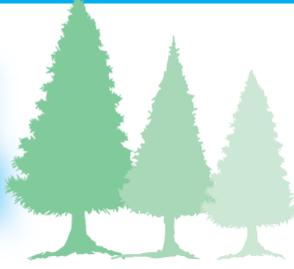


# 9がきなみ



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/

区民意見を募集します	..... 3
「小学生名寄自然体験交流」参加者募集	..... 3
敬老のお祝い行事	... 4・5
9月20日～26日は「動物愛護週間」です	..... 5

9月は **がん征圧月間** ・ **食生活改善普及月間** ・ **健康増進普及月間** です

## 健康のために、今できることを始めてみませんか？

これから5年後、10年後。あなたは、どのような自分でいたいでしょうか？ 大事な人のため、自分のために健康でいることは、充実した人生設計を支える手段の一つです。

区ではがん検診のほか、健康に関する9月の各種月間にあわせて、食生活や健康増進についてのさまざまなイベントを行います。今日から、健康のために、今できることを始めてみませんか？

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

### がん検診

今年度のがん検診、もう受けましたか？  
自分と家族の未来を守る「がん検診」を、定期的に受診しましょう。

がんは日本人の死亡原因の第1位で、死者数は年々、増え続けています。杉並区でも、昭和51年から死亡原因の第1位となっています。

また、がんによる医療費は、杉並区国民健康保険の疾病別大分類医療費割合では、新生物（主に悪性新生物〈がん〉）の医療費が第1位で18.7%を占めています。（右下表参照）



早期発見・早期治療が大切です。

### 異常を感じてから、病院に行けば大丈夫と 思っていませんか？

まずは対象条件を確認して申し込みを！

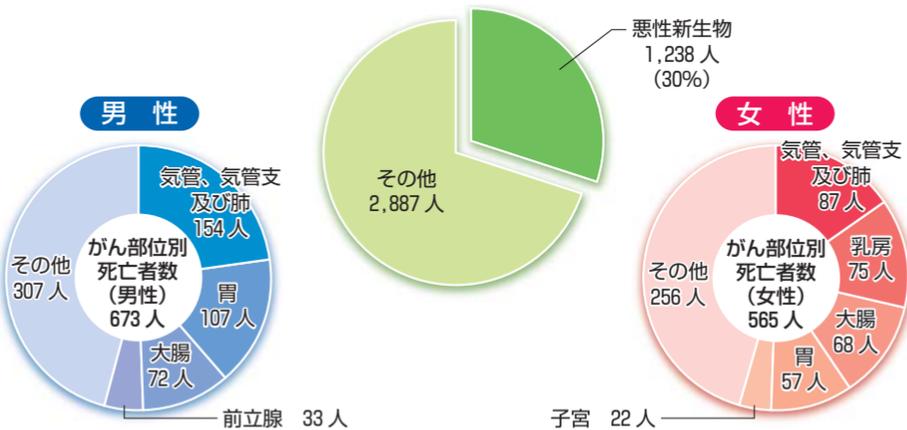


がんはほとんど自覚症状がないまま進行します。しかし、診断と治療の進歩により早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。

早期発見をし、初期の段階で治療を行えば、身体、精神、経済的負担も軽くなります。大切な未来を守るため、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受診しましょう。

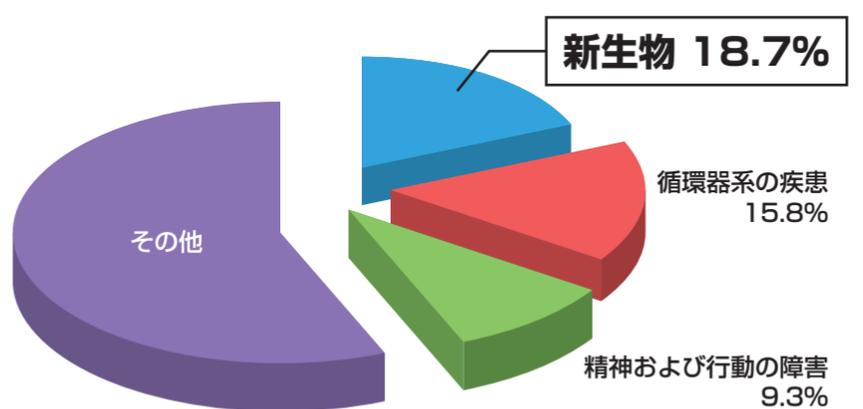
### 杉並区がん死亡者数

(杉並区保健福祉事業概要の平成23年データより)



### 杉並区国民健康保険～疾病大分類医療費割合

(平成25年5月のデータより)



▲胃がん検診（杉並保健所3階・胃がん検診室）の様子

平日受診が困難な方へ  
土曜日も受診できます！

### 25年度から、がん検診の自己負担額を軽減し、 500円以下で受けられるようになりました

例えば、乳がん検診（マンモグラフィ）は個人診療の場合は、1万円を超える高価な検査ですが、杉並区の乳がん検診は、費用の大部分を区が負担していますので自己負担額500円で受けることができます。

※現金が支給されるわけではありません。

▷胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診

旧 1000円 → 現在 500円

▷前立腺がん検査

旧 700円 → 現在 500円

▷大腸がん検診 200円（自己負担額変更なし）

※対象者・申込方法などの詳細は、2面をご覧ください。



【QRコード】  
インターネット(電子申請)での、がん検診の申し込みが便利です！

インターネット（電子申請）での、がん検診の申し込みもできます！  
2面右下の記事をご覧ください。

職場等で受診の機会がない方、ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう!!

食生活・健康増進に関する講演会・教室、  
イベントなどの情報は12面をご覧ください！

第3回区議会定例会は、9月9日(月)開会の予定です。傍聴のご案内は、12面をご覧ください。

## ◆ 25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、杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ。

全ての健(検)診の対象年齢は、25年度(25年4月～26年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、実施医療機関等(受診券(票)に実施医療機関一覧表を同封)で実施します。また、区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

◇**区民健康診査**◇ 健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。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。

健診区分	対象者	受診期間	健診内容と費用	最終申込締切(必着)
①成人等健診 ※1	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない区民の方	【4月～9月生まれ】 9月30日まで (受診期間後半は混み合うことが予想されるため、お早めの受診をお勧めします)	★ <b>全員に実施(無料)</b> ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★ <b>医師が必要と認めた場合に実施</b> ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満の方は実施基準があります) ★ <b>希望する方に有料で実施</b> ■胸部X線検査(300円)…30～64歳(65歳以上の方は無料で実施。肺炎や結核などを調べます) ■大腸がん検診(200円)…40歳以上 ■前立腺がん検査(500円)…50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施)	12月13日(金)
②特定健診 ※2	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方			ハガキ等による申し込みは必要ありません
③後期高齢者健診 ※3	後期高齢者医療制度に加入の区民の方	【10月～3月生まれ】 10月1日～26年1月31日 (受診券は9月末に郵送)		

※1.成人等健診で22～24年度中の受診期間中に1回以上受診した方は、ハガキ等による申し込みは必要ありません。  
 ※2.40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入の方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など)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。  
 ※3.25年度中に75歳の誕生日を迎える方で杉並区国民健康保険に加入していない方、または都内から転入された方で前住所で受診できなかった方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

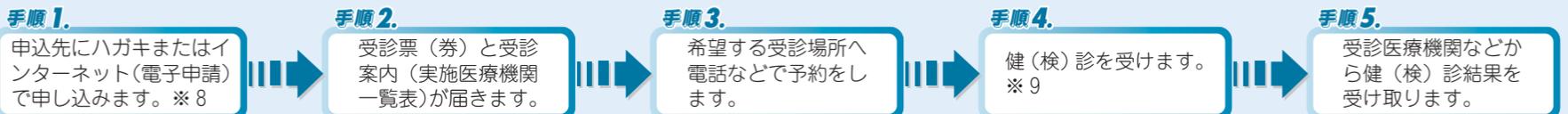
◇**がん検診**◇ がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。なお、今年度から、各がん検診が500円以下で受診できるようになりました。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込方法・締切日(必着)など	最終申込締切(必着)
胃がん検診 ※4	35歳以上	杉並保健所3階実施分 26年3月15日までの木・金・土曜日(祝日等を除く) 指定医療機関実施分 26年1月31日まで	胃X線検査	500円	■ <b>申込方法</b> これまでの「ハガキ」・「窓口(健康推進課のみ)」に加え、【インターネット(電子申請)】でも申し込みができるようになりました。  ■ <b>締切と受診票の発送</b> 締切日＝毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】	杉並保健所3階実施分 26年1月24日(金)
肺がん検診	35歳以上	26年1月31日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5	500円		12月13日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	24年度中に受診していない方(23年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送しました)	視診・内診 頸部細胞診検査	500円	26年1月24日(金)	
乳がん検診 ※6	40歳以上の女性		視診・触診、マンモグラフィ検査	500円		
大腸がん検診 ※7	40歳以上	区民健診の対象ではない方(お勤め先の健康保険加入など)	便潜血検査(2日法)	200円	検査を希望する方は、受診期間内に杉並区内の実施医療機関へ直接お申し込みください(ハガキ等による申し込みは必要ありません)。受診時に保険証をお持ちください。 ※実施医療機関は、区ホームページでもご覧になれます。	
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳の男性		採血によるPSA検査	500円		

※4.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がある。  
 ※5.肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。  
 ※6.次の方は申し込みをご遠慮ください①乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸術および水頭症シャント術をしている④心臓ペースメーカーを入れている。  
 ※7.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。区民健診予約の際、併せて医療機関(前立腺がん検査は杉並区内の医療機関のみ)にお申し込みください。ハガキ等による申し込みは必要ありません。

### ◆ 申し込みから受診まで(成人等健診 / がん検診) ◆

【ハガキ申込先】杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)  
 【インターネット(電子申請)】右下の「インターネット(電子申請)による申込方法」をご覧ください  
 【記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名



※8.ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます(ハガキ等の申し込みが必要ない健(検)診があります)。※9.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、生活保護または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。※各がん検診ごとに対象年齢などが違います。確認の上、記入してください。対象外の方が申し込みをした場合、受診票は送付しませんのでご注意ください。

◇**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・治療や口腔の健康保持・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・治療を目的に実施しています。対象者には受診券を郵送しますので、ハガキ等による申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
成人歯科健診	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳	12月28日まで	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回) 昨年度の歯科健診がどのように役立てられたかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します
成人歯科健診再評価調査	24年度に成人歯科健診を受診した方(60・70歳受診者を除く)			
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～26年1月31日 (受診券は9月末に発送)	300円	問診、眼圧測定・眼底検査、細隙顕微鏡検査

### がん検診推進事業(乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診)のお知らせ

この事業は、がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。以下の対象年齢の方に無料クーポン券をお送りします。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来より行っている健(検)診と年齢の数が違います。

