

すぎなみ

歩きながら、元気と文化が、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/

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

守ります、自転車の走るルール 2
と置くマナー

情報化アクションプランの改定 3

入居者募集
都営住宅とみどりの里 4

すぎなみ大人塾 8

「区議会だより」が折り込まれています。

5月は春の自殺予防月間

命はぐくむ生き心地のよい杉並をめざして



わが国の自殺は年間3万人を越え、区でも年間100名以上の大切な命が失われています。自殺の動機には、うつ病などの健康問題や、失業・多重債務等の経済問題など様々な問題が複雑に関係していて、自殺予防には社会全体で取り組む必要があります。自殺は「防ぐことのできる死」です。あなた自身とあなたの大切な人を守り、「命はぐくむ生き心地のよい杉並」をめざすため、5月と9月を自殺予防月間として普及啓発を強化します。

—問い合わせは、杉並保健所地域保健課☎3391-1355または保健予防課☎3391-1025へ。



自殺ゼロ杉並区街頭キャンペーン

10日(土) 午後1時30分~ JR阿佐ヶ谷駅南口

自殺ゼロキャンペーン実行委員会のTシャツ隊が、巨大風船に体をつなぎ、「天国のお父さんへ」の手紙を配布します。自殺の実態を知り、「生きテク」を見つけに参加しませんか?

うつ病はだれでもかかる可能性がある病気です。「まさか自分が」、「あの人に限って」という先入観は危険です。うつ病になった場合、本人はもちろん、支える家族も大変つらい状況になります。「うつ病は早期に発見し、適切な治療と対応をすれば治る病気」です。専門医の話からうつ病の実態を知りましょう。

心の安全・安心を

26日(月) 「ストレス」・「うつ」とその対策
午後7時~9時 ~プチうつにさようなら

場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師東海大学教授・保坂隆(右写真) 定100名(抽選) 費無料 申ハガキまたはファクス(7面記入例参照)で、5月14日(必着)までにNPO法人スクールアドバイスネットワーク(〒167-0043上荻1-24-21-3階FAX5347-2373)へ



30日(金) 午後2時~4時 知って活かそう! うつの話 ~うつ病の治療と対応

場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師国立精神・神経センター精神保健研究所・山田光彦(左写真) 区区内在住でうつ病の患者を持つ家族ほか定90名 費無料 申電話で、荻窪保健センター☎3391-0015へ(先着順)

命はぐくみ、心豊かに

16日(金) 心に響くコンサート (音楽と物語)

第1部「荻窪音楽祭」=時正午~内演奏=FESTOON場杉並保健所(荻窪5-20-1) 定100名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 第2部「赤ちゃんとママのためのわらべうたストレッチ」=時午後1時~2時場杉並保健所 定0~3歳の親子20組 費無料 申電話で、上井草保健センター☎3394-1212へ(先着順)

11日(日)~ 展示
31日(土) 「生きるための本50冊」

場・区中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)へ

区長からのいいメール

人間をやっていると、けっこう死にたくなるときもありますよね。だって日本では毎年三万人以上が自殺しているって言うし。過酷な仕事環境とか、生活苦や借金の厳しい取り立てとか、恋愛の失敗とか、勉強の行き詰まりとか、また突然ぼつかり生きる意味がわからなくなったり、原因はいろいろだけど。確かに、生きづらいときにどうしたらいいか、だれにも相談できず、わからなくなり、もういいやって考えちゃったりもしますよ。

「生きテク」壁の前に、たたずむあなたに



うか。そんな思いで「自殺ゼロ」をめざしてつくられたサイトがあります。その名も「生きテク」<http://ikitaku.net/>。みんながどうやって解決していったかが投稿されていて、簡単に自分らしく「生き」ていく「テク」ニックを見つけられるようになっていきました。そして、もうひとつ。私の大好きな詩も紹介します。これは、相田みつをという人の「いのちの根」という詩です。

「なみだをこらえて
かなしみにたえるとき
ぐちをいわずに
くるしみ
にたえるとき
いいわけ
をしないで
だまって批判にたえるとき
怒りをおさえて
じつと屈辱にた
えるとき
あなたの眼のいろが深くな
り
いのちの根が深くなる」

「いのちの根」が深くなれば、いつかきつと美しい花が咲き、大きな実がなるはずですよ。

一人で悩まず、相談を



うつ病の相談~「うつかも?」と思ったら早めにご相談を

- 荻窪保健センター (荻窪5-20-1 ☎3391-0015)
- 高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)
- 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)
- 上井草保健センター (上井草3-8-19 ☎3394-1212)
- 和泉保健センター (和泉4-50-6 ☎3313-9331)

多重債務の無料相談~お金で死ぬことはない!

- 消費者センター相談専用電話☎3398-3121

※区ホームページからも様々な自殺予防サイトへリンクしています。ご覧ください。

5月は 自転車月間

守ります

自転車の走るルールと置くマナー

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乗り物です。しかし、ルールやマナーに反した利用をすると、迷惑で危険なものに変わってしまいます。自転車利用者の一人ひとりが責任を持ち、ルールを守ることで、安全・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。

計画の改定全文は、区ホームページのほか、区政資料室(区役所西棟二階)でもご覧になれます。

迷惑で危険な放置自転車

放置自転車は減ってきたとはいえ、まだ区内や隣接する駅周辺には、一日あたり約二六〇〇台もの自転車が放置されています。

放置自転車は撤去します

区は、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。

ガードレールなどにチェーンを施錠している自転車は、撤去の際に鍵を切断します。

撤去自転車の返還の際には、撤去手数料三〇〇〇円が必要となります。

※「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。買物などであつても直ちに移動できない状態であれば放置になります。

撤去などに年間約二億九五〇〇万円かかっています

「私の一台くらいなら…」とちょっとだけだから…と考えるいませんか？

その一台が多くての放置自転車をもたらし、18年度に撤去した自転車は六万五八四九台、撤去・返還・処分にかかる費用は八千九百九十九万九千九百九十九円です。

放置自転車がなくなれば、このお金は他の目的に使えます。自転車利用者の皆さんの協力が大切です。

「杉並区自転車利用行動計画」を改定しました

14年に「杉並区サイクルアクシヨンプログラム」を策定し、放置自転車対策を進めてきた結果、通勤・通学の利用者による放置自転車は減少しました。しかし、「駅周辺商店街における買物客の放置自転車」や、「自転車の走行ルール・マナーの低下」が新たな問題として表

面化してきました。

これらの問題を解決すること

に重点を置くとともに、社会状況の変化や数値目標の見直しの必要性から、このたびの改定は名称も含めて全面改定とし、計画期間は「杉並区実施計画(2022年度)」にあわせ、22年度までとしました。

「自転車のまちづくり」をめざし、区民の皆さん・事業者・区が連携を図りながら、施策を推進していきます。

自転車の盗難に注意しましょう

自転車が盗難されたら、すぐにお近くの交番か、警察署に盗難を出しましょう。

盗難を防ぐために、次の対策に心掛けましょう。

- 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、お出かけ先の敷地内に駐輪する。
- ③ 必ず防犯登録を行い、防犯登録番号は控えておく。

