

広報 すぎなみ

Suginami



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

7/1  
平成29年(2017年)  
No.2206

進化する自治体間の  
つながり。

人と人、まちとまちのつながりは、  
新たな豊かさと活力を生みます。  
現在、杉並区の交流自治体は、10自治体。  
そのつながりは、物産販売をはじめ、  
文化、教育、スポーツなどさまざまな  
分野へ発展してきました。そして今、  
この日常的なつながりは、お互いが  
持つ課題を共有し、連携することで  
お互いのメリットを引き出し、課題  
解決へと導く取り組みに進化を遂げ  
ようとしています。



全国初、圏域を超えて(仮称)エクレシ  
ア南伊豆、発進。



特集

つながるまちとまち  
連携が生み出した新たな選択肢

Contents —主な記事—

5 | 杉並区敬老会 7 | 区民等の意見提出手続きの結果 8 | すぎなみ地域大学 8・9月開講講座受講生募集 9 | 連載「区立施設の再編を考える」

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

選挙のお知らせ 7月2日(日)は東京都議会議員選挙の投票日です。投票日は「選挙のお知らせ」を持って投票所へ。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

# \つながるまちとまち/ 連携が生み出した新たな選択肢

平成元年7月、杉並区は北海道風連町（現名寄市）と初めての交流自治体協定を結びました。あれから、約30年。区の交流自治体は10自治体となり、交流の輪は大きく広がりました。このつながりは、東日本大震災時における福島県南相馬市の支援でさらに強化され、交流自治体同士の絆は日常のレベルから、さらに深い連携に発展してきています。そして、自治体間のつながりが生み出した大きな成果として、静岡県南伊豆町と全国初の連携事業がスタートします。

## 全国初！自治体間連携による特別養護老人ホームの整備

これまで複数の自治体が連携して自治体区域外に特別養護老人ホームを整備することは想定されていませんでした。しかし、今回、杉並区と南伊豆町両自治体の課題を解決し、メリットを活かす取り組みとして、全国初の自治体間連携による特別養護老人ホームを南伊豆町に整備することになりました。

### 杉並区のメリット

- 入所希望者への早期対応
- 区民の選択の幅を広げる
- 豊かな環境での暮らし



▲南伊豆町マスコットキャラクター・いろろ男爵

### 南伊豆町のメリット

- 地元の特養入所ニーズに応える
- 雇用の拡大
- 地域経済効果

### 「南伊豆町と」だからできたこと

南伊豆町は、もともと子どもの健康に最適な地として選ばれ、杉並区健康学園が開設された地です。これをきっかけに、区立小学校の移動教室や保養施設の利用など、多くの区民が南伊豆町を訪れ、さまざまな思いや絆を深めてきた歴史があります。こうした長年の交流が礎となり、災害時相互援助協定やお試し移住事業など強いつながりがある中で、今回の特別養護老人ホーム「(仮称)エクレスシア南伊豆」の誕生につながりました。



弓ヶ浜クラブ

移動教室での視察

## 7月15日(土) 申込説明会・南伊豆町イベントを開催！

### (仮称)エクレスシア南伊豆 入所申し込み説明会

申し込みに関するお知らせ事項、利用料金や入所に当たっての支援などを説明します。

- 7月15日(土)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時
- 区役所第4会議室（中棟6階）
- 電話で、7月14日までに梓友会みくらの里 ☎0558-27-3000、区高齢者施策課 ☎8・9月にも説明会を実施予定

### 関連イベント

南伊豆町の豊かな生活などに興味がある方向けに、先輩移住者によるお試し移住セミナーを開催します。また、物件や生活環境等に関する相談窓口も開設します。さらに観光展や旬の物産・名産を取りそろえての物産展を開催します。

### お試し移住セミナー

- ①午前11時15分～11時45分②午後1時～1時30分
- 区役所第5・6会議室（西棟6階） ☎各60名（申込順）
- 電話で、区民生活部管理課庶務係 ☎同課

### お試し移住相談窓口

- 午前10時～午後3時30分
- 区役所1階ロビー
- 区民生活部管理課

### 観光・名産物産展

- 午前10時～午後3時30分
- 区役所中杉通り側入り口前、区役所1階ロビー
- 文化・交流課

## 30年3月(予定)、(仮称)エクレスシア南伊豆を開設します 7月から入所申し込み受け付けを開始



※イメージのため、実際とは異なる場合があります。



名称 | (仮称) エクレスシア南伊豆  
所在地 | 静岡県賀茂郡南伊豆町加納792  
運営事業者 | 梓友会  
入所対象者 | 原則、要介護3以上の方  
定員 | 特別養護老人ホーム90床

