

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/

まるごと台湾フェア 2
「臨時福祉給付金」等の申請書類を発送します 3
お近くの震災救援所訓練にぜひご参加ください 3
杉並区中学校対抗駅伝大会2016協賛者募集 5
9月は杉並区秋の自殺予防月間です 8

すぎなみ地域大学の講座を受講してみませんか?

知りたい! 学びたい! つながりたい!
あなたの「○○したい」を
まち
地域で見つけてませんか?

すぎなみ地域大学は、区民の皆さんが地域活動に必要な知識・技術を学び、仲間を助け、地域社会に貢献する人材、協働の担い手として活躍していただくための仕組みとして18年4月に開校しました。以来、受講した方は延べ1万1000人を超えています。講座修了後は多くの方がNPOなどの団体に加入したり、仲間で団体を立ち上げたり、区のボランティアに登録するなど、さまざまな分野の地域活動に参加しています。——問い合わせは、協働推進課地域人材育成係☎3312-2381へ。



取材先のパン屋の商品を購入して撮影。撮った写真は記事として「すぎなみ学倶楽部」に掲載します (28年度区民ライター・区民カメラマン講座)

地域大学
5つの「いいこと」

- ◆1コマ500円の料金設定!
※一部無料講座あり。
- ◆専門家から最新の知識を学べる!
- ◆学んだ内容を生かす活動の場がある!
- ◆一緒に学んだ仲間と活動できる!
- ◆休日・夜間開催の講座もある!

満足度 83.2%!

▲受講生へのアンケートから

介護予防サポーター講座等を受講した後、区の事業「公園から歩く会」「わがまち一番体操」で楽しく活動しています。地域での活動・仲間づくりは、私の健康・元気の秘訣です。



(乾守良さん。認知症予防、介護予防関連の講座を多数受講)

修了生の声



世代を超えた仲間と知り合えて、想像よりも幅広く地域活動と関わることができ、充実した日々を過ごしています。

(嶋野夏樹さん。24年度コミュニティビジネス入門講座受講)



自分の意見を思い切って言える!



共に学べる仲間がいます

(28年度今日から始める地域力向上プロジェクト)

◇10~12月講座の受講生を募集します

【通常講座】 ■地域活動のためのコミュニケーション講座 ■救急協力員講座 ■福祉車両運転協力員講座 ■キャラバン・メイトフォローアップ講座 ■知的障害者ガイドヘルパー講座 ■杉並どうぶつ相談員講座 ■介護予防地域リーダー講座 ■みどりのボランティア講座 ■消費生活サポーター講座 ■基礎から学ぶ「今日から使える」ファシリテーション講座 ■傾聴ボランティアスキルアップ講座 (実践編)

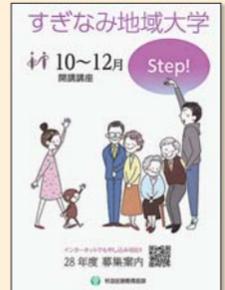
【公開講座】 ■杉並どうぶつ相談員講座から「災害に備えて」 ■介護予防地域リーダー講座から「健康長寿の秘訣」 ■学びと参加のシンポジウム「学びと出会い、場をつくる小さなポジティブのつながり方」

◇各講座の詳細や、申し込み方法は募集案内をご覧ください

※募集案内はこちらにあります
区役所(1階ロビー)、区役所分庁舎(成田東4-36-13)、区民事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、杉並ボランティアセンター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)、すぎなみ協働プラザ(阿佐谷南1-47-17)、保健センター

※ホームページもご覧ください
http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/

地域コム 地域大学 検索



区からのお知らせ

募集します

SUGINAMI INFORMATION

杉並区社会福祉協議会 常勤職員(保健師)

「みんなの夢水路整備」維持管理等に関する検討会参加者

区内では、都立善福寺公園内の上池と下池を結ぶ水路を、「みんなの夢水路」として再整備する計画を進めており、5月に基本計画を策定しました。

利用のルールづくり等を皆さんと考える検討会の参加者を募集します。

時 10月1日(土)午前、以後29年度にかけて4回程度(全回要出席) 場 井荻小学校(善福寺1-10-19) 予定 対区内在住・在勤・在学の方(40名程度) (選考) 申 ハガキ(7面記入例)に「水路利用のルールづくり」に望むこと(1000字程度)と環境団体に所属している方は団体名も書いて、9月5日(必着)までに土木計画課施設整備係へ郵送(同係)

審議会等のお知らせ	
審議会名	第2回杉並区まちづくり景観審議会
日時	8月30日(火)午後3時(時間が前後する可能性があります)
場所	区役所第5・6会議室(西棟6階)
主な内容	①景観重要建造物及び景観重要樹木の指定(案)について ②杉並区景観計画の改定について ③杉並区まちづくり景観審議会景観専門部会の調査審議の結果について
問い合わせ	まちづくり推進課

高齢者住宅生活相談員

区内高齢者住宅(区営・区立高齢者住宅および区が借り上げたアパート)の居室を訪問し、高齢者の生活上の相談に応じ、自立した生活を支援する採用期間10月1日～29年3月31日(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 月16日勤務。月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分 勤務場所 住宅課 資格 10月1日現在65歳未満で、社会福祉士、介護福祉士いずれかの有資格者 募集人数 1名 報酬 月額

20万5100円(予定) 他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(申込書(住宅課住宅運営係(区役所西棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、9月2日午後5時(必着)までに住宅課住宅運営係へ簡易書留で郵送・持参(同係) 書類選考合格者には面接を実施(9月中旬)。最終合格者の発表は9月下旬 応募書類は返却しません

学校給食調理業務委託 新規入札参加登録事業者

29年度杉並区学校給食調理業務委託契約に伴う指名競争入札参加登録を新規に希望する事業者を募集します(現在、杉並区で受託している事業者は除く)。

審査の流れ 書類審査 ↓ 企画提案書によるプレゼンテーション ↓ 入札参加登録事業者の決定 申 区ホームページから「審査基準」「仕様書」「標準献立表」「アレレギー対応の手引き」を確認の上、必要書類を9月9日午後5時(必着)までに学務課保健給食係(区役所東棟6階)へ郵送・持参(同係)

その他

ひとり親家庭の交流支援

区は、ひとり親家庭同士が交流し、仲間づくりを図る事業に対する助成制度を始めました。

1事業10万円まで(対次のいずれかに当てはまる団体) 区内の主な活動範囲とした、区内のひとり親家庭の親で構成されている②ひとり親家庭の福祉の向上を目的とし、継続して活動していることなど 子育て支援課

