

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給する制度です。支給要件を満たす場合は、2年目以降の手続きは原則不要です。

7年度に新たに同制度の対象となり得る方には、9月以降に日本年金機構から請求書を発送します。支給要件を満たしている場合は、9月30日までに日本年金機構へ請求すると、10月分から支給されます。

☎日本年金機構給付金専用☎0570-05-4092（050で始まる電話からは☎5539-2216）、国保年金課国民年金係

生活・環境

衣類の拠点回収の休止

毎月第2土曜日に各回収拠点で、古着として着用できる汚れ・破れのないきれいな衣類を回収しています。

回収拠点のうち、井草地域区民センター（下井草5-7-22）は、改修工事に伴い10・11月は休止します。

☎ごみ減量対策課事業計画係

子育て・教育

新しい乳・子・青医療証の発送

現在、高校3年生相当までの年齢の方に交付している乳・子・青医療証（うぐいす色）の有効期限は9月30日です。

10月1日からの新しい医療証（薄オレンジ色）を、9月30日までに発送します。発送先は医療証に記載の住所です。居住状況の確認のため、それ以外の住所には発送できません。

新しい医療証の有効期限は8年9月30日です。ただし、8年3月に中学校・高校などを卒業（相当）する方の子・青医療証と、8年4月に小学校に入学する方の乳医療証の有効期限は8年3月31日です。中学校を卒業する方の青医療証と、小学校に入学する方の子医療証は、8年3月31日までに発送する予定です。

乳・子・青医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。詳細は、区HPをご覧ください。

☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

8年度に小学校へ入学する子どもの保護者へ

◆就学時健康診断

8年4月に小学校に入学する子ども（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ）を対象に、住所地の指定校で就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月17日ごろに発送します。

各学校の実施日・受付時間などは、区HPをご覧ください。

☎学務課保健給食係☎5307-0762

◆指定校変更制度

住所地の指定校への就学が原則ですが、特別な事情などがある場合は、指定校変更の申し立てをすることができます。詳細は、「就学時健康診断のお知らせ」に同封するほか、9月17日から区HPで公開します。

☎学務課学事係☎5307-0760



採用情報 ※詳細は、区HP参照。

一般任期付職員

◆児童福祉司スーパーバイザー

☎児童相談所開設に向けた児童福祉司業務の運営に関する助言、職務遂行に必要な技術の教育・指導・助言ほか▶勤務場所=区役所分庁舎ほか▶募集人数=3名

◆児童指導員スーパーバイザー

☎児童相談所開設に向けた一時保護施設業務の運営に関する助言、職務遂行に必要な技術の教育・指導・助言ほか▶勤務場所=区役所分庁舎ほか▶募集人数=1名

…………… いずれも ……………

☎勤務期間=8年4月1日～11年3月31日 ☎申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月30日午後5時までに申し込み ☎人事課人事係

