

すぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

24年度下半期 区の財政状況をお知らせします 2
支えあい・助けあい・健康を守る 国民健康保険 3
たばこ・喫煙について 考えてみましょう 5
6月は環境月間です 8
知的好奇心応援教室に 参加しませんか12

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/

皆さんの寄附が活用されています！



杉並区NPO支援基金

区内では、子育て支援、高齢者・障害者への福祉サービス、環境保全、教育、まちづくりなどの地域貢献活動がNPOにより担われています。こうした活動に対して「自分のお金を地域社会に役立てたい、応援したい」といった思いを「杉並区NPO支援基金」にお寄せください。お寄せいただいたご寄附は、杉並区内で活動するNPO法人等への助成金として活用されます。

——問い合わせは、協働推進課協働推進係☎3312-2381へ。

●ありがとうございます●

寄附金総額 2346万円

団体への助成件数 159件

※いずれも平成14年～24年度。

さまざまな事業に活用されています！

水と緑を守る自然観察会



役に立つ台所防災術講座



高齢者向けIT勉強会



5月16日(木)に区役所分庁舎で24年度にNPO支援基金の助成を受けた11団体の報告会が行われました。

杉並区NPO支援基金へのご寄附は

協働推進課(区役所分庁舎2階☎3312-2381)へお申し出ください。

◆お電話いただければ…

- ①寄附の申出書、納付書などをお送りします。
- ②お近くの銀行、郵便局から納付書を使ってご寄附ください。
- ③記入した寄附申出書を同封の返信用封筒で協働推進課へお送りください。
- ④後日、寄附控除を受けるための「寄附金受領証明書」をお送りいたします。

◆直接お越しただければ…

その場でご寄附いただけます。

「杉並ナンバー」に関するアンケート実施中!!



▲「杉並ナンバー」のイメージ

現在、自動車のご当地ナンバー(杉並ナンバー)導入について、区民アンケートを実施しています。皆さまのご協力をお願いします。

詳細は、8面をご覧ください。

杉並区NPO活動資金助成事業の募集

杉並区NPO支援基金から、地域に貢献する4つの事業に助成します。

①活動促進事業

区登録NPO法人が行う事業

②協働事業

区登録NPO法人と他の団体が協働して行う事業

③若者活動事業

若者(40歳未満)で構成される区登録NPO法人が行う事業

④地域活動チャレンジ事業

すぎなみ地域大学修了生が代表となり行う事業

- ◆募集期間= 6月1日(出)～21日(金)午後6時(厳守)
- ◆応募方法= 募集案内をすぎなみNPO支援センターで配布しています。また、「杉並区NPO支援基金」ホームページ<http://www.sugi-chiiki.com/kin>からもPDFファイルを取り出せます。word形式が必要な方は、すぎなみNPO支援センターへメールで請求してください。

応募書類の提出は、必ず事前に電話連絡の上、すぎなみNPO支援センターへ持参してください。郵送等での受け付けは行いません。

- ◆提出先・問い合わせ= すぎなみNPO支援センター(阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階 ☎3314-7260 info@nposupport.jp)
- ▷開館時間= 月・水～土曜日午前10時～午後6時(第3水曜日を除く)

- ◆審査方法= 書類審査と公開プレゼンテーション

募集説明会を開催します

☎6月5日(水)午後6時～7時 すぎなみNPO支援センター(阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階) 定員50名(先着順) 申込当日、直接会場へ ☎すぎなみNPO支援センター☎3314-7260

公開プレゼンテーションの開催

助成の二次審査として、事業の目的や計画内容について公開プレゼンテーションを行います。審査対象団体以外の方も傍聴できます。

☎7月11日(木)午後5時30分～7時30分 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 定員25名(先着順) 申込当日、直接会場へ ☎協働推進課☎3312-2381

- 杉並区NPO支援基金(寄附・助成事業募集・助成内容等)
- すぎなみ地域大学



に関する情報は <http://www.sugi-chiiki.com>

24年度 下半期

区の財政状況をお知らせします

区は、条例に基づき年2回財政状況を公表しています。今回は24年10月～25年3月までの24年度下半期について、お知らせします。

——問い合わせは、財政課へ。

◆補正予算

一般会計第2号補正は、24年10月に議決されました。ポリオ不活化ワクチン接種に要する経費や学童クラブの整備に要する経費のほか、商店街支援に要する経費など、補正額は48億8164万円でした。

一般会計第3号補正は、東京都知事辞任に伴う都知事選挙に要する経費、1億6973万円の補正を、一般会計第4号補正は、衆議院解散に伴う衆議院議員選挙と最高裁判所裁判官国民審査に要する経費、1億7036万円の補正を行ったもので、いずれも地方自治法第179条第1項に基づき区長が専決処分(10月および11月)を行いました。

一般会計第5号補正は、24年12月に議決されました。区内災害拠点病院等に対する自家発電設備整備助成に要する経費や耐震診断・耐震改修の助成に要する経費、障害者グループホームの整備に要する経費などで、補正額は14億7806万円でした。

一般会計第6号補正は、25年3月に議決されました。待機児童解消対策としての保育施設建設助成、基金への積み立てなどに要する経費などの増額のほか、職員人件費に要する経費の減額などで、補正額は56億7921万円でした。

一般会計第7号補正は、地方債限度額の補正を行ったもので、地方自治法第179条第1項に基づき区長が専決処分(3月)を行いました。

そのほかに、国民健康保険事業会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計、中小企業勤労者福祉事業会計の補正予算も議決されました。

〈表1 各会計の予算執行状況 (25年3月31日現在)〉

Table with 5 columns: 会計区分, 予算現額, 収入済額, 収入率, 支出済額, 執行率. Rows include 一般会計, 国民健康保険事業会計, 介護保険事業会計, 後期高齢者医療事業会計, 中小企業勤労者福祉事業会計, and 合計.

※一般会計には繰越明許費繰越額および事故繰越額を含む。

〈表2 区民税の負担状況 (25年3月31日現在)〉

Table with 5 columns: 区分, 現年度分調定額, 賦課期日時点世帯数(人口), 1世帯あたり負担額, 1人あたり負担額. Rows include 25年3月末現在, 24年3月末現在, and 増減.

※人口は、前年の1月1日現在。

〈表3 公有財産等の現在高 (25年3月31日現在)〉

Table with 6 columns: 区分, 金額, 構成比. Rows include 土地, 建物, 基金, 物品, 工作物, and 合計.

〈表4 基金の内訳 (25年3月31日現在)〉

Table with 4 columns: 積立基金, 金額, 運用基金(※), 金額. Rows include 財政調整基金, 社会福祉基金, 区営住宅整備基金, 施設整備基金, 減債基金, 次世代育成基金, 介護保険給付費準備基金, NPO支援基金, みどりの基金, and 合計.

※運用基金の金額は、運用できる上限額です。

◆区民税の負担

これにより25年3月末の特別会計を含む予算現額の総額は、267億7198万円となりました。(表1)

◆公有財産等

区民税の収入となるものが確定した25年3月末現在の特別区民税現年度分調定額は56億4392万0千円です。(表2)

土地や建物、基金などの財産の25年3月末現在高は、637億9211万円です。(表3) 基金(表4)のうち、特定の目的のために積み立てる積立基金の運用にあたっては、預金(普通預金や定期預金など)や国債などの債券を中心に、安全で効率的な運用を実施しています。24年度の運用利子額は2億372万円、運用利回りは0.634%です。(表5)

◆特別区債

63.4%です。(表5)

25年3月末の区債現在高は、189億7633万円となり、前年3月末に比べ37億6901万円の増となっています。(表6)

◆25年度当初予算の概要

25年度は、基本構想に基づく総合計画の2年目の年となります。基本構想に掲げる杉並区の将来像「支えあい共につくる安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並」の実現に向けて、その歩みを確かなものにしていきます。そのため、25年度予算を「次世代に夢と希望を拓(ひらく)く予算」と名付け、「次世代に夢と希望を」「まちづくりを通して地域経済、地域社会の活性化を」「安全・安心に暮らせるまちを」の3つの視点で予算を重点的に配分しました。

一般会計(同時補正を含む)は156億5536万円となり、対前年度比1.0%増となりました。職員人件費の減や投資事業の減はあるものの、障害者自立支援サービスや生活保護費などの既定事業の増によるものです。

また、特別会計では、国民健康保険事業会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計は増加し、中小企業勤労者福祉事業会計は減少しています。その結果、一般会計と4つの特別会計の総予算額は、256億6336万円となり、前年度と比べて42億2838万円、1.7%の増となりました。※原則として一千万円未満を四捨五入し、端数調整しています。

〈表5 積立基金の運用状況 (25年3月31日現在)〉

Table with 4 columns: 年度, 積立基金現在高, 運用利子額, 運用利回り. Row for 24年度.

〈表6 特別区債の現在高 (25年3月31日現在)〉

Table with 2 columns: 区分, 金額. Rows include 建設事業債, 杉並南中央公園債(柏の宮公園整備), (仮称)下高井戸公園債(都市計画下高井戸公園整備), 介護サービス事業勘定, 災害援護資金, 合計残高, 前回(24年3月31日)現在高計, and 差.

