

2年度



# 各種検診のお知らせ

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

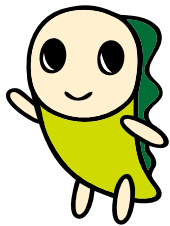
## 眼科検診

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

検診名	対象	費用	受診期限
眼科検診 (緑内障・加齢黄斑変性対象)	40・45・50・55・60歳の方	300円	3年1月31日

※年齢は3年3月31日時点。

- ・新型コロナウイルス感染状況等によっては、検診を一時休止する場合があります。受診券を受け取りましたら、できるだけ早めの予約をお願いします。
- ・感染予防対策として、各自でマスクを用意いただき、必ずマスクを着用した上で、お越しください。
- ・密集・密接を防止するため、必ず電話等にて検診の事前予約をした上で、受付時間を守って受診してください。



## 10月は乳がん月間(乳がん早期発見強化月間)です

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかると言われています(出典=国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」)。「乳がんになるとしこりができる」と思われていますが、小さながんはしこりとして触れません。早期の乳がん発見にはマンモグラフィーによる検診が必要です。40歳になったら、2年に1回の検診を定期的に受けましょう。



## 週末に検診車で乳がん検診を!

平日の受診が難しい方などに向けて、週末乳がん検診を実施します。

時10月24日(土)・25日(日)午前9時～午後3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内問診・乳房エックス線検査(マンモグラフィー) 区区内に住民登録があり、平成31年4月1日～申込日時点で乳がん検診を受診していない40歳以上の女性で、次の①～⑦に当てはまらない方①乳腺疾患で治療中・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸手術(注入などを含む)を受けた④水頭症シャント術を受けた⑤心臓にペースメーカーを入れている⑥元年度・2年度に同様の乳がん検診を受診した⑦職場等で乳がん検診を受診できる 定各日50名(申込順) 費500円(クーポンをお持ちの方は無料) 申問電話で、杉並保健所健康推進課健診係 他撮影技師は女性



## お気軽にお越しください 栄養・健康ミニ講座

管理栄養士が短時間でポイントをお話する、気軽に参加できる健康講座です。健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、今すぐ生活で生かせるヒントを学びにきませんか。

場場右記のとおり 区区内在住・在勤・在学の方 申問電話で、各保健センター

日程	場所	内容
10月9日(金)	荻窪保健センター (荻窪5-20-1 ☎3391-0015)	血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう! ～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣
11月17日(火)	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)	美味しい食事で糖尿病の怖い合併症を防ごう! ～野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール!

※いずれも午前10時～10時45分。

## 東京都シルバーパス

～都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バス等が利用できます



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

### 対象者

都内に住民登録している70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

### 費用

- ①2年度の住民税が非課税の方=1000円
- ②2年度の住民税は課税であるが、元年の合計所得金額が125万円以下の方=1000円
- ③2年度の住民税が課税の方=2万510円

### 必要書類

#### ●全員

住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」(保険証・運転免許証など)

#### ●①の方は次のいずれか1点

- ・2年度杉並区介護保険料納入通知書(7月8日発行。再発行不可)
- ・2年度住民税非課税証明書(区が発行したもの。有料)
- ・生活保護受給者証明書(生活扶助を表す記載があり、4月1日以降に福祉事務所が発行したもの)

#### ●②の方は次のいずれか1点

- ・2年度杉並区介護保険料納入通知書(7月8日発行。再発行不可)
- ・2年度住民税課税証明書(区が発行したもの。有料)

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

# 10月は食品ロス削減月間!

おいしく、たのしく、食べきって、もったいないをなくそう

区ホームページから⇒  🔍

元年10月1日に食品ロス削減推進法が施行され、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」となりました。

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物のことです。日本の食品ロスは、年間600万t以上に及び、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量の約1.6倍に相当します。

また、食品ロスは、貧困問題、水資源問題、温室効果ガスなどさまざまな地球規模の問題も引き起こしています。

食品ロス削減月間に「もったいない」をなくし、家計にも地球にも優しい取り組みを心掛けてみませんか。

—— 問い合わせは、ごみ減量対策課管理係へ。

## 今日からすぐできる食品ロス削減アクション!

### 整理整頓編

「見える化」が効果的

- ① 週1回は冷蔵庫の中身を整理
- ② すぐ使わないときは冷凍保存を活用
- ③ 戸棚に眠っている食品はフードドライブへ



### 料理編

レンコンは皮ごと!

