

# すぎなみ



歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

杉並区立小中学校適正配置計画 ..... 3  
を策定しました

豊かな経験が活かされています ..... 8  
杉並区シルバー人材センター

もしも急病のときは... ..... 8

「区議会だより」が折り込まれています。

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7時～午後11時(相大ごみ受付 午前8時～午後7時)

私が区長に就任して間もない頃、ある区立中学校の1年生の保護者の方から「英語を話さない英語教員」に対する苦情があったことで、区立学校の教員の人事権も都道府県にあることを知りました。さらに区外からいい先生に来てもらおうとすると、都の教育委員会が「その先生を杉並でとるなら、この先生も」とばかりに、ひとつの地域にいい先生が集中しないよう教員の配置を配慮していることも感じてきました。

もちろん、このような都教育委員会の立場を理解できないわけではありませんが、教わる子供たちや区の側からは、先の英語教師の例が示すように全く納得できませんでした。学校の設置者として区は、全ての区立学校の先生



## 杉並師範館の挑戦

杉並区長 山田 宏

区長からのいいメール

そんな願いと経緯のもと、平成17年に区市町村の教員養成機関としては全国で初めて「杉並師範館」が誕生し、今年も7倍という高倍率の中で第5期生27名を全国から迎えることができました。これまで94名の卒業生が区内の



の応援団として、師範館の所在地にちなんで「杉並済美(せいび)倶楽部」が発足しました。「いい地域はいい学校をつくる。いい学校はいい地域をつくる」とは教育長のモットー。「わがまちの先生」を育てることも、地域の大事な役割だと思っています。

のレベルにおいてもベストを尽くすのは当然だからです。それ以来私は「区立学校の先生は、本来区が責任をもって養成し採用すべき」と考え主張してきましたが、平成18年度から国の制度が変わり、区市町村が自ら給与を負担するなら独自に教員採用ができるよう

小学校に配属されましたが、持ち前の教職に対する熱意や使命感、杉並区への愛着や礼儀正しさなど、評判も高い成果があがっています。また独自の教員の配置により区内では初めて「30人程度学級」が実現するなど、「教育立区・杉並」に向けての一歩をすすめてきました。

杉並師範館の次なる挑戦は、中学校の独自教員の養成です。また先月には卒業生たちに対する区民

10%のプレミアムが付いて、しかも! いろいろ使える!

今年もやります!

## “なみすけ商品券”

区内の消費拡大と地域経済の活性化を図るため、杉並区商店街振興組合連合会発行のなみすけ商品券(区内共通商品券)を昨年に引き続き販売します。1冊1万円で1万1000円分の買い物ができるプレミアムが付いています。今回の販売に加え、10月に第2回の販売を予定しています。

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



▲500円券が22枚つづりになっています

### 第1回発売日

5月29日(土)  
午前10時～午後4時  
(売り切れ次第終了)

### 販売場所

区内68カ所と  
区役所1階ロビー  
※詳細は、「広報すぎなみ」5月21日号  
でお知らせします。

### 有効期限

10月31日(日)

### 購入限度

1人5冊まで

## なみすけ商品券 販売所

★「なみすけ商品券」が使えるお店は現在、区内3800店以上

「なみすけ商品券」は、区内3800店以上のお店で利用できます。5月29日(土)午前10時から、区役所をはじめ、地元商店街の「のぼり旗(左図)」が出ている販売所で販売します。発行総数は5万冊。1冊1万円で販売し、1万1000円分の買い物ができます。販売所の詳細は、「広報すぎなみ」5月21日号でお知らせします。

★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魅力ある商品券にするためにも、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。取り扱いを希望する方は、杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221 へご連絡ください。

## 花と緑の井草祭り

寄せ植え体験教室、花・野菜の即売会、小千谷物産の直売などを予定しています。また、和太鼓の演奏や模擬店も多数出店します。

📅 5月15日(土)午前10時～午後2時(即売会は午前10時20分から。売り切れ次第終了) 📍 荻窪園芸地方卸売市場(下井草4-31-1) 📞 当日、直接会場へ(寄せ植え体験教室のみ電話で、東京商工会議所杉並支部へ。先着20名・費用1000円) 📍 同杉並支部 ☎3220-1211 または 区産業振興課

### “花と緑のガーデンタウン井草”

井草地域の花と緑を増やし、まちの活性化を図る事業「花と緑のガーデンタウン井草」では、西武新宿線上井草～井荻～下井草駅南側の事業所や家庭にプランター(栽培容器)を設置し、地域の皆さんに花のお手入れをお願いしています。

上井草～井荻間: 平成22年5月25日(火) 植え替えと追加設置  
井荻～下井草間: 平成22年5月22日(土) 設置予定

★ご注意ください★ 区の職員を名乗り、ATMなどで還付金や給付金の手続きを案内する不審な電話が相次いでいます。「不審だ!」と思ったら、慌てず、迷わず110番通報をお願いします。



**5月は自転車月間です!**

**自転車はルール・マナーを守って、安全に利用しましょう**



身近で便利な自転車は、排気ガスを出さず地球にやさしく、健康維持にも効果がある便利な乗り物です。しかしルール、マナーに反した利用をすると、危険で迷惑なものに変わります。自転車利用者の一人一人が責任を持ち、ルールを守ること、安全で快適な住みよいまちをつくりましょう。

問い合わせは、交通対策課へ。

**あなたは、どこに自転車**

買った物などのちょっとした期間でも放置です。

「少しの間だから」と軽い気持ちであなたが1台を放置すると、ほかの人も「ここは自転車を置いて良い場所なんだ」と勘違いして放置自転車が増え、自転車が危険で迷惑なものになります。

**有料制自転車駐車を**

ご利用ください

転車を利用して駅周辺にきたときには、有料制自転車駐車を「ご利用ください。」

区では、39カ所の有料制自転車駐車を設置しています(左表参照)。このうち、西武新宿線 上井草駅、JR阿佐ヶ谷駅・西荻窪駅、京王井の頭線高井戸駅周辺には、機械式ゲートや個別ロック式駐車設備を備えた自転車駐車場が設置してあり、入庫から1時間まで無料で利用できます。ぜひ、ご利用ください。

