

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入・その他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給する制度です。支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則不要です。

8年度に新たに同制度の対象となり得る方には、9月以降に日本年金機構から請求書を発送します。支給要件を満たしている場合は、9月30日までに日本年金機構へ請求すると、10月分から支給されます。

☎日本年金機構給付金専用☎0570-05-4092（050で
始まる電話からは☎5539-2216）、国保年金課国民年
金係☎5307-0646

生活・環境

地籍調査による図面・調査簿の閲覧

桃井4丁目の地籍調査の図面・調査簿を閲覧することができます。閲覧の結果、誤りなどがある場合には閲覧期間内に訂正の申し出をすることができます。

時 間 覧期間=9月2日(水)～24日(木) **場 所** 土木管理課道路
 台帳係（区役所西棟4階） **問 合** 係 ☎5307-0322

子育て・教育

新しい乳・子・青医療証の発送

現在、高校3年生相当までの年齢の方に交付している
乳・子・青医療証（薄オレンジ色）の有効期間は9月
 30日です。10月1日からの新しい医療証（うぐいす色）
 を、9月30日までに医療証記載の住所へ発送する予定
 です。居住状況の確認のため、それ以外の住所には発

送できません。新しい医療証の有効期限は9年9月30日です。ただし、9年3月に中学校・高校などを卒業（相当）する方の⑦・⑧医療証と、9年4月に小学校に入学する方の⑨医療証の有効期限は、9年3月31日です。中学校を卒業する方の⑩医療証と、小学校に入学する方の⑪医療証は、3月31日までに発送する予定です。

①乳・②子・③青医療証をお持ちでない方はお問い合わせ
 ください。詳細は、④区HP同案内をご覧ください。

問 子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785

9年度に小学校へ入学する子どもの保護者へ

◆就学時健康診断

9年4月に小学校に入学する子ども（2年4月2日～3年4月1日生まれ）を対象に、住所地の指定校で就学時健康診断を行います。対象者には案内を9月17日ごろに発送します。各学校の実施日・受付時間などは、[区HP](#)同案内をご覧ください。

問学務課保健給食係 ☎5307-0762

◆指定校変更制度

住所地の指定校への就学が原則ですが、特別な事情などがある場合は、指定校変更の申し立てをすることができます。詳細は同案内に同封するほか、9月16日から区〔HP〕同案内で公開します。

問学務課学事係☎5307-0760

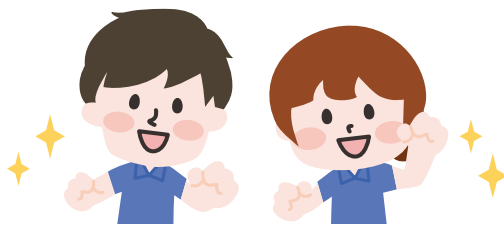


募集します

すぎなみフェスタ 学生ボランティア

時11月7日(土)・8日(日)午前9時～午後4時 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 内 出店テントの補助・パンフレット配布・会場案内ほか▶ 募集人数=10名程度(選考) 対 区内在住・在学で18歳以上の方 申 申し込みフォーム(同催しHP参照)から、9月30日まで 関

同催し実行委員会事務局（地域課地域支援担当内）
 他詳細は、同催しHP参照



その他

「はかり」の定期検査に伴う事前調査

営業・証明などで「はかり」を使用している商店・
 医院などを対象に、「はかり」の種類・数量を調査し
 ます。身分証明書（調査員証）を携帯した調査員が
 訪問しますので、ご協力をお
 願いします。

時調査期間=9月2日(水)~10

月9日(金) **問**消費者センター

☎3398-3141



災害時給水ステーション

災害による断水時には、区民の皆さんの自宅から約2km圏内に、災害時給水ステーションが開設されます。発災時の開設状況は、都水道局^{HP}・アプリをご確認ください。