検診名	対象年齢	生年月日	乳がん・子宮頸がん検診	大腸がん検診
子宮頸がん検診(女性のみ)	20歳	平成4年4月2日～5年4月1日	対象の方にはがん検診無料クーポン券などを5月末に郵送しました。ハガキ等による申し込みは必要ありません。	① <b>対象年齢で、区民健診の対象の方(杉並区国民健康保険加入)</b> ▷がん検診無料クーポン券は、区民健診の受診券とあわせてお送りします。区民健診と同時に大腸がん検診を受診する際にご利用ください。 ② <b>対象年齢で、区民健診の対象ではない方(社会保険加入など)</b> ▷がん検診無料クーポン券を5月末に郵送しました。実施医療機関へ直接お申し込みください。受診時に保険証をお持ちください。 ※①②ともハガキ等による申し込みは必要ありません。 受診期間は26年1月31日までです。
	25歳	昭和62年4月2日～63年4月1日		
	30歳	昭和57年4月2日～58年4月1日		
	35歳	昭和52年4月2日～53年4月1日		
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	40歳	昭和47年4月2日～48年4月1日	受診期間は26年2月28日までです。	
乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	45歳	昭和42年4月2日～43年4月1日	受診期間終了間際は大変混み合います。お早めの予約、受診をお勧めします。	
	50歳	昭和37年4月2日～38年4月1日		
	55歳	昭和32年4月2日～33年4月1日		
	60歳	昭和27年4月2日～28年4月1日		

※検査内容は、上記の杉並区がん検診と同じ内容です。なお、4月20日以降に転入した方で前住所で受診できなかった方、加入保険の変更等でクーポン券が届いていない方は、杉並保健所健康推進課へご連絡ください。

### インターネット(電子申請)による申込方法

がん検診・成人等健診は、24時間インターネットを利用してパソコン、携帯電話などから申し込みができます。このサービスは、「電子申請サービス(e-tokyo)」を利用して実施しています。

- パソコンからの申込方法**  
区ホームページ「インターネットによる申込など」電子申請(がん検診・介護保険関連など)からアクセスしてください。
- 携帯電話、スマートフォンからの申込方法**  
QRコードからアクセスしてください(一部対応していない機種があります)。  
【利用方法の問い合わせ】  
電子申請・届出サービスコールセンター ☎0570-00-5353(平日午前8時30分～午後5時15分)



# 子育て支援施設（保育所等）の設置に関する住環境指導要綱の改正(案)等について **区民意見を募集します**

区では、集合住宅などの建設事業者の一層の協力を得て、保育所等の子育て支援施設の整備を進めるため、「杉並区建築物の建築に係る住環境への配慮等に関する指導要綱(住環境指導要綱)」の改正等を予定しています。その概要をお知らせするとともに、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、区民の皆さんのご意見を伺います。

——問い合わせは、都市計画課建築調整係へ。

## 現在の要綱の規定(住環境指導要綱)

現在の住環境指導要綱第32条では、区長と子育て支援施設に関する協議を行う対象として、以下のように定めています。

- 階数が3以上かつファミリー形式（住戸専用面積40㎡以上）の住戸数が100戸を超える事業を行う者

右のように  
変わります

## 改正要綱案の概要(住環境指導要綱) 【都市計画課建築調整係】

建設事業者の一層の協力を得て、地域のニーズに応じた保育所や事業所内保育施設等の整備推進を図るため、住環境指導要綱第32条を改正し、区長と子育て支援施設の設置に関する協議を行う対象を、以下のとおり拡大します。

- ①階数が3以上かつファミリー形式（住戸専用面積40㎡以上）の住戸数が50戸以上の集合住宅建設事業者
- ②集合住宅以外（事務所等）で、延べ面積が1500㎡以上の建設事業者

## 「杉並区大規模集合住宅等の建設に係る子育て支援施設の設置に関する協議要領(案)」 (新規制定)の概要 【保育課保育施設計画係】

改正する住環境指導要綱第32条に基づき、建設事業者と区の間で子育て支援施設の設置に関する協議を実施する際の要領を新たに定めます。

- ▷子育て支援施設は、上記①の建設事業者の場合には、認可保育所、認証保育所および小規模保育所等とし、上記②の建設事業者の場合には、事業所内保育施設とします。
- ▷協議の手続き（協議申請書・協議結果確認書の様式および区長による協力要請）を定めます。
- ▷区長は、建設事業者に対する情報提供に努めるとともに、子育て支援施設が設置される場合は、必要な支援を行うものとし、ます。

## ご意見をお寄せください

改正(案)等の詳細は、区ホームページ(区政資料→杉並区区民等の意見提出手続)のほか、閲覧場所でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

- ①ハガキ、封書、ファクス、Eメールまたは閲覧場所にある意見用紙に書いて、9月30日(必着)までに都市計画課FAX5307-0689✉tosikekaku-k@city.suginami.lg.jpへ。
- ②ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入してください。
- ③区ホームページの電子掲示板に、ご意見を書き込むこともできます。
- ④いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、11月の「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

【開設期間】 9月1日(日)～30日(月)

【閲覧場所】 都市計画課(区役所西棟5階)、保育課(東棟3階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館

## 次世代育成基金を活用しています

# 「小学生名寄自然体験交流」

## 参加者募集

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、なよろ市立天文台「きたすばる」で、天体観測も行います。

時12月26日(木)～28日(土)(2泊3日)▷集合・解散場所=区役所(26日(木)午前7時30分集合、28日(土)午後6時解散予定(保護者の送迎をお願いします))  
場北海道名寄市内天体観測、スノーシュートレッキング、カーリングほか区内在住で全日程(右表参照)に参加できる小学5・6年生(昨年の当交流事業、24年7～8月の「子ども交流会」(東吾妻町、名寄市)または25年7～8月の「子ども交流会(名寄市)」に参加した方は申し込み不可)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在学の場合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防寒対策の服、靴等を各自準備してください②アレルギー除去食等、個別の対応はできません③氏名・学校名、活動中の様子の写真を区ホームページ、「広報すぎなみ」などに掲載する場合があります

〈小学生名寄自然体験交流日程〉

日時	内容
11月5日(火) 午後6時～8時	結団式、第1回事前学習会、保護者説明会 場区役所
12月1日(日) 午前9時～午後4時	第2回事前学習会 場中央図書館(荻窪3-40-23)、科学館(清水3-3-13)
12月15日(日) 午前9時～午後1時	第3回事前学習会、保護者説明会 場区役所
12月26日(木)～28日(土)(2泊3日)	小学生名寄自然体験交流
26年2月16日(日) 正午～午後4時	学習成果発表会 場科学館

※11月5日(火)、12月15日(日)は保護者も出席してください。

## 区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

——問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する一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。

### ◆区内3カ所(定点測定)

場環境課放射能対策担当

測定場所	測定日(8月)	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	20日	0.08
	27日	0.08
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	20日	0.06
	27日	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	20日	0.07
	27日	0.07

### ◆区立小中学校・

保育園等の給食食材  
場学務課、保育課

8月22日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1162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。

### ◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

(測定日8月26日)

場環境課放射能対策担当

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)	0.05	0.05
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)	0.06	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	0.05
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.06	0.06
松ノ木保育園砂場(松ノ木2-33-6)	0.07	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。

# 敬老のお祝い行事



▲24年度杉並区敬老会 (今年度の敬老会の申し込みは終了しました)

**25年度  
杉並区敬老会**

敬老会の参加申し込みは、7月末で締め切りしました。申し込み結果は、8月16日にお送りした入場整理券(郵便はがき)でご確認ください。  
敬老会には入場整理券を必ずお持ちください。

時 9月3日(火)・4日(水)午前10時～11時30分②午後1時～2時30分③午後3時30分～5時のうちいずれか一回(杉並公会堂(上荻1-23-15))  
内 第一部 式典▽第二部 三遊亭圓歌(落語)、コント山口君と竹田君(コント) 高齢者施策課いきがい活動支援係

**敬老祝い品を  
進呈します**

◇100歳以上の方への祝い品  
25年度に満100歳以上の誕生日を迎える方(大正3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12年9月18日～13年9月16日生まれ)と81歳の方(昭和6年9月18日～7年9月16日生まれ)に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。  
高齢者施策課いきがい活動支援係

