から2年間▶募集人数=4名以内(選考)▶報酬=1万2000円(日額) ●区内在住・在勤または区内でNPO活動をしている18歳以上の方 ●作文「地域を活性化するためのこれからの協働の在り方について」(様式自由。800字程度)に、住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・NPO等でのボランティア活動経験があれば略歴も添えて、10月30日(必着)までに地域課協働推進係へ郵送・ファクス(〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2387) ●同係 ☎3312-2381

すぎなみ本の帯アイデア賞の作品

その本が読みたくなるような帯広告を募集します。

●作品は本にかけて提出。用紙の種類・字体・字数などは自由。写真は著作権および個人情報保護法に触れるものは使用不可。応募者本人の創作で、未発表のもの。1人1点 ●区内在住・在勤・在学で小学生~18歳の方 ●区立小中学生で在学の学校で作品をまとめている場合=学校へ提出/個人=応募用紙(各図書館で配布。または区ホームページから取り出せます)と作品を、10月16日~30日(必着)に中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送・持参 ●同館事業係 ☎3391-5754 ●作品は後日返却

東京都子育て支援員研修(第3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=①地域保育コース②地域子育て支援コース③放課後児童コース▶研修実施時期等=12月から順次開始▶研修場所=都内(新宿区ほか) ●区内在住・在勤の方 ●申込書(子ども家庭部管理課(区役所東棟3階))で配布。または東京都福祉保健財団、東京リーガルマインドホームページから取り出せます)を、10月15日(必着)までに①東京都福祉保健財団(〒163-0718新宿区西新宿2-7-1小田急第一生命ビル18階)②③東京リーガルマインド(〒164-0001中野区中野4-11-10)へ簡易書留で郵送 ●①東京都福祉保健財団 ☎3344-8533②③東京リーガルマインド ☎5913-6225 ●詳細は、募集要項(子ども家庭部管理課で配布予定)または東京都福祉保健財団、東京リーガルマインドホームページを参照

施設情報

図書館の臨時休館

区立図書館では、特別整理(蔵書点検)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。

●各図書館

図書館	休館日
阿佐谷 ☎5373-1811	11月10日(火)~13日(金)
高井戸 ☎3290-3456	11月16日(月)~20日(金)
今川 ☎3394-0431	11月24日(火)~27日(金)
宮前 ☎3333-5166	12月7日(月)~10日(木)

その他

国勢調査の回答をお願いします

配布された「国勢調査のお願い」(水色の封筒)を確認の上、10月7日までにインターネットで回答もしくは紙の調査票をご提出ください。

●調査の内容、調査票の記入方法など調査全般=総務省国勢調査コールセンター ☎0570-07-2020(IP電話 ☎6636-9607。10月31日までの午前8時~午後9時)▶調査票の不足など、調査員に連絡が必要な場合=杉並区国勢調査コールセンター ☎0570-02-0196(10月14日までの午前9時~午後8時)

特別弔慰金の請求受け付け中

●戦没者等の死亡当時の遺族で4月1日(基準日)に公務扶助料や遺族年金を受けている方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合、先順位の遺族1名に額面25万円、5年償還の記名国債を支給▶請求期限=5年3月31日▶受付時間=午前9時~午後4時 ●保健福祉部管理課地域福祉係

夕方のチャイムが午後5時に変わります

区では、子どもたちに帰宅を促すとともに、防災無線放送塔の点検等を目的として、夕方に「夕やけこやけ」のチャイムを放送しています。放送時間は、4~9月が午後6時、日没が早まる10~3月は午後5時です。

●広報課

コミュニティふらっと 阿佐谷・東原・馬橋

開設、申し込み開始

◆コミュニティふらっと阿佐谷・東原・馬橋の開設

新たな地域コミュニティ施設「コミュニティふらっと」3カ所(下表)を、3年1月5日に開設します。

「さざんかねっと」での1月利用分以降の抽選申し込みは、11月1日から順次開始します。申し込み方法などの詳細は、「さざんかねっと集会施設ガイドブック(第15版・コミュニティふらっと別冊)」(各集会施設で配布)をご覧ください。区ホームページからもご覧いただけます。

名称	所在地
コミュニティふらっと阿佐谷	阿佐谷北2-18-17
コミュニティふらっと東原	下井草1-23-23
コミュニティふらっと馬橋	高円寺南3-29-5

「コミュニティふらっと」とは

乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。区民集会所、区民会館、ゆうゆう館、機能移転後の児童館施設を対象に、段階的に再編整備していきます。

ゆうゆう阿佐谷館、馬橋区民集会所・ゆうゆう馬橋館の閉館

コミュニティふらっとの開設に伴い、ゆうゆう阿佐谷館は12月6日、馬橋区民集会所・ゆうゆう馬橋館は12月20日をもって閉館します。

●地域課地域施設係

全国地域安全運動

10月11日(日)~20日(火)

「守ろうよ わたしの好きな街だから」

警察、防犯協会、防犯ボランティア団体、地域住民が連携し、安全で安心して暮らせるまちにするための運動です。

子どもと女性の犯罪被害防止、特殊詐欺の被害防止、自転車盗の被害防止に重点的に取り組みます。

●警察署(杉並 ☎3314-0110/高井戸 ☎3332-0110/荻窪 ☎3397-0110)

10月7日(水)午前11時ごろ 防災行政無線を用いた 情報伝達試験を行います

全国瞬時警報システム(Jアラート※)の情報伝達を確実にするため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

※国から緊急情報(地震・武力攻撃など)が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステム。

—— 問い合わせは、危機管理対策課、防災課へ。

放送内容

- ① チャイム音
- ② 「これは、Jアラートのテストです。」(3回繰り返し)
- ③ 「こちらは、ぼうさいすぎなみです。」
- ④ チャイム音



杉並区役所



献血会のお知らせ

ご協力をお願いします

献血には200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16~64歳、400ml献血は18~64歳(男性は17歳から)の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までが対象です。

なお、条件により受け付けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●10月9日(金)▶受付時間=午前10時~正午・午後1時30分~4時 ●区役所1階ロビー ●杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355

西武鉄道新宿線（井荻駅～西武柳沢駅間）連続立体交差化計画などの 都市計画案・環境影響評価書案の縦覧、説明会の開催

◆都市計画案の縦覧

①西武鉄道新宿線（井荻駅～西武柳沢駅間）連続立体交差化計画②西武鉄道新宿線（西武新宿駅～上石神井駅間）の複々線化計画の廃止③西武鉄道新宿線附属街路の追加④杉並区画街路（上井草駅の駅前広場等）の追加
▶縦覧・意見書の提出期間=10月6日(火)～20日(火)▶縦覧場所=区都市整備部管理課(区役所西棟5階)/区ホームページからもご覧になれます。①②は東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課でも縦覧可▶意見書の提出=意見書(書式自由)に都市計画案の名称・日付・氏名を書いて、①②東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎)③④区都市整備部管理課に郵送・持参/申込締め切り日=10月20日(①②消印有効③④必着)

◆環境影響評価書案の縦覧

①「西武鉄道新宿線（井荻駅～西武柳沢駅間）連続立体交差事業」に係る環境影響評価書案▶縦覧・閲覧期間=10月6日(火)～11月4日(水)午前9時30分～午後4時30分(各縦覧・閲覧場所の休業日を除く)▶縦覧・閲覧場所=東京都環境局総務部環境政策課、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3東京都立川合同庁舎)、区環境課(区役所西棟7階)、区民事務所、図書館▶意見書の提出=「環境保全の見地からの意見」(書式自由)に事業名・氏名・住所(法人その他団体は、名称・代表者の氏名・東京都の区域内に存する事務所または事務所の所在地)も書いて、11月19日(消印有効)までに東京都環境局総務部環境政策課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎)へ郵送・持参

連続立体交差化計画等に関する 都市計画案・環境影響評価書案の説明会

■開催日 下表の通り ■他車での来場不可。手話通訳あり

日程	会場	定員(先着順)
10月7日(水)	上石神井中学校(練馬区上石神井4-15-27)	170名
8日(木)	関中学校(練馬区関町北4-34-23)	150名
9日(金)	四宮小学校(上井草2-12-26)	110名
10日(土)	農芸高等学校(今川3-25-1)	240名
12日(月)	東伏見小学校(西東京市東伏見6-1-28)	150名
13日(火)	関中学校	150名
14日(水)	上石神井中学校	170名
15日(木)	東伏見小学校	150名

