

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/

区内で住宅火災多発! 3

軽自動車税納税通知書を
5月8日(木)に発送します 3

すぎなみ大人塾 8

●「区議会だより」が折り込まれています
●臨時号「杉並区総合計画・実行計画の
改定に向けてアンケート調査を実施し
ます」をあわせて発行しています

5月12日は
「民生委員・
児童委員の日」

頼れる みんなの相談役

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活躍しています。生活上で気がかりなこと、子育て、介護などの悩みごとがありましたら、お気軽にご相談ください。——問い合わせは、保健福祉部管理課地域福祉係へ。

民生委員・児童委員は 地域の身近な相談相手です

◎皆さんの身近にいます

現在、区には397名の民生委員・児童委員がおり、区内各地で活動しています。そのうちの25名は、主任児童委員という、子どもに関する支援活動を専門に行っている委員です。それぞれ担当区域を持っていますので、ご自身のお住まいの地域を担当する委員を知りたい場合は保健福祉部管理課地域福祉係までお問い合わせください。

◎秘密は守られます

東京都の非常勤・特別職の公務員である民生委員・児童委員、主任児童委員には、守秘義務があります。相談のなかで知り得た情報は守られますので、安心してご相談ください。

もっと知ろう！民生委員・児童委員

☆民生委員・児童委員パネル展示

委員の活動を紹介する写真などを展示します。

5月12日(月)午前10時～午後3時 区役所1階ロビー(無料申込)当日、直接会場へ保健福祉部管理課地域福祉係



こんな時にはご相談を
相談の内容に応じて子ども家庭支援センター、地域包括支援センター(ケア24)などの関係機関への橋渡しをします。



もしかして児童虐待?

子育てがうまくいかない

体が不自由で困っている

相談を受ける以外にも、さまざまな活動をしています!

例:「地域のたすけあいネットワーク(地域の手)」への協力
「地域のたすけあいネットワーク(地域の手)」は、地域の方々のご協力により災害時要援護者の方を支援する制度です。登録していただいた方を民生・児童委員が訪問し、一人一人について「個別避難支援プラン」を作成し、災害時に活用します。

中央図書館展示「アンネ・フランク展」

各地の公共図書館などで、アンネ・フランクに関連する書籍が大量に引き裂かれるという大変残念な事件が起こりました。

この事件を受けて、区民の皆さんや全国の方々、さまざまな団体から、アンネ・フランク関連図書の寄贈や、多くの励ましをいただきました。

寄贈された図書は、3月下旬から中央図書館1階に特設コーナーを設け、展示をしています。

また、この事件を契機に、あらためてアンネの思いにふれていただき、平和を願う思いを広げていくことをテーマに、アンネ・フランクに関する資料を紹介した「アンネ・フランク展」のコーナーを、中央図書館1階に設置します。

多くの方のご来館をお待ちしています。

展示物

- アンネ・フランク関連書籍
- イスラエル大使館寄贈本
- アンネ・フランク・ハウス財団寄贈図録、隠れ家のミニチュア(右下写真)
- 全国から寄贈された図書 ほか

【日時】5月2日(金)～9月3日(水)
 ▷月～土曜日=午前9時～午後8時
 ▷日曜日、祝日=午前9時～午後5時
 ▷休館日=第1・3木曜日(祝日の場合は、翌平日)
 【場所】中央図書館(荻窪3-40-23)
 【問い合わせ】中央図書館 ☎3391-5754



▲高井戸中学校のアンネのバラ



▲寄贈されたミニチュアハウスと図録

区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

住まう・まち

都営住宅入居者の募集

◆募集戸数

①一般募集住宅(家族向・単身者向) 1450戸

②定期使用住宅(若年ファミリー向) 675戸

③定期使用住宅(多子世帯向)

④若年ファミリー向 50戸

◆申込書・募集案内の配布期間

5月7日(水)～15日(木)(各配布場所の休業日を除く)

◆申込書・募集案内の配布場所

住宅課(区役所西棟5階)、区役所1階ロビー、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所

(平日夜間と休日は区役所の夜間・休日受付で配布します)。また、申込書の配布期間中のみ、

JKK東京(東京都住宅供給公社 <http://www.tokousy.aor.jp/>)からも取り出せます

◆申込書に必要事項を書いて、5月19日(必着)までに募集案内に添付されている専用封筒

筒で郵送(渋谷郵便局留) 区役所・分室、駅前事務所(平日夜間と休日は区役所の夜間・休日受付で配布します)

高年齢者住宅

みどりの里

空き室待ち登録者募集

「空き室待ち登録者」の募集は、登録期間内に空き室が出たときのあっせん対象となる方を抽選で決定するものです(「みどりの里」では、配食や入浴介助等の介護サービスは行っていません)。

◆募集登録戸数

単身世帯用住戸 24戸 / 二人世帯用住戸 9戸

◆住宅使用料(月額)

単身世帯 1万4600円 / 二人世帯 1万9400円 / 4万9800円

◆登録期間

7月1日～27年6月30日

◆申込資格

次の全ての資格を満たす方

①65歳以上の一人暮らし。または65歳以上の方と60歳以上の方で構成されている二人世帯(夫婦または親子などの二親等以内の血族に限る)

②区内に引き続き2年以上住んでいる

③25年1月～12月の世帯の所得が定められた基準内である

④自立した生活が営める

⑤現在住宅に困っている / 詳細は、申し込みのしおりをご覧ください

◆申し込みのしおり配布期間・場所

時 5月7日(水)～15日(木)(各配布場所の休業日を除く) 場 住宅課(区役所西棟5階)、区役所1階ロビー、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所(平日夜間と休日は区役所の夜間・休日受付で配布します)

◆抽選日時・場所

時 6月5日(木)午前10時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) (いずれも)

募集します

環境清掃審議会委員

環境清掃審議会の委員(公募)を募集します。

内在住で18歳以上の方 3名以内(選考) 申 小論文(「区民一人ひとりが創る持続可能な環境住宅都市の実現に向けて」または「ごみの減量と資源化の推進について」1200字程度)に住

所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・職業・電話番号を書いて、5月23日(消印有効)までに環境課(区役所西棟7階 kanryo-k@city.suginami.lg.jp FAX 3312-2316)へEメール、ファクス、郵送または持参 同課

証明書自動交付機

証明書自動交付機のデータ更新のため、5月8日(木)午後8時～9日(金)午前8時30分の間、この時間帯に稼働中の証明書自動交付機が利用できなくなります。

課税課区民税係または区民課住民記録係

赤十字運動月間

5月は赤十字運動月間で、日本赤十字社の活動資金(会費・寄付金)の募集を行っています。5月以降、皆様のご自宅に赤十字協賛委員が伺いますので、ご協力をお願いします。個人による募金は、口座振替でも可能です。

25年度は、皆様のご協力により区内で約1680万円の温かい善意(会費・寄付金)をお寄せいただきました。皆様からの会費・寄付金は、国際救済活動をはじめ、災害救済、献血事業などのための貴重な資金として使われています。

※協賛委員を装った詐欺にご注意ください。

国保健康福祉部管理課地域福祉係

国の手当の額が改定されました

4月分から次の手当について、支給額が改定されました。

①特別児童扶養手当(1級) 4万9900円

②特別児童扶養手当(2級) 3万3230円

③特別障害者手当 2万6000円

④障害児福祉手当 1万4140円

⑤福祉手当(経過措置分) 1万4140円

⑥児童扶養手当 9680円 / 4万1020円

⑦国保健康福祉部管理課地域福祉係

ペットボトル店頭回収を廃止します

ペットボトルの回収をごみ集積所のほか、スーパー・コンビニエンスストアなどの店頭でも

行っていますが、ごみ集積所の回収が定着したため、27年2月末に店頭回収を廃止し、ペットボトルはごみ集積所の回収に一本化します。

なお、27年3月以降、独自にペットボトルの回収を行う店舗も想定されますので、各店舗の回収ルールにご理解とご協力をお願いいたします。

障害者グループホーム 整備概要説明会

下井草4丁目整備予定の重度障害者グループホームの整備スケジュール等について、概要を説明します。

時・場 ①5月11日(日) 井草地域センター(下井草5-7-22) ②26日(月) 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18)

