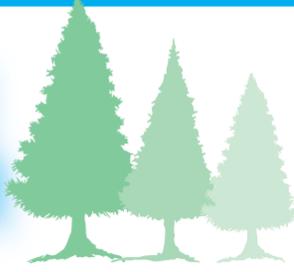


9ぎなみ



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

児童手当などの現況届の提出を 2
お忘れなく

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「東京都HIV検査・相談 8
月間」です

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/

杉並ナンバー 11月17日(月)スタート!



25年度、自動車のナンバープレートに地域名を表示する「ご当地ナンバー」の導入についてお知らせしましたが、26年11月17日から「杉並ナンバー」が交付されることが決定しました。これにより、11月17日以降に自動車を購入した場合やナンバー変更を希望する場合は、「杉並ナンバー」が交付されます。詳しい手続き方法は、詳細が決まり次第お知らせします。

——問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

▶ 昨年のすぎなみフェスタでも「杉並ナンバー」をPRしました



杉並ナンバーが
走ります

杉並区長 田中 良

杉並ナンバーが11月17日から交付されることが決まりました。

現在、区内には10万台を超える車が登録されていますが、これらが杉並ナンバーを付け、全国を走ることによって、杉並の名が知られるものと期待されています。また、こうした車が走り、区民の皆さまの愛郷心がさらに醸成されることは、知名度向上以上に大きな意義があります。区民や事業者の皆さまも積極的に杉並ナンバーに変更していただき、杉並区への愛着をさらに高めていけるよう、ご協力をお願いいたします。

杉並ナンバー Q & A



杉並ナンバーには、次のような効果が期待されています

- ①杉並ナンバーを使用することで、区への愛郷心が醸成され、わがまち杉並への愛着が高まります。
- ②杉並ナンバーを事業者や区民の皆さんが使用することで、地域の一体感が生まれます。
- ③杉並ナンバーを付けた車が各地を走るにより、杉並区の知名度が向上し、地域振興や産業活性化・観光振興につながります。



Q. 杉並ナンバーの対象となるのは、どんな自動車ですか？

A. 杉並区内に使用の本拠を置く①普通自動車②小型自動車③大型自動車(大型特殊を含む)④軽自動車⑤排気量125ccを超えるオートバイが対象となります。

Q. どんな場合に杉並ナンバーになりますか？

- A. ●新車や中古車を購入し、杉並区内で新たに自動車の登録をする場合
- 練馬ナンバーから杉並ナンバーへの変更を希望する場合

●自動車の所有者が転居などで他の市区町村から杉並区内へ住所を変更する場合

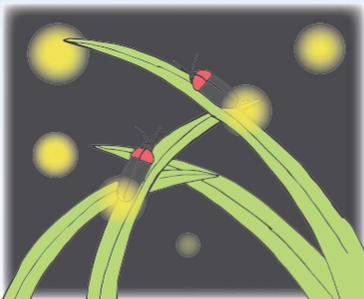
●ナンバープレートの破損・汚損などで新しいナンバープレートの交付を受ける場合 ほか

Q. 今使っているナンバーはどうなりますか？

A. 今のナンバー(練馬ナンバー)はそのままお使いいただけます。自動車の購入などに伴い、杉並ナンバーが交付されます(練馬ナンバーを選択することはできません)。

久我山ホタル祭り

時 6月7日(土)・8日(日)午後1時～9時(荒天中止)
場 ①神田川会場=ホタル観賞(神田川清水橋下流付近を中心とする神田川遊歩道)▷玉川上水会場=ホタル観賞(玉川上水岩崎橋下流の遊歩道)▷中央緑地公園会場=くつろぎ広場、ホタル生態説明コーナー、各模擬店・ゲーム▷久我山駅北口会場=コンサート/ホタルの成虫放流、包丁・まな板研ぎ、ワゴンセール、各種模擬店やゲーム、休憩コーナーの設置、街頭ミニコンサート、地元消防庁舎を開放した防災キャンペーン、長野県豊丘村の「食の安全」をめざす産直販売ほか(申込)当日、直接会場へ



※今回からホタル放流場所の神田川会場では、歩行者は久我山駅から富士見ヶ丘駅方向への一方通行となります。電車でお越しの方は、久我山駅で下車してください。

6月は環境月間です

環境課・ごみ減量対策課

◇6月9日(月)から環境展を行います

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9日(月)～13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
- スズメバチの巣の展示
- 太陽光発電相談窓口
- ごみ収集BOXの展示
- 住宅の省エネ化相談窓口

【申し込み】 当日、直接会場へ

提出期限は6月30日(月)

**児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当
現況届の提出をお忘れなく**

— 問い合わせは、児童手当・児童育成手当については子育て支援課子ども医療・手当係、児童育成(障害)手当については障害者施策課障害者福祉係へ。

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月末時点で受給している方は、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。この届け出に基づいて、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。

※届け出がないと6月分以降の手当を支給することができません。6月30日(月)までにお早めに提出してください。

児童手当は、受給者または配偶者の25年の所得から、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、配偶者が特例給付に該当または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ります。

〈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

◆**所得とは**
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**
25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みますが、申告していることが必要です。

◆**手当月額(児童1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 一律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

◆**児童育成(障害)手当**
●児童育成(障害)手当 一律1万7000円

◆**所得と**
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**
25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みますが、申告していることが必要です。

◆**手当月額(児童1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 一律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

