

# 9ぎなみ



発行/杉並区  
編集/広報課  
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 ☎3312-2111  
FAX3312-9911 (広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

杉並区コールセンター  
☎#8800または☎3372-8800  
午前8時～午後8時(相大ごみ受付 午前8時～午後7時)

震災関連情報	..... 2
事務事業等の外部評価の 評価結果	..... 3
子宮頸がん予防ワクチンの 接種はお済みですか	..... 3
敬老のお祝い行事を行います	..... 5
区役所本庁舎および駅前事務所の 土・日曜日の窓口等を変更します	.....12

## 9月 は 障害者雇用支援月間

# 「障害がある方の就職活動・これからも働き続けること」への支援を行っています

障害がある方の能力や適性に合った働く場の拡大や就労支援の充実のため、区では杉並区障害者雇用支援事業団（ワークサポート杉並）を中心として、就労支援関係機関と連携を図りながら、障害者への理解と就労の促進、仕事を続けるための定着支援を進めています。

——問い合わせは、障害者生活支援課へ。



▲区役所1階FikaFikaで働いています

## 杉並区障害者雇用支援事業団 (ワークサポート杉並) をご利用ください

区内にお住まいで、障害の種別にかかわらず、就職を希望する障害のある方が対象です。

☎杉並区障害者雇用支援事業団（高井戸東4-10-26 ☎5346-3250）

### ① 就労相談

希望する仕事の内容、障害の状況などを面談方式で伺い、障害者雇用の動向や就職情報の収集方法・面接への取り組み方・就職に向けた心構えなどの相談をしています。

### ② 就労支援

利用登録をしていただき、一人一人にあった支援計画の作成を通して、就職に必要な基本的能力・マナーなどを身につける訓練、企業での実習、求人情報の検索支援、就職面接に向けた支援などの就職活動を必要に応じて実施します。

### ③ 職場定着支援

入社の際に身につける職場のルールや仕事の手順の習得など、就職した後には安心して働き続けるための支援をします。また、働きながら充実した日常生活が送れるように、余暇活動や日常生活相談の充実を図っています。

### ④ 地域の就職活動支援

地域の障害者施設や学校の就職活動への取り組みを支援するために、実習生の受け入れ・実習先の訪問・職業評価の実施・雇用支援ネットワーク会議などを通して、就労支援や定着支援方法の検討・開発、障害の理解や障害者雇用の普及啓発に取り組んでいます。

### ⑤ 事業主への支援

障害者雇用に関する企業向け相談や、障害者雇用経費の一部を助成する制度を紹介しています。

#### ◇ 区の助成制度～障害者ステップアップ雇用

精神障害のある方などを短時間勤務で雇用し、一定の期間をかけて、職場への適応状況をみながら、徐々に勤務時間を延ばしていく事業主に、賃金の一部を助成します。

#### ☎ 障害者生活支援課

#### ◇ 実習・職場体験の場を探しています

区では、障害者の就労促進の一環として、障害者の実習・職場体験に協力していただける事業所の拡充を進めています。関心のある事業主の方はお問い合わせください。

#### ☎ 杉並区障害者雇用支援事業団

## ワークサポートセミナー 2011 企業の社会貢献への取り組みと障害者雇用

- 【日時】 9月14日(水)午前9時30分～11時30分
- 【場所】 産業商工会館（阿佐谷南3-2-19）
- 【内容】 講演「企業の社会貢献と障害者雇用について」  
座談会「事例報告(ユニクロ高島屋店の就職事例より)」  
(株)ファーストリテイリング(ユニクロ)・井上幸司
- 【講師】 100名(申込順)
- 【参加費】 無料
- 【申し込み・問い合わせ】  
電話で、杉並区障害者雇用支援事業団 ☎5346-3250 へ

## ● 杉並区ワークチャレンジ事業 ●

区では障害のある方を一定期間雇用し、区役所の仕事経験を活かして企業就職の実現ができるように「チャレンジ雇用」に取り組んでいます。

- ◇ 清掃チャレンジチーム（3名。24年3月31日まで）  
区役所庁舎内清掃業務に従事。期間1年3カ月
- ◇ 事務作業チャレンジチーム（3名）  
区役所内の事務補助業務に従事。期間3年間

## 区議会を傍聴しましょう

第3回定例会は9月7日(水)午後1時から開会します。本会議場・委員会室で生の議会をご覧ください。本会議や委員会は定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

☎ 申込当日、直接区議会事務局（区役所中棟3階）へ ☎ ① 本会議・決算特別委員会の模様は区議会ホームページ <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/> で録画中継します（会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を掲載します。また、1週間後には内容や質問者ごとにご覧いただけます）② 手話通訳を希望する方は、希望日の4日前までにお申し込みください

——問い合わせは、区議会事務局へ。

#### ◇ 一時保育を受け付けます

区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。

☎ おおむね6カ月以上～就学前のお子さん ☎ 各日4名（申込順） ☎ 無料 ☎ 申込電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

# 「震災関連情報」

## 放射性物質に汚染された稲わらを与えられた可能性のある牛肉の使用について

教育委員会では、7月21日(木)から区内の区立小・中学校全校(小学校43校、中学校23校)において、1学期の学校給食で使用された牛肉の調査を進めてきました。調査の結果、個体識別番号から放射性セシウムに汚染された稲わらを与えられた可能性のある牛の肉が、区立小・中学校4校で食材として使用されていたことが判明しました。

下表のとおり、給食で使用された牛肉はいずれも1食当たり10g以下です。また、この牛肉は、すでに全量が消費された可能性があるため追跡調査は困難であり、放射性物質が含まれていたかどうかは現在のところ不明です。

なお、仮にこの牛肉に放射性物質が含まれていた場合においても、1食あたりの喫食量が少なく、給食として提供したのは1回のみであるため、健康に影響を及ぼすものではないと考えています。  
—問い合わせは、教育委員会事務局学務課へ。

〈放射性物質に汚染された稲わらを与えられた可能性のある牛肉が使用されていた区立小・中学校〉

学校	使用日	料理名	1人分量	食数	産地	個体識別番号
東田小学校	6月28日	ひじきハンバーグ	8.9g	225	宮城県	1250685214
松ノ木小学校	4月15日	スパゲティミートソース	9g	277	宮城県	1243845977
杉森中学校	6月17日	じゃが芋のピリ辛煮	6.9g	361	宮城県	1248297832
富士見丘中学校	4月14日	麻婆ライス	3.8g	262	宮城県	1243845977

【参考】牛の個体識別番号に関しては、独立行政法人・家畜改良センターのホームページ  
■<https://www.id.nlbc.go.jp/top.html>で確認できます。

## 南相馬市復興に向けた要望書を東日本大震災復興対策担当大臣に届けました



▲8月18日(木)久津彦内閣府大臣政務官に、区長から直接手渡しました

7月23日(土)に行われた「第4回自治体スクラム支援会議」の決議を踏まえ、放射能対策にかかる財政措置、被災農地の転用にかかる規制の緩和、交通インフラの整備など、国に対する南相馬市の要望を伝えました。

圏危機管理対策課

## 放射線についての説明会を開催します

区立公園等の空間放射線の測定結果など、この間の区の取り組みについての説明会を開催します。当日、直接会場へお越しください。

—問い合わせは、危機管理対策課へ。

【日時】9月10日(土)午後6時30分～8時30分

【場所】阿佐ヶ谷中学校体育館  
(阿佐ヶ谷南1-17-3)

【定員】200名

【申し込み】当日、直接会場へ

【その他】①託児あり(9月7日までに危機管理対策課へ事前申込)  
②スリッパを持参してください  
③車での来場はご遠慮ください

## 岩手・宮城県における選挙のお知らせ

岩手・宮城の両県では東日本大震災の影響により延期されていた選挙が今後実施されていく予定です。選挙が行われる市町村に住民登録があり、選挙人名簿の登録がある方は、杉並区で不在者投票することができますのでご利用ください。不在者投票の方法は、杉並区選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。9月11日(日)執行の選挙日程は下表のとおりです。

—問い合わせは、杉並区選挙管理委員会事務局へ。

〈9月11日(日)執行の選挙がある市町村〉

県	選挙のある市町村	選挙の種類
岩手	全市町村	知事選挙・県議会議員選挙
	陸前高田市	市議会議員選挙
	釜石市	市議会議員選挙
	山田町	町議会議員選挙
宮城	塩竈市	市長選挙・市議会議員選挙
	多賀城市	市議会議員選挙

県	選挙のある市町村	選挙の種類
宮城	松島町	町長選挙
	七ヶ浜町	町長選挙・町議会議員選挙
	利府町	町議会議員選挙
	大郷町	町議会議員選挙
	富谷町	町議会議員選挙
	大衡村	村議会議員選挙

## 環境影響評価準備書に係る都民の意見を聴く会を開催します

◇「京王線連続立体交差化及び複々線化事業」環境影響評価準備書に係る都民の意見を聴く会

■9月30日(金)午前10時30分(午前10時から傍聴券を配布) ■烏山区民会館ホール(世田谷区南烏山6-2-19) ■申込当日、直接会場へ ■公述人の申し出がない場合は中止となります

◇都民の意見を聴く会の公述人募集

■25名程度(1人15分以内。抽選) ■申込氏名、住所、電話番号、公述要旨、事業名「京王電鉄京王線(笹塚駅～つじヶ丘駅間)連続立体交差化及び複々線化事業」を書いて(様式自由)、9月6日～20日(消印有効)までに東京都環境局都市地球環境部環境都市づくり課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)へ郵送または持参

— (いずれも) —

■東京都環境局都市地球環境部環境都市づくり課  
☎5388-3440または区環境課

## 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

圏区民課住民記録係

(住民基本台帳の閲覧状況(4～6月分))

◆国または地方公共団体(住民基本台帳法第11条第3項に基づく公表分)

閲覧請求者	請求事由概要
1 自衛隊東京地方協力本部(計4回)	自衛官等の募集に伴う広報

◆個人または法人(住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分)

閲覧申出者(委託者など)	利用目的概要
2 (株)中央調査社(NHK編成局※)	番組総合調査2011(テレビ番組についての世論調査)
3 (株)中央調査社(NHK放送文化研究所世論調査部※)	テレビなどのメディア利用についての調査
4 石井佐江子(NHK放送文化研究所世論調査部※)	平成23年6月全国個人視聴率調査
5 (株)新情報センター(内閣府政策統括官付青少年環境整備担当※)	平成23年度青少年のインターネット利用環境実態調査
6 (株)新情報センター(内閣府経済社会総合研究所※)	消費動向調査(全国、月次)
7 (株)日経リサーチ(文部科学省国立教育政策研究所)	OECD国際成人力調査(PIAAC)
8 (株)サーベイリサーチセンター(国土交通省観光庁参事官「観光経済担当」)	2011年度旅行・観光消費動向調査
9 (株)アストジェイ(東京消防庁企画調整部)	消防に関する世論調査
10 東京工業大学大学院情報理工学研究所	集合住宅地団地における居住者および周辺地域の環境・地域活動調査のための基礎資料
11 (株)日本リサーチセンター調査部(日本銀行情報サービス局※)	生活意識に関するアンケート調査
12 (株)エスピー研(東京都生活文化局広報聴取部)	都民生活に関する世論調査
13 (株)新情報センター(総務省統計局統計調査部)	家計消費状況調査

