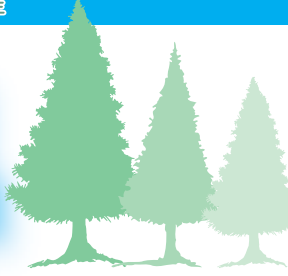


# 9ぎなみ



児童手当などの現況届を郵送しました	..... 2
国民健康保険のお知らせ	..... 3
6月は食育月間です～杉並区スーパーマーケット食育応援キャンペーン	..... 5
知的好奇心応援教室に参加しませんか	.....12

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/

80年の歩み つなげよう、未来へ

## ～区内産業のさらなる発展を目指します～ 「杉並区産業振興センター」を開設しました

5月28日(月)、荻窪に「杉並区産業振興センター」を開設しました。同センターでは、区の産業振興部門のほか、区内産業3団体(東京商工会議所杉並支部、杉並区商店会連合会、杉並産業協会)が同じフロアで執務を行い、これまで以上に連携しながら区内産業の振興や地域経済の活性化を進めていきます。また、荻窪駅周辺まちづくりのさらなる推進を図るための拠点として「都市再生担当分室」を設置します。

—問い合わせは、産業振興センターについては、同センター☎5347-9134へ。都市再生担当分室については都市再生担当へ。

### 6月9日(土) 産業振興センター オープニングイベント

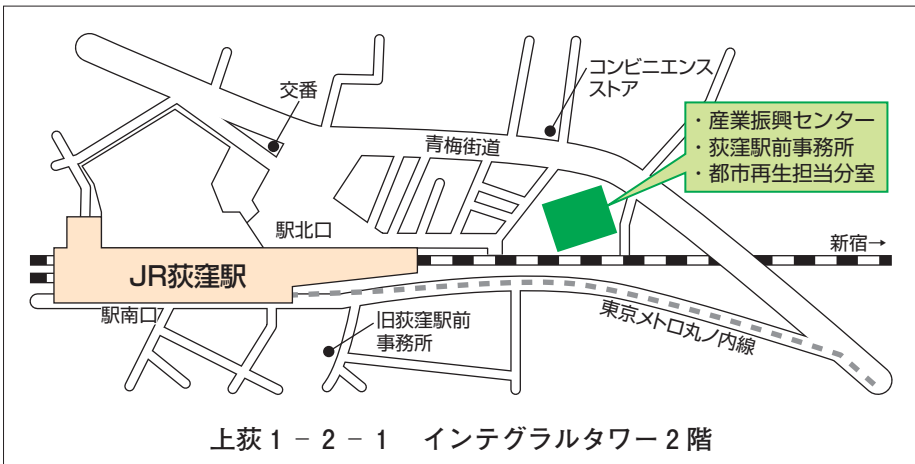
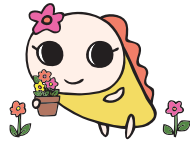
【日時】6月9日(土)午前10時～11時

【会場】荻窪駅北口駅前広場

【申し込み】当日、直接会場へ

天沼中学校吹奏楽部による演奏と地域の子どもたちによるダンスパフォーマンスのほか、バジルの苗の無料配布(先着300名)も行います。

※雨天時は、内容を変更する場合があります。



### 荻窪駅前事務所が移転しました

産業振興センター開設にあわせ、荻窪駅南口から、産業振興センターと同じフロアに移転しました。開所時間、取り扱い業務は変更ありません。

◇開所時間＝月～金曜日、午前8時30分～午後7時

土曜日、午前9時～午後5時

◇休業日＝日曜日、祝日、12月29日～1月3日

☎荻窪駅前事務所☎3392-8846(電話番号は変更ありません)

### 区役所の節電にご協力ください

区は、区施設の使用最大電力(ピーク時)の15%削減を目標に取り組み、あわせて、総使用電力の削減にも努めていきます。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◇取り組み内容＝区の全施設において、照明の一部消灯、空調温度の設定変更、職員のクールビズなど  
 総務課、営繕課



### 区内産業・経済の拠点として

杉並区長 田中良



区内産業・経済は、長期的な経済の低迷に加え、急激な円高などにより厳しい状況が続いています。区内産業を振興し、地域経済を活性化させていくためには、区内の事業者の発展が不可欠です。そこで、区内最大の交通ターミナルであり、近隣に商業施設や業務機能が集積している荻窪に産業振興センターを開設しました。センターは、区内産業3団体が同じフロアで執務して

り、日常的に連携が行え、また、さまざまな議論を行える体制が整っています。さらには、都市再生担当分室も設置されているなど、杉並区の発展の大きな柱となることが期待されます。今後は、産業振興センターを区内産業・経済発展の拠点とし、また、荻窪駅周辺まちづくりの契機となるようさまざまな取り組みを進めてまいりますので、区民の皆さまのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

### 産業振興センター入居組織

◇杉並区産業振興センター(旧産業振興課)・・・☎5347-9134

- 管理係…産業振興審議会の運営、産業振興計画の改定等
- 産業観光係…商店街振興支援、観光事業等
- 中小企業支援係…各種産業融資のあっせん、専門家による商工相談等
- 勤労者支援担当…中小企業勤労者福祉事業(※ジョイフル杉並☎3391-0317FAX3392-7052)、就労相談等

※ジョイフル杉並は、勤労福祉会館から移転しました。

- 都市農業係…都市農業支援、農地法関連手続き、区民農園の運営等
- 電子地域通貨担当…電子地域通貨事業

▷開所時間＝月～金曜日、午前8時30分～午後5時

▷休業日＝土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日

### 区内産業3団体

- ①東京商工会議所杉並支部・・・☎3220-1211
- ②杉並区商店会連合会・・・☎3220-1221
- ③杉並産業協会・・・☎3220-1231

### 併設組織

- ①荻窪駅前事務所(移転)・・・☎3392-8846
- ②都市再生担当分室

## 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全般的なことについては環境課放射能対策担当、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5月21日)

単位：マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	測定の高さ	
		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	0.06
松ノ木中学校(松ノ木1-4-1)	校庭	0.05	0.05
高円寺東保育園(高円寺南1-28-4)	園庭	0.05	0.06
妙正寺公園(清水3-21-21)	砂場	0.05	0.05
塚山公園(下高井戸5-23-12)	砂場	0.06	0.06
荻窪南保育園(荻窪1-1-6)	砂場	0.06	0.07
松ノ木保育園(松ノ木2-33-6)	砂場	0.08	0.09

※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5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
		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	0.08

※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

5月25日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計432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。

## 栃木県竜巻災害に伴う義援金にご協力をお願いします

◇日本赤十字社では義援金を受け付けています

【受付期間】7月31日(火)まで

【入金方法】

●銀行振込

①「足利銀行 県庁内支店 普通預金17559 日本赤十字社栃木県支部支部長 福田富一」

②「栃木銀行 本店 普通預金1403453 日本赤十字社栃木県支部支部長 福田富一」

●郵便振替

③「00140-6-776日赤栃木県支部栃木県竜巻災害義援金」(通信欄に「栃木県竜巻災害義援金」と明記)

※①②で受領証の発行を希望する方は、電話で栃木県支部☎028-622-4327へ。③は通信欄にその旨を記載▷郵便局窓口で取り扱いの場合、振替手数料は無料。

◇区役所にも義援金箱を設置します

☎設置期間=7月31日(火)まで▷設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)

環境課保健福祉部管理課地域福祉係

ご利用ください

## 「ほっと一息、介護者ヘルプ」

高齢者を同居で介護しているご家族の休息のために、日常的な家事代行等を行うヘルパーを派遣します。利用は1家族、年間最大24時間で、利用料は1時間につき300円です。申請後、利用の対象となった方へ「利用券」と「サービス提供事業者一覧表」をお送りします。ほっと一息つきたいときに、直接事業者へ依頼をしてください。



◇対象

介護保険の要介護3以上の認定を受けている方を、在宅で介護している65歳以上の家族(介護者、要介護者ともに杉並区の同住所での住民登録が必要です)

◇申請書の配布・申し込み

高齢者在宅支援課管理係(区役所西棟2階)、地域包括支援センター(ケア24) 高齢者在宅支援課管理係

# 児童手当などの現況届を郵送しました

児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当を受給している方に現況届を郵送しました。この届は、手当を引き続き受ける要件の有無を確認するためのものです。6月1日現在の状況を記入して、6月30日までに提出してください。提出がないと6月分以降の手当が受けられなくなります。

児童育成手当、児童育成(障害)手当の受給には、所得制限があります。対象となるのは、受給者の23年中の所得金額から、表2で該当する控除額を差し引いた後の金額が、表1の所得限度額未満の方です。また、受給要件の詳細は、各手当担当にお問い合わせください。

児童手当は、受給者の所得が限度額を超えている場合、6月分以降の手当額が1人につき5000円になります(特例給付)。

◇所得金額

- 給与所得者=源泉徴収票の給与所得控除後の金額
- 事業所得者=確定申告書の所得金額

◇扶養人数

23年12月31日現在における税法上の扶養人数

◇手当月額

●児童手当

▷3歳の誕生日まで=一律1万5000円

▷3歳以上小学校修了前=1万円(第3子以降は1万5000円)

▷中学生=一律1万円

▷所得限度額超過者=一律5000円

※第3子以降とは、18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童のうち、上から順に第1子・第2子…と数えます。

●児童育成手当

児童1人につき1万3500円

●児童育成(障害)手当

児童1人につき1万7000円

各手当とも引き続き受給できる方には、10月、25年2月・6月中旬に、それぞれ前月分までの手当を口座へ振り込みます。

なお、現況届の審査の結果、児童育成手当、児童育成(障害)手当の受給資格が消滅する方には、7月中旬に通知します。児童手当は、6月分以降の手当月額のお知らせを9月下旬に通知します。

◇子ども手当の認定請求はお済みですか

23年10月分~24年3月分の子ども手当の支給要件に該当する方で、認定請求書等の提出をしていない場合は、早急に手続きをしてください。請求期限は、9月30日(消印有効)です。期限経過後の請求は、支給開始月をさかのぼって認定をすることができません。ご注意ください。

☎児童手当・児童育成手当は、子育て支援課子ども医療・手当係。児童育成(障害)手当は、障害者施策課障害者福祉係

〈表1 所得限度額(6月1日現在)〉

扶養人数(税法上)	児童手当	児童育成手当 児童育成(障害)手当
0人	622万円	360万4000円
1人	660万円	398万4000円
2人	698万円	436万4000円
3人	736万円	474万4000円

