

9月21日は世界アルツハイマーデー

## 9月は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。住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには、周囲の方の理解や見守りが必要です。

—— 問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へ。

## 「認知症になっても」展

認知症に関する基礎知識についてのパネルや、認知症になっても元気に生活している方のメッセージなどを展示します。会場のメッセージボードにメッセージを書いた方には、なみすけとナミーがデザインされた付箋をプレゼントします。

時9月13日(水)・14日(木)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 高年齢在宅支援課地域包括ケア推進係



## 認知症って何？

## ～認知症サポート医が教える基礎知識

認知症と物忘れの違いなど、認知症を正しく理解するために、地域の医師がお話する家族介護教室です。

時9月15日(金)午後1時30分～3時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師あんクリニック訪問診療・河嶋芳正 対区内在住・在勤の方ほか 定24名(申込順) 申問電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

## 認知症サポーター養成講座

認知症に関する知識を持ち、地域などで認知症の方やその家族をできる範囲で支援する認知症サポーターを養成する講座です。

時9月22日(金)午後1時30分～3時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師キャラバン・メイト 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申問電話で、ケア24梅里☎5929-1924 他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



「認知症サポーター」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています



## もの忘れ予防検診

認知症と早めに気付くことは、自分らしく過ごすための備えになります。元気な方も脳の健康チェックにご活用ください。

時10月1日(日)～6月29日(木) 場検診実施医療機関 対昭和28年4月2日～29年4月1日に生まれた方 高年齢在宅支援課地域包括ケア推進係 他案内を9月中旬に発送

9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

## 9月はがん征圧月間です

日本対がん協会では、9月をがん征圧月間として、がん検診の重要性やがんに関する正しい知識などの普及啓発に努めています。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ。

## がん発見の機会を逃さないために、検診を受けましょう

区では、次のとおりがん検診を行っています。定期的に受診しましょう。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



		受診対象(※)	費用(自己負担額)	受診間隔
胃がん	(胃部エックス線検査)	50歳以上の方	500円	毎年
	(胃内視鏡検査)		1000円	2年に1度
肺がん		40歳以上の方	500円(65歳以上無料)	毎年
大腸がん			200円	毎年
子宮頸がん		20歳以上の女性	500円	2年に1度
乳がん		40歳以上の女性		

※年齢は6年3月31日時点。

## ●検診車で乳がん検診を受診できます

早期の乳がん発見には、マンモグラフィによる検診が有効です。区では、平日の受診が難しい方などを対象に、検診車で乳がん検診を実施します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

時9月9日(土)・30日(土)午前9時～午後3時30分 場杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015



## がん予防に、食生活の見直しを

がん予防にとって食生活は、大切な生活習慣の一つです。

- ・塩分を控える
- ・野菜と果物を食べる
- ・熱い飲み物や食べものは冷ましてから口にする

この3つのポイントを守ることで、日本人に多い胃がんや食道がんなどのリスクが低くなることが分かっています。

## ●検証！食方で変わる減塩方法

家庭で食べる3つの料理について、食べ方の違いによる塩分摂取量を検証しました。食方だけで変わる減塩方法の動画を、すぎなみ健康サイト(下2次元コード)で公開しています。

無理のない減塩方法を知り、健康的な食生活を目指しましょう。

場杉並保健所健康推進課栄養指導担当☎3391-1355



## ●地域食育推進教室

旬の野菜でお得に、もっと健康に！～手軽においしく秋の野菜を食べよう

時10月6日(金)午後2時～4時 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 講義・実演・試食 師新渡戸文化短期大学准教授・堀理佐 対区内在住で20～74歳の方 定22名(申込順) 申問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116



