

すぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

9月は杉並区秋の自殺予防月間です 2
マイナンバー制度開始に伴うお知らせ 3
臨時福祉給付金の申請書を発送します 3
中学校対抗駅伝大会2015 協賛者募集 8
すぎなみ地域大学 10~12月開講講座の受講生を募集します12

あなたのお話を、聞かせてください

気分が落ち込み
意欲が出ない
眠れない...

以前と比べて
言動や行動がおかしい
イライラしている...

お酒がやめられず
問題を起こしている...

引きこもりがち...

幻聴?

配偶者や家族からの
暴力がある...

物忘れが激しく
認知症が心配...

他人の目が気になる...



心の病気は、誰もがかかりうる病気です。原因は明らかになっていないことも多いですが、多くの方がカウンセリングや薬などの治療で回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになっています。大事なことは、体の病気と同じように早めに気付くこと。早期発見が早期回復につながります。自分自身の、または周りの人の「心のSOS」に気付いてください。それが心の健康への第一歩です。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

◇困ったとき、どうすればいいの？

つらいとき、悩みを抱えたとき、心の病気かもしれないと思うときなどは、誰でも不安になり、どうしてよいのか分からなくなってしまいます。

そんなときは、まず身近な誰かに今の気持ちや状態を打ち明けてみませんか。難しく考えたり、恥ずかしいと思ったりすることはないのです。感じたことを話したいように話せばいいのです。誰かに話すだけでも気が楽になることもあります。

◇誰に話したらいいの？身近な人にも話せません

お近くの保健センターにお電話ください。あなたの地区を担当している保健師があなたのお話をお聞きします。元通りの元気なあなたになる最適な方法を一緒に考えていきましょう。また、必要に応じて医療機関や別の相談窓口なども紹介します。

◇周りの人ができることってないのかな？

声を掛けてください。そして、話を聞いてください。的確なアドバイスをしようと思ふ必要はありません。その人の気持ちになってその人の話に耳を傾けましょう。そして、その人が必要としているのであれば、相談窓口への橋渡し役になってあげてください。

あなたのお話を、聞かせてください

◇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
※精神科医による心の健康相談(月2~4回。予約制)も実施しています。詳細は、6面へ。

◇その他の相談窓口

- 東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711 (平日午前9時~午後5時)
- 東京都夜間こころの電話相談 ☎5155-5028 (午後5時~10時。受け付けは9時30分まで)

2面もご覧ください

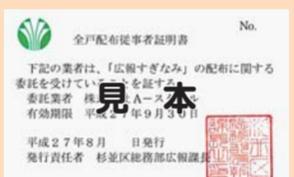
9月は杉並区秋の自殺予防月間です。心の病気がきっかけとなり、自殺という選択をしてしまうケースもあります。そうならないために、あなたとあなたの大切な人を守るために、区では引き続き予防の普及啓発を強化していきます。

「広報すぎなみ」9月1日号は区内全世帯に配布します

次号(9月1日号)は、「広報すぎなみ」をより多くの区民の皆さんに知っていただくことを目的に、区内全世帯に配布します。8月30日(日)~9月1日(火)に、区の委託事業者の配布員(区発行身分証明書を携帯しています)がポストに直接お届けします。ご理解とご協力をお願いします。

- 9月1日号の新聞折り込みはありません。
- 9月11日号からは通常どおり新聞折り込みでの配布となります。

問 広報課、または広報紙の汚損や、発行日を過ぎても届かないなどの配布に関しては全戸配布コールセンター ☎6908-0080 (9月30日までの平日午前9時~午後5時(8月30日(日)~9月1日(火)は、午後8時まで))



▲区発行身分証明書

9月は杉並区秋の自殺予防月間です

生きてほしい



区では、毎年100人前後の方が自殺で亡くなっており、特に20～30歳代の若い人たちの割合が多いのが特徴です。秋の自殺予防月間では、若い世代にスポットを当てた講演会などを開催します。社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

◇講演会

生きづらさをかかえる若者たち

現代の若者の生きづらさの現状、必要なときに「困った」と言える子どもを育てること、子どもの「困った」に大人ができることなどについて、専門的な立場からお話します。



時 9月5日(出)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 自殺予防総合対策センター自殺予防対策支援研究室長・川野健治(右写真) 定80名(申込順) 申・問電話・ファクス(11面記入例)で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 FAX3391-1927 他ファクスでの受け付けは、参加いただけない場合のみ連絡します

◇講座

◆仕事力アップ講座

メンタルヘルス講座～働く人の心のセルフケア方法

日々のストレスを上手にコントロールし、人間関係を良好に保ちながら生き生きと働ける心の環境を築きましょう。



時 9月16日(水)午後6時30分～8時30分 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 シニア産業カウンセラー・小倉千尋(右写真) 定50名(申込順) 申・問電話・ファクス・ハガキ(11面記入例)に職業、参加人数も書いて、9月8日(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3391-0317 FAX3392-7052) 他ファクス・ハガキでの受け付けは、参加いただけない場合のみ連絡します

「話しやすい人」になる「きくコツ」講座&お話し体験

日常で感じたことや悩みを気軽に話せる環境は、メンタル不全防止に役立ちます。話を聴いたり、聴いてもらう心地よさを体験しながら「話しやすい人」になるコツを学びます。20分間のお話し体験もあります。



時 9月11日(金)午前9時30分～11時30分 場 西荻図書館 師 産業カウンセラー・永野美奈子(右写真) 定24名(申込順) 申・問電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他お話し体験は講座終了後に実施(当日受け付け。定員3名(抽選))

自殺防止！東京キャンペーン

9月は東京都の自殺対策強化月間です

◇特別相談

- 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
9月7日(月)～11日(金) (24時間) ☎0570-087478
- 自殺予防いのちの電話
9月10日(水)午前8時～11日(金)午前8時 (24時間) ☎0120-738-556
- 54時間特別相談(東京自殺防止センター)
9月5日(出)午前0時～7日(月)午前6時 ☎0120-58-9090
- 自死遺族のための電話相談(グリーンケア・サポートプラザ)
9月8日(火)～11日(金)午前10時～午後10時 ☎3796-5453
- 多重債務110番(東京都消費生活総合センター)
9月7日(月)・8日(火)午前9時～午後5時 ☎3235-1155
- 東京都ろうどう110番(東京都労働相談情報センター)
9月8日(火)・9日(水)午前9時～午後5時 ☎0570-006110

◇講演会「自分を傷つけずにはられない！～生きづらさを抱える若者の自殺予防のために」

【日 時】 9月10日(水)午後6時30分～8時
【場 所】 東京都庁都民ホール(新宿区西新宿2-8-1)
【講 師】 精神科医・松本俊彦
【申し込み】 東京都福祉保健局 ☎http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/rinj11/index.html から申し込みできます

【問い合わせ】
東京都福祉保健局保健政策部保健政策課自殺総合対策担当
☎5320-4310

◇図書館の展示「生きるための本」

図書館(中央・永福・柿木・高円寺・宮前・西荻・阿佐谷・下井草・方南・今川)で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください。

◇その他の講演など

初心～AAにつながって

アルコール依存症という病気からAA(アルコールクスアノニマス)という共同体の中で回復していった経験談を分かち合います。

時 9月6日(日)午前10時～午後4時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 定195名(先着順) 問AA関東甲信越セントラルオフィス ☎5957-3506

大切な仲間を自死で亡くした人の集い「つぼみの会」

大切な友人や仲間、恋人等を自死で亡くされた方が集い、自分たちの体験を分かち合う会です。

時 9月29日(火)午後2時30分～4時 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 定10名(抽選) 申・問電話・Eメール(11面記入例)で、9月20日までに自殺予防団体「風のとびら」 ☎070-6459-9946 kazenotobira@qc.main.jp 他自死遺族(親や子、兄弟姉妹や配偶者などを自死で亡くした方)の参加はご遠慮いただいています

自殺予防相談窓口

一人でも悩まず、ご相談を

(いずれも相談は無料です。○は区の施設です)

- ◆ 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 (午後2時～翌午前6時(受け付けは5時30分まで)・年中無休)
- ◆ 東京いのちの電話 = ☎3264-4343 (24時間・年中無休)
- ◆ 東京自殺防止センター = ☎5286-9090 (午後8時～翌午前6時(火曜日は午後5時～翌午前6時)・年中無休)
- ◆ 東京都若者総合相談(・お・) / 若ナビ(18歳以上の若者対象) = ☎3267-0808(月～土曜日午前11時～午後8時(年末年始を除く))
- ◆ こころとからだの病気や悩み = ○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)
- ◆ 生活の相談 = ○各福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)、○くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口) ☎3391-1751
- ◆ 多重債務の相談 = ○消費者センター相談専用 ☎3398-3121 (午前9時～午後4時)
- ◆ 法律相談 = ○区政相談課法律相談予約専用 ☎5307-0617(予約制)、法テラス・サポートダイヤル ☎0570-078374(法制度一般。午前9時～午後9時(土曜日は5時まで)。日曜日・祝日を除く)
- ◆ 子どもと家庭の相談 = ○子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用 ☎5929-1901(午前9時～午後7時(日曜日・祝日を除く))
- ◆ 学校生活の相談 = ○済美教育センター教育S A T ☎3311-0023
- ◆ いじめの相談(子どもからの相談) = ○すぎなみいじめ電話レスキュー ☎0120-949-466 ☎080-8825-0119(午前10時～午後7時)、○すぎなみネットでトラブル解決支援システム(24時間365日受け付け。詳細は区ホームページをご覧ください)
- ◆ DVの相談 = ○男女平等推進センター相談室 ☎3393-4713(午前9時～午後5時。月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始を除く)
- ◆ 犯罪被害にあわれた方の相談 = ○犯罪被害者総合支援窓口相談専用 ☎5307-0620
- ◆ 高齢者の相談 = 地域包括支援センター(ケア24)区内20カ所
※連絡先は高齢者在宅支援課にお問い合わせください。
※区ホームページ(くらしのガイド→仕事くらし→豊かな暮らし→自殺予防対策)でも区の取り組みや相談窓口を掲載しています。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。
※市外局番「03」の表記を省略しています。

