

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 障害基礎年金をご存じですか

国民年金に加入中または20歳前もしくは60～64歳に初診日のある病気やけがなどで重い障害を持ち、日常生活に著しい支障がある方は、障害基礎年金を請求することができます。

ただし、初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除・納付猶予・学生納付特例期間が合わせて3分の2以上あるか、初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが要件となります。

なお、20歳前に初診日のある障害の場合は、本人の所得により、年金の支給が制限される場合があります。

原則として、65歳になる前までの手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係（厚生年金加入中および第3号被保険者期間中に初診日のある方は、杉並年金事務所 ☎3312-1511）

### 税金

#### 特別区民税・都民税第2期分の納期限は8月31日です

金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。インターネットバンキングを利用できる方は、携帯電話・スマートフォンから「モバイルレジ」をご利用になれます。口座振替の方は、8月31日(金)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。

口座振替の手続きは、口座振替申請書を提出いただくか、キャッシュカードで簡単に申し込み手続きができる「ペイジー口座振替受付サービス」をご利用ください。詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎納税課

### 生活・環境

#### 狭あい道路拡幅整備事業における整備地区が「すぎナビ」で確認できます

狭あい道路の拡幅整備を重点的に取り組んでいく整備地区を「すぎナビ」で確認することができますようになりました。

建物の建て替え時以外に狭あい道路の拡幅整備に協力いただける場合には、限度額の範囲内で塀の除却費や設置費等の実費を助成します。

☎狭あい道路整備課狭あい道路整備推進係

### 健康・福祉

#### マル障受給者証・マル身医療証の更新

現在お使いのマル障受給者証・マル身医療証（以下「受給者証等」）の有効期限は8月31日です。新しい受給者証等は8月20日(月)に発送します。手続きの必要はありませんが、30年度（29年中）所得が右上表の基準額を超えている場合、9月からの受給資格は喪失します。

現在お使いの受給者証等は、9月29日までに障害者施策課（区役所東棟1階）、福祉事務所、区民事務所へお返しくささい（障害者施策課へ郵送可）。

◇以前受給者証等を受給していたが、現在受給資格を喪失している方へ

次の①②の条件を満たしている方で、身体障害者

手帳1・2級（内部障害1～3級）、愛の手帳1・2度の方はマル障受給者証を、愛の手帳3度、脳性まひ・進行性筋萎縮症の方はマル身医療証を再取得できる場合がありますので、ご相談ください。

①後期高齢者医療被保険者証をお持ちで、30年度の住民税が非課税の方②その他の健康保険被保険者証をお持ちで、30年度所得が下表の基準額以内の方

#### ◇変更事項があった方へ

加入保険や住所、氏名などに変更があった場合は、必ず届け出てください。

#### 所得制限基準額

扶養親族数	本人（20歳未満の場合は健康保険の世帯主・被保険者）の29年中の所得
0人	360万4000円
1人以上	上記額に1人につき38万円を加算

…………… いずれも ……………

☎障害者施策課障害者福祉係

### 施設情報

#### 高井戸区民事務所「自動車臨時運行許可（仮ナンバー）申請」受け付け事務終了

12月28日で高井戸区民事務所での受け付け事務を終了します。31年1月以降は、課税課（区役所東棟2階）で申請をしてください。

☎課税課課税務管理係

### 採用情報

※応募書類は返却しません。

#### 産休・育休代替等嘱託員（衛生監視）

☎食品・環境衛生監視指導業務ほか▶勤務期間=10月1日～31年3月31日（育児休業請求期間に応じ2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。原則、月～金曜日午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=杉並保健所▶資格=食品衛生監視員・環境衛生監視員の両資格を有する方▶募集人数=若干名▶報酬=21万4300円～22万1200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（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）を、9月14日午後5時（必着）までに同課管理係（〒167-0051荻窪5-20-1）へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係☎3391-1991 ☎書類選考合格者には面接を実施（9月下旬予定）。詳細は、募集案内参照

### 募集します

#### 学校給食調理業務委託新規入札参加登録事業者

31年度杉並区学校給食調理業務委託契約に係る指名競争入札参加登録を新規に希望する事業者を募集します（現在、杉並区で受託している事業者を除く）。

☎審査の流れ=書類審査→企画提案書によるプレゼンテーション→入札参加登録事業者の決定 ☎区ホームページから「杉並区学校給食調理業務委託業者審査基準」「平成30年度杉並区学校給食調理業務委託契約条項・仕様書」「標準献立表」「アレルギー対応の手引き」を確認の上、必要書類を、9月7日午後5時（必着）までに学務課保健給食係（区役所東棟6階）へ郵送・持参 ☎同係

#### 「わがまちの警察官」を推薦してください

区では、日頃から地道に警察活動を推進し、犯罪の抑止に顕著な成果を上げた警察官を「わがまちの警察官」として顕彰しています。

杉並・高井戸・荻窪警察署に勤務する、区民の安全・安心のために活躍している警察官を推薦してください。

☎推薦したい警察官の氏名・所属警察署・推薦理由・推薦者の氏名（フリガナ）・電話番号を書いて、8月31日（必着）までに危機管理対策課☎5307-0616☎3312-3326☎kikikanri-k@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・電話・Eメール ☎同課

### 相談

#### 特別相談「多重債務110番」

借金などで悩んでいませんか。きちんとした手続きを取れば、多重債務は必ず解決できます。区は、多重債務問題の解決を手助けするため、東京都と共同で特別相談を実施します。相談は無料です。

☎9月3日(月)・4日(火)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）☎電話相談（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▶来所=区消費者センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並）☎区消費者センター☎3398-3141 ☎特別相談以外にも、随時相談を受け付け

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎9月1日(土)午前9時～午後5時（1人45分程度）☎場ゆうゆう高円寺南館（高円寺南4-44-11）☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☎☎電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179