※は共同申出者です。共同申出者とは、委託により第三者(受託者)に閲覧をさせ、受託者が閲覧で得た個人情報を受託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。



# 事務事業等の外部評価の評価結果

新たな区政の展開に向けて、これまでの区政を検証する取り組みの一環として、事務事業の外部評価を7月29日(金)・30日(土)に実施しました。評価結果の要旨は下記のとおりです。評価結果は、対象の事務事業の見直し、今後の予算編成や行政計画の策定などに反映させます。全文は、区ホームページでご覧になれます。

## 1 高齢者住宅

今後の方向性	事業の方向性	現状維持
	事業の改善	実施方法の変更
評価 (主な理由等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実際の展開や実施については、高齢者の住宅事情や杉並の全体的な住宅政策の中で精査し、ケア付き住宅への転換を大規模にするかについては慎重に進めていく必要がある。</li> <li>●高齢者実態調査を精査し、みどりの里だけでなく、今後の高齢者の住宅提供をどうしていくのが全体として判断していく必要がある。</li> <li>●みどりの里入居を希望する低所得高齢者に対し、財政支出が少なく、満足できるサービス供給方式について考えていく必要がある。</li> </ul>	

## 2 太陽光発電機器等設置助成

今後の方向性	事業の方向性	現状維持
	事業の改善	事業内容の変更
評価 (主な理由等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●単に経費をかけ助成するというだけでなく、補助の公平感や将来的な技術革新の動向も見据えた制度設計が必要である。</li> <li>●再生可能エネルギーとして、太陽光発電のシェアを伸ばしていくことは必要だが、事業内容の改善が可能か精査が必要である。</li> <li>●基礎自治体としてのエネルギービジョンを示し、将来的に区内のエネルギー自給率を上げていくために、今後、住宅や公的施設、事業所など、太陽光発電の普及がどの程度見込め、太陽光以外の再生可能エネルギーとして、技術的に何が導入可能なかを検証した上で、現在の助成事業を維持継続していくのが検討が必要である。</li> </ul>	

## 3 すぎなみ環境情報館

今後の方向性	事業の方向性	現状維持
	事業の改善	実施方法の変更
評価 (主な理由等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●環境配慮行動を推進するための拠点としての本来目的に沿った事業活動ができてきているか検証が必要である。</li> <li>●委託先の選定方法を工夫するなど、競争原理を働かせることにより、事業活動の質の確保を図るべきである。</li> <li>●再任用職員を含めた区の直営部門とNPOとの役割関係の切り分けを検討する必要がある。</li> <li>●学習室の使用料は、公平性の観点からも受益者負担のあり方について検討する必要がある。</li> </ul>	

## 4 教職員研修所

今後の方向性	事業の方向性	廃止
	事業の改善	-
評価 (主な理由等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●設置目的である教職員研修の利用実態から見て、宿泊研修施設を区が独自で持っている必要はなく、区が見直しの方向としている「教職員の宿泊研修施設としては廃止」とすることは妥当である。</li> <li>●施設の廃止に至るまでの間、運営の効率化を図り区の持ち出しを少なくする方を講じること、あるいは児童・生徒の環境学習等の方策を含め、施設の有効活用に向けて努力することが必要である。</li> </ul>	

## 5 区政の広報活動

今後の方向性	事業の方向性	現状維持
	事業の改善	事業内容の変更、実施方法の変更
評価 (主な理由等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●現在の広報媒体が、知りたい時に知りたい情報を得られるのに役立っているか、そして区の知らせたい内容がきちんと区民に伝わっているかどうかを調査・検討し、資源配分を見直すべきである。</li> <li>●広報媒体のあり方、あるいは頻度などを再考する必要がある。</li> <li>●ホームページのアクセスがどんな情報を求めているかを分析し、広報紙等の情報の内容的な充実にも反映させていくようなメディア間の連携を考えながら、全体の充実を図っていくべきである。</li> </ul>	

## 6 民営化宿泊施設

今後の方向性	事業の方向性	廃止を含めた抜本的見直し
	事業の改善	-
評価 (主な理由等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●施設の老朽化による大規模修繕等を考えると、施設を維持していくべきか廃止を含めた抜本的見直しを図っていくべきである。</li> <li>●廃止にあたっては、移動教室の民間宿泊施設等の代替場所の確保や東日本大震災を踏まえ、区民等の避難先確保などの緊急時の対応についても検討する必要がある。</li> <li>●「区民の保養のための宿泊機会の提供」については、施設の保有とは別に、引き続き行っていくための方法を検討する必要がある。</li> </ul>	

## 7 保育施設の利用者負担

今後の方向性	事業の方向性	見直し
	事業の改善	-
評価 (主な理由等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認可保育園保育料について、データ整備も含めて、所得階層全般にわたり慎重に検討を進めていく必要がある。</li> <li>●保育施設間の利用者負担のあり方については、施設ごとのサービス内容・水準と利用者負担との関係も含めて検討・見直しを図っていくことが必要である。</li> </ul>	

# 「国民健康保険被保険者証」(保険証)が

## 新しくなります

### ◆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月中旬に世帯主あてに簡易書留郵便で送付します。

新しい保険証は「一般」が濃いクリーム色、「退職」は空色に変わり、有効期限は25年9月30日までとなります。

ただし、25年9月30日前に75歳または65歳になる方などは、有効期限が異なる場合があります。

有効期限の過ぎた保険証は、10月1日以降に、個人情報に十分留意して、ご自身で処分してください。

◆**保険証裏面の様式が変わりました**  
臓器移植に関する法律の改正により、移植医療に対する理解

を深めていただくために、全ての医療保険の保険証に「臓器提供に関する意思表示欄」が設けられました。臓器提供の意思表示にご協力ください。

記入方法は、保険証と一緒に送付する「すぎなみ国保だより第152号」をご覧ください。

◆**「有効期間の短い保険証」の交付を受けた方**

保険料を一定期間滞納している方には、有効期限が24年3月31日までの「有効期間の短い保険証」を交付します。

通常の保険証と同様に、医療機関で給付を受けることができますが、さらにこのまま保険料のお支払いが確認できない場合は、保険証は返還していただきます。

◆**「資格証明書」は、病院や診療所など窓口で支払う医療費が、全額自己負担となります。**

後日、領収書と共に国保給付係に申請すると、医療費の国民健康保険負担相当分が返還されますが、返還された医療費は、滞納している保険料に充てられることとなります。

また、病院などの窓口で「資格証明書」を提示しないと、区への医療費請求ができなくなる場合があります。

◆**「いすれも」**  
国保年金課国保収納係へ滞納している保険料が完納された時点で一般の保険証を交付します。

# 中学1年生から 高校2年生対象 子宮頸がん予防ワクチンの 接種はお済みですか

新ワクチンは9月15日接種分から補助します

園杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

中学1年生から高校1年生相当の年齢(高校2年生は昨年度中に予診票の送付があった方のみ)の方は標記の予防接種を無料で接種できます。この予防接種は6カ月間で3回の接種を受けなければ十分な効果を期待できません。無料の補助期限(24年3月31日まで)に3回の接種が完了するよう接種スケジュールを立ててください。

また、8月下旬に新たなワクチンが発売されましたが、このワクチンは9月15日の接種から無料補助の対象となりますのでご注意ください。

また、ワクチンを接種する際は、次の点に注意してください。

- (1)既に1回目または2回目のワクチンを受けている方は、同じワクチンで接種を続けてください。
- (2)初めて接種する方は、ワクチンの種類によって、それぞれ接種する間隔や効果等が異なりますので医師と相談してどちらかに決めてください。
- (3)2つのワクチンを交互に接種することまたは回数を超えて接種することはできません。自分の接種しているワクチン名と回数を必ず記録し、接種時に医師に確実にワクチン名と回数を伝えてください。

## ◆ 23年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ ◆

問い合わせは、区コールセンター ☎ #8800 または ☎ 3372-8800、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1015 へ。

すべての健(検)診の対象年齢は、23年度(23年4月～24年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、指定医療機関等(受診券(票)に実施機関一覧表を同封)で実施します。  
**★受診期間にご注意ください★** 肺がん検診・4月～9月生まれの方の区民健康診査の受診期間は**9月30日まで**です。お忘れないうちにご受診してください。なお、10月～3月生まれの方の区民健康診査受診期間は10月1日～24年1月31日です。9月末に受診券を郵送します。

◇**区民健康診査**◇ 健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

健診区分	対象者	受診期間	健診内容と費用	ハガキ申込締切
①成人等健診 ※1	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない方	【4月～9月生まれ】 9月30日まで (受診券は5月末に発送)	★全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★医師が必要と認めた場合に実施 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満の方は実施基準があります) ★希望する方に有料で実施 ■胸部X線検査(300円) …30～64歳(65歳以上の方は無料で実施) ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検診(700円) …50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施)	最終締切(必着) = 24年1月31日(火)
②特定健診 ※2	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方	【10月～3月生まれ】 10月1日～24年1月31日 (受診券は9月末に発送)		ハガキによる申し込みは必要ありません
③後期高齢者健診 ※3	後期高齢者医療制度に加入している方			

※1.成人等健診対象で20～22年度中に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。  
 ※2.40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入の方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。  
 ※3.23年度中に75歳の誕生日を迎える方で、杉並区国民健康保険に加入していない方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◇**がん検診**◇ がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

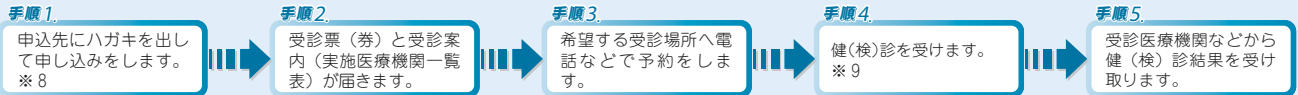
検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	ハガキ申込締切日など	最終締切(必着)
肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※4	1000円	ハガキ申し込みは締め切りました。受診票を受け取っている方は、受診期間内にお受けください。	
胃がん検診 ※5	35歳以上	指定医療機関実施 24年1月31日まで 杉並保健所3階実施 24年3月17日までの木・金・土曜日(祝日等を除く)	胃X線検査	1000円	毎週金曜日 (翌週水曜日に受診票を郵送します)	指定医療機関実施分 12月16日(金) 杉並保健所3階実施分 24年1月27日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	22年度中に受診していない方(21年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送しました)	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円		24年1月27日(金)
乳がん検診 ※6	40歳以上の女性	24年2月29日まで	視診・触診・マンモグラフィ検査	1000円		
大腸がん検診 ※7	40歳以上	区民健診受診対象でない方(お勤め先の健康保険加入など)	便潜血検査(2日法)	200円		12月16日(金)
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳	24年1月31日まで	採血によるPSA検査	700円	検査を希望する方は、受診期間内に区内の区民健診実施医療機関へ直接お申し込みください(ハガキによる申し込みは必要ありません)	

