

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度では、他の公的年金に加入しておらず、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、国民年金への加入が義務付けられています。

加入種別は次の3種類に分かれていて、届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

◇国民年金の加入種別

第1号被保険者=自営業・学生・アルバイトなどで、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方 ▶ **第2号被保険者**=厚生年金に加入している方 ▶ **第3号被保険者**=第2号被保険者に扶養されている配偶者

第2号被保険者が退職すると第1号被保険者となるため、届け出が必要です。その方に扶養されている配偶者(第3号被保険者)がいる場合、その方も第1号被保険者への切り替えが必要です。また、第3号被保険者の配偶者が65歳に達した時も、第1号被保険者への切り替えが必要になります。

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)または区民事務所で行ってください。必要書類などの詳細はお問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係

子育て・教育

新しい乳・子医療証を送付します

現在、中学3年生までの年齢に該当している方に交付している乳・子医療証(若草色)の有効期限は9月30日です。

9月末に、10月1日から使用できる医療証(びわ色)をお送りします(郵送先は医療証に記載の住所です。居住状況の確認のため、それ以外の住所に送付することはできません)。

新しい医療証の有効期限は2年9月30日です。ただし、2年3月に中学校を卒業する方の子医療証と、2年4月に小学校に入学する方の乳医療証の有効期限は2

年3月31日です。小学校に入学する方の子医療証(有効期間が2年4月1日~9月30日)は、2年3月中に送付する予定です。

乳・子医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。なお、生活保護(医療扶助)を受給している方や児童福祉施設等に入所している方などは、対象にならない場合があります。

☎子育て支援課子ども医療・手当係

健康・福祉

高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方等へ、9月末に「予防接種予診票」を送付します。

対象者=区内在住で12月31日現在、次の①②のいずれかに該当する方①65歳以上②60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当(②に該当し接種を希望する方は、10月1日以降に福祉事務所・保健センター・杉並保健所保健予防課のいずれかへ身体障害者手帳または医師の証明書を持参し、予診票をお受け取りください) ▶ **自己負担額**=2500円(生活保護、中国残留邦人等の支援給付を受給中の方は、費用が免除されます。詳細は、お問い合わせください) ▶ **接種期間**=10月1日(火)~2年1月31日(金)(期間内1回) ▶ **接種場所**=東京23区、三鷹市・武蔵野市の契約医療機関(上記以外の場所で接種を希望する方は、接種を希望する医療機関がある市町村へお問い合わせください) ☎杉並保健所保健予防課☎3391-1025、各保健センター(荻窪☎3391-0015、高井戸☎3334-4304、高円寺☎3311-0116、上井草☎3394-1212、和泉☎3313-9331)

募集します

生活リハビリ事業利用者

区では、中途障害(高次脳機能障害など)の方が受傷・発症後の生活管理や社会参加を主体的に行うことを支援する、生活リハビリ事業を行っています。自主通所が困難な方は送迎サービスが利用できます。☎火~木曜日の午前10時~午後3時 ☎杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ☎利用期間=承認日から1年間 ▶ **利用手続き**=受け付け・面接→利用申請→医師面談→利用承認→利用開始 ☎区内在住の傷病により心身に障害のある中途障害者で18~64歳の方 ☎各曜日10名 ☎障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817 ☎申し込み等の詳細は、お問い合わせください

学校運営協議会委員

☎2年1月から学校運営協議会に出席(月1回程度)ほか ▶ **募集校・人数**=桃井第一小学校(桃井2-6-1)=3名 ▶ **資格**=募集校の通学区域または隣接する通学区域に在住・在勤・在学中、2年1月1日現在18歳以上の方 ▶ **報酬**=4000円(協議会出席1回につき) ▶ **任期**=2年 ☎申込書(学校支援課<区役所東棟6階>、募集校で配布。区ホームページからも取り出せます)に作文「学校運営協議会委員を志望する理由」(800字程度)を添えて、10月15日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参 ☎同課 ☎書類選考後に面接を実施(10月下旬~11月上旬)。応募書類は返却しません