自転車による交通事故が多発しています

ストップ！ 暴走自転車

自転車は環境にやさしい手軽な乗り物として、買物や通勤・通学など私たちの生活になくてはならない交通手段となっています。

しかし、自転車運転のルール・マナーを守らない自転車の自由きままな走行は、交通事故をひきおこし、大きな社会問題となっています。

自転車は車です

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、自動車やオートバイと同様に、道路交通法などの法律を守らなければなりません。

法律を守らない自転車は処罰されます(左表参照)。

〈自転車の交通ルールと違反した場合の罰則〉

違反行為	説明	罰則
道路の右側走行(逆走)	自転車は道路の左側を通行しなければなりません	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金
並進走行(横並び走行)	2台以上の自転車が横並びで走ることはできません	2万円以下の罰金
自転車通行可の歩道で歩行者への通行妨害	歩道は歩行者優先です。歩行者の通行を妨げるおそれがある場合、自転車が一時停止しなければなりません	2万円以下の罰金
無灯火で走行	夜間は自転車のライトを必ず点灯しなければなりません	5万円以下の罰金
信号無視	赤信号は「止まれ」です	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金
一時停止標識無視	交差点の「止まれ」標識や、路面に「止まれ」と書いてあるところでは、必ずいったん止まり、安全を確かめましょう	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金
2人乗り	自転車は原則1人乗りです(ただし16歳以上の者が幼児用座席を設けた自転車を運転する場合、6歳未満の者1人に限り乗車させることができます)	2万円以下の罰金
酒酔い運転	自転車も飲酒運転は許されません	5年以下の懲役または100万円以下の罰金
安全運転の義務違反	自転車を運転しながらの「携帯電話の使用」、「傘差し」、「犬の散歩」などはやめましょう	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金



▲買物客の放置自転車であふれる歩道。通行の妨げになっています。(京王井の頭線高井戸駅前)



▲皆が歩きやすい歩道をめざしましょう

まちでは放置防止協力員が活動しています

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、約420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、減少しつつあります。

杉並区情報化アクションプランの改定を進めています

区は、高度に発達した情報通信技術を区民サービスの向上と区の経営に活用するため、「杉並区情報化アクションプラン」の改定について検討を進めてきました。このたび、計画の改定案ができましたので、概要をお知らせするとともに、「杉並区自治基本条例」に基づく区民等の意見提出手続により、皆さんのご意見をうかがいます。

〈本文中の表示説明〉
 ① = 今回の改定で新たに取り組む項目です。全部で16項目あります。
 ② = 先のアクションプランの取り組みを継続して、充実・拡充する項目です。全部で34項目あります。
 なお、今回の改定で完了または目的を達した項目が7項目あります。

計画改定の考え方

区は、14年10月に「杉並区情報化基本方針」を定め、この方針に沿って「杉並区情報化アクションプラン 平成15～17年度(二〇〇三～二〇〇五)」を策定し、電子区役所の構築に取り組んできました。

こうした取り組みにより、例えばパソコンで公共施設や図書館の予約が可能になるなど、区民の利便性が高まりました。また、区役所においても事務の省力化、効率化、迅速化が実現しました。

「情報化アクションプラン」は17年度に一度改定を行いました。今日の情報通信技術の飛躍的な進展や、それに伴うセキュリティ対策など、区の情報化施策を取り巻く環境の変化に的確に対応し、「電子区役所」の構築をさらに推進していくため、「杉並区情報化アクションプラン 平成20～22年度(二〇〇八～二〇一〇)」を策定します。

改定概要

区は、この五年間で統合内部情報システムを導入するなど、効率的で簡素な行政運営を行っています。また、情報のセキュリティ(安全性)でも高水準の対策を講じるなど、貴重な成果をあげています。一方、施設や図書予約システムの導入、コールセンターの実現など、区民の皆さんの利便性を高めるよう取り組んでいます。しかし、今日の情報通信技術の進展などに対応するため、さらに事業を充実・拡充していく必要があります。

- **電子区役所の構築をさらに推進**
 - ◆ **目標一「顧客志向の行政サービスを実現します(八項目)」**
 - **電子申請システムの充実**
 - インターネットを利用して、区への申請や手続き(電子申請)ができるよう、可能な限り対象範囲を拡大し区民の利便性を高めます。
 - **電子収納サービスの実現**
 - 銀行のATMや、インターネットバンキングにより、公金収納ができる「電子収納サービス」を実現します。
 - **区立施設への無線LANの環境整備**
 - 身近な公共施設に無線LANを敷設して、区民の皆さんが所有するパソコンを用いて、自らの責任において情報の収集ができるよう、環境を整えます。
 - ◆ **目標二「区民との情報共有とパートナーシップの充実を図ります(二項目)」**
 - **ホームページの充実・拡充**
 - 区ホームページの機能・情報量をさらに充実しながら、高齢者や障害のある方にも使いやすいホームページに作り変えます。
 - **また、地図など視覚に訴える情報を積極的に提供します。**
 - **電子区政資料室の開設**
 - インターネットを利用して区政資料の検索・入手が簡単にできるようにします。また、情報公開請求の対象文書の特定や請求手続もインターネットから可能にします。
 - **電子区政モニターの実施**
 - 区民の皆さんの区政に対する意見反映の機会を広く得るため、インターネットを利用した

- **SNSの活用**
 - ◆ **目標三「行政経営の革新と基盤整備を進めます(二七項目)」**
 - **校務用パソコンネットワークや校務システムの構築**
 - 事務処理の効率化、省力化を図ることで教員の負担を軽減し、生徒と教員が向き合う時間をより多くするなど、授業の充実と学習環境の向上を図ります。
 - **納付センターの運営**
 - 納付センターを設置し、情報通信技術を活用して税金等の滞納者にきめ細かく効率的な対応を実現し、徴収率の向上を図ります。
 - **システム調達ガイドラインの徹底**
 - 区がコンピュータシステムを導入する際、その手順を明確にした「システム調達ガイドライン」を遵守し、費用対効果の面で最適なシステムの確保に努めます。
 - **学識経験者や民間専門家などの活用**
 - 情報化を推進するための様々な施策を戦略的に実施できるように、情報通信技術に関する知識・経験が豊富な外部の人材を活用します。
 - **共通データベース構築と管理体制の検討**
 - 全庁で共通な情報をデータベース化し、さらに効率的なシステムの運用をめざします。

- ◆ **目標四「人材の育成とセキュリティ対策(四項目)」**
 - **電子区役所を支える人材育成**
 - 電子区役所の構築をさらに推進するため、セキュリティ対策を含めた情報通信技術の知識・技術を身に付けた職員の育成強化を図ります。
 - **全庁セキュリティマネジメントの徹底**
 - 全庁セキュリティマネジメントの運用をさらに確実に行い、情報保護の徹底を図ります。
 - また、よりセキュリティの高いネットワーク機器を導入します。