※4.肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。  
 ※5.次の方は申し込みをご遠慮ください①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性がある。  
 ※6.次の方は申し込みをご遠慮ください①乳腺の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸術および、水頭症シャント術をしている④心臓ペースメーカーを入れている。  
 ※7.区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。ハガキによる申し込みは必要ありません。区民健診予約の際、併せて医療機関にお申し込みください。

### ◆ 申し込みから受診まで (成人等健診 / がん検診) ◆

【ハガキ申込先】杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)

【ハガキ記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名



※8.ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます(ハガキ申し込みが必要ない健(検)診があります)。  
 ※9.各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要で、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◇**成人歯科健康診査**◇ 成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療や口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に実施しています。対象者には受診券を郵送しますので、**ハガキによる申し込みは必要ありません。**

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
成人歯科健診	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳			問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)
成人歯科健診再評価調査	22年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)	11月30日まで	無料	昨年度の歯科健診がどのように役に立ったかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～24年1月31日	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙顕微鏡検査)

### がん検診推進事業(乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診)のお知らせ

21年度より開始された、がん検診無料クーポン券利用による「乳がん・子宮頸がん検診」に続き、23年度から大腸がん検診も実施することになりました。この事業は、がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。対象年齢は以下のとおりです。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来より行っている健(検)診と年齢の数え方が異なります。

検診名	対象年齢	生年月日	乳がん・子宮頸がん検診	大腸がん検診
子宮頸がん検診(女性のみ)	20歳	平成2年4月2日～3年4月1日	対象の方にはがん検診無料クーポン券などを6月中旬に郵送しました。ハガキによる申し込みは必要ありません。受診期間は24年2月29日までです。受診期間終了間際は大変込み合います。お早目の予約、受診をお勧めします。なお、4月20日以降に入籍した方で前住所で受診できなかった方は杉並保健所健康推進課へご連絡ください。	該当年齢の4月～9月生まれの方には、大腸がん検診無料券を6月中旬に郵送しました(有効期限は <b>9月30日まで</b> )。10月～3月生まれの方には無料クーポン券を9月末に郵送します。区民健診対象の方(杉並区国民健康保険加入)は区民健診の受診の際、一緒に大腸がん検診を受診してください。ハガキによる申し込みは必要ありません。区民健診の対象でない方(お勤め先の健康保険加入など)は無料券が届きましたらハガキで杉並保健所健康推進課へお申し込みください。
	25歳	昭和60年4月2日～61年4月1日		
	30歳	昭和55年4月2日～56年4月1日		
	35歳	昭和50年4月2日～51年4月1日		
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ)	40歳	昭和45年4月2日～46年4月1日		
		昭和40年4月2日～41年4月1日		
乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	45歳	昭和35年4月2日～36年4月1日		
	50歳	昭和30年4月2日～31年4月1日		
	60歳	昭和25年4月2日～26年4月1日		

杉並区国民健康保険加入の40～74歳の方で**特定健診の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)またはその予備群と判定された方へ**  
**“特定保健指導利用券”をお送りします** **費用無料!**

専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)が、あなたと一緒に今までの生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らすための具体的な方法を考えます。

【対象】下記のすべてにあてはまる方

- ①杉並区国民健康保険に加入の40～74歳
  - ②特定健診の結果、メタボリックシンドロームの疑いがある
  - ③糖尿病、高脂血症、高血圧症のいずれの内服治療も受けていない
- ☎国保年金課保健事業担当☎電話で利用をお勧めする場合があります



# 敬老のお祝い行事を行います

区では「いきいき元気に生涯現役」を目指し、さまざまな事業を行っています。また、9月の敬老月間を中心に、ゆうゆう館などでお祝いの行事を行います。ご利用ください。

——問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

## 23年度 杉並区敬老会

「杉並区敬老会」の入場には、必ず日時指定の入場整理券(8月下旬に送付済み)をお持ちください。日時の違う入場整理券では入場できません。ご注意ください。

9月6日(火)・7日(水)午前10時～11時30分②午後1時～2時30分③3時30分～5時  
④杉並公会堂(上荻1-23-15) 高齢者施策課いきがい活動支援係

## お祝い品を贈ります

長寿をお祝いし、区内在住の方にお祝い品をお贈りします。

### ◇長寿祝い品

23年度に満100歳を迎える方(明治44年4月1日～45年3月31日生まれの方)と101歳以上の方(明治44年3月31日以前に生まれた方)に、長寿のお祝い品を誕生月にお贈りします。

### ◇81歳・半寿・75歳祝い品

81歳の方(昭和4年9月21日～5年9月19日生まれ)と75歳の方(昭和10年9月21日～11年9月19日生まれ)に、9月中旬にご自宅へお祝い品(カタログギフト)をお贈りします。

### ◇(いすれも)

高齢者施策課いきがい活動支援係

## はり・マッサージのサービス

ゆうゆう館で、はり・マッサージサービスを低額で提供

しています。

■午前10時～午後3時15分(1回40分) 各ゆうゆう館  
■区内在住で60歳以上の方  
1日12名(申込順。1人月1回) 毎月1日または20日から電話で、各ゆうゆう館へ(申込受付日は、各館へお問い合わせください) 各ゆうゆう館(高齢者活動支援センター) 3331-9211でも実施しています

## 杉いき連大受講者後期追加募集

杉いき連大受講者は、杉並区いきいきクラブ連合会が運営する高齢者の生涯学習の場です。

見学してからの受講もできます(事前申込)。受講期間は2年間です。

■時・場・内左表のとおり 区内在住で60歳以上の方(日本画10名、ほか各若干名(申込順) 費用年間1万2000円(前期・後期で分納) 申・圃 電話で、太田 3332-2722へ

(杉いき連大受講者後期追加募集)

学 科	日 程	会 場
国文学	第1・3(出)午後1時～3時	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)
日本画	第1・3(出)午後1時～3時	
書 道	第2・4(出) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時	ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8)
	俳 句	

## ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

区内にお住いの高齢者はどなたでも参加できます。詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。

館 名	電話番号	日時・内容
阿佐谷	3391-8345	10月30日(日)午後1時30分=落語、午後4時=参加者による交流会
阿佐谷北	3338-0436	9月19日(木)午前10時30分～午後2時=作品展(手芸・書道・絵手紙)、消費者センター活動グループによる寸劇、演芸会(フラダンスなど)▶10月31日(月)午前10時～10時45分=阿佐谷北保育園との交流会
天 沼	3391-8540	9月19日(木)午前10時～午後4時=館内活動グループによる行事発表会、防災体験▶9月19日(木)～25日(日)午前10時～午後4時=活動グループによる作品展(花・手芸・書道など)▶10月31日(月)午前11時～11時30分=天沼保育園との交流会
井 草	3390-9672	9月26日(月)午後1時～3時30分=発表会(9月1日(日)から1カ月間、作品を展示)
和 泉	3323-5663	10月24日(月)～31日(日)午前9時～午後5時=手芸クラブ・編み物クラブの作品展(花・手芸・書道など)▶10月31日(月)午前10時～11時=ジャズピアニストによる演奏会、和泉保育園との交流会▶11月29日(日)午前10時～11時=和泉保育園との交流会
今 川	5303-1501	9月28日(水)午前10時～午後4時=作品展、体験講座・無料出前講座の開催
梅里堀ノ内	3313-4319	9月17日(土)～27日(水)午前9時～午後5時=作品展▶9月19日(木)午前9時30分～午後2時=防災体験、自主グループ・協働事業による発表会▶11月28日(月)午前10時～11時=堀之内小学校との交流会、地域総合学習、発表会
永 福	3321-6632	10月30日(日)午前9時～午後5時=遊遊まつり(活動団体の発表会)
大宮堀ノ内	3317-9156	9月16日(金)午前10時～午後2時=防災食試食会、ゲーム大会▶9月22日(木)午前10時30分～11時30分=こすもす生活園との交流会▶10月4日(水)～10日(火)午前10時～午後7時(10日は3時まで)=作品展(花・手芸・書道など)▶10月19日(水)午後1時30分～2時=こすもす生活園との交流会
大宮前	3334-9640	9月14日(水)午前10時～11時=大宮前保育園との交流会▶9月26日(月)午後2時～28日(水)午後3時=作品展(28日は活動発表会)、ケア24の活動紹介
荻 窪	3335-1716	9月19日(木)午前9時～正午=チャリティーバザー、防災体験、午後1時30分～3時=演芸会▶11月11日(金)午前10時～11時=荻窪保育園との交流会
荻窪東	3398-8738	9月19日(木)午前10時～午後3時=なつかしの映画上映、作品展(絵手紙・書道・俳画)、お楽しみ会(踊りの発表など)
上荻窪	3395-1667	9月29日(木)午前10時～午後2時=活動団体の発表会(フラダンス・太極拳・日本舞踊など)▶11月15日(水)・29日(水)午前10時～11時=西荻北幼稚園との交流会
上高井戸	3306-0441	9月19日(木)午前10時～午後3時30分=活動団体の発表会、夏の子供工作の作品展、自立生活継続支援についての介護福祉士による運動や講話
久我山	3332-2011	9月19日(木)午前10時～午後3時30分=活動団体の発表会、地域団体の余興(西宮中学校吹奏楽部演奏など)▶10月31日(月)午前10時～11時30分=久我山保育園との交流会
高円寺北	3337-2266	9月19日(木)正午～午後2時=防災食試食、演芸会、お楽しみ抽選会

