

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 }
令和元年(2019年)
No.2260

隣にいる誰かの
命を思って。

日本では今、年間2万人を超える人が自ら死を選んでしまっています。苦しさを抱えきれず、死につながる門をくぐってしまう人を1人でも減らすために。つらい気持ちを受け止め、生きるための答えを共に探すのが、命の門番=ゲートキーパーです。大切な人を亡くした自らの経験に突き動かされ、ゲートキーパーとして命を守る活動に尽力する、飯田佳子さんにお話をお聞きしました。



Contents — 主な記事 —

8 | 9月は杉並区の認知症理解の普及啓発月間 9 | すぎなみ地域大学 10~12月開講講座の新規受講生募集 16 | 9月は杉並区の自殺予防月間

〒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: <https://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。

「何かあった？」心配してくれている人がいることで、救われる人がいます。

一杉並区の区政モニターアンケートでは「ゲートキーパー」という言葉を8割以上の人が知りませんでした。まずはぜひ、この言葉の意味を教えてください。

ゲートキーパーは、日本語に訳すと「門番」です。通常の門番は、門の前に立って人の出入りを管理しますが、私たちが言う門とは、死の世界につながる門のこと。ですから、ゲートキーパーは門を決して「くぐらせない」ための門番として、「命の門番」とも呼ばれています。サッカーでゴールを守るゴールキーパーをイメージしていただくと分かりやすいかもしれませんね。特別な資格ではなく、あくまでも自殺を予防するための役割の一つです。

一その役割についても教えてください。

ゲートキーパーは「命の門番」として、主に二つの役割を担います。一つは、今まさに門を突破して死の世界へ駆け込もうとする人を、体を張ってでも止めること。今すぐ死んで楽になりたいと、門の先しか見えなくなっている人の前に立ちはだかる役割です。そしてもう一つは、なんとなく門の奥を気にしながら、周辺を歩き来している人に対して声を掛けること。つらい気持ちを抱えているからこそ、門の奥が気になっているのですから、声を掛け、そのつらい気持ちをお聴きする役割です。

一飯田さんはゲートキーパーとしてどのような活動をされているのですか？

個人の活動としては、つらい悩みを抱えている人の話を聴いています。「飯田さんに相談すれば話を聴いてくれるみたいだよ」と、周囲の人たちが私



の活動を認知してくれたので、気付けばたくさん声を掛けてくれるようになりました。苦しいけれど誰に話せばよいか分からない人がたくさんいる、と感じているので、私のような存在を知ってもらえることは、とてもありがたいです。こうした個人活動のほか、「風のとびら」というグループを立ち上げ、仲間と共に自殺予防の啓発や、遺された人のケアに取り組んでいます。

一飯田さんが自殺予防に取り組もうと志したのはなぜですか？

私の職業は心理カウンセラーで、今から20年以上前になりますが、阪神淡路大震災後の被災地に入り、被災者の心のケアに取り組んでいました。そこで仕事を共にしていた同僚が自ら死を選んで逝ってしまいました。私は心理カウンセラーとして人の話を聴いてきたし、彼女の話も聴いて隣にずっといたのに、なぜ助けることができなかったんだろう。そんな罪悪感と後悔でいっぱいになりました。気持ちを整理するまでに時間はかかりました。振り返れるようになり、改めて彼女の死と向き合った時、「隣にいる人を助けられるようになりたい」と心から思いました。クライアントだから、家族だから、友達だから……命を守るのに、そんな役割の枠組みはいららないのだと気付いたのです。

一もし私たちが誰かに悩みを打ち明けられたら、どのように対応するとよいですか？

つらい気持ちを相談されたら、まずは丁寧に話を聴き、「つらかったですね」と受け止めてあげてください。そしてつらい理由を本人が探し出すお手伝いをします。「何がそんなにつらいんでしょうね」と質問をすることで悩んでいる当事者に客観性を与えることになります。その上で、「私はあなたの力になりたい。どうしていったらいいのか一緒に考えよう」という姿勢を示し、必要であれば相談窓口などの情報を伝えます。本人が自身の中に希望を探し出すためのお手伝いをするのがゲートキーパーです。こうした対応の時は、「あなたは〇〇したほうがいい」ではなく、「私は〇〇するのいいと思うんだ」という言い方で伝えるのがポイントです。例えるなら、荷物を手渡すのではなく、そっとそばに置いてあげるようなイメージでしょうか。

一話を聴くというシンプルなことが、本当に大切なことなのですね。

そうですね。私は仕事でSNSを利用した相談も担当していますが、話を聴いてほしい、誰かに気に掛けてもらいたいと望んでいる人が本当にたくさんいると実感します。SNSでは、特に若い人からの相談が山ほどきま

す。一見心を閉ざしているように見えても、本当は話を聴いてくれる大人の存在を強く求めている若者はたくさんいるのだと思います。昨今、年間の自殺者数が減少する一方で、若者の自殺を巡る状況は、依然課題があります。若い人の声をすくい上げる仕組みが、まだまだ不十分だということです。これは、自殺予防の取り組みにおける大きな課題ではないでしょうか。

一つらい気持ちを聴いていて、自身が落ち込んでしまうことはありませんか？

自分の感情が揺り動かされてしんどい時も、もちろんあります。そんな時は、それをまた誰かに聴いてもらって、一人で抱え込まないようにします。この活動だけに集中しないで、ほかの活動と合わせてうまくバランスを取るようにも心掛けています。悩みを聴くと、ずっしり重い気持ちを受け取ったという重責感がありますが、それでも私と話をしたことで「ホッとしました」「聴いてもらえてうれしかった」と言ってくれれば、少しでも力になれたのかなと思ひ、私自身も救われます。あとは、あの日亡くなった同僚が、いつもどこかで励ましてくれている気がして、それで頑張れるんですね。

一気掛かりな人が周囲にいるという方がこの記事を読み、一歩踏み出せるといいなと思いました。

そういう方は、もうすでにゲートキーパーなんですよ。気掛かりな人がいると気付ける感性を持っているだけで、とても素晴らしいことです。ですので、ぜひ自信を持って、ひと言「どうしたの？何かあったの？」と声を掛けてあげてください。心配してくれている人がいるという一瞬を体験するとしなないとでは、悩んでいる当事者にとって、天と地ほど違います。誰もが自分の人生を忙しく生きている中で、100%他人に気を掛けることはもちろんできません。でも、自分の人生のほんの5%でもいいから、隣の人の存在に、命に、関心を持ってほしい。みんながそんな気持ちを持ち合える社会や町になってほしいと願っています。

悩んでいる人が
隠さず声を上げられる
偏見のない風土を
作っていきたいです



すぎなみビト
interview

ゲートキーパー 飯田佳子

プロフィール：飯田佳子（いいた・よしこ） ゲートキーパーとして多くの人の悩みに耳を傾けるほか、自殺予防の普及・啓発に取り組むグループ「風のとびら」で活動中。臨床心理士の仕事では、電話やSNSを利用した命の相談や、産後鬱をはじめとする育児中の悩み相談も担当。区内でゲートキーパー養成研修の講師も担当。

9月は杉並区の自殺予防月間
さまざまな講演会等を実施しています。詳しくは16面へ

ゲートキーパーの役割とは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き・声を掛け・話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

大切な人が悩んでいることに気付いたら、ほんの少し勇気を出して声を掛けてみませんか。

- 気付き** 家族や仲間の変化に気付く
- 声掛け** 「いつもと違うけどどうしたの？」「何か力になれることはない？」など声を掛ける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

出張します！ ゲートキーパー養成講座

区ではゲートキーパーを増やし、助かる命を救うため、保護師などが講師として「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。会合や研修会で研修を行ってみませんか。

Q.開催する条件はありますか？
A.原則、平日昼間の開催で、受講者は10人以上が条件です。

Q.講座に要する時間は？
A.1~2時間程度です。

Q.準備や費用は？
A.資料や教材は区が準備します。費用は無料です。参加した方には、「ゲートキーパー手帳」を差し上げます。

■ 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

YouTubeで配信中！

広報紙には掲載していない貴重なお話も紹介しています。

すぎなみビト MOVIE

「飯田佳子さん」のすぎなみビトのインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

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

国民年金加入中の方や20歳前または60～64歳に初診日(初めて医師の診療を受けた日であり、診断された日ではありません)があり、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、初診日があ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、初診日がある月の前々月までの直近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。また、初診日が老齢年金を繰り上げ請求した後の場合、障害年金は請求することができなくなります。

原則として、65歳になる前までに手続きが必要です。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9月2日(月)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」が利用できます。口座振替の方は、9月2日(月)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、口座振替申請書を金融機関または納税課(区役所中棟2階)へ提出してください。また、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」もあります。

詳細は、区ホームページをご覧ください。

健康・福祉

受給者証・医療証の更新

現在お使いの受給者証・医療証(以下「医療証等」)の有効期限は8月31日です。新しい医療証等は8月20日(火)に発送します。なお、31年度(30年中)所得が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。

現在お使いの医療証等は、9月30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。

以前医療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の条件のいずれか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、精神障害者保健福祉手帳1級の方は受給者証を、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証をお持ちで、31年度の住民税が非課税

