

# すぎなみ



歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

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(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

国民健康保険のお知らせ	..... 2
子ども手当などの現況届を郵送しました	..... 5
6月は杉並区子供読書月間です	..... 8
きて・みて・ためして すぎなみ省エネ展	..... 8

## 6月は食育月間・毎月19日は食育の日

家庭や地域で

# 楽しく・おいしく・みんな

で食育

おにぎり弁当を作ろう!



大きく育て!ミニトマト



何気なく繰り返す毎日の食事ですが、知らず知らずの間に私たちの心や体をはぐくんでくれています。そして、一人ひとりの生き生きとした生活の礎ともなっているのです。とりわけ、家族そろっての会話の弾む食卓や、友人との会食は、より一層おいしく感じ、豊かな気持ちになります。こうした体験により、食べることへの関心や期待がわき、ここから、食育が始まります。

### ★遊びにおいでよ!

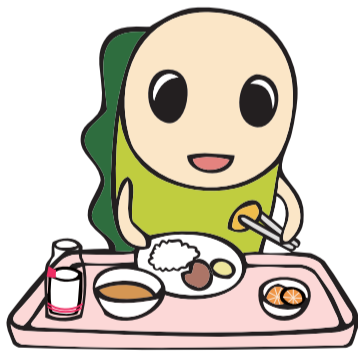
#### 食育アドベンチャーワールド



家族で食育体験してみませんか!  
私たちの心や身体をはぐくむ大切な「食」について考えてみましょう。  
時 6月20日(日)午前10時～午後4時  
場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 4  
歳～小学3年生のお子さんと保護者

#### ◆事前申し込みが必要な催し

- 父(母)と子でつくる3・2・1の元気なおにぎり弁当づくりと試食  
時 午前=10時30分～正午、午後=0時30分～2時 定員各30組(申込順) 費 1人100円 電話で、杉並保健所健康推進課へ



#### ◆当日参加できる催し

- 食育アドベンチャーワールド探検隊=食べ物の「ナゾ」の国、早寝・早起き・朝ごはんの国など(栄養バランス・ランチョンマット配布)
- ワイワイがやがや、親子で育てたトマトの苗木発表会 時 午後1時30分
- 展示=野菜ソムリエもびっくり! おいしい野菜料理紹介
- 体験コーナー=お父さんやお母さんの元気アップ秘策紹介

### ★栄養バランス・ランチョンマットができました

バランスのとれた食事の目安となる3(主食):2(副菜):1(主菜)をそろえ、楽しく食事をするためのランチョンマットです。家庭での食事の際にランチョンマットを見ながら、食べ物や料理、健康のことなど何でもみんなで話題にすることから食育が始まります。食育アドベンチャーワールドに参加した方に、このランチョンマットを差し上げます。

子供編



おなかをすかせて食卓につくことが最高のごちそうです。早起きして、朝食をとり元気に通園・通学しましょう。野菜料理(副菜)をしっかり食べ、体を動かすためのエネルギー源としてご飯やパンなどの主食もたっぷり食べることが大切です。

大人編



肉や魚、卵、豆腐などの主菜が多すぎると、高カロリーになりがちです。そこで、主菜の2倍量の野菜料理があると、心地よく満腹感を感じることができ、食物繊維やビタミン、ミネラルをとることができます。また、血液中のコレステロールや血糖値などが安定し、メタボリックシンドローム予防にもつながります。

### 区議会を傍聴しませんか～土曜議会を開催します

—問い合わせは、区議会事務局へ。

第2回定例会は6月5日(土)午前10時に開会します。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。

①5日(土)は直接、区役所中棟5階へ。5日(土)以外は区議会事務局(中棟3階)へ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③本会議の様子は区議会ホームページ <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/> で録画中継しています(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)

#### ◆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。 ①おおむね6カ月以上～就学前のお子さん ②各日4名(申込順) ③無料 ④電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

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。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。

## 加入や脱退の届出は資格喪失の日から14日以内

勤務先の健康保険をやめたとき・家族の健康保険の扶養でなくなったとき・後期高齢者医療制度の対象となった方に扶養されていた方などは、国民健康保険に加入する届出が必要です。勤務先などから区への連絡はあ

りません。

保険料は、区へ加入の届出をした日からではなく、職場などの健康保険の資格を失った日までの期間にかかった医療費は全額自己負担となる場合がありますのでご注意ください。

## 通知書・納付書を送付します

22年度保険料額通知書と納付書を6月9日(水)に世帯主あてに発送します(口座振替をご利用の方と年金引き落としの方には通知書のみ)。また、国民健康保険に加入していた方が就職し、勤務先の健康保険に加入した場合は、脱退の届出をしてください(後期高齢者医療制度の対象となった方は必要はありません)。

勤務先の保険などに加入した後、区の国民健康保険証を使用すると、後日、区が負担した医療費を返還していただくことになり、必ず脱退の届出をし、保険証をお返しくください。

## 確定申告などをしていない方へ

国民健康保険料は、前年中の所得金額や、22年度の住民税額を基に決定します。

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。

## 「特例対象被保険者等」に該当する方の保険料の減額

解雇・倒産などの理由で失業した方(特例対象被保険者等)を対象に、保険料負担が在職中と同程度となるように軽減する制度が新設されます。

対次のすべてを満たす方  
・21年3月31日以降の離職  
・失業時点で65歳未満  
・雇用保険の離職理由が「特定受給資格者」および「特定理由離職者」(雇用保険受給資格者証の離職理由が特定のコードに該当する)  
※届出には雇用保険受給資格者証の原本が必要です。

## 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、口座振替依頼書をお送りします。また、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。

### ◇納付書による納付

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、駅前事務所まで納付できます。また、6月から携帯電話を利用した納付が可能となりました。それぞれの納付方法の詳細は、区ホームページまたは保険料額通知書に同封のチラシをご覧ください。

※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。

## 保険料の賦課方式が変わります(23年度から)

現在、杉並区では保険料を「住民税方式」(都民税・区民税の合算額を基に算定)によって賦課していますが、23年度から税制改正等の影響を受けにくい「旧ただし書き方式」(基礎控除後の総所得金額等を基に算定)に変更する予定です。

国民年金課国保資格係

## 国民健康保険 後期高齢者医療制度 夏季保養施設



### ◇対象

●杉並区の国民健康保険加入者  
●杉並区の後期高齢者医療制度加入者  
22年3月分までの保険料に未納のない世帯の方に限ります。

### ◇開設期間

7月17日(土)～8月22日(日)の宿泊

### ◇施設・利用料金

左表のとおり。

### ◇申し込み方法

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、返信用表面に返信用のあて名を書き、6月15日(必着)までに国民年金課管理係へ。