## ゆうゆう館の敬老月間イベント

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18日(水)午前10時～午後0時30分=出前講座(「悪徳商法から身を守る、断る力の磨き方」・「介護予防ワンポイントアドバイス」)、各種ゲームほか	高円寺東	3315-1816	●9月29日(日)午前10時～午後3時=発表会、作品展示、防災講座ほか
阿佐谷北	3338-0436	●9月22日(日)午前10時～午後2時30分=演芸会(歌・踊り)、作品展示、防災講話	高円寺南	5378-8179	●9月2日(月)～20日(金)=作品展示(水墨画・水彩画・折り紙ほか) ●9月11日(水)午前11時～午後1時=保育園児との交流会(昔遊びで交流、園児によるお遊戯・歌) ●9月14日(土)午前11時～午後1時=防災訓練
天沼	3391-8540	●9月16日(祝)午前10時～午後4時=発表会(踊り・フラダンス・新舞踊ほか)、ピンゴゲーム大会ほか ●9月16日(祝)～22日(日)=作品展示(手芸・洋裁・絵手紙ほか)、天沼保育園園児作成作品	四宮	3396-7692	●9月28日(土)正午～午後4時=作品展示(手芸・絵手紙・書道ほか)、発表会(合唱)、ちぎり絵講習会、おしゃべりサロンほか
井草	3390-9672	●9月23日(祝)午前10時～正午=防災講演、発表会 ●9月1日(日)～30日(月)=作品展示	下井草	3396-8882	●9月30日(月)午後0時30分～4時=発表会(踊り・フラダンス・合唱ほか)、作品展示(生け花・俳句・絵手紙ほか)、防災教室(防災map、防災食)
和泉	3323-5663	●9月16日(祝)～24日(火)=作品展示(手芸・編み物・押し絵ほか) ●9月24日(火)午後1時～4時=落語(高円寺亭たら好師匠)、発表会(エアロビクス・ピアノほか)	善福寺	3394-8963	●9月23日(祝)～29日(日)=作品展示 ●9月29日(日)午前10時～午後3時=発表会(ゲスト=桃四小PTAコーラスデリシャス、登録団体)、能のミニ講座、防災懇談会ほか
今川	5303-1501	●9月25日(水)正午～午後4時=発表会(合唱・太極拳・フォークダンスほか)▷午前10時～午後4時=作品展示(水墨画・水彩画・かな習字ほか)	高井戸西	3332-1076	●9月1日(日)～30日(月)=作品展示(手芸・書道) ●9月18日(水)午後3時～4時=併設児童館との交流会(昔遊び・輪投げ・囲碁) ●9月29日(日)午前11時～午後3時=落語を楽しむ、防災講話
梅里堀ノ内	3313-4319	●9月14日(土)～28日(土)=作品展示(書道・パッチワーク・手芸ほか) ●9月16日(祝)午前11時～午後2時=オカリナ発表会、映画鑑賞	高井戸東	3304-9573	●9月22日(日)午後0時30分～4時=発表会(カラオケ・玉すだれほか)、作品展示(ぬり絵・編み物・折り紙ほか)、体験コーナー(ぬり絵・折り紙)、防災講話ほか
永福	3321-6632	●9月28日(土)午前10時～午後3時=発表会(大正琴、詩吟、読み聞かせ、フラダンス、ハンドベルほか)	西荻北	3396-8871	●9月9日(月)～22日(日)=作品展示(書道・水彩画・折り紙ほか) ●9月16日(祝)午後1時～3時30分=発表会(踊り・フラダンス・コーラス・謡曲・ウクレレほか)
大宮堀ノ内	3317-9156	●9月6日(金)～10日(火)=作品展示(編み物・絵手紙・生け花ほか) ●①9月6日(金)①午前10時～11時②10時30分～正午②12日(木)午後1時～3時③14日(土)午後1時～3時=①(1)茶道体験①(2)起震車体験②③ダーツ・輪投げ・オセロ大会ほか③「かるた」を楽しむ	西田	3391-8747	●9月14日(土)～16日(祝)=作品展示(手芸・書道・スケッチほか) ●9月16日(祝)午前11時30分～午後3時30分=発表会(民謡・カラオケ・フラダンスほか)、防災講話、交通安全教室
大宮前	3334-9640	●9月23日(祝)～25日(水)午前11時～午後4時=作品展示(絵手紙・書道・水彩画) ●9月24日(火)午後1時～4時=演芸会(銭太鼓・民舞・南京玉すだれほか)、防災講座	浜田山	3315-7815	●9月30日(月)午前10時～午後4時=発表会(踊り・合唱・フラダンスほか)、輪投げ大会
荻窪	3335-1716	●9月16日(祝)午前9時～午後3時30分=発表会、防災対策 ●9月16日(祝)～24日(火)=作品展示(絵画・書道・はがき絵)	方南	3324-1171	●9月25日(水)～10月5日(土)=作品展示(書道・墨絵) ●9月30日(月)午後1時～4時=発表会(舞踊・民謡・フラダンスほか)
荻窪東	3398-8738	●9月16日(祝)午前10時30分～午後2時=落語絵本群読、朗読、防災の話(食品の備蓄と調理・試食)	堀ノ内松ノ木	3315-7760	●9月1日(日)～8日(日)=作品展示(書・絵手紙・手芸品)、活動写真ほか ●9月8日(日)午前10時～午後4時=発表会(民謡・ギター弾き語り・シルバーエアロビクスほか)
上荻窪	3395-1667	●10月29日(火)午前10時～午後2時=発表会(童謡・フォークダンス・カラオケほか)、防災講話、作品展示(水墨画・絵手紙・手芸ほか)	下高井戸	3302-2161	●9月8日(日)～16日(祝)=作品展示 ●9月16日(祝)午前10時～午後3時=演芸会(マジック・舞踏・フラダンスほか)、防災講話、競技大会(輪投げ・吹き矢)
上高井戸	3306-0441	●9月16日(祝)午前10時～午後3時30分=アルゼンチンタンゴ披露ケンジ&リアナほか、演芸会、作品展示(絵手紙ほか)	和田	3384-3751	●9月13日(金)～18日(水)=作品展示(書道・ピース・折り紙)
久我山	3332-2011	●9月16日(祝)午前10時～午後3時30分=吹奏楽演奏(区立西宮中学校吹奏楽部)、能舞(金春流能楽師 林美佐)、発表会、作品展示(書道・手芸・短歌ほか)	馬橋	3315-1249	●9月29日(日)午前10時30分～午後3時30分=高齢者が元気にすごすための講座と交流会、健康体操、絵手紙作成
高円寺北	3337-2266	●9月16日(祝)正午～午後3時=ハワイアン演奏・フラダンス、ピンゴゲーム、防災講話ほか ●9月27日(金)午前10時30分～11時30分=保育園児、園児保護者との交流会(輪投げ)	桃井	3399-5025	●9月24日(火)～29日(日)=作品展示会 ●9月29日(日)午後1時～4時=発表会

### パネル展示

## ゆうゆう館ご存じですか？

「ゆうゆう館」って名前は聞いたことあるけど、どんな人が利用しているの？ 近くにあるけど、どんなことやってるの？ そんな疑問をお持ちの方は必見です。

ゆうゆう館は、高齢者が健康づくり・いきがい活動の場として使うために設置された施設です（区内32館）。各館では、さまざまな事業（太極拳、ダーツ、健康麻雀、書道、パソコン教室など）を企画・実施しています。

今回、各館で作成したパネルを展示していますので、ぜひお越しください。パネル以外にも、チラシ等もあります。

時 9月17日(火)～20日(金)午前9時～午後5時 場 区役所1階ロビー 費 無料(申込当日、直接会場へ) 高高齢者施策課施設担当

## 9月16日(祝) 敬老の日は、高井戸でお楽しみください

★ 温水プール、浴室、映画、カフェでお待ちしています ★

時 9月16日(祝) 場 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(申込当日、直接会場へ。「高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証」または「温水プール減額利用証」を提示してください。初めて利用する方は、氏名・住所・年齢が確認できる書類（健康保険証、運転免許証など）を受付で提示してください。その場で利用証を作成発行します) 高高齢者活動支援センター（区民センター総合受付） ☎ 3331-7841

### 温水プールで体を動かそう

- 午前9時から先着100名に「ミネラルウォーター」をプレゼント
- 午前11時～11時30分＝ワンポイントレッスン（先着順に個人レッスン）  
費 利用証をお持ちの方は1時間130円

### お風呂でリラックス ペパーミント湯ですっきりさわやか

正午から先着100名に「焼き菓子」プレゼント  
時・費 正午～午後4時に入場＝200円、4時～6時30分に入場＝450円

### なつかしの時間を思いだそう 映画「釣りバカ日誌」第一作 上映

西田敏行が演じる主人公・浜崎伝助のコミカルな人生を、栗山富夫監督が人情豊かに綴ったサラリーマン賛歌です。

時 午前11時～（10時30分開場） 場 2階多目的ホール 対 90名（先着順） 費 無料

### 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

# 9月20日～26日は「動物愛護週間」です

9月20日～26日の動物愛護週間は、「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。わたし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。今年は杉並区では展示会と講演会を行います。なお、環境省・東京都では中央行事として9月21日(土)と23日(祝)の2日間に動物愛護ふれあいフェスティバルを開催します。また、「動物の愛護及び管理に関する法律」が改正され9月1日から施行されます。今回の改正では、多頭飼育の適正化や災害時の施策と飼い主の責務が明確になり、罰則も強化されました。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。

### 飼い主の皆さんへ

#### ◇終生飼養

一度飼い始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）について

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

散歩前に済ませることが理想ですが、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、家に持ち帰りきちんと処理しましょう。

また、尿もそのままにせず、水で流したり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、カーテンなど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、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。

### 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など、猫にとって必ずしも安全な場所とはいえません。また、猫はどこでも自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メリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

#### ◇飼い主のいない猫

「飼い主のいない猫」とは、一般的には、いわゆる野良猫などと呼ばれ、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。

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餌はできるだけ決めた時間に与える。また、自分の敷地ではない場合は、必ず土地の管理者の許可を得る。
- ②食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保つ。
- ③フン・尿の始末をする。
- ④不妊・去勢手術をする。

また、区では「飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業」を行っています（下記参照）。

### 杉並どうぶつ相談員制度

区では、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う区民ボランティアで、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。

区は、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ので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## 杉並区動物愛護週間の催し

場 杉並保健所生活衛生課 ☎ 3391-1991

### 展示会

時 9月20日(金)～26日(木)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 場 杉並保健所1階(荻窪5-20-1) 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「人と動物の共生について」

犬猫の殺処分ゼロを目指す活動をしている獣医師と不幸な動物を増やさないため、また地域と動物が共生するためにどうするべきか一緒に考えます。

時 9月26日(木)午後2時～5時 場 杉並保健所地下講堂 対 40名(申込順) 師 ハナ動物病院院長・太田快作(申込電話またはハガキ(11面記入例参照)に参加希望人数も書いて、9月24日(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「捨てず、増やさず、飼うなら一生」

#### ◇フェスティバル

時 9月21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) 内 動物愛護セレモニー、パネル展示など(申込当日、直接会場へ)

#### ◇終生飼養についての講演、動物愛護ミュージカル等

時 9月23日(祝)午後1時～4時 場 東京国立博物館

(台東区) 対 390名(申込順) 申込電話で、9月28日正午までに日本動物福祉協会へ

——〈いずれも〉——

費 無料 場 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・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＝80匹(オス40匹・メス40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11日～10月10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種類あり、希望者へは郵送します②審査会で承認・不承認を決定後、通知します

# 区からの お知らせ

## 年金

### 国民年金の高齢任意加入制度のご利用を

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出来ます)。

60歳になったときに、受給資格を満たしていない方や年金受給額を増やしたい方は、65歳になる前月まで通算で40年(480カ月)まで任意加入できます。ただし、厚生年金・共済組合加入中の方や、老齢基礎年金を繰り上げ受給中の方は除きます。

また、昭和40年4月1日以前生まれで65歳の時に受給権のない方は、受給資格を満たすまで(70歳になる前月までが限度)特例で任意加入できます。

●**申し込み** 年金手帳、金融機関の通帳と届出印を持参して、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)へ(保険料の納付は原則として口座振替になります)。

## 税金

### 住民税(特別区住民税・都民税) 夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

時 9月19日(木)午後5時〜8時

30分圏納税課 ☎5307106  
3457

## 採用情報

### 地域課嘱託員

〔内〕地域区民センターでの一般事務▽勤務期間 10月1日〜26年3月31日(その後年度単位で5回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職)▽勤務日時 11月16日勤務。午前8時30分〜午後5時15分▽勤務場所 区内の各地域区民センター▽応募資格 11月1日時点で65歳未満の方▽募集人数 1名▽報酬 月額17万4000円〜▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 〔外〕申込書(地域課地域係(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、9月9日午後5時(必着)までに地域課地域係へ郵送または持参(同係)①書類選考合格者には面接を実施②応募書類は返却しません

## 募集します

### 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。

〔内〕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) 〔外〕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) 〔申〕電話で、

4時〜5時(区役所1階ロビー) 無料

〈産前・産後支援ヘルパー委託法人〉

事業所	所在地	連絡先
たすけあいワークスペースざんが	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

各委託法人(右表参照)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

## ファミリーサポートセンター協力会員

〔内〕保育施設等への送迎やそれ外出などに伴う子供の預かり、保護者の預かり(基本的には協力会員の自宅)など▽謝礼 1時間800円(早朝・夜間1000円)

〔外〕心身ともに健康な20歳以上の方 〔申〕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 ☎53471102

## 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 9月10日(火)午前10時〜午後4時 区役所1階ロビー 無料

# 風しん予防接種 費用助成の一部終了

区杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

風しんの患者数が急増したことで、区では「先天性風しん症候群」の発生防止のための緊急対策として、風しん予防接種の費用助成をしてきましたが、「妊娠している女性の配偶者(胎児の父親)に対する助成」を終了します。接種を希望する対象者は、9月30日までに接種をしてください。

助成対象者の要件や申請方法などの詳細は、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

〔内〕当日、直接会場へ環境課地域エネルギー対策担当

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13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) 〔申〕当日、直接会場へ 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-5671537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎534113080 または区政相談課

## 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21日(土)午後1時〜4時 区政相談課(区役所東棟1階) 〔申〕土地・建物・相続・その他法律上のこと 定6名(申込順。一人30分) 無料 申 ☎9月17日〜20

