

9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/

- 光化学スモッグにご注意ください 2
 - みんなで楽しもう！初夏の角川庭園 6
 - 5月11日(土)午前10時～正午 水防訓練を実施します 8
 - 食から健康づくり～ヘルシーメニュー推奨店 8
- 「区議会だより」が折り込まれています。

頼れる みんなの相談役

5月12日は
「民生委員・
児童委員の日」

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414名の民生委員・児童委員（主任児童委員28名を含む）がおり、区内各地で活動しています。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。

時 5月9日(木)午前10時～午後3時
場 区役所1階ロビー

☆PRグッズ配布（下井草地区民生委員・児童委員協議会）

時 5月11日(土)午前9時～午後1時
場 井草地域区民センター（下井草5-7-22）

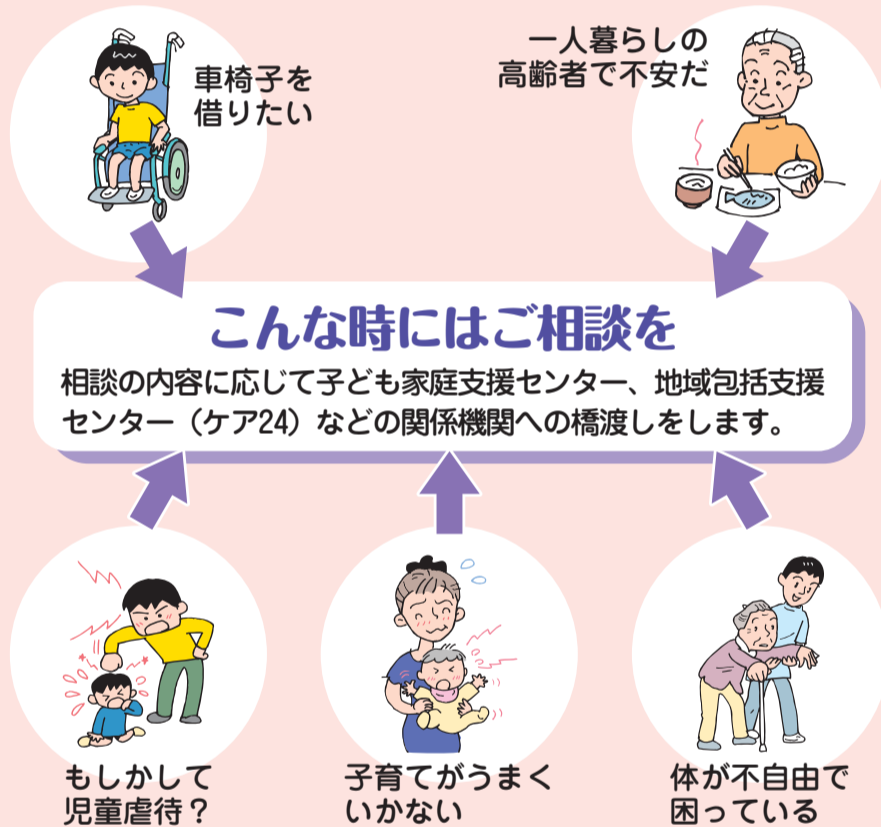
☆活動紹介・コーラス（高円寺中央地区民生委員・児童委員協議会）
「大人塾まつり2013」内にて

時 5月11日(土)午前10時～午後4時
場 センオン杉並（梅里1-22-32）

☆「ふれあいコーラス」による合唱

時 5月16日(木)午後2時～2時45分
場 サンフレンズ上井草（上井草3-33-10）

費無料申込当日、直接会場へ問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。

相談を受ける以外にも、さまざまな活動をしています！
一例：「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。登録いただいた方を民生・児童委員が訪問して、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。

次世代育成基金への応援寄附をお願いします

区では、次世代育成基金により、多くの子どもたちがさまざまな分野での交流・体験事業に参加することを通して、広く社会に関心を持ち、健やかに成長していけるよう支援しています。こうした貴重な経験により培われる子どもたちの夢を地域社会全体で大きく育てていくため、この基金への応援寄附をお願いします。

払込手数料がかからない郵便振替用紙付きのチラシ（右図）を、区役所や区民事務所・分室・駅前事務所で配布していますので、ご利用ください。また、どの金融機関でも払い込める専用の納付書が必要な方は、担当窓口へご連絡ください。



●次世代育成基金応援寄附金専用の郵便局の口座

ゆうちょ銀行 〇一九店	当座預金 0600114	(口座名義) 杉並区次世代育成基金
-------------	--------------	-------------------

●次世代育成基金担当窓口(児童青少年課青少年係)

〒167-0051荻窪1-56-3 ゆう杉並内
☎3393-4760 FAX3393-4714
✉seisho-k@city.suginami.lg.jp

●次世代育成基金のホームページ

区ホームページ→「次世代育成基金」をご覧ください。

次世代育成基金



光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります。

光化学スモッグが発生したら

光化学スモッグが発生し、注意報が発令されたときは、区内約120カ所にある防災行政無線屋外放送塔から発令のメッセージと霧笛音でお知らせします(下図)。

そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、なるべく屋外へ出ないようにしましょう。

被害にあつたとき

目がチカチカしたり、のどが痛くなったときは、すぐに洗眼やうがいをお願いします。息苦しいときは、涼しいところで安静にしてください。

なお、被害にあつたときは、杉並保健所保健予防課 ☎33911025へご連絡ください。光化学スモッグ情報は、大気汚染テレホンサービス ☎532017800や都環境局ホームページ <http://www.kanky>



ometro.tokyo.jp/でも入手できますのでご利用ください(杉並区は、区内8つの発令地域のうち、区西部地域に属します)。また、最近報道されておりますPM2.5(微小粒子状物質)については、区および都のホームページをご覧ください。

環境課公害対策係

軽自動車税納税通知書を発送します

25年度の軽自動車税納税通知書を5月8日(水)に発送します(納期限は5月31日)。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、25年度分の税金は納めていただくことになります。

—問い合わせは、課税課税務管理係 ☎5307-0629へ。

◇廃車の申告は次の①～④の場合に必要となります

- 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盗難にあつたとき(警察と区役所に届け出が必要)
- ④使用しなくなったり、処分したとき

◇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①～③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

◇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24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。

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
※①②は1人の方に対して1台が減免の対象になります(個人名義の自家用車に限ります)。また、該当になる障害区分・級別・必要書類などの詳細は、課税課税務管理係へお問い合わせください。

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。

—問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する一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。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定) 環境課放射能対策担当

