〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

SUGINAMI

発行/杉並区 編集/広報課

233312-2111

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 FAX3312-9911 (広報課直通)

主な記事

区民等の意見提出手続の結果を3 お知らせします

高齢者インフルエンザ予防接種 ……3

区内認可保育所等に入所希望の 8 お子さんがいる保護者の方へ 9月21日(水)~30日(金) 秋の全国 8 交通安全運動

● 「コミュかる」が折り込まれています

●特集号「保育施設整備の取り組みにつ いて」をあわせて発行しています



すぎなみニュース 隔週日曜日更新

区が行う取り組みや、毎日の暮らしに役立つ情報、区内の出来事など をお届けする杉並区の広報番組です。

よく見られている動画はコレ!

まちのイベントのにぎわいや歴 史ある荻外荘の話題など、杉並 の魅力がぎゆつ と詰まつた1本



【28年4月10日号】

- 荻外荘 国史跡指定記念講演会
- ●阿佐ケ谷ママEXPO
- ●西荻ラバーズフェス

すぎなみニュースキャスター・平原沖恵

注目コーナー 杉並なんでも知ッとき隊

知ッとき隊隊員の笹木香利(右写真)、 井上沙織が、区内のちょっとした疑問や 謎について調べます。最新号では、荻窪 ラーメンをお届けしています。



すぎなみニュース まちかど NOW 毎週日曜日更新

お笑いコンビのセバスチャン、じな んぼ~いず、ヴィンテージと俳優の竹 田茂生が区内のさまざまな場所から、 皆さんの笑顔をお届けします。





▲荻窪ハーモニーまつり

ロケ情報!!・

10月1日出午前10時から、高井戸セン ターまつりの会場でまちかどNOWの 収録を行います。ぜひ遊びに来てくだ さい。

※予定は変更になることがあります。



▲ヴィンテージ

◇接種回数=3回

問杉並保健所保健予防課保健

予防係☎339

025

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

各保健センター

年

金

子育で・ お知らせ からの 教育

期予防接種の対象疾病と | B型肝炎| が子どもの定

して追加されます

国民年金保険料は 前納がお得です

学校運営協議会委員地域運営学校の スクール)は、地域住民や保護

地域運営学校(コミュニティ・

ださい。 るよりお得な上、 期限は翌月末日ですが、まとめ 止できますので、 納制度」があります。 て前払いすると割引となる「前 毎月の国民年金保険料の納付 納め忘れも防 ぜひご利用く 毎月納め 会を通じて学校運営に参画し、 づくりの実現を目指す仕組みで 地域と共にあり信頼される学校 者などで組織する学校運営協議

は、杉並年金事務所へお問い合 も790円割引になります(た 付する場合、 だし、前納には納付期限があり 保険料の前納をご希望の 毎月納付するより

2—10—7) = 4名▽資格=募

人数=桃井第三小学校(西荻北

(月1回程度) など▽募集校・

集校の通学区域または隣接する

※HBs抗原陽性の母から生ま

B型肝炎予防接種は、この定 れたお子さん(母子感染)の れた1歳未満のお子さん(1歳

(6カ月分) をまとめて現金納

協議会委員として協議会に出席

四29年1月1日から学校運営

◇対象者=4月1日以降に生ま

例えば、

10月分~翌年3月分

が発生します)

ら(9月30日以前は自己負担額

>開始時期=10月1日の接種か

は9月下旬に予診票を送付しま の誕生日の前日まで。対象者に

間杉並年金事務所☎3312

わせください。

1 5 1 採用情

子育て支援課非常勤職

(助産師・保健師)

場所=保健センター、子育て支 8時30分~午後5時15分▽勤務 **=**月16日以内。月~金曜日午前 3月31日(更新可)▽勤務日時 か▽勤務期間=10月1日~29年 健指導(面接・電話・訪問)ほ 四妊婦および産後の母子の保

書類は返却しません

月28日午後5時(必着)までに 1620円>**その他=**有給休暇 募集人数=若干名▽報酬=時給 階) ▽資格=助産師、保健師▽ 援課母子保健係(区役所東棟3 (上限あり) 申履歴書を、9 社会保険加入。交通費支 ることができます。 意見書の提出

都市計画案の縦覧と

縦覧期間中に意見書を提出す 係区の住民および利害関係人 都市計画法の規定に基づき、

京都市計画公園(下高井戸公園) [の変更案 [杉並区決定] ②東 四①東京都市計画生産緑地地

子育て支援課母子保健係へ郵

その他

マイナンバーカード(個人番号カード)の

交付状況をお知らせします

交付件数=約3万9000件(9月1日現在)

マイナンバー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。交付通知書を送付している方で受取期限が過ぎ

申請件数=約6万1000件

ている方は早めに受け取ってください。 間区民課個人番号カード交付担当

に調査票を郵送します。 に記入の上、返信用封筒(切手

家庭生活との両立、女性の活躍 共同参画に関する意識、仕事と 所2000社▽調査内容=男女 象=区民4000名、区内事業 不要) で返送してください▽**対**

集校で配布。区ホームページか 校運営協議会委員を志望する理 らも取り出せます)に作文「学 校支援課〈区役所東棟6階〉、募 29年1月1日現在18歳以上の方 通学区域に在住・在勤・在学で、 由」(800字程度)を添えて、 の出席1回につき) 即申込書(学 ▽報酬=4000円(協議会へ |月20日午後5時(必着)まで は持参

意識と生活実態調査 男女共同参画に関する

に学校支援課へ郵送・持参問同

課他①書類選考合格者には、11

注旬までに面接を実施②応募

施します。 基礎資料とするため、調査を実 定や今後の男女共同参画施策の 「男女共同参画行動計画」の改 調査票

北朝鮮の核実験に抗議しました 区は、朝鮮民主主義人民共和国が9月9日に行った核実験 に対し、抗議文を同日付で金正恩国務委員会委員長宛てに送 付しました。区議会も、同日付で同内容の決議を行い、決議

間区民生活部管理課、区議会事務局

民営化宿泊施設をご利用ください

真田一族の居城・ 岩櫃城址にたたずむ

文を送付しました。

アーいわびつ

◇紅葉&奥日光三滝めぐり&りんご狩り周遊バスツアー 【運行日程】

10月13日休~15日仕)・18日火~20日休)・25日火~27日休)・31 $日(月)\sim11月2日(水)\cdot8日(火)\sim10日(木)\cdot15日(火)\sim17日(木)$

【主な行程(予定)】

1日目=阿佐ケ谷駅南□→迦葉山弥勒寺(日本三大天狗寺) → 青龍山吉祥寺 (花寺) → コニファーいわびつ ▷ 2 日目 = 奥 日光三滝めぐり(華厳の滝・竜頭の滝・湯滝)→コニファー いわびつ▷3日目=水澤観音→群馬まいたけセンター→地球 屋(世界一つるし飾り)→りんご狩り→阿佐ケ谷駅南口

【費 用】2泊3日(7食・お土産付き)=3万1800円。3歳 ~小学生=2万5800円。65歳以上・障害者=2万9800円/い ずれも区民補助金適用後の料金

【最少催行人数】

15名(出発の7日前に催行の決定をします)

※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。

【申し込み・問い合わせ】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)

都市計画課へ郵送・持参問同課 住所・氏名も書いて、9月29日 ホームページからも取り出せま 提出=意見書(書式は自由。区 らもご覧になれます▽意見書の **縦覧場所**=都市計画課(区役所 期間=9月29日水~10月13日米 他意見書は杉並区長宛て す)に都市計画案の名称・日付・ 西棟5階)/区ホームページか ,10月13日午後5時(必着)に (土・日曜日、祝日を除く)▽

不動産総合相談会

します。 内の関係団体の専門家がお答え 産に関するあらゆる問題に、 調査・売買・登記など、 、不 区 動

政相談課他関係資料がある場合 6765-0004) または区 0、宅地建物取引業協会☎33 調査士会☎5875-378 体の杉並支部事務局(土地家屋 4時場区役所1階ロビー間各団 11 - 4937、司法書士会☎ 時10月7日金午前10時~午後



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。

なみすけ登場10周年!