児童育成手当・児童育成(障害)手当のみ加算

老人扶養親族等(1人につき)	10万円
特定扶養親族等(1人につき)	25万円

※以下1人増すごとに所得限度額は38万円増加します。

〈表2 所得金額からの控除額(6月1日現在)〉

控除の種類	控除額
児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当共通	
一律控除	8万円
勤労学生・寡婦・寡夫控除	27万円
特別寡婦控除	35万円
障害者控除(1人につき)	27万円
特別障害者控除(1人につき)	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金控除	控除相当額
児童手当のみ	
老人扶養等控除(1人につき)	6万円
児童育成手当・児童育成(障害)手当のみ	
配偶者特別控除	控除相当額



支えあい・助けあい・健康を守る

# 国民健康保険

国民健康保険は、病気やケガをしたときに、医療費の一部を負担するだけで安心して医療を受けることができる、皆さんの健康を支える制度です。区が「保険者」となって運営し、加入者(被保険者)が納める保険料と国・都・区からの負担金などを財源として、医療給付などの事業を行っています。国民健康保険の健全な事業運営のため、保険料の納付と加入・喪失の届出を忘れないようお願いいたします。

## 医療保険制度への加入が義務付けられています

医療保険制度は、①勤務先などの健康保険②同業種で組織する国民健康保険組合③後期高齢者医療制度④区市町村が運営する国民健康保険に大別され、いずれかの医療制度への加入が義務付けられています。◇国民健康保険への加入 勤務先などの健康保険をやめ

たときや家族の扶養でなくなったときは、勤務先などから区への連絡はありませので、国民健康保険に加入の届出をし、保険証を受け取ってください。国民健康保険の資格取得日は、区へ加入の届出をした日ではなく、前の健康保険の資格を失った日までのさかのぼります。そのため、保険料をさかのぼって納めていただいたり、届出までの期間にかかった医療費が全額自己負担となることもありま

## 確定申告などをしていない方へ

国民健康保険料は、前年中の所得金額などを基に決定しています。そのため、確定申告や住民税の申告をしていない方がいる世帯には、「国民健康保険料に関する申告書」の提出をお願いします。該当する方がいる世帯には、6月下旬に申告書を発送します

た医療費を返還していただくこととなります。 保険料額通知書を送付します 24年度保険料額通知書を6月11日(月)に世帯主あてに発送する予定です。

保険料は、4月～25年3月までの1年度分を、6月期～25年3月期までの10回に分けてお支払いいただきます。

## 保険料の納め方

### ◇口座振替による納付

ご希望の口座から、保険料を毎月末日(金融機関休業日の場合は翌営業日)に自動的に引き落とすことができます。世帯主以外の方の口座でも申し込みができます。ご連絡いただければ、口座振替依頼書を送付します。また、口座振替依頼書は、

国保年金課(区役所東棟2階8番窓口)、区民事務所・分室、駅前事務所、区内の金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局にもあります。通帳・通帳印・保険証を持参すれば、その場で申し込みができます。口座登録までは、お

おむね2カ月かかります。◇年金引き落としによる納付 保険料額通知書の特別徴収欄に記載されている金額が、年金から自動的に引き落としされます。

◇納付書での支払い 金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所まで納付できます。また、納付書に印刷されたバーコードを携帯電話のカメラで読み取り、モバイルバンキングに接続し納付することもできます。それぞれの納付方法の詳細は、保険料額通知書に同封のチラシまたは区ホームページをご覧ください。

※金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストアでは納付書の再発行をいたしませんのでご注意ください。 国民健康保険 国民健康保険 国民健康保険

## 〈24年度保険料の計算方法〉

保険料額は **医療分** + **後期高齢者支援金分** + **介護保険分** です

※1. 介護保険分は、40～64歳の被保険者に算定されます。なお、65歳以上の方は、国民健康保険料とは別に介護保険料を納めていただくことになります。

**医療分**  
賦課標準額 **旧ただし書き所得** × 所得割料率 **6.28%** + 均等割額 **3万円**

**後期高齢者支援金分**  
賦課標準額 **旧ただし書き所得** × 所得割料率 **2.23%** + 均等割額 **1万200円**

**介護保険分**  
賦課標準額 **旧ただし書き所得** × 所得割料率 **1.38%** + 均等割額 **1万4100円**

※2. 旧ただし書き所得=前年の総収入-必要経費等-基礎控除(33万円) 23年度相当分からの賦課標準額の算出方法の変更に伴い、経過措置があります。詳細は保険料額通知書に同封の「杉並区国民健康保険料のご案内」をご覧ください。

計算式の金額が最高限度額を超えたときは、最高限度額が保険料になります。

最高限度額	医療分	51万円
	後期高齢者支援金分	14万円
	介護保険分	12万円

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ 夏季保養施設の申し込みを受け付けています

問い合わせは、国保年金課管理係へ。

◇利用できる方 杉並区の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方(24年3月分までの保険料に未納のない方に限ります) ◇開設期間 7月14日(土)～8月19日(日)の宿泊 ◇施設・利用料金 左表のとおり

### 往復ハガキ(往信用裏面)記入例

- ①代表者の住所・氏名・日中連絡のつく電話番号・保険証記号番号または被保険者番号
- ②希望する「施設・宿泊日・泊数(2泊まで)・人数(2名以上、定員まで。乳幼児も人数を含む)」を第3希望まで記入してください。

◇申込方法 往復ハガキの往信用の裏面に必要事項(右下記入例参照)を、返信用の表面に代表者の宛名を書いて、6月12日(必着)までに区役所国保年金課管理係へ

申し込みは、1世帯1枚に限ります。必要事項の記入がない場合や、定員を超えた申し込みは、無効となります。

前11時から国保年金課で公開抽選を行い、当選結果は6月20日頃までに返信ハガキ「抽選結果のお知らせ」を送付します。

※電話や窓口での当選結果の問い合わせにはお答えできません。「抽選結果のお知らせ」に従って手続きをしてください。

## 〈夏季保養施設・利用料金など〉

施設名	利用料金(1泊2食、消費税込み)				定員	室数
	大人	小人	乳幼児	食事不要の乳幼児(布団が必要な場合)		
旅館立花(熱海)※1	7350円	5145円	3675円	3歳以下無料(2100円)	5	1
いなとり荘(稲取)※2	8400円	5880円		3歳～未就学児=4200円 2歳以下=無料(2100円)	5	1
ホテル天坊(伊香保)	7350円	5145円	3675円	無料(2100円)	6	1
湯けむりの里柏屋(川治)※3	7350円	5250円	4200円	1575円(2100円)	5	1
ホテル春日居(石和)※1	8400円	5250円		4歳～未就学児=3150円 3歳以下=無料(2100円)	5	1
ホテル河鹿荘(箱根)	8400円	5880円	4200円	無料(3150円)	5	2
湯回廊菊屋(修善寺)※3	8400円	5250円	3675円	1050円(3150円)	5	2

大人=中学生以上、小人=小学生、乳幼児=就学前のお子さん。利用料金のほかに入湯税がかかります。 ※1. 旅館立花とホテル春日居は、4歳以上は、食事、布団の有無にかかわらず乳幼児欄の料金がかかります。3歳以下は、食事不要の乳幼児欄の料金がかかります。 ※2. いなとり荘は、3歳以上は食事、布団の有無にかかわらず乳幼児欄の料金がかかります。2歳以下は、食事不要の乳幼児欄の料金がかかります。 ※3. 湯けむりの里柏屋と湯回廊菊屋は、乳幼児で食事、布団が必要な場合でも料金がかかります。



## ◆ 24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、24年度(24年4月～25年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、区ホームページで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方	【4月～9月生まれ】 9月30日まで (受診券は5月末に発送しました)	★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) (肺炎や結核などを調べます) ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検診(700円) …50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施)	最終締切 12月14日(金)(必着)
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～25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している方			

※1.成人等健診で21～23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。

※3.24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。

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 指定医療機関実施 25年1月31日まで 杉並保健所3階実施 25年3月16日までの木・金・土曜日(祝日等を除く)		胃X線検査	1000円	第3回締切=6月22日(金) 【7月上旬に受診票を郵送します】	指定医療機関実施分 12月14日(金) 杉並保健所3階実施分 25年1月25日(金)
肺がん検診	35歳以上	25年1月31日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5	1000円	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14日(金) 25年1月25日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上	23年度中に受診していない方(22年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送しました)	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円		
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	1000円		
大腸がん検診 ※7	40歳以上	25年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	〈申込方法〉 検査を希望する方は、受診期間内に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)。	
前立腺がん検診 ※7	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700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豊胸手術および、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、区民健診と同時受診となります。区民健診予約の際、併せて杉並区内の医療機関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

手順1.

申込先(杉並保健所健康推進課)にハガキを出して申し込みをします。 ※8

手順2.

受診票(券)と受診案内(実施医療機関一覧表)が届きます。

手順3.

希望する受診場所へ電話などで予約をします。

手順4.

健(検)診を受けます。 ※9

手順5.

受診医療機関などから健(検)診結果を受け取ります。

※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、生活保護および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、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◇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	23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～25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。対象年齢は以下のとおりです。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)診と年齢の数え方が異なります。

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3年4月2日～4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月末に郵送しました。ハガキによる申し込みは必要ありません。受診期間は25年2月28日までです。受診期間終了間際は大変混み合います。お早目の予約、受診をお勧めします。なお、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は杉並保健所健康推進課へご連絡ください。	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。区民健診受診の際に、一緒に大腸がん検診を受診してください。 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) ▷無料クーポン券を5月末に郵送しました。お手元に届きましたら、実施医療機関へ直接お申し込みください。 ※①②ともハガキによる申し込みは必要ありません。
	25歳	昭和61年4月2日～62年4月1日		
	30歳	昭和56年4月2日～57年4月1日		
	35歳	昭和51年4月2日～52年4月1日		
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ)	40歳	昭和46年4月2日～47年4月1日		
乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	45歳	昭和41年4月2日～42年4月1日		
	50歳	昭和36年4月2日～37年4月1日		
	55歳	昭和31年4月2日～32年4月1日		
	60歳	昭和26年4月2日～27年4月1日		

### 妊娠をのぞむ方のための基礎講座(日曜日開催)

時 6月17日(日)午前10時～正午  
場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・ 講 師「妊娠力アップのための基礎講座」(虹クリニック・佐々木幸子)、「ヨガで妊娠力をアップ!」(ヨガイストラクター・出口真知子)  
対 象 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 員 15名(申込順) 費 用 無料(申込・ 問 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 または各保健センターへ)



