被害を全力で防ぐには…

SUGINAMI



発行/杉並区 編集/広報課

33312-2111

FAX3312-9911 (広報課直通)

〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

支えあい共につくる

安全で活力なるみどりの住宅都市 杉並

主な記事

荻窪東地下自転車駐車場 9月8日(月)午前10時オープン	3
9月27日仕) まるごと台湾フェア	5
生涯にわたって健やかでいきい きとした暮らしを目指して	6 · 7
すぎなみ地域大学 10~12月開講講座受講生募集	12
第19話	

8月30日出午前9時~正午 3.杉並区合同総合防災訓練 下地震が起きたとき、杉並区は・・・ =3692棟 失棟数=2万3028棟 たちに必要な備え 首都直下地震が発生したときのために、あなたやあなたの家庭では 震災対策を進めていますか。今年度杉並区は、初めて東京都と合同 で総合防災訓練を実施します。消防や警察などの大規模な「公助訓 練」や区民の皆さんが参加・体験できる「共助訓練」のほか、家具 の転倒防止器具などの多数の「展示」コーナーがあります。 この機会にいざというときの「備え」を確認しましょう。 問い合わせは、防災課へ



▲地震は火災を引き起こします。特に杉 並区では木造住宅密集地域などでの火 災の延焼拡大が危惧されています

訓練内容の詳細や、訓練に関 わる交通規制などについては 2面をご覧ください

以防災力の向区の震災対策 非常に良 関・団体と区 に実践的な の区の被害 92棟、焼 ています。 要な取り組 合同総合防 行うことと 東京都と初

対策や耐震改 策について て進めてま 起きる せて、区民の皆さん一人一人す。これらの取り組みと合わめに、全力で取り組んでいま す。 加・ご来場をお待ちしてい 害の脅威を目の当たりにし、 下げることにつながります。 少なくする対策と準備がい 災害が起きる前に被害を極力 や対処力を学び、力を合わせ ただくことが、さらに数字を って、日頃から備えをしてい ちで守る」という気持ちをも が「自分たちのまちは、自分た た。区はこの数字を下げるた に大切であるかを学びまし て防災・減災に取り組みまし 訓練に参加することを通し いざというときの行動力 多くの皆さんのご参 は、3・11東日本大震災 E

必ず



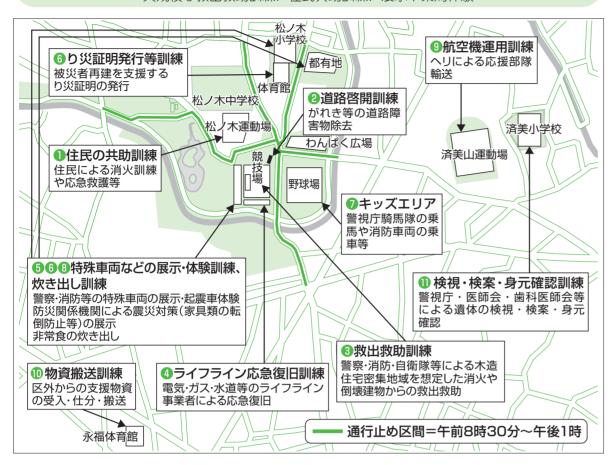
を 通して、考える機会に

●広報すぎなみ

訓練実施に関わるお知らせ・交通規制など 1面の続き

都立和田堀公園周辺会場

大規模な救出救助訓練、住民共助訓練、展示や乗馬体験



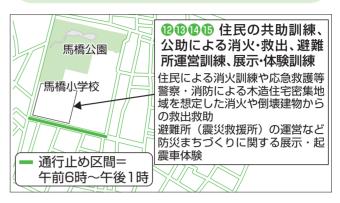
〈26年度東京都・杉並区合同総合防災訓練 会場別訓練実施時間〉

	訓練内容	会場 9 時		9 時		10時			正午
0	住民の共助訓練	松ノ木運動場							
2	道路啓開訓練	和田堀競技場					\rightarrow		
3	救出救助訓練	和田堀競技場							訓
4	ライフライン応急 復旧訓練	和田堀競技場南側							練
6	特殊車両展示	都有地(松ノ木小前)							講
6	展示・体験訓練	松ノ木小・都有地・ わんぱく広場							評
7	キッズエリア	野球場							
8	炊き出し訓練	和田堀競技場西側							
9	航空機運用訓練	済美山運動場							
1	物資搬送訓練	永福体育館							
•	検視・検案・身元 確認訓練	済美小学校							
B	住民の共助訓練	馬橋小学校·道路						=III	
13	公助による消火・ 救出	馬橋小学校・道路						練	
14	避難所運営訓練	馬橋小学校							
(展示・体験訓練	馬橋小学校						ĒΤ	
13	医療救護訓練	桃井原っぱ公園							
	2 3 4 6 6 9 9 10 10 12 18	 住民の共助訓練 道路啓開訓練 教出教助訓練 有傷所事所 特殊事所 特殊事所 大田川川川県 大田川川県 大田川川県県 大田川川県県 大田川川県県 大田川川県県 大田川川県県 大田川川県県 大田川県県 大田川県県 大田川県県 大田川県県 大田川県県 大田川県県 大田川県 大田県 大田県	 ● 住民の共助訓練 松ノ木運動場 ② 道路啓開訓練 和田堀競技場 ③ 救出救助訓練 和田堀競技場 ④ ライフライン応急 復旧訓練 都有地(松ノ木小前) ⑤ 特殊車両展示 都有地(松ノ木小前) ⑥ 展示・体験訓練 わんぱく広場 ② キッズエリア 野球場 ③ 炊き出し訓練 和田堀競技場西側 ⑨ 航空機運用訓練 済美山運動場 ⑩ 物資搬送訓練 永福体育館 ⑩ 検視・検案・身元 確認訓練 馬橋小学校・道路 ⑥ 公助による消火・ 大場出 馬橋小学校・道路 ⑥ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ ア校 ⑩ ア校 ⑩ ア大・道路 ○ 大・大運動場 馬橋小学校 ○ 大・大阪訓練 馬橋小学校 ○ 大阪・大阪訓練 馬橋小学校 ○ 大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大阪・大	 ● 住民の共助訓練 松ノ木運動場 ② 道路啓開訓練 和田堀競技場 ③ 救出救助訓練 和田堀競技場 ④ ライフライン応急 復旧訓練 都有地(松ノ木小前) ⑤ 特殊車両展示 都有地(松ノ木小前) ⑥ 展示・体験訓練 松ノ木小・都有地・わんぱく広場 ② キッズエリア 野球場 ③ 炊き出し訓練 和田堀競技場西側 ⑨ 航空機運用訓練 済美山運動場 ⑩ 物資搬送訓練 永福体育館 ⑩ 検視・検案・身元 確認訓練 原橋小学校・道路 ⑥ 公助による消火・救出 馬橋小学校・道路 ⑥ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ アを校 □ 原示・体験訓練 馬橋小学校 	 ● 住民の共助訓練 松ノ木運動場 ② 道路啓開訓練 和田堀競技場 ③ 救出救助訓練 和田堀競技場 ④ ライフライン応急 復旧訓練 都有地(松ノ木小前) ⑤ 特殊車両展示 都有地(松ノ木小前) ⑥ 展示・体験訓練 わいんぱく広場 ② キッズエリア 野球場 ③ 炊き出し訓練 和田堀競技場西側 ⑨ 航空機運用訓練 済美山運動場 ⑩ 物資搬送訓練 永福体育館 ⑩ 検視・検案・身元 確認訓練 原橋小学校・道路 ⑥ 公助による消火・救出 馬橋小学校・道路 ⑥ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 野球房 馬橋小学校 	 ● 住民の共助訓練 松ノ木運動場 ② 道路啓開訓練 和田堀競技場 ③ 救出救助訓練 和田堀競技場 ④ ライフライン応急 復旧訓練 都有地(松ノ木小前) ⑤ 特殊車両展示 都有地(松ノ木小前) ⑥ 展示・体験訓練 わ田堀競技場両側 ② キッズエリア 野球場 ③ 炊き出し訓練 和田堀競技場西側 ⑨ 航空機運用訓練 済美山運動場 ⑩ 物資搬送訓練 永福体育館 ⑩ 検視・検案・身元 確認訓練 原橋小学校・道路 ⑥ 公助による消火・ 救出 馬橋小学校・道路 ⑥ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 医示・体験訓練 馬橋小学校 	 ● 住民の共助訓練 松ノ木運動場 ② 道路啓開訓練 和田堀競技場 ③ 救出救助訓練 和田堀競技場 ④ ライフライン応急 復旧訓練 都有地(松ノ木小前) ⑤ 特殊車両展示 都有地(松ノ木小前) ⑥ 展示・体験訓練 わんぱく広場 ② キッズエリア 野球場 ③ 炊き出し訓練 和田堀競技場西側 ⑨ 航空機運用訓練 済美山運動場 ⑩ 物資搬送訓練 永福体育館 ⑩ 検視・検案・身元 確認訓練 馬橋小学校・道路 ⑥ 公助による消火・ 救出 馬橋小学校・道路 ⑥ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 医示・体験訓練 馬橋小学校 	 ● 住民の共助訓練 松ノ木運動場 ● 道路啓開訓練 和田堀競技場 ● 教出救助訓練 和田堀競技場 ● ライフライン応急 復旧訓練 和田堀競技場南側 ⑤ 特殊車両展示 都有地(松ノ木小前) ⑥ 展示・体験訓練 わんぱく広場 ② キッズエリア 野球場 和田堀競技場西側 ⑨ 航空機運用訓練 済美山運動場 ⑩ 物資搬送訓練 永福体育館 ⑩ 検視・検案・身元 確認訓練 原橋小学校 ⑩ 姓民の共助訓練 馬橋小学校・道路 ⑥ 政難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 避難所運営訓練 馬橋小学校 ⑩ 避難所運営訓練 馬橋小学校 	 ● 住民の共助訓練 松ノ木運動場 ● 道路啓開訓練 和田堀競技場 ● カイフライン応急 復旧訓練 毎殊車両展示 都有地(松ノ木小前) 「日本の大・体験訓練 松ノ木小・都有地・わんぱく広場 「ロール・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・

※運営上、時間は前後することがあります。また、天候の状況等により一部内容を変更・中止となるものがあります。 ※上の地図と番号で照らし合わせてご確認ください。スタンプラリーは都立和田堀公園周辺会場のみで行います。

高円寺北地区会場(馬橋公園周辺)

道路上での住民共助訓練ほか



桃井原っぱ公園会場

荻窪病院と連携した医療救護訓練



【訓練当日のお願い】

当日、防災行政無線で総合防災訓練のお知らせを放 送します。音声が聞き取りにくい場合は、下記の防災 行政無線電話応答サービスをご利用ください。

その他、訓練に伴いヘリコプターや緊急車両等の騒 音や火災を想定して発煙筒による煙が発生します。近 隣の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご 協力をよろしくお願いします。

天候等により、訓練内容を一部変更することがあり ます。また、実際の災害や荒天時等により、訓練を中 止とする場合には、当日午前8時までに区ホームペー ジや東京都防災ホームページに掲載します。

【防災行政無線電話応答サービス】

防災行政無線電話応答サービス(放送内容を電話で 確認できます)=「03」から始まる一般電話・IP電話 =☎0120-170-100 (無料)、それ以外(市外からの電 話、携帯電話、PHS) ☎03 - 5378 - 8221 (通話料がか かります)。

午前9時~正午 J:COM東京で訓練を牛中継します

J:COM東京(デジタル11チャンネル)では「平成26年度 東京都·杉並区合同総合防 災訓練」を生中継するため、「すぎなみニュース」の放送時間を変更します。 振替時間=午前9時(変更前)→8時30分(変更後)

美 運

日	時	会場	内容	問い合わせ
9月3 4 午前10 ~午後	日(木) 時	区役所~階ロビー	●耐震無料相談会●家具類転倒落下防止器具の展示●防災用品の展示●ガス安全対策の展示●建築総合無料相談会●建築物不燃化助成制度パネル展示●狭あい道路拡幅整備事業パネル展示●耐震ベッド(模型)の展示	まちづくり 推進課耐震 改修担当

8月24日(日)~9月6日(土)、東京都による耐震キャンペーンを実施 します。詳細はお問い合わせください。

間東京都都市整備局建築企画課☎5388 - 3362、東京都耐震ポータ ルサイト**Phttp://www.taishin.metro.tokyo.jp/**

☆ 「防災フォーラム2014」 ☆

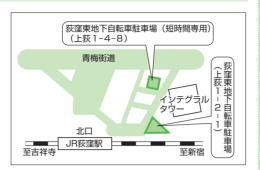
あなたは生命を守る減災していますか?