※エクレスシアとは、ギリシャ語で「人々の自由意志により集うこと」を意味しています。

南伊豆町役場から600m程の位置にあり、同一敷地内には、町の(仮称)健康福祉センターが整備されるほか、図書館もあります。

### 日常ケアや医療も安心

- 看護師・管理栄養士・ケアマネージャーなどの各種専門職を配置
- 医師・歯科医師と連携を図り、安心して生活できる環境を提供



### ゆったり生活、ゆっくり面会

- 全個室ユニット型居室にトイレ・洗面台を設置し、自宅のような生活を再現
- 面会に来た方が泊まりがけでゆっくり面会できる家族宿泊室
- 入所者が家族や地域の方と交流できる広い交流スペース



### 離れていても安心

- インターネットを介して家族と入所者が面会できるシステム
- 杉並区で見ていたテレビ番組を視聴できる環境
- 介護ロボットを活用した、入所者も介護者も安全・安心なケアの提供



### さまざまなサポート

- 南伊豆町ならではの食文化を活かした食事の提供、四季折々の行事の開催や、入所者の状態に合わせたケアを提供
- 非薬物療法認知症ケア（学習療法など）の実施

### 丁寧な面談を終った入所準備

事前に面談を実施し、移動の不安解消や在宅環境の再現、施設での暮らしを想定した入所準備を支援

### 見学ツアーにご参加ください

入所希望者などを対象に、見学バスツアーを開催する予定です。申し込みなどの詳細は、梓友会みくらの里 ☎0558-27-3000へお問い合わせください。



### 入所の申し込み・問い合わせ

7月15日は説明会(左記参照)も開催！

- 申込書配布開始日：7月15日(土)
- 申込書配布場所：区内特別養護老人ホーム、ケア24、高齢者在宅支援課（区役所西棟2階）/区ホームページからも取り出せます ※既に特別養護老人ホームに申し込みをしている方には、別途ご案内します。
- 申し込み：7月24日(月)から申込書を、区内特別養護老人ホームへ持参。または梓友会（〒415-0028 静岡県下田市吉佐美1086）へ郵送
- 問い合わせ：区高齢者在宅支援課施設入所係

### 臨時申込窓口を開設します！

(いずれも午前9時～午後5時)

- 区役所2階区民ギャラリー
- 7月24日(月)～28日(金)、9月19日(火)～22日(金)
- 高齢者施策課（東棟1階）
- 8月14日(月)～16日(水)

☎ 梓友会みくらの里 ☎0558-27-3000、区高齢者施策課

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 障害基礎年金受給者の所得状況届

20歳前に初診日があるなどで障害基礎年金を受給している方は、毎年7月に所得の審査があります。日本年金機構から送付される所得状況届に、必要事項を記入して提出してください。

また、住民税の申告が必要な方は、区役所から6月中旬に送付された29年度分住民税（特別区民税・都民税）申告書を必ず提出してください。これらの提出がない場合、年金の支給を一時停止することがあります。  
 国保年金課国民年金係

#### 29年度介護保険料通知を発送します

介護保険第1号被保険者（65歳以上の方）全員に対し、29年度の介護保険料段階・年間保険料の通知を7月6日(木)に発送します。29年度の介護保険料段階は、29年度住民税課税状況等（28年中所得）を基に決定しています。

第1号被保険者の保険料の納め方は、特別徴収（年金からの引き落とし）と普通徴収（納付書払いまたは口座振替）があります。ご自身の納め方は、通知書でご確認ください。本人の希望で特別徴収と普通徴収を選択することはできません。納付書払いの方は、同封の29年度8月～3月分の納付書でお支払いください。  
 国介護保険課資格保険料係

### 税金

#### インターネット公売を実施します

滞納税金に充当するため、滞納者から差し押さえた財産のインターネット公売を実施します。

参加申し込み=7月6日(木)午後1時～24日(月)午後11時  
 入札=7月31日(月)午後1時～8月2日(水)午後11時  
 公売予定物品=腕時計2点  
 参加方法=「Yahoo! JAPAN ID」の取得が必要。詳細は、区ホームページ「区からのお知らせ」参照

#### ◇下見会

7月12日(水)午前10時～午後3時  
 納税課（区役所中棟2階）

…………… いずれも ……………

納税課

### 生活・環境

#### 都市計画案の縦覧と意見書の提出

都市計画法の規定に基づき、関係区の住民および

利害関係人は縦覧期間中に意見書を提出することができます。

東京都市計画公園（第4・4・12号 杉並南中央公園）の変更案〔杉並区決定〕  
 ▶縦覧期間=7月7日(金)～21日(金)（土・日曜日、祝日を除く）  
 ▶縦覧場所=都市計画課（区役所西棟5階）/区ホームページからもご覧になれます  
 ▶意見書の提出=意見書（書式は自由。区ホームページからも取り出せます）に都市計画案の名称・日付・住所・氏名も書いて、7月7日～21日午後5時（必着）に都市計画課へ郵送・持参  
 同課 意見書は杉並区長宛て

