

なみすけ



区立保育園・幼稚園・小中学校等の放射線量測定結果 3
都営住宅入居者を募集します 4
なみすけポロシャツ限定販売 8
秋のポリオ予防接種 8

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)

「区議会だより」が折り込まれています。

南相馬市の復興に向けて

自治体スクラム支援会議を開催しました

——問い合わせは、危機管理対策課へ。



▲(左から)田中良杉並区長、中澤恒喜東吾妻町長、吉田泉財務大臣政務官、村田崇南相馬市副市長、奥真美首都大学東京教授、谷井靖夫小千谷市長、加藤剛士名寄市長

7月23日(土)に福島県南相馬市役所で、「第4回自治体スクラム支援会議」が行われ、中澤恒喜東吾妻町長、谷井靖夫小千谷市長、加藤剛士名寄市長、田中良杉並区長、村田崇南相馬市副市長のほか、東日本大震災復興対策本部福島現地対策本部長の吉田泉財務大臣政務官、首都大学東京の奥真美教授が出席しました。

会議では、これまでの自治体スクラム支援会議の取り組みの成果と課題が確認され、今後の南相馬市の復興に向けた支援、復興のための国への要請や、災害救助法の改正に向けた取り組みなどについて話し合いました。また、今後も適切で強力な支援を南相馬市と連携して国に要請行動をしていくとともに、支援自治体の輪の拡大や息の長い多様な支援を行っていくことがまとめられました。

自治体スクラム支援会議…区は、区と交流があり「災害時相互援助協定」を締結している福島県南相馬市に対し、同じように杉並区と災害時相互援助協定を締結している群馬県東吾妻町・新潟県小千谷市・北海道名寄市の3市町に協力を呼びかけて自治体レベルで連携・協力して支援を行う「自治体スクラム支援会議」を4月8日(金)に立ち上げ、南相馬市の支援に取り組んでいます。

相馬野馬追が開催されました

南相馬市伝統の「相馬野馬追」が7月23日(土)～25日(月)に開催されました。

1000年有余の歴史を誇る「相馬野馬追」は国の重要無形民俗文化財にも指定され、地元・南相馬市にとっては特別な存在です。今年



▲復興を願い行進する騎馬武者は震災と原発事故の影響で開催が危ぶまれていましたが、復興と亡くなられた方の鎮魂を願い、規模を縮小して開催されました。復興を願いながら沿道を行進する騎馬武者を大勢の見物客が見守りました。

南相馬市へ義援金5千万円が届けられました

南相馬市に対する支援のため、杉並区内4団体(杉並区町会連合会、杉並区商店会連合会、東京商工会議所杉並支部、杉並産業協会)を中心とした南相馬市義援金募集実行委員会では義援金を呼びかけています。

7月22日(金)現在、1億5601万3691円の義援金が寄せられました。このうち、5月15日(日)の1億円に続いて7月23日(土)に田中良区長と藤本なおや区議会議長が実行委員会から託された5千万円を届けました。



義援金を受け取った村田崇南相馬市副市長からは、「子供たちのために活用していくように、基金の設置など活用方法を検討していきたい。震災遺児への支援や生涯学習センターの設立など、杉並区の皆様の気持ちに応え、形に残るようなものにしていきたい」とのお礼の言葉がありました。

なお、実行委員会では、9月末まで義援金の募集を行います。今後とも区民の皆さんのご協力をお願いします。

南相馬市の早期の復興を願って

杉並区長

田中良



東日本大震災の発災以来、杉並区など4自治体は、自治体スクラム支援会議のもと連携して、南相馬市の復旧・復興支援に取り組みでまいりました。

この間、「コミュニティの維持」を最優先とした避難所運営や生活支援、職員派遣など、南相馬市と直接連絡を取り合いながら、迅速に、かゆい所に手の届く支援活動を展開することができ、基礎自治体相互の「水平的支援」がたいへん有効に機能してきたのではないかと感じています。また、スクラム支援会議が提起した災害救助法の見直しは全国市長会の緊急要請として採択され、短期間で全国的な要請活動に発展するなど、大きな成果を挙げてまいりました。

しかし、一方で南相馬市の復興の道のりにはまだまだ課題が山積しています。

先ごろ南相馬市では、仮設住宅の確保の見通しが立ってきたことなどを踏まえ、8月末を持って避難所を閉鎖し、県外を含めた全ての避難者を南相馬市に帰還させるという方針が示されました。大半の方々が故郷へ帰ることを望んでおられるなか、まず避難されている方々の円滑な帰還を支援していかねばならないと思います。そして、行政運営支援を引き続き行うとともに、福島県の被災自治体も支援している他の自治体とも連携し、産業など多様な面から息の長い支援を行っていくことが必要です。支援の輪を拡げ、それぞれの自治体の強みやスケールメリットを活かしていけば、風評被害に苦しむ福島県全体を効果的に支援していくことができるとは思いません。

あわせて、次の災害に備えるためにも、災害救助法の改正等に向けた取り組みを進めていくとともに、収束の見通しが立たない原発事故への対応などの困難な課題に対して、さらに南相馬市と連携を取りながら、国に対する復興に必要な要請を行っていきたくと思っています。

この会議に際し、全国市長会会長の森民夫新潟県長岡市長から、「仲間の自治体を助ける『強い絆』を誇りに思う」というメッセージが届けられました。南相馬市復興のため、区としましては今後もできる限りの支援をしてまいりたいと思っておりますので、区民の皆様の一層のご理解、ご協力をよろしくお願いたします。そして、あの勇壮な「相馬野馬追」が一日も早く復興のシンボルとして全面的に開催できるよう、南相馬市の取り組みを区民の皆様とともに応援してまいりたいと思います。

◆ 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)	★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 ■前立腺がん検査(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年度中の間に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日までの木・金・土曜日(祝日等を除く)	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)	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	便潜血検査(2日法)	200円		12月16日(金)
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳	24年1月31日まで	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

手順1.