日時	会場	内容	問い合わせ
9月6日出 午前10時 ~午後4時	勤労福祉会館(桃井4-3-2)西荻地域区民センター・	●講演=「人と人、心と心のつながりを大切に!」(NPO 法人おぢや元気プロジェクト理事長・若林和枝) /午後 1 時~ 2 時 ●コンサート=「SAYURI」 /午後 2 時10分~ 3 時10分 ●体験=煙体験、初期消火訓練、AED訓練、災害伝言ダイヤル、非常食試食 ほか(体験のみ午後 3 時30分受付終了) ●実演=中学生レスキュー隊模範演技/午前11時~正午 ●展示=震災救援器材、防災避難用品、避難所再現コーナー、ガスの復旧、非常時給水情報、ペット相談 ほか ●物産展=新潟県小千谷市の物産販売 ●スタンプラリー=先着250名に記念品プレゼント	西荻地域区民センター協議会 ☎3301 - 0815 荻窪地域区民センター協議会 ☎3398 - 9127
※いずれも、	無料で	で申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。	

荻窪東地下自転車駐車場(短時間専用)

9月8日/月午前10時オープン!!

場上荻1-4-8内使用時間= 午前10時~翌日午前1時30分▷料 金= 1回24時間ごと100円(入庫か ら最初の1時間は無料) ▷収容台 数=40台▷施設形態=コイン精算 式駐車ラック関買い物などで短時 間利用する方個定期使用はできま せん



放置自転車の撤去手数料を改定します

駅周辺を放置禁止区域に定め、放置自転車を随時撤去しています。通勤・ 通学など長時間置いてあるものだけでなく、公共の場所に置いて買い物・塾 などで自転車から離れ、すぐに移動できなければ放置です。

放置された自転車は撤去し、集積所で30日間保管後、引き取りがない場合 は処分します。自転車返還時の撤去手数料を、原因者負担の観点から見直 し、3000円から5000円に改定しますので、お出掛けの際は、必ず自転車駐車 場をご利用ください。なお区内の自転車駐車場は電子地図サービス「すぎナ ビ」(区ホームページから利用できます)で検索できます。

※27年1月1日以降に撤去した自転車から適用します。

圆交通対策課自転車対策係

特定健診の結果で、メタボリックシンドローム(内臓 脂肪症候群)またはその予備群と判定された方へ



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

- ①40~73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、メタボリックシンドロームまたはその 予備群と判定を受けた
- ③高血圧、脂質異常症、糖尿病のいずれの内服治療も受けていない **週**無料**週**国保年金課保健事業担当**個**電話や文書で利用をお勧めする場 合もあります

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、更新の案内で確認してく 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

一人で悩まず、ご相談ください

間区消費者センター☎3398 - 3141

高齢者の消費者被害特別相談

高齢者の消費者被害未然防止のためには、 高齢者本人への注意喚起とともに周りの人々 の見守りが大切です。9月の「高齢者被害防 止キャンペーン」の一環として関東甲信越ブ ロックおよび東京都と共同で特別相談を実施 します。

◇相談日時

- 9月10日(水)~12日(金)午前9時~午後4時
- ●電話(相談専用電話)=区消費者センター ☎3398 - 3121または東京都消費生活総合セン **夕─☎**3235 − 1155
- ①高齢者本人、ご家族=高齢者被害110番☎ 3235 - 3366
- ②ホームヘルパーなどの方=高齢消費者見守 リホットライン**☎3235 - 1334**
- **来所**=区消費者センター(荻窪 5 15 13 あんさんぶる荻窪3階)へ直接お越しくださ い/いずれも相談は無料です

特別相談 「多重債務110番」

借金などで悩んでいませんか? きち んとした手続きをとれば多重債務は必ず 解決できます。多重債務問題の解決を手 助けするため、東京都と共同で特別相談 を実施します。

◇相談日時

9月1日(月)・2日(火)午前9時~午後4時

- ●電話(相談専用電話)=区消費者セン ター☎3398-3121または東京都消費生活 総合センター☎3235 - 1155
- 来所=区消費者センター(荻窪5-15 - 13あんさんぶる荻窪3階)へ直接お越 しください/いずれも相談は無料です
- ※各相談は日程にかかわらず随時受け付 けています。

「粗大ごみインターネット申込」が スマートフォンから利用しやすくなりました

スマートフォンから「粗大ごみ受付センター」 Inhttp://sodai.to kyokankyo.or.jp/にアクセスすると、スマートフォン用ページが 表示されるようになりました。申し込み画面がより見やすくなり、 入力しやすくなりましたので、ぜひご利用ください。

(イメージ)



スマートフォン 用ページのトッ プ画面で、「杉 並区 | を選択

必要事項を入力・ 選択していきます

後、「仮申し込 み完了のお知ら せ」メールが届 きます。必ず本 申し込みの手続 きを行ってくだ

アプリからだと粗大ごみ 申し込み画面にアクセス しやすいよ。

さい

「なみすけのごみ出し達人」(ス マートフォン向けアプリケーショ ン) からも粗大ごみのインターネ ット申し込みができます。

ダウンロード用QRコード







- CA

▲Android版

▲iOS版

ここから申し込みが

問杉並清掃事務所☎3392 - 7281、同事務所方南支所☎3323 - 4571

多くの人が集まる催しでの消火準備等について (火災予防条例の改正)

祭礼・縁日・花火大会など多くの人が集まる催しにおける火災予防対策の充実強 化を図るため、火災予防条例が改正されました。この改正により、こうした催しに おいては、次の事項が義務化されました。

- ①火気使用器具等※を使用する場合の消火器準備
- ②火気使用器具等を使用する露店等を開設しようとする場合の届け出
- ※火気使用器具等とは、液体燃料・気体燃料・固体燃料を使用する器具または電気 を熱源とする器具のことです。

消火器を備えましょう〈18~21条〉

多くの人が集まる催しにおいて火災が発生した場合、迅速な初期消火が重要で す。調理用器具や発電機などの火気使用器具等を使用する際には消火器を備えまし

※複数の露店等で共同して備えることもできます。

露店等の開設を届け出ましょう〈60条〉

露店等で安全に火気使用器具等を使用するために、3日前までに消防署長に届け 出ましょう。

※主催者や露店等の代表者が複数の露店等の開設を届け出ることもできます。

問杉並消防署☎3393 - 0119、荻窪消防署☎3395 - 0119

区からの

国民年金保険料の

年

納付案内の民間委託

いい。

に、「ジェネリック希望シール

ページ(区ホームページから接

・都民税第2期分の 納期限は9月1日月です

区役所・区民事務所・分室・駅前事務所、金融機関、

口座振替の方は、9月1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。

をお預かりする場合は、保険料 ◇委託事業者に関するご注意 民間事業者の担当者が保険料

通知を送付します ジェネリック医薬品差額 参後期高齢者医療制度に加入

となる方へ8月末に送付します ック医薬品差額通知」を、対象 発医薬品をジェネリック医薬品 合では、現在処方されている先 ではありません)。 薬代をお知らせする「ジェネリ (被保険者全員に送付するわけ 、切り替えた場合に軽減できる 東京都後期高齢者医療広域連

とにより薬代が一定額以上軽減 ネリック医薬品に切り替えるこ 薬品が処方されている方②ジェ 内対象=①生活習慣病等の医

◇ジェネリック医薬品とは 先発医薬品の特許期間終了後

すが、その有効成分含有量は同 に比べて価格が安くなっていま に製造されるため、先発医薬品 送付します 日本年金機構では、国民年金 お知らせ 供するのは、保険料が未納とな お預かりしたり、領収書を発行 をお持ちでない方から、現金を ら送付した保険料の「納付書」 ◇個人情報の取り扱いについて っている方の個人情報に限定し したりすることはありません。 日本年金機構から事業者に提 れています。日本年金機構か 「納付書」をお持ちの方に限

ど、情報の漏えい防止のために 使用や閲覧、複写を禁じるな 厳格な安全管理措置を講じてい 係る委託契約書等で、目的外の ています。事業者に対しては、 「日本年金機構法」や本事業に

業務を民間事業者に委託してい

る納付のご案内や保険料の収納

保険料が未納になっている方

、、電話や手紙、戸別訪問によ

8 2

高齢者など

日立トリプルウィン株

のとおりです

杉並区を担当する事業者は次

◇委託事業者

シートを発送しました はつらつ元気度チェック

区民センターなどで閲覧できま

ひ、ご提出ください。 もまだ間に合いますので、ぜ 過ぎているシートをお持ちの方 中旬に送付します。提出期限が 康状態を判定した結果票を10月 月中に返送いただくと、今の健 ましょう。質問項目に回答し8 ート」で今の健康状態を確認し 「はつらつ元気度チェックシ

介し、あなたの元気を応援しま ント、自宅でもできる運動を紹 要支援・要介護認定を受けてい 対4月1日現在、65歳以上で 一人一人にあった教室やイベ

事業係 ない方間高齢者施策課介護予防

ロ子育で・

学校希望申請書を

す。学校希望制度は、小中学校 請書を8月27日水に発送しま 1年生を対象にした学校希望申 来春、小中学校に入学する新

有効性や品質、安全性が

薬の自己負担額が減り、医療費 や薬剤師にご相談ください。 医薬品を希望する場合は、医師 も削減できます。ジェネリック ク医薬品に切り替えることで、 同等の医薬品です。ジェネリッ 8月からの被保険者証ととも ともに学区域の学校に隣接する に申請してください。 学校を見学した上で受付期間内 る方は、学校公開などで実際に です。隣接校への入学を希望す 学校への入学を希望できる制度

く)、東京都後期高齢者医療広 域連合点検係☎3222-44 30日火。土・日曜日、祝日を除 5-993 (8月29日金~9月 ポートデスク☎0120-05 を送付しています。ご活用くだ 間ジェネリック医薬品通知サ まとめた冊子は学務課(区役所 保育園、幼稚園、子供園、地域 所·分室、駅前事務所、児童館、 東棟6階)、図書館、区民事務 せおよび学校の情報を載せた 続できます)でご覧になれます。 ージからもご覧になれます)を 「学校紹介チラシ」(区ホームペ また、学校希望制度のお知ら

