

# すぎなみ



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

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

高齢者の予防接種と新定期予防接種	..... 2
区民等の意見提出手続の結果をお知らせします	..... 3
私立認可保育園(仮称)「明愛保育園」を開所します	..... 3
秋の交通安全運動がはじまります	.....12
「コミュかる」が折り込まれています	

## 地域で



# 見守り ささえよう

# 認知症

認知症は誰でもかかる可能性がある、脳の病気です。都内では、認知症の人は38万人を超えており、平成37年には60万人に増加すると推計されています。認知症はとても身近な病気ですが、他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。認知症は早期に診断されれば、適切な医療やケアで進行を遅らせることができます。

——問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へ。

### 9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

世界アルツハイマーデーとは、平成6年に英国エディンバラで開催された第10回国際アルツハイマー病国際会議を機に、アルツハイマー病等に関する認識を深め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的として、国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が共同で制定したものです。毎年この日を中心に、世界の70以上の国と地域で、アルツハイマー病に関する啓発活動が実施されています。

### 何らかの認知症の症状がある高齢者の将来推計



資料) 東京都「要介護者数・認知症高齢者数等の分布調査」(平成25年11月)

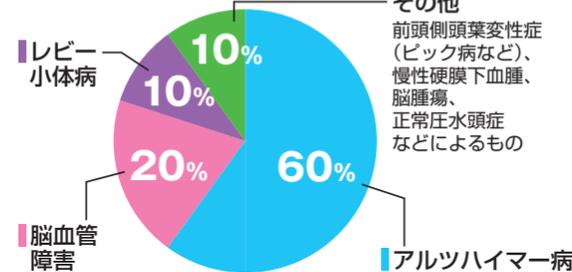
※要介護認定を受けている高齢者のうち認知症高齢者日常生活自立度I以上の者。

東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課発行「知って安心認知症」より

認知症になると、生活に支障が出るため、日常的な支援が必要になります。介護する家族は気が休まらず心身ともに疲れてしまい、また認知症のご本人も「家族に迷惑をかけたくない」と苦しんでいます。そんな家族やご本人にとって、社会的支援だけでなく、親戚、友人、地域住民である区民の皆さんの理解と支えがとても大切です。

### 認知症の原因となる病気

認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー病」、「脳血管障害」、「レビー小体病」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー病です。



### 講演会 認知症のこと、もっと知りませんか

認知症の病気について、早期発見・早期対応の必要性、そして認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすための医療との付き合い方などをテーマに、認知症専門医がお話しします。

- 【日時】10月17日(金)午後2時～4時
- 【会場】あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)
- 【講師】東京都認知症疾患医療センター(浴風会病院)センター長・古田伸夫
- 【定員】60名(先着順) 【費用】無料
- 【申し込み】当日、直接会場へ

## 認知症サポーターになりましょう

### ◇認知症サポーターとは

何か特別なことをする人ではありません。認知症についての正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。

### ◇認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講した人が「認知症サポーター」となり、「認知症の人を支援します」という意思を示す目印の「オレンジリング」(右写真)が渡されます。「認知症サポーター養成講座」の開催予定は「広報すぎなみ」でお知らせします(今号は9面に掲載)。



### ◇商店や事業所の皆さんへ

商店や事業所単位で「サポーター養成講座」を受講すると、「認知症の方やその家族にやさしいお店」としての目印のステッカー(右図)を配布します。

オレンジのロバは認知症サポーターのマスコットキャラクターです。ぜひ、お店の皆さんで受講してみませんか。



### 10月1日から「介護マーク」を配布します



◀このマークを見かけたら、温かく見守ってください

認知症の方の介護は、他の人から見ると介護をしていることが分かりにくいので、誤解や偏見を持たれることがあります。

介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくための介護マークを配布します。

#### 【配布場所】

- 高齢者在宅支援課窓口(区役所西棟2階)
- 地域包括支援センター(ケア24)

【対象】認知症の高齢者などを介護している方

【費用】無料

# 高齢者の予防接種と新定期予防接種

10月から高齢者肺炎球菌予防接種と水痘予防接種が定期の予防接種となります。対象となる方は接種してください。

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025または各保健センター（荻窪☎3391-0015、高井戸☎3334-4304、高円寺☎3311-0116、上井草☎3394-1212、和泉☎3313-9331）へ。

**10月から**  
**高齢者肺炎球菌予防接種と水痘予防接種は国**  
**が定める定期予防接種**  
**となります**

### (1) 高齢者肺炎球菌 予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種は、肺炎球菌が原因となる肺炎の予防をするためのものですが、接種することで、肺炎にかからないというものではありません。現在通院治療等をしている方は、かかりつけの医師と相談の上、接種してください。

#### ◇定期対象者

区内在住で、これまでに1度も高齢者肺炎球菌予防接種をしたことがなく、次のいずれかに該当する方

- ① 65歳の方。30年度までは、70・75・80・85・90・95・100歳になる方も対象（各年度末時点の年齢）。また、26年度のみ101歳以上（大正3年4月1日以前生まれ）の方も対象となります。
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、または、ヒト免疫不全ウイルスによる機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）。

#### ◇接種方法

9月下旬に①に該当する方へ予診票を郵送します。②に該当する方は、身体障害者手帳などを持参し、保健センター、または、福祉事務所で予診票の交付手続きをしてください。

杉並区と東京22区の契約医療機関に予診票を持参して接種してください。

#### ◇本人負担額

4000円（医療機関窓口でお支払いください）

※生活保護受給中の方と中国残留邦人等の生活支援助給付を受給している方は費用が免除されます。

#### ◇接種期間

10月1日～27年3月31日

### (2) 任意高齢者肺炎球菌 予防接種費用助成

昨年度まで実施していた杉並区の任意高齢者肺炎球菌予防接種費用助成は、26年度のみ次の内容で行います。

#### ◇任意対象者

- 次の①～③の全てに該当する方
- ① これまでに1度も高齢者肺炎球菌予防接種をしたことがない。
- ② 接種日現在杉並区に住居登録がある。
- ③ 26年度「定期」接種の対象に該当しない65歳以上。

#### ◇接種方法

接種を希望する方は、郵便ハガキ（右下記入例参照）で27年1月31日（消印有効）までに申し込みをください。折り返し、区内契約医療機関で使える予診票を郵送します。

#### ◇区の助成額

4000円（接種費用から助成額を引いた金額を医療機関窓口でお支払いください）

#### ◇接種期間

10月1日～27年3月31日

### (2) 任意高齢者肺炎球菌予防接種費用助成 【ハガキ記入例】

申し込み締め切り 27年1月31日（消印有効）

裏	表
私は過去に肺炎球菌の予防接種をしたことがないので接種を希望します。  ①郵便番号 ②住所 ③氏名・フリガナ ④生年月日 ⑤日中の連絡先電話番号	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">52</div> 167-0051 荻窪5-20-1 杉並保健所保健予防課 予防接種担当

### (3) 水痘予防接種

水痘予防接種は水痘（みずぼうそう）の罹患を未然に防ぐ、また、罹患した場合の重症化を防ぐためにするものです。

#### ◇定期対象者と接種回数

- 次の①または②に該当する方
- ① ①または②に該当する方
- ② 26年度のみ

ただし、既に水痘に罹患したことがある方は対象外。また、これまでに水痘ワクチンを任意接種したことがある方は、既に接種した回数分の定期接種をします。

- ① 生後12月から36月になるまでの方は2回（1回目の接種後、3カ月以上の間隔をおいて2回目の接種をする。なお、標準的な接種期間は、生後12月から15月に至るまでに1回目の接種を行い、6カ月から12カ月の間隔をおいて2回目の接種を行います）。
- ② 生後36月を超え生後60月になるまでの方は1回。

#### ◇接種方法

対象者へ9月下旬に予診票を郵送します。

杉並区と東京22区、武蔵野市、三鷹市の契約医療機関に予診票を持参して接種してください。

#### ◇接種費用

無料

#### ◇接種開始

10月1日から

### (4) 任意水痘予防接種費用助成

任意の水痘予防接種費用助成は、26年度のみ次の内容で実施します。

#### ◇任意対象者

26年度水痘予防接種の対象に該当しない接種履歴のない小学校就学前の方

#### ◇接種方法

接種を希望する方は、区内契約医療機関へ付けの予診票を添付して接種してください。

#### ◇区の助成額

6000円（接種費用から助成額を引いた金額を医療機関窓口でお支払いください）

## 高齢者インフルエンザ 予防接種

高齢者の方を対象にインフルエンザ予防接種を一部公費負担で実施します。65歳以上の方には、9月末に「予防接種予診票」を送付します。

- 問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-11025または各保健センター（荻窪☎3391-0015、高井戸☎3334-4304、高円寺☎3311-0116、上井草☎3394-1212、和泉☎3313-9331）へ。

#### ◇対象者

区内在住で、次のいずれかに該当する方

- ① 26年12月31日現在満65歳以上の方
- ② 26年12月31日現在満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、または、ヒト免疫不全ウイルスによる機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）。
- ③ ②の対象者で接種を希望する方は、10月1日（水）以降、身体障害者手帳または医師の証明を持参し、各福祉事務所（荻窪・高円寺・高井戸）各保健センター・杉並保健所保健予防課で「予診票」をお受け取りください。

#### ◇本人負担額

2200円

※生活保護受給中の方と中国残留邦人等の生活支援助給付を受給している方は費用が免除されます。詳細は、お問い合わせください。

#### ◇接種期間

10月1日～27年1月31日（期間内1回）  
 ※武蔵野市、三鷹市の医療機関での接種期間 10月15日～27年1月31日

#### ◇その他

高齢者インフルエンザ予防接種は、予防接種法に基づく定期予防接種ですが、接種を受ける法律上の義務はありません。個人の発病・重症化防止、併せてまん延予防を目的として行うものです。

