

広報 すぎなみ

# 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

{ 8/15 }  
平成30年(2018年)  
No.2235

杉並の路上に参上する  
緑のレンジャーは誰？

方南町の一角。ある時はホウキを持って道を掃き、ある時は駅で困っている人の手伝いをする。緑色のコスチュームに身を包んだ、そんなレンジャーを見掛けたことはありませんか？ 彼の名は「ベビーカーおろすんジャー」。この町の子どもたちの人気者です。彼が主催する「おろすんまつり」を訪れ、レンジャーの秘密を探りました。



特集



すぎなみピト

## ベビーカーおろすんジャー

Contents — 主な記事 —

7 | 水害への備え 9 | 9月は秋の自殺予防月間です 11 | 被災地・岡山県総社市等へ職員を派遣しました 16 | 9月は杉並区の認知症普及啓発月間です

〒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。



# ヒーローでも何でもない。町の皆さんに支えられて楽しく活動しています。



## すぎなみピト × ベビーカーおろすんジャー



interview

ベビーカー

おろすんジャー

プロフィール：ベビーカーおろすんジャー。大学進学を機に上京以来、地域の方々の温かさに魅せられ方南町を愛し続けている。その名のとおり、ベビーカーの階段昇降の手伝いや町の清掃、親子で楽しめるイベントなどを開催し、地域を盛り上げている。

—ベビーカーおろすんジャーさん（以下、おろすんジャーさん）はベビーカーを下ろすお手伝いだけでなく、今日のようなイベントも開催されているのですか？

はい、毎月1回「おろすんまつり」を開いています。地域の方に協力してもらいながら2年ほど続いています。今日は台風の影響で予定していたキッズバザーが中止になってしまい、小さな会になりましたが、子どもたちが楽しんでくれてうれしかったです。みんなが元気に割ってくれたスイカ、おいしかったですね。

—どのような経緯でこうした地域活動を始めたのですか？

ベビーカーおろすんジャーになったのは6年ほど前なのですが、最初にこのコスチュームで町に出発したのは、もう10年以上前です。僕は大学生になる時に田舎から出てきて方南町で暮らし始めました。心配性の母は「東京は冷たい所だから気を付けなさい」とよく言っていて、僕もその感覚で上京したのですが、実際に暮らすと全然そんなことない。商店街の食堂に1カ月も通えば名前が呼んでくれるようになり、「しっかり食べなさいよ」とお総菜を持たせてくれることもあって。その温かさに育ててもらったという思いがあったので、町のために何かしたいと考えて始めたのが近所の掃除だったんです。

—そうだったのですか。なぜ緑のレンジャーコスチュームなのですか？

故郷の母にも言われました、「何でそんな格好せんとでんのか？」と。でも恥ずかしがり屋なので。何か身を隠すものはないかとクローゼットを探したら、学生時代に学園祭で使ったこのレンジャースーツがあったので着ることにしました。5色ある中から選んだのは、いちばん自分っぽい「緑」。赤＝リーダーの器でもないし、青はだいたいイケメン枠ですからね（笑）。



—ベビーカーを下ろし始めたのはなぜですか？

ある時、仕事先の青果店でベビーカー連れのお客さんと世間話をしていると、今から電車に乗るのに30分歩いて隣駅まで行くのだと耳にして。「なぜわざわざ？」と思って理由を聞くと、当時は方南町駅にエレベーターがなかったため、隣駅まで行くと言うんです。それまで幾度となく方南町駅を使ってきた僕ですが、そんなことにはまったく気付かなかった。困ったこともなかったし、考えもしなかったわけです。でも、駅で同じように困っている人がいるならと思い立って、翌日から駅に立ち始めました。「ベビーカーおろすんジャー・ベビーカーや大きな荷物を下ろします」と書いた黒板を持って。

—その日から6年間続けていらっしゃることに感服です。

いえいえ、恐縮です。エレベーターが駅に設置されて皆さんとても喜んでいらっしゃいますし、僕も皆さんの念願がかなってうれしいです。それでも時々僕の出番もありますので、今でも週に2日くらいは駅に立ちます。掃除は毎日続けています。当初は「変な格好してるのがある！」と言われることも多かったのですが、最近はこの緑のレンジャー姿もすっかり町になじんできたようで、驚かれたりすることはめっきり減りましたね。きっと日常の風景になりつつあるのでしょう。それはうれしくもあり、ちょっと寂しくもあります（笑）。

### 食・学・防災を子どもたちと楽しく

—町のために活動するおろすんジャーさんの原動力って何でしょう？

人との触れ合いが好きで、あとは子どもたちのために何かしたいなという思いでしょうか。僕自身が田舎の団地育ちで、家族じゃなくてもいつも誰かが近くにいる遊んだり声を掛けてくれるのが自然だったからかもしれません。



近くに住んでいて、よく遊びに来ているよ。前にクレープ屋さんの職業体験をした時が、特に面白かったな。

左からすずかちゃん・あみちゃん（小学2年生）

いつもいろんなことができて楽しい。今日はスイカ割りとか防災訓練とかスーパーボールすくいをしたよ。

ゆうくん（小学4年生）

みんなで楽しみながら学べる防災訓練（おろすん防災）。いざという時に役立つといいな。

—子どもたちのために、と考えるようになったのはなぜですか？

おろすんジャーを何年か続けてきたので、始めた頃にベビーカーに乗っていた小さな子が小学生になり、会えばちょっとした会話を交わすようになりました。すると急に子どもたちの様子が気になり始めて、「あの子いつも3人組で帰っているのに今日は1人だな、何かあったのかな」とか。それで声を掛けてみると、子どもなりに悩みを抱えていたりする。それなら子どもが元気になれるようなことを何かやりたいな！ と考えたのがきっかけです。

—おろすんまつりでは、毎回さまざまな催し物があるそうですね。

おろすんまつりには、食・学・防災というテーマがあるんですよ。どんなこともできるだけ子どもたちが参加し、体験してもらえるように工夫しています。防災テーマでは、杉並区から車椅子や起震車を借りて、子どもたちと体験したこともありました。3つのテーマを通して、子どもたちの力があふれる、たくましい町になったらいいなと思っています。でも「子どもたちのため」と言いながら、実は僕自身が子どもたちと一緒に学びたい、遊びたいという気持ちが大きいんですよ。ずっと続けてこれたのも、何より僕自身が楽しいからです。

