

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(相大ごみ受付 午前8時～午後7時)

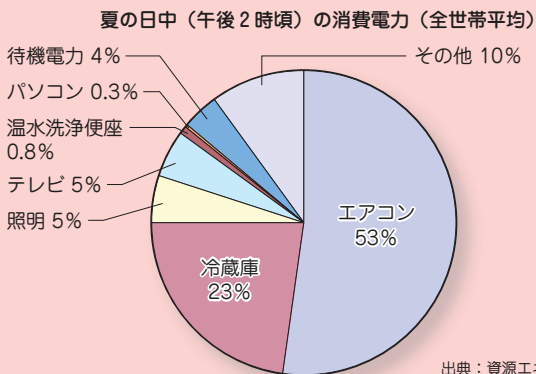
国民健康保険のお知らせ	…… 2
震災関連情報	…… 3
児童育成手当などの現況届を郵送しました	…… 3
介護予防・認知症予防イベント	…… 8

夏の節電にご協力ください



東日本大震災に伴い、電力の供給力が大幅に減少しています。夏場は、エアコンなどの利用により電力需要が高まるため、一層の節電が求められています。引き続き、皆様のご協力をお願いします。
——問い合わせは、環境都市推進課環境都市推進担当へ。

家庭での消費電力の割合



夏の日中(午後2時頃)には、在宅世帯は平均で約1200Wの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分を占めています。外出中の世帯でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力などにより、平均で約340Wの電力を消費しています。

電力消費の多い家電の節電方法



エアコン

温度設定を2℃上げると、平均10%の節電になります。フィルターの掃除をこまめにして目詰まりをなくすと、さらに節電効果があります。



冷蔵庫

温度設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにすると平均2%の節電になります。



照明器具

日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らすと平均5%の節電になります。

節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力(午後2時:約1200W)に対する削減率と削減消費電力の目安です(資源エネルギー庁推計)。また、削減率は全て小数点以下を切り捨てています。

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。

◇**区の全施設**=エレベーター・エスカレーターの一部停止、照明の周回引き、空調温度の設定変更、職員のスーカ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。

区では節電相談や省エネ助成を行っています

夏の節電なんでも相談会

毎月行っている「節電・省エネなんでも相談」を5日間連続で行います。

【日時】6月13日(月)～17日(金)

午前10時～午後4時

【場所】区役所1階ロビー

【申し込み】当日、直接会場へ

省エネ助成制度

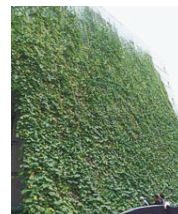
区では、住宅用太陽光発電システム機器を設置する方や、事業用自動車に映像記録型エコドライブ管理システム等またはアイドリングストップ装置を導入する事業者に対し、費用の一部を助成しています。

今年も「緑のカーテン」を育てています

省エネに取り組むシンボルとして、区役所本庁舎東棟の南壁面に「緑のカーテン」を設置しました。4月15日(金)に、ヘチマ156本・ゴーヤー52本・キュウリ52本・アサガオ260粒を植え付けました。28m×28mの巨大なカーテンを目指し、毎日すくすくと伸びています。真夏の涼やかな緑を皆さんに提供するとともに、本庁舎の冷房負荷の低減による省エネ推進に寄与します。



▲5月16日



▲昨年はこんなに伸びました
22年10月4日

区議会を傍聴しましょう

——問い合わせは、区議会事務局へ。

第2回定例会は6月13日(月)午後1時から開会される予定です。本会議場で生の議会をご覧ください。本会議や委員会は、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

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

◇一時保育を受け付けます

区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。

☎おおむね6カ月以上～就学前のお子さん☎各日4名(申込順)☎無料☎☎電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

第1回なみすけ商品券の販売は、7月9日(土)午前10時からです(売り切れ次第終了。5面参照)。

支えあい・助けあい・健康を守る

国民健康保険

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

医療保険制度への加入が義務付けられています

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

国民健康保険への加入

勤務先などの健康保険をやめるときや家族の扶養でなくなったときは、勤務先などから区への連絡はありませんが、国民健康保険に加入の届出をし、保険証を受け取ってください。

国民健康保険からの脱退

国民健康保険に加入して13(月)に世帯主あてに発送する

保険料額通知書を送付します

23年度保険料額通知書を6月(月)に世帯主あてに発送する

の連絡はありませんが、国民健康保険に加入の届出をし、保険証を受け取ってください。国民健康保険の資格取得日は、区へ加入の届出をした日ではなく、前の健康保険の資格を失った日までの前日となります。そのため、保険料をさかのぼって納めていただいたり、届出までの期間にかかった医療費が全額自己負担となることもありま

