

なぎなみ



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)

長寿応援ポイント事業 活動助成団体決定 2
震災関連情報 3
なかま集まれ	... 6・7
夏の節電に ご協力をお願いします12
放射線に関するシンポジウム ～放射線を正しく理解するために12

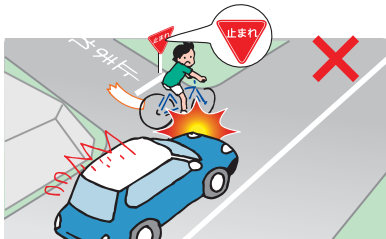
楽しい夏休み

交通事故には気をつけて

昨年の8月は、区内で190件の交通事故が発生しました。その中で、自転車に関与した事故は88件です。自転車に乗るときには、スピードを出しすぎないようにし、歩道では歩行者に道を譲るなど、まわりに配慮をして安全に運転しましょう。

夏休みは、外へ出る機会が増える時期です。交通ルールやマナーを守り、事故に遭わないよう、事故を起こさないように気をつけましょう。——問い合わせは、区交通対策課または各警察署(杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110)へ。

● このような運転は禁止です～自転車利用のルールと罰則(刑事上の責任の例) ●



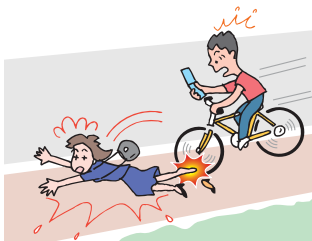
● 一時停止標識無視
(3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金)



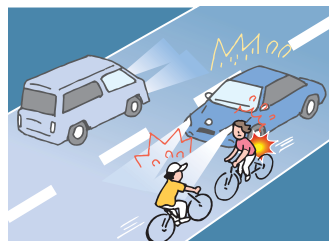
● 安全運転の義務違反
(3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金)

- 歩道で歩行者の通行を妨害(2万円以下の罰金)
- 道路の右側走行(逆走)(3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金)
- 信号無視(3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金)
- 無灯火走行(5万円以下の罰金)
- 二人乗り(2万円以下の罰金)
- 横並び走行(2万円以下の罰金)
- 酒酔い運転(5年以下の懲役または100万円以下の罰金)

● 民事上の責任の実例 ●



夜間、携帯電話を操作しながら、無灯火の自転車で走行中、前方の歩行者にぶつかり、後遺障害を負わせてしまった事故。
【賠償金】約5000万円
▷夜間はライトをつけましょう。携帯電話の操作は、注意が散漫になるため、絶対にやめましょう。



自転車で道路右側を走行(逆走)し、対向してきた自転車に接触。相手が転倒し、頭部打撲により死亡した事故。
【賠償金】約2900万円
▷右側走行は、逆走となり危険です。車道では、左側端を走行してください。

このように、事故を起こすと、自動車と同様に自転車利用者も、懲役や罰金などの刑事上の責任が問われます。また、相手にけがを負わせた場合、民事上の損害賠償責任も発生します。

停電時の交通事故に気を付けてください

電力不足により停電になった場合、信号機と街路灯が消えてしまうため、交通事故の発生が懸念されます。停電時には、警察官の指示に従って、気を付けて通行するようにしましょう。
☎区交通対策課または各警察署

● 自転車事故の保険に加入していますか ●

交通ルールやマナーを守っていても、自転車でぶつかって相手に大けがを負わせてしまい、加害者になってしまうことがあります。その場合には、相手が受けた損害を賠償しなければなりません。そういった「万一」に備えるために、保険に加入しましょう。

保険会社の自転車事故に関する保険

傷害保険等の付帯保険や特約により、自転車事故による賠償責任が補償される場合があります。まずはご自分の加入している保険の保障内容を確認してみましょう。不明な点がありましたら、加入している保険会社へお問い合わせください。

T Sマーク保険

上記のような保険会社の保険に未加入の場合、区ではT Sマーク保険をお勧めしています。「T Sマーク(右図)」は、区の指定する自転車安全整備店で点検・整備を受けた自転車に貼られるマークです。

事故で相手が死亡・重度障害を負った場合、最高2000万円の賠償責任保険と、自分のけが(15日以上入院)や死亡・重度障害を負った場合の、最高100万円の傷害保険がセットになった1年満期の保険が付いており、年間1000円で加入できます。詳細は、区交通対策課へお問い合わせください。



7月22日(金)～28日(木)
飲酒運転させない
TOKYOキャンペーン

「飲酒運転 するもさせるも 犯罪者」

- ◇お酒を飲んだら運転しない
- ◇お酒を飲んだ人には運転させない、車を貸さない
- ◇運転する人にはお酒を出さない、すすめない

☎区交通対策課または各警察署

**長寿応援
ポイント
事業!**



いきがい 健康 支えあい
活動助成団体決定

「長寿応援ポイント事業」は、区が認定した地域貢献活動やいきがい活動、区が実施する健康増進等の活動に高齢者が参加したときに、一定のポイントが得られる仕組みです。ポイント交換の際、ためたポイントの2割を地域貢献活動団体の助成を行うために設置した、長寿応援ファンドに寄付をしていただいています。このたび、この寄付をさらなる支えあいに活用するため、高齢者や次世代を支援する活動団体への助成が決定しました。
——問い合わせは、高齢者施策課へ。



◀▲22年度すぎなみ舞祭で活躍する「盆楽」文化継承・3世代交流の活動をしています

温かいご支援ありがとうございます

東日本大震災以降、区役所で長寿応援ポイントを区内共通商品券と交換したのち、お申し出により義援金として、福島県南相馬市・日本赤十字社に寄付しました。
6月末現在、南相馬市義援金12万4000円(商品券248枚)、日本赤十字社義援金4万500円(商品券81枚)の寄付をいただきました。

長寿応援ファンド等への寄付実績

22年度のポイント交換による寄付総額は、328万9500円(下表)でした。ありがとうございました。

〈22年度 ポイント交換実績〉(1ポイントは50円に換算)

交換ポイント数	30万8550ポイント	1542万7500円
商品券交換	24万2760ポイント	1213万8000円
寄付	6万5790ポイント	328万9500円
長寿応援ファンド	6万2810ポイント	314万500円
社会福祉協議会	1180ポイント	5万9000円
NPO支援基金	200ポイント	1万円
社会福祉基金	400ポイント	2万円
みどりの基金	520ポイント	2万6000円
あしなが育英会	320ポイント	1万6000円
ユニセフ	280ポイント	1万4000円
世界の子どもにワクチンを	80ポイント	4000円

※ためたポイントの8割は、区内共通商品券との交換ができますが、希望により寄付をすることもできます。

長寿応援ファンドは6団体に助成を決定しました～助成を受ける活動を紹介します

団体名	阿佐谷盆踊りを楽しむ会「盆楽」	NPO法人新しいホームをつくる会	NPO法人竹箒(たけぼうし)の会	〈視覚障害者支援総合センター就労継続支援B型施設「チャレンジ」	NPO法人図書館サービスマン	舞の会
活動名	阿佐谷盆踊りを楽しむ会「盆楽」	あっとホーム麻雀サロン、あっとホームお茶の間書道教室、あっとホームパソコンサロン	高齢者が創る21世紀の寺子屋	さまざまな移動制約者が無理なく、楽しく移動できる歩行空間を創出するための人材育成と調査研究	杉並に伝わる民話を紙芝居で伝える活動	伝統芸能日本舞踊こども教室
活動の概要	①各種イベントへの参加による伝統文化継承活動 ②3世代と一緒にイベントなどで実演する世代間交流活動	麻雀、書道、パソコンを通じ、比較的元気な中高年へコミュニケーションの場を提供	①小学生を対象とした「寺子屋に集合!」 ②子育て中の母親を対象とした「子育てママの応援団」 ③地域の子どもを守る方策を考える「総合報告会・シンポジウム」	①講演会を通じた障害者・移動空間についての啓発活動 ②移動空間に関する課題に取り組む人材育成と調査研究	区内に伝承される民話を伝承するために行う紙芝居活動	伝統文化の伝承活動。舞踊等による世代間交流活動

活動助成団体からのお知らせ

★〈視覚障害者支援総合センター就労継続支援B型施設「チャレンジ」
講演会「障害を知って、まちを歩こう!」
できる限り多くの方が安心して楽しく移動できるまちとは? 全6回の講座の1回目です。
開7月26日(水)午後1時30分～4時 開あんなさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)開杉並区身体障害者協会理事・有澤忠 開30名(先着順)開無料開当日、直接会場へ開チャレンジ・高橋 開5310-5052(平日午前9時～午後5時)開2回目以降の講師(予定)=DPI日本会議・今福義明/東京都立中部総合精神保健福祉センター長・益子茂/サウンドスケープデザイナー・武者圭/移動サービス情報センター長・秋山系織/NPOしろがめ代表・村上琢磨/北星学園大学客員教授・秋山哲男(お好きな回に参加してください)

★阿佐谷盆踊りを楽しむ会「盆楽」
◇盆楽&盆キッズ流しパレード
阿佐谷七夕祭前夜祭に出演します。ぜひ、ご覧ください。
開8月4日(木)午後2時～3時 開阿佐谷パーセンターストア街開当日、直接会場へ
◇邦楽演奏&盆踊り(参加者も自由に踊れます)
開8月4日(木)午後4時～7時 開新東京会館開出演=澤田勝秋(津軽三味線)、木津茂理(唄・太鼓)、渡邊香澄(25弦琴)開100名(申込順)開500円(軽食代含む)開電話または直接、新東京会館(阿佐谷南1-34-6 開3315-9115(鈴屋)へ
——(いづれも)——
開新田 開090-2767-2238

★NPO法人図書館サービスマン
杉並昔話紙芝居一座「すかい」定期公演
開・開郷土博物館分館(天沼3-23-1)は毎月

第3土曜日の午前11時～正午▷杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5)は毎月第4日曜日の正午～午後1時、午後2時～3時開無料開当日、直接会場へ開那須 開090-8962-2853

★NPO法人竹箒の会(10月～24年3月に実施予定)
◇寺子屋に集合!
高齢者の知恵を活かし、小学生たちに日本の伝統と文化を正しく伝承していく。漢文、礼法、百人一首、竹トンボ作りなど。
◇子育てママの応援団
子育て中の母親の仲間作りのお手伝いや高齢者の知恵を活かした育児・教育の相談。
◇講師・ボランティアスタッフ募集
一緒に企画・実施して下さる講師希望の方、また地域のボランティアスタッフを募集します。
開NPO法人竹箒の会・橋詰 開080-5378-4935
開nobuko-h@qf6.so-net.ne.jp

「震災関連情報」

8・9月の区役所(区民課区民係・区政相談課)、駅前事務所の開設状況

区は、節電対策のため、9月まで区立施設について臨時休館日を設けたり、利用時間の制限などを行っています。8・9月の区役所本庁舎(区民課区民係・区政相談課)、駅前事務所の開設状況をお知らせします。