※午後6時30分～8時(10日は午後2時～3時30分。いずれも同内容)。

来場しなくても説明会の内容をご覧いただけます

●説明会で使用するスライド、パンフレット、掛図等を掲載
掲載先 東京都都市整備局 <https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kiban/pamphlet/>、区ホームページ
掲載期間 10月7日(水)～(スライド・掛図は、11月19日(木)まで)

●各区市の地域センター等でスライドを上映

日程	会場
10月8日(木)～16日(金)午前9時～午後9時(14日(水)・15日(木)を除く)	井草地区区民センター(下井草5-7-22)
10月8日(木)～16日(金)午後1時～5時(11日(日)を除く)	関区民センター(練馬区関町北1-7-2)
10月8日(木)～16日(金)午後1時～5時(11日(日)を除く。10日(土)は午後2時～6時)	上石神井南地域集会所(練馬区上石神井1-6-16)
10月8日(木)・9日(金)・12日(月)午後1時～5時	保谷東分庁舎(西東京市中町1-6-8)

※いずれも毎時00分に上映開始。質疑応答なし。

…………… いずれも ……………

連続立体交差化計画、複々線化計画について=東京都都市整備局都市基盤部交通企画課 ☎5388-3284 ▶環境影響評価書案の縦覧について=東京都環境局総務部環境政策課 ☎5388-3406、区環境課 ▶西武鉄道新宿線附属街路、杉並区画街路などについて=区市街地整備課鉄道立体係

11月11日～17日は、「税を考える週間」

区・税務署・都税事務所・税務関係民間団体が協力して納税者の意識向上、期限内の納税、e-Tax・eLTAX推進のための催しを実施します。

税を考えるパネル展

中学生の税についての作文・標語・絵はがきの優秀作品(一部)、税務関係民間団体の活動紹介パネル等を展示します。

■11月11日(水)・12日(木)午前8時30分～午後5時 ■区役所1階ロビー ■納税課管理係

税の無料相談会

◆東京税理士会(杉並・荻窪支部(共催))

■11月11日(水)・12日(木)午前9時～正午、午後1時～4時 ■場区役所1階ロビー ■定各日32名(申込順) ■同杉並支部 ☎3391-1028 ■他1人40分まで

◆東京税理士会荻窪支部

■11月13日(金)・14日(土)午前9時～正午、午後1時～4時 ■場同支部(荻窪5-16-12) ■定各日12名(申込順) ■同支部 ☎3391-0411 ■他1人45分まで

◆東京税理士会杉並支部

■11月16日(月)・17日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 ■場同支部(阿佐谷南3-1-33) ■定各日6名(申込順) ■同支部 ☎3391-1028 ■他1人40分まで

…………… いずれも ……………

■10月9日から電話で、前日までに各支部(平日午前10時～午後3時30分(正午～午後1時を除く))

あなたの住まいは大丈夫?

建物耐震化の 必要性について



大規模地震の際に倒壊の恐れのある建築物等は、自分や家族の命、財産を守る上で非常に大きなリスクになります。また、災害時には倒壊による道路閉塞により、避難や救急・消火活動の妨げにもなることから、安全なまちづくりのためにも、耐震化の取り組みは重要です。

建物の耐震化やブロック塀等の撤去およびそれに伴う軽量フェンス等の新設にあたっては、区の助成制度があります。お住まいの耐震化の必要性について十分ご理解いただき、万全な準備をお願いします。



◀建物の耐震化に関する助成制度



◀ブロック塀の撤去等に対する助成制度

区市街地整備課耐震改修担当

3年4月入園

短時間保育

私立幼稚園・区立子供園

の園児を募集します

私立幼稚園 (37園)

区内には、37の私立幼稚園があり、3～5歳児が入園できます。
3歳の誕生日から入園が可能な園や、通常の教育時間終了後や開始前にお子さんを預かる「預かり保育」、保護者の就労のため保育が必要な園児を預かる「長時間預かり保育」を実施している園など、運営内容はさまざまです。詳細は、各園へお問い合わせください。

申し込み

●入園願書・案内書の配布は10月15日(木)以降、願書の受け付けは11月1日(日)以降、各私立幼稚園で行います。

入園料・保育料等について

●入園料・保育料等は各園で定めています。
●幼児教育無償化により、保育料等が上限内で無償となります。その他入園料等に対しても補助を行っています。詳細は、区ホームページをご覧ください。

私立幼稚園・区立子供園一覧は
区ホームページをご覧ください

●私立幼稚園



●区立子供園



区立子供園 (短時間保育・6園)

対象・募集人数

区内に保護者と共に住民登録をしている、集団保育のできる幼児
●3歳児(平成29年4月2日～30年4月1日生まれ) = 9名(高円寺北を除く)
●4歳児(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ) = 12名(高円寺北は21名)

申し込み

申請書を、11月1日(日)午前9時30分～正午に入園を希望する区立子供園へ持参。申し込みは1園のみで、郵送での受け付けはできません。定員を超える応募があった場合は、11月2日(月)に抽選を行います。定員に満たない場合は、12月1日(火)以降、随時申し込みを受け付けます。

保育時間

平日午前9時～午後2時(水曜日は月に2回程度、午前11時45分まで)
※歳児により各園の降園時間は異なります。

利用案内・申請書の配布期間・場所

10月15日(木)～30日(金)に、子供園、保育課(区役所東棟3階)、子どもセンター、区民事務所、児童館で配布(各施設の休業日を除く)。

その他

●昼食の提供方法は園によって異なりますので、各園へお問い合わせください。
●高円寺北子供園は現園舎(旧杉並第四小学校北側校舎内)で運営をしながら、南側校舎を改修し、4年度中に移転する予定です。



子育て中のパパ・ママへ 一人で抱え込まないで



子育てが思いどおりにいかずイライラしてしまう、子どもをかわいと思えない…こんな気持ちで不安な方はいませんか。それは決してあなただけではありません。一人で悩まず、ご相談ください。

——問い合わせは、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ。

妊娠・出産・子育ての不安や悩み、気軽に相談してください

子育て中のお父さん・お母さんへ

18歳以下のお子さんの子育てに関する相談をお受けします。お子さんのこと、家族のことなどお気軽にご相談ください。お子さんからの相談もお受けしています。電話でも面接でも相談できます。

●杉並子ども家庭支援センター相談専用窓口(ゆうライン)
阿佐谷南1-14-8 ☎5929-1901 (月～土曜日午前9時～午後7時<祝日・年末年始を除く>)

妊娠が分かっているいろいろな悩んでいるあなたへ

妊娠に関する悩みや不安がある方は、保健センターの保健師へお電話ください。



●保健センター
荻窪 ☎3391-0015 ▶高井戸 ☎3334-4304 ▶高円寺 ☎3311-0116 ▶上井草 ☎3394-1212 ▶和泉 ☎3313-9331 / いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

児童虐待の相談・連絡先



- 子ども家庭支援センター
杉並 ☎5929-1902 (午前8時30分～午後7時) ▶高円寺 ☎3315-2800 (午前8時30分～午後5時) / いずれも月～土曜日(祝日・年末年始を除く)
- 東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001
(月～金曜日午前9時～午後5時<祝日を除く>)
- 東京都児童相談センター ☎5937-2330
(月～金曜日<午後5時45分以降>、土・日曜日、祝日<年末年始を含む>)
- 児童相談所全国共通ダイヤル(24時間) ☎189

「189(いちはやく) 知らせて守る こどもの未来」 11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待防止講演会

どう関わればいいのか?子どもとスマホ・ネットの問題

時 11月17日(火)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階)
師 エンジェルアイズ代表・遠藤美季 定 60名(申込順) 申問電話で、杉並子ども家庭支援センター(月～土曜日午前9時～午後7時<祝日を除く>) 他 お子さんの同席不可



2年度



各種検診のお知らせ

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

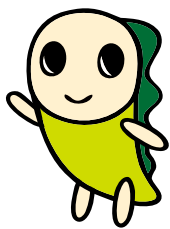
眼科検診

10月1日から眼科検診が始まります。対象者には9月末に受診券を送付しました。

検診名	対象	費用	受診期限
眼科検診 (緑内障・加齢黄斑変性 対象)	40・45・50・55・60歳 の方	300円	3年1月31日

※年齢は3年3月31日時点。

- ・新型コロナウイルス感染状況等によっては、検診を一時休止する場合があります。受診券を受け取りましたら、できるだけ早めの予約をお願いします。
- ・感染予防対策として、各自でマスクを用意いただき、必ずマスクを着用した上で、お越しください。
- ・密集・密接を防止するため、必ず電話等にて検診の事前予約をした上で、受付時間を守って受診してください。



