

国民健康保険のお知らせ … 2・3

特定保健指導について …… 2

環境に関する調査結果 …… 4

突然の大雨にあわてないために …… 8

なぎなみ

歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

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

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/ 区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)

食中毒かなと思ったら

食の安全110番をご利用ください

保健所では、食中毒など食品衛生に関するご相談を受け付けています。下痢や腹痛など具合が悪くなった原因として食品が疑われるときだけでなく、購入した食品に異物が混入していたなどのご相談もお寄せください。なお、食品衛生以外の分野のご相談については、担当窓口をご案内します。

—お問い合わせは、食の安全110番(生活衛生課食品衛生担当)へ。
☎3391-1991(杉並保健所生活衛生課内)
☎3334-4310(高井戸保健センター内)
☎3311-0110(高円寺保健センター内)



食中毒にご注意を

これから気温が高くなる夏場は、牛肉のO157(腸管出血性大腸菌)、魚介類の腸炎ビブリオ、卵のサルモネラ、さらには鶏肉のカンピロバクターなどの細菌による食中毒が多発します。これらの食中毒細菌は、気温が高い夏場に猛烈に増殖するために、食中毒が発生します。

本格的な食中毒シーズンを迎えるにあたって、家庭でできる食中毒予防の基礎知識を身につけておきましょう。日常生活での予防のポイントを説明します。

1食品の購入

- 期限表示を確認して購入する。
- 生肉・生魚は新鮮なものを選ぶ。
- 冷凍・冷蔵が必要な食品は

2家庭での保存

- 肉や魚介類などは、汁が出ないように袋に入れて冷蔵庫や冷凍庫へ。
- 冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定する。

3下準備

- 手はせっけんをよく洗う。
- 包丁とまな板は、肉用、魚用、野菜用に分ける。
- 包丁、まな板、ふきん、スポンジなどの調理器具は洗剤でよく洗った後、熱湯で消毒する。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、果物や野菜など生で食べる食品や、調理の終わった食品には使わないようにする。洗剤で洗い、すすいだ後、熱湯をかけて使う。

4調理

- 食中毒菌の多くは十分な加熱で死滅するので、調理をするときは中心部まで十分に加熱する。
- 肉は肉汁の色が透明になるまで加熱する。

5食事

- 料理ができたなら、なるべく早く食べ、室温に二時間以上置かない。
- 期限が過ぎている・割れたり、ひびが入っている卵は生で食べない。
- 生肉には食中毒菌がついていることが多いので、特に子どもや高齢者は生肉を避け、できるだけ加熱調理したものを食べる。

6残った食品

- 清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保存する。ただし、保存は二日以内で。
- 再加熱は十分にします。
- 時間が経った食品は思い切って捨てる。
- ちょっとでもおかしいと思ったら口に入れるのはやめる。

7その他

- 湧き水や井戸水は、生で飲まないようにする。
- おなか痛い、下痢や嘔吐が続く場合は、すぐに医師の診察を受ける。

食品衛生夏期対策実施中



保健所では、皆さんの食生活の安全を守るために「食品衛生夏期対策事業」を実施しています。区内販売店などに立ち入り、食品の取り扱いや表示について確認をしています。

6月4日〜10日までが「歯の衛生週間」となったのは、今から五〇年前。6月4日を「むし(64)歯予防デー」とした八〇年前が原点です。そして、昔はほとんどの子供がむし歯でしたが、歯磨きの励行や学校歯科医の努力などもあり、今では子供のむし歯が本当に少なくなりました。しかし今度は、歯の二大疾病のもう一方の歯周病が、大人だけでなく子供にも広がってきています。



歯から健康づくりを

杉並区長 山田 宏



要介護度一の方一人に三カ月間週二回の歯医者さんのケアを受けてもらったところ、三一人が回復し、そのうち一五人は自立したという報告もあります。まさに歯の健康は、体の健康、長寿のもと。体の入り口の歯や口は、健康づくりの入り口でもあると言えるでしょう。

歯周病とは、歯周病菌によって歯茎の炎症がおこり、いずれ歯を支える骨を溶かして歯を失わせる病気です。そしてその怖さは歯だけにどまらず、糖尿病や動脈硬化とも深い関係があることが最近の調査でわかってきました。つまり「歯周病は万病のもと」とも言え、国民の約八割が歯周病と

言われるわが国では、その予防対策が重要となっています。区では今年から成人歯科健診の内容を拡充、50歳〜70歳までの方は、従来どおり10歳刻みで歯科健診を受けられますが、30歳〜50歳までの方は今回から5歳刻みで健診を受けられるようにし、また、健診時に歯のクリーニング(自己負担三〇〇円)もできるようにしましたので、ぜひ区の指定の歯医者さんに足を運んでいただきたいと思います。

呼び名は「長寿医療制度」に

75歳以上の方すべて(および65歳以上75歳未満の方で、申請によりこの制度での障害認定を受けた方)を対象とした新しい医療制度、「後期高齢者医療制度」が4月から始まりました。

この制度を親しみやすいものにするため、「長寿医療制度」と呼ぶことになりました(制度の内容に変更はありません)。

区が発行するパンフレットや冊子には、呼び名を付けて記載します(ただし、保険証や今後発送する保険料の通知書・納付書などには制度名「後期高齢者医療」のみを記載)。

保険料は7月に決定

20年度後期高齢者医療保険料額通知書と納付書は7月中旬に発送予定です。詳細は7月の広報でお知らせします。

国保年金課高齢者医療係

支えあい・助けあい・健康を守る

国民健康保険

国民健康保険は、病気やケガをしたときに医療費の一部を負担するだけで安心して医療を受けることができる、皆さんの健康を支える制度です。区が「保険者」となって運営し、加入者(被保険者)が納める保険料と国・都・区からの負担金を財源として、医療給付などの事業を行っています。国民健康保険の維持、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長寿医療制度(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、いずれかの医療保険への加入が義務付けられています。

加入や脱退の届出は14日以内に

勤め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、長寿医療制度(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、資格喪失の日から一四日以内に国民健康保険に加入する届出が必要です。勤め先などから区への連絡はありません。

また、国民健康保険に加入していただく方は、国民健康保険に加入した場合は、脱退の届出をしてください。区の国民健康保険の資格がなくなった後に、国民健康保険の保険証を使い医療機関で診療にかかる場合、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ます。必ず脱退の届出をして、保険証をお返してください。

なお、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の対象となった方は、国民健康保険の脱退の必要はありません。