ひとり親家庭支援担当 ☎592911902

特別区民税・都民税第2期分の納期限は8月31日(水)です

お近くの金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。口座振替の方は、8月31日(水)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。口座振替の手続きは、届出印を持って取引先の区内金融機関窓口へ。または電話で、納税課。申込用紙をお送りします。

納税課

東京都シルバーパス更新のご案内

東京バス協会が発行する東京都シルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月下旬に送付されます。手続き方法や臨時更新窓口などの詳細は、ご案内で確認してください。また、新規に購入する方は、事前に東京バス協会へお問い合わせください。

東京バス協会 ☎5308-6950 または最寄りのバス会社の営業所・案内所

民営化宿泊施設をご利用ください

コニファーいわびつ

真田家ゆかりの岩櫃城址内に建つ

◆今話題の真田家ゆかりの地へ無料送迎バスを運行!!
阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の無料送迎バスを運行します(宿泊予約時にお申し込みください)。

【運行日】9月11日(日)～14日(水)・19日(祝)～22日(祝)
【運行時間】
阿佐ヶ谷駅南口(午後0時30分)→コニファーいわびつ(午後3時予定)
コニファーいわびつ(午前9時30分)→阿佐ヶ谷駅南口(正午予定)
※運行時間は道路渋滞等により変更になることがあります。
【宿泊料金】1泊2食付き5100円～(平日。別途入湯税)
※区民補助金適用後の金額です。
【最少催行人数】5名(運行の決定は、出発7日前までに連絡します)
【申し込み・問い合わせ】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)

「仮称下高井戸公園」の都市計画変更に関する説明会

区は「仮称下高井戸公園」を都市計画公園として都市計画決定し、27年度から、公園予定地西側区域で第一期整備工事を行っています。このたび、当都市計画区域西側の隣接地を新たに都市計画公園に追加するため、都市計画変更に関する説明会を開催します。

時 9月1日(木)午後7時15分～8時30分
場 向陽中学校(下高井戸3-24-1) 間みどり公園課 他 車での来場はご遠慮ください

9月10日(土) まるごと台湾フェア

会場：セシオン杉並(梅里1-22-32)

～人でつながる台湾と日本

区と交流を深めている台湾の魅力を紹介するイベントです。

◇「太陽の子」上映会+主演女優舞台あいさつ&トーク
時 午後2時～5時 内 先住民アミ族の伝統の米「海稲米」を復活させた実話を映画化(前売り券500円。当日券700円) チケット販売窓口=コミュかるショップ(区役所1階)。杉並区交流協会ホームページ、電話での予約も可
◇講談「台湾を愛した日本人・八田與一」「日本超高層建築の父・郭茂林」
時 午前11時～午後0時30分 内 出演=五代目一龍齋貞花
◇映画でコラボレーション!～日台交流onスクリーン
時 午後0時45分～1時30分 師 稲見公仁子
◇台湾料理教室「新感覚台湾ベジ料理」
時 午前11時～午後1時30分 師 台湾素食料理チャンピオン・劉毓真 ☎2000円 申 電話で、杉並区交流協会
◇台湾の観光紹介や写真展示、キッチンカーでの台湾料理販売コーナー
時 午前10時30分～午後5時
◇写真で見る杉並と台湾の交流(中学生野球交流など)
時 午前10時30分～午後5時
——(いずれも)——
問 杉並区交流協会 ☎5378-8833 他 車での来場はご遠慮ください。詳細は同協会 ☎http://suginami-kou.ryu.org/参照

区の交流自治体の催し

8月31日～9月2日
北海道名寄市
とうもろこしまつり

名寄市産のとうもろこし(ゴールドラッシュ)を数量限定で販売します。ゴールドラッシュは、粒が非常に柔らかく、爽やかな後味とすっきりした甘さが特徴で、極上の食味です。その他、カボチャ・タマネギなども販売します。ぜひこの機会にお試しください。

時 8月31日(水)～9月2日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 文化・交流課交流推進担当 他 買い物袋持参

「一人で悩まず、ご相談ください」

—問い合わせは、区消費者センター ☎3398-3141へ。

特別相談

「多重債務110番」

借金などで悩んでいませんか。きちんとした手続きをとれば、多重債務は必ず解決できます。区は多重債務問題の解決を手助けするため、東京都と共同で特別相談を実施します。

相談日時

9月5日(月)・6日(火)午前9時～午後4時(東京都消費生活総

合センターは午後5時まで)

相談先

●電話(相談専用電話) 区消費者センター ☎3398-13121 または東京都消費生活総合センター ☎3235-1155

来所

●来所 区消費者センター(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪3階)

※特別相談以外にも、随時相談を受け付けています。

マイナンバーカード

交付状況等のお知らせ

申請件数 約5万9000件 交付件数 約3万8000件 (8月1日現在)

マイナンバーカード(個人番号カード)の準備ができた方には、交付通知書(ハガキ)を送付しています。早めに受け取りに来てください。

住基カードでe-Tax

住民基本台帳カード(以下「住基カード」)でe-Taxを利用する予定の方は、事前に電子証明書の有効期限をご確認ください。

電子証明書の有効期限が間近な場合は、マイナンバーカードの申請を検討してください。住基カードによる電子証明書の新規発行・更新は終了しています。

マイナンバーカードには、電子証明書が標準搭載されており、e-Taxを利用できます。

マイナンバーカードの作成は、地方公共団体情報システム機構が行うため、申請から交付

「臨時福祉給付金」および「年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)」の申請書類を発送します

申請書類を発送します

申請書類発送日

8月29日(月)

※支給の可能性がある方に送付します。

申請期間

8月30日(火)～29年1月10日(火)(消印有効)

①臨時福祉給付金(1人につき3000円)

26年4月の消費税の引き上げによる影響を緩和するため、所得の低い方に対し、臨時福祉給付金を支給します。

支給対象者(次の(1)(2)両方に当てはまる方)

(1)28年1月1日時点で杉並区に住民登録している方(28年1月2日以降に区外へ転出した方も含む)

(2)28年度の区市町村民税(均等割)が課税されていない方

※本人が非課税でも、課税されている方の扶養親族等や生活保護受給者等である方、支給決定の前に亡くなった方などは除く。

②年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)(1人につき3万円)

「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引き上げの恩恵が及びにくい所得の低い障害・遺族基

申請方法

支給の可能性がある方には、8月29日(月)に区から申請書類を送付します。

申請書類が届いた方は、支給対象となるか確認の上、該当する場合は申請書類を返信専用封筒で郵送してください。(27年の所得や扶養の状況等により、申請書が届いた方でも支給の対象にならないことがあります。)

申請先は、28年1月1日時点で住民票のあった区市町村です。28年1月2日以降、杉並区に転入した方は、具体的な申請期間や手続きについて、28年1月1日時点で住民票のあった区市町村にお問い合わせください。

