

# なみすけ



国民健康保険料・国保保養施設 ..... 2  
などのご案内

23年度区民健康診査・がん検診 ..... 4  
などのお知らせ

ゆうゆう館の協働事業者が増え ..... 5  
ました

震災関連情報 ..... 8

発行/杉並区  
編集/広報課  
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 3312-2111  
FAX3312-9911 (広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

杉並区コールセンター  
☎8800または☎3372-8800  
午前8時～午後8時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

## 東日本大震災

# 応援しよう!! 南相馬市

杉並から  
元気を届けよう!

杉並区

東日本大震災で、区と交流があり「災害時相互援助協定」を締結している福島県南相馬市に甚大な被害が発生しました。区は、被災地への必要な支援に全力を尽くしていきます。



▲南相馬市の様子 (3月18日)

### 区のこれまでの南相馬市への支援

◇支援物資◇ (3月22日現在)

アルファ-米	菓子パン	クラッカー	水	毛布	カップ麺	灯油
5400食	3800食	3500食	600ℓ	2300枚	500食	990ℓ
その他						
味噌汁、粉ミルク、電池、カイロ、肌着、マスク、日用品、車椅子、軽油など						

◇南相馬市民計400名を群馬県東吾妻町にある区の民営委託宿泊施設等へ受け入れました◇

被災された南相馬市民の皆さんを、区と「友好自治体協定」を締結している東吾妻町にある区の民営委託宿泊施設「コニファーいわびつ」を中心に、同町内の宿泊可能な施設に受け入れました。

南相馬市から東吾妻町へ避難された方の名簿は、区ホームページに掲載しています。

◇群馬県東吾妻町へ保健師・教職員を派遣しています◇

東吾妻町へ避難されている南相馬市民のなかには、慢性疾患を抱えている方も多くおられます。また、慣れない避難所生活などのストレスから、胃痛、便秘、下痢などの体調の不良を訴える方も出てきています。

こうした状況を受け、区では、現地で活動している南相馬市と東吾妻町の保健師とともに避難者の療養や健康管理、心のケア、感染症予防等を行うため、保健師を3月25日(金)から東吾妻町へ派遣しています。

また、東吾妻町へ避難されている南相馬市民の児童・生徒に対して、心理的ケアや教育的支援を行うため、区の小学校教員と臨床心理士らを3月25日(金)から東吾妻町へ派遣しています。

◇新潟県小千谷市でも被災された南相馬市民の皆さんを支援しています◇

南相馬市と同じく、区が「災害時相互援助協定」を締結している小千谷市でも3月15日から一週間程度、被災された南相馬市民の皆さんを各家庭で随時受け入れました。小千谷市には3月24日現在、188名が避難されており、避難されている方の多くは市総合体育館武道場に移り生活しています。今後、東吾妻町へ避難されている方と同様のさまざまな支援を行っていきます。

### 義援金を受け付けています

◇福島県南相馬市への義援金

南相馬市を支援するため、杉並区町会連合会・杉並区商店会連合会・東京商工会議所杉並支部・杉並産業協会の4団体は、「南相馬市義援金募集実行委員会」を結成し義援金を募集しています。区でも後援し、義援金をお預かりしますので、皆さんのご協力をお願いします。

【9月30日(金)まで義援金箱を設置します】

- 区役所中棟1階ロビー(土・日曜日、祝日を除く)
- 区民課区民係(東棟1階。4月10日以降は日曜日、祝日を除く)
- 各区立施設・区民事務所など(施設の休業日を除く)

【振り込みによる入金】※別途、振り込み手数料がかかります。  
西武信用金庫 阿佐ヶ谷南支店 店番142 普通口座 0836103  
南相馬市義援金募集実行委員会 代表 徳田 達介

☎地域課または産業振興課

◇日本赤十字社でも義援金を受け付けています

受付期間=9月30日(金)まで▷入金方法=郵便振替で「00140-8-507 日本赤十字社 東北関東大震災義援金」(通信欄に「東北関東大震災義援金」と明記)へ振り込んでください。期間中の手数料は無料です。振替用紙の半券(受領証)が、本義援金の受領証となります。義援金箱の設置場所は南相馬市と同じです。

☎保健福祉部管理課

※東日本大震災の被災地域への募金と称して直接現金を要求するなどの詐欺が発生する恐れがありますのでご注意ください。

### 南相馬市支援チャリティバザーの開催

区では、南相馬市を支援するため、区民から寄付を受けた物品を販売する「南相馬市支援チャリティバザー」を開催します。収益金は義援金として南相馬市へ寄付します。

——問い合わせは、保健福祉部管理課地域福祉係へ。

☎4月3日(日)午前10時40分～午後3時(桃井原っぱ公園開園式終了後から開催) 園桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) /雨天時は桃井第一小学校体育館(桃井2-6-1)で開催(申込当日、直接会場へ園マイバッグを持参してください)

先日私が救援物資を積んで福島県南相馬市に行く車中、ラジオで聞いた話です。「震災以降、よく見かける光景ですが、私はあるスーパーで大量の生活用品を買い込みました。その列の中にいました。その中に菓子パンをたくさん抱え込んだ小学生がいました。ようやく自分のレジの順番が回ってきた時、その子はその瞬間「今日はやめた」と言い、急いで商品を棚に戻して、ポケットから千円札を取り出し、義援金箱に入れました。私をはじめ大量の買いだめ商品を抱えてレジに並んでそれを見ていた大人たちは、さぞ自分の姿を恥ずかしいと感じたことでしょう。」

少年は「買えなくて困っている人が大勢いる。自分も何かの役に立ちたい。子どもながら、きつとそう思っている事だったのでしよう。」

区民の皆様のような思いを被災者支援、復興につなげていきたいと考えています。いろいろなご提案などをお寄せください。皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

杉並区長  
田中良



# 杉並区国民健康保険に加入している方へ 保険料・保養施設などのご案内

## 国民健康保険料はこのように計算します

### 23年度から、「賦課標準額」の求め方が大きく変わります

23年度以降は「賦課標準額」に、「前年中の総所得金額等」から「基礎控除額(33万円)」を引いた金額の「旧ただし書き所得」を使用します。  
※この賦課標準額の算出方法の変更に伴い、経過措置があります。詳細は、国保年金課国保資格係へお問い合わせください。

### ◇下表A・B・Cを合計した金額が世帯の年間保険料です

保険料は、A：医療分、B：後期高齢者支援金分、C：介護保険分の合計で、それぞれが「①均等割額」と「②所得割額」の合計です。A・B・Cごとに保険料を計算し、その合計が世帯の保険料となります。