所東棟6階) へ郵送または持参 (必着) に学務課学事係 (区役 申申請書を9月1日~30

 \exists

障害のある方

億受給者証・

身医療証の

更新

します。 ます。手続きの必要はありませ 効期限は8月31日です。新しい 合、9月からの受給資格は喪失 医療証等は8月21日休に発送し 医療証(以下「医療証等」)の有 右下表の基準額を超えている場 んが、26年度(25年中)所得が

課へ郵送も可)。 民事務所・分室、駅前事務所に 役所東棟1階)、福祉事務所、区 月30日までに障害者施策課(区 返却してください(障害者施策 現在お使いの医療証等は、 9

◇以前医療証等を受給していた が、現在受給資格が喪失して

いる方へ

次の①②の条件を満たしてい

愛の手帳3度、脳性まひまたは る方で、身体障害者手帳1・2 を再取得できる場合があります 帳1・2度の方は@受給者証を、 級 (内部障害1~3級)、愛の手 進行性筋萎縮症の方は⑨医療証

学校の情報は、各校のホーム

〈所得制限基準額〉									
扶養 親族数	本人(20歳未満の場合は健康保険の 世帯主・被保険者)の25年中の所得								
0人	360万4000円								
1人以上	上記額に1人につき38万円を加算								

被保険者証をお持ちで、 非課税の方②その他の健康保険 をお持ちで、26年度の住民税が ので、ご相談ください。 ①後期高齢者医療被保険者証 26年度

準額以内の方 ◇保険変更などの届け出を

業者を募集します

(既に杉並

(25年中)の所得が、右表の基

ず届け出をしてください。 などに変更があった場合は、 **圓**障害者施策課障害者福祉係 加入健康保険証や住所・氏名 〈いずれも〉 -必

32-7221) 06-2611/高井戸☎33 98-9104/高円寺☎53 または福祉事務所(荻窪☎33

採用情報

区立学校臨時職員(栄養士)

時15分▽勤務場所=区立中学校 27年3月31日**>勤務日時**=月16 導など▽**勤務期間=**10月1日~ 日以内。午前8時15分~午後5 内給食の栄養と衛生管理・指

> 入札参加登録事業者 学校給食調理業務委託

競争入札参加登録を希望する事 業務委託の契約締結 27年度の杉並区学校給食調理 に伴う指名

0

講座

でに、庶務課教職員係非常勤職の写しを、9月17日(必着)ま 格者には面接を実施 送または持参問同担当 険加入・・・履歴書と栄 060円>その他= 集人数=若干名▽報酬=時給1 類は返却しません。 員担当 (区役所東棟6階) へ郵 ▽資格=栄養士の有 (日額500円上限)。社会保 募集しま 資格者▽墓 書類選考合 交通費支給 養士免許証 三他応募書

東棟6階) でに学務課保健給食係(区役所 必要書類を9月12日(必着)ま 杉並区学校給食調理業務委託契 画提案書によるプレゼンテーシ での実績がある事業者は除く)。 約条項・仕様書」を確認の上、 審査基準」および「平成26年度 ョン→入札参加登録事業者の決 内審査の流れ=書類審査→企 郵送または持参問

麻衣」氏の誤りでした。 訂正とおわび 「日常生活と科学①『お 報5面科学館 羽田

区内の空間放射線量等測

下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホーム ページでもご覧になれます。

-問い合わせは、各担当課へ。 放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放 射能対策担当☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991**△**。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)

杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)

問学務課、保育課

8月14日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1683検体を測定した結果、健 康に影響を与えるものではありませんでした。

◆区内 3 カ所(定点測定)

圆環境課放射能対策担当

(測定日8月12日)

単	単位:マイクロ・シーベルト/ h
	測定高さ1m
	0.07
	0.05
	0.07

衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3) ※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

測定場所

台湾は東日本大震災の際世界で一番多くの義援金を届けてくださ り、杉並区とは南相馬市の中学生と共に野球交流を行っていま す。その台湾の芸術や食文化、最新事情など盛りだくさんの内容 で台湾の魅力を紹介します。

台湾の物産販売や観光紹介

時午前11時~午後4時**内**台湾の観光紹介、パイ ナップルケーキ・台湾茶などの物産販売、中学生 野球交流のパネル展示、キッチンカーでの屋台料 理、タピオカティーの販売申込当日、直接会場へ



▲台湾料理専門店の キッチンカー登場

講演とパフォーマンス

時午後 1 時~ 3 時**内**講演 「私の台湾アイデンティティ 一」、パフォーマンスほか師エッセイスト·女優 一青妙 (右写真) ほか定150名(申込順) 費500円伸込ファクス またはEメール(11面記入例参照)で、杉並区交流協会 FAX5378 - 8844⊠info@suginami-kouryu.org∧



-〈いずれも〉-

屬産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 問杉並区交流協会☎5378-8833 他車・自転車での来場はご遠慮ください

≪関連イベント≫

喝9月22日(月~25日休**陽**区役所2階区民ギャラリー**内**台湾との中学生 親善野球大会の写真パネルやユニフォーム等の展示、台湾まるごとフェア のPRコーナーほか問同協会

10 恒 14

すぎなみ地域コム

検索 mhttp://www.sugi-chiiki.com/

参今週のイベント情報やNPO・地域活動の情報が満載

すぎなみ地域コムは、地域活動のためのポータルサイトで、区 内のNPO法人、町会・自治会などさまざまな団体のイベント・地 域活動の情報などをインターネットで見ることができます。



■「すぎなみ地域コム」で団体の活動をWebで簡単にPR!

団体のホームページを無料で作成できます。すぎなみ地域コムトップページ から申し込んでください。毎月すぎなみ地域コム登録説明会を開催していま す。説明会の詳細・申し込みはすぎなみNPO支援センターへ。

問すぎなみNPO支援センター**☎3314 - 7260**

団体 紹介

町会・自治会「島町会」 ~地域のコミュニケーション回覧板~

島町会は、昭和39年創立。塚山公園東側の神田 川に沿った120軒ほどの小さな町会です。春は見 事な桜が、また秋は紅葉が鮮やかです。島町会で 力を入れているのは情報伝達です。昔からある身 近な回覧板による情報伝達。各家庭一軒一軒に回 ってくる回覧板はよりきめ細かい内容を的確に伝 えるのに一番です。島町会では、紙の回覧板だけ でなくネット版回覧板の取り組みも行っていま す。「すぎなみ地域コム」の中にホームページを開 設し、町会の紹介と、毎月のトピックスに季節の 写真を添えて掲示しています。地域のコミュニケ ーション回覧板、ぜひご覧ください。

活動の詳細は、すぎなみ地域コムをご覧くださ



名寄とうもろこしまつり

区の交流自治体・北海道名寄市特産のとう もろこし (ゴールドラッシュ) を販売します。 ■9月3日/3~5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 入り口前申込当日、直接会場へ間文化・交流 課交流推進担当他マイバッグ持参

施設名

(所在地)

申し込み先

(受付時間)

意



中国雲南省地震救援金にご協力をお願いします

- ◇日本赤十字社での受け付け=【受付期間】10月31日(金まで【入金方法】 「三井住友銀行 すずらん支店 普通2787720 日本赤十字社」へ振り込み ※振込手数料が別途かかる場合があります。受領証の発行を希望する方 は、日本赤十字社本社組織推進部☎3437-7081までご連絡ください。 ◇区役所にも救援金箱を設置します=【設置期間】10月31日金まで【設 置場所】月~金曜日(祝日を除く)=保健福祉部管理課地域福祉係(区
- 役所東棟3階)▷土曜日(祝日を除く)=区民課区民係(東棟1階) **周**保健福祉部管理課地域福祉係

東吾妻町観光サ

区の交流自治体である群馬県東吾妻町 では、東吾妻町の自然・歴史・文化・温 泉・物産・観光スポットなどをPRし、 各イベントなどに積極的に参加してもら う「東吾妻町観光サポーター」を募集し ています。

内「東吾妻ふるさと祭」などの町内行 事に応援参加・東吾妻の魅力を情報発信



▲東吾妻ふるさと祭

等▷任期=認定日から2年間(無償)対区内在住・在勤・在学で18歳以上の 方定50名(申込順) 庫込・間電話で、8月31日までに東吾妻町観光協会☎0279 -70-2110へ(同協会配http://www.tohgoku.or.jp/~aysk/からも申し込 めます) 個特典=宿泊施設の料金割引や特産品プレゼントなど(特典の適用 は東吾妻町への訪問時に限ります。交通費の支給はありません)

氏さし日の地域のアル・旧の付金など							
コニファーいわびつ	富士学園	弓ケ浜クラブ					
(群馬県吾妻郡東吾妻町)	(山梨県南都留郡忍野村)	(静岡県賀茂郡南伊豆町)					
本 0279 - 68 - 5338	☎0120 - 844 - 891	☎0120 - 412 - 224					
(午前 9 時~午後 8 時)	☎0555 - 84 - 7031	☎0558 - 62 - 3187					
FAX 0279 - 68 - 5417	(午前9時~午後5時)	(午前10時~午後5時)					

2	各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。										
_	平日	大	人	区民=8748円~	わ申区	小学生以上=7200円~	会 供 川				
宿泊料金(1	日	子	供	区民=6480円~	わせくだれ りし込み	小子主以上一7200円~	合供小は食学	5歳以上=7992円~			
料金	休前日	大	人	区民=9828円~	/だみ外の	小学生以上=8229円~	540円	J /以从上 — 1992 []			
	日	子	供	区民=7560円~	たさい。たさい、たさい。	小子主以上一0229円~	更り見し食				
-泊2食付)	夏季	大	人	区民=9828円~	お料	小学生以上=9155円~	門減額男した場別を子	5 歳以上=9504円~			
艮付)	季	子	供	区民=7560円~	金は、	1.4-TXT - 21201.1	场士	5 成以上一9504円			
		入湯和	分	12歳以上150円	_ ·		12歳以上130円				

区民(区内在住者)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)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、 払い戻しはしません。

※1.申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。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しています。 3.利用人数や季節により料金が変わる場合もあります。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.富士学 園・弓ケ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)は利用できない日があります。

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27042 - 596 - 0693

- ▷宿泊(1泊2日)=1200円
- 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 ▷**休館日=**毎週水曜日、年末年始、施設点検日
- 5名以上40名以下の団体で研修や勉強会などを行う際 にこ利用いたたけます。
- 象 ※18歳未満の方が利用する場合は、保護者または監督 者の同行が必要です。

①電話または窓口で予約を受け付けます。区民等(区 内在住・在勤・在学者)が3分の2以上を占める団体 は利用希望日の3カ月前から予約できます。それ以外 の団体は利用希望日の2カ月前から予約できます。

②予約後、申請書をお渡し(電話で予約の方には郵送) しますので、必要事項を記入し、利用希望日の2週間 前までに区へ提出してください。

③申請書が区に到着後、区から承認または不承認決定 通知書をお送りします。承認決定通知書が届いた場合 は、忘れずに現地施設に持参してください。利用料金 などは現地施設でお支払いください。

※1.食事の提供は行いません。2.宿泊の利用限度は2泊3 日です。3.利用日前日までに連絡なくキャンセルされた 場合は、利用料相当分をいただきます。

伸込・問区民生活部管理課(区役所西棟 7 階)

