

# 9ぎなみ

歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)

暮らしのちょっとしたお問い合わせは ☎#8800または☎3372-8800 区役所いつでも電話サービス

こころの健康づくり ～うつ病について	…… 2
特定保健指導が始まります	…… 3
各種無料相談	…… 5
敬老のお祝い行事	…… 8

9月1日(月)は「防災の日」  
8月30日(土)～9月5日(金)は「防災週間」

## 「地震だ!!」そのとき 目ざろの備えが身を守る



▲新潟県中越沖地震で倒壊した家屋(柏崎市内)

近年、各地で大きな地震が頻発しており、「東京にも大きな地震が必ず来る」といわれれています。しかし、いつ起こるのか予知することは困難です。日ごろから災害に備えておくことで、あなた自身や家族を守ることができま

す。問い合わせは、防災課へ。

### 防災・減災への備え

防災・減災のためには次にあげる備えが有効です。

◇家屋や居室内の安全を確保する

近年の地震で亡くなった方の多くは、建物や家具の倒壊による圧死でした。

家具の転倒防止器具を利用し、居室内の安全性を高めましょう。家屋については、耐震診断などで我が家の耐震性を確認し、必要な場合は補強工事を行いましょ。

◇食料・水・生活必需品の備蓄

三日分の食料や水は自ら備えておきましょう。

水は一人一日三ℓが目安です。その他生活用水として日ごろから風呂桶に水をためておきましょう。

◇小さなお子さんの居る家庭では、事故防止のため風呂の水ためはしないでください。水の備蓄にはポリタン

クなどを利用しましょう。

◇正しい情報入手と安否確認の備え

災害時の情報入手は、携帯ラジオが役立ちます。

日ごろから家族間で、災害のときに落ち合う場所や避難場所、連絡の取り次ぎを頼める遠方の親類などを決めておきましょう。

災害時には通信手段が遮断されます。NTT「災害用伝言ダイヤル171」や各携帯電話会社の「災害用伝言板」の活用が有効です。毎月1日などに試験利用ができますので、家族間で練習してみましょ。

震災救援所訓練(総合震災訓練)のお知らせ

9月から11月にかけて震災救援所(すべての区立小中学校)で、震災訓練を実施しま

す。いつ起こるかわからない災害に備え、お近くの震災救援所の訓練に、ぜひ参加しましょう。

9月に実施する救援所は左表のとおりです。当日、会場へお越しください。

※10月以降に訓練を実施する救援所は、日程が決まり次第、「広報すぎなみ」などでお知らせします。

〈9月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日時
桃井第三小学校	7日(日)午後1時30分～3時30分
井草中学校	7日(日)午前10時～正午
天沼小学校(旧若杉小学校)	27日(土)午前10時～正午
堀ノ内小学校	28日(日)午後2時～4時

※訓練内容は各救援所ごとに計画を立てます。

今月から区役所本庁舎の土日開庁がスタートします。これは、「安全安心二四時間三六五日」の五つ星サービスをめざす「杉並改革」の総仕上げとして私が掲げた公約で、これにより平日来庁できない区民の皆さんの手続きや区政相談が可能になり、また毎日本庁舎が開いていることにより災害等への対応力が高まるなど、「開いててよかった」という区民の皆さんの安心感につながるものと確信しています。



### 開いててよかった

杉並区長 山田 宏



なり、土日開庁もその体制の中で進めていくこととなります。

土日の区役所は、区民の集いや憩いの場ともなります。区役所二階ギャラリーでは、杉並ゆかりの芸術家の作品展や区所蔵の美術品などの展示も充実

イホール」と言い、役所というより住民が憩い集う自治の場所という意味があります。私は土日開庁を通して、これからも区役所が区民にとって身近で開かれた「シティホール」となるように努力していきたいと思

います。

### 9月6日(土)から区役所本庁舎1階は土日も開庁します

問区コールセンター☎#8800☎3372-8800または土日開庁準備担当

◆時間=土・日曜日の午前8時30分～午後5時(祝日と年末年始を除く)

◆場所=区役所1階区民課と区政相談課

#### ◆主な取扱業務

- ◇住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄・抄本など各種証明書の発行
- ◇転入・転出などの届出
- ◇国民健康保険・国民年金などの届出、住民税・国民健康保険料などのお支払い
- ◇一般区民相談(日常生活の困りごとなど)

※他区市町村などへ確認が必要なものは、お取り扱いできない場合があります。

#### ◆土日開庁により変更になる業務

◇9月から駅前事務所は日曜日の業務を行いません。土曜日の業務は引き続き行います。

#### ◆外国人登録係臨時窓口の開設

時毎月第3土曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)内外国人登録の届出・証明書の発行ほか問区民課外国人登録係☎5307-0627

#### ★区役所土日開庁にあわせて「ロビーコンサート」を開催します

時9月6日(土)午後0時10分～0時50分内出演=日本フィル弦楽四重奏団▷曲目=ブッチーニ「菊の花」ほか(費無料)当日、直接会場へ問文化・交流課

※土日開庁の詳細は、広報8月21日号または区ホームページでもご覧になれます。

# 1111の健康づくり

## うつ病について



問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

### 自殺の要因は一つではない

全国の自殺者数は、この一〇年間、毎年三万人を超えています。杉並区でも年間一〇〇人以上の尊い命が失われており、特に三〇〜四〇歳の働き盛りの自殺者が多くなっています。

- ①うつ病 ②家族の不和 ③負債
- ④身体疾患 ⑤生活苦 ⑥職場の人間関係 ⑦職場環境の変化 ⑧失業
- ⑨事業不振 ⑩過労

ここで、心身の不調を引き起こし、「うつ病」が発症しやすくなります。うつ病は「憂うつ感」や「無気力」だけでなく、体の症状としても現れますので、注意しましょう。

7月に発表された「自殺実態白書2008※」によると、自殺には平均して四つの要因が連鎖しており、「職場の配置転換」から「過労」になり、「職場の人間関係」が悪くなり「うつ病」から自殺に至った方もありました。要因で多いものは、

※「自殺実態白書2008」はNPO法人ライフリンクのホームページ <http://www.lifelink.or.jp/> でご覧になります。

■疲労感や体調不良を自覚し、血圧変動やイライラ・肩こり・抑うつ気分・食欲不振・頭痛・不眠・耳鳴りなどが現れる。■次第に気力が低下し何もする気が起きなくなったり、集中力や記憶力・決断力などが低下して行く。これらの症状が二週間以上続

