

広報 すぎなみ

9月1日
移転オープン！

Suginami



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

8/1
平成30年(2018年)
No.2234

永福体育館は、旧永福南小学校を改修して、このたびオープンします。ビーチバレーボールの国際競技連盟基準を満たしたビーチコートは、区内初です。

2年後に迫る東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、ビーチバレーボール外国チームの事前キャンプの誘致も働き掛けています。楽しみです。



特集

永福体育館

区内初のビーチコートを満喫しよう

Contents —主な記事—

5 | 証明書自動交付機サービス終了のご案内 8 | 感染症に気を付けましょう 11 | 図書館の本を大切に 16 | 東京高円寺阿波おどり

永福体育館が 9月1日リニューアルオープン!

永福体育館は、老朽化に伴い旧永福南小学校跡地(永福1丁目)に移転・改修して新たにオープンします。新しい体育館では、多様なスポーツニーズに応えられるよう、従来の体育館(アリーナ)に加え、小体育室やトレーニングルーム、ビーチコートなどを設けるなど機能の拡充を図っています。皆さんが多様なスポーツ・運動に利用できる地域のスポーツ活動の拠点として、地域一帯が元気になるスポーツ事業を展開していきます。

—問い合わせは、スポーツ振興課施設管理係へ。



オリンピック・パラリンピックに向けた取り組み

区は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、スポーツの振興や障害者の理解促進等を通して、未来へつなげる感動や体験の創出を推進しています。—問い合わせは、文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当へ。

事前キャンプ等の誘致活動について

当施設のビーチコートは、ビーチバレーボールのIF(国際競技連盟)基準を満たすもので、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の事前キャンプ地としても利用可能です。

区内にはビーチコートに加え、体育館やトレーニングルームが一体となった施設は他になく、また、本大会の会場や新宿・渋谷といった繁華街にも近い立地条件を活かし、現在、外国のチームに向け事前キャンプの誘致活動を行っています。

誘致が成功しましたら、公開練習等を企画していく予定です。



▲誘致用パンフレット

1964年東京オリンピック競技大会の体験談を募集します



「当時の東京(杉並)はこんな感じだった」「人生を変える出会いがあった」「あのシーンが忘れられない」などのお話をお送りください。なお、お送りいただきましたお話は、区の広報紙等で紹介させていただく場合があります。

■はがき(12面記入例)に体験談も書いて、8月31日(必着)までに文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 同担当

Point

1

区内初! 砂地のスポーツを体感!

ビーチコート

体育館の空き地部分をスポーツ・運動で有効活用するため、多様なスポーツに利用できるビーチコートをつくりました。砂地での運動は下肢の筋力強化やバランス能力の向上にも効果があるとされており、子どもから高齢者まで多世代にわたる健康事業等に利用できます。



全面に
ホワイトサンドが
敷かれています!

砂地でできるこんなスポーツ!

- ビーチバレーボール
- ビーチテニス
- ビーチサッカー
- ビーチフラッグス など

- 健康のために
- ヨガ・エクササイズ
 - ウォーキング など

区内で
できるのは
永福体育館だけ!



施設の概要

- 所在地: 永福1-7-6
- 施設内容: ●体育館(アリーナ)(768.25㎡) ●小体育室(2室。小体育室1=127.36㎡、小体育室2=131.34㎡) ●ビーチコート(958.8㎡) ●会議室(2室。定員各40名程度) ●トレーニングルーム(176.17㎡) ●カフェ
- 利用時間: 午前9時~午後9時
- 利用料金: ●貸し切り使用(2時間)=体育館(全面)5900円、小体育室1・2各1400円、ビーチコート(全面)2000円 ●貸し切り使用(1時間)=会議室1・2各1300円 ●一般使用(2時間)=体育館・小体育室・ビーチコート各200円(小中学生100円) ●トレーニングルーム400円(15歳以上(中学生を除く))
- 休館日: 第2水曜日・年末年始
- 電話: 3328-3146(9月1日から)
- アクセス: 京王線「下高井戸駅」から徒歩5分、京王線の頭線「永福町駅」から徒歩7分



駐車場はありません。公共交通機関や自転車でお越しください。



さざんかねっとから予約できます。

さざんかねっと予約方法

さざんかねっとホームページ(かんたん操作)へアクセス!
HP <http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/w/>



Point

2

体育館(アリーナ)・小体育室

体育館(アリーナ)では、バスケットボール、フットサル、バレーボールの場合はそれぞれ1面、バドミントンの場合は4面が使えます。小体育室は2階と3階に1室ずつあり、ダンスやエアロビクス、各種体操、卓球などで利用できます。



▲体育館(アリーナ)

▲小体育室2

Point

3

トレーニングルーム

トレーニングルームには、有酸素系マシン全12台(ランニングマシン、バイク等)と、2種類の筋力系マシン全12台(油圧式マシン6台、傾斜体重式マシン6台)を導入しました。油圧式マシンは、初心者でも使いやすく安全

にトレーニングが行えます。また、傾斜体重式は、約80種類のエクササイズが行えるなど、多様なトレーニングニーズに応えられるマシンを取りそろえました。さらに、体幹を鍛えるトレーニング機器も準備しています。



イメージ写真

9月1日(土) オープニングイベント開催!

永福体育館のリニューアルオープンを記念して、オープニングイベントを行います。予約は必要ありません。直接永福体育館へお越しください。

—問い合わせは、「杉並スポーツ・カルチャー共同事業体」 ☎3323-0233(8月31日まで)へ。

●ビーチコートでのイベント

時間	内容
午前9時~10時15分(半面)	ホワイトサンドさらさら体験&スポーツデビュー
9時30分~10時(半面)	ビーチDE阿波おどりエクササイズ&ウォーキング 団20名(先着順)
10時15分~11時	フラダンスパフォーマンス&体験
11時~正午	ビーチバレーボール体験
午後0時45分~1時45分	ソフトバレーボール体験
1時45分~2時45分	ビーチテニス体験
3時~5時	ビーチサッカー&ビーチバレーボール体験 団30名(先着順)

※雨天時は中止になる場合があります。

その他、体育館(アリーナ)、小体育室1、小体育室2でもさまざまなイベントを行います。詳細はお問い合わせください。

Miwa Asao x Talk Show!

浅尾美和氏 トークショー



- 時間: 午前10時~11時
- 場所: 小体育室2
- 定員: 50名(先着順)

協力=東京商工会議所杉並支部青年部

元プロビーチバレーボール選手で、「ビーチの妖精」とも呼ばれた浅尾美和氏に、ビーチバレーボールの魅力や競技の見どころをお話しいたします。

■文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金保険料は前納がお得です

毎月の国民年金保険料の納付期限は翌月末日ですが、まとめて前払いすると割引となる「前納制度」があります。毎月納めるよりお得な上、納め忘れも防止できますので、ご利用ください。

例えば、10月分～翌年3月分(6カ月分)をまとめて現金やクレジットカードで納付する場合、毎月納付するよりも800円割引になります。また、前納制度と口座振替をセットにすることでさらに割引額が大きくなります。

10月～31年3月の6カ月前納を希望する場合は、8月31日までにお申し込みください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

子育て・教育

中学校卒業程度認定試験

病気などにより義務教育を猶予または免除された方、猶予または免除を受けず今年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについて、やむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方などに対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験を行います。この試験は、文部科学省が実施し、合格者には高等学校への入学資格が与えられます。

☑願書受付期間=8月20日～9月7日 ▶ 試験日=10月25日(木) ▶ 合格発表=12月3日(月) ▶ 受験案内等配布場所=東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当(新宿区西新宿2-8-1東京都庁第一本庁舎) ☑文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第一係・第二係 ☎5253-4111

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)を行うため、次のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

☑各図書館

図書館	休館日
永福 ☎3322-7141	9月10日(月)～13日(木)
阿佐谷 ☎5373-1811	9月25日(火)～28日(金)
西荻 ☎3301-1670	10月9日(火)～12日(金)
成田 ☎3317-0341	10月22日(月)～25日(木)

産業商工会館の休館

産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)は設備改修工事のため、11月9日(金)～30日(金)は休館します。

☑産業振興センター管理係 ☎5347-9134

方南区民集会所の休館

方南区民集会所(方南1-27-8)は照明および昇降機設備改修工事のため、11月16日(金)～31年1月4日(金)は休館します。

☑地域課永福和泉地域活動係 ☎5300-9311

募集します

高齢者住宅生活協力員

☑高齢者住宅「みどりの里」に住み込みで入居者の緊急時の対応・安否確認・相談業務など ▶ 勤務期間=9月1日以降 ▶ 勤務日時=月～金曜日午前9時～午後5時(緊急時の対応は勤務時間外も行う) ▶ 勤務場所=下井草みどりの里(下井草3-13-12) ▶ 資格=次の条件を全て満たす方①50歳以下②保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員、ホームヘルパー1・2級のいずれか(取得見込みを含む。配偶者でも可)。または世帯の中に区内の医療機関または社会福祉施設に勤務する者がいる③住宅に困っていて、高齢者住宅内の生活協力員室(3DK)に大人2名以上の世帯で住むことができる(子どもがいる方も可)④世帯の所得が月額おおむね15万円以上 ▶ 募集数=1世帯 ▶ 委託料=月額10万円(住宅使用料相当分は区が負担) ☑履歴書に世帯全員の29年中の所得が分かる書類を添えて、住宅課(区役所西棟5階)へ簡易書留で郵送・持参 ☑同課 ☑書類選考合格者には面接を実施。応募書類は返却しません

都営住宅入居者

☑募集住宅=①ポイント方式による募集(家族向)=1290戸(車いす使用者世帯向18戸を含む)②単身者向=225戸(車いす使用者向8戸を含む)③シルバーピ

ア(高齢者集合住宅・単身者または2人世帯向)=74戸④病死の発見が遅れた住宅等(単身者向・車いす使用者向・シルバーピア)=112戸 ▶ 募集案内(申込書)配布期間=8月9日まで(各配布場所の休業日を除く) ▶ 配布場所=区役所1階ロビー、子育て支援課(区役所東棟3階)、住宅課(西棟5階)、各福祉事務所、各区民事務所(平日夜間と休日は区役所の休日・夜間受付で配布)。配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社) ☑http://www.to-kousya.or.jp/からも取り出せます ☑申込書を、専用封筒で、8月13日(①は午後6時まで。必着)までに郵送 ☑東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎0570-010-810(8月14日以降は ☎3498-8894。いずれも、土・日曜日、祝日を除く)、区住宅課住宅運営係

障害者支援施設「なでしこ」の入所対象者

入所者が退所した場合に、新たな入所者が利用できるよう、あらかじめ入所対象者を募集します。入所対象者を登録し(翌年9月末まで有効)、入所者が退所した場合は、入所者推薦連絡会を開き、施設に入所対象者を推薦します。