②その他の健康保険被保険者証をお持ちで、31年度(30年中)所得が基準額以下

変更事項があった方へ

加入している健康保険や住所、氏名などに変更があった場合は、変更届を提出してください。

☎障害者施策課障害者福祉係

募集します

「地域・家庭文庫」新規登録受け付け

中央図書館では、地域の子どもたちに本の楽しさを伝えるため、「地域・家庭文庫」を支援しています。

☎中央図書館からの図書の貸与ほか ☎自宅などで、地域の子どもたち等に無償で図書の閲覧やこれに付随する文化活動を既に行っていて、これらの活動実績(登録者数、利用者数、蔵書数等)を報告することができる個人または団体 ☎☎電話で、8月23日までに中央図書館事業係 ☎6304-9010

重度身体障害者入所施設「マイルドハート高円寺」「永福南社会福祉ガーデン」の入所希望者

入所者が退所した場合の新たな入所者をあらかじめ募集します。

入所対象者を登録し(2年9月末まで有効)、退所者

がでた場合は、入所者推薦連絡会を開き、施設に入所対象者を推薦します。

☎募集要項(障害者施策課地域ネットワーク推進係(区役所東棟1階)、福祉事務所で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、申込書を9月17日午後5時までに障害者施策課地域ネットワーク推進係へ持参 ☎募集・申し込みについては障害者施策課地域ネットワーク推進係、入所希望者の推薦については障害者生活支援課

生活安全協議会委員

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

☎任期=2年(協議会の開催は不定期(年2回程度))
▶募集人数=5名▶報酬=1万2000円(協議会への出席1回につき) ☎区内在住で20歳以上の方 ☎封書に住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、職業、電話番号を書いた用紙に、作文「環境美化について」または「犯罪のない安心安全なまちづくりについて」(いずれも様式自由。800字程度)を添えて、9月13日(必着)までに環境課生活環境担当 ☎同担当 ☎過去の議事録は区ホームページ参照

相談

特別相談「多重債務110番」

借金等の多重債務はきちんとした手続きを取れば必ず解決できます。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。

☎9月2日(月)・3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) ☎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7日(土)午前9時～午後5時 ☎ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎キャリアコンサルタント・中村康雄ほか ☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☎電話・Eメール(12面記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 ☎takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp ☎同館 ☎1人45分程度

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	19日(木) 午前9時15分～10時15分	4日(木) 11日(木) 18日(木)	-	3日(火)・25日(水)午後1時30分～3時30分(3日は生後9カ月頃から) ★電話で申し込み。(35名。申込順)	午前 13日(金) 27日(金) 午後 12日(木) 26日(木)	-	13日(金) 午前9時～正午	26日(木) 午前9時30分	11日(水) 午後1時30分 19日(木) 午前9時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	2日(月) 午前9時15分～10時	4日(木) 11日(木) 25日(木)	17日(火) 午後1時30分～4時	3日(火) 午後1時30分～3時30分	午前 2日(月) 30日(月) 午後 6日(金)	20日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	5日(木) 午前9時～正午	3日(火) 午後1時30分	12日(木) 17日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	26日(木) 午前9時30分～10時15分	6日(金) 13日(金) 20日(金)	-	2日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 3日(火) 17日(火) 午後 5日(木)	19日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	17日(火) 午前9時～正午	27日(金) 午前9時30分	12日(木) 午後1時30分 27日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水) 午前9時～10時	-	-	24日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 25日(水) 午後 11日(水)	10日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	10日(火) 午後1時30分	2日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	20日(金) 午前9時15分～10時15分	3日(火) 10日(火) 17日(火)	-	19日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 12日(木) 午後 25日(水)	-	-	19日(木) 午後1時45分	3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でご注意ください。

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

生活・環境

都市計画道路補助132号線のオープンハウス

「東京における都市計画道路の整備方針」において優先整備路線として選定した補助132号線の事業内容や今後の予定等を展示したパネルを見ながら、疑問や不明な点に対し職員が説明し質問等に答えます。
 ⑧9月1日(日)午前10時～午後1時・2日(月)午後5時～8時

場 桃井第三小学校 (西荻北2-10-7) 園 土木計画課
 ⑨ 徒歩での来校不可

その他

戦没者遺族の慰霊巡拝

①アッツ島②モンゴル③イルクーツク④ハバロフスク地方⑤沿海地方⑥中国東北地方⑦ソロモン諸島⑧東部ニューギニア⑨インド⑩マリアナ諸島⑪フィリピン⑫硫黄島への慰霊巡拝の参加者を募集します。日程・参加費は地域により異なるため、お問い合わせください。
 ⑬ 都内在住で①～⑫の地域の戦没者の遺族(配偶者<再婚した方を除く>、父母、子、兄弟姉妹、孫、参加する子・兄弟姉妹の配偶者、おいめい) ⑭ 東京都福祉保健局生活福祉部計画課援護恩給担当 ☎5320-4076、区保健福祉部管理課地域福祉係 ⑮ 当該地域の慰霊巡拝に参加したことがない方優先

マイナンバーカードの申請受け付け会を開催します

—— 問い合わせは、区民課個人番号カード交付担当へ。

時間・場所

- 8月21日(水)午後2時～4時 = 浜田山会館 (浜田山1-36-3)
- 10月19日(土)午前11時～午後2時 = すだちの里すぎなみ (今川2-14-12)

その他

- お持ちの方は、個人番号カード交付申請書、顔写真を持参。
- すだちの里すぎなみは、当日に文化祭が開催。

注意

マイナンバーカードを過去に受け取っていない方が申請対象です。申請者本人が会場で手続きをしてください。

※マイナンバーカードは申請から交付まで1カ月半程度かかります。交付の準備ができ次第、交付通知書を送付します。交付通知書に記載された必要書類を持参のうえ、区役所または区民事務所の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。



マイナンバーカードの出張申請受け付けを実施しています

区内の企業や地域の団体等に出張し、マイナンバーカードの申請を受け付けています。顔写真は会場で撮影することもできます。また、顔写真付きの身分証明書をお持ちの方はマイナンバーカードを自宅に送付します。

対象

- ・ 電源設備等がある申請会場が用意できる
- ・ 区内に住民登録のある方が10名以上申請することが見込まれる(企業の場合は、区外に住民登録がある方も受け付けが可能な場合あり)

申し込み

電話で、区民課個人番号カード交付担当

「地域密着型特別養護老人ホーム ハートフル成田東(仮称)」 が開設します

—— 問い合わせは、高齢者在宅支援課施設入所係へ。

2年2月に地域密着型特別養護老人ホーム(小規模多機能ホーム併設)「ハートフル成田東(仮称)」が開設します。身体が不自由で介助が必要な方に、日常生活に必要な介護・機能訓練・療養上の世話などのサービスを提供します。

①所在地 = 成田東3-26 ▶ ②運営法人 = 愛あい会 ▶ ③概要 = 全室個室で9～10名を1つの生活単位とする、ユニット型特別養護老人ホーム ④ 杉並区の介護保険被保険者で、杉並区に住民票があり、原則、要介護3以上で、在宅介護を受ける事が困難な方 ⑤ 定員29名 ⑥ 月額7～25万円程度(介護度および入所者・世帯員の所得により異なる) ⑦ 申込書(区内特別養護老人ホーム、地域包括支援センター<ケア24>、高齢者在宅支援課<区役所西棟2階>で配布。区ホームページからも取り出せます)を、区内特別養護老人ホームへ持参 ⑧ すでに区内および区外協力特別養護老人ホームへ入所申し込みをしている方で、「ハートフル成田東(仮称)」へ入所を希望する方も改めて変更の申し込みが必要

8月28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。

※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。

—— 問い合わせは、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回繰り返し)
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです。」
- ④チャイム音

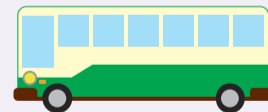


東京都シルバーパスの更新

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、「更新手続きのご案内」で確認してください。新たに購入する方は、事前に東京バス協会へお問い合わせください。

① 東京バス協会 ☎5308-6950 または ② 最寄りのバス会社の営業所・案内所



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。

① 空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。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

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

杉並区中学校対抗駅伝大会2019協賛者募集

「杉並区中学校対抗駅伝大会」は20回目を迎えます(12月8日(日)開催予定)。杉並区中学校対抗駅伝大会2019実行委員会では、協賛金で大会を応援してくれ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2019実行委員会事務局 (スポーツ振興課内) ☎5307-0765へ。

因下表のとおり 申 申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉)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2019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

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18日
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8日
運営協賛金	1口1万円	

緊急安全対策「ブロック塀等改修工事費助成」を実施しています

平成30年6月に発生した大阪府北部地震(マグニチュード6.1)では、登校中の小学生が倒壊したブロック塀の下敷きになり亡くなるという事故が起きました。

区では同様の事故が起こることを防ぐために、緊急安全対策として、ブロック塀等改修工事費助成を実施しています。

ブロック塀等改修工事費助成

幅員4m以上の区内通学路や避難路に面する、区が危険と判断したブロック塀等の撤去費を原則全額、新設に係る費用の一部について、所有者または管理者を対象に助成します。

助成期間 2年3月31日まで

問い合わせ 市街地整備課耐震改修担当



▲改修前 助成対象となったブロック塀



▲改修後 既存ブロック塀を全て撤去し、軽量フェンスに改修

ブロック塀等の改修に関するその他の取り組み

狭あい道路拡幅整備事業

狭あい道路の拡幅整備に合わせた塀の撤去や設置に係る費用の一部を助成します。

問い合わせ 狭あい道路整備課狭あい道路係

接道部緑化助成

道路沿いに生け垣などを作るとき、既存のブロック塀などの撤去も含め、緑化費用を助成します。

問い合わせ みどり公園課みどりの事業係

特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」入居相談窓口を設置

施設や入居者が参加したイベントの様子のパネル展示もあります。

—— 問い合わせは、高齢者施策課施設整備推進担当へ。

☎8月22日(木)・23日(金)午前10時~午後4時
☒区役所1階ロビー

動画もご覧ください

「エクレシア南伊豆7年の軌跡~豊かな老後の選択肢を広げる」



杉並区公式チャンネル 🔍 で検索。

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就職相談・面接会です。杉並・中野区内の民間保育事業者(26社程度)が参加予定です。保育の仕事に関する総合相談コーナーもあります。