### 往復ハガキ (往信用裏面) 記入例

①代表者の住所・氏名・日中連絡のつく電話番号・保険証記号番号または被保険者番号  
②希望する「施設・宿泊日・泊数(2泊まで)・人数(2名以上、定員まで。乳幼児も人数を含む)」を第3希望まで

### ◇抽選方法など

6月16日(水)の午前11時から国民年金課で公開抽選を行い、6月23日ごろまでに返信ハガキのお知らせを送付します。

抽選会場や、電話での当落結果のお問い合わせにはお答えできませんのでご注意ください。

当選した方は、「抽選結果(当選)のお知らせ」を持参の上、6月28日(月)までに国民年金課窓口で利用申し込みをしてください。期日までに手続きをしない場合、当選は無効となります。

国民年金課管理係

### 〈22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

※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、別に介護保険料を納めていただくこととなります。

#### 医療分

22年度住民税額 × 保険料所得割料率0.8 + 保険料均等割額 3万1200円

#### 後期高齢者支援金分

22年度住民税額 × 保険料所得割料率0.23 + 保険料均等割額 8700円

#### 介護保険分

22年度住民税額 × 保険料所得割料率0.16 + 保険料均等割額 1万2000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	50万円
	支援金分	13万円
	介護分	10万円

※①これまでの7割減額・5割減額に加え、世帯の合計所得に応じて2割減額が新設されました。②被用者保険のご本人が後期高齢者医療制度に移行したことにより、扶養家族だった65歳以上の方が国保に加入した場合は、保険料の減額があります。

### 〈夏季保養施設・利用料金など〉

施設名	利用料金 (1泊2食、消費税額込み)				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
マホロバマインズ三浦(三浦)※	7350円	3696円(3歳以上)		2歳以下無料(1732円)	6	1
いなとり荘(稲取)※	8400円	5880円	4200円(3歳～未就学児) 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=未就学児。利用料金のほかに入湯税がかかります。※マホロバマインズ三浦と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()内の料金がかかります。食事・布団とも不要な場合は無料(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)。

## ◆ 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)を保健センター、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。

◆◆今年度の区民健康診査が6月から始まりました。◆◆4月～9月生まれの方を対象に5月末に受診券を郵送しました。【受診期間は6月1日～9月30日です。】10月～3月生まれの方は、9月末に受診券を郵送します。【受診期間は10月1日～23年1月31日です。】

### ◇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) ★希望する方のみ有料で実施 ■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年度中の間に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・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。

### ◇がん検診◇

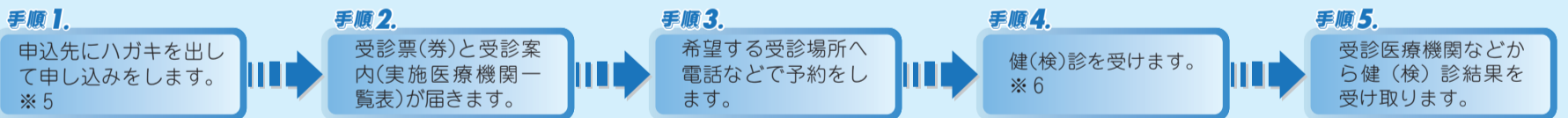
がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

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 ※翌週水曜日に受診票を郵送。 最終締切=23年1月28日(金)	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	23年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	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 23年1月31日まで 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のある(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、保健センター、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	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	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)診と年齢の数が違います。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月中旬に郵送します。

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

### メタボリック シンドローム 「特定保健指導利用券」の疑いがある方へ

特定健診の結果を基に、生活習慣を見直してみませんか。今までの生活にちょっとした工夫を取り入れて、生活習慣病を予防しましょう。専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)と一緒に考えます。下記のすべてに当てはまる方へ、送付しています。  
①杉並区国民健康保険に加入の40～74歳の方  
②特定健診(区民健診)の結果、メタボリックシンドロームの疑いがある方  
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方  
☎無料☎国保年金課保健事業担当

# 区からの お知らせ

## 住まう・まち

### 分譲マンションの建替えや改修をお考えの方へ

（財）東京都防災・建築まちづくりセンターが行っている、「分譲マンション建替え・改修アドバイザー制度」のAコースを利用する方を対象に、区がその費用の一部を助成します。

**（助成金額）**8000円（消費税・テキスト代・違約金などは対象外）**（対象区）**区内の分譲マンション管理組合または区分所有者の任意団体（建替え・改修アドバイザー制度）（財）東京都防災・建築まちづくりセンター ☎5466-2103 ▼助成制度住宅課

### お住まいの住宅のリフォームなどをお考えの方へ

区民の方が住宅の修繕や増築を行うための資金の融資を、契約金融機関に低利であつせんしています。

**（内限度額）**300万円（高齢者などが同居する世帯、耐震改修工事等は500万円）▼本人負担利率1・69%（固定金利。変更になる場合があります）▼返済期間7年以内（300万円を超える場合は、10年以内）**（対象区）**区内居住1年以上で、自己所有（親などの名義も可）の住宅に居住している、20歳以上で返済完了時70歳未満の方などの要件があります。詳細は、必ず工事前にお問い合わせください**（問）**住宅課

## 子宮頸がんの予防を子供と一緒に考えてみよう

子宮頸がんは、ワクチン接種と検診を行うことで、ほぼ100%死亡を防止できます。区では、今年度から、中学進学者の女子（平成9年4月2日生まれ～10年4月1日生まれ）を対象に、必要とされる3回分のワクチン接種の全額助成をします。子宮頸がんやワクチン接種の不安や疑問に、専門家がお答えする講座を開催します。—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 FAX3391-1927へ。

☎6月20日(日)午前10時～正午 勤労福祉会館(桃井4-3-2) ☎ウィメンズ・ウェルネス銀座クリニック院長 対馬ルリ子(区内在住の方、女子中学生の保護者定300名(申込順) ☎無料 ☎電話またはファクス(7面記入例参照)で、杉並保健所健康推進課へ ☎車の来場はご遠慮ください

この方針では①10年間で確保する緑②緑を創出するまちづくり事業③「崖線の緑の保全」など重点的取り組み等を提示し、東京の緑を計画的に保全し、緑を都民共有の資産として次世代へ継承します。

**（問）**東京都都市整備局緑地景観課 ☎5388-3264 または区みどり公園課みどりの計画係 **（他）**方針の詳細は、東京都都市整備局ホームページ <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/> をご覧ください