### その他

#### 地域・家庭文庫を支援します

新規登録を募集します。支援を希望する場合は申し込んでください。

☎図書館の貸与など ☎自宅などで、地域の子どもたち等に無償で図書館の閲覧やこれに付随する文化活動を行っている個人・団体 ☎☎電話で、8月25日までに中央図書館事業係☎3391-5754

## 8月29日(水)午前11時ごろ 防災行政無線を用いた 情報伝達試験を行います



全国瞬時警報システム（Jアラート※）の情報伝達を確実にを行うため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

上記時間に、防災行政無線から試験放送が流れます。

※国から緊急情報（地震・武力攻撃など）が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステム。

☎危機管理対策課、防災課

#### 放送内容

- ①チャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです」（3回繰り返す）
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです」
- ④チャイム音

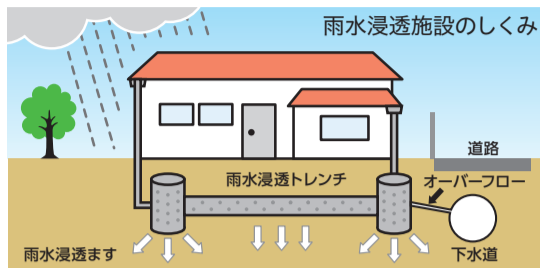


# 住宅の雨水浸透施設設置・水害予防対策助成制度をご利用ください

問い合わせは、土木計画課計画調整係へ。

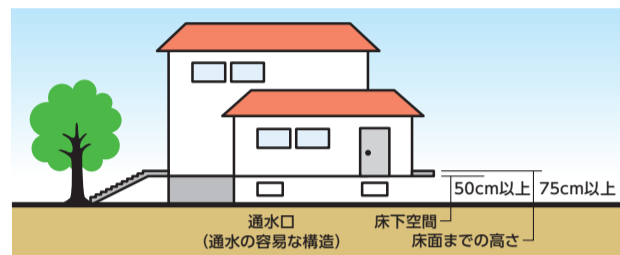
## 雨水浸透施設設置助成

- **対象建物**  
敷地面積が1000㎡未満の個人が所有する住宅・共同住宅・長屋など（法人は対象外）
- **助成施設**  
屋根に降った雨水を処理する「浸透ます」および「浸透トレンチ」で、区の指定した標準構造のもの
- **助成額**  
区が定める単価で40万円を限度



## 高床化工事助成

- **対象建物**  
「杉並区洪水ハザードマップ」で0.5m以上の浸水深が想定される箇所および浸水があった箇所を含む街区の住宅など
- **助成工事**  
浸水対策を目的とした建物の高床化工事
- **助成額**  
区が定める標準工事費の2分の1（揚家は高床化工事に要した費用の2分の1）で、200万円を限度



## 防水板設置工事助成

- **対象建物**  
住宅・店舗・事務所などの個人が使用する建物
- **助成施設**  
建物の出入り口などに設置する、浸水に耐える素材で、取り外し・移動が可能な防水板
- **助成額**  
工事費の2分の1で、一つの建物につき50万円を限度

## 9月の各種健康相談（予約制）の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級 (予約制)	平日パパママ学級 (予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談 (予約制)	歯みがきデビュー教室 (予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわすれ相談 (予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	13日(木) 午前9時15分～10時15分	5日(木) 12日(水) 19日(水)	-	4日(火)・26日(水) 午後1時30分～3時30分 (4日は生後9カ月頃から) ★電話で申し込み。 (35名。申込順)	午前 14日(金) 28日(金) 午後 6日(木) 20日(木)	-	14日(金) 午前9時～正午	27日(木) 午前9時45分	6日(木)・12日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	3日(月) 午前9時15分～10時	5日(水) 12日(水) 26日(水)	18日(火) 午後1時30分～4時	19日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 3日(月) 10日(月) 午後 7日(金)	21日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	6日(木) 午前9時～正午	13日(木) 午後1時30分	4日(火)・18日(火) 午後1時30分 28日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	27日(木) 午前9時30分～10時15分	7日(金) 14日(金) 21日(金)	-	3日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木)	20日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	4日(火) 午前9時～正午	28日(金) 午前9時45分	13日(木) 午後1時30分 21日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水) 午前9時～10時	-	-	25日(火) 午前10時～午後0時30分	午前 26日(水) 午後 12日(水)	11日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	6日(木) 午前9時30分	3日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	21日(金) 午前9時15分～10時15分	4日(火) 11日(火) 18日(火)	-	20日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 13日(木) 午後 26日(水)	-	-	20日(木) 午後1時45分	4日(火) 午後1時30分

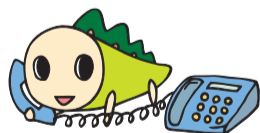
※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。  
 ※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自ご注意ください。

## 急病診療と医療情報案内

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

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

小児科 平日：午後7時30分～10時30分  
 内科・小児科・耳鼻咽喉科 土曜日：午後5時～10時  
 日曜日・祝日：午前9時～午後10時  
 外科 日曜日・祝日：午前9時～午後5時



☎3398-5666 歯科保健医療センター（荻窪5-20-1杉並保健所内）  
 歯科 日曜日・祝日：午前9時～午後5時（受け付けは4時まで）

### その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399 杉並区急病医療情報センター  
 （または☎5347-2252）  
 土・日曜日、祝日：24時間／平日：午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内サービス（ひまわり）  
 コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