／いずれも午後2時～3時 内 整備・運営 社会福祉法人一粒 区内在住で障害のある方とその家族(関係者) ①60名 ②50名(いずれも先着順) 申 当日、直接会場へ 障害者生活支援施設整備担当

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

①相続、金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が

②年金・社会保険の相談を社会保険労務士が ③国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

時 5月9日(金)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階) 費 無料 申 当日、直接会場へ 東京都行政書士会杉並支部 0120-5671537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 5

国民年金保険料の免除制度等が変更になりました

①保険料の免除申請できる対象期間が拡大されました

国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、本人の申請により、保険料の納付が免除または猶予される次の制度があります。

◆保険料免除制度

◆若年者納付猶予制度

国民年金保険料の免除制度等が 変更になりました

①保険料の免除申請できる対象期間が拡大されました

◆国民年金保険料の免除

以前国民年金保険料の免除(猶予)は、申請前直近の7月(学生納付特例制度は4月)以降の月が対象となっていました

が、4月から、申請時の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請ができるようになりました

◆学生納付特例制度

◆若年者納付猶予制度

◆障害年金受給等で国民年金保険料の法定免除を受けている方が、保険料の通常納付ができるようになりました

4月から、法定免除の期間であっても国民年金保険料を通常納付できる「納付申出制度」が始まりました。詳細はお問い合わせください。

なお、免除(猶予)の承認年度は7月～翌年6月(学生納付特例制度は4月～翌年3月)の1年間で、申請は承認年度ごとに必要です。また、各年度ごとに前年所得等の審査を行い決定

341-3080または区政相談課(関係資料がある場合は持参してください)

住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 5月14日(水)午後1時～4時(次回は6月11日(水)に開催予定) 建築総合無料相談会 毎週火曜日午後1時～4時(祝日を除く) 場 区役所1階ロビー(申 当日、直接会場へ 区まちづくり推進課耐震改修担当 他 図面などがある場合は持参してください)

5月の土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。

時 5月17日(土)午後1時～4時 場 相談室(区役所西棟2階) 内 土地・建物・相続・その他法律上のこと 定 12名(申込順。一人30分) 費 無料 申 5月12日～16日の午前8時30分～午後5時に、専門相談予約専用電話 5307-0617 または区政相談課窓口で予約 他 区政相談課法律相談は、月～金曜日の午後も実施しています(事前予約制)

職員の軽装での勤務にご理解ください

区役所の夏場における節電対策の一環として、5月1日～10月31日の間、職員がノーネクタイなどの軽装で勤務することになりますので、ご理解をお願いします。

区職員課または環境課

時 5月7日(水)～15日(木)(各配布場所の休業日を除く) 場 住宅課(区役所西棟5階)、区役所1階ロビー、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所(平日夜間と休日は区役所の夜間・休日受付で配布します)

課税課区民税係または区民課住民記録係

赤十字運動月間

ペットボトルの回収をごみ集積所のほか、スーパー・コンビニエンスストアなどの店頭でも

行っていますが、ごみ集積所の回収が定着したため、27年2月末に店頭回収を廃止し、ペットボトルはごみ集積所の回収に一本化します。

なお、27年3月以降、独自にペットボトルの回収を行う店舗も想定されますので、各店舗の回収ルールにご理解とご協力をお願いいたします。

区内で住宅火災多発!

今年になり、区内で住宅火災が多発し、すでに4名の高齢者の尊い命が失われています(4月6日現在)。主な出火原因は「放火(疑いを含む)・電気・たばこ」です。火災を出さないために、十分注意しましょう。

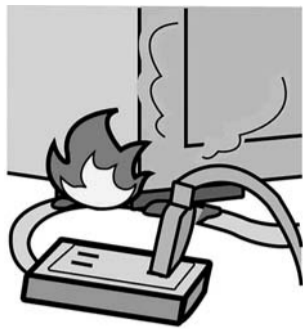
放火

- ごみは収集日の朝に出す。
- 家の周りは整理整頓して、燃えやすいものを置かない。
- 郵便受けは、いつもきれいにしておく。



電気

- コンセントは、こまめに掃除する。
- たこ足配線はしない。
- 電気コードは物の下敷きにならないようにする。



たばこ

- 寝たばこはしない。
- 灰皿以外のものに吸い殻を入れない。
- 灰皿には水を入れ、こまめに捨てる。



◆ついでですか? 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は、火災を早期に見つけ、被害を軽減します。まだつけていない方は、お問い合わせください。



区ホームページでRSS配信を 始めました

区ホームページでは、4月10日からRSS(RDF Site Summary)を始めました。

次の新着情報の見出しと概要を公開しています。

- RSSとは、ホームページの新着情報の要約等を配信する技術で、RSSリーダーやRSS対応のブラウザなどを利用し登録することで、頻繁に更新されるホームページに毎回アクセスすることなく、ホームページの更新情報を確認することができます。
- 区からのお知らせ
- イベント情報(スポーツ、音楽、講演・講座、催し物など) 詳しい利用方法は、区ホームページのトップページ右にある「RSS」リンクからご覧ください。

「Jアラート(全国瞬時警報システム)の運用を開始しました」

Jアラートとは、国から緊急情報が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送される設備です。放送が流れた際は、テレビ・ラジオの情報にご注意ください。放送される緊急情報は次のとおりです。

- ◆国民保護に関する情報
- 弾道ミサイル情報
- 航空攻撃情報
- ゲリラ・特殊部隊攻撃情報
- 大規模テロ情報
- その他国民保護に係る緊急情報

◆緊急地震速報(震度5弱以上) ◆気象等の特別警報

なお、国からJアラートに配信される国民保護に関する情報は、携帯電話事業者が提供する「緊急速報メール」で携帯電話利用者へ配信されます。

区危機管理対策課

「安心おたっしゃ訪問」を実施します

高齢者のお宅を訪問し、困りごとなどを日常的に相談できる関係を作るとともに、支援が必要な方には適切なサービスなどを案内します。

- 対象者=個別にお知らせを送付します
 - 訪問時期=5月から随時
 - 訪問担当者=地域包括支援センター(ケア24)職員、民生委員、区職員
- ※ケア24=杉並区が業務を委託している、高齢者の総合相談窓口です。
※民生委員=地域の中で住民の立場にたった社会福祉活動を行っています。

区高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

納期限は 6月2日

26年度 軽自動車税納税通知書を 5月8日(木)に発送します

軽自動車税は、毎年4月1日現在の原動機付自転車(原付)・オートバイ・軽自動車などの所有者に課税されます。4月2日以降に廃車手続きをしても、26年度分の税金は納めていただくこととなります。

◆軽自動車税の減免(身体障害者手帳等をお持ちの方)は、次の①②③のいずれかの条件に該当する場合に申請できます

- ①身体や精神に障害がある方、またはその障害者と生計を同じくする方が所有し、障害者本人または生計を同じくする方が運転する場合
- ②世帯全員が障害者である世帯の方が所有し、その世帯の方が常時介護する方が運転する場合
- ③車両の構造が障害者用である場合

◆減免の方法と申請期間
納税通知書と印鑑・運転者の運転免許証・障害者の状況を確認できるもの(身体障害者手帳等)をお持ちの上、5月26日までに課税課税務管理係(区役所東棟2階7番窓口)へ申請してください。

- ①区外に転出したとき
- ②下取りに出したり、譲渡をしたとき
- ③盗難にあったとき(警察と区役所に届け出が必要)
- ④使用しなくなったとき、処分したとき

※①②は一人の方に対して一台

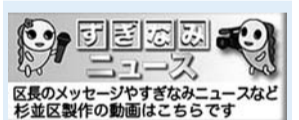
区課税課税務管理係 ☎530710629

次回の「すぎなみニュース」はこちら!

