

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

9/1  
令和6年(2024年)  
No.2385

認知症の考え方を  
アップデート!

認知症の方が希望を持って暮らせる社会を目指すため、1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症は、急に全てのことができなくなるわけではありません。今号では、認知症に関する正しい知識・理解を深めるため、本人・家族など立場ごとの新しい認知症の考え方を紹介します。



特集

認知症と共に生きる

～「認知症です」と安心して言えるまちへ

〒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。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いてあります。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・LoGoフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



# 認知症と 共に生きる

## ～「認知症です」と 安心して言えるまちへ

認知症は  
自分事!

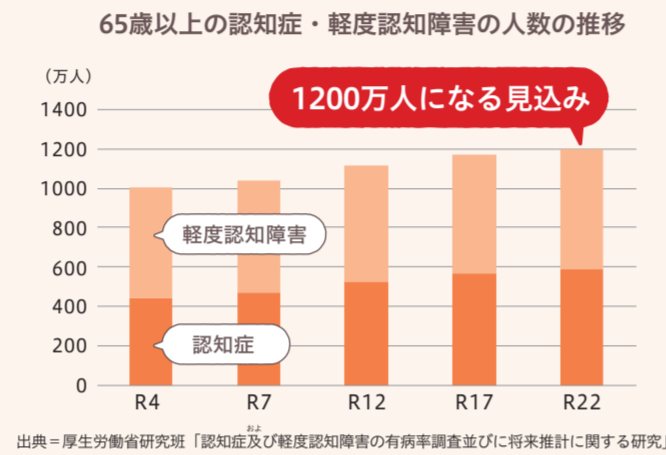
認知症の方が希望を持って暮らせる社会を目指すため、1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。今号では、認知症に関する正しい知識や認知症の方に対する正しい理解を深めてもらうため、新しい認知症の考え方を紹介します。

—問い合わせは、高齢者在宅支援課へ。

### 認知症とは？

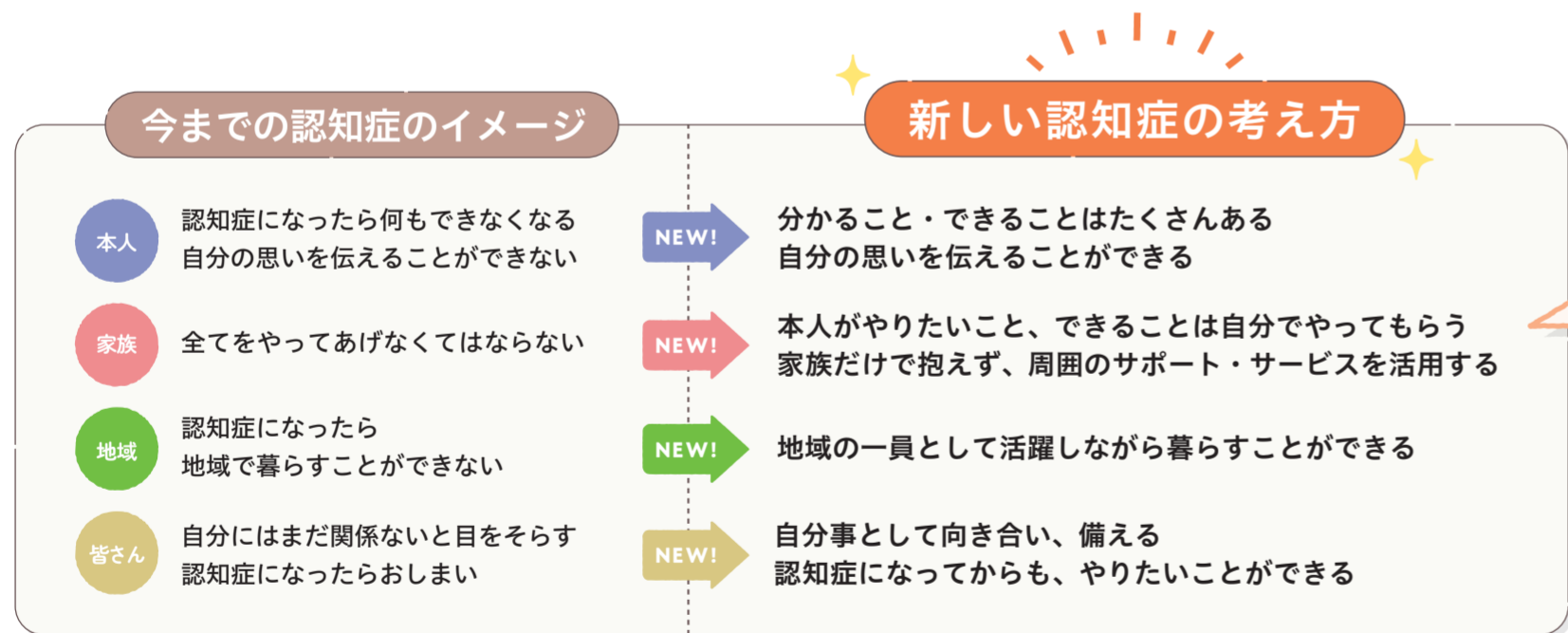
認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障を来した状態をいいます。

また厚生労働省の研究班によると、すでに65歳以上の約3人に1人が認知症またはその予備軍である軽度認知障害であると言われており、**令和22年には1200万人になる**ことが見込まれています。認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代でも発症することがあり、64歳以下で発症した場合を若年性認知症といいます。認知症は誰もがなり得るものです。自分事として考えましょう。



### 認知症の考え方を切り替えてみよう！

皆さんは、認知症についてどのように考えていますか？ 認知症は急に全てのことができなくなるわけではありません。新しい認知症の考え方を持つことで、認知症の方やその家族が地域の方と支え合いながら、地域で安心して暮らすことができるようになります。



### 専門家からのメッセージ 古い常識の殻を破って、伸び伸びといい日々

今は認知症になってからも、自分なりの生活を楽しく続けて、職場や地域の中で生き生きと活躍する人が増えています。その鍵となるのが、新しい認知症の考え方です。認知症になってからも、一人一人が想像以上の底力を秘めています。新しい認知症の考え方を持つ人が地域に増えると、本人、そして家族の不安・負担が和らぎます。大人も、子どもも、認知症の考え方を見直して、みんなが暮らしやすいまちを一緒につくっていきましょう。

認知症介護研究・研修東京センター 副センター長 永田久美子



### 「認知症あんしんガイドブック」を配布しています

もの忘れが気になる、認知症について知りたい、認知症の診断を受けたときなどの「これからどうなるのだろう…」という不安を和らげ、相談できる窓口・支援方法などを紹介しています。

**配布場所** 高齢者在宅支援課(区役所西棟2階)、地域包括支援センター(ケア24)ほか。  
区ホームページ(右2次元コード)からもご覧になれます。

ぜひご活用  
ください!



### 認知症との付き合い方～私たちの場合

**本人** 認知症になっても、  
自分の時間を  
楽しめています!



今までと同じように好きなことを楽しんだり、仲間・活動の場を広げたりして自分らしい生活を送ることができます。

**家族** 認知症になっても、  
サポートは最小限に  
本人の力を生かします!



認知症は、急に全てのことができなくなるわけではありません。本人ができることは任せて、そっと見守ることがうまくいくコツです。

**地域** 認知症になっても、  
活動と一緒に  
楽しんでいきます!



本人にやりたいことを聞きながら、好きなことをできる活動の場と一緒に作り、楽しむことができます。

できることはたくさんある!

**私は「認知症です」**

花火が好きで友人とよく見に行きます。地図を見たり人に道を聞いたりして、遠方に行くこともできます。

できることはやってもらう!

**私は「妻が認知症です」**

メモを貼る・声を掛けるなどの工夫をして、できることは自分でやってもらいます。朝ごはんの準備は任せています。

地域の一員として一緒に活動中!