10月は乳がん月間（乳がん早期発見強化月間）です

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかると言われています（出典=国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」）。

「乳がんになるとしこりができる」と思われていますが、小さながんはしこりとして触れません。早期の乳がん発見にはマンモグラフィーによる検診が必要です。40歳になったら、2年に1回の検診を定期的に受けましょう。



週末に検診車で乳がん検診を！

平日の受診が難しい方などに向けて、週末乳がん検診を実施します。

時10月24日(土)・25日(日)午前9時～午後3時30分 場杉並保健所

(荻窪5-20-1) 内問診・乳房エックス線検査(マンモグラフィー)

区区内に住民登録があり、平成31年4月1日～申込日時点で乳がん

検診を受診していない40歳以上の女性で、次の①～⑦に当てはま

らない方①乳腺疾患で治療中・経過観察中②妊娠中・授乳中・断

乳直後(6カ月以内)③豊胸手術(注入などを含む)を受けた④水

頭症シャント術を受けた⑤心臓にペースメーカーを入れている⑥

元年度・2年度に同様の乳がん検診を受診した⑦職場等で乳がん検

診を受診できる 定各日50名(申込順) 費500円(クーポンをお

持ちの方は無料) 申問電話で、杉並保健所健康推進課健診係 他

撮影技師は女性



栄養・健康ミニ講座

お気軽にお越しください

管理栄養士が短時間でポイントをお話する、気軽に参加できる健康講座です。健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、今すぐ生活で生かせるヒントを学びにきませんか。

場場右記のとおり 区区内在住・在勤・在学の方 申問電話で、各保健センター

日程	場所	内容
10月9日(金)	荻窪保健センター (荻窪5-20-1 ☎3391-0015)	血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう! ～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣
11月17日(火)	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)	美味しい食事で糖尿病の怖い合併症を防ごう! ～野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール!
11月5日(木)	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)	

※いずれも午前10時～10時45分。

東京都シルバーパス

～都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バス等が利用できます



70歳になる月の初日から購入できます。最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等のシルバーパス発行窓口にお申し込みください。

対象者

都内に住民登録している70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

費用

- ①2年度の住民税が非課税の方=1000円
- ②2年度の住民税は課税であるが、元年の合計所得金額が125万円以下の方=1000円
- ③2年度の住民税が課税の方=2万510円

必要書類

●全員

住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」(保険証・運転免許証など)

●①の方は次のいずれか1点

- ・2年度杉並区介護保険料納入通知書(7月8日発行。再発行不可)
- ・2年度住民税非課税証明書(区が発行したもの。有料)
- ・生活保護受給者証明書(生活扶助を表す記載があり、4月1日以降に福祉事務所が発行したもの)

●②の方は次のいずれか1点

- ・2年度杉並区介護保険料納入通知書(7月8日発行。再発行不可)
- ・2年度住民税課税証明書(区が発行したもの。有料)

問東京バス協会 ☎5308-6950 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))、最寄りのバス会社の営業所・案内所

10月は食品ロス削減月間!

おいしく、たのしく、食べきって、もったいないをなくそう

区ホームページから⇒ 🔍

元年10月1日に食品ロス削減推進法が施行され、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」となりました。

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物のことです。日本の食品ロスは、年間600万t以上に及び、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量の約1.6倍に相当します。

また、食品ロスは、貧困問題、水資源問題、温室効果ガスなどさまざまな地球規模の問題も引き起こしています。

食品ロス削減月間に「もったいない」をなくし、家計にも地球にも優しい取り組みを心掛けてみませんか。

——問い合わせは、ごみ減量対策課管理係へ。

今日からすぐできる食品ロス削減アクション!

整理整頓編

「見える化」が効果的

- ① 週1回は冷蔵庫の中身を整理
- ② すぐ使わないときは冷凍保存を活用
- ③ 戸棚に眠っている食品はフードドライブへ



料理編

レンコンは皮ごと!

- ① 食べ切れる分だけ作る
- ② 食材は無駄なく調理



買い物編

- ① 買い物前に冷蔵庫をチェック
- ② 安いからといって買いすぎない
- ③ すぐ食べるときは、賞味期限の近いものから購入
- ④ フードシェアリングサービスを上手に活用

※フードシェアリングサービスとは、店頭で売り切れない食品を、必要としている人に案内し、割引価格で提供することです。区はフードシェアリングサービス「TABETE (タベテ)」を運営する事業者と協定を締結し、食品ロス削減に取り組んでいます。



外食編

- ① お店では食べ切れる分だけ注文
- ② 「食べのこし0応援店」を活用

※「食べのこし0応援店」とは、区と一緒に食品ロスの削減に取り組む飲食店や小売店などです。



YouTubeもチェック!

アプリを使って食品ロスを減らそう

フードシェアリングサービス「TABETE」の仕組みや使い方を、実際に活用しているお店やユーザーの声と一緒に紹介します。



杉並区公式チャンネル 🔍

杉並区広報番組 **すぎなみスタイル**



掲載広告を募集します

📄 いずれも詳細は、区ホームページ参照

ごみ・資源の収集カレンダー

3年度版「ごみ・資源の収集カレンダー」に掲載する広告を募集します。このカレンダーは、ごみ・資源を出す日や分別の方法を案内するもので、事業所を含む区内全世帯・転入者に配布します。

📄 冊子規格=A4判カラー24ページ ▶ 発行部数=約42万部 ▶ 掲載料=1枠5万円(版下原稿等の作成は広告主) ▶ 規格=縦30mm×横100mm ▶ 掲載位置=カレンダー掲載ページの下部 ▶ 募集枠=12枠 📄 申込書(ごみ減量対策課(区役所西棟7階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に広告原稿案を添えて、10月22日午後5時(必着)までに同課事業計画係へ郵送・持参 📄 同係 他 審査の上、掲載の可否を後日通知



すぎなみ教育報

「すぎなみ教育報」12月・3年3月号に掲載する広告を募集します。

📄 主な配布方法=区立子供園、小中学校、特別支援学校のお子さんへ配布するほか、区役所・区民事務所・図書館・地域区民センターなどの区立施設や、区内・区周辺の各駅の広報スタンドで配布 ▶ 発行部数=3万4500部 ▶ 掲載料=1枠2万円 ▶ 規格=縦46mm×横92mm。4色カラー ▶ 掲載位置=裏表紙外側下 ▶ 募集枠=各号2枠 📄 申込書(教育委員会事務局庶務課庶務係(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)に広告原稿案を添えて、10月30日午後5時(必着)までに同係へ郵送・持参 📄 同係 他 審査の上、掲載の可否を後日通知



広報すぎなみ

3年1~3月に発行する「広報すぎなみ」に掲載する広告を募集します。

📄 主な配布方法=新聞折り込み、区立施設・駅などの広報スタンドほか。希望する方へ個別の配布もあり ▶ 発行日=月2回(1日・15日) ▶ 発行部数=約17万4000部 ▶ 掲載料=1号につき1枠1万円(原稿等の作成費用は広告主負担) ▶ 規格=縦10mm×横235mm ▶ 掲載位置=広報紙中面下部欄外(掲載面は区が決定) ▶ 募集枠=各号4枠 📄 申込書(広報課(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)に広告原稿案を添えて、11月2日午後5時(必着)までに同課広報係へ郵送・持参 📄 同係 他 審査の上、掲載の可否を後日通知。区ホームページのバナー広告も募集中



10月1日(木)～3年1月31日(日)