ご意見ありがとうございました

# 「子ども・子育て支援新制度に係る基準(案)」 に対する区民等の意見提出手続の結果をお知らせします

区では、27年4月から全国の区市町村を実施主体として開始する「子ども・子育て支援新制度」により、新たに区が行う事務を処理するための基準(案)について、「広報すぎなみ」7月11日号などでその概要を公表し、「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した。いただいた主な意見の概要と区の考え方は以下のとおりであり、現在開会中の第3回区議会定例会に必要な条例案を提出しています。  
——問い合わせは、子育て支援課新制度準備担当へ。

〈いただいた主なご意見の概要と区の考え方〉  
◇意見提出期間=7月11日~8月10日◇意見提出件数=69件(延346項目)

区分	主なご意見の概要	区の考え方
家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準(案)	家庭的保育事業の基準(案)が遵守されるよう、区による随時チェック等を実施すべき。	家庭的保育事業等の認可に当たり、区は基準に基づく厳密な審査を実施するとともに、運営開始後も必要な指導監督を行っていきます。
	事業所内保育事業の乳児室や保育室の面積は、より充実したものとしてほしい。	ご意見の趣旨を踏まえ、保育所型事業所内保育事業の乳児室の面積基準を修正します(「1.65㎡以上/1人」を「3.3㎡以上/1人」に修正)。
	小規模保育事業A・B型の施設長は専任とすべき。	事業所内保育事業も含め、施設長は、現在の類似事業である東京スマート保育等と同様に専任の施設長を想定していましたが、ご意見の趣旨等を踏まえ、基準を修正し、記載をより明確化します。
特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準(案)	上乗せ徴収となる保育施設の利用者負担については、一定の規制を設けてほしい。	上乗せ徴収(公道価格上の基準を超えた施設整備にかかる費用等)については、予め施設・事業者が保護者に対し、その使途・額などについて説明を行い、同意を得ることとなっています。
保育の必要性の認定等に関する基準(案)	優先利用の取り扱いに関し、調整指数や優先順位などの基準を今後も公開するとともに、保護者のニーズの変化に合わせて修正してほしい。	区の入所選考基準(指数等)については、これまでと同様、今後も引き続き公開するとともに、指数については、適宜、必要な見直しを図っていきます。
放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準(案)	学童クラブの開所日数を280日としているが、日曜日・祝日・年末年始以外は開所すべき。	国基準を上回る年間280日以上とすることにより、日曜日・祝日・年末年始以外は原則として開所します。

いただいたご意見の概要と区の考え方、基準(案)の修正箇所と修正内容等は区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続」)で閲覧できます。そのほか、子育て支援課(区役所東棟3階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で10月20日まで閲覧できます(各閲覧場所の休業日を除く)。

12月1日

## 私立認可保育園 (仮称)「明愛保育園」を開所します



——問い合わせは、保育課保育相談係へ。

### 施設概要

【所在地】和田1-61  
【運営】社会福祉法人 明愛会  
【保育時間】午前7時30分~午後6時30分  
(日曜日、祝日、年末年始は休園)  
※延長保育なし。  
【定員・募集予定人数】

	0歳	1歳	2歳	計
定員	3名	15名	24名	42名

※年齢基準日は26年4月1日。

【その他】給食あり

### 入園児を募集します

#### ●申込用紙の配布・受付場所

- ①保育課保育相談係(区役所東棟3階)
- ②杉並福祉事務所(荻窪=荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪1階 ☎3398-9104 / 高円寺=高円寺南2-24-18 ☎5306-2611 / 高井戸=高井戸東3-26-10 ☎3332-7221)

寺南2-24-18 ☎5306-2611 / 高井戸=高井戸東3-26-10 ☎3332-7221)  
申込用紙は、区ホームページからも取り出せます。

#### ●申込方法

##### ◇新規申し込み

保育園入園申込書に必要書類を添えて受付場所へ持参または保育課保育相談係へ簡易書留で郵送してください。

※26年5月31日以前に保育園の入園申し込みをした方は、有効期間が切れてしまうため新規の申し込みとなります。

##### ◇転園申し込み

保育園転園申込書に必要書類を添えて受付場所へ持参または保育課保育相談係へ簡易書留で郵送してください。

※現在認可保育園に在籍中で転園を希望する方。  
※区内保育園の在園児は、現在の保育園に6カ月以上在籍している場合に申し込みます。

##### ◇希望保育園の変更

希望園変更届に必要な事項を記入の上、保育課保育相談係へ持参または簡易書留で郵送してください。

※26年6月以降に保育園の入園申し込みをしている方で希望保育園を変更したい方。

##### ●申し込み締め切り

10月17日(金)午後5時(必着)まで

締め切り間際は窓口が混み合います。余裕を持ってお申し込みください。

##### ●内定発表

内定者にのみ、11月上旬に郵送で連絡する予定です。

##### ◇その他

内定発表後、辞退等で空きができた場合は、通常の12月入所の選考会議(11月中旬ごろの予定)で追加選考を行います。

区からのお知らせ SUGINAMI INFORMATION 募集します

地域運営学校の 学校運営協議会委員

地域運営学校(コミュニティ・スクール)は、地域住民や保護者などで組織する学校運営協議会を通じて、学校運営に参画し、地域に開かれ信頼される学校づくりの実現を目指す仕組みです。

● 区有地を活用した重度身体障害者および重度知的障害者グループホームが27年2月に開設予定です。

審査の合格者には11月上旬までに面接を実施②応募書類と作文は返却しません

● 障害者グループホーム①生活支援員②夜勤スタッフ③勤務開始予定④12月1日または27年1月5日(応相談)⑤勤務場所⑥社会福祉法人一粒(下井草4-30)⑦募集人数⑧8名⑨報酬⑩1月給23万5000円⑪1回に

● 国土交通省 「都市部官民境界基本調査」 国土交通省では、9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。

住まい・まち

国土交通省 「都市部官民境界基本調査」

● 区における意見の募集 区では東京都への意見書とは別に、皆さんのご意見を把握するため、意見を募集します。

年金

● 国民年金保険料は前納がお得です 毎月の国民年金保険料の納付期限は翌月末日ですが、まとめて前払いすると割引となる「前納」があります。

その他

● 不動産総合相談会 調査・売買・登記など、不動産に関するあらゆる問題に、区内の関係団体の専門家がご答えじます。

蚊に注意! デング熱の感染が拡大しています!

デング熱の予防には、蚊に刺されないようにすることや、蚊の発生を防ぐことが大切です。

- 【蚊の予防法】 ①長袖、長ズボンを着用し、素足のサンダル履きは避ける ②虫よけ剤の使用などで、蚊に刺されないようにする ③窓に網戸をつけるなど、蚊の侵入を防ぐ ④水たまりなど、幼虫の発生源を作らない ⑤やぶ、草むらは刈り取り、日当たりと風通しをよくする

● 相談窓口 ▷デング熱(病気)に関する相談 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 ▷一般的な蚊の駆除に関する相談 杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

● 都市計画の縦覧と意見書の提出 都市計画の案を縦覧していただき、関係区の住民と利害関係人は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

● 区立小中学校・区内3カ所(定点測定) 環境課放射能対策担当

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。

Table with 3 columns: 測定場所, 測定日(9月), 測定高さ1m. Includes locations like 杉並区役所青梅街道側 and 衛生試験所玄関前駐車場.

区立保育園・小中学校等(定点測定)

Table with 3 columns: 測定場所, 測定高さ(地上1cm, 地上1m). Includes locations like 桃井第五小学校校庭 and 松ノ木保育園砂場.

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。

東京都シルバーパスを発行します

満70歳以上の都民の方に、申し込みにより都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。

- ◇対象者 区内に住所登録している満70歳以上の方(寝たきりの方を除く) ◇費用 ①26年度の住民税が非課税の方 11000円 ②26年度の住民税は課税であるが、25年の合計所得金額が125万円以下の方 10000円

## 献血&骨髄バンクドナー登録会

献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳まで、400ml献血は18～64歳までの方ができます。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。

あわせて骨髄バンクドナー登録会も実施します。18～54歳までの健康な方であれば登録できます。皆様のご協力をお願いします。

なお、条件により、お受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

**【日にち】**

10月10日(金)

**【受付時間】**

午前10時～正午、午後1時30分～4時

**【場所】**

区役所1階ロビー

**【問い合わせ】**

杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355

〈10月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日 時	実施救援所	日 時
高円寺中学校	10月4日(土)午後1時30分～3時30分	高井戸東小学校	10月19日(日)午前9時～11時30分
保育室若杉	10月5日(日)午後2時～3時30分	高井戸第三小学校	10月19日(日)午前10時～正午
杉並第四小学校	10月5日(日)午前10時～11時30分	天沼小学校	10月19日(日)午後1時～3時
和泉小学校・中学校	10月11日(土)正午～午後1時	杉並第二小学校	10月25日(土)午後1時30分～3時30分
大宮中学校	10月11日(土)午前9時40分～11時50分	中瀬中学校	10月26日(日)午後1時30分～3時30分
新泉小学校	10月11日(土)午後2時～3時30分	方南小学校	10月26日(日)午前10時～正午
杉並第七小学校	10月18日(土)午前11時～正午	東田中学校	10月26日(日)午前9時30分～11時30分
松ノ木小学校	10月18日(土)午後2時～3時30分		

※開始・終了時間は状況により変更になる場合があります。

区では、災害時の避難・救援拠点として、区立の小中学校等を震災救援所として指定しています。地域の方々・学校・区が共同運営を行う震災救援所では、毎年防災訓練を実施しています。

10月に訓練を実施する震災救援所は、左表のとおりです。当日、直接会場へお越しください。

防災課

お近くの震災救援所訓練にご参加ください

9月24日～30日は

結核予防週間です!

