

9ぎなみ



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/

杉並区コールセンター
☎#8800または☎3372-8800
午前8時～午後8時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

区の情報を公開し、皆さんの個人情報を守ります	……2
震災関連情報	……3
杉並区敬老会	……5
夏休みの催し、講演・講座など	……6・7
「なみすけ商品券」を販売します	……12

みどり豊かな環境と防災上の貴重なオープンスペースとして

東京電力総合グラウンドを区民の運動公園に！

——問い合わせは、企画課へ。



▲東京電力総合グラウンド (下高井戸2-28-23)

**東京電力総合グラウンドに
対する区の考え**

東京電力は、5月20日(金)、東日本大震災による福島第一原子力発電所の事故に伴う被害者への損害賠償費用などに充てるため、東京電力総合グラウンド(下高井戸2-28-23)を含む、同社が保有する福利厚生施設等の資産を売却する方針を明らかにしました。

東京電力総合グラウンドは、約4・3haの広大な敷地で、敷地内にある野球場2面・屋外テニスコート10面・陸上トラックなどの一部は、これまで区民の利用に供されてきており、区としては、スポーツのみならず、みどり豊かな住環境と防災上の観点から不可欠な空間であり、極めて公益性の高い施設であると考えています。

**地域住民からの請願が採択
に対する区の考え**

東京電力による資産売却方針の発表後、地域の方々から区に対し、民間への売却によって乱開発が行われ、現在の住環境が大きく変わることを懸念する意見が寄せられ、区議会にも、「区は当該グラウンドの取得に向けて最大限の努力をすべき」とする請願が提出されました。同請願は、6月28日(火)の区議会本会議で「採択すべきもの」として議決されました。

区は、これらの地域住民の意見や区議会で請願が採択されたことを踏まえ、東京電力からの区への譲渡申し入れを受け、当該敷地全体を運動公園として整備し、将来にわたる区民の貴重な財産とするよう取り組んでいく考えです。

**国・都の制度を活用し、
区の負担は少なく**

区に対して、当該グラウンドの用地取得費が区財政をひっ迫させるのではないかとこの声も寄せられています。これについては、公園整備についての国や都の制度を有効に活用することを考えています。そうすることによって、区の負担を極端に少なくすることが可能となります。ちなみに、平成13年に今回と同規模の旧日本興業銀行グラウンド(現・柏の宮公園)を取得したケースでは、約11・6億円の用地取得費に対し、区の負担は約7億4千万円でした。

区は、こうした取り組みを通じて、地域の住環境の維持・向上と防災上の備えを一層確かなものにしていきたいと考えています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

東電グラウンドの 取得に向けて

杉並区長

田中良



東京電力総合グラウンドは、良好な住環境と防災上のオープンスペースを確保する観点から、杉並区にとっては大切な空間です。

区議会での請願の採択を受け、今後、取得に向けて最大限の努力をさせていただきます。皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

7月1日から本格的な節電対策がスタートします

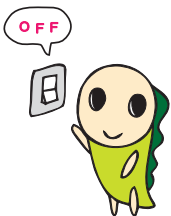
7月1日から、東日本大震災に伴う区の節電の本格的な対策がスタートします。杉並区役所は、区施設の使用最大電力(ピーク電力)の20%削減を目標として取り組みます。区民の皆さまのご協力をお願いします。

熱中症にご注意を

国では、夏の電力需給対策として、ピーク時間(7～9月の平日午前9時～午後8時)の使用最大電力の15%削減を呼びかけています。

熱中症予防に水分補給を心掛けるなど、健康・安全面にも気をつけて、体調に合わせてエアコンや扇風機を上手に活用し、無理のない範囲で節電にご協力ください。

——熱中症についての問い合わせは、各保健センター(荻窪 ☎3391-0015/高井戸 ☎3334-4304/高円寺 ☎3311-0016/上井草 ☎3394-1212/和泉 ☎3313-9331)へ



区役所の節電にご協力ください

区では、全力で節電対策に取り組んでいます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆区的全施設=エレベーター・エスカレーターの一部停止、照明の筒引き、空調温度の設定変更、職員のノーネクタイなど軽装での勤務

◆施設利用時間の変更=本庁舎の日曜日閉庁のほか7～9月の間、区立施設の臨時休館や利用時間の制限などを行います。詳細は、直接各施設へお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

区の情報公開し、皆さんの個人情報を守ります

22年度の個人情報保護制度と個人情報保護制度の運用状況をお知らせします。
問い合わせは、企画課情報公開担当（区役所西棟2階）へ。

情報公開制度

区では、昭和62年に「杉並区情報公開条例」を制定し、公正で開かれた区政の進展を図り、区が管理・保有する情報の公開を求めている。区民の皆さんの権利を保障するとともに、区の説明責任を明らかにすることに努めています。

個人情報請求

個人に関する情報や、公開することにより行政執行に著しい支障が生じるおそれのある情報などを除き原則公開します。また、区が管理・保有する情報の公開（閲覧、写しの交付など）を請求することができます。

22年度の運用状況は、表1、2のとおりです。

請求の窓口

企画課情報公開担当

◆手数料
無料。ただし、写しの交付はコピー代がかかります。

〈表1 請求情報内容別の請求状況〉

請求情報内容の区分	件数
委託・契約に関するもの	17
組織・職員に関するもの	27
土木・建築に関するもの	69
環境・衛生に関するもの	7
会議資料に関するもの	7
学校・教育に関するもの	31
その他	31
前年度からの繰り越し	4
合計	193

〈表2 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
公開	57
一部公開	117
非公開（不存在）	11
非公開（不存在以外）	5
取下げ	4
翌年度へ繰り越し	0
合計	194

※1件の請求で2つの文書が請求され、「非公開」と「不存在」に決定された場合は、それぞれを1件とする

〈表3 個人情報の業務登録などの件数〉

内容	件数
業務登録	1213
外部委託	542
目的外利用	1280
外部提供	690
外部結合	44

〈表4 自己情報開示等の請求状況〉

請求内容の区分	件数
開示（閲覧・写しの交付）	21
訂正	0
消去	0
目的外利用・外部提供の中止	0
前年度からの繰り越し（開示）	2
合計	23

〈表5 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
開示	11
一部開示	6
非開示（不存在）	2
非開示（不存在以外）	0
取下げ	0
翌年度へ繰り越し	4
合計	23

利用実績

- 利用者数 7355人
- 資料の貸出冊数 444冊
- 有料頒布件数 988件
- コピーサービス枚数 8万4990枚

個人情報保護制度

区では、昭和62年に「杉並区個人情報保護条例」を制定し、区民の皆さんの個人情報の保護に努めています。

区民の皆さんの個人情報をお正しく取り扱うため、次のようなルールを定めています。

①利用目的を明確にして個人情報を収集

個人情報を取り扱う業務において、収集の目的を明確にし、その範囲内で適法かつ公正に収集します。

②個人情報の適正管理
個人情報の漏えい、滅失、毀損（きそん）などの防止のため、必要な措置を取ります。

③目的外利用、外部提供の禁止
生命・財産などの安全を守るため緊急かつやむを得ないときなどを除き、収集目的を超えて個人情報を利用したり提供することはありません。

また、個人情報に事実の誤りがあるときや、条例に違反しているときは、その情報の訂正・利用方法を

個人情報保護制度

④職員などへの罰則の適用
区の職員や区の業務を委託された企業の従業員などが、正当な理由がないのに区が管理する個人情報ファイルを提供した場合は100万円以下の懲役または100万円以下の罰金などの罰則を定めています。

⑤個人情報に関する業務登録
区は、個人情報の収集・管理、外部委託、外部提供などの処理を適正に行うため、個人情報の項目などの目録を作成し、これを公表しています。

22年度の運用状況は、表3のとおりです。

◆自己情報の開示請求等
どなたでも自分の個人情報が記載された区の公文書などの閲覧、写しの交付を請求することができます。

また、個人情報に事実の誤りがあるときや、条例に違反しているときは、その情報の訂正・利用方法を

①総合計画②財政③消費・経済④福祉・保健衛生⑤都市計画⑥環境・災害対策⑦教育⑧歴史・文化⑨区議会・選挙⑩国勢調査などの各種資料約5000点があります。

どなたでも自由に閲覧し、借りることができます。（3冊以内・2週間まで）住所・氏名など

請求の窓口

企画課情報公開担当

本人であることが確認できる証明書が必要となります。

手数料

無料。ただし、写しの交付はコピー代がかかります。

区政資料室を
ご利用ください

区政資料室（区役所西棟2階）では、区政に関する情報を区民の皆さんに幅広く提供しています。

◆提供している資料
①総合計画②財政③消費・経済④福祉・保健衛生⑤都市計画⑥環境・災害対策⑦教育⑧歴史・文化⑨区議会・選挙⑩国勢調査などの各種資料約5000点があります。