ご意見をお寄せください

ハガキ、封書、または閲覧場所(左記参照)にある意見用紙に書いて、郵送またはファクスで、5月15日(必着)までに情報システム課 FAX 331216440へ。
 ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地)、事業者の方は事業所の名称と所在地、代表者の氏名も書いてください。
 区ホームページの電子掲示板に、意見を書き込むこともできます(開設期間 5月1日(木)～15日(木))。
 改定案の全文は、区ホームページのほか、閲覧場所でご覧になれます。
 お寄せいただいたご意見の概要とそれに対する区の考えなどは、7月に「広報すぎなみ」などで公表する予定です。
 ※閲覧場所 情報システム課(区役所東棟七階)、区政資料室(区役所西棟二階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館

献血&骨髄ドナー登録会

献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16歳から64歳まで、400ml献血は18歳から64歳までの方ができます。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。あわせて骨髄ドナー登録会も実施します。18歳から54歳までの健康な方であれば登録できます。皆さんのご協力をお願いします。なお、条件により、お受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

時 5月13日(火)午前10時～正午、午後1時15分～3時30分
 場 区役所1階ロビー(中)当日、直接会場へ(区)杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355

赤十字会員募集運動月間

5月1日(木)～31日(出)まで、日本赤十字社の会費・寄付金を募集します。期間中に皆さんの自宅に赤十字協賛委員が伺いますので、ご協力をお願いします。個人による募金は、口座振替でも可能です。

19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・寄付金)をお寄せいただきました。皆さんからの会費・寄付金は、国際救援活動をはじめ、災害救護、献血などの貴重な資金として使われています。

区保健福祉部管理課地域福祉係

納期限は6月2日(月)です

軽自動車税納税通知書を5月7日(水)に発送します

軽自動車税は、毎年4月1日現在、原動機付自転車など軽自動車を所有する方に課税されます。今年の4月2日以降に廃車手続きをしても、20年度の税金は課税されます。

廃車の申告は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(警察および区役所に届出が必要です)
- ④ 使用不可能な状態になったり、処分したとき

次のいずれかに該当する場合は**税の減免を受けることができます**

- ① 身体や精神に障害のある方
- ② 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軽自動車など

申請の方法と期間
 納税通知書と印鑑、運転者の運転免許証、障害者の状況を確認できるもの(障害者手帳や常時介護証明など)をお持ちの上、5月26日までに課税課(区役所東棟二階⑦番窓口)へ申請してください。
 区課税課税務管理係 ☎530710629

必要書類など詳細は、お問い合わせください。



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) 一五〇三戸
 - ②定期使用住宅(若年ファミリー向) 一七〇戸
 - ③定期使用住宅(多子世帯向) 三〇戸
 - ④若年ファミリー向 二五戸
- ◆申込書・募集案内の配付期間
5月7日(水)～16日(金)(各配付場所)

光化学スモッグにご注意ください

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、区内一八カ所にある防災行政無線屋外放送塔の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「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲げます。注意報が発令されたときは、屋外運動は控え、なるべく屋外に出ないようにしましょう。自動車の使用は、できるだけ控えてくだ

所の休業日を除く)

◆申込書・募集案内の配付場所

住宅課(区役所西棟五階)、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も配付します。また、配付期間中のみJKK東京(東京都住宅供給公社)のホームページ <http://www.tokyo-kousya.or.jp/> から取り出せます。

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。

――(くずれも)――

◆申込書を郵送。5月20日までに渋谷郵便局に届いたもの限り受け付けます。〒100-8394、配付期間中は ☎0570-0108 10(いづれも土・日曜日、祝日は除く)または区コールセンター ☎8800(他) 都営住宅入居あつせん の詐欺が多発しています。ご注意ください。

◆高齢者住宅みどりの里

あき室待ち登録者募集

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。

◆登録期間

7月1日(火)～21年6月30日(火) (この期間内に空き室が出ないと入居できません)

◆申込書・募集案内の配付期間

5月7日(水)～16日(金)(各配付場所の休業日を除く)

◆募集登録世帯数

単身世帯用 一三世帯、二人世帯用 八世帯

◆住宅使用料(月額)

単身世帯用 一五〇〇〇円～三万九六〇〇円、二人世帯用 二万九四〇〇円～五万六〇〇〇円

◆申込書・募集案内の配付場所

住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では夜間・休日も配付しています。

――(くずれも)――

◆申込書を郵送。5月18日までに杉並郵便局に届いたもの限り受け付けます。〒167-8504(他) 都営住宅入居あつせん の詐欺が多発しています。ご注意ください。

◆被害に遭ったとき

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。息苦しいときは、涼しいところで安静にしてください。

被害に遭ったときは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1102

5へ連絡してください。

※光化学スモッグ情報は、大気汚染テレホンサービス ☎5320

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

4秒 2秒 5秒鳴ります

17800や都環境局ホームページ <http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/> でもお知らせしています(杉並区は、都内八つの発令地域のうち区西部地域にあたりません)。
環境課公害対策係

20年度区民健康診査・がん検診のお知らせ

問い合わせは、区コールセンター ☎8800、☎3372-8800 または 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 へ。

◆◆健康診査制度が変わり、現在20年度区民健康診査実施に向け準備中です◆◆

今年度は、4月～6月生まれの方(※1)の受診券は、5月末～6月に発送予定です。この場合、受診期間は受診券発送翌月から3カ月間です。

すべての健(検)診の対象年齢は、20年度中(4月～21年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。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。

◆区民健康診査◆ 指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施します。健康維持のため、生活習慣を見直すきっかけとしてお役立てください

健診名	対象年齢	対象者	受診期間	費用	備考
①成人健診	30～39歳	職場などで健診を受ける機会がない方	(※1)誕生月の1日～末日(誕生月に受診できなかった場合は、誕生月の翌々月の末日まで)	無料 (希望検査項目は有料)	【申込締切】郵送=誕生月の2カ月前から誕生月の翌月末▷窓口=受診期間内の受診できる日まで▷申し込みの必要がない方=②の対象者。①および③の対象者で過去3年間に1回以上区民健診を受診した方 【希望検査項目=区民健診を予約する際、各医療機関に申し込み】胸部X線検査…30～64歳=300円▷大腸がん検診…40歳以上=200円▷前立腺がん検査(区内の指定医療機関でのみ実施)…50・55・60・65・70歳=700円
②特定健診	40～74歳	杉並区国民健康保険に加入している方			
③長寿健診	75歳以上	長寿(後期高齢者)医療制度に加入している方			

■生活保護を受給している方も、今までどおり区の健診を受けることができます ■40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者(健康保険組合・政府管掌保険・組合国保など)が実施する特定健診を受診してください。問い合わせは、各医療保険者または事業所などへ。