- 【相談窓口】**
- 荻窪保健センター ☎3391-0015
  - 高井戸保健センター ☎3334-4304
  - 高円寺保健センター ☎3311-0116
  - 上井草保健センター ☎3394-1212
  - 和泉保健センター ☎3313-9331

### 〈あなたのうつ度チェック〉

質問項目	めったにない	ときどきある	しばしばある	いつもある
1 気分が沈みがちで憂うつになる	1点	2点	3点	4点
2 朝は一番気分がいい	4点	3点	2点	1点
3 ささいなことで泣きたくなる	1点	2点	3点	4点
4 夜はよく眠れないことがある	1点	2点	3点	4点
5 食欲は普通にある	4点	3点	2点	1点
6 異性に関する関心がある	4点	3点	2点	1点
7 最近体重が減ってきた	1点	2点	3点	4点
8 便秘しがちである	1点	2点	3点	4点
9 普段より動悸がする	1点	2点	3点	4点
10 なんとなく疲れやすい	1点	2点	3点	4点
11 気持ちはいつもさっぱりしている	4点	3点	2点	1点
12 いつもと変わりなく仕事ができる	4点	3点	2点	1点
13 落ち着かず、じっとしていられない	1点	2点	3点	4点
14 将来に希望や楽しみがある	4点	3点	2点	1点
15 いつもよりイライラする	1点	2点	3点	4点
16 迷わずに決めることができる	4点	3点	2点	1点
17 自分は役に立つ人間だと思う	4点	3点	2点	1点
18 自分が死んだほうが周囲の人は楽になると思う	1点	2点	3点	4点
19 今の生活は充実していると思う	4点	3点	2点	1点
20 今の生活に満足している	4点	3点	2点	1点
合計点				点

### 〈うつ度チェックの採点結果〉

合計点	採点	アドバイス
39点以下	抑うつ傾向は、ほとんどありません	うつはちょっとしたきっかけで起こります。バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養をとり快適な毎日を心掛けましょう。
40～49点	軽度の抑うつ傾向があります	少し心が疲れてきています。休養をとり、今抱えていることをちょっと棚上げするのもいいかもしれません。また、趣味や友人との会話など、自分にあったストレスの解消をしてください。
50点以上	中等度の抑うつ傾向があります	心がだいぶ疲れてきています。たまには何もせず、思いつきり休むのもいいものです。まずは、身近な人に相談してみてください。症状が続くようなら、保健センターに相談するか、病院で受診してください。

### 〈住民基本台帳の閲覧状況（4月～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19回]	自衛官等の募集および広報

#### ◆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）	利用目的概要
2 ㈱日本リサーチセンター（金融広報中央委員会）	家計の金融行動に関する世論調査
3 ㈱中央調査社（NHK放送文化研究所※）	2008年6月全国接触者率調査
4 ㈱中央調査社（内閣府大臣官房政府広報室）	生涯学習に関する世論調査
5 NHK放送文化研究所	平成20年6月全国個人視聴率調査
6 ㈱日経リサーチ（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（第35回）
7 ㈱新情報センター（内閣府大臣官房政府広報室）	国民生活に関する世論調査
8 ㈱新情報センター（内閣府大臣官房政府広報室）	水に関する世論調査（附帯：時事問題）
9 ㈱新情報センター（内閣府大臣官房政府広報室）	国民生活に関する世論調査
10 ㈱中央調査社（日本医師会総合政策研究機構）	国民の医療に関する意識調査
11 ㈱中央調査社（NHK放送文化研究所）	放送における数字表現に関する調査
12 ㈱中央調査社（NHK総合企画室）	放送に関する世論調査
13 ㈱新情報センター（内閣府大臣官房政府広報室）	民法の成年年齢に関する世論調査
14 ㈱新情報センター（総務省統計局統計調査部消費統計課）	家計消費状況調査
15 ㈱サーベイリサーチセンター（国土交通省総合政策局観光経済課）	旅行・観光消費動向調査

※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委託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

## 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

—問い合わせは、区民課住民記録係へ。

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

①官公庁が職務で行う場合  
②公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合

閲覧が認められる主な理由は次のとおりです。

また、閲覧が行われる際には、区職員が立ち会います。住民基本台帳法では、住民基本台帳の一部の写しの閲覧について公表することになっております。4月～6月の公表分は左表のとおりです。閲覧状況の詳細は、区役所前掲示場（9月14日まで）と区ホームページでご覧になれます。

# 特定保健指導が始まります

——問い合わせは、国保年金課保健事業担当へ。

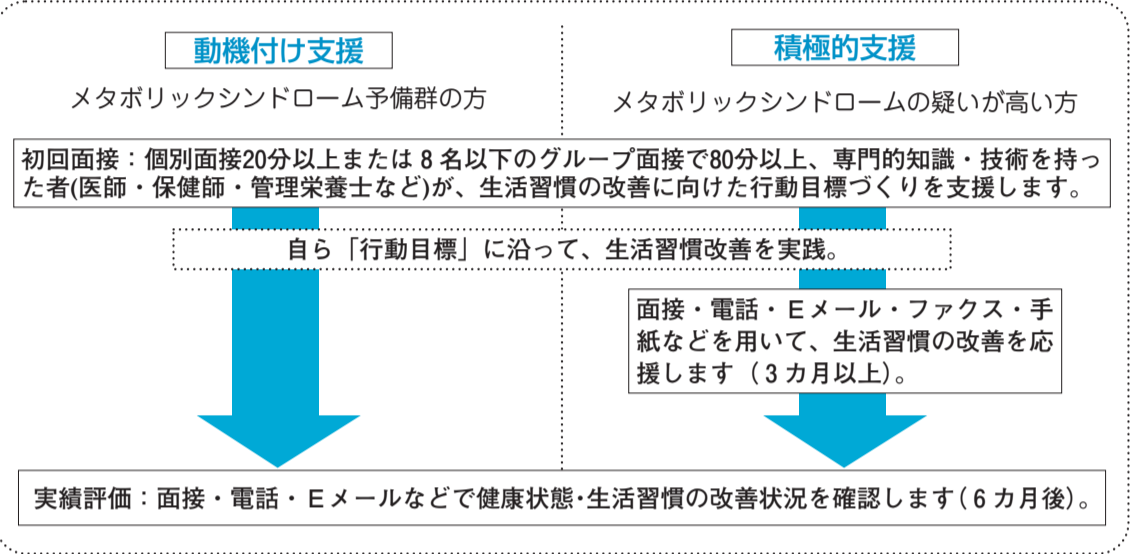
特定保健指導とは、特定健診の結果をもとに、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いがある方に対して保険者が行う生活習慣病予防のための保健指導です(下図参照)。