また、各種計画書、区勢概要統計書、都市計画図、郷土文化財関係資料などを販売しています。（表6参照）

一部資料は区ホームページ（杉並を知る）「↓区政資料」に掲載をしていますのでご覧ください。

◆22年度の利用実績
22年度中の区政資料室の利用実績は、左記のとおりです。皆さんのご利用をお待ちしています。

〈表6 有料頒布資料の一部 6月1日現在〉

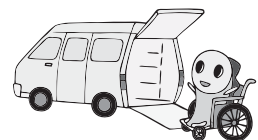
資料名	価格
平成23年度 区政経営計画書（予算の概要）	100円
杉並区勢概要 2009	800円
杉並区統計書 平成22年版	1500円
杉並区保健福祉計画（平成21年度～25年度）	900円
自然観察ガイドブック1～3（植物、鳥、昆虫・クモ）	各500円
杉並の地図をよむ	900円
レンズの記憶-杉並、あの時、あの場所-	400円
杉並の地形地質と水環境のつながり	500円
東京都計画図（杉並区地域地図）	400円
杉並区景観色彩ガイドライン	200円

〈22年度第三者評価受審施設（区が受審費を助成している分）〉

分野	施設名	サービス種別
高齢者	ホームヘルパーステーションすぎなみ正吉苑、ほっとらいふ、ハートばすてる狹荻、ハートばすてる阿佐ヶ谷	訪問介護
	ハートばすてる杉並	訪問介護・居宅介護支援・福祉用具貸与
	居宅介護支援センターすぎなみ正吉苑	居宅介護支援
	ふれあいの家しもいぐさ正吉苑、ふれあいの家しみず正吉苑、ハートばすてる成田	通所介護
	特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑、南陽園、第二南陽園、第三南陽園	短期入所生活介護
	浴風会ケアハウス	軽費老人ホーム ケアハウス
	小規模多機能ホーム方南	小規模多機能型居宅介護
子供	グループホームなごみ方南、杉並区グループホームなごみ高井戸、グループホーム永福、くるーぶほーむ はこぶね、浴風会グループホームひまわり、もえぎ西荻北、グループホーム豊生、シャローム本天沼、リアンシェール下高井戸	認知症対応型共同生活介護
	ゆらりんMOMOの家保育園、にじいろ保育園サクセス杉並、小学館アカデミーにしおぎ駅前保育園、ピノキオ幼児舎狹荻園、アスク永福保育園	認証保育所A型
	マリア保育園、梅里保育園	認証保育所B型

※22年度は、障害者分野の受審施設はありませんでした。

福祉サービス第三者評価の受審費を助成します



区は、福祉サービス第三者評価を広く普及定着させるため、民間福祉サービス提供事業者に対し、第三者評価受審費の一部を補助します。

区は、福祉サービス第三者評価事業者9月30日までに高齢者分野は介護保険課管理係、障害者分野は障害者施策課管理係、子供分野は保育課指導係へ

第三者評価の受審を予定している事業者は、各担当窓口へ申請してください。
22年度受審施設は、左表のとおりです。評価結果は、とうきょう福祉ナビゲーション <http://www.fukunavi.or.jp> で公表しています。なお、区立施設の評価結果は区政資料室（区役所西棟2階）でもご覧いただけます。

「震災関連情報」

東日本大震災に関する個人住民税の特例

東日本大震災の被災者の方の負担を軽減するための特例が設けられました。主な内容は次のとおりです。

(1) 雑損控除および雑損失の繰越控除の特例

① 東日本大震災により住宅や家財などに被害を受けた方は、23年度分または24年度分のいずれかを選択して、雑損控除の適用を受けることができます。

② 雑損控除を適用して前年分の所得金額から控除しきれない損失額について、繰越控除の期間を3年から5年に延長します。

※ 所得税において雑損控除等の特例の適用を受けるため確定申告や更正の請求などをする方は、重ねて個人住民税の申告をする必要はありません。所得税については、最寄りの税務署へお問い合わせください。

(2) 住宅借入金等特別税額控除の適用期間の特例

住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)の適用を受けていた住宅が、東日本大震災により居住できなくなった場合についても、控除対象期間の残りの期間について、引き続き税額控除の適用を受けることができます。

☎課税課

東日本大震災等により杉並区に避難された方へ

氏名、避難先の住所等に関する情報をご提供ください。「全国避難者情報システム」を通じて、避難元の県や市町村から見舞金等の各種給付の連絡、国民健康保険証の再発行、税や保険料の減免などの情報をお知らせします。詳細は、お問い合わせください。

「全国避難者情報システム」の詳細は、区ホームページ「東日本大震災関連情報」からご覧いただけます。

☎区民課

被災地へ復興応援自転車を届けました

6月17日(金)、区は杉並区自転車商三支部連合会の協力のもと、自転車50台を全国自転車問題自治体連絡協議会からの要請で宮城県仙台市へ届けました。区が被災地に提供した自転車は、福島県南相馬市に既に届けた100台と合わせて、計150台となります。

☎交通対策課

放射線などの測定結果

◇東京都による農畜産物中の放射能検査について

東京都は杉並区内で栽培されたミズナの放射能検査を行いました。6月15日に採取されたミズナを検査した結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムのいずれも「不検出」でした。測定結果の詳細は、区ホームページ「東日本大震災関連情報」からご覧いただけます。

※ 「不検出」とは、検査機関の分析による検出限界値未満を示す。

☎産業振興課

◇東京都による杉並区の空間放射線量の測定結果について

東京都が実施している都内100カ所の空間放射線量の測定のうち、杉並区内で実施した測定の結果(3カ所)が発表されました。

測定結果は下表のとおりで、これまで東京都が継続して測定してきた東京都健康安全研究センター(新宿区)のデータとほぼ同じかそれ以下となっています。測定結果の詳細は、区ホームページ「東日本大震災関連情報」からご覧いただけます。

〈杉並区の空間放射線量の測定結果〉

単位：マイクロシーベルト毎時

測定場所	地上1m	地表面 (地上5cm)
杉並第二小学校 (成田西3-4-1)	0.05	0.05
大宮前保育園 (宮前5-19-8)	0.04	0.05
東原中学校 (下井草1-28-5)	0.06	0.06

●測定日：6月20日

☎危機管理対策課または杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

不妊相談を開始します

— 問い合わせは、各保健センター (荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0016 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331) または杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

◇不妊相談

結婚年齢が高くなるにつれて、不妊の悩みを抱える人が増えてきました。

「結婚したけれど、思うように妊娠しない」、「不妊治療の方法は？」など、妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行います。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。

◇不妊専門相談

専門の相談員が、不妊に関する治療や検査、心の悩みの治療などの相談をお受けします。

☎7月27日(水)午後1時30分～4時(予約制) ☎杉並保健所(荻窪5-20-1) ☎区内在住の方 ☎3名(申込順) ☎無料 ☎申込電話で、各保健センターへ

◇妊娠をのぞむ方のための基礎講座～妊娠力アップをめざすミニレッスン

妊娠についての正しい知識を得るとともに、心と体のバランスを整えましょう。

☎7月19日(火)午後1時30分～3時30分 ☎杉並保健所(荻窪5-20-1) ☎内容・講師「妊娠・不妊の基礎講座」(虹クリニック・佐々木幸子)、実習「アロマでリフレッシュ&リラックス」(アロマセラピスト・牧田珠己) ☎区内在住・在勤・在学で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) ☎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



▲高齢者複合施設「せらび杉並」(上井草2-42)

「せらび杉並」は、(株)日本ケアリンクが所有地を借り受け運営します。開設に先立ち、入居・利用説明会を行います。

●施設・定員
●認知症高齢者グループホーム 定員18名

●ショートステイ 定員12名
●認知症対応型デイサービス 定員10名
●小規模多機能型居宅介護(24年2月開設予定) 定員25名
●入居・利用説明会 所15名・宿泊6名

☎7月9日(土)10日(日)いずれも午後6時～7時30分 ☎あんなさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) ☎区内在住の方、区内在住の要介護等高齢者を介護している家族 ☎30名 ☎60名 ☎電話番号はフアックスに、参加希望日・氏名・住所・連絡先を書いて、7月8日までに日本ケアリンク「せらび杉並」開設準備室 ☎3301-2208 ☎ FAX 3301-2208 ☎

☎問い合わせ (株)日本ケアリンク「せらび杉並」開設準備室 担当・中野、 ☎ ☎3301-2208 (午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)

☎2207 ☎その他
①日本ケアリンクのホームページ ☎ <http://www.j-carelink.com> ☎もご覧ください

②グループホームの入居申込受付締切は8月12日(金)です
③同施設の介護職員を募集しています。ホームヘルパー2級以上の資格が必要です。詳細は、日本ケアリンクへお問い合わせください

高齢者複合施設「せらび杉並」を開設します

区では、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して住み続けられるよう、介護施設の整備を進めています。10月1日(土)に、高齢者複合施設「せらび杉並」(上井草2-42)を開設します。

問い合わせは、区高齢者施策課計画推進担当へ。

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 年金

国民年金保険料一般免除等の申請

23年度(7月～翌年6月承認期間)の国民年金保険料一般免除(金額一部納付)と若年者30歳未満)納付猶予の申請の受け付けを行います。所得の審査がありますので、本人・配偶者・世帯主・納付猶予の場合は本人・配偶者)の住民税の申告が必要

区営住宅(家族向)のあき家待ち登録者

●一般世帯向 43名 ●障害者・高齢者世帯向 33名 ※資格

募集します

区営住宅(家族向)のあき家待ち登録者 ●一般世帯向 43名 ●障害者・高齢者世帯向 33名 ※資格

審議会等のお知らせ
審議会名: 杉並区都市計画審議会
日時: 7月13日(水)午後2時～4時
場所: 区役所第3・4委員会室(中棟5階)
主な内容: ①生産緑地地区の動向について②京王線の連続立体交差事業について③都営大宮前団地に関する都市計画と今後の進め方について

