

- すぎなみアニメキャラクターが決まりました…1面
- 国民健康保険と老人保健の制度が変わります…2面
- 障害のある方の地域生活を支援します…3面
- 住民税の改正—問い合わせの多い内容について…4面



●発行/杉並区 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1  
 ●編集/広報課 区の代表電話は ☎ 3312-2111  
 FAX 3312-9911 (広報課直通)  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

5月～7月に公募を行った「すぎなみアニメキャラクター」は、久我山在住（東京藝術大学2年生）の五味由梨さんの作品「なみすけ」に決定しました。

—問い合わせは、産業振興課アニメ係へ。

区では地域への愛着を深め、杉並の魅力を発信する「すぎなみの輝き度向上」運動の一環として、「すぎなみアニメキャラクター」を公募しました。北は秋田県から南は沖縄県まで、総数281件の応募がありました。ありがとうございました。

厳正な審査の上、最優秀賞の座を射止めたのは、五味由梨さんの作品「なみすけ」です。また、特別優秀賞には杜多利香さん（神戸市在住）の「スピト」、優秀賞には勝見沙智子さん（横浜市在住）の「タネタ」が選ばれました。

区では今後、受賞3作品を統一性のあるデザインにし、「なみすけ」を区民の皆さんと区とをやさしくつなぐキャラクターとして、区政の様々な場所に登場させるなど、区民の皆さんと一緒に育てていきたいと考えています。



審査員〈50音順・敬称略〉

- 大野修一（アニメージュ統括プロデューサー）
- 篠田英男（大垣女子短期大学デザイン美術科教授）
- 鈴木伸一（杉並アニメーションミュージアム館長）
- 中野シロウ（play set products代表）
- パロン吉元（漫画家・大阪芸術大学キャラクター造形学科教授）
- 山口裕子（㈱サンリオ〈ハローキティデザイナー〉）



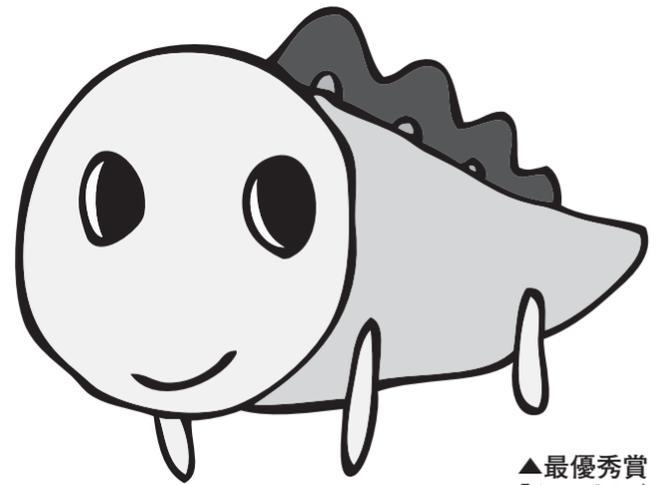
▲特別優秀賞「スピト」



▲優秀賞「タネタ」

## 決まりました！

## すぎなみアニメキャラクターが

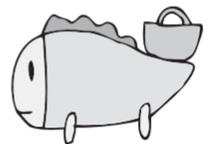
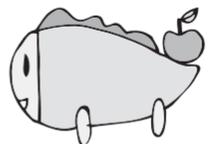


▲最優秀賞「なみすけ」

### 「なみすけ」ってなに？

「なみすけ」は、遙かかなたの海の島に住む、恐竜のような妖精です。ある日、船に忍び込んだことがきっかけで東京湾にたどり着き、故郷に似た緑豊かな杉並区に住み着きました。背中のひだで空気をきれいにし、仲間たちを杉並に呼べる日を楽しみにしています。

- 性格=好奇心旺盛、ほがらか
- 好物=おいしい空気
- 趣味=散歩、人間観察



### 最優秀賞受賞者 五味由梨さん



最優秀賞の連絡を受けて、家族中で驚きました。受賞の喜びはもちろんありますが、なによりうれしいのはキャラクターが区の中で色々活用されると聞いたことです。

「人を幸せにするデザイン」を心がけています。「なみすけ」を見て、心がなごみ、優しい気持ちになってくれたらうれしいです。

### 区役所いつでも電話サービス (杉並区コールセンター)

区役所のサービス、施設利用や催しなどのお問い合わせは、

☎ # 8800

または ☎ 3372-8800

年中無休 午前7時～午後11時 FAX3372-8810

☒ call@8800.city.suginami.tokyo.jp

※粗大ごみの収集申し込みについては、右記をご覧ください。

### 10月1日から粗大ごみの収集申し込み先は#8800へ

—「区役所いつでも電話サービス」

10月1日から、粗大ごみ収集の申し込み先は、「区役所いつでも電話サービス（杉並区コールセンター）」になります。また、ファクスとインターネットでの申し込みもできます。

なお、粗大ごみ収集は先着順です。収集日などについて、ご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

新しい収集申し込み先 区役所いつでも電話サービス

◆電話 ☎ # 8800、プッシュホン回線・携帯電話・ジエコムフォン以外をご利用の方は ☎ 3372-8800

0へ（受付時間は午前8時～午後7時（12月30日～1月3日を除く））

※「区役所いつでも電話サービス」の受付時間とは異なりますので、ご注意ください。

◆インターネット http://www.seisou.city.suginami.tokyo.jp/

◆ファクス ☎ FAX 3372-8810

※インターネット・ファクスは、24時間受け付けています。ただし、ファクスでの申し込みは、受付完了が翌日になる場合があります。

インターネット・ファクスとも受付完了の返信をしますので、必ずご確認ください。

9月29日（金）・30日（土）は、業務の移行作業のため、インターネットからの申し込みが利用できません。

◆区役所いつでも電話サービス ☎ # 8800・☎ 3372-8800、または清掃管理課

◆区役所いつでも電話サービス ☎ # 8800・☎ 3372-8800、または清掃管理課

10月から

国民健康保険と老人保健の

制度が変わります

急速な高齢化などにより医療費が増加し、医療保険制度は厳しい財政運営を余儀なくされています。そこで、国民皆保険を堅持し、将来にわたり医療保険制度を持続可能なものとしていくため、医療制度改革が行われました。それに伴い、10月1日から医療費の自己負担などが変わります。なお、10月から自己負担割合が変わる方には、8月の一斉更新の際に、新しい負担割合が記載された受給者証をお送りしています。

70歳未満の方の

主な改正点

① 高額療養費の算定基準額

同じ月に、同じ保険医療機関などで支払った一部負担金が高額療養費算定基準額(以下基準額)を超えたとき、その超えた分については高額療養費として支給されます。今回の改正で、基準額が一部変更されます(表1)。

② 人工透析を必要とする上位所得者(※1)の自己負担限度額

高額な治療を長い間続ける必要がある特定の病気は、自己負担限度額が一万円まででしたが、人工透析を必要とする慢性腎不全の「上位所得者(※1)」以降、本文・表中の※1〜7は右用語解説を参照)については、自己負担限度額が一万円から二万円に変更されます。

70歳以上の方の主な改正点

③ 一定以上の所得がある方の一部負担金の割合

70歳以上、または老人保健で医療を受ける方のうち「一定以

上所得者(現役並み所得者) ※2は、医療機関に支払う一部負担金の割合が変更されます(表2)。

④ 高額療養費・高額医療費の算定基準額(自己負担限度額)

同じ月内に、保険医療機関などで支払った一部負担金の合計が基準額を超えたとき、その超えた分については高額療養費(老人医療受給者は高額医療

⑤ 療養病床に入院する方の食費・居住費の負担

療養病床に入院する70歳以上の方は、これまで食材料費相当のみを負担していましたが、介護保険との負担の均衡を図る観点から、所得に応じて食費と居住費を負担することになります(表4)。

⑥ 税制改正に伴う経過措置

③の一部負担金の割合は三割

※人工呼吸器・中心静脈栄養などを要する状態や脊髄損傷(四肢麻痺がみられる状態)、難病などが継続する方および回復期リハビリを受ける方など、入院医療の必要性が高い方については、現行どおり食材料費相当のみを負担することとなります。

表1 70歳未満の方の高額療養費算定基準

10月1日から(月額)		
	3回目まで	4回目以降(注1)
上位所得者 ※1	15万円(13万9800円) 医療費総額が50万円(46万6000円)を超えた場合はその超えた分の1%を加算	8万3400円(7万7700円)
一般世帯	8万100円(7万2300円) 医療費総額が26万7000円(24万1000円)を超えた場合はその超えた分の1%を加算	4万4400円(4万200円)
住民税非課税世帯	3万5400円《変更なし》	2万4600円《変更なし》

注1. 過去12カ月間に高額療養費の支給を4回以上受けたときの4回目以降の基準額。2. ( )内は9月30日までの額。

表2 70歳以上の方の一部負担金の割合

10月1日から		
区分	割合	
一定以上所得者(現役並み所得者) ※2	3割(2割)《注1》	
一般 ※3	1割《変更なし》	
住民税非課税世帯		
	低所得Ⅱ ※4	1割《変更なし》
	低所得Ⅰ ※5	

注1. 3割(2割)の方は、収入によっては申請により1割になる場合があります。2. ( )内は9月30日までの割合。

表3 70歳以上の方の高額療養費・高額医療費算定基準額(自己負担限度額)

10月1日から(月額)			
		自己負担限度額	
		外来(個人単位)	外来と入院(世帯単位)
一定以上所得者(現役並み所得者) ※2	4万4400円(4万200円)	8万100円(7万2300円) 医療費総額が26万7000円(36万1500円)を超えた場合はその超えた分の1%を加算(注1)	
一般 ※3	1万2000円《変更なし》	4万4400円(4万200円)	
住民税非課税世帯	低所得Ⅱ ※4	8000円	2万4600円《変更なし》
	低所得Ⅰ ※5	《変更なし》	1万5000円《変更なし》

注1. 過去12カ月間に4回以上高額療養費・高額医療費の支給を受けた場合は、4回目以降は4万4400円(4万200円)。2. ( )内は9月30日までの額。

表4 療養病床に入院する70歳以上の方の食費・居住費の負担額(日額)

		9月30日まで(食材料費相当のみ)	10月1日から(食費と居住費)
		一定以上所得者(現役並み所得者) ※2	780円【260円】
一般 ※3	II 1260円【420円】 と居住費320円《注3》		
住民税非課税世帯	低所得Ⅱ ※4	630円【210円】 480円【160円】《注1》	630円【210円】 と居住費320円
	低所得Ⅰ② ※6	300円【100円】	390円【130円】 と居住費320円
	低所得Ⅰ① ※7	—	300円【100円】 と居住費0円

注1. 低所得Ⅱのうち過去1年間の入院が90日を超えた日以降の負担額。2. I=厚生労働大臣が定める入院時食事療養費の基準に適合しているものとして、地方社会保険事務局に届出のある医療機関に入院している場合。3. II=I以外の医療機関に入院している場合。4. 【 】内は1食あたりの負担額。