スポーツ始め キャンペーン



日頃、スポーツ・運動を行っていない方に、スポーツに親しむ機会を提供するキャンペーンです。区内の体育施設で実施する各種教室を、無料または割引で利用できます。

なお、参加にあたっては事前予約が必要です(一部を除く)。

初回参加時に、9回分のチケットと記念品のオリジナルエコバッグ(数量限定)をお渡しします。



実施する各種教室

教室の詳細は、区立施設・体育施設等で配布するパンフレット、区または各施設ホームページをご覧ください。



施設名	教室概要
上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 ☎3390-5707)	アロマストレッチ、健康いきいき体操、リセットアロマストレッチほか
妙正寺体育館 (清水3-20-12 ☎3399-4224)	ボディメイクエクササイズ(女性限定)、らくらくボクササイズ、一番脂防り、おなかスッキリ、ピラティス、ヨガ
大宮前体育館 (南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)	健康体づくり教室、ヨガストレッチ、優しいヨガ
高井戸温水プール (高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)	ワンポイントレッスン(水中歩行、泳法)
永福体育館 (永福1-7-6 ☎3328-3146)	はだしでのんびり健康運動、ビーチコートで「はだし活」、スタイルアップトレーニング、かんたんピラティス、ヨガ、ボディシェイプ、かんたんフラダンス、夜ヨガ
荻窪体育館 (荻窪3-47-2 ☎3220-3381)	初めての太極拳、ふらっとエクササイズ(自重トレーニング、リフレッシュエクササイズ)

施設名	教室概要
下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)	大人の休日ヨガ、土曜日のエクササイズ
杉十小温水プール (和田3-55-49 ☎3318-8763)	ワンポイントレッスン(水中歩行、泳法)
高円寺体育館 (高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)	楽しく健康タイム、だれでもダーツ
松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)	ノルディックウォーキング、夜のマイペース・ラン&ウォーキング、ゲームを楽しむワンデイテニスのつどい
ヴィムスポーツアベニュー (宮前2-10-4 ☎3335-6644)	プチパーソナルトレーニング体験、4種目はじめてクラス泳法レッスン体験、水中運動プログラム体験
スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)	骨盤エクササイズ、アクアエクササイズ、はじめての水泳教室

10月11日(日)

スポーツフェスティバル

小さなお子さんからシニアの方まで、幅広い世代が楽しめる多彩なメニューを用意してお待ちしています。区立体育施設10カ所で開催します。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のためイベントは事前申し込み制です(一部除外あり)。イベントの内容・時間などの詳細は、区または各施設ホームページ、「マイスポーツすぎなみ」(区体育施設で配布)をご覧ください。

お気軽にご相談ください!

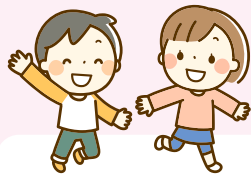
コンシェルジュタイム

各体育施設(高井戸温水プールを除く)では、コンシェルジュタイムを開催します。体を動かしたいけれど「どこでどんな教室をやっているのか」「自分に合った教室があるのか」といった相談にコンシェルジュがお答えします。

すぎなみウェルネスDAY2020

子どもたちの「生きる力」を育むために、子どもたちの生活を「運動」「食育」「生活習慣」の3つの視点から捉えた総合イベントを開催します。

日時▶10月24日(土)午後1時～4時 場所▶杉並第十小学校(和田3-55-49)



運動部門 長縄グランプリ

▶午後2時～4時 ▶小学6年生 ▶学校を通じて申し込み ▶済美教育センター ☎3311-0021 ▶雨天延期(予備日=11月28日(土))

食育部門

- 杉並区の農家による出前講座「杉並区の農業」 ▶午後1時30分～2時 ▶参加者に野菜のプレゼントあり
- 給食で味わう世界の料理(栄養士研究作品展示)
- 食育ゲーム ▶参加者にプレゼントあり
- 中学生の作品展示(食育に関するテーマ)

生活習慣部門

- 健康づくりリーダーの会による「子ども親も・今この時からの健康づくり」 ▶パネル展示、握力測定 ▶アンケートに答えた方にプレゼントを差し上げます
- 杉並区養護教諭部会研究会小学校部会「自分の生活習慣を振り返ろう」 ▶パネル展示

…………… いずれも ……………
▶学務課保健給食係

広告

お見合い結婚しませんか

お世話してお陰様で27年目になります
日高 晶元 ひだかあきもと がサポートします

全国仲人連合会・高田馬場
☎03-5386-3161 木曜休



※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。

杉並区中学生 小笠原自然体験交流 参加者募集



2年度(3年3月)に小笠原を訪れる第9期派遣生を募集します。
 ——問い合わせは、済美教育センター教育指導係☎3311-0021へ。

時3年3月21日(日)~26日(金) (5泊6日うち船中2泊〈予定〉) 場東京都小笠原村 因シュノーケリング、ホエールウォッチング、ネイチャーガイド帯同の自然観察、天体観測ほか 関区内在住の中学生で、事前・事後学習会、成果報告会に全て参加でき、25m程度泳ぐことができる生徒 関20名程度(選考) 費船中の食費等は自己負担 関区立中学校の生徒=学校にある応募用紙を、各学校の締め切り日までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外

の生徒=応募用紙(区ホームページから取り出せます)を、10月28日午後5時(必着)までに済美教育センター(〒166-0013堀内2-5-26)へ郵送・持参 関本事業に参加した生徒は、杉並区中学生海外留学事業への参加不可。他の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合があります。アレルギーやぜんそく等の個別対応不可

こども伝統芸能おもひろ体験 日本の芸・技・あそび

日程 11月15日(日) 場所 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

昔から人々に愛されてきた日本の伝統芸能や暮らしの技・遊びを子どもたちが体験するイベントです。
 ——問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

①見てみよう!

日本の伝統マジック・江戸手妻の公演です。
 時正午~午後0時40分・2時~2時40分 因出演=藤山大樹(下写真) 関小学生以上のお子さんとその保護者 関各104名(抽選)



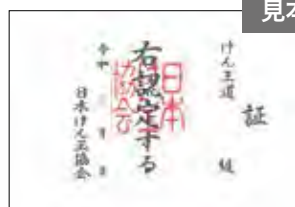
関右二次元コードから、10月11日までに申し込み(②を希望する方は、①とセットで申し込み)



②やってみよう!

関午前11時~11時30分・午後1時~1時30分

●けん玉級位認定会
 日本けん玉協会講師による正式な級位認定会です。技に挑戦して認定証をもらいましょう。
 関小学生以上 関各10名(抽選)



●生け花体験
 日本の伝統文化である生け花を体験できます。
 師大澤一輪(左写真) 関小学3年生以上 関各10名(抽選)



小中高生大歓迎

東京ヴェルディホームタウンデー / 栃木SC戦にご招待!

東京ヴェルディJ1復帰に向け、さらなる高みへ!
 スタジアムで熱い試合を応援しましょう!

時10月17日(土)午後2時 場味の素スタジアム(調布市西町376-3) 関区内在住・在勤・在学の方 費1000円(22歳以下・65歳以上無料) 関右二次元コードから申し込み。または杉並区スポーツ振興財団ホームページから申し込み可/申込締め切り日=10月16日 関杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 関区内在住・在勤・在学が証明できるもの(免許証・保険証・学生証等)持参。詳細は、東京ヴェルディ公式HP <https://www.verdy.co.jp/>参照▶協力=杉並区スポーツ振興財団



▲無料招待用



▲一般優待用



©TOKYO VERDY

広告

永代供養出張サポート
 埋葬地 静岡県伊東市「願行寺」

1霊 3万円(税込) 生前申込可
 出張訪問・御遺骨お届け・永代供養 全て込み

豊島区巢鴨 4-19-8 ABC なんでもお墓相談 株式会社メモリアルアシスト
 ☎0120-05-1234 (10時~18時)

※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。

イベントひろば EVENT PLAZA

① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

催し

区役所ロビー展 杉並区 新指定・登録文化財

10月12日(月)～16日(金)午前9時～午後5時
場 区役所1階ロビー 内 元年度に新たに区の文化財として指定・登録された「入澤達吉関係資料(日記類)」、「角川源義所蔵美術資料」、都立高井戸公園の埋蔵文化財調査で出土した遺物を展示
画 生涯学習推進課文化財係

▲入澤達吉 当用日記(明治期)



▲入澤達吉 当用日記(昭和12年)

大人のための朗読と語りの会

10月18日(日)午後1時30分～2時30分
場 阿佐谷図書館 内 出演=ルピナス絵本の会 ▶ 演目=エチオピアの昔話「山の上の火」、芥川龍之介「酒虫」ほか 定15名(申込順) 申 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