杉並区公式アニメキャラクター・なみ すけの登場から今年で10周年を迎えまし た。18年10月以来、妹のナミ ジャズ

好きのなみきおじさん、 精仲間のタネタとスピトと 区民と区をやさし くつなぐキャラクタ て活躍しています。

なみすけの趣味は、散歩 と人間観察。公式ブログの 「てくてく×なみすけ」 は、なみすけとナミーが区 内のイベント、街、魅力的 なお店などを写真で紹介す る「なみすけ日記」を掲載 しています。なみすけが登 場するイベント情報も発信 していますので、チェック してくださいね。

ック「てくてく×なみすけワクワクブッ ク」を発刊しました。

「なみすけグッズ」も、当初は3種類だ

けでしたが今では文具から Tシャツ、お菓子まで約55 種類(7月現在)が販売さ れています。今秋には、10 周年を記念して復刻版「な みすけぬいぐるみ」の再販 売、ロゴ入りストラップな どの新商品も登場予定で す。今後のなみすけグッズ からも目が離せないです ね。

また、今年もなみすけ・ ナミーが「ゆるキャラ®グ ランプリ2016」にエントリ ーし、10月24日まで投票を 受け付けています。10月5

また、同ブログに掲載中の「なみすけ 日・6日には区役所1階ロビーで「なみ 4コマ劇場」も好評です。今年7月には ! すけ10周年展」も行われます。ぜひ、な 連載400回記念として、ダイジェストブ ... みすけに会いに来てください。

> すぎなみ学倶楽部ホームページ▷文化・雑学▷なみすけグッズ **遺産業振興センター観光係☎5347-9184**

●発行日…毎月1日・11日・21日

プェブサイト すぎなみ学

≫杉並区役所☎3312-2111(代表)〒166-8570阿佐谷南1-15-1

ご意見ありがとう ございました

「杉並区空家等対策計画」

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、「杉並区空家等対策計画」を策定しました。策定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき「広報すぎな み」6月11日号などで計画案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。主なご意見の概要と区の考え方は、以下のとおりです。

-問い合わせは、建築課空家対策係へ。

突されて転倒し、後続の事業用自動車(60歳代男性運転)に追

られた速度を守り、

過信することなく、

安全運転を 運転技量を

 $\begin{pmatrix} 1 \\ 2 \\ \mathcal{O} \end{pmatrix}$

いず

該当する方▽12月31日現在

心掛けましょう。

問区交通対策課、

高井戸

追い越しは大変危険です。

ドの出し過ぎ、

す。決め

機付自転車を運転していた り外回り (和泉4丁目)

(50歳代) が、事業用普通

月

出午前3時ごろ、

で、環

さんへ】

【自動車

二輪車を運転する皆

通

死

せ 事

故 が

発

生

l

ま

た

高齢者、

転)に衝突し、 大型特殊自動車

死亡する事故が (40歳代男性運

署☎3332-0

1

〈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=6月11日~7月12日◇意見提出件数=9件(延18項目)

主なご意見の概要 区の考え方 管理不全な空き家等への対応については、空き家等対策の推進に関する特別措置法に基づき、所 空き家のごみが道路へはみ出し危険な状態である。空き家所有者に対 して、区が積極的に撤去を指導してほしい。所有者が指導に応じない 有者に対して、生活環境の保全を図るために必要な除却などの措置について、指導等を実施しま 場合は、区が行政処分できるような条例の制定をお願いする。 地域における空き家等の利活用の促進は、「地域包括ケアシステム」の 地域包括ケアシステムの構築については、本計画の重点的な取り組みであるマッチングシステム 構築においても、重要な役割を担っているため、計画案に「地域包括 の構築や空き家等利活用モデル事業の実施の検討の中に、子育て支援等の考え方とともに含まれ ケアシステム」に関連付けた記述が必要ではないか。 ています。 空き家等の問題は、経済的な課題、土地・建築等の課題など、多岐にわたる対応が必要であるた 空き家等の利活用はまちづくり協議会やNPO組織等が中心に行うと め、区民・事業者・専門家団体・関係機関など多様な主体が連携して、空き家等対策に取り組む 考えられ、その管理運営も原則自主管理で行うこととする。 必要があると考えており、NPO法人などの団体との連携も重要であると認識しています。 区では、空き家等の利活用に関するモデル事業を29年度から実施する予定です。モデル事業の実 居住可能な空き家については、保育園、地域の居場所や避難場所など、 施にあたっては、福祉分野等との連携なども視野に、利活用が推進される汎用性の高いものとな 地域のために利活用をしてほしい。 るよう検討をしています。

策定した「杉並区空家等対策計画」の全文、いただいたご意見の概要と区の考え方は、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き 〈パブリックコメント〉」で閲覧できます。そのほか、建築課空家対策係(区役所西棟3階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所、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)。

※振込手数料が別途掛かる場合

があります。受領証の発行を

希望する方は、日本赤十字社

1 階

固保健福祉部管理課地

に福祉部管理課地域福祉いずれも祝日を除く

5土曜日=区民課区民係

(東棟

(区役所東棟3階) ▽第1・3・

祉部管理課地域福祉推進担当

月~金

月 31

ートナーシップ推進部☎3

437-7081までご連絡

普通預金2787

【設置場所】 【設置期間】

本赤十字社」へ振り

【入金方法】 【受付期間】

[三井住友銀行す

>日本赤十字社での受け付け

10月31日月まで

◇区役所にも義援金箱を設置

ください。

平成28年台風10

号等災害義援

ご協力ください



問文化·交流課地方創生担当

の取り組みや交流自治体との連きた区域外特別養護老人ホーム増田氏は、以前から区が進めて と地方移住』(中公新書)の中で 市と地 携事業を高く評価するなど、都 方の共存共栄を図る区の 、感し、27年12月に刊

地からの助言を求め、まち・ひする取り組みに対して専門的見まちの活性化や地方連携を推進 戦略とは・ ◇まち・ と・しごと創生総合戦略のさら なる内容の充実を図ります。 少子高齢化に歯止 ひと・しごと創生総合 めをかけ、

まち・ 略担当 顧問 就 9月

〈10月の震災救援所訓練日一覧〉 、時に備えて訓練を宝 実施救援所 日 時 高円寺中学校 8日出午前9時~正午 8日出午前10時~午後1時 神明中学校 10日俶正午~午後4時 桃井第三小学校 桃井第四小学校 15日出午前9時~午後0時30分 松ノ木小学校 15日(土)午前10時~正午 施して 和田中学校 15日生)午後 1 時~ 3 時30分 松ノ木中学校 15日生)午後1時~4時 高井戸東小学校 22日(土)午前9時~11時30分 杉並第八小学校 22日出午前10時~正午 中瀬中学校 22日(土)午後 1 時30分~ 3 時 高井戸第三小学校 23日(日)午前10時~正午 杉並第四小学校 23日(日)午前10時~正午 29日(土)午後 1 時~ 2 時30分 保育室若杉 30日(日)午前9時~正午 高南中学校 30日(日)午前9時~午後0時30分 杉並第九小学校 30日(日)午前10時~正午 永福小学校 宫前中学校 30日(日)午前10時~正午 東田中学校 30日(日)午前10時~午後 0 時30分

