

9ぎなみ

歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

国民健康保険証の更新と 出産育児一時金の変更 2
いきいき元気に生涯現役 敬老のお祝い行事 3
定額給付金の申請受付期限は 10月15日(木)です 8
北朝鮮拉致被害者・犯罪被害者 支援パネル展	... 8

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

区の代表電話 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)

敬老の日の9月になりました。杉並区
の百歳以上の方は、8月1日現在二
三七人(男性三六六・女性二〇一人)
で、五年前の一三九人から百人近く増
え、また男性の平均寿命も80・7歳で
全国一九七八自治体中一二位、女性は
86・6歳で一七三位と、
世界一の長寿国日本の中
でも、杉並区はさらに長
寿を誇れる自治体となっ
ています。

区長からの いいメール

杉並区長 山田 宏

長寿応援ポイント 制度

「長寿応援ポイント制度」という全国
初めての制度をスタートします。これ
は高齢者が区の指定する地域貢献活動
やいきがい活動、また各種健康教室な
どに参加した場合に一定のポイントが
獲得でき、そのポイントが区内商品券



があります。今後五年間で特養を新
たに三〇〇床整備し、早期入所希望者
に対しては100%対応することが可能
となるようにしていくなど、一方で安
心できる施設整備もしっかり進めてい
きたいと思っています。

そのことはその人の幸せだけでな
く、家族の幸せであり、また国や社会
の医療や介護などの負担を少なくする
という意味でも大切なことであるから
です。
そこで杉並区では、来月から新たに

などと交換できるというものです。年
間約五千万円の予算のこの制度を通じ
て、より多くの高齢者が気軽に様々
な活動に参加していくことになれば、結
果として元気な高齢者が増えていき、
介護予防にもつながると期待していま
す。

なみすけ商品券(プレミアム付区内商品券) 第2回発売日が決まりました

【発売日】
10月3日(土)午前10時から
【価格】
1冊1万円(500円券・22枚 1万1000円分)
【発行総額・冊数】
5億円(5億5千万円分)・5万冊
【購入限度額】
1人5冊(5万円)まで
【有効期限】
22年3月31日まで
【販売所・取扱店】
詳細は、あらためてご案内します。
【問い合わせ】
杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221
または区産業経済課商工係

〈9月の震災救援所訓練日〉

実施救援所	日時
天沼中学校	5日(土)午後1時30分
桃井第三小学校	6日(日)午後1時30分
杉並第二小学校	6日(日)午後2時
天沼小学校	26日(土)午前10時
新泉小学校	27日(日)午前10時(予定)
杉森中学校	27日(日)午前9時30分
井草中学校	27日(日)午前10時

**防災無線の大雨洪水警報解
除放送を省略しています**
午後10時～午前8時の間
のみ、大雨洪水警報解除の
放送を省略していましたが、
解除の情報は緊急性が
低いこと、区民の方からか
えって不安を喚起するとい
ったご意見が多く寄せられ
たことなどから、8月21日
(金)以降、解除放送は全日に
わたり省略しています。

9月1日は「防災の日」 災害は突然やってくる

大地震が来た瞬間、皆さんの正しい行動が被害を最小限に食い止めます。日ごろから「自らの安全は自ら守る」ことを心がけましょう。
——問い合わせは、防災課へ。



平成16年10月に起こった「新潟県中越地震」
(震度6強)
被災者の方々の証言

- 地震が起きたら**
- ①自身の身を守ること
目をつぶらず周囲を見渡し、落下物などから頭を守りましょう。まずは、自分の身を守ることを最優先します。
 - ②火元の確認と避難口の確保
揺れが収まったら、火元を確認しましょう。お互い声をかけあい初期消火に努め、次に扉や窓を開け、出口を確保します。
 - ③安全を確保し避難
避難する際には、ガス・電気は元を止めてから、狭い路地や塀ぎわ・崩壊している建物などは避けながら避難してください。
- 備えあれば憂いなし**
地震や集中豪雨など、大規模な災害が発生した場合、電気・ガス・水道などのライフ

ラインが止まってしまう恐れがあります。非常食や生活用品などの非常時の持ち出し品を用意しておきましょう。

◆家庭備蓄品
最低三日分の飲料水と食料は備えておきましょう。

◆非常持ち出し品
避難時に両手が使えないようリュックサックなどにまとめ、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

震災救援所訓練
9月～11月にかけて震災救援所(すべての区立小中学校)で、震災訓練を実施します。
9月に実施する救援所は左表のとおりです。当日、直接会場へお越しください。

●防災フォーラム2009
災害に学ぶ小千谷からのメッセージ
9月12日(土)午前10時～午後4時(場)西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 内講演:
トークショーほか 園 NPO 法人おぢや元氣プロジェクト理事長・若林和枝、荻窪消防署消防司令・有海正浩、浦安市危機管理監・阿部金二(費)無料
(申)当日、直接会場へ(園)荻窪地域集会施設運営協議会 ☎3339819127、西荻地域集会施設運営協議会 ☎33010815(他)救急車・水陸両用車の展示・体験、炊き出し実演もあります

国民健康保険証の更新と 出産育児一時金の変更

「国民健康保険証」が
新しくなります

国民健康保険証(以下「保険証」)は、10月1日に更新のため、9月中旬に新しい保険証を世帯主あてに「簡易書留郵便」で送付します。

新しい保険証は、「一般」がうぐいす色に、「退職」は藤色に変わり、有効期限は23年9月30日です。

ただし、23年9月30日前に75歳または65歳になる方などは、有効期限が異なる場合があります。

有効期限の過ぎた保険証は、10月1日以降に個人情報に十分留意し、ご自身で処分してください。

「有効期限が短い保険証」を交付された方

保険料を一定期間滞納している方には、有効期限が22年3月31日までの「有効期間の短い保険証」を交付します。通常の保険証と同様に、医療機関で給付を受けることができますが、このままお支払いがないと「資格証明書」を交付します。

「資格証明書」を交付された方

「資格証明書」は、病院や診療所など窓口で支払う医療費が、全額自己負担となります。後日、領収書と共に国保給付係に申請すると、医療費の国民健康保険負担相当分が返還されますが、返還された医療費は、滞納している保険料に充てていただくこともあります。

また、病院などの窓口で「資格証明書」を提示しないと、区への医療費請求ができなくなる場合があります。

なお、滞納している保険料が完納された時点で一般の保険証を交付します。

「(すぐれも)」

出産育児一時金が 変わります

国民健康保険加入者が出産したときに支給される出産育児一時金が、10月1日以降の出産から変わります。

支給金額は四二万円(現行三八万円)です。原則として、医療機関などで手続きをしていただき、区から医療機関などに直接支払う制度になります。

分娩費用が四二万円未満の場合は、世帯主が国保年金課国保給付係に申請することで差額を支給します。

これに伴い、現行の受取代理制度は9月30日で終了します。

国保年金課国保給付係

21年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ

問い合わせは、区コールセンター ☎ #8800 または ☎ 3372-8800、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1015 へ。

すべての健(検)診の対象年齢は、21年度中(21年4月～22年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。