—— 問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077へ。

☎9月8日(日)①午後0時30分~1時30分=セミナー「保育のおしごと入門編」②1時30分~4時30分=就職相談・面接会(受け付けは4時まで) ☒セッション杉並(梅里1-22-32) ☎①東京都保育人材・保育所支援センター保育人材コーディネーター



☎①50名(申込順) ☎①8月21日から電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎面接希望者は、履歴書を複数持参。無資格の求人もあり。求人情報は、「ハローワーク新宿ホームページ」に8月中旬から掲載予定。生後6カ月~就学前の託児あり(定員あり〈申込順〉)。電話で、8月21日~30日に保育課保育園運営係)

「杉並区プレミアム付商品券」の取扱店舗を募集します

10月に行われる消費税率引き上げによる消費への影響の緩和と区内消費喚起を図るため、「杉並区プレミアム付商品券」を販売します。これに伴い、「杉並区プレミアム付商品券」の取扱店舗を募集します。

—— 問い合わせは、杉並区プレミアム付商品券事業担当☎5347-9184へ。

- ◆**対象店舗** 区内で小売業・飲食業、サービス業などの事業を営む店舗・事業所
- ◆**募集期間** 9月10日まで(追加募集=9月11日~2年1月31日)
- ◆**取扱店舗の公表** 区ホームページと商品券窓口で配布する「取扱店舗一覧」に掲載(追加募集期間中での申し込み分は区ホームページのみ掲載)
- ◆**申し込み** 取扱店舗募集案内(区ホームページ参照。右2次元コードからもアクセスできます)を確認の上、申し込み



「杉並区プレミアム付商品券」の概要

- ◆**対象者** 住民税非課税者、平成28年4月2日~令和元年9月30日生まれのお子さんがある世帯主
- ◆**販売価格** 1冊4000円(1枚500円券10枚つづり、額面5000円)
- ◆**販売場所** 区内郵便局(予定)
- ◆**販売開始** 9月下旬から(予定)
- ◆**有効期間** 10月1日~2年3月31日



※詳しい対象者や取扱店舗などは、「広報すぎなみ」などでお知らせいたします

「警戒レベル」を用いて、 避難に関する防災情報をお知らせします

気象庁等による「防災に関する気象情報の発信」について、「警戒レベル」の運用が開始されました。これに伴って区が発信する避難等の情報についても、「警戒レベル」を用いた内容でお知らせします。
大雨や洪水に関する警報等が発表された際は、区からの情報に注意してください。また、避難する際は、避難所の開設状況をご確認ください。

——問い合わせは、防災課へ。

警戒レベル	避難情報 とるべき行動	情報の入手方法	発令元
5	災害発生情報 既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	防災行政無線、災害・防災情報メール配信サービス(※)、電話通報サービス、区ホームページなど	杉並区
4	避難勧告・避難指示(緊急) 全員速やかに避難を開始してください。避難所や安全な場所への避難または自宅・建物の上階に移動して安全を確保してください。		
3	避難準備・高齢者等避難開始 避難に時間を要する人(高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難を開始してください。その他の人は、避難の準備をしましょう。		
2	大雨注意報・洪水注意報等 避難に備えて、避難経路や場所の確認をしましょう。	テレビ・ラジオ・気象庁ホームページなど	気象庁
1	早期注意情報 今後の気象情報に注意するなど、災害への心構えをしましょう。		



大雨・洪水警報は出ているけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの？

杉並区は、さまざまな情報をもとに避難情報を発令する判断を行うので、警報が発令されたからといって、必ず避難情報が同時に発令されるわけではありません。
自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。



区職員

※メール配信サービス

災害時の緊急なお知らせなどをメールで配信するサービスです。事前登録が必要です。



区民の 声から



区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。
——問い合わせは、区政相談課へ。

◇中央図書館休館中の所蔵図書の扱いについて

中央図書館は平成31年4月～令和2年8月の間、大幅改修工事のため休館していますが、休館中は中央図書館にのみ所蔵されている図書の貸し出しはできなくなるのでしょうか。貸し出しできない場合は、他の地域の図書館から相互貸借の対応をしてもらえるのでしょうか。

◇回答

このたびの中央図書館休館に当たり、1階の開架部分にある利用頻度の高い一般図書、2階の参考図書室、杉並資料室の図書のうち、中央図書館のみで所蔵している図書を中心に高井戸図書館の保存書庫へ移管し、休館中も閲覧や貸し出しを継続します。

しかし、蔵書のほとんどの部分は、民間の倉庫を借りて保管するため、提供ができなくなります。そのため、休館中に提供できなくなった図書のリクエストについては、他自治体の図書館から相互貸借制度を利用して借用し、提供します。

長期にわたる休館でご迷惑をお掛けしますが、区内の各図書館で皆さんの要望にお応えしていきます。(担当課：中央図書館)

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ「区長への手紙(区政へのご意見・ご要望)」→「区政への主な意見と回答」からご覧いただけます。

赤い羽根共同募金の 地域配分(2年度使用分)の 申請を受け付けます



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

配分対象期間 2年4月1日～3年3月31日に実施する事業

対象団体

杉並区内に所在する次の施設・団体

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

対象事業

- 利用者のための備品整備
- 利用者のための防災・災害対策用備品
- 小破修理
- 利用者の生活の向上に資する事業

配分金額 原則、10～30万円以内(申請事業における総事業費の75%以内)

募集要綱(杉並区社会福祉協議会で配布。同協議会 <http://www.sugisyakyo.com/>からも取り出せます)を確認・電話予約の上、申請書類を、9月2日～30日午後5時に同協議会連携推進係(天沼3-19-16ウェルファーム杉並)へ持参 電話 ☎5347-1010 配分決定は2年3月下旬に通知。交付時期は2年6月の予定

9月は杉並区の認知症理解の普及啓発月間です

認知症への理解を深め、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、杉並区では9月を認知症理解の普及啓発月間とし、さまざまな取り組みを行います。

—— 問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へ。

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、働きが悪くなったりしたために、記憶障害、理解・判断力の障害などが起こり、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上がっていきます。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。



講演会「認知症鉄道事故裁判」と介護者ひろば

講演会の後、介護者ひろばを実施します。講演会の感想や、介護に関する困りごとなど、お話しませんか。

日時：9月21日(土)午後1時30分～4時

場所：阿佐谷地域区民センター
(阿佐谷南1-47-17)

講師：高井隆一 (右写真)

対象：区内在住・在勤・在学の方

定員：80名 (申込順)

申し込み・問い合わせ：

電話・ファクスに行事名、氏名(フリガナ)、電話番号を書いて、9月20日までに高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係☎5307-0687



認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職域において認知症の方や家族を支援する「認知症サポーター」を養成する講座です。

場①9月10日(火)午後2時～3時30分 ②18日(水)午前10時～11時30分
場①認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) ②河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) **場**キャラバン・メイト **場**区内在住・在勤・在学の方 **場**①20名②35名(いずれも申込順) **場**電話で、①ケア24高井戸☎3334-2495②ケア24阿佐谷☎3339-1588 **場**講座終了後、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

すぎなみBITMOVIEで「認知症サポーター」のインタビュー動画がご覧になれます

杉並区公式チャンネル で検索。



セミナー「認知症と、どうつきあっていけばいい？」

場9月1日(日)午後1時～3時15分 **場**杉並保健所(荻窪5-20-1) **場**講師「認知症とともに、よりよく生きる」(のぞみメモリークリニック看護師・水谷佳子)、講演「認知症・笑顔を失わない我が家の介護～認知症の両親の在宅介護20年の泣き笑い」(NPO法人ハート・リング運動専務理事・早田雅美) **場**60名(申込順) **場**電話・ファクスに行事名、氏名(フリガナ)、電話番号を書いて、NPO法人ハート・リング運動☎6848-2800☎6800-2562(電話は8月15日～18日を除く)

認知症サポーターステップアップ研修

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、認知症についてより深く学ぶための研修です。

場9月4日(水)午後2時～4時 **場**区役所第5・6会議室(西棟6階) **場**浴風会ケアスクール校長・服部安子 **場**区内在住・在勤・在学の方 **場**40名(申込順) **場**電話・ファクスに行事名、氏名(フリガナ)、電話番号を書いて、9月3日までに高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係☎5307-0687

認知症理解の普及啓発パネル展示

場9月11日(水)・12日(木)午前8時30分～午後5時 **場**区役所1階ロビー

「RUN伴(ランとも)すぎなみ2019」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をしながら、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始めの一歩となります。

場9月14日(土) **場**区内4つのコース(上井草、高井戸、方南、走る) →JR阿佐ヶ谷駅(午後2時着) →区役所ゴール(午後3時解散予定) **場**RUN伴すぎなみ実行委員会事務局☎5305-5873

まち歩き声かけ訓練「認知症にやさしいまち杉並」

訓練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。

場9月27日(金)午前10時20分～11時20分(予定) **場**浴風園(高井戸西1-12-1)～周辺地域 **場**区内在住・在勤・在学の方 **場**高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 **場**見学可