DV被害者の方 配偶者からの暴力を理由に避

相談・お問い合わせ 申請書の書き方が分からない、紛失したなどのときはコールセンターへ 杉並区臨時給付金専用コールセンター ☎0120-00-9292

特定健診はお済みですか? 杉並区国民健康保険加入の方で特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方へ 「特定保健指導利用券」をお送りします

お近くの震災救援所訓練にぜひご参加ください 区では、震災時の避難・救援活動の拠点として、区立の小中学校等を震災救援所として指定しています。

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4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

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、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・対 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(34歳以下)=月~金曜日
②一般就労準備相談(35歳以上)=火曜日③

臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日甲・問電話で、若者就労支援コーナー ☎3398-1136

●ハローワークコーナー

職業相談と職業紹介を行います。

甲開館時間内に直接、ハローワークコーナー
一問ハローワークコーナー ☎3398-8619

●ジョブトレーニングコーナー

区内企業等での就労準備訓練や生活習慣改善に向けた社会適応力訓練を実施しています。

対原則39歳以下の方甲・問電話で、ジョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

◇シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時9月3日(土)午前9時~午後5時(1人45分)場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)
師キャリアカウンセラー・中村康雄ほか対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方甲・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179他求人募集についてもご相談ください

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

時毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)午前10時から午前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・藤井毅弘ほか甲・問電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)他手書きの履歴書持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇杉並区シルバー人材センター入会説明会

時9月9日(金)・14日(水)、10月12日(水)・17日(月)午後1時30分~4時30分(予約制)場杉並区シルバー人材センター(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)内区内在住の60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方に、センターでの働き方を説明。希望者には入会手続きも実施甲・問電話で、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)対区内在住で障害のある方(障害の種別は問いません)とその家族甲・問電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団) ☎5346-3250

出展者・協賛者募集

すぎなみ 子ども・子育てメッセ



「すぎなみ子ども・子育てメッセ」は、子育て中の家族と子育てを応援しているグループや企業などが一堂に会するイベントです。今回のテーマは「来て見て知って子育ての〇(わ)」です。皆さんの活動を知ってもらい、子育て中の家族や子育て支援団体とつながりが生まれるチャンスです。申し込みをお待ちしています。

内開催日時・場所=29年2月19日(日)午前10時~午後4時=セッション杉並(梅里1-22-32)▷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/詳細は、区ホームページをご覧ください対子育てを応援しているグループ・団体・企業など甲申込書(区ホームページから取り出せます)を、出展は10月7日、協賛は10月21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 FAX5307-0686 messe-t@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール問同事務局(子育て支援課管理係内)他出展申し込み団体向けの説明会を11月8日(火)午後開催予定

杉並区就労支援センター

すぎJOBだより

「ジョブスクール」を実施しました

働くための知識・常識、採用側の考えや実際の現場での働き方を学び、仕事の視野を広げて就活を成功させる4日間の集中プログラムです。

◇受講者の感想

●講義編①自分と社会を知る 「実際に話すことで自分のマイナス面に気付いた」「相手(企業)を知ることの大切さを学んだ」

●講義編②企業と仕事のことを知る 「働く意義を再確認できた」「身に付けたスキルは同業界でなくても活かせることが分かった」

●実践編③働く現場を知る (職場見学訪問先=(株)クリーンテック) 「働く現場へ行き、働いている方の話を聞き、質問することは、実際の就職活動や企業訪問に活かせると感じた」

●実践編④職場での働き方を学ぶ 「今まで知らなかったビジネスマナーをグループワークを通して具体的に学ぶことができ、自信がついた」

問若者就労支援コーナー(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-1136)

10月 ①休日パパママ学級 ②休日母親学級

時①パパママ学級=10月8日(土)午前・午後、16日(日)午前、30日(日)午前②母親学級=10月30日(日)午後/各半日コース※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・定①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組)②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報など(44名)師助産師ほか対区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②は平日の母親学級に参加が困難な方他①結果は9月25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③母子手帳・筆記用具持参

【申し込み】往復ハガキ(①②各1枚)=①は2人、②は妊婦のみの氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(①は第3希望まで)を書いて、9月15日(必着)までに①はベビー&パースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級担当、②は同財団休日母親学級担当(T151-0064渋谷区上原1-35-7 KUDO B.L.D201号室)▷インターネット=杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 http://bbff.or.jp/sugi-papamama/ 【問い合わせ】同担当 ☎6327-6643

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・耳鼻咽喉科・外科・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・耳鼻咽喉科】
土曜日:午後5時~10時 日曜日・祝日:午前9時~午後10時
【外科】日曜日・祝日:午前9時~午後5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】日曜日・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

☎#7399 杉並区急病医療情報センター
ナミキウキウ(または ☎5347-2252)

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。

◆9月の各種健康相談 ◆ (予約制)の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	15日(木) 午前9時15分~10時15分	7日(水) 14日(水) 21日(水)	—	28日(水) 午後1時30分 ★電話で申し込み(30名.申込順)	午前 9日(金) 23日(金) 午後 8日(木)	29日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	9日(金) 午前9時~正午	26日(月) 午後1時30分	1日(木)・14日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	5日(月) 午前9時15分~10時	7日(水) 14日(水) 21日(水)	28日(水) 午後1時30分~4時	7日(水)・21日(水) 午前10時30分 (7日は生後9カ月頃から)	午前 5日(月) 26日(月) 午後 2日(金)	—	8日(木) 午前9時~正午	15日(木) 午後1時30分	2日(金)・20日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	29日(木) 午前9時30分~10時15分	2日(金) 9日(金) 16日(金)	—	5日(月) 午後1時30分~3時30分	午前 6日(火) 20日(火) 午後 1日(木)	15日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	6日(火) 午前9時~正午	23日(金) 午前9時30分	8日(木) 午後1時30分 9日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	28日(水) 午前9時~10時	—	1日(木) 午後1時30分~4時	27日(火) 午前10時30分~午後0時30分	午前 28日(水) 午後 14日(水)	13日(火) 午前9時20分 午前10時 午前10時40分	—	29日(木) 午前9時30分	8日(木) 午前9時30分 12日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	16日(金) 午前9時15分~10時15分	6日(火) 13日(火) 20日(火)	—	15日(木) 午後1時30分~3時30分	午前 8日(木) 午後 28日(水)	—	—	15日(木) 午後1時45分	6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
9月はありませ
問い合わせは、杉並区
(阿佐谷南3-34-13)
☎3393-0391へ

杉並区中学校対抗駅伝大会2016



協賛者 募集

皆さんにご支援・ご協力いただき開催してきた「杉並区中学校対抗駅伝大会」も今年で17回目を迎えます。「杉並区中学校対抗駅伝大会2016」実行委員会では、協賛金で大会を応援して下さる協賛者を募集します。