## 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。

時場 9月1日(土)午前11時～午後1時＝杉並第一小学校（阿佐谷北1-5-27）▶  
 8日(土)午前8時30分～11時30分＝三谷小学校（上井草3-14-12）▶8日(土)午前  
 9時40分～11時＝荻窪中学校（善福寺1-8-3）▶15日(土)午前10時～11時45分  
 ＝天沼中学校（本天沼3-10-20）▶22日(土)午前9時～11時30分＝泉南中学校  
 （堀ノ内1-3-1）▶22日(土)午後1時30分～3時＝杉並和泉学園（和泉2-17-14）  
 ▶30日(日)午前10時～正午＝神明中学校（南荻窪2-37-28） 園防災課

## 区内空間放射線量等測定結果

7月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

園空間放射線量率の測定については、環境課放射能対策担当。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400



## 「特定保健指導利用券」をお送りします

国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導とは、国保特定健診の結果に基づき、専門職（医師・保健師・管理栄養士など）から無料で受けられる生活習慣改善のためのアドバイスや支援のことです。初回面談で目標を設定し、3～6カ月間取り組みます。

☑ 次の①～③の要件を全て満たす方  
 ① 40歳以上で杉並区国民健康保険に加入している  
 ② 国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定を受けた  
 ③ 高血圧症・脂質異常症・糖尿病のいずれの内服治療も受けていない  
 国保年金課医療費適正化担当 ☎ 委託事業者から電話で利用の勧奨を行います



## 高齢者緊急通報システム

急病時にペンダント型の救急ボタンを押した場合や、センサーの自動通報により、委託事業者の受信センターから救急車（火災の時は消防車）の要請をするとともに、現場派遣員も駆け付け、救助を行います。

対象の方の自宅に通報機、安心センサー（※1）、火災センサー（※2）、ペンダント型の救急ボタンを貸与、設置します。

- ※1. 赤外線センサーで、一定時間人の動きを感知しないと自動通報します。
- ※2. 煙を感知すると自動通報します。



### 対象

区内在住の65歳以上の高齢者のみの世帯で、慢性疾患があり常時注意を要する方（救急車の出動が想定される症状であると医師より診断され、自力で救急車を呼ぶことが難しい方）

### 次の方は利用できません。

- ・固定電話回線および電話機が無い方
- ・自宅の鍵（マンション等の入り口の鍵がある場合はその鍵も含む）を委託事業者に預けられない方
- ・委託事業者以外の防犯システムを利用している方
- ・緊急通報システムの適切な利用ができない方
- ・入院または介護施設等に入所している方

### 費用

所得に応じ負担（無料～600円。月額）

### 申し込み

直接、高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係（区役所西棟2階）または各地域包括支援センター（ケア24）

### 問い合わせ

高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

## 資源の持ち去り違反者を公表します

今回の公表は、1～6月に収集・運搬禁止命令書を交付した、通算交付歴2回以上の違反者の最新情報です。これからも区は資源持ち去り違反者に厳しく対処していきます。

### 公表事項

違反した者の住所・氏名、違反した日時・場所、違反した内容、違反した者が使用した自動車のナンバー、違反した者が使用した自動車の所有者または使用者の住所・氏名または名称

### 公表方法

区ホームページへの掲載（9月1日(土)～30日(日)）、区役所掲示板への掲示（9月14日(金)まで）

### 問い合わせ

杉並清掃事務所 ☎3392-7281



## 区立施設再編整備計画(第一期)・第二次実施プラン(計画案)に関する説明会

多くの区立施設が次々と更新時期を迎える中、区民ニーズに的確に応えるとともに、今後も必要なサービスを継続的に提供していくため、区では26年3月に「杉並区立施設再編整備計画(第一期)(平成26～33年度)」を策定しました。このたび、この計画の31～33年度の具体的な取り組みなどを定める「第二次実施プラン(平成31～33年度)」の計画案を作成しましたので、下記のとおり説明会を開催します。

☎ 下表のとおり ☎ 企画課施設再編・整備担当 ☎ 生後6カ月～就学前の託児あり。手話通訳あり（いずれも電話で、希望日の1週間前までに同担当）。要約筆記あり。

8月28日(火) 午後7時	高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）
8月29日(水) 午後7時	荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）
8月30日(木) 午後7時	井草地域区民センター（下井草5-7-22）
8月31日(金) 午後7時	セシオン杉並（梅里1-22-32）
9月1日(土) 午後2時	区役所第4会議室（中棟6階）
9月3日(月) 午後7時	永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18）
9月4日(火) 午後7時	西荻地域区民センター（桃井4-3-2）

## 塚山公園みどりの相談所をご利用ください

塚山公園管理事務所（下高井戸5-23-12）内の「みどりの相談所」には、みどりに関する専門書コーナーがあり、土・日曜日には専門の先生による園芸相談を行っています（電話☎3302-9387でもお受けします）。

受付時間＝午前9時～午後4時30分（正午～午後1時を除く）

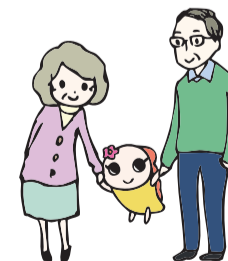
事務所内では、現在「すぎなみの昆虫たち」の写真展示を行っています。秋には「すぎなみの鳥」の展示も行う予定です。

