

「定額給付金」等の申請はお済みですか？

「定額給付金」「子育て応援特別手当」の給付を受けるには、申請が必要です。申請書は4月中旬に送付していますので、申請書に必要事項を記入の上、添付書類を添えて、返信用封筒により郵送で申請をしてください。

固定額給付金・子育て応援特別手当ホットライン ☎03-3312-2311

杉並区の申請受け付け期限は、10月15日(木)です。書類に不備や不足があると支払い手続きに時間がかかる場合がありますので、お早めに申請をしてください。区では、届いた書類を確認・審査し、順次申請書に記載された口座へ給付金を振り込みます。

◇こんなときはホットラインへお電話を！

申請書が手元に見当たらない、引っ越しをしたがどこの市区町村に申請するのかわからない、などありましたら、ホットラインへお問い合わせください。

【受付時間】月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日・休日を除く)

※定額給付金等の振り込みが完了した方へは、順次「振り込み完了のお知らせ」を発送していますので、金融機関口座への振り込みをご確認ください。

DV(ドメスティック・バイオレンス)被害等でお困りの方へ

区は、配偶者からの暴力などを理由に、定額給付金や子育て応援特別手当を受け取れない方で、区内に居住しているなど一定の要件に該当する場合は、臨時生活給付金を給付しています。申請期限は10月15日(木)です。

詳細は、福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104、高円寺 ☎5306-2611、高井戸 ☎3332-7221)にお問い合わせください。

国民健康保険・長寿医療(後期高齢者医療)制度
入院時の食費等の減額

住民税が非課税世帯の方は、入院時の食費(一食二六〇円)が減額になります。申請していただく「限度額適用・標準負担額減額認定証」を発行しますので、保険証と一緒に医療機関に提示してください。

減額されるのは、認定証を申請した月の1日からです。過去一年間の入院が九〇日を超えた場合、再度申請をすると翌月の1日からさらに食費が減額されます(下表参照)。

住民税の申告がお済みでない方は、課税課で事前に申告をしてください。

※療養病床に入院する場合、食費と居住費(入院時生活療養費)の負担についても減額されます。

◇70歳未満の方

住民税非課税世帯	過去1年間の入院が90日以内	210円
	過去1年間の入院が90日を超える	160円

◇70歳以上の方・長寿医療制度に加入の方

住民税非課税世帯	低所得Ⅱ	過去1年間の入院が90日以内	210円
		過去1年間の入院が90日を超える	160円
	低所得Ⅰ※	100円	

※低所得Ⅰ=世帯員それぞれの所得が一定基準額以下の方

65歳以上の方から対象となります。金額の詳細はお問い合わせください。

国保年金課国保給付係、高齢者医療係

◆21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。

すべての健(検)診の対象年齢は、21年度中(21年4月～22年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。

◆◆受診期間にご注意ください◆◆区民健康診査は6月から始まっています。4月～9月生まれの方の受診期間は、9月30日までです。10月～3月生まれの方の受診期間は、10月1日～22年1月31日です。9月末に受診券の発送します(受診期間が誕生月ではありません。ご注意ください)。区民健康診査、各種がん検診とも受診期間終了間際は大変混み合います。早めの受診をお勧めします。

◇区民健康診査◇

対象者は下表のとおりです。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・増進、生活習慣を見直すきっかけとしてお役立てください。なお、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。基本検査項目は、問診・計測・血圧測定・血液検査・尿検査です。

健診名	対象年齢	対象者	受診期間	費用	備考
①成人等健診	30～39歳	職場などで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	無料 (希望検査項目は有料)	①③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と②の対象者は、ハガキ申し込みの必要はありません 【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(65歳以上無料) ■大腸がん検診…40歳以上=200円 ■前立腺がん検診…50・55・60・65・70歳=700円(区内の指定医療機関でのみ実施)
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	【10月～3月生まれ】 10月1日～22年1月31日		
③長寿健診	75歳以上	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方			

■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・協会けんぽ・組合国保など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。

◇がん検診◇

がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を各指定医療機関(受診票に実施機関一覧表を同封)で実施します。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	申込締切など
④肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※1	1000円	郵送締切(必着)=8月21日(金) 8月末に受診票を郵送します 8月24日～9月30日は、杉並保健所健康推進課の窓口でも受け付けします
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子宮がん検診	20歳以上	22年2月27日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	毎週金曜日。翌週に受診票を郵送します▷最終締切(必着)=22年1月29日(金)
⑦乳がん検診	40歳以上		視診・触診 マンモグラフィー検査	1000円	
⑧大腸がん検診 ※2	40歳以上	22年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	毎週金曜日。翌週に受診票を郵送します▷最終締切(必着)=12月18日(金) 【申し込み】ご希望の方は、区内の区民健診実施医療機関に直接お申し出ください
前立腺がん検査 ※2	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円	
⑨胃がん検診 ※3	35歳以上	指定医療機関実施 22年1月31日まで 杉並保健所実施 22年3月20日までの木・金・土曜日(祝日などを除く)	胃X線検査	1000円	指定医療機関実施分(最終)=12月18日(金) 杉並保健所実施分(最終)=22年2月19日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送します

※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、医療機関にお申し込みください。

※3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

◇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、および口腔の健康保持・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、各指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施します。対象者の方には受診券を郵送しますので、ハガキ申し込みの必要はありません。なお、再評価調査は受診医療機関が連絡します。

健(検)診名	対象者	費用	受診期間
成人歯科健診	30・35・40・45・50・60・70歳	無料	11月30日まで
成人歯科健診再評価調査	20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)		
眼科検診	40・45・50・55・60歳	300円	10月1日～22年1月30日

◆申し込み方法◆ ハガキでお申し込みください。受診票(券)を郵送します。〔②特定健診や前立腺がん検査などハガキ申し込みの必要がない健(検)診もあります〕

健(検)診名	申し込み・問い合わせ	ハガキ記載事項【健(検)診ごとに1人1枚。⑥子宮がん⑦乳がんは1枚で可】
①③区民健診④肺がん⑤喉頭がん⑥子宮がん⑦乳がん⑧大腸がん検診	杉並保健所健康推進課 (〒167-0051荻窪5-20-1)	(1)〇〇健(検)診希望(2)住所(3)氏名(フリガナ) (4)生年月日(5)年齢(6)性別(乳がん・子宮がんは不要)(7)電話番号
⑨胃がん検診	杉並区医師会 胃がん検診担当 (〒166-0004阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114)	

