

# 広報すぎなみ

# Suginami

9/1  
平成29年(2017年)  
No.2210



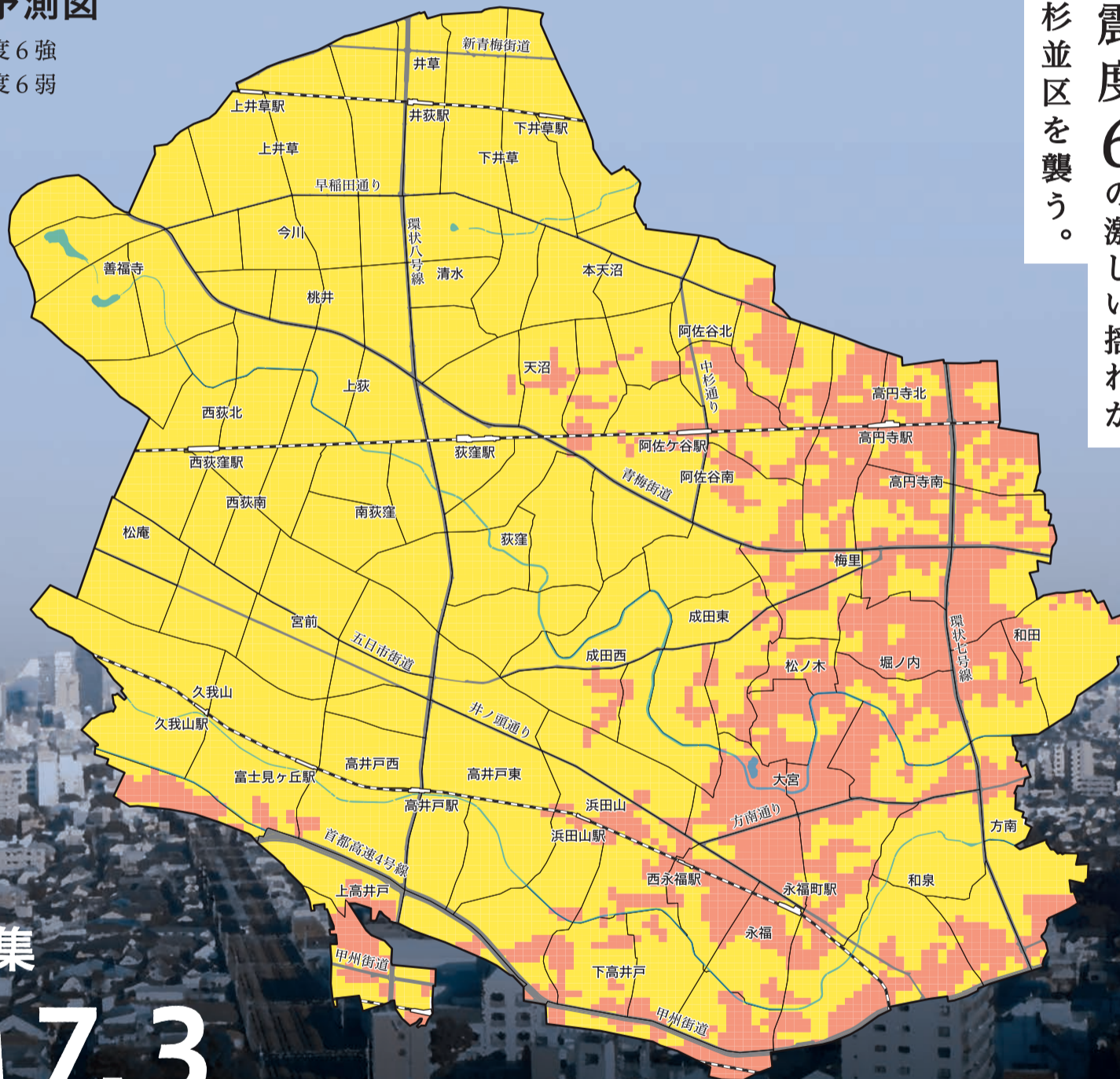
支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

地震は起きる。  
その時が来る前に。

みどりの住宅都市 杉並。  
今、この時、ひとたび大地震にみまわれたら…。  
地震による焼失・倒壊、人的被害はどれほどのものとなるのでしょうか。今回、区は高い確率で発生が予測される首都直下地震を想定して、被害シミュレーションを実施しました。地震はいつ起きるか分かりません。だからこそ、備えが皆さんの命を救います。共に、災害に強いまちを目指しましょう。

## 震度予測図

- 震度6強
- 震度6弱



その時、  
震度6の激しい揺れが  
杉並区を襲う。

特集

# M7.3

# 首都直下地震被害想定

※首都直下地震は、東京湾北部を震源地とする「東京湾北部地震」(M7.3=マグニチュード7.3)を想定。土地利用現況調査・地盤調査データ等を用いて23区初となる50m×50mごとの被害想定を算出した。

## Contents — 主な記事 —

5 | 区議会の傍聴にお越しく下さい 7 | がん検診を受けましょう! 9 | 連載「区立施設の再編を考える」 10 | 保育・介護サポートスタッフ就業体験セミナー

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🏠 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

# マグニチュード7.3 首都直下地震被害想定

防災・減災対策で  
救える命がある

今後30年以内に非常に高い確率で発生すると予測される、マグニチュード7クラスの首都直下地震。区では被害が最も大きいとされる「東京湾北部地震」を想定。27年度末の区内建築物12万2904棟の耐震化・不燃化等の状況、地盤データ、消防庁のデータ等を活用して、50m×50mごと（50mメッシュ）の震度予測や被害のシミュレーションを行いました。

今、大地震が発生したらその被害は甚大です。しかし、区民の皆さんと区が協力し合い、建物の耐震化・不燃化を進め、自分を守り、地域を守る「災害に強いまち」を目指すことで、地震の被害は大きく減らすことができます。共に取り組んでいきましょう。

今回のシミュレーションは、地震の規模や震源地、発生時刻や風速など、一定の条件を設定して行った想定の一つです。実際の首都直下地震の被害は、今回の想定結果と比べて小さい場合もあれば、大きい場合もあります。この結果だけにとらわれず、大規模な地震に備えていくことが大切です。

学識経験者からのメッセージ 東京大学生産技術研究所准教授 加藤孝明

「災害はいつ来る」と思いつつも、なかなか防災・減災対策を進める気にはならないのが普通です。でも、今から始められます。近年、日本社会の防災意識は高まっているように見えます。しかし、しよせん、他の地域の災害は他人事かもしれません。まずは、ここ杉並区でどのような災害が起こり得るかを正しく知る必要があります。その手がかりが、今回のシミュレーションです。日ごろ見慣れた近所の光景と重ね合わせ、今、地震が起きたらどのような状況になるかを想像してみてください。自分事としての災害への備えが始まります。



## 自分を守り、地域を守る

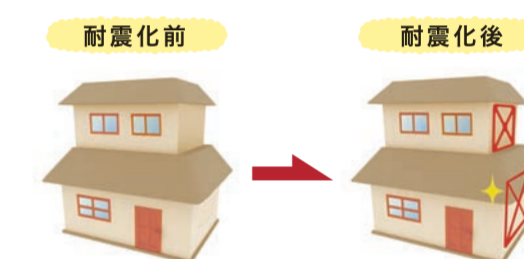
### 「災害に強い防災まちづくり」の実現へ

区民の皆さんと耐震化や不燃化に取り組むとともに、狭あい道路拡幅整備などを進めていくことで、災害による被害を低減させることができます。区はそのための支援・助成をしています。

#### 耐震化促進

昭和56年5月以前に建てられた建物について、耐震診断・耐震改修費用などの助成や耐震化に関するアドバイザーの派遣を行います。

図 建築課耐震改修担当



#### 不燃化推進

不燃化推進特定整備地区（不燃化特区）に指定されている地域について、老朽建築物の解体除却費や戸建て住宅の建て替え工事費を助成します。

図 建築課不燃化推進係



#### 狭あい道路拡幅整備

前面道路の幅を4m確保するために後退する際、後退部分にあたる門や塀などの撤去費用を助成し、その部分を拡幅整備します。

図 土木管理課狭あい道路係



#### その他の事業

- 杉並区感震ブレイカー設置支援事業、家具転倒防止
- 都市計画道路整備など器具を含めた杉並区防災用品あっせん事業など
- 高齢者のみの世帯、障害者等がいる世帯への家具転倒防止器具の取り付け支援
- 高齢者在宅支援課、障害者施策課

区ホームページでシミュレーション結果を拡大して閲覧できます。また、建築課不燃化推進係窓口でも拡大版の図面をご覧になれます。  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyuu/jishinsoutei/1035447.html>  
 図 建築課不燃化推進係

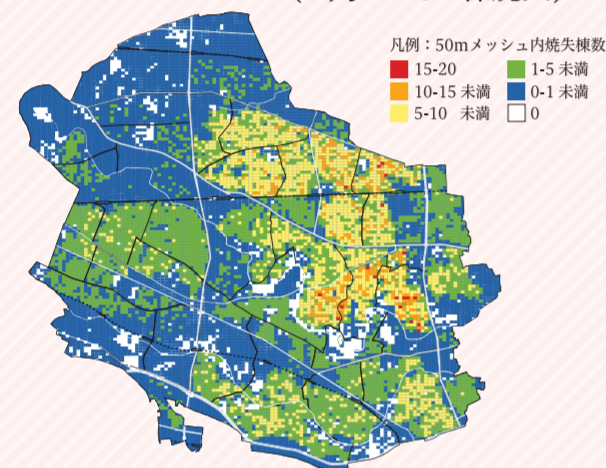
CHECK! 今回のシミュレーション結果の詳細の展示を9月5日(火)・6日(水)の防災まちづくりフェアで行います。詳細は、7面をご覧ください。

## 被害想定

### 焼失

約5棟に1棟が焼失

(2万7161棟焼失)

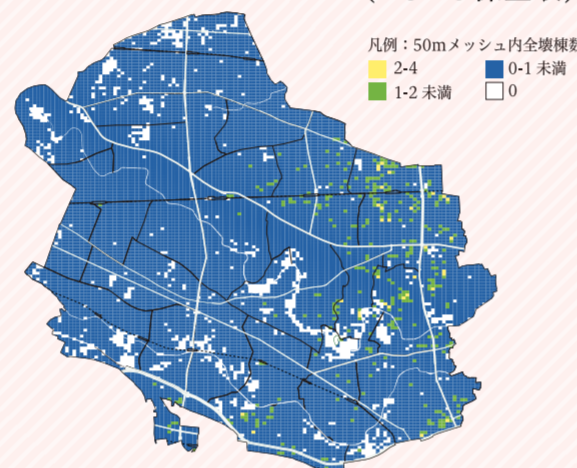


冬の午後6時、風速8m/sの場合の延焼被害予測です。木造住宅密集地域を中心に延焼による焼失被害の広がりが想定されます。

### 全壊

約50棟に1棟が全壊

(2523棟全壊)

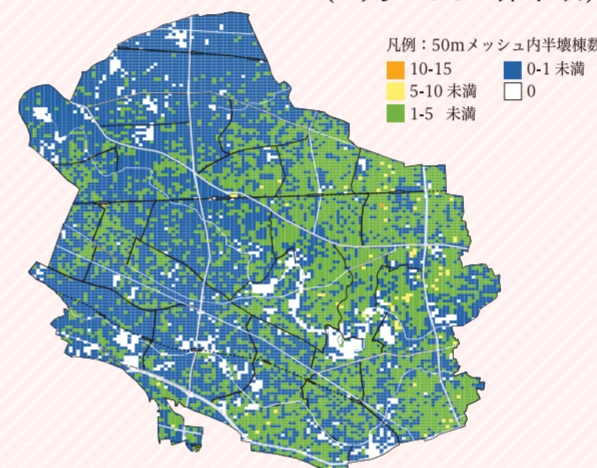


震源地（東京湾北部）に近い区東部に被害が多く発生することが想定されます。

### 半壊

約10棟に1棟が半壊

(1万2084棟半壊)



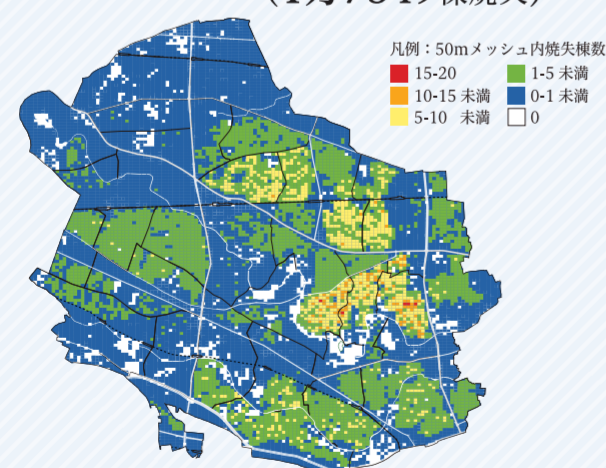
震源地（東京湾北部）に近い区東部を中心に区全域に被害が発生することが想定されます。