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。

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。

講座一覧

講座名	日時・対象・定員(抽選)・費用	締め切り日(必着)
地域活動基礎コース		
元NHKアナウンス室長が指導! 「まちを知る!大人の自由研究」	☎10月31日(木)、11月7日(木)・14日(木)・28日(木)、12月12日(木) 午後6時30分～9時(計5回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 定15名	10月10日
地域活動実践コース		
みどりを学んで公園デビュー! 「みどりのボランティア講座」	☎10月24日(木)、11月7日(木)・28日(木)、12月12日(木)、2年1月16日(木)、2月6日(木)午後1時30分～4時30分(11月7日は午後1時～4時。計6回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13)ほか 定30名	10月6日
大切な人の命を守る! 「救急協力員講座」	☎①10月26日(土)②12月15日(日)午前9時～午後1時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各25名 費各500円	①10月7日 ②11月25日
さまざまなどうぶつと向き合う8日間! 「杉並どうぶつ相談員講座」	☎10月29日(火)、11月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)、12月3日(火)・10日(火)・17日(火)午後2時～4時(10月29日は4時30分、12月17日は4時45分まで。計8回) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住の方 定30名	10月8日
公的な資格を3日間で取得しませんか? 「福祉車両運転協力員講座」	☎11月10日(日)午前10時～午後4時50分・17日(日)午前9時30分～午後4時30分・24日(日)午前9時30分～午後5時30分(計3回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13)、井草森公園(井草4-12-1) 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21日
一生使える資格を4日間で取得しませんか? 「知的障害者ガイドヘルパー講座」	☎11月16日(土)午前9時～午後5時・17日(日)午前9時～午後5時30分、2年1月25日(土)午前9時30分～11時30分(このほか、実習を1日実施。計4回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13)ほか 定20名 費2000円	10月28日

※☎の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

公開講座

杉並ボランティアセンター共同開催

幸せの届け方 ～ボランティアってなんだ?

☎10月6日(日)午後1時30分～4時30分
場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
師 横浜市立大学非常勤講師・田中優
定60名(申込順)

みどりのボランティア講座から

都市に残された貴重なみどりを 守ることの意義

☎10月24日(木)午後1時30分～3時30分
場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 NPO法人ナチュラルリングトラスト副代表・小出仁志 定30名(申込順)

杉並どうぶつ相談員講座から

ペットのための災害対策

☎10月29日(火)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 日本動物福祉協会顧問・山口千洋子 定30名(申込順)

いずれも

☎電話・Eメールに講座名、氏名(フリガナ)、電話番号を書いて、地域課地域人材育成係 tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp



講座の詳細、申し込み方法は、募集案内をご覧ください

☎はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、地域課地域人材育成係(〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2387 ✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)

CHECK! 募集案内は駅の広報スタンド、区役所、区民事務所、図書館などで配布しています。

インターネットからも申し込みできます

すぎなみ地域大学 [HP http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/](http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/) (右2次元コードからもアクセスできます)



すぎなみ地域大学 で検索。



すぎなみ子ども・子育てメッセ 出展者・協賛者募集

「すぎなみ子ども・子育てメッセ」とは

子育て中の家族や子育て支援団体、企業などが集い、知り合い、つながり合うきっかけとなるよう開催しているイベントです。昨年は約3100名が来場しました。開催テーマは「来て見て知って 子育ての〇」です。このイベントを通じて、子育てに関わるさまざまな「わ」を地域に広げ、子育てを地域で支え合うまちづくりを推進しています。

開催日時 2年2月23日(日)午前10時～午後4時
会場 セシオン杉並(梅里1-22-32)

①出展者募集

出展内容 子ども・子育てに関わる内容(展示〈各団体の活動紹介、情報提供コーナーなど〉、ワークショップ〈表現遊び、読み聞かせ、おもちゃ作りなど〉、発表〈コンサート、ダンス、パフォーマンスなど〉、講演会・相談会)

対象 子育てを応援しているグループ、団体、企業など

その他 出展申し込み団体向けの説明会を11月8日(金)午後開催予定。出展者同士の活動の紹介、交流を目的とした出展者交流会を2年1月18日(土)午後開催予定

②協賛者募集

種類 パンフレットへの広告協賛、運営協賛、その他(寄附・物品提供・当日の会場ボランティア)
その他 協賛団体・企業名をパンフレット、チラシ、ホームページ、パネル(メッセ当日会場内に設置)で紹介

いずれも

☎申込書(区ホームページから取り出せます)を①10月4日②10月11日(いずれも消印有効)までにすぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内) ☎5307-0686 ✉messe-t@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール・持参 ☎同事務局 ☎詳細は、「出展申し込みのご案内」「協賛のお願い」(区ホームページから取り出せます)参照

「みんなで遊ぼう学ぼう体験しよう フェスティバル」 兼 永福体育館オープン1周年イベント

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた1年前イベント in SUGINAMI

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、オリンピック・パラリンピックを深く広く知るための楽しい仕掛けがいっぱい! 「観て・触れて・知って・楽しむ」イベントです。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課へ。

日時 9月7日(土)午前10時～午後5時

場所 永福体育館 (永福1-7-6)

※一部の企画には、定員があります。詳細は、チラシ(区立施設、区体育館、図書館などで配布)または区ホームページをご覧ください。

内容

●オリンピック・パラリンピック種目体験

サッカー・ブラインドサッカー教室、
ボルダリング・ゴールボール・トランポリン・多種目スポーツ車いす・義足体験

●ビーチスポーツ体験

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

●トークショー

イタリアビーチバレーボールチーム事前キャンプ誘致決定!! 「ビーチバレーの魅力」
スポーツと食事の話
パラリンピックに注目! ~選手を支える技術
スポーツ記者が解説! オリンピック・パラリンピック

●その他

オリンピック・パラリンピックにまつわるクイズラリー
オリンピック・パラリンピック競技の用具やパネルの展示
歩行年齢と姿勢チェック&簡易トレーニングアドバイス
ガーランド作りほか



同時開催 永南祭

永福体育館に隣接する永福南社会福祉ガーデン(特別養護老人ホームと障害者支援施設の複合施設)でもボッチャやとろみ体験、福祉用具展示などの地域交流イベントを開催します。飲食コーナーもあります。

いずれも

☞車での来場不可。上履き、飲み物、タオル持参

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



台湾でも熱演! 東京高円寺阿波おどり

多くの人でにぎわった「阿佐谷七夕まつり」に続き、杉並のもう一つの夏の風物詩、「東京高円寺阿波おどり」が8月24日(土)・25日(日)に行われます。昭和32年に、地元商店街の青年部が七夕まつりに対抗するために開催してから今年で63回目。当初は「高円寺ばか踊り」という名前で、参加者38人、観客2000人ほどの規模でしたが、現在は8カ所の演舞場で2日間を通して延べ約1万人の踊り手が踊り、見物客100万人あまりを動員する大イベントへと成長しました。

その熱気は、今や8月の高円寺だけにとどまりません。NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会は、地域の文化を海外に発信していくために、平成27年から、区の交流自治体である台北市(台湾)でも2年ごとに公演を行っています。今年4月の公演には、高

円寺から160人の踊り手やおはやしが現地に向かい、「国立台湾戯曲学院」の舞台や歴史ある寺院などで演舞を披露しました。どの会場にもたくさんの見物客が集まり、たおやかな女踊りと威勢のいい男踊りに拍手や歓声が送られました。また、三味線、大太鼓の鳴り物体験や手拭いの結び方を楽しんでもらう体験型イベントも好評を博しました。阿波おどりを通じて台湾の人たちに日本の文化や高円寺に興味を持ってもらえると嬉しいです。

秋以降も、区内では「荻窪音楽祭」や「トロールの森」「すぎなみフェスタ」などのイベントがめじろ押しです。すぎなみ学倶楽部のイベントコーナーで見どころや楽しみ方を紹介していますので、ぜひお出掛けの参考にしてください。(西)



©東京高円寺阿波おどり

すぎなみ学倶楽部
ホームページ

▶文化・雑学▶杉並のイベント▶東京高円寺阿波おどり



圏産業振興センター観光係 ☎5347-9184



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日に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院

☎8月24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

初心者スポーツウエルネス 吹矢教室

最終日はミニ大会を実施します。
☎8月27日(火)、9月3日(火)・10日(火)午前10時～正午(計3回) 師日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員・青海川應美 定25名(抽選) 費500円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例)で、8月21日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

井草センターまつり

☎①9月7日(土)②8日(日)午前10時～午後4時(8日は3時まで) 内①ビンゴ大会、おもちゃの病院(受け付けは2時まで)ほか②ピエロ風船、ガラポン、工作教室ほか▶両日=模擬店、芸能発表、作品展示、お茶席、缶バッジ、ゲームほか

ボイストレーニング 懐かしい歌謡曲、演歌を楽しみながら...