◆受診方法◆

受診票(券)が届きましたら、指定医療機関(受診票(券)に実施機関一覧表を同封)の中から受診場所を決めて、電話などで予約をしてください。受診期間中でも休診日などにより受診できない日があります。

■各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および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。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

熱中症にご注意を

日ごろからできる熱中症の予防法



—問い合わせは、各保健センター（荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331）へ。

これからの季節に気をつけたい熱中症。暑くなるにつれて徐々に患者数は増加しています。急に気温が上昇した日や蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていないときにも起こりやすく、ヒートアイランド現象や地球温暖化の影響もあり、熱中症のリスクが増大しています。

高温環境下での労働やスポーツ時だけでなく、日常生活においても発症し、高齢の方は、部屋の中での発症も多くみられています。夏の間は、どこにおいても日ごろからできる予防法を取り入れ、快適に過ごしましょう。

◇日常生活での予防

- ①暑さを避け、外出時は帽子をかぶり、日陰を歩く。
- ②吸水性、通気性のよい衣類を選ぶ。
- ③汗で失った水分や塩分を適切に補給するため、小まめな水分補給を心掛ける。
- ④涼しい日が続いた後、急に暑くなる日に注意する。
- ⑤病み上がりや二日酔いの日など体調が万全でないときは無理をしない。
- ⑥集団でのスポーツや活動をするときには周囲の人に熱中症患者が出ないように気を配る。
- ⑦寝る前や朝起きたときに水分を補給できるよう、寝るときにも枕元に水を置く。

⑧自分で体の不調を訴えられない小さなお子さんには、周りの大人が注意して見る。

◇熱中症になったら・まわりの人がなったら

- ①涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、体を水や氷で冷やす。
- ②失われた水分や塩分を補給する（よく冷えたスポーツドリンクなどが最適）。
- ③自分で水分などがとれない場合には、すぐ病院へ。体温が高く、意識がないなどの症状がみられる場合には、すぐに救急車を要請する。

◇熱中症についてもっと詳しく知るには

◆環境省熱中症予防情報サイト

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）や熱中症への対処方法に関する知見など熱中症関連情報をご覧ください。

▶<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

◆東京消防庁公式サイト

熱中症の予防方法についてご覧ください。

▶http://www.tfd.metro.tokyo.jp/life/kyuu-adv/heat_dis/index.html

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成・特別児童扶養手当

現況届の提出をお忘れなく

児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成を受けている方に、7月末に現況届用紙を郵送しました。特別児童扶養手当を受けている方には、8月上旬に現況届用紙を郵送します。

現況届は、引き続き支給要件があるかを確認するためのものです。8月1日現在の状況を記入して、必ず期限までに提出してください。提出がないと手当や医療費助成が受けられなくなります。

各制度とも所得制限があります。詳細は、各係までお問い合わせください。

また、区内に住所があり制度に該当すると思われる方も、各係にお問い合わせください。

◇児童扶養手当

（提出期限 8月31日）
対象 Ⅱ 児童が、18歳に達する

日以後の最初の3月31日（一定の障害を有する児童は20歳未満）まで、離婚などにより父と生計を異にする児童を養育し、公的年金などを受けていない方。

20年度に支給停止となつている方と、受給者または扶養義務者の20年分所得が制限額以上あると思われる方も、必ず提出してください。審査結果は10月下旬に発送します。

なお、児童扶養手当受給資格発生から五年を経過する方（一部支給停止適用除外事由届出書（緑色の用紙）をすでに送付していただきます。現況届とともに提出してください。

◇ひとり親家庭等医療費助成

（提出期限 8月31日）
対象 Ⅱ 児童が18歳に達する日

以後の最初の3月31日（一定の障害のある児童は20歳未満）まで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育しているひとり親家庭などで、国民健康保険または社会保険に加入している方。

引き続き受給資格がある方には、12月下旬に医療証を、所得超過などにより12月末で受給資格が消滅する方には、22年1月上旬までに受給資格消滅通知を送付します。

◇特別児童扶養手当

（提出期限 8月31日）
対象 Ⅱ 20歳未満で障害のある児童（愛の手帳おおむね一〜三度程度、身体障害者手帳おおむね一〜三級程度、その他日常生活に著しい制限を受ける内部障害または精神の障害がある児童）を監護または養育している方。

都営住宅入居者を募集します

◇募集戸数

- ①ポイント方式による募集（家族向のみ） 一二九〇戸
- ②単身者向 二二八戸
- ③単身者用車いす使用者向 二戸

宅・単身者または二人世帯向）
③事業再建者向定期使用住宅 一〇戸
※①③までの募集のうち、一カ所のみを選んでお申し込みください。
◇申込書・募集案内の配布期間 8月3日（月）〜12日（水）（各配布場所の休業日を除く）
◇申込書・募集案内の配布場所 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、夜間と休日にも配布します。また、申込書の配布期間中のみ、JKK東京（東京都住宅供給公社）ホームページ <http://www.tokousya.or.jp/>からも取り出

せます。
申し込みのできる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。
※事業再建者向は、開庁時間に住宅課のみで配布します。
◇申し込み方法 申込書を郵送。8月17日（必着）までに申込先に届いたもの限り受け付けます
—（いすれも）—
◇JKK東京募集センター都営募集課 ☎3498-8894、配布期間中は ☎0570-010810（いずれも土・日曜日は除く）、区コールセンター ☎8800または ☎3372-1800（他）公営住宅入居あっせん の詐欺が多発していますのでご注意ください

（障害者相談支援施設）

種類	施設名	住所	開設日・時間
自立生活支援センター	杉並障害者自立生活支援センター「すだち」	今川2-14-12 ☎5310-3362 FAX5310-3561	午前9時30分〜午後7時30分。それ以外の時間は緊急時のみ電話対応（第1土曜日、第3日曜日、12月29日〜1月3日は休み）
	障害者地域自立生活支援センター「やなぎくぼ」	高井戸東4-10-5 杉並障害者福祉会館内 ☎3331-2510 FAX3335-3581	午前9時30分〜午後6時（月曜日、12月28日〜1月4日は休み）
	地域生活支援センター「オリガード」	荻窪5-20-1 杉並保健所5階 ☎3391-1976 FAX3391-1977	午前9時〜午後7時（土・日曜日は午後5時まで。祝日、12月29日〜1月3日は休み）
相談支援事業所	すぎなみ障害者生活支援コーディネートセンター「すぎこ」	高円寺南4-27-4 高円寺ホワイトレジデンス202 ☎3315-2110 FAX3315-2119	午前10時〜午後6時（土・日曜日、祝日、12月29日〜1月3日は休み）
	いたる相談室	阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル101 ☎3868-2113 FAX3868-2114	午前10時30分〜午後7時30分（土・日曜日、12月29日〜1月3日は休み）それ以外の時間は緊急時のみ電話対応
	※相談支援事業所なでしこ	高円寺北1-28-1 ☎5345-6741 FAX3388-5279	

