

# なぎなみ



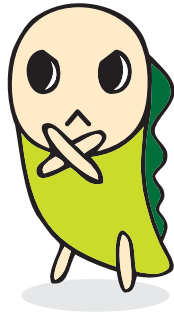
支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

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/

敬老のお祝い行事	… 2・3
申請をお忘れなく 臨時福祉給付金など	… 5
9月20日～26日は 動物愛護週間	… 5
ゆるキャラ®グランプリ2014 「なみすけ・ナミー」に投票を!	… 12
特集号「総合計画・実行計画の改定案」 が折り込まれています	

## 絶対やめよう! No!



# 危険ドラッグ

危険ドラッグを使用すると自分自身の心と体をボロボロにするだけでなく、家族や友人を巻き込み、あなたの大切な人生を台無しにしてしまいます。「私は大丈夫」「一度だけなら」「ちょっとだけなら」といった安易な考えは大変危険です。

危険ドラッグの使用は絶対にやめましょう。

区では危険ドラッグを含む薬物乱用防止活動を推進していきます。

—問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355 または生活衛生課 ☎3391-1991 へ。

### 「危険ドラッグ」とは…

警察庁と厚生労働省は、脱法ハーブや合法ドラッグ等と称し販売され、社会問題化している危険な薬物と、薬事法等で所持や使用が禁止されている薬物をあわせて、新しい名称として「危険ドラッグ」と決めました。

危険ドラッグは、法律の網をくぐりぬけるために「お香」「バスソルト」「ハーブ」「アロマ」など、一見しただけでは人体摂取用と思われないよう目的を偽装して販売されています。色や形状もさまざまで、粉末・液体・乾燥植物など、見た目ではわからないように巧妙に作られています。これらは麻薬や覚せい剤と同じか、それ以上の恐ろしさを持っています。

### 危険ドラッグを使用すると…

たった一度でも使用すると、依存が起こりやめられなくなります。

危険ドラッグは、脳に作用し、「こころ(精神)」に影響を与えます。一時的に幸福な気分や爽快感、不安感の解消などがあり、知覚の変化や幻覚などをもたらします。

その一方で薬物が切れた時には、不安やイライラ、疲労感などの恐ろしい症状が起こり、何度でも使用したくなる「依存性」と、それまでの量では効かなくなる「耐性」ができ、悪循環にはまってしまう。

最近はこの使用で幻覚などの異常行動による事故や事件が相次いでおり、呼吸困難を起こしたり死亡したりすることもあります。

### 甘い誘惑に負けないで

危険ドラッグへの誘惑はいたるところに存在しています。友人などからの勧めや好奇心、ストレスや憂鬱から逃れたいと思う心の隙間に入り込みます。また、インターネット上や店舗、自動販売機で販売されるなど、その手口は巧妙になっています。

危険ドラッグに手を出さないためには「正しい知識」と「断る勇気」が必要です。

### 子供を危険ドラッグから守りましょう

「うちの子に限っては大丈夫」は危険です。「うちの子にも有りうる」と思い、もう一度家族の在り方や子供の様子を見直してください。

### こんなサインに気を付けて

- 親や教師などへの過度な反抗や無断欠席などが現れる
- たばこを常用したり、酒を飲んだりする
- 態度や表情が、明るくなったり暗くなったりする
- 小遣いの使い方が激しくなり、食欲が不自然になくなる

子供の様子がおかしいと感じたら、相談窓口にご相談しましょう。

### 家庭の環境が大切です

家族全員が薬物乱用に対するはっきりとした反対の態度を持ち、毎日の親子の会話とコミュニケーションを大切にしましょう。



▲8月7日(木)に、JR高円寺駅周辺で杉並保健所と東京都薬物乱用防止推進杉並地区協議会が、危険ドラッグ防止などのため、「薬物乱用防止街頭キャンペーン」を行いました

### 薬物乱用(危険ドラッグ)についての相談

- 薬物相談
  - 東京都福祉保健局健康安全部業務課 麻薬対策係 ☎5320-4505
  - 薬物監視担当 ☎5320-4515
  - 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))
  - 関東信越厚生局麻薬取締部 ☎3512-8690
- 薬物相談・少年相談・少年環境相談・その他
  - 警視庁総合相談センター ☎3501-0110
- 医療相談
  - 東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711
- 関連サイト
  - 今こそストップ! 薬物乱用
  - HP [http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenkou\\_anzen/stop/](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenkou_anzen/stop/)
  - みんなで知ろう違法(脱法)ドラッグ
  - HP [http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/no\\_drugs/](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/no_drugs/)
  - あやしいヤクブツ連絡ネット ☎5542-1865
  - HP <http://www.yakubutsu.com/>

## 杉並区総合計画・実行計画の改定案にご意見を



杉並区長

田中良

区では、杉並区の将来像と目標を描いた「杉並区基本構想」の実現のための道筋として、平成24年3月に「杉並区総合計画」と「杉並区実行計画」を策定し、計画的に事業を推進してきました。しかし、計画策定以降、国の景気動向の変化、東京オリンピック・パラリンピックの開催決定、保育需要のさらなる高まり、消費増税など、区政を取り巻く環境は大きく変化しています。

そこで、こうした変化にしっかりと対応し、基本構想実現に向けた取組を加速化させるため、今年度、計画の改定を行うこととしました。

計画改定に先立ち、区民の皆さんのご意見を反映するため、5月にアンケート調査を実施したところ、約4500人の方から貴重なご意見をいただきました。そうしたご意見も参考にしながら、この間、改定作業を行ってまいりましたが、このほど計画案を策定いたしました。

計画案の策定にあたっては、杉並区の未来を見据えて、着実に福祉の充実に向けた取組を重ねていく観点から、「未来につながる区民福祉の充実」をコンセプトとしました。

今回あわせて発行している特集号「総合計画(10年プラン)・実行計画(3年プログラム)の改定案」をご覧いただき、ぜひ、計画案に対して、ご意見をお寄せいただきますよう、よろしく願っています。





▲25年度杉並区敬老会

▽第二部 宗次郎(オカリナ)、青島広志(ピアノ・トーク)、小野勉(歌) 他敬老会の申し込みは、7月末で締め切りしました。当日は、すでにお送りしている入場整理券(郵便ハガキ)を必ずお持ちください

◇100歳以上の方への祝い品 26年度に満100歳以上の誕生日を迎える方(大正4年3月31日以前に生まれた方)に、誕生月にご自宅へお祝い品をお贈りします。  
◇75歳・81歳の方への祝い品 75歳の方(昭和13年9月17日～14年9月15日生まれ)と81歳の方(昭和7年9月17日～8年9月15日生まれ)に9月中にご自宅へお祝い品をお贈りします。

**26年度  
杉並区敬老会**

**敬老祝い品を  
進呈します**

**敬老のお祝い行事**

問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

## ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

区内にお住まいの高齢者はどなたでも参加できます。詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。

館名	電話番号	日時・内容	館名	電話番号	日時・内容
阿佐谷	3391-8345	9月17日(水)午前10時～午後0時30分=講演「栄養バランスの取れた食事を」、発表会(読み語り、ハーモニカの演奏)、じゃんけんゲームほか	高円寺東	3315-1816	10月5日(日)午前10時～午後3時=講座(認知症対応寸劇)、防災講話(防災食試食あり)、発表会(フラダンス、コーラス、大正琴、太極拳ほか)、合唱、作品展示ほか
阿佐谷北	3338-0436	9月15日(祝)午前10時～午後2時=防災講話(防災食試食あり)、発表会(歌、踊り、大正琴ほか)、作品展示	高円寺南	5378-8179	9月13日(土)午前10時30分～午後1時30分=防災講話(防災食試食あり)、落語、歌、作品展示ほか
天沼	3391-8540	9月15日(祝)午前10時～午後4時=防災講話(防災食試食あり)、発表会(フラダンス、民謡、オカリナほか)、ピンゴゲームほか▷9月15日(祝)～21日(日)=作品展示	四宮	3396-7692	9月27日(土)正午～午後4時=防災講話、読み聞かせ、歌、作品展示ほか
井草	3390-9672	9月29日(月)午前10時30分～午後1時30分=防災講話(防災食試食あり)、発表会(エアロビクス、日本舞踊、フラダンス、カラオケ、懐メロ、声楽)、盆踊り▷9月中=作品展示	下井草	3396-8882	9月30日(火)午後1時～4時=防災講話、発表会(フラダンス、民謡、カラオケ、踊りほか)、合唱ほか▷9月23日(祝)～10月7日(火)=作品展示
和泉	3323-5663	9月16日(火)午前10時～午後3時=講演「人生の最期を自分らしく」、発表会(大正琴、詩吟、踊りほか)、輪投げ大会ほか▷9月9日(火)～16日(火)=作品展示	下高井戸	3302-2161	9月30日(火)午前10時～午後3時30分=終活セミナー、発表会(マジック、舞踊、フラダンス、ウクレレ、ピアノほか)、歌▷9月22日(月)～30日(火)=作品展示
今川	5303-1501	9月17日(水)正午～午後4時=ケア24活動紹介、発表会(合唱、フラダンス、太極拳、フォークダンス、読み聞かせ、箏尺八演奏、詩吟ほか)、作品展示	善福寺	3394-8963	9月28日(日)午前10時～午後1時=防災講話(防災食試食あり)、発表会(手話ダンス、詩吟、合唱、日本舞踊ほか)、唱歌合唱ほか▷9月22日(月)～28日(日)=作品展示
梅里堀ノ内	3313-4319	9月15日(祝)午前10時30分～午後3時=発表会(フラダンス、コーラス、オカリナ、大正琴ほか)▷9月13日(土)～20日(土)=作品展示	高井戸西	3332-1076	9月28日(日)午前10時30分～午後4時=防犯・防災講話(防災食試食あり)、発表会(フラダンス、謡曲、ダンス)、みんなで歌おう、コーヒーサロン、作品展示
永福	3321-6632	9月27日(土)午前10時～午後3時=発表会(詩吟、読み聞かせ、フラダンス、大正琴、ウクレレ、日本舞踊、カラオケ、軽やか体操ほか)、輪投げ、みんなで歌おう、絵手紙展示	高井戸東	3304-9573	9月29日(月)午後1時～4時=防災講話、発表会(南京玉すだれ、詩吟、コーラス、カラオケ)、ピアノ演奏と歌、作品展示ほか
大宮堀ノ内	3317-9156	9月12日(金)午前10時～正午=起震車体験(防災食試食あり)▷9月17日(水)午前10時30分～午後4時=講演「認知症にならずに楽しい生活を送るために」、発表会(フラダンス、カラオケ)▷9月11日(木)～17日(水)=作品展示	西荻北	3396-8871	9月15日(祝)午後1時～3時30分=発表会(踊り、民謡、ダンス、謡曲、朗読、気功、楽器演奏など)▷9月8日(月)～22日(月)=作品展示
大宮前	3334-9640	9月29日(月)午後1時～4時15分=AEDの使い方、発表会(フラダンス、銭太鼓、南京玉すだれほか)、ブラックシアター(「祭りの晩」)ほか▷9月29日(月)～10月1日(水)=作品展示	西田	3391-8747	9月14日(日)午前10時30分～午後3時30分=防災講話(防災食試食あり)、防犯講話(振り込め詐欺)、発表会(フラダンス、太極拳、民謡、自彊術ほか)、ピンゴゲーム、盆踊りほか▷9月13日(土)・14日(日)=作品展示
荻窪	3335-1716	9月15日(祝)午前11時～午後3時30分=防災講話(防災食試食あり)、発表会(コーラス、大正琴、日本舞踊、詩舞ほか)、ピンゴゲームほか▷9月15日(祝)～22日(月)=作品展示	浜田山	3315-7815	9月30日(火)午前10時～午後4時=講演「人生の最期を自分らしく」、発表会(日本舞踊、フラダンス、コーラス、朗読ほか)▷9月22日(月)～30日(火)=作品展示
荻窪東	3398-8738	9月15日(祝)午後1時～4時=防災講話、落語、ギター演奏と合唱ほか▷9月20日(土)まで=作品展示	方南	3324-1171	9月30日(火)午後1時～4時=発表会(舞踊、民謡、フラダンス、大正琴ほか)、みんなで踊ろう▷9月24日(水)～10月5日(日)=作品展示
上荻窪	3395-1667	10月30日(木)午前10時～午後2時=防災講話(防災食試食あり)、発表会(コーラス、日本舞踊、太極拳、童謡ほか)▷10月30日(木)～11月6日(木)=作品展示	堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月7日(日)午前10時～午後4時=発表会(手話ダンス、コーラス、エアロビクスほか)、懐かしのメロディー・ギターの弾き語り、作品展示ほか
上高井戸	3306-0441	9月15日(祝)午前10時～午後4時=金春流能楽師の仕舞披露(謡講座の発表と体験あり)、発表会(踊り、カラオケ、フラダンス、民謡、レクダンス、手話ダンス、大正琴ほか)	馬橋	3315-1249	9月26日(金)午前10時～正午=発表会(民謡、カラオケ、演歌)▷9月27日(土)午後1時30分～3時=講演「いつまでも元気で地域で暮らすために」▷9月15日(祝)～30日(火)=絵手紙展示
久我山	3332-2011	9月15日(祝)午前10時30分～午後3時30分=箏・和箏演奏(西宮中学校吹奏楽部)、発表会(カラオケ、コーラス、民謡、フラダンス、舞踏)、作品展示ほか	桃井	3399-5025	9月28日(日)午前10時～午後1時=防災講話(防災食試食あり)、発表会(踊り、詩吟、コーラス、オカリナ、フラダンス、マジック、読み聞かせ)▷9月22日(月)～28日(日)=作品展示
高円寺北	3337-2266	9月29日(月)午前11時30分～午後2時=防災講話(防災食試食あり)、演芸会「東京アマチュア・マジシャンズ・クラブ」、ピンゴゲーム	和田	3384-3751	9月12日(金)午前10時～午後1時=防災講話、放水訓練(防災食試食あり)、作品展示ほか