マイナンバー制度 開始に伴うお知らせ



住民基本台帳カード・電子証明書の発行の終了

住民基本台帳カード（以下、「住基カード」）の新規発行と住基カードによる電子証明書の発行（新規・更新）が終了します。

◆住基カードについて

28年1月から申請者に個人番号カードの交付が開始されるため、住基カードの新規発行は12月28日(月)で終了します。既にお持ちの住基カードは、有効期限内は使用できます。

◆電子証明書について

●住基カードによる電子証明書の発行（新規・更新）は12月22日(火)で終了します

既にお持ちの電子証明書は有効期間まで利用できますが、28年1月以降にe-Taxの確定申告等で電子証明書を利用される方は、ご自身の電子証明書の有効期間をご確認ください。お持ちの電子証明書の有効期間の満了日が間近で、引き続き電子証明書をご利用の場合は、お早めに更新の手続きをお願いします。手続きは区民課（区役所東棟1階）にて、平日午前8時30分～午後4時30分に行うことができます。

●28年1月以降の電子証明書は、個人番号カードに標準搭載されます

個人番号カードの申請は、10月以降、住民票の住所地宛てに送付される「通知カード」に添付の申請書に記入し、返信用封筒で送付してください。詳しくは、「通知カード」に同封される説明書をご覧ください。
※個人番号カードの交付は28年1月から開始されますが、交付までに相当の日数がかかることが予想されます。ご注意ください。

☎区民課住基カード交付担当

住民票の住所地と異なる場所にお住まいの方へ

- 10月5日現在の住民票の住所地宛てに、10月中旬以降マイナンバーを記載した「通知カード」を簡易書留で世帯ごとに送付します。
 - やむを得ない理由により、住民票の住所地で「通知カード」を受け取ることができない方（下記）は、「通知カード」の送付先を変更する申請ができます。
- ※変更できる送付先は、本人が実際に居住している場所（居所）に限ります。

送付先変更の申請ができる方

- ①東日本大震災による被災者で住民票の住所地以外の居所に避難されている方
- ②DV、ストーカー行為、児童虐待等の被害者で住民票の住所地以外の居所に移動されている方
- ③一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所されている方
- ④上記以外で、やむを得ない理由により住民票の住所地において「通知カード」の送付を受けることができない方

【申請期限】 9月25日（必着）

【必要書類】 ①居所情報登録申請書（区ホームページからも取り出せます）
 ②本人確認書類（運転免許証など）
 ③居所に居住することを証する書類
 ※代理人が申請する場合は、委任状、代理人の本人確認書類。
 ※他の市区町村に住民票があり、杉並区に居所がある場合は、住民票がある市区町村にお問い合わせください。

☎区民課住民記録係

申請受付期間 8月25日～28年1月8日

臨時福祉給付金の申請書を 発送します

26年4月の消費税率の引き上げによる影響を緩和するため、所得の低い方に対し、27年度も臨時福祉給付金を支給します。給付金の受給には申請が必要です。申請書は返信用封筒で郵送してください（区民事務所などの窓口では、申請を受け付けません）。臨時給付金担当の窓口は、区役所地下1階です。

◆申請書発送予定日

8月24日(月)
※支給の可能性のある方にお送りします。

◆対象者(①②の要件をい ずれも満たす方)

- ①27年1月1日現在で区に住民票がある方
- ②27年度区市町村民税(均等割)が課税されていない方が課税されている方の扶養親族等や生活保護の受給者である場合などは除きます。

◆支給額

1人6000円(1回限り)

◆申請書が届いた方は

- ①支給対象者に該当するかを確認してください
- ②申請書へ必要事項を記入し、必要書類を添付してください
- ③同封の返信用封筒で郵送し

てください

申請書提出後、区は書類の内容を確認・審査し、後日、結果を郵送でお知らせします。支給に該当した方へは、申請書に記載の指定口座へ給付金を振り込みます。

申請から振り込みまで2カ月程度を要します。また、家族で同時に申請した場合でも、審査の都合などで、支給時期が異なることがあります。

※26年中の所得や扶養の状況によって、支給対象にならないことがあります。

◆ご注意ください

●子育て世帯臨時特例給付金との併給が可能です。子育て世帯臨時特例給付金を申請済みの方（対象児童）も臨時福祉給付金の対象に該当する方は、申請書を提出してください。

●臨時福祉給付金の申請先は、基準日の27年1月1日現在で住民票のあった区市町村です。27年1月2日以降、杉並区に転入した方は、具体的な申請期間や手続きについては、基準日現在で住民票のあった区市町村にお問い合わせください。

◆DV被害者の方へ

配偶者からの暴力を理由に避難している等の事情により杉並

区に住民登録していない方は、支給対象となる場合がありますので、早めにご相談ください。

◆振り込め詐欺にご注意ください

●区や厚生労働省の職員が電話でATM（銀行・コンビニエンスストアなどの現金自動預払機）の操作をお願いすることは、絶対にありません。

●区が、臨時福祉給付金支給のために、手数料などの振り込みを求めることは、絶対にありません。

●「おかしいな」と思ったら一人で判断せず、区にお問い合わせください。

●問い合わせは…
**杉並区臨時福祉給付金専用
 コールセンター**
 きゅうふきゅうふ
☎0120-00-9292

【受付時間】
 午前8時30分～午後5時30分（土・日曜日、祝日を除く。
 28年1月29日まで）

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 募集します

被災建築物応急危険度判定員

応急危険度判定は、余震等による建物倒壊などに伴う二次災害を防止するため、地震発生後できるだけ早く、かつ短時間で建物の被災状況を調査し、その建物の当面の使用可否を判定するものです。

①9月29日(火)②10月16日(金)午後1時40分～5時(場)東京都庁第一本庁舎5階(新宿区西新宿2-8-1) 対都内在住・在勤の一・二級建築士または木造建築士(各)500名(申込順) 申込書(東京建築士会) http://www.tokyokenchikushi.kai.or.jp/info/hantei.html から取り出せます)を、9月11日(必着)までに東京都防災ポ

特別区民税・都民税第2期分の納期限は8月31日(月)です お近くの金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。口座振替の方は、8月31日(月)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。 ●安心・便利!ご利用ください 口座振替 手続きは、届出印を持って、取引先の区内金融機関窓口へ。または、電話で納税課へ。申込用紙をお送りします。 納税課

「(仮称)荻外荘公園」の都市計画変更に関する説明会 区は「(仮称)荻外荘公園」を都市計画緑地として都市計画決定し、27年3月に敷地南側部分の暫定開放を開始しました。このたび、当都市計画区域北側の隣接地を新たに都市計画緑地に追加するため、都市計画変更に関する説明会を開催します。 時8月31日(月)午後7時～8時30分(場)荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 園みどり公園課(他)車での来場はご遠慮ください

地域包括支援センター ケア24堀ノ内常勤職員 ●高齢者に関する総合相談全般、介護予防プランの作成▽勤務日時月々土曜日の午前8時30分～午後7時(実働8時間。交代制)▽勤務場所ケア24堀ノ内▽資格II保健師または地域ケア等の経験のある看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士のいずれか▽募集人数11名▽報酬II当運営法人規定による申電話連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しをケア24堀ノ内(堀ノ内1-6-6)へ持参ケア24堀ノ内 ☎530517328(他)採用者が決定するまで随時受け付け

区立和田サービステキ 高齢者向け住宅入居者募集 ●所在地II和田3-52-4▽募集数II单身世帯用住戸3戸(申込順)▽使用料II月額9万1000円▽9万7000円▽共益費II月額1万3000円▽基本サービス費II月額1万3000円▽入居時保証金II18万2000円▽19万4000円(対)次の①②③④⑤⑥全てを満たす方①60歳以上の単身者②申込時点で区内に引き続き2年以上住んでいる③26年1月～12月の世帯の月額所得が48万7000円以下④ある程度自立した生活が営める⑤住宅に困っている⑥暴力団または暴力団関係者ではない(申)申込書(住宅課(区役所西棟5階)で

ケア24善福寺移転 ケア24善福寺は8月17日(月)から西荻北4-31-11に移転しています。電話番号の変更はありません。 園ケア24善福寺 ☎53111024

施設情報 ●ケア24善福寺移転 ●ケア24善福寺は8月17日(月)から西荻北4-31-11に移転しています。電話番号の変更はありません。 園ケア24善福寺 ☎53111024