◆◆女性特有のがん検診推進事業のお知らせ◆◆女性特有のがん(乳がん・子宮頸がん)検診の受診促進を目的とした国の施策に基づき、対象年齢の方全員にがん検診無料クーポン券と女性のためのがん検診手帳を8月31日(月)に送付しました。詳細は、届きました書類をご確認いただき、受診のきっかけづくりにお役立てください。
◇◇受診期間にご注意ください◇◇4月～9月生まれの方の区民健康診査・肺がん検診・喉頭がん検診の受診期間は9月30日までです。お忘れのないように受診してください。なお、10月～3月生まれの方の区民健康診査受診期間は10月1日～22年1月31日です。9月末に受診券を発送します(受診期間が誕生日ではありません)。

区民健康診査

対象者は下表のとおりです。指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施します。健康維持・増進、生活習慣を見直すきっかけとしてお役立てください。なお、生活習慣病などで、入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。基本検査項目は、問診・計測・血圧測定・血液検査・尿検査です。

健診名	対象年齢	対象者	受診期間	費用	備考
①成人等健診	30～39歳	職場などで健診を受ける機会がない方	【4月～9月生まれ】 6月1日～9月30日	無料 (希望検査項目は有料)	①③の対象者で過去3年間に1回以上区民健診を受診した方と②の対象者は、ハガキ申し込みの必要はありません 【希望検査項目=区民健診を予約する際、各医療機関に申し込み】 ■胸部X線検査…30～64歳=300円(65歳以上無料) ■大腸がん検診…40歳以上=200円 ■前立腺がん検査…50・55・60・65・70歳=700円(区内の指定医療機関でのみ実施)
②特定健診	40～74歳	杉並区国民健康保険に加入している方	【10月～3月生まれ】 10月1日～22年1月31日		
③長寿健診	75歳以上	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方			

■40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・組合国保など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。

がん検診

がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を各指定医療機関(受診票に実施機関一覧表を同封)で実施します。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込締切など
④肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※1	1000円	郵送による申し込みは締め切りしました。 9月30日までは、杉並保健所健康推進課で受け付けします
⑤喉頭がん検診	55歳以上		喉頭鏡検査 ファイバースコープ検査	1000円	
⑥子宮がん検診	20歳以上	22年2月27日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	毎週金曜日。翌週に受診票を郵送します▷最終締切(必着)=22年1月29日(金)
⑦乳がん検診	40歳以上		視診・触診 マンモグラフィー検査	1000円	
⑧大腸がん検診 ※2	40歳以上	22年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	毎週金曜日。翌週に受診票を郵送します▷最終締切(必着)=12月18日(金)
前立腺がん検査 ※2	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円	
⑨胃がん検診 ※3	35歳以上	指定医療機関実施 22年1月31日まで	胃X線検査	1000円	指定医療機関実施分(最終)=12月18日(金) 杉並保健所実施分(最終)=22年2月19日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送します
		杉並保健所実施 22年3月20日までの木・金・土曜日(祝日などを除く)			

※1 肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。※2 区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。予約の際、医療機関にお申し込みください。

※3 次の方は申し込みをご遠慮ください。

(1)胃の手術を受けたことがある(2)現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中(3)妊娠中または妊娠の可能性のある(4)おおむね1年以内に胃がん検診を受けた

成人歯科健康診査・眼科検診

成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療、および口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に、各指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施します。対象者の方には受診券を郵送しますので、ハガキ申し込みの必要はありません。なお、再評価調査は受診医療機関が連絡します。

健(検)診名	対象者	費用	受診期間
成人歯科健診	30・35・40・45・50・60・70歳	無料	11月30日まで
成人歯科健診再評価調査	20年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)		
眼科検診	40・45・50・55・60歳	300円	10月1日～22年1月30日

◆申し込み方法◆ ハガキでお申し込みください。受診票(券)を郵送します。〔②特定健診や前立腺がん検査などハガキ申し込みの必要がない健(検)診もあります〕

健(検)診名	申し込み・問い合わせ	ハガキ記載事項【健(検)診ごとに1人1枚。⑥子宮がん⑦乳がんは1枚で可】
①③区民健診⑥子宮がん ⑦乳がん⑧大腸がん検診	杉並保健所健康推進課 (〒167-0051荻窪5-20-1)	(1)〇〇健(検)診希望(2)住所(3)氏名(フリガナ) (4)生年月日(5)年齢(6)性別(乳がん・子宮がんは不要)(7)電話番号
⑨胃がん検診	杉並区医師会 胃がん検診担当 (〒166-0004阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114)	

受診方法

受診票(券)が届きましたら、指定医療機関(受診票(券)に実施機関一覧表を同封)の中から受診場所を決めて、電話などで予約をしてください。受診期間中でも休診日などにより受診できない日があります。

■各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

いきいき元気に生涯現役 敬老のお祝い行事

9月の敬老月間を中心に、ゆうゆう館や高齢者活動支援センターでお祝いの行事を行います。区内在住の高齢者は、どなたでも参加できますので、どうぞお越しください。また、区では「いきいき元気に生涯現役」を目指し、さまざまな事業を行っています。こちらをご利用ください。
——問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

◇長寿祝い品

満100歳を迎える方と100歳以上の方に、長寿のお祝い品を誕生月にお贈りしています。
また、満100歳で希望する方や、100歳を迎える方が入所している特別養護老人ホームなどへ区長などが訪問し、お祝い品を贈呈します。

◇半寿(81歳)祝い品

半寿とは、「半」の字が「八」と「十」と「一」からできているところから、81歳を「まだまだ人生の半ば」として祝う、長寿のお祝いの一つです。
9月中にご自宅へお祝い品(カタログギフト)をお贈りします。

◇75歳祝い品

75歳を長寿の節目としてお祝いし、9月中にご自宅へお祝い品(カタログギフト)をお贈りします。
※対象=半寿:区内在住で昭和2年9月16日~3年9月21日生まれの方▷75歳:区内在住で昭和8年9月16日~9年9月21日生まれの方。

〈杉の樹大学専科 江戸文化を学ぶ〉

日程	内容	講師
10月15日	生活と文化	東京学芸大学教授・大石学
22日	都市構造と舟運文化	法政大学教授・陣内秀信
29日	食文化	女子栄養大学准教授・島崎とみ子
11月5日	治安と刑罰	明治大学博物館・日比佳代子
12日	浮世絵文化	三井記念美術館・樋口一貴

※時間は、いずれも木曜日の午前10時~正午。

〈杉いき連大学 後期受講者追加募集〉

内容	日時(毎月)	会場
国文学	第1・3土曜日 午後1時~3時	高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)
水墨画	第1・3火曜日 午後1時~3時	
書道	第2・4土曜日 ①午前10時~正午 ②午後1時~3時	ゆうゆう高円寺北館 (高円寺北3-20-8)
俳句	第4水曜日 午後1時~4時	

●杉の樹大学専科生募集
江戸文化を学ぶ
時・内・師左表のとおり(全五回要出席)場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)対区内在住で60歳以上の方定五〇名(抽選)費無料(往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月18日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-10072高井戸東3-7-5)へ問同法人 ☎3333410928

●杉いき連大学
後期受講者追加募集
高齢者の生涯学習の場として活動しています。見学してからの受講もできます。
時・場・内左表のとおり対区内在住で60歳以上の方定各若干名(申込順)費年間一万二〇〇〇円、いきいきクラブの会員は一万円(前期・後期で分納)申・問電話で、太田 ☎3333212272へ