6月は食育月間です～杉並区スマート食育応援キャンペーン

**野菜を食べよう！「GO!GO!5皿！」**

生活習慣病予防に野菜の栄養素や機能が注目されており、1日5皿（約350g）を目標に野菜料理を食べることが推奨されています。しかし、区民の野菜摂取の現状は、成人の半数以上が1日に2皿（約140g）以下という状況でした（23年9月実施の杉並区生活習慣行動調査による）。区では、「スマート（賢く）食育応援キャンペーン」として身近な地域のヘルシーメニュー推奨店や八百屋さんを通して、野菜に関する情報提供などを行っています。また、区民の皆さんが野菜を摂取することの重要性やおいしさを知っていただけるように、さまざまな取り組みも行っています。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

**楽しく、おいしく、野菜を知ろう**  
**— GO!GO!5皿 食育野菜イベント —**

【日時】6月24日(日)午前10時～午後4時 【場所】杉並保健所1階(荻窪5-20-1)  
【定員】①②各70名(申込順) 【費用】無料 【申し込み】①②は電話で、健康推進課 ☎3391-1015へ。③は当日、直接会場へ

- ①野菜シンポジウム～プロに聞く野菜のお得な話＝午前10時～正午
  - (1)野菜を食べると子どもも大人もどうお得？ 師 市場食育応援隊・根津正明
  - (2)美味しい野菜を買うための目利きのコツは 師 区内青果店店主
  - (3)美と健康を維持する野菜の食べ方 師 管理栄養士
  - (4)ヘルシーメニュー推奨店の美味しい野菜料理のコツ 師 ヘルシーメニュー推奨店
  - (5)初夏の野菜の簡単料理試食
- ②食で子どもを賢く育てる＝午後1時30分～3時30分 内 学力向上、非行ゼロへと子どもを変えた教育者が体験を話します 師 教育・食育アドバイザー 大塚貢  
※講演開始前には野菜クイズを実施します。正解者には野菜を差し上げます。
- ③常設コーナー＝午前10時～午後4時
  - 短時間で作れる美味しい野菜料理の紹介コーナー(杉並区食育推進ボランティア)
  - トマトの苗が育ちましたコーナー(5歳～小学3年生が育てたミニトマトの栽培報告)
  - 「やさい」ってスゴイ！ 身近な野菜の健康・栄養情報を知ろうコーナー

◇区内の八百屋さんで野菜の健康情報を置いています

スマート食育応援キャンペーンに協力いただいている区内の八百屋さんでは、区民の皆さんの健康を応援するために、野菜の健康への機能や美味しく食べるための情報などを各野菜の売り場に置いています。ぜひご覧ください。

◇健康を応援する杉並区内飲食店(ヘルシーメニュー推奨店)を新たに登録・認証しました

- ①認証ヘルシーメニュー推奨店(下表左)
  - ヘルシーメニュー推奨店の中でも、バランスのとれた健康食(ヘルシーメニュー)のあるお店を新たに13店舗認証しました。
- ②カロリーのわかるお店(下表右。※印の飲食店)
  - メニューのエネルギー・栄養素などを表示しているヘルシーメニュー推奨店として、区に登録しました。
- ③健康チャラシのあるお店(下表右)
  - 健康チャラシを設置しているヘルシーメニュー推奨店として、区に登録しました。今回は、糖尿病が気になる方や予防をしたい方へ参考になる食事の取り方などの情報提供をしています。

詳細は、杉並ウエストサイズ物語のホームページ  
<http://suginami-waistsize.jp/>をご覧ください。

〈①新たに認証し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
イザカフェ・エベス(阿佐谷南1-12-5-1階 ☎3311-6100)	ちょこちょこ小鉢たっぷりebesuランチ
韓国料理 コチュナム(天沼3-4-11 ☎3398-2259)	石焼ピビンバ
クラブイン荻窪プレジール(天沼3-9-3 ☎3393-9191)	サーモンのグリル パルサミソース
すばいす(荻窪5-16-20 ☎5397-3813)	キーマ風ドライカレー
マツマル(荻窪5-22-11 ☎3392-7726)	野菜ラーメン、タンメン、肉野菜炒めライス
ベジカフェ アンナプールナ(上荻1-18-13-2階 ☎3392-8181)	ピビンバセット
キッチンKAZU(高円寺北2-41-14 ☎6765-1112)	野菜たっぷりサラダスパゲッティ、和風ハンバーグ
焼肉 サラン(下井草2-44-1ワコー第6マンション1階 ☎3394-4411)	ダッカルピ定食
親子カフェ・レストラン il sole(下高井戸1-40-8-2階 ☎6795-7723)	ワンプレート、パスタプレート
焼肉 梨香苑(下高井戸5-2-4 ☎3304-8989)	ピビンメン
佳味亭(成田東5-35-12-2階 ☎3391-8619)	ピビンバ定食
味家(成田東5-42-10-104 ☎5938-2277)	野菜ピビンバ定食、どじょう鍋定食
郷土創作ダイニング こくら房(浜田山2-12-17 ☎6750-8122)	日替わりヘルシーランチ定食

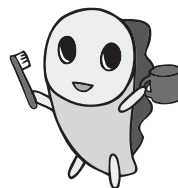
〈②カロリーのわかる店※と③健康チャラシのある店〉

地域	店名
阿佐谷	タワー、オリジン弁当阿佐谷店※
天沼	INAZUMAcafé、ラシェット、オリジン弁当荻窪青梅街道店※
井草	大村庵
和泉	一枝軒方南町店、オリジン弁当永福町店※
今川	すだちの里すぎなみ
梅里	定食むつみ亭
荻窪	香酒縁、オリジン弁当荻窪南店※、ふくや、草花屋
上井草	元祖家系肉そばFUJIYAMA
上荻	洋食亭ブルームス、サイゼリヤ 荻窪タウンセブン店、ESPRESSO AMERICANO 杉並公会堂店、スターバックスコーヒー ルミネ荻窪店、とんかつ丸よし
上高井戸	オリジン弁当八幡山店※・芦花公園店※
高円寺	オリジン弁当高円寺店※・新高円寺店※、honohono cafe、light side cafe
下井草	オリジン弁当下井草店※・井荻店※
下高井戸	オリジン弁当桜上水店※
成田東	オリジン弁当杉並成田東店※
西荻	イタリア料理ゴローソテツ、日本料理浜新、惣菜はましん、オリジン弁当西荻窪店※
方南	上海 台所、オリジン弁当方南町店※
堀ノ内	オリジン弁当杉並堀ノ内店※
桃井	松島
和田	オリジン弁当東高円寺店※

歯みがきは じょうぶなからだの 第一歩

6月4日～10日は  
**「歯の衛生週間」**です

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015



毎日の食事がおいしく食べられることはとても幸せなことです。

私たちの歯を失うほとんどの原因は、虫歯と歯周病です。一番の予防は「歯みがき」です。右記のようなポイントをおさえ、1日1回は十分な時間をかけてみがきましょう。

さらにかかりつけ歯科医師を決め、定期的な歯科健診や専門的なクリーニングを受けることも大切です。

区では、成人歯科健康診査を、6月1日(金)～12月28日(金)に実施しています。対象者には受診券を送付しています。この機会にぜひ、歯科健診を受けましょう。

詳細は、「広報すぎなみ」毎月1日号の「24年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ」をご覧ください(今号4面参照)。

効果的な  
歯みがきのポイント

- 歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を当てる
- 歯ブラシを、軽い力で小さく動かす
- フッ素入りの歯みがき剤を使う
- 糸ようじや、必要に応じて歯間ブラシを使う

杉並区国民健康保険加入の40～74歳の方で特定健診の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)またはその予備群と判定された方へ

**「特定保健指導利用券」**  
をお送りします

費用無料



専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)が、あなたと一緒に今までの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らすための具体的な方法を考えます。

- 【対象】下記の全てにあてはまる方
- ①杉並区国民健康保険に加入の40～74歳
  - ②特定健診(区民健診)の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定を受けた
  - ③高血圧症、脂質異常症、糖尿病のいずれの内服も行っていない

☎国保年金課保健事業担当 ☎電話や文書で利用をお勧めする場合があります



## 6月は「HIV検査・相談月間」です

園杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

現在日本では、一日に約4人が新たにHIV（エイズの原因になるウイルス）に感染しています。エイズは感染しても自覚症状がない場合が多く、発症するまでに数年～10数年かかることもあります。エイズをむやみに恐れる必要はありませんが、あなたや身近な方にも感染の可能性があります。

杉並保健所では無料・匿名でHIV検査や相談を行っています。エイズは感染を早期に発見すれば、発症を遅らせ、感染の拡大を防止することができます。心配がある方は、検査を受けましょう。

時・内・申込 下表のとおり園杉並保健所（荻窪5-20-1）

〈HIV抗体・性感染症検査〉

検査項目	HIV抗体・性感染症検査	HIV即日抗体検査
日程	毎月第1・3水曜日（25年1月は16日のみ、3月は6日のみ）	毎月第3土曜日
結果日	検査日の翌週の水曜日	同日の午後（陰性と明確に判断できない場合1週間程度かかります）
内容	血液検査（HIV・クラミジア・梅毒抗体検査）	血液検査（HIV抗体検査のみ）
申し込み	予約不要。 当日の午前9時30分～10時30分に直接会場へ（時間厳守）	要予約。 毎月最初の平日（金曜を除く）から予約開始。月～木曜日（祝日を除く）の午後1時～6時に専用電話 ☎5259-0330へ
留意事項	感染が心配される機会から2カ月以上経過していること	感染が心配される機会から3カ月以上経過していること
その他	検査は匿名です（検査結果は本人に直接お話しします。電話での結果報告はできません）	検査は匿名です

※いずれも、無料です。診断書の発行はできません。

## あなたのまわりの虫対策

これから夏にかけて、さまざまな虫が発生し、不快な思いや直接被害に遭う機会が多くなると思います。この時期特に相談の多い虫の対処方法をご紹介します。

園環境課生活環境担当

### ◇毛虫（チャドクガ）

ツバキやサザンカなどの葉の裏側に年2回（初夏と秋）集団で発生します。幼虫・成虫とも毒針毛を持ち、皮膚を刺されると痛がゆく感じます。

▷駆除方法＝群生している毛虫を発見したら、発生している葉を枝ごと切り落とし、地中に埋める方法や草焼きバーナーなどで焼き殺す方法があります。特にチャドクガは毒針毛が飛散しやすいので十分注意してください。