◆**児童育成(障害)手当**
●児童育成(障害)手当 一律1万7000円

ご注意ください

「子育て世帯臨時特例給付金」「臨時福祉給付金」は別途申請が必要です

各手当の現況届と上記給付金は提出先が異なりますので、それぞれ専用の返信用封筒で返送してください。

☎杉並区臨時給付金専用コールセンター
☎0120-35-9292

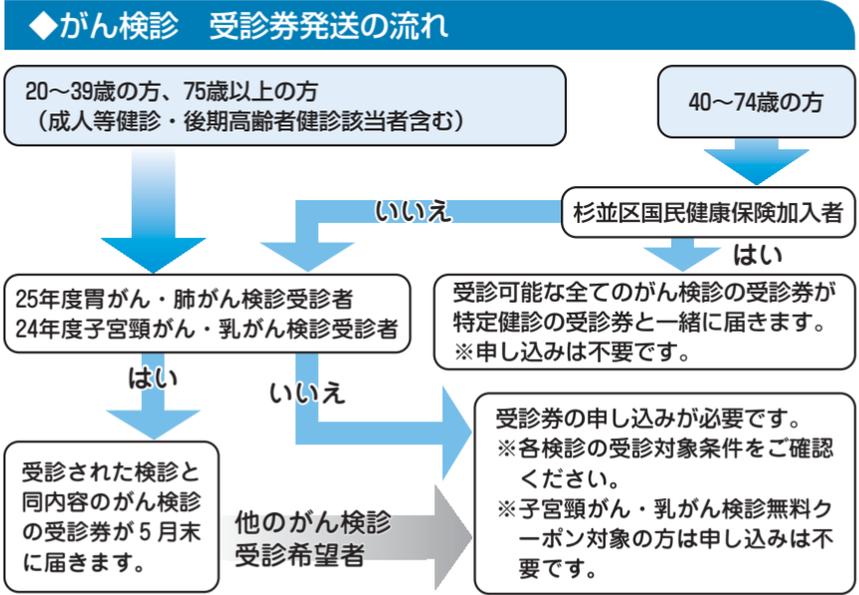
◆26年度がん検診などのお知らせ◆
問い合わせは、杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ。

★区民健康診査・がん検診等が始まりました。お早めに受診をお願いします。

全ての健(検)診の対象年齢は、26年度(4月~27年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、実施医療機関で実施します。受診券に実施医療機関一覧を同封して送付します。また、区ホームページで実施医療機関一覧をご覧いただけます。

★各健(検)診の詳細な内容(対象者・送付方法・受診期間など)は、区ホームページまたは「広報すぎなみ」4月1日号・5月1日号などをご覧ください。

健(検)診名	区民健康診査	がん検診					成人歯科健診
	成人等健診	胃がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん	大腸がん	
対象	30~39歳で職場などの健診を受ける機会がない方	35歳以上の方	20歳以上の女性(25年度未受診者)	40歳以上の女性(25年度未受診者)	40歳以上の方	50・55・60・65・70歳の男性	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳の方
申し込み・受診券送付	◆23~25年度中に成人等健診を受診していない方は、申し込みが必要です。 ◆上記以外の方 【4~9月生まれ】受診券を5月末に送付しました。 【10~3月生まれ】受診券を6月末に送付します。	◆新規申し込み ①5月19日(月)締切=5月末に送付しました。 ②6月9日(月)締切=6月末に送付 ③6月23日(月)締切=7月上旬に送付 ④7月7日(月)締切=7月中旬に送付 ※④の締切日以降に申し込み 毎週月曜日締切=木曜日送付 ◆その他の方 下記の「がん検診受診券発送の流れ」・「新規申し込み方法」をご覧ください。			区への申し込みは必要ありません。 検査を希望する方 【区民健康診査対象者の方】 区民健康診査と同時受診になります。 【区民健康診査対象者でない方】 受診期間内に杉並区内の医療機関で実施。医療機関に直接お申し込みください。受診時に保険証を持参してください。		受診券は5月末に送付しました。
費用	無料(希望者に胸部エックス線検査を300円で実施)	各500円			200円	500円	無料



◆新規申し込み方法(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)
【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
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(申し込みが必要ない健(検)診があります)。

●**インターネット(電子申請)**
区ホームページ「インターネットによる申込など→電子申請(がん検診・介護保険関連ほか)」からアクセスできます
右QRコードからもアクセスできます(一部対応していない機種があります)。
【利用方法の問い合わせ】電子申請・届出サービスコールセンター☎0570-00-5353(平日午前8時30分~午後5時15分)

●**窓口(杉並保健所健康推進課)**
※各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付受給者は費用が免除されます。該当の方で受診券に「免除」の表示がない場合は、受診前に杉並保健所健康推進課、各保健センター、各福祉事務所で免除の申請をしてください。

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なく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、いずれかの医療保険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ったときは、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、保険証をお返しくください。

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になります。

保険料額通知書を送付します

26年度保険料額通知書を6月9日(月)に世帯主宛てに発送する予定です。

4月～27年3月までの12カ月の保険料を、6月期～27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）。

25年分所得の申告をしていない方へ

国民健康保険料は、前年中の所得金額などをとに決定して

います。そのため、確定申告や住民税の申告をしてい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。

——〈いすれも〉——
国保年金課国保資格係

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。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

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。
国保年金課国保収納係

〈26年度保険料の計算方法〉

$$\text{保険料額は } \boxed{\text{医療分}} + \boxed{\text{後期高齢者支援金分}} + \boxed{\text{介護分}} \text{ です}$$

※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

$$\boxed{\text{賦課標準額 旧ただし書き所得}} \times \boxed{\text{所得割率 6.30\%}} + \boxed{\text{均等割額 3万2400円}}$$

後期高齢者支援金分

$$\boxed{\text{賦課標準額 旧ただし書き所得}} \times \boxed{\text{所得割率 2.17\%}} + \boxed{\text{均等割額 1万8000円}}$$

介護分

$$\boxed{\text{賦課標準額 旧ただし書き所得}} \times \boxed{\text{所得割率 1.56\%}} + \boxed{\text{均等割額 1万5300円}}$$

※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4分の1を控除した金額（26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	16万円
	介護分	14万円

特定健診・後期高齢者健診を受診しましょう

無料

4～9月生まれの方の受診券を5月末に発送しました。年1回受診してご自身の健康管理に役立ててください。

〈対象者〉

特定健診	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入している方

〈実施時期〉

26年度から受診券の送付時期と受診期間が一部変更になっています。原則として受診期間は下表のとおりです。ただしこの期間にどうしても受診できない方は、受診券到着時から受診が可能です。

誕生日	受診券送付時期	受診期間
4～9月	5月末	6月1日～10月31日
10～3月	6月末	8月1日～27年1月31日

特定健診については国保年金課保健事業担当、後期高齢者健診については国保年金課高齢者医療係

国保温泉センター割引利用券をご利用ください

杉並区国民健康保険加入者が利用できる、日帰り温泉センターの割引利用券を配布しています

- 【利用期間】 27年3月31日まで
- 【利用施設】 数馬の湯、もえぎの湯、瀬音の湯、つるつる温泉
- 【温泉センター割引利用券の配布場所】 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
- 【問い合わせ】 国保年金課管理係
- 【その他】 ①利用券を受け取りに来る際は、国民健康保険証を持参してください②利用券1枚で3名まで利用できます③詳細は利用券をご覧ください