—一緒に町を盛り上げてくれる仲間が増えたらうれしい

—ベビーカーおろすんジャーが引退する日は来るのでしょうか？

いえ、おろすんジャー引退の予定はありません。役に立てるかぎりは町を支えていきたいですし、もちろん皆さんに支えてもらうこともあると思います。そうそう、こんなレンジャーの格好をしています。僕はヒーローでも何でもありません。助けることもあれば、皆さんに助けてもらうこともたくさんあります。

—おろすんジャーさんのように町の役に立ちたいと考えている人もいます。

仲間になってくれる方がいたら大歓迎です。地域のあちこちで小さなイベントが生まれていって、なんだかいいですね。毎日どこかでイベントがあってもいいくらい。駅に立っていると、休日は利用者がとても多くて、みんな電車に乗って新宿とか吉祥寺に遊びに行ってしまうのが目下の夢です（笑）。そのために、一緒に町を盛り上げてくれる仲間がたくさん増えたらうれしいです。もし僕で力になれることがあれば喜んで協力しますので、ぜひ声を掛けてください。緑の自転車に乗って駆け付けますよ！



## みんなが平等に楽しめるように おろすんまつりで流通する オリジナル紙幣「変ドル」

おろすんまつりでは、子どもたちは現金が使えません。その代わりにまつりで流通するのは、方南町のへんな仲間たちで作ったオリジナル紙幣「変ドル」。子どもたちがまつりの中で手伝いや体験をするとカードにスタンプが押され、そのスタンプと引き換えに変ドルがもらえます。変ドルはまつりの中で使えるほか、商店街の指定店舗でも利用できます。お小遣いを持っている子もそうでない子もみんなが楽しめるように、おろすんジャーさんの思いが込められています。あるお母さんは、「自分で稼いだ変ドルを持って帰ってきて、ちょっと照れながら『ママ使っていいよ』と私にくれるんですよ。おろすんジャーと遊びたくておまつりに行くのですが、その中で知らず知らずのうちに学んでいることもたくさんあるように思います」と話してくれました。



「おろすんまつり」の情報は、おろすんジャーさんのツイッターをチェック！ アカウント：@babycarorosunja



# 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ださい（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

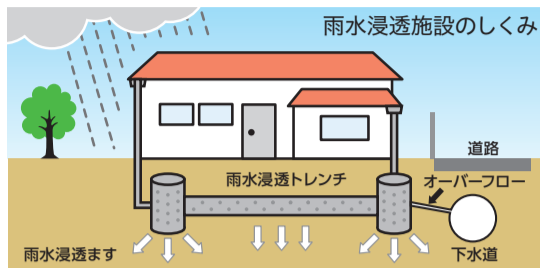


# 住宅の雨水浸透施設設置・水害予防対策助成制度をご利用ください

問い合わせは、土木計画課計画調整係へ。

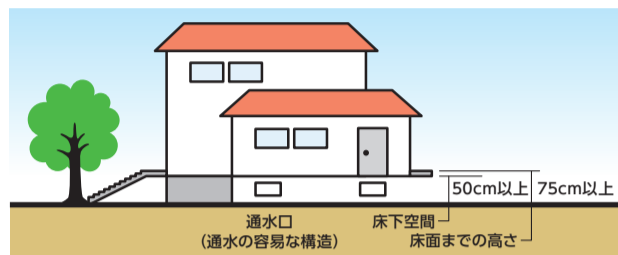
## 雨水浸透施設設置助成

- **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)	ものわずれ相談 (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

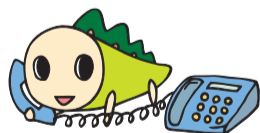
※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。  
 ※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自ご注意ください。

## 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

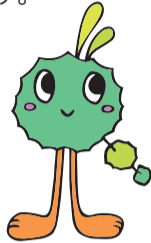


## 「特定保健指導利用券」をお送りします

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①40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。

時間 下表のとおり 会場 企画課施設再編・整備担当 対象 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)

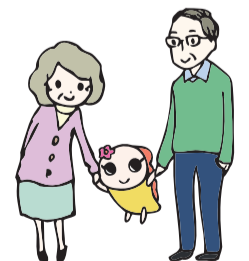
事務所内では、現在「すぎなみの昆虫たち」の写真展示を行っています。秋には「すぎなみの鳥」の展示も行う予定です。

☎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。

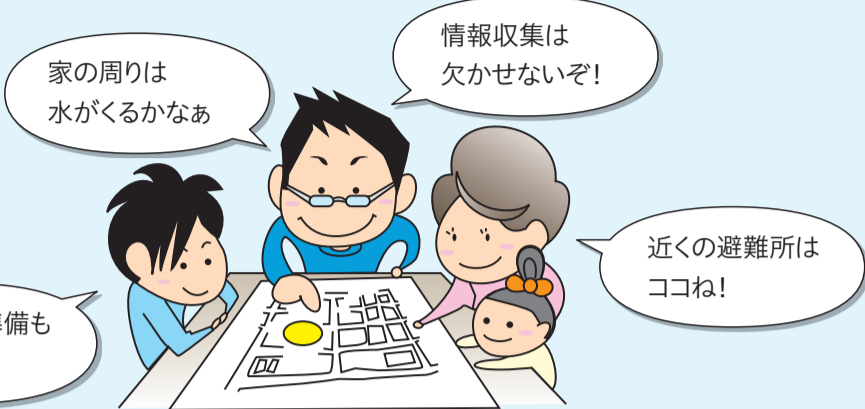


☎更新=東京バス協会☎6757-0077または☎4531-0070(いずれも8月20日～10月11日) ▶新規購入=同協会☎5308-6950または最寄りのバス会社の営業所・案内所



# 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0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0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0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0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0ダイヤル  
 24h 5307-0800