申込先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、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◇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	11月30日まで	無料	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)			昨年度の歯科健診がどのように役立てられたかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します
眼科検診	40・45・50・55・60歳	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	50歳	昭和35年4月2日～36年4月1日		
		昭和30年4月2日～31年4月1日		
		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



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

区立保育園 幼稚園
小中学校等

放射線量測定結果

区は、区内の全ての保育園、幼稚園、小中学校等の空間放射線量の測定を実施しています。今回の測定結果は、健康への影響は心配ないレベルであることを確認しました。なお、私立施設については、「広報すぎなみ」8月11日号に掲載します。また、区ホームページからご覧になれます。

—問い合わせは、放射線量測定に関する全般的なことについては危機管理対策課、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

単位：マイクロ・シーベルト/h

保育園名	測定日 (7月)	測定場所	空間放射線量		
			地上1cm	地上50cm	地上1m
阿佐谷東	4日	園庭	0.04	0.04	0.05
阿佐谷南	4日	園庭	0.04	0.05	0.06
阿佐谷北	4日	園庭	0.06	0.07	0.07
天沼	4日	園庭	0.05	0.06	0.06
井荻	6日	園庭	0.06	0.07	0.07
井草	6日	園庭	0.04	0.04	0.05
和泉	5日	園庭	0.05	0.06	0.06
今川	6日	園庭	0.05	0.06	0.07
永福南	5日	園庭(芝生)	0.06	0.06	0.07
永福北	5日	園庭	0.06	0.06	0.07
大宮	5日	園庭	0.07	0.08	0.08
大宮前	7日	園庭	0.06	0.06	0.06
荻窪	7日	園庭	0.07	0.07	0.07
荻窪東	6日	園庭	0.06	0.06	0.07
荻窪南	7日	園庭	0.05	0.06	0.05
荻窪北	4日	3階テラス	0.04	0.06	0.06
上井草	6日	園庭	0.06	0.06	0.06
上荻	6日	園庭	0.05	0.07	0.07
上高井戸	7日	園庭	0.08	0.06	0.07
久我山	7日	園庭	0.06	0.06	0.07
久我山東	7日	園庭	0.07	0.06	0.06
高円寺東	4日	園庭	0.07	0.06	0.07
高円寺南	4日	園庭	0.05	0.05	0.05
高円寺北	4日	園庭	0.05	0.06	0.05
四宮	6日	園庭	0.04	0.04	0.05
下井草	6日	園庭	0.06	0.06	0.07
下高井戸	7日	園庭	0.06	0.07	0.07
松庵	7日	園庭	0.07	0.07	0.07
杉並	4日	園庭	0.06	0.06	0.06
善福寺	6日	園庭	0.06	0.06	0.06
高井戸	7日	園庭	0.06	0.07	0.06
高井戸東	7日	園庭	0.08	0.08	0.08
中瀬	6日	園庭	0.04	0.04	0.04
成田	4日	園庭	0.06	0.06	0.06
西荻北	6日	園庭	0.05	0.05	0.05
西田	7日	園庭	0.06	0.06	0.06
浜田山	5日	園庭	0.06	0.06	0.06
堀ノ内	5日	園庭	0.06	0.06	0.06
堀ノ内東	5日	園庭	0.07	0.07	0.07
本天沼	4日	園庭	0.06	0.05	0.06
松ノ木	5日	園庭	0.07	0.07	0.07
馬橋	4日	園庭	0.05	0.06	0.06
宮前	7日	園庭	0.08	0.08	0.07
和田	5日	園庭	0.07	0.08	0.08

◇区立小学校

単位：マイクロ・シーベルト/h

小学校名	測定日 (7月)	測定場所	空間放射線量		
			地上1cm	地上50cm	地上1m
天沼	12日	校庭(芝生)	0.05	0.07	0.07
井荻	12日	校庭	0.03	0.03	0.04
和泉	11日	校庭(芝生)	0.06	0.06	0.08
永福	11日	校庭	0.04	0.04	0.04
永福南	11日	校庭(芝生)	0.06	0.05	0.05
大宮	8日	校庭(芝生)	0.05	0.05	0.05
荻窪	13日	校庭	0.04	0.04	0.05
久我山	13日	校庭	0.06	0.06	0.06
荻掛	12日	校庭	0.05	0.05	0.07
三谷	12日	校庭	0.04	0.04	0.05
四宮	12日	校庭	0.05	0.05	0.04
松庵	13日	校庭	0.05	0.05	0.05
新泉	11日	校庭	0.05	0.06	0.06
杉並第一	8日	校庭	0.07	0.07	0.08
杉並第二	13日	校庭	0.05	0.05	0.06
杉並第三	8日	校庭	0.05	0.05	0.05
杉並第四	8日	校庭	0.07	0.07	0.08
杉並第六	8日	校庭	0.05	0.06	0.07
杉並第七	11日	校庭(芝生)	0.05	0.04	0.06
杉並第八	8日	校庭	0.05	0.05	0.06
杉並第九	12日	校庭	0.06	0.05	0.06
杉並第十	8日	校庭	0.05	0.04	0.05
済美	8日	校庭	0.03	0.04	0.04
高井戸	13日	校庭	0.08	0.09	0.09
高井戸第二	13日	校庭	0.04	0.03	0.04
高井戸第三	11日	校庭	0.05	0.06	0.06
高井戸第四	13日	校庭	0.04	0.05	0.05
高井戸東	13日	校庭	0.05	0.05	0.05
西田	11日	校庭	0.05	0.04	0.04
八成	12日	校庭	0.04	0.04	0.05
浜田山	13日	校庭	0.04	0.04	0.05
東田	11日	校庭(芝生)	0.04	0.05	0.07
富士見丘	13日	校庭	0.04	0.04	0.05
方南	11日	校庭	0.07	0.07	0.08
堀之内	11日	校庭(芝生)	0.06	0.06	0.06
松ノ木	11日	校庭	0.05	0.05	0.06
馬橋	8日	校庭	0.06	0.06	0.06
桃井第一	12日	校庭	0.04	0.04	0.04
桃井第二	11日	校庭	0.04	0.05	0.06
桃井第三	13日	校庭	0.05	0.06	0.07
桃井第四	12日	校庭	0.04	0.04	0.05
桃井第五	12日	校庭(芝生)	0.04	0.04	0.04
和田	8日	校庭	0.04	0.04	0.05

◇区立子供園

単位：マイクロ・シーベルト/h

子供園名	測定日 (7月)	測定場所	空間放射線量		
			地上1cm	地上50cm	地上1m
高円寺北	4日	砂場	0.05	0.05	0.07
下高井戸	7日	園庭	0.05	0.05	0.06
成田西	7日	園庭	0.05	0.05	0.05
堀ノ内	5日	園庭	0.06	0.06	0.06