#### 街路灯のLED化を推進しています

街路灯は、夜間の交通安全確保や防犯上において重要な役割を担っています。

区の街路灯は、これまで水銀灯や蛍光灯を主に使用していましたが、環境負荷が少ない長寿命・高効率なLED照明の新設や改修を進めています。

杉並土木事務所街路灯係 ☎3315-4178



改修前



改修後

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 杉並区職員（福祉Ⅱ類）

採用予定日=30年4月1日 ▶第1次選考日=8月27日(日)  
 資格=昭和55年4月2日～平成10年4月1日生まれで保育士の資格を持ち、都道府県知事の保育士登録を受けている方（30年3月31日までに取得見込みを含む）/国籍は問いません  
 ▶募集人数=45名程度 ▶募集案内・申込書の配布場所=人事課人事係（区役所東棟5階）、保育課（東棟3階）、区民事務所、地域区民センター、子どもセンター、図書館、児童青少年センター（荻窪1-56-3）、就労支援センター（荻窪5-15-13あさんぶる荻窪4階）  
 インターネット=7月19日午後5時（受信有効）までに東京電子自治体共同運営サービス <https://www.e-tokyo.lg.jp> から申し込み ▶郵送・持参=7月19日午後5時（必着）までに人事課人事係 同係

#### 杉並福祉事務所面接相談員（嘱託員）

生活・就労相談と母子・父子および女性福祉等の相談受け付け・助言  
 勤務期間=9月1日～30年3月31日（5回まで更新可。ただし、65歳に達した年度末で退職）  
 勤務日時=月16日。午前8時30分～午後5時15分  
 勤務場所=杉並福祉事務所荻窪事務所 ▶資格=社会福祉士 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=月額21万1700円 ▶その他=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）  
 申込書（各福祉事務所配布。区ホームページからも取り出せます）を、7月31日午後5時（必着）までに杉並福祉事務所荻窪事

務所管理係（〒167-0051荻窪5-15-13あさんぶる荻窪1階）へ簡易書留で郵送・持参  
 同係 ☎3398-9104  
 書類選考合格者には面接を実施（8月8日を予定）

#### 済美教育センター理科指導員（嘱託員）

小中学校教育課程における理科実験観察授業、自動車での実験機材運搬  
 勤務期間=8月1日～30年3月31日（更新不可）  
 勤務日時=月16日。原則、月～金曜日午前8時30分～午後5時15分（土曜日への振り替えあり）  
 勤務場所=済美教育センター ▶資格=次の全ての要件を満たす方  
 ①学校教育法に定める大学または大学院で、天文学・物理学・地球科学・生物学・化学のうちいずれかを専攻  
 ②大学卒業以上で、教育職員免許法に定める小学校または中学校の教員免許（理科）を有する  
 ③小中学生への理科・科学の指導の経験がある  
 ④普通自動車第一種免許を有する  
 ▶募集人数=1名 ▶報酬=月額18万2600円～ ▶その他=実務経験による報酬加算・有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）  
 履歴書（区ホームページから取り出せます）に志望動機（様式自由。800字以内）、教員免許状（理科）の写しを添えて、封筒に「理科指導員応募」と明記の上、7月18日午後5時（必着）までに済美教育センター管理係（〒166-0013堀ノ内2-5-26）へ郵送・持参  
 同係 ☎3311-0021  
 書類選考合格者には面接を実施

#### 障害者施策課嘱託員（福祉）

障害者福祉サービスの申請受け付け業務ほか  
 勤務期間=8月1日～30年3月31日 ▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日午前8時30分～午後5時15分  
 勤務場所=障害者施策課地域ネットワーク推進係 ▶資格=精神保健福祉士、社会福祉士または障害者相談支援専門員の資格を有し、障害者相談支援業務の実務経験が2年以上ある方  
 ▶募集人数=1名 ▶報酬=月額18万2600円～（29年度実績） ▶その他=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）  
 申込書（障害者施策課地域ネットワーク推進係（区役所東棟1階）で配布。区ホームページからも取り出せます）に資格登録証の写しを添えて、7月14日午後5時（必着）までに障害者施策課地域ネットワーク推進係へ郵送・持参  
 同係 書類選考合格者には7月19日までに面接の連絡

#### 区以外の求人

#### 地域包括支援センター ケア24高井戸 非常勤職員

高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成など  
 勤務日時=月～金曜日午前9時～午後5時30分（祝日を除く）  
 勤務場所=ケア24高井戸 ▶資格=社会福祉士、主任介護支援専門員または介護支援専門員のいずれか  
 ▶募集人数=1名 ▶報酬=時給1500円（当運営法人規定による）  
 電話連絡の上、履歴書に職務経歴書、資格証の写しを添えて、ケア24高井戸（〒168-0071高井戸西1-12-1浴風会内）へ郵送・持参  
 ケア24高井戸 ☎3334-2495  
 書類選考合格者には面接を実施