「こどもの日」にちなみ、子供たちの元気な笑顔をご紹介します

区内での出来事や区の取り組み、イベント情報など、毎週新しい情報をお伝えします。

- 放送局=ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル)
 - ▷放映時間=午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)
 - 今後の放映予定 5月4日(祝)~10日(土)
- みんなの夢をきいてみよう! ほかに内容は変更する場合があります。



区ホームページのトップページにあるバナー(上図)から、すぎなみニュースなどの動画をご覧になれます。

区広報課

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。

—お問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当 ☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

4月23日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1517検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

◆区内3カ所(定点測定)

(測定日4月22日) 単位:マイクロ・シーベルト/h

測定場所	測定高さ(1m)
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.05
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.07

※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。

◆ **26年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ** ◆
 問い合わせは、杉並保健所健康推進課（荻窪5-20-1 ☎3391-1015）へ。

全ての健(検)診の対象年齢は、26年度(26年4月～27年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、5月末から区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

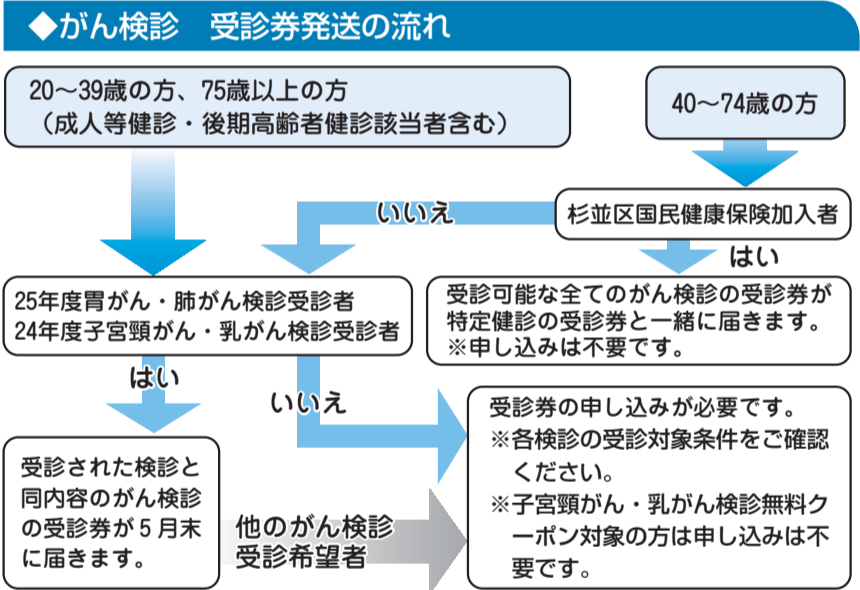
健診区分	対象者	受診期間(休診日を除く)	健診・検査内容と費用	申込締切
成人等健診 ※1	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない方	【4月～9月生まれ】 6月1日～10月31日 (受診券は5月末に発送)	★ 全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★ 医師が必要と認めた場合に実施(無料) ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(64歳以下の方は実施基準があります) ★ 希望する方に有料で実施 ■胸部エックス線検査(300円) …30～64歳(65歳以上の方は無料) ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検査(500円) …50・55・60・65・70歳の男性	最終締切(必着) 27年1月19日(月)
特定健診 ※2	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方	【10月～3月生まれ】 8月1日～27年1月31日 (受診券は6月末に発送)		区への申し込みは必要ありません
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入している方	※3		

※1.成人等健診対象で、23～25年度中の受診期間中に1回以上受診した方は、区への申し込みは必要ありません。
 ※2.40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入の方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。
 ※3.受診期間は原則記載のとおりです。ただし、この期間に受診できない方は受診券到着時から受診が可能です。27年1月31日を過ぎると、受診できなくなりますので、ご注意ください。

★特定健診対象の方には、年齢等で受診可能な全てのがん検診受診券(シール)を特定健診受診券とあわせて送付します。
 ★がん検診受診券(シール)の申し込みが必要となる方もいるため、下記「がん検診 受診券送付の流れ」で必ずご確認ください。

検診名	対象者	受診期間(休診日を除く)	検診・検査内容	費用	発送日	最終締切(必着)
胃がん検診 ※4	杉並保健所3階実施	4月17日～27年3月14日までの木・金・土曜日(祝日等を除く)	胃部エックス線検査	各500円	◇新規申し込み 毎週月曜日締切=木曜日発送 ◇25年度受診者 4～6月に受診した方=4月上旬発送 7月以降に受診した方=5月末発送	杉並保健所3階実施分 27年2月9日(月)
	指定医療機関実施	6月1日～27年1月31日			◇新規申し込み ①5月19日(月)締切=5月末発送 ②6月9日(月)締切=6月末発送 ③6月23日(月)締切=7月上旬発送 ④7月7日(月)締切=7月中旬発送 ●④締切以降に申し込み 毎週月曜日締切=木曜日発送 ◇新規申し込み以外の方 ※8	
肺がん検診	35歳以上の方	6月1日～27年1月31日	胸部エックス線検査 喀痰細胞診検査 ※5	200円	検査を希望する方は、受診期間内に杉並区内の実施医療機関へ直接お申し込みください。区への申し込みは必要ありません。受診時に保険証を持参してください。	指定医療機関実施分 27年1月19日(月)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	25年度受診されていない方	視診・内診 頸部細胞診検査	500円		27年1月19日(月)
乳がん検診 ※6	40歳以上の女性		視診・触診 マンモグラフィ検査			27年2月9日(月)
大腸がん検診 ※7	40歳以上の方	区民健診対象者でない方(勤務先の健康保険加入者など)	便潜血検査(2日法)	200円		
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳の男性		採血によるPSA検査	500円		

※4.次の方は申し込みをご遠慮ください①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性がある。
 ※5.肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。
 ※6.次の方は申し込みをご遠慮ください①乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸術後、水頭症シャント術後の方④心臓ペースメーカー装着者。
 ※7.区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診になります。区民健診予約の際、併せて医療機関(前立腺がん検査は杉並区内の医療機関のみ)にお申し込みください。
 ※8.下記「がん検診 受診券送付の流れ」をご確認ください。



◆ **新規申し込み方法(成人等健診 / がん検診)**

- **ハガキ**
 【申込先】杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)
 【記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名
 ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます(申し込みが必要ない健(検)診があります)。
- **インターネット(電子申請)**
 区ホームページ「インターネットによる申込など」電子申請(がん検診・介護保険関連など)からアクセスできます
 右QRコードからもアクセスできます(一部対応していない機種があります)。
 【利用方法の問い合わせ】電子申請・届出サービスコールセンター ☎0570-00-5353
 (平日午前8時30分～午後5時15分)
- **窓口(杉並保健所健康推進課)**
 ※各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付受給者は費用が免除されます。該当の方で受診券に「免除」の表示がない場合は、受診前に杉並保健所健康推進課、各保健センター、各福祉事務所で免除の申請をしてください。

がん検診無料クーポン券のお知らせ 大腸がん検診の年齢は前年度に迎えた年齢です。区が行っている健(検)診年齢と年齢の数え方が違います。子宮頸がん・乳がん検診は、昨年までと送付対象者が異なります。詳しくは下記をご確認ください。

