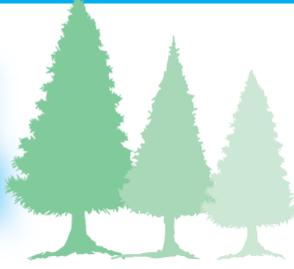


# 9ぎなみ



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

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/

29年4月 保育所入所における「多子世帯支援」を実施します	.....2
年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)	.....2
児童手当などの現況届の提出をお忘れなく	.....2
杉並区国民健康保険データヘルス計画を策定しました	.....3
みんなで備えて浸水からまちを守ろう!	.....12

# 大雨への備えは大丈夫?

近年、突発的・局地的な豪雨が増えています。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。

雨とか川の  
**情報**って  
何を見れば  
いいのかな?

自分の家の**地域**は  
浸水の恐れがあるのかな?

家の近くの  
**避難所**って  
どこなんだろう?



## 雨が降ったら早めの**情報収集**を!!

大雨・洪水・雷注意報や警報が発表されたら、テレビやラジオの気象情報に注意しましょう。区の気象・河川水位情報は区ホームページ(「安全安心情報」→「速報」)でご覧になれます。

### 防災行政無線で



区に大雨・洪水警報が発表された場合、防災行政無線の屋外放送塔からお知らせします。また、河川があふれそうな場合は、河川水位警報機からサイレンの吹鳴と音声でお知らせします。

### 電話で



防災行政無線の内容を電話で確認できます。  
▷「03」から始まる一般電話・IP電話から☎0120-170-100▷市外からの電話、携帯電話から☎03-5378-8221  
また、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、防災行政無線の放送内容を電話でお知らせします。申し込みは、防災課。

### 携帯電話・スマートホンで



災害時または災害発生の恐れがある場合、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容の確認もできます。右QRコードまたは区ホームページ「安全安心情報」→「メール配信サービス」▶<http://www.bousai-mail.jp/suginami/>から登録できます。



☎防災課

## 日頃から大雨への**備え**を!!

### 予想浸水地域・避難所の場所は洪水ハザードマップで確認

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。土木計画課(区役所西棟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。

☎土木計画課計画調整係

### 土のうを貸し出します

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。

☎杉並土木事務所☎3315-4178

急な雨で土のうが準備できないときは

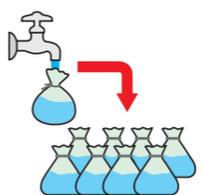
### 水のうの作り方

土のうを作ることができなくても、水のうなら身近なもので簡単に作れます。

45L程度の容量のごみ袋を二重にし、中に半分程度の水を入れて口を結びます。

ダンボールなどに入れると、持ち運びに便利で、そのまま並べて使用もできます。

☎土木計画課計画調整係



### 大雨が降ってきたら

- 洗濯等での大量の排水を控え、川や下水道の負担軽減を心掛けましょう。
- 避難準備情報が発令されたら、非常用持ち出し品等を確認するなど、避難の準備をしましょう。
- 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。

☎防災課

### 29年4月 保育所入所における「多子世帯支援」を実施します

出生数に占める第2子以上の割合を高めるとともに、子どもの数を増加させるための少子化対策として実施します。

#### ◆対象世帯

次の両方に当てはまる方。

- 申込日現在、保護者および対象児童が区に住民登録されていて、居住している
- 28年4月2日以後に生まれた子がいて、義務教育就学児童年齢以下の子が3人以上いる

#### ◆開始時期

29年4月入所分(28年10月申し込み受け付け開始予定)から、「杉並区まち・ひと・しごと創生総合戦略」の計画期間である29年4月入所分までを試行期間として実施。

## 保健福祉サービス

### 苦情調整委員制度

日頃提供されている保健福祉サービスに不満や要望はありますか。

#### ◆苦情申し立ては苦情調整委員へ

保健福祉サービスが対象です。本人のほか、家族、その他本人の状況を具体的に把握している民生委員などが苦情を申し立てることができま

#### ◆苦情調整委員相談日

相談は、弁護士1名、社会福祉士2名の計3名の委員が交替で行います。

時間 3回午後1時30分～4時

▽6～10月の相談日 6月15日

(水) 23日(木) 7月5日(火) 13日

(水) 21日(木) 8月2日(火) 10日

(水) 18日(木) 9月6日(火) 14日

(水) 29日(木) 10月4日(火) 12日

(水) 20日(木) 保健福祉部管理課

(区役所東棟3階) 申電話または

直接、保健福祉部管理課保健福祉支援担当 同担当

◆申し立て方法 保健福祉サービス苦情調整委員と面談の上、「苦情申し立て書」に

### 申請期限は8月1日(月)

## 「年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)」の申請はお済みですか

給付金を受給するためには、申請が必要です。期限までに申請がない場合は、給付金を受け取ることができません。

支給の可能性がある方には、申請書類を4月25日に送付して

#### ◆支給対象者

- ① 27年1月1日時点で杉並区に住民登録している方(27年1月2日以降に区外へ転出した方も含む)
- ② 27年度の区市町村民税(均等割)が課税されていない方
- ※本人が非課税でも、課税されている方の扶養親族等や生活保護受給者等である方、支給決定の前に亡くなった方などは除く。
- ③ 28年度末で65歳以上の方(昭和27年4月1日以前に生まれ

#### ◆支給対象者

次の①～③全てに当てはまる方。同時に申請した場合でも支給時期が異なることがあります。

#### ◆DV被害者の方へ

配偶者からの暴力を理由に避難している等の事情により区に住民登録していても、支給対象となる場合がありますので、早めにご相談ください。

### 相談・問い合わせ先

申請書の書き方が分からない、紛失したなどは

## 杉並区 臨時給付金専用 コールセンター

0120-00-9292

【受付時間】午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を除く) ※保健福祉部管理課臨時給付金担当の窓口は区役所地下1階です。

### 提出期限は6月30日(木)

## 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(木)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27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50000円(特

#### 所得とは

確定申告をした方は、確定申告

(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	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

#### 扶養人数

27年12月31日現在の税法上の扶養人数です。

#### 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～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

※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、29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。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

# 杉並区国民健康保険データヘルス計画を 策定しました

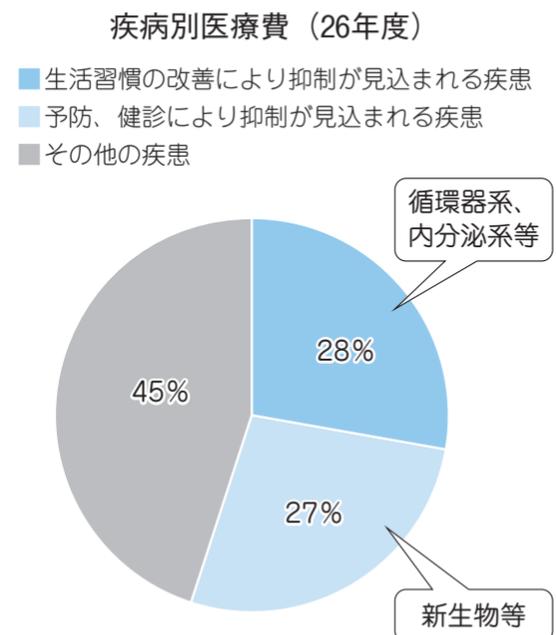
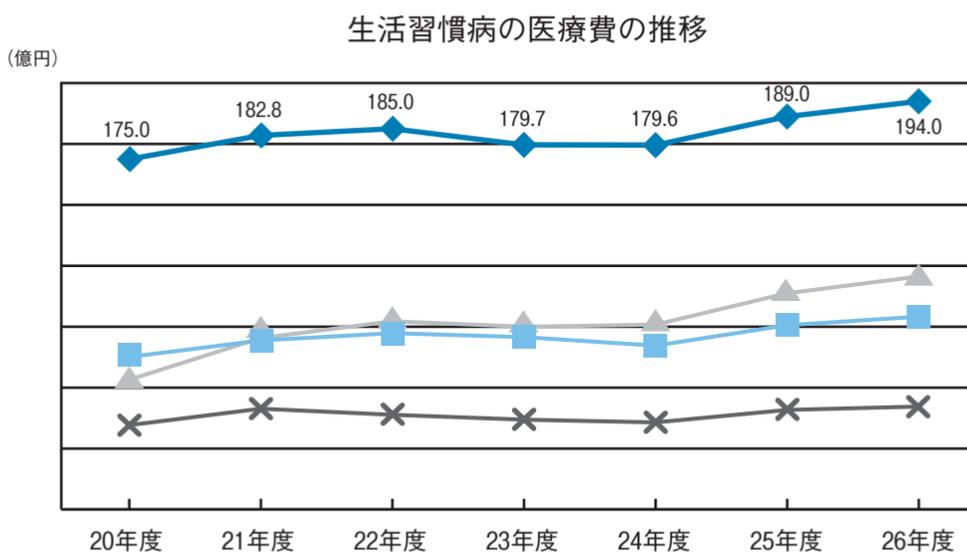
少子高齢化の急速な進行、医療の高度化等といった社会環境の大きな変化に伴う医療費の増大により、杉並区国民健康保険は厳しい財政状況におかれています。

