

広報すぎなみ

Suginami

10/1
平成30年(2018年)
No.2238



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

大地震で被災!!
…を「自分事」として考える。

6月に大阪で、9月は北海道で大地震が発生し、甚大な被害をもたらしました。首都直下地震もいつ起こるか分からない…。震災を「自分事」として考え、備えることは何より大切です。29年9月に続き、今号の地震被害シミュレーションでは、避難者予測やライフライン被害等の「見える化」を図りました。ご覧ください。



※東京湾北部を震源地とする「東京湾北部地震」(M7.3=マグニチュード7.3)を想定。

Contents — 主な記事 —

7 | 不妊治療への助成を行っています 8 | 31年4月入園 私立幼稚園・区立子供園(短時間保育)の園児募集 9 | 連載 ウェルファーム杉並

〒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。

最先端の地震被害シミュレーション[※]を実施 首都直下地震に備えよう

※シミュレーション条件：冬の午後6時・風速8m/s

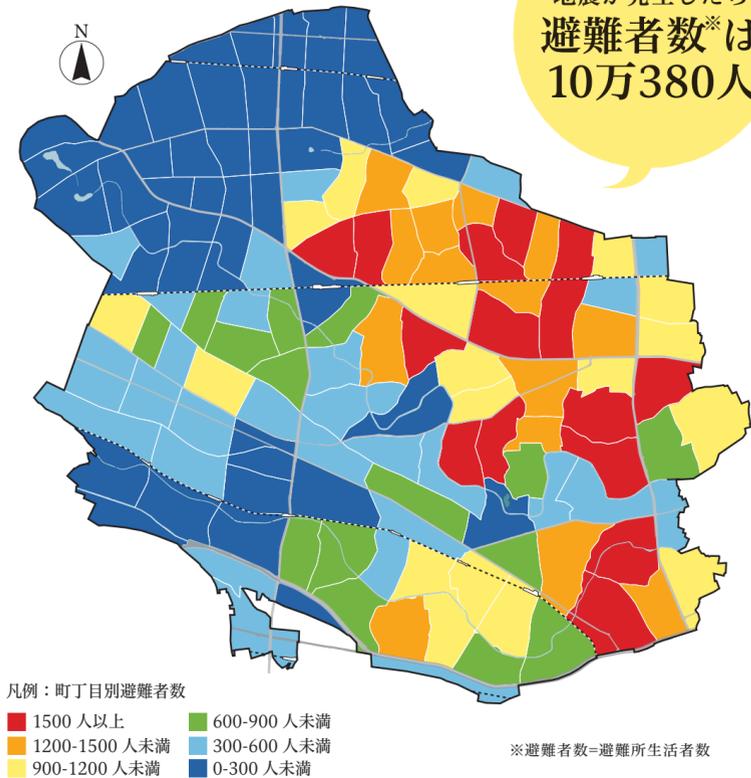


今後30年以内に非常に高い確率で、マグニチュード7クラスの首都直下地震が発生すると予想されています。区では、区民の皆さんに首都直下地震が発生した場合の被害がどうなるのかを知っていただくため、28年度に、区独自の50mメッシュ(50m×50m)による震度分布(1面参照)や建物被害のシミュレーションを行いました。

今回は、その結果を踏まえ、新たに避難者予測やライフライン被害等のシミュレーションを行い、さらなる被害の「見える化」を図りました。シミュレーションの結果が、区民の皆さん一人一人の防災・減災を考えるきっかけとなり、少しでも「災害に強いまち」に近づくことができれば幸いです。

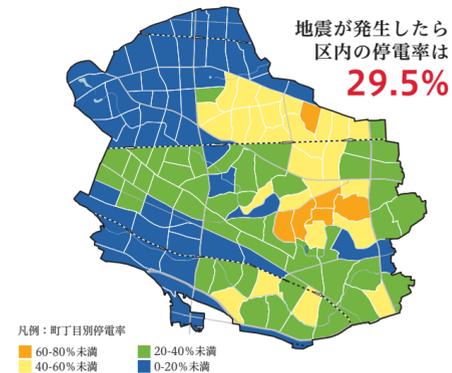
避難者予測

揺れや火災等による建物被害によって、どの程度避難者が発生するのかシミュレーションを行いました。



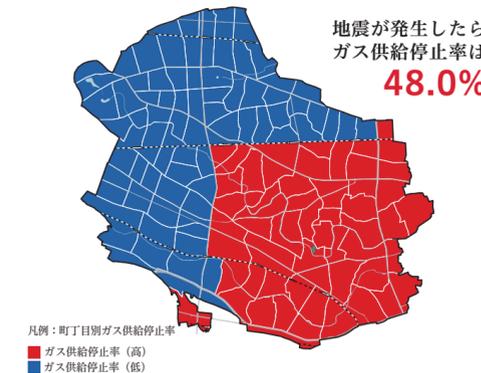
停電率

揺れや火災等による被害によって、どの程度停電が発生するかをシミュレーションを行いました。



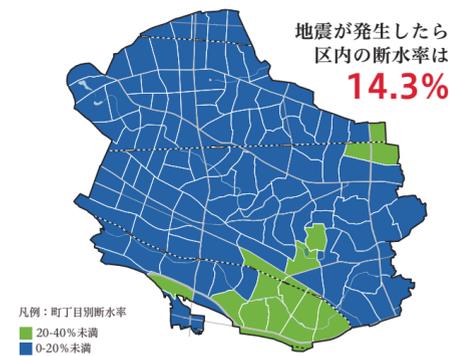
ガス供給停止率

震度分布をもとに、ガスの供給が停止する可能性がある地域についてシミュレーションを行いました。



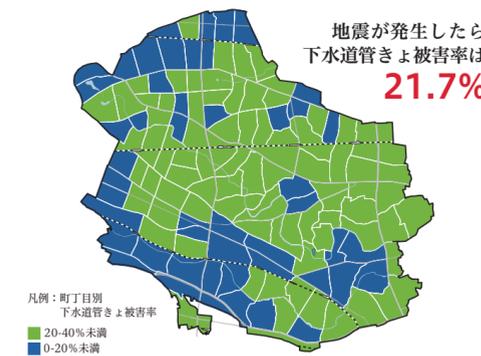
断水率

震度分布等をもとに、断水する可能性がある地域について、シミュレーションを行いました。



下水道管きよ被害率

震度分布等をもとに、下水道管きよが被害を受ける可能性がある地域について、シミュレーションを行いました。

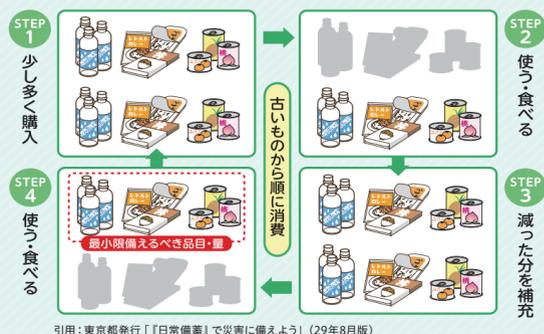


大地震に備えて今できること

地震の規模によっては、物資が届かない場合や、ライフラインの支障が長期間継続する可能性があります。日頃から災害に備え、いざというときに焦らず行動できるようにしておくことが重要です。

食料の備蓄

家族構成によって数量は異なりますが、最低3日間分の食料備蓄をお願いします。また、備蓄用品を置いておくスペースが無いなど備蓄が難しい場合は、右図のようなイメージで「日常備蓄」を行うことにより、日常生活の中で災害に備えることができます。



ライフライン支障への備え

食料の備蓄と併せて、ライフラインの支障に対する備えも重要になります。カセットこんろや簡易トイレ、懐中電灯等を用意し、ライフラインに支障が生じても自宅で生活ができるよう準備をお願いします。

避難場所・避難経路等の確認

震災時に避難する場所(震災救助所や避難場所等)、避難経路などをあらかじめ家族で話し合っておくなど、日頃からの備えをお願いします。また、家族の安否を確認する複数の手段を決めておきましょう。確認手段には「災害用伝言ダイヤル」や、「災害用伝言板」等があります。

家具転倒防止対策の実施

転倒防止器具を使用して、家具類の固定をお願いします。また、自宅内の家具類の配置を確認し、寝室などよくいる場所には極力大型家具を置かないなど、工夫をすることによって自宅内の安全確保を図りましょう。



※区では、「防災用品のあっせん」を行っています。上記の物品の他にも多くの防災用品をあっせんしております。ぜひご活用ください。

被害を最小限にするために今できること

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

耐震化促進

昭和56年5月以前に建てられた建物や昭和56年6月～平成12年5月に建てられた木造住宅について、耐震診断・耐震改修費用などの助成や耐震化に関するアドバイザーの派遣を行います。



不燃化推進

災害時に延焼被害の拡大が特に懸念される地域や、震災救助所(区立小中学校等)周辺等において、耐火性能の高い建物を建築する方に建築工事費の一部を助成します。



狭い道路幅整備

4m未満の狭い道路(狭い道路)を4mに広げるために、現在建っている門や塀などの撤去費用の一部を助成します。



感震ブレーカー設置支援

設定した震度以上の地震を感知すると、自動的にブレーカーを落として電気を止める装置です。区では、設置を支援しています。



CHECK!