専門家(医師・保健師・管理栄養士など)の支援により、個々の生活に合わせた目標(行動目標)を立てて、6カ月間の自主的な取り組みを通じて身体状況や生活習慣の改善を目指します。特定保健指導を受けて、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

◇対象者  
40歳~74歳の杉並区国民健康保険の加入者で特

定健診を受けた結果、保健指導が必要と判断された方

◇利用方法  
動機付け支援の対象者には9月下旬ごろから、積極的支援の対象者には11月ごろから、順次利用券を送付する予定です。費用負担はありません。  
※特定健診=メタボリックシンドロームに着目した健診で、今までの区民健診の検査項目に加え、内臓脂肪蓄積の目安となる腹囲の測定などが加わります。健診の結果、保健指導の対象となる方は、生活習慣改善のための支援を行う特定保健指導が利用できます。



◇9月は健康増進普及月間です  
1に運動2に食事しっかり禁煙最後にクスリ  
〜良い生活習慣は、気持ちがいい!

今年から、特定健診・特定保健指導が始まります。内臓脂肪がきっかけで次々と生活習慣病を進行させるメタボリックシンドロームの予防を強化し、働き盛りにも襲い掛かる致命的な心疾患や脳血管疾患を防ぐためです。

ポイントは、できるだけ早い時期からおなか周りの脂肪(内臓脂肪)をつけないようにすること。日ごろの生活で、適度な運動・バランスの良い適量の食

事・禁煙を実践することが予防や改善への早道です。  
区は「杉並ウエストサイズ物語サイト」<http://suginami-waistsize.jp/>であなたにあった手軽な実践方法を紹介しています。  
◇みんなの栄養展「最近気になるメタボや食育って何?」杉並ウエストサイズ物語は食育から「健康都市杉並フアコ協費イベント」  
杉並区集団給食研究会の栄養



## 20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、☎3372-8800または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、20年度中(4月~21年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。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。

◇区民健康診査◇指定医療機関(受診券に一覧表を同封。区内のほか中野区・世田谷区・練馬区の一部)で実施します。健康維持のため、生活習慣を見直すきっかけとしてお役立てください

健診名	対象年齢	対象者	受診期間	費用	備考
①成人健診	30~39歳	職場などで健診を受ける機会がない方	(*1) 誕生月の1日~末日(誕生月に受診できなかった場合は、誕生月の翌々月の末日まで)	無料 (希望検査項目は有料)	【申込締切】郵送=誕生月の2カ月前から誕生月の翌々月末▷申し込みの必要がない方=②の対象者。①③の対象者で過去3年間に1回以上区民健診を受診した方。75歳になる方 【希望検査項目=区民健診を予約する際、各医療機関に申し込み】胸部X線検査...30~64歳=300円▷大腸がん検診...40歳以上=200円▷前立腺がん検査(区内の指定医療機関でのみ実施)...50・55・60・65・70歳=700円(*2)
②特定健診	40~74歳	杉並区国民健康保険に加入している方			
③長寿健診	75歳以上	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方			

(\*1) 75歳になる方は、誕生月の翌月1日~末日(誕生月の翌月に受診できなかった場合は、その後2カ月以内)。(※2) 区民健診受診対象外(社会保険などに加入)の50・55・60・65・70歳の方も検査を受けることができます。期間は7~11月。区民健診実施医療機関に直接お申し込みください。■生活保護を受給している方も、今までどおり区の健診を受けることができます。■40~74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者(健康保険組合・政府管掌保険・組合国保など)が実施する特定健診を受診してください。問い合わせは、各医療保険者または事業所などへ。

◇がん検診・成人歯科健康診査◇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(健)診名	対象者	受診期間	受診場所	費用	備考
肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	各指定医療機関(受診票に一覧表を同封します)	各1000円	【申込】郵送分は終了しました。9月30日まで、健康推進課窓口でのみ受け付けます 【申込締切(必着)】毎週金曜日。翌週に受診票を郵送。最終締切=21年1月30日 ◆乳がん検診の受診期間◆ ①40歳代=終了(予備期間で受診可)。②50歳以上=11月30日まで③予備期間(①②で受診できなかった方)=12月1日~21年2月28日
喉頭がん検診	55歳以上				
子宮がん検診	20歳以上	21年2月28日まで	各指定医療機関(受診票に一覧表を同封します)	各1000円	【申込締切(必着)】毎週金曜日。翌週に受診票を郵送。最終締切=21年1月30日 ◆乳がん検診の受診期間◆ ①40歳代=終了(予備期間で受診可)。②50歳以上=11月30日まで③予備期間(①②で受診できなかった方)=12月1日~21年2月28日
乳がん検診	40歳以上	21年2月28日まで 年齢により異なります(右記参照)			
成人歯科健診	30・35・40・45・50・60・70歳	9月1日~11月29日		無料	対象者には、8月下旬に受診券を郵送しました。届かない方は健康推進課へお問い合わせください。
成人歯科健診再評価調査	19年度に成人歯科健診を受診した方(60・70歳受診者を除く)	11月29日まで			昨年度の歯科健診がどのようにお役に立てたのかを調査し、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

### 区民健診、子宮がん・乳がん検診の申し込み方法

ハガキに、(検)診ごとに1人1枚(乳がん・子宮がんは1枚で可)に、①〇〇検(健)診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別(乳がん・子宮がんは不要)⑥電話番号を書いて、杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ

### ◇胃がん検診◇

胃がん検診 ※6月から指定医療機関でも実施しています	35歳以上	21年3月21日までの木・金・土曜日	杉並保健所3階胃がん検診室	1000円	【申込締切(必着)】指定医療機関実施=10月31日(最終)、保健所実施=21年3月6日(最終) ■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加療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性ある④おおむね1年以内に胃がん検診を受けた
		11月30日まで	指定医療機関(受診票に一覧表を同封)		

### 胃がん検診の申し込み方法

ハガキに、①胃がん検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別⑥電話番号を書いて、杉並区医師会胃がん検診担当(〒166-0004阿佐谷南3-48-8)へ  
【問い合わせ】杉並区医師会 ☎3392-4114

■各検(健)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人などの生活支援給付を受給されている方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

区からのお知らせ SUGINAMI INFORMATION 区議会

区議会を傍聴しましょう

第三回区議会定例会は、9月12日(金)に開会する予定です。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。