杉並区国民健康保険では、被保険者の健康保持増進、医療費の適正化を図るため、特定健康診査の結果や診療報酬明細書（レセプト）データ等を活用し、生活習慣等の改善・発症予防の取り組み等を実施する保健事業を示した杉並区国民健康保険データヘルス計画を策定しました。

——問い合わせは、国保年金課保健事業担当へ。

## 生活習慣病の医療費が増えています

生活習慣病の中でも、特に糖尿病と高血圧症の医療費が年々増えている状況にあり、杉並区国民健康保険の財政を圧迫しています。この状況を解決するためにも、医療費を適正化しなければなりません。



※医療費については各疾患が1つでも該当する診療報酬明細書（レセプト）の合計医療費となっています。重複して疾患がある場合は、おのおのが計上されています。

## データヘルス計画って何？

### ●健康状態の分析・把握

国民健康保険被保険者（75歳未満）の健康情報（特定健康診査結果・特定保健指導実施結果）と診療報酬明細書（レセプト）を分析し、健康状態を把握します。その後、健康課題を抽出・明確化します。



### ●効果的な保健事業の実施

目標値の設定、実施結果の評価を通して、健康状態の改善、健康意識の向上を個人に働きかけます。



### ●健康保持増進・医療費の適正化



### 実施する主な保健事業

#### 糖尿病重症化予防

- 糖尿病予防教室の充実  
体験プログラムを中心とした1日制教室を開催
- 糖尿病医療機関受診勧奨  
糖尿病要医療者に通知や電話で個別に受診勧奨
- 糖尿病腎症等重症化予防プログラム  
糖尿病腎症等で通院する患者へ、かかりつけ医の了解の下、糖尿病療養指導士の資格を持つ管理栄養士による6カ月間の個別支援

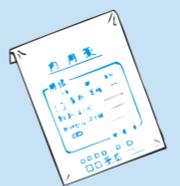


#### 特定健康診査の受診率、特定保健指導の実施率向上に向けた事業

- 特定健康診査未受診者にハガキや電話による受診勧奨
- 特定保健指導対象者への電話による利用勧奨
- 特定保健指導の利用しやすい環境づくり

#### 健康意識の向上

- ジェネリック医薬品の普及・啓発  
ジェネリック医薬品差額通知の送付や抽出医薬品の拡大
- 適正な受診・服薬の促進  
医療機関の重複・頻回受診者に訪問相談の検討
- 個別的な情報提供  
生活習慣病予防の早期介入の検討
- 健康づくりを支援するインセンティブ（動機付け）の導入の検討



データヘルス計画の全文は区ホームページで閲覧できます

凡例 時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費（記載のないものは無料）  
申=申し込み（記載のないものは直接会場へ） 問=問い合わせ 他=その他 【記号】 ㊧=Eメールアドレス ㊨=ホームページアドレス

**募集します** 子育て応援とうきょう  
パスポート事業協賛店

東京都は、子育てを応援する社会の実現を目指して、10月から「子育て応援とうきょうパスポート事業」を実施します。

この取り組みは、協賛いただく企業や店舗等(以下「協賛店等」)が子育て家庭・妊婦の方に対して、調乳用のお湯の提供や商品の割引などのさまざまなサービスを提供する仕組みです。東京都では、事業開始に先立ち、協賛いただける協賛店等の募集を開始しました。子育て世帯、妊婦の方を応援したいと考えている方は、ぜひ、ご登録をお願いします。

事業の詳細や登録方法については、子育て応援とうきょうパスポート運営サイト <http://kosodate.pass.metro.tokyo.jp/> または東京都福祉保健局 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/passport/passport01.html> をご覧ください。

問 東京都福祉保健局 少子社会対策部 計画課 子育て応援事業担当 ☎5320-4115

**6月は東京都HIV検査・相談月間です!**

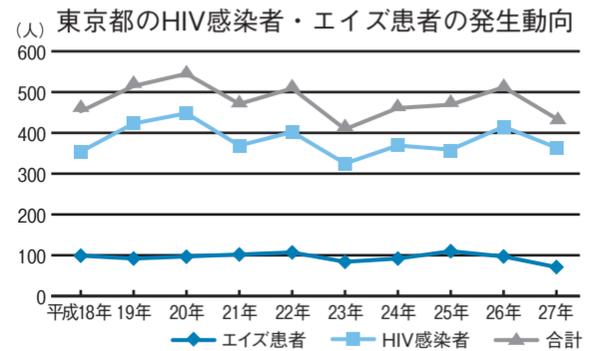
——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

27年の都内のエイズ患者数は4年ぶりに減少(前年比26件)し、過去10年間で最も少ない報告数でした。検査での陽性率は0.4%前後と近年は横ばいで推移している状況ですが、昨年1年間で新たに435人がエイズ(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。また、23年度以降、特に20歳代で顕著に増加し続けている梅毒との重複感染の増加が心配されています。

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。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、ほぼ今まで通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。心配な方は、検査を受けましょう。

時・内・申 右表のとおり 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 他 診断書の発行はありません



(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(11月は2日のみ)	毎月第3土曜日
結果日	検査日の翌週の水曜日	検査後、1時間半程度(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・梅毒抗体検査)・尿検査(クラミジア)	血液検査(HIV抗体検査のみ)
申し込み	当日の午前9時30分~10時30分に直接、杉並保健所3階	携帯サイト=毎月1日~検査の前々日に申し込み▷電話=検査日までの毎週金曜日正午~午後6時に予約専用 ☎5259-0330
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(検査の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)	

**ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労を支援します**

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労や資格取得、スキルアップについてのご相談を、ひとり親自立支援プログラム策定員(就業支援専門員兼務)がお受けします。

時 月~土曜日午前8時30分~午後7時(祝日を除く)  
場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 対 区内在住のひとり親家庭等の親(生活保護受給者を除く)  
問 子ども家庭支援センター ☎5929-1902

**6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です**  
**健康も 楽しい食事も いい歯から**

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

区では「杉並区健康づくり推進条例」に基づき、「何でも噛んで食べることができる人を増やす」ことを目指しています。

虫歯や歯周病などで歯を失い歯の本数が少なくなると、食物繊維の多い野菜や果物、かみごたえのある肉・魚介類を避けるようになり、健康のために必要なビタミンやミネラル、タンパク質等が不足してしまいます。

健康な毎日を過ごすために、口の健康を守りましょう。

◇歯と口の健康を守るポイント

- 定期的に歯科健診を受ける
- 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも利用する

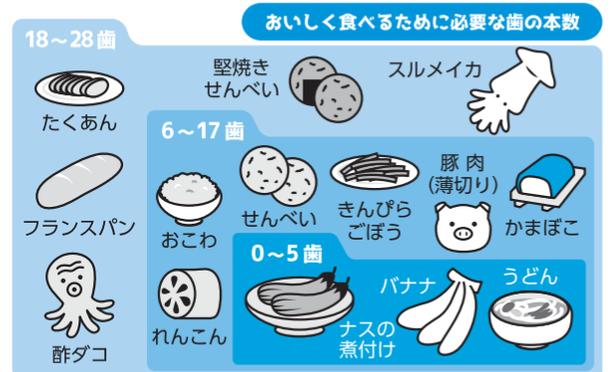
**問題**

何でもよくかんで食事をするためには、歯が何本必要でしょうか?