大腸がん検診		子宮頸がん検診	乳がん検診
対象年齢	生年月日	送付方法・受診期間など	
40歳	昭和48年4月2日～49年4月1日	【送付方法】 ①対象年齢で、区民健診対象の方(杉並区国民健康保険加入者) がん検診無料クーポン券は、区民健診の受診券とあわせて送付します。区民健診と同時に大腸がん検診を受診する際にご利用ください。 ②対象年齢で、区民健診の対象でない方(社会保険加入者) がん検診無料クーポン券を5月末に送付します。実施医療機関に直接お申し込みください。受診時に保険証をお持ちください。 ※①②ともハガキ等による申し込みは必要ありません。 【受診期間】受診期間は27年1月31日までです。受診期間の延長はできませんので、ご注意ください。	【対象者】 ①平成5年4月2日～6年4月1日生まれ ②以下の生年月日のうち、平成21年度以降に杉並区の子宮頸がん検診を未受診の方 ●昭和63年4月2日～平成4年4月1日生まれ ●昭和58年4月2日～62年4月1日生まれ ●昭和53年4月2日～57年4月1日生まれ ●昭和48年4月2日～52年4月1日生まれ
45歳	昭和43年4月2日～44年4月1日		【対象者】 ①昭和48年4月2日～49年4月1日生まれ ②以下の生年月日のうち、平成21年度以降に杉並区の大腸がん検診を未受診の方 ●昭和43年4月2日～47年4月1日生まれ ●昭和38年4月2日～42年4月1日生まれ ●昭和33年4月2日～37年4月1日生まれ ●昭和28年4月2日～32年4月1日生まれ
50歳	昭和38年4月2日～39年4月1日		
55歳	昭和33年4月2日～34年4月1日		
60歳	昭和28年4月2日～29年4月1日		

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

成人歯科健康診査・眼科検診		健(検)診内容など	費用	受診期間(医療機関の休診日を除く)
健(検)診名	対象者			
成人歯科健診	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)	無料	6月1日～12月28日
成人歯科健診再評価調査	25年度に成人歯科健診を受診した方(60・70歳受診者を除く)	昨年度の歯科健診がどのように役立てられたかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します。		
眼科検診	40・45・50・55・60歳	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙顕微鏡検査)	300円	10月1日～27年1月31日

トート・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。

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

★憲法週間行事「講演と映画の集い」

憲法週間にちなみ、憲法が保障する基本的人権思想の普及・啓発を図り、人権に関する正しい理解と知識を深めることを目的として、開催します。

時 5月8日(木)午後1時30分～5時(予定)
 場 国分寺市立いずみホール(内) 師講演＝「かけがえのない命 未来ある子供たちのために」(女優・岡下このみ。手話通訳・パソコン要約筆記あり)▷映画＝「青い鳥」(上映時間105分。日本語字幕付き)ほか定370名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 東京総務局人権部 ☎5388-2588(他主催)＝東京都人権啓発活動ネットワーク協議会(東京都・東京法務局・東京都人権擁護委員連合会・(公財)人権擁護協力会)、国分寺市

★城西病院ホスピタリティコンサート～5月の空に

時 5月16日(金)午後7時
 場 城西病院(上荻2丁目) (内)出演＝田村昭博(バイオリン。右写真左)、大矢聖子(ピアノ。右写真右)▷曲目＝ベートーベン「バイオリンソナタ第10番 ト長調」ほか定70名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同病院・平木 ☎3390-4166



★3大ピアノ・プロジェクト PIANO三重奏

時 10月5日(日)午後3時
 場 杉並公会堂(内)出演＝斎藤雅広(右写真)、小川典子・高橋多佳子(ピアノ)▷曲目＝ホルスト「組曲『惑星』」より「木星」ほか定小学生以上の方 費S席5000円ほか(申込・同チケット販売日)＝5月10日(出)▷販売窓口＝杉並公会堂 ☎5347-4450(他)チケット発売初日は、電話予約のみの受け付けです



★阿佐谷グリーンマーケット

時 5月10日(出)・11日(日)午前10時～午後4時(売り切れ

次第終了) 場 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) (内)区内産の鉢花・植木・野菜・園芸用品の販売。模擬店や福引もあり(申込当日、直接会場へ) 阿佐ヶ谷神明宮 ☎3330-4824

★映画で世界一周！～ニュージーランド編

時 5月10日(出)午後2時～4時
 場 中央図書館(内)「ぼくら秘密探偵団」の上映(幼児～中学生とその保護者定50名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) ちいさなひとのえいががっこう・岡崎 ☎090-7132-8393

★ボーイスカウト杉並4団バザー

時 5月11日(日)午前11時～午後2時
 場 カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目) (内)飲食コーナー・リサイクル商品販売・子ども向けのゲームコーナーほか(申込当日、直接会場へ) 並木 ☎5930-4228

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」

時 5月11日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止)
 場 都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) (内)木工、ロープワーク、たき火など(小学生以下の方 費無料(申込当日、直接会場へ) 杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672(午後7時～9時) (他)汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当などを持参してください

★春の福祉バザー

時 5月25日(日)午前10時～午後3時
 場 杉並・あしたの会福祉作業所善福寺分室(善福寺3丁目) (申込当日、直接会場へ) 杉並・あしたの会 菊池 ☎3399-8339(他)バザー物品を募集しています。ご連絡ください

★杉並区謡曲連盟大会

時 5月25日(日)午前10時30分～午後5時
 場 杉並能楽堂(和田1丁目) (内)観世、宝生、金剛、喜多、金春の五流による謡曲、舞ばやし、仕舞の披露(区内在住の方ほか定150名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 区謡曲連盟代表幹事・黒坂 ☎3323-5032

★杉並短歌連盟「夏の短歌大会」

時 6月28日(出)午後1時～4時30分
 場 センション杉並(費)聴講は無料(申込当日、直接会場へ)▷短歌コンクール作品募集 (内)講評＝雁部貞夫ほか(費)出詠料500円(当日) (申込)ハガキ(7面記入例参照)に未発表の作品(1人1首)も書いて、5月31日(必着)までに杉並短歌連盟事務局(〒167-0023上井草1-27-4石川方)へ 岡石川 ☎3395-4167

講演・講座

★グロービス商工研究会の教室

◇魅力を引き出す話し方講座 時 5月10日(出)②24日(出)午前10時～11時30分(場)①産業商工会館②荻窪地域区民センター(師)アナウンサー・三谷啓子(定)各20名程度(申込順) 費各1500円

◇パソコン教室①②(1)P C何でも相談①(2)エクセル②(2)ワード 時 5月16日(金)、6月6日(金)②5月9日(金)・30日(金)/(1)午前9時10分～10時25分(2)10時30分～11時45分(場)阿佐谷地域区民センター(師)ITコーディネーター・坂野直人(定)各15名程度(申込順) 費各1000円(他)①②(1)は、パソコンの貸し出しあり(4台まで)

— (いずれも) —

(申込)ファクス(7面記入例参照)に希望の日時も書いて、グロービス商工研究会 FAX 5377-9952へ 同会 ☎5377-9951

★マンション管理セミナー「マンションの大規模修繕工事の賢い進め方」

時 5月14日(水)午後1時30分～3時30分(場)阿佐谷地域区民センター(師)一級建築士・呼子政史、荻窪マンション管理士会マンション管理士・徳岡克郎(区)マンション管理組合役員・区分所有者ほか(定)40名(申込順) 費無料(申込)ファクス(7面記入例参照。年齢不要)で、5月12日までに荻窪マンション管理士会事務局 FAX 5397-0686へ 同事務局 ☎5397-0686

★河北健康教室

◇じんどう病教室 時 5月16日(金)午後1時～3時30分(場)河北総合病院(阿佐谷北1丁目) (師)透析センター長・篠田俊雄ほか(定)80名(先着順) (申込)当日、直接会場へ

◇リウマチ・関節・膠原病センター～膠原病を知る会 時 5月30日(金)午後3時～4時(場)本天沼区民集会所(内)痛風の治療と診断(師)内科科長・鈴木暁岳(定)35名(申込順) (申込)電話で、同病院広報制作室へ

— (いずれも) —

費無料(場)河北総合病院広報制作室 ☎3339-5724(午前9時～午後5時。日曜日、祝日を除く)

★家庭のちから～自信や希望、そして生きることの喜びを取り戻す

時 5月18日(日)午前10時～11時40分(場)杉並公会堂(倫理研究所)専任講師・平島幸子(区)区内在住の方(定)194名(先着順) 費1000円(申込)当日、直接会場へ 同家庭倫理の会・太田 ☎3336-5641

