

区の施設に自動体外式除細動器 (AED) を配置しました



AED
Automated = 自動
External = 体外式
Defibrillator = 除細動器



職員も訓練しています

AEDとは

自動体外式除細動器(以下AED)とは、心臓発作などで心臓がけいれんを起こし、血液を送るポンプとしての機能を失ったときに、電気ショックを与えて心拍を再開させる医療機器です。

これまでは医師や救急救命士しか使用することができませんでしたが、16年7月から、一般の方も使用できることになりました。8歳未満または体重25kg未満の小児には使用できません。

区の施設に配置しています

区立体育施設や区民センター、区立障害者施設などに三〇台のAEDを配置しました。

●杉並保健所健康推進課
救急医療係 ☎3391 1015
●救命講習のお問い合わせ ☎3393 0119
●荻窪消防署 ☎3395 0119

合計五〇台を区施設などに配置する予定です。

救命講習へご参加を

AEDの操作はとても簡単なものですが、救命の現場に居合わせたときに、自信を持ってAED操作を含めた心肺蘇生法を正しく効果的に行えるように、消防署や区では救命講習を実施しています(詳細はお問い合わせください)。

安全・安心のまちをみんなの協力で実現しましょう。倒れている人を見かけたとき、勇気を持って、救いの手を差し伸べてください。

「なるべくカタカナ言葉を減らす」とお叱りを受けるかもしれませんが、杉並区は今年からAEDというものを区内各所に五〇台設置していきます。

AEDというのは「自動体外式除細動器」と訳されていますが、要するに、突然の心臓発作に見舞われた際に誰でも使える全自動の小さな電気ショック器のことです。操作は非常に簡単で、電源のボタンを押して、二つの電極パッドを患者の体に貼れば、あとはこの機械が自動的に患者の心電図を解析して、必要な電気ショックを与えてくれるのです。



AED

杉並区長 山田 名



突然の心停止など重症な不整脈には、このAEDが大変有効な応急の治療法と言われています。心臓が止まってから一分以内のこのAEDにより電気ショックが施され、一〇分間放置されると0%となり、つまり心停止から命を救うには、救急車が到着するまでにこのAEDによる処置がとられることが大きな鍵になるのです。

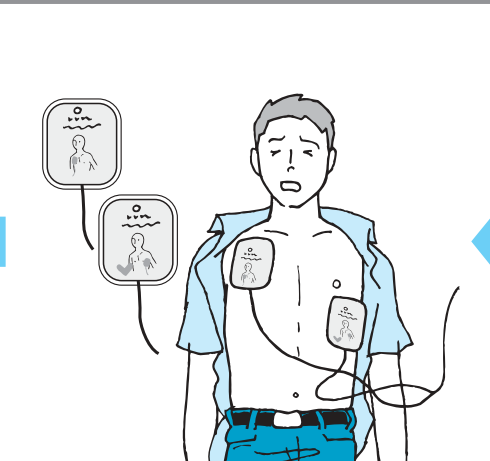
欧米の国々では以前から、空港など人の多く集まる場所にAEDが設置されていましたが、日本ではやっと昨年制度改正され、一般の市民でもAEDの使用が認められるようになりました。そこで区としても、区民センターや体育施設などの公共施設をはじめ、駅や大型店舗、また応急手当のできる区民をつくる「まちかど救急隊」がある地域にまず五〇台のAEDを配備することにしたのです。

これまで治安や防災のみならず、救命救急の面でも安全・安心な杉並区づくりに力を注いできています。1月から開始した二四時間三六五日の医療相談センターである「急病医療情報センター」(☎3423 9909)もご利用件数が大幅に増えています。これからも改善に努めていきたいと思います。

③音声案内に従って、除細動(電気ショック)を行います。



②AEDの電源を入れ、電極パッドを傷病者の胸にはります。



①傷病者の意識を確認し、人工呼吸や心臓マッサージを行います。



AEDを使った救命方法

支えあい 助け合い 健康を守る

国民健康保険

国民健康保険課国保資格係

国民健康保険とは

病気やケガのときに必要な保険給付をとおして、皆さんの健康を支える制度です。

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区市町村が運営する国民健康保険に大別され、国民はいずれかの医療保険への加入が義務付けられています。

国民健康保険は、区が「保険者」となり、加入者(被保険者)が納める保険料と国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に加入・喪失の届出と保険料の納付をお忘れないうちにお願ひします。

届出を忘れずに
勤め先の健康保険をやめ

17年度保険料額通知書と納付書を6月16日(木)にお送りします(口座振替利用の方には通知書のみ郵送)。一枚目は保険料額通知書、二枚目は一括納付用納付書(6月・翌年3月分)三枚目は各月(6・7・8月)納付用の納付書です。次回は、8月下旬と18年1月上旬に納付書をお送りします。

通知書・納付書を送付します

17年度保険料額通知書と納付書を6月16日(木)にお送りします(口座振替利用の方には通知書のみ郵送)。

一枚目は保険料額通知書、二枚目は一括納付用納付書(6月・翌年3月分)三枚目は各月(6・7・8月)納付用の納付書です。次回は、8月下旬と18年1月上旬に納付書をお送りします。

15年度から、保険料計算の方式が年二回(4月・7月)から年一回(6月)に変更になりました。

そのため、保険料を納める回数も、一回から一回(6月・翌年3月)になりました(口座振替利用の方も含みます)。

4・5月の保険料は、6月・翌年3月の一回に割り振って上乗せして請求します。

保険証の更新
今年度は保険証更新の年で、保険証は9月中旬に普通郵便で世帯主あてにお送りします。

配達記録郵便を希望の場合は、二〇〇円分の切手と「配達記録郵便希望」と書いたメモに①住所②世帯主の氏名③国民健康保険の記号番号④電話番号を書いて、8月15日(必着)までに封書で国保年金課国保資格係へお送りください。

なお、保険証の送付先は住民登録地または外国人登録地に限りません。

17年4月から、国民健康保険課と国民年金課を統合し、新しい課の名称が「国保年金課」となりました。窓口、取扱い事務などの変更はありません。

高齢受給者証

14年10月から、満70歳になった国民健康保険加入者に、75歳になるまで「国民健康保険高齢受給者証」を交付しています。

昭和7年10月1日以降に生まれた方が対象で、70歳到達月の翌月(1日生まれの方は当月)から該当します。世帯員の70歳以上の方の所得により、医療費の自己負担割合が二割または一割になります。

有効期限は、その年の8月1日(翌年7月31日)の間です。毎年7月に更新して、新しい受給者証を送付しますので届出は必要ありません。

医療機関で受診の際は、必ず保険証と一緒に窓口提示してください。

なお、有効期限の切れた高齢受給者証は使えませんので、区役所またはお近くの区民事務所・分室、駅前事務所に必ずお返しください。

退職被保険者証
老人保健法の適用を受けていない国民健康保険加入者のうち、厚生年金や各種共済組合などから老齢年金または退職年金(国民年金を除く)を受給中で、その年金加入期間が二〇年以上か、40歳以降一〇年以上ある方は、届出により退職者医療制度該当者として、一般の被保険者証から退職被保険者証へ切り替えて交

付していただきます。

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、正しい保険料額を算出するための資料として、「国民健康保険料に関する申告書(国保の申告書)」の提出をお願いしています。

確定申告などをしていない方へ

国民健康保険は、前年中の所得金額や17年度の住民税額をもとに、保険料額を決定しています。

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、正しい保険料額を算出するための資料として、「国民健康保険料に関する申告書(国保の申告書)」の提出をお願いしています。