また、継続申請を希望しなかった方と一部納付承認者は、杉並年金事務所から7月分以降の保険料納付書と一緒に、申請書が送付されます。

障害基礎年金受給者の所得状況届

20歳前に初診日があるなどで、障害基礎年金を受給している方は、毎年7月に所得の審査があります。日本年金機構(杉並年金事務所)から送られる所得状況届に、必要事項を記入して提出してください。

募集します

杉並清掃工場併設施設(高井戸地区)民センター・高齢者活動支援センター・高井戸温水プール)の管理を一体で行う指定管理者をプロポーザル(提案)方式で募集します。

募集説明会

7月15日(金)午後6時30分～8時(阿佐谷南1-47-17)参加不参加が抽選の結果に影響することはありません。

募集説明会

7月7日(水)午後2時～4時(高井戸地域民センター)仮設建物(高井戸東3-7-5)7月6日までに募集要項記載の方法で地域課へ

募集説明会

7月7日(水)午後2時～4時(高井戸地域民センター)仮設建物(高井戸東3-7-5)7月6日までに募集要項記載の方法で地域課へ

7月11日(月)～19日

すだちの里すぎなみ利用者 すだちの里すぎなみ(今川2-14-12)は、地域生活移行型の障害者入所支援施設です。利用者には、地域生活に向けた訓練などを行い、地域生活が可能になった方は、区内のグループホームなどへ順次退所していきま

募集説明会

7月15日(金)午後6時30分～8時(阿佐谷南1-47-17)参加不参加が抽選の結果に影響することはありません。

募集説明会

7月7日(水)午後2時～4時(高井戸地域民センター)仮設建物(高井戸東3-7-5)7月6日までに募集要項記載の方法で地域課へ

募集説明会

7月7日(水)午後2時～4時(高井戸地域民センター)仮設建物(高井戸東3-7-5)7月6日までに募集要項記載の方法で地域課へ

募集説明会

7月7日(水)午後2時～4時(高井戸地域民センター)仮設建物(高井戸東3-7-5)7月6日までに募集要項記載の方法で地域課へ

募集説明会

7月7日(水)午後2時～4時(高井戸地域民センター)仮設建物(高井戸東3-7-5)7月6日までに募集要項記載の方法で地域課へ

7月11日(月)～19日

保育施設・学校施設への送迎とそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協会の員の家宅で)▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円)▽対象11歳以下に健康な20歳以上の方▽電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

子育てメッセ実行委員会

乳幼児親子や、子育てを応援している団体・企業などが知り合い、つながりあうきっかけをつくるため「すぎなみ子ども子育てメッセ」を開催します。

子育てメッセ実行委員会

7月22日(金)午後6時～8時(区役所第5・6会議室(西棟6階) ☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、子育て支援課管理係 ☎5307-0686へ

子育てメッセ実行委員会

7月22日(金)午後6時～8時(区役所第5・6会議室(西棟6階) ☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、子育て支援課管理係 ☎5307-0686へ

子育てメッセ実行委員会

7月22日(金)午後6時～8時(区役所第5・6会議室(西棟6階) ☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、子育て支援課管理係 ☎5307-0686へ

子育てメッセ実行委員会

7月22日(金)午後6時～8時(区役所第5・6会議室(西棟6階) ☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、子育て支援課管理係 ☎5307-0686へ

7月22日(金)午後6時～8時(区役所第5・6会議室(西棟6階) ☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、子育て支援課管理係 ☎5307-0686へ

小学生は最大B4判、中学生以上はA4判以内が目安。ページ数は、50ページ以内。未発表の作品に限る(区内在住・在勤・在学中の小学生・18歳の方面区立小中学生・各小中学校または図書館へ▽それ以外の方)図書館(中央図書館事業係 ☎3391-5754)全国コンクールで入賞した作品の著作権財産権は「図書館の学校」に帰属します。

ファミリーサポートセンター協力会員

保育施設・学校施設への送迎とそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協会の員の家宅で)▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円)▽対象11歳以下に健康な20歳以上の方▽電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

ファミリーサポートセンター協力会員

保育施設・学校施設への送迎とそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協会の員の家宅で)▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円)▽対象11歳以下に健康な20歳以上の方▽電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

ファミリーサポートセンター協力会員

保育施設・学校施設への送迎とそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協会の員の家宅で)▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円)▽対象11歳以下に健康な20歳以上の方▽電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

ファミリーサポートセンター協力会員

保育施設・学校施設への送迎とそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協会の員の家宅で)▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円)▽対象11歳以下に健康な20歳以上の方▽電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

ファミリーサポートセンター協力会員

保育施設・学校施設への送迎とそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協会の員の家宅で)▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円)▽対象11歳以下に健康な20歳以上の方▽電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

保育施設・学校施設への送迎とそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協会の員の家宅で)▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円)▽対象11歳以下に健康な20歳以上の方▽電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

中高生による 未成年者の飲酒喫煙防止啓発イベント 「ダンスドラマシアター」 出演者募集
放演劇と現代風ダンスで表現する「ダンスドラマシアター」の中高生出演者を募集します。プロの声優やダンサーの演出のもとで練習し、12月26日(日)にセッション杉並で発表します。

2011 すぎなみ舞祭 参加団体募集
今年は、東日本大震災で被災した福島県南相馬市の復興支援チャリティーイベントとして、応援プログラムを組み入れて開催します。当日は、コンテストも実施します。

子育てサイト「すぎらぼ」メンバー募集 公開編集会議に参加してみませんか
杉並区民のママたちが「あったらいいな」という情報を形にしたサイト「すぎらぼ」 http://sugilab.suginami-kosodate.jp/では、区内の「子育て」に関するさまざまなことを調査し、お知らせしています。

税金

**インターネット公売を
実施します**

滞納税金に充当するため、滞納者から差し押さえた財産(物品)を、インターネットを利用したせり売り(ネットオークション)で公売します。

インターネット公売の入札に参加するためには、公売参加申し込みと公売保証金(見積価格の10%)の納付が必要です。また、杉並区のインターネット公売は、ヤフー(株)の提供する公売システムを採用しているため、Yahoo!JAPANのIDを取得しておく必要があります。詳細は、区ホームページの「杉並区インターネット公売ガイドライン」をご覧ください。

**杉並区基本構想審議会の調整部会の
開催日程をお知らせします**

傍聴を希望する方は、当日、直接会場へお越しください。
——問い合わせは、企画課へ。

〈調整部会の開催日程〉

日時	会場(区役所)
第3回 7月8日(金) 午後6時~8時	第5・6会議室 (西棟6階)
第4回 7月19日(火) 午前10時~正午	第1委員会室 (中棟4階)

**子ども手当のご寄付
ありがとうございました**

【社会福祉基金】22年度分(2名)
匿名=15万6000円・匿名=2万6000円
子供の健やかな育ちを支援するために、活用しました。

☉子育て支援課

高齢者など

**「安心おたっしや訪問」が
はじまります**

高齢者やそのご家族と、日常的に相談できる関係づくりを目的に、地域包括支援センター(ケア24)の職員または民生委員が自己紹介を兼ねて訪問します。訪問の対象となる方には、7月上旬から「お知らせ」を送付します。

☉高齢者在宅支援課地域連携推進係

**「ほっと一息、介護者へル
プ」がはじまります**

高齢者を同居で介護しているご家族の休息のために、ホーム

**ヘルパーを派遣して日常的な家
事を行います。**

利用は1家族、年間最大24時間(23年度は18時間)で、利用料は1時間につき3000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」を送付します。ほっと一息つきたいときに、直接事業者者に依頼してください。

**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に住
民登録が必要で、同じ住所であ
ることが要件です)**

◆申請書配布・申し込み
☉高齢者在宅支援課管理係 地域包括支援センター(ケア24)

**在宅医療相談調整窓口を
開設します**

高齢者等の在宅医療をサポートするため、相談員が区民の皆さんや医療・福祉関係の方からの在宅医療に関する相談に応じる「在宅医療相談調整窓口」を、7月1日から高齢者在宅支援課内に開設します。

☉月・金曜日(祝日・年末年始を除く)午前8時30分~午後5時
☉高齢者在宅支援課在宅療養支援担当 ☎530710782

介護保険

**23年度介護保険料通知を
送付します**

65歳以上の介護保険第1号被保険者全員に対し、23年度の介護保険料段階・年間保険料の通知を7月11日(月)に発送します。23年度の介護保険料段階は、23年度区民税課税状況等(22年中

子育て・教育

**外国人児童・生徒
保護者懇談会**

来日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。

☉7月12日(火)午前10時~11時30分
☉22年度第9会議室(西棟8階)
☉外国人児童・生徒の保護者(無料)区立学校で配布している申込書を済美教育センター教育指導係 ☎331110402へファクス(電話でも可) ☉同係 ☎331110021