◇区立幼稚園

単位：マイクロ・シーベルト/h

幼稚園名	測定日 (7月)	測定場所	空間放射線量		
			地上1cm	地上50cm	地上1m
高井戸西	7日	園庭	0.05	0.06	0.05
西荻北	6日	園庭	0.05	0.06	0.06

◇区保育室(園庭のある直営型施設)

単位：マイクロ・シーベルト/h

保育室名	測定日 (7月)	測定場所	空間放射線量		
			地上1cm	地上50cm	地上1m
善福寺	6日	園庭(アスファルト)	0.08	0.07	0.08
堀ノ内	5日	園庭	0.08	0.08	0.09
若杉	4日	園庭	0.05	0.07	0.07

◇区立養護学校

単位：マイクロ・シーベルト/h

学校名	測定日 (7月)	測定場所	空間放射線量		
			地上1cm	地上50cm	地上1m
済美養護	8日	校庭(芝生)	0.06	0.05	0.05

◇区立中学校

単位：マイクロ・シーベルト/h

中学校名	測定日 (7月)	測定場所	空間放射線量		
			地上1cm	地上50cm	地上1m
阿佐ヶ谷	8日	校庭	0.07	0.07	0.08
天沼	12日	校庭	0.05	0.06	0.06
井荻	12日	校庭	0.06	0.06	0.08
井草	12日	校庭	0.05	0.05	0.04
和泉	11日	校庭	0.06	0.06	0.06
大宮	8日	校庭	0.06	0.06	0.06
荻窪	12日	校庭	0.04	0.05	0.06
高円寺	8日	校庭	0.06	0.06	0.05
高南	8日	校庭	0.05	0.05	0.06
向陽	11日	校庭	0.04	0.04	0.05
松溪	11日	校庭	0.05	0.06	0.06
神明	13日	校庭	0.05	0.05	0.05
杉森	8日	校庭	0.06	0.06	0.08
泉南	8日	校庭	0.05	0.06	0.06
高井戸	13日	校庭	0.04	0.04	0.05
中瀬	12日	校庭	0.03	0.04	0.04
西宮	13日	校庭	0.05	0.05	0.05
東田	11日	校庭	0.05	0.06	0.06
東原	12日	校庭	0.06	0.06	0.07
富士見丘	13日	校庭	0.07	0.07	0.08
松ノ木	11日	校庭	0.05	0.05	0.06
宮前	13日	校庭	0.04	0.05	0.05
和田	8日	校庭	0.04	0.04	0.04

※いずれも、測定機器=RAEsystems製 DoseRAE-2 PRM-1200

健康

子宮頸がん予防ワクチンの接種ができるようになります

供給不足が続いていた子宮頸がん予防ワクチンの接種が、接種費用助成対象となる全学年(対象者にはすでに予診票を送付済)で受けられるようになりました。

接種は3回全てを24年3月31日までに終わらせてください。学年を超えての接種はできません。また、新たな子宮頸がん予防ワクチンが7月1日に国により認可されています。この新ワクチンが子宮頸がん予防ワクチン接種の補助の対象となるかについては7月20日現在未定です。

その他

外国人登録の手続きはお済みですか?

24年7月に、改正住民基本台帳法が施行され、外国人の方も、日本人住民と同様に住民票が作成される予定です(対象と

ひとりで悩まないで...

犯罪被害者総合支援窓口

お気軽にご相談を。プライバシーは守ります。

相談専用電話 ☎5307-0620

月～金曜日の午前8時30分～午後5時(祝日・休日を除く)

☎犯罪被害者総合支援窓口(区役所西棟7階)

ならない方もいます。住民票は、外国人登録の情報をもとに作成されますので、正しい手続きがされていないと、住民票が作成されず、給付や手当を受けられなくなる場合があります。外国人登録に関する届出は、決められた期日までに、必ず行ってください。

◇区役所に届出が必要な主な具体例
●ほかの区市町村から杉並区に引っ越した
●区内で引っ越しをした
●入国管理局で在留の資格の変更や在留期間の更新をした
●家族や世帯の状況が変わった(家族が出国した。結婚した。など)
●区民課外国人登録係

住宅の耐震無料相談会
●内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会
●8月10日(水)午後1時～4時(毎月1回)
●次回は建築防災イベント(8月31日(水)～9月2日(金))に開催予定
●建築総合無料相談会
●毎週火曜日午後1時～4時(祝日を除く)
●区役所1階ロビー(申当日、直接会場へ)
●建築課耐震改修担当(他)
●面などがある場合は持参してください

8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。
●8月20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
●定6名(1人30分)
●申込順(無料)
●8月15日～19日の午前8時30分～午後5時に、専門相談予約専用電話☎5307-0617または区政相談課窓口で予約
●同課(他)法律相

高年齢者のためのバリアフリー工事や自宅のリフォームなど、住宅の修繕や増改築についての相談に、経験豊かな区内建設業者が応じます。
●毎週月・金曜日、午後1時～4時(祝日・年末年始、8月12日(金)・15日(月)を除く)
●区役所1階ロビー(申当日、直接会場へ)
●住宅課

原付バイク・自動二輪・軽自動車等をお持ちの方へ
軽自動車税の納め忘れはありませんか?