ご利用ください。
障害者相談支援事業
☎障害者生活支援課相談・就労支援担当

区では7月から新たに一カ所（左表※印）の障害者相談支援事業所を委託し、障害のある方、家族の方がより安心して暮らし

ていけるように、相談支援体制を整備しました。豊かな地域生活を送っていくために、自己選択・自己決定を最大限に尊重した上で、複数のサービスを活用していくための情報提供、サービス利用援助などの相談支援を行ってまいります。いずれの事業所においても、三障害（身体・知的・精神）に対応した相談を行っています。また、自立生活支援センターでは、障害に対する理解や自立生活を手助けする各種講座なども行います。専門の相談員が対応しますので、お気軽にご利用ください。

「ごみ・資源の収集カレンダー」の掲載広告を募集します

区清掃管理課清掃計画係

12月に発行予定の「平成22年版ごみ・資源の収集カレンダー」の掲載広告を募集します。このカレンダーは、ごみ・資源を出す日や分別の方法を案内するもので、ご家庭で日々利用していただけるよう、区内全世帯(事業所を含む)に配布します。

①冊子規格=A4判24ページ▷発行部数=44万部▷広告掲載位置・規格=カレンダー掲載ページ(1ページ2カ月)の下部2カ所(1枠=縦3cm×横10cm)②12枠(3枠まで申し込み可)③広告掲載料=5万円(申込書(清掃管理課で配布。区ホームページからも取り出せます)と広告原稿案を、8月28日(必着)までに清掃管理課清掃計画係(区役所西棟7階)へ郵送または持参(他)選定の、掲載の可否を後日通知します



広告



▲68人の卒業生が現場で活躍しています

実施要項を、9月25日(消印有効)までに杉並師範館へ郵送
◇入塾・採用説明会の開催
時9月12日(土)午後1時~3時
場杉並師範館内区教員になった卒業生と指導教官によるパネルディスカッションほか(当日、直接会場へ)
——(いずれも)——
①杉並師範館事務局(堀ノ内2-5-26 清美教育センター2階) ☎3311-2900

土・日曜日中心のカリキュラムで、通塾期間は一年間です。卒業生は区教育委員会の選考を経て、区立小学校の教員として採用する予定です。
◇実施要項(入塾願書)の配布
配布場所①杉並師範館事務局、教育委員会事務局庶務課(区役所東棟六階)、教育人事企画課(東棟六階)、夜間休日窓口(地下一階)、区民事務所・分室、駅前事務所など
電話で請求、または杉並師範館へ郵送

小学校の教師を目指す方へ
「杉並師範館」第五期生の募集を開始
館公式ホームページ <http://www.shinankan.jp> から取り出せます。
◇出願資格
次の①②に該当する者
①昭和41年4月2日以降生まれ
②小学校教諭普通免許状(専修、一種、二種のいずれか)を持つ方。または23年4月1日までに取得見込みの方
【出願期間】

22年「成人祝賀のつどい」

時22年1月11日(祝)場杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内在住で平成元年4月2日~2年4月1日生まれの方(該当する方には12月に案内状を送付する予定です) 区児童青少年課 青少年係 ☎3393-4760(他)開場は30分前です

時間	お住まいの地域(町名)
午前10時30分~11時30分	阿佐谷北・阿佐谷南・梅里・高円寺北・高円寺南・成田西・成田東・堀ノ内・松ノ木・和田
午後1時~2時	和泉・永福・大宮・上高井戸・久我山・下高井戸・高井戸西・高井戸東・浜田山・方南・宮前
3時30分~4時30分	天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・桃井

※お住まいの地域ごとの時間に、お越しください。

三名の持ち去り行為者を告発しました

資源の持ち去りは許しません

区は、資源の持ち去り行為に対し氏名などの公表または二〇万円以下の罰金を科す改正条例「杉並区廃棄物の処理及び再利用に関する条例」を5月1日、施行しました。

同時に監視パトロールや、資源の早朝回収を行うことで、条例の施行前よりも持ち去り行為は減少しました。しかし、6月30日までの二カ月間で、持ち去り行為者に対して警告書を二三件、禁止命令書を二一件交付しています。そこで区は、禁止命令違反を繰り返す持ち去り行為者



区は、今後も監視活動を継続し、持ち去り行為者に対しては条例に基づき厳正に対処していきます。区民の皆さんには、引き続き資源の持ち去り情報などをお寄せいただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

10月1日(木)から
路上禁煙地区で
過料2000円
の徴収を始めます
区環境課生活環境担当

自治基本条例による
区民等の意見提出手続を予定しています
◇案の名称
「区立幼稚園の改革方針(案)」
◇意見などの提出期間
8月11日(火)~31日(月)
※内容は「広報すぎなみ」8月11日号、区ホームページに掲載します。
区学務課

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

- ★サマーフェスタ@杉並公会堂2009 時8月15日(土)午前11時場杉並公会堂内「旅」をテーマにした楽器演奏・合唱・ダンスなど 無料(当日、直接会場へ) ☎5347-4450
- ★午後のクラシック「音の散歩道」 時9月6日(日)午後2時30分場勤労福祉会館内曲目=ハイドン「弦楽四重奏曲『皇帝』」ほか 3歳以上の方定366名 1500円、3歳~中学生800円、親子1組2000円(当日、電話で、親子で音楽を楽しむ会・石幡 ☎3395-3480)
- ★阿佐ヶ谷バリ舞踊祭 時8月8日(土)・9日(日)午後5時~7時30分場杉並第一小学校 無料(当日、直接会場へ) ☎5370-6723
- ★夏休み杉並将棋祭り 時8月9日(日)午前10時~午後4時場セシオン杉並区内在住・在勤・在学の方 1500円、高校生以下・女性500円(当日、直接会場へ) ☎5377-9123
- ★杉並区まちの安心フォーラム2009~育もう!地域の絆と底力 時8月26日(水)午後7時場座・高円寺内講演「地域の子もたちは、地域で守り、地域で育てる」 国立正大学教授・小宮信夫 区内在住・在勤の方 250名(先着順) 無料(当日、直接会場へ) ☎090-8857-5905