館 名	電話番号	日時・内容
高円寺東	3315-1816	9月28日(水)午後3時30分～4時30分=高円寺東児童館との交流会▶10月9日(日)午前10時～午後3時=活動団体の作品展と発表会、抽選会▶10月21日(金)午前11時～11時45分=高円寺東児童館との交流会
高円寺南	5378-8179	9月1日(日)～30日(金)=はがき絵・折り紙クラスの作品展▶9月10日(土)午前11時～午後1時=防災食試食会と防災訓練▶9月14日(水)午前11時～午後1時=高円寺南保育園との交流会
四 宮	3396-7692	9月24日(土)午後1時～4時=作品展(手芸・折り紙・書道など)、折り紙講習あり▶11月30日(水)午前10時～11時=四宮保育園との交流会
下井草	3396-8882	9月15日(木)午後3時50分～4時50分=下井草児童館との交流会▶9月30日(金)午後1時～4時=活動発表会(コーラス・民謡など)、作品展(水彩画・花・俳句など)
下高井戸	3302-2161	10月9日(日)午前10時～午後3時=午前は演芸会(歌・踊り・フラダンスなど)、午後は輪投げ・吹き矢▶10月28日(金)午前10時～11時=下高井戸保育園との交流会
善福寺	3394-8963	9月29日(木)午前9時30分～午後1時=活動団体の発表会、善福寺保育園との交流会
高井戸西	3332-1076	9月1日(日)～30日(金)=高齢者クラブの手芸作品展▶9月21日(水)午後3時～4時30分=高井戸西児童館との交流会▶9月24日(土)午前11時～午後1時=防災食試食会と防災訓練
高井戸東	3304-9573	9月29日(木)午後1時～4時=作品展、手作りコーナー(木工細工・絵手紙)、プロが教える包丁の研ぎ方(雨天中止)▶10月6日(水)午前10時～11時=高井戸東保育園との交流会
西荻北	3396-8871	9月10日(土)～22日(木)午前9時～午後5時=作品展▶9月19日(木)午後1時～3時30分=グループ発表会(歌・踊りなど)
西 田	3391-8747	9月17日(土)午後2時～8時=作品展(手芸・スケッチ・絵手紙など)▶9月19日(木)午前9時～午後4時=防災体験(午前11時)、交通安全教室(午後0時30分)、作品展、発表会▶10月28日(金)午前10時30分～11時30分=西田保育園との交流会
浜田山	3315-7815	9月29日(木)午前10時～11時30分=浜田山保育園との交流会、午前11時30分～午後3時30分=団体と利用者の踊り・カラオケの発表会
方 南	3324-1171	9月30日(金)午後1時～4時=活動発表会(日本舞踊・民謡・舞踊など)▶10月12日(水)午後3時～4時=方南児童館との交流会
堀ノ内松ノ木	3315-7760	10月2日(日)午前9時～午後5時=活動発表会(大正琴・詩吟・コーラスなど)▶11月6日(日)午後1時30分～3時=松ノ木学童クラブとふれあいの家の利用者との交流会
馬 橋	3315-1249	10月29日(土)午後1時30分～4時=秋の歌「みんなて歌おう秋の歌」
桃 井	3399-5025	9月26日(日)～10月2日(日)=作品展▶9月30日(金)午前10時～午後1時=団体活動の発表会と防災体験
和 田	3384-3751	9月9日(金)～21日(水)午前9時～午後9時=書道作品の展示会▶11月1日(水)午前10時～11時=いきいきクラブと和田保育園との交流会

【凡例】時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費 申・申込=申し込み 問=問い合わせ 他=その他 [記号] E=メールアドレス H=ホームページアドレス





区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

税金 住民税特別区民税・都民税 夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

9月16日(金)午後5時15分～7時30分 納税課 ☎53071063457

子育て・教育

学校希望申請書を発送しました

来春、小中学校に入学する方を対象にした学校希望申請書を9月1日(水)に発送しました。

学校希望制度は、小中学校ともに学区の学校に隣接する学校への入学を希望できる制度です。隣接校への入学を希望する方は、学校公開などで実際に学校を見学した上で申請してください。

申請書を、9月30日(必着)までに学務課事務係(区役所東棟6階)へ郵送または持参(関係) 中学校で使用する教科書が採択されました(右下表参照)。

8月10日(水)に開催された教育委員会、24・27年度に区立中学校で使用する教科書が採択されました(右下表参照)。

(区立中学校使用教科書一覧) (24～27年度)

Table with 2 columns: 種目 (国語, 書写, 地理, 歴史, 公民, 地図, 数学, 理科, 音楽, 美術, 保健体育, 技術, 家庭, 英語) and 発行者 (光村図書出版, 帝国書院, 帝国書院, 帝国書院, 帝国書院, 教育出版, 東京書籍, 教育芸術社, 教育芸術社, 日本文教出版, 東京書籍, 開隆堂出版, 開隆堂出版, 開隆堂出版)

棟2階・9月30日(金)まで閲覧できます(土・日曜日、祝日を除く)。

区では木製家具の家具転倒防止器具(2、3個程度)の取り付けを行っています。

中学校卒業程度認定試験

病気などやむを得ない事由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事由があると文部科学大臣が認められた方に対し、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、合格者は高等学校へ入学資格が与えられます。

内願書受付期間 9月8日(水)～28日(水) 試験日 11月2日(水) 合格発表 12月9日(金) (発送予定) 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(新宿区西新宿2-8-1) 東京都庁第二本庁舎27階 同課 ☎532016752

住まい・まち

家具転倒防止器具の取り付けはお済みですか

大地震が発生したとき家具が転倒すると、その下敷きになってけがをしたり、割れた食器など

どでけがをするなど、負傷の多くの原因になっています。

募集します

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事業所(委託法人)で活動する方を募集します。

(産前・産後支援ヘルパー委託法人)

Table with 3 columns: 事業所 (たすけあいワーカーズ さざんか, 八成ヘルパーステーション 和, 友愛ヘルプ), 所在地 (荻窪5-18-11-401 サニシティ荻窪, 井草2-27-13, 松ノ木3-16-12 鎗田ビル), 連絡先 (☎5347-1234 FAX5347-1180, ☎5303-5775 FAX5303-5776, ☎5377-4703 FAX5377-4701)

区内・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) ①ホームヘルパー・保育士・介護福祉士等有資格者(事業所により異なります) ②乳幼児の養育の経験がある方(区の実施する研修を受講していただきます。無資格ではお受けできない事業所もあります) ③電話で、各委託法人(右表参照)へ勤務条件などの詳細は、各委託法人へお問い合わせください。

ケア24和 相談員職員 阿佐谷地域区民センター図書室(阿佐谷南1-47-17)は、9月21日(水)～25日(日)の間、図書の特例整理のためお休みします。

阿佐谷地域区民センター図書室の休室 阿佐谷地域区民センター図書室(阿佐谷南1-47-17)は、9月21日(水)～25日(日)の間、図書の特例整理のためお休みします。

阿佐谷地域区民センター協議会事務局 ☎33141721

その他

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

①相続、金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が②年金・社会保険の相談を社会保険労務士が③国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

24和 ☎338010024 ①書類選考合格者には面接を実施 ②応募書類は返却しません 杉並区歯科保健医療センター事務職員 ③歯科休日急病診療の受付・医療保険事務など 勤務日時 日曜日・休日・年末年始(月1、2回程度)、午前9時～午後5時 勤務場所 杉並区歯科保健医療センター(荻窪5-20-1) 10月1日開設予定) 募集人数 1名 給与 月1万0970円(履歴書を、9月10日(必着)までに杉並区歯科医師会(〒166-0004 阿佐谷南3-34-13)へ郵送) 同歯科医師会 ☎339310391 ④書類選考合格者には面接を実施 ⑤応募書類は返却しません

★ 区立保育園保育補助アルバイト・パートタイマーを募集します ★

◇アルバイト 勤務期間=10月1日～24年3月31日 勤務時間・場所=A=午前8時30分～午後5時15分(地域未定)、B=午前7時30分～11時30分(高円寺地域)、C=午後2時30分～6時30分(堀ノ内地域) / いずれも月20日勤務(日曜日・祝日を除く) 募集人数=A若千名、B C各1名 時給=保育士資格登録者は1060円。その他は980円 ⑤その他=交通費支給(上限・支給要件あり)。Aは社会保険加入。 ◇パートタイマー 勤務期間=10月1日～24年3月31日(勤務良好な場合更新可) 勤務日時=週6日勤務。月～土曜日の①午前7時30分～9時30分②午前7時30分～10時30分 勤務場所=未定 時給=保育士資格登録者は1330円。その他は1220円 募集人数=若千名 ⑤その他=交通費支給(上限・支給要件あり)。(いずれも) ⑥履歴書(下記「応募要領」参照)。9月12日(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送または持参(関係) 応募要領=(1)希望職種・勤務可能期間・志望動機。この求人を知ったきっかけ(例:「広報すぎなみ9月1日号」)。携帯電話を持つ方は電話番号を記入(2)杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は職種として記入(3)パートタイマーの勤務希望場所は記入しないでください。欠員状況と住所地を考慮し紹介します(4)保育士証を持つ方は写しを同封(5)応募書類は返却しません(6)採用までの流れ=(1)書類選考合格者には面接を実施(2)採用決定後に所定の健康診断書(費用は自己負担)を提出

9月30日期限の都営交通(都電・都バス・都営地下鉄)の無料乗車券をお持ちの方は、更新手続きが必要ですが、9月30日期限の乗車券と手帳・証書などの確認書類を持参して、左記問い合わせ先で手続きをしてください。写真は不要です。 ⑦身体障害者手帳・愛の手帳・戦傷病者手帳を持つ方、原爆被爆者(シルバーパスを受けている方は除く) 福祉事務所(荻窪) ☎5351513 ☎339989104 / 高円寺 ☎53061261 2-24-18 ☎53061261 1 / 高井戸 ☎5327221、障害者施策課(区役所東棟1階)

毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。 9月17日(土)午後1時～4時 区政相談課(区役所東棟1階) 区政相談課(区役所東棟1階) 国土・建物・相続・その他法律上のこと(6名)(1人30分) 申込順(無料) 9月12日～16日の午前8時30分～午後5時、専門相談予約専用電話 ☎30710617 または区政相談課窓口で予約(同課) 法律相談は、月・金曜日の午後5時実施

# 杉並アート会議

杉並のアートを語り合う2時間半

**【日時】** 9月22日(休)午後6時～8時30分(予定)  
**【場所】** 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)  
**【対象】** アート活動に関係する方、地域とアートに関心をお持ちの方  
**【定員】** 60名(抽選)  
**【費用】** 無料  
**【申し込み】** Eメール(11面記入例参照)に業種(デザイナー、編集など)も書  
 いて、9月20日(必着)までに杉並区文化協会@sugibun@jcom.home.ne.jpへ  
**【問い合わせ】** 同協会 ☎5347-4366

アートの力で地域が面白くなる事例  
が生まれています。アート活動に関  
る皆さんのつながりを深め、地域を  
面白くしてみませんか。



▲泉麻人

### 【内容】

- ①プレトークライブ「区内のアートビジネス、地域活動事例」▷出演=造工房、NPO法人TFF
- ②ライブトーク「地域を「面白くする人・面白がる人」▷出演=ジャンクアーティスト・田中梅夫、区内在住のコラムニスト・泉麻人(右写真)
- ③ディスカッション「杉並区に美術館?」「アート関係者同士をネットワークしていくには」などの題で参加者同士意見をかわした後、フリートークの交流

