

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

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(土) 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14話 被害を全力で防ぐには...12

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/

8月30日(土)午前9時~正午

東京都・杉並区合同総合防災訓練

首都直下地震が起きたとき、杉並区は...

- 杉並区の被害想定
 - 建物全壊=3692棟
 - 火災による焼失棟数=2万3028棟
 - 死者数=556人(火災によるもの=416人)
- ※杉並区の被害想定(東京湾北部地震M7.3、冬の夕方午後6時)
- 出典=首都直下地震等による東京の被害想定

今、私たちに必要な備え

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。

訓練を通して、考える機会に

杉並区長

田中良



区は、大震災は必ず起きるとの認識に立ち、木造住宅密集地域の不燃化対策や耐震改修の促進、災害時要援護者の支援など、首都直下地震に備えた防災・減災対策についてスピード感を持って進めてまいりました。

そしてこの度、東京都と初めて合同で訓練を行うこととなりました。都区合同総合防災訓練は、関係機関 団体と区民の皆さんとともに実践的な訓練を通して、区の震災対策の充実、また地域防災力の向上を図る、大変重要な取り組みであると同時に非常に良い機会であると捉えています。

首都直下地震での区の被害は、建物全壊3692棟、焼失棟数2万3028棟、死者数556人と想定されています。

私は、3・11東日本大震災の時、南相馬市での大規模災害の脅威を目の当たりにし、災害が起きる前に被害を極力少なくする対策と準備がいかに大切であるかを学びました。区はこの数字を下げるために、全力で取り組んでいます。これらの取り組みと合わせて、区民の皆さん一人一人が「自分たちのまちは、自分たちで守る」という気持ちをもって、日頃から備えをしていただくことが、さらに数字を下げることに繋がります。

訓練に参加することを通じて、いざというときの行動力や対処力を学び、力を合わせて防災・減災に取り組ましましょう。多くの皆さんのご参加・ご来場をお待ちしています。



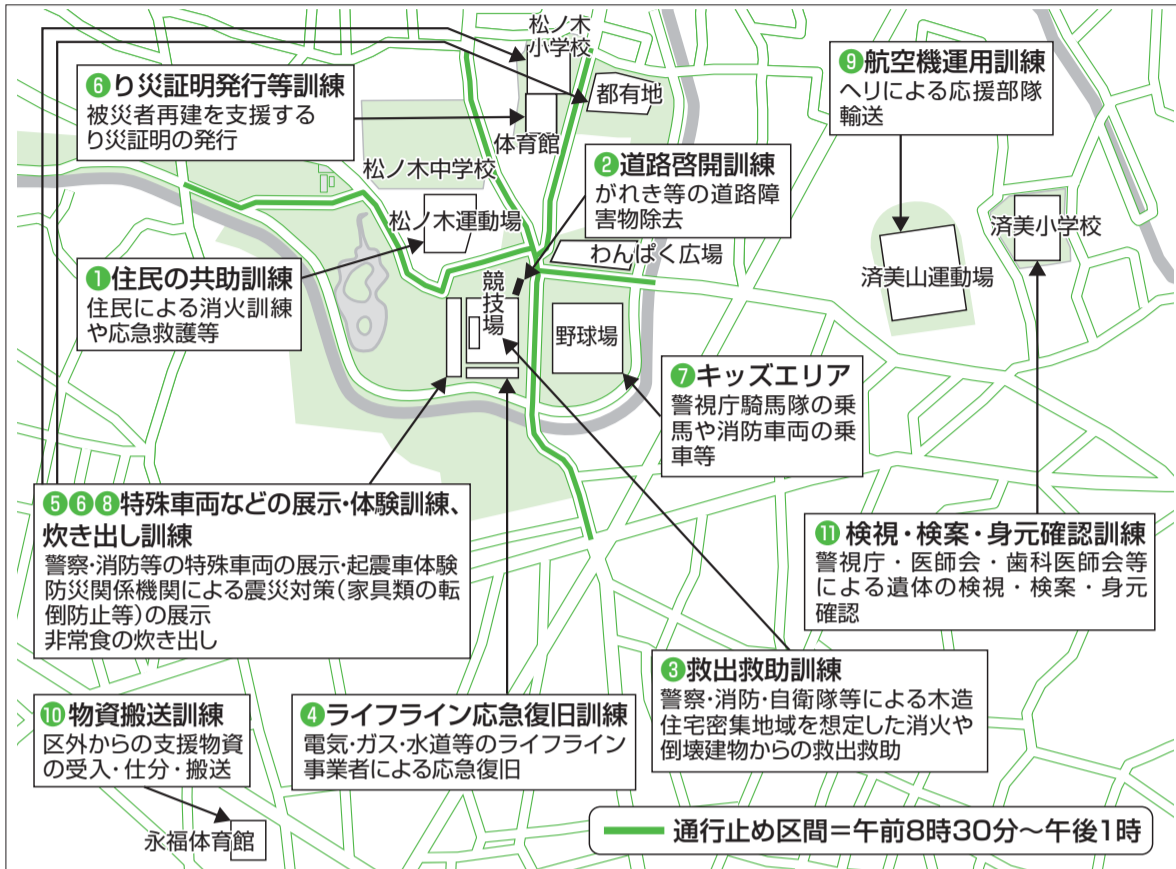
▲地震は火災を引き起こします。特に杉並区では木造住宅密集地域などでの火災の延焼拡大が危惧されています