- ★(株)視覚障害者支援総合センターの催し
◇講演会「私と点字楽譜」 時8月22日(土)午後1時30分~3時場産業商工会館内 楽家・澤村祐司 点字をはじめ、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 80名 無料(当日、直接会場へ) 視覚障害関係の書籍、点字グッズなどの展示即売も行います
◇コンサート「羽ばたけ視覚障害音楽家たち」 時11月14日(土)午後1時30分場杉並公会堂内 出演=楊雪元(声楽と中国笛)ほか 3000円、学生2000円(当日券あり) ☎ハガキ(7面記入例参照)で、10月31日(必着)までに同センター・コンサート係へ
——(いずれも)——
区視覚障害者支援総合センター(〒167-0043上荻2-37-10Keiビル ☎5310-5051)
- 講演・講座
★歌人・与謝野晶子・鉄幹講演会 時8月9日(日)午前10時~正午場かどや小泉ふとん店内ゆかりサロン 吉祥女子高等学校教諭・萩原茂 30名(申込順) 500円(当日、電話で、小泉 ☎3333-6778)
- ★親子で食事を楽しみながらテーブルマナーを学ぼう 時8月9日(日)正午~午後3時場杉並会館内 小学生(小学生は保護者同伴) 60名(申込順) 2500円(当日、電話で、杉並会館 ☎3399-9436)
- ★夏休み狂言教室 時8月26日(水)午前10時場杉並能楽堂内 大蔵流山本家狂言師 区内在住の小中学生 150名(抽選) 無料(当日、

- 復ハガキ(7面記入例参照)で、8月17日(消印有効)までにNPO法人杉並で能楽を楽しむ会(〒168-0072高井戸東4-13-15-404宮崎方)へ ☎6795-7430
- ★夏休み親子日本語教室 時8月20日(木)~27日(水)午前10時~11時30分(23日を除く。26日・27日は午後2時~3時30分) 場産業商工会館ほか 外国人児童生徒とその親 20名 1500円(教材費別) ☎電話で、全国日本語教師会 ☎3352-5480
- ★杉並区民と楽しむスクエアダンス体験 時9月1日(火)正午~午後1時場杉並公会堂内 日本フォークダンス連盟公認指導者・和田勝 区内在住・在勤・在学の方 100名(先着順) 無料(当日、直接会場へ) 杉並スクエアダンスクラブ・平山 ☎3223-0202
- ★初心者のための健康マージャン教室 時9月4日~22年2月26日の毎週金曜日①午前10時~午後1時②1時30分~4時30分(各計25回) 場麻雀クラブ「東京」 日本健康麻雀協会推薦講師 区内在住でおおむね55歳以上の麻雀初心者 各16名 1回1500円(テキスト代別) 往復ハガキ(7面記入例参照)に午前・午後の希望を書いて、8月15日(必着)までに杉並いきいき健康マージャン担当・黒川千恵子(〒168-0063和泉4-49-5-507)へ ☎同担当・黒川 ☎090-9847-7352
- その他
★子どもミュージカル「ありのままとウキウキ」出演者募集
12月20日(日)にセシオン杉並で行う本番に向けて練習を行います。
時8月2日(日)、9月6日(日)午後3時~6

- 時(計2回) 場杉並第八小学校 区内在住の小中学生 無料(当日、直接会場へ) ありウキミュージカル実行委員会・吉橋 ☎090-1436-8149
- ★杉並清掃工場親子見学会 時8月22日(土)午後1時30分~3時 定50名(申込順) 無料(当日、電話で、8月20日までに同工場 ☎3331-6110)
- ★(社)杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売会 時8月17日(月)~19日(水) 午前11時~午後4時 場リサイクル自転車作業所 6500円~ ☎直接、同作業所へ ☎リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287
- ★相続、離婚、金銭問題などの法律無料相談会 時8月7日(金)午後1時~4時 場JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階 相続・遺言、離婚、金銭問題、会社設立、内容証明、告訴、入管などの書類作成手続き 無料(当日、直接会場へ) 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537
- ★手芸用品を募集しています
ご家庭で不要になった手芸用品(新品または未使用品)をお譲りください。
内刺しゅう糸・ミシン糸・クロスステッチの刺しゅう布地・ファスナー・パイアステープ・チロリアンテープ・アイロン接着芯・さらし・無地の生地(綿または絹、麻など) ※上記以外の品物は現在受け付けていません ☎8月3日~12日にあけぼの作業所(〒167-0023上井草4-3-11)へ郵送または持参 同作業所 ☎3395-1441(午前9時30分~午後5時30分) 刺しゅうを製品に仕上げるボランティアも募集しています

■家族介護教室

◇今すぐできる、認知症予防

時 8月8日(土)午後1時30分～3時 場 荻窪ふれあいの家(荻窪2-29-3) 師 社会福祉士・清水桂司 区内在住の方定15名(申込順) 費 無料 申 電話で、荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637へ

◇後悔しない有料老人ホームの選び方

時 8月26日(水)午後2時30分～4時30分 場 西荻窪診療所2階(西荻南4-2-7) 師 ㈱あいけあ・武谷美奈子 区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668へ

■ボランティア・はじめの一步～災害編

もしものときに、みんなに役立つ避難所生活の知識や技術を身につけることができます。

時 9月1日(火)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内 知って役立つ技術ほか 師 日本赤十字社東京都支部指導員 災害時に協力したいと思っている方定30名(申込順) 費 100円 申 電話で、杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939へ

■建築・リフォーム連続講座

具体的なケースから失敗のないリフォームと、話題のエコな住宅とは何かを専門家から学びます。

時 9月5日(土)・12日(土)午後1時45分～3時45分(計2回) 場 男女平等推進センター 師 一級建築士・河野進、寺尾信子 区内在住・在勤・在学の方定30名(申込順) 費 無料 申 ハガキまたはファクス(7面記

入例参照)で、8月29日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3 FAX3393-4716)へ 申 同センター ☎3393-4410 内 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

