

9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

- 小笠原村と杉並区が共同宣言を 3
行いました
- 東京高円寺阿波おどり 5
杉並方南歌謡祭&エイサー
- 10月1日から廃棄物処理手数料 6
を改定します
- 小規模保育所(東京スマート保育)12
の開設
- 杉並区就労支援センター12

発行/杉並区 区の代表電話 3312-2111
 編集/広報課 FAX3312-9911 (広報課直通)
 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

認知症

早めに気づいて さいごまで自分らしく

認知症は、初期の段階で相談や受診することで、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができる病気です。区は、認知症の早期発見・早期相談・早期対応ができる体制を整え、たとえ、認知症になったとしても安心して、自分らしく暮らせるまちを目指します。家族で、地域で、仲間同士で、認知症に早めに気づき、「おやっ？」と感じたときはぜひ受診や相談につなげてください。

——問い合わせは、高齢者在宅支援課地域連携係へ。

❖ 認知症ってどんな病気？ ❖

さまざまな原因で脳全体が縮んだり、脳の細胞が壊れたりして動きが悪くなったりするために、「物忘れ」がひどくなったり、普段の生活が送れなくなったりする状態をいいます。認知症は、誰にでも起こる可能性がある脳の病気です。認知症患者は、今後も増え続けると推計されています。

国の認知症高齢者の推計 厚生労働省資料より

	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年
日常生活自立度Ⅱ以上※	280万人	345万人	410万人	470万人
構成比(65歳以上人口に対する比率)	9.5%	10.2%	11.3%	12.8%

※日常生活自立度Ⅱとは、日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意すれば自立できる状態。

早期発見

加齢による「物忘れ」と認知症による「物忘れ」の違いは？

はじめのうちは区別がつけにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます。認知症による「物忘れ」のいくつかの場面に思い当たることがあれば、相談窓口にご相談ください。

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
経験したことが部分的に思い出せない *何を食べたか思い出せない	経験したこと全体を忘れている *食べたこと自体忘れている
目の前の人の名前が思い出せない *家族や親しい人の名前は覚えている	目の前の人や誰なのか思い出せない *家族のことも分からなくなる
予定や約束をすっかり忘れてしまう	予定や約束したこと自体を忘れてしまう
もの覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
ヒントを与えると出来事を思い出す	ヒントを与えても出来事を思い出せない

早期相談

相談窓口をご利用ください

- ケア24(地域包括支援センター) ●保健センター ●各医療機関 ほか

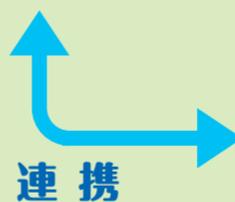
早期対応

認知症コーディネーターを配置します

困難なケースに関係機関と連携し対応

区は、東京都の認知症早期発見・早期診断推進事業の一環で、認知症に関する医療と介護の連携を強化し、専門的な対応力の向上を図るため、高齢者部門に「認知症コーディネーター」を配置します。

認知症コーディネーターは、保健師2名が担います。認知症コーディネーターは、ケア24(地域包括支援センター)の相談ケースの中で、認知症の疑いがあり、受診につながらない等必要な支援に結びつけるために苦慮している方の連絡を受け、東京都認知症疾患医療センターの指定を受けた社会福祉法人浴風会浴風会病院のアウトリーチ(訪問支援)チームと協働し、適切な医療やサービスにつなげていきます。



浴風会病院認知症疾患医療センター

地域における認知症疾患の保健医療水準の向上を図るため、①専門医療相談の実施②認知症の診断と対応③身体合併症、行動・心理症状への対応④地域連携の推進⑤専門医療人材育成などを実施する機関です。
☎5336-7790 <http://www.yokufu-hp.jp/>

その他の取り組みの詳細や、各相談窓口の問い合わせ先などは

2面 をご覧ください

元気な方も知って予防

認知症になりにくい生活を 今日からできる認知症予防

食事や運動など生活習慣の改善が認知症予防につながります。認知症予防の講座や教室、ウォーキング事業などを開催しています。

●有酸素運動をしよう

有酸素運動（ウォーキングや水泳など）には、脳に多くの酸素を取り込み、血流をよくする効果があります。歩数などの記録をつけたり、家族や仲間と一緒に楽しく続けるとより効果的です。

●バランスのよい食生活をしよう

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンや魚に含まれるDHAやEPAは、認知症予防に有効とされています。栄養のバランスを考え、朝、昼、晩と規則正しい食事を取りましょう。

●脳を鍛えよう

ものごとを記憶する、計画したり段取りを考えながら活動する、2つ以上のことを同時に行う、新しいことに挑戦することが、認知機能の低下予防に有効とされています。仲間と一緒にやることで、より脳の活性化につながります。

9月、10月に「始めたいひとのウォーキング講座」を実施します。詳細は、「広報すぎなみ」8月1日号、9月1日号（予定）をご覧ください。

☎高齢者施策課介護予防事業係



正しく知ってみんなで支える 「認知症サポーター養成講座」



地域の皆さんが認知症を正しく理解することは、早期発見への近道です。区では「認知症サポーター養成講座」をケア24（地域包括支援センター）などで開催しています。

受講料無料、講座の時間はおおむね90分。地域、商店、学校などで受講をご希望の方はお問い合わせください。

▶ 8面にも、同講座および認知症に関する講座の案内があります。

☎高齢者在宅支援課地域連携推進係



受講者にはオレンジリングをプレゼント!

認知症の方や家族の強い味方

早期診断が大切です ～相談ができる医療機関～

認知症は治らない、病院へ行っても仕方がないと考えていませんか？

認知症も他の病気と同じように、早期診断・早期治療が大切です。

「以前と比べてなにかおかしい」と感じた時、早い段階で医療機関に受診することで、症状を軽くしたり、進行を遅くすることができます。

相談できる医療機関は、浴風会認知症疾患医療センターをはじめ、物忘れ外来などを実施している認知症専門医療機関、区内認知症サポート医、物忘れ相談対応医（とうきょう認知症ナビ☎http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zaishien/ninchishou_navi/）があります。まずは、かかりつけ医にご相談ください。

介護するご家族を支えます 認知症の人や家族のためのサービス

●「ほっと一息、介護者ヘルプ」

介護家族の休息を目的とした支援サービスで、家族の代わりに家事などを行うホームヘルパーを派遣します。

●「認知症高齢者家族安らぎ支援事業」

安らぎ支援員が訪問し、家族や認知症高齢者の話し相手をします。

●「徘徊高齢者探索システム」

高齢者が道に迷い帰って来られない等ご心配なご家族へのサービスです。GPSを使い位置情報を検索し、高齢者の居場所をお知らせします。

☎高齢者在宅支援課管理係

●「杉並介護者の会」

家族や介護する方が集まり、悩みや不安を解消したり、介護に役立つ情報を交換しています。現在区内に16の会があります。

☎高齢者在宅支援課地域連携推進係

●「介護者の心の相談」

介護者やご本人が抱える心の葛藤や悩みについて、臨床心理士が個別に相談に応じます。相談は予約制です。

☎高齢者在宅支援課高齢者福祉係

そのほかにも介護保険のサービスとして認知症グループホームやデイサービスなどがあります。

認知症について、どなたでも相談できる窓口です

ケア24

（地域包括支援センター）

杉並区が運営を委託している高齢者の相談窓口です。

ケア24	電話	住所
上井草	☎3396-0024	上井草3-33-10
下井草	☎5303-5341	下井草2-44-4
善福寺	☎5311-1024	西荻北3-41-14
上荻	☎5303-6851	上荻3-16-6
西荻	☎3333-4668	西荻南4-2-7
清水	☎5303-5823	清水2-15-24
荻窪	☎3391-0888	荻窪5-20-1
南荻窪	☎5336-3724	南荻窪2-28-13
阿佐谷	☎3339-1588	阿佐谷北1-3-10
成田	☎5307-3822	成田西3-7-4

※ケア24松ノ木は、10月26日（予定）まで成田東4-36-15協同組合杉並工場協会ビル3階に一時移転しています。電話番号は変わりありません。

ケア24	電話	住所
松ノ木※	☎3318-8530	松ノ木3-3-4
高円寺	☎5305-6151	高円寺南4-26-16
梅里	☎5929-1924	梅里1-7-17
和田	☎3380-0024	和田1-40-15
久我山	☎5346-3348	久我山3-47-16
高井戸	☎3334-2495	高井戸西1-12-1
浜田山	☎5357-4944	浜田山1-36-3
堀ノ内	☎5305-7328	堀ノ内1-6-6
永福	☎5355-5124	永福3-35-11
方南	☎5929-2751	方南2-6-28

保健センター

精神科医師による相談日があります（要予約）。

保健センター	電話	住所
荻窪保健センター	☎3391-0015	荻窪5-20-1
高井戸保健センター	☎3334-4304	高井戸東3-20-3
高円寺保健センター	☎3311-0116	高円寺南3-24-15

保健センター	電話	住所
上井草保健センター	☎3394-1212	上井草3-8-19
和泉保健センター	☎3313-9331	和泉4-50-6

小笠原村と杉並区が共同宣言を行いました

7月26日(金)、田中区長が小笠原村役場を訪問し、中学生の交流事業を推進するための共同宣言を行いました。区は、世界自然遺産に指定された小笠原に、区内中学校の代表生徒を派遣して環境リーダーを育てる事業を行っており、田中区長も中学生28名とともに、7月23日に竹芝を出発し、小笠原には24日から4日間滞在しました。今回の交流事業で、中学生たちは、小笠原中学校の生徒6名との交流や雄大な自然を体験しました。26日(金)午後4時、田中区長が小笠原村役場の石田副村長を訪問。米澤小笠原支庁長立ち会いのもと、「杉並区と小笠原村との子ども自然体験交流事業推進宣言」を取り交わし、今後の両自治体の協力関係を確認しました。この度の交流に関する共同宣言は、杉並区の環境リーダーとなる人材育成の趣旨に小笠原村が賛同し、双方の中学生の交流の中で、互いに環境意識を高めることが期待されています。この宣言により今後さらに交流を深めていきます。