区からのお知らせ

区民の方が住宅の修繕や増築を行うための資金の融資を、契約金融機関に低利であつせんしています。申し込み資格などは、工事前にご相談ください。

住まう・まち

住宅修築資金融資あつせん

区民の方が住宅の修繕や増築を行うための資金の融資を、契約金融機関に低利であつせんしています。申し込み資格などは、工事前にご相談ください。

区では、湿度が高くなる時期に、ほこりに含まれているダニ、アレルギー量の簡易測定を行い、快適な室内環境のアドバイスを行っています。郵送による検査も可能です。

子育て・教育

家庭福祉員が1名増えます

保育士などの資格を持つ家庭福祉員が、保護者の就労などにより、日中保育できない児童をお預かりします。保育する場所は、一定の条件を満たした家庭福祉員の自宅の一室です。

保育時間

毎日(土・日曜日、祝日、年末年始、家庭福祉員の休暇などを除く)。原則午前8時30分～午後5時

採用情報

区立保育園等

保育士資格が無い方も応募できます。

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。

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。

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。

和田サービス付き高齢者向け住宅入居者を募集

和田3-52-4 募集入居者数 1 戸 使用料 月 額 9 万 2 千 円 (抽選) 使用料 月 額 9 万 1 千 円 共益費 および 基本 サービス 費 月 額 2 万 6 千 円 ① 60 歳 以上 ② 単身者 ③ 申込 時 点 で 区 内 に 引 続 き 2 年 以 上 住 ん で い る ④ 25 年 1 月 以 降 の 世 帯 の 月 額 所 得 48 万 7 千 円 以 下 で あ る

採用情報

区立保育園等 保育士資格が無い方も応募できます。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。



平成26年 経済センサス-基礎調査 商業統計調査

あなたの回答が、日本経済の力になる

7月1日を調査基準日として、全国一斉に、経済センサス-基礎調査と商業統計調査が一体的に実施されます。経済センサス-基礎調査は、全ての事業所・企業を対象に、産業や経済の基本的構造を明らかにすることを目的とした調査です。商業統計調査は、全ての商業を営む事業所を対象に、従業者数、商品販売額等を調査し、わが国の商業の実態を明らかにすることを目的とした調査です。6月中旬以降、調査員が訪問しますのでご協力をお願いします。

募集します

杉並区青少年問題協議会の区民委員

【内任期】7月から2年間▽募集人数2名▽報酬1万2000円(会議に出席した場合)▽区内在住・在勤・在学の応募日現在20歳以上の方で、平日昼間の会議(年2回程度)に出席できる方【申込書】(子育て支援課(区役所東棟3階)で配布。区ホームページからも取り出せます)と小論文「青少年問題の現状と課題」(600〜8000字程度)を添えて、6月16日(必着)までに同課FAX53071068

永福和泉地域区民センター協議会委員

地域住民の交流やコミュニティ形成を目的として、まつり・各種講座の企画・実施、コミュニティ紙の発行等の活動を行います。

【内任期】10月1日〜30年9月30日(1期2年。2期まで更新可)▽活動場所II永福和泉地域区民センター・方南区民集会所・下高井戸区民集会所など【対】方南全域、和泉全域、下高井戸1〜4丁目、永福全域、浜田山1・3・4丁目、堀ノ内1丁目、大宮全域に在住で右記の活動ができる方(過去に委員を務めた方は応募できません)【定】若干名【履】履歴に簡単な応募動機も書いて、7月22日(必着)までに永福和泉地域区民センター協議会事務局(〒168-0063和泉3-8-18)へ郵送または持参

同事務局 ☎530019412
【他】①後日面接を行います②応募書類は返却しません③交通費程度の活動を支払います
障害者支援施設
「なでしこ」の入所対象者

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います。

【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す)を確認の上、申込書を6月2日〜30日に福祉事務所へ持参【障害者生活支援課、各福祉事務所】(荻窪II荻窪5-15-13 ☎339819104 / 高円寺II高円寺南2-24-18 ☎530612611 / 高井戸II高井戸東3-26-10 ☎333217221)【他】入所対象者の募集は、常時対応していますので、福祉事務所へご相談ください

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員会への参加団体

同実行委員会では、メッセの準備・運営を行います。なお、出展団体は後日募集します。
【時】6月30日(月)午後6時〜8時
【場】区役所第5・6会議室(西棟6階)【申】電話またはファクス(7面記入例参照)で、子育て支援課管理係 ☎530710686へ【他】個人も可

その他

視覚障害者向け代読・代筆サービスを始めます

障害者地域相談支援センター「すまいる」相談員による代読・代筆サービスを始めます。
【場】すまいる荻窪II荻窪5-20

1 ☎339111976 / 高円寺II高円寺南2-24-18 ☎530616381 / 高井戸II高井戸東4-10-5 ☎333112510【内】手紙、官公庁・学校等からの通知文書(図書・新聞等は対象外)の代読と付随する代筆【区】区内在住の視覚障害者【費】無料【電話】各すまいるへ【各すまいる】または障害者生活支援課管理係【1回60分以内】

行政相談

国の仕事などについての苦情や要望を、行政相談委員が受けします。

【時】6月13日(金)午後1時〜4時
【場】区政相談課(区役所東棟1階)【内】年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談【費】無料【申】当日、直接会場へ【区】区政相談課

6月の土曜法律相談

【時】6月21日(土)午後1時〜4時
【場】相談室(区役所西棟2階)【定】12名(申込順。1人30分)【費】無料【申】6月16日〜20日の午前8時30分〜午後5時に相談予約専用電話 ☎530710617 または区政相談課窓口で予約【区】区政相談課【他】法律相談は、月・金曜日の午後5時実施しています(事前予約制)