### ◇加入する方の人数・年齢を確認します

- 40歳未満の方=AとBがかかります
- 40～64歳の方=AとBとCがかかります
- 65～74歳の方=AとBがかかります

### 23年度 保険料簡易計算表

A. 医療分	B. 後期高齢者支援金分	C. 介護保険分 (40～64歳の加入者のみ該当)
①均等割額 1人年間 加入者数 3万1200円 × □人 = 円	①均等割額 1人年間 加入者数 8700円 × □人 = 円	①均等割額 1人年間 40～64歳の加入者数 1万3200円 × □人 = 円
②所得割額 賦課標準額 所得割率 □円 × 6.13% = 円	②所得割額 賦課標準額 所得割率 □円 × 1.96% = 円	②所得割額 賦課標準額 所得割率 □円 × 0.98% = 円
③合計額=①+② 計 円/1年 (最高限度額51万円/1年) (22年度50万円/1年)	③合計額=①+② 計 円/1年 (最高限度額14万円/1年) (22年度13万円/1年)	③合計額=①+② 計 円/1年 (最高限度額12万円/1年) (22年度10万円/1年)

※1. A・B・Cごとに「最高限度額」が定められています。上記「③合計額」が最高限度額を超えた世帯は、最高限度額が保険料です。  
2. 簡易計算表では、世帯の国民健康保険加入者の「賦課標準額」の合計額を使用します。  
3. 介護保険分(C)の場合は、40歳～64歳の国民健康保険加入者の「賦課標準額」の合計額を使用します。

合計 A+B+C=世帯の年間保険料 円(月額) 円

**国民健康保険料の計算方式が変わりました**  
これまで杉並区をはじめとする特別区(東京23区)の国民健康保険料の所得割額は、住民税額を賦課標準額として算定する「住民税方式」となっていました。  
しかし、この方式は税制改正の影響などを大きく受けるため、今年度から「旧ただし書き所得※」を賦課標準額として計算する方式に変更します(料率などは左図のとおり)。  
※旧ただし書き所得は前年の総収入(必要経費等)基礎控除(33万円)国民健康保険料額通知書は、6月中に送付します。4月～24年3月までの1年分の保険料を、6月期(翌年3月期)の計10回に分けて納付していただきます。4・5月は納付時期ではありません。

**◆住民税の申告にご協力を**  
各世帯の国民健康保険料は、加入者全員の所得をもとに算定します。確定申告または住民税の申告が済んでいない方は申告が必要です。申告した内容は①保険料の所得割額の算定②経過措置の適用判定③保険料の均等割額の減額判定④高齢受給者証の一部負担金の割合判定等に必要資料となります。  
申告がないと、保険料の減額等が受けられない場合があります。

**◆納付のご案内**  
保険料は、杉並区の国民健康保険に加入している方が、病気やケガなどで医療機関等にかかった時の医療費に充てられる大切な財源です。国民健康保険制度を安定的に運営するため、保険料は納期限までに必ず納付していただくようお願いいたします。  
◆口座振替をご利用ください  
納め忘れの心配がない口座振替をご利用ください。ご希望の方はご連絡ください。  
◆納付書での納付  
銀行などの金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局を含む)、コンビニエンスストア、国保年金課(区役所東棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所でお越しください。

**◆ご相談ください**  
倒産や失業など、やむを得ない事情で保険料を納めることが困難になった方、保険料を滞納してお困りの方は、国保年金課国保係へご連絡ください。電話でお早めにご相談ください。  
◆ご事情により、納付額を分割して納めるなどの対応をします(口座振替で納付する場合も分割して納付することができます)。  
国保年金課国保係

## 国保温泉センター割引利用券・夏季保養施設をご利用ください —お問い合わせは、国保年金課管理係へ。

**◆国保温泉センター割引利用券**  
国民健康保険加入者を対象に、割引利用券を配布しています。  
【施設・料金など】下表のとおり【開設期間】4月1日～24年3月31日  
【その他】①利用券1枚で3名まで利用できます。詳細は、割引利用券をご覧ください。②障害者割引が適用される場合があります。詳細は、各施設へお問い合わせください。

**◆国民健康保険・後期高齢者医療制度「夏季保養施設」**  
ご利用やお申し込みの詳細を記載したお知らせ(ちらし)を配布しています。また、国民健康保険に加入している世帯には5月に利用案内を記載したお知らせを送付します。

温泉センター割引利用券、夏季保養施設のお知らせ(ちらし) 配布場所=国保年金課管理係(区役所東棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所  
(国保温泉センター割引利用券対象施設)

施設名	檜原温泉センター「数馬の湯」	奥多摩温泉「もえぎの湯」	秋川渓谷「瀬音の湯」	ひので三ツ沢「つるつる温泉」
定休日	月曜日(祝日の場合は翌日)		3・6・9・12月の第2水曜日	火曜日(祝日の場合は翌日)
利用料金	中学生以上400円、小学生200円、就学前のお子さん無料/12歳以上は別途入湯税1名50円	2時間まで=中学生以上400円、小学生200円、就学前のお子さん無料 超過料金(1時間)=中学生以上200円、小学生・就学前のお子さん無料/12歳以上は別途入湯税1名50円	3時間まで=中学生以上600円、小学生200円、就学前のお子さん無料 超過料金(1時間)=中学生以上200円、小学生100円、就学前のお子さん無料	3時間まで=中学生以上600円、小学生200円、就学前のお子さん無料 超過料金(1時間)=中学生以上200円、小学生・就学前のお子さん無料

▶長寿①=地域貢献活動(60歳以上の方は5ポイント) ▶長寿②=健康増進活動等(60歳以上の方は1ポイント) ▶長寿③=いきがい活動(75歳以上の方は1ポイント)

# 区からの お知らせ

## 税金

### インターネット公売 (不動産)を実施します

滞納税金に充当するため、滞納者から差し押さえた不動産を、インターネットを利用した入札方式で公売します。参加方法や日程等は次のとおりです。

### 参加方法

インターネット公売の入札に参加するためには、公売参加申し込みと公売保証金の納付が必要です。また、杉並区のインターネット公売は、ヤフー株の提供する公売システムを採用しているため、Yahoo!JAPANのIDを取得しておく必要があります。詳細は、区ホームページの「区からのお知らせ」インターネット公売の実施」をご覧ください。

## ありがとうございました

1月～2月のご寄付(敬称略・順不同)

【福祉】すぎなみ青い鳥=30万189円▷カラオケ山ちゃん・山口洋平=10万円▷杉並明るい社会づくりの会=90万円▷和田忠治=100万円▷(株)オオゼキ=15万円【みどりの基金】匿名=26万7000円▷座・高円寺 みんなの作業場「子ども寄席」=5000円【NPO】すぎなみNPOフェスタ実行委員会=47万8152円▷(株)イトーヨーカ堂食品館阿佐谷店=1万5000円

### 日程等

- ① 公売参加申し込み 4月11日(月)午後1時～25日(月)午後11時
- ② 入札期間 5月6日(金)午後1時～13日(金)午後1時
- ③ 公売公告不動産

### 公売公告不動産

▽場所 埼玉県川越市熊野町12-2-302▽建物名称 上福岡サンハイム構造 鉄筋コンクリート造5階建の3階部分302号室▽面積 69.66㎡間取り 4K▽築年月日 昭和59年3月22日▽居住者あり