「地震被害シミュレーション」の詳細は、区ホームページやリーフレット、防災地図アプリ「すぎナビ」などでご覧いただけます。
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyuu/jishinsoutei/index.html>



地震被害シミュレーションが杉並区の風景に重なるスマートフォンアプリ登場。

もっと知りたい
首都直下地震

杉並区 地震被害想定 ARアプリ

無料

iPhone やAndroid 端末にインストールして利用するアプリです。アプリストアで「杉並区地震被害想定AR」で検索してインストールしてください。また防災地図アプリ「すぎナビ」からもダウンロードすることができます。

想定される被害レベルによって色分けされた情報や、被害様相を連想させるアニメーションが、実際の風景と重なって表示されます。今、自分がいる場所にどのような被害リスクが潜んでいるのかを、分かりやすく知ることができます。

▲杉並区 地震被害想定ARアプリ 焼失被害想定表示イメージ

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

生活・環境

白熱電球・電球形蛍光灯とLED電球の交換

東京都では、都内の協力家電店で、白熱電球または電球形蛍光灯いずれか1個と、LED電球1個を交換および省エネアドバイスをを行う事業を実施しています。
 10月31日3月31日まで(ただし、予算がなくなり次第終了) 区内在住で18歳以上の方 無料クーラー・ネット東京コールセンター☎0570-066-700(携帯電話からは☎03-6704-4299) / いずれも午前9時～午後5時(年末年始を除く) 交換は1人1回(ただし、29年7月10日～30年7月9日に交換した方は再度受け取り可)。交換の際は本人確認書類(運転免許証など)が必要。交換ができるお店などの詳細は、クーラー・ネット東京ホームページをご覧ください。上記コールセンターへお問い合わせください

都市計画原案の縦覧と意見書の提出

都市計画法および杉並区まちづくり条例の規定に基づき、関係区の住民および利害関係人は意見書を提出することができます。
 区内(玉川上水・放射5号線周辺地区地区計画の変更[杉並区決定]) ▶ 縦覧期間=10月15日(月)まで ▶ 縦覧場所=市街地整備課(区役所西棟3階(土・日曜日、祝日を除く)) / 区ホームページからもご覧になれます ▶ 意見書の提出=意見書(様式自由。区ホームページからも取り出せます)に都市計画原案の名称・日付・住所・氏名を書いて、10月15日午後5時(必着)までに市街地整備課へ郵送・持参 同課 意見書は杉並区長宛て

建築ルールを守って住みよいまちに

10月15日(月)～21日(日)は全国一斉に行われる「違反建築防止週間」です。区では、期間内に区内全域で建築パトロールを実施します。
 建築課監察係

住まいの断熱展示相談会

機器などの展示と省エネについての相談会を行います。
 10月15日(月)～19日(金)午前8時30分～午後5時(相談会は9時から) 区役所1階ロビー 区内在住・在勤・在学の方 環境課環境活動推進係

ダニアレルゲン量を検査します

ダニは6～10月にかけて増えてきます。死骸やふんは、アレルギー疾患の原因となることがあります。区では、布団等に掃除機をかけて吸い取ったホコリに含まれているダニアレルゲン量の簡易測定を行い、快適な室内環境のアドバイスを行っています。
 電話で、10月15日までに杉並保健所生活衛生課☎3391-1991

募集します

すぎなみ本の帯アイデア賞の作品

その本が読みたくなるような帯広告を募集します。
 作品は本にかけて提出。用紙の種類・字体・字数などは自由(応募者本人の創作で、未発表のものに限る。1人1点) 区内在住・在勤・在学の小学生～18歳の方 応募用紙(区ホームページから取り出せます)と作品を、10月16日～30日(必着)に中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送・持参 同図書館事業係☎3391-5754 作品は後日返却

公園維持管理業務の委託事業者

井草森公園管理事務所および井草森公園ほか9公園の維持管理業務の次期委託事業者、塚山公園管理事務所および塚山公園ほか13公園の維持管理業務の新規委託事業者(いずれも31～33年度)を公募型プロポーザル方式により募集します。
 公募期間=11月5日(月)～13日(火) 公園、庭園施設

またはこれに類する施設における管理業務の実績があり、当該施設の管理運営業務を円滑に遂行できる区内の法人・その他の団体 詳細は、公募要領(10月15日から区ホームページでご覧になれます) 参照

◇公募説明会

10月19日(金)午後2時 区職員会館(成田東5-41-7) Eメールに、所在地・名称・参加者名・電話番号、件名「説明会参加申し込み」を書いて、10月17日までにみどり公園課管理係☎koen-k@city.suginami.lg.jp いずれも 同みどり公園課管理係

NPO等活動推進協議会委員

この協議会は、「杉並区NPO・ボランティア活動及び協働の推進に関する条例」に基づき、NPO等の活動や協働の推進に関し、必要な事項の審議などを行うため、区長の附属機関として設置しているものです。区民、NPO等活動関係者、学識経験者などで構成しています。
 任期=31年1月から2年間 ▶ 対象=区内在住・在勤または区内でNPO活動をしている18歳以上の方 ▶ 募集人数=3名以内(選考) ▶ 作文「良好な地域コミュニティを形成するための協働の在り方について」(800字程度)に住所・氏名・年齢・電話番号・NPO等ボランティア活動経験(略歴)を添えて、10月31日(必着)までに地域課協働推進係(〒166-0015成田東4-36-13)☎3312-2387へ郵送・ファクス 同係☎3312-2381

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、下表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。

図書館	休館日
高井戸☎3290-3456	11月12日(月)～16日(金)
今川☎3394-0431	11月19日(月)～22日(木)
宮前☎3333-5166	12月10日(月)～13日(木)

10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★	10月1日(月)・5日(金)・12日(金)・15日(月)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月)午後1時～4時 区役所1階ロビー	東京土建杉並支部☎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★	10月2日(火)・16日(火)午後1時～4時 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
不動産総合相談会★	10月5日(金)午前10時～午後4時 区役所1階ロビー 調査・売買・登記など不動産に関すること 関係資料がある場合は持参	土地家屋調査士会杉並支部事務局☎5875-3780、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4937、司法書士会杉並支部事務局☎6765-0004、区政相談課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	10月10日(水)午後1時～4時 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	10月11日(木)午後1時30分～4時30分 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 3組(申込順)	杉並マンション管理士会HP 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
行政相談(国の仕事等の苦情や要望)★	10月12日(金)午後1時～4時 区政相談課(区役所東棟1階)	区政相談課
一日合同行政相談所★	10月15日(月)午前10時～午後4時 新宿駅西口広場イベントコーナー	東京行政評価事務所☎3363-1100
専門家による空家等総合相談窓口	10月18日(水)午前9時20分・10時15分・11時10分(1組45分) 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) 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、10月16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
不妊専門相談	10月18日(水)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 各1組(申込順)	電話・ファクス(12面記入例)で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355☎3391-1377
不動産に関する無料相談	10月18日(水)午後1時30分～4時30分 区役所1階ロビー	電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4937(平日午前9時～午後5時(祝日を除く)) 同支部、区住宅課
土曜法律相談	10月20日(土)午後1時～4時(1人30分) 相談室(区役所西棟2階) 12名(申込順)	電話で、10月15日～19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

※★は当日、直接会場へ。

凡例 日時 場所 内容 講師 対象 定員 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) 問い合わせ 他 その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

保険・年金

65歳になる方へ～老齢基礎年金の請求

老齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計10年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給のためには請求が必要で、受け付けは誕生日の前日からです。なお、請求書は事前に日本年金機構から送付されます。

また、繰り上げ請求（60～65歳の間に受給開始を早めて、減額された年金を受けること）や、繰り下げ請求（66～70歳の間に受給開始を遅くして、増額された年金を受けること）もできます。

老齢基礎年金の受給手続きや問い合わせは、次の窓口にご相談ください。

加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者のみの方は区国保年金課国民年金係▶国民年金の第3号被保険者期間がある方、厚生年金等（第2号）に加入したことがある方（脱退一時金を受給した期間も含む）＝杉並年金事務所☎3312-1511

健康・福祉

「高齢者のしおり」を送付します

「高齢者のしおり」は区が行っている高齢者向けのサー

ビスを冊子にまとめたものです。3年ごとに発行しており、10月上旬に65歳以上の方がいる各世帯に送付します。また、高齢者施策課（区役所東棟1階）、ケア24、区民事務所などでも配布します。

☎高齢者施策課管理係

その他

30年度「成人祝賀のつどい」

30年度「成人祝賀のつどい」の入場券を、11月末に対象者（11月14日時点で区に住民登録のある方）へ発送します。12月7日までに入場券が届かない場合は、お問い合わせください。

☎児童青少年課青少年係☎3393-4760 ☎新成人を代表して決意を述べる方を募集します。詳細は、区ホームページ参照

赤い羽根共同募金

町会・自治会などを通して、12月31日までご協力を呼び掛けています。

☎東京都共同募金会杉並地区協会の（杉並区社会福祉協議会内）☎5347-1017



救援金・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

①2018年インドネシア・ロンボク島地震救援金

【受付期間】11月30日(金)まで
【入金方法】「ゆうちょ銀行 口座記号番号00110-2-5606 口座加入者名 日本赤十字社」へ振り込み(通信欄に「インドネシア・ロンボク島地震」と明記)

②平成30年北海道胆振東部地震災害義援金

【受付期間】31年3月31日(日)まで
【入金方法】「ゆうちょ銀行 口座記号番号00130-1-673591 口座加入者名 日赤平成30年北海道胆振東部地震災害義援金」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、振込手数料はかかりません。

◆区役所にも救援金・義援金箱を設置します

【設置期間】①11月30日(金)まで②31年3月30日(土)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)、②区民課区民係(東棟1階) / 休業日を除く

☎保健福祉部管理課地域福祉推進担当

震災救援所訓練にご参加ください



区では、区立の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。

時間表下のとおり ☎防災課

日程	時間	場所
10月6日(土)	午前9時30分～11時	高円寺中学校(高円寺北1-4-11)
8日(祝)	午後1時30分～2時30分	桃井第三小学校(西荻北2-10-7)
13日(土)	午前8時25分～11時30分	和田中学校(和田2-21-8)
	午前9時30分～正午	大宮小学校(堀ノ内1-12-16)
	午前10時～11時30分	和田小学校(和田2-30-21)
	午前11時～正午	桃井第四小学校(善福寺3-3-5)
	午後1時30分～3時	中瀬中学校(下井草4-3-29)
	午後2時～4時	杉並第二小学校(成田西3-4-1)
14日(日)	午後1時～3時	保育室若杉(天沼3-15-20)

※開始・終了時間は予定。

都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バス等が利用できます

東京都シルバーパス

満70歳になる月の初日から購入できます。最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等のシルバーパス発行窓口にお申し込みください。

◆対象者

都内に住民登録している満70歳以上の方（寝たきりの方を除く）

◆費用

- ①30年度の住民税が非課税の方＝1000円
- ②30年度の住民税は課税であるが、29年の合計所得金額が125万円以下の方＝1000円
- ③30年度の住民税が課税の方＝2万510円

◆必要書類

- 全員
住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」(保険証・運転免許証など)
- ①の方は次のいずれか1点
●平成30年度杉並区介護保険料納入通知書（7月10日発行。再発行はできません）
●平成30年度住民税非課税証明書（区で発行したもの。有料）
●生活保護受給者証明書（生活扶助を表す記載があり、4月1日以降に福祉事務所が発行したもの）
- ②の方は次のいずれか1点
●平成30年度杉並区介護保険料納入通知書（7月10日発行。再発行はできません）
●平成30年度住民税課税証明書（区で発行したもの。有料）



☎東京バス協会☎5308-6950(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)、最寄りのバス会社の営業所・案内所

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、10月1日から、時間額985円に改正されました。都内で働く全ての労働者に適用されます。

☎東京労働局労働基準部賃金課☎3512-1614、東京都働き方改革推進支援センター☎0120-662-556

ありがとうございました

7・8月のご寄付(敬称略・順不同)

【社会福祉基金】鈴木和博▶鈴木千代子▶大木義路▶匿名および氏名のみ公表分計＝13万円

【みどりの基金】みどりの保全＝成田西ふれあい農業公園来場者有志(7・8月分)＝7万955円▶ひまわりフェスタ来場者有志＝5406円▶鈴木和博▶鈴木千代子▶協和産業(株)／(仮称)荻外荘公園などの整備＝斎藤常男＝10万円▶兩宮正武＝2万円▶坂戸秀吉＝10万円▶玉城哲雄＝1万円▶高橋真＝5万円▶児玉健二▶新見一敏▶梅田美登利▶新倉毅▶匿名計＝60万1788円