## 皆さんのご自宅の耐震化・不燃化などが進み、災害に強いまちが実現したら

## 減災効果

焼失棟数36%減

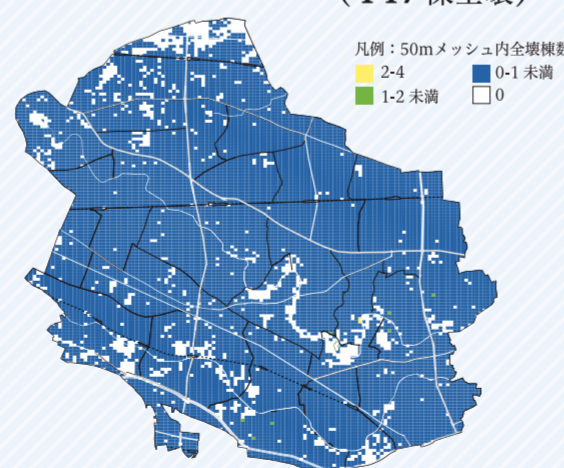
(1万7349棟焼失)



木造住宅密集地域を中心にまだ被害があるものの、区全体では、被害の軽減が見込まれます。

全壊棟数82%減

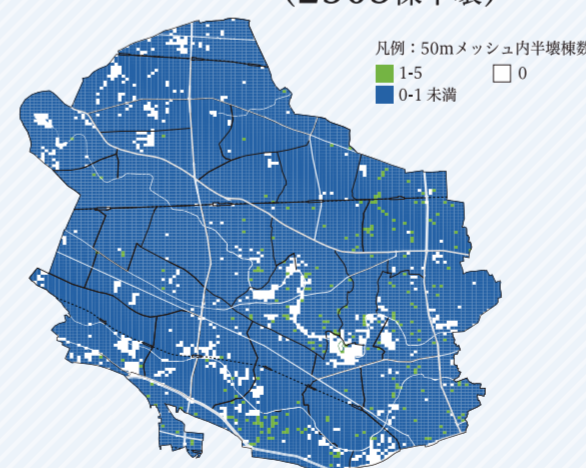
(447棟全壊)



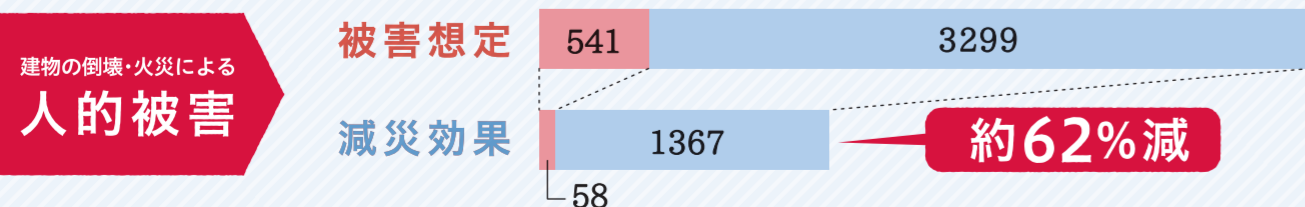
大幅な被害の軽減が見込まれます。

半壊棟数79%減

(2503棟半壊)



大幅な被害の軽減が見込まれます。



減災効果の前提条件として、耐震化率96%、不燃化特区の不燃領域率70%、狭あい道路拡幅整備100%、都市計画道路第4次優先整備路線および「すぎなみの道づくり（道路整備方針）」に掲げる優先整備路線の整備が完了した場合を想定しています。

## 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

## 保険・年金

## 国民年金の高齢任意加入制度をご利用ください

老齢基礎年金の受給には、保険料納付や免除・猶予承認期間、厚生年金・共済組合の加入期間などが通算で10年以上必要です(老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めることで、満額の年金を受け取ることができます。8月から加入期間が25年以上から10年以上に変更されました)。

60歳になったときに、受給資格を満たしていない方や年金受給額を増やしたい方は、65歳になる前月までの通算で40年(480カ月)まで任意加入できます。ただし、厚生年金加入中の方や、老齢基礎年金を繰り上げ受給中の方は除きます。

また、昭和40年4月1日以前生まれで65歳のときに受給権のない方は、受給資格を満たすまで(70歳になる前月までが限度)特例で任意加入できます。※保険料の納付は原則として口座振替になります。☎年金手帳、金融機関の通帳と届け出印を持参の上、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階) ☎同係

## 生活・環境

## ダニアレルギー量を検査します

ダニは6～10月にかけて増えてきます。死骸やふんは、アレルギー疾患の原因となることがあります。区では布団等に掃除機をかけて吸い取ったホコリに含まれているダニアレルギー量の簡易測定を行い、快適な室内環境のアドバイスを行っています。

☎☎電話で、9月29日までに杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

## 子育て・教育

## 来年小学校に入学するお子さんの保護者の皆さんへ

## ◇就学時健康診断について

30年4月に小学校に入学するお子さん(23年4月2日～24年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月29日ごろに郵送します。各学校の実施日・受付時間等は、区ホームページに掲載しています。

☎10月19日(木)～11月24日(金)の各区立小学校が指定する日 ☎各区立小学校(住所地の指定校) ☎学務課保健給食係

## ◇指定校変更制度

住所地の指定校への就学が原則ですが、特別な事情等がある場合は、指定校変更の申し立てができます。詳細は「就学時健康診断のお知らせ」に同封するほか、9月29日から区ホームページでご覧になれます。☎学務課学事係

## 外国人学校に通学する児童生徒の保護者の方へ

区では、外国人学校に通学する児童生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。

◇要件 次の全てを満たすこと。

①学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に、義務教育年齢に該当する児童生徒を通学させている  
②児童生徒および保護者が区内に住所を有し、同一世帯である  
③児童生徒または児童生徒の父もしくは母が、日本国籍を有していない  
④授業料を納付している  
⑤所得が基準所得未満である(詳細は、区ホームページをご覧ください)

◇補助金額 月額7000円×学校の在籍月数

◇申請時期 上期(4～9月)分の申請を9月29日ま

で受け付けます。

◆申請方法 学校により申請方法が異なります。詳細は、区民生活部管理課庶務係へお問い合わせください。学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校かどうかは、通学している学校に確認してください。

☎区民生活部管理課庶務係

## 区立小学校で使用する道徳の教科書が採択されました

8月9日(水)に開催された教育委員会で、30・31年度に区立小学校で使用する道徳の教科書が採択されました。

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)のほか、区政資料室(区役所西棟2階。土・日曜日、祝日を除く)で閲覧できます。

▶採択教科書=東京書籍「新しい道徳」

☎済美教育センター ☎3311-0021

## 健康・福祉

## 特定健康診査の受診勧奨を行います

杉並区国民健康保険加入の40歳以上の方に、5月末と6月末に特定健康診査の受診券を送付しました。より多くの方に受診していただくため、受診勧奨を行います。

☎8月下旬に勧奨のハガキを送付。9月上旬より委託事業者(エム・エイチ・アイ)による電話での勧奨

☎29年度中に40歳になる方、または41～69歳で、28年度特定健康診査未受診の方 ☎国保年金課保健事業担当

## 施設情報

## (仮称) エクレシア南伊豆 入所申し込み説明会

全国初となる静岡県南伊豆町との自治体間連携による特別養護老人ホーム「(仮称) エクレシア南伊豆」(静岡県賀茂郡南伊豆町加納792)が30年3月に開設します。

入所申し込みの受け付けに当たり、お知らせ事項、利用料金や入所に当たっての支援などの説明会を開催します。また、入所を希望する区民の方を対象に臨時申込窓口を開設します。

## ◇説明会

☎9月19日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 ☎区役所第5・6会議室(西棟6階) ☎電話で、9月18日までに梓友会みくらの里または高齢者施策課

## ◇臨時申込窓口

☎9月19日(火)～22日(金)午前9時～午後5時 ☎区役所2階区民ギャラリー ☎施設の紹介パネル等も展示

…………… いずれも ……………

☎梓友会みくらの里 ☎5558-27-3000、高齢者施策課

## 成田図書館の臨時休館

成田図書館(成田東3-28-5)は、エレベーター改修工事等のため、10月1日(日)～11月17日(金)の間、臨時休館します。

休館中は図書館敷地内に臨時の貸出・返却窓口を開設します。

☎貸出・返却窓口の開設期間=10月1日(日)、9日(祝)～11月6日(月)、11日(土)～17日(金)(10月19日(木)、11月2日(木)・16日(木)を除く。10月2日(月)～8日(日)、11月7日(火)～10日(金)は、ブックポストのみ利用可) ☎成田図書館 ☎3317-0341

## 図書館全館休館および図書館ホームページの休止

システム更新の作業および機器入れ替えに伴い、区立図書館全館を臨時休館します(各図書サービスコーナー、高井戸地域区民センター図書室、馬橋ふれあい図書室を含む)。また、図書館ホームページも休止します。

☎休館期間=10月2日(月)～8日(日)▶図書館ホームページ休止期間=10月1日(日)午後5時～9日(祝)午前9時 ☎中央図書館 ☎3391-5754 ☎①休館中の貸

出期間や予約の置き置き期間は、休館期間の日数分延長します②ブックポストへの返却は、休館中も可能です(CD・カセットテープ・レコードおよび他の自治体から借り受けた本を除く)③宮前・方南図書館、桜上水北図書館サービスコーナーに設置の証明書自動交付機も使用できません④今川図書館併設のゆうゆう今川館も休館となります

## 募集します

## ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育施設等への送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かり(基本的に協力会員の自宅)▶謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円) ☎区内在住の20歳以上で、各種研修に参加できる方 ☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021 ☎会員登録後、9月8日(金)の研修会に参加

## 生活安全協議会委員

安全で快適なまちをつくるため、環境美化、防犯対策などについて審議する生活安全協議会委員を募集します。

☎任期=2年(協議会の開催は不定期〈年2回程度〉)▶募集人数=5名▶報酬=1万2000円(協議会への出席1回につき) ☎区内在住で20歳以上の方 ☎封書に住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・職業・電話番号を書いて、作文「環境美化について」または「犯罪のない安心安全なまちづくりについて」(様式自由。いずれも800字程度)を添えて、9月15日(必着)までに環境課生活環境担当へ郵送 ☎同担当 ☎過去の議事録は区ホームページ参照

## 杉並ふれあい農業推進フォトコンテスト

新鮮な野菜の供給、みどりの空間や環境教育の場としての役割を担う「杉並の農業」への理解を深めてもらえる写真を募集します。

☎大きさ=六ツ切(A4印画紙に印刷した写真でも可)▶賞=農業委員会会長賞1名(賞状と副賞・区内共通商品券5000円分)、入選5名(副賞・区内共通商品券2000円分)、佳作15名(副賞・区内共通商品券1000円分)▶入賞者発表時期=11月上旬を予定 ☎区内在住・在勤・在学の個人または団体 ☎作品(1人2点まで)の裏面に住所・氏名・電話番号・タイトルを書いて、10月13日午後5時(必着)までに農業委員会(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階産業振興センター都市農業係内)へ郵送・持参 ☎同委員会 ☎5347-9136 ☎①応募作品は返却しません②個人を特定できる場合は、応募前に必ず写っている人の承諾を得てください③入賞作品はデータなどの提出をお願いしたり、杉並の農業振興に関するイベント等に利用することがあります

## 京王線連続立体交差事業に伴う「駅舎デザインのアイデア」

京王線連続立体交差事業により、新しくなる代田橋駅・明大前駅・下高井戸駅・桜上水駅・上北沢駅・芦花公園駅・千歳烏山駅の駅舎外観デザインのアイデアを募集します。

☎応募用紙(世田谷区ホームページから取り出せませす)を、9月30日(必着)までに世田谷区道路・交通政策部交通政策課京王連立担当(〒154-8504世田谷区世田谷4-21-27)へ郵送・持参 ☎世田谷区道路・交通政策部交通政策課 ☎5432-2535

## 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法人の事業所で活動する方を募集します。

☎育児・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) ☎ホームヘルパー・保育士・介護福祉士等有資格者。または乳幼児の養育の経験がある方(区の実施する研修を受講) ☎☎電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902 ☎事業所情報を提供します。勤務条件は事業所により異なります