通知書・納付書をお送りします

20年度国民健康保険料額通知書と納付書を6月10日(火)にお送りします。口座振替をご利用の方には通知

年間保険料額は **医療分** + **支援金分** + **介護分** です
 ※介護分は40歳~64歳の被保険者に算定されます。

医療分 =	住民税均等割額 + (住民税所得割額 - 緩和措置額) × 保険料所得割料率0.90	+	保険料均等割額 2万8800円
支援金分 =	住民税均等割額 + (住民税所得割額 - 緩和措置額) × 保険料所得割料率0.27	+	保険料均等割額 8100円
介護分 =	住民税均等割額 + (住民税所得割額 - 緩和措置額) × 保険料所得割料率0.18	+	保険料均等割額 1万1100円

緩和措置額の計算
 課税総所得金額が200万円以下 …… 課税総所得金額の2.5%の金額
 課税総所得金額が200万円を越え700万円以下 …… 5万円

計算式の金額が最高限度額を超えたときには、最高限度額が保険料です。

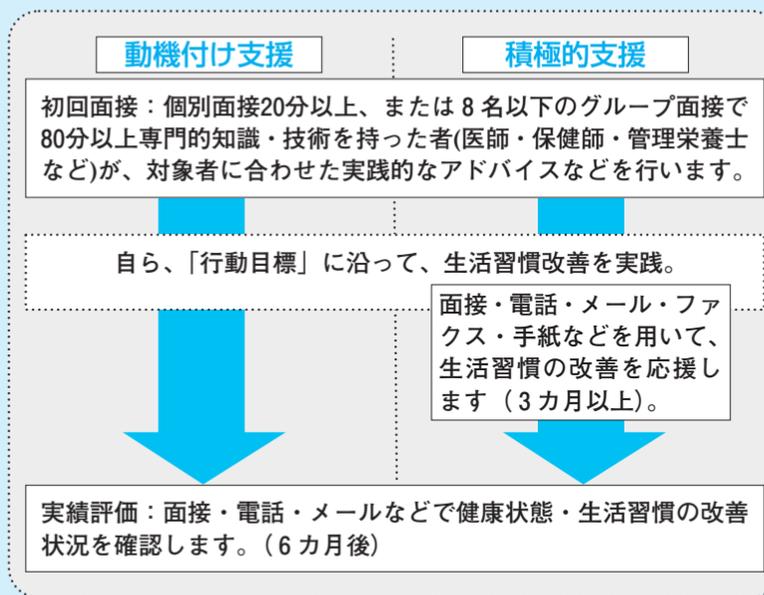
医療分	47万円
支援金分	12万円
介護分	9万円

※被用者保険のご本人が長寿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。

書のみをお送りします。通知書は世帯主あてにお送りします。世帯主が国民健康保険に加入していない場合も、通知書は世帯主にお送りします。保険料は、4月~21年3月までの一年度分を6月~21年3月までの一回に分けてお支払いください。今年度から、6月~21年3月期分の一〇枚すべてをお送りします。一年度分を一括で納付する方は、お手数ですが一〇枚の納付書すべてを支払い窓口にお持ちください。また、今年度から通知書の様式を変更しました。同封する「通知書の見方」をご覧ください。内容を確認してください。

★★特定保健指導について★★

20年度から、特定健診の結果に応じて特定保健指導を行います。
 ◇特定健診とは
 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診で、今までの区民健診の検査項目に加え、内臓脂肪蓄積の目安となる腹囲の測定が加わります。健診の結果、保健指導の対象となる方は、生活習慣改善のための支援を行う特定保健指導が受けられます。
 ◇特定保健指導とは(下図参照)
 特定健診の結果から、生活習慣病の発症のリスクが高いと判定された方には、生活習慣を見直す支援をします。リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。



◇特定保健指導の受け方
 健診の結果、保健指導の対象となる方には保健指導のご案内をお送りします。利用券と保健指導実施機関の一覧を同封しますので、ご利用ください。
 国保年金課保健事業担当

◇確定申告などをしていない方は
 国民健康保険料は、19年中の所得金額や20年度の住民税額をもとに決定しています。確定申告や住民税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」の提出をお願いします。
 該当世帯には、申告書を6月下旬にお送りします(20年2月に提出した方は、再度提出の必要はありません)。同封の返信用封筒で返送いただくか、国保年金課(区役所東棟二階⑨番窓口)へ持参してください。
 ◇退職被保険者証
 64歳までの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、その年金の加入期間が一年以上ある方とその扶養家族の方に、退職被保険者証を発行しています。
 社会保険庁からの資料などにより確認できた場合は、ご本人の届出によらず、退職被保険者証をお送りし

ています。
 この制度は会社などを退職した方の医療費を社会保険などが一部負担することで、国民健康保険の運営を安定させるためのものです。退職被保険者証に該当する方の医療機関の窓口での支払いや、国民健康保険料が増えることはありません。
 国保年金課国保資格係
 「(いずれも)」
保険料の便利な納め方
 国民健康保険事業の安定した運営のため、納期限内での納付をお願いします。
 ◇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とすことができます。引き落とし日は毎月末日(金融機関休業日の場合は翌営業日)です。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・郵便局の窓口にもあります。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。
 「口座振替の手続き完了のお知らせ」は世帯主あてに送付します。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。
 ◇納付書での支払い
 金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所でも納付できます。詳細は納付書の裏面をご覧ください。
 ※30万円を超える納付書はコンビニエンスストアでは利用できません。また、金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストアでは納付書の再発行をしていませんのでご注意ください。
 国保年金課国保収納係

夏の省エネにご協力を

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本庁舎の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

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
FAX3423-9933

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

※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5時～10時(午後1時～5時は休止)
日曜・祝日： 午前9時～午後10時(午前9時～午後5時は新規開始)

※当番医のご案内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)

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。乳幼児も人数に含む)」を第3希望まで

※必要事項の記入がない場合は、
往復ハガキの往信用裏面に必要事項(左記入例参照)を、返信用表面に返信用のあて名を書いて、国保年金課管理係へ。
※申込みは一世帯一枚に限りま
す。

※抽選結果のお知らせは、抽選結果のお知らせ「せ」を持参の上、6月30日(月)までに国保年金課窓口で申し込み

〈夏季保養施設名・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	借上げ室数
	大人	子ども	乳幼児	食事不要の乳幼児(下段は布団が必要な場合)		
グランドホテル磯屋(銚子)	6300円	4410円	3150円	無料(2100円)	6	1
ホテル池田(熱海)	6300円	4410円	3150円	無料(無料)	5	1
ホテル天坊(伊香保)	6300円	4410円	3150円	無料(2100円)	5	1
ホテル南風荘(箱根)	7350円	4200円	4200円	無料(3150円)	5	2
湯回廊 菊屋(修善寺)	7350円	5250円	3675円	1050円(3150円)	5	2