また、1、2時間無料で駐車が利用できる民間の自転車駐車場も駅周辺に多数あります。

**危険で迷惑な放置自転車**

放置自転車は減ってきたとはいえ、区内や隣接する駅周辺には、まだまだ多くの自転車が放置されています。放置自転車は、

- ▼災害時には救助活動の妨げとなり、人命にかかわります。
- ▼高齢者や体の不自由な方には特に危険です。
- ▼まちの美観を損ねます。
- ▼歩行者の通行を妨げ、けがをさせるなど、場合によっては損害賠償を求められます。

**放置自転車は撤去します**

区では、駅周辺の公共の場所を自転車の「放置禁止区域」に指定し、禁止区域内の放置自転車を即時撤去しています。ガイドレールなどに施錠している自転車も、鍵を切断し撤去します。

※「放置」とは、自転車から離れ、直ちに移動できない状態をさします。買物など短時間であっても直ちに移動できない状態であれば「放置」になり撤去します。また、撤去自転車返還の際には、撤去手数料3000円が必要で



「ちよっとの間だから...」そんな1台が、多くの放置自転車を招きます

(有料制自転車駐車の数)

路線	駅名	数	路線	駅名	数
JR中央線	高円寺	2	西武新宿線	下井草	3
	阿佐ヶ谷	2		井荻	2
	荻窪	8		上井草	1
	西荻窪	2		永福町	4
東京外丸ノ内線	新高円寺	1	京王井の頭線	浜田山	3
	南阿佐ヶ谷	2		高井戸	2
	中野富士見町	1		久我山	3
	方南町	2		桜上水	1
				京王線	

※詳細は、区ホームページでご確認ください。

**自転車安全利用5則**

- ★自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ★車道は左側を通行
- ★歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ★安全ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ★子どもはヘルメットを着用

**自転車による交通事故は844件**

自転車加害者になる事故も目立っています。昨年、区内で起きた自転車関係する交通事故は844件もあり、負傷した方は738名、亡くなった方は2名でした。

自転車は、法律上「軽車両」と呼ばれ

車両の仲間です。自転車を利用する場合は、交通ルールを守り、車両としての責任ある運転をしましょう。また、歩行者への思いやりも心がけてください。



**まちでは放置防止協力が活動しています**

放置自転車問題は区だけで解決することはできません。そこで、駅周辺の地元商店会や町会など、区民の方に「自転車放置防止協力員」として、放置防止のボランティア活動をしていただいています。

現在、451名の「自転車放置防止協力員」の皆さんが放置自転車をなくすために、注意札のはり付けや放置防止の呼びかけなどに取り組んでいます。

このような区と住民による協働の取り組みによって、現在では、駅前の放置自転車は年々減少しています。

最近、自転車の盗難が多発しています。盗難を防ぐために、次の対策に心がけましょう。

- ①自転車の鍵は複数かける。
- ②自転車は路上に放置せず、駐輪場や自宅、外出先の敷地内に駐輪する。
- ③防犯登録を行い、防犯登録番号を控えておく。

**入居者を募集します 都営住宅とみどりの里**

**都営住宅の入居者募集**

**募集戸数**

- ①家族向・単身者向 (一般募集住宅) 1500戸
  - ②定期使用住宅 (若年ファミリー向) 620戸
  - ③定期使用住宅 (多子世帯向) 30戸
  - ④若年ファミリー向 25戸
- ◆申込書・募集案内の配布期間 5月6日(木)～14日(金) (各配布場所の休業日を除く)
- ◆登録期間 7月1日～23年6月30日 (この期間内に空き室が出ないと入居できません)

◆申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟5階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

また、申込書の配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社)のホームページ <http://www.tokousya.or.jp/> からも取り出せます。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

——(いすれも)——

◆申込書を郵送。5月18日までに渋谷郵便局に届いたものに限り受け付けます。〒100-8349 東京都募集センター ☎3498-1889、配布期間中は ☎0570-010810 (いずれも土・日・祝日、祝日を除く)、区コールセンター ☎8800 または ☎372-8800

**高齢者住宅みどりの里**



公営住宅入居あっせんの詐欺が多発していますので、ご注意ください

みどりの里は、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう設置された高齢者住宅です。あき室待ち登録者の募集は、登録期間内にあき室が出たときに入居資格審査対象となる方をあらかじめ決めておくものです。

◆申込書・募集案内の配布期間 5月6日(木)～14日(金) (各配布場所の休業日を除く)

◆登録期間 7月1日～23年6月30日 (この期間内にあき室が出ないと入居できません)

◆募集登録世帯数

- ①単身世帯用 18世帯
- ②二人世帯用 9世帯

◆住宅使用料(月額)

- ①単身世帯 1万5000円
- ②二人世帯 1万9300円
- ③三人世帯 2万9700円

◆申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟5階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

——(いすれも)——

◆申込書を郵送。5月16日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます。〒住宅課 抽選は6月3日(木)に行います



# 「杉並区立小中学校適正配置計画 (永福南小学校と永福小学校の統合)」 を策定しました

教育委員会は、学校の適正規模を確保して、児童・生徒の望ましい教育環境を提供していくため、「杉並区立小中学校適正配置計画(永福南小学校と永福小学校の統合)」について検討を進めてきました。この間、「広報すぎなみ」2月1日号などで計画案を公表し、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、広く皆さんからご意見を伺い、それらを踏まえて計画を策定しました。

——問い合わせは、教育改革推進課学校適正配置担当へ。

いただいた主なご意見の概要と教育委員会の考え方は、下表のとおりです。今後は、計画に基づき、統合までの間の児童・教職員の交流や統合校の教育環境の整備などを進めていきます。計画の全文とご意見の概要は、区と教育委員会のホームページほか、教育改革推進課(区役所東棟6階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で閲覧できます。