### 介護保険課公売担当

## 介護保険

4～7月分の介護保険料通知書を発送します

介護保険料の支払い方法が、普通徴収(納付書払い・口座振替)の方に對し、4～7月分の納入通知書を4月6日(水)に発送します。

※今回は特別徴収(年金からの引き落とし)の方は、通知書を送りません。普通徴収の方の8月分以降の保険料額と特別徴収の方の23年度の納入通知書は、7月中旬に発送します。

### 介護保険課資格保険料係

## 子育て・教育

### 就学援助のお知らせ

就学援助制度は、区内在住で国公立の小中学校に通学している児童・生徒の保護者に対し、学用品や給食など学校で必要な費用の一部を区が援助する制度です。

- 対象 杉並区に住居登録がある児童・生徒と同居の保護者で、次のいずれかに該当する方。
- ① 現在、福祉事務所の生活保護を受けている
- ② 22年4月1日以降に、生活保護が停止・廃止になった
- ③ 22年中の世帯員全員の総所得金額の合計が、生活保護基準額の1.2倍以下の世帯

### 採用情報

学校司書

内 学校図書館の運営業務、授業支援など▽勤務期間 6月1日(予定)～24年3月31日▽勤務日時 週5日勤務。午前8時～午後5時までのうち6時間勤務▽勤務場所 区立中学校(区立小学校の場合もあり)▽資格 司書(司書補)の資格を有する方など▽募集人数 22名▽時給 1330円▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(月額1万円限度) 応募書類(教育人事企画課(区役所東棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、4月26日(必着)までに同課へ郵送または同日午後5時までに持参 同課 ①書類選考の上、面接を実施 ②応募書類は返却しません

## 募集します

### NPO活動実践講座の企画

「NPO活動実践講座」は、区内を中心に活躍するNPO法人、NPO団体・ボランティアグループなどの任意団体が企画・運営するすぎなみ地域大学の講座です。講座修了後は、受講者が企画・運営を行ったNPO団体の活動に参加し、学んだ知識や技術を活かして地域活動を実践することを目的に開講するものです。23年度は、応募内容を審査選定の上、10講座程度を開講する予定です。

### その他

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 4月13日(水)午後1時～4時(毎月1回) 次回は5月11日(水)に開催予定

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1階ロビー 申当日、直接会場へ 建築耐震改修担当 ①図面などがある場合は持参してください ②木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がありますが、区とは一切関係ありません。不審に思った

4月の土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。 4月16日(土)午後1時～4時(事前予約制) 区政相談課カウンスター(区役所東棟1階) 内 土地・建物・相続・その他法律上のこと 定員6名(一人30分。申込順) 費用無料 4月11日～15日の午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用電話 530710617または区政相談課窓口で予約 同課 法律相談は、月々金曜日の午後5時実施しています(事前予約制)

地価公示価格の閲覧

1月1日現在の杉並区内の地価公示価格は、次の場所でご覧いただけます。

区政資料室(区役所西棟5階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所 都市計画課 国土交通省のホームページ <http://tochi.mlit.go.jp/> からご覧になれます

## 区内で高齢者の交通死亡事故が発生しました

3月18日(金)午後4時頃、乗用車同士の衝突により、運転をしていた高齢の方が亡くなりました。高齢の方が車を運転するときは、ハンドル・ブレーキ操作の遅れなど身体機能の低下を自覚した運転を心がけ、体調が不十分な時の運転は控えましょう。

区交通安全課または杉並警察署 ☎3314-0110

## 6月1日から 特定不妊治療費助成の受付を開始します

医療保険が適用されない特定不妊治療費(体外受精および顕微授精)の一部を助成します。

—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

### 【助成内容】

治療1回につき、東京都制度の助成金を差し引いた残りの金額に對し、5万円を限度に助成します。

### 【助成要件】

- 以下の要件を全て満たす方。
- 4月1日以降に治療を終了した夫婦
- 申請日現在、杉並区に住居登録がある
- 東京都の制度を申請して、承認決定を受けている
- 夫婦のどちらも、他の区市町村(都制度を除く)の助成を受けていない

【受付開始】 6月1日(水)から

【受付場所】 各保健センター

## 杉並区国民健康保険加入の40～74歳の方で特定健診の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)またはその予備群と判定された方へ

## “特定保健指導利用券”をお送りします

費用無料



専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)が、あなたと一緒に今までの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らすための具体的な方法を考えます。

【対象】 下記の全てにあてはまる方

- ① 杉並区国民健康保険に加入の40～74歳
  - ② 特定健診の結果、メタボリックシンドロームの疑いがある
  - ③ 糖尿病、高脂血症、高血圧症のいずれの内服治療も受けていない
- 区国民健康保険課保健事業担当 ☎ 電話で利用をお勧めする場合があります

## ◆ 23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、23年度(23年4月～24年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、指定医療機関等(受診券(票)に実施機関一覧表を同封)で実施します。

健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

健診区分	対象者	受診期間	健診内容と費用	ハガキ申込締切
①成人等健診 ※1	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない方	【4月～9月生まれ】 6月1日～9月30日 (受診券は5月末に発送)	★全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★医師が必要と認めた場合に実施 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満の方は実施基準があります) ★希望する方に有料で実施 ■胸部X線検査(300円) …30～64歳(65歳以上の方は無料で実施) ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検診(700円) …50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施)	最終締切(必着) = 24年1月31日(火)
②特定健診 ※2	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方	【10月～3月生まれ】 10月1日～24年1月31日 (受診券は9月末に発送)		ハガキによる申し込みは必要ありません
③後期高齢者健診 ※3	後期高齢者医療制度に加入している方			

- ※1.成人等健診で20～22年度中の間に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。
- ※2.40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入の方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。
- ※3.23年度中に75歳の誕生日を迎える方で、杉並区国民健康保険に加入していない方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

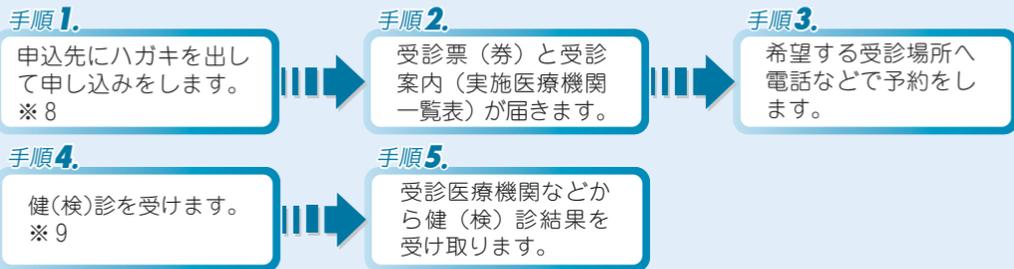
◇がん検診◇ がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	ハガキ申込締切日(必着)など	最終締切(必着)
胃がん検診 ※4	35歳以上	指定医療機関実施 6月1日～24年1月31日まで 杉並保健所3階実施 6月2日～24年3月17日までの木・金・土曜日(祝日等を除く)	胃X線検査	1000円	第1回 = 5月20日(金) 【5月末に受診票を郵送します】	指定医療機関実施分 12月16日(金)
肺がん検診	35歳以上	6月1日～9月30日	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5	1000円		杉並保健所3階実施分 24年1月27日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上	22年度中に受診していない方(21年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送)	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	第1回以降 = 毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】	8月19日(金)
乳がん検診 ※6	40歳以上の女性	6月1日～24年2月29日	視診・触診、マンモグラフィ検査	1000円		24年1月27日(金)
大腸がん検診 ※7	40歳以上	区民健診受診対象外(社会保険などに加入)の方	便潜血検査(2日法)	200円	検査を希望する方は、受診期間内に区内の区民健診実施医療機関へ直接お申し込みください(ハガキによる申し込みは必要ありません)	12月16日(金)
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳	6月1日～24年1月31日	採血によるPSA検査	700円		