——問い合わせは、杉並区中学校対抗駅伝大会2016実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎5307-0765へ。

【協賛内容・申込締め切り日(必着)】

- ◇運営協賛金=101万円(11月11日)
- ◇プログラム広告=2~15万円(10月21日)
- ◇参加賞広告=10万円(10月21日)
- ◇スタッフジャンパー広告=7万円(10月21日)
- ◇ステージパネル広告=10万円(10月21日)
- ◇学校配布のぼり旗広告=7万円(10月21日)
- ◇選手ゼッケン広告=20万円(10月21日)
- ◇スタッフ軍手広告=5万円(10月21日)

【申し込み】

申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、区体育施設で配布。区ホームページからも取り出せます。電話での請求も可)を、杉並区中学校対抗駅伝大会2016実行委員会事務局(スポーツ振興課内) FAX5307-0693 ☎sp-sinko@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール・郵送

SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭

◇ハゼ釣り

時 9月25日(日)午前5時30分 場 千葉県木更津市木更津漁港▷集合=JR荻窪駅西口南側すずらん通り入り口付近 対 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴者が必要) 定 50名(申込順) 費 男性7000円。女性4000円。中学生以下3000円(当日〈保険料含む〉) 申・問 電話・ハガキ・ファクス(7面記入例)に参加人数と参加者全員の氏名・年齢も書いて、9月16日(必着)までに区釣魚連合会事務所・太田(〒168-0081宮前5-24-8 ☎ FAX3334-0349 〈午前9時~午後5時〉) 他 ①雨具・長靴・弁当持参 ②ごみはお持ち帰りください

◇クレール射撃

時 9月25日(日)午前9時 場 群馬県群馬県射撃場(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) 問 区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

◇太極拳交流大会

時 10月1日(土)午前9時30分~午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 200名(申込順) 申 Eメール(7面記入例)で、9月25日までに区太極拳連盟・下川 ☎ yawaragikai@hotmail.com 問 下川 ☎3391-3515 他 運動できる服装で、上履き持参。当日参加も可

◇バドミントン(一般の部)

時 ①10月9日(日)②23日(日)午前9時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内 種目=①単=男子1・2部、女子1・2部▷複=女子シニア45歳以上1・2部②複=男子1・2・3部、女子1・2部 対 区内在住・在勤・在学の方 費 単800円。複1組1600円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)と振替受領証の写しを、①は9月17日②は10月5日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 問 山口 ☎090-8491-5663

◇バレーボールシニア大会

時 ①10月9日(日)②30日(日)午前9時 場 ①高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ②上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、区立小中学校 内 種目=①男子②女子(いずれも9人制) 対 区内在住・在勤で、28年度の年齢が男子40歳以上・女子50歳以上で編

成されたチーム 費 1チーム4000円 申 申込書(区体育館で配布)を、9月23日(必着)までに区バレーボール協会・小山美千代(〒167-0032天沼2-19-2)へ郵送 問 小山 ☎3392-2033 他 代表者会議を10月1日(土)午後3時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催。車での来場はご遠慮ください

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇小学生集まれ!ソフトバレー

先生や友達と遊びましょう。時 9月4日(日)午前9時~11時 師 区ソフトバレーボール連盟 対 区内在住・在学の小学生 定 15名(先着順) 費 100円 他 体育館履き持参

◇気軽にフィットネスII リラックスヨガ

時 9月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25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15歳以上の初心者 定 各20名(申込順) 費 各500円 申 各開催日の6日前から電話で、同体育館

◇障害者ユニカール体験教室

時 9月11日(日)午前11時~午後1時 師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(先着順) 費 100円

◇ヨガII

時 9月27日~11月29日の毎週火曜日①午前10時~11時②11時~正午(各計10回) 師 畑ひろみ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定 各20名(抽選) 費 各5000円 申 往復ハガキ(7面記入例)で、8月31日(必着)までに同体育館 他 2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・問 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●杉十小温水プールの教室

◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。時 9月4日(日)・18日(日)午前10時~10時55分 対 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定 各日10名(先着順) 費 入場料

◇泳力アップ~初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。時 9月4日(日)午前11時~11時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 10名(申込順) 費 入場料 申 8月28日から電話で、同プール

◇木曜アクアサイズ

時 9月8日(木)・15日(木)午前10時~10時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各日30名(先着順) 費 各500円

◇初級者エンジョイスイム

時 9月8日(木)午前11時~11時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 10名(申込順) 費 入場料 申 9月2日から電話で、同プール

——〈いずれも〉——

場・問 杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 他 駐車場はありません

●永福体育館の教室

◇楽しく健康タイム秋教室 エアロビクス&ストレッチ

気持ち良く身体を伸ばしましょう。時・内 9月9日~12月9日の第2・4金曜日①午後1時~2時=ソフトエアロビクスとリンパストレッチ②2時~3時=ステップエアロビクスとヨガ的ストレッチ 師 中野千賀子 対 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各日各回50名(先着順) 費 各日各回300円。①②連続500円 他 動きやすい服装・室内用運動靴・飲み物等持参

◇こどもチャレンジスポーツ(秋)教室

マット・跳び箱・鉄棒・ボール等を使って、運動の楽しさや運動能力を引き出す教室です。時 9月28日~11月16日の毎週水曜日①キッズ=午後3時~4時②ジュニア=4時~5時(各計8回) 師 TiAmo・神山菜穂子 対 区内在住・在学・在園で①は4~6歳の未就学児②は小学1~4年生 定 各25名(抽選) 費 各4000円 申 往復ハガキ(7面記入例)で、9月5日(必着)までに同体育館

——〈いずれも〉——

場・問 永福体育館(〒168-0064永福3-51-17 ☎3328-3146)

●上井草スポーツセンターの教室

◇初めてラッコ

水深の浅いプールで水遊び・水慣れの練習をします。時 9月1日~12月22日の木・金曜日、午前11時~11時40分(第3木曜日、祝日、11月18日を除く) 対 2歳半~3歳でおむつがとれたお子さん 定 各回10名(先着順) 費 初回無料。2回目以降各320円(初回に別途指定帽子代308円) 他 水着・タオル持参

◇かけっこ教室!

