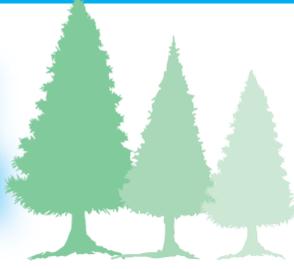


9ぎなみ



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

支えあい・助けあい・健康を守る 国民健康保険 2
区民意見を募集します 3
がん検診などのお知らせ 3
児童手当などの現況届の提出を お忘れなく 5
6月は浸水対策強化月間です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/

大雨への備えは大丈夫？

近年、突発的で局地的な豪雨が増えています。区では、17年9月に時間雨量112mmを記録する豪雨が発生し大きな水害となり、昨年も各所で浸水被害が発生しています。雨季に向かうこの時期に浸水対策を行い、もしものときに備えましょう。

情報収集と事前の備えを！

早めの情報収集を

- テレビ・ラジオなどの気象情報
- 杉並区の気象・河川水位情報

区ホームページ「気象情報」からご覧になれます

ここをクリック！

災害気象情報電話通報サービス

Eメールが利用できない方や視覚に障害のある方を対象に、災害気象情報や防災行政無線の放送内容を電話でお知らせします。登録は、防災課へご連絡ください。

防災行政無線・河川水位警報機

杉並区に大雨・洪水警報が発表された場合、防災無線の屋外放送塔からお知らせします。また、川があふれそうになった場合には、河川水位警報機のサイレンの吹鳴と音声でお知らせします。

日頃からの備え

- 洪水ハザードマップの活用を 国土計画課計画調整係
洪水ハザードマップには、大雨で洪水になった場合に予想される浸水の範囲とその程度、避難所などの情報を掲載しています。防災課(区役所西棟6階)、土木計画課(西棟4階)、区民事務所で配布しています。また、区ホームページからもご覧になれます。
- 土のうを貸し出します 杉並土木事務所 ☎3315-4178
急な雨のときは、土のうを配布するのが難しいため、早めの連絡をお願いします。

都内初！防災行政無線の放送内容も配信開始！

災害・防災情報メール配信サービスをご利用ください

下QRコードまたは区モバイル版 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/mobile/> の「防災情報」から登録でき、また、放送内容の確認もできます。
※防災行政無線を電話で確認する場合＝「03」から始まる一般電話・IP電話から ☎0120-170-100、それ以外から ☎03-5378-8221 (通話料がかかります) 防災課

ここから現在放送している防災行政無線の内容を確認できます！

大雨が降ってきたら

国土防災課

- 洗濯等での大量の排水を控え、川・下水道の負担軽減を心掛けましょう。
- 地下室や半地下の部屋では、地上の浸水が一気に流れ込み脱出できなくなることがあります。早めに避難しましょう。
- 避難準備情報が発令されたら、非常用持ち出し品などを確認し、避難に助けが必要な方は家族等と連絡を取るなど避難準備を始めましょう。
- 避難勧告・避難指示が発令されたら、2階など屋内での安全を確保し、必要に応じて、避難所へ移動しましょう。

水害に備え、安全・安心を 実感できるまちづくりを

昨夏、広島市での局地的豪雨によって、多くの尊い人命や財産が奪われたのは記憶に新しいところですが、区でも、昨年6月7月にかけての度重なる豪雨で浸水被害が多数発生しました。

普段は、水とみどりの空間として皆さんの憩いの場となっている神田川、善福寺川や妙正寺川は、集中豪雨がひとたび起きると、川沿いの低地を中心に浸水被害をもたらす別の顔を見せます。現在の知見では予測が困難な、いわゆるゲリラ豪雨が発生すれば、川沿いの地域だけでなく、川から離れた地点での被害もたびたび起こっています。

先ごろ行った実態調査で、これらの水害多発地点が区内に20カ所を超えて点在することが分かりました。27年度はその調査結果を基に、道路上の雨水を排水する横断U字溝などの設備の増強や、周辺の道路や公園からの雨水流出を抑える浸透施設の集中的な設置など、その地点の実態に合った対策を早急に実施していきます。

河川や下水道対策については、事業主体である都に対し整備の促進を強く働きかけ、荻窪地区や阿佐谷・高円寺地区では、雨水貯留施設整備のための新たな用地として区立公園の活用を提案するなど、都との連携・協力をさらに強化していきます。

また、ソフト面では、防災行政無線で放送する大雨などの緊急情報を、事前に登録いただいた携帯電話にメール配信するサービスを5月から新たにスタートしました。防災行政無線の放送内容をメール配信するのは、都内自治体では初の取り組みとなります。

集中豪雨そのものをなくすることはできませんが、減災の視点に立って、地域の状況に応じたきめ細やかな水害防止策を充実させ、安全・安心のまちを実感していただけるよう、区職員一丸となって取り組んでまいります。

杉並区長 田中良

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のさかのぼります。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、保険証をお返しください。他の健康保険に加入した後、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きます。

保険料額通知書を送付します

27年度保険料額通知書を6月8日(月)に世帯主宛てに発送する予定です。4月～28年3月までの12カ月分の保険料を、6月期～28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、一括分と各期の納付書を同封します（保険料の計算方法は左下表参照）。

「国民健康保険料に関する申告書」を送付します

26年分の所得を把握していない方がいる世帯へ、6月下旬に「国民健康保険料に関する申告書」を送付します。世帯の中に前年の所得を把握できていない方がいると、保険料の均等割額の減額判定を行うことができません。送付する「国民健康保険料に関する申告書」にご記入の

今年「保険証」の更新年度です

上、速やかにご提出ください。区では2年に一度、10月に保険証を一齐に更新します。現在、発行している保険証の有効期限は9月30日です。10月1日から新しい保険証を、9月中に世帯主宛てに「簡易書留」で送付しますのでお受け取りください。

「いすれも」

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、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

接骨院・整骨院、はり・きゅう、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。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。

国保年金課国保給付係

（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	施術後の支払い
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（応急手当の場合と医師の同意がある場合）	●単なる疲れや肩凝り、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凝り（リウマチ・ヘルニアなど） ●捻挫、打撲などが治癒した後の施術 ●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うことで、施術を受けることができます
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	●単なる疲れや肩凝り、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、印鑑などが必要です）
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		

◇施術内容の照会について

保険証を使用した施術について、施術師からの保険請求と実際の施術に相違がないかを確認するため、被保険者へ施術内容を確認するための照会を行っています。照会書が届きましたら期限までに回答をお願いします。

なお、照会は施術を受けた方の一部を対象としていますので、施術を受けていても照会書が届かない場合もあります。

＜27年度保険料の計算方法＞

①加入者ごとに、医療分、後期高齢者支援金分、介護分（※1）の保険料を計算します。

※1. 介護分は、40～64歳の被保険者のみかかります。

医療分

$$\text{賦課標準額 旧ただし書き所得} \times \text{所得割料率 6.45\%} + \text{均等割額 3万3900円}$$

後期高齢者支援金分

$$\text{賦課標準額 旧ただし書き所得} \times \text{所得割料率 1.98\%} + \text{均等割額 1万800円}$$

介護分

$$\text{賦課標準額 旧ただし書き所得} \times \text{所得割料率 1.45\%} + \text{均等割額 1万4700円}$$

※2. 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医療分、後期高齢者支援金分、介護分ごとに保険料をそれぞれ世帯合算します。
- ③世帯合算した保険料額が、下記の最高限度額を超えた場合は、最高限度額が保険料額です。
- ④世帯の医療分、後期高齢者支援金分、介護分の保険料額を合計した額が27年度の国民健康保険料額になります。

最高限度額	医療分	52万円
	後期高齢者支援金分	17万円
	介護分	16万円

区民意見を募集します

マイナンバー制度導入～後期高齢者医療に関する事務の「特定個人情報保護評価書(案)」について

区では、マイナンバー(社会保障・税番号)制度導入にあたり、後期高齢者医療に関する事務の「特定個人情報保護評価書(案)」を作成しましたので、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(マイナンバー法)に基づき公表し、皆さんからのご意見を募集します。 —問い合わせは、意見の募集については、国保年金課高齢者医療係へ。マイナンバー制度については、情報政策課社会保障・税番号制度調整担当へ。

◇マイナンバー制度とは

マイナンバー(社会保障・税番号)制度は、行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平・公正な社会を実現するための社会基盤です。10月から、国民一人一人に12桁のマイナンバーが通知されます。また、申請した方を対象に28年1月から個人番号カードが交付され、社会保障・税などの行政手続きでマイナンバーの利用が可能となります。

マイナンバーの詳細は、内閣官房の社会保障・税番号制度 <http://www.as.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/> をご覧ください。または、国のコールセンター ☎0570-20-0178、外国語(英語ほか) ☎0570-20-0291(いずれも午前9時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を除く))へお問い合わせください。

◇特定個人情報保護評価とは

「特定個人情報保護評価」とは、マイナンバーの利用にあたってプライバシーや個人情報へ及ぼす影響を事前に評価し、その保護の措置を講じるものです。マイナンバー制度では、法律により国の行政機関や地方公共団体に特定個人情報保護評価の実施を義務付けています。

特定個人情報保護評価の詳細は、特定個人情報保護委員会 <http://www.ppc.go.jp/enforcement/assessment/> をご覧ください。

ご意見をお寄せください

「特定個人情報保護評価書(案)」の詳細は、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き」)のほか閲覧場所でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