## 〈いただいた主なご意見の概要と教育委員会の考え方〉

◇意見提出期間：2月1日～3月2日◇意見提出件数：11件(延18項目)

主なご意見の概要	教育委員会の考え方
クラス替えが可能な一定規模の確保が図れる学校の統廃合については賛成です。	次代を担う子供たちに集団教育の場として望ましい教育環境を整えていくため、学校関係者をはじめ多くの区民の理解と協力を得ながら、学校の適正配置を着実に進めていきます。
児童数が少ないという理由で、永福南小学校がなくなるのは残念です。	小規模校には、きめ細かな指導が可能といった良さがある反面、集団教育活動に制約が生じやすいなど課題もあり、一定規模の学校の中で小規模校の良さを生かしていくことが望ましいと考えています。
通学区域は、地域の成り立ちや交流実態などに合わせて指定されるべきでは？	統合校の通学区域は、おおむね半径1kmの範囲に納まるよう設定することを原則としながら、保護者、地域の方々のご意見や児童の通学実態などを踏まえ、案のとおりとしました。
体育館などの改築工事期間中に、子供たちがよりよい学校生活を送れるよう配慮してほしいです。	工事期間中は負担の軽減に努めるとともに、子供たちにとって学校生活が充実していると感じることができるよう、学校、教育委員会が一体となって、さまざまな工夫をしていきます。
永福南小学校の跡地は、高齢者向けのデイケアや養護施設などに転用してほしいです。	学校跡地等は、「杉並区立小中学校跡地等の活用に関する基本方針」に基づき、関係者等から寄せられる意見も踏まえ、区民福祉の向上につながるような有効活用を図っていきます。

光化学スモッグは、晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります。  
◇光化学スモッグが発生したら光化学スモッグが発生し、注意報が発令されたときは、区内118カ所にある防災行政無線屋外放送塔から発令のメッセージと霧笛音でお知らせします(下図)。そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモ

### 光化学スモッグにご注意ください

ッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、屋外へなるべく出ないようにしましょう。また、できるだけ自動車の使用も控えてください。注意報の発令が解除されたときは屋外放送塔から解除のメッセージをお知らせします(放送は午後7時まで)。  
◇被害にあったとき  
目がチカチカしたり、のどが

痛くなったときは、すぐに洗眼やうがいをお願いします。息苦しうときは、涼しいところで安静にしてください。  
なお、被害にあったときは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025(へ)連絡ください。  
光化学スモッグ情報は、大気汚染テレホンサービス ☎5320-7800や都環境局ホームページ <http://www.kankyometro.tokyo.jp/>でも入手できますのでご利用ください(杉



ご意見ありがとうございました

①チャイム

②「杉並区役所から、光化学スモッグ注意報の発令をお知らせします」

③霧笛音

並区は、都内8つの発令地域のうち、区西部地域に属します。  
環境課公害対策係

## 軽自動車税 納税通知書を 発送します

軽自動車税は、毎年4月1日現在の原動機付自転車(原付)・オートバイ・軽自動車などの所有者に課税されます。4月2日以降に廃車手続きをしても、22年度の税金は納めていただくこととなります。

### ●廃車の申告は次の①～④の場合に必要となります

- ①区外に転出したとき
- ②下取りに出したり譲渡をしたとき
- ③盗難にあったとき(警察と区役所に届出が必要です)
- ④使用しなくなったり、処分したとき

### ●軽自動車税の減免(身体障害者手帳等をお持ちの方の場合)は、次の①～③のいずれかの条件に該当する場合に申請できます

- ①身体や精神に障害がある方、またはその障害者と生計を同じくする方が所有し、障害者本人または生計を同じくする方が運転する場合
- ②世帯全員が障害者である世帯の方が所有し、その世帯の方を常時介護する方が運転する場合
- ③車両の構造が障害者用である場合

※①②は1人の方に対して1台が減免の対象となります(個人名義の自家用車に限ります)。また、該当になる障害区分・級別・必要書類などの詳細は、お問い合わせください。

### ●減免の方法と申請期間

納税通知書と印鑑・運転者の運転免許証・障害の状況を確認できるもの(身体障害者手帳等)をお持ちの上、5月24日までに課税課税務管理係(区役所東棟2階⑦窓口)へ申請してください。

22年度の軽自動車税納税通知書を5月10日(月)に発送します。22年度から携帯電話による納付が可能になりました。詳細は、「広報すぎなみ」4月21日号か、同封のチラシをご覧ください。  
課税課税務管理係 ☎5307-0629

## カラスによる被害を減らしましょう

——問い合わせは、環境課生活環境担当へ。



毎年4～6月ごろは、カラスの繁殖期です。この時期の親鳥は非常に警戒心が強く、区民の方からカラスに威嚇や攻撃を受けたなどの相談が数多く寄せられます。このような被害を減らすため、身近なところからカラス被害の対策をしましょう。

### カラス被害の対策 4つのポイント

- ①巢の材料になる針金ハンガーは片付ける  
都会のカラスの巣はほとんどが針金ハンガーで作られています。カラスにとって調達しやすい針金ハンガーは使った後に必ず片付けましょう。
- ②巣が掛けやすい枝をせん定する  
カラスにはなわばりがあり、毎年同じ場所に巣を作ります。カラスの繁殖期は、カラスの親鳥がほとんどです。以前に巣を作られたことのある木は早めにせん定をしましょう。
- ③カラスのえさ場をなくす  
都会のカラスにとって栄養豊富な食べ物やゴミの集積場がカラスにとっての集積所です。ごみの利用やカラスにとって生ごみなどが外から見えない区推奨の「黄色いごみ袋」を使用するとカラス対策に非常に効果的です。ごみの集積所がカラスのえさ場とならないようにごみの出し方を工夫し、しっかりと管理しましょう。
- ④カラスのえづけはやめる  
カラスが人の身近なところや人に寄りかかると、カラスのえづけは減ります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