## 杉並ビジネス交流会

区内産業の活性化を目指し、区内事業者対象の交流会を開催します。ビジネス交流や親睦を深めていただけるチャンスです。お気軽にご参加ください。

時 9月26日(木)午前11時30分〜午後1時30分(11時受け付け開始) 〔申〕産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 〔内〕第1部 自社PR(プレゼンテーション)、参加者名簿の配布▽第2部 自由交流・名刺交換会(パンフレット、ノベルティを置けるスペースの用意あり) 定25名(1社1名。申込順) 費 2000円 申 ☎電話で、9月11日までに東京商工会議所杉並支部 ☎3220112

11または産業振興センター中小企業支援係 ☎534719182

# 「国民健康保険被保険者証」が

## 新しくなります

◆**保険証が新しくなります** 現在お手元にある保険証の有効期限は9月30日です。10月1日からの新しい保険証は、9月中旬に世帯主宛てに「簡易書留」で送付します。

新しい保険証は「一般」がサーモン色に、「退職」は若草色に変わり、いずれも有効期限は27年9月30日までとなります。

ただし、27年9月30日以前に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。

現在の保険証は、有効期限を過ぎたら個人情報に十分留意して、ご自身で破棄してください。

◆**「有効期間の短い保険証」の交付を受けた方** 保険料を一定期間滞納している方には、有効期限が26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、保険証と同様に、医療機関で給付を受けることができませんが、さらにこのまま保険料のお支払いが確認できない場合は、保険証は返還していただき、その代わりとして「資格証明書」を交付します。

◆**「資格証明書」の交付を受けた方** 「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ることもあります。

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。

〔内〕国保年金課国保収納係 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

〔申〕電話で、9月11日までに東京商工会議所杉並支部 ☎3220112

11または産業振興センター中小企業支援係 ☎534719182

〔申〕電話で、9月11日までに東京商工会議所杉並支部 ☎3220112

## 妊娠を望む方のための基礎講座

### ～土曜日開催～

時 9月14日(土)午後1時30分〜3時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) 〔内〕妊娠力アップのための基礎知識(虹クリニック・看護師)、ヨガで妊娠力アップ(ヨガイストラクター・出口真知子) 〔外〕区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 費 無料 申 ☎電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。また、区では特定不妊治療費の助成をしています。詳細は、お問い合わせください。

区杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015) または各保健センター

起業・創業支援セミナー **「女性起業セミナー」**

**小さくても個性の光る、地域とともに成長するビジネスの起業法**

杉並区内で起業・創業を目指す女性を対象に、小さな事務所や自宅を仕事場とし、情報通信技術を活用する事業など、住宅都市と調和した事業を起業するための実践的なセミナーです。

時・場 10月5日(土)＝さまざまな起業の形▷26日(土)＝起業の心得▷11月23日(木)＝地域のつながりを活用した起業と開業の実務▷12月7日(土)＝ITを活用して地域で起業しよう▷26年1月25日(土)＝参加者交流会/いずれも午前10時～午後1時(計5回) 場 産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 師 キャリア・ママ代表取締役・堤香苗ほか定30名(申込順) 費 3000円(申込) 問 電話で、9月25日までに産業振興センター ☎5347-9182へ ☎希望の回だけの参加可。ただし全回参加する方を優先

**「東京外かく環状道路」**  
**オープンハウスが開催されます**

東京外かく環状道路(関越～東名)は、国が事業を進めているところですが、区内では、善福寺1～4丁目・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に地下トンネル方式で計画されています。

最近の状況や外環の事業概要などについて、オープンハウスでパネルや模型などを用いて、ご来場の方へ個別に情報提供・説明などを行います。

時 9月13日(金)午後4時～8時 場 武蔵野市立本宿小学校(武蔵野市吉祥寺東町4-1-9) 申込 当日、直接会場へ 問 東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491、区都市計画課 ☎ 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください

**杉並区シルバー**  
**人材センター**  
**パソコン教室**

時・場・内・定・費 下表のとおり 問 年齢制限なし。全回参加できる方。2名以下の場合には中止することがあります(5007はデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方。1047・7071・7072・7171・7172はWindows 8がインストールされたパソコンを持参できる方) 申込 ハガキ(11面記入例参照)に教室名・コース番号

(第2希望まで)・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14日、11月分は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)へ 問 同分室 ☎3394-2253 ☎ 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1980円で受け付けています

●清水教室(清水3-22-4-2階) 定各7名(抽選)			
分類	コース名・内容・費用	月日/時間	番号
入門	入門1・楽しいぞ!パソコン(7・V) ▷パソコンをこれから始める方向け 費8900円	10月31日～11月21日毎週(木)の午前	1011
	入門2・できるぞ!イラスト入り文書(7・V) ▷文字入力を習います 費各8900円	10月1日～22日毎週(火)の午後 10月4日～25日毎週(金)の午後	1002 1022
ワード	ワード入門(7・V) ▷初めてワードを使う方向け 費各8900円	9月30日～10月28日毎週(月)の午後 (10月14日を除く)	1005
		10月4日～25日毎週(金)の午前	1025
		11月1日～22日毎週(火)の午後 11月5日～26日毎週(金)の午後	1105 1125
	ワード初級(7・V) ▷簡単な編集、文書作成 費各8900円	10月2日～23日毎週(水)の午後	1010
		11月1日～22日毎週(金)の午前	1110
		9月30日～10月28日毎週(月)の午前 (10月14日を除く)	1015
ワード中級(7・V) ▷ワードのさまざまな機能を使い、文書作成 費各8900円	10月2日～23日毎週(水)の午前	1035	
	10月30日～11月20日毎週(水)の午後	1115	
	10月1日～22日毎週(火)の午前	1006	
エクセル	エクセル初級(7・V) ▷住所録の作成、グラフの作成 費各8900円	10月30日～11月20日毎週(水)の午前	1106
		10月3日～24日毎週(木)の午前	1016
	エクセル中級(7・V) ▷データベース、関数と数式 費各8900円	10月29日～11月19日毎週(火)の午前	1116
趣味	Eメール(7・V) 費8900円	10月3日～24日毎週(木)の午後	1004
	パソコンで年賀状を作ろう(ワード、7・V) 費各6700円	10月31日～11月14日毎週(木)の午後 11月11日～25日毎週(月)の午前	1111 1131
	筆ぐるめで作る年賀状(7・V) 費6700円	11月11日～25日毎週(月)の午後	1117
	つきいちパソコン倶楽部・第11回(Windows 8を使ってみよう) 費2300円	10月29日(火)の午後	1047
	つきいちパソコン倶楽部・第12回(パソコンなんでも相談) 費2300円	11月29日(金)の午後	1147
	家族に贈るおしゃれなクリスマスカード(7・V) 費2300円	11月21日(木)の午後	1144
●少人数サロンしみず(清水3-22-4-2階) 定各3名(抽選)			
趣味	Windows 8を使ってみよう 費各2300円	10月1日(火)の午前	7071
		10月3日(木)の午前	7072
		11月5日(火)の午前	7171
		11月7日(木)の午前	7172
超入門	超やさしい!～やさしくゆっくり!これならできる!! 費各4500円	10月2日(水)・16日(水)の午前 11月6日(水)・20日(水)の午前	7073 7173

\*1. Windows 7 または Windows Vista を使用する場合は (7・V) 表記しています。\*2. Windows 7 は、Microsoft Office「2010」を、Windows Vista は、「2007」を使用します。  
\*3. 午前＝10時～正午、午後＝1時～3時、夜間＝6時30分～8時30分

**岩手県豪雨・大雨災害義援金、**  
**秋田県大雨災害義援金に**

ご協力をお願い  
します

◇日本赤十字社では義援金を受け付けています

【受付期間】9月30日(月)まで

【入金方法】

●岩手県豪雨・大雨災害義援金  
▷郵便振替で「02290-0-773日赤岩手県支部岩手県豪雨・大雨災害義援金」へ振り込み

●秋田県大雨災害義援金  
▷郵便振替で「02200-3-709日赤秋田県支部秋田県大雨災害義援金」へ振り込み

※いずれも郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料。受領証の発行を希望する方は、その旨を通信欄に記入。

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】9月30日(月)まで 【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)

問 保健福祉部管理課地域福祉係

**平成25年住宅・土地統計調査**



**住宅・土地統計調査が実施されます**

この調査の結果は、国や地方公共団体が住生活基本計画の成果指標の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定などを立案するための重要な資料になります。また、今回は東日本大震災後の最初の調査となり、震災による転居や改修に関する実態も把握します。9月2日から調査員が調査対象地域を巡回し、地域内の各世帯に「調査のお知らせ」を配布しますので、ご理解とご協力をお願いします。

問 区民生活部管理課統計係

●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) 定各7名(抽選)			
分類	コース名・内容・費用	月日/時間	番号
入門	入門2・できるぞ!イラスト入り文書(7・V) 費8900円	10月5日～26日毎週(土)の午前	3002
ワード	ワード入門(7・V) 費各8900円	10月1日～22日毎週(火)の夜間 11月2日～23日毎週(土)の午前	3005 3105
		ワード初級(7・V) 費各8900円	9月29日～10月20日毎週(日)の午前 10月29日～11月19日毎週(火)の夜間
	ワード中級(7・V) 費8900円	10月2日～23日毎週(水)の夜間	3015
エクセル	エクセル初級(7・V) 費各8900円	10月5日～26日毎週(土)の午後	3006
		10月30日～11月20日毎週(水)の夜間	3106
エクセル	エクセル中級(7・V) 費各8900円	9月29日～10月20日毎週(日)の午後	3016
		11月2日～23日毎週(土)の午後	3116
趣味	やさしいプレゼンテーション(7・V) 費8900円	10月4日～25日毎週(金)の夜間	3012
	パソコンで年賀状を作ろう(ワード、7・V) 費各6700円	10月27日～11月10日毎週(日)の午前 11月1日～15日毎週(金)の夜間	3111 3131
	筆ぐるめで作る年賀状(7・V) 費6700円	10月27日～11月10日毎週(日)の午後	3117
	家族に贈るおしゃれなクリスマスカード(7・V) 費各2300円	11月17日(日)の午後	3144
		11月22日(金)の夜間 11月24日(日)の午前	3145 3146
	楽しいぞ!パソコンで麻雀 費各2300円	11月17日(日)の午前 11月24日(日)の午後	3171 3172
●方南教室(方南1-3-4-2階) 定各5名(抽選)			
入門	入門1・楽しいぞ!パソコン(7・V) 費各8900円	9月30日～10月28日毎週(月)の午前 (10月14日を除く)	5001
		11月1日～22日毎週(金)の午後	5101
ワード	ワード入門(7・V) 費8900円	9月30日～10月28日毎週(月)の午後 (10月14日を除く)	5005
		ワード初級(7・V) 費8900円	11月11日～12月2日毎週(月)の午後
エクセル	エクセル中級(7・V) 費8900円	10月4日～25日毎週(金)の午後	5016
趣味	初めてのデジタルカメラ 費8900円	10月4日～25日毎週(金)の午前	5007
		パソコンで年賀状を作ろう(ワード、7・V) 費6700円	11月11日～25日毎週(月)の午前
	筆ぐるめで作る年賀状(7・V) 費6700円	11月1日～15日毎週(金)の午前	5117
		家族に贈るおしゃれなクリスマスカード(7・V) 費2300円	11月22日(金)の午前