詳しい内容は、冊子「財政のあらまし—平成24年度下半期の財政状況—」をご覧ください。区政資料室(区役所西棟2階)や図書館、区民事務所などのほか、区ホームページでもご覧いただけます。

支えあい・助けあい・健康を守る

国民健康保険

国民健康保険は、病気やケガをしたときに、医療費の一部を負担するだけで安心して医療を受けることができる、皆さんの健康を支える制度です。区が「保険者」となって運営し、加入者（被保険者）が納める保険料と国・都・区からの負担金などを財源として、医療給付などの事業を行っています。国民健康保険の健全な事業運営のため、保険料の納付と加入・喪失の届け出を忘れないようにお願いします。

医療保険制度への加入が義務付けられています

医療保険制度は、①勤務先などの健康保険②同業種で組織する国民健康保険組合③後期高齢者医療制度④区市町村が運営する国民健康保険に大別され、いずれかの医療制度への加入が義務付けられています。

国民健康保険への加入

勤務先などの健康保険をやめたときや家族の扶養でなくなつたときは、国民健康保険に加入の届け出をし、保険証の交付を受けてください。

国民健康保険の資格取得日は加入の届け出をした日ではなく、前の健康保険の資格を喪失した日までさかのぼります。さかのぼる期間が長いと、1回あたりの保険料納付金額が高額になったり、届け出までの期間にかかった医療費が全額自己負担となることもありますのでご注意ください。

国民健康保険からの脱退

国民健康保険に加入していた方が、就職・転職をしたり、扶養家族として他の健康保険に加入した場合は、脱退の届け出を

し、保険証をお返しく下さい。他の健康保険に加入した後、杉並区の国民健康保険証を使い診療を受けると、後日区が負担した医療費を返還していただくこととなります。

保険料額通知書を送付します

25年度保険料額通知書を6月10日(月)に世帯主宛てに発送する予定です。

4月～26年3月までの12カ月分の保険料を、6月期～26年3月期までの計10回に納期を分けてお支払いいただきます。

保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します(保険料の計算方法は右下表参照)。

24年分所得の申告をしない方へ

国民健康保険料は、前年中の所得金額などをもとに決定しています。

そのため、確定申告や住民税の申告をしない方がいる世帯には「国民健康保険料に関する申告書」の提出をお願いします。該当する方がいる世帯

には、6月下旬に申告書を送付します(すでに提出していた方は必要ありません)。今年度は「国民健康保険証」の更新年度です。

現在お手元にある国民健康保険証の有効期限は9月30日です。10月1日からの新しい保険証は、9月中旬に世帯主宛てに「簡易書留」で送付します。

国民健康保険資格係

保険料の納め方

◇口座振替による納付

ご希望の口座から、保険料を毎月末日(金融機関休業日の場合は翌営業日)に自動的に引き落とすことができます。世帯主以外の方の口座でも申し込みができます。ご連絡いただければ、口座振替依頼書を送付します。また、口座振替依頼書は、国保年金課(区役所東棟2階8番窓口)、区民事務所・分室、駅前事務所、区内の金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局にもあります。通帳・通帳印・保険証を持参すれば、その場で申し込みができます。口座登録までは、お

おむね2カ月かかります。◇年金引き落としによる納付 保険料額通知書の特別徴収欄に記載されている金額が、年金から自動的に引き落とされます。◇納付書での支払い 金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所まで納付できます。また、納付書に印刷されたバーコードを携帯電話のカメラで読み取り、モバイルバンキングに接続し納付することもできます。それぞれの納付方法の詳細は、保険料額通知書に同封のチラシまたは区ホームページをご覧ください。◇金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストアでは納付書の再発行をしていませんのでご注意ください。国民健康保険資格係

〈25年度保険料の計算方法〉

保険料額は **医療分** + **後期高齢者支援金分** + **介護分** です

※1. 介護分は、40～64歳の被保険者のみかかります。なお、65歳以上の方へは、国民健康保険料とは別に介護保険課からお知らせします。

医療分

賦課標準額 旧ただし書き所得 × 所得割料率 6.02% + 均等割額 3万600円

※2

後期高齢者支援金分

賦課標準額 旧ただし書き所得 × 所得割料率 2.34% + 均等割額 1万800円

※2

介護分

賦課標準額 旧ただし書き所得 × 所得割料率 1.64% + 均等割額 1万5000円

※2

※2. ①旧ただし書き所得=前年の総収入-必要経費等-基礎控除(33万円)
②住民税が非課税の方は、「旧ただし書き所得」からその2分の1を控除した金額(25年度の減額措置)

計算式の金額が最高限度額を超えたときは、最高限度額が保険料になります。

最高限度額	医療分	51万円
	後期高齢者支援金分	14万円
	介護分	12万円

接骨院・整骨院、はり・きゅう、あんま・マッサージの施術

こんな場合には健康保険が使えます

負傷した原因や治療の状況などによって、保険が使える場合があります。保険適用を前提としない施術は、保険請求できません。領収書は所得税の医療費控除の申告の際にも必要となりますので、内容をご確認の上、必ずお受け取りください。国保年金課への申請は、事前にお問い合わせください。国民健康保険資格係

〈保険証が使える症例・使えない症例〉

施術	保険証が使える症例	保険証が使えない症例	保険請求の方法
接骨院 整骨院	●急性または亜急性の外傷性の捻挫、打撲、肉離れなど ●骨折や脱臼(応急手当後の施術の場合には、医師の同意が必要です)	●単なる疲れや肩こり、腰痛、体調不良など ●スポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛 ●病気を原因とする痛みやこり(リウマチ・ヘルニアなど) ●捻挫、打撲などが治療した後の施術 ●病院で治療を受けている場合、同じ治療箇所についての施術を同時に受けるとき	●負傷原因を柔道整復師に伝え、保険証を使用できるか確認をしてください。使える場合には、保険証の提示と署名(または押印)により、3割等の一部負担金を支払います。
はり きゅう	●リウマチ、腰痛症、神経痛、五十肩、頸腕症候群、頸椎捻挫後遺症など慢性病であり医師の同意のあるもの	●単なる疲れや肩こり、腰痛、体調不良など ●スポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛	●原則、10割相当の金額を施術所に支払い、後日、世帯主が国保年金課に申請します(領収書、医師の同意書、印鑑などが必要となります)。
あんま マッサージ	●関節拘縮や筋麻痺などで医師の同意のあるもの		

◆ 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 ☎3391-1015)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。

区民健診(4～9月生まれ)、がん検診等がスタートしました。お早めに受診をお願いします。



◇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 (受診券は5月末に郵送しました)	★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)	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	【10月～3月生まれ】 10月1日～26年1月31日 (受診券は9月末に郵送)		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の区民の方			

※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。

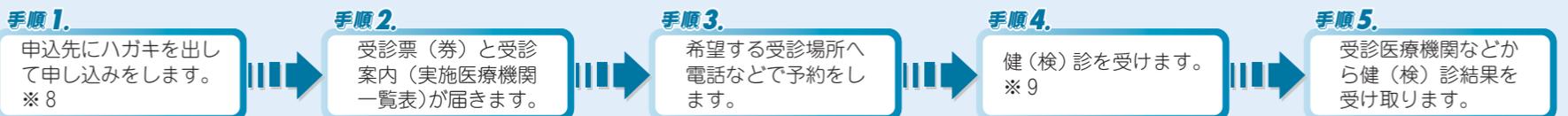
検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	ハガキ申込締切日(必着)など	最終締切(必着)
胃がん検診 ※4	35歳以上	杉並保健所3階実施分 26年3月15日までの木・金・土曜日(祝日等を除く)	胃X線検査	500円	締切=毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】	杉並保健所3階実施分 26年1月24日(金)
		指定医療機関実施分 26年1月31日まで				指定医療機関実施分 12月13日(金)
肺がん検診	35歳以上	26年1月31日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5	500円	第3回締切=6月21日(金) 【7月上旬に受診票を郵送します】	12月13日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	26年2月28日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	500円	第3回目締切以降=毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】	26年1月24日(金)
乳がん検診 ※6	40歳以上の女性		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	26年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	検査を希望する方は、受診期間内に杉並区内の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)。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。	
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳の男性		採血によるPSA検査	500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
 ※胃がん検診を杉並保健所3階で受診希望の方は、その旨を必ず記入してください。



※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。※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。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。

◇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～12月28日	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回) 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
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歳・70歳受診者を除く)			
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
子宮頸がん検診(女性のみ)	20歳	平成4年4月2日～5年4月1日	対象の方にはがん検診無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ありません。受診期間は26年2月28日までです。受診期間終了間際は大変混み合います。お早めの予約、受診をお勧めします。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は、杉並保健所健康推進課へご連絡ください。	①対象年齢で、区民健診の対象の方(杉並区国民健康保険加入) ▷がん検診無料クーポン券は、区民健診の受診券とあわせてお送りします。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) ▷がん検診無料クーポン券を5月末に郵送しました。実施医療機関へ直接お申し込みください。受診時に保険証をお持ちください。 ※①②ともハガキによる申し込みは必要ありません。 受診期間は26年1月31日までです。
	25歳	昭和62年4月2日～63年4月1日		
	30歳	昭和57年4月2日～58年4月1日		
	35歳	昭和52年4月2日～53年4月1日		
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		
乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	45歳	昭和42年4月2日～43年4月1日		
	50歳	昭和37年4月2日～38年4月1日		
	55歳	昭和32年4月2日～33年4月1日		
	60歳	昭和27年4月2日～28年4月1日		