※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。



「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

※☒の記載がないものは、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。



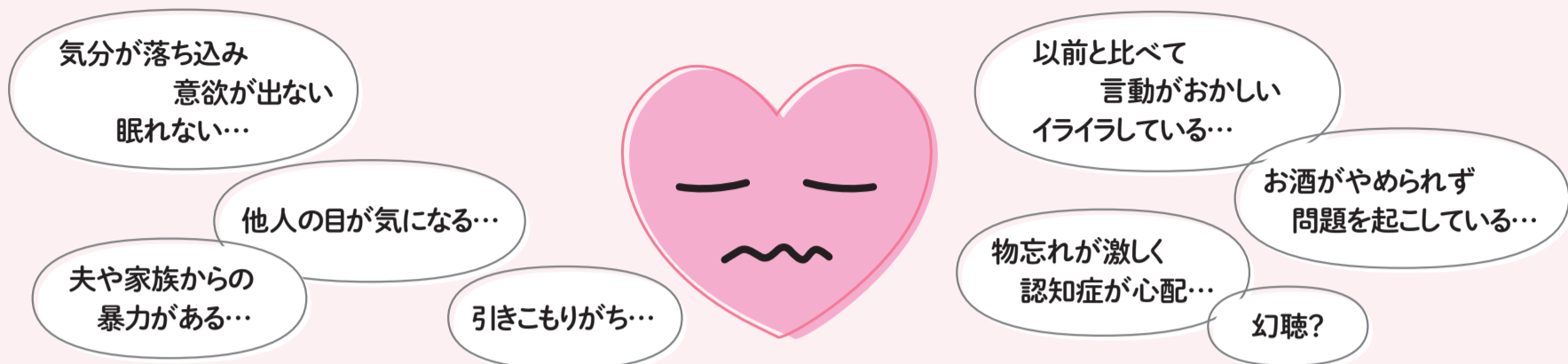
協賛内容	金額	申込締め切り日(必着)
プログラム広告	2～15万円	10月19日(金)
参加賞広告	10万円	
スタッフジャンパー広告	7万円	
ステージパネル広告	10万円	
学校配布のぼり旗広告	7万円	
選手ゼッケン広告	20万円	
スタッフ軍手広告	5万円	11月9日(金)
運営協賛金	1口1万円	

☒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」

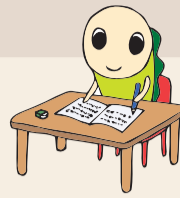
図書の展示

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 講師 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ー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ー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 講師 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) 費 一部実費負担あり 申 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) 場 産業振興センター就労・経営支援係 ☎ 5347-9077 場 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(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②2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) 場 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 場 保育士資格をお持ちの方(取得見込みを含む) 場 ①100名(申込順) 場 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 から申し込み 場 同センター保育人材担当 ☎ 5211-2912 場 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 く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。



# 地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ  
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)。

★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

## 井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22  
☎33301-7723  
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>  
**おもちゃの病院**  
時8月25日(土)、9月22日(土)▶受け付け  
=午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか  
費実費 他1家族3個まで  
**井草センターまつり**  
時①9月8日(土)②9日(日)午前10時～午後  
4時(9日は3時まで) 内①おもちゃの  
病院(受け付けは2時まで)ほか②ピ  
エロ風船ほか▶両日=模擬店、芸能発  
表、作品展示ほか  
**古典教養講座「源氏物語」**  
時9月14日(金)・21日(金)・28日(金)、10月  
5日(金)午後2時～3時30分(計4回) 師  
古典文学研究者・貝瀬弘子 定50名  
(抽選) 費200円 申往復はがき(13  
面記入例)で、8月28日(必着)まで  
に同センター 他長寿応援対象事業  
………… いずれも ………

場井草地域区民センター

## 西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2  
☎33301-0815  
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>  
**「ポリパン®」ポリ袋とフライパンでパ  
ンを焼こう!**  
時9月4日(火)午前10時～午後1時 師ポ  
リパン®スマイル協会代表理事・梶晶  
子 定20名(抽選) 費1000円(保  
険料含む) 申往復はがき(13面記  
入例)で、8月24日(必着)までに同セ  
ンター 他エプロン、三角巾、筆記用  
具、生地持ち帰りのための牛乳パック  
またはペットボトル、保冷材持参。長  
寿応援対象事業  
**空き家の勉強会★**  
空き家問題の現状と、予防としての  
遺言・相続・後見制度についてお話し  
します。  
時9月8日(土)午前10時～正午 師司  
法書士・安斎忍、浜田玉代、後藤三樹子  
定60名(抽選) 申往復はがき(13面  
記入例)で、8月28日(必着)までに同セ  
ンター 他筆記用具持参。長寿応援対  
象事業▶**共催=東京司法書士会杉並支部**  
**男の料理教室～秋のごちそうメニュー**  
時9月19日(水)午前9時30分～午後0時  
30分 内献立=秋の食材を使った炊  
き込みご飯ほか 師茶道表千家不白流  
教授・竹花元木 定20名(抽選) 費  
1000円(保険料含む) 申往復はがき  
(13面記入例)で、9月12日(必着)ま  
でに同センター 他エプロン、三角巾、  
布巾、手拭きタオル、飲み物持参。長  
寿応援対象事業  
………… いずれも ………

場西荻地域区民センター

## 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20  
☎33398-9127  
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
**荻窪の記憶を伝える道に愛称をつけ  
よう**  
荻窪地域区民センター設立40周年を  
記念し、大田黒公園や荻外荘がある同  
センター前の道の愛称を募集します。  
申応募用紙(同センターなどで配布)  
を、11月30日までに同センター☎3398-  
9128へ持参・ファクス 他詳細は、同  
センター協議会ホームページ参照

## 阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17  
☎33314-7215  
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>  
**阿佐谷界隈 今昔物語**  
時9月13日(木)・20日(木)午後2時～4時  
(計2回) 師郷土博物館職員 定50  
名(抽選) 申往復はがき(13面記  
入例)で、8月31日(必着)までに同セ  
ンター 他長寿応援対象事業  
**ジェンダーと多様性**  
時9月22日(土)午後1時30分～3時 師明  
治大学教授・中江桂子 定60名(抽  
選) 申往復はがき(13面記入例)で、  
9月6日(必着)までに同センター 他  
長寿応援対象事業  
**ボイストレーニングをして楽しく歌お  
う!!**  
時9月28日(金)、10月5日(金)午後2時～  
4時(計2回) 師二期会・濱田めぐみ  
ほか 定35名(抽選) 申往復はが  
き(13面記入例)で、9月13日(必  
着)までに同センター 他長寿応援  
対象事業

## 防災・減災まちづくり2018★

「東京くらし防災」に携わった委員の  
講演、ライフラインの防災対策について  
お話しします。  
時9月30日(日)午後1時30分～4時30分  
師市民防災研究所理事・池上三喜子  
ほか 定90名(抽選) 申往復はが  
き(13面記入例)で、9月14日(必着)ま  
でに同センター 他長寿応援対象事業  
………… いずれも ………