### ◇ハチ（アシナガバチ）

ハチは作物の花粉を受粉させ、害虫を食べるなど自然環境の中で重要な役割を持つ益虫です。人がいたずらに触らない限りハチの方から刺すことはありません。やむをえず駆除する場合は次の方法で行ってください。

▷駆除方法＝夕方暗くなるとハチは巣に戻り、あまり活動しなくなります。家庭に用意してあるスプレー式殺虫剤を使い、ハチの巣に向けて10秒ほど噴射してください。薬剤のかかったハチはすぐに下に落ちて死んでしまいます。翌日、巣にいないことを確認し、巣を取り除きます。

※スズメバチなどの大型のハチが庭先などに巣を作った場合、駆除作業を個人で行うことは危険です。環境課生活環境担当へご相談ください。

### ◇蚊

蚊は水際に卵を産んだ後、約3日で幼虫（ボウフラ）になります。水中で約1～2週間生息したのち、成虫（寿命は約1カ月）になります。なお、成虫のうち吸血するのは雌のみで雄は吸血しません。

▷発生しやすい場所＝ボウフラは、葉にたまる水滴程度の水たまりで十分生息できます。植木鉢の受け皿、バケツ、ジョウロ、雨どい、雨水ます、庭の池、水槽、工事現場や自転車などの雨よけシート、ポイ捨てされた空き缶・空きビン、野ざらしの容器といった場所は定期的に清掃し、物を片付けるなどして蚊が発生しにくい環境にすることが大切です。

蚊は水が無ければ発生しません。発生源となる水たまりをなくすことが蚊の発生を抑える有効な対策です。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

〈住民基本台帳の閲覧状況（1～3月分）〉

◆国または地方公共団体（住民基本台帳法第11条第3項に基づく公表分）

閲覧請求者	請求事由概要
1 該当なし	

◆個人または法人（住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分）

閲覧申出者（委託者等）	利用目的概要
2 (株)サーベイリサーチセンター（日本放送協会営業局）	テレビ放送に関するアンケート
3 (社)中央調査社（国立大学法人・京都大学）	「就業と生活について」（家計パネル調査）
4 (株)日本リサーチセンター調査部（NHK放送文化研究所世論調査部※）	メディア利用の生活時間調査2012
5 (社)中央調査社（文化庁文化政策課）	平成23年度国語に関する世論調査
6 (社)中央調査社（大阪商業大学JGSS研究センター）	第9回生活と意識についての国際比較調査
7 (社)新情報センター（総務省統計局統計調査部消費統計課）	家計消費状況調査
8 (社)新情報センター（内閣府経済社会総合研究所※）	生活の質に関する調査
9 (株)サーベイリサーチセンター（東京都青少年・治安対策本部総合対策部交通安全課）	自転車安全利用に関する意識調査
10 (株)ビデオリサーチ（NHK放送文化研究所世論調査部※）	幼児視聴率調査
11 (株)サーベイリサーチセンター（内閣府政策統括官経済社会システム担当）	平成23年度国民生活選好度調査
12 (株)日本リサーチセンター調査部（日本銀行情報サービス局※）	生活意識に関するアンケート調査
13 (株)日本リサーチセンター調査部（金融広報中央委員会）	家計の金融行動に関する世論調査
14 (社)中央調査社（日本放送協会編成局※）	番組総合調査2012（テレビ番組についての世論調査）
15 (社)中央調査社（NHK放送文化研究所世論調査部※）	2012年6月全国接触者率調査（テレビの見られ方などについての調査）

※は共同申出者です。共同申出者とは、委託により第三者（受託者）に閲覧をさせ、受託者が閲覧で得た個人情報を委託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

## 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

園区民課住民記録係

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。

閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

閲覧が認められる主な理由は次のとおりです。

- ①官公庁が職務で行う場合
- ②公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合

商業目的（ダイレクトメールの発送を目的にしたものなど）による閲覧は、認められていません。

また、閲覧が行われる際には、区職員が立ち会います。

住民基本台帳法では、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表することとなっています。1～3月の公表分は右表のとおりです。

閲覧状況の詳細は、区ホームページでご覧になれます。

## 「高齢者のしおり」に広告を掲載しませんか

園高齢者施策課

〈「高齢者のしおり」広告規格・掲載料〉

種類	おおよその規格（縦×横）	位置	刷色	掲載料
1号	270mm×174mm	裏表紙の外側1ページ全面	4色	28万円
2号	131mm×174mm	裏表紙の外側1ページ2分の1面		14万円
3号	270mm×174mm	裏表紙の内側1ページ全面	2色	21万円
4号	131mm×174mm	裏表紙の内側1ページ2分の1面		11万円
5号	270mm×174mm	本文中指定する1ページ全面		14万円
6号	131mm×174mm	本文中指定する1ページ2分の1面		7万円
7号	131mm×84mm	本文中指定する1ページ4分の1面		4万円
8号	62mm×84mm	本文中指定する1ページ8分の1面		2万円

24年9月に発行予定の「高齢者のしおり」に掲載する広告を募集します。これは、現在、区が行っている高齢者福祉サービスを中心に、高齢者向けの施策をまとめたもので、区内の65歳以上の方がいる全ての世帯に各戸配布します。

【募集概要】

- ▷規格＝A4版冊子・約100ページ
- ▷発行部数など＝9万5000部（3年に1回発行）
- ▷広告規格・掲載料＝左表のとおり
- ▷掲載できないもの

- ①公共性および品位を損なうおそれのあるもの
- ②「風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律」第二条に掲げる営業に該当するもの
- ③政治活動・宗教活動・意見広告・個人的宣伝および人事募集に関するもの
- ④公序良俗に反するもの
- ⑤その他適当でないと認められるもの

▷掲載の決定

内容を審査し、掲載の可否を後日通知します（抽選）。

申込申込書（高齢者施策課〈区役所東棟1階〉）で配布。区ホームページからも取り出せます）に広告原稿を添えて、6月29日（必着）までに同課へ郵送または持参



区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

年金

20歳になったら「国民年金」

日本に住む20歳以上60歳未満の全ての人は、国民年金に加入し保険料を納めることになって...

子育て・教育

帰国児童・生徒保護者懇談会 帰国後のお子さんの学校生活や学習に関するなどを話し合い、交流を深めます。

障害のある方

障害者通所施設説明会 区内の障害者通所施設への入所希望者に対して、事業内容などを説明し、施設選択の参考になる説明会を開催します。

採用情報

区立保育園等 夏季アルバイト 内勤務期間7〜9月のうち1カ月間または2カ月間(7月と9月の組み合わせも可)...

募集します

障害者支援施設「なでしこ」の入所対象者 障害者支援施設「なでしこ」の入所者が高円寺「なでしこ」の入所者...

その他

撤去した放置自転車の保管・返還場所が 上井草自転車集積所(上井草3-12-4)を7月31日(火)に廃止...

ありがとうございました 24年3月〜4月のご寄付(敬称略・順不同) 【福祉】ハイランドセンターチャリティーバザー実行委員会=100万円...

家庭福祉員グループが1所増えました 保育士などの資格を持つ複数の家庭福祉員が共同で、保護者の就労などで、日中保育ができない児童をお預かりします。

区内の障害者通所施設への入所希望者に対して、事業内容などを説明し、施設選択の参考になる説明会を開催します。

区内の障害者通所施設への入所希望者に対して、事業内容などを説明し、施設選択の参考になる説明会を開催します。

夏のボランティア体験 「あなたの力を生かす夏」 区内福祉施設やNPO・ボランティアグループなどで、ボランティア体験活動を行います。

簡易デマンド機器(自動空調制御機器)設置事業所 事業所での空調エネルギーの効率化を図るため、自動空調制御機器を設置し、エネルギー等消費データの収集にご協力いただける事業所を募集します。

国の仕事などについての苦情や要望を、行政相談委員会が受け付けます。 6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。





# 杉並区・日本フィル友好提携事業

## 日本フィル夏休みコンサート2012

時 7月27日(金)午後2時 場 杉並公会堂 (上荻1-23-15) 出 川瀬賢太郎(指揮)、江原陽子(話と歌)、スターダンサーズ・バレエ団(バレエ)ほか 曲 チャイコフスキー「バレエ『白鳥の湖』(2012版)」ほか 対 4歳以上の方 費 S席4000円ほか(子育て応援券利用可) 申 電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450 託児あり(マザーズ ☎0120-788-222へ事前申込)



スターダンサーズ・バレエ団



川瀬賢太郎

## 日本フィル公開リハーサル

時 6月14日(木)午後1時 場 杉並公会堂 (上荻1-23-15) 出 小林研一郎(指揮) 曲 ブルックナー「交響曲第9番」 定 600名(先着順) 費 無料(申込当日、直接会場へ) 文 化・交流課 他 ①開演後の途中入場はお断りします ②就学前のお子さんは入場できません



小林研一郎

## シニアのための就業&ボランティア合同説明会

これから就業やボランティアなど社会参加を希望する高齢者を対象に、自分にあった働き方や社会参加の提案のため、講演会と杉並区シルバー人材センターとNPO法人竹箒の会による合同説明会および個別相談を行います。

時 6月20日(水)午前10時~正午 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 講 演 会 「これからの生きがいを考える上でのヒントについて」、合同説明会、個別相談 師 キャリアカウンセラー・中村康雄(右写真) 対 区内在住でおおむね55歳以上の方 定 30名(先着順) 費 無料(申込当日、直接会場へ) 高 齢 者 施 策 課 い き が い 活 動 支 援 係



## 区の広報番組「すぎなみニュース」をご覧ください

「すぎなみニュース」では、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ています。番組は全て手話付きです。



放送局=ケーブルテレビ: 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15分、午後0時15分、午後8時の1日3回(各15分)

区広報課

## 6月は浸水対策強化月間です

# 地下室・半地下家屋では十分な注意を!

雨の季節になると、半地下・地下室を設置した建物や道路より低い土地に建築された建物では、雨による浸水被害が増加する傾向にあります。 —問い合わせは、東京都下水道局西部第一下水道事務所施設課管路施設係 ☎5343-6211へ。