すぎのき生活園 陶芸作品展

10月20日(火)～23日(金)午前8時30分～午後5時(23日は4時まで)
場 区役所1階ロビー 画 すぎのき生活園 ☎3399-8953

シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

10月21日(水)午前9時～午後5時
場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 画 久野哲ほか 内 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki@suginami@tempo.ocn.ne.jp 他1人45分程度

杉並の残したい風景展2020

10月22日(木)～26日(月)午前10時～午後5時(22日は1時から。26日は3時まで)
場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 画 みどり公園課みどりの計画係 他10月24日(土)午後1時～3時に出品者によるギャラリートークとワンポイントレッスン「私のスケッチポイント」を実施。車での来場不可

水素で動く次世代自動車 「H₂なみすけ号」の体験乗車会

10月24日(土)午後1時30分・2時・2時30分・3時・3時30分(各回30分)

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、各記事の画でご確認ください。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

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 内 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ▶ 運転資格=普通自動車運転免許を有する方(当日持参) 定 各回4名(申込順) 申 電話で、10月23日正午までに環境課環境活動推進係 他 運転しやすい服装・靴で参加。車での来場不可。日通自動車学校の無料バス利用可。参加者にはなみすけグッズをプレゼント

こども人形劇

10月31日(土)午前10時30分～11時・午後1時30分～2時・3時～3時30分
場 中央図書館 内 出演=人形劇団プーク ▶ 演目=ねこのてかします 内 3歳以上のお子さんとその保護者 定 各30名(抽選) 申 往復はがき(記入例。1家族4名まで)で、10月11日(必着)までに中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23) 画 同係 ☎3391-5754

講演・講座①

犬のしつけ方教室

10月25日(日)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分
場 塚山公園(下高井戸5-23-12) 画 NPO法人日本同伴犬協会 内 中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 ▶ 参加犬の条件=生後6カ月以上。狂犬病予防

接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できるものを持参)。鑑札の交付を受けている(当日持参)。生理中の雌を除く 定 各15名(申込順) 申 往復はがき(記入例)に犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)・相談事も書いて、10月16日(消印有効)までにみどり公園課管理係 画 同係 他 見学可

介護予防講演会 「おいしく食べて低栄養予防」

10月27日(火)午後2時30分～4時
場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 画 管理栄養士・可野倫子 内 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 申 電話で、10月14日までに荻窪保健センター ☎3391-0015 他 筆記用具・飲み物持参

NPO等のための会計のいろは

10月28日(水)、11月4日(水)、11日(水) 午後6時30分～8時(計3回) 内 会計の意味・日常の会計、会計ソフトの実務、月次集計・月次決算を通してみる入力結果の分析(いずれもオンラインでの実施) 画 NPO会計事務所専門家ネットワーク公認会計士・加藤俊也 内 NPO等区内で地域活動をしており、会計処理を学びたい方 定 25名(申込順) 申 Eメール(記入例)に、講師への質問事項も書いて、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 画 同プラザ ☎3314-7260

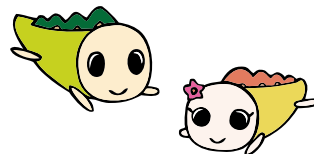
野菜を育てて、おいしく食べよう 「体験!こまつなペランダ菜園」

11月1日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分
場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 こまつなの種まき実習、野菜クイズ 画 坂井園芸・坂井清人、杉並保健所管理栄養士 内 区内在住・在学のお子さんとその保護者 定 各20組(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、10月30日までに杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3391-1355 ☎3391-1377 KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp 画 同課 他 汚れてもいい服装で、軍手・空のペットボトル・筆記用具持参。こまつなの鉢は持ち帰り



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、画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)	初心者マジック入門★	毎月第2日曜日、午後3時～4時30分 定16名(申込順) 費1回500円(別途教材費)
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	「板絵講座」 顔彩で板に椿を描く★	10月30日(金)午後1時30分～3時30分 画はらゆりこ 定8名(申込順) 費1000円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	楽しい囲碁教室(初級・中級)★	毎月第1～4月・水曜日、午後1時30分～4時30分 内小学生以上 定6名(申込順) 費1回700円(別途副読本代)
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	50代からスッカリ 美ボディトレーニング	毎週火曜日、午前10時～11時30分 定各20名(先着順) 費1回990円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	基礎から学べる鉛筆デッサン教室★	10月26日から毎月第4日曜日、午後1時～2時30分・2時30分～4時 定各8名(先着順) 費1回400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。★は長寿応援対象事業。

凡例 画日時 画場所 画内容 画講師 画対象 画定員 画参加費(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) 画問い合わせ 画その他 画Eメールアドレス 画HPホームページアドレス

古文書講座

時11月1日～22日の毎週日曜日、午後2時～4時(全4回要出席) 場郷土博物館 師早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学の方 定24名(抽選) 費400円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月21日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 同館 ☎3317-0841

男女平等推進センター講座「社会とジェンダー～昔と今のつながり」

近代日本の資料を読み、昔と今の男女観を比べます。 時11月14日(土)午後1時30分～4時 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師日本女子大学講師・渡辺典子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、杉並女性団体連絡会・鳥生 c-toryu@jcom.home.ne.jp 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。11月4日までに同団体)



家族介護教室

◆「認知症」とは～その予防と症状を悪化させない対応方法を知ろう

時10月13日(火)午後1時30分～3時 場暮らしの処方箋(阿佐谷南1-16-8) 師河北総合病院認知症認定看護師・八木裕実子 区内在住・在勤の方 定24名(申込順) 申往復はがき・ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆綺麗な爪や足で健康を手に入れよう 巻き爪・外反母趾予防の歩き方

時10月15日(木)午後1時30分～3時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師LE訪問看護・リハビリステーション

ン吉祥寺EAST支店 三鴨和也 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申往復はがき・ケア24西荻 ☎3333-4668

◆一家みんなで簡単からだケア

時10月20日(火)午後1時30分～2時30分 場久我山会館(久我山3-23-20) 師ベテランの鍼灸マッサージ師による「ひもトレ」 師フレアス在宅マッサージ渋谷・杉並事業所所長 小沼智嗣 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申往復はがき・ケア24久我山 ☎5346-3348

◆人生会議ってなんだろ? あなたが望む最終段階の医療やケアについて

時10月21日(水)午後1時30分～2時30分 場八区民集会所(井草1-3-2) 師服部医院医師・服部雅俊 区内在住・在勤の方 定18名(申込順) 申往復はがき・ケア24下井草 ☎5303-5341

◆知っておきたい高齢者介護のコツ～車イス・ベッド間の移乗介助

時10月28日(水)午後2時30分～3時30分 場さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師同施設介護福祉士 区内在住・在勤・在学の方 定5名(申込順) 申往復はがき・ケア24阿佐谷 ☎5373-3911



◆介護保険を使いこなそう!～自分らしく生きていくために

時10月30日(金)午前10時～11時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師らいふ阿佐ヶ谷主任ケアマネジャー・平野道代 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申往復はがき・ケア24成田 ☎5307-3822

◆知っておこう!高齢者施設の選び方!

時10月30日(金)午前10時～11時30分 場ゆうゆう高円寺東館(高円寺

南1-7-22) 師民間介護施設紹介センターみんかい・松野健吾 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申往復はがき・ケア24和田 ☎5305-6024 他上履き持参

就労支援センター

◆MOS検定Excel2013～PCスキルを証明できる5日間対策講座

時10月16日(金)または21日(水)午前10時～正午(15分程度。時間予約制) = ガイダンス、個人面談 ▶ 29日(木)・30日(金)、11月2日(月)・4日(水)・5日(木)午前10時～午後3時 = MOS Excel対策5日間コース(全6回要出席) 師PC専任講師・小林理佳 求職中の49歳以下でエクセルの基礎知識がある方 定7名(申込順) 他同講座受講経験者は受講不可。事前にテキストの購入が必要



◆職場で好かれる笑顔のつくりかた 新しい環境で生きる人間関係の潤滑剤

時10月17日(土)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆オンライン就活とリモートワーク～新しい形の就職活動と就業後の働き方

時10月23日(金)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 44歳以下で求職中の方 定8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

時10月28日(水)午前10時～11時30分 対おむね60歳以上で求職中の方 定8名(申込順)

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申往復はがき・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

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時10月31日(土)午前10時～正午 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定8名(抽選) 申往復はがき(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、10月15日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「リトミック教室」(後期)