※開始・終了時間は状況により変更になる場合あり。

増田寛也氏 創 一総合戦 1

震災救援所(震災時区では、区立のよ (震災時の 小小中 避難·救 -学校等を

援所は左表のとおりです。 間 防 災 課 10月に訓練を実施する震災救

援活動の拠点)として

おり、震

辰災救援所訓練に

参加ください

留邦人等生活支援給?※生活保護受給中の方? 2500円 **自己負担額** お受け取りください。の証明を持参し、「予診票」を 刀と中国

へ身体障害者手帳または医師保健所保健予防課のいずれか 付を受給と中国残

各保健センター 予防係☎3391−1025、 **閰**杉並保健所保健予防課保健 -0015/高井戸☎333 い合わせください。 4304/高円寺☎331 /和泉☎3313 /上井草☎339 (荻窪☎339

方は、10月3日以降に、福祉※②に該当し、接種を希望する 帳1級相当の方 事務所・保健センタ ノー・杉並

満65歳以上の方②満 機能に障害がある身体など、心臓・腎臓・呼吸の ※器・免疫 障害者手 60 64 歳 する場合は、各市町村へお

予診票で接種可) ※右記以外の場所で接種を希望 市の契約医療機関 東京23区、三 鷹市 および (杉並 逆の

〉接種場所 (期間内1) 10月1日 接種期間 直供 29 年 31 Ħ

す。中の ださ 。詳細は、お問い合わせくの方は、費用が免除されま

か

送付しま 9月末に

「予防接種予診票」を65歳以上の方には、 フルエンザ予防接種

問 団=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 個=その他 【記号】⊠=Eメールアドレス ■=ホームページアドレス

神田

川について

おせは、区政切 答の一部を掲載 声と、それに対

は、又ていただいたがらいただいたと、それに対する区からの可いと、それに対する区からの可いと、と、それに対する区からの可いと、それに対する区からいただいた 区民 0 ш か 6

流

から

神

いる水は、

川笛

区民の皆さん

就労相談受付

◇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月曜日田・間電話で、若者就労支援コーナ -23398 - 1136

職業相談と職業紹介を行います。 申開館時間内に直接、ハローワークコーナ

— 問ハローワークコーナー☎3398 - 8619

参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歳以下の方申・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

圓10月1日出午前9時~午後5時(1人45分)圓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<mark>対</mark>区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方**申・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

※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高井戸分室個別就労相談

閩10月4日・18日・25日、11月1日・8日・15日・22日/いずれも火曜日、午後1時~4時 圖杉並区シルバー人材センター高井戸分室(高井戸東3−7−5)≧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)を説明します過杉並区 シルバー人材センター高井戸分室☎5941 - 5547

◇障害者のための就労相談

26) 図区内在住で障害のある方(障害の種別は問いません)とその家族町・間電話で、ワーク サポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団)☎5346-3250

一答 神田 Ш にか かる環状8号線

な行き先は、

環状8号線

0

地下

から放

などを行

のパイプから大量の水が、橋から神田川を見ると、・環状8号線の神田川に うな水が流入しているのでし 人しています。 この水は、どこ こから、 星の水が川 大口にかか ど に流径がる 0)

上水を流れ さらに千川 東京都はこうした状況を踏まる状況でした。 ました。こ 昭和 清 流 行った下水処理水で、バ。この水は砂ろ過処 61年に 川上水にも水を流し始6年には玉川上水に、 0 事 業を 砂ろ過処 立 ち上 小理

紙 区 望 と区 区 区 政 るよう努めて 区政 (区政 A か (担当課: らの ~ の回答の概要の主なご意見 ージ いきます。 $\overline{\mathbb{Z}}$ = 土木計画 答の概要は 長への 課

京都水道局が国の史跡指定 してい 国の史跡指定な玉川上水は ある管路 ます ふ跡指定を受け、 が管理を行 を通 部を除き15 じ 神 って 現 \mathbb{H} 在 Ш 、年東に 13 流 ま

からご覧になれます。 以への主な意見と回答]以へのご意見・ご要望)]

杉並区就労支援センター

すき"JOBだより

◇求人情報サイト「就職応援ナビすぎなみ」

区が提供する求人情報サイト「就職応援ナビす ぎなみ」をご存じですか。区内事業所の求人情報 (正社員・契約社員・パート・アルバイト等) や 内職情報を数多く掲載しています。

新しく「保育のしごと特集」を開設し、保育情 報を充実させました。いろいろな条件で検索し て、気になった事業所が見つかったら、直接事業 所にお問い合わせください。

「就職応援ナビすぎなみ」に掲載している求人情 報は、就労支援センターの就職情報コーナーにも 掲示しています。また、就労準備相談(予約制) でも当該事業所の情報提供を行っていますので、 ぜひ就労支援センターにお越しください。

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)

11月の休日パパママ学級

閏11月6日(日)・26日(土)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)内もく 浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など師助産 師ほか図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2各回24組他①結果は10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=**2人の氏名(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(第3希望まで)を 書いて、10月15日(必着)までにベビー&バースフ レンドリー財団杉並区休日パパママ学級担当(〒 151-0064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-pap amama/

【問い合わせ】同担当☎6327 - 6643

※保健センターでは平日にパパママ学級や母親学級を開催 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

 \times

Ŕ

玉

Ш

上水

が良

好に保た

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

23391-1599 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

23398-5666 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

杉並区急病医療情報センター **☎**#7399 ナミーキュウキュウ (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。

◆10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	Y.	母親学 (予約制		平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会		礼幼児歯科 談(予約制		歯みがきデビュ 教室(予約制)		栄養·食生 相談(予約制		ものわすれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)	1	
荻窪 (荻窪 5 -20- 1) ☎3391-0015	20日休) 午前 9 時15分 ~10時15分		5 日(水) 12日(水) 19日(水)	一 ・	24日(月) 午後 1 時30分 ~ 4 時	4 日(火)・26日(水)午後 1 時30分(4日は生 後9カ月頃から) ★電話で申し込み(35名(申込順))	午前午後	14日金) 28日金) 13日休)	午前=	——————————————————————————————————————	歯が	1/1口(全)	栄養・ミニ	20日休) 午前 9 時30分 24日(月) 午後 1 時30分	6 日休·12日休 午後 1 時30分	-	
高井戸 (高井戸東 3 -20-3) ☎3334-4304	3 日(月) 午前 9 時15分 ~10時	計測	5日(水)12日(水)19日(水)	の方優先(荻窪時30分~4時。	_	19日(水) 午前10時30分 ~午後 0 時30分	午前午後	3日(月) 17日(月) 7日(金)	9時~10時	21日俭) 午後 1 時15分 午後 1 時55分 午後 2 時35分	生えた生後の	13日休) 午前 9 時~ 正午	講座開催	4 日似 午後 1 時30分	20日休·28日金 午後 1 時30分 24日月) 午前 9 時30分	•	
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	午前9時30分	(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	7日金 葆健 14日金 セ	保健センタ。母子健康手	17日月) 午後 1 時30分 ~ 4 時	3 日(月) 午後 1 時30分 ~ 3 時30分	午前午後	4 日(火) 18日(火) 6 日(木)	30分、午後=:	_	Σ力月~1歳	4 日(火) 午前 9 時~ 正午	(予約不要)9時30分に	28日金) 午後 1 時	13日休) 午後 1 時30分 14日俭) 午後 2 時	-	
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26 F(/k) 1		まし	_	ーは初産の気帳持参。週数	_	25日(火) 午前10時30分 ~午後 0 時30分	午前午後	26日(水)	1時15分~2	_	3カ月のおろ	_		3 日(月) 午前 9 時30分	27日休) 午前 9 時30分 31日(月) 午後 1 時30分	•
和泉 (和泉 4 -50- 6) ☎3313-9331	21日金 午前 9 時15分 ~10時15分		_	産の方のみ)	_	20日休) 午後 1 時30分 ~ 3 時30分	午前午後	13日(木) 26日(水)	時30分	25日(火) 午後 1 時15分 午後 1 時55分 午後 2 時35分	うさん	_		20日休) 午後 1 時45分	4 日似 午後 1 時30分		

杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予診票が必要な方は、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。 **※**1 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。

(阿佐谷南3-34-3☎3393-0391)は、杉並区歯科医師会は、杉並区歯科医師会 \wedge

歯の 健康相談

8日出午後3

・ファミリーマート・サークルK・サンクス・ミニストップ・セブン- イレブン・ローソンなどにあります。「点字広報」「声の広報」 のお申し込みは広報課へ。





健康の第一歩

競技大会

◎区民体育祭

◇ターゲットバードゴルフ

時10月15日出午前11時~午後3時(予備 日22日仕) 場上井草スポーツセンター(上 井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学 のバードゴルフ経験者屋50名(申込順) 置500円甲往復ハガキ(7面記入例)で、10 月4日(必着)までに区ターゲットバード ゴルフ協会・浅妻信弘(〒168-0071高井 戸西1-5-32) 間浅妻☎090-2206-1136 (午前8時~午後8時)他ゴルフクラブ (PW) をお持ちの方は持参

◇トリムの集い

閱10月26日例午前10時~正午場高井戸地 域区民センター(高井戸東3-7-5) 🛭 種目=健康体操(ストレッチ)、やさしいゲ ーム・ダンス対区内在住・在勤で中高年の 方屋100名(申込順)申・問電話で、10月10日 までに区トリム健康体操連盟・堀川☎3392 - **4188他**動きやすい服装で、上履き持参 ◇ゴルフ

ゴルフクラブ(埼玉県)四18ホールストロ ークプレー 対区内在住・在勤・在学の方と その同伴者定100名(申込順)置5000円(別 途プレー費1万5430円、食事代)■往復ハ ガキ・ファクス(7面記入例)に性別・生 年月日·HCと交通手段も書いて、10月20日 (必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒166 -0001阿佐谷北2-33-2 FAX3339-4545)

問同事務局·廣吉☎3339 - 8226 ◇バドミントン(混合の部)

閏11月13日(日)午前9時場上井草スポーツ センター(上井草3-34-1) **四種目=**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) 📳 1 組2600円をゆうちょ銀行 「10010-9-026441杉並区バドミントン 連盟」へ振り込み即申込書(区体育館で配 布)と振り替え受領証の写しを、10月10日 ~24日(必着)に区バドミントン連盟・山 口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2) △郵送間山□☎090-8491-5663

スポーツ教室

≫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。 閱10月2日(日)・16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) 22各10名

(先着順) 置入場料

◇水中運動

閏10月3日(月)・17日(月)午前10時~10時55 分郊区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 22名30名(先着順) 置入場料 ◇木曜アクアサイズ

閏10月6日~27日の毎週木曜日、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) 28名30名(先 着順) 置各500円

-〈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

≫荻窪体育館の教室

◇小学生集まれ!ソフトバレー

閏10月2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 生足15名(先着順)費100円個体育館履き持

◇気軽にフィットネスⅡ リラックスヨガ **閏10月2日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)** 午後1時~2時30分師山本美也子郊区内在 住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学 生を除く) 定各20名(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

◇楽らく健康タイム①ベーシックエアロビ クス②楽しくラテンエアロ

閩10月5日~12月14日の水曜日①午前11 時~正午②正午~午後1時(第3水曜日を 除く)師山田裕子対区内在住・在勤・在学 で15歳以上の初心者(中学生を除く) 22各 日各回70名(先着順)置各回300円。①②連 続受講500円

-〈いずれも〉-

場・間荻窪体育館(荻窪 3 −47− 2 ☎3220 -3381)

●柔道教室(後期)

閩10月4日~29年3月28日の毎週火曜 日、午後7時~9時(計25回)場荻窪体育 館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・ 在学で小学生以上の方屋10名(先着順) 置 月1000円間野□☎3223-2058 (午後3時~ 7時)他柔道着持参

①マスターズ水泳教室(初~上級者)

閏10月4日~29日の火・水・金・土曜日 午前10時~11時15分、月~土曜日午後1時 ~ 2 時15分、火・木曜日午後 6 時30分~ 7 時45分、土曜日午後6時30分~7時45分、 月~金曜日午後7時30分~8時45分のう ち、都合のよい日時に4回参加(日曜日、 祝日を除く。月・木曜日は夜の初級なし) 師スポーツハイツインストラクター 対区 内在住・在勤・在学の高校生以上で健康な 方320円

|愛媛FC戦に無料でご招待!

東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ

間杉並区スポーツ振興財団☎5305 - 6161

時10月30日(日)午後4時場味の素スタジアム (調布市西町376-3) 対区内在住・在勤・在 学の方田チケット引き換えチラシ(区体育施 設〈上井草スポーツセンターは除く〉で配布。 杉並区スポーツ振興財団ホームページからも 取り出せます)を、試合当日スタジアムに持 参/1枚で何名でも利用可他①開場は午後2 時30分(予定)②チアリーディングチーム



「ナミーズ」の発表会ほか③区内在住・在勤・在学が証明できるもの(免許 証等)を持参④詳細は、東京ヴェルディ **⊞http:**//www.verdy.co.jp参照 ◇選手と一緒に入場するエスコートキッズ募集!

時10月30日(I)午後3時場味の素スタジアム対区内在住・在学の小学生**足**11 名(抽選) 目往復ハガキ(7面記入例)に身長も書いて、10月3日(必着) までに同財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ケ谷ビル8階) ◇ハイタッチ&ピッチ見学ツアー

時10月30日(日)午後3時30分場味の素スタジアム対区内在住・在勤・在学の 方屋50名(申込順) ■電話・ファクス(7面記入例)で、同財団FAX5305-6162

②水中運動

時10月6日~31日の月・木曜日午前10時 15分~11時15分、火・金曜日午後1時~2 時のうち、都合のよい日時に4回参加師公 認アクアフィットネスインストラクター 図区内在住・在勤の40~80歳で自立歩行が できる方(当日の血圧測定値で160/95以上 の方は参加不可) 置2160円

-〈いずれも〉

場・問スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21四3316-9981〈平日午前10時~午後10時。 日曜日、祝日は8時まで〉) 宣各20名(申込 順) 即申込書(スポーツハイツで配布)に 参加費を添えて、参加希望日の前日までに 同施設へ持参(①10月24日②22日以降申し 込み不可) 他通常行っているクラスに参加

●高円寺体育館の教室

◇楽らく健康タイム「秋」小さいボールで① エクササイズ②ストレッチ

閏10月4日~12月20日の第1・3火曜日 ①午前11時~正午②正午~午後 1 時師HI KARUM区内在住・在勤・在学で15歳以上 の方(中学生を除く) 288日各回70名程度 (先着順)置各回300円。①②連続受講500

◇杉並区スポーツ振興財団・高円寺純情商 店街杯フットサル大会

リーグ戦を含み、最低4試合行います (女性のエントリー可。ハンデなし)。 **時10月10日 祝午後2時~8時**28チーム

(抽選) 費1チーム5000円申申込書(杉並

出せます)を、10月3日までに同体育館へ 持参・ファクス

区スポーツ振興財団ホームページから取り

―〈いずれも〉-

場·問高円寺体育館(高円寺南2-36-31**☎3312 - 0313**FAX3312 - **0312**) 他車・バイ クでの来館不可

時10月9日(日)午前10時(雨天中止)場ス ポーツハイツ (堀ノ内2-6-21) 師全日 本ノルディック・ウオーク連盟公認指導員 大方孝対3㎞程度歩ける方定20名(申込 順) 21080円 (保険料含む。別途ポールレ ンタル料540円) 申・問電話で、スポーツハ イツ☎3316 - 9981個長寿応援対象事業