- ※4.次の方は申し込みをご遠慮ください①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性のある。
- ※5.肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。
- ※6.次の方は申し込みをご遠慮ください①乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸手術および、水頭症シャント術をしている④心臓ペースメーカーを入れている。
- ※7.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。区民健診予約の際、併せて医療機関にお申し込みください。

### ◆申し込みから受診まで(成人等健診 / がん検診)◆

【ハガキ記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名



- ※8.ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます(ハガキ申し込みが必要ない健(検)診があります)。
- ※9.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、生活保護または中国残留邦人等の生活支援助給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。

### ◇成人歯科健康診査・眼科検診◇

成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療や口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に実施しています。対象者には受診券を郵送しますので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
成人歯科健診	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳	6月1日～11月30日	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)
成人歯科健診再評価調査	22年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)			昨年度の歯科健診がどのように役立てられたかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～24年1月31日	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙顕微鏡検査)

### 妊娠中の皆さんへ

#### 4月1日から、妊婦歯科健康診査が指定医療機関で受診できるようになりました(妊娠中1回)

受診票などは、母子保健バッグの中に入っています。なお、3月以前に母子保健バッグを受け取った方には入っていません。歯科健診を希望する方には、受診票をお渡しします。母子手帳を持参の上、お近くの保健センターにお越しください。

### 4月1日以降に出産した方へ

#### 産婦健診が指定医療機関で産後1回無料で受けられるようになりました

- 【実施場所】区内妊婦健診実施医療機関とファン助産院
- 【受診期間】出産日から8週間以内
- 【申込方法】指定医療機関に直接お申し込みください

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

### 【ハガキ申込先】

杉並保健所健康推進課 (〒167-0051荻窪5-20-1)

### 【がん検診申込書(記入例)】

がん検診は、下の申込書を切り取り、ハガキに貼って、申し込むこともできます。

各がん検診ごとに対象年齢などが違います。確認の上記入してください。なお、対象外の方が申し込みをした場合、受診票は送付しませんのでご注意ください。

#### 23年度がん検診申込書

住所	〒	杉並区	丁目	番号	様方
方書					
フリガナ					
氏名					
生年月日	明治・大正	年	月	日	
	昭和・平成				
年齢	23年度中(23年4月～24年3月)に誕生日を迎えた年齢	性別	男・女		
電話番号	( )				

↓ご希望の検診の□部分に○印をつけてください

- 胃がん検診 【35歳以上】
- 肺がん検診 【35歳以上】
- 大腸がん検診 【40歳以上で区民健診受診対象外の方】
- 子宮頸がん検診 【20歳以上で22年度未受診の方】
- 乳がん検診 【40歳以上で22年度未受診の方】

保健所使用欄			NO.	入力
胃	肺	腸	Y Z	<input type="checkbox"/>

# ゆうゆう館の協働事業者が増えました!

区内32カ所にあるゆうゆう館（旧敬老会館）では、「いきがい学び」・「ふれあい交流」・「健康づくり」などに関して、NPO法人など地域の団体が、それぞれの特長を生かした独自事業を企画・実施しています。

4月から新たに4カ所で協働事業が始まり、全てのゆうゆう館が協働事業館となりました。楽しく魅力的な催しや講座などに低価格でご参加いただけます。どうぞ「ゆうゆう館」へお越しください。——問い合わせは、高齢者施策課施設担当または各ゆうゆう館へ。

## ◆4月から新たに協働事業館となった「ゆうゆう館」◆

<p>高円寺東館（高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816）</p> <p>◇協働事業者=NPO法人杉並介護者応援団</p> <p>舞踊体操・茶道・歌舞伎・笑いヨガ・土曜談話会などの講座と交流会を開催します。 【初回イベント】地域交流の集い 時 4月30日(土)午前10時～午後3時 因お抹茶を楽しむ会、日舞鑑賞、琴・尺八演奏、ハンドベル演奏、お楽しみゲームほか定30名(申込順) 費無料(申込) 電電話または直接、同館へ</p>	<p>大宮前館（宮前5-19-8 ☎・FAX3334-9640）</p> <p>◇協働事業者=NPO法人CBすぎなみプラス</p> <p>老後のためになる講座、ふれあい交流、無理なく楽しみながら健康づくりを行う「スポーツ倶楽部」などの催しを開催します。 【初回イベント】やさしい漢方入門～地域住民健康交流会（お茶付き） 時 5月8日(日)午後1時30分～3時30分 師医学博士・山ノ内慎一 師健康と漢方に関心のある方定20名(申込順) 費500円(申込) 電電話で、同館へ</p>
<p>堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6 ☎・FAX3315-7760）</p> <p>◇協働事業者=NPO法人新しいホームをつくる会</p> <p>「一度遊びに来たらまた来なくなるようなゆうゆう館」を目指します。 協働事業として、おとこの台所・布で遊ぶ・パソコン・絵手紙・(男の)シニア専科・ラジボール・吹き矢・囲碁・老い支度講座などを計画しています。</p>	<p>下高井戸館（下高井戸3-31-11 ☎・FAX3302-2161）</p> <p>◇協働事業者=公益社団法人杉並区シルバー人材センター</p> <p>「みんなで地域デビュー」をテーマに、シニア・エアロビクス、ピース細工、ピアノ、手芸、パソコンなどの各種講座を予定しています。 地域の皆さんの参加をお待ちしています。</p>

## 環境都市推進課の各種助成

☎環境都市推進課環境都市推進担当

**住宅用太陽エネルギー利用機器・省エネルギー機器導入助成**

内容 Ⅱ 下表 ①②のとおり。  
①②から各1台、合計2台まで助成を受けることができ、す▽対象Ⅱ区内に自ら居住しまたは新築か改築によりこれから居住する住宅に機器を設置する方(店舗などの併用住宅を含む)。すでに設置済みの方は除きます。また過去に、下表の①②に該当する機器の助成を受けた方は申請できません▽その他Ⅱ申請書類は、環境都市推進課(区役所西棟7階)で配布しています。また、区ホームページからも