科学館

◇区民科学講座「日常生活と化学」

時・内・師 ①9月5日(土)=紫外線防御と化粧品「日焼け止め化粧品の機能と使い方」(㈱コーセー・寺村崇)▷②12日(土)=光の化学「蓄光顔料の不思議」(根本特殊化学㈱・青木康充) /いずれも午後2時30分～4時30分▷司会=東京農工大学教授・米澤宣行 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方定各40名 費 無料 申 往復ハガキ(7面記入例参照)に学校名も書いて、①は8月21日②は28日(いずれも必着)までに科学館へ

◇ロボットサッカー体験会参加者募集

時 8月26日(水)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 場 区内在住・在学の小学3年生～中学生でパソコン操作ができる方定各32名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(7面記入例参照)に希望回・学校名・学年も書いて、8月14日(必着)までに科学館へ 他 ロボットキットとパソコンは貸し出します

◇サイエンス・ウィーク「夏の一般公開」

時・内・外・定 下表のとおり 費 無料 申 当日、直接会場へ

— (いずれも) —

場・申 科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391)

杉並障害者福祉会館

◇中途視覚障害者のための情報交換会

日常生活の工夫など、歩行訓練士や同じ障害をもった方からのお話を参考にしましょう。

時 8月30日(日)午後2時～5時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内 病気や事故などにより中途で目が不自由になって間もない方とその家族 定10名(申込順) 費 無料 申 電話で、前日までに同会館運営協議会へ

◇障害者のためのパソコン教室

時・内 ①基礎コース(Wordの基本操作)=9月7日(月)～10日(木)午前10時～午後0時30分、9月14日(月)～17日(木)午後1時30分～4時▷②活用コース(デジカメ写真操作)=9月7日(月)～10日(木)午後1時30分～4時、9月14日(月)～17日(木)午前10時～午後0時30分 /いずれも計8回 場 杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で障害のある方定各15名(抽選) 費 2000円 申 往復ハガキ(7面記入例参照)にコース名、障害の状況、区外在住者は勤務先または学校名と所在地を書いて、8月20日(必着)までに同館運営協議会(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 他 活用コースは、文字入力ができる方が対象です。手話を希望する方は、申し込みハガキにその旨を記入してください



— (いずれも) —

場 杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

〈サイエンスウィーク/夏プログラム(8月)〉

内容・時間	20日(木)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)
科学ビデオ上映 午前10時20分～10時50分	メンデレーエフの奇妙な棚(220名)	天体で氷の謎を探る(220名)	メンデレーエフの奇妙な棚(220名)	眠る猫と世界の形(220名)	メンデレーエフの奇妙な棚(220名)	放射線で作る未来の絆創膏(220名)
プラネタリウム 午前11時～正午	「七月七日の夜に～二つの七夕物語」子ども向け(5歳以上対象。各140名)					
科学ビデオ上映 午後1時～3時	科学王 King of Science(220名)	メンデレーエフの奇妙な棚(220名)	極限のクルマ技術 巨大輸送(220名)	メンデレーエフの奇妙な棚(220名)	CTでパッチャル手術(220名)	メンデレーエフの奇妙な棚(220名)
科学講座 午後1時～3時(大人向け)	成長とかたち(20名)	タマネギ染め(18名)	味覚を調べる(30名)	流水と大地(25名)	顕微鏡で探る土の世界(20名)	細胞分裂(24名)
科学体験教室 午後1時～3時(小学4年生以上)	ペーパーグライダーと流体力学(30名)	金属樹をつくる(30名)	海藻うちわ(24名)	実験! 望遠鏡のしくみ(24名)	牛乳パックで手作りハガキ(24名)	線香花火を作ろう(24名)
ジュニア教室 午後1時40分～3時(5歳～小学校低学年)	カッターチーズと牛乳プラスチック(40名)	自動浮沈子(40名)	のぼるおもちゃ、すべるおもちゃ(40名)	クルクルレインボー(40名)	キツツキのおもちゃ(40名)	セミの鳴き声発信おもちゃ(40名)
プラネタリウム 午後3時15分～4時15分	「宇宙のルネッサンス～新しい宇宙観」(大人向け。各140名)					

*定員を超えての入場はできません。先着順。各教室は、当日午後0時50分から整理券を配布します(1人1枚)。

郷土博物館の催し

◇ミニ写真展「すぎ丸」がゆく～杉並史跡めぐりの旅」

区内を南北に走るコミュニティバス「すぎ丸」とその路線に点在する史跡、文化財を紹介しします。写真を通して区内の歴史や文化に触れてみてください。

時 8月15日(土)～11月29日(日)午前9時～午後5時 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 申 当日、直接会場へ

◇子ども博物館教室

ミニ写真展「すぎ丸」がゆく」にちなんでコミュニティバス「すぎ丸」をペーパークラフトで作ります。

時 8月23日(日)午前10時～正午 師 三浦真 区内在住・在学で小学4～6年生の方定20名(申込順) 費 無料 申 電話で、郷土博物館へ



— (いずれも) —
場・申 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 他 毎週月曜日と第3木曜日休館(祝日・休日の場合は翌日)

●高円寺体育館の教室

◇女性のためのフットサル教室 ⑥教室番号「0554」

大会に出場できるチームを目指します。元日本代表の高倉麻子さんが特別講師として、指導します。

時 9月7日～10月26日の毎週月曜日、午前11時～午後1時(9月21日、10月12日を除く。計6回) 定30名(抽選) 費6000円 内 区内在住・在勤・在学の女性 申 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、8月12日(必着)までに同体育館へ

◇ゴルフエクササイズ

ゴルフ上達のためのフィットネスです。

時 9月3日～11月19日の毎週木曜日①午後7時～8時②8時～9時 /いずれも計12回 内 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(②は男性のみ) 定各20名(抽選) 費6000円 申 往復ハガキ(7面記入例参照)で、8月13日(必着)までに同体育館へ

— (いずれも) —

場・申 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●いきいき初心者硬式テニス ⑥教室番号「0517」

時 9月13日～11月1日の毎週日曜日、午前9時～11時(計8回) 場 妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳～49歳の初心者 定40名(抽選) 費6500円 申 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、

8月12日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ 申 同体育館 ☎3399-4224 内 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●親子スケート教室