9月15日祝 敬老の日

高井戸でお楽しみください

温水プール、浴場、映画、カフェでお待ちしています

【時】9月15日(祝) 高齢者活動支援センター(高井戸地域区民センター、温水プール(高井戸東3-7-5))  
 【対】区内在住で60歳以上の方  
 【用】①は電話または直接、同センターへ。②③④は当日、直接会場へ。「高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証・温水プール減付」**3333117841**

①なつかしの時間を思い出そう

「時代屋の女房」上映  
 夫婦のよう夫婦でない。押しかけ女房とそのドライな亭主の物語です。

③お風呂でリラックス(ラベンダーの湯)でスキリリラックス!

●正午から先着100名に「ハーブ」をプレゼント  
 【費】正午〜午後4時に入場200円、4時〜6時30分に入場460円

②温水プールで体を動かそう

●午前9時から先着100名に「スポーツドリンク」をプレゼント  
 ●午前11時からワンポイントレッスン(30分間。先着順に個人レッスン)

④たまにはゆっくりカフェでも

●午前9時から、ソフトドリンク全品100円引き(高齢者限定)  
 ●敬老の日限定 ワンコインランチ500円

パネル展示

ゆゆう館をいかに活用できるか?

ゆゆう館は、高齢者を対象に、健康づくり・いきがい活動の場として設置された施設で区内に32館あります。  
 ここでは、フラダンスや日本舞踊をはじめとする踊り、コーラスや楽器演奏などの音楽活動、健康体操、ダンス、輪投げ、囲碁、書道、絵手紙、料理教室、パソコン教室、語学学習などが

参加者を募集します

小学生名寄自然体験交流

杉並区次世代育成基金を活用しています

区の交流自治体である北海道名寄市で、厳しい自然を体験し、地元の子どもたちと交流します。また、国内最大級の望遠鏡がある天文台(きたすばる)で、天体観測も行います。  
 【時】12月26日(金)〜28日(日)(2泊3日)▽集合・解散場所II区役所(26日午前7時30分集合。28日午後7時解散予定(保護者が



送迎をお願いします)北海道名寄市区内在住で左表の全日程に参加できる小学5・6年生(「次世代育成基金」を活用した事業で交流自治体に派遣されたことのある方は申し込み不可)【定】25名(申込時の作文を考慮の上、抽選)【費】無料(申込書と作文(区立小学校在学の場合は、各学校で配布。区立小学校以外の小学校に通う児童は、区ホームページから取り出せます)を、9月17日(必着)までに生涯学習推進課管理係へ郵送)【同課他】①防寒用の服、靴等は各自持参②アレルギー除去食等の個別の対応は不可③氏名・学校名および活動中の様子の写真を区ホームページ、「広報すぎなみ」や報告書などへ掲載します

〈小学生名寄自然体験交流の全日程〉

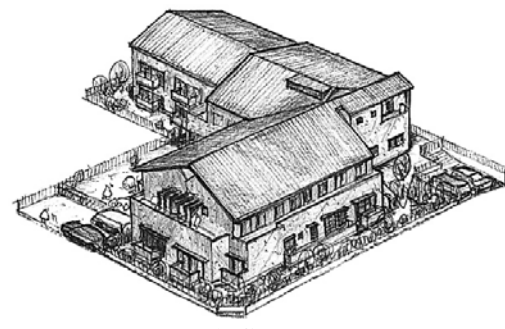
日時	場所・内容
11月4日(火) 午後6時〜8時	◇事前学習会・結団式・保護者説明会 区役所
11月30日(日) 午前9時〜午後4時	◇事前学習会(弁当持参) 区中央図書館(荻窪3-40-23)、科学館(清水3-3-14)
12月14日(日) 午前9時〜午後1時	◇事前学習会、保護者説明会 区役所
12月26日(金)〜28日(日) (2泊3日)	◇自然体験交流 名寄の子どもたちとのスノーシュートレッキング、かまくら体験、カーリング、天体観測ほか ※宿泊は、道立サンピラーパーク「森の休暇村コテージ」。
27年1月16日(金) 午後6時〜8時	◇学習相談会(学習成果発表会準備)、保護者説明会 区役所
2月8日(日) 正午〜午後4時	◇学習成果発表会 科学館

※11月4日(火)、12月14日(日)、27年1月16日(金)は保護者も出席してください。

開設します

グループホーム 都市型軽費老人ホーム

運営は都内で同種の施設を運営する(株)ココチケアが行い、「手当ての心」を基本とした安全で安心な介護サービスを通して、地域のなかで生き生きと暮らしていただけるように入居者とご家族を支援します。  
 開設に先立ち、入居利用説明会を行います。  
 ◇開設予定日 11月1日(土)  
 ◇開設施設・定員  
 ●認知症高齢者グループホーム「上井草あやめ」(18名(2ユニット))  
 ●都市型軽費老人ホーム「ケアハウス上井草」(20名)  
 /いづれも上井草1-12-14



▲完成予想図

◇説明会  
 ●時①9月12日(金)午後2時〜3時30分②16日(火)午前10時〜11時30分、午後2時〜3時30分③20日(土)午後2時〜3時30分④四宮区民集会所(上井草2-28-13)【対】区内在住の方、区内在住の要支援、要介護等高齢者を介護している方、介護医療関係者(各tmi参照)

◇その他  
 ①入居募集受け付け締め切り日は、10月3日(金)②同施設の介護職員を募集しています。詳細は、お問い合わせください(ココチケア@ahttp://www.mei-sei-g.com/recruit/index.html参照)

●都市型軽費老人ホームとは  
 都市部にお住まいの高齢者を対象とした「軽費老人ホーム」です。比較的低い利用料で入居でき、日常生活の見守りや毎日の食事などのサービスを受けることができます。現在利用している介護サービスを引き続き利用することも、入居後に新しく介護サービスを受けることもできます。

特別永住者の方へ

外国人登録証明書から特別永住者証明書への切り替え手続きが必要です

外国人登録証明書をお持ちの特別永住者の方には9月上旬に別途、お知らせを送付します。

◇切替期限  
 下表参照  
 ◇手続き場所  
 区民課住民記録係(区役所1階9番窓口)

◇必要なもの  
 ●外国人登録証明書  
 ●申請前3カ月以内に撮影した証明写真1枚(縦4cm×横3cm)  
 ●有効期限内の旅券(持っている方のみ)

◇関係  
 関係

〈特別永住者証明書への切替期限〉

対象者	切替期限
16歳以上の方	次回確認(切替)申請期間の始期が、すでに到来している方または平成27年(2015年)7月8日までに到来する方
16歳未満の方	次回確認(切替)申請期間の始期が27年7月8日より後の方
16歳未満の方	16歳の誕生日まで ※16歳の誕生日の6カ月前から申請できます。同一世帯の16歳以上の親族の方が代理申請してください。

※年齢は平成24年(2012年)7月9日現在。



# 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

★城西病院ホスピタリティコンサート～日本フィル・管楽器の名手達 9月20日(土)午後7時 城西病院(上荻2丁目) 出演＝杉原由希子(オーボエ)ほか 曲目＝モーツァルト「ピアノと管楽器のための五重奏曲 変ホ長調 K.452」ほか 定員70名(先着順) 無料申込当日、直接会場へ 同病院・平木 ☎3390-4166

★杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」 9月27日(土)午後1時30分～3時30分 高井戸地域区民センター 出演＝日本フィルOB・山下進三(指揮)▷曲目＝「運命」第1楽章・童謡唱歌ほか 区内在住の方定員80名(先着順) 無料申込当日、直接会場へ 近江 ☎090-9293-8665

★八神純子コンサートツアー 27年3月7日(土)午後4時30分 杉並公会堂 出演＝八神純子(ポータル)ほか▷曲目＝みずいろの雨、パープルタウンほか 小学生以上の方定員5000円(全席指定) 申込・チケット発売日＝9月20日(土)午前10時▷販売窓口＝杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時。臨時休館日を除く) 他チケット発売初日は電話予約のみの受け付け

★冒険遊び場「のびっばひろっば」に集合 9月10日(水)・20日(土)、10月26日(日)▷井草森公園＝9月7日(日)、10月5日(日)▷いずれも午前10時～午後4時▷たき火やロープブランコなど 無料申込当日、直接会場へ 杉並冒険遊びの会・吉田 ☎090-4413-1235 他汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当・やりたい遊び、たき火で焼きたいものなど自由に持参

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 9月14日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) 都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目)▷木工、ロープワーク、たき火など 高校生以下の方 無料申込当日、直接会場へ 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・お弁当など自由に持参

★杉並区医師会芸術祭 9月21日(日)～25日(木)午前10時～午後5時 杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)▷区内の医師による絵画・写真・書道・工芸などの展示 無料申込当日、直接会場へ 杉並区医師会・小口 ☎3316-8577

★「海の森」で写真会および葛西臨海水族園見学 10月11日(土)午前8時30分～午後5時 海の森(江東区)、葛西臨海水族園(江戸川区)▷集合＝あんさんぶる荻窪(バスで移動)▷小学生以上の方(小学生は保護者同伴)定員40名(抽選) 費600円(保険料含む) 申込往復ハガキ(11面記入例参照)