【NPO支援基金】NPO法人むさしの児童文化協会＝6000円▶鈴木和博▶鈴木千代子▶ケンコーマヨネーズ(株)▶匿名および氏名のみ公表分計＝10万9910円

【次世代育成基金】方南銀座商店街振興組合＝1万150円▶(株)鈴力＝3万円▶明治大学校友会杉並区地域支部▶鈴木和博(2件)▶鈴木千代子(2件)▶小巻恵理子▶菅野満智子▶杉並区華道連盟▶協和産業(株)▶石井晃▶大野恭一郎▶匿名および氏名のみ公表分計＝534万6100円

31年度 新入学児童・生徒の保護者の方へ

31年4月に区立小中学校へ入学するお子さんの保護者に、入学する学校を記載した「就学通知書(入学のお知らせ)」を12月中旬にお送りします。

住所地の指定校への入学が原則です

指定の小中学校(指定校)への通学が原則ですが、特別な事情で指定校への通学が困難な場合は、指定校変更の申し立てができます。申し立て事由に該当するかは、区ホームページ「『指定校変更審査基準』と『よくある質問と回答(指定校変更について)』」をご覧ください。

第7号事由による指定校変更

指定校変更の認定事由に「学校の特色ある教育活動に参加を志望する場合」(第7号事由)を設けています。申し立ては、指定校に隣接する学校1校に限り志望することができます。第7号事由による受け入れ人数には上限があり、教室不足等で受け入れができない学校もあります。

手続き方法や受付期間などの詳細は、新小学1年生は9月末に郵送の就学時健康診断のお知らせに同封の「ご案内」をご覧ください。新中学1年生は、各区立小学校を通じて「ご案内」を配布します(区ホームページでもご覧いただけます)。

図学務課学事係



2019年度版「ごみ・資源の収集カレンダー」に掲載する広告を募集します

このカレンダーは、ごみ・資源を出す日や分別の方法を案内するもので、事業者を含む区内全世帯に配布します。

図冊子規格=A4判カラー24ページ▶発行部数=約42万部▶掲載料=1枠5万円(版下原稿等の作成費用は広告主の負担)▶規格=縦3cm×横10cm▶掲載位置=カレンダー掲載ページの下部(掲載ペー



▲広告掲載のイメージ

ジは区が決定)▶募集数=12枠(2枠まで申し込み可) 甲申込書(ごみ減量対策課(区役所西棟7階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に広告原稿案を添えて、10月19日午後5時(必着)までに同課事業計画係へ郵送・持参 図同係 他選定の上、掲載の可否を後日通知

夕方のチャイムが5時に変わります

区では子どもたちに帰宅を促すとともに、防災無線放送塔の点検等を目的として、夕方に「タヤけこやけ」のチャイムを放送しています。放送時間は、4~9月は午後6時、日没が早まる10~3月は午後5時です。

図広報課

秋の献血にご協力ください

200ml献血は16~64歳、400ml献血は男性17~64歳・女性18~64歳の方ができます。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。

なお、条件により、お受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

時10月12日(金)午前10時~正午・午後1時30分~4時
場区役所1階ロビー 図杉並保健所健康推進課管理係
☎3391-1355



11月11日~17日は「税を考える週間」

杉並納税街頭キャンペーン

時場内 10月28日(日)午前10時=オープニングセレモニー(①区役所前広場)▶10時30分=パレード(②阿佐谷パールセンター③青梅街道)▶エンディングセレモニー(11時=④JR阿佐谷駅前/11時30分=⑤杉並公会堂<上荻1-23-15>)▶出演=①③⑤日本大学鶴ヶ丘高校①②④杉並第一小学校▶キャラクター(なみすけ、タックス・タクちゃん、アース君ほか) 図納税課管理係 他雨天中止



税を考えるパネル展

中学生の税についての作文・標語・絵はがきの優秀作品の一部、税に関する資料や税務関係民間団体の活動について展示します。

時11月12日(月)・13日(火)午前8時30分~午後5時 場区役所1階ロビー 図納税課管理係

税の無料相談会

東京税理士会杉並・荻窪支部(共催)

時11月12日(月)・13日(火)午前9時~正午、午後1時~4時 場区役所1階ロビー 定各日32名(申込順) 図杉並支部☎3391-1028 他相談時間は1人40分まで

東京税理士会杉並支部

時11月14日(水)・15日(木)午前10時~正午、午後1時~4時 場同支部(阿佐谷南3-1-33) 定各日7名(申込順) 図同支部☎3391-1028 他相談時間は1人40分まで

東京税理士会荻窪支部

時11月16日(金)・17日(土)午前9時~正午、午後1時~4時 場同支部(荻窪5-16-12) 定各日12名(申込順) 図同支部☎3391-0411 他相談時間は1人45分まで

..... いずれも

甲10月10日から電話で、各開催日の前日までに各支部(平日午前9時30分~午後5時<正午~午後1時を除く>)

講演会

時11月8日(木)午後3時~4時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 図相続税について 図杉並税務署長・白石刀八朗 定78名(先着順) 図杉並税務署☎3313-1131

杉並区子育て優良事業者表彰候補者の募集

仕事と育児の両立を支援する取り組みや、子育て支援活動への参加等の地域貢献活動を行っている企業・事業者は、ぜひ応募してください(自薦・他薦を問いません)。

応募要件などの詳細は、募集案内(すぎなみ子育てサイト <http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/index.html>)をご覧ください。

候補者を募集する各賞

最優良賞...以下の①②ともに当てはまるなど、他の模範となると認められる事業者

優良賞...以下の①に当てはまる事業者

特別奨励賞...以下の②に当てはまる事業者

①仕事と育児が両立できる制度を持つなど、多様で柔軟な働き方を社員等が選択できる取り組みを積極的に行っている事業者

②地域貢献その他子育て支援に関し、有益な取り組みを行っている事業者

応募方法

申請書(子育て支援課<区役所東棟3階>で配布。区ホームページからも取り出せます)を、11月30日までに子育て支援課管理係☎5307-0686 図k-sien-k@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール

図子育て支援課管理係

不妊治療への助成を行っています

杉並区特定不妊治療費助成

特定不妊治療(体外受精および顕微授精)費の一部について、東京都特定不妊治療費助成を受けている夫婦(事実婚は含みません)を対象に助成します。

助成内容

特定不妊治療の医療費から、東京都特定不妊治療費助成事業での助成額を差し引いた実費額のうち、治療1回につき治療ステージごとの上限額(A、B、D、E=5万円。C、F=2万5000円)を助成します。

※都の不妊検査等助成および男性不妊治療(精巣内精子生検採取法等)に係る医療費助成は、杉並区特定不妊治療費助成には含まれません。

〈年齢別助成回数〉

初回(通算1回目)申請時の治療開始年齢※1・2	助成回数(上限)※3
39歳以下の方	43歳になるまでに通算6回まで
40~42歳の方	43歳になるまでに通算3回まで

※1. 43歳以上の方の助成はありません。

※2. 「治療開始年齢」は、東京都の助成申請時の提出書類「特定不妊治療費助成事業受診等証明書」に記載されている治療開始日時点の妻の年齢です。

※3. 年度内で制限はありませんが、過去の助成回数は合算されます。この上限は、通算1回目の助成認定時における治療開始日時点の年齢で決定し、固定されます。この上限に満たない場合でも、妻の年齢が43歳以上で開始した治療は全て助成対象外です。

対象者(本人または配偶者が、次の要件全てに該当する方)

- 東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定を1年以内に受けている
- ※東京都の助成を受けていない方は、まず東京都へ申請をしてください。
- 区の助成の申請時に配偶者と法律上の婚姻関係にあり、夫婦またはその一方が杉並区に住民登録がある
- 他の区市町村から、同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない

申請方法

必要書類(詳細は、区ホームページ参照)を、東京都の「特定不妊治療費助成承認決定通知書」の発行日から1年以内に各保健センターへ持参(来所できない場合は保健センターにご相談ください)。

問い合わせ

杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

東京都不妊検査等助成

助成内容

保険医療機関で行った不妊検査および一般不妊治療に要した費用(保険薬局における調剤を含む)について、5万円を上限に助成します(助成回数は夫婦1組につき1回)。

※特定不妊治療(体外受精・顕微授精)や男性不妊治療(精巣内精子生検採取法等)に係る医療費の助成は別の助成制度になります。対象となる検査等は、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

対象者・助成対象期間・申請方法・申請期限

詳細は、東京都福祉保健局へお問い合わせください。

問い合わせ

同局少子社会対策部家庭支援課母子医療助成担当 ☎5320-4375

妊娠を望む方へ 妊活ひろば特別講座

「あなたらしい妊活のためのヒント」

📅 11月4日(日)午後2時~4時 📍 杉並保健所(荻窪5-20-1) 📞 東京ハートクリニック生殖心理カウンセラー・平山史朗(右写真) 📍 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 📞 電話・ファクス(12面記入例)で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 ☎3391-1377 📠 協力=PICA 妊活サポート



各保健センターでは、不妊に関する相談を行っています。一人で悩まず、電話などでお気軽にご相談ください。



30年度 区民健康診査・各種健(検)診のお知らせ

——— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015 へ。

区民健康診査(国保特定健診・後期高齢者健診・成人等健診)

4~9月生まれの方は10月31日までに受診してください

健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。

がん検診 ~がんの早期発見・早期治療にお役立てください

受診券の申し込み

- 区ホームページ(オンラインサービス▶電子申請)
- はがき(12面記入例)に生年月日・性別・希望検診名も書いて、杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)
- 直接、杉並保健所健康推進課

区が実施しているがん検診

検診名	対象※	費用	受診期限
胃がん検診(エックス線)	40歳以上の方	500円	31年1月31日(医療機関実施) 31年3月9日(杉並保健所実施)
胃がん検診(内視鏡)	50歳以上の方(2年に1回)	1000円	31年1月31日
肺がん検診	40歳以上の方	500円	31年1月31日
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)	500円	31年2月28日
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)	500円	31年2月28日
大腸がん検診★	40歳以上の方	200円	31年1月31日
前立腺がん検査★	50・55・60・65・70歳の男性	500円	31年1月31日

※31年3月末日現在の年齢。★は直接、区民健康診査を実施している医療機関へ申し込み。

眼科検診

10月1日から眼科検診が始まります。対象者には9月末に受診券を送付しました。

検診名	対象※	費用	受診期限
眼科検診(緑内障・加齢黄斑変性対象)	40・45・50・55・60歳の方	300円	31年1月31日

※31年3月末日現在の年齢。

10月は乳がん月間(乳がん早期発見強化月間)です

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかるといわれています(出典=国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」)。

「乳がんになるとしこりができる」と思われていますが、小さながんはしこりとして触れません。早期の乳がん発見にはマンモグラフィーによる検診が必要です。40歳になったら、2年に1回の検診を定期的に受けましょう!