体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てましょう。

時11月29日(日)、12月20日(日)、3年1月17日(日)、2月14日(日)、3月7日(日) 午前10時30分～正午(計5回) 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学者は勤務先または学校名、手話通訳希望の有無も書いて、10月28日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」(後期)

時11月29日(日)、12月20日(日)、3年1月24日(日)午後1時30分～3時30分(計3回) 師障害者スポーツ指導員・齋藤なみよ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定9名(抽選) 費300円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学者は勤務先または学校名、手話通訳希望の有無も書いて、10月



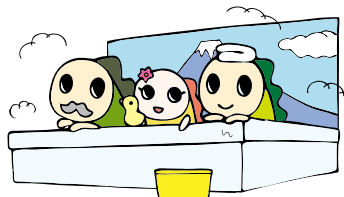
28日(必着)までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも …… 場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121)

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。 時場 師 対 下表のとおり 師シルバー人材センター ほか 各公衆浴場(午後1時以降) 対てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



浴場名	内容・日時・定員(先着順)
弁天湯 (高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)	てぬぐい体操 10月7日(水)・21日(水)、11月4日(水)・18日(水)、12月2日(水)・16日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ (高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)	元気墊椅子に座って健康体操 10月4日(日)・18日(日)、11月1日(日)・15日(日)、12月6日(日)・20日(日)午後2時 定各8名
小杉湯 (高円寺北3-32-2 ☎3337-6198)	てぬぐい体操 10月7日(水)、11月4日(水)、12月2日(水)午後2時30分 定各7名
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)	太極拳 10月7日(水)・21日(水)、11月4日(水)・18日(水)、12月2日(水)・16日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯 (梅里1-13-7 ☎3312-1221)	健康エアロビクス 10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後2時30分 定各6名

浴場名	内容・日時・定員(先着順)
ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7 ☎3315-1766)	健康エアロビクス 10月3日(土)、11月7日(土)、12月5日(土) てぬぐい体操 10月18日(日)、11月15日(日)、12月20日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
さくら湯 (和田3-11-9 ☎3381-8461)	健康エアロビクス 10月6日(火)・20日(火)、11月3日(水)・17日(水)、12月1日(水)・15日(水)午後2時15分 定各8名
第二宝湯 (本天沼2-7-13 ☎3390-8623)	気功太極拳 10月11日(日)・25日(日)、11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)午後2時 定各8名
井草湯 (下井草5-3-15 ☎6913-7226)	健康エアロビクス 10月7日(水)、11月18日(水)、12月2日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯 (桃井4-2-9 ☎3399-6112)	パントマイム 10月9日(金)、11月13日(金)、12月11日(金) 午後2時 定各8名
文化湯 (西荻北4-3-10 ☎3390-1051)	じきょう 自彊術 10月11日(日)、11月8日(日)、12月13日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋 (和泉1-1-4 ☎3321-4938)	てぬぐい体操 10月13日(火)・27日(火)、11月10日(火)・24日(火)、12月8日(火)・22日(火)午後1時45分 定各10名
大黒湯 (和泉1-34-2 ☎3328-2137)	てぬぐい体操 10月11日(日)・25日(日)、11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)午後1時30分 定各18名
大和湯 (和田1-71-18 ☎3381-3452)	健康エアロビクス 10月11日(日)・25日(日)、11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)午後1時45分 定各6名

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

講演・講座②

環境活動推進センター

◆親子で体験「ecoと防災」、防災公園の機能を学ぼう

時 10月24日(土)午前10時～午後1時(雨天中止) 場 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 師 日本レスキューボランティアセンター副理事長・木家浩司 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 10組(抽選) 費 1000円。小学生500円(いずれも保険料含む) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月9日(必着)までに同センター 他 軍手・食器・飲み物持参

◆和風コサージュ作り

正絹生地で簡単なブローチを作ります。

時 10月27日(火)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(申込順) 費 500円 申 電話で、同センター 他 裁縫道具持参。長寿応援対象事業

◆講演会「マシガンズ滝沢と考えるゴミ問題～ゴミ清掃員から見た景色」

時 11月7日(土)午後2時～3時30分 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 太田プロダクション所属お笑い芸人「マシガンズ」・滝沢秀一(下写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 100名(抽選) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業



◆すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色を染める

時 11月8日(日)午後1時30分～3時30分 場 同センター 師 小枝のフレディ代表・横山ひろこ 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1600円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター

◆手縫いで帽子作り 折り返しブリムがおしゃれなキャスケット

時 11月14日(土)・21日(土)午前10時30

分～午後0時30分(計2回) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1500円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 他 筆記用具・裁縫道具持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

問 環境活動推進センター (〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) ✉kouza@ecosuginet.jp

スポーツ

競技大会

◆秋季ソフトテニス選手権大会

時 11月3日(祝)午前9時～午後7時(予備日=23日祝) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 一般=男女(年齢制限なし、50歳以上、60歳以上、70歳以上)▶チャレンジの部=上級者(80歳以上)、初級・中級者(年齢制限なし)、男女混合、ミックスペアも可/いずれも予選はリーグ戦、決勝はトーナメント戦またはリーグ戦でいずれもダブルス戦 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 60組(抽選) 費 1組2000円。中高生1組1000円 申 往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、種目別の参加ペアの氏名、責任者の氏名・電話番号も書いて、10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 ☎3332-8038) ✉busujima0303@nifty.com) 問 毒島 ☎3332-8038 (午後7時～9時)

スポーツ教室

◆重度心身障害者のためのわいわいスポーツ教室

自宅で楽しく体を動かすための動画を配信します。

時 配信日=10月2日(金) 対 ダンス・体操などの簡単な運動(YouTube杉並区公式チャンネルで配信) 師 東京ヴェルディコーチ 問 スポーツ振興課 他 YouTubeで視聴できない方へDVDを差し上げます(20名(抽選))=電話で、10月15日までに同課

◆ゴルフ明解講座

時 ①10月14日～11月13日②11月25日～12月25日▶水曜日=午前10時30分～11時50分・午後7時30分～8時50分▶金曜日=午前10時30分～11時50分(各計5回) 場 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 対 区内在住・在勤で20歳以上の方 定 ①各5名(申込順)②各3名(申込順) 費 各1万2500円 申 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) 問 鮮蒜 ☎090-5560-0424 他 振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり



◆サタデー親子体操

時 10月17日～12月19日の第1・3土曜日①午前9時～9時40分②10時～10時40分 場 下高井戸区民集会所 師 パオパオスポーツ・伊東雄大 対 区内在住の①4～6歳の未就学児とその保護者②2・3歳の幼児とその保護者 定 各10組(抽選) 費 各4500円(子育て応援券利用可) 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、10月9日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) 問 同集会所 ☎5374-6192

◆シニアターゲットバードゴルフ教室

時 10月21日～11月11日の毎週水曜日、午後1時～3時(計4回。雨天中止) 場 塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 対 区内在住・在勤で60歳以上の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木 ☎3392-0498 他 運動のできる服装・靴で、ゴルフ用手袋持参

◆スポーツを始めよう!夜のマイペース・ラン&ウォーキング

時 10月27日～11月24日の火曜日、午後5時30分～8時30分(11月3日を除く) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方(中学生は保護者同伴)

定 各30名(先着順) 費 各500円。中学生300円 場 松ノ木運動場 ☎3311-7410

◆ノルディック・ウォークで免疫力アップ

歩く・立つ・握る、歩行運動をしましょう。

時 11月1日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 集合=スポーツハイイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申 問 電話で、10月27日までにスポーツハイイツ ☎3316-9981 他 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。長寿応援対象事業



◆丈夫な足腰をつくろう教室

時 11月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 体の機能改善運動、筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 14名(申込順) 費 6000円 申 問 電話で、10月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644 (午前11時～午後5時) 他 同教室受講経験者は申し込み不可

◆シニア・アーチェリー教室

時 11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)、3年1月10日(日)・24日(日)午前9時～正午(計6回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 都内在住で①60歳以上②大学生以上～59歳の方 定 ①20名②5名(いずれも抽選) 申 はがき(12面記入例)に性別も書いて、10月13日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) 問 小杉 ☎3390-6839 (午前9時～午後9時) 他 弓具の貸し出しあり

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

妙法寺門前通り商店会 ラジオ体操会 10月3日(土)・13日(火)・23日(金)午前6時30分～6時40分/妙法寺(堀ノ内3丁目)/問 妙法寺門前通り商店会・岡野 ☎6319-5627