(測定日4月22日) 単位: マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	測定高さ	
		地上1cm	地上1m
桃井第五小学校(下井草4-22-4)	校庭(芝生)	0.05	0.05
久我山小学校(久我山5-18-7)	校庭	0.05	0.04
松ノ木中学校(松ノ木1-4-1)	校庭	0.04	0.04
高円寺東保育園(高円寺南1-28-4)	園庭	0.06	0.05
妙正寺公園(清水3-21-21)	砂場	0.05	0.04
塚山公園(下高井戸5-23-12)	砂場	0.05	0.05
荻窪南保育園(荻窪1-1-6)	砂場	0.07	0.06
松ノ木保育園(松ノ木2-33-6)	砂場	0.08	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。

◆区内3カ所(定点測定) 環境課放射能対策担当

(測定日4月23日) 単位: マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	測定高さ
		1m
杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)	区役所青梅街道側	0.07
杉並保健所(荻窪5-20-1)	保健所前駐車場西側	0.06
衛生試験所(高井戸東3-20-3)	試験所玄関前駐車場	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。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材 学務課、保育課

4月23日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計960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。

【記号】 ☒ = Eメールアドレス ☒ = ホームページアドレス

ゴールデンウィーク期間

東急ハンズで「なみすけ」グッズ販売!

ゴールデンウィーク中、東急ハンズ新宿・渋谷・池袋の各店舗のバラエティーコーナーで「なみすけ」グッズをお買い求めになれます(売り切れ次第終了)。



▲イヤホンジャックにもストラップにもなるマスコット

【販売期間】 5月6日(休)まで。営業時間は、各店舗にお問い合わせください。

- 【場所】 東急ハンズ
- 新宿店=渋谷区千駄ヶ谷5-24-2 ☎5361-3111
- 渋谷店=渋谷区宇田川町12-18 ☎5489-5111
- 池袋店=豊島区東池袋1-28-10 ☎3980-6111

【問い合わせ】 産業振興センター産業観光係 ☎5347-9138

中国で鳥インフルエンザの患者が発生しています

4月上旬から、中国各地で、鳥インフルエンザ(H7N9)の患者が発生しています。杉並区では、専用相談ダイヤルを設置するとともに、今後関係機関と連携し情報をお知らせしていきます。

今回の鳥インフルエンザA(H7N9)は、通常、鳥の間で流行するインフルエンザウイルスA(H7)が変異し、哺乳類の細胞に感染して体内で増殖することが容易になったため鳥から人へと感染するようになったと推測されています。今後のインフルエンザ情報にご注意ください(4月24日現在)。

【鳥インフルエンザに関する情報】

- 厚生労働省ホームページなどから最新情報が確認できます。
- 厚生労働省ホームページ ☒ <http://www.mhlw.go.jp/>
- 国立感染症研究所ホームページ ☒ <http://www.nih.go.jp/niid/ja/>
- 【鳥インフルエンザに関する相談・問い合わせ】
- 発生国から帰国した方や発熱の症状などがある方の相談は専門職員が対応します。
- 杉並保健所保健予防課インフルエンザ相談ダイヤル ☎3391-1299(平日午前8時30分~午後8時)
- 急病医療情報センター(上記以外の時間帯) ☎3423-9909

区からの お知らせ

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) 690戸

③定期使用住宅(多子世帯向) 10戸

④若年ファミリー向 35戸

◆申込書・募集案内の配布期間
5月7日(火)～15日(水)(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)、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)ホームページ <http://www.tokousya.or.jp/>からも取り出せます。
[申]申込書に必要事項を記入し

審議会等のお知らせ	
審議会名	第1回杉並区文化・芸術振興審議会
日時	5月23日(木)午後6時～8時
場所	区役所第4会議室(中棟6階)
主な内容	25年度の助成事業について
問い合わせ	文化・交流課文化振興担当

て、5月20日(必着)までに募集案内に添付されている専用封筒で郵送(渋谷郵便局留) [調] JKK東京募集センター都営募集課 ☎349818894。配布期間中は、☎05701010810(いずれも土・日曜日を除く)または区住宅課住宅運営担当

●高齢者住宅 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ない。

◆募集登録戸数

単身世帯用住戸 15戸 / 二人世帯用住戸 6戸

◆住宅使用料(月額)

単身世帯 1万4700円 / 3万5200円 / 二人世帯 2万9000円 / 4万9900円

◆登録期間

7月1日～26年6月30日

◆申込資格

次の全ての資格を満たす方。詳細は、申し込みのしおりをご覧ください。①65歳以上のひとり暮らし。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 ③24年1月～12月まで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
◆申込のしおり配布期間・場所
[時] 5月7日(火)～15日(水)(各配布場所の休業日を除く) [場] 住宅課(区役所西棟5階)、福祉事務所

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・会場
[時] 6月6日(木)午前10時 [場] 区役所第5・6会議室(西棟6階)
——(いずれも)——
[調] 住宅課

採用情報

なのはな生活園 理学療法士

〔内〕重度身体障害者の機能訓練など▽勤務期間 5月16日から当初2カ月、最長26年3月31日まで▽勤務日時 月20日勤務。月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分(応相談)▽勤務場所 なのはな生活園▽資格 理学療法士資格を有する方▽募集人数 1名▽報酬 月額1万5700円▽その他 交通費支給(上限あり) [申] 履歴書を、5月15日(必着)までになのはな生活園(〒168-0081宮前2-22-4)へ郵送または持参 [調] 生活園 ☎333510415 [他] ①書類選考合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

登録統計調査員

統計係では、国が行う各種統計調査に従事する調査員の登録を行っています。
登録された調査員の中から統計調査ごとに調査員が任命され、任命期間中は非常勤の公務員として調査に従事し、報酬も支払われることとなります。
今年度は10月1日を調査期日とした住宅・土地統計調査が予定されています。「調査員をや

施設情報

証明書自動交付機 利用時間の変更

5月9日(木)の区内証明書自動交付機は、データ更新作業のため午後8時以降ご利用になれません。
[調] 課税課区民税係または区民課住民記録係

区ホームページを 一時休止します

5月8日(水)午前0時～3時(予定)に、区ホームページ関連機器の保守作業を実施します。

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日から10月31日までの間、職員がノーネクタイなどの軽装で勤務することとなりますので、ご理解をお願いします。

調職員課または環境課

その他

節電・省エネなんでも 相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。
[時] 5月7日(火)午前10時～午後4時 [場] 区役所1階ロビー [費] 無料 [申] 当日、直接会場へ [調] 環境課地域エネルギー対策担当