☑募集要項(障害者施策課地域ネットワーク推進係(区役所東棟1階)、各福祉事務所で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、申込書を、8月31日午後5時までに障害者施策課地域ネットワーク推進係へ持参 ☑募集・申し込みに関することは障害者施策課地域ネットワーク推進係、入所希望者の推薦に関することは障害者生活支援課

移動販売車(キッチンカー)の出店者

公園の魅力向上やにぎわい創出の検証を行うため、事業者による移動販売車(キッチンカー)を利用した飲食物の販売を試行します。販売にご協力いただける方を募集します。

☑募集期間=8月17日午後5時まで ▶ 試行場所=下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23)、桃井原つば公園(桃井3-8-1) ☑みどり公園課公園企画係 ☑詳細は、区ホームページ参照

審議会等のお知らせ

杉並区総合教育会議

☑8月30日(休)午後1時30分～3時30分 場区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☑前年度の取り組みと成果、今年度の取り組み等 ☑総務課

8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
住まいの修繕・増改築無料相談★	☑時月・金曜日午後1時～4時(8月13日・17日) 場区役所1階ロビー	☑東京土建杉並支部まちづくりセンター ☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☑時8月7日(火)・21日(火)午後1時～4時 場区役所1階ロビー ☑他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☑東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☑時8月8日(水)午後1時～4時 場区役所1階ロビー ☑他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☑区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☑時8月9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、同会事務局 ☎3393-3652へファクス ☑同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課
専門家による空家等総合相談窓口	☑時8月16日(休)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、8月14日(必着)までに住宅課空家対策係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス ☑同係
土曜法律相談	☑時8月18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、8月13日～17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で予約 ☑同課
不妊専門相談	☑時8月23日(休)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) ☑区内在住・在勤・在学の方 定各1組(申込順)	☑電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☑日時 場場所 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) ☑申し込み(記載のないものは直接会場へ) ☑お問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス ☑ホームページアドレス

採用情報 ※応募書類は返却しません。

杉並福祉事務所 資産調査専門員(嘱託員)

生活保護受給者等の資産など(年金・預貯金・戸籍等)の調査▶**勤務期間**=10月1日~31年3月31日(5回まで更新可。ただし、65歳に達した年度末で退職)▶**勤務日時**=月16日。午前8時30分~午後5時15分▶**勤務場所**=杉並福祉事務所荻窪事務所、高円寺事務所(高円寺南2-24-18)▶**資格**=社会保険労務士で、年金受給権・資産の調査に関する知識と実務経験がある方▶**募集人数**=2名▶**報酬**=月額21万4300円▶**その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申込書(各福祉事務所配布。区ホームページからも取り出せます)を、8月31日午後5時(必着)までに杉並福祉事務所荻窪事務所(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並)へ簡易書留で郵送・持参 同事務所管理係☎3398-9104 書類選考合格者には面接を実施(9月12日(水)を予定)

スクールソーシャルワーカー(嘱託員)

勤務期間=9月1日~31年3月31日(更新不可)▶**勤務日時**=月16日。午前8時30分~午後5時15分▶**勤務場所**=済美教育センター▶**資格**=社会福祉士、臨床心理士、精神保健福祉士のいずれか(いずれも取得見込みを含む)▶**募集人数**=1名▶**報酬**=月額21万4300円程度▶**その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 履歴書(区ホームページから取り出せます)を、8月15日(必着)までに済美教育センター管理係(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参 同事務所管理係☎3311-0021 書類選考合格者には面接を実施

区以外の求人

地域包括支援センターケア24下井草 常勤職員

高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか▶**勤務日時**=月~金曜日午前8時30分~午後7時、土曜日午前9時~午後6時(実働8時間。交代制)▶**勤務場所**=ケア24下井草▶**資格**=保健師、看護師(在宅資格・経験必須)、社会福祉士、主任介護支援専門

員のいずれか▶**募集人数**=2名▶**報酬**=当運営法人規定による 電話連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しを、ケア24下井草(〒167-0022下井草2-44-4)へ郵送・持参 同事務所☎5303-5341 書類選考合格者には面接を実施

30年7月豪雨被災地へ見舞金を届けました

杉並区では、特に被害が大きい岡山県と広島県に対し、各50万円の見舞金を届けました。

義援金にご協力をお願いします

◇日本赤十字社での受け付け

①平成30年米原市竜巻災害義援金

【受付期間】9月28日(金)まで
【入金方法】「ゆうちょ銀行 口座記号番号 00170-3-603891 口座加入者名 日赤平成30年米原市竜巻災害義援金」へ振り込み

※いずれも受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振替手数料はかかりません。

②平成30年7月豪雨災害義援金

【受付期間】12月31日(月)まで
【入金方法】「ゆうちょ銀行 口座記号番号 00130-8-635289 口座加入者名 日赤平成30年7月豪雨災害義援金」へ振り込み

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】①9月28日(金)まで②12月28日(金)まで
【設置場所】①②保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階)①区民課区民係(東

棟1階)②区役所1階ロビー、各区民事務所、各地域区民センター/各施設の休業日を除く 保健福祉部管理課地域福祉推進担当



ありがとうございました
5・6月のご寄付(敬称略・順不同)



【社会福祉基金】日本健康麻将協会杉並統括支部=7万5500円▶杉並音のわコンサート=2万円▶鈴木和博▶鈴木千代子▶匿名および氏名のみ公表分計=1万5000円

【みどりの基金】成田西ふれあい農業公園来場者有志(6月分)=4500円▶「みどりのイベント2018」参加者有志=2万1910円▶鈴木和博▶鈴木千代子▶新日本婦人の会杉並支部カンナ班バザー実行委員会/(仮称)荻外荘公園などの整備=関口順子▶須田秀行▶片岡保之▶峯岸ひろ子▶吉澤幸夫▶匿名計=16万2440円

【NPO支援基金】NPO活動支援者有志=2万9826円▶鈴木和博▶鈴木千代子▶平田敦子▶加藤芳子▶匿名および氏名のみ公表分計=8万円

【次世代育成基金】丸山茂樹ジュニアファンデーション=7万5000円▶与島正彦=1万円▶杉並区バウンドテニス協会=5万円▶松本嘉基=6万5000円▶高円寺阿波おどり連協会所属セシオン祭2018出演連(菊水連・天翔連・東京新のんき連・江戸歌舞伎連・胡蝶蓮)=3万100円▶茶道裏千家淡交会東京第七西支部=50万円▶永塚光夫▶井出紀子▶小谷勝博▶鈴木和博▶鈴木千代子▶加藤芳子▶平田敦子▶野水紹子▶中山武男▶匿名および氏名のみ公表分計=29万9000円

証明書自動交付機 サービス終了のご案内

8月31日をもって、長年ご利用いただきました区内全ての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等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。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。
—— 問い合わせは、区民課住民記録係へ。

◆サービス終了後、カードは保管していただく必要があるものが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(左側のカード)は、印鑑登録証明書を窓口で取得す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(右側のカード)はご自身で処分してください。



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。



◆証明書コンビニ交付サービス

利用時間	毎日午前6時30分~午後11時
利用できる店舗・施設	全国のセブン-イレブン、ローソン、サークルK、サンクス、ファミリーマート、コミュニティ・ストア、ミニストップ
取得できる証明書	住民票の写し、印鑑登録証明書、住民税証明書
交付手数料	1通 200円(窓口は1通300円)
必要なもの(右記のうちいずれか)	・マイナンバーカード ・住民基本台帳カード(区役所または区民事務所の窓口で利用登録したもの)(※)

※28年1月からマイナンバーカードの交付が開始されたため、住民基本台帳カードは27年12月28日をもって発行を終了しました。なお、お持ちの住民基本台帳カードは有効期限までお使いいただけます。

◆マイナンバーカードの申請

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。申請してからカードの受け取りまで、約1カ月半かかります。作成を検討している方は、早めに申請してください。

また、過去にマイナンバーカードを申請した方でまだ受け取っていない方のカードが、区役所または区民事務所に保管されています。交付通知書に記載された窓口指定の持ち物を持参の上、受け取ってください。交付通知書を紛失した方は区役所または区民事務所にお問い合わせください。

【申請方法】

●郵送=「通知カード」からマイナンバーカードの申請書(※)を切り取り、必要事項を記入して顔写真を貼り、封筒で地方公共団体情報システム機構へ送付。

●インターネット=顔写真を撮影し、申請書の2次元コードまたは<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/pc.html>にアクセスし、必要事項を入力の上、顔写真のデータを添付し送信。

※申請書に記載された氏名、住所等に変更がある場合や、通知カードを再発行された後に付随している申請書部分が「*(アスタリスク)」で埋められたものをお持ちの場合、その申請書は使用することができません。

証明書コンビニ交付サービス・マイナンバーカードの申請方法の詳細は、区ホームページをご覧ください。

現況届の提出をお忘れなく～提出期限は8月31日 児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成・特別児童扶養手当

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成を受けている方へ、7月末に現況届用紙を郵送しました。特別児童扶養手当を受けている方には、8月上旬に現況届用紙を郵送します。

現況届は、引き続き支給要件があるかを確認するためのものです。8月1日現在の状況を記入して、8月31日までに提出してください。提出がないと手当や医療費の支給ができなくなります。

各制度とも所得制限があります。詳細は、各係までお問い合わせください。また、区内に住所があり制度に該当すると思われる方も、各係にお問い合わせください。

児童扶養手当

●**対象**=児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日(中度以上の障害を有する児童は20歳未満)までで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育している方(29年度に支給停止となっている方と、受給者または扶養義務者の29年分所得が制限額以上あると思われる方も、現況届を必ず提出してください)。

審査結果は9月以降順次発送予定です。なお、児童扶養手当受給資格発生から5年を経過する方(一部を除く)については、「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」(緑色の用紙)をすでに送付しています。現況届とあわせて提出してください。

☎子育て支援課子ども医療・手当係

ひとり親家庭等医療費助成

●**対象**=児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日(中度以上の障害を有する児童は20歳未満)までで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育しているひとり親家庭などで、国民健康保険または社会保険等に加入している方。

引き続き受給資格がある方には、12月下旬に医療証を、所得超過などにより12月末で受給資格が消滅する方には、受給資格消滅通知を送付します。

☎子育て支援課子ども医療・手当係

特別児童扶養手当

●**対象**=20歳未満で障害のある児童(愛の手帳おおむね1～3度程度、身体障害者手帳おおむね1～3級程度、その他日常生活に著しい制限を受ける内部障害または精神の障害がある児童)を監護または養育している方。

☎障害者施策課障害者福祉係

自転車の放置禁止区域の拡張

「杉並区自転車の放置防止及び駐車場整備に関する条例」に基づき、8月1日から荻窪駅周辺で、下図の黄色で示した範囲を新たに自転車の放置禁止区域に指定します。

放置禁止区域内に放置された自転車は、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。撤去・保管した自転車の返還には、同条例に基づき撤去等に要した費用として1台につき5000円が必要になります。