▲左から、馬場教育委員会委員長、田中区長、石田小笠原副町長、米澤小笠原支庁長

☎文化・交流課、教育委員会庶務課

ひとりで悩まないで…

犯罪被害者総合支援窓口



お気軽にご相談を。プライバシーは守ります。

相談専用電話 ☎5307-0620

月～金曜日の午前8時30分～午後5時
(祝日・休日を除く)

☎犯罪被害者総合支援窓口(区役所西棟7階)

DV・家庭内の問題・男女関係の悩みなど

男女平等推進センター 相談室へ



女性相談員が専用電話でご相談をお受けします。

☎3393-4713 (午前10時～午後4時)

(月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始は休み)

☎区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

国民健康保険に加入の方へ

高額に医療費がかかる場合は、

☎事前に取得すると便利です

限度額適用認定証 をご利用ください

☎国保年金課国保給付係

国民健康保険の加入者(70歳以上の住民税(特別区民税・都民税)課税世帯の方を除く)に「限度額適用認定証」を申請により交付します。限度額適用認定証を保険証と一緒に医療機関の窓口で提示することで、一部負担金の支払いが自己負担限度額(右表)までの金額になります。(70歳以上の住民税課税世帯の方は、「高齢受給者証」を提示することで、一部負担金の支払いが自己負担限度額(金額についてはお問い合わせください)までになりますので「限度額適用認定証」は不要です。)自己負担限度額は、医療機関ごとに入院・外来、医科・歯科別で計算されます。また、住民税非課税世帯の方は、入院時の食事代(1食260円)が減額になります。この場合には「限度額適用・標準負担額減額認定証」を発行しますので、保険証と一緒に医療機関に提示してください。限度額適用認定証は申請をした月の1日から有効になります。

- 住民税非課税世帯の方は療養病床に入院する場合、食費と居住費(入院時生活療養費)の負担額も減額されます(65歳以上の方が対象)。
- 交付には要件がありますので事前にお問い合わせください。

〈国民健康保険 自己負担限度額〉

負担区分	入院時食事代(1食あたり)	外来	入院	
上位所得者※1	A	260円	15万円(医療費総額※2が50万円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	
一般世帯	B		8万100円(医療費総額※2が26万7000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	
住民税非課税世帯	70歳未満	C	210円※3	
	70歳以上	II	100円	3万5400円
I※4		8000円		2万4600円
				1万5000円

- ※1. 世帯の国保加入者(被保険者)の住民税基礎控除後の所得の合計が600万円を超える世帯。または、住民税の申告をしていない世帯。
- ※2. 患者が支払う一部負担金と国民健康保険の負担額の合計。保険給付対象外のものを含みません。
- ※3. 過去1年間の非課税世帯としての入院が90日を超えた場合には、再度申請をするとその申請日から160円に減額されます。
- ※4. 世帯主と世帯の国保加入者(被保険者)全員が、住民税非課税の世帯で、各人の公的年金収入が80万円以下で、かつその他の所得がない方。

後期高齢者医療制度に加入の方へ

世帯全員の住民税が非課税の方は申請してください

「限度額適用・標準負担額減額認定証」

☎国保年金課高齢者医療係

世帯の方全員の25年度住民税(特別区民税・都民税)が非課税の場合、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下「認定証」)を持つことができます。保険証とあわせて認定証を医療機関に提示すると、入院時の食事代が減額される(表1)ほか、ひとつの医療機関窓口での負担額が限度額までとなります(限度額については表2参照)。認定証は申請した月の1日から有効となります。

世帯全員が非課税で認定証をお持ちでない方は、高齢者医療係(区役所東棟2階11番窓口)で申請してください。郵送による申請をご希望の方は、高齢者医療係までご連絡ください。

なお、認定証は前年度の収入により判定し、有効期限は翌年の7月31日となります。一度申請すると、該当する方へは毎年7月に新しい認定証を送付しますので、改めて申請する必要はありません。

- 医療費が高額になったとき(高額療養費)

1カ月の間の医療機関窓口での自己負担額の合計が下表2の限度額を越えた場合には、保険者である東京都後期高齢者医療広域連合から、超えた分が高額療養費として支給されます。払い戻しがある場合は、診療月からおおよそ4カ月後に申請書を送付します。なお、一度申請すると、2回目以降の申請は不要です。

〈表2 自己負担限度額表〉

負担割合	負担区分	外来+入院(世帯ごと)の限度額	
		外来(個人ごと)の限度額	
3割	現役並み所得(※4)	4万4400円まで	8万100円+(10割分の医療費-26万7000円)×1%まで(※7)
	一般	1万2000円まで	4万4400円まで
1割	区分	区分II(※5)	2万4600円まで
		区分I(※6)	1万5000円まで

- ※7. 過去12カ月間に4回以上高額療養費の支給があった場合は、4回目以降は4万4400円となります。なお、外来(個人ごと)の限度額による支給は、多数該当の回数に含みません。

〈表1 標準負担額の一覧表〉

負担区分	一般病棟(食事代1食あたり)	療養病床(※1)(食費及び居住費)		
		食事代(1食あたり)	居住費(1日あたり)	
課税世帯(現役並み所得(※4)・一般)	260円	460円(※2)	320円	
非課税世帯	区分II(※5)	90日以内の入院	210円	210円
		90日を超える入院(※3)	160円	
	区分I(※6)		130円	320円
	老齢福祉年金受給者(※6)	100円	100円	0円

- ※1. 療養病床に入院したときは、介護保険で入院している方との負担の均衡を図るため、食費と居住費の一部が自己負担となります。
- ※2. 一部医療機関では食費が1食あたり420円の場合があります。
- ※3. 入院が90日を超えた場合には、再度申請すると、その申請日から、一食160円に減額されます。
- ※4. 「現役並み所得者」とは、住民税課税所得が145万円以上の被保険者およびその方と同じ世帯の被保険者
- ※5. 「区分II」とは、世帯全員が住民税非課税である方で、区分Iに該当しない方
- ※6. 「区分I」とは、住民税非課税であり、年金収入が80万円以下(その他の所得が0円)の方

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

障害基礎年金

国民年金に加入中または20歳前もしくは60〜64歳に初診日のある病気やケガなどで重い障害を持ち、日常生活に著しい障害がある方は、障害基礎年金を請求することができます。

ただし、初診日の前日において、初診日の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除・若年者納付猶予・学生納付特例期間を合わせて3分の2以上あるか、または特例として、初診日の前日におい

杉並区更生保護サポートセンター開設

杉並区保護司会の更生保護活動の拠点として、8月7日(水)に「杉並区更生保護サポートセンター」が職員会館2階(成田東5-41-7)にオープンしました。

【運営時間】 月〜金曜日午前10時〜午後4時(祝日を除く) 【問い合わせ】 杉並区更生保護サポートセンター ☎5930-9098

高齢者など

はつらつ元気度チェックシートを発送します

自分の心と体の状態を確認できる「はつらつ元気度チェックシート」を8月下旬に郵送します。

子育て・教育

不登校・中退者のための進路相談会

不登校や学校中退のお子さんを持つ家族を対象にした相談会です。

時9月8日(日)午後1時〜4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内①学校・主催者の意見交流(不登校への対応について)

中学校卒業程度認定試験

②高校やサポート校(12校程度)の担当者との相談会ほか③心理カウンセラーによる無料相談 不登校・学校中退の子を持つ家族(定)100名程度(無料)①②当日、直接会場へ③電話で、松村 ☎090-9802-932

在宅医療相談調整窓口

在宅医療に関する相談、かかりつけ医や後方支援病床の紹介・調整、福祉サービス等の利用に関する連絡調整 勤務期間 9月2日〜26年3月31日 勤務日時 月16日勤務。原則として月15日勤務。午前8時30分〜午後5時15分 勤務場所 高齢者在宅支援課(区役所西棟2階)

その他

節電・省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。

時8月19日(月)午前10時〜午後4時 場区役所1階ロビー(無料) 当日、直接会場へ(環境課地域エネルギー対策担当)

防災行政無線からの音声の到達度の調査を実施します

区内に設置した防災行政無線放送塔から流す音声や警報音などの放送が聞き取りにくい区域の解消のため、試験放送を流し検証します。

時8月19日(月)〜23日(金)毎日午前9時〜午後5時の間に調査対象となる放送塔に対し数回ずつ実施(防災課)

採用情報

区立学校臨時職員(栄養士)

内給食の栄養と衛生管理・指導など 勤務期間 9月中旬〜26年3月31日 勤務日時 月16日勤務。午前8時10分〜午後4時40分 勤務場所 区立小中学

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。放射線量等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

8月5日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1127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)

環境課放射能対策担当 単位: マイクロ・シーベルト/h

Table with 3 columns: 測定場所, 測定日, 測定高さ 1m. Rows include 杉並区役所青梅街道側, 杉並保健所前駐車場西側, 衛生試験所玄関前駐車場.

*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。

太陽エネルギー利用機器助成

今年も住宅用太陽エネルギー利用機器の助成を行っていますので、ご利用ください。

【内容】 下表のとおり

【対象】 区内在住で、区内に所有する建物に、対象機器を自ら購入し設置する方(区内事業者、共同住宅管理組合の可)。すでに設置済みの方は除きます。また過去に、同じ種類の機器助成を受けた方は同一機種の申請はできません

【申し込み】 申請書(環境課地域エネルギー対策担当(区役所西棟7階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を同担当へ持参(郵送不可。予算額に達し次第受け付け終了)

【問い合わせ】 環境課地域エネルギー対策担当

【その他】 国の補助との併給が可能です

(太陽エネルギー利用機器助成)

Table with 3 columns: 機器, 補助額(千円未満は切り捨て), 上限額. Rows include 太陽光発電システム, 強制循環式ソーラーシステム, 自然循環式太陽熱温水器.