● 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 ●

1面の続き 訓練実施に関わるお知らせ・交通規制など

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



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



〈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〉

訓練会場	訓練内容	会場	9時	10時	11時	正午
都立和田堀公園周辺	① 住民の共助訓練	松ノ木運動場	●	●	●	訓練 講評
	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	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	松ノ木小・都有地・わんぱく広場	●	●	●	
	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	●	●	●	
	⑩ 物資搬送訓練	永福体育館	●	●	●	
	⑪ 検視・検案・身元確認訓練	済美小学校		●	●	
高円寺北地区	⑫ 住民の共助訓練	馬橋小学校・道路	●	●	●	訓練 講評
	⑬ 公助による消火・救出	馬橋小学校・道路			●	
	⑭ 避難所運営訓練	馬橋小学校	●	●	●	
	⑮ 展示・体験訓練	馬橋小学校	●	●	●	
桃井原っぱ公園	⑯ 医療救護訓練	桃井原っぱ公園	●	●	●	

※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。

【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。音声が届きにくい場合は、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いたします。
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東京で訓練を生中継します

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)

☆ 関連イベント ☆

☆ 防災まちづくりフェア ☆

日時	会場	内容	問い合わせ
9月3日(水) 4日(木) 午前10時～午後4時	区役所1階ロビー	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
☎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 <http://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?

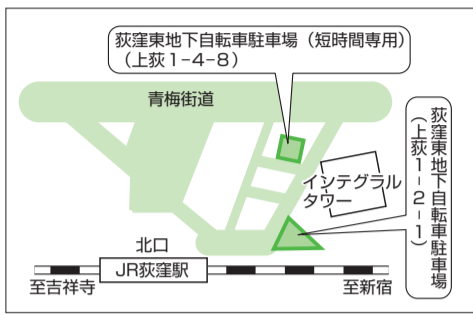
日時	会場	内容	問い合わせ
9月6日(土) 午前10時～午後4時	西荻地域区民センター(桃井4-1-312)	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演 = 「人と人、心と心のつながりを大切に！」(NPO法人おぢや元気プロジェクト理事長・若林和枝) / 午後1時～2時 ● コンサート = 「SAYURI」 / 午後2時10分～3時10分 ● 体験 = 煙体験、初期消火訓練、AED訓練、災害伝言ダイヤル、非常食試食 ほか(体験のみ午後3時30分受付終了) ● 実演 = 中学生レスキュー隊模範演技 / 午前11時～正午 ● 展示 = 震災救援器材、防災避難用品、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 対 買い物などで短時間利用の方 他 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。

区 交通対策課自転車対策係

一人で悩まず、ご相談ください

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

◇相談先

●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

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 = 高齢消費者見守りホットライン ☎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

◇相談先

●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。

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ょう。

※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。

区 杉並消防署 ☎3393-0119、荻窪消防署 ☎3395-0119

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

「特定保健指導利用券」

をお送りします

費用無料



専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)があなたと一緒に、これまでの生活習慣を見直し、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

- ① 40～73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

費用無料 区 国保年金課保健事業担当 他 電話や文書で利用をお勧めする場合があります

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。

区 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

「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」<http://sodai.tokyokankyo.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

「仮申し込み」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さい

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。

「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



▲Android版



▲iOS版



ここから申し込みができます

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

区からのお知らせ

国民年金保険料の納付案内の民間委託

日本年金機構では、国民年金保険料が未納になつていへ、電話や手紙、戸別訪問による納付のご案内や保険料の収納業務を民間事業者に委託しています。

杉並区を担当する事業者は次のとおりです。

◆委託事業者
日立下リプルウィン(株)
☎0120-211-231

※事業者からのご案内は、発信電話番号022-211-7401から発信しています。

◆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をお預かりする場合は、保険料

特別区民税・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、コンビニエンスストアなどで納付してください。