時 9月6日(日)・13日(日)午前10時～正午(計2回) 場 シチズンアイススケートリンク(新宿区高田馬場4-29-27) 内 区内在住・在学の小学生とその親で初心者 定100名(抽選) 費3000円、子ども2600円 申 往復ハガキ(7面記入例参照。1家族1枚)に参加者の生年月日・性別・靴のサイズ、子どもの学年も書いて、8月17日(必着)までに(財)杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐谷ビル8階)へ 申 同財団 ☎3312-2111(区代表)

●いきいきスポーツ健康教室 リフレッシュ3ゾーン

①ヨガストレッチで心身をリラックス②エアロビクスで体力アップ③マシンを使って無理なく筋力アップ。3つのゾーンを楽しみながらまわるプログラムです。

時 9月2日～10月28日の毎週水曜日、午後1時～3時(9月23日を除く。計8回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内 区内在住・在勤・在学で16歳以上の運動制限がない方 定72名(抽選) 費5500円 申 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日、現在の体力状況(自信がある・普通・無い)も書いて、8月14日(必着)ま

でに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 申 同体育館 ☎3334-4618

●障害者のためのわいわいスポーツ教室～プールで遊ぼう

時 9月5日(土)午前9時30分～11時30分 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方(おむつを常時使用している方は不可) 定30名(抽選) 費 無料 申 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、8月12日(必着)までに社会教育スポーツ課へ郵送または持参 申 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けるボランティアの方を募集しています

●区民健康づくり教室「水中運動健康法」公開講座

健康習慣で、あなたもいきいき元気。生活習慣病予防・運動不足解消にお勧めのプログラムです。

時 9月1日(火)～29日(火)(21日祝・22日休を除く)の月・木曜日午前10時15分～11時15分、火・金曜日午後2時30分～3時30分 /都合の良い日に4回参加してください 内 水中歩行・水中体操 場 スポーツハイツイミングスクール(堀ノ内2-6-21) 師 公認アクアフィットネスインストラクター 区内在住・在勤で40歳～80歳の方(自立歩行

ができる方。当日の血圧測定値が160/95以上の方は健康安全上のため参加できません 定20名(申込順) 費2000円 申 電話で、9月24日までにスポーツハイツ ☎3316-9981(月～土曜日午前10時～午後9時、日曜日・祝日午前10時～午後7時)へ

その他

●弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用証(一定の技量を認定)が必要となります。安全に利用していただくために、段位などをお持ちでない方は講習会に参加し、認定を受けてください。認定を受けた方には技量に応じた利用証を発行します。

時・内 アーチェリー=8月15日(土)▷弓道=22日(土) /いずれも午前9時～午後1時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 弓道またはアーチェリー経験のある方 定各36名(申込順) 費 無料 申 電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707へ

●親子で水遊び

時 9月5日～26日の毎週土曜日、午前9時～11時(計4回) 場 杉並第十小学校温水プール 区内在住で3歳～就学前のお子さんとその保護者 定40組80名(抽選) 費6000円(子育て応援券利用可) 申 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、8月11日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49)へ 申 同プール ☎3318-8763

申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

<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 style="text-align: center;">(1人1枚)</p>	<p>★往復ハガキには返信用のあて先も記入を</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> <p>★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</p>
--	---

催し EVENT

■ **マイバッグキャンペーンin七夕まつり**
なみすけのオリジナルバッグが作れます。
時 8月8日(土)午後1時～3時 場 阿佐谷パールセンター七夕まつり会場=マイバッグスタンプラリー(マイバッグの作成)▷区役所中杉通り側入り口前=マイバッグリユースキャンペーンのほか、「杉並戦隊イレンジャー」と着ぐるみの「なみすけ」も登場します(費無料)当日、直接会場へ環境都市推進課

■ **ひとり親家庭交流会**
「散歩の達人」と一緒に玉川上水を歩きませんか。
時 9月26日(土)午前9時20分～11時30分 場 集合場所=久我山会館(久我山3-23-20)▷解散場所=幸橋(三鷹市) 内 行程=久我山会館→岩崎橋→幸橋(三鷹の森ジブリ美術館付近。約3.5km) 区内在住でひとり親家庭の親子(費無料) 甲・問 郵送、電話またはファクス(記入例参照)で、8月7日午後7時までに子ども家庭支援センターひとり親家庭支援担当(〒166-0004阿佐谷南1-14-8 ☎5929-1902 FAX 5929-1903)へ 他 飲み物・おやつ・ハンカチ・小物(ゆうゆう館の催し)

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	卓球の楽しさを知り、仲間を作ろう!	①8月14日(金)・28日(金)午前10時～11時②8月5日(水)・19日(水)午後5時30分～7時	①各600円 ②各1200円
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	パソコンお困り解消相談(時間予約制)	9月13日から毎月第2日曜日午前10時～正午(1人30分程度)	無料
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	論語Ⅱ(中国古典読書会)	8月22日(土)、9月12日(土)・26日(土)午後1時30分～4時(計3回)	各500円(茶菓代含む)
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	ウクレレ教室/講師=丸山嘉久	第2・4火曜日①午後7時～8時=初級・入門コース②午後5時45分～6時45分=アドバンスコース	①2回3000円 ②2回4000円
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	これから始める川柳づくり～心の若返り	9月14日(月)、10月12日(祝)、11月9日(月)午後1時30分～3時30分(計3回)	4000円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。

入れを持参してください

■「編みメーター」やたまほ展～ほんわか手づくり毛糸アート

毛糸を使った手づくり小物の展示や「編みメーション=編み物アニメ」の上映もあります。

時 8月22日(土)～29日(土)午前9時～午後9時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 費無料 甲 当日、直接会場へ 問 すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191



■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ます(1人1点まで)。

時 8月16日(日)午後1時～4時(受付は3時まで) 場 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費) 甲・問 電話で、リサイクルひろば高井戸 ☎3331-4360へ

■あなたの写真作品募集～杉並区総合文化祭写真展

時 展示=10月16日(金)～18日(日)午前10時～午後5時▷作品受付=8月28日(金)～30日(日)午前10時～午後5時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 テーマ=自由▷サイズ=四切・ワイド四切(銀塩・デジタル可。A4判不可。マット台紙は用意します) 師 審査=東京工芸大学名誉教授・加藤春生 費 1点1000円(作品受付時に持参。1人2点以内) 甲・問 電話で、区フォト連合会・服部 ☎3332-8780または星野 ☎3315-5434へ 他 ①応募作品は基本的に全部展示します②肖像権は各個人の責任とします③入賞は1人1賞④チラシは区内各写真店にあります