◆がん検診・成人歯科健康診査◆ 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(健)診名	対象者	受診期間	受診場所	費用	備考
肺がん検診	35歳以上	7月1日～9月30日	各指定医療機関(受診票に一覧表を同封します)	各1000円	【申込締切(必着)】第1回=6月16日、第2回=7月14日、第3回(最終)=8月22日※各締切日の月末に受診票を郵送 【申込締切】毎週金曜日(必着)。翌週に受診票を郵送。最終締切=21年1月30日 ◆乳がん検診の受診期間◆ ①40歳代=7月31日まで②50歳以上=8月1日～11月30日③予備期間(①②で受診できなかった方)12月1日～21年2月28日
喉頭がん検診	55歳以上				
子宮がん検診	20歳以上	21年2月28日まで	各指定医療機関(受診票に一覧表を同封します)	各1000円	対象者の方には、8月下旬に受診券を郵送します。申し込みは必要はありません
乳がん検診	40歳以上	21年2月28日まで 年齢により異なります(右記参照)			
成人歯科健診	30・35・40・45・50・60・70歳	9月1日～11月29日		無料	

区民健診、肺がん・喉頭がん・子宮がん・乳がん検診の申し込み方法

ハガキに、(検)診ごとに1人1枚(乳がん・子宮がんは1枚で可)に、①〇〇検(健)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電話番号を書いて、杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ

6月の胃がん検診	35歳以上	6月5日～28日の木・金・土曜日午前9時～午前中	杉並保健所3階胃検診室	1000円	定員40名 【申込締切】受診希望日の2週間前の火曜日必着
----------	-------	--------------------------	-------------	-------	---------------------------------

■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加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

胃がん検診の申し込み方法

ハガキに、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)を書いて、杉並区医師会胃がん検診担当(〒166-0004阿佐谷南3-48-8)へ

■各検(健)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護世帯および中国残留邦人などの生活支援給付対象者の方は、費用が免除されますので、受診前に、杉並保健所健康推進課または各保健センターへお問い合わせください(要申請)。

区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

子育て・教育

児童手当が該当すると思われの方は申請してください

小学校修了前(12歳到達後最初の3月31日まで)の児童を養育している、次の要件を満たす方は、児童手当を受給できる場合があります。

◇対象となる方

①区に住所があること(在留資格のある外国人を含む。ただし短期滞在などを除く)

②申請者の所得金額が左記の所得限度額未満であること

◇所得制限

19年中の所得金額から表Bで該当する控除額を差し引いた後の金額が、表Aの限度額未満であれば対象になります。

※給与所得者＝源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」。
事業所得者＝確定申告書の「所得金額」。

◇手当月額

- ◎3歳未満＝一律一万円
- ◎3歳以上＝第一子・第二子＝

(児童手当の所得制限)

扶養人数(税法上)	国民年金加入者・年金未加入者	厚生年金加入者
0人	460万円	532万円
1人	498万円	570万円
2人	536万円	608万円
3人	574万円	646万円

※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。

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	控除相当額
老人扶養控除(1人につき)	6万円

各五〇〇〇円/第三子以降＝一万円
◇申請場所
子育て支援課(区役所東棟三階)、区民事務所・分室、駅前事務所(子育て支援課は郵送による申請も可)。

◇その他

①すでに手当を受給している、養育している児童の人数が変更はない方は、申請をする必要はありません

②申請をした月の翌月分から支給します。5月31日までに申請をすれば、6月分から手当が受けられます

③過去に手当を受けていた方で、所得制限などにより支給資格がなくなった方でも受給できる場合があります

※個別にお知らせは送付していませんので、ご注意ください。
――(いすれも)――
◇子育て支援課子ども医療・手当係

ひとり親家庭のお母さんの就労自立を支援します
◇杉並区母子自立支援プログラム
ム策定

ひとり親のお母さんの就労自立を支援するために、子育ての状況や希望職種などについて、

相談員がお聞きした上で、各人の状況に合った総合的な自立支援プログラムを策定します。

◇杉並区母子家庭高等技能訓練促進費

母子家庭のお母さんが、看護師など就職に結びつきやすい資格取得をめざし修業中の場合に、一定の期間、訓練促進費を支給する制度です。

対象者・対象となる資格・支給内容などの詳細は、お問い合わせください。

◇杉並区母子家庭自立支援教育訓練給付金

母子家庭のお母さんが、区の指定を受けホームヘルパー資格取得講座などを受講した場合に、受講終了後に受講料の一部を支給する制度です。

対象者・対象となる講座・支給割合および支給金額などの詳細は、お問い合わせください。
――(いすれも)――
◇子育て支援課子ども家庭支援係

929-1902 FAX 5929-1903

年金

平日の相談時間を延長し
休日相談を実施します

年金手帳や年金証書など本人確認ができるもの、代理人の場合は、本人の委任状と代理人の身分を証明するものを持参してください。

◇平日の相談時間延長

毎月金曜日午前8時30分～午後7時

◇休日相談

5月3日(祝)・10日(土)・11日(日)午前9時30分～午後4時

――(いすれも)――
◇杉並区社会保険事務所(高)

円寺南2-54-9 ☎3312-1511 (他)車での来場はご遠慮ください

介護保険

介護保険料特別徴収額を平準化します

現在介護保険料が特別徴収(年金天引き)されている方のうち、19年度上半期分(19年4月・6月・8月)の特別徴収額と下半期分(19年10月・12月・20年2月)の差が著しい方に対して、20年度上半期で年間保険料の約半額が賦課されるよう調整を行い、下半期以降の特別徴収額ができるだけ均等になるようにしました(特別徴収額の平準化)。

今回、この特別徴収額の平準化に該当する方には、5月15日(木)に、6月・8月分特別徴収額の通知書を送ります。

10月以降の保険料額は、20年度区民税等を基に改めて計算し、7月中旬に通知します。

◇介護保険課資格係

住まい・まち

住宅の耐震無料相談会

◇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14日(水)午後1時～4時(次回は6月11日(水)を予定)▽建築総合無料相談会 毎週火曜日午後1時～4時(祝日を除く)◇区役所一階ロビー(無料)◇当日、直接会場へ(他)図面などがある場合は持参してください

◇ご注意ください
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

――(いすれも)――

ん。不審に思ったら早めに区へお問い合わせください。
――(いすれも)――
◇建築課建築防災係

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

相続や金銭に関する法的書類の作成や、年金・社会保険の相談、国の仕事への苦情などを行う政書士・社会保険労務士・行政相談委員がお受けします。

時 5月9日(金)午後1時～4時
場 区役所一階ロビー(無料)◇当
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

住居表示の実態調査

5月～21年3月に、荻窪・高井戸東・下高井戸地域で実施します。住居表示の状況を調べ整備するもので、建替えや増改築などを行っている建物で届出をしていない場合は、届出書を配付します。破損している住居表示プレートや街区表示板のほり替えも行いますので、ご協力をお願いいたします。

◇区民課管理係

「座・高円寺」の利用
杉並芸術会館「座・高円寺」(高円寺北2-1-2)は、21年5月のオープン後、様々なオープニング事業を実施します。事業の詳細は現在計画中です。「座・高円寺」には小劇場・区民ホール・阿波踊りホールの三つのホールを設け、区民ホール・阿波踊りホールの利用受付は11月からの予定です。小劇場