その他

**原爆被爆者の方に
見舞金を支給します**

7月1日現在区内在住で、支給時期も引き続き区内に住所がある被爆者健康手帳をお持ちの方に、見舞金2万1000円を支給します。

☉被爆者健康手帳②本人の銀行口座の分かるもの③印鑑を持参して、7月29日までに障害者施策課障害者福祉係(区役所東棟1階)へ☉同係☎支給は8月下旬です。22年度に受給さ

れ、引き続き資格を有する方は申請の必要はありません

住宅の耐震無料相談会

☉団体の耐震診断や耐震改修の無料相談会 7月13日(水)午後1時~4時(毎月1回。次回は8月10日(水)に開催予定) ☉建築総合無料相談会 毎週火曜午後1時~4時(祝日を除く) ☉区役所1階ロビー ☉当日、直接会場(☉建築課耐震改修担当 ☉図面などがある場合は持参してください)

7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。

☉7月16日(土)午後1時~4時
☉区政相談課(区役所東棟1階) ☉土地・建物・相続・その他法律上のこと ☉先着6名(1人30分) ☉無料 ☉7月11日~15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 ☉同課 ☉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)

**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。

☉7月8日(金)午後1時~4時
☉区役所1階ロビー(☉行政相談は区政相談課(東棟1階) ☉無料) ☉当日、直接会場(☉東京都行政書士会杉並支部 ☎012015671537または区政相談課 ☉関係資料がある場合はお持ちください)

杉並区敬老会

**第1部 敬老会式典
第2部 八代亜紀歌謡ショー**

75歳以上の方(区内在住で昭和11年9月19日以前に生まれた方)を対象に開催します。参加は事前申込制です。
——問い合わせは、高齢者施策課いきがき活動支援係へ。



▲八代亜紀

申し込み方法

- 対象者の方には、参加申込書(往復ハガキ)を発送(7月8日発送予定)します。
- 届いた参加申込書に必要事項を記入して、8月2日(必着)までに高齢者施策課へ返信してください(切手不要)。
- 応募者多数の場合は、抽選となります。
- 抽選結果は、8月23日頃までにハガキでお知らせします。

- 【日時】 9月6日(火)・7日(水)
- ①午前10時~11時30分
- ②午後1時~2時30分
- ③午後3時30分~5時
- 【場所】 杉並公会堂(上荻1-23-15)
- 【定員】 各回970名(抽選)
- 【費用】 無料

久我山運動場をオープンします

☉富士見ヶ丘運動場事務所 ☎3334-9211

8月27日(土)から、久我山運動場(久我山2-18)の軟式野球場(2面)クレイニスコート(4面)が利用できます。
◆開場時間 午前9時~午後5時
◆貸切利用料金
一般=野球場=2時間3200円、庭球場=2時間800円▷さざんかねっと登録団体=野球場=2時間1600円、庭球場=2時間400円

◆施設の貸切利用申し込み
施設の貸切利用を行うには、公共施設予約システム「さざんかねっと」での予約が必要ですが、久我山運動場は、7月27日から8月分の空き枠申し込みを使用日の1カ月前から受け付けます(先着順)。また、7月6日から9月分の二次抽選申し込みと10月分の一次抽選の申込受付を開始します。

★「すぎなみ文化芸術活動助成基金」の助成対象事業募集 ☉対象事業=10月1日~24年3月31日に区内で広く開催し、文化芸術の創造に貢献する事業(1団体または個人で1事業)▷助成金額=事業終了後の自己負担額のうち助成対象費目の2分の1の金額(上限は100万円)▷助成の決定=審査の上、決定通知を9月に送付予定☉区内在住・在勤・在学の個人と団体(団体は継続的に活動し責任を持って事業を遂行するなど、一定条件あり)。すでに助成対象事

業になっている個人と団体は、その事業が完了し、実績報告後でない応募できません。また、2カ年度中2回の助成を受けた場合、2回目の事業終了日から1年は応募できません(申込前に杉並区文化協会へ連絡の上、申請書類(同協会に配布。同協会ホームページ ☉ http://www.suginun.com/からも取り出せます)を、7月28日(必着)までに杉並区文化協会(〒167-0043上荻1-19-10上荻ホワイトビル3階)へ郵送または持参☉同協会 ☎5347-4366

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 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。

(2) 郵便番号・住所 住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

(3) 氏名(フリガナ)

(4) 年齢

(5) 電話番号

1人1枚

※往復ハガキには返信用のあて先も記入。宛先のある行事は宛先希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

電力の需給状況などにより、催し・講座などが中止または変更されることがあります。詳細は、主催者にお問い合わせください。

お祭り

■永福和泉地区区民センターまつり

今年も新潟県小千谷市から真夏に雪が届きます。地域の活動発表も行います。



7月16日(土)・17日(日)午前10時～午後4時

永福和泉地区区民センター(和泉3-8-18) 南相馬市支援チャリティーバザー(17日のみ)、作品展、模擬店ほか(申込当日、直接会場へ) 永福和泉地区区民センター協議会事務局 ☎5300-9412 ①バザーには買い物袋を持参してください②17日(日)午後1時～3時に南相馬青少年育成委員会による「いずみヤングフェスタ」も開催します

体験!

■鋼の錬金術師展・アニメワークショップ開催

杉並アニメーションミュージアムでは企画展「鋼の錬金術師 嘆きの丘(ミロス)の聖なる星」をはじめ、アニメのワークショップを行います。

◇企画展「鋼の錬金術師 嘆きの丘(ミロス)の聖なる星 展」

7月19日(初)まで 作品解説の他、原作コミック「鋼の錬金術師」の複製原画の展示など

◇暑中見舞いワークショップ

オリジナル暑中見舞いハガキを描いて出そう。

7月16日(土)・17日(日)午後2時～4時30分

◇「にまいでアニメ」ワークショップ

「2枚の絵」を描いて、パソコンで動かしてみよう。

7月2日(火)～14日(日)午前11時～午後4時30分

——(いずれも)——

杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5) 無料(申込当日、直接会場へ) 杉並アニメーションミュージアム ☎3396-1510 毎週月曜日休館(7月18日(初)は開館し、19日(火)休館。節電対策のため、7月5日(火)・13日(水)・21日(木)・26日(火)・8月3日(水)・11日(木)・16日(火)・24日(水)・9月1日(木)・6日(火)・14日(水)も休館)

■上荻窪青少年育成委員会 万歩会

早朝に荻窪八幡神社と善福寺池を歩いて往復し、夏休みを元気に過ごしましょう。



7月24日(日)～30日(土)

いずれも午前5時50分～7時30分 集合場所は 荻窪八幡神社(上荻4-19-2) 無料(申込) 電話番号または直接、7月19日までに西荻地域活動係(桃井4-3-2 西荻地区区民センター内 ☎3301-0981)へ 開催期間中は集合場所まで参加を受け付けます

☆教室・講座☆

■一緒につくろう!「草木染め」

こすもす生活園のみんなど「草木染め」でマイバッグを作りませんか。「しぼり」から「染め」までを行います。7月は「ピワ」、8月は「サクラ」で染めます。

7月27日(水)・29日(金)、8月24日(水)・26日(金)いずれも午前10時～11時30分 場所は こすもす生活園(堀ノ内1-27-9) 小学生(保護者の付き添い可) 各回5名(申込順) A3サイズ100円、A4サイズ70円、B5サイズ50円(申込) 電話番号で、こすもす生活園 ☎3317-9312へ 申し込みください



■中高生のための「絵本の読み聞かせ」講座

夏休みの最後に絵本の読み聞かせボランティアを体験してみませんか。

7月16日(火)午後2時～5時 2時保育園訪問 = 8月22日～26日の間の1日、午後3時30分～4時30分 ①阿佐ヶ谷地区区民センター(阿佐ヶ谷南1-47-17) ②区立保育園(4、5歳児クラスを予定) ボランティアグループ「パパ読みたい」 中学生～20歳くらいの方 20名(抽選) 無料(申込) 電話番号、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、7月29日までに児童青少年課青少年係 ☎3393-4760/FX3393-4714 seisho-k@city.sugina mi.lg.jpへ

■夏休み子供理科教室「食品の着色料の検査をしよう!」

7月28日(木)午前10時～正午 衛生試験所 区内在住・在学の小学4～6年生(参加経験のある方は不可) 10名(抽選) 無料(申込) 往復ハガキ(記入例参照)に学年・保護者参加希望の有無も書いて、7月13日(必着)までに衛生試験所(〒168-0072高井戸東3-20-3)へ 同試験所 ☎3334-6400 希望する保護者には、食中毒を防ぐための正しい手の洗い方や衛生試験所の見学などを行います

勉強・自由研究

■夏休みはゆうゆうハウスで学習しませんか!