**答え**

18~28本です。

出典=厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム(別冊) 保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より



**今日からはじめる**

**血糖改善教室**

時 6月29日(水)午前9時20分~午後3時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 内・師 下記のとおり 対 区内在住の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空腹時血糖値100mg/dl以上またはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6%以上②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 定20名(申込順) 費500円 申・問 電話で、6月27日までに荻窪保健センター ☎3391-0015

- 専門医が語る! 「糖尿病の予防と治療の最前線」(城西病院副院長・黒木宏之)
- 目からウロコ! 最新栄養情報 (城西病院管理栄養士・神田共美子)
- 食べて納得! おいしいランチ「血糖快膳」
- さらばリスク! 続けて得する運動のコツ (城西病院理学療法士・持満洋介)
- 体験! 自己血糖測定と尿検査(希望者)

**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21日(火)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各1名(申込順) 申・問 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

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、区ホームページをご覧ください。

問 各保健センター、杉並保健所健康推進課

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

6月は食育月間



# 杉並のまちで 食で育む 心・からだ

一人一人のいきいき健康生活を地域のさまざまな食育推進活動が支えます

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようになることです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みで、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。楽しい食の体験を重ねて、健康的な食生活を目指しませんか。

—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

## 食育月間講演会 おいしく育て、野菜たっぷりな食卓に

### もっと知りたい野菜の魅力 ～育てる・食べる・感じる!

畑がなくてもベランダで、牛乳パックで、野菜は簡単に育てられます。

時 7月3日(日)午前10時～正午 師 恵泉女学園大学人間社会学部現代社会学科教授・藤田智(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 200名(申込順)

### 夏休み子どももつくれる朝ベジごはん!

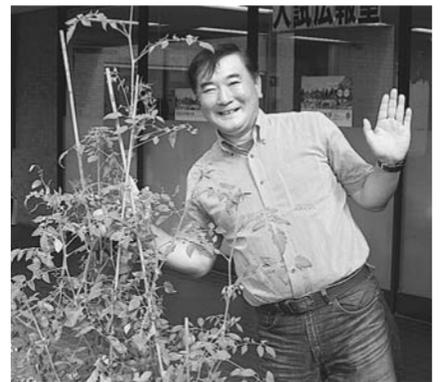
小学生でも簡単に作れる朝ごはんや、自由研

究のまとめ方を紹介します。野菜の種もプレゼントします。

時 7月3日(日)午後1時30分～3時30分 師 三谷小学校栄養教諭・江口敏幸、済美教育センター職員 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 100組(申込順)

— (いずれも) —

場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 申・問 電話・ファクス(11面記入例)で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 FAX3391-1377



## 親子で作って食べよう チャレンジイベント



### 父子お魚クッキング

イワシの手開きをして、おいしいお魚料理を作って食べましょう。

時 6月19日(日)午前10時～午後1時 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 荻窪のお魚屋さん 対 4歳～小学2年生とその保護者 定 12組(申込順) 申・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015



### 親子野菜スイーツづくり～野菜好きになっちゃおう

ママの骨密度チェック、子どもを野菜好きにする工夫を紹介します。

時 6月25日(土)午後2時～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 管理栄養士・梅山朋子ほか 対 4～6歳のお子さんとその保護者 定 15組(申込順) 申・問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116



### 親子で野菜クッキング～野菜嫌いを克服しよう!

子どもの野菜嫌いを克服させるコツと料理の工夫を紹介します。

時 6月26日(日)午前10時～午後1時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 旬菜料理家・伯母直美 対 小学1～3年生とその保護者 定 12組(申込順) 申・問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

## 和食について学びましょう!

三谷小学校では「学校、家庭での和食推進の取り組みを通じた社会性の向上と生活リズムの改善」をテーマに、和食教育などを推進しています。

和食は脂質を抑えることができ、栄養バランスに優れています。この機会に、和食について学んでみませんか。



### アクティブライフ教室「三谷小学校発 地域健康づくり料理教室」～イワシかば焼き丼、きびなごオイルサーディン

時 6月25日(土)午前9時30分 場 三谷小学校 師 三谷小学校栄養教諭・江口敏幸 定 30名(抽選) 費 200円 申 ハガキ(11面記入例)で、6月7日(必着)までに三谷小学校学校支援本部(〒167-0023上井草3-14-12) 問 三谷小学校・若尾 ☎3390-0164

## 家庭でも、「食育」を意識した料理を作ってみませんか?



### 野菜のレシピ集を配布しています

野菜の摂取量1日350gを目指し、杉並野菜の直販所や青果店の一部では、野菜のレシピ集を配布しています。ぜひ、産直の新鮮な野菜を使って、野菜料理を作ってみてください。直販所などの場所は、区ホームページ「ふれあい農業すぎなみ『杉並農産物直販マップ』」からご覧になれます。

●配布場所=杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1)ほか 問 杉並保健所健康推進課



### 学校給食のレシピ本を発刊します

子どもたちの大好きな給食メニューの中から、おすすめの78レシピを集めた本を発刊します。家庭でも気軽に作れるよう調理法をアレンジしてありますので、ぜひ作ってみませんか。詳細は、お問い合わせください。

●発売日=6月17日 ●値段=1296円 問 学務課保健給食係



### 「クックパッド」でも学校給食のレシピをご覧になれます

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立小中学校・保育園の給食レシピを掲載しています。区教育委員会ホームページまたは右QRコードからアクセスできますので、ぜひご覧ください。

問 学務課保健給食係、保育課保育支援係



納豆をそのまま食べるよりも、ネバネバを感じず、食べやすい!

見た目は本物みたいでも、実は黄桃、牛乳寒天でできています

# 区からのお知らせ

## 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、厚生年金に加入している方、厚生年金加入者の被扶養配偶者の方は除きます。

## 採用情報

### 区立保育園等夏季アルバイト

保育士資格がなくても応募可能です。

勤務期間 7月～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) 勤務場所 区立保育園・区立小規模保育事業所・区保育室・区立子供園のいずれか 募集人数 100名 報酬(時給) 保育士有資格者 1110円、無資格者 1030円

# 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】日本健康麻痺協会杉並統括支部=7万9500円【みどりの基金】「炭焼き体験イベント」来場者有志=1227円▷杉並第八小学校4年生(26年度)=5万4647円▷「成田西ふれあい農業公園開園式」来場者有志=520円▷安藤美鈴=5万円▷「わい!わい!わだまつり」参加者有志=3万384円▷「方南まつり」参加者有志=3万2080円▷鈴木和博▷鈴木千代子▷匿名計=5000円【NPO支援基金】杉並区NPO支援基金普及委員会=2万7674円▷小林善和=5000円▷(株)アイネット=2750円▷鈴木和博▷平田敦子▷匿名および氏名のみ公表分計=6万5000円

## 募集します

### 杉並区スポーツ推進委員

「スポーツを通じたきずなづくり」を目指して、地域でのスポーツ活動やイベント企画・運営などを行います。

## 施設情報

### 産業商工会館は9月1日に再開予定です

耐震改修減築工事のために休館している産業商工会館は、9月1日に再開の予定です。再開時には1階(展示場)と地下1階(第1・3集会室・和室)を利用できます。杉並区公共施設