◎障害者のためのわいわいスポーツ教室 「風船で遊ぼう」

閏11月19日仕)午前10時~正午(ボランテ ィアは午前9時~午後0時30分)場大宮前 体育館(南荻窪2-1-1) 図区内在住・ 在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い 方定30名(抽選)甲申込書(スポーツ振興 課〈区役所東棟6階〉、各福祉事務所、区 体育施設、障害者施設、杉並障害者福祉会 館、障害者交流館で配布)を、10月18日午 後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵 送・持参問同課他①公共交通機関の利用が 困難な方は、リフト付きバスの送迎が利用 可②ボランティアも募集(申込書または電 話で、同課)

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

区内在住で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・内下表のとおり師杉並区シルバー人材センターほか 定会場により異な ります(先着順。★印は予約制) 問各公衆浴場(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

浴場名	所在地	電話番号	日時・内容				
弁天湯 高円寺南 3 - 25 - 1 3		☎ 3312 − 0449	てぬぐい体操★=10月5日(水)、11月2日(水)・16日(水)、12月7日(水)・21日(水)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16日(日)、11月6日(日)・20日(日)、12月4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5日(水)、11月2日(水)、12月7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5日(水)・19日(水)、11月2日(水)・16日(水)、12月7日(水)・14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27日休)、11月24日休)、12月22日休)午後1時45分				
杉並湯	梅里1-13-7	☎ 3312 − 1221	健康エアロビクス= 10月12日(水)、11月9日(水)、12月14日(水)午後2時30分				
ゆ家和ごころ吉の 湯	成田東1-14-7	☎ 3315 − 1766	健康エアロビクス★=10月1日出、11月5日出、12月3日出 > てぬぐい体操★=10月16日(日)、11月20日(日)、12月18日(日) / いずれも午後0時30分				
さくら湯	和田3-11-9	☎ 3381 − 8461	健康エアロビクス★=10月18日似・22日仕)、11月15日似・26日仕)、12月20日似・24日仕)午後 2 時15分				
第二宝湯	本天沼 2 - 7 - 13	☎ 3390 − 8623	 気功太極拳= 10月9日(日)、11月13日(日)・27日(日)、12月11日(日)午後2時				
秀の湯 桃井4-2-9 🏗		☎ 3399 − 6112	99-6112 てぬぐい体操=10月14日金、11月11日金、12月9日金午後2時				
文化湯	西荻北4-3-10	☎ 3390 − 1051	自彊術= 10月9日(日)、11月13日(日)、12月11日(日)午後2時30分				
天徳湯	西荻北4-24-5	☎ 3390 − 1561	てぬぐい体操=10月9日(日)、12月11日(日) ▷健康エアロビクス=10月23日(日)、11月27日(日)、12月25日(日) ▷自彊 術=11月13日(日) /いずれも午後0時30分				
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	☎ 3321 − 4938	てぬぐい体操=10月11日似・25日似、11月8日似・22日似、12月13日似午後1時30分				
大黒湯	和泉1-34-2	☎ 3328 − 2137	てぬぐい体操=10月9日(日)・23日(日)、11月13日(日)・27日(日)、12月11日(日)・25日(日)午後1時30分				
大和湯 和田 1 - 71 - 18 23381 - 345			健康エアロビクス=10月9日(日)・23日(日)、11月13日(日)・27日(日)、12月11日(日)・25日(日)午後1時45分				

166

佐谷南

15

1

■ユネスコ・ギャラリーツアー「韮山と鉄の歩み」

現代の製鉄所と世界遺産・韮山反射炉ほかを訪ね、 鉄と人の歴史、世界との関わりをたどるバス研修ツ アーです(昼食付き)。

時11月7日(月)午前7時30分~午後7時場JFEスチ ール製鉄所(神奈川県川崎市)、韮山反射炉・江川邸 (静岡県伊豆の国市) ▷集合=杉並公会堂(上荻1 - 23 - 15) 師現地ガイドほか対区内在住・在勤・在 学の方定38名(抽選)費6800円。学生6300円申往復 ハガキ(7面記入例。グループは全員分記入し、代 表者に〇印)で、10月7日(必着)までに社会教育 センター(〒166-0011梅里1-22-32) 間杉並ユネ スコ協会・井原☎070-6611-2925、社会教育センタ - ☎3317 - 6621 他歩きやすい服装・靴で参加

環境活動推進センター

◇「かんきょうアイデア展」作品の展示

住みよい地球のために、みんなの知恵が大集合! レポート・リサイクル作品・自然の恵みの3部門 の展示があります。

時10月1日出~10日 舰午前9時~午後5時(10日 ◇人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞か #

時10月15日出午前10時30分~正午場同センター 図演目=「くまさん くまさん なにみてるの?」 「タニファ」ほか師こどもの成長を護る杉並ネット ワーク代表・井原太一図区内在住・在学の2歳~小 学生とその保護者(大人だけの参加も可) 220名 (申込順) 甲電話で、同センター

◇かんきょう講演会「食品ロス削減からペットボト ルのゆくえまで」

NO.2179

無駄をなくしてごみゼロを目指す、私たちの暮ら しを考えます。

時10月15日仕)午後2時~4時場同センター師環 境カウンセラー・崎田裕子図区内在住・在勤・在学 の方定30名(申込順) 申電話で、同センター 他2歳 ~就学前の託児あり(事前申込制。定員あり〈申込 順〉。100円〈保険料〉)。長寿応援対象事業

◇プリント布とデニムを利用したハサミ入れ作り

畸10月20日休午後1時30分~3時30分場同センタ - 対区内在住・在勤・在学の方定10名 (申込順) 費400 円申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◇バスで行く 東京都「檜原都民の森」

秋真っ盛りの山を 3 時間トレッキングします(雨 天時は内容変更あり)。

B10月22日出午前8時30分~午後6時場檜原都民 の森(桧原村) ▷集合・解散=同センター 対区内在 住・在勤・在学で3時間程度の山歩き(高低差約200 m)ができる小学生以上の方(小学生は保護者同 伴) 定30名(抽選) 費1000円。小学生700円(いずれ も保険料含む) 即往復ハガキ(7面記入例)で、10 月4日(必着)までに同センター他山歩きに適した 服装・靴(お持ちの方は登山靴・ストック)で、防 寒着・雨具・昼食・飲み物・敷物持参

◇ほたるの学校 飼育方法を学びます

ホタルの生態・性質・特徴を知り、具体的な飼育 法を学びます。

時10月22日仕)午後2時~4時陽同センター師す ぎなみホタルの学校・淀川正進、岩渕晴子対区内在 住・在勤・在学で小学3年生以上の方(小学生は保 護者同伴) 定20名(申込順) 申電話で、同センター 他希望者にカワニナ(当日)とヘイケボタルの幼虫 (後日)を差し上げます。講座終了後に飼い方など のフォローアップ研修を予定

◇着物や洋服のリメイク

時10月24日(月)午後1時30分~3時30分場同センタ - 図区内在住·在勤·在学の方足10名(申込順)費600 円申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

―〈いずれも〉-□環境活動推進センター(〒168 − 0072高井戸東3 - 7 - 4 **☎5336 - 7352**)

就労支援センター

◇働くために!「かわす力」養成セミナー

職場での嫌な出来事からの影響を最小限にとどめ る技術を身に付けましょう。

時10月14日金午後1時~4時師精神保健福祉士 片柳光昭定10名(申込順)

◇求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎② エクセル基礎

時 ①10月24日 (月) ②31日 (月) 午前10 時~午後3時 厨 P C専任講師·小林理佳、木内恵理子22各14名(申込順)