本文・表中の用語解説

※1…上位所得者

同一世帯で国民健康保険加入者の住民税基礎控除後の所得金額の合計が600万円を超える世帯。または、住民税未申告の方がいる世帯。

※2…一定以上所得者(現役並み所得者)

高齢受給者証対象者=本人または同一世帯の70歳以上(老人保健法医療受給者を含む)の国民健康保険加入者が住民税課税所得145万円以上の場合。

老人保健法医療受給者証対象者=本人または同一世帯の70歳以上の方が住民税課税所得145万円以上の場合。

※3…一般

一定以上所得者(現役並み所得者)、低所得Ⅱ、低所得Ⅰのいずれにもあてはまらない方。

※4…低所得Ⅱ

高齢受給者証対象者=世帯の国民健康保険加入者全員が住民税非課税の方。老人保健法医療受給者証対象者=世帯全員が住民税非課税の方。

※5…低所得Ⅰ

高齢受給者証対象者=低所得Ⅱのうち、世帯の国民健康保険加入者それぞれの所得が一定基準以下の方。

老人保健法医療受給者証対象者=低所得Ⅱのうち、世帯員それぞれの所得が一定基準以下の方。

※6…低所得Ⅰ②

低所得者Ⅰのうち、低所得者①にあてはまらない方。

※7…低所得Ⅰ①

低所得者Ⅰのうち、老齢福祉年金受給者。

のままで、④の算定基準額(自己負担限度額)について「一般(※3)」が適用される場合があります。該当する方には高齢受給者証または老人保健法医療受給者証の「一部負担金の割合」欄に「※自己負担限度額「一般」適用」と記載してあります。また、収入金額によっては申請により経過措置が適用される場合があります。詳細は、お問い合わせください。

お問い合わせ先

① ② 国民年金課税国保給付係

③ 国民年金課税国保資格係、老人保健法医療受給者証をお持ちの方

④ ⑤ 国民年金課税高齢者医療係

⑥ 国民年金課税国保給付係、老人保健法医療受給者証をお持ちの方

⑦ 国民年金課税高齢者医療係

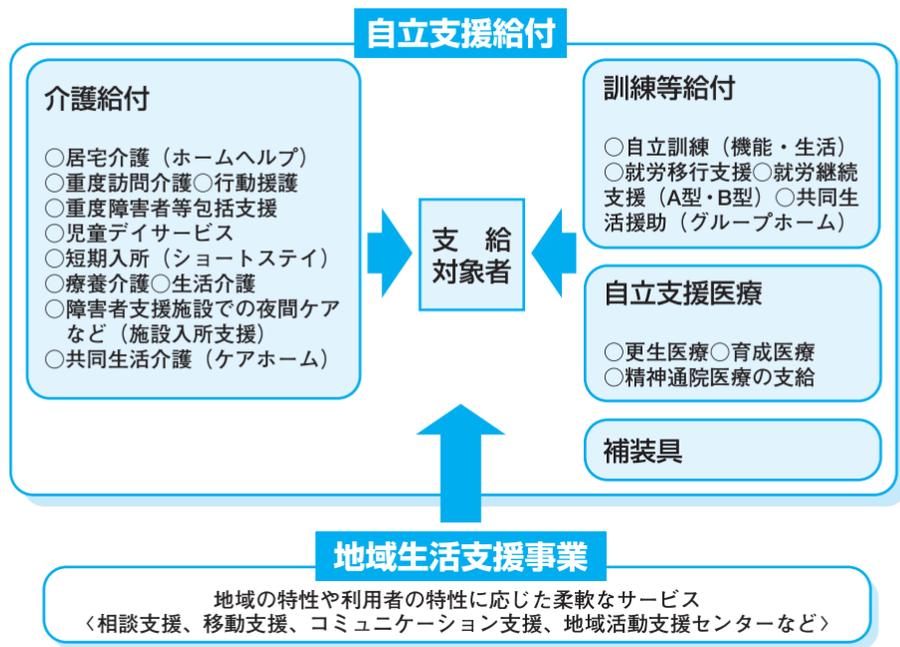
係へ

# 10月1日から障害者自立支援法本格施行

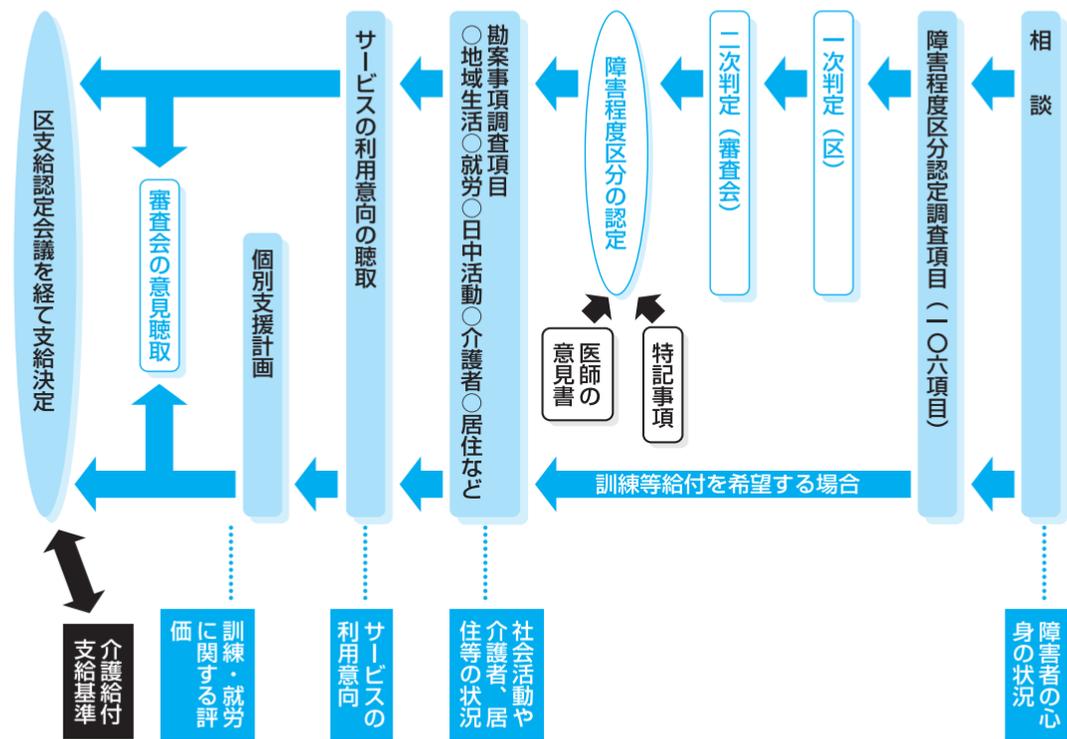
# 障害のある方の地域生活を支援します

今年の4月から部分的に施行されていた障害者自立支援法が、10月から本格的にスタートします。区は、新しい事業体系のもとで、自立支援給付や地域生活支援事業などの施策により、障害者の自立生活を総合的に支援します。——問い合わせは、障害者施策課へ。

〈図1 新しいサービス体系〉



〈図2 支給決定までの流れ〉



〈図3 障害程度区分により利用できるサービス〉

区分	介護給付						訓練等給付	
	施設入所支援	療養介護	生活介護	共同生活介護（ケアホーム）	居宅介護（ホームヘルプ）	行動援護	短期入所（ショートステイ）	訓練等給付（自立訓練・就労支援等）
区分6								
区分5								
区分4								
区分3	以上50歳							共同生活支援（グループホーム）
区分2			以上50歳					
区分1								
非該当								

※現施設入所者については、24年3月までは経過措置があります。

## 10月施行のポイント

◆新しいサービス体系が始まります（図1）

これまでの障害の種類ごとのサービスを一つにし、すべての障害者が共通した障害福祉サービスを受けられるようになります。

また、地域の実情に応じて障害者が身近なところで適切なサービスを受けられるよう、これまでの「居宅サービス」「施設サービス」といった区分から「介護給付」「訓練等給付」などのサービス体系に再編されました。

◆障害程度区分と支給基準に基づくサービスになります（図2・3）

障害程度区分は、障害者の心

身の状態を総合的に示す区分で、「介護給付」を受ける場合には区分認定を受ける必要があります。

区は、障害程度区分を基本とした支給決定基準により、介護や居住などの状況、サービスの利用意向を踏まえ、特別な配慮を必要とする場合は、審査会の意見も聴いた上で、支給決定します。

◆地域生活支援事業が始まります

◆主要な地域生活支援事業

◆相談支援

障害者からの相談に応じ、情報の提供や権利擁護のために必要な援助を行います。

◆コミュニケーション支援

聴覚・言語・音声機能などの障害のため、意思疎通に支障がある障害者に、手話通訳・要約筆記者を派遣します。

◆日常生活用具給付など

重度障害者に、自立生活支援用具などの日常生活用具を給付または貸与します。

◆移動支援

屋外での移動に困難がある障害者に、生活上必要不可欠な外出および余暇活動などの社会参加のための外出を支援します。

◆地域活動支援センター

障害者などに創作的活動または生産活動の機会を提供し、社会との交流の促進を図ります。

◆生活サポート

介護給付支給決定非該当の方々に、身体介護・家事援助などの必要な支援を行います。

◆日帰りショートステイ

介護する方が病気や静養、就労などの事由により介護できない場合の、日中の短期入所です。入浴が困難な障害者を訪問して、居宅で入浴サービスを提供します。

◆地域生活支援事業の利用料・軽減策

◆相談支援・情報提供など、障害者の地域生活に必須または基本的なサービスなどは、無料とします。

◆自立支援給付および介護保険サービスに類似する事業の利用料は、サービスに要する費用の一割とします。

◆一割の利用者負担を、21年3月までは3%とします。

◆日常生活用具給付等事業については、自立支援給付の補装具の基準に準じ、補装具の利用者負担と合わせて月額上限額までの負担にします。

◆現在、無料で実施している事業から移行する「地域活動支援センター事業」「訪問入浴サービス」は、19年4月から有料となります。

◆補装具の種目と利用者負担が変わります

10月1日申請分から、法による支給に変わります。原則一割の利用者負担となり、所得に応じて一定の月額負担上限額があります（一定所得以上の方は支給対象外）。また、補装具と日常生活用具

〈補装具の種目入れ替えなど〉

種目	現行	10月から
点字器・頭部保護帽・人工咽頭・歩行補助つえ（一本杖のみ）・収尿器・ストマ用装具（紙おむつなど含む）	補装具	日常生活用具
重度障害者意思伝達装置	日常生活用具	補装具
色めがね	補装具	廃止