●生涯現役応援企画 健康講話とてぬぐい体操

時・内 9月21日(祝)①午後1時30分~2時15分 健康講話
②2時30分~3時30分 てぬぐい体操(場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)師NPO法人グループあいび1対区内在住で60歳以上の方定五〇名(先着順)費無料申当日、直接会場へ問高齢者施策課いきがい活動支援係(他)てぬぐいを持参してください



はり・マッサージのサービス

ゆうゆう館や高齢者活動支援センターでは、はり・マッサージサービスの低額で提供しています。
時午前10時~午後3時15分(一回四〇分)場各ゆうゆう館など対区内在住で60歳以上の方定各回二名(申込順。原則として一人月一回)毎月1日または20日から電話で、各ゆうゆう館または高齢者活動支援センター ☎333315204へ問高齢者施策課いきがい活動支援係

ゆうゆう館の「敬老お祝い行事」

月の記載がないものは、いずれも9月開催です。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、各ゆうゆう館にお問い合わせください。

館名	電話番号	日時・内容
阿佐谷	3391-8345	11月22日(日)・29日(日)午後1時30分~4時=落語と落語の楽しみ方講座
阿佐谷北	3338-0436	21日(祝)午前9時30分~午後4時=作品展
天沼	3391-8540	21日(祝)~26日(土)午前9時~午後5時=作品展(手芸・絵手紙・書道など)▷21日(祝)午前10時~午後1時=館内行事グループによる発表会、防災食作りと試食会
井草	3390-9672	9日(水)午前10時~11時=交流会(折り紙・こま遊びなど)▷15日(火)~30日(水)午前9時~午後4時=手芸作品などの展示▷21日(祝)午前10時~午後3時=歌・踊りなどの発表会ほか
和泉	3323-5663	29日(火)午前10時~11時=交流会(歌・踊り・フラダンスなど)▷10月26日(月)~31日(土)=作品展(絵・編み物・俳句など)
今川	5303-1501	29日(火)午前10時~午後5時=作品展、高校生による落語、発表会(正午~)▷10月22日(水)午後3時30分~5時=交流会▷11月10日(火)・24日(火)午後3時30分~5時=交流会
梅里堀ノ内	3313-4319	21日(祝)午前10時~正午=活動発表会(コーラス・フラダンスなど)と防災食試食会▷21日(祝)~28日(月)午前9時~午後9時=活動グループの作品展
永福	3321-6632	10月18日(日)午前10時~午後3時=永福秋まつり(輪投げ・民謡・バザー・バルアート・模擬店)▷10月28日(水)午後3時~4時30分=手話ダンス、大正琴
大宮堀ノ内	3317-9156	5日(土)~10日(木)午前9時~午後4時=展示会(手芸・書道・お花など)
大宮前	3334-9640	9日(水)午前10時~11時=交流会(銭太鼓・南京玉すだれ・フラダンス、園児の歌など)▷18日(金)・19日(土)・21日(祝)午前9時~午後4時(21日は3時まで)=活動団体の作品展
荻窪	3335-1716	14日(月)~21日(祝)午前9時~午後5時=作品展▷21日(祝)午前10時~午後3時=防災食体験、活動発表会▷10月2日(金)午前10時~正午=交流会(お手前・輪投げ・吹き矢・踊り・フラダンス)
荻窪東	3398-8738	16日(水)午前10時30分~11時30分=交流会(読み聞かせ・手あそびなど)▷21日(祝)午前10時~午後3時=作品展、栄養バランスと好みで選ぶお弁当の昼食会など
上荻窪	3395-1667	30日(水)午前10時~午後3時=活動発表会(フラダンス・フォークダンス・童謡・詩吟など)、防災食作りと試食会、作品展▷11月17日(火)・24日(火)午前10時30分~11時30分=交流会
上高井戸	3306-0441	21日(祝)午前10時~午後3時=大演芸会(フラダンス・手話・カラオケ・大正琴など)
久我山	3332-2011	21日(祝)午前10時~午後3時=活動団体の発表会と作品展、地域の小中学校・利用団体による余興▷10月29日(木)午前10時~11時30分=交流会(ゲーム・歌・踊り)
高円寺北	3337-2266	21日(祝)正午~午後2時30分=防災食試食会、演芸会、おたのしみ抽選会

館名	電話番号	日時・内容
高円寺東	3315-1816	21日(祝)正午~午後3時30分=活動発表会(フラダンス・社交ダンス・コーラス・かっぽれなど)▷30日(水)午後2時30分~3時30分=交流会(輪投げ・脳トレゲーム)
高円寺南	5378-8179	1日(火)~30日(水)=作品展(折り紙ほか)▷11日(金)午前11時~午後2時=防災の話と防災食試食▷17日(木)午前11時~午後1時=園児のおゆうぎ、昼食会
四宮	3396-7692	5日(土)午後1時~4時30分=活動発表会(日本舞踊・合唱・ハーモニカの音楽会・子どもたちによるヒップホップダンス)、作品展
下井草	3396-8882	21日(祝)午前10時~午後3時=作品展(生花・絵手紙・水彩画など)、活動発表会(カラオケ・フラダンス・民謡など)▷10月29日(木)午後3時30分~4時30分=交流会(輪投げ・囲碁・折り紙・昔遊び・踊り)
下高井戸	3302-2161	21日(祝)午前中=活動団体の芸能発表会(カラオケ・舞踊・コーラスなど)、午後=輪投げ、吹き矢大会
善福寺	3394-8963	4日(金)午前10時~11時=民謡・踊りを通して保育園児と交流▷5日(土)午前10時~午後1時=地域交流イベント(活動団体・ケア24・地域自治会などの活動発表)
高井戸西	3332-1076	1日(火)~30日(水)午前9時~午後5時=手芸作品展▷2日(水)午前11時~午後2時=防災の話と防災食試食会▷16日(水)午後3時15分~4時30分=昔遊び交流会
高井戸東	3304-9573	22日(木)午後1時~4時=作品展、フリーマーケット、模擬店(お汁粉など)▷11月17日(火)午前10時~11時=交流会(けんだま・折り紙・手品など)
西荻北	3396-8871	12日(土)~25日(金)午前9時~午後5時=作品展(手芸・書道・水彩画など)▷21日(祝)午後1時~3時30分=演芸発表会、防災食試食会▷30日(水)午前10時30分~11時30分=交流会
西田	3391-8747	19日(土)午後1時~9時=作品展▷21日(祝)午前9時~午後4時=作品展、防災食試食会、活動発表会
浜田山	3315-7815	10月29日(木)午前10時~正午=交流会(ゲーム・歌と踊りなど)▷10月30日(金)午前10時~午後3時=活動発表会(小唄・カラオケ・踊りなど)
方南	3324-1171	30日(水)午後1時~4時=ゆうゆう方南館まつり(活動団体の発表・書道・墨絵作品の展示など)▷11月11日(水)午後1時30分~4時=交流会「体操をしましょう」
堀ノ内松ノ木	3315-7760	21日(祝)午前10時~正午=お茶会、午後2時~2時30分=箏曲会など▷29日(火)午前10時~11時=交流会(ペットボトルボウリング・風船ヨーヨーつり・歌・ダンスなど)
馬橋	3315-1249	10月4日(日)午前10時~正午=なつかしの日本映画▷10月30日(金)午後1時30分~4時=DVD「杉並百景」上映、手話ダンスと交流会
桃井	3399-5025	27日(日)午前10時~午後0時30分=各グループ発表会、防災食の試食▷10月4日(日)午前11時~午後3時=交流会(フリーマーケット・親子でエコバッグなど)
和田	3384-3751	10日(木)~30日(水)午前9時~午後9時=書道作品展▷11月17日(火)午前10時~11時=交流会