①ハガキ、封書、ファクス、Eメールまたは閲覧場所にある意見用紙に書いて、7月1日(必着)までに国保年金課高齢者医療係 FW5307-0685@K-IRYOU@city.suginami.lg.jp へ。

②ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者は事業者の名称と所在地、代表者の氏名)を記入してください。

③区ホームページの電子掲示板に、ご意見を書き込むこともできます。

④いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、9月の「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

【閲覧期間】 7月1日(水)まで

【閲覧場所】 国保年金課高齢者医療係(区役所東棟2階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所、図書館



◆27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。

★6月から区民健康診査・がん検診等が始まりました。お早めにご受診をお願いします。

全ての健(検)診の対象年齢は、27年度(4月～28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。

★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		前立腺がん
対象者	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(26年度未受診者)	40歳以上の女性(26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	◆24～26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18日(月)締切=5月末に送付しました。 ②6月8日(月)締切=6月末に送付 ③6月22日(月)締切=7月上旬に送付 ④7月6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「新規申し込み方法」・「がん検診 受診券発送の流れ」をご覧ください。			受診券はありません。 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



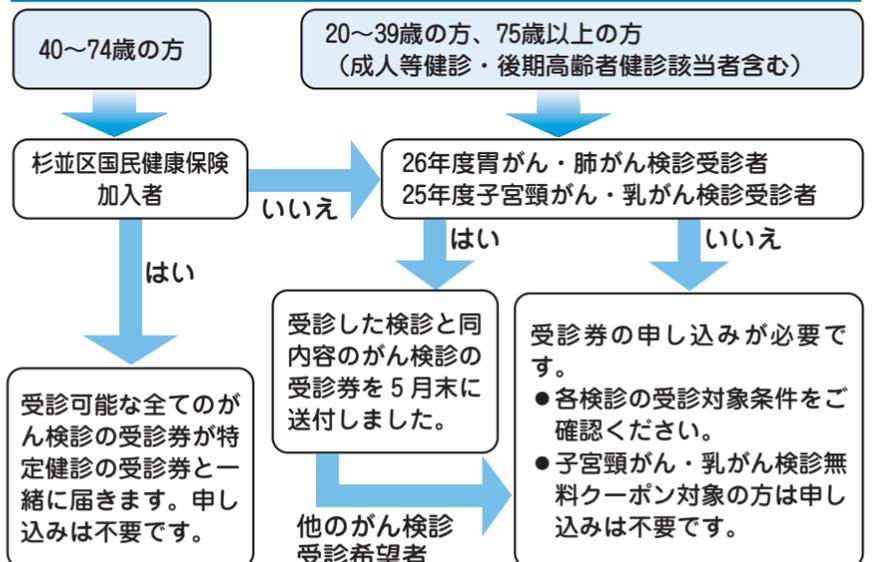
右QRコードからもアクセスできます(一部対応していない機種があります)。

【利用方法の問い合わせ】 電子申請・届出サービスヘルプデスク ☎0120-03-0664(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。

◆がん検診 受診券発送の流れ



あなたのまわりの 虫対策

これから夏にかけて、さまざまな虫が発生し、不快な思いや直接被害に遭う機会が多くなります。この時期、特に相談の多い虫への対処方法を紹介します。

— 問い合わせは、環境課生活環境担当へ。

蚊

26年8月に、海外渡航歴がないデング熱患者が国内で発生しました。デング熱は人から人ではなく、患者の血を吸った蚊が媒介して、人に感染が広がる疾患です。蚊の発生を防ぐとともに、蚊に刺されない対策をとります。

【発生の予防】蚊の幼虫(ボウフラ)は、葉にたまる水滴程度の水でも生息できます。そのため、植木鉢の受け皿、バケツ、ジョウロ、雨どい、雨水ます、庭の池、水槽、工事現場や自転車などの雨よけシート、空き缶、空き瓶、野ざらしの容器などは定期的に清掃し、物を片付けるなどして蚊が発生しにくい環境にすることが大切です。

【蚊に刺されないために】長袖・長ズボンなどを着用し、肌の露出を少なくしましょう。必要に応じて虫よけ剤の活用も有効です。また、草むらやぶは定期的に手入れをしましょう。

毛虫(チャドクガ)

ツバキやサザンカなどの葉の裏側に年2回(初夏と秋)集団で発生します。幼虫・成虫とも毒針毛を持ち、皮膚を刺されると痛がゆく感じます。

【駆除方法】群生している毛虫を発見したら、発生している葉を枝ごと切り落とし、地中に埋める方法や草焼きバーナーなどで焼き殺す方法があります。チャドクガは毒針毛が飛散しやすいので十分注意してください。

ハチ

作物の花粉を受粉させ、害虫を食べるなど自然環境の中で重要な役割を持つ益虫ですが、巣を発見した場合は必要に応じて次のように対処してください。

◇アシナガバチ
【巣の特徴】六角形の巣房が合わさっていてシャワーヘッドやハスの実のような形をしています。下の方から見ると巣穴がたくさん見えます。(写真1)

【駆除方法】

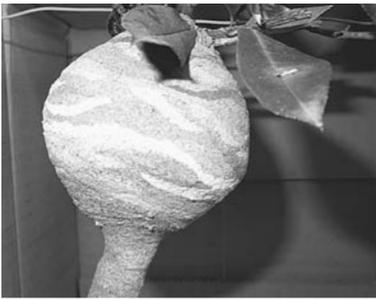
夕方暗くなるとハチは巣に戻り、活動が抑えられます。この時間帯に用意した殺虫剤を巣の斜め下から巣に向かって噴霧します(風向きに注意し、全体にかかるように数秒間かけてください)。ハチは下に落ちてきますが、すぐには死なないため、巣に対して真下から行うと落下するハチに刺されることがありますので注意してください。

◇スズメバチ
【巣の特徴】初期のころはトックリや一輪挿しを逆さにした形をしています。(写真2)大きくなるとボールのようになり、下の方に穴が1つだけあります。また、しま模様ができます。(写真3)

【駆除方法】民有地にスズメバチが巣を作った場合は、環境課生活環境担当へご相談ください。



▲写真1 アシナガバチの巣



▲写真2 スズメバチの巣①

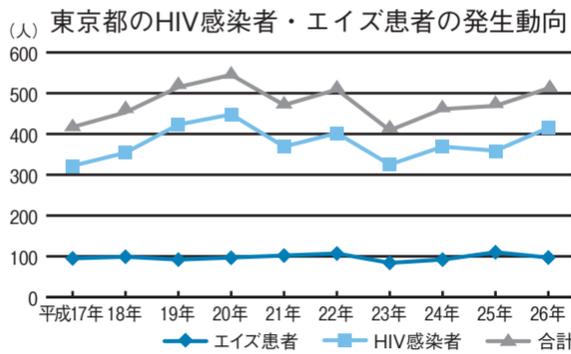


▲写真3 スズメバチの巣②

6月は「HIV検査・相談月間」です

— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎33391-1025へ。

都内では、昨年1年間で512人の方が新たにエイズ(後天性免疫不全症候群)患者またはHIV(エイズの原因になるウイルス)感染者として報告されています。前年より43人多く、統計を取り始めてから過去3番目に多い報告数(左上グラフ参照)です。このうち20歳代のHIV感染者は148人で、前年より45人増えて過去最多になっています。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〜十数年かかることもあり、感染しているかどうかは検査を受けなければ分かりません。エイズは感染を早期発見できれば、健康管理と早期治療で発症を抑え、ほぼ今までどおりの生活を送ることができます。



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。心配がある方は、検査を受けましょう。

【時・内・申左表のとおり】
並保健所3階(荻窪5-20-1)
①【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(9・12月は第1水曜日のみ)	毎月第3土曜日(9・12月は第2土曜日)
結果日	検査日の翌週の水曜日	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60日以上経過していること	感染が心配される機会から90日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)	

~血糖値が気になる方へ~

今日からはじめる血糖改善教室に参加しませんか

糖尿病を予防するコツについてお話しします(おいしいランチ「血糖快膳」付き)。

☎6月28日(日)午前9時20分~午後3時15分 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内・☎右記のとおり 区内在住・在勤の30~64歳で、次のいずれかに該当する方/①1年以内の健康診査でHbA1c(ヘモグロビンエワンシー)が5.6~6.4%、または空腹時血糖値100~125mg/dl②糖尿病の家族歴がある③尿検査で糖が陽性だったことがある(妊娠中など)④糖尿病予防に関心がある方やその家族 ☎20名(申込順) 費500円(申込)・☎電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ

- ◇専門医が語る! 「糖尿病の予防と治療の最前線」(東京女子医科大学病院医師・中神朋子)
- ◇歯も命! 歯周病のチェックとアドバイス(保健センター歯科衛生士)
- ◇食べて納得! バランス良い食、実は美味(管理栄養士・江川正雄)
- ◇さらばリスク! 続けて得する運動のコツ(運動指導士・小池日登美)
- ◇体験! 血糖自己測定と尿検査(希望者)

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

おくりたい 未来の自分に きれいな歯

子どもの歯は大人よりも弱く、虫歯に気が付いたときにはすでに進行していることがあります。予防のために、1日に1回は大人が磨いてあげましょう。

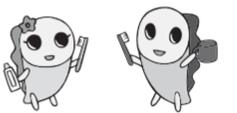
歯磨きのポイントは、口の中の様子によって変わります。かかりつけ歯科医院を決め、年に数回は定期健診と歯磨きのチェックを受けましょう。