該当世帯には6月28日(火)に国保の申告書をお送りします。7月15日(必着)までに同封の返信用封筒で返送するか、国保年金課(区役所東棟二階⑨番窓口)へお持ちください。

提出がないうちは、均等割保険料額の軽減措置の適用が受けられないことがありますので、ご注意ください。

なお、6月下旬に課税課から「特別区民税・都民税申告書」が送付された方は、そちらを提出してください。

国保の申告書を提出する必要はありません。

17年4月から、国民健康保険課と国民年金課を統合し、新しい課の名称が「国保年金課」となりました。窓口、取扱い事務などの変更はありません。

保険料の便利な納め方

国民健康保険課国保資格係

便利な口座振替をご利用ください
簡単な手続きで、保険料を預貯金口座から自動的に引き落すことができます。引き落とし日は毎月末日(末日が金融機関休業日の場合は翌営業日)です。世帯主以外の口座でも申し込むことができます。

「ご連絡いただければ、口座振替依頼書と返信用封筒をお送りします。また、口座振替依頼書は、国保年金課(区役所東棟二階)、区民事務所分室、駅前事務所、区内の金融機関窓口(郵便局を含む)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。

手続き完了後、口座振替開始のお知らせを、世帯主あてに送付しています。世帯主以外の口座名義人には通知できませんので、届きましたら口座名義人の方へお知らせください。

金融機関、郵便局、コンビニ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。

金融機関、郵便局、コンビニ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。

金融機関、郵便局、コンビニ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。

金融機関、郵便局、コンビニ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。

コンビニストア、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所でも納付できます。詳しくは納付書の裏面をご覧ください。

なお、コンビニ店舗における防犯のため、三〇万円を超える納付書は、4月1日からコンビニで納付できなくなりました。

また、コンビニでは納付書の使用期限を過ぎると機械によるバーコードの読み取りができないため納付できません。

金融機関、郵便局、コンビニ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。

国民健康保険夏季保養施設 申込受付中

国民健康保険課管理係

区の国民健康保険加入者にご利用いただくため、夏季保養施設を開設します。

開設期間 7月20日(水)～8月25日(木)の宿泊(下表のとおり)対杉並区の国民健康保険加入者(17年3月分までの保険料が完納の世帯に限る)(往復八ガキ(一世帯一枚に限る)に、①代表者の住所・氏名・電話番号②国民健康保険の記号番号③希望施設・宿泊日・泊数(二泊まで)・人数(二名以上、定員まで)を第三希望まで書いて、6月24日(必着)までに国保年金課管理係へ。6月27日(午前11時から)関係で行う公開抽選で当落を決定します。結果は、八ガキでのみお知らせします(抽選会場や電話などで

は、当落結果をお答えできません)。なお、空き室がある場合は、国民健康保険加入者以外(区内在住者に限り)も申し込みは健康保険証など住所が明記されたも

必ず施設・宿泊日を指定し、泊数・人数(乳幼児も一人として数えます)を記入してください。指定、記入がない場合や、定員を超えた申し込みは無効です。

夏季保養施設名・利用料金一覧表

施設名	利用料金(1泊2食、消費税額込み)			定員	借上げ室数
	中学生以上	小学生	乳幼児(未就学児)		
グランドホテル磯屋(銚子)	6300円	4410円	3150円	6	1
北川温泉ホテル(東伊豆)	6300円	4410円	3150円	6	1
ホテル天坊(伊香保)	6300円	4410円	3150円	5	1
ホテル南風荘(箱根湯本)	7350円	4200円	4200円	5	3
菊屋(修善寺)	7350円	5250円	3675円	5	1

(注)1. 利用料金のほかに入湯税がかかります。2. 各施設の案内は国保年金課にあります(部数に限りがありますので、基本的には窓口をご覧ください。郵送不可)。



催し

文化・交流協会の催し
城西病院ホスピタリティコンサート

6月21日(火)午後7時開演
6時30分開場・5時から一人一枚整理券を配布

すぎなみ環境力エール
くらぶ 街をきれいにカエル

私たちが暮らす杉並の街を、私たちの手でキレイにしましょう。気軽に参加しませんか。

記入例

郵便八ガキ

- ①行事名
②住所
③氏名(フリガナ)
④年齢
⑤電話番号

(原則1人1枚)
往復八ガキの場合は返信用のあて先も記入を

お持ちの方は持参してください
②身軽な服装をお願い
③当日、荷物置き場はありません

写真展示による犬・猫の新しい飼い主探し

6月18日(土)午前10時〜午後3時(区後援)
場内犬・猫の募集(子犬・子猫・成犬・成猫)

並梅里1 22 32、久我山岩通ガーデン(久我山1 6)
②産業商工会館(阿佐谷南3 2 19)
③東日本銀行八幡山支店(上高井戸1 9 1)
井草さくら公園(井草1 17 16)
ほか一会場内リフォーム・耐震補強やバリアフリー住宅など無料住宅相談、包丁研ぎ、まな板削りほか

リサイクルひろば高井戸
大工さんに習おう
廃材を利用して模型プラントケースを作ります

親子環境教室
おもしろ紙教室
エコ・ペーパークラフト

健康公開講座
家族介護教室
無理せず焦らず気軽にできる家庭の介護

高年齢者のためのモバイル教室
携帯電話のかけ方・受け方、メールやカメラの使い方などを学びます。

講座・講演

リサイクルひろば高井戸

大工さんに習おう

6月18日(土)午後1時〜4時(定員6名)
抽選(費三〇〇円)

6月19日(日)午前10時〜午後3時(対区内在住・在勤の方(業者不可))
定員募集区画(一二区画)抽選(費無料)

6月24日(金)、7月1日(金)
いずれも午後1時30分〜3時30分(計二回)
定員一〇名(抽選)
費五〇〇円(材料費)
往復八ガキ(記入例参照)で、6月13日(必着)までに同ひるばへ菓子器作り

6月10日(金)・17日(金)
いずれも午後1時30分〜3時30分(計二回)
定員一六名
費四〇〇円(材料費)
(用電話で、同ひるばへ(先着順))

6月18日(土)午後1時30分〜4時30分
場あんさんぶる荻窪(申・費無料)
電話(先着順)で、6月9日までに環境課環境都市推進担当へ(先着順)

6月16日(木)午後1時30分〜3時30分
阿佐谷地域センター(阿佐谷南1 47 17)
師本間令峰(対区内在住の方)
定員八〇名(先着順)
費無料(申当日、直接会場へ)
生涯学習振興会・中川(費三〇〇名)
費無料(申・電話で、同センター)
費三〇〇名(先着順)

6月14日(火)午前10時〜正午
井草地域センター(区後援)
時6月19日(日)午前10時〜(下井草5 7 22)
(区後援)

6月20日(月)午後1時30分〜3時30分
永続経済研究所代表・大嶋茂男(区内在住・在勤・在学の方)
定員四〇名(先着順)

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

正午場すぎなみ環境情報館・環境学習室(荻窪5 13)
あんさんぶる荻窪(四階)
師昆虫研究者・北原俊幸(対区内在住・在勤・在学の方)
定員三〇名(先着順)
費無料(申当日、直接会場へ)
環境課内すぎなみ環境力エールくらぶ事務局

6月19日(日)午前10時〜午後3時
対区内在住・在勤の方(業者不可)
定員募集区画(一二区画)抽選(費無料)

6月24日(金)、7月1日(金)
いずれも午後1時30分〜3時30分(計二回)
定員一〇名(抽選)
費五〇〇円(材料費)
往復八ガキ(記入例参照)で、6月13日(必着)までに同ひるばへ菓子器作り