区からのお知らせ

区議会を傍聴しましょう

第三回区議会定例会は、9月10日(木)に開会される予定です。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。本会議の様子は区議会ホームページ <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/>で録画中継しています。会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を掲載します。また、およそ一週間後には内容や質問者ごとにご覧いただけます。

同日、直接区議会議事事務局(区役所中棟三階)へ **区議会事務局** (区役所中棟三階)へ **区議会事務局** (区役所中棟三階)へ **区議会事務局** (区役所中棟三階)へ

録画中継しています。会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を掲載します。また、およそ一週間後には内容や質問者ごとにご覧いただけます。

同日、直接区議会議事事務局(区役所中棟三階)へ **区議会事務局** (区役所中棟三階)へ **区議会事務局** (区役所中棟三階)へ **区議会事務局** (区役所中棟三階)へ

年金

65歳になられる方へ

20歳から60歳になるまでの間、加入したことがある年金が国民年金(第一号被保険者期間)

8月12日(水)に開催された教育委員会、22~23年度に区立中学校で使用される教科書が採択されました(右下表参照)。

教育

教科書が決まりました

省エネルギーを推進し、CO₂排出量の削減に取り組む事業者が所有または使用し、使用の

環境

エコドライブ支援機器導入助成します

省エネルギーを推進し、CO₂排出量の削減に取り組む事業者が所有または使用し、使用の

〈区立中学校使用教科書一覧〉(22~23年度)

種目	発行者
国語	光村図書出版
書写	光村図書出版
社会(地理的分野)	帝国書院
社会(歴史的分野)	扶桑社
社会(公民的分野)	日本文教出版(旧大阪書籍)
地図	帝国書院
数学	東京書籍
理科(第一分野)	東京書籍
理科(第二分野)	東京書籍
音楽(一般)	教育出版
音楽(器楽合奏)	教育出版
美術	日本文教出版
保健体育	学研教育みらい
技術・家庭(技術分野)	東京書籍
技術・家庭(家庭分野)	開隆堂出版
英語	東京書籍

採択された教科書(見本)は、教科書センター(堀ノ内2-5-26 済美教育センター内・常設)のほか、区政資料室(区役所西棟二階・9月30日(水)まで)で閲覧できます(土・日曜日、祝日を除く)。

本拠置が区内である事業用自動車環境都市推進課環境都市推進担当(他)事前申請が必要です。詳細はお問い合わせください

〈産前・産後ヘルパー委託法人〉

事業所名	住所	連絡先
たすけあいワーカーズ さざんか	荻窪5-18-11-401 サニーシティ荻窪	☎5347-1234 FAX5347-1180
八成ヘルパーステーション和(のどか)	井草2-27-13	☎5303-5775 FAX5303-5776
レインボーブリッジ・アソシエーション	上荻1-11-3-405 アベイユ神秋	☎5347-0368 FAX3398-1910
(社)友愛の灯協会 友愛ヘルプ	松ノ木3-16-12 鎗田ビル	☎5377-4703 FAX5377-4701

区委託法人の産前・産後支援ヘルパー

区内、9月中旬~10月末まで、お住まいの住宅に、ほごりに含まれているダニアレルゲン量や、室内のホルムアルデヒドなどの化学物質濃度を簡易測定し、快適な室内環境のための助言を行います。

無料☎電話で、10月2日まで、杉並保健所生活衛生課環境衛生担当 ☎3391-1991

募集します

生活安全協議会委員

生活安全協議会は、安全で快適なまちをつくるため、環境美化・防犯対策などを審議します。

任期Ⅱ二年間(開催は不定期)▽募集人数Ⅱ四名▽謝礼Ⅱ一回一万二〇〇〇円(区内在住で20歳以上の方)封書に住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・職業・電話番号と作文「環境美化について」または「犯罪のない安全安心なまちづくり」(八〇〇字程度)を書いて、9月18日(消印有効)までに危機管理対策課地域安全担当へ

その他

東京都圏パーソントリップ付帯調査にご協力を

都は、10月~11月に「都市交通と暮らし方」についてのアンケート調査を実施します。対象の家庭には調査票を送付しますので、ご協力をお願いします。

〈住民基本台帳の閲覧状況(4月~6月分)〉

閲覧請求者	請求事由概要
1 自衛隊東京地方協力本部 (計12回)	自衛官等の募集に伴う広報
個人または法人(住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分)	
閲覧申出者(委託者など)	利用目的概要
2 (株)新情報センター (東京大学大学院医学系研究科)	東京都民のがん医療に関する考え方のアンケート
3 (株)中央調査社 (NHK放送文化研究所※)	2009年6月全国接触者率調査
4 (株)新情報センター (総務省統計局統計調査部)	家計消費状況調査
5 (株)中央調査社 (NHK編成局※)	番組総合調査2009
6 (株)日本リサーチセンター (金融広報中央委員会)	家計の金融行動に関する世論調査
7 (株)中央調査社 (NHK編成局)	小・中学生のテレビ・メディア利用に関する世論調査
8 (株)中央調査社 (東京大学大学院情報学環)	日本人の情報行動に関する実態調査
9 石井 佐江子 (NHK放送文化研究所※)	全国個人視聴率調査
10 (株)エスピー研 (東京都生活文化スポーツ局広報広聴部)	スポーツ・運動に関する世論調査
11 (株)中央調査社 (内閣府大臣官房政府広報室)	裁判員制度に関する世論調査
12 (株)中央調査社 (内閣府大臣官房政府広報室)	環境問題に対する世論調査
13 (株)中央調査社 (内閣府大臣官房政府広報室)	国民生活に関する世論調査
14 (株)新情報センター (内閣府経済社会総合研究所)	消費動向調査(全国、月次)
15 (株)日本リサーチセンター (鮎川川スポーツ財団)	子どもの運動・スポーツ活動に関する全国調査
16 (株)プラトール研究所 (東京消防庁)	消防に関する世論調査
17 東京工業大学大学院情報理工学研究所	集合住宅地団地における居住者および周辺地域の環境・地域活動調査
18 (株)新情報センター (内閣府大臣官房政府広報室)	歩いて暮らせるまちづくりに関する世論調査
19 (株)日本リサーチセンター (日本銀行情報サービス局)	生活意識に関するアンケート調査
20 (株)サーベイリサーチセンター (国土交通省観光庁)	旅行・観光消費動向調査
21 (株)日本リサーチセンター (早稲田大学)	日本人の社会的期待と総選挙に関する世論調査

※は共同申出者です。共同申出者とは、委託により第三者(受託者)に閲覧をさせ、受託者が閲覧で得た個人情報を受託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

—問い合わせは、区民課住民記録係へ。

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。

閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

閲覧が認められる主な理由は次のとおりです。

- 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について公表することとなっています。
- 4月~6月の公表分は左表のとおりです。
- 閲覧状況の詳細は、区役所門前掲示場(9月14日まで)と区ホームページでご覧になれます。