で、9月15日(必着)までにすぎなみ環境ネットワーク(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階)へ 同団体 ☎5347-2255 他歩きやすい服装・靴で、昼食・飲み物・雨具・色鉛筆・絵の具など持参

★杉並ワールドカフェ・サロンへもし、杉並区の100人と「ともだち」だったら 9月28日(日)午後2時～5時 庵あんさんぶる荻窪区内在住・在勤・在学の方定員40名(申込順) 費300円(申込)Eメール(11面記入例参照)に性別・国籍も書いて、I S P へ info@i-suginami-project.org へ 山ノ内 ☎090-9248-7322 他同団体 http://www.i-suginami-project.org/

★都立久我山青光学園学校公開 10月7日(火)午前9時15分～正午 都立久我山青光学園(世田谷区)▷学校の説明(視覚障害教育部門・知的障害教育部門)、授業参観▷入学希望者、本校進路先関係者の方ほか 無料申込申込書(同学園ホームページから取り出せます)を、ファクスで9月26日までに 同学園 ☎3300-7136 へ 同団体 ☎3300-6235

## 講演・講座

★スクエアダンス初心者講習会 9月9日～27年1月20日の火曜日、午後1時～3時30分(計15回) 方南会館 日本フォークダンス連盟指導者1級・和田勝 区内在住の方定員20名(申込順) 費7500円(申込) 他電話で、10月5日までに杉並スクエアダンスクラブ・小関 ☎3390-6218 へ

★マンション管理セミナー「マンション管理組合の賢い借入について」 9月12日(金)午後1時30分～4時30分 阿佐谷地域区民センター▷住宅金融支援機構・市川真一ほか 区内マンション管理組合役員・区分所有者ほか定員40名(申込順) 無料申込ファクス(11面記入例参照。年齢不要)で、9月10日までに荻窪マンション管理士会事務局 ☎5397-0686 へ 同事務局 ☎5397-0686

★はじめの会計ソフト 9月16日(火)～19日(金)・22日(月)▷いずれも午前9時30分、10時30分、午後1時30分、2時30分、3時30分(各回60分) 荻窪青色申告会(天沼3丁目)▷青色申告の個人事業者定員各日各回3名(申込順) 費1回500円(申込) 他電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951 へ

★歌人「与謝野晶子」講演会～晶子と村岡花子 9月14日(日)午前10時～正午 かつや小泉ふとん店(南荻窪1丁目) 山梨県立文学館館長・三枝昂之、吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂定員40名(申込順) 費500円(申込) 他電話で、小泉 ☎3333-6778 へ

★消費税増税に伴うマーケティングセミナー「消費税増税に負けない販売戦略」 9月17日(水)午後2時～3時30分 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)▷中小企業診断士・中津留準 区内在住の個人事業主定員30名(申込順) 費1500円(申込) 他電話で、9月13日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 へ 他長寿応援対象事業

★初めてする男の料理教室 9月19日(金)午前9時30分～正午 高井戸地域区民セン

ター調理師・玉村恭男 区内在住・在勤の方定員25名(抽選) 費1000円(材料費含む) 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月10日(必着)までに生きがいクラブ杉並・玉村浩通(〒166-0012和田1-16-8)へ 玉村 ☎090-8088-1185 他エプロン・三角巾・布巾持参

★すぎなみ地域活性化プロジェクト「若者×商店街が生ま出すまちづくりの可能性」 9月17日(水)・24日(水)午後7時30分～9時20分 産業商工会館 山ノ内 凛太郎 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定員各30名(先着順) 無料申込当日、直接会場へ 東京青年会議所杉並区委員会・増田 ☎070-5560-0570

★土曜学校「曾根幸一さんと見る鉄道高架下施設」 9月20日(土)午後1時30分～5時45分 JR阿佐ヶ谷駅～阿佐ヶ谷アニメストリート、JR武蔵境駅～鉄道高架下保育所▷集合＝JR阿佐ヶ谷駅南口広場(午後1時45分出発)▷芝浦工業大学名誉教授・曾根幸一ほか定員40名(申込順) 費500円(申込)ファクス(11面記入例参照)に参加人数も書いて、日本建築家協会杉並事務局 ☎3220-5593 へ 同事務局・坂野 ☎3220-5100

★「贈与」ってなんだろう? 9月24日(水)午後1時30分～3時30分 産業商工会館▷税理士・斎藤英一 区内在住・在勤の方定員30名(申込順) 費1000円(申込) 他電話で、9月19日までに杉並法人会 ☎3312-0912 へ 他筆記用具・電卓持参

★講演と映画の会 9月24日(水)午後1時30分～4時30分 セシオン杉並▷講演「昔のかぜと今のかぜ」▷映画「男はつらいよ～私の寅さん」▷兵庫医科大学呼吸器内科・胸部腫瘍学講座教授 家城隆次 区内在住の方定員400名(先着順) 無料申込当日、直接会場へ 杉並区医師会 ☎3392-4114

★呼吸リハビリ講座「感染を予防して呼吸機能の低下を防ぎましょう」 9月28日(日)午後1時～4時 杉並障害者福祉会館▷曙クリニック院長・田中博幸ほか 区内在住・在勤で呼吸器障害のある方とその家族、支援者定員50名(申込順) 無料申込 他電話またはファクス(11面記入例参照)で、9月27日までに杉並いぶきの会・石関 ☎5996-5540 ☎3565-6978 へ

★家庭教育講座「発達障害支援シンポジウム～パパが子どもたちのメインマン(親友)になろう!」 9月28日(日)午後1時30分～4時30分 荻窪タウンセブン(上荻1丁目)▷日本自閉症協会 会長・山崎晃資(右写真)ほか定員100名(申込順) 費500円(申込)Eメール(11面記入例参照)で、NPO法人ファザリング・ジャパン へ gyo umu@fathering.jp へ 他 cre(くれお) ☎3397-6884



★初秋の秋川・川辺の自然を楽しむ(歩行距離5km程度) 9月29日(月)午前10時～午後2時30分 東京都あきる野市野辺～雨間の秋川沿い▷集合＝JR五日市線東秋留

駅改札口▷山室京子ほか 区内在住・在勤・在学の方定員30名(抽選) 費500円(保険料含む。別途交通費) 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月12日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302号石原方)へ 石原 ☎3392-5998

★シニアのための健康エアロビクス(ラビアンローズ)インストラクター養成講座 10月7日～11月4日の毎週火曜日、午前10時～正午(全5回要出席) 高井戸地域区民センター▷ラビアンローズ会員 区内在住・在勤で55歳以上の方定員20名(抽選) 費3000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に応募理由も書いて、9月25日(必着)までにラビアンローズ・高嶋千恵子(〒167-0054松庵2-13-10)へ 高嶋 ☎080-6533-2141 他動きやすい服装、飲み物・タオル持参

★東京女子大学杉並区内大学公開講座(後期) 10月2日～11月6日の毎週木曜日、午後2時55分～4時25分(計6回)▷東京女子大学▷ディケンズの小説とヴィクトリア朝文化▷原英一 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定員150名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月17日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)へ 同課 ☎5382-6470

## その他

★全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」

高齢者や障害者をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための取り組みを強化するため、全国一斉の強化週間を実施します。▷相談専用電話＝あんしん相談 ☎0570-003-110(人権擁護委員、法務局職員が応じます)▷相談時間＝9月8日(月)～14日(日)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時) 無料▷東京法務局人権擁護部 ☎5213-1234

★東京税理士会～税金なんでも相談会

▷杉並支部 9月9日(火)午前10時～正午、午後1時～4時▷同支部(阿佐谷南3丁目)▷税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等に関する相談 無料(申込) 他電話で、9月8日までに同支部 ☎3391-1028 へ 他相談は1人40分▷荻窪支部 9月10日(水)午後1時～4時▷同支部(荻窪5丁目) 無料(申込) 他電話で、同支部 ☎3391-0411(午前9時30分～午後5時(正午～午後1時除く)) へ 他①相談は1人45分程度②詳細は同支部ホームページ参照

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

9月22日(月)午後1時～4時▷高井戸寺北庚申通り商店街庚申文化会館2階(申込)当日、直接会場へ▷東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

9月16日(火)～18日(木)午前11時～午後4時▷リサイクル自転車作業所(永福2丁目)▷販売価格＝6700円～(申込)直接、同作業所へ(先着順)▷同作業所 ☎3327-2287

## 区内の空間放射線量等測定結果

### ◆区立小中学校・保育園等の給食食材

同学務課、保育課

8月25日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1696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) 同環境課放射能対策担当

測定場所	測定日	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	8月19日	0.06
	8月26日	0.06
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	8月19日	0.06
	8月26日	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	8月19日	0.07
	8月26日	0.07

定点測定値の単位はマイクロ・シーベルト/h、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。

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。

### ◆区立保育園・小中学校等(定点測定) 同環境課放射能対策担当(測定日8月26日)

測定場所	測定高さ	
	地上1cm	地上1m
桃井第五小学校校庭(芝生)(下井草4-22-4)	0.04	0.04
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.04	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.04	0.04
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.05	0.05
妙正寺公園砂場(清水3-21-21)	0.04	0.05
塚山公園砂場(下高井戸5-23-12)	0.05	0.06
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.06	0.05
松ノ木保育園砂場(松ノ木2-33-6)	0.07	0.06

## レジ袋有料化等の収益を地域の環境教育へ還元

レジ袋削減のためにレジ袋有料化の取り組みを行っているスーパーina21「杉並新高円寺店」と「杉並桜上水店」は、1年間で得られた収益金で杉並第六小学校と高井戸第三小学校に「プランター」等を寄贈しました。

7月14日(月)に高井戸第三小学校、7月17日(木)に杉並第六小学校で贈呈式が行われ、子供たちの環境学習に役立てられます。

同環境課活動推進係



●申請をお忘れなく

臨時福祉給付金  
子育て世帯臨時特例給付金

所得の低い方や子育て世帯に  
対し、消費税の引き上げに伴う  
負担を緩和するため、2つの給  
付金を支給しています。

◆給付金を受給するためには、  
申請が必要です

区から申請書が届いた方で支  
給対象に該当する方は、申請書  
を返信専用封筒で郵送してくだ  
さい。

◆臨時給付金担当の窓口は、  
区役所地下1階です

区民事務所・分室、駅前事務  
所などの窓口では、申請を受け  
付けていません。

◆申請受付期間は12月11日まで  
お早めに申請してください。

◆申請後は…

区は、申請された内容を審査  
し、結果を郵送でお知らせしま  
す。給付金は、申請書に記載さ  
れた指定の口座へ振り込みま  
す。申請書をいただいでから振  
り込みまで1〜2カ月の期間を  
要します。

●臨時福祉給付金

対象者	①②のどちらの要件も満たす方 ①26年1月1日時点で区に住民票がある方 ②26年度区市町村民税(均等割)が課税されていない方 ※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く。
給付額	●1人につき1万円 ●高齢基礎年金や児童扶養手当等を受給している場合は1人につき1万5000円

●子育て世帯臨時特例給付金

対象者	①②③の全ての要件を満たす方 ①26年1月1日時点で区に住民票がある方 ②26年1月分の児童手当・特例給付を受給している方 ③25年の所得が児童手当の所得制限限度額に満たない方
給付額	●対象児童1人につき1万円(対象児童=支給対象者の26年1月分の児童手当・特例給付の対象となる児童) ※臨時福祉給付金の対象となる児童や生活保護を受給している児童などは除く。