★すぎなみ聴き合い研修講座「聴きゼミ」

時・内 ①5月18日＝聴き合い実験室②6月22日＝「場を作る、場を回す」ってどんな状態?③7月20日＝アイスブレイク体験・実践講座④8月17日＝ワールドカフェ実践研修/いずれも日曜日、午後2時～5時(場)高井戸地域区民センターほか(師)専修大学附属高等学校教諭・皆川雅樹ほか(定)各回15名(申込順) 費各回1500円(申込)Eメール(7面記入例参照)で、ISP ☎info@i-suginami-project.orgへ 同団体・山ノ内 ☎090-9248-7322

★ひざ関節教室～いくつになっても自立した生活を楽しむために

時 5月24日(出)午後3時～4時30分(場)荻窪病院(今川3丁目) (師)荻窪病院整形外科・阿部智行ほか(内)ひざの痛みでお悩みの方とその家族(定)150名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、荻窪病院地域連携室 ☎3399-0257へ

★多文化教育セミナー～基調講演「世界に通じる力を育てる」

時 5月26日(月)②29日(木)③30日(金)/いずれも午前10時30分～午後0時30分(場)①永福和泉地区区民センター②すぎなみNPO支援センター③セッション杉並(場)NPO法人多言語広場セルラス理事長・鈴木隆志ほか(区)区内在住の方(定)各40名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、NPO法人多言語広場セルラス・笹倉 ☎5333-8202(他)託児あり(事前申込制。500円)

その他

★税金なんでも相談会

時 5月13日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(場)東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) (内)税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等に関する相談(費)無料(申込) 同電話で、前日までに同支部 ☎3391-1028(他)相談は1人40分まで

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

時 5月26日(月)午後1時～4時(場)高井戸寺北庚申通り商店街庚申文化会館2階(申込)当日、直接会場へ 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

時 5月19日(月)～21日(水)午前11時～午後4時(場)リサイクル自転車作業所(永福2丁目) (費)販売価格＝6700円～(申込)直接、同作業所へ(先着順) 同作業所 ☎3327-2287

杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・内・費右表のとおり(同年齢制限なし。全回参加できる方(コース名「デジカメ入門」「写真活用」「写真加工」はデジタルカメラ、USBケーブル、SDカード等のメモリーを持参できる方。8(エイト)講座は、Windows 8のノートパソコンを持参できる方) 定3～7名(申込順) (申込)ハガキまたはファクス(7面記入例参照)に同一太枠内のコース名と教室番号(第3希望まで)・昼間の連絡先も書いて、6月講座は5月15日、7月講座は6月13日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階) FAX 3394-5004へ 同分室 ☎3394-2253(他)自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間2040円で受け付けています

各教室の所在地と時間区分	
清水教室(清水3-22-4-2階)	阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)
●午前＝午前10時～正午	●午後＝午後1時～3時
●夜間＝午後6時30分～8時30分	
荻窪教室(荻窪2-29-3-2階)	
●午前＝午前9時30分～11時30分	●午後＝午後1時30分～3時30分
開催日程	
6月講座＝6月4日(水)～7月1日(火)	
7月講座＝7月2日(水)～29日(火)(21日(祝)を除く)	

種別	コース名・内容	費用	6月講座		7月講座	
			教室番号	教室番号	教室番号	教室番号
初歩	入門1(電源の入れ方から)	各9170円(各計4回)	清水	(月)午前 21	清水	(火)午後 34
	(火)午後 24			(水)午前 35		
	入門2(文字入力ほか)		(水)午前 25	阿佐谷	(土)午後 58	
	インターネット		(土)午後 48		(火)午前 71	
メール	(火)午前 61	(火)午後 36				
ワード*	ワード入門(はじめてのワード)	各9170円(各計4回)	清水	(水)午後 26	清水	(水)午後 38
	(水)午後 28			(水)夜間 54		
	ワード初級(お知らせ文書など)		(土)午前 44	阿佐谷	(土)午前 57	
ワード中級(操作活用)	(日)午後 50	(日)午後 60				
エクセル*	エクセル初級(住所録・グラフ作成)	各9170円(各計4回)	清水	(金)午前 27	清水	(木)午前 37
	(金)午前 29			(金)午前 39		
	エクセル中級(データベース・関数と数式)		(火)夜間 42	阿佐谷	(火)夜間 52	
(火)午後 62	(火)午後 72					
(金)午後 64	(荻窪) (金)午後 74					
活用	デジカメ入門(写真でハガキ作成)	各9170円(各計4回)	清水	(火)午前 23	清水	(火)午前 33
	写真活用(スライドショー作成)			(金)午後 30		
	写真加工(Gimp2.8を使って加工)		阿佐谷	(日)午前 49	(金)夜間 56	
	プレゼン(パワーポイント)					
フリー(ご希望に対応)						
趣味	ポストカード	4635円(計2回)	清水	(月)午後 22	清水	(月)午前 31
	麻雀	2370円(1回)				(月)午後 32
	お名前シール	2470円(1回)	阿佐谷	(金)午後 40		
ショートフリー(ご希望に対応)	2370～6900円(1～3回)	(金)夜間 46		(日)午前 59		
8(エイト)	エイト入門(はじめてのWindows 8)	各2370円(各1回)	清水	9日(月)午前 65	清水	8日(火)午前 75
				9日(月)午後 66		8日(火)午後 76
				18日(水)午前 67		18日(金)午前 77
				18日(水)午後 68		18日(金)午後 78
				27日(金)午前 69		28日(月)午前 79
				27日(金)午後 70		28日(月)午後 80

*ワード講座は「WORD2007および2010」、エクセル講座は「EXCEL2007および2010」を対象とします。

5月18日(日) **初夏を楽しむ**

角川庭園まつり

花を愛でる野だて・短歌・朗読会をテーマに開催します。

- ①お庭で野だてを楽しむ
時(1)午前10時(2)10時30分(3)11時(4)11時30分(5)正午/各回30分 ごとう夏雪定各回10名(先着順) 雨天の場合は詩歌室で開催
- ②庭園で短歌を楽しむ(終日展示)
雨天の場合は展示室で開催
- ③古典・名作「朗読会」
時午後1時～2時(正午から受け付け) 児童話「月夜とめがね」ほか定20名(先着順)
- ④講演会「初めての短歌」
時午後2時～3時30分(正午から受け付け) 師NHK学園講師・笹公人定20名(先着順) — くれれも —
場・角川庭園(荻窪3-14-22 ☎6795-6855) 費無料(申込当日、直接会場へ)

みんなで銭湯に行こう!

5月5日(祝)

区内銭湯でしょうぶ湯を実施します

5月5日の端午の節句に、区内銭湯で「しょうぶ湯」を実施します。しょうぶ湯には、体を温める働きがあり、血行を促進し、香りがよいため、昔は、この香りが邪気を払い厄難を除くとも言われていました。

時5月5日(祝)場区内公衆浴場費450円。小学生以下無料(申込当日、直接各公衆浴場へ)各公衆浴場(午後1時以降) 大人の方はくじ引きがあり、景品が当たります

東海将彦さん ソチパラリンピック出場 おつかれさまでした

3月7日(金)～16日(日)に行われた「ソチ2014パラリンピック冬季競技大会」にアルペンスキー日本代表として出場した、区内在住の東海将彦さんがパラリンピックの報告を行いました。



東海さんは、回転(立位)で11位、大回転(立位)で10位でした。東海さんは、「これからも一年一年練習を積み重ね、その先に2018年の平昌(ピョンチャン)パラリンピックにたどりつけたい。自分が取り組んだ結果、一人でも多くの人に感動を伝えていきたい」と話していました。

これからも、がんばってください。
関スポーツ振興課



競技大会

区民体育祭

◇「花の民謡大会」観覧者募集
時5月18日(日)午前11時～午後4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内民謡の演技費無料(申込当日、直接会場へ) 区民謡連盟・藤本 ☎3314-0511