9月20日(日)～26日(土)は動物愛護週間です

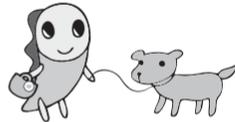
マナーを守ってペットを飼いましょう



9月20日(日)～26日(土)は動物愛護週間です。この週間は、私たち人間と同じように、命あるもので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ために、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき設けられました。今年、動物愛護週間制定60周年の節目の年であり、都では9月19日(土)・20日(日)の2日間にさまざまなイベントを開催する予定です。この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について、もう一度考えてみましょう。
——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

動物愛護ふれあいフェスティバル 「めざせ！満点飼い主」

☎9月19日(土)午前11時～午後4時 場 上野恩賜公園内噴水池前広場、上野動物園(いずれも台東区上野公園)
内動物愛護週間制定60周年記念切手の販売・クイズ大会・愛犬のしつけ方教室・聴導犬実演・ペット写真展など 費 無料 当 当日、直接会場へ



動物愛護シンポジウム 「めざせ！満点飼い主～ペットの高齢化について考える」

☎9月20日(日)午後0時30分～4時30分 場 東京国立博物館(台東区上野公園) 定 390名(申込順) 費 無料 電 話で、9月18日正午までに(株)日本動物福祉協会 ☎5740-8856へ

——〈いずれも〉——

☎(株)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衛生課 ☎5320-4412

犬の飼い主の皆さんへ

◇リード(引き綱)について

散歩のときは、小型犬であっても必ずリードにつなぎ、犬を制御できるようにしてください。道路には犬が苦手な人も歩いています。

また、思わぬ事故が起こることもあります。必ずリードにつないで、人も犬も安心して歩けるようにしましょう。

◇トイレの後始末

散歩前に済ませられれば理想ですが、散歩に出かけるときはふんを始末する道具を必ず携帯し、きちんと処理しましょう。自分の家の前にふんを置き去りにされたら、犬の好きな人でも嫌な思いをします。

また、尿もそのままにせず水や消臭剤をかけるなどの心遣いをお願いします。

◇鳴き声

無駄吠えをするような場合は、室内へ入れる、散歩に連れて行く、カーテン等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。

◇登録と狂犬病予防注射

犬の飼い主は、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・注射済票は、犬の首輪などに着けておきましょう。

猫の飼い主の皆さんへ

◇屋内飼育と終生飼養

屋外は交通事故や感染症の危険など、猫にとって安全な場所ではありません。また、どこでも自由に入ることができるため、思わぬ所で近隣に迷惑をかけているケースがあります。猫は屋内で飼養するようにしてください。

また、一度飼い始めたら最後まで責任を持ってください。猫は飼い主とともに生活してこそ幸せなのだということを忘れないでください。

◇不妊・去勢手術を

不妊・去勢手術を行うと、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効果があり、屋内飼育もしやすくなります。

◇「飼い主のいない猫」とは

一般的には野良猫と呼ばれ、特定の飼い主がいない猫のことですが、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。かわいそうだとえさだけを与えるだけでは、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。それでも飼い主が見つからない場合には、これ以上、このような猫を増やさないようにするという意識を持ち、近隣の方の理解を得るためにも、次のことを守りましょう。

- ①不妊・去勢手術をする。
- ②食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保つ。
- ③ふん・尿をした場合、その始末をする。
- ④えさはできるだけ決めた時間に与える。

杉並どうぶつ相談員(杉並区動物適正飼養普及員)

区は、20年度から杉並どうぶつ相談員(杉並区動物適正飼養普及員)の制度を設けました。

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っていただく区民ボランティアの方々です。地域の身近な相談員として、区と協働していただいています。

今後も、人も動物も住みよい地域になるよう、努めていきます。

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

◇クレール射撃

☎9月27日(日)午前9時 場 ぐんまジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) 内種目=トラップ・スキート 区内在住・在勤・在学または区クレール射撃連盟会員で銃所持者(銃所持許可者) 費 1種目6000円(当日) 当 当日、直接会場へ 同 連 盟 ・ 森下 ☎3395-3303 昼食付きです

●スポーツ祭典6人制バレーボール大会

☎9月21日(祝)午前9時～午後9時(区後援) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤の方で構成しているチーム 定 16チーム(申込順) 費 1チーム4000円 往復ハガキにチーム名・代表者氏名・住所・電話・性別・年齢を書いて、9月10日(必着)までに峰村光男(〒166-0002高円寺北3-1-10-314)へ 同 峰村 ☎3337-8758(午後9時～10時)

スポーツ教室

●フラダンス ⑥教室番号「0498」

☎10月1日～11月5日の毎週木曜日、午前11時～午後1時(計6回) 場 大宮前体育館 加藤貴子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 50名(抽選) 費 3000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、9月11日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 同 同 体 育 館 ☎3334-4618 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●弓道講習会

☎10月2日(金)～22年3月31日(水)の水・金曜日、午後6時～9時(計50回。区後援) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-

⑥の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは9月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

- 1) 区内在住・在勤・在学の方 定 25名(抽選) 費 1万2000円(別途教本代1220円) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月20日(必着)までに横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 同 横山 ☎3334-5664(午前9時～午後9時)

●いきいきスポーツ健康教室(秋の講座)

楽しみながら体を動かし、無理なく健康づくりを目指します。

☎10月8日～12月24日の毎週木曜日、午前9時～11時(計12回) 場 妙正寺体育館 区内在住の方(医師などから運動を止められている方はご遠慮ください) 定 50名(抽選) 費 6000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、9月14日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ 同 同 体 育 館 ☎3399-4224

●ソフトテニス教室

☎10月7日～11月4日の毎週水曜日、午前9時～11時(予備日=11月11日。計5回。区共催) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤の方 定 15名(抽選) 費 2000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に経験年数も書いて、9月24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)

●荻窪体育館の教室

◇元プロ野球選手から教わるミニミニ野球塾

☎・ 区 10月9日～12月18日の毎週金曜日
①幼稚園年中、年長クラス=午後3時30分～4時30分
②小学1、2年クラス=4時30分～5時30分
いずれも11月20日を除く(計10回) 場 元大洋ホエールズ・若林憲一 定 各10名(抽選) 費 各6000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に学年と生年月日も書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ

◇楽ちん・かんたん「ゆる体操」 ⑥教室番号①「0599」②「0686」

☎10月8日～11月26日の毎週木曜日①午後1時～2時②2時～3時/いずれも計8回 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定 各20名(抽選) 費 各4000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、9月24日(必着)までに同体育館へ 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

◇ZUMBA(ズンバ) ⑥教室番号①「0672」②「0673」

☎10月5日～12月21日の毎週月曜日①午前10時～11時②11時～正午/いずれも10月12日、11月23日を除く(計10回) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定 各20名(抽選) 費 各5000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、9月11日(必着)までに同体育館へ 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

◇ピラティスナイト ⑥教室番号①「0682」②「0683」

☎10月19日～12月21日の毎週月曜日①午後7時～8時②8時～9時/いずれも11月23日を除く(計9回) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定 各20名(抽選) 費 各4500円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、9月24日(必着)までに同体育館へ 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

◇ヨガ体験会(タイ式ルーシーダットン)

