SUGINAMI

〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

発行/杉並区 編集/広報課

23312-2111 区の代表電話

http://www.city.suginami.tokyo.jp/

FAX3312-9911 (広報課直通)

安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

支えあい共につくる

主な記事

杉並区敬老会 2

子宮頸がん予防ワクチン積極的 3 接種勧奨の差し控えについて

9月開始の「元気づくり事業」 5 の受け付けが始まります

夏休みの催し、教室・講座 \cdots 6 \sim 8

東京都選出 東 39 投票区投票所 参議院議員選挙 投票箱

7月21日(日)

投票時間

午前7時~午後8時

参議院議員選挙では東京都選出(改選数5)と比例代表選出(改選数48) の2選挙を投票します。

問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

各戸配布します 候補者の政見・経歴などを

合でも、投票資格がある方は 届かない・紛失したなどの場 投票できますので、投票所の

で投票してください。 また、「選挙のお知らせ」

持参して、指定された投票所 された「選挙のお知らせ」を 日には、ご自分の名前が記載 書でお送りします。投票日当 7月4日水から世帯ごとに封

証」をお持ちの方へ

ている方 の有無を選挙管理委員会事 局へお問い合わせください る日に選挙人名簿に登録され 区発行の「在外選挙 転出入した方は、投票資格

並区へ転入届出をし、投票す ②平成25年4月3日までに杉

投票·開票速

〈「在外選挙人証」をお持ちの一時帰国者 の投票所など〉

場・新聞販売店などにも置く 報スタンド・郵便局・公衆浴

い。また、区の施設・駅の広 委員会事務局へご連絡くださ なかった場合には、選挙管理 る予定です。選挙公報が届か は7月16日火までにお届け

届けします。なお、

選挙公報

世帯の郵便受けなどに直接お 掲載した「選挙公報」は、各

投票所	投票期間・時間	投票に必要なもの
区役所第 4 会議室 (中棟 6 階)	7月5日金~ 20日仕) 午前8時30分~ 午後8時	杉並区発行の 「在外選挙人証
	7月21日(日) 午前7時~ 午後8時	「仁小医手八配」

なれます。なお、投票速報は旧に区ホームページでご覧に 後9時30分から発表します。 午前8時から、開票速報は午 投票・開票速報は7月21

被後見人の選挙権が回復され 回の参議院議員選挙から成年 正する法案が可決されまし

ため公職選挙法等の一部を改

た。この法改正を受けて、今

後見人の選挙権の回復などの

5月27日の国会で、

法改正につい

成年被後見人に関する

きるのは、次の2つの要件を

今回の選挙において投票で

₽http://www.city.sugin

期

日

前

投

つ

1)

7

は

12

面

をご覧くだ

さ

ami.tokyo.jp/

杉並区で投票できる方

インターネットを使った選挙運動

今回の参議院議員選挙からインターネットを利用 した選挙運動ができるようになりました。内容は以 下のとおりです。

①ウェブサイト等を用いた選挙運動

ホームページ・ブログ・フェイスブック・ツイッ ター・ユーチューブ等に、選挙運動に関する情報を 掲載することができます。ただし、誹謗中傷や公序 良俗に反する内容を掲載した場合は、法律で罰せら れますのでご注意ください。

②電子メールを用いた選挙運動

候補者や政党等は、有権者に対して選挙運動の内 容(投票依頼等)を記載した電子メールを送ること ができます。選挙運動用電子メールを送るには厳し い制約があり、有権者が受取承諾をしていないにも かかわらず送られてくる場合には拒否することがで

③有料インターネット広告

選挙運動用ウェブサイトに直接リンクする有料イ ンターネット広告が政党等にのみ認められていま

● 一般の有権者も「①ウェブサイト等を用いた選挙 運動」が可能になりましたが、電子メールを用い た選挙運動は引き続き禁止されています。

選挙管理委員会事務局へお問

左表のとおりです。詳細は、投票所や期間・時間などは

の投票ができます。

内の選挙人名簿に登録されて

る方または帰国転入後まだ国

いない方は、参議院議員選挙

をお持ちで、一時帰国して

区発行の「在外選挙人証」

- 選挙運動ができる期間は、公示日から選挙期日の 前日(7月4日~20日)までとなります。
- 未成年者の選挙運動は引き続き
- 一般の有権者は、候補者・政党等から送られてき た選挙運動用電子メールを転送することはできま せん。
- ウェブサイト上や選挙運動用電子メールに添付さ れた選挙運動用ビラ・ポスターを紙に印刷して配 ることはできません。
- ・ウェブサイト等を用いた選挙運動には、電子メー ルアドレス等の表示義務があります。
- ●電子メールを用いた選挙運動には、氏名、電子メ ールアドレス等の表示義務および一定の記録の保 存義務があります。

詳しくは、総務省ホームページ**⊞http://www.s** oumu.go.jp/senkyo/senkyo s/naruhodo/naru hodo10.htmlまたは区選挙管理委員会特設ホーム ページ**m**http://www2.city.suginami.tokyo.jp/ poll/san/top.aspをご覧ください。

投票日当日の流れ

受付

選挙人名簿との照合



選挙のお知らせを

①平成5年7月22日までに生

満たしている方です。

お送りします

投票日・投票所などをご案

用紙交付 京都

東京都選出の投票用紙を受け取る



候補者氏名を1人記入し投票

用紙交付

例代

比例代表選出の投票用紙を受け取る

候補者氏名1人または政党等名称を記入し投票

表選

選

お知らせ からの

出してください。

況届に、必要事項を記入して提 金事務所)から送られる所得状 ります。日本年金機構(杉並年

います。

第1号被保険者の保険料の

が区内のグループホームなどへ

張り出し樹木の手入れを

お願いします

は、地域生活が可能になった方

は、25年度区民税課税状況等

用者は、地域生活に向けた訓練 の障害者入所支援施設です。

5時(年末年始は除く) 間環境

付時間=平日、午前9時~午後

付けを行います(郵送での申請 期間)の国民年金保険料一般免 歳未満)納付猶予の申請の受け 除(全額・一部納付)と若年者(30 25年度(7月~26年6月承認

民税の申告が必要です。 予の場合は本人・配偶者)の住 も受け付けます)。 本人・配偶者・世帯主(納付猶 所得の審査がありますので、 保護者懇談会 外国人児童・生徒

NO.2054

明書(住民税証明書など)を添 付してください。 所得と控除額の内訳の分かる証 区に住所がない方は、24年中の なお、25年1月1日現在杉並 24年度全額免除と若年者納付

猶予の承認を受けた方で継続申

ぎなみ

を希望する場合には改めて申請 なかった方は、25年度の免除等 認された方と継続申請を希望し の審査のためには、所得がなか 除等申請は不要ですが、免除等 請を希望した方は、25年度の免 った方でも住民税の申告は必要 また、24年度に一部納付が承 申込書 (区立小中学校で配布) 時7月9日火午前10時~11時

0402~間同係

められる制度がありますの

料の通知を7月10日水に発送し 度の介護保険料段階・年間保険 歳以上の方)全員に対し、25年 介護保険第1号被保険者(65

障害基礎年金受給者の

問国保年金課国民年金係 で、お問い合わせください。

障害基礎年金を受給している方

20歳前に初診日があるなどで

等の申請 国民年金保険料一般免除

ありますのでご注意ください。 金の支給を一時停止することが 方は、区役所から送られる25年 の申告に関することは課税課 国保年金課国民年金係、住民税 税)申告書を提出してください。 度分住民税(特別区民税・都民 これらの提出がない場合、年 また、住民税の申告が必要な **週**所得状況届に関することは

認ください。介護保険料は、本

人の希望で特別徴収と普通徴収

ます。納め方は、通知書でご確

書払いまたは口座振替)があり

引き落とし)と普通徴収(納付 め方は、特別徴収(年金からの

めます。 生活や学習に関することを中心 の方を対象に、お子さんの学校 に通学している外国人の保護者 いることを話し合い、交流を深 に、困っていることや心配して 24年4月から区立の小中学校

をファクスで、7月8日までに 6階) 対24年4月から現在まで 保護者費無料甲電話または参加 に来日した外国人児童・生徒の 30分屬区役所第6会議室(西棟 3311-0021 FAX 3311 済美教育センター教育指導係☎

※退職者には特例的に免除が認

25年度介護保険料通知を

問介護保険課資格保険料係

度8月分~3月分までの納付書 納付書払いの方は、同封の25年 を選択することはできません。

区営住宅 (家族向)の

●一般世帯向(2階以上) 空き家待ち登録者 П

●障害者·高齢者世帯向

おり」をご覧ください。 ります。詳細は、「申込みのし 準内であるなどの資格要件があ 族がいる③所得が定められた基 民票などで証明できる②同居親 住する成年者で、そのことが住 ①区内に引き続き2年以上居

間と休日は区役所の夜間・休日 棟5階)、区民事務所·分室、駅 ▽配布場所=住宅課(区役所西 前事務所、福祉事務所(平日夜

受付でも配布)

すだちの里すぎなみ利用者

すだちの里すぎなみ(今川2

14 12 は、

地域生活移行型

611、高井戸=高井戸東3-98-9104、高円寺=高円 26-10**万**3332-7221) 寺南2-24-1825306-2 活支援課または各福祉事務所 す)を確認の上、7月3日まで 項(各福祉事務所で配布。区ホ 順次退所していきます。 に福祉事務所へ持参圓障害者生 (荻窪=荻窪5—15—13石33 ムページからも取り出せま **內募集人数=**若干名**申**募集要

ファミリーサポート センター協力会員

かり(基本的には協力会員の自 回は7月17日水)に参加してい 1~他会員登録後、研修会(次 トセンター 25347-102 祉協議会杉並ファミリーサポー 対心身ともに健康な20歳以上の 〇円(早朝・夜間1000円) 宅で)など▽謝礼=1時間80 出などに伴う子供の一時的な預 伴う子供の預かり、保護者の外 方
・
問電話で、
杉並区社会福 内保育施設への送迎やそれ

ただきます

業系有料ごみ処理券」は取扱所

券を貼って出しましょう。「事 に処理を委託するか、ごみ処理

▽**配布期間=**7月8日/月~17日 ◇「申込みのしおり」の配布

杉並・わがまちクリーン大作戦

●地域清掃活動の支援

動を支援するため、ごみ袋(20 すてきにしてみませんか。地域 袋程度)を提供します。 の清掃に取り組む団体などの活 まちをもっと美しく、もっと

西棟7階)、地域課地域活動係 (各地域区民センター内) **內配布場所**=環境課(区役所

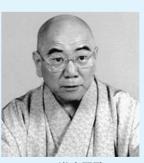
有料ごみ処理券

有料租大ごみ処理

「事業系有料ごみ処理券」



▲コント山口君と竹田君



定など適正な管理をお願いしま

問土木管理課監察指導係

すので、所有者の方は、枝の剪精者の責任となる場合もありま

って事故が生じた場合、樹木所 れています。張り出した枝によ 障があるとの苦情が多数寄せら 道や車道へ張り出し、通行に支

▲三遊亭圓歌

※ 申し込み方法 ※

(1)対象の方に、参加申込書(往復ハガキ)を6月

(2)届いた参加申込書に必要事項を記入して、7月 31日(消印有効)までに高齢者施策課いきがい活

(4)抽選結果は、8月20日ごろまでにハガキでお知 らせします。

節電にご協力ください

りました。庭木・生垣の枝が歩

木々の枝が繁茂する季節にな

今年も国では東京電力管内の「夏季 の電力需給対策」として、数値目標を 伴わない節電を呼びかけています。熱 体調に合わせてエアコンや扇風機を上 手に活用するなど、無理の無い範囲で ご協力ください。

【節電期間】7月1日~9月30日の平 日午前9時~午後8時(8月13日~15 日を除く)

減らす 省エネモードへ変更、不要な電力 を使わない

ずらす 平日、午後4時ごろの電気使用が 多い時間帯での使用を避ける

太陽光発電などの利用 切り替える 省エネ製品への買い替え

問環境課地域エネルギー対策担当

は有料です。収集運搬許可業者

に伴って出るごみ・資源の処理

お店や事務所などの事業活動

を貼りましょう

店でお買い求めください。 ステッカー(左写真)のあるお

清掃事務所☎3392-728

同事務所方南支所☎332

間ごみ減量対策課または杉並

た方)を対象に開催します。参加は事前申込制です。 -問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

【日時・内容】 9月3日火・4日水

- ①午前10時~11時30分
- ②午後1時~2時30分
- ③午後3時30分~5時 /いずれも開場は30分前から

第1部 式典

第2部 コント山口君と竹田君(コント) 三遊亭圓歌(落語)