◇軟式野球(学童の部)
時6月1日～11月30日の土・日曜日、祝日 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) ほか区内在住・在学の小学生で連盟登録チーム費1チーム高学年5000円。低学年3000円(申込書(請求方法はお問い合わせください)を、5月10日(必着)までに区学童軟式野球連盟・加納昭(〒167-0034 桃井2-2-7-201 ☎3390-1069)へ郵送、ファクスまたは持参(加納 ☎3390-1069(午前10時～午後6時) 審査も募集します)

◇ソフトバレーボール
時6月8日(日)午前9時～午後7時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内フリーの部(コート内男子自由)・混合の部・シニアの部(コート内男子2名以下)・レディースの部(区内在住・在勤・在学中) 中学生以上の方費1チーム3000円(当日) (申込書(区体育館で配布)を、5月19日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟・亀山米子(〒167-0042 西荻北5-7-11-410)へ郵送(亀山 ☎5938-8331)

●杉並区バウンドテニスシニア交流大会
時5月25日(日)午前9時～午後5時(区後援) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住で55歳以上の方定70名(申込順) 費1人1000円(当日) (申込書(区体育館で配布)を、5月17日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福岡富美子(〒166-0003 高円寺南3-30-7 ☎5932-4691)へ郵送またはファクス(福岡 ☎5932-4691) ラケットがない方はこちらで用意します。上履きと昼食を持参してください

●杉並区選手権(卓球)
時6月8日(日)午前9時(区共催) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方または区内のクラブに所属し東京都卓球連盟に加盟している方費シングルス1000円(高校生以下500円)、ダブルス2000円を 郵便局「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み(申込書(区体育館で配布)を、5月12日～22日(必着)に三浦弘子(〒168-0065 浜田山2-11-9)へ郵送(三浦 ☎3315-4862(午前10時～午後5時))

●春季ソフトテニスクラブ対抗戦
時6月1日(日)午前9時～午後7時(予備日6月8日(日)。区後援) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内1部(男性・女性)、2部(男性60歳以上・女性50歳以上(ミックスも可)) 区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。新規加盟可) 費1チーム(ダブルス3組)6000円(当日) (申込ハガキ(7面記入例参照)にクラブ名・代表者氏名・種目別参加チーム数も書いて、5月31日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021 井草2-18-12)へ 田中 ☎3397-6239(午後7時～9時)

スポーツ教室

●フォークダンス初心者講習会
時5月12日～6月2日の毎週月曜日、午前11時～午後1時(計4回。区共催) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料(申込往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月8日(必着)までに野田美子(〒167-0035 今川4-20-11-501)へ 野田 ☎3394-2300) 他踊りやすい服装で、かかとの高さ2cmまでの上履きなどを持参してください

●杉小小温水プールの教室
①水中運動(初心者向き・入門編)
(1)ウォーキングタイム
水中での基礎的な歩き方を学びます。
時5月19日(月)午前10時～11時定30名(申込順)
(2)アクアビクスタイム
水の中での動き方を学びます。泳げなくても大丈夫です。
時5月19日(月)午前11時～正午定30名(申込順)
②泳力アップ～中級コース
全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。
時6月8日(日)午前11時～正午 区区水泳連盟定10名(申込順) — くれれも —
場・杉小小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方費無料(入場料別) (申込①は各開催日の6日前から②は5月11日から電話で、同プールへ(午前9時～午後5時) 他駐車場はありません

●マラソン・クリニック
フルマラソンを4時間台で走ってみたい方など、気軽に参加してください。
時5月18日(日)午前10時～正午 場都立和田堀公園(堀ノ内1-15) 内マラソンの基本運動 区陸上競技協会・磯田雅也(区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方)定80名(申込順) 費2000円(当日) (申込・回申込書(同協会・日野 ☎090-3149-0309 ☎maasao@jcom.home.ne.jp)へ請求。すぎなみ地域コム ☎http://www.sugi-chiiki.comから

も取り出せません)を、5月16日(必着)までに日野雅夫(〒167-0041 善福寺4-2-5)へ 他走りやすい服装(運動着)で、ランニングシューズ・着替え・タオルを持参してください

●シニアターゲットバードゴルフ教室
時5月14日(水)・28日(水)、6月4日(水)・11日(水)午前11時～午後1時(計4回) 場塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 区内在住・在勤で60歳以上の方定40名(申込順) 費無料(申込・回電話で、区ターゲットバードゴルフ協会・島田 ☎5930-8642) 他運動ができる服装で、運動靴・ゴルフ用手袋を持参してください

●休みの朝にノルディックウォーク
時5月18日(日)午前10時～正午 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 場全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員定3km程度歩ける健康な方定25名(申込順) 費1030円(保険料含む。別途ボールレンタル料510円) (申込・回電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981)へ

●高円寺体育館の教室
◇ミニテニス教室
ビニール製のカラフルなボールを、短めのラケットで打ち合います。
時5月24日(土)、6月28日(土)、7月26日(日) 午後1時～3時(計3回) 場板東信博定10名(先着順) 費200円(申込当日、直接会場へ) 他上履き、タオル、飲み物を持参してください
◇親子チャレンジ体操Ⅱ教室
とび箱・マット・平均台・ボールなどを使い、いろいろな運動で体力をつけることを目的にした教室です。
時6月7日～7月12日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 場Tiamo定①は3歳半～4歳②は2歳半～3歳半未満のお子さんとその保護者(いずれも実施日年齢)定各12組(抽選) 費各4500円(申込往復ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望、親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、5月10日(必着)までに同体育館へ — くれれも —
場・高円寺体育館(〒166-0003 高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

●ゴルフ上達講座①スイング教室②ショートゲーム教室
時・場・内①5月29日(木)午後2時30分～4時=基本動作(ハイランドセンターレンジ(高井戸東3-11-7))②6月9日(月)午後2時～3時30分=アプローチショット、パッティング(東京ゴルフ専門学校(高井戸東3-5)) 区内在住・在勤・在学中で16歳以上のゴルフ経験者定①18名②20名(いずれも抽選) 定各2000円(保険料含む) (申込・回往復ハガキ(7面記入例参照。2

名まで連記可)に①②の希望も書いて、5月13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 同財団 ☎5305-6161) 他ゴルフクラブの無料貸し出しあり

●弓道・アーチェリー認定講習会
弓道場を利用するには利用者証(一定の技量を認定)が必要です。安全に利用するために段位などお持ちでない方は講習会に参加し、認定を受けてください。認定を受けた方には技量に応じた利用者証を発行します。
時アーチェリー=5月17日(日)▷弓道=24日(日) くれれも午前9時～午後1時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区弓道またはアーチェリー経験がある16歳以上の方定各36名(申込順) 費無料(申込・回電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707) 他弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着を持参してください

その他

●埼玉西武ライオンズ～杉並区感謝デー!
①東京ヤクルトスワローズ戦に特別価格(通常3000円→1300円)でご提供
時5月24日(土)午後2時 区内在住・在勤・在学の方費1300円(内野指定席B) (申込区内在住・在勤・在学がわかる物(免許証、保険証、学生証など)を提示の上、購入店舗・窓口の専用申込書で



©SEIBU Lions

チケットを購入(1人1回の提示で6枚まで購入可)▷販売窓口=西武ドームチケットセンター、ライオンズストア各店、チケットぴあ(新宿等) 場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161または埼玉西武ライオンズインフォメーションセンター ☎0570-01-1950) (1)当日の購入は混雑が予想されま(当日券は試合開始3時間前から発売。内野指定席Bが満席となった場合、内野自由席に変更になる場合あり) (2)杉並区スポーツ振興財団「ナミーズ」のチアパフォーマンスがあります

②区民限定イベント「練習見学会」
試合前に行われる埼玉西武ライオンズ選手の迫力ある打撃練習などを間近で見られる練習見学会に参加しよう!