杉並方南歌謡祭& みんなで踊ろうエイサー



方南エイサー踊りやプロの歌手による歌謡ショー、大道芸など、さまざまなイベントを行います。屋台も出店し、街がお祭り一色になります。

時 8月24日(土)正午～午後9時 場 東京メトロ丸ノ内線方南町駅東口みずほ銀行前「リパーク駐車場」 内出演=石川ひとみ、大場久美子、冠二郎ほか 園 杉並方南歌謡祭実行委員会 ☎3311-7143

東京高円寺阿波おどり 舞台踊り



JR高円寺駅南北商店街と高南通りに設置された8カ所の演舞場で、延べ約1万人の踊り手が、軽快なお囃子(はやし)にのって、踊ります。

時 8月24日(土)・25日(日)午後5時～8時 場 JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の各演舞場 園 NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728

おどれ高円寺セッション2013

高円寺阿波おどり連協会所属の出演連が舞台踊りを繰り広げます。

時 8月24日(土)・25日(日)第一部=午前11時30分～▷第二部=午後2時～ 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 内出演=24日=天翔連・志留波阿連・舞蝶連・ひよつとこ連・葵新連・東京新のんき連・江戸歌舞伎連・いろは連▷25日=吹鼓連・朱雀連・しのぶ連・天狗連・江戸っ子連・菊水会菊水連・花菱連・飛鳥連 定 各500名 費 各1500円(全席指定) 園 NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728



▷チケット販売窓口(8月23日まで)

- ①豊喜屋(パル商店街内) ☎3311-8061
- ②ベルピア(パル商店街内) ☎3311-4522
- ③コムウェルインフォメーションセンター高円寺 ☎5327-3831
- ④関東バスエリア・ビューロー高円寺北口 ☎3338-2999
- ⑤チケットぴあ ☎0570-02-9999 (ぴあコード624-127)

講習会

はじめて学ぶ自転車のルール ~自分の身を自分で守るために~

運転免許がいらず、気軽に乗ることができる自転車も、車同様に交通ルールを守らなければならない乗り物です。

この機会に交通ルールに則った正しい乗り方を学んでみませんか。自転車は道路のどこを走ればいいのか? など日頃の疑問を解決します。

参加した方には、特製なみすけ反射キーホルダー(右写真)等の交通安全グッズを差し上げます。仕事帰りなどにぜひご参加ください。



【日 時】①8月19日(月)②28日(水)

いずれも午後7時～8時

【場 所】①あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)

②高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)

【対 象】区内在住・在勤・在学の方

【定 員】各60名(先着順)

【参加費】無料

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】交通対策課交通対策係

【その他】実技講習はありません

地域活動ポータルサイト「すぎなみ地域コム」では、杉並区域で行われるイベント情報や地域活動の様子などを日々発信しています。



「すぎなみ地域コム」ホームページ <http://www.sugi-chiiki.com/>

「すぎなみ地域コム」から紹介します～NPO法人東京海難救助隊

「NPO法人東京海難救助隊」(右写真)は、東京湾の環境学習と体験航海や海上安全パトロール、海洋環境に関する広報などの活動を行っています。

今年は国体競技中の海上安全を図るため、東京湾の監視警戒に協力します。

東京海難救助隊の活動情報やそのほか地域活動団体のイベント情報は「すぎなみ地域コム」をご覧ください。

また、団体のホームページを「すぎなみ地域コム」に開設することができます。気軽にお問い合わせください。



「すぎなみ地域コム」ホームページQRコード

園すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260

ボランティア募集 みんなで楽しく公園づくり

◆花咲かせ隊◆

区立公園などで、花壇づくりなどの緑化活動を地域の方が行うことで、公園の利用拡大や地域活動の活性化を図り、区がこれを支援する制度です。

また、地域の環境をよくすることで緑化意識を高めることを目的としています。

◆参加できる団体

継続して活動できる、5人以上の区民からなる団体。

◆活動内容

活動を希望する区立公園で、花壇の土づくりやデザイン、花の植え付けや除草・水やりなどの日常の維持管理を行います。花壇の大きさは、原則1グループ4㎡程度です。

◆区からの支援

花の苗、肥料、園芸用具、専用の腕章などを支給・貸与します。またボランティア保険に加入します。

公園は地域の財産です。みんなで楽しく公園でボランティア活動に参加してみませんか。随時、参加の申し込みを受け付けていますので、お問い合わせください。

——問い合わせは、みどり公園課公園利用係へ。
※個人の参加については、お問い合わせください。

◆すぎなみ公園育て組◆

地域の方が、自分たちで選んだ公園の清掃や植栽の手入れなどの活動を自主的・主体的に行い、区がこれを支援する制度です。地域の方が公園とのかかわりを持つことで、地域の連帯感を高め、公園利用のモラルを向上させることや、地域に親しまれ愛される公園に育てていくことを目的としています。

◇参加できる団体

継続して活動できる、自治会や町会、学校、企業など、5人以上の団体。

◇活動内容

活動を希望する区立公園で、清掃活動を中心に、樹木のせん定、除草や水やりなどを行います(活動内容は選択できます)。事前に区と協定を結び、活動場所や活動内容などを定めます。

◇区からの支援

清掃用具、園芸用具、専用のベストや腕章などを支給・貸与します。またボランティア保険に加入します。

10月1日(火)から「廃棄物処理手数料」を改定します

区ごみ減量対策課、杉並清掃事務所 ☎3392-7281、杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571

●事業系有料ごみ処理券料金について

受益者負担の適正化を図るため、事業系有料ごみ処理券の料金を改定します(表1参照)。新しい事業系有料ごみ処理券は、10月1日から区内の「ごみ処理券取扱所」のステッカーがあるお店、コンビニエンスストア、スーパーで販売します。現行の券は9月30日まで販売し、10月31日までに限り使用できます。

また、お手元に残った現行の券は、11月1日以降、現行料金と新料金の差額をお支払いの上、新しい券と交換します。券の交換は、ごみ減量対策課管理係(区役所西棟7階)、杉並清掃事務所(成田東5-15-20)、杉並清掃事務所方南支所(方南1-3-4)で受け付けします。

●粗大ごみ処理手数料について

家庭で使用しなくなった家具などの大きなごみ(おおむね一辺が30cm以上)を出すときにかかる処理手数料を10月1日から改定します(表2参照)。ただし、9月30日までに申込手続きが完了した方で、収集日が10月31日までの場合は、旧料金で取り扱います。

なお、「有料粗大ごみ処理券」は、従来のものを変わらず使用できます。また、新たにお求めの場合は、必要な金額分を区内の「ごみ処理券取扱所」のステッカーがあるお店、コンビニエンスストア、スーパーでお買い求めください。

〈表1 事業系有料ごみ処理券の料金〉

券種	現行	改定後
10ℓ券(1セット10枚)	610円	690円
20ℓ券(1セット10枚)	1220円	1380円
45ℓ券(1セット10枚)	2740円	3100円
70ℓ券(1セット5枚)	2135円	2415円

〈表2 粗大ごみ処理手数料改定例(1点当りの手数料)〉

品目名(参考例)	現行	改定後
布団、扇風機、照明器具、電気掃除機	300円	変更なし
自転車(16インチ超)、ミシン(卓上式)	600円	700円
机、シングルベッド(ベッドマットは除く)	900円	1000円
ダブルベッド(ベッドマットは除く)、応接用いす(2人以上用)	1600円	1800円
オルガン、電子ピアノ、箱物家具(高さ、幅、奥行きの合計が405cm以上)	2200円	2500円
区民持ち込みによる手数料(日曜日のみ、1回5点まで)	300円	変更なし

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

- ◇ホームページ(24時間受付) <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
- ◇電話 ☎03-5296-5300(毎日午前8時~午後7時(年末年始を除く))
- ◇ファクス FAX03-5296-7001(24時間受付)

☎杉並清掃事務所 ☎3392-7281 / 杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571 / 杉並清掃事務所高円寺車庫係 ☎3317-6771

国土交通省 「都市部官民境界基本調査」の実施

国土交通省では、8月から「都市部官民境界基本調査」を実施します。この成果は、地籍調査へ活用されます。

- 【調査期間】 7月~26年1月
- 【対象地域】 西荻窪駅周辺地区
善福寺1丁目、上荻4丁目
西荻北2・3・5丁目
西荻南1・2・3丁目の一部
- 【作業内容】 道路の状況に関する基礎的情報の調査・測量など
- 【問い合わせ】
●国土交通省土地・建設産業局地籍整備課 ☎5253-8383(直通)
●区都市整備部土木管理課台帳整備係

区民の皆さんが主役の情報番組「すぎなみニュース」をご覧ください

「すぎなみニュース」では、区内での出来事や区の取り組み、イベント情報など、毎週新しい情報をお伝えしています。

- 放送局=ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル)
※区ホームページの動画コーナーでもご覧になれます。
- 放映時間=午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)
- 今後の放映予定
▷8月18日(日)~8月24日(土)
- 杉並中学生生徒会サミット開催
- 都立杉並高校へあそびに行こう!
- ヤットサー!高円寺「騒連中」ほか
※内容は変更する場合があります。

☎広報課

区立図書館 臨時休館のお知らせ

特別整理(蔵書点検)を行うため、下表のとおり臨時休館します。ご迷惑をおかけしますが、休館日にご注意の上、図書館をご利用いただきますようお願いいたします。なお、臨時休館中は、当該図書館の本なども通常通り予約を受け付けていますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

〈図書館の9月~10月の臨時休館日〉

図書館名	休館日
永福 ☎3322-7141	9月9日(月)~12日(木)
阿佐谷 ☎5373-1811	9月24日(火)~27日(金)
西荻 ☎3301-1670	10月8日(火)~11日(金)
成田 ☎3317-0341	10月21日(月)~24日(木)