〔開〕当日、直接区議会事務局(区役所中棟三階)へ。〔開〕同事務局(区役所中棟三階)へ。①日程の問い合わせは9月8日以降にお願いします。②手話通訳を希望する方は希望日の四日前までにお申し込みください。

施設情報

東高円寺自転車駐車場の一時閉鎖

施設の建て替え工事に伴い、9月30日(火)をもって一時閉鎖します。建て替えにより収容台数を増やし、21年4月に新しく開設する予定です。工事期間中は代替置場を設置しますが、混雑が予想されます。ご迷惑をおかけしますが、東高円寺駅周辺への自転車の乗り入れをお控えください。ご協力をお願いします。

交通安全対策課自転車対策係

東京杉一クラブ 全日本バレーボール小学生大会で優勝



東京杉一クラブは、杉並第一小学校を活動の拠点としている小学生のバレーボールチームで、この度、全国大会で優勝しました。この輝かしい成績を残した東京杉一クラブが、9月6日(土)午前10時50分に学校を出発して、区役所を目指して中杉通りをパレードします。パレード後には、区役所1階ロビーでスポーツ栄誉賞授与式を行います。

区教育委員会事務局庶務課

自治基本条例による 区民等の意見提出手続を予定しています

◇案の名称 (仮称)杉並区景観条例の主な内容
◇意見などの提出期間 9月11日(木)～30日(火)
※概要は「広報すぎなみ」9月11日号、全文は区ホームページに掲載します。

区まちづくり推進課景観係

子育て・教育

学校希望申請書を発送します

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5日(金)に発送します。

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。

〔開〕申請書を、9月5日～10月3日(必着)までに学務課学事係(区役所東棟六階)へ郵送または持参。〔開〕関係

小学校で使用する教科書が決まりました

8月13日(水)に開催された教育委員会、21～22年度に区立小

〈小学校で使用する教科書〉

Table with 2 columns: 科目 (Subject) and 教科書の発行 (Textbook Publisher). Includes subjects like 国語, 算数, 理科, etc.

学校で使用する教科書が採択されました(右表参照)。

また、採択された教科書(見本)は、教科書センター(堀ノ内2-5-26 済美教育センター)内に常設)のほか、9月1日(月)～30日(火)(土・日曜日、祝日を除く)は区政資料室(区役所西棟二階)で閲覧できます。

〔開〕済美教育センター ☎33110021

区委託法人の産前・産後支援ヘルパー募集

〔開〕育児・家事の援助(もく浴の補助・兄弟の世話・食事の支度・衣類の洗濯・居室の掃除と整理整頓など)と相談▽資格Ⅱ①ホームヘルパー・保育士・介護福祉士など有資格者(事業所により異なる)または②乳幼児の養育の経験がある方(区の研

募集します

すぎなみ本の帯アイデア賞

お気に入りの一冊に、その本が読みたくなるような帯広告を掛けて応募してください。

〔開〕用紙の種類・字体・字数は自由。短い文に写真やイラストを入れても可。区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方。作品(一人一点で未発表のもの)を本に掛け、応募用紙(図書館に

あります)を添えて、10月1日(15日(必着)までに中央図書館読書活動推進担当(〒167-0051 荻窪3-40-23)へ持参

または郵送。〔開〕担当 ☎33915754

住まい・まち

高齢者向け集合住宅 都営シルバピア

〔開〕募集住宅Ⅱ都営シルバピアア高井戸西住宅(単身者向けⅡ八戸、二人世帯向けⅡ二戸)▽月額使用料(予定)Ⅱ単身世帯Ⅱ二万〇〇〇円～四万四三〇〇円、二人世帯Ⅱ二万二七〇〇円～四万九八〇〇円。〔開〕次のすべてにあてはまる方①単身者向け・二人世帯向けともに申込者が65歳以上。二人世帯向けの申込者には65歳以上の同居親族がいる。ただし、配偶者はおおむね

60歳以上②区内に引き続き3年以上居住③19年1～12月の世帯所得が、単身世帯Ⅱ三二一五六〇〇円以下、二人世帯Ⅱ三五

九万六〇〇〇円以下④自立して生活が営める⑤現在住宅に困っている⑥入居しようとする方が暴力団員でない。〔開〕申込書を郵送。9月21日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます。▽募集案内配付期間・場所Ⅱ9月10日(水)～19日(金)(各配付場所の休業日を除く)、住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所(夜間受付窓口で配付)〔開〕区コールセンター ☎880033721

詳細は申し込みのしおりをご覧ください。〔開〕申し込みのしおりを郵送。9月19日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます。▽申し込みのしおり配付期間・場所Ⅱ9月3日(水)～17日(水)住宅課 ☎880033721

800または住宅課

800または住宅課

Table 2: 区民住宅の所得基準. Columns: 家族数 (Family Size), 世帯の所得金額 (Household Income). Rows: 2人, 3人, 4人, 5人, 6人.

〔開〕登録期間Ⅱ10月1日～21年9月30日▽募集する住宅Ⅱ表1のとおり。①18歳未満の子を一人以上含む同居親族がいる(妊娠を含む)②区内に引き続き2年以上居住している③所得が定められた基準内(表2)である④現在、住宅に困っている。そのほかにも要件があります。

現在、ベル・サラン上高井戸301号室・西荻北301号室が空き家で、すぐに入居可能です。

中堅所得層対象 区民住宅あき家待ち登録者募集

18歳未満の子がいる中堅所得層を対象とした住宅です。登録期間内に空き家が出たときに入居できます。

表1 区民住宅 募集する住宅の概要

Table 1: Overview of rental properties. Columns: 名称(所在地), 間取りなど, 使用者負担月額, 当初保証金, 共益費月額. Rows: ベル・サラン西荻北, ベル・サラン下井草, ベル・サラン高円寺北, ベル・サラン上高井戸, ベル・サラン西荻南.