周囲の地面より掘り下げて家を建てると 思いがけない被害を受けます

◇地下室などは、浸水の危険があります

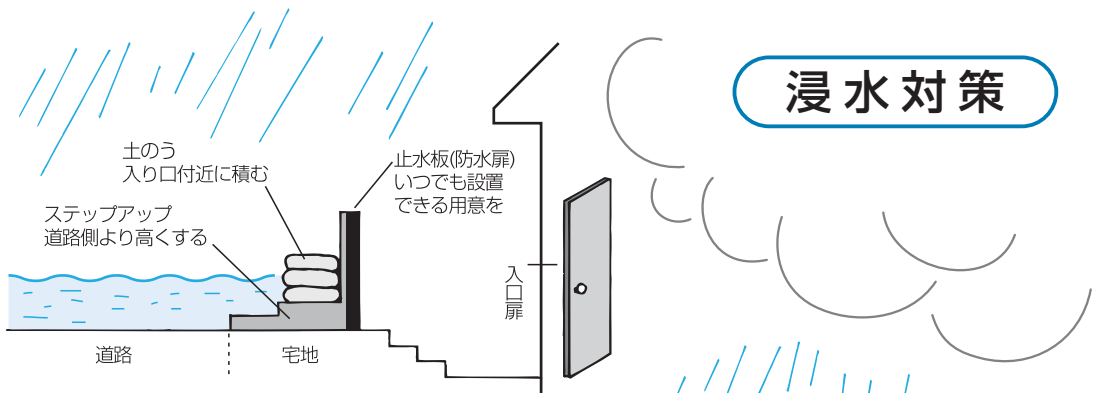
地下室・半地下家屋や地下駐車場は、豪雨時に道路からの雨水が多量に流入し、浸水することがあります。

◇地下室などは、下水管からの逆流にも注意が必要です

豪雨時には下水管内の水位の上昇により、地下の浴室などに下水が逆流することがあります。



下水道局キャラクター「アース君」



## 浸水対策

〈地下室・半地下家屋での備え〉

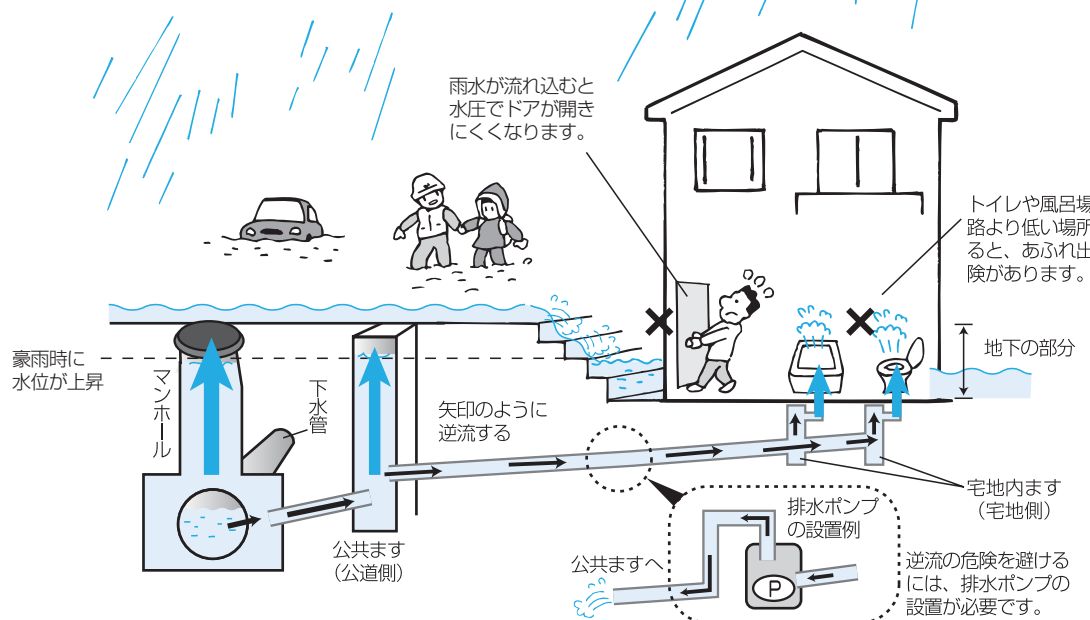
- 事前に止水板・土のう等を用意する。
- 浸水の恐れのあるときは地下室などに入らない。
- 逆流防止の排水ポンプを設置する

## 和田ポンプ施設(和田弥生幹線)

和田弥生幹線は内径8.5m、長さ約2.2kmあり、約15万㎡の水を貯めることができます。

この施設は、豪雨時に雨を和田弥生幹線に貯め、晴れの日にポンプで汲みあげ落合水再生センターに送り処理しています。

施設見学については、お問い合わせください。





# 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

★ビッグバンドコンサート スイング・イズ・ヒア 時6月10日(日)午後3時～7時20分 会場セシオン杉並区区内在住・在勤・在学の方定578名(先着順)費1500円、高校生以下無料(申込当日、直接会場へ)東京社会人ビッグバンド・小浜 ☎3323-5839

★城西病院ホスピタリティコンサート～リストとショパン 時6月15日(金)午後7時～9時 会場城西病院(上荻2丁目) 出演=岡本暎子(ピアノ)▷曲目=ショパン「パレード第1番」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

★八雲オーケストラ定期演奏会 時6月17日(日)午後2時 会場杉並公会堂 出演=武藤英明(指揮)ほか▷曲目=チャイコフスキー「ピアノ協奏曲第1番」ほか定1000名(先着順)費500円、小中高生は無料(小学生は保護者同伴、中高生は生徒手帳持参) (申込当日、直接会場へ)八雲オーケストラ・大塚 ☎3331-4697

★弦楽の響き「カルテットN」コンサート 時6月30日(土)午後7時 会場杉並公会堂 出演=カルテットN▷曲目=弦楽四重奏による日本の叙情歌ほか定194名(申込順)費2000円、60歳以上の方・学生1000円(申込) 電話で、ななさわ音楽工房 ☎3303-1210

★Tokyo Play Opera～モーツァルト歌劇「コズィ・ファン・トゥッテ」全幕公演 時6月30日(土)午後4時 会場セシオン杉並区小学生以上の方定496名(申込順)費3000円(申込)Eメール(11面記入例参照)に希望枚数も書いて、6月27日までにTokyo Play Opera ☎tpo50551@yahoo.co.jpへ 同団体・香川 ☎090-1773-7065(地区民20名を無料招待=往復ハガキ(11面記入例参照)で、6月16日(必着)までにTokyo Play Opera(〒168-0064永福3-28-18-#203)へ(抽選)

★3大ピアノ・プロジェクト PIANO三重弾! Part 4 時10月5日(金)午後7時 会場杉並公会堂 出演=斎藤雅広(右写真)ほか▷曲目=ドビュッシー「牧神の午後への前奏曲」ほか 小学生以上の方費S席5000円ほか(申込) 電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450



★朝採り野菜と草花の直売 時6月9日(土)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了。雨天実施) 会場区役所中杉通り側入り口前 出演=キュウリ・トマト・ナス・トウモロコシなどの朝採りした区内農産物の販売(申込当日、直接会場へ)グリーンセンター ☎5349-8791(日・月曜日を除く) 出品物は、生育状況により変更する場合があります

★百人一首かるた競技杉並大会 時6月10日(日)午前9時～午後7時 会場明治大学和泉校舎(永福1丁目) 出演=①競技かるた(個人戦)②源平かるた(2名1チーム) 区区内在住・在勤・在学の方定230名(申込順)費①1000円②1人500円(源平かるた参加の区内在住の方は無料) (申込)電話またはファクス(11面記入例参照)②は2名分に種目名も書いて、6月5日(必着)までに南あゆ子 ☎3331-3975へ 同横矢 ☎6768-2027(軽装で、昼食を持参してください)

★震災被災地南相馬激励絵手紙展・自遊人展 時6月14日(木)～18日(月)午前10時～午後5時(14日は正午から) 会場阿佐谷地域区民センター(南相馬市の方へ届けるために作

成した絵手紙の展示(費無料(申込当日、直接会場へ)杉並区絵手紙文化連絡会・上田 ☎3339-8807

## ★杉並区交流協会

①スポーツ国際交流会(International Sports Exchange) 時6月30日(土)午後1時～4時 会場高円寺体育館(バスケットボール、大縄跳び)定日本人40名、外国人40名/いずれも申込順(費100円(保険料))他運動しやすい服で、上履き、タオル、飲み物を持参してください

②杉並区ワールドカフェ・サロン～もし、杉並区の100人と“ともだち”だったら 時6月16日(土)午後2時～5時 会場産業商工会館(区)に関するテーマについて参加者の皆さんと一緒に話し合います(区区内在住・在勤・在学の方)定50名(申込順)費300円

——〈いずれも〉——

(申込)Eメール(11面記入例参照)に性別(①は国籍も)も書いて、杉並区交流協会 ☎info@suginami-kouryu.orgへ 同協会 ☎5378-8833

## 講演・講座

★体操リーダーのための「体操プログラム勉強会」 時①6月②9月③25年1月の第2・4木曜日/いずれも午後6時30分～8時30分。計2回 会場高齢者活動支援センター 出演=NPO法人グループあいびー・健康運動指導士(対象とする体操リーダー)定各12名(申込順)費各3000円(申込)ファクス(11面記入例参照)に①②③の希望と活動状況も書いて、各開催日の前日までにNPO法人グループあいびー ☎3325-9117へ 同山崎 ☎050-3658-9856(1回のみ)の参加も可

★建築家協会杉並地域会土曜学校「家族の家から地域のイエへ」 時6月9日(土)午後6時～8時 会場あんさんぶる荻窪緑蔵代表・シェアハウス運営者 山口健太郎(区区内在住・在勤・在学の方)定60名(申込順)費500円(申込) 電話で、日本建築家協会杉並地域会・坂野 ☎3220-5100

★講演会「認知症ケアセミナー」 時6月11日(月)午後1時～4時30分 会場セシオン杉並区 出演=須貝佑一(ほか)定578名(先着順)費無料(申込当日、直接会場へ)認知症介護研究・研修東京センター 渡邊 ☎3334-2173

★年金で楽しい海外生活～タイを中心としたロングステイの現況 時6月13日(水)午後1時30分～3時30分 会場高齢者活動支援センター 出演=健康生きがいづくりアドバイザー・塩見道夫(区区内在住・在勤の方)定60名(先着順)費300円(申込当日、直接会場へ)塩見 ☎090-6023-1636

★みどりと水辺を楽しもうブルーベリーを育てよう 時6月16日(土)午前10時30分～午後3時30分 会場集合・解散場所=JR五日市線武蔵五日市駅前(内)行程=あきる野市五日市小庄の岡部農園とその周辺(環境カウンセラー)区区内在住で小学生以上の方定30名(申込順)費300円、小学生100円(申込)ハガキ(11面記入例参照)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳥ビル202)へ 同協会 ☎3392-0606(午前10時～午後4時30分)