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。

関納税課

の「納付書」をお持ちの方に限られています。日本年金機構から送付した保険料の「納付書」をお持ちでない方から、現金をお預かりしたり、領収書を発行したりすることはありません。

◆個人情報取り扱いについて
日本年金機構から事業者に提供する情報は、保険料が未納となつている方の個人情報に限定されています。事業者に対しては、「日本年金機構法」や本事業に係る委託契約書等で、目的外の使用や閲覧、複写を禁じるなど、情報の漏えい防止のために厳格な安全管理措置を講じています。

◆後期高齢者医療制度に加入の方へ
ジェネリック医薬品差額通知を送付します

高齢者など

◆ジェネリック医薬品とは
先発医薬品の特許期間終了後に製造されるため、先発医薬品に比べて価格が安くなつていますが、その有効成分含有量は同じで、有効性や品質、安全性が

同等の医薬品です。ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬の自己負担額が減り、医療費も削減できます。ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

8月からの被保険者証とともに「ジェネリック希望シール」を送付しています。ご活用ください。

◆ジェネリック医薬品通知サポートデスク ☎0120-0055-993 (8月29日(金)～9月30日(火)。土・日曜日、祝日を除く)、東京都後期高齢者医療広域連合点検係 ☎3222-14482

はつらつ元気度チェックシートを発送しました

子育て・教育

◆学校希望申請書を
送付します

来春、小中学校に入学する新1年生を対象にした学校希望申請書を8月27日(水)に発送いたします。学校希望制度は、小中学校

ともに学区内の学校に隣接する学校への入学を希望できる制度です。隣接校への入学を希望する方は、学校公開などで実際に学校を見学した上で受付期間内に申請してください。

◆障害のある方
◆受給者証・医療証の更新

現在お使いの受給者証・医療証(以下「医療証等」)の有効期限は8月31日です。新しい医療証等は8月21日(木)に発送します。手続きの必要はありませんが、26年度(25年中)所得が右下表の基準額を超えている場合、9月からの受給資格は喪失します。

◆採用情報
区立学校臨時職員(栄養士)

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

(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

区内の空間放射線量等測定結果

区は、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へ。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

園学務課、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)

園環境課放射能対策担当

(測定日8月12日)

単位:マイクロシーベルト/h

測定場所	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.05
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.07

※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。

業者を募集します(既に杉並区の実績がある事業者は除く)。

訂正とおわび
8月11日付広報5面科学館の講座「日常生活と科学①」『お酢のひみつ』の講師は「羽田野麻衣」氏の誤りでした。

9月27日(土) まるごと台湾フェア

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 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 講演「私の台湾アイデンティティ」、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(申込)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へ



— (いずれも) —

場産業商工会館(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》

時9月22日(月)～25日(木) 場区役所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

すぎなみ地域コム

すぎなみ地域コム 検索

http://www.sugi-chiiki.com/



●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い。



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。

時9月3日(水)～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) (問)文化・交流課交流推進担当(他)マイバッグ持参



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) (問)保健福祉部管理課地域福祉係

募集中!!

東吾妻町観光サポーター

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。



▲東吾妻ふるさと祭

(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

等▷任期 = 認定日から2年間(無償) (内)区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(定)50名(申込順) (申込) (問)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 http://www.tohgoku.or.jp/~aysk/からも申し込めます) (他)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)

民営化宿泊施設の予約・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)
申し込み先(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)
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～ 子供 区民=6480円～	小学生以上=7200円～	5歳以上=7992円～
休前日	大人 区民=9828円～ 子供 区民=7560円～	小学生以上=8229円～	
夏季	大人 区民=9828円～ 子供 区民=7560円～	小学生以上=9155円～	5歳以上=9504円～
入湯税	12歳以上150円		12歳以上130円
補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金を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。		
注意	※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 ☎042-596-0693

料金	▷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
対象	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ご利用いただけます。 ※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。
申込方法	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。
注意	※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.利用日以前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。

(申込) (問)区民生活部管理課(区役所西棟7階)

就労相談受付中

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。

時・内 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月曜日無料申込・内電話で、若者就労支援コーナーへ