詳細は申し込みのしおりをご覧ください。〔開〕申し込みのしおりを郵送。9月19日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます。▽申し込みのしおり配付期間・場所Ⅱ9月3日(水)～17日(水)住宅課 ☎880033721

国民年金のお知らせ 65歳になられる方へ

20歳～60歳の間に加入したことがある年金が国民年金だけで、第1号被保険者期間のみの方の老齢基礎年金の受給には、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)で手続きが必要です。受け付けは、誕生日の前日からです。

【必要書類】①年金手帳 ②年金受け取り希望先の金融機関の通帳 ③印鑑(本人が自署する場合は不要です) ◆国民年金の第3号被保険者期間のある方、厚生年金や共済年金に加入したことがある方は杉並社会保険事務所(高円寺南2-54-9 ☎3312-1511)へお問い合わせください。

※第1号被保険者→自営業、学生など/第3号被保険者→厚生年金・各種共済年金加入者に扶養されている配偶者

9月・10月に開催 各種無料相談

書類と手続き・社会保険に関する相談会

相続や金銭に関する法的書類の作成や、年金・社会保険の相談を行政書士・社会保険労務士がお受けします。

時 9月12日(金)午後1時～4時 区役所一階ロビー 無料

時 9月19日(金)午前10時～午後4時 区役所一階ロビー 無料

成年後見・遺言・相続相談会

「もし自分や家族の死の判断能力が衰えてしまったら...」本人の意思、家族や財産のことはどうすればいいの?。そんな将来の不安を個別面接相談で解消しませんか。

時 9月20日(土)午前10時～午後4時 区役所一階ロビー 無料

時 9月24日(水)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

税理士による無料相談会

時 9月9日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 区役所一階ロビー 無料

不動産街頭無料相談会

土地建物の売買・賃貸借関係・不動産相続・住宅ローンなどの相談に応じます。

時 9月19日(金)午前10時～午後4時 区役所一階ロビー 無料

不登校・ひきこもり無料相談会

一人約一時間、カウンセラーとの一対一の面談形式で行います。

時 9月24日(水)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

子どもの人権110番

9月8日(月)～14日(日)は全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。

時 9月8日(月)～14日(日)は全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。

行方不明者相談所

相談にお越しの際は、行方不明になられている方の写真や歯の治療状況など、本人を特定するための資料を持参してください。

少年相談所

子どもの非行問題や犯罪被害などで悩んでいる方のため開設します。

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

30分(土・日曜日は午前10時～午後5時) 申電話で、子どもの人権110番 0120-071110へ 東京区子ども人権専門委員会(東京法務局人権擁護部内) 52131422

家出人・少年相談

少年の家出や非行問題、更には福祉犯罪の被害の悩みなどについて、電話または面接(要予約)で相談に応じます。

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

時 9月14日(日)～16日(火)午前10時～午後5時 区役所一階ロビー 無料

暮らしと事業のよろず相談会 相談内容表

SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

- 区民体育祭秋季大会
卓球
ソフトボール(男女混合スローピッチ)

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは9月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

時(予備日=11月2日(日)) 和田堀公園野球場(大宮1-6) 区内在住・在勤・在学者で、女子を2名以上含めた混合チーム。男子・女子のみも参加可(ハンデあり) 16チーム 1チーム4000円(連盟加盟チームは免除。代表者会議で集金) 申・ 電話 永井 3335-1022(正午～午後3時を除く午前9時～午後7時) 他代表者会議を10月4日(土)午後6時30分から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催します

陸上競技

陸上競技種目表

を明記)を添えて、9月26日(必着)までに区陸上競技協会・河鍋衛(〒166-0016 成田西3-12-6)へ郵送 同協会・河鍋 3392-3145

杉並スポーツ祭典6人制バレーボール大会

時 9月23日(祝)午前9時～午後9時(区後援) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤者で構成されているクラブ 男子の部・女子の部を含む16チーム 1チーム4000円(代表者会議で集金) 申往復ハガキにチーム名・代表者氏名・住所・電話・性別・年齢を書いて、9月10日(必着)までに峰村光男(〒166-0002 高円寺北3-1-10-314) へ 峰村 3337-8758(午後9時～10時) 他代表者会議の日時などは後日通知します

スポーツ教室

卓球 ⑤教室番号「0440」

時 10月7日～11月25日の毎週火曜日、午後1時～3時(計8回) 妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 40名(抽選) 3000円 申往復ハガキに(7面記入例参照)に生年月日も書いて、9月12日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033 清水3-20-12) へ 同体育館 3399-4224 3歳～未就学児の託児あり(事前申込制)

女性のためのサッカー ⑤教室番号「0393」

時 10月2日～11月13日の毎週木曜日、午前11時～午後1時(計7回) 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性 40名(抽選) 2200円 申往復ハガキに(7面記入例参照)

に生年月日も書いて、9月11日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073 下高井戸3-26-1) へ 同運動場 5374-6191 3歳～未就学児の託児あり(事前申込制)

弓道講習会

時 10月1日～21年3月27日の毎週水・金曜日、午後6時～9時(計50回。区後援) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方 25名(抽選) 1万1220円(教本代含む) 申往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月20日(必着)までに戸戸文育(〒168-0065 浜田山1-7-6-203) へ 戸戸 3329-4614(午後8時～10時)

ソフトテニス教室

時 10月8日～11月5日の毎週水曜日、午前9時～11時(予備日=11月12日。計5回。区共催) 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤の方 15名(抽選) 2000円 申往復ハガキ(7面記入例参照)に経験年数も書いて、9月30日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016 成田西3-6-4) へ 小島 3312-0385(午後7時～9時)

その他

今年度も体育施設の年末年始営業を一部拡大します

時 12月28日(日)、21年1月4日(日) 上井草スポーツセンター、荻窪体育館、妙正寺体育館、大宮前体育館、永福体育館、下高井戸運動場、高井戸温水プール、柏の宮公園運動場、塚山公園運動場 貸し切り予約が必要な施設は、通常どおり「さざんかねっと」でお申し込みください 社会教育スポーツ課

■家族介護教室

◇調理の手間を省いてラクラク介護

時9月11日(木)午後1時30分～3時30分 和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 調理実演、食事の相談 NPO法人健康食生活サポートチーム管理栄養士・江頭きく子 区内在住の方定20名(申込順) 費500円 電話、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808

◇認知症介護を分かち合う～認知症家族会の現状

時9月17日(水)午後2時～4時 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 区内の家族会紹介など 師杉並介護者応援団代表・北原理良子 区内で介護をしている方定30名(申込順) 費無料 電話、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◇認知症かな?と思ったとき

時・内①9月18日(木)午後3時～4時30分=受診の実際②10月7日(火)午後2時～3時30分=ケア24での物忘れ相談の実際 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師杉並区医師会物忘れ相談医①窪田茂比古②中田潔 高齢者の介護をしている方または関心のある方定20名(申込順。どちらか1回の参加も可) 費無料 電話、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◇上手なおムツの選び方・使い方

時9月18日(木)午後1時30分～3時30分 和田区民集会所(和田2-31-21) 適切なおムツを選び、尿漏れを防ぐ方法ほか 師おムツ販売会社 区内在住で高齢者の介護をしている家族定15名(申込順) 費無料 電話、ケア24和田 ☎3380-0024