施設情報

◇区民課管理係

では主に演劇などの舞台芸術の普及振興事業を実施し、事業を実施しないときには貸し出しを行います。

申し込み方法などの詳細は、「広報すぎなみ」などでお知らせしていきます。

◇杉並芸術会館準備室 ☎5876-7731

図書館の臨時休館

図書館では、特別整理(蔵書点検など)を行うため、臨時休館します(左表のとおり)。
ご迷惑をおかけしますが、休館日にご注意の上、図書館をご利用ください。

なお、臨時休館中は、当該図書館の本なども通常通り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。

証明書自動交付機利用時間の変更

5月12日(月)、6月5日(木)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時までとなりますので、ご理解とご協力をお願いします

◇各図書館

図書館	休館日
柿本 ☎3394-3801	5月12日(月)～16日(金)
南荻窪 ☎3335-7377	5月26日(月)～30日(金)
成田 ☎3317-0341	6月2日(月)～6日(金)
高井戸 ☎3290-3456	6月16日(月)～23日(月)
下井草 ☎3396-7999	6月30日(月)～7月4日(金)
方南 ☎5355-7100	7月7日(月)～10日(木)
高井戸地域区民センター図書室 ☎3331-7841	7月20日(日)～23日(水)

※休館日には定例休館日も含まれています。

ます。
◇課税課区民税係または区民課証明係

障害のある方

知的障害者(児)の方が行方不明になった場合、位置探索機器を利用して介護者に位置情報を提供します。

◇区内在住で65歳未満の愛の手帳所持者を在宅で介護している方(障害者施策課障害者福祉係)所得制限や自己負担があります

緊急通報システムを
設置します
ボタンひとつで救急要請のできる緊急通報システムを設置します。

◇区内在住で65歳未満の一人暮らしなどで、身体障害者手帳一・二級の方、都難病医療費助成制度に該当する方(障害者施策課障害者福祉係または杉並福祉事務所(荻窪) ☎3398-104、高円寺 ☎5306-12611、高井戸 ☎3332-7221)

備いたるセンター
障害児日帰りショートステイの施設が増えました
(備いたるセンター)の施設が二カ所になり、18歳までの障害児を対象とした施設「MARU-CO(マルコ)」が新しく始まりました。ぜひご利用ください。

◇MARU-CO(天沼) ☎3398-2241 (他)成
人の方は引き続き「クローバー」(天沼) ☎15-18 ☎3398-2241)をご利用ください



競技大会

●**区民体育祭秋季大会**
◇**軟式野球(学童の部)**
時6月1日(日)～下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか区内在住・在学の小学生で20年度連盟登録チーム(1チーム高学年5000円、低学年3000円)申込み用紙(請求方法はお問い合わせください)を、5月4日(必着)までに区少年軟式野球連合協議会・加納昭(〒167-0034桃井2-2-7-201)へ郵送、ファクスまたは持参(同協議会・加納 ☎ FAX3390-1069 (午前10時～午後6時) 他)審判も同時に募集します

●**杉並区卓球選手権大会**
時6月8日(日)午前9時(区共催) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男女別シングルス(年代別)・ダブルス(区内在住・在勤・在学の方または区内のクラブに所属し東京都卓球連盟に加盟している方)シングルス800円(高校生以下400円)、ダブルス1600円(参加種目・住所・氏名・年齢・電話番号・所属チームを書いて、5月28日(必着)までに区卓球連盟事務局(〒166-0004阿佐谷南1-7-1)へ参加費を郵送(現金書留) 同連盟・田崎 ☎ FAX3314-6624 (午前10時～午後5時)

●**区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会**
◇**ソフトバレーボール**
時6月8日(日)午前9時～午後7時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内フリーの部(コート内男子自由)、混合の部・シニアの部(コート内男子2名以下)、女子の部(区内在住・在勤・在学中で中学生以

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5月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

上の方定36チーム(費)1チーム3000円(申込み用紙(区体育館にあります)と参加費を、5月24日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟・亀山米子(〒167-0042西荻北5-7-11-410)へ郵送(現金書留)または持参(同連盟・亀山 ☎ FAX5938-8331

スポーツ教室

●**ラージボール卓球** ⑤教室番号「0432」
時6月3日～7月8日の毎週火曜日、午前11時～午後1時(計6回) 荻窪体育館(区内在住・在勤・在学中で60歳以上の初心者)70名(抽選) 費1500円(往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、5月9日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 同体育館 ☎ FAX3220-3381

●**太極拳** ⑤教室番号「0450」
時6月9日～7月14日の毎週月曜日、午後3時～5時(計6回) 大宮前体育館(区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方)50名(抽選) 費1600円(往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、5月12日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 同体育館 ☎ FAX3334-4618 他3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●**アクアエクササイズ** ⑤教室番号「0457」
時6月6日～7月11日の毎週金曜日、午前10時～正午(計6回) 高井戸温水プール(区内在住・在勤・在学中で60歳以上の健康な方)30名(抽選) 費2200円(往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、5月13日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 同プール ☎ FAX3331-8652

●**シニアゴルフ レベルアップ講座**
時5月30日(金)午後2時45分～4時15分

ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 区内在住・在勤・在学中でおおむね60～70歳の方(定)18名(抽選) 費2030円(施設使用料ほか) 往復ハガキ(7面記入例参照)。2名まで連記可、重複申込不可)に生年月日も書いて、5月13日(必着)までに(杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ 同財団 ☎ FAX3312-2111(代) 同ゴルフクラブの無料貸し出しあり

●**わいわいスポーツ教室～レクリエーションで遊ぼう**

障害の程度の重い方のための楽しいスポーツ教室です。
時5月24日(土)午前10時～正午 杉並第十小学校(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の障害の程度が重い方(定)30名(抽選) 費無料(申込み用紙(社会教育スポーツ課(区役所東棟6階)、福祉事務所、区体育施設にあります)を、5月9日(必着)までに社会教育スポーツ課へ郵送または持参(同課)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だくボランティアを募集しています

●**青空体力づくり講座(リズム体操)**
時6月6日(金)午前10時～正午(受付=9時45分～。区共催) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 同財三橋体育研究所理事長・三橋和子(区内在住・在勤・在学中の方)80名(費)200円(保険料含む。当日会場で納入) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月24日(必着)までに杉並区青空体力づくり指導員・笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33)へ(先着順) 同杉並区青空体力づくり指導員協議会・近藤 ☎ FAX3390-9437(他)運動のできる服装で運動靴(上履き)を持参してください

その他

●**子どもの日のイベント**
5月5日(祝)のこどもの日に各種スポーツ体験や模範演技などの催しを開催します。
時・内下表のとおり(費)無料(当日、直接会場へ) 同上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎ FAX3390-5707)

〈子どもの日イベント〉	
体育室	
午前11時15分～午後0時45分	バウンドテニス・パドルテニス・ソフトバレーボール・インディアカ体験
午後1時15分～2時45分	卓球・バスケットボール・バドミントン・ミニテニス体験
小体育室	
午前11時30分～11時45分	キッズダンススクール発表会
正午～午後1時15分	なぎなた・剣道・居合道模範演技
午後1時45分～2時45分	合気道・太極拳・空手模範演技
運動場	
午前11時30分～午後2時30分	すぎなみスポーツデビュー
弓道場	
午後1時15分～2時45分	弓道体験
午後3時15分～4時45分	アーチェリー体験

