

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



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

こころとからだを整えるヨーガ教室

☎時内 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

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



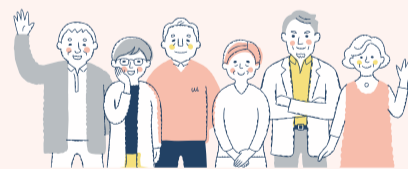
自宅でもできるストレッチ・ピラティス

☎時内 11月13日(水)午後1時～1時45分=ゆがみ改善ストレッチ ▶ 20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
堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月8日(日)	午前10時～午後4時
上高井戸	3306-0441	9月16日(祝)	午前10時～午後2時30分
久我山	3332-2011		午前10時30分～午後2時30分
和田	3384-3751	9月21日(土)	午前10時30分～午後2時30分
高円寺北	3337-2266	9月22日(祝)	午後1時～3時30分
大宮前	3334-9640	9月26日(木)～28日(土)	午後1時～3時
高井戸東	3304-9573	9月27日(金)	午後1時30分～3時45分
高円寺東	3315-1816	9月28日(土)	午前10時～午後3時30分
荻窪	3335-1716		午前10時30分～午後4時
井草	3390-9672		午後1時～4時30分
桃井	3399-5025	9月29日(日)	午前9時30分～午後1時
天沼	3391-8540		午前9時30分～午後2時30分
高円寺南	5378-8179		午前9時30分～午後5時

ゆうゆう館	電話	日程	時間
四宮	3396-7692	9月29日(日)	午前10時～午後2時
永福	3321-6632		午前10時～午後3時30分
和泉	3323-5663		午前10時～午後4時
今川	5303-1501	9月29日(日)	午前11時～午後3時
下高井戸	3302-2161		午前11時～午後4時
高井戸西	3332-1076		午後1時～4時
梅里堀ノ内	3313-4319	9月29日(日)	午後1時～4時30分
下井草	3396-8882		午後1時30分～3時30分
西荻北	3396-8871		午前9時30分～正午
大宮堀ノ内	3317-9156	9月30日(月)	午前10時～午後0時45分
善福寺	3394-8963		午後1時～4時30分
上荻窪	3395-1667		午前11時30分～午後3時30分
西田	3391-8747	10月13日(日)	午前11時30分～午後3時30分

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。