## 住まい・まち

### 6月5日(日)～11日(土)は「危険物安全週間」です

身近な危険物にはガソリンや灯油のほか、高濃度のアルコールを含むお酒やマニキュア、アロマオイルなども含まれます。取り扱いなどに注意しましょう。

## 子育て・教育

### 区立公園でデイキャンプができます

夏休み期間に限り、一部の公園で青少年育成を目的とするデイキャンプを行うことができます。

## 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の入所希望者に対して、事業内容を説明し、施設選択の参考となる説明会を開催します。

## その他

### 行政相談

国の仕事(年金・保険・福祉等)の苦情や要望を、行政相談委員がお受けします。

### 土曜法律相談

6月18日(土)午後1時～4時 場相談室(区役所西棟2階) 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) 申6月13日～17日午前8時30分～午後5時に、専門相談予約専用 ☎530710617 または区政相談窓口で予約 区政相談課(法律相談は、月々金曜日の午後実施(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

## 区役所の節電にご理解ください

区は、今年度も以下のとおり区施設での省エネルギー・節電の実践に取り組んでいきます。実施期間は6月1日～9月30日です。◇取り組み内容 照明の間引き、室温は28度を徹底、職員軽装勤務 環境課、経理課、人事課

使用済み注射針回収薬局 一般社団法人 杉並区薬剤師会

東京都介護支援専門員実務研修受講試験 試験日 10月2日(日) 受験要項配布期間・場所 6月30日(木)まで/介護保険課事業係 (区役所東棟3階)、ケア24、東京都庁(新宿区西新宿2-8-1) 申 申込書を専用封筒で、6月30日(消印有効)までに東京都福祉保健財団へ簡易書留で郵送 問 同財団 ☎334418512

# 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年に、約70年ぶりにデング熱の国内感染例が報告されました。また、ブラジルを中心に、南米でジカウイルス感染症が流行して、WHO（世界保健機関）から公衆衛生上の緊急事態が宣言されました。

デング熱もジカウイルス感染症も、患者から血を吸った蚊が媒介します。蚊に刺されない予防策に努めると同時に、次のようなことに留意して、蚊の発生をできるだけ防ぎましょう。

【発生の予防】ボウフラ（蚊の幼虫）は、葉にたまる水滴程度の水たまりでも生息できます。発生源となる水たまりをなくすことが蚊の発生を抑える有効な対策です。

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、野ざらしの容器といった場所を定期的に清掃し、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。



▲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

【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。虫よけ剤の活用なども有効です。また、草むらや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見つけたら、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。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。

翌日、巣にハチがいないことを確認してから、巣を取り除きます。

### ◇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ほぼ丸い形になり、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、所有者または管理者の方から環境課生活環境担当へご相談ください。

# 名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

次世代育成基金を活用し、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。

時・場・内左表のとおり対応区内在住の小学4～6年生で、全日程および親子説明会に本人が必ず参加できる方定25名(抽選)。

各学年男女4～5名程度。申往復ハガキに希望交流会名（1つ）・児童氏名（フリガナ）・学名校名・学年・性別・保護者氏名（フリガナ）・電話番号・返信用の宛先を書いて、6月18日（必着）までに児童青少年課事業係（〒167-0051 荻窪1-56-3 児童青少年センター内）問同係 ☎339314760（月曜日を除く）



▲昨年の様子（東吾妻編）

除く）他両交流会への申し込みはできません。終了後、感想文の提出が必要です。

# 放置自転車は撤去します

道路等の公共の場所に自転車を放置することは、区の条例に違反した行為です。

—— 問い合わせは、交通対策課へ。

## ◇自転車の「放置」とは

自転車を止めている時間の長短や理由にかかわらず、道路などの公共の場所で「自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態」をいいます。

## ◇「自転車放置禁止区域」

自転車が大量に集まる駅周辺は「自転車放置禁止区域」に指定されています。区域内に放置された自転車で警告後も移動がない場合、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。

また、放置禁止区域外の放置自転車についても、区民の良好な生活環境が阻害されている場合、警告後撤去します。

撤去した自転車は集積所で保管され、返還の際は、撤去手数料として5000円をお支払いいただきます。撤去日の翌日から30日間を経過しても引き取りがない場合は、条例に基づき処分します。

◇自転車は責任を持って管理してください

近年、店舗等の敷地に置いた自転車が何らかの理由で公道に出され、放置自転車として撤去される事例が見受けられます。公道などの公共の場にはみだした自転車が行者等の通行上危険と判断された場合も撤去の対象となりますので、はみださないよう、しっかりと敷地内に置きましょう。

また、防犯対策として鍵を二重に掛ける等、ご自身の自転車は責任を持って管理してください。

自転車を利用するときには、必ず自転車駐車場に駐車しましょう。

自転車を運転するとき は、大人もヘルメットを着用しましょう！

自転車乗用中の死亡者の約7割が頭部損傷が主因で亡くなっています。

大人用ヘルメットに関する相談は、お近くの自転車販売店または杉並警察署交通課 ☎33140110、交通対策課。



# 6月23日(木)～29日(水)は男女共同参画週間です

## 理解・信頼・支えあいの共同参画社会をめざして

区は、さまざまな世代や立場の人が、住み慣れた地域での暮らしに満足し、安心して生活を送ることができる男女共同参画社会の実現を目指しています。そのためには、女性も男性も社会の対等な構成員として理解し合い、社会的な責任を果たすことにより信頼を深め、それぞれが能力を発揮し支え合うことが大切です。  
——問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。



### ひとりで悩んでいませんか？

区では、家族の問題、人間関係、DV、ストーカー、セクハラ、性暴力、性的マイノリティーなどについてのさまざまな悩みや問題を共に考え、生き生きとした自分らしい生き方への一歩を踏み出すお手伝いをするため、相談事業を実施しています。

また、4月から「配偶者暴力相談支援センター」の機能を整備し、DV専用ダイヤルの設置、DV被害者相談の証明発行業務、DV被害者に対する通報の受理、保護命令関係業務を実施するなど、DV被害者の総合的支援を行っています。

#### 一般相談（家族、生き方、人間関係など）

☎5307-0619  
平日午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

#### 法律相談（離婚・養育・財産分与など）

女性弁護士による予約制の面接相談です。一般相談受付時間内に電話で予約を受け付けます  
毎週木曜日午後1時30分～4時30分（祝日・年末年始を除く。夜間も月1回実施）

#### DV相談（配偶者、恋人などからの暴力）

●すぎなみDV専用ダイヤル☎5307-0622  
専門の女性相談員が総合的な支援を行います  
平日午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）  
●杉並福祉事務所 荻窪☎3398-9104／高円寺☎5306-2611／高井戸☎3332-7221

平日午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）

●東京ウィメンズプラザ（女性用）☎5467-2455  
毎日午前9時～午後9時（年末年始を除く）  
●東京ウィメンズプラザ（男性用）☎3400-5313  
月・水曜日午後5時～8時（祝日・年末年始を除く）

●東京都女性相談センター☎5261-3110  
平日午前9時～午後8時（祝日・年末年始を除く）

●警視庁総合相談センター☎3501-0110  
平日午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始を除く）

●警察署 杉並☎3314-0110／荻窪☎3397-0110  
／高井戸☎3332-0110  
平日午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始を除く）

◇夜間・緊急時＝警察☎110番

区は、平成9年12月1日に「男女共同参画都市宣言」を行い、さまざまな分野での活動に参画する、男女共同参画社会の実現を目指した施策を推進します。

### 杉並区男女共同参画都市宣言

人は歴史を創り 人は未来を創る  
思いやりの心をもとに  
男女が 性別を超え 世代を超え  
互いに個性や能力を尊重し  
さまざまな分野に参画し  
心豊かな 明日の世代へ夢をつなげ  
平等と平和の輪を広げるため



杉並区は  
ここに「男女共同参画都市」を宣言します  
平成9年12月

### ロビー展示

ワーク・ライフ・バランス、男女平等推進センター、DVに関する相談機関などについて紹介します。



【日時】6月23日(木)～29日(水)  
午前8時30分～午後5時  
【場所】区役所1階ロビー  
【その他】男女平等推進センターの図書（リサイクル本）を差し上げます（1人5冊まで）