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II6月11日(水)午後1時〜4時(次回は7月9日(水)に開催予定)▽建築総合無料相談会II毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)【場】区役所1階ロビー【申】当日、直接会場へ【他】まちづくり推進課耐震改修担当【他】図面などがある場合は持参してください

世界禁煙週間 5月31日~6月6日 たばこ・喫煙について考えてみましょう

喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチン依存症を踏まえると喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上でも重要です。世界保健機関(WHO)は、5月31日を「世界禁煙デー」と定め、厚生労働省は世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」に定めています。安全で、おいしい空気はみんなのものです。この機会にたばこについて考えてみませんか?
——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。フィルターを通らない分、たばこの先端から立ち上がる「副流煙」には、「主流煙」よりも高い濃度の有害物質が含まれています。「たばこ規制枠組条約」や「健康増進法」などで受動喫煙対策が推進されています。

1 妊婦や子ども、病人の周囲では絶対に喫煙しない



2 歩行喫煙は他の歩行者の迷惑。ポイ捨ても絶対にしない



3 飲食店やホテルでも全面禁煙を



「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)に制度への登録と応援プレートの提示(全面禁煙(右図)・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 <http://suginami-waistsize.jp> をご覧ください。



4月末現在

区分	店舗名	所在地
全面禁煙	Yappy Birth	荻窪5-17-7 賛久ハイイツ102
	小料理 えみ	永福4-5-3
	アルペロ	上荻1-24-20 イロハ堂ビル地下1階
	ポキトカ	高円寺南3-21-19
	レクトサンドカフェ	高円寺南3-54-14 1階
時間禁煙	醸カフェ	西荻北4-35-6 カーサ藤江1階
	トラットリア ピエモンテ	荻窪5-30-12 グローリアビル地下1階

禁煙チャレンジ! 教室

たばこの正体を知り、禁煙のコツを学びましょう。
【日時】6月22日(日)午後1時30分〜3時30分
【場所】杉並保健所(荻窪5-20-1)
【講師】東京衛生病院医師・佐々木温子
【対象】区内在住・在勤で禁煙したい方、その家族
【定員】30名(申込順)
【申し込み・問い合わせ】6月2日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

せき・たん・息切れ…本当に風邪ですか?

講演 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?
長期間にわたる喫煙習慣が原因であることから「肺の生活習慣病」とわれています。
【日時】6月30日(月)午後1時30分〜4時
【場所】杉並保健所(荻窪5-20-1)
【講師】河北総合病院分院副院長医師・角田裕美、北里大学理学療法士・木村雅彦
【対象】区内在住の方
【定員】60歳以上の方=30名(申込順)。60歳未満の方=20名(聴講のみ可。申込順)
【申し込み・問い合わせ】6月2日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ
【その他】60歳以上の方のみ肺年齢測定が受けられます。COPDで通院中の方は事前にお知らせください

リサイクルひろば高井戸

①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15日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費)

②和布で作る金魚とお花の根付け

時 6月23日(月)午後1時30分～3時30分 定12名(申込順) 費200円

③裂き織り体験

裂いた古布を織り機で織ります。
時 6月27日(金)午前10時30分～午後0時30分 定10名(申込順) 費100円

— (いずれも) —

場・圃リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7

- 4 ☎3331-4360(午前10時～午後6時。水・木曜日休館)) 圃区内在住・在勤・在学の方 申込電話で、同ひろばへ 圃②は長寿応援対象事業

産業振興センター

①ビジネスマナーセミナー～相手との信頼を深める訪問応対

相手の信頼を得る接客訪問応対のマナーを演習を中心に学びます。

時 7月10日(休)午後7時～9時 圃①(1)接遇とは(2)心を伝える立ち居振舞い(3)訪問応対の流れ 圃ANAビジネスソリューション専属講師 費1000円

②仕事力アップ講座「実践型コミュニケーション力アップセミナー」

実務に役立つコミュニケーションのコツを、話し方を中心に、演習を交えながら実践的に学びます。

時 7月18日(金)・25日(金)、8月1日(金)午後7時～9時 圃①好感を持たれる話し方の基礎②論理的な話し方・伝え方③人前で堂々と話せるようになる秘訣 圃コーディネーター 代表取締役・坪田まり子 費2400円 — (いずれも) —

圃産業振興センター 圃区内在住の勤労者・求職中の方、区内在勤の方 圃各28名(抽選) 圃ハガキ(封書)、ファクスまたはEメール(7面記入例参照)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、①は6月12日午後5時②は6月19日午後5時(いずれも必着)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 圃3392-7052 圃wakuwaku@joyful-suginami.jp)へ 圃同担当 ☎3391-0317

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～心と五感で感じるロシアの音楽 時 6月13日(金)午後7時 圃城西病院(上荻2丁目) 圃出演=ミハイル・カンディンスキー(ピアノ)▷曲目=ラフマニノフ「前奏曲集より」ほか 圃70名(先着順) 圃無料(申込)当日、直接会場へ 圃同病院・平木 ☎3390-4166

★みんなで歌う夕焼小焼コンサート 時 6月14日(土)午後2時～4時 圃杉並公会堂 圃出演=混声三重唱「ももたらう」▷曲目=みかんの花咲く丘ほか 圃194名(申込順) 圃1000円。中学生以下無料(申込)・圃電話またはファクス(7面記入例参照)で、桃の会・鶴 ☎047-449-2722 圃047-406-3122へ

★午後のクラシック～音の散歩道 時 6月15日(日)午後2時30分～4時30分 圃勤労福祉会館 圃出演=福永紗代ほか▷曲目=久石譲「坂の上の雲」より「Stand Alone」ほか 圃区内在住で3歳以上の方 圃350名(申込順) 圃1500円(申込)・圃電話で、6月14日までに親子で音楽を楽しむ会・石幡 ☎3395-3480へ

★懐かしのジャズ・ポピュラーレコードコンサート 時 6月20日(金)午後1時30分～3時30分 圃高井戸地域区民センター 圃アカデミー音楽賞受賞曲を、映画の内容を交えながら、レコードで楽しむ 圃哀愁のレコードコレクター・西川進 圃区内在住・在勤の方 圃50名(先着順) 圃500円(申込)当日、直接会場へ 圃生きがいクラブ杉並・玉村 ☎080-1165-3877