問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

◇結核は「現代の病気」

結核は過去の病気だと思われがちですが、今でも日本で毎年2万人以上が発症、約2000人が死亡している重大な感染症です。特に都市部に多く、区内では年間約3000人が新たに発症しています。

◇結核って

どんな病気?

結核は結核菌を肺に吸い込むことで起こる感染症です。結核菌が体に入って活動していかない状態を「感染」といいます。ただし結核に感染しても必ず発症するわけではなく、通常は免疫力により結核菌の増殖を抑え込みます。免疫力で結核菌の増殖を抑えきれなくなると結核を発症します。感染した人のうち、発症するのは10人に1人か2人といわれています。感染してから2年以内に発症することが多いですが、中には10年以上経って発症する場合もあります。

◇こんな時はすぐに受診してください

初期症状はせき・たん・発熱と風邪に似ており、発見が遅れることがあります。疑わしい症状が続く時は、

まず呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。

結核は早めに発見してきちんと治療すれば治る病気です。早期発見は結核の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周囲の人々への感染を防ぐために必要です。せきが出るときはマスクを着けることを心掛けましょう。

◇予防接種や健診が大切

乳幼児は結核を発症すると重症化しやすいため、1歳までにBCG接種をしましょう。

また、高齢者はせきやたんの症状がなくても、食欲低下や体重減少、誤嚥性肺炎などで結核が発見される例が多く出ています。

年1回の健診で胸部レントゲン検査を受けることが大切です。

◇規則正しい生活、適度な運動、バランスのとれた食事を

結核の発症には、体力(抵抗力・免疫力)が大きく関与しています。若い人でも過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、無理なダイエット、ストレス、糖尿病等による免疫低下などは、発症の引き金になるので注意しましょう。

## まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで  
楽しく健康づくり

60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。この事業は、長寿応援対象事業です。

時・場・内下表のとおり(杉並区シルバー人材センターほか)区内在住で60歳以上の方(会場により異なります(先着順。★印は予約制) 費無料(申込当日、直接各公衆浴場へ)各公衆浴場(午後1時以降) 他①てぬぐい体操はてぬぐい持参②満員の場合は、安全上お断りすることがあります

〈10月からのまちの湯健康事業〉

浴場名	所在地	電話番号	まちの湯健康事業
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操★=10月5日(日)、11月2日(日)、12月7日(日)午後2時
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操=10月12日(日)、11月2日(日)・16日(日)、12月7日(日)午後1時30分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	てぬぐい体操★=10月1日(水)、11月5日(水)、12月3日(水)午後2時30分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳★=10月15日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)午後1時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳★=10月23日(木)、11月27日(木)、12月25日(木)午後1時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロピクス=10月8日(水)、11月12日(水)、12月10日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯	成田東1-14-7	3315-1766	健康エアロピクス★=10月4日(土)、11月1日(土)、12月6日(土)▷てぬぐい体操★=10月19日(日)、11月16日(日)、12月21日(日)／いずれも午後0時30分
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロピクス★=10月25日(土)、11月22日(土)、12月27日(土)午後2時15分
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472	太極拳=10月23日(木)、11月27日(木)、12月25日(木)午後1時50分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳=10月12日(日)、11月9日(日)・23日(祝)、12月14日(日)午後2時
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操=10月10日(金)、11月14日(金)、12月12日(金)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自彊術=10月12日(日)、11月9日(日)、12月14日(日)午後2時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	自彊術=11月9日(日)▷健康エアロピクス=10月12日(日)、11月23日(祝)、12月7日(日)▷てぬぐい体操=10月26日(日)、12月14日(日)／いずれも午後0時30分
銭湯Gokurakuya	上荻2-40-14	3399-6764	気功太極拳=10月19日(日)、11月16日(日)、12月21日(日)午後2時45分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操=10月7日(火)・21日(火)、11月4日(火)・18日(火)、12月2日(火)・16日(火)午後1時30分
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	てぬぐい体操=10月12日(日)・26日(日)、11月9日(日)・23日(祝)、12月14日(日)・28日(日)午後1時30分
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロピクス=10月12日(日)・26日(日)、11月9日(日)・23日(祝)、12月14日(日)・28日(日)午後1時45分

## ◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

### ◇就労支援センター

阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階  
▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

#### 【若者就労支援コーナー】

仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の方など相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。

時・内 午前10時～午後4時終了(予約制)。  
水曜日のみ午前10時～午後8時終了(午後6時～8時の相談予約は、前日正午まで)▷①就労準備相談=月～金曜日②臨床心理士による心しごとの相談=第2・4日曜日(無料) 申込・内 電話で、若者就労支援コーナー ☎

3398-1136へ

#### 【ハローワークコーナー】

職業相談と職業紹介を行います。  
費無料(申込開館時間内に、直接就労支援センターへ内 同センターハローワーク専用 ☎ 3398-8619

### ◇就労支援センタージョブトレーニング室

桃井4-3-2 勤労福祉会館2階  
▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。  
内 44歳以下の方(無料) 申込・内 電話で、ジョブトレーニング室 ☎5311-3200へ

### ◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時10月4日(土)午前9時～午後5時(1人45分) 場 とうとう高円寺南館(高円寺南4-44-11)  
師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか(区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方) 費無料(申込)・内 電話で、とうとう高円寺南館 ☎5378-8179へ(求人募集についてもご相談ください)

### ◇区内在住・在勤・在学の方への就労相談

時 毎週月曜日(祝日を除く)午前10時と11時から1人50分 場 西荻図書館師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか(無料) 申込・内 電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ(手書きの履歴書を持参)

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

### ◇シルバー人材センター高井戸分室～個別就労相談

時10月7日(火)・21日(火)・28日(火)午後1時～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します(無料) 申込当日、直接会場へ内 杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

### ◇障害者のための就労相談

時 月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時 場 ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) 内 区内在住で障害のある方(障害の種類は問いません)とその家族(無料) 申込・内 電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団) ☎5346-3250へ

## 異業種交流会 in すぎなみ

### 参加事業者募集

杉並区内外のさまざまな業種の事業者が、ビジネスの情報交換や人脈作りを行う「異業種交流会inすぎなみ」を開催します。ビジネスチャンスの拡大に、ぜひお役立てください。  
—問い合わせは、産業振興センター中小企業支援係 ☎5347-9182へ。



時11月25日(火)午後2時～5時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 区内または区外で近隣の事業者(個人事業を含む) 50社(1社2名まで。申込順) 費無料(申込) 申込書(区ホームページから取り出せます)を、10月24日(必着)までに産業振興センター中小企業支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3392-7052)へ郵送またはファクス

#### 【スケジュール】

▷第1部=午後2時～3時30分 「グループミーティング」  
コーディネーターの進行で、数人程度のグループを作り、自己紹介、製品・商品・サービスの紹介を行います。

▷第2部=午後3時40分～5時 「自由交流会」  
自由に名刺交換、情報交換、商談を行っていただきます。コーディネーターが交流をサポートします。

#### 【その他】

- 会社案内、製品・商品サンプル等を展示できるスペースを設けます
- 参加事業者の資料を事前に配布します

## 杉並区就労支援センター

### すぎトレだより

◇「働く」を練習しながら、「なりたい」自分を見つけよう!

すぎトレでは、生活リズムの改善に向けて決まった日時に通所することから始まり、グループワークやボランティアなどの訓練や区内の事業所での実習にスタッフと一緒に取り組んでいます。活動を通して「できること」「得意なこと」を見つけ、働く自信をつけた数名の訓練生が就職に結びつきました。就活に向けて一歩一歩進んでいます。

#### ◇訓練を糧にしてステップアップ!

「こういった形で仕事として、今まで経験したことのないことをやってみると、見えなかったことが見えるようになったりすると思います。そうして得たものを糧にして、どんどんステップアップしていければいいなと思っています。」(ボランティア活動に参加した訓練生の声)

内 就労支援センタージョブトレーニング室  
(桃井4-3-2 勤労福祉会館2階 ☎5311-3200)

## 11月の休日パパママ学級

時11月8日(土)午前・午後、23日(祝)午前・午後/各日半日コース※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内 多く浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(師)助産師ほか(区内在住で開催日現在妊娠24週以上37週未満の初産のカップル)各回24組 費無料(①結果は10月24日ごろに通知②応募者多数の場合は出産予定日などで調整)

#### 【申し込み】

往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・日中連絡の取れる電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、10月15日(必着)までに誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当(〒151-0066渋谷区西原3-17-15Sパティオ)へ

【問い合わせ】 同担当 ☎5738-5761

※保健センターでは平日にパパママ学級と母親学級を開催しています。下表「10月の各種健康相談」をご覧ください。

## 急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに  
小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所  
受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【小児科】 平日:午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後5時～10時 日曜・祝日:午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター  
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】 日曜・祝日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)