問 防災課管理グループ防災計画担当 ☎5307-0703

善い行いをした青少年の推薦

地域・人の役に立つ善い行いをした（している）青少年を表彰しています。

対7年11月29日～8年11月27日に区内で善い行いをした青少年。または、区外で善い行いをした区内在住の勤・在学の青少年（原則6～24歳以下）**国**推薦書（児童青少年課青少年係で配布。区**HP**同案内からも入手可）を、同係（〒167-0051荻窪1-56-3ゆう杉並内）、子ども家庭部管理課（区役所東棟3階）、児童館、子ども・子育てプラザのいずれかに郵送・持参。申し込みフォーム（区**HP**同案内参照）からも可／**期**
限=11月27日 **問**同係☎3393-4760

各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築 無料相談★	時 月・金曜日▶受け付け＝午後1時～3時45分（9月25日、祝日を除く） 場 区役所1階ロビー	問 杉並区小規模建設事業団体連絡会事務局（東京土建杉並支部まちづくりセンター内） ☎3317-0450、区住宅課 ☎5307-0661
住宅の耐震無料相談会・ ブロック塀無料相談会★	時 9月9日(火)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー 他 図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	問 市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	時 9月10日(木)午後1時30分・2時30分・3時30分 場 区役所1階ロビー 対 区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか 定 各1組（申込順） 他 1組50分	申 申込書（区[HP]同案内から入手可）を、杉並マンション管理士会事務局 ☎3393-3652へファクス。同会[HP]からも可 問 同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政相談★	時 9月11日(金)午後1時～4時 場 区政相談課（区役所東棟1階） 内 国の仕事など（年金・福祉・道路など）の苦情・相談 他 関係資料がある場合は持参	問 区政相談課 ☎5307-0728
書類と手続き・社会保険 に関する相談会★	時 9月11日(金)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー 他 関係資料がある場合は持参	問 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎6825-2774、区政相談課 ☎5307-0728
建築総合無料相談会・ ブロック塀無料相談会★	時 9月15日(火)、10月6日(火)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー 他 図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	問 東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
専門家による 空き家の総合無料相談	時 9月17日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 場 ①オンラインで実施②住宅課（区役所西棟5階） 対 区内の空き家などの所有者ほか（親族・代理人を含む） 定 各1組（申込順） 他 1組45分	申 電話で、住宅課空家対策係。申込書（区[HP]同案内から入手可）を、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス。申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）からも可／期限＝①9月10日②15日 問 同係
不動産に関する無料相談	時 9月17日(木)午後1時30分～4時30分 場 区役所1階ロビー	申 問 電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ☎6407-9152（午前9時～午後5時〈正午～午後1時、土・日曜日を除く〉）
弁護士による 土曜法律相談	時 9月19日(土)午後1時～4時 場 相談室（区役所西棟2階） 定 12名（申込順） 他 1人30分。土曜日以外にも相談を実施（月～金曜日午後1時～4時〈事前申込制〉）	申 電話で、専門相談予約専用 ☎5307-0617（午前8時30分～午後5時）。直接、区政相談課（区役所東棟1階）も可／期間＝9月14日～18日 問 同課 ☎5307-0728
杉並区空家等利活用 相談窓口個別相談会	時 9月25日(金)・26日(土)午前10時～午後4時 場 永福和泉地域区民センター（永福3-8-18） 対 区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家（区内・区外）を所有している方（いずれも親族・代理人を含む） 他 1組1時間	申 電話・Eメール（11面記入例）で、同窓口 ☎5397-7717✉suginami-akiya@hosoda.co.jp（午前8時30分～午後5時30分〈水・日曜日を除く〉）。直接、住宅課空家対策係・申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）からも可 問 同係 他 協働＝細田工務店

※★は当日、直接会場へ。

凡例 日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費（記載のないものは無料） 申し込み（記載のないものは直接会場へ）
問い合わせ その他 Eメールアドレス HP ホームページ 長寿長寿応援対象事業