の種目で、一部扱いが変わります（右表）。

（問）障害者施策課、福祉事務所  
 東5306-2611、西3398-9104、南332-7221、保健センター  
 1（荻窪）3391-0015、高井戸3334-4304、高円寺3311-0116、上井草3394-1212、和泉3313-9331）または自立支援センター（やなぎくぼ3332-6121、すだち3310-3362、オブリガード3391-1976）



### 住居表示プレートなどの整備を行います

次の地域で、破損している住居表示プレートや街区表示板の張り替えを行います。  
該当地域以外でも破損や紛失しているプレートなどがありましたら、ご連絡ください。  
時10月12日(場)方南・和泉・永福地域(区)民課管理係住居表示担当

### 不動産総合相談会

調査・売買・登記など、不動産のあらゆる問題に、区内関係団体の専門家がご答えします。  
時10月3日(火)午前10時～午後4時(場)区役所一階ロビー(費)無料  
申当日、直接会場へ(各)各団体の杉並支部事務局(土地家屋調査士会)3393-7977、宅地建物取引業協会)3311-4937、司法書士会)5373-3546)または区政相談課(他)関係資料がある場合は当日お持ちください

### 募集します

#### 家庭福祉員

保護者が仕事などのため保育できない児童を家庭で保育する

### 米国の未臨界核実験に抗議しました

区は、8月31日(木)(日本時間)に米国が実施した未臨界核実験に対し、今後の実験の撤回を求める抗議文を、9月1日付で米国大使館を通じ、アメリカ合衆国・ブッシュ大統領あてに提出しました。

男女共同参画推進担当

### 方を募集します。

内保護者と直接契約。預かる児童は生後6週間以上3歳未満の乳幼児(保育時間)日曜日・祝日を除く毎日、午前8時30分～午後5時(時間外保育あり)▽資格など(自宅が阿佐谷北・阿佐谷南・天沼・梅里・大宮・上荻・上高井戸・高円寺北・高円寺南・下高井戸・松庵・清水・善福寺・高井戸西・成田東・西荻北・浜田山・方南・堀の内・本天沼・松ノ木・南荻窪・宮前・桃井・和泉のいずれかにあり、次の①～⑤をすべて満たす方。①心身健康で、現在小学校就学前の子どものいない②家庭環境が健全であり、子どもの保育に専念できる③18年4月1日現在、満25歳以上満60歳未満④九・九m(六畳)以上で採光と換気により優れた保育専用の部屋が自宅にある方(マンションなどの耐火構造の建物で、避難設備と避難経路が確保されている場合に限り、二階以上の部屋での保育も可)⑤保育士・教員・助産師・保健師・看護師のいずれかの資格がある▽保育定員(一階で保育する場合は三名以内。二階で保育する場合は二名以内)▽募集人数(一名)その他(保護者からの保育料(一名月額二万三〇〇〇円以内)のほか、区からの補助(0歳児一名につき月額六万五〇〇〇円、施設共済費など)あり(申)市販の履歴書(必要事項・志望動機、裏面に保育専用室の見取り図(広さ・階数・避難経路)を明記)と資格証明書の写しを、10月20日(必着)までに保育課指導係(区役所東棟三階)へ郵送または持参(同)係(①書類選考の上、面接該当者には通知します②応募書類は返却しません

### きみの企画、実現させないか?—中高生の「やってみたい」を応援します

バンドのライブ、各種スポーツ大会や講習会など、中高生の皆さんが「やってみたい」と思っている企画を実現するため、会場・機材・講師の確保などを応援します。

中高生ならだれでも参加できること、準備から当日の運営・片付けまでを自分たちですることなど、一定の条件を満たしていれば大丈夫です。斬新な企画を待っています。

対中高生(申)企画書(同センター受付で配布)を、企画を実施したい月の前月10日までに、児童青少年センター(荻窪1-56-3)へ持参(同)児童青少年課事業係)3393-4760

### ケア24久我山 常勤職員

内地域包括支援センター(ケア24)での介護予防ケアプラン作成など(勤務時間)月々土曜日の午前9時～午後7時(応相談)▽資格(介護支援専門員)▽給与(応相談)履歴書を、9月30日(必着)までにケア24久我山へ郵送または持参(同)ケア24久我山・島田(〒168-0082久我山3-47-16)5346-3348

### 方南ふれあいの家 職員

内非常勤生活相談員(2)常勤介護職員(3)非常勤介護職員(2)勤務時間(1)午前9時～午後6時、週三日(曜日は応相談)②午前8時30分～午後5時30分、週五日③午前8時30分～午後5時30分、週二日▽資格(1)社会

## 宿泊施設ガイド

民間事業者が経営しています。予約・問い合わせは、各申込先へ。

施設名(住所)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279)	ホテル・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町字岩櫃山4399)	富士学園(山梨県南都郡忍野村忍草2997)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町湊781)
申込先	0120-465-002 0465-62-4805 (午前9時～午後8時、年中無休)	0279-68-5338 (午前9時～午後8時、年中無休)	0120-844-891 (午前10時～午後6時、年末年始を除く)	0120-412-224 0558-62-3187 (午前10時～午後5時、年中無休)
ファクス		0279-68-5417		
インターネット	各施設の予約ができます(区ホームページ→生活ガイド→宿泊施設)			
料金区分	区民	一般	区民・一般	区民・一般
平日	大人 7980円～	8400円～	7980円～	6720円
子ども	5565円～	5985円～	6300円～	7350円～
休前日	大人 9030円～	9450円～	9030円～	7350円
子ども	6615円～	7035円～	7350円～	
入湯税	12歳以上150円		中学生以上150円	12歳以上130円
休館日	12月20日・21日	12月13日・14日 19年1月16日～18日、2月13日～15日	10月10日・16日・17日	10月18日～20日
利用人数により、宿泊料金が変わる場合もあります。上記宿泊料金(消費税込み)に対して、区民(区内在住者)の方には2000円(65歳以上または障害者には3000円)の宿泊補助が適用されます。利用日の1週間前からの変更、取消はキャンセル料がかかる場合があります。				
申込開始日	宿泊開始日の6カ月前の日			

(注)1. 区の宿泊補助の適用を受けるためには、運転免許証・杉並区民証・健康保険証・障害者手帳など区内在住の証明になるもの(コピー可)を現地施設で提示のうえ、書類に記入してください(お持ちにならない時は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません)。2. 富士学園は小学生以上に、弓ヶ浜クラブは5歳以上に宿泊料金が適用されます。3. 宿泊の予約は、申込先に直接ご連絡ください。ファクスは予約可否の返信をします。近畿日本ツーリスト区役所内営業所では宿泊予約は受け付けません。4. 季節(年末年始、夏季など)、利用人数により宿泊料金が上記と異なる日があります。詳細は申込先にお問い合わせください(富士学園・弓ヶ浜クラブは学校優先使用のためご利用いただけない日もあります)。5. 各施設のパンフレットは区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所にあります。

### 直営施設

施設	料金	申込方法	休館日
教職員研修所「秋川荘」(あきる野市五日市) ☎042-596-0693 ※秋川荘予約・問い合わせ先=近畿日本ツーリスト区役所内営業所(阿佐谷南1-15-1) ☎3312-6431(直通)へ(午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日は除く)。	1泊2食 大人 4400円 子ども 2700円	11月の利用申し込み 研修使用日以外は、10月10日から使用日の原則3日前まで(前日と前々日は施設の都合による)、電話または窓口で受け付けます。なお、10月10日は電話のみの受け付け(先着順)となります。予約の取れた方には、使用承認書をお送りしますので、忘れずに現地施設にお持ちください。利用料金などは現地施設でお支払いください。 年末年始の利用申込 専用ハガキで、10月1日～15日(必着)までに郵送または左記の窓口(10月20日に抽選)。	11月8日(10月は休館日なし)

## 結核は「過去の病気」ではありません

### ◇結核の最近事情

結核は、現在も区内で毎年200名弱の患者が発生していて、決して過去の病気ではありません。特に、都市部に発生が多く、区の結核罹患率は全国平均より高くなっています(図1)。最近では、高齢者に加えて若年者の発病も増加しており、注意が必要な状況が続いています(図2)。※罹患率=1年間に発生した患者の人口を10万人あたりの数であらわしたものの。

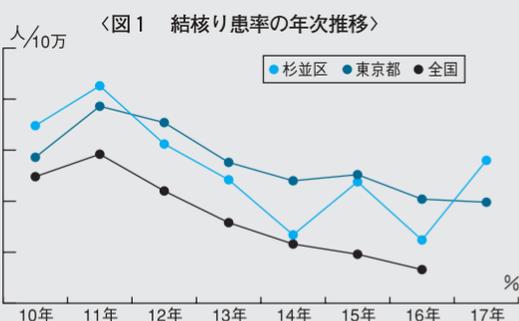


図1 結核罹患率の年次推移

### ◇結核はどんな病気?

初期症状は風邪に似ています。主な症状は、せき・たん・血たん・胸痛・発熱です。せきが2週間以上続く時などは、結核の危険信号です。早期に発見してきちんと治療すれば治る病気ですが、発見が遅くなれば治療が困難になるだけでなく、周囲の人に感染させてしまうこともあります。

### ◇早期発見・早期受診を

せきやたんが長引く場合は、早めに医療機関で受診しましょう。結核の検査には、胸部エックス線検査・たんの検査などがあります。

### ◇結核を予防するには

からだの抵抗力が低下すると、発病しやすくなります。栄養と睡眠を十分にとって、規則正しい生活を心がけましょう。糖尿病などを放置していると抵抗力が低下することがありますので、医師のもとできちんと病気を管理しましょう。また、乳幼児期の結核の重症化を予防するためには、BCG接種が有効です。生後6カ月の期間内に接種を受けましょう。

区杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 または保健センター(荻窪 ☎3391-0015、高井戸 ☎3334-4304、高円寺 ☎3311-0116、上井草 ☎3394-1212、和泉 ☎3313-9331)



家族介護教室

◇転倒予防について

時9月27日(水)午後2時〜4時
高円寺在宅サービスセンター
(高円寺北2-14-26) 内転倒
予防ストレッチ体操師高円寺在
宅サービスセンタースタッフ対
区内在住の方定一〇名費無料
申・問電話で、アースサポート
(株)高円寺在宅サービスセンター
☎5327-5301へ(先着
順) 他動きやすい服装でお越し
ください

◇尿もれで悩まない

高齢者に起こりやすい尿もれ
について、対処法を学びます。
時9月29日(金)午後2時〜3時
30分 上井草ふれあいの家(上
井草3-33-10) 師看護師・小
暮久美子対尿もれでお悩みの方
とその家族定二〇名費無料申・

◇地域で安心して暮らすために

地域権利擁護事業と任意後
見について
認知症になっても住み慣れた
地域で安心して暮らせるよう
に、制度の説明をします。
時10月4日(水)午後2時〜3時
30分 特別養護老人ホームさん
じゅ久我山(久我山3-47-16)
師杉並区社会福祉協議会職員・
加藤江示子対区内在住の方定三
〇名費無料申・問電話で、ケア
24久我山☎5346-3348
へ(先着順)