※検査内容は、上記の杉並区がん検診と同じ内容です。

妊娠を望む方のための基礎講座

～日曜日開催～

時 6月16日(日)午前10時～正午 場 杉並保健所 四・圃「妊娠力アップのための基礎講座」(虹クリニック・看護師)、「整体で妊娠力をアップ！」(整体師・鈴木美代子) 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(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。
 圃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

世界禁煙週間

5月31日～6月6日

**安全で、おいしい空気は、みんなのもの
たばこ・喫煙について考えてみましょう**

—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

知ってください、受動喫煙のこと

受動喫煙とは、喫煙者本人のみならず、周囲にいる人がたばこの煙にさらされて、健康に影響を受けることです。たばこの先端から立ち上がる「副流煙」はフィルターを通らない分、「主流煙」よりも高い濃度の有害物質が含まれています。無風状態でも、14m先へ煙は到達するので、知らずに身近な人にも影響を与えます。

受動喫煙による健康への影響について正しく理解し、喫煙者は屋外であっても周囲の人にたばこの煙が届く状況では、たばこを吸わない配慮が必要です。

**「喫煙対策実施施設登録制度」を推進しています
～快適な食事のために、登録してみませんか**

区では、受動喫煙防止のために「喫煙対策実施登録施設」を設け、たばこ対策を実施しているお店（施設）に、この制度への登録と応援プレートの提示（全面禁煙・完全分煙・時間禁煙）をお願いしています。現在の登録店（施設）は、杉並ウエストサイズ物語ホームページ <http://suginami-waistsize.jp/> をご覧ください。最寄りの駅から登録店を検索することもできますので、禁煙・分煙をしているお店で食事をしたい人は、ぜひご覧ください。

なお、最近の新規登録飲食店は下表のとおりです。



〔喫煙対策実施施設〕新規登録店

4月末現在

区分	店舗・施設名	所在地
全面禁煙	オリーブ畑の仲間たち	荻窪5-29-4
	ぼれやあれ	高円寺南3-44-16
	ワイン*サカナ ナトワ	荻窪5-10-21地下1階
	organ	西荻南2-19-12
	とんかつ大黒	久我山2-23-29 101-A
	といち(十一)	荻窪4-33-3 やよいビル1階
	味大将	和泉3-13-9
完全分煙	ちりめん亭 方南町店	方南2-12-15
	りげんどう	松庵3-38-20
時間禁煙	ル・ココ	荻窪5-17-6 トーフビル1階
	そば処 春日	宮前4-29-15
	ピストロ エフ	荻窪5-30-8 香寿美ビル2階

**「本当はやめたい」人を応援します
禁煙チャレンジ！教室**

日本人の喫煙率は減少傾向にあるものの、依然として男性の32.4%、女性の9.7%がたばこを習慣的に吸っています。しかし、平成23年国民健康・栄養調査によれば、喫煙者の男性32%、女性の42%が「本当はたばこをやめたい」と考えていながら、実際はやめられないでいるようです。

禁煙したくてもできない理由は、喫煙者が「ニコチン依存症」で、特にその中でも「心理的依存」(たばこを習慣化して生活の一部となってしまう)が存在するからです。禁煙をきっかけに、新しい生活習慣を取り入れることをめざした教室を開催します。

■ 時下表日程の午後6時～7時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・ 師 下表のとおり 対 区内在住・在勤で禁煙を希望する方とその家族 定①のみ参加15名、①～④全てに参加15名(いずれも申込順) 費 無料(申込) 問 6月3日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

〔禁煙チャレンジ！教室〕

	日程	テーマ	講師
①	6月21日(金)	公開講座「たばこの正体を知ろう」	東京衛生病院医師・佐々木温子ほか
②	28日(金)	さあ禁煙をはじめよう	
③	7月5日(金)	ウォーキング生活をはじめよう	健康運動指導士・大方ことみ
④	12日(金)	太らない食生活をはじめよう	管理栄養士・清水美由紀

● 昨年の教室参加者も、禁煙に成功しています ●

昨年の教室実施後、6カ月後に禁煙していた人が4名(アンケート協力15名のうち)いました。「家族に喜んでもらった」「たばこ代がういた」と感想が寄せられています。次はあなたの番です。お気軽にご参加ください。

健康は 食から 歯から 元気から

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



問 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

毎日しっかりと食事を摂ることは私たちが元気に生活するために欠かせません。そして、日頃から「歯や口」の健康管理をしっかりとしておくことも大切です。

私たちの歯を失う多くの原因はむし歯と歯周病です。その一番の予防は「歯みがき」です。右表のようなポイントを押さえ、1日1回は十分な時間をかけてみがきましょう。

さらに、かかりつけ歯科医師を決め、定期的な歯科健診を受けることも大切です。

区では、成人歯科健康診査を6月1日(土)～12月28日(土)に実施しています。対象者には受診券を送付しています。この機会にぜひ、歯科健診を受けましょう。

詳細は「広報すぎなみ」毎月1日号の「25年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ」をご覧ください(今号4面参照)。

効果的な歯みがきのポイント

- 歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を当てる
- 歯ブラシを、軽い力で小さく動かす
- フッ素入りの歯みがき剤を使う
- 糸ようじや、必要に応じて歯間ブラシを使う

杉並区国民健康保険加入の40～73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40～73歳
- ② 特定健診(区民健診)の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定を受けた
- ③ 高血圧症、脂質異常症、糖尿病のいずれの内服も行っていない

問 国保年金課保健事業担当 ☎電話や文書で利用をお勧めする場合もあります

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

外国人の方も国民年金に加入が必要です

日本に住所を有する20歳以上60歳未満の外国人の方は、国民年金に加入することになります。

ただし、厚生年金・共済組合に加入している方、厚生年金・共済組合加入者の被扶養配偶者の方は除きます。

国民年金に加入して受給要件を満たせば、老齢基礎年金・遺族基礎年金などが支給されます。

なお、日本との間に社会保障協定を結んでいる国の中には、年金制度の二重加入を防止する

空き家状況調査を実施しています

区では、現在使用されていない可能性が高い住宅を把握するため、空き家状況調査を実施します。

- 【実施期間】7月下旬まで(予定)
【委託先】第一航業株
【問い合わせ】住宅課管理係

調整や、年金加入期間の通算をする場合があります。

また、保険料を6カ月以上納付した外国人の方は、日本に住所を有しなくなった場合、出国後に請求手続きをすることにより脱退一時金が支給されます。

あらかじめ住民票の海外転出届を提出する必要があります。

加入手続きなどについては、区国保年金課国民年金係。社会保険協定・脱退一時金については、杉並年金事務所

国民健康保険

東日本大震災で避難している方へ

健診のご案内

東日本大震災により、宮城県、岩手県、福島県から住民票を異動せずに他地域へ避難している国民健康保険や後期高齢者医療制度にご加入の方は、避難先でも特定健診や後期高齢者健診を受けることができます。

受診期間は26年3月31日までです。

健診を希望する方は、避難する前の市町村へ連絡してください。区国保年金課保健事業担当または高齢者医療係

子育て・教育

子育てサポートセンター 阿佐谷南が再開します

耐震工事のため休止していた子育てサポートセンター阿佐谷南が、7月1日から再開します。一時保育の予約は6月24日(月)午前8時30分から受け付けを開始します。

所在地・電話 阿佐谷南3-12-12 阿佐谷南保育園内

98-4518 利用時間 午前9時~午後5時

帰国児童・生徒保護者懇談会

帰国後のお子さんの学校生活や学習に関するなどを話し合い、交流を深めます。

6月11日(火)午前10時~11時30分 区役所第6会議室(西棟6階) 24年4月以降に帰国した児童・生徒の保護者(無料) 申込書(区立学校で配布)をファクスで、6月6日までに済美教育センター教育指導係

住まい・まち

建築物の液状化対策に関する資料閲覧ができます

建築物の建て主や所有者が液状化による建物被害に備えるために、都や区市などの窓口で、液状化対策についての相談や、液状化の可能性を調べるための地盤調査データなどの閲覧ができるようになります。

東京都都市整備局建築指導課 5388-3363 または区都市整備部建築課建築防災係 構造担当

6月2日(日)~8日(土)は「危険物安全週間」です

危険物とは、ガソリンや灯油、キャンプで使用するランタンなどの燃料のほか、除光液も危険物を利用した製品です。

周囲で火を使わないようにすることはもちろん、保管する燃料などは直射日光にあたらない涼しいところで保管するなど、取り扱いに注意してください。

採用情報

障害者福祉会館 看護師(嘱託員)