☎9月12日(木)午後1時～2時30分 師元ビクター歌謡音楽研究会講師・神谷幸彦 定30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月27日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業



..... いずれも

井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0043上荻3-29-5杉並会館地下1階
☎3301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
得々スマホ初心者講座・災害時活用法も学びましょう

☎8月28日(水)午前10時～正午 師NPO法人竹箒の会 マネジャー・橋詰信子 定24名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月21日(必着)までに同協議会 他デモ機を用意

講演会「知って得する民法改正 相続トラブルの解消」★

☎9月7日(土)午前10時～正午 師司法書士・小関研太郎、河井正人 定30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、8月28日(必着)までに同協議会 他共催=東京司法書士会杉並支部

..... いずれも

場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
他筆記用具持参。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
野外講座 井の頭池の魚たちを捕って観察しよう

水生生物館の見学もします。

☎9月21日(土)午後1時～3時 場井の頭自然文化園(武蔵野市御殿山1-17-6) 師井の頭自然文化園・金原功ほか 定20組(抽選) 費入園料 往復はがき(12面記入例)で、9月8日(必着)までに同協議会 他小学校低学年以下のお子さんは保護者同伴

楽しい朗読教室

☎10月10日～31日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 場同センター 師ドラマティック・リーディング講師 岡掇子 定20名(抽選) 費300円 往復はがき(12面記入例)で、9月15日(必着)までに同協議会 他筆記用具持参

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
ボイストレーニングをして楽しく歌おう

☎9月27日(金)、10月4日(金)▶10月17日(木)・24日(木)／いずれも午後2時～4時(各計2回) 師二期会・浜田めぐみ 定各30名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月10日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

阿佐谷ジャズストリート応援ライブ

ジャズ、ポピュラー、ラテンなどの曲をおしゃべりとお届けします。

☎9月28日(土)午後2時～4時 内出演=小田陽子&ilusion 定70名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月10日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

ワクワク!どきどき?科学で遊ぼう2019★

☎9月29日(日)午後1時～4時 内燃料電池自動車「H2なみすけ号」の展示、くるくるレインボー、バルーンカー、日時計を作ろう、ネイチャーゲーム、手品かな?科学かな?、プラネタリウムほか 師サイエンスホッパーズ、NPO法人子ども理科教育振興会ほか 定4歳～小学生(保護者同伴可)

防災・減災まちづくり2019～あなたの行動が家族を守る★

☎10月6日(日)午後2時～4時30分 内講演「助かる命を助けるために!」 師



日本防災教育訓練センター代表理事・サニーカミヤほか 定90名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月13日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

..... いずれも

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
☎3317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
子どもフェア2019 みんなが集まる夢広場!だいすき杉並!

☎9月14日(土)午前10時～午後3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内チアリーディング、ストリートダンス、こども阿波おどり、プラバンキーホルダー作り、おもちゃの病院、鉄道模型運転会、将棋道場、サルベージ・パーティ、屋台村、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」

☎9月18日(水)・25日(水)、10月2日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師高尾周二郎 区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費各回100円(保険料) 往復はがき(12面記入例)で、8月29日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

高円寺の多彩な魅力を再発見する「高円寺まち歩き」

古着・古本・ライブハウスの店主の話聞きながら、高円寺駅周辺を散策します。

☎9月19日(木)午後2時～4時 場集合・解散=高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費100円(保険料) 往復はがき(12面記入例)で、8月29日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
みんなで歌おう!高井戸ドレミファタイム

☎9月12日(木)・19日(木)午前10時～正午(計2回) 定40名(抽選) 師安部当麻子 費100円 往復はがき(12面記入例)で、8月29日(必着)までに同協議会 他飲み物持参。長寿応援対象事業

バルーンアートの世界を体験してお部屋を飾ってみましょう!

☎9月21日(土)午後1時30分～3時 師 BooBaa・朝枝晴美 定30名(抽選) 費100円(保険料含む) 往復はがき(12面記入例。複数名連記可)に全員の名(フリガナ)も書いて、9月2

日(必着)までに同協議会 他持ち帰り用の袋持参。小学2年生以下は保護者同伴(2名まで。往復はがきに人数を明記)



..... いずれも

高井戸地域区民センター

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/>
健康フォーラム2019 健康ハッピーみんなであつなろう!★

脳と体を刺激して健康寿命を延ばしましょう。

☎9月8日(日)正午～午後4時 場同センター 師健康運動指導士・あめのもりようこ 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 他動きやすい服装で参加 永福和泉地域の近世

☎9月20日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 師郷土博物館学芸員 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月12日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業 三原色と白色だけで絵を描こう!初心者あつまれ!

☎9月29日(日)午後1時30分～3時30分 場同センター 師キミ子方式講師・松本一郎 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費250円 往復はがき(12面記入例)で、9月13日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

相続税が大きく変わりました

配偶者居住権の新設など大改正された相続法を学びます。

☎10月4日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 師法テラス東京法律事務所弁護士・米山清貴 区内在住・在勤・在学の方 定50名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、9月18日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

下高井戸区民集会所まつり発表団体・模擬店募集

内開催日時=10月14日(祝)午前10時～午後3時▶場所=下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 区内民集会所を利用しているグループまたは周辺地域にお住まいの方(業者出展不可) 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・発表内容(音楽・ダンスなどは1グループ30分程度)・希望時間帯(発表は午後のみ)、参加人数、必要備品を書いて、8月27日(必着)までに同協議会 他応募多数の場合は抽選。後日参加者説明会あり

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はなく、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。



イベント情報や区からのお知らせをSNSで発信中!ぜひフォローしてね♪
杉並区広報課ツイッター: @suginami_koho 杉並区広報課フェイスブック: @suginamikukohoka



杉並区 ツイッター





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

こども映画会 はらぺこあおむし
 8月24日(土)午後2時45分～3時20分
 場 西荻図書館(西荻北2-33-9) 定40名(先着順) 西荻図書館 ☎3301-1670

講演・講座

消費者講座「カラーリングABC～正しい使い方、髪美しく」
 9月10日(火)午後1時30分～3時30分
 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
 師 日本ヘアカラー工業会・田島洋一 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(定員4名。電話で、8月22日までに同センター)

ケア24からの提案～地域で支え合い
 9月11日(水)午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺南館 師 ケア24高井戸・尾関久子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 申込はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、8月31日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003 高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 同館 ☎5378-8179

福祉セミナー「視覚障害者への情報提供その無限の可能性と広がり」
 9月14日(土)午前10時～正午 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師 バリアフリー活弁士・檀鼓太郎 区内在住の方 定40名(申込順) 電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 (8月19日(月)、土・日曜日、祝日休館)

休日パパママ学級

10月5日(土)・13日(日)・20日(日) (午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。20日は午前のみ) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内容 お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化ほか 師 助産師ほか 区内在住で開催日現在妊娠24週～36週6日の初産のカップル(各回24組) 申込並区休日パパママ学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から9月5日までに申し込み 場 ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 他結果は9月15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。持ち物は通知決定書を参照。車での来場不可

家族介護教室

◆知っておきたい! 認知症予防
 8月25日(日)午後2時～4時 場 高井戸西二丁目アパート1号棟(高井戸西2-5-1) 師 杉並区グループホーム連絡会 区内在住の方 定20名(先着順) 場 杉並区グループホームなごみ高井戸 ☎3247-0753

◆自宅でできる家事の工夫(作業療法)
 8月26日(月)午後1時30分～2時30分 場 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 作業療法士・鈴木志乃 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◆ゆとり介護でいこう～認知症ケアを学ぼう
 8月28日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 電話で、

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

ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆人生100年時代の親と子 生き方、暮らし方を考える

8月29日(木)午後2時～4時 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師 ケア24高井戸職員 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆介護予防～加齢に負けない身体づくりのヒント

9月3日(火)午後2時～3時 場 さんじゅく我山(久我山3-47-16) 師 永研会クリニックリハビリテーション科理学療法士・濱畑百合子 区内在住の方 定32名(申込順) 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

和泉保健センター

◆赤ちゃんの病気と手当て

9月11日(水)午前11時～午後0時30分 内容 急病時の適切な対処方法、上手な小児科医へのかかり方ほか 師 杉並堀ノ内クリニック医師・糸川好男 0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順) 8月26日から電話で、同センター

◆知って納得! 美味しい地元野菜と地産地消

9月13日(金)午後2時～4時 師 JA東京中央ファーマーズマーケット荻窪店長・吉田知弘 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費100円 電話で、9月12日までに同センター 他長寿応援対象事業

下高井戸区民集会所

◆美文字講座

9月15日(日)午前10時～正午 師 中村波響 区内在住で15歳以上の方(中

学生を除く) 定25名(申込順) 費500円 電話で、同集会所 他託児あり(定員あり。事前申込制)

◆話せる「韓国語教室」

9月15日～2年3月15日の第3日曜日、午後1時～2時40分(10月は第4日曜日。計7回) 師 許完國 区内在住の15歳以上で、ハンゲルが読める初級の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費4000円 往復はがき(記入例)で、8月31日(必着)までに同集会所

就労支援センター

◆パソコンを使って簡単! 適性・適職診断～変化の時代の自己分析

企業の業務目的を正しく理解し、自分と企業のニーズをすり合わせてみます。

9月5日(水)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆コミュニケーションエクササイズ～上手に伝えるスキルを身につける

職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルをトレーニングします。

9月6日(金)午後1時30分～4時30分 師 公認心理師・片柳光昭 54歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆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7日(土)午前10時～11時 師 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 エクセル①基礎②応用

9月9日(月)②30日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・長沢春子、前田ふみ子 44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

求人票で注意すべき求人条件やポイントについて解説します。

9月11日(水)午前10時～正午 師 求職中の方 定20名(申込順)