**事業用エコドライブ支援機器導入助成**

内容 Ⅱ 下表 ③④のとおり▽  
対象Ⅱ区内に本店を置く中小企業基本法に規定する事業者または個人▽対象車種Ⅱ使用の本拠地が区内であり、助成対象者が所有(使用)する自動車、事業に使うもの▽その他Ⅱ申請書類は、環境都市推進課で配布しています。  
——(いすゞ様)——  
必ず取り付け前に申請してください。  
申請 Ⅱ 4月4日(月)から受付開始(郵送不可。申込順)。

〈住宅用太陽エネルギー利用機器・省エネルギー機器導入助成〉

### ①太陽エネルギー利用機器

機 器	補助額(千円未満は切り捨て)	上限額
太陽光発電システム	4万円×太陽電池モジュール公称最大出力数(kW)	12万円
ソーラーシステム	2万円×太陽熱集熱器の面積(m <sup>2</sup> )	6万円
太陽熱温水器	1万円×太陽熱集熱器の面積(m <sup>2</sup> )	2万円

### ②省エネルギー機器

機 器	補助額(定額)
潜熱回収型給湯器(エコジョーズ)	2万円
CO <sub>2</sub> 冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)	5万円
ガス発電給湯器(エコウィル)	5万円
燃料電池(エネファーム)	12万円

〈事業用エコドライブ支援機器導入助成〉

### ③映像記録型エコドライブ管理システム(EMS)等

機 器	助成対象の上限	助成額	上限額
車載器	1助成対象者20台まで	設置費(消費税を除く)の半額	5万円
解析ソフト	1助成対象者1個	本体価格(消費税を除く)の半額	15万円

### ④アイドリングストップ装置

車載装置	1助成対象者20台まで	設置費(消費税を除く)の半額	5万円
------	-------------	----------------	-----

永福町に佐藤忠良氏の

# “冬の像”

が立ちました



永福町駅の改良工事の完成にあわせて、永福在住の彫刻家・佐藤忠良さんが制作した「冬の像」が立ちました。  
——問い合わせは、文化・交流課へ。

「冬の像」(左写真)は、1985年の佐藤忠良さん73歳の時の作品です。佐藤さんが育った地である北海道の優佳良織(ゆうからおり)のマントを羽織った若い女性が、厳しい寒さに耐えながら、凛とした姿で立っています。

## 4月1日から「杉並区急病医療情報センター」の案内時間を変更しました

医療機関案内・医療相談を受け付ける「杉並区急病医療情報センター」の案内・相談時間が、4月1日から変わりました。

医療機関案内は、東京都医療機関案内サービス(ひまわり)でも24時間年中無休で行っています。また、救急車を呼ぶべきかどうかの判断に迷った場合には、東京消防庁救急相談センターにご相談ください。

各施設の受付時間・連絡先は下表のとおりです。

——問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355へ。

名 称	受付時間	連絡先
◇平日		
杉並区急病医療情報センター	午後8時～翌日午前9時	☎3423-9909
東京都医療機関案内(ひまわり)	医療機関案内=24時間 医療相談=午前9時～午後8時	☎5272-0303
東京消防庁救急相談センター	24時間	☎#7119または☎3212-2323
◇土・日曜日、祝日、年末年始		
杉並区急病医療情報センター		☎3423-9909 ☎5272-0303
東京都医療機関案内(ひまわり) ※医療機関案内のみ	24時間	HP <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a> (携帯版) HP <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/</a>
東京消防庁救急相談センター		☎#7119または☎3212-2323

4月からの

「公園から歩く会」

～歩くことから認知症予防を始めましょう



【開催日・会場】右表のとおり。いずれも時間は、午前10時～正午（9時30分から受付開始。雨天中止。開催日が祝日の場合は休み）

【対象】区内在住で65歳以上の方【費用】無料  
【申し込み】当日、直接会場へ【その他】長寿②対象事業

ウォーキングを習慣化するためには、仲間と会ったり、歩く楽しみを感じる機会を持つことが大切です。定期的に、区内10カ所の公園から約4～6km（妙正寺公園のみ2～4km）の距離を歩きます。——問い合わせは、高齢者施策課介護予防事業係へ。

公園名	会場	集合場所	開催日(毎月)
善福寺公園	(善福寺2・3丁目)	ポート乗り場前	第1火曜日
善福寺川緑地	(成田東2丁目・成田西1丁目)	杉二小前広場	第1金曜日
蚕糸の森公園	(和田3-55-30)	管理事務所前広場	第2月曜日
富士見ヶ丘運動場	(久我山2-2-1)	管理事務所前広場	第2水曜日
井草森公園	(井草4-12-1)	管理事務所前広場	第2木曜日
馬橋公園	(高円寺北4-35-5)	管理棟前広場	第3月曜日
読書の森公園	(荻窪3-39-16)	正門	第3火曜日
妙正寺公園	(清水3-21-21)	遊具広場	第3金曜日
和田堀公園	(大宮1・2丁目)	大宮八幡宮大鳥居	第4月曜日
柏の宮公園	(浜田山2丁目)	遊具広場	第4水曜日

「区民ギャラリー」を  
利用してみませんか?

区役所  
2階!

◇募集期間

- ① 7月11日(月)～20日(水) ② 7月21日(木)～29日(金)
- ③ 8月1日(月)～10日(水) ④ 8月23日(火)～9月2日(金)
- ⑤ 9月21日(水)～30日(金)

◇募集区分

A = 北～西壁面（中棟北西側）  
B = 南側（2階青梅街道側）  
※④の期間の募集は、A区分のみです。利用条件など詳細はお問い合わせください。

区内在住・在勤の方を中心に構成している非営利団体または個人(費無料)ハガキまたはファクスに希望する期間と区分(第2希望まで)、団体または個人名(フリガナ)、代表者の住所・電話番号、展示内容を書いて、4月25日(必着)までに文化・交流課FAX5307-0683へ(同課)利用決定の結果は5月中旬に連絡します

すぎなみしゃべり場

友達がほしい

～そう思っているあなたへ～

みんなで何かしたい

「人間関係に自信がない」、「社会に出ることが不安」。同じような悩みを持つ仲間と自由に話しをしたり、テーマを設けて意見を交わしたり、時には料理やスポーツを楽しみながら、自信を取り戻し社会に出るきっかけをつかんでみませんか。

時 4月12日から毎週火曜日、午後1時30分～4時30分(祝日を除く。震災の影響により時間変更しました。5月以降開催時間が変更になる場合があります) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 16～35歳くらいまでの方(費無料) 申込・事前電話で、社会教育センター ☎3317-6621へ(随時受け付けています)

5月1日(日)から 広報番組の  
放映時間が変わります



ケーブルテレビ：COM東京(デジタル11チャンネル、アナログ2チャンネル)で放映中の区広報番組「すぎなみニュース」の放映時間が、5月1日(日)から変わります。

新しい放映時間は、午前9時15分、午後0時15分、午後8時の1日3回です(各15分)。区内での出来事や区の取り組み、イベント情報など、毎週新しい情報をお伝えしています。番組は全て手話付きです。ぜひ、ご覧ください。