すのでご注意ください。区の国民健康保険を使い診療を受けると、後日、区が負担した医療費を返還していただくこととなります。

〈23年度保険料の計算方法〉

保険料額は **医療分** + **支援金分** + **介護分** です

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

医療分		
賦課標準額 旧ただし書き所得	× 所得割料率 6.13%	+ 均等割額 3万1200円
後期高齢者支援金分		
賦課標準額 旧ただし書き所得	× 所得割料率 1.96%	+ 均等割額 8700円
介護保険分		
賦課標準額 旧ただし書き所得	× 所得割料率 0.98%	+ 均等割額 1万3200円

※2. 旧ただし書き所得=前年の総収入-必要経費等-基礎控除(33万円)

計算式の金額が最高限度額を超えたときは、最高限度額が保険料になります。

最高限度額	医療分	51万円
	支援金分	14万円
	介護分	12万円

予定です。

保険料は、4月~24年3月までの1年度分を、6月期~24年3月期までの10回に分けてお支払いいただきます。保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します(保険料の計算方法は左上表参照)。

確定申告などをしていない方へ

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

該当する方がいる世帯には、6月下旬に申告書を発送します。

保険料所得割額の計算の基礎となる金額が変わりました

23年度相当分から国民健康保険料(所得割額)算定の基礎となる金額(賦課標準額)を「住民税額」から「旧ただし書き所得」に変更しました。

※旧ただし書き所得=前年の総収入-必要経費等-基礎控除(33万円)

この賦課標準額の変更により、保険料を軽減する経過措置を設けています。

詳細は、保険料額通知書に同封の「杉並区国民健康保険料のご案内」をご覧ください。

今年度は「国民健康保険証」の更新年度です

現在お手元にある国民健康保険証の有効期限は、23年9月30日です。10月1日からの新しい保険証は、9月中旬に世帯主あてに「簡易書留郵便」で送付し

ます。

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ

保険料の納め方

◇口座振替による納付

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

また、口座振替依頼書は、国民年金課(区役所東棟2階8番窓口)、区民事務所・分室、駅前事務所、区内の金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局にもあります。

通帳・通帳印・保険証を持参すれば、その場で申し込みができます。口座登録までは、おおむね2カ月かかります。

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

◇納付書での支払い
金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所へ納付できます。

また、納付書に印刷されたバーコードを携帯電話のカメラで読み取り、モバイルバンキングに接続し納付することもできます。

それぞれの納付方法の詳細は、保険料額通知書に同封のチラシまたは区ホームページをご覧ください。

※金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストアでは納付書の再発行をしていませんのでご注意ください。

国民健康保険課国保収納係

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ

夏季保養施設の申し込みを受け付けています

利用できる方

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方(23年3月分までの保険料に未納のない方に限り)

◇開設期間 7月16日(土)~8月21日(日)の宿泊

◇施設・利用料金 左表のとおり

◇申込方法 II 往復ハガキの往信用の裏面に必要事項(右下記入例参照)を、返信用の表面に返信用の宛名を書いて、6月14日(必着)までに区役所国民年金課管理係へ

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

◇抽選方法など 6月15日(水)午前11時から国民年金課で公開抽選を行い、当選結果は6月22日

※当選後に発行された利用承認書を不正に利用した場合は、承認を取り消します。

往復ハガキ(往信用裏面)記入例

- 代表者の住所・氏名・日中連絡のつく電話番号または被保険者番号
- 希望する施設・宿泊日・泊数(2泊まで、定員まで)
- 希望する人数(2名以上、定員まで)

項までに返信ハガキ「抽選結果のお知らせ」を送付します

※電話での当選結果の問い合わせはお答えできません。

当選した方は「抽選結果(当選)のお知らせ」を持参の上、6月27日(月)までに国民年金課窓口で利用手続きを行ってください

(期日までに手続きをしない場合、当選は無効となりますので、ご注意ください)。

当選後に発行された利用承認書を不正に利用した場合は、承認を取り消します。

〈夏季保養施設・利用料金など〉

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

大人=中学生以上、小人=小学生、乳幼児=就学前のお子さん
利用料金のほかに入湯税がかかります。
※1. いなとり荘の乳幼児利用料金は、2歳以下で食事不要、布団のみ必要な場合は0円の料金がかかります。食事・布団とも不要場合は無料(3歳以上は食事、布団の有無にかかわらず、利用料金がかかります)。
※2. ホテル春日居の乳幼児利用料金は、3歳以下で食事不要、布団のみ必要な場合は0円の料金がかかります。食事・布団とも不要場合は無料(4歳以上は食事、布団の有無にかかわらず、利用料金がかかります)。

区民の皆さんへ 「震災関連情報」

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「杉並区及び関係機関の震災に関するお知らせ」でもご覧いただけます。

◇「全国避難者情報システム」に情報提供いただいた方へ

杉並浴場組合から区内へ避難された方の支援のために区に寄贈された、無料入浴券を配布する予定です。

☎「全国避難者情報システム」については区民課、無料入浴券については区民生活部管理課

東日本大震災に関する国税の特例 (税務署からのお知らせ)

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、特例により22年分の所得税が軽減・免除されたり、還付を受けられる場合があります。所得税法に定める雑損控除または災害減免法に定める税金の軽減・免除を受けるためには次の手続きを行ってください。