各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎月・金曜日▶受け付け=午後1時～3時45分（祝日を除く） ☎区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部まちづくりセンター☎3317-0450、区住宅課
悪質商法被害防止「高齢者被害特別相談」★	☎9月8日(月)～10日(水)午前9時～午後4時（都消費生活総合センターは5時まで） ☎電話=区消費者センター☎3398-3121、都消費生活総合センター☎3235-1155▶来所=区消費者センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並内） ☎特別相談以外も随時受け付け	☎区消費者センター☎3398-3141
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月10日(水)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎9月11日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー ☎対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ☎定3組（申込順）	☎申込書（区HP同案内から入手可）を、杉並マンション管理士会事務局☎3393-3652へファクス。または同会HPから申し込み ☎同会事務局☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政相談★	☎9月12日(金)午後1時～4時 ☎区政相談課（区役所東棟1階） ☎内国の仕事など（年金・福祉・道路など）の苦情・相談	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎9月12日(金)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎他関係資料がある場合は持参	☎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☎6825-2774、区政相談課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月16日(火)、10月7日(火)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎東京都建築士事務所協会杉並支部☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
専門家による空き家の総合無料相談	☎9月18日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎場①オンラインで実施②住宅課（区役所西棟5階） ☎対区内の空き家などの所有者ほか（親族・代理人を含む） ☎定各1組（申込順） ☎他1組45分	☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書（区HP同案内から入手可）を、同係☎5307-0689へ郵送・ファクス。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも申し込み可／申込期限=①9月8日②16日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎9月18日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー	☎電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック☎6407-9152（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉） ☎同団体、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎9月20日(土)午後1時～4時 ☎場相談室（区役所西棟2階） ☎定12名（申込順） ☎他1人30分	☎電話で、専門相談予約専用☎5307-0617（午前8時30分～午後5時）。または直接、区政相談課（区役所東棟1階）／申込期間=9月16日～19日 ☎同課
杉並区空家等利活用相談窓口個別相談会	☎9月26日(金)・27日(土)午前10時～午後4時 ☎場高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5） ☎対区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家（区内・区外）を所有している方（いずれも親族・代理人を含む）	☎電話・Eメール（11面記入例）で、杉並区空家等利活用相談窓口☎5397-7717✉suginami-akiya@hosoda.co.jp（午前9時～午後6時〈水・日曜日を除く〉）。または申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み。電話または直接、住宅課空家対策係へ申し込みも可 ☎同係 ☎他協働=細田工務店

※★は当日、直接会場へ。

募集します

ささえあいサービス協力会員

日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除・食事作りほか▶**謝礼**=1時間800円(家事)。1000円(介護)▶**対象**18歳以上の方▶**申込**電話で、9月12日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎**5347-3131**▶**説明会**=9月17日(水)午前9時30分～11時30分(ウェルファーム杉並〈天沼3-19-16〉)

杉並区子育て優良事業者表彰候補者

事業者の子育て支援の取り組みを促進するため、仕事と育児を両立できる職場づくりや、子育て支援に関する地域貢献活動に積極的に取り組んでいる事業者を表彰しています。詳細は、区[HP]をご覧ください。
▶区内に事務所・事業所があり、「一般事業主行動計画」を策定している(予定を含む)事業者▶**申請書類**(区[HP]同案内から入手可)を、10月10日までに子ども家庭部管理課庶務係✉**k-sien-k@city.suginami.lg.jp**へEメール▶**同係**

すぎなみフェスタ 学生ボランティア

すぎなみフェスタ=11月8日(土)・9日(日)▶**場**桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)▶**出店**テントの補助・パ

ンフレット配布・会場案内ほか▶**募集人数**=10名程度(選考)▶**対象**区内在住・在学で18歳以上の方▶**申し込み**フォーム(同催し[HP]参照)から、9月30日までに申し込み▶**同催し**実行委員会事務局(地域課地域支援担当内)▶**詳細**は、同催し[HP]参照

善い行いをした青少年の推薦

地域や人の役に立つ善い行いをした青少年を表彰しています。
▶**対象**6年11月30日～7年11月28日に区内で善い行いをした青少年。または区外で善い行いをした区内在住・在勤・在学の青少年(いずれも24歳以下)▶**推薦書**(児童青少年課青少年係で配布。区[HP]同案内からも入手可)を、同係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター〈ゆう杉並内〉)、子ども家庭部管理課(区役所東棟3階)、児童館、子ども・子育てプラザのいずれかへ郵送・持参。または申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から申し込み/▶**提出期限**=11月28日▶**同係**☎**3393-4760**

その他

杉並公会堂一部施設の利用休止

杉並公会堂(上荻1-23-15)は音響設備などの工事のため一部施設の利用を休止します。詳細は、同施設

[HP]をご覧ください。

▶**小ホール**=8年1月13日～3月27日▶**大ホール**=9年4月12日～7月16日▶**グランサロン**=9年4月12日～5月14日▶**同施設**☎**3220-0401**(午前9時～午後7時)

災害時給水ステーション

災害による断水時には、区民の皆さんの自宅から約2km圏内に、災害時給水ステーションが開設されます。発災時の開設状況は、都水道局[HP]・アプリをご確認ください。
▶**同防災課**