☎ 塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

## 東京都シルバーパスの更新

東京バス協会が発行する東京都シルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月下旬に送付されます。

手続き方法や臨時更新窓口などの詳細は、「ご案内」で確認してください。新規に購入する方は、事前に東京バス協会へお問い合わせください。

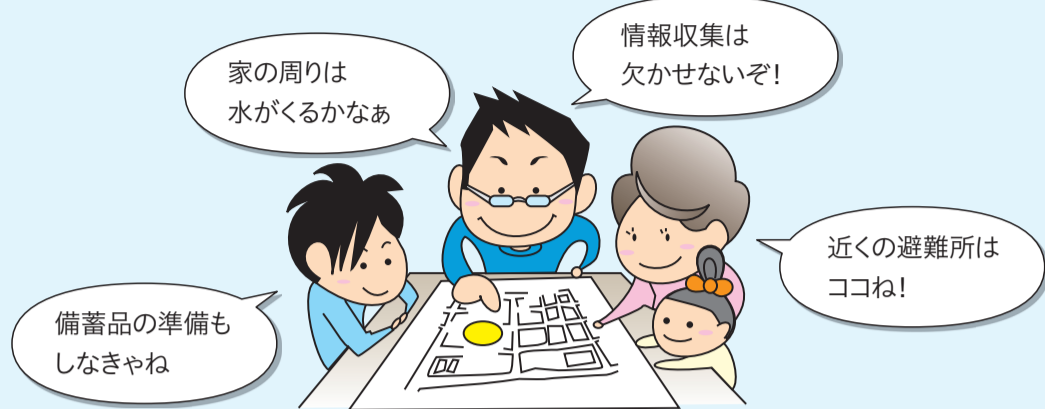


☎ 更新＝東京バス協会 ☎6757-0077または☎4531-0070（いずれも8月20日～10月11日）▶ 新規購入＝同協会 ☎5308-6950または最寄りのバス会社の営業所・案内所



# 水害への備え 洪水ハザードマップを活用しましょう

—— 問い合わせは、土木計画課へ。



- 浸水の恐れがあるか確認しましょう。
- 避難所を確認しましょう。
- 家族で避難時の行動について話し合っておきましょう。

「すぎナビ(PC版)」では「我が家の防災マップ」を作ることができます。  
[HP http://www2.wagmap.jp/suginami/top/](http://www2.wagmap.jp/suginami/top/)

## 洪水ハザードマップの見方

12年の東海豪雨または17年の集中豪雨が杉並区全域に降ったと想定し、影響が大きい方を選択した浸水予想区域と、過去の浸水履歴を記載しています。

警報機などによる放送内容を記載しています。

避難所や関係機関の住所

想定に使った条件などを解説しています。

浸水予想区域内で浸水深さの目安を色分けして表示しています。過去の浸水履歴を で示しています。

## 洪水ハザードマップ配布場所

- 土木計画課 (区役所西棟4階)
- 各区民事務所
- 区公式ホームページ (安全・安心情報)  
[HP http://www.city.suginami.tokyo.jp/anken/saigai/sonae/1013470.html](http://www.city.suginami.tokyo.jp/anken/saigai/sonae/1013470.html)
- すぎナビ(PC版) [HP http://www2.wagmap.jp/suginami/top/](http://www2.wagmap.jp/suginami/top/)
- すぎナビ(モバイル版) (右2次元コード)

※東京都が30年3月に「神田川流域浸水予想区域図」を改定したことに伴い、区でも「杉並区洪水ハザードマップ」の改定を予定しています。



## 情報の収集を忘れずに

- テレビ・ラジオの気象情報
- 杉並区気象情報 [HP http://www.micosfit.jp/suginami-ku/](http://www.micosfit.jp/suginami-ku/)
- 東京都水防災総合情報 [HP http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/](http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/)

杉並区では、防災情報のメール配信サービスや電話通報サービスへの登録を受け付けています。詳細は、防災課へお問い合わせください。



### 振り込め詐欺かな?

と思ったら…

# 振り込め詐欺被害<sup>ゼロ</sup>ダイヤル にご相談ください

区では区民が気軽に24時間相談ができる「振り込め詐欺被害<sup>ゼロ</sup>ダイヤル」を6月25日に開設し、多数のご相談を受けています。その中から、被害を未然に防ぐことができた事例を紹介します。

#### 〈区内在住の男性(70代)からの相談〉

区役所の国保年金課の職員を名乗る者から「還付金があるので、銀行の職員から連絡させます」と電話があり、その後、銀行の職員を名乗る男から「銀行に行っていたら、ATMの操作をしていただきます」と電話がありました。今、銀行のATMにきていますが、話が少しおかしいと思い、銀行の職員を名乗る男には15分くらい待ってくれるよう連絡をし、区役所に電話をしました。

#### 〈電話を受けた<sup>ゼロ</sup>ダイヤル担当者の対応〉

まず、還付金をATMで払い出すことは絶対ない旨を説明したのち、銀行の職員を名乗る男に電話をし「あなたは、銀行の職員なのか。これから、何を話すつもりだったのか」など不審点を追及していったところ、電話を切られてしまいました。

その内容を相談者に伝え、振り込め詐欺であることを理解してもらうとともに、管轄の警察署にこの状況について連絡していただくよう促しました。

このように、不審な電話がありましたら、迷わず「振り込め詐欺被害<sup>ゼロ</sup>ダイヤル」へお電話ください。  
 区危機管理対策課地域安全担当

**杉並区振り込め詐欺被害<sup>ゼロ</sup>ダイヤル**  
 24h **5307-0800**



「まちを彩る「学び」の力。」

# すぎなみ地域大学

## 10～12月開講講座の新規受講生を募集

すぎなみ地域大学で、地域で活動するために必要な知識や技術を学び、仲間の輪を広げ、まちで活躍してみませんか。  
—— 問い合わせは、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