▷22年分の確定申告を行っている方＝「更正の請求」

▷22年分の確定申告を行っていない方＝「確定申告」

そのほか、源泉所得税の徴収猶予や還付、廃車となった自動車の自動車重量税の還付などの特例があります。

手続きに必要な書類などの詳細は、税務署にお問い合わせいただくか、国税庁のホームページをご覧ください。

☎杉並税務署 (成田東4-15-8 ☎3313-1131) / 荻窪税務署 (天沼3-19-14 ☎3392-1111) ☎国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

義援金を受け付けています

◇福島県南相馬市への義援金

南相馬市を支援するため、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・杉並産業協会の4団体は、「南相馬市義援金募集実行委員会」を結成し義援金を募集しています。区でも後援し、義援金をお預かりしますので、皆さんのご協力をお願いします。

【9月30日金まで義援金箱を設置します】

- 区役所中棟1階ロビー(土・日曜日、祝日を除く)
- 区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)
- 各区立施設・区民事務所など(施設の休業日を除く)

【振り込みによる入金】※別途、振り込み手数料がかかります。

西武信用金庫 阿佐ヶ谷南支店 店番142 普通口座 0836103
南相馬市義援金募集実行委員会 代表 徳田 達介(トクダ タツスケ)

☎地域課または産業振興課

◇日本赤十字社でも義援金を受け付けています

☎受付期間＝9月30日金まで▷入金方法＝郵便振替で「00140-8-507 日本赤十字社 東日本大震災義援金」(通信欄に「東日本大震災義援金」と明記)へ。期間中の手数料は無料。振替用紙の半券(受領証)が受領証です。義援金箱の設置場所は南相馬市と同じ☎保健福祉部管理課

6月の区立施設の開設状況

右表の施設は、開設時間を変更します。証明書自動交付機は一部施設を除き通常どおりご利用いただけます。詳細は、区ホームページをご覧ください。
☎各施設

施設名	利用時間
区役所本庁舎 (区民係・区政相談課)	日曜日は閉庁
駅前事務所(同所に設置の証明書自動交付機)	平日の開設時間は午後5時まで
屋外体育施設	ナイター照明は休止

正しい分別で、ごみを出しましょう

23区、東京二十三区清掃一部事務組合、東京都からのお願いです。

◇水銀を含むごみは「可燃ごみ」として出すことはできません

昨年、23区内の複数の清掃工場で、水銀を含むごみが原因で焼却炉を停止する事態が発生しました。焼却炉が停止すると、清掃工場の設備復旧に多くの時間と費用が必要になるだけでなく、ごみの収集が遅れるなど、さまざまな問題が起こります。

同様の事態が続発すると、ごみの収集ができなくなるという最悪の事態も想定され、皆さんの生活に深刻な影響をもたらすことになります。区民・事業者の皆さんが正しい分別でごみを出していただくことで、このような事態を防ぐことができます。

●家庭から出る水銀を含むごみの出し方

品名	出し方
体温計・血圧計・蛍光灯	「不燃ごみ」の日に出してください
充電式電池 ボタン式電池	「不燃ごみ」の日に出してください (販売店などの回収ボックスもご利用ください)

●事業所から出る水銀を含むごみの出し方

事業活動に伴い水銀を含むごみを出す場合は、法律・条例に基づき廃棄物の処理・運搬を許可された業者を通じた適正な処理をお願いします。

◇スプレー缶・カセットボンベ・ライターは中身を使い切ってから、「不燃ごみ」の日に別の袋でお出ください

スプレー缶・カセットボンベのガスやライターの火花が原因で、ごみ収集車や不燃ごみ処理施設で火災が発生しています。火災防止のため、スプレー缶などを最後まで使い切り、他の不燃ごみとは別に、中身の見える袋に入れて集積所に出すか、収集職員に手渡しください。

空にするために、穴を開けることは危険です。中身を使い切れない場合は、問い合わせ先にご相談ください。

—— (いずれも) ——

☎杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所南支所 ☎3323-4571または清掃管理課

ご確認ください

児童育成手当などの 現況届を郵送しました

現況届は、手当を引き続き受ける要件の有無を確認するためのものです。6月1日現在の状況を記入して、6月30日までに提出してください。提出がないと6月分以降の手当が受けられなくなります。