なお、自転車を撤去・移送する際、ワイヤーロック等で施錠している自転車は、ワイヤーロック等を切断して移送します(補償はしません)。



☎土木管理課自転車対策係

区民健康診査を受診しましょう

区民健康診査後半の方(10～3月生まれ)の受診期間が始まりました

受診期間は31年1月31日までです。医療機関が大変混み合い、期間内に受診できないことがあります。早めに予約・受診をしてください。

区民健康診査の種類・対象者

- 国保特定健康診査**=40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方
- 後期高齢者健康診査**=後期高齢者医療制度に加入している方
- 成人等健康診査**=30～39歳で職場等の健診を受ける機会がない方・生活保護受給中の方

いずれも対象年齢は、30年度中に誕生日を迎えた満年齢です。その他、がん検診も行っています。ご自身の健康維持のために活用しましょう。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

軽自動車税の納め忘れはありませんか? ～原付バイク・自動二輪・軽自動車等をお持ちの方へ

30年度の軽自動車税(納期限5月31日)の納付はお済みですか。

まだ納めていない方は、延滞金が加算される場合がありますので、至急納めてください。

すでに手元に車両がない、または使用しなくなった場合は、廃車の届け出が必要です。また、廃車の届け出が済んでいても、届け出をした年度分までは課税されますので、ご注意ください。

☎課税課税務管理係

ひとり親家庭の親の修業を応援します 「ひとり親家庭自立支援給付金」をご利用ください

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭のお父さん・お母さんが、就職に役立つ資格取得のために修業する場合、自立支援教育訓練給付金・高等職業訓練促進給付金を支給します。

自立支援教育訓練給付金

区の指定を受けた講座を受講した場合、支払った受講料の一部を支給します。受講前に講座指定申請が必要です。

対象者

- 区内在住で、次の①～③全てに当てはまる方
- ①児童扶養手当を受けているまたは同様の所得水準にある
- ②希望する講座を受講することが就職のために必要であると認められる(審査あり)
- ③過去に、同事業による給付を受けていない

対象講座

雇用保険制度の一般教育訓練給付の指定教育訓練講座
※指定教育訓練講座は、厚生労働省のホームページ、ハローワークで閲覧できます。

支給額

- 雇用保険制度による一般教育訓練の支給を受けることができない方
受講費用(入学料および授業料に限る)の6割(1万2001円～20万円の範囲)の額
- 雇用保険制度による一般教育訓練の支給を受けることができる方
受講費用(入学料および授業料に限る)の6割(1万2001円～20万円の範囲)の額から雇用保険制度から支給される一般教育訓練給付金の額を差し引いた額

高等職業訓練促進給付金

養成期間が1年以上の指定された国家資格等(看護師・介護福祉士・保育士・調理師等)の取得のために修業する場合、申請月から修了までの期間(上限36カ月)、促進給付金を支給します。支給対象・受給要件など、詳細はお問い合わせください。

☎子育て支援課ひとり親家庭支援担当 ☎5929-1902

すぎなみ防災まちづくり2018

～日々の備えが「防災・減災」につながる

8月18日(土)

◇講演・講話

「首都直下地震に備える～阪神淡路大震災の教訓から」

時 午後2時 所 兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科研究科長・教授 室崎益輝 定 60名(先着順)

◇体験・訓練

時 午後1時～4時 内 ミニ防火衣装着体験(消防士の格好で消防車の前で写真撮影)、起震車体験(雨天中止)、消防訓練(消火器・AED)、パネル展示(警察・消防・防災・耐震・不燃化・狭あい道路など)

◇建て替え相談会

時 午後2時～4時 内 不燃化特区・耐震・建て替えなど、区職員や専門のアドバイザーによる相談

◇ブロック塀相談会

時 午後2時～4時 内 ブロック塀の現況写真や図面などを持参

…… いずれも ……

場 杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21) 区 区内在住・在勤・在学の方 関 市街地整備課不燃化推進係

マンション耐震セミナー

9月15日(土)
午後1時～5時



耐震診断・改修の実例を交えた講演会、個別相談会を実施します。

内 下表のとおり 関 マンションの管理組合役員、区分所有者、管理会社ほか 甲 NPO 法人建築技術支援協会(サーツ) 印 <http://www.psats.or.jp/> から申し込み 関 東京都都市整備局住宅政策推進部マンション課 ☎ 5320-4944

内容	場所・定員ほか
講演会「大地震によるマンション災害と日頃の備え 東日本大震災、熊本地震などから振り返る」「知って進める!マンションの耐震診断・補強」	場 都民ホール(新宿区西新宿2-8-1) 関 小堀鐸二研究所副所長・小鹿紀英、ものつくり大学特別客員教授・岡本直 定 250名(申込順)
マンション耐震個別相談会	場 都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1) 定 30組(申込順)

特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」 入居相談窓口を設置します

時 8月8日(水)・9日(木)午前9時～正午、29日(水)～31日(金)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー 内 入居相談、エクレシア南伊豆の紹介パネル等の展示 関 高齢者施策課施設整備推進担当



▲施設外観



▲周辺環境

平和への祈りを込めて 黙とうをささげましょう

間もなく、広島と長崎の73回目の原爆の日を迎えます。

戦争や核兵器による惨禍を二度と繰り返さないために、原爆死没者・戦没者の冥福と世界の恒久平和の実現を祈念し、それぞれの時刻に合わせて1分間の黙とうをささげましょう。家庭や地域、職場で平和の尊さを見つめなおし、平和の誓いを新たにしましょう。

- 広島=8月6日(月)午前8時15分
- 長崎=8月9日(木)午前11時2分
- 全国戦没者追悼式=8月15日(水)正午

関 区民生活部管理課庶務係



杉並区内医療機関における肺がんの見落としと 臨時相談電話の開設について

区内の医療機関である河北健診クリニック(高円寺南4-27-12)が実施した胸部レントゲン検査において肺がんの「見落とし」があり、30年6月に当該様が残念ながらお亡くなりになりました。

当該様は河北健診クリニックにおいて、これまでに複数回成人健診等を受診していましたが、26・27年に受診した職場の成人健診での胸部レントゲン画像に、腫瘤影があるにもかかわらず「異常なし」と判定され、30年に受診した区肺がん検診の胸部レントゲン検査においても「異常なし」と判定されていたことが分かりました。

亡くなられた当該様のご冥福を心よりお祈りするとともに、遺族の皆さまに心よりお詫び申し上げます。また、区民の皆さまにも大きな不安を与

る結果となりましたことを深くお詫び申し上げます。

区では、河北医療財団に対し、対象となる26年9月以降の区肺がん検診について、胸部レントゲン画像を全件再読影し、見落としがないか確認を取るよう要請しました。再読影は完了し、再読影により精密検査が必要な方につきましては、河北健診クリニックから順次ご連絡しています。

なお、区肺がん検診は、区が杉並区医師会に業務委託し、河北健診クリニックは検診実施医療機関として検診を実施しています。

ご不明な点やご不安な点がございましたら、以下の臨時相談電話までご連絡ください。

〈河北健診クリニック 臨時相談電話〉 ☎5377-2811 または ☎5377-2511

【受付時間】月～土曜日：午前9時～午後5時(祝日を除く)

※8月5日(日)は午前9時～午後5時に臨時で受け付け。

〈杉並保健所健康推進課 臨時相談電話〉 ☎3391-1379

【受付時間】月～金曜日：午前9時～午後5時(祝日を除く)

〈区長コメント〉

区民の健康を守るべき区肺がん検診においてあってはならない事故が発生し、大変無念で言葉もありません。お亡くなりになりました方のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の皆さまに心よりお詫び申し上げます。

また、区民の皆さまにも大きな不安を与える結果となりましたことを深くお詫びするとともに、要精密検査となった方に対しましても杉並区医師

会および河北医療財団と共に誠意を持って適切に対応してまいります。今後速やかに外部有識者を含む検証組織を立ち上げ、健診チェック体制等について検証の上、区民の皆さまが安心して受診できる健診体制を築いてまいります。

お待ちしております 区民の皆さんの声

29年度に寄せられたご意見などの概要を紹介します

区政へのご意見など区民の皆さんからの声は、区民サービスの向上や事務の改善を進める上で、大変貴重なものです。

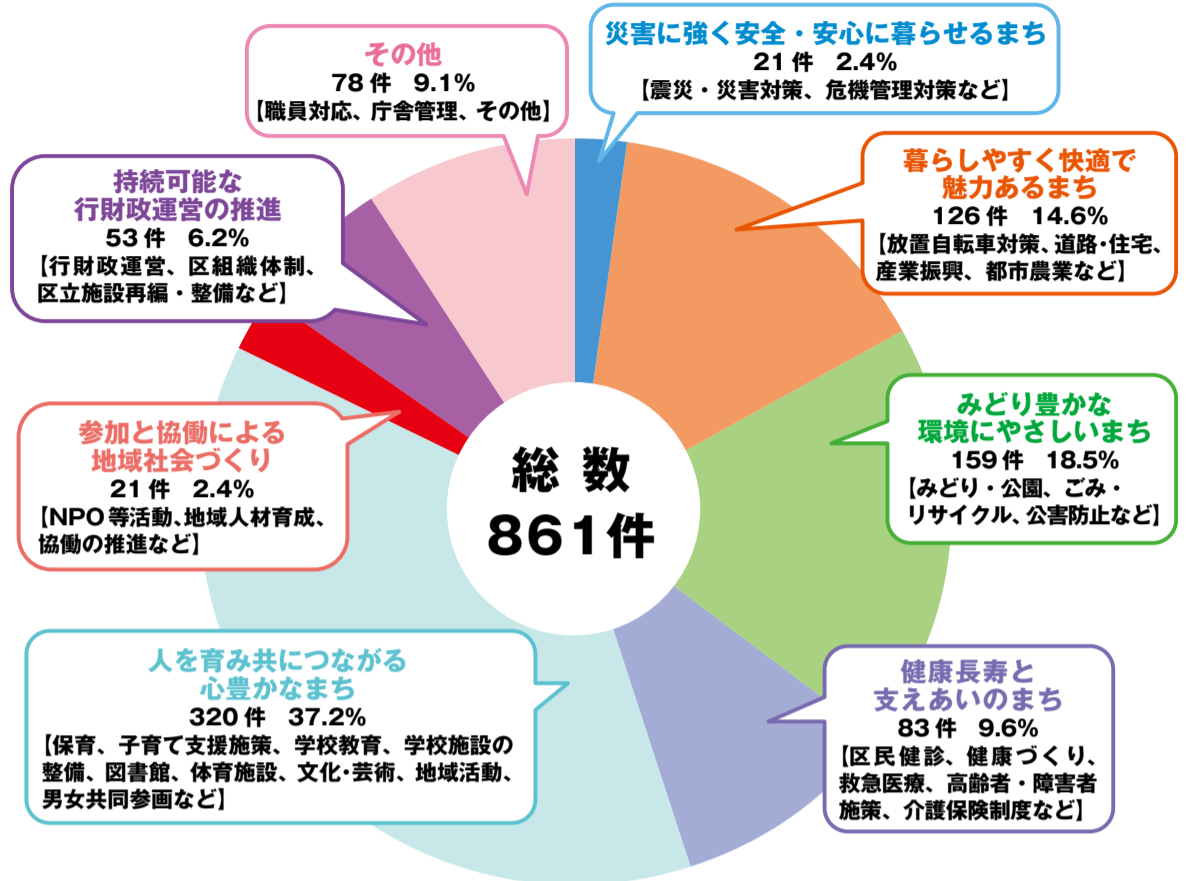
29年度中に寄せられたご意見などの総数(区政相談課で受け付けた件数)は、861件でした。