登録統計調査員

国勢調査(2年10月1日基準日)など各種統計調査に従事する調査員を募集します。

☎調査票等の配布・回収・検査・整理ほか。調査対象件数は1調査区につき70~80世帯程度 ▶ **調査実施期間**=随時。国勢調査は2年9月上旬~10月中旬(予定) ▶ **報酬**=3~7万円程度(調査区数による) ▶ **地域**=原則、自宅近辺の区域 ▶ **身分**=国家公務員(非常勤) ☎20歳以上の方 ☎☎電話で、区民生活部管理課統計係☎5307-0621 ☎申し込み後、面接を実施

生活・環境

阿佐ヶ谷駅北東地区地区計画の原案の説明会等、公告・縦覧および意見書の提出

説明会・意見書の提出は、都市計画法等に基づき地区計画区域内の土地所有者・利害関係を有する方が対象です。

◇地区計画の原案の①説明会②オープンハウス

阿佐ヶ谷駅北東地区を対象区域(阿佐谷北1-3~7内)とした地区計画の原案について説明します。

☎①9月27日(金)午後7時~9時②28日(土)午後4時~7時 ☎杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27) ☎車での来校不可

◇地区計画の原案の公告、縦覧および意見書の提出

☎名称=阿佐ヶ谷駅北東地区地区計画 ▶ **公告日**=9月26日(木) ▶ **縦覧期間**=9月27日(金)~10月10日(木) ▶ **縦覧場所**=市街地整備課(区役所西棟3階<土・日曜日を除く>)、阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17<10月8日(火)を除く>) ▶ **意見書の提出**=意見書(様式自由)に地区計画原案の名称・住所・氏名を書いて、10月17日(必着)までに市街地整備課へ郵送・持参 ☎同課地区計画係 ☎杉並区長宛てに提出。詳細は、区ホームページをご覧ください

10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	17日(木) 午前9時15分~10時15分	2日(水) 9日(水) 16日(水)	21日(月) 午後1時30分~4時	23日(水) 午後1時30分~3時30分 ★電話で申し込み。(35名。申込順)	午前 11日(金) 25日(金) 午後 10日(木)	24日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	11日(金) 午前9時~正午	28日(月) 午後1時30分	9日(水) 24日(木) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月) 午前9時15分~10時	2日(水) 9日(水) 23日(水)	-	1日(火) 午後1時30分~3時30分	午前 7日(月) 21日(月) 午後 4日(金)	18日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	3日(木) 午前9時~正午	1日(火) 午後1時30分	15日(火) 17日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	24日(木) 午前9時30分~10時15分	4日(金) 11日(金) 18日(金)	21日(月) 午後1時30分~4時	7日(月)・28日(月) 午後1時30分~3時30分 (28日は生後9カ月頃から。★電話で申し込み。40名。申込順)	午前 1日(火) 15日(火) 午後 3日(木)	17日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	15日(火) 午前9時~正午	25日(金) 午後1時15分	10日(木) 午後1時30分 11日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	23日(水) 午前9時~10時	-	-	29日(火) 午前10時30分~午後0時30分	午前 23日(水) 午後 9日(水)	-	-	7日(月) 午前9時30分	21日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	18日(金) 午前9時15分~10時15分	-	-	17日(木) 午後1時30分~3時30分	午前 10日(木) 午後 23日(水)	16日(水) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	16日(水) 午後1時45分	1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、予防接種予診票が必要な方は、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。

歯の健康相談 12日(土)午後2時~4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3☎3393-0391)へ。

凡例 時日時 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

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

10月5日(土)午前9時～午後5時 陽ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 陽キャリアコンサルタント・中村康雄 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 陽電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179 陽1人45分程度

家事相談の一時休止

10月8日(火)の家事相談は休止します。15日(火)以降は通常どおり、毎週火曜日午後1時～4時に実施します(事前予約制)。また、22日は祝日のため休止します。陽区政相談課

その他

住民基本台帳の閲覧状況の公表

4～6月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を区ホームページで公表しています。

◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由

原則、以下の理由以外認められません。
・官公庁が職務として請求する場合

- ・公益性の高い調査研究に利用する場合
 - ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
- ※閲覧の際は区職員が立ち会います。
陽区民課住民記録係