3398-1136へ

【ハローワークコーナー】

職業相談と職業紹介を行います。無料申込開館時間内に、直接就労支援センターへ同センターハローワーク専用へ

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。
44歳以下の方無料申込・内電話で、ジョブトレーニング室へ5311-3200へ

シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時 9月6日(土)午前9時~午後5時(1人45分) 場 柳うゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)
師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方無料申込・内電話で、うゆう高円寺南館へ5378-8179へ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・藤井毅弘ほか無料申込・内電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9)へ3301-1670へ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。

シルバー人材センター高井戸分室~個別就労相談

時 9月2日(火)・9日(火)・16日(火)午後1時~4時 場 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)を案内します無料申込当日、直接会場へ同杉並区シルバー人材センターへ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)
内 区内在住で障害のある方(障害の種類は問いません)とその家族無料申込・内電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団)へ5346-3250へ

区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。問い合わせは、区政相談課へ。

路上喫煙について

区の条例では、駅周辺での路上喫煙および区内全域での歩きたばこを禁止し、過料を徴収する罰則規定があります。効果的な運用がなされていないように思います。特に朝の通勤時間帯に路上禁煙地区で歩きたばこをしている人に毎日のように遭遇します。路上喫煙防止指導員はどの位の人数で、どのような時間帯に監視を行っているのでしょうか。条例が効果的に運用されることを望みます。

回答

路上禁煙地区の指定等喫煙に関するルールについては、「杉並区生活安全及び環境美化に関する条例」で規定されています。路上喫煙防止の指導については、日中は職員2名の巡回パトロールのほか、民間警備会社により、午後7時までパトロールを行っています。路上禁煙地区をはじめ、区内全域で注意・指導を行っています。限られた要員で区内全

域の指導に当たるので、目配りには限界がありますことをご理解願います。なお、指導件数は月間で約170件、200件です。

今後も可能な限り、より効果的な巡回指導に努めると共に、喫煙マナー表示のデザインや貼付場所にも気配りして、喫煙マナーの一層の向上に努めていきます。(担当課=環境課)

区政への主なご意見(ご要望)と区からの回答の概要は、区ホームページ(「ご意見・ご要望」)「主な意見と回答」でご覧になれます。

杉並区就労支援センター すぎ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)を無料で行っていきます。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。

同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(土)午後、19日(日)午前・午後 ②母親学級=10月4日(土)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 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、育児について、地域の子育て情報など(40名)
師 助産師ほか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無料申込(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

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
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。

Table with 8 columns: 保健センター名, 子育て相談・交流...直接会場へ, 母親学級...直接会場へ(母子健康手帳持参), 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), 栄養・食生活相談(予約制), ものわすれ相談(予約制), 心の健康相談(予約制). Rows include 荻窪, 高井戸, 高円寺, 上井草, 和泉.

*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ご注意ください。

歯の健康相談
13日(土)午後2時~4時30分
問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-13)33393-0391へ

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。

☎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



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

◇ベタンク大会

☎9月12日(金)午前9時～午後4時(予備日13日(土)) ☎梅里中央公園(梅里2-34-20) ☎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 ☎区ベタンク連盟・井口 ☎3390-8331

◇バドミントン(小学生の部/団体の部)

☎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(土)(女子1部B～D) / いずれも午前9時 ☎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) ☎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) ☎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(申込申込書(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 ☎山口 ☎090-8491-5663

◇ハゼ釣り

☎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 ☎千葉県木更津市潮見運河周辺 ☎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〉) 申込・ ☎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 ☎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

☎10月26日(日)午前9時～午後4時 ☎長瀬総合射撃場(埼玉県秩父郡長瀬町野上下郷2395-1) ☎・費種目=(SB)=50m3×20・50mP60/各4000円(AR)=10mS60・10mAP60/各2000円(1人1種目まで) ☎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) ☎同協会・松島 ☎3318-0120(午前10時～午後6時)

スポーツ教室

●小学生放課後チャレンジスポーツ

苦手な子も得意な子もみんな集まれ!

壮大な戦国絵巻を 展開!!