特定任期付職員 児童法務準備担当を募集します

▶**児童相談所**における法律に関する実務・管理・職員への助言ほか▶**勤務期間**=8年4月1日～13年3月31日▶**勤務場所**=区役所分庁舎(成田東4-36-13)、区児童相談所(阿佐谷南1-14-8)▶**募集人数**=1名▶**申し込み**フォーム(区[HP]同案内参照)から、9月30日午後5時までに申し込み▶**人事課**人事係▶**詳細**は、区[HP]参照

外国人学校に通学する 児童・生徒の保護者の方へ

授業料などの負担を軽減するための補助金を交付しています。また、6年10月の制度改正に伴い、所得制限は撤廃しました。

要件 次の全てを満たす方

- ・学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校(通学している学校に要確認)に、義務教育年齢に該当する児童・生徒を通学させている
- ・児童・生徒および保護者が区内に住所を有し、同一世帯である
- ・児童・生徒またはその父もしくは母が、日本国籍を有していない
- ・授業料を納付している

申請期限 9月30日

補助対象期間・申請方法 今回は上半期(4～9月)分です。学校ごとに申請方法などが異なりますので、詳細はお問い合わせください。

補助金額 月額7000円×上半期のうち授業料を支払った月数

▶**同**区民生活部管理課庶務係

地域で子育てを支え合う

ファミリーサポート センター協力会員 を募集します



保育園・学童クラブなどへの送迎、会員宅・児童館などでの子どもの一時的な預かりなど、地域の子育てをお手伝いしてくれる方を募集します。詳細は、区[HP](右上2次元コード)をご覧ください。

▶**謝礼**=1時間800円。早朝・夜間1000円▶**対象**区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方▶**申込**電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター☎**5347-1021**▶**会員登録**後、9月24日(水)に研修あり



区議会を開会します

第3回区議会定例会は6年度決算を審査します。

日程
(予定)

第3回区議会定例会
(初日は午後1時開会)
9月9日(火)～10月15日(水)

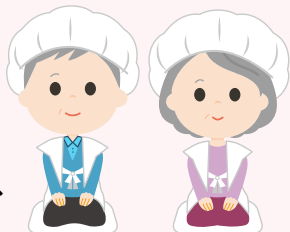
本会議は、杉並区議会[HP](右2次元コード)でライブ配信と録画配信を行います。決算特別委員会は、録画配信のみ行います。

録画配信は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に内容・質問者ごとの「詳細版」をご覧ください。



▶**同**区議会事務局

敬老事業を ご案内します



高齢者の長寿を祝い敬愛の念を表するため、長寿お祝い品の贈呈などを行います。

長寿お祝い品(区内共通商品券)の贈呈

- ・90歳の方(昭和9年9月2日～昭和10年9月1日に生まれた方)へ、9月中旬に自宅へ送ります。
- ・100歳以上の方へ、誕生日前月下旬に自宅へ送ります。

100歳以上の方へのお祝い訪問

区長が、区内在住で100歳以上の方2名のもとへ訪問し、長寿のお祝いをします。希望する方は、9月24日までにお問い合わせください。

▶**同**高齢者施策課いきがい活動支援係

お気軽にご相談ください

子どもの権利相談・救済窓口を開設します

子どもが抱える悩みなどを子ども本人や関係する大人が相談できる窓口を開設します。子どもの権利救済委員・相談員が、最善の解決方法について子どもと一緒に考え、解決に向けた支援を行います。詳細は、区[HP]をご覧ください。



▲区[HP]



☎子ども家庭部管理課子どもの権利推進担当

子どもの権利とは

子どもにとって、心も体も健やかに自分らしく育つために欠かせない、生まれた時から持っている基本的な権利のこと。

相談受付日時

月・水・金曜日午後1時～7時、土曜日午前10時～午後4時（祝日・年末年始を除く）

相談方法

電話・Eメール・LINE・WEBフォーム・対面・手紙で、子どもの権利相談・救済窓口（区役所東棟3階☎0120-7373-34✉kodomo-sodan@city.suginami.lg.jp）