グリーンインフラ杉並区民会議を開催します

「（仮称）グリーンインフラガイドライン素案」、ガイドライン策定後のグリーンインフラ杉並区民会議の在り方についての意見交換を行います。

日時 10月17日(土)、12月19日(土)午後2時～4時（計2回）

場所 区役所第5・6会議室（西棟6階）



定員30名程度（抽選） 申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月23日まで 区都市整備部管理課都市環境調整担当

区民の皆さんとの対話の場

西荻窪地域（仮称）デザイン会議の参加者を募集します



これまでのテーマ部会の活動を紹介しながら、これからの西荻窪をどのようなまちにしていきたいかについて意見交換を行います。また、活動内容をまとめたパネル展示も行います。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」（右上2次元コード）をご覧ください。

日時 10月17日(土)①午後1時30分～4時30分（②は正午から）

内容 ①ディスカッション②パネル展示

場 西荻窪地域区民センター（桃井4-3-2） 区 区内在住・在勤・在学の方 定員①60名（申込順） 申し込み①電話で、市街地整備課沿道のまちデザイン係。申し込みフォーム（同プラットフォーム参照）からも可／期限＝9月27日 区 同係 他①傍聴を希望の方は要連絡



区議会を開会します

7年度決算を審査します。

日程（予定）

第3回区議会定例会（午前10時開会）
9月9日(水)～10月19日(月)

本会議のライブ配信・録画配信、常任・特別委員会の録画配信を実施しています（会議終了からおおむね24時間後に公開）。詳細は、杉並区議会(HP)（右2次元コード）をご覧ください。



区議会事務局 ☎5307-0320

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方へ



授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。対象などの詳細は、区(HP)（右2次元コード）をご覧ください。



◆申請期間 9月30日

◆補助対象期間・申請方法 今回は上半期（4～9月）分です。学校ごとに申請方法などが異なりますので、詳細はお問い合わせください。

◆補助金額 月額7000円×上半期のうち授業料を支払った月数

区民生活部管理課庶務係 ☎5307-0733

敬老事業のご案内

高齢者の長寿を祝い敬愛の念を表するため、長寿お祝い品の贈呈などを行います。



長寿お祝い品（区内共通商品券）の贈呈

90歳の方（昭和10年9月2日～昭和11年9月1日生まれ）へ、9月中旬に自宅へ発送します。100歳以上の方は、誕生月の前月下旬に発送します。

お祝い訪問

区内在住で100歳以上の方2名のもとへ区長が訪問し、長寿のお祝いをします。希望する方は9月25日までにお問い合わせください。

区高齢者施策課いきがい活動支援係



災害への備えを始めましょう

災害はいつ発生するか分かりません。被害を減らすために日頃から備えを進めましょう。区では各種助成制度を実施しています。詳細は、お問い合わせください。



今からできる家庭での対策

■ 災害用トイレの備蓄

災害発生時には、断水・下水管の損傷により水洗トイレが使えなくなることがあります。災害時の生活を支えるためには、食料・飲料水だけでなく災害用トイレを備蓄しておくことが大切です。備蓄の目安としては、1人当たり1日5回を最低でも3日、推奨は7日としています。生理用ナプキン・おむつなどを回収するごみ袋・トイレトーパーなども備蓄が必要です。



■ 感震ブレーカーの設置

大規模地震時に発生する火災の約6割は、電気火災です。感震ブレーカーは地震時に揺れを感知し、自動的に電気を遮断することで、電気火災を防ぐ器具です。区では、感震ブレーカーの設置支援として、購入費用を負担しています（特例対象者は無料で設置）。

…… いずれも ……
図 防災課 ☎5307-0702

■ 家具転倒防止器具の取り付け

家具転倒による避難の遅れ・家具の下敷きによるけがなどを防止するため、区では家具転倒防止器具の取り付けを助成します。

対 ①65歳以上のみの世帯 ②身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳を有する世帯、難病患者福祉手当を受給している世帯 図 ①高齢者在宅支援課 ②障害者施策課障害者手当・医療係 ☎5307-0781 FAX 3312-8808