障害のある方の日常生活支援、活動の場の提供を通所により行います。

障害者の相談、リハビリ支援など 勤務期間 7月1日~26年3月31日(5回まで更新可) ただし、65歳に達した年度末で退職 勤務日時 月16日勤務

原則として月々金曜日の午前8時30分~午後5時15分 勤務場所 障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 資格 正看護師免許を有する方 募集人数 若干名 報酬 月額20万8200円 給与 有給休暇あり

社会保険加入。交通費支給(上限あり) 履歴書を、6月18日(必着) までに障害者生活支援課地域生活支援担当(〒168-0072 高井戸東4-10-5 障害者福祉会館内)へ郵送または持参 同担当 3332-1181

7他 書類選考合格者には面接を実施 応募書類は返却しません

区立保育園等 夏季アルバイト

保育士資格が無い方も応募できます。

勤務期間 7~9月のうち1カ月間または2カ月間(7月と9月の組み合わせも可) 勤務時間 午前8時30分~午後5時15分 勤務日数 月20日(日曜日、祝日を除く。原則月々金曜日勤務)

募集人数 100名程度 時給 保育士資格者1060円、無資格者980円

その他 交通費支給(日額500円限度。支給要件あり) 高等学校卒業(相当)以上で健康な方 履歴書に有資格者は保育士証の写しも添えて、保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送または持参 同係 履歴書記入時の注意点 (1)志望動機、勤務可能期間、求人を知ったきっかけ(例 広報すぎなみ)を記入 (2)杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は職歴として記入 (3)携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入 (4)勤務希望は紹介しませんが (5)採用候補者には面接の連絡をします (6)応募書類は返却しません (7)採用者は所定の健康診断書(費用は自己負担)の提出が必要です (8)勤務園は区立保育園、区保育室(無認可)または区立子供園のいずれかとなります

杉並清掃事務所 夏季アルバイト

ごみ収集作業 勤務期間 7月1日~9月30日(月20日以内、最長2カ月) 勤務日時 月々土曜日の午前7時10分~午後3時55分 勤務場所 杉並清掃事務所(成田東5-15-20) または杉並清掃事務所方南支所(方南1-3-4) 募集人数 25名程度 日給 9490円

その他 交通費支給(日額500円上限) 対18歳以上(高校生不可)の健康で体力に自信がある方 電話で、希望する勤務場所(杉並清掃事務所 392-7281 または杉並清掃事務所方南支所 3323-4571)へ

平成26年「成人祝賀のつどい」(平成25年度)

平成26年の成人式は、下記のとおり、対象となる新成人の住所地を、区立中学校の学区ごとにご案内し、2回に分けて式典を行います。

平成26年1月13日(祝)杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内在住で平成5年4月2日~6年4月1日生まれの方(該当する方へは12月中旬に案内状を送付する予定です。区内に在住歴がある転出者で参加を希望する方は、事前に担当へご連絡ください) 児童青少年課青少年係 3393-4760

(平成26年 成人祝賀のつどい)

Table with 3 columns: 開始予定時間, 住所, 中学校区. It lists two events: 第1回 (午前10時30分) and 第2回 (午後2時).

新たな避難場所が指定されました

震災時には、地域の救援活動の拠点となる区立小・中学校等66カ所を震災救援所として開設します。震災救援所に大火災が迫るなどの危険が発生した場合には、区内14カ所の公園など安全な場所(東京都が指定する避難場所)へ避難します。東京都では、6月1日から、新たな避難場所の指定と名称の変更を以下のとおり行いました。詳細は東京都のホームページをご覧ください。

- 新たに指定された避難場所
● 桃井原っぱ公園(桃井3丁目)
名称変更があった避難場所
● 荻窪団地一帯 -> シャレール荻窪一帯
● 都営上高井戸住宅一帯 -> 高井戸駅一帯

募集します

障害者支援施設 「なでしこ」の入所対象者

障害者支援施設「なでしこ」の入所者が退所した場合に、新たな入所者にご利用いただくため、あらかじめ入所対象者を選考して...

【募集要項】(福祉事務所配布。区ホームページからも取り出せません)を確認の上、申込書を6月28日までに福祉事務所へ持参...

「夏のボランティア体験2013」参加者 区内福祉施設やNPO・ボランティアグループなどで、ボランティア体験活動を行います。

ありがとうございました 3月~4月のご寄付(敬称略・順不同)

【福祉】ハイランドセンターチャリティバザー実行委員会=50万円▷日本健康麻将協会杉並支部=6万9000円【みどりの基金】安藤美鈴=5万円【NPO支援基金】東島信明=100万円

その他

行政相談

国の仕事などについての苦情や要望を、行政相談委員がお受けします。

住宅の耐震無料相談会 時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会

6月の土曜法律相談

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。

施設情報

ゆうゆう上高井戸館の臨時休館

ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-16-17)は、空調機改修工事のため、6月17日(月)~7月5日(金)の間、臨時休館します。

セシオン杉並ホールの使用休止

セシオン杉並ホール(梅里1-22-32)は、26年1月20日(月)~25日(土)の間、工事のため使用できません。

7-16621 区社会教育センター ☎3331

区役所の節電にご協力ください

区は、今年度も節電対策に取り組みます。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

在宅患者の使用済み注射針を回収しています

杉並区薬剤師会では、自己注射をしている方が自宅で使用した注射針を安全に廃棄できるよう、薬局で使用済み注射針を回収しています。

使用済み注射針回収薬局 回収方法 ①「使用済み注射針回収薬局」の表示(左図参照)のある加盟薬局で注射針を...

6月は「HIV検査・相談月間」です

区杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

現在日本では、一日に約4人が新たにHIV(エイズの原因になるウイルス)に感染しています。エイズは感染しても自覚症状がない場合が多く、発症するまでに数年~10数年かかることもあります。

杉並保健所では無料・匿名でHIV検査や相談を行っています。エイズは感染を早期に発見すれば、発症を遅らせ、感染の拡大を防止することができます。

時・内・申込 下表のとおり 区杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 費無料 他診断書の発行はできません

(HIV抗体・性感染症検査)

Table with 3 columns: 検査項目, HIV抗体・性感染症検査, HIV即日抗体検査. Rows include 日程, 結果日, 内容, 申し込み, 留意事項, その他.

家庭教育講座



実施団体募集

区学校支援課家庭・地域教育担当

子どものかかわりのなかで気になっていたことをテーマに、講座を開いてみませんか? 家庭教育をテーマとした学びの機会づくりを教育委員会が支援します。

募集団体

小・中学校PTA、幼稚園・保育園・子供園父母の会および教育委員会が認めた団体

募集条件

以下の2つの条件を満たす学習講座(対象者は大人のみ)。①子どもの成長段階に応じたテーマを設定すること。ただし、テーマの対象となる子どもの年齢は5歳~中学3年生(5歳~小学校低学年/小学校中学年~高学年/中学生など)。

②家庭教育講座にふさわしい内容であること。なお、工作や手芸、スポーツなどの講習会は該当しません。

※原則として、26年1月に開催予定の「家庭教育フォーラム」に各団体から1名以上出席していただきます。

実施回数=1回または2回(原則) 実施期間=4月~26年2月

実施会場=区立幼稚園、小・中学校、区施設など

支援内容=共催分担金を支給(上限4万円)

申し込み=開催予定日のおおむね2カ月前に電話で、学校支援課家庭・地域教育担当へ

**提出期限は
7月1日(月)**

児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当の現況届の提出をお忘れなく

児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当を受給している方へ、現況届用紙を郵送しました。5月末時点で受給されている方は、前年の所得や現在の家庭状況等を必ず届け出る必要があります。この届出に基づいて、引き続き手当の受給要件に該当するかの審査を行います。

※提出しないと6月分以降の手当が受けられません。7月1日(月)までにお早めに提出してください。

児童育成手当、児童育成(障害)手当の受給には受給者の所得制限があります。受給者の24年中の所得金額から、表2で該当する控除額を差し引いた後の金額が、表1の限度額未満であることが要件となります。受給要件の詳細は、各手当担当にお問い合わせください。

児童手当は、受給者または配偶者の所得が限度額以上の場合、6月分以降の手当月額が児童1人につき5000円(特例給付)になります。なお、配偶者の所得額が限度額以上および配偶者が児童を税法上の扶養親族として申告しているなどのときは、受給者変更の手続きが必要となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◇所得金額

確定申告をされた方は、確定申告書の「所得金額」、給与所得のみの方は、源泉徴収票の「給与所

得控除後の金額」です。

◇扶養人数

24年12月31日現在の税法上の扶養人数です。扶養控除の対象にならない16歳未満の扶養親族も含まれますが、申告していることが必要です。

◇手当月額(児童一人につき)

●児童手当

- ▷ 3歳の誕生日まで = 一律1万5000円
- ▷ 3歳から小学校修了前 = 1万円(第3子以降は1万5000円)
- ▷ 中学生 = 一律1万円
- ▷ 限度額以上(特例給付) = 一律5000円

※第3子以降とは、18歳到達日以後最初の3月31日までの間にある児童のうち、上から順に第1子・第2子…と数えます。

●児童育成手当 = 1万3500円

●児童育成(障害)手当 = 1万7000円

各手当とも引き続き受給できる方には、10月、26年2月・6月中旬にそれぞれ前月分までの手当を口座へ振り込みます。

◇問い合わせ(平日午前8時30分～午後5時)