◇高齢者の口腔ケアについて

口腔機能の維持・向上につい
てお話しします。
時10月12日(水)午後2時〜3時
30分 堀ノ内松ノ木会議室(松
ノ木3-3-4) 師歯学博士・
林昭彦対区内在住の方定三〇名
費無料申・問電話で、ケア24松
ノ木☎3318-8530へ(先
着順)

◇ウォーキングでリフレッシュ

時10月26日(水)午後2時〜3時
30分 善福寺公園ポルト乗り場
前集合(善福寺三丁目) 師NP
O日本転倒予防運動指導協会・
三浦茂樹対高齢者の介護をして
いる方または介護に関心のある
65歳以上の方定二〇名費無料
申・問電話で、ケア24善福寺☎
5311-1024へ(先着順)

いきいき元気に生涯現役

さわやか健康教室
いきいき元気に生涯現役
さわやか健康教室
区いきいきクラブ連合会が開
く、熟年者向けの教室です。
時・内・師①10月5日(木)講

◇NPOマネジメント・サロン

参加者同士の対話を中心に、
NPO経営に関する理解と活動
の意義の共有を図ります。
時10月10日(隔週開催)いづ
れも火曜日午後7時〜8時30分
(計一回) 内初回は自由討議
「NPOー私はこう考える」、日
程・進め方・使用資料などの説
明 師NPOシニア総合研究協
会・上野義道(ファシリテータ
ー(まとめ役)、塚田勝俊(司
会) 対区内のNPOに所属また
は設立を考えている方定一二名
費初回は無料。二回目以降一〇
回分は五〇〇〇円

ゆうゆう荻窪東館

時10月4日(水)午後1時30分〜3時30分
分場①阿佐谷地域区民センター
(阿佐谷南1-47-17) ②西荻
地域区民センター(桃井4-3
-2) 対区内在住でおおむね60
歳以上の方定各九〇名(先着順)
費無料申当日、直接会場へ問高
齢者施策課いきがい活動支援係
他運動のできる服装で、②は室
内用運動靴・タオルをお持ちく
ださい

ゆうゆう高井戸西館

時10月4日(水)午後1時30分〜3時30分
分場①阿佐谷地域区民センター
(阿佐谷南1-47-17) ②西荻
地域区民センター(桃井4-3
-2) 対区内在住でおおむね60
歳以上の方定各九〇名(先着順)
費無料申当日、直接会場へ問高
齢者施策課いきがい活動支援係
他運動のできる服装で、②は室
内用運動靴・タオルをお持ちく
ださい

戦後の日本を話し合う会

最終直後の日本について解説
し、参加者全員で話し合います。
時10月17日(火)午後7時〜8時
30分 師濱田潔定一五名費五〇〇
円(茶菓付き)

◇文書の目的に合う英文ライテ

時10月4日(水)午後1時30分〜3時30分
分場①阿佐谷地域区民センター
(阿佐谷南1-47-17) ②西荻
地域区民センター(桃井4-3
-2) 対区内在住でおおむね60
歳以上の方定各九〇名(先着順)
費無料申当日、直接会場へ問高
齢者施策課いきがい活動支援係
他運動のできる服装で、②は室
内用運動靴・タオルをお持ちく
ださい

ゆうゆう馬橋館

時10月11日(日)・25日(水)・11月8日(日)
いずれも水曜日午後1時〜2時30分(計四回) 師ダイヤビ
ック・インストラクター対区内
在住・在勤の方定一五名(抽選)
費一回九〇〇円申・問往復ハガ
キ、アクセスまたはEメール(6
面記入例参照。アクセスの方は
アクセス番号を必ず明記)で、
10月3日(必着)までにNPO
sakura.ne.jp/

介入者のためのアロマサロン

地域の「お茶の間」でミニア
ロマ体験とおしゃべりで、心と
体をリフレッシュしましょう。
時9月28日(水)午後1時30分〜3時30分
分場①阿佐谷地域区民センター
(阿佐谷南1-47-17) ②西荻
地域区民センター(桃井4-3
-2) 対区内在住でおおむね60
歳以上の方定各九〇名(先着順)
費無料申当日、直接会場へ問高
齢者施策課いきがい活動支援係
他運動のできる服装で、②は室
内用運動靴・タオルをお持ちく
ださい

ゆうゆう西荻北館

時10月11日(日)・25日(水)・11月8日(日)
いずれも水曜日午後1時〜2時30分(計四回) 師ダイヤビ
ック・インストラクター対区内
在住・在勤の方定一五名(抽選)
費一回九〇〇円申・問往復ハガ
キ、アクセスまたはEメール(6
面記入例参照。アクセスの方は
アクセス番号を必ず明記)で、
10月3日(必着)までにNPO
sakura.ne.jp/

◇シニアが楽しむ健康エアロビ

時10月11日(日)・25日(水)・11月8日(日)
いずれも水曜日午後1時〜2時30分(計四回) 師ダイヤビ
ック・インストラクター対区内
在住・在勤の方定一五名(抽選)
費一回九〇〇円申・問往復ハガ
キ、アクセスまたはEメール(6
面記入例参照。アクセスの方は
アクセス番号を必ず明記)で、
10月3日(必着)までにNPO
sakura.ne.jp/

ゆうゆう四宮館

時10月11日(日)・25日(水)・11月8日(日)
いずれも水曜日午後1時〜2時30分(計四回) 師ダイヤビ
ック・インストラクター対区内
在住・在勤の方定一五名(抽選)
費一回九〇〇円申・問往復ハガ
キ、アクセスまたはEメール(6
面記入例参照。アクセスの方は
アクセス番号を必ず明記)で、
10月3日(必着)までにNPO
sakura.ne.jp/

四宮ITサロン

時10月11日(日)・25日(水)・11月8日(日)
いずれも水曜日午後1時〜2時30分(計四回) 師ダイヤビ
ック・インストラクター対区内
在住・在勤の方定一五名(抽選)
費一回九〇〇円申・問往復ハガ
キ、アクセスまたはEメール(6
面記入例参照。アクセスの方は
アクセス番号を必ず明記)で、
10月3日(必着)までにNPO
sakura.ne.jp/

①ITサロン

時10月4日(水)・7日(土)・14日(土)
・18日(水)・21日(土)・28日(土)
11月1日(水)・4日(土)・11日(土)
・15日(水)・18日(土)・25日(土)
・29日(水)
いずれも午前10時〜正午
1時間 300円
2時間 500円

②パソコンあれこれ相談1対1

時10月11日(水)午前10時〜正午
11月11日(土)午後1時〜3時
1時間 1000円

③年賀状ソフトの使い方相談

時11月18日(土)・25日(土)
午後1時〜3時
11月22日(水)・29日(水)
午後4時〜6時
1時間 1000円

④ワードで作る年賀はがき

時11月15日(水)・22日(水)
午後1時〜3時
11月15日(水)・22日(水)
午後1時〜3時

⑤さわってみようパソコン

時10月4日(水)・11日(水)
午後1時〜3時
11月1日(水)・8日(水)
午後1時〜3時

⑥ワード初級

時10月18日(水)・25日(水)
午後1時〜3時
10月18日(水)・25日(水)
午後1時〜3時

⑦エクセルに挑戦

時10月21日(土)・28日(土)
午後4時〜6時
11月18日(土)・25日(土)
午後4時〜6時
各4000円

⑧パワーポイントの基礎

時10月7日(土)・14日(土)
午後4時〜6時
10月7日(土)・14日(土)
午後4時〜6時

⑨電子メール楽しまう

時10月21日(土)・28日(土)
午後1時〜3時
10月21日(土)・28日(土)
午後1時〜3時

⑩インターネットを楽しまう

時11月4日(土)・11日(土)
午後4時〜6時
11月4日(土)・11日(土)
午後4時〜6時

⑪楽しいブログ

時10月7日(土)・14日(土)
午後1時〜3時
10月7日(土)・14日(土)
午後1時〜3時

⑫はじめてのデジカメ

時10月11日(水)午後4時〜6時
10月11日(水)午後4時〜6時

⑬デジカメを楽しまう

時10月18日(水)・25日(水)
午後3時30分〜6時
10月18日(水)・25日(水)
午後3時30分〜6時

⑭もっと知りたいデジカメ

時11月8日(水)・15日(水)
午後3時30分〜6時
11月8日(水)・15日(水)
午後3時30分〜6時

⑮デジカメ写真でミニムービー

時10月25日(水)
午前10時〜午後0時30分
10月25日(水)
午前10時〜午後0時30分

⑯使いやすいパソコンにしよう

時10月4日(水)
午後3時30分〜6時
10月4日(水)
午後3時30分〜6時

⑰手作り名刺

時11月22日(水)
午前10時〜午後0時30分
11月22日(水)
午前10時〜午後0時30分

⑱手作りクリスマスカード

時11月29日(水)
午後1時〜3時30分
11月29日(水)
午後1時〜3時30分

※④〜⑯はテキスト代が別途かかります。Windows XPパソコンを使用。

### 11月の休日パパママ学級

11月5日(日)・19日(日)午後1時～4時  
荻窪保健センター3階(荻窪5-20-1)

内容も浴実習、妊婦体験、お産に向けてのお話など(各日同内容)師パースセンス研究所・助産師、パースコーディネーターなど(対)区内在住で、開催日現在妊娠24週以上の初産のカップル(定)各回25組(費)無料(往)往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日(第2希望まで)を書いて、10月10日(必着)までにパースセンス研究所杉並区休日パパママ学級係(〒151-0063渋谷区富ヶ谷1-11-12アルシュ代々木4階)へ(関)杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 または各保健センター(他)①結果は10月20日ころに通知します②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

### ●小児救急に関する普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

時10月10日(火)午前10時～11時  
30分(場)和泉保健センター(和泉4-50-6) (内)急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方など(師)小児科医師・原みさ子(対)乳児(第一子)とその保護者(定)20組(費)無料(往)往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日(第2希望まで)を書いて、10月10日(必着)までにパースセンス研究所杉並区休日パパママ学級係(〒151-0063渋谷区富ヶ谷1-11-12アルシュ代々木4階)へ(関)杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 または各保健センター(他)①結果は10月20日ころに通知します②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

### 女性のための乳がん講座

乳がんは若い世代で多く発症し、死亡者も年々増加しています。しかし、検診で早期発見が可能です。乳がんについて正しく知り、自分と家族を守りましょう。

時10月26日(木)午後2時～3時  
30分(場)荻窪保健センター(荻窪5-20-1) (師)せきレディー スクリニック院長・幾石泰雄(対)区内在住・在勤の女性(定)60名(費)無料(関)電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ(先着順)