◇高齢者の食事～カルシウムのとり方など

時9月19日(金)午後1時30分～3時 和泉ふれあいの家 しみず正吉苑(清水3-22-4) 師田子ます 区内在住の方定20名(申込順) 費無料 電話、ふれあいの家 しみず正吉苑 ☎3394-0455

◇プロが伝授!正しい紙おムツの選び方・使い方

時9月20日(土)午前10時～11時30分 デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 紙おムツ・パッド類の特長やその方に合った商品の選び方 師ネピアセンター(株)倉知加奈子 定15名(申込順) 費無料 電話、デイホーム高円寺北ふれあいの家・小原 ☎3330-4903

◇認知症の方の家族介護について話ませんか

時9月22日(月)午後1時30分～3時 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 家族介護の体験談、家族会・相談機関などの紹介 師認知症家族会 荻のはな・連沼達雄 認知症の家族を介護している方定10名(申込順) 費無料 電話、ケア24荻窪 ☎3333-4668

◇認知症サポーター養成講座

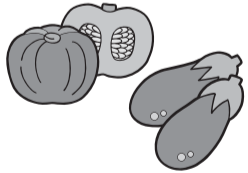
時9月25日(木)午後1時30分～3時 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 養成講座標準教材による講義、キャンペーンビデオ視聴 師ケア24善福寺社会福祉士・藤井恭子 区内在住の方定20名(申込順) 費無料 電話、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◇訪問入浴サービスについて知ろう

時9月25日(木)午後1時～2時30分 高円寺在宅サ

★秋に向かって野菜をたくさん食べよう～

料理と食育講座 時9月24日(水)午前10時～午後0時30分 阿佐谷地域区民センター 師 栄養士・国安恵美子 区内在住の方定30名(申込順) 費1000円 電話またはファクス(7面記入例参照)で、9月17日までにNPO法人すぎなみ栄養と食の会・小林 ☎3390-6441 電話、三崎さん・手ふきを持参してください



★自分らしく生きようこの杉並で

時9月14日(日)午後1時～4時 西荻地域区民センター 基調講演「高齢者介護の展望」、サンフレンズ上井草の活動報告、座談会ほか 区内在住の方定90名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 電話、サンフレンズ上井草 ☎3394-1094

★音楽体験きて、みて、さわって2008～箏・尺八・三味線・唄

時9月14日～21年3月までの日曜のほか、午後1時30分～3時30分(計16回) 東田中学校 師高市雅風ほか 小学生～高校生を優先 定20名(申込順) 費3000円(保険料など) 電話、Eメール(7面記入例参照)で、9月13日までに音楽プロジェクトここふた・高市 ☎kokofuta@jcom.

home.ne.jp 電話、高市 ☎090-3788-4733

★葬祭セミナー「事前見積りの注意点、家族葬の進め方」

時9月16日(火)午後2時～3時30分 産業商工会館 J A 東京中央セレクトセンター社長・丹野浩成 定30名(申込順) 費無料 電話またはファクス(7面記入例参照)で、9月12日までに 師杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864

★東京女子大学公開講座「私家版コミュニケーション学」

時10月7日～11月11日の毎週火曜日、午前10時55分～午後0時25分(計6回) 同大学 師同大教授・小田浩一 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定150名(抽選) 費1000円 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月19日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1) 電話 ☎5382-6470

★家庭学級「夕焼けビュッフェ&料理教室」

時・内①ビュッフェ(食事のみ)=9月19日、21年1月16日②料理教室(食事と実習)=10月3日、11月7日、12月5日、21年2月6日、3月6日/いずれも金曜日の午後6時30分～8時30分 師あんさんぶる荻窪 NPO すぎなみ栄養と食の会 仕事を携う親と子または食に関心のある方定各日20名(抽選) 費各日1人2000円、親子2000

4月からのごみの分別方法変更に伴うごみ量の変化をお知らせします
(ごみ分別変更に伴うごみ量変化) 単位=ト
表: 区分(可燃/不燃/資源)、種別、平成19年度、平成20年度、前年比
注: プラスチック製容器包装は、19年度は区内3分の1地区、20年度から区内全域実施。2. ペットボトルは、店頭・拠点と集積所回収の合計。3. ペットボトル集積所回収は、20年度から区内全域で実施。

ービスセンター(高円寺北2-14-26) 訪問入浴のデモンストレーション、入浴介助の方法と注意点ほか 師佐久間一樹 高齢者の介護に携わっている方定10名(申込順) 費無料 電話、アースサポート(株)高円寺在宅サービスセンター ☎5327-5301

科学館

◇小学校科学教室「全期クラブ5年生～疑問・体験・大発見 理科大好き」

5クラスに分かれて5分野(化学・物理・生物・地質・天文)すべてを実験しながら楽しく学びます。時10月18日～11月22日の毎週土曜日、午後2時～4時(10月18日は午後1時45分～4時) 化学=電池をつくる▷物理=ピンホールカメラ▷生物=水中の微生物▷地質=海や川の砂を調べる▷天文=星の住所、星座早見盤を使って 師小学校教諭ほか 区内在住・在学の国立・私立小学5年生(区立小学校の方は学校を通じて募集します) 定200名(抽選) 費無

Table with 4 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時, 費用. Includes entries for 馬橋館, 西田館, 上荻窪館, 西荻北館.

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

料 往復ハガキに住所・電話番号・氏名・学校名を書いて、9月20日(必着)までに科学館へ 21年2月14日(土)に5・6年生合同研究発表会を開催します ◇ロボット教室中級コース～ロボカップジュニア・レスキュー入門

レゴブロックで作る自律型ロボットをパソコンで動かす、ロボット競技に挑戦しましょう。時10月4日(土)午後1時30分～4時、5日(日)午前9時30分～午後4時30分 師 トゥールス・アカデミー・中島晃芳 区内在住・在学の小学5年生～中学生でロボット教室NXT初級コース修了者または同程度の操作ができる方定30名(抽選) 費無料 往復ハガキ(7面記入例参照)に学校名・学年も書いて、9月16日(必着)までに科学館へ ロボットキットとパソコンは貸し出します

電話、科学館(〒167-0033清水3-3-13) ☎3396-4391

★暮らしに役立つ法律・税金セミナー 時9月27日(土)午後2時～3時=相続の法律、3時～4時=相続の税金▷28日(日)午後2時～3時=遺言、3時～4時=成年後見制度の活用 師 産業商工会館 弁護士・税理士 区内在住・在勤・在学の方定各日50名(複数申し込み可) 費各日500円 電話またはファクス(7面記入例参照)で、太田 ☎3332-0672 FAX3301-0481