内容は、保育や図書館、体育施設などの「人を育み共につながる心豊かなまち」についてのご意見が最も多く、次に公園の利用やごみの収集などの「みどり豊かな環境にやさしいまち」となっています(右図参照)。

なお、区の所管外(国や都などの関係機関、公共交通機関等)の事業についてのご意見は、氏名・住所などの個人情報に配慮した上で、各担当機関に連絡しています。

区政へのご意見・ご要望等は、区ホームページ・「ふれあい通信(区長へのはがき)」・郵送・ファクス・電話などからお寄せいただけます。「ふれあい通信(区長へのはがき)」は、区役所・区民事務所・地域区民センターなどに備えてあります。
 区政相談課 ☎3312-3531

【29年度 ご意見・ご要望の「杉並区基本構想(10年ビジョン)」に掲げる目標および施策別件数】



感染症に気を付けましょう

夏は旅行やレジャーで出掛ける機会が増えます。海外で流行する感染症にかかったり、国内に持ち込んだりしないよう、正しい知識と予防方法を身に付けましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

海外で気を付けたい感染症

生活環境の異なる海外では、食べ物・飲料水・虫刺され・動物との接触などで思わぬ感染症にかかることがあります(下表参照)。

主な感染源	病気	予防・注意点
人	麻疹・風しんなど	近年は国内だけでなく、海外での感染事例もみられ注意が必要です。特に麻疹は感染力が強く、医療の整った先進国でも死亡者(特に子ども)が出る病気です。
水・食べ物	A型肝炎・E型肝炎・コレラ・赤痢・腸チフスなど	生の食品(不十分な加熱)や現地の水は感染の心配があります。さらに飲み物に入った氷は、現地の水を凍らせて作っていたり、カットフルーツやサラダは水道水で洗ったりしている場合が多いので、注意しましょう。
蚊	デング熱・ジカウイルス感染症・黄熱・マラリア・日本脳炎・チクングニア熱など	肌を出さない服装の工夫や虫よけスプレーを利用し、草むらにむやみに入らないようにしましょう。また、妊娠中の方は、ジカウイルス感染症の流行地への渡航を控えましょう。
動物	狂犬病・鳥インフルエンザなど	狂犬病は発病すると100%死亡する怖い病気です。野生動物や犬、猫、鳥類にはむやみに触らないようにしましょう。
	中東呼吸器症候群(MERS〈マーズ〉)	24年以降中東で発生している新たな感染症です。ラクダとの接触や未殺菌の乳の摂取は避けましょう。

旅行前の準備

必要なら予防接種を!

渡航先・渡航期間などによって接種が必要なものや接種しておいた方がよいものを確認しましょう。効果が出るまでに時間がかかりますので、時間的余裕をもって接種の計画を立てましょう。

各国の最新の感染症情報は厚生労働省検疫所FORTH ☎<http://www.forth.go.jp/>をご覧ください。

無理のない旅行プランを!

疲労やストレスで体の抵抗力が落ちると病気にかかりやすくなります。無理のないスケジュールを心掛けましょう。また、持病がある方は事前に診察を受けるなど、感染の危険を減らしましょう。

帰国後は…

帰国時に体調不良がある場合は、空港検疫所健康相談室で相談してください。感染症によっては感染してから発症するまでの期間が数カ月と長いものもあります。下痢・腹痛・発熱などの症状が出た場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。医療機関には事前に電話連絡し、渡航歴・期間などを伝えてください。

感染しない・させないために

感染予防の基本は手洗いです。トイレの後や食事の前はせっけんを使いしっかり手洗いをしましょう。特に下痢の症状がある場合は、軽い症状でも身近な人へうつす可能性があります。また、せきやくしゃみがある場合は、マスクをするなどのせきエチケットを心掛けましょう。

夏に気を付けたい国内の感染症

腸管出血性大腸菌感染症(O157、O26など)

毎年夏に増加します。主な原因食品は生食や加熱不十分な牛肉・牛レバーなどの肉類です。

バーベキューや焼き肉をするときには十分に加熱し、焼く用と食べる用の箸を別にしましょう。そのまま食べる野菜などが生肉と触れないよう、取り扱いにも注意しましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)・ヘルパンギーナ・手足口病など

いずれもウイルスや細菌により感染します。感染予防には、手洗いが大切です。

詳細は東京都感染症情報センター ☎<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>をご覧ください。

＼ご利用ください！

あなたの街の健康づくり応援店



—問い合わせは、杉並保健所健康推進課栄養指導担当☎3391-1355へ。

「ヘルシーメニュー推奨店」は生活習慣病予防・重症化予防やフレイル予防など健康長寿を目指してリニューアルしました。

「健康情報店」のご紹介

「食」に関わる健康情報のポスターを店内に掲示しています。お店で日常の食生活に役立つヒントが手軽に得られます。

〈健康情報店〉

エリア	店名
阿佐谷南	きょうのみせ tonttu (トントウ)
	永福 EAGA (イーガ)
荻窪	boulangerie brun (ブーランジュリー ブリュン)
	居酒屋 おざ
	wood good brothers (ウッド グッド ブラザーズ)
	マツノヤ 荻窪ダイニング

エリア	店名
高円寺南	ふじや 地域(まち)カフェ・れおん うどん酒場でべそ
	西荻南 SETO (セト) 沖縄食堂 タロ亭 おんしんスープ 大岩食堂
梅里	台北餃子
和泉	いじゅん
和田	ヤマザキショップ あぼろん



「ヘルシーメニュー店」のご紹介

健康に配慮した食事を提供する「ヘルシーメニュー店」の中から、野菜をたっぷり食べられる「ヘルシーメニュー店(野菜たっぷり)」など、29年度から新たに登録されたお店を紹介します。

8月31日は、「野菜の日」です



〈ヘルシーメニュー店 (野菜たっぷり)〉

エリア	店名	メニュー名
阿佐谷南	日高屋 阿佐ヶ谷パルセンター店	野菜たっぷりタンメン
	kipferl (キプフェル)	平日限定 本日の野菜たっぷりランチ
阿佐谷北	手しおごはん 阿佐ヶ谷店	手しおごはん定食
	ラ・モリーユ	チキンのガーリックソース
	カレーの店 KYU - (キュー)	15種類の野菜のごろごろカレー
	べじcafe 和み	牛すじと季節の野菜カレー
永福	萬福飯店	鶏とチンゲン菜のおそば
荻窪	POPPE (ポッペ)	サラダプレートセット
	虎林	ニラレバ丼 (スープ、餃子付き)
	中華徳大	タップリ野菜そば
	すぱいす	キーマ風ドライカレー
	中華マツマル	タンメン
	日高屋 荻窪南口店	野菜たっぷりタンメン
下井草	日高屋 下井草駅前店	野菜たっぷりタンメン
	焼肉サラシ	カルビ焼き定食
	宝盛庵	野菜あんかけそば/うどん
	そば処寿々木屋	そば定食
井荻飯店	広東麵	
久我山	日高屋 久我山駅前店	野菜たっぷりタンメン
高井戸東	ドックカフェ コパン	ジビエハンバーグランチ
高円寺南	アルデンテ	野菜と木の子のスパゲッティ
	茶房 高円寺	皿ごはん

エリア	店名	メニュー名
高円寺北	キッチンKAZU	野菜たっぷりジンジャーポーク (サラダ、ライス、スープ付き)
	Ricreazione Sima (リクレアツィオーネ シマ)	シンプルセット タリアテッレ ラグー
	グルメハウス 薔薇亭	ポークジンジャー、エビフライ
	イタリアンダイニングDONA 高円寺店	丸ごとトマトのマルゲリータ風パスタ
レストラン醍醐	赤魚と貝類のスープ煮 (ライスまたはパン、サラダ、ドリンク付き)	
松庵	安田屋	冷し野菜天おろし (かき揚げ付き)
	三ちゃん 西荻窪店	タンメン
上荻	日高屋 荻窪北口店	野菜たっぷりタンメン
	蛇の目寿司	ランチ限定! にぎり寿司
成田東	Heartstrings (ハートストリングス)	素干しエビのコロッケセット
西荻南	ランチハウス	ポークジンジャー
	こけし屋別館テラスレストラン	牛肉と野菜のポトフ、単品パン
西荻北	ラーメン丸幸	にらそば
	ポモドーロ	Bランチ (ペスカトーレを選んだ場合)
天沼	お食事処 魚又	日替わり定食
	カフェクラブ 石橋亭	クラブハウスサンド
和泉	Cafe Style	キューバプレートB
	味大将	五目うまに焼きそば
和田	中華料理 一來	五目ソバ

〈ヘルシーメニュー店 (栄養バランス)〉

エリア	店名	メニュー名
上荻	健康食卓わしや 荻窪店	ヘルシー弁当
成田東	豊年屋	田舎蕎麦膳
西荻南	健康食卓わしや 西荻窪店	ヘルシー弁当
和泉	錠鮓	錠鮓まんぞくセット

〈ヘルシーメニュー店 (減塩)〉

エリア	店名	メニュー名
南荻窪	KUU -空-	ブロッコリーと天然海老のトマトソーススパゲッティ

健康づくり応援店の情報はすぎナビへ

「健康情報店」と「ヘルシーメニュー店」は、区ホームページ「すぎナビ」で地図から検索できます。右記2次元コードからもご覧いただけます。あなたの街の健康づくり応援店を、ぜひご利用ください。



参加店募集

区では、健康づくり応援店に登録を希望する飲食店・コンビニ等を募集しています。「おすすめメニューをヘルシーメニューとして登録したい」「健康情報なら掲示できる」など、ご協力いただけるお店は、お近くの保健センターまたは杉並保健所健康推進課栄養指導担当へご連絡ください。



「てくてく」は、春と秋の年2回、区で発行している交流自治体のいろいろな情報をお伝えする情報誌ですが、「てくてくスポーツ」では、スポーツに特化した交流自治体の情報を「広報すぎなみ」でお知らせします。