6月10日(金)・17日(金)
いずれも午後1時30分〜3時30分(計二回)
定員一六名
費四〇〇円(材料費)
(用電話で、同ひるばへ(先着順))

6月18日(土)午後1時30分〜4時30分
場あんさんぶる荻窪(申・費無料)
電話(先着順)で、6月9日までに環境課環境都市推進担当へ(先着順)

6月16日(木)午後1時30分〜3時30分
阿佐谷地域センター(阿佐谷南1 47 17)
師本間令峰(対区内在住の方)
定員八〇名(先着順)
費無料(申当日、直接会場へ)
生涯学習振興会・中川(費三〇〇名)
費無料(申・電話で、同センター)
費三〇〇名(先着順)

6月14日(火)午前10時〜正午
井草地域センター(区後援)
時6月19日(日)午前10時〜(下井草5 7 22)
(区後援)

6月20日(月)午後1時30分〜3時30分
永続経済研究所代表・大嶋茂男(区内在住・在勤・在学の方)
定員四〇名(先着順)

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

6月23日(木)午後1時30分〜4時
対区内在住・在勤・在学の方)
定員二名(費無料)
フリーマーケット

環境リーダー養成講座

Table with 3 columns: Date, Content, and Instructor. Includes dates from 6/15 to 7/27 and topics like environmental strategy and food safety.

(注) 時間はいつでも、水曜日の午後1時30分〜4時30分。2 基本的に講義とワークショップ(体験講習)の構成となります。3 上記の内容のほか、時間外に自主グループ研究を行っていただきます。

土曜日のパパママ学級
 7月9日(土)午後1時~4時
 高井戸保健センター(〒168 0072高井戸東3 20 3 ☎3334 4304)
 【内容】ビデオ、もく浴実習、情報交換など【対象】区内在住で、当日妊娠28週以上の初産のカップル24組【参加費】無料【申込み】往復八ガキに2人の氏名・住所・電話番号・出産予定日を書いて、6月24日(必着)までに同保健センターへ【その他】応募多数の場合、出産予定日などで調整あり

●天文の夕べ 講演会
太陽系外惑星探査最前線
 6月11日(土)午後6時30分~8時30分(6時開場)
 場科学館清水3 3 13
 師東京大学大学院理学研究科助教・須藤靖(対区内在住・在勤・在学の小学四年生以上の方(小・中学生は保護者同伴)定一四〇名先着順)【費無料(申込み、直接会場へ問科学館 ☎3396 4391

●杉並ユネスコ協会料理教室
茶懐石を家庭で
 パート2
 6月18日(土)午前10時~午後1時(区共催)【場セシオン杉並梅里1 22 32】
 (内)夏の献立(変わりご飯、汁、真蒸、くずり外二品)【師千家表流諏訪派・中子宗楓(対区内在住・在勤・在学の方)定二〇名(抽選)【費二〇〇円(申込み往復八ガキ(3面記入例参照)で、6月8日(必着)までに社会教育センター(〒166 0011梅里1 22 32)へ問同センター ☎3317 6621

●ITアドバイザー養成講座
 パソコンやインターネットの使い方を、主に高齢者に指導しサポートする方を養成します。
 7月2日(土)23日の毎週土曜日、いずれも午前9時30分~午後0時30分(計四回)【場四宮ITサロン(上井草2 28 3 四宮敬老会館内)【内】サポ活動の実際や助言するときの要点を学ぶ【対区内在住・在勤・在学で、日常的にインターネットやメールを利用している20歳以上の方)定一〇〇名(抽選)【費二万二〇〇〇円(テキスト代を含む)【申込み往復八ガキ(3面記入例参照)に昼間の連絡先、キャンセル待ちの有無、在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、6月15日(消印有効)までにNPO法人さらプロジェクト(〒167 0022 下井草5 18 15 井荻書店ビル三階)へ問同法人 ☎5303 6540、ホームページ http://www.sara-project.org.jp【他】受講後は四宮ITサロンやパソコン相談コーナーでの活動に参加できます

●連続講座杉並ほっとコミュニケーション
交流と衝突と国家と
 東西世界の歴史経験から
 6月11日(土)午後1時~5時(0時45分開場・区後援)【場高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5)【内】師①日本と朝鮮の交流、江戸の時代から考える

(早稲田大学講師・須田努) ②国民というまとまりの誕生(長い19世紀ドイツ人と「ポランド人」(青山学院大学教授・伊藤定良)【対区内在住の方)定七〇名(先着順)【費六〇〇円(申込み、直接会場へ問杉並歴史を語り合う会・山本 ☎5932 8665

●高井戸西いきがい応援館夕焼けサロン
 6月8日(水) 映画を観る(4)「凱旋門」上映と解説(映画愛好家・小山健一)22日(水)「崎崎先生のジャズ談義(1)(高千穂大教授・神崎浩) / いずれも午後6時30分~8時30分【場高井戸西敬老会館(高井戸西1 17 5)【対区内在住・在勤で50歳以上の方)定各二〇名(先着順)【費各一〇〇〇円(軽食付)【申込み、直接会場へ問NPO法人竹第の会・川井 ☎5381 32103、Eメール a_waik@themis.ocn.ne.jp

24/「くらしのガイド」、区ホームページ参照)へ
 ②国民というまとまりの誕生(長い19世紀ドイツ人と「ポランド人」(青山学院大学教授・伊藤定良)【対区内在住の方)定七〇名(先着順)【費六〇〇円(申込み、直接会場へ問杉並歴史を語り合う会・山本 ☎5932 8665

●高井戸西いきがい応援館夕焼けサロン
 6月8日(水) 映画を観る(4)「凱旋門」上映と解説(映画愛好家・小山健一)22日(水)「崎崎先生のジャズ談義(1)(高千穂大教授・神崎浩) / いずれも午後6時30分~8時30分【場高井戸西敬老会館(高井戸西1 17 5)【対区内在住・在勤で50歳以上の方)定各二〇名(先着順)【費各一〇〇〇円(軽食付)【申込み、直接会場へ問NPO法人竹第の会・川井 ☎5381 32103、Eメール a_waik@themis.ocn.ne.jp

患者を抱える家族の方)定五〇名【費無料(申込み)6月1日から電話で、高井戸保健センター ☎3334 430 4(先着順)

●和泉健康塾
みんなで考えよう!
 6月19日(日)正午~午後4時埋立地見学②25日(土)午後1時30分~3時30分講演「杉並のゴミの現状について」環境力ウンセラー・浅岡八枝子、方自治会会長・佐久間久雄ほか【場①JR新宿駅南口集合(場②東京レポート駅見学(水素供給ステーション・中央防波堤埋立処分場・風車見える丘・中央防波堤外側見晴らし広場・都環境局中防合同庁舎展望室)東京レポート駅解散)②方南会館(和泉4 42 5)【対区内在住の方)定五〇名【費無料(自宅から東京テ

●杉並アニメ匠塾
動画技術育成コース
 プロのアニメーターを目指す方を対象に、動画を中心とした技術を実際にアニメ制作会社などで学びます。
 10月~18年3月(六ヵ月間)【場区内のアニメスタジオ(抽選で決定)師杉並アニメ振興協議会加盟スタジオスタッフほか【対講座修了後、区内のアニメスタジオで働く意志のある方(雇用に保証するものではありません)【定八名程度【費無料(申込み)履歴書と、自らの静止画三枚、返信用切手をはった封筒(作品返却用)を同封の上、7月20日(必着)までに書留郵便または宅配便で産業振興課アニメ・新産業係へ 二次審査 一次審査通過者に対し、二次審査(面接)を行います。詳細は本人に通知します問同係