場阿佐谷地域区民センター

## 高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32  
☎33317-6614  
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>  
**ブックトーク「命を吹き込む!」**  
時内師9月7日(金)=[「数字ミステリー」  
(前大正大学講師・池田茂都枝)▶21  
日(金)=[「気がつけば」(日本子どもの  
本研究会選定委員・廣畑環) / いずれ  
も午後2時～3時30分 内高校生以上  
の方 定各60名(抽選) 費各回100  
円 申往復はがき(13面記入例)で、

8月27日(必着)までに同センター  
他長寿応援対象事業  
**子どもフェア2018 みんなが集まる夢  
広場!だいすき杉並!**  
時9月15日(土)午前10時～午後3時 内  
チアリーディング、こども阿波おどり、  
プラバンキーホルダー作り、親子でお  
茶会、プラネタリウム、こども消防服、  
屋台、スタンプラリーほか  
**背骨のゆがみを矯正する「背骨コン  
ディショニング」**  
時9月19日(水)・26日(水)、10月3日(水)午後  
1時30分～3時30分(計3回) 師高尾  
周二郎 定40名(抽選) 費各回100  
円(保険料) 申往復はがき(13面記  
入例)で、9月6日(必着)までに同セ  
ンター 他長寿応援対象事業  
………… いずれも ………

## 高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5  
☎33331-7980  
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
**バルーンアートを作ってみましょう**  
時9月8日(土)午後1時30分～3時 場同  
センター 師BooBaa・朝枝晴美 定  
30名(抽選) 費1人100円(保険料含  
む) 申往復はがき(13面記入例)に  
参加人数、付き添い人数も書いて、8月  
27日(必着)までに同センター 他作  
品持ち帰り用袋持参。小学2年生以下は  
保護者同伴(2名まで)  
**暮らしに緑を!お部屋で緑を楽しみま  
しょう!**  
時9月28日(金)午後1時30分～3時30分  
場同センター 師園芸農家・内藤万  
里 定20名(抽選) 費2500円(保  
険料含む) 申往復はがき(13面記  
入例)で、9月10日(必着)までに同セ  
ンター 他エプロン、作品持ち帰り用  
袋、花切りばさみ、軍手持参。長寿  
応援対象事業  
**ゴルフ初心者講座**  
時10月1日(月)・15日(月)・22日(月)・29  
日(月)午後0時15分～1時30分(計4回)  
場ハイランドセンター(高井戸東3-11-

7) 師ゴルフスクールインストラク  
ター・清水礼二郎 内18歳以上の初心  
者 定12名(抽選) 費6500円(保  
険料含む) 申往復はがき(13面記  
入例)で、9月10日(必着)までに高井戸地  
域区民センター 他運動しやすい服装  
で、スポーツシューズ持参。クラブの  
無料貸し出しあり。長寿応援対象事業

## 永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18  
☎5300-9412  
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>  
**現役俳優と一緒に演じてみませんか**  
時9月30日(日)、10月6日(土)午後1時～4  
時(計2回) 場同センター 師藤井太  
一 定20名(抽選) 費100円 申往  
復はがき(13面記入例)で、9月14日  
(必着)までに同センター 他長寿  
応援対象事業  
**世界のみならず日本の文化を体験★**  
時9月30日(日)午後1時～4時 場同セ  
ンター 内日本語での国際交流、茶道  
体験、日本舞踊の見学ほか 定40名(抽  
選) 費1000円 申往復はがき(13面  
記入例)で、9月5日(必着)までに同セ  
ンター 他共催=互楽会、チームわ  
茶

## 絵本と大人の素敵な関係


絵本の語り部が読み語ります。  
時10月2日(火)午後1時30分～3時30分  
場同センター 師山本潤子 定30名  
(抽選) 申往復はがき(13面記入例)  
で、9月18日(必着)までに同セ  
ンター 他長寿応援対象事業

## 下高井戸区民集会所まつり出演者・模 擬店募集

時10月8日(祝)午前10時～午後3時 場  
下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-  
1) 内同集会所を利用しているグル  
ープまたは周辺地域に在住の方(業者  
出展不可) 申往復はがきに「まつり  
参加希望」と代表者氏名・住所・電  
話番号・参加内容・出演内容(1グル  
ープ30分以内)・参加人数・希望時  
間を書いて、8月27日(必着)までに  
同センター 他詳細は、同センター  
協議会ホームページ参照

**地域の情報満載!**  
**ホームページもご覧ください**

各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。



**第20回**  
**杉並方南歌謡祭&  
みんなで踊ろうエイサー**

100名を超えるエイサー踊りやプロの歌  
手による歌謡ショー(午後6時から)など、  
さまざまなイベントを行います。

時8月25日(土)午前11時～午後9時 場東京メトロ丸ノ内線方南町駅東  
口「リパーク駐車場」 内出演=冠二郎、芹洋子、祭小春ほか 内  
方南銀座商店街振興組合☎33311-7143 他詳細は、同振興組合HP  
<https://www.honancho.net/>参照





# 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

#### 足踏みミシンを使ってみよう

8月25日(土)午後2時～4時 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 定15名(先着順) 郷土博物館分館 ☎5347-9801 未就学児は保護者同伴

#### DVD上映会 杉並ゆかりの文化人「佐々木苑子」

8月25日(土)午後2時～3時 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) 定40名(先着順) 高井戸図書館 ☎3290-3456

#### 秋風コンサート

9月3日(月)午後0時10分～0時50分 区役所1階ロビー 出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 定100名(先着順) 文化・交流課

#### 土曜日の音楽会 ウタのパレット

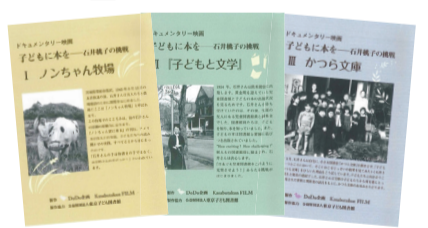
9月8日(土)午後6時～8時 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 出演=女声アンサンブルYellow Sox 同下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

#### 大田黒公園 ピアノのコンサート

9月9日(日)午後1時～3時(各60分) 大田黒公園 出演=松岡直子 区内在住の方 定各40名(抽選) 費各2000円 往復はがき(記入例)で、8月31日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12) 同事務所 ☎3398-5814