## SPORTS

スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

#### ●区民体育祭

##### ◇トリムの集い

10月12日(休)午前10時～正午 ①永福体育館(永福3-51-17) ②種目=健康運動(ヨーガを取り入れて)、やさしいゲーム、やさしいダンス ③区内在住・在勤で中高年の方 ④130名(申込順) ⑤無料(申込) ⑥電話で、9月28日までに区トリム健康推進連盟 ☎3333-1281へ ⑦動きやすい服装で上書きを持参してください

##### ◇綱引き大会

11月23日(休)午前10時～午後4時30分 ①高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ②種目=一般の部=男子、女子、男女混合(女子3名以上含む) / 1チーム6名+補欠2名▷ジュニアの部=小学生、中学生 / 1チーム6名+補欠2名(体格差がある場合はチーム人数を考慮します) ③区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ④男子・ジュニア各10チーム、女子・男女混合各5チーム / いずれも抽選 ⑤30円(保険料) ⑥申込書(社会教育スポーツ課社会体育係(区役所東棟6階)、区体育施設で配布)を、9月30日(必着)までに社会教育スポーツ課社会体育係へ郵送または持参 ⑦同係 ⑧16名に満たない場合はご相談ください⑨中学生は個人での参加もできます⑩代表者会議と抽選会を10月23日(休)午後1時から、第1回公式練習会を午後2時から阿佐ヶ谷中学校で、第2回公式練習会を11月6日(休)午後1時から杉並第一小学校で行います

#### ●なかよし綱引き大会

大人も子供もみんな集まれ!  
10月10日(休)午前11時～午後1時 ①永福体育館 ②区内在住・在学の方 ③8チーム(抽選) / ④人数に制限はありませんが、必ず小学生が1名以上いること、総合計体重が250kg以内であること(着衣時) ⑤無料(申込) ⑥往復ハガキに①チーム名・代表者の住所・氏名・電話番号②構成メンバーの氏名・年齢③事前講習会(9月25日(休)午後1時から荻窪体育館で開催)参加の有無を書いて、9月21日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ ④同体育館 ☎3220-3381 ⑤杉並区綱引き連盟の協力で行います

#### ●インディアカ・グラッドシニア大会

10月15日(出)午前9時～午後5時(区後援) ①荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②55歳以上の男女で個人またはチーム ③100名(申込順) ④1人500円(当日) ⑤個人での参加は往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、チームでの参加は往復ハガキに代表者の住所・氏名(フリガナ)・電話番号、参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・性別を書いて、9月30日(必着)ま

で杉並区インディアカ協会事務局・武石代子(〒167-0034桃井4-6-14)へ ⑥武石 ☎3399-5879(午後6時～9時) ⑦車ででの来場はご遠慮ください

### スポーツ教室

#### ●バスケットボール体験教室

はじめてみよう! バスケットボール。技術を楽しく、わかりやすく教えます。  
9月22日(休)午後5時～7時 ①荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②b jリーグアカデミー・コーチングスタッフ ③区内在住・在学の小学3～6年生 ④8名(申込順) ⑤無料(申込) ⑥電話で、荻窪体育館 ☎3220-3381 ⑦通年の教室「b jリーグ公認ジュニアバスケットボールスクール」の中での講習会になります

#### ●いきいきスポーツ健康教室 リフレッシュ3ゾーンII

①ヨガストレッチで心身をリラックス②エアロビクスで体力アップ③マシンを使って無理なく筋力アップ。体力別にグループになり、3つのゾーンを楽しみながら回っていくプログラムです。初心者でも無理なく参加できます。  
10月5日～11月30日の毎週水曜日、午後1時～3時(11月23日は除く。計8回) ④ウェアムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) ⑤区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ⑥72名(抽選) ⑦6000円(申込) ⑧往復ハガキ(11面記入例参照)に現在の体力状況(A自信がない、B普通、C自信がある)も書いて、9月12日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ ⑨同体育館 ☎3334-4618

#### ●Sunday I 親子体操II

働くママや育メンパパも参加しましょう。  
10月2日～24日 3月25日の毎週日曜日 ①ぞら組=午前10時～11時 ②ほし組=午前11時～正午 / いずれも10月23日、11月13日、12月4日、24日 1月1日・29日、2月26日を除く。計20回 ③荻窪体育館 ④区内在住で⑤3～5歳未満のお子さんとその保護者⑥1歳半～3歳未満のお子さんとその保護者 / いずれも教室初日の年齢 ⑦各16組32名(抽選) ⑧各1万5000円(子育て応援券利用可) ⑨往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望とお子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、9月12日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ ⑩同体育館 ☎3220-3381

#### ●杉小温水プールの教室

◇ウォーキングタイム  
水中での正しい歩き方を学び、腰痛・膝痛を予防、ダイエットを目指します。  
9月13日(休)・17日(出)・22日(休)、10月1日(出)・11日(休)・27日(休)午前10時～正午 ⑤無料(入場料別)  
◇脂肪燃焼アクア教室  
水の特性を生かした有酸素運動です。泳げなくても大丈夫です。  
9月8日(休)・27日(休)、10月13日(休)・25

日(休)午前10時～11時 ⑥1回500円(入場料込み)

—— (いずれも) ——  
①杉小温水プール(和田3-55-49) ②区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ③各日30名(先着順) ④当日、直接会場へ ⑤杉小温水プール ☎3318-8763 ⑥駐車場はありません

#### ●スポーツハイツの教室

◇区民健康づくり公開講座～マスタース水泳教室  
初級者から上級者まで泳力別クラスで健康・体力維持・増進を図ります。  
10月1日(出)～31日(休)で、火・水・金・土曜日の午前10時～11時15分、月～土曜日の午後1時～2時15分、土曜日の午後6時30分～7時45分、月～金曜日の午後7時30分～8時45分のうち、都合のよい日時に4回参加してください(月・木曜日は夜の初級はありせん) ④スポーツハイツインストラクター ⑤区内在住・在勤・在学の高校生以上で自立歩行ができる方 ⑥30名(申込順) ⑦4200円(申込) ⑧直接、スポーツハイツへ。書類を記入の上参加費を添えて、参加希望日の前日までに申し込み(10月25日(休)以降は申し込みません)  
◇区民健康づくり教室～「水中運動健康法」公開講座  
健康習慣であなたもいきいき! 生活習慣病予防・改善にお勧めのプログラムです。  
10月3日(休)～31日(休)で、月・木曜日の午前10時15分～11時15分、火・金曜日の午後2時30分～3時30分のうち、都合のよい日時に4回参加してください ④公認アクアフィットネスインストラクター ⑤区内在住・在勤の40～80歳までで自立歩行ができる方(当日の血圧測定値が160/95以上の方は参加できません) ⑥20名(申込順) ⑦2000円(申込) ⑧直接、スポーツハイツへ。書類を記入の上参加費を添えて、参加希望日の前日までに申し込み(10月24日(休)以降は申し込みません)

#### ◇区民健康づくり教室～「水中運動健康法」公開講座

—— (いずれも) ——  
①区民健康づくり教室(堀ノ内2-6-21) ☎3316-9981 ②通常行っているクラスの中での講習会になります

●スポーツ指導者養成セミナー「元オリンピック選手による走り方の理論と実践」  
スポーツ指導に興味のある方は気軽に参加してください。1講座から受講できます。  
①9月25日(休)=理論②10月1日(出)=短距離走③10月2日(休)=長距離走 / いずれも午前10時～正午 ④井荻中学校(今川2-13-24) ⑤日本陸上競技連盟名譽副会長・佐々木秀幸⑥元シドニーオリンピック代表・小島茂之⑦元ソウルオリンピック代表・遠藤可 ⑧区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ⑨各50名(申込順) ⑩無料(申込) ⑪電話で、9月12日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表) ⑫杉並区陸上競技協会の後援です

●「すぎなみ物・ファミリー駅伝」実行委員会と大会当日のボランティアスタッフ募集  
24年3月4日(日)開催する「すぎなみ物・ファミリー駅伝」の企画・運営をお手伝いしていただける方を募集します。当日のみのボランティアの希望も大歓迎です。  
①電話で、実行委員は9月12日、当日のボランティアは24年1月20日までに社会教育スポーツ課社会体育係へ ②実行委員会を9月16日(休)午後7時から教育委員会(区役所東棟6階)で開催します(以後月1回程度開催)

●「すぎなみ物・ファミリー駅伝」実行委員会と大会当日のボランティアスタッフ募集  
24年3月4日(日)開催する「すぎなみ物・ファミリー駅伝」の企画・運営をお手伝いしていただける方を募集します。当日のみのボランティアの希望も大歓迎です。  
①電話で、実行委員は9月12日、当日のボランティアは24年1月20日までに社会教育スポーツ課社会体育係へ ②実行委員会を9月16日(休)午後7時から教育委員会(区役所東棟6階)で開催します(以後月1回程度開催)

●「すぎなみ物・ファミリー駅伝」実行委員会と大会当日のボランティアスタッフ募集  
24年3月4日(日)開催する「すぎなみ物・ファミリー駅伝」の企画・運営をお手伝いしていただける方を募集します。当日のみのボランティアの希望も大歓迎です。  
①電話で、実行委員は9月12日、当日のボランティアは24年1月20日までに社会教育スポーツ課社会体育係へ ②実行委員会を9月16日(休)午後7時から教育委員会(区役所東棟6階)で開催します(以後月1回程度開催)

●「すぎなみ物・ファミリー駅伝」実行委員会と大会当日のボランティアスタッフ募集  
24年3月4日(日)開催する「すぎなみ物・ファミリー駅伝」の企画・運営をお手伝いしていただける方を募集します。当日のみのボランティアの希望も大歓迎です。  
①電話で、実行委員は9月12日、当日のボランティアは24年1月20日までに社会教育スポーツ課社会体育係へ ②実行委員会を9月16日(休)午後7時から教育委員会(区役所東棟6階)で開催します(以後月1回程度開催)

●「すぎなみ物・ファミリー駅伝」実行委員会と大会当日のボランティアスタッフ募集  
24年3月4日(日)開催する「すぎなみ物・ファミリー駅伝」の企画・運営をお手伝いしていただける方を募集します。当日のみのボランティアの希望も大歓迎です。  
①電話で、実行委員は9月12日、当日のボランティアは24年1月20日までに社会教育スポーツ課社会体育係へ ②実行委員会を9月16日(休)午後7時から教育委員会(区役所東棟6階)で開催します(以後月1回程度開催)

