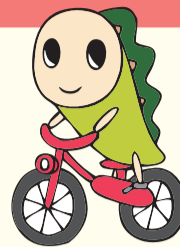


自転車の 代わりに置こう 思いやり

# 駅前放置自転車クリーンキャンペーン



10月22日(金)～31日(日)

自転車の放置防止にご協力をお願いします。

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係☎5307-0735へ。

## 自転車の「放置」とは

道路などの公共の場所において、「自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態」をいいます。

## なぜ、自転車の放置はいけないの？

歩道や車道に放置された自転車は、歩行者や他の車両の通行の妨げになり、歩行者が接触・転倒してけがをする原因となります。また、緊急車両の通行を妨げ、救援・救助の活動を遅滞させ、妨害することになり、まちの美観も損ねます。

## 放置自転車の撤去等について

放置禁止区域内に放置された自転車は、警告後も移動がない場合、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。放置禁止区域外（私道・私有地を除く）の放置自転車も、区民の良好な生活環境が阻害されている場合は警告後に撤去します。

撤去した自転車は集積所で保管され、返還の際は、撤去手数料として

5000円が必要です。撤去日の翌日から30日間を経過しても引き取りがない場合は、条例に基づき処分します。

## 自転車駐車場をご利用ください

通勤・通学・買い物などで自転車を利用して駅周辺に来たときは、自転車駐車場をご利用ください。

一部の区営自転車駐車場では、入庫から1時間まで無料で利用できるスペースも用意しています。また、ほとんどの駅周辺には、1・2時間まで無料で利用できる民営の自転車駐車場があります。

詳細は、「すぎナビ」または「杉並区自転車駐車のご案内」（各区民事務所で配布）をご覧ください。

## 民営自転車駐車場育成補助金の交付

民営自転車駐車場を建設する場合、補助金制度があります。土地活用等でお悩みの方はご相談ください。その他、管理費やバイク駐車場建設費への補助金もあります。

## 9～11月は杉並区健康づくり推進月間です

# よい歯健口フェスティバル

家族みんなで歯と口の健康を考えるきっかけとして、よい歯健口フェスティバルを開催します。来場者には「歯と口のケアグッズ」のプレゼントもありますので、ぜひご参加ください。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当☎3391-1355へ。

日時 11月14日(日)午後1時30分～3時

場所 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

☑区内在住・在勤・在学の方 ☑125名(申込順) ☑電話・Eメール(12面記入例)で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355 ☒KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp

## 講演会

### 鼻呼吸で、健康・健口・健幸へ ～上流医療をご存知ですか？

口のケアやいろいろな口の体操を紹介しながら、楽しく、分かりやすく、元気な体づくりをお伝えします。

☑日本歯科衛生士会歯科衛生士・細川瞳(右写真)



## 口にもトレーニングを

毎日の歯みがき習慣に、口の体操をプラスして行くと、食べ物をしっかりかんで、スムーズに飲み込むことができます。

マスクの着用で口を動かす機会が減る今、口周りを意識して動かしてみませんか。「すぎなみよい歯健口体操」を区ホームページ(右2次元コード)でご覧になれます。



## パネル展示

歯と口をきれいに保つお手入れの方法や、歯や口の健康を守るために活躍する人々を紹介します。

## 歯と口の健康を守るために、定期的に歯科健康診査を受けましょう

成人歯科健康診査および後期高齢者歯科健康診査を実施しています(各対象者の方へ受診券を送付済み)。受診期間は12月28日までです。早めの受診をお勧めします。

## 高齢の方へ

# 「地域の集いの場」が 検索できるようになりました

「在宅医療・介護保険サービス事業者情報検索システム」(右下2次元コード)に、身近な「地域の集いの場」の情報を加えました。高齢の方が気軽に参加できる身近な「地域の集いの場」を検索できますので、ぜひご覧ください。

情報検索システムへの掲載を希望する団体の方は、お問い合わせください。

—— お問い合わせは、高齢者在宅支援課日常生活支援事業係へ。



## お早めにご使用ください!

# 2021杉並区プレミアム付商品券 の有効期限は10月31日(日)です

—— お問い合わせは、2021杉並区プレミアム付商品券コールセンター☎4500-2720へ。

有効期限を過ぎたプレミアム付商品券は使用できなくなります。取扱店舗は、特設サイト(右2次元コード)からご確認いただけます。

なお、プレミアム付商品券の払い戻しはできませんのでご注意ください。



10月27日(水)～11月9日(火)は読書週間です



## 読書の秋は図書館へ



今年の標語は、「最後の頁を閉じた 違う私<sup>ページ</sup>がいた」です。各図書館では、感染症予防対策を講じながら、さまざまなイベントを行います。詳細は、図書館ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。各図書館へお問い合わせください。