また、乳がんは、自分で見つけることができる数少ないがんです。月に一度は乳がん自己触診を行いましょう。詳細は、東京都福祉保健局とうきょう健康ステーションホームページ「乳がん自己触診(女性)」参照。



出典:東京都福祉保健局
承認番号:30福保保健第548号

31年4月入園

私立幼稚園・区立子供園(短時間保育)の園児募集

—— 問い合わせは、保育課子供園・幼稚園係へ。

私立幼稚園

入園願書・案内書の配布は10月15日(月)以降、願書の受け付けは11月1日(木)以降、各私立幼稚園で行います。

保育年数・預かり保育の有無・満3歳児入園実施の有無は、各園にお問い合わせください。

なお、私立幼稚園に入園した幼児の保護者を対象に、区は入園料助成金と保育料補助金を交付します(保育料補助金は、子ども・子育て支援新制度に移行した園を除く)。詳細は、区ホームページをご覧ください。

区立子供園(短時間保育)

対象

区内に保護者とともに住民登録をしている、集団保育のできる幼児

●3歳児=27年4月2日~28年4月1日生まれ

●4歳児=26年4月2日~27年4月1日生まれ

募集人数

3歳児=9名、4歳児=12名(高円寺北は4歳児のみ募集=21名)

保育料

保護者の所得(区民税所得割額)に応じた応能負担による金額

保育時間

平日午前9時~午後2時(水曜日は月に2回程度、午前11時45分まで)

※歳児により各園の降園時間は異なります。

利用案内および申請書の配布期間・場所

10月15日(月)~31日(木)に、子供園、保育課(区役所東棟3階)、子どもセンター、区民事務所、児童館で配布(各施設の休業日を除く)。

申し込み

申請書を、11月1日(木)午前9時30分~正午に入園を希望する区立子供園(下表)へ持参。申し込みは1園のみで、郵送での受け付けはできません。応募が定員を超えた場合は、11月2日(金)に抽選を行います。

定員に満たない場合は、12月3日(月)以降、随時申し込みを受け付けます。

その他

子供園は給食がないため、弁当持参となります。ただし、自園調理等による給食や保護者の希望制による搬入弁当の提供を週数日行っています。詳細は、利用案内をご確認ください。

成田西子供園は園舎改築のため、31年秋ごろ成田西2-24の新園舎に移転予定です。

高円寺北子供園は、32年夏頃から現園舎(校舎北側)で運営しながら、杉並第四小学校南側校舎を改修し、34年度中に移転する予定です。

〈区立子供園〉

子供園名	住所	電話番号
下高井戸	下高井戸4-38-15	☎3303-9485
堀ノ内	堀ノ内1-9-26	☎3313-3437
高円寺北	高円寺北2-14-13	☎3330-0340
成田西	成田西1-28-6	☎3311-3876
高井戸西	高井戸西3-15-4	☎3332-9020
西荻北	西荻北1-19-22	☎3399-0848

犯罪被害者支援のつどい 交通犯罪被害者遺族の講演と 映画上映

ある日突然、大切な家族の命が奪われる。誰もが、被害者になる可能性があります。ぜひ被害者ご遺族の心情、置かれている厳しい実情を聴き、私たちにできることを考えてみましょう。

時 11月9日(金)午後1時30分~4時15分
場 区役所第4会議室(中棟6階) 講義「ある日突然奪われた家族」(関東交通犯罪遺族の会(あいの会)幹事・中村正文)、映画上映「0(ゼロ)からの風」(協力=NPO法人いのちのミュージアム) 定 80名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0326 FAX5307-0681 danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 1歳~就学前の託児あり(10月31日までに申し込み。定員あり)



「福祉のおしごと就職相談会」

区内の福祉施設・介護事業者など32社による展示・相談会です。

就職相談会

時 10月20日(土)午後1時30分~4時 区区内の施設・事業所に就職希望の方ほか 関 介護保険課 他 入退場自由。当日面接可。求人情報はハローワーク新宿☎ <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/shinjuku.html> に10月上旬から掲載予定

セミナー「介護の仕事入門とやりがい・魅力について」

時 10月20日(土)午後0時30分~1時30分 関 東京都福祉人材センター相談員、すぎなみ介護保険サービス事業者の会 定 50名(先着順) 関 産業振興センター就労・経営支援係☎ 5347-9077

…………… いずれも ……………

場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 他 主催=杉並区、ハローワーク新宿

中野×杉並アニメフェス2018 in中野

わくわく!!アニメ制作体験

東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアムが出張!

描いたマシンがサーキットを駆け抜ける「爆走紙レーザーワークショップ」や、見本を写してアニメ制作を体験できる「動画トレースワークショップ」などに挑戦しよう!

時 10月13日(土)午後1時~5時(受け付け=4時30分まで) 場 野方図書館(中野区野方3-19-5)



ゴルゴ13・連載50周年記念イベント

豪華ゲストが作品のさまざまな魅力を熱く語ります。作品の原画や関連グッズの展示は、どなたでもご覧いただけます。

時 11月24日(土)午後4時30分 場 中野セントラルパークカンファレンス(中野区中野4-10-2) 定 250名(抽選) 関 中野区観光情報サイト「まるっと中野」☎ <https://www.visit.city-tokyo-nakano.jp/category/playing/event/56872> から10月31日までに申し込み

…………… いずれも ……………

関 中野区都市政策推進室都市魅力創出担当☎3228-5433、杉並区産業振興センター観光係☎5347-9184

他 主催=中野区・杉並区アニメ・サブカル地域ブランディング事業実行委員会

増田寛也の

杉並日和

すぎなみ びより

増田寛也・杉並区顧問(まち・ひと・しごと創生総合戦略担当)

杉並公会堂と日本フィルハーモニー交響楽団について

杉並公会堂は区の文化のシンボルとして多くの人々から親しまれています。音響の素晴らしさでも国内有数のホールとして、国内外の演奏家から高く評価されています。私が訪れた日は、ちょうど日本フィルハーモニー交響楽団(以下、「日本フィル」)がリハーサルを行っているところで、平井俊邦理事長からさまざまなお話を伺いました。実は日本フィルは区と友好提携を結んでおり、ここを拠点に区内で多彩な音楽活動を行っています。区内での演奏活動は年間約50回、聴衆は

2万人以上に上ります。お昼時、区役所のロビーで日本フィルのメンバーが素敵な室内楽を奏でるのを聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。

一方で、日本フィルほどの実力あるオーケストラも経営は全くの自主運営で、自分たちで稼いでそれを原資に何とか成り立っているのが実情のようです。このあたりは、世界の著名なオーケストラと大きく異なるところでしょう。そこで、区は練習会場の確保協力などの支援を行い、日本フィルは通常のコンサート活動のほかに地域活動や教育プログラムにも力を入れ、区民の皆さんが身近なところで質の高い音楽に触れる機会を創り出しているそうです。30年度も日本フィル杉並公会堂シリーズとして全8回の公演が生まれ、これから後半4回が予定されています。フルオーケストラの荘厳かつ華麗な響きによる感動を味わうとともに、区民のオーケストラともいえる日本フィルの活動を支えること。そのためにも、まず、杉並公会堂に足を運んでみませんか。



杉並介護者の会連絡会 「介護者ひろば」

地域の介護者の会に加え、杉並区医師会の認知症サポート医や地域包括支援センター(ケア24)等がリレートークを行います。その後、参加者の皆さんで交流します。

時 10月31日(水)午後1時30分～3時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 圖 矢部医院・矢部裕之 区 区内在住・在勤・在学の方 圖 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

介護者がつながる ほっとする場へ

区内には14カ所の「介護者の会」があります。家族を介護する人が悩みや不安を安心して話したり、情報交換をすることができる場です。また、介護中の家族、高齢者、認知症や障害のある人など、だれでも気軽に立ち寄れる居場所(カフェ・サロン)づくりが広がっています。



福祉と暮らしのサポート拠点

連載

ウェルファーム杉並

ウェルファーム杉並は、区民の皆さんの生活を幅広く支えるための拠点として、30年春にオープンしました。この連載では、ウェルファーム杉並内の各組織が相互に連携を図りながら行っている相談対応の例を紹介します。

第1回 高齢者、障害の疑いのある方の世帯の支援

母A(80代)と息子B(50代)の2人暮らし。この世帯が住む家の隣人Cは、しばしば息子Bから生活音がうるさい等苦情を訴えられ、大変困っていた。近所の方々も、息子Bが家の内外で怒鳴り声をあげたり、ごみ出しルールを守らないことなどについて不安を感じていた。以前はよく買い物や散歩をしていた母Aの姿も近頃見掛けないことから、隣人Cは社会福祉協議会の「福祉なんでも相談」に相談した。

社会福祉協議会は、ケア24に相談し、一緒に母Aの様子を確認するため自宅を訪問。母Aは相談を受け入れるが、息子Bは強い拒否。

社会福祉協議会から在宅医療・生活支援センターへ相談

【在宅医療・生活支援センターでの対応開始】

- ①支援会議(※)の開催。
 - ②関係機関連携(ケア24〈高齢者在宅支援課〉・保健センター・社会福祉協議会)での支援を開始。
 - ③ケア24が再訪問し母Aと面会。要介護状態であることを確認し、介護保険の認定申請。
 - ④この間、息子Bが精神面の不調をきたしていることが分かり、保健センターの支援開始。息子Bとの面会を実現。
- ※在宅医療・生活支援センターと関係する機関等が、支援に関する意見交換の上、支援計画を作成するために開催する会議。必要により、精神科医や弁護士などの専門家による助言を受けることがあります。

〈母A〉 ケアマネジャーが入り、必要な介護サービスが受けられることに

〈息子B〉 ・面会を通じて、体調の悪さや不安について話すことができた
・医療機関の受診のきっかけとなった

〈隣人Cや近隣の住民〉 今後も気にかけて緩やかに見守りを行うことに

※事例は相談支援の内容を分かりやすく説明するための構成をしています。

複合的な課題を抱えた世帯にはさまざまな背景があります。関連するデータやその解説は区ホームページ「ウェルファーム杉並」でご紹介しています。

ウェルファーム杉並は、誰もが気軽に利用できる暮らしのサポート拠点です。

問い合わせ：在宅医療・生活支援センター ☎5335-7317

10月15日(月)
～
31年1月24日(木)

スポーツ始めキャンペーン



日頃、スポーツ・運動を行っていない方に、スポーツに親しむ機会を提供するキャンペーンです。下記体育施設の各種教室を、無料・割引で利用できます。利用にはチケットが必要です。各体育施設で配布するチラシの「チケット引換券」をチケットに引き換えの上ご利用ください。