◆会社の調べ方をマスターしよう～目からウロコ企業研究のWebテクニック

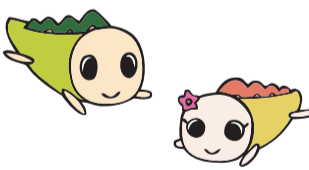
名前や業態だけでは見えてこない会社の本当の姿を見いだす方法を学びます。

9月13日(金)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 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	筋力アップ体操教室★	9月6日から毎月第1・3金曜日、午後2時～3時 定各12名(申込順) 費1回300円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	ゆっくり&楽しく みんなでパソコン★	9月4日から毎月第1・3水曜日、午後1時30分～4時 区パソコンの文字入力ができる方 定5名(申込順) 費1回1250円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	シニア交流ダーツゲーム大会(301ゲーム)	10月22日(祝)午後1時～4時30分 場 富士見丘中学校(久我山2-20-1) 50歳以上の方 定60名(申込順) 費500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	よみちライブ「ソロ・ヴァイオリン演奏会」★	8月31日(土)午後2時～3時 出演=長谷川淳一 定30名(申込順) 費500円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	やってみよう「デンマーク体操」★	8月24日(土)午後2時～4時 師 柿澤好治 定50名(申込順) 費200円。中学生以下無料
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	漢字かな書道教室★	9月6日から毎月第1・3金曜日、午後1時～3時 定各12名(申込順) 費1回600円

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

環境活動推進センター

◆**絹地で作る二つの小さなコサージュ**
 時9月2日(月)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費500円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆**捨てずに活用 日用品を使った応急手当**

時9月14日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定16名(申込順) 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆**講演会「気になること」は世界とつながっている -SDGsとまちづくり**

時9月21日(土)午前10時～正午 場同センター 区NPO法人エコ・コミュニケーションセンター代表 森良 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、同センター 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。100円(保険料)。事前申込制)。長寿応援対象事業

◆**フリーマーケットIN杉並清掃工場**

時10月6日(日)午前10時～午後3時30分(荒天中止) 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 区募集区画=26区画(抽選)▶1区画=2.1m×2m 区内在住・在勤・在学の方(業者不可) 申往復はがき(12面記入例)で、8月31日(必着)までに同センター 他当選権利の譲渡不可。出店者が区画分のブルーシートを用意。車での搬出入・来場不可

…… いずれも ……

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

産業振興センター就労・経営支援係

◆**コミュニケーション講座～アサーションで自分の気持ちを適切に伝えよう**

時9月25日(水)、10月2日(水)午後6時30分～8時30分(全2回要出席) 区「アサーションスキルで意思疎通を円滑にしよう」「5つの学びで怒りの感情と上手に付き合おう」 区シニア産業カウンセラー・松崎優佳(上写真) 区内在住・在勤の勤労者 定24名(申込順) 申電話・はがき・ファクス(12面記入例)に職業も書いて、同係



◆**女性と若者のための創業セミナー**
 時10月5日～26日の毎週土曜日、午前10時～午後1時(26日は午後2時まで。全4回要出席) 区起業の心得、人材育成、販路開拓、資金計画の基礎、事業計画の作り方 区キャリア・ママ代表取締役・堤香苗、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・許仲江、ノーブルウェブ代

表取締役社長・松原伸禎、ブレイクポイント代表取締役・若山泰親 区区内で創業を目指す女性、若者 定25名程度(申込順) 申電話で、同係 他筆記用具持参

…… いずれも ……

区産業振興センター 区産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎5347-9077 ☎3392-7052)

荻窪保健センター

◆**足腰げんき教室** シニア
 時場区下表のとおり 区健康運動指導士 定各15名(抽選) 申はがき(12面記入例)に番号、希望会場(1カ所)も書いて、8月30日(必着)までに同センター 他飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
13	杉並保健所(荻窪5-20-1)	10月1日～29日の火曜日、午前9時30分～11時30分(22日を除く)
14	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	10月8日～11月5日の火曜日、午後1時30分～3時30分(22日を除く)
15	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	10月8日～11月5日の火曜日、午後1時30分～3時30分(22日を除く)

◆**「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命** シニア

時10月7日(月)・21日(月)・28日(月)午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 区NPO法人杉並さわやかウォーキング 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月17日までに荻窪保健センター 他筆記用具・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 区荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

スポーツ①

競技大会

区民体育祭

◆**アクアスロン大会**
 時9月23日(祝)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=スイム150m・ラン2600m=一般A男女(高校生～39歳)、一般B男女(40歳以上)▶スイム150m・ラン1950m=中学生男女(学年別)▶スイム150m・ラン1300m=小学生男女(学年別) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定100名(申込順) 費2000円。中学生1000円。小学生

500円 申申込書(区体育館で配布)に参加費を添えて、9月18日(必着)までに区トライアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送・持参 区中野 ☎3399-3659

◆**ハゼ釣り**

時9月29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 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴者が必要) 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(12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22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

◆**卓球**

時10月13日(日)午前9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区種目=男女別シングルス=小学生、中学生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 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16日～26日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区同連盟・横尾 ☎3315-4862

◆**バドミントン(一般の部)**

時①10月13日(日)②27日(日)午前9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区種目=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歳以上トリプルス1・2部②複=男子1・2・3部、女子1・2部 区内在住・在勤・在学の方 費単1000円。複1組2000円。トリプルス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21日②は10月4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 区石塚 ☎080-3256-0736

◆**柔道**

時10月27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) 区種目=小学生(男女混合で学年別)、中学生男性、一般男性(段外、初段、二段、三段、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) 区内在住・在勤・在学または区内団体所属の小学生以上の方 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日までに日本大学第二高等学校・大石 ☎oishi@nichidai2.ac.jpへEメール 区大石 ☎3391-9700 他詳細は、区柔道会ホームページ参照

◆**陸上競技**

時11月4日(休)午前9時30分 場武蔵野陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20) 区下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方ほか 費一般=1種目2000円▶高校生=1種目1000円▶中学生=1種目600円▶小学生=1種目500円▶リレー=1チーム2400円(一般・小学生～高校生)。いずれもゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布。区陸上競技協会 ☎http://www.sugi-chiiki.com/286からも取り出せます)を、9月14日(必着)までに区民体育祭担当・伊藤(〒166-0002高円寺北4-4-2 ☎sugirik.tf@gmail.com)へ郵送・Eメール 区伊藤 ☎080-5479-0399(午前10時～午後9時) 他記録会同時開催

クラス	トラック	フィールド
一般男子	60m(60歳以上)、100m(40歳未満、40歳以上)、200m、400m、800m、1500m、5000m(50歳未満・50歳以上)、4×100mリレー	走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ
一般女子	60m(50歳以上)、100m、800m、5000m、4×100mリレー	
高校男子	100m、800m、5000m、4×100mリレー	走り高跳び、走り幅跳び
高校女子		
中学男子	100m(各学年別)、200m、400m、1500m(1年生・共通)、4×100mリレー	走り幅跳び
中学女子	100m(各学年別)、200m、800m(1年生・共通)、4×100mリレー	
小学男子	4年生以上=100m、800m、4×100mリレー	
小学女子	1～3年生=60m	
小学男女		

スポーツ教室

◆**出張教室 大田黒公園で太極拳**

時9月10日(火)午前9時～11時 場同公園(荻窪3-33-12) 区高島和恵 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費500円 申電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他タオル・飲み物持参

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
福島県北塩原村	物産展	時9月5日(休)・6日(金)午前10時～午後3時 場区役所中杉通り側入り口前 区新鮮野菜、温泉を煮詰めて作った「山塩」や「花豆」など特産品の販売	文化・交流課
北海道名寄市	一足早い秋の収穫祭	時9月12日(木)・13日(金)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 区とうもろこし、カボチャ、タマネギの販売	

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

社会教育セミナー

自分流でSDGs時代を 駆け抜ける!

最近よく聞く「SDGs（持続可能な開発目標）」。その理念を基に、持続可能な世界の実現に向けた活動や取り組みが、国や自治体、企業などを中心に始まっています。これまでに身に付けた知識やスキル、キャリアを生かして、自分にできる活動は何かを一緒に考えてみませんか。

この講座では、都市と地方と自然との共生を前提に、さまざまな目線で活動に取り組む方のお話を聞き、その手掛かりを探ります。

時内師下表のとおり 場セシオン杉並（梅里1-22-32） 区内在住・在勤・在学の方 定30名（抽選） 申問電話・Eメール（12面記入例）で、9月5日までに社会教育センター ☎3317-6621 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他各回の申し込みも可（申し込み時に希望回を明記）



▲ナビゲーター・古川柳蔵

日時	テーマ	講師
9月19日(木)	知っておきたいSDGs	東京都市大学環境学部教授・佐藤真久
10月3日(木)	都市と地方をつなぐ コミュニケーター	MORIUMIUS理事・油井元太郎
11月7日(木)	社会変革をおこす 「コレクティブインパクト」	ローカルサミット事務局局長・今井良治
12月3日(火)	子どもが伸びる・大人が活きる SDGsプログラムの設計術	東北大学大学院環境科学研究科助手・三橋正枝
2年1月16日(木)	バックキャスト思考で 「自分流」を磨く	東京都市大学環境学部教授・古川柳蔵

※いずれも午後7時～9時（計5回）。

スポーツ②



小学生チャレンジスイム教室2 ども

回9月17日～11月26日の火曜日①午後4時30分～5時30分②5時30分～6時30分（10月1日・22日、11月5日を除く。計8回） 場杉十小温水プール 師パオパオスポーツほか 区内在住の小学①1・2年生②3～6年生 定各25名（抽選） 費各8000円 申往復はがき（12面記入例）で、8月24日（必着）までに杉十小温水プール（〒166-0012 和田3-55-49） 同プール ☎3318-8763 他保護者の送迎が必要。車での上校不可