【場所】杉並公会堂(上荻1-23-15) 【定員】各回750名(抽選)【費用】無料 29日に発送しました。

動支援係へ郵送してください(切手不要)。 (3)応募者多数の場合は、抽選となります。

棁) 夜間電話相談

住民税 (特別区民税·都

民

◇7月7日日、

終日全ての証明

書自動交付機は臨時休止します

は区政相談課〈東棟1階〉)置無場区役所1階ロビー(行政相談

||区役所1階ロビー(行政相談||時7月12日途午後1時~4時

問区民課住民記録係

前事務所、

高円寺駅前事務所

①相続、

ナーを含む〉

駅前事務所内に設置してある

証明書自動交付機も休止しま

る要望・苦情を行政相談委員が 保険労務士が③国の仕事に対す

お受けします。

持って、7月31日までに障害者 銀行口座の分かるもの③印鑑を

申①被爆者健康手帳②本人の

〈高円寺駅前図書サービスコー

所、高井戸駅前事務所、荻窪駅

防犯相談〉)

相談課〈一般相談、交通事故 ●区役所(区民課区民係、区政 務所窓口は臨時休業します

●駅前事務所

(西荻窪駅前事務

30分間納税課☎5307

0 6

談課窓口で予約間同課他法律相

月~

金曜日の午後も実施

時~午後4時30分)

課耐震改修担当へ持参 (午前9

307-0617または区政相

専門相談予約専用電話四5

階〉)に必要書類を添付して、7 改修担当で配布〈区役所西棟3

16日~26日にまちづくり推進

時7月29日/月午後5時

を受け付けます。

万を対象に、住民税の納付相談

 \exists

昼間に納税課へ連絡できない

人 30 分)

1の午前8時30分~午後5時(30分) 25無料110円~19

申込書

(まちづくり推進課耐震

律上のこと 定6名

1(申込順。一

定20名程度(申込順)

費無料申

在勤の方(一事務所3名まで)

内土地・建物・相続・その他法

場区政相談課(区役所東棟1階)

などの臨時休業 区役所、証明書自動交付機 が国人住民の方の 「住基ネッ

め、窓口と証明書自動交付機を ◇7月6日出、区役所・駅前事 ターシステムの改修作業のた の運用開始に伴うコンピュ

午後1時~4時 震改修担当他図面などがある場 接会場へ圓まちづくり推進課耐 場区役所1階ロビー匣当日、 建築総合無料相談会=毎週火曜 改修の無料相談会=7月10 合は持参してください 午後1時~4時(祝日を除く) は8月14日水に開催予定) (毎月1回。 日 ▽次㈱ 直

住宅の耐震無料相談 内建物の耐震診断や耐

その他

숲

行政に関する相談会 書類と手続き・社会保険

②年金・社会保険の相談を社会 類の作成手続きを行政書士が 金銭問題などの法的

見舞金2万1000円を支給し 爆者健康手帳をお持ちの方に、 7月1日現在、区内在住で被

見舞金を支給します 爆被爆者の方に (事前予約制

しています DV・家庭内の問題・男女関係の悩みなど 男女平等推進センター 相談室へ

女性相談員が専用電話でご相談をお受けします。

-4713(午前10時~午後4時)

(月曜日〈祝日の場合は翌日〉、 年末年始は休み)

問区民生活部管理課男女共同·犯罪被害者支援係

日ご利用になれません。 **問**区民課住民記録係

7月21日田は同集会所内に設置 している証明書自動交付機が終 議員選挙の投票所になるため、

自動交付機の利用中止 上高井戸区民集会所証明 上高井戸区民集会所は参議院

保険労務士会中野杉並支部四3

5411または区政相

認定・登録講習会

木造耐震診断士

行政書士会杉並支部☎0120 料甲当日、直接会場へ圓東京都

567 - 537°

東京都社会

月の土曜法律相談

る法律相談を実施しています。 時7月20日出午後1時~4時 第3土曜日に弁護士によ 30日

在住または区内建築士事務所に 設対建築士の資格を有する区内 断士のための講習会を開催しま 4時30分場区役所または周辺施 区に新規登録する木造耐震診 30分~

下旬です。24年度に受給され、棟1階)へ圓同係囮支給は8月 引き続き資格を有する方は申 施策課障害者福祉係(区役所東

の必要はありません

区内の空間放射線量等測定結果

ムページでもご覧になれます。 問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホ-

放射能対策担当☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活 衛生課☎3391-1991へ。

◆区内3力所(定点測定)問環境課放射能対策担当

測定場所	測定日 (6月)	測定高さ 1 m
杉並区役所青梅街道側	18⊟	0.07
(阿佐谷南1-15-1)	25⊟	0.07
杉並保健所前駐車場西側	18⊟	0.06
(荻窪5-20-1)	25⊟	0.06
衛生試験所玄関前駐車場	18⊟	0.07
(高井戸東3-20-3)	25⊟	0. 07

◆区立小中学校・保育園等 の給食食材

問学務課、保育課

6月24日現在、区立小中養護学 校、保育園の給食食材、計1056検 体を測定した結果、健康に影響を 与えるものではありませんでし

◆区立保育園・小中学校等(定点測定) 圓環境課放射能対策担当

(測定日6月24日)

測定場所	測定	測定高さ		
侧 <i>上场</i> 別	地上 1 cm	地上1 m		
桃井第五小学校校庭(芝生)(下井草4-22-4)	0.05	0.04		
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.04	0.05		
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.05	0.05		
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.04	0.05		
妙正寺公園砂場(清水 3 - 21 - 21)	0.04	0.04		
塚山公園砂場(下高井戸5-23-12)	0.05	0.06		
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.07	0.05		
松ノ木保育園砂場 (松ノ木2-33-6)	0.08	0.07		

定点測定値の単位は マイクロ・シーベル h、測定機器 は、シンチレーショ ンサーベイメーター TCS-172Bです。

子宮頸がん予防ワクチン

積極的接種勧奨の差し控えについて

25年4月1日の予防接種法改正により、子宮頸がん予防ワ クチン(ヒトパピローマウイルス感染症予防ワクチン)が定 期接種の対象となったため、区では、対象者に「接種のお知 らせ」と「予診票」を郵送いたしました。

しかし、25年度第2回厚生科学審議会予防接種・ワクチン 分科会副反応検討部会(6月14日開催)において、ワクチン との因果関係を否定できない持続的な疼痛が本ワクチンの接 種後に特異的に見られたことから、同副反応の発生頻度等が より明らかになり、国民に適切な情報提供ができるま 間、定期接種を積極的に勧奨すべきではない、とされました。

そのため、現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的 にはお勧めしていません。接種に当たっては、有効性とリス クを理解した上で受けてください。詳しくは、厚生労働省ホ ームページ、および区ホームページ(サイト内検索で「子宮 頸がんワクチン」と入力ください)をご覧ください。

【問い合わせ先(平日午前8時30分~午後5時)】 杉並保健所保健予防課(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-1025FAX3391 - 1927) または各保健センタ-

ダイオキシン類調査結果のお知らせ

問環境課公害対策係

24年度に実施した調査結果をお知らせします(表1・2)。大気・河川とも環 境基準値内の濃度でした。結果は、区ホームページでご覧になれます。

簡易焼却炉の使用は原則として禁止です

「杉並区ダイオキシン類の発生抑制に関する条例」により、簡易焼却炉による 焼却や野焼きなどは原則禁止されています。

● 家庭用簡易焼却炉を無料で回収しています

固定されているものや簡単に運べないものは対象外です。

●落ち葉のたき火は控えましょう

たき火の煙や臭いの苦情が寄せられています。落ち葉は堆肥に用いたり、燃 えるごみとして出すようにお願いします。

ダイオキシン類とは、ポリ塩化ジベンゾフラン、ポリ塩化ジベンゾパラジオキシン、 コプラナーPCBを合わせたものです。また、TEQとは、ダイオキシン類の毒性の強さ は種類により異なるので、最も毒性の強いダイオキシンの量に換算したものです。

	〈衣 I	大気甲ダ1	オキンン類	崩 宜結果/	里似·P	g-IEQ/M
	第1回	第2回	第3回	第 4 回		23年度
調査地点	24年 5 月	24年8月	24年11月	25年2月	年平均値	年平均值
	16日~23日	15日~22日	14日~21日	7日~14日		十十均恒
井草森公園	0.016	0.014	0. 025	0.027	0.021	区平均
南荻窪図書館	0.020	0.015	0. 028	0. 026	0.022	0.030
郷土博物館	0.018	0.012	0.029	0. 034	0.023	都平均
都平均值	0.044	0.019	0.029	0.033	0. 031	0.030
111015 to to to		+0 (+ +m ++++)	# 0 0 TE	0 / 31.1 = 4	. 4 -114 /3	- 1

※24年度の都の調査結果は速報値。環境基準=0.6pg-TEQ/㎡以下。1pg:1兆分の1 g

〈表2 河川ダイオキシン類調査結果〉 単位:ng-TFO/ℓ

調査地点	第1回(水質)	第2回(水質)	年平均値	
明旦地派	24年8月21日	25年1月30日	十十岁世	
宮下橋(神田川)	0. 24	0.050	0.15	
佃橋(神田川、玉川上水放流口)	0.50(%1)	0. 29	0.40	
尾崎橋(善福寺川)	0. 071	0.043	0.057	
和田見橋(神田川)	0. 28	0.047	0.16	

… ※1. 10月26日に採取。環境基準=水質 1 pg-TEQ/ℓ以下

◆ 25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、杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 23391-1015)へ。

全ての健(検)診の対象年齢は、25年度(25年4月〜26年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、実施医療機関等(受診券〈票〉に実施医療機関一覧表を同封) で実施します。また、区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

◇**区民健康診査**◇ 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 る機会がない区民の方	【4月~9月生まれ】 9月30日まで	★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	最終締切(必着) 12月13日金
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	(お早めの受診をお勧めし ます) 【10月~3月生まれ】	■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。肺炎 や結核などを調べます)	ハガキによる申し込みは
③後期高齢者健診※3	後期高齢者医療制度に加入の区民の方	10月1日~26年1月31日 (受診券は9月末に郵送)	■大腸がん検診(200円)…40歳以上 ■前立腺がん検査(500円)…50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施)	必要ありません

- ※1. 成人等健診で22~24年度中の受診期間中に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。
- ※3.25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。**なお、今年度から、各がん検診が500円以下で受診できるようになりました。**

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	杉並保健所 3 階実施分 26年 3 月15日までの木・金 を除く)		金・土曜日(祝日等	胃X線検査	500円		杉並保健所 3 階実施分 26年 1 月24日儉
% 4		指定医療機関実施分 26年 1 月31日まで					指定医療機関実施分 12月13日儉
肺がん検診		35歳以上	26年1月31日まで	胸部×線検査 喀痰細胞診検査※5	500円	毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】	12月13日金)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	24年度中に受診していな い方(23年度中に受診し	26年2月28日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	500円		26年 1 月24日儉
乳がん検診 ※ 6	40歳以上の女性	た方には5月末に受診票 を郵送しました)	2042 7200 & C	視診・触診、マンモ グラフィ検査	500円		
大腸がん検診 ※ 7	40歳以上	区民健診の対象ではない	26年 1 日21日まで	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 杉 り お申し込みください(ハガキによる申	
前立腺がん検査 ※ 7	50・55・60・ 65・70歳の男性	方(お勤め先の健康保険 加入など) 	26年1月31日まで	採血によるPSA検査	500円	受診時に保険証をお持ちください。 ※ 実施医療機関は、区ホームページで :	もご覧になれます。

- ※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がある。
- ※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(前立腺がん検査は杉並区内の医療機関のみ)に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。

◆申し込みから受診まで(成人等健診 / がん検診)◆

【ハガキ申込先】杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪 5-20-1)

【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

于順 .