がん予防普及啓発イベント

がんは突然やってくる

~大切にしたい自分の体~

CedarYouthによ

るダンスステージ

もあります。

9~11月は杉並区健康づくり推進期間

全ての区民が社会とのつながりを生かし、生涯にわたって健やかでいき いきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現を目指し、杉並区健康づくり 推進条例を定めました。それに基づき9~11月は健康づくりに関する取 り組みを集中的に行います。

9月は杉並区秋の自殺予防月間

◆講演会

気づいてますか?心のサイン

うつ病は早期発見・早期治療を行えば十分に回復が望めます。うつ病 の症状や最新の治療についてお話しします。

岡午後 1 時30分~ 3 時30分陽高井戸保健センター(高井戸東 3 - 20 -3) 師風の木クリニック精神科医師・高橋和巳尾40名(申込順)費無料 **申込**電話で、高井戸保健センター☎3334 - 4304へ

◆講演会

睡眠の仕組み~快適な睡眠のために

毎日うまく眠れないという不眠の問題。睡眠は心の安定にも大きな影 響を及ぼすといわれています。睡眠の悩みを解消し、質の良い眠りにす るためにはどうしたらいいのか、専門的な立場からお話しします。

崎午後2時~4時場西荻図書館師国立精神・神経医療研究センター医 師 亀井雄一定40名(抽選) 費無料車込往復ハガキ(11面記入例参照) で、8月31日 (消印有効)までに西荻図書館(〒167-0042西荻北2-33-9) △問同館☎3301-1670

◆図書館の展示

生きるための本

区立図書館(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)。

区では、毎年100人前後の方が、自殺で亡くなっています。特に20代~40代 の自殺が多いのが特徴です。そこで、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。あなた自身とあなたの大切な人を守るため に、区では引き続き、自殺予防の普及啓発を強化していきます。

──問い合わせは、杉並保健所地域保健課☎3391 - 1355へ。

若者の心の健康を考える~ひきこもりの理解と対応を中心に

現代の若者の心について、ひきこもりを中心に、その理解と 対応について専門的な立場からお話しします。

畸午後2時30分~4時30分陽杉並保健所(荻窪5-20-1) ■北の丸会・北の丸クリニック院長 倉本英彦(右写真) 定80 名(申込順) 費無料申込電話またはファクス(11面記入例参照) で、杉並保健所地域保健課**☎3391 - 1355**FAX3391 - **1377**、保健予 防課☎3391-1025へ個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



26日金

◆仕事力アップ講座

メンタルヘルス講座~

他者との良好な関係性をめざすコミュニケーション術

心を楽に健康的にして働くためのアサーションやリフレーミングなどを使った セルフケアの方法について実践を交えてお伝えします。

畸午後6時30分~8時30分屬杉並保健所(荻窪5-20-1) **圙**精神保健福祉士·大美賀直子(右写真)定50名(申込順)費無料 **申込**電話、ハガキ・封書またはファクス(11面記入例参照)に職 業、参加人数も書いて、9月19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版3392-7052)へ間同担当個ハガキ・封書・フ ア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



自殺予防相談窓口 ~一人で悩まず、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5時30分・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)
- ◆うつ病やアルコール依存など心の健康相談~「うつかも?」と思ったら早めに

ご相談を!=○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)/東京都立中部総合 精神保健福祉センター☎3302 - 7711 (午前9時~午後5時)

- ◆多重債務の相談=○消費者センター相談専用電話☎3398-3121 (午前9時~午 後4時)
- ◆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」相談専用電話 ☎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SAT ☎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)

こころの病気について理解を深めよう

−問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391 − 1025 または各保健センターへ。

◇**うつ病など…気分(感情)障害(うつ病、双極**:支障をきたす 「恐怖症」、何度も確認しないと気が 性障害、躁病)

が落ち込んでいる、何をしても楽しめないなどの…害(PTSD)」などがあります。苦痛を軽減でき 症状が続きます。精神的・身体的ストレスが重な:るよう、早めの相談をおすすめします。 ることなど、さまざまな理由から脳の機能障害が : ◇**認知症…アルツハイマー病、脳血管性認知症** いう、悪循環が生じてきます。

し、ゆっくり休養をとることが大切です。

◇統合失調症

統合失調症は、幻覚や妄想などの症状が特徴的:用による精神および行動の障害 ◇不安障害など…神経症・ストレス関連障害

出現する「パニック障害」、対人恐怖が強く生活に:囲の方が相談しましょう。

すまないなどのこだわりが強い「強迫性障害」、犯 うつ病では眠れない、食欲がない、一日中気分:罪被害などを契機とした「心的外傷後ストレス障

起きるため、ものの見方が否定的になり、自分が… 認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が傷つ 駄目な人間だと感じてしまいます。普段なら乗り :: いたり働きが悪くなるため、記憶や思考への影響 越えられるストレスも、よりつらく感じられると:がみられる病気です。ひどい物忘れ、外出先から 自宅に戻れない、被害妄想や幻視、夜間の興奮な 早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれ:どの症状を伴う場合もあります。認知症は、早期 ていますので、無理せず早めに専門機関に相談…に見つけて早期に対応することで症状を和らげた り、進行を遅らせることができます。

◇アルコール・薬物依存症など…精神作用物質使

な病気です。長い経過をたどりやすいですが、新… 依存症の代表的なものは、アルコールや薬物な しい薬や治療法の開発が進んだことで、多くの患しどです。精神的・肉体的・社会的ダメージを受け 者さんが回復を期待できるようになっています。 ! ても自分の意思だけではやめられず、さまざまな 問題を引き起こし周囲も大きな影響を受けます。 強い不安と動悸や呼吸困難を感じることが突然に本人が問題を認めないことも多いので、まずは周

29日(水)

うつ病休職者の 職場復帰支援を 考える

畸午後1時~5時**場**セシオン杉並(梅里1-22-32) 内・師講演「メンタルヘルス休職者への職場復 帰支援」(東京都立中部総合精神保健福祉センター生 活訓練科長・菅原誠)▷ディスカッション「頻回に 休職を繰り返した事例から学ぶ」(企業人事・産業力 ウンセラー・企業顧問弁護士・精神科産業医など) ▷事業紹介「職業リハビリテーションにおけるリワ ーク支援」(東京障害者職業センターリワークカウン セラー・永野惣一)対企業・自治体メンタルヘルス 担当者、人事·総務担当者、管理監督者、経営者定 400名(申込順) 費無料申込東京都立中部総合精神保 健福祉センター**Phttp://www.fukushihoken.me** tro.tokyo.jp/chusou/index.htmlから、10月3日 までに申し込み間同センター広報援助課計画調査係 **☎**3302 − 7702

9月はがん 征圧月間

未来のあなたのためにがん検診を受けましょう

「がん」について考えてみませんか?

【日 時】午後2時~4時

【定 員】500名(先着順)

【講師】タレント・原千晶

【申し込み】当日、直接会場へ

【その他】来場者にエコバッグ

(梅里1-22-32)

【場 所】セシオン杉並

9月

(右写真)

【参加費】無料

を差し上げます

13日(土)

日本人のおよそ2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで 亡くなっています。日本は有数の「がん大国」と言えます。死 亡率を下げるには「がん」を知り、検診を定期的に受けること が有効だと言われています。杉並区では女性のがんで亡くなる 方が全国平均よりも高くなっています。未来のあなたのために がん検診を受けましょう。

−問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391 − 1015 へ。

がんの部位別死亡割合(平成24年、女性)

					-		$\overline{}$					
杉並区	10.85	13.35	3	12.85 (1	1.35	5	17		46.43			
						_						
東京都	10.81	14.60	3	14.52	9.99	4.	46		45.5	9		
全国	11.6	13.8	1	14.91	8.59	4.	19		46.9			
			_									
U	0/6	209	%	40	%		60	%	80	%	10	N%

コードからも申 □胃がん□肺がん□大腸がん□乳がん■子宮がん□その他 し込めます

がん検診は、ハガキ、インターネット、杉並保健所健康推進課窓口で 申し込めます。詳細は、同課(〒167-0051荻窪 5-20-1 ☎3391-1015) へお問い合わせください。

がんと生きる、わたしの物語展

がんと診断された方およびそのご家族や友人を対象に した絵画・写真等の作品を通して、がんになっても自分 らしく生きられる社会を目指した展示会です。

【日時・場所】

①杉並保健所(荻窪5-20-1)=9月2日火~30日火 ②区役所 1 階ロビー=10月 8 日/火・9 日/木 【その他】協力=日本イーライリリー

●筋力トレーニング教室

ネス下井草 (下井草 2 - 40 - 17)



ドラマやテレビ番組で活躍中。

31歳の時、子宮頸がんが見つか

り治療、手術を受けた。現在、

メッセージを発信している。

自らの体験をもとにがん予防の

21H(**H**)

9月

書」の提出あり

9月

15日(祝)

プラス10分!!休みの日に体を動かそう

普段から、元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病 脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症 などになるリスクを下げることができます。

プラス10分!!アンチエイジング・ヨーガ

ヨーガを毎日続けるマイプランを作成してみませんか。

畸午前9時~11時30分**場**杉並保健所(荻窪5-20-1)

今より10分毎日体を動かしてみませんか?

◆運動教室

≫スポーツ施設で「ここからプラス10(テン)運動教室」 (全4回要出席〈運動教室いずれか3回+講演会〉)

日頃、運動が不足する忙しい世代の方を対象に、スポーツ施設で運動教 室に参加した後、食生活についての健康講座で栄養について学びます。全 4回で生活習慣を変えるきっかけを作ります。

屋区内在住・在勤の30~64歳で、医師から運動の制限を受けていない方 定各20名(申込順) 費無料申込・間電話で、杉並保健所健康推進課☎3391 -1015へ個運動教室の申し込みは1人1教室。25年度に同じ種目の教室に 参加した方は、参加できません

内①アンチエイジング・ヨーガ②生活習慣病予防のための運動の効果・マ

イプラン作成師①友永ヨーガ学院講師・豊永裕子②荻窪保健センター理学

療法十分区内在住・在勤・在学の64歳以下で、医師から運動の制限を受け

ていない方尾20名(申込順)費無料庫込・問電話で、荻窪保健センター☎

3391-0015へ個動きやすい服装・上履き(運動靴)持参。当日「参加同意

◆健康づくりリーダーの会企画講座

トクホと栄養機能食品の効果はなん

でしょう? 健康食品との正しい付き

健康食品のホントとウソ

合い方を考えてみませんか。

畸午前10時~正午**場**杉並保健所地下講堂(荻窪5-

20-1) 師実践女子大学学長・田島眞(右写真) 対区

内在住・在勤の方定80名(申込順)費無料庫込・問電

話で、荻窪保健センター☎3391 - 0015へ

喝9月20日(土)·27日(土)、10月4日(土)午前8時15分~9時45分**場** ヴィムスポーツアベニュウ(宮前2-10-4)

喝9月21日(日)・28日(日)、10月5日(日)午前8時~10時**場**ティップ

● ノルディックウォーク&エクササイズ

● ウキウキ水中歩行&アクアビクス教室

畴 9 月21日(日)·28日(日)、10月 5 日(日)午前10時~正午(雨天順延) 陽スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21)

●運動する人の栄養学

畸10月26日(日)午前10時~正午**場**杉並保健所(荻窪 5 - 20 - 1) **阿**管理栄養士·阿部菜奈子

● 食生活改善普及運動イベント

「がん予防、アンチエイジングに効果が期待される野菜の機能」

がんおよび糖尿病などの生活習慣病の発症予防と重症化予防には、適量のバ ランスの良い食事が重要です。とりわけ生活習慣病の予防に効果があるとされ ている「野菜」は、厚生労働省が提唱する国民健康づくり運動である、健康日 本21(第二次)において、1日の摂取目標量が350g(約5m)とされています。