勤・在学の方で全回出席できる方定20名(申込順) 費無料 電話、なごみ会・石原 ☎090-9369-9769

その他

★杉並区シルバー人材センター・リサイクル自転車の販売会 時9月22日(月)・24日(水)・25日(木)午前11時～午後4時 師 リサイクル自転車作業所 販売価格=1台6500円～ 当日、直接同作業所へ(先着順) 電話 ☎3327-2287



★杉並区社会福祉協議会「交通遺児援護金の支給」 内援護金月額=就学前の児童=4000円、小学生=6000円、中学生=8000円、高校生(準ずる方を含む)=1万円、心身障害のある方(18歳未満)=1万円▷祝金=高等学校(準ずる学校を含む)に進学した方=3万円 区内在住で父母または後見人を交通事故で失った18歳未満の方 電話、同協議会 ☎5347-1010

★「ひまわり作業所」看護師(非常勤)募集 知的障害者通所授産施設での看護・保健業務▷勤務日時=応相談▷時給=1500円▷募集人数=1名 電話、同作業所 ☎3333-9724



## ハガキ記入例

(1人1枚)

①行事名

②郵便番号・住所

③氏名(フリガナ)

④年齢

⑤電話番号

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を

★あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)

★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

## 催し EVENT

### ■おはなし朗読会「宮沢賢治がいっぱい」

宮沢賢治の作品を、耳から聞いたり、言葉に出したりして、身体全体で楽しみましょう。

時 9月27日(土)午後2時～2時45分 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 内 朗読『やまなし』、『注文の多い料理店』、言葉遊び「『風の又三郎』より」 師 劇団目覚時計 対 小学生以上の方 定 40名(申込順) 費 無料 申 電話で、中央図書館 ☎3391-5754 へ

### ■和田堀公園 秋の昆虫観察会～虫の声を聴こう

時 9月27日(土)午後5時～7時(雨天中止) 場 集合・解散場所＝大宮八幡宮大鳥居前(大宮2-3-1) 師 日本昆虫学会会員・須田孫七、橋本健一 対 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定 40名(申込順) 費 100円(保険料) 申 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 へ

### ■杉並区総合文化祭「短歌大会」の開催と作品募集

時 10月18日(土)午後1時～5時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内・師 ①講演「家持をめぐる女たち」(歌人・中根三枝子) ②作品コンクール 費 無料 申 ①当日、直接会場へ ②ハガキ(記入例参照)に未発表の作品(1人1首)を書いて、9月17日(消印有効)までに区短歌連盟事務局・秋葉(〒166-0001阿佐谷北3-9-4)へ ③区短歌連盟事務局・秋葉 ☎3338-3774 へ 9月27日(土)詠草発送。10月9日(休)互選締め切り

### 郷土博物館

#### ◇年中行事「十五夜」

9月14日は十五夜です。期間中、古民家はお団子やススキで「十五夜」色に染まります。

時 9月13日(土)～15日(祝)午前9時～午後5時 費 100円(観覧料。中学生以下は無料) 申 当日、直接会場へ

#### ◇子ども博物館教室「十五夜のおだんご作り」

石臼でお米をひいておだんご用の粉にしたり、大きなへっつい(かまど)を使っておだんごを蒸したりする体験ができます。

時 9月14日(日)午前10時～正午 対 小学4～6年生の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 9月2日午前9時から電話で、郷土博物館へ

— (いずれも) —

場 郷土博物館(大宮1-20-8) ☎3317-0841

## 講演・講座

### ■すぎなみ環境カエルくらぶ

#### ◇柳生博講演会「花鳥風月の里山」



八ヶ岳の人工林を雑木林に再生して人々に開放し、自然の大切さを訴えたり、生き物と人間が仲良くできる里山を求め続ける講師が、これからの日本の自然環境への思いなどを語ります。(区共催)

時 9月21日(日)午後6時20分～8時(6時開場) 場 西荻地区市民センター(桃井4-3-2) 師 柳生博(左上写真) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 350名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 場 環境課環境活動担当内同くらぶ事務局 ☎3398-3195

#### ◇すぎなみ環境カエルくらぶ・チョウの観察会

身近な自然の中で、チョウの見方や行動について話を聞きながら、楽しく観察します。

時 9月28日(日)午前9時集合(時間厳守)～正午(雨天中止) 場 集合・解散場所＝大宮八幡宮内清涼殿前(大宮2-3-1)、和田堀公園周辺 師 昆虫研究者・北原俊幸 対 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 30名(先着順) 費 50円(保険料) 申 当日、直接会場へ 場 同くらぶ・蝶の来る街部会・浅岡 ☎5938-2688

### ■地域社会福祉で～脱・定年宣言

人生に定年はありません。地域社会にはさまざまな活動があり、なかでも福祉現場では活躍してくれる人材を求めています。地域で活動している団体の事例を学び、活躍の場を探しましょう。

時 9月24日～11月12日の水曜日午後7時～9時(10月15日を除く計7回) 場 すぎなみNPO支援センター 定 30名(申込順) 費 無料 申 電話、郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照)にあればファクス番号・Eメールアドレスも書いて、9月20日(必着)までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17) ☎3314-7260 FAX3314-7265 info@nposuginami.jp) へ 申 同センター

### ■認知症予防のための「歩く！好奇心教室」

ウォーキングの効果や習慣化の方法を学んで、認

知症予防を目指す講義と実技の教室です。終了後は、仲間とウォーキングを継続していきましょう。

時・場 ①井草地区市民センター(下井草5-7-22)＝10月3日～11月14日の毎週金曜日午前9時30分～11時30分(10月24日を除く) ②大宮前体育館(宮前2-11-11)＝10月17日～11月28日の毎週金曜日午後2時30分～4時30分(10月24日を除く) ③高井戸地区市民センター(高井戸東3-7-5)＝10月28日～12月2日の毎週火曜日午前9時30分～11時30分(いずれも計6回) 師 東京都老人総合研究所 対 区内在住で65歳以上の方 定 各15名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照)に①～③の希望とわかる方は普段の1日の歩数も書いて、①は9月19日、②③は9月30日(いずれも必着)までに介護予防課へ 申 同課保健指導担当