▲LINE



▲WEBフォーム

未資格でもOK！

障害福祉の仕事をする方へ支援します

区内の障害福祉サービス事業所で働いている方・働きたいと考えている方の資格取得の支援などに取り組んでいます。



訪問系障害福祉サービス事業所で働きたい方の資格取得支援

訪問系障害福祉サービス事業所への就労を希望する方が、指導ヘルパーのもとで働きながら勤務時間内に研修を受講し、資格を取得して雇用につなげる支援です。対象の事業所などの詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



介護職員初任者研修などの受講料助成

区内の障害福祉サービス事業所などで働いている方・働きたいと考えている方に、介護職員初任者研修・実務者研修の受講料を原則全額助成します。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



☎障害者施設支援課事業者支援係

はじめませんか？障害福祉の仕事

障害福祉に関するイベントを開催します

障害福祉の現場で働きたいと考えている方に向けたイベントを開催します。詳細は区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



障害福祉の仕事と魅力セミナー「知ってほしい、私たちの仕事」

障害者・障害児の通所施設、訪問系・居住系など障害福祉の異なる分野で働く職員が、仕事の内容・魅力を紹介します。

☎9月28日(日)午後1時～2時 ☎区役所第5・6会議室（西棟6階） ☎障害者施設支援課事業者支援係



障害福祉のおしごと 相談・就職面接会

区内の障害福祉サービス事業者14社程度が参加します。個別ブースで相談・面接ができるほか、参加事業者のPR動画上映や障害福祉の仕事に関する相談コーナーもあります。

☎9月28日(日)午後2時10分～4時30分 ☎区役所第4会議室（中棟6階） ☎障害者施設支援課事業者支援係 ▶求人＝ハローワーク新宿事業所第二部門☎3200-8609 ☎面接を希望する方は、履歴書を複数持参

申請期限は8年3月2日

防犯カメラなどの購入費用を補助します

個人住宅への強盗・空き巣などの防犯対策を支援するため、防犯機器購入費用の補助を行います。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



問い合わせ ☎杉並区防犯機器等購入補助事業コールセンター☎050-3821-6070（月～金曜日午前9時～午後5時まで〈祝日を除く〉）

- 補助対象機器 7月1日～8年2月28日に購入し、設置・交換した防犯機器
- 補助金額 対象機器の購入費用の4分の3（設置費用を含む）／上限3万円（1世帯1回のみ。予算額がなくなり次第終了）

●申請方法 申請書類（危機管理対策課〈区役所東棟5階〉などで配布。区[HP]からも入手可）を、同事業申請受付センター（〒542-0081大阪府大阪市中央区南船場3-5-8オーク心斎橋ビル3階）へ郵送。または、申し込みフォーム（区[HP]参照）から申し込み



一人で抱えこまないで

9月は自殺予防月間です

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。

自殺予防月間展示

9月8日(月)～11日(木)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー 図杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



講演「やめたくても、やめられない～正しく知ろう！依存症という病気」

9月24日(水)午後2時～4時 図杉並保健所（荻窪5-20-1） 師井之頭病院精神保健指定医・黒澤文貴 図区内在住の当事者とその家族 図50名（申込順） 申申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月23日までに申し込み 図荻窪保健センター ☎3391-0015



「フレディの会」大切な人を亡くした人のためのグリーフフラワーアレンジメント

9月23日(祝)午後1時30分～3時 場阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） 師サロン・ド・スリール 宇田川美幸 図家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 図8名（申込順） 費2000円 申申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月20日までに申し込み 図同団体 ☎080-4611-6971





ゲートキーパー養成講座【基礎編】身近な人の悩みに寄り添うために知っておきたいこと

10月31日(金)午後2時～4時 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 師いのちの電話（東京） 図区内在住・在勤・在学の方 図60名（申込順） 申図電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025。または申し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み／申込期限=10月30日





心の健康相談

保健センターでは、不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなど、心の健康について悩みをお持ちの方や、その家族の心の健康相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。精神科医師による個別相談（事前申込制）も設けています。
図保健センター（荻窪 ☎3391-0015／高井戸 ☎3334-4304／高円寺 ☎3311-0116／上井草 ☎3394-1212／和泉 ☎3313-9331）