- 区役所本庁舎(区民課区民係・区政相談課) = 日曜日は閉庁
- 駅前事務所 = 平日は午後5時まで(同所に設置の証明書自動交付機も含む)

区民課、区政相談課
 ※その他の区立施設の開設状況は、各施設に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。

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」については、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

保育園・学校の給食食材の産地を公表します

区は、保育園・学校で使用する給食の食材について、放射能汚染を心配する声が強いことから、食材の産地を公表することとしました。

—問い合わせは、保育園給食については保育課、学校給食については学務課、放射線対策全般については危機管理対策課へ。

◇公表対象施設

区立保育園(40園)・区立保育室(6室)・区立小学校(43校)・区立中学校(23校)・区立特別支援学校(1校)

◇公表開始時期

- 保育園 = 7月11日(月)から
- 学校 = 2学期の給食開始日から(2学期は8月下旬～9月上旬に開始されますが、学校によって異なります)

◇公表方法

- 保育園 = 陳列する給食の展示食に産地を表示
- 学校 = 給食で使用した食材を、学校のホームページなどに掲載

◇公表対象

給食で使用した食材(肉、魚、野菜、米、牛乳類)の産地

区では、被災地などに職員を派遣しています

区はこれまで、さまざまな職種の職員を被災地へ派遣して、被災地を支援しています。

「災害時相互援助協定」を結んでいる福島県南相馬市へは復興計画づくりの支援のため、5月9日～8月8日までの3カ月間3名の職員を派遣するとともに、5月9日～8月31日の間は、4名の職員を1週間交代で派遣し、支援物資の配達や民間賃貸住宅への入居事務などを行います。

また、東京都の要請に基づき、宮城県仙台市などへ職員を派遣しています。これまでの派遣状況は下表のとおりです。

—問い合わせは、職員課へ。

〈東日本大震災に伴う被災地などへの職員の派遣状況〉

派遣先	派遣期間	派遣職員	業務
福島県福島市	3月16日(水)	代表監査委員 他1名	救援物資搬送
福島県南相馬市 群馬県東吾妻町	3月16日(水)～18日(金)	代表監査委員 他2名	救援物資搬送、東吾妻町へ避難誘導
福島県南相馬市 群馬県東吾妻町	3月18日(金)・19日(土)	区長 他5名	救援物資搬送、東吾妻町へ避難誘導・避難者対応
群馬県東吾妻町	3月18日(金)・19日(土)	職員3名	避難者対応
群馬県東吾妻町	3月24日(木)・25日(金)	職員4名	避難者対応
群馬県東吾妻町	3月25日(金)～5月10日(火)	保健師延べ18名	健康相談
群馬県東吾妻町	3月25日(金)～4月4日(月)	教員5名・心理職員1名	避難児童支援
東京武道館	3月27日(日)	保健師2名	健康相談
福島県南相馬市	3月31日(木)	職員3名	救援物資・リサイクル自転車搬送
新潟県小千谷市	4月4日(月)～29日(祝)	保健師延べ8名	健康相談
福島県南相馬市	4月8日(金)～15日(金)	職員5名	現地状況調査、復旧・復興計画等に関する協議
新潟県小千谷市	4月13日(水)	職員2名	救援物資搬送
群馬県東吾妻町	4月14日(木)	職員2名	救援物資搬送
福島県南相馬市	4月14日(木)	職員3名	リサイクル自転車搬送
群馬県東吾妻町 (片品村、草津町)	4月16日(土)～22日(金)	職員4名	避難者対応
宮城県女川町	4月22日(金)～24日(日)	建築職1名	建築物応急危険度判定
宮城県仙台市	5月1日(日)～7日(土)	清掃職員6名	ごみの収集(小型プレス車2台)
福島県南相馬市	5月9日(月)～8月8日(月)	職員3名	復興計画づくり支援
	5月9日(月)～8月31日(水)	①職員延べ12名 ②職員延べ56名	①諸事業への応援 ②民間賃貸住宅への入居事務
福島県南相馬市	5月22日(日)・23日(月)	心理職員1名	心のケア
宮城県気仙沼市	5月19日(木)～24日(火)	建築職3名	建築物応急危険度判定
埼玉県加須市 (福島県双葉町役場)	5月30日(月)～8月31日(水)	職員延べ8名	義援金支給や仮設住宅等の受付業務
宮城県気仙沼市	6月6日(月)～12日(日)	建築職2名	家屋調査等
宮城県気仙沼市	6月8日(水)～22日(水)	保健師等4名	健康相談
宮城県気仙沼市	6月15日(水)～22日(水)	保健師等4名	健康相談
群馬県東吾妻町	6月22日(水)	社会教育主事 他1名	レクリエーション支援
宮城県気仙沼市	6月25日(土)～7月1日(金)	建築職2名	家屋調査等
宮城県松島町	7月10日(日)～29日(金)	介護指導1名	介護認定事務



▲ごみの収集(5月1～7日/仙台市)



▲支援物資の仕分け作業(5月10日/南相馬市)



▲仮設住宅へ物資配達(5月26日/南相馬市)

ごみ・資源回収にご協力ありがとうございます

ごみの減量がさらに進んでいます

22年度のごみ量(可燃ごみ・不燃ごみ・粗大ごみ)は前年度と比較して1400t減りました(左表参照)。

ごみを減らし、資源をリサイクルすることは、天然資源の保全に寄与するとともに、ごみ処理経費の削減などにも効果があります。

資源を正しく分別し、さらなるごみの減量にご協力をお願いします。

生ごみの水を切ることは、ごみの減量だけでなく、臭いの防止にも役立ちます。

夏場は特に臭いの気になる季節です。臭いを元から断ちましょう。

清掃管理課

ペットボトル回収容器を配布しています

大きさは、底部40cm×40cm、高さは70cmで、重量約800g、容量は11.2ℓです。

〈ごみ・資源量の変化〉		単位=t		
区分	種別	21年度	22年度	前年比
ごみ	可燃	10万0313	9万8620	98%
	不燃	4669	4915	105%
	粗大	4212	4258	101%
	小計	10万9193	10万7793	99%
資源	古紙	2万5218	2万4580	97%
	びん	5397	5411	100%
	缶	2297	2347	102%
	プラスチック製容器包装	4573	4485	98%
	ペットボトル	1872	1940	104%
	古布	230	243	105%
	小計	3万9588	3万9006	99%
	合計	14万8780	14万6799	99%

※1.ペットボトルは、店頭・集積所回収の合計。
2.古紙・びん・缶・古布は集団回収を含む合計。
3.端数処理のため、内訳と合計が一致しません。



▲ペットボトル回収容器

排出量の多い集積所には2個以上配布しています。

郵送、電話またはファクスに代表者の氏名・住所・日中の連絡先・配布希望個数を書いて、杉並清掃事務所(〒166-0001 5成田東5-15-20 ☎3339217281 FAX3339210940)・同方南支所(〒168-0006 2方南1-3-4 ☎3332314571 FAX3332315171)または清掃管理課(区役所西棟7階 FAX331212306)へ

または清掃管理課(区役所西棟7階 FAX331212306)へまたは清掃管理課(区役所西棟7階 FAX331212306)へ

新聞の持ち去り防止のために

行政回収専用「区専用新聞回収袋・持ち去り厳禁ラシ」を使ってみませんか

区では「区専用新聞回収袋」と新聞袋や束に付ける「持ち去り厳禁ラシ」を配布しています。

排出量の多い集積所には2個以上配布しています。

郵送、電話またはファクスに代表者の氏名・住所・日中の連絡先・配布希望個数を書いて、杉並清掃事務所(〒166-0001 5成田東5-15-20 ☎3339217281 FAX3339210940)・同方南支所(〒168-0006 2方南1-3-4 ☎3332314571 FAX3332315171)または清掃管理課(区役所西棟7階 FAX331212306)へ

新聞の持ち去り防止のために

行政回収専用「区専用新聞回収袋・持ち去り厳禁ラシ」を使ってみませんか

区では「区専用新聞回収袋」と新聞袋や束に付ける「持ち去り厳禁ラシ」を配布しています。

排出量の多い集積所には2個以上配布しています。

郵送、電話またはファクスに代表者の氏名・住所・日中の連絡先・配布希望個数を書いて、杉並清掃事務所(〒166-0001 5成田東5-15-20 ☎3339217281 FAX3339210940)・同方南支所(〒168-0006 2方南1-3-4 ☎3332314571 FAX3332315171)または清掃管理課(区役所西棟7階 FAX331212306)へ



▲区専用新聞回収袋

「厳禁ラシ」を配布しています。

清掃管理課、杉並清掃事務所・同方南支所、杉並清掃事務所・区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で配布しています。

※この回収袋とチラシは杉並区が行う行政回収(集積所での回収)専用です。町会・自治会などが自主的に行う集団回収や新聞販売店回収、民間業者による回収には使わないでください。

新聞を夜中に出すことはやめましょう

夜中に新聞を出す、持ち去り業者が活動することで、騒音や迷惑行為を助長したり、交通の妨げや放火の原因にもなります。

回収日当日、午前8時までに集積所に出しましょう

清掃管理課資源対策担当

不用になったテレビの取り扱い

テレビは、家電リサイクル品の目のため、区では収集できません。

地上デジタル放送への切り替えなどに伴い、不用になったテレビの処分は、製品を購入または買い替えをする販売店もしくは、「家電リサイクル受付センター」☎529617200へご連絡ください。

杉並清掃事務所 ☎3339217281、同方南支所 ☎3332314571 (不法投棄は法律で罰せられます)

清掃管理課

清掃管理課

感染症に気をつけましょう

問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

海外で気をつけたい感染症

生活環境の異なる海外では、食べ物・飲料水・虫刺され・動物との接触などで思わぬ感染症にかかることがあります(下表参照)。安全で快適に旅行して帰国するためには、感染症に対する正しい知識と予防方法を身につけることが重要です。

- ◇旅行前の準備
渡航先の感染症流行状況を確認しましょう。各国の最新の感染症情報は厚生労働省検疫所ホームページ <http://www.forth.go.jp/> をご覧ください。空港の出国健康相談コーナーにも、パンフレットなどがあります。
- ◇旅行中は…
滞在地近くで受診できる医療機関を調べておきましょう。海外旅行保険に加入している方は、保険会社に問い合わせると受診場所や方法を聞くことができる場合もあります。
- ◇帰国後は…
帰国時に体調不良がある場合には、空港検疫所健康相談室で相談してください。ただし、病気によっては感染してから発症するまでの期間が数カ月と長いものもあります。帰国後は2カ月ほど体調に注意して、下痢・腹痛・発熱などの症状が出た場合には、速やかに医療機関を受診して、渡航先・期間・食事内容・動物との接触について伝えてください。
- ◇感染しない・させないために
感染予防の基本は手洗いです。手洗いが難しい場合は、消毒用ウエットティッシュを持ち歩くなどしましょう。特に下痢の症状がある場合は、軽い症状でも菌を保菌し、家族や身近な人へうつす可能性があります。トイレの後や食事の前は石けんを使い流水でしっかりと手洗いをしましょう。また、せきやくしゃみなどの症状がある場合は、マスクをするなどのせきエチケットを心がけましょう。