## 環境・清掃

### 「緑確保の総合的な方針」を策定しました

樹林地や農地などの既存の民有地の緑を守り、緑のまちづくりを推進するために、都と区市町村は合同で方針を策定しました。

## 子育て・教育

### 教科書展示会の開催

23年度から小学校などで使用する文部科学省検定済みの「教科書見本」を展示します。

**（時）**①6月8日(火)～7月1日(木) 済美教育センター(堀の内2-5-26) ②6月15日(火)～20日(日) (17日(木)は休館日) ③高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ④6月18日(金)～22日(火) 中央図書館(荻窪3-40-23) ⑤6月22日(火)～28日(月) 西荻図書館(西荻北2-33-9) ⑥6月24日(木)～30日(水) 下井草図書館(下井草3-26-5) / 済美教育センターの全日程と図書館の日曜日・最終日(午前9時～午後5時、図書館の月～土曜日(午前9時～午後8時) 当日、直接会場へ **（問）**済美教育センター ☎3311-0021

## 年金

### 20歳になったら国民年金の加入手続きを

国民年金は、保険料を納付し、お互いを支えあうことで、老後や万が一の病気・けがに備

## みんなで銭湯に行こう!

★ラベンダー湯を実施します  
ラベンダーは、紫色の花をつける香りのよいハーブで、心身のリラックス・免疫力の向上などすぐれた薬効で知られています。「ラベンダー湯」では、ヨーロッパ産の乾燥させたラベンダーの花穂と茎を袋に入れ、湯船に浮かべます。お客さまからは、香りがとても良いと好評です。ご家族・お友達と、お近くの銭湯・気になる銭湯を利用して、香りを楽しみ、リラックスしてみたいかご検討ください。

**（問）**6月13日(日)・7月11日(日) 区内公衆浴場31カ所(営業時間は直接、最寄りの銭湯までお問い合わせください) ☎450円、小学生180円、幼児80円 ☎杉並浴場組合・末岩 ☎3338-7860 (午後1時以降)

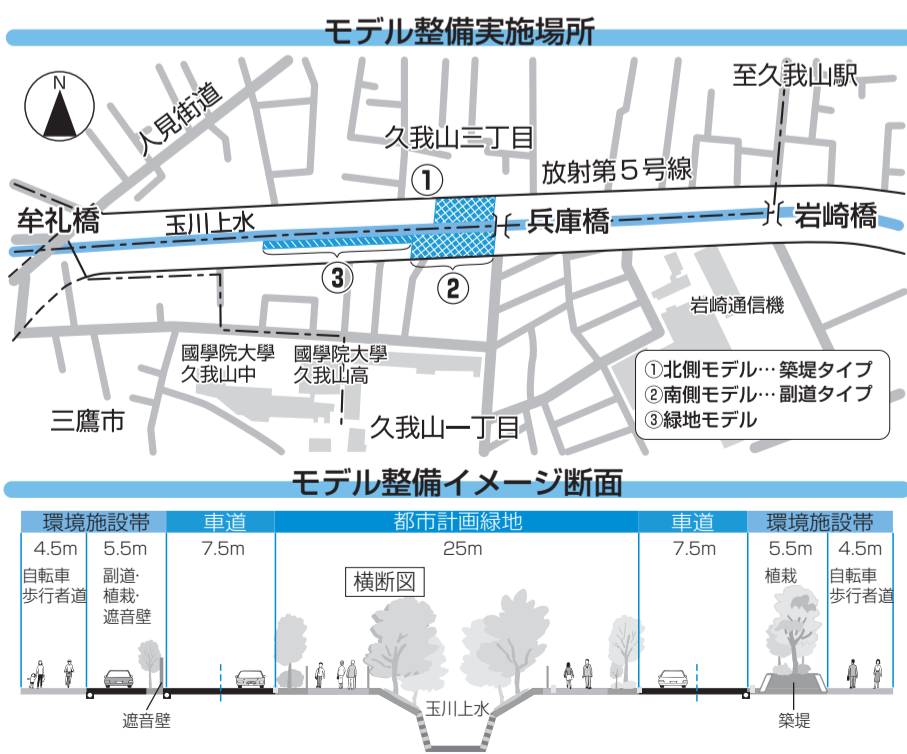
## 採用情報

### 区立保育園等 夏季アルバイト

**（内勤業務期間）**7月～9月のうち1カ月または2カ月(7月と9月の組み合わせ歓迎)。3カ月以上は応相談 **（勤務時間）** 午前8時30分～午後5時15分のうち7時間45分 **（勤務日数）** 月20日(日曜日・祝日を除く) **（募集人数）** 100名程度 **（時給）** 1100円程度 **（時給）** 1100円程度 **（募集人数）** 10名程度 **（日給）** 9490円 **（その他）** 交通費実費支給(日額500円上限) **（対）** 18歳以上の健康で体力に自信がある方(高校生不可) **（申）** 電話で、杉並清掃事務所 ☎3392-1728 **1** または杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571

### 清掃事務所 夏季アルバイト

**（内）** ごみ収集作業 **（勤務期間）** 7月1日～9月30日(最長2カ月) **（勤務時間）** 月～土曜日(月20日以内)の午前7時10分～午後3時55分 **（勤務場所）** 杉並清掃事務所(成田東5-15-20) または杉並清掃事務所方南支所(方南1-3-4) **（募集人数）** 10名程度 **（日給）** 9490円 **（その他）** 交通費実費支給(日額500円上限) **（対）** 18歳以上の健康で体力に自信がある方(高校生不可) **（申）** 電話で、杉並清掃事務所 ☎3392-1728 **1** または杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571



**「放射第5号線のモデル整備」現地見学会を開催します**

放射第5号線は、区部と多摩地域を結ぶ重要な幹線道路ですが、杉並区の一部の区間(浅間橋付近「牟礼橋」が唯一未整備のままとなっています。一方、この区間には、放射第5号線の中央に玉川上水が位置しているため、玉川上水の保全も大きな課題となっています。

東京都は、平成17年12月に事業認可を受け、現在、技術的な検討や用地買収を進めています。また、沿道の皆さんに、計画幅員60mの構成と、玉川上水を含む幅員25mの緑地空間・遊歩道を体感していただき、ご要望や考え方を伺うために、モデル整備を実施しました。

東京都は、完成したモデル整備について、ご意見・ご要望を伺うため、見学会を実施します。当日は、東京都の職員が現地で随時説明をします。

**（時）**6月11日(金)・13日(日) 午前10時～午後4時 **（場）**久我山1丁目1番3丁目4番先(モデル整備実施場所内) **（問）**当日、直接会場へ **（問）**東京都第三建設事務所工事第一課環境対策担当係 ☎3338-7153 47、東京都西部公園緑地事務所工事課緑化推進担当係 ☎0422-4710364 または区都市計画課(他)車の来場はご遠慮ください