※子育て世帯の方は、2つの給付金の申請書が届く場合がありますが、26年度区市町村民税(均等割)が課税されていない父・母に扶養されている児童は父・母とともに臨時福祉給付金の対象となるため、子育て世帯臨時特例給付金の申請は不要です。

●問い合わせは…

杉並区 臨時給付金  
専用コールセンター

きゅうふきゅうふ  
☎0120-35-9292

【受付時間】

午前8時30分～午後5時30分  
(土・日曜日、祝休日を除く)

9月20日～26日は動物愛護週間

問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

動物愛護週間は、「動物の愛  
護及び管理に関する法律」に基  
づき、設けられたものです。私  
たち人間と同じように、命ある  
動物の愛護と適正な飼育につ  
いての関心と理解を深める機会  
になります。この機会に、私た  
ちの身近にいる動物について、  
もう一度考えてみましょう。

飼い主の皆さんへ

◆終生飼養

一度飼いはじめたら最後まで責  
任を持ちましょう。動物の遺棄  
(猫を捨てるなど)は違法行為  
で、罰則規定もあります。

◆災害に備えて

基本的なしつけと動物のため  
の防災用品(5日分以上の餌と  
水など)を忘れずに用意してお  
きましょう。

犬の飼い主の皆さんへ

◆リード(引き綱)につかないで

都条例で、散歩のときは、小  
型犬であってもリードにつな  
ぎ、犬を制御することが義務付  
けられています。

◆トイレの後始末

散歩に出かけるときはフンを  
始末する道具を必ず携帯し、家  
に持ち帰り、処理しましょう。

◆鳴き声

無駄ほえをするような場合  
は、室内へ入れる、散歩に連れ  
て行く、カーテンで外からの刺  
激を遮断するなどストレスを和  
らげるよう努め、近隣の迷惑に  
ならないようにしてください。

猫の飼い主の皆さんへ

◆屋内飼育

屋外は交通事故や感染症の危  
険があり、必ずしも安全な場所  
とはいえません。また、猫は自

◆登録と狂犬病予防注射

犬の飼い主は、狂犬病予防法  
で、生涯1回の登録と年1回の  
狂犬病予防注射が義務付けら  
れています。

また、鑑札・注射済票を、犬  
の首輪などに着けることも義務  
付けられています。

◆咬傷事故にご注意を

飼犬による咬傷事故が毎年  
発生しています。

敷地内に犬をけい留する場合  
は、犬の行動範囲が道路や通路  
に接しないよう注意しましよ  
う。

杉並区動物愛護週間の催し

●展示会

時 9月24日(水)・25日(木)午前9時～午後5時 区役所  
1階ロビー 内パネル展示、防災グッズ・杉並どうぶつ相  
談員の活動展示など(申込当日、直接会場へ)

●講演会「みんなの動物愛護」

保護動物の譲渡活動団体を運営する講師等が、動物  
の愛護に関する活動について区民の皆さんに分かりや  
すく説明します。

時 9月25日(木)午後2時～4時30分 区役所第4会議  
室(中棟6階) 師ミグノンプラン代表・友森玲子、コ  
ピーライター・糸井重里、歌手・坂本美雨 区内在住  
の方 定100名(申込順) 費無料(申込)電話またはハガキ  
(11面記入例参照)で、9月22日午後5時(必着)ま  
でに杉並保健所生活衛生課動物担当(〒167-0051荻窪  
5-20-1 ☎3391-1991)へ

動物愛護ふれあいフェスティバル

◇フェスティバル

時 9月23日(水)午前11時～午後4時 上野恩賜公園内  
(噴水池前広場・上野動物園) 内動物愛護セレモニー、  
パネル展示など(費無料)申込当日、直接会場へ

◇動物愛護シンポジウム～高齢者とペットの関わり等

時 9月23日(水)正午～午後4時30分 東京国立博物館  
(台東区) 定390名(申込順) 費無料(申込)電話で、9月  
22日正午までに日本動物福祉協会へ

— (いずれも) —

問 日本動物福祉協会 ☎5740-8856 または 東京都福祉  
保健局健康安全部環境保健衛生課 ☎5320-4412

飼い主のいない猫を増やさない  
活動支援事業

区では、飼い主のいない猫ゼロを目指し  
て、飼い主のいない猫を適切に管理するグル  
ープの育成を目的としたモデル事業を行って  
います。

この事業は、「飼い主のいない猫の世話・杉  
並ルール」を守って活動するグループが管理  
している猫の不妊・去勢手術の費用を、獣医  
師会の協力を得て、区が負担する事業です。  
今年度2回目の申請を受け付けます。

内対象=飼い主のいない猫を適正管理して  
いるグループ▷手術承認予定頭数=40匹(オ  
ス・メス各20匹) (申込)申請書(杉並保健所生  
活衛生課で配布。区ホームページからも取り  
出せます)を、9月30日(必着)までに同課(〒  
167-0051荻窪5-20-1)へ郵送または持参  
同課他①申請書は3種類。希望者へは郵送  
②審査会で承認・不承認を決定後、通知しま

由に出入りするため、思わぬ所  
で迷惑をかけているケースがあ  
ります。猫はできる限り屋内で  
飼育するようにしてください。

◆不妊・去勢手術

手術を行うと、性格がおとな  
しくなる、発情期の鳴き声やス  
トレスがなくなるなどのメリッ  
トがあります。

また、猫は交尾をすることに  
よって排卵するため、1回の交  
尾ではほぼ100%妊娠するとい  
われています。外で飼う場合  
は、必ず手術を行いましょ

飼い主のいない猫の  
お世話をする皆さんへ

「飼い主のいない猫」とは、一  
般的には、野良猫などと呼ばれ  
ている特定の飼い主がいない猫  
のことです。もともとは無責任  
な人間が捨てた猫や、それらが  
繁殖して増えたものですが、か  
わいそうだと餌を与えるだけで  
は、同じような境遇の猫を増や  
すだけです。まず、新しい飼い  
主を探すなどしてください。

現在、相談員になるための講  
座受講生を募集しています。詳  
細は「広報すぎなみ」8月21日  
号12面をご覧ください。

杉並区いぬ・ねこ相談員制度

区では、「杉並どうぶつ相談  
員」(杉並区動物適正飼養普及  
員)制度を設けています。  
この相談員は、動物の飼い方  
や、飼う上でのマナーの向上に  
関する普及啓発活動を行う区民  
ボランティアで、区と協働し、  
地域の身近な相談員として、活  
動しています。



# 区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

## 年金

国民年金の高齢任意加入制度の「利用を」

老齢基礎年金の受給には、保険料納付や免除・猶予承認期間、厚生年金・共済組合の加入期間などが通算で25年以上必要です(老齢基礎年金は、20～60歳の40年間保険料を納めることで、満額の年金を受け取ることができます)。

## 採用情報

### 区立学校臨時職員(事務)

10月1日～27年3月31日(予定) 勤務日時 月16日以内。原則、午前8時15分～午後5時15分 勤務場所 区立小中学校 募集中 若干名 報酬 時給900円 交通費支給(月額500円) 上限(履歴書を、9月17日(必着)までに庶務課教職員係非常勤職員担当(区役所東棟6階)へ郵送または持参(関係書類①書類選考合格者には面接を実施) 応募書類は返却しません

## 募集します

西荻地域区民センター 協議会委員

地域住民の交流・ネットワークの形成を目的に、祭りや各種講座などの催しを企画・実施します。

任期 10月1日～28年7月31日(延長する場合あり) 募集人数 若干名 西荻地域内(今川3・4丁目、上荻2～4丁目、松庵2・3丁目、善福寺全域、西荻北全域、西荻南全域、南荻窪2・3丁目、桃井3・4丁目、宮前3～5丁目の一部)に在住・在勤・在学中の女性 各1名(申込順) 無料(申込) 電話または直接、希望日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

## 産前・産後支援ヘルパー

区が産前・産後支援ヘルパー事業を委託している事業所で活動する方を募集します。

育児・家事の援助と相談(食事の支度・衣類の洗濯・居室の掃除や整理整頓・もく浴の補助・買い物・兄弟の世話など) ①ホームヘルパー・保育士・介護福祉士等有資格者(事業所により異なります) ②乳幼児の養育の経験がある方(区の実施する研修を受講していただきます。無資格ではお受けできない事業所もあります) ③電話で、各委託法人(右下表参照)へ勤務条件などの詳細は、各委託法人へお問い合わせください

## 環境・清掃

井草地域区民センター まつりて小型家電 (15品目)を回収します

回収品目 携帯電話、デジタカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、電話機、フックシミリ、ラジオ受信機、ヘッドライヤー、電気かみそり、炊飯器

注意事項 ①携帯電話等の個人情報情報は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください ②粗大ごみの対象になるもの(最大辺が30cmを超えるもの)は回収することができませんので、粗大ごみ受付センターへお申し込みください ③15品目以外は回収できません

9月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時 井草地域区民センター(下井草5-7-22) ④ごみ減量対策事業計画係(持参した方には、各日先着100名にのみすけマイバッグをプレゼント

## 保健福祉サービス苦情調整委員制度

日ごろ提供されている保健福祉サービスに不満や要望はありますか。

区には公正・中立な立場で区や事業者への調査や勧告等を行い、問題の解決を図る「保健福祉サービス苦情調整委員会」があります。

苦情申し立ては苦情調整委員へ 全ての福祉サービスが対象です。本人のほか、家族、その他本人の状況を具体的かつ的確に把握している民生委員などが苦情を申し立てることができ

ただし、1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事項、議事に請願、陳情を行っている事項、医療行為に関する事などは申し立てできません。

9月2日(火)・10日(水)・18日(木)・26日(火)・10日(水)・18日(木)・12月2日(火)・10日(水)・18日(木) ⑤保健福祉部管理課(無料) 事前に電話または直接、保健福祉部管理課保健福祉支援担当へ 問同担当

## お近くの震災救援所訓練にご参加ください

区では、災害時の避難・救援拠点として、区立の小中学校等を震災救援所として指定しています。地域の方々・学校・区が共同運営を行う震災救援所では、毎年防災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、左表のとおりです。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など、この機会に確認してください。

問防災課

発行などのボランティア活動ができる方(申込書(西荻地域区民センターで配布)を、9月19日(必着)までに同センター協議会事務局(〒167-0034 桃井4-3-2)へ郵送または持参(同事務局 ☎3301-1081 5月) 金曜日午前9時～午後5時) ①後日面談を実施 ②申込書は返却しません

ファミリィサポート センター協力会員

区内保育施設等への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の外出時などの子供の一時的な預かり(基本的には協会の会員の自宅)など 謝礼 1時間800円(早朝・夜間1000円) 20歳以上で各種研修に参加可能な方 ④電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリィサポートセンター ☎5347-1021(他会員登録後、9月11日(木)の研修会に参加していただきます)

区委託法人の 産前・産後支援ヘルパー

区が産前・産後支援ヘルパー事業を委託している事業所で活動する方を募集します。

育児・家事の援助と相談(食事の支度・衣類の洗濯・居室の掃除や整理整頓・もく浴の補助・買い物・兄弟の世話など) ①ホームヘルパー・保育士・介護福祉士等有資格者(事業所により異なります) ②乳幼児の養育の経験がある方(区の実施する研修を受講していただきます。無資格ではお受けできない事業所もあります) ③電話で、各委託法人(右下表参照)へ勤務条件などの詳細は、各委託法人へお問い合わせください