けが考えられます。カラスは人からえさをもらうことで人を恐れなくなり、より一層人と身近な環境で生活することになります。また、えづけは生態系のバランスを崩す行為ですから絶対にやめましょう。  
区では人に危害を加えるおそれのあるカラスがいる場合、そのカラスをその場所から遠ざける方法として、卵やヒナの捕獲(その際に巣の撤去)を行っています。  
ご相談は、環境課生活環境担当 ☎5307-1066  
5(月)金曜日午前8時30分～午後5時)へ。



## ◆ 22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。

区民健診・がん検診の案内リーフレット(申し込みハガキ付き)を各保健センター、各区民事務所・分室、駅前事務所で配布しています。ご利用ください。

すべての健(検)診の対象年齢は、22年度(22年4月～23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診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	ハガキ申込先/締切
①成人等健診	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月末発送)	<b>★全員に実施(無料)</b> ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 <b>★医師が必要と認めた場合に実施</b> ■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) <b>★希望する方のみ有料で実施</b> ■胸部X線検査(300円) …30～64歳 ■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) ※65歳以上の方は、胸部X線検査と生活機能評価を無料で実施します。	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1  最終締切=23年1月31日(月)
②特定健診	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～23年1月31日 (受診券は9月末に発送)		
③後期高齢者健診(長寿健診)	後期高齢者医療制度に加入している方			

- ①成人等健診と③後期高齢者健診(長寿健診)の対象で19～21年度中に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みが必要ありません。②特定健診の対象の方も申し込みの必要はありません。
- 22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。
- 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・組合国保など)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。

### ◇ 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。

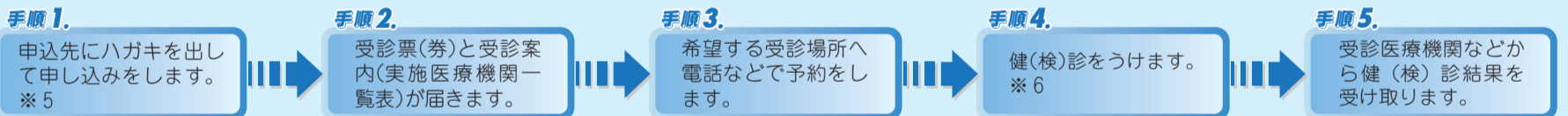
検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込締切日(必着)	ハガキ申込先
④肺がん検診	35歳以上	7月1日～9月30日	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※1	1000円	第1回締切=6月15日(火) 第2回締切=7月15日(木) 最終締切=8月20日(金) ※各締切日の月末に受診票を郵送。	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1
⑤喉頭がん検診	55歳以上		喉頭鏡検査、ファイバースコープ検査	1000円		
⑥子宮頸がん検診	20歳以上	23年2月28日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	締切=毎週金曜日 最終締切=23年1月28日(金) ※翌週水曜日に受診票を郵送。	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1
⑦乳がん検診 ※2	40歳以上の女性		視診・触診、マンモグラフィ検査	1000円		
⑧大腸がん検診 ※3	40歳以上	6月1日～23年1月31日	便潜血検査(2日法)	200円	第1回締切=5月14日(金) (5月末に受診票を郵送) 6月以降の締切=毎週金曜日 ※翌週水曜日に受診票を郵送。 最終締切=12月17日(金)	杉並区医師会胃がん検診担当 〒166-0004 阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114
前立腺がん検査 ※3	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円		
⑨胃がん検診 ※4	35歳以上	指定医療機関実施 6月1日～23年1月31日 杉並保健所3階実施 23年3月19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 最終締切=12月17日(金) 杉並保健所3階実施分 最終締切=23年2月18日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送。	

- ※1. 肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。
- ※2. 次の方は申し込みをご遠慮ください…(1)乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中(2)妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)(3)豊胸手術をしている(4)心臓ペースメーカーを入れている
- ※3. 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。予約の際、医療機関に申し込みください。
- ※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(4)おおむね1年以内に胃がん検診を受けた

### ◆ 申し込みから受診まで ◆

ハガキ記載事項は(1)希望健(検)診名(2)住所(3)氏名(フリガナ)(4)生年月日(5)年齢(6)性別(子宮頸がん・乳がんは不要)(7)電話番号です。

健(検)診ごとに1人1枚、ハガキで申し込みください(⑥子宮頸がん・⑦乳がん検診両方希望の場合は1枚で可)。



- ※5. ハガキ申し込みが必要のない健(検)診があります。また、子宮頸がん・乳がん検診は、無料クーポン券対象年齢の方も必要ありません。
- ※6. 健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護と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。申請受付窓口は、杉並保健所健康推進課、各保健センター、各福祉事務所です。

### ◇ 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。対象者の方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	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	21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、歯科保健指導を実施。受診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～23年1月31日	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細網膜顕微鏡検査)

### ◆ 女性特有のがん(乳がん・子宮頸がん)検診推進事業のお知らせ ◆

昨年度初めて実施された、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」を22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。対象年齢は以下のとおりです。年齢は前年度(21年4月2日～22年4月1日)に迎えた年齢です。区が従来より行っている健(検)診と年齢の数が異なります。対象となる方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。がん検診無料クーポン券などを7月に郵送する予定です。

検診名	対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日
子宮頸がん検診	20歳	平成元年4月2日～2年4月1日	25歳	昭和59年4月2日～60年4月1日
	30歳	昭和54年4月2日～55年4月1日	35歳	昭和49年4月2日～50年4月1日
乳がん・子宮頸がん検診	40歳	昭和44年4月2日～45年4月1日		
乳がん検診	45歳	昭和39年4月2日～40年4月1日	50歳	昭和34年4月2日～35年4月1日
	55歳	昭和29年4月2日～30年4月1日	60歳	昭和24年4月2日～25年4月1日