講演・講座

■小児救急普及事業「小児科医からのメッセージ」

赤ちゃんに多い病気とその手当て、小児科のかかりつけ医をもつことの重要性についてお話しします。

時 8月25日(火)午後2時～3時30分 場 上井草保健セ

ありがとうございました

5月～6月のご寄付

(敬称略・順不同)

【みどりの基金】みどりのイベント2009参加者有志=8045円▷すぎなみ環境カエルくらぶ=14万7332円▷新日本婦人の会カンナ班=3000円【NPO支援基金】匿名=50万円▷匿名=10万円▷関谷祐之=1万5000円

ンター(上井草3-8-19) 師 石川小児科医院医師・小口美香 区内在住で0歳児(第1子)の保護者 定30名(申込順) 費無料 甲・問 電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ 他 託児あり(事前申込制)

■杉並でくらす外国人のためのほんご教室

日常生活を送るのに必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶレベル別講座です。

時 9月11日～11月24日の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分(9月22日、11月3日を除く。計20回) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 費 月2000円×3回(テキスト代別) 甲 往復ハガキ(記入例参照)で、9月4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 他 ①1歳～就学前の託児あり(事前申込制)②クラス分けのための面接を9月8日(火)午後6時30分から行います

■血糖値が少し高めを放置しないで!糖尿病予防教室

血糖測定器を使いながら、楽しく糖尿病予防の生活のコツがわかる体験型の教室です。

時 9月17日(木)午後、10月1日(木)午前・15日(木)午後・28日(水)午前、11月12日(木)午後、12月10日(木)午前/午前は10時～午後1時、午後は2時～4時30分(計6回) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 河合内科クリニック医師・河合章ほか 対 75歳未満でインスリンや糖尿病薬を使っていない方 定30名(申込順) 費 無料(食材費実費。500円程度) 甲・問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ

■ペアレントトレーニング講座～「つい叱ってばかり」ということはありませんか

子どもの行動の特徴を理解し、効果的な対処法を学ぶことで、子育てを楽しいものにしませんか。

時 9月29日、10月13日・27日、11月10日・17日、12月8日/いずれも火曜日の午前10時～正午(計6回) 場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 まめの木クリニック臨床心理士・河内美恵 区内在住で年長～小学4年生のお子さんを持つ保護者 定30名(申込順) 費 無料 甲・問 電話で、8月3日～15日の午前9時～午後7時に子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ 他 お子さんの同席はできません

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

◇弓道(団体・個人)

時・内 ①9月6日(日)(高校生・中学生の部)②10月18日(日)(一般) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) / いずれも午前9時～午後5時 区内在住・在勤・在学の方と区弓道連盟会員 費 500円、高校生300円、中学生200円 往復ハガキ(記入例参照)に種目も書いて、①は8月20日②は10月1日(いずれも必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 問 同連盟・横山 ☎3334-5664 他 弓道着を着用してください(中学生を除く)

◇ソフトテニス(一般の部)

時 9月13日(日)午前9時～午後7時(予備日は27日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目=男子=一般、壮年(45歳以上)▷女子=一般、壮年(45歳以上)▷グラウンドシルバー(男子65歳以上、女子55歳以上、ミックスチームも可)▷初級(本大会未経験者) / いずれもダブルス 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 費 1組1000円(当日) 甲 ハガキ(記入例参照)に種目も書いて、9月3日(必着)までに区ソフ

③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8月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

トテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12)へ 問 同連盟・田中 ☎3397-6239(午後7時～9時)

◇空手道

時 10月11日(日)午前9時～午後5時 場 日本大学鶴ヶ丘高等学校(和泉2-26-12) 内 種目=組手・形個人戦(年齢別、男女別)、団体戦 区内在住・在勤・在学、または区空手道連盟に加盟団体に所属している方 費 個人戦=1種目1000円、団体戦=1チーム3000円 甲 申込書(区体育施設で配布)と参加費を、8月8日(必着)までに区空手道連盟・渡辺隆明(〒155-0031世田谷区北沢3-30-20)へ 現金書留で郵送 問 同連盟・渡辺 ☎5454-0720

◇サッカー

時 9月23日～12月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 井草森公園運動場(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=①高校の部②一般の部③シニアの部 対 ①区内高等学校代表チーム②区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生は除く)③区内在住・在勤で40歳以上の男子のチーム 費 1チーム1万円 甲・問 電話で、8月20日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)へ



●サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

時 8月30日(日)午前9時～午後7時(区後援) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区ソフトバレーボール連盟登録者(新規登録可) 定36チーム 費1チーム3000円 甲 申込書(区体育施設で配布)と参加費を、8月17日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・亀山(〒167-0042西荻北5-7-11-410)へ 現金書留で郵送 問 同事務局・亀山米子 ☎5938-8331(午前8時～10時)

●区民友好「バタフライ・ダブルスチームカップ」卓球大会

時・内 9月13日(日)①午前9時=女性②午前10時=男性(区後援) 場 ①高円寺体育館(高円寺南2-36-31)②バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 内 男女別3ダブルスの団体戦(登録は1チーム4～5名) 費1チーム4000円 甲 参加費を、9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 現金書留で郵送または持参 問 同事務局 ☎3314-6624(午前10時～午後5時)

スポーツ教室

●太極拳

時 9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)

/ いずれも午後1時～3時(計4回。区後援) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 費 無料 甲 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、8月25日(消印有効)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 FAX 3391-3515 ☎ yawaragikai@hotmail.com)へ 問 同連盟・下川 ☎3391-3515(午前9時～午後6時) 他 動きやすい服と体育館履きを持参してください

●ゴルフ入門講座

時 ①8月29日～10月8日②10月31日～12月10日(1)水曜日(2)木曜日(3)土曜日(4)日曜日(いずれかの午前11時～午後0時30分(5)土曜日午後2時～3時30分(6)水曜日午後7時30分～9時(区後援。各コース計6回) 場 水・木曜日は西荻ゴルフセンター(西荻2-37-8)▷土・日曜日は三鷹台総合ゴルフ練習場(三鷹市牟礼2-6-7) 対 区内在住・在勤の方 定各12名(申込順) 費1万5000円 甲 往復ハガキまたはファクス(記入例参照)に希望コースを第2希望まで書いて、開講日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 FAX 042-463-5750)へ 問 畔蒜(あびる) ☎090-5560-0424 他 筆記用具・クラブ(パター・7Iなど)を持参してください(無料貸し出しあり)