建物などの安全対策を支援します

建物などの安全対策を支援しています。ぜひご利用ください。

耐震化に関する助成	昭和56年5月以前に建てられた建物、平成12年5月以前に建てられた木造住宅を対象に、耐震診断・耐震改修などの費用を助成しています。 図 市街地整備課耐震改修担当
ブロック塀等安全対策支援助成	道路沿いにある危険なブロック塀などを対象に、塀の撤去工事費用・撤去後の軽量フェンスなどの新設費用を助成しています。 図 市街地整備課耐震改修担当
擁壁の安全対策の支援と助成	擁壁の現地調査や改善の提案・助言を無料で行う擁壁アドバイザー派遣および安全対策工事などにかかる費用助成を行っています。 図 建築課建築防災係 ☎5307-0843、建築課建築企画係 ☎5307-0363
不燃化に関する助成	区内の一部地域で、老朽建築物の解体・燃えにくい建物への新築費用を助成しています。 図 市街地整備課不燃化推進係 ☎5307-0316
接道部緑化助成	地震時に倒壊する恐れのあるブロック塀などの撤去費用と緑化の推進を目的とした生垣などの設置費用を助成しています。 図 みどり公園課計画・事業グループ ☎5307-0313

ひろ 拡げて つないで 安全・安心のまちへ

首都直下地震などの災害に備え、円滑な避難・通行を確保するため、狭あい道路拡幅整備事業を進めています。狭あい道路に面した敷地に建築物を新築・増改築する場合は、事前に手続きが必要です。また、後退に伴う費用の助成金制度がありますので、ご相談ください。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

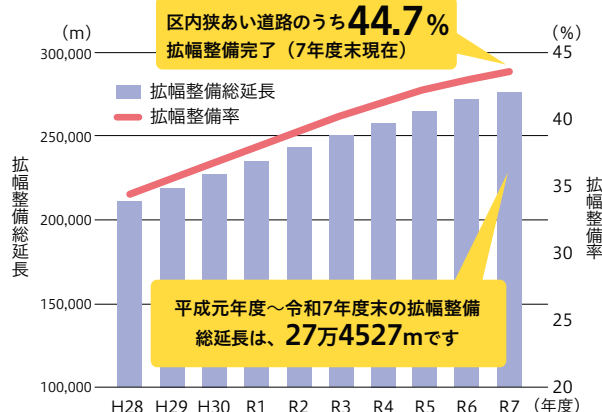


狭あい道路とは

道路の幅が4m未満の狭い道路のことをいいます。建築基準法では、建築物を建てる際に幅が4m以上の道路に接していることが義務付けられています。同法第42条第2項で指定された道路（2項道路）は、建て替え時に道路中心から2m後退することで、建築物を建てるができます。この後退した部分を後退用地といいます。後退用地には、緊急車両の通行を妨げてしまうため、容易に移動できない花壇・プランター・自動販売機などの支障物件を置くことはできません。



過去10年間の拡幅整備総延長と拡幅整備率（※）の推移（平成28年～令和7年度）



※拡幅整備率…拡幅整備総延長が狭あい道路の全延長に占める割合。
拡幅整備総延長 ÷ (建築基準法第42条第2項道路総延長距離 (307km) × 2 (両側)) × 100。

図 狭あい道路整備課狭あい道路整備推進係

9月は自殺予防月間です

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。



自殺予防月間展示

時 9月7日(月)～10日(木)午前9時～午後5時
場 区役所1階ロビー 問 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



気づく・つながる・支える ～発達障害の基礎知識と支援の実践

時 9月11日(金)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 問 クリニック中野精神保健指定医・芳賀高浩 関 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 申し込みフォームから、9月10日まで 問 荻窪保健センター ☎3391-0015