住宅の耐震無料相談会

〔内〕建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 5月8日(水)午後1時～4時(毎月1回)。次回は6月12日(水)に開催予定です。▽
[調] 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 [調] まちづくり推進課耐震改修担当 [他] ①図面などがある場合は持参してください ②木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がありますが、区と

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

ホームページ
<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
(24時間受付)

電話 ☎03-5296-5300
(毎日午前8時～午後7時(年末年始を除く))
※間違い電話が多くなっています。番号をよくご確認の上、お電話ください。

ファクス FAX03-5296-7001
(24時間受付)

調杉並清掃事務所 ☎3392-7281
杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571
杉並清掃事務所高円寺車庫係 ☎3317-6771

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18日(土)午後1時～4時 [場] 区政相談課(区役所東棟1階) [内] 土地・建物・相続・その他法律上のこと [定] 6名(申込順。一人30分) [費] 無料 [申] 5月13日～17日の午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用電話 ☎530710617 または区政相談課窓口で予約 [調] 区政相談課 [他] 法律相談は、月々金曜日の午後5時実施しています(事前予約制)

赤十字会員募集運動月間

毎年5月は日本赤十字社の会員募集運動月間で、赤十字活動資金(会費・寄付金)の募集を行っています。5月以降、皆さんのお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。
24年度は、皆さんのご協力により区内で約1693万円の温かい善意(会費・寄付金)をお寄せいただきました。皆さんからの会費・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。
[調] 保健福祉部管理課地域福祉係

25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、25年度(25年4月～26年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、指定医療機関等(受診券(票)に実施医療機関一覧表を同封)で実施します。また、区ホームページでも5月末から実施医療機関一覧がご覧になれます。

◇**区民健康診査**◇ 健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

健診区分	対象者	受診期間	健診内容と費用	ハガキ申込締切
①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区民の方	【4月～9月生まれ】 6月1日～9月30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 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満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X線検査(300円)…30～64歳(65歳以上の方は無料で実施) ■大腸がん検診(200円)…40歳以上 ■前立腺がん検診(500円)…50・55・60・65・70歳の男性(区内の指定医療機関でのみ実施)	最終締切(必着) 12月13日(金)
②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】 10月1日～26年1月31日 (受診券は9月末に発送)		ハガキによる申し込みは必要ありません
③後期高齢者健診 ※3	後期高齢者医療制度に加入の区民の方			

- ※1. 成人等健診で22～24年度中の受診期間中に1回以上受診した方は、ハガキによる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. 25年度中に75歳の誕生日を迎える方で、杉並区国民健康保険に加入していない方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◇**がん検診**◇ がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。なお、今年度から、各がん検診が500円以下で受診できるようになりました。

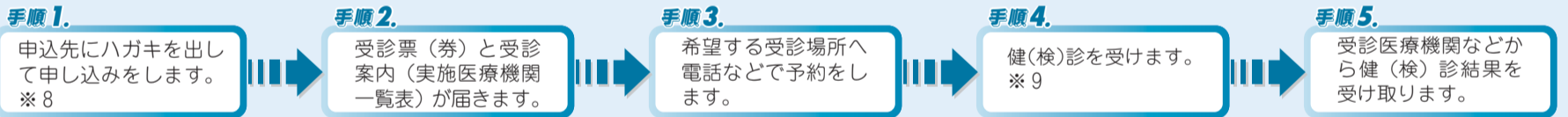
検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	ハガキ申込締切日(必着)など	最終締切(必着)
胃がん検診 ※4	35歳以上	杉並保健所3階実施分 26年3月15日までの木・金・土曜日(祝日等を除く) 指定医療機関実施分 6月1日～26年1月31日	胃X線検査	500円	締切=毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】 第1回締切=5月10日(金) 【5月末に受診票を郵送します】	杉並保健所3階実施分 26年1月24日(金) 指定医療機関実施分 12月13日(金)
肺がん検診	35歳以上	6月1日～26年1月31日	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5	500円	第2回締切=5月31日(金) 【6月中旬に受診票を郵送します】 第3回締切=6月21日(金) 【7月上旬に受診票を郵送します】 第3回目締切以降=毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】	12月13日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	24年度中に受診していない方(23年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送します)	視診・内診 頸部細胞診検査	500円		26年1月24日(金)
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	500円		
大腸がん検診 ※7	40歳以上	区民健診受診対象でない方(お勤め先の健康保険加入など)	便潜血検査(2日法)	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(ハガキによる申し込みは必要ありません)。受診時に保険証をお持ちください。	
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳の男性	6月1日～26年1月31日	採血によるPSA検査	500円	※実施医療機関は、5月末から区ホームページでもご覧になれます。	

- ※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豊胸術および、水頭症シャント術をしている④心臓ペースメーカーを入れている。
- ※7. 区民健診受診対象の方は、区民健診と同時に受診となります。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。ハガキによる申し込みは必要ありません。

◆申し込みから受診まで(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)

【ハガキ記載事項】(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
※胃がん検診を杉並保健所3階で受診希望の方は、その旨を必ず記入してください。



※8. 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(ハガキ申し込みが必要ない健(検)診があります)。※9. 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、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。※各がん検診ごとに対象年齢などが違います。確認の上、記入してください。対象外の方が申し込みをした場合、受診票は送付しませんのでご注意ください。

「平成25年度 杉並区がん検診のお知らせ」のパンフレット(申し込みハガキ付き)を各ご家庭に配布しました。あわせてご利用ください。

◇**成人歯科健康診査・眼科検診**◇ 成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療や口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に実施しています。対象者には受診券を郵送しますので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
成人歯科健診	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳	6月1日～12月28日	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回) 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
成人歯科健診再評価調査	24年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)			
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～26年1月31日	300円	問診、眼圧測定・眼底検査、細隙顕微鏡検査

がん検診推進事業(乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診)のお知らせ

この事業は、がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。以下の対象年齢の方に無料クーポン券をお送りします。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来より行っている健(検)診と年齢の数が異なります。

検診名	対象年齢	生年月日	乳がん・子宮頸がん検診	大腸がん検診
子宮頸がん検診(女性のみ)	20歳	平成4年4月2日～5年4月1日	対象の方にはがん検診無料クーポン券などを5月末に郵送します。ハガキによる申し込みは必要ありません。	①対象年齢で、区民健診の対象の方(杉並区国民健康保険加入) ▷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お送りします。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、区民健診の対象ではない方(社会保険加入など) ▷がん検診無料クーポン券を5月末に郵送します。実施医療機関へ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ともハガキによる申し込みは必要ありません。 受診期間は26年1月31日までです。
	25歳	昭和62年4月2日～63年4月1日		
	30歳	昭和57年4月2日～58年4月1日		
	35歳	昭和52年4月2日～53年4月1日		
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ)	40歳	昭和47年4月2日～48年4月1日		
乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	45歳	昭和42年4月2日～43年4月1日		
	50歳	昭和37年4月2日～38年4月1日		
	55歳	昭和32年4月2日～33年4月1日		
	60歳	昭和27年4月2日～28年4月1日		