☎各図書館

25年8月30日から 特別警報が始まります

気象庁は、重大な災害の起こるおそれ著しく大きい場合に特別警報を発表します。特別警報が発表されたら、ただちに命を守る行動をとってください。

◆特別警報とは

警報の発表基準をはるかに超える現象に対して、特別警報を発表します。

- 例) 東日本大震災における津波(2011年)
- 平成23年台風第12号の豪雨(2011年)
- 三宅島の噴火(2000年)

◆特別警報が発表されたら

避難所へ避難するか、すでに外出することが危険な場合は、家の中で安全な場所に留まるなど、身を守るために最善を尽くしてください。

【問い合わせ】

- 気象庁東京管区气象台総務部業務課 ☎3212-8341(代表)内線5550
- 特別警報が始まります(気象庁ホームページ) <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/tokubetsu-keiho/index.html>

はじめます。



小学生、中学生、高校生へ
お父さん、お母さんへ
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

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)



競技大会

●区民体育祭

◇剣道

開10月27日(日)午前9時～午後5時日本大学第二学園(天沼1-45-33) 種目=団体戦=高校男女・中学男女▷個人戦=一般男子(年齢別)・一般女子・高校男女・中学男女 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費1人500円。郵便局「00100-9-172667杉並区剣道連盟」に振り込み(申込)申込書(9月7日から区体育施設で配布)を9月22日(必着)までに郵送またはファクスで、区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201FAX6768-9934)へ 同事務局・菊地 ☎090-4055-7032

◇誰でも参加できる水上レクリエーション

開9月1日(日)午前9時～午後4時(受け付けは3時30分まで) 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 自由水泳、フィンスイミング、ウォーキング、アクアフィットネス、タイムトライアル、親子ゲーム、ワンポイントレッスン 区内在住・在勤・在学の方 費100円(申込)当日、直接会場へ 区アクアレクリエーション協会・野田 ☎3331-8778(午後1時～7時) ①水着・水泳帽・タオルを持参してください②小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴③オムツのとれていない乳幼児は参加できません

◇アクアスロン大会

開9月23日(日)午前9時上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=スイム150m・ラン2600m=一般A男女(高校生～39歳)、一般B男女(40歳以上)▷スイム150m・ラン1950m=中学生男女(学年別)▷スイム150m・ラン1300m=小学生男女(学年別) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 費100名(申込)費2000円、中学生1000円、小学生500円(申込)申込書(区体育施設で配布)と参加費を、9月18日(必着)までに区トリアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送または持参 中野 ☎3399-3659

スポーツ教室

●障害者のためのわいわいスポーツ教室～プールで遊ぼう

開9月14日(土)午前10時～正午上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) NPO法人ゆめけん 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 費30名(抽選) 費無料(申込)申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所および区体育施設で配布)を、8月22日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送または持参 同課 ①一般の交通機関の利用が困難な方は、リフト付きバスの送迎が利用できます②当日、参加者と一緒に楽しんでいただけるボランティアの方を募集しています

●秋季初心者ソフトテニス教室

開9月21日～11月9日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日11月16日(土)) 松ノ木運動場庭球場(松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 費30名(抽選) 費3000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に事業名、性別、経験年数も書いて、9月10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 同連盟・小島 ☎3312-0385(午後7時～9時)

●上井草スポーツセンターの教室

◇走って、投げて、蹴って

各プロコーチから「走る」「投げる」「蹴る」スポーツの基本動作を習います。開9月7日(土)午前9時30分～午後2時 二ッポンランナーズ・斉藤太郎、元プロ野球選手・山田真介、FC東京普及部コーチ・安藤孝太郎 区内在住・在学・在勤(保護者)の小学生(保護者の参加可) 費50名(申込) 費1人600円(昼食を持参してく

⑤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8月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。

ださい(外出可)

◇楽しいジョギング講座

走るメカニズムを知り、「美しく健康的に走り続ける」ジョギングの基本動作を練習します。

開9月7日(土)午前10時45分～午後0時15分 二ッポンランナーズヘッドコーチ・斉藤太郎 区内在住・在学で中学生以上の方 費40名(申込) 費900円

—— 〈いずれも〉 ——

場・ 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) (申込)電話または直接、8月25日までに上井草スポーツセンターへ 開8月26日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます▷持ち物=動きやすい服装・タオル・飲み物・帽子など。雨天時は室内用シューズ

●上井草スポーツセンターのサッカー教室

◇放課後エンジョイフットボール

放課後の時間に楽しくみんなでボールを蹴ろう。

開9月5日(木)・12日(木)・26日(日)①小学1～3年生=午後4時～5時②小学4～6年生=午後5時30分～6時45分 区内在住・在学の小学生 各クラス30名(申込) 費各500円

◇女性のためのサッカー教室

基本技術トレーニングを中心に、最後は試合を行います。

開9月8日(日)午後3時15分～4時45分 区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性 費20名(申込) 費500円

◇プレキッズ&マミーサッカー教室

親子で体を動かす楽しさやボールを蹴るおもしろさを体感できます。

開9月4日(木)・11日(木)・18日(水)①2歳児クラス=午前10時～10時50分②3・4歳児クラス=午前11時～11時50分 区内在住・在勤・在学で2～4歳のお子さんとその保護者 各日各クラス20組40名(申込) 費各回1組500円(子育て応援券利用可)

◇親子サッカー教室70

親子で楽しくサッカーをしませんか。

開9月22日(日)①年中・年長=午後2時～3時10分②小学1・2年生=午後3時30分～4時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の年中～小学2年生の親子 各15組30名(申込) 費700円

◇大人のサッカー教室 初心者クラス

初めての方でも安心してサッカーの基礎技術を学べる教室です。

開9月29日(日)午後3時15分～4時45分 区内在住・在勤・在学の20歳以上でサッカー未経験の方 費20名(申込) 費500円

—— 〈いずれも〉 ——

場・ 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師FC東京普及部コーチ(申込)電話または直接、同センターへ 開8月26日以降定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

●高井戸温水プールの教室

①初心者少数ヨガ教室

マットの上で、ヨガのポーズをとりながらストレッチを行い、体幹トレーニング要素を取り入れた運動を行います。

開9月5日・12日・19日・26日/いずれも木曜日の午前9時30分～10時30分(計4回) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 費10名(抽選) 費4000円

②初心者ボール運動教室

ゴム製のボールを使ったレクリエーション要素のあるプログラムです。

開9月5日・12日・19日・26日/いずれも木曜日の午前11時～正午(計4回) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 費10名(抽選) 費4000円

③幼児水泳スクール

水慣れから、水泳の基礎を学べます。

開9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日/いずれも月曜日の午後3時30分～4時20分(計7回) 区内在住で4～6歳の方 費15名(抽選) 費9100円

円

④初心者水泳教室

呼吸付きのクロールを目指します。

開9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日/いずれも月曜日の午前10時～10時50分(計7回) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 費10名(抽選) 費5600円

⑤小学生水泳スクール(初心者)

水慣れから、水泳の基礎を学べます。

開9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日/いずれも月曜日の午後4時30分～5時20分(計7回) 区内在住・在学の小学生 費15名(抽選) 費9100円

—— 〈いずれも〉 ——

場・ 高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) (申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に性別と希望の教室名、③⑤は身長も書いて、8月21日(必着)までに同プールへ 更衣室、シャワー室の利用可。動きやすい服装でお越しください。水泳教室に参加の方は水泳帽子持参(必ず前面に名前を書いてください)。当選した方は参加費を8月31日までに、窓口でお支払いください

●杉十小温水プールの教室

◇個人向けワンポイントレッスン

開9月1日

～22日の毎週日曜日、午前10時～11時 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方

(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 各日10名(先着順) (申込)当日、直接会場へ

◇ウォーキングタイム

開9月2日(月)・30日(月)午前10時～11時 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各日30名(申込) (申込)開催日の6日前から電話で、同プールへ

◇アクアビクスタイム

水の特性を生かした有酸素運動です。泳げなくても大丈夫です。

開9月2日(月)・30日(月)午前11時～正午 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各日30名(申込) (申込)開催日の6日前から電話で、同プールへ

◇大人のための水泳教室①泳力アップ初級コース②泳力アップ中・上級コース

開①9月1日(日)・8日(日)・15日(日)午前11時～正午②22日(日)午前11時～正午 ①クロール・平泳ぎ②全泳法(バタフライ・背泳ぎを含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指す 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各日10名(申込) (申込)各日ごとに①は開催日の1週間前から②は開催日の1カ月前から電話で、同プールへ 定員に余裕がある場合は当日参加もできます

—— 〈いずれも〉 ——

場・ 杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 師区水泳連盟講師ほか 費無料(入場料別) ①駐車場はありません②申し込み受け付けは午前9時～午後5時

●ヨガII

開9月10日～11月26日の毎週火曜日①午前10時～11時②11時～正午(各回計12回) 荻窪体育館 師畑ひろみ 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 各20名(抽選) 費各6000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に希望のコースも書いて、8月22日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 同体育館 ☎3220-3381 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

●シニア・チャレンジ・スポーツ教室

①初めての太極拳

運動不足解消、ストレッチから型までしっかり指導します。

開9月1日(日)午前9時～10時30分 師区太

極拳連盟30名(申込順) 費200円

②初めてのソシアルダンス

基本ステップから指導します。ブルース・シルバ・ワルツなど楽しく踊ります。

開9月14日(土)午後1時～3時 師区ダンススポーツ連盟 30名(申込順) 費200円

③初めてのバドミントン

通年で、初心者クラスとステップアップクラスで基本から試合まで指導します。

開9月10日(土)午前11時～午後1時 師区バドミントン協会 30名(申込順) 費500円

—— 〈いずれも〉 ——

場・ 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 区内在住で50歳以上の方 (申込)電話で、同体育館へ ①②は同時帯に個人利用として部分開放しています