時 9月17日(土)①午前9時30分②11時/いずれも1時間15分 師 国際陸連CECSレベル1取得指導員 対 小学1・2年生②3~6年生 定 各30名(申込順) 費 各610円 申 電話で、同センター 他 運動しやすい服装・タオル・飲み物・室内履き物持参

◇女性のためのビューティーエクササイズ

時・内 9月19日(祝)①午前11時30分=パワーヨガ②午後0時45分=骨盤エクササイズ③2時=バレトン④3時15分=ストレッチ&ピラティス/いずれも55分 師 ①②水田み

杉並区NPO 活動資金助成事業



骨のあるスポーツ好きな 生徒や部活選手を育てる

時・内 8月27日(土)=講演会▷9月3日(土)=ワークショップ/いずれも午前10時~正午 場 荻窪小学校(善福寺1-10-19) 師 筑波大学体育系准教授・麻見直美 対 スポーツをしている小中学生とその保護者 定 各80名(申込順) 申 ファクス・Eメール(7面記入例)で、各開催日の前日までにNPO法人図書館サービスフロンティア・石井 FAX3396-8004 ☎higashima@nifty.com 問 東島 ☎3325-7254

被災地支援と児童文化活動から 地域を考えるシンポジウム

時 9月1日(木)午後6時30分~8時30分 場 信愛書店スペースen=gawa(西荻南2-24-15) 内 報告①仮設住宅での奉仕口演活動②被災地・釜石の現状③西荻地域の今。地域コミュニティーについて意見交換 師 釜石支援センター望施設長・海老原裕治ほか 定 25名(申込順) 費 100円 申・問 電話で、8月31日までにNPO法人むさしの児童文化協会・橋爪 ☎5930-1422

ゆき③④石川千瑞子 対 16歳以上の女性 定 各40名(申込順) 費 各610円 申 電話で、同センター 他 運動しやすい服装・タオル・飲み物持参

——〈いずれも〉——

場・問 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

●中級者硬式テニス教室

時 9月24日~11月5日の毎週土曜日、午前9時~11時(計6回) 場 松ノ木運動場 対 区テニス連盟 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の中級者(中学生を除く) 定 22名(抽選) 費 6000円 申 往復ハガキ(7面記入例)で、9月1日(必着)までに同運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 問 同運動場 ☎3311-7410

●スポーツハイツの教室

◇ノルディック・ウォークをはじめよう

時 9月25日(日)午前10時(雨天中止) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員・大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1080円(保険料含む)。別途ポールレンタル料540円 他 ウエストバッグまたはリュックサックで、飲み物・帽子・タオル・サングラス・虫よけ持参。長寿応援対象事業

◇パパあつまれ、子育て応援運動講座

子育てに必要な背筋力は、体重の1.5倍といわれています。お子さんと体力づくりをしませんか。

時 9月19日(祝)①午前10時~11時②11時15分~正午 ①パパといっしょに泳ごう②ベビースイミング 師 スポーツハイツベビークラス・親子水泳担当インストラクター 対 ①3歳~未就学児②生後6カ月~2歳のお子さんとその保護者 定 各20組(申込順) 費 各1080円(保険料含む。子育て応援券利用可)

——〈いずれも〉——

場・問 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 申 電話で、同施設

●身体ひきしめ・体力アップ教室

ストレッチ系・体幹系・有酸素系の種目を体力別のグループに分かれ、体力向上を図ります。時 9月28日~10月19日の毎週水曜日、午後2時~3時30分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 区内在住・在勤・在学の16歳以上で医師から運動を制限されていない方 定 40名(抽選) 費 4400円 申 往復ハガキ(7面記入例)に現在の体力状況(A=自信がない。B=普通。C=ある)も書いて、9月7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) 問 同財団 ☎5305-6161

協働提案事業

空き店舗出店希望者募集

区内の空き店舗への出店希望者を募集します。専用のサイトで希望する店舗が見つかった場合は、商店街・不動産業者を紹介し...

区内の空き店舗への出店希望者を募集します。専用のサイトで希望する店舗が見つかった場合は、商店街・不動産業者を紹介し...

オリジナルふろしき(なみすけ達)を販売しています

区では、20年度から「杉並区レジ袋有料化等の取り組みの推進に関する条例」を定めており、レジ袋の削減、マイバッグの普及啓発に努めています。



1枚670円(風呂敷包みマニュアル付き)

27年度、マイバッグ普及啓発におけるキャンペーンで配布したオリジナルふろしきが好評だったこともあり、コミュかるショップ(区役所1階)で販売しています。

環境課環境活動推進係



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。

阿波おどりで盛り上がる高円寺を探索!



すぎなみ学倶楽部HPへ

「ヤットサー、ヤットヤット」。夏の終わり、高円寺の街に響くにぎやかな掛け声。昭和32年に始まり、今年で第60回を迎える「東京高円寺阿波おどり」が、8月27日・28日に行われます。



ウェブサイトもあるよ! すぎなみ学 検索

「高円寺びっくり大道芸」「高円寺フェス」「高円寺演芸まつり」と1年を通してお祭りで盛り上がる高円寺。そんな高円寺を、阿波おどり見物がてら歩いてみませんか。

阿波おどりの当日の昼間は、踊りを舞台上で披露する「座・高円寺阿波おどり」を開催(当日券のみ販売)。

特色ある店があるのも高円寺の魅力。

お気に入りの店を探すのも楽しいですね。この季節のおすすめは、庚申通りにある「Gelato&Cafe TIDA」のジェラート。

見どころいっぱい的高円寺。杉並区をさまざまな視点から紹介しているすぎなみ学倶楽部の便利な「まち別検索」で、お出掛け前に街の情報をチェック!

すぎなみ学倶楽部ホームページ▶まち別検索

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

★FikaFika永福町店サマーコンサート 8月27日(出)午後2時45分～3時45分 場FikaFika永福町店(和泉3丁目) 内出演=坂本雅子(ソプラノ)ほか▷曲目=「おぼけなんてないさ」ほか▷区内在住・在勤・在学の方定35名(申込順)費1000円申・問電話で、FikaFika永福町店☎5376-9595

★オーケストラ・エクセルシス演奏会 9月10日(出)午後2時～4時 場杉並公会堂 内出演=大浦智弘(指揮)、オーケストラ・エクセルシス(管弦楽)▷曲目=ラングストレム「交響曲第2番『わが祖国』」、ステーンハンマル「交響曲第2番」▷小学生以上の方定1190名(先着順)費1000円問同楽団・大林☎090-2210-6884他地区民50組100名を招待(抽選)=ハガキ(7面記入例)で、8月31日(必着)までに同楽団(〒157-0073世田谷区砧3-6-9)

★オルケストラ・プレットロ東京 9月19日(出)午後2時～4時 場杉並公会堂 内出演=小室昌広、佐藤友紀、櫻木枝里子ほか▷曲目=F.スッペ「『軽騎兵』序曲」ほか▷区内在住・在勤・在学の方定1000名(申込順)費1500円申・問電話で、http://pletro-tokio.net/から、9月10日までに申し込み問同団体・郡司☎3399-3203