国内の感染症情報

国内でも、下記の感染症が報告されています。重症化する前に、症状がある場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。

- 腸管出血性大腸菌感染症(O-157、O-111など)
毎年6月以降の高温期に増加します。食物(牛肉・レバーなど)からの感染が多いため、バーベキューや焼肉をする時には十分に加熱し、焼く用と食べる用の箸を別にしましょう。そのまま食べる野菜などが肉と触れないよう、取り扱いにも注意しましょう。
- A型肝炎
おもな症状は発熱や強い倦怠(けんたい)感などです。飲食物(魚介類や飲料水)から、患者の排せつ物に含まれるウイルスから感染する可能性があります。食品の十分な加熱や、手洗いの徹底で予防を心がけましょう
- 麻疹(はしか)
今年は4～6月にかけて都内で麻疹の流行がありました。国内だけでなく海外での感染事例も多くみられます。麻疹は感染力が強く、医療の整った先進国であっても、死者(特に子供)がでる病気です。麻疹予防には、予防接種が大きな効果を発揮します。定期接種の対象者は、すぐに予防接種を受けましょう。
- 結核
都内だけで年間3000人以上の感染報告があり注意が必要です。特に若い年齢層や生活習慣が不規則で体力が低下している方の発病が増えています。せきが2週間以上続く場合には、早めに医療機関を受診しX線検査を受けましょう。

〈海外で気をつけたい感染症〉

感染経路	食べ物からうつる病気	昆虫などからうつる病気	動物からうつる病気
病気	A型肝炎・E型肝炎・コレラ・赤痢・腸チフス・腸管出血性大腸菌感染症(O-157、O-111)など	マラリア・デング熱・黄熱・ペスト・日本脳炎 など	狂犬病・鳥インフルエンザ など
予防・注意点	生の食品(不十分な加熱)や現地の水は感染の心配があります。さらに、飲み物に入った水は現地の水を凍らせて作っていたり、カットフルーツやサラダは水道水で洗ったりしている場合が多いので、注意しましょう。	蚊に刺されたり、ダニなどにかまれることによって病気になる。肌を出さないような服装の工夫や虫除けスプレーを利用し、草むらにむやみに入らないようにしましょう。	狂犬病は発病すると100%死亡する怖い病気です。アライグマなどの野生動物はもちろん、犬や猫にもむやみに触らないようにしましょう。鳥インフルエンザは、感染した鳥との接触でヒトへ感染する可能性があるため、死んでいる鳥には近づいたり触ったりしないようにしましょう。

お待ちしています 区民の皆さんの声

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の概要を掲載します(毎月21日号)。今回は22年度に寄せられたご意見・ご要望の手段別件数と、4月以降にいただいた声の中からご紹介します。

——問い合わせは、区政相談課へ。

悪質な訪問販売について「特定商取引法」「東京消費生活条例」において、

◆回答

悪質な訪問販売を禁止することは可能でしょうか。こういった業者の訪問販売は、禁止して下さると助かります。

杉並区として、このような悪質な訪問販売を禁止することは可能でしょうか。こういった業者の訪問販売は、禁止して下さると助かります。

◆訪問販売

悪質な訪問販売がありました。今回は警察を呼びましたが、気の弱い女性やお年寄りが被害に遭うの目に見えています。

区民の声から

悪質な訪問販売については「特定商取引法」「東京消費生活条例」において、

悪質な訪問販売を禁止することは可能でしょうか。こういった業者の訪問販売は、禁止して下さると助かります。

杉並区として、このような悪質な訪問販売を禁止することは可能でしょうか。こういった業者の訪問販売は、禁止して下さると助かります。

悪質な訪問販売がありました。今回は警察を呼びましたが、気の弱い女性やお年寄りが被害に遭うの目に見えています。

消費者が断わりの意思表示をした場合の再勧誘は禁止されています。必要がない場合には、明確な断わりの意思表示をすることが重要です。

断わりの意思表示をしたにもかかわらず再勧誘を受けた場合は、業者名を確認した上で、杉並区立消費者センター ☎3398-3121(平日の午前9時～午後4時)に相談ください。

また、脅迫・住居侵入等があった場合は、速やかに警察にご相談ください。

なお、消費者センターでは「訪問販売お断りシール」を作成していますので、訪

問販売を希望しない場合には、玄関やインターホン付近にシールを貼るなどの活用をお願いします。シールは、区民事務所、分室・駅前事務所、区政相談課(区役所東棟1階、消費者センター)で配布しています。

消費者センターでは、「消費者講座」の実施や、消費者センター情報紙「くらしの窓すぎなみ」の発行など、消費者被害の未然防止のための取り組みを進めるとともに、専門の相談員による消費生活相談のより一層の充実に努めていきます。

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ(「ご意見・ご要望」→「主な意見と回答」)でご覧になれます。

総数は減少しましたが、ご意見の内容は、まちづくり・福祉・学校教育など多岐にわたっています。22年度のご意見は、21年度と同じく保育園入園、自転車問題、ごみの収集、路上喫煙に関するご意見が多く寄せられました。

また、特徴的なご意見としては、全国的な問題となった高齢者の安否確認、猛暑下

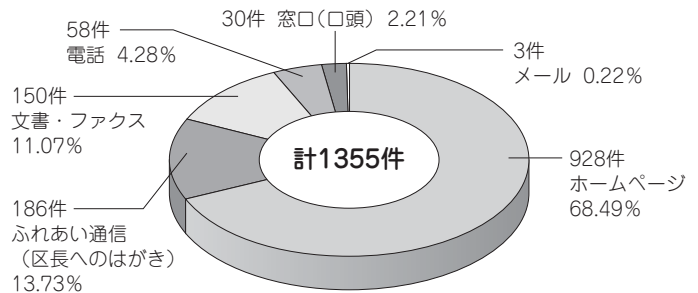
に、おける公立学校の学習環境(冷房設備)、さらに今年3月に発生した東日本大震災に関連した各種のご意見がありました。

なお、区の所管外(国や都、公共交通機関、民間企業の所管)の事業についてのご意見は、氏名・住所などの個人情報に配慮した上で、各担当機関に連絡しています。

区政へのご意見・ご要望などは、郵送、ファクスまたは区ホームページから提出できます。また、ふれあい通信(区長へのはがき)は、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センターなどに備えてあります。

〒166-8570 阿佐谷南1-15-1
杉並区役所 区政相談課FW3312-3531

〈22年度 ご意見・ご要望の手段別件数〉



〈表1 心身障害者(児)手当等〉

手当等の種類	対象となる方	手当額(月額)
心身障害者福祉手当(◎○△□)	次のいずれかに該当する20歳以上の障害者①身体障害者手帳1、2級②愛の手帳1～3度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症	1万7000円
	次のいずれかに該当する障害者①身体障害者手帳3級②愛の手帳4度	1万1500円
	精神障害者保健福祉手帳1級を所持する方	5000円
障害手当(◎○□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方①身体障害者手帳1、2級②愛の手帳1～3度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症	1万7000円
介護手当(○△□)	心身障害者福祉手当受給者または障害手当の対象児童で、寝たきり状態などいつでも介護を必要とする方を介護している方	1万500円
特別障害者手当(◎□)	在宅の20歳以上で精神や身体に重度の障害(身体障害者手帳1、2級程度と愛の手帳1、2度程度の障害が重複している状態など)があるため、常時特別な介護が必要な方	2万6340円
障害児福祉手当(◎○□)	20歳未満で精神や身体に重度の障害(身体障害者手帳1級<2級の一部>程度または愛の手帳1度<2度の一部>程度など)があるため常時介護が必要な方	1万4330円
特別児童扶養手当(◎○□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方①身体障害者手帳1～3級(4級の一部)程度②愛の手帳1～3度程度③日常生活に著しい制限を受ける精神または身体上の障害を持つ児童	1級=5万550円 2級=3万3670円
福祉手当(◎○□)	昭和61年3月31日で廃止後、経過措置に該当する方のみ	1万4330円
重度心身障害者手当(◎○△□)	次のいずれかに該当する方①重度の知的障害者で、日常生活において常時複雑な配慮が必要な程度の著しい精神症状を有する②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している③重度の肢体不自由者で、両上肢、両下肢の機能が失われ、かつ、座っていることが困難である	6万円
難病患者福祉手当(◎○△□)	区が定めた難病疾病(82種類)を有する方	1万6500円
心身障害者医療費助成(◎△)	次のいずれかに該当する方に、保険診療の自己負担分(後期高齢者医療制度に準じた一部負担金を除く)を助成①身体障害者手帳1、2級(内部障害は3級まで)②愛の手帳1～3度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症	
重度脳性まひ者介護事業(○□)	単独で屋外活動することが困難な20歳以上の方で、脳性まひにより身体障害者手帳1級を取得した重度の方を介護している家族の方介護人に支払う手当=1回1日単位で月12回以内・1回6560円	

*◎=所得制限あり、○=併給制限あり、△=65歳以上は原則対象外、□=入院・施設入所は制限あり。

障害者・難病患者の皆さんへ 福祉手当等の申請はお済みですか？

心身に障害のある方や難病患者の方に、各種手当の支給や医療費の助成などを行っています。手当などの内容は、表1のとおりです。すでに受給中の方は手続きは不要です。対象となる方で、まだ受給していない方は手続きをお取りください。

◎年齢制限、所得制限(表2)、他の手当や年金との併給制限、施設入所制限に該当する方は受給できません。また、所得制限により手当などが受給できなくなった場合でも、翌年度以降再び所得が制限額内となれば手当などが受給できます。該当する方は、新たに申請手続きが必要となります。

〈表2 所得制限額〉

- 受給者が20歳以上の場合は本人所得
- 受給者が20歳未満の場合は扶養義務者などの所得

扶養親族の数	収入額	所得額
0人	518万0000円	360万4000円
1人	565万6000円	398万4000円
2人	613万2000円	436万4000円
3人	660万4000円	474万4000円
4人	702万7000円	512万4000円
5人	744万9000円	550万4000円

(注)1.収入額は給与所得者を例として、給与所得控除をする前の金額です。なお、世帯の状況などに応じて各種控除が受けられる場合があります。2.特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当は所得制限額が異なります。詳細は、障害者福祉係へお問い合わせください。

- スクエアダンス/杉並スクエアダンスクラブ 園火曜日午後1時～3時30分 園方南会館 園入会金1000円、月3000円 園平山 ☎ FAX3223-0202
- 水泳/サンスイミングクラブ 園金曜日午前9時～11時 園杉小温水プール 園入会金2000円、1回750円 園佐藤 ☎ 3313-0448
- バドミントン(初心者大歓迎)/荻窪PTC 園主に金曜日午前9時～11時 園荻窪体育館 園入会金1000