▲申し込みフォーム

「フレディの会」大切な人を自死で亡くした人のための グリーフフラワーアレンジメント

時 9月30日(水)午後1時30分～3時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 問 サロン・ド・スリール 宇田川美幸 関 家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 定 10名(申込順) 費 2500円 申 申し込みフォームから、9月27日まで 問 自殺予防団体「風のとびら」 ☎080-4611-6971



▲申し込みフォーム

ゲートキーパー養成講座(基礎編) こころのサインと話の聴き方

時 10月28日(水)午後2時30分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 問 東京いのちの電話 関 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 問電話で、同保健所保健予防課 ☎3391-1025。申し込みフォームからも可/期限=10月27日



▲申し込みフォーム



心の健康相談

不安・心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなど、心の健康について悩みをお持ちの方・その家族の心の健康相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。精神科医師による個別相談(事前申込制)も設けています。
問 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)



働く人のメンタルヘルス不調を 予防するために

区内の事業者を対象に冊子「これから始める自分改革」を配布しています。新人・昇任研修、ストレスチェック実施時などにご活用ください
申 ファクスに事業所名・担当者名・所在地・必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課
FAX 3391-1927 問 同課 ☎3391-1025



こころの体温計

スマートフォンなどから、簡単にストレスチェックができます。
問 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



▲ストレスチェック



各種相談窓口

※一部の相談窓口に時間変更や休止の場合があります。

心の健康・悩み

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (年中無休。24時間)
- 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 (年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京 (年中無休。午後3時～10時30分)



▲相談ほっとLINE@東京

女性のヘルスケア

- 女性のLINE相談 まるっとヘルスケア



▲まるっとヘルスケア

生活

- 福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)
- くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口) ☎3391-1751

..... いずれも
午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

仕事

- 東京都ろうどう110番(労働相談) ☎0570-00-6110 (午前9時～午後8時〈土曜日は5時まで。日曜日、祝日を除く〉)

子育て(0～18歳)

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン) ☎5356-2601 (午前9時～午後8時〈日曜日、祝日、年末年始を除く〉)

子ども向け

- 学校問題対応支援係(CEDAR) いじめ電話相談 ☎5307-0365 (午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉)
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 (年中無休。24時間)
- とうきょう若者ヘルスサポート わかさぼ



▲わかさぼ

DV(配偶者・パートナーからの暴力)

- すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622 (午前9時～午後5時〈水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く〉)

家族・生き方など

- 男女平等推進センター ☎5307-0619 (午前9時～午後5時〈水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く〉)
- Tokyo LGBT相談専門電話相談 ☎6742-3471 (火・金曜日午後6時～10時〈祝日・年末年始を除く〉)

専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士) ☎5307-0617 (予約専用電話。午前8時30分～午後5時。〈土・日曜日、祝日を除く〉)



9月は認知症理解の普及啓発月間です

認知症になってからも自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、さまざまな取り組みを進めています。

「認知症になっても」展

認知症になってからも自分らしく暮らしている方々からのメッセージ・作品を展示します。

時9月15日(火)・16日(水)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー 関高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330

音楽の力と認知症 ～認知症の人が観ている景色をのぞいてみませんか？

音楽を通して認知症の方と介護者の気持ち・暮らしを考え、理解を深めます。

時10月1日(木)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 師音楽と認知症全国ネットワーク代表・内藤智晶 関区内在住・在勤・在学の方 関60名(申込順) 申電話で、ゆうゆう高円寺東館 ☎3315-1816。申し込みフォームからも可 関介護者応援団 ☎070-5360-3763



▲申し込み
フォーム

もの忘れ予防検診

物忘れが気になる方、脳の健康チェックをしてみませんか。

時10月1日(木)～9年2月28日(日) 場検診実施医療機関(検診場所などの詳細は、区HPをご覧ください) 関昭和31年4月2日～52年4月1日に生まれた方 関高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330