★秋の名曲コンサート オペラ「カルメン」公演 9月25日(出)午後6時～8時 場セシオン杉並 内出演=青木素子(ソプラノ)ほか▷区内在住の方定550名(申込順)費3500円申・問電話・ファクス(7面記入例)で、9月24日までに美しい日本の歌の会・池川☎・FAX3391-8253他地区民150名を招待(抽選)=往復ハガキ(7面記入例)で、9月

1日(必着)までに同会(〒166-0004阿佐谷南3-34-15池川方)

講演・講座

★石けん作り体験 9月2日(出)午前10時30分～正午 場環境活動推進センター▷区内在住・在勤・在学の方定10名(申込順)申・問電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701(午前9時～午後5時)

★夢を実現!すぎなみ創業スクール 9月3日～10月15日の毎週土曜日、午前10時～午後4時(計7回) 場産業商工会館 内経営知識の習得、ビジネスプラン作成など師NPO法人杉並中小企業診断士会会員ほか▷創業を目指す方定30名(申込順)費1万800円申・問電話で、9月2日までにNPO法人杉並中小企業診断士会FAX3390-4227問同会☎6271-8764

★認知症ケアセミナー 9月5日(出)午後1時～3時40分 場浴風会認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目) 師認知症介護研究・研修東京センター研究部長永田久美子ほか▷区内在住・在勤・在学の方定200名(申込順)申・問電話で、認知症介護研究・研修東京センターFAX3334-2718問同センター☎3334-2173

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室 9月6日(出)午前9時30分～10時30分②14日(水)・23日(金)午前9時30分～11時30分 場①阿佐谷地域区民センター②スタジオ「room 221b」(浜田山3丁目) 師吉田真実定各20名程度(申込順)費①1000円②各2000円申・問電話で、グロービス商工研究会FAX5913-8105問同会☎050-3786-0801

★杉並青色申告会の講座

①白色申告者向け記帳説明会 9月7日(出)午後2時～3時30分 内白色申告者の記帳義務、記帳方法、白色と青色の違い師杉並税務署ほか▷区内在住の方、区内に事業所を有する方

②フラワーアレンジメント 9月9日(出)午後1時～4時 内プリザーブドフラワーを使った部屋に飾る小物作り師鳥光尚子費

3800円

③ふるさと納税セミナー 9月13日(出)午後2時～3時30分 内ふるさと納税のメリット・デメリットについてほか師同会事務局職員ほか▷区内在住の方

★不登校解消!保護者への関わりとプログラム療法 9月10日(出)午後3時～5時 場高井戸地域区民センター 師「ゴージュ」自立支援&相談所副代表・高田忠一▷区内在住・在勤の教育関係者、保護者ほか定70名(先着順)費500円(当日)問こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原☎070-6611-2925

★女子美術大学アート・デザイン表現学科公開講座 9月12日～29日(出)9月6日(土)～9月11日(金) 内9月6日(土)～9月11日(金) 場女子美術大学(和田1丁目) 師宇宙飛行士・山崎直子ほか▷区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定各回50名(先着順)問同大学☎5340-4500他詳細は同大学アート・デザイン表現学科http://www.joshibi.net/ad/参照

★健康セミナー 動悸を感じたら(不整脈) 9月13日(出)午後2時～3時 場東京衛生病院(天沼3丁目) 内多くの不整脈が動悸として出現する理由など師東京衛生病院循環器内科医師・田中壽英定70名(先着順)問東京衛生病院健康教育部☎3392-6151

★社長の視点から見る「決算書の読み方」 9月28日(出)午前9時30分～11時30分 場産業商工会館 師税理士・斎藤英一▷区内在住・在勤の方定20名(申込順)費2000円申・問電話で、9月23日までに杉並法人会☎3312-0912

★身元不明相談所の開設

①9月1日(水)～30日(金)②9月1日(水)～15日(木)③9月16日(金)～30日(金) いずれも午前9時～午後4時

区の広報番組を毎週更新しています

区が制作した動画を、「YouTube」の杉並区公式チャンネルにアップしています。

パソコンはもちろん、スマートホンからも利用できます。区の取り組みや地域の話、区の魅力など多彩な情報を発信していますので、ぜひご覧ください。

●視聴方法 区ホームページ▷すぎなみ動画 問広報課

30分(②は4時まで) 場①警視庁(千代田区)②巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館(豊島区)③浅草警察署観音前警備派出所(台東区) 問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ます

★土曜無料公証相談 9月3日(出)、10月1日(出)午前9時30分～午後0時30分 場杉並公証役場(天沼3丁目) 内遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借などの公正証書の作成の相談▷区内在住・在勤の方申・問電話・ファクス(7面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場☎3391-7100FAX3391-7103他相談時間は1人45分

★東京税理士会～税金なんでも相談会 ◇荻窪支部 9月7日(水)午後1時～4時 場同支部(荻窪5丁目) 申・問電話で、同支部☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時<正午～午後1時を除く>) 他相談時間は1人45分程度

◇杉並支部 9月13日(水)午前10時～正午、午後1時～4時 場同支部(阿佐谷南3丁目) 内税金(事業・相続・贈与等)、帳簿のつけ方ほか申・問電話で、9月12日までに同支部☎3391-1028他相談時間は1人40分程度

★東京都立久我山青光学園学校公開 9月4日(水)午前9時15分～正午 場都立久我山青光学園(世田谷区) 申・問電話で、同学校☎3300-6235

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

発行日:毎月1日・11日・21日 杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他 【記号】 ☒ Eメールアドレス ☒ ホームページアドレス

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
(希望日時・コース名)

2 郵便番号・住所

3 氏名(フリガナ)

4 年齢

5 電話番号(ファクス番号)
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

■パネルシアター COCOナッツがやってくる！
時 9月16日(金)午後2時30分～3時 場 西荻図書館(西荻北2-33-9) 師 パネルシアター COCOナッツ 対 幼児～小学生 定 20名(先着順) 問 西荻図書館 ☎ 3301-1670

講演・講座

■家族介護教室
◇認知症がある方の外出支援
時 9月3日(土)午後2時～4時 場 グループポインデ井荻(下井草5-22-4) 師 グループポインデ井荻 管理者・二宮孝之 対 区内在住・在勤の方 定 6名(申込順) 申・問 電話で、グループポインデ井荻 ☎ 3301-1211

◇成年後見制度って何？～安心して自分らしく暮らしていくための制度
時 9月6日(火)午前10時～11時30分 場 ゆうゆう井草館(井草2-15-15) 師 杉並区成年後見センター・小糸はる 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 8月22日から電話で、ケア24下井草 ☎ 5303-5341

◇有料ホームの選び方～選ぶポイントをお伝えします
時 9月7日(水)午後2時～3時30分 場 ふれあいの家 しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 ロイヤル入居相談室・嘉門桂介 対 区内在住の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎ 3394-0455