阿佐谷キック・オフ オフィス入居者

区の創業支援施設を利用しませんか。

阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内) ⑤募集数 11室(10・39㎡) 入居予定日 11月1日 入居期間 2年間 利用時間 24時間 対象 ①次の全ての要件に該当する方 ②新産業分野(先端的な産業、市場ニーズの広がりに対応する産業、地域再生の産業)で創業を予定、または23年11月1日以降に創業し事業の拡大を目指す法人・個人 ③利用期間終了後、区内で引き続き事業を行う意思がある ④税金(住民税・事業税)を滞納していない ⑤利用条件(事務所として(法人の場合は本社として)利用する ⑥利用料 月額2万6255円 ⑦入居保証

金 10万円 ⑧その他 ①インターネットの回線利用料は無料。プロバイダー料金や電話料金などは利用者負担(2)事務所は間仕切りがある部屋で、完全個室ではありません ③電話またはEメールで産業振興センター ☎347-6182 ④sangyo-kyo@city.suginami.lg.jpへ申請書を請求の上、9月19日(必着)までに同センター(〒167-0004 3上荻1-2-1インテグラルタワー2階)へ郵送または持参(同センター 中小企業支援係)

〈産前・産後支援ヘルパー委託法人〉

事業所	所在地	連絡先
たすけあいワーカーズ さざんか	荻窪5-18-11-401	☎5347-1234 FAX5347-1180
八成ヘルパーステーション 和	井草2-27-13	☎5303-5775 FAX5303-5776
友愛ヘルプ	松ノ木3-16-12 鎗田ビル	☎5377-4703 FAX5377-4701

〈9月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日時
杉並第一小学校	9月6日(土) 午前11時30分～午後1時
三谷小学校	9月13日(土) 午前9時～11時
和田小学校	9月13日(土) 午前9時30分～正午
桃井第四小学校	9月13日(土) 午前11時～正午
杉森中学校	9月27日(土) 午前9時30分～11時30分
和田中学校	9月27日(土) 午後1時～3時
荻窪小学校	9月28日(日) 午前9時30分～11時
東原中学校	9月28日(日) 午後1時～3時

※当日、直接会場へお越しください。開始・終了時間は状況により変更になる場合があります。

「点字広報」「声の広報」のお申し込みは広報課へ。

ファミリーマート・サークルK・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。



子育て・教育

外国人児童・生徒 保護者懇談会

25年4月から区立の小中学校に通学している外国人の保護者を対象に、お子さんの学校生活や学習に関することを中心に、困っていることや心配していることを話し合い、交流を深めます。

- ② 児童・生徒が、杉並区の住民基本台帳に記載されていて、保護者と同一世帯である。
③ 児童・生徒、児童・生徒と同一世帯の父母、またはいずれかが、日本国籍以外である。
④ 授業料を納付している。

26 済美教育センター内に常設)のほか、区政資料室(区役所西棟2階。9月30日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く))で閲覧できます。
済美教育センター ☎ 33110021

② 年金・社会保険の相談を社会保険労務士が③ 国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。
時 9月12日(金)午後1時〜4時
区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階) ☎ 無料)当日、直接会場へ ☎ 東京都行政書士会杉並支部 ☎ 0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎ 5341-3080 または区政相談課(関係資料がある場合は持参)

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 9月3日(水)・4日(木)午前10時〜午後4時
建築総合無料相談会 毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)
区役所1階ロビー ☎ 当日、直接会場へ ☎ まちづくり推進課耐震改修担当 ☎ ① 図面などがある場合は持参 ② 木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がいますが、区とは一切関係ありません。訪問・電話・チラシなど不審に思ったら早めに区へお問い合わせください

その他

Table with 3 columns: 種目, 出版社, 書名. Lists textbooks for elementary schools.

西アフリカエボラ出血熱救援金 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】11月28日(金)まで
【入金方法】三井住友銀行 すずらん支店 普通2787725 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へ
区役所にも救援金箱を設置します
【設置期間】11月28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)
☎ 保健福祉部管理課地域福祉係

9月の土曜法律相談
毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。
時 9月20日(土)午後1時〜4時
区相談室(区役所西棟2階) ☎ 土地・建物・相続・その他法律上のこと ☎ 12名(申込順。1人30分) ☎ 無料 ☎ 9月16日〜19日の午前8時30分〜午後5時に、専門相談予約専用電話 ☎ 5307-0617 または区政相談課 ☎ 窓口で予約 ☎ 区政相談課 ☎ 法律相談は、月〜金曜日の午後5時実施(事前予約制)
書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会
① 相続、金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が

マンション管理無料相談会
月2回(第2・4木曜日)、管理組合の運営や大規模修繕等の分譲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 9月11日(木)・25日(木)午後1時〜4時 ☎ 各日3組(申込順)
杉並マンション管理士会 ☎ http://suginami-mankan.or.jp/ から申し込み。電話またはファクス(11面記入例参照)で、同会 ☎ 6312-6707 FAX 6320-0994 へ ☎ 同団体または住宅課

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

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。
閲覧が認められる主な理由は
「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。
閲覧が認められる主な理由は
① 官公庁が職務で行う場合
② 公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
商業目的(ダイレクトメールの発送を目的にしたものなど)による閲覧は、認められていません。また、閲覧が行われる際には、区職員が立ち会います。
住民基本台帳法では、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表することになっていません。
4〜6月の公表分は左表のとおりです。なお、閲覧状況の詳細は区ホームページでご覧になれます。

Table with 2 columns: 閲覧請求者, 請求事由概要. Lists public access requests for the Resident Basic Register.



# 10月開講 **すぎなみスポーツアカデミー**

区では、スポーツ基本法に基づくスポーツ分野の計画として、25年9月に杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン」を策定しました。計画で目指す「始める 続ける 広がる スポーツを通じた絆のあるまち」づくりを推進する事業の一つとして、「すぎなみスポーツアカデミー」を開講します。スポーツ・運動による仲間づくり、地域づくりの担い手を育成する講習会や、子どもがスポーツ・運動に親しむための基礎をつくる講座を実施します。スポーツに関わっている人・関わりたい人など、多くの方のご応募をお待ちしています。

——問い合わせは、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161へ。

**「すぎなみスポーツアカデミー」実施予定講座** 今回は、A1指導者養成講習会（基礎）の募集を行います。他の講座については、それぞれの開講時期にあわせて、改めて募集します。

## A1 指導者養成講習会（基礎）

地域のスポーツ団体やサークルなどのリーダーとして、スポーツ指導や運営に必要な知識を学びます。（下記参照）

## A2 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。（27年1月11日(日)・16日(金)・23日(金)・30日(金)、2月6日(金)・14日(土)開講予定）

## B コーディネーター養成講習会

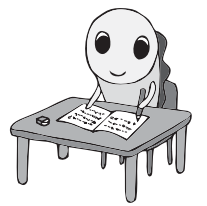
地域のスポーツに関する相談に応じることができるよう、さまざまな区内スポーツ情報や、スポーツ活動を支えるための知識・コーディネート技術を身に付けます。（27年2月15日(日)・22日(日)、3月20日(金)開講予定）

## C スーパーキッズ講座

小学生を対象に、トップアスリートや専門家による指導から、子どもが自らスポーツを楽しく安全に続ける力を身に付けます。さらに、オリンピックやパラリンピックの果たす役割について理解を深めます。（27年3月開講予定）

## D 障害者サポーター講座

障害の有無にかかわらず、共にスポーツを楽しめるよう、障害者スポーツの支援方法を学びます。（今年度は車いすテニス、サウンドテーブルテニスを予定。12月開講予定）



## A1 指導者養成講習会（基礎）

スポーツ指導にあたっている方や、これから指導者になろうと考えている方のための講習会です。

時・内・師右表のとおり（計3日）**場**西荻地域区民センター（桃井4-3-2）、区役所第4会議室（中棟6階）**区**区内在住・在勤・在学で18歳以上の方**定**40名（抽選）**費**6400円**申込**往復ハガキ（11面記入例参照）に性別、指導者は種目と対象者も書いて、9月16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）へ**他**①認定試験合格者は日本体育協会公認スポーツリーダー、杉並区公認スポーツリーダーとして認定②日本体育協会の資格取得者は別途認定手数料2500円が必要

日にち	内容	時間	講師
10月25日(土)	指導者の役割 I	午前9時30分～11時30分	日本陸上競技連盟顧問・佐々木秀幸
	地域におけるスポーツ振興	午後0時20分～1時50分	区スポーツ振興課社会教育主事
	文化としてのスポーツ	午後2時～3時30分	日本サッカー協会名誉会長・小倉純二
11月1日(日)	トレーニング論 I	午後3時40分～5時10分	明治安田厚生事業団ウエルネス開発室室長・朽木勤
	スポーツと栄養	午前9時～11時	管理栄養士・新生暁子
	指導計画と安全管理	午前11時10分～午後0時40分	明治安田厚生事業団ウエルネス開発室室長・朽木勤
	障害者のスポーツ	午後1時30分～3時	東京都障害者スポーツ指導員協議会副会長・植田敏郎
11月15日(土)	スポーツ指導者に必要な医学的知識 I	午後3時10分～6時10分	明治安田厚生事業団ウエルネス開発室副室長・小野寺由美子
	高齢期のスポーツ	午前9時～10時	区保健サービス課理学療法士
	【公開講座】スポーツ倫理(体罰)	午前10時10分～午後0時10分	スポーツドクター・辻秀一
	ジュニア期のスポーツ	午後1時～3時	千葉工業大学准教授・引原有輝
	検定試験	午後3時10分～4時10分	

## 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**年**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**3～7名（申込順）**申込**ハガキまたはファクス（11面記入例参照）に同一太枠内のコース名と教室番号（第3希望まで）・昼間の連絡先も書いて、10月講座は9月16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3-22-4-2階**fax**3394-5004）へ**同**分室 ☎3394-2253**他**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

<b>清水教室</b> （清水3-22-4-2階）
<b>阿佐谷教室</b> （阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7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
<b>荻窪教室</b> （荻窪2-29-3-2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
<b>開催日程</b>
10月講座＝10月4日(土)～31日(金)（13日(祝)を除く）
11月講座＝11月1日(土)～12月1日(月)
（3日(祝)・24日(休)・29日(土)・30日(日)を除く）

種別	コース名・内容	費用	10月講座		11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	(火)午前 23	清水	(火)午後 34
	入門2（文字入力ほか）		(水)午後 26	(木)午前 37		
	インターネット		(金)午前 29	(金)午後 40		
	メール		阿佐谷 (水)夜間 44	阿佐谷 (水)夜間 54		
ワード*	ワード入門（はじめてのワード）	各9170円 （各計4回）	荻窪	(日)午後 50	荻窪	(日)午後 60
	ワード初級（お知らせ文書など）		荻窪 (火)午後 62	荻窪 (金)午後 74		
	ワード中級（操作活用）		清水 (水)午前 25	清水 (火)午前 33		
			(木)午後 28	(水)午後 36		
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）	阿佐谷 (火)夜間 42	阿佐谷 (金)午前 39		
	エクセル中級（データベース・関数と数式）		(日)午前 49	阿佐谷 (火)夜間 52		
			荻窪 (火)午前 61	荻窪 (日)午前 59		
			荻窪 (火)午後 72	荻窪 (火)午後 72		
活用	デジカメ入門(写真でハガキ作成)	各9170円 （各計4回）	阿佐谷	(出)午前 47	阿佐谷	(出)午前 57
	写真活用(スライドショー作成)		荻窪 (金)午後 64	荻窪 (金)午前 73		
趣味	ワード、筆ぐるめでつくる年賀状	6900円(計3回)	清水	(月)午前 21	清水	(月)午前 31
	ポストカード	4635円(計2回)		(月)午後 22		(月)午後 32
	お名前シール	2470円(1回)				
	ショートフリー（ご希望に対応）	2370～6900円(1～3回)				
8(エイト)	エイト入門（はじめてのWindows 8）	各2370円 （各1回）	清水	8日(水)午前 65	清水	7日(金)午前 75
	エイト倶楽部（Windows 8の使い方を聞こう）		8日(水)午後 66	7日(金)午後 76		
			17日(金)午前 67	18日(火)午前 77		
			17日(金)午後 68	18日(火)午後 78		
			28日(水)午前 69	28日(金)午前 79		
			28日(水)午後 70	28日(金)午後 80		