区広報課

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★城西病院ホスピタリティコンサート 時 4月8日(金)午後7時 場 城西病院内 出演 = 天野深世(ソプラノ)、小介川淳子(ピアノ)ほか▷曲目 = フォーレ「蝶と花」ほか定70名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同病院・平木 ☎3390-4166

★杉並公会堂主催の催し

(1)親子のためのコンサート「音楽の絵本～JIVE」 時 9月23日(祝)①午前11時②午後2時 場 杉並公会堂内 曲目 = シプリメドレ一ほか 費各2500円(子育て応援券利用可) 申込・同電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450へ  
(2)ミュージック・ランチ2011 時・内① 5月12日(木) = 出演 = 佐藤容子(ソプラノ)ほか② 7月5日(火) = 出演 = 菅原恵子(ファゴット)ほか③ 9月14日(水) = 出演 = 村上敏明(テノール)ほか④ 11月8日(火) = 出演 = 吉川武典(トロンボーン)ほか⑤ 24年1月12日(木) = 出演 = 水野賢司(バリトン)ほか⑥ 24年3月6日(火) = 出演 = 角田潤(バイオリン)ほか⑦ 特別企画 = 23年12月17日(土) = 出演 = 岡崎ゆみ / いずれも午前10時30分 場 杉並公会堂 費 1回券1000円(3回券2500円) 申込・同電話で、全日本ピアノ指導者協会 ☎3944-1583へ

★杉並ジュニア混声合唱団定期演奏会 時 5月3日(祝)午後3時30分 場 セシオン杉並内 曲目 = 「初心のうた」ほか定568名(申込順) 費500円(申込) 同電話で、同合唱団・岩

佐 ☎3311-0393へ(地区民100名無料招待 = 往復ハガキ(7面記入例参照)で、4月15日(必着)までに同合唱団・岩佐(〒166-0003高円寺南1-16-21)へ(抽選)

講演・講座

★民謡舞踊大会 時 4月24日(日)午前9時30分～午後6時 場 勤労福祉会館(費無料) 申込当日、直接会場へ 同杉並区民謡連盟・松澤 ☎3380-2848

★杉並野草展 時 4月22日(金)～24日(日)午前10時～午後4時(24日は午後3時まで) 場 大田黒公園内 杉並野草の会が育てた山野草など約300鉢を展示(費無料) 申込当日、直接会場へ 同杉並野草の会・窪田 ☎5932-7196(他車での来場はご遠慮ください)

★菊作り講習会 時 4月10日、5月29日、6月19日、7月17日、10月2日 / いずれも日曜日の午後1時(雨天実施) 場 大宮八幡宮境内(費無料) 申込当日、直接会場へ 同杉並大宮菊の会・五本木 ☎3322-4962(他苗を販売します)

★東京女子大学杉並区内大学公開講座「15世紀～18世紀における海域東南アジア」 時 5月11日～6月15日の毎週水曜日、午後4時35分～6時05分(計6回) 場 東京女子大学(東京女子大学教授・鈴木恒之)区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(定150名(抽選)) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、4月15日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)へ 同同課 ☎5382-6470

★郷土史講座「古代史を揺るがす『金印』の謎～漢委奴国王の印」 時 4月16日(土)午後1時30分～4時 場 阿佐谷地域区民センタ

一 二松学舎大学名誉教授・大谷光男(区内在住の方)ほか(定80名(先着順)) 費500円(申込)当日、直接会場へ 同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

その他

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時・場① 4月7日(休)午後1時～4時 = JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階② 25日(月)午後1時～4時 = 高円寺パル商店街高円寺パルプラザ1階(申込)当日、直接会場へ 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★税理士による無料相談会 時 4月12日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 場 東京税理士会杉並支部(税金(事業・相続など)や帳簿の記入方法などに関する相談) 申込・同電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028へ(他相談は申込順で1人40分まで)

★会計ソフト「やよいの青色申告11」を使用した記帳セミナー 時 4月18日(月)・19日(火)▷事業所得者対象 = 午前9時30分～11時30分▷不動産所得者対象 = 午後1時30分～3時30分 場 杉並青色申告会事務局(区内在住の事業所得者と不動産所得者) 各回5名(申込順) 費各回500円(申込) 同電話で、4月15日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831へ(他(1)Windowsのみ対応(2)長寿③対象事業)

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時 4月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時 場 リサイクル自転車作業所(内販売) 価格 = 6500円～(申込)直接、同リサイクル作業所へ(先着順) 同リサイクル作業所 ☎3327-2287

★杉並区社会福祉協議会・評議員募集

杉並区社会福祉協議会の予算・決算・事業計画など、法人経営に関する重要事項を審議していただきます。評議員会は年に4回程度開催します。

内選任期間 = 5月28日～25年5月27日▷応募資格 = 次の条件を満たす方①区内在住で20歳以上である②地域福祉活動について知識や経験を有している③継続して評議員会に出席できる▷募集人数 = 3名程度▷応募方法 = 氏名・住所・生年月日・職業を明記の上、「志望動機および地域福祉に関する意見や提言」のレポート(400字程度)を、4月15日(必着)までに杉並区社会福祉協議会総務課総務係(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)へ郵送または持参(同係 ☎5347-1010) 同杉並区社会福祉協議会評議員選考委員会で審査し選考します

★緑のボランティア指導者等育成講座

本講習を修了し、修了試験に合格した方を「東京都二級緑のボランティア指導者」として都が認定します。詳細は、「広報東京都」4月号または東京都環境局ホームページをご覧ください。

時 6月19日(日)～9月4日(日)のうち8日(定50名(抽選)) 費1万4400円(申込) 申込書(東京都環境局ホームページから取り出せます)を、5月6日(当日消印・受信有効)までに郵送、ファクス、Eメールまたは持参(同東京都環境局自然環境部緑環境課保全係ボランティア担当(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎9階) ☎5388-3555 FAX5388-1379 ☎S0000724@section.metro.tokyo.jp)

### ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

(1) 行事名・教室名  
(2) 郵便番号・住所  
(3) 氏名(フリガナ)  
(4) 年齢  
(5) 電話番号

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。  
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)へお申し込みください。

1人1枚  
※往復ハガキには返信用のあて先も記入。  
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。

## 催し EVENT

■方南・永福図書館「のまりんの紙芝居劇場」  
関西弁で紙芝居をする「のまりん」こと野間成之さんによる公演です。

時・場 4月23日(土)①午前10時30分～11時30分＝方南図書館(方南1-51-2)②午後2時30分～3時30分＝永福図書館(永福4-25-7) 定各60名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ)①方南図書館 ☎5355-7100②永福図書館 ☎3322-7141

■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 4月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) 宛 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費) 申 込・ 電 話 で、リサイクルひろば高井戸 ☎3331-4360(水・木曜日休館)へ