区では、歯が生え始めたばかりの子どもの「歯みがきデビュー教室」を行っています。楽しく歯磨きがスタートできるように、歯科衛生士がお話しします。詳細は毎月21日号の「広報すぎなみ」および区ホームページをご覧ください。

☎各保健センター

歯ブラシの選び方

- 毛先=ナイロン製で普通の硬さ。毛の長さは短めで真つすぐにカットされている。
- 大きさ=毛の部分は小さめ(目安は下の前歯4本分以内)。
- 柄=ストレートで握りやすいもの。



提出期限は6月30日(火)

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(火)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26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。

〈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

確定申告をした方は、確定申告書に「所得」とは

▽3歳から小学校修了前(1万円)
▽3歳未満の誕生日まで(一律1万円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 1万円
●児童育成手当 1万3500円

各手当てとも引き続き受給できる方へ、10月、28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。

申請期限は12月1日

子育て世帯 臨時特例給付金のお知らせ

— 問い合わせは、子育て支援課子ども医療・手当係へ。

消費税率引き上げの影響等を踏まえ、子育て世帯に対して、臨時特例的な給付措置として、子育て世帯臨時特例給付金を支給します。

27年度の子育て世帯臨時特例給付金は6月分の児童手当の受給者(特例給付の受給者は除く)および区の受給要件を満たす方が支給対象者です。

支給対象者の6月分の児童手当(特例給付を除く)の対象となる児童1人につき3000円(1回限り)を支給します。基準日(27年5月31日)より後に生まれた児童や基準日以降に死亡した児童は支給対象外です。

区では、簡易かつ申請漏れを防止するため、「児童手当・特例給付現況届」、「児童手当・特例給付認定請求書」および「児童手当・特例給付額改定認定請求書・届」との兼用様式で申請を行っていただきます。

申請先は、6月分の児童手当を受給する市区町村になります。他の市区町村から6月分の児童手当を受給する方は、市区町村により申請期間や手続きが異なりますので、当該市区町村にお問い合わせください。

6月分の児童手当を受給している公務員の方は、勤務庁から発行される申請書で、基準日に

臨時福祉給付金について

臨時福祉給付金の申請受け付け開始は、8月下旬を予定しています。

詳しくは7月の「広報すぎなみ」でお知らせします。

●支給対象者

①27年1月1日現在、区に住民登録している

②27年度の区市町村民税(均等割)が課税されていない

※課税者の扶養親族等や生活保護受給者等は対象外となります。

●給付額

1人6000円

●国保健康福祉部管理課臨時給付金担当

8月1日に開所します

私立認可保育園「保育所ちびっくらんど下井草園」

※申込用紙は、区ホームページからも取り出せます。

◆施設概要

- 所在地 井草1-31-9ピラニエロード101、102、105号室
- 運営 合同会社A.s.a.p.e
- 開園時間 午前7時30分～午後6時30分(日曜日、祝日、年末年始を除く。延長保育時間 午後6時30分～7時30分)
- 定員 0歳児 3名、1～5歳児 各5名(年齢基準日は27年4月1日)
- その他 給食あり

◆対象

区内在住で、保護者の就労などのために日中保育できないお子さん。区外在住の方は7月未だに杉並区に転入予定で、売買契約書や賃貸借契約書などで証明できる場合は、お住まいの市区町村を通じて申し込むことが可能です。

◆申込用紙の配布・受付場所

保育課保育相談係(区役所東棟3階)▽子どもセンター(荻窪 荻窪5-20-1 ☎5347-2081 / 高井戸 高井戸東3-20-3 ☎5941-383

9 / 高円寺 高円寺南3-24-15 ☎3312-2811 / 上井草 上井草3-8-19 ☎3339-1131 / 和泉 和泉4-50-6 ☎3312-3671)

▽杉並福祉事務所(荻窪 荻窪5-15-13 ☎3398-910

4 / 高円寺 高円寺南2-24-18 ☎5306-2611 / 高井戸 高井戸東3-26-10 ☎33217221)

◆申込方法

- 新規 保育所等利用申込書に必要書類を添えて、受付場所へ持参または保育課保育相談係へ簡易書留で郵送
- ※1月31日以前に保育園の入園申し込みをした方は、有効期間が切れてしまうため新規の申し込みとなります。
- 転園 保育園転園申込書に必要書類を添えて、受付場所へ持参または保育課保育相談係へ簡易書留で郵送
- ※現在認可保育園に在籍中で転園を希望する方。
- 希望保育園の変更 希望園変更届に必要な事項を書いて、受付場所へ持参または保育課保育相談係へ簡易書留で郵送
- ※2月1日以降に保育園の入園申し込みをしていて希望保育園を変更したい方。
- ◆締め切り 6月24日午後5時(必着)
- ◆内定発表 内定者のみ7月上旬に郵送で連絡する予定です
- ◆その他 内定発表後、辞退等で空きができた場合は、8月入所の選考会議(7月中旬ごろの予定)で追加選考を行います
- ◆問い合わせ 保育課保育相談係

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

「東京における都市計画道路の整備方針(第四次事業化計画)中間のまとめ」の公表

目標、将来都市計画道路ネットワークの検証や優先整備路線の選定における考え方を示している「東京における都市計画道路の整備方針(第四次事業化計画)中間のまとめ」を取りまとめました。

●閲覧場所

都民情報ルーム(新宿区西新宿2-8-1)、各都区市町の窓口/都ホームページからもご覧になれます

◇ご意見をお寄せください

都市計画道路は、多様な機能を有する都市を形成する重要な基盤施設です。東京都と特別区および26市2町は、都市計画道路を計画的・効率的に整備するため、優先的に整備すべき路線を定めた「事業化計画」を過去3回にわたり策定し、事業の推進に努めてきました。

現行の「区部における都市計画道路の整備方針(第三次事業化計画)および「多摩地域における都市計画道路の整備方針(第三次事業化計画)」は27年度までの計画で、第四次事業化計画では、区部と多摩地域を統合した東京全体の事業化計画を策定することとしました。

このたび、東京都と特別区および26市2町は協働で、これからの道路整備の基本理念や基本

区では、災害時に自力で避難することが困難な方の自宅に、建物防災支援アドバイザーを派遣します

危険物は、意外にも皆さんのすぐ近くにあります。ガソリンや灯油のほか、手指消毒用のアルコールや高濃度のアルコールを含むお酒、アロマオイルも危険物に含まれます。

危険物の周りでは火を使用しない、直射日光の当たらない場所保管するなど、取り扱いに注意しましょう。

「危険物 一人一人が責任者」(練馬区在学・田中佑弥さん)

「杉並消防署」3393-10119、荻窪消防署」3395-0119

「採用情報」

「募集中」

ありがとうございました 3~4月のご寄付(敬称略・順不同)

【福祉】日本健康麻将協会杉並統括支部=8万5000円【みどりの基金】「あさがや区民センターまつり」参加者有志=1万8382円▷立正佼成会杉並教会=10万円▷宮前三丁目会会長・石黒俊之=3258円▷安藤美鈴=5万円▷「わい!わい!わだまつり」参加者有志=2万5722円▷高岡和敏=30万円▷鈴木和博▷鈴木千代子【NPO支援基金】阿佐谷プロダクツ委員会=5613円▷杉並区NPO支援基金普及委員会=3316円▷NPO法人シニア総合研究協会=3940円▷大塚政子=2万8000円▷新井丈夫=1万2000円▷西武信用金庫=1万円▷榊井口鮎油=1万円▷鈴木和博▷匿名および氏名のみ公表分計=4万円

建物防災支援アドバイザー(区から委託された建築士)を派遣して、地震や災害に対する建物の耐震性や家具転倒防止器具、火災報知機、消火器などの設置状況を確認し災害に備えたアドバイスなどを行っています。

●区立保育園等

保育士資格がない方も応募できます。

●区立保育園等

「危険物安全週間」です

月土曜日の午前7時10分〜午後3時55分▷勤務場所II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II20名程度▷報酬II日給9490円▷その他II交通費支給(上限あり)II18歳以上(高校生不可)の方II電話番号で、希望する勤務場所(杉並清掃事務所3392-7281または杉並清掃事務所方南支所3323-4571)へ

●区立保育園等

保育士資格がない方も応募できます。

●区立保育園等

「危険物安全週間」です

(3)採用決定後に所定の健康診断書(費用は自己負担)を提出

●募集します

NPO法人すぎなみ環境ネットワーク職員

●募集します

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員

子育てを応援するイベントとして、関係団体や企業が一堂に会する「すぎなみ子ども子育てメッセ」(28年3月開催予定)の企画・運営を行う実行委員を募集します。なお、出展団体は後日募集します。

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員

杉並区次世代育成基金を活用しています 名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

今年の夏も交流自治体・北海道名寄市(風連地区)、群馬県東吾妻町の子どもたちと楽しい交流会を行います。

今年度の夏も交流自治体・北海道名寄市(風連地区)、群馬県東吾妻町の子ともたちと楽しい交流会を行います。



▲昨年の様子(名寄編)

Table with exchange program details for 2015, including dates, locations, and contact information for various events.