●妙正寺体育館の教室

◇ジュニア硬式テニス教室

テニスの楽しさを知ると共に、テニスを通じて仲間をつくりましょう。

開9月14日～10月19日の毎週土曜日、午前9時～11時(計6回。予備日10月26日(土)) 区内在住・在学で小学2～5年生の初心者 20名(抽選) 費6000円

◇秋の硬式テニス教室(火曜コース)

開・ 開9月10日～10月29日の毎週火曜日(予備日11月5日(火)) ①午前9時～10時=初心者クラス(初めての方対象)②10時～11時30分=初級者クラス③11時30分～午後1時=中級者クラス(各計8回) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ①10名②③各15名(抽選) 費各6500円 ②2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

—— 〈いずれも〉 ——

場・ 妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12 ☎3399-4224) 師ダンロップグループフワコートテニス・松直樹(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に希望のクラスも書いて、8月20日(必着)までに同体育館へ

●ふれあいフットサル教室

仲間やコーチと一緒にボールを追いかけ楽しく時間を過ごそう。

開9月8日(日)・29日(日)午前9時30分～11時 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) NPO法人ハウンドツウーススポーツクラブ 区内在住・在学・通所の知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 各30名(申込) 費無料(申込)ファクス(9面記入例参照)に希望日、ファクス番号も書いて、高円寺体育館 FAX3312-0312 へ 同体育館 ☎3312-0313

●はじめてランニングII ⑥教室番号「1580」

バルセロナ五輪400m代表・渡辺タカヒロ講師から、疲れにくい走り方や給水の仕方、ランニングの楽しみ方などを学びませんか。

開9月17日～10月15日の隔週火曜日、午後7時30分～9時(計3回。予備日10月29日(火)) 下高井戸運動場 師渡辺タカヒロ 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 費20名(抽選) 費3000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、8月21日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1)へ 同運動場 ☎5374-6191 ⑥走りやすい服装、タオル、飲み物を持参してください

●はじめてのベースボール(ボールで遊ぼう)

開9月10日～10月15日の毎週火曜日、午後3時30分～4時30分(計6回。予備日10月22日(火)・29日(火)、11月5日(火)) 松ノ木運動場 師甲子園出場経験のあるコーチ陣 区内在住で4～6歳(未就学児)の方 費20名(抽選) 費3000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、8月22日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0041松ノ木1-3-22)へ 同運動場 ☎3311-7410

■健康寿命を延ばすために！「栄養満点教室」

食事量の不足や偏りが、「からだの免疫力」を下げ、病気を招きやすくします。毎日の食事を手軽に、おいしく、バランス良く食べる秘訣を学びます。

時・内下表のとおり(全3回要出席) 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がない方 定20名(申込順) 費300円程度(申込) 8月12日から電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ 他 長寿応援対象事業

〈栄養満点教室〉

日程	テーマ
9月26日(木)	健康寿命を延伸させるために！ ●免疫力を高める食生活とは！ ●体の筋肉量や脂肪量の測定 ●簡単栄養満点メニューづくりのヒント
10月3日(木)	自分の体と食事に自信を持つために ●健診結果と食事チェックから改善点を探る ●適塩でもおいしいみそ汁づくりと試飲
10月10日(木)	エイジングケアと低栄養対策 ●調理実習と試食

※時間は、いずれも午前10時～正午。

■「自分のからだを知ろう！」おはなし会

内臓や骨の模型を使って、親子で楽しく、からだの不思議を学びましょう。

時 9月7日(出)・21日(出)、10月5日(出) / いずれも午後2時～3時30分(全3回要出席) 中央図書館 聖路加看護大学から教育研究会&BABY in ME 区内在住の5歳児とその保護者 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 ☎3391-5768)へ 他 1～4歳の託児あり(事前申込制)

■親子で楽しむ絵本とわらべうた

わらべ歌を一緒に歌いながら、絵本を読みます。お子さんと一緒に楽しみましょう。

時 9月11日(水)・18日(水) 午前10時30分～11時30分(全2回要出席) 西荻図書館 師久保厚子 区内1～3歳のお子さんとその保護者 定15組(申込順) 費無料(申込)

平成26年
(平成25年度)

「成人祝賀のつどい」

平成26年の成人式は、下記のとおり、対象となる新成人の住所地を、区立中学校の学区ごとにご案内し、2回に分けて式典を行います。

時 26年1月13日(祝) 杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内在住で平成5年4月2日～6年4月1日生まれの方(該当する方へは12月中旬に案内状を送付する予定です。区内に在任歴がある転出者で参加を希望する方は、事前に担当へご連絡ください) 児童青少年課 青少年係 ☎3393-4760

〈平成26年 成人祝賀のつどい〉

開始予定時間	住所	中学校区
第1回 午前10時30分 (9時45分開場)	天沼、井草、今川、荻窪、上井草、上荻、久我山、清水、下井草、松庵、善福寺、高井戸西、西荻北、西荻南、本天沼、南荻窪、宮前、桃井の全域、阿佐谷北(3丁目5～7・11～43番、4丁目2～12・18～28番、6丁目14～25・27～33番)、上高井戸(1・2丁目)、高井戸東(4丁目3～21番)	天沼、井草、井草、荻窪、松深、神明、中瀬、西宮、東原、富士見丘、宮前
第2回 午後2時 (0時30分開場)	阿佐谷南、和泉、梅里、永福、大宮、高円寺北、高円寺南、下高井戸、成田西、成田東、浜田山、方南、堀ノ内、松ノ木、和田の全域、阿佐谷北(1・2丁目、3丁目1～4・8～10番、4丁目1・13～17・29～30番、5丁目、6丁目1～13・26・34～49番)、上高井戸(3丁目)、高井戸東(1～3丁目、4丁目1・2・22～28番)	阿佐ヶ谷、和泉、大宮、高円寺、高南、向陽、杉森、泉南、高井戸、東田、松ノ木、和田

電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ 他 ①動きやすい服装でお越しください ②1歳以下のお子さんがある方、連続で参加できない方はご相談ください

■家族介護教室

◇高齢者に向けた食と栄養について

時 8月27日(水) 午後1時30分～3時 場 ふれあいの家 しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 ネスレヘルスサイエンス管理栄養士・百瀬由香梨 区内在住の方 定15名(申込順) 費無料(申込) 電話で、ふれあいの家 しみず正吉苑 ☎3394-0455へ

◇本当に知りたい相続と遺言の話～トラブルを防ぐために

時 9月9日(月) 午後2時～3時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内 法律の専門職による①講演会②個別相談会 師 杉並ワンストップ法務サポート 区内在住・在勤の方 定①70名(申込順)②10名(先着順。1人15分程度) 費無料(申込) 8月12日

から電話で、ケア24成田 ☎5307-3822へ

◇認知症サポーター養成講座

時 9月4日(水) 午後2時～3時30分 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 キャラバン・メイト 区内在住の方 定30名(申込順) (申込) 8月12日から電話で、ケア24永福 ☎5355-5124へ

◇お口の健康、意識していますか？歯科医師から学ぶ「歯周病について」

時 9月19日(木) 午前10時～11時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 DENTAL CLINIC 院長・井上淳二 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 8月12日から電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944へ

◇最近の介護食について

時 9月13日(金) 午後1時30分～3時 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 クリニコ東京地区担当・岩永亜紀子 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 8月12日から電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024へ

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

★グローリー・ゴスペルシンガーズ 時 12月12日(木) 午後7時 場 杉並公会堂 内 曲目 = アメイジング・グレイスほか 区内小学生以上の方 費6500円(全席指定) (申込) チケット発売日 = 8月31日 (出) 販売窓口 = 杉並公会堂 ☎5347-4450 同 テイト・コーポレーション ☎3402-9911 他 チケット発売初日は電話予約のみの受け付けです



★和泉グリーンコンサート 時 8月24日(土) 午後7時 場 和泉小学校 芝生の上で開催する手作りコンサート▷出演 = 古代真琴と仲間たち 定400名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 同 和泉グリーンプロジェクト事務局(和泉小学校内) ☎3322-4254

★午後のクラシック 音の散歩道 時 8月25日(日) 午後2時30分～4時30分 場 勤労福祉会館 内 出演 = 金田まり子(ソプラノ)ほか▷曲目 = グノー「宝石の歌」ほか 区内在住で6歳以上の方 定366名(申込順) 費2000円(前売り1500円) (申込) Eメール(9面記入例参照)で、親子で音楽を楽しむ会・石幡 ①shihata_f@jcom.home.ne.jp ②石幡 ☎3395-3480

★コール・フロイント定期演奏会 時 9月8日(日) 午後2時30分 場 杉並公会堂 内 出演 = 下田正幸(指揮)ほか▷曲目 = 混声合唱とピアノのための「歌はどこから」ほか 費1000円(申込) 当日、直接会場へ 同 ☎090-8854-2539



★ちひろ美術館企画展～ずっと長さんとともに 時 10月27日(日) までの午前10時～午後5時(8月10日～20日は無休で、午後6時まで。月曜日(祝日の場合は翌日)休館) 場 ちひろ美術館(練馬区) 内 長新太が描いた子どものなかから、11人の作家と彼自身が物語やことばを手がけた選りすぐりの作品の原画100点を展示 費800円。高校生以下無料(申込) 当日、直接会場へ 同 美術館 ☎3995-0612

★キャンドルを灯そう「あかりフェスタ」 時 8月23日(金) 午後6時30分～8時30分(雨天中止) 場 梅里公園 内 短冊に願いを記入。花火やウクレレ演奏とキャンドルにあかりを灯す 師 無料(申込) 当日、直接会場へ 同 あかりフェスタ2013実行委員会・浜田 ☎3315-5960 他 先着150名に記念品を差し上げます