申込先にハガキを出し て申し込みをします。 ※ 8 **手順 2.** 受診 案内 一覧

受診票(券)と受診 案内(実施医療機関 一覧表)が届きます。 **手順3.** 希望する受診場所へ 電話などで予約をし ます。

健(検)診を受けます。 ※9

受診医療機関などか ら健(検)診結果を 受け取ります。

※8.ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込めます(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

◇成人歯科健康診査・ 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 眼科検診◇ 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			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	24年度に成人歯科健診を受診した方(60・70歳受 診者を除く)	12月28日まで	無料	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~26年1月31日	300円	問診、眼圧測定・眼底検査、細隙燈顕微鏡検査

がん検診推進事業 (乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診) のお知らせ

この事業は、がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。以下の対象年齢の方に無料クーポン券をお送りします。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来より行っている健(検)診と年齢の数え方が違います。

	検診名	対象年齢	生年月日	乳がん・子宮頸がん検診	大腸がん検診		
		20歳	平成4年4月2日~5年4月1日		①対象年齢で、区民健診の対象の		
	子宮頸がん検診	25歳	昭和62年4月2日~63年4月1日	対象の方にはがん検診無	方(杉並区国民健康保険加入) ▷がん検診無料クーポン券は、区		
	(女性のみ)	30歳	昭和57年4月2日~58年4月1日	料クーポン券などを5月 末に郵送しました。ハガ キによる申し込みは必要	民健診の受診券とあわせてお送り		
		35歳	昭和52年4月2日~53年4月1日		します。区民健診と同時に大腸が ん検診を受診する際にご利用くだ		
	乳がん・子宮頸 がん検診 (女性のみ)	40歳	昭和47年4月2日~48年4月1日	ありません。 受診期間は26年2月28日 までです。	さい。 ②対象年齢で、区民健診の対象で はない方(社会保険加入など)		
	大腸がん検診				▷ がん検診無料クーポン券を 5 月		
		45歳	昭和42年4月2日~43年4月1日	受診期間終了間際は大変	末に郵送しました。実施医療機関 へ直接お申し込みください。受診		
	乳がん検診 (女性のみ)	50歳	昭和37年4月2日~38年4月1日	混み合います。お早めの 予約、受診をお勧めしま	時に保険証をお持ちください。		
	大腸がん検診	55歳	昭和32年4月2日~33年4月1日	す。	※①②ともハガキによる申し込み は必要ありません。		
		60歳	昭和27年4月2日~28年4月1日		受診期間は26年1月31日までです。		

※検査内容は、上記の杉並区がん検診と同じ内容です。なお、4月20日以降に転入した方で前住所で受診できなかった方、加入保険の変更等でクーポン券が届いていない方は、杉並保健所健康推進課へご連絡ください。

妊娠を望む方のための基礎講座

■7月17日(水午後1時30分~4時30分團杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・■「妊娠力アップのための基礎知識」(虹クリニック・看護師)、「ピラティスで、妊娠力アップ!」(スタジオサーティープラス・端利衣子) 図区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 費無料車込電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

7月の不妊専門相談

不妊についての専門的な相談に応じます。 國7月24日(水午後1時30分~4時(予約制) 園 杉並保健所(荻窪5-20-1) 園区内在住・在勤 の方園4名(申込順) 園無料**申込**電話で、杉並保 健所健康推進課または各保健センターへ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。また、区では特定不妊治療費の助成をしています。詳細は、お問い合わせください。 問杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)または各保健センター



訪問育児サポーター事業をご利用ください

~ 0歳の赤ちゃんのいるご家族の皆さんへ~

子育てって分からない事がいっぱい…

- ●赤ちゃんと二人きりで少し不安
- ●赤ちゃんの世話と家事の両立ができない
- ●泣き止まない時困ってしまう
- ●離乳食の作り方が分からない
- ●近くに頼る人や友達がいない

こんな時は訪問育児サポーターが子育てを応援します。

子育ての心配事あれこれを、子育て経験のある、専門の研修を受 けたサポーターが訪問し、一緒に考えたり、やってみたりします。

【利用回数】1回2時間。3回(多胎児の場合は6回)まで 【訪問・申し込み受付時間】月~金曜日 午前9時~午後5時 ※祝日、年末年始を除く。

【対象】 区内在住で 0 歳の赤ちゃんがいる家庭 (赤ちゃんの満1歳の誕生月の末日まで)

【費用】無料

利用の流れ

手順1

電話で、訪問育児サポーター事 業担当25347 - 1018へ申し込み



コーディネーター(社会福祉協 手順2 議会職員)が訪問し、利用申込 書とサポート内容確認



訪問育児サポーターが、ご自宅 を訪問します

申し込み・問い合わせ

杉並区社会福祉協議会ささえあい係訪問育児サポーター事業担当 **☎**5347 − 1018

区の広報番組 「すぎなみニュース」を ご覧ください

▷放送局=ケーブルテレビJ:COM東京 (デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル) 区ホームページの動画コーナーでもご覧になれます ▷放映時間=午前9時、正午、午後8時の1日3回(各 15分)。7月7日(1)~23日(火)、全国高校野球選手権地 区予選生中継のため、放送時間が変更になることがあ ります。詳細は、J:COM東京カスタマーセンター☎ 0120-999-000までお問い合わせください。 ⊳今後の放映予定

● 7月7日(日)~13日(土)=待機児童ゼロに向けた区の取 り組み、太極拳馬橋公園クラブの紹介ほか ※内容は変更する場合があります。

間広報課

安心おたっしゃ訪問を実施します

区では、高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域でより安心して生活していただくために、安心お たっしゃ訪問を実施しています。 高齢者のお宅を訪問し、困りごとなどを日常的に相談できる 関係を作るとともに、支援が必要な方に適切なサービスなどを案内します。何かお困りのことな どがあれば、お気軽にご相談ください。

【訪問時期】

7月から随時 ※対象となる方によって、訪問時期が違います。 【訪問担当者】

- ●地域包括支援センター(ケア24) 職員= 区が業務を委託している、高齢者 の総合相談窓口です。
- 民生委員= 地域の中で住民の立場にたった社会福祉活動を行っています。
- 区職員

問高齢者在宅支援課地域連携推進係



9月開始の「元気づくり事業」の受け付けが始まります

区では、65歳以上(要支援・要介護認定者を除く)の方を対象とした「はつらつ元気度チェックシート個人結果票」で「元気度の低 下が心配されます」と判定された方のための教室を行っています。このたび、9月開始の教室の受け付けが始まります。教室に参加 して、元気づくりをスタートしましょう。 ――問い合わせは、高齢者施策課介護予防事業係へ。

〈元気づくり事業(通所型)〉

教室は右表のとおりです。 申し込みには、「はつらつ元 気度チェックシート個人結果 票」が必要です。4~7月生 まれで、はつらつ元気度チェ ックシート(5月下旬に対象 の方に送付しました)にご回 答いただいた方には、7月上 旬に個人結果票を送付します ので結果を確認してお申し込 みください。8~11月生まれ の方には8月中旬、12~3月 生まれの方には12月上旬には つらつ元気度チェックシート をお送りしますが、地域包括 支援センター(ケア24)や高 齢者施策課の窓口(区役所東 棟1階)でいつでもチェック することができますので、お 問い合わせください。

教室名	内 容	場所	回数・費用
こころとからだ元気教室	運動・栄養・口腔機能の介護予防 全般のプログラムなど	杉並保健所(荻窪 5 - 20 - 1) 高齢者活動支援センター(高井戸東 3 - 7 - 5)	週1回(計12回) 1200円
健康らく楽トレーニング	椅子に座っての体操、ストレッチ、各種体操など	ゆうゆう館など	週1回(計12回) 2400円
筋力アップトレーニング	専用機器を使った筋力トレーニン グ、ストレッチ・各種体操、バラ ンス訓練など	杉並保健所 浴風会ケアハウス(高井戸西 1 – 12 – 1)	週2回(計24回) 7200円
みんなの水中トレーニング	水中での歩行・ストレッチ・各種 体操、バランス訓練など	ティップネス下井草店(下井草 2 – 40 – 17) コナミスポーツクラブ荻窪南口(荻窪 5 – 30 – 17)	週1回(計12回)3000円
□腔機能向上教室	□腔機能向上を目的とする講義、 □周りの筋肉を鍛える体操やゲー ムなど	杉並保健所 高齢者活動支援センター	計 7 回500円
膝あんしん教室 腰あんしん教室	ストレッチ・各種体操、膝痛・腰 痛予防の講義、ホームプログラム の指導	杉並保健所 高齢者活動支援センター	隔週で、計6回 1200円
脳から始まる健康教室	運動やレクリエーションを通した 認知機能の維持・向上、運動・栄	カーブス荻窪南口駅前(荻窪 5 - 30 - 12グローリア 荻窪 4 階)	週1回(計12回) 1800円
元気まるごと教室	養・口腔機能などの介護予防全般 のプログラム	スギコーデイサロン荻窪(上荻1‐22‐18) マイルドハート高円寺(高円寺北1‐28‐1)	週1回(計12回) 1800円

申し込み・詳細は、お近くの地域包括支援センター(ケア24)にご連絡ください。

夏休みの催し

文室。講座な

ハガキ・ファクス・Eメール

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

住所が記載されていない

ものは、区役所○○課

(〒166-8570阿佐谷南1

認ください。

(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

- 15 - 1)へお申し込み 1人1枚 ください。 ※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。 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。

体験!

■上荻窪青少年育成委員会 万歩会

早朝に荻窪八幡神社と善 福寺池を歩いて往復し、夏 休みを元気に過ごしましょ

合場所=荻窪八幡神社(上荻4-19-2)**費**無料**申込** 電話または直接、7月17日までに西荻地域活動係 (桃井4-3-2西荻地域区民センター内☎3301-0981) へ間同係個開催期間中は集合場所でも参加を 受け付けます

■一緒に作ろう!草木染め

こすもす生活園のみんなと一緒に、楽しく草木染 めをしましょう。「しぼり」から「染め」までを行い

闘7月24日(水)・26日(金)、8月21日(水)・23日(金)/い ずれも午前9時45分~11時40分場こすもす生活園 (堀ノ内1-27-9) 対小中学生(保護者の付き添 い可) 屋各回5名(申込順) 置マイバッグ代金A3 サイズ200円、A 4 サイズ150円、B 5 サイズ100円 **申込**・**問**電話で、こすもす生活園☆3317-9312へ

大田黒公園

◇自然と遊ぼう「ネイチャーゲーム」

ゲームを通して自然と触れ合い、自然の不思議や 仕組み、大切さを学びましょう。

喝7月21日(日)①午前10時211時3(午後1時42時

刻4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)**定**各15 名(申込順) 費無料

◇木登り体験「ツリークライミング」

ツリークライミングを通じて緑を身近に感じ、自 然の大切さや役割などを学んでみませんか。専門の インストラクターが丁寧に指導します。

畸7月21日(日)①午前10時②11時③午後1時④2時 ⑤ 3 時 (雨天中止) 図 6 歳以上の方 (体重制限あり 〈100kgまで〉。小学生は保護者同伴)**屋**各10名(申 込順) 置各1000円 (保険料含む)

─ ⟨いずれも⟩ *─*

場大田黒公園(荻窪3-33-12) 申込・間電話で、 大田黒公園指定管理者·箱根植木 北村☎3303-2215 へ (平日午前8時30分~午後5時30分)

勉強・自由研究

■夏休みはゆうゆうハウスで学習しませんか!

小学校の余裕教室を利用した生涯学習振興室「ゆ うゆうハウス」の個人学習室をご利用ください。7 月21日(日)は参議院議員選挙のため、両施設とも臨時 休館します。

◇西田ゆうゆうハウス(荻窪1-38-15西田小学校 内) 畸午前9時~午後9時(休館日=第2・4月曜 日) **問**西田ゆうゆうハウス**☎3220 - 9951 他**個人登録 が必要です。初めて利用する方は、本人確認ができ るものを持参してください

◇杉九ゆうゆうハウス(本天沼 1 − 2 − 19杉並第九 小学校内) 畸午前9時~午後9時(休館日=第1 3月曜日) 間杉九ゆうゆうハウス☎3399-6521

■夏休み子供理科教室~食品の着色料の検査をして みよう!