### 〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、宛に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎・FAX3338-0436)	わくわく楽芸会～懐かしい歌とアンデス音楽演奏	4月30日(土)午後2時～4時 宛区内在住の方 定30名(申込順) 費200円/長寿③
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	気軽にダーツ体験 師プロップK・石山恵子ほか	4月21日(木)午後1時30分～3時 宛区内在住の方 費800円/長寿③
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	合唱Ⅱ～皆で楽しく歌いましょう 師高垣真智子	4月12日(火)・26日(火)午前10時30分～正午 費1回300円/長寿③
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	みんなで楽しくらくらくヨーガ 師マーリーニ・田嶋	4月14日(木)・28日(木)①午後1時～2時②午後2時15分～3時45分 費①1回500円②1回800円/長寿③
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	幕末秘話～外国語レッスンと密航 師中村孝	4月23日(土)から毎月第4土曜日、午後2時～3時30分 宛中学生以上の方 費1回500円
井草館(井草2-15-15 ☎・FAX3390-9672)	人生の見直し～遺言書の書き方から整理収納まで	4月20日(水)・27日(水)、5月12日(木)午後1時～3時 費1回1000円/長寿③

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

震災の影響で、催し・講座などを中止・延期することがあります。詳細は、主催者にお問い合わせください。

## 講演・講座

### 杉並障害者福祉会館

#### ◇障害者のための各種教室

時・内・師 ①5月15日～11月6日の原則毎月第1・3日曜日、午後1時～3時＝絵画(絵画講師・山下真紀子)②5月7日～10月22日の原則毎月第1・3土曜日、午後1時30分～3時30分＝陶芸(陶芸家・高橋朋子、足立夏代)③5月8日～24年3月11日の原則毎月第2日曜日、午後1時30分～3時30分＝エンジョイスports(日本障害者スポーツ協会上級指導員・山本明子) / いずれも8月を除く。計10回 宛区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定各15名(抽選) 費①2500円②2000円 / いずれも教材費③無料 他 聴覚に障害のある方には手話通訳者がつきます

#### ◇初心者向け点字講習会

時 5月14日～24年3月17日の原則毎月第1・3土曜日、午後2時～4時(計20回) 師 高橋雅枝 宛区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定20名(抽選) 費2000円(教材費)

— 〈いずれも〉 —

場 杉並障害者福祉会館 申 込 往 復 ハ ガ キ (記入例参照)に希望講座名と在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、4月20日(必着)までに杉並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

### 科学館

#### ◇小学校科学教室「全期クラブ6年生」

実験・工作を通して、楽しく学習しましょう。  
時 5月14日～7月2日の毎週土曜日、午後2時～

## 夕方のチャイルドが6時になります

4月1日(金)から「夕やけこやけ」の放送時刻が午後6時になります。

聞 広 報 課

4時(うち計6回。5月14日は午後1時45分から) 内 科学(炭づくり)・物理(プザー)・生物(植物のつくりの観察)・地質(赤土)・天文(黄道十二星座)・課題研究 宛区内在住・在学で国立・私立学校の小学6年生(区立小学校の方は学校を通して募集します) 定120名(抽選) 費無料 申 込 往 復 ハ ガ キ (記入例参照)に学校名も書いて、4月15日(必着)までに科学館へ 他 24年2月18日(土)に研究発表会を行います

#### ◇中学校科学教室「全期クラブ」

分野別に学習しましょう。  
時・内 下表のとおり 宛区内在住・在学で国立・私立学校の中学生(区立中学校の方は学校を通して募集します) 定各40名(抽選) 費無料 申 込 往 復 ハ ガ キ (記入例参照)に希望する分野(第2希望まで。両コースに参加可。その場合は各コースごとに)と学校名も書いて、4月15日(必着)までに科学館へ

— 〈いずれも〉 —

場・聞 科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391)

#### 〈中学校科学教室「全期クラブ」〉

両コースとも5月14日(土)午後2時30分～4時に開室式・課題研究を、12月10日(土)午後2時～4時に研究発表会・閉室式を行います。

	Aコース		
	化学	地質	天文・気象
5月21日(土)	再結晶	オリエンテーション	太陽
29日(日)		現地学習	
6月11日(土)	ガラス細工	地形図と地質図	銀河系の模型を作ろう
25日(土)	化学反応と熱の出入り		天気図を書く
7月9日(土)	イオンの性質	石のペーパーウエイトを作ろう	惑星

	Bコース	
	生物	物理
5月28日(土)	顕微鏡観察	音の性質
6月18日(土)	クロマトグラフィー	スペクトルの観察(1)
7月2日(土)	目のしくみ	スペクトルの観察(2)
16日(土)	細胞分裂	電子工作

※いずれも時間は、午後2時～4時(Aコース「地質」の現地学習の5月29日(日)は午前7時～午後6時)。

## SPORTS

スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

#### ●杉並区新人戦(卓球)

時 5月8日(日)午前9時(区後援) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 種 目 = シングルス(一般・初級)、ダブルス(一般・初級) 宛 区内在住・在勤・在学の方で一般(全国大会出場経験のない方、区市町村大会で優勝経験のない方)・初級(初級で優勝経験のない方) 定 計300名(申込順) 費 シングルス800円(高校生以下400円)、ダブルス1600円(申込参加費を、4月28日(必着)までにクニヒロ卓球(〒167-0043上荻1-18-13地下1階)へ現金書留で郵送または持参。もしくは杉並区卓球連盟役員へ 電 話 ☎3399-8648(午前10時～午後5時)

### スポーツ教室

#### ●硬式テニス初級コース ②教室番号「1057」

時 5月7日～6月25日の毎週土曜日、午前9時～11時(計8回。予備日=7月9日・16日) 場 松ノ木運動場 宛 区内在住・在勤・

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4月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

在学で16歳以上の初級者 定44名(抽選) 費6500円 申 込 往 復 ハ ガ キ (記入例参照)に在勤・在学の方は勤務先または学校名と所在地も書いて、4月13日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ 電 話 ☎3311-7410

#### ●杉小小温水プールの教室

##### ①幼児水泳教室

水慣れから、段階的に楽しく水泳の基礎練習を行います。  
時 5月14日～6月25日の毎週土曜日、午前10時30分～11時30分(6月4日を除く。計6回) 宛 区内在住で就学前の4～6歳のお子さん 定36名(抽選)

##### ②小学生水泳教室

楽しく正しい水泳の基礎を習得します。  
時 5月14日～6月25日の毎週土曜日、午前9時30分～10時30分(6月4日を除く。計6回) 宛 区内在住・在学の小学生 定48名(抽選)

— 〈いずれも〉 —

場 杉小小温水プール 費 各5000円 申 込 往 復 ハ ガ キ (記入例参照)に①②の希望も書いて、4月15日(必着)までに杉小小温水プ

ール(〒166-0012和田3-55-49)へ 電 話 ☎3318-8763 他 駐車場はありません

#### ●マタニティヨガI

時 5月14日～7月9日の毎週土曜日、午前10時～11時30分(計9回) 場 荻窪体育館 師 近藤ゆみ子 宛 区内在住・在勤で妊娠4カ月～分娩直前の方 定18名(抽選) 費7200円 申 込 往 復 ハ ガ キ (記入例参照)で、4月24日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 電 話 ☎3220-3381 他 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