●楽しい人生を過ごすための講座
年金で楽しい海外生活の実現
 6月11日(土)午後1時30分~3時(区後援)【場あんさんぶる荻窪・第一第三教室(荻窪5 15 13)【師健康生きがいづくりアドバイザー・塩見道夫(対区内在住・在勤で50歳以上の方)定五〇名(先着順)【費無料(申込み、直接会場へ問生きがいクラブ杉並・塩見 ☎06023 1636

●ごころと免疫、そして在宅治療
 6月11日(土)午後1時~5時(区後援)【場セシオン杉並梅里1 22 32)【内】師①「心の治療力向上のためにセロトニン神経を鍛えよう」(東邦大学教授・有田秀穂)②「免疫を高める音楽療法」(モーツァルト音楽の活用)法(埼玉医科大学短期大学教授・和合治久)③座談会「在宅治療の現状と夢」(医療法人黎明会理事長・木戸豊ほか)④癒しのリサイタル(ソプラノ歌手・今小路聡子)【定五七八名【費一〇〇〇円(資料代)【申込み、電話またはファクス(3面記入例参照)で、NPO免疫療法懇談会講演会担当 ☎3591 2727 350 1441(先着順)

レポート駅間の往復交通費は自己負担)【申込み、電話で、6月10日までに和泉保健センター ☎3313 933 1(先着順)

●堅実な人生、おしやれに決めよう!
 6月25日 金融知識があなたを守るⅠ~情報理解するために ファイナンシャルプランナー 式町 みどり
 7月9日 金融知識があなたを守るⅡ~自分に合った基準をつけるために

16日 きれいに、元気になるメイク講座は、真似できない貴女だけのきれいな引き出しを試してみませんか? ヘア・アンド・メイクアップアーティスト 白土 淳子
 23日 脱!体型コンプレックス~自分見つけよう! プレックス~自分見つけよう! 脱!体型コンプレックス~自分見つけよう! (株)ワコール 出原 泰子

いずれも、土曜日の午後2時~4時。

●ごころの病をもつ方の家族のための教室
うつ病について
 6月9日(木)午後1時30分~4時【場高井戸保健センター(高井戸東3 20 3)【内】病気の基礎知識、治療、家族の対応の仕方など【師野崎クリニック医師・野崎純(対区内在住・在勤でうつ病

●転倒予防教室
 8月10日(土)西田敬老会館(荻窪1 57 4) 浜田山会館(浜田山1 36 3) 9月10日(土)高井戸西敬老会館(高井戸西1 17 5) / いずれも週一回(計二回)【対区内在住のおおむね65歳以上の介護保険の認定を受けていない方で転倒に対する不安のある方、積極的な運動が必要と思われる方)定各一〇名【費無料(申込み)お近くの在宅介護支援センター(ケア

●ごころの病をもつ方の家族のための教室
うつ病について
 6月9日(木)午後1時30分~4時【場高井戸保健センター(高井戸東3 20 3)【内】病気の基礎知識、治療、家族の対応の仕方など【師野崎クリニック医師・野崎純(対区内在住・在勤でうつ病

●ごころの病をもつ方の家族のための教室
うつ病について
 6月9日(木)午後1時30分~4時【場高井戸保健センター(高井戸東3 20 3)【内】病気の基礎知識、治療、家族の対応の仕方など【師野崎クリニック医師・野崎純(対区内在住・在勤でうつ病

●ごころの病をもつ方の家族のための教室
うつ病について
 6月9日(木)午後1時30分~4時【場高井戸保健センター(高井戸東3 20 3)【内】病気の基礎知識、治療、家族の対応の仕方など【師野崎クリニック医師・野崎純(対区内在住・在勤でうつ病

●ごころの病をもつ方の家族のための教室
うつ病について
 6月9日(木)午後1時30分~4時【場高井戸保健センター(高井戸東3 20 3)【内】病気の基礎知識、治療、家族の対応の仕方など【師野崎クリニック医師・野崎純(対区内在住・在勤でうつ病

●ごころの病をもつ方の家族のための教室
うつ病について
 6月9日(木)午後1時30分~4時【場高井戸保健センター(高井戸東3 20 3)【内】病気の基礎知識、治療、家族の対応の仕方など【師野崎クリニック医師・野崎純(対区内在住・在勤でうつ病



募集します

区立保育園 夏季アルバイトなど

夏季アルバイト

●勤務期間など 7月1日～9月30日のうち最長二カ月(一カ月でも可)、午前8時30分～午後5時15分間の八時間 勤務日数 月二〇日(日曜・祝日を除く) 日給など 保育士の有資格者 八二四〇円、その他 七六〇〇円、交通費支給なし 定一〇〇名程度

●朝・夕パートタイマー

●勤務期間など 7月～18年3月31日(二回まで更新可、条件あり) ①主に午前7時30分から二時三十分 ②主に午後4時30分から二時三十分 二時間か三時間かは園により異なります

●勤務日数 週六日(土曜勤務あり) 時給など 一三〇〇円、交通費支給(月額一万円限度)、有給休暇あり

●その他 資格不要

●対満18歳以上の方(高校生不可) 写真をはった履歴書に、希望の職種、勤務可能月、携帯電話をお持ちの方はその電話番号などを書いて(区役所関係のパート・アルバイト経験者は履歴として記入してください) 郵送 6月13日(消印)

開催日と会場	成人祝賀のつどい
杉並公会堂が改築中のため、平成18年の「成人祝賀のつどい」は、「成人の日の前日」1月8日(日)に開催します。会場は、中野サンプラザホール(中野区中野4-1-1)です。	有効 持参 6月15日まで 保育課管理係(区役所東棟三階)へ。アルバイト申込者で保育士資格をお持ちの方は資格証明書の写しも添えてください。採用候補者となった方には電話で面接のお知らせをします(同係) ①応募書類は返却しません ②勤務希望園の指定はできませんが、なるべく通勤しやすい園に配置します ③採用時に所定の健康診断書(費用は自己負担)の提出が必要です

園児課子ども青少年係

●丸ノ内線(旧荻窪線)の写真を探しています

荻窪線と呼ばれていたこの丸ノ内線の写真を探しています。区内の駅ホームや工事の駅、車両などの写真をお持ちでしたらご連絡ください。旧荻窪線の資料や情報も募集中です。

●郷土博物館 3317 0841 FAX 3317 1493

●宮前ふれあいの家 非常勤看護職員

●内 デイサービス利用者の健康管理、身辺や食事などの介助 勤務時間など 土曜日を含ま週二～三日、午前9時～午後5時の間(実働六時間三〇分・応相談) 資格 看護師資格を有する方 時給 一五〇〇円(定若千名(写真をはった履歴書を、6月10日(必着)までに宮前ふれあいの家(〒168-0081 宮前5-17-15)へ郵送または持参(同) 168-0081 宮前5-17-15) 3335 8161

●区立小学校水泳補助員

●内 児童の水泳指導員の補助(準備、後片付けなど) 勤務日 6月～9月(夏休み期間中を除く) 勤務場所 区立小学校 時給 九一〇円(電話で、勤務を希望する小学校へ(募集を行わない小学校もあり) ます) 園社会教育スポーツ課

●あんさんぶる荻窪 植栽ボランティア

●時・場定例会 6月10日(金)午後6時～8時(あんさんぶる荻窪五階第二会議室・荻窪5-15-13) 作業日 12日(日)午前10時～正午(同屋上) 内 屋上庭園に植栽する草花の選定・種ま