座の市 10月17日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/問 座・高円寺 ☎3223-7500

自然とあそぼう!ネイチャーゲーム「秋をたのしもう」 10月18日(日)午後1時15分～3時45分/都立善福寺公園(善福寺2・3丁目)/小野恵子ほか/区内在住で4歳以上の方(原則、親子で参加)/30名

(申込順)/1人300円/申 ファクス(12面記入例。参加者全員分)で、10月10日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会 ☎5932-2664/問 同会・小野 ☎5932-2664/動きやすい服装・靴で参加

講演・講座

認知症サポーター養成講座「知っておきたい身近な認知症とその対応」 10月11日(日)午後1時30分～3時30分/ゆうゆう大宮前館/認知症の方が入居できる施設の種類と特徴も紹介/キャラバン・メイト 中目昭男/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申 問 電話で、ゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640/終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級 配信日時=10月14日(水)午前10時～正午/健康や基礎体力維持の方法ほか(オンラインで実施)/同病院小児科医師・保田典子/10名(申込順)/2200

円/申 問 電話で、同病院健康教育部 ☎3392-6151

杉並に伝わる昔話を子ども向けに仕立てた紙芝居制作講座 10月17日(土)・31日(土)、11月7日(土)・21日(土)、12月5日(土)・19日(土)、3年1月16日(土)・30日(土)午後2時～4時(計8回)/阿佐谷地域区民センター/紙芝居師・田中幸美/20名(申込順)/1000円/申 問 電話・Eメールで、10月10日までにNPO法人サービスフロンティア・那須 ☎090-8962-2853 ✉k.nasu@hotmail.co.jp

認知症サポーター養成講座 ①10月19日(月)午前10時～11時30分②23日(金)午後1時30分～3時③28日(水)午後1時15分～2時45分/①ゆうゆう高円寺北館②杉並会館③久我山会館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/①③10名②15名(いずれも申込順)/申 問 電話で、①ケア24高円寺 ☎5305-6151②ケア24上荻 ☎5303-6851③ケア24久我山 ☎5346-

3348/終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

シニア向け 初めてのスマートフォンセミナー 10月21日(水)午後1時～2時30分・3時30分～5時/産業商工会館/基本操作ほか/中村オートパーツ・金子泰武/区内在住で、スマートフォンを使ったことがない方/各14名(申込順)/各1000円/申 問 電話・ファクス(12面記入例)で、10月20日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864/長寿応援対象事業

東京女子大学 杉並区内大学公開講座 配信日=11月2日～12月7日の毎週月曜日(計6回)/ちょっと気になる記憶の心理学(オンラインで実施)/東京女子大学准教授・上野泰治/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/150名(抽選)/1000円/申 問 同大学ホームページから、10月19日までに申し込み/問 同大学教育研究支援課 ☎5382-6470

杉並区スポーツ振興財団

◆すぎなみスポーツアカデミーDコース「ポッチャ」

障害の有無にかかわらず共にスポーツを楽しめるよう、障害者スポーツの支援方法を学びます。

時10月10日(土)正午～午後3時、11月8日(日)正午～午後4時30分、22日(日)正午～午後3時、3年1月24日(日)午後1時30分～6時 場都立永福学園(永福1-7-28)、永福体育館(永福1-7-6) 障障害者サポーター講座「ポッチャを学ぼう」 区16歳以上の方 定15名(申込順) 申電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み 他運動できる服装で、飲み物・筆記用具・タオル・1月24日のみ体育館履き持参。3年2月に交流会を予定

◆出張教室 大田黒公園で太極拳

時10月23日(金)午前9時15分～11時 場大田黒公園(荻窪3-33-12) 師高島和恵 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生は除く) 定15名(申込順) 費500円 申電話で、同財団 他タオル・飲み物持参



◆初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

時11月15日(日)午前9時～午後5時50分・22日(日)午前9時20分～午後5時20分・29日(日)午前9時～午後6時(計3回) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師東京都障害者スポーツ協会ほか 区区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定15名(抽選) 費3500円 申申込書(区体育施設、地域区民センターなどで配布)を、10月20日(必着)までに同財団へ郵送・

ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み

◆秋のすぎなみ区民歩こう会 千駄ヶ谷エリアから未来と過去を巡る

時11月15日(日)午前9時30分～午後3時30分 場集合=聖徳記念絵画館前(新宿区霞ヶ丘町1-1) 区約10km/コース詳細はお問い合わせください 区区内在住・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150名(抽選) 申はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み

…………… いずれも ……………

場杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161 区5305-6162)

荻窪体育館

◆初めての太極拳

時10月25日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 区区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定15名(先着順) 費600円

◆親子リズム体操リトミック秋～親子で楽しむリズム体操

時10月29日～12月3日の毎週木曜日、午前9時30分～10時30分(計6回) 師みやざき由実 区区内在住で、教室初日時点の年齢が2～3歳の幼児とその保護者(親子各1名ずつ) 区8組(抽選) 費4500円 申往復はがき(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

◆ピラティスナイト冬

時11月2日～12月21日の毎週月曜日①午後6時30分～7時20分②7時20分～8時10分③8時10分～9時(各計8回) 師小澤純子 区区内在住・在勤・在

学で15歳以上の方(中学生を除く) 区各10名(抽選) 費各4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日(必着)までに同体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン冬

時11月3日～12月22日の毎週火曜日 ①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(各計8回) 師亜紀 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区各10名(抽選) 費各4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月13日(必着)までに同体育館

◆①はじめてバレエ②かろやかバレエ③しなやかバレエ 冬

時11月5日～12月24日の毎週木曜日 ①午前9時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後1時30分(各計8回) 師内村なつみ 区区内在住・在勤・在学の15歳以上で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめて・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも女性。中学生を除く) 区各10名(抽選) 費各8400円 申往復はがき(12面記入例)で、10月13日(必着)までに同体育館

◆楽しく健康タイム エアロビクス

時11月11日～12月23日の水曜日、午前11時～正午・正午～午後1時(第3水曜日を除く) 師山田裕子 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区各回35名(先着順) 費各回350円

…………… いずれも ……………

場荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺体育館

◆やさしいヨガⅡ

時10月15日～11月19日の毎週木曜日、

午前11時15分～午後0時45分(計6回) 師石丸あかね 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月7日(必着)までに同体育館



◆食とからだをつなぐヨガⅡ

時10月21日～12月2日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(11月4日を除く。計6回) 師戸井田ノリシゲ 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 区8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月7日(必着)までに同体育館

◆だれでもダーツ教室

時10月25日～3年3月28日の第4日曜日、午後1時～2時50分 師区ダーツ協会 区区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴)ほか 区各10名(申込順) 費1回100円 申電話・ファクス(12面記入例)または直接、同体育館

◆骨盤エクササイズ

時11月2日～12月7日の毎週月曜日、午後7時15分～8時45分(計6回) 師松藤幸子 区区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 区8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日(必着)までに同体育館

…………… いずれも ……………

場高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 区3312-0312) 他車・バイクでの来館不可

新型コロナウイルス | 次の症状がある方はご相談ください

●息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある

●重症化しやすい方*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

●上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている

症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります。強い症状と思う場合にはすぐにご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

杉並区帰国者・接触者電話相談センター

☎3391-1299(平日午前9時～午後5時)

新型コロナ受診相談窓口

(帰国者・接触者電話相談センター)

☎5320-4592

(平日午後5時～翌日午前9時。土・日曜日、祝日は終日)

河北医療財団 地域の人と考える

around杉並健康ライフ2020 配信

日時=11月25日(水)午前10時(予定)/地域支援病院として、地域の医療を守り、住民の健康に寄り添う「withコロナの生活文化を創ろう」(YouTubeチャンネル「河北医療財団」で配信)/杉並区長ほか/同財団around杉並健康ライフ2020事務局 ☎3339-5724(平日午前9時～午後5時(祝日を除く))

荻窪青色申告会

◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 10月15日(水)・16日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各回1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/不動産所得のある個人事業者/各回3名(申込順)/各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会 10月20日(火)・21日(水)午前9時30分・10時30分

分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各回1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/個人事業者/各回3名(申込順)/各500円

…………… いずれも ……………

申電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

その他

税金なんでも相談会 10月7日(水)午後1時～4時・21日(水)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411/1人45分程度