### 高額介護合算療養費の額に誤りがありました

東京都後期高齢者医療広域連合から支給された「高額介護合算療養費」について、一部の方の療養費が二重に支給されていたことが判明しました。区内で該当している方は225名で、すでに東京都後期高齢者医療広域連合から、お詫びのお手紙と過払い分の納付書が送付されています。お手数をおかけして申し訳ございませんが、過払い分の納付にご理解ご協力をお願いします。問い合わせは、国保年金課高齢者医療係へ。



### 区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

#### 特別区立幼稚園妊娠出産 休暇・育児休業補助教員

【職種】臨時的任用教員(幼稚園)▽勤務場所Ⅱ東京23区の区立幼稚園(大田区を除く)▽資格Ⅰ①②③すべてに該当する方①幼稚園教諭普通免許状がある②国公私立幼稚園の正規任用教員(特別区の区立幼稚園の非常勤講師は含まず)として1年以上の経験がある③昭和25年4月2日以降に生まれた▽選考Ⅱ書類・面接選考(面接は新規応募者と区立幼稚園の臨時的任用教員として最近5年間に勤務実績のない方のみ)【6月1日(火)2日(水)に申込書(募集案内を参照)を特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-11東京区政会館17階)へ本人が持参。

### ウィロビー市との友好提携が 20周年を迎えます♪

平成2年5月11日、区はオーストラリア・ウィロビー市と友好都市提携を結び、中学生海外派遣やラグビー交流などを行ってきました。20周年を迎えるにあたり、5月11日(火)には、ウィロビー市長・市関係者が来庁され、交流に関する合意書の調印を行い、今後も交流を深めていきます。  
【文化・交流課】

更新する方で過去5年間に応募職種の勤務実績がある方のみ郵送可(5月25日の消印有効)【同担当】☎5210-9751【募集案内は同担当または23区の教育委員会事務局で配布します】  
ケア24久我山 非常勤職員

【介護予防ケアプランの作成など】▽勤務日時Ⅱ1日6時間で週4日(曜日は希望可)▽資格Ⅱ介護支援専門員▽募集人数Ⅱ1名▽時給Ⅱ1300円▽その他Ⅱ交通費支給【履歴書を、ケア24久我山(〒168-0082久我山3-47-16)へ郵送】ケア24久我山 ☎5346-3348

### 施設情報

#### 南荻窪図書館の臨時休館

南荻窪図書館(南荻窪1-10-12)は、特別整理を行うため5月11日(火)・14日(金)に臨時休館します。臨時休館中でも、通常通り本などの予約を受け付けていますが、時間がかかる場合があります。  
【南荻窪図書館】☎3335-7377

#### 証明書自動交付機 利用時間の変更

5月10日(月)は、データ更新作業のため、区内すべての証明書自動交付機の利用時間は午後8時までとなります。  
【課税課区民税係、区民課住民記録係】

### 募集します

#### ファミリーサポート センター協力会員

【内保育施設・学校施設への送迎やそれに伴う子供の預かりほ

### 中国青海省地震 災害救援金にご協力を

▶日本赤十字社では救援金を受け付けています 受付期間=5月31日(月)まで▷入金方法=郵便振替で「00110-2-5606 日本赤十字社」(通信欄に「中国青海省地震」と明記)へ振り込み。期間中の手数料は無料。受領証の発行を希望する場合は、その旨を通信欄に記載してください。  
▶区役所にも救援金箱を設置しています 設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(東棟3階。土・日曜日、祝日を除く) / 区民課区民係(東棟1階。祝日を除く)

### 5月1日(土)~31日(月)は 赤十字会員募集運動月間です

期間中、皆さんのお宅に赤十字協賛委員が伺いますので、会費・寄附金のご協力をお願いします。個人による募金は口座振替も可能です。  
21年度は、皆さんのご協力により区内で1800万円余りの温かい善意(会費・寄附金)をお寄せいただきました。これらは、国際救援活動をはじめ、災害救護、献血事業などのための貴重な資金として使われています。

【保健福祉部管理課地域福祉係】

### その他

#### 住宅の耐震無料相談会

【時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会】5月12日(水)午後1時~4時(毎月1回。次回は6月9日(水)に開催予定)▽建築総合無料相談会Ⅱ毎週火曜日午後1時~4時(祝日を除く)【場】区役所1階ロビー【費】無料【当】区役所1階ロビー【無】料【申】当【日】、直接会場へ【東】東京【都】行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537 または区政相談課(他関係資料がある場合は持参してください)

#### 5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。  
【時】5月15日(土)午後1時~4時(事前予約制)【場】区政相談課(区役所東棟1階)【内】土地・建物・相続・その他法律上のこと【定】6名(一人30分。申込順)【費】無料

#### 書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

年金・社会保険の相談などを行政書士、社会保険労務士が、国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。  
【時】5月14日(金)午後1時~4時【場】区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階)【無】料【申】当【日】、直接会場へ【東】東京【都】行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537 または区政相談課(他関係資料がある場合は持参してください)

#### 「平成22年高齢者のしおり」 訂正とお詫び

「平成22年高齢者のしおり」95ページ「ケア24清水」の電話番号に誤りがありました。正しい電話番号は☎5303-5823です。  
【高齢者施策課】

### 家族・仲間と5カ月感動ストーリー

# 杉並 ウエストサイズ物語

## 燃やせ内臓脂肪！ ふせげ肥満！

「杉並ウエストサイズ物語」は、ウエストサイズの減少に取り組むことで、健康的な生活習慣を手に入れ、生活習慣病を予防する普及啓発事業です。最近、体重や腹囲が気になる方、生活習慣病が気になる方、5月下旬~11月上旬までの5カ月間、家族や仲間と楽しみながらチャレンジしてみませんか。

—問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ。

### 5月29日(土) 開幕イベント

【時間】午前9時~午後0時30分  
【場所】杉並保健所(荻窪5-20-1)

杉並ウエストサイズ物語も今年で5年目を迎えます。現在まで1000人以上の方がチャレンジャーとして参加し、昨年は参加者の80%の方が、腹囲や体重の減少に成功しています。今年は、いよいよあなたの番です！