妊娠を望む方のための基礎講座

☎5月15日(水)午後1時30分～4時30分 杉並保健所 ☎「妊娠力アップのための基礎知識」(虹クリニック・看護師)、「ヨガで妊娠力アップ」(ヨガインストラクター・出口真知子)、「お話し会」(PICA不妊ピア・カウンセラー) 区内在住・在勤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) ☎無料 ☎申込電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

不妊専門相談

不妊についての専門的な相談に個別に応じます。☎5月22日(水)午後1時30分～4時 杉並保健所 ☎区内在住の方 ☎4名(申込順) ☎無料 ☎申込電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ
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、区では特定不妊治療費の助成をしています。詳細は、お問い合わせください。
☎杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015) または各保健センター

杉並区シルバー人材センター 『シルバー孫の手』 事業

高齢者世帯のちょっとしたお困りごと

無料でお手伝いします!

背中をかくには孫の手が便利ですね。若い時には要らなかったものでも、年とともに必要になるものが出てきます。

電球を取り換えたいけど、高い所に登るのは不安で…。そんなとき、ちょっとした困りごとを手伝ってくれる人の手があれば、どんなに助かるでしょう。公益社団法人杉並区シルバー人材センターの「シルバー孫の手」事業は、シルバー会員がボランティアで行う高齢者同士の助け合いです。

シルバーの会員があなたのSOSに応えます

【お手伝いできる活動の例】

- **自宅内で**
 - 電球や電池の交換
 - ちょっとした家具の移動
 - 天袋の荷物の出し入れ
 - 古新聞や古雑誌のまとめ
 - 電話の代行
- **自宅外で**
 - ゴミや古新聞の搬出
 - 花壇やベランダの整理
- **外出して**
 - クリーニングの受け取り
 - 病院へ衣類の届け
 - 郵便の投函

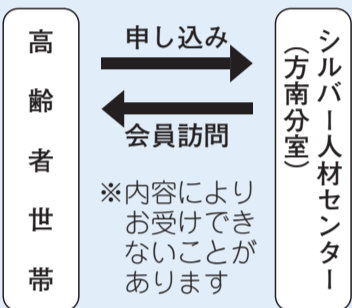
【お手伝いの範囲】

- 区内で簡単、軽度で経費の伴わない、おおむね30分以内の作業です
- 高所など危険と判断した場合などはお断りすることがあります
- すぐには、ご要望にお応えできない場合もあります
- その他詳細は、直接お問い合わせください

【申し込み・問い合わせ】

杉並区シルバー人材センター(方南分室)
(平日 午前9時～午後5時)
☎3323-1420 FAX3322-6184

お手伝いまでの流れ



【利用できる方】

区内在住の60歳以上で、次の①～④のいずれかに該当する方

- ① 単身世帯
- ② 同居する家族が60歳以上の世帯
- ③ 介護等を要する家族と同居する世帯
- ④ その他特に必要と認められる世帯

【費用】

無料(ご利用は月1回程度に限ります)



競技大会

● 区民体育祭

◇ 「花の民謡大会」 観覧者募集

時 5月19日(日)正午～午後4時30分 場 センオン杉並(梅里1-22-32) 内 民謡の演技 費 無料(申込)当日、直接会場へ 区 区民謡連盟・石田 ☎3330-1848

◇ 軟式野球(学童の部)

時 6月2日から11月末までの日曜日・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)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) 他 審判も募集します

◇ ソフトバレーボール

時 6月9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)・女子の部 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費 1チーム3000円(申込)申込書(区体育館で配布)に参加費を添えて、5月20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)へ現金書留で郵送または持参(亀山) ☎5938-8331

● 杉並区選手権大会(卓球)

時 6月9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(申込)①申込書(クニヒロ卓球、区体育館で配布)に参加費を添えて、5月13日～24日(必着)までにクニヒロ卓球(〒167-0043上荻1-18-13地下1階)へ現金書留で郵送②参加費を、郵便局「00160-8-

694963杉並区卓球連盟)へ振り込み、申込書(配布場所は①と同じ)と受領書の写しを、5月13日～24日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送(区卓球連盟・横尾) ☎3315-4862(平日午前10時～午後5時)

● 春季ソフトテニスクラブ対抗戦

時 6月9日(日)午前9時～午後7時(区後援。予備日=16日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目=1部(男子の部・女子の部)、2部(男子60歳以上・女子50歳以上〈ミックスも可〉) 区 ソフトテニス連盟加盟クラブ(新規に加盟もできます) 費 1チーム(ダブルス3組)4500円(当日) (申込)ハガキに行事名・クラブ名・種目・チーム数・男女の別、代表者氏名・住所・電話番号を書いて、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

● ふれあいフットサル教室

仲間やコーチと一緒にボールを追いかけ、楽しく時間を過ごそう。ゲームにもTRY!

時 5月12日(日)・26日(日)午前11時30分～午後1時 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 NPO法人ハウンドトゥーススポーツクラブ 区内在住・在学・通所で知的障害があり、自己管理や簡単な指示で集団行動ができる方 定 各日30名(申込順) 費 無料(申込)ファクス(7面記入例参照)で、高円寺体育館 ☎3312-0312 へ(同) 同体育館 ☎3312-0313

● はじめてのミニテニス体験教室

初心者の方に丁寧に基礎から試合まで楽しく指導します。
時 5月25日(土)、6月22日(土)、7月27日(土)午後1時～3時(計3回) 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 日本ミニテニス協会公認指導員 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 10名(先着順) 費 200円。中学生以下100円(申込)当日、直接会場へ(高円寺体育館) ☎3312-0313(他)当日の午後1時～5時は半面を個人利用として開放してい

ます。教室終了後、個人利用で使用できます

● ノルディック・ウォークをはじめましょう～善福寺川緑地コース

時 5月19日(日)、6月9日(日)午前10時～11時30分(予定) 場 集合場所=スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 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 各25名(申込順) 費 各1000円(別途ポールレンタル料各500円) (申込) 区 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 へ