### 男女平等推進センターをご利用ください

◇講座の開催＝男女共同参画推進のため、区民を対象とした啓発講座を開催しています。講座の募集は、「広報すぎなみ」等でお知らせします。

◇情報資料コーナー＝図書・行政資料・団体資料をそろえています。閲覧は自由です。図書の貸し出しには利用者登録が必要です。

◇交流コーナー＝団体や個人の情報交換や交流の場として、自由にご利用ください。

●問い合わせ  
所在地・電話番号＝荻窪1-56-3 けう杉並内☎3393-4410▷開館時間＝午前9時～午後5時▷休館日＝月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

### 感震ブレーカー設置支援事業の申請は6月30日までです

特定地域を対象に、簡易型感震ブレーカーの設置を支援します。器具は区が提供し、設置料金一律2000円をお支払いいただきます。

対 方南1丁目、阿佐谷北1～6丁目、阿佐谷南1・2丁目、天沼1丁目、高円寺北2～4丁目、高円寺南2～4丁目、本天沼1丁目に住または家屋を有する希望世帯／特定地域以外の方は、「平成28年度杉並区防災用品あっせんのご案内」（町会・防災会などでの回覧、区役所・区民事務所・地域区民センター・図書館などで配布。区ホームページからも取り出せます）をご覧ください定3000世帯（申込順）申 申込書類（防災課〈区役所西棟6階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、6月30日（消印有効）までに防災課地域防災係☎3312-9402へ郵送・ファクス問同係他ブレーカーの状況によっては設置できない場合があります。詳細を必ずチラシ（防災課、一部の区民事務所、地域区民センター、図書館などで配布）や区ホームページで確認してください

### 分別達人（マスター）への道～ごみへるへるプロジェクト～

可燃ごみ削減チャレンジャーになって、家の可燃ごみの重さを量り、どれくらい減るか調べてチャレンジブックに記録しましょう。完成したチャレンジブックを提出したお子さんには分別達人（マスター）認定書と記念品を差し上げます。夏休みの自由研究の一環に、ぜひ参加してみませんか。

◇チャレンジ期間  
7月中旬～9月中旬

◇内容  
ごみの現状や分別の方法を学びつつ、可燃ごみの減量に取り組む

◇対象  
区内在住・在学の小学4～6年生

◇定員  
100名（申込順）

◇申し込み  
申込書（区立小学校等で配布）を、6月30日（必着）までにごみ減量対策課事業計画係へ郵送

◇問い合わせ  
同係



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

## 異業種交流会 in すぎなみ

### 参加事業者募集



区内外のさまざまな業種の事業者が、ビジネスの情報交換や人脈作りを行います。ビジネスチャンスの拡大に、ぜひお役立てください。

—問い合わせは、産業振興センター中小企業支援係 ☎5347-9077へ。

**時** 8月30日(水)午後2時～5時 **場** 杉並公会堂(上荻1-23-15) **内** 下記のとおり **対** 区内または近隣の事業者(個人事業を含む) **定** 50社(1社2名まで。申込順) **申** 申込書(区ホームページから取り出せます)を、7月29日(必着)までに産業振興センター中小企業支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階FAX3392-7052 ☒chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール

#### ◇スケジュール

##### ▷第1部=「グループミーティング」

コーディネーターの進行で、数人程度のグループを作り、自己紹介、製品・商品・サービスの紹介を行います。

##### ▷第2部=「自由交流会」

自由に名刺交換、情報交換、商談を行っていただきます。コーディネーターが交流をサポートします。

#### ◇その他

- 会社案内、製品・商品サンプル等を展示するスペース設置
- 参加事業所の資料を事前に配布

## 杉並区・日本フィル友好提携事業



## 日本フィル

## 公開リハーサル

**【日時】** 6月29日(水)午後1時～2時30分

**【場所】** 杉並公会堂(上荻1-23-15)

**【内容】** 出演=アレクサンドル・ラザレフ(指揮)▷曲目=ドボルザーク「交響曲第8番」(予定)

**【対象】** 小学生以上の方

**【定員】** 600名(先着順)

**【問い合わせ】** 文化・交流課

**【その他】** 開演後は入場できません



▲アレクサンドル・ラザレフ ©三浦興一

## 杉並区文化芸術活動助成事業



杉並区文化芸術活動助成事業

### キャリアル・チャーチルの世界

イギリスの劇作家であるキャリアル・チャーチルの戯曲「ホット・ファッジ」「カモメ」の2本立て公演です。

**時** 6月29日(水)～7月1日(金)午後7時30分、2日(土)午後2時・7時、3日(日)午後1時・6時 **場** 明石スタジオ(高円寺南4丁目) **内** 出演=佐藤友佳子、守谷美紗央、川田小百合、宇吹萌(翻訳)、田邊淳一(演出)ほか **対** 中学生以上の方 **定** 各日各回60名(申込順) **費** 3300円 **申**・**問** 電話で、Rising Tiptoe・福山 ☎080-9262-7761

### 山本さくらパントマイム公演「脳内散歩」

新進気鋭の若手マイミスト2名に加え、ギター奏者とともに作り上げるパントマイムの世界をお楽しみください。

**時** 7月6日(水)午後3時～4時20分・7時30分～8時50分 **場** ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目) **内** 出演=山本さくら、きだたまき、村上瞳(パントマイム)、つけ友之介(ギター) **定** 各回100名(申込順) **費** 3500円 **申**・**問** 電話で、山本 ☎090-6190-6899

### 音楽と本とアートでつながろう「あのまちクンと、このまちさん」～演奏会「ハミング・カミング・サマーナイト」

**時** 8月1日(月)午後6時 **場** 座・高円寺 **内** 出演=佐瀬寿一(ボーカル・キーボード)ほか **定** 80名(申込順) **費** 4000円ほか **申**・**問** 電話で、GALLERY E+with ☎3313-5065 **他** 「あのまちクンと、このまちさん」開催期間中(7月16日(出)～8月1日(月))に行うその他のイベントの詳細はお問い合わせください

(住民基本台帳の閲覧状況(1～3月分))

#### ◆国または地方公共団体(住民基本台帳法第11条第3項に基づく公表分)

閲覧請求者	請求事由概要
該当なし	

#### ◆個人または法人(住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分)

閲覧申出者(委託者等)	利用目的概要
1 (社)新情報センター(国立大学法人岐阜大学)	青少年の喫煙、飲酒などの生活習慣に関する調査
2 (株)日本リサーチセンター(NHK放送文化研究所※)	食生活に関する世論調査 2016
3 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	社会意識に関する世論調査
4 (社)中央調査社(国立大学法人京都大学)	働き方と意識についての調査(JGSS-2016)
5 (株)朝日新聞東京本社	政治・選挙などに関する世論調査
6 (株)綜研情報工芸(東京都福祉保健局)	受動喫煙に関する都民の意識調査
7 (社)新情報センター(総務省統計局統計調査部)	家計消費状況調査
8 (株)日本リサーチセンター(日本銀行情報サービス局※)	生活意識に関するアンケート調査
9 (社)中央調査社(公益財団法人生命保険文化センター)	H28年度 生活保障に関する調査
10 (社)中央調査社(一般財団法人日本宝くじ協会)	宝くじに関する調査
11 (株)日本リサーチセンター(金融広報中央委員会(日本銀行情報サービス局内))	家計の金融行動に関する世論調査
12 (株)ビデオリサーチ(NHK放送文化研究所※)	幼児視聴率調査

※は共同申出者です。共同申出者とは、委託により第三者(受託者)に閲覧をさせ、受託者が閲覧で得た個人情報委託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に登録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。

閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

閲覧が認められる主な理由は、次のとおりです。  
①官公庁が職務で行う場合  
②公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合  
商業目的(ダイレクトメールの発送を目的にしたものなど)による閲覧は、認められていません。また、閲覧が行われる際には、区職員が立ち会います。住民基本台帳法では、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表することになっていません。