## 9月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
マンション管理無料相談	☎9月14日(木)・28日(木)午後1時30分～4時30分 場 区役所1階ロビー 区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 定 各日3組(申込順)	☎杉並マンション管理士会☎http://suginami-mankan.org/から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会☎3393-3652へファクス 同会☎3393-3680、区住宅課
書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会★	☎9月8日(金)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(いずれも東棟1階)) 関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部☎5341-3080、区政相談課
土曜法律相談(土地・建物・相続・その他法律上のこと)	☎9月16日(土)午後1時～4時(1人30分) 場 相談室(区役所西棟2階) 定12名(申込順)	☎電話で、9月11日～15日午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用☎5307-0617または区政相談課窓口 同課
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	☎9月19日(火)午後5時～8時30分	☎納税課☎5307-0634～6
専門家による空家等総合相談窓口	☎9月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分(1組45分) 場 相談室(区役所西棟2階) 区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) 定各1組(申込順)	☎申込書(区ホームページから取り出せます)を、9月19日までに建築課空家対策係☎5307-0690へファクス 同課

※★は当日、直接会場へ。

## 証明書自動交付機サービス 終了のご案内

——問い合わせは、区民課へ。

30年8月31日をもって、証明書自動交付機を廃止します。廃止後は、全国のコンビニエンスストアで証明書自動交付機と同様の証明書が取得できる証明書コンビニ交付サービスをご利用ください。

証明書コンビニ交付サービスを利用するにはマイナンバーカードが必要です。なお、証明書は区役所または区民事務所の窓口でも取得できます。

9月初旬に証明書自動交付機対応カードをお持ちの方に、「証明書自動交付機サービス終了のご案内」を送付します。詳しくは「ご案内」をご覧ください。

### ◆カードは使えるものと使えないものがあります

証明書自動交付機廃止後も、印鑑登録証兼住民票・税証明カード(右上画像左)は、窓口で印鑑登録証明書の交付を受けるために必要となりますので、大切に保管してください。住民票・税証明カード(右上画像右)はご自身で処分してください。

### ◆マイナンバーカードの申請と証明書コンビニ交付サービス説明会

マイナンバーカードの申請受け付け、証明書コンビニ交付サービスの実演と体験ができる



説明会を開催します。事前の申し込みは不要です。

☎場9月12日(火)・16日(土)=井草地域区民センター(下井草5-7-22)▶9月26日(火)、10月7日(土)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2)▶10月10日(火)・14日(土)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)/いずれも午後2時～4時

※他の地域は、日程等が決まり次第お知らせします。

区の職員がカードの回収に伺うことはありません。そのような訪問、電話を受けた場合はカードを渡さず、区役所または警察にご連絡ください。

## 一人で悩まず、ご相談ください 高齢者消費者被害特別相談

高齢者の消費者被害未然防止のためには、本人への注意喚起とともに周りの人々の見守りが大切です。区は、関東甲信越ブロック高齢者被害防止共同キャンペーンとして、東京都と共同で特別相談を実施します。

### ◆相談日時

9月11日(月)～13日(水)午前9時～午後4時(東京都消費生活総合センターは午後5時まで)

### ◆相談方法

●電話(相談専用電話)=区消費者センター☎3398-3121、東京都消費生活総合センター☎3235-1155、高齢者被害110番(高齢者本人・家族)☎3235-3366、高齢消費者見守りホットライン(ホームヘルパーなど)☎3235-1334

●来所=区消費者センター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪3階)

※上記日程にかかわらず、随時相談を受け付けています。

☎区消費者センター☎3398-3141



## 29年就業構造基本調査にご協力ください

日本の就業・不就業の実態を明らかにするため、統計法に基づき実施する国の「基幹統計調査」の一つです。調査結果は、雇用政策、経済政策などの企画・立案のための基礎資料として活用されます。

☎調査基準日=10月1日▶調査事項=氏名、出生年月、現住所の居住開始時期、就業の有無、就業内容、育児・介護の有無など▶調査対象=無作為に選ばれた区内に居住する15歳以上の世帯員▶調査期間=9月下旬～10月上旬▶調査方法=東京都知事の任命した調査員が調査対象世帯を訪問し、調査票の配布・回収を行います。パソコンやスマートフォンで回答することもできます▶調査結果の公表=30年7月末日までにインターネット等で公表予定 同就業構造基本調査コールセンター☎0570-07-1937(10月26日午前8時～午後9時まで、IP電話の場合は☎6748-1970)、区民生活部管理課統計係 同詳細は、総務省統計局ホームページ「平成29年就業構造基本調査」をご覧ください

## 区議会の傍聴にお越しく下さい

——問い合わせは、区議会事務局へ。

第3回定例会は28年度決算を審査します。

### 【日程】

9月11日(月)～10月13日(金)予定

初日は午後1時開会予定です。

※会議の詳しい日程は区議会ホームページでご覧になれます。

- 本会議や委員会は、どなたでも傍聴できます。当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へお越しください。
- 本会議の様態を区議会ホームページで生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継をご覧になれます(おおむね1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます)。
- 手話通訳や一時保育を希望する方は、事前にお問い合わせください。

## 飼い主のいない猫を増やさない活動 支援事業(後期)

飼い主のいない猫を適切に管理し、猫が増えないように見守る活動を支援する事業です。東京都獣医師会杉並支部の協力を得て、区が猫の不妊去勢手術等の費用を助成します。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

☑対象=飼い主のいない猫を適切に管理している区民または区民を中心としたグループ▶手術承認予定数=雄・雌各25匹▶受けられる手術等=不妊または去勢手術、耳カット、猫3種ワクチン接種、寄生虫駆除(ノミ・内部寄生虫)、マイクロチップの挿入・登録、墮胎▶費用=雄2000円・雌4000円(1匹につき)

☑申込書(杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます。希望者には郵送)を、9月30日(必着)までに同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参 ☑承認・不承認の結果は10月中旬ごろ通知。説明会を9月12日(火)午後2時から杉並保健所で開催



### ◆耳カットについて

本事業では、手術済みの猫を間違えて再度捕獲する事態を防ぎ、猫に余計なストレスや体への負担をかけないようにするため、手術を施した猫に耳カットを実施しています。

## すぎなみ子ども・子育てメッセ 出展者・協賛者募集

「すぎなみ子ども・子育てメッセ」は子育て中の家族と子育てを応援しているグループや企業などが一堂に会するイベントです。開催テーマは「来て見て知って 子育ての〇(わ)」です。皆さんの活動を広く知ってもらい、子育て中の家族や子育て支援団体とつながりが生まれるチャンスです。

☑開催日時・場所=30年2月25日(日)午前10時～午後4時=セッション杉並(梅里1-22-32)▶出展=各団体の活動紹介・ワークショップ・講演会・発表など▶協賛=パンフレットへの広告掲載・物品提供など/詳細は、区ホームページをご覧ください ☑子育てを応援しているグループ・団体・企業など ☑申込書(区ホームページから取り出せます)を、出展は10月6日、協賛は10月13日までにすぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内)☎5307-0686✉messe-t@city.suginami.lg.jpへ郵送・持参・ファクス・Eメール ☑同事務局 ☑出展申し込み団体向けの説明会を11月10日(金)午後1時に開催予定



## 「国民健康保険被保険者証(保険証)」が 新しくなります

### ◆新しい保険証を送ります

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月末までに世帯主宛てに「簡易書留」で送付します。

新しい保険証は、「一般」が濃クリーム色、「退職」は空色に変わり、いずれも有効期限は31年9月30日までです。

ただし、31年9月30日前に保険証の種類が変わる方などは、有効期限が異なります。

現在の保険証は、有効期限を過ぎたら個人情報に十分留意して、ご自身で破棄してください。

☑国保年金課国保資格係

### ◆保険料を滞納している方はご相談ください

保険料を一定期間滞納している方には、有効期間の短い保険証や「資格証明書」を交付します。

「資格証明書」の交付を受けた方は、病院や診療所などの窓口で支払う医療費が全額自己負担となります。申請により医療費の国民健康保険負担相当分の返還を受けることはできますが、原則として滞納している保険料へ充当することになります。

理由もなく保険料を滞納していると、法律に基づき財産を調査し、預貯金、生命保険、給与などの差し押さえを行うこともあります。早めの相談をお待ちしています。

☑国保年金課国保収納係

## 赤い羽根共同募金の助成金 (地域配分)の申請を受け付けます

赤い羽根共同募金は、地域福祉推進を目的としたさまざまな事業や福祉施設に配分され、活用されています。東京都共同募金会杉並地区配分推せん委員会では、赤い羽根共同募金運動における地域配分の申請を受け付けています。

◆配分対象期間 30年4月1日～31年3月31日に実施する事業

◆対象団体 区内に所在する次の施設・団体

- 児童厚生施設(児童館)
- 保育施設(保育室、認証保育所を含む)
- 障害者の就労および地域生活支援を行う施設、団体
- 社会福祉施設
- その他、東京都共同募金会杉並地区配分推せん委員会において承認された地域福祉の推進を目的とする団体

◆対象事業

- 利用者のための備品整備
- 小破修理
- 利用者のための研修・講習会など

◆配分金額 30万円以内(申請事業における総事業費の75%以内)

◆申し込み 募集要綱(杉並区社会福祉協議会で配布。同会☎http://www.sugisyakyo.com/からも取り出せます)を確認および電話予約の上、申請書を、9月11日～10月13日午後5時までに杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)へ持参

◆問い合わせ 同係☎5347-1017

◆その他 配分決定は30年3月下旬に通知。交付時期は30年6月の予定



## 参加児童募集 小学生名寄自然体験交流事業

### 杉並区次世代育成基金を活用しています

区の交流自治体である北海道名寄市の真冬の大自然の中、名寄の児童との交流をはじめ、国内最大級の望遠鏡を有する天文台「きたすばる」での天体観測や、スノーシュートレッキング、カーリング体験、旭山動物園でのグループ行動など、さまざまな体験を通じて、豊かな人間性を育みます。

☑12月26日(火)～28日(木)(2泊3日) ☑北海道名寄市 ☑区内在住で下表の全日程に参加できる小学5・6年生(次世代育成基金を活用した事業で他の交流自治体に派遣されたことのある方は申し込み不可) ☑25名(申込時の作文を考慮の上、抽選) ☑申込書(区立小学校在学の場合は、各学校で配布。区立小学校以外の小学校に通う児童は、区ホームページから取り出せます)を、9月15日午後5時(必着)までに生涯学習推進課管理係(区役所東棟6階)へ郵送・持参 ☑同係 ☑防寒用の服・靴等は各自持参。アレルギー除去食等の個別対応は不可。氏名・学校名および活動中の様子の写真を区ホームページ、「広報すぎなみ」、報告書などへ掲載



### 小学生名寄自然体験交流の全日程

日時	場所・内容
11月6日(月) 午後6時～8時	事前学習会・結団式・保護者説明会 ☑区役所
11月26日(日) 午前10時～午後3時	事前学習会・調べ学習・インターネット交流 ☑セッション杉並(梅里1-22-32) ☑弁当持参
12月9日(土) 午後2時～4時	事前学習会・保護者説明会 ☑区役所
12月26日(火)～28日(木) (2泊3日)	自然体験交流 ☑名寄市の子どもたちとのスノーシュートレッキング、かまくら体験、カーリング体験、天体観測ほか(宿泊=道立サンピラーパーク「森の休暇村」コテージ)
30年1月11日(木) 午後6時～8時	学習相談会(学習成果発表会準備) ☑区役所
2月3日(土) 正午～午後4時	学習成果発表会 ☑セッション杉並

※11月6日(月)、12月9日(土)、30年1月11日(木)は、保護者も出席してください。



## 防災まちづくりフェア



災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、今始めましょう。—— 問い合わせは、建築課耐震改修担当へ。

【日 時】9月5日(火)・6日(水)午前10時～午後4時

【場 所】区役所1階ロビー(建築総合相談会は2階区民ギャラリー、起震車体験は青梅街道側入り口前)

【内 容】

- 地震被害シミュレーション結果報告の展示  
今号2・3面では掲載しきれなかった「地震被害シミュレーション」の詳細な結果を展示します。
  - 耐震無料相談会・建築総合相談会  
建物の耐震診断・耐震改修について相談できます(杉並建築設計事務所協会、東京都建築士事務所協会杉並支部)
  - ガスの安全対策  
止まったガスメーターの復帰方法を体験できます(東京ガス)
  - 地震時の備え  
家具類の転倒・落下防止対策や、そのための器具などを紹介します(杉並消防署)
  - 防災用品のあっせん品展示  
保存食や簡易トイレなどの避難・防災用品のほか、感震ブレーカーも展示します
  - 減災についてのパネル展示  
耐震化・不燃化・狭あい道路拡幅整備など、地震による被害を最小限にするための取り組みや助成制度を紹介します
  - 起震車体験(雨天中止)
- 【その他】スタンプラリー同時開催