杉並区国民健康保険加入の皆さんへ

## すぎこく健康チャレンジの参加者を募集します



すぎこく健康チャレンジは、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。

歩いた歩数によりポイントがたまり、一定のポイントをためた方全員に区内共通商品券500円を差し上げます。

取組期間=10月1日(日)～12月31日(日) 対杉並区国民健康保険加入の20～74歳の方 定2000名(抽選) 申からだカルテホームページ(右上2次元コード)から、9月15日までに申し込み 場タニタヘルスリンクすぎこく健康チャレンジ事業運営事務局☎0120-771-015、国保年金課医療費適正化担当・管理係 参加にはアプリ「ヘルスプラネットWalk」を要インストール

一人で抱えこまないで

# 9月は自殺予防月間です

## 自殺予防月間展示

時 9月29日(金)まで、午前9時～午後5時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 問 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

## ゲートキーパー養成講座【応用編】 こころの病気の理解と対応方法

時 ①10月11日(水)午後2時30分～4時30分 ②26日(木)午前10時～正午または午後2時～4時(計2回) 場 ①セシオン杉並(梅里1-22-32) ②杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 精神科医師・坂東誉子、いのちの電話(東京)スタッフ 対 区内在住・在勤・在学のゲートキーパー養成講座(基礎編)修了者 定 80名(申込順) 申 問電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み



## ひきこもりにみる社会的孤立の現状 だれもが生きやすい社会とは

時 9月24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・支援者ほか 定 45名(申込順) 費 1000円ほか 申 問電話・Eメール(11面記入例)で、フリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 ✉freelance-suginami@ymail.ne.jp

## 保健センター

### 「心の健康相談」

保健センターでは、不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなど「心の健康」について悩みをお持ちの方や、その家族の心の健康相談を受け付けています。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。  
問 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)

## ストレスチェックシステム

### 「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(右2次元コードからアクセス可)。チェック後に、相談先を紹介しています。  
問 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



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、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。

## 発達障害の理解 コミュニケーションと医療

時 ①9月11日(月)②25日(月)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 ①円滑なコミュニケーションのために(東京家政学院大学准教授・木村文香) ②発達障害の基本的理解と医療の役割(北新宿ガーデンクリニック精神保健指定医・濱田庸子) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各30名(申込順) 申 問電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み



## セミナー「酒が止まった日 お酒をやめられない人、やめたくない人に伝えたいこと」

時 9月22日(金)午後2時～4時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 アルコールで苦しんでいる当事者・家族・関係者ほか 定 50名(申込順) 申 問電話・Eメール(11面記入例)で、AA永福グループ ☎090-4530-6139 ✉iriva@outlook.jp

## 「フレディの会」大切な人を自死で亡くした人のための グリーフフラワーアレンジメント

時 9月26日(火)午後1時30分～3時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 対 家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 定 6名(申込順) 費 2000円 申 自殺予防団体「風のとびら」ホームページから申し込み 問 同団体 ☎080-4611-6971

## 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・区近隣事業所で配布しているほか、区ホームページ(右下2次元コード)からも取り出せます。

◆活用例=新人研修や昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時等に配布。

申 ファクスに、事業所名・担当者名・所在地・部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927 問 同課 ☎3391-1025



## 各種相談窓口

※一部の相談窓口に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)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 (年中無休。24時間)



### 生活の相談

- 福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)
- 暮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、祝日を除く))

### 子育て(0～18歳)に関する相談

- 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8時(日曜日、祝日を除く))

### 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歳までの子ども専用) ☎0120-99-7777(午後4時～9時)

- ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970(年中無休。24時間)

### 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(祝日を除く))

### 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・祝日を除く))

あなたの身近な動物の命について考えてみませんか

# 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展示会

動物愛護に関するパネルなどの展示を行います。

時 9月19日(火)午前11時～午後4時  
場 セシオン杉並 (梅里1-22-32)



### 犬の飼い主の皆さんへ

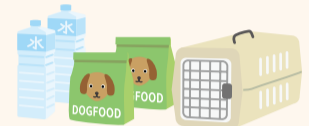
- 放し飼いはせず、柵・おり・その他囲いの中や綱・鎖でつないでください。また、散歩のときは、リードでつないでください。
- ふん・尿を放置すると汚れ・臭いのもととなり、周囲の人の迷惑になります。散歩に行く前にトイレを済ませ、ちり紙・袋・水(尿を洗い流すためのもの)などを必ず持って行きましょう。
- 無駄ぼえをするような場合は、室内へ入れたりカーテンなどで外からの刺激を遮断したりするなど、ストレスを和らげましょう。