◇23年度軽自動車税(納期限5月31日)の納税はお済みですか
まだ納めていない方は、延滞金が増加される場合がありますので速急お納めください。
◇すでにお持ちでないバイク等の納税通知書が届いていませんか
他人に譲渡したり盗難に遭った場合でも、区役所への申告が済んでいないと軽自動車税が課税されます。

☎課税課税務管理係☎5307-0629

交通事故・防犯相談
●毎月第1土曜日に交通事故・防犯相談員による相談を実施します。
●8月6日(土)午前9時～正午、午後1時～4時
●区政相談課(区役所東棟1階)
●内示談の進め方や防犯に関すること
●無料(申当日、直接会場へ)
●区政相談課(他)同相談は、月・金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時も実施しています

住まいの修繕・増改築無料相談
●高年齢者のためのバリアフリー工事や自宅のリフォームなど、住宅の修繕や増改築についての相談に、経験豊かな区内建設業者が応じます。
●毎週月・金曜日、午後1時～4時(祝日・年末年始、8月12日(金)・15日(月)を除く)
●区役所1階ロビー(申当日、直接会場へ)
●住宅課

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

★チャリティーコンサート「結いの音」
8月18日(木)①午後3時②7時
●杉並公会堂(内)出演=高橋竹童(津軽三味線)ほか
●演目=津軽三下り(津軽三味線)、子守唄メロデー(篠笛)ほか
●費3000円(全席自由)
●申込チケット販売窓口=杉並区文化協会、杉並公会堂、区役所1階コミュニティショップ、各地域区民センター
●☎スピカ☎3978-6548
●☎コンサートの収益金は福島県南相馬市に寄付します

★杉並公会堂からのお知らせ
◇サマーフェスタ@杉並公会堂
8月13日(土)午後6時
●杉並公会堂(内)杉並公会堂で活動する団体の発表会。合唱、合奏、ダンス、舞踊、音楽演奏など
●費無料(申込当日、直接会場へ)
●☎杉並公会堂☎5347-4450
◇杉並公会堂臨時休館
8月16日(日)
●施設予約、チケット予約・販売も休業となります
●☎杉並公会堂(施設予約)☎3220-0401

★広島・長崎の原爆被爆66周年「原爆と人間展」
8月9日(火)～15日(月)午前8時30分～午後5時(13日(日)は除く)
●区役所1階ロビー
●費無料(申込当日、直接会場へ)
●☎杉並光友会・初倉(もみくら)☎3390-8556

★冒険遊び場のびっぴひろっぱ「森の映画会」
8月20日(土)午後6時45分～8時40分(雨天中止)
●柏の宮公園
●費無料(申込当日、直接会場へ)
●☎杉並冒険遊びの会・吉田☎090-4413-1235
●☎①上映内容はお問い合わせください
●☎②冒険遊び場も午前10時～午後4時まで開催

★すぎなみクイズラリー
8月23日(火)午前11時～午後4時
●産業商工会館(内)クイズラリーをすると福引きができます。杉並区

の企業などから学ぶ自由工作・研究、職業体験など
●☎幼児～中学生とその親
●費無料(一部材料費負担あり)
●(申込当日、直接会場へ(一部事前申し込み必要)
●☎みんなde Kids陶芸・谷口☎070-5451-7281(午後8時～9時)
●☎詳細は、みんなde Kids陶芸ホームページをご覧ください

講座・講演

★谷津干潟渡り鳥・親子観察会
8月30日(火)午前10時
●JR京葉線南船橋駅改札口集合、午後3時同駅解散
●☎習志野市立谷津干潟自然観察センター(千葉県)
●☎山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方(親子での参加も可)
●定30名(抽選)
●費600円(65歳以上は500円、小学生100円。保険料含む)
●(申込)往復ハガキ(7面記入例参照。親子で参加の場合は連名)で、8月10日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上)へ
●☎☎3333-5081

★東京女子大学「夏季特別講座」
(時)・(内)
8月30日(火)=①日本語社会の「異文化」を考える(同大学教授・熊谷智子)
②「方言コスプレ」にみる地域間温度差(日本大学教授・田中ゆかり)
▷31日(水)=③あなたにとって「許せない日本語」とは?(国立国語研究所准教授・宇佐美洋)
④子どもの異文化コミュニケーションと教育(同大学教授・石井恵理子)
/①③午前10時～正午②④午後1時～3時
●☎東京女子大学☎各150名(申込順。複数参加可)
●☎各1000円、学生500円
●(申込)ハガキ(7面記入例参照)で申込書を請求。8月10日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課「夏季特別講座」係(〒167-8585善福寺2-6-1)へ
●☎☎5382-6470

★学校開放公開講座「パソコン基礎講座」
9月3日～10月15日の毎週土曜日、午後1時30分～3時45分(9月17日を除く。計6回)
●☎東田中学校
●☎国安忠男(区内在住・在学の方)
●定25名(抽選)
●費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、8月17日(必着)までに東田文化スポーツクラブ・嶋川康夫(〒166-0015成田東4-1-9)へ
●☎☎

川☎3311-2476
●☎筆記用具持参。パソコンは学校備え付け(WindowsXP、Office2007)を使用します

★区内大学公開講座～女子美で活版印刷体験
9月7日(水)午後1時～5時
●☎女子美術大学杉並キャンパス(内)活字印刷を体験しながら名刺サイズのカードを制作
●☎同大学助教・藤田緑(区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方)
●定10名(抽選)
●費500円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に性別も書いて、8月23日(必着)までに女子美術大学オープンカレッジセンター(〒164-0012中野区本町6-16-11A Sビル6階)へ
●☎☎5340-4646

★初心者のための健康マージャン教室
9月7日～24年2月29日の毎週水曜日
①午前10時～午後1時②午後1時30分～4時40分
●☎麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目)
●☎日本健康麻将協会推薦の講師(区内在住で55歳以上のマージャン初心者)
●定各16名(抽選)
●費1回1500円(他に初回のみテキスト代500円)
●(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、8月19日までに杉並いきいき健康マージャン係・黒川千恵子(〒168-0063和泉4-49-5-507)へ
●☎☎090-9847-7352

★家庭学級「出産と育児を楽しもう!」
(時)・(内)
9月2日(金)=いのちを産む②17日(土)=知れば変わる、あなたのお産&3.11後の出産・子育て③10月7日(金)=絵本を楽しむ④14日(金)=がんばらない母乳のスヌメ(1)⑤21日(金)=絵本を楽しむ②⑥11月4日(金)=アロマでインフルエンザ対策/スプレー作り⑦11日(金)=二人目出産/夫婦の「性」⑧12月16日(金)=がんばらない母乳のスヌメ(2)⑨24年2月16日(木)=虫歯って、磨けば治るんだよ!
/①②③⑤⑦⑧⑨午前10時～午後2時④午後1時30分～3時30分⑥午前10時30分～午後2時
●☎阿佐谷地域区民センター
●☎産婦人科医、助産師、絵本アドバイザーほか(区内在住・在勤・在学の女性)
●定各10名(申込順)
●費1回2000円～(子育て応援券利用可)
①②学生1500円(申込)お産とおっぱい・おしゃべり会ホームページから申し込み(電話での申し込みも可)
●☎☎突元☎090-8331-7166