■下表のとおり 各体育施設、スポーツ振興課施設管理係



施設名	住所・電話
上井草スポーツセンター	上井草3-34-1 ☎3390-5707
荻窪体育館	荻窪3-47-2 ☎3220-3381
大宮前体育館	南荻窪2-1-1 ☎3334-4618
高円寺体育館	高円寺南2-36-31 ☎3312-0313
永福体育館	永福1-7-6 ☎3328-3146
妙正寺体育館	清水3-20-12 ☎3399-4224
下高井戸運動場	下高井戸3-26-1 ☎5374-6191

施設名	住所・電話
松ノ木運動場	松ノ木1-3-22 ☎3311-7410
杉十小温水プール	和田3-55-49 ☎3318-8763
高井戸温水プール	高井戸東3-7-5 ☎3331-7841
友永ヨーガ学院	上荻1-18-13文化ビル2・3F ☎3393-5481
ヴィムスポーツアベニュー	宮前2-10-4 ☎3335-6644
スポーツハイツ	堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981

すぎなみ スポーツアカデミー

Dコース

障害者サポーター講座 ボッチャを学ぼう

都立学校活用促進モデル事業「ボッチャ体験教室」に参加し、「ボッチャ」を学びます。

■10月14日(日)午前10時45分～午後5時30分、11月11日(日)午後1時～6時、31年1月13日(日)午後1時～6時(計3回) ■永福学園(永福1-7-28)、永福体育館(永福1-7-6) ■東京都障害者スポーツ協会講師 ■区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ■20名(申込順) ■電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161。または同財団ホームページから申し込み ■同財団 ■運動できる服装で、室内履き・タオル持参

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート

オリンピック選手と楽しくスポーツしたり、パラリンピックの種目を体験し、子どもたちのスポーツへの夢を育みます。

■10月28日(日)午前9時～午後0時30分 ■永福体育館(永福1-7-6) ■講師「ビーチフラッグス」(世界選手権日本代表・森新太郎)、オリンピック種目体験「バドミントン」(シドニー・アテネオリンピック出場 米倉加奈子)、パラリンピック種目体験「車いすバスケット」(シドニーパラリンピック銅メダリスト・上村知佳) ■区内在住・在学の小学生 ■40名(抽選) ■申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、10月15日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参 ■同課 ■運動できる服装で、体育館履き・タオル・飲み物持参。保護者も見学可

7人制ラグビー女子日本代表 「サクラセブンズ」の平野優芽選手が 表敬訪問

インドネシアで開催された第18回アジア競技大会で初優勝した、7人制ラグビー女子日本代表「サクラセブンズ」の最年少メンバーである平野優芽選手が、9月6日(木)、区役所に優勝の報告に訪れました。



平野選手は杉並区に生まれ、松ノ木小学校・松ノ木中学校出身で、現在は日本体育大学1年生です。

今大会では6試合全てに出場し、5トライを挙げる活躍で、初優勝に貢献しました。平野選手おめでとうございます。

■スポーツ振興課

協定旅館 湯の里「杉菜」の区民料金変更

31年4月1日宿泊分から区民宿泊料金(1泊2食付き)が下表のとおり変更になります。

■電話 ☎0465-62-4805(午前9時～午後8時)

	平日	休前日	特別日
中学生以上	9450円	1万1610円	1万4850円
3歳～小学生	6615円	8127円	1万 395円

※サービス料・消費税込み。1名利用の場合は、上記料金に4320円増。満12歳以上は、入湯税別途150円。0～2歳で食事・寝具無しの場合は無料。住所・氏名・生年月日が確認できる証明書(運転免許証など)を持参。区外在住の方の料金は、お問い合わせください。



すぎなみウェルネスDAY2018 ～からだ力向上を目指して

子どもたちの「生きる力」を育むために、子どもたちの生活を「運動」「食育」「生活習慣」の3つの視点から捉えた総合イベントです。

■10月27日(土)午前9時30分～午後4時 ■杉並第十小学校(和田3-55-49) ■①済美教育センター ☎3311-0021 ②③学務課保健給食係 ☎5307-0762

①運動部門

●長縄グランプリ ■第1部(小学1～4年生)=午前11時50分▶第2部(5・6年生)=午後2時(変更の場合あり)/いずれも雨天延期。予備日=12月1日(土) ※学校を通じて申し込み。

②食育部門

●学校給食の試食会 ■午前11時30分～午後1時(先着100食。講演会「夢に向かって」聴講者に午前9時30分から試食券を優先配布) ■上履き持参
●出前講座「お箸知育教室」世界に一つだけのMyはしを作ろう! ■午後1時15分～3時15分 ■小学生(小学1・2年生は保護者同伴) ■30名(申込順) ■電話で、10月26日までに学務課保健給食係 ■いつも使っている箸・上履き持参

●食育ゲーム ■午前9時30分～午後4時 ■参加者にプレゼントあり

●中学生の作品展(食育に関するテーマ) ■午前9時30分～午後4時

③生活習慣部門

●講演会「夢に向かって」 ■午前10時～11時10分 ■元サッカー日本代表・石川直宏(右写真) ■200名(先着順) ■上履き持参。手話通訳あり

●健康づくりリーダーの会による「子ども親も・今この時からの健康づくり」 ■午前9時30分～午後4時 ■パネル展示、アンケート(答えた方に粗品を差し上げます)

●杉並区養護教諭部会研究会小学校部会「健康への関心を高めるための取り組み」 ■午前9時30分～午後4時 ■パネル展示



♪子どもたちの笑顔に元気をもらえます!♪

すぎなみ舞祭

まいまつり



当日参加できるイベントもあります!

◆こども仕事チャレンジ

会場のごみ拾いやお店の手伝いなどの仕事をすると、当日会場でのみ使用できるお金(100ナミー)をゲットできるよ。

◎小学生 ◎100名(先着順)

◆交流プログラム

ご家族みんなで楽しめるダンスプログラムを用意しています。奮ってご参加ください(参加賞あり、先着順)。



今年は大高井戸おおぞら公園に会場を移して開催します。
約50チーム1000名の子どもたちのパワフルなダンスと元気な笑顔、ぜひ会場でご覧ください。

時10月14日(日)午前9時~午後4時(荒天中止) 場下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 内ダンス、屋台・キッチンカー、遊びのコーナー 他車での来場不可

…………… いずれも ……………

〒すぎなみ舞祭実行委員会事務局(児童青少年課青少年係) ☎3393-4760

杉並区健康づくり推進期間イベント

よい歯ファミリーフェスティバル

時10月28日(日)午前10時~午後1時30分(受け付けは1時まで) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内下記のとおり 区内在住・在勤・在学の方 場杉並保健所健康推進課☎3391-1355

イベント	内容
歯・口の健康チェック	口腔内カメラ・位相差顕微鏡 ◎各200名(先着順)
キッズ歯医者さん体験	対5歳~小学生のお子さんとその保護者 ◎24組(先着順)
口腔ケア相談	歯みがき・口腔ケア相談、お口の防災対策、むし歯予防ミニ講話
押し手型づくり	対小学生以下の方 ◎150名(先着順)
デンタル・ラボ	スポーツ用マウスガード、入れ歯等の展示

〈その他のイベント〉

歯並ベゲーム、歯と口の健康づくり、口元エクササイズ、パタカ(口腔機能)測定、動物の歯クイズ、虫歯菌釣り、ストローダーツ

講演会「マウスガードで歯を守る~それだけではないスポーツ歯科と全身の健康の関連」

時午前10時~11時30分 場東京歯科大学教授・武田友孝(右写真) ◎80名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355



朝食でも楽々♪ 時短・簡単 野菜料理

時10月30日(火)午後1時30分~3時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 場管理栄養士・梅山朋子 区内在住・在勤・在学の方 ◎28名(申込順) 申電話で、高円寺保健センター☎3311-0116 他筆記用具持参。実演・試食付き(調理実習はありません)

人生100年時代のカラダメンテナンス術

時内師①11月7日(水)「歯医者さんから聞けるお得な健口情報&お口のチェック」(田村歯科・田村仁志) ②14日(水)「体が痛まない・歪まない、キレイな姿勢と歩き方&フェイスストレッチ」(理学療法士・窪田幸生)/いずれも午前10時~正午。全2回要出席 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 区内在住・在勤で64歳以下の方 ◎20名(申込順)



生活習慣・環境病としての認知症 ~予防と備えを

杉並区健康づくり推進条例施行4周年記念講演会。最新医療現場からの分かりやすいお話です。

時10月23日(火)午後2時~3時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 場共済立川病院顧問・篠原幸人(右写真) 区内在住・在勤の方 ◎180名(申込順) 費300円

他筆記用具持参。長寿応援対象事業▶企画=高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ交流会

…………… いずれも ……………

申電話で、高井戸保健センター☎3334-4304



交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ	自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	10月4日(休)午前10時~午後3時 場区役所中杉通り側入り口前 内漬物や野菜などの販売	文化・交流課	北海道名寄市	物産展	10月26日(金)午前11時~午後7時、27日(土)午前10時~午後4時 場区役所青梅街道側入り口前 内もち米、ジャガイモ、カボチャ、玉ねぎ、トマトジュースほかの販売	文化・交流課
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	10月12日(金)午前10時~午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や加工品の販売		新潟県小千谷市	小千谷フェア	10月28日(日)午前11時~午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内笹団子、小千谷そばなどの販売 他車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
山梨県忍野村	物産展	10月19日(金)午前10時~午後3時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜、卵やそば等の特産品の販売					

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

広告 結婚相談 ☆お見合い結婚しませんか☆ 経済産業省指導 ☆インターネット使用 ☆親御様も歓迎 ☆全国仲人連合会・新宿特定商取引法重視 ☆しない相談所です ☆ご相談無料 ☆03-5386-3161木曜(休)

※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。



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

シニアのための就業情報展示とミニ相談会

時 10月10日(水)・11日(木)午前10時～午後3時 ▶ 相談受け付け=午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場 区役所1階ロビー 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 問 NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179 他 事前予約可。電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179

平和のシンボル 高井戸中学校「アンのバラ」秋の一般公開

色鮮やかに咲くバラをご鑑賞ください。時 10月13日(土)～16日(火)午前9時～正午 場 同中学校(高井戸東1-28-1) 問 同中学校☎3302-1762

燃料電池自動車「H₂なみすけ号」の体験乗車会

時 10月13日(土)・27日(土)午後1時30分～3時30分 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各12名(申込順) 申 問 電話で、各開催日の前日正午までに環境課環境活動推進係 他 運転はできません。参加者にはなみすけグッズを差し上げます。車での来場不可。日通自動車学校の無料バス利用可。詳細は、同学校ホームページ参照

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。時 10月19日(金)午前10時～11時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 ポーカトルレーニングコーチ・金澤敏子 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名(申込順) 費 100円 申 問 電話で、高齢者活動支援センター☎3331-