## 震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救援活動の拠点)としていて、震災時に備えて訓練を実施しています。

9月に訓練を実施する震災救援所は以下のとおりです。

9月2日(土)午前8時30分～正午=三谷小学校(上井草3-14-12) ▶2日(土)午前11時30分～午後1時=杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27) ▶9日(土)午前10時30分～正午=西田小学校(荻窪1-38-15) ▶9日(土)午前10時30分～11時30分=杉森中学校(阿佐谷北5-45-24) ▶24日(日)午前9時30分～午後0時30分=荻窪小学校(宮前2-13-18) ▶30日(土)午前9時～11時30分=泉南中学校(堀ノ内1-3-1) ▶30日(土)午後1時～3時30分=大宮小学校(堀ノ内1-12-16) 図防災課



## 建物防災支援アドバイザーを派遣します

区では、災害時に自力で避難することが困難な方の自宅に、建物防災支援アドバイザー(区から委託された建築士)を派遣して、地震や災害に対する建物の耐震性や家具転倒防止器具・火災報知機・消火器などの設置状況を確認し、災害に備えたアドバイスなどを無料で行っています。

図介護保険認定者(要介護1～5)、身体障害者手帳所持者(1～3級)、愛の手帳所持者(1～3度)、精神障害者保健福祉手帳所持者(1～3級)、難病患者(手帳を所持していないが避難支援を必要とする方)、地域のたすけあいネットワーク(地域の手)登録者/過去にアドバイザー派遣を受けた方を除く 図電話で、保健福祉部管理課地域福祉係 図同課地域福祉推進担当

## がん検診を受けましょう!

9月は、がん征圧月間です。区では、年齢に応じた各種がん検診を実施しています。この機会に、ぜひがん検診を受診しましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

### ◆がんは早期発見・治療が大切?

多くのがんは早期に発見し、適切な治療を受ければ約9割が治ります。また、発見が早いほど身体的・経済的負担も少なく済みます。そのため、定期的に検診を受診することで、早期発見・治療を目指しましょう。

### ◆症状がなくても検診は受けるべき?

がんの多くは喫煙などの生活習慣や細菌・ウイルスなどの感染が要因と考えられます。望ましい生活習慣を送ることは、がんにかかる危険性を減らすことになります。

それと同時に、がんにかかっているかどうかのチェックも必要です。そのため、がん検診の継続受診は重要です。

※全ての検診にはメリットもありますが、デメリットもあります。詳しくは、東京都福祉保健局とうきょう健康ステーションホームページ「がん検診の目的とその利益(メリット)・不利益(デメリット)」をご覧ください。

### ◆区で受けられるがん検診は?

☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

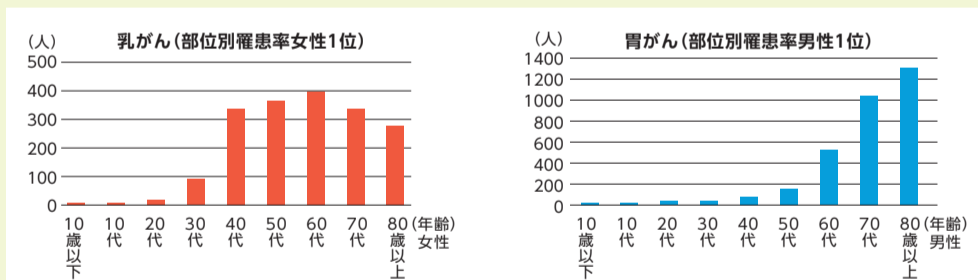
	受診できる年齢	性別	費用
胃がん(バリウム)	40歳以上	男女	500円
胃がん(内視鏡)★	50歳以上	男女	1000円
肺がん	40歳以上	男女	500円
子宮頸がん★	20歳以上	女性	500円
乳がん★	40歳以上	女性	500円
大腸がん	40歳以上	男女	200円
前立腺がん	50・55・60・65・70歳	男性	500円

※★は隔年受診。その他は毎年受診。

### ◆がん検診を受ける年齢はなぜ決まっている?

乳がんは40代から、胃がんは50代からかかる割合が上昇するなど、がんは年齢や性別でかかる割合(罹患率)が大きく異なります。このため、がんにかかる可能性の高い年代から検診を行っています。

【乳がん・胃がんの人口10万人当たりのがんになる人数】



出典:国立がん研究センター対策情報センター(24年全国推計値)

### ◆週末に乳がん検診を!

平日の受診が難しい方など、ぜひこの機会に受診してみませんか?

【日 時】10月28日(土)・29日(日)  
午前9時～午後3時30分  
【場 所】杉並保健所(荻窪5-20-1)

図問診・乳房エックス線検査(マンモグラフィー) 図区内に住居登録があり、28年4月1日～申込日現在までに乳がん検診を受診していない40歳以上の女性で、次の①～④に当てはまらない方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・水頭症シャント術をしている方④心臓ペースメーカーを入れている方 図各50名(申込順) 図500円(クーポンをお持ちの方は無料) 図9月4日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 図撮影技師は女性



# 敬老のお祝い行事

—問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

## ◆29年度 杉並区敬老会

☎9月5日(火)～7日(木)①午前10時～11時②午後1時～2時③3時30分～4時30分のうちいずれか1回(7日は①②のみ) 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 図第1部=式典▶第2部=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽アンサンブルとソプラノ歌唱) 図敬老会の申し込みは、7月31日で締め切りました。当日は、すでにお送りしている入場整理券(郵便ハガキ)を必ずお持ちください

## ◆敬老お祝い品を贈呈します

### ●100歳以上の方へのお祝い品

29年度に満100歳以上の誕生日を迎える方(大正7年3月31日以前に生まれた方)に、誕生月に自宅へお祝い品をお贈りします。

### ●81・90歳の方へのお祝い品

81歳の方(昭和10年9月20日～11年9月18日生まれ)と90歳の方(大正15年9月20日～昭和2年9月18日生まれ)に9月中に、自宅へお祝い品(カタログギフト)をお贈りします。

# ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

ゆうゆう館では毎年9月に敬老月間イベントとして、利用者の活動成果の発表会・展示会を開催しています。現在ゆうゆう館を利用していない方も楽しめるよう、高齢者向けの講演や来館者全員が参加できるような企画も用意しています。

時場下表のとおり 図活動発表、作品展示、防災講話ほか(詳細は各ゆうゆう館にお問い合わせください) 図各ゆうゆう館

ゆうゆう館名	電話番号	日時
阿佐谷	5364-9360	9月29日(金)正午～午後4時
阿佐谷北	3338-0436	9月18日(祝)午前9時30分～午後2時
天沼	3391-8540	9月18日(祝)午前10時～午後2時
井草	3390-9672	9月30日(土)午後0時30分～4時30分
和泉	3323-5663	9月29日(金)午前10時～午後3時
今川	5303-1501	9月13日(水)午前10時～午後4時30分
梅里堀ノ内	3313-4319	9月18日(祝)午前10時30分～午後3時
永福	3321-6632	9月24日(日)午前10時～午後3時
大宮堀ノ内	3317-9156	9月14日(木)午前10時～午後3時30分
大宮前	3334-9640	9月29日(金)午後1時～3時
荻窪	3335-1716	9月10日(日)午前11時～午後4時
荻窪東	3398-8738	9月30日(土)午後1時～4時30分
上荻窪	3395-1667	9月29日(金)午前10時～午後2時
上高井戸	3306-0441	9月18日(祝)午前10時～午後4時
久我山	3332-2011	9月18日(祝)午前10時30分～午後3時
高円寺北	3337-2266	9月18日(祝)午前10時30分～午後3時30分

ゆうゆう館名	電話番号	日時
高円寺東	3315-1816	9月24日(日)午前10時～午後3時
高円寺南	5378-8179	9月9日(土)午前10時～午後3時
四宮	3396-7692	9月29日(金)午前10時～午後1時30分
下井草	3396-8882	9月29日(金)午後1時～4時30分
善福寺	3394-8963	9月30日(土)午前10時～午後0時30分
高井戸西	3332-1076	9月30日(土)午前10時30分～午後4時
高井戸東	3304-9573	9月30日(土)午後1時30分～4時
西荻北	3396-8871	9月18日(祝)午後1時～3時30分
西田	3391-8747	9月30日(土)午前10時30分～午後4時
浜田山	3315-7815	9月29日(金)午後0時30分～4時
方南	3324-1171	9月29日(金)午後1時30分～4時
堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月23日(祝)午前10時30分～午後4時
馬橋	3315-1249	9月10日(日)午前9時～午後3時
桃井	3399-5025	9月30日(土)午後1時～4時
和田	3384-3751	9月23日(祝)午前10時30分～午後3時30分

## 敬老の日 高井戸で お楽しみください

温水プール、浴場、カフェでお待ちしています

【日時】9月18日(祝)

【場所】高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

【対象】区内在住で60歳以上の方

【問い合わせ】高齢者活動支援センター ☎3331-7841

【その他】「高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証」「温水プール減額利用者証」を提示。初めて利用する方は、氏名・住所・年齢が確認できる書類(健康保険証、運転免許証など)を受付で提示してください。利用証を作成します



### ◆温水プールでからだを動かそう

- 午前9時から先着100名にミネラルウォーターを差し上げます
- 午後0時30分からワンポイントレッスン(30分間。先着順で個人レッスン)
- 費1時間250円

### ◆お風呂に入って、スッキリ、リラックス

- 正午から先着100名に「五郎島金時ようかん」を差し上げます
- 費正午～午後3時30分=200円▶4時20分～6時30分=460円

### ◆カフェでゆったり時間を過ごそう(どなたでも)

- 午前9時～午後8時=ソフトドリンク全品100円引き
- 午前11時～午後3時=ワンコインランチ500円

### ◆スポーツの秋!芸術の秋!高井戸で秋を楽しもう

#### ●自立生活体操～いつまでも元気に暮らそう!

☎午前10時～11時 図健康運動指導士・小川葉子 図日常生活で支障なく歩ける方、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 図40名(申込順) 図動きやすい服装・運動靴で、飲料水持参

#### ●金沢水引でブローチを作ってみよう

☎午後1時～3時 図創作水引作家・平田奈々 図20名(申込順)

…………… いずれも ……………

☎9月4日から電話または直接、高齢者活動支援センター

連載

「区立施設の再編を考える」

第3回

区立施設にかかるお金と『シセツサイヘン』



このコラム(毎月1日号に掲載。全9回予定)では、区民の皆さんの生活に関わりが深い「区立施設再編整備計画」について、この計画の目的や進め方など、皆さんに分かりやすくお伝えしていきます。

—問い合わせは、企画課施設再編・整備担当へ。



現在約600ある区の施設を、同じ数・大きさで建て替えたり直したりしたら、その費用は30年間でどれくらいかかると思う？



う〜ん。一体どれくらいだろう。とにかくすごい金額だよな。

そうだね。26年の試算では、約2779億円にもなるんだ！ 1年あたり約93億円。それまでの10年間の平均は約52億円だったから、その倍に近い金額になるね。それに加えて、施設の管理費や人件費などにも毎年300億円以上かかるから、実際にかかる金額は400億円ほどになってしまうんだよ。



1年で400億円!? 僕のおこづかいからは、想像もつかないなあ。

前回聞いたけど、これからはさらに高齢者が増えて医療や介護にも、もっとお金がかかってくるという話でしたよね。



医療や介護などの費用は、27年度までの10年間で約329億円から600億円へと大きく増えています。今後も人口構造が変化して、税収が減少すれば、施設に使えるお金は限られてきます。ですから、これから先、どんな施設が本当に必要になるのか考えるとともに、施設サービスを工夫して効率的に提供していく必要があるのです。



区職員

次回予定

「シセツ」に関するアンケートを実施しました

パネル展示 「ゆうゆう館をご存じですか」

ゆうゆう館は、高齢者の健康づくりやいきがい活動、ふれあい交流などを目的とした施設で、区内に32館あります。

日本舞踊やフラダンス、合唱や楽器演奏、ダーツ、輪投げ、囲碁、書道、絵手紙、手芸、料理教室、パソコン教室、語学学習など、多様な講座・イベント等が行われていて、内容は館ごとに異なります。