その他

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会
(時)・(場)8月7日(日)午後1時～4時=JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」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

★高齢者・障害者のための巡回無料法律相談
9月3日(土)①午後1時～1時45分②2時～2時45分③3時～3時45分④4時～4時45分
●☎あんさんぶる荻窪(定)各回5名(申込順)
●(申込)・☎☎電話で、8月22日までに杉並区社会福祉協議会☎5347-1020(日曜日を除く午前9時～午後5時)へ
●☎☎東京三弁護士会・法テラスの主催です

★シルバー人材センター リサイクル自転車の販売
8月15日(月)～17日(水)午前11時～午後4時
●☎リサイクル自転車作業所(内)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

★杉並区社会福祉協議会「交通遺児援護金の支給」
(内)援護金月額=就学前の児童=4000円、小学生=6000円、中学生=8000円、高校生(準ずる方を含む)=1万円、心身に障害のある方(満18歳未満)=1万円
▷祝金=高等学校(準ずる学校を含む)に進学した方=3万円
●☎区内在住で父母もしくはいずれか一方、または後見人を交通事故で失った、18歳に達する日の属する年度の末日以前の児童(申込)・☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会☎5347-1010へ

★杉並区社会福祉協議会・パート職員募集
(内)ホームヘルプサービス事業の相談援助業務
▷勤務期間=9月5日から▷勤務時間=月～金曜日の午前9時～午後4時または午前10時～午後5時▷勤務場所=同協議会▷資格=高齢者の相談に対し援助活動等の経験がある方▷給与等=時給950円、その他本会職員規程による▷募集人数=1名
●(申込)履歴書(自筆。写真添付)を、8月19日(必着)までに杉並区社会福祉協議会地域福祉課ささえあい係(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)へ郵送または持参
●☎☎協議会☎5347-3131
●☎書類選考の上、面接を実施します

平和への祈りを込めて 黙とうをささげましょう

区民生活部管理課庶務係

まもなく、広島と長崎の66回目の原爆の日を迎えます。

戦争や核兵器による惨禍を二度と繰り返さないために、原爆死没者・戦没者の冥福と世界の恒久平和の実現を祈念し、それぞれの時刻に合わせて1分間の黙とうをささげましょう。

家庭や地域、職場で平和の尊さを見つめなおし、平和への誓いを新たにしましょう。

◇広島= 8月6日(土)午前8時15分

◇長崎= 8月9日(火)午前11時2分

◇全国戦没者追悼式= 8月15日(月)正午

30歳未満対象 就職対策セミナー

就職活動の戦略を練り直そう！ 戦術を見直そう！

30歳未満の方で、現在就職活動中の方やこれから就職活動を開始される方、ぜひご参加ください。

時・内(1)8月22日(月)午前10時～午後4時=就職活動の見直し、自己理解(2)8月31日(火)午後1時～4時=応募書類の作成(3)9月3日(土)午前10時～午後4時=面接トレーニング(4)9月8日(木)午前10時～午後4時=求職活動(合同就職面接会直前対策) / 計4回(場)産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 講師 就労相談カウンセラー・倉本祐子(30歳未満で次の①～③のいずれかに該当する方)①大学院・大学・短大・高等専門学校・専修学校等の学生で、24年3月卒業見込みの方②①の学校を卒業後、現在就職活動中の方③就職後、早期に離職した方(40名程度(申込順) 費無料(申込)8月8日午前9時から電話で、産業振興課産業支援・相談係へ(同)係(9月9日(金)にセシオン杉並で「中野区・杉並区合同就職面接会」を開催します

●●●杉並区総合文化祭 作品募集●●●

●書道展作品

時10月7日(金)～11日(火)午前10時～午後5時(仮)仮名・漢字・現代書など。作品が縦の場合は半切、横の場合は半切2分の1以内(幅95cm)までの額装または軸装のもの(仮表装・色紙掛不可、1人1点) 区内在住・在勤で18歳以上の方(費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に作品名と大きさも書いて、9月20日(消印有効)までに区書道人協会・鳥居冬樹(〒168-0063和泉4-7-7)へ(同)同協会・鳥居(☎)・FAX3321-9846

●写真展作品

時展示=10月15日(土)～17日(月)午前10時～午後5時▷表彰式=17日(月)午後4時▷作品受付=9月2日(金)～4日(日)午前10時～午後5時(仮)テーマ=自由▷サイズ=四ツ切・ワイド四ツ切(銀塩・デジタル可)。A4判不可。マット台紙は用意します▷審査=東京工芸大学名誉教授・加藤春生(費)1点1000円(1人2点以内。作品受付時に持参) (申込) (同)電話で、区フォト連合会・服部(☎)3332-8780へ(同)①応募作品名は基本的に全部展示します②肖像

権は各個人の責任とします③入賞は1人1賞

●短歌大会作品

時10月29日(土)午後1時～5時(仮)・(同)①講演=大西民子の歌と人生(歌人・林田恒浩)②作品コンクール(費無料(申込)①当日、直接会場へ②ハガキ(7面記入例参照)に未発表の作品(1人1首)を書いて、9月28日(消印有効)までに区短歌連盟事務局・石川(〒167-0023上井草1-27-4)へ(同)事務局・石川(☎)3395-4167(同)10月4日詠草発送、10月19日互選締切

●アマチュア美術展作品

時10月19日(水)～23日(日)午前10時～午後5時(仮)日本画または洋画で8号までの額装のもの(1人1点) 区内在住・在勤の方(学生は除く) (費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に日本画・洋画の別、作品名と大きさも書いて、9月30日(消印有効)までに区アマ美連盟・澤口正子(〒166-0015成田東4-5-14)へ(同)澤口(☎)3392-2761(同)批評会=20日(木)(洋画=黒沢信男、日本画=下島洋貴)