7841 他 飲み物持参

マイナンバーカードの申請受け付け
「すだちの里すぎなみ文化祭」でマイナンバーカードの申請受け付けを行います。時 10月20日(土)午前11時～午後2時 場 すだちの里すぎなみ(今川2-14-12) 対 区内在住の方 問 区民課個人番号カード交付担当 他 お持ちの方は、個人番号カード交付申請書持参

バリアフリー映画会「西の魔女が死んだ」

時 10月20日(土)午後2時～4時 場 下井草図書館 定 40名(申込順) 申 問 10月2日から電話・ファクス(記入例)または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999 ☎3396-8098)

英語で笑おう 英語えほんライブ

時 10月21日(日)午前11時～11時45分 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 師 英語ソムリエアカデミー 定 30名(先着順) 問 阿佐谷図書館☎5373-1811

区役所ロビー展 埋蔵文化財発掘調査成果展

時 10月22日(月)～26日(金)午前9時～午後5時 場 区役所1階ロビー 問 生涯学習推進課

文化寄席

時 11月3日(祝)午前10時～11時30分 場 高円寺図書館 内 出演=落語家・三遊亭歌太郎 対 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方 定 30名(申込順) 申 問 電話または直接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 他 車での来館不可

杉並区青少年囲碁大会

時 11月23日(祝)午後0時30分～4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 囲碁のクラス別競技大会▶Aクラス=初段以上。スイス方式、ハンデ戦。19路盤▶Bクラス=1級以下。変則リー

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、各記事の用紙でご確認ください。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

グ、ハンデ戦。19路盤▶Cクラス=変則リーグ、互先。13路盤(プロ棋士による囲碁講座開催) 師 穂坂蘭 対 区内在住・在学の小学生～高校生 定 60名(申込順) 申 問 ファクス・Eメール(記入例)に学校名・学年、申し込みクラス、段・級位も書いて、11月10日までに同大会実行委員会事務局☎3393-4714 ☎seisho-k@city.suginami.lg.jp 問 事務局☎3393-4760

高井戸図書館

◆高井戸寄席

時 10月13日(土)午後2時～4時 内 出演=社会人囃家集団「文七迷人会」 対 中学生以上の方 定 45名(申込順) 申 問 電話または直接、同図書館

◆DVD上映会「杉並ゆかりの文化人 山下洋輔」

時 10月20日(土)午後2時～3時 定 40名(先着順)

…… いずれも ……
場 問 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

講演・講座

郷土博物館 歴史講演「平家物語」の響き

時 10月7日(日)午後2時～4時 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 内 琵琶の演奏と解説 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 問 郷土博物館☎3317-0841

古典講座「平家物語～平家の全盛と女人たち」

時 10月11日(木)午後1時30分～3時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 元杉森中学校国語科教諭・貝瀬弘子 対 高校生以上の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、宮前図書館☎3333-5166

家族・関係者向け口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」

時 10月20日(土)午前10時～正午 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 歯科衛生士、管理栄養士 対 高齢者の家族・施設職員ほか 定 30名(先着順) 問 荻窪保健センター☎3391-0015 他 筆記用具・飲み物持参

減らそう食品ロス、見直そう食生活と食品衛生

時 10月20日(土)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 師 講演=「どうして出るの?どうやって減らす? 私たちの食品廃棄物」(東京農業大学国際食料情報学部国際食農科学科教授・上岡美保)、「事業者としての取り組み」(ケンコーマヨネーズ品質保証本部部長・佐藤誠)、「食品の衛生的な取り扱い・フードドライブについて」▶質疑応答 対 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(先着順) 問 杉並保健所生活衛生課☎3391-1991 他 車での来場不可。質問は電話・ファクス(記入例)で、10月12日までに同課☎3391-1926

環境講演会「高齢者に優しい『健康住宅』～住宅の省エネ改修」

時 10月20日(土)午後2時～5時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本建材・住宅設備産業協会 三原典正ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(先着順) 問 杉並エネルギー会議・樋口☎3390-1025、環境課環境活動推進係 他 資料・相談コーナーあり

美文字講座(いきいき文化教室)

筆ペンを使った簡易な書道教室です。時 10月21日(日)午前10時～正午 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 中村波響 対 区内在住の方 定 25名(申込順) 費 500円 申 問 電話で、下高井戸区民集会所☎5374-6191

歌で健康アップ～一緒に歌おう

時 10月30日(火)午後2時～4時 場 ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 師 二期会会員・亀山勝子、亀山法男 対 区内在住で50歳以上の方 定 50名(申込順) 申 問 電話で、上井草保健センター☎3394-1212 他 初回参加者優先

精神保健学級「アルコール依存症～身近な人ができることを知ろう」

病気の正しい知識や、接し方の工夫を学びます。時 11月9日(金)=「精神科医に聞く、アルコール依存症の基礎知識」(長谷川病院院長・吉永陽子)▶27日(火)=「家族の対処法CRAFTを知ろう」(アスク・ヒューマン・ケア 近藤京子) / いずれも午後2時～4時(計2回) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対 区内在住で家族の飲酒に関する困り事・心配のある方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、高井戸保健センター☎3334-4304 他 筆記用具持参。2回とも参加できる方優先

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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)	水彩画を基本から習いましょう	毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 定15名(申込順) 費1回500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	「フラワーアレンジ」花のある暮らしをあなたへ	毎月第2火曜日、午後2時～3時30分 定12名(申込順) 費1回500円(別途材料費1000円)
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	声を磨いて印象UP「声のアンチエイジング」	毎月第3水曜日、午後2時～3時 定10名(申込順) 費1500円(3回分)
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	「茶道教室(裏千家入門～上級)」伝統文化を楽しむ	毎月第2・4土曜日、午後2時～4時30分 定12名(申込順) 費1回2000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	「ウツカリ漏れ解消!骨盤底筋強化体操」体験会	10月30日(火)午前10時～11時30分 師 須永順子 対 女性 定20名(申込順) 費540円
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	日本の「民謡」を三味線や尺八の伴奏で歌う	10月17日から毎月第1・3水曜日、午後3時～4時30分 定10名(申込順) 費1回500円
馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	大人の英会話ゲーム教室	11月7日から毎月第1・3水曜日、午後1時～2時 定12名(申込順) 費1回1000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木曜日休館。いずれも長寿応援対象事業。

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

スポーツ



競技大会

すぎなみチャリティーゴルフ大会

10月23日(火) 場 森林公園ゴルフ倶楽部 (埼玉県大里郡寄居町牟礼1132) 内 スクランプルプレー (チーム対抗。1チーム4名) 区内在住・在勤のアマチュア 定64名 (申込順) 費1人1万9040円 申 フォクス (12面記入例。参加者全員分) で、10月12日までに同大会実行委員会事務局 3331-5998 同事務局 3334-7111

秋季ソフトテニスクラブ対抗戦

10月28日(日) 11月4日(日) 午前9時～午後5時 (予備日=11月18日(日)) 場 柏の宮公園 (浜山2-5-1) 内 ①2部シニア (男性60歳以上、女性50歳以上、男女混合(ミックスペア可)) ②1部一般 (男子・女子) / 1チーム3ペアによる団体戦。予選リーグ戦、決勝トーナメント、いずれもダブルス戦 区ソフトテニス連盟加盟クラブ (1クラブ4チームまで。新規加盟可) 費1チーム6000円 申 往復はがき・Eメール (12面記入例) にクラブ名、参加種目も書いて、10月18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 busujima0303@nifty.com) 同毒島 3332-8038 (午後7時～9時)

区民体育祭

◆合気道演武大会

10月28日(日) 午後1時～5時 場 勤労福祉会館 (桃井4-3-2) 区内在住・在勤・在学で合気道経験者 申 電話で、10月20日までに杉並合気会・梅田 3394-3169 他 観覧も可

◆バウンドテニス

11月11日(日) 午前9時～午後6時 場 荻窪体育館 (荻窪3-47-2) 内 種目=午前=ダブルス (男子・女子・小中学生体験コーナー) ▶ 午後=シングルス (男子・女子) 区内在住・在勤・在学の方 定70名 (申込順) 費500円 申 はがき・フォクス (12面記入例) に参加種目も書いて、10月29日(必着) までに区バウンドテニス協会・福岡富美子 (〒166-0003高円寺南3-30-7 5932-4691) 同福岡 090-1819-4732 他 運動のできる服装で、上履き持参。ラケットの貸し出しあり

◆馬術

11月23日(祝) 午前11時～午後6時 (受け付けは正午まで) 場 東京乗馬倶楽部 (渋谷区代々木神園町4-8) 内 種目=馬場馬術 (A2課目。1種目のみ)、部班競技A (100鞍未満)、部班競技B (100鞍以上)、ジムカーナA (速歩、100鞍未満)、ジムカーナB (速歩、100鞍以上) / A・Bを選択し、2種目まで参加可 区内在住・在勤・在学で参加種目に見

合う乗馬歴を有し、スポーツ安全保険に加入している方 費2000円 (別途エントリー料馬場馬術2000円。それ以外1000円) 申 往復はがき (12面記入例) に乗馬歴と参加種目も書いて、10月22日(必着) までに区馬術連盟・平野光子 (〒168-0064永福2-18-18) 同平野 3327-1749 (午後7時～9時)

スポーツ教室

◆ニュースポーツ「ターゲットバードゴルフ体験教室」

10月22日(月) 午後0時30分～2時30分 (荒天中止) 場 上井草スポーツセンター 区ターゲットバードゴルフ協会 区16歳以上の方 定40名 (申込順) 費200円 申 電話または直接、上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 3390-5707) 他 運動のできる服装で、帽子・運動靴・タオル・飲み物・お持ちの方はゴルフ用手袋持参

下高井戸運動場

◆個人フットサルナイトⅡ

10月2日～31年3月19日の第1・3火曜日、午後7時～9時 (1月1日を除く。荒天中止) 師 S-JUEGO・井口真 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定各回40名 (先着順) 費各回600円

◆神無月「卓球・車いす卓球タイム」

10月20日(土) 午前10時～11時50分

横尾文代ほか 区内在住の方 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

下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1 5374-6191)

荻窪体育館

◆合気道入門Ⅱ

11月4日～31年3月3日の日曜日、午後5時～7時 (12月23日・30日、31年2月10日を除く。計15回) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心・初級者 定30名 (抽選) 費8250円 申 往復はがき (12面記入例) で、10月11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)

◆いきいきスポーツ教室 冬の講座

11月6日～31年1月29日の火曜日、午前9時～11時 (1月1日を除く。計12回) 小島敬子、宮崎輝美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定60名 (抽選) 費6600円 申 往復はがき (12面記入例) で、10月11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)

下高井戸運動場 (〒167-0051荻窪3-47-2 3220-3381)