情報ぽけっと
区の後援・その他の催し・講座など

催し

★**エマニュエル・バユ&オーストラリア室内管弦楽団** 時10月3日(金)午後7時開演(内)曲目=ピバルディ「フルーツ協奏曲集より『海の嵐』」ほか(費)S席7500円ほか(中)チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎ FAX5347-4450(ほか) 同杉並公会堂

★**東京理科大学管弦楽団「春季定期演奏会」** 時5月11日(日)午後1時30分～4時(同)杉並公会堂(内)曲目=チャイコフスキー「交響曲第5番」ほか(費)800円(区民無料。確認できるものを持参) 申込み、直接会場へ(同)同大学管弦楽団 ☎ FAX080-5406-2267

★**城西病院ホスピタリティコンサート～低音の魅力** 時5月16日(金)午後7時開演(同)城西病院(内)曲目=ベートーベン「チェロソナタ第1番」ほか(定)70名(先着順) (費)無料(同)当日、直接会場へ(同)同病院 ☎ FAX3390-4166

★**21世紀のバッハ演奏会「若き日のバッハ」** 時5月25日(日)午後2時開演(同)杉並公会堂(内)曲目=「カンタータ第4番『キリストは死の縛めうけて』」ほか(費)3500円(中)チケット販売窓口=チケットぴあ ☎ FAX0570-02-9990(同)東京バロック・スカラーズ ☎ FAX090-6034-2138

★**荻窪音楽祭～五月晴れの空・輝く音色と交流** 時5月16日(金)～18日(日) 荻窪地域各施設、店舗ほか(中) 同電話で、同祭事務局 ☎ FAX5347-0244(他)詳細は荻窪音楽祭ホームページかコンサートガイドをご覧ください

★**八雲オーケストラ定期演奏会** 時6月1日(日)午後2時開演(同)杉並公会堂(内)曲目=ベートーベン「交響曲第3番『英雄』」ほか(費)

500円(高校生以下は無料。小学生は保護者同伴) 申込み、直接会場へ(同)同オーケストラ・大塚 ☎ FAX3331-4697

★**杉並短歌連盟「夏の歌会」** 時6月21日(土)午後1時～4時(同)セシオン杉並(費)無料(同)当日、直接会場へ(同)同連盟・秋葉 ☎ FAX3338-3774(他)作品募集=ハガキ(7面記入例参照)に未発表の作品(1人1首)も書いて、5月24日(消印有効)までに同連盟事務局・秋葉(〒166-0001阿佐谷北3-9-4)へ。5月30日詠草発送。6月10日互選締切

★**親子で野外体験会** 時5月11日(日)午前10時～午後1時(同)大宮八幡宮境内スカウトの森(同)就学前の子ども～小学生とその保護者(定)160名(先着順) (費)無料(同)当日、直接会場へ(同)ガールスカウト東京第62団・鉦取(えとり) ☎ FAX3327-9952

★**阿佐谷グリーンマーケット「鉢物、植木類、野菜の展示即売会」** 時5月10日(土)・11日(日)午前10時～午後4時(売切れ次第終了) 同阿佐谷神明宮境内(同)当日、直接会場へ(同)阿佐谷グリーンマーケット実行委員会 ☎ FAX3330-4824

★**絵画展示会～絵画グループ燦(さん)** 時5月10日(土)～14日(水)午前10時～午後6時(初日は午後1時から。最終日は午後4時まで) 同セシオン杉並(費)無料(同)当日、直接会場へ(同)依田 ☎ FAX3313-4600

★**若手あとおし落語会「金原亭馬治・金原亭馬吉兄弟会」** 時5月17日(土)午後2時(同)勤労福祉会館(定)70名(費)800円、ペア券1500円(同)当日、直接会場へ(同)杉並区文化協会 ☎ FAX5347-4366

★**杉並清掃工場見学会(5月分)** 時5月24日(土)午後1時30分～3時(同)杉並清掃工場(定)50名(費)無料(中) 同電話で、5月22日までに東京二十三区清掃一部事務組合総務課(広

報・人権係 ☎ FAX6238-0615(先着順)

★**元気のみなもと!おぢや田植え体験ツアー** 時5月24日(土)～25日(日)(1泊2日) 同新潟県小千谷市(定)30名(費)大人1万円、12歳以下8000円、未就学児1000円(子育て応援券利用可) (中) 同電話で、5月15日までにNPO法人グリーンライフおぢや ☎ FAX0258-81-7812(先着順)

★**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5月19日(月)～21日(水) 午前11時～午後4時(同)リサイクル自転車作業所(費)1台6500円～1万5000円(同)直接、同作業所へ(先着順) (同)杉並区シルバー人材センター ☎ FAX3317-2217

講演・講座

★**区民健康講座「お口の健康と全身疾患とのかわり」** 時・内・同5月15日(休)①午前11時～正午=ブラッシングレッスン②午後

0時20分～4時10分=講演(元東京都監察医務院院長・上野正彦ほか) 同杉並公会堂(区内在住・在勤の方)①50名②800名(いずれも先着順) (費)無料(同)当日、直接会場へ(同)区歯科医師会 ☎ FAX3393-0391

その他

★**「気軽にオンステージ」邦楽演奏会参加者募集** 時7月29日(火) 同セシオン杉並(費)5分以内2万円(中) 同電話で、5月16日までに日本の伝統音楽を守る会・田村 ☎ FAX3220-2040(他)

訂正とおわび 4月21日付広報3面「宿泊施設ガイド」の秋川荘6月の利用申し込みは5月12日(月)から(12日は電話のみ)、4・5面なかま集まれの「お菓子を一緒に作りませんか」尾形さんの電話番号は ☎ FAX080-3716-6659、「ゲートボール 若草会」小川さんの電話番号は ☎ FAX3396-3853の誤りでした。

〈ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し〉			
ゆうゆう館名	内容など	日時	費用
浜田山館 (浜田山4-18-31) ☎ FAX3315-7815)	インド古来の健康法「ヨガ教室」でリフレッシュ	6月4日～9月3日の毎月第1水曜日、午前10時～11時30分	1回300円
高井戸西館 (高井戸西1-17-5) ☎ FAX3332-1076)	夕焼けサロン神崎先生のハワイ四方山話・音楽編	5月21日(水) 午後6時～8時	1000円
久我山館 (久我山5-8-8) ☎ FAX3332-2011)	素敵な笑顔を!フェイスストレッチングスクール	5月24日～7月26日の毎月第4土曜日、午前10時30分～正午(計3回)	7000円
方南館 (方南1-51-7) ☎ FAX3324-1171)	フラダンス	6月1日(日)・8日(日) 午後1時～3時	1回1000円
高井戸東館 (高井戸東3-14-9) ☎ FAX3304-9573)	初めてのWord講習会(基礎/応用)	基礎=5月23日～6月13日(計4回)▷応用=6月20日～7月4日(計3回) / いずれも(金)午後3時30分～5時30分	基礎=8000円 応用=6000円