⑥教室番号①「0684」②「0685」

☎①10月9日(金)午前10時～11時②16日(金)午前11時～正午 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者 定 各20名(抽選) 費 各500円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、9月16日(必着)までに同体育館へ 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

——〈いずれも〉——

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381

その他

●講演会「スポーツとわたし」

☎10月11日(日)午後2時30分～4時(区共催) 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 アテネオリンピック自由形金メダリスト・柴田亜衣(右写真) 区内在住・在勤・在学の方、スイミングクラブ在籍者 定 300名(抽選) 費 無料 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月25日(必着)までに区水泳連盟・坂口雅子(〒168-0063和泉2-9-10)へ 同 連 盟 ・ 松井 ☎3303-5618 手話通訳を希望する方はハガキに明記してください



●サッカーJリーグ2部 東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ開催

◇「東京ヴェルディvs水戸ホーリーホック」戦に小学生を無料招待します

☎10月18日(日)午後4時 味の素スタジアム(調布市西町376-3) 区内在住・在学の小学生 区 区 体 育 施 設 (上井草スポーツセンターを除く)に直接チケット引換券を取りに来てください

◇エスコートキッズを募集します

上記「東京ヴェルディvs水戸ホーリーホック戦」で、選手と一緒に入場するエスコートキッズを募集します。

区内在住・在学の小学生 定 10名(抽選) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月30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

——〈いずれも〉—— 同財団 ☎3312-2111(区代表)



■50～60歳代の健康教室「夫婦健在な生き方」

時・内・師①10月1日(木)=講義「今の自分を見つめてみましょう」(名寄市立大学保健福祉部看護学科教授・安田美弥子)②6日(火)=社交ダンス「これからはチャレンジ精神で」(保健師・檜谷照子)ほか③13日(火)=皆で考えよう!いろいろな暮らし方/いずれも午後2時～4時(計3回)場①③和泉保健センター(和泉4-50-6)②永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)区内在住・在勤でおおむね50～60歳代の方(ご夫婦での参加も歓迎です)定25名(申込順)費無料申・問電話で、和泉保健センター☎3313-9331へ

■子育て支援活動者育成講座「これは愛?それとも虐待?」

時10月1日(木)午前10時～正午場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)師子どもの虐待防止センター専任相談員・天野智子区内子育て中の親、子育て支援活動をしている方定40名(申込順)費無料申・問電話またはファクス(7面記入例参照)で、9月25日までに児童青少年課☎3393-4760FAX3393-4714へ他託児あり(事前申込制)

科学館

◇天文の夕べ 観望会「木星」

時9月26日(土)午後6時～8時場区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴)費無料申当日、直接会場へ

◇区民科学教室「水の科学～水の循環から見える土のいのち」

時10月3日(土)午前10時～午後4時場東京学芸大学講師・甲斐弘三区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方定25名(抽選)費無料申往復ハガキ(7面記入例参照)に学校名と学年も書いて、9月24日(必着)までに科学館へ

◇ロボット教室(中級)「ロボカップジュニア・レスキュー入門」

時①10月3日(土)午後1時30分～4時30分②4日(日)

午前9時30分～午後0時30分、1時30分～4時30分(計2回)師トゥールース・アカデミー 中島晃芳区内在住・在学の小学5年生～中学生でロボット教室NXT初級コース修了者または同程度の操作ができる方定30名(抽選)費無料申往復ハガキ(7面記入例参照)に学校名と学年も書いて、9月24日(必着)までに科学館へ他ロボットキットとパソコンは貸し出します。②は昼食を持参してください

◇小学校科学教室「全期クラブ5年生」

時10月17日～11月21日の毎週土曜日、午後2時～4時(10月17日は1時45分から。計6回)内化学・物理・生物・地質・天文の5分野すべて場区内在住・在学で公立・国立・私立小学校に通う5年生(区立小学校の方は学校を通じて募集します)定200名(抽選)費無料申往復ハガキ(7面記入例参照)に学校名も書いて、9月14日(必着)までに科学館へ

場・問科学館(〒167-0033清水3-3-13☎3396-4391)

すぎなみ環境情報館

◇ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう 時9月29日(火)午後2時～4時師ふろしき文化研究

家・善財裕美区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順)費無料申電話で、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)

◇展示「すぎなみっ子のエコ体験2009～楽しみながら作ったり、考えたり、調べたんだよ」

時9月8日(火)～17日(木)午前9時～午後9時30分費無料申当日、直接会場へ

場・問すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪内☎3398-3191)

リサイクルひろば高井戸

◇自転車の手入れ方法とバンクの直し方 時9月20日(日)午後1時～3時30分定10名(申込順)費130円申電話で、同ひろばへ

◇おもちゃのクリニック 時9月20日(日)午後1時～4時(受付は3時まで)定10名(申込順)費無料(部品代は実費。1人1点まで)申電話で、同ひろばへ

場・問リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4☎3331-4360/水・木曜日休館)他募集人数に満たないときは中止する場合があります

Table with 4 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日 時, 費用. Lists various community events like 'パソコンを習得しつつ自分史作り' and '平家物語～物語の中の魅力溢れる人々の生き様'.

*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。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★杉並公会堂主催の催し

◇日本フィル杉並公会堂シリーズ「西本智実が贈る2大名曲の夕べ」時12月11日(金)午後7時(曲目=チャイコフスキー「バレエ音楽『くるみ割り人形』」ほか費6000円申・問電話で、杉並公会堂☎5347-4450へ

◇ピティナ×杉並公会堂ミュージック・ブランド2009(秋シーズン) 時①10月6日(火)②11月10日(火)③12月3日(木)いずれも午前11時(出演)=①福川伸陽(ホルン)②浜中康子(ダンス)③村上敏明(テノール)費各1000円～申・問電話で、全日本ピアノ指導者協会(ピティナ)☎3944-1583へ

★セブンスターコンサート「平和への思いを音楽に託して」時9月12日(土)午後2時～5時(雨天中止)場蚕糸の森公園費無料申当日、直接会場へ問同コンサートJ.P☎3462-2007

★外国人対象バスツアー「坐禅体験・酒蔵見学・美術館見学in青梅」時9月26日(土)午前8時～午後5時場区内在住・在勤・在学の外国人定20名(抽選)費1000円(入館料含む)申Eメールに①住所②氏名(フリガナ)③国籍④年齢⑤性別⑥電話番号を書いて、9月10日までに杉並区交流協会☎info@suginami-kouryu.orgへ問同協会☎5378-8833他昼食を持参してください

★外国人対象バスツアー「坐禅体験・酒蔵見学・美術館見学in青梅」時9月26日(土)午前8時～午後5時場区内在住・在勤・在学の外国人定20名(抽選)費1000円(入館料含む)申Eメールに①住所②氏名(フリガナ)③国籍④年齢⑤性別⑥電話番号を書いて、9月10日までに杉並区交流協会☎info@suginami-kouryu.orgへ問同協会☎5378-8833他昼食を持参してください

★いたるまつり 時9月13日(日)午後1時～4時場杉並第一小学校内模擬店・コンサート・ぼん踊りなど申当日、直接会場へ問阿佐谷生活園☎3392-7346他車・自転車での来場はご遠慮ください

★チャリティー杉並民踊舞踊文化まつり 時9月21日(日)午前10時場セシオン杉並定578名(先着順)費無料申当日、直接会場へ問杉並民踊舞踊連盟・中屋☎3315-1906

