

9月21日は世界アルツハイマーデー

## 9月は杉並区の認知症理解の普及啓発月間です

認知症は誰でもなり得るものです。周囲の方の理解や見守りのもと、住み慣れた地域で自分らしく生活し続けることができます。

### 介護者ひろば 「若年性認知症」当事者からのメッセージ

2014年に39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんが、現在、どんな工夫をしながらどんな思いで、明るく、楽しく、前向きに生活しているか、講師との対談の様子を上映します。当事者の目線で家族や支援者へも語ってくれています。

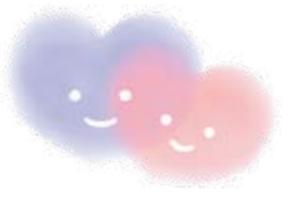
時 9月20日(火)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 NPO法人となりのかいご代表理事・川内潤(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330



### ロビー展示「認知症になっても」展

認知症に関する基礎知識や施策等をパネルで紹介するとともに、認知症になっても元気に生活されている方のメッセージなども展示します。

時 9月14日(水)・15日(木)午前8時30分～午後5時 場 区役所1階ロビー 関 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係



### 認知症関連図書

区立図書館には、認知症や健康づくりに関する図書・資料があります。また、同月間中は区で作成している認知症に関する各種パンフレットや相談窓口の案内チラシなども置いています。

—— 問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へ。

### もの忘れ予防検診

認知症の前段階である「軽度認知障害」に早く気づき、認知症の発症を遅らせる取り組みを目的としています。ぜひ、70歳になる節目に脳の健康チェックとしてご活用ください。

時 10月1日(土)～5年2月28日(火) (検診実施医療機関の休診日を除く) 関 案内発送時期=9月中旬 対 昭和27年4月2日～28年4月1日に生まれた方 関 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

### 認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の方や家族を支援する認知症サポーターを養成する講座です。

時 9月27日(火)午後1時30分～3時 場 西荻みなみ(西荻南2-28-14) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 関 終了後に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



### 家族介護教室

#### 成年後見制度と家族信託の違いを知ろう

後見制度と家族信託、何が異なるのか、メリット・デメリットを分かりやすく解説します。

時 9月20日(火)午後1時30分～2時30分 場 高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5) 師 阿佐ヶ谷相続センター行政書士・八城浩二郎 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

#### 暮らしを支える回想法～楽しいおしゃべりで認知症予防

懐かしい物や映像などを見て思い出を語り合う回想法は、脳を活性化し気持ちを安定させ、認知症の進行予防につながる可能性があります。

時 9月30日(金)午前10時～11時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 ケアプランえんケアマネジャー・小林善和 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

### 杉並区区制施行90周年記念事業

## 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。

90周年記念曲 交響詩《<sup>こすい</sup>鼓吹の桜》を木管五重奏で演奏します。

時 9月12日(月)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 関 出演=日本フィルハーモニー交響楽団 関 文化・交流課文化振興担当



## 企画展「内田秀五郎のしごと 杉並発展の基礎を築いた郷土の偉人」

時 9月17日(土)～10月30日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 関 同分館 ☎5347-9801



▲内田秀五郎

## 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。期間中にさまざまな教室を通して自身の健康を振り返り、健康的な生活習慣を身に付けてみませんか。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

### ウォーキングアプリで楽しく健康づくりをしてみませんか？

「健康づくり」といっても何をしたいのか分からない、続ける自信がないという方、ウォーキングアプリで楽しく歩くことを習慣にしてみませんか。アプリでは区からの健康に関するお知らせもご覧いただけます。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



☑区内在住・在勤の方 ☑杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

### 女性の健康運動教室

時①10月4日(火)・18日(火)②6日(木)・20日(木)午後2時～4時(各計2回) 場①荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)②消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 図①骨盤アプローチ②歩き方 師サーティプラス代表・田中敦子(右写真) 対区内在住・在勤で40～69歳の女性 定各40名(申込順) 申☎電話・Eメール(12面記入例)で、10月3日までに杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355✉kouza-tantou@city.suginami.lg.jp 上履き持参。チューブバッグを差し上げます



### 栄養・ウォーキング講座～あるくと元気に！

時①9月26日(月)午前9時30分～11時30分②30日(金)午後2時～4時 場①荻窪保健センター(荻窪5-20-1)②高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師管理栄養士・神志保利(右上写真)、ウォーキング講師・手塚紀理子(右下写真) 対区内在住・在勤の40～69歳で医師から運動制限を受けていない方 定各20名(申込順) 申☎電話・Eメール(12面記入例)で、9月23日までに杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355✉kouza-tantou@city.suginami.lg.jp 上履き持参。チューブバッグを差し上げます



### キレイな口もと応援教室 ～あなたは大丈夫？静かにすすむ歯周病

時10月7日(金)午後1時30分～3時30分 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師東京都杉並区歯科医師会会員・服部義(右写真) 対区内在住・在勤で69歳以下の方 定15名(申込順) 申☎電話で、10月6日までに荻窪保健センター ☎3391-0015。またはLoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み