き・植替えなどの作業 隔月の定例会(当日、直接会場へ) 西福祉事務所管理係 3398 9104

●高円寺会館改築設計に関する説明会

●時 6月7日(火)午後7時～(高円寺会館(高円寺北2-1-2) 内 同会館改築設計者の提案説明と意見交換(当日、直接会場へ) 区民

生活部管理課施設計画担当 戦没者の遺族の慰霊巡拝

●内 巡拝地域 硫黄島、中部太平洋(マリアナ諸島)、旧ソ連ハバロフスク地方、チタ州、イルクーツク州、ケメロボ州、沿岸地方)、トラック諸島、フィリピン、ピスマーク・ソロモン諸島

●内 具体的実施地域や時期、参加資格など詳細は保健福祉部管理課地域福祉係へお問い合わせください (ただし、中部太平洋は6月8日、ハバロフスク地方は6月17日が申込締切です)のでご注意ください

●区歯科医師会による 歯の街頭相談

●時 6月5日(日)午後1時～3時30分(場) JR阿佐ヶ谷駅南口広場(無料(当日、直接会場へ) 区歯科医師会 3393 0391 (他) 都歯科衛生士会西ブロック所属の歯科衛生士による歯ブラシ指導も同時開催します

●建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会

●時 6月15日(水)午後1時～4時(場) 区役所一階ロビー(無料(当日、直接会場へ) 図面などがある場合はお持ちください)

●建物の耐震診断・耐震改修業者

●最近、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。区から依頼されているかのように勧誘している事例もあるようですが、こうした業者は区とは一切関係ありません。

ありがとうございました

3・4月のご寄付(敬称略・順不同)

【みどりの基金】山本宏・山本瑛子 = 30,000円 【福祉】ハイランドセンターチャリティバザー-実行委員会 = 1,000,000円 ▷ 杉並明るい社会づくりの会 = 1,000,000円 ▷ 杉並区ゴルフ連盟 = 73,000円 ▷ 匿名 = 25,500円

●不審に思ったら、早めに区へお問い合わせください。

●区建築課監察・防災係

●6月の出張教育相談室

●お子さんに関する心配事や悩みについて、教育・心理の専門相談員が相談をお受けします。

●時 6月9日(木)午前9時～正午、午後1時～4時(場) 草地区区民センター(下井草5-7-22) (区内の幼児、小・中学生の保護者と関係者(無料(当日、前日までに電話で、済美教育センター) 5378 0961)へ予約(当日でも受け付けますが、お待ちいただくこともあります)

●不登校・ひきこもり 無料相談会

●時 6月10日(金)午後1時～5時(区後援) (場) 阿佐ヶ谷会 議室(阿佐ヶ谷北2-18-17) (定) 〇名(無料(当日、電話で、NPO法人相談室(ハニー) 5338 7581)へ(先着順)

児童手当

児童育成手当

児童育成障害手当

現況届の提出をお忘れなく

【問い合わせ】

児童手当・児童育成手当については、児童課子ども医療・手当係へ。児童育成障害手当については、障害者施策課障害者福祉係へ。

児童手当・児童育成手当 受給要件の詳細は、各手当担当にお問い合わせください。

児童育成障害手当 児童一人につき一万七〇〇〇円

児童育成手当 児童一人につき一万三五〇〇円

所得金額

給与所得者 源泉徴収票の所得金額控除後の金額

事業所得者 確定申告書の所得金額

扶養人数

税法上の扶養人数

手当月額

児童手当

第一子・第二子 各五〇〇〇円

第三子以降 一人につき一万円

不登校・ひきこもり 無料相談会

時 6月10日(金)午後1時～5時(区後援) (場) 阿佐ヶ谷会 議室(阿佐ヶ谷北2-18-17) (定) 〇名(無料(当日、電話で、NPO法人相談室(ハニー) 5338 7581)へ(先着順)

児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当所得限度額

【表1 所得限度額】

扶養人数(税法上)	児童手当		児童育成手当 児童育成障害 手当
	国民年金加入者 年金未加入者	厚生年金等 加入者	
0人	301万円	460万円	360万4000円
1人	339万円	498万円	398万4000円
2人	377万円	536万円	436万4000円
3人	415万円	574万円	474万4000円

以下、扶養人数が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】

控除の種類	控除額
児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当共通	
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
老年者控除	50万円
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	控除相当額
老人扶養控除(1人につき)	児童手当
	児童育成手当・児童育成障害手当
児童育成手当・児童育成障害手当のみ	
配偶者特別控除	控除相当額
特定扶養控除(1人につき)	25万円

ビデオ「杉並区ゆかりの文化人 演劇者編」ができました

【時貸出開始】6月1日場

貸出場所「図書館、地域センター、荻窪駅前事務所、桜上水北分室、文化交流協会文化係(上荻329 5 杉並会館二階)、同交流係(阿佐谷南1 14 2 2) みなみ阿佐谷ビル五階)、コミュニケーション(区役所一階)、文化・交流課(区役所二階) 区宝生あやこと劇団手織座、唐十郎と紅テント、佐藤信と黒テント、別役実、菅井きん、角野卓造、倉野章子、第二回杉並演劇祭(阿佐谷南1 14 2)へ 文化・交流課

介護保険施設での食費の減額

介護保険施設(特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型医療施設)に入所・入院している場合の食費の自己負担(標準負担額)は、所得などに応じて左表のとおり減額されます。該当する方は事前に申請して減額認定証の交付を受けることが必要です(申請した月から減額されます)。なお、現在減額認定証をお持ち

介護保険施設食費減額		
区分	食費の自己負担額(1日あたり)	
下記①・②以外の世帯	780円	
減額	①世帯全員の区民税が非課税	500円
	②①に該当し、かつ高齢福祉年金受給者	300円

医療情報案内と急病診療

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター
24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。
※4月1日から、休日等夜間急病テレホンセンターにかわり、当番医のご案内も行っていきます。

※まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所
受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【小児科】平日:午後7時30分~10時30分
【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】
土曜日:午後1時~10時(午後1時~5時耳鼻科のみ輪番医)
日曜・祝日:午後5時~10時(午前9時~午後5時は輪番医)

※当番医の時間帯は上記急病医療情報センター☎3423-9909へ

☎3398-5666 歯科休日急病診療所
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】日曜・祝日:午前9時~午後5時(受付は4時まで)

☎3391-5539 休日等夜間薬局

ちの方には、4月末に更新の案内を送りました。
【介護保険課給付係】
外国人のための生活便利帳2005」を発行しました

あんさんぶる荻窪の臨時休館

区内で生活する外国人の方に生活情報を提供するたため、日本語に英語・中国語・ハングルを併記した冊子です(三年に一度発行)。区民課外国人登録係(区役所東棟一階)で、転入者と希望者に配布しています。
【困り事の相談や火事・地震などの緊急時の対応、ごみの正しい出し方、病院にかかるときなど】
☎5307 0614

【西福祉事務所☎3398 9104】

住民税(特別区民税・都民税) 夜間電話相談

交通遺児援護金の支給

【内援護金月額】就学前の児童☎四〇〇〇円、小学生☎六〇〇〇円、中学生☎八〇〇〇円、高校生(準ずる方を含む)☎一万円、心身障害のある方(18歳未満)☎一万円
【祝金】高等学校(準ずる学校を含む)に進学した方☎三万円
【区内在住で、父母もしくははいずれも6月11日(土)・25日(土)に亡くなった方】
3時~7時(定五〇名)無料

納期限内に納付ができない、納め忘れた税金がある、分割で納付したいなど、住民税の納付についての相談を受け付けます。

納期限内に納付ができない、納め忘れた税金がある、分割で納付したいなど、住民税の納付についての相談を受け付けます。

納期限内に納付ができない、納め忘れた税金がある、分割で納付したいなど、住民税の納付についての相談を受け付けます。

17年度区民健診・がん検診のお知らせ

区内在住で、職場などに健(検)診の機会がない方は、区民健診・各種がん検診を受けることができます。申込方法、対象年齢などは、下表をご覧ください。
入院、加療中の方は、受診できません。