★荻窪ハワイアンフェスティバル 時9月26日(土)午前11時～午後5時(雨天時は27日(日)に延期)場荻窪タウンセブン費無料申当日、直接会場へ問同事務局・三木☎090-2632-2241(午前10時～午後5時)

★グリーンフェスタ～福島県南相馬市・野馬追の里からいざ出陣 時9月13日(日)午前10時～午後3時場JR高円寺駅西多珂うどんの試食販売、ペランダ菜園講習コーナーなど費無料申当日、直接会場へ問日本ふるさと源基計画☎5930-8657

★若手あとおし落語会「柳家喬之助独演会」 時9月19日(土)午後2時場勤労福祉会館定70名(先着順)費800円、ペア券1500円申当日、直接会場へ問杉並区文化協会☎5347-4366

★おぢや稲刈り体験ツアー 時9月19日(土)～20日(日)(1泊2日)場新潟県小千谷市場区内在住の方定30名(申込順)費1万2000円、12歳以下1万円、未就学児2500円(子育て応援券利用可)申・問電話で、9月10日までにNPO法人グリーンライフおぢや☎0258-81-7812へ他上越新幹線浦佐駅から送迎があります

講演・講座

★全国友の会創立80年記念講演会「子どもと生きる幸せ～いのちと家族」 時9月10日(木)午前10時場西荻地区区民センター師聖路加国際病院副院長・細谷亮太定360名(申込順)費前売800円、当日1000円申・問電話で、東京第三友の会・平川☎5346-2052へ他1歳以上の託児あり(事前申込制)

★東京女子大学杉並区内大学公開講座「戦後史と自分史のあいだ」 時10月1日～11月5日の毎週木曜日、午前10時55分～午後0時25分(計6回)場東京女子大学師同大教授・油井大三郎区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方定150名(抽選)費1000円(初回)申往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月11日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)へ問同課☎5382-6470

★音楽体験きて、みて、さわって2009 時9月20日(日)～22年3月の午後1時30分～3時30分(計13回)場東田中学校ほか内箏・三味線・尺八・唄の体験と発表師望月庸子ほか場原則として小学生～高校生定20名(申込順)費2500円申・問電話またはEメール(7面記入例参照)で、9月19日までに音楽プロジェクトここふた・高市☎090-3788-4733☎koko futa@jcom.home.ne.jpへ

★葬祭セミナー「ご葬儀費用のイ・ロ・ハ」 時9月16日(水)午後2時～3時30分場産業商工会館J.A東京中央セレモニセンター・丹野浩成定100名(申込順)費無料申・問電話で、(社)杉並青色申告会☎3393-2831へ

★家庭学級「新たな発見!楽しい科学!」 時9月23日(日)午後1時30分～4時30分場あんさんぶる荻窪内土中の生物観察・バルーンカー・ピタゴラス工作など場園児～小学生とその親費100円申当日、直接会場へ問サイエンスホッパーズ・藤井☎3393-7889

★弁護士・税理士による「暮らしに役立つ法律・税金セミナー」 時・内9月26日(土)午後2時～3時=相続・贈与②3時～4時=相続税・贈与と③27日(日)③午後2時～3時=遺言④3時～4時=成年後見制度場産業商工会館場区内在住・在勤・在学の方定各回50名(申込順。複数申込可)費1人1日500円申・問電話またはファクス(7面記入例参照)で、太田☎3332-0672へ

時=相続税・贈与税③27日(日)③午後2時～3時=遺言④3時～4時=成年後見制度場産業商工会館場区内在住・在勤・在学の方定各回50名(申込順。複数申込可)費1人1日500円申・問電話またはファクス(7面記入例参照)で、太田☎3332-0672へ

その他

★出会いの機会～学校に行けない人、人間関係がうまくいかない人への進路相談会 時9月27日(日)午後1時～4時場セシオン杉並内①高校やサポート校(全15校)の担当者との相談ほか②心理カウンセラーによる無料相談場不登校・高校中退の子どもがいる家族定100名程度費500円申①当日、直接会場へ②電話で、松村☎090-9802-9328へ問アミータ福祉教育学院☎3321-6002

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売会 時9月14日(月)～16日(水)午前11時～午後4時場リサイクル自転車作業所内販売価格は6500円～申直接、同作業所へ(先着順)場同作業所☎3327-2287

★福杉並区社会福祉協議会「交通遺児援護金の支給」 内援護金月額=就学前の児童=4000円、小学生=6000円、中学生=8000円、高校生=1万円、心身障害のある方(満18歳未満)=1万円①祝金=高等学校に進学した方=3万円②父母もしくははいずれか一方、または後見人を交通事故で失った満18歳未満で区内在住の児童場・問電話で、(福)杉並区社会福祉協議会☎5347-1010へ他詳細はお問い合わせください

★看護職員復職支援研修 時10月7日(水)～16日(金)午前9時30分～午後4時①1日コース②5日コース③7日コース場荻窪病院内ライフスタイルに合わせた職場紹介・講義・実習・病棟体験・就業相談など場保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの免許があり、受講申し込み時に離職中で就職が決まっていない方定各5名費無料申・問電話またはEメール(7面記入例参照)で、9月30日までに荻窪病院看護職員復職支援研修係☎3399-1101☎kango@ogikubo-hospital.or.jpへ他詳細はお問い合わせください

申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

①行事名 ②郵便番号・住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤電話番号 (1人1枚)	★往復ハガキには返信用のあて先も記入を ★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 ★④に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ
---	---

催し EVENT

■ **すぎなみ環境賞投票&マイバッグキャンペーン**
 井草センターまつり会場で、すぎなみ環境賞の展示を行います。ぜひ、投票に参加してください。また、マイバッグキャンペーンも行います。

時 9月12日(土)・13日(日)午前10時～午後3時 井草区民センター(下井草5-7-22) 費無料 申当日、直接会場へ 環境都市推進課

講演・講座

■ **講演会「ボトル博士のトーク&ライブ～びん妖怪の世界へようこそ」**
 貴重な写真やVTRを使って、ガラスびんの歴史や魅力を語ります。

時 9月13日(日)午後2時～4時 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 師 ボトルシキアター館長・庄司太一 定30名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 郷土博物館分館 ☎5347-9801

■ **すぎなみ地域活動フォーラム「そこが知りたい!今時の学校」**

時 9月19日(土)午後1時30分～3時30分 すぎなみNPO支援センター 師 コーディネーター(進行役) = 杉並区学校支援本部・伴野博美 定40名(申込順) 費無料 申郵送、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、9月18日までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7260 FAX3314-7265 info@nposuginami.jp)へ 同センター 託児あり(事前申込制)

■ **消費者講座「知って安心・知って得する旅行ツアーの楽しみ方」**

旅行案内やパンフレットの上手な見方、格安パック旅行の上手な利用法などをお話しします。

時 9月15日(火)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 日本旅行業協会・武田幸子 対 区内在住の方 定60名(申込順) 費無料 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

■ **世界の民話を知る講座「昔話とは何か 語り手と聞き手の視点から」**

時 9月20日(日)午後2時～4時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 国学院大学准教授・花部英雄 対 中学生以上の方 定40名(申込順) 費無料 申 電話または直接、中央図書館 ☎3391-5754へ 同図書館