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回すさまは、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。

☎9月15日(祝)/時間等詳細は特別区競馬組合 ☎http://www.tokyo-city-keiba.com/をご覧ください ☎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 費100円(15歳未満無料。20歳未満の方のみでの入場はできません) 申込当日、直接会場へ ☎同組合競馬事務局広報担当 ☎3763-2151 ☎20歳未満の方は勝馬投票券の購入はできません



▲勇壮な甲冑競馬

きます。

☎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) ☎ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) ☎ヴィムスポーツアベニュー所属指導員 ☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定50名(抽選) 費4500円(申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月3日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2-8階)へ ☎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

☎9月7日(日)午前9時～11時 ☎ソフトバレーボール連盟 ☎区内在住・在学の小中学生定15名(先着順) 費100円(申込当日、直接会場へ) ☎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 ☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定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～リラククスヨガ

バランスの取れた体を作りましょう。

☎9月21日(日)・28日(日)午後1時～2時30分 ☎山本美也子 ☎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) ☎Yumi ☎区内在住・在勤で妊娠4カ月～出産直前の方定18名(抽選) 費9000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)

◇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) ☎Yumi ☎区内在住・在勤で産後1年以内の方定20名(抽選) 費9000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)

〈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
アクアピクス(リズミカルな音楽にあわせて)	火曜日、午前11時15分～正午
ピギナー(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

今回はとび箱&マットにチャレンジ!

☎9月3日(水)午後3時20分～4時50分 ☎永福体育館(永福3-51-17) ☎TiAmo ☎区内在住・在学の小中学生定30名(申込順) 費無料(申込・ ☎午前9時から電話で、永福体育館 ☎3328-3146へ) ☎動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物を持参

●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 ☎区水泳連盟講師ほか ☎区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用の上保護者同伴)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。

☎9月8日(月)・22日(月)午前10時～11時 ☎区水泳連盟講師 ☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各回30名(申込順) 申込開催日の6日前から電話で、同プールへ

◇アクアピクスタイム

水の中での動き方を学びます。泳げなくても大丈夫です。

☎9月8日(月)・22日(月)午前11時～正午 ☎区水泳連盟講師 ☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各回30名(申込順) 申込開催日の6日前から電話で、同プールへ
— 〈いずれも〉 —

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

●個人フットサルナイトⅡ

当日集まった人々をチーム分けし、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) ☎下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) ☎井口真 ☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各回50名(先着順) 費各回500円(申込当日、直接会場へ) ☎下高井戸運動場 ☎5374-6191 ☎タオル・飲み物を持参。スパイクは使用禁止

●ジュニア陸上競技教室

☎9月14日(日)午前9時～正午 ☎都立和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15) ☎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 ☎陸上競技短距離走指導者 ☎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) 費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 ☎http://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 ☎伊藤 ☎080-5479-0399 ☎運動着・運動靴・着替え・タオル・飲料水を持参

●ミックスヨガ&ベルビック(骨盤)教室

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

第14話 被害を全力で防ぐには…



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様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。

岡危機管理対策課

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

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

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

「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FAX3312-2387)へ



ホームページからも申し込めます

各講座の詳細は、こちらからご覧ください

QRコード:

▲地域コムにアクセスできます

おすすめコーナーはこちら!

※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(土)(計2回) 費無料	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(金)・6日(土)(計2回) 費無料	11月14日
救急協力員講座	11月8日(土)・9日(日)(いずれか1日) 費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) 費無料	10月7日
福祉車両運転協力員講座	11月16日(日)・23日(祝)・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(土)・16日(日)、12月20日(土) / 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(土)・11日(土)・18日(土)、11月1日(土) / 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(木)・13日(木)・20日(木)(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(木)、11月13日(木)・27日(木)、12月11日(木)、27年1月15日(木)、2月5日(木)(計6回) 費無料	10月9日
介護予防地域リーダー講座	10月1日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)、11月5日(水)・19日(水) / 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(木)・8日(水)・15日(水)・23日(木)、11月6日(木)・13日(木)・25日(火)、12月15日(月)(計8回) 費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(土)・22日(土)・29日(土)(計3回) 費1500円	10月24日

◇公開講座 費無料申込電話で、協働推進課地域人材育成係 ☎3312-2381へ(申込順)

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」	時10月11日(土)午後2時~4時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 浴風会病院精神科医師・須貝佑一 定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」	時10月15日(水)午前10時~正午 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 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」	時11月4日(火)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・山口千津子 定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」	時10月1日(水)午後2時~4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 一心会伊奈病院整形外科部長・石橋英明 定50名

世帯と人口 (住民基本台帳) 26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
	数	増減			数	増減	数	増減		
日本人のみの世帯	296,015	(13減)	305,009 (2増)	547,213 (121増)	257,363 (11減)		278,834 (82増)		536,197 (71増)	547,213 (121増)
外国人のみの世帯	6,679	(13増)			5,464 (36増)		5,552 (14増)			
日本人と外国人の世帯	2,315	(2増)			11,016 (50増)					