これらゆうゆう館の活動などをパネルにして区役所に展示します。この機会に、ゆうゆう館がどのような施設かご覧ください。

📅9月12日(火)～15日(金)午前9時～午後5時(15日は4時まで) 📍区役所1階ロビー  
👤高齢者施策課施設担当



秋の交通安全の催し

秋の交通安全運動に先立ち、各種催しが実施されます。この機会に改めて交通安全の大切さを考えてみませんか。

◆杉並区交通安全のつどい

📅9月8日(金)午後2時～4時 📍セシオン杉並(梅里1-22-32)

👤歌謡ショー(瀬口侑希(右写真))、警視庁音楽隊演奏ほか  
👤区内在住・在勤・在学の方 📍高井戸警察署☎3332-0110

◆秋の交通安全パレード

📅9月16日(土)午前11時～正午 📍式典=JR阿佐ヶ谷駅南口広場▶パレード=阿佐谷パールセンター商店街  
👤ゲスト=柴田理恵、杉並高等学校吹奏楽部 📍杉並警察署☎3314-0110、区交通対策課



杉並区・中野区

保育のおしごと

就職相談・面接会

杉並区・中野区・ハローワーク新宿が主催する、杉並区・中野区内の民間保育事業者(26社程度)が参加する就職相談・面接会です。保育の仕事に関する総合相談コーナーもあります。



▲昨年度の様子

📅9月24日(日)①午後0時

30分～1時30分=セミナー②1時30分～4時30分=就職相談・面接会(受け付けは4時まで) 📍①区役所第5・6会議室(西棟6階)②第4会議室(中棟6階) 📍東京都保育人材・保育所支援センター保育人材コーディネーター 📍①50名(申込順) ②①9月6日から電話で、中野区産業振興分野経営・就労支援担当☎3228-5518 📍①同担当②区産業振興センター就労支援係☎5347-9187 📍面接を希望する方は履歴書を複数持参。生後6カ月～就学前の託児あり(電話で、9月6日～15日に中野区同担当。定員あり)。求人情報はハローワーク新宿📍<http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html>に9月上旬に掲載



いま福祉の現場にあなたの力が必要です。

# 保育・介護サポートスタッフ就業体験セミナー

おおむね55歳以上の方が福祉施設での就業を目指すための講座です。特別な資格がなくても、大丈夫。新たな挑戦をしてみませんか。

☑下表のとおり ☑区内在住のおおむね55歳以上で、福祉施設での就業に関心のある方 ☑40名(抽選) ☑ハガキ・ファクス・Eメール(12面記入例)に希望コース(保育・介護)も書いて、9月25日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) ☒takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp ☒同館 ☎5378-8179

## 4つのステップとスケジュール

ステップ	日程	内容
1 はじめに	10月5日(木) 午後1時30分～4時30分	オリエンテーション(セミナーの説明と簡単な体力測定) ☑ゆうゆう高円寺南館
2 現場を知る	10月10日(火)～24日(火)	●講座(計2回) ☑ゆうゆう高円寺南館 ●実地研修(計2回。各回半日程度) ☑保育サポートスタッフコース=区内保育園▶介護サポートスタッフコース=区内特別養護老人ホーム
3 体験 しましょう	11月1日(水)～30日(木)	●就業体験 週2回、1回3時間程度、全8回行います。 ☑保育サポートスタッフコース=区内保育園▶介護サポートスタッフコース=区内特別養護老人ホーム
4 フォロー アップ	10月28日(土)、 11月18日(土)、 12月2日(土)	受講生交流会 ☑ゆうゆう高円寺南館
	12月2日(土)・9日(土)・ 16日(土)	保育施設・介護施設で働くためのコミュニケーション講座・個人情報保護研修 ☑ゆうゆう高円寺南館

## ◆オープニングイベント

### 講演会「働くことと健康の科学的根拠」

☑9月16日(土)午後1時30分～4時 ☑場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☑師東京都健康長寿医療センター・鈴木宏幸(右写真) ☑定90名(申込順) ☑☎電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179



※ゆうゆう高円寺南館では、おおむね55歳以上の方を対象に、個別就業相談や就業のための各種講座、合同就職面接会などを開催しています。

謝礼あり  
1時間1000円



※セミナー終了後は、保育施設・介護施設での就業についてのご相談をお受けします。  
※詳細は、ゆうゆう高円寺南館へ資料を請求してください。

## 次世代につなぐ～すぎなみ銭湯めぐり

開催期間 9月16日(土)～12月17日(日)

### スタンプラリーに参加しよう (区内全銭湯で実施)

上記開催期間中に銭湯に入浴して、スタンプを20個集め、オリジナルデザインのエコバッグを手に入れましょう(各銭湯140個限定)。



▲杉並浴場組合公認キャラクター ふろっくん

銭湯を知らない子どもたちに銭湯の楽しさを知ってもらいたい! そんな思いからスタンプラリーや温泉入浴のイベントを開催します。この機会にご家族・ご友人とゆったり、銭湯めぐりを楽しんでみませんか。

—問い合わせは、各銭湯(午後1時以降)へ。

### 温泉を楽しもう(下記日程で実施)

群馬県東吾妻町の温泉施設から運んだ温泉を区内銭湯で楽しめます。入浴後アンケートに回答すると、果汁100%ジュースとふろっくんシールをプレゼントします(各銭湯でジュースは150本、シールは子ども優先で50枚限定)。

日時	銭湯名(所在地・電話番号)
9月16日(土) 午後4時～午前0時	亀の湯 (桃井1-35-9 ☎3394-1126)
9月17日(日) 午後4時～午前2時	銭湯Gokurakuya (上荻2-40-14 ☎3390-6764)
9月23日(祝) 午後4時～午前1時	香藤湯 (高円寺南5-1-7 ☎3316-4514)
9月24日(日) 午後3時30分～午前0時	さくら湯 (和田3-11-9 ☎3381-8461)
10月1日(日) 午後3時30分～午前0時	第二宝湯 (本天沼2-7-13 ☎3390-8623)
10月15日(日) 午後3時45分～午前0時	杉並湯 (梅里1-13-7 ☎3312-1221)
10月22日(日) 午後3時30分～午前1時30分	秀の湯 (桃井4-2-9 ☎3399-6112)
11月3日(祝) 午後3時～午前2時	天徳泉 (阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018)
11月5日(日) 午後1時30分～10時	ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7 ☎3315-1766)

日時	銭湯名(所在地・電話番号)
11月12日(日) 午後3時45分～11時45分	天狗湯 (西荻南1-21-4 ☎3333-9461)
11月19日(日) 午後4時～午前0時	藤乃湯 (天沼2-17-20 ☎3391-0504)
11月22日(水) 午後6時～午前1時	なみのゆ (高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)
11月26日(日) 午後3時30分～午前1時45分	小杉湯 (高円寺北3-32-2 ☎3337-6198)
12月3日(日) 午後3時30分～午前1時	玉の湯 (阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)
12月9日(土) 午後3時～午前0時30分	湯の楽代田橋 (和泉1-1-4 ☎3321-4938)
12月10日(日) 午後3時～午前0時30分	大和湯 (和田1-71-18 ☎3381-3452)
12月16日(土) 午後4時～午前0時	大黒湯 (和泉1-34-2 ☎3328-2137)
12月17日(日) 午後3時30分～午前1時	弁天湯 (高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)

※入浴料は、大人460円・小学生180円・幼児80円。都合により日程の変更、休業等の場合があります。

広告 相談無料 弁護士・税理士と話せる相続ガイド お申し込みはコチラ▶ 03-4334-5205

東京都千代田区大手町1-7-2  
東京サンケイビル29F  
☎03-4334-5205  
■SL15-1480-0099

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。



# 杉並区健康づくり推進期間

区では全ての区民が生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9～11月を「杉並区健康づくり推進期間」と定めています。期間中は健康づくりに関する取り組みを集中的に実施します。

## 食生活改善普及運動月間講演会

### ◆しなやかに美しい筋肉を維持する食生活

ジュニアからシニアまで、筋肉維持に必要な食事のポイントを、健康長寿の研究や、トップアスリートの栄養サポートを行う講師がそれぞれお話しします。

時9月13日(水)午前10時～午後0時30分 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 講東京健康長寿医療センター・谷口優、オフィスラックユー代表・石川三知 定90名(申込順) 他主催=食育推進実行委員会

### ◆和食の効果効能～今日からはじめる健康増進

東大ママドクターとして、健康に関する食生活の大切さを分かりやすく解説する今話題の講師がお話しします。

時9月20日(水)午前10時～正午 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 講赤坂ファミリークリニック院長・伊藤明子(右上写真) 定200名(申込順)



…………… いずれも ……………

対区内在住・在勤・在学の方 申問電話・ファクス(12面記入例)で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 ☎3391-1377

## 災害に備えて…意識の向上を目指して!

時9月29日(金)午後1時30分～3時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内災害に備えての講義と避難所での過ごし方の実演 講日本赤十字社東京都支部講習会担当・森山紀子 対区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 費100円 申問電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他動きやすい服装で参加

## 杉並チャレンジ! フレイルチェックイベント

「健康寿命を延ばしたい」という願いを実現するための第一歩として、今の自分の状態をチェックしてみませんか。

時10月5日(水)午後1時30分～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内手足の筋肉量・握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・パタカ測定 対区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申問電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他ふくらはぎを出しやすく運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

## 「いざ」というときのために備えよう! ～災害食こそ、美味しく食べられるものを

災害時だけでなく、インフルエンザの流行時など外出を控えたときにも役立つ「食の備え」について考えてみませんか?

時9月13日(水)午後1時～3時 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 講NPO法人すぎなみ栄養と食の会・非常食研究部ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定70名(申込順) 申問電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他主催=食育推進実行委員会

## 杉並区健康づくり推進条例施行三周年記念講演 脳卒中・決め手は「予防」と「もしやの受診」そして、「諦めない」

身近な病気である「脳卒中」は、認知症の原因にもなり得ます。未然に防ぐ対処法について、予防・診断・治療のスペシャリストが最新医療の現場から分かりやすくお話しします。

時10月6日(金)午後2時～3時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 講共済立川病院前院長・篠原幸人(右上写真) 対区内在住・在勤・在学の方 定180名(申込順) 費300円 申問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他長寿応援対象事業▶企画=高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ



## がん征圧月間講演会 最新情報「がん予防の生活習慣」

がん予防法の開発につながる科学的根拠の研究を行っている講師が、最新のがん予防の情報をお話しします。

時9月27日(水)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 講国立がん研究センター社会と健康研究センター疫学研究部部長・岩崎基(右写真) 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申問電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355



## すぎなみ美活club健康講座

「すぎなみ美活club」は、自分の体を知って学び、エクササイズやスマートフォンアプリを使ったウォーキングで運動を習慣付けるプログラム。まずは健康講座に参加してください。

時場10月7日(土)午後1時～4時=河北総合病院(阿佐谷北1-7-3)、22日(日)午前9時～正午=河北健診クリニック(高円寺南4-27-12) 内骨密度・体組成・血圧測定、女性の健康を考える、イキイキと過ごそう美活ライフ(栄養と運動の講義)、今後の運動参加コースに関する説明 対区内在住で40～69歳の女性 定各30名(申込順) 申問電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他お持ちの方はスマートフォン持参



**イベントひろば**  
EVENT PLAZA

こども 子供向け   子育て 子育て世代向け   シニア 高齢者向け

**催し**

**郷土博物館 準常設展 「杉並文学館」**

9月9日(土)～24日(日)午前9時～午後5時  
郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料)  
郷土博物館 ☎3317-0841 毎月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

**成田図書館**

◆映画会「夏の庭」  
9月12日(火)午後2時～4時 定20名(申込順)

◆大人のための折り紙工作会

9月18日(祝)・23日(祝)午後2時～3時30分  
四角の箱・ウサギの貯金箱 師 日本折紙協会講師・谷地充子 定各16名(申込順) 他両日とも同じ内容  
…………… いずれも ……………

場 成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341) 申電話で、同図書館

◆あきのおおぞらおはなし会 子育て

9月23日(祝)午前11時～11時30分  
場 読書の森公園(荻窪3-39-16。雨天時は中央図書館(荻窪3-40-23))  
対 幼児～小学生とその保護者 場 中央図書館 ☎3391-5754

◆バリアフリー映画会 「博士の愛した数式」

9月23日(祝)午後2時～4時 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定25名(先着順)  
場 南荻窪図書館 ☎3335-7377 ☎3335-7755 他日本語字幕・音声ガイド付き

◆阿佐谷図書館

◆バリアフリーを考える特別映画会 「ゆずり葉」  
9月16日(土)午後2時～3時45分 定

30名(先着順)

◆大人のための朗読と語りの会

9月18日(祝)午後1時30分～3時 内 朗読・語り＝ルピナス絵本の会 ▶ 演目＝森鷗外「最後の一句」ほか 定40名(先着順)