年金

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、老齢基礎年金や、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。社会保障協定・脱退一時金については、杉並年金事務所331211511

障害のある方

障害者通所施設説明会

区内の障害者通所施設へ入所

杉並区 あ1234



を返納(廃車手続き)し、「なみすけナンバープレート」を交付(新規登録手続き)します

※いずれも、料金はかかりません。 ※番号を選ぶことはできません。

◇交付場所 課税課(区役所東棟2階7番窓口)、区民事務所 ※必要書類等の詳細は、お問い合わせください。

課税課税務管理係 ☎5307-0629

7月1日(水)

原動機付自転車の

なみすけナンバー 交付開始

◇対象となる車両

区内に使用の本拠を置く①50cc以下②90cc以下③125cc以下の原動機付自転車

◇なみすけナンバーへの変更

●新規登録者 「標準ナンバープレート」または「なみすけナンバープレート」が選べます ●交換希望者 現在使用しているナンバープレート

高齢や障害により一人では外出することが難しい方の日常生活や社会参加を支援するための冊子です。介護タクシーやNPOなどのサービス内容や選び方、

外出手段にお困りの方へ「おでかけガイド」ができました

その他

美教育センター ☎3311-0021

教科書展示会

時・場 ①6月9日(火)〜7月2日(木) 済美教育センター(堀ノ内2-5-26) ②6月11日(木)〜17日(水) 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ③6月15日(月)〜22日(月) 中央図書館(荻窪3-40-23) ④6月24日(水)〜30日(火) 下井草図書館(下井草3-1-5) ⑤6月25日(木)〜7月1日(水) 西荻図書館(西荻北2-33-9) 図書館の休館日を除く

子育て・教育

希望の方に、事業内容などを説明し、施設選択の参考となるよう説明会を開催します。

時 6月23日(火)午前10時〜正午

場 区役所第4会議室(中棟6階)

内 参加施設 区立施設(すぎなき生活園、こすもす生活園、なのはな生活園)、民間施設(区内在住で障害のある方とその家族・関係者)当日、直接会場へ

障害者生活支援課

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10日(水)午後1時〜4時 建築総合無料相談会 第1・3火曜日午後1時〜4時(祝日を除く) 区役所1階ロビー 当日、直接会場へ(建築課耐震改修担当) 図面などがある場合は持参

マンション管理無料相談会

月2回(第2・4木曜日)、管理組合の運営や大規模修繕等の分譲マンションに関する問題について、マンション管理士が相談をお受けします。

時 6月11日(木) 25日(水) 午後1時〜4時 区役所1階ロビー 定

各日3組(申込順) 申杉並マンション管理士会 http://suginami-mankan.org から申し込み。または、電話、ファクス(11面記入例参照)で、杉並マンション管理士会 ☎6312-6707 FAX 6320-0994

区同会、住宅課

行政相談

国の仕事等の苦情や要望を、行政相談委員会がお受けします。

時 6月12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(当日、直接会場へ) 区政相談課

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。

時 6月20日(土)午後1時〜4時

場 相談室(区役所西棟2階)

内 土地・建物・相続・その他法律上のこと 定 12名(申込順。1人30分) 費 無料 6月15日〜19日の午前8時30分〜午後5時に専門相談予約専用電話 ☎5307-0617 または区政相談課(法律相談は、月々金曜日の午後5時実施(事前予約制))

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。なお、自己血糖値測定器の針は構造上、安全に廃棄可能ですので、可燃ごみとしてお出しください。

回収方法 ①「使用済み注射針回収薬局」の表示(左図)のある加盟薬局で注射針を購入する際に保管容器が交付されます

②使用済みの注射針を保管容器に入れてください

③保管容器がいつになったら購入した薬局に持参してください

④加盟薬局以外で購入した場合は、購入先にご相談ください

杉並区薬剤師会 ☎3393-3080 またはごみ減量対策課事業計画係

児童館・学童クラブアルバイト

登録者を募集します

夏休みにアルバイトを希望する方も、次の方法で登録してください。

登録は、随時受け付けています。登録期間は、申し込みから1年間です。

児童館・学童クラブにおける日常業務、児童の指導補助(勤務期間)主に1〜2カ月間(勤務日は、相談の上決定します) 勤務日時 月20日以内。午前8時30分〜午後6時45分のうち勤務館の指定する時間。1日2時間・4時間・6時間・7時間45分のいずれか/勤務場所により異なります

勤務場所 区立児童館・学童クラブ 資格 18歳以上(高校生不可)の方 報酬 教員・保育士資格取得者または関連学部(心理・教育・社会・福祉・児童)卒業生 時給1080円。資格なし 時給1000円

その他 交通費支給(上限あり) 履歴書に勤務希望調査書(区ホームページから取り出せます)を添えて、児童青少年課管理係アルバイト登録担当(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター)内へ郵送または持参(関係係 ☎3393-4760) 杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は、履歴書の職歴に記入

②応募書類は返却しません ③応募書類を受領した段階で登録になります。登録が完了した旨の通知は行いません ④原則、登録期間終了後更新は行いません。継続して登録を希望する方は、再度応募が必要 採用について ①欠員が生じた場合や新規採用が必要となったときに、書類審査の上、その児童館・学童クラブから登録者に連絡し、面接の結果で採用を決定します

②採用予定数に達している場合など、連絡ができないことがあります。登録者は必ず採用されるわけではありません(3)通年の採用ではありませんが、継続して勤務(雇用期間の更新)を依頼することがあります。また、年間に複数回勤務を依頼することがあります

杉並の魅力をたっぷりお届け! 広報番組をご覧ください!

区では、区の取り組みや区内の行事などを伝えるために、番組を制作しています。番組は、区ホームページ動画コーナーまたはケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル)で視聴できます。

すぎなみニュース(15分番組) 区民の皆さんを主役に、区の取り組みや、毎日の暮らしに役立つ情報など、身近な情報をお届けしています。

放映時間=午前9時5分、午後0時5分、8時5分/1日3回

すぎなみニュースまちかどNOW(5分番組) 区にゆかりのある芸人や俳優が区内のあちこちに出掛けて、杉並の「今」をご紹介します。

放映時間=午前9時、正午、午後4時25分、6時55分、8時、9時55分/1日6回

区広報課

「みどり」を守り創る 区の制度

区が行っている、さまざまなみどりに関する施策の一部を紹介いたします。みんなで「みどり豊かな環境にやさしいまち」をつくりましょう。

— 問い合わせは、みどり公園課みどりの事業係へ。

◇保護樹木等指定制度

基準以上の樹木・樹林・生けがきを、所有者からの申し出により調査し、指定します。標識を設置し、維持管理費用の一部として補助金を交付します。(表1)

◇寄付樹木制度

区民からの寄付の申し出により、要件を満たす樹木は区の負担で学校や公園などの公

◇市民緑地制度

区内の300㎡以上の樹林等を対象に、土地所有者と区が市民緑地契約(無償借地契

◇緑化助成制度

接道部緑化・屋上緑化・壁面緑化に対する助成を行っています。新たに工事をするものが対象で、事前に相談・申請が必要です。(表2・3)

◇緑化計画の届け出

区内で開発・建築行為等を行う場合、「杉並区みどりの条例」により緑化計画と緑化計画完了届の提出が義務付けられています。

各制度の基準等、詳細はお問い合わせください。

〈表1 保護樹木等指定制度〉

種別	補助金	
	個人	法人
保護樹木	8000円/本	3000円/本
保護樹林	1万㎡以下の部分	
	8000円/100㎡	2000円/100㎡
保護生けがき	1万㎡超の部分	
	4000円/100㎡	1000円/100㎡
保護生けがき	800円/㎡	300円/㎡

〈表2 接道部緑化助成制度〉

種別	基準単価	
	個人	法人
生けがき	1万2000円/㎡	6000円/㎡
植え込み	1万4000円/㎡	6000円/㎡
フェンス緑化	2000円/㎡	2000円/㎡
塀の撤去	5000円/㎡	3000円/㎡
塀の撤去(大谷石のみ)	1万円/㎡	