講演・講座

★人権フォーラム 講演と映画の集い 時 8月23日(金) 午後1時30分～5時 場 新宿区立四谷区民ホール 内 師 講演 = 「仕事、結婚etc.自分の価値観で選べる社会へ～男女が真に助け合う時代」(手話通訳、要約筆記あり) / アムール法律事務所代表弁護士・大

瀧愛子▷映画 = 「アイ・コンタクト もう一つのなでこジャパン ろう者女子サッカー」(日本語字幕付き) 定450名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 同 東京都総務局人権部人権施策推進課 ☎5388-2588

★家庭でできる食中毒予防～家庭での食中毒予防のポイントを学びましょう 時 8月30日(日) 午前10時30分～11時30分 場 高井戸地域区民センター 師 管理栄養士・野中ひとみ 区内在住の方 定30名(申込順) 費300円(申込) 電話または直接、高井戸地域区民センター総合受付 ☎3331-7841へ

★善福寺公園昆虫生態観察会 時 9月1日(日) 午前10時～正午 場 集合場所 = 善福寺公園 ポートハウス前(善福寺3丁目) 内 昆虫の生態と公園の樹木・草花との自然共生観察 師 須田孫七 区内在住の小学生とその保護者 定30名(申込順) 費1家族300円(申込) ファクス(9面記入例参照)で、NPO 善福寺水と緑の会 費5930-5936 同 同会・小谷 ☎3392-8066

★健康ボイストレーニングセミナー～自分を明るく見せる話し方 時 9月5日(木) 午後3時～4時30分 場 産業商工会館 師 田中杏子 区内在住の方 定50名(申込順) 費1500円(申込) ファクス(9面記入例参照)で、9月4日までに杉並青色申告会 費3393-2864 へ 同 同会・日野 ☎3393-2831

★高齢者のための震災対策講座～予想される直下型地震に備えて 時 9月7日(土) 午後1時30分 場 高井戸地域区民センター 師 杉並消防署警防課・名越俊夫 区内在住の方 定90名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 同 杉の樹大同学会・塩沢 ☎090-5499-5712

★消費税申告書作成講座 時 9月12日(木) 午後1時～4時30分 場 杉並税務署(成田東4丁目) 内 消費税申告書の内容理解と作成のための指導 師 杉並税務署担当官 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 電話で、9月11日までに杉並法人会 ☎3312-0912 へ 申込書を請求

★よくふう学ぼう会「輝け！セカンドライフ」 時・内 師 ①9月12日(木) 「認知症予防と最新医療」(浴風会認知症介護研究・研修東京センター副センター長 須貝佑一) ②19日(木) 「認知症介護実践～対応のポイントと家族支援」(浴風会ケアスクール校長・服部安子) ③26日(木) 「脳の活性化～心楽しくウォーキング」(日本ウォーキング協会公認主任指導員・手島正夫) / いずれも午前10時～正午 場 浴風会(高井戸西1丁目) 区内在住・在勤の方 定各回40名(申込順) 費各回500円(申込) 電話で、浴風会ケアスクール ☎3334-2149 へ

★「認知症介護家族からのメッセージ」 時 9月28日(土) 午後1時15分～4時 場 東京大学伊藤謝恩ホール(文京区) 内 介護者の声を発信するシンポジウムと最新の認知症施策や最前線の医療に関する講演 師 厚生労働省老健局長・原勝則ほか 区内在住の方 定500名(申込順) 費無料(申込) 電話で、浴風会ケアスクール ☎3334-2149 へ

その他

★税金なんでも相談会 時 8月28日(水) 午後6時～9時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込) 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (午前9時30分～午後5時(正午～午後1時除く)) 他 ①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部ホームページをご覧ください

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
(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

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。
住所が記載されていないものは、区役所〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

催し EVENT

■郷土博物館分館企画展「時代がみえてくる！オキユパイド・ジャパンのおもちゃたち」
かつておもちゃは日本の輸出産業の花形でした。占領下(オキユパイド)時代に輸出されたものを中心に、歴史を語るおもちゃたちを紹介します。
時 8月17日(出)～12月1日(日)午前9時～午後5時
郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)
費 無料(申込)当日、直接会場へ
郷土博物館分館 ☎5347-9801 休館日=月曜・第3木曜日(祝日の場合は翌日)

科学館

◇天文の夕べ特別会～プラネタリウム演劇「ソラトープ」
演劇の演出手法をベースに、映像と音楽、そしてプラネタリウム効果が一体となった「シアトリカル・プラネタリウム」の最新作をお楽しみください。
時 9月7日(出)午後4時～6時 内出演=雑貨団 区内在住・在勤・在学の方 定20名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ

◇区民科学教室「藍染めの化学①」
「藍染め」を体験することで、染色の化学を学びます。
時 9月7日(出)午後1時30分～4時 科学館指導員 区内在住・在学・在勤で中学生以上の方 定20名(抽選) 費 500円(申込)往復ハガキ(記入例参照)で、8月21日(必着)までに同館へ

◇自然科学ワークショップ「10¹⁰メートルの生物の世界」
日常生活では意識することのないマイクロスケールの生物に焦点を当て、その知られざる多様性、生活史や生態などについて探究する連続講座です。
時・内 9月14日(出)①午後1時～2時30分=講座「アリの標本作製と同定」②3時～5時=講演「アリ：分類、生態、多様性」 科学館指導員②東京大学農学部講師・寺山守 高校生以上の方 定①30名(抽選)②50名(先着順) 費 無料(申込)①往復ハガキまたはEメール(記入例参照)で、8月31日(必着)までに科学館 ☎kagaku-t@city.suginami.lg.jp へ②当日、直接会場へ

—— 〈いずれも〉 ——
場・科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391) 他エレベーター・エスカレーターはありません

■自殺予防月間 講演会「心のつながりと生きる希望」
区では毎年5月と9月を自殺予防月間として自殺予防のためのさまざまな取り組みを実施しています。その一環として講演会を開催します。
時 9月4日(水)午前10時～正午 西荻図書館 師 明治大学文学部教授・諸富祥彦(右写真) 定40名(申込順) 費 無料(申込) 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) へ

■秋野菜で夏バテ解消&ちょっぴりストレッチ
野菜ソムリエから、夏の疲れを解消する秘訣を学びましょう。
時 9月4日(水)午前10時～正午 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 シニア野菜ソムリエ・立原瑞穂 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ ①杉並健康づくりリーダーの会の企画です②飲み物を持参してください

■育児講座「いのちの輝き生まれてきてくれてありがとう」
時 9月14日(出)午前9時45分～11時45分 今川保育園(今川3-3-18) 師 バースコーディネーター・永野清歌 これから親になる方、子育て中の方 定30名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、子育てサポートセンター今川 ☎3394-3935 へ 託児あり(事前申込制。先着15名)。車での来場はご遠慮ください

〈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、区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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎・FAX3395-1667)	認知症にならないために今できること	9月17日(水)午前10時～11時30分 定30名(申込順) 区内在住で60歳以上の方 費 無料
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎・FAX3315-7760)	民謡(歌と三味線)を楽しみませんか	8月27日(水)、9月3日(水)、10日(水)午後2時～3時30分(計3回) 費 500円
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎・FAX3391-8345)	演歌歌手が本格的な歌唱指導をします	8月21日(水)から毎月第3水曜日、午後6時～8時 費 1回700円
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	スマホ体験講座・触ってみよう!使ってみよう!	8月30日(金)午後1時30分～3時30分 定20名(申込順) 費 500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎・FAX3315-7815)	大人の「ぬり絵教室」で脳の活性化を	毎月第4水曜日午前10時～11時40分 費 1回500円(教材費込み)
永福館(永福2-4-9 ☎・FAX3321-6632)	インディアンハーブの調べ 師 浜根未稀	8月31日(土)午後2時～3時 定30名(申込順) 費 500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	英語で唄おう!ポップスとカントリーソング	毎月第1土曜日、午後3時30分～5時30分 費 1回500円

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

せん。車での来場はご遠慮ください

リサイクルひろば高井戸

◇フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸
時 9月7日(出)・8日(日)午前10時～午後1時 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定 募集区画=各日12区画(抽選) 費 1区画1000円 他 車での搬出入・来場はできません

◇秋の帽子作り
時 9月20日(金)・27日(金)午前10時30分～午後0時30分(全2回要出席) 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費 1200円 他 長寿応援対象事業 — 〈いずれも〉 —

場・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(申込)往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、8月22日(必着)までに同ひろばへ

講演・講座

■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 8月27日(水)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 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内 ボランティア活動に興味がある方 定各回7名(申込順) (申込) 8月12日から電話で、8月26日までに杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 へ

■自殺予防月間 講演会「心のつながりと生きる希望」
区では毎年5月と9月を自殺予防月間として自殺予防のためのさまざまな取り組みを実施しています。その一環として講演会を開催します。
時 9月4日(水)午前10時～正午 西荻図書館 師 明治大学文学部教授・諸富祥彦(右写真) 定40名(申込順) 費 無料(申込) 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) へ



■秋野菜で夏バテ解消&ちょっぴりストレッチ
野菜ソムリエから、夏の疲れを解消する秘訣を学びましょう。
時 9月4日(水)午前10時～正午 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 シニア野菜ソムリエ・立原瑞穂 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ ①杉並健康づくりリーダーの会の企画です②飲み物を持参してください

■育児講座「いのちの輝き生まれてきてくれてありがとう」
時 9月14日(出)午前9時45分～11時45分 今川保育園(今川3-3-18) 師 バースコーディネーター・永野清歌 これから親になる方、子育て中の方 定30名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、子育てサポートセンター今川 ☎3394-3935 へ 託児あり(事前申込制。先着15名)。車での来場はご遠慮ください