● ゴルフ上達講座

◇ スイング教室

基本動作のチェックを通して、飛距離アップやミスショットを防ぎます。

時 5月30日(日)午後2時30分～4時 場 ハイランドセンターレンジ(高井戸東3-11-7) 定 18名(抽選)

◇ ショートゲーム教室

ショートコースで実戦に役立つアプローチショットやパッティングが学べます。

時 6月3日(月)午後2時～3時30分 場 東京ゴルフ専門学校教場(高井戸東3-5) 定 20名(抽選)

—— 〈いずれも〉 ——

区内在住・在勤・在学で16歳以上のゴルフ経験者 費 各2000円(施設使用料、指導料、教材費、傷害保険料) (申込) 往復ハガキ(7面記入例参照。2名まで連記可)に希望日を書いて、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) 同財団 ☎3312-2111(区代表) (他) ゴルフクラブの無料貸し出しあり

● 杉十小温水プールの教室

◇ 個人向けワンポイントレッスン

時 5月5日～26日の毎週日曜日、午前11時～正午 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定 各日10名(先着順) 費 無料(別途入場料) (申込) 当日、直接会場へ

◇ アクアビクス～呼吸法と姿勢づくり

時 ① ベーシック(ゆるやかにウォーキングと水中気功を行うクラス) = 5月2日(日)・16日(日) ② シェイプアップ(テンポの

よいリズムに合わせて効果的な水中エクササイズを行うクラス) = 5月9日(日)・23日(日) / いずれも午前10時～11時 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各日30名(先着順) 費 1回500円(申込) 当日、直接会場へ

◇ 水中運動・入門

時 ① 5月13日(日)・27日(日) ② ウォーキングタイム(水中での基礎的な歩き方を学ぶクラス) = 午前10時～11時 ③ アクアビクスタイム(水の中での動き方を学ぶクラス) = 午前11時～正午 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各回30名(申込順) 費 無料(別途入場料) (申込) 各開催日の6日前から電話で、同プールへ

—— 〈いずれも〉 ——

場 区 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

● 上井草スポーツセンターの教室

◇ 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、段位などを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 ① アーチェリー = 5月18日(土) ② 弓道 = 5月25日(土) / いずれも午前9時～午後1時 区内在住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) 電話で、同センターへ(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

◇ わいわいアクア

水中で行うエアロビクス。パンチやキックなどのかんたんな動きでリズムに乗って運動します。初級者向けの内容です。

時 5月26日(日)午後1時～1時50分 場 向山晶也 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 15名(申込順) 費 600円(当日) (申込) 電話または直接、同センターへ(他) ① 5月15日以降、空きがある場合は区外の方も申し込みできます ② 持ち物 = 水着・水泳帽子・タオル ③ 写真・ビデオ(携帯電話含む)などの撮影はできません

—— 〈いずれも〉 ——

場 区 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707)

5月19日(日) 午前10時～午後4時

みんなで楽しもう！ 初夏の角川庭園

場・角川庭園(荻窪3-14-22 ☎6795-6855)

角川庭園の開館から4年が経ちました。皆さんにも徐々に定着し、常連の来館者も少なくありません。角川庭園では、新緑の季節に屋外での交流を中心とした新しい楽しみ方を提案します。ぜひ、お越しください。

①庭でお茶を楽しむ会

時①午前10時②10時40分③11時20分/各回40分 ごとく夏雪定各回12名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ)雨天の場合は詩歌室で開催します

②屋外企画展示「庭園で俳句を楽しもう」

角川源義の俳句と、一般来園者の俳句の優秀作を短冊にして庭園の草木に掛けて、庭園の自然と俳句を楽しみます。

費無料(申込当日、直接会場へ)

③「角川庭園の草木と生きもの」写真展(終日展示)

角川庭園の草木と生きもの季節に合った写真を展

示して、角川庭園をより深く知り楽しんでいただく企画です。

場同館玄関ロビー 費無料(申込当日、直接会場へ)

④角川庭園館内見学ツアー

建築ボランティアガイドがご案内します。

時①午前11時②11時30分定各回10名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ)

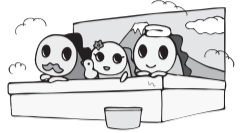
⑤講演会「荻窪の近代建築」

時午後2時～4時 師建築史家・稲葉和也▷コーディネーター=元角川書店勤務・松田達定20名(先着順) 申込当日、直接会場へ

みんなで 銭湯に行こう!

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、各銭湯で「しょうぶ湯」を実施します。しょうぶ湯は、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)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) 杉並浴場組合・平松 ☎3337-6198(午後1時以降) 大人の方はくじ引きがあり、景品(東吾妻特産米ほか)が当たります

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・啓蒙を図り、人権に関する正しい理解と認識を深めることを目的として開催します。

時5月14日(火)午後1時30分～5時 場赤坂区民センター区民ホール(港区) 師講演=「子供たちの未来のために～大人の責任とは何か」(元シンクロースマー・武田美保)▷映画=「最強のふたり」(日本語字幕付き) 区都内在住の方ほか定400名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 東京都総務局人権部 ☎5388-2588 ①手話通訳、要約筆記あり ②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)、港区

★城西病院ホスピタリティコンサート～艶やかな世界 時5月17日(金)午後7時 場城西病院(上荻2丁目) 出演=小林真由美(ソプラノ)、藤澤真理(バリトン)、会田道孝(ピアノ・作曲)▷演目=ヴェルディ「オペラ『椿姫』より」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

★杉並三曲協会定期演奏会 時5月26日(日) 午前11時～午後6時 場セッション杉並 師プロの演奏家や杉並第八小学校の児童達などによる古典の曲や現代曲、小学校唱歌の合奏▷演目=六段の調ほか定500名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同協会・富田 ☎3303-1230

★荻窪ハワイアンフェスティバル 時5月25日(土)午前11時～午後5時 (雨天時は26日(日)に順延) 場荻窪タウンセブン屋上(上荻1丁目) 師フラダンス、タヒチアンの各団体によるパフォーマンス、親子工作など 費無料(申込当日、直接会場へ) 同実行委員会 ☎090-2632-2241



★阿佐谷グリーンマーケット 時5月11日(土)・12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) 区内で生産された鉢花、植木、野菜、園芸資材の販売や商店街模擬店の出店(申込当日、直接会場へ) 同阿佐ヶ谷グリーンマーケット事務局 ☎3338-5162

★杉並冒険あそび場 活動写真パネル展

時5月11日(土)～17日(金)午前8時30分～午後5時(11日は午前9時から。12日を除く) 場区役所1階ロビー 師「杉並冒険あそび場☆のびっぴろっぴ」の外遊びの様子を写真で展示します 費無料(申込当日、直接会場へ) 杉並冒険あそび場の会・吉田 ☎090-4413-1235