## その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)  
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

## ◆10月の各種健康相談◆ 申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流…直接会場へ	母親学級…直接会場へ(母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ学級(予約制)	離乳食講習会…直接会場へ	乳幼児歯科相談(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわずれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木) 午前9時15分～10時15分	1日(水)・8日(水)・15日(水)	27日(月) 午後1時30分～4時	7日(火)午前10時30分・22日(水)午後1時30分 ★9月24日から電話で申し込み(30名。申込順)	午前 10日(金)24日(金) 午後 9日(木)23日(木)	10日(金) 午前9時～10時30分	20日(月) 午後1時30分～30日(木) 午前9時30分～	2日(木)・8日(水) 午後1時30分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月) 午前9時15分～10時	1日(水)・8日(水)・15日(水)	10月は ありません	15日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 6日(月)27日(月) 午後 3日(金)17日(金)	9日(木) 午前9時～10時30分	7日(火) 午後1時30分～	21日(火) 午後2時～27日(月) 午前9時30分～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	23日(木) 午前9時30分～10時15分	3日(金)・10日(金)・17日(金)	20日(月) 午後1時30分～4時	6日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 7日(火)21日(火) 午後 2日(木)	7日(火) 午前9時～10時30分	17日(金) 午前9時30分～	3日(金)・9日(木) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水) 午前9時～10時	10月は ありません	10月は ありません	28日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 9日(木)22日(木) 午後 8日(水)	14日(火) 午前9時～10時30分	6日(月) 午前9時30分～	24日(金) 午前9時30分～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	17日(金) 午前9時15分～10時15分	10月は ありません	10月は ありません	16日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 1日(水)22日(水) 午後 6日(月)	15日(水) 午前9時～10時30分	16日(木) 午後1時45分～	7日(火) 午後1時30分～

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。  
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

### 歯の健康相談

11日(土)午後2時～4時30分  
問い合わせは、杉並区歯科医師会  
(阿佐谷南3-34-13 ☎333933-0391)へ

うつ・ひきこもり・精神疾患・思春期問題・依存症の保健相談も行います

# すぎなみウェルネスDAY 2014

～からだ力向上を目指して～

子どもたちが主体的に生きる基盤となる「生きる力」を育むために、子どもたちの生活を「運動」・「食育」・「生活習慣」の3つの視点から捉えた総合イベントを開催します。

**【日時】** 10月25日(土)午前9時～午後4時  
**【場所】** 杉並第十小学校(和田3-55-49) **【費用】** 無料  
**【申し込み】** ③の講演会は電話で、学務課保健給食係へ。それ以外は当日、直接会場へ  
**【問い合わせ】**▷運動部門=済美教育センター☎3311-0021  
▷食育・生活習慣部門=学務課保健給食係

## ①運動

●長縄グランプリ 晴正午～午後4時(雨天延期)  
 ※各区立学校を通じて事前申し込みのため、当日は見学のみとなります。

## ②食育

●学校給食弁当の試食会 晴午前11時30分～午後1時  
 (先着100食。午前9時から試食券配布)  
 ●食育クイズ 晴午前9時～午後4時(参加者に「区内産野菜」や「野菜の種」をプレゼント)  
 ●食育教室 晴午前9時～午後4時(明治によるタッチパネルクイズ)  
 ●中学生の作品展 晴午前9時～午後4時(食育に関するテーマ作品)

## ③生活習慣

●学校保健会講演会「ハードルを越える」 晴午前9時30分～11時(元プロ陸上選手・為末大)

陸上スプリント競技で日本人初のメダルを獲得し、オリンピック3大会に出場。現在、陸上関連のイベント等の企画運営など、スポーツと社会についての活動を広げている。

●いのちの大切さを育む生活習慣病・がん予防ブース 晴午前10時～午後4時(パネル展示、DVD放映、ワークショップ(企画)=健康づくりリーダーの会)



▲為末 大

● 10月12日(日)開催 ●

# すぎなみ舞祭 2014



▲昨年のすぎなみ舞祭

第7回目を迎える今年の「すぎなみ舞祭」は、昨年と同じく都立済美山運動広場で開催します。大人数の群舞が魅力のコンテスト「舞祭大会」と、昨年まで「舞遊CUP」として実施した少人数グループのダンスコンテストも、今年は「CedarCUP(シーダーカップ)」として実施します。また、オープニングには、横浜中華学院の子どもたちによる獅子舞も披露されます。

**【日時】** 10月12日(日)午前9時30分～午後4時30分  
**【場所】** 都立済美山運動広場(堀ノ内1-15)

**【内容】**  
 ①ダンスコンテスト=舞祭大会(8人以上のチームによるダンスコンテスト)▷CedarCUP(7人以下の少人数グループによるチーム)  
 ②うまいもの横町(焼きそばなどのお祭り定番のメニューに加え、チヂミ・ケバブなどおいしいものが大集合)  
 ③こども仕事チャレンジ(会場で仕事をして、会場で使えるお金(100ナミー)をゲット)▷小学3～6年生。先着100名  
 ④なみすけ・ZAQ(ザック)と遊ぼう(会場内のどこかに出現)

**【参加費】** 無料(②は有料)  
**【申し込み】** 当日、直接会場へ  
**【問い合わせ】** すぎなみ舞祭実行委員会事務局(児童青少年課青少年係) ☎3393-4760

# 民営化宿泊施設をご利用ください

区は、区民の皆さんに保養の機会や余暇の場を提供するため、3つの民営化宿泊施設を設置しています。区内在住の方は、宿泊補助の制度もありますので、ご利用ください。そのうちの2つの施設を紹介します。——予約・問い合わせは、直接各施設へ。

いざ世界文化遺産富士山の麓へ!

## 富士学園

◆バスツアーのご案内

時・因下表のとおり(集合・解散場所=JR荻窪駅・阿佐ヶ谷駅・京王線明大前駅(申込)・☎電話で、あんしん予約センター☎0120-844-891(午前9時～午後5時)へ(最少催行人数=各20名)



▲世界文化遺産・富士山

出発日	コース	料金
11月6日(木)	情緒あふれる秋の山梨! 絶景紅葉スポット西沢渓谷と河口湖もみじ回廊からの眺め	小学生以上 1万4000円
11月10日(月)	ベストシーズン紅葉! 国指定名勝の昇仙峡と色鮮やかな河口湖もみじ回廊を訪ねて	小学生以上 1万2000円
12月11日(木)	日本最大のクリスマススポットとミシュラン観光ガイド三ツ星施設を訪ねて	小学生以上 1万2000円
27年1月19日(月)	日本平からの絶景と国宝久能山東照宮での初詣と御殿場アウトレット	小学生以上 1万2000円

※子供・区外の方の料金は予約センターへお問い合わせください。

◆冬季割引料金(11月1日～27年3月31日(年末年始を除く))

●1泊2食=小学生以上4172円(小学生が夕食を子供食に変更した場合は540円減額) / 素泊まり=小学生以上2012円  
 ※65歳以上の方、障害者は1000円引き。1食付きコースもあります。区民補助金適用後の料金です。  
**【申込】** ☎電話で、富士学園(山梨県南都留郡忍野村忍草2997☎0555-84-7031)へ

岩櫃山の麓で自然を満喫

## コニファーいわびつ

「忍び」をキーワードとした複合イベント「岩櫃城忍びの乱」(共催=「岩櫃城忍びの乱」実行委員会/東吾妻町観光協会)が「コニファーいわびつ」をメイン会場として11月1日(土)・2日(日)に行われます。コニファーいわびつがある岩櫃山には岩櫃城という真田の山城がありました。28年のNHK大河ドラマに真田幸村を取り上げた「真田丸」が決まったことから、幸村が幼少期を過ごしたと言われる岩櫃城にも注目が集まるところです。イベントでは、親子で楽しめる「忍者修行ワールド」や、自然と歴史を感じる「戦国城址を巡るエコツアー」、プロミュージシャンによる「忍びジャズライブ」等を予定しています。当日は大変混雑することが予想されますので、宿のご予約はお早めに!



▲コニファーいわびつ

複合イベント「岩櫃城忍びの乱」☎http://www.shinobinoran.com/  
 ◆コニファーいわびつ「岩櫃城忍びの乱」宿泊プラン  
 ◇11月1日(土)・2日(日)=大人7978円～、子供5560円～、65歳以上・障害者6978円～  
 ◇10月31日(金)・11月3日(祝)=大人6898円～、子供4480円～、65歳以上・障害者5898円～  
 ※上記宿泊料金は区民補助金適用後の料金です。子供料金は3歳から小学生です。区外の方の料金はお問い合わせください。  
**【申込】** ☎電話で、コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399☎0279-68-5338)へ

● 交流自治体 ●

青梅市からのお知らせ

◆観光物産展

区の交流自治体である青梅市の物産展を開催します。

10月1日(水)・2日(木)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 区役所中杉通り側入り口前(青梅せんべい、和菓子など青梅市の特産品の販売)当日、直接会場へ文化・交流課交流推進担当へ問い合わせ

◆奥多摩溪谷駅伝競走大会in 青梅・奥多摩参加チーム募集

師走の青梅・奥多摩路を駆け抜けてみませんか。

12月7日(日)スタート=一般・大学・高校の部=午前10時(青梅市役所前)6区44.8km、女子の部=午前11時30分(JR御嶽駅前)3区11.1km定270チーム(申込順)費一般・大学の部=1万円。高校・女子の部=7000円(申込)大会要項(青梅市総合体育館、青梅市各市民センター、青梅市役所で配布または同大会事務局へ連絡)に添付の専用郵便振替用紙で、10月14日までに振り込み(奥多摩溪谷駅伝競走大会事務局(青梅市総合体育館内スポーツ推進課) ☎0428-24-7721)参加資格など詳細は大会要項をご覧ください



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。

杉並から世界に輝け！ 活躍する女性音楽家



すぎなみ学倶楽部HPへ

芸術の秋、杉並区は日本フィルハーモニー交響楽団と友好提携を結んでおり、杉並公会堂を中心に、身近な場所でオーケストラの演奏に親しむことができます。「荻窪音楽祭」は地域に定着し、また「阿佐谷ジャズストリート」は今年で20回目を迎えました。今回は、杉並に暮らす2人の女性アーティストを紹介し...

1人目は、阿佐谷在住のジャズ・ボーカリスト、豊田チカさん。包容力ある歌声で国内外のファンを魅了してきました。25年には日本ジャズボーカル大賞を受賞し、ジャズ評論家でもあった父・大橋巨泉さんとデュエットCDをリリース。今年、阿佐谷の子供たちと協力して福島県の復興支援を目的としたCDを制作し、阿佐谷ジャズストリートにも出演予定と、活躍中...