- 児童手当・児童育成手当 = 子育て支援課子ども医療・手当係 ☎3312-2111(区代表)または ☎5307-0785
- 児童育成(障害)手当 = 障害者施策課障害者福祉係 ☎3312-2111(区代表)

〈表1 限度額(6月1日現在)〉

扶養人数(税法上)	児童手当	児童育成手当 児童育成(障害)手当
0人	622万円	360万4000円
1人	660万円	398万4000円
2人	698万円	436万4000円
3人	736万円	474万4000円
※以下1人増すごとに限度額は38万円増加します。		
下記の扶養親族加算(1人につき)		
老人	6万円	10万円
特定・16～19歳未満の控除対象		25万円

〈表2 所得金額からの控除額(6月1日現在)〉

控除の種類	控除額
児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当共通	
一律控除	8万円
勤労学生・寡婦・寡夫控除	27万円
特別寡婦控除	35万円
障害者控除(1人につき)	27万円
特別障害者控除(1人につき)	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金控除	控除相当額
児童育成手当・児童育成(障害)手当のみ	
配偶者特別控除	控除相当額

区内の空間放射線量等測定結果

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、区ホー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一般的なことについては環境課放射能対策担当 ☎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。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

☉環境課放射能対策担当

(測定日5月27日)

単位: マイクロ・シーベルト/h

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

※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。

◆区内3カ所(定点測定)

☉環境課放射能対策担当

単位: マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定日	測定場所	測定高さ
			1m
杉並区役所 (阿佐谷南1-15-1)	5月21日	区役所青梅街道側	0.07
	5月28日		0.07
杉並保健所 (荻窪5-20-1)	5月21日	保健所前駐車場西側	0.06
	5月28日		0.05
衛生試験所 (高井戸東3-20-3)	5月21日	試験所玄関前駐車場	0.08
	5月28日		0.07

※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。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☉学務課、保育課

5月24日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計997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た。

「杉並ナンバー」についてのアンケートにご協力ください

☉企画課

現在、国において自動車のナンバープレートに、地域名を表示させるいわゆる「ご当地ナンバー」の第2弾の募集が行われています。

申請にあたっては、地域のニーズがあることが導入の要件とされているため、区では「杉並ナンバー」の導入の是非について、区ホームページ(お問い合わせ・ご意見など)→掲示板・アンケート→区民アンケート)で区民アンケートを行っています。ぜひご協力をお願いします。

※区ホームページ「区からのお知らせ」に、リンクがあります。

実施期間 = 6月7日(金)まで



6月は環境月間です

☉環境課地域エネルギー対策担当

◇6月10日(月)から環境展を行います

区役所1階ロビーで環境に関する展示や相談会を行います。この機会に環境について考えてみませんか。

【日時】 6月10日(月)～14日(金) 午前8時30分～午後5時
(相談窓口は午前10時～午後4時)

【場所】 区役所1階ロビー

【内容】

- 節電省エネ相談窓口
- スズメバチ・カラスの巣の展示
- 太陽光発電相談窓口
- ごみ収集BOXの展示

【申し込み】 当日、直接会場へ

◇電話予約「省エネ相談」を始めました

専門の相談員が、各家庭の事情に合わせたきめ細かい省エネのアドバイスを行います。希望日の前月末までにご予約ください。相談の際には、電気・ガス使用量が分かる資料を持参してください(予約時に詳しい説明をします)。

【日程】 7月9日(火)・26日(金)、8月19日(月)、9月10日(火)、10月11日(金)、12月19日(木)、26年1月6日(月)、2月5日(水)、3月4日(火)

【時間】 ①午前10時②11時③正午④午後1時⑤2時⑥3時(相談時間は、いずれも1人30分程度)

【定員】 各日6名(申込順)

【申し込み】 電話で、希望日の前月末までに環境課地域エネルギー対策担当へ

**杉並区シルバー
人材センター
パソコン教室**

時・場・内・定下表のとおり年齢制限なし。全回参加できる方。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。0707・2707はデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方) 費各8900円。少人数サロンしみの講座は下表のとおり申込ハガキ(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も書いて、6月14日(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)へ同分室 ☎3394-2253 自宅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円で受け付けています

●清水教室(清水3-22-4-2階) 定各7名(抽選)			
分類	コース名・内容	月日/時間	番号
入門	入門1・楽しいぞ!パソコン(7・V) ▷パソコンをこれから始める方向け	7月5日~26日毎週(金)の午前	0701
	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	7月3日~24日毎週(水)の午後	0702
		7月8日~8月5日毎週(月)の午後(7月15日を除く)	0722
ワード	ワード入門(7・V) ▷初めてワードを使う方向け	7月4日~25日毎週(木)の午前	0705
		7月5日~26日毎週(金)の午後	0725
	ワード初級(7・V) ▷簡単な編集、文書作成	7月2日~23日毎週(火)の午前	0710
		7月3日~24日毎週(水)の午前	0730
		7月8日~8月5日毎週(月)の午前(7月15日を除く)	0740
エクセル	エクセル中級(7・V) ▷データベース、関数と数式	7月2日~23日毎週(火)の午後	0716
趣味	初めてのデジカメ(7・V・XP) ▷デジカメ写真データの取り込みから印刷	7月4日~25日毎週(木)の午後	0707
●少人数サロンしみず(清水3-22-4-2階) 定各3名(抽選)			
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 費1980円~1万5840円	7月1日(月)~4日(木)の午後	6771
		7月9日(火)~12日(金)の午後	6772
入門	短期マスター 入門1~2(初心者向け、7・V) 費1万7800円	7月1日(月)~10日(水)の午前(土・日曜日を除く)	6773
趣味	お名前シールを作ろう(7・V) 費2400円 ☆つきいちパソコン倶楽部・第8回(もっと活用インターネット!) 費2400円	7月26日(金)の午後	6774
		7月29日(月)の午後	6747

●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) 定各7名(抽選)			
分類	コース名・内容	月日/時間	番号
入門	入門1・楽しいぞ!パソコン(7・V)	7月7日~28日毎週(日)の午前	2701
	入門2・できるぞ!イラスト入り文書(7・V)	7月3日~24日毎週(水)の夜間	2702
ワード	ワード入門(7・V)	7月6日~27日毎週(土)の午後	2705
	ワード初級(7・V)	7月7日~28日毎週(日)の午後	2710
エクセル	エクセル初級(7・V) ▷住所録・グラフの作成	7月6日~27日毎週(土)の午前	2706
	エクセル中級(7・V)	7月2日~23日毎週(火)の夜間	2716
趣味	初めてのデジカメ(7・V・XP)	7月5日~26日毎週(金)の夜間	2707
●方南教室(方南1-3-4-2階) 定各5名(抽選)			
入門	入門1・楽しいぞ!パソコン(7・V)	7月8日~8月5日毎週(月)の午後(7月15日を除く)	4701
ワード	ワード初級(7・V)	7月5日~26日毎週(金)の午後	4710
エクセル	エクセル初級(7・V)	7月8日~8月5日毎週(月)の午前(7月15日を除く)	4706
	エクセル中級(7・V)	7月5日~26日毎週(金)の午前	4716

- ※1. Windows 7 またはWindows Vista を使用する場合は(7・V)、Windows 7、Windows Vista またはWindows XP を使用する場合は(7・V・XP)、と表記しています。
2. Windows 7 は、Microsoft Office「2010」を、Windows Vista は、「2007」を、Windows XP は、「2003」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



競技大会

●シニア(選暦)対抗野球大会
時7月6日(土)・13日(土)午前9時~午後5時(予備日7月27日(土)、8月3日(土)) 場和田堀公園野球場(大宮1-6) 対区内を拠点に活動している60歳以上の選手で編成されたチーム(55~59歳までの選手は1チーム2名まで。投手・捕手は不可) 定12チーム(予定。抽選) 費1チーム5000円(保険料含む) 申込往復ハガキに大会名・チーム名・代表者氏名(フリガナ)・住所・電話番号を書いて、6月10日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ同財団 ☎3312-2111(区代表) 他①代表者会議を6月13日(土)午後6時30分から松ノ木運動場会議室で行います②個人参加希望の方は、お問い合わせください

●区民体育祭

◇軟式野球(中学生の部)

時7月7日~11日の日曜日、祝日午前9時~午後5時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか対区内在住・在学で編成されたチーム 定40チーム(1チーム10~20名以内。申込順) 費1チーム5000円(申込・同電話で、6月17日までに区中学生軟式野球協会・吉野 ☎3333-8728(平日午前9時~午後4時)へ代表者会議を6月23日(日)午後5時から宮前中学校で行います

◇インディアカ交流大会

時7月14日(日)午前9時~午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定120名(申込順) 費500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に生年月日と「ハッスル」(競技重視)か「和気あいあい」(交流中心)のいずれかも書いて、6月28日(必着)までに区インディアカ協会事務局・小林聡子(〒166-0001阿佐谷北3-31-5)へ同小林 ☎3338-3165(午後6時~9時) 他①運動できる服装で、体育館履きと昼食を持参してください②車での来場はご遠慮ください