- 円、月500円 園中澤 ☎ 090-9814-6848
- バドミントン(初心者歓迎)/ドルフィンクラブ 園日曜日午後1時～5時 園杉並第四小学校 園入会金1000円、6ヵ月3000円(体験1回200円) 園麻生 ☎ FAX3398-4297
- 空手/ジュニア空手 園月・火曜日午後6時～7時30分 園梅里区民集会所 園年2000円 園山本 ☎ 090-3409-3633

- 軟式野球/ベガサス 園主に土曜日午前11時～午後9時のうち2時間(月3回) 園上井草スポーツセンター ほか 園年1万2000円、別途各回500円 園高橋 ☎ FAX3391-6554
- スポーツ健康吹き矢 園主に木曜日午前11時～午後5時のうち2時間(月2回) 園高円寺体育館 園月2000円 園矢島 ☎ FAX3205-6728

「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

【掲載対象】

- ※次のようなものを除く活動。
- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませぬので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
- 多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります)

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1月～12月までの間)1回とします。

【その他】

掲載した内容は、区ホームページ上で、「広報すぎなみ」インターネット版や生涯学習情報として転載されますので、ご了解の上お申し込みください。

区教育委員会ホームページ <http://www.kyouiku.city.suginami.tokyo.jp/learn/center/learninfo.html>

掲載の申し込み 問い合わせ

「生涯学習・芸術・文化・その他」 社会教育センター

(〒166-0011梅里1-22-32 ☎ 3317-6621 FAX3317-6620)

「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」 社会教育スポーツ課学校開放担当

(住所・電話は区役所あて。FAX5307-0693)

ボランティア 募集

みんなで楽しく公園づくり

公園は地域の財産です。利用マナー向上のためにもみんなで楽しく公園でボランティア活動に参加してみませんか。随時、参加申し込みを受け付けていますので、お問い合わせください。 — 問い合わせは、みどり公園課公園利用係へ。

◇すぎなみ公園育て組◇

地域の方が、自分たちで選んだ公園の清掃や植栽の手入れなどの活動を自主的・主体的に行い、区がこれを支援する制度です。

地域の方が公園とのかかわりを持つことで、地域の連帯感を高め、公園利用のモラルを向上させることや、地域に親しまれ愛される公園に育てていくことを目的としています。

◇参加できる方

自治会や町内会・学校・企業・区民などからなるグループで、継続的に活動できるメンバーが5名以上いるグループ。

◇活動内容

区立公園・児童遊園などで、清掃活動、樹木のせん定、除草や水やりなどを行います。事前に区と協定を結び、活動場所・範囲などを定めます。

◇区の支援

清掃用具・園芸用具などの支給または貸与、ボランティア保険の加入費用の支援をします。また、専用のジャンパー・腕章を貸し出すと

ともに、活動場所の公園に看板を設置し、グループの活動を広くお知らせします。

◆花咲かせ隊◆

区立公園などで、花壇づくりなどの緑化活動を地域の方が行うことで、公園の利用拡大や地域活動の活性化を図り、区がこれを支援する制度です。

また、地域の環境をよくすることで緑化意識を高めることを目的としています。

◆参加できる方

区内在住で5名以上のグループなど。

◆活動内容

地域の方が自主的・主体的に公園の花壇の土づくりやデザイン、草花の植え付けから始めて、除草・水やりなどの日常の維持管理を行います(原則1グループ4㎡程度)。

◆区の支援

花の苗と肥料・園芸用具を提供し、ボランティア保険の加入費用の支援をします。腕章の貸与とともに、活動場所の公園の花壇に看板を設置し、グループの活動を広くお知らせします。

7月24日(日)正午に テレビ番組のアナログ放送 は終了します

アナログテレビ放送は、7月24日(日)正午にテレビ番組の放送が終了する予定です。

同日の正午以後は、番組放送が終了したことなどをお知らせする画面(下図①)が表示され、7月25日(月)午前0時にアナログ放送自体が停止(下図②)する予定です。

地デジの受信に関する質問や相談は…

◇総務省東京都中央テレビ受信者支援センター(デジサポ東京中央)

☎6743-0500(午前9時～午後9時<7月31日(日)までは午後10時まで)、土・日曜日、祝日は午後6時まで)

◇総務省地デジコールセンター

☎0570-07-0101(24時間受付)

【テレビ画面のイメージ】



7月24日正午

7月25日



(ジョイフル杉並 福利厚生事業の例)

割引の例	
安心	給付金=祝金・見舞金・弔慰金5000円～10万円
旅する	日帰りバスツアー=約10%のお得 ベネフィット・ワンが提供する全国1万カ所の宿泊施設=割引料金で利用可
ゆうえんち	としまえん=1日フリーパス8月プール付4300円→1300円 西武園ゆうえんち=1日フリーパスプール付3500円→600円
ショッピング	区内共通商品券=500円券10枚5000円→4600円
いやし	美しの湯(高井戸西2丁目)=平日券900円→600円 なごみの湯(上荻1丁目)=会員証提示で2000円→1700円 都内共通入浴券(銭湯)=1冊4200円→3600円
文化	美術展・コンサート・観劇=約10%引き シネマチケット=1000円引きで購入可
スポーツ	区内ゴルフ練習場回数券=約10%引きで購入可 区立温水プール使用券=2500円(3000円分)→1900円
グルメ	ジェフグルメカード=5000円→4600円 有名ホテル季節の食事券=約15%引きで購入可

※購入枚数には、制限があるものもあります。

区内の中小企業で働く皆さんへ

ジョイフル杉並 (財)杉並区勤労者福祉協会の 会員を募集します

ジョイフル杉並の会員になって、お得で魅力いっぱいの福利厚生事業(右表参照)をご利用ください。

【対象】

- ・区内の中小企業(300人以下)にお勤めの方と事業主
- ・区内で個人や家族で商売をしている方
- ・区内在住で中小企業(300人以下)にお勤めの方(会社が当協会もしくは会社の所在地の同種の団体に未加入の場合)

【会費】1人につき月会費500円+入会金200円

【福利厚生内容】右表のとおり

【申し込み・問い合わせ】ジョイフル杉並 ☎ 3397-2521 FAX3397-6641(午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く) <http://www.joyful-suginami.jp/>

なかま集まれ!

芸術 ● 生涯学習 ● スポーツ ● 文化

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動が盛んになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。

時・場などの内容は変更になることがあります。詳細は、各団体にご確認ください。



生涯学習・文化・芸術

- 英会話 / 50歳からの英会話 (英国と日本人講師) 火曜日午前11時～正午＝中級、正午～午後1時＝初級 西荻南区民集会所ほか 入会金500円、月4000円 圃土田 ☎090-8497-1290
- 英会話 / 楽しいアメリカ人と英会話 月曜日または金曜日午後2時～3時または午後4時～5時 圃林宅 (成田東4丁目) 圃月5000円 圃ラン ☎080-3383-0242
- 初級英語 / 英語を会話と歌で楽しむ会 第2・4金曜日午前9時35分～10時50分、午前11時～正午 圃荻窪地域区民センター 圃入会金800円、1回800円または1000円 圃前川 ☎090-6014-3399
- 英会話 (外国人教師) / フレンドリー 水曜日午前11時～午後0時30分 圃久我山会館 圃月6000円 圃園田 (その他) ☎3394-8676
- 川柳 (初心者歓迎) / 荻窪柳友会 第3土曜日午後1時30分～4時 圃ゆうゆう荻窪館 3カ月5000円 圃長谷川 ☎3333-6950、宮崎 ☎3398-3632
- 俳句 / 花水木会 第2水曜日午後1時～5時 圃高井戸地域区民センター 圃月1000円 圃小坂 ☎5936-1284
- 原文で読む「源氏物語」 / 源氏物語を読む会 第1・3土曜日午前10時～正午 圃永福和泉地域区民センター 圃月1500円 圃竹本 ☎3322-1553
- 俳句 / すぎなみ一樹句会 (いちじゅくかい) 第3土曜日午後2時～5時 圃主に高円寺北区民集会所 圃月1000円 圃尾沢 ☎3337-1083
- 朗読 / グループ花 圃木曜日午後2時～4時(月2回) 圃主にあんさんぶる荻窪 圃1回2200円 圃田村 ☎3316-3355
- 刺繍 / ハーダンガーの会 第2土曜日午後1時30分～3時30分 圃主に浜田山会館 圃入会金2000円、月2000円 圃山内 ☎3302-8328
- 服飾のリメイク / ちょう簡単米国式リメイク 圃木曜日午後2時～3時25分または午後3時30分～5時 圃荻窪地域区民センター 圃1回900円 圃前川 ☎090-6014-3399
- 水彩画 (初心者歓迎) / 樹(き)らら 第1・3土曜日午後1時～5時(原則) 圃主に阿佐谷地域区民センター 圃入会金1000円、月2000円 圃久米 ☎5936-3085
- 絵手紙 / 菜の花 第2火曜日午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 圃セシオン杉並 圃月1000円、教材費250円 圃上田 ☎3339-8807
- 水彩画 / 花洋会(かようかい) 第1・3火曜日午後1時30分～4時 圃主に高円寺中央会講室 圃入会金1000円、月2000円 圃佐々木 ☎3312-5089
- 写真 / 写遊(しゃゆう) 方南会 第1火曜日午前9時30分～正午 圃方南区民集会所 圃入会金1000円、月1000円 圃永井 ☎3321-4650
- 書道 / 耀墨會(ようぼくかい) (杉並) 第1・3土曜日午後6時～8時 圃セシオン杉並 圃入会金2000円、月3000円 圃伊藤 ☎3311-4990
- 書道 / はまなす書道会 第1～3土曜日午後1時～5時 圃方南会館 圃月3800円(肉筆手本含む) 圃黒川 ☎3322-8688
- 茶道(真千家) / 宗康会(そうこうかい) 第2・4水曜日午後1時～5時 圃セシオン杉並 圃月3000円 圃川村 ☎3329-0475
- 混声合唱団 / コール・アーベント 圃金曜日午後6時30分～8時50分 圃主に阿佐ヶ谷中学校 圃月3000円 圃