- ① 食べ切れる分だけ作る
- ② 食材は無駄なく調理



### 買い物編

- ① 買い物前に冷蔵庫をチェック
- ② 安いからといって買すぎない
- ③ すぐ食べるときは、賞味期限の近いものから購入
- ④ フードシェアリングサービスを上手に活用

※フードシェアリングサービスとは、店頭で売り切れない食品を、必要としている人に案内し、割引価格で提供することです。区はフードシェアリングサービス「TABETE (タベテ)」を運営する事業者と協定を締結し、食品ロス削減に取り組んでいます。



### 外食編

- ① お店では食べ切れる分だけ注文
- ② 「食べのこし0応援店」を活用

※「食べのこし0応援店」とは、区と一緒に食品ロスの削減に取り組む飲食店や小売店などです。



YouTubeもチェック!

### アプリを使って食品ロスを減らそう

フードシェアリングサービス「TABETE」の仕組みや使い方を、実際に活用しているお店やユーザーの声と一緒に紹介します。



杉並区公式チャンネル 🔍



## 掲載広告を募集します

📄 いずれも詳細は、区ホームページ参照

### ごみ・資源の収集カレンダー

3年度版「ごみ・資源の収集カレンダー」に掲載する広告を募集します。このカレンダーは、ごみ・資源を出す日や分別の方法を案内するもので、事業所を含む区内全世帯・転入者に配布します。

📄 冊子規格=A4判カラー24ページ ▶ 発行部数=約42万部 ▶ 掲載料=1枠5万円(版下原稿等の作成は広告主) ▶ 規格=縦30mm×横100mm ▶ 掲載位置=カレンダー掲載ページの下部 ▶ 募集枠=12枠 📄 申込書(ごみ減量対策課(区役所西棟7階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に広告原稿案を添えて、10月22日午後5時(必着)までに同課事業計画係へ郵送・持参 同係 他 審査の上、掲載の可否を後日通知



### すぎなみ教育報

「すぎなみ教育報」12月・3年3月号に掲載する広告を募集します。

📄 主な配布方法=区立子供園、小中学校、特別支援学校のお子さんへ配布するほか、区役所・区民事務所・図書館・地域区民センターなどの区立施設や、区内・区周辺の各駅の広報スタンドで配布 ▶ 発行部数=3万4500部 ▶ 掲載料=1枠2万円 ▶ 規格=縦46mm×横92mm。4色カラー ▶ 掲載位置=裏表紙外側下 ▶ 募集枠=各号2枠 📄 申込書(教育委員会事務局庶務課庶務係(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)に広告原稿案を添えて、10月30日午後5時(必着)までに同係へ郵送・持参 同係 他 審査の上、掲載の可否を後日通知



### 広報すぎなみ

3年1~3月に発行する「広報すぎなみ」に掲載する広告を募集します。

📄 主な配布方法=新聞折り込み、区立施設・駅などの広報スタンドほか。希望する方へ個別の配布もあり ▶ 発行日=月2回(1日・15日) ▶ 発行部数=約17万4000部 ▶ 掲載料=1号につき1枠1万円(原稿等の作成費用は広告主負担) ▶ 規格=縦10mm×横235mm ▶ 掲載位置=広報紙中面下部欄外(掲載面は区が決定) ▶ 募集枠=各号4枠 📄 申込書(広報課(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に広告原稿案を添えて、11月2日午後5時(必着)までに同課広報係へ郵送・持参 同係 他 審査の上、掲載の可否を後日通知。区ホームページのバナー広告も募集中