## 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

—問い合わせは、区民課住民記録係へ。

### 参加者募集

## 中央図書館の改修のあり方について考えませんか

区では、中央図書館の設備等の老朽化に伴い、「杉並区立図書館サービス基本方針」に掲げる「学びの場」「知の共同体」「楽しい交流空間」としての図書館の実現を目指した改修設計の検討を進めています。検討にあたり、区民の皆さんが参加するワークショップ方式の意見交換会を開催しますので、メンバーを募集します。

時 6月25日(土)午後1時、7・8月の土曜日または日曜日の昼間(全3回要出席。2～3時間程度) / 25

は中央図書館の館内見学を予定場中央図書館ほか区内在住・在勤・在学で小学5年生以上の方定50名(抽選)申往復ハガキ・ファクス・Eメール(11面記入例)に「図書館に望むこと」も書いて、6月15日(必着)までに中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23FAX3391-7803)zsuws2805a@suginami-school.ed.jp)問中央図書館施設整備担当☎3391-5754他1歳からの託児あり



### 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。



▲ふろっとくん(杉並区浴場組合公認キャラクター)

時 6月12日(日) / 一部異なる銭湯あり  
場 区内各銭湯 費460円。小学生180円。幼児80円 問各銭湯(午後1時以降)



### 競技大会

#### ●区民体育祭

#### ◇ベタンク大会

時 6月23日(木)午前9時～午後4時(予備日27日(月)) 場 梅里中央公園(梅里2-34-20) 対区内在住・在勤・在学の方定40名(先着順) 費300円 問区ベタンク連盟・溝田☎090-7016-7006

#### ◇レスリング

時 7月16日(土)午前10時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=幼児、小学生、中学生の部 対区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費1000円 申・問電話で、6月30日までに区レスリング協会・成國☎080-3155-2838他①保険証持参②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3日～11月の日曜日・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・問電話で、6月14日までに区中学生軟式野球協会・吉野☎3313-2361(平日午前9時～午後4時) 他代表者会議を6月19日(日)午後5時から佼成学園中学校(和田2-6-29)で実施

#### ◇ミニテニス大会

時 7月16日(土)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500円(保険料含む) 申往復ハガキ・ファクス(11面記入例)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1-34-19FAX3324-4367) 問板東☎3324-4367

#### ◇ダンススポーツ

時 7月18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の方 費300円 申・問電話・ファクス(11面記入例)で6月20日までに区ダンス

スポーツ連盟・杉田☎ FAX3300-0715他ダンスシューズまたはスニーカー持参

### スポーツ教室

#### ●チャレンジ卓球教室

卓球を始めて1年未満の方を①初心者クラス、基礎・応用を②経験者クラスで募集します。

時 7月4日～9月26日の月曜日、午後3時～5時(7月18日、8月8日・15日・22日、9月19日を除く。各計8回) 場 荻窪体育館 師 国広哲弥 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各32名(抽選) 費各6000円 申往復ハガキ(11面記入例)で、6月11日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 問 同体育館☎3220-3381他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

#### ●杉小温水プールの教室

#### ◇アクアビクスタイム～初心者向け

時 6月13日(月)午前10時～10時55分 定30名(先着順) 費入場料

#### ◇木曜アクアサイズ

水中運動で体力作りをします。 時 6月16日(木)・23日(月)午前10時～10時55

分 定各30名(先着順) 費各500円

#### ◇水中運動

レクリエーションの要素を取り入れた水中運動を行います。

時 6月20日(月)午前10時～10時55分 定30名(先着順) 費入場料

#### ◇初級者エンジョイスイム

時 6月23日(木)午前11時～11時55分 定10名(申込順) 費入場料 申 6月17日午前9時から電話で、同プール

— (いずれも) —

場・問 杉小温水プール(和田3-55-49☎3318-8763) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 他 駐車場はありません

### その他

#### ●すぎなみ体操まつり

健康づくりのための体操・ダンスの祭典です。今年も皆さんで楽しく体を動かしましょう。

時 6月26日(日)午前10時～午後1時 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 費300円 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

## 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 時 6月17日(金)午後7時 場 城西病院(上荻2丁目) 内出演=金井玲子(ピアノ)▷曲目=シューベルト「ピアノソナタ第21番変ロ長調D960」ほか 定70名(先着順) 問 同病院・平木☎3390-4166

★日本大学第二中学・高等学校吹奏楽部定期演奏会 時 6月19日(日)午後3時 場 杉並公会堂 内曲目=交響組曲「風の谷のナウシカ3章」ほか 問 同校吹奏楽部・笠置☎3391-9700

★杉並ぞうれっしゃ合唱団ファミリーコンサート 時 6月26日(日)午後2時～4時 場 セシオン杉並 内1部=地域の合唱団出演とフルートの演奏▷2部=合唱構成「ぞうれっしゃがやってきた」 対区内在住の親子ほか 定500名(申込順) 費1000円。3歳～高校生500円 申・問電話・ファクス(11面記入例)で、6月25日までに杉並ぞうれっしゃ合唱団・服部☎ FAX5373-0906

★座の市 時 6月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) 場 高円寺 内杉並産野菜や区の交流自治体の物産品の販売 問 座・高円寺☎3223-7500

★熊本地震義援能 時 6月17日(金)午後3時30分～5時30分 場 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) / 雨天時は杉並第一小学校 内出演=武田文志ほか▷演目=半能「融」、舞囃子ほか 費3000円。小学生以下1000円 申・問

電話で、熊本地震義援能実行委員会☎042-462-9350他収益金全額を日本赤十字社および熊本県に寄付します

### 講演・講座

★ファミリー講演会「家族の力を見直そう」 時 6月11日(土)午前10時～11時30分 場 なかのZERO(中野区) 内家族に支えてもらいながらたくましく生きる体験談 師 実践倫理宏正会会員 定500名(先着順) 問 阿佐谷倫理会館☎3312-7393

★孫まで守れる事前対策～元気なうちにできること 時・内 6月12日(日)①午前10時30分～11時30分=事前準備で安心葬儀②正午～午後1時=「お金持ちのみ課税」から「大衆にも課税」時代の対策ポイント③1時30分～2時30分=実例にまなぶ「よくある相続問題とその対策」/あなたの相続の「危険度」チェックを随時実施 場 高井戸地域区民センター 師 葬祭プロデューサー・鈴木則正ほか 対区内在住の高齢者 定各30名(申込順) 申・問電話で、「充活しよう!実行委員会」・鈴木☎5316-9365

★杉並ねっこワーク「和堀プレーパーク」 時 6月12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) 内木工作、ローワーク、たき火ほか 対高校生以下の方 問 杉並ねっこワーク・小林☎070-6512-2672(午後7時～9時) 他汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・弁当など持参

★個人事業主向け会計ソフト説明会 時・対 6月15日(水)・20日(月)①午前10時～11時30分=不動産所得の方②午後1時30分～3時=事業所得の方 場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 内「ツカエル青色申告」を使用した記帳方法 定各日各回10名(申込順) 費各日各回1000円 申・問電話・Eメール(11面記入例)で、6月13日までに杉並青色申

告会☎3393-2831 問 seminar@aoiro.org 他長寿応援対象事業

★河北健康教室 膝の痛みの勉強会 時 6月16日(土)午後2時～4時 場 セシオン杉並 内①膝の痛みを科学する②膝の痛みに対するリハビリテーション 師 ①整形外科部長・吉岡太郎②リハビリテーション科スタッフ 定100名(申込順) 申・問電話で、河北総合病院広報課☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時)

★自信がもてる話し方講座 時 6月18日(土)、7月16日(土)午前10時15分～11時45分 場 阿佐谷地域区民センター 師 アナウンサー・三谷啓子 定各20名程度(申込順) 費各1500円 申・問ファクス(11面記入例)で、各開催日の3日前までにグロービス商工研究会 FAX5913-8105 問 同会☎050-3786-0801