小学校の余裕教室を利用した生涯学習振興室「ゆうゆうハウス」の個人学習室をご利用ください。

◇西田ゆうゆうハウス(荻窪1-38-15 西田小学校内) 7月9日(土)～午後9時(休館日=第2・4月曜日) 西田ゆうゆうハウス ☎3220-9951 個人登録が必要です。初めて利用する方は、本人確認できるものを用意してください

◇杉九ゆうゆうハウス(本天沼1-2-19 杉並第九小学校内) 7月9日(土)～午後9時(休館日=第1・3月曜日) 杉九ゆうゆうハウス ☎3399-6521

区内の夏の主な行事

◇阿佐谷七夕まつり
7月5日(金)～9日(火) 阿佐谷商店街振興組合 ☎3312-6181

◇東京高円寺阿波おどり大会
7月27日(土)・28日(日)午後3時～6時 阿波おどり振興協会 ☎3312-2728

◇杉並方南歌謡祭&みんなで踊ろうエイサー
7月27日(土)正午～午後9時 方南演歌まつり実行委員会 ☎3311-7143

区立小中学校と幼稚園プールを無料開放します

今年も区立小中学校と幼稚園のプールを無料で開放します。お近くのプールでひと泳ぎしませんか。

7月16日(土)～17日(日) 小中学校プール = 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下の方は、16歳以上の水着を着用した保護者の付き添いが必要) / 17日(日) 幼稚園プール = 就学前のお子さん(18歳以上の保護者の付き添いが必要) / いずれも付き添い1名につき原則2名まで利用できます 社会教育スポーツ課 学校開放担当 ☎1 ①自動車・自転車での来場はご遠慮ください ②光化学スモッグ注意報等によりプールの開放時間が変更になる場合があります

〈区立小中学校のプール開放〉	
小学校	開放期間
杉並四小●	8月5日(金)～16日(火)
桃井二小	8月3日(水)～14日(日)
堀之内小●	8月8日(月)～19日(金)
方南小●	8月9日(火)～20日(土)
八成小●	8月4日(木)～15日(月)
永福南小●	8月11日(木)～22日(月)
中学校	
開放期間	
杉森中●	8月13日(土)～24日(水)
阿佐ヶ谷中(昼)●	8月1日(月)～14日(日)
阿佐ヶ谷中(夜)●☆	8月1日(月)～14日(日)
東田中●	8月5日(金)～16日(火)
松濤中●	8月1日(月)～12日(日)
天沼中●	7月23日(土)～8月3日(水)
東原中●	7月28日(木)～8月8日(月)
井荻中●	8月11日(木)～22日(月)
荻窪中●	8月15日(月)～26日(金)
神明中●	7月25日(月)～8月5日(金)
宮前中●	8月8日(月)～19日(金)
富士見丘中●	7月30日(土)～8月10日(水)
向陽中●	8月2日(火)～13日(日)
和田中●	8月15日(月)～26日(金)
和泉中●	8月9日(火)～20日(土)

※①開放時間 = 午前9時30分～正午、午後1時～4時(最終日は3時30分) ☆阿佐ヶ谷中(夜)は、午後5時30分～8時30分(最終日は8時まで) ②●は、屋上プール ☆は、夜間プール

〈幼稚園のプール開放〉	
幼稚園	開放期間
高井戸西	7月21日(木)～8月8日(月)

※開放時間 = 午前9時30分～正午。土・日曜日は休み。

高円寺 あしたの劇場 世界を見よう!

年齢を問わず楽しめる、小さな舞台作品を集めました。 — 問い合わせは、座・高円寺 ☎3223-7500へ。

◇「ピン・ボン」座・高円寺プロデュース
静かだが夢ばかり見ている男の子と、元気で冒険好きな女の子の二人が成長していく姿を、たくさんのカラフルなピンボン玉を使ってファンタジックに描きます。
7月8日(金)午後7時、9日(土)午後3時、10日(日)午後1時 内出演 = 佐藤信 出演 = 竹屋啓子、久保恒雄、光田圭亮 音楽演奏 = 磯田収 4歳以上の方
◇みにくいあひるのこ
アンデルセン原作。命が宿ったようにあひるの人形たちが動き出します。
7月9日(土)午後7時、10日(日)午後3時、11日(月)午後1時・7時、12日(火)午後3時 出演 = シアター・リフレクション(デンマーク) 4歳以上の方
◇雨だれ
カラフルなバケツや風船や傘や楽器をたたいていろいろな水の音は、まるで楽しい音楽を聞いているよう。
7月15日(金)午前11時、16日(土)午後1時、17日(日)午後3時、18日(月)午前11時 出演 = シアター・ママム・パッハ(デンマーク) 1歳以上の方

◇すずの兵隊
アンデルセンの「すずの兵隊」のお話を、大きな透明のキャンパスに絵を描きながらすずめず。
7月17日(日)・18日(月)午後1時、19日(火)午後7時 出演 = タレイアス・カンパニー(ドイツ) 4歳以上の方
18日は手話通訳がつきます (いずれも) —
座・高円寺(高円寺北2-1-2) ☎2500円、18歳未満1500円、就学前のお子さん500円(全席自由)。子育て応援券利用可(申込) 電話番号で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300(申込) 座・高円寺ホームページ http://za-koenji.jp/からも申し込みます

◆23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、区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

すべての健(検)診の対象年齢は、23年度(23年4月～24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)に実施機関一覧表を同封)で実施します。

◆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)	★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(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(必着)=24年1月31日(火)
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～24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.成人等健診対象で20～22年度中に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。
- ※3.23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。

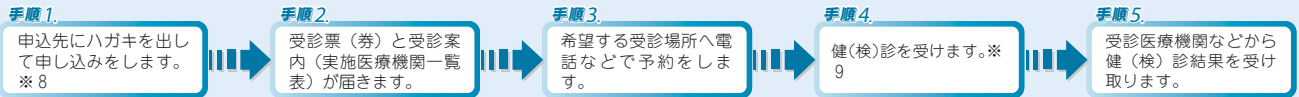
検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	ハガキ申込締切日など	最終締切(必着)
胃がん検診※4	35歳以上 指定医療機関実施 24年1月31日まで 杉並保健所3階実施 24年3月17日の木・金・土曜日(祝日等を除く)まで		胃X線検査	1000円		指定医療機関実施分 12月16日(金) 杉並保健所3階実施分 24年1月27日(金)
肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査※5	1000円	毎週金曜日 (申し込みハガキ受付後、受診票を郵送します (おおむね2週間))	8月19日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 22年度中に受診していない方(21年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送しました)	24年2月29日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円		24年1月27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	1000円		
大腸がん検診※7	40歳以上 区民健診受診対象外(社会保険などに加入)の方	24年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円		12月16日(金)
前立腺がん検診※7	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円	検査を希望する方は、受診期間内に区内の区民健診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)	

- ※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、区民健診と同時受診となります。ハガキによる申し込みは必要ありません。区民健診予約の際、併せて医療機関にお申し込みください。

◆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



- ※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、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			問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)
成人歯科健診再評価調査	22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)	11月30日まで	無料	昨年度の歯科健診がどのように役に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	10月1日～24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

21年度より開始された、がん検診無料クーポン券利用による「乳がん・子宮頸がん検診」に続き、23年度から大腸がん検診も実施することになりました。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違います。

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2年4月2日～3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6月中旬に郵送しました。ハガキによる申し込みは必要ありません。受診期間は24年2月29日までです。受診期間終了間際は大変込み合います。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。	該当年齢の4月～9月生まれの方には、大腸がん検診無料券を6月中旬に郵送しました。10月～3月生まれの方には無料クーポン券を9月末に郵送します。区民健診対象の方(杉並区国民健康保険加入)は区民健診の受診の際、一緒に大腸がん検診を受診してください。ハガキによる申し込みは必要ありません。区民健診の対象でない方(社会保険加入など)は無料券が届きましたらハガキで杉並保健所健康推進課へお申し込みください。
	25歳	昭和60年4月2日～61年4月1日		
	30歳	昭和55年4月2日～56年4月1日		
	35歳	昭和50年4月2日～51年4月1日		
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ)	40歳	昭和45年4月2日～46年4月1日		
		昭和40年4月2日～41年4月1日		
乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	45歳	昭和35年4月2日～36年4月1日		
	50歳	昭和30年4月2日～31年4月1日		
	55歳	昭和25年4月2日～26年4月1日		

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】下記のすべてにあてはまる方
①杉並区国民健康保険に加入の40～74歳
②特定健診の結果、メタボリックシンドロームの疑いがある
③糖尿病、高脂血症、高血圧症のいずれの内服治療も受けていない
☎国保年金課保健事業担当☎電話で利用をお勧めする場合があります

杉並区総合文化祭 参加者・作品募集

◇区民文化の日

①舞台部門

◇区民文化の日
①舞台部門
11月3日(祝)午後0時30分～4時30分

②展示部門

②展示部門
11月1日(火)～3日(祝)午前10時～午後5時

7月1日～31日

「社会を明るくする運動」強調月間

— 問い合わせは、「社会を明るくする運動」杉並区推進委員会 (児童青少年課青少年係内) ☎3393-4760へ。

7月1日(金)の「更生保護の日」に区内の15駅(JR中央線4駅、東京メトロ丸の内線4駅、京王井の頭線4駅(西永福駅を除く)、西武線3駅)の駅頭で、午後4時から区立中学校の生徒と地域の大人が一緒になってPR活動を行い、7月22日には「杉並区民のつどい」をセシオン杉並で開催します。

◇杉並区民のつどい

7月22日(金)午後1時30分～4時30分 会場 セシオン杉並 (梅里1-22-32)

表彰式(囲碁大会、駅頭広報活動参加中学校)、アトラクション(踊り(高南中学校南中ソーラン隊・TAKANICH アダンス部・Dancin'Festa舞祭組)と吹奏楽演奏(都立杉並高等学校吹奏楽部。右写真))