働く人のメンタルヘルス不調を予防するために

働く人のメンタルヘルス不調を予防するため、冊子「これから始める自分改革」を配布しています。
◆活用例=新人・昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時などに配布
申ファクスに、事業所名・担当者名・所在地・部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927 図同課 ☎3391-1025

こころの体温計

スマートフォン・パソコンから、簡単にストレスチェックができます（下2次元コード参照）。チェック後に、相談先を紹介しています。
図杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025





各種相談窓口

※一部の相談窓口に時間変更や休止場合があります。

心の健康や悩み相談

●東京いのちの電話 ☎3264-4343（年中無休。24時間）
●東京自殺防止センター ☎5286-9090（年中無休。午後8時～翌午前2時30分〈月曜日は午後10時30分から。火曜日は5時から〉）
●東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン ☎0570-087478（年中無休。正午～翌午前5時30分）
●相談ほっとLINE@東京（年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録）
●よりそいホットライン ☎0120-279-338（年中無休。24時間）



生活の相談

●福祉事務所（荻窪 ☎3398-9104／高円寺 ☎5306-2611／高井戸 ☎3332-7221）
●くらしのサポートステーション（生活自立支援窓

口） ☎3391-1751
………… いずれも ………

午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

仕事の相談

●東京都ろうどう110番（労働相談） ☎0570-00-6110（午前9時～午後8時〈土曜日は午後5時まで。日曜日・祝日を除く〉）

子育て（0～18歳）に関する相談

●杉並子ども家庭支援センター（ゆうライン） ☎5356-2601（午前9時～午後8時〈日曜日・祝日を除く〉）

子ども向けの相談

●杉並区教育委員会 いじめ電話相談 ☎5307-0365（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉）
●24時間子供SOS ☎0120-0-78310（年中無休。24時間）
●チャイルドライン（18歳までの子ども専用） ☎0120-99-7777（午後4時～9時）

●ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970（年中無休。24時間）

DV（配偶者・パートナーからの暴力）に関する相談

●すぎなみDV専用 ☎5307-0622（午前9時～午後5時〈水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く〉）

生き方などの悩み相談

●男女平等推進センター ☎5307-0619（午前9時～午後5時〈水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く〉）
●TokyoLGBT相談専門電話相談 ☎050-3647-1448（火・金曜日午後6時～10時〈祝日を除く〉）

専門家による相談

●区政相談課（法律・税務・家事・司法書士） ☎5307-0617（予約専用電話。午前8時30分～午後5時。相談時間は午後1時～4時〈土・日曜日、祝日を除く〉）

9月は認知症理解の普及啓発月間です

認知症は誰でもなり得るものです。住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには、周囲の方の理解や見守りが必要です。



在宅医療から訪問ピアノコンサートへ 講演&区役所ロビーコンサート

医師として在宅・緩和医療に携わりながら、ピアニストとして病院・高齢者福祉施設などで演奏会を行う浅野涼氏の講演・演奏会を開催します。

📅9月16日(火)午前10時30分～午後1時 📍講演=区役所第4会議室(中棟6階) ▶演奏会=1階ロビー 定60名(申込順) 申電話で、ゆうゆう高円寺東館☎3315-1816 区NPO法人杉並介護者応援団☎070-5360-3763



「認知症になっても」展

認知症になっても元気に生活している方の作品・認知症の方を地域で支えるチームオレンジの活動内容などを展示します。

📅9月17日(水)・18日(木)午前9時～午後5時 📍区役所1階ロビー 区高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係



映画「また逢いましょう」上映会

介護施設で過ごしながらか死を見つめ、生きることを意味を考え始める女性の姿を描いた物語です。

📅9月27日(土)午後2時～4時 📍グループホームふくろう宮前(宮前2-11-11) 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 費500円(小学生以下無料) 申電話で、同施設☎5941-9677 他上映後、認知症介護に関する相談会あり