参加登録を新規に希望する事業者を募集します(現在、杉並区で受託している事業者は除く)。 ●審査の流れII書類審査↓企画提案書によるプレゼンテーション↓入札参加登録事業者の決定(区ホームページから)業者審査基準」および「平成27年度杉並区学校給食調理業務委託契約条項・仕様書」を確認の上、必要書類を9月11日午後5時(必着)までに学務課保健給食係(区役所東棟6階)へ郵送・持参(同係

●東京からのお知らせ 防災ブック「東京防災」をお届けします 東京都は、9月1日から防災ブック「東京防災」を、各家庭のポストへお届けします(配布に1カ月程度の期間を要します)。事前の備えや災害への対処法など、いざというときに役立つ内容になっています(発行II東京都総務局総合防災部防災管理課)。 園防災ブック「東京防災」コールセンター ☎057010218031(8月24日～12月25日 午前10時～午後7時(土・日曜日、祝日は除く))

住宅の耐震無料相談会 ●時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会II9月2日(水)・3日(木)午前10時～午後4時▽建築総合無料相談会II第1・3火曜日午後1時～4時(祝日を除く) 園区役所1階ロビー(間)建築課耐震改修担当(他)図面などがある場合は持参

その他 ●ケア24善福寺移転 ●ケア24善福寺は8月17日(月)から西荻北4-31-11に移転しています。電話番号の変更はありません。 園ケア24善福寺 ☎53111024

区ホームページのトップページにあるバナー(上図)から、すぎなみニュースなどの動画をご覧になれます。 園広報課

Table with 2 columns: 閲覧請求者, 請求事由概要. Includes rows for self-defense forces and various companies like NHK and Asahi.

Table with 2 columns: 閲覧申出者(委託者等), 利用目的概要. Lists various organizations and their purposes for accessing the resident register.

住民基本台帳の閲覧状況を公表します 問い合わせは、区民課住民記録係へ。 「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閲覧が可能となります。 園広報課

杉並区国民健康保険加入の方で特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い、またはその予備群と判定された方へ

“特定保健指導利用券”

をお送りします



専門スタッフ（医師・保健師・栄養士など）があなたと一緒に、今までの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らすための具体的な方法を考え、取り組みを応援します。

【対象】下記の全てにあてはまる方

- ①40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している
- ②特定健診（区民健診）の結果、生活習慣病のリスクが高い、またはその予備群と判定を受けた
- 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

【問い合わせ】国保年金課保健事業担当

【その他】電話や文書で利用をお勧めする場合があります

お近くの震災救援所訓練にぜひご参加ください

区では、震災時の避難・救援活動の拠点として、区立の小中学校等を震災救援所として指定しています。震災救援所は、地域の皆さん・学校・区が共同運営を行っており、各震災救援所では訓練を実施しています。

9月に訓練を実施する震災救援所は右表のとおりです。各家庭で災害時の対策を実施していただくとともに、震災救援所の役割や備蓄品等についてもこの機会にご確認ください。

☎防災課

〈9月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日時
杉並第一小学校	5日(出)午前11時30分～午後1時
和田小学校	12日(出)午前9時30分～11時30分
高井戸第三小学校	12日(出)午前10時～正午
三谷小学校	12日(出)午前9時～11時
杉森中学校	26日(出)午前9時30分～11時30分
大宮小学校	26日(出)午前9時30分～11時30分
荻窪小学校	27日(出)午前9時30分～11時

※開始・終了時間は状況により変更になる場合があります。

マンション管理無料相談会

月2回、管理組合の運営や大規模修繕等のマンションに関する問題について、マンション管理士が相談をお受けします。
 時 毎月第2・4木曜日、午後1時～4時 場 区役所1階ロビー
 申 杉並マンション管理士会 ☎http://suginami-mankan.orgから申し込み。または、電話・ファクス（11面記入例）で、杉並マンション管理士会 ☎6312-6707 FAX6320-0994 問 同会または住宅課

住まいの修繕・増改築無料相談

高齢者のためのバリアフリー工事・自宅のリフォームなど、住宅の修繕や増改築についてのあらゆる相談を、経験豊かな区内建設業者がお受けします。
 時 毎週月・金曜日午後1時～4時（祝日・年末年始を除く）
 場 区役所1階ロビー 問 住宅課

東京都シルバーパス更新のご案内

東京バス協会が発行する東京都シルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月下旬に送付されます。
 手続き方法や臨時更新窓口などの詳細は、ご案内で確認してください。また、新規に購入する方は、事前に東京バス協会へお問い合わせください。
 問 東京バス協会 ☎5308-6950 または最寄りのバス会社の営業所・案内所

ボランティアに関することなら 杉並ボランティアセンター

☎ http://borasen.jp/



ぼらせん.jp 検索



☎ 杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

落書きにお困りの皆さんへ

落書き消去剤を無償配布します

落書きを放置することは…

- ◆まち全体に目が行き届いていない印象を与え、犯罪を招くとされています
- ◆まち全体の美観を損ねてしまいます

落書きを消去して、まち全体の防犯力を高めましょう！



【対象となる落書き】区内の、人が自由に通行できる道路に面する塀、建物等に所有者の承認を得ずに書かれた落書き

【対象者】①落書きされた塀、建物などの所有者または管理者 ②上記の方に承認を受けた地域住民団体

【消去できる落書き】

◇下地＝御影石・大理石・コンクリート・モルタル・磁器タイル・ガラス・ステンレスなどの金属パネル、シャッター等

◇落書き成分＝ラッカーズプレー、マジックインク、蛍光ペン、クレヨン等

※上記の下地・落書き成分でも、消去できない場合があります。

【申し込み】

申請書（危機管理対策課〈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）を、危機管理対策課へ郵送・持参

☎ 危機管理対策課



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。

語り継いでいきたい戦争体験



すぎなみ学倶楽部HPへ

第二次世界大戦の終結から今年で70年。

杉並区も昭和19年11月から20年8月まで、全部で18回の空襲に見舞われ、甚大な被害を受け、多くの人が犠牲となりました。

戦争体験者が高齢になった今、「戦争」の体験談が聞ける機会は少なくなりました。山中武子さんは「杉並光友会（杉並区原爆被害者の会）」でご自身の戦争体験を語る活動をしています。忘れたと思っていた広島での体験



ウェブサイトもあるよ！

すぎなみ学

検索

を語るようになったのは、被爆から60年ほど経ち、がんを患ったことがきっかけです。幸いにも2度の手術で病気を克服。これは生きて何かをしなればと一念発起し、戦争体験を語り始めました。体験談は、失神を何度か繰り返し、まるで映画のシーンのように炎に追われたこ

とや、死が間近に迫っている人であふれかえっているところを、死体をよけながら歩いたことなど、生々しい限りです。

東京大空襲にあった奥川禮三さんは、亡くなる数年前から悲惨な戦争と空襲の体験を分かりやすく小学校の子供たちに伝える活動に取り組みました。それまでは戦争の話をしたくなかった奥川さん。しかし、晩年、戦争は絶対にしてはいけないと伝えていこうと思ったそうです。体験者が閉ざした口を開き始めるまでに

数十年の時が必要だったほど想像を絶する戦争体験。「すぎなみ学倶楽部」では「【証言集】戦争体験」を掲載しています。

世界の恒久平和と核兵器の廃絶を願い、皆で体験談を語り継ぎ、平和な世界を築いていきましょう。区は昭和63年に「杉並区平和都市宣言」をしています。（館）

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷歴史▷【証言集】戦争体験

☎ 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階)▷開館時間=午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

●若者就労支援コーナー

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリアカウンセラーが行います。

時・内・対 午前10時~午後4時終了(予約制)。水曜日のみ午前10時~午後8時終了(午後6時~8時の相談予約は、前日正午まで)

- ▷①就労準備相談(34歳以下)=月~金曜日
- ②一般就労準備相談(35歳以上)=火曜日③

臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日甲・問電話で、若者就労支援コーナー ☎3398-1136

●ハローワークコーナー

職業相談と職業紹介を行います。

甲開館時間内に、直接ハローワークコーナー 問ハローワークコーナー ☎3398-8619

●ジョブトレーニングコーナー

生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。

対原則39歳以下の方 甲・問電話で、ジョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

◇シニアの就労・起業・地域活動の個別相談

時 9月5日(土)午前9時~午後5時(1人45分) 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 甲・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他 求人募集についてもご相談ください

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

時 毎週月曜日(祝日、年末年始を除く)午前10時と11時から1人50分 場 西荻図書館 師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか 甲・問電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他 手書きの履歴書持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇杉並区シルバー人材センター入会説明会

時 9月10日(木)・16日(水)、10月9日(金)・14日(水)午後1時30分~4時30分 場 杉並区シルバー人材センター(阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) 内 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方に、センターでの働き方を説明。希望者には入会手続きも実施 甲・問電話で、杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

◇障害者のための就労相談

時 月~金曜日(祝日を除く)午前9時~午後5時 場 ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) 対 区内在住で障害のある方(障害の種類は問いません)とその家族 甲・問電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団) ☎5346-3250