ぜひ、家族や友人をお誘い合わせの上、杉並区にはない自然などを体感しながら、交流自治体ならではのイベントに参加してみませんか。

——問い合わせは、文化・交流課交流推進担当へ。

自治体	イベント名	概要
東京都 青梅市	スポーツ×地域の魅力 カヌー体験プログラム	<p>〈親子でカヌー体験! 指導員付き、安全丁寧に教えてもらえます!〉</p> <p>時①8月12日(日)午前10時～正午、午後1時～3時②9月2日(日)午前10時～正午③10月8日(祝)午後1時～3時</p> <p>場①③釜の淵公園(青梅市大柳町1392)②東原公園水泳場(青梅市今寺5-11) ④小学3年生以上のお子さんとその保護者 ⑤各20名(申込順) ⑥電話で、青梅市スポーツ推進課 ☎0428-22-1111</p>
静岡県 南伊豆町	100km・78km・66km みちくさウルトラマラソン	<p>〈100キロ走るマラソン大会〉</p> <p>時11月10日(土)午前5時～午後7時 場青野川ふるさと公園(静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂) ⑦コース=①100km②78km③66km ⑧①200名②③各300名(いずれも申込順) ⑨①1万7000円②1万3000円③1万2000円 ⑩大会ホームページ http://michikusa-ultra.com から9月28日までに申し込み ⑪みちくさマラニック走援隊 ☎045-900-2036 ⑫18歳以下は保護者の同意が必要</p>
福島県 南相馬市	野馬追の里健康マラソン大会・ ウォーキング大会	<p>〈コースが全9種類、子どもからご年配まで楽しめる大会〉</p> <p>時12月2日(日)午前9時～午後1時 場雲雀ヶ原陸上競技場(福島県南相馬市原町区中太田字天狗田96-1)</p> <p>⑬①マラソン=ハーフ・10km・5km・3km・2km・1.5km②ウォーキング=10km・5km・3km ⑭小学生以上の方 ⑮①2500円。親子はペアで2500円②500円(いずれも高校生以下は無料) ⑯ RUNNET http://runnet.jp/ (高校生以下は南相馬市ホームページ http://www.city.minamisoma.lg.jp/) から9月28日までに申し込み ⑰野馬追の里健康マラソン実行委員会事務局 ☎0244-24-5219</p>

交流自治体関連の催し



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
新潟県 小千谷市	小千谷 フェア	8月26日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) ①笹団子や小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米などの販売 ②車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
群馬県 東吾妻町	吾妻の 朝市	8月31日(金)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 ①高原野菜や加工品などの販売	文化・交流課

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。



地域活動のポータルサイト **すぎなみ地域コム**

すぎなみ地域コム 🔍 検索

——問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381へ。

今週のイベント情報や地域活動の情報が満載

すぎなみ地域コムは、地域活動のためのポータルサイトで、区内のNPO法人、町会・自治会などさまざまな団体のイベント・地域活動の情報などをインターネットで見ることができます。右記2次元コードからアクセスできます。



団体の活動をWebで簡単にPR

団体のホームページを無料で作成できます。すぎなみ地域コムのトップページからお申し込みください。団体向けの登録説明会(毎月)、ページ作りのコツや写真加工などを学ぶブラッシュアップ講座、団体同士の情報交換・交流の場となる「ユーザーの集い」を開催して、皆さんの活動を応援しています。説明会等の詳細はすぎなみ協働プラザへお問い合わせください。

☎すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260

※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。

図書館の本を大切に

～マナーを守って気持ちよく使いましょう

図書館では、切り取りや書き込み、水ぬれや長期の延滞等により、多くの本が利用できなくなっています。修理が難しいものが多く、中にはもう手に入らない貴重な本もあります。

図書館の本は、皆さんで共有している貴重な財産です。マナーを守って、気持ちよく図書館を利用できるよう、お気遣いご協力をお願いします。

——問い合わせは、中央図書館資料相談係☎3391-5754へ。

使えなくなってしまった本

本のページ破れや水ぬれについては、事情を伺った上で同じ本または図書館が指定した本での弁償をお願いすることがあります。返却の際にご相談ください。



ページが破れてしまったら、そのままの状態でお返しください。セロハンテープを貼ると、変色し、さらに本を傷めてしまいます。



水ぬれは本の大敵です。急な雨に備えて、本は必ずかばんやビニール袋等に入れて持ち歩きましょう。浴室への持ち込みも厳禁です。



蛍光ペンでの線引きや書き込みがひどい例です。借りた時と同じ状態でお返しください。



15年前の雑誌で詰め将棋の解答が切り取られました。もう買い替えることはできません。

返却日を忘れずに

貸出期間は、15日間です。次の予約がなければ、1回に限り7日間の延長ができます。返却日が近づくとメールでお知らせするサービスもあります。図書館ホームページで「マイライブラリ」にログインし、「利用者情報設定」で設定することができます。多くの方が利用できるよう、期限内の返却をお願いします。



善い行いをした青少年を推薦してください

区では、地域や人の役に立つ行いをした青少年を表彰して、その機運を高めていこうと取り組んでいます。皆さんの身近にいる善い行いをしている青少年を推薦してください。

——問い合わせは、児童青少年課青少年係☎3393-4760へ。

- 対象** 24歳以下の青少年による善行で①区内で行われたもの②(区内在住・在勤・在学の青少年により) 区外で行われたもの
- 推薦方法** 推薦書(区ホームページから取り出せます)を、児童青少年課(〒167-0051荻窪1-56-3ゆう杉並内)、子育て支援課(区役所東棟3階)、児童館のいずれかに郵送・持参

詳細は、区ホームページをご覧ください。

29年度青少年善行表彰被表彰者

3月10日(土)に29年度の表彰がセッション杉並で行われ、次の皆さんが表彰されました(敬称略)。

個人表彰(124名〈延べ〉)

佐藤翔磨、村井日向子、矢野瑛士、吉村碧生、大平朱莉、吉村萌生、佐藤凜子、大平晃誠、矢田寛太、中村春菜、平野蓮実、倉田慧、池谷宥香、一條泰輝、田中晴菜、古瀬遥、上田咲良、岩淵くるみ、藤木みや、喜納天志、天野紫月、市川英武、平林勇斗、安藤萌恵乃、山崎正太郎、安田恒輝、増田央輔、川崎裕也、清沢流音、長尾乙輝、矢口はな、秋山聖奈、磯部晴貴、浦ななみ、榎浩平、佐竹史彰、白川ミカ、平塚寛太、菅谷桃菜、渡邊伊緒莉、須田真海、町田奈菜子、長野杏、石原広太郎、辻垣奈鶴、豊島心子、堀口明日香、平入来実、依田友希、畑佐晴日、徳部百花、加賀廉人、長勢美咲、齊藤翼、藤川愛佳、三塚文佳、宮澤青怜、荻原陽、鍋島愛美、工藤なみ、前田真心、望月乃英留、香西美憂、西野海音、萩野勇平、杉本剛規、矢野華子、上野宗太、進彩雲、丸山緒海、河原穂乃、石川泰地、蜂谷夏希、市田ちよ、落合琉太、鹿田歩、石川咲織、落合那奈、齋藤真人、秋山英里香、火物大河、高松悠大、水品健、柳下海、水品純、木田七海、剣持志道、水品翔、木田玲奈、富士原康、菅野幹大、島村紗季、大谷一仁、木村夏実、塩田璃奈、小林道郎、何森造、菅野雄大、剣持正威、竹内大晴、左近充結真、狩野創大、島村創、宇美朱里、阿部花春(ほか14名)

団体表彰(25団体)

杉並第四小学校太鼓クラブ天鼓隊、久我山小学校4・5年生、杉並和泉学園中学部9年、富士見丘中学校吹奏楽部、杉森中学校ウルトラ・ラリーボランティア、高円寺中学校ウルトラ・ラリーボランティア、大宮中学校美術部、CO-ENGINE、阿佐ヶ谷中学校吹奏楽部、阿佐ヶ谷中学校芝生ジャンボリーボランティア、杉並第七小学校ボランティア、大宮中学校生徒会、和田中学校有志、高南中学校有志、杉森中学校ボランティア、杉森中学校美術部、阿佐ヶ谷中学校美術部、杉並第一小学校提灯貼りボランティア、向陽中学校有志、東田中学校バドミントン部・バレーボール部・バスケットボール部・有志、松溪中学校生徒会、成田西児童館地域中・高校生委員会、富士見丘中学校花育て隊、井荻小学校6年生有志、富士見丘中学校生徒会役員

善行の内容(抜粋)

- 個人** = 社会を明るくする運動「SUGINAMIひまわりフェスタ」で、テントの設営や後片付けなど運営に協力した。
- 団体** = 貧困状態にあるインドの子どもたちを支援するため募金活動を行い、「NPO法人かものはしプロジェクト」に寄付した。

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

DVD上映会 杉並ゆかりの文化人「渡辺美佐子」

8月11日(祝)午後2時～3時 場高井戸図書館(高井戸東1-28-1) 定40名(先着順) 問高井戸図書館☎3290-3456

映画上映会「そして父になる」

8月25日(土)午後2時～4時 場西荻図書館(西荻北2-33-9) 区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 問西荻図書館☎3301-1670 他車での来館不可

講演・講座

精神保健学級「統合失調症のメカニズムと治療・回復」

8月27日(月)午後2時～4時 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師都立松沢病院精神科医長・陶山満雄 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申問電話で、8月21日までに高円寺保健センター☎3311-0116

小児科医からのメッセージ

8月30日(木)午後1時30分～3時 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師石川小児科医院院長・小口美香 区内在住・在勤・在学で1歳未満(第1子)のお子さんの保護者 定20名(申込順) 申問電話で、上井草保健センター☎3394-1212

親子でクッキング! 野菜をおいしく食べよう

食後はエプロンシアターでバランスのよ

い食事の取り方について学びます。

9月1日(土)午前10時～午後1時 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師JA東京中央杉並中野地区女性部 区内在住で5歳～小学2年生のお子さんとその保護者 定12組(申込順) 申問電話で、高井戸保健センター☎3334-4304 他エプロン・三角巾・布巾・飲み物・筆記用具持参

キレイな口もと応援教室

9月7日(金)＝来て・見て・やって いろいろお口のチェック「歯医者さんから聞けるお得な健口情報」(荻窪あかり歯科歯科医師・与謝野明(右上写真))▶11日(火)＝笑顔が輝くメイク術&フェイスストレッチでイキイキと(かづきれいこりハビリメイクセラピスト・西奈まるか) / いずれも午前10時～正午(計2回) 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学で64歳以下の女性 定20名(申込順) 申問電話で、荻窪保健センター☎3391-0015 他皮膚疾患等治療中の方、化粧品アレルギー体質の方はご遠慮ください

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

日常生活に必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラス

日常生活に必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラス

日常生活に必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラス

はがき・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。

※往復はがき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)
- 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)

1人1枚

スレッスンです。

9月18日～11月30日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分(11月23日(祝)を除く。計21回) 場セッション杉並 師にほんご学習すぎなみの会 区内在住・在勤・在学の外国人 費月2000円×3回(別途テキスト代) 申Eメール(記入例)に携帯電話番号も書いて、にほんご学習すぎなみの会☒suginaminihongo@gmail.com。またははがき(記入例)で、9月12日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内) 問にほんご学習すぎなみの会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。クラス分けのための面接を9月14日(金)午後6時30分からセッション杉並で実施