問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391 1015				
健(検)診名	対象年齢	受診期間	受診場所	費用
区民健診(同時に大腸がん検診も受けられます)	18年3月31日現在) 30歳以上	誕生月の1日~末日(誕生月に受診できなかった場合は誕生月の翌々月まで)	指定医療機関	無料
前立腺がん検査	50・55・60・65・70歳	区民健診と同時に受診できます	区内の指定医療機関	700円
肺がん検診	35歳以上	7月1日~9月30日	指定医療機関	1000円
喉頭がん検診	55歳以上			1000円
子宮がん検診	20歳以上で偶数年齢	18年2月28日まで	指定医療機関	1000円
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢	18年2月28日まで	指定医療機関	1000円
7月の胃がん検診				
胃がん検診	35歳以上	7月1日~30日の木・金・土曜日午前9時~午前中	杉並保健所3階がん検診室	1000円

がん検診を受診する場合の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護世帯の方は、費用が免除されますので、事前に健康推進課へお問い合わせください。(要申請)

健(検)診名	申込方法(ハガキは健(検)診ごとに1人1枚。ただし乳がん、子宮がんは1枚で可)
区民健診 肺がん 喉頭がん 乳がん 子宮がん	【記入内容】①健(検)診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別(乳がん、子宮がんは不要)⑥電話番号 【あて先】〒167 0051荻窪5 20 1杉並保健所健康推進課
胃がん	【記入内容】①胃がん検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別⑥電話番号⑦受診希望日(第3希望まで) 【あて先】〒166 0004阿佐谷南3 48 8杉並区医師会胃がん検診担当

●暴走族追放強化期間6月1日(水)~30日(木)

暴走族の追放は、まず家庭から、そして地域から

暴走族は、区民の暮らしに大きな迷惑をかけます。家庭や地域ぐるみで暴走族追放の気運を高め、交通安全の意識を向上させましょう。

☎交通対策課または各警察署(杉並☎3314 0110、高井戸☎3332 0110、荻窪☎3397 0110)

郵便等による不在者投票制度

選挙管理委員会事務局

身体障害や疾病のために、投票日に投票所に行つて投票できない方が、自宅などで投票の記載を行い、郵便等を利用して投票を行う制度です。
利用できる方
身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証のいずれかを所持の方のうち、右下表1に該当する方で、自分で文字を書ける方。

【申込締切】郵送受付=誕生月の2カ月前から翌月末まで、窓口受付=受診期間内の受診できる日まで
申込みの必要がない方
次の方には誕生月の前月末に受診票を送ります。①65歳の方②64歳以下で15・16年度に区民健診を受診した方③66歳以上で14~16年度に区民健診を受診した方

表1 郵便等による不在者投票制度の該当者

身体障害者手帳または戦傷病者手帳 該当する障害の部位	該当する障害の等級(項症)
①両下肢・体幹・移動機能	1・2級の方(特別項症~第2項症)
②心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1・3級の方(特別項症~第3項症)
③免疫機能	1~3級の方

表2 代理記載制度の該当者

身体障害者手帳または戦傷病者手帳 該当する障害の部位	該当する障害の等級(項症)
上肢・視覚の障害	1級の方(特別項症~第2項症)

ただし、あらかじめ区の選挙管理委員会へ申し出て、「郵便等投票証明書」の交付を受けておく必要があります。
【申込締切】必着 第1回=6月10日(金)、第2回=7月8日(金)、最終締切=8月15日(月)
各締切日の月末に受診票を郵送します。
【申込締切】毎週金曜日(必着)
【乳がん検診の年代別受診期間】
①40歳代=6月30日まで②50歳代=7月~9月③60歳以降=10月~12月④①~③以内に受診できなかった方=18年1月~2月

水害対策

●考えてみましょう

16年10月の台風22号により、区内では床上・床下浸水の被害が発生しました。雨の多い季節に備え、水害対策について考えてみましょう。問い合わせは、建設課計画調整係へ。

都市型水害

昔は、雨水のほとんどが地中にしみこんでいました。近年、都市化が進むにつれ家やビルが立ち並び、道路や駐車場などもアスファルトで覆われ、そのため集中豪雨時には、大量の雨水が一気に下水道や河川に集中し、水害が発生しやすくなりました。

また、低地では河川に排出できなくなった下水がマンホールからあふれ出し、水害をもたらします。これが「都市型水害」の特徴です。

調剤池事業

都建設局は、環状七号線の地下四〇mに神田川からあふれ出た水をためる調剤池の建設を進めています。9年4月には、第一期工事(二四万㎡)が完成しています。

また、現在、善福寺川取水施設を含め第二期工事(三〇万㎡)を進めており、秋には善福寺川からも取水を開始する予定です。

和弥生幹線事業

都下水道局は、環状七号線から環状六号線までの本郷通りの地下五〇mに雨水を一時的にためるための巨大な

水害のない安全なまちづくり

「都市型水害」からまち



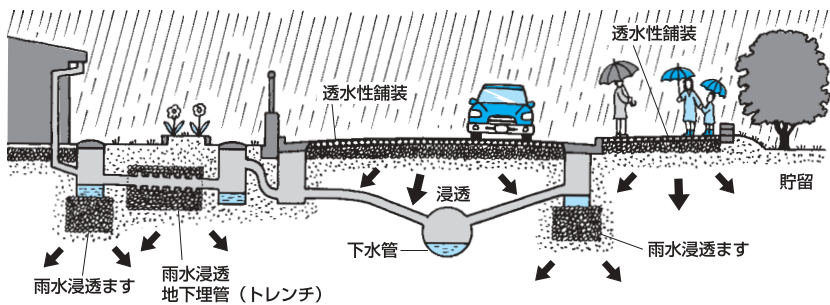
↑平常時 降雨時↓



▶水量が劇的に増えます(善福寺川・本村橋付近)

雨水流出抑制対策

雨水浸透施設設備費の助成	
助成施設	雨水浸透地下埋管・雨水浸透ます
対象者	敷地面積1000㎡未満で、新築・増改築の住宅などを所有する個人
助成額	最高限度額40万円



一人ひとりができる水害対策

早めの準備が大切です。最近の浸水被害は、くぼ地、地下室、地下倉庫のある建物に集中しています。もしもの浸水を考えて、排水設備(ポンプなど)を取り付けるなど、水害に強い建物にするとともに土のうの準備をしておきましょう。

また、民間の施設での対策を一層進めるため、個人住宅などを対象に、浸透雨水ますなどの設置費用を一部助成しています。(左表)

大雨による浸水にご注意を

都下水道局では、6月を「浸水対策強化月間」として施設の総点検を行うなど、浸水対策に取り組んでいます。この機会に皆さん自身の大雨に対する備えと点検をお願いします。インターネットで、東京の降雨情報「東京アメッシュ <http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>」がご覧になれますのでお役立てください。

問都下水道局西部第一管理事務所 ☎3366 6960

日13の備え

道路の側溝や雨水ますの吸い込み口が枯葉などでつまったら、排水できるように掃除しましょう。土のうの貸し出しは、各土木事務所南 ☎3316 8531、北 ☎3395 4308へ。

S P O R T S

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭秋季大会

軟式野球(社会人の部)