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

本とBookの交換市 10月8日(祝) 午後1時～4時 / 高円寺駅前北口広場 / 本が育てる街・高円寺 狩野 070-6430-2603 / 交換用の本持参

10月10日は銭湯の日! みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でラベンダー湯を実施

10月10日(水) (開催日が異なる銭湯あり) / 460円。小学生180円。幼児80円 / 杉並浴場組合加盟銭湯 (午後1時以降) / 入浴した方にオリジナルタオルをプレゼント (各銭湯100枚限定)

城西病院ホスピタリティコンサート

10月12日(金) 午後7時～9時 / 城西病院 (上荻2丁目) / 出演=谷田圭菜好 (フルート) ほか ▶ 曲目=モーツァルト「フルート協奏曲第一番」ほか / 70名 (先着順) / 城西病院・平木 3390-4166

荻窪ロックフェス 10月14日(日) 午後1時～4時 / 荻窪駅北口広場 / 出演=元キャロル・内海利勝ほか / 荻窪ロックフェスティバル実行委員会 3392-1877

MOA美術館杉並児童作品展 10月19日(金)・20日(土) 午前10時～午後5時、21日(日) 午前9時30分～午後3時 / 女子美術大学 (和田1丁目) / MOA美術館杉並児童作品展実行委員会・奥山 090-8452-6778

都立和田堀公園「古代人のくらし体験アドベンチャー」 10月20日(土) 午前10時～正午 / 都立和田堀公園 (大宮2丁目) / 遺跡巡り、古代人の火おこし / 小学3～6年生とその保護者 / 25組50名 (申込順) / 50円 / 電話または直接、善福寺川緑地サービスセンター 3313-4247

花と緑の井草まつり 10月20日(土) 午前10時～午後2時 / 井草森公園 / 花と野菜の即売会ほか / 東京商工会議所杉並支部 3220-1211

浴風会つながるフェスタ 10月20日(土) 午前10時～午後4時 / 浴風会 (高井戸西1丁目) / 認知症・脳卒中等講演会、企業ブース、喫茶コーナー、バザー、フリーマーケットほか / 区内在住の方 / 申 電話で、浴風会ケアスクール 3334-2149 / 一部申し込みが必要

座の市 10月20日(土) 午前11時～午後5時 (売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 区交流自治体・新潟県小千谷市産魚沼コシヒカリなどの物産品販売 / 座・高円寺 3223-7500

更生保護女性会バザー 10月21日(日) 午前10時～午後3時 / 杉並第一小学校 / 衣類、雑貨、日用品、手芸品などの販売 / 杉並区更生保護女性会・機部 3391-4277

ダンスO1 (オーワン)35周年記念公演

10月26日(金) 午後7時～8時10分、27日(土)・28日(日) 午後4時～5時10分 / ダンスO1青劇場 (下井草4丁目) / 出演=竹屋啓子ほか / 各50名 (申込順) / 3000円。学生以下2000円。3歳以下無料 / 電話・Eメール (12面記入例) に希望枚数も書いて、ダンスO1 5936-2882 dance01@jcom.home.ne.jp / 区民割引・障害者割引あり

ブロックK文化祭 10月27日(土) 午前10時30分～午後4時30分 / 浴風会 (高井戸西1丁目) / 出演=高井戸第二小学校ほか / 250名 (先着順) / 同NPO法人ブロックK 3335-6230

ひまわりまつり 11月10日(土) 午前10時～午後3時 / ひまわり作業所 (松庵2丁目) / バザー・模擬店・パン販売ほか / ひまわり作業所 3333-9724 (午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) / バザー品募集=手で持てる大きさの新品 (古着、古本、大型家電・家具を除く)

講演・講座 土曜フォーラム 世界の美術館の旅 10月13日(土)・27日(土)、11月17日(土)、12月1日(土) 午後2時～4時30分 (計4回) /

荻窪地域区民センター / 谷岡清 / 70名 (申込順) / 3500円 / 申 電話・フォクス (12面記入例) で、10月10日までにNPO法人美術教育支援協会 3398-9155 3398-9158

「ハーブ講座」フレッシュメントを使って、発泡入浴剤作り 10月14日(日) 午後1時30分～3時 / 方南会館 / いらたに内科クリニックハーブカウンセラー・武内成江 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名 (申込順) / 900円 / 申 電話・Eメール (12面記入例) で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 070-3175-6779 horinouchi_sora@yahoo.co.jp (電話は月～金曜日午前9時～午後5時) / 長寿応援対象事業

はじめての会計ソフト 10月15日(月)～19日(金) 午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分 / 荻窪青色申告会 (天沼3丁目) / 荻窪青色申告会職員 / 青色申告の個人事業者 / 各日各回3名 (申込順) / 500円 / 電話で、荻窪青色申告会 3393-1951 / 1人1時間 「体芯力(大腰筋)体操、頑張らない筋力トレーニング」 ①10月17日(水) ②22日(月) ③29日(月) 午前10時～11時30分 / ①産業商工会館 ②高井戸地域区民センター ③西荻地域区民センター / 日本体芯力協会会長・鈴木亮司 / 区内在住で60歳以上の方 / 各回15名 (申込順) / 電話・フォクス (12面記入例) に性別・生年月日も書いて、杉並区シルバー人材センター 3317-2217 3317-9090 / 運動のできる服装で、飲み物持参

少子高齢化社会における空き家対策～杉並区でも問題化 10月20日(土) 午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 朝日新聞社さいたま総局員・松浦新 / 区内在住で60歳以上の方 / 90名 (先着順) / 300円 / 杉の樹大学同窓会・塩澤 090-5499-5712

あんしんな地域生活と財産管理～あなたの「こうしたい!」を支える仕組み 10

月17日(水) 午後1時30分～3時30分 / 高円寺北区民集会所 / 杉並区成年後見センター相談員ほか / 区内在住の方 / 40名 (申込順) / 申 電話で、杉並区成年後見センター 5397-1551

すぎなみ昔話・紙芝居制作講座 10月20日(土)、11月3日(祝)・17日(土)、12月1日(土)・15日(土)、31年1月19日(土)、2月2日(土)・16日(土) 午後2時～5時 (計8回) / 阿佐谷地域区民センター / 25名 (申込順) / 1000円 / 申 フォクス (12面記入例) で、10月15日までにサービスフロンティアすぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」・那須 5934-8258 / 同那須 090-8962-2853

講演会「ある日…車いすの娘が『ひとり暮らしがしたい』と言いだした!」 10月20日(土) 午後2時～5時 / 高井戸地域区民センター / 川合千那未ほか / 区内在住の方ほか / 80名 (申込順) / 300円 (介助者・高校生以下無料) / 電話・Eメール (12面記入例) で、NPO法人てんぐるま 6868-4912 info@tenguruma.org

ボーイスカウト講習会「日本ボーイスカウト東京連盟あすなる地区」 10月21日(日) 午前9時30分～午後5時30分 / 勤労福祉会館 / 18歳以上の方 (高校生を除く) / 30名 (申込順) / 2500円 / 電話で、ボーイスカウトあすなる地区・椎木 080-6812-6248

介護講演会&杏掛フェスタ 10月21日(日) ①午後1時～2時 ②2時～3時30分 / 杏掛ホーム (本天沼3丁目) / ①講演「嚥下し易い食事と工夫」ほか ②喫茶、ボール投げ、輪投げほか / 管理栄養士ほか / 区内在住の方 / ①50名 (申込順) / 電話①は電話で、杏掛ホーム 3395-0900

松ノ木運動場

◆ノルディックウォーキング教室～美姿勢をつくる

10月14日(日)午前9時～11時

◆たっぷりストレッチとフォームメンテナンス ノルディックウォーキング教室

11月8日(休)午前9時～11時 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

リハビリ等目的の場合は度合いによって介助人が必要。専用ボールの貸し出しあり

いずれも

松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文

各20名(申込順) 各1000円(保険料含む。別途ボールレンタル料300円)

電話または直接、開催日前日までに松ノ木運動場 同運動場 3311-7410

◆丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

11月7日(水)・21日(水)・28日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動

11月12日(月)・19日(月)・26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6回

65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 6480円

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

11月10日～12月22日の毎週土曜日、

午前10時15分～11時5分(計7回) 20～64歳の方 7560円

いずれも

ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 各15名(申込順) 電話

で、10月20日までにヴィムスポーツアベニュー 3335-6644(午前11時～午後5時)

トータルスポーツ教室Ⅱ 鉄棒・とび箱・マットコース

10月28日(日)、11月3日(祝)・11日(日)・25日(日)、12月1日(土)・15日(土)午前9時～11時(計6回)

高円寺体育館 カツスポーツアカデミー 区内在住・在学の小学1～3年生

55名(抽選) 4800円 往復はがき(12面記入例)に学年も書いて、10月12日(必着)まで

高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 同体育館 3312-0313

上履き・タオル・飲み物持参

ノルディック・ウォークで健康な足づくり

11月4日(日)午前10時(雨天中止) スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマスター 大方孝

3km程度歩ける方 20名(申込順) 1080円(保険料含む。別途ボールレンタル料540円)

電話で、スポーツハイツ 3316-9981 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。長寿応援対象事業

体験乗馬(引き馬) こども

11月23日(祝)午後2時40分 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8)

区内在住・在学の小学生 20名(申込順) 500円 電話

で、10月22日までに区馬術連盟・中島 3382-8255

その他

オリパラ懇談会発「クリケット大会」

経験を問わず、誰でも楽しめます。 10月20日(土)午前10時～午後3時

和田堀公園野球場(大宮1-6) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方

50名(申込順) Eメール(12面記入例)で、オリパラ懇談会「スポー

ツ」チーム rin.cpt@gmail.com 文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 動きやすい服装で、飲み物・昼食持参。キッチンカーの出店あり

新宿～青梅43キロメートルかち歩き大会

11月11日(日)午前8時～午後6時30分 集合=新宿西口中央公園水の広場

43kmを歩ける方(10歳以下は保護者同伴) 2000円。中学生以下1000円

行事名・住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数を書いた用紙と参加費を、11月7日(必着)までに

青少年交友協会(〒171-0014豊島区池袋3-30-22-2階)へ現金書留で郵送

同協会 5391-1901

日本フィル公開リハーサル

指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験

10月11日(木)午後1時 杉並公会堂(上荻1-23-15)

出演=ピエタリ・インキネン(首席指揮者。右写真)、日本フィルハーモニー交響楽団

曲目=ブルックナー「交響曲第9番」(予定) 小学生以上の方 600名(先着順)

文化・交流課 開演後は入場できません



堀田力丸

認知症サポーター養成講座 10月25日(休)午後2時～3時30分/ゆうゆう大宮前館/キャラバン・メイト 中目昭男/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)

電話で、10月24日までにゆうゆう大宮前館 3334-9640

荻窪病院 みんなの健康講座 変形性膝関節症のはなし

10月25日(休)午後3時～4時30分/西荻地域区民センター/同病院膝関節センター長・森山一郎/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)

電話または直接、同病院地域連携室(今川3-1-24) 3399-0257(平日正午～午後5時)

夢を実現!すぎなみ創業スクール

10月27日(土)、11月3日(祝)・10日(土)・17日(土)・24日(土)(計5回)/阿佐谷地域区民センターほか/創業を目指す方/30名(申込順)

1万8000円/ファクス(12面記入例)で、10月25日までにNPO法人杉並中小企業診断士会 3390-4227/同会 3390-4227/時間などの詳細は、お問い合わせください

若者のためのじっくりものづくり塾～自分サイズの「着ぐるみ」をつくろう!