### 自分の食べ方チェック 生活習慣病予防教室

糖尿病の食事療法を活用し

### 共同事業 メタボリック・シンドローム vs. グルメ

時10月4日(水)午前10時～11時  
30分(場)高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) (内)美味しく食べて肥らない(師)大塚製薬メデイカルサポート・長谷部晶子(対)区内在住・在勤の方(定)80名(費)無料(関)電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ(先着順)

### ●小児救急に関する普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

時10月10日(火)午前10時～11時  
30分(場)和泉保健センター(和泉4-50-6) (内)急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方など(師)小児科医師・原みさ子(対)乳児(第一子)とその保護者(定)20組(費)無料(往)往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日(第2希望まで)を書いて、10月10日(必着)までにパースセンス研究所杉並区休日パパママ学級係(〒151-0063渋谷区富ヶ谷1-11-12アルシュ代々木4階)へ(関)杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 または各保健センター(他)①結果は10月20日ころに通知します②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

浴場名	所在地	電話番号	内容・時間
和泉湯	和泉1-18-1	3321-0929	てぬぐい体操=10月22日(日)、11月26日(日)、12月24日(日)午後1時
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472	太極拳=10月22日(日)、11月26日(日)、12月24日(日)午後0時30分
観音湯	阿佐谷南3-27-4	3398-5743	健康エアロビクス=10月22日(日)、11月26日(日)、12月24日(日)午後1時
こがね湯	下高井戸4-17-17	3302-7695	てぬぐい体操=10月8日(日)・22日(日)、11月12日(日)・26日(日)、12月10日(日)・24日(日)午後1時
Gokurakuya	上荻2-40-14	3399-0276	気功太極拳=10月15日(日)、11月19日(日)、12月17日(日)午後1時
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	自力整体法=10月8日(日)、11月12日(日)、12月10日(日)午後1時
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロビクス=10月1日(日)、11月5日(日)、12月3日(日)午後0時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス=10月1日(日)、11月5日(日)、12月3日(日)午後1時
第一宝湯	天沼3-38-12	3398-2392	気功太極拳=10月3日(火)、12月5日(火)午後2時30分、10月15日(日)、11月19日(日)、12月17日(日)午後0時45分
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	気功太極拳=10月9日(祝)・29日(日)、11月5日(日)・18日(土)、12月3日(日)・16日(土)午後0時50分
第二石原浴場	宮前4-6-13	3334-8402	太極拳=10月22日(日)、11月26日(日)、12月24日(日)午後2時45分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳=10月8日(日)、11月12日(日)・26日(日)、12月10日(日)午後0時45分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳=10月15日(日)、11月19日(日)、12月17日(日)午後0時45分
天狗湯	西荻南1-21-4	3333-9461	ピース教室=11月12日(日)午後1時/自彊(きょう)術=10月15日(日)、11月19日(日)、12月17日(日)午後0時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	ピース教室=10月8日(日)/自彊術=11月12日(日)/てぬぐい体操=10月22日(日)、12月24日(日)/手品=12月10日(日)いずれも午後0時30分
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	PNFストレッチ健康体操=10月15日(日)、11月19日(日)、12月17日(日)午後1時
浜の湯	浜田山3-24-4	3303-6665	カラオケ講座=11月1日(水)午後1時/太極拳=10月1日(日)、12月3日(日)午後0時30分、10月17日(火)、11月14日(火)、12月19日(火)午後2時30分
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	気功太極拳=10月8日(日)、11月12日(日)、12月10日(日)午後1時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	気功太極拳=10月22日(日)、11月26日(日)、12月10日(日)午後0時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳=10月19日(木)、11月16日(木)、12月21日(木)午後1時45分
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操=10月1日(日)、11月5日(日)、12月3日(日)午後0時30分
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス=10月22日(日)、11月26日(日)、12月24日(日)午後0時45分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操=10月16日(日)、12月18日(日)午後1時45分/コース=11月19日(日)午後0時30分
林泉湯	天沼1-13-12	3392-2744	自彊術=10月20日(金)、11月10日(金)、12月8日(金)午後1時30分

(注) 1. てぬぐい体操は、てぬぐいを持参。 2. ピース教室などは、材料費を負担していただく場合があります。

## ◆杉並区まちの湯健康事業◆

### 身近なまちのお風呂さんで 楽しく健康づくり

55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。気軽に参加ください。参加された方は100円で入浴できます。

時・場：内左表のとおり(師)杉並区シルバー人材センター、ダイヤビックひばり会、NPO法人グループあいびりほか(定)会場により異なります(先着順)(費)無料(関)当日、直接会場へ(関)各公衆浴場(正午以降)

# 健康都市杉並ファロ2006



10・11月は健康都市推進月間です。「健康都市杉並ファロ」は、健康都市の実現に向けた様々な地域や分野での取り組みの成果を集約・交流し、健康づくりの情報の共有や取り組みの輪を広げることが目的として毎年開催しています(「ファロ」=イタリア語で「かがり火」の意味)。今年の「中央イベント」は11月11日(土)に開催しますが、それに先駆けて各保健センターで「地域イベント」、趣旨に賛同いただいた協賛・協力団体が企画する「協賛イベント」をそれぞれ開催します。

☑区内在住・在勤の方(無料(一部有料あり)) ☑当日、直接会場へ(一部事前申し込みが必要) ☎杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355

## 杉並 ウエストサイズ物語

みんなで取り組む  
生活習慣病予防と介護予防

### ◆地域イベント 問い合わせは、各保健センターへ

場 所	日 時	テ ー マ	内 容
荻窪保健センター (荻窪5-20-1 ☎3391-0015)	9月30日(土) 午前10時～午後2時30分	健康都市杉並ファロ2006in荻窪 ～探しにいこうよ!自分の健康 ～からだ元気、笑顔すてき	講演会「音楽と落語の宅配便・立川志隆」(要電話予約)、喫茶コーナー、健康コーナー(歯みがき・歯のことをご存じですか、味噌汁の塩分濃度測定(要電話予約))、メタボリックシンドローム予防と改善コーナー、おからケーキの喫茶と販売
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)	10月27日(金) 午前10時～11時30分	健康づくり高井戸ひろば	「地域で守ろう子どもの安全」高井戸警察署・防犯パトロール隊「ホークアイ」の方をお呼びします。
	10月28日(土) 午前10時～午後4時		午前10時30分～11時30分=「フラダンス」、午後2時～3時45分=講演「摘み取れ メタボリックの芽」(ササキクリニック・佐々木巖(定)80名。事前申込) / パネル展示、コーヒーコーナー、気楽なお茶会、パウンドケーキ・クッキー販売、シルバー人材センターコーナー、食品衛生コーナー、折り紙コーナー、健康チェックコーナーなど
高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)	9月30日(土) 午後0時30分～4時	2006ファロin高円寺～馬橋・高北イベント	講演会、味覚テストコーナー、太極拳体験コーナー、お茶タイム
	10月21日(土) 午前10時～午後1時	ファロin高円寺～ハーモニー	講演会「メタボリックシンドロームとは?」、自由討論会(福祉のまちづくりほか)
	10月25日(水)午前10時30分～午後3時30分	健康づくりのつどい～阿佐谷地区会	健康体操、クイックマッサージ、高齢者リハビリ相談、ちょっといっぴくコーナー、杉並ウエストサイズ物語コーナー(血圧・体脂肪の測定など)
上井草保健センター (上井草3-8-19 ☎3394-1212)	10月11日(水) 午前10時～正午	上井草ハッピータイム 「杉並ウエストサイズ物語」	みんなで楽しくティーボール=野球によく似た楽しいスポーツです(場)上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) (定)40名(費)無料(申)9月29日までに電話予約(先着順)
	10月28日(土) 午前10時～午後3時		午前10時～正午=楽しく歩きま専科(荻窪から上井草保健センターまでのウォーキング)、午前10時～午後3時=三宅太鼓、杉並ウエストサイズ物語コーナー(健康チェックなど)、パザー、農産物・パン・クッキーなどの販売、午後1時～=芝病院名誉院長・稲垣元博による講演「あなたも100まで生きられる」と落語
和泉保健センター (和泉4-50-6 ☎3313-9331)	10月14日(土) 午前10時～午後3時	杉並ウエストサイズ物語 「和泉編」	午前10時30分～午後0時30分=講演「おいしく食べて、地域でいきいきと過ごすには」(天使大学大学院講師・落合敏(定)30名。要電話予約(先着順))、午前10時30分～午後2時30分=口臭チェックコーナー(定)午前・午後各10名。要電話予約(先着順)、午後1時30分～3時=休養「音楽でリズムカルに体をリフレッシュ!」(音楽療法士・前田キヨ子(定)30名。要電話予約(先着順)) / 健康チェックコーナー、和泉まんじゅうづくり実習コーナー、健康情報パネル展示、共同パザー、地域団体による展示販売

### ◆協賛イベント 問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355へ

団 体	日 時	内 容	場 所
社)杉並区歯科医師会	10月29日(日) 午前10時～午後3時	よい歯ファミリーフェスティバル(歯の健康度、かむ力チェック、表彰式、講演会ほか)	杉並保健所(荻窪5-20-1)
	10月14日(土)、11月11日(土)(毎月第2土曜日)午後1時～3時30分	歯の健康相談日	杉並区歯科医師会館(阿佐谷南3-34-3)
	11月7日(火) 午後2時～8時30分	安全においしく食べることのすすめ(口腔ケアに関する展示と相談コーナー、講演会ほか)	セシオン杉並(梅里1-22-32)
社)東京都歯科衛生士会西ブロック	10月29日(日) 午前10時～午後3時	よい歯ファミリーフェスティバル(人形劇、ブラッシング指導、歯ブラシ圧チェック)	杉並保健所
杉並区歯科技工士会	10月29日(日)午前10時～午後3時(立体手型作りの受付は2時まで)	よい歯ファミリーフェスティバル(立体手型作り、歯科技工実演)	杉並区役所ロビー
社)杉並区薬剤師会	10月19日(木)午後1時～3時	くすり何でも相談	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)
	10月19日(木) 午後1時～5時	①講演「あなたの食習慣を見直しませんか!」～健康食品に頼りすぎる前に②気功「気功でつころう!元気な心と体」だれにでもできる健康体操	区体育施設
杉並区集団給食研究会	10月15日(日) 午前11時～午後4時	みんなの栄養展(メタボリックシンドローム予防&食育)	荻窪タウンセブン1階、荻窪駅北口広場(上荻1-9-1)
NPO法人すぎなみ栄養と食の会	10・11月の毎週水曜日(11月29日を除く)午前9時30分～正午	見てナットク・計ってナットク栄養相談室=☑区内在住の方(費)300円(申)当日、直接会場へ	ゆうゆう荻窪東館(荻窪4-23-12)
	11月5日(日)午後1時～3時30分	しんせん・いずみミラクルタウン(350g やさい計りゲーム)	和泉小学校校庭(和泉2-17-21)
	11月8日(水) 午前10時～午後0時45分	料理講習会「季節の日本料理」=(定)30名(費)1000円(申)同会事務局 ☎・FAX3390-6441へ(先着順)	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)
社)東京都鍼灸師会杉並支部、杉並区鍼灸師会	11月12日(日) 午後1時～5時	ツボで健康～家庭でできるツボ健康法	荻窪タウンセブン8階会議室
社)杉並区鍼灸按摩マッサージ指圧師会	10月3日(火) 午前10時30分～11時30分	ベビーマッサージ教室=☑区内在住の0歳児の親子10組と妊婦数名(費)無料(申)同会・山口 ☎090-3349-7095へ(先着順)	阿佐谷地域区民センター
社)荻窪法人会	10月20日(金) 午後6時～8時(5時30分開場)	健康セミナー=第1部「戦国武将たちに学ぶ健康力!」、第2部「“がん”はもう怖くない!ここまで来た最先端技術!」(日本メディカル総研・植田美津江) (定)120名(費)無料(申)同会事務局 ☎3392-1338へ(先着順)	荻窪タウンセブン8階会議室