★明治大学公開講座「18歳選挙権と若者の政治意識」 時 6月18日(土)午後1時30分～3時 場 明治大学和泉キャンパス(永福1丁目) 師 井田正道 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定120名(申込順) 申・問電話で、6月17日までに同大学リベティアカデミー事務局☎3296-4423(月～土曜日午前10時30分～午後7時。土曜日は午後3時30分まで)

★善福寺川緑地での自然環境観察会 時 6月26日(日)午前10時～正午 場 善福寺川緑地▷集合=杉小前広場 師 樹木医・石井誠治 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定30名(申込順) 費300円 申・問ファクス(11面記入例)で、NPO法人善福寺水と緑の会・中島 FAX3396-4505 問 同会・小谷☎3392-8066

★深谷圭助辞書引き学習講演会 時 6月26日(日)午後2時～3時30分 場 勤労福祉会館 対小学校・中学校までのお子さんとその保護者ほか 定300名(申込順) 申・問電話で、6月

20日までに今野☎3395-4191

#### ★認知症予防講座

◇入門編 時 7月26日(火)、8月30日(火)午前10時～11時30分(全2回要出席) 内 認知症テスト、認知症予防講話ほか 定10名(申込順) 費4000円

◇実践編～入門編修了者向け 時 7月26日(火)、8月30日(火)、9月27日(火)午後1時30分～3時 内 脳トレ演習、グループ作業、運動ほか 定各20名(申込順) 費各2000円 — (いずれも) —

場 東京衛生病院(天沼3丁目) 師 同病院健康教育科長・仲本桂子 対区内在住・在勤の方ほか 申・問電話で、東京衛生病院健康教育科☎3392-6151

★消費税申告書作成講座 時 7月7日(木)午後1時30分～4時30分 場 杉並税務署(成田東4丁目) 師 杉並税務署担当官 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費1000円 申・問電話で、7月5日までに杉並法人会☎3312-0912

### その他

★税金なんでも相談会 時 6月14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) 内 税金に関する相談(事業・相続・贈与等)、帳簿のつけ方 申・問電話で、6月13日までに同支部☎3391-1028 他 相談は1人40分まで

★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20日(月)～22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) 費 販売価格=6700円～(先着順) 問 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27日(月)午後1時～4時 場 高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目) 問 東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

医療法人 啓正会 サービス付き高齢者向け住宅 家賃・食費・共益費・水道・状況把握生活相談費用 月額88,350円～ モン・サン琴海村松 全部込みで! さらに 敷金・一時金 0円 高齢者住宅の体験入居が! 「なごみ」移住体験ツアーと 高齢者住宅への移住相談会 詳しい内容・お問合せは TEL 095-882-2570

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

発行日:毎月1日・11日・21日 / 杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他

**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** (希望日時・コース名)  
**2 郵便番号・住所**  
**3 氏名(フリガナ)**  
**4 年齢**  
**5 電話番号(ファクス番号)** **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

■大田黒公園チェロとピアノのサロンコンサート  
 時 6月25日(土)午後1時~2時②3時~4時 場 大田黒公園内 出演=宮坂拓志(チェロ)、藤田朗子(ピアノ)▷曲名=シューマン「トロイメライ」ほか 対 区内在住の方 定各45名(申込順) 費各2000円 申 往復ハガキ(記入例。連記可)で、6月15日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 問 同事務所 ☎3398-5814

■郷土博物館 準常設展「杉並文学館」  
 区にゆかりの深い昭和初期の作家の原稿、愛用品のほか、ミニ特集展示として井伏鱒二が翻訳した「ドリトル先生」シリーズも展示します。  
 時 6月11日(出)~7月10日(日)午前9時~午後5時(月曜日・第3木曜日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 問 同館 ☎3317-0841

## 講演・講座

■家族介護教室  
 ◇認知症ケアを学ぼう~グループホーム、認知症デイサービスにおけるケア  
 時 6月16日(木)午後1時30分~3時 場 ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 師 グループホーム豊生管理者・野瀬磨美、高円寺北ふれあいの家所長・島昌幸 対 区内在住の方 定13名(申込順) 申・問 電話で、6月15日までにケア24高円寺 ☎5305-6151  
 ◇音楽で生活を楽しむ デイサービスにおける音楽療法のとりくみ  
 時 6月21日(火)午前10時30分~正午 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 音楽療法士・南菜友子 定20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

■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、小児科医へのかかり方などをお話しします。  
 時 6月30日(木)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 久我山病院小児科医師 対 区内在住で1歳未満のお子さん(第1子)の保護者 定30名(申込順) 申・問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

■身近なモチーフで描く かんたん絵てがみ講座  
 テーマは夏野菜です。  
 時 6月27日(月)午後1時30分~3時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 日本版画協会会員・栗原みちえ 対 小学生以上の方(小学校低学年は保護者同伴) 定15名(申込順) 申・問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

■ゲートキーパー養成研修(基礎編)  
 身近な方から「死にたい」と言われたときに、どのように話を聞くのか、言葉を掛けるのかを、講義やロールプレイを交えて学びます。  
 時 6月27日(月)午後2時~4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 飯田佳子(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申・問 電話・ファクス(記入例)で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 FAX3391-1927 他 ファクスでの受け付けは、参加できない場合のみ連絡。27年度に実施したものと同一内容



■産後のボディケアでキレイで元気なママになろう!  
 妊娠・出産によって変化した体を食事と運動でケアしましょう。  
 時・内① 6月30日(木)午前10時~正午=「産後のからだに効果あり! バランスアップメニュー」講義、離乳食への取り分けのポイント(試食付き)②7月7日(木)午前10時~正午=「産後のからだをリセットしよう」運動実技と骨密度測定(希望者)、自宅で行えるセルフケア(計2回) 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師①東京衛生病院栄養科長・渡邊恵②NPO法人マドレポニータ・竹下浩美 対 産後2~6カ月の母親と赤ちゃん 定15名(申込順) 申・問 電話で、6月29日までに上井草保健センター ☎3394-1212 他 託児あり。オムツ、着替え、②は動きやすい服装で、汗拭きタオル、飲み物持参

■育児講習会「オイルを使わない簡単・安全ベビーマッサージ」  
 時 7月2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 山口あやこ 対 2歳以下のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 申・問 電話で、子育てサポートセンター中瀬 ☎3399-6447 他 車での来場はご遠慮ください

■7月の「65歳からの口の健康と栄養満点教室」  
 元気の出る食事や口の体操、効果的な歯磨きを学びます。  
 時 7月14日(木)・21日(木)・28日(木)午前10時~正午(全3回要出席) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 歯科衛生士、管理栄養士 対 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) 申・問 電話で、6月22日までに荻窪保健センター ☎3391-0015

### 就労支援センター

◇「かわす力」養成セミナー  
 職場での嫌な出来事からの影響を最小限にとどめる技術を身に付けましょう。  
 時 6月17日(金)午後1時~4時 師 精神保健福祉士・片柳光昭 定10名(申込順)

**ブックスタート事業15年目記念講演会**

**絵本の世界、手渡す楽しみ**

乳児健診を受けに来た親子に、絵本と図書館案内の入ったバッグを贈るブックスタート事業が、今年で15年目を迎えました。これを記念して、長年、絵本のある暮らしや子どもに関する講演を行ってきた講師が、子育てと絵本についてお話しします。  
 時 6月19日(日)午後1時30分~3時 場 中央図書館 師 文筆家・松井るり子 対 乳幼児の保護者と絵本に関心のある方 定80名(申込順) 申・問 電話または直接、6月12日までに中央図書館(荻窪3-40-23) ☎3391-5754 他 1歳からの託児あり(事前申込制。5名(申込順))

◇できる仕事・つきたい職種を見つける1日セミナー  
 パソコンで簡単にできる適性・適職診断の結果分析と業界や職種の知識を得て、自分にあった仕事を探します。  
 時 6月29日(水)午前10時~午後4時 内・師 適性診断で得意と苦手を知る(2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子)、業界・職種研究で相性の合う仕事を選ぶ(就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人) 定14名(申込順)  
 — (いずれも) —  
 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 44歳以下で求職中の方 申・問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