★東日本大震災チャリティーコンサート第20回人仁の会 時 6月25日(水)午後5時 圃セシオン杉並 圃出演=渥美二郎ほか 圃6000円(申込)・圃電話で、渥美二郎後援会事務局 ☎3341-6026へ

★さざんかシティウィンズコンサート 時 6月29日(日)午後1時50分 圃杉並公会堂 圃曲目=シンフォニック・ダンスほか 圃1000名(先着順) 圃無料(申込)当日、直接会場へ 圃武 ☎070-5566-5946

★ケア24とゆうゆう西荻北館のジョイントイベント 時 6月29日(日)午後1時30分～3時30分 圃ゆうゆう西荻北館 圃認知症との付き合い方と地域ケア、バイオリンミニコンサート 圃バイオリン演奏・栗山ひろみ、ケア24上荻職員 圃区内在住の方 圃40名(申込順) 圃無料(申込)・圃電話で、ゆうゆう西荻北館 ☎3396-8871へ

★ぞうれっしゅファミリーコンサート 時 6月29日(日)午後2時 圃セシオン杉並 圃1部=中川ひろたかさんのおはなしとうた▷2部=合唱構成「ぞうれっしゅがやってきた」▷出演=シンガーソング絵本ライター

中川ひろたか 圃区内在住の方 圃500名(申込順) 圃1500円ほか(申込)・圃電話またはファクス(7面記入例参照)で、杉並ぞうれっしゅ合唱団・服部 ☎・ 圃5373-0906へ

★スイングイズヒア・ビッグバンドコンサート 時 7月6日(日)午後3時～7時 圃セシオン杉並 圃出演=ビッグウイングほか 圃連盟所属5ビッグバンド 圃区内在住の方 圃578名(先着順) 圃1500円(申込)当日、直接会場へ 圃東京都社会人ビッグバンド・小浜 ☎3323-5839 圃区民50名を無料招待(抽選)=往復ハガキ(7面記入例参照)で、6月10日(消印有効)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ

★知りたい!緩和ケア～オレンジパルーンフェスタ 時 6月7日(土)・8日(日)午前11時～午後5時(8日は4時まで) 圃新宿駅西側イベントコーナー 圃緩和ケアのセミナー・体験・相談 圃無料(申込)当日、直接会場へ 圃オレンジパルーンフェスタ協議会事務局(東京女子医科大学がんセンター局内)・河野 ☎3353-8111

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 時 6月8日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) 圃都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) 圃木工・ロープワーク・たき火など 圃高校生以下の方 圃無料(申込)当日、直接会場へ 圃杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672(午後7時～9時) 圃汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当などを持参してください

★阿佐ヶ谷69の日キャンペーン～我が家のカギを見直すロックの日 時 6月8日(日)午後3時30分～4時30分 圃阿佐ヶ谷駅南口駅前広場 圃防犯のチラシの配布、防犯相談 圃申込当日、直接会場へ 圃日本ロックセキュリティ協同組合 ☎3265-0505

★朝採り野菜と草花の直売 時 6月13日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 圃区役所中杉通り側入り口 圃朝採りした区内農産物(トマト・キュウリ・ナス・枝豆ほか)を区内農家が直売(申込)当日、直接会場へ 圃杉並グリーンセンター ☎5349-8791 圃買い物袋を持参してください

★杉並写水会～写真展 時 6月20日(金)～27日(金)午前10時～午後6時(26日は休館) 圃セシオン杉並 圃写真家・岡本洋子 圃区内在住の方ほか 圃無料(申込)当日、直接会場へ 圃斉藤 ☎3322-4682 圃6月21日(土)午後2時からワンポイントアドバイス教室を開催します

講演・講座

★認知症・認知症ケアの基本的理解 時 6月14日(土)午後2時～3時30分 圃第三南陽園(高井戸西1丁目) 圃浴風会グループホームひまわり職員 圃区内在住・在勤・在学の方 圃15名(申込順) 圃無料(申込)・圃電話で、浴風会グループホームひまわり ☎3334-2617 圃スリッパ・筆記用具を持参してください

★パソコン教室 時 6月6日(金)・13日(金)・27日(金)①午前9時10分～10時25分②10時30分～11時45分 圃阿佐ヶ谷地域区民センター 圃

6月6日・27日=①PC関係何でも相談②エクセル/13日=①PC関係何でも相談②ワード 圃ITコーディネーター・坂野直人 圃各15名程度(申込順) 圃各1000円(申込)ファクス(7面記入例参照)で、グロービス商工研究会 圃5377-9952 圃同会 ☎5377-9951

★環境講演会 時 6月15日(日)午後2時～4時30分 圃あんさんぶる荻窪 圃環境と経済の関連に視点を当てた講演 圃東京家政大学環境教育学科前学科長・松木孝幸 圃区内在住の方 圃40名(申込順) 圃無料(申込)・圃電話またはファクス(7面記入例参照)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎・ 圃3392-0606(電話は午前10時30分～午後4時)へ

★JIAすぎなみ土曜学校「青木淳さんと見る、大宮前体育館」 時 6月17日(火)午後1時～3時 圃大宮前体育館 圃大宮前体育館設計者・青木淳 圃60名(申込順) 圃500円(申込)ファクス(7面記入例参照)で、日本建築家協会杉並地域会・坂野 圃3220-5593 圃圃坂野 ☎3220-5100 圃休館日(火曜日)に実施

★IT経営セミナー 時 6月18日(水)午後2時～3時30分 圃杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 圃実例に基づいた業種別インターネット活用法 圃ノーブルウェブ・松原伸禎 圃区内在住の個人事業主 圃15名(申込順) 圃1500円(申込)・圃電話で、6月15日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 圃長寿応援対象事業

★武蔵野の初夏を訪ねて 時 6月20日(金)午前9時30分～午後2時 圃集合場所=吉祥寺駅南口丸井前 圃調布市野草園と水生植物園の散策・野草観察 圃山室京子ほか 圃区内在住・在勤・在学の方 圃30名(抽選) 圃500円(保険料含む。別途交通費) 圃往復ハガキ(7面記入例参照)で、6月9日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)へ 圃同事務局・石原 ☎3392-5998