〈表3 屋上・壁面緑化助成制度〉

種別	基準単価	
	個人	法人
屋上緑化	2万5000円/㎡	2万円/㎡
壁面緑化	1万2500円/㎡	8000円/㎡

〈定期報告対象建築物〉

用途	規模または階	報告時期
劇場、映画館または演芸場	A > 200㎡または主階が1階にないものでA > 100㎡	11月1日~翌年の1月31日(毎年報告)
観覧場(屋外観覧席のものを除く)、公会堂または集会場	F ≥ 3階またはA > 200㎡(平家建て、かつ、客席および集会室の床面積の合計が400㎡未満の集会場を除く)	
旅館またはホテル	F ≥ 3階かつA > 2000㎡	
百貨店、マーケット、勝馬投票券発売所、場外車券売場または物品販売業を営む店舗	F ≥ 3階かつA > 3000㎡	
地下街	A > 1500㎡	28年5月1日~10月31日(3年ごとの報告)
病院、診療所(患者の収容施設のあるものに限る)または児童福祉施設など	F ≥ 3階またはA > 300㎡(平家建て、かつ、床面積の合計が500㎡未満のものを除く)	
旅館またはホテル(毎年報告のものを除く)	F ≥ 3階またはA > 2000㎡	
学校または体育館		
博物館、美術館、図書館、ボウリング場、スキー場、スケート場、水泳場またはスポーツの練習場		
下宿、共同住宅または寄宿舎の用途とこの表(事務所等を除く)に掲げられている用途の複合建築物	F ≥ 5階かつA > 1000㎡	
百貨店、マーケット、勝馬投票券発売所、場外車券売場または物品販売業を営む店舗(毎年報告のものを除く)	F ≥ 3階またはA > 500㎡	
展示場、キャバレー、カフェ、ナイトクラブ、バー、ダンスホール、遊技場、公衆浴場、待合、料理店または飲食店	地階もしくはF ≥ 3階または、A > 500㎡	
複合用途建築物(共同住宅等の複合用途および事務所等のものを除く)	F ≥ 3階またはA > 500㎡	
事務所その他これに類するもの	A > 1000㎡(5階建て以上、かつ、延べ面積が2000㎡を超える建築物のうち、F ≥ 3階の階にあるものに限る)	5月1日~10月31日(3年ごとの報告)
下宿、共同住宅または寄宿舎	F ≥ 5階かつA > 1000㎡	
換気設備(自然換気設備を除く)、排煙設備(排煙機または送風機を有するもの)、非常用の照明装置、給水設備および排水設備(給水タンク等を設けるもの)	上記の特殊建築物などに設けるもの	毎年報告(前年の報告日の翌日から起算して1年を経過する日まで。遊戯施設等は6カ月ごとに報告)
エレベーター(一戸建ておよび共同住宅等の住戸内は除く)、エスカレーター、小荷物専用昇降機(テーブルタイプを除く)、遊戯施設等(乗用エレベーター、エスカレーターで観光用のものを含む)		3年ごとの報告(省エネルギー計画書の届出日の翌日から起算し3年を経過する日まで)
特定建築物(省エネ法)	省エネルギー計画書を届け出た建築物(2000㎡未満の住宅は除く)	

注) 1. F ≥ 3階、F ≥ 5階、地階もしくはF ≥ 3階とは、それぞれ3階以上の階、5階以上の階、地階もしくは3階以上の階で、その用途に供する部分の床面積の合計が100㎡を超えるものをいいます。2. Aは、その用途に供する部分の床面積の合計をいいます。3. 共同住宅の住戸内は、定期調査・検査結果の報告対象から除かれます。4. 報告対象の換気設備は、火気使用室、無窓居室または集会場等の居室に設けられた機械換気設備に限ります。5. 一戸建て、共同住宅等の住戸内に設けられたホームエレベーター等は報告対象から除かれます。6. 新築の建築物は、検査済証の交付を受けた直後の時期については報告する必要はありません。7. 建物規模が1万㎡を超える場合は、都知事への報告となります。

建築物の「定期報告」制度など

— 問い合わせは、建築課建築防災係へ。

建築物の中でも、多くの人が利用する集会場・ホテル・店舗・病院・共同住宅などを特殊建築物といえます。特殊建築物は、構造や避難施設

定期報告には、次のものがあります。定期報告には、次のものがあります。

● 提出先 東京都防災・建築まちづくりセンター ☎ 546612001

● 提出先 東京都昇降機安全協議会 ☎ 6

● 提出先 区建築課建築防災係

設、設備などに不備や欠陥があると地震や火災が発生した際に大きな災害につながります。災害の発生を未然に防ぐためにも、定められた規模の特殊建築物を調査し、結果を特定行政庁(区長)に報告することが建築基準法により義務付けられています。

① 特殊建築物等定期調査報告 建築物の敷地・構造・防火・避難関係などの定期報告です。報告を必要とする特殊建築物の用途、規模と報告の時期は左表のとおりです。

● 提出先 日本建築設備・昇降機センター ☎ 359112421

◆ 特定建築物の「省エネルギー計画書の届出」・「定期報告」制度 「エネルギーの使用の合理化に関する法律」(省エネ法)の改正により、22年4月以降、床面積300㎡以上の全ての建築物を新築・増改築等の工事を行う際、省エネルギー計画書の届け出が義務付けられました。この計画書を提出した建築物(2000㎡未満の住宅は除く)は、提出した年度から3年ごとに定期報告の提出が必要です。

27年度杉並ごみ減量プロジェクト講座参加者募集

区では、26年度から民間事業者と協働で、子育て世帯を主な対象とした生ごみ減量の普及・啓発活動を行っています。27年度も、無駄なく野菜を丸ごと使い切る段取り術や、清掃工場と資源化施設を巡る親子社会科見学など、生ごみ減量につながるさまざまな講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

講座の詳細・申し込みはこぶたラボ <http://www.kobuta-lab.com/> をご覧ください。

また、26年度の杉並ごみ減量プロジェクトの内容をまとめた小冊子(右画像)を区ホームページに掲載しています。「誰でも・簡単に・継続して」行える、ごみを減量するちょっとしたコツやアイデアがたくさん掲載されています。「杉並区 ごみ減量大作戦」で検索してください。

区ごみ減量対策課事業計画係



料理、収納、買い物で変わる! 「杉並区で子育てしてよかった!」「少しのコツで出来ちゃうんだ」杉並区のママ・パパに大好評だった講座を一冊に

▲小冊子「マイベスト! 杉並ママパパのキッチンすっきり編」

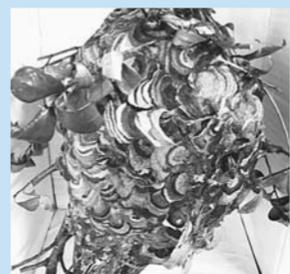
6月は環境月間 環境展

環境に関する相談や展示を行います。ぜひ、お越しください。

【日時】6月8日(月)~12日(金)
午前8時30分~午後5時
(相談窓口は午前9時~午後5時)

【場所】区役所1階ロビー
【内容】●省エネ相談窓口
●夏の省エネ、節水の紹介
●スズメバチの巣の展示
●ごみ収集ボックスの展示

【申し込み】当日、直接会場へ
【問い合わせ】環境課、ごみ減量対策課



▲スズメバチの巣

岩櫃山の麓で自然を満喫

コニファーいわびつ

日本の名水百選にも選ばれた「箱島湧水」には北関東最大といわれているホテルの里があります。ピーク時には辺り一面ホテルが乱舞する感動の光景となります。見頃は6月中旬~7月中旬です。6月22日(月)~7月17日(金)の間、ホテル鑑賞プランをご用意しています。詳しくは、お問い合わせください。

★JR阿佐ヶ谷駅⇨コニファーいわびつ間直通バス(往復2500円)好評運行中
☆予約・料金等の問い合わせは、コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399 ☎0279-68-5338)へ



▲コニファーいわびつ

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

★懐かしのジャズ・ポピュラーレコードコンサート 6月19日(金)午後1時30分~3時30分 高井戸地域区民センター 演奏: 哀愁のレコードコレクター・西川進 区内在住・在勤の方 定員50名(先着順) 費500円(申込)当日、直接会場へ 園生がいきクラブ杉並・玉村 ☎080-1165-3877

★城西病院ホスピタリティコンサート~バイオリンソナタの系譜 6月26日(金)午後7時 城西病院(上荻2丁目) 出演: 平井幸子(バイオリン)、金井玲子(ピアノ)▷曲目: モーツァルト「バイオリンソナタ第28番ホ短調K.304」ほか 定員70名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 園同病院・平木 ☎3390-4166

★ハイドン「四季」公演 6月28日(日)午後2時 杉並公会堂 出演: ホルスト・フローン(客演指揮)、須崎由紀子(ソリスト)、小松英典(ソリスト)ほか 定員1190名(申込順) 費S席5000円ほか(申込)チケット販売窓口: 杉並公会堂 ☎5347-4450 ほか(園)杉並オラトリオ合唱団事務局・井上 ☎5346-7066

★住宅デー 6月7日(日)午前10時~午後3時 ①産業商工会館 ②さくら会館 ③松ノ木公園 ④梅里中央公園 園リフォームやバリアフリーなどの住宅相談・包丁研ぎ・まな板削りほか 費無料(申込)当日、直接会場へ 園①杉並建設労働組合 ☎3398-6701 ②建設ユニオン ☎3396-7333 ③④東京土建杉並支部 ☎3313-1445

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 6月14日(日)午前10時30分~午後4時(雨天中止) 園都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) 園木工、ロープワーク、たき火など 園高校生以下の方 費無料(申込)当日、直接会場へ 園杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672(午後7時~9時) 園汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・弁

当などを持参

★阿佐ヶ谷69の日キャンペーン~わが家のカギを見直すロックの日 6月7日(日)午後4時~5時 園JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場 園防犯チラシの配布、防犯相談(申込)当日、直接会場へ 園日本ロックセキュリティ協同組合 ☎3265-0505

★親子で楽しむ対話式絵本おはなし会 6月13日(土)午後2時~3時40分 園高井戸地域区民センター 園はらぺこあおむし、おやゆびひめほか 園絵本教育協会代表・浜島代志子 園幼児~小学校低学年とその保護者ほか 定員40名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 園こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925

講演・講座

★外国語講座 6月8日から毎週①英会話は水曜日(1)中級=午前9時10分(2)上級=10時20分(3)TOEIC=11時30分▷木曜日(4)初級=午前9時10分(5)初心者=10時20分(6)初級=11時30分▷月曜日(7)初心者=午後7時②中国語=月曜日(8)初級=午前9時10分(9)中級=10時20分(10)上級=11時30分/いずれも1時間③韓国語=6月12日(金)・26日(金)(1)超初級=午前9時10分~10時10分(2)初級=10時20分~11時50分 園阿佐ヶ谷地域区民センターほか 園①ジェミー・マコーマック②上芝寿理③イム・ヒョンジョン 園各20名程度(申込順) 費各回1000円(12)のみ1500円(申込)ファクス(11面記入例参照)に希望日と(1)~(12)の別も書いて、グロービス商工研究会 FAX5913-8105 園同会 ☎050-3786-0801