ウェブサイトもあるよ! すぎなみ学 検索

の歩んできた音楽人生や現在の活動について紹介しています。あわせて、荻窪音楽祭の紹介記事などが満載。ぜひご覧ください。(な)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷杉並の人々▷道を求め、極める 一筋の道を求める人

区産業振興センター観光係 ☎5347-9184

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

★チャリティー杉並民踊舞踊文化まつり 10月13日(祝)午前10時30分(セシオン杉並)新舞踊、民謡、阿波おどり、エイサー▷出演=杉並民踊舞踊連盟会員 定500名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ(杉並民踊舞踊連盟・中屋 ☎090-7722-9292)

★郷土史講座「東京文化財ウィーク2014見学会」～東京のへそ大宮八幡宮と島津氏ゆかりの大圓寺をめぐる 10月19日(日)午前9時～午後0時30分(井の頭線西永福町駅南口広場(集合)→理性寺→大宮八幡宮→和田堀公園→郷土博物館→大圓寺→和泉熊野神社→龍光寺→井の頭線永福町駅(解散) 区内在住の方ほか 定50名(抽選)費500円(保険料含む)申込往復ハガキ(11面記入例参照)。2名まで連記可に「東京のへそ大宮八幡宮」と書いて、10月2日(必着)までに服部建人(〒168-0064永福2-44-13)へ(服部 ☎3322-1412)

★あけぼのまつり～ほしい・おいしい・たのしい 10月25日(土)午前10時～午後4時(バザーは2時まで)場あけぼの作業所(上井草4丁目) 申込当日、直接会場へ ▷寄贈品募集 衣類(新品またはクリーニング済み)・日用品・贈答品など▷電話受け付け=9月22日～10月3日▷引き取り可能地区=上井草・善福寺・今川・桃井・上荻・西荻北・西荻南・荻窪・清水(回収は10月10日・11日・17日のいずれか)▷持ち込み=10月6日～18日(ボランティアも募集) (いずれも) 場あけぼの作業所 ☎3395-1441

講演・講座

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室～コースター作り 10月①毎月第1火曜日、午前9時30分～10時30分②毎月第3水曜日、午前9時30分～11時30分(阿佐谷地域区民センター②スタジオ「room221b」(浜田山3丁目) 師吉田真実 定各20名程度(申込順)費①1000円②2000円(申込)ファクス(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、グロービス商工研究会 ☎5913-8105へ(同会 ☎)

050-3786-0801

★住まいをめぐる法律問題～賃貸契約・借地・借家など 9月30日(火)午後2時～4時(あんさんぶる荻窪)弁護士・白石光征(区内在住・在勤の方) 定60名(申込順)費無料(申込)☎電話で、杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係 ☎5347-1020へ

★女性、若者、シニア創業サポート事業～創業支援セミナー 10月3日(金)午後1時30分～4時30分(高千穂大学(大宮2丁目) 師高千穂大学教授・川名和美(女性)または、39歳以下、55歳以上の男性で創業を希望する方) 定100名(申込順)費無料(申込)Eメール(11面記入例参照)で、9月30日までにNPO法人CBすぎなみプラス ☎info@cb-sugiplu.orgへ(同団体 ☎5929-8625)

★家庭教育講座「知ろう思春期の心～子どもとの関係がぐっとよくなるよりよい距離感・接し方」 10月4日(土)午前10時～正午(久我山会館)選抜理論心理士・木村宣貴(右写真) 小学生高学年～中学生の保護者、それに関わる教育関係者ほか 定40名(申込順)費500円(申込)Eメールに講座名、氏名(フリガナ)、お子さんの年齢、電話番号を書いて、see mom, be mom ☎seemombemom@gmail.comへ(木野内 ☎080-6552-4445)



★第一次世界大戦と日本社会～開戦百年を考える 10月4日(土)午後2時～5時(永福和泉地域区民センター)横浜国立大学教授・大門正克 定60名(先着順)費600円(申込)当日、直接会場へ(杉並歴史を語り合う会・服藤 ☎3396-5548)

★暮らしに役立つ法律・税金セミナー 10月4日(土)①午後2時～3時=相続の法律②3時～4時=相続の税金(区共催) 場あんさんぶる荻窪)弁護士、税理士(区内在住・在勤・在学の方) 定各回50名(先着順。複数参加可) 費500円(申込)当日、直接会場へ(中大白門杉並・与川 ☎5370-8109)

★与謝野晶子サロンカレッジ～文学散歩「太宰治ゆかりの地と山本有三記念館を訪ねる」 10月5日(日)午前9時30分～正午(集合場所=JR吉祥寺駅南口丸井前) 師吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂 定50名(申込順) 費500円(申込)☎電話で、小泉 ☎

3333-6778へ

★家庭でも簡単に楽しめる韓国料理教室 10月7日(火)午後3時～5時(セシオン杉並)タッ(鶏)カンマリ(一羽)の調理講習と試食(焼肉炭火料理長・洪根洙(区内在住の方) 定16名(申込順) 費1000円(申込)☎電話またはEメール(11面記入例参照)で、在日本大韓国民団東京杉並支部 ☎3313-7575 ☎suginami@mindan-to-kyo.orgへ(エプロンを持参)

★石神井公園自然環境観察会～樹木と草花を中心に 10月11日(土)午前10時～正午(石神井公園(練馬区)▷集合場所=バス停「三宝寺池」周辺)森林コーディネーター・武部令(区内在住の方) 定30名(申込順) 費300円(申込)ファクス(11面記入例参照)で、NPO法人善福寺水と緑の会事務局 ☎3396-4505へ(同会・小谷 ☎3392-8066)

★土曜フォーラム～美の宝庫・世界の美術館の旅 10月11日(土)、11月8日(日)、22日(土)、29日(土)午後2時～4時30分(計4回) 場荻窪地域区民センター(丸)ルーブル美術館、大英博物館などのスライド映写と解説 師美術評論家・谷岡清 定70名(申込順) 費3000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月4日(必着)までに美術教育支援協会土曜フォーラム係(〒167-0051荻窪4-20-11)へ(同係 ☎3398-9155)

★易しい経済講演会Ⅱ～混迷化する世界情勢とアベノミクス 10月11日(土)午後1時30分～3時30分(高井戸地域区民センター)生涯学習振興会会長・川口碩保(区内在住の方) 定90名(先着順) 費200円(申込)当日、直接会場へ(丸)杉並歴史を語り合う会・塩澤 ☎090-5499-5712)

★マンション管理セミナー「規則改正そのポイントを論議する」～あなたのマンションに最適な規約とは? 10月11日(土)午後1時30分～4時30分(区共催) 場あんさんぶる荻窪)講演と個別相談会(杉並区マンション管理組合役員・区分所有者等) 定50名(申込順) 費無料(申込)ファクス(11面記入例参照。年齢不要)で、10月9日までに杉並マンション管理士会 ☎6320-0994へ(関東 ☎080-3364-2793)

★不動産賃貸における法律セミナー 10月16日(木)午後2時～3時30分(杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 不参加賃貸にお

ける空室・家賃滞納・賃借人間トラブル等への対応)弁護士・杉浦正敏(区内在住の個人事業主(不動産所得者) 定25名(申込順) 費1500円(申込)☎電話で、10月14日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831へ(長寿応援対象事業)

★スポーツ吹矢で健康と集中力を身につけましょう 10月16日(木)午後1時30分～3時30分(高井戸地域区民センター)日本スポーツ吹矢協会上級公認指導員・牧野繁男(区内在住・在勤の方) 定30名(抽選) 費500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月4日(必着)までに生きがいクラブ杉並・小島明子(〒168-0072高井戸東3-25-11)へ(小島 ☎070-5560-1587)動きやすい服装で運動靴を持参

★子どもの創造的な学びをつくる 10月18日(土)午後2時～4時(女子美術大学(和田1丁目) 場世界中のチルドレンズミュージアムで得た刺激から活動を作り上げるまでの話(石戸奈々(高校生以上の方) 定50名(申込順) 費1000円。学生無料(申込)☎電話で、10月10日までに女子美術大学同窓会事務局 ☎3381-1500へ)

★立教女学院短期大学図書館主催公開講座「いま出版界で何が問題か」～出版不況、ベストセラー、電子書籍について 11月1日(土)午後1時30分～3時(立教女学院短期大学)出版ニュース社代表・清田義昭(区内在住・在勤・在学で18歳以上の方) 定80名(申込順) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、10月25日(消印有効)までに同短期大学図書館(〒168-8626久我山4-29-23)へ(同図書館 ☎3334-7029)

その他

★公証週間「重要な契約や遺言は公正証書で」都内45カ所の公証役場で、無料で公正証書の作成に関するご相談に応じています。 10月1日(水)～7日(火)杉並公証役場 ☎3391-7100、本部 ☎3502-8239(臨時) 場杉並公証役場では、10月4日(土)に無料公証相談を実施

★税金なんでも相談会 10月8日(木)午後1時～4時(東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込)☎電話で、同支部 ☎3391-0411(午前9時30分～午後5時(正午～午後1時除く))へ(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参照)

# 認知症サポーター 養成講座



## ◇あおばケアセンター

時9月26日(金)午後2時～3時30分 場あおばケアセンター(天沼3-26-25) 師キャラバン・メイト 山井久美子 対区内在住・在勤・在学の方 定7名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、9月25日までにあおばケアセンター ☎6383-6080へ

## ◇東京都認知症疾患医療センター浴風会病院

時10月23日(木)午後2時～3時30分 場認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師キャラバン・メイト 河西真二 対区内在住の方 定60名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、10月22日までに東京都認知症疾患医療センター浴風会病院地域連携・医療相談室 ☎5370-5017へ