実験は子供だけでチャレン ジ! 保護者の方には食中毒 を防ぐための正しい手の洗い 方や衛生試験所の見学などを



問7月25日休午前10時~正 午場衛生試験所対区内在住・在学の小学4~6年生 とその保護者(子供のみの参加も可) 定子供10名と その保護者(抽選)費無料申込往復ハガキ(記入例 参照)に学年・保護者参加希望の有無も書いて、7 月10日(必着)までに衛生試験所(〒168-0072高井 加経験のあるお子さんは申し込みをご遠慮ください

■夏休み親子で楽しむ料理教室「お寿司」 酢飯作りから家庭でもできるお寿司の作り方を楽

しく学べます。試食の際は、テーブルマナーミニ講 座も行います。

喝8月4日(日)正午~午後2時30分**場**杉並会館**对**小 中学生の親子(小学生は保護者同伴。中学生は友達 同士も可) 定40名(申込順) 費大人3000円、小中学 生2000円車込・間電話または直接、7月31日までに 杉並会館(上荻3-29-5☎3399-9436)へ個詳細 は、杉並会館マツヤサロンホームページmhttp://w ww.suginami-matsuya.com/をご覧ください

■中学生・高校生のための演劇ワークショップ

体と声を使いなが ら、本の中の世界を 楽しく立体化してい 楽しく立体化していきます。演技経験の 全くない方でも、楽 しんで参加できま



喝8月3日出午後1時~5時·4日(日)午前11時~ 午後4時(全2回要出席)場中央図書館師文学座 中野志朗对中高生定15名(申込順)費無料更込・問 電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23☎3391 - 5754) へ他①動きやすい服装で、筆記用具、上履 きを持参してください②4日(1)は小発表会を予定し

■もしも、子どもが犯罪被害にあったら~親と子ど

ものためのワークショップ 子どもが犯罪被害にあったとき親が子どもにどう 接すればよいか、子どもの心と体の反応などを知る ことが目的です。

また、子どもたちには、ストレスに負けない強い 心を育むことにつなげてもらいます。夏休みの自由 研究の題材としてもお勧めです。

岡8月20日巛午後1時~3時**場**阿佐谷地域区民セ ンター(阿佐谷南1-47-17) 対小学5・6年生と その保護者定15組30名(抽選)費無料庫込ファクス またはEメール(7面記入例参照)で、8月5日ま でに被害者支援都民センターFXX5287-3339⊠suppo rt@shien.or.jpへ間全国被害者支援ネットワーク 事務局☎3811 - 8315

■ 3世代親子料理教室「しっかり食べて夏バテ予防!」 栄養士が考えた、栄養満点のメニューを作って食 べて、みんなで楽しく料理の勉強ができます。

喝7月28日(日)午前9時30分~午後0時30分**場**高井 戸地域区民センター**内献立**=にんにくの炊き込みご はん、鶏手羽元の酢スタミナ煮、ゴーヤとツナのサ ッパリサラダ、カラフルピクルス、マリービスケッ ト師すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美國 親子2、3世代(2~5名。推奨対象年齢は3歳以 上) 尾30名 (抽選) 🖲 1 名500円 (保険料含む) 🖦 **間電**話または直接、7月8日までに高井戸地域区民 センター総合受付(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) へ 他持ち物=エプロン・三角巾・布巾・お子さんの 上履き・筆記用具

■夏のおやつ ゼリー作りとジュースの糖度調べ

夏向きのおやつ作りや市販されているジュースの 糖度測定などを通じて、糖分がどの程度含まれてい るかを確認しましょう。おやつの食べ方を親子で考 えてみませんか。

喝7月23日 火午後1時30分~3時30分 場あんさん ぶる荻窪 (荻窪 5 - 15 - 13) 師食品衛生アドバイザ 一・飯島増弘 図区内在住の小学生とその保護者 定20 組40名(申込順) 費無料申込・ 間電話で、消費者セ ンター☎3398 - 3141へ

■親子科学教室「星座早見盤を作ろう」

自分だけの星座早見盤を作って、使い方を練習し ましょう。

喝8月3日出午後1時30分~4時**場**科学館**对**区内 在住・在学の小学3年生以上のお子さんとその保護 者定20組40名(抽選)費無料申込往復ハガキ(7面 記入例参照)で、7月18日(必着)までに科学館 (〒167-0033清水3-3-13) へ間科学館 23396-4391他エレベーター・エスカレーターはありません。 車での来館はご遠慮ください

すぎなみ環境情報館

◇ネイチャーゲームで川調べ(善福寺川上流)

善福寺川の上流にはどんな生き物がいるか親子で 探検してみませんか。川の中の生き物や水質を調 べ、スケッチし、生き物マップを作ります。

喝7月14日(日)午前10時~午後3時30分**場集合場所** =善福寺公園上池ボート乗り場前(善福寺3-18) **師**すぎなみシェアリングネイチャーの会**対**区内在 住・在学で小学生以上のお子さんとその保護者定30 名(申込順) 週100円(保険料) 個昼食を持参してく

◇善福寺川たんけん(下流)~川調べをしよう

善福寺川下流で、水質や生き物を調べましょう。 上流との違いを比べてみましょう。

畸7月20日出午前9時30分~正午陽和田堀公園▷ 集合場所=和田堀公園内ひょうたん池と釣堀(武蔵 野園)の間の広場 (大宮2-23) 阿東京都環境学習 リーダー・境原達也対区内在住・在学の小学3年生 ~中学生(小学生は保護者同伴) 定20名(申込順) 費100円(保険料)

◇空き缶を使ったアルコールバーナー作り!

喝7月24日(水)午後2時~4時**場**あんさんぶる荻窪 (荻窪5-15-13) **阿**都立杉並工業高等学校教諭· 佐藤昌史ほか対区内在住・在学で小学3年生~中学 生(小学生は保護者同伴) 定15名(申込順) 置500円 ◇燃料電池で発電体験!

環境にやさしい燃料電池の発電体験と、自転車を 使った発電実験をします。

喝7月21日(日)午前9時30分~11時30分**場**あんさん

ぶる荻窪(荻窪5-15-13) 阿東京ガス西部支店地 保護者(子供のみの参加も可) 定20組(申込順) 費 無料

---- 〈いずれも〉----

申込· **問**電話で、すぎなみ環境情報館☎3398-3191

リサイクルひろば高井戸

◇夏休み子ども教室inリサイクルひろば高井戸 ①お部屋で楽しむ鉢カバー作り

畸7月20日出午後1時~3時30分**定**10組(申込順) **費**1組100円**申込**電話で、同ひろばへ

②親子で「リードごま」を作ろう

喝7月28日(日)午前10時30分~午後0時30分**定**15組 (申込順) 費 1 組150円 申込電話で、同ひろばへ

③親子で裂き織り体験

織り機で、裂いた古布を織ります。

畸 8 月 2 日 金 午 前 10 時 30 分 ~ 午 後 0 時 30 分 **定** 10 組 (申込順) 費1組100円申込電話で、同ひろばへ ④親子で石けん作り体験

喝8月2日 金 午前10時30分~正午**定**10組(先着順) **費無料申込**当日、直接会場へ(電話での申し込みも

⑤布ぞうり作り

喝8月23日金午前10時30分~午後3時30分**定**10組 (抽選) **費**1組1000円**申込**往復ハガキ(7面記入例 参照)で、7月15日(必着)までに同ひろばへ配昼 食を持参してください

⑥ハート形の香り袋作り

■8月24日生)午前10時30分~午後0時30分定10組 (申込順) 費1組400円申込電話で、同ひろばへ

◇「かんきょうアイデア展」作品募集

10月18日金~11月 4 日㈱にリサイクルひろば高井 戸とあんさんぶる荻窪で開催される「かんきょうア イデア展」の作品を募集します。

内(1)リサイクル作品部門=不用になった物を材料 として使用した作品(2)レポート部門=環境を守るた めに役立つアイデア・活動例・研究など(3)自然の恵 み部門=緑のカーテン・打ち水・雨水利用などの実 践、写真、レポート、アイデアなど/(1)は表現方法 自由(2)(3)は原則模造紙1枚以内対区内在住・在勤 在学で小学生以上の方(グループでの参加も可) 申込 作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学 年・電話番号を書いて、9月6日~10月8日(必着) で、同ひろばへ郵送または持参

――〈いずれも〉――

対区内在住・在学の小学生とその保護者(⑤は保 護者のみの参加も可)陽・間リサイクルひろば高井 戸(〒168-0072高井戸東3-7-4☎3331-4360/ 午前10時~午後6時。水・木曜日休館)

情報(まけっと

区の後援・その他の催し・講座など -申し込みは、各団体へ---

催し

★kids産業商工フェスタ~親子で学ぶ! **産業・商業・工業・工芸!! 時**7月6日出 ~8月23日金午前10時~午後4時場産業商 工会館ほか内夏休みの宿題にも役立つ自由 工作・自由研究、社会見学、職業体験やク イズラリーほか置一部有料匣込当日、直接 会場へ(一部イベント要事前申し込み)間 みんなでkids陶芸事務局☎070-5451-7281 (午後7時~9時) 他中学生以上のボラン ティアも募集しています。詳細は同事務局 円、子供2万1000円 回電話で、杉並 ホームページ**Phttp://www.kidstogei.jp/** をご覧ください

★バリ島発ガムラン親子コンサート

時 7 月28日(日)午後 1 時30分~ 2 時30分場高井戸 踊、インドネシアの童謡図18歳以下のお子 :: さんとその保護者屋200名(申込順)費大人 … 1500円、子供1000円**申込**すぎなみKids公式 の教育専門家が伝授する「個性を大切にす サイト申し込みフォーム**肥http://sugina** mikids.com/mailform/form.cgiから、7 月26日までに申し込み間すぎなみKids・西 端☎090 - 7491 - 3841

★夏休みひとり親家庭の一泊バスハイク **閏**8月4日(日)⋅5日(月)(1泊2日)**圆宿泊** : (平日午前10時~午後4時)

= 弓ケ浜クラブ (静岡県賀茂郡南伊豆町) >**集合・解散場所=**区役所中杉通り側入り 口前屋区内在住でひとり親家庭のお子さん と保護者(4歳~中学3年生、子供だけの 参加は不可) 定20組(抽選) 費大人2000円、 子ども1000円 申込往復ハガキ(記入例参照) に親子の氏名・年齢、お子さんの性別も書 いて、7月10日(必着)までに杉並区母子 寡婦福祉団体連合会会長·大沢克江(〒166 -0013堀ノ内3-49-19-427) へ間野添電 **3311-0005**(火·木·土·日曜日。午後7

★杉並少年少女キャンプ (SSキャンプ)

時・場・内キャンプ=8月17日出~19日 (月)(2泊3日)/丹波山村東キャンプ場 (山梨県北都留郡丹波山村) 対小中学生と その保護者屋45名(申込順)費大人1万3000 子どもの組織を育てる会・伊藤☎090-9810 - 1832へ 197 月15日 2011 日 2011 説明会を行います

講演・講座

学生での英国留学 瞬7月27日(土)午後1時 ~3時陽ハナハウス(松庵3丁目)内英国 る英国教育」と「英国留学について」師英 国の大学非常勤講師・コーシア郁実対中学 1 年生までのお子さんとその保護者屋10組 (申込順) 置1500円(茶菓子代含む) 申込 Eメールで、ハナハウス⊠info@hanaho use.jpへ問ハナハウス・高橋☎6750 - 8677

区立小中学校プールを 無料開放します

今年も区立小中学校のプー ルを無料で開放します。お近 くのプールでひと泳ぎしませ

時・場右表のとおり対区内在 住・在勤・在学の方(小学3年 生以下は、水着を着用した16歳 以上の保護者の付き添いが必 要です。また、夜間プールの午 後6時30分以降は小学4年生 以上の児童も付き添いがない と利用できません。付き添い の保護者1名に対して、原則2 名までの児童が利用できます) **圆**生涯学習推進課学校開放担 当他①水泳帽をかぶって泳い でください②自動車・自転車で の来場はご遠慮ください③光 化学スモッグ注意報等により プールの開放時間が変更にな る場合があります

小学校	開放期間
堀之内小●	8月6日炒~15日休
方南小●	8月10日(土)~19日(月)
八成小●	8月6日炒~15日休
中学校	開放期間
阿佐ケ谷中(昼)●	8月3日(土)~14日(水)
阿佐ケ谷中(夜)	8月3日(土)~16日(金)
●☆	8月18日(日)~20日(火)
東田中	7月22日(月)~31日(水)
松溪中●	8月5日(月)~14日(水)
天沼中	8月2日金~11日(日)
東原中●	8月15日(休)~24日(土)
井荻中●	7月30日(以~8月10日(生)
荻窪中	7月24日(水)~8月2日(金)
神明中	8月21日(水)~30日(金)
富士見丘中●	7月30日(以~8月8日(休)
向陽中	8月14日(水)~23日(金)
和田中●	8月13日(火)~22日(木)