◆親子で親しむ「手話おはなし会」

9月23日(祝)午後2時～3時 内 手話ソングほか 師 コミュニティサイン推進委員会 定30名(先着順)

…………… いずれも ……………

場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

◆宮前図書館

◆三遊亭鳳志 独演会

9月18日(祝)午後2時～3時 内 出演＝三遊亭鳳志 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定40名(申込順)

◆移動式プラネタリウム「秋の星座とお月さま」

9月30日(土)午後2時・2時30分・3時・3時30分 師 解説員・岩上洋子 対 区内在住・在勤・在学の方 定各10名(申込順)

…………… いずれも ……………

場 宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166) 申電話で、同図書館

**講演・講座**

◆杉並ボランティアセンター

◆はじめてのボランティア説明会

9月16日(土)午後1時30分～3時 ▶ 26日(火)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回5名(申込順) 申電話で、各開催日の3日前までに同センター

**ハガキ・ファクス・Eメール申し込み記入例**

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の☑でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。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。

①行事名・教室名 (希望日時・コース名)	1人1枚
②郵便番号・住所	
③氏名(フリガナ)	
④年齢	
⑤電話番号 (ファクス番号)	

◆災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座

10月14日(土)午後2時～5時・21日(土)午後1時～4時30分、11月18日(土)午後1時30分～5時・25日(土)午後1時30分～4時、30年1月8日(祝)・20日(土)午後2時～4時30分(計6回) 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)ほか 内 講義、防災まち歩き体験ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 費3000円 申電話・ファクス・Eメール(記入例)に参加動機も書いて、同センター

…………… いずれも ……………

場 同センター ☎5347-3939 ☎5347-2063 ✉info@borasen.jp

◆いきいき文化教室 ～テーブル茶道教室

9月17日(日)午前10時～正午 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 表千家不白流竹花宗淡・竹花元木 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定25名(申込順) 費1000円 申電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6191

◆ムシムシ探検隊 秋の虫を観察しよう 小ども

公園内の虫を採集して観察カードをつくり、後日パネル化して郷土博物館分館内で紹介します。  
9月17日(日)午前10時～正午 場 郷土博物館分館 師 NPO法人すぎなみムサ・小林弘一 対 小学生(保護者同伴可) 定20名(申込順) 申往復ハガキ・ファクス(記入例)で、9月8日(必着)までに郷土博物館分館(〒167-0032天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ☎5347-9802 場 同館 ☎5347-9801 他 虫かご・虫とり網持参

◆視覚障害者のための「らくらくホン」使い方講座

9月17日(日)①午後0時30分～2時30分②3時～5時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 区内在住・在勤・在学中で視覚障害のある方 定各10名(申込順) 申電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 他 使用機器は「ドコモF-02J」。①②ともに同内容

◆ちょこっと相談 介護のこと 消費者被害の最新版を知っておこう

9月19日(火)午前10時～11時 場 方南図書館 師 区消費者センター職員 定25名(申込順) 申電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)

◆大人向け英語教育講座「声に出して英語をしゃべってみよう!～こんな時なんて言う?」

9月20日(水)午前10時～11時 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 内 「道案内」「電車の乗り換え」など 師 Jun International Preschool 校長・榛谷都 対 区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 定30名(申込順) 申電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

◆赤ちゃんの病気と手当て 小児救急に関する普及事業

9月20日(水)午前11時～午後0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、上手な小児科医へのかかり方など 師 杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男 対 0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順) 申電話で、和泉保健センター ☎3313-9331



**ゆうゆう館の催し**

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑に指定がなければどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
方南館(方南1-51-7 ☎3324-1171)	「墨絵」で、日々の暮らしに彩りを	毎月第1・2日曜日、午前9時30分～正午 定14名(申込順) 費1回1000円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	気持ちをハガキに～絵手紙教室	毎月第2・4木曜日、午後1時～2時30分 定5名(申込順) 費1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	初心者のための三味線教室	10月2日から毎月第1・3月曜日、午前10時45分～午後0時15分 定3名(申込順) 費4000円(2カ月分)
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	「悠ゆう!ぬり絵」脳を元気に	9月12日から毎月第2火曜日、午後1時30分～3時30分 師 黒川よしたね 定20名(申込順) 費1回500円 他 24色色鉛筆持参(購入も可)
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	「はじめてのウクレレ」初心者からのウクレレ講座	9月10日から毎月第2・4日曜日、午前10時30分～午後0時30分 定10名(申込順) 費1回1000円 他 ウクレレ持参
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	「パソコン初心者講習」ワードの基本、文書作成など	9月29日(金)・30日(土)午後1時～3時30分(計2回) 定7名(申込順) 費3000円 他 パソコン持ち込み可
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	スマートフォンを上手に使えるようになる～基礎編	9月27日(水)、10月4日(水)午前10時～正午(計2回) 定20名(申込順) 費1000円 他 スマートフォンはこちらで用意します

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業。

**すぎなみ スポーツアカデミー**

**Dコース 障害者 サポーター講座**

**障害者サッカーを知ろう・学ぼう**

障害の有無にかかわらず、共にスポーツを楽しめるよう、アンパティサッカーやCPサッカーなどを学びましょう。

9月17日(日)午前9時30分～午後0時45分 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 障害者スポーツ文化センター・宮地秀行ほか 対 16歳以上の方 定30名(申込順) 申電話で、9月15日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 運動できる服装で、靴持参

凡例 ☑日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) ☒問い合わせ 他その他 ✉Eメールアドレス HPホームページアドレス

**地域支援講座「特別支援教室ってなに??～お子さまの無限の可能性を」**

時9月21日(木)午前10時～正午 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 師天沼小学校長 定200名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、こども発達センター療育相談担当☎5317-5661 5317-5664 他託児あり(事前申込制)

**思春期の子育てにコーチング**

時9月26日(火)、10月10日(火)・24日(火)午前9時30分～11時30分(全3回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住の小学5年生～中学生の保護者 定15名(申込順) 申電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902(午前9時～午後7時。日曜日、祝日を除く) 他筆記用具持参

**要約筆記講習会入門講座(昼コース)**

聞こえに悩む方へ話し手の言葉を文字によって同時に伝えます。 時10月4日～11月8日の毎週水曜日、午前10時～正午(計6回) 場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定20名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、9月25日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同事務局☎3332-6121 3335-3581

**女性と若者のための創業セミナー**

時9月10日(土)=起業の心得・事業計画の作り方(キャリア・ママ代表取締役 堤香苗)▶14日(土)=ITを活用して地域で起業しよう(ノーブルウェブ代表取締役社長・松原伸禎)▶21日(土)=資金計画の基礎を学ぶ(ブレイクポイント代表取締役・若山泰親)▶28日(土)=地域のつながりを活用した起業・交流会(高千穂大学非常勤講師・辻井啓作) / いずれも午前10時～午後1時。28日は午後2時まで。全4回要出席 場産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 区内在住で創業を目指す女性・若者 定25名程度(申込順) 申電話で、産業振興センター中小企業支援係☎5347-9077 他筆記用具、電卓(21日のみ)持参

**はたらく人の健康を応援する講座～姿勢改善ストレッチと体を整える呼吸法**

アロマテラピーの効用もお伝えしま

す。 時10月7日(土)午前10時～正午 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師ライフスタイル・デザイナー 栗原冬子(右上写真) 区内在勤の方、区内在住の勤労者 定40名(抽選) 申電話・ハガキ・ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月14日(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階☎3391-0317 3392-7052) wakuwaku@joyful-suginami.jp) 他動きやすい服装で、バスタオル(またはヨガマット)・タオル・水・筆記用具持参。結果は9月21日ごろ郵送で通知



**家族介護教室**

◆食事と運動を意識して健康な毎日を 時9月13日(水)午前10時～11時30分 場上井草園(上井草3-33-10) 師管理栄養士・本吉淑恵 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24上井草☎3396-0024

◆特別な技術がいらない!新しい認知症ケアです

時9月14日(木)午後1時30分～3時 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師八成グループ認知症ケア専門士・平野道代 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24下井草☎5303-5341

◆食べて学ぼう! 残暑に負けない食事の知識

時9月21日(木)午後2時～3時30分 場永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師ベネッセパレット栄養士 区内在住で家族を介護している方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆はじめての老健、どういうところ、誰が使えるの?

時9月22日(金)午後1時30分～3時 場介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師シーダ・ウオーク相談員 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定20名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺☎5311-1024

◆もしもの時に備えよう! 高齢者施設の選び方

時9月26日(火)午後2時～3時30分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師あいらいふ入居相談室相談員・小沢孝之 区内在住・在勤の方

定25名(申込順) 申電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◆言語聴覚士(ST)による自宅でできる口腔機能向上

時9月29日(金)午前10時～11時 場高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師奉優会通所事業部言語聴覚士・谷口直子 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、高円寺北ふれあいの家☎3330-4903

◆メタボ予防講座 太らない習慣をめざす

時9月29日(金)=太らない習慣を身に付ける「行動修正療法」②10月6日(金)=食べてみましょう「穀菜果食」/ いずれも午後6時30分～8時30分。計2回 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師東京衛生病院内科医・佐々木温子 区内在住・在勤で30～74歳の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、高円寺保健センター☎3311-0116



**環境活動推進センター**

◆和布で作るダイヤ型の小物入れ

時9月14日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 定10名(申込順) 費450円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆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) 時9月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター

◆フリーマーケット in 高井戸

時9月24日(日)午前10時～正午 場同センター 定募集区画=14区画(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、9月11日(必着)までに同センター 他車での搬出入・来場はできません。当選権利の譲渡不可。業者出店不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆バス見学会～巨大な物流ターミナルと電気産業の最先端技術を体験しよう

最新鋭機器による宅急便の仕分けなどを見学します。 時9月27日(水)午前8時30分～午後4時15分 場羽田クロノゲート(大田区)、東

芝未来科学館(神奈川県川崎市)▶集合・解散=同センター 定30名(抽選) 費1700円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、9月11日(必着)までに同センター 他昼食付き

◆和布で作る秋のブローチ

時9月28日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 定12名(申込順) 費500円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆バスで行く「千葉県立中央博物館」と「道の駅 あずの里いちほら」

時10月4日(水)午前7時50分～午後5時 場千葉県立中央博物館(千葉県千葉市)、道の駅 あずの里いちほら(千葉県原市)▶集合・解散=同センター 定40名(申込順) 費2000円(保険料含む) 申電話で、同センター 他昼食付き

…… いずれも ……

区内在住・在勤・在学の方 場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4)☎5336-7352)

**消費者講座「よりイキイキと日常生活を送るために～正しい姿勢と元気体操」**

時9月26日(火)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師姿勢教育指導士・篠田洋江 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、消費者センター☎3398-3141 他飲み物・タオル持参

**就労支援センター**

◆非正規職員の経験を活かした就職活動の方法～自分らしく働く

時9月21日(木)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 定14名(申込順)

◆就活初心者でも安心! 3日間集中～仕事探しからコミュニケーションまで

時9月25日(月)・26日(火)=人事コンサルタント・高橋健太郎▶29日(金)=就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人/いずれも午前10時～午後4時。計3回 定10名(申込順)

◆働く人のために! 「社会人としてのココロとカラダの自己管理」

時9月28日(木)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 定14名(申込順)

…… いずれも ……

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区44歳以下で求職中の方 申電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

**杉並区シルバー人材センター パソコン教室(少人数制)**

時10月=2日(月)～30日(月)(9日(祝)を除く)▶11月=2日(木)～30日(木)(3日(祝)・23日(祝)を除く) / 開催曜日・時間はお問い合わせください 場清水教室(清水3-22-4 2階)、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階) 右表のとおり 定各1～5名(申込順) 費3回コース=6900円。4回コース=9170円。クリスマスカード=2370円。Win8&10倶楽部=2970円 申ハガキ・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯、昼間の連絡先も書いて、10月講座は9月15日、11月講座は10月16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) 3394-5004) 同分室☎3394-2253 他アドレス帳、カレンダーは別途材料費がかかります

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	写真加工	各4回
	プレゼン(パワーポイント)	
趣味※	アドレス帳	4回
	年賀状	各3回
	カレンダー	
	クリスマスカード	1回
全般※	Win8&10倶楽部	1回