## 7月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
マンション管理無料相談	7月13日(木)・27日(木)午後1時30分～4時30分 区役所1階ロビー 区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 各日3組（申込順）	杉並マンション管理士会 <a href="http://suginami-mankan.org/">http://suginami-mankan.org/</a> から申し込み。または申込書（区ホームページから取り出せます）を、同会 ☎3393-3652へファクス 同会 ☎3393-3680、区住宅課
書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会★	7月14日(金)午後1時～4時 区役所1階ロビー（行政相談は区政相談課（いずれも東棟1階）） 関係資料がある場合は持参	東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎5341-3080、区政相談課
土曜法律相談（土地・建物・相続・その他法律上のこと）	7月15日(土)午後1時～4時（1人30分） 相談室（区役所西棟2階） 12名（申込順）	電話で、7月10日～14日午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用 ☎5307-0617、または区政相談課窓口 同課
専門家による空家等総合相談窓口	7月20日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分（1組45分） 相談室（区役所西棟2階） 区内の空き家等の所有者等（親族・代理人を含む） 各1組（申込順）	申込書（区ホームページから取り出せます）を、7月18日までに建築課空家対策係 ☎5307-0690へファクス 同課

※★は当日、直接会場へ。

凡例 日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費（記載のないものは無料） 申し込み（記載のないものは直接会場へ）  
 問い合わせ 他 その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

## 健康・福祉

### 福祉サービス第三者評価の受審費を助成します

区は、福祉サービスの質の向上とサービス内容を利用者等に分かりやすく提供することを目的に、区内の民間福祉サービス事業者に対し、第三者評価の受審費を助成しています。

受審を予定している事業者は、各担当窓口へ申請してください。ただし、予算に限りがありますので、法令等により受審が要件となっていないサービスについては、受審費の助成ができない場合があります。また、助成額には上限金額が定められていて、全額助成されるものではありません。

28年度に助成を受けた施設と評価結果は、とうきょう福祉ナビゲーション <http://www.fukunavi.or.jp> で公表しています。

申請期間=9月15日まで 区福祉サービス第三者評価事業補助金交付要綱で定める事業者 高齢者分野は介護保険課事業者係、障害者分野は障害者施策課管理係

### 保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人のほか、家族、その他本人の状況を具体的かつ正確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す(1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関することなどは除く) ▶ **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、苦情申立書(保健福祉部管理課〈区役所西棟10階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を提出

#### 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名の委員が交代で行います。

3月3回午後1時30分～4時(受け付けは3時まで) ▶ **7～10月の相談日**=7月4日(火)・12日(水)・20日(木)、8月1日(火)・9日(水)・24日(木)、9月5日(火)・12日(火)・21日(水)、10月3日(火)・11日(水)・19日(木) 保健福祉部管理課(区役所西棟10階) 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

## 施設情報

### 上井草スポーツセンター庭球場の休場

東京都水道局の送水管新設工事に伴い、庭球場を10月1日～33年3月31日(予定)の間、休場します。 区スポーツ振興課施設管理係

### 証明書自動交付機廃止のお知らせ

30年8月31日をもって証明書自動交付機サービスを終了します。

証明書自動交付機廃止後は、証明書コンビニ交付

サービスまたは区役所、区民事務所の窓口をご利用ください。

区民課住民記録係

## 募集します

### 区営住宅(家族向、車いす利用者世帯向)・高齢者住宅「みどりの里」

#### ◇区営住宅(家族向) 空き室待ち登録者

一般世帯向=34名、障害者・高齢者世帯向=17名 ▶ **申込資格**=①区内に引き続き2年以上居住する成年者で、そのことが住民票などで証明できる②同居親族がいる③所得が定められた基準内であるほか

#### ◇高齢者住宅「みどりの里」 空き室待ち登録者

単身世帯=24名、二人世帯=9名 ▶ **申込資格**=①65歳以上の一人暮らし。または65歳以上の方と60歳以上の方で構成されている二人世帯②区内に引き続き2年以上居住している③所得が定められた基準内である④自立した生活が営めるほか

#### ◇区営住宅(車いす利用者世帯向) 空き室入居者

**募集住宅**=富士見丘アパート(久我山2-21-2) ▶ **募集数**=1室 ▶ **申込資格**=①区内に引き続き2年以上居住する成年者で、そのことが住民票などで証明できる②同居親族がいる③同居親族の中に車いす使用者がいて、身体障害者手帳の交付を受けている(原則、2級以上の障害者であるか戦傷病者手帳の交付を受けている/恩給法別表第1号表ノ2の第1項症以上の障害者である)④車いす使用者が杉並区に居住する満6歳以上の方である⑤車いす使用者が住居内の移動に車いすの使用を必要としている⑥所得が定められた基準内である