下高井戸運動場

◆手話で太極拳

回9月6日～12月20日の第1・3金曜日、午前10時10分～11時40分 場下高井戸区民集会所（下高井戸3-26-1） 師高島和恵 区内在住・在勤で15歳以上の方（中学生を除く） 定20名（先着順） 費600円。障害者手帳をお持ちの方は300円

◆お月見のんびりストレッチ

回9月14日(土)午後7時10分～8時40分 場下高井戸おおぞら公園（下高井戸2-28-23） 師志村龍紀 区内在住・在勤・在学の方（中学生以下は保護者同伴） 定30名（申込順） 費600円。中学生以下350円 申電話で、同運動場 他お子さんの同伴可

…… いずれも ……

場下高井戸運動場 ☎5374-6191

高井戸温水プール

◆初心者水泳教室

回9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日/いずれも月曜日、午前10時～10時50分（計7回） 区内在住で16歳以上の方 定20名（抽選） 費6300円 申往復はがき（12面記入例）に性別も書いて、8月22日（必着）までに、同プール

◆小学生12.5メートル完泳教室 ども

回9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日/いずれも月曜日、午後4時30分～5時20分（計7

回） 区内在住でクロールの泳力が12.5m以下の小学生（保護者の送迎が必要） 定20名（抽選） 費9800円 申往復はがき（12面記入例）に性別・身長も書いて、8月22日（必着）までに同プール

◆幼児水泳教室 ども

回9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日/いずれも月曜日、午後3時30分～4時20分（計7回） 師区水泳連盟指導員 区内在住で4～6歳の未就学児（保護者の送迎が必要） 定20名（抽選） 費9800円 申往復はがき（12面記入例）に性別・身長も書いて、8月22日（必着）までに同プール

◆障害者水中歩行教室

回10月5日(土)・26日(土)、11月16日(土)、12月7日(土)午前10時～11時（計4回） 区内在住・在勤・在学で、障害者手帳をお持ちの小学生以上の方 定5名（抽選） 申往復はがき（12面記入例）に性別、障害の箇所・等級も書いて、8月22日（必着）までに同プール

◆障害者水慣れ水泳教室

25m完泳を目指します。 回10月12日(土)、11月2日(土)・23日(例)、12月14日(土)午前10時～11時（計4回） 区内在住・在勤・在学で、障害者手帳をお持ちの小学生以上の方 定5名（抽選） 申往復はがき（12面記入例）に性別、障害の箇所・等級も書いて、8月22日（必着）までに同プール

◆障害者水泳スキルアップ教室

回10月19日(土)、11月9日(土)・30日(土)、12月21日(土)午前10時～11時（計4回） 区内在住・在勤・在学で、障害者手帳をお持ちの25m以上泳げる小学生以上の方 定5名（抽選） 申往復はがき（12面記入例）に性別、障害の箇所・等級も書いて、8月22日（必着）までに同プール

…… いずれも ……

場高井戸温水プール（〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841）

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

東京佼成ウインドオーケストラ「夏休みファミリーコンサート」 8月21日(水) 午前10時45分～11時45分・午後1時30分～2時30分/杉並公会堂/指揮者体験ほか▶出演=藤野浩一（指揮）ほか/各1190名（申込順）/各1000円（子育て応援券使用可）/申電話で、同オーケストラチケットサービス ☎0120-692-556 / 同コンサート実行委員会 ☎5341-1155

あかりフェスタ2019 8月26日(月)午後6時30分～8時30分（雨天中止）/梅里公園/区内在住・在勤・在学の方/申あかりフェスタ実行委員会事務局・浜田 ☎3315-5960

夏休み杉並将棋祭り 8月31日(土)午前10時～午後5時/セシオン杉並/平手戦、指導対局/小学生以上の方/2000円。高校生以下・女性1000円/申棋友館 ☎

5377-9123（8月25日～31日を除く）

石けん作り体験 9月6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（水曜日を除く））

杉並ヒーロー映画祭 9月7日(土)正午～午後8時/座・高円寺/映画上映、自主制作映画コンペティション、講評会▶出演=加藤綾佳ほか/250名（申込順）/2000円ほか/申Eメール（12面記入例）に希望枚数も書いて、NPO法人COSMO FEST ☎cosmofestjapan@gmail.com / 申 ☎080-5254-9978 / 詳細は、同祭ホームページ参照

コール・フロイント定期演奏会 9月15日(日)午後2時/杉並公会堂/出演=下田正幸（指揮）ほか▶曲目=「ヘンデル『メサイア』より」ほか/小学生以上の方/1000円/申 ☎090-8854-2539 / 区民10組20名を招待（申込順）=Eメール（12面記入例）で、申 ☎chorf1972@gmail.com

家庭教育講座「映画『星に語りて』①上映会②アフタートーク」 9月24日(火)

午前9時45分～午後1時30分/セシオン杉並/障害のあるお子さんの保護者、当事者、支援者ほか/①550名（先着順）②100名（抽選）/申②Eメールに氏名（フリガナ）、電話番号、保護者の場合はお子さんの学校名等を書いて、9月10日までに済美養護学校PTA ☎kyouyou.seibi@gmail.com / 申同学校PTA・藤木 ☎5370-0675（平日午前10時～午後5時）/配慮が必要な方は事前に連絡

藤山大樹自主公演「江戸手妻」 10月30日(水)午後7時30分～9時・31日(木)午後6時30分～8時/座・高円寺/小学生以上の方/各日256名（申込順）/各日5000円ほか/申電話で、藤山 ☎070-5085-3916 / 区民各日25組を招待（抽選）=往復はがき（12面記入例）で、8月30日（必着）までに藤山大樹（〒166-0016 成田西4-11-10）

講演・講座

東京女子大学夏季特別講座 8月31日(土)①午前10時～正午=「生態系のなかのヒト」②午後1時～3時=「人間と動物の関係史、家畜の起源」▶9月1日(日)③午前10時～正午=「日本の野生生物

管理：現状とこれから」④午後1時～3時=「野生動物の商業利用とその保全」/東京女子大学/①中央大学教授・鷲谷いづみ②早稲田大学名誉教授・三浦慎悟③東京農工大学名誉教授・梶光一④東京女子大学教授・石井信夫/各250名（申込順）/各回1000円。学生500円/申はがき（12面記入例）に学生か否かも書いて、8月22日（必着）までに同大学教育研究支援課（〒167-8585 善福寺2-6-1）/申同課 ☎5382-6470 / 託児あり（有料。8月22日までに申し込み）

河北健康教室 変形性膝関節症のこれまでの治療とこれからの治療 9月6日(金)午後2時30分～4時10分/河北総合病院（阿佐谷北1丁目）/河北総合病院整形外科部長・吉岡太郎ほか/60名（申込順）/申電話で、河北医療財団広報 ☎3339-5724（月～金曜日午前9時～午後5時（祝日を除く））

歴史講演会「明智光秀の生涯と事跡」 9月8日(日)午後1時30分～3時30分/セシオン杉並/歴史学者・柴辻俊六/500円/申杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

荻窪体育館

◆気軽にフィットネスⅡ ステップアップヨガ

9月1日～29日の毎週日曜日、午後1時～2時30分 講師 山本美也子 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(申込順) 費各550円 申込実施日の7日前の午後4時から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch TimeⅡ (自由参加型) ～リセットヨガ

9月14日(土)・28日(土)午前11時15分～午後0時45分 講師 梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員各50名(先着順) 費各550円

◆障がい者ユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。 9月16日(祝)午前11時～午後1時 講師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 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100円

◆ヨガⅡ

9月17日～12月10日の火曜日、午前10時～11時・11時～正午(10月1日・29日、11月26日を除く。各計10回) 講師 畑ひろみ 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) 費各5500円 申込往復はがき(12面記入例)で、8月26日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

9月21日(土)午後1時～3時 講師 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員15名(申込順) 費100円 申込電話で、開催日の5日前までに同体育館

…… いずれも ……

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

松ノ木運動場

◆ノルディックウオーキング教室～2の腕スッキリ

9月12日(木)午前10時～11時30分 場

同運動場ほか 講師 NPO法人日本ノルディックウオーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 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(申込順) 費1000円(保険料含む。別途ポールレンタル料300円) 申込電話または直接、9月11日までに同運動場 他リハビリ等を目的とされる方は度合いによって要介助人

◆ベースボール教室①未就学児②ビギナー③レギュラー

9月24日～11月19日の火曜日①午後3時15分～4時15分②4時25分～5時55分③6時5分～7時35分(10月22日を除く。計8回。予備日=11月26日、12月3日) 場 同運動場 講師 FUN 区内在住・在学の①4月1日現在4～6歳で就学前のお子さん②小学1～3年生③野球経験のある小学生 定員各20名(抽選) 費①6000円②6400円③9600円 申込往復はがき(12面記入例)で、9月10日(必着)までに同運動場

◆星空ナイトテニス 秋

9月26日～10月31日の毎週木曜日、午後7時～9時(計6回。予備日=11月7日・14日) 場 同運動場 講師 中嶋慶太 区内在住・在勤・在学の15歳以上で、ラリーを続けられ、試合ができる方(中学生を除く) 定員10名(抽選) 費7500円 申込往復はがき(12面記入例)で、9月5日(必着)までに同運動場

…… いずれも ……

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

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

子育て

9月4日(水)・11日(水)・18日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 講師 FC東京普及部コーチ 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(申込順) 費1組510円(子育て応援券利用可) 申込電話または直接、同センター