★就職差別解消促進月間事業「講演と映画の集い」 6月10日(水)午後1時30分~4時15分 園文京シビックホール(文京区) 園講師「差別と人権を考える~企業活動に人権の視点を」(多文化共生・人権ネットワーク代表 市川正廣)、映画「imagination(イマジネーション) 想う つながる 一歩ふみだす」 定員1800名(先着順) (申込)当日、直接会場へ 園都産業労働局雇用就業部労働環境課 ☎5320-4649

★福島子ども保養・学習会 6月13日(土)午後7時 園セシオン杉並 園福島の子もたちのおかれている現状について学ぶ 園FoE

Japan理事・満田夏花 費500円(申込)当日、直接会場へ 園福島子ども保養プロジェクト・杉並 東本 ☎090-1859-6656

★郷土史講座「小田原北条氏と世田谷吉良氏」 6月14日(日)午後1時30分~3時30分 園セシオン杉並 園都立大学名誉教授・峰岸純夫 園区内在住の方 定員130名(先着順) 費500円(申込)当日、直接会場へ 園杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★スコレ 親力アップ講座~ピンチに強い子に育てる 6月16日(火)午前10時~11時30分 園代田区民センター(世田谷区) 園スコレ家庭教育振興協会・藤田郁子 園区内在住で幼児~高校生の親 定員50名(申込順) 費500円(申込) 園電話で、スコレ家庭教育振興協会杉並地区実行委員会・長久保 ☎3398-4623 へ

★夏のおしゃれのワンポイント~まくらめのベルト作り 6月16日(火)午後1時~4時 園杉並青色申告会(阿佐ヶ谷南3丁目) 園広瀬玲子 園区内在住の方 定員25名(申込順) 費2000円(申込) 園電話で、6月15日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 へ 園長寿応援対象事業

★河北健康教室(やさしい健康講座) 6月18日(木)午後2時~3時 園河北総合病院(阿佐ヶ谷北1丁目) 園上手な病院のかかり方 園同病院分院院長・岡井隆広 園80名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 園同病院健康生活支援室 ☎3339-2121(月~土曜日午前9時~午後4時30分)

★学習会「身近でつくられるPM2.5」 6月19日(金)午後2時~4時 園あさんぶる荻窪 園PM2.5の発生源、東京の汚染状況など 園東京工業大学講師・伊瀬洋昭 園区内在住の方 定員39名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 園佐々木 ☎3396-9674

その他

★税金なんでも相談会 園杉並支部 6月9日(火)午前10時~正午、午後1時~4時 園東京税理士会杉並支部(阿佐ヶ谷南3丁目) 園税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等の相談 費無料(申込) 園電話で、6月8日までに同支部 ☎3391-1028 へ 園相談は1人40

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

ラベンダー湯は血行を促進して新陳代謝を高め、筋肉の凝りや疲労を和らげる効果があります。和らぐ香りで心身ともにリラックスしてください。 園6月14日(日) 園区内各銭湯 費460円。小学生180円。幼児80円(申込)当日、直接各銭湯へ 園各銭湯(午後1時以降)



▲ふるっとくん(杉並区浴場組合公認キャラクター)

分まで 園荻窪支部 6月12日(金)午後6時~9時 園東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込) 園電話で、同支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)) 園①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部ホームページ参照

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 6月15日(月)~17日(水)午前11時~午後4時 園リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 園販売価格=6700円~(申込)直接、同作業所へ(先着順) 園同作業所 ☎3327-2287

★個人事業主向け会計ソフト説明会 6月15日(月)・22日(月)/いずれも①午前9時30分~11時30分=事業所得の方②午後1時30分~3時30分=不動産所得の方 園杉並青色申告会(阿佐ヶ谷南3丁目) 園各10名(申込順) 費各1000円(申込) 園電話またはファクス(11面記入例参照)に日にちと①②の希望も書いて、6月13日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864 へ 園長寿応援対象事業

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6月22日(月)午後1時~4時 園高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目) (申込)当日、直接会場へ 園東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

■小学校低・中学年の子育てに「コーチング」～子どもの自発性を引き出すコミュニケーション技術

毎日子どもとのやりとりを、ちょっと見直してみませんか。

時6月18日(木)、7月2日(木)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師コミュニケーション・ファーム代表 高野まゆみ 区内在住で小学1～4年生の保護者定15名(申込順) 費無料申込・問電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902(午前9時～午後7時(日曜日・祝日を除く))へ 他お子さんの同席不可

■うるう秒の秘密

今年の夏は3年ぶりにうるう秒があります。どうしてそうなるのか、どうやって1秒を挿入して時刻合わせをするのかを学びます。

時7月4日(出)午後2時30分～3時30分 場西荻図書館 師国立研究開発法人情報通信研究機構・岩間司 定40名(申込順) 費無料申込・問電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

■7月「始めたいひとのウォーキング講座」

ウォーキングの楽しみを見つけて、習慣化するためのコツを学びます。

時・内7月7日(火)＝ウォーキングを始めよう～認知症予防とウォーキングの効果▷14日(火)＝効果的な歩き方を体験しよう～ミニウォーキング(約2km)▷21日(火)＝続けるコツを知ろう～目標づくり、楽しみ方、質疑応答/いずれも午前10時～正午(全3回要出席) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方定20名(抽選) 費無料申込ハガキ(11面記入例参照)で、6月14日(必着)までに荻窪保健センター「始めたいひとのウォーキング講座」担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ 問同担当☎3391-0015 他①ウォーキング記録ノートを差し上げます②長寿応援対象事業

■なりたい自分にチャレンジ! 「親子健康教室」

家庭でも継続的に取り組める運動、調理実習などを行います。

時募集案内(区立小学校で配布)をご覧ください

場地域区センターほか 区内在住の小学生とその保護者定60組120名(申込順) 費無料(調理実習の場合は、別途材料費を集めます) 申込申込書(区立小学校で配布)を、各学校へ提出または問い合わせ先の事業者に連絡 問Sports&Works☎3566-0288

■東京しごとセンター

①女性再就職支援セミナー ココだけ押さえれば大丈夫! 私らしく働くための自己理解と仕事の探し方

自分自身のこと、社会のことを整理した上で、具体的な仕事の探し方などを学びます。

時7月3日(金)午前10時～正午 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師キャリア・コンサルタント 河野千鶴子(右写真) 主に出産・育児・介護などで離職中の女性求職者定50名(申込順) 他希望者はセミナー終了後にキャリアカウンセラーとの個別相談可(事前申込制。10名(申込順))



②女性再就職サポートプログラム「再就職 はじめの一歩」コース

ビジネスマナーや仕事の進め方、パソコンの基本操作を学びます。希望者は、8月下旬に実施する職場体験に参加できます。

時7月27日(月)～30日(木)、8月3日(月)午前10時～午後4時(計5回) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 主に出産・育児・介護などで離職中の25～54歳の女性求職者定25名(選考)

費無料申込・問電話で、東京しごとセンター☎5211-2855へ(②は6月8日～7月8日) 他(1)1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり)(2)当日、杉並区就労支援センターおよび東京しごとセンターの利用登録が必要(3)共催＝東京しごと財団

環境活動推進センター

◇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21日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場環境活動推進センター定10名(申込順) 費無

子育てに関する相談・子どもからの相談をお受けします 相談専用電話 ゆうライン ☎5929-1901 月～土曜日午前9時～午後7時(祝日・年末年始を除く) 話したいこと、聞きたいこと、困っていることがあったら、ご相談ください 杉並区子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8)

料(部品代は実費) 申込電話で、同センターへ

◇洗濯バサミで作るねこちゃんクリップ

時6月23日(火)午前10時30分～午後0時30分 場環境活動推進センター定12名(抽選) 費150円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、6月8日(必着)までに同センターへ 他長寿応援対象事業

◇すぎなみの息づく緑で草木染～初夏の光を染める

身近な植物を使って絹のスクarfを染めます。 時6月27日(出)午後1時30分～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 定12名(申込順) 費1500円 申込電話で、同センターへ 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

区内在住・在勤・在学の方 場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

就労支援センター

◇若者就労支援セミナー「仕事を楽しくする～自分のためのコミュニケーション」

時6月9日(火)午後1時～4時 師伊藤那美 定34歳以下で求職中の方定10名(申込順)

◇就労支援セミナー「応募書類と面接のポイント」

強み・長所・能力を活かした求職活動を考えます。 時6月16日(火)午後1時～4時 師求職中の方定14名(申込順)

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 費無料 申込・問電話で、就労支援センター☎3398-1136へ



競技大会

●区民体育祭

◇「花の民踊大会」観覧者募集

時6月14日(日)午前11時～午後4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 費無料 申込当日、直接会場へ 問区民踊連盟・藤本☎3314-0511

◇軟式野球(中学生の部)

時7月5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 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。申込順) 費1チーム5000円 申込・問電話で、6月16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 他代表者会議を6月21日(日)午後5時から宮前中学校で実施