手当の受給には、所得制限があります。受給者の22年間の所得金額から、表2で該当する控除額を差し引いた金額が、表1の限度額未満となる方が受給できます。

手当月額

- ①児童育成手当＝児童一人につき1万3500円
- ②児童育成障害手当＝児童一人につき1万7000円

引き続き受給できる方には、10月・24年2月・6月中旬に、前月分までの手当を口座へ振り込みます。

なお、現況届の審査の結果、手当の受給資格が消滅する方には、7月中旬に通知を送付します。

☎①児童育成手当＝子育て支援課子ども医療・手当係
②児童育成障害手当＝障害者施策課障害者福祉係

◇子ども手当受給者の方

9月分まで引き続き支給されます。子ども手当の現況届提出は不要です。

ただし、10月に届出・申請などが必要になる場合があります。詳細がわかりましたら、「広報すぎなみ」または区ホームページなどでお知らせします。

☎子育て支援課子ども医療・手当係

〈表1 所得限度額(6月1日現在)〉

扶養人数(税法上)	所得限度額
0人	360万4000円
1人	398万4000円
2人	436万4000円
3人	474万4000円

※以下1人増すごとに所得限度額は38万円増加します。

〈表2 所得からの控除額(6月1日現在)〉

控除の種類	控除額
一律控除	8万円
勤労学生・寡婦・寡夫控除	27万円
特別寡婦控除	35万円
障害者控除(1人につき)	27万円
特別障害者控除(1人につき)	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金・配偶者特別控除	控除相当額
老人扶養控除(1人につき)	10万円
特定扶養控除(1人につき)	25万円

◆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】 6月1日～9月30日 (受診券は5月末に発送)	★全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★医師が必要と認めた場合に実施 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査 (65歳未満の方は実施基準があります) ★希望する方に有料で実施 ■胸部X線検査(300円) …30～64歳 (65歳以上の方は無料で実施) ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検査(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。

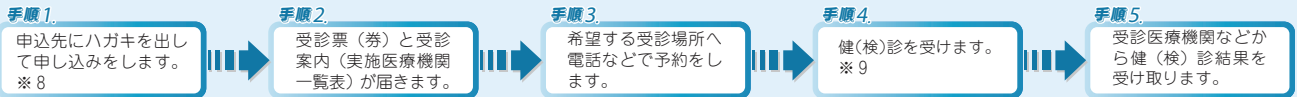
検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	ハガキ申込締切日など	最終締切(必着)
胃がん検診※4	35歳以上	指定医療機関実施 6月1日～24年1月31日 杉並保健所3階実施 6月2日～24年3月17日の木・金・土曜日(祝日等を除く)	胃X線検査	1000円	毎週金曜日 (翌週水曜日に受診票を郵送します)	指定医療機関実施分 12月16日(金)
肺がん検診	35歳以上	6月1日～9月30日	胸部X線検査 喀痰細胞診検査※5	1000円		杉並保健所3階実施分 24年1月27日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上	22年度中に受診していない方(21年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送しました)	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円		8月19日(金)
乳がん検診※6	40歳以上の女性	6月1日～24年2月29日	視診・触診・マンモグラフィ検査	1000円		24年1月27日(金)
大腸がん検診※7	40歳以上	6月1日～24年1月31日	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	6月1日～24年1月31日	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。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・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る眼科検診◆ 対象者には受診券を郵送しますので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
成人歯科健診	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳	6月1日～11月30日	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・子宮頸がん検診)のお知らせ

21年度から開始した、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」を23年度も実施します。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、区が実施する検診です。
 対象年齢は下表のとおりです。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来から行っている健(検)診と年齢の数え方が違います。対象となる方には、がん検診無料クーポン券などを6月中旬に郵送します。ハガキによる申し込みは必要ありません。

検診名	対象年齢	生年月日
子宮頸がん検診	20歳	平成2年4月2日～3年4月1日
	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	40歳	昭和45年4月2日～46年4月1日
	45歳	昭和40年4月2日～41年4月1日
乳がん検診	50歳	昭和35年4月2日～36年4月1日
	55歳	昭和30年4月2日～31年4月1日
	60歳	昭和25年4月2日～26年4月1日

始めましょう 早めの介護予防

いくつになっても自分らしくいきいきと生活するために、早い時期から介護予防に取り組むことが大切です。「介護予防基本チェックリスト」で生活機能の状態をチェックしましょう

◆65～74歳で介護保険の認定を受けていない方
 「介護予防基本チェックリスト」をご自宅に郵送します。ご記入の上、6月24日までに返信してください。ご回答いただいた方には、7月下旬に「個人結果票」をお送りし、介護予防教室のご案内をします。
 ◆75歳以上で介護保険の認定を受けていない方
 後期高齢者健診と同時に「介護予防基本チェックリスト」を実施します。
 ☎高齢者施策課介護予防事業係

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

区からの お知らせ

子育て・教育

帰国児童・生徒保護者懇談会
22年4月以降に帰国した児童・生徒の保護者を対象に、帰国後のお子さんの学校生活や学習に関する話し合いを話し合います。
① 6月14日(火)午前10時～11時30分 区役所第6会議室(西棟6階) ② 22年4月から現在までに帰国した児童・生徒の保護者(無料)電話またはファクス(申込書は区立学校で配布)で、6月10日までに済美教育センター ☎3311-0021 FAX 3311-0402 (済美教育センター) 教育指導係

住まいる・まち

高齢者・障害者世帯の方へ 火災警報器の取り付けはお済みですか
22年4月から全ての住宅へ火災警報器の設置が義務付けられ、区では、高齢者・障害者世帯の方を対象に「火災警報器取り付け事業」を行っています。