### 10～12月開講講座一覧

講座名	日時・対象・定員(抽選)・費用	締め切り日(必着)
<b>地域活動基礎コース</b>		
1 まちに飛び出せ！コミュニケーション講座「話し合う」	時11月13日(火)・20日(火)・27日(火)午後6時30分～9時(計3回) 定15名	10月23日
<b>地域活動実践コース</b>		
1 キャラバン・メイトフォローアップ講座	時12月4日(火)午後1時30分～4時30分 区内在住・在勤・在学で、キャラバン・メイトの資格をお持ちの方 定30名	11月13日
2 救急協力員講座	時①10月13日(土)・14日(日)②11月10日(土)・11日(日)午前9時～午後1時30分(いずれか1日) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各回25名 費各回500円	①9月25日 ②10月22日
3 救急協力員指導者講座	時11月18日(日)・23日(祝)～25日(日)午前9時～午後5時(計4回) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定25名 費2000円 他全回出席した方に東京消防庁発行の認定証を交付	10月29日
4 介護予防地域スタッフ養成講座	時10月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)、11月2日(金)・9日(金)、12月14日(金)午後2時～4時30分(10月5日は午前10時～正午。11月12日～12月13日の間で見学実習を実施。計8回) 定30名 費3500円	9月14日
5 杉並どうぶつ相談員講座	時10月23日(火)・30日(火)、11月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)、12月4日(火)・11日(火)午後2時～4時(10月23日は4時30分、12月11日は4時45分まで。計8回) 区内在住の方 定30名	10月2日
6 知的障害者ガイドヘルパー講座	時11月17日(土)・18日(日)午前9時～午後4時45分、31年1月26日(土)午前9時30分～11時30分(上記ほか実習を1日実施。計4回) 定20名 費2000円	10月29日
7 福祉車両運転協力員講座	時11月11日(日)午前10時～午後4時50分、18日(日)午前9時30分～午後4時30分、25日(日)午前9時30分～午後5時30分(計3回) 区内在住・在勤・在学のおおむね68歳未満で、普通自動車運転免許取得後3年以上経過し、過去3年以内に免許停止以上の処分を受けていない方 定20名 費1500円	10月22日
8 みどりのボランティア講座	時10月18日(木)、11月8日(木)・29日(木)、12月6日(木)、31年1月17日(木)、2月7日(木)午後1時30分～4時30分(11月29日は午後1時～4時。計6回) 定30名	9月27日

※区内在住・在勤・在学の方。

### 公開講座

#### 介護予防地域スタッフ養成講座から

#### 健康寿命をのばす生活習慣～地域の力で介護予防

時10月5日(金)午前10時～正午 区東京衛生病院健康増進部部長補佐・伊藤真夏

#### 杉並どうぶつ相談員講座から

#### ペットのための災害対策

時10月30日(火)午後2時～4時 区日本動物福祉協会顧問・山口千津子

…………… いずれも ……………  
場杉並保健所(荻窪5-20-1) 定各30名(申込順)  
申電話で、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381

### 講座の詳細、申し込み方法は、募集案内をご覧ください

▶配布場所=区役所1階ロビー、区役所分庁舎(成田東4-36-13)、区民事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、杉並ボランティアセンター(天沼3-19-16 ウェルファーム杉並)、すぎなみ協働プラザ(阿佐谷南1-47-17)、保健センター



### インターネットからも申し込み可!

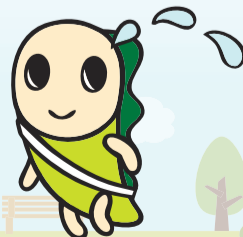
すぎなみ地域大学 <http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/> (右2次元コード)  
※募集案内も取り出せます。



## 杉並区中学校対抗駅伝大会2018 協賛者募集

皆さんにご支援・ご協力いただき開催してきた「杉並区中学校対抗駅伝大会」も今年で19回目を迎えます。「杉並区中学校対抗駅伝大会2018」実行委員会では、協賛金で大会を応援して下さる協賛者を募集します。

—— 問い合わせは、杉並区中学校対抗駅伝大会2018 実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎5307-0765へ。



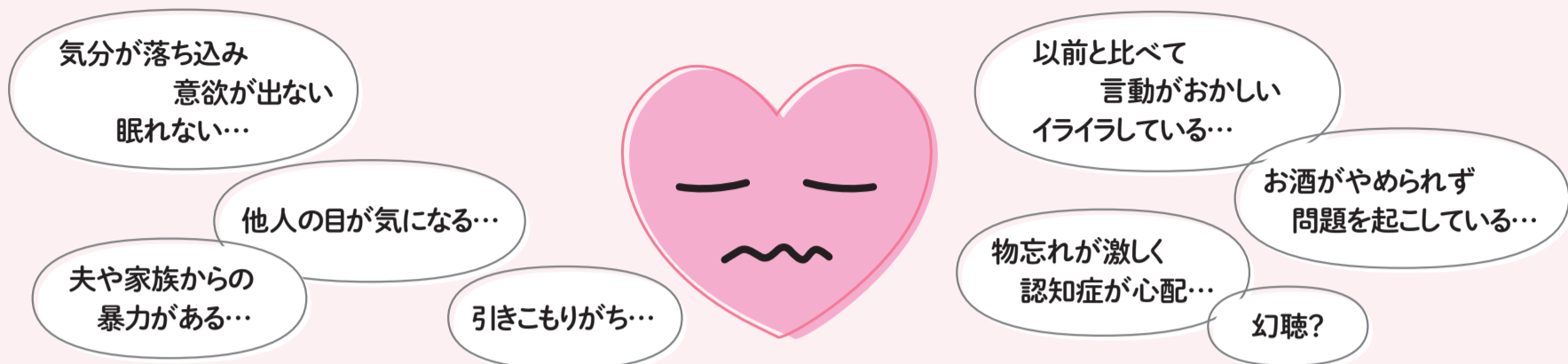
協賛内容	金額	申込締め切り日(必着)
プログラム広告	2～15万円	10月19日(金)
参加賞広告	10万円	
スタッフジャンパー広告	7万円	
ステージパネル広告	10万円	
学校配布のぼり旗広告	7万円	
選手ゼッケン広告	20万円	
スタッフ軍手広告	5万円	11月9日(金)
運営協賛金	1口1万円	

区申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、区体育施設で配布。区ホームページからも取り出せます)を、杉並区中学校対抗駅伝大会2018実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎5307-0693 sp-sinko@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール



9月は秋の自殺予防月間です

あなたのお話を、聞かせてください



心の病気は、誰もがかかり得る病気です。原因が明らかになっていないことも多いですが、多くの方がカウンセリングや薬などの治療で回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになっていきます。体の病気と同じように早めに気付くことが早期回復につながります。自分自身の、または、周りの人の「心のSOS」に気付くことが心の健康への第一歩です。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

困ったとき、どうすればいいの？

つらいとき、悩みを抱えたとき、心の病気かもしれないなど思うときは誰でも不安になり、どうしたらよいか分からなくなってしまいます。そんなときは、誰かに今の気持ちや状態を打ち明けてみませんか。感じたことを話したいように誰かに話すだけで気が楽になることもあります。

誰に話したらいいの？身近な人にも話せません

お近くの保健センターにお電話ください。あなたの地区を担当している保健師があなたのお話をお聞きます。あなたのつらさや悩みを一緒に考えていきましょう。また、必要に応じて医療機関や別の相談窓口なども紹介します。

周りの人ができることってないのかな？

まずは、声を掛けてみましょう。的確なアドバイスをしようと思う必要はありません。その人の話に耳を傾け、その人が必要としているのであれば、相談窓口への橋渡し役になってあげてください。

相談窓口 いずれも相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。

心と体の病気や悩みの相談

- 各保健センター（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331
- ※精神科医による心の健康相談（月2～4回。予約制）も実施しています。

生活の相談

- 各福祉事務所（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221
- くらしのサポートステーション（生活自立支援窓口）☎3391-1751（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

DV（パートナーからの暴力）の相談

- すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622（午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く）
- 各福祉事務所

子どもと家庭の相談

- 子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用 ☎5929-1901（午前9時～午後7時。日曜日、祝日、年末年始を除く）

学校生活の相談

- 済美教育センター教育SAT ☎3311-0023（午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

悩みや困ったときの相談（子どもからの相談）

- すぎなみいじめ電話レスキュー ☎0120-949-466 ☎080-8825-0119（午前10時～午後7時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

講演会

「アラフォーからの私らしい生き方」  
～家族とのほどよい距離の取り方、自分らしく生きるために



40～50歳代は人生の半ばで折り返し地点。自分の身体の衰え、家族と自分の関係やバランスの変化等、問題が一気に増え始めストレスを抱えやすい時期です。今からできる方法を学びませんか。

時9月21日(金)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師あさくさばしファミリーカウンセリングルーム・野口洋一(右上写真) 区内在住・在勤・在学の方 定員40名(申込順) 電話・ファクス(13面記入例)で、9月20日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 ☎3391-1927 手話通訳あり(事前申込制)。ファクスでの申し込みは、定員を超えた場合のみ連絡

講座

あなたとまわりが輝く  
～「話しやすい人」になる「きくコツ」  
講座&お話し体験



話を聴いたり、聴いてもらう心地よさを体験しながら「話しやすい人」になるコツを学びます。抽選で参加できる20分間のお話し体験もあります。

時9月4日(火)午前9時30分～11時30分 場西荻図書館 師産業カウンセラー・小澤昇悦(右上写真) 定員24名(申込順) 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 講座終了後にお話し体験を実施(定員3名。当日抽選)

個別相談会

つぼみの会

大切な仲間を自死で亡くした方が、自分の思いを語る場です。個別にお話を伺います。

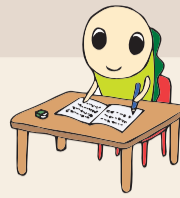
時9月20日(木)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 大切な友人や恋人、同僚等を自死で亡くした方 定員3名(抽選) 電話・Eメール(13面記入例)で、9月1日～15日に風のとびら ☎070-6459-9946 ☎tsubominokai@kazenotobira.main.jp 抽選結果は9月17日に個別に連絡▶主催=自殺予防団体「風のとびら」

図書の展示

区立図書館で、自殺予防に関する図書を展示します(柿木・高井戸図書館を除く)。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください。

開催期間=9月1日(土)～30日(日)

# すぎなみ大人塾 地域コース



「すぎなみ大人塾」は、自分の可能性に気づき、ネットワークを深め、みんなで新しい地域づくりをしていこうと「放課後」的に自由な発想を育む場です。

## 高円寺コース

### もっと高円“人” ～まちの“たまり場”をデザインする

高円寺地域のカフェなど、人と人の「結節点」となる場所に拠点をおき、まちの中の「たまり場(サードプレイス)」をデザインし、実践します。家でも職場でもない場所に、なじみの人がいて、新たな出会いがある。本や人、食事を囲み、話に花が咲く。そんな、自身が楽しめる「まちの“たまり場”」をかたちにしてみませんか？

時 間 下 表 の と お り 場 高 円 寺 障 害 者 交 流 館 ( 高 円 寺 南 2-24-18) ほ か

#### 高円寺コース

学習支援者=コミュニティーカフェ「大人の秘密基地アルコイリス」・川上和宏

	日 程	内 容 ・ ゲ ス ト
人が集まる “たまり場”の つくりかた	9月26日(水)	コースガイダンス
	10月10日(水)	高円寺のコミュニティスペースの実践を知る① (まちのシェアスペース「Book Cafe Dinner イココチ」・蔵下博史)
	10月31日(水)	高円寺のコミュニティスペースの実践を知る② (まちのフリースペース「ヒトツナ」・浅井義彦・國松佳子・吉田善博)
	11月7日(水)	現代版私設公民館=Co-Minkanの挑戦 (Co-Minkan実行委員会共同代表・横山太郎)
“たまり場”を デザインする	11月21日(水)	“たまり場”デザインシートを描く
	12月5日(水)	参加してみたい“たまり場”総選挙とグループづくり
	12月19日(水)	プロジェクト活動実践計画
“たまり場”の プロジェクト 活動実践	31年1月中	プロジェクト活動実践期間
	1月30日(水)	プロジェクト活動のふりかえりと合同成果発表会の準備
	2月16日(土)	すぎなみ大人塾合同成果発表会