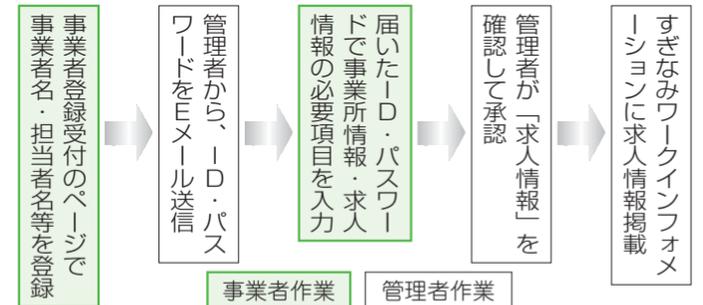
地域の安定的な就労の確保と 区内事業者の雇用支援に取り組んでいます

すぎなみワークインフォメーションを ご利用ください

http://www.work.city.suginami.tokyo.jp/

求人情報を掲載したい **無料**

区内に本社や支店・営業所がある企業・団体・個人事業者の方が利用できるサイトです(ホームページから登録できます)。



▲就労支援センターの求人ボード

杉並区就労支援センター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階)にも求人情報を掲載します。また求人ボードでも企業PRができます。

求人情報の掲載および求人ボードに関する問い合わせは、就労支援センター企業コーディネーター ☎3398-1136へ。

求人情報を見たい

区内事業所の求人情報や内職情報も掲載しています。応募については、直接事業所にお問い合わせください。

問産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187

杉並区就労支援センター

すぎJOBだより

就労支援センターでは、若者就労支援コーナーのキャリア・カウンセラーによる就労準備相談のほか、心としごとの相談、各種セミナー等を行っています。

また、ハローワークコーナーでは、求人情報の閲覧や職業相談・紹介を行っており、一体となって就職活動をバックアップしています。

◇キャリア・カウンセラーの声

私たちは、幅広い経験を活かし、一人一人の立場に立った支援を行っています。自己理解・仕事理解を深めることから始め、応募・面接方法の支援など、具体的な就職活動へとつなげていきます。一人で就職活動をしていて心細くなったときには、ぜひ、私たちにご相談ください。また、日中都合がつかない方のために水曜日は夜の時間帯(午後8時まで)も相談を行っています(予約制)。

問若者就労支援コーナー(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-1136)

10月 ①休日パパママ学級 ②休日母親学級

時①パパママ学級=10月4日(日)午後、11日(日)午後、24日(土)午前・午後②母親学級=10月4日(日)午前/各半日コース※午前=9時30分~午後0時30分、午後=1時30分~4時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内・定①もく浴室実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組)②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報など(44名) 師 助産師ほか 対 区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②は平日の母親学級に参加が困難な方 他(1)結果は9月24日ごろに通知(2)応募者多数の場合は出産予定日などで調整

【申し込み】往復ハガキ(①②各1枚)=①は2人、②は妊婦のみの氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(①は第3希望まで)を書いて、9月15日(必着)までに①は誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当、②は同協会休日母親学級担当(〒151-0062渋谷区元代々木町10-10第6まつしまビル2階)▷インターネット=杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 http://tanjo.org/sugi-papamama/ 【問い合わせ】同担当 ☎5738-5761

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所 受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【小児科】平日:午後7時30分~10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後5時~10時 日曜・祝日:午前9時~午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】日曜・祝日:午前9時~午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399 杉並区急病医療情報センター ナミキウキウ(または☎5347-2252)

土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時~翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり) コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

◆9月の各種健康相談◆ 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 …直接会場へ	母親学級 (予約制)	平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会 …直接会場へ	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)	9月は ありません	30日(水) 午後1時30分~ ★8月24日から電話で申 し込み(30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50分 午後2時25分	11日(金) 午前9時~ 10時30分	17日(木) 午前9時30分 28日(月) 午後1時30分	3日(木)・9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) 16日(水)	30日(水) 午後1時30分 ~4時	16日(水)午前10時30 分~午後0時30分 (生後9カ月頃からの 離乳食講習会)	午前 7日(月) 28日(月) 午後 4日(金)	9月は ありません	10日(木) 午前9時~ 10時30分	1日(火) 午後1時30分	15日(火)・24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)	9月は ありません	7日(月) 午後1時30分~ 3時30分	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50分 午後2時25分	1日(火) 午前9時~ 10時30分	10日(木) 午後1時30分 25日(金) 午前9時30分	4日(金)・18日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	16日(水) 午前9時~10時	9月は ありません	9月は ありません	29日(水)午前10時30 分~午後0時30分 (生後9カ月頃からの 離乳食講習会)	午前 16日(水) 午後 9日(水)	8日(火) 午前9時 午前9時35分 午前10時10分		24日(木) 午前9時30分	8日(火) 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	9月は ありません	9月は ありません	17日(木) 午後1時30分~ 3時30分	午前 10日(木) 24日(木) 午後 30日(水)	9月は ありません		17日(木) 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、予防接種受診票が必要な方は、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。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

歯の健康相談
9月はありませ
ん
問い合わせは、杉並区歯科医師会
(阿佐谷南3-1-34) ☎3393-0391へ

区の交流自治体の催し

8月27日 群馬県東吾妻町 吾妻の朝市

東吾妻町から新鮮な高原農産物を直送販売します。

時 8月27日(木)午前10時～午後1時
場 区役所中杉通り側入り口前内野菜(トマト、キュウリ、玉ネギ、ネギなど)、農産品(米、みそ、梅干し、蜂蜜など)ほか文化・交流課交流推進担当他人数制限あり。マイバック持参



8月30日 新潟県小千谷市 小千谷フェア

笹団子や小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米などの特産品をはじめ、小千谷市産新鮮野菜や地酒など多数の産直品を販売します。

時 8月30日(日)午前11時～午後1時30分
場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他車での来場はご遠慮ください。マイバック持参



9月2日～4日 北海道名寄市 とうもろこしまつり

名寄市特産のとうもろこし(ゴールドラッシュ)を販売します。カボチャ・玉ネギ・ジャガイモ等も販売します。

時 9月2日(水)～4日(金)午前10時～午後1時(売り切れ次第終了)
場 区役所中杉通り側入り口前文化・交流課交流推進担当他マイバック持参



9月13日(日) まるごと台湾フェア in 杉並

午前10時30分～午後5時 (オープニングセレモニー午前10時30分～)

会場：セッション杉並 (梅里1-22-32)

中学生の野球交流や高円寺阿波おどりの台北公演などで区と交流を深めている台湾の魅力を丸ごと紹介するイベントです。楽しい企画が満載です!!

映画

- 「KANO 1931海の向こうの甲子園」特別上映会(有料)
(「広報すぎなみ」8月11日号6面をご覧ください)

催し (定員各80名。④のみ30名(いずれも先着順))

- ①特別講演・古写真でたどる日本時代の台湾
時 午前11時30分～午後0時30分 師 文筆家・片倉佳史
- ②伝統音楽「南管」を聴く～レクチャー&実演
時 午後1時～1時45分 師 元江之翠劇場所所属・温明儀
- ③最新映画で楽しむ台湾
時 午後2時～2時45分 師 台湾映画研究家・稲見公仁子
- ④台湾好塾 特別編 inセッション～台湾カルチャーワークショップ「オリジナル台湾雑貨を作ろう」
時 午後3時～4時30分 師 LIP費1000円 他事前申し込み可



▲片倉佳史氏

展示

台湾との交流展、台湾世界遺産候補地の魅力展、古写真でたどる日本時代の台湾展、台湾観光案内、台湾雑貨・書籍の販売

台湾のグルメ&物産販売

キッチンカーによる台湾屋台料理、タピオカドリンクなどが出店。またパイナップルケーキ、台湾茶などの特産品を販売(売り切れ次第終了)



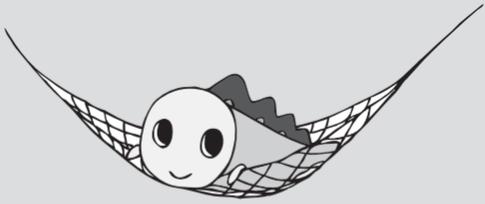
▲キッチンカー

— (いずれも) —

申・問電話で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 他車での来場はご遠慮ください

宿泊施設をご利用ください

— 予約・問い合わせは、直接施設へ。



岩櫃山の麓で自然を満喫

コニファーいわびつ

◇楽々、快適、お得な直行送迎バス!!

阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の直行送迎バスを運行しています(宿泊予約時にお申し込みください)。9月の運行は、土・日曜日、祝日を除く平日です。豊かな自然に囲まれて、ゆったりのんびり過ごしてみませんか。

【運行時間】

阿佐ヶ谷駅南口(午前9時30分)→コニファーいわびつ(正午予定)、
コニファーいわびつ(午後1時)→阿佐ヶ谷駅南口(3時30分予定)
※運行スケジュールは変更になることがあります。

【料金】往復2500円(片道1500円)

【最少催行人数】5名(運行の決定は、3日前までに連絡します)



民営化宿泊施設の予約・区民宿泊料金など

⇒ご予約は、直接各施設へ。

施設名(所在地)	コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み(受付時間)	☎0279-68-5338(午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031(午前9時～午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187(午前10時～午後5時)
宿泊料金(1泊2食付)	平日 大人 8100円～	小学生以上=7200円～	5歳以上=7992円～
	休日 子供 5670円～		
	平日 大人 8640円～	小学生以上=8229円～	
	休日 子供 6048円～		
夏季 大人 1万8000円～ ※9月19日～22日含む。	小学生以上=9155円～	5歳以上=9504円～	
子供 7560円～ ※9月19日～22日含む。			
入湯税	12歳以上=150円	12歳以上=130円	

区内在住の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方は3000円)の宿泊補助が適用されます(区内在住を証明するもの(コピー可)持参)。富士学園・弓ヶ浜クラブは、小学校移動教室で利用するため、5月～10月(夏季期間を除く)は利用できない日あり。富士学園は、小学生が夕食を子供食に変更した場合540円減額。

※1. 宿泊開始日の6カ月前から申し込み可。インターネットからも申し込み可。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」参照。2. パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布。3. 利用人数や季節(年末年始等)により料金が変化する場合があります。4. 予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5. 1名利用時の宿泊料金は増額となる場合があります。6. 区民以外の方の料金は、各施設へお問い合わせください。

協定旅館 湯の里「杉菜」の予約・区民宿泊料金など

(神奈川県足柄下郡湯河原町宮上)

申し込み(受付時間)	☎0465-62-4805(午前9時～午後8時)		
宿泊料金	平日	休前日	
	高齢者・障害者(大人)	6000円	7050円
	障害者(子供)	4200円	4940円
	一般 大人	7000円	8050円
一般 子供	4900円	5640円	

※上記料金は1泊2食付き、2名利用時。

補足 12歳以上は1泊150円の入湯税がかかります。子供は3～11歳まで。区内在住を証明するもの(コピー可)持参。

直営施設 「杉並区秋川研修室」予約・料金など

あきる野市五日市 ☎042-596-0693

- ▷宿泊(1泊2日)=1200円(2泊3日まで。宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円)
 - ▷日帰り=1室1時間600円
 - ▷休業日=毎週水曜日、12月29日～1月3日、施設点検日
 - ※区内在住で65歳以上、小学生以下または身体障害者手帳等をお持ちの方は無料。
- 対象 5名以上40名以下で、研修や勉強会などを行う団体(在学者または18歳未満の方が利用する場合は、保護者・監督者同伴)
- 申込方法 ①電話または直接窓口で予約(区内在住・在勤・在学の方が3分の2以上を占める団体は利用希望日の3カ月前から予約可。それ以外の団体は利用希望日の2カ月前から予約可)
②予約後、申請書をお渡しします(利用希望日の2週間前までに区へ提出)

注意 ※1. 食事の提供は行いません。2. 予約の変更・取り消しはお早めにご連絡ください。

申・問区民生活部管理課(区役所西棟7階)



12月13日(日)開催

中学校対抗駅伝大会2015 協賛者募集

皆さんにご支援・ご協力をいただき開催してきた「杉並区中学校対抗駅伝大会」も今年で16回目を迎えます。「杉並区中学校対抗駅伝大会2015」実行委員会では、寄付金で大会を応援して下さる協賛者を募集します。

—問い合わせは、中学校対抗駅伝大会2015実行委員会事務局（スポーツ振興課内）☎5307-0765へ。

- 【協賛内容・申込締め切り日（必着）】
- ◇運営協賛金 = 1口1万円（11月13日）
 - ◇プログラム広告 = 2～15万円（10月23日）
 - ◇参加賞広告 = 10万円（10月23日）
 - ◇スタッフジャンパー広告 = 7万円（10月23日）
 - ◇ステージパネル広告 = 10万円（10月23日）
 - ◇学校配布のぼり旗広告 = 7万円（10月23日）
 - ◇選手ゼッケン広告 = 20万円（10月23日）
 - ◇スタッフ軍手広告 = 5万円（10月23日）

【申し込み】
申込書（スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、区体育施設で配布。区ホームページからも取り出せます。電話での請求も可）を、中学校対抗駅伝大会2015実行委員会事務局（スポーツ振興課内）FAX5307-0693 ☎sp-sinko@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール・郵送

9月からの「公園から歩く会」

歩くことから認知症予防を始めませんか。ウォーキングを習慣化するためには、仲間と会ったり、歩く楽しみを感じる機会を持つことが大切です。

—問い合わせは、荻窪保健センター☎3391-0015へ。

時・場 右表のとおり。いずれも、午前10時～正午 区内在住の65歳以上で自立して5km以上歩ける方 歩きやすい服装で、リュックサック・飲み物・帽子（ない場合は参加不可）持参

〈「公園から歩く会」会場と開催日〉

会場	集会所	開催日（毎月）
善福寺公園（善福寺2・3丁目）	ボート乗り場前	第1 火曜日（11月を除く）
善福寺川緑地（成田西3丁目）	杉二小前広場	第1 金曜日
蚕糸の森公園（和田3-55-30）	管理事務所前広場	
高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）	センター前広場	第2 水曜日
井草森公園（井草4-12-1）	管理事務所前広場	第2 木曜日
和田堀公園（大宮1・2丁目）	大宮八幡宮大鳥居	第3 火曜日
読書の森公園（荻窪3-39-16）	正門	第3 金曜日
妙正寺公園（清水3-21-21）	遊具広場	
馬橋公園（高円寺北4-35-5）	管理棟前広場	第4 火曜日（9月を除く）
柏の宮公園（浜田山2丁目）	遊具広場	第4 水曜日（9・12月を除く）

※雨天の場合および祝休日は中止です。

杉並区文化芸術活動 助成事業

杉並区文化芸術活動助成事業

オペラ 「魔笛～被告人モノスタトスの最終弁論」

W.A.モーツァルト作曲のジグムント「魔笛」の、脇役の1人「モノスタトス（テノール）」の視点でストーリーが進行するオペラ公演（原語上演・せりふ日本語）です。午後3時からはオペラ解説付きプレコンサートも開催します。

時 9月26日(土)午後5時 場 杉並公会堂（上荻1-23-15） 内出演 = 大野光彦（指揮・演出）、松野晴恵（ピアノ）ほか 定170名（申込順） 費 自由席5000円ほか 申・問 電話で、5 MwithH・岡崎☎080-1450-3069

みんなで楽しむマジックショー

プロマジシャン・藤山大樹氏と杉並マジッククラブ会員によるマジックショーです。藤山氏は伝統芸能・和妻「七変化」（2014年アジア大会部門優勝演目）を披露します。

時 10月17日(土)午後2時 場 座・高円寺（高円寺北2-1-2） 内出演 = 藤山大樹（手妻師）、杉並マジッククラブ会員 定176名（先着順）。優先入場80名（区内在住・在勤・在学の方に限ります） 申 優先入場を希望する場合は往復ハガキに住所、氏名（2名まで）、電話番号、年齢を書いて、9月30日（必着）までに杉並マジッククラブ・田澤利明（〒167-0043上荻2-37-3） 問 田澤☎070-5019-8062

すぎなみ戦略的アートプロジェクト ART@heArt



- すぎなみ戦略的アートプロジェクト「ART@heArt」とは
「文化・芸術の創造性を活かしたまちの魅力づくり」を目標に、①ギャラリーの発掘、②アート情報の収集・発信、③ネットワークの構築という3つの事業を柱として展開していく協働事業です。

- その場でまちなかギャラリー登録・アーティスト登録ができる！
「アートファンミーティング」

飲食店のちょっとした壁や店舗の空きスペース、ビルの屋上など、会社や店舗の空きスペースを活用したいとお考えの方。「まちなかギャラリー」として登録しませんか。また、ご自身でアーティスト登録してネットワークを構築し、ビジネスチャンスにつなげませんか。

8月のミーティングでは、その場で「まちなかギャラリー」や「アーティスト」登録ができます。ぜひご参加ください。登録をお考えの方は、ギャラリーの外観や内観、ご自身の作品をデジタルデータにしてUSBメモリー等でお持ちください。たくさんのご登録お待ちしております。

時 8月26日(水)午後7時～9時 場 阿佐谷地域区民センター（阿佐谷南1-47-17） 問 NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー ☎5397-3400、文化・交流課 他 登録をお考えの方は事前にご連絡ください

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から（指定があるものを除く）。
※市外局番「03」の表記を省略しています。

すぎなみスポーツアカデミー (A2コース)

指導者養成講習会 (専門・ジュニア)

子どもの発育発達の身体的・心理的特徴を知り、遊びやゲームを取り入れたプログラムから総合的な身体づくりと基礎的な動作を習得します。幼児～中学生程度の子どもを対象に指導にあたる方のための講習会です。

時・内・師右表のとおり(計5回) **場**荻窪体育館(荻窪3-47-2) **対**区内在住・在勤・在学で20歳以上の方**定**20名(抽選) **費**9800円**申**往復ハガキ(11面記入例)に性別、指導者はスポーツの種目・対象者も書いて、9月4日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) **問**同財団☎5305-6161**他**①認定試験合格者は日本体育協会公認ジュニアスポーツ指導員および区教育委員会公認ジュニアスポーツ指導員として認定(ただし、日本体育協会ジュニアスポーツ指導員の認定には別途スポーツリーダーの資格保有が必要)②日本体育協会の資格取得者は別途講座修了手続き料・認定手数料1万9480円が必要③1コマ受講も可(1講座500円)

(指導者養成講習会 A2 (専門・ジュニア))