**私は「友人が認知症です」**

忘れてしまうことがあっても、その人自身は変わりません。認知症かどうかではなく、人間同士の付き合いが大切だと思います。

{ 漠然とした不安…どうしたらいい? }

### 一人・家族だけで悩まずに

#### ●地域包括支援センター(ケア24)

高齢の方が身の回りのことで不自由を感じたときや、家族の介護で困ったときなどに相談できます。区内には20カ所あります。

☎ 地域包括支援センター(ケア24)

#### ●若年性認知症相談窓口

若年性認知症の方が住み慣れた地域で自分らしく生活できるように、区の認知症支援コーディネーターなどが本人・家族の状況に応じてさまざまな支援をします。

☎ 高齢者在宅支援課

ご相談  
ください

### 映画「オレンジ・ランプ」上映会

若年性認知症と診断された方の実話を基にした希望と再生の物語です。上映後、認知症介護研究・研修東京センター副センター長 永田久美子さんが解説します。

📅 10月5日(土)午後1時30分～4時30分 📍 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 📄 区内在住・在勤・在学の方 定員240名(申込順)

☎ 電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係。またはLoGoフォーム(右2次元コード)で申し込み/申込期間=9月2日～10月1日



## 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

## 保険・年金

## 年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給する制度です。支給要件を満たす場合は、2年目以降の手続きは原則不要です。

6年度に新たに同制度の対象となり得る方には、9月以降に日本年金機構から請求書を発送します。支給要件を満たしている場合は、期限までに日本年金機構へ請求すると、10月分から支給されます。

☎給付金専用☎0570-05-4092 (050で始まる電話からは☎5539-2216)、国保年金課国民年金係

## 子育て・教育

## 新しい乳・子・青医療証の発送

現在、高校3年生相当までの年齢の方に交付している乳・子・青医療証(薄オレンジ色)の有効期限は9月30日です。

10月1日からの新しい医療証(うぐいす色)を、9月30日までに発送します。発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は発送できません。

新しい医療証の有効期限は7年9月30日です。ただし、7年3月に中学校・高校などを卒業(相当)する方の子・青医療証と、7年4月に小学校に入学する方の乳医療証の有効期限は7年3月31日です。中学校を卒業する方の青医療証と、小学校に入学する方の子医

療証は、7年3月31日までに発送する予定です。

☎乳・子・青医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。詳細は、区ホームページをご確認ください。  
☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

## 7年度小学校に入学する子どもの保護者へ

## ◆就学時健康診断

7年4月に小学校に入学する子ども(平成30年4月2日~31年4月1日生まれ)を対象に、住所地の指定校で就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月26日ごろに発送します。

各学校の実施日・受付時間などは、区ホームページをご覧ください。

☎学務課保健給食係☎5307-0762

## ◆指定校変更制度

住所地の指定校への就学が原則ですが、特別な事情などがある場合は、指定校変更の申し立てをすることができます。詳細は、「就学時健康診断のお知らせ」に同封するほか、9月26日から区ホームページで公開します。

☎学務課学事係☎5307-0760

## 外国人学校に通学する児童・生徒の保護者へ

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。

## ◆要件 次の全てを満たす方

- ・学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に義務教育年齢に該当する児童・生徒を通学させている
- ・児童・生徒および保護者が区内に住所を有し同一世帯である
- ・児童・生徒またはその父もしくは母が日本国籍を有していない
- ・授業料を納付している
- ・所得が限度額未満である(所得額の計算方法は、区ホームページ同案内参照)

## ◆申請期限 9月30日

◆補助対象期間・申請方法 今回は上半期(4~9月)分です。学校ごとに期間・申請方法が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

◆補助金額 7000円×上半期のうち授業料を支払った月数

☎区民生活部管理課庶務係

## 区立中学校で使用する教科書が採択されました

8月7日に開催された教育委員会で、7~10年度に区立中学校で使用する教科書が採択されました。

採択された教科書は、以下のとおりです。見本は教科書センター(永福4-25-7済美教育センター内)・区政資料室(区役所西棟2階)で、9月2日から閲覧できます。

教科	名称	出版社
国語	国語	光村図書出版
書写	中学書写	光村図書出版
社会(地理的分野)	社会科 中学生の地理 世界の姿と日本の国土	帝国書院
社会(歴史的分野)	社会科 中学生の歴史 日本の歩みと世界の動き	帝国書院
社会(公民的分野)	社会科 中学生の公民 よりよい社会を目指して	帝国書院
地図	中学校社会科地図	帝国書院
数学	新編 新しい数学~MATH CONNECT 数学のつながり	東京書籍
理科	未来へひろがるサイエンス	新興出版社啓林館
音楽(一般)	中学生の音楽	教育芸術社
音楽(器楽合奏)	中学生の器楽	教育芸術社
美術	美術	日本文教出版
保健体育	新編 新しい保健体育	東京書籍
技術・家庭(技術分野)	技術・家庭 技術分野 テクノロジーに希望をのせて	開隆堂出版
技術・家庭(家庭分野)	技術・家庭 家庭分野 自立しともに支え合う生活へ	開隆堂出版
英語	Here We Go! ENGLISH COURSE	光村図書出版
道徳	中学道徳 あすを生きる	日本文教出版

☎済美教育センター管理係☎6379-3521

## 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★	☎月・金曜日、午後1時~4時(祝日を除く) ☎区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課
悪質商法被害防止「高齢者被害特別相談」★	☎9月9日(月)~11日(水)午前9時~午後4時(都消費生活総合センターは5時まで) ☎電話=区消費者センター☎3398-3121、都消費生活総合センター☎3235-1155、高齢者被害110番(高齢者本人、家族からの相談)☎3235-3366、高齢消費者見守りホットライン(ホームヘルパーなどからの相談)☎3235-1334 ☎来所=区消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) ☎特別相談以外にも随時受け付け	☎区消費者センター☎3398-3141
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月11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。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎9月12日(木)午後1時30分~4時30分 ☎区役所1階ロビー ☎対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ☎定3組(申込順)	☎杉並マンション管理士会ホームページから申し込み。または申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)を、同会事務局☎3393-3652へファクス ☎同会事務局☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政相談★	☎9月13日(金)午後1時~4時 ☎区政相談課(区役所東棟1階) ☎内国の仕事など(年金・福祉・道路など)の苦情・相談 ☎他関係資料がある場合は持参	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎9月13日(金)午後1時~4時 ☎区役所1階ロビー ☎他関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部☎6825-2774、区政相談課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月17日(火)、10月1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。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎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
専門家による空家等総合無料相談	☎9月19日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎場①住宅課(区役所西棟5階) ②オンラインで実施 ☎区内の空き家などの所有者ほか(親族・代理人を含む) ☎定各1組(申込順) ☎他1組45分	☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)を、同係☎5307-0689へ郵送・ファクス。LoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)からも申し込み可/☎申込期限=①9月9日②17日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎9月19日(木)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第10ブロック☎6407-9152(午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) ☎同団体、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎9月21日(土)午後1時~4時 ☎場相談室(区役所西棟2階) ☎定12名(申込順) ☎他1人30分	☎電話で、専門相談予約専用☎5307-0617(午前8時30分~午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)/☎申込期間=9月17日~20日 ☎同課
杉並区空家等利活用相談窓口個別相談会	☎9月26日(木)・27日(金)午前10時~午後4時 ☎場八成区民集会所(井草1-3-2) ☎区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家(区内・区外)を所有している方(いずれも親族・代理人を含む)	☎電話・Eメール(11面記入例)で、杉並区空家等利活用相談窓口☎5397-7717☎suginami-akiya@hosoda.co.jp(午前9時~午後6時(水・日曜日を除く))。または申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み。電話または直接、住宅課空家対策係へ申し込みも可/☎申込開始日=9月2日 ☎同係

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎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

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 杉並区障害者雇用支援事業団 常勤職員

障害者の就労相談、職場定着・就労移行支援▶採用予定日=10月1日以降▶勤務日時=原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26)ほか▶資格=公認心理師・社会福祉士・精神保健福祉士・キャリアコンサルタント・作業療法士のいずれかの資格を有する障害者支援事業の実務経験者▶募集人数=若干名▶報酬=月額23万5400円▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 履歴書に職務経歴書・作文「障害者の就労支援について私が考えていること」(様式自由。1200字程度)を添えて、同事業団(〒168-0072高井戸東4-10-26)へ郵送・持参 同事業団☎5346-3250 書類選考合格者には面接を実施