### 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てください。
- やむを得ず屋外で飼育する場合は、繁殖制限をするため不妊・去勢手術を行ってください。

## 9月1日は防災の日！ 災害に備えて

発災時に、在宅避難が困難な場合は、震災救援所にペットを連れての同行避難ができます。災害に備え、基本的なしつけをし、ペット用防災用品(5日以上分の餌・水など)を用意してください。



# 民営化宿泊施設・協定旅館をご利用ください



## 民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

**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 (午前9時～午後8時)

### 紅葉の群馬! 2泊3日のバスツアー♪

長瀬川下りやあしががフラワーパークのアメジストセージ、宝徳寺の床もみじ、宝登山ロープウェイ・吹割の滝からの紅葉などを堪能できます。

**日程** 10月23日(月)～25日(水)・30日(月)～11月1日(水)・7日(火)～9日(木)・13日(月)～15日(水)・20日(月)～22日(水)

**区民料金(2泊3日7食付き)** 4万1000円。65歳以上の方・障害者3万9000円 ※諸税・保険料を含む。

**最少催行人数** 各15名(催行の決定は出発14日前までに連絡)

### 10月～6年3月の送迎バス運行予定

JR阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間で送迎バスを運行します。  
**運行日** 10月16日(月)～19日(木)、12月4日(月)～7日(木)・18日(月)～21日(木)、6年1月15日(月)～18日(木)・22日(月)～25日(木)、2月5日(月)～8日(木)・26日(月)～29日(木)、3月4日(月)～7日(木)・11日(月)～14日(木)

**運行時間** JR阿佐ヶ谷駅南口発(午後0時30分)→コニファーいわびつ着(午後3時)▶コニファーいわびつ発(午前9時30分)→JR阿佐ヶ谷駅南口着(正午)

**料金** 往復2500円。片道1250円

**申込期限** 各運行日の10日前

**最少運行人数** 各8名(運行の決定は出発6日前までに連絡)



## 協定旅館 湯の里「杉菜」

**所在地** 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

区民料金(1泊2食付き。2名利用時。サービス料を含む。別途入湯税)

区分	平日	休前日	特別日(※)	年末年始
大人	1万2650円	1万5400円	2万900円	2万2550円
小学生	8855円	1万780円	1万4630円	1万5785円
幼児(3歳～就学前)	6325円	7700円	1万450円	1万1275円

※特別日=ゴールデンウィーク、お盆期間。

☎電話で、フォレストリゾート予約コールセンター ☎0570-038-489 (午前9時～午後8時)



## 物産展・写真展を開催します

# 交流自治体の催し



青梅市の茶まんじゅう▶



自治体名	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	時 9月8日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 クリームチーズのみそ漬け・よつわりパンなどの販売 他 マイバッグ持参	小高観光協会 ☎0244-44-6014
静岡県南伊豆町	観光物産展	時 9月11日(月)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 干物・乾物の販売 他 マイバッグ持参	南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300
東京都青梅市	写真展	時 9月19日(火)～25日(月)午前8時30分～午後5時(19日は10時から) 場 区役所2階区民ギャラリー 内 観光スポットの写真展示	青梅市秘書広報課交流担当 ☎0428-22-1111
	物産展	時 9月19日(火)・25日(月)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品の販売 他 マイバッグ持参	
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	時 9月21日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品・農作物の販売 他 マイバッグ持参	東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111

広告

高井戸駅から徒歩9分の好立地で、地域に密着したセレモニー式場。



あいプラン 日本互助会

高井戸ホール



東京都杉並区 宮前1丁目19-19

あいプラン 日本互助会

☎0120-55-2000

※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。