◆初めてラッコ

子ども

水深の浅いプールで水遊び・水慣れ

男女そろって金メダル 杉並出身のラグビー選手が 区長を表敬訪問

7月2日(火)～14日(日)にイタリアのナポリで開催された「第30回ユニバーシアード夏季競技大会2019」において、ラグビー男子セブンズ日本代表、女子セブンズ日本代表ともに優勝しました。



この結果を受け、8月2日(金)に、セブンズ日本代表で杉並少年ラグビースクール出身の齊藤大朗さん(明治大学<右上写真。右から1人目>)と平野優芽さん(日本体育大学<上写真。左から1人目>)が、区長を表敬訪問しました。

7人制ラグビー(セブンズ)は、2016年夏季オリンピックより正式種目に採用され、東京2020大会でもメダルが期待されています。 場 文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

杉並方南歌謡祭& みんなで踊ろうエイサー

エイサー踊りや歌謡ショー(午後6時から)などのイベントを行います。

8月24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」ほか 出演=庄野真代、祭小春、野路由紀子ほか 場 方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143 他詳細は、同組合 ☎ https://www.honancho.net/参照



の練習をします。 9月12日～12月20日の木・金曜日、午前11時～11時40分(第3木曜日を除く) 定員2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん 定員各回10名(先着順) 費各回320円(初回無料。別途指定帽子代308円。10月以降各回330円、指定帽子代310円) 他水着・タオル持参 ◆スマイルサッカー教室 障害がある子どもない子どもみんな一緒

にサッカーを楽しみます。 9月26日(土)午後5時30分～6時40分 講師 FC東京普及部コーチ 区内在住の小学生、走ることができる障害児 定員20名(申込順) 費610円 申込電話または直接、同センター …… いずれも …… 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

よくわかる税金～女性のためのプチ起業・副業

9月12日(木)午前10時～11時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/100・103・106・130万円の壁についてほか/杉並青色申告会職員/区内在住・個人事業を営む方、起業予定者/15名(申込順)/ ☎電話で、9月9日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/長寿応援対象事業

認知症ケアの正しい理解と安心の備え～長寿社会に備えて

9月14日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/浴風会ケアスクール校長・服部安子/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・原山 ☎090-9973-6587

暮らしに役立つ法律・税金セミナー

9月14日(土)午後2時～3時=相続の法律(弁護士)▶3時～4時=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(申込順)/各500円/ ☎電話・ファクス(12面記入例)で、中大学員会杉並・太田 ☎090-9248-0845 ☎3332-0672

魅力発見!杉並の豆知識と三庭めぐり 9月20日(金)午後2時～3時30分・27日(金)

午前10時～11時30分(全2回要出席)/浴風会コミュニティホール(高井戸西1丁目)ほか/すぎなみ文化協会まちづくり部会会員・本田稔/区内在住の方/20名(申込順)/30円(保険料)/ ☎往復はがき(12面記入例)で、8月31日(必着)までに浴風会ケアハウス(〒168-0071高井戸西1-12-1)/ ☎同施設 ☎3334-2597 東京衛生病院 ◆子育て学級(幼児クラス) 8月21日(水)、9月18日(水)午前10時～正午/同病院(天沼3丁目)/健康・基礎体力維持の方法ほか/同病院小児科医師・保田典子/各日10名(申込順)/各日2000円 ◆減量ステップアップ講座 9月30日(月)、10月7日(月)・21日(月)・28日(月)、11月11日(月)・18日(月)正午～午後3時30分(計6回)/同病院(天沼3丁目)/血液検査、身体測定、講話ほか/同病院内科医師・佐々木温子/10名(申込順)/3万9960円 …… いずれも ……

☎電話で、同病院健康教育部 ☎3392-6151

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(木)～9月4

日(水)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/ ☎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30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

税金なんでも相談会 9月3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)/ ☎電話で、9月2日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

土曜無料公証相談 9月7日(土)、10月5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/ ☎電話・ファクス(12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

シルバー人材センター入会説明会 9月10日(火)・12日(木)、10月10日(木)・15日(火)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/区内在住のおおむね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/希望者には入会手続きも実施。毎月最終木曜日午前9時30分～11時30分に就業相談ができるサロンを開催 東京衛生病院 マンモグラフィーイブニング 9月19日(木)、10月17日(木)、11月21日(木)、12月19日(木)、2年1月16日(木)、2月20日(木)▶受け付け=午後6時～7時30分/同病院(天沼3丁目)/区乳がん検診を夕方に実施/区乳がん検診対象者/各20名(申込順)/各500円/ ☎電話で、同病院健診センター ☎3392-6189(平日午前10時～午後4時<金曜日は2時まで>) 沖縄戦没者遺骨のDNA鑑定の実施 沖縄県の10地域(真嘉比、幸地、大里字高平、経塚、前田、伊原、米須、喜屋武、真壁、具志頭須武座原)で収容された戦没者の遺骨のDNA鑑定を希望者に実施/ ☎電話で、8月30日までに厚生労働省社会・援護局事業課調査第一係 ☎5253-1111

9月は杉並区の自殺予防月間です

生きてほしい
～一人で悩まずご相談を

自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こり得る危機」であり、特別な人だけの問題ではありません。区では5月、9月、3月を自殺予防月間とし、さまざまな講演会等を実施しています。
—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

講演会

“こころ”から考える
ハラスメントの理解と対策



～職場で起こる様々なトラブルを乗り越えるために

ハラスメントはメンタルヘルスの不調の要因にもなり得るものです。適切に対応するための知識やコミュニケーション方法、ストレスへの対応など、相談事例を交えながら解説します。

時 9月29日(日)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 心理支援ネットワーク心PLUS臨床心理士・大林裕司(上写真)、玉澤知恵美 対 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)に手話通訳希望の方はその旨も書いて、9月27日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927 他 ファクス申し込みの場合は、定員超過の場合にのみ連絡

講演会

中年期女性のうつ病と心の危機



～内なる母親とその関係を見つめなおす

親から独立を果たした女性も、人生の半ばになって自分の母との関係が再び心に影を落とし、人生の危機を迎えることがあります。人生の転換点に訪れる中年期の母娘葛藤を解いて、自分をどう生きていくかを考えます。

時 9月26日(木)午後2時30分～4時30分 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(上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)に手話通訳希望の方はその旨も書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927 他 ファクス申し込みの場合は、定員超過の場合にのみ連絡

相談会

くらしとこころの総合相談会

～一人で悩みを抱えている方、相談先が見つからないあなたへ

「くらしの困りごと」「眠れない、体がだるい」「仕事が見つからない」「経済的に困っている」「ひきこもりの家族が心配」など生活上のさまざまな問題に、各分野の専門家が相談に応じます。総合相談会ではどこに相談したらよいか分からない方のために状況を整理して、各相談機関へつなぎます。秘密は守りますので、安心して相談してください。

時 9月30日(月)▶受付時間=午前10時～午後3時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 区内在住・在勤・在学の方 問 杉並保健所保健予防課

図書の展示

「生きるための本」

区立図書館(中央図書館を除く)で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマの詳細は、各図書館へお問い合わせください。
時 9月2日(月)～10月6日(日)



こころの体温計 **ためしてみませんか?**

「こころの体温計」は気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。

杉並区 こころの体温計 検索 携帯・スマホはこちらから <https://fishbowlindex.jp/suginami/>

<p>本人モード</p> <p>ストレス度・落ち込み度が分かります。</p> <p>猫 社会的なストレス</p> <p>黒金魚 対人関係のストレス</p> <p>水の透明度 落ち込み度</p> <p>本人モード 結果画面(例)</p>	<p>家族モード</p> <p>あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。</p> <p>赤金魚 自分自身のストレス</p> <p>石 その他のストレス</p> <p>あなた自身のストレス解消法はどのタイプ?</p>
--	--

※「こころの体温計」は、自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
※結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

すぎなみスタイル

広報番組「すぎなみスタイル」では、「こころの体温計」について紹介しています。ぜひご覧ください! [杉並区公式チャンネル](#)

相談窓口 相談内容の秘密は守られます。

心の健康や悩み相談

- 保健センター(午前8時30分～午後5時(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
- 東京いのちの電話(24時間) ☎3264-4343
- 東京自殺防止センター(午後8時～翌午前5時30分(木曜日は翌午前2時30分まで。火曜日は午後5時～翌午前2時30分)) ☎5286-9090
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン(午後2時～翌午前5時30分) ☎0570-087478

生活の相談

- 杉並福祉事務所(平日午前8時30分～午後5時(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)(平日午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)) ☎3391-1751

仕事の相談

- 就労支援センター(月～金曜日午前9時～午後5時(若者就労支援コーナーのみ第1・3土曜日開館))
若者就労支援コーナー(すぎJOB)では、しごと・就職に関する相談や、臨床心理士等による「心としごとの相談」もあります。
ジョブトレーニングコーナー(すぎトレ)では、働くための自信を高めるプログラムに参加できます。
●若者就労支援コーナー(予約制) ☎3398-1136
●ジョブトレーニングコーナー(予約制) ☎6383-6500
●ハローワークコーナー ☎3398-8619
- 東京都ろうどう110番(労働相談)(午前9時～午後8時(土曜日は5時まで。日曜日、祝日、年末年始を除く)) ☎0570-00-6110

借金(多重債務)の相談

- 消費者センター(午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)) ☎3398-3121(相談専用)