### その他

#### 「はかり」の種類と数量の調査

営業や証明などで「はかり」を使用している商店・医院などを対象に、「はかり」の種類・数量を調査します。

身分証明書(調査員証)を携帯した調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。



調査期間=9月4日(水)～10月21日(月) 消費者センター☎3398-3141

#### 善い行いをした青少年の推薦

区では、地域や人の役に立つ善い行いをした(している)青少年を表彰しています。 5年12月1日～6年11月29日に区内で善い行いをした青少年。または区外で善い行いをした区内在住・在勤・在学の青少年(いずれも24歳以下) 推薦書(児童青少年課青少年係で配布。区ホームページからも取り出せます)を同係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター(ゆう杉並)内)、子ども家庭部管理課(区役所東棟3階)、児童館、子ども・子育てプラザのいずれかへ郵送・持参。またはLoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み/ 申込期限=11月29日 同係☎3393-4760

#### 杉並公会堂の利用再開

杉並公会堂(上荻1-23-15)は大規模修繕工事に伴い、8月31日まで休館していましたが、9月1日から利用を再開します。

利用方法などの詳細は、同施設ホームページをご確認ください。

同施設☎3220-0401

#### 台風などの強風に備える

近年、台風が大型化し、強風による被害が増えています。事前の備えを心掛けてください。

◆建物の備えは十分に

強風に備えて、住んでいる建物や所有している空き家の屋根・外壁・塀などの点検・補強を普段から行いましょう。

また、台風接近時には、窓ガラスのひび割れや窓枠のガタつきがないか調べ、窓にテープを貼るなどして補強しましょう。建物の周りのもので、強風などによって飛ばされる恐れのあるものは室内に入れましょう。

建築課、住宅課

#### ◆樹木の管理は適切に

強風による枝折れ・倒木などによる被害を防ぐため、定期的に枯れ枝の除去や枝葉の剪定をして、日頃から適切な管理を行いましょう。

みどり公園課



### 審議会などのお知らせ

#### 自転車等駐車対策協議会

9月10日(火)午前10時～11時30分 区役所第5・6会議室(西棟6階) 杉並区自転車活用推進計画の取り組み 都市整備部管理課自転車駐車場係☎5307-0663

## 長寿お祝い品を贈呈します



9月中旬に自宅へ、長寿のお祝い品(区内共通商品券)を送ります。

#### 対象

- 90歳の方(昭和8年9月2日～9年9月1日に生まれた方)
- 6年度に100歳以上の誕生日を迎える方(大正14年3月31日以前に生まれた方)

#### 100歳以上の方へのお祝い訪問

区長が、区内在住で100歳以上の方2名のもとへ訪問し、長寿のお祝いをします。希望する方は、9月25日までに高齢者施策課いきがい活動支援係に連絡してください。

高齢者施策課いきがい活動支援係

## 区議会を開会します

第3回区議会定例会は5年度決算を審査します。

問い合わせは、区議会事務局へ。

日程(予定)

### 第3回区議会定例会

(初日は午後1時開会)

9月10日(火)～10月16日(水)

本会議は、杉並区議会ホームページ(右2次元コード)でライブ中継と録画中継を行います。決算特別委員会は、録画中継のみを行います。

録画中継は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に内容・質問者ごとの「詳細版」をご覧になれます。



## 善福寺川上流調節池(仮称)に関するオープンハウスを開催します

都より、善福寺川上流調節池(仮称)に関する事業概要や、現在の設計における検討状況およびこれまでの説明会などでいただいた意見に対する検討状況について説明します。また区からは、流域治水対策の一つとして今年度より開始したグリーンインフラの取り組みなどを説明します。

9月5日(木)②6日(金)午後5時～8時③8日(日)午後1時～5時 ①コミュニティふらっと成田(成田西1-28-18)②荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)③桃井第一小学校(桃井2-6-1) 都建設局河川部計画課☎5320-5414、区土木計画課

## 「涼み処(クーリングシェルター)」として区立施設をご利用ください

暑い日の外出時に、気軽に立ち寄り休憩できる「涼み処」として、下記の区立施設を10月23日まで開放しています。また、冷水機・ボトル対応型給水機を設置している施設では、水分補給が可能です。熱中症の予防対策としてご利用ください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。



区役所本庁舎、地域区民センター、区民集会所、区体育施設、図書館、ゆうゆう館、地域包括支援センター(ケア24)、杉並保健所・保健センターほか 危機管理対策課



※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

# 令和6年度新たな住民税非課税世帯等に対する 物価高騰対策支援給付金の手続きはお済みですか？

低所得者支援として、令和6年度新たな住民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯に対し、物価高騰支援給付金（10万円）を支給しています。また、その支給対象世帯のうち、子育て世帯に対して加算金（児童1人当たり5万円）を支給しています。支給を希望する対象世帯の世帯主は、必要書類を期限までに提出してください。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



## 対象世帯・支給金額

6年6月3日現在、杉並区に住民登録があり次に該当する世帯

- 令和6年度住民税非課税または均等割のみ課税=1世帯当たり10万円（1世帯1回限り）  
※5年度物価高騰対策支援給付金（7万円または10万円）の支給対象となった世帯は、支給対象外。
- ①を受給し、かつ18歳以下の児童がいる=児童1人当たり5万円（世帯ごとに支給）

## 提出期限 10月31日（消印有効）

☎杉並区物価高騰対策支援給付金コールセンター ☎0120-378-233（午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉）

## 一緒に考えませんか？

# 「旧若杉小学校跡地の本格活用に向けた ワークショップ」の参加者募集



「杉並区区立施設マネジメント計画」に基づき、老朽化した施設への対応を検討する場合は、区が計画を決める前から地域の皆さんなどとの対話により取組案を作り上げていくこととしています。今回は、旧若杉小学校跡地の本格活用に向けたワークショップを開催するに当たり、旧若杉小学校近隣に在住の方を中心に参加者を募集します。なお、ワークショップは本募集による参加者のほか、町会・関係団体の方を含め、全体で30名程度で開催します。詳細は、区ホームページ（右上2次元コード）をご覧ください。

—— 問い合わせは、企画課施設マネジメント担当へ。

☎11月2日(土)、12月15日(日)、7年1月26日(日)、2月23日(祝)午後2時～5時（計4回） 場旧若杉小学校（天沼3-15-20） 区区内在住・在勤・在学の方 定20名程度（抽選） ☎電話で、企画課施設マネジメント担当 ☎5307-0822。またはLoGoフォーム（区ホームページ同案内にリンクあり）から申し込み/申込期限=9月27日午後5時 他生後6カ月～就学前の託児あり（事前申込制）

## 9月1日は防災の日

# 備えよう！今からできる防災対策

防災対策には、自助・共助・公助それぞれの備えが大切です。家庭で地震への備えを、改めて確認してください。

—— 問い合わせは、防災課へ。



## 在宅避難に欠かせない食料などを備えましょう

食料・飲料水（一人一日3ℓ）・生活用品・常備薬などを、最低3日分、可能であれば7日分備蓄しましょう。

また、日頃から利用している食料・日用品を少し多めに買い置きして、日常生活の中で定期的に消費しながら新たに買い足し、常に一定量を保つローリングストックの実践もお勧めです。

区では、防災用具のあっせん紹介をしています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

☎防災課



## 地震による電気火災を防ぎましょう

大規模地震時に発生する火災の約6割は電気火災です。

区では、地震時の電気火災・通電火災を予防する感震ブレーカーの設置支援を行っています。感震ブレーカーの購入費用は区が負担し、特例対象者の場合は設置費用も無料です。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

☎防災課



## 家具類の転倒・落下・移動による被害を防ぎましょう

家具が転倒すると、けが・火災の原因や避難の妨げになることがあります。

区では、高齢者世帯などに対し、転倒防止器具を取り付けています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