※①利用料金の他に入湯税がかかります。②各施設のパンフレットは国保年金課にあります(部数に限りがあるため、窓口でご覧ください。郵送不可)。

「国民健康保険・長寿医療制度(後期高齢者医療制度)夏季保養施設」申し込み受付中

◆対象
●杉並区の国民健康保険加入者
●長寿医療制度(後期高齢者医療制度)加入者
※国民健康保険加入者は、20年3月分までの保険料を完納している世帯の方に限ります。

◆開設期間
7月19日(土)～8月24日(日)の宿泊

◆施設・利用料金
下表のとおり。

◆申し込み方法
往復ハガキの往信用裏面に必要事項(左記入例参照)を、返信用表面に返信用のあて名を書いて、国保年金課管理係へ。
※申込みは一世帯一枚に限りま
す。

や、定員を超えた申し込みは無効とします。

◆申込期限
6月17日(火)(必着)

◆抽選方法など
6月18日(水)午前11時から国保年金課で公開抽選を行い、6月25日ごろまでに返信ハガキ「抽選結果(当選または落選)」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問い合わせにはお答えできません。

※当選した方は、「抽選結果(当選)のお知らせ」を持参の上、6月30日(月)までに国保年金課窓口で申し込み

◆その他
抽選後に空き室がある場合は、国民健康保険および長寿医療制度(後期高齢者医療制度)加入者以外の方(区内在住者に限る。申し込みには健康保険証など住所が明記されたものが必要)も含めて、7月3日(木)から電話または国保年金課窓口で受け付けます。

☎ 国保年金課管理係

をしてくださいます。期日までに手続きをしない場合は、当選は無効となります。

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。

◆4・5・6月生まれの(※1)特定健診対象の方に受診券(受診票)を5月末日に発送しました。
成人・長寿健診の受診券は準備が出来次第、6月中に発送します。受診期間は9月末日までとなります◆

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	対象者には、8月下旬に受診券を郵送します。
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	無料	対象者には、8月下旬に受診券を郵送します。
成人歯科健診再評価調査	19年度に成人歯科健診を受診した方(60・70歳受診者を除く)	6月1日～11月29日	昨年度の歯科健診がどのようにお役に立てたのかを調査し、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します。	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(健)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

◆胃がん検診◆6月から指定医療機関でも受診できます。すでに杉並保健所での検診が決まっている方で、指定医療機関での受診を希望する方は、杉並区医師会へ連絡してください。

検(健)診名	対象者	受診期間	受診場所	費用	備考
胃がん検診	35歳以上	21年3月21日までの木・金・土曜日	杉並保健所3階胃がん検診室	1000円	【申込最終締切(必着)】指定医療機関実施＝10月31日、保健所実施＝21年3月6日 ■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のある④おおむね1年以内に胃がん検診を受けた
		6月1日～11月30日	指定医療機関(受診票に一覧表を同封)		

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
【問い合わせ】杉並区医師会 ☎3392-4114

■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、生活保護および中国残留邦人などの生活支援給付を受給されている方は、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へお問い合わせください(要申請)。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

税金

19年度分住民税の減額措置

税源移譲による住民税・所得税の税率変更で、住民税の税負担増加の影響を受け、所得税の税負担軽減の効果を受けない方は、19年度分住民税額から税源移譲で増額となった金額が減額されます。該当する方は、19年度分住民税が課税された19年1月1日現在お住まいの区市町村に、7月1日(火)～31日(木)に減額申告書を提出する必要があります(左表参照)。19年度分および20年度分の課税地が杉並区で該当する方には、6月下旬にお知らせを送付する予定です。

19年度分住民税の課税地	20年1月1日の住所地	減額申告書の提出先
杉並区	杉並区	杉並区
杉並区	他の区市町村	杉並区
他の区市町村	杉並区	19年度分住民税が課税された区市町村

※この措置を受けるためには、19年度分が課税され、20年度分は所得がなくて税申告が必要です。所得税の確定申告が必要ない方も、住民税の申告をしてください。

住まい・暮らし

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 6月11日(水)午後1時～4時(毎月一回。次回は7月9日(水)を予定)▽建築総合無料相談会 毎週火曜日から

土曜議会を開催します

区議会第2回定例会を6月14日(土)午前10時に開会します。本会議場で生の議会をご覧いただけます。本会議・委員会は定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。
 ①14日(土)は直接、区役所中棟5階へ。14日(土)以外は区議会事務局(区役所中棟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

区議会事務局

施設情報

方南会館の集會室・和室が利用できません

方南会館の集會室・和室は、空調機交換工事のため、6月16日(月)～30日(月)は利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
 ④地域課地域施設係

子育て・教育

妊婦健康診査費用助成の申請はお済みですか

19年4月から妊婦健診を受け、出産日まで引き続いて住民登録または外国人登録がある方が対象になります。申請期限は出産後一年です。申請がお済み

でない方は、保健センターで手続きをしてください。
 ④申請に必要なもの ①申請書 ②母子健康手帳(受診済の受診票を貼る) ③母子健康手帳四～七頁のコピー ④印鑑 ⑤預金通帳など振込先がわかるもの ⑥杉並保健所健康推進課 ☎33911015

環境・清掃

カラスネットの配付場所

集積所にかぶせてカラスなどによる被害を無くするための、ネットの配付場所を近くない場合があります。配付場所が近くない場合は、お届けしますので管轄の清掃事務所に相談ください。
 ④配付場所 杉並清掃事務所、杉並清掃事務所方南支所、杉並清掃事務所、杉並中継所、清掃管理課(区役所西棟七階)、環境課環境都市推進担当(荻窪

5～15歳 13あんさんぶる荻窪内)、区民事務所・分室、駅前事務所など ④清掃管理課清掃計画係、杉並清掃事務所 ☎339217281、杉並清掃事務所方南支所 ☎332314571

採用情報

区立小学校水泳補助員

④児童の水泳指導の補助(準備、後片付けなど) ④勤務期間 6月～9月(夏休み期間を除く) ④時給 900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) ④教育改善推進課学校支援係

④18歳以上の健康で体力に自信のある方(高校生不可) ④電話で、杉並清掃事務所 ☎339217281または方南支所 ☎332314571へ

募集します

子育てメッセ 実行委員会への参加団体

乳幼児親子、子育てを応援している様々な団体、企業などが知り合い、つながりあうきっかけをつくるため、「すぎなみ子育てメッセ」を今年度も行います(21年3月予定)。区内で子ども・子育てを支援している皆さんで「子育てメッセ」を作ってください。

グループで共同生活をする居住形態です。入居者への支援プログラム作成や勉強会・食事会の開催を通じ、入居者が元気に自立して生活できるよう活動していただきます。開設の際は、備品などの整備も支援します。7月31日までにご相談ください。
 ④電話で、高齢者施策課 計画推進担当へ