「東京高円寺阿波おどり」協賛者募集

8月27日(土)・28日(日)午後3時～6時に開催される「東京高円寺阿波おどり」(区共催)を応援してくださる協賛者を募集します。

協賛金=1口5000円。特設機数席を1口につき1席用意(ただし、天候などにより大会が中止になった場合でも、払い戻しはしません) 募集口数=1日1000口(2日延べ2000口) 申込ハガキ(11面記入例参照)に協賛口数・観覧希望日も書いて、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会(〒166-0003高円寺南3-57-10高円寺パルプラザ4階)へ 同協会 ☎3312-2728 7月1日から先着順に受け付け後、協賛金の払込用紙を送付します

杉並区シルバー人材センター パソコン教室& なつやすみ親子教室

親子教室は小学生のお子さんとその保護者、その他は年齢制限なし。コース番号0907、2867と親子教室の①希望者はデジカメとUSBケーブルを持参できる方各10名(抽選。3名以下の場合中止することがあります。落選・中止は連絡します)ただし、親子教室は各回5組まで親子教室は無料。パソコン教室は各8900円(申込)ハガキ(11面記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで)、昼

間の連絡先・キャンセル待ちの有無、親子教室はお子さんの氏名(フリガナ)、年齢、学校名と学年も書いて、8月講座は7月15日、9月講座は8月15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)へ 同分室 ☎3394-2253 自宅の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1980円で随時受け付けています(下表★1は9月19日曜を除く。★2は9月23日曜を除く)

Table with columns: 番号, レベル, コース名・レベル・内容, 月日/時間. Includes sections for '無料講座' and '清水教室'.

Table with columns: 番号, レベル, コース名・レベル・内容, 月日/時間. Includes sections for '阿佐谷教室' and '方南教室'.

*1. WindowsVistaを使用する場合は(V)、WindowsXPを使用する場合は(XP)、Windows7またはWindowsVistaを使用する場合は(7・V)と表記しています。
2. WindowsVistaは、MicrosoftOffice「2007」を、WindowsXPは、「2003」を、Windows7は、「2007」・「2010」を使用します。
3. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分

■ブックトーク「旅にまつわるエトセトラ」

「旅」をテーマに、お話をしながら図書館の本を紹介しします。

7月16日(土)午後2時 中央図書館(荻窪3-40-23) 40名(先着順) 無料申込当日、直接会場へ 中央図書館事業係 ☎3391-5754

■コミュニティビジネス入門講座～地域社会活動のビジネスを考えてみよう!!

7月16日(土)午後7時～9時 すぎなみNPO支援センター En-Joint代表・笹原明香 30名(申込順) 費500円(申込郵送、電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、7月15日(必着)までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階 ☎3314-7260/FAX3314-7265 info@nposupport.jp)へ 同支援センター

■家族介護教室

◇調理の手間をはぶいてらくらく介護～簡単で美味しい料理の紹介

7月9日(土)午後2時～3時30分 上井草ふれあいの家(上井草3-33-10) 管理栄養士・高澤弘美 区内在住・在勤の方 25名(申込順) 費無料(申込・電話)で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831へ

◇認知症サポーター養成講座

7月12日(火)午前10時～11時30分 生活利便サービスお休み処(阿佐谷南1-17-9第2細田ビル1階) キャラバン・メイト 区内在住の方 10名(申込順) 費無料(申込・電話)で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ

◇シリーズ認知症「今日からできる認知症予防」

7月12日(火)午後2時～3時30分 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 東京都老人総合研究所・野中久美子 区内在住の方 20名(申込順) 費無料(申込・電話)で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ

◇どう変わる?介護保険について学びましょう

7月13日(水)午後2時～4時 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 健友会介護福祉事業部長・



杉並区友好提携 杉並公会堂シリーズ

◇日本フィルシーズンコンサート秋

10月14日(金)午後7時15分 出演=宮本文昭(指揮)、長谷川陽子(チェロ(右写真))ほか 曲目=エルガー「チェロ協奏曲」ほか 申込チケット発売日=7月5日(土) チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366 (初日は電話予約のみ)ほか 同協会 ☎午後7時から宮本文昭さんのプレトークあり



武藤華

◇日本フィルホームタウン・シリーズ 小林研一郎入魂のチャイコフスキー

9月21日(水)午後7時15分 出演=小林研一郎(日本フィル桂冠指揮者)、中野翔太(ピアノ) 曲目=チャイコフスキー「交響曲第5番」ほか 申込チケット販売窓口=日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911 または杉並区文化協会 ☎5347-4366 同センター

— 〈共通〉 —

◎杉並公会堂(上荻1-23-15) 費S席5000円ほか ①就学前のお子さんは入場できません ②託児あり(マザーズ ☎0120-788-222へ事前申込)

齊藤裕区内在住・在勤の方 30名(申込順) 費無料(申込・電話)で、ケア24西荻 ☎3333-4668へ

◇高齢者の夏対策「脱水症について」

7月13日(水)午後1時30分～3時 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 調剤の上内科クリニック・淵之上眞澄 区内在住の方 20名(申込順) 費無料(申込・電話)で、ケア24清水 ☎5303-5823へ

◇安心な葬儀を迎えるために

7月14日(木)午後2時～4時 上井草園(上井草3-33-10) 東京都民互助会・長末真次 区内在住の方 20名(申込順) 費無料(申込・電話)で、ケア24上井草 ☎3396-0024へ

◇急な発病やケガ!慌てないための対応と災害への備え・防犯のコツ

7月19日(火)午後1時30分～3時 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 杉並消防署職員 区内在住でおおむね60歳以上の方 30名(申込順) 費無料(申込・電話)で、ケア24永福 ☎5355-5124へ

◇認知症になっても、住み慣れた地域で生活するために「成年後見制度を学ぶ」

7月20日(水)午後2時～3時30分 センション杉並(梅里1-22-32) 杉並区成年後見センター相談員 区内在住・在勤の方 30名(申込順) 費無料(申込・電話)またはファクス(11面記入例参照)で、ケア24梅里 ☎5929-1924/FAX5929-1925へ

◇「口腔ケア」について

7月21日(木)午後1時30分～3時 ふれあいの家(しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4)) 歯科衛生士・城明妙 区内在住の方 20名(申込順) 費無料(申込・電話)で、ふれあいの家(しもいぐさ正吉苑) ☎3390-8074へ

◇「古美術介護」実践!

7月23日(土)午後2時～4時 ケア24浜田山(浜田山1-36-3) 師孫の手倶楽部・増子晴彦 区内在住の方 15名(申込順) 費無料(申込・電話)で、ケア24浜田山 ☎5357-4944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

★フィルハーモニック・ヴィルトゥオーゾ・ペルリン with 高嶋ちさ子 7月28日(月)午後7時 杉並公会堂 曲目=J.S.バッハ「2つのバイオリンのための協奏曲」ほか 費3500円(申込) チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 杉並公会堂

★親子音楽鑑賞会「和楽器コンサート」 7月11日(日)午後2時～3時30分 センション杉並 出演=猫動進(和楽器アンサンブル) 区内在住の方 費2000円、小学生とその保護者450名は無料招待(幼児同伴) 申込順(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に参加人数も書いて、8月26日(消印有効)までに杉並勝那会・高須(〒166-0011梅里1-2-14)へ 高須 ☎090-1552-4640 詳細は、お問い合わせください

★杉並子どもミュージカル「ロンの花園」 7月7日(日)午前11時30分 午後2時30分 センション杉並 費1500円(申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)で、杉並子どもミュージカル父母会・鯉島 ☎FW6383-5539 区内民20名を無料招待=ハガキ(11面記入例参照)で、7月20日(必着)までに同会・鯉島(〒167-0032天沼1-30-14)へ(抽選)

★善福寺公園の昆虫生態観察 7月30日(土)午前10時～正午 善福寺公園内上池・下池 集合場所=善福寺公園ポートハウス前 東京都大谷総合博物館協力研究員・須田孫七 区内在住の小学生とその保護者 30名(申込順) 費1家族300円(申込) ファクス(11面記入例参照)で、NPO善福寺水と緑の会 ☎FW5930-5936 同会・小谷 ☎3392-8066

★みどりと水辺を楽しもう!ブルーベリーを育てよう! 8月6日(日)午前10時30分～午後3時30分 ありあきの野市五丁目小庄岡部農園と周辺里地 集合・解散場所=JR武蔵五日市駅前 環境カウンセラー 区内在住で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 費35名(申込順) 費300円、小学生100円(申込) 往復ハガキ(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 ☎5930-0606 長寿①対象事業

講演・講座

★異文化理解講座 7月23日(土)午前9時～午後2時 講演とインターナショナルスクール訪問 慶應義塾大学教授・関根政美 ほか 30名(申込順) 費500円(軽食付き) (申込・電話)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833へ

★夏休み子供体験教室 7月29日(金)30日(土)パソコン教室②理科実験教室③ゴルフ教室④29日(金)=美術教室⑤30日(土)=家庭科教室①午後1時～2時30分②午後2時30分～4時③～⑤午前9時45分～正午 杉並学院中学・高等学校 杉並学院教員 小学4～6年生 ①～④各15名⑤8名/いずれも申込順 費無料(申込) 杉並学院ホームページ http://www.suginami.ac.jp から申し込み 同学院事務局 ☎3316-3311