宝くじの助成事業による獅子舞道具等の整備

区は、自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、成三町会の獅子舞道具類の購入および成三町会会館の備品の整備を助成しました。この事業は、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。
陽地域課

「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。

陽次の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
陽国保年金課医療費適正化担当 陽委託事業者(ベネフィット・ワン)から電話で利用の勧奨を行います

全国消防救助技術大会に出場

東京都代表として杉並消防署3部特別救助隊が8月25日(日)に岡山県岡山市で行われた「第48回全国消防救助技術大会」に出場しました。陸上の部「引揚救助」で日頃の訓練の成果を発揮し、入賞することができました。この経験を生かし、特別救助隊員は今後も区民のために全力で頑張っていきます。
陽杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119



甲子園出場の國學院久我山高校野球部が区長を表敬訪問

「第101回全国高等学校野球選手権大会西東京大会」で優勝し、甲子園に出場した國學院大學久我山高等学校野球部が9月5日(木)、区長を表敬訪問しました。
甲子園では、8月8日の1回戦で前橋育英高等学校に7-5で競り勝ち、春夏を通じて初勝利をあげる活躍をしました。
陽スポーツ振興課事業係



▲杉並区スポーツ栄誉章を授与しました

区内空間放射線量等測定結果

8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。

陽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

「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」の改正(案)についてご意見をお寄せください

◇概要

区では、独自に個人番号を利用する事務(以下「独自利用事務」)の内容の拡充などを行うため、「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」(以下「条例」)の改正を予定しています。

◇条例の制定経緯

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(以下「法」)では、地方公共団体が個人番号の利用について国との連携を図りながら、自主的かつ主体的に、地域の特性に応じた施策を実施することを求めています。また、社会保障・税・災害対策分野において、法で定める事務(以下「法定事務」)に加え、条例で独自利用事務を定めることができるとされています。区では平成27年12月に条例を制定し、その後の条例の改正により、現在、17の独自利用事務を定めています。

◇国の動向

国では、法に基づき、平成29年11月から、各機関が保有する個人番号をその内容に含む個人情報(「特定個人情報」)について、情報連携の本格運用を開始しています。最近では、いわゆる「デジタル手続法(情報通信技術の活用による行政手続等に係る関係者の利便性の向上並びに行政運営の簡素化及び効率化を図

るための行政手続等における情報通信の技術の利用に関する法律等の一部を改正する法律)」や「戸籍法の一部を改正する法律」などにおいて法の改正を行い、法定事務の範囲と情報連携できる情報の拡充を進めています。

◇条例の改正

区では、一層の区民の利便性の向上と行政事務の効率化を図るため、独自利用事務と庁内の複数事務の間における情報連携について内容を拡充することとし、条例を改正します。

◇意見提出・問い合わせ先

情報政策課☎3312-6440
josei-k@city.suginami.lg.jp

◇閲覧場所

区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所、図書館(中央図書館を除く)。区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き(パブリックコメント)」)からもご覧になれます(各施設の休業日を除く)。

◇閲覧・意見募集期間(必着)

10月14日まで

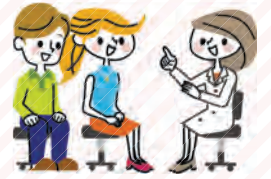
区民意見を募集します

◇意見提出方法

はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、意見提出先。ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事

業者の方は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入(区ホームページにもご意見を書き込めます)。※いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方は、「広報すぎなみ」などで公表する予定。

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

助成内容

- 特定不妊治療（体外受精および顕微授精）の医療費から、東京都特定不妊治療費助成事業で承認決定された助成金額を差し引いた実費のうち、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。
- 男性不妊治療の医療費から、東京都で承認決定された精巣内精子生検採取法等に係る助成金額を差し引いた実費のうち、5万円を上限に上乗せ助成。

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	助成回数（上限）※2
39歳以下	43歳になるまでに通算6回まで
40～42歳	43歳になるまでに通算3回まで

※1、「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。

※2、「助成回数（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、はじめに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の住民登録が杉並区にある。
- 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（助成回数は夫婦1組につき1回）。