日にち	時間	内容	講師
10月4日(日)	午前9時30分～午後6時30分	乳幼児期から児童後期 理論	慶應義塾大学・佐々木玲子
		ジュニア期のスポーツの考え方	山梨大学・中村和彦
		ジュニアスポーツ指導員の役割	
		グループワーク	
10日(土)	午後3時30分～8時40分	子どもの発達とコミュニケーションスキル	清水隆一コーチングカレッジ・清水隆一
		グループワーク	
11日(日)	午後3時～9時30分	児童前期から児童後期の実技①	帝京平成大学・石井友光
		児童前期から児童後期の実技②	日本体育大学・三宅良輔
17日(土)	午後5時30分～9時20分	杉並区の青少年スポーツ	区職員
		ジュニア期のスポーツ障害の予防と対応	増本整形外科・増本項
31日(土)	午前9時30分～午後6時30分	青年前期 動きの発達とスキルの獲得	未定
		指導実習(グループワーク発表・評価)	日本レクリエーション協会・植田尚史
		認定試験	

※講師・時間等が変更になる場合があります。



競技大会

●区民体育祭

◇バドミントン

①小学生の部/団体の部

時(1)小学生=9月23日(祝)(2)男子・女子団体=27日(日)(男子1・2部、女子1部A)、10月3日(土)(女子1部B～D)、10月9日(金)(女子2部) / いずれも午前9時**場**小学生=高円寺体育館(高円寺南2-36-31)▷男子・女子団体=上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) **内**種目=(1)6年生以下・5年生以下・4年生以下の部(男女別なし)=単、(2)複(1チーム3組) **費**(1)300円(2)1チーム5000円(高校生4000円) **を**ゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み**申**申込書(区体育館で配布)と振替受領書の写しを、(1)は9月9日(2)は15日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟・山口由記子へ郵送

②一般の部

時(1)10月11日(日)(2)25日(日)午前9時**場**大宮前体育館(南荻窪2-1-1) **内**種目=(1)単=男子1・2部、女子1・2部▷複=女子シニア45歳以上1・2部(2)複=男子1・2・3部、女子1・2部**費**単800円、複1組1600円 **を**ゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み**申**申込書(区体育館で配布)と振替受領書の写しを、(1)は9月18日(2)は10月8日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟・山口由記子へ郵送

— (いずれも) —

対区内在住・在勤・在学の方**問**山口(〒168-0073下高井戸3-33-2 ☎090-8491-5663)

◇ハゼ釣り

時9月27日(日)午前5時30分**場**千葉県木更津市木更津漁港▷**集合**=JR荻窪駅西口南側すずらん通り入り口付近**対**区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴者が必要) **定**50名(申込順) **費**男性7000円。女性4000円。中学生以下3000円(当日〈保険料ほか〉) **申**・**問**電話・ハガキ・ファクス(11面記入例)に参加人数と参加者全員の氏名・年齢も書いて、9月22日(必着)までに区釣魚連合会事務所・太田(〒168-0081宮前5-24-8 ☎・FAX3334-0349〈午前9時～午後5時〉) **他**①雨具・長靴・弁当持参②ごみはお持ち帰りください

◇太極拳交流大会

時10月3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) **対**区内在住・在勤・在学の方**定**200名(申込順) **申**

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☎yawaragikai@hotmail.com**問**下川☎3391-3515**他**運動できる服装で、上履き持参。当日参加可

スポーツ教室

●上井草スポーツセンターの教室

◇初めてラッコ

水深の浅いプールで水遊び・水慣れの練習をします。

時9月3日～12月25日の毎週木・金曜日、午前11時～11時40分(休館日、11月20日を除く) **対**2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん**定**各回10名(先着順) **費**初回無料。2回目以降各320円(初回に別途指定帽子代308円)

◇ミニトランポリン体験教室

トランポリンで脚力・体幹の筋力・空中でのバランス感覚の強化を図ります。

時9月5日(土)①午前9時30分～10時②10時15分～10時45分③11時～11時30分④11時45分～午後0時15分**場**海老澤恭介ほか**対**①小学3・4年生②④4歳～未就学児③小学1・2年生**定**各8名(申込順) **費**各610円**申**電話または直接、同センター

◇はじめての太極拳教室

時9月23日(祝)午前9時10分～10時40分**場**竹内健二**対**おおむね50歳以上の方**定**30名(申込順) **費**920円**申**電話または直接、同センター **他**運動できる服装、室内履き、タオル、飲み物持参

◇今日からスタート!気軽にできる健康体操教室

時・内9月23日(祝)①午前11時～正午=やさしいヨガ②午後0時20分～1時20分=誰でもできるリズム体操③1時40分～2時40分=肩凝り・腰痛すっきり体操**場**①②滝口まゆみ③谷口博史**対**おおむね50歳以上の方**定**各30名(申込順) **費**各610円**申**電話または直接、同センター **他**②③は室内履き持参(②はフェイスタオルも持参)

— (いずれも) —

場・**問**上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

●荻窪体育館の教室

◇小学生集まれ!ソフトバレー

時9月6日(日)午前9時～11時**場**区ソフトバレーボール連盟**対**区内在住・在学の小学生**定**15名(先着順) **費**100円**他**体育館履き持参

◇気軽にフィットネスⅡ リラックスヨガ

時9月6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)午後1時～2時30分**場**山本美也子**対**区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者**定**各20名(申込順) **費**各500円**申**各開催日の6日前から電話で、同体育館

◇障害者ユニカール体験教室

時9月13日(日)午前11時～午後1時**場**日本ユニカール協会理事・石井功樹**対**区内在住・

在勤・在学で16歳以上の方**定**20名(先着順) **費**100円

◇合気道入門Ⅱ

時9月13日～11月22日の毎週日曜日、午後5時～7時(11月15日を除く。計10回) **場**杉並合気会**対**区内在住・在勤・在学中で中学生以上の初心・初級者**定**30名(抽選) **費**5000円**申**往復ハガキ(11面記入例)で、8月31日(必着)までに同体育館**他**2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

— (いずれも) —

場・**問**荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●杉十小温水プールの教室

◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。
時9月6日(日)・20日(日)午前10時～11時**場**区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) **定**各10名(先着順)

◇泳力アップ 初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。
時9月6日(日)午前11時～正午**対**区内在住・在勤・在学で16歳以上の方**定**10名(申込順) **申**8月30日から電話で、同プール
— (いずれも) —
場・**問**杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) **費**入場料**他**駐車場はありません

●ジュニア陸上競技教室

時9月20日(日)午前9時～正午**場**都立和田堀公園(堀ノ内1-15) **対**区内在住・在学の小学3年生～中学生**定**100名(申込順) **費**1000円(保険料含む。当日) **申**申込書(各区立小中学校、区体育施設で配布)を、9月15日(必着)までに区陸上競技協会・伊藤君代(〒166-0002高円寺北4-4-2)へ郵送**問**伊藤☎080-5479-0399

●秋のブラインドサッカー体験会～自由参加DAY

時9月22日(火)午後7時～9時**場**下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) **場**日本ブラインドサッカー協会**対**区内在住・在勤・在学で小学生以上の方**費**500円。子供300円 **申**・**問**電話で、下高井戸運動場☎5374-6191

●秋のすぎなみ区民歩こう会～分福茶釜のお寺から將軍綱吉のゆかりの地へ 日本一ホットな街!館林を歩く

時10月4日(日)午前7時30分～午後5時**場****集合**・**解散**=区役所前**内**①約8.5km②約13km▷**行程**=茂林寺(スタート)→野鳥の森→普濟寺→つつじが岡公園(昼食)→尾曳稲荷神社→館林まちなか散策→竜の井(館林駅近辺)①ゴール)→彫刻の小路→多々良沼公園→浮島弁財天→多々良沼公園(②ゴ

ール) **対**区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) **定**①②計200名(抽選) **費**3000円**申**ハガキ(11面記入例。同一コースであれば4名まで連記可。代表者に○印)に参加者全員の氏名(フリガナ)・性別も書いて、9月8日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) **問**同財団☎5305-6161**他**(1)申し込み後のコース変更不可(2)二重申し込みは無効(3)運動靴や歩き慣れた靴で、弁当・水筒・雨具など持参

●中級者硬式テニス教室

時9月26日～11月7日の毎週土曜日、午前9時～11時(計6回。予備日11月14日(土)・21日(土)・28日(土)) **場**松ノ木運動場**場**区テニス連盟**対**区内在住・在勤・在学で16歳以上の中級者**定**22名(抽選) **費**6000円**申**往復ハガキ(11面記入例)で、9月1日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) **問**同運動場☎3311-7410

●こどもチャレンジスポーツ秋教室①②

時10月7日～11月25日の毎週水曜日①キッズクラス=午後3時～4時②ジュニアクラス=4時～5時(各計8回) **場**永福体育館**場**TiAmo**対**区内在住・在学の①4～6歳の未就学児②小学1～4年生**定**各25名(抽選) **費**各4000円**申**往復ハガキ(11面記入例)で、9月10日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17) **問**同体育館☎3328-3146

●背骨コンディショニングⅡ

背骨のゆがみを「ゆるめ」「矯正」「筋力向上」で整え、痛みのない体づくりを目指すプログラムです。

時10月19日～12月7日の毎週月曜日、午後7時～8時30分(計8回) **場**高円寺体育館**場**小林伸江**対**区内在住・在勤・在学で16歳以上の方**定**20名(抽選) **費**5600円**申**往復ハガキ(11面記入例)で、8月31日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) **問**同体育館☎3312-0313**他**2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