…………… いずれも ……………

#### ◇「申込みのしおり」 配布期間・場所

7月3日～7月13日(各配布場所の休業日を除く) 区役所1階ロビー、住宅課(区役所西棟5階)、福祉事務所、区民事務所

#### ◇申し込み

申込書を専用封筒で、7月18日(必着)までに杉並郵便局へ郵送 住宅課住宅運営係 申込資格等の詳細は、「申込みのしおり」をご覧ください

### 東京都子育て支援員研修受講者

東京都は、保育や子育て分野の各事業に従事する上で、必要な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修(地域保育、地域子育て支援、放課後児童、社会的養護の4コース)を実施します。

研修の詳細等は、募集要項(7月11日から子育て支援課〈区役所東棟3階〉で配布)または東京都福祉保健財団 <http://www.fukushizaidan.jp/111kosodatashien/> をご覧ください。

▶ **申込締め切り日**=7月28日

区内在住・在勤で次の①②いずれかに当てはまる方 ①現在、保育や子育て支援分野に就業して子育て支援員研修受講が義務付けられている②今後子育て

て支援員として就業を希望している 同財団法人養成部福祉人材養成室子育て支援員担当 ☎3344-8533

### ファミリーサポートセンター協力会員

保育施設などへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かり(基本的に協力会員の自宅)など ▶ **謝礼**=1時間800円(早朝・夜間1000円) 区内在住の20歳以上で、各種研修に参加できる方 電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021 会員登録後、7月10日(月)の研修会に参加

### 生活リハビリ事業利用者

区では、疾病・外傷等により心身・コミュニケーションに障害のある中途障害者を対象に通所サービスを行っています。通所が困難な方は送迎サービスが利用できます。

杉並障害者福祉会館 利用期間=10月～30年9月 ▶ **利用手続き**=障害者生活支援課地域生活支援担当で受け付け・面接→利用申請→訪問→利用承認 区内在住の疾病・外傷等により心身に障害のある中途障害者で18～64歳の方 10名 電話・ファクス(12面記入例)または直接、7月31日までに障害者生活支援課地域生活支援担当(高井戸東4-10-5杉並障害者福祉会館内) ☎3332-1817 ☎3332-1826 同担当

### 杉並区図書館を使った調べる学習コンクール作品

図書館等を使って調べ、まとめた作品を募集します。 **募集期間**=9月1日(金)～25日(月)(必着) **テーマ**は自由。応募者本人の創作で未発表の作品に限る ▶ **用紙サイズ**=小学生はB4判、中学生以上はA4判まで ▶ **ページ数**=50ページ以内(目次・参考文献一覧を除く) ▶ **その他**=調べるときに利用した本の名前・ホームページアドレス・図書館名を明記 区内在住・在学の小学生～高校生 区立小中学生=在学の学校へ提出/個人=作品に応募用紙(各図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を添えて、各図書館へ持参 中央図書館事業係 ☎3391-5754 入選作品は表彰式の後に展示します。氏名、学校名、学年は、原則公開となります。上位作品は、図書館振興財団主催の全国コンクールの三次審査に推薦されます。全国コンクールで入賞した作品の著作権は、図書館振興財団に帰属します

## その他

### 原爆被爆者の方に見舞金を支給します

7月1日現在、区内在住で被爆者健康手帳をお持ちの方に、見舞金2万1000円を支給します。28年度中に見舞金を受給し、引き続き資格を有する方は申請の必要はありません。

被爆者健康手帳・本人の銀行口座が分かるもの・印鑑を持参の上、7月31日までに直接、障害者施策課障害者福祉係(区役所東棟1階) 同係

## ご寄付ありがとうございました 次世代育成基金



下高井戸三丁目町会から  
1500万円のご寄付をいただきました

同町会では、約30年前に身寄りのない地域住民から遺贈を受け、長年にわたり町会の地域行事等の中で、主に子どもたちのために活用してきました。

このたび、これまで活用してきた趣旨に沿って、次世代育成基金へ残金全額をご寄付いただきました。

区児童青少年課青少年係 ☎3393-4760



## 杉並区敬老会

75歳以上の方(区内在住で昭和17年9月18日以前に生まれた方)を対象に開催します。参加は事前申込制です。 9月5日(火)～7日(木)①午前10時～11時②午後1時～2時③3時30分～4時30分(7日は①②のみ。いずれか1回) 杉並公会堂(上荻1-23-15) **第1部**=式典 ▶ **第2部**=日本フィルハーモニー交響楽団弦楽合奏団(弦楽アンサンブルとソプラノ歌唱) 各回800名(抽選) 申込ハガキ(6月29日に発送)を、7月31日(必着)までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ郵送(切手不要) 同係 当選者には8月21日ごろまでに入場整理券を郵送