もの忘れ予防検診

認知症と早めに気付くことは、自分らしく過ごすための備えになります。脳の健康チェックにご活用ください。

📅10月1日(水)～8月2月28日(土) 📍検診実施医療機関 対昭和30年4月2日～51年4月1日に生まれた方 区高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 他50・70歳の方には案内を9月中旬に発送

映画「オレンジ・ランプ」上映会

若年性認知症と診断された方の実話を基にした希望と再生の物語です。

📅10月18日(土)午前10時30分～午後0時30分 📍認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 定100名(申込順) 申電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係☎5307-0330。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み



あなたの身近な動物の命について考えてみませんか？

9月20日～26日は動物愛護週間です

動物愛護週間は、命ある動物の愛護と適正な飼養についての関心・理解を深める週間です。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考えてみましょう。



犬の飼い主の皆さんへ

- 放し飼いはせず、柵・おり・その他囲いの中や綱・鎖でつないでください。また、散歩のときは、リードでつないでください。
- ふん・尿を放置すると汚れ・臭いのもととなり、周囲の人の迷惑になります。散歩に行く前にトイレを済ませ、ちり紙・袋・尿を洗い流すための水などを必ず持って行きましょう。
- 無駄ぼえをするような場合は、室内へ入れたりカーテンなどで外からの刺激を遮断したりするなど、ストレスを和らげましょう。

猫の飼い主の皆さんへ

- 交通事故防止や感染症の予防のため、室内で飼育するように努めてください。
- やむを得ず屋外で飼育する場合は、繁殖制限をするため不妊・去勢手術を行ってください。

9月1日は
防災の日！
災害に備えて

震災発生時に在宅避難が困難となった場合は、震災救済所へペットを連れて同行避難ができます。日頃から、基本的なしつけをし、防災用品(5日分以上の餌・水など)を用意してください。また、身元表示や、ワクチン接種などのペットの健康管理をしておきましょう。



区杉並保健所生活衛生課管理係☎3391-1991

杉並区動物愛護週間展示会

動物愛護に関するパネルなどの展示を行います。
📅9月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時(26日は3時まで。祝日を除く) 📍区役所1階ロビー

備えよう！ 今からできる防災対策

防災対策には、自助・共助・公助それぞれの備えが大切です。各家庭で地震への備えを、改めて確認してください。



在宅避難に欠かせない食料などを備えましょう

食料・飲料水(一人一日3ℓ)・携帯トイレ・生活用品・常備薬などを、最低3日分、可能であれば7日分備蓄しましょう。また、日頃から利用している食料・日用品を少し多めに買い置きて、日常生活の中で定期的に消費しながら新たに買い足し、常に一定量を保つローリングストックの実践もお勧めです。

区では、防災用品のあっせん紹介をしています。詳細は、区HPをご覧ください。 区防災課



▲防災用品のあっせん



▲感震ブレイカー設置支援事業

家具類の転倒・落下・移動による被害を防ぎましょう

家具の転倒は、けが・火災の原因や避難の妨げになります。

区では、高齢者世帯などに対し、転倒防止器具を取り付けています。詳細は、区HPをご覧ください。

区 心身に障害のある方=障害者施策課 ▶ 65歳以上の方=高齢者在宅支援課



▲心身に障害のある方



▲65歳以上の方

防災・防犯情報メール配信サービス

災害時または災害発生のある恐れがある場合に、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容の確認もできます。登録は、防災課☎t-suginami@sg-p.jpへ空メールを送信してください。詳細は、区防災・防犯情報(右2次元コード)をご覧ください。 区防災課



9～11月は 杉並区健康づくり 推進期間です

全ての区民が生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9～11月を「杉並区健康づくり推進期間」と定めています。

期間中にさまざまな教室を通して自身の健康を振り返り、健康的な生活習慣を身に付けてみませんか。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

野菜を育てて、おいしく食べよう 「体験!こまつなベランダ菜園」

📅9月28日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分（雨天中止）
📍読書の森公園（荻窪3-39-16）
👤坂井園芸・坂井清人
👥区内在住・在学で5歳～小学生とその保護者
👤各15組（申込順）
📄申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月25日までに申し込み