※のコースは、清水教室のみ開催。

**すぎなみ大人塾**

地域コースは、大人塾の卒業生が中心となり企画・運営する講座です。各地域のステキを発見しませんか。

**すぎなみ大人塾 地域コース**

◆高円寺コース「高円寺で〇〇カフェ～まちなかに対話する場をつくってみよう」 時10月5日(木)・19日(木)、11月2日(木)・16日(木)・30日(木)、12月14日(木)、30年1月11日(木)・18日(木)、2月8日(木)午後7時～9時(計9回。および30年1月19日(金)～2月7日(水)に〇〇カフェ実践) 場高円寺周辺施設 師コミュニティカフェ「大人の秘密基地アルコイリス」経営・川上和宏

◆西荻コース「ぷらっと西荻～くらしを“サイズアップ”しましょう」 時10月～30年2月の第2土曜日、午後1時30分～4時30分 場西荻窪周辺施設 師クリエイティブ・ディレクター 船尾幸

…… いずれも ……

区内在住・在勤・在学の方 定各30名(抽選) 費一部有料 申電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月22日までに社会教育センター☎3317-6621 3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他30年2月17日(土)に合同成果発表会を開催

スポーツ



競技大会

バレーボールを楽しむ集い

10月15日(日)午前9時～午後5時 場 区立小中学校体育館 内容 日本バレーボール協会9人制競技規則によるグループ戦(昼食付き) 対象 区内在住・在勤・在学で60歳以上の方(29年度中に満60歳になる方を含む) 費 1500円 申 申込書(区体育館で配布)を、9月27日(必着)までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8)へ郵送 問 三好 ☎5373-1584

区民体育祭

◆クレール射撃

9月24日(日)午前9時 場 群馬ジャイアント射撃場(群馬県富岡市) 内容 種目=トラップ、スキート 対象 区内在住・在勤・在学の散弾銃所持者 費 1種目5000円(当日) 問 区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

◆卓球

10月8日(日)午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容 種目=男女別シングルス=小学生、中学生、一般(順位トーナメントあり)、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 対象 区内在住・在勤・在学の方 費 1種目1000円(高校生以下500円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)を、9月11日～21日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 問 横尾 ☎3315-4862

◆ボウリング

10月9日(祝)午後2時 場 荻窪ボウル 内容 種目=一般(満19～59歳。男

女別)、シルバー(満60歳以上。男女別)、ジュニア(小学生～高校生) / いずれも個人戦。年齢は4月1日現在 対象 区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定 60名(申込順) 費 1500円(当日) 申 ハガキ(12面記入例)または申込書(荻窪ボウルで配布)を、10月5日(必着)までに荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16) ☎3398-1792へ郵送・ファクス 問 坂本 ☎080-3201-4361

◆ライフル射撃

10月15日(日)午前9時～午後4時 場 伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市) 内容 費 種目=SB=50m3×20・50mP60/各4000円 ▶ AR=10mS60・10mAP60/各2000円 ▶ BR=10m40/1000円(いずれも1人1種目まで) 対象 区内在住・在勤・在学の方ほか 申 参加費を、9月29日までにゆうちょ銀行「00110-7-48361杉並区ライフル射撃協会事務局」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 問 同協会・松島 ☎3318-0120(午前10時～午後6時)

◆レスリング

11月4日(土)午前10時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容 種目=幼児、小学生、中学生の部 対象 区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費 1000円 申 問 電話で、9月20日までに区レスリング協会・成國 ☎080-3155-2838 他 保険証を持参。車での来場不可

スポーツ教室

走って、投げて! 子育て

9月16日(土)午前9時30分～正午 場 上井草スポーツセンター 内容 ①走る ②投げるの2班に分かれて練習 対象 ①国際陸連CECSレベル1取得・井原直樹

②元プロ野球選手・山田真介ほか 対象 区内在住・在学の小学生(保護者の参加も可) 定 40名(申込順) 費 610円 申 問 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707 他 運動しやすい服装で、タオル・飲み物・室内シューズ(雨天時)持参

ウォーキング・フットボール体験会

9月17日(日)午後3時～5時 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対象 日本ウォーキングサッカー連盟、区サッカー連盟 対象 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 60名(先着順) 問 下高井戸運動場 ☎5374-6191

初心者ビギナーズスイム

9月21日(木)午前11時～11時55分 場 杉十小温水プール(和田3-55-49) 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 8名(申込順) 費 入場料 申 問 9月15日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763 他 車での来場不可

パウンドテニス・シニア①指導者講習会②審判講習会

①9月27日(水)②10月25日(水)午後7時～9時 場 阿佐ケ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 対象 区内在住・在勤で60歳以上の方 定 各40名(申込順) 申 申込書(区体育館で配布)を、①9月20日②10月18日(いずれも必着)までに区パウンドテニス協会・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7)へ郵送 問 福岡 ☎090-1819-4732 他 筆記用具・室内履き持参。車での来場不可

enjoyビーチバレーボールinお台場

10月1日(日)午前10時～正午 場 お台場海浜公園おだいばビーチ(港区台場1-4-1) 対象 区内在住・在学で15歳以上の方

(中学生を除く) 定 30名(申込順) 費 1000円 申 問 電話・ファクス(12面記入例)で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎5305-6162。または同財団ホームページから申し込み

丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動 ▶ 10月16日(月)・23日(月)・30日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体機能改善運動(計7回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対象 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 15名(申込順) 費 7560円 申 問 電話で、9月25日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他 同講座の受講経験者はご遠慮ください

ステップアップ!ジュニアボウリング教室 子育て

10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午後4時～6時(計4回) 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 対象 区内在住・在学の小学生 定 30名(申込順) 費 3000円 申 問 電話で、笹塚ボウル ☎3374-1300 問 区ボウリング連盟・井口 ☎090-4370-5753

弓道講習会

10月4日～30年3月30日の水・金曜日、午後6時～9時(計50回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対象 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 30名(抽選) 費 1万2000円(別途教本代1260円) 申 往復ハガキ(12面記入例)で、9月22日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 問 中田 ☎3391-2587(午前8時～正午) 他 弓道具貸与

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

女子美スピリッツ2017 嶋田しづ展 9月8日(金)～10月29日(日)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く。10月29日は開廊) / 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) / 問 女子美ガレリアニケ ☎5340-4688 お筆といけばな～4校合同伝統文化子ども教室発表会 9月9日(土)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=三谷・いおぎ・荻窪・ももさん伝統文化子ども教室の児童・生徒ほか / 高谷浩子ほか / 1000名(先着順) / 問 岩淵 ☎5310-2326 「はたらく消防の写生会」表彰式・消防フェア 9月10日(日)午後0時30分～4時 / 明治大学和泉キャンパス(永福1丁目) / 消防車両の展示ほか / 問 杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119 杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 9月10日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) / 都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) / 高校生以下の方 / 問 杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672(午後7時～9時) / 汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当など持参 地域福祉活動費助成金報告会・交流会 9月13日(水)午後1時30分～4時 / あんさんぶる荻窪 / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 申 問 電話で、9月12日までに杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係 ☎5347-1017

座の市 9月16日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / 問 座・高円寺 ☎3223-7500 ハート・トゥ・アート 9月16日(土)～18日(祝)正午～午後7時(屋外での展示等は午後5時まで) / 蚕糸の森公園、セシオン杉並 / アーティストたちの作品展示など / 一部有料 / 問 ハート・トゥ・アート 渡辺 ☎090-9301-3700 コール・フロイント定期演奏会 9月17日(日)午後2時 / 杉並公会堂 / 出演=下田正幸(指揮)ほか ▶ 曲目=混声合唱のためのカンタータ「土の歌」ほか / 小学生以上の方 / 1190名(先着順) / 1000円 / 問 コール・フロイント 関 ☎090-8854-2539 オーケストラ・エクセルシス演奏会 9月18日(祝)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=大浦智弘(指揮)ほか ▶ 曲目=クーラウ「妖精の丘序曲」ほか / 小学生以上の方 / 1100名(先着順) / 1000円 / 問 オーケストラ・エクセルシス事務局・大林 ☎090-2210-6884 / 区民50組100名を招待(抽選) =ハガキ(12面記入例)で、9月8日(必着)までに同事務局・澤野宏(〒157-0073世田谷区砧3-6-9) オルケストラ・プレット口東京定期演奏会 9月23日(祝)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=手島由紀子ほか ▶ 曲目=服部正「ミュージカルファンタジー かぐや姫」ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 1000名(申込順) / 1500円 / 申 問 オルケストラ・プレット口東京ホームページから9月16日までに申し込み / 問 同団体・郡司 ☎3399-3203 杉並区医師会芸術祭 9月23日(祝)～27日(水)午前10時～午後5時 / 杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目) / 区内医師による絵画・写真・書道・工芸などの展示 / 問 杉並区医師会・千葉 ☎3220-5222 青梅市文化財ハイキング「御岳山の秋を訪ねて」 9月30日(土)午前10時15分～午後2時30分(雨天中止) / 御岳山周辺 ▶ 集合=御岳登山鉄道御岳山駅 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 申 問 電話で、青梅市郷土博物館 ☎0428-23-6859 くにたち市民オーケストラ定期演奏会 10月1日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=和田一樹(指揮) ▶ 曲目=フランク「交響曲二短調」ほか / 1000円。高校生以下無料 / 申 チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード337-461) ☎0570-02-9999 / 問 くにたち市民オーケストラ事務局 ☎080-5445-9292 / 未就学児の入場不可 バッハウィーク in JAPAN 10月8日(日)午後1時～3時30分 / 杉並公会堂 / 公開講座「本物のバッハの演奏法」、ピアノとバイオリンによるコンサート ▶ 出演=斎藤アンジュ玉藻(バイオリン)ほか ▶ 曲目=バッハ「シャコンヌ」ほか / 小学生以上の方 / 190名(申込順) / 2000円 / 申 問 電話で、スタジオTO2・バッハウィーク in JAPAN実行委員会 杉本 ☎090-9957-0823 講演・講座 認知症ケアセミナー 9月11日(月)午後1時～3時10分 / 浴風会認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目) / 「BPSDの予防とケア」ほか / 浴風会認

知症介護研究・研修東京センター長 山口晴保ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 200名(申込順) / 申 ファクス(12面記入例)で、9月10日までに認知症介護研究・研修東京センター ☎3334-2718 / 問 同センター ☎3334-2173 女子美術大学アート・デザイン表現学科公開講座 9月11日～30年1月12日の①月曜日=宇宙・人間・アート②金曜日=国際交流文化概論B(いずれも午後4時20分～5時50分。祝日を除く) / 女子美術大学(和田1丁目) / 漫画家・萩尾望都ほか / 区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 / 各50名(先着順) / 問 同大学 ☎5340-4500 / 一部申し込み。詳細は同大学アート・デザイン表現学科ホームページ参照 分譲マンション管理セミナー「給排水管補修工事の進め方」 9月19日(火)午後1時30分～4時30分 / 荻窪タウンセブン(上荻1丁目) / セミナー、交流会 / 一級建築士・呼子政史 / 区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者ほか / 40名(申込順) / 申 ファクス(12面記入例)で、9月16日までに荻窪マンション管理士会事務局 ☎5397-0686 / 問 同事務局 ☎5397-0686 やってみましょう「はやね はやおき 四回食」 9月19日(火)午前10時～正午 / 東京第三友の家(松庵2丁目) / 乳幼児の生活リズムほか / 余湖はれみほか / 乳幼児の保護者 / 30名(申込順) / 300円 / 申 東京第三友の家ホームページから9月18日までに申し込み / 問 同会・余湖 ☎3334-6409 / 1歳からの託児あり(事前申込制。400円(軽食付き)。定員15名)

太極拳入門II

10月4日～11月1日の水曜日、午前9時15分～10時45分(10月18日を除く。計4回) 場 荻窪体育館 師 下川和久 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定20名(抽選) 費2200円 往復ハガキ(12面記入例)に託児希望の有無も書いて、9月15日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 同体育館 ☎3220-3381 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

後期基礎水泳指導員養成教室

10月10日～30年3月27日の第2・4火曜日(30年2月13日を除く。計11回) 2月3日～30年3月20日の原則第1・3火曜日(30年1月30日を含む。1月2日、2月6日を除く。計11回) / いずれも午後7時～9時 場 ①杉小温水プール(和田3-55-49) ②高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費各1万1000円 往復ハガキ(12面記入例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、9月20日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。同連盟ホームページからも申し込み可 同連盟 ☎090-2251-5992

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ダンスで遊ぼう」

11月11日(出)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、各福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉

会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、10月10日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 他公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスを利用可。ボランティアも募集中(電話で、同課)

大宮前体育館

やってみよう! ゴールボール

10月3日(火)午後7時～9時 師 元ゴールボール日本代表・高田朋枝 高校生以上の方(保護者同伴の場合は中学生以下も可) 定20名(先着順) 費500円 室内シューズ持参