☎心身に障害のある方=障害者施策課 ▶65歳以上の方=高齢者在宅支援課



▲心身に障害のある方 ▲65歳以上の方

## 本当に役立つ「災害時の食」って？～いつもの食品でもしもに備える

災害時でも健康に生活するために必要な食品備蓄の紹介と、備蓄品を使った災害食を試食します。

☎10月3日(木)午前10時～正午 場荻窪保健センター（荻窪5-20-1） ☎日本災害食学会災害食専門員・川尻由美子 ☎区区内在住で64歳以下の方 定25名（申込順） ☎LoGoフォーム（右2次元コード）から、10月2日までに申し込み ☎荻窪保健センター ☎3391-0015



一人で抱えこまないで

# 9月は自殺予防月間です

区では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

## 自殺予防月間展示

📅 9月27日(金)まで、午前9時～午後5時 📍 杉並保健所 (荻窪5-20-1)  
📞 同保健予防課 ☎3391-1025

## 「フレディの会」大切な人を自死で亡くした人のためのグリーフフラワーアレンジメント

📅 9月23日(休)午後1時30分～3時 📍 阿佐谷地域区民センター (阿佐谷北1-1-1) 🗺️ サロン・ド・スリール 宇田川美幸 🗺️ 家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 定6名(申込順) 費2000円 申LoGoフォーム「風のとびら」ホームページから申し込み 📞 同団体 ☎080-4611-6971

## 妊娠から子育て期のこころの変化とケア

📅 ①9月28日(土)②10月5日(土)午前10時～正午 📍 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 🗺️ ①妊娠期からのこころの変化と不調サイン (北新宿ガーデンクリニック精神保健指定医・濱田庸子) ②セルフケアと気持ちの伝え方。家族に知っておいてほしいこと (マザー・サポート・ネットワーク公認心理師 飯田佳子) 🗺️ 区内在住で妊娠・子育て中の方、その家族ほか 定各40名(申込順) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み 📞 荻窪保健センター ☎3391-0015



## ゲートキーパー養成講座【基礎編】身近な人の悩みに寄り添うために知っておきたいこと

📅 10月10日(休)午後2時～4時 📍 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 🗺️ いのちの電話(東京) 🗺️ 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、10月3日までに申し込み 📞 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



## 保健センター

### 心の健康相談

保健センターでは、不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなど、「心の健康」について悩みをお持ちの方や、その家族の心の健康相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。精神科医師による個別相談(事前申込制)も設けています。

📍 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)

## ストレスチェックシステム

### こころの体温計

スマートフォン・パソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができます(右2次元コードからアクセス可)。チェック後に、相談先を紹介しています。

📍 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



## 冊子

### 働く人のメンタルヘルス不調を予防するために

区内・区近隣事業所で配布しているほか、区ホームページ(右2次元コード)からも取り出せます。



◆活用例=新人・昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時などに配布。

申ファクスに、事業所名・担当者名・所在地・部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927 📞 同課 ☎3391-1025



## 各種相談窓口

※一部の相談窓口に時間変更や休止の場合があります。

### 心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (年中無休。24時間)
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090 (年中無休。午後8時～翌午前2時30分(月曜日は午後10時30分から。火曜日は5時から))
- 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 ☎0570-087478 (年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京 (年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 (年中無休。24時間)



### 生活の相談

- 福祉事務所 (荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221)
- ぐらしのサポートステーション (生活自立支援窓

口) ☎3391-1751

…… いずれも ……

午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

### 仕事の相談

- 東京都ろうどう110番(労働相談) ☎0570-00-6110 (午前9時～午後8時(土曜日は5時まで。日曜日、祝日を除く))

### 子育て(0～18歳)に関する相談

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン) ☎5356-2601 (午前9時～午後8時(9月14日・21日、日曜日、祝日を除く))

### 子ども向けの相談

- 済美教育センターいじめ電話相談 ☎6379-3640 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 (年中無休。24時間)
- チャイルドライン(18歳までの子ども専用) ☎0120-99-7777 (午後4時～9時)

- ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970 (年中無休。24時間)

### DV(配偶者・パートナーからの暴力)に関する相談

- すぎなみDV専用 ☎5307-0622 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

### 家族や生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター ☎5307-0619 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談 ☎050-3647-1448 (火・金曜日午後6時～10時(祝日を除く))

### 専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士) ☎5307-0617 (予約専用電話。午前8時30分～午後5時。相談時間は午後1時～4時(土・日曜日、祝日を除く))

広告

～杉並区内の人間ドック・健康診断のご用命は～

杉並健診プラザ

〒168-0072 東京都杉並区高井戸東2-3-14  
TEL.03-4586-5555

京王井の頭線「高井戸駅」徒歩8分  
京王線「八幡山駅」徒歩12分

24時間 WEB予約



※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。

9月21日は世界アルツハイマーデー

## 9月は認知症理解の普及啓発月間です



認知症は誰でもなり得るものです。住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには、周囲の方の理解や見守りが必要です。

——問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へ。

## 「認知症になっても」展

認知症になっても元気に生活している方のメッセージや、認知症の方を地域で支えるチームオレンジの活動内容などを展示します。

時 9月18日(水)・19日(木)午前9時～午後5時  
場 区役所1階ロビー  
関 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

## 認知症サポーター養成講座

関①9月20日(金)午前10時30分～正午②30日(月)午前10時～11時30分  
場①地域密着型特別養護老人ホームハートフル成田東(成田東3-26-6)②四宮区民集会所(上井草2-28-13)  
関 キャラバン・メイト 関 区内在住・在勤の方  
定①20名②15名(いずれも申込順) 申 関  
電話で、①ケア24松ノ木 ☎3318-8530②ケア24上井草 ☎3396-0024 他 認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます



## もの忘れ予防検診

認知症と早めに気付くことは、自分らしく過ごすための備えになります。元気な方も脳の健康チェックにご活用ください。

関 10月1日(火)～7年2月28日(金) 場 検診実施医療機関 関 昭和29年4月2日～30年4月1日に生まれた方 関 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 他 対象者には案内を9月中旬に発送

あなたの身近な動物の命について考えてみませんか？

## 9月20日～26日は動物愛護週間です

動物愛護週間は、命ある動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深める週間です。

この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について考えてみましょう。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991へ。



## 犬の飼い主の皆さんへ

- 放し飼いはせず、柵・おり・その他囲いの中や綱・鎖でつないでください。また、散歩のときは、リードでつないでください。
- ふん・尿を放置すると汚れ・臭いのもととなり、周囲の人の迷惑になります。散歩に行く前にトイレを済ませ、ちり紙・袋・水(尿を洗い流すためのもの)などを必ず持って行きましょう。
- 無駄吠えをするような場合は、室内へ入れたりカーテンなどで外からの刺激を遮断したりするなど、ストレスを和らげましょう。

## 猫の飼い主の皆さんへ

- 交通事故防止や感染症予防のため、室内で飼育するように努めてください。
- やむを得ず屋外で飼育する場合は、繁殖制限をするため不妊・去勢手術を行ってください。



9月1日は防災の日！  
災害に備えて



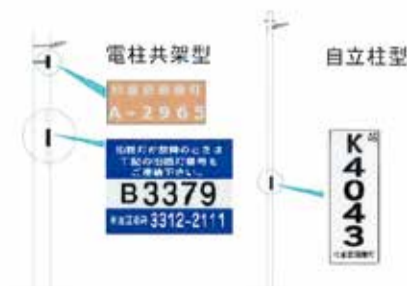
発災時に在宅避難が困難な場合は、震災救援所へペットを連れての同行避難ができます。災害に備え、基本的なしつけをし、防災用品(5日分以上の餌・水など)を用意してください。

## 杉並区動物愛護週間展示会

動物愛護に関するパネルなどを展示します。  
関①9月20日(金)午前8時30分～午後4時②24日(火)～26日(木)午前8時30分～午後5時  
場①区役所中棟1階ロビー②杉並保健所(荻窪5-20-1)

## 街路灯が故障などしているときはご連絡ください

街路灯の球切れ・灯具の破損などを見つけたときは、街路灯の管理番号(下図参照)・所在地を、杉並土木事務所街路灯係へご連絡ください。球切れ・点滅・つきっぱなしなどの故障は、24時間応答が可能なAI自動応答システム「AIコンシェルジュ」☎050-3537-0435も利用できます。