〈区立小中学校のプール開放〉

※(1)開放時間=午前9時30分~正午、午後1時~4時(最終日は3時30分) ☆阿佐ケ谷中(夜)は、午後5時30分~8時30分(最終日は8時) (2)●は屋上プール、☆は夜間プール

を楽 5

ります。

【日時】

【場所】

(F)午後5時~8時



特設桟敷席について

東京高円寺阿波おどり

「東京高円寺阿波おどり」(区共催)を応援してくださる協賛者に特設桟 敷席を用意します。(先着順)

内協賛金=1□5000円。特設桟敷席を1□につき1席用意(ただし、天 候などにより大会が中止になった場合でも、払い戻しはしません)定募集 □数=1 日1000□ (2 日延べ2000□) ■20①ハガキ(7 面記入例参照)に 協賛□数・観覧希望日も書いて、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協 会 (〒166-0003高円寺南3-57-10高円寺パルプラザ4階)へ②同協会ホ ームページ**m**http://www.koenji-awaodori.comの申し込みフォーム 日以降に入場証を代金引換郵便で送付します間NPO法人東京高円寺阿波 おどり振興協会☎3312 - 2728

阿佐谷七夕まつり



今回で60回目を迎える七夕まつりは JR阿佐ケ谷駅周辺の10商店会で開催 されます。各商店会のさまざまなイベ ントで観客を楽しませます。お楽しみ ください。

間阿佐谷七夕まつり連合会(阿佐谷パ ールセンター事務所内)☎3312-6181

杉並方南歌謡祭& みんなで踊ろう



方南エイサー踊りやプロの歌手によ る歌謡ショーなど、さまざまなイベン トを行います。屋台も出店し、街がお 祭り一色になります。

【**日** 時】8月24日出正午~午後9時 【場 所】東京メトロ丸ノ内線方南町 駅東口みずほ銀行前「リパーク駐車場」 問方南歌謡祭実行委員会☎3311 - 7143

「広報すぎなみ」は新聞折り込みでの配布、そのほか区施設、区内の各駅・公衆浴場・郵便局・病院・サミットストア・コープとうきょう・ファミリーマート・サークルド・サンクス・ミニストップ・セブン・イレブン・ローソンなどにあります。「点字広報」「声の広報」のお申し込みは広報課へ。

児童館夏の行事

区内にはゆう杉並を始め、42の児童館があります。0~18歳の子供と保護者がいつでも楽しく利用できる場所です。児童館で行う、夏の催しの一部を紹介します。また、今回掲載した以外(次号の「広報すぎなみ」に掲載予定)にもたくさんの催しがあります。ぜひ、遊びにきてください。

―申し込み・詳細などの問い合わせは、各児童館へ。

〈児童館 夏の行事〉

児童館	日 時	行事・対象・定員	児童館	日 時	行事・対象・定員
阿佐谷 ☎3337 - 7481	7月23日似〜26日金・30日似〜8月 2日金の午前10時45分〜11時45分	ゆうキッズスペシャル 水遊び 対 乳 幼児とその保護者	善福寺	7月20日出午前8時30分~午後5時	府中郷土の森にいこう! 対 小学2年 生以上 定 30名
阿佐谷南 ☎3315 - 0439	7月31日(水午後1時30分~3時	親子でつくってあそぼう(染め物) 対 幼児とその保護者	☎ 3395 − 1576	7月23日(以~26日) 午前11時~11時50分	ゆうキッズプール図乳幼児
天沼 ☎3398 - 8717	7月5日儉午前11時~11時45分	ゆうキッズたなばた 対 乳幼児とその 保護者 定 50組程度	善福寺北 ☎3396 - 7936	7月13日仕)午後4時~6時	ぜんきた夏まつり 対 幼児は保護者同 伴 個 児童館で入場券配布
井草 ☎3390 - 9666	7月3日(水)·10日(水)·17日(水) 午後2時30分~4時	アイロンビーズをつくろう! 烟 小学生	高井戸西	7月20日仕)午後5時30分~8時30分	ホラーナイトツアー 対 小学生以上 対 35名程度 3 300円
今川 ☎3394 - 5302	7月6日出午後2時30分~3時40分	夏のスペシャルおはなし会 対 乳幼児 ~小学生	☎ 3332 − 0438	7月23日似・30日似午前11時〜午後 3時30分(年齢での優先タイムあり)	ボールプールであそぼう!囫幼児
大宮 ☎3315 - 7083	7月30日似午後5時30分~8時30分	セミの羽化観察会 対 小学生以上の児 童とその保護者 定 20組程度	成田	7月30日似午後6時~8時30分	セミの羽化観察会園小学生以上の児童とその保護者屋20組
蒸 3315 - 7083	7月11日(水)午後4時15分~4時45分	音の出る紙芝居図幼児~小学生	☎3315 – 1865	7月23日(以~26日金)·30日(以)·31日 (水)午前10時30分~11時45分	チャプチャプビーチ(水遊びタイム) 対 乳幼児とその保護者
☎ 3398 − 0081	7 月19日 🕸 午 前10時30分 ~11時30 分、午後 3 時~ 4 時30分	おばけやしき 厨 幼児 (午前)、小学生 以上 (午後)	成田西 ☎3391 – 1857	7月30日(火) · 31日(水) 午前11時~11時45分	幼児ちゃぷちゃぷタイム 翅 幼児
上井草 ☎3390 - 2228	7月20日出午後1時30分~3時30分	かみいぐさフェスティバル	西荻南	7月13日(土)午前10時30分~11時30分	虹色タイム ダンス関幼児~中高生
高円寺東	7月5日逾午前11時~正午	ゆうキッズたなばたのつどい 対 乳幼 児とその保護者 定 50組程度	☎3334 − 0903	7月24日(水午後3時30分~4時30分	中高生ライブ&小学生ダンス 屋 小学 生~中高生
☎3315 − 1802	7月18日休午後3時45分~4時45分	カラフルタイム水遊びゲーム関小学 生定20名	東原	7月17日(水午後3時30分~4時30分	クラフトタイム あかり作り教室 団 小学生
高円寺南 ☎3315 - 1866	7月6日出午前10時30分~正午 場ひととき保育馬橋	マタニティー&こども服リサイクル 交換会関1家族1名のみ入場可	☎ 3395 − 1573	7月26日儉午後5時~7時	井草ふるさとあかりまつり 納涼シ アター東原 圀 幼児とその保護者
高円寺中央	7月5日倫午前11時~11時30分	七タフェスティバル 矧 乳幼児とその 保護者 定 50名程度	堀ノ内東 ☎3315 - 7923	7月5日逾午前11時~11時45分	ちびっこたなばた会 対 乳幼児とその 保護者
☎ 3315 − 0395	7月24日(水午後 3 時~ 4 時45分	夏休み理科工作 別・尼 小学2・3年 生(6名)、小学4年生以上(6名)	堀ノ内南 ☎3316 - 5090	7月25日(木)、8月2日(金)·3日(土) (全3回要出席)	江戸体験デイキャンプ 図 小学生 屋 60 名(事前申込制) 個 申込用紙配布中
四宮森	7月13日出午前9時~午後5時	夏だ!川だ!水遊び! 烟 小学生 尾 40 名 覆 600円	本天沼 ☎3395 - 3803	7月13日出午後1時30分~3時30分	ほんあまえんにち
☎3395 – 1574	7月24日	まほうのぼうし(水遊び) 対 小学生 尾 20名	松ノ木	7月11日(4)午前10時30分~正午	ゆかたの着付け講習会 対 小学生以下 のお子さんの保護者 屋 15名(事前申
下井草 ☎3396 - 8888	7月22日(月)~8月23日(金) 発表8月28日(水)	夏休みクイズラリー対小学生以上	☎ 3315 − 6028	7月19日金午後6時45分~8時	込制) ミステリーツアーズ 定 50名(事前申 込制)
松庵	7月22日(月)~25日(木) 午前10時15分~11時50分	映画会園幼児から	和田中央	7月9日似午前11時~11時45分	ゆうキッズバイオリンミニコンサー ト 図 幼児とその保護者
☎3334 – 0067	7月30日火・31日休 午後 1時30分~3時	夏休みクラフト対小学生	☎ 3382 − 0400	7月12日 金午後6時30分~8時	わだっ子盆踊り

図書館夏の行事

図書館では、夏休みにいろいろな行事を企画しています。 皆さんの来館をお待ちしています。

――問い合わせは、各図書館へ。

〈図書館 夏の行事〉

図書館	日時	内容・対象・定員・申し込み	図書館	日 時	内容・対象・定員・申し込み
中央 ☎3391 - 5754	7月6日出午後3時	たなばた工作会園幼児~小学生屋30組	高井戸 ☎3290-3456	7月7日(日)	絵本の読み聞かせ講座関中学生以上の方(事
	7月20日(土)~9月8日(日)	夏休みこどもチャレンジ 本を借りるか、本の感想を書くとシールがもらえます		午後2時~3時30分7月22日(月)~25日(木)	前申込制) 図書館探検(館内探険) 図 小学2~6年生 屋
	5 5005 (1) / /// 0 8 +	科学あそびの会 われないシャボン玉剛幼児			各日6名(事前申込制〈7月2日から〉)
	7月20日出午後2時	~小学生屋20組(事前申込制)		7月24日~8月28日の(水)	夏休み期間の「おはなし会」は中高生の有志 の方が担当します
	7月17日(水) 午前11時~11時30分	あかちゃんといっしょに、えほんであそぼう 図0~2歳くらいのお子さんとその保護者		午後3時30分~4時 7月27日仕)	の方が担当しま9 科学遊び教室 対学3年生~中学生(事前申
	7月20日(土)~8月31日(土)	夏休み読書ラリー対幼児~中学生		午前9時30分~11時30分	込制)
阿佐谷 ☎5373-1811	7月25日(休)、8月1日(休)・	阿佐谷図書館しごとば見学		7月28日(日) 午後2時~3時	親子おりがみ教室 団 幼児~小学生(保護者同伴) 定 30名(事前申込制〈7月2日から〉)
	8日休午後2時~3時 求む!あさがや調べ隊対小学生屋各10名		7月22日(月)~8月31日(土)	夏休み読書ラリー対幼児~中学生	
	7月30日似午後2時~3時	夏休みスペシャル工作会例小学生屋20名	成田	7月22日(月)~8月31日(土)	利用者参加型展示「世界遺産を知ろう」世界 遺産について何でも書いてください
今川	7月19日金~8月31日仕	読書ラリー 姻 幼児〜小学生 個 カード配布は8 月25日まで	☎3317-0341	7月23日~8月27日の火 午後4時	小学生向けおはなし会園小学生
☎ 3394−0431	7月25日休 午後4時~4時30分	小学生のためのおはなしの会園小学生屋20名	- 四次	7月27日(土)午後2時	夏休み!キラリ☆キラキラおはなし会 対 幼児 ~小学生
永福	7月20日(土)~8月31日(土)	 夏休み〜スタンプラリー 矧 幼児〜中学生	☎3301-1670	7月21日(日)~8月31日(土)	夏休みスタンプラリー対幼児~小学生
★	7月7日(日)まで	 七夕飾り	方南 ☎5355-7100	7月27日出午後2時、3時	スライムをつくろう! 圀 年長〜 屋 各30名(事 前申込制)
☎3394-3801	7月31日(水)午後2時	夏休みスペシャルおはなし会園幼児~小学生	南荻窪	7月29日(月)、8月2日(金)	わたしもぼくもとしょかんいん例小学生園各
高円寺	7月7日(日)まで	七夕飾り対め児~小学生	☎ 3335−7377	7月21日(日)~9月1日(日)	5名(事前申込制 (7月20日から)) 夏休みスタンプラリー
☎ 3316–2421	7,3 1 2 (2,6) 1				夏休のベダンフラッー 夏休み親子工作教室 オリジナルアートペン
下井草	7月20日(土)~9月1日(日)	夏休みこどもスタンプラリー	宫前 ☎3333 -5166	7月28日(日) 午前10時30分~正午	麦杯の祝子工作教室 オランテルテード マン をつくろう! 対 小学1~4年生(1・2年生は
☎ 3396−7999	7月27日出午後2時~3時	宿題お助けブックトーク対小学生配30名			保護者同伴。事前申込制)