◇ミニテニス大会

時7月14日(日)午前9時~午後5時 場上井

草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 対区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 費300円(保険料含む) 申込往復ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に希望種目も書いて、6月10日(必着)までに区ミニテニス協会・板東信博(〒168-0064永福1-34-19) ☎3324-4367 へ同板東 ☎3324-4367

◇ダンススポーツ

時7月15日(日)午前10時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内団体戦(スタンダード・ラテン)、一般来場者によるダンスタイム 対区内在住・在勤・在学または区内サークル在籍者 費300円(申込・同電話またはファクス(11面記入例参照)で、区ダンススポーツ連盟・所 ☎3336-7856 へ同ダンスシユーズまたはスニーカーを持参してください

●PTA学校対抗戦(卓球・団体戦)

時7月14日(日)午前9時~午後9時(区後援) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=現役の部、OGの部 対区内PTA関係者 費1チーム4000円(申込①申込書(クニヒコ卓球、区体育館で配布)に参加費を添えて、6月17日~28日(必着)までにクニヒコ卓球(〒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)と受領書の写しを、6月18日~28日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862

スポーツ教室

●体幹エクササイズ①女性向け②男性向け 正しい方法で筋肉のつけ方を習得し、シェイプアップを目指します。筋肉トレーニングで脂肪燃焼、太りにくい体を作りましょう。

時7月5日~8月23日の毎週金曜日①午後7時~8時②午後8時~9時(各計8回) 場高円寺体育館 鈴木さやか 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各4800円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、6月11日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ同体育館 ☎3312-0313 他①2歳~就学前の託児あり(事前申込制)

(2)車・バイクでの来場はご遠慮ください

●杉十小温水プールの教室

◇ウォーキングタイム

水中での基礎的な歩き方を学びます。
時6月10日(月)午前10時~11時 定30名(申込順) 費無料(入場料別) 申込6月4日から電話で、同プール(午前9時~午後5時)へ

◇アクアビクスタイム

水の中での動き方を学びます。泳げない方も参加できます。
時6月10日(月)午前11時~正午 定30名(申込順) 費無料(入場料別) 申込6月4日から電話で、同プール(午前9時~午後5時)へ

◇アクアビクス~呼吸法と姿勢づくり

①ベーシック

水の特性を生かし、ゆるやかにウォーキングと水中気功を行うクラスです。基礎から細かく指導します。

時6月20日(木)午前10時~11時 定30名(先着順) 費500円(申込)当日、直接会場へ

②シェイプアップ

テンポの良いリズムに合わせて、効果的な水中エクササイズを行うクラスです。

時6月13日(木)・27日(土)午前10時~11時 定各30名(先着順) 費各500円(申込)当日、直接会場へ

— (いずれも) —

場・同杉十小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 同駐車場はありません

●サッカーゴールキーパースクールI

ゴールキーパー専門講習会で正しい技術を身に付けましょう。

時6月11日(火)・25日(火)、7月9日(火)・23日(火)いずれも午後7時~9時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対中学生以上の方(中学生は保護者、所属チームに同意が必要) 定各回20名(先着順) 費各回400円(申込)当日、直接会場へ 同運動場 ☎5374-6191

●いきいきスポーツ教室夏の講座

元気な体は週1回の運動から! 体力を向上し運動不足を解消しましょう。

時7月5日~9月27日の毎週金曜日、午前9時~11時(7月19日を除く。計12回) 場荻窪体育館 師中野千賀子・金田光世 対区

内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定70名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、6月16日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ同体育館 ☎3220-3381 他2歳~就学前の託児あり(有料。託児希望日の1週間前までに申し込み)

●ジュニア育成アーチェリー教室

時6月23日、7月14日・28日、8月11日・25日、9月8日/いずれも日曜日の午前9時~正午(計6回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対都内在住の小学4年生~高校生 定15名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に性別、学年も書いて、6月17日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)へ同小杉 ☎3390-6839(午前9時~午後9時) 他①弓具のない方には貸し出します②区体育協会・東京都体育協会・東京都主催

●障害者のためのわいわいスポーツ教室

今回の教室は「ユニカール」です。
時7月6日(土)午前10時~正午 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 対区ユニカール協会 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 費無料(申込)申込書(スポーツ振興課「区役所東棟6階」、福祉事務所、区体育施設で配布)を、6月13日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送または持参 同課 他①公共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

その他

●すぎなみ体操まつり

健康づくり体操・ダンスの祭典です。今年は和太鼓に合わせてみんなで体を動かしましょう。



時6月29日(土)午前10時~午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 費300円(申込)当日、直接会場へ 同すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊 ☎6319-4448 他①発表もあります②見学もできます(無料)

● 交流自治体からのお知らせ～新潟県小千谷市～ ●

**自然満喫♪日帰りバスツアー
～小千谷の夏～**

小千谷市の景勝地、山本山にある滞在型農業体験農園「クラインガルテン」で新じゃがの収穫や夏野菜満載のおもてなしランチを堪能するなど、夏の小千谷を満喫する日帰りバスツアーです。

時 7月14日(日)場・内新潟県小千谷市▷行程＝JR阿佐ヶ谷駅南口(午前7時集合)→じゃがいも収穫(お土産付き)→採れたてのじゃがいもと石窯焼きピザ、夏野菜満載の昼食→小千谷市指定文化財「豊年獅子舞」見学→新潟県指定文化財「巫女爺見学」→お買い物→JR阿佐ヶ谷駅南口(午後8時頃到着)定30名(申込順)費7800円(申込)・電話で、おぢやファンクラブ事務局 ☎0120-118-441(午前9時～午後6時)へ他①食事は昼食のみツアー代金に含まれています②当日の天候によりスケジュールを変更する場合があります

**小千谷市「滞在型農園」
利用者募集中!**

小千谷市が、滞在型農園「おぢやクラインガルテンふれあいの里」の新規利用者を募集しています。「田舎暮らしをお試しで体験したい」という方などに農園付き宿泊施設(一戸建て)をお貸しします。農作業が初めての方にも地元の農業指導員がサポートします。

場おぢやクラインガルテンふれあいの里(新潟県小千谷市大字塩殿甲1814-2)内使用期間＝1年(5年まで更新可)▷利用料＝年間39万6000円(別途光熱水費等)申込・電話で、新潟県小千谷市農林課農村支援係 ☎0258-83-3510へ他詳細は、リーフレット(文化・交流課〈区役所西棟10階〉で配布)または小千谷市ホームページ http://www.city.ojiya.niigata.jp/ をご覧ください

● 6月から開設します ●

いじめ専用電話相談

すぎなみいじめ電話レスキュー

◇電話番号 ☎080-8825-0119

◇相談時間
月～金曜日の午前10時～午後7時
(祝日、年末年始を除く)

いじめで苦しむ児童・生徒の不安な気持ちを受け止め、親身に寄り添い、安心して悩み等を相談できる窓口として「すぎなみいじめ電話レスキュー」を開設します。

場済美教育センター教育SAT
☎3311-0021

情報ぽけっと

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

★城西病院ホスピタリティコンサート～シューマンとブラームスの出会い 時6月14日(金)午後7時場城西病院(上荻2丁目)内出演＝岡本暁子(ピアノ。右写真)▷演目＝ブラームス「バラードop.10」ほか定70名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ場同病院・平木 ☎3390-4166



★小曲による杉並舞踊会 時6月23日(日)午前11時30分～午後4時30分場セシオン杉並区内舞踊連盟門弟による日本舞踊の発表▷演目＝「松の緑」ほか定400名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ場区舞踊連盟・藤岡紋三郎 ☎3392-2044開演時間、演目は一部変更になる場合があります

★人仁の会東日本大震災チャリティーコンサート 時6月26日(水)午後5時場セシオン杉並区内出演＝渥美二郎ほか費6000円(申込)・電話で、渥美二郎後援会事務局 ☎3341-6026

★懐かしのジャズ・ポピュラーレコードコンサート 時6月19日(水)午後1時30分～3時30分場高井戸地域区民センター内青春時代の思い出、懐かしいヒット曲を時代背景を混ぜながらレコードで楽しむ師哀愁のレコードコレクター・西川進場区内在住・在勤の方定50名(先着順)費500円(申込)当日、直接会場へ場生きがいクラブ杉並・玉村 ☎080-1165-3877

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 時6月9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)内木工、ロープワーク、たき火など場高校生以下の方費無料(申込)当日、直接会場へ場杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672(午後7～9時)他汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当などを自由に持参してください

★知りたい!緩和ケア～オレンジパルーンフェスタin新宿 時6月8日(出)・9日(日)午前11時～午後5時(9日は午後4時まで)場新宿西口イベントコーナー内医療・介護関係者によるミニ講演会、展示、体験コーナー、質問コーナーなど費無料(申込)当日、直接会場へ場東京都西部緩和ケア推進事業運営会議(東京女子医科大学がんセンター事務局内)・岡部 ☎3353-8112(内線32405)