時5月24日(土)午前11時～11時45分 区内在住・在勤・在学中で①の試合を観戦する方定100名(抽選) 費1300円(チケット代。各自①のチケットをお買い求めください) (申込往復ハガキ(7面記入例参照)に参加者(1枚4名まで)の氏名も書いて、5月13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 同財団 ☎5305-6161 — くれれも —
場西武ドーム(埼玉県所沢市上山口2135)

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

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。



1人1枚

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

講演・講座

■要約筆記講習会

中途失聴や難聴の方などを取り巻く状況や要約筆記を中心とした文字によるコミュニケーション方法を学ぶ体験講座と入門講座です。

時・内①体験講座=5月17日(土)午後1時30分~4時②要約筆記講習会入門講座(夜コース)=6月4日~7月9日の毎週水曜日、午後6時30分~8時30分(計6回)場杉並障害者福祉会館区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定①20名(先着順)②20名(抽選)費無料申込①当日、直接会場へ②往復ハガキ(記入例参照)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月26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)へ同事務局☎3332-6121FAX3335-3581

■身近なモチーフで描く かんたん絵がみ講座

楽しく、気軽に「絵がみ」を始めてみませんか。画材はこちらで用意します(持ち込み可)。

時5月19日(月)午後1時30分~3時30分場宮前図書館栗原路校定20名(申込順)費無料申込・同電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27☎3333-5166)へ他モチーフ(手のひらサイズの野菜、果物、生花)とお持ちの方は筆ペンを持参してください

■若者就労支援プログラム「ジョブスクール」

働くために必要な知識・常識を学び、自分と社会(企業や仕事)との接点を見いだすことで、一歩踏み出すきっかけを作る集中プログラムです。

時5月20日(火)~22日(木)午前10時~午後4時(計3回)場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)師高橋健太郎定34歳以下で求職中の方定10名(申込順)費無料申込・同電話で、就労支援センター☎3398-1136へ

■6月「始めたいひとのウォーキング講座」

認知症予防には、有酸素運動や食生活、脳を使う生活が大切です。ウォーキングの楽しみを見つけ、習慣化するためのコツを学ぶ入門講座です。

時・内①6月5日(木)=ウォーキングを始めよう~認知症予防とウォーキングの効果②12日(木)=効果的な歩き方を体験しよう~ミニウォーキング(約2km)③19日(木)=続けるコツを知ろう~目標づくり、楽しみ方、質疑応答/いずれも午前10時~正午。計3回場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)師NPO法人杉並さわやかウォーキング定区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方定20名(抽選)費無料申込ハガキ(記入例参照)で、5月14日(必着)までに高井戸保健センター「始めたいひとのウォーキング講座」担当(〒168-0072高井戸東3-20-3)へ同担当☎3334-4304他ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

■産後ママのためのボディメンテナンス術

ママと赤ちゃんで楽しむココロとカラダのリフレッシュ講座です。特に骨密度が低めな方、産後に不調を感じる方などの参加をお待ちしています。

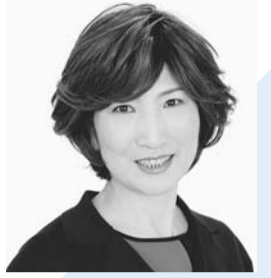
時・内・師①5月22日=「お母さんのからだに注目、産後をリセット!」骨密度・体組成測定、健口チェック、姿勢・筋力チェック(スポーツハイツ健康運動指導士・大方ことみ)②29日=「新米ママでも簡単!バランスアップメニュー」試食あり(二葉栄養専門学校准教授・留守孝子)③6月5日=「楽しい産後ヨガ、ハーブティーでホッと一息」(ヨガインストラクター・KAORI)/いずれも木曜日、午前10時~正午。計3回場和泉保健センター(和泉

中小企業にとっての人材と女性が活躍できる職場づくり

仕事と家庭の調和(ワーク・ライフ・バランス)のために

女性の就業継続と活用を図るため、企業の人材活用と女性の活躍に必要な知識について学びます。

時①6月9日(月)=女性の活躍支援への動き~女性の就業の現状、ライフイベントによる就業形態の変化ほか②16日(月)=女性の職場復帰・再就職に向けての支援~職場復帰・再就職に向けての取り組み事例ほか/いずれも午後2時~4時場セッション杉並(梅里1-22-32)師読売新聞東京本社編集委員・永峰好美定事業主・人事労務担当者・テーマに関心のある方定各150名(申込順)費無料申込電話またはファクス(記入例参照)にファクス番号・①②の希望も書いて、東京都労働相談情報センター事業普及課普及係☎5211-2209FAX5211-3270へ(TOKYOはたらくネットhttp://www.hataraku.metro.tokyo.jp/からも申し込みできます)場東京都労働相談情報センター事業普及課普及係☎5211-2209、区産業振興センター勤労者支援担当☎3391-0317、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係



▲永峰好美氏

4-50-6)定区内在住で産後6カ月以内の女性定20名(申込順)費無料申込・同電話で、和泉保健センター☎3313-9331へ

■自然への招待~身近な自然に学ぶ

「講座」と「生田緑地での観察」を通して、自然の素晴らしさと付き合い方の基本を学びます。

時・内①講座=5月29日(木)午前10時~正午②観察会=6月5日(木)午前9時30分~午後0時30分(計2回)場①あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)②生田緑地集合=小田急線向ヶ丘遊園駅南口解散=現地師桜美林大学名誉教授・三島次郎定区内在住・在勤・在学の方定30名(申込順)費100円(保険料)申込・同電話で、すぎなみ環境情報館☎3398-3191へ他①②両方を受講できる方を優先

■家族介護教室

◇ノルディック・ウォーク体験会

時5月20日(火)午後2時~4時場上井草園(上井草3-33-10)師全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター 笹崎克英定区内在住・在勤の方定20名(申込順)費500円申込・同電話で、ケア24上井草☎3396-0024へ

◇福祉用具の効果的な利用~正しい知識の習得

時5月21日(水)午後1時30分~3時場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24)師福祉用具専門相談員・藤森輝彦定区内在住の方定20名(申込順)費無料申込・同電話で、ケア24清水☎5303-5823へ

リサイクルひろば高井戸

①「手縫いで帽子作り」講師養成講座

着なくなった洋服や布地を利用して、帽子作りをするボランティア講師を養成します。

時(1)6月14日(土)午前10時30分~午後3時30分(2)21日(土)午前10時30分~午後3時30分(3)28日(土)午前10時30分~午後0時30分(全3回要出席)定区内在住・在勤・在学で、ものづくりに興味があり、ボランティアで活動できる方定10名(抽選)費1000円申込往復ハガキ(記入例参照)に簡単な志望動機、講師経

〈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、定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
和田館(和田1-41-10)☎・FAX3384-3751)	歌小屋~懐かしの童謡・唱歌・歌謡曲など	毎月第4日曜日、午後1時~3時費500円
浜田山館(浜田山4-18-31)☎・FAX3315-7815)	美しく感動的な音色を奏でられる~二胡教室	5月25日から毎月第2日曜日午前10時~正午・第4日曜日午後1時30分~3時30分費1回800円(初回説明会無料)
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13)☎・FAX3338-0436)	はじめようエクセル~パソコンで名簿・表を作る	6月11日(水)・25日(水)午後1時30分~3時30分(計2回)定パソコンで文字入力ができる方費3200円
今川館(今川4-12-10)☎・FAX5303-1501)	初心者のためのアロハフラ 師椎野美香	毎月第2・4金曜日、午後6時30分~8時費1回600円
善福寺館(善福寺2-26-18)☎・FAX3394-8963)	創作木版画・木版画を楽しむ 師寺田信弘	5月19日から毎月第1・3月曜日、午前10時~正午(6月30日は実施)費1回1000円他持ち物=彫刻刀、エプロン
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9)☎・FAX3317-9156)	ピラティス教室に参加し、心身ともに健康に	5月14日から毎月第2・4水曜日、午前10時~11時費1回500円他ヨガマットを持参してください
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6)☎・FAX3315-7760)	ラージボールで仲間を広げよう	毎月第1・2土曜日午後6時~8時、毎月第2・4日曜日午後1時~4時費1回100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。