### 読書週間記念講演会 中高齢期の女性の健康のために

時11月6日(土)午後2時～3時30分 場東京女子大学現代教養学部教授・平工志穂 対高校生以上の方 定15名(申込順) 申10月16日から電話または直接、西荻図書館

### 児童講演会「子どもと絵本」

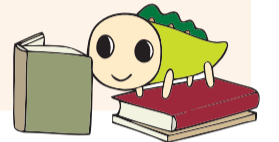
時11月13日(土)午後2時～3時30分 場絵本作家・いしかわこうじ 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定20名(申込順) 申電話または直接、西荻図書館

…………… いずれも ……………

場西荻図書館（西荻北2-33-9 ☎3301-1670）

### 講座「知の散歩道」

時11月6日(土)午後2時～4時 場中央図書館 内学校教育と学習内容の歴史～国語科を例に 師白百合女子大学教授・油井原均 対高校生以上の方 定30名(申込順) 申10月22日から電話または直接、中央図書館（荻窪3-40-23 ☎3391-5754）▶共催＝白百合女子大学言語・文学研究センター



## 杉並区・中野区 「保育のおしごとと就職相談・面接会」

杉並・中野区内の民間保育事業者（19社程度）が参加します。保育の仕事に関する総合相談コーナーもあります。

時11月14日(日)午後1時30分～2時55分・3時5分～4時30分 場中野区産業振興センター（中野区中野2-13-14）定各32名(申込順) 申10月21日から電話で、中野区産業振興課産業振興係 ☎3228-8729 同係、当日の求人については、ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609（部門コード34#） 面接を希望する方は、履歴書を複数持参。無資格求人あり。生後6カ月～就学前の託児あり（定員あり〈申込順〉）。10月21日～11月4日に電話で、同係 ▶主催＝杉並区・中野区・ハローワーク新宿



## シニア お仕事フェア in 荻窪

時11月25日(木)正午～午後2時・1時～3時・2時～4時・3時～5時 場杉並公会堂（上荻1-23-15）内再就職セミナー、企業との面接（10社程度参加）、就業相談 対55歳以上で求職中の方 定各20名(申込順) 申電話で、シニア就業支援キャラバン事務局 ☎5212-2636（月～金曜日 午前9時～午後6時〈祝日を除く〉）

管理栄養士による

## 栄養・健康ミニ講座

健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、食生活に生かせるヒントを学びませんか。



区内在住・在勤・在学の方 申電話で、各保健センター

| 日程        | 場所                                     | 内容   |
|-----------|--|--|
| 11月4日(木)  | 高井戸保健センター<br>高井戸東3-20-3<br>☎3334-4304  | 美味しい食事で糖尿病の怖い合併症を防ごう！<br>～野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール！ |
| 11月12日(金) | 荻窪保健センター<br>荻窪5-20-1<br>☎3391-0015     | 高血圧の予防は、まず減塩から！<br>～無理なく、美味しく食べるコツ                 |
| 11月16日(火) | 高円寺保健センター<br>高円寺南3-24-15<br>☎3311-0116 | 血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう！<br>～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣  |

※いずれも午前10時～10時45分。

自然に囲まれた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します

エクレシア南伊豆は、静岡県南伊豆町と全国初の自治体間連携により整備された特別養護老人ホームです。入居を希望する区民の方を対象に入居相談窓口を設置します。会場では、施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネルの展示を行います。



時10月28日(木)・29日(金)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 高年齢者施策課施設整備推進担当

オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに

# 日本フィル 杉並公会堂シリーズ



▲扇谷泰朋  
©山口敬

日本フィルの極上のブラームスをお楽しみください。

日時: 11月20日(土) 午後2時~4時

場所: 杉並公会堂 (上荻1-23-15)

出演=ピエタリ・インキネン(指揮)、扇谷泰朋(バイオリン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶曲目=ヴィエニャフスキ『ファウスト』の主題による華麗なる幻想曲、ブラームス「交響曲第1番」ほか 対小学生以上の方 観S席5300円。A席4200円(いずれも指定席) 甲 10月31日から ▶チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時~午後7時。臨時休館日を除く) 指 指揮者、曲目などが変更となる可能性があります。詳細は、お問い合わせください。