募集します

瑞草区・杉並区中高校生交流会
区の友好都市・韓国ソウル特別市瑞草区を訪問し、瑞草区の中高校生と交流しませんか。
① 8月22日(月)～25日(木) (3泊4日) ② 交流プログラムや韓国文化体験(区内在住、在学中の高校生で①入国時3カ月以上の残存期間があるパスポートを持っている、または取得可能) ③ 事前の学習会と帰国後の報告会に出席できる方 ④ 20名(抽選) ⑤ 2万8000円(別途小遣いなどが必要) ⑥ 申込用紙(児童青少年課、児童館、文化・交流課(区役所東棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、6月15日(必着)までに児童青少年課(〒167-0005 1-1-1 荻窪1-56-13 ゆう杉並内)へ郵送または持参 ⑦ 同課 ☎33

採用情報

区立保育園等 夏季アルバイト
① 勤務期間 7～9月のうち1カ月間または2カ月間(7月と9月の組み合わせも可) ② 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分 ③ 勤務日数 20日(日曜日・祝日を除く。原則月々金曜日勤務) ④ 募集人数 1100名程度 ⑤ 時給 保育士資格者(登録済み) 11060円、無資格者 9800円 ⑥ その他 交通費あり(日額5000円上限。支給要件あり) ⑦ 高等学校卒業(相当) ⑧ 健康な方 ⑨ 履歴書に有資格者は保育士証の写しを添えて、保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送または持参 ⑩ 同係 ☎1 履歴書記入時の注意 ⑪ 点(1)志望動機、勤務可能期間、求人を知ったきっかけ(例)広報すぎなみ(2)勤務希望園は記入しない(住所を考慮し紹介しませんが) (3)杉並区役所関係のパート・アルバイト経験は職歴として記入(携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入) ⑫ 採用候補者には面接の通知をします ⑬ 応募書類は返却しません ⑭ 採用者は所定の健康診断書(費用は自己負担)の提出が必要 ⑮ 勤務園は区立保育園、区保育室(無認可)または区立子供園のいずれかとなります

その他

住宅の耐震無料相談会
① 区立建物耐震診断や耐震改修の無料相談会 ② 6月8日(水)午後1時～4時(毎月1回。次回は7月13日(水)開催予定) ③ 建築総合無料相談会 ④ 毎週火曜日の午後1時～4時(祝日を除く) ⑤ 区役所1階ロビー ⑥ 無料 ⑦ 当日、直接会場(区建築課耐震改修担当) ⑧ ① 図面などがある場合は持参してください ⑨ ② 木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がいますが、区とは一切関係がありません。不審に思ったら、早めに区へお問い合わせください

交通安全・防犯相談

毎月第1土曜日に交通安全・防犯相談員による相談を実施します。
① 6月4日(土)午前9時～正午、午後1時～4時 ② 区政相談課(区役所東棟1階) ③ 区政相談課(区役所東棟1階) ④ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑤ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑥ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑦ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑧ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑨ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑩ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑪ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑫ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑬ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑭ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑮ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑯ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑰ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑱ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑲ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑳ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉑ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉒ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉓ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉔ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉕ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉖ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉗ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉘ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉙ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉚ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉛ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉜ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉝ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉞ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉟ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊱ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊲ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊳ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊴ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊵ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊶ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊷ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊸ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊹ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊺ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊻ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊼ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊽ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊾ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊿ 区政相談課(区役所東棟1階)

行政相談

国の仕事などについての苦情や要望を、行政相談委員会が受けつけます。
① 6月10日(金)午後1時～4時 ② 区政相談課カウンター(区役所東棟1階) ③ 区政相談課(区役所東棟1階) ④ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑤ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑥ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑦ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑧ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑨ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑩ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑪ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑫ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑬ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑭ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑮ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑯ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑰ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑱ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑲ 区政相談課(区役所東棟1階) ⑳ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉑ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉒ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉓ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉔ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉕ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉖ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉗ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉘ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉙ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉚ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉛ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉜ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉝ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉞ 区政相談課(区役所東棟1階) ㉟ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊱ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊲ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊳ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊴ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊵ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊶ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊷ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊸ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊹ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊺ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊻ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊼ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊽ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊾ 区政相談課(区役所東棟1階) ㊿ 区政相談課(区役所東棟1階)

ありがとうございます

3～4月のご寄付(敬称略・順不同)
【福祉】(街東京乗用旅客自動車協会新都心支部) 3万5000円 【みどりの基金】 匿名=4万円 【NPO】 匿名=2万円

歩きたばこは やめましょう

安全美化条例により区内全域で歩きたばこや吸い殻のポイ捨てをしないよう定めています(自転車乗車を含む)。
区環境課生活環境担当

なみすけ商品券 販売決定

— プレミアム付き杉並区区内共通商品券 —
昨年度に続き、区内の消費拡大を図るため、杉並区商店街振興組合連合会と連携して、1冊1万円円で1万1000円分の買い物ができるプレミアムを付けた区内共通商品券(なみすけ商品券)を販売します。今回の販売に加え、12月に第2回の販売も予定しています。