※時間はいずれも午後7時～9時(2月16日のみ午後1時30分～5時)。

## 西荻コース

### ぷらっと西荻パート2 ～新しい大人、西荻で始めよう

「まちがもっと良くなる活動に取り組む」「自分の住むまちを本当の自分の居場所にする」など、未来に向けてどんな暮らしを作っていくのか目標を定め、「プロセスデザイン」を体験的に学ぶことで、新たなまちをみんなで創っていく力を高めます。

時 間 下 表 の と お り 場 西 荻 南 区 民 集 会 所 ( 西 荻 南 3-5-23) ほ か 後 援 = 東 京 女 子 大 学

#### 西荻コース

学習支援者=クリエイティブディレクター・船尾幸

回	日 程	内 容 ( ① 西 荻 元 気 印 な 大 人 の トーク ( 第 4 回 まで ) ② 基 礎 講 座 )
第1回	9月29日(土)	①ワークショップ(東京女子大学・松尾慎) ②2枚目の名刺作成、自己紹介、グループ分け
第2回	10月20日(土)	①講演(牛の歩みGROUP代表・窪田幸子) ②テーマと提案先を決める
第3回	11月17日(土)	①講演(西荻案内所・奥秋圭) ②取材シートを作成、情報を集めて提案先に交渉
第4回	12月15日(土)	①講演(三井物産戦略研究所・新谷大輔) ②提案戦略を企画書にまとめて提案手段の打ち合わせ
第5回	31年1月19日(土)	提案先に提案を行い、相手からの評価を聞く
第6回	2月16日(土)	すぎなみ大人塾合同成果発表会

※時間はいずれも午後1時30分～4時30分(2月16日のみ5時まで)。

..... い ず れ も .....  
 対 区 内 在 住 ・ 在 勤 ・ 在 学 の 方 ほ か 各 30 名 ( 抽 選 ) 一 部 実 費 負 担 あり 電 話 ・ Eメール ( 13 面 記 入 例 ) で、 9 月 10 日 まで に 社 会 教 育 セ ン ター ☎ 3317-6621 ✉ shakyo-c@city.suginami.lg.jp 同 センター

## 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。

場 9 月 9 日 ( 日 ) 午 後 1 時 ~ 4 時 ( 受 け 付 け は 3 時 30 分 まで ) 場 区 役 所 第 4 会 議 室 ( 中 棟 6 階 ) 産 業 振 興 センター 就 労 ・ 経 営 支 援 係 ☎ 5347-9077 面 接 を 希 望 す る 方 は 履 歴 書 を 複 数 持 参。 生 後 6 月 月 ~ 就 学 前 の 託 児 あり ( 定 員 あり )。 電 話 で、 8 月 21 日 ~ 9 月 7 日 に 中 野 区 産 業 振 興 分 野 経 営 ・ 就 労 支 援 担 当 ☎ 3228-5518)。 求 人 情 報 は ハ ロ ー ワ ー ク 新 宿 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/shinjuku.html> に 8 月 下 旬 か ら 掲 載 予 定



## 保育士就職支援研修・相談会

場 9 月 24 日 ( 休 ) ① 午 前 10 時 ~ 午 後 2 時 30 分 = 就 職 支 援 研 修 会 ② 2 時 30 分 ~ 4 時 = 就 職 相 談 会 場 世 田 谷 区 役 所 三 軒 茶 屋 分 庁 舎 ( 世 田 谷 区 太 子 堂 2-16-7) ① 今日 求 め ら れ る 保 育 士 像 の 講 義、 先 輩 保 育 士 の 体 験 談 など ② 世 田 谷 区 ・ 港 区 ・ 品 川 区 ・ 目 黒 区 ・ 大 田 区 ・ 杉 並 区 の 民 間 保 育 園 が ブ ー ス を 出 展 予 定 ③ 保 育 士 資 格 を お 持 ち の 方 ( 取 得 見 込 み を 含 む ) ④ 100 名 ( 申 込 順 ) ⑤ 9 月 23 日 まで に 東 京 都 保 育 人 材 ・ 保 育 所 支 援 センター <https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html> か ら 申 込 み ⑥ 同 センター 保 育 人 材 担 当 ☎ 5211-2912 ⑦ 託 児 あり ( 事 前 申 込 制。 定 員 6 名。 利 用 希 望 者 は、 電 話 で、 小 学 館 集 英 社 プ ロ ダ ク シ ョ ン 総 合 保 育 事 業 部 内 保 育 士 就 職 支 援 予 約 係 ☎ 0120-500-315 ( 月 ~ 金 曜 日 午 前 10 時 ~ 午 後 5 時 ) )。 履 歴 書 不 要。 ② の み の 参 加 可

## 就職活動等を応援しています

杉並区の生活自立支援窓口「くらしのサポートステーション」では、生活に困窮している方の就職活動等の支援を行っています。

ハローワークと連携した支援のほか、就職活動中で住居を喪失する恐れのある方に対して家賃相当分を支給する「住居確保給付金」制度(※)、就職する前のステップとして就労訓練プログラムの紹介等を行っています。

※住居確保給付金を受けるには要件があります。また、すでに住居を喪失した方も対象になる場合があります。詳細は、お問い合わせください。

くらしのサポートステーションでは、就職活動以外にも家計に関する相談、引きこもりの相談、子どもの学習や居場所などに関する相談等が可能です。まずはお電話でお問い合わせください。

くらしのサポート  
ステーション

生活自立支援窓口

☎ 3391-1751



場 ぐ ら し の サ ポ ー ト ス テ ー シ ョ ン ( 天 沼 3-19-16 ウ ェ ル フ ァ ー ム 杉 並 ) ▶ 受 付 時 間 = 月 ~ 金 曜 日 午 前 8 時 30 分 ~ 午 後 5 時 ( 祝 日、 年 末 年 始 を 除 く )