★東京立正短期大学公開講座～ふれあい 時・内・部①6月30日(土)=仏教講座～心のふれあい(立正大学仏教学部教授・庵谷行亨)②7月7日(土)=LittleキッズYoga(専任講師・池田三鈴)③7月14日(土)=アフタヌーン・コンサート(准教授・飯田俊明ほか)④7月21日(土)=朗読劇と歌(講師・中村由美、女優・二木てるみ)⑤6月30日(土)・7月7日(土)・14日(土)・21日(土)=連続講座(英語)～マザーグースと歌で楽しむ英語のリズム(教授・中岡典子)①～④午後1時30分～3時30分、⑤午前10時30分～午後0時30分 会場東京立正短期大学(区)②就学前のお子さんとその保護者(定)①60名②10組③100名④60名⑤20名/①③～⑤は申込順、②は抽選(費)①～④無料、⑤1000円(4回分) (申込)ハガキ(11面記入例参照)に希望講座

名(複数可)と性別も書いて、講座実施日の3日前(①③～⑤は消印有効。②は必着)までに東京立正短期大学公開講座係(〒166-0013堀内2-41-15)へ 同係 ☎3313-5101(他)②③は2歳～就学前の託児あり(事前申込制)

## ★郷土史講座

①「決戦・豊島一族と太田道灌～中野・杉並・練馬の史跡から」 時6月17日(日)午後1時30分～4時 会場阿佐谷地域区民センター 定80名(先着順)費500円

②「史跡見学会～石神井城址史跡」 時7月10日(土)午前9時30分 会場集合場所=石神井公園ふるさと文化館前(練馬区) 内行程=石神井公園ふるさと文化館→石神井城址→道場寺→三宝寺→三宝寺池(定)30名(先着順)費300円(資料代)

——〈いずれも〉——

(申込)葛城明彦(区区内在住の方)ほか(申込当日、直接会場へ)杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

## ★杉並郷土史会「四谷見附周辺見学会」

時7月1日(日)午前9時～正午(8時45分受付開始。雨天実施) 会場集合場所=JR「四ツ谷駅」赤坂口改札前(内)行程=四ツ谷駅→西念寺→愛染院→戒行寺→お岩稲荷(田宮神社)→多武峰神社→四谷大木戸碑→消防博物館(杉並郷土史会会長・新村康敏(ほか)区区内在住の方)ほか(定)50名(抽選)費500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照。2名まで連記可)で、6月11日(必着)までに杉並郷土史会・服部建人(〒168-0064永福2-44-13)へ 同部 ☎3322-1412

## ★ハンカチブローチの作成

時6月22日(金)午後1時～3時 会場杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 区区内在住または区内に事業所を有する方(定)20名(申込順)費500円(申込) 電話で、6月18日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831へ(他)使い古したハンカチ(アイロンをかけてあるもの)、はさみ、ピンセットを持参してください

## ★近代ヨーロッパを考える

時6月23日(土)午後2時～4時50分 会場高井戸地域区民センター 出演=青山学院大学名誉教授・伊藤定良(区区内在住・在勤・在学の方)定50名(先着順)費600円、学生300円(申込当日、直接会場へ)杉並歴史を語り合う会・山本 ☎090-1804-5971

## ★明治神宮の杜の珍しいタシロラン等を訪ねて

時6月26日(火)午前10時～午後2時30分 会場明治神宮(渋谷区)▷集合場所=JR原宿駅(表参道口)大鳥居前(山室京子(ほか)区区内在住・在勤・在学の方)定30名(抽選)費600円(入園料・保険料含む) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、6月14日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局 井上(〒167-0052南荻窪1-13-7)へ 同 ☎3333-5081(他)御苑にも入園します

## ★環境カウンセラー登録希望者支援セミナー

時7月8日(日)午後1時30分～5時 会場あんさんぶる荻窪(定)25名(申込順)費5000円(申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-5231

## ★超初心者向け ①パソコン②デジカメ入門講習会

時7月10日(火)～13日(金)午後1時30分～4時30分(計4回) 会場高齢者活動支援センター(区)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デジカメ入門(基本操作、パソコンへの取り込みなど) 出演=ITスクエア杉並(区区内在住で55歳以上の方)定各10名(抽選)費各700円(テキスト代含む) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、6月26日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 同団体 ☎090-4722-2574(他)講習会場で同じ時間帯にパソコン相談を実施します(予約不要)

## ★SUMMER Kid'sマナー～親子で「ランチパーティー」～楽しくテーブルマナーを学ぼう!

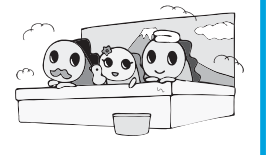
時8月4日(土)正午～午後3時 会場

# みんなで銭湯に行こう!

## ★区内銭湯でラベンダー湯を実施します

ラベンダーは、心身のリラックス、免疫力の向上などすぐれた薬効で知られています。

銭湯で使われるラベンダーは、ヨーロッパ産で、花穂と茎を乾燥させて袋に入れたものを湯船に浮かべます。香りがよいととても好評です。家族やお友達と、お近くの銭湯を利用して心身ともにリフレッシュしてみたいかたがでしょうか。



時6月10日(日) 会場区内全銭湯(営業時間は、最寄りの銭湯へお問い合わせください) 費450円、小学生180円、幼児80円(申込当日、直接各銭湯へ)杉並浴場組合・平松 ☎3337-6198(午後1時以降)

杉並会館(小中学生とその保護者(中学生は友達同士でも可)定)30組60名程度(申込順)費小中学生2500円、保護者3000円(申込) 電話で、杉並会館マツヤサロン ☎3399-9436(他)詳細は、杉並会館マツヤサロンホームページをご覧ください

その他

## ★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

時・場①6月7日(木)午後1時～4時=JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」1階②25日(月)午後1時～4時=高円寺パル商店街高円寺パルプラザ1階(申込当日、直接会場へ)東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

## ★税理士による無料相談会

時6月12日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 会場東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 内税金(事業・相続など)や帳簿の記入方法などに関する相談(申込) 電話で、6月11日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028(他)相談は申込順で1人40分まで

## ★税金なんでも相談会

時6月13日(水)午後1時～4時 会場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 定9名(申込順)費無料(申込) 電話で、6月12日までに東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(他)①相談時間は1人45分程度②詳細は、同支部のホームページをご覧ください

## ★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

時6月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時 会場リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 内販売価格=6500円～(申込当日、直接会場へ(先着順) 同作業所 ☎3327-2287

## ★ホームヘルプサービス協力会員募集

日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方のご自宅、家事・外出の付き添いなど介護の援助▶謝礼=1時間800円(家事)、1時間1000円(介護) 区心身ともに健康な18～69歳の方(申込) 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131(他)会員登録後、研修会(6月15日(金)、7月19日(木))に1回参加していただきます

## ★ゴーヤのカーテンを設置します

区ゴーヤカーテンキット(苗とプランターとネット)の設置作業から、メンテナンスと終了時の回収まで(定)50名(申込順)費5250円(申込) 電話で、6月29日までにあけぼの作業所・文野 ☎3395-1441

おわび 5月11日付広報「みどりのイベント2012」の写真で公園利用について、誤解を与える写真を掲載しました。区立公園内には自転車を乗り入れることはできません。おわびいたします。



講演・講座

■「雑誌のつくり方講座」参加者募集

「雑誌はどうやって生まれるの?」といった疑問に、現役ライターと雑誌編集者がお答えします。

時 6月24日(日)午後2時～5時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 フリーライター・三沢千晶、編集者・佐久間弘子 対 中学生～24歳の方 定 20名程度(抽選) 費 無料(申込)ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、6月15日(必着)までに児童青少年課青少年係(〒167-0051荻窪1-56-3 FAX3393-4714 ☎seisho-k@city.suginami.lg.jp)へ 問 同係 ☎3393-4760

■65歳からの噛む噛むクッキング～口から始まる健康生活

年齢と共におきる口腔機能の低下の予防方法を学び、よく噛んでおいしく取れる食事の調理実習を行います。

時・内 下表のとおり(全4回要出席) 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 対 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(申込順) 費 初回無料、2回目以降毎回300円(申込) 問 電話で、6月11日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 へ 他 長寿応援対象事業

(65歳からの噛む噛むクッキング)

日程	内容
6月26日(火)	口腔・栄養の基礎講座
7月3日(火)	摂食嚥下に必要な機能を鍛えよう(健口体操) 安全に美味しく食事をするためには「よく噛む」ことが大切
10日(火)	健康な歯・歯肉と誤嚥性肺炎予防のために ちょっと疲れたときの簡単健康クッキング
17日(火)	健口体操の復習 自分にあった健康メニューを選ぼう

※時間=午前10時～午後1時。6月26日は正午まで。

■ひげじいの星空教室～プラネタリウムがやってきた!

杉並区の当日の宵空、天の川、夏の三角形、七夕の星などを紹介します。

時 6月20日(水)①午後3時～3時40分②午後4時～4時40分 場 方南児童館(方南1-51-7) 師 木村直人 対 5歳～小学生(親子でも参加可) 定 各回60名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)、または電話で方南児童館 ☎3323-6105 へ

■五つ子のママが語る～子どもと本

5人の子どもの育てた中で感じた子どもと本の関わりについてお話しします。

時 6月23日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 田中奈那子 対 区内在住の方ほか 定 30名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) へ

■講演会「命の輝き・愛を伝える子育て」

子どもたちが「自分は愛されている」と感じ、成長していけるような言葉のかけ方やスキンシップの仕方をお話しします。

時 6月16日(土)午前10時～正午 場 子育てサポートセンター宮前(宮前2-24-38) 師 バースコーディネーター・永野清歌 対 これから親になる方または現在子育て中の方 定 20組(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、子育てサポートセンター宮前 ☎3333-4699 へ 他 ①車での来場はご遠慮ください②就学前の託児あり(事前申込制。20名(申込順))

■育児講座「親子ヨガでリフレッシュ」

時 7月7日(土)午前10時～正午 場 子育てサポートセンター中瀬(下井草4-25-10) 師 和田まり子 対 1～3歳児のお子さんとその保護者 定 15組30名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、子育てサポートセンター中瀬 ☎3399-6447 へ 他 ①車での来場はご遠慮ください②動きやすい服装でお越しください