授・池上幸江定80名(申込順)

14H(**H**)

◆介護者向け低栄養予防講座 「手軽に作れて高齢者が喜ぶ食べやすい料理の工夫」 ~みんなの栄養展

・関午後2時~4時陽杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1)内①高齢者の飲 み込みの仕組みについて②具体的な食事の工夫について師①杉並区歯科保健医 療センター診療医長・福井智子②木下皮フ科医院管理栄養士・米山久美子園区 内在住・在勤で高齢者に食事を作っている方尾60名(申込順)置主催=杉並区 集団給食研究会

---- 〈いずれも〉----

費無料申込・間電話で、杉並保健所健康推進課☎3391 - 1015へ

「広報すぎなみ」は新聞折り込みでの配布、そのほか区施設、区内の各駅・交番・駐在所・公衆浴場・郵便局・病院・サミットストア・コープみらい・東武ストア・ファミリーマート・サークルド・サンクス・ミニストップ・セブン・イレブン・ローソンなどにあります。「点字広報」「声の広報」のお申し込みは広報課へ。

X

民

の

声

か

就労相談受付 印

◇就労支援センター

阿佐谷南3-2-19産業商工会館2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】

仕事の経験がない方、アルバイトからの転 職希望の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。 **喝·內**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=月~金曜日②臨床心理士によ る心としごとの相談=第2・4月曜日費無料 申込・ 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。

費無料申込開館時間内に、直接就労支援セ ンターへ問同センターハローワーク専用☎ 3398 - 8619

- ◇就労支援センター ジョブトレーニング室 桃井4-3-2勤労福祉会館2階
- ▶ 開館時間=午前9時~午後5時(土·日曜 日、祝日を除く)

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44歳以下の方費無料申込・間電話で、ジ ョブトレーニング室**☎5311-3200**个

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

■ 9月6日出午前9時~午後5時(1人45分)陽ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ■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歳以上の方費無料

・回り、

・回り、< - 圓電話で、ゆうゆう高円寺南館☆5378 - 8179へ囮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

喝毎週月曜日(祝日を除く)午前10時と11時から1人50分**場**西荻図書館**園**キャリアカウンセ ラー・藤井毅弘ほか覺無料匣込・圓電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301 - 1670) へ個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。

◇シルバー人材センター高井戸分室~個別就労相談

■9月2日巛・9日巛・16日巛午後1時~4時劚高井戸地域区民センター(高井戸東3-7 - 5) 内区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕 事と入会)を案内します費無料庫辺当日、直接会場へ間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

■月~金曜日(祝日を除く)午前9時~午後5時劚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(障害の種別は問いません)とその家族費無料申込: 間電話で、 ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団) ☎5346 - 3250へ

路上喫煙および区内全域場の通勤時間帯に路上禁めな運用がなさが、効果的な運用がなさが、効果的な運用がなさが、効果的な運用がなさいないように思います。 間のた ⊠の条例では、駅 回答のに声と、そ 上喫煙 で歩きたばこをしている人 いように思います。 煙防 のように遭遇します。 煙および区内全域で米例では、駅周辺で 的な運用がなされ せ は、区政 正指導員はどの位 帯に路上禁煙地 て 相 談課 過料を ります 特に での での

ては、上切り 会社により、 化に関する条例」 禁煙地 に関する で注意・指導を行って 、ます。 杉並 が、 卜 \Box 1 \Box 限ら 日 喫 ルを行ってい 1 区生活安全及び環境美 近をはじ 中は防煙 ル ル れた要員で区内 行っています。路、午後7時までパのほか、民間警備 1 は職員2名の巡回防止の指導につい ル ルについては、区の指定等喫煙 で規定して め、 区内全 いま

に努め

ていきます。

(担当課=環境

課

て、

吟煙マナー

層

0

向上

や貼

付場

所

にも <u>。</u>

気配

喫

|煙マナー

一表示の場に努め

ると

見・ご要望」→「主な意見とは、区ホームページ(「ご音要望と区からの回答の概要 回答」)でご覧になれ 主なご意見・ご ージ(「ご意 ます 概要

を掲載します。 がする区からからいただい ら うか。条例が効果的に運用さに監視を行っているのでしょの人数で、どのようテトー れることを望みます。 にの 路上禁煙: 一答 地 X

区民

の皆さんから

と、そ · 答 の

れ

に対

部

ご理 り域 今後も可能な 0件です。 には 解願 指導に当たるの います。 な限 なお、 り より

件数は月間で約170件~2 限界がありますことを 指導 共効

0

で、

且

西己

杉並区就労支援センター

すき"JOBだより

経験豊富なキャリア・カウンセラーの アドバイスが好評!

就職活動に踏み出す手前でためらってしまう、な んてことはありませんか? 「何から始めていいの かわからない」「方向はまちがっていないか」「準備は 万全か」。就職に関する心配ごとや不安なこと、ど んなことでも相談にお越しください。若者就労支援 コーナーでは、一人一人の立場にたった就労準備相 談(予約制)を無料で行っています。キャリア・カ ウンセラーと一緒に考えていきましょう。自己理 解・仕事理解から、応募・面接方法の支援など幅広 く対応しています。臨床心理士による心の悩みなど に関する「心としごとの相談」(予約制) や生活にお 困りの方向けに福祉事務所の相談員が福祉サービス の相談を行う「生活相談」(第2・4水曜日)もあり ます。 詳細は下記へお問い合わせください。

間杉並区就労支援センター(阿佐谷南3-2-19 産業商工会館 2 階☎3398 - 1136)

10月の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日出午後、19日(日)午前・ 午後②母親学級=10月4日出午前/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 地域の子育て情報など(40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 方費無料他(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

【①・②それぞれ往復ハガキで申し込み】

往復ハガキに①は2人、②は妊婦のみの氏名(フ リガナ)・住所・電話番号・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(〒 151-0066渋谷区西原3-17-15Sパティオ)へ

【問い合わせ】同担当☎5738-5761

※保健センターでは平日にパパママ学級と母親学級を開催 しています。下表「9月の各種健康相談」をご覧ください。

急病診療と医療情報案内

デザイ

果的な巡回指

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

歯科保健医療センター **23398-5666** (荻窪5-20-1杉並保健所内)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☆3423-9909 杉並区急病医療情報センター 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。

▼ 573 07 1 1 E E B R 1 1 B R E E F F F F F F F F F F F F F F F F F													
保健センター名	子育て相談・交流 …直接会場へ		- 11 - 11 - 11 - 11 - 11	学級…直接会場へ 平日パパ・ママ 離乳食講習会 乳幼児歯科 ・子健康手帳持参) 学級(予約制) …直接会場へ 相談(予約制)			栄養・食生活相談 (予約制)	ものわすれ 心の健 相談(予約制) 心の健 (予約					
荻窪 (荻窪 5 -20- 1) ☎3391-0015	18日休) 午前 9 時15分~ 10時15分		3 日(水)·10日(水)· 17日(水)	荻窪	9月は ありません	24日(水) 午後 1 時30分 ★8月25日から電話で 申し込み(30名。申込順)	午前午後	12日金 26日金 11日休	午前=a	12日惍) 午前 9 時~ 10時30分	22日(月) 午後 1 時30分~	4 日休)·10日休) 午後 1 時30分~	保つ
高井戸 (高井戸東 3 -20-3) ☎3334-4304	8 日(月) 午前 9 時15分~ 10時	計則	3 日(水)・10日(水)・17日(水)	保健センタ-	24日(水) 午後 1 時30分 ~ 4 時	17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)	午前午後	8日(月) 29日(月) 5日(金) 19日(金))時~10時30	11日休) 午前 9 時~ 10時30分	2 日似 午後 1 時30分~	16日(火) 午後 2 時~ 25日(木) 午後 1 時30分~	健相談も行いましていましていましていましていましていましていましていません。
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	午前9時30分~ (41歳の延生月	5 日金·12日金· 19日金	―は予約制で後一時30分~4	9月は ありません	1 日(月) 午後 1 時30分~ 3 時30分	午前午後	2 日(火) 16日(火) 4 日(木) 18日(木)	分、午後=	2 日(火) 午前 9 時~ 10時30分	11日休) 午後 1 時30分~ 26日俭) 午前 9 時30分~	5 日) 午後 2 時~ 19日(金) 午後 1 時30分~	・精神疾患・日
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水) 午前 9 時~10時	目まで	9月は ありません	初産の方を	9月は ありません	30日 (以午前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)	午前午後	24日(水)	1時15分~	9 日似 午前 9 時~ 10時30分	25日休) 午前 9 時30分~	8 日月) 午後 2 時~ 12日金) 午前 9 時30分~	思春期問題
和泉 (和泉 4 -50-6) ☎ 3313-9331	19日俭) 午前 9 時15分~ 10時15分		9月は ありません	を優先	9月は ありません	18日休) 午後 1 時30分~ 3 時30分	午前 午後	17日(水)	2時30分	17日(水) 午前 9 時~ 10時30分	18日休) 午後 1 時45分~	2 日似 午後 1 時30分~	依存症

後 ┸ 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予診票が必要な方は、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。 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 問い合わせ: は, 2

(阿佐谷南3-34-35393-0391)は、杉並区歯科医師会は、杉並区歯科医師会

スポーツ推進委員が 新たに4名決まりました

現スポーツ推進委員20名とともに、地域の皆 さんの自主的なスポーツ・レクリエーション活 動を推進し、さまざまなスポーツ活動や、支援 を行います。また、スポーツに関する身近な相 談に応じたり、情報提供をしますので、お気軽 にご相談ください。

間スポーツ振興課事業係

〈杉並区スポーツ推進委員〉

氏 名	住 所
小作 力雄	久我山
酒井 正美	久我山
千田 純三	久我山
脇田 恭一郎	高円寺南

壮大な戦国絵巻を 展開!!