\*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。





競技大会

●区民体育祭

◇太極拳交流大会

時10月4日(出)午前9時30分～午後0時30分 場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 200名(申込順) 費用 無料(申込) Eメール(11面記入例参照)で、9月30日までに区太極拳連盟・下川 yav aragikai@hotmail.comへ。または当日、直接会場へ 場所 下川 3391-3515(他)運動のできる服装で、上履き持参

◇陸上競技

時11月22日(出)午前10時 場所 武蔵野市立陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20) 内容 下表のとおり 対象 区内在住・在勤・在学の方、杉陸Jrクラブ登録者(小学生のみ) 費用 一般・高校生=1種目700円、リレー1チーム1000円▷小中学生=1種目500円、リレー1チーム1000円。いずれも郵便局 00100-2-140811杉並陸上競技協会へ振り込み(申込)申込書(区体育施設で配布(他)http://www.sugi-chiiki.com/286参照)と郵送の場合は返信用封筒(住所・氏名を明記し82円切手を貼付)を添えて、9月22日(必着)までに区陸上競技協会事務局(〒166-0016成田西2-5-15) suginamikurikujou@yahoo.co.jpへ郵送またはEメール 同協会 090-3203-2571(平日、午前10時～午後5時)

◇綱引き大会

時11月23日(出)午前10時～午後5時 場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容 種目=一般の部=男子、女子、男女混合(女子3名以上含む) / 1チーム6名+補欠2名▷ジュニアの部=小中学生 / 1チーム6名+補欠2名(体格差がある場合はチーム人数を考慮します) 対象 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定員 男子・ジュニア各10チーム、女子・男女混合各5チーム / いずれも抽選費30円(保険料) (申込)申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育施設で配布)を、9月30日(必着)までにスポーツ振興課事業係へ郵送または持参 同係(他) ①6名未満の場合はご相談ください②中学生は個人での参加可③就学前のおおさんはエキシビジョンマッチに参加可④代表者会議・抽選会を10月17日(出)午後7時から区役所第6会議室(西棟6階)で実施

●秋季ソフトテニスクラブ対抗戦

時10月12日(出)午前9時～午後7時(予備日11月23日祝。区後援) 場所 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対象 1部(男性・女性)、2部(男性60歳以上・女性50歳以上(ミックス可)) 対象 ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。新規加盟可) 費用 1チーム(ダブルス3組)6000円(当日) (申込)ハガキ(11面記入例参照)にクラブ名・種目別の参加チーム数も書いて、10月1日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12)へ 同連盟 3397-6239(午後7時～9時)

●インディアカ グランドシニア大会

時10月18日(出)午前9時～午後5時(区後援) 場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対象 区内在住・在勤で55歳以上の方 定員 100名(申込順) 費用 1人500円(当日) (申込)往復ハガキ

《陸上競技 種目》

クラス	トラック	フィールド
一般男子	60m(50歳以上)、100m(40歳未満、40歳以上)、200m、400m(40歳未満)、800m、1500m(40歳未満、40歳以上)、5000m(50歳未満、50歳以上)、4×100mリレー	走高跳び 走幅跳び 砲丸投げ
一般女子	60m(50歳以上)、100m、200m、400m、1500m、4×100mリレー	
高校男子	100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、4×100mリレー	
高校女子	100m、400m、800m、1500m、4×100mリレー	
中学男子	100m、200m(タイムレース)、400m(タイムレース)、1500m、4×100mリレー	走高跳び ソフトボール投げ
中学女子	100m、200m(タイムレース)、800m、4×100mリレー	
小学男子 小学女子	4年生以上=100m、800m、4×100mリレー	
小学男女	1～3年生=50m	

# 東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ

## ①ロアッソ熊本戦に無料でご招待!

時10月4日(出)午後1時試合開始 場所 駒沢オリンピック公園陸上競技場(世田谷区駒沢公園1-1) 対象 区内在住・在勤・在学の方 費用 無料(申込)チケット引き換えチラシ(区体育施設(上井草スポーツセンターを除く)で配布。スポーツ振興財団ホームページからも取り出せます)を、試合当日スタジアムに持参 / 1枚で何名でも利用可(他) ①開場は午前11時30分(予定) ②チアリーディングチーム「ナミーズ」・HIPHOPグループ「エンジェルズ」の発表会やスポーツ振興財団ブース、物産展なども実施(3)区内在住・在勤・在学が証明できるものを持参(免許証・保険証・学生証等) ④詳細は、東京ヴェルディ公式 http://www.verdy.co.jp参照

## ②選手と一緒に入場するエスコートキッズ募集

時10月4日(出)正午 場所 駒沢オリンピック公園陸上競技場 対象 区内在住・在学の小学生 定員 11名(抽選) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月10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)へ



©TOKYO VERDY

## ③ピッチ見学ツアー

時10月4日(出)正午 場所 駒沢オリンピック公園陸上競技場 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 100名(先着順) (申込)当日、直接会場へ(他)当日、チケット引換窓口で整理券を配布

問杉並区スポーツ振興財団 5305-6161

(11面記入例参照)に個人またはチーム(5名以上)・性別も書いて、9月28日(必着)までに区インディアカ協会・小林聡子(〒166-0001阿佐谷北3-31-5) 同小林 080-5409-7070(他)車での来場は不可

### スポーツ教室

#### ●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12日～11月28日の毎週木・金曜日、午前11時～11時40分(休館日を除く) 場所 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対象 2歳半～3歳でオムツがとれた幼児 定員 各6名(先着順) 費用 初回無料。2回目以降各320円(初めて参加する方は別途帽子代(308円)) (申込)当日、直接会場へ 場所 上井草スポーツセンター 3390-5707(他)水着・タオル持参

#### ●お月見ヨガ

お月さまの光を浴びながら広いグラウンドでヨガを体験しませんか? お子さん連れの参加もできます。

時9月13日(出)午後7時30分～8時50分 場所 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1(雨天時は体育室)) 対象 中野千賀子 対象 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者の送迎が必要) 定員 50名(申込順) 費用 500円。小中学生300円(申込) 同電話で、下高井戸運動場 5374-6191へ

#### ●スポーツハイツの教室

◇50歳からはじめるノルディック・ウォーク 時9月15日(出)午前10時(雨天中止) 対象 3km程度歩ける健康な方 定員 25名(申込順) 費用 1030円(保険料含む(別途ポールレンタル料510円)) (他)長寿応援対象事業。ウエストバッグまたはリュックサック、飲み物、帽子、タオルなど持参

◇パパ集まれ、子育て応援運動講座①親子水泳②ベビースイミング

時9月23日(出)午前10時～11時②11時15分～正午 対象 ①3歳～未就学児②生後6カ月～2歳のおおさんと保護者 定員 各20名(申込順) 費用 1回1組1030円

——(いずれも)—— 場所 スポーツハイツ(堀の内2-6-21) (申込) 同電話で、スポーツハイツ 3316-9981へ

#### ●アクアビクス

水中運動でバランスの取れた体力作りをします。筋力アップ、シェイプアップに効果的です。

時9月18日(出)午前10時～11時 場所 杉十小温水プール(和田3-55-49) 対象 区水泳連盟・松井仲子 対象 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定員 30名(先着順) 費用 500円(申込)当日、直接会場へ 場所 同プール 3318-8763(他)駐車場はありません

#### ●バウンドテニス・シニア①実技講習会②審判講習会

時・場①9月20日(出)午後5時～7時=荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②10月15日(出)午後7時～9時=阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) / 計2回 対象 区内在住・在勤で60歳以上の方 定員 50名(申込順) 費用 300円(当日) (申込)申込書(区体育施設で配布)を、9月16日(必着)までに区バウンドテニス協会・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 FAX 5932-4691)へ郵送またはファクス 同福岡 5932-4691(他)筆記用具(②は室内履き)持参。車での来場は不可

#### ●杉並少年・少女ラグビー教室

時9月28日(出)午後1時～2時30分 場所 井草森公園(井草4-12-1) 対象 区内在住・在学の幼児～中学生 定員 100名(先着順) 費用 無料(申込)当日、直接会場へ 場所 杉並少年ラグビースクール・矢崎 3334-5664(電話は午前10時～午後10時) (他)運動ができる服装で参加

#### ●弓道講習会

時10月1日～27年3月27日の水・金曜日、午後6時～9時(計50回。区後援) 場所 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対象 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定員 30名(抽選) 費用 1万2000円(別途教本代1260円) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月18日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 同横山 3334-5664(午前8時～午後8時) (他)弓道用具貸与

#### ●秋季初心者ソフトテニス教室

時10月4日～11月22日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日11月29日(出)。区共催) 場所 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対象 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定員 30名(申込順) 費用 3000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に性別・経験年数も書いて、9月20日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4)へ 同小島 3312-0385(午後7時～9時)

#### ●シニアスポーツ振興事業「シニア初心者ダンススポーツ講習会」

音楽に合わせて体を動かし、ダンススポーツを楽しみましょう。 時10月8日～11月19日の毎週水曜日、午後7時～9時(11月5日を除く。計6回)

場所 桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 対象 ワルツ、ブルースなど6種目 対象 JDSF公認指導員 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 男女各20名(申込順) 費用 200円(保険料を含む。当日) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に性別、生年月日も書いて、9月20日(必着)までに区ダンススポーツ連盟・国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7)へ 同国定 090-8517-2441(他)動きやすい服装で、ダンスシューズまたは運動靴持参

#### ●26年度後期基礎水泳指導員養成教室

50m以上泳げる方は奮ってご参加ください。(区後援)

時・場①杉十小温水プール(和田3-55-49)=10月14日～27年3月24日の第2・4火曜日(12月23日を除く。計11回) ②高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)=10月7日～27年3月17日の第1・3火曜日(計12回) / いずれも午後7時～9時 対象 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定員 各20名(抽選) 費用 ①1万1000円②1万2000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に性別、泳力(泳型・距離)、①②の希望も書いて、9月20日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)へ(同連盟ホームページからも申し込みます) 同連盟 080-5523-6443

#### ●高円寺体育館の教室

◇シニアヘルシー体操～身体のセルフケア(肩凝り・腰痛・膝痛予防)

時10月20日～12月8日の毎週月曜日、午前11時～午後0時30分(計8回) 場所 松藤幸子 対象 区内在住でおおむね50歳以上の方 定員 20名(抽選) 費用 6600円(申込)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

◇エンジョイ卓球Ⅱ 中・上級教室

時10月20日～12月22日の月曜日、午後3時～5時(11月3日・24日を除く。計8回) 場所 国広哲弥 対象 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定員 45名(抽選) 費用 6000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月11日(必着)までに同体育館へ(他)2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)

——(いずれも)—— 場所・問 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 3312-0313 (他)車、バイクでの来場は不可