-〈いずれも〉—

場あんさんぶる荻窪(荻窪 5 − 15 − 13)対44歳以 下で求職中の方匪・閰電話で、就労支援センター若 者就労支援コーナー☎3398 - 1136

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

★地域の人と考えるaround杉並健康ライ 72016 閏10月2日(日)午前10時~午後4時 場阿佐谷地域区民センター №・師講演=理 事長講演(河北医療財団理事長・河北博文)、 環境問題解決における企業による取組みや 人づくりの重要性(首都大学東京教授・奥 真美)、地域包括ケアと地方創生(内閣官房 まち・ひと・しごと創生本部総括官 唐澤 剛)、目標指向型人生設計の創造~健やか な老後、大往生に向けての生活習慣~自己 投資(天翁会相談役・天本宏)、患者さんと 共に創る医療とケアの実践~事例を踏まえ て(河北家庭医療学センター長・一戸由美 子) ▷骨密度・体力測定ほか問河北総合病 院around杉並健康ライフ2016事務局☎ 3339 – 2121

★千日紅市 閏10月2日(日)午前10時~午後 8時場妙法寺(堀ノ内3丁目) 内お絵描き、 福島県南相馬産野菜販売、千日紅鉢の配布 ほか間妙法寺門前通り商店会・山田☎3311 -0725

★タウンセブンの秋まつり 聞10月8日出 ~10日 祝午前11時~午後5時場荻窪タウン セブン (上荻1丁目) 図ステージイベント、 ちびっこ縁日、模擬店など間タウンセブン 会☎0120 - 371 - 571

行こう 閏10月15日仕)午前9時30分~午後 8105 0 同会☎050 - 3786 - 0801 2時場都立武蔵野公園(府中市)、野川公園 自然観察の会・杉並 山室京子ほか園区内 月4日似午後2時~3時園河北総合病院 の活性化と精神集中力をつけましょう 在住・在勤・在学の方定30名(抽選) 費500 :: でに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方) 問石原☎:午後5時。祝日を除く) 3392 - 5998

★遅野井薪能2016 闘10月30日(田午後6時::日休)・13日休)午後2時~3時30分園産業商::070-5560-1587個動きやすい服装、スポー 30分~8時場井草八幡宮(善福寺1丁目) 図演目=能「熊坂」ほか▷出演=辻井八郎: ほか<mark>対</mark>小学生以上の方**屆**650名(申込順) 方ほか**屆**各50名(申込順) 由・**固電**話・E ★東京立正短期大学創立50周年記念公開講 話で、同支部☎3391 - 0411(平日午前9時 23000円
3000円
毎遅野井薪能
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100

薪能実行委員会: 计井☎070 - 6452 - 8637個 雨天時は雨具持参 (傘の使用不可)

講演・講座

★明治大学公開講座「『恋愛』の日本近代 文学」 15日出 8日出 15日出 1 22日出午後1時~2時30分(計4回)場明 治大学和泉キャンパス(永福1丁目)師明 治大学政治経済学部教授・冨澤成實ほか図 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定60 名(申込順)費2000円申・問電話で、9月 30日までに同大学リバティアカデミー事務 7時。土曜日は午後3時30分まで。日曜 日、祝日を除く)

★土曜フォーラム~美の宝庫 貴方と巡る 美術館の旅 時10月1日出・29日出、11月 5日(土) · 19日(土)午後2時~4時30分(計4 回) 場荻窪地域区民センター 師谷岡清定70 名(申込順)費3500円申・問電話・ハガキ (7面記入例)で、9月29日(必着)まで にNPO法人美術教育支援協会(〒167-0051荻窪4-20-11☎3398-9155)

★よくふう学ぼう会「聞いて得する!薬の 基礎知識」 時10月3日(月)午前10時30分~ 11時30分場浴風会(高井戸西1丁目)師薬 剤師・藤江昭子対区内在住・在勤・在学の 方定40名(申込順)費500円申・問電話で、 浴風会ケアスクール☎3334 - 2149

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室 閩 ①10月 4 日火午前 9 時30分~10時30分②12 日(水)③28日(金)午前9時30分~11時30分場① 產業商工会館②③room221b(浜田山3丁 目)師吉田真実定各20名程度(申込順)費: ①1000円②③各2000円申ファクス(7面記) ★秋の武蔵野公園・野川公園へ自然観察に 入例) で、グロービズ商工研究会M5913 -

(三鷹市) ▷**集合=**武蔵小金井駅改札□圖 ★**河北健康教室 やさしい健康講座 圆**10 ★スポーツ吹矢で健康に~血行促進、細胞 け方等に関する相談

★マイナンバー説明会 10月6日休・12:168-0072高井戸東3-25-11) 間小島☎ 工会館内給与支払報告書の様式変更、税務: ツシューズで参加 署提出書類とマイナンバー 対区内在住の

チャリティー 杉並民踊舞踊連盟

秋の踊りの会

4時30分場セシオン杉並(梅里1-22-32) 四新舞踊、民踊、阿波おど り、エイサー、盆踊り講習ほか定300 名(先着順)間杉並民踊舞踊連盟 中屋☎090 - 7722 - 9292



nar@aoiro.org他長寿応援対象事業

★わがまち一番体操祭り 聞10月7日 金午 後1時~3時30分場西荻地域区民センター 内·師講演会「健康長寿の食生活」(東京都 長寿医療センター研究所・成田美紀)、わが まち一番体操と歌「昭和の名曲」(青柳常 夫) 対区内在住で65歳以上の方定60名(先 着順) 間NPO法人わがまちいちばんの会・ 鈴木☎080 - 1180 - 0230

★ニューハート・ワタナベ国際病院 都民 武蔵野公会堂(武蔵野市) 四講演「『笑って 頂きます!!』面白くて役に立つ"健康高座"」 師ニューハート・ワタナベ国際病院総長 渡邊剛ほか対区内在住・在勤・在学の方ほ か定300名(先着順)間ニューハート・ワタ ナベ国際病院☎3311 - 1119

★税務リスクの軽減と内部統制(入門)

時10月14日 金 午 後 1 時 30分~ 4 時 30分 場 産 業商工会館師税理士・斎藤英一対区内在 住・在勤の方定20名(申込順)費2000円車・ 問電話で、10月12日までに杉並法人会☎ 3312 - 0912

報課☆3339 - 5724 (月〜土曜日午前9時〜…住·在勤の方虚30名 (抽選) 闡500円即往復…目) 即・間電話で、①は10月7日②は10月 ハガキ(7面記入例)で、10月7日(必着) までに生きがいクラブ杉並・小島明子(〒

akiginoh.comから申し込みほか間遅野井 : でに杉並青色申告会**☎3393 - 2831**図semi : 午後1時30分~2時30分陽東京立正短期大 : 個相談時間は、1人45分程度

広告掲載のお問い合わせは広報課へ

学(堀ノ内2丁目) MNHK朝の連続テレビ 小説「あさが来た」の脚本執筆を通して見 えてきたこと師脚本家・大森美香定500名 (申込順) 覆500円 (当日) 即 Eメール (7 面記入例)で、9月30日までに東京立正短 期大学50周年記念秋の公開講座係⊠koho 2@tokyorissho.ac.jp過同係☎3313-5101

その他

★東京二十三区清掃一部事務組合議会定例 会 時9月28日(水)午後2時場東京区政会館 (千代田区) 图·**屆傍聴=**30名(先着順。 午後1時から受け付け予定) 間同組合議会 事務局☎5210-9729

★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、公正証書の作 成に関する相談に応じています。

時10月1日出~7日金間杉並公証役場☎ 3391-7100、本部☎3502-8239(臨時)他杉並 公証役場では、10月1日出に公証相談を実施

★東京税理士会杉並支部

①税金なんでも相談会 閏10月11日 ※ 午前 10時~正午、午後1時~4時四税金に関す る相談(事業・相続・贈与等)、帳簿の付

②税理士による相続税無料相談会 時10月 22日生)午後 1 時~ 4 時30分

―〈いずれも〉

陽東京税理十会杉並支部(阿佐谷南3丁 21日までに同支部☎3391 - 1028個相談は1 人40分程度

★東京税理士会荻窪支部 税金なんでも相 談会 時10月12日似午後1時~4時場東京 税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 即. 問電