- 秋山 ☎3370-1998
- 男声アンサンブル / ハイブリッジ 第2～4土曜日午前10時～11時45分 圃スタジオV.T.I.(南荻窪2丁目) 圃入会金1000円、月5000円 圃松尾 ☎3334-1875
- 女声コーラス / コールハーモニー 圃主に第2・4金曜日午後1時～2時30分 圃主に杉並公会堂 圃入会金1000円、月3500円 圃中川 ☎090-4026-0529
- 混声合唱団 / あだーじょ(男声募集) 第4火曜日午後1時～4時 圃主に浜田山会館 圃月1000円 圃池田 ☎3321-1644
- ポピュラーピアノ同好会 / ムーンノーツ 圃日～金曜日午前11時～午後3時(不定期月1回) 圃主に武田宅(西荻北1丁目) 圃入会金1000円、月2000円 圃武田 ☎090-2761-6977
- 女声合唱 / さざんかコーラス 圃水曜日午前10時～正午 圃主に久我山会館 圃入会金2000円、月4500円 圃北 ☎5932-4573
- 尺八 / 玉風会(ぎょくふうかい) 圃火曜日午前中(月2・3回) 圃セシオン杉並 圃入会金1000円、月4000円 圃高山 ☎3220-0860
- カラオケ / 友善会(ゆうぜんかい) 第1・3日曜日午後1時～4時 圃主にセシオン杉並 圃入会金1000円、月3000円 圃村田 ☎3312-4092
- 詩吟 / 芳洲会(ほうしゅうかい) 圃火曜日午前10時～正午 圃主にゆうゆう阿佐谷館 圃月3000円 圃三木 ☎3338-8833
- 和太鼓 / 花太鼓 圃主に月曜日午後7時～9時 圃井草地域区民センター 圃入会金1000円、月3500円(修理費込) 圃伊藤 ☎3395-7633
- カラオケ・ピアノで指導 / 井草コスモス会 第2・4水曜日午後2時～4時 圃井草地域区民センター 圃入会金1000円、月3000円 圃井口 ☎3399-3447
- 詩吟、民謡入り漢詩・和歌の吟詠 / 清心吟道会(せいしんぎんどうかい) 第2・4土曜日午前10時～正午 圃永福和泉地域区民センター 圃入会金1000円、月1500円 圃米倉 ☎3333-2654
- 囲碁 / 暮友会(月1回指導暮あり) 圃火・金曜日午後1時～5時 圃荻窪地域区民センター 圃入会金2000円、月1000円 圃高橋 ☎3392-1375
- マジック / 杉並マジッククラブ 第1・3・4火曜日午後6時30分～8時30分 圃セシオン杉並 圃月2000円 圃田澤 ☎5382-0614
- ブリッジ(トランプ・初心者歓迎) / ブリッジ同好会 圃月曜日または金曜日午前9時30分～午後5時 圃西荻地区民センターほか 圃月2000円 圃山下 ☎5303-0563
- 囲碁 / 暮気元(ごきげん)クラブ 圃火・水曜日午前9時～正午 圃荻窪地域区民センターほか 圃月300円 圃浅川 ☎3394-3880
- 囲碁 / 高井戸小天狗(こてんく)クラブ 圃主に水曜日午後1時～5時(月4回) 圃主に高井戸地域区民センター 圃月2000円 圃加藤 ☎3332-2727
- パソコン / ラベンダーサークル 第2・4火曜日午前9時30分～午後0時30分または午後1時30分～4時30分 圃セシオン杉並 圃月2500円 圃武田 ☎3388-7665
- ビデオ制作と上映会 / ビデオ杉の木 圃第4日曜日午後1時～5時 圃ゆうゆう阿佐谷館 圃年3000円 圃大石 ☎5936-0647



スポーツ・健康

- 気功・健康体操 / 木蘭会(もくらんかい) 圃土曜日午前中(月3回) 圃主にセシオン杉並 圃月2500円 圃高浪(たかなみ) ☎3312-8537
- 太極拳 / 永福陳式同好会 圃金曜日午前10時～午後

- 1時のうち2時間 圃主に永福体育館 圃月1500円 圃築(やな) ☎5397-4123
- 太極拳(初心者歓迎) / 上井草太極拳クラブ 圃火曜日午後1時～3時 圃主に上井草スポーツセンター 圃入会金1000円、月3000円 圃米山 ☎3399-8679
- 自強術(じきょうじゅつ)とリンパ摩擦・骨盤体操 / 自強術健康の会 圃金曜日の主に午前10時～正午 圃阿佐谷地域区民センターほか 圃入会金2500円、月2500円(体験1回800円) 圃広島 ☎3339-6528
- 健康体操 / 自強術西田会 圃水・木曜日(月各2回)、土曜日午前10時～11時30分 圃主に荻窪地域区民センター 圃入会金2000円、月2000円 圃渡辺 ☎5936-2141
- 健康体操 / 自強術体操 圃水曜日または金曜日午前10時～11時30分 圃本天沼区民集会所 圃入会金2000円、月2000円 圃宮 ☎3393-0292
- 骨盤エクササイズ(中高年、体験あり) / リフレッシュ 圃月曜日午前10時20分～圃八城区民集会所 圃月4000円 圃榎本 ☎3399-1722
- ラジオ体操 / 阿佐谷神明宮ラジオ体操会 圃毎日(雨天・日曜・第1土曜日を除く)午前6時30分～6時45分 圃神明宮境内(阿佐谷北1丁目) 圃年1000円 圃三木 ☎3338-8833
- リズムストレッチ&ダンス(託児・体験あり) 圃月曜日午前中 圃主にセシオン杉並 圃入会金1500円、月2000円 圃野中(か) ☎3314-8820
- 健康ヨーガ(初心者歓迎) / やすらぎヨーガの会 圃火曜日午後1時～3時 圃荻窪体育館ほか 圃入会金500円、月3000円(体験1回800円) 圃仁科 ☎3336-5936
- ヨガ / 杉の子会 圃土曜日午前9時～11時(月3回程度) 圃荻窪体育館ほか 圃入会金1000円、月2400円 圃鈴木 ☎3314-4892
- 女性限定 ヨガ / 杉並区ヨガの会 圃日曜日午後6時30分～7時30分 圃主に阿佐谷地域区民センター 圃1回1200円 圃岡田 luna.okada.1919@gmail.com
- フラダンス / アレナハウオリフラダンス 圃火曜日午後6時～7時30分、午後7時30分～9時(月3回) 圃ゆうゆう四宮館 圃入会金5250円、月7500円 圃永吉 ☎080-3213-3312
- ソシアルダンス / フラット 圃木曜日午後8時～10時 圃ミハタホール(上高井戸1丁目) 圃月4000円 圃新川 ☎090-8450-8332
- 社交ダンス(初心者～中級) / オールドクロー 圃月曜日午後6時～8時30分 圃主に永福和泉地域区民センター 圃入会金1000円、月2000円 圃諸橋 ☎090-6011-4331
- 社交ダンス(初・中級) / フロア・フレンド 圃土曜日午前9時～11時 圃荻窪体育館ほか 圃入会金1000円、月3000円 圃奥藤 ☎3313-2918
- 子どもバレエ / Sバレエサークル 圃火曜日午後5時～6時、水曜日午後4時～5時30分 圃スタジオグラントン(高円寺南4丁目) 圃週1回＝月5000円、週2回＝月9000円 圃塚越 ☎33439-7179
- ジャズダンス / Crew.D(クルーディー) 圃水曜日午前9時50分～10時50分 圃主に上井草スポーツセンター 圃1回1000円(無料体験あり) 圃山下 ☎5393-1374
- ベリーダンス / 魅惑の女子カUP会 圃日曜日午後1時～3時または水曜日午後6時～9時 圃荻窪地域区民センター 圃入会金1000円、1時間1000円 圃ハルティニ ☎090-4061-3799
- 初級フラメンコ / 情熱の踊りワンコイン会 圃隔週土曜日または日曜日午前10時10分～10時50分または午前11時～正午 圃荻窪地域区民センター 圃1回40分＝500円、60分＝1000円 圃山本 ☎090-7423-6440
- 初級サルサ / キレイになるサルサ会 圃土曜日午後1時～4時 圃荻窪地域区民センター 圃入会金1000円、1時間1000円 圃東(ひがし) ☎090-5799-9399

生涯学習・文化・芸術

スーパーいなげやがレジ袋有料化の収益金を環境教育へと小学校へ寄付しました

レジ袋削減のためにレジ袋有料化の取り組みを行っている、スーパーいなげや「杉並新高円寺店」と「杉並桜上水店」は、1年間で得られた収益金で、堀之内小学校に「緑のカーテンキット」を、高井戸第三小学校に「環境教育教材」を寄贈しました。

6月23日(木)に堀之内小学校、27日(月)には高井戸第三小学校でそれぞれ贈呈式が行われました。

環境都市推進課

昭和40年代の区民生活の写真とコラムを募集します

区の情報サイト「すぎなみ学倶楽部」では、「歴史を学ぶ」コーナーに「温故知新～昭和40年代に学ぶ」を公開する予定です。そのコーナーに掲載する写真とコラムを募集します。

携帯電話やインターネットが無く、深夜営業の店もまだ少なかった昭和40年代の日常生活から、現代の生活に役立つことや学ぶべきことを探しましょう。

申込応募用紙(産業振興課(区役所西棟10階)で配布。「すぎなみ学倶楽部」ホームページからも取り出せます)に、昭和40年代の記憶から、この夏の節電・エコ推進のヒント、若者や子供たちに伝えたいことを600字以内にとり、関係する写真を添えて、8月31日(消印有効)までにNPO法人TFF(〒166-0004阿佐谷南3-37-10YSディセンダンツビル4階) info@npo-tff.orgへ郵送またはEメールNPO法人TFF ☎5397-3400または区産業振興課



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。

教えて！お盆の伝統行事

日本の伝統行事のひとつである「お盆」。馬と牛に模したきゅうりやなすを仏前にお供えしてあるのをご覧になったことがある方も多いのではないのでしょうか。なぜ野菜を馬と牛に見立てるのかご存じですか？ あの形はご先祖さまが里帰りをするための牛車や馬車を表しています。今ではあまりピンと来ませんが、昔は牛や馬を移動手段にしていたことを考えればうなずける話です。ここ杉並でも戦前は馬車が通っていたそうです。

本来のお盆は、旧暦7月15日の前後数日を行います。現在数日では、旧暦7月を新暦に置きかえて7月中に行事を行う所が多いようです。大正11年生まれの区内に住む女性から、今は知る人が少なくなってきた杉並のお盆の風習について教えていただきました。

お盆と言えば迎え火。かつては墓地へ行って、お迎え火をたき、その火を提灯に移して家まで持ち帰る風習があったそうです。また、かつては遠方から来て住み込みの奉公をしていた人たちが多かったため、お盆には「藪入り」という正式に実家に帰る習慣があったとか。

戦後から盛んに行われるようになったのが「盆踊り」です。学校が休みになる8月にあわせて行われるところも多いようです。実は杉並区にも「杉並音頭」というものがあります。これは杉並区制50周年を祝って作られた。



ウェブサイトで「すぎなみ学」を検索

すぎなみ学倶楽部のウェブサイトでは、いしえから伝わるお盆の風習をほかに掲載しています。ぜひチェックしてみてください。(種)

産業振興課地域産業観光係

就労相談受付中

具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

毎週火曜日(祝日除く)午前10時から1人約50分、1日6回(正午～午後1時除く)産業振興課相談室(区役所西棟10階)無料(希望により職業適性検査実施)申込・☎電話が直接、産業振興課産業支援・相談係(予約優先。空きがあれば当日可)へ