#### 杉並名誉区民・石井桃子没後10年「子どもに本をー石井桃子の挑戦」DVD上映会

9月24日(休)午後1時30分～4時 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 区内在住・在勤・在学の方 定30名(先着順) 高円寺図書館 ☎3316-2421 車での来館不可



### 講演・講座①

#### 口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

8月28日(火)午前10時～正午 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 歯科衛生士、管理栄養士 区内在住で65歳以上の方 定30名(先着順) 荻窪保健センター ☎3391-0015 筆記用具・飲み物・はつらつ手帳(お持ちの方)持参

#### 職業能力アップ講座「仕事に必要なパソコン教室・Excel活用編」

9月8日(土)・10日(月)・15日(土)・17日(祝)午前10時～正午(計4回) 場 とうとう高円寺南館 作表、簡単な関

数、データの扱い方など NPO法人竹箒の会パソコンインストラクター 区内在住のおおむね55歳以上で、就業者または求職中の方 定13名(抽選) 往復はがき(記入例)で、8月31日(必着)までにとうとう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) 同館 ☎5378-8179

#### 初心者向け 男性料理教室「簡単&ひと工夫 秋の味覚の一汁三菜」

9月10日(月)午前9時30分～午後0時30分 高齢者活動支援センター 献立=きのこのご飯、サケのレンジ酒蒸し、サツマイモのチーズ焼き、イカ薫製と青菜のあえ物、菊花豆腐の澄まし汁 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 区内在住で60歳以上の男性 定30名(抽選) 費700円(保険料含む) 往復はがき(記入例)で、8月22日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参



#### 食生活改善普及運動月間「みんなの栄養展 フレイル予防講座」

フレイル予防の食生活をテーマにお話します。フレイルの簡易チェック体験も行います。 9月15日(土)午前10時～正午 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 河北総合病院管理栄養士・武田朝子 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 同電話で、健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 主催=杉並区集団給食研究会

### 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

### 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16日(日)午前10時～11時30分 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 Jun International Preschool校長・榛谷都、Grow More English Salon主宰 マイケル・ネルセスツエン 18歳以上の方 定30名(申込順) 同電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

### 消費者講座「食品ロスにさようなら! 余った食材使い切り」

9月21日(金)・22日(土)午後1時30分～4時 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 料理研究家・行長万里 区内在住・在勤・在学の方 定各18名(抽選) 同電話で、9月5日までに消費者センター ☎3398-3141 エプロン・三角巾・お手拭き・飲み物持参。1歳～未就学児の託児あり(事前申込制(9月5日まで)。定員4名)。結果ははがきで通知

### 男女平等推進センター講座 パパとママの素敵なパートナーシップ

相手の愚痴、不満との向き合い方を考えます。

9月29日(土)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 親業インストラクター・田中満智子(右上写真) 子育て中の親、プレパパ・プレママ 定40名(申込順) 往復はがき・Eメール(記入例)で、ゴードン・メソッド「親業」@すぎなみ ☎3394-3076 katou.noriko@nifty.com 同団体 ☎3394-3076 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制(9月18日まで)。定員あり)



### 女性と若者のための創業セミナー

10月6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) ▶13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) ▶20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) ▶27日(土)=地域のつながりを活用した起業(跡見学園女子大学マネジメント学部マネジメント学科准教授・許伸江)、交流会/いずれも午前10時～午後1時(27日は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) 区内で創業を目指す女性、若者 定25名程度(申込順) 同電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 特定創業支援等事業



### 10月の休日パパママ学級

10月14日(日)・21日(日)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内容もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話など 師 助産師等 区内在住で、開催日現在妊娠24週から36週6日までの初産のカップル 定各回24組 往復はがき・Eメール(記入例)で、9月5日までに申し込み 同ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 母子健康手帳・筆記用具持参。結果は9月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車椅子等利用の方はご相談ください

## 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	ゆるやか筋トレ&ストレッチ★	毎月第2土曜日、午前10時30分～11時30分 定各20名(申込順) 費1回600円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎☎3335-1716	シニアが楽しく学ぶ パソコン探検教室★	9月5日から毎月第1・3水曜日、午後1時30分～4時 定各5名(申込順) 費1回1250円
天沼館(天沼2-42-9) ☎☎3391-8540	百人一首かるた体験★	8月29日(休)午後3時30分～5時 定20名(申込順) 費300円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441	シニアグッズ301ゲーム大会と初心者体験会	10月13日(土)午後1時～5時 場 富士見丘中学校(久我山2-20-1) 60歳以上の方 定60名(申込順) 費500円(体験会無料)
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎☎3313-4319	身近にある草・木で染める「草木染講座」★	9月10日から奇数月の第2月曜日、午前11時～午後3時 定各6名(申込順) 費1回500円(別途材料費)
下井草館(下井草3-13-9) ☎☎3396-8882	初級英会話教室～基本文法をベースに楽しく学ぶ★	9月12日から毎月第2・4水曜日、午前10時～11時30分 定各10名(申込順) 費1回800円(別途教材費)

※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。★は長寿応援対象事業。



講演・講座②

荻窪保健センター

◆よく噛んでおいしく食べてメタボ予防  
 9月21日(金)午前10時～午後1時 場同センター 師 歯科衛生士・古賀登志子、東京衛生病院管理栄養士・渡邊恵一 対 区内在住で30～74歳の方 定20名(申込順) 費500円 申 電話で、同センター

◆足腰げんき教室 **シニア**  
 時 場 下表のとおり 師 健康運動指導士 対 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定 各15名(抽選) 申 はがき(13面記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、8月25日(必着)までに同センター 他 飲み物・タオル、お持ちの方はボール・はつらつ手帳持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
13	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	10月5日～26日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分
14	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	10月2日(火)・9日(火)・23日(火)・30日(火)午後1時30分～3時30分
15	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	10月1日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)午後1時30分～3時30分

…… いずれも ……  
 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法  
 9月1日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定20名(申込順) 他 当日参加可  
 ◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル基礎② エクセル応用  
 ① 9月3日(月)② 10日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、木内恵理子、前田ふみ子 対 ① 54歳以下② 44歳以下でいずれも求職中の方 定 各14名(申込順)

◆もう一度働きたい!を実現しよう～女性のための復職講座  
 9月7日(金)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 49歳以下で求職中の女性 定20名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))  
 ◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方  
 9月11日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 44歳以