その他

●「すぎなみ名物・ファミリー駅伝」実行委員の募集

28年3月13日(日)に蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)で開催する「すぎなみ名物・ファミリー駅伝」の企画・運営を一緒に実行委員を募集します。

対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 **申**・**問**電話で、9月7日までに杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161**他**実行委員会を毎月1回程度、平日午後6時以降から区役所で開催

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

申し込みは、各団体へ

催し

★杉並混声合唱団定期演奏会 時 9月20日(日)午後3時30分 場 杉並公会堂 内 出演=小林光雄(指揮)ほか▷曲目=混声合唱組曲「光る砂漠」ほか▷対区内在住・在勤・在学の方定1190名(申込順)費2000円(申)・問電話で、同合唱団・星野☎090-3249-9148

★秋の名曲コンサート オペラ「マクベス」公演 時 9月27日(日)午後5時~8時 場 セシオン杉並 内 出演=青木素子(ソプラノ)ほか▷対区内在住の方定560名(申込順)費3500円(申)・問電話で、美しい日本の歌の会・池川☎3391-8253(地区区民150名を招待(抽選))=往復ハガキ(11面記入例)で、9月1日(必着)までに同会(〒166-0004阿佐谷南3-34-15池川方)

★ボーイスカウト杉並第3団「一日体験集会」 時 9月6日(日)午前9時~午後1時 場 桃井幼稚園(清水2丁目) 内 スタンプラリー形式のゲーム大会、野外料理体験▷幼児~小学生(保護者同伴)申・問電話で、ボーイスカウト杉並第3団・太田☎3398-7418(午後7時以降)

★おやこであそぼ!ぶちまっとの会 時 9月14日~28日3月14日の原則月曜日、午前10時30分~午後0時30分(月1回) 場 井草中学校ほか▷親子遊び・体操・パネルシアターほか▷師田中美緒ほか▷対区内在住で1~3歳のお子さんとその保護者定各回15組(申込順)費各回1組1000円ほか申Eメール(11面記入例)に親子の氏名(フリガナ)、お子さんの年齢も書いて、子ども文化NPO M・A・T☎m3a7t@shore.ocn.ne.jp 同団体・三浦☎3397-5152

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 時 9月13日(日)午前10時30分~午後4時(雨天中止) 場 都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目)▷対高校生以下の方▷杉並ねっこワーク・小林☎070-6512-2672(午後7時~9時)▷他汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・弁当など持参

★「60万回のトライ」杉並上映会 時 9月16日(水)午後2時・6時30分 場 座・高円寺師映画監督・朴敦史ほか▷各回200名(申込順)費各1200円ほか(当日。前売りあり)申・問電話で、「60万回のトライ」杉並上映実行委員会・長谷川☎090-9804-4196

★善福寺川、ヒガンバナを愛で アメリカズカケノキとヒマラヤスギの実を訪ねるウォーキング 時 9月17日(木)午前10時~正午 場 集合・解散=杉小前広場▷区内在住の60歳以上で4km程度自力で歩ける方定30名(申込順)費400円(保険料含む)申・問電話で、9月3日までに善福寺川、四季の花と樹木を楽しむウォーキングの会・川田☎090-3298-6948▷リュックサック、帽子、飲み物、タオルなど持参。長寿応援対象事業

講演・講座

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室 時 ①9月8日(火)午前9時30分~10時30分②16日(木)午前9時30分~11時30分 場 ①成田会議室②スタジオ「room221b」(浜山3丁目) 師 吉田真実 定 各20名程度(申込順)費①1000円②2000円(申)ファクス(11面記入例)で、グロービス商工研究会☎5913-8105 同会 ☎050-3786-0801

★すぎなみ環境ネットワークの講座
◇石けん作り体験 時 9月4日(金)午前10時30分~正午
◇アクリルたわし作り体験 時 9月5日(土)午前10時30分~午後3時30分 費 1個100円
— (いずれも) —
場 環境活動推進センター▷対区内在住・在勤・在学の方定各10名(申込順)申・問電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701(午前9時~午後5時)

★与謝野晶子サロンカレッジ 時 9月6日(日)午前10時~正午 場 与謝野晶子サロン(南荻窪1丁目)▷内 与謝野鉄幹と漢詩師全日本漢詩連盟理事・濱久雄、吉祥女子中学・高等学校教頭 萩原茂定40名(申込順)費500円(申)・問電話で、小泉☎3333-6778

★郷土史講座「新渡戸稲造と東京女子大学~大正の理想主義」 時 9月6日(日)午後1時30分~3時30分 場 阿佐谷地域区民センター 師 元東京農業大学講師・真板道夫▷区内在住の方定80名(先着順)費500円(申)杉並郷土史会・新村☎3397-0908

27年度杉並区NPO活動資金助成事業

もしかして認知症?!~気づきと支え合い

認知症かもしれないと不安を感じたとき、どうしたらよいでしょうか。医療・介護の専門職や、介護者、地域の方々が集う場(医療連携認知症カフェ「Mカフェ」)で講座を開催します。

時 9月3日(木)午後1時30分~3時30分 場 地域交流室エルフ(天沼3-26-25) 師 浴風会病院認知症疾患医療センター内科医長・雨宮志門▷区内在住・在勤の方定30名(先着順)費200円 NPO法人杉並介護者応援団・土屋☎070-5360-3763



★女子美術大学アート・デザイン表現学科 公開講座 時・内 9月7日~28日1月8日 ①月曜日=宇宙・人間・アート②金曜日=国際文化交流概論B/いずれも午後4時20分~5時50分(祝日を除く) 場 女子美術大学杉並キャンパス(和田1丁目) 師 宇宙飛行士・山崎直子ほか▷各回50名(先着順) 問 同大学☎5340-4500▷一部事前申し込み。詳細は同大学アート・デザイン表現学科 ☎http://www.joshiabi.net/ad/参照

★当事者親子の講演会「発達障害を受け入れる」 時 9月21日(木)午前10時~正午 場 荻窪タウンセブン(上荻1丁目) 師 発達障害の4子の母・堀内祐子ほか▷定50名(申込順)費500円(子育て応援券利用可)申・問Eメール(11面記入例)・電話で、creo☎info@creo-kosodate.com☎3397-6884▷託児あり(事前申込制。10名<申込順)。1人500円

★土曜学校~地域につながりを生む、空き家活用法 時 9月12日(土)午後4時~6時 場 産業商工会館 師 安藤勝信ほか▷定50名(申込順)費500円(申)ファクス(11面記入例)に参加人数も書いて、日本建築家協会杉並地域会☎3220-5593 同会・坂野☎3220-5100

★法人税申告書作成講座 時 9月16日(水)午後1時~4時30分 場 杉並税務署(成田東4丁目) 師 杉並税務署担当官▷区内在住・在勤の方定30名(申込順)費4000円(申)・問電話で、9月14日までに杉並法人会☎3312-0912

★河北健康教室 股関節の勉強会 時 9月25日(金)午後2時~3時30分 場 産業商工会館▷内・師①どんなときにする? 股関節の手術とリハビリ(整形外科科長・阿部瑞洋)②股関節手術前後のリハビリテーションに

ついて(リハビリテーション科理学療法士)定66名(申込順)申・問電話で、河北総合病院地域連携課広報担当☎3339-5724(月~土曜日午前9時~午後5時)

その他

★身元不明相談所の開設 時 ①9月1日(火)~30日(水)②1日(火)~13日(日)③14日(月)~30日(水)いずれも午前9時~午後4時30分(③は4時まで) 場 ①警視庁(千代田区)②浅草警察署観音前警備派出所(台東区)③巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館(豊島区) 問 警視庁刑事部鑑識課身元不明相談室☎3592-2440▷各警察署でも相談に応じています

★土曜無料公証相談 時 9月5日(土)、10月3日(土)午前9時30分~午後0時30分(1人45分。申込順) 場 杉並公証役場(天沼3丁目)▷内 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借などの公正証書の作成の相談▷区内在住・在勤の方申・問電話・ファクス(11面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場☎3391-7100 FAX 3391-7103

★税金なんでも相談会 時 9月8日(火)午前10時~正午、午後1時~4時 場 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)▷内 税金(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方ほか申・問電話で、9月7日までに同支部☎3391-1028▷相談は1人40分まで

★不動産個別相談会 時 9月15日(水)午後1時~5時(1人1時間程度) 場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)▷内 不動産リフォーム・売買・空室対策の相談会▷一級建築士ほか▷区内在住の方定12名(申込順)費500円(申)・問電話で、9月11日までに杉並青色申告会☎3393-2831▷長寿応援対象事業

杉並区シルバー 人材センター パソコン教室

時・場・内・費 右表のとおり▷対年齢制限なし。全回参加できる方(コース名「デジカメ入門」「写真活用」「写真加工」はデジタルカメラ、USBケーブル、SDカード等のメモリーを持参できる方。8<エイト>講座は、Windows 8のノートパソコンを持参できる方)定1~5名(申込順)申ハガキ・ファクス(11面記入例)に教室番号(第3希望まで)、昼間の連絡先も書いて、10月講座は9月15日、11月講座は10月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 FAX3394-5004) 問 同分室☎3394-2253▷ワード講座は「Word2007および2010」、エクセル講座は「Excel2007および2010」を使用します。自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間2040円で受け付けています