★郷土史講座「川崎平右衛門と武蔵野新田」 時 6月21日(土)午後1時30分～4時 圃セシオン杉並 圃元府中市郷土の森博物館学芸員・馬場治子 圃区内在住の方 圃80名(先着順) 圃500円(申込)当日、直接会場へ 圃杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★マンション管理セミナー「本を読むだけでは分からない法律運用の実際!」 時 6月21日(土)午後1時30分～4時30分 圃阿佐ヶ谷地域区民センター 圃講演と個別相談会 圃弁護士・濱田卓 圃杉並区マンション管理組合役員・区分所有者ほか 圃50名(申込順) 圃無料(申込)ファクス(7面記入例参照。年齢不要)で、6月19日までに杉並マンション管理士会 圃3393-3652 圃圃同会・東 ☎080-3364-2793

★学校開放公開講座「囲碁教室」①初級(ルールの説明、簡単な話、実践)②中級(実戦、詰碁) 時 6月22日～8月24日の毎週日曜日、午前10時～正午 圃大宮中学校 圃新井孝一、玉村勝彦 圃区内在住・在勤・在学の方 圃各30名(抽選) 圃無料(申込)往復

ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、6月15日(消印有効)までに杉並堀ノ内郵便局留田基教室担当宛(〒166-0013堀ノ内1-12-6)へ 圃那須 ☎090-9858-2204

★6月は就職差別解消促進月間です
◇人権問題啓発映画会 時 6月10日(火)午後1時30分～4時20分 圃台東区生涯学習センター 圃映画「みんなで語ろう!公正な採用選考」「ヒーロー」「逃げ遅れる人々 東日本大震災と障害者」 圃300名(申込順) 圃無料(申込)・圃電話で、東京都人権啓発センター ☎3876-5372へ
◇講演と映画の集い 時 6月27日(金)午後2時～4時30分 圃新宿区立新宿文化センター 圃・圃講演「CSRと人権」(筑波大学名誉教授・菱山謙二)、映画「それぞれの立場 それぞれのきもち 職場のダイバーシティと人権」 圃1000名(先着順) 圃無料(申込)当日、直接会場へ 圃東京都産業労働局雇用就業部 ☎5320-4649

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10日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 圃同支部(阿佐谷南3丁目) 圃税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等に関する相談 圃申込・圃電話で、6月9日までに同支部 ☎3391-1028 圃相談は1人40分まで
◇荻窪支部 時 6月13日(金)午後6時～9時 圃同支部(荻窪5丁目) 圃無料(申込)・圃電話で、同支部 ☎3391-0411(午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))へ 圃①相談は1人45分まで②詳細は同支部ホームページをご覧ください

★シルバー人材センター
◇エアコンクリーニング 圃一般住宅用壁掛け1台8650円～、2台目以降は7650円～(集合住宅など1度に続けて作業可能な場合はこの複数台割引を適用) 圃申込・圃電話で、同センター高井戸分室 ☎5941-5547 圃圃①幅90cm以上の壁掛け大型、床置き、天井埋め込みは割増料金になります②機種により作業できない場合もあります
◇リサイクル自転車の販売 時 6月16日(月)～18日(水)午前11時～午後4時 圃リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 圃販売価格=6700円～(申込)当日、直接同作業所へ 圃同作業所 ☎3327-2287

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時 6月23日(月)午後1時～4時 圃高円寺パル商店街高円寺パルプラザ1階 圃申込当日、直接会場へ 圃東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★あなたもコミュニティ通訳を目指しませんか?～語学ボランティアスキルアップ講座 時 ①7月5日(土)②8月9日(土)午後1時～4時(計2回) 圃あんさんぶる荻窪 圃東京外国語大学多言語・多文化教育研究センター 圃杉澤経子、内藤稔 圃協会の語学ボランティアとして活動して下さる方 圃50名(申込順) 圃2000円(申込)Eメール(7面記入例参照)に学生は学校名も書いて、杉並区交流協会 圃info@suginami-kouryu.org 圃圃同協会 ☎5378-8833

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

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、区役所〇〇課(〒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

こども人形劇

人形劇団ブークによる「おれはママじゃない」(右写真)を上演します。



時7月12日(出)①午前10時30分②午後1時30分/各回50分 中央図書館 3歳以上のお子さんとその保護者 各回80名(抽選) 費無料 申込 往復ハガキ(記入例参照。家族は1枚)に全員の名前(フリガナ)、希望回も書いて、6月16日(必着)までに中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ 同館事業係 ☎3391-5754

講演・講座

若者就労支援コーナー・就労支援セミナー「面接対策～あなたをプレゼンする」

面接・問い合わせのマナー、面接の意義、面接での質問への応答などを自分で考え表現することを学びます。

時6月19日(木)午後1時30分～4時30分 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師伊藤那美 求職中の方 定20名(申込順) 費無料 申込 同電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

スポーツ専門の大学教授から学ぶ「かんたんに、どこでもできるストレッチ」

時6月20日(金)午後2時～4時 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内身体づくりや疲労回復にも役立つストレッチと簡単な運動を体験習得 師立教大学スポーツウエルネス学科教授・沼澤秀雄 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 費無料 申込 同6月2日から電話で、高円寺保健センター健康づくり担当 ☎3311-0116へ 運動しやすい服装で、タオル・飲み物・床に敷くもの(バスタオルなど)を持参してください。杉並健康ネットワークの企画です

大人の食育連続講座「家庭菜園と江戸東京野菜」

時6月21日(出)午後2時～3時 成田図書館 内野菜の歴史を知り、作る場所から楽しむために、「食」について異なる分野の専門家がお話しします 師江戸東京野菜コンシェルジュ・松井つるみ、童話作家・真木文絵 定30名(申込順) 費無料 申込 同電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)へ

はじめてのボランティア説明会

これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。

時6月24日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分

みんなで銭湯に行こう!

区内銭湯でペパーミント湯を実施します

時6月8日(日) 区内各公衆浴場 費450円。小学生180円。幼児80円 申込 当日、直接各公衆浴場へ 同各公衆浴場(午後1時以降) 他実施しない公衆浴場があります

▲ふろっとくん(杉並区浴場組合公認キャラクター)

分～3時③7時～8時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回7名(申込順) 申込 同電話で、6月23日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939へ

女性のためのお話し体験

日常のちょっとした出来事や家族・友人のこと、なんとなくもやっとしている気持ち、自慢したいことなど、お話ししてみませんか?