下で求職中の方 定20名(申込順)  
 ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」  
 9月12日(水)午前10時～正午 対 求職中の方 定20名(申込順)  
 ◆職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルを身につける  
 9月14日(金)・21日(金)午後1時30分～4時30分(計2回) 師 精神保健福祉士・片柳光昭 対 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)  
 ◆会社の調べ方をマスターしよう～あなたにもできるWeb企業研究法  
 9月15日(土)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 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 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

環境活動推進センター

◆フリーマーケットin高井戸  
 9月9日(日)午前10時～正午 場 同センター 対 募集区画=13区画(抽選) 対 区内在住・在勤・在学の方 申 往復はがき(13面記入例)で、8月25日(必着)までに同センター 他 業者出店不可。車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆夜の生きもの観察会 五感をすまして感じてみよう  
 9月14日(金)午後6時30分～8時30分 場 集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師 プロ・ナチュラリスト 佐々木洋 対 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定40名(申込順) 費100円(保険料) 申 8月16日から電話で、同センター 他 長袖・長ズボンで、懐中電灯持参  
 ◆手縫いで帽子作り(秋冬物の新作キャスケット)  
 9月25日(火)、10月2日(火)午後1時30分～3時30分(計2回) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1500円 申 往復はがき(13面記入例)で、8月30日(必着)までに同センター 他 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)

家族介護教室

◆夏の暑さを吹き飛ばそう!お食事のポイントと食中毒予防  
 8月29日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう高井戸東館(高井戸東3-14-9) 師 ベネッセパレット・宇野恵子 対 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

◆人生100年時代 あと何年?どうしましょう…  
 8月31日(金)午後2時～4時 場 ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師 ケア24高井戸職員 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆「生涯学習講座」転倒予防・腰痛予防  
 9月5日(水)・28日(金)午前10時30分～11時30分(計2回) 場 高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 理学療法士・田中亮 対 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

◆補聴器で認知症予防～高齢者介護のための聞こえの知識と補聴器装着  
 9月13日(休)午後2時～3時 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師 パナソニック補聴器社員 対 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556 他 聴力の測定あり

◆介護の基本 困った時の人の手、ヘルパーさんの力!  
 9月14日(金)午後2時～3時30分 場 ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 ウォームハート杉並管理者・戸嶋哉寿男 対 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

◆転倒予防教室～転ばぬ先の「知識」と「運動」  
 9月16日(日)午前10時～11時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師 神谷病院リハビリテーションセンター理学療法士・徐建為、新津有祐 対 区内在住の方、デイサービスを利用している方とその家族 定20名(申込順) 申 電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆ペタンク大会  
 9月29日(土)午前9時～午後4時(予備日=10月1日(月)) 場 桃井原つば公園(桃井3-8-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 費300円 申 区ペタンク連盟・溝田 ☎090-7016-7006

◆ハゼ釣り  
 9月30日(日)午前6時 場 千葉県木更津市木更津漁港 ▶ 集合=JR荻窪駅西口南側すずらん通り入り口付近 対 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴が必要) 定50名(申込順) 費 男性7000円。女性4000円。中学生以下3000円(保険料含む) 申 電話・はがき・ファクス(13面記入例)に参加人数と参加者全員の氏名・年齢も書いて、9月23日(必着)までに区釣魚連合会事務所・太田秀治(〒168-0081宮前5-24-8 ☎ ☎3334-0349(電話は午前9時～午後5時)) 他 雨具・長靴・弁当持参

◆弓道(一般)  
 10月7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) 対 種目=団体・個人の部 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 費1人500円 申 往復はがき(13面記入例)で、9月20日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 申 中田 ☎3391-2587 他 弓道着で参加

◆卓球  
 10月14日(日)午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 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 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17日～27日(必着)に、区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 申 同連盟・横尾 ☎3315-4862

◆バドミントン(一般の部)  
 ① 10月14日(日)② 28日(日)午前9時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対 種目=① 単=男子1・2部、女子1・2部 ▶ 複=女子シニア45歳以上1・2部 ▶ 女子55歳以上トリプル1・2部② 複=男子1・2・3部、女子1・2部 対 区内在住・在勤・在学の方 費 単1000円。複1組2000円。トリプル1組2400円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)に振替受領証の写しを添えて、①は9月22日②は10月7日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟・石塚秀之(〒166-0013堀ノ内1-17-10)へ郵送 申 石塚 ☎080-3256-0736

◆柔道  
 10月28日(日)午前9時 場 日本大学第二中学校・高等学校(天沼1-45-33) 対 種目=小学生(男女混合で学年別)、中学生男性、一般男性(段外・初段、式段、参段、選手権〈初～参段とシニアから選抜〉、シニアの部)、一般女性(中学生以上) 対 区内在住・在勤・在学または区内団体所属で小学生以上の方 定200名(申込順) 費1人500円をゆうちょ銀行「店番008普通預金4530360杉並区柔道会」へ振り込み 申 申込書(区柔道会 ☎ http://www.sugiju.com/から取り出せます)を、9月15日(必着)までに日本大学第二高等学校・大石 ☎ oishi@nichidai2.ac.jp へEメール 申 大石 ☎3391-9700 他 詳細は、区柔道会ホームページ参照

スポーツ教室

① 幼児水泳教室 2  
 ② 小学生水泳教室 2 **こども**  
 9月18日～11月20日の火曜日① 午後4時30分～5時30分② 5時30分～6時30分(10月2日、11月6日を除く。各計8回) 場 杉十小温水プール 師 日本スイミングクラブ協会インストラクターほか 対 区内在住で① 5・6歳の未就学児② 小学1～3年生 定 各15名(抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(13面記入例)で、8月27日(必着)までに杉十小温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 申 同プール ☎3318-8763 他 保護者の方の送迎が必要。駐車場はありません

**FC東京**  
**『AJINOMOTO Day』**  
**にご招待!**

親子でFC東京を応援しよう!  
 スタジアムで生のサッカー観戦をお楽しみください! ©F.C.TOKYO

時 9月2日(日)午後7時 場 味の素スタジアム(調布市西町376-3) 対 サガン鳥栖戦 対 区内在住の小学生とその親 定 100組200名(抽選) 費 別途券手数料216円(チケット1枚につき) 申 FC東京 ☎ fctokyo4@am.mdに空メール。自動返信のメールから8月20日午後11時までに申し込み。 申 FC東京 ☎3635-8960、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161(平日午前9時30分～午後5時) 他 申込締め切り後7日以内に当落を通知