★ボーイスカウト杉並第6団バザー 時5月12日(日)午前10時～午後2時 場桃井第三小学校 師模擬店、掘り出し物、ゲームなど(申込当日、直接会場へ) 同団体・国保 ☎090-1600-2959 師フリーマーケット出店者も募集しています

★杉並チャリティー・ウォーク2013「未来をつなぐ子どもたちのために」 時5月26日(日)午前10時～午後3時 師行程=藤澤ビル(アメックス。荻窪4丁目)正面玄関→大田黒公園→ゆう杉並→善福寺川緑地公園(天王橋付近)→南阿佐谷すずらん商店街(ゴール) 費500円。小学生以下100円(子育て応援券利用可) (申込藤澤ビル(アメックス)正面玄関で午前10時～正午に受け付け。途中のポイントからの参加も可) 同実行委員会・土屋 ☎070-5577-8358 または 神谷 ☎090-1836-9882(当日不可) ①参加費は全額子どもたちの健全育成に関わる活動を助成するチャリティー資金になります ②チェックポイントではさまざまなイベントが楽しめます

★杉並ワールドカフェ・サロン～もし、杉並区の100人と「ともだち」だったら

時5月26日(日)午後2時～5時 場永福和泉地区区民センター 師世代・立場・国籍を越えて、身近な生活に関するテーマについて「聴き合う」姿勢を大切に交流を深めます 区内在住・在勤・在学の方定50名(申込順) 費300円(茶菓子代ほか) (申込Eメール(7面記入例参照)に性別、国籍も書いて、ISP ☎info.ysp2011@gmail.comへ) 同山ノ内 ☎090-9248-7322 ①詳細は、ISPホームページをご覧ください ☎http://www.facebook.com/isp.suginami



★杉いき連友愛福祉映画会 時5月29日(水) ①午前10時②午後1時 場セッション杉並 師「ホームカミング」の上映 区内在住の方ほか定各500名(先着順) 費各900円(申込当日、直接会場へ) 同杉並いきいきクラブ連合会・井上 ☎3398-6971

講演・講座

★河北総合病院 河北健康教室 河北じんぞう病教室 時5月14日(火)午後2時～3時 場河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 師じんぞう病のお薬、じんぞう病患者さんへの社会支援制度の紹介 師薬剤師・石田亮ほか定80名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同病院広報室 ☎3339-5724(平日午前9時～午後5時)

★生活講習会～毎日の家事を楽しくゆとりを持って暮らすコツ! 時5月17日～6月14日の毎週金曜日、午前10時～正午(計5回) 場東京第三友の会友の家(松庵2丁目) 師東京第三友の会会員・岡部聡子ほか 師子育て中のお母さん定30名(申込順) 費4500円(調理実習費など) (申込電話またはファクス(7面記入例参照)で、東京第三友の会 ☎・FAX3247-7007へ) 同松本 ☎・FAX3430-9352 ①1歳以上の託児あり(事前申込制。定員あり。1回400円(軽食付き))

★郷土史講座「江戸城大奥～その虚構を正す」 時5月18日(土)午後1時30分～4時 場阿佐谷地区区民センター 師歴史研究家・山本純美定80名(先着順) 費500円(申込当日、直接会場へ) 同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★家庭倫理の会～おかあさん 時5月19日(日)午前10時～11時40分 場杉並公会堂 師自分自身の原点を省み、家族一人ひとりが輝き、よりよくなるための心の持ち方とその実践 師社団法人倫理研究所普及開発部管区長・松枝秀雄 区内在住の方定194名(先着順) 費1000円(申込当日、直接会場へ) 同家庭倫理の会杉並区・太田 ☎3336-5641

★ザ・日本舞踊～舞扇で日本舞踊を体験しませんか 時6月6日(木)午後2時～4時30分 場産業商工会館 師プロの舞踊家による、実演、解説、舞踊体験(着物が浴衣が必要) 師杉並区舞踊連盟 会員 区内在住の方定見学100名・舞踊体験30名(いずれも申込順) 費無料(申込往復ハガキ(7面記入例参照)に見学・体験の希望を書いて、5月25日(必着)までに藤間紋三郎(〒167-0051荻窪5-29-4-4階)へ) 同藤間 ☎090-1816-0007 ①日本舞踊にちなんだ川柳(3句まで)も募集しています。詳細はお問い合わせください



★都立農芸高等学校公開講座「小中学生食品教室」 時①6月15日(土)②7月6日(土)③9月7日(土)午前9時～正午。③は午後1時まで(計3回) 場都立農芸高等学校 ①洋菓子づくり②うどんづくり③発酵パンづく

り 区小中学生(小学生は保護者同伴) 定16名(抽選) 費小学生(保護者分含む)2800円、中学生1635円(申込往復ハガキ(7面記入例参照)に性別(小学生の場合は保護者についても)も書いて、5月15日(消印有効)までに同校公開講座担当(〒167-0035今川3-25-1)へ) 同担当 ☎3399-0191

★超初心者向け ①パソコン②デジカメ入門講習会 時6月11日(火)～14日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場高井戸地域区民センター ①超初心者向けパソコン入門(基本操作、簡単な文章の作成など)②デジタルカメラ入門(基本操作、パソコンへの取り込みなど) 師ITスクエア杉並 区内在住で55歳以上の方定各10名(抽選) 費各7000円(テキスト代含む) (申込往復ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、5月21日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ) 同ITスクエア杉並 ☎090-4722-2574 ④講習会場で同時時間帯にパソコン相談を実施します(予約不要)

★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6月1日(土)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 師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・電話で、荻窪病院地域連携室 ☎3399-0257へ)

その他

★法人税申告書作成講座 時5月14日(火)午前9時30分～午後4時30分 場杉並税務署別館(成田東4丁目) 師法人税申告書の基礎的な記載の仕方を学ぶ研修会 師杉並税務署法人課税第1部門審査担当官 区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費3150円(申込・電話で、杉並法人会 ☎3312-0912へ)

★税金なんでも相談会(杉並) 時5月21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) (申込・電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028へ) ④相談は先着順で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27日(月)午後1時～4時 場高円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

★杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時5月20日(月)～22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) 師販売 価格=6500円～(申込直接、同作業所へ(先着順) 同作業所 ☎3327-2287



ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

(1) 行事名・教室名
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

1人1枚

※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

■郷土博物館分館企画展「かつてあった景色へ 荻窪駅・養蚕・喫煙道具」

今はもう見るのできない、かつての街の風景や人々の生活を当時の記録をもとに紹介します。また、記録映画も公開します。

時 7月7日(日)までの午前9時～午後5時▷休館日=月曜日と第3木曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 費無料(申込)当日、直接会場へ 郷土博物館分館 ☎5347-9801

■プラネタリウム投映

前半は星座の探し方や天文の話題の生解説「今夜の星空」です。後半はドーム映像の投映または特集テーマの解説を行います。

時 5月25日(土)①午前11時②午後2時(各回60分程度) 郷土科学館(清水3-3-13) 定各回140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 郷土科学館 ☎3396-4391(中)中高生以上向きの内容です。途中入退場はできません。5歳未満の方はご遠慮ください。エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

■杉並区NPO活動資金助成事業報告会と交流会

24年度杉並区NPO支援基金から助成を受けたNPO法人11団体が、助成事業の成果を報告します。また、交流会も開催します。

時 5月16日(木)▷報告会=午後3時～5時▷交流会=5時～6時30分 郷土役所分庁舎4階(成田東4-36-13) 内報告会発表団体=たすけあいワーカーズさざんか/生涯学習 知の市庭/すぎなみ栄養と食の会/善福寺水と緑の会/生態工房/東京海難救助隊/ハウンドトゥーススポーツクラブ/P. R. O/円農あたい/一休会/日本シニアインターネット支援協会 定40名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 協働推進課 ☎3312-2381

■おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。

時 5月19日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 郷土リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費) (申込)・☎電話で、リサイクルひろば高井戸 ☎3331-4360(午前10時～午後6時/水・木曜日休館) へ

すぎなみ環境情報館

◇人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞かせ

時 5月25日(土)午前10時30分～正午 郷土あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内「おむすびころりん」、「ぼくにげちゃうよ」ほか 師 子どもの成長を護る杉並ネットワーク代表・井原太一 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) 定25名(申込順) 費無料

◇環境学習サポーター養成講座

小中高等学校の環境学習サポーターに必要なスキルを現場を体験しながら学びます。

時 ①5月10日(金)午前9時30分～午後0時15分②15日(水)午後5時30分～7時30分③26日(日)午前10時～正午④30日(木)午前9時30分～午後0時30分⑤6月12日(水)午前9時30分～午後0時15分⑥22日(土)午後2時～4時⑦7月3日(水)午前9時30分～午後0時15分⑧9

月下旬から10月上旬を予定(計8回) 場①～③・⑤～⑧はあんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) ④は野川公園(調布市ほか) 師 東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子、桜美林大学名誉教授・三島次郎 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費500円。④は保険料100円

◇学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか?

ヤゴ救出の基礎知識を学びます。
時 5月15日(水)午後5時30分～7時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 区内小中学校の先生、土曜日学校関係者、ヤゴ救出に興味のある方 定20名(申込順) 費無料

— (いずれも) —

(申込)・☎電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 へ

講演・講座

■家族介護教室

◇上井草グループポエンデ～認知症ケア「グループホームについて」

時 5月11日(土)午後2時～4時 場 上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師 グループポエンデ介護事業部長・入倉逸江 家族などの介護をしている方 定10名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601(平日、午前10時～午後5時) へ

◇認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識を取得し、自分のできる範囲で認知症の方や家族を応援する認知症サポーターになります。



①ケア24清水

時 5月16日(水)午後1時30分～3時30分 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 定20名(申込順) (申込)・☎電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 へ

②ケア24西荻

時 5月17日(木)午後2時～4時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 定30名(申込順) (申込)・☎電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 へ

③ケア24浜田山

時 5月22日(水)午後2時～4時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 定20名(申込順) (申込)・☎電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 へ

④ケア24上荻

時 5月23日(木)午後1時30分～3時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 定25名(申込順) (申込)・☎電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851 へ

— (①～④はいずれも) —

師 キャラバン・メイト 区内在住の方 費無料(他) 講座を修了した方にはサポーターの目印「オレンジリング」を差し上げます

■6月「始めたいひとのウォーキング講座」

認知症予防に効果のあるウォーキングをはじめませんか。ウォーキングの習慣化と歩く楽しみを見つけるための入門講座です。

時・内①6月10日(月)=ウォーキングと認知症予防、ウォーキングの効果、靴の選び方など②17日(月)=ミ

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
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	第3・5(金)(6月以降第1・3(金))午後7時～8時30分(計10回) 対運動制限がない方(15歳未満は保護者同伴) 費1回500円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎・FAX3394-8963)	ストレッチ講座 師 パントマイマー・山本さくら	毎週金曜日、午後1時30分～3時 定各15名(申込順) 費1回500円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎・FAX3338-0436)	はじめようエクセル～パソコンで作成・表計算	6月12日(水)・26日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 対文字入力ができる方 費3200円(テキスト代含む)
下高井戸館(下高井戸3-31-11) ☎・FAX3302-2161)	初心者歓迎～誰でも楽しめる「コーラス講座」	5月12日から毎月第2日曜日、午後2時～3時30分 定各15名(申込順) 費1回500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎・FAX3317-9156)	TVでも紹介「麻雀参加で脳の活性と健康を」	5月12日から毎週日・月曜日、午後1時～4時 定各8名(申込順) 費1回200円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎・FAX3337-2266)	6月日曜卓球教室	6月2日(日)午後1時～3時 定15名(申込順) 費600円
和田館(和田1-41-10) ☎・FAX3384-3751)	歌小屋～懐かしの歌謡曲・童謡・唱歌を歌う	毎月第4日曜日、午後1時～3時 定30名(申込順) 費1回500円(茶菓子付き)

※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。

区の広報番組 「すぎなみニュース」を ご覧ください

▷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)
▷今後の出演予定=方南小学校、天沼児童館、花道連、びっくり大道芸、上荻シルバースの皆さん

問 広報課

二ウオーキング(約2km) ③24日(月)=補足と質疑応答・情報提供など/いずれも午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場 杉並保健所4階機能訓練室(荻窪5-20-1) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で、日常生活で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 問 同担当 ☎3334-4304(他)1)ウォーキング記録ノートを差上げます2)長寿応援対象事業

■なごみ先生の上手な健康貯金術～これならできる!腰痛、膝痛予防 簡単エクササイズ

無理なく続けられる手軽な運動と健康長寿レシピを紹介します。

時 5月18日(土)午後2時～3時15分 場 成田図書館 師 管理栄養士・金沢和味 定30名(申込順) 費無料(申込)・☎電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5) ☎3317-0341。5月2日(木)・16日(木)は休館) へ(他)簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください

■「はるはなメソッド」歌と表情筋トレーニング～のぼそう健康寿命

日常生活で行える呼吸筋強化、姿勢矯正など簡単で効果的な方法を紹介します。なじみの曲を大きな声で歌ってすてきに年齢(とし)を重ねましょう。

時 5月23日(木)午前10時～11時30分 場 高井戸地域区民センター 師 二期会会員・常岡治恵 区内在住で60歳以上の方 定90名(申込順) 費300円(申込)5月2日から電話または直接、高井戸地域区民センター1階総合受付(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841) へ 問 同総合受付

■住宅リフォームで暮らしを楽しむ住まいづくりを!