- 【第1回発売日時】 7月9日(出)午前10時(売り切れ次第終了)
 - 【販売場所】 地元商店街の「のぼり旗」(右図)の出ている販売所、区役所などで販売します。 ※販売所は「広報すぎなみ」7月1日号でお知らせします。
 - 【第1回発行総数】 5万冊
 - 【価格・購入限度額】 1人5冊(5万5千円分)
- ★事業主の皆さんへ～商品券取扱店への参加をお願いします
なみすけ商品券を区内のどこでも使えるような魅力ある商品券とするために、区内事業者の皆さんに取り扱っていただくようご協力をお願いします。
☎杉並区商店街振興組合連合会 ☎33220-1221 ① 同会ホームページ <http://www.sugishoren.com/>

■地域で役立ちたいあなたの子育て支援講座
仲間づくりをしながら、楽しく「今」の育児を勉強し、どんな支援ができるか考えてみませんか。

■家族介護教室
◇交通安全教室
◇認知症サポーター養成講座

■消費者講座～介護が必要になる前に知っておきたい制度

■天文の夕べ 講演会「なぜそれでも金星に行くのか～探査機あかつきの航海」

■リトミック教室

事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■家族介護教室
◇交通安全教室

■家族介護教室
◇交通安全教室
◇認知症サポーター養成講座

◇50歳から考える～老後の年金・医療・介護

◇もっと上手に使う！携帯電話のイ・ロ・ハ

◇高齢者施設の特徴と違いについて～特別養護老人ホーム「和田堀ホーム」見学会

◇転倒予防のための福祉用具の安全な選び方・使い方・転倒予防体操

◇転倒予防のための福祉用具の安全な選び方・使い方・転倒予防体操

◇転倒予防のための福祉用具の安全な選び方・使い方・転倒予防体操

◇転倒予防のための福祉用具の安全な選び方・使い方・転倒予防体操

◇転倒予防のための福祉用具の安全な選び方・使い方・転倒予防体操



★昨年ご好評をいただいた、ラベンダー湯今年も実施します

杉並浴場組合では、「銭湯でエコライフ」を推進しています。たまには、家庭のお風呂をお休みして、家族やお友達と、お近くの銭湯を利用して心身ともにリフレッシュしてみたいいかがでしょうか。

◇包丁研ぎを習おう
◇おもちゃのクリニック

◇もつくり講師養成講座

◇もつくり講師養成講座

◇もつくり講師養成講座

◇もつくり講師養成講座

◇もつくり講師養成講座

◇もつくり講師養成講座

◇もつくり講師養成講座

◇もつくり講師養成講座

◇もつくり講師養成講座

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★入仁の会東日本大震災チャリティコンサート
★城西病院ホスピタリティコンサート

★城西病院ホスピタリティコンサート

★親子で野菜を収穫しましょう
★スイング・イズ・ヒア！

★スイング・イズ・ヒア！

★スイング・イズ・ヒア！

円、小中高生無料(全席自由。当日券あり)
★歌人「与謝野晶子・鉄鉦」講演会

講演・講座

★歌人「与謝野晶子・鉄鉦」講演会

★中小企業経営支援セミナー

★中小企業経営支援セミナー

★多文化教育セミナー

★多文化教育セミナー

◇もつくり講師養成講座

★西高フォーラム

★西高フォーラム

★生涯学習セミナー

★生涯学習セミナー

★環境カウンセラー登録支援セミナー

★環境カウンセラー登録支援セミナー

その他

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

★杉並青色申告会

★杉並青色申告会

★税理士による無料相談会

★税理士による無料相談会

★エアコンクリーニング

★エアコンクリーニング

訂正とおわび

訂正とおわび

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、お父さんの氏名と年齢も記入。

催し EVENT

■日本フィル公開リハーサル
 6月16日(休)午後1時 杉並公会堂(上荻1-23-15) 団曲目=チャイコフスキー「ピアノと管弦楽のための幻想曲」ほか定員600名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 団文化・交流課 ①開演後は入場をお断りする場合があります。②就学前のお子さんは入場できません

■「杉並文学館～井伏鱒二と阿佐ヶ谷文士」特集「石井桃子～子どもと本との幸せな出会いを求めて」

井伏鱒二ら阿佐ヶ谷文士との交流もあった、児童文学者・石井桃子の活動や交流の足跡を紹介します。
 6月4日(休)～8月28日(休) 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) (申込)当日、直接会場へ 郷土博物館 ☎3317-0841 (休)月曜日・毎月第3木曜日休館(7～9月までは節電のため火曜日も休館) (7月18日(休)は開館し、翌火・水曜日は休館)

講演・講座

■こんなときは救急車? 移動サービス?
 突然の体調不良の時などに使えるサービスや、移動サービスの情報提供を行います。

6月13日(休)午後2時～4時 杉並セシオン杉並(梅里1-22-32) 杉並消防署員 団区内在住・在勤の方 定員30名(申込順) 費無料(申込) 団電話で、杉並区移動サービス情報センター ☎5347-3154へ