▲区HP

区内各地で、映画「オレンジ・ランプ」 上映会を実施します

認知症普及啓発事業として、9～11月にケア24などを中心に、若年性認知症と診断された方の実話を基にした映画「オレンジ・ランプ」の上映会を実施します。また、区内団体向けに同映画のDVDなどを貸し出します。上映会開催日時などの詳細は、区HPをご覧ください。 関高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330



▲区HP



9月20日～26日は動物愛護週間です

命ある動物の愛護と適正な飼養についての理解・関心を深める週間です。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP



犬の飼い主の皆さまへ

- 放し飼いはせず、柵・おり・その他囲いの中や綱・鎖でつないでください。また、散歩のときはリードでつないでください。
- ふん・尿を放置すると汚れ・臭いのもととなり、周囲の人の迷惑になります。散歩に行く前にトイレを済ませ、ちり紙・袋・尿を洗い流すための水などを必ず持って行きましょう。

- 無駄ぼえをするような場合は、室内へ入れたりカーテンで外からの刺激を遮断するなどストレスを和らげましょう。

猫の飼い主の皆さまへ

- 交通事故防止・感染症予防のため、室内で飼育するように努めてください。
- やむを得ず飼い猫を屋外で飼育する場合には、繁殖制限をするため不妊・去勢手術を行ってください。

9月1日は 防災の日！



災害に備えて

震災発生時に在宅避難が困難となった場合は、震災救済所へペットを連れて同行避難ができます。日頃から、基本的なしつけをし、防災用品(5日分以上の餌・水など)を備えてください。また、身元表示や、必要なワクチン接種などのペットの健康管理をしておきましょう。

動物愛護週間展示会

時9月17日(木)～25日(金)午前8時30分～午後5時(25日は3時まで。土・日曜日、祝日を除く) 場区役所1階ロビー 関動物愛護に関するパネルなどの展示 他17日(木)1時～4時にペットの飼養相談コーナーを設置

関杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

はじめませんか？ 障害福祉の仕事

障害福祉の仕事内容・魅力を知るセミナー、相談・就職面接会を開催します。また、資格取得費用の助成など、障害福祉の現場で働く方・働きたい方への支援も行っています。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP

障害福祉の仕事と魅力セミナー

訪問・通所・居住・児童などの障害福祉のさまざまな分野で働く職員が、仕事内容・魅力を紹介します。

時9月27日(日)午後1時～2時 場区役所第4会議室(中棟6階) 関障害者施設支援課事業者支援係 ☎5307-0377

障害福祉のおしごと相談・就職面接会

区内の障害福祉サービスなどの事業者13社程度が参加します。個別ブースで相談・面接ができるほか、参加事業者のPR動画上映コーナーなどもあります。

時9月27日(日)午後2時～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 関障害者施設支援課事業者支援係 ☎5307-0377 ▶求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 関面接を希望する方は、履歴書を複数持参

障害福祉の資格取得支援

区内の障害福祉サービス事業所などで働く方・これから働きたい方を対象に、資格取得にかかる費用を原則全額助成します。8年度から、移動支援従業者養成研修など、対象研修を拡大しています。

関障害者施設支援課事業者支援係 ☎5307-0377

9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9～11月を杉並区健康推進期間と定めています。期間中にさまざまな教室を通して自身の健康を振り返り、健康的な生活習慣を身に付けてみませんか。

野菜を育てて、おいしく食べよう 「体験!こまつなベランダ菜園」



時 9月27日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分(雨天中止) 場 読書の森公園(荻窪3-39-16) 師 坂井園芸・坂井清人ほか 対 区内在住・在学で5歳～小学生の子どもとその保護者 定 各15組(申込順) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月24日まで 関 杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3391-1355



家族みんなのむし歯・歯周病予防教室



時 10月2日(金)午後2時～4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 杉並区歯科医師会会員・佐々木寛 対 区内在住で3歳以下の子どもを持つ保護者 定 12組(申込順) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から 関 同センター健康づくり事業担当 ☎3334-4304



スポーツデビュー教室

時 場 対 定 費 下表のとおり 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月15日まで 関 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355