〈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、(同)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
下高井戸館(下高井戸3-31-11 ☎・FAX3302-2161)	初心者向けのピアノ教室 親切丁寧に指導します	8月16日(火)から毎月第1・3(火)、第1=午後6時30分～、第3=午後2時～(費)1回800円(教材費別)/長寿③
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	杉並の鉄道を楽しむ(同)鉄 道作家・中村建治	8月25日(木)、9月8日(木)・29日(木)、10月13日(木)、午後2時10分～4時(計4回) (費)1回500円/長寿③
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716)	牧野直子の簡単! 楽ちん! ひとり分からの料理	8月30日(火)午前10時～正午(費)1000円(材料費込み)/長寿③
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	土曜談話室～男はつらいよ～ 男性介護者の集い	8月13日から毎月第2(土)、午後2時～4時(費)1回200円(同)家族などを介護している男性/長寿③
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎・FAX3332-1076)	三四朗ライブ～アルトサ ックスの魅力に浸る	8月31日(水)午後2時～3時(費)1000円(茶菓付き)
井草館(井草2-15-15 ☎・FAX3390-9672)	シャンプルーフラワー～リ ボンのお花をちらします	8月19日(金)午後2時～5時(費)600円(材料費込み)/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。

●女性のためのサッカー教室Ⅱ (教室番号「1150」)

レベルに合わせてクラスを選べるので、初めての方も安心です。

時9月15日～10月20日の毎週木曜日、午前11時～午後1時(計6回) (場)下高井戸運動場(区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性(同)初心者クラス20名・経験者クラス25名(いずれも抽選) (費)各3000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に希望クラス、託児の有無も書いて、8月21日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1)へ(同)同運動場(☎)5374-6191(同)3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●荻窪体育館の教室

◇小学生 ソフトバレー教室

基礎から試合まで指導します。コーチやお友達とソフトバレーを楽しみましょう。

時9月4日(日)午前9時～午後1時(同)区内在住・在学の小学生(同)30名(抽選) (費)100円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に学年も書いて、8月11日(必着)までに荻窪体育館へ(同)①体育館履きを持参してください②当日の同時帯に半面を個人利用として開放しています

◇ピラティスナイトⅡ

時9月5日～12月19日の毎週月曜日①午後7時～8時②午後8時～9時(9月19日、10月10日を除く。各計14回) (同)小澤純子(同)区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者(同)各20名(抽選) (費)各7000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、8月14日(必着)までに荻窪体育館へ(同)3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

◇ルーシーダットンⅡ

時9月6日～12月20日の毎週火曜日①午後7時～8時②午後8時～9時(9月13日

を除く。各計15回) (同)咲起(同)区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(同)各20名(抽選) (費)各7500円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、8月17日(必着)までに荻窪体育館へ(同)3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

◇ズンバⅡ

時9月7日～12月14日の毎週水曜日①午後7時～8時②午後8時～9時(9月21日・10月19日・11月16日を除く。各計12回) (同)鈴木夢子(同)区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(同)各20名(抽選) (費)各6000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、8月15日(必着)までに荻窪体育館へ(同)3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

—— 〈いずれも〉 ——

(場) 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3320-3381)

●杉小温水プールの教室

①大人のための水泳教室(上達コース)

②教室番号「1102」

中級者を対象に4泳法の完泳と個人メドレー完泳を目指します。

時9月3日～10月22日の毎週土曜日、午後6時～7時(計8回)

②大人のための水泳教室(マスターコース)

③教室番号「1103」

上級者を対象に4泳法の完泳とタイムアップを図り、杉並区水泳指導者検定合格を目指します。

時9月3日～10月22日の毎週土曜日、午後7時～8時(計8回)

—— 〈いずれも〉 ——

(場) 杉小温水プール(同)区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(同)各24名(抽選) (費)各6000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、8月16日(必着)

までに杉小温水プール(〒166-0012和田3-55-49)へ(同)同温水プール(☎)3318-8763(同)駐車場はありません

●初心者向けダンス講習会

ブルース、シルバ、ワルツ、ルンバなど簡単に覚えられるステップをレッスンします(区共催)。

時9月26日～10月31日の毎週月曜日、午後7時～9時(計6回) (場)高円寺地域区民センター(梅里1-22-32) (同)区内在住・在勤・在学の初心者でダンススポーツに興味のある方(同)男女各15名(申込順) (費)2000円(当日) (申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に性別も書いて、8月31日(消印有効)までに柏木保(〒167-0034桃井3-6-1-1009)へ(同)柏木(☎)3396-3542(同)ダンスシューズまたは運動靴を持参してください

●ゴルフ入門講座

時①8月27日(土)～10月6日(木)②10月29日(土)～12月8日(木)▷土・日曜日の午前10時～11時20分▷土曜日の午後2時30分～3時50分▷水・木曜日の午前10時45分～午後0時5分▷木曜日の午後7時30分～8時50分(①②各6クラス(各週1回で計6回)。区後援) (場)水・木曜日は西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8)、土・日曜日は三鷹台総合ゴルフ練習場(三鷹市牟礼2-6-7) (同)区内在住・在勤で20歳以上の方(同)各クラス12名(申込順) (費)各クラス1万5000円(申込)往復ハガキまたはファクス(7面記入例参照)に希望クラスを第2希望まで書いて、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(同)畔蒜(あびる) (☎)090-5560-0424(同)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

●埼玉西武ライオンズ 杉並区感謝デー!

①福岡ソフトバンク戦に特別価格でご招待

時9月4日(日)午後1時(杉並区スポーツ振興財団協力) (場)西武ドーム内野指定席B(1塁・3塁側)(埼玉県所沢市上山口2135) (同)区内在住・在勤・在学の方(費)1200円(申込)区内在住・在勤・在学のわかるもの(免許証、保険証、社員証、学生証など)、または今号の「広報すぎなみ」を提示の上、西武ドームチケットセンター、西武観光各案内所にてチケットを購入(当日は混雑が予想されるため、事前に前売り券を購入することをお勧めします) (同)杉並区スポーツ振興財団(☎)3312-2111(区代表)または埼玉西武ライオンズインフォメーションセンター(☎)0570-01-1950(同)①当日券は試合開始3時間前から発売開始予定②試合当日内野指定席Bが満席となった場合は内野自由席に変更になる場合があります③1人1回の提示につき6枚まで購入できます④同日は、「西武ライオンズこども無料デー」(15歳以下、内野・外野自由席)対象日でもあります