10月27日～31年2月23日の土曜日、午後2時～4時30分(12月29日、1月5日を除く。計16回)/座・高円寺/塾長・篠川理湖/中学生～高校生/5名程度(申込順)/8000円

申込書(座・高円寺ホームページから取り出せます)を、10月9日までに同施設 3223-7501へファクス/同施設・石井 3223-7500

容器包装3R推進フォーラム

10月31日(水)午後1時～5時30分/座・高円寺/電話・ファクス(12面記入例)で、容器包装3R推進フォーラム事務局 3580-8221

3580-8265/主催=3R推進団体連絡会

失敗しない!創業支援セミナー「創業までの道筋」と「顧客づくり」を見える化

11月6日(火)・13日(火)午後6時～9時(計2回)/大東京信用組合高円寺支店(高円寺南4丁目)/中小企業診断士・渋谷雄大ほか

/女性、39歳以下または55歳以上の男性で、都内で創業を考えている方・創業5年未満の方/30名(申込順)/電話・Eメール(12面記入例)で、NPO法人CB

すぎなみプラス 6383-0875 info@cb-sugiplu.org

チャリティー杉並文化フォーラム

11月6日(火)午後4時～6時/座・高円寺/能楽師・狂言方能楽師の解説や指導ほか 出演=シテ方観世流能楽師・小早川修ほか/小学生以上の方/260名(申込順)/2000円

電話で、NPO杉並文化村事務局 5397-5503

税理士によるそごが知りたかったシリーズ

11月7日(水)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/必ず成功する「経営計画」の立て方/税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/2000円

電話で、11月5日までに杉並法人会 3312-0912/筆記用具・電卓持参

宇宙は知の源泉～天文は人類の歴史と共に

11月10日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/東京大学名誉教授・日江井榮二郎/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円

杉の樹大学同窓会・塩澤 090-5499-5712

「死ぬ」ことから考える医療・ケア～著名な実践者のリレートーク

11月30日(金)正午～午後4時/有楽町朝日ホール(千代田区)/基調講演「尊厳のある終末期とは」ほか/石飛幸三ほか/区内在住・在勤・在学の方/700名(申込順)

ファクス(12面記入例)で、浴風会ケアスクール 3334-2694/同団体 3334-2149

東京衛生病院

◆マンモグラフィサンデー 10月21日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/杉並区乳がん検診・子宮頸がん検診の実施/各検診対象者/乳がん検診=60名、子宮頸がん検診=40名/各500円

電話で、同病院健診センター 3392-6189(平日午前9時～午後

4時。金曜日は2時まで)

◆「認知症予防講座(入門クラス・実践クラス)」

10月30日(火)、11月27日(火)午前10時～11時30分=入門クラス(簡易認知機能テスト、認知症予防講話ほか)

②午後1時30分～3時=実践クラス(脳トレ演習、運動、グループ作業等の実践ほか)/同病院(天沼3丁目)/同病院健康教育科長・仲本桂子/区内在住・在勤の方ほか/①各10名②各20名(いずれも申込順)/①各3000円②各2500円ほか

電話で、同病院健康教育科 3392-6151/①②連続受講可

杉並青色申告会

◆個人事業主向けクラウド会計説明会 10月12日(金)・13日(土)、12月12日(水)、31年1月16日(水)

事業所得=午前10時～11時30分(10月13日を除く)▶不動産所得=午後1時30分～3時(10月12日を除く)/同会(阿佐谷南3丁目)、「やよいの青色申告オンライン」を使用した

記帳方法の説明/同会事務局職員/事業所得者、不動産所得者/各日各回6名(申込順)/各日各回1000円/電話・Eメール(12面記入例)で、開催日の前日までに同会 seminar@aoiro.org/長寿応援対象事業

◆事業主の死亡時に備える準確定申告セミナー

10月16日(火)午後2時～3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住・在勤で個人事業を営む方/25名(申込順)/電話で、10月15日までに同会/長寿応援対象事業

いずれも

杉並青色申告会 3393-2831

その他

東京行政書士会杉並支部

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10月8日(祝)午後1時～4時/高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目)/区内在住・在勤・在学の方

◆行政書士による無料相談会を開設します 10月9日(火)午前10時～午後4時/区役

所1階ロビー/相続等の書類作成手続きなど

いずれも

東京行政書士会杉並支部 0120-567-537

税金なんでも相談会 10月12日(金)午後1時～4時、26日(金)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/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

都内23区一斉「弁護士による無料法律相談会」

10月13日(土)午前10時～午後1時/産業商工会館/借地・借家、遺言、相続、不動産、クレジット・サラ金ほか/電話

で、10月12日午前10時～午後4時に予約専用 3593-3411/東京弁護士会法律相談課 3581-2206/1人30分

税理士による相続税無料相談会

10月18日(休)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)/電話

で、10月17日までに東京税理士会杉並支部 3391-1028/1人40分程度

清掃工場個人見学会のお知らせ

10月20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)/電話

で、10月18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)

シルバー人材センター

◆シルバー人材センター入会説明会 10月10日(水)・15日(月)、11月12日(月)・16日(金)午後1時30分～4時30分/同センター(阿佐谷南1丁目)/センターでの働き方を説明。希望者には、入会手続きも実施

/区内在住の60歳以上で臨時的、短期的または軽易な仕事を希望の方/電話

で、同センター 3317-2217/毎月最終木曜日前9時30分～11時30分に就業相談ができるサロンを開催

◆リサイクル自転車の販売 10月22日(月)～24日(水)午前11時～午後4時(初日は午前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～(先着順)/リサイクル自転車作業所 3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

今年も
やります!

未来へつなごう都市農業

アグリフェスタ 2018



貴重な都市農地を保全するために、JA東京中央・杉並区・世田谷区の3者が連携して都市農業の振興と農地保全への理解を深める協働事業として、アグリフェスタを開催します。

—問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

日時: **10月21日** 日 午前11時～午後3時

場所: 区役所1階ロビー、2階区民ギャラリー、中杉通り側・青梅街道側入り口前広場



メイン
ステージ

午前11時=阿佐ヶ谷中学校吹奏楽部JAZZ演奏▶11時30分=ゆるキャラ農業クイズ▶午後0時15分=都立農芸高等学校軽音楽部演奏▶0時50分=野菜の重さ当てクイズ結果発表▶1時10分頃=阿波おどり▶1時30分=農家対談▶1時50分=JA東京中央代表理事組合長・杉並区長・世田谷区長・農家代表によるトークセッション「未来へつなごう都市農業」(手話通訳あり)▶2時30分=大抽選会

Stamp Rally

スタンプラリー開催!

会場内のスタンプラリー対象ブースでスタンプを5つ集めたら、午後3時までに受付へ。プレゼントを差し上げます(1人1点)。

ブース
イベント

杉並・世田谷農産物即売市、JA販売コーナー、デコトラ展示、北塩原観光PR、杉並・世田谷産焼きトウモロコシや杉並・世田谷産野菜と果物を使ったスムージーなどの販売、トラクター記念撮影、こども「よい食」応援団、野菜の重さ当てクイズ(受け付け=午前11時～午後0時30分)、寄せ植え体験(正午～午後0時40分▶受け付け=午前11時～11時50分)、地産地消野菜料理の試食(午前11時、正午、午後1時)、駄菓子屋、花と野菜のフェイスペイント、食リンピック、都立農芸高校物販、野菜ソムリエによる野菜クイズ・塗り絵、昔の農機具展示・わら細工講習会、都市農業を未来へつなぐための取り組みパネル展



子育て中のパパ・ママへ 一人で抱え込まないで

子育てが思いどおりにいかずイライラしてしまう、子どもをかわいと思えない…こんな気持ちで不安な方はいませんか。それは決してあなただけではありません。一人で悩まず、ご相談ください。

—問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ。

妊娠・出産・子育ての不安や悩み、気軽に相談してください

子育て中のお父さん・お母さんへ

18歳以下のお子さんの子育てに関する相談をお受けします。お子さんのこと、家族のことなどお気軽にご相談ください。お子さんからの相談もお受けしています。電話でも面接でも相談できます。
◇子ども家庭支援センター相談専用窓口(ゆうライン)阿佐谷南1-14-8 ☎5929-1901 (月～土曜日午前9時～午後7時(祝日・年末年始を除く))

妊娠が分かって悩んでいるあなたへ

妊娠に関する悩みや不安がある場合には、保健センターの保健師へお電話ください。
◇保健センター(荻窪 ☎3391-0015 ▶高井戸 ☎3334-4304 ▶高円寺 ☎3311-0116 ▶上井草 ☎3394-1212 ▶和泉 ☎3313-9331 / いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く))

「未来へと 命を繋ぐ 189 (いちはやく)」 11月は児童虐待防止推進月間です

社会全体が虐待から子どもを守る意識を高めるための催しにぜひご参加ください。

講演会

その1

「怒鳴ったり叩いたりすると子どもの脳は傷つくの?」
～子どもを育む言葉がけとは

時 11月1日(休)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 心身障害児総合医療療育センター外来療育部長・米山明 定 80名(申込順) 電 電話で、子ども家庭支援センター 他 お子さんの同席不可

その2

「子どもの虐待死を悼み命を讃える市民集会」

時 11月18日(日)午後1時～5時 場 銀座プロッサム中央会館(中央区銀座2-15-6) 内 黙とう、講演、オレンジリボンを身に着けての街頭行進 関 NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク ☎6380-6380



児童虐待の
相談・連絡先

- 子ども家庭支援センター ☎5929-1902 (月～土曜日午前8時30分～午後7時(祝日、年末年始を除く))
- 東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001 (平日午前9時～午後5時)
- 東京都児童相談センター ☎5937-2330 (平日夜間(午後5時45分以降)、土・日曜日、祝日)
- 児童相談所全国共通ダイヤル(24時間) ☎189

世帯と人口
(住民基本台帳)
9月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	307,147(42減)	合計 321,363 (208減)
	外国人のみの世帯	11,664(160減)	
	日本人と外国人の世帯	2,552(6減)	

人口	男		女		小計	合計 568,424 (207減)
	日本人	264,183(23増)	287,187(77減)	551,370(54減)		
	外国人	8,466(78減)	8,588(75減)	17,054(153減)		