▲日本フィルハーモニー交響楽団弦楽合奏団

## 中小企業に勤めている方と 事業主の方へ

～杉並区勤労者福祉事業  
(ジョイフル杉並) 会員募集

**事業の内容**=結婚・出産などの祝い金・見舞金等給付、遊園地やプールなどの割引券や補助券配布ほか勤労者の福利厚生サービスの提供 区内の中小企業(300人以下)に勤務している方と事業主(詳細はお問い合わせください) 月額500円 産業振興センター中小企業支援係勤労者支援担当 ☎3391-0317 事業内容や申し込み方法等について、希望の事業所へ職員が説明に伺います

※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。

## 70～74歳で国民健康保険加入の方へ 高齢受給者証を送付します

現在お使いの「国民健康保険高齢受給者証」(以下「高齢受給者証」)の有効期限は7月31日です。8月1日からの高齢受給者証を、7月中旬に簡易書留で世帯主宛てにお送りします。有効期限を過ぎた高齢受給者証は、個人情報に留意の上、ご自身で破棄してください。国保年金課国保資格係(区役所東棟2階9番窓口)またはお近くの区民事務所に返却することもできます。

### ◇負担割合の判定基準

8月～30年7月の負担割合は、28年中の所得状況で判定します。判定の対象は同一世帯の70～74歳の国民健康保険加入者です。高額療養費の制度改正により、下記のとおり判定基準に違いがあります。

#### ●対象者のうち、1人でも生年月日が昭和20年1月2日以降の方がいる世帯

##### 2割負担\*

対象者全員の住民税課税所得金額が145万円未満または対象者全員の旧ただし書所得の合計が210万円以下

##### 3割負担

対象者のうち、1人でも住民税課税所得金額が145万円以上かつ対象者全員の旧ただし書所得の合計が210万円を超える

#### ●対象者全員の生年月日が昭和20年1月1日以前の世帯

##### 2割負担\*

対象者全員の住民税課税所得金額が145万円未満

##### 3割負担

対象者のうち、1人でも住民税課税所得金額が145万円以上ただし、3割負担の場合でも、28年中の収入の合計が下表の基準に該当する場合は、申請により2割負担になります。

#### 〈3割負担の方が申請により2割負担になる基準〉

対象者の人数	基準額
1人の世帯	収入が383万円未満
	収入が383万円以上かつ同一世帯の後期高齢者医療制度への移行者との収入の合計が520万円未満
2人以上の世帯	収入の合計が520万円未満

※一部負担金の割合は、所得に応じて2割または3割と国民健康保険法で定められています。このうち「2割」の方で、昭和19年4月1日以前に生まれた方は、特例措置により「1割」となります。特例措置の方の負担割合の表記は「2割(特例措置により1割)」となっています。

☎国保年金課国保資格係

## 民営化宿泊施設をご利用ください 弓ヶ浜クラブ

「日本の渚・百選」にも選ばれた弓ヶ浜は、今井浜、白浜と並ぶ伊豆三大美浜です。弓ヶ浜クラブの温泉はリウマチ、切り傷、神経痛などに効くといわれるナトリウム・カルシウム塩化物温泉の源泉かけ流しです。



▲弓ヶ浜海水浴場

### ◇ラストサマー&オータムプラン(7月3日(月)～31日(月)の予約に限り)

特典として、夕食時にサザエのつぼ焼きを追加、ミネラルウォーターを差し上げます。

【日程】8月26日(土)～27日(日)、9月16日(土)～18日(祝)

【料金(1泊2食付き)】区内在住で①65歳未満の方=4992円②65歳以上の方=3992円

※区民宿泊補助金適用後の料金です(別途入湯税)。

☎電話で、弓ヶ浜クラブ ☎0120-412-224 ☎申込時に「広報すぎなみ」を見た旨を連絡

## 震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救援活動の拠点)として、震災時に備えて訓練を実施しています。

7月に訓練を実施する震災救援所は以下のとおりです。

#### ●杉並第十小学校(和田3-55-49)

【日時】7月8日(土)午前10時～正午

☎防災課

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

### ◇後期高齢者医療保険料の通知をお送りします

後期高齢者医療保険料についてのお知らせを、7月中旬に送付します。納付書が同封されている場合は、納付書に記載されている納付場所で、納期限までに保険料を納めてください。納付書が同封されていない方は、金融機関の窓口等で納付する必要はありません。