区と交流のある自治体の催し

区文化・交流課交流推進担当

北塩原村～秋の「裏磐梯」観光物産展  
地元の方と楽しく会話しながらお買い物♪

9月19日(木)・20日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 園区役所中杉通り側入り口前(内)野菜(白菜、大根などの高原野菜)、農産品ほか(山塩、花豆、とうもろこし、りんごなど) 申込当日、直接会場へ(他)両日先着100名に新鮮野菜を差し上げます

南伊豆町観光展

伊豆半島最南端からの贈り物

9月12日(木)午前10時30分～午後2時30分(売り切れ次第終了) 園物産展=区役所1階コミュかるショップ前▷写真展=区役所1階ロビー▷試食サービス=区役所中杉通り側入り口前(内)海産品販売(乾物(わかめ・ひじきなど)、干物(アジ・金目だいなど))、観光写真の展示(申込当日、直接会場へ(他)①先着200名に伊勢海老味噌汁試食サービスあり②マイバッグを持参してください

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

★ミュージック・ランチ2013-2014 9月19日(木)午前10時30分(園)杉並公会堂(内)出演=蔵野蘭子(ソプラノ)、水谷稚佳子(ピアノ)▷曲目=マスカーニ「友人フリッツ」より『ほんの少し、スマレを…』、プッチーニ「トスカ」より『恋に生き歌に生き』ほか(園)小学生以上の方(費)1000円(申込)電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450(園)ピティナ ☎3944-1583

★ベルリン・フィル 八重奏団 9月24日(金)午後7時(園)杉並公会堂(内)出演=ベルリン・フィル八重奏団▷曲目=モーツァルト「クラリネット五重奏曲(長調)」、シューベルト「八重奏曲(長調)」ほか(園)小学生以上の方(費)S席7000円ほか(申込)・(園)チケット発売日=9月28日(出)▷販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450(他)チケット発売初日は、電話予約のみの受け付けです

★杉並公会堂「避難訓練コンサート」コンサート演奏中に、地震と火災の発生を想定した訓練を行います。演奏を中断し、ホールスタッフの誘導で避難します。訓練後に講評を聞き、その後は演奏を楽しみます。

9月14日(木)午後2時15分～4時(予定) (園)杉並公会堂(内)出演=五十嵐清(指揮)、東京消防庁音楽隊(園)小学生以上の方(定)100名(抽選) (費)無料(申込)電話で、10月31日までに杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時)へ(他)当選者には、11月初旬に招待状を郵送します

★城西病院ホスピタリティコンサート～秋の想い 9月13日(金)午後7時(園)城西病院(上荻2丁目) (内)出演=M's Trio(大井実夏(バイオリン)、鶴勝(チェロ)、山口美智江(ピアノ))▷曲目=ハイドン「ピアノトリオ第1番」、「濱野正編曲による小品集(白鳥の湖、眠りの森の美女、ハンガリー舞曲ほか)」(定)70名(先着順) (費)無料(申込)当日、直接会場へ(園)同病院・平木 ☎3390-4166

★杉並混声合唱団 定期演奏会 9月14日(土)午後3時30分(園)杉並公会堂(内)出演=小林光雄(指揮)ほか▷曲目=混声合唱組曲「水のいろ」ほか(園)区内在住・在勤・在学の方(定)1300名(申込順) (費)2000円(申込)・(園)電話で、杉並混声合唱団・渡邊 ☎090-2911-7375へ

★大坪・鈴木室内楽シリーズ 9月26日(木)午後7時(園)杉並公会堂(内)出演=中野孝紀(ピアノ)、鈴木祥子(バイオリン)、鈴木龍一(チェロ)、大坪智枝(クラリネット)▷曲目=ベートーベン「三重奏曲作品38」ほか(費)2500円(全席自由) (申込)・(園)電話で、OSCAR(オスカー) ☎6794-8150へ

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 9月8日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) (園)都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) (内)木工、ロープワーク、たき火など(園)高校生以下の方(費)無料(申込)当

日、直接会場へ(園)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してください

★杉並区医師会芸術祭 9月22日(日)～26日(木)午前10時～午後5時(園)杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目) (内)区内の医師による絵画・写真・書道・工芸などの展示(費)無料(申込)当日、直接会場へ(園)同実行委員会 ☎3392-4114

★武蔵国分寺跡周辺の野草観察 9月27日(金)▷集合=午前10時(JR中央線国分寺駅)▷解散=午後3時(JR中央線西国分寺駅) (園)武蔵国分寺跡、日影山雑木林・姿見の池(内)国分寺跡周辺の樹木・野草の観察(園)山室京子ほか(園)区内在住・在勤・在学の方(定)30名(抽選) (費)300円(申込)往復八ガキ(11面記入例参照)で、9月15日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上)へ(園)同事務局・井上 ☎3333-5081

★杉並ワールドカフェ・サロン～もし、杉並区の100人と「ともだち」だったら 9月29日(日)午後2時～5時(園)セシオン杉並(内)世代・立場・国籍を超えた交流▷テーマ=杉並区や身近な生活に関すること(園)区内在住・在勤・在学の方ほか(定)40名(申込順) (費)300円(茶菓子代含む) (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 ☎info.ysp2011@gmail.comへ(園)同団体・山ノ内 ☎090-9248-7322

★おやこであそぼ!ぶちまつの会 9月30日(月)、10月21日(月)、11月18日(月)、12月9日(月)、26年1月20日(月)午前10時30分～午後0時30分(計5回) (園)西荻地域区民センター(内)パネルシアター、表現遊び、親子遊びなど(園)遊び環境Museumアフタフーパーン・表現活動スタッフ 千葉知江子ほか(園)区内在住で1～3歳のお子さんと保護者(定)15組(申込順) (費)1回1組1000円(申込)Eメールに住所・親子の氏名(フリガナ)・お子さんの年齢・電話番号を書いて、子ども文化NPO M・A・T ☎m3a7t@shor.e.ocn.ne.jpへ(園)同団体・三浦 ☎3397-5152

講演・講座

★歌人「与謝野晶子」講演会 9月8日(日)午前10時～正午(園)かどや小泉ふとん店内ゆかりサロン(南荻窪1丁目) (内)生前、与謝野晶子が南荻窪に居住していたことを記念した講演会(園)吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂、与謝野晶子紀行文学館館長・持谷靖子(定)40名(申込順) (費)500円(申込)・(園)電話で、小泉 ☎3333-6778へ

★荻窪のまちづくりを考える～荻窪のマーケット群と再開発によるタウンセブンの誕生 9月14日(土)午後2時～4時(園)かふえ&ほーるwith遊(荻窪3丁目) (園)「荻窪百点」編集長・松葉襄、宇田川康喜(定)30名(申込順) (費)1000円(申込)・(園)電話で、「荻窪今昔」倶楽部・田辺 ☎6661-2336へ

★中小企業会計啓発・普及セミナー 9月・10月①9月13日(金)=財務会計の構造を知る、キャッシュフローの体質を創る(基本編)②20日(金)=事業計画の策定と実現について、改正税法のポイント(応用編) /いずれも午後7時～9時(園)産業商工会館(園)中小企業診断士・伊藤智昭(園)区内中小企業の経

営者・財務担当者(定)各20名(申込順) (費)無料(申込)・(園)電話で、NPO法人杉並中小企業診断士会・中村 ☎6271-8764へ

★子供礼法教室 9月22日(日)～26年3月23日(日)午前10時～11時30分(計8回) (園)大宮八幡宮(大宮2丁目) (内)あいさつ、食事の仕方など、日常生活での振る舞いの指導(園)NPO法人小笠原流・小笠原教場(園)小学生(定)20名(申込順) (費)5000円(教材費含む) (申込)往復八ガキ(11面記入例参照)で、9月18日(必着)までに岸本洋子(〒155-0031世田谷区北沢3-24-22)へ(園)岸本 ☎3466-7507

★杉並青色申告会

①経済講演会「混迷の時代に求められる経営とは?元気と知恵の経営」 9月24日(火)午後3時～4時30分(園)高円寺(園)柳アソシエイツ代表取締役・一柳良雄(園)区内在住・在勤の方(定)250名(申込順) (費)無料(他)長寿応援対象事業

②不動産経営セミナー～不動産賃貸経営における法的トラブルについて 10月8日(火)午後3時～4時30分(園)杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) (園)弁護士・杉浦正敏(園)区内在住の方(定)30名(申込順) (費)1500円

——〈いずれも〉—— (申込)・(園)電話またはファクス(11面記入例参照)で、①は9月18日②は10月7日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831(フ)3393-2864へ

★田中正造没後100年企画「足尾銅山鉱毒事件～映像とお話の会」 9月28日(土)午後2時(園)阿佐谷地域区民センター(園)東京歴史科学研究会代表・中島久人(園)区内在住・在勤・在学の方(定)78名(先着順) (費)600円、学生300円(申込)当日、直接会場へ(園)杉並歴史を語りあう会・山本 ☎090-1804-5971

★河北健康教室 やさしい健康講座 10月2日(木)午後2時～3時(園)河北総合病院(阿佐谷北1丁目) (内)聴こえの年齢変化(聞こえづらい人への対応、正しい補聴器の選び方)など(園)耳鼻いんこう科部長・清水啓成、健康管理士・羽田由利子(定)80名(先着順) (費)無料(申込)当日、直接会場へ(園)河北総合病院健康生活支援室 ☎3339-2121(月～土曜日午前9時～午後4時30分) (他)エレベーターはありません

★杉並区内大学公開講座「比較文学比較文化の視点から読み直す寺田寅彦の文学と科学」 10月7日～11月18日の毎週月曜日、午後3時30分～5時(11月11日を除く。計6回) (園)東京女子大学(園)小宮彰(園)区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(定)150名(抽選) (費)1000円(申込)往復八ガキ(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(園)同課 ☎5382-6470

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 10月8日(火)～11日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) (園)高井戸地域区民センター(内)①基本操作、簡単な文章の作成など②基本操作、パソコンへの取り込みなど(園)ITスクエア杉並(園)区内在住で55歳以上の方(定)各10名(抽選) (費)各7000円(テキスト代含む) (申込)往復八ガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、9月24日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ(園)同団体 ☎090

-4722-2574(他)講習会場で同じ時間帯にパソコン相談を実施します(予約不要)

★法人税申告書作成講座 10月17日(木)・24日(木)午後1時～4時30分(園)杉並税務署別館(成田東4丁目) (内)毎年改正される法人税法に対応した法人税申告書の書き方を学ぶ研修会(講義内容が各日違います) (園)杉並税務署担当官(園)区内在住・在勤の方(定)各日30名(申込順) (費)各日3150円(申込)・(園)電話で、杉並法人会 ☎3312-0912へ

その他

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月23日(祝)午後1時～4時(園)高円寺北庚申通り商店街申文化会館2階(申込)当日、直接会場へ(園)東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★税金なんでも相談会(杉並支部) 9月10日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(園)東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) (内)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(費)無料(申込)電話で、9月9日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028(他)相談は申込順で1人40分まで