## 子ども夢シートプログラム

上記コンサートに3組6名を招待します。

区区内在住の小学4年生~中学3年生とその保護者 往復はがき(12面記入例。お子さん1名につき1枚)に学年も書いて、10月27日(必着)までに文化・交流課 同課 他 11月5日までに抽選結果を通知

スギナミ・ウェブ・ミュージアム・オンラインツアー

# MUNAKATA SHIKO 2021 [PROLOGUE]

スギナミ・ウェブ・ミュージアムで開催中の板画家・棟方志功初のオンライン展示「MUNAKATA SHIKO 2021 [PROLOGUE]」を、監修者・石井頼子氏の解説で本格的に楽しむオンラインのミュージアムツアーです。自宅などで気軽に、100点を超える作品をご覧ください。



配信日時=10月29日(金)午後7時~8時 場 オンラインで実施 棟方志功研究家・石井頼子 観80名(申込順) Eメールに名字、年代、居住の都道府県を書いて、10月25日までにNPO法人TFF ☎sanka@npo-tff.org 同団体 ☎5397-3400(月~金曜日午前10時~午後5時30分) 主催=すぎなみ戦略的アートプロジェクト

## すぎなみフェスタ 2021 (11月6日(土)・7日(日)予定) は 開催を中止します

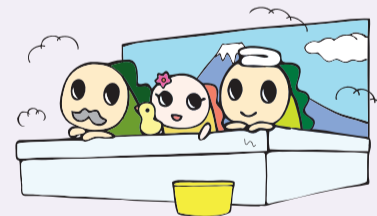
今年度のすぎなみフェスタ(連携会場のイベントも含む)は、都のイベント開催制限等を踏まえ、実行委員会において中止を決定しました。楽しみにして下さっていた区民の皆さまや関係者の方々には、ご理解のほどお願い申し上げます。

文化・交流課すぎなみフェスタ担当

## ご利用ください! 「ふれあい入浴」

毎週水曜日(一部火曜日(※))に、区内にお住まいの65歳以上の方は、公衆浴場が利用料100円で入浴できます。

各公衆浴場(午後1時以降) 他「ふれあい入浴カード」をお持ちでない方は、氏名・住所・年齢が確認できる書類(保険証等)持参



### ふれあい入浴実施浴場

| 浴場名(所在地)             | 電話         | 時間            |
|----------------------|------------|---------------|
| 弁天湯(高円寺南3-25-1)      | ☎3312-0449 | 午後4時30分~7時30分 |
| 香藤湯(高円寺南5-1-7)       | ☎3316-4514 | 午後4時~7時       |
| なみのゆ(高円寺北3-29-2)     | ☎3337-1861 | 午後6時~9時       |
| 小杉湯(高円寺北3-32-2)      | ☎3337-6198 | 午後5時~8時       |
| 玉の湯(阿佐谷北1-13-7)      | ☎3338-7860 | 午後4時30分~7時30分 |
| 天徳泉(阿佐谷北2-22-1)      | ☎3338-6018 | 午後4時~7時       |
| 杉並湯(梅里1-13-7)        | ☎3312-1221 | 午後5時~8時       |
| ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7) | ☎3315-1766 | 午後3時~6時       |
| さくら湯(和田3-11-9)       | ☎3381-8461 | 午後5時~8時       |

| 浴場名(所在地)                | 電話         | 時間            |
|-------------------------|------------|---------------|
| 藤乃湯(天沼2-17-20)          | ☎3391-0504 | 午後4時30分~7時30分 |
| 第二宝湯(本天沼2-7-13)         | ☎3390-8623 | 午後5時~8時       |
| 文化湯(西荻北4-3-10)          | ☎3390-1051 | 午後5時~8時       |
| 天狗湯(西荻南1-21-4)          | ☎3333-9461 | 午後3時45分~6時45分 |
| 銭湯Gokurakuya(上荻2-40-14) | ☎3390-6764 | 午後5時~8時       |
| 湯の楽代田橋(和泉1-1-4)         | ☎3321-4938 | 午後4時30分~7時30分 |
| 大黒湯(和泉1-34-2)           | ☎3328-2137 | 午後5時~8時       |
| 大和湯(和田1-71-18)          | ☎3381-3452 | 午後5時~8時       |

※湯の楽代田橋、大黒湯のみ、火曜日に実施