◇シニア向け就労・ミニ経営者・地域活動個別相談

8月6日出午前9時～午後5時(1人45分)ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)キャリアカウンセラー・中村康雄ほか区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方☎無料申込当日、直接会場へ☎杉並区シルバー人材センター☎3317-2217

◇シルバー人材センター個別就労相談

8月2日(水)・9日(木)・16日(水)・23日(水)午後1時～4時 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)区内在住で60歳以上の方☎無料申込当日、直接会場へ☎杉並区シルバー人材センター☎3317-2217

9月の休日パパママ学級

9月11日(日)午前・午後、24日(日)午後(いずれも半日で、同内容)※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 杉並保健所3階(母もくろみ実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など) 助産師など区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル(各24組)無料参加結果は8月18日頃に通知します②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

【申し込み・問い合わせ】

往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、8月15日(必着)までに杉並保健所健康推進課休日パパママ学級担当(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は下表の「8月の各種健康相談」を参照してください。

医療情報案内と急病診療

病院・診療所の案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター 土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都保健医療情報センター 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。

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科

☎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

歯科休日急病診療所

☎3398-5666 歯科休日急病診療所(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)

8月の各種健康相談 ◆ 申し込みは、各保健センターへ。

★荻窪保健センターの離乳食講習会は、区コールセンター☎8800または☎3372-8800へ。

保健センター名	検査を伴う健康相談(検査は有料)予約制	子育て相談・交流…直接会場へ	母親学級…直接会場へ(母子健康手帳持参)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会…直接会場へ	乳幼児歯科相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)	歯の健康相談
荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	5日(金)・26日(金) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	18日(木) 午前9時15分～10時15分	3日(水)・10日(水)・17日(水) 電話で申し込み	8月はありません	24日(水)午後1時30分～3時30分 ★7月23日から区コールセンターへ(30名)	午前 5日(金) 26日(金) 午後 4日(木) 25日(木)	22日(月)午後1時30分～	1日(月)・19日(金) 午後1時30分～	8月はありません
高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	11日(木)・25日(木) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	5日(金) 午後1時15分～2時15分	3日(水)・10日(水)・17日(水)	8月はありません	17日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 1日(月) 22日(月) 午後 5日(金) 26日(金)	2日(火)午後1時30分～	16日(火) 午後1時30分～ 29日(月) 午前9時30分～	問い合わせは 8月はありません (阿佐谷南3-34-13 ☎3393-10391)へ
高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	2日(火)・16日(火) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	25日(木) 午前9時30分～10時15分	5日(金)・12日(金)・19日(金)	15日(月) 午後1時30分～4時	1日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 2日(火) 16日(火) 午後 4日(木) 18日(木)	26日(金) 午前9時～	4日(木)・12日(金) 午後1時30分～	
上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212		24日(水) 午前9時～10時	8月はありません	18日(日) 午後1時30分～4時	23日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 11日(木) 24日(木) 午後 10日(水)	17日(水)午前9時30分～	3日(水) 午後2時～	
和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331		19日(金) 午前9時15分～10時15分	8月はありません	8月はありません	18日(日) 午後1時30分～3時30分	午前 3日(水) 24日(水) 午後 8日(日)	18日(水)午後1時30分～	10日(水) 午後1時30分～	

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは保健福祉部管理課保健福祉支援係(区役所東棟3階)へ。
2. ベヒーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベヒーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。
3. 一般の健康相談・腸内細菌検査は区内在勤・在学の方も対象とし、全センターで実施します。検査を伴う健康相談は区内在住の方が対象です。

区からの お知らせ

年金

高齢者など

住まい・まち

募集します

その他

障害のある方

位置探索機器の貸し出し

証明書自動交付機を一時移転します

西友西荻窪店の改修工事に伴い、同所に設置の証明書自動交付機を西荻南区民集会所に一時移設します。
西友西荻窪店に設置の証明書自動交付機は、8月2日(火)午後10時まで利用できます。
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。

区民課住民記録係

- ▷移設期間=8月9日(火)~11月末(予定)
- ▷移設場所=西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
- ▷利用時間=午前9時~午後9時(第2月曜日は休館。ただし、臨時休館日がありますのでご注意ください)

「わがまちの警察官」を推薦してください
区では、日頃から地道に警察活動を推進し、犯罪の抑止に顕著な成果をあげた警察官を「わがまちの警察官」として、平成17年度から顕彰しています。
区民の安全・安心のため熱心に活躍している警察官を推薦してください。

「わがまちの警察官」を推薦してください
国(区)の仕事を推進するに苦情や要望を、行政相談委員会にお受けします。
特設相談 8月5日(金) 午前10時~午後4時
定例相談 8月12日(金) 午後1時~4時
区役所1階ロビー ②区政相談課

求職中の方へ
求人中の事業者の方へ
区ホームページ内の「すぎなみワークインフォメーション」
http://www.work-city.suginami.tokyo.jp/をご利用ください。

「東京外かく環状道路」オープンハウスが開催されます
東京外かく環状道路(関越道~東名高速間)は、平成21年5月に高速自動車国道の新設に関する整備計画が決定され、区内では、善福寺1~4丁目・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に地下トンネル方式で計画されています。
このたび、国は、平成23年2月に公表した費用便益比の総点検の結果等の説明など、さまざまな情報を提供するとともに、沿線地域の皆さんの意見を個別に聴く場として、杉並区・武蔵野市地域の皆さんを対象にオープンハウスを開催します。
【日時】7月25日(月)午後4時~8時
【場所】武蔵野市立本宿小学校(武蔵野市吉祥寺東町4-1-9)
【申し込み】当日、直接会場へ
【問い合わせ】東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491 または区都市計画課
【その他】駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください

「東京外かく環状道路」オープンハウスが開催されます
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

国民年金保険料の追納制度をご利用ください
国民年金保険料の免除(全額一部)や若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納めた時と比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。
これらの期間が10年以内であれば、あとから保険料を納めること(追納)で、年金額を増額することができます。
なお、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。
保険料を追納する場合には、納付書が必要となりますので、杉並年金事務所へお申し込みください。
杉並年金事務所 ☎3312

国民年金課高齢者医療係
23年度後期高齢者医療保険料決定のお知らせを7月13日に送付しました。
お知らせの1枚目の決定通知書には、年間保険料とその根拠が、2枚目の納入通知書には、納め方が記載されています。3枚目以降に納付書が添付されている方は各納期限までに保険料を納めてください。1回目の納期限は8月1日(月)です。
保険料納付にご協力をお願いします。

位置探索機器の貸し出し
知的障害者(児)の方が行方不明になった場合、位置探索機器を利用して、介護者に位置情報を提供します。
区内に在り、65歳未満の愛の手帳所持者を在宅で介護している方(障害者施策課障害者福祉係)へお問い合わせください。

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

「わがまちの警察官」を推薦してください
区役所東棟1階(区)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談無料
【日時】毎月第2金曜日の午後1時~4時(受け付けは3時まで)
に定例相談を行っています

【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

■きもの洋服の簡単リメイク

8月15日(月)午後1時30分～3時30分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) 費600円(申込) 電話で、リサイクルひろば高井戸 ☎3331-4360(水・木曜日休館) へ 長寿③対象事業

■ユースプロジェクトすぎなみ企画「オーダーメイドスクール」

中高生による企画で、8月28日(日)に1日だけの自由な学校をオープンします。好きな時間割を組んで参加できます(1講座から受講可)。

8月・9月・10月・11月・12月のとおり 西荻地区市民センター

(ユースプロジェクトすぎなみ企画「オーダーメイドスクール」)

8月28日(日)/時間	講座名(対象・定員)			
午前10時～10時30分	開校式			
10時40分～11時30分	喃喃(なんなん)～花で遊ぶ(高校生以下の方・5名)	人生道草のすすめ～野草探検のとりにくみから(20名)	黄色の疾風～西武線を知る(15名)	バンド、始めました～みんなで演奏しよう(中学生以上の方・10名)
11時40分～午後0時30分	自分を好きになるって意外とカンタン!(中学生～大学生・20名)			
1時20分～3時10分	「ふれっしゅとーく with ゆーず(座談会)」			
3時15分～4時	開校式・ライブ			

*①小学4年生～25歳未満の方が対象です(講座により年齢制限あり)。②定員はいずれも、申し込み多数の場合は抽選です。③昼食が必要な方は持参してください。

ター(桃井4-3-2) 無料(申込)電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)に学年、希望講座名を書いて、8月15日(必着)までに児童青少年課 青少年係 ☎3393-4760/FAX3393-4714 seisho-k@city.suginami.lg.jp へ 同席

■家族介護教室

◇上手に選ぼう!～有料老人ホームの失敗しない選び方

8月4日(休)午前10時～11時30分 阿佐谷地区市民センター(阿佐谷南1-47-17) 講義 桑菜シニア相談員・小川智也 区内在住の方 40名(申込順) 無料(申込) 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822 へ

◇認知症の理解

8月30日(土)午後1時30分～3時 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 介護福祉士・澤内摩耶 区内在住・在勤の方 15名(申込順) 無料(申込) 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556 へ

子ども家庭支援センター

◇お母さんの再就職応援セミナー

強みを見つけ自分らしさを表現する、応募書類の書き方を学びましょう。

8月25日(休)午前10時～正午 鶴あさんぶる 狹窪(狹窪5-15-13) 東京しごとセンター就職支援アドバイザー・滝澤理砂 区内在住の再就職を考えている母親 30名(申込順) 無料(申込) ①2歳～就学前の託児あり(事前申込制) ②東京しごと財団と男女平等推進センターとの共催事業です

◇思春期の子育てに「コーチング」

子供の気持ちを引き出す言葉かけのコツ。それがコーチングです。毎日の子供とのやりとりを、ちょっと見直してみませんか。

9月6日(火)・13日(火)・20日(火)午前10時30分～正午(計3回) 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住で小学5年生～中学生のお子さんを持つ保護者 20名(申込順) 無料(申込) お子さんの同席はできません

— (いずれも) —

(申込) 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時/日曜を除く) へ



競技大会

●区民体育祭

◇バドミントン(中学生の部)

8月26日(金)・28日(日)午前9時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、狹窪体育館(狹窪3-47-2) 内種目=1部=男女単・複 2部=1年生の男女単 区内在住・在学の方 中学生 400円・複 800円。郵便局 ☎00130-8-724117 杉並区バドミントン連盟へ振り込み(申込)申込書(区体育施設で配布)と振替受領書の写しを、8月1日(必着)までに区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20ミカドスポーツ内)へ郵送 宇田川 ☎3313-8551(午前11時～午後5時)