募集します

阿佐谷キック・オフ / オフィス入居者

阿佐谷南1-47-17 (阿佐谷地域区民センター内) 募集数 2室 (約10m) 入居予定日 10月1日(金) 入居期間 2年間

利用時間 24時間利用可能 対象 次の要件に該当する方 ①みどりの産業分野(住宅地に負荷を与えず成長していく産業分野)で事業の起業を予定する、または、創業後3年未満で事業の拡大を目指す法人・個人

②利用期間終了後、区内で引き続き事業を行う意思がある ③住民税を滞納していない 利用条件 ①事務所として利用する ②法人の場合、本社として利用する

月額利用料 2万6862円、2万5623円(共益部分費用を含む) 保証金 10万円

その他 ①インターネットの接続料は無料、ただしプロバイダー使用料や電話料などは利用者が負担 ②事務所はフロアをパーテーションで仕切った部屋のため完全個室ではありません

電話またはEメールで、産業振興課 sangyo-k@city.su

6月20日(必着)までに子育て支援課管理係(区役所東棟3階)へ郵送または持参同僚

「明るい選挙啓発ポスターコンクール」作品

皆さんの「選挙」に対する夢や希望を「ポスター」にしてみませんか。

「内明るく楽しい選挙をイメージするもの」▽大きさの基準 四ツ切か八ツ切の画用紙(四ツ切画用紙は差し上げますのでご連絡ください)

区内在住・在学の小中学生・高校生(作品の裏側に「学校名・学年・名前(フリガナ)」を書いて、9月10日(必着)までに選挙管理委員会事務局(区役所西棟8階)へ郵送または持参同僚事務局(入賞作品の版權は区に属します)

子育てメッセ実行委員会への参加団体

23年3月に開催予定の「すぎなみ子ども・子育てメッセ」の実行委員会を行います。

時・内第1回実行委員会 6月23日(水)午後6時~8時(区役所第5会議室(西棟6階))

電話またはファクス(7面記入例参照)で、子育て支援課管理係 FAX 5307-0686へ

すぎなみ子育てサイト 運営委員会委員

区が運営している「すぎなみ子育てサイト」の運営委員会委員を募集します。委員会では、サイトの運営についてご意見を伺います。

区内在住で子育て中の方(3名(選考)) 「子育てサイト」に関する「こと」を主題にした作文(800字程度)に必要事項

「7面記入例参照」と性別・職業・お子さんの年齢も書いて、6月20日(必着)までに子育て支援課管理係(区役所東棟3階)へ郵送または持参同僚

「明るい選挙啓発ポスターコンクール」作品

皆さんの「選挙」に対する夢や希望を「ポスター」にしてみませんか。

「内明るく楽しい選挙をイメージするもの」▽大きさの基準 四ツ切か八ツ切の画用紙(四ツ切画用紙は差し上げますのでご連絡ください)

区内在住・在学の小中学生・高校生(作品の裏側に「学校名・学年・名前(フリガナ)」を書いて、9月10日(必着)までに選挙管理委員会事務局(区役所西棟8階)へ郵送または持参同僚事務局(入賞作品の版權は区に属します)

子育てメッセ実行委員会への参加団体

23年3月に開催予定の「すぎなみ子ども・子育てメッセ」の実行委員会を行います。

時・内第1回実行委員会 6月23日(水)午後6時~8時(区役所第5会議室(西棟6階))

電話またはファクス(7面記入例参照)で、子育て支援課管理係 FAX 5307-0686へ

すぎなみ子育てサイト 運営委員会委員

区が運営している「すぎなみ子育てサイト」の運営委員会委員を募集します。委員会では、サイトの運営についてご意見を伺います。

区内在住で子育て中の方(3名(選考)) 「子育てサイト」に関する「こと」を主題にした作文(800字程度)に必要事項

「7面記入例参照」と性別・職業・お子さんの年齢も書いて、6月20日(必着)までに子育て支援課管理係(区役所東棟3階)へ郵送または持参同僚

「明るい選挙啓発ポスターコンクール」作品

健康

日本脳炎定期予防接種

日本脳炎予防接種は勧奨を中止していましたが、新しいワクチンが発売され、国の通知により、22年度は3歳に対する初回接種の勧奨を行います。対象者には勧奨のお知らせを送付します。

第1期の法定年齢(無料)で受けられる期間は生後6カ月~90カ月未満です。日本脳炎の流行地域(東南アジアなど)に渡航するなど感染するおそれが高く、接種を希望する場合は、予診票と母子手帳をお持ちになり、医療機関で接種をしてください。

新しいワクチンの第2期での使用については、現在国で検討中です。接種勧奨を中止して

た期間に法定年齢を過ぎてしまった未接種者への対応を含めた今後の日本脳炎の予防接種のあり方についても国で検討しています(5月26日現在)。

今後、状況に変更があれば「広報すぎなみ」区ホームページなどでお知らせします。

行政相談

国の仕事などの苦情や要望を行政相談委員がお受けします。

6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。

西武新宿線沿線まちづくりアンケート調査

区内の西武新宿線は、東京都が鉄道連続立体交差事業の事業候補区間に位置づけられています。

区では、沿線まちづくりを検討するため、沿線にお住まいの方を対象に「西武新宿線沿線まちづくりアンケート調査」を実施し、このたび、アンケートの集計結果がまとまりました。

調査結果は、都市計画課(区役所西棟5階)、井草区民事務所、井草地域区民センター、四宮区民集会所、八成区民集会所、下井草図書館、柿木図書館、上井草スポーツセンター、井草森公園管理事務所と駅広報スタンド(西武新宿線下井草駅・井草駅・上井草駅)で配布しているほか、区ホームページにも掲載しています。

今後、区はアンケート調査の結果を受けて、地域の皆さんと一緒に西武新宿線沿線のまちづくりについて考えていきます。

都市計画課鉄道立体担当

路上禁煙地区

路上禁煙行為に対して 過料2,000円 徴収します。

また、区内全域で歩きタバコ・吸い殻のポイ捨てを禁止しています(自転車乗車中を含む)。

環境課生活環境担当

子ども手当

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月以降の手当が受けられなくなります。

受給には、子ども手当を除き所得制限があります。受給者の21年中的所得金額から、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。

今年度に限り、児童手当から自動的に移行した方だけが、現況届の対象となります。現況届には、18歳未満のお子さんの名前が記載されますが、中学2・3年生のお子さんがいる場合には、4月下旬にお送りした額改定申請が必要で、申請がないと増額されませんのでご注意ください。

ご確認ください 現況届を郵送しました

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。

子ども手当受給者の方

子ども手当 児童一人につき1万3000円(23年3月分まで)

児童育成手当 児童一人につき1万3500円

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・23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。

医療・手当係 障害者福祉係

表1 所得限度額(6月1日現在)

Table with 2 columns: 扶養人数(税法上), 所得限度額. Rows: 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)

Table with 2 columns: 控除の種類, 控除額. Rows: 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控除・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).