◇あんしん・なっとく～有料老人ホームの選び方
時 9月9日(金)午後1時30分～3時 場 梅里区民集会所(梅里2-34-20) 師 みんない相談員・立花浩平 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申・問 8月22日から電話で、ケア24梅里 ☎ 5929-1924

◇認知症サポーター養成講座
時 9月13日(火)午後2時～3時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎ 5373-3911 他 受講後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

◇作業療法士から学ぶ、移動・移乗のノウハウと環境整備
時 9月16日(金)午後1時30分～3時30分 場 介護老人保健施設ウエルファー(堀ノ内1-6-6) 師 パナソニックエイジフリー・船谷俊彰 対 区内で家族を介護している方 定 15名(申込順) 申・問 8月22日から

電話で、ケア24堀ノ内 ☎ 5305-7328 他 動きやすい服装で参加

■夏バテ解消！リフレッシュ体操
時 9月5日(月)午後2時～3時 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 東京在宅サービスあん摩マッサージ指圧師 定 20名(申込順) 申・問 電話で、宮前図書館 ☎ 3333-5166

■赤ちゃんの病気と手当て～小児救急普及事業
急病時の適切な対処法や病院へのかかり方についてお話しします。
時 9月9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 対 0歳児(第1子)の保護者 定 25名(申込順) 申・問 電話で、和泉保健センター ☎ 3313-9331

■野菜を育てて、おいしく食べよう！(ブロッコリーの苗植え体験)
時・場 9月11日(日)▷A会場(井草2-35-1) = ①午前10時～11時 ②11時30分～午後0時30分 ③2時～3時▷B会場(井草2-29-22) = ④午前10時30分～11時30分 ⑤午後1時30分～2時30分 ⑥3時～4時 師 ①～③坂井清人 ④～⑥森田信幸 対 区内在住の5歳～小学生とその保護者 定 各回15組(申込順) 申 ハガキ・ファクス(記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、8月31日(必着)までに杉並保健所健康推進課栄養指導担当(〒167-0051荻窪5-20-1 FAX3391-1377) 問 同担当 ☎ 3391-1355 他 汚れてもいい服装で、軍手・エコバッグ・筆記用具持参。9月初旬に当落通知を発送。鉢植えは持ち帰りできます

■思春期の子育てにコーチング
時 9月13日(火)・27日(火)、10月11日(火)午前9時30分～11時30分(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・高野まゆみ 対 区内在住で小学5年生～中学生の保護者 定 18名(申込順) 申・問 電話で、9月7日までに子ども家庭支援センター ☎ 5929-1902 (午前9時～午後7時(日曜日・祝日を除く))

■男女平等推進センター講座 **すぎなみパパの学び場「パパの育児は21世紀のビジネススキル」**
国内有数のワークライフバランスの専門家と、父親の子育て、仕事の両立について考えてみませんか。
時 9月18日(日)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 内閣府専門検討会座長代理・渥美由喜(右上写真) 対 子育て中の父親ほか 定 30名(申込順) 費 300円 申・問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、9月9日までに creo ☎ FAX3397-6884 info@creo-kosodate.com 他 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制)



■親子3世代料理「みんなでいっしょに手作り点心」
時 9月25日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内 献立 = 皮から手作りもちもち水ギョーザと温野菜、さつまいもとレーズンの中 華おこわ風、豆花 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の 会栄養士・梅山朋子 対 3歳以上の親子2・3世代

〈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、対に指定がなければどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎ FAX3315-7760)	「みんなで歌おう・夏」季節の歌、なつメロを一緒に	8月29日(月)、10月31日(月)午後2時～3時30分 定 各30名(申込順) 費 各300円
井草館(井草2-15-15 ☎ FAX3390-9672)	「健康ヨーガ体験」心のやすらぎとリラクセス	9月20日(火)、10月4日(火)午前10時～11時30分 定 各10名(申込順) 費 各500円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎ FAX3334-9640)	脳をイキイキ活性化 楽しい・きれい「ぬり絵の力」	毎月第2・4月曜日、午後2時～4時 費 1回500円
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎ FAX3315-1249)	夏だ！童心にかえってすいか割り	8月31日(水)午後1時30分～3時 定 20名(申込順) 費 300円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎ FAX3395-1667)	あなたに似合う色を見つけるカラーセミナー	9月20日(火)午前10時30分～正午 定 20名(申込順) 費 500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎ FAX5378-8179)	映像と語りで楽しむ工場夜景入門 師 亀山安之	9月24日(土)午後1時30分～3時30分 定 20名(申込順) 費 500円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎ FAX5364-9360)	「朝の茶話会」日曜の朝ティータイムで楽しく	毎月第1日曜日、午前10時～正午 定 各18名(申込順) 費 1回300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。

妊娠を望む方のための基礎講座

時 9月10日(土)午後1時30分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・師 妊娠についての基礎講座(虹クリニック・看護師)、ピラティスで妊娠力アップ(スタジオサーティープラス指導員)、お話し(PICA不妊ピア・カウンセラー) 対 区内在住・在勤・在学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) 申・問 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1355

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、杉並区では特定不妊治療費の助成をしています。詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

問 各保健センター、杉並保健所健康推進課

(5名まで) 定 30名(抽選) 費 1人500円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)で、9月8日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎ 3331-7841 他 エプロン、三角巾、布巾、子どもの上履き、筆記用具持参

■手軽に楽しめる おしゃれなアフタヌーンティラント
時 9月25日(日)午前11時～午後1時 場 杉並障害者福祉会館 師 まちの縁がわ・なかまの家 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 16名(抽選) 費 500円 申 往復ハガキ(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、9月4日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 同事務局 ☎ 3332-6121 FAX3335-3581

■社会保険労務士になるには
時 10月8日(土)午後1時30分～3時30分 場 ゆうゆう高円寺南館 師 特定社会保険労務士・本山恭子 対 区内在住・在勤で55歳以上の方 定 15名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)で、9月26日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 FAX5378-8179) 問 同館 ☎ 5378-8179

就労支援センター

◇求職者のためのパソコンセミナー(基礎) ①ワード ②エクセル
時 ① 9月12日(月) ② 26日(月) 午前10時～午後3時 師 小林理佳、木内恵里子 対 44歳以下で求職中の方

◇ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」
時 9月14日(水) 午前10時～正午 対 求職中の方

◇できる仕事を見つける1日セミナー
時・内・師 9月23日(金) 午前10時～午後0時30分 = パソコンで簡単にできる適性診断で得意と苦手を知る(キャリアコンサルティング技能士・須田万里子)▷1時30分～4時 = 業界・職種研究で相性のいい仕事を選ぶ(就活プロモーション・プロデューサー・小澤明人) 対 44歳以下で求職中の方