いきいきげんき川柳

「介護予防」 「認知症予防」

を題材として、標語となるような川柳を募集します。優秀作品は介護予防イベント(9月24日(水)開催予定)で表彰し、介護予防キャンペーンに使用します。
 ④区内在住・在勤・在学の方 ④ハガキ(7面記入例参照)に川柳(一枚に何点でも可)を書いて、6月30日(消印有効)までに介護予防課管理係へ ④関係他選定作品の著作権は区に帰属します

グループで共同生活をする居住形態です。入居者への支援プログラム作成や勉強会・食事会の開催を通じ、入居者が元気に自立して生活できるよう活動していただきます。開設の際は、備品などの整備も支援します。7月31日までにご相談ください。
 ④電話で、高齢者施策課 計画推進担当へ

阿佐谷キック・オフ オフィス新規入居者

起業を目指す方、創業後間もない方はご応募ください。

④阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地区区民センター内) ④募集数・入居予定日 9月1日(月) 二室、21年2月1日(日) 四室 ④入居期間 二年間(審査により一年延長可) ④利用時間など 24時間利用可能 ④資格 ④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ないで成長していく産業分野(情報通信・アニメーション・コンピュータソフト・コンテンツ・環境・リサイクル・防災・医療・福祉・介護・健康・住宅・教育など)で情報通信環境を活用した事業の起業を予定する、または創業後三年未満(17年6月1日以降に創業)の事業の拡大を目指す法人または個人 ②利用期間終了後、区内で引き続き事業を行うとする意思がある ③特別区民税・都民税を滞納していない ④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 ③月額利用料 二万七〇八一円(共益部分費用(電気・水道・警備委託・共有部分清掃)を含む) ④保証金 一〇万円 ⑤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ィションで仕切った部屋で完全個室ではありません ③Eメールまたは電話で産業経済課 ☎sangyo-k@city.suginami.lg.jpへ申請書を請求の上、6月20日(必着)までに同課へ郵送または持参 ④同課 ⑤商工係 ⑥詳細は区ホームページをご覧ください ⑦一次書類審査、二次面接審査を実施します

「すぎなみ舞祭」参加団体

受け付け・説明会

ダンスが大好きで、日夜練習に励んでいる...でも人に見てもらえる場所がないと思っている方。今、流行のダンスを仲間と始めてみたいと思っている方。ダンスのお祭りを開催します。説明会と参加団体の受け付けを行いますので、多くの方のご来場をお待ちしています。
 ④6月14日(土)午後6時30分～7時30分 ④あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) ④定六〇名 ④無料 ④当日、直接会場へ ④児童青少年課青少年係 ☎339314760

ありがとうございました
 3月～4月のご寄付
 (敬称略・順不同)

【福祉】ハイランドセンターチャリティーバザー実行委員会=100万円▷(社)東京乗用旅客自動車協会新都心支部=6万円▷匿名=5万円【みどりの基金】永福和泉地域区民センター子ども祭り参加者有志=3万4403円▷杉並合唱指揮者協会(ANDANTE)=29万2858円

■リトミック教室

体の動きを音楽に結びつけて楽しみましょう。
時 6月22日、7月20日、8月24日、9月28日いずれも日曜日の午前10時30分～正午(計4回)
場所 杉並障害者福祉会館 音楽家・佐藤真紀 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15名 費無料
往復ハガキ(7面記入例参照)に障害の状況、区外在住者は勤務先または学校名も書いて、6月16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
電話 3332-6121 FAX3335-3581

■精神保健学級「統合失調症との付き合い方」

病気の症状・経過・治療について理解しましょう。
時・内・師 7月1日(火)午後2時30分～4時30分
講演「統合失調症との付き合い方」(都立大塚病院神経科医師・松井康絵)▷14日(月)午前10時～正午=回復力を高めるために～SST(社会生活技能訓練)の講義・実習(SSTリーダー・高森信子)ノ計2回
場所 方南会館(和泉4-42-5) 区統合失調症の方の家族(本人も可) 定35名 費無料
電話で、和泉保健センター 3313-9331へ(先着順)

家族介護教室

◇元気を保つ健康体操

時 6月7日(土)・21日(土)午後1時30分～3時(計2回。1回のみ参加可)
場所 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区気軽にできる健康体操 調理学療法士・江黒亮介 区内在住・在勤の方 定各20名 費無料
電話で、ケア24荻窪 3391-0888へ(先着順)

(ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し)

Table with 4 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時, 費用. Includes events like '青春卓球倶楽部' and '呼吸法と健康と歌'.

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

◇介護保険について質問に答えます

時 6月21日(土)午後1時30分～3時
場所 ふれあいの家 しみず正吉苑(清水3-22-4)
内容 区利用方法やサービス内容など
師 社会福祉士・西田紀子 区内在住の方 定20名 費無料
電話で、ふれあいの家 しみず正吉苑 3394-0455へ(先着順)

◇有料老人ホームってどんなところ?～知っておこう選び方のポイント

時 6月19日(土)午後2時～4時
場所 方南会館(和泉4-42-5)
師 林みんかい・統括室長・笹川泰宏 区内在住・在勤の方 定30名 費無料
電話で、ケア24堀ノ内 5305-7328へ(先着順)

◇口の機能を良くすることが寝たきりを予防する

時 6月18日(水)午後2時～3時30分
場所 杉並会館(上荻3-29-5)
師 杉野歯科医院 歯科医師・杉野裕志

区区内在住・在勤の高齢者とその家族 定20名 費無料
電話で、ケア24上荻 5303-6851へ(先着順)

◇介護予防のススメ

時 6月23日(月)午後1時30分～3時
場所 堀ノ内松ノ木会議室(松ノ木3-3-4)
内容 介護予防事業案内、簡単な体操ほか
対象 区内在住・在勤の65歳以上で要介護認定で非該当の方および未申請の方 定10名 費無料
電話で、ケア24松ノ木 3318-8530へ(先着順)

◇始めましょう! 自宅で気軽に転倒予防体操

時 6月23日(月)午後2時～4時
場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)
対象 区内在住・在勤で65歳以上の方 定30名 費無料
電話で、ケア24高円寺 5305-6151 または ケア24和田 3380-0024へ(先着順)
他 動きやすい服装でお越しください

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★朗読と音楽のステージ有吉玉青「♪・ト音記号」
時 6月12日(土)午後6時30分開演
場所 杉並公会堂
出演 鈴木淑恵(朗読)ほか
費3000円
電話で、シュルツセルの会・鈴木 3336-5340
他 区民5名を無料招待=電話で、同会・鈴木へ(先着順)