★6月は「浸水対策強化月間」です～和田ポンプ施設(和田弥生幹線)見学会 時6月8日(出)午前10時～午後3時場和田ポンプ施設(和田弥生幹線。和田2-1)内豪雨時に約15万㎡の雨水を貯めることができる下水道貯留施設の見学費無料(申込)当日、直接会場へ場東京都下水道局西部第一下水道事務所お客さまサービス課管路施設係 ☎5343-6211他見学時間は約40分間。地下60mまでの階段昇降があります。履き慣れた靴、動きやすい服装でお越しください

★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6月23日(日)午後2時～5時場あんさんぶる荻窪内世代・立場・国籍を越えて、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場区内在住・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.ysp2011@gmail.comへ場山ノ内 ☎090-9248-7322他詳細は、ISPホームページ http://www.facebook.com/isp.suginami をご覧ください

講演・講座

★専門点訳者養成講座開講式～記念講演・演奏会 時6月8日(出)午後2時30分～4時30分場ホテルルートイン東京阿佐ヶ谷(成田東5丁目)内チャレンジ賞受賞者の邦楽演奏家・澤村祐司ほかによる講演と演奏▷曲目＝八橋検校「みだれ」ほか費無料(申込)当日、直接会場へ場視覚障害者支援総合センター ☎5310-5051

★多文化教育セミナー基調講演「世界に通じる力を育てる」 時①6月10日(月)②13日(水)③14日(金)いずれも午前10時30分～午後0時30分場①すぎなみNPO支援センター②永福和泉地域区民センター③セシオン杉並場多言語広場セルラス理事長・鈴木隆志場区内在住の方定各回40名(申込順)費無料(申込)・電話またはメール(11面記入例参照)に希望日も書いて、多言語広場セルラス・笹倉 ☎5333-8202 ☎info@celulas.or.jpへ他託児あり(事前申込制。500円)

★青少年多文化体験サマーキャンプ2013 時8月18日(日)～21日(水)場桃沢野外活動センター(静岡県駿東郡)内外国人留学生とともに「多言語オリエンテーリング」、「世界のことばと遊びの広場」などの体験場小学3年生～高校生定120名(申込順)費2万9500円(現地集合・解散の場合)申込ハガキ(11面記入例参照)で、7月16日(必着)までに多言語広場セルラス(〒151-0053渋谷区代々木2-23-1ニュースタイトメナー1038)へ場多言語広場セルラス ☎5333-8202他6月23日(日)午前10時～正午に渋谷区総合文化センター大和田でキャンプ説明会があります

★よくふう学ぼう会「輝け!セカンドライフ」 時・内①6月7日(金)＝浴風の歴史と未来、施設見学、介護保険のしくみ②14日(金)＝車いす体験、健康チェックなど③21日(金)＝脳のしくみと認知症について/いずれも午後1時30分～3時30分場浴風会(高井戸西1丁目)内浴風会第二南陽園施設長・川崎貞、認知症介護研究・研修東京センター運営部長 佐藤信人、浴風会病院内科医長・西村敏樹、浴風会研修企画室員場区内在住の方定各日40名(申込順)費各日500円(申込)・電話またはファクス(11面記入例参照)に希望日も書いて、浴風会ケアスクール ☎3334-2149 FAX3334-2694

★郷土史講座「日本の原風景～棚田・その保全」 時6月15日(出)午後1時30分～4時場セシオン杉並場中島峰広庭80名(先着順)費500円(申込)当日、直接会場へ場杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★杉並青色申告会
①骨盤体操セミナー～体のゆがみの原因を知って、ゆがみをチェックしてみよう 時6月18日(出)午後2時～3時30分場産業商工会館場小池研身場区内在住の方定50名(申込順)費1500円(申込)動きやすい服装でバスタオルを持参してください。長寿応援対象事業
②法律相談会 時6月21日(金)、7月19日(金)、9月27日(金)、10月18日(金)、11月15日(金)、12月16日(月)いずれも午後1時30分～4時30分(1人30分程度)場杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)場区内在住または区内に事業所を有する方定各日6名(抽選)費無料(申込)抽選結果は1週間前までに連絡します
— (いずれも) —
申込・電話またはファクス(11面記入例参照)で、①は6月17日までに②は各実施日の10日前までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864

★男女平等と憲法～ベアテさんからのメッセージ 時6月22日(出)午後1時30分～4時30分場中央図書館内日本国憲法の人権条項を起草したベアテさんの生涯を振り返る講演とビデオ上映場ノンフィクション作家・高見澤たか子定60名(先着順)費300円(申込)当日、直接会場へ場杉並女性団体連絡会・富沢 ☎3392-9823

★超初心者向け ①パソコン②デジカメ入門講習会 時7月9日(出)～12日(金)午後1時30分～4時30分(各計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)場ITスクエア杉並場区内在住で55歳以上の方定各10名(抽選)費各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、6月22日(必着)までにITスクエ

みんなで銭湯に行こう!
区内銭湯でラベンダー湯を実施します
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。心身ともにリフレッシュしてみたいかたがでしょうか。
時6月9日(日)場区内公衆浴場費450円、小学生180円、幼児80円(申込)当日、直接各公衆浴場へ場杉並浴場組合・平松 ☎3337-6198(午後1時以降)

ア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ場ITスクエア杉並 ☎090-4722-2574他講習会場で同時時間帯にパソコン相談を実施します(予約不要)

その他

★東京税理士会 税金なんでも相談会
◇杉並支部 時6月11日(水)・25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(阿佐谷南3丁目)費無料(申込)・電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028へ他相談は先着順で1人40分まで
◇荻窪支部 時6月12日(水)午後1時～4時場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)費無料(申込)・電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(午前9時30分～午後5時(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 時6月24日(月)午後1時～4時場高円寺パル商店街高円寺パルプラザ1階(申込)当日、直接会場へ場東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★高齢者・障害者のための巡回無料法律相談 時6月30日(日)①午後1時～1時45分②2時～2時45分③3時～3時45分④4時～4時45分場あんさんぶる荻窪場各回5名(申込順)申込・電話で、6月20日までに杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1020(月～金曜日午前9時～午後5時)へ他主催＝東京三弁護士会・法テラス

★杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時6月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(永福2丁目)内販売価格＝6500円～(申込)直接、同作業所へ(先着順)場同作業所 ☎3327-2287

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○○課(〒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

■大田黒公園コンサート「森の駅のものごと」
絵本の朗読とピアノ、クリスタルボールの演奏による共演。子どもから大人まで楽しめます。
時 6月22日(土)①午後1時～2時②午後3時～4時
場 大田黒公園記念館内絵本朗読＝絵本作家・森田夏実▷ピアノ演奏＝有本紀▷クリスタルボール演奏＝大内史登
定 各回50名(抽選)費 各回500円(就学前のお子さんは無料)申込 往復ハガキ(記入例参照)に参加者全員の氏名・年齢、人数と希望時間も書いて、6月13日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)へ 問 大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814

■子ども博物館教室「七夕馬を作ろう！」
区内に伝わる「七夕馬」(右写真)という飾りをわらで作ります。
時 6月30日(日)午前10時～正午
場 郷土博物館 師本橋平八
対 小学3年生～中学生 定15名(抽選)費 無料申込 往復ハガキまたはファクス(記入例参照)に学校名・学年も書いて、6月24日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 FAX3317-1493)へ 問 郷土博物館 ☎3317-0841

講演・講座

■親子健康教室 講演会
子供たちが健やかな生活を送るために、親子で楽しめる体を動かす遊びの大切さを学びます。
時 6月16日(日)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) 内①ボールを使った楽しい運動遊び「親子ボール教室」②保護者対象の講演会「健やかな育みを求めて」(お子さんは引き続き「ボール教室」で遊びます) 師 山梨大学教育人間科学部教授・中村和彦 区内在住の小学生と保護者 定50組100名程度(申込順)費 無料申込 問 電話で、学務課児童健康支援担当へ 他 着替え・上履き・飲み物を持参してください

■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 6月16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-

久我山ホタル祭り

久我山地域を流れる玉川上水と神田川に2000匹のホタルを放流し、幻想的な光の舞を楽しむお祭りです。幼虫観察コーナーや、各種模擬店・ゲームの出店が並ぶ緑日広場もあります。
時 6月8日(土)・9日(日)午後1時～9時(荒天中止) 場 内京王井の頭線久我山駅周辺▷会場＝神田川会場(イベント・模擬店、ホタル観賞)／玉川上水会場(ホタル観賞)／中央緑地公園会場(イベント会場、くつろぎコーナー、ホタル観賞)／久我山駅北口会場(産卵を兼ねた観賞、コンサート、まちなかマルシェ)／宮下橋公園会場(「ホタルの里」の自然発生) 申込 当日、直接会場へ 問 久我山連合商店会会長・白川部利夫 ☎3333-8100

4) 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 問 電話で、同ひろば ☎3331-4360(午前10時～午後6時。水・木曜日休館)へ

■天文の夕べ 講演会「星座の起源をたどる」
時 6月22日(土)午後6時30分～8時30分 場 科学館(清水3-3-13) 師 早稲田大学文学学術院教授・近藤二郎 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 定140名(先着順)費 無料申込 当日、直接会場へ 問 科学館 ☎3396-4391 他 ①エレベーター・エスカレーターはありません②車での来館はご遠慮ください③乳幼児の入場はご遠慮ください