★熱中症とは?日射病・熱射病の危険性と対処法 7月16日(土)午後2時～3時 荻窪病院 荻窪病院内科部長・浅野朗 区内在住の方 30名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 荻窪病院 ☎3399-0257

★家庭学級「おやこであそぼ!ぶちまっとの会」 7月25日～24日 2月27日の原則 第4月曜日、午前10時30分～午後0時30分(計8回) 西荻地区区民センター 遊びを通して仲間作り/イベントマイマー・チカパンほか 1～3歳のお子さんとその保護者 20組40名(抽選) 費8000円(子育て応援券利用可) (申込) Eメール(11面記入例参照)にお子さんの名前・年齢も書いて、7月13日までに子ども文化NPO M・A・T

✉m3a7t@shore.ocn.ne.jp 同団体 ☎3397-5152

★東京女子大学「高校生のための公開講座」 7月23日(土)①出会いと紹介②あなた自身を言い表す(東京女子大学現代教養学部准教授 山口パート・ウォーカー)▷24日(日)③英語のリスム④英語を使って世界を旅する(東京女子大学現代教養学部講師 マイケル・ブラスターニ) / ①③午前10時～正午②④午後1時～3時(計4回) 東京女子大学 高校生または予備校生 40名(申込順。1コマのみの参加も可) 費無料(申込・電話)で、7月15日までに東京女子大学教育研究支援課 ☎5382-6470へ

★先生とお母さんのための精神医学講座 7月17日(日)午前10時～正午 センション杉並 広汎性発達障害と注意欠陥多動性障害(ADHD)への関わり方ほか 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野助教・森俊夫 保護者、教諭、スクール・カウンセラー、児童福祉・支援関係者ほか 30名(申込順) 費1000円(申込) Eメール(11面記入例参照)で、7月16日までにNPO法人日本ソリューション・グループ協会 ☎info@solutiointalk.jp へ 同協会・佐藤 ☎090-2276-0187

★河北総合病院リウマチを知る会「関節リウマチ入門」 7月27日(水)午後3時～4時 浜田山山会館 河北総合病院内科医師・菊地英豪 20名(申込順) 費無料(申込・電話)で、同病院広報室 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時(7月18日は除く))へ

★創業支援セミナー「夢を実現する事業計画の作成」 7月15日(金)午後6時～8時 産業商工会館 21プランニング代表・伊藤恭徳 60名(申込順) 費無料(申込) ファクス(11面記入例参照)に開業予定業種と時期も書いて、東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1210 へ 同支部 ☎3220-1211

その他

★公証相談、人権・子どもの人権相談所 7月7日(木)・8日(金)午前10時15分～午後

4時(受け付けは3時まで) 西武百貨店池袋本店7階 費無料(申込) 当日、直接会場へ 東京司法書士会 権利部第二課 ☎5213-1369

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 7月7日(木)午後1時～4時 =JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階②7月25日(月)午後1時～4時=高円寺北庚中通り商店街 申文文化館2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 7月12日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 東京税理士会杉並支部 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、7月11日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 へ 相談は申込順で1人40分まで

★杉並青色申告会 (1)個別記帳指導会 7月12日(火)～15日(金) 19日(水)午前9時～午後4時(1人1時間程度) 杉並青色申告会 帳簿の経理処理と記帳方法の指導 区内在住の事業所得者・不動産所得者 各日20名(申込順) 費無料 (2)トラブルを未然に防ぐ遺言書の書き方「事業承継を円滑に行うために」 7月20日(水)午後2時～3時30分 産業商工会館 相続事例と遺言書の作成例の説明 新宿法律事務所弁護士・杉浦正敏 区内在住の方 60名(申込順) 費500円(長寿③対象事業)

— (いずれも) — (申込・電話)で、各開催日の前日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831へ

★シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 7月19日(水)～21日(金)午前11時～午後4時 リサイクル自転車作業所 販売価格=6500円～(申込) 直接、同自転車作業所へ(先着順) 同自転車作業所 ☎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 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。

(2) 郵便番号・住所

(3) 氏名(フリガナ) 住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

(4) 年齢

(5) 電話番号

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

■ウォーキング&健康体操
杉並健康づくりリーダーの会が実施します。
7月12日(水)午前9時50分～午後0時30分 集合・解散場所＝善福寺川緑地尾崎橋付近(成田西3-1) 内容 正しい歩き方の紹介、ウォーキング(5km)、健康体操、筋力トレーニングほか区内在住・在勤で5km歩ける方50名(申込順) 無料申込電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ 区 A B E 会代表・阿部 ☎5930-8450 自由参加の昼食会もあります(飲み物・弁当・敷物を持参)

■車いすミニ展示会「おしゃれな車いすで出かけましょう」
7月24日(日)午後1時30分～4時30分 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 内容 自立支援法と介護保険での車いすの利用方法の違い、車いす利用当事者の体験談の講演、利用相談会 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその家族、支援者30名(抽選。障害のある方優先) 無料申込・電話またはファクス(記入例参照)で、7月14日までに障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121 宛 ☎3335-3581 へ 送迎希望の方はご相談ください

■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)。
7月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 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10名(申込順)

電力の需給状況などにより、催し・講座などが中止または変更される場合があります。詳細は、主催者にお問い合わせください。

講演・講座

■ボランティア体験講座「きほんの『き』手話&要約筆記&点字」
◇手話コース(1回のみ参加可)
7月25日(月)午前10時～正午＝産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ②27日(水)午前10時～正午＝高井戸障害者交流館(高井戸南2-24-18) ③29日(金)午前10時～正午＝西荻地区市民センター(桃井4-3-2) ④8月2日(火)午後7時～8時45分＝杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ⑤5日(金)午前10時～正午＝杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 手話サークル杉の会 各回30名(申込順)
◇要約筆記コース
7月21日(木)・28日(木)、8月4日(木)午前10時～正午(計3回) 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 杉並区要約筆記者の会 各回10名(申込順)
◇点字コース
8月4日(木)～6日(土)午前10時～午後1時(6日

は2時まで。計3回) あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)、日本点字図書館(新宿区高田馬場1-23-4) 顔点字サークル「さざんか」 各4名(申込順) — (いづれも) —
複数コース参加でも1コースのみでも500円(手話コースは1回でも複数回に参加でも500円) 申込・電話またはファクス(記入例参照)で、杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 宛 ☎5347-2063 へ

■子育て支援講座
震災時に子供が体験する不安や周囲の大人ができる関わり方を学びます。講師は、東日本大震災の被災地で支援をしている方です。
7月27日(水)午前10時～正午 済美教育センター 1F F 相談室カウンセラー・本田涼子 区内在住の方 60名(申込順) 無料申込 往復ハガキ(記入例参照)で、7月15日(必着)までに済美教育センター教育相談担当(〒166-0013 堀内2-5-26) へ 同担当 ☎5378-0961 宛 ①車での来場はご遠慮ください ②公共交通機関の利用が難しい方はご相談ください

(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
堀内中松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎・☎3315-7760)	簡単料理教室～だけど安心な料理に挑戦しよう	毎月第3(火)、午後2時～4時 費1回500円(材料費別) / 長寿③
大宮前館(宮前5-19-8 ☎・☎3334-9640)	ゆるヨガ・ゆる体操! 体を緩め健康UP 師上甲薫	7月18日(水)・25日(月)、8月1日(月)午後3時10分～4時30分(計3回) 費1回500円
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎・☎3391-8345)	介護予防のためのリズム&ストレッチ	7月16日から毎月第1・3(土)、午後6時～8時 区内在住の方 費1回500円 / 長寿③
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・☎5378-8179)	おしゃれな歌のサロン 師 榎木滯子	7月11日から毎月第2・4(火)、午前9時30分～11時 費1回300円 / 長寿③
桃井館(桃井1-35-2 ☎・☎3399-5025)	お楽しみ料理教室 / 男がつくるビールのつまみ	7月20日(水)午後2時30分～5時 男性 費1200円 / 長寿③
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・☎3304-9573)	I T ひろば～パソコン何でも相談 初心者歓迎!	7月22日(金)、8月12日(金)午後2時～4時 費1時間500円 / 長寿③
大宮堀内館(堀内1-27-9 ☎・☎3317-9156)	ソバ打ち体験と自作ソバの試食サロン	7月24日(日)午後2時～4時 費500円 / 長寿③

*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。

SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●バタフライ・ダブルスチームカップ(卓球)
8月14日(日)午前9時～午後9時(区後援) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 男女別3ダブルスの団体戦(登録は1チーム4、5名) 区内在住・在勤・在学の方 100チーム(申込順) 費1チーム4000円 申込書(クニヒロ卓球で配布)に参加費を添えて、7月19日～29日(必着)にクニヒロ卓球(〒167-0043 荻1-18-13 地下1階)へ現金書留で郵送または持参。もしくは杉並区卓球連盟役員へ 区卓球連盟・平山 ☎3399-8648(午前10時～午後5時)

スポーツ教室

●小学生夏休み短期集中水泳教室
プール検定の合格を目指す夏期特訓コースです。
8月1日(月)・3日(水)～5日(金)・8日(月)・9日(火)・18日(水)・19日(木)午後5時～6時(計8回) 杉小温水プール 区内在住・在学の方 小学生 32名(抽選) 費6000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、7月11日(必着)までに杉小温水プール(〒166-0012 和田3-55-49) へ 同 宛 ☎3318-