\*このほかにも、杉並区接骨師会、杉並区環境衛生協会連合会などからも協賛をいただいています。

情報 **ほけつ**  
**区の後援・その他の  
 催し・講座など**

★X'masジャズストリート・イン・杉並公会堂  
 時12月20日(水)午後7時 場杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15) 内出演=山下洋輔ニューカルテット、特別ゲスト=小林桂▷曲目=「ザ・クリスマスソング」、「スウィングしなけりゃ意味がない」ほか 費S席5000円、A席4000円(全席指定) 申チケット発売開始=9月29日(金)午前10時▷チケット販売窓口=①杉並公会堂 5347-4450(初日は電話予約のみ)②杉並区文化協会 5311-7035(初日は電話予約のみ)③コミュかるショップ(区役所1階ロビー。窓口販売のみ)④地域区民センター(窓口販売のみ)⑤チケットぴあ 0570-02-9999 内杉並公会堂 5347-4450 他①曲目・出演者は変更する場合があります②未就学児の入場はご遠慮ください

★アメリカン・ジャズ・ポピュラーのクラシックを聴く会  
 1925年から1945年の光輝く音楽を中心として演奏者・歌手・曲・時代をテーマにしながらプログラムを組み、オリジナル音源の最良な音質を提供します。

時10月7日(土)午後6時~7時30分 場MANHATTAN(阿佐谷北2-2-7喜楽ビル3階) 定25名程度(先着順) 費無料(希望によりドリンク各500円) 申当日、直接会場へ 内アメリカン・ジャズ・ポピュラーのクラシックを聴く会・七井 3312-2410

★月の音コンサート  
 自然豊かなちんじゅの森で、日本ギター界の第一人者によるギター演奏です。

時10月7日(土)午後7時開演(5時開場) 場大宮八幡宮神門内神楽殿(大宮2-3-1) 内出演=荘村清志▷曲目=タルレガ「アルハンブラの想い出」「グラン・ホタ」、映画音楽より「禁じられた遊び」「ディアハンター」「11月のある日」、イルマル「バーデンジャズ組曲」、グラナドス「アンダルルーサ」、アイルランド民謡「ロンドンデリーの歌」 費無料 申当日、直接会場へ 内大宮八幡宮 3311-0105

★デュオコンサート  
 マリンバとピアノによるコンサートです。  
 時10月20日(金)午後7時開演(6時30分開場) 場杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内出演=古徳景子(マリンバ)、馬場祥子(ピアノ)▷曲目=モーツァルト「トルコ行進曲」、ビゼー「カルメン」、「アメージング・グレース」ほか 定194名 費前売券2500円、当日券3000円(全席自由) 申チケット販売窓口=①杉並区文化協会 5311-7035②コミュかるショップ(区役所1階ロビー)③地域区民センター④杉並区文化協会ウェブ予約 http://www.suginun.com/⑤当日券は直接会場へ 内スタジオ・デュオ 3310-0451

★劇団手織座「朗読グループ公演」  
 宝生あやこのポエジカルです。  
 時10月21日(土)午後1時30分開演②4時30分開演(いずれも30分前開場) 場劇団手織座アトリエ(成田東4-9-6) 内中原中也の世界「汚れつちまつた悲しみに…」▷出演=劇団手織座朗読グループ(ぐる-

ふ)A Y A・グリーングリーン(の会) 定各100名 費2000円 申・内電話またはファクス(6面記入例参照)で、劇団手織座 3393-2721 FAX5397-9853へ(先着順)

★杉並区民オラトリオ合唱団員募集  
 区民に限らず、どなたでも参加できます。また、次回演奏会は19年9月30日に杉並公会堂大ホールで行います(モーツァルト「レクイエム」[戴冠ミサ])。

時練習開始=10月から月3、4回程度(原則として水曜日。強化練習あり) 費入会費=1万円(既団員は不要)▷月額練習費=3000円(演奏会費別途あり。一括払いは割引あり) 申・内電話で、杉並区民オラトリオ合唱団事務局 3398-3517へ

★国際基督教大学CMS管弦楽団「秋季定期演奏会」  
 時10月1日(日)午後2時開演(1時30分開場) 場杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15) 内メンデルスゾーン「交響曲第4番『イタリア』」ほか 定800名 費前売券500円、当日券600円(高校生以下と60歳以上は無料) 申・内電話で、国際基督教大学CMS管弦楽団 0422-33-3317(平日午前9時~午後4時)へ

★落語を楽しむ会  
 地域の皆さんに日本古来の笑い文化である「落語」を身近なものとして楽しんでいただきます。

時10月18日(水)午後6時開演(5時30分開場) 場杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内出演=落語家・古今亭寿輔ほか 定190名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 内荻荻窪法人会青年部会事務局 3392-1338

★教育基本法学習講演会  
 時10月6日(金)午後6時30分~9時(6時開場) 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 内「教育基本法とは?これからの教育のあり方について」 師東京大学名誉教授・堀尾輝久 定250名 費500円 申当日、直接会場へ 内高井戸・富士見ヶ丘・久我山九条の会・岸 3247-0915

★日本文化体験ツアー  
 皇居を見学後、日本橋で和紙すきやかかつおぶし削りを体験します。

時10月28日(土)午前10時(JR阿佐ヶ谷駅集合)~午後4時(現地解散) 内外国人の方 定24名(抽選) 費500円(交通費は自己負担) 申ハガキまたはファクス(6面記入例参照)に国籍も書いて、10月13日(必着)までに杉並区交流協会日本文化体験ツアー係(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階 FAX5378-8844)へ 内杉並区交流協会 5378-8833 他昼食を持参してください

★済美バザー  
 時10月15日(日)午前10時~午後3時 場済美職業実習所(堀ノ内1-26-6) 申当日、直接会場へ 内済美職業実習所バザー担当・浅井または石原 3312-0566 他①当日参加して下さるボランティアを募集します②物品の寄付を募集しています。直接施設にお持ちください。中古衣料・大型家具・大型電化製品はご遠慮ください③車での来場はご遠慮ください

★東京二十三区清掃一部事務組合第3回議会定例会  
 時9月26日(火)午後2時~ 場東京区政会館20階202・203会議室(千代田区飯田橋3-5-1) 申傍聴受付=同会館20階で午後1時開始予定 内東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局 5210-9729

★税理士による無料相談会  
 時10月10日(火)午前10時~正午、午後1時~4時 場東

京税理士会杉並支部(阿佐谷南3-1-33サンアサガヤビル201) 内税金に関する相談(事業・相続・贈与など)、帳簿の記入方法などに関する相談 申・内電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 3391-1028へ ★日本司法支援センター「法テラス」

10月2日(月)から全国50カ所以上の事務所、法的なトラブル解決のための情報を無料で提供し、また、資金の乏しい方のための無料相談や裁判費用の立て替え、犯罪被害者の支援などを行います。法的なトラブルを抱えているがどこに相談したらよいかわからないという場合には、お気軽に「法テラス」までご連絡ください。

内10月2日から、法テラス 0570-078374(ナビダイヤル)へ 内日本司法支援センター東京地方事務所(新宿区四谷1-4四谷駅前ビル1階 050-3383-5300) 他 http://www.houtersu.or.jp/ (10月2日から)

★高千穂大学特殊講義の授業公開「食についてのマーケティング」  
 時・内・師下表のとおり 場高千穂大学 内原則、区内在住・在勤の方 定50名 費無料 申往復ハガキ、ファクスまたはEメール(6面記入例参照)に「高千穂大学特殊講義受講希望」と明記し、性別と職業も書いて、9月29日(必着)までに高千穂大学総合科目係(〒168-8508大宮2-19-1 FAX3313-9034 sougou@gac.takachiho.ac.jp)へ 内同係 3313-0146

〈高千穂大学特殊講義「食についてのマーケティング」〉

月日	内容	講師
10月9日	高質スーパーの心構えと今後のあり方	(株)日本セルフ・サービス協会会長 増井徳太郎
16日	消費者視点からの食のビジネスモデルを求めて	良品工房代表取締役 白田典子
30日	「ギョーザ」について日本一考えている会社のマーケティング	味の素冷凍食品(株)マーケティング本部開発戦略部長 浅井政彦
11月6日	デパ地下とスーパーの食マーケティングの違い	池袋ショッピングパーク取締役 井口征昭
20日	コカコーラのマーケティングおよびチャンネル戦略	日本コカコーラ(株)シニアマネージャー 藤野公子
25日	特別講演	セブン&アイホールディングス名誉会長 伊藤雅俊
27日	450年の老舗メーカーのノウハウ	小西酒造(株)代表取締役社長 小西新太郎
12月4日	消費者理解をふまえた店頭でのブランド戦略	(株)ブリッジマン代表取締役 市橋和彦
11日	食品問屋の役割と今後の使命	三井食品(株)代表取締役社長 水足真一
18日	食関連ビジネス(中小企業)における「倒産」学と「成長」学	栄株代表取締役 野田栄一

※時間はいずれも、月曜日の午前10時40分~午後0時10分。ただし、11月25日は土曜日午後1時~。内容、講師は変更する場合があります。

10月27日(金)・28日(土)  
**阿佐谷のまちがジャズ色に染まる一月**

**阿佐谷ジャズストリート2006**

内阿佐谷ジャズストリート実行委員会 5305-5075 http://asagayajazzst.com/

◇パブリック会場(有料)