▶開幕式(午前10時30分~11時)  
司会=元オリンピック水泳選手・長崎宏子

▶イベント①(午前9時~10時30分)  
「あなたのカラダをチェック」(体組成測定・グループ指導など)

▶イベント②(午前11時~午後0時30分)  
講演「阿波踊り体操でメタボ解消！」  
講師=徳島大学教授・田中俊夫



▲長崎宏子



▲田中俊夫

【チャレンジャー 200名(申込順)】

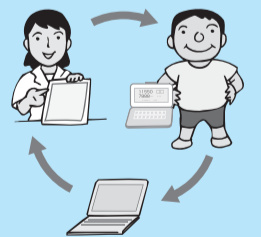
メジャーや腹囲減少支援マニュアルといった腹囲減少グッズの配布。体組成などのチェック、栄養や運動の講座を実施。また、情報紙などによる情報提供、健康相談をします。

【スーパーチャレンジャー 30名(抽選)】

チャレンジャーの内容に加え、運動習慣測定器を貸し出し、活動量の測定と測定結果に応じた個別アドバイスを定期的にメールや手紙で行います。

▷「スーパーチャレンジャー」参加条件

- 運動習慣測定器を期間を通じて装着できる方
- 2週間に1度、活動状況を報告できる方
- 活動状況報告を匿名で定期的に杉並ウエストサイズ物語サイトに掲載することを了承できる方



【対象・費用】

【対象】区内在住・在勤で20歳以上65歳以下の方【費用】無料

【申し込み方法】

電話、ファクス、ハガキまたは封書(7面記入例参照)にチャレンジャーまたはスーパーチャレンジャーの希望、開幕イベント(左記事参照)の出欠も書いて、スーパーチャレンジャー希望の方と開幕イベント参加希望の方は5月20日まで、それ以外の方は6月30日までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1015 FAX3391-1927)へ。

杉並ウエストサイズ物語サイト <http://suginami-waist-size.jp/>からの応募もできます。



第22回全日本高等学校選抜吹奏楽大会でグランプリを受賞

都立杉並高等学校吹奏楽部に杉並区文化栄誉賞を贈呈



全日本高等学校選抜吹奏楽大会は、全国各地から選抜された16の高等学校吹奏楽部が、バンドの個性を目いっぱい発揮した演奏とパフォーマンスを競いあいます。

▲おめでとうございます 3月28日(日)に静岡県浜松市で行われたこの大会で、都立杉並高等学校吹奏楽部が、見事「グランプリ」に輝きました。この功績をたたえ、4月19日(月)に区長から「杉並区文化栄誉賞」を贈呈しました。

Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時. Lists various activities like music, dance, and sports across different branches.

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。

SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

- 競技大会
●区民体育祭
◇軟式野球(学童の部)
◇ソフトバレーボール

- 日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟...
◇ダンススポーツ
●杉並区選手権(卓球)

- スポーツ教室
●杉並第十小学校温水プール自由参加型教室
●アーチェリー・弓道認定講習会

- 1) 弓道・アーチェリー経験がある16歳以上の方...
●トータルスポーツ教室I「体力向上教室」
●妙正寺バスケットボールスクール

情報ぽけっと

- 区の後援・その他の催し・講座など
催し
★杉並公会堂主催の催し
★スイング・イズ・ヒア!

- 区内産農産物(草花・植木・野菜など)の即売...
★おぢや田植え体験ツアー
★春季民謡舞踊大会

- 方ほか定80名(先着順)
★生活講習会「衣食住家計の基本を学びましょう」
★JIA杉並土曜学校2010「杉並のエコスクール化〜モデル校のいま」

- 11時〜午後4時
★杉並区障害者雇用支援事業団(嘱託員)募集
★杉並短歌連盟 夏の歌会



## 申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

①行事名 ②郵便番号・住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤電話番号 (1人1枚)	★往復ハガキには返信用のあて先も記入を ★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 ★用紙に、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
---	--

## 催し EVENT

■春の区民歩こう会「多摩湖めざして一直線」  
 玉川、千川上水沿い、狭山・境緑道を歩きます。  
 時 5月16日(日)・22日(土) (両日同内容。小雨実施)  
 ▷受付時間=午前9時～9時30分 集合場所=JR三鷹駅北口▷解散場所=①西武新宿線小平駅②狭山公園(狭山市) ③①短いコース=8.5km(約4時間) ②長いコース=13.5km(約6.5時間) 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 費無料(保険料30円(任意)) 用紙当日、直接集合場所へ 社会教育スポーツ課社会体育係 昼食・飲み物・保険証を持参してください

## 講演・講座

■「緑化」エコリーダー養成講座  
 「緑化」を通じて、豊かな自然を引き継ぐリーダーを養成します。  
 時 6月26日(土)・27日(日)午前10時～午後5時(計2回) 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 「緑化」エコリーダーになろう執筆者定50名(申込順) 費 1万円 用紙・問 電話またはファクス(記入例参照)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎・FAX 3392-5231へ

■学校のプールのヤゴを救ってみませんか  
 時 5月19日(水)午後4時30分～6時30分 場 あんさんぶる荻窪4階(荻窪5-15-13) 師 東京都環境学習

リーダー・境原達也区内小中学校の先生、土曜日学校関係者ほか定20名(申込順) 費無料 用紙・問 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ

### ■家族介護教室

◇介護保険サービスの賢い活用法  
 時 5月11日(水)午後2時～3時30分 場 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 師 ケア24下井草職員 区内在住の方定25名(申込順) 費無料 用紙・問 5月6日から電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ

### ◇もしもの時に役に立つ!「振り込め詐欺などの防犯対策・高齢者の交通安全の知恵」

時 5月19日(水)午後2時～4時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 高井戸警察署職員 区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料 用紙・問 5月6日から電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328へ