高齢者活動支援センター

うたごえサロン

懐かしいフォークソングなどを、ピアノ伴奏に合わせて歌います。

8月17日(金) 午前10時～11時30分 師ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 区内在住で60歳以上の方 定90名(申込順) 費100円 申電話で、同センター 他飲み物持参

ゆる体操～身体のエイジングケア

9月12日(水)・26日(水)、10月10日(水)・

24日(水)、11月14日(水)・28日(水)午前10時～11時20分(計6回) 師日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 定25名(抽選) 費1500円 申往復はがき(記入例)で、8月9日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で参加。抽選結果は8月10日以降に通知

…… いずれも ……

場高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5☎3331-7841)

就労支援センター

面接のポイント～マナー・自己PR・想定外の質問への応答

8月18日(土)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 区内44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

ストレスを「かわす」方法～認知を活用し「真実のつぶやき」を見いだす

8月24日(金)午後1時30分～4時30分 師精神保健福祉士・片柳光昭 区内54歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

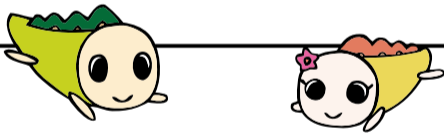
時間の上手な使い方～忙しい日々を自分らしく働くために

8月28日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区内44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

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
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎☎3302-2161)	英会話/日常の各場面に応じた適切な表現を習う	9月2日から毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 定各12名(申込順) 費1回500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011)	「ふれあい将棋大会」 老若男女みんなで楽しもう	9月1日(土)午前10時～午後5時 定20名(申込順) 費1000円(小学生以下800円)
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	学び直そう 中学英語サロン ①中級②上級	毎月第2・4土曜日①午後3時30分～5時②午後1時30分～3時 定各15名(申込順) 費1回600円(別途教科書代)
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎☎3315-1249)	夕食前のヨガ教室	8月11日から毎月第2土曜日・第4水曜日、午後4時～6時 師織笠和美 定15名(申込順) 費1回600円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎☎3334-9640)	「書道教室」①鉛筆から始める基本編②筆中級編	毎月第1・3月曜日①午後1時～2時30分②3時～4時30分 定各15名(申込順) 費1回950円(別途教材費)
桃井館(桃井1-35-2 ☎☎3399-5025)	ゆったり楽しく「フラダンスサロン」/初心者大歓迎	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定12名(申込順) 費1回600円

※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。馬橋館は第1・3木曜日が休館。いずれも長寿応援対象事業。

初開催! 燃料電池自動車 「H₂(エイチツー)なみすけ号」 運転試乗会

8月19日(日)午前10時～正午 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 区二酸化炭素や排気ガスを出さないクリーンな燃料電池自動車の乗り心地を体験▶**運転時間**=1組15分程度▶**運転資格**=21歳以上で普通自動車運転免許証をお持ちの方(当日免許証持参。アルコールチェックあり)▶**同乗可能人数**=1組につき運転者・区職員のほかに家族等3名まで(同乗者が6歳未満の場合はチャイルドシート持参) 区内在住・在勤・在学の方 定16組(申込順) 申問電話で、8月17日正午までに環境課環境活動推進係 他なみすけグッズをプレゼント。写真撮影可。自転車・自動車での来場可。日通自動車学校での受け付け不可



運転 できます!

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「レイズドベッドを使った農業体験教室」

しゃがんで行う農作業が困難な高齢者や、車椅子を使用されている方を対象に秋野菜を育てる講座です。



☎9月5日・19日、10月3日・17日・31日、11月14日・28日/いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(計7回。雨天中止) 区内在住の高齢者、車椅子を使用している方 定5名(抽選) 費1000円 往復はがき(12面記入例)で、8月13日(必着)までに同係 結果は8月中旬に通知

◆農業公園「子どものための農業体験教室(2018秋冬講座)」

土作りから秋冬野菜を栽培、調理して食べるまで体験します。
 ☎9月16日・23日、10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日/いずれも日曜日、午前10時～正午(計8回) 区内在住の小学3～6年生 定20名(抽選) 費5000円 往復はがき(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、8月13日(必着)までに同係 9月16日(説明会)と12月2日(昼食会)は保護者要出席。結果は8月下旬に通知

..... いずれも
 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 産産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎5347-9136)

■家族介護教室

◆「生涯学習講座」転倒予防・腰痛予防

身体セルフケアをシリーズで学び体の鍛え方を学びましょう。
 ☎8月8日(水)・24日(金)・30日(木)午前10時30分～11時30分(計3回) 場 公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 鍼灸師・進藤知樹 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費1回100円 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 他1回のみ参加も可

◆フレイル予防で健口長寿

☎8月17日(金)午後2時～3時30分 場 永

福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 歯科衛生士・小島升子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811

◆認知症サポーター養成講座

☎8月22日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 キャラバン・メイ ト 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751



他終了後、サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

◆認知症ポジティブ 認知症の方とともに暮らす 家族の負担軽減のヒント

☎8月24日(金)午後2時～3時30分 場 ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 認知症介護研究・研修東京センター研究主幹 藤生大我 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆グループホームの生活から認知症の対応を学びませんか

☎8月26日(日)午後2時～4時 場 ニチイケアセンター荻窪(荻窪1-15-13) 師 杉並区グループホーム連絡会 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ニチイケアセンター荻窪 ☎5349-7982

◆あんしん・なっとく「有料老人ホームの選び方を学ぼう」

☎8月28日(火)午後1時30分～3時 場 梅里区民集会所(梅里2-34-20) 師 民間介護施設紹介センターみんかい相談員 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

環境活動推進センター

◆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)。
 ☎8月19日(日) 午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費部品代 8月2日から電話で、同センター

◆かんきょう講演会・マイクロプラスチックによる海洋汚染と私たちの暮らし

☎9月1日(土)午後2時～4時 師 東京農工

動物愛護週間イベント

☎9月21日(金)午後6時30分～8時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)

内 講演会、トークショー、ミニライブ、詩の朗読 師 獣医師・水越美奈、ミグノプラン代表・友森玲子、作家・町田康、女優・浅田美代子、ミュージシャン・友森昭一、歌手・坂本美雨 定500名(申込順) 往復はがき(12面記入例)に参加人数(1枚3名まで)も書いて、9月7日(必着)までに杉並保健所生活衛生課(〒167-0051荻窪5-20-1)。または、区ホームページから申し込み 申電話 ☎3391-1991



▲浅田美代子

がん予防講演会

女性が気を付けるべき 婦人科がんを知ろう!

疾患の特徴や予防法、早期発見についてお話しします。
 ☎9月6日(木)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 加藤産婦人科クリニック・加藤利奈 定60名(申込順)

食生活の改善で がんになりにくいからだづくり

☎9月8日(土)午後2時～4時 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 神奈川工科大学応用バイオ科学部教授・饗場直美 定300名(申込順)



▲饗場直美

..... いずれも

区内在住・在勤・在学の方 申電話・ファクス(12面記入例)で、健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 FAX 3391-1377

大学農学部環境資源科学科教授・高田秀重 定30名(申込順) 8月2日から電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。100円(保険料))。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

☎9月4日(火)午前10時30分～午後3時30分 定10名(抽選) 費1000円 往復はがき(12面記入例)で、8月15日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

..... いずれも

場 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

杉並障害者福祉会館

①料理教室「暑さ知らずで夏バテ解消! エスニックつくねのさわやかランチ」
 ☎9月9日(日)午前11時～午後1時 師 杉

並・ワーカーズまちの縁がわ なかまの家 定16名(抽選)

②アロマの楽しみ方教室 「夏の疲れを癒やしてみませんか」

☎9月16日(日)午前10時～正午 師 大久保まりえ 定18名(抽選)



..... いずれも

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 FAX 3335-3581) 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 費500円 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、介助者も参加の場合は介助者名、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳希望の有無も書いて、①8月15日②20日(いずれも必着)までに同会館事務局

杉並区総合文化祭 参加者・作品募集

◆書道展作品

☎展示=10月5日(金)～9日(火)午前10時～午後5時 内 漢字・仮名・現代書など。作品が縦の場合は半切、横の場合は半切2分の1以内(幅95cm)の額装または軸装のもの(仮表装・色紙掛不可。1人1点) 区内在住・在勤で18歳以上の方 往復はがき(12面記入例)に作品名と大きさも書いて、9月10日(消印有効)までに区書道人協会・鳥居冬樹(〒168-0063和泉4-7-7) 場 鳥居 ☎3321-9846

◆区民写真展作品

☎展示=10月13日(土)～17日(水)午前10時～午後5時 ▶表彰式=17日(水)午後4時 内 テーマ=自由 ▶サイズ=四ツ切・ワイド四ツ切。A4判は不可。マット台紙(額)は用意します ▶審査=全日本写真連盟関東本部委員・大久保辰朗 費1点1000円(1人2点以内。申込時に持参) 9月8日～10日午前10時～午後5時にセシオン杉並へ作品を持参 場 区フォト連合会・服部 ☎3332-8780 他応募作品は基本的に全て展示。肖像権は出品者の責任とします。入賞は1人1賞

◆杉並アマ美連盟美術展作品

☎展示=10月19日(金)～23日(火)午前10時～午後5時 内 日本画または洋画で20号までの額装のもの(1人1点) 区内在住・在勤の方(学生を除く) 往復はがき(12面記入例)に日本画・洋画の別、作品名と大きさも書いて、9月28日(消印有効)までに杉並アマ美連盟・海津陽子(〒166-0003高円寺南5-27-20-302) 場 海津 ☎5306-1673 他批評会=10月20日(土)(洋画=黒澤信男、日本画=下島洋賢)

◆短歌大会作品

☎10月27日(土)午後1時～4時30分 費出詠料1500円(当日) 往復はがき(12面記入例)に未発表の作品(1人1首)も書いて、9月20日(必着)までに区短歌連盟事務局(〒168-0081宮前3-14-2渡辺方) 場 渡辺 ☎3332-7160 他10月2日作品集発送。10月20日互選締め切り。大会当日は歌会および講演会あり(歌人・今井恵子)。当日のみの参加費は500円

◆マジック大会参加者

☎10月20日(土)午後1時～4時 内 ステージマジックまたはテーブルマジック 費1000円 往復はがき(12面記入例)で、8月20日(必着)までに区奇術連盟・松永康男(〒166-0015成田東2-4-22) 場 松永 ☎3315-4847

※会場は、いずれもセシオン杉並(梅里1-22-32)です。

スポーツ
競技大会
区民体育祭

◆誰でも参加出来る水上レクリエーション

9月2日(日)午前9時～午後4時(受け付けは3時まで) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内自由水泳、フィンスイミング、ウォーキングほか 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴) 費100円 区アクアレクリエーション協会・野田☎3331-8778(午後1時～7時) 水着・キャップ・タオル持参。オムツのとれていない乳幼児は参加不可