※申し込み、問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

ハガキ記入例

(1人1枚)

①行事名	★往復ハガキには返信用のあて先も記入を
②住所	★あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)
③氏名(フリガナ)	★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
④年齢	
⑤電話番号	

催し EVENT

リサイクルひろば高井戸

- ◇おもちゃのクリニック
 時 5月18日(日)午後1時～4時(受付は3時まで)
 定10名(1人1点) 費無料(部品代は実費) 申電話で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順)
- ◇自転車の手入れ方法とパンクの直し方
 時 5月18日(日)午後1時～3時30分 定14名 費130円
 申電話で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順)
 — (いずれも) —
 場・ 同リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜休館)

すぎなみ環境カエルくらぶ

- ◇春のチョウ観察会～大宮八幡宮⇄和田堀公園
 時 5月18日(日)午前9時～正午 場集合場所=大宮八幡宮内清涼殿前(大宮2-3-1) 師昆虫研究者・北原俊幸 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 費50円(保険料) 申当日、直接集合場所へ 同くらぶ蝶の来る街部会・浅岡 ☎5938-2688
- ◇きれいにカエル隊♪
 時 5月10日(土)午前9時～10時(雨天実施) 場阿佐谷地区=集合場所=区役所青梅街道側玄関前、清掃場所=中杉通り、青梅街道沿い▷高円寺地区=集合場所=高円寺障害者交流館前(高円寺南2-24-18)、清掃場所=高円寺南4丁目信号から青梅街道 費無料 申当日、直接集合場所へ 同くらぶきれいにカエル隊・牧野 ☎3316-2378(午前中) 他軍手をお持ちの

方は持参してください。身軽な服装でお越しください。荷物置き場はありません

- 天文の夕べ 観望会「月と火星の接近」
 春の星座をたどったり、科学館の天体望遠鏡で月や火星などを観察して楽しみましょう。
 時 5月10日(土)午後6時30分～8時30分 場科学館(清水3-3-13) 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(中学生以下は保護者同伴) 費無料 申当日、直接会場へ 同科学館 ☎3396-4391 他雨天・曇天の場合はプラネタリウムで「天文の話」をします
- かっぱれと手話ダンス～皆で合唱しましょう
 時 5月24日(土)午後1時30分～4時 場杉の樹ホール(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター1階) 内出演=かっぱれ=歩歩の会、手話ダンス=横田夢、合唱指導=加納成子 定100名 費無料 申当日、直接会場へ 同杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

講演・講座

- 区民科学教室「シルバーアクセサリ作り」
 時 5月31日(土)午後1時30分～4時 場科学館 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定20名(抽選) 費2000円 申往復ハガキ(記入例参照)で、5月10日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ 同科学館 ☎3396-4391
- 支援セミナー「補助犬(介助犬・盲導犬・聴導犬)にできること」
 時 5月31日(土)午後1時30分～4時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対区内在住・在勤・在学の障害者とその家族、支援者 費無料 申電話またはファクス(記入例参照)で、5月25日までに障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121 FAX3335-3581へ
- 要約筆記講習会
 聴覚障害者および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・ 内①入門講座=5月17日(土)午後1時30分～4時②要約筆記講習会=6月4日～10月1日の毎週水曜日午後2時～4時(計16回。8月13日・20日を除く) 場障害者福祉会館 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定20名(抽選) 費無料(教材費別) 申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

23日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

家族介護教室

- ◇デイサービスでの転倒予防体操
 時 5月17日(土)午前10時～正午 場高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 定15名 費無料 申・ 同電話で、高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903へ(先着順) 他動きやすい服装でお越しください
- ◇認知症「この街で暮らす」～介護の現場から
 時 5月23日(金)午後2時～4時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師グループホームなごみ高井戸・芹田晃久 定30名 費無料 申・ 同電話で、ケア24永福 ☎5355-5124へ(先着順)
- 学校開放公開講座「杉十小・郷土史文化講座」
 時・ 内下表のとおり 場杉並第十小学校(和田3-55-49) 対区内在住・在勤・在学の方 定各回70名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 同杉十小開放管理事務室 ☎3311-2523(月～金曜日=午後5時～8時、土・日曜日=午前9時～午後8時)

〈杉十小郷土史文化講座〉

月 日	内 容
5月20日(火)	歴史の中の動乱を見つめた仏たち(昨年度の続編)
6月17日(火)	日蘭交流408年を振り返って
7月1日(火)	裁判員制度の導入について～アメリカの陪審員制度との違いなど
9日(水)	見学会「鎌倉の散策～有名寺院をさけて鎌倉の裏スポット探訪」
22日(火)	見方を変えれば生き方も変わる
8月5日(火)	白洲次郎の素顔～戦後の混乱期にアメリカに屈服しなかった日本人
9月9日(火)	源氏物語の成立後1000年の今を振り返る
10月7日(火)	古事記より～荒ぶる神・須佐之命とまわりの女神たち
21日(火)	林芙美子の生涯と作品～森光子「放浪記」公演1500回にあたって
11月12日(水)	見学会「古河周辺の散策・探訪～鷹見泉石の遺跡を訪ねて」など

※1. 講座の開催時間は、いずれも午後7時～8時30分。
 2. 見学会の詳細は、講座開催時に説明します。
 3. 5月20日に開講式、10月21日に閉講式を行います。
 4. 各講座の講師についてはお問い合わせください。

● 決まりました ●

明るい選挙推進委員 話しあい指導員

— 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

20・21年度の明るい選挙推進委員112名と、話しあい指導員2名が2年の任期で明るい選挙推進協議会から委嘱されました(表参照)。
 推進委員は、有権者の政治意識の向上や明るい選挙の実現のために選挙啓発活動を行っています。日常の身近な問題から政治について考える「話しあいの会」の開催や街頭啓発活動など区内各地で活躍しています。
 各地で開催される「話しあいの会」に参加して、推進委員と政治・選挙について考えてみませんか。



〈明るい選挙推進委員〉

地区名	氏 名	地区名	氏 名
方南和泉 (7名)	亀田 美智子	下高永福 (7名)	石澤 正子
	鴨下 隆義		梯 敬
	新戸 武久		軽邊 和子
	手塚 忠昭		高橋 正子
	原田 秀夫		竹本 加子
	宮川 肇		宮本 フク
和 田 (4名)	吉村 堯子	高円寺 中 央 (3名)	行永 小枝子
	岩船 守男		石田 國夫
	中島 資晴		清水 清
	南城 宏存		福島 昂一
	松岡 正紀		