■太陽光発電機器設置者ネットワーク「パネル展」

太陽光発電機器の設置事例「我が家は太陽光発電

所」などのパネル展と発電所長(区内設置者)の情報交換会を開催します。設置を計画している方もご参加ください。

時 ①パネル展示=6月18日(月)～22日(金)午前10時～午後5時 ②発電所長事例報告・情報交換会=6月20日(水)午後2時～4時 場 区民ギャラリー(区役所中棟2階) 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔 定 ②30名(申込順) 費 無料(申込)①当日、直接会場へ②ファクス(11面記入例参照)で、区環境課 FAX3312-2316または杉並エネルギー会議事務局 FAX6915-1911 へ 問 区環境課地域エネルギー対策担当または杉並エネルギー会議事務局 ☎6915-1911 他 この事業は、区と市民団体、事業者で構成する「杉並エネルギー会議」が実施するものです

■プラネタリウム放映「杉並から宇宙へ～ペンシルロケットの生誕地」+今夜の星空

杉並から始まった日本のロケット開発についての映像です。前半は今夜の星空を解説します。

時 6月16日(土)・23日(土)午前10時30分～11時30分 場 科学館(清水3-3-13) 定 各140名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 問 科学館 ☎3396-4391 他 ①途中入退場はできません②5歳未満の乳幼児はご遠慮ください③中高生以上向きの内容です④エレベーター・エスカレーターはありません⑤車での来場はご遠慮ください

■家族介護教室

◇まるごと、有料老人ホームのすべて!～終の棲家の選び方

時 6月15日(金)午後1時30分～3時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 民間介護施設紹介センター・みんかい室長・立花浩平 対 区内在住の方 定 40名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851 へ

◇楽しくエアロ～リズムストレッチ

時 6月15日(金)午前10時～正午 場 浜田山会議室(浜田山4-15-12) 師 パーソナルトレーナー・須田満 対 区内在住でおおむね65歳以上の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822 へ

◇「終活」はじめませんか?①エンディングノートセミナー②遺言

時 ①6月8日(金)②18日(月)いずれも午前10時～11時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 ①コムウェル係長・井町行雄②公証人・内尾武博 対 区内在住でおおむね65歳以上の方 定 各50名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822 へ

◇杖の選び方、靴の選び方

時 6月11日(月)午後1時30分～3時30分 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 理学療法士・大西修 対 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 へ

◇腰痛、肩こりの予防と軽減

時 6月23日(土)午後2時～3時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 東京在宅サービス・徳山充徳 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 へ

◇認知症サポーター養成講座

時 6月14日(木)午前10時～正午 場 河北サテライトクリニックビル(阿佐谷北1-3-12-3階) 師 NPO法人杉並介護者応援団・北原理良子、キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588 へ

◇認知症サポーター養成講座～認知症を学び地域で支えよう

時 6月29日(金)午後2時～4時 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348 へ

◇福祉用具の活用「電動車いす・カートなどの移動関連用具」

時 6月11日(月)午後2時～3時 場 福祉機器展示センター(阿佐谷北1-2-1) 師 セリオ・下澤正人 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630 へ

杉並障害者福祉会館

◇料理教室「ロシアの家庭料理にチャレンジ!」

ロシアのお話を聞きながら、一緒にランチをしましょう。

時 7月8日(日)午前11時～午後1時 師 ベリフ・マリナ 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 16名(抽選) 費 500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務

「社会を明るくする運動」強調月間(7月)事業

杉並区青少年囲碁大会

クラス別の囲碁競技大会と日本棋院のプロ棋士による指導碁・囲碁教室を開催します。

時 7月14日(土)午後1時～5時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 対 区内在住・在学の小中高生 定 80名(抽選) 費 無料(申込) Eメール(11面記入例参照)に、学校名、学年、参加クラス(下記ホームページ参照)も書いて、6月30日までに同大会事務局 ☎sugihogoshi@yahoo.co.jp へ 問 社会を明るくする運動杉並区推進委員会事務局(児童青少年課青少年係) ☎3393-4760 他 詳細は、同大会ホームページ ☎http://www.geocities.jp/sugihogoshi/ をご覧ください。大会の上位入賞者は7月27日(金)の区民のつどいで表彰します

先または学校名と所在地も書いて、6月22日(必着)までに同会館運営協議会事務局へ

◇障害者自立支援セミナー～「時短・簡単・節約おいしいレシピ!」

野菜と乾物を使った和食を短時間で手際よく作れるレシピを実演・紹介・試食します。

時 7月1日(日)午後1時30分～4時30分 師 「お産とおっぱい・おしゃべり会」代表・突元正子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその家族および支援者 定 20名(申込順。障害のある方優先) 費 無料(申込) 問 電話またはファクス(11面記入例参照)で、同会館運営協議会事務局へ 他 ①送迎希望の方は6月20日までに同事務局へお申し出ください②手話通訳・要約筆記あり

— (いずれも) —

場 杉並障害者福祉会館 問 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 ☎3332-6121 FAX3335-3581)

すぎなみ環境情報館

◇すぎなみの息づく緑で草木染め初夏の光を染める

すぎなみの身近な植物を使ってスカーフを染めます。

時 6月23日(土)午後1時30分～4時 師 小枝のフレディ代表・横山ひろこ 定 14名(申込順) 費 1500円 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

◇やっぱり省エネ!夏の節電にチャレンジ!

ライフスタイルに合わせた効果的な節電をしましょう。

時 6月30日(土)午後2時～4時 師 杉並・地域エネルギー協議会 定 30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学びます。

時 ①6月6日(水)午前9時30分～正午②20日(水)午前9時30分～正午③30日(土)午後2時～4時④7月6日(金)午後2時～4時30分⑤17日(火)午前9時30分～正午⑥19日(木)午後2時～4時⑦日時未定(計7回。要4回以上出席) 定 10名(申込順) 費 500円

— (いずれも) —

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 申込・問 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 へ

小学生、中学生、高校生へ  
お父さん、お母さんへ  
はなしたいこと、ききたいこと、  
こまっていることがあったらご相談ください

ゆうライン

子どもからの相談・子どもに関する相談をお受けします

杉並区子ども家庭支援センター  
(阿佐谷南1-14-8)

相談専用電話 ☎5929-1901

月～土曜日午前9時～午後7時(祝日を除く)



# 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○○課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。



1人1枚

※往復ハガキには返信用のあて先も記入。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

### ■「若者CAMO(カモ)プロジェクト」部長・部員募集

何かやりたい、新しい環境に飛び込みたい、いろんな人と交流したい。そのきっかけづくりとして、「部活動」を開催中です。「近所に友達できるかも!」「地域で何かできるかも!」…。「部員」になって、そんな「かも」を実現しませんか? また、「部長」候補として、仲間づくりや学びあいのために、新しく部を立ち上げたいという方も、ご相談に応じます。



時・内部活動の概要=A阿佐ヶ谷部(毎月第1木

〈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
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎ FAX3394-8963)	大人の地歴研究サロン 師 新村康敏	毎月第4土曜日、午後1時30分~3時30分 区内在住の方 費1回500円 他座学または野外探索も行います
四宮館(上井草2-28-3 ☎ FAX3396-7692)	ITひろば~パソコン何でも相談 初心者歓迎	毎月第1・3水曜日、午前10時~正午 費1時間500円 他予約不要。時間内入退室自由
方南館(方南1-51-7 ☎ FAX3324-1171)	書道教室初心者~中級者 師 野藤芳深	毎月第4水曜日、午前10時~11時30分 費1回500円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX3396-8871)	パソコン初心者講習 師 ITスクエア杉並	6月20日(水)・22日(金)・24日(日)午後1時~4時(計3回) 費5000円(教材費含む)
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ FAX3332-1076)	今話題の「スマートフォン」体験会	6月28日(木)午後2時~4時 費500円
和田館(和田1-41-10 ☎ FAX3384-3751)	初夏のメイクアップ講座	6月18日(月)午前10時~正午 費300円
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎ FAX3315-1249)	らくちん健康体操~転ばぬ先の介護予防	7月1日(日)から毎月第1日曜日、午後1時30分~3時30分 区内在住の方 費1回500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です。

曜日・夜) = 阿佐ヶ谷で、地元のつながりをつくろうと、イベント開催を企画する部 高円寺部(毎月最終日曜日・午後) = 高円寺初心者大歓迎。まち歩きや高円寺での生活情報などを交換する部 クリーンアップ部(毎月第1土曜日・午前) = 高円寺駅周辺を中心に、汚れたところをみんなで楽しく清掃する部 銭湯部(毎月10日) = 毎月10日は銭湯の日。みんなで待ち合わせをして、銭湯に入り、区内の銭湯を巡っていく部 区内在住・在勤または杉並に縁のある、25~34歳程度の方(随時募集) 費無料(活動に応じて実費程度の負担あり) 申込ファクスまたはEメール(記入例参照)に、希望する部名または立ち上げたい部名とアドレスも書いて、社会教育センター FAX3317-6620 shakyo-c@city.sugami.lg.jp へ 同センター ☎3317-6621

### リサイクルひろば高井戸

◇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

時 6月17日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費。1人1点まで) 申込電話で、同ひろばへ

◇裂き織り体験~織り機で裂いた古布を織ります

時 6月18日(月)午前10時30分~午後0時30分 定10名(申込順) 費100円 申込電話で、同ひろばへ

◇デニムでコサージュ作り

時 6月19日(火)午後1時30分~3時30分 定10名(申込順) 費500円 申込電話で、同ひろばへ 他長寿応援対象事業

◇夏の帽子作り

時 7月2日(月)午前10時30分~午後3時30分 定10名

## なりたい自分にチャレンジ! 「親子健康教室」

~募集案内は6月中旬に配布します~

教育委員会では、健康的な生活習慣を身につけたい区内小学生とその保護者を対象に、7月から「親子健康教室」を開催します。家庭でも継続的に取り組むことができる運動・調理の紹介および体験等、充実したプログラムを用意しています。親子で健康について楽しく学び、今年の夏から生活習慣の見直しを始めてみませんか? 募集案内は6月中旬に各区立小学校を通じて配布しますので、日程および場所等を確認の上お申し込みください。

時 未定 場 地域区民センターほか 定 50組100名程度 費 無料(調理実習は、別途材料費を集める場合があります) 関 学務課児童健康支援担当

(抽選) 費1200円 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、6月10日(必着)までに同ひろばへ 他 ① 昼食を持参してください ② 長寿応援対象事業

— (いずれも) —

区内在住・在勤・在学の方 場・関 リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時~午後6時。水・木曜日休館)

### 郷土博物館

◇子供博物館教室「七夕馬を作ろう!」参加者募集 区内に伝わる「七夕馬」という飾りをワラで作しましょう。「七夕」行事についてのお話もします。

時 7月1日(日)午前10時~正午 師 本橋平八 関 小学3年生~中学生 定 15名(抽選) 費 無料 申込 往復ハガキまたはファクス(記入例参照)に学校名・学年も書いて、6月19日(必着)までに郷土博物館へ