②区民向けイベント「練習見学ツアー～試合前の迫力ある練習を見学しよう！」

時9月4日(日)午前10時～11時(場)西武ドーム(埼玉県所沢市上山口2135) (同)区内在住・在勤・在学で①の試合を観戦する、小中学生のお子さんとその保護者1名(同)20組40名(抽選) (費)無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に保護者の氏名も書いて、8月17日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ(同)同財団(☎)3312-2111(区代表)

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。

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。

催し EVENT

■中央図書館「あかちゃんタイム」
図書館ボランティアとスタッフが施設の案内、あかちゃんのための絵本のことなどの相談にのります。あかちゃんと一緒においでください。



時 8月16日から毎週火曜日、午前10時～正午
中央図書館(荻窪3-40-23) 対就学前のお子さんとその保護者 費無料 申込当日、直接会場へ 中央図書館事業係 ☎3391-5754

講演・講座

■すぎなみ発見!!街トーク～遊びの魅力を探して
柏の宮公園や井草森公園などで、子供たちに遊ぶ楽しさを体験してもらおう場を地域の方々と作り上げていく活動をしている団体のお話です。

時 8月26日(金)午後7時～9時 場 すぎなみNPO支援センター 師 杉並冒険遊びの会「のびっばひろっば」副代表・吉田阿津子ほか 定30名(申込順) 費無料 申込 郵送、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、8月25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 他 講演後は交流会を予定しています

■杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

日常生活を送るのに必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラスレッスンです。
時 9月16日(金)～11月25日(金)の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分(9月23日(祝)を除く。計20回) 場 セシオン杉並 費 1カ月2000円×3回(テキスト代別) 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、9月6日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内)へ 同センター ☎3317-6621 他 ①1歳～就学前の託児あり(事前申込制(要相談)。定員あり)②クラス分けのための面接を9月13日(火)午後6時30分からセシオン杉並で行います

■障害者のためのパソコン教室

時・内 ①基礎コース(Wordの基本操作) = 9月6日(火)～9日(金)午前10時～午後0時30分、9月13日(火)～16日(金)午後1時30分～4時 ②活用コース(Excelの操作) = 9月6日(火)～9日(金)午後1時30分～4時、9月13日(火)～16日(金)午前10時～午後0時30分/いずれも計8回 場 杉並障害者福祉会館 師 民間会社の派遣講師 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方(②は文字入力ができる方対象) 定 各コース15名(抽選) 費 各コース2000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に希望のコース名、障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名と所在地、手話を希望する方は手話歴も書いて、8月18日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■ひとり親家庭親子料理教室

簡単に栄養満点な料理を親子で作ります。出来たてのお料理を囲んで、参加したご家族同士で懇談します。
時 9月10日(土)午前10時～午後1時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内 献立 = 海鮮チヂミと野菜のナムル、デザート 師 斉藤愛 対 区内在住のひとり親家庭の親子(子供は5歳以上) 定 10組(申込順) 費 1組500円 申込 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902 へ 他 エプロン、三角巾、布巾、手ぬぐいを持参してください

いきがい健康 支えあい 参加しませんか? 長寿応援ポイント



区が認定した活動に参加するとポイントシールが配られます。ためたポイントは、8割を区内共通商品券と交換し、2割を長寿応援ファンドに寄付していただきます。
場 高齢者施策課

■栄養満点教室～おいしく楽しく食べて健康長寿

栄養士と一緒に簡単・おいしい料理を作り、健康長寿を目指しましょう。毎回、介護予防や高齢期の栄養改善のお話と調理実習・試食があります。



時・内 下表のとおり(全5回要出席) 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会 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(抽選) 費 各回300円 申込 8月2日～16日に電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 同高齢者施策課 介護予防事業係 他 長寿②対象事業

日程	内容
9月1日(木)	食生活のチェックと1日の食品のとり方～栄養バランスの良い食事をみんなで作ろう!
8日(木)	電子レンジや市販食品の活用術～1人暮らしの料理、簡単料理を作ろう!
22日(木)	外食での料理の選択の仕方～しっかり噛んで食べる料理を作ろう!
29日(木)	高たんぱくで消化の良いメニュー&献立作成にチャレンジ～体調が優れないときの料理を作ろう!
10月6日(木)	元気でイキイキ楽しく暮らすために～栄養満点おもてなし料理を作ろう!

※時間はいずれも、午前10時～午後1時。

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
◇バドミントン(レディースの部・高校生の部)
時 ①レディース = 9月6日(火)・8日(木)▷②高校生 = 9月11日(日)・19日(祝)/いずれも午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目 = ①1・2・3部複②男女単・複 費 ①1組1600円▷②単600円・複1200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23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 同宇田川 ☎3313-8551(午前11時～午後5時)

●区民体育祭秋季大会

◇ソフトテニス(一般の部)
時 9月11日(日)午前9時～午後7時(予備日は9月25日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目 = 男子 = 一般、壮年(45歳以上)▷女子 = 一般、壮年(45歳以上)▷グランドシルバー = 男子65歳以上、女子55歳以上(ミックスチームも可)▷初級の部 = 本大会未経験者/いずれもダブルス 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 費 1組1000円(当日) 申込 ハガキ(記入例参照)に種目も書いて、9月1日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12)へ 同田中 ☎3397-

◎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8月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

-6239(午後7時～9時)

●区民体育祭冬季大会

◇サッカー
時 9月19日～12月までの日曜日、祝日の午前9時～午後5時 場 井草森公園運動場(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目 = ①高校の部②一般の部③シニアの部 対 ①区内高校の学校代表チーム②区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生は除く)で編成されたチーム③区内在住・在勤で40歳以上の男子で編成されたチーム 費 1チーム1万円 申込 区サッカー連盟未加盟チームは電話で、8月19日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)へ 他 既加盟チームは連盟から別途通知します



スポーツ教室

●夏休みジュニア・ニュースポーツ教室

この夏3つの新しいスポーツ(ミニテニス・インディアカ・バウンドテニス)に挑戦しよう。
時 8月20日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 ミニテニス = 佐藤卓治、インディアカ = 武石記代子、バウンドテニス = 福岡富美子 対 区内在住・在学の小学生(保護者同伴も可) 定 50名(申込順) 費 無料 申込 電話で、高円寺体育館 ☎3312-0313(当日、直接会場へ来て可) 他 当日はスタンプラリーを実施します

●弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証(一定の技量を認定)が必要で、安全に利用するために、段位などをお持ちでない方は講習会に参加し、認定を受けてください。認定を受けた方には技量に応じた利用者証を発行します。
時 アーチェリー = 8月20日(土)▷弓道 = 8月27日(土)/いずれも午前9時～午後1時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 弓道またはアーチェリー経験がある16歳以上の方 定 各36名(申込順) 費 無料 申込 電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707 へ 他 弓具一式と、弓道は胴着、アーチェリーは運動着を持参してください

●フラダンス ◎教室番号「1113」

基本ステップを時間をかけて丁寧にレッスンします。
時 8月30日～10月4日の毎週火曜日、午前11時～午後1時(計6回) 場 大宮前体育館 師 加藤貴子 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性 定 50名(抽選) 費 3000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、8月15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 他 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)



●ふれあいフットサル教室

仲間やコーチと一緒にボールを追いかけ楽しく時間を過ごそう。ゲームにも挑戦します。
時 8月28日(日)午前10時～11時30分 場 清美

養護学校(堀ノ内1-19-25) 師 ハウンド・トゥーススポーツクラブ 対 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定 30名(申込順) 費 無料 申込 ファクス(記入例参照)で、杉並区スポーツ振興財団 FAX5305-6162 へ 同財団 ☎3312-2111(区代表)

●障害者のためのわいわいスポーツ教室

障害の程度の重い方のための楽しいスポーツ教室です。今回は「プールで遊ぼう」です。
時 9月3日(土)午前9時30分～正午 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 NPO法人ゆめけん 対 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(社会教育スポーツ課(区役所東棟6階)、福祉事務所、区体育施設で配布)を、8月15日(必着)までに社会教育スポーツ課へ 郵送または持参 同課 他 ①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

●秋の初級者硬式テニス(日曜コース) ◎教室番号「1121」

時 9月4日～10月23日の毎週日曜日、午前9時～11時(計8回) 場 妙正寺体育館 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者 定 40名(抽選) 費 6500円 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、8月10日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ 同体育館 ☎3399-4224 他 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

【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



● 未来に向けて ●

環境によいことできることから始めてみましょう。「マイバッグキャンペーン」で一人一人が、できることをみつけてみませんか？

時 8月6日(出)午後1時～3時 場 内 下表のとおり 費 無料(申込当日、直接会場へ) 環 境 都市推進課

Table with 2 columns: 会場 (区役所1階ロビー, 区役所中杉通り側入り口前) and 催しの内容・対象など. Details include 'キャッチコピー募集', 'ぬりえでうちわ作り', '風呂敷の包み方講座', 'パネル展示', 'イレンジャーと一緒にクイズに挑戦', 'ペットボトルのキャップ回収'.

※用意しているグッズは数に限りがあります。

なみすけポロシャツ限定販売



東日本大震災の被災地を支援する「なみすけポロシャツ」を1着2000円で販売しています。色は白、ピンク、青の3種類です。

売上げの一部が、災害時相互援助協定を結ぶ福島県南相馬市への義援金になります。販売所は区役所1階のコミュかるショップです。数に限りがありますので、お早め。

▲左胸にロゴマークが入っています

商 産 業 振 興 課 地 域 産 業 観 光 係

秋のポリオ予防接種

ポリオ予防接種を下記の日程で実施します。混雑を緩和するため、一部の日程を予約制としています。

— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

いずれも、▷受付時間=午後1時～2時▷持ち物=①母子手帳②ポリオ予診票▷その他=(1)下痢・発熱・急性疾患など当日の予診結果によっては接種できない場合があります。(2)午後1時前の上場、車での来場はご遠慮ください。(3)ペーパーカーの盗難被害が発生しています。チェーン錠を付けるなどして、各自ご注意ください。

★予約が必要な会場と日程★

▷定員=荻窪・高井戸・高円寺保健センター=各日220名、上井草・和泉保健センター=各日170名▷会場・日程=下表のとおり▷申し込み=各予約開始日から電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800へ(申込順)▷その他=時間の予約はできません

Table with 3 columns: 会場, 日程, 予約開始日. Lists venues like 荻窪保健センター and 高円寺保健センター with their respective dates.

※会場・日程によって予約開始日が異なりますのでご注意ください。

★予約なしで接種できる会場と日程★

▷申し込み=当日、直接会場へ▷会場・日程=下表のとおり▷その他=日程や天候によって会場が非常に混雑し、接種終了までに時間がかかる場合があります

Table with 2 columns: 会場, 日程. Lists venues like 荻窪保健センター and 高井戸保健センター with their respective dates.

● 現況届の提出をお忘れなく！

児童扶養手当・ひとり親家庭等 医療費助成・特別児童扶養手当

提出期限は8月31日(必着)

児童扶養手当・ひとり親家庭等 医療費助成を受けている方に、7月末に現況届用紙を郵送しました。特別児童扶養手当を受けている方には、8月上旬に現況届用紙を郵送します。

現況届は、引き続き支給要件があるかを確認するためのものです。8月1日現在の状況を記入して、いずれも8月31日(必着)までに提出してください。提出がなると手当や医療費助成が受けられなくなります。

各制度とも所得制限があります。詳細は、各係(左下参照)にお問い合わせください。また、区内に住所があり、制度に該当すると思われる方も、各係にお問い合わせください。

◇ 児童扶養手当

▽対象 児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日(一定の障害のある児童は20歳未満)までで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育し、公的年金などを受けていない方。

22年度に支給停止となっている方と、受給者または扶養義務者の22年分所得が制限額以上あると思われる方も、必ず提出してください。審査結果は9月上旬から順次発送予定です。

なお、児童扶養手当受給資格発生から5年を経過する方(一部を

◇ ひとり親家庭等 医療費助成

▽対象 児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日(一定の障害のある児童は20歳未満)までで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育しているひとり親家庭などで、国民健康保険または社会保険に加入している方。

◇ 特別児童扶養手当

▽対象 20歳未満で障害のある児童(愛の手帳おおむね1〜3程度、身体障害者手帳おおむね1〜3級程度、その他日常生活に著しい制限を受ける内部障害または精神の障害がある児童)を監護または養育している方。

◆ 問い合わせ先

- 児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成 子育て支援課子ども医療・手当係
- 特別児童扶養手当 障害者施策課障害者福祉係