## 区の取り組み

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。

## ●街路灯のLED化

平成29年度から、従来型に比べて高効率・長寿命なLED灯具への改修を進めています。令和6年4月1日現在で、区内にある3万3853灯の街路灯のうち、約90%の3万335灯のLED化が完了しています。

## ●私道街路灯の助成制度

区では、公共性のある私道を対象に街路灯の設置・電気料金の助成を行っています。詳細は、お問い合わせください。

## ●区公式電子地図サービス「すぎナビ」への掲載

区公式電子地図サービス「すぎナビ」で、区が管理する街路灯の所在地などを公開しています。

関杉並土木事務所街路灯係 ☎3315-4178



# 9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

区では、全ての区民が生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9～11月を「杉並区健康づくり推進期間」と定めています。期間中にさまざまな教室を通して自身の健康を振り返り、健康的な生活習慣を身に付けてみませんか。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355へ。

## 野菜を育てて、おいしく食べよう 「体験!こまつなベランダ菜園」

☎9月29日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分 場 読書の森公園(荻窪3-39-16) 師 坂井園芸・坂井清人 対 区内在住・在学で5歳～小学生とその保護者 定 各15組(申込順) 申 LoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み 問 杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355 他 軍手・空のペットボトル持参



## 50代からの健康運動セミナー

☎10月14日(祝)午前10時30分～正午 場 ティップネス下井草店(下井草2-40-17) 師 介護予防主任運動指導員・福井仁美 対 区内在住・在勤の40～65歳で医師から運動制限を受けていない方 定 30名(申込順) 申 問電話で、10月11日までに杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355 他 上履き持参



## こころとからだを整えるヨーガ教室

時 ①10月14日(祝)午後3時～4時30分=ヨーガとアーユルヴェーダ▶ ②19日(土)午後3時～4時30分=日常に活かすヨーガ 場 友永ヨーガ学院(上荻1-18-13) 師 同学院①鬼丸絵里子②丸山貴子 対 区内在住・在勤の20～70歳で医師から運動制限を受けていない方 定 各20名(申込順) 申 問電話で、10月11日までに杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355 他 バスタオルまたはヨガマット持参

## 水中ポールウォーキング体験

☎10月8日(火)午前11時45分～午後0時45分・22日(火)午前11時45分～午後0時45分 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 健康運動指導士・大方ことみ、オーストラリアロイヤルライフセービング協会公認インストラクター 対 区内在住・在勤の40～74歳で医師から運動制限を受けていない方 定 各15名(申込順) 申 問電話で、10月7日までに杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355 他 水着・水泳帽持参

## とり分け食でこどもといっしょごはん

☎10月8日(火)午後1時30分～3時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内 幼児食のポイント・レシピ紹介・試食ほか 師 管理栄養士・シライカヨコ 対 区内在住・在勤・在学で2歳以下の子どもの保護者 定 20名(申込順) 申 LoGoフォーム(右2次元コード)から、10月8日までに申し込み 問 高井戸保健センター☎3334-4304



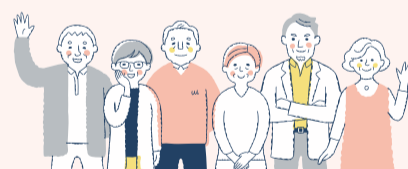
## 自宅でもできるストレッチ・ピラティス

時 ①11月13日(水)午後1時～1時45分=ゆがみ改善ストレッチ▶ ②20日(水)午後1時～1時45分=やさしいピラティス 場 ①ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) ②オンラインで実施 師 同施設インストラクター・竹中恵美子、RIKU 対 区内在住・在勤の20～70歳で医師から運動制限を受けていない方 定 ①各20名②各30名(いずれも申込順) 申 LoGoフォーム(右2次元コード)から、11月12日までに申し込み 問 杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355 他 上履き持参



# ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

ゆうゆう館では9月を敬老月間として、利用者の日頃の活動成果の発表会・作品展示会・講演などを開催します。内容などの詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。



ゆうゆう館	電話	日程	時間	ゆうゆう館	電話	日程	時間
堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月8日(日)	午前10時～午後4時	四宮	3396-7692	9月29日(日)	午前10時～午後2時
上高井戸	3306-0441	9月16日(祝)	午前10時～午後2時30分	永福	3321-6632		午前10時～午後3時30分
久我山	3332-2011		午前10時30分～午後2時30分	和泉	3323-5663		午前10時～午後4時
和田	3384-3751	9月21日(土)	午前10時30分～午後2時30分	今川	5303-1501		午前11時～午後3時
高円寺北	3337-2266	9月22日(祝)	午後1時～3時30分	下高井戸	3302-2161	9月30日(月)	午前11時～午後4時
大宮前	3334-9640	9月26日(木)～28日(土)	午後1時～3時	高井戸西	3332-1076		午後1時～4時
高井戸東	3304-9573	9月27日(金)	午後1時30分～3時45分	梅里堀ノ内	3313-4319		午後1時～4時30分
高円寺東	3315-1816	9月28日(土)	午前10時～午後3時30分	下井草	3396-8882		午後1時30分～3時30分
荻窪	3335-1716		午前10時30分～午後4時	西荻北	3396-8871	午前9時30分～正午	
井草	3390-9672		午後1時～4時30分	大宮堀ノ内	3317-9156	午前10時～午後0時45分	
桃井	3399-5025	9月29日(日)	午前9時30分～午後1時	善福寺	3394-8963	午後1時～4時30分	
天沼	3391-8540		午前9時30分～午後2時30分	上荻窪	3395-1667	10月13日(日)	午前11時30分～午後3時30分
高円寺南	5378-8179		午前9時30分～午後5時	西田	3391-8747		

問 各ゆうゆう館



民営化宿泊施設・協定旅館をご利用ください

# コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」

民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

**住所** 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

JR阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間で送迎バスを運行します。

**運行日** 10月1日(火)～4日(金)・7日(月)～10日(木)、12月2日(月)～5日(木)・16日(月)～19日(木)、7年1月20日(月)～23日(木)・27日(月)～30日(木)、2月3日(月)～6日(木)・17日(月)～20日(木)、3月3日(月)～6日(木)・10日(月)～13日(木)

**運行時間** JR阿佐ヶ谷駅南口発(午後0時30分)→コニファーいわびつ着(午後3時)▶コニファーいわびつ発(午前9時30分)→JR阿佐ヶ谷駅南口着(正午)

**料金** 往復2500円。片道1250円

**申込期限** 各運行日10日前

**最少催行人数** 各15名(運行の決定は各出発日6日前までに連絡)

申問電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時)

コニファーいわびつ 秋のバスツアー

軽井沢千住博美術館、赤城神社、日本一のモグラ駅・土合駅、門倉テクノばら園など、北関東の観光地を巡ります。

**日程** 10月14日(祝)～16日(水)・28日(月)～30日(水)、11月11日(月)～13日(水)・17日(日)～19日(火)・25日(月)～27日(水)

**区民料金(2名以上、2泊3日7食付き)**

4万2000円。3歳～小学生3万6000円。65歳以上の方・障害者4万円 ※いずれも諸税・保険料含む。1名での参加の場合は8800円割増。

**最少催行人数** 各15名(催行の決定は出発14日前までに連絡)

申問電話で、フォレストリゾート予約コールセンター ☎0570-038-489 (午前9時～午後8時)

協定旅館 湯の里「杉菜」

**住所** 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

区民料金(1泊2日2食付き。2名利用時。サービス料を含む。別途入湯税)

区分	平日	休前日	特別日(※1)	年末年始(※2)
大人	1万2650円	1万5400円	1万9800円	2万2550円
小学生	8855円	1万780円	1万3860円	1万5785円
幼児(3歳～就学前)	6325円	7700円	9900円	1万1275円

※1 特別日=ゴールデンウィーク、お盆期間(8月10日～15日)。

※2 年末年始=12月28日～1月4日

申問電話で、フォレストリゾート予約コールセンター ☎0570-038-489 (午前9時～午後8時)



あなたの「働きたい」を応援します!