## 新潟県・福島県豪雨に伴う義援金にご協力をお願いします

### ◇日本赤十字社では義援金を受け付けています

①受付期間=10月31日(月)まで▷入金方法は郵便振替で、新潟県は「00570-3-160日本赤十字社新潟県支部(通信欄に「平成23年新潟県豪雨義援金」と明記)へ、福島県は「02210-8-11202日本赤十字社福島県支部(通信欄に「日本赤十字社福島県支部 福島県豪雨義援金」と明記)へ振り込んでください。いずれも、期間中の手数料は無料です。受領証の発行を希望する場合はその旨を通信欄に記載してください。

### ◇区役所にも義援金箱を設置します

①設置期間=10月31日(月)まで▷設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)

②保健福祉部管理課地域福祉係

時～11時(23日は除く。計4回。区後援) ③高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ④区内在住・在勤・在学の方 ⑤30名(申込順) ⑥無料(申込) ⑦往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、9月25日(消印有効)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304) ☎3391-3515 ☎ya waraikai@hotmail.com ⑧ 下川 ☎3391-3515(午前9時～午後6時) ⑨動きやすい服と体育館履きを持参してください

#### ●杉並区バウンドテニス初心者教室

10月3日(休)・6日(休)・13日(休)・17日(休) 午後1時～3時(計4回。区後援) ③荻窪体育館(荻窪3-47-2) ④区内在住・在勤・在学の初心者 ⑤20名(抽選) ⑥1200円(申込) ⑦ハガキ(11面記入例参照)で、9月30日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7)へ ⑧福岡 ☎5932-4691 ⑨体育館履きを持参してください

#### ●弓道講習会

10月5日(休)～24年3月30日(休)の毎週水・金曜日、午後6時～9時(11月23日、12月30日を除く。計50回。区後援) ③上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ④区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 ⑤25名(抽選) ⑥1万2000円(別途教本代1220円) ⑦往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月20日(必着)までに横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ ⑧横山 ☎3334-5664(午前8時～午後9時) ⑨弓道具は貸し出します

### その他

#### ●親子でFC東京を応援しよう! FC東京「AJINOMOTO Day」にご招待

10月16日(休)午後1時 ①味の素スタジアム(調布市西町376-3) ②フアジャーノ岡山戦 ③区内在住で小学生の親子 ④100組 ⑤FC.TOKYO 200名(抽選) ⑥無料(申込) ⑦往復ハガキ(11面記入例参照)にお子さんの氏名(フリガナ)・学年も書いて、9月20日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2)のみみ阿佐ヶ谷ビル8階へ ⑧同財団 ☎3312-2111(区代表) ⑨チケットは9月26日から同財団で当選ハガキと引き換えです

#### ●「すぎなみ物・ファミリー駅伝」実行委員会と大会当日のボランティアスタッフ募集

24年3月4日(日)開催する「すぎなみ物・ファミリー駅伝」の企画・運営をお手伝いしていただける方を募集します。当日のみのボランティアの希望も大歓迎です。  
①電話で、実行委員は9月12日、当日のボランティアは24年1月20日までに社会教育スポーツ課社会体育係へ ②実行委員会を9月16日(休)午後7時から教育委員会(区役所東棟6階)で開催します(以後月1回程度開催)



# 情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

—申し込みは、各団体へ—

## 催し

**★チャリティー杉並文化フォーラム～心のふるさと 杉並「童謡・唱歌」まつり** 11月3日(祝)午後4時 杉並公会堂 杉並在住作曲家・小林亜星、伊藤幹翁(右写真)の企画構成による、「夕焼け小焼け」ほか童謡・唱歌約30曲のコンサート。ゲスト永六輔をまじえたトーク 観覧券4000円ほか(子育て応援券利用可) 申込チケット販売窓口=NPO杉並文化村事務局 ☎33220-0021 ほか 区内事務所 区内在住の東日本大震災被災者区民、計40名を無料招待=往復ハガキ(11面記入例参照)。区内在住の東日本大震災被災者は前居住市町村名と希望枚数を記載。区民は1組2名まで、9月20日(必着)までにNPO杉並文化村事務局(〒167-8560天沼3-10-2)へ(抽選)



右写真の企画構成による、「夕焼け小焼け」ほか童謡・唱歌約30曲のコンサート。

**★タンゴエモーション～哀愁の旋律と情熱のリズム** 11月26日(土)午後4時 杉並公会堂 出演=エンリケ・クッティーニ(右写真)ほか 作曲目「ほかコンパルシータ」ほか 観覧券4000円(全席指定) 申込チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366 (初日は電話予約のみ) ほか 同協会 就学前のお子さんは入場できません



右写真のエンリケ・クッティーニ。

**★城西病院ホスピタリティコンサート** 9月16日(金)午後7時 城西病院 出演=長倉亜紗(バイオリン)ほか 作曲目=モーツァルト「バイオリンソナタ第40番」ほか 観覧券70名(先着順) 無料申込当日、直接会場へ 同病院・平木 ☎3390-4166

**★愛彩作品展** 9月16日(金)～20日(火)午前10時～午後6時(16日は正午～20日は午後2時まで) 区セシオン杉並(絵画・書・写真・陶芸などの展示。お抹茶席を17日(土)と19日(日)の午後、2時間開設予定) 無料申込当日、直接会場へ 同会・藤井 ☎3399-2670

**★杉並区医師会芸術祭** 9月23日(祝)～27日(火)午前10時～午後5時 杉並区医師会 区内の医師による絵画・写真・書道・工芸などの展示 無料申込当日、直接会場へ 同実行委員会 ☎3392-4114

**★2011西荻・平和まつり** 9月23日(祝)午前10時～午後4時30分 西荻南区民集会所=講演「私たちの『食』『農』と放射能汚染」(日本大学准教授・高橋蔵)とDVD上映など 隣接会場=写真展示など

と 観覧券170名(先着順) 無料申込当日、直接会場へ 同実行委員会・赤坂 ☎3394-4360

**★親子で楽しむ子ども寄席** 10月2日(日)午後2時～3時30分 勤労福祉会館 出演=柳家三三(落語)、林家正楽(紙切り)、太田その(おはやし) 区内在住・在勤・在学中3歳以上の方 観覧券366名(申込順) 前売り2500円(当日2700円。子育て応援券利用可)、60歳以上の方は前売り当日ともに2000円(申込順) 申込電話またはファクス(11面記入例参照)に希望枚数も書いて、杉並親子劇場・渡辺 ☎3331-4381へ 子育て応援券を利用する場合は、当日に券をお渡しします

## 講演・講座

**★子供礼法教室** 9月11日(日)～24日(月)5日(日)のうち計8回/いずれも午前10時～11時30分 大宮八幡宮 内容は、食事の仕方など日常生活での振る舞いを指導 区内NPO法人小笠原流・小笠原教場 小学生 20名(申込順) 観覧券5000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、岸本洋子(〒155-0031世田谷区北沢3-24-22)へ 申込 ☎3466-7507

**★車を運転する方向け「秋の安全運転講習会」** 9月13日(水)=永福和泉地区区民センター ②14日(木)=高井戸警察署 ③15日(金)=高井戸地区区民センター ④16日(土)=岩崎通信機(久我山1丁目) ①③④午後7時～8時 ②午後6時～7時(いずれも同内容) 交通安全講話とVTRの上映 観覧券を運転する方 無料申込当日、直接会場へ 高井戸警察署 ☎3332-0110 観覧券の来場はご遠慮ください

**★建築家協会杉並地域会土曜学校「建築と子供～想像力を育てる」** 9月17日(土)午後6時～8時 観覧券あさんぶる幼稚園 建築と子供ネットワーク・稲葉武司ほか 区内在住の方 観覧券60名(申込順) 観覧券500円(申込) 申込電話またはファクス(11面記入例参照)で、日本建築家協会杉並地域会・坂野 ☎3220-5100 ☎33220-5593へ

**★ハガキが見頃の向島百花園で秋の草花観覧会** 9月20日(火)東武伊勢崎線「東向島駅」改札口午前10時集合。午後2時30分浅草解散予定 向島百花園(墨田区) 観覧券30名(区内在住・在勤・在学中の方) 観覧券30名(抽選) 観覧券300円(保険料含む) 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月9日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上)へ 同事務局・井上 ☎3333-5081

**★特別企画 ドイツ語講座(入門)** 9月26日～12月5日の毎週月曜日、午後2時～4時(10月10日は除く。計10回) 杉並区交流協会 10名(申込順) 1万2000円、学生1万1000円(別途テキスト代) 申込・申込電話またはファクス(11面記入例参照)に学生は学校名も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎5378-8844へ ①講座は英語で行います ②詳細は同協会ホームページをご覧ください

**★NPOのマンション管理セミナー～マンションの管理組合が損をしないために** 9月24日(土)午後2時30分～5時10分 すぎなみNPO支援センター 観覧券マンション管理士・吉澤康博 区内在住の方、区分所有者ほか 観覧券30名(抽選) 無料申込・申込電話またはファクス(11面記入例参照)で、NPO法人マンション・コミュニティ・アシスト ☎048-258-0827 ☎048-287-8057へ

**★WEB活用セミナー～プロが教えるSEO対策** 9月28日(水)午後2時～3時30分 産業商工会館 ノーブルウェブ・松原伸 区内在住の方 観覧券50名(申込順) 観覧券500円(申込) 9月27日までに電話で、杉並青色申告会 ☎3393-2831へ 長寿③対象事業です

**★高千穂大学の講座** ①区民のための授業公開～総合科目B「生きがいって何ができるか・何をすべきか」 9月21日～24日(月)11日の毎週水曜日、午前10時40分～午後0時10分(11月23日、12月28日、24年1月4日を除く。計14回) 観覧券200名(抽選) ②高千穂大学授業公開～経営学特別講義の授業公開「食にかかわる様々な企業の活動」 9月29日～12月22日の毎週木曜日、午前10時40分～午後0時10分(10月20日、11月3日・10日を除く。計10回) 観覧券50名(抽選) —(いずれも)—

高千穂大学 区内在住・在勤で18歳以上の方(区内在住の方優先) 無料申込 往復ハガキ(11面記入例参照)に性別、職業、①②の希望も書いて、9月15日(必着)までに高千穂大学経営学特別講義係(〒168-8508大宮2-19-1)へ 同大学教務部 教務1課 ☎3313-0146

**★杉並区内大学公開講座「しあわせを考える～文化心理学の視点」** 10月4日～11月15日の毎週火曜日、午後2時55分～4時25分(10月18日を除く。計6回) 東京女子大学 東京女子大学教授・唐澤真弓 区内在住・在勤・在学中18歳以上の方 観覧券150名(抽選) 1000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月22日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)へ 同課 ☎5382-6470

**★明治大学公開講座** ①A「地獄と極楽の日本史シリーズ1～地獄はいつどこにある?」=10月8日(土)・15日(日)・29日(日)・11月12日(土)・19日(土)(計5回) ②B「文学と映画/原作との比較を通して」=11月26日(土)、12月3日(日)・10日(日)・17日(日)(計4回) いずれも午後2時～3時30分 明治大学和泉校舎 A=明治大学文学部兼任講師・水谷類、B=明治大学農学部准教授・松下浩幸 区内在住・在勤・在学中18歳以上の方 各100名(申込順) 観覧券A4000円、B3000円(申込) 申込電話で、同大学リベリアカデミー事務局 ☎3296-4423へ 詳細はお問い合わせください

**★その他** 相談、離婚、金銭問題等書類・手続無料 相談 無料 9月7日(水)=JR阿佐ヶ

## 南相馬への贈り物

～笑顔で思いやりを届けよう!