区長からのメッセージ

# 被災地・岡山県総社市等へ職員を派遣しました



平成30年7月豪雨により、広島県と岡山県を中心に甚大な被害が発生しました。被害に遭われました地域の皆様にお見舞い申し上げます。

私は深刻な被害状況が明らかになった豪雨の発生直後から被災地の自治体に支援の申し出を行いました。

これに対してがれき処理の要請があった岡山県総社市へ救援物資とともに職員5名(3陣にわたって計17名)を派遣しました。東は岡山市、南は倉敷市に隣接する人口約7万人の総社市は、東日本大震災直後に全国に先駆けて災害時相互支援条例を制定した杉並区に引き続いて、被災地を支援する条例を制定した自治体です。大規模災害が発生した際には自治体同士で支援し合うことが大切であるという認識が当区に近いこともあり、昨年度から情報交換を行っていました。

総社市に到着した直後から、派遣職員による「生」の状況報告が刻々と私のもとに届けられました。大量の廃棄物が河川敷などに山積しているという報告を受け、清掃車を送りました。また、長引く避難所生活でプライバシー確保のストレスが高じているとの情報が入り、間仕切りを送るなど現場の実情を踏まえた物資を届けました。

さらに今回、当区からの共同支援の呼びかけに対し、交流自治体である

北海道名寄市、新潟県小千谷市の職員各2名も駆け付けたことにより、現地での廃棄物処理は一層迅速化が図られました。酷暑の中にも関わらず、職員が一致団結して力を尽くした成果です。

災害は隣り合わせともいえる我が国において、いざ防災の際に困っている自治体を素早く的確に支援することは基礎自治体でしかなしえない大切な役割であると改めて思うところです。私は今回の支援で改めてこの点を痛感するとともに、報道ではなかなか伝わらない現地の「生」の状況をしっかりと把握することの大切さを再認識させられました。

今なお避難所等で不自由で不安な生活を余儀なくされている方が大勢いらっしゃいます。被災地の早期の復旧を改めて願い、今後も支援活動を続けてまいりたいと考えています。



▲名寄市、小千谷市の職員とともに支援しました。

## 岡山県総社市への職員派遣

派遣期間	派遣業務	派遣職員等
7月13日～19日	廃棄物処理	5名+救援物資
7月19日～25日		6名+清掃車
7月25日～28日		6名+清掃車 ※このほか、名寄市、小千谷市から各2名。

## 岡山県倉敷市への職員派遣

派遣期間	派遣業務	派遣職員
7月21日～27日	罹災証明発行	2名
8月1日～9日	避難所運営	2名

## 見舞金の送金

広島県、岡山県へ各50万円

## 義援金にご協力をお願いします

【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 ※受領証発行は、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。

## 派遣職員の報告から

豪雨後間もない被災地では、どこにどれだけの廃棄物が排出されているのか現状確認も難しく、日々、自ら状況を把握しながら必要な作業を進めていきました。道路状況も回復していない中で作業に時間を要していましたが、区から清掃車が到着し、名寄市や小千谷市からの職員も加わることで作業はスピードアップし、総社市長からも感謝の言葉をいただきました。

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

# すぎなみ学倶楽部



## 家族や友達と楽しめる区立施設

お盆を過ぎると、学校の夏休みも後半に入りますね。残りの休みを利用して、家族や友達と一緒に身近な区立の施設を訪ねてみませんか？

江戸時代の長屋門が目印の「杉並区立郷土博物館」(大宮1-20-8)は、杉並の歴史を学べる施設です。土・日曜日の午後には江戸時代の古民家のいろりに火が入り、お茶を飲んだり、火吹きや石臼の体験ができます。また秋には十五夜の飾りなど、四季折々の「年中行事」を見ることができます。南北バスすぎ丸とJR中央線のペーパークラフトを販売しているので、組み立てにチャレンジするのも良いですね。

9月9日(日)までは「昆虫展Inすぎなみ2018」が開催中です。会期中、毎週金曜日の午後2時～4時には生きたヘラクレスオオカブトに触ることができます。また8月25日(土)には午前10時から博物館隣の「観察の森」で昆虫観察を行います。中学生以下は無料で入館できます。善福寺川緑地公園の緑を楽しみながら訪ねてみては

いかがでしょうか。

また、荻窪にある「杉並会館」(上荻3-29-5)は、昭和42年に結婚式場として開館しました。設計者は東京芸術劇場などの設計で知られる芦原義信氏。1階のロビーを飾る、陶芸作家・曾田雄亮氏の作品である重厚な陶壁や、優雅なシャンデリアなど、建物の内装も一見の価値があります。3・4階には、日本のアニメ全般を紹介している「杉並アニメーションミュージアム」もあります。外国人来館者も多い観光スポットで、アニメの歴史を学べるほか、懐かしのアニメの視聴やアフレコ体験などを楽しめます。11月18日(日)までは、人気アニメ「アイカツフレンズ！」の企画展を開催。入館無料です。

「すぎなみ学倶楽部」では、区内のさまざまな施設や、気になる建築物などを紹介しています。見どころはもちろん、施設の歴史まで詳しく解説しているので、お出掛け先の下調べにぜひご活用ください。(育)



▲郷土博物館常設展示室

## すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶文化・雑学▶杉並のさまざまな施設



圏産業振興センター観光係 ☎5347-9184

広告

●相続、遺言のご相談は弁護士へ● 初回30分無料相談実施中 区内出張対応可

弁護士：住田昌弘、小澤亜季子(東京弁護士会・杉並在住) 東京都千代田区大手町1-7-2 東京サンケイビル25階 センチュリー法律事務所

☎03-5204-1080

※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。