★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。

(内)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9日(月)～15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) (費)無料(園)東京法務局人権擁護部 ☎5213-1234

★身元不明相談所を開設しています ①②9月30日(月)まで③9月14日(土)～24日(火) / いずれも午前9時～午後4時30分(土・日曜日、祝日も開設) (園)①警視庁本部1階身元不明相談室(千代田区霞が関2丁目)②警視庁浅草警察署観音前警備派出所(台東区浅草2丁目)③巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館(豊島区巣鴨3丁目) (申込)当日、直接会場へ(園)警視庁刑事部鑑識課身元不明相談室 ☎3592-2440(他)各警察署でも相談に応じています

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 9月17日(火)～19日(木)午前11時～午後4時(園)リサイクル自転車作業所(永福2丁目) (費)販売価格=6500円～(申込)直接、同作業所へ(先着順) (園)同作業所 ☎3327-2287



★不要になった手芸用品(新品・未使用品)をお譲りください (内)募集期間は9月2日～30日(土・日曜日を除く)▷募集品=クロスステッチ用の生地・刺繍糸(6本どり)・接着芯・綿生地・ファスナー・ボタン・オーバーオール(申込)郵送(着払い不可)または直接、あけぼの作業所(〒167-0023上井草4-3-11)へ(園)同作業所 ☎3395-1441(平日午前9時30分～午後5時) (他)軽作業、公園清掃、音楽療法などをするボランティアも募集しています



競技大会

●区民体育祭

◇綱引き大会

時11月24日(日)午前10時～午後5時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=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) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 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 ①6名に満たない場合はご相談ください②中学生は個人での参加もできます③就学前のお子さんはエキシビジョンマッチに参加できます④代表者会議と抽選会を10月20日(日)午後1時から、公式練習会を午後2時から馬橋小学校で行います

●インディアカ・グラウンドシニア大会

時10月19日(土)午前9時～午後5時(区後援) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住で55歳以上の方(個人・チーム(5名以上)どちらでも可) 定100名(申込順) 費1名500円(当日) 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、9月25日(必着)までに区インディアカ協会事務局・小林聡子(〒166-0001阿佐谷北3-31-5)へ 同 小林 ☎3338-3165(午後6時～9時) 他車での来場はご遠慮ください

スポーツ教室

●個人フットサルナイトII ⑥教室番号「1572」

当日集まった人々をチーム分けし、ゲームを楽しみます。 時9～12月の第2・4火曜日、午後7時～9時 高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 井口真 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各回50名(先着順) 費各回500円(申込)当日、直接会場へ 同 運動場 ☎5374-6191 他①タオル、飲み物を持参してください②スパイクは使用できません

●インディアカ教室

基礎から試合まで楽しく指導します。 時9月15日(日)、10月20日(日)、11月17日(日) 午前9時～11時(計3回) 大宮前体育館(宮前2-11-11) 師 区インディアカ協会 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定20名(先着順) 費200円、中学生100円(申込)当日、直接会場へ 同 体育館 ☎3334-4618 他開催日の同時帯は、一般使用として開放します

●フライングディスク教室

初心者向けの教室で子供や高齢者、障害のある方も楽しめます。 時9月23日(日)午前10時30分～正午 上井草スポーツセンター(内)フライングディスクの握り方・投げ方、簡単なゲーム 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定30名(申込順) 費200円(申込) 同 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)へ 他①定員に空きがある場合は9月14日以降、区外の方も申し込みできます②動きやすい服装で、室内履き・タオル・水分補給できるものなどを持参してください

●Let'sボディメイクI～食欲の秋! 痩せやすい健康的な身体づくり!

燃焼系の太りづらい身体づくりを目指すストレッチ、ウォーキング、腰痛・肩こり・膝痛・五十肩予防のプログラムです。 時10月3日～12月19日の毎週木曜日、午後7時～8時30分(計12回) 荻窪体育館 師 鈴木義道 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定25名(抽選) 費9000円(申込)往復

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9月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

# 東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ

## ①ジェフユナイテッド千葉戦に無料でご招待!

時9月23日(日)午後2時30分試合開始 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場(世田谷区駒沢公園1-1) 区内在住・在勤・在学の方 費無料(要チケット引換券) 申込 チケット引換券を、財団ホームページからダウンロードまたは区体育施設(上井草スポーツセンターは除く)に直接取りに来てください。チケット引換券は当日、スタジアムメインゲート付近チケット優待ブースにお持ちください(①)開場は正午(予定)(②)当日は区内在住・在勤・在学が証明できるものをお持ちください(免許証・保険証・学生証など)(③)当日はチアリーダーチーム「ナミーズ」の発表会や物産展なども行います(④)詳細は東京ヴェルディ公式ホームページ http://www.verdy.co.jp をご覧ください



©TOKYO VERDY

## ②選手と一緒に入場するエスコートキッズを募集します!

時9月23日(日)午後1時30分 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場 区内在住・在学の小学生 定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

## ③ピッチ見学ツアーに参加できます!

時9月23日(日)午後1時30分 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場 区内在住・在勤・在学の方 定100名(先着順) 申込 当日、直接会場へ 当日、チケット優待ブースで整理券を午前11時30分から配布予定

問 杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111 (区代表)

ハガキ(11面記入例参照)で、9月12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 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

●スポーツハイツの教室

◇ノルディック・ウォークをはじめましょう

時9月16日(日)午前10時集合 同 スポーツハイツ 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員 約3km程度歩ける健康な方 定25名(申込順) 費1000円(別途、ポールレンタル料500円) 他長寿応援対象事業 ◇ババ集まれ、子育て応援運動講座①ベベースイミング②パパといっしょに泳ごう(親子水泳)

お子さんと楽しみながら体力づくりをしてみませんか?

時9月16日(日)①午前11時～11時45分②11時15分～午後0時15分 同 ①生後6カ月～2歳までのお子さんと保護者②3歳～就学前のお子さんと保護者 定各回20組(申込順) 費各回1組1000円

— (いずれも) —

場・同 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 申込 電話で、スポーツハイツへ

●アクアウォーキング&アクアピクス

オゾン洗浄水を使ったきれいなプールで ヴィムスポーツアベニュー専属インストラクターが指導し、無理がないように体力向上をはかります。

時10月2日～11月13日の毎週水曜日、午前11時～正午(10月30日は除く。計6回) 同 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の医師から運動制限されていない方(当日運動前の血圧測定値が160/95以上の方は参加不可) 定40名(抽選) 費4800円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月17日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 同 体育館 ☎3334-4618 他安全のため指導員の判断で参加をお断りする場合があります

●親子チャレンジ体操Ⅲ

とび箱・マット・平均台・ボールなどを使い、いろいろな運動で体力をつけることを目的とした教室です。

時10月12日(土)・26日(土)、11月9日(土)・23日(日)、12月14日(土)①コアクラス=午前11時～正午②パンダクラス=正午～午後1時(各計5回) 同 高円寺体育館 師 Tiamo 同 ①2歳のお子さんとその保護者②3～4歳のお子さんとその保護者 / いずれも実施月の年齢 定各12組(親子2人1組。抽選) 費各4000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望、親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、

9月10日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ 同 体育館 ☎3312-0313

●弓道講習会

時10月2日～26年3月28日の毎週水・金曜日、午後6時～9時(計50回。区後援) 同 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定30名(抽選) 費1万2000円(別途教本代1220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9時) 他弓道用具は貸し出します

●杉並区ビリヤード教室

時10月13日・20日、11月3日・10日・17日、12月1日・8日・15日・22日 / いずれも日曜日、午前10時30分～正午(計9回) 同 Billiard café Roots(阿佐谷南1-18-6第7スカイビル3階) 師 安部五月 区内在住・在勤・在学で11歳以上の初心者 定6名(抽選) 費1万9800円(申込) 同 電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、10月9日までに区ビリヤード連盟・有田 ☎080-2118-3355 FAX6310-1020 goari89@hotmail.co.jpへ

●区民卓球教室 初心者～中級者向け

時10月16日(水)・18日(金)・23日(水)・25日(金)午後6時30分～8時30分(計4回。区共催) 同 パタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 区内在住・在勤・在学の方 費4000円(申込)当日、直接会場へ 同 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(午前10時～午後5時) 他①シューズとラケットを持参してください②車での来場はご遠慮ください



●水泳指導員養成研修会(後期)

杉並区水泳指導員検定の受験を考えている方は受講をお勧めします。中級者から上級者まで楽しく泳いでレベルアップしませんか。(区後援)

①高井戸温水プール

時10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日・17日、26年1月7日・21日、2月4日・18日、3月4日・18日 / いずれも火曜日の午後7時～9時。計12回 同 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)

②杉十小温水プール

時10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日、26年1月14日・28日、2月11日・25日、3月11日・25日 / いずれも火曜日の午後7時～9時。計12回 同 杉十小温水プール(和田3-55-49)

— (いずれも) —

区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

定各20名(抽選) 費各1万2000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望と泳力(泳型・距離)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杉並南郵便局留め)へ 同 田代 ☎5335-6785

その他

●体育の日～財団杯バスケットボール大会参加チーム募集!

男女混合チームで予選リーグ戦から上位チームで決勝トーナメントとなり優勝を争います。



時10月14日(日)午後0時30分～9時 同 妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上で女性を2名以上含む男女混合チーム 定12チーム程度 費無料(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)、往復ハガキまたはファクスに代表者氏名(フリガナ)、住所・電話番号・チーム名・メンバー氏名を書いて、9月20日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12 FAX3399-4210)へ 同 体育館 ☎3399-4224 他代表者会議を9月28日(土)午後4時から妙正寺体育館で開催します

●「すぎなみ名物・ファミリー駅伝」実行委員と大会当日ボランティアスタッフの募集

26年3月2日(日)に蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)で開催する「第12回すぎなみ名物・ファミリー駅伝」の企画・運営を一緒に行う実行委員と当日のみお手伝いして下さる方を募集します。

申込 同 電話で、実行委員は9月10日、当日のボランティアは26年1月23日までにスポーツ振興課事業係へ 同 実行委員会を9月26日(土)午後7時から教育委員会室(区役所東棟6階)で開催します(以後月1回程度開催)

## 米国の新型の核性能実験に抗議しました

区は、アメリカ合衆国が4月～6月に実施した新型の核性能実験に対し、抗議文を8月21日付で米国大使館を通じ、アメリカ合衆国・オバマ大統領宛てに送付しました。区議会は、8月21日付で同内容の要請書を同大統領宛てに送付しました。

問 区民生活部管理課 区議会事務局

■認知症サポーター養成講座

時 9月20日(金)午後1時30分～3時30分 場 ジャパンケア南阿佐ヶ谷(成田東4-38-19朝日生命ビル) 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、ジャパンケア南阿佐ヶ谷 ☎5307-3823へ

■今日から始める元気づくり講座

◇測って納得!らくーな運動体験!