◇インディアカ交流大会

時7月12日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(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(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20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 問小林☎3338-3165(午後6時～9時) 他①体育館履き、昼食持参②車での来場はご遠慮ください

◇ミニテニス大会

時7月18日(出)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) 区内在住・在勤・在学の方定120名(申込順) 費500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 FAX3324-4367)へ 問板東☎3324-4367

◇ダンススポーツ

時7月20日(祝)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 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・問電話またはファクス(11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 他ダンスシューズまたはスニーカー持参

●PTA学校対抗戦(卓球・団体戦)

時7月12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 区内PTA関係者定45チーム(申込順) 費1チーム4000円 申込参加費を郵便局「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み、申込書(区体育館で配布)を6月25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

スポーツ教室

●アクアビクス ベーシック&シェイプアップ

時6月11日(木)・18日(木)午前10時～11時 場杉十小温水プール(和田3-55-49) 師区水泳連盟・松井伸子、金田光世 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各30名(先着順) 費各500円 申込当日、直接会場へ 問同プール☎3318-8763 他駐車場はありません

●上井草スポーツセンターの教室

◇わくわく親子体操

時6月27日(出)午前11時30分～午後0時20分 師田中奈津子 定1歳半～2歳のお子さんと保護者定15組(申込順) 費610円

◇女性の為のビューティーエクササイズ

時7月5日(日)①午前11時30分～午後0時25分②0時45分～1時40分③2時～2時55分④3時15分～4時10分 内①骨盤エクササイズ②パワーヨガ③パレトン④ストレッチ&ピラティス 師①②水田みゆき③④石川千瑞子 定16歳以上の女性定各40名(申込順) 費各610円 他①④は靴下可、②③ははだしで実施

●ノルディック・ウォークでロコモ予防!

時6月21日(日)午前10時(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 定3km程度歩ける方定25名(申込順) 費1080円(保険料含む)。別途ポールレンタル料540円 申込・問電話で、スポーツハイツ☎3316-9981 へ 他長寿応援対象事業

●ふれあいフットサル教室

時6月28日(日)、7月26日(日)午前11時～午後1時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師岡村一弘 ほか 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 費無料 申込ファクス(11面記入例参照)に希望日も書いて、高円寺体育館 FAX3312-0312 へ 問同体育館☎3312-0313 他車・バイクでの来館はできません

●ジュニア育成アーチェリー教室

時6月28日(日)、7月12日(日)・26日(日)、8月9日(日)・23日(日)、9月13日(日)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) 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(11面記入例参照)に性別・学年も書いて、6月20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 問小杉☎3390-6839(午前9時～午後9時) 他弓具のない方には貸し出します

●ふれあいバスケットボール教室

時7月4日(出)午前11時～午後1時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師後藤岳人 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある方(簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費無料 申込・問電話またはファクス(11面記入例参照)で、6月19日までに杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 FAX5305-6162 へ

●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7日～10月13日の毎週火曜日、午前9時～11時(8月11日・18日、9月22日を除く。計12回) 場荻窪体育館 師宮崎輝美、松藤幸子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定60名(抽選) 費6000円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、6月12日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 問同体育館☎3220-3381 他2歳～就学前の託児あり(各開催日の1週間前までに申し込み。有料)

その他

●すぎなみ体操まつり

健康づくりの体操・ダンスの祭典です。今年もみんなで体を動かしましょう。 時6月28日(日)午前10時～午後1時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 費300円 申込当日、直接会場へ 問すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊☎070-5556-9447 他①団体発表あり②見学可(無料)

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○○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

■大田黒公園フルーツとギターのサロンコンサート
時 6月27日(土)①午後1時～2時20分②3時～4時20分
場 大田黒公園内出演=吉川久子(フルーツ)、山田大輔(ギター)▷曲目=シューベルト「アヴェ・マリア」ほか
対 区内在住の方各回45名(抽選)費各2000円
申 往復ハガキ(記入例参照)に①②の希望も書いて、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 同事務所 ☎3398-5814

■ユネスコ映画会～吹替版「世界の果ての通学路」
時 6月28日(日)午後2時～3時20分
場 センオン杉並(梅里1-22-32)定500名(申込順)費500円。18歳以下無料
申 Eメール(記入例参照)に参加人数も書いて、6月18日までに社会教育センター
shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ
問 杉並ユネスコ協会・辻 ☎5384-9283または同センター ☎3317-6621

講演・講座

■なごみ先生の健康講座～若さをたもつ食のヒミツ
時 6月20日(土)午後2時～3時30分
場 成田図書館
管理栄養士・金沢和味定25名(申込順)費無料
申 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)へ(6月4日(木)・18日(木)は休館)

■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23日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30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)費無料
申 電話で、6月22日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939へ

■災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座
災害時における被災地・被災者支援のあり方や災害・防災を意識した日常的な取り組みを学びます。
時 ①6月20日(土)午後2時～5時②7月18日(土)午後1時～4時30分③9月5日(土)午後1時～4時④9月26日(日)～27日(日)(1泊2日)⑤10月17日(土)午前中⑥12月19日(土)午後1時～5時⑦28年1月23日(土)午後2時～4時30分(計7回)
場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)および区内(④のみ福島県南相馬市)
内 ①②講義、ワークショップ③防災まち歩き体験④災害支援活動⑤防災訓練⑥災害ボランティアセンター立ち上げ訓練⑦まとめ
師 ②減災と男女共同参画研修推進センター共同代表・浅野幸子③東京災害ボランティアネットワーク事務局長・福田信章
対 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方定25名(申込順)費

女性のためのお話し体験

日常の出来事・家族・友人のこと、もやっとしていたり
気持ち、自慢したいことなどお話しませんか？

時 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
対 区内在住・在勤・在学の女性定各1名(申込順)費無料
申 電話または直接、希望日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

3000円(④は別途費用がかかります)申・問電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)に参加動機も書いて、6月10日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939
FAX5347-2063
info@borasen.jpへ

■小児救急普及事業～赤ちゃんの病気とホームケア
急病時の適切な対処方法、お医者さんへのかかり方、薬のことなどをお話しします。
時 6月24日(水)午前10時～11時30分
場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)
師 たがみ小児科医師・田上尚道
対 1歳未満の第1子がいる保護者定30名(申込順)費無料
申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ

■消費者講座「高齢者の住み替え」
時 6月25日(木)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 シニアライフ情報センター・小瀬有明子
対 区内在住・在勤・在学の方定39名(申込順)費無料
申 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

■育児講演会「子どもの心と身体を育む5つの事」
子どもが「自分は愛されている」と感じ、成長していけるような言葉掛け、スキンシップのヒントなどをお話しします。
時 7月4日(土)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 パースコーディネーター・永野清歌
対 子育て中の方、これから親になる方定20組(申込順)費無料
申 電話で、子育てサポートセンター中瀬 ☎3399-6447へ
他 車での来場不可。就学前の託児あり(事前申込制。20名(申込順))

■家族介護教室
◇認知症サポーター養成講座
①ケア24西荻
時 6月11日(木)午後2時～4時
場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
師 キャラバン・メイト 大出珠江
対 区内在住・在勤の方定30名(申込順)
申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668へ
②ケア24松ノ木
時 6月24日(水)午後1時30分～3時
場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6)
師 ケア24松ノ木職員
対 区内在住の方定25名(申込順)申・問電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530へ

——〈①②いずれも〉——
費無料
他 講座終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます
◇認知症ケアで困る前に～ケアで大事にしたいこと
時 6月12日(金)午前10時～11時30分
場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25)
師 河北リハビリテーション病院認知症看護認定看護師・八木裕実子
対 区内在住・在勤の方定25名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ
◇有料老人ホームとサービス付き高齢者住宅の違い
時 6月12日(金)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 東京ロイヤル・石田貴子
対 区内在住の方定10名(申込順)費無料
申 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455へ



◇紙オムツの当て方、きちんと知って快適に！
時 6月23日(火)午前10時～11時30分
場 上井草園(上井草3-33-10)
師 白十字・排泄ケア担当 加々見萌
対 区内在住・在勤の方定15名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024へ
他 スポンで参加
◇今後の住まいの選び方～有料老人ホームってどんなところ？
時 6月29日(月)午後2時～3時30分
場 さんじゅく久我山(久我山3-47-16)
師 介護施設研究所・齋藤弘毅
対 区内在住・在勤の方定20名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348へ
◇クリニックで学ぼう！自宅でできるセルフケア～介護者のためのハーブを使ったリラクゼーション法
時 6月30日(火)午後2時～3時
場 いらたに内科クリニック(和泉4-51-6)
師 いらたに内科クリニックハーブカウンセラー・武内成江
対 区内在住で介護をしている方定15名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328へ

◇尿失禁の悩みや困りを解消「オムツやパッドの正しい選び方」
時 6月12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 花王プロフェッショナル・サービス社員
対 区内在住の方定10名(申込順)費無料
申 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ
◇私らしく生きるためのエンディングノート～今からできる備えをお伝えします！
時 6月12日(金)午後2時～3時30分
場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)
師 ウェルフェア行政書士事務所行政書士・竹本美恵子
対 区内在住・在勤の方定20名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151へ
◇認知症予防ウォーキング 新緑の和田堀・善福寺川を歩こう
時 6月18日(木)午前9時30分～正午(雨天延期)
場 集合=介護老人施設グレイス(和田1-40-15)
師 NPO法人杉並さわやかウォーキング・金子功巳
対 区内在住・在勤で2時間程度歩ける方定15名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24和田 ☎3380-0024へ
他 水筒と帽子持参