#### ●産後エクササイズ

お産の後すぐに行うのが効果的な産後の引き締め。赤ちゃんと一緒に参加していただきます。  
時 5月14日～7月9日の毎週土曜日、午前11時30分～午後1時(計9回) 場 荻窪体育館 師 近藤ゆみ子 宛 区内在住・在勤で出産後1年以内の方と生後12カ月までの赤ちゃん 定20組40名(抽選) 費7200円 申 込 往 復 ハ ガ キ (記入例参照)で、4月24日(必着)

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

#### ●春季初心者ソフトテニス教室

時 5月7日～6月25日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日=7月2日。区共催) 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 宛 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(抽選) 費3000円 申 込 往 復 ハ ガ キ (記入例参照)に性別、経験年数も書いて、4月23日(必着)までに小島晃(〒166-0016成田西3-6-4)へ 電 話 ☎3312-0385(午後7時～9時)

#### ●杉並少年少女ラグビー教室

時 4月17日(日)午後1時～3時(区後援) 場 井草森公園運動場(井草4-12-1) 宛 区内在住・在学の幼児・小学生 定100名程度(先着順) 費無料 申 込 当日、直接会場へ 電 話 ☎090-8685-0160(午前10時～午後10時) 電 子 郵 送 ☎ssrs@suginami-rs.com 他 運動のできる服装でお越しください



# 区民の皆さんへ 震災関連情報

東日本大震災で、多くの方が被災されました。区は関係機関と協力をしながら、被災された方への支援を行っています。区民の皆さんには、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

## 節電にご協力をお願いします

東日本大震災により、電力供給が不足し深刻な状況を迎えています。今後、夏場に向けてクーラーなどの使用により、電力消費もさらに大きくなることが予想されます。不測の事態が生じないよう、引き続き、一層の節電にご協力をお願いします。

☎東京電力・東京カスタマーセンター（第二） ☎0120-995-006  
または区環境都市推進課

◇エアコンやファンヒーターなどの電気製品の使用をできるだけ控えてください。

◇使用しないパソコンや家電製品は、コンセントを抜いておいてください。

◇家庭の照明はこまめに消灯してください。また、店舗や事業所などの照明は、必要最小限の範囲に努めてください。

## 節電協力に伴う区立施設等の開設状況

区では、東京電力からの節電要請に基づき、区民サービスの保持を基本としつつ、4月30日(土)までは区施設の運営時間を下記のとおりとします。また、全施設で、暖房温度の設定変更・エレベーターの一部停止・消灯などの徹底・利用者への節電の呼びかけを行っています。

施設名	利用時間（4月30日(土)まで）
区役所（区民係・区政相談課・外国人登録係を除く）	平日午前8時30分～午後5時（通常どおり）
区役所（区民係・区政相談課）	平日・土曜日午前8時30分～午後5時（4月3日を除く日曜日は閉庁）
区役所（外国人登録係）	平日・第3土曜日午前8時30分～午後5時（通常どおり）
駅前事務所	平日・土曜日午前8時30分～午後5時
区民事務所・分室	平日午前8時30分～午後5時（通常どおり）
保健所・保健センター	
福祉事務所	
社会教育センター集会施設	夜間（午後6時～9時）利用休止★
セシオン杉並ホール	改修工事が完了するまで休止
地域区民センター、区民集会所、区民会館、区民事務所会議室、あんさんぶる荻窪会議室、杉並会館宴会室・会議室	夜間（午後6時～9時）利用休止★
杉並アニメーションミュージアム	休止
図書館・科学館・郷土博物館・ゆうゆう館・体育施設	午前9時～午後5時（妙正寺体育館の体育室は補修のため4月6日まで休館）
学校解放	午後4時まで
児童館・学童クラブ	通常どおり
その他	杉並公会堂、座・高円寺、産業商工会館へは節電の協力要請をします

※①★は既予約分を除く。②詳細は、各施設にお問い合わせください。③自動交付機の利用時間は、各設置場所によって異なります。施設にお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください（区役所の自動交付機利用時間は午前8時30分～午後7時）。

## 区民の心と力をつなぐ 災害支援ボランティア

杉並ボランティア・地域福祉推進センターには、発災後、「何かしたい！」という区民の皆さんからの問い合わせが多くあります。現地では、いまボランティアを受け入れるための「災害ボランティアセンター」の立ち上げ、体制づくりが進められています。現地のセンターの運営支援のため、当センターでは職員を派遣しています。当センターは、区民の皆さんの「心と力をつなぐ」ためのボランティア活動を企画していきます。「現地での活動」については、準備ができ次第、同センターホームページ <http://borasen.jp> でご案内します。

☎杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939

## 保険証の提示がなくても 医療機関の受診や介護サービスが受けられます

地震などで被災地から避難されてきた方が保険証を紛失したり、家庭に残したまま避難されたことにより、保険証を提示できない場合でも、医療機関での受診や介護サービスを受けることができます。詳細は、各問い合わせ先へおたずねください。

### ◇医療機関等で受診する場合◇

医療機関に保険証を提示できない場合でも、氏名・生年月日などを申し出ることによって受診できるようになりました。また、診療費用の自己負担分の支払いが困難となった方について、5月までの診療分について支払いを猶予することとなりました。

☎国保年金課国保給付係または高齢者医療係

### ◇介護サービスを受ける場合◇

介護サービス事業所に保険証を提示できない場合でも、氏名・生年月日・介護度などを申し出ることによって介護サービスを受けられるようになりました。また、介護サービス利用料の自己負担分の支払いが困難となった方について、5月まで支払いを猶予することとなりました。

☎介護保険課給付係・相談調整係  
——（いずれも）——

支払い猶予の対象となる方は、災害救助法の適用市町村のうち、支払猶予適用を指定された市町村に住所を有する方で、住居が全半壊した方や、福島原子力発電所事故により避難指示対象地域から避難した方などです。

## 地震被害・被災者支援に関する相談窓口

区は、区役所（区政相談課内）で、地震などで被災地から避難されてきた方の相談窓口を開設しています。同時に、地震被害や被災者支援に関する区民からの情報収集や情報提供を行っています。——問い合わせは、区政相談課へ。

【日時】 平日午前8時30分～午後5時（4月2日(土)・3日(日)は開設）  
【場所】 区政相談課（区役所東棟1階）【申し込み】 当日、直接会場へ

## 被ばくや放射線に関する健康相談

### ◇放射線に関する健康相談

区の各保健センター（平日午前8時30分～午後5時）で相談を受け付けています。☎各保健センター

### ◇都内の放射線測定結果

都内の環境放射線の測定は東京都健康安全研究センターが行っています。測定結果は、区ホームページ「杉並区の地震関連情報」からご覧になれます。☎環境課

## 地震関連情報のツイッターを始めました

区では、地震関連情報を迅速にお知らせする体制を整えるため、ツイッター（Twitter）を始めました（コメントについては返信できません）。アカウントは「suginami\_tokyo」です。区ホームページからもご覧になれます。☎広報課