◆秋のポリオ予防接種◆

★予約が必要な会場と日程★

申し込み=8月7日(金)から電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800へ▷定員=各日200名(先着順)▷来場時間=午後1時15分~2時15分▷その他=時間の予約はできません

場所	日程
荻窪保健センター(荻窪5-20-1)	9月14日(月)・18日(金)
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	9月14日(月)
セシオン杉並(梅里1-22-32) 高円寺保健センターは改修のため、セシオン杉並で実施します。	9月16日(水)・28日(月)
上井草保健センター(上井草3-8-19)	9月17日(木)
和泉保健センター(和泉4-50-6)	9月11日(金)

★予約なしで接種できる会場と日程★

申し込み=当日、直接会場へ▷来場時間=午後1時~2時15分

場所	日程
荻窪保健センター	9月30日(水)、10月6日(火)・13日(火)・16日(金)・19日(月)
高井戸保健センター	9月17日(木)、10月6日(火)・8日(木)・14日(水)・20日(火)
セシオン杉並	10月2日(金)・5日(月)・15日(木)
上井草保健センター	9月25日(金)・29日(火)、10月2日(金)・13日(火)
和泉保健センター	9月25日(金)、10月9日(金)・20日(火)

※日程の前半や天候によって会場が非常に混雑し、接種終了までに時間がかかる場合があります。

- ①母子手帳・ポリオ予防票を持参してください②発熱・下痢・急性疾患など、当日の予防結果によって接種できない場合があります③接種開始は午後1時30分です④車での来場はご遠慮ください

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。



▲活動中の花咲かせ隊

ボランティア募集 みんなで楽しく公園づくり

参加申し込みは、随時受け付けていますので、お問い合わせください。

すぎなみ公園育て組

◇制度の概要

地域の方が、自分たちで選んだ公園の清掃や植栽の手入れなどの活動を自主的・主体的

的に行い、区がこれを支援する制度です。

◇参加できる方

自治会や町内会・学校・企業・区民などからなる、継続的に活動できる五名以上のグループ。6月1日現在、三六団体、六〇三名の方が活動しています。

◇活動内容

区立の公園・児童遊園などの清掃活動、樹木のせん定、除草や水やりなどです。事前に区と協定を結び、活動場所

や範囲などを定めます。

◇区の支援

清掃用具・園芸用具などの支給または貸与、ボランティア保険の加入費用の支援をします。

また、専用のジャンパー・腕章を貸し出すとともに、活動場所となる公園に看板を設置し、活動団体を広くお知らせします。

花咲かせ隊

◇制度の概要

区立公園などで、花壇づくりなどの緑化活動を地域の方が行うことで、公園の利用拡大や地域活動の活性化を図り、区がこれを支援する制度です。

◇参加できる方

区内在住で五名以上の団体

◇その他

宝くじ助成金で花壇づくりに取り組んでいます。



宝くじは豊かさ高くチカラ持ち。宝くじは、広く地域に還元されています。

8月10日(月)は道の日です

公共の道路を正しく利用しましょう

公共の道路を皆さんに安全・快適に利用していただくため、通行の障害となる物の設置はやめましょう。

①公共の道路には次のような物を置くことが出来ません。

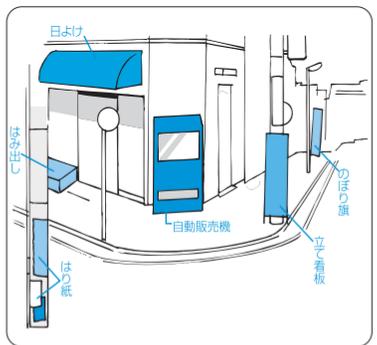
- 自動販売機・商品など
- はり紙・立看板・のぼり旗などの広告物
- エアコンなどの室外機

②次のような物を公共の道路に設置する場合は、道路占用許可等が必要です。

- 道路上へ突き出す看板や日よけ
- 街路灯やアーケード
- ビルの工事用仮囲いや足場などの施設(工事期間のみ許可)

※それぞれの物や施設に応じ、許可条件があります。詳細は、お問い合わせください。看板については、東京都屋外広告物条例に基づく許可が必要な場合があります。

①土木管理課監察指導係②土木管理課占用係



なみすけ商品券(プレミアム付区内商品券) 第2回発売日が決まりました

【発売日】10月3日(土)午前10時から

【価格】1冊:1万円(500円券・22枚つづり1万1000円相当) 1冊単位での販売となります

【発行総額・冊数】5億円(5億5千万円分)・5万冊

【購入限度額】1人5冊(5万円)まで

【有効期限】22年3月31日まで

【販売所】詳しい販売所は、あらためてご案内します。

【取扱店】「なみすけ商品券取扱店」ステッカーの貼ってあるお店で使用できます。

【問い合わせ】杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221 または区産業経済課商工係



▲整備前



▲整備後

みんなでつくる安全で快適な道

区土木管理課狭あい道路係

区内には、幅員が四mに満たない狭あい道路(建築基準法第四十二条第二項で定められた道路、通称「二項道路」)が多く、日常生活に不便だけでなく、緊急時に救急車や消防車が入りにくいなど支障がでる恐れがあります。

区は、二項道路を建築基準法に定められた幅員四mまで拡幅し、非常時の安全性や日常の利便性を向上させ、住みよい地域をつくる目的で「狭あい道路拡幅整備事業」を進

めています。この事業では、住宅の建て替えや増築などに伴って敷地の一部を後退する方に対し、塀などの撤去費用の一部を助成するとともに、後退部分の舗装などの整備を行っています。

また、二項道路が幅員六m未満の道路と交わる角敷地で隅切りを新たに設ける場合は、奨励金の申請ができます。この事業では昨年度までの二〇年間に皆さんのご理解とご協力により約一四九km(延べ約一百万件)を整備することができました。

これにより、まちの中で狭あい道路が拡幅整備されているところが、目に付くようになりました。区では、今後も安全で快適なまちづくりのため、この事業を進めていきます。詳細は、お問い合わせください。

区では、今後も安全で快適なまちづくりのため、この事業を進めていきます。詳細は、お問い合わせください。