10月1日(木)～3年1月31日(日)

# スポーツ始め キャンペーン



日頃、スポーツ・運動を行っていない方に、スポーツに親しむ機会を提供するキャンペーンです。区内の体育施設で実施する各種教室を、無料または割引で利用できます。

なお、参加にあたっては事前予約が必要です(一部を除く)。

初回参加時に、9回分のチケットと記念品のオリジナルエコバッグ(数量限定)をお渡しします。



## 実施する各種教室

教室の詳細は、区立施設・体育施設等で配布するパンフレット、区または各施設ホームページをご覧ください。



施設名	教室概要
上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 ☎3390-5707)	アロマストレッチ、健康いきいき体操、リセットアロマストレッチほか
妙正寺体育館 (清水3-20-12 ☎3399-4224)	ボディメイクエクササイズ(女性限定)、らくらくボクササイズ、一番脂防り、おなかスッキリ、ピラティス、ヨガ
大宮前体育館 (南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)	健康体づくり教室、ヨガストレッチ、優しいヨガ
高井戸温水プール (高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)	ワンポイントレッスン(水中歩行、泳法)
永福体育館 (永福1-7-6 ☎3328-3146)	はだしでのんびり健康運動、ビーチコートで「はだし活」、スタイルアップトレーニング、かんたんピラティス、ヨガ、ボディシェイプ、かんたんフラダンス、夜ヨガ
荻窪体育館 (荻窪3-47-2 ☎3220-3381)	初めての太極拳、ふらっとエクササイズ(自重トレーニング、リフレッシュエクササイズ)

施設名	教室概要
下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)	大人の休日ヨガ、土曜日のエクササイズ
杉十小温水プール (和田3-55-49 ☎3318-8763)	ワンポイントレッスン(水中歩行、泳法)
高円寺体育館 (高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)	楽しく健康タイム、だれでもダーツ
松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)	ノルディックウォーキング、夜のマイペース・ラン&ウォーキング、ゲームを楽しむワンデイテニスのつどい
ヴィムスポーツアベニュー (宮前2-10-4 ☎3335-6644)	プチパーソナルトレーニング体験、4種目はじめてクラス泳法レッスン体験、水中運動プログラム体験
スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)	骨盤エクササイズ、アクアエクササイズ、はじめての水泳教室

10月11日(日)

## スポーツフェスティバル

小さなお子さんからシニアの方まで、幅広い世代が楽しめる多彩なメニューを用意してお待ちしています。区立体育施設10カ所で開催します。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のためイベントは事前申し込み制です(一部除外あり)。イベントの内容・時間などの詳細は、区または各施設ホームページ、「マイスポーツすぎなみ」(区体育施設で配布)をご覧ください。

お気軽にご相談ください!

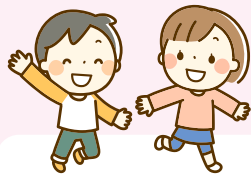
### コンシェルジュタイム

各体育施設(高井戸温水プールを除く)では、コンシェルジュタイムを開催します。体を動かしたいけれど「どこでどんな教室をやっているのか」「自分に合った教室があるのか」といった相談にコンシェルジュがお答えします。

# すぎなみウェルネスDAY2020

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

日時▶10月24日(土)午後1時～4時 場所▶杉並第十小学校(和田3-55-49)



### 運動部門 長縄グランプリ

▶午後2時～4時 ▶小学6年生 ▶学校を通じて申し込み ▶済美教育センター ☎3311-0021 ▶雨天延期(予備日=11月28日(土))

### 食育部門

- 杉並区の農家による出前講座「杉並区の農業」 ▶午後1時30分～2時  
▶参加者に野菜のプレゼントあり
- 給食で味わう世界の料理(栄養士研究作品展示)
- 食育ゲーム ▶参加者にプレゼントあり
- 中学生の作品展示(食育に関するテーマ)