広告募集中

凡

例

時

日時

場|

場所

内

Ш

内容

師

講師

対 II

: 対象

ハガキ・ファクス・Eメール

 行事名・教室名 (希望日時・コース名)

2 郵便番号・住所

日氏名(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、各記事の即でご確認 ください。

住所が記載されていない ものは、区役所○○○課 (〒166-8570阿佐谷南1 - 15 - 1) へお申し込み ください。

※往復八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。

EVENT

■区役所ギャラリー展「平成27年度 杉並区指定・ 登録文化財」

「向方南遺跡出土縄文時代遺物」「勝海舟筆荻窪八 幡神社大幟」「松ノ木一丁目所在民間信仰石造物」に ついて紹介します。

畸10月3日(月)~7日(金)午前9時~午後5時場区役 所2階区民ギャラリー 間生涯学習推進課文化財係

■ 杉並視覚障害者会館 無料マッサージの体験

時10月26日(水)午前10時~午後3時場杉並視覚障害 者会館対区内在住・在勤・在学の方屋30名(抽選) 甲往復ハガキ(記入例)に時間帯(午前か午後)も 書いて、10月7日(必着)までに杉並視覚障害者会 館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 問同会館☎・ FAX3333 - 3444

郷土博物館

◇特別展「祭りばやしのひびき~杉並の祭礼と郷土

杉並の郷土芸能を継承してきた地域の人びとの取 り組みや思いについて、祭りばやしに関する資料を 中心に紹介します。

閏10月8日(土)~11月27日(日)午前9時~午後5時 200円(観覧料。中学生以下無料) 他関連行事=10 月15日(土)、11月6日(日)・27日(日)午後1時30分に獅子舞 実施▷10月22日仕)、11月20日(日)午後2時=展示解説

◇体験!おはやし講座 閱10月10日紀①午前10時~正午②午後2時~4時 師大宮前郷土芸能保存会対区内在住・在勤・在学で 小学5年生以上の方定各10名(抽選)即往復ハガキ・ Eメール(記入例)で、10月3日(必着)までに郷 土博物館

-〈いずれも〉—

場・問郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎ 3317-0841⊠kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 他月 曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

阿佐谷図書館

◇大人のためのおはなし会

・時10月1日出午後1時30分~3時 昔話「風の神と子ども」、マーガレット・マーヒー 「たこあげ大会」、グリム童話「錘と梭とぬい針」ほ か▷語り=東京子ども図書館・XI期の会

◇大人のための朗読と語りの会

時10月10日 祝午後1時30分~3時
□ 支付 「瘤取り~お伽草子より」、ロシアの昔話「美しい王

女マリア・モレーヴナ」、日本の昔話「ねずみのお見 合い」ほか▷朗読・語り=ルピナス絵本の会

―〈いずれも〉―

場·問阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14**☎5373** - 1811) 22各40名(先着順)

講演・講座

■家族介護教室

◇認知症サポーター養成講座

①ケア24上荻

時9月29日休午後1時30分~3時場シーダ・ウオ 一ク(桃井3-4-9) 師キャラバン・メイト、ケ ア24上荻職員対区内在住・在勤・在学の方里・問電 話で、ケア24上荻**☎5303 - 6851**

②浴風会グループホームひまわり

閱10月8日出午後2時~4時圓浴風会(高井戸西 1-12-1) 師キャラバン・メイト対区内在住・在勤 の方 : 問電話で、浴風会グループホームひまわり **☎3334 - 2617他**希望者は、グループホームの見学可 - (①②いずれも) —

置各20名(申込順)置終了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

◇ガス、包丁を使わない安心メニュー~ミルフィー ユかつを作ろう

時10月5日冰午後1時~3時場和泉ふれあいの家 (和泉4-40-31) **師**管理栄養士・芳賀輝子<mark>対</mark>区内 在住・在勤・在学の方定10名(申込順)費500円車・ **間電話で、和泉ふれあいの家☎3321 - 4808**

◇明日の元気は食事から~栄養士から学ぶ低栄養予 防と飲み込み

畸10月6日休午前10時~11時30分場上井草園(上 井草3-33-10) 阿栄養十・細川ちさ図区内在住・ 在勤の方定15名(申込順) 申・間電話で、ケア24上 井草☎3396 - 0024個介護食の試食あり

◇クリニックで学ぼう!自宅でできるセルフケア

時10月12日(水)午後1時30分~2時30分場いりたに 内科クリニック(和泉4-51-6) 師いりたに内科 クリニック院長・入谷栄一、ハーブカウンセラー・ 武内成江郊区内在住の方定15名(申込順) 申・問電 話で、ケア24堀ノ内☎5305 - 7328

◇認知症のある方の食事介助~食べる意欲を引き出 す、食事介助の工夫

時10月13日休午前10時~正午場西荻地域区民セン ター(桃井4-3-2)師杉並リハビリテーション 病院リハビリテーション科職員図区内在住の高齢 者、介護をしている家族屋20名(申込順) 田・間電 話で、ケア24善福寺**☎5311 - 1024**

◇臨床心理士が教える回想法

時10月13日休)午後1時30分~3時場シーダ・ウオ 一ク(桃井3-4-9)師臨床心理士・竹中啓子図 区内在住・在勤の方屋20名(申込順) 即・問電話で、 ケア24上荻☎5303 - 6851

■犬のしつけ方・ふれあい教室

◇犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーウオーク、排せつコ ントロール等)を、飼い主と一緒に学びます。フー ドを使わないしつけ方です。

閱10月15日仕)①午前10時~11時②午後1時~2時 対中学生以上の飼い主 1 人につき飼い犬 1 頭定各15 名(申込順)個参加犬の条件=(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 できるものを持参)(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

〈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、図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
荻窪東館(荻窪 4 - 23 - 12☎・FAX3398 - 8738)	音楽に合わせて体操・ダンス・エアロビを楽しむ	10月23日から毎月第4日曜日、午後2時~3時30分 定 20名(申込順) 2 1回600円
馬橋館(高円寺南3-16-14 公・FXX3315-1249)	終活はじめませんか <mark>師</mark> コ ムウェル・徳永明子	10月5日冰午前10時~正午220名(申込順)
桃井館(桃井1-35-2 ☎·FAX3399-5025)	ウオーキング/西荻窪駅 〜ゆうゆう桃井館	10月23日(日)午前 9 時20分 屋 25名 (申込順) 置 800円 個 J R西荻窪駅北口バス停前広場集合。軽食付き
永福館(永福2-4-9 ☎·FAX3321-6632)	ポリパン教室/ポリ袋と フライパンでパンづくり	10月21日
高井戸東館(高井戸東3- 14-9 ☎・FAX3304-9573)	ポールウオーキング師西 崎泰	毎月第3水曜日、午前10時~正午 屆 各10名(申込順)費1回700円(別途ポールレンタル代300円)個三井の森公園で開催
上高井戸館(高井戸東2-6-17☎・FAX3306-0441)	伝統芸能「能」で脳トレ! 謡を習い元気に謡おう	10月4日から毎月第1・3火曜日、午後2時30分~4 時 起 10名(申込順) 閏 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。いずれも、長寿応援対象事業。

スタントマンによる 事故再現型自転車教室

実際に起こった交通事 故をスタントマンが再現 します。目の前で実演さ れる恐怖を体験して、自 転車の運転マナーを見直



してみませんか。 【日 時】9月28日(水)午後2時20分~3時30分 所】立正佼成会法輪閣駐車場(和田2-8)

【対 象】区内在住・在勤・在学の方

【問い合わせ】区交通対策課☎5307-0793、杉 並警察署☎3314-0110

◇犬とふれあい教室

時10月15日出午前11時30分~正午対犬を飼ってい ない小学生以下のお子さん(未就学児は保護者同伴) 定10名(申込順)