### その他

#### ●杉並区スポーツ振興財団・高円寺純情商店街杯フットサル大会

リーグ戦を含み、最低4試合行います(女性のエントリー可。ハンデなし)。 時10月13日(出)午後2時～8時30分 場所 高円寺体育館 対象 8チーム(抽選) 費用 1チーム5000円(申込)申込書(杉並区スポーツ振興財団ホームページから取り出せます)を、9月20日までに高円寺体育館(高円寺南2-36-31 FAX 3312-0312)へファクスまたは持参 同体育館 3312-0313(他)駐車場はありません



■杉の樹大学公開講座「仏像彫刻の世界」

鎌倉時代の仏像に造詣が深い講師が、仏像彫刻について語ります。



時 9月29日(月)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 群馬県立女子大学教授・塩澤寛樹(右写真) 対 区内在住で60歳以上の方 定 80名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 杉の樹カレッジ ☎3334-0928

■30～40代女性限定!測って食べて動く講座～リフレッシュ & からだメンテナンス

美と健康は一日にしてならず! 今から無理なくヘルシー習慣を続けましょう。

時・内・師 下表のとおり 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 対 区内在住・在勤で30～40代の女性 定 25名(申込順) 費 無料 申込・ 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331へ

〈測って食べて動く講座(計3回)〉

日にち	内容・講師
10月2日	骨密度・血管年齢・体組成測定、 <sup>骨</sup> 口チェック、姿勢・歩き方・筋力テスト 師 運動指導士・手塚位子
9日	「食生活で内側からきれいにスッキリ健康に」旬の野菜メニュー提案、試食あり 師 管理栄養士・伯母直美
16日	「おうちでできるリンパトリートメント」リンパ体操、アロマハンドマッサージ 師 運動指導士・松谷佳子

※いずれも木曜日、午前10時～正午。

■アンチエイジング料理で心体のリフレッシュⅡ

発酵食を上手に使うことで免疫力を上げ、健康的な体づくりを目指しましょう。

時 10月2日(木)午前10時～午後0時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 師 管理栄養士・沼津リエ 対 区内在住・在勤の方(初めて参加する方優先) 定 20名(申込順) 費 500円 申込・ 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ 他 エプロン・三角巾・布巾持参。主催=荻窪自主グループ連絡会

■小学校低・中学年の子育てに「コーチング」～子どもの自発性を引き出すコミュニケーション技術

子どもの気持ちを引き出す言葉かけのこつがコーチングです。言葉のかけ方で、子どもは変わります。ちょっと見直してみませんか。

時 10月2日(木)・16日(木)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 コミュニケーション・ファーム代表 高野まゆみ 対 区内在住で小学1～4年生の保護者 定 15名(申込順) 費 無料 申込・ 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時(日曜日、祝日を除く)) 他 お子さんの同席不可

■「自分のからだを知ろう!」おはなし会

「からだTシャツ」や絵本を使って、親子で楽しく、からだの不思議を学びましょう。

時 10月4日(出)・18日(出)、11月1日(出)午後2時～3時30分(全3回要出席) 場 中央図書館 師 聖路加看護大学スタッフ、NPO BABY IN ME 対 区内在住で5歳のお子さんとその両親 定 10組(申込順) 費 無料 申込・ 電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23) ☎3391-5754) 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

◆ ◆ ◆ ◆ 角川庭園の催し ◆ ◆ ◆ ◆

◇角川庭園 名月を楽しむ夕べ

- ①琵琶を楽しむ夕べ  
時 9月8日(月)午後3時～4時30分 内 語り =古澤月心▷ 演目 =月下の陣、訪月(つきみ)ほか 定 20名(先着順)
- ②庭園で野だてを楽しむ会  
時 9月8日(月)①午後5時②5時30分③6時(各回30分) 定 各回8名(先着順)
- ③名月にまつわる俳句・短歌の展示  
時 9月8日(月)午後3時～8時  
——〈いずれも〉——  
費 無料 申込 当日、直接会場へ

◇秋冬すぎなみ詩歌館講座～受講生募集

- ①やさしい短歌クラス  
時 10月～27年3月の第3金曜日、午後1時～3時(計8回。12月と3月は第1金曜日) 師 笹公人 費 4000円
- ②景観・自然・遺跡を楽しむクラス  
時 10月～27年3月の第1木曜日、午前10時～正午(計6回。1月は第4木曜日) 師 淀川正進 費 3000円  
——〈いずれも〉——  
対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 各16名(抽選) 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)または申込書(角川庭園で配布)に①②の希望も書いて、9月10日(必着)までに同園へ

場・ 園 角川庭園 (〒167-0051荻窪3-14-22 ☎・ FAX6795-6855)

■10月「始めたいひとのウォーキング講座」

認知症予防には、有酸素運動や食生活、脳を使う生活が大切です。ウォーキングの楽しみを見つけて、習慣化するためのコツを学ぶ入門講座です。

時・内 ①10月15日(水)=ウォーキングを始めよう～認知症予防とウォーキングの効果②22日(水)=効果的な歩き方を体験しよう～ミニウォーキング(約2km)③29日(水)=続けるコツを知ろう～目標づくり、楽しみ方、質疑応答/いずれも午前10時～正午。全3回要出席 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定 20名(抽選) 費 無料 申込 ハガキ(11面記入例参照)で、9月14日(必着)までに高井戸保健センター「始めたいひとのウォーキング講座」担当(〒168-0072高井戸東3-20-3)へ 同 担当 ☎3334-4304 他 ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

■小学校科学教室「全期クラブ5年生」

5クラスに分かれて5分野(化学・物理・生物・地質・天文)全てを実験しながら楽しく学ぼう。時 10月18日～11月22日の毎週土曜日、午後2時～4時(10月18日は午後1時45分から。計6回) 場 科学館 内 化学「電池をつくる」・物理「ピンホールカメラ」・生物「水中の微生物」・地質「海の砂をしらべよう」・天文1「星の住所」・天文2「星座早見盤を使って」 師 小学校教諭・科学館指導員 対 区内在住・在学の国立、私立小学校5年生(区立小学校の方は学校で募集) 定 1クラス40名×5クラス(抽選) 費 無料 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)に学校名も書いて、9月16日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ 同 館 ☎3396-4391 他 10月18日(出)に開室式、27年2月14日(出)に閉室式と5・6年生合同研究発表会を実施

男女平等推進センター

◇家族の笑顔を増やすには!?「パパ、おじいちゃんの家事講座～家事力が上がれば家族力もアップ」

男性の家事情形に詳しい専門家が、初めてでも気軽に取り組める家事のこつ・ポイントについて、実践を交えてお伝えします。

時 9月20日(出)午前10時～正午 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 家事セラピスト・桑井優子 対 独身、子育て中、定年後の男性またはパートナーに協力を仰ぎたい女性ほか 定 30名(申込順) 費 100円 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)で、同センターへ。電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、creo(くれお) ☎・ FAX3397-6884 info@creo-

kosodate.comへ▷ 申込期限=9月14日(必着) 他 薄手のタオル(雑巾用)持参。託児あり(事前申込制。5名)

◇杉並にゆかりの女性シリーズ11～九條武子に学ぶ女性の生き方・考え方

時・内 ①10月4日(出)=武子の生い立ちと生き方②18日(出)=武子の文芸活動と社会活動/いずれも午後1時30分～3時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 女性史研究家・吉見周子 対 区内在住・在勤・在学の方 費 無料 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月19日(必着)までに同センターへ  
——〈いずれも〉——  
場 男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3) ☎3393-4410

すぎなみ環境情報館

◇かんきょう講演会「エネルギーを使わない暮らし方」

地球温暖化の原因とされる温室効果ガスの発生を抑えるために「エネルギーを使わない暮らし方」を考えます。

時 9月20日(出)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪 師 エクセルギーハウス.net代表・黒岩哲彦 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 200円 申込 電話で、同情報館へ 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。保険料100円)。長寿応援対象事業

◇すぎなみの息づく緑で草木染～初秋の光を染める

すぎなみの身近な植物を使って絹のスカーフを染めます。

時 9月27日(出)午後1時30分～4時 場 あんさんぶる荻窪 師 小枝のフレディ代表・横山ひろこ 対 区内在住・在勤・在学の方 定 14名(申込順) 費 1500円 申込 電話で、同情報館へ 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

◇入間エコツアー

入間川とその河岸段丘のハケの森や湧水・ミソノバが一面に咲く湿地、さらに寺社や石仏などを訪ね、入間川中流域の自然と歴史を楽しみます。

時・場 9月30日(出)午前10時～午後3時30分▷ 集合=西武池袋線元加治駅(午前10時)▷ 解散=西武池袋線仏子駅(午後3時30分頃) 師 杉並ネイチャー7・淀川正進ほか 対 区内在住・在勤で全行程6km歩ける方 定 20名(抽選) 費 100円(保険料) 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月16日(必着)までに同情報館へ 他 雨具、昼食、飲み物持参  
——〈いずれも〉——  
場 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

子育てに関する相談・子どもからの相談をお受けします

相談専用電話

**ゆうライン**

☎5929-1901

月～土曜日午前9時～午後7時(祝日・年末年始を除く)

話したいこと、聞きたいこと、困っていることがあったら、ご相談ください

杉並区子ども家庭支援センター

(阿佐谷南1-14-8)

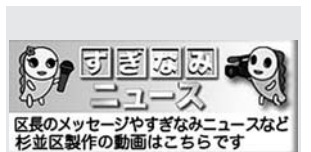
次回の「すぎなみニュース」はこちら!

都と合同で行った大規模な防災訓練の様子をご紹介します!

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になれます(右図)。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。

●配信予定 9月7日(日)～  
東京都・杉並区合同総合防災訓練 ほか  
※内容は変更する場合があります。



▲区ホームページのトップページにあるバナー(上図)をクリック!!

園 広報課



### ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

**(1) 行事名・教室名** 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。  
**(2) 郵便番号・住所** 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。  
**(3) 氏名(フリガナ)**  
**(4) 年齢**  
**(5) 電話番号** 1人1枚

※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。

## 催し EVENT

■ **リズムテイストに感謝！ふれあい音楽会**  
障害者と健常者が一緒に踊るユニークダンスを生演奏で支えてくれたリズムテイストへ、感謝を込めてふれあい音楽会を開きます。  
時 9月7日(日)午後1時～3時30分 場所 センオン杉並(梅里1-22-32) 内 ①リズムテイストの演奏②手話ダンスYou&I③手話コーラス・パフォーマンス(杉の会)④みんなで歌おう(「さんぽ」など5曲) 定 500名(申込順) 費 500円(申込チケット販売=高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18)、障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)ほか(当日券あり) 同 杉並区障害者団体連合会 ☎5306-2627、杉並区障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121

### リサイクルひろば高井戸

- ① **秋の家具フェア**  
新品の家具をお求めになる前に、ぜひ一度ご来館ください。  
時 9月12日(金)～21日(日)午前10時～午後6時 内 学習机、たんす、ベッド、ダイニングテーブル、食器棚ほか(申込当日、直接会場へ)
- ② **おもちゃのクリニック**  
故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。  
時 9月21日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 内 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 無料(部品代は実費) 申 電話で、同ひろばへ
- ③ **秋の帽子作り**  
時 9月27日(土)午前10時30分～午後3時30分 内 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1300円(申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月11日(必着)までに同ひろばへ 他 昼食持参
- ④ **和布で作るキャラメル型ポーチ**  
時 9月30日(火)午後1時30分～3時30分 内 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 300円(申込電話で、同ひろばへ)
- (いずれも) ——  
場・同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)) 他 ③④は長寿応援対象事業