スポーツハイツ

◆健康アクティブげんき チャレンジ・フィットネス

時間 下記のとおり 費用 各1080円 申込 ②⑤は電話で、同施設 開催日 前日までに登録が必要

Table with 2 columns: クラス名, 日時 (9月15日(土)~28日(金)。祝日を除く)

◆ノルディック・ウォークをはじめよう

時間 9月16日(日)午前10時(雨天中止) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 距離 3km程度歩ける方 定員 20名(申込順) 費用 1080円(保険料含む。別途ボールレンタル料540円) 申込 電話で、同施設 他 ウエストバッグ またはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参

会場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他 長寿応援対象事業

下高井戸運動場

◆土曜の夜のエクササイズ

時間 9月8日(土)=足首は代謝のかなめ、自宅でするフットケア▶10月13日(土)=膝、腰の痛みの元、股関節の正しい動き/いずれも午後7時~7時50分・8時~8時50分 師 志村龍紀 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各日各回15名(先着順) 費用 1回350円。連続受講600円

◆お月見ヨガ 秋

時間 9月29日(土)午後7時15分~8時50分 師 中野千賀子 対象 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定員 60名(申込順) 費用 600円。中学生以下350円 他 お子さん連れでの参加可

会場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1 ☎5374-6191) 申込 電話で、同運動場

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

時間 9月2日(日)午前9時~11時 師 区ソフトバレーボール連盟 対象 区内在住・在学の小学生 定員 15名(先着順) 費用 100円 他 体育館履き持参

◆気軽にフィットネスII リラックスヨガ

時間 9月2日~30日の毎週日曜日、午後1時~2時30分 師 山本美也子 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各20名(申込順) 費用 各550円 申込 実施日の7日前から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeII (自由参加型) ~楽しくダンス&ボディストレッチ

時間 9月8日(土)・22日(土)午前11時15分~午後0時45分 師 めめ 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各60名(先着順) 費用 各550円

◆障がい者ユニカール体験教室

時間 9月9日(日)午前11時~午後1時 師 日

本ユニカール協会理事・石井功樹 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 20名(先着順) 費用 100円

◆ヨガII

時間 9月18日~12月11日の火曜日①午前10時~11時②11時~正午(10月2日・30日、11月27日を除く。各計10回) 師 畑ひろみ 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員 各20名(抽選) 費用 各5500円 申込 往復はがき(13面記入例)で、8月25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)

◆親子リトミック 秋

時間 10月4日~11月22日の毎週木曜日、午前9時30分~10時30分(計8回) 師 みやざき由実 対象 区内在住で2・3歳のお子さんとその保護者 定員 16組(抽選) 費用 6000円 申込 往復はがき(13面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、9月12日(必着)までに同体育館

会場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

松ノ木運動場

◆小学生チャレンジ広場ボール投げ教室

時間 9月12日(水)午後3時20分~4時50分(予備日=19日(水)) 対象 区内在住・在学の小学生 定員 30名(申込順) 費用 500円 申込 電話または直接、9月11日までに同運動場

◆①はじめてのベースボール②すてっぷあっぷベースボール

時間 9月25日~11月6日の火曜日①午後3時15分~4時15分②4時30分~6時(10月9日を除く。各計6回。予備日=11月13日・20日・27日) 師 飯島雅晴ほか 対象 区内在住で①4~6歳の就学前のお子さん②小学1~3年生 定員 各

20名(抽選) 費用 ①4500円②4800円 申込 往復はがき(13面記入例)で、9月10日(必着)までに同運動場

◆かけっこ教室

時間 9月26日~10月24日の毎週水曜日、午後3時30分~5時(計5回。予備日=10月31日、11月7日・14日) 師 前エスピー食品陸上競技部監督・武井隆次 対象 区内在住・在学の小学2~6年生 定員 30名(抽選) 費用 4000円 申込 往復はがき(13面記入例)で、9月10日(必着)までに同運動場

会場 松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

時間 9月5日(水)・12日(水)・19日(水)▶2歳児=午前10時~10時50分▶3・4歳児=11時~11時50分 師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在園で2~4歳のお子さんとその保護者 定員 各日各回20組40名(申込順) 費用 各日各回1組510円(子育て応援券利用可)

◆フライングディスク教室

障害のある方も楽しめます。時間 9月9日(日)午後1時10分~2時40分 対象 小学生以上の方 定員 30名(申込順) 費用 200円 他 運動できる服装で、室内履き持参

◆スポーツ栄養講座~秋の食材を使った栄養満点料理と運動の関係性

時間 9月17日(祝)午前9時10分~10時50分 師 FC東京栄養アドバイザー・久保田尚子 対象 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定員 30名(申込順) 費用 200円

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

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

アートカードゲーム体験会&ボランティア募集 8月20日(月)・23日(木)、9月5日(水)・19日(水)午前10時~11時30分/ゆうゆう高円寺南館/小口弘史ほか/各回5名程度/申込 電話で、NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179/詳細は、すぎなみ地域コム「アートカード&コミュニティ研究会」ホームページ参照

あかりフェスタ2018 8月28日(火)午後6時30分~8時30分(雨天中止)/梅里公園/平和への祈りを込めた短冊をつくるイベントほか/申込 電話で、あかりフェスタ実行委員会事務局・浜田 ☎3315-5960

コール・フロイント定期演奏会 9月16日(日)午後4時/杉並公会堂/出演=下田正幸(指揮)ほか▶曲目=混声合唱曲「島よ」ほか/小学生以上の方/1190名(先着順)/1500円/申込 電話で、コール・フロイント 関 ☎090-8854-2539/区民10組20名を招待(申込順)=Eメール(13面記入例)で、コール・フロイント 関 ☎chorf1972@gmail.com

韓国伝統音楽と舞踊「韓絃楽・滅紫月」

9月17日(祝)午後5時~7時/ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目)/出演=チャン・リヒャン(カヤグム、コムンゴ)ほか▶曲目=「ハムドンチョンゴル流・カヤグムサンジョ」ほか/150名(申込順)/5000円/申込 電話で、滅紫月・原田 ☎090-4240-7562

ポールウォーキング体験会 9月27日(木)午前10時~正午(雨天中止)/善福寺川緑地(杉二小前広場)/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ボールレンタル代200円)/申込 電話で、9月20日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