- 10月27日(金)  
 ▷神明宮=山下洋輔(Pf) スペシャルデュオ  
 ▷新東京会館=マーサ三宅(Vo)・金丸正城(Vo) + 松尾明トリオ  
 ▷産業商工会館=鈴木良雄(B) ベーストック  
 ▷杉並学院SGホール=花岡詠二(CI) ディキシーランブラーズ  
 ▷聖ペテロ教会=土井徳浩(CI) カルテット  
 ▷河北総合病院看護専門学校講堂=maiko(VI) カルテット  
 ▷阿佐谷地域区民センター=北床宗太郎(VI) & Train Bleu  
 ▷ザムザ阿佐谷=小菅敏朗(As) クインテット+吉澤紀子(Vo)  
 ▷かもめ座=酒井潮(Org) クインテット、竹内直(Ts) ほか  
 ▷西武信用金庫=塚越洋子(Vo) + 青木喬嗣(B) トリオ  
 10月28日(土)  
 ▷新東京会館=小田陽子(Vo) & エスタシオン

- ▷細田工務店=小林桂(Vo) + ピアノトリオ  
 ▷産業商工会館=峰厚介(Ts)・林栄一(As) クインテット featuring 大西順子(Pf)  
 ▷杉並第一小学校=小林陽一&グッドフェローズ+アンドレア・ホプキンス(Vo)・ジャムセッション  
 ▷阿佐ヶ谷中学校=アカペラ(うみねこや)・ゴスペル(please&praise)  
 ▷杉並学院SGホール=佐藤春樹(Tb) Jazz Latina  
 ▷聖ペテロ教会=鳥尾さん+ジム・パトラー(As)  
 ▷河北総合病院看護専門学校講堂=竹田直哉(Vib) クインテット  
 ▷阿佐谷地域区民センター=吉川よしひろ(Vc) & 古野光昭(B)  
 ▷ザムザ阿佐谷=諸岡大也(Org) カルテット+稲葉社子(Vo)  
 ▷かもめ座=Round Tripp/E・SKALATOR'S  
 ◇料金  
 パブリック会場共通パスポート=2日券4500円(前売3500円)、1日券3000円(前売2500円)



▲山下洋輔  
 ©Y.YANAGI



▲小林桂



▲マーサ三宅

◇ストリート会場(無料)

- JR阿佐ヶ谷駅前、区役所、パールセンターなど  
 ◇ジャズバラエティ会場(別料金)  
 阿佐谷のライブハウス、レストラン、喫茶店など約20カ所でライブ演奏があります。  
 ◇チケット販売所(チケット発売中)  
 チケットぴあ、ローソンチケット、セブンイレブンナビ、新星堂阿佐谷店、区役所1階コミュかるショップ、地域区民センター、杉並区文化協会、実行委員会事務局ほか

◆イベント

時10月20日(金)正午~午後1時 場区役所1階ロビー 内笹川典生クインテット~ジャズをいつも心に 費無料 申当日、直接会場へ

◆当日のボランティア募集

内ファクスで、阿佐谷ジャズストリート実行委員会へ

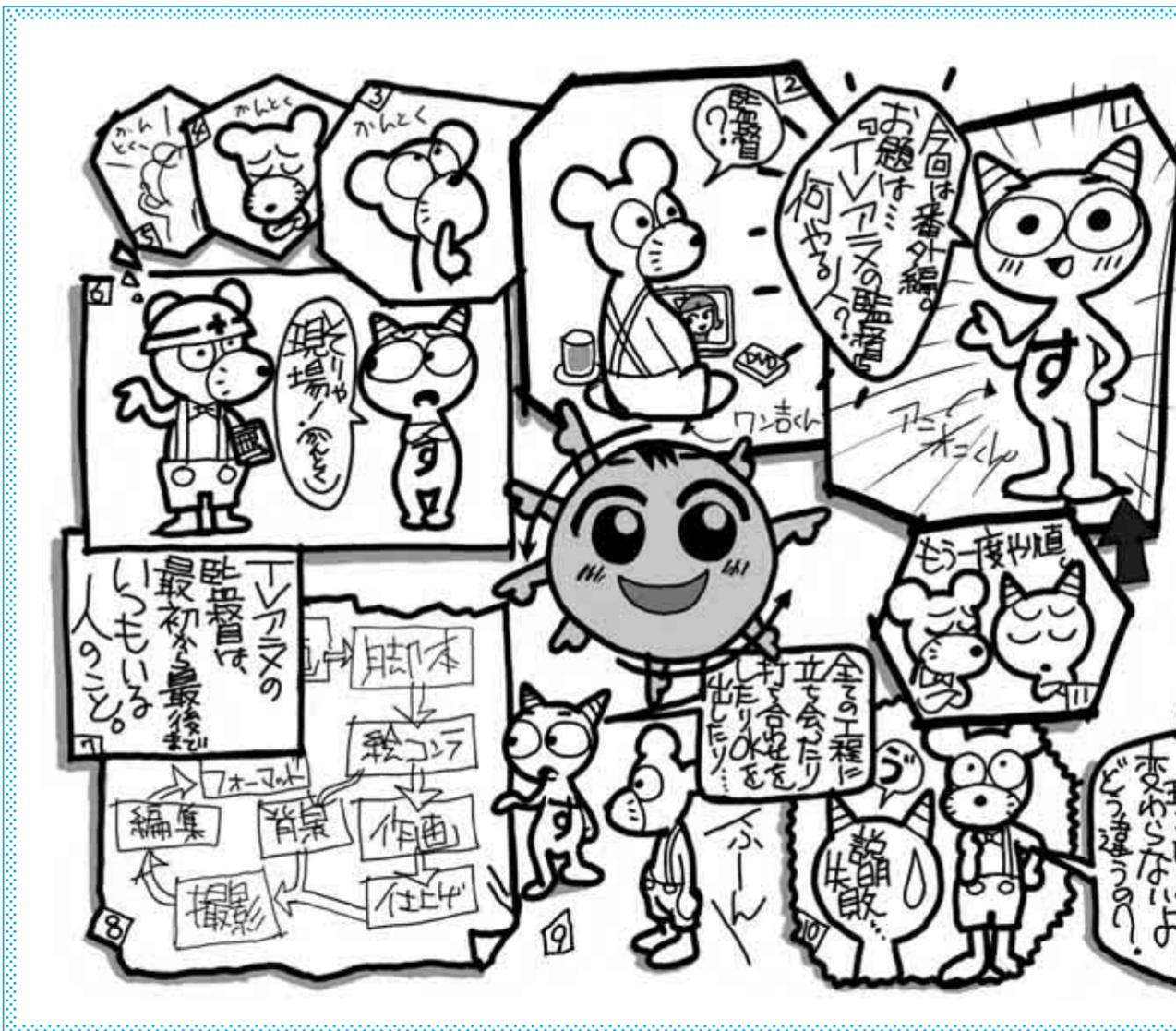
# 杉並アニメ物語

23

杉並区の地場産業「アニメ」。数多くのアニメスタジオで、どんな人たちがどんな作品を創ってきたのか…。アニメ業界の第一線で活躍するクリエイターが、そんな杉並とアニメのかかわりを描きます。(毎月21日号に掲載)

イラスト・題字 ● 佐藤 竜雄  
アニメ監督 / 高円寺在住  
企画・監修 ● 大地 丙太郎  
アニメ監督 / 阿佐谷在住

## アニメの知識を学ぶ



### 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

###### ◇クレール射撃

時10月22日(日)午前9時～場ぐんまジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604)内種目=トラップ、スキート対区内在住・在勤・在学・区連盟会員の方で散弾銃所持者(銃砲所持許可者)費1種目6000円(当日会場で)申当日、直接会場へ問区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

###### ◇ボウリング

時10月22日(日)午前9時～場荻窪ユアポウル(上荻1-16-16)内種目=一般男子・女子(高校生含む)、シニア男子・女子(50歳以上)対区内在住・在勤・在学の方定60名費1500円(当日会場で)申・問所定用紙(区体育施設と会場にあります)を郵送またはファクス(6面記入例参照)で、10月15日(必着)までに区ボウリング連盟・田澤容子(〒166-0002高円寺北3-31-17-102 ☎・FAX3330-8697)へ(先着順)

###### ◇なぎなた

時10月22日(日)午前10時～午後4時場荻窪体育館(荻窪3-47-2)内種目=試合(団体・個人)、演技競技対区

内在住・在勤・在学の方費1人1000円(当日会場で)申・問ハガキ(6面記入例参照)または電話で、10月10日(必着)までに浜田シヅ子(〒168-0081宮前3-6-31 ☎3332-6579)へ(午前9時～午後8時)他車での来場はご遠慮ください

###### ◇バドミントン(混合の部)

時11月3日(祝)午前9時～場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)内種目=混合の部(A～Hランク)対区内在住・在勤・在学または連盟登録者定70組費1組2500円を郵便局[00130-8-724117杉並区バドミントン連盟]へ振り込み申込書(区体育館にあります)と振替受領証のコピーを10月20日(必着)までに、区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20ミカドスポーツ内)へ郵送または持参(先着順)問同連盟・宇田川 ☎3313-8551(午前10時～午後5時)

#### スポーツ教室

##### ●体育の日イベント(当日受付分)

時・場・内下表のとおり対区内在住・在勤・在学の方費無料申当日、直接会場へ問各体育施設へ

##### ●楽しく健康タイム(10月～12月)

定期的・日常的な運動の機会を提供し、健康維持・増進を支援します。これまであまり運動をしたことがない方や、高齢者の方でも大丈夫です。健康づくりの第一歩としてぜひお越しください。

時・場・内下表のとおり対年齢制限はありませんが

#### 〈楽しく健康タイム(10月～12月)〉

事業名	会場	日時	種目
楽しく健康タイム	荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)	第2・4水曜日午前11時～午後1時 10月10日・24日、11月7日・21日、 12月5日・19日いずれも火曜日午前 11時～午後1時	エアロビクス
	永福体育館(永福3-51-17 ☎3328-3146)		ヨガ
妙正寺わくわくタイム	妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224)	第1・3水曜日午前9時～11時	ストレッチ・3B体操
からだづくりタイム	高円寺体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)	第1・3水曜日午前11時～午後1時 第1・3土曜日午後1時～3時	ヨガ 太極拳

#### 〈体育の日イベント 10月9日(祝)(当日受付分)〉

場所	種目	時間	場所	種目	時間
高井戸温水プール (高井戸東3-7-5 ☎3331-8652)	プール	無料開放(個人利用)	妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224)	体育館	無料開放(バドミントン)
		アクアエクササイズ※1			午後1時15分～3時45分
		ワンポイントレッスン			午後5時15分～8時45分
杉十小温水プール (和田3-55-49 ☎3318-8763)	プール	無料開放(個人利用)	大宮前体育館(宮前2-11-11 ☎3334-4618)	体育館	無料開放(バドミントン)
		無料開放(フラダンス)			午後5時～9時
		無料開放(ユニカール)			午後5時～8時30分
高円寺体育館 (高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)	体育館	無料開放(バスケットボール)	荻窪体育館 (荻窪3-47-2 ☎3220-3381)	小体育室	無料開放(ソフトバレーボール)
		無料開放(フラダンス)			午後5時～8時30分
		無料開放(ユニカール)			午後1時～4時30分
永福体育館(永福3-51-17 ☎3328-3146)	体育館	無料開放(バスケットボール)	荻窪体育館 (荻窪3-47-2 ☎3220-3381)	武道場	無料開放(ユニカール)
		無料開放(フラダンス)			午後5時～8時30分
		無料開放(太極拳)			午後1時～4時30分
		無料開放(合気道)			午後1時～4時30分
		無料開放(柔道・剣道)			午後5時～8時30分