## ◇上井草グループポエンデ(グループホーム)

時10月25日(土)午後2時～4時 場上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師キャラバン・メイト 入倉遼平 対区内在住の方 定10名(申込順) 費無料(申込) 問午前10時から電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601へ



スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

#### ●区民体育祭

##### ◇弓道(一般の部)

時10月19日(日)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=団体・個人の部 対区内在住・在勤・在学の方、区弓道連盟会員 費500円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月9日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 問横山 ☎3334-5664 他弓道着着用

##### ◇トリムの集い

時10月22日(水)午前10時～正午 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内種目=健康運動(ヨガ)、やさしいゲーム・ダンス 対区内在住・在勤で中高年の方 定100名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、10月10日までに区トリム健康体操連盟・木暮 ☎3333-1281 他動きやすい服装で上履き持参

##### ◇柔道

時10月26日(日)午前9時 場日本大学第二高等学校(天沼1-45-33) 内種目=小学生(男女混合、学年別。4年生からは体重別)▷中学生男性(学年別、体重別)▷一般男性(段外、初段、二段、選手権(初～三段)の部)▷一般女性(中学生以上) 対区内在住・在勤・在学または区内団体所属で小学生以上の方 定200名(申込順) 費1人500円を郵便局「00140-6-319010杉並区柔道会」へ振り込み(登録団体は当日) 申込書(区柔道会加盟団体の責任者宛てに事前配布)またはハガキ、ファクス(11面記入例参照)に性別・身長・体重・段位・所属・稽古年数・主な成績(表彰)も書いて、10月4日(必着)までに区柔道会・松田幸次(〒168-0062方南2-4-28 方南3313-3421)へ 問成井 ☎080-3417-7491

##### ◇クレール射撃

時10月26日(日)午前9時 場群馬ジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) 内種目=トラップ、スキート 対区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 費1種目5000円(当日) 申込当日、直接会場へ 問区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

##### ◇バドミントン(混合の部)

時11月9日(日)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=混合の部(A～Hランク。ペア合計120歳以上) 対区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 定90組(申込順) 費1組2600円を郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン

連盟」へ振り込み(申込) 申込書(区体育館で配布)と振り替え受領証の写しを、10月6日～22日(必着)に区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20 成田スポーツ内)へ 郵送 問同連盟・山口 ☎090-8491-5663

#### ●バレーボールを楽しむ集い

時10月19日(日)午前10時～午後5時 場区立小・中学校 内日本バレーボール協会9人制競技規則によるグループ戦 対区内在住(元区内在住者含む)で60歳以上の女性(26年度中に満60歳になる方を含む) 費1500円(当日) 申込書(区体育館で配布)を、10月11日(必着)までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8)へ 郵送 問三好 ☎5373-1584

### スポーツ教室

#### ●楽しく健康タイム①癒しのベーシックヨーガ②やさしいデトックスヨーガ

時10月7日～12月16日の毎月第1・3火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師Yumi 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各70名(先着順) 費各日各回300円。①②連続受講500円(申込) 当日、直接会場へ 問同体育館 ☎3312-0313 他タオル、飲み物持参。車・バイクでの来館は不可

#### ●誰でも簡単!バドミントン教室

時10月6日(月)・20日(月)・27日(月) 午前10時30分～午後0時30分(計3回) 場上井草スポーツセンター 師区バドミントン協会 対16歳以上の方 定30名(申込順) 費610円(申込) 問電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707 へ 他運動しやすい服装で、飲み物・タオル・室内履きを持参

#### ●荻窪体育館の教室

##### ◇楽しく健康タイム

時・内10月1日～12月24日の毎週水曜日(第3水曜日を除く)①午前11時～正午=ベーシックエアロビクス②正午～午後1時=楽しくラテンエアロ 師山田裕子 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定各回70名(先着順) 費各回300円。連続受講500円(申込) 当日、直接会場へ 他体育館履きを持参

##### ◇小学生 集まれ!～ソフトバレー

時10月5日(日)午前9時～11時 師ソフトバレーボール連盟 対区内在住・在学的小学生 定15名(先着順) 費100円(申込) 当日、直接会場へ 他体育館履きを持参

##### ◇気軽にフィットネスⅡ～リラクックスヨガ

バランスの取れた体を作りましょう。時10月5日(日)・19日(日)・26日(日) 午後1時～2時30分 師山本美也子 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定各20名(申込順) 費各500円(申込) 各開催日の6日前から電話



# すぎなみ子ども・子育てメッセ

## 出展者、協賛者募集

「すぎなみ子ども・子育てメッセ」は子育てを応援しているグループ・企業の皆さんが集まり、催し物を通じ、子育て中の家族に活動を紹介するイベントです。

今回のテーマは「ひろげよう! ほのぼの わくわく 子どもの未来」です。あなたの活動を知ってもらえるチャンスです。皆さんの申し込みをお待ちしています。

時27年3月8日(日) 場セッション杉並(梅里1-22-32) 内出展=各団体の活動紹介・ワークショップ・講演会・発表など▷協賛=パンフレットへの広告掲載・物品提供など 対子育てを応援しているグループ・団体・企業など 申込申込書(区ホームページから取り出せます)をファクスまたはEメールで、出展は10月20日、協賛は12月5日までにすぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内) 費5307-0686 問 messe-t@city.suginami.lg.jp へ 他出展申し込み団体向けの説明会を11月17日(月)午後1時に開催予定

問子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内)

## すぎなみ チャリティーゴルフ大会

時10月21日(火) 場富士レイクサイドカントリー倶楽部(山梨県) 内スクランブルプレー(チーム対抗(1チーム4名。個人も可)) 対区内在住・在勤のアマチュア 定100名(申込順) 費1人1万8400円(申込) ファクス(11面記入例参照)に参加者4名の氏名(フリガナ)・住所・年齢も書いて、10月10日(必着)までに同大会実行委員会事務局 費3331-5998 問同事務局 ☎3334-7111 他事前に練習会を開催▷後援=杉並区社会福祉協議会

ブアップ 師ヴィムスポーツアベニューインストラクター 定各日各回30名(申込順) 費各日各回500円。①②連続受講800円(申込) 各開催日の6日前から電話で、同プールへ

場・問 杉十小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 他車での来場は不可

#### ●親子スケート教室～初心者

今年の冬は家族でスケートを楽しみませんか? 基礎から丁寧に教えます。

時10月19日(日)・26日(日) 午前8時～9時30分(計2回) 場明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 師区スケート連盟 対区内在住・在学的小学生とその保護者 定50組100名(抽選) 費3500円。子供3000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照。1家族1枚)に参加者の靴のサイズ、お子さんの学年も書いて、10月1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 問同財団 ☎5305-6161 他靴のサイズは普段の0.5～1cm程度大きめのサイズを記入

### その他

#### ●シルバー体力測定会

65歳以上の方を対象とした体力測定です。

時10月19日(日)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 場上井草スポーツセンター 内握力や長座体前屈など6種7項目の体力測定。簡単な体操、ストレッチなどの紹介 対65歳以上の方(65歳未満の方も申し込み可。詳細はお問い合わせください) 定各24名(申込順) 費無料(申込) 問電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707 へ 他測定結果を評価シートでお渡しします。開始後の途中参加はできません▷持ち物=動きやすい服装、室内用の運動靴、飲み物

■杉並区図書館ネットワーク講演会「21世紀における大学生のメディア利用動向」

今後のネット社会においてマスメディアが果たすべき役割について考えます。

時10月11日(土)午後1時～2時30分 中央図書館 立教女学院短期大学特任教授・萩原滋 定60名(申込順) 費無料(申込) 電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)へ

■家族の笑顔を増やすには!?「夫婦のためになる『パートナーシップ』とは?」

パートナーに要望を伝え実践してもらうコツなどを紹介します。



時10月18日(土)午前10時～正午 会場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)

講師 ロジカル・ペアレンティングLLP代表 林田香織(右写真) 定30名(申込順) 費100円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月10日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)へ。電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で creo(くれお) ☎・FAX3397-6884 info@creo-kosodate.comへ 同センター ☎3393-4410、creo 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制。5名)

■コミュニケーションスキルアップセミナー

理論の学習と毎回の実習を通じ、あなたのコミュニケーション力を確かなものにします。

時10月25日、11月1日・15日・22日・29日/いずれも土曜日、午前10時～正午(計5回) 会場 ゆうゆう高円寺南館 NPO話し方ネットワーク理事・法林孝子 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方 定15名(抽選) 費無料(申込) ハガキ(11面記入例参照)に受講理由も書いて、10月15日(必着)までに ゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ 同館 ☎5378-8179

■食事で元気に長生き～栄養満点教室

栄養の不足からさまざまな病気が起こります。毎日の食事を上手に取りましょう。

時・場・内・問 下表のとおり(各計3回) 定各会場20名(抽選) 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がない方 費③のみ各400円(申込) ハガキ(11面記入例参照)に希望の会場も書いて、10月7日(必着)までに下表の保健センターへ

〈栄養満点教室〉

テーマ	会場	荻窪保健センター	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
① 健康づくりは食事から! (体組成計チェック・簡単料理の紹介と試食)		10月17日(金)	11月4日(火)
② 私の食事は大丈夫? (普段の食事の確認・自分にあった食事とは?)		10月24日(金)	11月11日(火)
③ シニア世代の食事の取り方 (調理実習と会食を楽しむ)		10月31日(金)	11月19日(水)
申し込み・問い合わせ		荻窪保健センター(〒167-0051 荻窪5-20-1 ☎3391-0015)	高井戸保健センター(〒168-0072 高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)

※時間は午前10時～正午(③は午後0時30分まで)。

■障害者のためのカラオケ教室(初心者向け)