※対象となる検査・治療内容は、東京都福祉保健局のホームページ参照。
※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

不妊相談・講座のご案内

不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず、電話などでお気軽にご相談ください。また、区では不妊で悩んでいる方のために専門相談や講座（基礎講座・妊活ひろば）を行っています。

不妊専門相談

📅10月17日(木)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）☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355。または申込書（区ホームページから取り出せます）を同課へファクス ☎3391-1377

9月24日～9月30日は
結核予防週間

「その咳、本当に風邪ですか？」

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課感染症係 ☎3391-1025へ。

結核は「現代の病気」

結核は過去の病気だと思われがちですが、日本では平成29年に1万7000人近くが発症し、約2300人が死亡した国内最大級の感染症です。

都内では年間約2200人が新たに発症しています。杉並区の30年の新規患者数は67人でした。

結核ってどんな病気？

結核は結核菌を肺に吸い込むことで起こる感染症です。ただし結核に感染しても必ず発症するわけではなく、通常は免疫力により結核菌の増殖を抑え込みます。しかし、免疫力で結核菌の増殖を抑えきれなくなると結核を発症します。

感染した人が発症するのは10人に1人が2人といわれています。感染してから2年以内に発症することが多いですが、中には10年以上たって発症する場合があります。



予防接種や健診が大切

乳幼児は結核を発症すると重症化しやすいため、1歳までにBCG接種を受けましょう。

また高齢者は、咳やたんの症状がなくても食欲低下や体重減少、誤嚥性肺炎などで結核が発見される例が多く出ています。年1回の健診で胸部エックス線検査を受けることが大切です。

こんなときはすぐに受診してください

初期症状は咳・たん・発熱と風邪に似ているため、発見が遅れることがあります。このような症状が2週間以上続くときは、まず呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。結核は早めに発見してきちんと治療すれば治る病気です。早期発見は結核の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周囲の人たちへの感染を防ぐためにも重要です。

規則正しい生活、適度な運動、バランスの取れた食事

結核の発症には、体力（抵抗力・免疫力）が大きく関与しています。過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、無理なダイエット、ストレス、糖尿病等による免疫低下などは、発症の引き金になるので注意しましょう。

求む! 元気シニアの方

介護サポートスタッフ 就業体験セミナー

おおむね55歳以上の方を対象に、無理なく働ける、簡単な介護の就業に結びつく講座です。この機会に、介護施設で働く体験をしてみませんか。

時場内下表のとおり 区内在住のおおむね55歳以上で、介護施設での就業を希望する方 定30名(抽選) 用はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にオープニングイベントのみ希望の場合はその旨も書いて、9月28日(必着)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

4つのステップとスケジュール

ステップ	日程	内容
1 はじめに	10月4日(金) 午後1時30分~2時30分	オープニングイベント 講演「私のできることで、支え合う“介護”」 場 ゆうゆう高円寺南館 区浴風会ケアスクール校長・服部安子(右写真)
	午後2時30分~3時	講演「介護の現場から」 場 ゆうゆう高円寺南館 区小規模多機能居宅介護施設大地の郷・久保山慎之介
	午後3時~4時30分	オリエンテーション 場 ゆうゆう高円寺南館 区事業の説明と簡単な体力測定(握力測定、片足立ち測定)
2 現場を知る	10月12日(土)~26日(土)	講座(計2回) 場 ゆうゆう高円寺南館 実地研修(計2回、各回2時間) 場 区内特別養護老人ホーム
3 体験しましょう	11月1日(金)~30日(土)	就業体験(謝礼あり〈1時間1000円〉) 週2回、各回3時間程度、計8回 場 区内特別養護老人ホーム 区就業体験例=見守り、洗濯、清掃、リネン交換、配膳準備ほか
4 フォローアップ	10月26日(土)、 11月16日(土)・30日(土)	受講生交流会 場 ゆうゆう高円寺南館
	11月30日(土)、 12月7日(土)・14日(土)	介護施設で働くためのコミュニケーション講座・個人情報保護研修 場 ゆうゆう高円寺南館