### 生活習慣部門

- 健康づくりリーダーの会による「子ども親も・今この時からの健康づくり」  
▶パネル展示、握力測定 ▶アンケートに答えた方にプレゼントを差し上げます
- 杉並区養護教諭部会研究会小学校部会「自分の生活習慣を振り返ろう」  
▶パネル展示

…………… いずれも ……………  
▶学務課保健給食係

広告

お見合い結婚しませんか

お世話してお陰様で27年目になります  
日高 晶元 ひだかあきもと がサポートします

全国仲人連合会・高田馬場  
☎03-5386-3161 木曜休



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

# 杉並区中学生 小笠原自然体験交流 参加者募集



2年度(3年3月)に小笠原を訪れる第9期派遣生を募集します。  
 ——問い合わせは、済美教育センター教育指導係☎3311-0021へ。

時3年3月21日(日)~26日(金) (5泊6日うち船中2泊〈予定〉) 場東京都小笠原村 因シュノーケリング、ホエールウォッチング、ネイチャーガイド帯同の自然観察、天体観測ほか 関区内在住の中学生で、事前・事後学習会、成果報告会に全て参加でき、25m程度泳ぐことができる生徒 関20名程度(選考) 費船中の食費等は自己負担 関区立中学校の生徒=学校にある応募用紙を、各学校の締め切り日までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外

の生徒=応募用紙(区ホームページから取り出せます)を、10月28日午後5時(必着)までに済美教育センター(〒166-0013堀内2-5-26)へ郵送・持参 関本事業に参加した生徒は、杉並区中学生海外留学事業への参加不可。他の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合があります。アレルギーやぜんそく等の個別対応不可

## こども伝統芸能おもひろ体験 日本の芸・技・あそび

日程 11月15日(日) 場所 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

昔から人々に愛されてきた日本の伝統芸能や暮らしの技・遊びを子どもたちが体験するイベントです。  
 ——問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

### ①見てみよう!

日本の伝統マジック・江戸手妻の公演です。  
 時正午~午後0時40分・2時~2時40分 因出演=藤山大樹(下写真) 関小学生以上のお子さんとその保護者 関各104名(抽選)



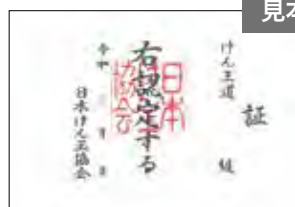
関右二次元コードから、10月11日までに申し込み(②を希望する方は、①とセットで申し込み)



### ②やってみよう!

関午前11時~11時30分・午後1時~1時30分

●けん玉級位認定会  
 日本けん玉協会講師による正式な級位認定会です。技に挑戦して認定証をもらいましょう。  
 関小学生以上 関各10名(抽選)



●生け花体験  
 日本の伝統文化である生け花を体験できます。  
 師大澤一輪(左写真) 関小学3年生以上 関各10名(抽選)



小中高生大歓迎

## 東京ヴェルディホームタウンデー / 栃木SC戦にご招待!

東京ヴェルディJ1復帰に向け、さらなる高みへ!  
 スタジアムで熱い試合を応援しましょう!

時10月17日(土)午後2時 場味の素スタジアム(調布市西町376-3) 関区内在住・在勤・在学の方 費1000円(22歳以下・65歳以上無料) 関右二次元コードから申し込み。または杉並区スポーツ振興財団ホームページから申し込み可/申込締め切り日=10月16日 関杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 関区内在住・在勤・在学が証明できるもの(免許証・保険証・学生証等)持参。詳細は、東京ヴェルディ公式HP <https://www.verdy.co.jp/>参照▶協力=杉並区スポーツ振興財団



▲無料招待用



▲一般優待用



©TOKYO VERDY

広告

永代供養出張サポート  
 埋葬地 静岡県伊東市「願行寺」

1霊 3万円(税込) 生前申込可  
 出張訪問・御遺骨お届け・永代供養 全て込み

豊島区巢鴨 4-19-8 ABC なんでもお墓相談 株式会社メモリアルアシスト  
 ☎0120-05-1234 (10時~18時)

※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。