時11月8日(土)・22日(土)午後1時30分～4時(計2回。クラス分けをし、教室は各1時間) 会場 障害者福祉会館 日本アマチュア歌謡連盟講師・青山敏子、神谷幸彦 区内在住・在勤・在学の障害者とその介助者 定30名(抽選) 費無料(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に障害の状況、在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、10月22日(必着)までに同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■都立公園で体験! 犬のしつけ方・ふれあい方

◇犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつコントロールなど)を、飼い犬と一緒に学びます。フードを使わないしつけ方です。

時10月25日(土)①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 対象 中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 定各回15名(申込順) 参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できる物を持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメス犬は除く

◇犬と友だち・はじめて教室

犬との触れ合い方を学びます。

時10月25日(土)午前11時30分(30分程度) 対象 犬を飼っていない小学生までのお子さん(就学前のお子さんは保護者同伴) 定10名(申込順)

——〈いずれも〉——

会場 都立善福寺川緑地杉二小前広場(成田西3-1) 講師 NPO法人日本同伴犬協会 費無料(申込) 往復ハガキに①住所②氏名(フリガナ)③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名、しつけ方教室希望の方は⑥参加時間⑦犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)を書いて、10月16日(消印有効)までにみどり公園課管理係へ 同係 ☎協力=東京都公園協会

■ユネスコギャラリートour「富岡絹遺産群探訪」

ユネスコ世界遺産に登録された「富岡製糸場」などを訪ね、日本の近代化と絹産業、世界に与えた影響を探る日帰りバス研修ツアーです。

時12月1日(月)午前7時30分～午後7時 集合・解散場所=杉並公会堂付近(7時15分集合) 富岡製糸場、高山社跡、田島弥平旧宅。途中散策あり 講師 ユネスコ協会講師および現地ガイド 区内在住・在勤・在学の方ほか 定80名(申込順) 費5500円。学生5000

「次回の『すぎなみニュース』はこちら! みんなで地域を盛り上げよう! 商店街のイベントを紹介します」

●視聴方法=区ホームページの動画コーナーからご覧になれます。また、ケーブルテレビ:COM東京(デジタル11チャンネル)でも、午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)放送しています。

●配信開始日 9月21日(日)

交通安全パレード、商店街のイベント情報、杉並方南歌謡祭&みんなで踊ろうエイサー ※内容は変更する場合があります。

問広報課

円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照。グループは全員分記入し代表者名に○印)で、11月5日(必着)までに杉並ユネスコ協会ギャラリートour担当係(〒168-0073下高井戸2-10-21-611井原方)へ 同協 ☎・井原 ☎070-6611-2925 歩きやすい服装と靴で参加

■家族介護教室

◇認知症・認知症ケアの基本的理解(座学・グループホーム見学)

時10月25日(土)午後2時～3時30分 会場 第3南陽園(高井戸西1-12-1) 講師 浴風会グループホームひまわり職員 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費無料(申込) 電話で、浴風会グループホームひまわり ☎3334-2617へ 他スリッパ・筆記用具を持参

◇どうしたらいいの!!認知症の方の在宅介護で困った時に...

時10月27日(月)午後1時30分～3時 会場 上荻窪会議室(上荻3-16-6) 講師 グループホーム・もえぎ西荻北職員、ケア24上荻職員(オブザーバー) 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 電話で、もえぎ西荻北・若王子 ☎3301-2036へ

リサイクルひろば高井戸

①石けん作り体験

時10月3日(金)午前10時30分～正午 費無料(申込) 当日、直接会場へ(電話での申し込み可)

②裂き織り体験

織り機で裂いた古布を織ります。 時10月10日(金)午前10時30分～午後0時30分 費100円(申込) 電話で、同ひろばへ

③ビーズでアームバンド作り

時10月17日(金)午後1時30分～3時30分 費100円(申込) 電話で、同ひろばへ

④着物や洋服のリメイク

時10月20日(月)午後1時30分～3時30分 費600円(申込) 電話で、同ひろばへ

——〈いずれも〉——

場・問 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 定各10名(申込順) 他③④は長寿応援対象事業

10月1日

なみすけの誕生日

「なみすけ」新グッズ発売開始



なみすけグッズに新しいアイテムが加わりました。10月1日(水)から次の場所で販売しています。

——問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

◇販売場所・時間

- コミュかるショップ(区役所中棟1階ロビー) = 月～金曜日午前9時～午後4時30分(祝日を除く)
- 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5杉並会館3階) = 午前10時30分～午後5時(月曜日(祝日の場合は翌平日)休館)
- 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) = 午前9時～午後9時(第3日曜日休館)

◇販売内容・価格(税込)

- メモ帳【300円】 = 21年～23年に販売されたメモ帳の復刻版。なみすけ・ナミーが登場する四季折々のデザインのメモ用紙が4パターン楽しめます。(幅13cm×長さ9cm×厚さ1cm)
- 型抜きメモ【200円】 = なみすけ・ナミーの形をしたメモ用紙。折って立たせることができます。(立たせた時のサイズ幅7cm×高さ6cm)
- 透明シール【100円】 = 約1cmのかわいいサイズのなみすけ・ナミー・なみきおじさんのシールが1シートに全部で26種類入っています。(シートのサイズ幅8cm×長さ20cm)



▲型抜きメモ【200円】

なみすけフェア開催

10月1日(水)～10日(金)

コミュかるショップでは、なみすけグッズを取り揃えた「なみすけフェア」を開催します。10月1日のなみすけの誕生日にちなみ、期間中、1000円以上のなみすけグッズをお買い上げいただいた方に、「なみすけ」と「ハローキティ」のコラボクリアファイルを差し上げます。(先着200名)

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**

■写真展「杉並史跡散歩～阿佐谷界隈を歩こう！」  
阿佐谷界隈には、江戸時代以前より地域の信仰を集めていた寺社が点在しています。この展示をきっかけに、地域の歴史や文化に触れてみませんか。

時9月27日(土)～27年5月10日(日)午前9時～午後5時(月曜日・第3木曜日(祝日の場合は開館し、翌日)休館) 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(入館料。中学生以下無料) 申込当日、直接会場へ 郷土博物館 ☎3317-0841

■大田黒公園「竹燈籠とお月見会」

日本庭園を竹の燈籠で飾ります。期間中は、箏やクラシックなどのコンサートや、抹茶と和菓子、飲み物の販売を行います。

時10月3日(金)～5日(日)午後6時～8時30分(入園は8時まで。雨天中止) 大田黒公園(荻窪3-33-12) 費各日300円。小中学生各日100円(小中学生は保護者同伴) 申込当日、直接会場へ 大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814 他記念館のピアノは使用しません

■阿佐谷図書館「大人のための朗読と語りの会」

大人向けに朗読と語りを行います。本を聞く面白さを味わってみませんか。

時10月13日(祝)午後1時30分～3時 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 出演目録=向田邦子「お辞儀」、イギリスの昔話「トム・ティット・トット」ほか▷朗読・語り=ルピナス絵本の会 定40名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 阿佐谷図書館 ☎5373-1811

■福祉車両で羽田空港国際線旅客ターミナル見学

障害や高齢のため外出が難しい方に、もっとお出かけの楽しさを体験していただけるよう、福祉車両の体験乗車を企画しました。

時10月18日(土)午後1時～5時 区内在住で福祉車両による外出経験の少ない障害者・高齢者と付添者(1名まで)ノ参加経験のない方優先 定16名(申込順。付添者含む) 費無料 申込・ 時9月22日午前10時から電話で、杉並区移動サービス情報センター「もび～る」 ☎5347-3154へ

■高次脳機能障害者の家族交流会

高次脳機能障害はなかなか理解されにくい障害です。そのため、当事者だけではなく、家族も孤立しがちです。同じ家族同士で交流してみませんか？

時10月18日(土)午後1時30分～3時30分 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤で高次脳機能障害者の家族 費無料 申込・ 時電話またはファクス(記入例参照)で、10月15日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 FAX3332-1826へ 他当事者の方は別室でゲームをしながら過ごせます▷協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

すぎなみ環境情報館

◇バス見学会「非電化工場でムーンハウスを体験しよう！」

電気を使わなくても快適に過ごせる方法を研究している那須高原のテーマパークを訪ねます。

時10月15日(水)午前8時～午後5時30分 非電化工場(栃木県那須町)▷集合・解散場所=あんさんぶる荻窪 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費4500円(保険料含む) 申込往復ハガキ(記入例参

**杉並区健康づくり推進期間 関連講座「糖尿病」**

■杉並健康ネットワーク「健康づくり推進条例制定」一環企画「糖尿病 防ぐコツ&つきあうコツ」

糖尿病の専門医が防ぐコツからつきあうコツまで、正しい知識と最新治療などのさまざまな情報をわかりやすくお伝えします。

時10月10日(金)午後2時～4時 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師日本糖尿病学会専門医・藤川真理子 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 費無料 申込・ 時9月22日から電話で、高円寺保健センター健康づくり担当 ☎3311-0116へ

■男性のための糖尿病予防教室～糖尿病予防教室 男子部

男性は、30代後半から要注意です。忙しい男性が外してはいけない糖尿病の予防法や治療のポイントが身に付けられます。

時10月25日(土)午後1時30分～4時30分 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) ①特別講演「糖尿病が気になる男性が、健康維持のために知っておきたいこと」②講演「糖尿病が心配な男性の食事の取り方、お酒とのつきあい方」③運動プログラム「糖尿病予防のための運動のポイント」④自己血糖測定・尿糖自己チェックあり(希望者のみ) 師①東京医科大学名誉教授・植木彬夫②東京都保健医療公社豊島病院内分泌代謝内科管理栄養士(非常勤)・江川正雄③荻窪保健センター理学療法士④荻窪保健センター医師、保健師 区内在住で30歳以上の男性 定20名(申込順) 費無料 申込・ 時9月22日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ 他運動しやすい服装・上履き用運動靴・飲み物・タオルを持参。運動実技にあたり同意書を記入予定。糖尿病治療中の方は、かかりつけ医に運動について相談の上、参加