区「災害時相互援助協定」を結んでいる福島県南相馬市を応援しましょう。

9月10日(土)正午～午後3時30分 天沼小学校 ①東北地方で製造された流しそうめんを食べて応援しよう ②地震体験者のお話を聞いてみんなのできることを考えてみよう ③南相馬市の応援メッセージの旗・ミサガの作成、みんなの笑顔の写真を贈ろう(9月12日(月)～16日(金)に区役所1階ロビーで作品展示) 同小千谷新聞社・藤田徳英 区内在住・在学の小中学生とその保護者 観覧券200名(先着順) 無料申込当日、直接会場へ 東京青年会議所杉並委員会副委員長・勝俣 ☎090-4704-7754

谷駅ビル「ダイヤ街」2階 ②26日(月)=高円寺北庚申通り商店街「庚申文化会館」2階/いずれも午後1時～4時(申込)当日、直接会場へ 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

**★家づくり講座となんでも相談会～賢い家の造り方** 9月19日(祝)午後1時～5時 産業商工会館 25名(申込順) 観覧券500円(申込) 申込電話で、NPO法人家づくりの会 ☎5360-8061(月～土曜日の午後1時～5時)へ

**★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売** 9月20日(火)～22日(木)午前11時～午後4時 同リサイクル自転車作業所 販売価格=6500円～(申込)直接、同自転車作業所へ(先着順) 同自転車作業所 ☎3327-2287

**★「税金なんでも相談会」がリニューアル～今年度は夜間、土曜日も相談会を開催** 9月8日(土)午後6時～9時 東京税理士会荻窪支部 6名(申込順) 無料申込・申込電話で、9月6日までに東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411へ ①相談時間は1人45分程度 ②事務所を移転しました ③詳細は同支部のホームページをご覧ください

**★税理士による無料相談会** 9月13日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 東京税理士会杉並支部 相談会(事業・相続など)や帳簿の記入方法などに関する相談 申込・申込電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028へ 相談は申込順で1人40分まで

**★戦没者遺児による慰霊友好親善事業** 戦没者の遺児が慰霊追悼を行うとともに、現地の方々と友好親善を深めることを目的とした事業です。 9月24日(月)6日(土)ほか(実施地域ごとに訪問日程あり) 同リ連ほか16地域 戦没者遺児 実施地区ごとに設定 1000円 日本遺族会事業課 係 ☎3261-5521

## 阿佐ヶ谷駅発着

### 「真りの小千谷」日帰りバスツアー

区友好都市「新潟県小千谷市」で、新米や秋野菜の収穫体験などを行います。

10月8日(土)午前6時40分集合～午後8時解散 同新潟県小千谷市 集合・解散場所=JR阿佐ヶ谷駅南口 区内在住の方 観覧券23名(申込順) 最少催行人数20名 観覧券1人1万3000円(家族の場合は1人増えるごとに1万1000円追加) 申込電話またはファクス(11面記入例参照) 参加希望者全員分記入で、おちやファンクラブ事務局(サンブラザ) ☎0258-83-4800 ☎0258-82-1330へ 同事務局 同新米3kgのお土産があります

## まるごと保養地

# 「福島県北塩原村」からのお知らせ

杉並区と「まるごと保養地協定」を結んでいる、福島県北塩原村の裏磐梯高原から区内在住・在勤の方々に、お得なツアーをご紹介します。

秋の裏磐梯を、思う存分堪能してみませんか。観光で、福島を応援しましょう!

### ◇応援しよう! 福島 秋の裏磐梯～ウォーキング・農業体験ツアー

ウォーキング・農業体験(どちらか選択)をはじめとして、観光、温泉など、村の魅力がぎゅっと詰まったツアーです。 10月1日(土)午前6時45分集合～3日(月)午後7時解散(2泊3日7食付) 福島県北塩原村(裏磐梯) 集合・解散場所=区役所中杉通り側入り口前 60名(申込順) 1万8000円(申込) 電話で、9月12日までに東都観光ツアーリスト ☎5956-8230へ 同東都観光ツアーリストまたは区文化・交流課 同ホームページからチラシを取り出せます

### ◇がんばっぺ北塩原! 錦秋の裏磐梯～極上旅ツアー

国内屈指のリゾート地「裏磐梯」をごゆっくりご堪能ください。 10月26日(水)午前6時45分集合～27日(木)午後7時30分解散(1泊2日4食付) 福島県北塩原村(裏磐梯) 集合・解散場所=区役所中杉通り側入り口前 80名(申込順) 1万6000円～2万8000円(宿泊施設により異なります) 申込電話で、東都観光ツアーリスト ☎5956-8230へ 同北塩原村まちごと保養地協定交流推進事業実行委員会事務局(北塩原村役場商工観光課内) ☎0241-32-2511または東都観光ツアーリスト

■「すぎなみ詩歌館講座」秋冬クラス受講生募集  
◇やさしい俳句教室初級  
俳句は初めてという方や少し経験してみたい方向けの講座です。  
10月～24年3月の第1・3金曜日、午前10時～正午(計12回) 師NHK「俳句王国」元番組司会・神野紗希 16名(抽選) 費0000円  
◇みどり教室「身近なみどりと文化を楽しむ」  
角川庭園と周辺のみどりや、寺社・遺跡などの文化や歴史を楽しむ講座です。  
10月～24年3月の第1日曜日、午前10時～正午(計6回) 師工学博士・澁川正進 16名(抽選) 費3000円  
◇ツアーガイド教室「意外と知らない私の町」  
荻窪南地区を巡るまち歩きツアーガイド養成講座です。  
10月～24年3月の第4土曜日、午後2時～4時(計6回) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング副理事長・志津嘉彦 16名(抽選) 費3000円  
—— 〈いづれも〉 ——

角川庭園・すぎなみ詩歌館 区内在住で高校生以上の方 申込ハガキまたはファクス(11面記入例参照)で、9月10日(必着)までに角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22 電話6795-6855)へ 角川庭園 ☎6795-6855

■家族介護教室  
◇50歳から考える!老後の年金・医療・介護  
9月12日(月)午後1時30分～3時 生活利便サービス杉並「お休み処」(阿佐谷南1-17-9 第二細田ビル1階) 師社会保険労務士・黒田山彦 区内在住で50歳以上の方 10名(申込順) 費無料 申込・電話 ☎ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ  
◇杖や車椅子の選び方、正しい使い方を知ろう  
9月14日(水)午後2時30分～4時 陽明ゆうゆう四宮館(上井草2-28-3) 師トリーカイ福祉用具専門相談員・杉山治 区内在住・在勤の方 20名(抽選) 費無料 申込・電話 ☎ケア24上井草 ☎3396-0024へ  
◇介護者のための腰痛予防マッサージ～古武術をつかった介助  
9月17日(土)午後1時30分～3時 陽明和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師孫の手倶楽部・増子晴彦 区内在住・在勤の方 15名(申込順) 費無料 申込・電話 ☎ケア24和田 ☎3312-9556へ  
◇高齢者施設の特徴と違い～特別養護老人ホーム「和田堀ホーム」見学会  
9月26日(月)午後1時30分～3時30分 特別養護老人ホーム和田堀ホーム(和田2-27-8) 師和田堀ホーム生活相談員・大塚克久 区内在住の方 15名(申込順) 費無料 申込・電話 ☎ケア24和田 ☎3380-0024へ 6月に開催した見学会と同内容です  
◇認知症サポーター養成講座～認知症を学び地域で支えよう  
9月27日(火)午後3時～5時 陽明久我山会館(久我山3-23-20) 師キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 30名(申込順) 費無料 申込・電話 ☎ケア24久我山 ☎5346-3348へ  
◇ご存じですか?歯科医師が自宅に来てくれる訪問診療  
9月30日(金)午後1時30分～3時 陽明勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師米本歯科医院歯科医師・伊藤圭子 区内在住の方 25名(申込順) 費無料 申込・電話 ☎ケア24上荻 ☎5303-6851へ  
◇今日から実践!!簡単・おいしい・ヘルシー料理～あら不思議?!簡単ひと手間らくらく介護食  
10月6日(日)午後1時30分～3時30分 陽明西荻地区市民センター(桃井4-3-2) 師NPO法人すぎなみ栄養と食の会栄養士・長嶋啓子 区内在住の方 16名(申込順) 費300円 申込・電話 ☎ケア24善福寺 ☎5311-1024へ 三角巾・エプロン・筆記用具・キャンセル待ちの有無も書いて、10月分は9月15日、11月分は10月17日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ 申込 ☎3394-2253 自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間1980円で受け付けています

手拭きを持参してください  
◇50歳から考える～遺言・相続・成年後見  
10月5日(水)午後2時～3時30分 陽明堀ノ内松ノ木会講室(松ノ木3-3-4) 師司法書士・上條義宏 区内在住で50歳以上の方 15名(申込順) 費無料 申込・電話 ☎ケア24松ノ木 ☎3318-8530へ  
◇リサイクルひろば高井戸  
◇自転車の手入れ方法とパンクの直し方  
9月11日(日)午後1時～3時30分 陽明10名(申込順) 費130円 申込 ☎ケア24長寿 ☎3対象事業  
◇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(1人1点まで)  
9月18日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 陽明10名(申込順) 費無料(部品代は実費) 申込 ☎ケア24長寿 ☎3対象事業  
◇和布で作る巾着  
9月30日(金)午後1時30分～3時30分 陽明12名(申込順) 費700円 申込 ☎ケア24長寿 ☎3対象事業  
—— 〈いづれも〉 ——



杉並区シルバー人材センター  
パソコン教室

●清水教室(清水3-22-4-2階) 各10名(抽選)  
●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐谷ビル7階) 各10名(抽選)  
●南方教室(方南1-3-4-2階) 各10名(抽選)  
●少人数サロンしみず(清水3-22-4-2階) 各3名(抽選)