★まるごといきいきコンサートと講演
時 6月21日(土)午後2時開演
場所 浴風会コミュニティホール
内容 演奏=アンサンブル・ソノール▷講演=浴風会ケアスクール校長・服部安子 定200名 費無料
ファクス(7面記入例参照)で、アンサンブル・ソノール FAX3303-1210
電話で、七沢 3303-1210
他 介護が必要な方には見守り体制があります。事前にお知らせください

★カリフォルニア・ユース・シンフォニー演奏会
時 7月1日(火)午後6時30分～8時30分
場所 杉並公会堂
出演 レオ・アイラー(指揮)ほか
費2000円、学生1000円
チケット販売=杉並区文化協会 5347-4366
ほか 東京ジュニアオーケストラソサエティ事務局 3836-3438
他 午後5時～5時30分までプレコンサートあり(入場無料)

★Y.P.A.ピアノコンチェルト
時 6月29日(日)午後3時30分開演
場所 杉並公会堂
出演 遠藤綾美(ピアノ)ほか▷曲目=ベートーベン「ピアノ協奏曲第5番『皇帝』」ほか
費3500円、学生2000円
チケット販売=杉並公会堂 5347-4450
ほか 区Y.P.A.・遠藤 3327-4417
他 抽選で区民10組20名を無料招待=往復ハガキ(7面記入例参照)で、6月16日(消印有効)までにY.P.A.事務局・太田(〒167-0034桃井1-28-27)へ

★城西病院ホスピタリティコンサート～管の音色を楽しむ
時 6月17日(火)午後7時開演
場所 城西病院
出演 吉崎めぐみ(クラリネット)▷曲目=サンサーンス「クラリネットソナタ」ほか 定70名(先着順) 費無料
当日、直接会場へ
電話 3390-4166

★チャリティ企画「現代国際巨匠絵画展」
時 6月14日(土)～16日(月)午前10時～午後7時
場所 荻窪タウンセブン
内容 内外有名画家の作品展示販売 費無料
当日、直接会場へ
電話

したの会第2作業所・菊池 3399-8339

★「ピアノ連弾と管楽器アンサンブルの虹色のコンサート」とマジックショー
時 6月22日(日)午後2時開演
場所 浴風会コミュニティホール
出演 演奏=マジック・風の園▷曲目=「くるみ割り人形」ほか 定200名 費無料
当日、直接会場へ
マジック・風の園・佐藤 3333-0313

★杉並公会堂主催の催し

◇夏休み子ども人形劇
時 8月10日(日)午前11時30分、午後2時
内容 出演=人形劇団ブーク▷演目=「あやとじろきちのおおかみ」ほか
費2500円、4歳～小学生2000円(子育て応援券利用可)、3歳以下で大人のひざの上は無料



◇フライデーナイト・ジャズ(2回シリーズ)

時・内①10月17日(金)=WE3(ウィスリー)
ピアノ・前田憲男)ほか、②21年2月20日(金)=岸ミツアキトリオ(いずれも午後7時開演)
費2回シリーズ券5000円ほか
電話で、杉並公会堂 5347-4450へ

★韓国の友だち、アンニョンハセヨ!
時 8月1日～7日(6泊7日・内ホームステイ4泊5日)
対象 定・費 小学4～6年生=25名(6万円)、小学校教師=3名(3万5000円)
電話で、NPO法人多言語広場 CELULAS(セルラス) 5333-8202へ(先着順)
他 事前説明会があります

★杉並親子劇場「ゆらゆらばしのうえで」

時 7月6日(日)午後2時開演
場所 セシオン杉並
出演 劇団うりんこ 定556名
費前売り2500円、当日2700円(4歳以上。子育て応援券利用可)
ファクス(7面記入例参照)で、杉並親子劇場 FAX3331-4381
電話 3331-4381

◇区民の親子30組(60名)を無料招待
往復ハガキ(7面記入例参照)で、6月15日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ
電話 3317-6621

★東京オペラシァター公演 歌劇「ノルマ」

時 6月29日(日)午後2時開演
場所 勤労福祉会館
出演 平野桂子(指揮)ほか
費前売り2000円、当日2500円
電話で、東京オペラシァター・堀内 090-9201-1746へ

講演・講座

★認知症・高次脳機能障害入門講座～地域

で共に過ごすために
時 6月27日(金)午後1時30分～3時30分
場所 あんさんぶる荻窪
内容 認知症介護研究・研修センター・小野寺敦志 同家族を介護するため、または地域の助け合いのために学びたい方 定30名 費無料
ハガキ(7面記入例参照)に応募動機も書いて、6月13日(必着)までに杉並区社会福祉協議会 ささえあいサービス(〒167-0051荻窪5-15-13)へ
電話 5347-3131

★講演会「健康を保つ食生活」
時 6月14日(土)午後1時30分～4時
場所 高井戸地域区民センター
師 栄養士・中元寺裕子 定100名(先着順) 費無料
当日、直接会場へ
樹木の樹大 学OB連合会・橋本 3303-0807

★東京立正短期大学公開講座「吉武輝子特別講演・病気になるけど病人にならない」

時 6月21日(土)午前10時～正午
場所 同大学 区区内在住の方 費無料
ハガキ(7面記入例参照)で、同大学教育研究所(〒166-0013堀ノ内2-41-15)へ
電話 3313-5101
他 6月28日、7月5日・12日にも他講座実施

★マンション管理セミナー

時 6月21日(土)午後1時30分～4時30分(午後1時から受付)
場所 阿佐谷地域区民センター
内容 師 講演「あなたが管理組合理事長になったとき直面する課題は」(東京マンション管理士事務所 事業協同組合理事長・大原章男)、個別相談会
対象 マンション管理組合役員および区分所有者ほか 定50名 費無料
ファクス(7面記入例参照)で、6月19日までに杉並マンション管理士会 FAX3393-3652へ(先着順)
電話 090-2733-6711

★区立小学校での英語活動ボランティア養成講座

時 6月25日(水)午後・30日(月)午前、7月7日(月)午前・11日(金)午後・14日(月)午前・17日(木)午後(計6回)ノ午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分
場所 セシオン杉並 師 松香フォニックス研究所 講師ほか 定30名(抽選) 費無料
ファクス(7面記入例参照)で、6月21日までにNPO法人スクール・アドバイス・ネットワーク FAX5347-2373
電話 5347-2372

★郷土史講座「故事成語でたどる日本の歴史」

時 6月22日(日)午後1時30分～4時
場所 セシオン杉並 師 国語問題協議会 常任理事・市川浩 定80名(先着順) 費500円
当日、直接会場へ
杉並郷土史会・原田弘 3312-6623