〈明るい選挙推進委員〉 ※表の「地区名」は地区町連区域による

地区名	氏 名	地区名	氏 名	
堀ノ内 松ノ木 (8名)	石川 淳夫	成 田 (7名)	井上 啓輔	
	江口 幸子		岩田 千恵子	
	加藤 勇		兼氏 久仁子	
	五本木 徳治		北原 登美子	
	竹内 達雄		高橋 アサ子	
	恒田 嘉夫		高橋 ツネ	
	那須 政子		三浦 とし江	
	高円寺北 (5名)	向笠 美加子	荻 窪 (6名)	岡 厚子
		浅田 隆		倉持 雅代
		大河原 章雄		佐藤 直文
正路 裕己子		鈴木 壽美		
山森 平和		千葉 八千代		
横溝 利之		増澤 尚子		
馬 橋 (5名)	秋山 とよ	上荻窪 (3名)	奥野 俱養	
	梅澤 光夫		北 志郎	
	杉山 幸一		齋藤 久子	
	豊田 サチ子	清沓中通 (4名)	江ノ本 佳子	
	山北 徹		嘉納 恵美子	
阿佐谷 (6名)	纈纈 恵佐子	下井草 (5名)	古屋 政雄	
	佐藤 久美子		宮坂 弘子	
	世良 明美		尾崎 英治	
	玉野 文子		近藤 榮	
	所 昴		諏佐 満里	
	富永 順子		鈴木 洋子	
宮 前 (7名)	栗川 三千子	上井草 (6名)	村上 辰枝	
	塩田 淳一		伊藤 千代子	
	清野 伸枝		尾崎 美代子	
	田中 峯子		小美野 慎一	
	中島 英吉		柿澤 好治	
	村山 京子		片岡 康子	
	弓削田 庸恵		渡邊 一郎	

〈話しあい指導員〉

話しあい指導員	氏 名
話しあい指導員	河合 かず子
	寺田 かつ子

すぎなみ大人塾

自分を振り返り、社会とのつながりを見つかる大人の放課後

◇夜・昼コース参加者募集

自由で新しい発想を育む学習の場です。話し合いを中心とした相互学習を通じて自分の可能性に気づき、活動範囲を広げ自主ゼミを開くなど、みんなで新しい地域づくりをめざします。

◇開講記念講演「お楽しみはこれからだ！」

開講記念講演会のみ参加者も同時に募集します。講演は対談方式。お相手

は「すぎなみ大人塾」アドバイザー・林光さんです。

5月21日(水)午後7時～9時
7月2日・16日・30日、8月20日、9月3日・17日



▲鳥塚しげき

337218800 または 337218800 FAX 337218800

7218810 (☎) 社会教育センター ☎ 33171621 (他) 聴覚障害者への対応、おむね1歳からの託児あり (いずれも事前申込制)

日時	内容
5月21日(水)午後7時～9時	開講記念講演会(右記)とガイダンス
21年2月28日(土)(午後予定)	合同成果発表会(大人塾まつり)

〈夜コース(水曜日午後7時～9時)〉
場所=セッション杉並

社会起業家塾 ～人・モノ・組織をつなぎソーシャルデザインする	
学習支援者	(株)三井物産戦略研究所・新谷大輔
支援補助者	NPO法人チューニングフォーザフューチャー・手塚佳代子
日程	内容
6月4日・18日	序章 自己紹介、「社会起業家とは」(新谷大輔)
7月2日・16日・30日、8月20日、9月3日・17日	第1章 計画力を高める～社会とのつながりに気付く ★「新しい時代のカタチを考える」(ゲスト講師=(有)ASOBOT代表取締役・伊藤剛)、「ソーシャル・キャピタルの意味」★「コーポラティブハウスとつながり」★「『チョコレボ』の挑戦～フェアトレードの実現に向けて」(ゲスト講師=チョコレボ実行委員会代表・星野智子)、ワークショップ
10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日・17日	第2章 実行力を高める～協働のあり方に気付く ★「シブヤ大学の挑戦」(予定)、★「CSR」(予定)、★「ビッグイシューの挑戦」(予定)、ワークショップ
21年1月14日・21日、2月4日・18日	第3章 社会を変える事業を創出する ★「マザーハウスの挑戦」(ゲスト講師=(株)マザーハウス代表取締役・山口絵里子)、ワークショップ、社会事業モデル発表会

〈昼コース(木曜日午前10時～正午)〉
場所=あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)

エコシック(おしゃれにエコ)	
学習支援者	(有)毎日の生活研究所・矢郷恵子、参画はぐくみ工房・竹迫和代
日程	内容
5月22日	すぎなみで綿を育てよう(ゲスト講師=(株)チーム・オスリー・前田剛)
6月5日	ガイダンス
6月19日	夏への対策～緑のカーテンを育てる(ゲスト講師=ガーデンデザイナー・正木寛)
7月10日	ワークショップ:私の暮らし・私流のエコ
7月24日	体験!植物の持つ力～ハーブについて
8月初旬	参加しよう!打ち水大作戦
9月6日(土)午後	★地球の力～アイヌの祈りと暮らし(ゲスト講師=写真家・宇井眞紀子)
9月25日	環境先進区杉並と私のファクトリー計画
10月9日	★地球の力～地球を100人の村にたとえたら(ゲスト講師=翻訳家・池田香代子)
10月23日	すぎなみの市民がつくるやさしい地球
11月13日	フェアトレードで育てるエコシック(ゲスト講師=ふるむ・あーす・藤田康祐樹)
11月22日(土)午後	★地球の力～旧暦と私たちのリズム
12月4日	ワークショップとファクトリーガイダンス
12月18日、21年1月8日・15日	ファクトリー①②③
2月5日・19日	成果発表会準備～展示ブースを企画しよう

★各コースの内容★

◇夜コース「社会起業家塾」

このコースは、一人ひとりが社会とのつながりに気づき、自ら社会をデザインする社会起業家となることをめざします。社会起業家はビジネスを「起業」することだけが目標ではありません。社会の一員として、自発的に社会の課題に関心を持ち、関わっていかうとするその行動力こそが社会起業家の精神です。その精神を学び、自分自身の今の仕事や関心に、その発想を活かしていくことが出来る市民となることもこの講座の目標です。

◇昼コース

「エコシック(おしゃれにエコ)」

このコースは、10カ月をかけて、前半と後半で切り口を変えて、楽しく地域のつながりとエコについて学んでいきます。前半は、消費者としての私たちが作り手・発信者になることの大切さを学びます。後半は、学んだことを生かしてファクトリー(=工房)実践をします。「作る」・「育てる」・「つながり合う」の『エコある都会暮らし』を体験しながら、杉並での暮らしという実感のある「環境」を、私たちならではの魅力的な方法で、よりよくしていく活動をめざしませんか。

◇大人塾アドバイザー(専門的な視点から大人塾の方向性やPRなどの面で助言をします)
「宣伝会議」編集長・田中里沙、元博報堂生活総合研究所所長・林光、NPO法人生涯学習・知の市庭代表理事・東島信明

あなたの「働きたい!」を応援します



▲企業のメールセンターで勤務しています



一般企業で働いています。緊張しますが、毎日がんばって働いています。「楽しい」というのが働き始めた感想です。

配送センターで品物のチェックをしています。はじめは、ジョブコーチと一緒に仕事を覚えていきます。



▼スーパーの青果部で品だしをしています



※ワークサポート杉並は、就職を希望する障害のある皆様のご相談から就職・職場定着までをお手伝いします。また、ジョブコーチと一緒にハローワークに行き、職場見学をして、職場実習も一緒にします。