## 講演・講座

■ **若者就労支援コーナー・就労支援セミナー「自分らしく働く～自分の本当の価値を見つけよう」**  
自分が大切にしたいものは何かを考え、それを実現できる働き方を目指しましょう。  
時 9月11日(木)午後1時30分～4時30分 場所 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 伊藤那美 対 求職中の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

■ **家族介護教室**  
◇ **腰痛にならないための介護方法**  
時 9月13日(土)午後2時～3時30分 場所 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師 上井草園介護主任・関口恵、理学療法士・松本大輔 内 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660へ

◇ **ヨガで心も身体も夏バテ解消**  
時 9月17日(水)午後2時～3時30分 場所 八成分区民集会所(井草1-3-2) 師 口ハスの風 ヨガイストラクター・土井麻希 内 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ

- ◇ **日常生活でできる生活機能の向上**  
時 9月18日(木)午後2時～3時30分 場所 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師 日本訪問美容サービス代表・林茂人 定 10名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556へ
- ◇ **触って選ぼう福祉用具(外出編)**  
時 9月19日(金)午後2時～3時 場所 デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師 東基福祉用具専門相談員・小林誠 内 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、デイホーム宮前ふれあいの家 ☎3335-8161へ
- ◇ **ホスピスってなに？緩和ケアをご存じですか？**  
時 9月25日(木)午後2時～3時30分 場所 救世軍ブース記念病院(和田1-40-5) 師 救世軍ブース記念病院医療福祉相談室ソーシャルワーカー 内 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、ケア24和田 ☎3380-0024へ
- ◇ **自分らしい「終活」をはじめよう～エンディングノートと葬儀のはなし**  
時 9月25日(木)午後2時～4時 場所 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 コムウェル・井町行雄、徳永明子 内 区内在住の方 定 50名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328へ
- ◇ **プロから学ぶ、効果的なリンパマッサージ**  
時 9月26日(金)午後2時～4時 場所 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 東京在宅サービス・小久保智弘 内 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ
- ◇ **認知症と向き合って**  
時 9月30日(火)午前10時～11時30分 場所 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 シャローム本天沼ホーム長・望月太敦 内 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823へ
- ◇ **介護保険のイロハのイ～サービスの種類・ケアマネジャーについてなど**  
時 10月3日(金)午後2時～3時30分 場所 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 ケア24浜田山職員 内 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944へ

- **大人のための折り紙工作会①初級②中級**  
初級は1枚の紙で作れる鶴のしおりを、中級は2枚の紙でローズボックスを作ります。  
時・師 ①9月15日(祝)=図書館スタッフ②23日(祝)=日本折紙協会講師・谷地充子/いずれも午後2時～3時30分 場所 成田図書館 定 各12名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)へ 他 9月4日(木)は休館
- **はじめてのボランティア説明会**  
これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。  
時 9月16日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時③7時～8時30分 場所 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定 各回7名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、9月13日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939へ
- **小児救急普及事業 小児科医からのメッセージ**  
赤ちゃんに多い病気とその手当て、急病時の適切な対処法、小児科医へのかかり方などについてお話しします。

(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、内( )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
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	骨盤体操で健康づくり	9月11日から毎月第2木曜日、午前10時～11時30分 費1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	最新のニュースが分かる時事問題基礎入門講座	10月4日(出)・11日(出)、11月1日(出)・8日(出)午後6時30分～8時(計4回) 費1回500円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	謡曲初心者講習・観世流	毎月第2・4火曜日午前10時～正午 費1回500円(別途謡本代)
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・FAX5378-8179)	初めての方のためのパソコン入門サロン	10月3日から第1・3金曜日、午前10時～正午 費1回1200円(教材費込み)。初回のみ入会金500円
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	秋のミニ盆栽教室	9月16日(火)午前10時～正午 定10名(申込順) 費2300円(材料費込み)
井草館(井草2-15-15 ☎・FAX3390-9672)	生活に役立つ傾聴講座 師 村上朋子	10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日/いずれも水曜日、午前10時～正午(計6回) 費6000円(初回一括)
大宮前館(宮前5-19-8 ☎・FAX3334-9640)	楽譜初心者！歌および楽器演奏で楽譜を楽しく学ぶ	9月10日(水)、10月8日(水)、11月12日(水)午後3時15分～4時45分(計3回) 費2500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。

### みどりの講座

#### ビンの中の不思議なみどり ～小さな自然・テラリウムづくり～

みどりを楽しむきっかけづくりとして、親子でも参加でき、水の循環と植物に関する不思議が学べる、自分だけのオリジナル・テラリウム(右写真)を作ります。  
時 9月23日(祝)午後1時30分～3時30分 場所 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 恵泉女学園大学非常勤講師・浅岡みどり 内 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20名(抽選) 費 1000円(保険料を含む) 申 往復ハガキ(11面記入例参照)に小学生は保護者の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、9月10日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ 同 同係



時 9月18日(木)午前10時～11時30分 場所 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 石川小児科医院医師・小口美香 内 区内在住で0歳児(第1子)の保護者 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ 他 5カ月以上のお子さんの託児あり(10名〈先着順〉)

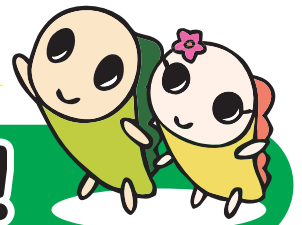
■ **消費者講座「いま話題のNISA(少額投資非課税制度)を学ぼう！」**  
NISA(ニーサ)の目的と現状、具体的な利用方法や金融商品の説明、投資リスクのお話などを伺います。  
時 9月18日(木)午後1時30分～3時30分 場所 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 NPO法人エイプロシス証券カウンセラー・馬淵輝夫 内 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 無料(申込) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ 他 託児あり

■ **こども発達センター 地域支援講座**  
発達障害児の保護者や関係者を支援するため、地域支援講座を実施します。  
時・場・内 ①9月19日(金)午前10時～正午=講演会「発達障害とともにいきる」(産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)) ②ワークショップ▷9月22日(月)=「受容する力～子どもの心の理解」▷11月17日(月)=「寄り添う力～保護者の心の理解」▷27年1月26日(月)=「協同する力～ネットワークでの支援」/いずれも午後7時～9時(計3回)。東京女子大学(善福寺2-6-1) 師 東京女子大学教授・前川あさ美 内 ①発達障害児の保護者・関係者 ②発達障害児の支援者・関係者 定 ①100名(先着順)②30名(申込順) 費 無料(申込) ①当日、直接会場へ②電話で、こども発達センター ☎5317-5661へ 同 同センター 他 ②は3回参加できる方を優先

■ **手軽でおしゃれなベジタブルクッキング**  
彩りよくおいしい野菜料理のある食卓で、生活習慣病・がんを予防しましょう。  
時 9月24日(水)午後2時～4時 場所 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内 野菜の健康効果、野菜のおいしい料理のヒント(調理実演、試食あり) 師 フレンチレストランパリ21区シェフ・梅津茂 内 区内在住・在勤で65歳以下の方 定 30名(申込順) 費 100円(申込) 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ



ぼくたちを全国に知ってもらい、杉並区をPRできれば嬉しいです！  
皆さんの1票が力になります！



# ゆるキャラ® グランプリ2014 「なみすけ・ナミー」に投票を！

★「ゆるキャラ®グランプリ2014」の投票期間が始まります。今年は「なみすけ」と一緒に妹の「ナミー」もエントリーしました。皆さんの「1日1票」をお待ちしています。

★投票期間＝9月2日(火)～10月20日(月) ★1日1票、投票できます！

## 投票方法

パソコン・タブレット・スマートフォン・携帯電話から「ゆるキャラ®グランプリ」オフィシャルウェブサイト内の「なみすけ・ナミー」エントリー画面にアクセスし、投票することができます。

※初回のみID登録が必要になります。

☎産業振興センター観光係 ☎5347-9184



◀QRコードからも投票できます

詳細は…

ゆるキャラグランプリ

検索



## ゆるキャラ® グランプリとは…

地域振興のため活動しているマスコットキャラクターを対象とした人気投票で、22年から開催されています。

全国のゆるキャラ®の知名度アップによる地域活性化を目的としています。

▷事務局＝ゆるキャラ®グランプリ実行委員会

## 福島県北塩原村

### 秋の「裏磐梯」観光物産展

北塩原村と杉並区は、豊かな自然や観光資源を区民の憩いの場として活用する「まるごと保養地協定」を締結し、多くの区民の皆さんにご利用いただいています。

この北塩原村の特産品である白菜や大根などの高原野菜や、温泉から作る「山塩」、「花豆」のほか、とうもろこしなど、秋の味覚を直送で販売する、福島県北塩原村「裏磐梯」観光物産展を開催します。

☎9月16日(火)・17日(水)午前10時～午後3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、直接会場へ買い物袋持参)



## 福島の安心・安全・おいしさをお届けします

区の交流自治体・福島県北塩原村では、特産品の高原野菜やお米など収穫の秋を迎えました。東日本大震災以降、風評被害などで福島産農産物の売り上げが減少していましたが、徐々に回復傾向にあり、今年も万全の検査体制で「安心」「安全」「おいしさ」を杉並区民の皆さんの食卓にお届けします。

北塩原村では、今回開催する区役所前での物産展と11月8日(土)・9日(日)に開催予定の「すぎなみフェスタ2014」で出店販売します。どうぞお立ち寄りください。



☎文化・交流課交流推進担当

## 秋の交通安全運動の催し

秋の交通安全運動に先立ち、各種催しを通じて、改めて交通安全の大切さを考えてみませんか。ぜひ家族や友人とご参加ください。

### ☆高円寺駅北口「交通安全パレード」

TV・映画などで活躍中の女優、谷村美月さん(右写真上)を一日警察署長に迎え、警視庁鼓隊の演奏に合わせた交通安全のパレードを実施します。

☎9月14日(日)午前10時～11時(場)JR高円寺駅北口～高南通り～パル商店街(場)杉並警察署 ☎3314-0110



### ☆荻窪交通安全のつどい

元力士でNHK大相撲解説者として活躍している舞の海秀平さん(右写真中)による交通安全のトークショーや、東京女子大学の学生による琴の演奏・チアダンスなどで、交通安全のつどいを盛り上げます。

☎9月12日(金)午後2時～3時30分(場)勤労福祉会館(桃井4-3-2) 荻窪警察署 ☎3397-0110



### ☆中杉通りをナイスライダーと一緒に走ろう！ ～自転車は車の仲間 車道を走るのが原則です～

車道を自転車で走るのが怖い、不安だという方もそうでない方も、この機会にナイスライダーと一緒に、快適で、正しく安全な車道走行を体験しませんか。

#### ◇参加方法

ナイスライダーが中杉通りを走っていますので、いつでも、どこからでも安心して後ろに続いてください。

☎9月17日(水)午前7時30分～8時30分(場)中杉通り(JR阿佐ヶ谷駅南口～青梅街道) 区交通対策課または杉並警察署 ☎3314-0110(場)参加者にはなみすけグッズを差し上げます



▲ナイスライダー(ルールとマナーを熟知した自転車愛好家)

## 区議会の傍聴にお越しく下さい

—問い合わせは、区議会事務局へ。

第3回定例会は、9月9日(火)午後1時に開会する予定です。本会議や委員会は、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

申込当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へ☎①日程などは、区議会事務局へお問い合わせください②本会議の様子は区議会☎http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/で生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継をご覧になれます(おおむね1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます)③手話通訳を希望する方は、傍聴希望日の4日前までにお申し込みください

#### ◇一時保育を受け付けます

区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。☎おおむね6カ月～就学前のお子さん☎各日4名(申込順)☎無料申込電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

(発行日)毎月1日、11日、21日