講座名		日時	場所・対象・定員・費用
一般向け	健康度測定(体組成と糖化評価)& 個別マシントレーニング	時 10月1日(木)～11月30日(月)のうち2回(期間内に個別予約)	場 ティップネス下井草(下井草2-40-17) 対 20～75歳の方 定 25名(抽選) 費 1000円
	自律神経を整えるビジネスパーソンのヨガ	時 10月12日(祝)午後3時～4時30分	場 ①友永ヨーガ学院(上荻1-18-13) ②オンラインで実施 対 中学生～65歳の方 定 ①25名②100名(いずれも抽選) 費 ①500円
	仕事帰りにコンディショニングヨガ	時 10月30日(金)午後7時～8時30分	
	はじめての水泳	時 10月18日(日)午後3時～4時	場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 対 18～75歳の方 定 15名(抽選)
	やさしいピラティス	時 11月11日(水)午後1時～1時45分	場 ①ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) ②オンラインで実施 対 20～70歳の方 定 ①20名②30名(いずれも抽選) 費 ①550円
	ゆがみ改善教室～バランス運動とストレッチ	時 11月18日(水)午後1時～1時45分	
	水中ボールウォーキング	時 11月15日(日)午後3時30分～4時30分	場 スポーツハイツ 対 18～75歳の方 定 15名(抽選)
親子向け	親子で楽しくはじめてスカッシュ体験教室	時 11月14日(土)午前9時～9時45分	場 ヴィムスポーツアベニュー 対 小学生とその保護者 定 6組12名(抽選) 費 1組550円
	パパ・ママあつまれ!!ベビースイミング	時 11月23日(祝)午前11時15分～正午	場 スポーツハイツ 対 6カ月～2歳11カ月の子どものとその保護者 定 20組40名(抽選)

ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

ゆうゆう館では9月を敬老月間として、利用者の日頃の活動成果の発表会・作品展示会・講演などを開催します。内容などの詳細は、お問い合わせください。



ゆうゆう館	日程	時間	ゆうゆう館	日程	時間
西田 ☎3391-8747	9月13日(日)	午前9時～午後4時	今川 ☎5303-1501	9月27日(日)	午前10時～午後3時30分
久我山 ☎3332-2011		午前10時30分～午後2時30分	荻窪 ☎3335-1716		午前10時30分～午後4時30分
堀ノ内松ノ木 ☎3315-7760		午前10時30分～午後4時	高円寺北 ☎3337-2266		午後1時～4時
高円寺東 ☎3315-1816	9月19日(土)	午前10時～午後4時45分	下井草 ☎3396-8882		午後1時～4時30分
和田 ☎3384-3751		午前10時30分～午後3時	善福寺 ☎3394-8963	9月28日(月)	午前10時～午後0時30分
井草 ☎3390-9672		午後1時～3時45分	西荻北 ☎3396-8871		午後1時30分～4時30分
大宮前 ☎3334-9640	9月25日(金)	午後1時30分～4時	下高井戸 ☎3302-2161	9月29日(火)	午前10時～午後3時
上高井戸 ☎3306-0441		午前10時～午後0時30分	梅里堀ノ内 ☎3313-4319		午前10時30分～午後3時30分
桃井 ☎3399-5025	9月26日(土)	午前10時～午後1時	和泉 ☎3323-5663	9月30日(水)	午前10時～午後3時
高井戸東 ☎3304-9573		午後1時～4時	荻窪東 ☎3398-8738		午前10時～午後3時
大宮堀ノ内 ☎3317-9156		午前9時30分～午後0時30分	上荻窪 ☎3395-1667		午後1時～5時
四宮 ☎3396-7692	9月27日(日)	午前10時～午後2時	高円寺南 ☎5378-8179	10月4日(日)	午前9時30分～午後4時30分
永福 ☎3321-6632		午前10時～午後3時20分	高井戸西 ☎3332-1076	10月11日(日)	午前11時～午後4時

関 各ゆうゆう館