## 杉並区就労支援センターをご利用ください

「自分に合う仕事を探したい」「働くことに不安がある」「正社員を目指したい」など、仕事・就職に関する相談はぜひ就労支援センターにお越しください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



**住所** 天沼3-19-16ウェルファーム杉並内

**開館日時** 月～金曜日午前9時～午後5時(すぎJOBのみ第1・3土曜日も実施)

### すぎトレ

働くための自信をつけるサポートをします。

- 仕事体験を通じて、働く練習ができるプログラム

☎すぎトレ ☎6383-6500

### すぎJOB

若者からシニアの方まで幅広く就職活動をサポートします。

- キャリアカウンセラーによる就職相談
- 就職活動・スキルアップに役立つセミナー

☎すぎJOB ☎3398-1136

### ハローワーク

ハローワーク職員が就職活動をサポートします。

- 職業相談・紹介
- 求人検索パソコンの利用

☎ハローワーク ☎3398-8619

10月1日から募集します

## 創業スタートアップ助成制度の一部変更

創業当初に必要な経費の一部を支援し、安定的かつ持続的な経営に取り組む事業者を支援、区内における創業を促進することを目的として実施している同助成制度を、10月1日から一部変更し募集します。助成金額・対象要件などの詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。



**助成内容**

- ① 事業所家賃助成
- ② ホームページ等作成助成

**変更点**

- ・ ①②のいずれか一方のみ申請可
- ・ 10月1日時点で創業し、創業してから6カ月以内の方

**申請期間**

10月1日～11月30日(予算がなくなり次第終了)

☎産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

広告

荻窪駅  
北口  
徒歩3分

シニア・初心者のためのパソコン教室  
富士通オープンカレッジ荻窪校

パソコン スマホ 無料体験会 参加者募集

☎ 03-5347-9968  
[主催] コンピュータマインド株式会社



※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。



**催し**

**秋のお月見会～月のウサギとモチモチ団子を楽しもう**

9月15日(日)午後7時15分～8時45分  
 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区  
 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 50名(申込順) 申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、9月10日までに申し込み 区コングレ ☎6383-0296、社会教育センター ☎3317-6621

**モビリティウィーク**

9月17日(火)～20日(金)午前9時～午後5時  
 場区役所2階区民ギャラリー 内  
 モビリティ・マネジメントに関するパネル展示 区都市整備部管理課交通企画係

**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**

9月18日(水)午前9時～午後5時 場  
 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)  
 区相談員・久野哲、小川裕子 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 区 ☎電話・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 1人45分程度

**障害福祉のおしごと就職相談・面接会**

9月29日(日)午後1時～5時 場区役所第4会議室(中棟6階) 区  
 就職相談・面接会、事業所職員によるPR 区障害者生活支援課事業者支援係 ▶ 当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 区面接を希望する方は、履歴書を複数持参

**ユネスコのつどい「ピキニ水爆実験とは～日本と世界への影響」**

9月29日(日)午後1時30分～4時30分

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区  
 フォトジャーナリスト・豊崎博光 区  
 区内在住・在勤・在学の方ほか 区  
 130名(先着順) 区杉並ユネスコ協会・山田 ☎080-5090-7340、社会教育センター ☎3317-6621

**保育士との交流会**

現役の保育士から、仕事内容や魅力を直接聞くことができます。  
 9月30日(月)午前11時～午後0時40分  
 場玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 区  
 104名(申込順) 区LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、9月20日までに申し込み 区保育課保育施設給付係

**異業種交流会 in すぎなみ**

11月14日(木)午後1時30分～3時30分=グループミーティング▶3時40分～4時30分=自由交流会 場区役所第4会議室(中棟6階) 区区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 区50社(1社1名のみ。申込順) 区申込書(区ホームページ同催し案内から取り出せます)を、産業振興センター就労・経営支援係 ☎3392-7052へファクス。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=10月18日 区同係 ☎5347-9077 区申し込み後に審査あり。名刺・自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物など持参

**郷土博物館**

**◆年中行事「十五夜」**

9月14日(土)～23日(休)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く)

**◆準常設展「杉並文学館」特集展示 飄逸の作家 木山捷平**

9月14日(土)～10月14日(祝)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く)

**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、各記事の甲欄でご確認ください。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、子どもの氏名・年齢・性別も記入。

- 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

場合は翌日)を除く) …… いずれも ……  
 場区郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 区 費100円(中学生以下無料)

**講演・講座①**

**楽しく地域活動をするためのヒント～これってハラスメント?**

9月23日(休)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 区  
 上級ハラスメント対策アドバイザー・植松侑子 区区内で活動する団体ほか 区30名(申込順) 区Eメール(記入例)で、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@np.osupport.jp 区同団体 ☎5335-9540 区1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。9月13日までに同プラザ)

**杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室**

9月24日～12月9日の①月・水曜日=午前9時30分～11時30分②火・金曜日=午後7時～9時/いずれも12月3日・6日、祝日を除く。各計10または20回  
 場①セシオン杉並(梅里1-22-32) ②オンラインで実施 区にほんご学習すぎなみの会 区区内在住・在勤・在学の外国人 区費各10回3000円(別途テキスト代) 区Eメール(記入例)で、9月18日までににほんご学習すぎなみの会 ☎suginaminihongo@gmail.com 区同会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 区クラス分け面接を9月20日(金)、合同学習会を12月8日(日)に実施

**消費者講座「不当請求から身を守る! シニア向けスマートフォン教室」**

9月26日(休)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区  
 KDDI 認定講師 区区内在住のスマートフォ

ンを持っていない方・初心者 区20名(申込順) 区甲欄電話で、9月2日から消費者センター ☎3398-3141 区貸出機(Androidスマートフォン)を使用。長寿応援対象事業

**食のゼミナール からだに優しい植物油について**

9月27日(金)午後1時30分～4時 場  
 浜田山会館(浜田山1-36-3) 区日本植物油協会顧問・齊藤昭 区区内在住・在勤・在学の方 区130名(申込順) 区往復はがき(記入例)で、9月20日までに高井戸自主グループ交流会(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留) 区高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ交流会・今市 ☎090-4597-6342、高井戸保健センター ☎3334-4304 区長寿応援対象事業 ▶ 共催=栄養改善普及会

**環境講演会 これからは「性能向上リフォーム」で断熱の時代**

9月28日(土)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 区  
 日本建材・住宅設備産業協会 小浦孝次 区区内在住・在勤・在学の方 区80名(申込順) 区ファクス・Eメール(記入例)で、9月20日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 区enekyoh@gmail.com 区樋口 ☎3390-1025、環境課温暖化対策係

**杉の樹大学 スマートフォン講座「初心者のための2日間講座」**

10月10日(木)・17日(木)午後1時30分～4時(計2回) 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区区内在住で60歳以上の方 区20名(抽選) 区往復はがき(記入例)で、9月26日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 区同係 区貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

**コミュニティふらっとの講座・催し**



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設	内容	日時など
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	多世代交流 コミふら東原 ☆みんなの文化祭☆	9月28日(土)午前10時30分～午後3時 区発表・展示、縁日(射的・ヨーヨー釣りほか)、ワークショップ、防災クイズラリー、コンサート、模擬店ほか 区費一部有料(子育て応援券利用可)
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	コミふら馬橋 文化祭	10月6日(日)午前9時30分～午後2時 区作品展示、縁日、ワークショップ、防災クイズ、スタンプラリーほか 区費一部有料(子育て応援券利用可) 区甲欄事前申込制
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷秋まつり	10月20日(日)午前10時～午後3時30分 区防災スタンプラリー、スライム作り、バルーンアート、ワークショップほか 区費一部有料
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	秋祭り～大人も子供もときめくいろとりどりの秋	10月27日(日)午前10時～午後2時30分 区サイエンスショー、ユニバーサルスポーツ体験、ワークショップ、ドラム体験ほか 区費一部有料 区甲欄事前申込制(10月2日午前9時から)
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	どなたでもダーツ	毎週月曜日、午後1時～2時30分(9月23日を除く) 区日本ダーツ協会指導員・幸田祥子 区定15名(申込順) 区費各700円
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	大人のぬり絵	毎月第2水曜日、午前10時～正午 区秋葉雅子 区定各20名(申込順) 区費各600円 区長寿応援対象事業