◆弓道(中学生)

9月2日(日)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=団体・個人の部 区内在住・在学の方 費中学生200円。高校生300円 往復はがき(12面記入例)で、8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) 区中田☎3391-2587 高校生は弓道着着用

◆ソフトテニス～秋季大会

9月2日(日)午前9時～午後7時(予備日=9日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目(男女別)=一般、シニア1部(45歳以上)、シニア2部(60歳以上)▶チャレンジの部=ベテラン(70歳以上)、初中級者(年齢制限なし)、男女混合(ミックスペアも可) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(部活動所属の中学生・ジュニア選手を除く) 費1組1000円 往復はがき(12面記入例)に種目も書いて、8月22日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403) 区毒島☎090-4004-7987(午後7時～9時)

◆バドミントン①団体②小学生

①9月17日(祝)=男子1・2部、女子1部A▶29日(出)=女子1部B～D▶10月12日(金)=女子2部②9月23日(祝)/いずれも午

前9時 場①上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)②高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=①複(1チーム3組)②単=小学6年生以下、5年生以下、4年生以下の部(男女区別なし) 区内在住・在勤・在学の方 費①1チーム5000円。高校生4000円②300円をゆうちょ銀行「10010-9-026441区バドミントン連盟」へ振り込み 申込書(区体育館で配布)に振替受領書の写しを添えて、①9月1日②4日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟①村本ひろみ(〒168-0081宮前4-8-6)②山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35)へ郵送 区①村本☎3332-4685②山本☎090-1124-6391

◆アクアスロン大会

9月23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=スイム150m・ラン2600m=一般A男女(高校生～39歳)、一般B男女(40歳以上)▶スイム150m・ラン1950m=中学生男女(学年別)▶スイム150m・ラン1300m=小学生男女(学年別) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 区100名(申込順) 費2000円。中学生1000円。小学生500円 申込書(区体育館で配布)に参加費を添えて、9月18日(必着)までに区トライアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送・持参 区中野☎3399-3659

◆サッカー～冬季大会

9月24日～12月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場井草森公園運動場(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 内種目=高校生、一般、シニアの部 区高校生=区内高等学校の代表▶一般=区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生を除く)▶シニア=区内在住・在勤で40歳以上の男子 費1チーム1万円 区電話で、8月19日までに区サッカー連盟・大槻☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)

◆剣道

10月28日(日)午前9時～午後5時 場日本大学第二学園(天沼1-45-33) 内種目=団体戦=高校男女・中学男女▶個人戦=一般男子(年齢別)・一般女子・高校男女・中学男女 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費一人500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申込書(9月7日から区体育館で配布)を、9月28日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201)☎6768-9934へ郵送・ファクス 区事務局・岡田☎080-5094-5415

スポーツ教室

◆秋季初心者ソフトテニス教室

9月1日～10月20日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日=10月27日) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区ソフトテニス連盟 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 区30名(申込順) 費3000円 往復はがき(12面記入例)に性別・経験年数も書いて、8月16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) 区小島☎3312-0385(午後7時～9時)

◆太極拳と呼吸法講習会

9月6日～27日の毎週木曜日、午前9時～10時45分(計4回) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学の方 区30名(申込順) 往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月1日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304)☎3391-3515✉ yawaragiwushu@gmail.com) 他動きやすい服装で、体育館履き持参

◆水曜おためし夜間ヨガ教室

9月12日(水)・26日(水)、10月10日(水)・24日(水)午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計4回) 場高井戸温水プール 区内在住で16歳以上の方 区各10名(抽選) 費各4000円 往復はがき(12面記入例)に性別も書

いて、8月8日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 区同プール☎3331-7841

◆テニス教室①ゆったりクラス②基礎強化クラス③ゲームを楽しもう

9月14日～11月2日の毎週金曜日①午前9時～10時②10時15分～11時25分③11時40分～午後1時(各計8回。予備日=11月9日・16日・30日) 場松ノ木運動場 区足田直之 区内在住・在勤で①おおむね65歳以上の方②初級レベルの方③中級レベルの方(中学生以下を除く) 区各10名(抽選) 費①8000円②③1万円 往復はがき(12面記入例)または直接、8月15日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 区同運動場☎3311-7410 他①～③重複申し込み不可



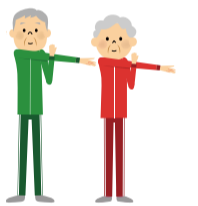
◆ヴィムスポーツアベニュー

◆カラダを動かそう運動教室 丈夫な足腰をつくらう教室 シニア

9月5日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶9月3日(月)・10日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体の機能改善運動(計5回) 区65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費5400円

◆カラダを動かそう運動教室 運動不足改善 カラダ若えらう教室

9月8日～10月27日の毎週土曜日、午前10時15分～11時5分(計8回) 区バランス&体幹トレーニング 区20～64歳の方 費8640円



..... いずれも 場区ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)☎3335-6644(午前11時～午後5時) 区15名(申込順) 区電話で、8月20日までに同施設 区同教室受講経験者はご遠慮ください

区の後援・その他の催し・講座など
情報ぽけっと
申し込みは、各団体へ

催し

原爆と人間展 8月7日(火)～10日(金)午前9時30分～午後5時(7日は1時から。10日は4時まで) / 区役所1階ロビー / 広島・長崎の被爆の実相を伝える写真パネルの展示ほか / 区杉並光友会・原田☎3314-4661

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でレイボスティー湯を実施します 8月12日(日) / 460円。小学生180円。幼児80円 / 区杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) / 小学生以下にはジュースをプレゼント(各銭湯48本限定)

座の市 8月18日(土)午前11時～午後6時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 交流自治体・山梨県忍野村産とうもろこしなどの物産品販売 / 区座・高円寺☎3223-7500

音楽コンサート「うた、ピアノ、フルート&合唱」 8月18日(土)午後2時～3時30

分 / 浴風会(高井戸西1丁目) / 曲目=シューベルトの子守唄ほか / 200名(先着順) / 区音泉コンサート・松林☎3334-1888 / 車椅子スペースあり

夏休み杉並将棋祭り 8月19日(日)午前10時～午後5時 / セシオン杉並 / 1500円。高校生以下・女性1000円 / 区棋友会☎5377-9123(火～土曜日午後2時～5時30分)

武蔵台ウインドオーケストラアンサンブルコンサート 8月19日(日)午後2時～3時 / 勤労福祉会館 / 金管六重奏ほか / 366名(先着順) / 区内田☎080-6561-4283

午後の室内楽 8月19日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=親子で音楽を楽しむ会▶曲目=ブラームス「クラリネット五重奏曲」ほか / 3歳以上の方 / 190名(申込順) / 3000円。3歳～高校生1500円 / 区電話で、8月18日までに親子で音楽を楽しむ会・石幡☎3395-3480

東京佼成ウインドオーケストラ「夏休みファミリーコンサート」 8月23日(木)午前10時45分～11時45分・午後1時30分～2時30分 / 杉並公会堂 / 出演=藤野浩一(指揮・お話)ほか▶曲目=「アンパンマンのマーチ」ほか / 各1190名(申込順) / 1000円(未就学児膝上無料。特

別支援教育機関に通っている方の同伴者1名無料。子育て応援券利用可) / 区電話で、東京佼成ウインドオーケストラチケットサービス☎0120-692-556(午前9時30分～午後4時30分。土・日曜日、祝日を除く) / 区同団体☎5341-1155

色とりどりのコンサート 9月2日(日)午後2時～6時 / セシオン杉並 / 出演=三谷温ほか▶曲目=ショパン「ポロネーズ第7番作品61」ほか / 500名(抽選) / 3000円。高校生以下1500円(未就学児は入場不可(親子室は可)) / 区往復はがき(12面記入例)で、8月24日(消印有効)までに国民音楽協会(〒168-0074上高井戸2-17-27) / 区同協会・野村☎070-5555-5920 / 区内在住・在勤・在学の方150組300名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)に「区民無料招待」、在勤・在学の方は勤務先所在地または学校名も書いて、同協会

講演・講座
「百人力てらこや」 8月16日(木)・23日(木)午後2時～5時30分 / 荻窪家族レジデンス(荻窪4丁目) / 科目=算数(宿題持ち込み・自主勉強など可) / 元立教

大学理学部教授・檜枝光太郎 / 桃井第二小学校および西田小学校区内の小学生 / 10名(申込順) / 100円 / 区電話・Eメール(12面記入例)で、荻窪家族プロジェクト「百人力サロン」・中澤☎090-1659-9237✉ ogikubokazoku.event@gmail.com

杉並書を楽しむ会 色紙展 8月22日(水)～25日(土)午前10時～午後5時(25日は3時30分まで) / かん芸館(荻窪3丁目) / 区杉並書を楽しむ会代表・五十嵐☎3392-7008

アトで福祉ボランティアしませんか! ①8月24日(金)午前10時～正午=養成講座②8月28日(火)、9月4日(火)③8月29日(水)、9月19日(水)④9月11日(火)・13日(木)午後1時～4時=アートワークショップ(①要出席。②③④はいずれか選択) / 浴風会(高井戸西1丁目)ほか / 浴風会病院事務局長・君島淳二ほか / 30名程度(申込順) / 1500円 / 区Eメール(12面記入例)に職業・応募動機も書いて、8月15日までにNPO法人芸術資源開発機構☎namikawa@arda.jp / 区同機構☎3334-7876 / 詳細は、同機構ホームページ参照

荻窪体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

8月26日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟・高島和恵 対区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

◆Sunday!親子体操Ⅱ 子育て

9月2日～11月11日の日曜日①午前10時～11時②11時～正午(9月30日を除く。各計10回) 師Ti Amo 対区内在住で①3～5歳未満②1歳半～3歳未満のお子さんとその保護者(いずれも実施日年齢) 定各16組(抽選) 費各7500円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、8月9日(必着)までに同体育館

◆脳トレリズム体操Ⅱ

9月3日～11月19日の月曜日、午前11時～午後0時30分(9月17日、10月8日を除く。計10回) 師齊藤なみ糸 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定20名(抽選) 費8000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月10日(必着)までに同体育館

◆体幹エクササイズⅡ

9月5日～11月28日の水曜日、午後7時～7時50分・8時～8時50分(第3水曜日を除く。各計10回) 師佐々木達也 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申往復はがき(12面記入例)で、8月12日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆タイ式ヨガ ルーシーダットンⅡ

9月7日～11月9日の毎週金曜日、午前10時～11時・11時～正午(各計10回) 師亜紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申往復はがき



き(12面記入例)で、8月10日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

..... いずれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

下高井戸運動場

◆葉月「卓球・車いす卓球タイム」

8月18日(土)午前10時～11時50分 師横尾文代ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 費600円。障害者・中学生以下350円 申電話で、同運動場