ゆっくりイス体操教室②ビューティーイス体操教室

10月3日～30年3月13日の火曜日 ①午後1時50分～2時50分②3時～4時(第3火曜日、12月26日、30年1月2日を除く。各計17回) 師 松浦美香子 区内在住・在勤の①75歳以上②60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定①13名②20名(いずれも抽選) 費各8500円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月16日(必着)までに同体育館

整形外科ヨガ

10月4日～12月27日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分(11月8日を除く。計12回) 師 ミキケイコ 区内在住・在勤の60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定12名(抽選) 費1万2000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月16日(必着)までに同体育館

ロコモ対策運動

10月5日～12月21日の木曜日、午前10時15分～11時15分(11月9日・23日を

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート



9月24日(日)午前9時～午後0時15分 場 高円寺中学校(高円寺北1-4-11) 師 バスケットボール(大山妙子)、パラリンピック種目にチャレンジしよう「シッティングバレー」(真野嘉久ほか) 区内在住・在学の小学4年生～中学生 定40名(抽選) 申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、9月13日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参 同課 他運動できる服装で、体育館履き・飲み物持参。今年度他の次世代育成基金活用事業に参加した方は申し込み不可

除く。計10回) 師 北村ともみ 区内在住・在勤の16歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月16日(必着)までに同運動場

場 大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

松ノ木運動場

はじめてのベースボール秋(ボールであそぼう)

9月26日～10月31日の毎週火曜日、午後3時30分～4時30分(予備日11月7日(火)・14日(火)・21日(火)。計6回) 師 五島義一ほか 区内在住で4～6歳の未就学児 定20名(抽選) 費3000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月12日(必着)までに同運動場

ランニング&ガイドランナー教室

9月30日(土)、10月21日(土)、11月18日(土)、12月16日(土)午後1時～3時(予備日11月25日(土)、30年1月13日(土)。計4回) 師 大森盛一 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費4000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月15

日(必着)までに同運動場 ..... いずれも ..... 場 松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

永福体育館

エンジョイバドミントン教室

10月5日～11月30日の木曜日、午後1時～3時(11月23日を除く。計8回) 師 区バドミントン連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定35名(抽選) 費6000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月14日(必着)までに同体育館

子どもチャレンジスポーツ(秋)教室①キッズ②ジュニア

10月11日～11月29日の毎週水曜日 ①午後3時～4時②4時～5時(各計8回) 師 Ti Amo 区内在住・在学の①4～6歳の未就学児②小学1～4年生 定各25名(抽選) 費各4000円 往復ハガキ(12面記入例)で、9月16日(必着)までに同体育館

..... いずれも ..... 場 永福体育館(〒168-0064永福3-51-17 ☎3328-3146)

法人税申告書作成講座 9月14日(木)・21日(木)午後1時～4時30分(計2回) / 杉並税務署 / 杉並税務署担当官 / 区内在住・在勤の方 / 10名(申込順) / 3240円 / 申込電話で、9月11日までに杉並法人会 ☎3312-0912

相続税基礎セミナー 9月20日(水)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 相続税の基礎知識 / 税理士・石倉祐司 / 区内在住の方 / 50名(申込順) / 1500円 / 申込電話・ファクス(12面記入例)で、9月18日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864 / 長寿応援対象事業 税理士によるそこが知りたかったシリーズ 9月21日(木)午前9時30分～11時30分 / 産業商工会館 / 税理士・斎藤英一 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 2000円 / 申込電話で、9月19日までに杉並法人会 ☎3312-0912 / 筆記用具・電卓持参

まちづくりとオープンデータ活用 9月22日(金)午後6時30分～9時 = シンポジウム(内閣官房IT総合戦略室オープンデータ伝導師・庄司昌彦) ▶ 23日(祝)午後2時～4時30分 = ワークショップ / 産業商工会館 / 高校生以上の方 / 各60名(申込順) / 申込Eメール(12面記入例)で、9月15日までにCode for Suginami事務局 ☎info@office-maple.biz / 同事務局 ☎5929-9436

東京衛生病院「減量ステップアップ講座」 9月25日～11月6日の月曜日、正午～午後3時30分(10月9日を除く。全6回要出席) / 東京衛生病院(天沼3丁目) / 減量のこつ、個別食事サポート、昼食、血液検査・体組成測定ほか / 東京衛生病院健診センター医師・佐々木温

子 / 10名(申込順) / 3万9960円 / 申込電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

高千穂大学の授業公開(総合科目B) 9月27日～30年1月17日の水曜日、午前10時40分～午後0時10分(12月27日、30年1月3日・10日を除く。計14回) / 高千穂大学 / 心の生態学～21世紀の心理学のフロントほか / 高千穂大学教授・染谷昌義ほか / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 100名(抽選) / 往復ハガキ(12面記入例)に性別・職業も書いて、9月15日(必着)までに同大学学務部教務課総合科目B係(〒168-8508大宮2-19-1) / 同課 ☎3313-0146

東京女子大学公開講座「中国の不思議な物語り 古典文学と古典小説のはざま」 9月29日～11月3日の毎週金曜日、午後2時55分～4時25分(計6回) / 東京女子大学 / 同大学特任教授・安藤信廣 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 150名(抽選) / 1000円 / 往復ハガキ(12面記入例)で、9月20日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1) / 同課 ☎5382-6470

絵手紙からくりカレンダーを作ろう 10月7日(土)午後1時30分～3時30分 / セシオン杉並 / 日本絵手紙協会公認講師・板東スエコ / 80名(申込順) / 1500円 / 往復ハガキ(12面記入例)で、9月20日(必着)までに板東スエコ(〒168-0071高井戸西2-18-1-507) / 同 ☎6765-7662 / 鉛筆・はさみ・のり・定規・絵手紙道具持参(貸し出し可)

杉並区シルバー人材センター囲碁講座 10月4日～30年2月28日の①水曜日 = 中級コース(10級程度～有段。計20回)

②土曜日 = 初級コース(初心者～9級程度。計19回)。いずれも午後1時～4時 / 同センター荻窪分室 / 同センター会員の有段者 / 区内在住・在勤・在学の方 / 各20名(抽選) / ①1万6800円②1万6085円(別途テキスト代) / 往復ハガキ(12面記入例)に棋力も書いて、9月22日(必着)までに同分室(〒167-0051荻窪2-29-3) / 同分室 ☎3220-9804

その他

行方不明者・身元不明相談所の開設 9月30日(出)までの①午前9時～午後4時30分②午前9時～午後4時 / ①警視庁本部庁舎(千代田区)②巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館(豊島区) / 同警視庁鑑識課身元不明相談室 ☎3592-2440、警視庁生活安全総務課生活安全対策第二係 ☎3592-1640 / 各警察署でも相談に応じています

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間 相談専用電話 = あんしん相談 ☎0570-003-110 ▶ 相談日時 = 9月4日(月)～10日(日)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時) / 同東京法務局人権擁護部第二課 ☎5213-1234

無料不動産相談会 9月11日(月)午前10時～午後4時 / 区役所1階ロビー / 土地建物売買の相談ほか / 同東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937 / 関係書類がある場合は持参

東京税理士会税金なんでも相談会

◆杉並支部 9月12日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 / 同支部(阿佐谷南3丁目) / 税金(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等 / 申込電話で、9月11日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

◆荻窪支部 9月13日(水)午後1時～4時 / 同支部(荻窪5丁目) / 申込電話で、同支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時〈正午～午後1時を除く〉) / 1人45分程度

杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 9月19日(火)～21日(木)午前11時～午後4時(初日のみ午前9時30分から整理券配布) / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格 = 6700円～(先着順) / 同作業所 ☎3327-2287

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月25日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

ささえあいサービス協力会員登録説明会 9月26日(火)午前10時～11時、午後1時30分～2時30分 / 高井戸地域区民センター / 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなどの説明 / 18歳以上の方 / 申込電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131 / 当日参加も可。後日2時間の研修に参加

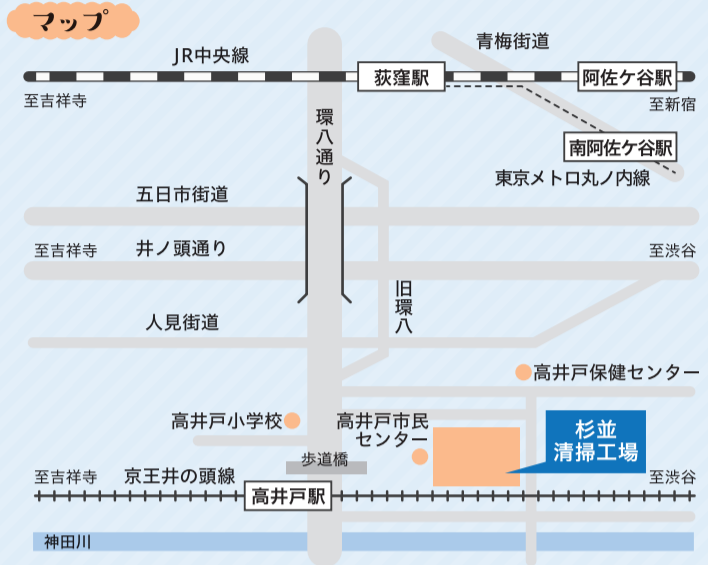
消費税軽減税率制度合同説明会 10月2日(月)・3日(火)午前10時～正午、午後2時～4時 / セシオン杉並 / 区内事業者 / 各日各回500名(申込順) / 申込電話で、9月29日までに杉並区成年後見センター ☎5397-1551

成年後見制度・遺言・相続 相談会 10月7日(土)午前10時～午後4時 / あんさんぶる荻窪 / 司法書士ほか / 区内在住の方 / 25組(申込順) / 申込電話で、9月29日までに杉並区成年後見センター ☎5397-1551

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

# 杉並清掃工場が完成します

白い煙突でおなじみ、杉並清掃工場（高井戸東3-7-6）の建て替え工事・試験運転が9月に終了し、10月から本稼働します。  
 ——問い合わせは、東京二十三区清掃一部事務組合杉並清掃工場☎3334-5301へ。



新しい杉並清掃工場は「地域にとけ込み、信頼される清掃工場」を目指します。

## 安全・安心の清掃工場

### ● 環境汚染対策

最新の公害防止設備で対策を徹底しています。  
 工場の操業状況や環境調査結果などは東京二十三区清掃一部事務組合ホームページなどでお知らせします。

## 環境にやさしい清掃工場

### ● 緑化の推進

建物の壁面・屋上に緑化を行い、高井戸の景観にとけ込むようにしました。

### ● エネルギーの活用

ごみ焼却の熱を有効利用して国内トップクラスの高効率発電を行います。一部の熱は高井戸市民センターの温水プールに供給します。また、屋上には太陽光発電パネルを設置し、自然エネルギーの活用を図ります。

## 見学ができます

工場内設備の見学は、10名以上の団体見学のほか、1人でも参加できる個人見学会もあります。事前予約制です。

詳しくはホームページで！

東京二十三区清掃一部事務組合

☎ <http://www.union.tokyo23-seisou.lg.jp> をご覧ください。

## 開かれた清掃工場

10月2日(月)からどなたでも自由に利用できます  
 (日曜日、年末年始を除く)

### ● ウォーキングロード

四季折々の草花が楽しめます。花壇には高井戸中学校から株分けされた「アンネのバラ」があり、地域のボランティアの皆さんと手入れをしていきます。



### ● 資料室

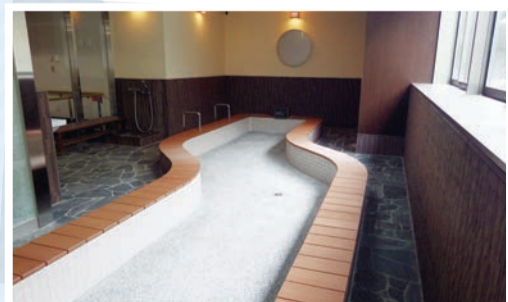
#### 「東京ごみ戦争歴史みらい館」

初代杉並清掃工場が建設されるまで、また建て替えの経緯などを学ぶことができます。

### ● 環境学習施設

#### 「高井戸の里 あし湯」

ごみ焼却で回収した熱エネルギーを直接肌で感じることができます。  
 ※利用の際は、タオルをお持ちください。



## 世帯と人口

(住民基本台帳)  
 8月1日現在( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	304,780( 95減)	合計 317,784 (105増)
	外国人のみの世帯	10,536( 208増)	
	日本人と外国人の世帯	2,468( 8減)	

人口	男	女	小計	合計 563,844 (159増)	
	日本人	262,815( 64減)	285,459( 16増)		548,274( 48減)
	外国人	7,749( 130増)	7,821( 77増)		15,570( 207増)