★講演会「源氏物語」の時代を生きた女性たち

時 6月14日(土)午後1時45分～5時
場所 阿佐谷地域区民センター 師 埼玉学 大 学

教授・服藤早苗 区内在住・在勤・在学の方 定70名(先着順) 費600円、学生300円
当日、直接会場へ
杉並歴史を語り合う会・山本 5932-8665

★高千穂大学総合研究所公開講演会「少子化時代の幼児・児童教育」

時 6月14日(土)午後1時30分～4時
場所 高千穂大学 師 お茶の水女子大学 前学長・本田和子ほか 定18歳以上の方 定150名(抽選) 費無料
往復ハガキ(7面記入例参照)で、6月10日までに高千穂大学 教務2課(〒168-8508大宮2-19-1)へ
電話 3315-8847

★最高のバランス食品「青魚」を食べよう

時 6月10日(火)午前10時～午後2時
場所 高井戸地域区民センター
師 栄養士・坂井幸子 定30名 費300円
電話で、杉の樹大 学OB連合会・橋本 3303-0807へ(先着順)

★講演会「内山晟の動物写真ワールド」

時 6月15日(日)午前10時～正午
場所 中央図書館
師 動物写真家・内山晟 同小学生以上の方 定50名(先着順) 費1家族500円
当日、直接会場へ
科学読物研究会・榎本 042-385-4187
または 原田 3399-4174

その他

★杉並清掃工場見学会(6月分)
時 6月28日(土)午後1時30分～3時
定50名 費無料
電話で、6月26日までに杉並清掃工場 3331-6110へ(先着順)

★和田ポンプ施設見学会
時 6月20日(金)午前10時～午後3時
費無料
当日、直接会場へ
都下水道局 西部第一下水道事務所 3366-6960
他 車での来場はご遠慮ください

★税理士による無料相談会
時 6月10日(火)午前10時～正午、午後1時～4時
場所 東京税理士会 杉並支部
電話で、前日までに東京税理士会 杉並支部 3391-1028
他 相談は先着順で1人40分まで

★あけぼの作業所職員募集
職種=生活支援員1名(経験者優遇)▷資格=ホームヘルパー2級以上・介護福祉士・社会福祉士のいずれか▷勤務開始日=8月1日(金)
履歴書を、6月15日(必着)までに同作業所へ郵送または持参
同作業所 3395-1441

★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16日(月)～18日(水)午前11時～午後4時
場所 リサイクル自転車作業所
費1台6500円
電話 直接、同作業所へ(先着順)
電話 3327-2287

ハガキ記入例

(1人1枚)

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

催し EVENT

■ふれあい農業体験
区内の農地を見学し、野菜の収穫を体験します。
時7月13日(日)午後2時～4時 場井草地域の農家の畑(2カ所) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定50名(抽選) 費小学生以上300円(収穫を希望する未就学児は150円) 往復ハガキに代表者氏名・住所・電話番号、参加者全員の氏名を書いて、6月20日(必着)までに産業経済課都市農業係へ同係

■杉並ユネスコ協会の催し
①**杉並ユネスコギャラリーツアー「岡鹿之助展」**
時6月25日(水)午後1時30分(集合) 場集合場所=ブリヂストン美術館(中央区京橋1-10-1ブリヂストンビル) 師ブリヂストン美術館主任学芸員・貝塚健 区内在住・在勤・在学の方 定80名 費1000円(学生700円、小中学生無料) 往復ハガキ(記入例参照)で、6月15日(必着)までに社会教育センターへ

②**ユネスコ教室～世界に触れる夏**
外国人学生との交流体験を中心とした宿泊キャンプを含む学習プログラムです。
時7月30日(水)～8月6日(水)(宿泊は8月1日～4日) 場国立那須甲子青少年自然の家(福島県西白河郡西郷村)、セシオン杉並ほか 内ウォークラリー、キャンプファイヤー、ゲーム大会など 区内在住・在学

の小学6年生～中学生 定60名 費2万円 往復ハガキ(記入例参照)に性別・学校名・学年も書いて保護者署名の上、7月6日(必着)までに社会教育センターへ
— (いずれも) —

場社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内) ☎3317-6621 または①はユネスコ協会・小泉 ☎090-3518-9557、②は同協会・板倉 ☎3395-4020

講演・講座

■「浅田次郎講演会～わが青春の杉並」杉並区商店街若手リーダー養成セミナー基調講演

次代を担う若手への応援メッセージ、歴史から見るリーダー論をテーマにした講演会です。

時6月23日(月)午後7時～8時30分(6時30分開場) 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 師作家・浅田次郎(右写真) 区内在住の方 定1000名 費1000円(全席指定) 往復ハガキに希望回も書いて、6月19日(必着)までに同ひろばへ
◇**ダンボールで裂き織りポーチを作ろう**
時6月20日(金)・27日(金)午後1時30分～3時30分(計2回) 定12名(抽選) 費400円 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ
◇**包丁研ぎを習おう**
時6月14日(土)①午後1時～2時②2時30分～3時30分 定各5名 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ(先着順)
◇**おもちゃのクリニック(修理)**
時6月15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) 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ(先着順)
— (いずれも) —
場・同ひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館)



■**天文の夕べ 講演会「電波望遠鏡が探る宇宙」**
肉眼では見られない宇宙の姿を探ります。

時6月14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) 師宇宙航空研究開発機構・宇宙科学研究本部対外協力室教授・阪本成一 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小中学生は保護者同伴) 定140名(先着順) 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ(先着順)
場・同ひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館)

■**すぎなみ地域大学(地域ささえあい活動協力員講座)公開講座「サービスを気持ちよく行うための接遇」**

時6月18日(水)午後1時30分～3時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内・師講演「信頼を結ぶための接遇とはどのようなものか」(スリーマインド教育センター主任講師・大嶋博子) 定20名(先着順) 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ(先着順)
場・同ひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館)

■**雑誌のつくり方講座**
「一日編集アシスタント」体験をしてみませんか。
時①6月28日(土)②29日(日)午後2時～5時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師ライター・三沢千晶 区内在住・在勤・在学で13～26歳ぐらいの方 定各20名程度(抽選) 費無料 往復ハガキ(記入例参照)に希望回も書いて、6月18日までに児童青少年課 ☎3393-4760 FAX3393-4714 you-s@city.suginami.lg.jp へ同係

リサイクルひろば高井戸

◇**古布からぞうり作り**
時①7月1日(火)・8日(火)②8月5日(火)午前10時30分～午後3時30分③9月5日(金)・12日(金) (①③は午後1時30分～3時30分。計2回) 定各10名(抽選) 費1000円 往復ハガキ(記入例参照)に希望回も書いて、6月19日(必着)までに同ひろばへ