### ◇認知症サポーター養成講座

時 5月20日(木)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方定20名(申込順) 費無料 用紙・問 5月6日から電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ

### ◇尿失禁予防教室

時 5月20日(木)午後1時30分～3時 場 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 介護福祉士・小宮敦 区内在住の方定20名(申込順) 費無料 用紙・問 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074へ

### ■区民企画講座・企画運営委員募集

講座を開催し、地域活動を学び、始めましょう。  
 時 6月8日～23年2月22日の原則として毎月第2・4火曜日①午後7時～9時②午後2時～4時 場 セッション杉並 用紙・問 下表のとおり定各6名程度(抽選) 費無料 用紙ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)に希望コースも書いて、5月19日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-

(区民企画講座)

コース	①30～40代の杉並ライフ向上コース	②50～60代の地域活動体験コース
対象	区内在住・在勤・在学の方で、子供がいないなど地域参加のきっかけがつかめなかったり、大人として友達がほしい30～40歳代の方	区内在住・在勤・在学の方で、企業人としての活躍が長いなど地域社会での生活や活動経験が少ない50～60歳代の方

32セッション杉並内FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ 問 同センター ☎3317-6621 各コースとも説明会を6月1日(火)にセッション杉並で実施します

### リサイクルひろば高井戸

◇おもちゃのクリニック  
 時 5月16日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費無料(部品代実費) 用紙 電話で、同ひろばへ

### ◇裂き織り体験コーナー

時 5月17日(月)午前10時30分～午後0時30分 定10名(先着順) 費無料 用紙 当日、直接会場へ

### ◇パッチワークでポケットティッシュケース作り

時 5月28日(金)午後1時～4時 定15名(申込順) 費500円 用紙 電話で、同ひろばへ

### 障害者福祉会館

#### ◇要約筆記講習会

聴覚障害者と高齢難聴者への文字によるコミュニケーション支援方法を学びます。

時・用紙 ①体験講座=5月15日(土)午後1時30分～4時②要約筆記講習会=6月2日～10月20日の毎週水曜日、午後2時～4時(8月11日を除く。計20回) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定②のみ20名(抽選) 費いずれも無料(②は教材費自己負担) 用紙①当日、直接会場へ②往復ハガキ(記入例参照)に在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、5月21日(必着)までに同館運営協議会事務局へ

#### ◇リトミック教室

リトミックとは、体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てるものです。

時 6月6日(日)、7月18日(日)、8月22日(日)、9月5日(日)午前10時30分～正午(計4回) 師 音楽療法士・鈴木涼子 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者定15名(抽選) 費無料 用紙 往復ハガキ(記入例参照)に教室名と障害の状況、区外在住者は勤務先または学校名も書いて、5月20日(必着)までに同館運営協議会事務局へ

場 障害者福祉会館 問 同館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 FAX3335-3581)

## 杉並区 シルバー人材センター パソコン教室

時・場・用紙 下表のとおり 問 全回参加できる方。0657、0767はデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方定各10名(抽選。5名以下の場合中止することがあります) 費各8900円。0643・0641・0742・0743・2742・2743・4642・4643・4741・4742は4500円 用紙ハガキ(記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで)・昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無も書いて、6月分は5月14日、7月分は6月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ 問 同分室 ☎3394-2253 自宅パソコンでの個人指導など出張サービスを1時間1980円で受け付けています

(下表★は7月19日(祝)を除く。)

●清水教室(清水3-22-4-2階)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
0601	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	6月3日～24日 毎週(木)の午前
0602	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	6月3日～24日 毎週(木)の午後
0655	初級	楽しい文書作成・ワード初級(XP)	6月4日～25日 毎週(金)の午前
0657	初級	楽しいデジカメ・写真取り込み/修正(XP)	6月4日～25日 毎週(金)の午後
0643	初級	パソコンで住所録を作ろう	6月7日・14日(月)の午前
0641	初級	パソコンではがきを作ろう	6月21日・28日(月)の午前
0611	中級	ワード中級	6月7日～28日 毎週(月)の午後
0603	入門	パソコン入門3(インターネット)	6月8日～29日 毎週(火)の午前
0612	中級	エクセル中級	6月8日～29日 毎週(火)の午後
0653	初級	楽しいインターネット/Eメール(XP)	6月9日～30日 毎週(水)の午前
0605	初級	ワード初級	6月9日～30日 毎週(水)の午後
0702	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	7月1日～22日 毎週(木)の午前
0703	入門	パソコン入門3(インターネット)	7月1日～22日 毎週(木)の午後
0761	中級	使いこなすワード(XP)	7月2日～23日 毎週(金)の午前
0767	中級	パソコンでデジカメ画像を加工しよう(XP)	7月2日～23日 毎週(金)の午後
0742	初級	パソコンで名刺を作ろう	7月5日・12日(月)の午前
0743	初級	パソコンで住所録を作ろう	7月5日・12日(月)の午後
0705	初級	ワード初級	7月6日～27日 毎週(火)の午前
0716	初級	インターネット初級	7月6日～27日 毎週(火)の午後
0756	初級	楽しい表計算・エクセル初級(XP)	7月7日～28日 毎週(水)の午前
0711	中級	ワード中級	7月7日～28日 毎週(水)の午後