### 環境活動推進センター

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19日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで) 定10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、同センター  
 ②フリーマーケットin高井戸  
 時 6月19日(日)午前9時~11時 内 募集区画=16区画(抽選) 申 往復ハガキ(記入例)で、6月10日(必着)までに同センター 他(1)車での搬入・来場はできません(2)当選の権利は他の方に譲渡できません(3)出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨(4)業者出店不可  
 ③かんきょう講演会「河川・水路の再生に向けて」みんなの夢水路にふさわしい植生を考えよう  
 善福寺公園内の水路にふさわしい植生を再生し、清らかな水を取り戻すにはどうすればいいのかを考えます。  
 時 6月26日(日)午後2時~4時 師 東邦大学理学部生命圏環境科学科准教授・西廣淳 定40名(申込順) 申 電話で、同センター 他 2歳~就学前の託児あり(事前申込制。100円(保険料))。長寿応援対象事業  
 — (いずれも) —  
 場・問 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 対 区内在住・在勤・在学の方

### 社会教育センター

◇杉並発★ハイパー高校生マネジメントプロジェクト  
 杉並を、主体的に人生を切り開く「ハイパー高校生」が生まれるまちにするため、現役高校生世代と高校教諭、行政などで何が出来るか考えましょう。  
 時 6月19日(日)午後2時~5時 場 東京立正短期大学(堀ノ内2-41-15) 対 高校生ほか 定50名(抽選) 申 ファクス・Eメール(記入例)。Eメールは件名「ハイパー高校生マネジメントプロジェクト」を記入)で、6月13日までに同センター  
 ◇サイエンスワークショップ2016~光の不思議 光ファイバーってどんなもの?  
 光の反射、屈折の実験などで光の不思議を楽しめます。光ファイバーについて簡単な実験をしてから、工作も行います。  
 時 7月2日(土)午後2時~4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 科学読物研究会・原田佐和子 対 小学5年生以上の方 定30名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、同センター  
 — (いずれも) —  
 問 社会教育センター(☎3317-6621 FAX3317-6620) SHAKYO-C@city.suginami.lg.jp)

〈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どなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎ FAX3335-1716	美しい日本字の書き方を楽しく習うペン習字	毎月第2・4火曜日、午前10時30分~正午 費1回500円 他 ボールペン、練習帳持参
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎ FAX3317-9156	脳トレ健康麻雀サロン 初級・中級・上級	6月15日から毎月①日・月曜日=中上級②火・水曜日=初級/午後1時~4時 定各日各回8名(申込順) 費1回200円
四宮館(上井草2-28-3) ☎ FAX3396-7692	ヨガ体操・呼吸に合わせて身体を動かす 師 玉井くみこ	6月15日(水)午前9時45分~11時 対 50歳以上の方 定15名(申込順) 費300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎ FAX3332-1076	イチから始めるパソコン教室	6月18日から毎月第1・3土曜日、午後1時30分~3時30分 対 区内在住で40歳以上の方 定各6名(申込順) 費1回1200円
馬橋館(高円寺南3-16-14) ☎ FAX3315-1249	苔玉&ミニ盆栽教室 師 安住一成	6月15日(水)午前10時~11時30分 定12名(申込順) 費2000円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎ FAX3394-8963	やさしく語る「みどりの香り」 師 農学博士・畑中顯和	6月25日(土)午後2時~4時 費500円
下高井戸館(下高井戸4-16-4) ☎ FAX3302-2161	気軽に楽しめるシニアのためのエアロビクス	毎月第2・4火曜日、午後1時30分~3時 費1回300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。いずれも、長寿応援対象事業。

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

# 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、東京都が進める河川や下水道の整備と連携を図るとともに、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し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。

問 土木計画課計画調整係



▲整備状況地図

## 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。公共施設への雨水貯留槽・浸透ますの設置等とともに、民間の建物に対しても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。

問 土木計画課計画調整係

### 地下室の浸水対策

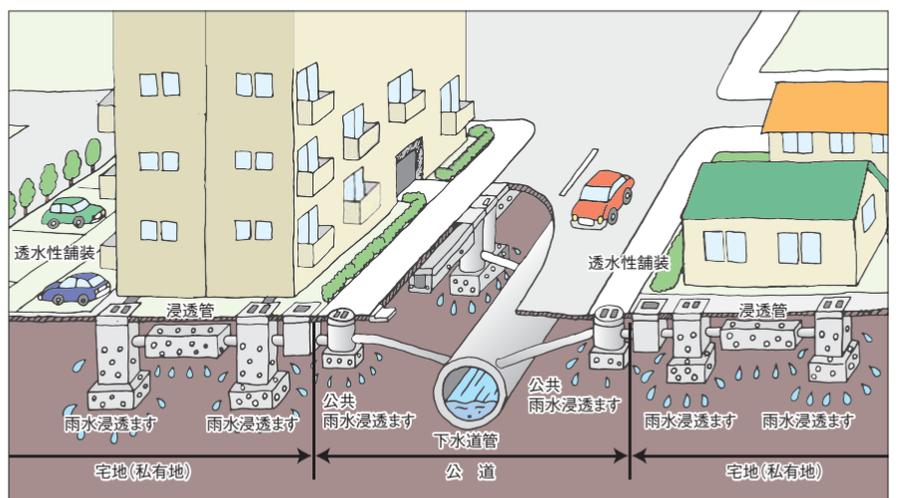
要綱で規定する「浸水の恐れのある地域」に地下室を設置する場合、浸水対策の届け出が必要です。

問 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。

問 土木計画課計画調整係



### 下水道局でも「公共浸透ます」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。

問 東京都下水道局西部第一下水道事務所お客様サービス課排水設備係 ☎5343-6207

## 水害対策の助成制度 住宅の水害対策助成制度をご利用ください

### 雨水浸透施設設置助成

#### 対象建物

敷地面積1000㎡未満で、個人所有の住宅等（新築・既設）

#### 対象者

建築主または建物所有者で個人

#### 助成施設

屋根の雨水を処理する「浸透ます」、「浸透トレンチ」で、区指定の型式のもの

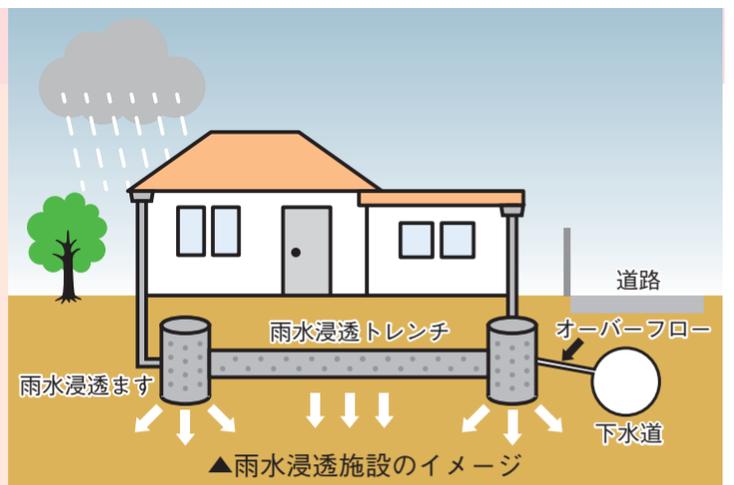
#### 助成額

区が定める単価で40万円まで

#### その他

高床化工事助成、防水板設置工事助成があります。詳細は、お問い合わせください

問 土木計画課計画調整係



▲雨水浸透施設のイメージ

## 和田ポンプ施設見学会 6月11日(土)午前10時～午後3時

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。

#### 場所

和田ポンプ施設  
（和田2-1 和田公園隣）

#### その他

- 見学時間は約1時間
- 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

問 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担当 ☎5343-6211