-〈いずれも〉―

場都立善福寺川緑地杉二小前広場(成田西3−1) ■NPO法人日本同伴犬協会■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6日 (消印有効)までにみどり公園課管理係間同係他見 学も可

■65歳からの身体能力測定会

閩・場下表のとおり四①運動機能(握力・片足立 ち·5 m歩行·アップアンドゴー測定)と口腔機能(パ タカ測定)、身長・体重の測定と結果判定②健康運動 指導士による健康体操図区内在住の65歳以上で日常 生活に介助の必要がない方間荻窪保健センター介護 予防担当☎3391-0015他運動できる服装・靴で、飲 み物持参。はつらつノートをお持ちの方持参。長寿 応援対象事業

〈65歳からの身体能力測定会〉

日 程	場所
10月19日(水)	浜田山会館 (浜田山1-36-3)
28日金)	井草地域区民センター (下井草 5 - 7 - 22)
11月29日(火)	高円寺地域区民センター (梅里1-22-32)

※いずれも、受付時間は午後2時~3時30分。

■職業能力アップ講座「仕事に必要なパソコン教室・ エクセル活用編」

 時10月8日出・10日祝・15日出・17日伊午前10時
 ~正午(計4回)場ゆうゆう高円寺南館四作表、簡 単な関数、データの扱い方ほか
MPO法人竹箒の 会ほか対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定13名(抽選)申ハガキ・ファクス(記入例)で、 10月1日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166 -0003高円寺南4-44-11FAX5378-8179) 問同館☎ 5378 – 8179

■杉の樹大学専科 秋のウオーキング「杉並の自 然・史跡散策」

時・場・師10月20日休=荻窪コース(史跡研究家・ 小谷武彦)▷11月17日休)=阿佐ケ谷コース(すぎな みムーサ・志津壽彦)▷12月1日休=善福寺公園コ ース(善福寺水と緑の会・岩垂重雄)/いずれも午 前10時~正午。全3回要出席対区内在住の60歳以上 で、4 km程度自力で歩ける方(既受講者は除く) 定30 名(抽選)即往復ハガキ・Eメール(記入例)に応 募動機も書いて、10月13日(必着)までに杉の樹大 学事務局(〒168-0072高井戸東3-7-5高井戸地 域区民センター内図suginoki@cb-sugiplu.org) 問同事務局☎5929 - 8625

■杉並区図書館ネットワーク講演会「ことばと文字 とテクノロジー」

書物・テレビ・ネット等、時代とともに多様化し、 人と人とのつながり方に影響を与えるメディアにつ いての歴史をたどり、問題を考えていきます。

時10月22日生)午後2時~3時30分場明治大学和泉 図書館(永福1-9-1)図文字の発生から現代的 なメディア誕生までの歴史などについて師明治大学 法学部教授·鈴木哲也足100名(申込順)目·問電話 で、中央図書館☎3391-5754







29年 4月入所

区内認可保育所等に入所希望のお子さんがいる保護者の方へ は国際と対策を

-問い合わせは、保育課保育相談係、各子どもセンタ

10月3日から、「保育施設利用のご案内」を 下記窓口で配布します

- ●保育課(区役所東棟3階)
- ●子どもセンター(5カ所。右下参照)
- ●区内認可保育所(要事前連絡)
- ※区ホームページからも取り出せます。

11月に入ると、窓口が大変混み合います。 10月中に事前相談を!

11月は問い合わせが増えるため、窓口での待ち時間が長くなったり、 一時的に電話がつながりにくくなることもあります。必要書類などの確 認も含め、10月中にご相談ください。

11月14日から区役所に相談・受け付け専用窓口 を開設します

【開設期間】11月14日(月)~26日仕)(日曜日、祝日を除く) 【受付時間】午前8時30分~午後5時(土曜日は午前9時から) 【場 所】区役所第9会議室(西棟8階)

※上記期間中(土曜日を除く)、保育課(区役所東棟3階)は、転入・転 出等の方の相談の専用窓口となります。

12月、29年1・2月の入所を希望する方へ

10月17日(月)~11月10日(木) (土・日曜日、祝日を除く) に申し込めます。 29年4月入所も同時に申し込めます。

各施設の募集予定人数は「広報すぎなみ」11月1日号で お知らせする予定です。

10月3日から子どもセンター窓口は 予約制での利用となります

子どもセンター窓口での保育相談等は、窓口の混雑緩和のため「予約 制での利用しとなります(申込順)。

【予約制利用となる期間】10月3日(月)~11月25日金)(土・日曜日、祝日

【利用予約の受け付け】 9 月23日 金~11月25日 金午前 8 時30分~午後 5 時(土・日曜日、祝日を除く)。電話または窓口で予約してください。

- ※予約の状況によっては、利用を希望する日時に子どもセンターの予約 ができない場合もあります。予約対象期間の後半は混雑が予想されま すので、相談の方は早めの時期に予約してください。
- ※利用希望日が11月28日(月)以降の場合は、通常通り希望日の1カ月前か ら事前予約ができます。

子どもセンター

- 荻窪 = 荻窪 5 20 1 杉並保健所 4 階☎5347 2081
- ●高井戸=高井戸東3-20-3高井戸保健センター2階☎5941-3839
- **高円寺=**高円寺南 3 24 15高円寺保健センター 2 階**☎3312** -2811
- ▶上井草=上井草3-8-19上井草保健セ ンター1階☎3399-1131
- 和泉= 和泉 4 50 6 和泉保健センタ 1 階☎3312 - 3671



9月21日(水)~30日金)

やさしさが 走るこの街 この道路

−問い合わせは、区交通対策課交通対策係☎5307 - 0793または各警察署(杉並☎ 3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110)へ。

運動の基本

子供と高齢者の交通事故防止

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 外出するときは反射材を身に着ける、車・バイク・自転車 を運転するときは早めにライトを点灯するなど、周りに自分 の存在をアピールして、交通事故を防ぎましょう。
- ●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

シートベルトは、大切な命を守るものです。全ての座席で の着用を徹底しましょう。また、6歳未満の子供にはチャイ ルドシートの着用が義務付けられています。

●飲酒運転の根絶

飲酒運転は犯罪です。運転手にお酒を勧める、飲酒してい る人に車を貸す、飲酒運転の車に同乗する、自転車の飲酒運 転なども違反であり、罰せられます。

●二輪車の交通事故防止

カーブの手前では速度を落とす、ヘルメットの顎ひもはし っかり締める、胸部プロテクターを着用する、肌の露出の少 ない衣服(長袖・長ズボン等)を着用するなど、事故の防止 に努めましょう。





子供用自転車ヘルメットを あっせん販売します

自転車乗用中に事故に遭った場合、頭部を強打して重大 なけがをする危険があります。自転車に乗るときは、大人 も子供も安全のためにヘルメットを着用しましょう。

- 販売期間=10月 1 日(土)~31日(月)
- 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 ⟨46~52cm·56~60cm⟩。サイズがあえ ば大人も着用できます)
- 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
- **購入(予約)方法=**下表のサミットストア各店舗で、商 品を選び、前払いで代金をお支払いください。商品が入荷 (予約後2週間程度の予定)次第、引き渡しとなります 間交通対策課交通対策係

〈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

〒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/



世帯と人口 (住民基本台帳) 28年9月1日現在 ()は前月比

t	日本人のみの世帯	301,643(5増)	A =1
5	外国人のみの世帯	8,965(119減)	合計 313.023(120減)
ζ	日本人と外国人の世帯	2,415(6減)	313,023 (120/94)

人		男	女	小計	合 計	
무	日本人	261,055(127増)	283,130(32増)	544,185(159増)	557,930(45増)	
♦	外国人	6,921 (34減)	6,824(80減)	13,745(114減)	337,930 (43項)	