※1. 定員は30名(先着順)。2. 受付は午前11時30分まで。

# 幼児用自転車ヘルメットを あっせん販売します

## —転倒事故から我が子を守ろう！



▲幼児用自転車ヘルメット

乳幼児が、自転車の転倒などに  
より頭部に重大なケガを負う事例  
が増え、社会的な問題にな  
っています。これを防ぐためには  
ヘルメットをかぶることが有効で  
すが、残念ながら十分に普及して  
いないのが実情です。

17年度実施した「チビッコあ  
んヘルメットキャンペーン」の  
アンケート結果では、子どもがヘ  
ルメットを着用した際、約九割の  
保護者が安心感を持ち、約六割が  
転倒などに気を付けるようになった  
と回答しています。

ヘルメットの着用は、自転車の  
転倒事故から我が子を守るだけ  
なく、事故を未然に防ぐことにも  
役立っています。万が一に備えて、  
この機会にお子さんにヘルメット  
を着用させましょう。

時・因・費あっせん販売期間  
10月15日(日)・11月14日(火)(次回は  
19年3月に実施予定)▽あっせん  
商品ⅡSG(Safety Go  
odsⅡ安全な製品)マーク付き  
幼児用自転車ヘルメット▽あっせ

〈サミットストア販売店舗一覧〉

店舗名	住所など
久我山	久我山3-25-1 ☎3334-6201
高井戸東	高井戸東4-1-13 ☎3334-3801
成田東	成田東1-35-12 ☎5377-7051
西永福	永福3-53-16 ☎3324-9811
妙法寺前	堀ノ内3-3-20 ☎3316-8261
善福寺	善福寺1-34-24 ☎5311-3311
和泉	和泉4-50-11 ☎3317-4851
井荻駅前	井草3-4-23 ☎5303-3310

価格Ⅱメーカー希望小売価格の  
六割程度(詳細は杉並区コ  
ルセンター、または交通対策課へお問  
合わせください)場区内「サミ  
ットストア」サービスカウンタ  
(左表のとおり)申購入(予約)方法  
Ⅱ各店舗のサービスカウンタ  
で、大きさ・色を選び、前払い  
代金をお支払いください。入荷次  
第(約一週間後の予定)、お引渡し  
間杉並区コールセンター ☎8  
00、☎3372-8800また  
は交通対策課交通対策係

### 9月21日(木)〜30日(土)

## 「秋の杉並区交通安全運動」

—おもいやり 人に車に—

今年の基本目標は「高齢者の  
事故防止」、重点目標は「二輪車  
の事故防止」夕暮れ時と夜間の  
歩行者・自転車乗車中の交通事  
故防止、後部座席を含むシート  
ベルトとチャイルドシートの正  
しい着用の徹底」の三点です。

### ◆高齢者の交通事故防止

高齢者が交通事故に遭わない  
ためには、基本的な交通ルール  
(信号を守る・横断歩道を渡る・  
安全確認する)を守ることが大  
切です。

また、夜間の外出では目立つ  
服装を心がけ、反射材を身につ

けるようにしましょう。  
車を運転する方は、高齢者を  
見かけたら徐行や十分な間隔を  
とるなど、「思いやりのある運  
転」を心がけましょう。

### ◆自転車・二輪車の事故防止

自転車では、夜間の無灯火、  
交差点での飛び出し、歩道での  
暴走など、危険・迷惑な走行は  
絶対やめましょう。

二輪車では、スピードの出し  
過ぎや無理な追い越しなどが事  
故の原因となっています。二輪  
車の事故は重大事故につながる  
ことが多いので、安全運転を心

がけましょう。

車に乗る際は、万が一に備え、  
後部座席でもシートベルトの着  
用を習慣づけましょう。また、  
チャイルドシートは正しくセッ  
トして使用しましょう。

自転車も二輪車も自動車も、  
すべて「車両」です。飲酒運  
転は道路交差点で禁止されていま  
す。飲酒したら、絶対に「車両」  
を運転してはいけません。

※区では、事故防止などを目的  
に、区有車両の一部に車載型  
事故記録カメラを搭載してい  
ます。

交通安全対策または警察署  
(杉並 ☎3314-0110、  
高井戸 ☎3332-0110、  
荻窪 ☎3397-0110)

### 求む！高き志と熱意

## 「杉並師範館」第二期生(19年度入塾生)

区独自の教師を養成する「杉  
並師範館」では、第二期生(19  
年度入塾生)の募集を開始しま  
した。

土・日曜日中心のカリキュラ  
ムで、通塾期間は一年間です。  
卒業後は、区教育委員会の選考  
を経て、区立小学校の教員とし  
て採用される予定です。

出願資格Ⅱ次の①②の両方  
に該当する方。①昭和38年4月  
2日以降に生まれた方②小学校  
教諭普通免許状(専修・一種・  
二種のいずれか)を持つ方、ま  
たは20年4月1日までに取得見  
込みの方(10月17日(必着)ま  
でに入塾願書を郵送または持参  
▽実施要項(入塾願書)の配布  
場所Ⅱ杉並師範館事務局、区教

育委員会事務局庶務課または指  
導室(区役所東棟六階)、都内各  
区市町村教育委員会事務局、首  
都圏の小学校教諭普通免許状が  
取得できる主な大学。杉並師範  
館ホームページ <http://www.shihankan.jp>からも取り  
出せます▽実施要項(入塾願書)  
の郵送請求Ⅱ一四〇円切手をは  
り、あて先と郵便番号を書いた  
返信用封筒(A4判用紙の入る  
角型二号封筒)を杉並師範館事  
務局へ郵送(封筒の表面に「実  
施要項希望(パンフレット)を希  
望する場合は「パンフレット・  
実施要項希望」と朱書きし、早  
めに請求してください)

入塾説明会  
時10月11日(水)午後7時〜8時  
30分(場)杉並師範館(当日、直接  
会場へ)説明会のほかに個別相  
談を実施する予定です。詳細は  
杉並師範館ホームページを  
ご覧ください。

特別教育実習を行う塾生  
杉並師範館事務局(〒166-1  
0013堀ノ内2-5-26済美  
教育センター二階 ☎3311-  
2600) [info@shihankan.jp](mailto:info@shihankan.jp)



▲特別教育実習を行う塾生

いいたい・ききたい・なんでも話そう

## ゆうライン

杉並区子ども家庭支援センター  
(阿佐谷南1-14-8)  
相談専用電話 ☎5929-1901  
月〜土曜日午前9時〜午後7時

ひとりで悩んでいないで、お話ししてみませんか？

ゆうラインは杉並区子ども家庭支援センターの相談窓口です。日々の育児は、「かわいい」「楽しい」事ばかりではありません。怒りや悲しみ、寂しさなど、子育て中は不安なことがたくさんあります。そして、子どもの成長と共に親の悩みも変わっていきます。そんな悩みやイライラを、ちょっとお話ししてみませんか。学校やお友だちのことで悩んでいるお子さん自身からの相談も受けています。匿名でも大丈夫です。秘密は厳守します。

## 人口と世帯

18年9月1日現在、( )は前月比  
総人口/52万9649人 (44増)

住民登録	人口/51万9129人(131増)	外国人登録	人口/1万0520人(87減)
男	25万0821人(106増)	男	5147人(42減)
女	26万8308人(25増)	女	5373人(45減)
世帯	28万3868 (127増)	世帯	8602 (86減)

## 医療情報案内と急病診療

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。

まず、電話で確認！保険証を忘れずに

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所  
受付は終了30分前まで  
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【小児科】平日：午後7時30分〜10時30分  
【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】  
土曜日：午後1時〜10時(耳鼻科午後1時〜5時は当番医)  
日曜・祝日：午後5時〜10時(午前9時〜午後5時は当番医)

☎3398-5666 歯科休日急病診療所  
(荻窪5-20-1杉並保健所内)  
【歯科】日曜・祝日：午前9時〜午後5時(受付は4時まで)

### ◆10月の各種健康相談◆

	荻窪保健センター (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	上井草保健センター (上井草3-8-19) ☎3394-1212	和泉保健センター (和泉4-50-6) ☎3313-9331
健康相談(検査は有料) 直接会場へ	13・27日 午前9時〜10時30分	5・19日 午前9時〜10時30分	3・17日 午前9時〜10時30分	5・20日 午前9時〜10時30分	12・26日 午前9時〜10時30分
子育てに関する相談 (計測)・子育て交流	19日 午前9時15分〜10時30分	6日 午後1時15分〜3時	26日 午前9時30分〜10時15分	25日 午前9時〜10時	23日 午前9時30分〜10時30分
母親学級…母子健康手帳を持って直接会場へ	4・11・18・25日 午後1時30分〜4時	10月はありません	6・13・20・27日	5・12・26日	10月はありません
パパ・ママ学級	18日(事前申込制)	10月はありません	20日(事前申込制)	19日(事前申込制)	10月はありません
離乳食講習会(無料) 直接会場へ	25日(電話予約制) 午前10時〜正午	5日 午前10時30分〜正午	27日 午後1時30分〜3時30分	17日 午前10時30分〜正午	19日 午後1時30分〜3時
乳幼児歯科相談(無料) …電話予約	12・26日 午後1時15分〜2時30分 13・27日 午前9時〜10時30分	6・20日 午後1時15分〜2時30分 2・16日 午前9時〜10時30分	5・19日 午後1時15分〜2時30分 17・24日 午前9時〜10時30分	11日 午後1時15分〜2時30分 12・25日 午前9時〜10時30分	16日 午後1時15分〜2時30分 3・23日 午前9時〜10時30分
歯の健康相談(無料)	14日(出)午後1時〜3時30分 杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3) 問い合わせは、☎3393-0391へ				
ものわすれ相談(無料) …電話予約	4日 午後1時30分〜	17日 午前9時30分〜	20日 午後1時30分〜	5日 午後1時30分〜	19日 午後1時30分〜
心の健康相談(無料) …電話予約	19・20日 午後1時30分〜	5日 午後1時30分〜 26日午前9時30分〜	6・26日 午後1時30分〜	11日 午後1時30分〜	5日 午後1時30分〜

うつ・ひきこもり・精神疾患・思春期問題・依存症の保健相談も行います

(注)1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは区役所東棟1階保健福祉相談窓口へ。  
2. 荻窪保健センターの離乳食講習会は電話予約制で、申し込みは当月1日(土・日曜日、祝日の場合は最初の平日)からです(先着30名)。  
3. 荻窪保健センターの母親学級は電話予約制で、定員25名・先着順です。