時 7月17日~11月の日曜・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 内種目=連盟加盟1・2・3・4部、一般の部 対 区内在住・在勤・在学の16歳以上の男性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) 費 1チーム9000円(申)・問電話で、6月12日までに区軟式野球連盟・遠藤 ☎090 3910 7416(午後1時~6時)または ☎5373 1668(午後6時~11時)へ(先着順) 他 同連盟の加盟チームには別途通知します

軟式野球(中学生の部)

時 7月17日~11月の日曜・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・在学の方で編成されたチーム(定)45チーム(1チーム11名以上20名以内) 費 1チーム5000円(申)・問電話で、6月12日までに区中学生軟式野球協会・吉野 ☎3390 3144(井草中学校内・月~金曜日の午前9時~午後4時)へ(先着順) 他 代表者会議を6月26日(日)午後5時30分から井草中学校(上井草3 20 11)で行います

●弓道夏季大会

時 7月3日(日)午前11時~午後5時(区後援) 場 上井草スポーツセンター・弓道場(上井草3 34 1) 対 区内在住・在勤・在学または区弓道連盟会員の方(定)15名(抽選) 費 無料(申)往復ハガキ(3面記入例参照)で、6月20日(必着)までに区弓道連盟・穴戸文育(〒168 0065浜田山1 7 6 203)へ 問 同連盟・穴戸 ☎3329 4614(午後6時~9時) 他 当日は弓道衣とはかまを着用してください

スポーツ教室 さ...さざんかねっとで申し込みできます

<http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2>

『さざんかねっと』はインターネットによる予約システムで、自宅のパソコンや各施設に設置されているタッチパネル式パソコンから申し込みできます(携帯電話は不可)。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)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です。定員を超えた場合は、初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

●フラダンス さ教室番号「0068」

時 7月5日~8月9日の毎週火曜日、午前11時~午後1時(計6回) 場 高円寺体育館 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者・初級者(定)20名(抽選) 費 1000円(申)往復ハガキ(3面記入例参照)に生年月日も書いて、6月12日(必着)までに高円寺体育館(〒166 0003高円寺南2 36 31)へ 問 同体育館 ☎3312 0313 他 ①託児(3歳~就学前)あり ②車やバイクでの来館はできません

●初心者弓道教室

時 7月3日・17日、8月7日の日曜日、7月9日・23日・30日の土曜日の午後6時~9時(計6回・区共催) 場 上井草スポーツセンター(上井草3 34 1) 内 弓道の基本を学び、礼儀や作法の大切さを知る 対 区内在住・在学の中・高校生の方(定)20名(抽選) 費 無料(申)往復ハガキ(3面記入例参照)に経験の有無も書いて、6月25日(必着)までに区弓道連盟・穴戸文育(〒168 0065浜田山1 7 6 203)へ 問 同連盟・穴戸 ☎3329 4614(午後6時~9時)

●競泳飛び込み講習会

時 6月27日(月)午後7時~9時(区後援) 場 高井戸温水プール(高井戸東3 7 5) 内 競泳におけるスタートとターンの練習 師 区水泳連盟指導員 対 区内在住・在勤・在学または在スイミングクラブの方(定)50名程度(先着順) 費 大人400円、中学生以下200円(申)当日、直接会場へ(午後6時30分~7時までに受付を済ませ、指定のスイミングキャップを受け取ってください) 問 区水泳連盟・森田 ☎5930 7284

●ウォーキング講習会

時 6月12日(日)午前10時~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・在学の健康な方(費)無料(申)当日、直接会場へ(受付は午前9時30分~10時) 問 区陸上競技協会・和田 ☎090 4942 7832(午前7時~午後9時)

●いきいき健康アドバイス

運動能力測定で体力年齢を算出し、専門員があなたに合った運動プログラム(①成人病予防②シェイプアップ③体力アップ)を作成し、健康づくりの助言を行います。

時 6月19日(日)午前9時~午後6時 場 上井草スポーツセンター・トレーニングルーム(上井草3 34 1) 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)20組(個人またはペア可) 費 400円(入場料)(申)・問電話で、希望受付時間(受付時間は午前9時~20分ごとに1組)を上井草スポーツセンター ☎3390 5707へ(先着順) 他 受付から終了まで約1時間かかります

その他

●杉並第十小学校温水プール(和田3 55 49)休場のお知らせ

時 休場期間=6月6日(月)~10日(金) 内 休場理由=換水清掃のため 問 同プール ☎3318 8763または杉並区スポーツ振興財団 ☎3312 2111(区代表)



Hello! SUGINAMI

Published by: Sugunami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagayaminami, Sugunami-ku, Tokyo 166-8570.
Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese.) <http://www.city.sugunami.tokyo.jp/>

This page provides information about the city in English for foreign residents living in Sugunami City and appears regularly on page 8 of this bulletin, published on the 1st day of even-numbered months. The articles here were previously published in the Japanese newsletter *Koho Sugunami* and other publications.
このページでは、杉並区に住む外国人の方に、英語で区の情報をお知らせしています(偶数月の1日号8ページに掲載)。なお、日本語版をご希望の方は広報課へ。

“A Guide to Living in SUGINAMI City 2005” Has Been Published



Sugunami City has published “A Guide to Living in SUGINAMI City 2005” in English, Chinese and Korean (together with Japanese) to supply foreigners who live in the city with information that will make their lives easier. (The guide is issued every three years.)

This guidebook incorporates information on everyday life that foreigners need, such as who to consult about problems, how to deal with emergencies such as fires and earthquakes, the proper way to put out garbage, and what to do when you go to a medical institution. It has been edited to make it easy to understand for foreign residents as well as Japanese.

It is distributed to foreigners who move into the city and anyone who wants to obtain a copy can do so at the Foreign Residents Registration Subsection, Residents Section (City Office East Bldg., 1F).

Inquiries: Public Relations Section

PR Video “Waga Machi Sugunami” (Our City, Sugunami) Foreign Language Versions Available for Borrowing

The Public Relations Section lends videos introducing Sugunami to foreigners who live in or are visiting Sugunami so that they can get to know the city better.

The videos (14 minutes on VHS tape) are in English, Chinese and Korean and can be borrowed from the Public Relations Section (City Office East Bldg., 5F). Please use this service.

Inquiries: Public Relations Section

National Census on October 1, 2005

Series 1: What is the National Census?

The National Census is a large-scale statistical survey of everyone who lives in Japan regardless of his/her nationality, which is carried out by the government every five years.

The National Census is carried out not just to investigate the population; it is also the most important survey for the collection of basic data that helps to determine administrative policy. Please cooperate with the National Census.

Inquiries: Statistics Subsection, Management Section, Resident Affairs Division



Announcement on National Health Insurance

- Notification and payment slips for FY2005 will be mailed on June 16 (a notification letter only will be sent to those who pay by bank account transfer).
- Since FY2003, calculations for National Health Insurance premiums are made twice a year (in April and July). Accordingly, the payment method for premiums also changed, and the number of installments for premiums was reduced from 12 to 10 times a year (June to March). This includes those who pay by bank account transfer.
 - * There are no payments due in April and May. The sums for these two months are included in the installments paid from June through March.
- National Health Insurance premiums for FY2005 have been adjusted as follows:

1) Medical Insurance Premium (Basic Fee) = Insurance premiums to be collected from all insured members.

Residents' Tax-based Levy = 2.08 (same as FY2004)

Insurance premiums are calculated by multiplying the total residents' tax of all the household's insured members by this rate.

Per Capita Levy = ¥32,100 per insured member (was ¥30,200 in FY2004)

Maximum Ceiling = ¥530,000 per year per household (same as FY2004).

2) Nursing Insurance Premium (Nursing Fee) = Insurance premiums to be collected from insured members between 40 and 64 years of age.