※セミナー終了後、希望者には介護施設への就業の個別相談も行います。詳細は、ゆうゆう高円寺南館へ。

区内障害者団体等の皆さんへ

杉並区農福連携農園の利用団体の募集

農福連携農園では、年間を通じて区内の障害者などの団体に農業体験の機会を提供します。ぜひこの機会に、生きがい創出や健康増進のために、当農園を利用してみませんか。



農園所在地

井草3-19

募集团体数・区画規模

- 募集团体数=6団体程度(抽選)
- 区画規模=約50㎡(1団体当たり)

利用期間

10月1日~3年2月15日

活動内容

- 農業の専門家である運営事業者による指導のもと、作付け計画を策定し、農作業に従事します。
- 農作業は、運営事業者および区民ボランティアの方が手伝います。
- 栽培した農産物は、福祉施設などで食材として利用したり、即売会等で販売するなど、自由に活用できます。



申込方法

電話または直接、9月30日までに産業振興センター都市農業係(上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9136)

問い合わせ

同係

その他

- 利用承認通知を郵送で送付。
- けがなどに備えて、各自で保険の加入をお願いします。
- 農園内にトイレはありません。最寄りの公園などの公共トイレをご利用ください。
- 簡易な手洗い場があります。

農福連携事業とは

農福連携は、農業と福祉それぞれが抱える課題を共に解決していくための取り組みです。

区では、新鮮な農産物の供給にとどまらず、災害時の防災空間、環境保全、体験・学習・交流などの多様な機能を持つ貴重な都市農地の保全を図りながら、障害者等の社会参加の促進など、福祉分野で農地を活用していく取り組みを行うこととしました。

農園運営の取り組み

- 障害者・高齢者などの生きがい創出や健康増進を図ります。
- 若者などの就労支援を行います。
- 幼児の食育・自然体験などを実施します。
- 収穫物の提供を通じて、福祉施設などの運営支援を図ります。
- 区民参加による農園運営を行います。

杉並区総合文化祭

—— 問い合わせは、社会教育センター（梅里1-22-32セッション杉並内 ☎3317-6621）へ。

時 右表のとおり（詳細は区ホームページ参照。またはお問い合わせください） 場 セッション杉並
費 一部有料



▲洋舞連盟公演の写真

美術作品展コラボイベント 「オリジナル木製アクセサリを作ろう！」

時 10月26日(土)午前10時～正午、午後1時30分～3時 図 ブローチ・ストラップなどの制作 回 各回30名(先着順) 費 各回100円



内容	日時・費用
舞台発表	
洋舞フェスティバル	9月28日(土)・29日(日)
歌謡大会	10月5日(土)
民謡舞踊大会	10月6日(日)
吟剣詩舞道大会	10月12日(土)
コーラス大会	10月19日(土)
三曲演奏会	10月20日(日)
親子で楽しくフェスティバル	10月27日(日)
競技会・講演会	
点茶会	9月29日(日) 費1000円
舞踊連盟講演会	10月3日(木) 費1500円
囲碁大会	10月6日(日) 費1000円
歴史文化講演会	10月13日(日) 費300円
俳句大会	10月19日(土)
将棋大会	10月20日(日) 費1500円ほか
マジック大会	10月26日(土)
短歌大会	10月27日(日) 費500円
作品展	
華道展	9月27日(金)～10月2日(水)
書道展	10月4日(金)～8日(火)
絵手紙展	10月4日(金)～8日(火)
区民写真展	10月12日(土)～16日(水)
アマ美連盟美術展	10月19日(土)～23日(水)
美術作品展	10月26日(土)～30日(水) 30日=ギャラリートーク
区民文化祭「あなたが主役の文化祭」	
作品展 ※	10月16日(水)～18日(金)
舞台発表	10月26日(土)

※区民文化祭作品展のみ場所は、区役所2階区民ギャラリー

東京都主催

耐震キャンペーン

いつ起こるか分からない巨大地震から私たちの命を守るため、建築物の耐震化に向けた具体的な対策を進めましょう。

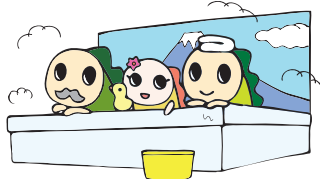
時 場 図 右表のとおり 申 一部必要 回 耐震キャンペーン事務局 ☎6261-3621（午前9時～午後6時） 回 申し込み方法などの詳細は、東京都耐震ポータルサイト <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>参照