※表中の申し込みは、表記なしの場合は当日、直接会場へ(先着順)。事前申込制の場合は、電話か直接同図書館へ



スポーツのある暮らし 健康の第一歩

≫スポーツ祭東京2013ユニカールプレ大会

「第13回全国障害者スポーツ大会オーフ ン競技ユニカール大会」のプレ大会を行い ます。

畸7月28日(日)午前9時~午後1時**場**高円 寺体育館(高円寺南2-36-31) 定75名 (申込順) 費30円 (保険料) 車込申込書 (スポーツ振興課および区スポーツ施設、 区障害者施設で配布)を、7月16日(消印 有効)までに第13回全国障害者スポーツ大 会オープン競技ユニカール大会実行委員会 (〒166-8570阿佐谷南1-15-1教育委 員会事務局スポーツ振興課内)へ郵送間同 実行委員会☎5307-0765

球)

■8月11日(日)午前9時~午後9時(区後 援) 場上井草スポーツセンター(上井草3 -34-1) 内男女別3ダブルスの団体戦団 区内在住・在勤・在学の方屋100チーム(申 込順) 費1チーム4000円伸込①申込書(ク 二ヒロ卓球、区体育館で配布)に参加費を 添えて、7月16日~26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②参加費を、 郵便局[00160-8-694963杉並区卓球連盟] へ振り込み、申込書(配布場所は①と同じ) を、7月16日~26日(必着)までに三浦弘 子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵 送**問**区卓球連盟·横尾☎3315 - 4862

ール大会

■8月31日出午前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 録チーム**定**36チーム(申込順)**費**1チーム 3000円(当日) 申込申込書(区体育施設で 配布)を、7月31日(必着)までに区ソフ トバレーボール連盟事務局・亀山米子(〒 167-0042西荻北5-7-11-410) へ郵送 問亀山☎5938-8331 (午前8時~10時)

スポーツ教室

●杉十小温水プールの教室

◇個人向け 日曜ワンポイントレッスン 1人5分程度の個人レッスンです。

時7月7日(日) · 14日(日) · 21日(日) · 28日(日) 午前10時~正午師区水泳連盟講師ほか

◇個人向け 土曜ワンポイントレッスン 1人5分程度の個人レッスンです。小学 牛の方もぜひ、参加してみてください。

畸7月13日仕)·20日仕)·27日仕)午前10時 ~正午師区水泳連盟講師

- 〈いずれも〉-

場・間杉十小温水プール (和田3-55-49**☎3318 - 8763**) **对**区内在住·在勤·在学

で小学生以上の方(小学3年生までは水着 着用の保護者同伴) 定各日各回20名(先着 順)置無料(入場料別)重込当日、直接会 場へ個駐車場はありません

■7月20日出午前9時~午後5時(区共 催)場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内午前の部=小学3・4年4>午後の部= 小学5・6年生 図区内在住・在学の小学3 ~6年生配各部30名(申込順) 覆300円(当 日) 申込往復ハガキ(11面記入例参照)に 学校名・学年、性別も書いて、7月10日 (必着)までに区バドミントン連盟・宇田 川孝 (〒166-0015成田東4-38-20) へ **圓宇田川☎3313-8551**(ミカドスポーツ内。 午前11時~午後5時)

≫荻窪体育館の教室

①京劇俳優が教える基礎からの太極拳 Ⅱ

■8月7日~11月13日の水曜日(1)午前10 時~11時(2)11時~正午(第3水曜日を除く。 各計12回) 師寇然

2 Z UMBAII

■8月7日~11月13日の水曜日(1)午後7 時~8時(2)8時~9時(第3水曜日を除く。 各計12回) 師鈴木夢子

-〈いずれも〉

場荻窪体育館 対区内在住・在勤・在学で16 歳以上の初心者屋各20名(抽選) 置各6000円 **申込**往復ハガキ(11面記入例参照)に(1)(2)の 希望も書いて、①は7月11日②は7月12日 (必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻 窪3-47-2)へ間荻窪体育館☎3220-3381 他 2歳~就学前の託児あり(事前申込 制。1回500円。定員あり)

●夏休み親子キャンプin北塩原

南相馬の親子と自然豊かな北塩原でキャ ンプを行います。トレッキングやカヌー体 験、テント生活で野外炊飯やキャンプファ イアーを楽しもう!

畸8月2日金~4日(日)(2泊3日)場休 暇村裏磐梯キャンプ場(福島県耶麻郡北塩 原村桧原)対区内在住・在学の小学生とそ の保護者定40名(抽選) 置2万円、子供1 万5000円伸込往復ハガキ(11面記入例参照) に参加者全員の氏名・学年、年齢も書いて、 7月12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 みなみ阿佐ケ谷ビル8階)へ間同財団☎ 3312-2111 (区代表) 他①現地まではバス 移動します②7月26日金午後7時30分から 説明会を行います

≫高円寺体育館 個人フットサルナイト

当日集まった人をチーム分けしてゲーム を楽しみます。

■7月4日~9月26日の毎週木曜日、午 後9時~11時(8月15日を除く)場高円寺 体育館(高円寺南2-36-31) 対区内在 住・在勤・在学で16歳以上の方定各回24名 (申込順) 費各回1000円申込・問電話で、 それぞれ前週金曜日の午前10時以降に高円 寺体育館☎3312 - 0313へ個実施日前日まで に10名に達しない場合は中止します

杉並区シルバー人材センター パソコン教室& なつやすみ親子教室

生のお子さんとその保護者、その他は年齢制限なし。親子教室の 希望者はデジカメとUSBケーブルを持参できる方。0847.6871. 6872はパソコンを持参できる方屋下表のとおり(2名以下の場合 は中止することがあります〈「リクエスト」の講座は、1名から 実施〉。中止は連絡します)置親子教室は無料。パソコン教室は各 8900円。0941・0942は各4500円。0847・0871・0872・0947・2871・ 2872・4971・4972は各2300円。少人数サロンは下表のとおり**申込**

瞬・陽・周下表のとおり関全回参加できる方。親子教室は小学:ハガキ(11面記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望ま で)、昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無、親子教室は親子の 氏名(フリガナ)、年齢、学校名と学年も書いて、8月講座は7 月16日、9月講座は8月15日(いずれも消印有効)までに杉並区 シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階) へ間同分室☆3394-2253他ご自宅のパソコンでの個人指導 や各種設定の出張サービスを 1 時間1980円で随時受け付けていま す

分類	コース名・内容	月日/時間	番号	
無料	講座 なつやすみ親子でパソコン 🏻 清	青水教室	(清水3-22-4-2階) 定各回4組	(抽選)
	ナンのサナス・カフでパンコンジェルギウ		8月12日(月)の午前	1801
	なつやすみ 親子でパソコン清水剤 ①デジカメ写真で下敷き作り	8月12日(月)の午後	1802	
/士 医全	2インターネットで調べよう		8月14日(水)の午前	1803
体験	③パソコンで遊ぼう	8月14日(水)の午後	1804	
	(お名前シール、おえかき)		8月16日(金)の午前	1805
	1 ①~③のいずれかを選択		8月16日(金)の午後	1806
◎無料	講座 なつやすみ親子でパソコン ブ	南教室	(方南1-3-4-2階) 定各回4組	(抽選)
	ナンへかすみ 朔マグパソコンナカ	5.*h	8月13日似の午前	5801
	なつやすみ 親子でパソコン方南教室 ①デジカメ写真で下敷き作り		8月13日似の午後	5802
/士 压全	②インターネットで調べよう		8月15日(水)の午前	5803
体験	③パソコンで遊ぼう		8月15日休の午後	5804
	(お名前シール、おえかき) ①~③のいずれかを選択		8月20日似の午前	5805
	10~300C191CDで選択		8月20日似の午後	5806
₩阿佐	- 谷教室(阿佐谷南 1 −14−2みなみ	阿佐ケる	デビル7階) 定各7名(抽選)	
			8月6日~27日毎週処の夜間	2801
1 88	入門1・楽しいぞ!パソコン(7. 	V)	9月7日~28日毎週仕の午前	2901
入門	入門2・できるぞ!イラスト入り文書	8月4日~25日毎週(日)の午前	2802	
	(7·V)		9月3日~24日毎週処の夜間	2902
		8月7日〜28日毎週休の夜間	2805	
	ワード入門(7・V)		9月1日~22日毎週(日)の午前	2905
			8月3日~24日毎週仕の午後	2810
ノート	ワード初級(7・V) 		9月4日~25日毎週(水)の夜間	2910
			8月4日~25日毎週(日)の午後	2815
	ワード中級(7・V) 	9月7日~28日毎週仕の午後	2915	
	エクセル初級(7・V)		9月1日~22日毎週(日)の午後	2906
エクセル	エクセル中級(7・V) ▷データベース、関数と数式		8月3日〜24日毎週出の午前	2816
	インターネット(7・V)		8月2日~23日毎週金の夜間	2803
#Rn n+	Eメール (7·V)		9月6日~27日毎週金の夜間	2904
趣味	楽しいぞ パソコンで麻雀(7 · V)		8月31日出の午前	2871
			8月31日仕)の午後	2872
₩少人	数サロンしみず(清水3-22-4-	2階)	定各3名(抽選)	
趣味	Windows 8 を使ってみよう 愛 2300円		8月26日側の午前	6871
			8月27日巛の午前	6872
リクエ スト	フリースタイル講座です。教わりたい内容 を自由に記載してください 圏1980円~1万5840円		9月2日(月)~5日(木)の午後	6971
			9月6日金~11日似の午後 (土・日曜日を除く)	6972
入門	短期マスター 入門1~2(7・\ 圏1万7800円	/)	9月2日(月)~11日(水の午前 (土・日曜日を除く)	6973

分類	コース名・内容	月日/時間	番号				
◎清水	●清水教室(清水 3 - 22 - 4 - 2 階)						
入門	入門1・楽しいぞ!パソコン(7・V)	8月30日~9月20日毎週俭の午後	0901				
	▷パソコンをこれから始める方向け	9月3日~24日毎週炒の午後	0921				
	入門 2·できるぞ!イラスト入り文書(7· V) ▷文字入力を習います	9月6日~27日毎週金の午前	0902				
	ワード入門(7・V) ▷初めてワードを使う方向け	9月4日~25日毎週休の午後	0905				
ワード	ワード初級(7・V) ▷簡単な編集、文書作成	9月4日~25日毎週休の午前	0910				
	ワード中級(7・V) ▷ワードを使い、文書作成	9月3日~24日毎週似の午前	0915				
エクセル	エクセル初級(7・V) ▷住所録の作成、グラフの作成	9月5日~26日毎週休の午前	0906				
	インターネット(7・V)	9月5日~26日毎週休の午後	0903				
	名刺を作ろう(7・V)	9月2日(月)・9日(月)の午前	0942				
	すぐ出来るポストカード(7・V)	9月2日(月)・9日(月)の午後	0941				
趣味	☆つきいちパソコン倶楽部 · 第9回 (Windows 8 を使ってみよう)	8月30日金の午前	0847				
	☆つきいちパソコン倶楽部・第10回 (パソコンなんでも相談)	9月27日金の午後	0947				
	楽しいぞ パソコンで麻雀(7・V)	8月28日(水の午前	0871				
		8月28日(水)の午後	0872				
●方南教室(方南1-3-4-2階) 定各5名(抽選)							
入門	入門2・できるぞ!イラスト入り文書 (7・V)	8月12日~9月2日毎週別の午後	4802				
ワード	ワード中級(7・V)	8月2日~23日毎週金の午後	4815				
エクセル	エクセル初級(7・V)	9月6日~27日毎週金の午後	4906				
	エクセル中級(7・V)	8月12日~9月2日毎週(月)の午前	4816				
	インターネット(7・V)	8月2日~23日毎週金の午前	4803				
	Eメール (7·V)	9月6日~27日毎週金の午前	4904				
	楽しいぞ パソコンで麻雀(7・V)	9月9日(月)の午前	4971				
		9月9日(月)の午後	4972				

- ※1. Windows 7 またはWindows Vistaを使用する場合は (7・V)、 と表記しています。
- 2. Windows 7は、MicrosoftOffice [2010] を、WindowsVistaは、[2007] を使用します。
- 3. 午前=10時~正午、午後=1時~3時、夜間=6時30分~8時30分