◆ヴェルディサッカースクール下高井戸校 こども

9月7日～31年3月15日の金曜日、午後5時15分～6時30分(計23回) 師東京ヴェルディ公認コーチ 対区内在住・在園・在学の年少～小学生(保護者同伴) 定各学年若干名(申込順) 費月6000円 申電話で、同運動場



◆のびのび親子体操Ⅱ 子育て

9月8日～11月24日の第2・4土曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計6回) 対区内在住の①4～6歳②2・3歳児とその保護者 定各20組(抽選) 費各4500円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、8月16日(必着)までに同運動場

◆元Jリーガー小針清允氏のサッカークリニックⅡ

9月12日～11月7日の水曜日①午後3時～4時②4時～5時30分③5時30分～7時(10月3日を除く。各計8回。予備日=11月14日・21日) 師小針清允 対区内在住・在学の①小学1年生②2・3年生③4～6年生 定各20名(抽選) 費①6000円②③各8000円 申往復はがき(12面記入例)で、8月21日(必着)までに同運動場

◆かけっこクリニックⅡ

9月12日～11月7日の水曜日①午後3時30分～5時②5時15分～6時45分(10月3日を除く。各計8回。予備日=11月14日・21日) 師渡辺タカヒロ 対区内在住・在学の①小学1・2年生(保護者同伴)②3～6年生 定各50名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(12面記入例)に学年も書いて、8月19日(必着)までに同運動場



..... いずれも

場 下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

高円寺体育館

◆ふれあいフットサル教室

8月12日(日)、10月28日(日)午前11時～午後1時 師区サッカー連盟 対区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 費各100円 申電話・ファクス(12面記入例)で、同体育館

◆親子チャレンジ体操Ⅲ 子育て

9月1日～10月6日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師Ti Amo 対区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のお子さんとその保護者(いずれも実施日年齢) 定各12組(抽選) 費各4500円 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、8月14日(必着)までに同体育館

◆コアトレーニングⅡ

9月7日～10月26日の毎週金曜日、午後7時～8時30分(計8回) 師鈴木さやか 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、8月13日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◆シニア・セルフケア体操Ⅱ

転倒予防、体調改善を目的に行う体操です。 9月11日～10月30日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計8回) 師HIKARU 対区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 定20名(抽選) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、8月14日(必着)までに同体育館

..... いずれも

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 ☎3312-0312) 他車・バイクでの来館不可

上井草スポーツセンター

◆弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。



時 8月18日(土)=アーチェリー▶8月25日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 対16歳以上で弓道またはアーチェリー経験者 定各36名(申込順) 他弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

◆親子でお祭りダンス

9月8日(土)午前10時30分～正午 対小学生以上のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 費920円。1名追加につき460円 他タオル・飲み物・室内用運動靴・運動着持参

..... いずれも

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 申電話または直接、同センター

その他

閉館に伴い、長年のご愛顧に感謝!

永福体育館の無料ありがとうイベント

8月31日(金)午前9時～午後9時 場永福体育館(永福3-51-17) 内卓球・バドミントン・バスケットボール無料使用、無料ヨガ、子ども向けゲームほか 場永福体育館 ☎3328-3146 他動きやすい服装で、室内用運動靴・飲み物等持参

初心者のための健康マージャン教室

9月4日～31年2月26日の火曜日①午前10時～午後1時②1時30分～4時30分(31年1月1日を除く。各計25回) 麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目) 日本健康麻将協会認定レッスンプロ/区内在住でおおむね55歳以上のマージャン初心者/各16名(抽選) 1回1500円(初回のみ別途テキスト代1000円) 申往復はがき(12面記入例)で、8月15日(必着)までに日本健康麻将協会杉並統括支部・白壁ひろ子(〒167-0052南荻窪2-6-14-108) 申 ☎090-8620-9425

東京女子大学 夏季特別講座

9月8日(土)①午前10時～正午=ことばと学び～世界を広げる活動を創る(同大学教授・石井恵理子) ②午後1時～3時=多様な言語文化背景の子どもに対することばの支援(早稲田大学大学院日本語教育研究科教授・池上摩希子) ▶9日(日)③午前10時～正午=「結果インクルーシブ」な場を育む(九州大学人間環境学研究院教授・當眞千賀子) ④午後1時～3時=パフォーマンスをとおした発達環境づくり(筑波大学副学長・茂呂雄二) 東京女子大学

/各250名(申込順) /各1000円。学生500円/申はがき(12面記入例)に学生か否かも書いて、8月24日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1) 申 ☎5382-6470/託児あり(事前申込制)

腎臓病について～腎臓の機能や腎臓病の症状・予防 9月8日(土)午後2時～4時/高井戸地域区民センター/河北サテライトクリニック院長・岡井隆広/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順) /300円/申 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

東京衛生病院「根拠に基づいた高血圧治療～最近の動向、特に高齢者の治療」

9月12日(水)午後2時～3時/東京衛生病院(天沼3丁目) /最近改訂されたガイドラインの変更点の解説/同病院循環器内科医師・田中壽英/区内在住・在勤の方ほか/70名(先着順) /申 同病院健康教育科 ☎3392-6151

学校公開講座 パソコン基礎講座(もう一度から)

9月15日(土)・22日(土)・29日(土)、10月13日(土)・20日(土)・27日(土)午後1時30分～3時45分(計6回) /東田中学校/国安忠男/区内在住・在学の方/30

名(抽選) /申往復はがき(12面記入例)で、東田文化スポーツクラブ・中島一彦(〒166-0004阿佐谷南1-25-36) /申 中島 ☎5932-3544/筆記用具持参

オリジナル子守唄制作ワークショップ「わたしのこもりうた」

9月29日(土)午後1時～3時30分/座・高円寺/ワークショップ「世界でひとつだけの子守唄」、解説とミニコンサート▶出演=アンサンブル・レダ(歌・演奏)▶曲目=「シューベルトの子守歌」ほか/100名(申込順) /親子5000円。一般2000円ほか/申 電話で、DA/LEDA ☎090-6484-5492/親子以外はワークショップへの参加不可

ベトナム語講座入門

9月27日～11月29日の毎週木曜日、午後1時30分～3時(計10回) /杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目) /グエン・ティ・ビック・ジエップ/12名(申込順) /1万3000円。学生1万2500円 /申 電話・Eメール(12面記入例)に学生は学校名も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 info@suginami-kouryu.org

その他

税金なんでも相談会 8月10日(金)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁

目) /申 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎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

清掃工場個人見学会のお知らせ

8月18日(土)午後1時30分～3時/杉並清掃工場(高井戸東3丁目) /50名(申込順) /申 電話で、8月16日午後3時までに杉並清掃工場 ☎3334-5301(月～土曜日午前9時～午後5時) /杉並以外の清掃工場見学については、区もしくは東京二十三区清掃一部事務組合ホームページ参照

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

8月20日(月)～22日(水)午前11時～午後4時(20日は午前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～ /申 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287

税理士による相続税無料相談会

8月23日(木)午後1時～4時30分/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) /申 電話で、8月22日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

東京阿波おどり

高円寺

ヨイサー
ヤットサー

JR高円寺駅周辺の8カ所の演舞場を舞台に延べ約1万人の踊り手が、軽快なお囃子に合わせて練り踊ります。

8/25日(土)・26日(日)
開催時間：午後5時～8時

- 場所：JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の各演舞場
- 問い合わせ：NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728 ✉jimukyoku@koenji-awaodori.com

©東京高円寺阿波おどり

同時開催

舞台公演

おどれ高円寺 セシオン2018

高円寺阿波おどり連協会所属の実力派連が、華麗な舞台おどりを繰り広げます。



時 第1部 = 午前11時30分 ▶ 第2部 = 午後2時 (入れ替え制) 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 内 出演 = 25日 = ひよっこ連、しのぶ連、吹鼓連、天翔連、葵新連、江戸っ子連 ▶ 26日 = 東京新のんき連、菊水連、天狗連、いろは連、朱雀連、飛鳥連 定 各572名 (申込順) 費 各1500円 (3歳以下膝上無料) 他 下記窓口で前売券販売中。開演1時間前から当日券販売 (残券があった場合のみ)。車いすで来場予定の方は電話・Eメールで、8月17日までに同協会 ☎3312-2728 ✉jimukyoku@koenji-awaodori.com

前売券販売中

- チケット販売窓口 (8月22日午後5時まで)
- ①豊喜屋 (パル商店街内) ☎3311-8061 ②ベルピア (パル商店街内) ☎3311-4522 ③関東バスエリア・ビューロー高円寺駅北口 ☎3338-2999 ④高円寺MATSURIチケットセンター HP <http://www.koenji-awaodori.com/stage/stage02.html>



舞台公演

2018座・高円寺阿波おどり

高円寺阿波おどり連協会所属連による舞台演舞。至近距離で迫力ある阿波おどりが楽しめます。



時 第1部 = 正午 ▶ 第2部 = 午後2時30分 (入れ替え制) 場 座・高円寺 (高円寺北2-1-2) 内 出演 = 25日 = 第1部 = 胡蝶連、粋輦、美踊連、和樂連、写楽連、ひさご連、東京天水連 ▶ 第2部 = 舞蝶連、のびゆく連、江戸歌舞伎連、志留波阿連、花道連、高円寺阿波おどり連協会合同連 ▶ 26日 = 第1部 = 江戸歌舞伎連、花道連、東洲斎、花菱連、若駒連、舞蝶連、志留波阿連 ▶ 第2部 = 弁慶連、粋輦、美踊連、写楽連、東京天水連、高円寺阿波おどり連協会合同連 定 各250名 (先着順) 費 各1000円 他 当日券のみ。各公演の開演1時間前から販売。車いすで来場予定の方は電話・Eメールで、8月20日までに同協会 ☎3312-2728 ✉jimukyoku@koenji-awaodori.com

物産展 阿波おどり物産展

徳島県や青梅市の物産店など、さまざまな屋台が並びます。
時 午前10時30分～午後4時 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 問 高円寺地域区民センター協議会 ☎3317-6614



「なみすけ・ナミー」がエントリー！投票をお願いします！

—問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

投票期間 11月9日(金) 午後6時まで

皆さんの投票による応援お待ちしております！

「ゆるキャラ®グランプリ」とは…

地域振興のために活動しているマスコットキャラクターを対象とした人気投票で、22年から開催されています。全国のゆるキャラ®の知名度アップによる地域活性化を目的としています。

投票方法

「ゆるキャラ®グランプリ」HP <http://www.yuru-gp.jp> 「なみすけ・ナミー」エントリー画面にアクセス (右記2次元コードからも可) し、投票することができます。
※初回のみID登録が必要です (一部を除く)。



世帯と人口 (住民基本台帳) 7月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	307,241 (41減)	合計 321,483 (46減)
	外国人のみの世帯	11,692 (11減)	
	日本人と外国人の世帯	2,550 (6増)	

人口			小計	合計 568,438 (125増)
	男	女	551,381 (105増)	
	日本人	287,282 (88増)	17,057 (20増)	