Residents' Tax-based Levy = 0.32 (0.25 in

Inquiries: Qualification Subsection, National Health Insurance Section

FY2004)

Insurance premiums are calculated based on multiplying the total residents' tax of all applicable household insured members by this rate.

Per Capita Levy = ¥12,000 per applicable insured member per year (¥10,800 in FY2004)

Maximum Ceiling = ¥80,000 per year per household (same as FY2004)

- A National Health Insurance Premium Statement form will be mailed on June 28 to those who have not filed a FY2005 Residents' Tax report. Those without an income for 2004 who submit this report may receive a reduction in health insurance premiums. Please return the completed form with the enclosed return envelope.

Events Calendar (June through August)

The Association for Culture and Exchange of Sugunami (ACES) organizes various fun events in which foreign residents are free to participate and people from around the world, including Japanese, enjoy friendly exchanges. Please join in!

Japanese Conversation Class

Foreign residents can deepen friendly ties and become more familiar with Japanese culture, customs and traditions through friendly conversation in Japanese with Japanese volunteers.

Date and time: Saturdays from June 4 through July 9, from 2:00 to 4:00 p.m.

Location: Shokuin Kaikan (5-41-7 Naritahigashi)

Capacity: 40 foreign residents

Fee: ¥1,000

International Cooking Class — German home meal

Date and time: July 16 (Sat.), 10:00 a.m. to 2:00 p.m.

Location: Asagaya Chiiki Kumin Center (1-47-17 Asagayaminami)

Capacity: 20 people

Fee: ¥2,000

Introduction to Foreign Cultures Class — India

Date and time: August 6 (Sat.), 1:00 to 4:00 p.m.

Location: Hall for Industrial and Commercial Use (3-2-19 Asagayaminami)

Capacity: 120 people

Fee: ¥1,000

ACES Counseling Services for Foreign Residents

ACES offers free counseling on difficulties encountered in everyday life.

Date and time: Fridays, 1:00 to 4:00 p.m.

Place: ACES

Languages: Japanese, English, Chinese (2nd & 4th Friday) and Korean (3rd Friday)

How to apply: In person, by telephone or by letter (mail or fax)

Fee: Free

International Exchange Salon

The Salon is located on the International Exchange Floor (5F) of the ACES office. Please stop by and enjoy free and open communication with foreign and Japanese residents.

Hours: Mondays (except national holidays and year-end/New Year holidays), 1:30 to 4:30 p.m.

Fee: Free

Other: Food and drinks are permitted at the International Exchange Salon. Please note that political, religious or for-profit activities are prohibited.

To apply, or for more information on the above, contact ACES, Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami 166-0004.

Tel: 5378-8833 Fax: 5378-8844

Hello! SUGINAMI

「外国人のための生活便利帳 2005」 を発行しました

区では、区内で生活する外国人の方々に暮らしやすい生活情報を提供するため、日本語に英語・中国語・ハンゲルを併記した「外国人のための生活便利帳2005」を発行しました。(3年に1度発行)

この便利帳は、困り事の相談や火事・地震などの緊急時の対応、ごみの正しい出し方、病院にかかるときなど外国人の方が必要とする生活情報を織り込み、外国人にも分かりやすいように編集しました。

区民課外国人登録係(区役所東棟1階)で、外国人転入者および希望者に配布しています。

【問い合わせ】広報課

写真

広報ビデオ「わがまち杉並」の 外国語版貸出中です

広報課では、杉並に住んでいる、または訪れた外国人の方々に、杉並をより知ってもらうため、杉並を紹介するビデオを貸し出しています。

ビデオ(VHSテープ、14分)は、英語・中国語・ハンゲル語の3か国語で、広報課(区役所東棟5階)で貸し出しています。ぜひご利用ください。

【問い合わせ】広報課

国勢調査 2005年10月1日

シリーズ① 国勢調査とは?

国勢調査は、国籍に関係なく日本に住んでいるすべての人を対象に、5年ごとに行っている政府の大規模な統計調査です。

国勢調査は、単に人口などを調べるためだけに行われるものではなく、行政施策の基礎資料とするための最も重要な調査です。皆さんのご協力をお願いします。

【問い合わせ】
区民生活部管理課
統計係



国民健康保険のお知らせ

【問い合わせ】国保年金課国保資格係

①17年度保険料額通知書と納付書を6月16日にお送りします。(口座振替ご利用の方には通知書のみを郵送します)。

②15年度から、保険料計算の方式が、年2回(4月・7月)から年1回(6月)に変更になりました。そのため、保険料を納める回数も、12回から10回(6月から翌年3月まで)になりました(口座振替ご利用の方も含まれます)。

※4月・5月の保険料は、6月から翌年3月まで10回に割り振って上乘せして請求します。

③17年度国民健康保険料を次のように改定しました。

◇医療分保険料(基礎賦課額保険料) = すべての被保険者が負担する保険料

・所得割保険料・・・100分の208(16年度と同じ)
保険料額は、世帯の被保険者全員の住民税合計額に、これに乗じた額となります。

・均等割保険料・・・被保険者1人につき年32,100円(16年度は30,200円)

・最高限度額 = 1世帯あたり年53万円(16年度と同じ)

◇介護分保険料(介護納付金賦課額保険料) = 40歳から64歳までの被保険者に加算される保険料

・所得割保険料率 = 100分の32(16年度は100分の25)

保険料額は、世帯の該当者全員の住民税合計額に、これに乗じた額となります。

・均等割保険料 = 該当者1人につき年12,000円(16年度は10,800円)

・最高限度額 = 1世帯あたり年8万円(16年度と同じ)

④17年度住民税が未申告の方に、6月28日に「国民健康保険に関する申告書」をお送りします。

16年中に収入のない方は、この申告書を提出すると、保険料が減額になる場合があります。同封の返信用封筒で、返送してください。

6～8月のイベント情報

杉並区文化・交流協会では、外国人の方が気軽に参加でき、日本人をはじめ多くの外国人の方と楽しく交流できるイベントをたくさん企画しています。

◇日本語交流会

日本語の会話を通して日本の習慣や伝統などの日本文化に接し、外国人参加者と日本人ボランティアとの交流を深めます。

【日時】6月4日～7月9日の毎週土曜日、午後2時～4時【場所】杉並区職員会館(成田東5-41-7)【定員】外国人40名【参加費】1000円

◇国際交流料理講座「ドイツの家庭料理」

【日時】7月16日(土)午前10時～午後2時【場所】阿佐ヶ谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)【定員】20名【参加費】2000円

◇海外文化セミナー「インド」

【日時】8月6日(土)午後1時～4時【場所】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)【定員】120名【参加費】1000円

◇外国人相談

文化・交流協会では外国人の皆さんが日ごろ抱えている問題や悩みにお応えするため、外国人相談窓口を開設しています。

【日時】毎週金曜日午後1時～4時【場所】杉並区文化・交流協会交流係【使用言語】日本語、英語、中国語(第2・第4金曜日)、韓国・朝鮮語(第3金曜日)【相談方法】来所・電話・文書(郵送・Fax)【費用】無料

◇国際交流サロン

日本人と外国人の皆さんが自由に楽しく交流で

きる場所として、協会事務所の5階を国際交流サロンとして開放しています。

【日時】毎週月曜日午後1時30分～4時30分(祝日、年末年始は除く)【参加費】無料【その他】国際交流サロンでの飲食はOKです。なお、政治活動、宗教活動および営利を目的とした使用は禁止ですのでご協力ください。

※申し込み、問い合わせは、杉並区文化・交流協会交流係(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階 ☎5378-8833 FAX5378-8844)へ。