時6月24日から毎月第2・4火曜日①午前10時②11時(1人30分。祝日、年末年始を除く) 場西荻図書館 師産業カウンセラー・永野美奈子 ほか 区内在住・在勤・在学の女性 定各1名(申込順) 費無料 申込 同6月2日から電話または直接、開催日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

シニアの就業支援講演会「自分に合った働き方を探すために」

就業やボランティア等の社会参加を希望する高齢者を対象に、自分に合った働き方や社会参加の方法を説明し、具体的に提案します。

時6月26日(休)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 内講演会、就業や社会参加の活動事例紹介(杉並区シルバー人材センター、NPO法人竹箒の会による説明) 師キャリアカウンセラー・中村康雄 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定30名(先着順) 費無料 申込 当日、直接会場へ 同高齢者施策課いきがい活動支援係

消費者講座「夏を乗りきる快眠法」

快適な眠りを得るために、眠りを知ることから始めてみましょう。

時6月26日(休)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師快眠セラピスト・三橋美穂 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 申込 同6月2日から電話で、消費センター ☎3398-3141へ 他1歳～就学前の託児あり(6月16日までに申し込み)

夏の省エネ達人になろう!～暮らしの中から小さなエネルギーシフトを

温暖化が私たちの暮らしに与える影響をしっかりと理解し、東京の夏を快適に乗り切るアイデアを一緒に考えましょう。

時6月28日(出)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師環境ライター・箕輪弥生 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費無料 申込 同電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制)

育児講座「親子で楽しむ絵本の世界」

どんな絵本を選べばよいの? 読み方は? 親子で楽しむ極意をお話しします。

時7月5日(出)午前10時～正午 場子育てサポートセンター中瀬(下井草4-25-10) 師もとしたいづみ 同1～3歳のお子さんとその保護者 定20組40名(申込順) 費無料 申込 同電話で、子育てサポートセンター中瀬 ☎3399-6447へ 他車での来場はご遠慮ください

家族介護教室

介護場面における福祉用具の活用「オムツやパッドの選び方」

時6月13日(金)午後2時～3時 場阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師花王カスターマー

〈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、同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
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30日(月)午後3時～5時 定20名(申込順) 費無料
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	新聞の色・模様・カット絵を使った新聞アート制作★	6月30日(月)午後1時～3時30分 定30名(申込順) 費300円 他黒マジック、のり、はさみを持参してください
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	草木染講座★	6月23日(月)午前11時～午後3時 定10名(申込順) 費500円(材料費別) 他昼食・ゴム手袋を持参してください
久我山館(久我山5-8-8 ☎・FAX3332-2011)	写真家・本田犬友が撮る「遺す伝える遺影撮影会」★	7月31日(木)午前10時30分～午後8時(予約制) 同50歳以上の方 費2000円。希望者メイク15分1000円
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	初めてのiPad～超入門iPadを体験しよう★	6月16日(月)・17日(火)午後1時～3時 定5名(申込順) 費1回2000円
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	初心者でも気軽に楽しめる 智能気功体操★	6月12日(木)・26日(木)から毎月第2・4木曜日午後1時30分～4時 費1回500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。★は長寿応援対象事業

大田黒公園 ピアノコンサート

時6月21日(出)①午後1時②3時(各回60分程度) 場大田黒公園(荻窪3-33-12) 内出演=松岡すみれ(右写真)▷曲目=ショパン「バラード3番」、シューマン=リスト「献呈」ほか 定各40名(抽選) 費各2000円 申込 往復ハガキ(記入例参照。連記可)に①②の希望も書いて、6月10日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)へ 同事務所 ☎3398-5814

ケティング社員 区内在住の方 定10名(申込順) 費無料 申込 同電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ

認知症サポーター養成講座

①ケア24西荻

時6月11日(水)午後2時～4時 場西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 師キャラバン・メイト 大出珠江 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費無料 申込 同6月2日から電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668へ

②ケア24阿佐谷

時6月21日(出)午前10時～11時30分 場細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費無料 申込 同6月2日から電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ

③これって認知症?

時7月1日(火)午前10時～11時30分 場宮前図書館(宮前5-5-27) 師キャラバン・メイト 定30名(申込順) 費無料 申込 同電話または直接、同図書館 ☎3333-5166へ

— 〈①～③いずれも〉 —

他参加者にはオレンジリングを差し上げます

プロに学ぶ介護のコツ

時①6月13日(金)②20日(金)午前10時～11時30分(計2回) 場上井草園(上井草3-33-10) 内①寝返りと起き上がり介助②車いすなどへの乗り移り介助 師理学療法士・松本大輔、介護主任・関口恵 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費無料 申込 同6月2日から電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024へ 他1日でも参加可

◇ポール体操を試してみよう～インナーマッスルを感じて気軽にできる介護予防体操

時6月22日(日)午後2時～3時30分 場上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師理学療法士・道野真己 区内在住の方、デイサービス利用者・利用者家族 定15名(申込順) 費無料 申込 同電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256へ

◇意外と知らない? 介護保険とケアマネジャーのこと

基本的な介護保険制度の内容を理解し、家族や近所の方が困った時に声をかけられる、制度利用への第一歩としてお気軽にご参加ください。

時7月3日(休)午後2時～3時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師ケア24浜田山職員 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 費無料 申込 同6月2日から電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944へ



日本フィル 第4回 杉並公会堂シリーズ2014

時11月9日(日)午後3時 杉並公会堂(上荻1-23-15)
 内出演=藤岡幸夫(指揮、右写真)、尾池亜美(バイオリン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目=シベリウス「バイオリン協奏曲 二短調 作品47」ほか
 小学生以上の方 費S席5000円ほか(申込)・(申込)チケット発売日=6月14日(出)午前10時▷販売窓口=杉並公会堂☎5347-4450(午前10時~午後7時(臨時休館日を除く))他チケット発売初日は、電話予約のみの受け付けです



▲藤岡幸夫 ©Megu.