■呼吸リハビリ講座～主治医の見つけ方・主治医との上手なつきあい方

息切れや息苦しさは、肺や心臓の病気で見られる症状です。信頼できるかかりつけ医をもつことが大切です。

時 9月22日(日)午後2時～4時 場 障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 内 講義=主治医の見つけ方・主治医との上手なつきあい方▷実習=呼吸リハビリ体操と呼吸法 師 曙クリニック院長・田中博幸、北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科講師・木村雅彦 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50名(申込順) 費 無料(申込) 電話またはファクス(記入例参照)に職種も書いて、9月21日までに杉並障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121 FAX3335-3581 へ

■仕事力アップ講座「いまさら聞けない!ビジネスに役立つスマホ活用初級講座」

初心者を対象に一般的なビジネスシーンに役立つアプリや簡単な使い方をご紹介します。

時 10月2日(水)午後7時～9時 場 産業振興センター 師 WEBプロデューサー・坂根秀和 区内在住の勤労者・求職中の方、区内在勤の方 定32名(抽選) 費 700円(申込)ハガキ、封書、ファクスまたはEメール(記入例参照)に職業(求職中の方は「求職中」、区内在勤の方はその旨記入)も書いて、8月28日午後5時(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 FAX3392-7052 ☎wakuwaku@joyful-suginami.jp) へ 同担当 ☎3391-0317

■小児救急に関する普及事業

◇赤ちゃんの病気と手当て
急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話しします。

時 8月30日(金)午後1時30分～3時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男 0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順) 費 無料(申込) 8月12日から電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 へ 託児はご相談ください

◇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ます。

時 9月3日(水)午後2時～3時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 順天堂医院医師・和田万里子 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) 8月12日から電話で、上井草保健センター ☎3394-1212 へ 5カ月～就学前の託児あり(事前申込制。先着10名)

■10月の足腰げんき教室

筋力強化やバランス能力に効果的なボールを使った体操などを紹介します。

時・場・申込 下表のとおり 師 健康運動指導士 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がなく、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 定各15名(抽選) 費 無料 場 荻窪保健センター足腰げんき教室担当 ☎3391-0015 他 長寿応援対象事業。抽選結果発送は、9月12日ごろの予定です

〈10月の足腰げんき教室〉
申し込みは、ハガキ(記入例参照)に希望会場1カ所(下表参照)・番号も書いて、8月21日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1) へ

会場	番号	日時 (週1回、4回コース)
杉並保健所機能訓練室(荻窪5-20-1)	17	10月4日～25日の毎週(金) 午後1時30分～3時30分
高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	18	10月2日～23日の毎週(水) 午前9時30分～11時30分
下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	19	10月10日～31日の毎週(木) 午前9時30分～11時30分
上井草保健センター(上井草3-8-19)	20	10月1日～29日の毎週(火) 午後1時30分～3時30分

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切	
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域区民センター内 ☎3317-6614)						
催	ふれあい音楽会～魅惑のラテン音楽を貴方に 場高円寺地域区民センター	土曜の昼下がり、ラテンの音楽に酔いしれて楽しいひとときをお過ごしください！／トリオ・ロス・ベベス▷曲目＝ベッサムーチョ、キサス・キサス・キサス、ラ・マラゲーニャ、コモエスタ赤坂ほか	9月7日(出)午後1時30分～3時	150名	無料	当日直接
講	「地域の力を考える」～支えあうということ 場高円寺地域区民センター	福祉、高齢化、認知症などの豊富な情報から、現実を、画像と語りでお伝えします、一人一人が「何が出来るか」考える機会にしてください／元NHK「福祉ネットワーク」キャスター・町永俊雄▷長寿応援対象事業	9月28日(出)午後1時50分～3時30分	70名	無料	8月29日 往復ハガキ
●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎3331-7980)						
募	高井戸センターまつり 出演グループ 場高井戸地域区民センター	舞踊、演奏、コーラス、キッズダンスなど高井戸地域で活動しているグループを募集します。往復ハガキに、グループ名、代表者名、連絡先、演目内容、出演人数を書いて応募してください(抽選)	高井戸センターまつり＝10月6日(日) 出演者対象説明会＝8月29日(木)午後2時	-	無料	8月20日 往復ハガキ
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター内 ☎5300-9412)						
催	土曜日の音楽会～プロの音楽家による本格的な響き！ 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	芸術の秋にふさわしいクラシックの響き、格調ある演奏をお楽しみください／M's Trio▷曲目＝愛の挨拶、「白鳥の湖より」黒鳥の踊り、ハンガリア舞曲第5番、チャルダッシュほか	9月14日(出)午後6時30分	80名	無料	当日直接
講	劇団どろんこ座 「紙芝居と粘土遊び」 場永福和泉地域区民センター	楽しい歌とギター演奏が入った紙芝居。粘土遊びはお魚や力エルを作りマグネットをつけるとオリジナルグッズができていきます／日南田淳子▷対象＝3～6歳のお子さんとその保護者	9月7日(出)午前10時30分～正午	10組	1組500円	8月26日 往復ハガキ
	刺しゅう入りプチバッグ作り 場永福和泉地域区民センター	枠を使用しない刺しゅうでビーズを入れてプチバッグを作ります。素敵なマイバッグができます。初心者の方もお気軽に参加してください／玖美刺しゅう講師・黒田恭子▷長寿応援対象事業	9月20日～10月11日の毎週金曜日 午前10時～11時45分(計4回)	20名	1200円 (材料費)	9月12日 往復ハガキ

●住民は地域社会の主人公

すばらしい我が町会役員と町会員

阿佐谷南三丁目睦町会

阿佐谷南三丁目睦町会の会員ならびに役員は町会の事業、行事はもとより周辺地域から依頼のある行事に積極的に協力してくれる人が多く居るそんなところです。

6月に阿佐谷地域区民センターで行われた「子どもフェスティバル」では模擬店を出店しました。十分に準備した食材が、昼頃には完売、「会長、売り切れおしまい！」と、終わりにしまし「まだまだ子供たちが居るのにかわいそう、「すぐ何とかしてあげて」。すると愚痴も言わずにすぐ行動してくれる仲間。

また、7月13日・14日には杉並第七小学校校庭で盆おどりを実施しました。杉並第七小学校PTAを始め、また周辺町会、杉七親父の会と共に当日早朝から皆の力を合わせて、やぐらの飾り付け。また、校庭



▲杉並第七小学校での盆踊りの様子

ながら600人以上が踊り、水分的補給をしながら、杉並第七小学校もこの盆おどりに1・2年生を地域のお盆おどりの協力依頼していただいたおかげで、両日二重の輪ができるほどでした。我が町会の人たちは、いつでも黒子になってくれるそんな絆の強い人たちです。

(会長 田中昭二)

区と交流のある自治体の催し

★援農ボランティア育成講座現地説明会

「援農ボランティア育成講座」は、青梅市との共同講座です。青梅市では「プラムポックスウイルス」に感染した梅の木が、植物防疫法に基づき約2万6000本が処分されてしまいました。伐採された梅園の再生・復興のため、農地の除草・剪定(せんてい)・梅もぎなどの技術を学んでいただきます。10月～27年3月の2年間で全7回予定の同講座の事前説明会を開催します。青梅市の梅園の現状、援農ボランティアの活動などについての説明と、伐採後の梅園地、梅の公園の見学をします。



▲梅の公園

☎9月7日(出)午前10時～正午 場青梅市梅郷市民

センター(青梅市梅郷3-749-1) 区内在住で18歳以上の方30名(申込順) 費無料(申込・☎電話またはファクス(9面記入例参照)で、8月30日までに青梅市役所農林課農林担当☎0428-22-1111FAX0428-21-0542(土・日曜日、祝日を除く)へ

★南伊豆婚カツ参加者募集

「海女体験・地引網体験」などで南伊豆を満喫しながら、地元の男性と交流を行います。女性参加者の特典として交通費片道補助などを用意しています。

☎9月14日(出)・15日(日) 場静岡県南伊豆町(下賀茂熱帯植物園など)▷集合場所＝伊豆急下田駅内14日(出)＝オリエンテーション、対面パーティー、海の幸共同収穫体験、海を見ながら海鮮バーベキューほか▷15日(日)＝海女さん体験ツアーほか 区内在住・在勤で25～45歳の独身女性30名(抽選) 費4000円(別途宿泊料金) 申込①南伊豆町商工会ホームページ「南伊豆紀行」HP <http://www.min>

amiizu.or.jp/内の申し込みフォームから申し込み②電話で、南伊豆町商工会☎0558-62-0675(土・日曜日、祝日を除く)へ☎同会青年部担当 他詳細は南伊豆町商工会ホームページをご覧ください

★吾妻の朝市

群馬県東吾妻町から新鮮な高原野菜などを直送販売します。



▲産地直送の新鮮野菜

☎8月22日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前内野菜(ホウレンソウ、キャベツ、なす、トマト、ニンジンなど)、農産品、米、味噌、梅干し、蜂蜜、りんごジュースほか(申込)当日、直接会場へ☎文化・交流課交流推進担当 他混雑緩和のため、人数制限あり

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

【マークのみかた】 **知**=お知らせ **催**=催し **講**=講座 **募**=募集

往復ハガキ記入例

〈1人1枚〉

- 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⑥託児ありの行事は子供の氏名・年齢
- ※返信用ハガキに宛先を記入してください。

申し込みは、「当日直接」以外は必ず往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の地域区民センター協議会へ(応募者多数の場合、抽選)。記載は、右記入例(⇒)を参照。
 詳しい内容は、直接該当する地域区民センター協議会へ(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)。
 ★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業です。