相続・不動産・空き家無料相談会 10月14日(水)午後1時～6時/セシオン杉並/区内在住・在勤の方、区内に土地や建物所有の方/15組(申込順)/申電話で、10月13日までに日本地主協会事務局 ☎3320-6281(平日午前9時～午後4時30分)/1組1時間程度。関係資料がある場合は持参

行政相談週間

10月19日(月)～25日(日)/場東京行政評価事務所 ☎5331-1752/10月13日(火)午前10時～午後4時に新宿駅西口広場で「行政相談委員制度60周年パネル展」を開催

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売

10月19日(月)～21日(水)午前11時～午後4時/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=7000円～/申19日のみ往復はがき(12面記入例)で、10月7日(必着)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/場リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

東京税理士会杉並支部

◆税金なんでも相談会 10月13日(火)午前10時～正午・午後1時～4時/同会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申電話で、10月12日までに同会杉並支部/1人40分程度

◆税理士による相続税無料相談会

10月24日(土)午前9時30分～午後1時/同会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申電話で、10月23日までに同会杉並支部/1人40分程度

…………… いずれも ……………

場東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

東京都行政書士会杉並支部

◆行政書士による無料相談会 10月19日(月)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/相続・遺言、離婚、金銭問題等の書類作成手続き、新型コロナウイルス関連の支援ほか

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10月26日(月)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

…………… いずれも ……………

場東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

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

都内での被害件数1694件、被害総額約36億3000万円(1~7月)

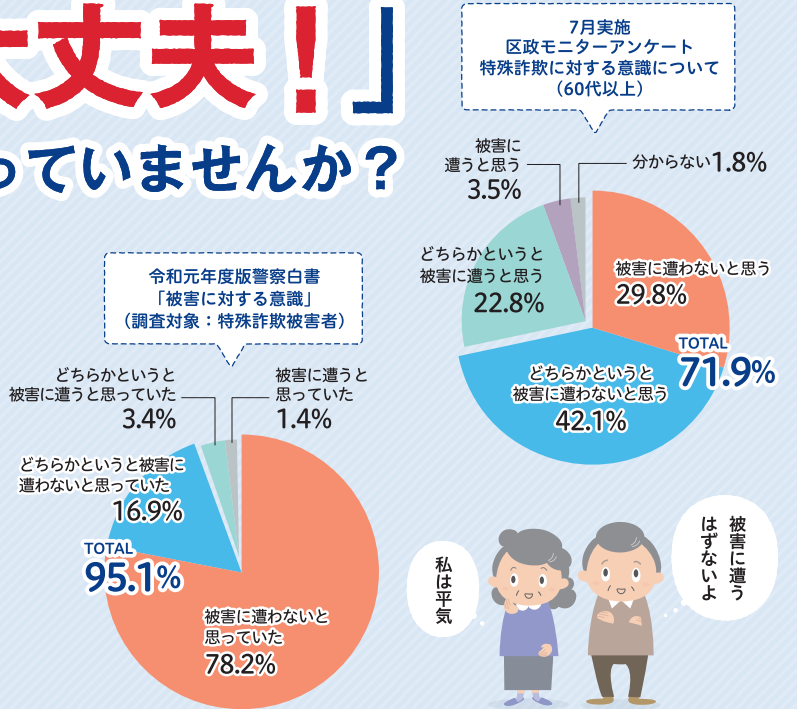


「わたしは大丈夫！」 …と思っていないですか？

7月に区民を対象に「特殊詐欺に対する意識」について、調査を行ったところ、「(どちらかというと)被害に遭わないと思う」との回答が全体の71.9%でした(全回答のうち、被害に遭いやすい60代以上の回答を抜粋)。一方、警察庁の「令和元年度版警察白書」によると、特殊詐欺被害に遭った方の95.1%が「(どちらかというと)被害に遭わないと思っていた」と回答していました。

「私は大丈夫! 被害に遭うはずがない」と思っている、相手の言葉にすっかりだまされてしまうことがあります。被害に遭わないためにも、できる対策をしっかりとっておきましょう。

——問い合わせは、危機管理対策課へ。

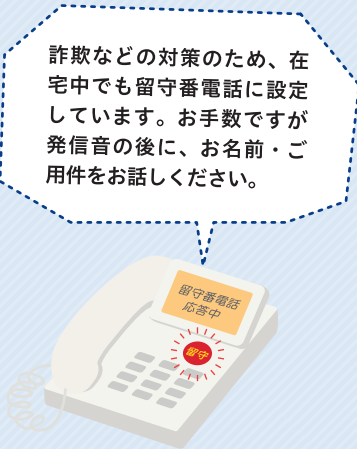


対策その1 在宅中でも常に「留守番電話」に設定しておく

詐欺の相手は声が録音されることを嫌がって、すぐに電話を切る傾向があります。

いつも留守番電話にしておく、「この家はいつも留守にしているな」というふうに相手に思われるのではないかと、知人に失礼ではないかと思う方は、留守番電話のアナウンスを右のように変えてみてはいかがでしょうか。

応答メッセージはご自分の声で録音するか、インターネット上にあるアナウンス音源を使用する方法もあります。



対策その2 自動通話録音機を設置する

区では区内在住の65歳以上の方に対し、電話機に取り付ける「自動通話録音機」を無償で貸与しています。

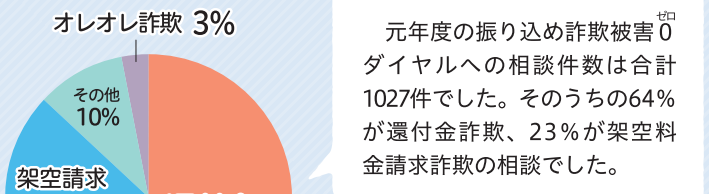
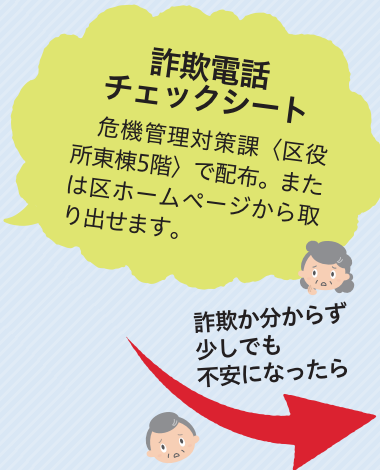
申し込み方法や機器の詳細は、「自動通話録音機問い合わせダイヤル」までお問い合わせください。



自動通話録音機問い合わせダイヤル
☎ **5307-0801**
平日午前9時~午後5時15分

対策その3 「詐欺電話チェックシート」で確認する

電話のそばにチェックシートを置いて、相手の話を聞きながら確認してみましょう。詐欺だと思ったら、すぐに電話を切ってください。対応しないことが大切です。詐欺かどうか分からなくて不安になったときは、いったん電話を切り、「振り込め詐欺被害0ダイヤル」または警察にご相談ください。



元年度の振り込め詐欺被害0ダイヤルへの相談件数は合計1027件でした。そのうちの64%が還付金詐欺、23%が架空料金請求詐欺の相談でした。

お気軽にご相談ください!

安全パトロール隊員ほか、区の職員が皆さんの相談に応じます

頼りになる! 区の相談窓口

杉並区振り込め詐欺被害0ダイヤル
☎ **5307-0800**
24時間受け付けています

あれ? 様子がおかしい? 「まわりの人ができること」

たまたまそこに居合わせた人のほんの少しの勇気が詐欺被害を防ぎます

携帯電話で話をしながらATMを操作している高齢者を見掛けたら、「何かお困りですか?」「電話の相手はお知り合いですか?」と声を掛けてみてください。実際に声をかけた途端、電話の相手が通話をやめて被害を防げた事例があります。

被害に遭わないために情報をゲット!



犯罪発生情報メール配信サービス案内



詐欺の手口の紹介「広報すぎなみ No.2267(元年12月1日号)」



特殊詐欺に関する啓発動画「すぎなみスタイル」

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) 9月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	313,207(372減)	合計	327,099(659減)
	外国人のみの世帯	11,230(291減)		
	日本人と外国人の世帯	2,662(4増)		

人口	男		女		小計	合計
	日本人	267,763(193減)	290,936(192減)	558,699(385減)		
	外国人	8,380(186減)	8,550(138減)	16,930(324減)		