6月は「東京都HIV検査・相談月間」です

杉並保健所保健予防課☎3391-1025

都内では、昨年1年間で469人の方が新たにHIV(エイズの原因になるウイルス)に感染またはエイズを発症しています。HIVは感染しても症状がほとんどなく、感染しているかは検査を受けなければわかりません。感染を早い時期に知ることができれば、健康管理と早期治療で、ほぼ今までどおりの生活を続けることができます。

杉並保健所では無料・匿名でHIVの検査や相談を行っています。心配がある方は、検査を受けましょう。

時・内・(申込)下表のとおり 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〉

検査項目	HIV抗体・性感染症検査	HIV即日抗体検査
日程	毎月第1・3水曜日(27年2月は18日のみ)	毎月第3土曜日(12月は13日<第2土曜日>)
結果日	検査日の翌週の水曜日(受付時間=9時30分~10時30分)	同日の午後(陰性と明確に判断できない場合1週間程度かかります)
内容	血液検査(HIV・クラミジア・梅毒抗体検査)	血液検査(HIV抗体検査のみ)
申し込み	予約不要。当日の午前9時30分~10時30分に直接杉並保健所3階へ(時間厳守)	要予約。毎月最初の平日(金曜日を除く)から予約開始。月~木曜日(祝日を除く)の正午~午後6時に専用電話☎5259-0330へ
時期	感染が心配される機会から2カ月以上経過していること	感染が心配される機会から3カ月以上経過していること
その他	検査は匿名です(検査結果は本人に直接お話しします。電話での結果報告はできません)	

歯と口は健康・元気の源だ 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

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。そのためにも、日頃から「歯や口」の健康管理をしっかりとすることが大切です。

私たちが歯を失う多くはむし歯と歯周病です。その一番の原因の予防は「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(日)~12月28日(日)に実施しています。対象者には受診券を送付しています。詳細は2面をご覧ください。

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

杉並保健所健康推進課☎3391-1015



スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●シニア(還暦)対抗野球大会

時7月5日(出)・12日(出)午前9時~午後5時(予備日8月2日(出)・9日(出)) 都立和田堀公園野球場(大宮1-6) 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19日(休)午後6時30分から同財団で行います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

◇インディアカ交流大会

時7月13日(日)午前9時~午後5時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定120名(申込順) 費500円(申込)往復ハガキ(7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24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、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

◇軟式野球(中学生の部)

時7月13日~11月の日曜日・祝日、午前9時~午後5時 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 区内在住・在学の方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)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(同)代表者会議を6月22日(日)午後5時から宮前中学校で行います

◇ミニテニス大会

時7月19日(出)午前9時~午後5時 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) 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(7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) FAX3324-4367へ(同)板東☎3324-4367

◇ダンススポーツ

時7月21日(祝)午前10時 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 区内在住・在勤・在学の方または区内サークル在籍者 費300円(申込)電話またはファクス(7面記入例参照)で、6月20日までに区ダンススポーツ連盟・杉田☎ FAX3300-0715へ(同)ダンスシューズまたはスニーカーを持参してください

スポーツ教室

●マラソン・クリニック

フルマラソンを4時間台で走ってみたい方など、気軽に参加してください。

時6月15日(日)午前10時~正午 都立和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15) 内マラソンの基本運動 区陸上競技協会・磯田雅也 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定80名(申込順) 費2000円(当日) (申込) (同)申込書(同協会・日野☎090-3149-0309) maasao@jcom.home.ne.jpへ請求。すぎなみ地域コム http://www.sugi-chii.comからも取り出せます)を、6月13日(必着)までに日野へ郵送(同)運動着・運動靴(陸上用シューズ)・着替え・タオルを持参してください

●ユニカール教室

カーリングの室内版で、年齢・障害に関係なく楽しめる新しいスポーツです。

時6月22日(日)・29日(日)、7月12日(出)・19日(出)午後1時~3時30分(計4回) 杉並障害者福祉会館 日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 区内在住・在勤・在学で障

「AJINOMOTO Day」にご招待!



©F.C.TOKYO

親子でFC東京を応援しよう!

時7月19日(出)午後6時30分 味の素スタジアム(調布市西町376-3) 内鹿島アントラーズ戦 区内在住の小学生親子ペア 定200組400名(抽選) (申込)往復ハガキに①「AJINOMOTO Day」ご招待②2人の氏名(フリガナ)③学年④郵便番号、住所⑤電話番号を書いて、6月19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)他チケットは7月1日から同財団で当選ハガキと引き換えます

害のある方とその家族・支援者 定18名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、6月13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(同)事務局☎3332-6121 FAX3335-3581

●ジュニア育成アーチェリー教室

時6月22日(日)、7月13日(日)・27日(日)、8月10日(日)・24日(日)、9月14日(日)午前9時~正午(計6回) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)ほか 区内在住の小学4年生~高校生 定15名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に性別・学年も書いて、6月14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)他弓具の無い方には、貸し出します

●キューキョットレーニング

楽しみながら、陸上運動に共通する足の動き、敏捷性や集中力などを高めます。

時6月28日(出)午前9時30分~10時40分 上井草スポーツセンター 区内在住・在学の小学生 定20名(申込順) 費610円(申込)電話または直接、同センター(上井草3-34-1)☎3390-5707へ(同)運動できる服装で、

室内用運動靴、タオル・飲み物などを持参してください。6月15日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

●高円寺体育館の教室

◇椅子に座ってフィットネス~ジャイロキネシスⅡ

肩凝り・腰痛を緩和し、正しい姿勢作りを学びます。

時7月4日~8月29日の毎週金曜日、午前11時~午後0時30分(計8回) 高橋春香 定18名(申込順) 費5600円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、6月9日(必着)までに高円寺体育館へ

◇いきいきスポーツ教室

幅広い年齢層の方を対象に、週1回ストレッチ・筋力トレーニング・エアロビクス・ヨガなどで楽しみながら体を動かします。

時7月4日~9月26日の毎週金曜日、午前9時~11時(計12回) 松藤幸子、中野千賀子 定60名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、6月10日(必着)までに高円寺体育館へ

——〈いずれも〉——

場・(同)高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)☎3312-0313) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定2歳~就学前の託児あり(事前申込制)。車、バイクでの来館はご遠慮ください

(発行日)毎月1日、11日、21日