◇バレーボール

9月4日～10月9日の日曜日のうち4日間。いずれも午前9時 区立中学校、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=①一般男子・女子(6人制) ②家庭婦人(9人制) ③PTA(9人制) ④区内在住・在勤・区内学校(中・高・専・大)在学・卒業者 ⑤区内在住の方 ⑥女子現会員 1チーム3000円(代表者会議で集めます) (申込)申込書(区体育施設で配布)を、8月12日(必着)までに区バレーボール協会・永野明美(〒167-0023上井草2-40-28)へ郵送 永野 ☎3397-2786 ①代表者会議を8月27日(土)午後6時から狹窪体育館で行います(2)車での来場はご遠慮ください

◇弓道

高校生・中学生の部=9月4日(日)▷一般の部=10月16日(日) いずれも午前9時～午後5時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=団体・個人の部 区内在住・在勤・在学の方、区弓道連盟会員 高校生は300円、中学生は200円、一般の部=500円(申込)区内にある高校・中学校へは連盟から別途通知。その他の区内在住の高校生・中学生は往復ハガキ(11面記入例参照)で、8月20日(必着)までに、一般の部は往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月8日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052狹窪1-13-11)へ 横山 ☎3334-5664 ④弓道着着用(中学生を除く)

◇リズムダンス交流会

9月5日(月)午前10時～午後0時30分 狹窪体育館(狹窪3-47-2) ④リフレッシュダンス(ウォーキング、ストレッチな

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは7月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

ど)、やさしいリズムダンス 元元法政大学非常勤講師・馬場京子 区内在住・在勤・在学の方 100名(申込順) 費100円(保険料含む) (申込)ハガキまたはファクス(11面記入例参照)で、飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202/FAX3311-1415) へ 東京都女子体育連盟 杉並・佐藤 ☎3332-2405 ⑥①運動ができる服装で、体育館用靴を持参してください(2)車での来場はご遠慮ください

◇空手道

10月23日(日)午前9時～午後5時 日本大学鶴ヶ丘高等学校(和泉2-26-12) 内種目=組手・形個人戦(年齢別、男女別)、団体戦 区内在住・在勤・在学の方または区空手道連盟加盟の団体に所属している方 個人戦(1種目につき)1000円、団体戦(1チーム)3000円(申込)申込書(区体育施設で配布)に参加費を添えて、8月15日(必着)までに区空手道連盟・辻誠(〒201-0012柏江市中和泉1-22-10-604)へ 現金書留で郵送 辻 ☎090-9379-3960

スポーツ教室

●ウォーキングタイム

水中での正しい歩き方を学び、腰痛・膝痛を予防、ダイエットを目指します。 8月7日(日)・9月13日(火)・17日(土)・22日(木) いずれも午前10時～正午 杉十小温水プール(和泉3-55-49) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各日30名(先着順) 費無料(入場料別) (申込)当日、直接会場へ 杉十小温水プール ☎3318-8763 ⑥駐車場はありません

●個人向けワンポイントレッスン(水泳)

8月7日～9月25日の毎週日曜日、午前11時～正午(9月4日を除く) 杉十小温水プール(和泉3-55-49) 小学生以上の方 各日10名(先着順) 費無料(入場料別) (申込)当日、直接会場へ 杉十小温水プール ☎3318-8763 ⑥駐車場はありません

●大人のための水泳教室

①泳力アップ初心・初級コース クロール・平泳ぎを学びます。 8月7日・14日・21日・9月11日・18日・10月2日・9日・16日・30日 いずれも日曜日の午前10時～11時 ②泳力アップ中・上級コース 全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。

8月28日(日)・9月25日(日)・10月23日(日) いずれも午前10時～11時

— (いずれも) —

杉十小温水プール(和泉3-55-49) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各日10名(申込順) 費無料(入場料別) (申込)各開催日の1カ月前の日曜日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763 ⑥(1)定員に余裕がある場合は当日参加可(2)駐車場はありません

●楽らく健康タイム「大人の休日ヨガ」

一週間の疲れをリセットしましょう。 8月6日～9月17日の第1・3土曜日、午後7時～8時30分 永福体育館(永福3-51-17) 全米ヨガアライアンス協会認定インストラクター・中橋めぐみ 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各日50名程度(先着順) 費各日500円(申込)当日、直接会場へ 永福体育館 ☎3328-3146

●楽らく健康タイム(8～11月)①リラックソヨガ②全身ヨガ

8月11日～11月24日の第2・4木曜日 ①午前11時～正午②正午～午後1時 妙正寺体育館(清水3-20-12) 日本ヨーガ学会師範科道士・畑ヒロミ 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(医師などから運動を止められている方はご遠慮ください) 各回50名程度(先着順) 費各回300円、連続受講500円(申込)当日、直接会場へ 妙正寺体育館 ☎3399-4224 ④動きやすい服装でタオルと飲み物を持参してください

●ヨガII

8月23日～11月29日の毎週火曜日 ①午前10時～11時②午前11時～正午(9月13日を除く。各計14回) 園芸体育館 北村真紀子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各20名(抽選) 費各7000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、7月31日(必着)までに狹窪体育館(〒167-0051狹窪3-47-2) へ 同体育館 ☎3320-3381 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●親子チャレンジ体操II～パパママとアスレチック

体力をつけることを目的とした教室です。お子さんの能力に合わせて行うので安心して参加してください。 8月・9月10日～11月26日の第2・4土曜日 ①バンドクラス(3、4歳とその保護

者)=午前9時～10時②コアクラス(2歳児とその保護者)=午前10時～11時/各計6回 園芸体育館 各クラス12組24名(抽選) 費各クラス4500円(子育て応援券利用可) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に親子の氏名(フリガナ)、希望クラス、お子さんの教室初日の年齢も書いて、8月4日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) へ 同体育館 ☎3312-0313

●ザ・メンズボクシング ⑥教室番号「1105」

金曜日の夜にボクシングで楽しくリフレッシュしましょう。

9月9日～11月18日の毎週金曜日、午後7時～9時(9月23日を除く。計10回) 永福体育館 元WB A世界チャンピオン・飯田寛士、ボクスマスター・トレーナー 石毛巧 区内在住・在勤・在学で16歳以上の男性 30名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、8月3日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17) へ 同体育館 ☎3328-3146 ⑥3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●保護者向けスポーツセミナー「強くなる為の食事」

スポーツをしている子を持つ保護者の方は必見です。 8月27日(土)午後10時～正午 園芸体育館(狹窪3-47-2) 元東京ヴェルディ栄養指導士・川端理香 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 30名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、8月8日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) へ 同財団 ☎3312-2111(区代表)

●スポーツ指導者養成セミナー「モチベーションを高めるコミュニケーション方法」

8月28日(日)午後2時～4時 園芸体育館(狹窪3-47-2) FIELD OF DREAMS 代表・山羽教文 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 30名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、8月8日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) へ 同財団 ☎3312-2111(区代表)



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(〒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

■杉並青少年情報誌「セドル」パネル展～10年の軌跡

中学生から大学生の青少年が同世代に向けて発信している杉並青少年情報誌「セドル」の10年の軌跡をぜひ、ご覧ください。

8月26日(水)～29日(土)午前8時30分～午後5時(29日は午後4時まで) 区役所1階ロビー 無料(申込順) 直接会場へ 児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

■サマーフェスタ

区内の障害者施設が一堂に集まり、手作りの自主生産品(クッキー・パウンドケーキ、Tシャツ、手芸品など)を販売します。

8月5日(金)午前11時～午後3時 区役所1階ロビー 申込当日、直接会場へ 障害者生活支援課

■フリーマーケットの開催と出店者募集

8月21日(日)午前10時～午後2時 鶴あんさんぶる荻窪区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 募集区画=15区画(抽選) 無料(申込)往復ハガキ(記入例参照)。グループ・家族は1枚で、8月6日(必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階)へ 同館 ☎3398-3191 群馬県東吾妻町の農産物の販売もあります(午前10時から。売り切れ次第終了) ②福島県南相馬市支援チャリティーバザーも開催します

■小千谷ふるさと市場

区の友好都市・新潟県小千谷市の特産品(魚沼産こしひかり米、野菜、へぎそば、味噌など)を販売します(区後援)。

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。

8月4日(木)午前10時～午後2時(雨天実施。売り切れ次第終了) 区役所中杉通り側入り口前 申込当日、直接会場へ 文化・交流課

講演・講座

■すぎなみ地域大学「救急協力員講座」

東京消防庁認定の普通救命講習(AED操作講習を含む)のほか、区の救命救急体制など、いざという時に必要な基礎的知識や技術を学ぶ講座です。

8月27日(土)・28日(日)午前9時～午後1時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 各日30名(申込順) 各日500円(申込)ハガキまたはファクス(記入例参照)に性別、受講希望日、受講動機も書いて、すぎなみ地域大学担当(〒166-0015成田東4-36-13)宛 ☎3312-2381

■「私と図書館」講演会

元杉並ユネスコ協会会長が、活動を通して感じた「資料との出会いの楽しみ」についてお話しした後、参加者と一緒に語り合います。

8月6日(土)午前10時～11時30分 西荻図書館(西荻北2-33-9) 元杉並ユネスコ協会会長・林美紀子 定20名程度(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ 西荻図書館 ☎3301-1670

■中途視覚障害者のための情報交流会

歩行のコツや日常生活の工夫など、歩行訓練士や同じ障害のある方からのお話を参考に皆さんで情報

交換をしましょう。

8月28日(日)午後2時～5時 鶴あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 病弱や事故などにより途中で目が不自由になって間もない方とその家族 定10名(申込順) 無料(申込) 電話またはファクス(記入例参照)で、8月27日までに杉並障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121 宛 ☎3335-3581 へ

■親子科学教室「空気のみみつ」

もしも空気を1億倍したら、何が見える? 今まで見えなかった空気の世界を見てみませんか。

8月20日(土)・22日(月)午前10時30分～午後2時30分(全2回要出席) 科学館 区内在住・在勤・在学の小中学生とその保護者(小学生は保護者同伴) 定40名(抽選) 1家族2000円(申込)往復ハガキ(記入例参照)に参加者全員の氏名も書いて、8月3日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ 科学館 ☎3396-4391 教室終了後に家でも楽しめる実験セットを差し上げます

■シニア向け就業支援講座～携帯電話のインストラクターになろう

8月22日(月)・25日(木)午後2時～4時(計2回) 鶴あんさんぶる荻窪(高円寺南4-44-11) 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方 定20名(抽選) 無料(申込)ハガキ(記入例参照)で、8月15日(必着)までにNPO法人竹箒の会(〒166-0003高円寺南4-44-11) 鶴あんさんぶる荻窪内へ 同会 ☎5378-8179 講座修了後、研修を経て活動の場があります