●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
2605	初級	ワード初級	6月4日～25日 毎週(金)の夜間
2602	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	6月5日～26日 毎週(土)の午前
2603	入門	パソコン入門3(インターネット)	6月5日～26日 毎週(土)の午後
2612	中級	エクセル中級	6月6日～27日 毎週(日)の午前
2611	中級	ワード中級	6月6日～27日 毎週(日)の午後
2655	初級	楽しい文書作成・ワード初級(XP)	6月8日～29日 毎週(火)の夜間
2656	初級	楽しい表計算・エクセル初級(XP)	6月9日～30日 毎週(水)の夜間
2711	中級	ワード中級	7月2日～23日 毎週(金)の夜間
2703	入門	パソコン入門3(インターネット)	7月3日～24日 毎週(土)の午前
2716	初級	インターネット初級	7月3日～24日 毎週(土)の午後
2701	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	7月4日～25日 毎週(日)の午前
2742	初級	パソコンで名刺を作ろう	7月4日・11日(日)の午後
2743	初級	パソコンで住所録を作ろう	7月18日・25日(日)の午後
2762	中級	使いこなすエクセル(XP)	7月6日～27日 毎週(火)の夜間
2761	中級	使いこなすワード(XP)	7月7日～28日 毎週(水)の夜間
●方南教室(方南1-3-4-2階)			
4642	初級	パソコンで名刺を作ろう	6月4日・11日(金)の午前
4643	初級	パソコンで住所録を作ろう	6月18日・25日(金)の午前
4611	中級	ワード中級	6月4日～25日 毎週(金)の午後
4601	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	6月7日～28日 毎週(月)の午前
4603	入門	パソコン入門3(インターネット)	6月7日～28日 毎週(月)の午後
4741	初級	パソコンではがきを作ろう	7月2日・9日(金)の午前
4742	初級	パソコンで名刺を作ろう	7月16日・23日(金)の午前
4706	初級	エクセル初級	7月2日～23日 毎週(金)の午後
4702	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	7月5日～8月2日 毎週(月)の午前★
4705	初級	ワード初級	7月5日～8月2日 毎週(月)の午後★

※1. 基本OSはWindowsVistaです。WindowsXPを使用する場合は(XP)と表記しています。  
 2. WindowsVistaは、MicrosoftOffice「2007」を、WindowsXPは、「2003」を使用します。3. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分

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



●豊かな経験が杉並の街で活かされています！

# 杉並区シルバー人材センター

杉並区シルバー人材センターは、「お互いに協力し、仕事を分かち合いながら働く」ことを理念として、家庭・企業・公共団体から、さまざまな仕事を引き受け会員に提供しています。現在、杉並区シルバー人材センターには約2900の方が会員登録し、幅広い分野で活躍しています。経験や技術を活かしたい高齢者の方、また、仕事を依頼したい方は気軽にお問い合わせください。

—問い合わせは、  
杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217へ。

## ■こんな仕事を請け負っています 1 2 3 4

家事援助（家庭内の清掃・洗濯・買い物・植木の水やり）・育児支援サービス・除草からマンション清掃・駐車場管理・公共施設管理まで、さまざまな仕事を請け負っています。

また、手作り作品販売・リサイクル自転車販売・包丁研ぎ・洋服のお直し・パソコン教室に学習教室など、独自の事業も活発に行っています。

### 1 換気扇の清掃



### 2 庭の除草



### 3 リサイクル自転車販売



### 4 洋服のお直し



## ■地域貢献！ボランティア活動 5 6

青梅街道の歩道およそ8kmの清掃や、東京マラソンのゴール地点でのごみ分別収集のボランティア活動を行っています。

また、地域イベントでの折り紙講習会や親子パソコン教室なども実施し、知識・技能を活かした地域活動を行っています。

### 5 歩道の清掃



### 6 折り紙講習会



## ■手作り作品を通じてスイス人留学生と交流 7 8

シルバー会員による手づくり作品を取り扱うお店「ショップ銀の手」（区役所1階）は、質の良い品物と品揃えが人気です。

この手づくり作品の素晴らしさが海外の方に認められ、平成20年1月からスイスのジュネーブ市内のお店でも販売されています。そして、このお店を訪れたジュネーブ大学の学生アンドレア・ピラさん（7写真左）は、シルバー人材センターの事業に興味を持ち、今年の3月22日から約1カ月間、杉並区シルバー人材センターの活動に参加しました。

「スイスにはシルバー人材センターのようなシステムがなく、日本ではつつと活躍する高齢者とふれあい、その経験をスイスの高齢者に伝えていきたい」と笑顔で話していました。

### 7 ショップを訪れた留学生



### 8 ジュネーブ市内のお店



# ●24時間対応の医療情報● —もしも急病のときは—

杉並区急病医療情報センター ☎3423-9909 言語・聴覚障害などの方は……FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行っています（通話内容は録音します。3カ月保存）。

往診は行いません。受診の際は、まずは電話でご相談ください。

また、健康保険証・その他の医療証（コピー不可）を必ず持参してください。

…… 急に熱が出た！ ……

◇休日等夜間急病診療所（杉並保健所2階）

☎3391-1599 FAX3391-6099

平日夜間は小児科のみです！ ご注意ください。

【診療科目】内科、小児科、外科、耳鼻咽喉科

- 平日夜間(小児科のみ)＝午後7時30分～10時30分
- 土曜日＝午後5時～10時

●日曜日・祝日・年末年始＝午前9時～午後10時

※診療受付は診療終了時間の30分前までです。

◇当番医(急病医療情報センターでご案内します)

☎3423-9909

●日曜日・祝日・年末年始＝午前9時～午後5時

※診療受付は午後4時30分までです。

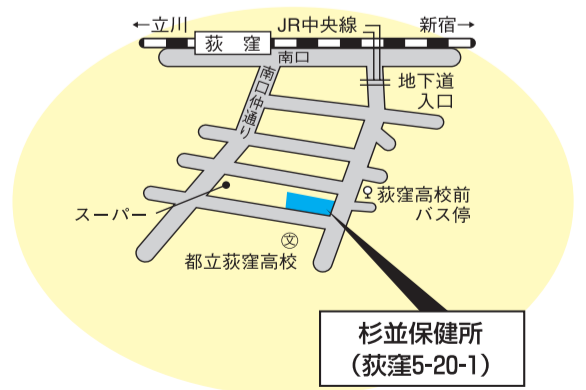
…… 歯が痛い！ ……

◇歯科休日急病診療所（杉並保健所3階）

☎3398-5666

●日曜日・祝日・年末年始＝午前9時～午後5時

※診療受付は午後4時までです。



杉並保健所 (荻窪5-20-1)