■ **メタボ撃退!運動実践教室**

時・内 ①9月16日(水) = 運動で生活習慣病を予防する、運動の進め方 ②24日(木) = 運動を始めて起こるトラブルの対処法ほか ③30日(水) = 毎日のウォーキングで体は変わる ④10月7日(水) = 運動効果をアップさせる食事、筋力アップトレーニングほか ⑤14日(水) = 筋力アップトレーニングほか / いずれも午後7時～8時30分(計5回) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 杉並区医師会スポーツ医、運動指導士、栄養士 対 区内在住・在勤で74歳以下の方 定30名(申込順) 費無料 申 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

■ **新米パパの健康講座**

時・内・師 ①9月27日(日)午後2時～4時 = 家族で楽しくムーブメントセラピー(ダンスセラピスト・荒川香代子) ②10月4日(日)午前10時～午後1時 = 新米パパのクッキングでママと子どもをおもてなし / 計2回 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 対 おおむね2～4歳の幼児がいる家族 定10家族(申込順) 費①無料②1人300円程度 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

■ **料理教室「おしゃれな食卓の演出」**

時 9月27日(日)午前11時～午後1時 場 杉並障害者福祉会館 師 栄養士・伊東啓子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費500円 申 往復ハガキ(記入例参照)に障害の状況、区外在住者は勤務先または学校名を書いて、9月15日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

はなしたいこと、ききたいこと、
こまっていることがあったらご相談ください

いいたい・ききたい・
なんでも話そう

ゆうライン

子どもからの相談・子どもに関する
相談をお受けします

杉並区子ども家庭支援センター
(阿佐谷南1-14-8)

相談専用電話 ☎5929-1901

月～土曜日午前9時～午後7時(祝日を除く)

■ **講演会「認知症かなと思った時の最初の一步」**

時 9月17日(木)午後2時～3時30分 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 窪田クリニク医師・窪田茂比古 定30名(申込順) 費無料 申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151へ

■ **家族介護教室**

◇ **心肺蘇生法とAED(自動対外式除細動器)操作を学ぶ**

時 9月17日(木)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 費無料 申 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ

◇ **認知症サポーター養成講座「認知症を支える一員にあなたもなれませんか」**

時 9月18日(金)午後1時30分～3時 場 和泉ふれあいの家(和泉4-40-31)

師 キャラバン・メイト 対 区内在住の方 定15名(申込順) 費無料 申 電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808へ

◇ **高齢者の転倒予防2**

時 9月17日(木)午後1時30分～3時 場 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 同苑アシスタントマネージャー・小宮敦 対 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料 申 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074へ

◇ **気軽にできる!いきいき健康体操**

時 9月18日(金)午後2時～4時 場 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 師 理学療法士・江黒亮介 対 区内在住で65歳以上の方 定20名(申込順) 費無料 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ 他 バスタオルを持参してください



(社)杉並区シルバー 人材センター パソコン教室

時・場・内 下表のとおり 同全回参加できる方。1067、1017、1107、3007、3057は : 昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無も書いて、10月分は9月15日、11月分は
 デジカメとUSBケーブルを持参できる方 定各10名(抽選。5名以下の場合 : 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
 中止することがあります) 費各8900円。1168、1118、1148、1198、3168、3118、 : (〒167-0033清水3-22-4-2階)へ 同分室 ☎3394-2253 他 自宅のパン
 5118は6700円 申ハガキ(記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで) : コンでの個人指導などの出張サービスを1時間1980円で受け付けています

●清水教室(清水3-22-4-2階)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
1001	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	10月1日～22日毎週(木)の午前
1064	応用	我が家で使えるワード(XP)	10月1日～22日毎週(木)の午後
1061	中級	使いこなすワード(XP)	10月2日～23日毎週(金)の午前
1067	中級	パソコンでデジカメ画像を加工しよう(XP)	10月2日～23日毎週(金)の午後
1032	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	10月5日～11月2日毎週(月)の午前
1011	中級	ワード中級	10月5日～11月2日毎週(月)の午後
1002	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	10月6日～27日毎週(火)の午前
1012	中級	エクセル中級	10月6日～27日毎週(火)の午後
1016	初級	インターネット初級	10月7日～28日毎週(水)の午前
1017	中級	デジカメ写真活用(補正と加工ほか)	10月7日～28日毎週(水)の午後
1107	初級	デジカメ写真初級(写真取り込み/修正)	11月4日～25日毎週(水)の午前
1105	初級	ワード初級	11月4日～25日毎週(水)の午後
1102	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	11月5日～26日毎週(木)の午前
1101	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	11月5日～26日毎週(木)の午後
1156	初級	楽しい表計算(エクセル初級・XP)	11月6日～27日毎週(金)の午前
1155	初級	楽しい文書作成(ワード初級・XP)	11月6日～27日毎週(金)の午後
1168	初級	パソコンで年賀状を作ろう(XP)	11月9日～30日毎週(月)の午前
1118	初級	パソコンで年賀状を作ろう	11月9日～30日毎週(月)の午後
1148	初級	パソコンで年賀状を作ろう	11月10日～24日毎週(火)の午前
1198	初級	パソコンで年賀状を作ろう(XP)	11月10日～24日毎週(火)の午後

●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
3007	初級	デジカメ写真初級(写真取り込み/修正)	10月2日～23日毎週(金)の夜間
3002	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	10月3日～24日毎週(土)の午前
3005	初級	ワード初級	10月3日～24日毎週(土)の午後
3001	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	10月4日～25日毎週(日)の午前
3003	入門	パソコン入門3(インターネット)	10月4日～25日毎週(日)の午後
3057	初級	楽しいデジカメ(初級、写真取り込み/修正・XP)	10月6日～27日毎週(火)の夜間
3053	初級	楽しいインターネット/Eメール(XP)	10月7日～28日毎週(水)の夜間
3102	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	11月1日～22日毎週(日)の午前
3106	初級	エクセル初級	11月1日～22日毎週(日)の午後
3168	初級	パソコンで年賀状を作ろう(XP)	11月10日～24日毎週(火)の夜間
3166	応用	もっと使えるインターネット・Eメール(XP)	11月4日～25日毎週(水)の夜間
3118	初級	パソコンで年賀状を作ろう	11月13日～27日毎週(金)の夜間
3103	入門	パソコン入門3(インターネット)	11月7日～28日毎週(土)の午前
3111	中級	ワード中級	11月7日～28日毎週(土)の午後
●方南教室(方南1-3-4-2階)			
5001	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	9月28日～10月26日毎週(月)の午前
5006	初級	エクセル初級	9月28日～10月26日毎週(月)の午後
5003	入門	パソコン入門3(インターネット)	10月2日～23日毎週(金)の午前
5011	中級	ワード中級	10月2日～23日毎週(金)の午後
5102	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	11月2日～30日毎週(月)の午前
5112	中級	エクセル中級	11月2日～30日毎週(月)の午後
5116	初級	インターネット初級	11月6日～27日毎週(金)の午前
5118	初級	パソコンで年賀状を作ろう	11月13日～27日毎週(金)の午後

※1. 基本OSはWindows Vistaです。Windows XPを使用する場合は(XP)と表記しています。2. 日程は、いずれも祝日を除きます。
 3. Windows Vistaは、Microsoft Office「2007」を、Windows XPは、「2003」を使用します。4. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分