■家族が学ぶ統合失調症最新治療と自立の見守り方

時・内・師①6月15日(火)午前10時～正午＝よくわかる統合失調症の最新治療(まいんずたわーメンタルクリニック院長・仮屋暢聡)②23日(水)午後1時30分～4時＝今日から実践!自立・就労にむけて家族が出来ること生活技能訓練SST(ルーテル学院大学非常勤講師・正田久子)③30日(水)午後1時30分～4時＝親亡き後の自立にむけて(東京都中部総合精神保健福祉センター・藤本豊)場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)対統合失調症患者を支える家族と支援関係者定各50名(申込順)費無料団・団電話で、高井戸保健センター☎3334-4304へ

■育児講座リズムにあわせ親子であそぼう～リトミックを楽しもう

時7月3日(土)午前10時～正午場堀ノ内東保育園(堀ノ内3-49-19-101)師吉井あづさ対2歳～就学前のお子さんと保護者定15組(申込順)費無料団・団電話で、子育てサポートセンター堀ノ内東☎3315-7947へ(車での来場はご遠慮ください)

■家族介護教室

◇聞いてみよう!有料老人ホームのあれこれ～賢い有料老人ホームの選び方

時6月11日(金)午後2時～3時30分場セシオン杉並(梅里1-22-32)師インターネットインフィニティアドバイザー・武谷美奈子対区内在住・在勤の方定30名(申込順)費無料団・団電話またはファクス(7面記入例参照)で、ケア24梅里☎5929-1924 FAX5929-1925へ

◇認知症を学び、介護体験を語り合いませんか～認知症サポーター養成講座

時6月18日(金)午後1時～3時場成田会議室(成田西3-7-4)師キャラバン・メイト対認知症の高齢者を介護している家族、介護経験者定30名(申込順)費無料団・団電話で、ケア24成田☎5307-3822へ



◇肩こりおさらば血流アップ体操

時6月19日(土)午後2時～3時30分場杉並区医師会(阿佐谷南3-48-8)師理学療法士・江黒亮介、江黒知子定20名(申込順)費無料団・団電話で、ケア24荻窪☎3391-0888へ

◇誰でもできる体調改善運動

時6月21日(月)・28日(月)午後1時30分～3時(計2回)場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)師コンディショニング・インストラクター 遠藤桂子対おおむね65歳以上の方定10名(申込順)費無料団・団電話で、ケア24阿佐谷☎3339-1588へ

リサイクルひろば高井戸

◇包丁研ぎを習おう

時6月12日(土)①午後1時～2時②2時30分～3時30分定各5名(申込順)費無料団電話で、同ひろばへ

◇おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理し

〈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。

Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時. Rows include 下井草館, 久我山館, 高井戸西館, 高井戸東館, 今川館, 善福寺館, 桃井館.

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3(日)は休館です。今川館は第1(月)・第3(水)が休館となります。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★錦織健テノールリサイタル 時9月24日(金)午後7時場杉並公会堂内出演＝河原忠之(ピアノ)▷曲目＝山田耕筰「からたちの花」ほか費3500円～(チケット販売窓口＝杉並公会堂☎5347-4450ほか)団杉並公会堂

★人仁の会阪神・淡路大震災チャリティーコンサート 時6月18日(金)午後5時30分場セシオン杉並内出演＝渥美二郎ほか費6000円(団・団電話で、渥美二郎後援会事務局☎3341-6026へ)

★杉並親子劇場「あとむの時間はアンデルセン」 時7月4日(日)午後1時30分場杉並公会堂内出演＝劇団あとむ対3歳以上の方定190名(申込順)費前売2500円、当日2700円(4歳以上。子育て応援券利用可)団ファクス(7面記入例参照)で、杉並親子劇場・渡辺FAX3331-4381へ(団渡辺☎3331-4381)

★親子鑑賞会「どうぞのいす」 時6月13日(日)午前10時45分場上井草児童館内出演＝演劇集団・円定70名(申込順)費2000円、4歳まで1500円、親子ペア3000円(団)ファクス(7面記入例参照)に希望する券の枚数も書いて、子ども文化NPO M・A・T FAX3397-5152へ(団同団体☎3397-5152)

★杉並写水会「写真展」 時6月17日(木)～23日(水)午前10時～午後6時場セシオン杉並対区内在住の方ほか費無料(団)当日、直接会場へ(団杉並写水会・斉藤☎3322-4682)6月19日(土)午後2時から元朝日新聞社写真部デスク・山村行志さんによる初心者向けワークショップを行います

★住宅デー 時①②6月6日(日)③27日(日)／いずれも午前10時～午後3時場①松ノ木公園ほか9会場②つくだ公園ほか3会場③産

業商工会館内リフォームなどの無料住宅相談・包丁研ぎ・まな板削り・各種模擬店ほか費無料(団)当日、直接会場へ(団)①東京土建杉並支部☎3317-0450②建設ユニオン杉並支部☎3396-7333③杉並建設労働組合☎3398-6701

★久我山ホテル祭り 時6月5日(土)・6日(日)午前10時～午後9時(荒天中止)場久我山駅周辺(玉川上水・岩通ガーデン・神田川付近・商店街など)団当日、直接会場へ(団)久我山連合商店会事務局☎3333-6867

講演・講座

★マンション管理セミナー～管理組合の財産をリスクからどう守るか 時6月12日(土)午後1時30分～4時30分場阿佐谷地域区民センター師杉並マンション管理士会会長・田村晃清対杉並区マンション管理組合役員、区分所有者ほか定50名(申込順)費無料(団)ファクス(7面記入例参照。年齢不要)で、6月10日までに杉並マンション管理士会FAX3393-3652へ(団)同会・小林☎090-2733-6711

★個別記帳指導会 時6月16日(水)午前9時～午後5時(1人1時間程度)場杉並青色申告会事務局対区内在住の事業所得者、不動産所得者定20名(申込順)費無料(団・団)電話で、開催日前日までに杉並青色申告会☎3393-2831へ

★親力UP!講座ピンチに負けない強い子を育てる 時6月18日(金)午前10時～11時30分場高井戸地域区民センター師スコレ家庭教育振興協会講師・菊地敬子対幼児～小学生を持つ親定50名(申込順)費300円(団・団)電話で、スコレ家庭教育振興協会・長久保☎3398-4623へ(団)託児あり(事前申込制)