簡単な身体能力の測定とイスに座ってできる健康体操を紹介します。

時 9月18日(水)午後2時～3時30分 場 本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 定 25名(申込順) 申 込 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823へ 他はつらつノートを差し上げます

◇腰痛・膝痛を予防!理学療法士が教えます

「運動がしたいが、膝や腰が痛い…」などありませんか?無理なくできる体操を分かりやすく実践します。

時 9月20日(金)午後1時30分～3時30分 場 上荻窪会議室(上荻3-16-6) 定 20名(申込順) 申 込 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851へ 他上履きを持参してください

—— 〈いずれも〉 ——

区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 費 無料

■家族介護教室

◇特別養護老人ホームってどんなところ?見学とお話し～生活の様子を見せてもらいましょう

時 9月11日(水)午後2時～4時 場 浴風会大ホール(高井戸西1-12-1) 師 浴風会第三南陽園相談課長・平井一浩 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495へ

◇介護する方もされる方も、お出かけを楽しみましょう

時 9月11日(水)午後2時～4時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 杉並区移動サービス情報センターもび～る・秋山糸織、スギコー介護旅行・松山直哉 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668へ

◇携帯電話を使いこなそう「登録・検索・カメラ機能など自分の携帯電話を使って学ぼう～孫とメル友に」

時 9月18日(水)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 内 基本的な操作、メール・カメラ機能など 師 NPO法人竹箒の会・橋詰信子 区内在住で65歳以上の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、ケア24松ノ木

☎3318-8530へ 他携帯電話を持参してください(お持ちでない方はご相談ください)

◇ケイタイ安全教室～詐欺などの被害にあわないために

時 9月19日(木)午前10時～11時 場 デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師 NTTドコモ 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903へ

◇歯科衛生士から教わる!口腔ケアとその必要性

時 9月18日(水)午後1時30分～2時30分 場 デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師 パークサイド歯科クリニック歯科衛生士・近藤裕子 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、デイホーム宮前ふれあいの家 ☎3335-8161へ

◇歯科衛生士による口腔ケア・歯の悩み相談

時 9月19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 歯科衛生士・柳橋巴智子 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074へ

科学館

◇理科体験教室②～プラネタリウム学習投映「星の見え方と動き」

科学館で日頃行われている小学4年生向けの理科移動教室を体験してみましょう。

時 9月27日(金)午前10時40分～正午 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 40名(抽選) 費 無料 申 込 往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月17日(必着)までに科学館へ

〈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
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	卓球初心者大歓迎!楽しく健康維持!①初級②中級	①毎月第2・4金曜日午前10時～正午②毎月第2土曜日、午後2時～3時 費①1200円②600円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716)	初心者のための三味線教室(稽古用三味線あり)	10月7日から毎月第1・3月曜日、午前10時45分～午後0時15分 費1回1000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎・FAX3332-2011)	顔面筋を正しく鍛え健康的にアンチエイジング	9月28日(土)・11月16日(土)午後1時～2時30分(計2回) 師 清水則子 区 20名(申込順) 費1回900円(別途テキスト代600円)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	講座「維新期の女性・人間模様」	10月15日(火)・29日(火)、11月5日(火)午前10時～正午(計3回) 師 中村孝 区 20名(申込順) 費1回500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・FAX5378-8179)	大学生から学ぶはじめてのスマートフォン	9月29日(日)、10月6日(日)午前10時～正午(計2回) 区 7名(申込順) 費1000円 他スマホはこちらで用意します
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	リラクソヨガですっきりストレス解消!	毎月第1・3金曜日、午後3時～4時30分 費1回500円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	パソコン初心者講習・文書作成、インターネット活用	9月27日(金)・29日(日)・30日(月)午前9時30分～正午(計3回) 区 7名(申込順) 費4500円(テキスト代含む)

※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。

あなたの寄附が支えます!杉並区NPO支援基金

杉並区NPO支援基金は、地域に貢献する活動をしているNPO法人を応援するための基金です。子育て支援、高齢者・障害者への福祉サービス、環境保全、教育、まちづくりなどのさまざまな分野で地域の課題を解決するために活動しているNPO法人へ助成金を交付し、住みよい杉並にするための事業を支援しています。



9月10日から 郵便局(ゆうちょ銀行)からも寄附ができるようになります

区役所や区民事務所に備え付けの「杉並区NPO支援基金パンフレット」の振替用紙に①住所②氏名③電話番号④寄附金額を書いて、郵便局の窓口へ

▷納付書を使ってお近くの金融機関から寄附をする場合

協働推進課へお電話ください。寄附の方法と納付書を送付します

▷区の窓口で寄附をする場合

協働推進課へお越しください。その場でご寄附いただけます

☎協働推進課(成田東4-36-13区役所分庁舎2階 ☎3312-2381)

「NPOと寄附」について語る・知る集い～パネルディスカッションとセミナー

寄附を受けたNPO法人がどのような活動をし、どのような形で地域に還元しているのか。また、寄附をした方の税制上の優遇措置についてなど、寄附をもっと身近に感じていただくための集いを開催します。

時 9月14日(土)午前10時～午後0時20分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内 ①区内のNPO団体による寄附と地域貢献を巡るパネルディスカッション▷パネリスト=チャイルド・ファンド・ジャパン 福田春子、障害者就労支援センターどんまい福祉工房・安住一成、マドレボニータ・太田智子②セミナー=杉並区NPO支援基金に寄附した場合の税の軽減効果について 師 税理士・吉田篤史 定 50名(先着順) 費 無料 申 込 当日、直接会場へ 区 すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260

◇区民科学講座「日常生活と科学②～我々の生活を守る優しい材料!セメント・コンクリートのお話」

私たちが普段使っているさまざまな日用品のなかにも、たくさんの「科学」が潜んでいます。身近な「科学」について考えていく講座です。

時 9月21日(土)午後2時30分～4時30分 場 宇部興産建設資材カンパニー技術開発研究所コンクリート開発部生コン技術グループ グループリーダー・伊藤智章 区内在住・在勤・在学で小学校高学年以上の方 定 40名(先着順) 費 無料 申 込 当日、直接会場へ 他講師と参加者双方向のコミュニケーションを重視したサイエンスカフェ形式で行います

◇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19日～11月30日の毎週土曜日、午後2時～4時(10月19日は午後1時45分から。11月23日を除く。計6回) 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 小学校教諭ほか 区内在住・在学の国立、私立小学5年生(区立小学校の方は、学校を通じて募集します) 定 1クラス40名×5クラス(抽選) 申 込 往復ハガキ(11面記入例参照)に学校名も書いて、9月17日(必着)までに科学館へ 他 10月19日(土)に開室式を、26年2月15日(土)に閉室式と5・6年生合同研究発表会を行います

—— 〈いずれも〉 ——

場・区 科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391) 費 無料 他 エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

●●● 児童青少年センター ●●●

オフィシャル活動メンバーを募集しています!

場・区 児童青少年センター(荻窪1-56-3 ☎3393-4760)

ゆう杉並オフィシャル演劇部

プロの俳優から培った技術や心を学び、人に「伝える」力をつけていきます。俳優、声優を目指している、演劇が好きなど、表現活動に興味のある中・高校生なら誰でも参加できます。また新しいことを始めたいと思っている人も、ぜひ参加してください。

時 9月25日(水)午後6時30分～8時30分(2回目以降は月3回程度、毎週金曜日) 内 ①表現する技術を学ぶことを通して自己実現の機会としていく②区の高齢者施設などで公演を行い、演劇活動を通して社会貢献を体験する 師 俳優・万田祐介 演劇や表現活動に興味のある中・高校生 定 15名程度(申込順) 費 無料 申 込 直接、同センターへ(月曜日休館)

ゆう杉並 Official Vocal Team

プロの講師から歌の技術やステージに立つ心得を学びます。現在はボーカリスト8名、ピアニスト1名の9名で活動中です。歌を通して、友達を増やしませんか?阿佐谷ジャズストリートにも毎年出演しています。活動に興味のある中・高校生なら誰でも参加できます。

時 毎週木曜日、午後6時45分～8時45分 内 表現する技術を学ぶことを通して、自己実現の機会としていく。杉並区の高齢者施設等で公演を実施し、活動を通して社会貢献を体験する 師 浜博志(ピアノ・アレンジ担当)、上島尚子(ボーカル担当) 区 歌うことやジャズに興味のある中・高校生 定 ボーカリスト5名程度・ピアニスト2名/いずれも申込順 費 無料 申 込 直接、同センターへ(月曜日休館)

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

※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～9月の年中行事「十五夜」  
古民家に十五夜の団子やススキを飾ります。古民家で昔ながらのお月見の雰囲気を楽しんでみませんか。



時 9月7日(出)～18日(水)午前9時～午後5時(9日(月)・17日(火)は休館) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 観覧料100円(中学生以下無料) 申 当日、直接会場へ 郷土博物館 ☎3317-0841

■阿佐谷図書館「大人のための朗読と語りの会」  
本を聞く面白さを味わってみませんか。  
時 9月16日(祝)午後1時30分～3時 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 内 出演=ルピナス絵本の会  
演目=木下順二「絵巻平家物語 俊寛」、グリム昔話「六羽の白鳥」など 定 40名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 阿佐谷図書館 ☎5373-1811

■成田図書館「大人のための折り紙工作会～暮らしを彩る折り紙小物」  
複数枚の折り紙を組み合わせて、暮らしに役立つ小物を作ります。  
時 9月16日(祝)午後2時～3時30分 場 成田図書館 20歳以上の方 定 15名(申込順) 費 無料 申 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341(9月5日は休館))へ

**リサイクルひろば高井戸**

◇おもちゃのクリニック  
時 9月15日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 内 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) 費 無料(部品代は実費)  
◇ダンボールコンポストを始めよう!  
段ボール箱で生ごみを簡単にたい肥化します。  
時 9月29日(日)、10月27日(日)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 費 500円(講習後実践する方は別途材料費1200円程度)

—— 〈いずれも〉 ——  
場・園 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館) 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申 電話で、同ひろばへ

**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なのかを考え、それを実現できる働き方を目指しましょう。  
時 9月13日(金)午後1時30分～4時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 伊藤那美 対 おおむね39歳までの求職中の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

■消費者講座～食習慣を改善して健康・長寿を実現しよう!  
肥満や生活習慣病を防ぐには、どのような食生活が良いのか。健康情報のウソホントなども織り交ぜて、食生活がいかに重要であるかをお話します。  
時 9月18日(水)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内 健康に良い食べ物、健康で長生きできるように食習慣を改善する方法 師 食生活ジャーナリストの会代表幹事・佐藤達夫 対 区

内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 無料 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

■糖尿病予防のためのカロリーコントロール!～「食品交換表」の使い方・単位の数え方を学ぼう!  
糖尿病予防は、正しい食生活を身につけることが大切です。簡単にカロリーが計算できる方法を学んで、バランスのとれた食事を考えてみませんか?  
時 9月19日(休)午前10時～正午 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 内 糖尿病予防のための「食品交換表」の使い方・活用方法、正しい食生活を身につけ習慣化するためのポイント 師 NPO健康食生活サポートチーム代表・江頭きく 対 区内在住で糖尿病が気になる方、糖尿病予備群の方とその家族 定 30名(申込順) 費 無料 申 電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ 他 自主グループ「オータムの会」と同保健センターの協働企画です