8763 宛 駐車場はありません

●劇俳優が教えるやさしい太極拳Ⅱ
8月10日～11月23日の毎週水曜日 ①午前10時～11時 ②11時～正午(第3水曜日を除く。各計12回) 荻窪体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 初級者 各20名(抽選) 費各6000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に①②の希望も書いて、7月11日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051 荻窪3-47-2) へ 同 宛 体育館 ☎3320-3381 宛 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●早起きソフトテニス教室
8月2日(火)～5日(金)午前6時～8時(予備日8月9日(火)。区共催) 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 30名(抽選) 費1500円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に性別も書いて、7月16日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島 宛(〒166-0016 成田西3-6-4) へ 同 小島 ☎3312-0385(午後7時～9時)

●スポーツ指導者養成セミナー「メンタルトレーニング」
選手モチベーションを高める目標設定の方法をお伝えします。
8月7日(日)午後1時30分～3時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) FIELD OF DREAMS 代表・山羽文恵 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 30名(申込順) 無料申込 往復ハガキ(記入例参照)で、杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004 阿佐谷南1-14-2) へ 申込み 阿佐ケ谷ビル 8階)

へ 同 財団 ☎3312-2111(区代表)

●らくらくお腹スマート健康講座と水中ウォーキング体験
運動不足は万病のもと、毎日10分の運動で内臓脂肪を減らすことが可能です。
7月18日(水)午前10時～午後0時30分 スポーツハイツ(堀内2-6-21) ①すぐに役立つ腹スマ(スマート)講座(講話) ②水中腹スマウォーキング体験 健康運動指導士 区内在住の方 20名(申込順) 費500円 申込・電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 へ

●いきいき健康スポーツ「ゆがみトレる教室」
楽しみながら身体のゆがみを改善していきます。
8月3日～9月28日の毎週水曜日 午後1時～3時(8月17日は除く。計8回) ユニムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 区内在住・在勤・在学の20歳以上で医師から運動制限を受けていない方 50名(抽選) 費6000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、7月11日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081 宮前2-11-11) へ 同 体育館 ☎3334-4618

●①はじめてバレエAⅡ②はじめてバレエBⅡ③しなやかにバレエⅡ
8月11日～12月8日の毎週水曜日 ①午前9時～10時30分 ②午前10時30分～正午 ③正午～午後1時30分(9月8日・29日、11月3日を除く。各計15回) 荻窪体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の①② 初心者・入門者③ 初・中級者 各20名(抽選)

費各1万5000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に①②③の希望も書いて、7月14日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051 荻窪3-47-2) へ 同 体育館 ☎3320-3381 宛 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●高円寺体育館の教室
◇はじめてのバウンデニス体験教室
7月3日(日)、8月7日(日)、9月4日(日) 午後1時～3時(計3回) 杉並区バウンデニス協会公認指導員
◇はじめてのインディアカ体験教室
7月23日(土)、9月24日(土) 午後1時～3時(計2回) 杉並区インディアカ協会公認指導員
◇はじめてのミニテニス体験教室
7月23日(土)、9月24日(土) 午後1時～3時(計2回) 日本ミニテニス協会公認指導員 — (いづれも) —

●高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学の方 各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 宛 ①開催日の午後1時～3時は半面を個人利用に開放しています ②教室終了後、そのまま個人利用で参加できます

その他

●すぎなみ体操まつり
どなたでもできる体操・ダンスの祭典です。みんなで体を動かしましょう。
7月31日(日)午前10時～午後0時30分 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 無料 申込 当日、直接会場へ 同 すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊 ☎6913-6683

【凡例】 時＝日時 場＝場所 内＝内容 師＝講師 対＝対象 定＝定員 費＝参加費 申・申込＝申し込み 問＝問い合わせ 他＝その他【記号】 ☎＝Eメールアドレス ㊦＝ホームページアドレス

プレミアム付「なみすけ商品券」を販売します

7月9日(土)午前10時(売り切れ次第終了)

なみすけ
商品券
販売所



区内の消費拡大と地域経済の活性化を図るため、10%のプレミアムが付いた「なみすけ商品券」(区内共通商品券)を販売します。区内67カ所の販売所で買い求めいただけます。なみすけ商品券を使って区内でのお買物をお楽しみください。

—問い合わせは、杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221 または 区産業振興課へ。

- **販売所** = のぼり旗(左図)が目印です。
販売所の一覧は、下表または杉並区商店街振興組合連合会ホームページ <http://www.sugishoren.com/> をご覧ください。
- **商品券の内容** = 1冊1万円 (500円券×22枚つづり。1万1000円分)
- **購入限度** = 1人5冊まで
- **有効期限** = 11月30日(木)
- **注意** = なみすけ商品券の予約販売や、販売開始日

前の整理券配布はありません。現金のみでの販売です(小切手・ほかの商品券・クレジットカードなどでは購入できません)。

● **利用できるお店** = 「なみすけ商品券」が使えるお店は現在約3800店舗です。詳細は、杉並区商店街振興組合ホームページまたは発売日当日に各販売所で配布する一覧をご覧ください。

● **その他** = 第2回の商品券販売は12月を予定しています。



▲このステッカーのあるお店で使えます

● なみすけ商品券販売所一覧 ●

阿佐谷地区

販売所	販売所住所
杉並区役所(1階ロビー)	阿佐谷南1-15-1
阿佐谷新進会商店街事務所	阿佐谷北1-4-5
中村クリーニング	阿佐谷北1-23-1
阿佐谷商和会商店街事務所	阿佐谷北2-15-17
松坂屋酒店	阿佐谷北6-22-23
櫻本商店	阿佐谷南1-12-5-104
パールセンター 阿佐ヶ谷わがふるさと館	阿佐谷南1-36-10
荻環亭(あさがやゴールド街商店会東口出入口)	阿佐谷南2-42-1

西荻窪地区

販売所	販売所住所
三菱東京UFJ銀行 西荻窪支店前	西荻北2-3-7
清風園茶舗	西荻北3-19-3-103
ユタカ薬品	西荻北3-32-10
正林堂	西荻北4-1-20
上州屋酒店	西荻北4-30-2
みなみ堂文具店	西荻北4-5-28
エイチ・エス・ワイムトウ電器	西荻南2-8-8
寿々屋	西荻南2-22-11
三ツ矢酒店	西荻南2-28-15
サトウメカネ店	西荻南3-10-6
和泉屋酒店	西荻南4-1-1
松庵ひろく堂	松庵2-6-19
サトミ電気	松庵3-1-11
野村商店	松庵3-32-12

高円寺地区

販売所	販売所住所
セブン-イレブン 杉並和田3丁目店	和田3-57-7
高円寺「まちの駅」 (高円寺銀座商店街事務所)	高円寺北2-7-13
ホワイトハウスまるや店	高円寺北3-2-12
藪そば	高円寺北3-8-13
庚申文化会館	高円寺北3-34-1
タイヨーヘルス	高円寺北3-40-12
梅六青果店	高円寺南1-6-19
川嶋家	高円寺南3-4-2
新高円寺通商店街 振興組合事務所	高円寺南3-36-15
ジュンハウジング	高円寺南3-48-6
高円寺パルプラザ (高円寺パル商店街事務所)	高円寺南3-57-10

京王・井の頭線地区

販売所	販売所住所
宮通米穀販売所	大宮1-1-11
レンタルスペース ポイント・イン	和泉3-13-17
永福町商店街事務所	永福2-50-20
ティファニー	下高井戸1-22-2
江戸屋酒店	永福3-35-10
武井精米店	浜田山2-23-8
永井接骨院	高井戸西1-33-12
安藤商店	高井戸東3-28-36
西武信用金庫久我山支店 特設販売所	久我山4-2-2

荻窪地区

販売所	販売所住所
まちの駅みどり(みどり書房)	本天沼2-5-1
かどや小泉ふとん店	南荻窪1-40-15
アイハウス荻窪店	上荻1-5-1
タウンセブン2階 ペDESTリアンデッキ	上荻1-9-1
長谷川電器商会	上荻1-11-19
杉並公会堂広場	上荻1-23-15
いしかわ	上荻2-7-8
旧コトブキテラー	天沼3-1-6
平井事務所	天沼3-27-9
パン工房クッペル	桃井2-2-4
丸大	荻窪1-33-12
ファッションハウス石蔵(ざくろ)	荻窪5-22-1

北部地区

販売所	販売所住所
村上薬品商会	清水3-15-20
下井草商店街事務所	下井草3-30-12
みんなの街の駅	下井草5-19-12
美好屋前空き店舗	上井草2-36-9
平野燃料店	今川2-21-18
井草観音堂	井草1-3-14

南部地区

販売所	販売所住所
志村精肉店	成田西3-3-5
リそな銀行南阿佐谷出張所	成田東1-38-9
清水屋	堀ノ内3-48-3
和田帝釈天境内	和田3-10-6
肉の森長	和田1-21-18
みずほ銀行方南町支店前特設会場	方南2-12-20
和泉明店街商店街事務所	和泉1-11-2

(発行日) 毎月1日、11日、21日