内容	日時・場所・定員
建物の耐震改修工法等の展示会	時 ①9月28日(土)～30日(月)午前10時～午後6時（30日は4時30分まで）②11月3日(祝)～5日(火)午前10時～午後5時 場 ①新宿駅西口広場イベントコーナー②有楽町駅前広場
耐震フォーラム 「あなたを、家族を、まちを守るためにできること」	時 10月25日(金) 午後1時～4時30分 場 都民ホール（新宿区西新宿2-8-1） 定 250名（申込順）
耐震化個別相談会	時 10月25日(金)午後2時30分～5時 場 都政ギャラリー（新宿区西新宿2-8-1） 定 30組（申込順）
震災写真・都の取り組み等のパネル展示	時 10月25日(金)午前10時30分～午後5時30分 場 都政ギャラリー（新宿区西新宿2-8-1） 図 展示内容=東日本大震災や熊本地震、大阪府北部地震などの震災写真、緊急輸送道路沿道建築物の耐震化推進に関する取り組み、東京都耐震化推進条例の改正内容など
耐震改修検討中の管理組合のための成功事例マッチング企画	時 11月15日(金)・22日(金)・29日(金)、12月6日(金)午後3時～5時 回 各回15名程度（申込順）

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。



時 場 図 下表のとおり 回 杉並区シルバー人材センターほか 回 会場により異なります（先着順。★印は予約制） 回 各公衆浴場（午後1時以降） 回 てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りする場合があります。長寿応援対象事業

10～12月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
弁天湯 (高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 10月2日(水)・16日(水)、11月6日(水)・20日(水)、12月4日(水)・18日(水)午後2時
なみのゆ (高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操 10月6日(日)、11月24日(日)、12月1日(日)・15日(日)午後1時30分
小杉湯 (高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 10月2日(水)、11月6日(水)、12月4日(水)午後2時30分
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 10月2日(水)・16日(水)、11月6日(水)・20日(水)、12月4日(水)・18日(水)午後1時45分

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
杉並湯 (梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス 10月9日(水)、11月13日(水)、12月11日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロピクス★ 10月5日(土)、11月2日(土)、12月7日(土)▶てぬぐい体操★ 10月20日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)午後0時30分
さくら湯 (和田3-11-9)	☎3381-8461	健康エアロピクス★ 10月1日(火)・15日(火)、11月5日(火)・19日(火)、12月3日(火)・17日(火)午後2時15分
第二宝湯 (本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳 10月13日(日)・27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、12月15日(日)・29日(日)午後2時
井草湯 (下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス 10月2日(水)、11月13日(水)、12月4日(水)午後1時15分
秀の湯 (桃井4-2-9)	☎3399-6112	てぬぐい体操 10月11日(金)、11月8日(金)、12月13日(金)午後2時
文化湯 (西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 10月13日(日)、11月10日(日)、12月8日(日)午後2時30分
湯の楽代田橋 (和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操 10月8日(火)・22日(祝)、11月12日(火)・26日(火)、12月10日(火)・24日(火)午後1時30分
大黒湯 (和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 10月13日(日)・27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、12月8日(日)・22日(日)午後1時30分
大和湯 (和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロピクス 10月13日(日)・27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、12月8日(日)・22日(日)午後1時45分

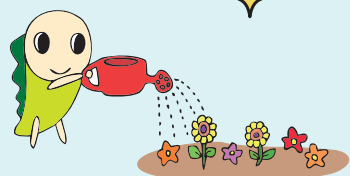
杉並清掃工場

環境フェア2019

来て、見て、知って！ あなたのまちの清掃工場

日時 10月6日(日)午前10時～午後3時30分 **場所** 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)