リフォームする際のポイントや減税・融資等のリフォーム支援制度など、賢い住まいのリフォームについて学びます。

時 5月23日(木)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 住まいづくりナビセンター・ナビゲーター 金山真人 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、消費者センター ☎3398-3141 へ

5月11日(土) 午前10時～正午 水防訓練を実施します

【日時】
5月11日(土)午前10時～正午
(展示コーナーは9時30分から)

【場所】
桃井原っぱ公園(桃井3-8)

【申し込み】 当日、直接会場へ

【問い合わせ】
区土木計画課計画調整係
荻窪消防署消防係 ☎3395-0119



▲昨年の訓練の様子

大雨の季節に備え、杉並区、荻窪消防署、杉並消防署、荻窪消防団、杉並消防団、町会やボランティアの方などが合同で、水防訓練を実施します。積土のう工法などの水防工法訓練や救助訓練のほか、一般見学者向けに消防車両の展示などのコーナーもあります。ぜひ、ご来場ください。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認！保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

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

【小児科】 平日：午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日：午後5時～10時 日曜・祝日：午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター

(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】 日曜・祝日：午前9時～午後5時(受付は4時まで)

まず、電話で確認！

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター

土・日曜日と祝日、5月1日・2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。

食事から健康づくり～ヘルシーメニュー推奨店

区では、健康的な食事を提供する飲食店を増やし、区民の皆さんの健康づくりに役立ててもらおうと「ヘルシーメニュー推奨店事業」を行っています。

右図のとおり3種類のレベルがあり、レベル1の「健康チラシのある店」(下表右)では料理を待つ間などに気軽に読める健康情報を提供しています。レベル2の「カロリーのわかる店」(下表右※のついている店)では、チラシに加えカロリーや栄養価等の表示があり、料理を選ぶ際の参考にすることができます。レベル3の「ヘルシーメニュー推奨店」(下表左)では、さらにバランスの取れた健康的な献立(ヘルシーメニュー)も提供しています。どの店でも4月から新たに健康チラシとしてがん予防や高血圧予防の食生活などを紹介しています。

このほかのヘルシーメニュー推奨店については杉並ウエストサイズ物語のホームページ <http://suginami-waistsize.jp/> からご覧になれます。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015



▲このステッカーを目印に、ぜひご利用ください

〈新たに認証されたヘルシーメニュー推奨店〉

店名	所在地・電話番号	ヘルシーメニュー	
「168」いろは	阿佐谷南3-56-1 ☎3330-9168	日替わりランチ	
ちりめん亭新高円寺店	梅里2-3-7 ☎3313-6426	もやしそば	
かふえ&ほーる with遊	荻窪3-46-13-101 ☎6661-2336	照り焼きカジキとアボカド丼	
ラーメン はなや	上荻1-9-1 タウンセブンビル1階 ☎3398-3785	タンメン、野菜炒め定食	
萬里	高円寺北3-1-15 ☎3339-4449	タンメン、中華丼	
ラーメン万福	高円寺南3-23-19 ☎3316-2402	キクラゲ定食	
博多ラーメン10銭	高円寺南3-70-1 高円寺ストリート2番街地下1階 ☎3336-7758	塩野菜タンメン	
熊本ラーメン ひごもんず	西荻北3-19-13 ☎3301-2028	野菜ラーメン	
Chill mie café	西荻北3-41-11 若菜マンション1階 ☎6913-9275	きのこ汁うどん	
八龍	西荻南2-22-3 ☎5370-1720	レバニラ炒め、ライス(組み合わせ)	
ちりめん亭方南町店	方南2-12-15 ☎3313-7321	醤油野菜ラーメン	
カレーハウスCOCO番屋	南阿佐ヶ谷店	阿佐谷南1-16-10 巴善第二ビル1階 ☎5378-8142	ほうれん草カレー、完熟トマト、野菜サラダ(ノンオイルドレッシング)(組み合わせ)
	荻窪駅南口店	荻窪5-29-5 ☎3393-3851	
	荻窪駅北口店	上荻1-4-5 村上ビル ☎3220-1721	
	京王八幡山駅前店	上高井戸1-8-25 ☎5316-5080	
	高円寺駅南口店	高円寺南2-50-2 YSビル ☎5378-5623	
	杉並桜上水店	下高井戸3-1-4 ☎3302-9651	
	京王高井戸駅前店	高井戸西2-1-26 京王リトナード高井戸102 ☎5336-9515	
西荻窪駅北口店	西荻北3-21-13 ブックスマンション1階 ☎5303-1630		

〈新たに追加された健康チラシのある店とカロリーのわかる店(※がついている店)〉

地域	店名
阿佐谷北	中国料理 翠海、※ケアラースカフェ&ダイニング アラジン
和泉	錠鮭、夢やカフェ
今川	木曾路 善福寺店
梅里	ベジスパ、やしろう食堂
永福	食堂館 和泉の杜、スペキエ
大宮	香港料理 蘭
荻窪	とんかつ力、ドトールコーヒー 荻窪南口店、ぎょうざの満洲、オリーブ畑の仲間たち、※瓜坊
上井草	コーヒーレストラン AOYAGI、韓国本場料理 まるジョン、どないや上井草店
上荻	ジョナサン 荻窪北店、串鳥 荻窪駅西口店
高円寺南	Vindens Café、vege&grain café meunota
松庵	りげんどう(Re:gen-do)
高井戸東	フォレストカフェ
西荻北	ジョナサン 西荻窪駅前店、雲龍、BERE VINO、ワインとつまみ イトキチ、ハナダ・ロッシ 西荻窪店
西荻南	organ
方南	居酒屋 どん呑、金寿司、一軒家尚
堀ノ内	ボルボ、百音mone、朝日家
南荻窪	川南 末廣鮭
桃井	テーブルトーク
和田	※イタリアン Raby

(発行日) 毎月1日、11日、21日