★講演「全盲教師普通校での実践」ほか 時6月12日(土)午後1時30分～4時30分場西荻地域区民センター師大阪府立夕陽丘高等学校教諭・有本圭希ほか(団)点字・視覚障害(者)に関心のある方、ボランティア活動を始めたい方定70名(先着順)費無料(団)当

日、直接会場へ(団)視覚障害者支援総合センター☎5310-5051(団)視覚障害関連の書籍・点字グッズなどチャリティー商品の展示即売も行います

★西高公開シンポジウム「21世紀の科学・技術～日本の国際競争力は」 時6月19日(土)午後2時～4時30分場都立西高等学校定350名(先着順)費無料(団)当日、直接会場へ(団)西高会・松山☎3332-1688

★環境講演会2010～生物多様性と生き物のつながり 時6月19日(土)午後2時30分～4時場あんさんぶる荻窪(関東地方環境事務所長・阿部宗弘)対区内在住・在勤の方定30名(先着順)費無料(団)当日、直接会場へ(団)NPO法人杉並環境カウンセラー協議会☎3392-5231(団)懇親会あり

★郷土史講座「坂本龍馬と維新動乱」 時6月20日(日)午後1時30分～4時場阿佐谷地域区民センター師近代史研究者・山本純美対区内在住の方ほか定80名(先着順)費500円(団)当日、直接会場へ(団)杉並郷土史会・原田☎3312-6623

★杉並ほっとコミュニケーション「韓国併合」100年を考える 時6月26日(土)午後2時～5時15分場産業商工会館師千葉大学教員・趙景達定160名(先着順)費600円、学生300円(団)当日、直接会場へ(団)杉並・歴史を語りあう会 山本☎090-1804-5971

★中央大学杉並支部創立15周年記念学術講演会「地域主権国家と道州制のゆくえ」 時6月26日(土)午後2時～3時45分場杉並会館師中央大学大学院教授・佐々木信夫対区内在住の方定100名(申込順)費無料(団・団)電話で、中央大学学芸会杉並支部・片山☎090-8773-4881へ

★エンピツ絵手紙で人物を描こう 時6月27日(日)午後1時30分～3時30分場阿佐谷地域区民センター対区内在住・在勤・在学の方定90名(抽選)費1000円(団)往復ハガキ(7面記入例参照)に用具の有無も書いて、6月15日(必着)までに上田慶次郎(〒166

-0002高円寺北3-35-31)へ(団)上田☎3339-8807(団)2B～4B鉛筆とお持ちの方は顔彩・限どり筆を持参してください

★スクエアダンス体験講座 時7月6日～27日の毎週火曜日、午前9時45分～正午(計4回)場方南会館師日本フォークダンス連盟公認指導者1級・和田勝定120名(申込順)費無料(団・団)電話で、杉並スクエアダンスクラブ・平山☎3223-0202へ

その他

★書類手続無料相談会 時・場①6月7日(月)午後1時～4時＝JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階②28日(月)午後1時～4時＝高円寺バル商店街「高円寺バルプラザ」1階(団)相続・遺言・離婚・金銭問題、会社設立など費無料(団)当日、直接会場へ(団)東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

★税理士による成年後見制度無料相談会 時6月13日(日)午前10時～午後4時(1人30分以内)場あんさんぶる荻窪(区内在住の方)定40名(申込順)費無料(団・団)電話で、6月11日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028へ(平日午前9時30分～午後4時30分)

★1級建築士による「建物なんでも相談会」 時6月14日(月)・15日(火)午前10時～午後5時(1人40分程度)場杉並青色申告会事務局師1級建築士・丸山保博(区内在住の方、区内に事業所を有する方)定各日10名(抽選)費無料(団・団)電話で、6月8日までに杉並青色申告会☎3393-2831へ

★杉並区シルバー人材センター ◇リサイクル自転車の販売 時6月14日(月)～16日(水)午前11時～午後4時場リサイクル自転車作業所(内)販売価格＝1台6500円～(団)直接、同作業所へ(先着順)団同作業所☎3327-2287 ◇網戸張替・除草作業 内・費①網戸張替(1本1800円～)②除草作業(作業員一人につき1時間1100円)団・団電話で、杉並区シルバー人材センター荻窪分室☎3220-9804へ



# 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
- ★甲に、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

- 座・高円寺 あしたの劇場広場編 遊ぼうよ！  
◇絵本の旅@カフェ  
たくさんのお絵本の中から、好きな本をみつけて「本読み案内人」に読んでもらいましょう。  
時毎週土曜日、午前10時30分～正午 場2階カフェ「アンリ・ファール」 対3歳以上の方費2000円(4回まで。子育て応援券利用可)
- ◇みんなの作業場  
うた、おどり、お話、楽器、工作…なんでもありの自由な作業場。みんなで一緒にやってみましょう。  
時毎週日曜日、午前10時30分～午後0時30分 場阿波おどりホールほか 対6～15歳の方費2000円(4回まで)  
—— 〈いずれも〉 ——  
甲ハガキまたはファクス(記入例参照)で、座・高円寺(〒166-0002高円寺北2-1-2 FAX3223-7501)へ。座・高円寺ホームページ<http://za-koenji.jp/>からも申し込みます 座座・高円寺 ☎3223-7500

### 男女共同参画パネル展

6月23日～29日は男女共同参画週間です。これに先がけて、男女共同参画の推進や男女平等推進センターを紹介したパネルを展示します。また、男女平等推進センター所蔵の書籍も展示します。

時6月7日(月)～11日(金)午前8時30分～午後5時(11日は午後4時まで) 場区役所1階ロビー 甲当日、直接会場へ 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

### プラネタリウム放映「今夜の星空+小惑星探査機『はやぶさ』とペンシルロケット」

星空と宇宙について映像を交えて解説します。  
時6月12日(土)午前10時30分～11時30分 場科学館(清水3-3-13) 定140名(先着順) 費無料 甲当日、直接会場へ 区科学館 ☎3396-4391 他①途中入退場はできません②就学前のお子さんはご遠慮ください③エレベーターなどはありません

### ホテルが小千谷からやってくる！

ホテルの生態を学び、ピオトープで観察します。  
時6月25日(金)・26日(土)①午後7時30分～8時20分②8時30分～9時20分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師東京都環境学習リーダー・境原達也 対区内在住・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各回15名(申込順) 費無料 甲 区電話で、すぎなみ環境情報 ☎3398-3191 へ

## 講演・講座

- いまさら聞けない「地デジ」～障害者便利情報  
地上デジタル情報って今までと何が違うの？そんな疑問にお答えします。  
時6月20日(日)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師NPO法人CS障害者放送統一機構 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその家族、支援者 定30名程度(抽選。障害のある方優先) 費無料 甲 区電話またはファクス(記入例参照)で、6月10日までに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6月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