9月15日祝 大井競馬場

甲冑競馬「相馬野馬追」を披露します

大井競馬場では、福島県相馬地方の伝統行事であり国の重要 無形民俗文化財である「相馬野馬追」を行います。甲冑に身を包 んだ若武者が、旗差物をなびかせて本馬場を駆けるさまは、千 年の時をさかのぼったような壮大さです。大井競馬場では馬事 文化伝承と東北復興支援のために「相馬野馬追」を毎年行ってい ます。目の前に展開する壮大な戦国絵巻をお楽しみください。

瞬9月15日祝/時間等詳細は特別区競馬組合配http://ww w.tokyocitykeiba.com/をご覧ください陽大井競馬場(品川 区勝島2-1-2) 内相馬野馬追、福島県物産展、フォトコン テスト、写真パネル展ほか週100円(15歳未満無料。20歳未満の



▲勇壮な甲冑競馬

方のみでの入場はできません) **匣辺**当日、直接会場へ**間**同組合競馬事務局広報担当**☎3763 - 2151個**20歳未満 の方は勝馬投票券の購入はできません

SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

◎区民体育祭

◇ペタンク大会

■9月12日金午前9時~午後4時(予備 日13日出)場梅里中央公園(梅里2-34-20) 対区内在住・在勤・在学の方定60名 (先着順) 費300円(当日) 申込当日、直接 会場へ間区ペタンク連盟・井□☎3390-8331 ◇バドミントン(小学生の部/団体の部)

喝①小学生=9月23日祝②男子・女子団 体=9月28日(日) (男子1・2部、女子1部 A)、10月10日金)(女子2部)、10月4日出 (女子1部B~D)/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)、大宮前体育 館(南荻窪2-1-1) 内種目=①6年生 以下・5年生以下・4年生以下の部(男女 区別なし)=単、②複(1チーム3組) 図 区内在住・在勤・在学の方費①300円②1 チーム5000円(高校生4000円)を郵便局

「00130-8-724117杉並区バドミントン 連盟」へ振り込み順込申込書(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17日(いずれも必着)までに、区バ ドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015 成田東4-38-20ミカドスポーツ内)へ郵 送問山□☎090 - 8491 - 5663

◇ハゼ釣り

喝9月28日(日)午前5時30分▷**集合場所**= JR荻窪駅西口南側すずらん通り入り口付 近陽千葉県木更津市潮見運河周辺阿区内在 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6000円。女性・中学生以下3000円(当 日〈交通費・餌代・保険料含む〉)・・問 電話、ハガキまたはファクス(11面記入例 参照)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〉)へ個①雨具・長靴・弁当を持 参②ごみはお持ち帰りください

◇ライフル射撃

畸10月26日(日)午前9時~午後4時**場**長瀞 総合射撃場(埼玉県秩父郡長瀞町野上下郷 2395-1)内·費種目=(SB)=50m3 $\times 20.50$ m P60 / 各4000 円 (AR) = 10 m S60. 10mAP60/各2000円(1人1種目まで) **対** 区内在住・在勤・在学の方または区ライフ ル射撃協会会員で銃所持許可者申込参加費 を、9月15日までに**郵便局「00110-7-**48361杉並区ライフル射撃協会事務局 | へ振 り込み(通信欄に参加種目を記入) 間同協 会·松島☎3318-0120(午前10時~午後6時)

スポーツ教室

苦手な子も得意な子もみんな集まれ! 今回はとび箱&マットにチャレンジ!

喝9月3日(水)午後3時20分~4時50分**場** 永福体育館(永福3-51-17) FMTiAmo 对 区内在住・在学の小学生定30名(申込順) 費無料伸込・間午前9時から電話で、永福 体育館**☎3328-3146へ個**動きやすい服装で、 体育館履き・タオル・飲み物などを持参

◎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。 ■9月7日~21日の毎週日曜日、午前10 時~11時師区水泳連盟講師ほか対区内在 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) 定各日10名(先着順) **申込**当日、直接会場へ

◇ウオーキングタイム

水中での基礎的な歩き方を学びます。 **喝**9月8日(月)·22日(月)午前10時~11時**歸** 区水泳連盟講師対区内在住・在勤・在学で 16歳以上の方配各回30名(申込順) 匣込開 催日の6日前から電話で、同プールへ

◇アクアビクスタイム

水の中での動き方を学びます。泳げなく ても大丈夫です。

畸9月8日(月)·22日(月)午前11時~正午**師** 区水泳連盟講師対区内在住・在勤・在学で 16歳以上の方配各回30名(申込順) 甲込開 催日の6日前から電話で、同プールへ ―〈いずれも〉-

場・間杉十小温水プール(和田3-55-49☎3318-8763) 費無料 (入場料別) 他車 での来場はご遠慮ください

◎個人フットサルナイトⅡ

当日集まった人たちをチーム分けし、ゲ ームを楽しみます。

■9月9日~12月23日の第2・4火曜日、 午後7時~9時(計14回)場下高井戸運動 場(下高井戸3-26-1)師井口真**対**区内 在住・在勤・在学で16歳以上の方配各回50 名(先着順) 置各回500円 申込当日、直接会 場へ間下高井戸運動場☎5374-6191個タオ ル・飲み物を持参。スパイクは使用禁止

畸9月14日(日)午前9時~正午場都立和田 堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15)内各種 スポーツに共通した基本の動きを取り入れ た体幹と体力向上、100m走記録計測ほか **阿**陸上競技短距離走指導者**对**区内在住·在 学の小学4年生~中学生(小学生は保護者 の引率が必要) 定100名(申込順) 覆1000 円 (保険料含む。当日) 申込申込書(各区 立小中学校で配布。区陸上競技協会EIIht tp://www.sugi-chiiki.com/286/からも 取り出せます)を、9月8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) へ郵送間伊藤☎080 - 5479 - 0399個運動着・運動靴・着替え・ タオル・飲料水を持参

楽しみながら骨盤矯正と身体のゆがみを 改善していきます。初心者でも無理なくで

■10月1日~11月12日の毎週水曜日、午 後1時~3時(10月29日を除く。計6回) 場ヴィムスポーツアベニュウ(宮前2-10 - 4) 師ヴィムスポーツアベニュウ所属指 導員対区内在住・在勤・在学で16歳以上の 方定50名(抽選)費4500円車込往復ハガキ (11面記入例参照)で、9月3日(必着) までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2-8階)へ間同財 団☎3312-2111(区代表)

●荻窪体育館の教室

◇小学生 集まれ!~ソフトバレー

喝9月7日(日)午前9時~11時**回**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) 度100円 申込当日、直接会 場へ他体育館履きを持参

◇障害者ユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。

■9月14日(日)午前11時~午後1時

日本 障害者スポーツ指導員・石井功樹園区内在 住・在勤・在学で16歳以上の方屋20名(先 着順)費100円申込当日、直接会場へ

◇気軽にフィットネスⅡ~リラックスヨガ バランスの取れた体を作りましょう。

喝9月21日(日)·28日(日)午後1時~2時30 分師山本美也子対区内在住・在勤・在学で 16歳以上の初心者配各20名(申込順)置各 500円 申込 各開催日の6日前から電話で、 同体育館へ

◇マタニティヨガⅡ

■9月27日~12月13日の毎週土曜日、午 前10時~11時30分(計12回) **阿**Yumi**阿**区内 在住・在勤で妊娠4カ月~出産直前の方屋 18名(抽選) 29000円 車込往復ハガキ(11 面記入例参照)で、9月3日(必着)まで に同体育館へ 2歳~就学前の託児あり (事前申込制。1回500円。定員あり)

◇産後エクササイズⅡ

■9月27日~12月13日の毎週土曜日、午 前11時30分~午後1時(計12回) **阿**Yumi**对** 区内在住・在勤で出産後1年以内の方定20 名(抽選) 29000円 申込往復ハガキ(11面 記入例参照)で、9月3日(必着)までに 同体育館へ 2歳~就学前の託児あり(事

前申込制。1回500円。定員あり)

◇ヨガⅡ

■9月30日~12月16日の毎週火曜日①午 前10時~11時②11時~正午(各計12回) 師 畑ひろみ 図区内在住・在勤・在学で16歳以 上の初心者配各20名(抽選) 関各6000円 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希 望も書いて、9月1日(必着)までに同体 育館へ 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· 間荻窪体育館 (〒167-0051荻窪 3 -47 - 2 **☎3220** - **3381**)

●永福体育館の教室

◇親子でミニテニス

畸10月4日~12月6日の土曜日、午後3 時~5時(第2.4土曜日を除く。計6回) ■板東信博対区内在住の小学1~3年生と その保護者定20組(抽選)費1組6000円車込 往復ハガキ(11面記入例参照)にお子さん の名前・性別・年齢も書いて、9月5日 (必着)までに同体育館へ

◇女性のためのボクシングフィットネス

軽快な音楽に合わせて、ボクシングフィ ットネスで楽しく身体を動かしましょう。

時10月7日~11月25日の毎週火曜日、午 前11時15分~午後0時45分(計8回)師飯 田覚士園区内在住・在勤・在学の16歳以上 で初心者の女性定40名(抽選)費4800円庫込 往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月10 日(必着)までに同体育館へ 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· **間**永福体育館(〒168-0064永福3 -51 - 17**☎3328 - 3146**)

水中運動は泳げない人や年齢に関係な く、誰でも気軽にできる運動です。

・一切下表のとおり場スポーツハイツ(堀 ノ内 2 - 6 - 21) **対**区内在住で運動に制限 のない方定1回10名程度(申込順)費1回 510円庫込・間電話で、スポーツハイツ☆ 3316 - 9981 \

〈ワンコイン水中チャレンジ (後期)〉

クラス(内容)	日時 (9月1日(月)~14日(日))
水中運動(体力増進・筋力向上)	月·木曜日、午前10時15分~11時15分 火·金曜日、午後1時~2時
流水健康(流水機を利用した軽有酸素運動)	水曜日、午後0時15分~1時15分
アクアビクス(リズミカルな音楽にあわせて)	火曜日、午前11時15分~正午
ビギナー(初心者水泳)	日曜日、午後 0 時15分~ 2 時15分 火·木曜日、午後 6 時30分~ 7 時45分
マスターズ(成人水泳、初心者~上級)	月~土曜日、午後1時~2時15分 火·水·金曜日、午後7時30分~8時45分 土曜日、午後6時30分~7時45分
骨盤エクササイズ30(スタジオ)	月·木曜日、午後1時30分~2時
ナイトフリー (プール・ジム・ジャグジーの施設自由利用)	月~土曜日、午後5時~8時 日曜日、午後4時~6時

次回の「すぎなみニュース」はこちら!

家族みんなでいざというとき の備えを確認しよう!

すぎなみニュースでは区内でのさまざまな出来 事や区の取り組みを毎週動画で配信しています。

- ●視聴方法=区ホームページの動画コーナーからご覧いただけます。また、ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル)でも、午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)放送しています。
- ●今後の配信予定 8月24日(日)~

防災の日特集「いざというときに備えよう!」、 商店街のイベント情報ほか ※内容は変更する場合があります。

問広報課

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/





問杉並ボランティアセンター☎5347 - 3939

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。

着物の魅力を今に 歴史を繋ぐ和裁士



すぎなみ学倶楽部HPへ

夏祭りや花火大会など、この時期浴衣を着る機会も増えますね。阿佐谷の老舗呉服屋「越後屋」のご主人によると、杉並には呉服屋が「戦前は20軒以上、小間物屋や履物屋なども含めれ

ば40軒以上」あり、それぞれて、おお抱えのです。 着物を着る習慣ももいたとも、少ない世間を対したものです。 着物を着る習慣ももいとれる。 一番を対している。 一番をはなる。 一番をはなる

すぎなみ学

但樂部 //

て屋での修行を経て、国家資格の和裁技能検定 2級を取得しました。そして26歳で独立した 後、若手の登竜門「全国和裁技術コンクール」 全国大会で銀賞を受賞。現在は和裁の仕事をす る傍ら、専門学校の講師として、和裁技能検定 を受ける生徒に試験対策などを教えています。 そんな実力者ながら、取材にジーンズ姿で気

さくに答える岩田さんは、和裁より編み物が似合いそうな可愛らしい女性です。「着物の母から娘へと代々受け継がれ、大切にされ、歴史がしみ込んでいく感じが好き」とにっこり。現代の子供たちが着物に触

れる機会を持てるよう、学校の授業でも着物について 学べる環境があればと願っ ているそうです。

では和裁士はどのように 着物を仕立てるのでしょう

か? 「すぎなみ学倶楽部」では、区民ライターが岩田さんに着物の仕立てを依頼し、反物が美しい着物へと変わる様子を紹介しています。ぜひご覧ください。 (り)