——問い合わせは、杉並清掃工場☎3334-5301へ。



◆この日、高井戸の「白いえんとつ」の下は、楽しいイベントで盛りだくさん。

☑電動ゴーカート、フリーマーケット、こじょう縁日(スマートボール・射的)、はたらく車大集合、専用地下道探検、環境作品表彰式、工場見学、えんとつ輪投げほか



▲電動ゴーカートのイメージ

◆キャンドル作り体験教室

家庭で使い終わった天ぷら油や賞味期限の切れた食用油に、色や香りを付けてオリジナルキャンドルを作りませんか。

☑午前10時～午後2時30分
定50名(先着順) ☑ごみ減量対策課事業計画係



◆食用油の回収

家庭で使い終わった天ぷら油や賞味期限の切れた食用油の回収をします。もともと油の入っていた容器、ペットボトルに入れてお持ちください。灯油などの鉱物油、業務用油(事業系)は回収できません。

☑ごみ減量対策課事業計画係

◆マイバッグ作り

使い捨てプラスチック(レジ袋)を削減するため、オリジナルマイバッグを作って、持ち歩きましょう。

☑環境課環境活動推進係



◆使用済み小型家電(15品目)の回収

☑回収品目=携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘアドライヤー、電気かみそり、炊飯器▶**注意事項**=最大辺が30cmを超えるものは回収不可。粗大ごみ受付センターへ申し込み ☑ごみ減量対策課事業計画係 ☑水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計も回収

◆ごみ収集体験(雨天中止)

「ごみぱくくん号」でごみの収集体験をしませんか。ごみ(サンプル)を清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作ができます。清掃車はスケルトン仕様で、中の動きも見えます。

☑杉並清掃事務所方南支所☎3323-4571



◆フードドライブ

家庭で使いきれない食品(未利用食品)がありましたら、お持ちください。

☑食品の条件=①未開封で包装・外装が破損していない(国産米を除く)②瓶詰・冷凍・冷蔵でない③賞味期限が2カ月以上あり、明記されている(国産米、塩等を除く)④商品説明が外国語のみでない▶**対象食品**=国産米(精米から2年以内)、インスタント・レトルト食品、缶詰、乾物・乾麺、粉物、調味料、菓子、飲料(アルコール類を除く)、乳児用食品(粉ミルクほか) ☑ごみ減量対策課事業計画係 ☑受け取り時に、種類や条件などを確認。食品の状態によってはお持ち帰りいただく場合あり

環境フェア2019と同時開催

すぎなみエコ路地フェスタ

イベント参加無料



ストップ使い捨てプラ いま私たちにできること

日時 10月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時

——問い合わせは、環境活動推進センター☎5336-7352へ。

映画上映「Albatross～ウミドリの悲劇」

プラスチック社会の犠牲になる海鳥を追う、衝撃のドキュメンタリー。本邦初上映
☑10月5日(土)午前10時～正午 ☑杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) ☑100名(先着順)

トークショー「海と川とプラスチックの話～川は地域の暮らしを照らす」

全国の川ごみに詳しい講師から、東京湾に注ぐ川が抱えるプラごみの現状を伺います。区の子どもたちが実施した取り組みの発表もあります。
☑10月6日(日)午前10時～正午 ☑杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) ☑全国川ごみネットワーク事務局・伊藤浩子(右写真) ☑100名(申込順) ☑電話で、環境活動推進センター



■スタンプラリー

環境活動推進センター、高井戸地域区民センター、杉並清掃工場(6日のみ)を回ってスタンプを集めると、景品がもらえます。
☑10月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時

■パネル展示

区内環境団体の活動内容を展示します。
☑10月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時 ☑環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)

■フリーマーケット

☑10月6日(日)午前10時～午後3時30分 ☑杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)

■ワークショップ

区内環境団体によるワークショップを開催します。開催時間帯等、詳細は、環境活動推進センターへお問い合わせください。

●環境活動推進センター

☑10月5日=押し葉でしおりを作ろう、リサイクルできる古紙できない古紙ほか▶6日=エネルギーカフェ、省エネ相談、ハーブのある暮らしの提案、フレッシュハーブティー提供ほか▶両日=紙芝居「温暖化の今、その対応」、樹木クイズ、木育

●高井戸地域区民センター

☑10月5日=省エネ相談、手回し発電機体験、自然と遊ぼうネイチャーゲーム(音、匂い、触って当てようなど)ほか▶6日=すぎなみの生きものはだいじょうぶ?、パタパタ鳥を作ろうほか

次世代育成基金活用事業

令和元年度「交流自治体中学生親善野球大会」の結団式

がんばってね!