◇**ダンボールで裂き織りポーチを作ろう**
時6月20日(金)・27日(金)午後1時30分～3時30分(計2回) 定12名(抽選) 費400円 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ

◇**包丁研ぎを習おう**
時6月14日(土)①午後1時～2時②2時30分～3時30分 定各5名 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ(先着順)

◇**おもちゃのクリニック(修理)**
時6月15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) 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ(先着順)

— (いずれも) —
場・同ひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館)

◇**地球温暖化対策～今、私たちにできること**
時6月28日(土)午後2時～4時15分 場杉並工コの樹・安藤秀夫、伊藤知恵 区内在住・在勤の方 定30名 費無料

◇**自転車の手入れ方法とパンクの直し方**
時6月14日(土)午前10時～午後0時30分 区内在住・在勤・在学の方 定12名 費130円(材料は実費)
— (いずれも) —
場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ(先着順)
場・同ひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館)

すぎなみ環境情報館

◇**地球温暖化対策～今、私たちにできること**
時6月28日(土)午後2時～4時15分 場杉並工コの樹・安藤秀夫、伊藤知恵 区内在住・在勤の方 定30名 費無料

◇**自転車の手入れ方法とパンクの直し方**
時6月14日(土)午前10時～午後0時30分 区内在住・在勤・在学の方 定12名 費130円(材料は実費)
— (いずれも) —
場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ(先着順)
場・同ひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館)

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同ひろばへ(先着順)
場・同ひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館)

SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●**区民体育祭秋季大会**
◇**軟式野球(中学生の部)**

時7月13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 区内在住・在学者で編成されたチーム 定40チーム(1チーム11～20名) 費1チーム5000円 往復ハガキ(記入例参照)で、6月22日までに区中学生軟式野球協会・吉野 ☎3390-3144 へ(月～金曜日午前9時～午後4時。先着順) 他代表者会議を6月29日(日)午後5時30分から井草中学校(上井草3-20-11)で開催します

●**区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会**
◇**インドアカ交流大会**

時7月13日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定120名(先着順) 費500円 往復ハガキ(記入例参照)に生年月日と「ハッスル」(競技重視)か「和気あいあい」(交流中心)かの希望も書いて、6月20日(必着)までに区インドアカ協会事務局・武石記代子(〒167-0034桃井4-6-14) へ 同協会・武石 ☎3399-5879 (午後6時～9時) 他①運動できる服装で体育館履きと昼食を持参してください②車での来場はご遠慮ください

◇**花の民謡大会(観覧者募集)**

時6月15日(日)午前10時30分～午後5時(10時開場) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同協会へ 同協会・石田 ☎3330-1848

●**区バウンドテニスシニア交流大会**
時7月5日(土)午前9時～午後5時(区後

◎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。

援) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内ダブルコート別リーグ戦 区内在住で55歳以上の方 定70名 費500円(保険料含む) 往復ハガキ(記入例参照)で、6月20日(必着)までに区バウンドテニス協会・福岡(〒166-0003高円寺南3-30-7) ☎FAX5932-4691 へ(先着順) 他運動のできる服装で、上履きを持参してください。ラケットがない方は用意します

●**弓道夏季大会**
時7月6日(日)正午～午後5時(区後援) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方または連盟会員 定30名(抽選) 費500円 往復ハガキ(記入例参照)で、6月20日(必着)までに区弓道連盟事務局(〒168-0065浜田山1-7-6-203) へ 同連盟事務局 ☎3329-4614 (午後6時～9時) 他弓道着とはかまを着用

●**卓球・PTA学校対抗戦**
時7月13日(日)午前9時(区後援) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内団体戦(現役の部、OGの部) 区内PTA関係者 費1チーム4000円 現金書留に参加種目・学校名・責任者の氏名・住所・電話番号・参加者氏名(3～4名)を添えて、7月2日(必着)までに区卓球連盟事務局(〒166-0004阿佐谷南1-7-1) へ 同連盟事務局 ☎3314-6624 (午前10時～午後5時)

●**障害者のためのわいわいスポーツ教室**
今回はボウリングを行います。
時7月5日(土)午前9時45分～11時45分 場荻窪ユアポウル(上荻1-16-16) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の障害の程度が重い方 定30名(抽選) 費600円 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同協会へ 同協会事務局・区体育施設で配布)を、6月13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 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中です

●**ウオーキング講習会**
時6月8日(日)午前9時30分～午後0時30分(受付は10時まで。区後援) 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で健康な方 定50名(先着順) 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同協会へ 同協会事務局・和田 ☎090-4942-7832 (午前7時～午後9時)

●**少年・少女ラグビー教室**
時6月22日(日)午後1時～5時(区後援)

●**インナーダイエットII(ピラティス)** ◎
教室番号「0397」
時7月10日～9月25日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計12回) 場高円寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定20名(抽選) 費申込金2000円と各回300円 往復ハガキ(記入例参照)に生

年月日も書いて、6月11日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) へ 同協会事務局 ☎3312-0313 他①3歳～就学前の託児あり(事前申込制)②車・バイクでの来場はご遠慮ください

時6月15日(日)午前9時～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の視覚障害者 定20名 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同協会へ 同協会事務局・区体育施設で配布)を、6月13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 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中です

時7月5日(土)午前9時～午後5時(区後援) 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で健康な方 定50名(先着順) 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、6月12日(必着)までに同協会へ 同協会事務局・和田 ☎090-4942-7832 (午前7時～午後9時)

時6月22日(日)午後1時～5時(区後援)

時6月22日(日)午後1時～5時(区後援)

突然の大雨にあわてないために

都市型水害に備えて

近年は、各地で河川や下水道の整備水準を上回る豪雨が増加しています。さらに都市部では、地表が建物やアスファルトなどに覆われて雨水が地下にしみ込みにくくなっているため、河川の氾濫や地盤の低い地域での浸水がたびたび発生しています。これから迎える雨の季節や突然の集中豪雨などに対し、区民一人ひとりの日ごろの備えが大切です。

問い合わせは、建設課または防災課へ。

日ごろからの備え

土のうの準備

希望する方には、事前に配付します。急な雨のときは、土のうを配置するのが難しいため、雨季の初めに早めの連絡をお願いします。土のうの貸し出しは、杉並土木事務所 ☎3315-4178へ。

側溝・雨水ますをふさがない

雨水ますの吸い込み口が落ち葉やごみで詰まると、道路冠水や浸水の原因になります。「雨水ます」や「L型側溝」の上に車乗り入れブロックや商品棚などを物を置かないよう、ご協力をお願いします。