(各教室の所在地と時間区分)

清水教室 (清水3-22-4 2階)	●午前 午前10時~正午 ●午後 午後1時~3時 ●夜間 午後6時30分~8時30分
阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)	●午前 午前9時30分~11時30分 ●午後 午後1時30分~3時30分

(開催日程)

10月講座	10月1日(木)~28日(水)(12日(祝)を除く)
11月講座	10月31日(土)~11月27日(金)(11月3日(祝)・23日(祝)を除く)

種別	コース名・内容	費用	10月講座	教室番号	11月講座	教室番号			
初歩	入門1(電源の入れ方から)	各9170円(各計4回)	清水	月午前 21★	清水	火午後 34★			
	月午後 22★			阿佐谷		土午前 57			
	入門2(文字入力ほか)	木午前 27	阿佐谷		金午前 73				
	インターネット	金午前 29		荻窪	火午前 37				
ワード	ワード入門(はじめてのワード)	各9170円(各計4回)	清水	木午後 28	清水	金午前 39			
	ワード初級(お知らせ文書など)			水夜間 44		阿佐谷	水夜間 54		
	ワード中級(操作活用)			土午後 48			阿佐谷	土午後 58	
エクセル	エクセル初級(住所録・グラフ作成)	各9170円(各計4回)	清水	日午前 49	阿佐谷	日午前 59			
	エクセル中級(データベース・関数と数式)			荻窪		金午後 74			
	活用			デジカメ入門(写真でハガキ作成)		清水	火午後 24	清水	水午後 36
				写真活用(スライドショー作成)		阿佐谷	火夜間 42		清水
趣味	写真加工(スライド2.8を使って加工)	各9170円(各計4回)	荻窪	金午前 63	清水	月午前 31			
	年賀状(ワード、筆ぐるめで作成)			火午前 23		月午後 32			
	ポストカード(カードやハガキの作成)			水午前 25		火午前 33			
8(エイト)	クリスマスカード	2370円(1回)	清水	木午前 27	阿佐谷	木午前 37			
	エイト入門(はじめてのWindows 8)	各2370円(各1回)		金午前 29		荻窪	金午前 39		
	エイト倶楽部(Windows 8の使い方を聞こう)			8日(木)午前 65			清水	火夜間 52	
	8日(木)午後 66			火午前 71					
19日(月)午前 67	火午後 72								
19日(月)午後 68	9日(月)午前 75								
28日(水)午前 69	9日(月)午後 76								
28日(水)午後 70	18日(水)午前 77								
	18日(水)午後 78								
	27日(金)午前 79								
	27日(金)午後 80								

※★は、インターネット・メールの講座のみ開講。

広告募集中

広報すぎなみに広告を掲載しませんか

広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

約19万部発行

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。※市外局番「03」の表記を省略しています。

発行日:毎月1日・11日・21日 / 杉並区役所 ☎33312111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

すぎなみ地域大学



10~12月開講講座の受講生を募集します

すぎなみ地域大学で地域活動に必要な知識や技術を学び、仲間を広げ、地域社会に貢献する人材、協働の担い手として活躍してみませんか。
 —問い合わせは、協働推進課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

公開講座

健康長寿は足腰から

～介護予防地域リーダー講座から

健康長寿のためには、日頃から足腰を鍛えることが大切です。そのための運動方法と効果について、現役整形外科医師が分かりやすくお話しします。

時10月1日(休)午後2時～4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師ならさき整形外科院長・榎崎和人 定80名(申込順)

介護から上手に老いることを学ぶ

～介護者応援ボランティア講座から

認知症になっても安心して暮らすことができる環境づくりについてお話しします。

時10月10日(出)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師桜美林大学大学院教授・長田久雄 定30名(申込順)

ストレス時代を心豊かに生きるために

～健康づくりリーダー講座から

日々のストレスと上手に付き合い、心豊かに生きていくためのヒントや生活術を、講師の長年の経験と心療内科医としての見地からお話しします。

時10月14日(休)午前10時～正午 場セシオン杉並 師医学博士・心療内科医 海原純子 定80名(申込順)

災害に備えて

～杉並どうぶつ相談員講座から

東日本大震災およびそれまでの緊急災害における動物救護活動を踏まえ、飼い主、ボランティア、自治体等の平時からの準備、発災時の活動についてお話しします。

時11月6日(金)午後2時～4時 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師日本動物福祉協会特別顧問・山口千津子 定50名(申込順)

— (いずれも) —

☎電話で、協働推進課地域人材育成係 ☎3312-2381

<10~12月開講講座一覧>

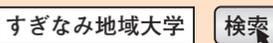
各講座の詳細は、募集案内・ホームページをご覧ください。

講座名	日程・定員・費用	締め切り日
地域活動基礎コース		
地域活動のためのコミュニケーション講座「ファシリテーション」	12月1日(火)・8日(火)・15日(火) (計3回) 定15名(抽選)	11月9日
地域活動実践コース		
介護予防地域リーダー講座	10月1日(木)・13日(火)・20日(火)・27日(火)、11月2日(月)、4日～16日のうち1日実習、17日(火) (計7回) 定20名(抽選) 費3000円	9月15日
介護者応援ボランティア講座	10月10日(出)・13日(火)・20日(火)・27日(火)、11月10日(火) (計5回) 定20名(抽選)	9月18日
健康づくりリーダー講座	10月14日(水)・28日(水)、11月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)、12月2日(水) (計7回) 定30名(抽選) 費3000円	9月25日
みどりのボランティア講座	10月22日(木)、11月5日(木)・26日(木)、12月10日(木)、28年1月21日(木)、2月4日(木) (計6回) 定30名(抽選)	10月1日
杉並どうぶつ相談員講座	10月29日(木)、11月6日(金)・11日(水)・19日(木)・25日(水)、12月2日(水)・9日(水)・17日(水) (計8回) 定30名(抽選)	10月8日
知的障害者ガイドヘルパー講座	11月7日(出)・8日(日)、9日～12月6日のうち1日実習、12月19日(出) (計4回) 定20名(抽選) 費1500円	10月16日
福祉車両運転協力員講座	11月8日(日)・15日(日)・22日(日) (計3回) 定20名(抽選) 費1500円	10月16日
救急協力員講座	11月14日(出)・15日(日) (いずれか1日) 定各25名(抽選) 費各500円	10月26日
キャラバン・メイトフォローアップ講座	12月3日(木) 定30名(抽選)	11月6日
地域活動ステップアップコース		
すぎなみで活躍できるファシリテーター養成プロジェクト	10月3日(出)・10日(出)・17日(出)・24日(出)・31日(出) (計5回) 定15名(抽選) 費2500円	9月15日
講演会		
学びと参加のシンポジウム 「地域社会の担い手を育む学び～『人間と社会』のテキストを手がかりに考える」	10月3日(出)午後2時～5時 場セシオン杉並 定80名(申込順) 申電話で、協働推進課地域人材育成係	

募集案内はこちらにあります

区役所(1階ロビー)、区役所分庁舎、区民事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、杉並ボランティアセンター、すぎなみ協働プラザ、保健センター

すぎなみ地域大学ホームページからも取り出せます



「募集案内」にある申込書を、締め切り日までに郵送・ファクスで、協働推進課地域人材育成係(〒166-0015成田東4-36-13区役所分庁舎2階) ☎3312-2387



ホームページからも申し込めます

地域コム 地域大学 検索



▲地域コムにアクセスできます



各講座の詳細は、こちらからご覧ください

「申込フォーム」から申し込みできます

阿佐ヶ谷神明宮「お木曳行事」に伴う交通規制のお知らせ

阿佐ヶ谷神明宮の行事のため、阿佐ヶ谷駅北側の中杉通りで交通規制が行われます。

【日にち】9月6日(日)

【時間・規制内容】

中杉通り=午前8時45分～11時▷区間=西友阿佐ヶ谷店前信号～西武信用金庫前信号

規制方法=片側通行止め(東側車線通行止め。西側車線での交互通行)

【その他】同区間に設置のパーキングメーターは午前9時～正午の間使用できません。バス停留所については、阿佐ヶ谷駅方面(東側)は一時休止し、鷲ノ宮駅方面(西側)の臨時バス停留所での発着となり、通常運行ができなくなります。あらかじめご了承ください

☎阿佐ヶ谷神明宮 ☎3330-4824

杉並警察署



広報 **すぎなみ**

(発行日)毎月1日、11日、21日

〒166-8570 杉並区阿佐ヶ谷南1-15-1 ●編集/広報課 ●発行/杉並区
 区の代表電話は **3312-2111** FAX 3312-9911 (広報課直通)
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>



世帯と人口
(住民基本台帳)
27年8月1日現在
()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	男		女		小計	合計
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			日本人	外国人	日本人	外国人		
	298,444 (50減)	2,373 (16増)	308,598 (79増)		258,944 (85増)	6,047 (76増)	280,914 (66増)	6,190 (65増)	539,858 (151増)	552,095 (292増)
	7,781 (113増)								539,858 (151増)	
									12,237 (141増)	