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

**講演・講座②**

**区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係**

**◆男女平等推進センター啓発講座**

**～カミングアウトとコミュニケーション**

時10月19日(土)午前10時～正午 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師親業シニアインストラクター・内田智代(右写真) 定40名(申込順) 他企画・運営=ゴードンメソッド「親業」@すぎなみ



**◆すぎなみジェンダー平等の学び場～今どきの家庭科とは?**

時10月19日(土)午後2時～4時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師神奈川県立横浜清陵高校家庭科教諭・野原慎太郎(右写真) 定30名(申込順) 費100円 他企画・運営=creo



…… いずれも ……

対区内在住・在勤・在学の方 申電話・Eメール(11面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0347✉danjo-t@city.suginami.lg.jp 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。10月9日までに同係)

**就労支援センター**

**◆労働法の基礎～再就職にあたって最低限確認しておくべき労働条件**

時9月20日(金)午後1時～3時 師バラスト社会保険労務士法人・合田真梨菜 対54歳以下で求職中の方 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

**◆仕事への活力を生む習慣化～あなたの望む自分になる自己管理法**

時9月21日(土)午後1時～3時30分 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対54歳以下で求職中の方

**◆シニア世代のための再就職実践テクニック～応募書類の作成と面接対策**

時9月26日(木)午後1時～4時 師1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対おおむね55歳以上で求職中の方

**◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介**

時9月30日(月)午前10時～11時30分 対おおむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定18名(申込順) 申電話で、就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

**荻窪保健センター**

**◆介護予防講演会「今日から始まるフレイル対策」**

時9月17日(火)午後2時～3時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師筑波大学人間系教授・山田実(下写真) 対区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 申電話で、同センター



**◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命**

時10月9日～23日の毎週水曜日、午後2時～4時(計3回) 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 対区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定15名(抽選) 申はがき(11面記入例)で、9月20日までに荻窪保健センター 他お持ちの方は、はつ

らつ手帳持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015)

**環境活動推進センター**

**◆おもちゃのクリニック**

時9月15日(日)▶受け付け=午後1時～3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、9月8日までに同センター 他1人1点

**◆ウール地で作るカンタンベスト**

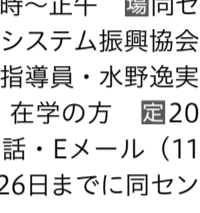
時9月24日(火)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費600円 申電話・Eメール(11面記入例)で、9月15日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

**◆太陽熱給湯システムを知ろう～太陽で沸かしたお湯はお得!**

時9月29日(日)午前10時～正午 場同センター 師ソーラーシステム振興協会認定ソーラー施工士指導員・水野逸実 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話・Eメール(11面記入例)で、9月26日までに同センター

**◆環境先進国スウェーデンと杉並の現在～市民参加で脱炭素を前進!**

時10月5日(土)午前10時～正午 場同センター 師宇都宮大学国際学部国際学科教授・高橋若菜(下写真) 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30名(申込順) 申Eメール(11面記入例)で、同センター



**◆身近な自然を見る～これから植物を勉強したい人のために**

時10月18日(金)午前10時～正午 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 対区内在住・在勤・在学の方 師環境カウンセラー・山室京子 定24名(抽選) 費200円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、9月10日までに申し込み 他雨具持参

**◆バスで行く紅葉の奥多摩～檜原都民の森ミニトレッキング**

時10月29日(火)午前8時～午後5時 場檜原都民の森▶集合・解散=同センター 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、9月10日までに申し込み 他雨具・昼食・お持ちの方はトレッキングポール持参

…… いずれも ……

場環境活動推進センター(高井戸東3-7-4☎5336-7352✉kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く))

**高井戸図書館**

**◆俳句でこころ散歩**

時9月21日(土)午前10時～正午 定8名(申込順) 申電話または直接、9月7日から同図書館

**◆高井戸図書館のちいさな句会**

時9月21日(土)午後1時30分～4時 定10名(申込順) 申電話または直接、9月7日から同図書館

**◆初めての俳句の作り方講座**

時9月22日(日)午前9時30分～11時30分 定16名(申込順) 申電話または直接、9月8日から同図書館

…… いずれも ……

場高井戸図書館(高井戸東1-28-1☎3290-3456) 師秋草・上川拓真

**交流自治体の催し**



自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	時9月13日(金)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内特産品の販売	南相馬市観光交流課 ☎0244-24-5263
福島県北塩原村	物産展	時9月19日(木)・20日(金)午前9時30分～午後3時30分(20日は2時30分まで) 場区役所中杉通り側入り口前 内特産品・農産物の販売	北塩原村観光課 ☎0241-32-2511

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。



**杉並区&日本フィル友好提携30周年記念**

**4歳からの日本フィルわくわくクラシック**

友好提携30周年を記念して、コンサートを開催します。詳細は、区ホームページ(下2次元コード)をご覧ください。

**日時** 11月4日(休)午後2時～3時 **場所** セシオン杉並(梅里1-22-32)

内出演=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽アンサンブル(右写真))、木野雅之(ソロ・コンサートマスター)、照沼夢輝(クラリネット)、笠間勇登(トロンボーン)、江原陽子(お話とうた)▶曲名=ブラームス「ハンガリー舞曲第5番」、映画「となりのトトロ」より「さんぽ」 対4歳以上の方 費500円 申日本フィルチケット♪(区ホームページ同催し案内にリンクあり)で、9月3日から申し込み 場日本フィル・サービスセンター☎5378-5911(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く)) 他0～3歳を対象としたロビーコンサートは午前10時30分～11時に実施



▲日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽アンサンブル)



地域活動応援講座

「人との交流で見つける自分の“色”」の参加者募集

地域で活動を始めた方・やりたいことがある方で交流し、考えや経験が異なる人同士の会話を通して、自分の今後の地域活動に生かすことを目指す講座です。
— 問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

☎9月30日(月)午後6時～8時30分 場 セッション杉並 (梅里1-22-32) 区内在住の方ほか 定30名(申込順) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、9月19日までに申し込み 他協力=Active Learners



スポーツ①

競技大会

秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

☎9月29日(日)②10月6日(日)午前9時～午後5時(雨天順延。予備日=10月20日(日)) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 種目=①一般男子・女子②シニア(男女混合〈男性60歳以上。女性50歳以上〉) / 1チーム3ペアによる団体戦(予選リーグ戦・決勝トーナメント戦(いずれもダブルス)) 区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(当日新規加盟可) 定1クラブ4チームまで 費1チーム6000円 往復はがき・ファクス・Eメール(11面記入例)に参加チーム数・クラブ名・種目も書いて、9月15日までに区ソフトテニス連盟・壽島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ☎busujima0303@gmail.com) 寿島 ☎3332-8038 (午後7時～9時)

杉並ロードレース大会

☎7年1月12日(日)①午前9時②9時45分 場 高井戸公園(久我山2丁目) ①5km②10km 実施日当日15歳以上の方 定①200名②400名(いずれも申込順) 費各3000円(申込書で申し込みの方=ゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み▶ホームページから申し込みの方=カード決済・コンビニ払い) 申込書(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉・区体育施設で配布。同協会ホームページからも取り出せます)を、同協会(〒166-0015成田東4-9-22 ☎suginamiku.rikujyou@gmail.com)へ郵送・Eメール。またはRUNNETホームページから申し込み/申込期限=11月30日 同協会 ☎090-2434-0889 (月～金曜日午前10時～午後5時〈祝日を除く〉)

区民体育祭

アーチェリー

☎9月22日(祝)=予選▶10月13日(日)=決勝/いずれも午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=RC30m(一般男子・女子・新人男子・女子)、RC18m(新人男子・女子、男女混合) 区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方(学連加入者を除く) 定32名(申込順) 費200円 申Eメール(11面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月8日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 井口 ☎090-2416-8379

合気道演武大会

☎9月29日(日)午後1時～7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学中で合気道経験者 申 電話番号で、杉並合気会・豊田 ☎6762-0014