■防災講座～来るかもしれない首都直下型地震!  
地震が起きたとき、あなたは自分を・わが子を・家庭をどう守りますか? さまざまな所に潜む、知っておくべき災害の危険と対策を学びます。  
時 9月19日(休)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 危機管理教育研究所所長・国崎信江(右上写真) 対 子育て中の方・子育て支援者ほか 定 160名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760 他 主催=杉並区母親クラブ連絡会、みらい子育てネット東京、児童青少年課



■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。気軽にご参加ください。  
時 9月20日(金)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) 定 各回7名(申込順) 費 無料 申 電話で、9月19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

■安全な親子・家族～がんばりすぎない関係づくり  
経験豊富なカウンセラーがカウンセリングの現場で見てきた家族問題の背景、解決の糸口、「家族観」の変遷などをお話します。  
時 9月24日(火)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 原宿カウンセリングセンター所長・信田さよ子(上写真) 対 子育て中の保護者、子育て支援者、DV防止支援者、男女共同参画に関心のある方ほか 定 80名(申込順) 費 100円 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月18日(必着)までに、男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)または電話、ファクス、Eメール(記入例参照)で、creo(くれお) ☎・FAX3397-6884 info@creo-kosodate.com へ 園 男女平等推進センター ☎3393-4410 または creo ☎3397-6884 他 託児あり(事前申込制。定員あり)



■カップルで取り組むワークライフバランス  
バランスボールエクササイズで体も脳もほぐした上でお互いの思いや希望を共有し、子育てしながら働くことについて考えます。  
時 9月28日(出)午前10時～正午 場 男女平等推進センター 師 NPO法人マドレボニータ認定インストラクター・白石あすか、高橋葉子 対 妊娠・子育て中のカップル(区内在住・在勤の方優先) 定 10組20名(申込順) 費 1組1000円 申 ハガキ(記入例参照)で、9月13日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)へ。Eメールはマドレボニータ事務局 info@madrebonita.com へ 園 男女平等推進センター ☎3393-4410 ①生後210日までのお子さんは保護者同伴②生後211日～就学前の託児あり(定員あり。事前申込制)

■思春期の子育てに「コーチング」～思春期の子育て、困っていませんか?  
子供の気持ちを引き出す言葉かけのコツ…。それがコーチングです。毎日の子どもとのやりとりを、ちょっと見直してみませんか?  
時 10月3日(休)・17日(休)・31日(休)午前10時30分～正午(全3回要出席) 場 子ども家庭支援センター(阿

佐谷南1-14-8) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・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5年生～中学生のお子さんの保護者 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(日曜日・祝日は除く。午前9時～午後7時)へ 他 お子さんの同席はできません

■65歳からの噛む噛むクッキング～口から始まる健康生活  
おいしく食べるためには、まずお口の健康が大切です。年齢と共におきる口腔機能の低下の予防とバランスの取れた食事の調理実習を行います。  
時・内 ①10月4日(金)=口腔・栄養の基礎講座②11日(金)=摂食嚥下に必要な機能を鍛えよう(健口体操)、安全に美味しく食事をするためには「よく噛む」ことが大切③18日(金)=健康な歯・歯肉と誤嚥性肺炎予防のために、ちょっと疲れたときの簡単健康クッキング④25日(金)=健口体操の復習、自分にあった健康メニューを選ぼう/いずれも午前10時～午後1時。4日は正午まで(全4回要出席) 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 対 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 初回無料。2回目以降毎回300円 申 電話で、9月2日～13日に高円寺保健センター ☎3311-0116 へ 他 長寿応援対象事業

■きょうの絵本 あしたの絵本～新しい出会いを求めて  
赤ちゃんから大人まで、年齢を問わず楽しめる絵本を、新刊を中心にいろいろ紹介します。関連本の展示もしますので、手に取ってご覧ください。  
時 10月5日(出)午後2時～3時30分 場 永福図書館 絵本評論家・広松由希子 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、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)へ

■10月「始めたいひとのウォーキング講座」  
認知症予防に効果のあるウォーキングをはじめませんか。ウォーキングの習慣化と歩く楽しみを見つけるための入門講座です。  
時・内 ①10月11日(金)=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②18日(金)=効果的な歩き方を体験しよう～ミニウォーキング(約2km)③25日(金)=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 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 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、日常生活で介助の必要がない方 定 20名(抽選) 費 無料 申 ハガキ(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 園 同担当 ☎3334-4304 他 (1)ウォーキング記録ノートを差し上げます(2)長寿応援対象事業

■すぎなみ詩歌館講座2013後期 受講生募集!  
10月からの受講生を募集します。今回は「俳句講座」と「まち歩き講座」を募集します。  
◇俳句講座クラス  
時 10月～26年3月の第1・3火曜日、午前10時～正午(計12回) 師 今泉康弘 費 6000円  
◇まち歩きクラス  
時 10月～26年3月の第1木曜日、午前10時～正午(計6回。ただし1月は第2木曜日) 師 南秀郎 費 3000円

—— 〈いずれも〉 ——  
場・園 角川庭園 ☎6795-6855 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 16名(抽選) 申 往復ハガキまたはファクス(記入例参照)で、9月10日(必着)までに角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22 FAX6795-6855)へ

■杉いき連大学国文学科受講生追加募集～江戸時代の怪異小説「雨月物語」を一緒に読みませんか  
杉いき連大学は、生涯学習の場として活用されています。今回は国文学科の追加募集をします。見学もできますのでご連絡ください。  
時 毎月第1・3土曜日、午後1時～3時 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 平出洗 対 区内在住で60歳以上の方 定 20名(申込順) 費 6000円(いきいきクラブ会員は5000円) 申 電話で、太田 ☎3332-2272 へ ①見学と他の学科(日本画・書道・俳句)についてはお問い合わせください②日時は変更になる場合があります

# 食生活

## 「毎日プラス一皿の野菜」でがん予防



野菜は、がんの予防をはじめとした生活習慣病の予防に欠かせない食品です。区では野菜のある彩りの良い食事を、毎日おいしく食べて生活習慣病を予防するために、さまざまなイベントを行います。

がん予防の食生活講演会

### がん予防をはじめとした野菜の健康効果

【日時】9月19日(木)午前10時～正午  
 【場所】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)  
 【講師】大妻女子大学名誉教授・池上幸江  
 【定員】90名(申込順)

### がん予防の食生活

【日時】9月21日(土)午後2時～4時  
 【場所】西荻地域区民センター(桃井4-3-2)  
 【講師】国立がん研究センター部長・岩崎基  
 【定員】250名(申込順)  
 【その他】主催=杉並区集団給食研究会

— 〈いずれも〉 —

【費用】無料  
 【申し込み・問い合わせ】9月3日から電話またはファクス(11面記入例参照)で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 FAX3391-1927へ

### 限定イベント

### 「すぎなみごはん」を食べて野菜をゲット

9月24日～30日 各店先着50名限定



▲「すぎなみごはん」参加店は、このステッカー(店頭などに掲示)が目印です

「すぎなみごはん」参加ヘルシーメニュー推奨店と補助券を野菜に交換できる青果店はステッカー(左上参照)を掲示しています。また、区ホームページなどでもご覧になれます。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

「すぎなみごはん」は、食育シンポジウム実行委員会主催の期間限定イベントです。区内の「ヘルシーメニュー推奨店」で、がん予防の食生活にも対応するスペシャルメニューを「すぎなみごはん」として提供します。

また、「すぎなみごはん」を食べた方各店先着50名に、区内青果店で野菜100円分と交換できる引換券と杉並区オリジナルランチョンマットを差し上げます。

家族や仲間と一緒に、おいしく食べて、野菜もゲットしませんか。



# 健康増進

## 休みの日にカラダを動かそう!



「今まではいていたズボンがきつい…」、「最近、体重が増え続けている」と感じている方はいませんか?

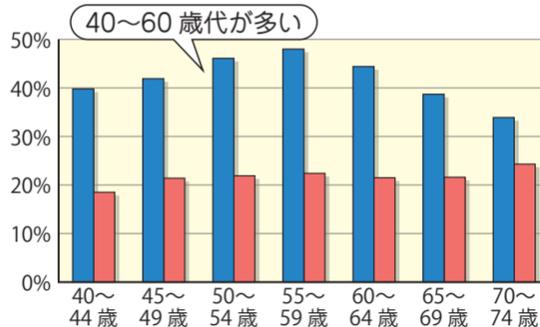
肥満や運動不足が引き起こす生活習慣病。近年、杉並区では糖尿病による医療費が増えています。糖尿病を予防するために必要なのは「食生活」と「運動習慣」です。

区内の40・50・60歳代は、体重が増えている人の割合が多く(右表左参照)、運動習慣も少ない人が多い世代(右表右参照)です。

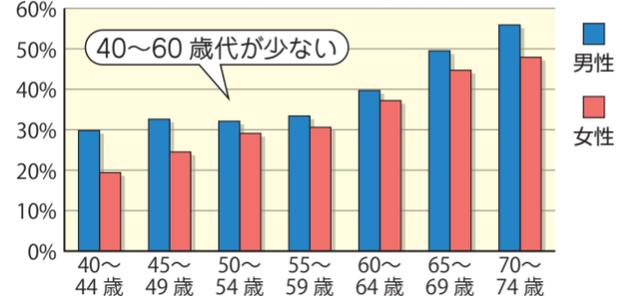
日ごろ運動が不足がちな忙しい世代の方を対象に、自分のカラダを意識し、休日に運動を始めるきっかけをつかんでいただく「休みの日にカラダを動かそう!」教室に参加してみませんか。

### 24年度杉並区国保特定健診結果より

「20歳からの体重増加が10kg以上」の割合



「30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している」割合



〈「休みの日にカラダを動かそう!」教室〉

回数	内容	場所	日時
①	健康講座と計測会 講座「忙しい人こそ、カラダを動かそう」 講師 駅前角田クリニック院長・角田圭子	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	9月23日(祝)午後2時～4時
②～⑥	いずれかの教室(下表参照)に参加		
⑦	計測会と報告会	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	12月15日(日)午後2時～4時

### ②～⑥回目の教室

教室	場所	日時
水中ウォーキング	ナフウエルネスクラブ (高井戸西2-3-45)	10月5日・19日・26日、11月9日・16日 いずれも土曜日、午前8時～10時
ノルディックウォーク	スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21)	10月6日・20日、11月3日・17日、12月1日 いずれも日曜日、午後1時30分～3時
筋トレ+有酸素運動	ヴィムスポーツアベニュー (宮前2-10-4)	10月5日・12日・19日・26日、11月2日 いずれも土曜日、午前8時15分～9時40分

## 「休みの日にカラダを動かそう!」参加者募集

【時間・場所・内容】右表参照(全7回要出席)

【対象】

区内在住・在勤で40～64歳の運動制限がない方

【定員】各20名(申込順)

【費用】無料(ただし各運動教室の保険料は自己負担)

【申し込み・問い合わせ】

9月2日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

【その他】運動教室の申し込みは1人1教室までです

## 区議会を傍聴しましょう

— 問い合わせは、区議会事務局へ。

第3回定例会は、9月9日(月)午後1時から開会の予定です。本会議場で生の議会をご覧ください。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本会議の様子は区議会ホームページ <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) ②手話通訳を希望する方は、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。 ①おむね6カ月以上～就学前のお子さん ②各日4名(申込順) ③無料申込電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