指(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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎FW3395-1667)	復興ボランティア講演「私がすぐにできること」	8月7日(日)午前9時30分～10時30分 定40名(申込順) 費300円
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎FW3391-8345)	初心者のための歌謡教室～プロが優しく指導	8月27日(土)午後6時～8時30分 区内在住の方 費700円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎FW3337-2266)	高齢者のための音楽体操	7月30日(土)、8月20日(土)、9月17日(土) 午後2時30分～3時30分(計3回) 区内在住の方 費1回200円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎FW3334-9640)	「暑気払い歌声ライブ」皆で歌おう! 童謡・唱歌ほか	8月27日(土)午後3時～5時 区内在住の方 定25名(申込順) 費300円(お茶付き)
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎FW3306-0441)	囲碁のイロハから始める「囲碁初心者体験」教室	9月2日から毎月第1・3金曜日、午後2時30分～4時 初心者 費1回700円
永福館(永福2-4-9 ☎FW3321-6632)	歌舞伎講座と日舞エクササイズ	毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 費1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎FW3398-8738)	グリム童話を原語で読むサロン 三木達也	初回9月10日(土)出、以降毎月第1土曜日、午後3時～5時 区内在住の方 基礎程度の理解力がある方 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。全て長寿③対象事業です。

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

★夏休杉並将棋祭り

8月7日(日)午前10時～午後4時 セシオン杉並 1500円、高校生以下・女性500円(申込)当日、直接会場へ 棋友会 ☎5377-9123 ①実力別にクラス分けをします ②プロ棋士の指導対局も予定しています ③棋力が分からない方はご相談ください

★ちひろ美術館・東京 瀬川康男遺作展～輝くいのち

8月3日(水)～10月23日(日) 午前10時～午後5時(8月10日(木)～20日(土)は午後6時まで) 代表作「いないいないばあ」の絵本原画、手書き本など約140点を展示 800円、高校生以下無料、65歳以上700円、障害者手帳持参400円(いずれも入館料) 申込当日、直接会場へ

◇展示関連イベント

①「瀬川康男を語る」 8月9日(土)午後5時～6時30分 辻辻益朗 定50名(申込順) 費700円(入館料別) 申込電話で、ちひろ美術館・東京へ

②「ギャラリートーク」 8月6日～10月15日の第1・3土曜日午後2時 美術館

学芸員 無料(入館料別) 申込当日、直接会場へ

—(いずれも)—

● ちひろ美術館・東京(練馬区) ☎3395-0612

★杉並青少年少女キャンプ

8月19日(金)～21日(日)(2泊3日) 奥多摩環境渓谷キャンプ場(東京都西多摩郡奥多摩町) 小学1年生～中学3年生(保護者同伴可) 定45名 男子 2万1000円、大人1万3000円(申込) 電話またはファクス(記入例参照)に保護者の氏名も書いて、杉並子ども組織を育てる会・伊藤 ☎090-9810-1832 宛 ☎5382-0505 へ

その他

★杉並青色申告会

◇個別記帳指導会 8月1日(月)～5日(金) 午前9時～午後5時(1人1時間程度) 杉並青色申告会 経理処理と記帳方法 国税事業所得者・不動産所得者 各日20名(申込順) 無料(申込)各開催日の前日までに電話で、同会へ

◇サマーコンサート～グループ・ワイラによるアンデス音楽コンサート 8月26日(土)午後7時～8時40分 馬橋稲荷神社 定60名(申込順) 費1500円(軽食・ドリンク付き) 申込電話で、8月1日までに同会へ 長寿③対象事業

—(いずれも)—

● 杉並青色申告会 ☎3393-2831

★税理士による無料相談会

8月9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、前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

★杉並区歯科保健医療センター職員募集

①障害者歯科診療や訪問歯科診療など 勤務日 時=10月1日から原則、火～土曜日の午前8時30分～午後5時15分 勤務場所=杉並区歯科保健医療センター(10月1日開設予定) 募集職種・人数=歯科衛生士(常勤3名・非常勤1名) 給与=年齢・経験により決定(申込)履歴書を、7月29日(必着)までに杉並区歯科医師会(〒166-0004阿佐谷南3-34-3)へ郵送 同歯科医師会 ☎3393-0391 ①書類選考合格者のみ8月10日までに連絡、8月中旬～下旬に面接を実施 ②履歴書は返却しません

★自衛官への道～自衛官募集 ④コース名

=①一般書候補生 ②自衛官候補生 ③航空学生 ④防衛大学校学生(推薦) ⑤防衛大学校学生(一般) ⑥防衛医科大学校学生 ⑦看護学生 ⑧受付期間=①②③8月1日～9月9日、④9月5日～8日、⑤⑥⑦9月5日～30日 ⑧資格=①24年4月1日現在18歳以上27歳未満の方 ②採用予定月の1日現在18歳以上27歳未満の方 ③④⑤⑥24年4月1日現在18歳以上21歳未満で高校生(見込み含む)

の方 ⑦24年4月1日現在18歳以上24歳未満で高校卒(見込み含む)の方 国防衛省自衛隊高円寺募集案内 ☎3318-0818 詳細はお問い合わせください

日本科学未来館企画展 メイキング・オブ・東京スカイツリー® —ようこそ、天空の建設現場へ—

自立式電波塔として世界一の高さとなる東京スカイツリーの建設を可能にした先端科学技術を紹介します。

本紙を持参すれば、小学生は優待料金で入場できます。

【場所】日本科学未来館(江東区青海2-3-6)

【優待期間】7月23日(土)～8月31日(木)

【優待対象】区内在住の小中学生

【優待料金】下記のとおり

【問い合わせ】同館 ☎3570-9151 (小学生優待料金)

来館日	企画展料金	優待料金
日～金曜日	500円	200円
土曜日	300円	無料

※①毎週土曜日は18歳以下常設展示無料のため料金が異なります。

②企画展料金で常設展示見学可。

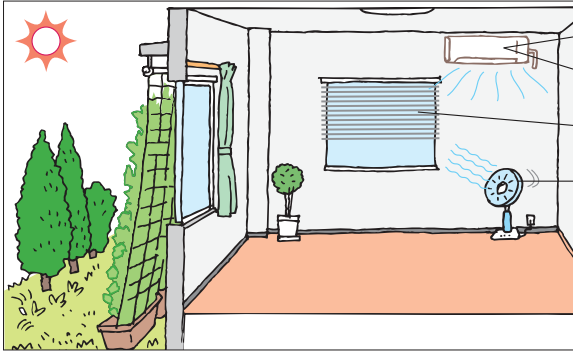
③本紙1部につき5人まで優待可。

杉並区(コピー・切り取り不可)

夏の節電にご協力をお願いします

電力不足が心配される夏がやってきました。国では「夏季の電力需給対策」として、ピーク時間（7～9月の平日午前9時～午後8時）における使用最大電力の15%削減を呼びかけています。そこで、ご家庭でできる節電方法を紹介します。ただし、熱中症など健康・安全面に気をつけて、体調に合わせてエアコンや扇風機を上手に活用するなど、無理の無い範囲でご協力ください。——問い合わせは、環境都市推進課環境都市推進担当へ。

家庭でできる節電方法



- ◇冷房時の室温は28℃を目安に
設定温度を2℃上げると平均10%の節電になります。
 - ◇フィルターはこまめに掃除を
ホコリなどで目詰まりすると、効率が悪くなります。
 - ◇ブラインド・すだれなどで日差しをカット
室温を上げてしまう日差しは、暗くならない程度に調整しましょう。
 - ◇扇風機との併用
扇風機を利用して、エアコンの涼しい風を部屋全体に広げるようにしましょう。
 - ◇その他
 - 冷蔵庫…温度設定を「強」から「中」に変える。扉を開ける時間を減らす。食品を詰め込み過ぎないようにする。このことで平均2%の節電になります。
 - 照明器具…可能な範囲で、照明を消しましょう。約5%の節電になります。
- ※節電効果の記載値は資源エネルギー庁の推計です。



太陽光発電機器等の助成制度をご利用ください

太陽光発電は、家庭の年間消費電力量の6割程度の発電ができると言われています。現在、太陽光で発電された電気のうち、使わなかった電気を42円/kWhで電力会社が買い取る余剰電力買取制度が実施されています。区では、家庭への再生可能エネルギーの導入を進めるため、太陽光発電機器等の設置助成を行っています。国や都の太陽光発電設置助成との併給も可能ですので、この機会をご活用ください。

環境都市推進課

区内下表のとおり区内に自ら居住する方、新築および改築によりこれから居住する方（店舗などの併用住宅を含む）で、これから機器を設置する方（すでに設置済みの方、過去に区の住宅用太陽エネルギー利用機器の助成を受けた方は除く）申請書（環境都市推進課〈区役所西棟7階〉）で配布。区ホームページからも取り出せます）を、環境都市推進課へ持参（代理申請可）

〈住宅用太陽エネルギー利用機器の導入助成〉

機器	補助額（千円未満は切り捨て）	上限額
太陽光発電システム	4万円×太陽電池モジュール公称最大出力数(kW)	12万円
ソーラーシステム	2万円×太陽熱集熱器の面積（㎡）	6万円
太陽熱温水器	1万円×太陽熱集熱器の面積（㎡）	2万円

◇国と都の補助金の情報◇

- 国＝太陽光発電普及拡大センター（J-PEC）<http://www.j-pec.or.jp/>
- 都＝東京都地球温暖化防止活動推進センター<http://www.tokyo-co2down.jp/sou-energy/>

熱中症に注意しましょう

高齢者は「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。

●各保健センター（荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331）

◇予防が大切です

- 風通しのよい服装 ●外出時は日傘や帽子を使用 ●こまめに水分と休憩をとる ●無理な節電はせず、エアコンや扇風機を上手に使う

◇このような症状がでたら、熱中症を疑い対処してください

症状	対処法
めまい・失神 筋肉痛、大量の発汗	現場の応急処置で対応できます 涼しい場所へ避難し、衣服を緩めて、体を冷やし、水分・塩分を補給（ただし、改善しない場合は病院への搬送が必要です）
頭痛・吐き気・嘔吐（おうと） 体がだるい・虚脱感	上記の応急処置をしても回復しない、水分を自力で摂取できない場合は、病院への搬送が必要です
意識障害・けいれん 手足の運動障害（呼びかけても応答が異常・反応がない、まっすぐ歩けないなど） 高体温（体にさわると熱い）	すぐに救急車を要請してください

◇熱中症予防のための情報

環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

放射線に関するシンポジウム～放射線を正しく理解するために

区民の皆さんの不安を少しでも解消するため、区による測定結果を踏まえた放射線についてのシンポジウムを開催します。

事前の申し込みは必要ありません。直接、会場へお越しください。——問い合わせは、危機管理対策課へ。

【日 時】 7月30日(土)午後2時～4時
【場 所】 産業商工会館
(阿佐谷南3-2-19)
【定 員】 160名(先着順)
【申し込み】 当日、直接会場へ

◇パネリスト（発言者）／内容

- ①大学共同利用機関法人高エネルギー加速器研究機構名誉教授・加藤和明
放射線の基礎や放射線の測定・防護などについて、専門的立場から
- ②独立行政法人国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究部長・津金昌一郎
放射線の健康影響、特に放射線と発がんなどについて、医学的立場から
- ③区危機管理室長／杉並区の放射線対策など

◇司会
杉並保健所長

(発行日) 毎月1日、11日、21日