—— 〈いずれも〉 ——
場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定 各14名(申込順) 申・問 電話で、同センター若者就労支援コーナー ☎ 3398-1136

環境活動推進センター

◇夜の生きもの観察会～五感をすまして感じてみよう
時・場 9月23日(金) 午後6時30分～8時30分▷集合 = 都立和田堀公園内ひょうたん池と釣堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師 プロ・ナチュラルスト 佐々木洋、環境カウンセラー・福岡清治郎 対 区内在住・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定 40名(申込順) 費 100円(保険料)

◇着物や洋服のリメイク
時 9月26日(月) 午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 600円 他 長寿応援対象事業

—— 〈いずれも〉 ——
申・問 電話で、環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎ 5336-7352)

広告 浴風会 家族の介護やボランティア、就職にも有利な資格 **介護職員初任者研修** 受講生募集 開講 9/8 毎週木曜 終了 12/22 浴風会ケアスクール ☎ 03-3334-2149 杉並区高井戸西1-12-1 《京王井の頭線 富士見ヶ丘又は高井戸より徒歩8分》 ★詳細はお気軽にお問い合わせください★ school@yokufukai.or.jp

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

**9月は杉並区
秋の自殺予防月間です**



区では、毎年100人前後の方が自殺で亡くなっています。特に杉並区では20～40代の若い世代の自殺が多いのが特徴です。秋の自殺予防月間では、若い世代にスポットを当てた講演会などを開催します。社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。あなた自身とあなたの大切な人を守るために、区では引き続き、自殺予防のための取り組みを強化していきます。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

講演会 悩む子どものころにどう寄り添うか
～悩む力を生きる力に

青年たちの「死にたい」の背景にみられる多様な心のありようを理解し、ともに生きる存在としてできることが何なのかを考えてみましょう。

時10月1日(土)午前10時～正午 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師東京女子大学現代教養学部人間科学科心理学専攻教授・前川あさ美(右写真) 対区内在住・在勤・在学の方定80名(申込順) 申・問電話・ファクス(7面記入例)で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 FAX3391-1927



講座 あなたとまわりが輝く～「話しやすい人」になる
「きくコツ」講座&お話し体験

悩みを気軽に話せる環境は、うつ病予防などに役立ちます。話を聴いたり、聴いてもらう心地よさを体験しながら「話しやすい人」になるコツを学びます。

時9月7日(水)午前9時30分～11時30分 場西荻図書館(西荻北2-33-9) 師産業カウンセラー・永野美奈子定24名(申込順) 申・問電話または直接、西荻図書館 ☎3301-1670 他講座終了後にお話し体験あり(当日受け付け。3名(抽選))。

展示 図書館の展示「生きるための本」(各図書館)

区立図書館(中央・永福・柿木・高円寺・宮前・成田・西荻・阿佐谷・下井草・方南・今川)で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください。

集い 大切な仲間を自死で亡くした人の集い「つぼみの会」

大切な仲間を亡くした方が集い、自分たちの体験を分かち合う会です。時9月20日(火)午後2時30分～4時 場杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 対大切な友人や仲間、恋人等を自死で亡くした方(自死遺族(親や子、兄弟姉妹や夫などを自死で亡くした方)の参加はご遠慮いただいています) 定8名(抽選) 申・問電話・Eメール(7面記入例)で、9月15日までに風のとびら ☎070-6459-9946 kazenotobira@qc.main.jp

講座 メンタルヘルス講座～アンガーマネジメントで
「イライラ感情」「怒り」をコントロールしよう!

イライラの感情をセルフコントロールする方法について、ワークショップを交えながら学び、日々の仕事に活かしてみませんか。

時9月16日(金)午後6時30分～8時30分 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師シニア産業カウンセラー・南幸恵 対区内在住・在勤・在学の方定50名(申込順) 申・問電話・ハガキ・ファクス(7面記入例)に職業・参加人数も書いて、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) ☎3391-0317 FAX3392-7052



自殺予防相談窓口

- ◆東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン＝☎0570-087478(午後2時～翌午前5時30分。年中無休)
- ◆東京いのちの電話＝☎3264-4343(24時間・年中無休)
- ◆東京自殺防止センター＝☎5286-9090(午後8時～翌午前6時(火曜日は午後5時～翌午前6時)。年中無休)
- ◆東京都若者総合相談(・9・) / 若ナビ(18歳以上の若者を対象)＝☎3267-0808(月～土曜日午前11時～午後8時(年末年始を除く))

- ◆生活の相談＝○各福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)または○くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口) ☎3391-1751
 - ◆子どもと家庭の相談＝○子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用☎5929-1901(午前9時～午後7時(日曜日・祝日、年末年始を除く))
 - ◆学校生活の相談＝○済美教育センター教育S A T ☎3311-0023
 - ◆いじめの相談(子どもからの相談)＝○すぎなみいじめ電話レスキュー☎0120-949-466 ☎080-8825-0119(午前10時～午後7時) ○すぎなみネットでトラブル解決支援システム(24時間・年中無休。詳細は区ホームページ参照)
- ※○は区の施設です。

心の健康づくり

—早めの相談が早期の回復につながります—

心の病気は、誰もがかかりうる病気です。大事なのは、体の病気と同じように早めに気付くこと。早めに相談することが早期の回復につながります。自分自身の、または周りの人の「心のSOS」に気付いてください。

こんなことはありませんか？

- 気分が落ち込み意欲が出ない。眠れない。
- お酒がやめられず問題を起こしている。
- 以前と比べて言動や行動がおかしい。イライラしている。
- 他人の目が気になる。
- 引きこもりがち。
- 物忘れが激しく認知症が心配。

困ったとき、どうすればいいの？

つらいとき、悩みを抱えたときは、誰でも不安になり、どうしたらよいか分からなくなってしまいます。そんなときは、まず身近な誰かに今の気持ちや状態を打ち明けてみませんか。身近な人に話せないときは、お近くの保健センターへ。最適な方法を一緒に考えていきましょう。

周りの人ができることってないのかな？

声を掛けてください。そして話を聞いてください。的確なアドバイスをしようと思う必要はありません。その人の気持ちになってその人の話に耳を傾けましょう。そして、その人が必要としているのであれば、相談窓口への橋渡し役になってあげてください。

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

(発行日) 毎月1日、11日、21日

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

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	男		女		小計	合計
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			日本人	外国人	日本人	外国人		
28年8月1日現在()は前月比	301,638 (67減)	2,421 (9増)	313,143 (52増)	260,928 (91増)	6,955 (81増)	283,098 (97増)	6,904 (54増)	544,026 (188増)	13,859 (135増)	557,885 (323増)