唐胡ノポィグン

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★杉並混声合唱団第40回記念定期演奏会 ■ 9月20日出午後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 合唱曲「季節へのまなざし」ほか対区内在 住・在勤・在学の方置2000円車込・圓電話 で、同団・星野☎090-3249-9148へ

★秋を彩る名曲ロマンの旅 閏9月21日(日) 午後6時~8時團セシオン杉並内出演=青木素子ほか▷曲目=マスカーニ「カヴァレリア・ルスティカーナ」ほか図区内在住の方置400名(申込順)置3500円匣込・間電話で、美しい日本の歌の会・池川☎3391-8253へ個区民150名を無料招待(抽選)=往復ハガキ(11面記入例参照)で、8月30日(消印有効)までに同会(〒166-0004阿佐谷南3-34-15池川方)へ

★色とりどりのコンサート2014 ■9月23日 別午後1時~8時場セシオン杉並内出演=三谷温(ピアノ)ほか▷曲目=ドビュッシー「小組曲(連弾)」、ショパン「バラード第2番へ長調」ほか図区内在住の方ほか(就学前のお子さんは不可〈親子室は可。詳細はお問い合わせください〉)屋500名(申込順) 置3000円ほか匣辺・間電話で、国民音楽協会・野村☎070-5555-5920へ個区民100組200名無料招待(抽選)=往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月1日(消印有効)までに同協会(〒168-0074上高井戸2-17-27)へ

1000名(申込順) **圏**1500円**車込**オルケストラ・プレットロ**型http://plettro-tokio.net**から、9月21日までに申し込み**間**同団体・郡司**☎3399-3203**

★キャンドルを灯そう「あかりフェスタ」 ■ 8月28日 (木午後 6 時30分~ 8 時30分 (雨天中止) 園梅里公園内短冊に願いを記 入。花火やフラダンスとキャンドルにあか りを灯す園無料匣辺当日、直接会場へ間あ かりフェスタ2014実行委員会・浜田☎3315 -5960個先着100名に記念品を差し上げます

★ボーイスカウト―日体験ラリー ■9月7日(日午前9時~午後1時團桃井幼稚園 (清水2丁目) 図区内在住の幼稚園児・保育園児・小学生とその保護者圏無料(朝食付き) ■辺・圕電話またはEメール(11面記入例参照)で、8月29日までにボーイスカウト杉並第3団・太田☎3398-7418(午後7時以降) 図suginami3@hotmail.co.jpへ個保護者の同伴が必要

★おやこであそぼ! ぷちまっとの会 ■9月29日~27年3月16日の原則月曜日、午前10時30分~午後0時30分(月1回。計7回) 場西荻地域区民センター内各回=親子遊び・表現遊び・人形劇ほか▷毎回=先輩ママとの懇談園区内在住で1~3歳のお子さんとその保護者定15組(申込順) 費1回1組1000円ほか申込Eメールに住所、親子の氏名(フリガナ)、お子さんの年齢、電話番号を書いて、子ども文化NPO M・A・T 四番371@shore.ocn.ne.jpへ間同団体 3397-5152

講演・講座

★「障害」って、なんだろう?~こどもたちの歩みと制度の変化 團8月31日(日)午後1時~4時30分場西荻南区民集会所師片桐健司定70名(申込順)費500円匣辺・間電話またはEメール(11面記入例参照)で、NPO法人てんぐるま☎6379-4022⊠info@teng uruma.orgへ

★ハワイアンキルト ■①9月2日 (明年前9時30分~10時30分②17日 (明年前9時30分~11時30分③2日 (明年前10時45分~11時45分■産業商工会館ほか内①②体験教室(コースター作り)③一般教室師吉田真実定各20名程度(申込順)置①1000円②2000円③1500円 (東辺ファクス(11面記入例参照)に①~③の希望も書いて、グロービズ商工研究会成5913~8105~ 間同会☎050~3786~0801

★郷土史講座「天盃頂戴」〜明治初年の天皇と民衆 閏9月6日出午後1時30分〜3時30分場阿佐谷地域区民センター師歴史研究家・真板道夫団区内在住の方定80名(先着順)置500円匣込当日、直接会場へ間杉並郷土史会・新村☎3397-0908

5

すぎなみ学

★介護施設の歩みと今後の方向性~高齢化社会と心を満たす介護 閏9月13日出午後1時30分~3時30分團高井戸地域区民センター飼NPO法人生きがいの会元理事長・高岡隆一対区内在住の方定90名(先着順)費200円(車込)当日、直接会場へ間杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

★実例から見た相続税・贈与税セミナー 閏9月18日休午後2時~3時30分糰産業商 工会館内①生前贈与の成功例・失敗例②相 続税調査の実例対区内在住・在勤の方定50 名(申込順)費1500円重込・問電話または ファクス(11面記入例参照)で、9月12日 までに杉並青色申告会☎3393-2831FAX3393-2864へ個長寿応援対象事業

★消費税申告書作成講座 閏9月26日俭午後1時~4時30分團杉並税務署(成田東4丁目)配杉並税務署担当官園区内在住・在勤の方屋30名(申込順)置無料匣辺・間電話で、9月25日までに杉並法人会☎3312-0912へ

 30分、2時40分~4時10分團高千穂大学園区内在住·在勤で18歳以上の方配100名(抽選)置500円匣込往復ハガキ(11面記入例参照)に①~④の希望も書いて、9月6日(必着)までに同大学公開講座係(〒168-8508大宮2-19-1)へ間同大学学務部教務課 23313-0146

★英語・中国語でコミュニケーション〜ネイティブ講師から楽しく学びましょう ◇英語コミュニケーション講座(初級)

授業は英語で行います。 ・ 10月6日・20日・27日、11月10日・17日、12月1日・8日・15日/いずれも月曜日

◇中国語講座(入門)

授業は日本語で行います。

■10月15日・22日・29日、11月5日・12日・19日・26日、12月3日/いずれも水曜日

── 〈いずれも〉**─**─

①午後1時30分~3時23時30分~5時(各講座各回計8回)屬杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目)屋各講座各回12名(申込順) 置各1万500円。学生1万円匣辺・闘電話またはEメール(11面記入例参照)に講座名、①②の希望、在学の方は学校名も書いて、同協会☎5378-8833⊠info@suginami-kouryu.orgへ

その他

★土曜無料公証相談 ■9月6日出、10月4日出午前9時30分~午後0時30分(1人45分) ■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、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談図区内在住・在勤の方匣辺・ 同電話またはファクス(11面記入例参照)に希望日も書いて、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場☎3391-7100fAX3391-7103へ

ハガキ・ファクス・Eメール

(1)行事名・教室名 (2) 郵便番号・住所

(3) 氏名 (フリガナ)

(4) 年齢

(5) 電話番号 00

1人1枚

申込先の住所・ファクス 番号・Eメールアドレス は、各記事の申込でご確 認ください。 住所が記載されていない

ものは、区役所○○課 (〒166-8570阿佐谷南1 - 15 - 1) へお申し込み ください。

※往復ハガキ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、お子さんの氏名と年齢も記入

EVENT

■郷土博物館~9月の年中行事「十五夜」

十五夜の行事を紹介します。古民 家で昔ながらのお月見の雰囲気を楽 しんでみませんか。

畸 8 月30日仕)~9 月 7 日(日)午前 9 時~午後5時(1日用)は休館) 場郷 土博物館(大宮1-20-8) 費100円 (観覧料。中学生以下無料) 申込当



日、直接会場へ間郷土博物館☎3317-0841

講演・講座

■ 在宅の管理栄養士向け専門研修~糖尿病治療ガイ ドを学ぶ

畸9月1日(月)午前10時~正午、10月6日(月)午後2 時~4時(全2回要出席) 陽杉並保健所(荻窪5-20-1) 師糖尿病専門医師園区内在住で、管理栄養 士の資格をお持ちの方定40名(申込順) 費無料申込・ 間電話で、杉並保健所健康推進課☎3391 - 1015へ個 糖尿病治療ガイド2014-2015を持参

■アレルギーを持つ子どもへの対応について

アレルギーに関する基礎知識、保護者が取り組む こと、心がけること、学校生活における注意事項な どを事例を交えながら、専門医がお話しします。

喝9月11日休午後2時~4時**場**産業商工会館(阿 佐谷南3-2-19) 6月 同愛記念病院小児科部長・山 □公一國区立小中養護学校・子供園・保育園・児童館・ 学童クラブの保護者および関係者配160名(先着順) **費無料申込当日、直接会場へ間学務課保健給食係**☎ **5307 - 0762** 画講演終了後に練習用エピペンを使って の講習を予定。乳幼児の授乳やオムツ交換のための 休憩室あり

■障害者のための成年後見制度講座と個別相談会

畸9月19日金①午後2時~3時②1時~4時場高 円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 内①成年 後見制度について司法書士・社会福祉士・税理士に よる講座②三士による個別相談会園区内在住で障害 のある方とその家族および関係者屋①50名②10組 (いずれも申込順) 費無料申込・ 間電話またはファ クス(記入例参照)に①②の希望も書いて、すまい る高円寺☎5306 - 6381 FAX5306 - 6383へ

■家族介護教室

◇介護場面における福祉用具の活用〜排泄関連用具 (オムツ) とは

畸8月30日出午後2時~3時場阿佐谷北ふれあい の家(阿佐谷北1-2-1)鯛白十字販売・福祉課 社員対区内在住の方定10名(申込順)費無料申込・ 間電話で、阿佐谷北ふれあいの家☎3338-8630へ

◇住み慣れた地域でいつまでも暮らすためのヒント を学びませんか

畸9月3日(x)午後2時~4時**場**高井戸地域区民セ ンター(高井戸東3-7-5) 師上高井戸大地の郷 みたけ管理者・久保山慎之介園区内在住の方屋20名 (申込順) 費無料申込・間電話で、ケア24高井戸☎ $3334 - 2495 \land$

◇加齢に伴うからだとこころの変化~高齢者の病気 の特徴

時9月8日(月)午後1時30分~3時30分**陽**すぎなみ 正吉苑(清水2-15-24)師理学療法士・大西修園 区内在住の方屋20名(申込順) 費無料庫込・間電話 で、ケア24清水**☎5303 - 5823へ過**動きやすい服装、

履き慣れた靴を持参

◇介護保険を知る~特別養護老人ホームってどんな ところ?