ス(記入例参照)で、6月10日までに障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121 FAX3335-3581 へ 送迎希望の方はご相談ください

### 雑誌のつくり方講座

現役の編集者とライターが、雑誌ができるまでの話から取材の極意まで、すべてお話しします。  
時①7月3日(土)②4日(日)午後2時～5時(両日同内容) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師ライター・三沢千晶、編集者・佐久間弘子 対区内在住・在勤・在学で中学生～大学生くらいの方 定各20名程度(抽選) 費無料 甲ハガキ、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)に希望日も書いて、6月25日(必着)までに児童青少年課(〒167-0051荻窪1-56-3 ☎3393-4760 FAX3393-4714 区 you-s@city.suginami.lg.jp) へ 同課

### 消費者講座「最近のお葬式事情と葬儀屋の選び方」

いざと言うときに役立つ知識や、変わりゆくお葬式事情など、人生最後の儀式を考えてみましょう。  
時6月15日(火)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師東京都葬祭業協同組合 対区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 甲電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 区消費者センター ☎3398-3141

### ライフスタイルを見直してめざせ！健康家族～健康なからだは健康な生活習慣から

時・内・師①6月23日(水)=講義「ライフスタイルを見直して家族みんなで健康に」(株)林田プロジェクト・林田素美)②30日(水)=[ヘルシー時短料理/お口の中も見直そう]試食あり(栄養士・田上久美子)③7月7日(水)=エクササイズの実技「運動と休養」(体育指導委員・渡邊ひろこ) / いずれも午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 対区内在住で20～40歳代の方 定各30名(申込順) 費無料 甲 区電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 へ 他託児あり(事前申込制。先着15名)



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  
時7月11日(日)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 対区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 費200円(保険料含む) 甲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(〒168-0065 浜山2-15-32 FAX3302-0812) へ 同協会・佐藤 ☎3302-0812
- ◇軟式野球(中学生の部)  
時7月11日(日)～11月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ほか 対区内在住・在学で編成されたチーム 定40チーム(1チーム10名以上20名以内。申込順) 費1チーム5000円 甲 区電話で、6月20日までに区中学生軟式野球協会・吉野 ☎3333-8728 (平日の午前9時～午後4時) へ 他代表者会議を6月27日(日)午後5時から宮前中学校で行います
- 弓道夏季大会  
時7月4日(日)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費500円 甲往復ハガキ(記入例参照)で、6月21日(必着)までに横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11) へ 同横山 ☎3334-5664 (午前8時～午後9時) 他弓道着・はかまを着用してください
- PTA学校対抗戦(卓球・団体戦)  
時7月25日(日)午前9時(区後援) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=現役の部、OGの部 対区内PTA関係者 費1チーム4000円 甲参加種目、学校名、責任者氏名・住所・電話番号、参加者氏名(3～4名)を書いた用紙に、参加費を添えて、

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6月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

7月14日(必着)までに杉並区卓球連盟事務局(〒166-0004阿佐谷南1-7-1) へ現金書留で郵送 同連盟・田崎 ☎3314-6624 (午前10時～午後5時)

### スポーツ教室

- いきいきスポーツ健康塾 ⑤教室番号「0811」  
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。  
時7月6日～9月28日の毎週火曜日、午前9時～11時(9月7日を除く。計12回) 場荻窪体育館 師宮崎輝美、斉藤なみ 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定70名(抽選) 費6000円 甲往復ハガキ(記入例参照)で、6月13日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) へ 同体育館 ☎3220-3381 他3歳～就学前の託児あり(事前申込制)
- かけっこクリニック～夏の特訓 ⑤教室番号「0855」  
秋の運動会シーズンに向けて、走り方の基本をチェック！  
時7月20日(火)・22日(木)・27日(火)・29日(木) 午前9時～11時(計4回) 場下高井戸運動場 師東京ヴェルディトリアスロンチーム 対区内在住の小学1～4年生 定80名(抽選) 費4000円 甲往復ハガキ(記入例参照)に性別と学年も書いて、6月30日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1) へ 同運動場 ☎5374-6191
- 障害者のためのわいわいスポーツ教室(ダンス)  
時7月10日(土)午前9時30分～正午 場高井戸小学校(高井戸西2-2-1) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上で障害の程度の重い方 定30名(抽選) 費無料 甲申込書(社会教育スポーツ課(区役所東棟6階)、各福祉事務所、区体育施設で配布)を、6月15日(必着)までに同課へ郵送または持参 同課 他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

- アクアビクス教室  
腰・膝に負担の少ない水中運動で体脂肪を燃焼できる身体づくりです。1回のみの参加もできます。  
時6月7日(月)・11日(金)・14日(月)・18日(金) 午前10時～11時 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 定各30名(先着順) 費1回800円 甲当日、直接会場へ(当日、15分前から受け付け) 同プール ☎3331-8652
- ウエストサイズ物語水中チャレンジャー(前期)  
時6月1日～7月28日(曜日・時間は内容によって異なります) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 内水中運動・水中歩行など 対区内在住で腹囲が気になる方 費1回500円 甲当日、直接会場へ 同スポーツハイツ ☎3316-9981 他詳細は、お問い合わせください
- 荻窪体育館教室  
時・内・費下表のとおり 場荻窪体育館 対区内在住の16歳以上の方 定各20名(抽選) 甲往復ハガキ(記入例参照)に教室名と教室番号も書いて、各教室の締切日までに同

## おめでとう！ 都民体育祭 ソフトテニス競技 女子の部で見事優勝

5月9日(日)に小金井公園で開催された都民体育大会「ソフトテニス競技女子の部」で、杉並区選手団が優勝しました。おめでとうございます。  
▲選手の皆さん  
場杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111 (区代表)



体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) へ 同体育館 ☎3220-3381 他3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

- ウォーキング講習会  
時6月13日(日)午前9時30分～午後0時30分(区後援) 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 対区内在住・在勤・在学で健康な方 定50名(先着順) 費無料 甲当日、直接会場へ 同杉並区陸上競技協会・和田 ☎090-4942-7832 (午前7時～午後9時)

〈荻窪体育館教室〉

教室名	⑤教室番号	日時	費用	申込締切日
ヨガⅡ	①0867 ②0868	7月6日～9月28日の毎週火曜日(9月7日を除く。計12回)	①午前10時～11時 ②午前11時～正午 各6000円	6月12日
ヨガナイトⅡ	①0869 ②0870	7月7日～9月29日の毎週水曜日(毎月第3水曜日を除く。計10回)	①午後7時～8時 ②午後8時～9時 各5000円	6月16日
ピラティスⅡ	①0883 ②0884	7月2日～9月17日の毎週金曜日(計12回)	①午前10時～11時 ②午前11時～正午 各6000円	6月12日
ZUMBAⅡ	①0877 ②0878	7月1日～8月26日の毎週木曜日(7月8日・22日、8月19日を除く。計6回)	①午後7時～8時 ②午後8時～9時 各3000円	6月11日
フラダンス	①0885 ②0890	7月6日～8月24日の毎週火曜日(計8回)	①午後1時～2時 ②午後2時～3時 各4000円	6月14日

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

●読書生活をはじめませんか

**2010年は  
国民読書年**  
そして6月は……

# 杉並区子供読書月間です!

読書は、私たちの人生をより豊かなものにするだけでなく、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かにしてくれます。区は、6月を「杉並区子供読書月間」と定めて、各地域の図書館でさまざまな催しを行い、子供たちの自由な読書を促すきっかけとしています。この機会に、ぜひ、あなたの人生を変える一冊に巡り合ってみませんか?