7月1日~31日

「社会を明るくする運動」強調月間

~あいさつと声かけで明るい社会をつくりましょう~

"社会を明るくする運動"とは、犯罪や非行の防止と罪を犯した人た ちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や 非行のない明るい地域社会を築こうとする全国的な運動で法務省が主 唱するものです。毎年、7月を強調月間として、杉並区でも、この運 動の輪が広がるように、さまざまな催しを実施します。皆さんでこの 運動の輪を広げていきましょう。

駅頭広報活動

区立中学校の生徒と地域の大人が一緒になって、区内17駅の駅頭で 当運動のPR活動を行います。

喝7月8日(月)午後4時30分~5時30分

杉並区民のつどい

周7月26日 金正午~午後4時 **場**セシオン杉並(梅里1-22-32) **内** 展示室=正午~午後1時・2時~4時(協力団体によるPRや子ども が楽しめるプログラムの出店)▷ホール=午後1時~3時(式典、感 謝状贈呈式、子どもたちによる歌・ダンス・楽器演奏などのパフォー マンスの発表〈出演=泉南中学校筝曲同好会、和泉小学校合唱団、ゆ う杉並Official Vocal Team、KIZUMBINHA、TAKANIチアダンス 部、Dancin'Festa舞祭組〉)定500名(先着順)中込当日、直接会場へ ◇例年同時期に開催している杉並区青少年囲碁大会は、来年3月に開 催予定です

> 間「社会を明るくする運動」杉並区推進委員会 (児童青少年課青少年係内) ☎3393 - 4760

杉並区総合文化祭参加者・作品募集

◇区民文化の日

①舞台部門

●広報すぎなみ

■11月3日 紀午前11時~午後5時(予 定) 内舞台で演じられる和・洋芸能一般 (プロ、アマは問いません) ▷出演時間 = 1団体8分以内、個人3~5分費無料 **申込**往復ハガキ、ファクスまたは E メー ル(11面記入例参照)に①団体、個人の 別②種目(演目)③所要時間④日頃の活 動内容⑤参加者全員の氏名も書いて、7 月20日(必着)までに社会教育センター へ(抽選) 他9月下旬に行う説明会(参 加者決定後に別途お知らせします)に出 席可能で、当日の集合時間から閉会式ま で参加可能であることが条件です。団 体、個人とも複数の団体には出演できま せん

②展示部門

畸11月1日金~3日祝午前10時~午後 5時(作品搬入は10月31日休午前10時~ 11時) 内グラスアート、木彫り、アート フラワー、陶芸、皮細工、織物、ガラス 細工、刺繍、ステンドグラス他の作品(絵 画、書道、写真を除く) ▷出品点数=個 人は1人1点。団体は展示パネル(幅約 180cm) 1 枚または、机(約180cm×45cm) に展示できる大きさのもので、個人・団 体いずれも指定日に出展者が自力で搬出 入できるもの費無料申込往復ハガキ、フ ァクスまたはEメール(11面記入例参照) に①作品の種類②大きさ(縦、横、高さ 等) ③展示方法(壁掛け、平置き等) ④ 個人または団体の別⑤出品数と展示に必 要なスペースも書いて、9月20日(必着) までに社会教育センターへ(抽選)

-〈いずれも〉-

場セシオン杉並対区内在住・在勤・在 学の個人または団体(代表者および大半 の方が区内在住・在勤・在学であること) 圓社会教育センター(〒166-0011梅里 1 - 22 - 32 **3317** - 6621 FAX **3317** - 6620 \bowtie shakyo-c@city.suginami.lg.jp) \wedge

◇歌謡大会出場者

畸10月12日出午前10時~午後7 時定20名(抽選)費2500円申込往 復ハガキ(11面記入例参照)に希 望の曲名、歌手名も書いて、7月 10日 (消印有効) までに杉並区歌 謡クラブ・國分(〒166-0013堀 ノ内1-8-3-103) へ間國分 **☎**3311 − 1628

◇杉並区俳句大会作品

畸10月13日(日)午後1時~5時**內**雑詠2句1 組(何組でも可) 費 1 組1000円 申込参加費 (定額小為替または現金書留)と、200字詰め 原稿用紙または指定の用紙に未発表の作品を 1組と郵便番号・住所・氏名・電話番号を書 いて、8月10日(消印有効)までに、区俳句 連盟事務局(〒166-0015成田東5-29-21 安井方) △問粕谷☎3396 - 2047

区の後援・その他の催し・講座など

-申し込みは、各団体へ-

催し

時場杉並公会堂内 出演=堤剛(チェ 口。右上写真)、 小山実稚恵(ピア ノ。右下写真)▷ 曲目=ブラームス 「チェロソナタ第 2番」ほか**対**小学 生以上の方置S席 5000円ほか申込・ 間チケット発売日

= 7月27日(土) ▷販

12月14日(土)午後3



売窓口=杉並公会 堂**☎5347 - 4450他**チケット発売初日は電話 予約のみの受け付けです

★城西病院ホスピタリティコンサート〜地 元**の新たなホープを聴く 時**7月26日 金 午 後7時陽城西病院(上荻2丁目)內出演= 桑原志織(ピアノ) ▷**曲目=**ラフマニノフ 「ピアノソナタ第2番」ほか定70名(先着 順) 費無料申込当日、直接会場へ間同病院

★杉並区民オペラ「椿姫」 時① 7 月27日 (土)午後5時30分②28日(日)午後2時陽杉並公 会堂内出演=大久保眞(総監督)、佐藤宏充 (指揮)、森山太(演出)①津山恵(ヴィ オレッタ)、高田正人(アルフレード)、岡 元敦司(ジェルモン)②安陪恵美子(ヴィ オレッタ)、大野光彦(アルフレード)、東 浩市 (ジェルモン) ▷**曲目=**オペラ 「椿姫」 ヴェルディ作曲 (訳詞上演) 置 S席6000円 ほか申込・問電話で、杉並区民オペラ事務 局 23380 - 1042へ 個各日区民25組50名を無 料招待=往復ハガキ(11面記入例参照)に 希望日も書いて、7月10日(消印有効)ま でに杉並区民オペラ事務局(〒166-0012 和田1-11-15)へ(抽選)

★Y.P.A.ピアノ名曲コンサート 時 7 月 30日(火)①午後3時~5時(2)午後7時~9時 場杉並公会堂**内出演=**遠藤綾美(ピアノ) ほか**▷曲目=**ベートーベン「エリーゼのた めに」ほか費2000円ほか申込・間電話で、 Y.P.A.事務局·遠藤☎3327-4417△個各回 区民5組10名を無料招待=往復ハガキ(11 面記入例参照)に①②の希望も書いて、7 月15日(必着)までにY.P.A.事務局・遠藤 綾美(〒168-0064永福3-3-1)へ(抽

★自由選択で作る自分だけのカリキュラム

展 時7月2日 火∼8月6日火 午前9時~午後 5時(7月14日: 15日以外の日曜 日・祝日を除く) 場女子美ガレリ アニケ (和田1 丁目) 内女子美



術大学短期大学部1年前期の自由選択授業 で制作された18講座の学生作品の展示と無 料申込当日、直接会場へ間女子美ガレリア ニケ**雲**5340 - 4688

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパー ク」 時7月14日(日)午前10時30分~午後4 時(雨天中止)場都立善福寺川緑地・緑陰 広場(成田東2丁目)四木工、ロープワー ク、たき火など関高校生以下の方置無料 **申込**当日、直接会場へ**問**杉並ねっこワー ク・小林☎070-6512-2672 (午後7時~9 時) 個汚れてもいい服装で、着替え・飲み 物・お弁当など自由に持参してください

★杉並ワールドカフェ・サロン~もし、杉 並区の100人と"ともだち"だったら 時 7月27日出午後2時~5時陽產業商工会館 内世代・立場・国籍を超えて、身近な生活 に関するテーマについて「聴き合う」姿勢 を大切に交流を深める対区内在住・在勤・ 在学の方定50名(申込順)費300円(茶菓 子代ほか) **申込** E メール (11面記入例参照) に性別・国籍も書いて、ISP⊠info.ysp20 11@gmail.comへ間山ノ内☎090-9248-**7322他**詳細は、ISPホームページ**Phttp://** www.facebook.com/isp.suginamiをご 覧ください

講演・講座

★郷土史講座 後藤新平の生涯~帝都復興 計画全貌 瞬7月14日(日)午後1時30分~4 時場セシオン杉並師歴史研究家・山岡昭定 80名(先着順)費500円申込当日、直接会場 へ間杉並郷土史会・新村康敏☎3397-0908

★講演と映画の会 時7月17日(水)午後1時 30分~4時30分陽セシオン杉並内講演= 「日常生活にひそむ脱水症の危険、熱中症 について」 ▷映画= 「続・男はつらいよ」 師 河北総合病院救急部部長,金井信恭**对**区内 在住の方定500名(先着順)費無料申込当日、 直接会場へ間杉並区医師会☎3392-4114

★まちづくりと商店街の歴史〜街の発展と 商店街の成り立ち 閏7月13日出午後2時 ~ 4 時場かふぇ&ほーるwith遊(荻窪3丁 目)師荻窪百点編集長·松葉襄定30名(申込 順) 費1000円申込・間電話で、「荻窪今昔」 倶 楽部·田辺**吞6661**-2336へ

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門 **講習会 時** 8 月 6 日火 9 日金 午後 1 時30 分~4時30分(計4回)場高井戸地域区民 センター内①超初心者向けパソコン入門 (基本操作、簡単な文章の作成など) ②デ ジタルカメラ入門(基本操作、パソコンへ の取り込みなど) **阿**ITスクエア杉並**阿**区内 在住で55歳以上の方配各10名(抽選) 置各 7000円(テキスト代含む) 申込往復ハガキ (11面記入例参照)に①②の希望も書いて、 7月22日(必着)までにITスクエア杉並 (〒168-0063和泉3-17-15) へ間同団 体**☎090-4722-2574他**講習会場で同じ時間 帯にパソコン相談を実施します(予約不要)

★東京女子大学夏季特別講座~日本文化と ジェンダー **時**・**内**① 7月27日出午前10時 ~正午=歌舞伎の女形②午後1時~3時= 三島由紀夫「女形」の恋③28日(日)午前10時 ~正午=母娘・姉妹・女ともだち-女同士 の絆④午後1時~3時=「ONE PIECE」の ジェンダー場東京女子大学師①光延真哉② ③近藤裕子④押山美知子网区内在住・在学 の高校生・予備校生配各40名(申込順) 費 無料**申込**ハガキ(11面記入例参照)に①~ ④の希望、学校名・学年も書いて、7月19 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 問同大学教育研究支援課☎5382 - 6470

★河北総合病院 河北健康教室~小児のた めの勉強会 時7月27日出午前11時~正午 圆細田工務店(阿佐谷南3丁目)內講義 「発達障害とは?~パート1~」師小児科 部長・勝盛宏園就学前のお子さんがいる家 族·関係者定80名(申込順)費無料申込・ 間電話で、河北総合病院広報室☎3339-5724 (月~土曜日午前9時~午後5時。祝 日を除く)へ他お子さん連れでの来場はご 遠慮ください

★杉並じんぞうセミナー~あなたの腎臓を 守るために今できること 時7月27日(土)午 後2時~4時陽新東京会館(阿佐谷南1丁 目)内講座「糖尿病を管理して腎臓病を予 防」・「高血圧にご注意」ほか定100名(先 着順) **費**無料**申込**当日、直接会場へ**問**NPO 法人腎臓サポート協会事務局 26380 - 6731

その他

★東京税理士会税金なんでも相談会

◇杉並支部 時7月9日(火)・23日(火)午前10 時~正午、午後1時~4時陽東京税理士会 杉並支部(阿佐谷南3丁目) 費無料 車込・ **閻**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

◇荻窪支部 閏7月10日(水)午後1時~4時 場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 置 無料申込・間電話で、東京税理士会荻窪支 〈正午~午後1時を除く〉)へ他①相談時間 は1人45分程度②詳細は、同支部のホーム ページをご覧ください

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料 相談会 畸7月22日(月)午後1時~4時場高 円寺北庚申通り商店街庚申文化会館2階 **申込**当日、直接会場へ**間**東京都行政書士会 杉並支部☎0120-567-537