### The change of life ～更年期に向けて始める新たな健康管理

時①9月29日(木)午後1時30分～3時30分②11月29日(火)午前10時～正午(計2回) 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師①成瀬医院院長・成瀬清子②女子栄養大学生涯学習講師・富士原伴子、健康運動指導士・手塚紀理子 対区内在住・在勤・在学中で59歳以下の女性 定12名(申込順) 申☎電話で、9月28日までに荻窪保健センター ☎3391-0015。または、LoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み ②は動きやすい服装で参加



シルバーサンクスデーは高井戸でお楽しみください！

## 敬老の日 日程 9月19日(祝)

### シニアエクササイズ～座って体を動かしましょう

時午前11時～午後0時30分 対区内在住の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 定30名(申込順)

### はじめての羊毛フェルト

時午後1時～2時30分 師手芸作家・新崎優子 対区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順)

…… いずれも ……

場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 申☎電話または直接、9月2日から同センター ☎3331-7841

カフェでひと息つこう

どなたでも、ソフトドリンク全品100円引き(午前10時～午後5時30分)

おめでとうございます

## 長寿お祝い品を贈呈します



—— 問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

100歳以上の方へ

4年度に100歳以上の誕生日を迎える(大正12年3月31日以前に生まれた)方のうち、6月の調査でお祝い品を希望した方へ、9月中にご自宅へお祝い品(区内共通商品券)をお贈りします。

90歳の方へ

90歳(昭和6年9月2日～7年9月1日生まれ)の方へ、9月中にご自宅へお祝い品(区内共通商品券)をお贈りします。

# 9月は自殺予防月間です

区では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、5・9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。  
 —— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

## 女性の健康づくり講演会 自分の「こころ」と「からだ」の変化を意識していますか

時9月12日(月)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 アトラスレディースクリニック・塚田訓子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名 (申込順) 申 電話で、9月8日までに杉並保健所保健予防課☎3391-1025 他 手話通訳あり (事前申込制)

## うつ病の方の家族向け講演会 大切な人がうつ病になったとき、あなたができること

時10月7日(金)午前9時30分～11時30分 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 精神科医師・長谷川里砂 対 うつ病になった方の家族・パートナーほか 定 30名 (申込順) 申 電話で、10月4日までに杉並保健所保健予防課☎3391-1025 他 手話通訳あり (事前申込制)

## “8050問題”の本当の原因とは？ ～親子共倒れにならないためにいまできること

時9月11日(日)午後1時30分～4時30分 場 天沼区民集会所 (天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 師 ひきこもりジャーナリスト・池上正樹 対 ひきこもりの当事者・家族・支援者 定 60名 (申込順) 費 500円 申 電話・Eメール (12面記入例) で、9月11日までにフリーランス杉並家族会☎090-4749-2497✉freelance-suginami@ymail.ne.jp

## 自殺予防月間展示

時9月12日(月)～16日(金) 場 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 園 杉並保健所保健予防課☎3391-1025



## 「心の健康相談」随時受け付け

ストレスにさらされることにより、イライラ・不安・抑うつ・不眠など、心や体にさまざまな変化が起こりやすいと考えられています。

保健センターでは、さまざまなこころの健康相談に応じています。つらい気持ちが続くときはお気軽にご相談ください。精神科医師による個別相談 (事前申込制) も設けています。

場 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 (いずれも午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

## ストレスチェック

### 「こころの体温計」

スマートフォンやパソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができます。チェックの後、相談先を紹介しています。



## 働く人のメンタルヘルス不調を予防するために

### 冊子 「これから始める“自分”改革 働く人のためのストレスチェック」

区内・区近隣事業所に配布しているほか、区ホームページ (右2次元コード) から取り出せます。

申 ファクスに事業所名・担当者名・所在地・必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課☎3391-1927

活用例 新人・昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時等に配布



## 「ゲートキーパー」を紹介した動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています!



## 各種相談窓口

※時間変更や休止の場合があります。

### 心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話☎3264-4343 (年中無休。24時間)
- 東京自殺防止センター☎5286-9090 (年中無休。午後8時～翌午前2時30分 (月曜日は午後10時30分から。火曜日は午後5時から))
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン☎0570-087478 (年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京 (年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録)



### 生活の相談

- 福祉事務所 (荻窪☎3398-9104 / 高円寺☎5306-2611 / 高井戸☎3332-7221)
  - ぐらしのサポートステーション (生活自立支援窓口) ☎3391-1751
- …………… いずれも ……………  
 午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

### 仕事の相談

- 東京都ろうどう110番 (労働相談) ☎0570-00-6110 (午前9時～午後8時 (土曜日は午後5時まで。日曜日、祝日、年末年始を除く))