スポーツデビュー教室

📅📍👤📄 下表のとおり 📄申し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み



講座名	日時・場所・対象・定員・費用
今日からスタート！ レッツ・スポーツ！	
冬暖かく夏涼しい 体幹強化ヨガ	📅10月11日(土)午後3時～4時30分 📍①友永ヨーガ学院（上荻1-18-13）②オンラインで実施 📄中学生以上の方 📄①20名②100名（いずれも申込順） 📄①550円
ノルディック・ウォーク体験!～カラダを内側から整える	📅10月19日(日)午前10時15分～11時45分（雨天延期。予備日＝11月23日(祝)） 📍善福寺川緑地 ▶集合＝スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21） 📄18歳以上の方、5～10歳で身長95cm以上の子どもとその保護者 📄20名（申込順）
マシントレーニングにチャレンジ!	📅10月27日(月)、11月10日(月)午後1時～2時30分 📍ティップネス下井草（下井草2-40-17） 📄30歳以上の方 📄各20名（申込順）
自然な女性の身体づくり（ヨガ）	📅11月8日(土)午後3時～4時30分 📍友永ヨーガ学院（上荻1-18-13） 📄中学生以上の方 📄20名（申込順） 📄550円
やさしいピラティス	📅11月12日(水)午後1時～1時45分 📍①ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4）②オンラインで実施 📄20～70歳の方 📄①20名②30名（いずれも申込順） 📄①550円
健康楽しく体操	📅11月19日(水)午後1時～1時45分 📍①ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4）②オンラインで実施 📄20～70歳の方 📄①20名②30名（いずれも申込順） 📄①550円
子どもと一緒にスポーツデビュー！	
親子リズム体操	📅11月1日(土)午前10時15分～11時 📍ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4） 📄4歳以上の子どもとその保護者 📄10組20名（申込順） 📄1組550円
「パパ・ママあつまれ」親子水泳教室	📅11月3日(祝)午前10時～11時 📍スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21） 📄就学前の子どもとその保護者 📄15組30名（申込順）

ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

ゆうゆう館では9月を敬老月間として、利用者の日頃の活動成果の発表会・作品展示会・防災講話などを開催します。内容などの詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。

——問い合わせは、各ゆうゆう館へ。



ゆうゆう館	電話	日程	時間	ゆうゆう館	電話	日程	時間
堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月14日(日)	午前10時30分～午後4時	永福	3321-6632	9月28日(日)	午前10時～午後3時
上高井戸	3306-0441	9月15日(祝)	午前10時～午後0時30分	今川	5303-1501		午前10時～午後3時30分
久我山	3332-2011		午前10時30分～午後2時30分	高円寺北	3337-2266		午後1時～3時30分
西荻北	3396-8871	9月18日(木)	午後1時30分～4時	下井草	3396-8882		午後1時～4時30分
高円寺東	3315-1816	9月20日(土)	午前10時～午後4時45分	荻窪東	3398-8738	9月29日(月)	午前10時～午後3時
和田	3384-3751		午前10時30分～午後4時	善福寺	3394-8963	9月30日(火)	午前10時～午後0時30分
西田	3391-8747	9月23日(祝)	午前10時～午後4時	梅里堀ノ内	3313-4319		午前10時～午後3時30分
高井戸東	3304-9573	9月26日(金)	午後1時30分～3時50分	和泉	3323-5663		午前10時30分～午後3時
大宮前	3334-9640		午後1時30分～4時	下高井戸	3302-2161		午前10時45分～午後4時
井草	3390-9672	9月27日(土)	午後1時～4時30分	荻窪	3335-1716		午後1時～4時30分
大宮堀ノ内	3317-9156	9月28日(日)	午前9時30分～午後0時30分	上荻窪	3395-1667		午後1時～4時30分
四宮	3396-7692		午前10時～午後2時	高円寺南	5378-8179	10月5日(日)	午前9時45分～午後4時30分
				高井戸西	3332-1076	10月12日(日)	午前11時～午後4時