★シルバー人材センターリサイクル自転車 の販売 📵 7 月22日(月)~24日(水)午前11時~ 午後4時陽リサイクル自転車作業所(永福 2丁目) 内販売価格=6500円~匣込当日、 直接会場へ圓同作業所☎3327 - 2287

ハガキ・ファクス・E メール

(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

1人1

1人1枚

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○○課 (〒166-8570阿佐谷南1 -15-1) へお申し込み ください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
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

■朝採り野菜と草花の直売

トマト、キュウリ、なす、枝豆、ピーマン、にん じん、じゃがいも、とうもろこしなど区内で採れた 新鮮な野菜や季節の草花、花木類を区内農家が直売 します。

■7月10日 水午前10時~午後3時(売り切れ次第終了) 園区役所中杉通り側入り口前匣込当日、直接会場へ圓産業振興センター都市農業係☎5347-9136 個買い物袋を持参してください

■区民のエネルギー使用量報告会

区民100人のエネルギー使用量調査の報告会と講演会を開催します。

■7月21日(日)午後2時~4時場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)内講演「太陽光発電市民ファンド」、長野県飯田市の先進事例「おひさまファンド」の創工ネ事業師おひさま進歩エネルギー代表取締役・原亮弘園区内在住・在勤の方屋50名(申込順)置無料車込ハガキまたはファクス(記入例参照)で、環境課地域エネルギー対策担当FM3312-2316または杉並・地域エネルギー協議会(荻窪5-28-3荻三荘1階1号FM6915-1911)へ間同協議会☎6915-1911 個主催=杉並・地域エネルギー協議会

■ 講演・講座 <u>■</u>

■杉の樹大学公開講座「巨樹・巨木巡礼のさくら」

巨樹・巨木の巡礼写真 家が、豊富な桜の写真と 共に日本の美しい桜を紹 介します。



時7月24日(水午前10時 ~正午場高井戸地域区民

センター(高井戸東3-7-5) 師巨樹・巨木巡礼 写真家 渡邊典博(右上写真) 対区内在住で60歳以 上の方定90名(先着順) 費無料申込当日、直接会場 へ間杉の樹カレッジ電334-0928

■みんなで考えよう善福寺川~川と緑が一体となった自然豊かな川を目指して

どぶ川を自然豊かな川に変えた横浜の和泉川から 学び、善福寺川を考えます。

聞7月28日(日)午後3時~5時陽あんさんぶる荻窪 (荻窪5-15-13)師吉村伸一流域計画室代表取締役・



区内銭湯でラベンダー湯 を実施します

ラベンダーは、心身 のリラックスや免疫力 の向上に効果があると 言われています。銭湯



で使われるラベンダーはヨーロッパ産で、花穂と茎を乾燥させて袋に入れたものを湯船に浮かべます。香りがよいととても好評です。この機会に、広い湯船でゆったりと手足を伸ばしながら香りを楽しみ、日頃の疲れを癒してみてはいかがでしょうか。

圈7月14日(1) 園区内公衆浴場置450円、小学生180円、幼児80円 面 当日、直接各公衆浴場へ間杉並浴場組合・平松☎3337-6198(午後1時以降)

吉村伸一國区内在住・在勤・在学の方**屋**40名(申込順) **圏**無料**申込**・**周**電話で、すぎなみ環境情報館**2** 3398 - 3191へ**2** 歳~就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)。長寿応援対象事業

■コミュニティー心理学講座「心のケアとコミュニティー~つながる喜び」

心理学の立場から、人と人の関わり方やつながる ことでの安心感をワークショップで学びます。

■7月24日 例午後2時~4時 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) ■立教大学名誉教授・福山清蔵 関区内在住・在勤の方屋50名(申込順) 圏無料申込・ ・ 荻窪保健センター 3391-0015へ 個杉並健康づくりリーダー会の講座です

■家族介護教室

◇高齢者の食べやすい食事と嚥下(試食あり・簡単 レシピ付き)

■7月10日(水午後2時~3時場デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) ■イフスコヘルスケア管理栄養士・土屋恵美園区内在住の方屋20名(申込順) 圏無料車込・間電話で、デイホーム宮前ふれあいの家☎3335-8161へ

◇オムツの正しい選び方〜軽い尿もれから夜間のオ ムツまで

■7月11日 附午後1時~2時30分場和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) ■白十字販売・五十嵐潤対区内在住の方屋20名(申込順) 圏無料車込・間電話で、和泉ふれあいの家☆3321-4808へ

◇エンディングノートの作り方

■7月16日 () 年前10時~11時30分場上井草園 (上井草3-33-10) ■NPO法人トータルライフサポート・三国浩晃 対区内在住・在勤の方屋20名 (申込順) 費300円 () ・ 問電話で、ケア24上井草☎3396-0024へ

◇悪徳商法から身を守るために〜自分だけはだいじょうぶ!?

問7月17日(水午後2時~3時30分場介護老人保健施設グレイス(和田1-40-15) 師杉並区消費生活サポーター グループ・スリーS 対区内在住の方定15名(申込順) 費無料申込・間電話で、ケア24和田☎3380-0024へ

◇有料老人ホームの正しい選び方

■7月18日休午後2時~4時場あんさんぶる荻窪 (荻窪5-15-13) ■民間介護施設紹介センターみんかいASFON・岩崎文香園区内在住・在勤の方 屋30名(申込順) 置無料車込・圓電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724へ

◇要介護高齢者の口腔ケア

■7月20日出午後2時~4時團和田ふれあいの家 (和田3-52-4) ■洋歯科クリニック理事長・草 川洋園高齢者を介護している家族屋15名(申込順) 圏無料車込・間電話で、和田ふれあいの家☎3312-9556へ

◇認知症サポーター養成講座

関7月21日(日)午後1時~3時30分場阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 阿キャラバン・メイト 石川利明定20名(申込順) 費無料申込・間電話で、阿佐谷北ふれあいの家☎3338-8630へ



◇往診の現場から~在宅で過ごす終末期

喝7月23日 以午後1時30分~3時**屬**産業商工会館

南伊豆町観光展

~海の幸と夏の海~

昭和49年の旧南伊豆健康学園開設から交流があり、24年9月に「災害時相互援助協定」を締結した静岡県南伊豆町が、観光情報の紹介を兼ねて物産展と写真展を同時開催します

問7月8日(月午前10時30分~午後2時30分 (売り切れ次第終了) 陽物産展=区役所中杉 通り側入り□前▷写真展=区役所1階ロビー 内伊勢海老味噌汁試食サービス(先着200名) や干物(アジ・金目だい等)、乾物(わかめ、 ひじき等)などの海産品販売と写真の展示 申込当日、直接会場へ間文化・交流課交流推 進担当個買い物袋を持参してください

(阿佐谷南3-2-19) **師**あんクリニック訪問診療院長・河陽芳正、事務長・熊田博成**対**区内在住・在勤の方**定**70名(申込順)**週**無料**申込・週**電話で、ケア24成田**☎5307-3822**へ

◇古武術を使ったらくらく介護教室

■7月24日 (水午後 2 時~ 3 時30分場) 八成区民集会所(井草 1 - 3 - 2) 師花田克枝園区内在住・在勤の方屋20名(申込順) 費無料車辺・ 間電話で、ケア24下井草☎5303 - 5341へ

◇成年後見制度について

■7月25日休午後1時30分~3時場ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4)師あんしんサポート・竹嶋美歩団区内在住の方配15名(申込順)費無料配込・間電話で、ふれあいの家しみず正吉苑☎3394-0455へ

◇ストップ・ザ・悪徳商法!

■7月22日(月)午後1時30分~3時場西荻地域区民センター(桃井4-3-2)師杉並区消費生活サポーター グループ・スリーS 対区内在住の方定30名(申込順) 置無料車込・間電話で、ケア24上荻☎5303-6851へ

リサイクルひろば高井戸

◇自転車の手入れとパンクの直し方を習おう

喝7月14日(日)午後1時~3時30分**週**130円**個**長寿応援対象事業

◇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7月21日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで) **圏**無料(部品代は実費)

◇夏の衣類・食器フェア

新品の衣類・食器類をお求めになる前に、ぜひ一度ご覧ください。グラスなどのガラス食器類、半袖シャツ、Tシャツなど夏物を多く取りそろえています。

■7月12日金~16日 以午前10時~午後6時(3階 衣類は4時まで)

. / ---- 〈いずれも〉----

関区内在住・在勤・在学の方園各10名(申込順) **申込**電話で、同ひろば**5331-4360**へ場・問リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4/午前10時 〜午後6時。水・木曜日休館)

〈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、図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
永福館(永福2-4-9	えいふく寄席▷ 出演= 事	7月20日出午前10時30分~11時30分 屆 30名(申込順)
☎·FX3321-6632)	例亭武蕉ほか	賈 500円
西田館(荻窪1-57-4	布ぞうりを作る〜履い	7月24日(水・30日(火、午前10時〜午後3時(計2回)
☎·FAX3391-8747)	て、夏をクールに	屋 10名(申込順) 阿 初めての方 圏 1回500円
桃井館(桃井1-35-2	ゆうゆう健康体操~夏に	毎週火·木曜日①午前9時30分~10時30分②午前11時
☎·FAX3399-5025)	負けない元気な体に	~正午 週 各300円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木 2 -38-6 ☆ ・FAX 3315-7760)	夕涼み落語講演会	7月29日側と以降の第1・3月曜日の午後4時~6時 定 各回20名(申込順) 置 初回のみ500円
下高井戸館(3-31-11	布あそび〜端布で楽し	8月4日(日)·11日(日)午前10時~正午(計2回)屋10名
☎·FAX3302-2161)	く、簡単な小物づくり	(申込順)費1回600円(教材費別)
上荻窪館(上荻3-16-6	男性介護者の集い「上荻井 戸端ランチサロン」	7月29日(月)午前11時~午後 0時30分 屋 区内在住の男性 介護者 屋 10名(申込順) 厦 700円
阿佐谷館(阿佐谷南 3-2 -19 本·FAX3391 - 8345)	世界史第三段〜ピューリタン革命とクロムウェル	7月13日出午後6時~8時定20名(申込順)費500円

参議院議員選挙

き じつ ぜん

便利な期日前投票をご利用ください

期日前投票期間=7月5日金~20日生

※公示日の7月4日休は投票できません。

――問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

投票日に以下のような予定が ある方は期日前投票をするこ とができます

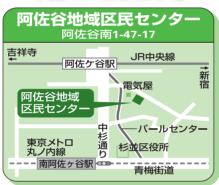
- ◆仕事や学業などの予定がある方、本人また は親族の冠婚葬祭に出席する予定のある方
- ◆レジャーや買い物などで出かける予定のある方
- ◆病気・ケガ・出産などで歩くのが困難な方
- ◆他区市町村へ転出する(した)方
- 投票所 (14カ所)投票期間区役所7月5日金~
20日出区役所以外の投票所 (13カ所)7月14日(日)~
20日(日)

〈期日前投票ができる投票所・期間など〉

投票時間=午前8時30分~午後8時

- ●指定された投票所はありませんので、どちらの期日 前投票所でも投票できます。
- ●投票日当日の杉並区役所は、第25投票区の区域内に お住まいの方のみ投票することができます。
- ●期日前投票をご利用の際は、「期日前投票請求書」の記入が必要となります。「選挙のお知らせ」裏面に印刷されている請求書に必要事項を記入の上、投票所へお持ちください。また、「選挙のお知らせ」がなくても投票資格があれば投票できます。ただし、「期日前投票請求書」への記入は必要となりますので、投票所の係員へ声をかけてください。なお、投票日当日(7月21日(日))に投票をする場合、請求書の記入は必要ありません。
- 投票用紙への記入が困難な方は、投票所係員にお申 し出ください。
- ●投票日以前に、候補者が候補者でなくなった場合、 その候補者へ投じた期日前投票は無効票となります。
- 車での来所はご遠慮ください(区役所を除く)。

期日前投票ができる場所























滞在先での不在者投票

出張や帰省などで杉並区以外に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。

この場合、あらかじめ区の選挙管理委員会に投票用紙の請求が必要となります。

郵送などにより手続きを行うため時間がかかります。早めに請求方法などをお問い合わせください。なお、不在者投票請求書は区ホームページから印刷できますので、ご利用ください。





〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 ●編集/広報課 ●発行/杉並区区の代表電話は **3312-2111** FAX 3312-9911 (広報課直通)

http://www.city.suginami.tokyo.jp/