■父の日のファミリー食育講座～パパと子どものわくわくクッキングとキラキラママのヨガ講座

6月19日(日)午前9時30分～午後1時 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 団①調理実習「手づくりナン、キーマカレー」(対象はお父さんとお子さん) ②ヨガ講座(対象はお母さん) 団②ヨガインストラクター・出口真知子 団おおむね4歳～小学校低学年程度のお子さんを持つ家族 定員12家族(申

震災の影響により、催し・講座などを中止・延期することがあります。詳細は、主催者にお問い合わせください。

込順) 費保護者2名1組600円、子供1名150円(託児の子供は無料) (申込) 団電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 (休) 第2子などの託児あり(事前申込制)

■父の日記念「お父さんの似顔絵を描こう！」
 お父さんに似顔絵をプレゼントしませんか? 似顔絵の描き方のコツを学びましょう。

6月19日(日)午前10時30分～11時30分 丸方図書館 団高松啓二 団小学生(親子での参加も可) 定員20名(申込順) 費無料(申込) 団電話または直接、丸方図書館(丸方南1-51-2 ☎5355-7100) (休) ①お父さんの写真 ②絵を描くための筆記用具(クレヨン、色鉛筆など。絵の具は不可)を持参してください

■すぎなみNPO支援センター講演会「新しい公共を考える」～分権時代の協働のまちづくり

行政や市民・団体・事業者が協働して地域社会づくりを進める「新しい公共」の考え方について学びます。

6月14日(休)午後6時30分～8時30分 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 団明治大学政治経済学部教授・牛山久仁彦(右写真) 定員150名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260



■精神保健学級「統合失調症家族講座」

統合失調症の当事者の自立に向けて、家族の知っておきたいことや役割について学びます。
 6月24日(休) 団①6月24日(休) 団講師「当事者の自立と

〈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、団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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎・☎3395-1667)	上荻井戸端ランチサロン	6月20日(日)午前11時～午後1時 団区内在住で在宅介護をしている男性 定員10名(申込順) 費600円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・☎3337-2266)	フォークダンスを一緒に!	7月2日(出)、8月6日(出)、9月3日(出) 午後2時～3時(計3回) 団区内在住の方 費1回300円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎・☎3334-9640)	電気ガス不要! 災害時調理法と道具作り 団本間朝子	6月20日(月)午後1時30分～3時30分 定員20名(申込順) 費800円(試食付)
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・☎3315-1249)	地域のつどい場を応援するボランティア養成講座	6月18日(出)、7月2日(出) 午後2時～4時30分(計2回) 団地域在住者 費1000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎・☎3332-2011)	整形外科医佐々木先生に聞く! 膝痛予防の心得	6月14日(休) 午後1時～2時 団区内在住で40歳以上の方 費無料
永福館(永福2-4-9 ☎・☎3321-6632)	ラーシボール卓球会員募集	6月6日から毎週(月)・(金) 午後6時～8時 費1回200円 団道具不要、運動靴持参
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・☎3398-8738)	シャドーボックスを楽しむ～絵画の3D化へ	6月11日から毎月第2・4(出) 午前9時～11時 団初心者 費1回1500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。全て長寿対象事業です。

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

◇ミニテニス大会

6月7日(日)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) 団混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 団区内在住・在勤・在学の方 定員120名(申込順) 費300円(保険料含む) (申込) 往復ハガキまたはファクス(記入例参照)に希望種目も書いて、6月10日(必着)までに区ミニテニス協会・佐藤卓治(〒169-0065 浜田山2-15-32 ☎3302-0812) (休) 佐藤 ☎3302-0812

◇軟式野球(中学生の部)

6月7日(日)～11月の日曜日、祝日 午前9時～午後5時 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ほか 団区内在住・在学で編成されたチーム 定員40チーム(1チーム10名以上20名

●PTA学校対抗戦(卓球・団体戦)

6月24日(日)午前9時～午後9時(区後援) 団高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 団種目=現役の部、OGの部 団区内PTA関係者 費1チーム4000円(申込)参加種目、学校名、責任者氏名・住所・電話番号、参加者氏名(3、4名)を書いた用紙と参加費を、6月28日～7月8日(消印有効)までにクニヒロ卓球(〒167-0043 上荻1-18-13 地下1階)へ現金書留で郵送 団卓球連盟・平山 ☎3399-8648

スポーツ教室

●杉並区ジュニア育成アーチェリー教室

6月26日(日)、7月10日(日)、24日(日)、8月14日(日)、28日(日)、9月11日(日) 午前9時～正午(計6回) 団上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 団区内

住の小学生～高校生 定員15名(抽選) 費無料(申込) 往復ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、6月22日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042 西荻北4-33-12) (休) 団同協会 ☎3390-6839 ☎hko.sugi@suzuki.email.ne.jp 団弓具のない方は貸与します

●障害者のためのわいわいスポーツ教室～ボールで遊ぼう

6月2日(日)午前10時～正午 団済美養護学校(堀ノ内1-19-25) 団区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定員30名(抽選) 費無料(申込) 申込書(社会教育スポーツ課 ①一般の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ボランティアの方を募集しています