■まだまだ見つかる!夏の省エネポイント
夏の省エネで、もうすることがありませんという方や、今年こそ頑張りたいたいという方にも、ぴったりの省エネを紹介します。
時 6月22日(土)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 杉並・地域エネルギー協議会 西田穰、寺田加代子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順)費 無料申込 問 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

■ビジネスマナーセミナー～声で伝えるおもてなしの心
今回は「接遇の基本(おもてなしの心)」と「言葉遣い」、「電話応対」について学びます。
時 7月18日(休)午後7時～9時 場 産業振興センター 師 ANAビジネスソリューション専属講師 区内在住の勤労者・求職者または区内在勤の方 定28名(抽選)費 1000円申込 ハガキ(封書)、ファクスまたはメール(記入例参照)に職業(求職中の方は「求職中」、在勤の方はその旨を記入)、ジョイフル杉並利用者は利用者番号とジョイフルカフェクーポン利用の有無も書いて、6月13日午後5時(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1 インテグラルタワー2階 FAX3392-7052 wakuwaku@joyful-suginami.jp)へ 問 同担当 ☎3391-0317

■金融商品の選び方～リターンとリスクを見極める
株価上昇の期待が強まるなか、高金利・高配当の金融商品の人気が高まっています。それぞれの金融商品の特徴と注意点を紹介します。
時 6月25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) 内 安全性が高い金融商品(普通預金・定期預金・個人向け国債など)、高金利・高配当の投資的金融商品(社債・株式・投資信託など)のメリット・デメリット、金融商品の広告の見方のポイント 師 東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー・石森久雄 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順)費 無料申込 問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 へ

■家族介護教室
◇介護場面における福祉用具の活用「おむつやパッドの選び方」
時 6月10日(月)午後2時～3時 場 福祉機器展示センター(阿佐谷北1-2-1) 師 花王カスタマーマーケティング社員 区内在住でテーマに興味・関心の

区の広報番組「すぎなみニュース」をご覧ください

「すぎなみニュース」では、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。
▷放送局＝ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11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)
▷今後の放映予定
●6月9日(日)～15日(土)＝大宮八幡宮「小笠原流流鏑馬神事」、柏の宮公園の田植え、井荻中茶道部の紹介
※内容は変更になる場合があります。

問 広報課

ある方 定10名(申込順)費 無料申込 問 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630 へ
◇古武術を使ったららくらく介護
介護者の体への負担が少ない、実技中心の教室です。腰痛や肩痛・膝痛などで悩んでいる方に最適です。

時 6月11日(火)午前10時30分～正午 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 孫の手倶楽部治療相談員・戸部隆太 区内在住・在勤の方 定20名(申込順)費 無料申込 問 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024 へ 他 動きやすい服装でお越しください
◇いつまで若々しく!インナーマッスルを鍛える体操で転倒防止

時 6月12日(水)午後2時30分～3時30分 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 リハビリ特化型デイサービスReha・Labo理学療法士 儘田佳之 区内在住の方 定15名(申込順)費 無料申込 問 6月3日から電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 へ
◇元気を保ついきいき健康体操!
自宅できる筋力強化が図れる簡単な体操を学びます。

時・内 6月15日(土)＝歩行▷22日(日)＝姿勢・バランス/いずれも午後2時～3時30分。計2回 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 理学療法士・江黒亮介、江黒知子 区内在住で介護予防に関心のある方 定25名(申込順)費 無料申込 問 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888 へ 他 動きやすい服装でお越しください
◇座ってできるリラックスヨガ

ヨガで気持ち良く体を動かしてみませんか? 椅子に座ったままや立ったままのポーズを中心に行います。

時 6月19日(水)午後2時～4時 場 西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 師 日本ヨーガ協会インストラクター・小西理枝 区内在住の方 定20名(申込順)費 無料申込 問 6月3日から電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 へ 他 動きやすい服装でお越しください
◇膝・腰メンテナンス講座

時 6月28日(金)午後2時～3時30分 場 八区民集会所(井草1-3-2) 師 理学療法士・江黒亮介 区内在住・在勤の方 定20名(申込順)費 無料申込 問 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341 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、区内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
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	気功で病気を予防し永く健康を持続させませんか	6月13日から毎月第2・4木曜日、午後1時30分～4時 費1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716)	手ごねで作るパン作り(お楽しみメニュー付き)	6月28日(金)、7月26日(金)、9月27日(金)午前10時～午後0時30分(計3回) 費2000円(別途材料費1回1200円)
久我山館(久我山5-8-8 ☎・FAX3332-2011)	貴方の色見つけます!～パーソナルカラー体験会	6月15日(土)午後1時～2時30分 定18名(申込順) 費1名1500円。2名1組2500円
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	網戸張り替え体験講習会 プロが親切丁寧に指導!	6月21日(金)午後4時30分～6時 定12名(申込順) 費無料
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	初めてのパソコン講習～初心者集まれ!	基本操作＝6月15日(土)・22日(土)、文字入力＝29日(土)、7月6日(土)／午前9時30分～11時30分 費各コース3600円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	フラワーアレンジメント～季節の花、植物で彩を	6月27日から毎月第4木曜日、午前10時～正午 費1回500円(別途材料費1000円程度)

※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。いずれも、長寿応援対象事業です。

仲間と一緒に認知症予防

知的好奇心応援教室に参加しませんか

知的好奇心応援教室とは、65歳以上の方が認知症を予防するため、新しいことに挑戦することを目指した教室で、ウォーキングと脳を鍛える活動（読み聞かせ・旅行・パソコン・料理・園芸）をグループで楽しく行います。認知症を予防するためには「有酸素運動」と「頭を積極的に使う」ことの習慣化、そして、それを仲間と長く続けることが大切です。仲間と一緒に認知症に強い脳を作りましょう！

—問い合わせは、高齢者施策課介護予防事業係へ。

◆ 知的好奇心応援教室参加までの流れ ◆

「認知症予防講演会」
「教室説明会」に参加



「教室説明会」会場
で申し込み



抽選



「認知症予防講演会」・「教室説明会」

認知症予防のための生活術など、今日からできる認知症予防についてお話しします。「知的好奇心応援教室」に参加を希望する方は、必ずいずれかの会場で講演会と説明会に参加してください。講演会の後「知的好奇心応援教室」の説明会と申込受付を行います。

時・場・定 下表のとおり 区内在住で65歳以上の方 費無料 申込当日、直接会場へ

〈認知症予防講演会・教室説明会〉

日程	時間	会場	講師	定員 (先着順)
7月3日(水)		①杉並保健所地下講堂 (荻窪5-20-1)	東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員・矢富直美	70名
7月5日(金)	●講演会「認知症に強い脳を作ろう！」 =午後2時～3時30分 (午後1時30分開場)	②高齢者活動支援センター多目的室 (高井戸東3-7-5)	東京都健康長寿医療センター研究所研究員・宇良千秋	90名
7月9日(火)	●教室説明会・申込受付 =3時30分～4時	③セシオン杉並視聴覚室 (梅里1-22-32)	東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員・矢富直美	70名
7月12日(金)		④産業商工会館講堂 (阿佐谷南3-2-19)	東京都健康長寿医療センター研究所研究員・宇良千秋	150名

※4会場とも同じ内容です。講演会のみ参加もできます。

参加決定



仲間と一緒に助け合いながら、楽しく認知症を予防しましょう



「知的好奇心応援教室」



教室は、新しいことに挑戦することを目指した内容です。どの教室にも、ウォーキングプログラムが含まれます。

時・場・内・定 下表のとおり 区内上記「認知症予防講演会」・「教室説明会」に参加した日常生活で介助の必要がない方 費各教室ごとに教材費あり 申込 上記「教室説明会」会場で受け付けます(抽選) 高円寺保健センター ☎3311-0116 他 長寿応援対象事業

〈知的好奇心応援教室〉

教室名	内容	日程	会場	定員(抽選)
お江戸の歴史をウォーキング	「お江戸・東京」の歴史を仲間と調べ、実際に現地探訪(2回)をします。	9月3日から毎週火曜日の午後(計15回)	杉並保健所(荻窪5-20-1)ほか	24名
読み聞かせ入門	絵本などを通して言葉の魅力を再発見、読み聞かせの基本を学び、本を選び、計画をたて、発表をします。	9月4日から毎週水曜日の午後(計14回)	杉並保健所ほか	24名
脳も体も健康! パソコン&ウォーキング教室	ウォーキングを続けながらパソコンをゼロから学び、仲間と楽しく技術向上、ミニコミ誌の企画・作成をします。	9月10日から毎週火曜日の午後(計15回)	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)ほか	24名
仲間とつくりおとこの台所	料理を教わるのではなく、自分たちで料理について調べ・計画して作る、男性限定の教室です。	9月11日から毎週水曜日の午前(計14回)	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)ほか	20名
新設 歩いて学んで耕して	園芸の基礎を学んで、実際に花壇を作り上げます。結果を想像しながら、足と頭、体を総動員する教室です。	9月13日から毎週金曜日の午前(計14回)	介護老人保健施設シーダ・ウォーク(桃井3-4-9)ほか	20名

(発行日) 毎月1日、11日、21日