講演・講座

石けん作り体験 9月7日(金)午前10時30分~正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申込 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時~午後5時)

区民健康講座 9月9日(日)午後1時~3時30分/セシオン杉並/「食育」健康のためおいしく食べる/服部栄養専門学校長・服部幸應/区内在住の方/500名(先着順)/申込 電話で、区杉並区歯科医師会 ☎3393-0391

善福寺川 あまみずと緑でまちづくり

グリーンインフラ計画合同発表会 9月9日(日)午後2時~5時/西荻地域区民センター/善福寺川最上流域の雨水の利活用/九州大学大学院教授・島谷幸宏ほか/区内在住・在勤・在学の方/75名(先着順)/申込 電話で、善福寺川を里川にカエル会・三田 ☎090-7425-2717

新規開業者向け!初めての記帳説明会

9月10日(月)午後2時~3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/提出すべき届け出、65万円控除をとるための記帳方法/杉並税務署職員ほか/区内在住の方、区内に事業所を有する方/15名(申込順)/申込 電話で、9月6日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/長寿応援対象事業

労働衛生協会 健康づくり講座「脳が若返る快眠術」

9月28日(金)午後2時30分~4時30分/吉祥寺東急REIホテル(武蔵野市)/「ぐっすり眠って認知症予防」/三橋美穂/区内在住・在勤の方/80名(申込順)/申込 電話・ファクス(13面記入例)で、9月7日までに労働衛生協会 ☎3331-2271 ☎3331-0027(電話は午前9時~午後5時)

小学生~大人の発達障害(自閉症スペクトラム)を理解しよう

9月29日(土)午後2時~3時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院小児科医師/40名(申込順)/申込 電話で、河北総合

病院広報課 ☎3339-5724(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く))

その他

全国一斉「子どもの人権110番 ☎0120-007-110」強化週間 8月29日(水)~9月4日(火)午前8時30分~午後7時(土・日曜日は午前10時~午後5時)/小中学生/関 東京法務局人権擁護部第二課 ☎5213-1234/相談は人権擁護委員、法務局職員が担当

税金なんでも相談会 8月29日(水)午後6時~9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申込 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

土曜無料公証相談 9月1日(土)、10月6日(土)午前9時30分~午後0時30分/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/申込 電話・ファクス(13面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103/1人45分程度

税金なんでも相談会 杉並支部 9月4日(火)午前10時~正午、午後1時~4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申込 電話で、9月3日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

※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。



CHECK!

# 「広報すぎなみ」9月1日号は区内全世帯に配布します

8月30日(木)～9月1日(土)に、区の委託事業者の配布員（区発行身分証明書を携帯）がポストに直接お届けします。

☎ 広報課（広報紙の汚損や発行日を過ぎても届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター ☎0120-944-900（8月30日～9月1日の午前9時～午後8時。9月2日～14日は平日午前9時～午後5時）） ☎ 委託事業者=小平広告

※9月1日号の新聞折り込みはありません。9月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

## 9月は杉並区の認知症普及啓発月間です

認知症の理解を深め、認知症になっても安心して暮らせるまちをつくるために、区では9月を認知症普及啓発月間とし、さまざまな取り組みを行います。



### 認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために記憶障害、理解・判断力の障害など、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態をいいます。認知症は誰でもなり得るもので、高齢になるに伴いそのリスクも高まっていきます。認知症になってもできる事は多くあり、周囲の方の理解やちょっとした手助けで住み慣れた地域で穏やかに生活していく事ができます。

### 認知症普及啓発講演会

## 認知症ポジティブのすすめ

～認知症予防のライフスタイルと認知症にやさしい地域づくり

認知症をポジティブに捉え、認知症になっても自分らしく、生き生きと暮らせるよう、認知症に優しい地域づくりについて考えてみませんか。

- 日 時：9月13日(木)午後2時～4時
- 場 所：座・高円寺(高円寺北2-1-2)
- 講 師：認知症介護研究・研修東京センターセンター長 山口晴保(右写真)
- 対 象：区内在住・在勤・在学の方
- 定 員：250名(申込順)
- 申し込み：電話・ファクス(13面記入例)で、9月12日までに高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

手話通訳あり。車いす2台まで可(電話で、同係)



### まち歩き声かけ訓練 ～認知症にやさしいまち杉並～

商店街のコース上にいる認知症高齢者役に実際に声掛けを行い、認知症の方への声掛け方法、対応方法を体験する訓練です。

時 場 9月19日(水)=高円寺パル商店街 ▶ 26日(水)=阿佐谷パールセンター / いずれも午前10時～11時 ☎ 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎ 見学可

### 「RUN伴(ランとも)すぎなみ2018」を応援しよう!

RUN伴は認知症の人や家族、支援者、地域の人が少しずつリレーしながら、1本のタスキをつないでいくイベントです。地域の人と認知症の人が出会うことが、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくる初めの一歩となります。

時 場 9月15日(土) ☎ コース=区内4地域の出発地(上井草、善福寺、高井戸、方南) → JR阿佐ヶ谷駅(午後2時集合) → 杉並区役所(午後3時解散予定) ☎ RUN伴すぎなみ実行委員会事務局 ☎5305-5873

### パネル展示

時 場 ①9月4日(火)～6日(木)=区役所1階ロビー ②18日(火)～25日(火)(土・日曜日、祝日を除く)=2階区民ギャラリー ☎ ①はタッチパネルコーナーで認知症の自己チェックが可能 ☎ 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

### 認知症サポーター養成講座を受けましょう

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」養成講座を、年間を通して実施しています。講座終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます。



#### 【9月の実施予定】

- ケア24清水 ☎ 9月10日(月)午後1時30分～3時 ☎ すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) ☎ 15名(申込順) ☎ ☎ 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823
- ケア24堀ノ内 ☎ 9月21日(金)午後1時30分～3時 ☎ 介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1-6-6) ☎ 10名(申込順) ☎ ☎ 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

..... いずれも .....  
☎ キャラバン・メイト ☎ 区内在住・在勤・在学の方

### 地域包括支援センター(ケア24)物忘れ相談

杉並区医師会の「認知症サポート医」が相談に応じます。お近くのケア24へお気軽にご相談ください(事前予約制)。  
☎ 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

### 認知症関連図書コーナー

区立図書館で、認知症や健康づくりに関する図書、資料を展示します。期間は、各図書館へお問い合わせください。  
☎ 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係