名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域区民センター内 ☎3301-7723)					
★協働事業 井草センターのつどい～パフォーマンス朗読 場井草地域区民センター	オリジナルの「夢の島」「らっきょう」をパフォーマンス朗読でお届けします。夏のひととき、朗読で暑さを忘れましょう/鈴木KE企画、小学校読み聞かせの会▷長寿応援対象事業	8月25日(日)午後2時～4時	40名	無料	8月17日 往復ハガキ
催 井草センターまつり 場井草地域区民センター	9月7日(土)・8日(日)午前10時～午後4時(8日は午後3時まで)▷7日(土)=防犯コーナー、防災体験、おもちゃの病院、ピエロ風船、ビンゴゲーム▷8日(日)=包丁研ぎ・まな板削り▷両日=模擬店、芸能発表、作品展示、工作教室、お茶席、産直品販売、災害用伝言ダイヤル体験、フリーマーケット、ピオトープなど				当日直接
おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/長凡ほか	9月28日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
募 井草センターまつり フリーマーケット出店者 場井草地域区民センター	募集区画=各日5区画(抽選。両日のうち1区画のみ)	井草センターまつり=9月7日(土)・8日(日)午前10時～午後4時(8日は午後3時まで)	10区画	500円(出店料)	8月19日 往復ハガキ
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域区民センター内 ☎3301-0815)					
催 映画会「フラガール」 場西荻地域区民センター	第30回日本アカデミー賞最優秀賞作品。昭和40年代、福島の炭鉱町に誕生した「常磐ハワイアンセンター」にまつわる実話を基にフラダンスショーを成功させるために、奮闘する人々の姿を描いた感動作です▷出演=松雪泰子、蒼井優ほか▷小学生以下は保護者同伴	9月1日(日)午後1時30分～3時30分	346名	無料	当日直接
講 夏休み小学生とうふ作り教室 場西荻地域区民センター	国産大豆ミヤギシロメを使った豆乳で豆腐を作ります/ NPO法人工房ラルゴ所長・小嶋睦子▷対象=小学生と付添者(中学生以上)▷1歳～就学前の託児あり(事前申込制)	8月31日(土)午後1時30分～3時30分	8組 16名	2人1組 1500円 (別途保険料 1人30円)	8月20日 往復ハガキ
講 米国経済と日本 場西荻地域区民センター	「政治のねじれ現象」を抱えながらも着実に進む財政再建、住宅市場の回復や製造業の回帰。シェール革命などを背景に、着実に好転する景気指数。FRBの出口戦略と日本を語ります/NPOエイブシス講師・平林嘉男▷長寿応援対象事業	9月14日(土)午後1時30分～3時30分	60名	無料	9月3日 往復ハガキ
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域区民センター内 ☎3398-9127)					
講 俳句入門 場荻窪地域区民センター	四季おりおり、日本の景色の移り変わりを俳句で表現してみませんか。句会のすすめ方・吟行など、初心者向けの講座です/林誠司▷長寿応援対象事業	9月4日(水)・18日(水)、10月2日(水)・16日(水)午後2時～4時(計4回)	20名	200円	8月18日 往復ハガキ
講 「徒然草」を読む 場本天沼区民集会所 (本天沼2-12-10)	「つれづれなるままに日暮らし…」始まりは覚えていても最後まで読まれた方は少ないと思います。この講座に参加して挑戦してみたいかがでしょうか/平田和夫▷長寿応援対象事業	9月5日～26日の毎週木曜日 午後2時～4時(計4回)	40名	200円 (別途テキスト代400円)	8月25日 往復ハガキ
●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター内 ☎3314-7215)					
催 土ようえほんとおはなしの会・夏休みスペシャル 場阿佐谷地域区民センター	楽しい夏休みいかがお過ごしですか? 夏休み最後に絵本の読み聞かせや紙芝居をゆっくり味わってください/miyoyoの紙芝居・ORCAわーど	8月24日(土)午後3時～4時	90名	無料	当日直接
催 大人向け朗読の会 場阿佐谷地域区民センター	夏の終わりに朗読はいかがですか? 読書でゆっくりとお過ごしください! ①堤亮二作「牡丹灯籠」②新見南吉作「ごんぎつね」③井口朝生作「昔の花」/こうばこの会▷長寿応援対象事業	8月31日(土)午後2時～3時	30名	無料	当日直接
★協働事業 学んで、笑って、身を守る! 「消費者被害に遭わないために」 場阿佐谷地域区民センター	高齢者を対象に電話などによる詐欺被害が深刻化しています。自らを守るという事をモットーに啓発強化をすすめます▷第1部=講演・寸劇「消費者被害から身を守る」杉並警察署生活安全課、消費者センター&グループ・スリーS▷第2部=日本フィルハーモニー交響楽団・弦楽四重奏コンサート▷長寿応援対象事業	9月22日(日)午後2時～4時	90名	無料	9月12日 往復ハガキ
講 仏像の見方・楽しみ方 場阿佐谷地域区民センター	日本の伝統美術として親しまれている彫像としての仏像を身近なものに感じ、今後の鑑賞に役立つ基礎知識を学びます。如来、菩薩、明王、天部の役割や特徴を知ると、展覧会や寺院参拝が楽しくなります/NPO法人シニア総合研究協会理事・木村健▷長寿応援対象事業	9月11日(水)・25日(水) 午後2時～4時(計2回)	50名	無料	8月26日 往復ハガキ

小規模保育所 (東京スマート保育) の 開設

「待機児童対策緊急推進プラン」に基づく取り組みの一環として、小規模保育所（東京スマート保育）が9月1日に開設します。

※東京スマート保育は、都が今年度新たに打ち出した定員規模6～19人の小規模保育所です。

- 【名称】 こどもヶ丘保育園 成田西園
- 【所在地】 成田西3-19-6 菊地ビル1階
- 【開園時間】 月～土曜日（祝日、年末年始を除く）
午前7時30分～午後6時30分
- 【対象】 区内在住で月160時間以上の保育を必要とする0～2歳までの乳幼児
- 【事業者】 ㈱チャイルドビジョン
- 【定員】 19名（0歳児3名、1・2歳児16名）
- 【保育料】 利用形態により異なります。なお、月ぎめ保育を利用される区民の方には、保育料の一部助成制度があります
- 【契約】 利用者と事業者の間で直接契約
- 【申し込み・問い合わせ】 電話で8月20日(火)までに、こどもヶ丘保育園（宮前園） ☎3247-5022へ

「待機児童対策緊急推進プラン」における 保育施設の整備目標を上方修正しました

来年4月の「待機児童ゼロ」を確実に達成するため、本年4月時点の待機児童数等を踏まえ、3月に策定した「待機児童対策緊急推進プラン」における保育施設の整備目標を下表とおりに上方修正しました。今後とも、プランに基づく取り組みを着実に進めていきます。

—問い合わせは、保育課へ。

	〈保育施設の整備目標〉					
	緊急推進プラン（当初）				追加整備	
	整備計画		整備見込			
認可保育所	9所	516名	9所	496名	1所	20名
区保育室	2所	60名	2所	60名	8所	205名
東京スマート保育・認証保育所	6所	90名	6所	94名	2所	90名
家庭福祉員	1所	9名	1所	9名		
私立幼稚園預かり保育	1所	10名	2所	20名		
計	685名		679名（A）		315名（B）	
			合計（A+B）		994名	

杉並区就労支援センター **すぎJOB**

ハローワーク新宿と一緒に就職をバックアップ！

—問い合わせは、就労支援センター ☎3398-1136へ。

就職に関することは、気軽にご相談ください。「働きたい！」その一歩を全力でサポートします！

1 電話予約

長期間失業状態の方、アルバイトから転職を考えている方等、就職について困っていたらまずは、気軽にお電話ください。



落ち着いた雰囲気個室で、キャリアカウンセラーが担当制で、あなたの状況に応じた相談を行います。

2 相談

3 ハローワークで仕事探し

ハローワークの専門スタッフが、仕事探しをサポートします。求人検索パソコン（7台）も設置しています。
※新卒の方・障害のある方・子育て中の女性の方などは、ハローワークの専門窓口をご案内することがあります。



就職後の相談もできます。

4 就職！

～就職・進路決定者 59名!!～

昨年12月3日に就労支援センターがオープンしてから6月末までに329名の方が若者就労支援コーナーの就労準備相談に訪れました。専門のキャリアカウンセラーが相談者に寄り添いながら就労準備相談を行っています。その結果、6月末時点で59名の方の就職・進路が決まりました。

※若者就労支援コーナーでは、おおむね34歳以下の方を対象に就労準備支援を行っています。

就労準備相談（予約制）

キャリアカウンセラーが、あなたの状況に合わせて、就労に向けた支援を行います。

- 34歳以下の方＝月～金曜日
- 35歳以上の方＝火曜日

心としごとの相談（予約制）（第2・4月曜日）

臨床心理士が就職活動中の心の悩みなどに関する相談を行います。

生活相談（予約不要）（第2・4水曜日）

福祉事務所の職員が、福祉サービスの相談を行います。

就職に向けたサポートプログラム

各種セミナー

自己理解・応募書類作成・面接対策などのセミナーを年間を通して実施しています。

グループワーク

キャリアカウンセラーを交えて、情報交換をしたり、就職に関する悩み解消の糸口を見つけます。

ジョブスクール

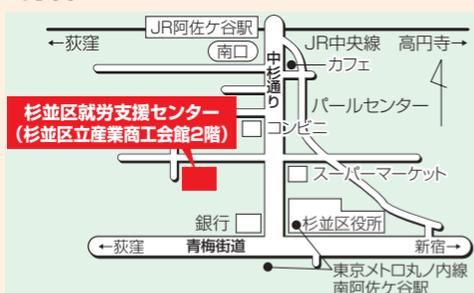
働くために必要な知識を学べ、職場見学などを行い、就職への意識を高めます。

就職面接会

区内企業の面接会を随時開催します。

杉並区就労支援センター

- 【所在地】 阿佐谷南3-2-19 産業商工会館2階
- 【電話番号】 ☎3398-1136
- 【開館時間】 月～金曜日 午前9時～午後5時
休業日＝土・日曜日、祝日、
12月29日～1月3日
- 【ホームページ】 <http://www.job.city.suginami.tokyo.jp/>



（発行日）毎月1日、11日、21日