### ◇保険料の軽減特例の見直しについて

特に所得の低い方等を対象に行ってきた軽減特例について、一部が見直されることとなりました。詳細は、保険料額決定通知書に同封します。

### ◇自己負担割合が変更される方へ～後期高齢者医療被保険者証を送付します

被保険者や世帯の所得金額の変化により、医療機関等の窓口支払いの自己負担割合(1割または3割)が8月1日から変更される方にのみ新しい後期高齢者医療被保険者証(以下「保険証」)を発行し、7月中旬に簡易書留で送付します。

新たな保険証を受け取った場合、負担割合変更前の保険証は、8月以降にお近くの区民事務所または国保年金課高齢者医療係(区役所東棟2階11番窓口)に返却するか、同封の返信用封筒で同係宛てに返送してください。

その他の方への保険証の送付はありません。現在お持ちの保険証を有効期限(30年7月31日)までお使いください。

### ◇限度額適用・標準負担額減額認定証について

現在、「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下「認定証」)をお持ちの方で、引き続き交付基準に当てはまる方には、8月1日からお使いいただける認定証を保険証とは別に、7月20日に普通郵便で発送します。有効期限が切れた認定証は破棄するか、返却をお願いします。

現在認定証をお持ちでない方で、交付基準(世帯全員が住民税非課税)に当てはまる方は、申請すると認定証が交付されます。認定証と保険証と一緒に医療機関に見せると、入院時の食事代が減額されるほか、お支払いいただく一部負担金は月当たりの限度額までとなります。詳細は、お問い合わせください。

☎国保年金課高齢者医療係

## 区内障害者施設が 「ルミネ荻窪七夕ナイト」に出店

区内障害者施設が知名度アップを目指して参加します。杉並区内産小麦を使った食品や手作り雑貨の販売をします。

【日時】7月7日(金)午後4時30分～8時15分

【場所】ルミネ荻窪店(上荻1-7-1)

【問い合わせ】障害者生活支援課就労支援担当



## 健康づくり表彰 ～候補団体・事業者を募集します

区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献している事業者・団体の表彰を行います。自薦・他薦を問いません。

なお、受賞団体の取り組み内容は「広報すぎなみ」などで紹介する予定です。  
☑事業所または活動の拠点が区内にあり、次のいずれかに当てはまること①地域で健康づくりに関する活動を行っている団体・事業者②従業員に対する健康づくりの取り組みを行っている事業者 ☑申請書(杉並保健所健康推進課、各保健センターで配布。区ホームページからも取り出せます)を、7月31日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1377)へ郵送・ファクス ☎同課 ☎3391-1355 ☑受賞団体には賞状と副賞を贈呈。推薦は、原則として候補者の内諾が必要

### 〈表彰区分〉

区分	内容
最優秀賞	地域で健康づくりに関する先進的な取り組みを継続的に行っていて、その活動が他の事業者および個人への影響があると認められる事業者および団体
事業所部門優秀賞	従業員や家族、地域住民などを対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っているなど、健康づくりに先進的に取り組んでいる事業所
団体部門優秀賞	地域住民を対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っているなど、地域への健康意識を高める取り組みを行っている団体



今年も、すぎなみフェスタを下記のとおり開催します。  
 会場には杉並や交流自治体等で採れた新鮮野菜のほか、おいしいもの、遊び、体験ブースなど、世代を超えて交流ができる楽しいテントなどのコーナーを設けて、皆さんの来場をお待ちしています。  
 —問い合わせは、すぎなみフェスタ実行委員会事務局（文化・交流課すぎなみフェスタ担当）へ。

【日 時】11月4日(土)・5日(日)午前10時～午後3時30分（5日は3時まで）  
 【場 所】桃井原っぱ公園（桃井3-8-1）、杉並会館（上荻3-29-5）、西荻地域区民センター・勤労福祉会館（桃井4-3-2）  
 【内 容】キャラクターショー、交流自治体等の物産展、フードエリア、アトラクションコーナー、東京都パラリンピック体験イベントなど

◇協賛(プログラム広告、ホームページ広告、ステージ広告、運営)の募集

すぎなみフェスタ2017の協賛金をぜひお願いします。なお、協賛に当たっては、すぎなみフェスタ協賛金募集要領を定めていますので、すぎなみフェスタホームページでご確認ください。

〈協賛の種類・内容〉

規格/口数	金額	規格/口数	金額
〈プログラム広告協賛〉		〈ホームページ広告協賛〉	
16分の1ページ/80口	1万円～	バナー広告(小)	5000円～
8分の1ページ/64口	3万円～	バナー広告(中)	1万円～
4分の1ページ/16口	5万円～	バナー広告(大)/10口	2万円～
2分の1ページ/10口	10万円～	バナー広告(特大)/5口	3万円～
1ページ/4口	20万円～		
1ページ(裏表紙)/1口	30万円～		
規格/口数	金額		
〈ステージ広告協賛〉			
看板(幅1.8m×高さ0.45m)/9口	15万円～		
〈運営協賛〉			
プログラム等に企業名等を掲載	5000円～		