太極拳交流大会

☎10月5日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 定150名(申込順) 申 フォクス・Eメール(11面記入例)で、9月25日までに区太極拳連盟・下川 ☎3391-3515 ☎yawaragiwushu@gmail.com 下川 ☎3391-3515 他 上履き持参。当日参加可

弓道

☎10月6日(日)午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=団体・個人 区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く)、区弓道連盟会員 費1000円 申Eメール(11面記入例)に称号・段位取得年月日、在勤の方は勤務先・所在地も書いて、9月15日までに区弓道連盟・発知康 ☎sugi739douke2ke@gmail.com 発知 ☎3396-2583 (午後6時～8時) 他 弓道衣着用

ボウリング

☎10月14日(祝)午後1時 場 荻窪ボウル 種目=一般(19～65歳)・シルバー(66歳以上)・ジュニア(小学生～高校生) / いずれも個人戦 区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2500円 申はがき(11面記入例)で、荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16 ☎3398-1792)。または申込書(同施設で配布)を、同施設へ郵送・ファクス/申込期限=10月5日 同施設 ☎3398-1791

フォークダンス大会

☎10月19日(土)午前10時～午後2時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤の方 定150名(先着順) 申 区フォークダンス連盟・秋本 ☎3312-2912 他かかとが低い上履き、靴袋持参

剣道

☎10月27日(日)午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=高校男女・中学男女=個人戦・団体戦▶一般男子(年代別)・女子=個人戦 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申Eメール(11面記入例)で、9月30日までに区剣道連盟事務局 ☎sugikenren@gmail.com 同事務局・岡田 ☎6304-0722 他詳細は、同連盟ホームページ参照

スポーツ教室

弓道一般体験講習会

☎9月15日(日)午後1時30分～5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の高校生以上で弓道未経験者 定20名(抽選) 申往復はがき・Eメール(11面記入例)で、9月8日までに

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは 地域と関わり、地域を支える 中学生レスキュー隊
杉並区独自の取り組み、中学生レスキュー隊。杉並の防災活動に、今や欠かせない存在です。隊員自身の成長を促し、防災活動の担い手を育成すると共に、地域とのつながりを一層深めるその取り組みをご紹介します。
●視聴方法●
・YouTube杉並区公式チャンネル
・J:COM東京 地上デジタル11ch (午前9時・正午・午後8時から 毎日放送)
☎広報課報道係

区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☎sugi739dokmou453@gmail.com) 発知 ☎3396-2583 (午後6時～8時) 他前ボタンなどが無い服装・靴下で参加

上井草サッカースクール体験会

☎9月16日(祝)・18日(水)・20日(金)午後3時50分～7時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 FC東京普及部コーチ 対年小～小学生 定各4名(申込順) 申 電話番号で、9月7日からTAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707

基礎水泳指導員養成教室

☎10月1日～7年3月11日①第1・3②第2・4火曜日、午後7時～9時(①12月17日、7年1月②2月11日を除く。①計8回②計10回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学中の18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①8000円②1万円 申往復はがき(11面記入例)に性別・泳力(泳法・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=9月20日 同連盟 ☎090-2251-5992

プールではつらつ健康水中体操教室

☎10月2日～11月27日の毎週水曜日、正午～午後1時(10月30日を除く。計8回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万6000円 申電話番号で、9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) 他水着・ゴーグル・キャップ持参

弓道講習会

☎10月2日～7年3月28日の①水曜日=初心・初級②金曜日=中級/いずれも午後6時～9時(7年1月1日・3日を除く。各計25回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定①35名②20名(いずれも抽選) 費各1万円(保険料を含む) 申 往復はがき・Eメール(11面記入例)に経験の有無・段位・取得年月日、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、9月13日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☎sugi739dokmou453@gmail.com) 発知 ☎3396-2583 (午後6時～8時) 他貸し弓具あり

アーチェリー初心者教室

☎10月5日(土)・19日(土)・27日(日)午後1時～5時(計3回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住の小学4年生～69歳で身長150cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 申Eメール(11面記入例)に身長・利き手も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 井口 ☎090-2416-8379 他上履き持参。貸し弓具あり

水曜夜間ヨガ教室

☎10月9日～11月27日の水曜日①午後6時15分～7時15分②7時30分～8時30分(各計8回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガインストラクター・浦 区内在住で16歳以上の方 定各9名(抽選) 費各9600円 申往復はがき(11面記入例)に性別も書いて、9月12日までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール ☎3331-7841

区民のための卓球教室

☎10月16日(水)・18日(金)・23日(水)・25日(金)午後2時～4時 場 タマス・パタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 区内在住・在勤・在学中の方 定各40名(申込順) 費各3000円 申 申込書(区体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、9月25日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 区卓球連盟事務局 ☎090-6330-2684 他上履き・ラケット持参





ぜひ、投票してください！

# グリーンスローモビリティの車両デザイン投票の実施

区では、荻窪駅南側地域の回遊性向上のための新たな移動サービスとして、グリーンスローモビリティの導入を進めています。

皆さんに広く親しみを持って利用してもらえるよう、11月から荻窪駅南側地域を走る2車両のデザイン投票を行います。コンセプトなどの詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



グリーンスローモビリティとは

時速19km以下で公道を走る電動車を活用した小さな移動サービスの総称です。



## デザイン投票

荻窪の地域ロゴマークとグリーンスローモビリティをテーマにしたデザインです。各車両3案の中から、各1票投票してください。

### 投票方法

LoGoフォーム（右2次元コード）から、9月30日までに申し込み



カート型



バス型



※8月26日時点のデザイン

☎ 都市整備部管理課交通企画係 ☎5307-0793 ☎ LoGoフォームを利用できない方はお問い合わせください

# IMAGINUS 1周年記念イベントの開催

IMAGINUS開設1周年を記念して、イベントを開催します。詳細は、IMAGINUSホームページをご覧ください。



▲IMAGINUSホームページ

## プラネタリウム上映会

ドーム型プラネタリウムで満天の星を見ることができます。

📅 10月4日(金)～6日(日) 午前10時・11時・午後1時・2時・3時・4時 (各30分) 定員各15名 (申込順) ☎ 就学前の子どもは保護者同伴

## 実験教室「ドキドキ実験パーティー！」

ドライアイスや火を使った実験にチャレンジします。

📅 10月5日(土)・6日(日) 午後1時30分・3時・4時30分 (各45分) 定員6歳以上の方 定員各30名 (申込順) 費用各1100円 (区民割1割引)



▲区民割クーポン



楽しいイベントがたくさん！

📍 場 所 IMAGINUS (高円寺北2-14-13 ☎6383-0290) ☎ IMAGINUSホームページから申し込み ☎ IMAGINUSは区が建物などを運営事業者に貸し付け同事業者が独自に運営を行う施設です



## 次世代育成基金活用事業

# 小学生名寄自然体験交流事業の参加者募集

区の交流自治体である北海道名寄市に、区内在住の小学5・6年生を派遣します。

詳細は、区ホームページ（右下2次元コード）をご覧ください。

📅 12月26日(木)～28日(土) (2泊3日) 📍 北海道名寄市 ☎ 天体観測、スノーシュートレッキング、カーリング体験、旭山動物園でのグループ行動、地元児童との交流ほか ☎ 区内在住の小学5・6年生で事前・事後学習会、オンライン交流会、学習成果発表会に全て参加できる方 (宿泊を伴う次世代育成基金活用事業に参加経験のない児童を優先) 定員25名 (申込時の作文を考慮の上、抽選) ☎ 申込書 (生涯学習推進課〈区役所東棟6階〉・図書館・児童館・地域区民センター・区民事務所などで配布。区ホームページからも取り出せます) を、9月27日までに同課管理係へ郵送・持参 ☎ 同係



## 世帯と人口

(住民基本台帳)  
8月1日現在。( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	316,712 (15減)	合計 334,434 (389増)
	外国人のみの世帯	14,984 (407増)	
	日本人と外国人の世帯	2,738 (3減)	

人口			小計	合計 577,236 (467増)
	男	女	555,992 (30増)	
	日本人	289,158 (20減)	21,244 (437増)	
	外国人	10,832 (212増)	10,412 (225増)	