●ヒントをつかめ! 大宮前アスレチックスクール～夏の特別講座

跳び箱・鉄棒・マット運動を中心に、苦手種目に挑戦します。

6月7日(日)～8月20日の第1・3土曜日 ①年長クラス=午後3時～4時 ②小学1～3年生クラス=午後4時～5時(各計4回) 団大宮前体育館 団ヴィムスポーツアベニュー所属指導員 団区内在住・在学の5歳～小学3年生 定員各33名(抽選) 費各4000円(申込) 往復ハガキ(記入例参照)に希望の教室名も書いて、6月10日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081 宮前2-11-11) (休) 団同体育館 ☎3334-4618

●いきいきスポーツ健康教室～夏の講座

ストレッチ・筋力トレーニング・エアロビクス・ヨガなど楽しみながら体を動かし、無理なく健康づくりを目指します。

6月7日(日)～9月26日の毎週日曜日、午前9時～11時(7月18日、9月5日を除く。計10回) 団荻窪体育館 団加藤直美、松藤幸子 団区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定員70名(抽選) 費5000円(申込) 往復ハガキ(記入例参照)で、6月18日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051 荻窪3-47-2) (休) 団同体育館 ☎3220-3381 団3歳～就学前の託児あり(事前申込制)



[凡例] 団=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

いいからだ これからだ 2011

がんばろう日本!



きたさん (介護予防キャラクター)

介護予防・認知症予防イベント

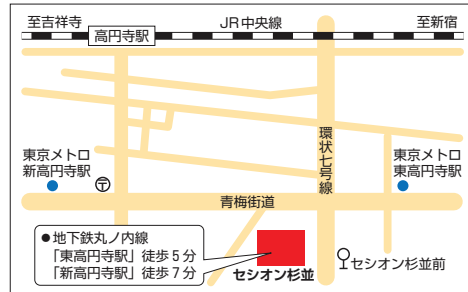
多くの方に介護予防・認知症予防の知識を知っていただくために「いいからだ これからだ 2011」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

——問い合わせは、高齢者施策課介護予防事業係へ。



さよちゃん

【日にち】 6月30日(木)
 【会場】 セシオン杉並 (梅里1-22-32)
 チャリティーウォークの会場は下表参照
 【対象】 区内在住・在勤・在学の方
 【参加費】 無料。チャリティーウォーク100円
 【申し込み】 当日、直接会場へ



講演会

【会場】 セシオン杉並「ホール」【定員】 各500名 (先着順)
 【その他】 要約筆記があります

午後1時～1時20分

さわやかウォーキングで いいからだ これからだ

NPO法人杉並さわやかウォーキング理事長・児玉洸

午後1時20分～2時00分

膝痛、腰痛さようなら これからはじめよう介護予防

東京都健康長寿医療センター研究所研究副部長・大淵修一

午後2時15分～3時30分

健康は笑いから

落語家・三笑亭夢之助 (右写真)



展示・体験イベント

【会場】 セシオン杉並「展示室」

時間	内容
午前10時～午後4時	<ul style="list-style-type: none"> ●介護予防事業の紹介DVD上映 ●咬合力測定コーナー ●NPO法人杉並さわやかウォーキングのパネル展示と歩く相談室 ●高齢者の防災コーナー ●認知症タッチパネルコーナー ●地域ささえ愛グループの作品展示
午前10時～午後1時 (3回入れ替え制)	<ul style="list-style-type: none"> ●脳トレ&うきうきボール体操～足腰だけでなく脳もきたえる楽しい体操を体験 (定員30名 (先着順))

アイデア・クッキングイベント

【会場】 セシオン杉並「料理室」【定員】 24名 (先着順)

時間	内容	講師
午前10時～午後1時 (3回入れ替え制)	<ul style="list-style-type: none"> ●フライパンや電子レンジでできる料理の実演と試食 ●介護予防に役立つ栄養の話 	NPO法人健康食生活サポートチーム

- 障害者施設によるパンやクッキーなどの販売もあります
- スタンプラリー参加者に記念品を進呈します

南相馬市支援 チャリティーウォーク～歩いて元気をとどけよう

【会場】 下表参照 【定員】 各100名 (先着順) 【参加費】 100円



無理のない速さで歩きます

区内3カ所の会場 (集場所。下表参照) から出発し、セシオン杉並までウォーキングを行います。直接、お近くの会場へお越しください (小雨実施)。

参加費は、区と災害時相互援助協定を締結している、東日本大震災で甚大な被害を受けた福島県南相馬市へ全額寄付をします。

時間	コース	集場所
●受付開始=午前10時 ●出発=午前10時30分 ●終了=①午後0時30分 ②③正午	健脚コース	①読書の森公園 (荻窪3-39-16)
	普通コース	②馬橋公園 (高円寺北4-35-5) ③善福寺川緑地 杉二小前広場 (成田西3-1)

(発行日) 毎月1日、11日、21日