### 子育てに関する相談 (0～18歳)

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

### 子ども向けの相談

- 済美教育センターいじめ電話相談☎3311-0023 (午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル☎0120-0-78310 (年中無休。24時間)
- チャイルドライン (18歳までのこども専用) ☎0120-99-7777 (午後4時～9時 (年末年始を除く))
- ヤング・テレホン・コーナー☎3580-4970 (年中無休。24時間)

### 借金 (多重債務) の相談

- 消費者センター☎3398-3121 (相談専用。午前9時～午後4時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

### DV (配偶者・パートナーからの暴力) に関する相談

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

### 家族や生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター☎5307-0619 (午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談☎050-3647-1448 (火・金曜日午後6時～10時 (祝日、年末年始を除く))

### 法律などの専門家による相談

- 区政相談課 (法律・税務・家事・司法書士) ☎5307-0617 (予約専用電話。午前8時30分～午後5時。相談時間は午後1時～4時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))



人と動物が共に生活するために

## 9月20日～26日は動物愛護週間です

動物愛護週間は、命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週間で、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき設けられています。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。



### 杉並区動物愛護週間講演会

動物愛護を担う人たちをテーマに、動物と幸せに共生する地域コミュニティづくりなどについてお話しします。

📅9月20日(火)午後2時～4時 📍井草地域区民センター(下井草5-7-22) 区内在住の方 定70名(申込順) ☎電話で、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991。または東京共同電子申請・届出サービスから申し込み/申込締め切り日=9月14日



### 飼い主の皆さんへ

- 一度飼い始めたら最後まで責任を持ってください。
- 動物の遺棄(犬や猫を捨てるなど)は違法行為で、罰則規定があります。
- 災害に備え、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)を用意してください。

### マイクロチップ情報の登録変更をしましょう

6月1日からペットショップなどで販売される犬・猫にマイクロチップの装着とマイクロチップ情報(所有者氏名・住所等)の登録が義務化されました。マイクロチップ番号から飼い主が分かるように、最新情報を登録しておきましょう。

### 杉並区動物愛護週間展示会

📅9月16日(金)～26日(月)午前8時30分～午後5時(17日は午前9時から。26日は午後3時まで。第4土曜日、日曜日、祝日を除く) 📍区役所1階ロビー 動物愛護に関するパネル展示

### 区内の動物愛護に「杉並どうぶつ相談員」が活躍しています

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

「杉並どうぶつ相談員」を紹介した動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています! ▶▶▶



民営化宿泊施設をご利用ください

## コニファーいわびつ



JR阿佐ヶ谷駅南口出発  
秋の2泊3日周遊バスツアー

リクエスト多数のドラゴンドラで紅葉観賞&空中散歩、善光寺のお参りと門前町の散策に加えて、リンゴ狩りも楽しめます!

#### 日程

10月12日(水)～14日(金)・17日(月)～19日(水)・24日(月)～26日(水)・26日(水)～28日(金)・31日(月)～11月2日(水)

#### 料金(2泊3日<7食・お土産付>)

3万8800円。3歳～小学生3万2800円。65歳以上の方・障害者3万6800円 ※いずれも区民補助適用後。諸税・サービス料・保険料を含む。

#### 最少催行人数

各15名(運行の決定は出発14日前までに連絡)

所在地 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

☎電話で、コニファーいわびつ☎0279-68-5338

#### 11月からの無料直行バス運行予定

JR阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の無料直行バスを運行します(宿泊予約時にお申し込みください)。

#### ▶ 運行日

11月28日(月)～30日(水)、12月1日(木)・5日(月)～8日(木)・19日(月)～22日(木)、5年1月10日(火)～13日(金)・16日(月)～19日(木)・24日(火)～27日(金)、2月6日(月)～9日(木)・13日(月)～16日(木)・28日(火)～3月3日(金)・6日(月)～9日(木)・13日(月)～16日(木)

#### ▶ 運行時間

JR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)→JR阿佐ヶ谷駅南口到着(正午)

#### ▶ 最少催行人数

各5名(運行の決定は出発6日前までに連絡)

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## おいしく楽しく食べきろう 夏休み親子クッキング教室



年間520万トンにも及ぶ日本の食品ロス。食品ロスをなくし、おいしく楽しく食べきることをテーマに、新渡戸文化短期大学と連携し親子クッキング教室を開催しました。今回はその模様をお届けします。

#### ● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM 東京 地上デジタル 11ch (午前9時・正午・午後8時・10時から毎日放送)



☎広報課

## 交流自治体の物産展



自治体	催し名	日時・内容等	問い合わせ
新潟県 小千谷市	小千谷ふるさと市場	📅9月12日(月)午前10時～午後2時 ☑特産品(笹団子や小千谷そば等)の販売	☎小千谷市産業開発センター☎0258-83-4800
群馬県 東吾妻町	吾妻の朝市	📅9月22日(木)午前10時～午後2時 ☑特産品(農産物)の販売	☎東吾妻町まちづくり推進課☎0279-26-5608

※☎区役所中杉通り側入り口前。売り切れ次第終了。マイバッグ持参。車での来場不可。