時9月12日 金午後2時~3時30分**陽**マイルドハー ト高円寺(高円寺北1-28-1) 師マイルドハート 高円寺・荻田員世園区内在住で介護をしている方園 30名(申込順)費無料申込・間電話で、ケア24高円 寺☎5305 - 6151へ

◇ゆったりヨガでリフレッシュ

時9月19日 金午前10時30分~正午**場**宮前図書館**師** ヨガインストラクター・岩崎万里子��15名(申込順) **申込・問**電話または直接、宮前図書館(宮前5-5 -27**☎3333** - **5166**) ∧

■杉の樹大学専科「江戸文化を学ぶ」学生募集

岡・内・酮下表のとおり(全5回要出席)陽高井 戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) **阿**区内 在住で60歳以上の方定80名(抽選) 費無料匣込往復 ハガキ(記入例参照)に応募理由も書いて、9月13 日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168 - 0072高井戸東 3 - 7 - 5 高齢者活動支援センター 内) △問同団体☎3334-0928

〈杉の樹大学専科「江戸文化を学ぶ」〉

日 程	内容	講師
10月2日	江戸の街道・ 上水道	東京学芸大学教授· 大石学
9 ⊟	9日 江戸の百姓	一橋大学教授· 渡辺尚志
16⊟	江戸城とその謎	日本城郭史学会代表・ 西ヶ谷恭弘
23⊟	江戸の文楽・ 浄瑠璃	早稲田大学名誉教授· 鳥越文蔵
30⊟	江戸の大火	埼玉大学特任准教授· 西田幸夫

※時間はいずれも木曜日の午前10時~正午。

リサイクルひろば高井戸

①石けん作り体験

喝9月5日俭午前10時30分~正午**定**10名(先着順) **費無料匣込当日、直接会場へ(電話での申し込みも** 可)

②アクリルたわし作り体験

喝9月6日出午前10時30分~午後3時30分**屋**10名 (先着順) 費 1 個100円申込当日、直接会場へ(電話 での申し込みも可)

③着物や洋服のリメイク

込順)**費**600円**申込**電話で、同ひろばへ

④布ぞうり作り

古いTシャツなどを再利用して、履き心地のよい ぞうりを作ります。

畸9月19日金午前10時30分~午後3時30分**定**10名 (抽選) 費1000円申込往復ハガキ(記入例参照)で、 9月1日(必着)までに同ひろばへ個昼食持参

―〈いずれも〉-

場・間リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井 戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時~午後6時。 水・木曜日休館)対区内在住・在勤・在学の方他③ ④は長寿応援対象事業

科学館

◇プラネタリウム投映「今夜の星空+秋の夜空と天 体亅

当日の星空について生解説します。また、秋の天

体についても紹介します。

喝9月13日出①午前11時②午後2時(各回60分程 度) 定各回140名(先着順) 費無料申込当日、直接会 場へ個中高生以上向きの内容。途中入退場はできま せん。5歳未満の乳幼児の入場はご遠慮ください

◇日常生活と科学②「万年筆組立教室」

細かなパーツから自分の手で万年筆を組み立て、 基本構造や仕組みを楽しく学びます。完成した万年 筆は持ち帰りできます。

喝9月13日出午後2時30分~4時30分**師**パイロッ トコーポレーション・栗山兼臣阿区内在住・在勤・ 在学で小学校高学年以上の方屋40名(先着順) 置無 料庫込当日、直接会場へ個サイエンスカフェ形式で

◇区民科学教室「藍染めの化学②」

インド藍を用いた「濃色」一回染を体験すること で、染色の化学を学びます。

周9月20日出午後1時30分~4時**同**日本化学会フ ェロー・片江安巳対区内在住・在勤・在学で中学生 以上の方定20名(抽選) 週1000円 車込往復ハガキ (記入例参照)で、9月5日(必着)までに同館へ ◇自然科学ワークショップ 化石で探る海洋環境(2) 特別講演会「微化石-小さな化石で探る太古の海」

マリンスノーや深海底の泥の観察を交え、微化石 に記録された太古の海の話をします。

喝 9 月27日出午後 1 時30分~ 4 時30分**酮**国立科学 博物館名誉研究員・谷村好洋園高校生以上の方屋30 名(抽選) **費**無料**申込**往復ハガキまたはEメール (記入例参照)で、9月13日(必着)までに同館⊠ workshop@science.suginami-ku.ed.jp \wedge

―〈いずれも〉-

場・問科学館(〒167-0033清水3-3-13☎3396 -4391) 他エレベーター・エスカレーターはありま せん。車での来館はご遠慮ください

すぎなみ環境情報館

◇人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞か

喝9月20日出午前10時30分~正午**場**あんさんぶる 荻窪内「ガンピーさんのふなあそび」「パパ、おつき さまとって」ほか師こどもの成長を護る杉並ネット ワーク代表・井原太一園区内在住・在学の2歳~小 学生とその保護者(大人だけの参加も可) 屋25名(申 込順) 費無料申込電話で、同情報館へ

◇フリーマーケットの開催と出店者募集

喝9月21日(日)午前10時~午後 1 時**陽**あんさんぶる 荻窪園区内在住・在勤の方(業者出店は不可)**定募** 集区画=15区画(抽選)費無料匣込往復ハガキ(記 入例参照。グループ・家族は1枚)で、9月6日 (必着)までに同情報館へ

◇夜の生きもの観察会〜五感をすまして感じてみよ

秋の夕べのひと時、耳をかたむけ、気配を感じて、 夜の生きものと出会ってみませんか?

喝9月26日 俭午後6時30分~8時30分 陽都立和田 堀公園ほか▷**集合場所=**都立和田堀公園内ひょうた ん池と釣堀(武蔵野園)の間の広場(大宮 2 - 23) **師**プロ・ナチュラリスト 佐々木洋、環境カウンセ ラー・福岡清治郎 図区内在住・在勤・在学で5歳以 上の方(小学生以下は保護者同伴) 定40名(申込順) **費100円(保険料)申込**電話で、同情報館へ

-〈いずれも〉-

間すぎなみ環境情報館(〒167−0051荻窪5−15− 13あんさんぶる荻窪4階☎3398-3191)

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、図に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内 容	日時	
上荻窪館(上荻3-16- 6 ☎・FAX3395-1667)	初心者でも楽しめる上荻 卓球倶楽部	9月17日〜12月10日の隔週水曜日、午後5時〜7時 (計6回) 2 12名(申込順) 2 6000円	
下高井戸館(下高井戸 4 -16-4 ☎ ·FAX 3302-2161)	中学英語でこんなにできる!楽しく学び直そう!	9月14日から毎月第2・4日曜日、午前10時~11時30 分 週 1回500円(教材費別)	
和田館(和田1-41-10 本・FAX3384-3751)	薬膳料理教室	毎月第4木曜日、午前10時~正午費1回1800円(食材費込み)	
高円寺北館(高円寺北3 -20-8 ☎·FM3337-2266)	数独クラブ〜数字の並び を考えるパズル	毎週木曜日①午前10時~11時30分②午後 1 時~ 3 時費 1 回100円	
阿佐谷館(阿佐谷南 3 - 2 - 19 ☎ ・FM3391-8345)	フラワーアレンジメント 体験講座	8月30日出午後1時30分~4時 屆 10名(申込順) 覆 500円(別途花代)	
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX 3399-5025)	「スマホ体験講座」基本操作、安心安全機能ほか	9月30日似午後1時30分~3時30分 定 20名(申込順) 費 500円	

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業です。

12

第14話 被害を全力で防ぐには…









©荻窪警察⁹

ここまでしてしまうと泥棒でなくても乗れ ませんが、おばあちゃんの気持ちをくんでい ただければ幸いです。

自転車盗難に限らず、犯罪被害に遭わない ためには日頃からの意識づけが大切です。振 り込め詐欺などでも、犯人の手口を繰り返し 思い出して、詐欺への対策を意識づけておく と被害に遭わずに済みます。



「安全 安心な街 杉 並区」の実現のため今 後とも皆さんのご理解 とご協力をお願いしま す。

今回で、連載していた4コマまんがを終了します。応援してくださった皆さんありがとうございました。

問危機管理対策課

すぎなみ地域大学

すぎなみが地域大学

10~12月開講講座の受講生を募集します

あなたも「すぎなみ地域大学」で必要な知識や技術を学び、仲間をひろげ、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。多くの方の応募をお待ちしています。

---問い合わせは、協働推進課地域人材育成係☎3312 - 2381へ。

◎募集案内はこちらにあります

●広報すぎなみ

区役所(1階ロビー)、区役所分庁舎、区民事務所·分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、あんさんぶる荻窪、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

すぎなみ地域大学



「募集案内」にある申込書を、締め切り日までに郵送またはファクスで、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W3312-2387)

役所分庁舎 2 階級**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





▲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



※受講の可否を開講2週間前ごろに申込者全員に郵送でお知らせします(抽選)。

〈10~12月開講講座一覧〉	各講座の詳細は、	上記募集案内・	・ホームページをご覧ください。
----------------	----------	---------	-----------------

講座名	日程・費用	締め切り日
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」	10月3日金・4日仕)(計2回) 圏無料	9月17日
地域活動のためのコミュニケーション講座「ネゴシエーション」	12月5日儉・6日仕)(計2回) 靌 無料	11月14日
救急協力員講座	11月8日出・9日(日)(いずれか1日) 覆500円	10月20日
キャラバン・メイトフォローアップ講座	11月12日(水)費無料	10月22日
杉並どうぶつ相談員講座	10月28日~12月16日の毎週火曜日(計8回) 置無料	10月7日
福祉車両運転協力員講座	11月16日(日)・23日(税)・30日(日)(計3回)費1500円	10月27日
知的障害者ガイドヘルパー講座	11月15日仕)·16日(日)、12月20日仕)/別に実習日あり(計4回) 費1500円	10月24日
認知症高齢者家族安らぎ支援員講座	10月4日出・11日出・18日出、11月1日出/別に実習日あり(計5回) 費 2000円	9月17日
学校介助員ボランティア講座	11月6日休・13日休・20日休(計3回)費1500円	10月16日
健康づくりリーダー講座	10月15日~12月3日の毎週水曜日(計8回)費3500円	9月24日
みどりのボランティア講座	10月30日休)、11月13日休)·27日休)、12月11日休)、27年 1月15日休)、2月5日休)(計6回) 週 無料	10月9日
介護予防地域リーダー講座	10月1日休・15日休・22日休・29日休、11月5日休・19日休/別に実習日あり(計7回)費3000円	9月17日
小学校英語活動サポーター講座	10月2日休·8日休·15日休·23日休、11月6日休·13日休·25日伏、12月15日(月)(計8回)優4000円	9月17日
地域活動のためのデジタル情報発信セミナー〜SNS活用実践編	11月15日仕)・22日仕)・29日仕)(計3回)費1500円	10月24日

◇公開講座

曹無料申込雷話で、協働推進課地域人材育成係☎3312 - 2381へ(申込順)

○公開講座 實無科申込電話 €、協関推進課地與人材育成保口3312 - 238				
	講演・講座名	日程・会場・講師・定員		
	認知症高齢者家族安らぎ支援員講座から「今日 から始める認知症予防と自己チェック」	閏10月11日出午後2時~4時陽永福和泉地域区民センター(和泉3−8−18)■浴風会病院精神科医師・須貝佑─屋80名		
	健康づくりリーダー講座から「地域のコミュニ ティづくりを学ぶ〜地域でつなげる健康づくり の輪」	■10月15日(水午前10時~正午團杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1)■立教大学大学院教授・中村陽一定50名		
	杉並どうぶつ相談員講座から「災害に備えて」	週 11月4日似午後2時~4時 赐 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 圓 日本動物福祉協会・山□千津子 尾 50名		
	介護予防地域リーダー講座から「はつらつ元気 !ロコモ解消で健康長寿~ロコモ・骨粗しょう 症・転倒・骨折の気をつけ方」	■10月1日(水午後2時~4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) ■一心会伊奈病院整形外科部長・石橋英明定50名		

〒166-8570杉並区阿佐谷南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) 26年8月1日現在 ()は前月比

世	日本人のみの世帯	296,015(13減)
帯	外国人のみの世帯	6,679(13増)
数	日本人と外国人の世帯	2,315(2増)

合	計	
305,009	(2増)	

人		男	女	小計	合 計
	日本人	257,363(11減)	278,834(82増)	536,197(71増)	547,213(121増)
스	外国人	5,464 (36増)	5,552(14増)	11,016(50増)	047,213 (121頃)