### リサイクルひろば高井戸

#### ◇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)

時 9月21日(日)午後1時～4時(受付は3時まで) 定 10名(申込順) 費 無料(部品代は実費) 申 電話で、同ひろばへ

#### ◇韓国風針山に挑戦

韓国に伝わる針山をフェルトで作ります。  
時 9月30日(火)午後1時30分～4時 定 18名(抽選) 費 300円 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月13日(必着)までに同ひろばへ

— (いずれも) —

場・場 同リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館) 他 ①定員に満たない場合は中止することがあります ②生ごみたい肥相談は、電話で随時受け付けています(回答には数日かかる場合もあります)

### 杉並障害者福祉会館

#### ◇支援セミナー「呼吸リハビリ教室」

時 9月27日(土)午後2時～4時30分 内・師 慢性呼吸器疾患について(曙クリニック院長・田中博幸)、呼吸リハビリ体操(北里大学医療衛生学部理学療法士・木村雅彦) 対 呼吸器に障害のある方とその家族・関係者 費 無料 申 電話またはファクス(記入例参照)に障害の状況も書いて、9月26日(必着)までに同会館運営協議会事務局へ

#### ◇料理教室「魚を食べよう！和食3品」

時 9月28日(日)午前11時～午後1時 師 栄養士・伊東啓子 対 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) 費 500円 申 往復ハガキ(記入例参照)に障害の状況と区外在住者は勤務先または学校名と所在地も書いて、9月20日(必着)までに同会館運営協議会事務局へ

— (いずれも) —

場 同会館 同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) ☎3332-6121 FAX3335-3581)

## 情報ぽけっと

### 区の後援・その他の催し・講座など

#### 催し

#### ★コニちゃんパラダイス～KONISHIKIファミリーコンサート

時 12月7日(日)①午後3時開演 ②6時開演 場 杉並公会堂 内 出演＝KONISHIKI(右写真)ほか 曲目＝南の島のハメハメハ大王ほか 対 ①0歳～②4歳 費 大人3000円、子ども(小学生以下)2000円(子育て応援券利用可) 申 チケット発売日＝9月12日(金)午後2時 ③チケット販売窓口＝杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 同協会 他 託児あり(事前申込制)



#### ★月の音コンサート

時 9月15日(祝)午後6時開演 場 大宮八幡宮 内 演奏＝芳晴(二胡)ほか 費 無料 申 当日、直接会場へ 場 大宮八幡宮 ☎3311-0105

#### ★セブンパーコンサート～平和への思いを音楽に託して

時 9月14日(日)午後1時～5時 場 蚕糸の森公園 費 無料 申 当日、直接会場へ

場 同セブンパーコンサート J P ☎3462-2007 他 雨天の場合は杉並第十小学校体育館で行います

#### ★コール・フロイント定期演奏会

時 9月20日(土)午後6時開演 場 杉並公会堂 内 出演＝コール・フロイント(合唱)ほか 曲目＝混声合唱組曲「この地球(ほし)の行方」ほか 費 1000円(全席自由) 申 電話で、同団体・関 ☎070-5574-9884 へ

#### ★杉並区医師会芸術祭

時 9月21日(日)～25日(木)午前10時～午後5時 場 杉並区医師会館 費 無料 申 当日、直接会場へ 場 同実行委員会 ☎3392-4114

#### ★チャリティー杉並民踊舞踊文化まつり

時 9月23日(祝)午前10時開演 場 セシオン杉並 定 578名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 場 杉並民踊舞踊連盟・中屋 ☎3315-1906

#### ★元気のみなもと「おぢや稲刈り体験ツアー」

時 9月20日(土)～21日(日) 場 新潟県小千谷市 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 費 1万2000円、12歳以下1万円、未就学児2000円 申 電話で、9月10日までにNPO法人グリーンライフおぢや ☎0258-81-7812 へ 他 ①子育て応援券利用可 ②現地までの交通費は自己負担 ③上越新幹線を利用の場合、浦佐駅まで送迎あり

#### ★ボーイスカウト1日体験

時 9月14日(日)午前9時30分～午後1時(受付は正午まで) 場 桃井幼稚園 対 区内在住の方 費 無料 申 当日、直接会場へ 場 ボーイスカウト杉並3団・朝倉 ☎3399-2383(午後7時以降)

#### ★マジックショー「高井戸マジッククラブ発表会」

時 9月15日(祝)午前10時30分～正午 場 高齢者活動支援センター 内 出演＝同クラブ会員 定 100名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 場 同クラブ・松永 ☎3315-4847

#### ★PW(プロジェクトワイルド)すぎなみin柏の宮公園「草原の虫さがし」

時 9月21日(日)午後1時30分～3時30分 場 柏の宮公園 師 PWすぎなみ会員 定 20名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 場 PWすぎなみ ☎3334-6625

#### ★裏磐梯エコツアーフェスタ2008～自然の恵みへの感謝祭

時 9月1日(月)～28日(日) 内 ネイチャーカーヌー体験・入門トレッキング・ノルディックウォーキング・ガイド付トレッキングなど各種体験プログラムと会場イベント。リーフレット(区民生活部管理課〈区役所西棟7階〉で配付)または北塩原村ホームページ ☎http://www.vill.kitashiobara.fukushima.jp/ を参照 申 各プログラムごとの申込先へ 場 北塩原村観光政策課 同フェスタ事務局 ☎0241-32-2511

他 区と福島県北塩原村が締結している「まると保養地協定」による宿泊費などの割引が利用できます

#### ★わたぼうしの会「ボニー乗馬会」

時 9月21日(日)午後1時～3時 場 井草森公園 定 100名(先着順) 費 1回500円(保険料含む) 申 当日、直接会場へ 場 わたぼうしの会・池部 ☎090-3001-1261 他 小学生以下は保護者同伴

#### ★杉並親子劇場「動物たちのひとりごと」

時 9月28日(日)午後2時～3時 場 杉並公会堂 内 出演＝伊藤エイミーほか 定 190名(全席自由) 費 前売り券2500円(4歳以上) 申 電話で、杉並親子劇場・渡辺 ☎3331-4381 へ 他 子育て応援券利用可

### 講演・講座

#### ★子どもと家族の問題とその解決セミナー～発達障害への正しい理解と適切な対処

時 9月15日(祝)午後1時～4時40分 場 阿佐谷地区市民センター 内 講演会と保護者懇話会 師 東京大学大学院助教・森俊夫 定 講演会80名、保護者懇話会10組(いずれも申込順) 費 1000円 申 Eメール(記入例参照)に保護者懇話会への出席の有無も書いて、NPO法人日本ソリューショントーク協会 ☎info@solutiontalk.jp へ 申 同協会・佐藤 ☎090-2276-0187