◇準常設展「杉並文学館」開催中

「荻窪風土記」の作者・井伏鱒二と、「阿佐ヶ谷会」の文士を中心に、杉並に住まいを構えた芥川・直木賞作家などを紹介します。

時 6月24日(日)までの午前9時~午後5時(月曜日・第3木曜日(祝日・休日の場合は翌日)休館) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 申込 当日、直接会場へ

— (いずれも) —

場・関 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841 FAX3317-1493)

## SPORTS

スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

#### ●区民体育祭

##### ◇ダンススポーツ

時 7月16日(日)午前10時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関 団体戦(スタンダード・ラテン)、一般来場者によるダンスタイム 区内在住・在勤・在学または区内サークル在籍者 費 300円 申込 電話またはファクス(記入例参照)で、区ダンススポーツ連盟・所 ☎ FAX3336-7856 へ 他 ダンスシューズまたはスニーカーを持参してください

##### ◇インディアカ交流大会

時 7月22日(日)午前9時~午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 120名(申込順) 費 500円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に生年月日と「ハッスル」(競技重視)か「和気あいあい」(交流中心)のいずれかも書いて、7月5日(必着)までに区インディアカ協会事務局・武石記代子(〒167-0034桃井4-6-14) へ 関 武石 ☎3399-5879(午後6時~9時) 他 ① 運動できる服装で、体育館履きと昼食を持参してください ② 車での来場はご遠慮ください

##### ◇第6回ミニテニス大会

時 7月8日(日)午前9時~午後5時 場 上井

草スポーツセンター(上井草3-34-1) 関 混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 区内在住・在勤・在学の方 定 120名(申込順) 費 300円 申込 往復ハガキまたはファクス(記入例参照)に希望種目も書いて、6月10日(必着)までに、区ミニテニス協会・佐藤卓治(〒168-0065浜田山2-15-32 FAX3302-0812) へ 関 佐藤 ☎3302-0812

##### ◇軟式野球(中学生の部)

時 7月8日~11日の日曜日、祝日 午前9時~午後5時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ほか 区内在住・在学中で編成されたチーム 定 40チーム(1チーム10~20名以内。申込順) 費 1チーム5000円 申込 電話で、6月17日までに区中学生軟式野球協会・吉野 ☎3333-8728(平日午前9時~午後4時) へ 他 代表者会議を6月24日(日)午後5時から宮前中学校で行います



##### ●PTA学校対抗戦(卓球・団体戦)

時 7月22日(日)午前9時~午後9時(区後援) 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 関 現役の部、OGの部 区内PTA関係者 費 1チーム4000円 申込 参加種目、学校名、責任者氏名・住所・電話番号、参加者氏名(3、4名)を書いた用紙と参加費を、6月26日~7月6日(消印有効)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 関 卓球連盟・横尾 ☎3315-4862

### スポーツ教室

#### ●障害者のためのわいわいスポーツ教室

今回は「ダンス」です。  
時 7月7日(日)午前10時~正午 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 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) 費 無料 申込 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、区体育施設で配布)を、6月8日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送または持参 関 同課 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できます ② 当日参加者と一緒に楽しんでいただけるボランティアの方を募集しています

#### ●女性のためのビューティーエクササイズ

心と体の健康づくりを目的に、気軽にスポーツを楽しめる機会を提供します。  
時 6月23日(日)①午前9時~9時50分 ②10時~10時50分、6月30日(日)③午前9時~9時50分 ④10時~10時50分 場 上井草スポーツセンター 関 ① バレトンは音楽に合わせて行うフィットネスとバレエとヨガの要素を合わせたエクササイズ ② ストレッチ&ピラティスはストレッチの要素を多く取り入れたピラティスで心と体を穏やかに整えます ③ 骨盤エクササイズは骨盤を整えウエストのくびれ作りを目標に引きしめていきます ④ ボディシェイプはダンベルやチューブと音楽で楽しく体を引きしめます 師 ① ② 石川千瑞子 ③ ④ 川人恵 ④ 中島美沙 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の女性 定 各25名(申込順)

費 各600円 申込 電話または直接、6月11日までに上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) へ 関 締切日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

#### ●ゴルフ入門講座

時 ① 6月27日(水)~8月3日(金) ② 9月5日(水)~10月12日(金) / いずれも、水曜日の午前10時40分~正午、午後2時~3時20分、7時30分~8時50分 木曜日の午前10時40分~正午 金曜日の午後1時~2時20分(①②各5クラス(各週1回で計6回)。区後援) 場 西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で20歳以上の方 定 各クラス8名(申込順) 費 各クラス1万5000円 申込 ハガキまたはファクス(記入例参照)に①②の希望と曜日・時間も書いて、各講座の開講日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 FAX042-463-5750) へ 関 畔蒜(あびる) ☎090-5560-0424 他 筆記用具、クラブ(パター・9Iなど)を持参してください(無料貸し出しあり)

### その他

#### ●スポレク太極拳交流会

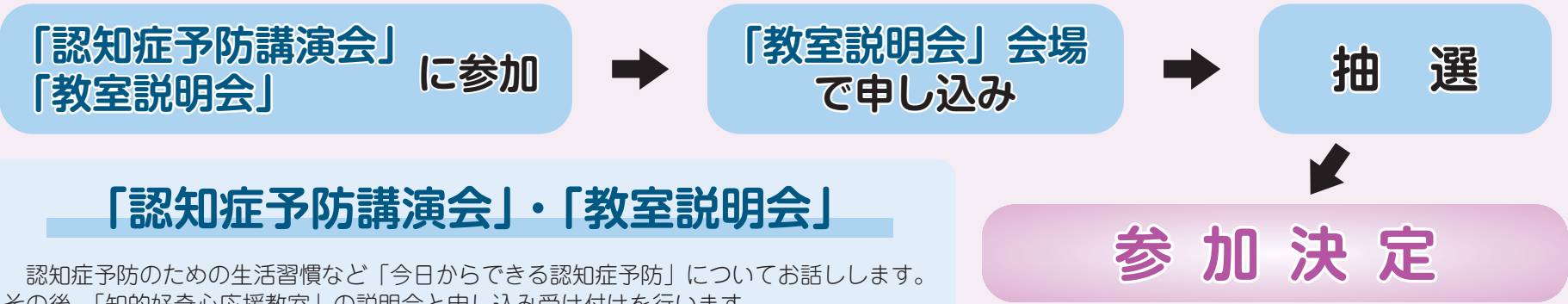
時 6月30日(日)午前9時30分~午後0時30分(区後援) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤の方 定 100名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 関 築(やな) ☎5397-4123 他 体育館履きを持参してください



# 仲間と一緒に認知症予防 知的な好奇心応援教室に参加しませんか

認知症を予防するためには「有酸素運動」と「頭を積極的に使うこと」の習慣化と、それを仲間と長く続けることが大切です。知的な好奇心応援教室では、ウォーキングと脳を鍛える活動（読み聞かせ・旅行・パソコン・料理）をグループで楽しく行います。  
——問い合わせは、高齢者施策課介護予防事業係へ。

## ◆知的な好奇心応援教室参加までの流れ



### 「認知症予防講演会」・「教室説明会」

認知症予防のための生活習慣など「今日からできる認知症予防」についてお話しします。その後、「知的な好奇心応援教室」の説明会と申し込み受け付けを行います。  
時・場・定下表のとおり☑区内在住で65歳以上の方☑無料☑申込ハガキ（11面記入例参照）に希望会場名も書いて、6月14日（必着）までに高齢者施策課介護予防事業係へ

日程	時間	会場	講師	定員 (抽選)
7月4日(水)	●講演会 =午後2時～3時30分 (午後1時30分開場) ●教室説明会・申込受付 =3時30分～4時	①セシオン杉並 (梅里1-22-32)	東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員・矢富直美	60名
6日(金)		②西荻地域区民センター (桃井4-3-2)		80名
10日(火)		③永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18)	東京大学高齢社会総合研究機構学術支援職員・風間弘美	80名
13日(金)		④産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19)		100名

※4会場とも同じ内容です。「知的な好奇心応援教室」に参加を希望する方は、必ずいずれかの会場で講演会と説明会に参加してください。講演会のみでの参加もできます。



▲「知的な好奇心応援教室」で頭を使って、仲間と一緒に助け合いながら認知症予防

## 「知的な好奇心応援教室」

教室は、新しいことに挑戦することを目指した内容です。どの教室にも、ウォーキングプログラムが含まれます。

時・場・内・定下表のとおり☑上記「認知症予防講演会」・「教室説明会」に参加した日常生活で介助の必要がない方☑各教室ごとに別途教材費あり☑申込上記「教室説明会」会場で受け付けます（申し込みは1人1教室。抽選）☑長寿応援対象事業

教室名	日程	会場	内容	定員
読み聞かせ入門	9月3日から毎週月曜日の午後 (9月17日、10月8日は除く。計14回)	杉並保健所(荻窪5-20-1)ほか	ウォーキングを続けながら、絵本や落語を通して言葉の魅力を再発見、読み聞かせの基本を学び、本を選び、計画を立て、発表をします。	24名
お江戸の歴史をウォーキング	9月4日から毎週火曜日の午後(計15回)	杉並保健所ほか	「お江戸・東京」の歴史を仲間と調べ、実際に現地探訪(2回)をします。	24名
脳も体も健康！パソコン&ウォーキング教室	9月11日から毎週火曜日の午後(計15回)	産業商工会館ほか	ウォーキングを続けながらパソコンをゼロから学び、仲間と楽しく技術向上、ミニコミ誌の企画・作成をします。	24名
仲間とつくろうおとこの台所	9月12日から毎週水曜日の午前(計14回)	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)ほか	料理を教わるのではなく、自分たちで料理について調べ・計画して作る、男性限定の教室です。	20名

## 区議会を傍聴しましょう

——問い合わせは、区議会事務局へ。

第2回定例会は、6月7日(木)の午後1時から開会します。本会議場で生の議会をご覧ください。本会議や委員会は、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

☑当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へ☑①本会議の様子を区議会ホームページ☑<http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/>で生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継します(1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます)☑②手話通訳を希望する方は、希望日の4日前までにお申し込みください

### ◆一時保育を受け付けます

区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。  
☑おおむね6カ月以上～就学前のお子さん☑各日4名(申込順)☑無料☑申込電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