—— 問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。



台湾台北市で行われる「交流自治体中学生親善野球大会」(12月26日(木)~29日(日)実施)の結団式を8月31日(土)に上井草スポーツセンターで行いました。

区内の中学2年生30名が、今年で9回目を迎える大会に杉並区の代表として出場します。大会に向けて練習を重ね、台北市・福島県南相馬市の中学生と野球を通して交流します。応援をよろしくお願いします。



新潟県

おぢやで発見!? 地域の宝ツアー

区の交流自治体である新潟県小千谷市へ1泊2日のバスツアーを開催します。

時10月5日(土)午前8時~6日(日)午後8時 場集合・解散=区役所 5日=「へぎそば」の昼食、震災ミュージアムそなえ館見学、秋野菜の収穫体験ほか▶6日=錦鯉の里見学、木喰観音堂見学、牛の角突き観戦ほか 20名(申込順) 費1万2000円 申問電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月20日までに小千谷市グリーン・ツーリズム推進協議会事務局 ☎0258-83-4800 ☎0258-82-1330 ✉info@ojiyafan.com



交流自治体のスポーツ情報をお知らせします。

自治体	イベント名	概要	問い合わせ
新潟県 小千谷市	小千谷トリム・ウォーキング大会	時10月14日(祝) 場小千谷市総合体育館(新潟県小千谷市大字桜町4915) ほか	小千谷市生涯学習課 ☎0258-83-0077
青梅市	奥多摩溪谷駅伝競走大会	時12月1日(日) 場青梅市役所(青梅市東青梅1-11-1) ほか	青梅市スポーツ推進課 ☎0428-22-1111

※いずれもコース、申し込み方法、定員、費用等の詳細は、お問い合わせください。

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 南相馬市	物産展	時10月3日(木)午前10時~午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内野菜等の特産品の販売	文化・交流課
山梨県 忍野村	物産展	時10月18日(金)午前10時~午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原夏野菜、卵やそば等の特産品の販売	

※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。

民営化宿泊施設をご利用ください

弓ヶ浜クラブ (静岡県賀茂郡南伊豆町湊781)



伊豆三大美浜の一つである弓ヶ浜。12月下旬には水仙、2月には菜の花や「みなみの桜」も咲き乱れます。



冬季割引期間中はお得な料金で利用できます。暖かな南伊豆の地で、家族や友達とのんびり過ごしてみませんか。

◆冬季割引宿泊料金

割引適用期間 11月22日(金)~2年4月30日(木) (12月29日(日)~2年1月3日(金)を除く)

料金(1泊2食付き) 4270円▶65歳以上=3270円(いずれも区民補助金適用後。別途入湯税130円(12歳以上))

申問 電話で、弓ヶ浜クラブ ☎0120-412-224 (平日午前10時~午後5時)

中小企業向け福利厚生サービス

フレンドリーげんき

(東京広域勤労者サービスセンター)

会員募集

「フレンドリーげんき」では、杉並区、豊島区、北区、荒川区の中小企業、商店等の従業員および事業主の皆さんの福利厚生の向上を目的とした事業を実施しています。

手間なく充実の福利厚生が導入できるため、人材の確保や定着が図れます。

☑サービスの種類=給付金、補助券・割引券配布、チケット等あっせん、会員証提示優待、スポーツ施設利用ほか。杉並区独自の事業もあり ☑区内で従業員500名以下の事業所や商店で働く従業員・事業主(事業所単位で、従業員全員と事業主が入会) 費1名当たり入会金200円、月500円 申電話で、東京広域勤労者サービスセンター杉並区営業所(詳細説明後、申込用紙を送付)

◆入会キャンペーン

11月29日までに入会すると、入会金無料のほか、入会者全員にクオカード3000円分を差し上げます(対象要件あり)

..... いずれも
☑東京広域勤労者サービスセンター杉並区営業所 ☎6279-9117 (平日午前9時~午後5時)