——問い合わせは、各図書館へ。

中央図書館の催し  
人形劇団プークの公演「おれはママじゃない!」

時 6月26日(土)①午前10時30分②午後1時30分  
中央図書館定 各80名(抽選)費 無料申 往復ハガキ  
(7面記入例参照・家族は1枚)に希望回も書いて、  
6月15日(必着)までに中央図書館(〒167-0051  
荻窪3-40-23)へ☎中央図書館☎3391-5754



〈子供読書月間 地域図書館の行事予定〉

図書館	日時	内容・対象(定員)	申し込み	図書館	日時	内容・対象(定員)	申し込み
永福(永福4-25-7 ☎3322-7141)	6月27日(日) 午後2時 ~2時45分	パパよみたいのおはなし会		西荻(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	6月20日(日) ~30日(水)	本の展示「赤ちゃんとお母さんが楽しむ本」	当日、直接会場へ
柿木(上井草1-6-13 ☎3394-3801)	6月8日(火) ~7月4日(日)	本の展示 「原ゆたかの世界」		南荻窪(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	6月20日(金) 午前10時30分 ~正午	親子でつくろうバルーンアート2010~かわいいロボットをつくろう(15組30名)	電話または直接、同図書館へ
高円寺(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	6月1日(火) ~30日(水)	本の展示 「かがくいひろしの世界」	当日、直接会場へ	下井草(下井草3-26-5 ☎3396-7999)	6月4日(日) ~30日(水)	絵本の展示 「絵本で世界旅行!」	
宮前(宮前5-5-27 ☎3333-5166)	6月12日(土) 午後2時	スペシャルおはなし会 東京保育専門学校のおねえさんとあそぼう2010		高井戸(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	6月19日(土) 午後2時~3時	カードたてをつくろう! (20名)	
成田(成田東3-28-5 ☎3317-0341)	6月18日(金) ~30日(水)	図書館探偵~絵本や辞書や新聞などを使って謎を解く ☎3歳~小学6年生		方南(方南1-51-2 ☎5355-7100)	6月12日(土) 午後2時 ~2時30分	わらべうたの会(30名)	当日、直接会場へ
阿佐谷(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	6月20日(日) 午前11時~正午	お父さん、お母さんと一緒に絵本で遊ぼう! ☎就学前のお子さんとその保護者	電話または直接、同図書館へ	今川(今川4-12-10 ☎3394-0431)	6月12日(土) 午後2時45分 ~3時45分	おいでよ! おはなしいっぱい(30名)	
	6月15日(火) 午前11時 ~11時30分	おはなし0・1・2 ☎乳幼児と保護者(15組30名)	当日、直接会場へ		6月24日(木) 午前10時~正午	子供の読書応援団~子供の読書活動を応援していくための意見交換会(15名)	
	6月23日(水) 午後3時 ~4時30分	地図のひみつ~地図記号を知ろう! ☎小中学生(24名)	電話または直接、同図書館へ				

※表中の定員は、「当日、直接会場へ」の場合は先着順、「電話または直接、同図書館へ」の場合は事前申込となります。

## 「歯の衛生週間」です 6月4日(金)~10日(木)

☎杉並保健所健康推進課☎3391-1015



よく噛んで食べることは、誰にでもすぐに始められる効果的な肥満対策です。しっかりと噛むためには歯と歯肉の健康が欠かせません。私たちが歯を失う原因の9割は、むし歯と歯周病です。その予防の第一歩は、毎日の歯みがきです。効果的な歯みがきのポイント(下記参照)をおさえて、1日1回は十分な時間をかけて歯みがきをしましょう。また、歯科医院での専門的なクリーニングを受けることで、確実に予防していきましょう。

区では、成人歯科健康診査を、6月1日(火)~11月30日(火)に実施します。対象者の方には受診券を送付しています。

### 効果的な歯みがきのポイント

- ◆歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を当てる
- ◆歯ブラシを、軽い力で小さく動かす
- ◆フッ素入りの歯みがき剤を使う
- ◆糸ようじや、必要に応じて歯間ブラシを使う

で、この機会にぜひ、健診を受けてください。詳細は、「広報すぎなみ」毎月1日号の「22年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ」をご覧ください。

## きてみてすぎなみ省エネ展 ためして 6月12日(土)~18日(金) 区役所1階ロビー



●省エネ機器などの展示  
太陽光発電機器・エネファーム・エコキュート・エコウィル・エコジョーズ、サッシや断熱材など(住宅エコポイント対象)、エアコン(家電エコポイント対象)、LED照明など

●相談コーナー  
☎各日午前10時~午後4時  
・省エネに関することなんでも相談  
・太陽光発電・オール電化などの相談  
設置費用や設置後の省エネ効果なども相談できます。  
自宅の屋根の図面や、電気使用量のお知らせなどがあると、より詳しく相談できますので、持参してください。

6月は環境月間です。家庭での省エネはどうしたらいいの? 省エネ機器を実際に見てみたい方、ぜひお越しください。区では、太陽光発電機器などの設置に対する助成も行っています。——問い合わせは、環境都市推進課へ。

◀区役所本庁舎の南側壁面「緑のカーテン」(昨年の様子)。省エネ展の来場者には「緑のカーテン」の育て方リーフレットとゴーヤの苗・種を差し上げます(なくなり次第終了)

### 区役所 夏の省エネにご協力ください

区では、環境への配慮行動と省エネ行動を実践しています。特に、電力需要が増大する夏季(6月1日~9月30日)の節電に努めます。具体的には、次のとおりです。

- ①庁舎の冷房温度を28度にする
- ②本庁舎エレベーターの一部を停止する
- ③ノーネクタイなどの軽装で勤務する

このほか、節水・節電に努めます。皆さんにはご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

☎経理課または職員課