◇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、
対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
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27日(土)・29日(月)午後2時～4時定各回5名(申込順)費1回2000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎・FAX3332-2011)	遺す伝える遺影撮影会 師 写真家・本田犬友★	6月16日(火)午前10時～午後7時30分定50歳以上の方費2000円(メイク希望者は別途1000円)
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716)	簡単に楽しい手ごねで作るおいしいロールパン★	6月12日(金)午前10時～午後0時30分定12名(申込順)費700円(別途材料費1200円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	ザッツ・ダンス～マンボやサンバのリズムに乗って★	6月19日～9月18日の毎月第3金曜日、午後1時30分～3時30分費1回300円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎・FAX3334-9640)	ヘルシーストレッチ★	毎月第2・4月曜日、午前10時～11時30分費1回700円
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	初級フラダンス教室 師 半田七重★	6月9日から毎月第2・3火曜日、午前11時～正午費1回500円
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	網戸張り体験講習会	6月14日(日)午後3時～5時定20名(申込順)費無料

※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です。

不妊専門相談

不妊外来を担当する看護師が、不妊についての専門的な相談に個別に応じます。
時 6月17日(水)午後1時30分～4時
場 杉並保健所(荻窪5-20-1)区内在住・在勤の方定4名(申込順)費無料
申 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355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、区ホームページ等でご確認ください。
問 各保健センターまたは杉並保健所健康推進課

◇尿失禁の悩みや困りを解消「オムツやパッドの正しい選び方」

時 6月12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 花王プロフェッショナル・サービス社員
対 区内在住の方定10名(申込順)費無料
申 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ

◇私らしく生きるためのエンディングノート～今からできる備えをお伝えします！

時 6月12日(金)午後2時～3時30分
場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)
師 ウェルフェア行政書士事務所行政書士・竹本美恵子
対 区内在住・在勤の方定20名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151へ

◇認知症予防ウォーキング 新緑の和田堀・善福寺川を歩こう

時 6月18日(木)午前9時30分～正午(雨天延期)
場 集合=介護老人施設グレイス(和田1-40-15)
師 NPO法人杉並さわやかウォーキング・金子功巳
対 区内在住・在勤で2時間程度歩ける方定15名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24和田 ☎3380-0024へ
他 水筒と帽子持参

◇紙オムツの当て方、きちんと知って快適に！

時 6月23日(火)午前10時～11時30分
場 上井草園(上井草3-33-10)
師 白十字・排泄ケア担当 加々見萌
対 区内在住・在勤の方定15名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024へ
他 スポンで参加

◇今後の住まいの選び方～有料老人ホームってどんなところ？

時 6月29日(月)午後2時～3時30分
場 さんじゅく久我山(久我山3-47-16)
師 介護施設研究所・齋藤弘毅
対 区内在住・在勤の方定20名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348へ

◇クリニックで学ぼう！自宅でできるセルフケア～介護者のためのハーブを使ったリラクゼーション法

時 6月30日(火)午後2時～3時
場 いらたに内科クリニック(和泉4-51-6)
師 いらたに内科クリニックハーブカウンセラー・武内成江
対 区内在住で介護をしている方定15名(申込順)費無料
申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328へ

6月は浸水対策強化月間です

みんなで備えて、浸水からまちを守ろう！

都市化の進展により、地中への雨水の浸透が減り、突然の大雨で下水道の水があふれるなど、都市型水害が増えています。区は、東京都の河川整備や下水道整備と連携し雨水流出抑制対策を進め、総合的な治水対策に取り組んでいます。

◇都の治水対策

●河川の整備

建設局では、環七通りの地下に「神田川・環状七号線地下調節池」を整備して下流域の水害を防ぐとともに、調節池から上流に向け、川を拡張する河川整備を進めています。また、善福寺川には、川の洪水を一時的に貯留する調節池が3カ所整備され、さらに都立善福寺川緑地内にも地下調節池を建設中です。

●下水道の整備

下水道局では、大雨により下水道で処理きれない雨水を一時貯留する「和田弥生幹線」や「阿佐谷南地区浸水対策施設」を整備し、浸水被害の防止・軽減に努めています。今後も、水害が多発する荻窪地区や阿佐谷地区で下水道幹線の増強整備などを計画しています。

国土土木計画課計画調整係



整備状況地図

浸水被害を低減するための「雨水浸透施設」にはいろいろな種類があります

◇区の治水対策

●雨水流出抑制対策

区では、降った雨が一気に河川や下水道へ流れ出さないよう、敷地内で雨水を貯留・浸透させる雨水流出抑制対策を進めています。区道の透水性舗装、公共施設への雨水貯留槽や浸透ますの設置とともに、民間の建築物等に対しても雨水流出抑制施設の設置をお願いしています。新築・改築の際は「雨水流出抑制対策実施計画書」の提出をお願いします。

国土土木計画課計画調整係

●水害対策の助成制度

区では、住宅敷地への雨水浸透施設の設置のほか、建物の高床化工事や出入り口への防水板設置工事の助成を行っています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

国土土木計画課計画調整係

●下水道局でも、「公共雨水浸透ます」を設置しています

宅地内で雨水排水のみを分けて下水道に接続できるなど、可能な状況であれば、下水道局が公道内に雨水浸透ますを設置します。

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排水設備係 ☎5343-6207

●地下室の浸水対策

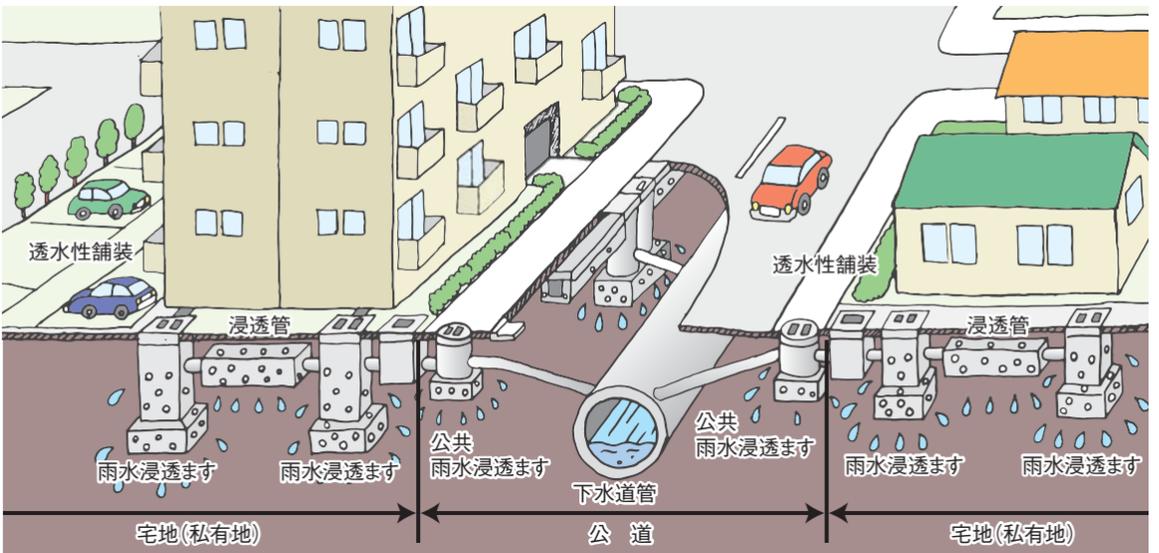
要綱で規定する「浸水の恐れのある地域」に地下室を設置する場合、浸水対策の届け出が必要です。

建築課建築企画係

●水害多発地域対策の推進

近年の集中豪雨により、水害が多発する地域では、地域の実態に応じて道路排水施設の増強や道路・公園の雨水浸透・貯留施設の整備などを集中的に行い、被害の軽減を図ります。

国土土木計画課計画調整係



校庭の貯留・浸透槽



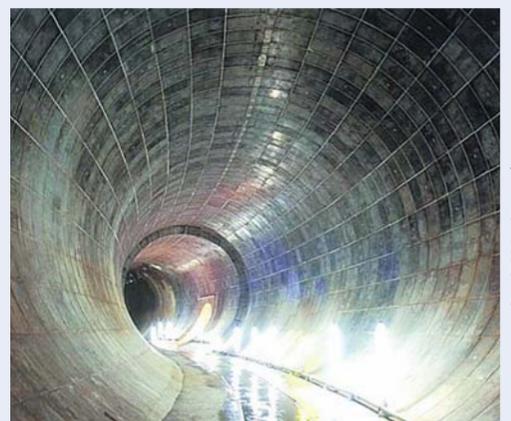
道路排水施設の増強例

◆和田ポンプ施設（和田弥生幹線）見学会◆

堀ノ内、和田地区などの浸水対策を目的とした和田弥生幹線（内径8.5m、長さ2.2km、貯留量15万㎡）の施設の仕組みや効果をご理解いただくため、見学会を開催します。

- 【日時】 6月13日(出)午前10時～午後3時
- 【場所】 和田ポンプ施設
(和田2-1 和田公園隣)
- 【参加費】 無料
- 【申し込み】 当日、直接会場へ
- 【問い合わせ】 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
- 【その他】 見学時間は約1時間で、地下50mを超える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。駐車場はありません



和田弥生幹線