排水ポンプの設置

地下室・地下倉庫のある施設は、もしもの浸水を考えて排水施設(ポンプなど)を取り付けるなどの準備をしましょう。排水ポンプ購入費の一部助成を行っています。詳細は、防災課へお問い合わせください。

早い対応を可能にする情報の活用

都市型水害では、晴天から急変、一気に大雨となることが少なくありません。テレビ・CATV・ラジオからの情報に注意するとともに、インターネット・携帯電話などからの気象等の情報を十分に活用し、早めの対応

(土のうを用意する、外出を控える、移動可能な家財を上階へ運ぶなど)をお願いします。

詳しい情報は「水防の手引き」とホームページから

区は、水害に対する日常の備え、避難や生活上の工夫などをイラスト入りでお伝えする「水防の手引き」を転入時などに配付しています。裏面には浸水予想区域を示した洪水ハザードマップを掲載しています。手元がない場合は、区民事務所、建設課(区役所西棟四階)、防災課(西棟六階)でも配付していますのでご利用ください。

インターネットでは、区や都が水防に役立つ情報提供を幅広く行っています。

区ホームページでは、水防の手引きの内容だけでなく、区における短期や週間の気象・降水予測・河川水位・避難方法などを掲載しています。

緊急を伝える防災無線・サイレン・広報車

雨が激しくなり大雨洪水警報や土砂災害警戒情報(※)が発表されると、防災無線(屋外放送)でお知らせします。河川の水があふれる恐れがある場合は、河川水位警報機や防災無線から「警報音(サイレン)」でお知らせします。

また、区の広報車によるパトロールと注意の呼びかけも行います。

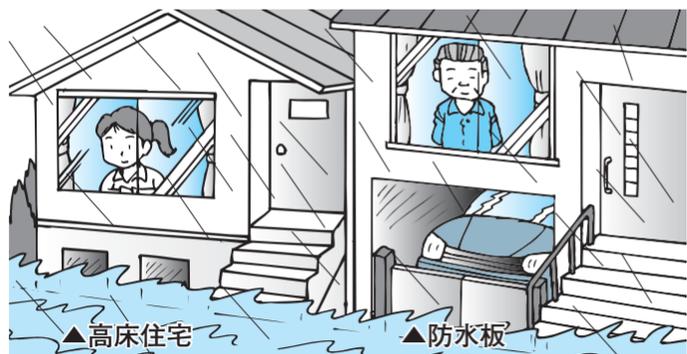
※土砂災害警戒情報 II 大雨によるがけ崩れなどの危険が高まったときに、区市町村ごとにと気象庁が共同発表し、自主的な避難の判断に活用していただくことを目的としています。

どこでも状況がつかめる携帯電話とメール配信(※)

警報や河川水位情報、避難場所など緊急時に役立つ情報は携帯電話・メール配信(※)機能で提供しています。w.bousai-mail.jp/sugina/でも提供しています。さらに、防災情報の中でご案内しているメール配信サービスに登録すると、注意報・警報や河川水位などの緊急情報も直ちに携帯電話に届くようになります。どうぞご利用ください。

大雨が降ってきたら

大雨が降り始めたなら、半地下住宅ではすぐに上階へ避難し、車は高台へ移動してください。一般住宅では二階へ、集合住宅では上階へ避難するなど、安全な場所へ一時的に避難してください。



水害に強いまちづくり

「都市型水害」からまちを守るため、区では様々な治水対策を進めています。

雨水の流出抑制対策

区では、雨水をできる限り地中に浸透させるために「透水性舗装」「雨水浸透ます」「浸透地下埋管」を設置しています。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、雨水浸透ますなどの設置費用を一部助成しています(左表参照)。

高床化工事費の助成

助成施設	雨水浸透地下埋設管・雨水浸透ます
対象者	敷地面積1000㎡未満で、新築・増改築・既存の住宅などを所有する個人
助成金	最高限度額40万円

台風や集中豪雨などの降雨により、床上浸水などの被害が発生するおそれのある地域を対象

に、家屋の浸水被害の防止と軽減を図るため、住宅などを高床にする工事費の一部を助成します。助成額は対象面積に標準工事費単価を乗じた額の二分の一で、限度額は二〇〇万円です。

防水板設置工事費の助成

家屋の浸水被害の防止・軽減を図るため、地下出入口など、水が流れ込みやすい場所に防水板を設置する場合、工事費の一部を助成します。助成額は設置工事に要した額の二分の一で、限度額は五〇万円です。

雨水貯留槽の設置費の助成

雨水貯留槽は屋根に降った雨水を貯めるタンクで、貯めた水は植木の水やりや災害時の消火用水などにも活用できます。設置する方に費用の一部を助成します。

地下室の浸水対策の指導

区の要綱で規定する「浸水の恐れのある地域」に地下室を設置する場合、浸水対策の届出が必要で、建築課建築企画係

東京都下水道局からのお知らせ

東京都下水道局では、6月を浸水対策強化月間として、皆さんができる「浸水への備え」の紹介や、下水道局が実施している浸水対策の紹介、下水道施設の見学会などを行っています。詳細は、東京都下水道局ホームページ <http://www.gesui.metro.tokyo.jp/> をご覧ください。

東京都下水道局西部第一下水道事務所 ☎3366-6960

バリアフリー協力店事業が始まります

区では、障害者・高齢者・小さな子ども連れの方などが利用しやすいバリアフリー環境を整備することを目指して、「バリアフリー協力店」の普及啓発事業を開始します。一定要件を満たす区内の店舗からの申請により、要件に該当する店舗に「バリアフリー協力店」のステッカー(左図)を配付し、店頭などへはっていただきます。まちでステッカーを見かけたときは、安心してお店をご利用ください。また、商店会などの皆さんのご協力をお願いします。保健福祉部管理課計画調整担当または産業経済課商工係



毎日新聞「移動支局」in高千穂

「環境と食」を考える「高千穂環境会議」

6月28日(土)午後2時~4時30分(区、区教育委員会後援) 高千穂大学内・基調講演「富士山は訴える~富士山キャンペーンの意味」(元早稲田大学総長・奥島孝康)▷パネルディスカッション「世界を変える地域の環境技術」(スーパーマーケットチェーン・サミット(株)(杉並区)、環境ベンチャー企業・(株)カンボテクニコ(栃木県宇都宮市)、無殺菌牛乳製造販売・(有)中札内村レディースファーム(北海道中札内村)の各代表) 定員200名 無料 往復ハガキまたはファクス(7面記入例参照)にファクスの場合はファクス番号も書いて、6月13日(必着)までに高千穂大学総務部環境会議係(〒168-8508大宮2-19-1 FAX3313-9036)へ(先着順) 同大学 ☎3313-0141