すぎなみ大人塾

自分をふりかえり、社会とのつながりをみつける大人の放課後
すぎなみ大人塾とは…

自分の可能性に気づき、ネットワークを深め、みんなで新しい地域づくりをしようという「放課後」のように自由な発想を育む場です。

※共同講演会のみ参加者も同様に募集します。

時 5月31日(土)午前10時30分～午後0時30分
⑤セッション杉並(梅里1-22-32) 師 作家・阿刀田高 定 100名(申込順)



▲阿刀田高

●大人塾&すぎなみ地域大学共同講演会

「ユーモア革命」心をひらく「コミュニケーション」

ユーモアは心を和ませてくれるだけでなく、人とのコミュニケーションでも重要なツールになります。ユーモアの面白さを豊富な実例を交えてお話しした

●月曜コース・土曜コース参加者を募集します

普段の生活から一歩踏み出して、自分の可能性を掘り起こしてみませんか。

時・場・内 左表のとおり 定 各コース30名(抽選)

対 区内在住・在勤・在学の方

費 無料(申・問電話、Eメールまたはアクセス(7面記入例参照)に「コース名」または「講演会のみ参加」も書いて、5月20日までに社会教育センター ☎3317-6621(平日午前8時30分～午後5時15分) ☒shaky-o-city.suginami.jp FAX 3317-6620へ(他おおむね1歳から託児あり(事前申込制))

●月曜コース 時月曜日午前10時～正午 場荻窪地域区民センターほか

個性を活かす「みせ」びらき～ 学び合いと地域交流でみがく発想力と活動力	
コース 学習支援者	東北芸術工科大学教授・松田道雄 (補助者=学校地域コーディネーター・谷原博子)
月 日	内 容
5月31日(土)	大人塾&地域大学共同講演会・大人塾まつり
6月2日	①コースガイダンス
23日	①かかわり学習(コミュニケーション)の基本とは?
30日	①自分を語る・見せる
7月21日	①★「おぎくぼ市民よせ・交流会」を開こう
8月4日	②「おぎくぼピクニック」に出かけよう
25日	②荻窪案内人と巡る荻窪まち歩き
9月1日	②個性・地域を活かした「おぎくぼだやしや楽校・自分みせ」を開こう
29日	②準備・開催・ふりかえり
10月6日	③書く・読む・学び合う
20日	③他地域とのかかわり学習
11月10日	③★地域生活者に目を向ける「地域のかかわりヒトから学ぶ『松の木手づくりマルシェの作り方』」
12月1日	③かかわり学習評価と発展・持ち寄りランチ会
12月13日(土)	③合同成果発表会

●土曜コース 時土曜日午前10時～正午 場セッション杉並ほか

大人のまちの楽しみ方 自分発「アソビノベーション」入門 20～40代集まれ!	
コース 学習支援者	(株)エンパブリック・広石拓司 (補助者=(株)エヌキューテンゴ(N9.5)・齋藤志野歩)
月 日	内 容
5月31日(土)	大人塾&地域大学共同講演会・大人塾まつり
6月14日	①まちで遊ぼう! ゲストから実践例を聞く
28日	①遊びに必要なコミュニケーション ～大人のまち遊びのオキテをつくる!
7月5日	②自分の「好き」を見つめてみよう
19日	②好きなことを伝えあう「ミニ教室」をしよう
8月2日	③夏休みのまち遊びの作戦会議①
23日	③まちで仲間と遊ぶ!①
9月13日	③作戦会議②遊びをふりかえる～もっと楽しむには? まちで仲間と遊ぶ!②
27日	③遊びのふりかえりと講演「遊びとソーシャルスキル」
10月4日	④★ゲームメソッドの専門家による「おもしろさづくり」についての講演
18日	④「まちに広がる遊び」を考えてみる
11月1日	④仲間を募る企画をつくる
15日	④★〈公開イベント〉まち遊びエキスポ!
12月13日	④ふりかえり もっと杉並を生きるために 合同成果発表会

※◎は、参加者の皆さんで日程を決定します。★は、公開講座です。

★各コースの紹介★

◇月曜コース「個性を活かす『みせ』びらき」
私たち個々人の持ち味や生きがいを「みせ」(見せ、店、魅せ)る方法を学びます。今年、①人間関係づくりの基本原則を学ぶ②かつての日本の文化にあった「寄席(よせ)」、「ピクニック」や「駄菓子屋」といった人と人をつなげる学び・遊びを現代的な試みの実践から学ぶ③荻窪地域との接点を見つけて、当コースとつながりのある地域との交流(静岡県、栃木県、山形県など)から、「かかわり学習」のさらに広い視点を学ぶ、と3つの学びで構成されています。
あなたの個性が活きる「みせ」の開店で!

◇土曜コース「大人のまちの楽しみ方」
「まちで遊ぶ」というと、ショッピングや映画鑑賞など、「遊ぶこと=既成のルールにのること」になりがちです。また、やりたいことがあっても、一緒にやる人がいないと、どこかで諦めてしまいがちです。
「気になっていた店に皆で入ってみる」「勝手に観光案内をしてみる」「忍者になりきって街を探索」など「遊び心」を持って地元で暮らしたらどんなに楽しいでしょう。この講座では、「遊び+ソーシャル・イノベーション=アソビノベーション」を提案します。「遊び」を通して人がつながり、まちが元気になるには何が必要か、アクションしながら共に考えていきます。

すぎなみはじめの一歩まつり

★大人塾まつり2014★

5月31日(土)午前10時～午後4時

すぎなみ大人塾の卒業生が企画・運営してきた「大人塾まつり」も今年で5年目。節目の年を迎え、地域で活動する、より多くの方々の参加を得ながら、すぎなみの大人による大人のための、まつりを開催します! 区内で大人気のパン屋さんをはじめ、お弁当、野菜の販売も! ワークショップ、展示販売等も行います。「だがしや楽校」で交流のある他県からの出店もあります。



▲昨年の様子

場セッション杉並(梅里1-22-32) 申込当日、直接会場へ 社会教育センター ☎3317-6621 主催=大人塾まつり実行委員会

主 な 催 し (55団体が参加)

●飲食&販売

パン工房PukuPuku/手作りごはんのアミーカ/「ごはんのおやつ」ごぼん亭/タイ風やきそば/ジージョベーカー/屋台カフェ☆Jimmy's Paradise☆/ピンクリボン・カフェ/和菓子・永福青柳/すぎなみやさい畑/トン汁タテノ食堂/厚切りベーコンピタパンサンド/山形県川西町特産品 ほか

●ワークショップ&セミナー

ツボ体験/鶯笛づくり/書道パフォーマンス/すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」/アロマハンドマッサージとクラフト/民生児童委員のコーラス/五日市すぎなみ村/朗読劇「オリオン座からの招待状」/平家物語の世界にひたろう ほか

●すぎなみ地域大学・杉並ボランティアセンター

わがまち一番体操/花と小物(ゆめ)/色彩で人・街・地域を豊かに/ウォーキングで認知症予防/杉並どうぶつ相談員/健康づくりリーダー/地域と医療の未来/荻窪家族プロジェクト/特技ボランティア広場(特技さん21団体)

●だがしや楽校全国寄合コーナー

バルーンアート/ブラックパネルシアター/糸つなぎin杉並/ファッションブル・折り紙/らくらくピアノ体験/手作り作品小物/食べ物スケッチ隊/Let's盆ダンス/朗読

山形県川西町、栃木県下野市、静岡県焼津市、神奈川県横浜市などからも出店

※上記の県になじみの方は、ボランティアに来ませんか。お問い合わせください。

(発行日)毎月1日、11日、21日