番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
1005	初級	ワード初級(7・V)	9月29日～10月20日毎週(休)の午前
1002	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	9月29日～10月20日毎週(休)の午後
1025	初級	ワード初級(7・V)	10月3日～31日毎週(休)の午前(10月10日を除く)
1001	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	10月3日～31日毎週(休)の午後(10月10日を除く)
1012	中級	エクセル中級(7・V)	10月4日～25日毎週(休)の午前
1003	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	10月4日～25日毎週(休)の午後
1011	中級	ワード中級(7・V)	10月5日～26日毎週(休)の午前
1022	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	10月5日～26日毎週(休)の午後
1016	初級	インターネット初級(V)	10月7日～28日毎週(休)の午前
1021	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	10月7日～28日毎週(休)の午後
1111	中級	ワード中級(7・V)	10月27日～11月24日毎週(休)の午前(11月3日を除く)
1103	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	10月27日～11月24日毎週(休)の午後(11月3日を除く)
1101	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	11月1日～22日毎週(休)の午前
1105	初級	ワード初級(7・V)	11月1日～22日毎週(休)の午後
1118	初級	パソコンで年賀状を作ろう(7・V)	11月2日(水)・9日(水)・16日(水)の午前
1138	初級	パソコンで年賀状を作ろう(7・V)	11月2日(水)・9日(水)・16日(水)の午後
1106	初級	エクセル初級(7・V)	11月4日～25日毎週(休)の午前
1102	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	11月4日～25日毎週(休)の午後
1131	中級	ワード中級(7・V)	11月7日～28日毎週(休)の午前
1122	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	11月7日～28日毎週(休)の午後
7004	入門	短期マスター(一気に習得インターネットまで)(7・V) 費8900円～2万6700円	10月3日(月)～19日(水)の午前(出・回・祝を除く12回)
7071	リクエスト	フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください。 費4500円～1万5840円	10月3日(月)～6日(木)の午後
7072			10月7日(金)・11日(月)～13日(水)の午後
7073			10月14日(金)・17日(月)～19日(水)の午後
7171			11月1日(火)・2日(水)・4日(金)・7日(月)の午前
7172			11月8日(火)～11日(金)の午前
7173	11月14日(月)～17日(木)の午前		
7104	入門	短期マスター(一気に習得インターネットまで)(7・V) 費8900円～2万6700円	11月1日(火)～17日(水)の午後(出・回・祝を除く12回)

番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
3005	初級	ワード初級(7・V)	10月1日～22日毎週(休)の午前
3003	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	10月1日～22日毎週(休)の午後
3001	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	10月2日～23日毎週(休)の午前
3012	中級	エクセル中級(7・V)	10月2日～23日毎週(休)の午後
3061	中級	使いこなすワード(XP)	10月4日～25日毎週(休)の夜間
3062	中級	使いこなすエクセル(XP)	10月5日～26日毎週(休)の夜間
3002	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	10月7日～28日毎週(休)の夜間
3171	リクエスト	セミフリー講座(①はがき②住所録③名刺)から希望のコースを記載してください。	10月29日(出)・11月5日(出)の午後
3102	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	10月30日～11月20日毎週(休)の午前
3101	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	10月30日～11月20日毎週(休)の午後
3155	初級	楽しい文書作成(ワード初級、XP)	11月2日～30日毎週(休)の夜間(11月23日を除く)
3103	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	11月4日～25日毎週(休)の夜間
3111	中級	ワード中級(7・V)	11月5日～26日毎週(休)の午前
3168	初級	パソコンで年賀状を作ろう(XP)	11月8日(火)・15日(火)・22日(火)の夜間
3118	初級	パソコンで年賀状を作ろう(7・V)	11月12日(出)・19日(出)・26日(出)の午後
5003	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	10月7日～28日毎週(休)の午前
5002	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	10月7日～28日毎週(休)の午後
5071	リクエスト	セミフリー講座(①はがき②住所録③名刺)から希望のコースを記載してください。	10月17日(月)・24日(月)の午前
5072	リクエスト	同上	10月17日(月)・24日(月)の午後
5101	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	10月31日～11月21日毎週(休)の午前
5106	初級	エクセル初級(7・V)	10月31日～11月21日毎週(休)の午後
5118	初級	パソコンで年賀状を作ろう(7・V)	11月4日(金)・11日(金)・18日(金)の午前
5103	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	11月4日～25日毎週(休)の午後

※1. Windows Vistaを使用する場合は(V)、Windows XPを使用する場合は(XP)、Windows 7またはWindows Vistaを使用する場合は(7・V)と表記しています。  
2. Windows Vistaは、Microsoft Office「2007」を使用、Windows XPは、「2003」を使用、Windows 7は、「2010」を使用します。  
3. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分





9月は食生活改善普及運動月間 「スマート食育応援キャンペーン～野菜編」

# 野菜は不足しがち「GO!GO!5皿」でいこう!

保健所では、食材や食品に含まれる大切な栄養素や健康への効果などについて区民の皆さんの毎日の健康食生活に役立ててもらえるようキャンペーンを展開します。今年度は、健康長寿のために1日350g以上とることが推奨されている野菜について、毎食、野菜料理を食べる習慣ができるよう食育推進ボランティアや区内団体・事業者と協力してさまざまなイベントなどに取り組んでいます。家族みんなで参加してください。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

## ★「GO!GO!5皿」野菜イベント

野菜料理1皿＝野菜約70gと置き換えて、「毎日、小皿を5つ食べる」と考えます。

9月25日(日)午前10時～午後3時 園杉並保健所(荻窪5-20-1) ①クイズ(1日5皿の野菜料理を美味しく食べるポイント/野菜の量を、「見た目」「さわってみて」350gってどのくらい?/子供に知ってほしい野菜と食事の知識(正解者には、野菜を差し上げます)) ②八百屋さんが教えてくれる野菜選びのポイント ③シンプル美味野菜料理の紹介 ④無料(申込)当日、直接会場へ園杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 ⑤(1)糖尿病予防のための野菜たっぷり食事療法と子供の食育をテーマに「みんなの栄養展」も同時開催します(2)杉並区集団給食研究会との共催事業です(3)健康都市杉並推進月間協賛事業です

## ★小学生が自分で作る野菜たっぷり朝ごはんメニューコンテスト

①野菜がたっぷりある②主食、副菜、主菜のバランスがよい③美味しく、手軽に作れる④朝ごはんメニューに活かしたくなるを審査の基準にします。

園小学生(申込)応募用紙(区立小学校・保健所・保健センターで配布)にメニューと住所・氏名(フリガナ)・電話番号・学校名・学年を書いて、9月15日～10月20日(必着)までに杉並保健所健康推進課栄養指導担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送(同担当 ☎3391-1015) ①表彰式を11月13日(日)「食育アドベンチャーワールド」の会場で行います(2)優秀献立には杉並区ヘルシーメニュー推奨店食事券(家族全員分)を差し上げます(3)その他副賞があります

## ★ヘルシーメニュー推奨店の杉並ランチBOX～杉井(限定販売)

ヘルシーメニュー推奨店が「野菜たっぷりオリジナルバランス弁当」を限定販売します。秋の彩り野菜やきのこなど美味しい旬の食材を使ったお弁当を、この日だけのスペシャル価格として500円で提供します。

園10月29日(出)午前10時～正午 園区内ヘルシーメニュー推奨店(詳細は、杉並ウエストサイズ物語ホームページや保健所・保健センターで配布するチラシでお知らせします) ①直接、ヘルシーメニュー推奨店へ園杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3391-1015 ②食育シンポジウム実行委員会との共催事業です



野菜は不足しがち、「GO!GO!5皿」とおぼえましょう。  
健康で生活するために、野菜を1日350g以上とることが推奨されています。  
「健康長寿」・「糖尿病予防」をテーマに、「みんなの栄養展」も同時開催します。  
園中野区健康推進課(荻窪5-20-1)で実施いたします。



▲スマート食育応援キャンペーンに協力いただいた八百屋さんでの栄養・健康情報の提供

## ★野菜のシンポジウム「野菜をおいしく!育てる!食べる! ～結果は後からついてくる」

園9月22日(休)午後1時30分～4時 園高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ①旬の野菜の育て方のコツ、美味しい野菜の選び方、野菜の健康効果、時短・簡単野菜料理の紹介 ②東京都立農芸高等学校副校長・斉藤義弘ほか園50名(申込順) ③200円(申込) ④園電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ 園高井戸保健センター自主グループ連絡会との共催事業です

## ★旬の食材を使ったヘルシー料理講習会

園10月7日(金)午前10時～正午 園高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ①旬の食材の健康効果とメニューを調理実演 ②25名(申込順) ③300円(申込) ④園電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 へ 園高円寺保健センター自主グループ633会との共催事業です

# 10月1日(土)から 区役所本庁舎および駅前事務所の土・日曜日の窓口等を変更します

22年度に実施した「事務事業等の外部評価結果」に対する区の対処方針に基づき、区役所本庁舎および駅前事務所の土・日曜日の窓口開設等について、利用実態を踏まえ、区民の利便性確保と費用対効果の観点から、10月1日(土)から以下のとおり変更します。

——問い合わせは、区民課、区政相談課、経理課へ。

- 区民課(本庁舎・駅前事務所)の土曜日窓口開設時間は、午前9時～午後5時とします。
- 区政相談課の土曜日窓口開設時間についても区民課と同様とするともに、毎週行っている一般相談については月2回とし、専門相談のある第1土曜日(交通事故・防犯相談)と第3土曜日(法律相談)に併せて行います。

※日曜日の本庁窓口(区民課・区政相談課)は、4月から節電対策として休止していましたが、9月末をもって廃止します。また、同様に休止していた駅前事務所の夜間窓口は、10月3日(月)から午後7時までの開設を再開します。なお、本庁舎地下駐車場については、日曜日は廃止、土曜日は窓口開設時間に合わせ30分繰り下げとなります。

〈区役所本庁舎および駅前事務所の土・日曜日の窓口等の変更〉

窓 口	9月30日(金)まで			10月1日(土)から		
	月～金曜日	土曜日	日曜日	月～金曜日	土曜日	日曜日
区役所本庁舎(区民係)	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時 ※節電のため休止中	午前8時30分～午後5時	午前9時～午後5時	廃止
区役所本庁舎(外国人登録係)	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時 (第3土曜日)		午前8時30分～午後5時	午前9時～午後5時 (第3土曜日)	
区役所本庁舎(区政相談課)	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時 ▷一般相談(毎週)/ 交通事故・防犯相談(第1) /法律相談(第3)	午前8時30分～午後5時 ※節電のため休止中	午前8時30分～午後5時	午前9時～午後5時 ▷一般相談、交通事故・ 防犯相談(第1)/一般 相談、法律相談(第3)	廃止
駅前事務所(4カ所)	午前8時30分～午後7時 ※節電のため午後5時まで	午前8時30分～午後5時		午前8時30分～午後7時	午前9時～午後5時	

(発行日) 毎月1日、11日、21日