照)で、9月30日(必着)までに同館へ 歩きやすい服装で雨具持参

◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時10月19日(日)午前10時～午後1時 あんさんぶる荻窪 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定募集区画=15区画(抽選) 費無料 申込往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、10月6日(必着)までに同館へ

— (いずれも) —

時すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階) ☎3398-3191

科学館

◇科学創意工夫展～杉並子どもサイエンス・グランプリ

区内の小中学生がまとめた研究記録や創意工夫して作った作品の展示と下表の催しを開催します。

時10月11日(土)～13日(祝)午前9時～午後5時 下表のとおり 定プラネタリウム投映は各140名(先着順)

(科学創意工夫展)

10月11日(土)	12日(日)	13日(祝)
	科学ビデオ上映 45分	時午前10時～10時
	プラネタリウム投映「『杉並から宇宙へ～ペンシルロケットの生誕地』+ 今夜の星空」	時午前11時～正午
科学ビデオ上映 時午後1時30分～2時15分	表彰式 時午後2時～2時30分	
	プラネタリウム投映「『杉並から宇宙へ～ペンシルロケットの生誕地』+ 今夜の星空」	時午後2時45分～3時45分(13日は午後3時～4時)

※プラネタリウム投映中の入退場・5歳未満の方の入場は不可。小学校高学年以上向き。

◇天文の夕べ 観望会

科学館の望遠鏡で月を観察します。雨天・曇天の場合は天文の話を行います。

時10月4日(土)午後6時30分～8時30分 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 定140名(先着順)

— (いずれも) —

時 場・ 時科学館(清水3-3-13) ☎3396-4391 費

(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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎・ FAX3317-9156	手足腰健康アレンジフラダンス教室	10月1日から毎月第1水曜日、午前10時30分～正午 費1回700円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎・ FAX3335-1716	心と身体健やかに生きるためのマインドフルヨガ	10月22日から毎月第4水曜日、午前10時30分～11時40分 費1回500円
今川館(今川4-12-10) ☎・ FAX5303-1501	手作り石けん講座「柚子と日本酒の石けん」	10月25日(土)午前10時～正午 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定12名(申込順) 費2000円(材料費含む)
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎・ FAX3306-0441	能の「謡」、みんなでお腹から大きな声を出そう(金春流)	10月10日から毎月第2・4金曜日、午後6時～7時30分(計12回) 費1万8000円(別途教材費)
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎・ FAX3315-7760	フラワーアレンジメント	10月7日から毎月第1火曜日、午後2時～3時30分(計3回) 費1回1200円(材料費含む)
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎・ FAX3304-9573	中高年から始める～遊・らくらくピアノ	毎月第1・3金曜日、午後3時30分～5時 費1回1500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。今川館は、第1月曜日・第3木曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業です。

無料 申込当日、直接会場へ 他エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館は不可

**講演・講座**

■就労支援センター

◇仕事に役立つパソコンセミナー～①Excel基礎 ②Excel活用

時①10月6日(月)②10日(金)午後1時～5時(連続受講可) ①基本的な操作から、事務系の仕事で必要とされる表作成・計算・グラフを学ぶ②効率よく仕事をするための「エクセルの使いこなし方」を学ぶ 師NPO法人育て上げネット専任講師 師おおむね39歳以下の求職中の方で、②はSUM関数を使った計算・グラフの作成をしたことがある方 定各20名(申込順)

◇若者就労支援セミナー「知っておくべき！企業研究のコツ」

企業がどのような人材を求めているのかを研究して、志望動機の組み立てを練習しましょう。

時10月7日(火)午後1時～4時 師高橋健太郎 34歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◇若者就労支援コーナー・就労支援セミナー「応募書類～あなたのプレゼン資料」

あなたを会社にアピールする、あなただけのプレゼン資料を作りましょう。自分で考え表現し、効果的な就職活動のための基礎を学びます。

時10月16日(木)午後1時30分～4時30分 師伊藤那美 求職中の方 定20名(申込順)

— (いずれも) —

時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 費無料 申込・ 時電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

■正しい歩き方レッスンとデンマーク体操

秋空のもと善福寺公園で楽しくウォーキングと体操をしませんか。デンマーク体操は30分間で68の動作を行う徒手体操です。

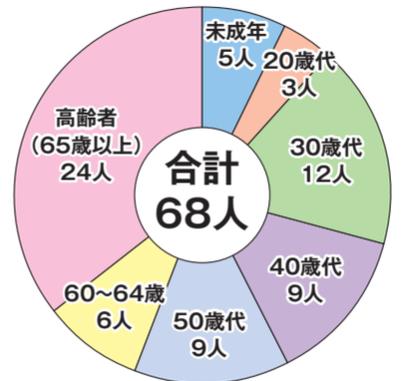
時10月9日(木)午前10時～正午 師善福寺公園(善福寺3-9-10) 師日本レクリエーション協会・鈴木京子、デンマーク体操リーダー・大江勇三郎、辻野禎胤、清水信義、柿沢好治 区内在住の方 定50名(申込順) 費無料 申込・ 時電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ

＊ 9月21日(日)～30日(火) ＊

# 秋の交通安全運動が はじまります



平成26年上半年(都内)  
年齢層別にみた交通事故死者数



## やさしさが 走るこの街 この道路

問交通対策課 ☎5307-0793

### ◇運動の基本

### 子供と高齢者の交通事故防止

子供の事故は、飛び出しや交差点での巻き込みによるものが多く、子供が安全確認の習慣を身に付けられるよう、家庭で繰り返し注意を促すことが大切です。

運転者は住宅街や裏通りの交差点では徐行するなど、子供の飛び出しに注意し、高齢者を見かけたら徐行や十分な間隔をとるなどの運転を心掛けましょう。



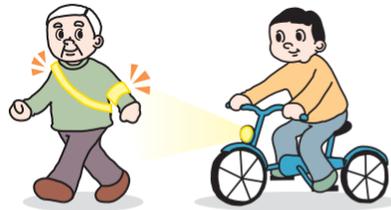
### ◇重点目標

### 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

#### 反射材用品等の着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底

交通事故は、午後4時～6時の夕暮れ時に多く発生しています。

外出するときは白などの明るい色の服装を心掛け、自転車や車を運転するときには早めにライトを点灯するなど、周りに自分の存在を知らせましょう。



### 飲酒運転の根絶

車を運転することを知りながら酒を勧めたり、飲酒している人に車を貸したり、飲酒運転の車に同乗することも犯罪です。絶対にしてはいけません。



### 全ての座席のシートベルトと チャイルドシートの正しい着用の徹底

シートベルトを着用していなかったことで、車外に投げ出されてしまう交通事故が発生しています。

シートベルトは、運転者自身だけでなく、同乗者の大切な命を守るものです。助手席や後部座席でもシートベルト(6歳未満はチャイルドシート)を着用させてください。



### 二輪車の交通事故防止

二輪車を運転するときは、ヘルメットやプロテクターを正しく身に着けましょう。

スピードの出し過ぎや無理な追い越しは危険です。カーブの手前では十分に速度を落とすなど、安全運転を心掛けましょう。



### 子供用 自転車ヘルメットのあっせん販売

安全のため、子供にヘルメットを着用させましょう。自転車販売店でも、安全基準に適合したSG(Safety Goods=安全な製品)マーク付きのものを購入することができます。

#### ◇あっせん販売期間

10月1日(水)～31日(金)

#### ◇あっせん商品

SGマーク付き子供用自転車ヘルメット(サイズは2種類)

#### ◇あっせん価格

メーカー希望小売価格の7割程度

※詳細は、交通対策課へお問い合わせください。

#### ◇購入(予約)方法

右表の各店舗で、商品を選んでください(代金前払い)。商品が入荷(おおむね予約後2週間程度の予定)次第、引き渡しとなります。

〈サミットストア販売店舗一覧〉

店舗名	所在地・電話番号
久我山	久我山3-25-1 ☎3334-6201
高井戸東	高井戸東4-1-13 ☎3334-3801
成田東	成田東1-35-12 ☎5377-7051
西永福	永福3-53-16 ☎3324-9811
妙法寺前	堀ノ内3-3-20 ☎3316-8261
善福寺	善福寺1-34-24 ☎5311-3311
和泉	和泉4-50-11 ☎3317-4851
井荻駅前	井草3-4-23 ☎5303-3310

### 講習会 はじめて学ぶ自転車のルール 知っていますか?自転車の正しい乗り方

自転車は気軽に乗れる乗り物ですが、ルールを知らないと大きな事故につながります。意外と知らない自転車の正しいルールとマナーを、この機会に学んでみませんか。

参加した方には、特製なみすけ反射材キーホルダー(右図)を差し上げます。

【日時】①9月30日(火)②10月2日(木)  
／いずれも午後7時～8時

【場所】①八区民集会所(井草1-3-2)  
②永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)

【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

【その他】実技講習はありません



(発行日)毎月1日、11日、21日



### 世帯と人口 (住民基本台帳) 26年9月1日現在 ( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	男		女		小計	合計
	数	人口			数	人口	数	人口		
日本人のみの世帯	295,867	(148減)	304,796 (213減)	536,122 (75減)	257,345 (18減)		278,777 (57減)		536,122 (75減)	547,071 (142減)
外国人のみの世帯	6,605	(74減)			5,448 (16減)		5,501 (51減)			
日本人と外国人の世帯	2,324	(9増)			10,949 (67減)					