◇テント出展・出店者の募集

すぎなみフェスタの開催にあたって、テント出展・出店者の募集をします。下記の内容を確認の上、ご応募ください。区内事業者・団体等の方の応募をお待ちしています。

〈テント費用〉

テントの大きさ	1日利用	2日間利用	テント数
大張り(3.6m×5.4m)	2万3000円	4万円	30張り程度
中張り(2.7m×3.6m)	1万5000円	2万7000円	20張り程度

※テント1張りに電源100V15A(容量上限)・差し込みプラグ2口・長机2台・パイプ椅子2脚・看板1枚がセットになっています。

〈出展・出店テント エリア別募集内容〉

エリア	テント数
おいしいもの	20張り程度
グッズ販売・健康・スポーツ	10張り程度
遊び・工作	10張り程度
知ろう・遊ぼう杉並(展示・PR)	10張り程度



※応募者多数の場合は、「すぎなみフェスタ2017」出展・出店要項に基づき決定します。  
 ※テント配置は、9月下旬に予定している「テント出店者説明会」の後に決定します。  
 ※テント出店で取り扱うことのできる食品は、「提供直前に加熱工程のあるもの」「調理工程が少ないもの」で、原則1店舗1品目に限ります。

【申し込み方法】

申込書(文化・交流課〈区役所西棟7階〉、地域区民センターで配布。すぎなみフェスタ <http://www.sugi-chiiki.com/sugifef> から取り出せます)を、すぎなみフェスタ実行委員会事務局(文化・交流課すぎなみフェスタ担当) [web-information@sugifef.com](mailto:web-information@sugifef.com) へファクス・Eメール

【申込期限】

- 協賛金=9月15日(必着)
- テント出展・出店者=7月31日(必着)

## 「杉並区情報化基本方針」「杉並区情報化アクションプラン」を改定しました

区では、改定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」3月1日号などで改定案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。主なご意見の概要と区の考え方は、以下のとおりです。  
 —問い合わせは、情報政策課計画推進係へ。

いただいた主なご意見の概要と区の考え方 ●意見提出期間=3月1日～30日 ●意見提出件数=3件(延7項目)

主なご意見の概要	区の考え方
区は住基ネットに関する訴訟に敗訴し、住民票コードを活用して区民サービスの充実を行うとしましたが、今度はマイナンバーを活用した区民サービスを充実することとしています。なぜマイナンバーが必要になったのでしょうか。	住民票コードは、住民基本台帳ネットワーク(住基ネット)で使われる専用の番号であり、転入転出手続きの簡素化などに利用されています。 一方、マイナンバーは、国のマイナンバー法に基づき、社会保障・税・防災の分野で使用することにより、国民の利便性向上や行政の効率化を図るもので、住民票コードとは異なる制度・目的で利用されるものです。
情報セキュリティの強化については、現状はどの程度だと認識しているのでしょうか。強化した結果どのような状態を達成する予定でしょうか。	情報セキュリティ対策については、基幹業務とインターネットとのネットワークの分離など、技術的な対策を進めるとともに、情報セキュリティ事件・事故対応の統一的窓口(CSIRT)の設置などの体制強化にも取り組んでいます。 ハード・ソフトの両面から情報セキュリティ対策を強化することで、標的型攻撃等の巧妙化するサイバー攻撃から個人情報をはじめ、区の重要な情報を守り、安全・安心を確保した上で、ICTの活用を図ってまいります。
情報化の推進を現在の区政、業務の効率化のためだけでなく杉並区の価値を上げる手段としてほしい。例えば、区議会や各種審議会、委員会の動画配信や議事録の公開を行って行政の見える化をしてほしい。	情報化基本方針・情報化アクションプランでは、「地域情報化の推進」と「創造的で効率的な区政運営を支える情報化の推進」の2つの方向を掲げ、情報化の面から「杉並区基本構想(10年ビジョン)」の実現に取り組むこととしています。 区議会などの情報の公開については、区ホームページを通じて、区議会本会議や予算および決算特別委員会の動画配信のほか、区議会や各種審議会の議事録の公開などを行っています。 今後も、区政の透明性向上のため、区政情報の公開を進めていきます。

改定後の「杉並区情報化基本方針」「杉並区情報化アクションプラン」の全文、いただいたご意見の概要と区の考え方は、区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所、図書館で7月30日まで閲覧できます(各閲覧場所の休業日を除く)。また、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続(パブリックコメント)」)でもご覧になれます。

# こんにちは、 増田寛也です。

杉並区顧問 (まち・ひと・しごと創生総合戦略担当) **増田寛也**

区は杉並区まち・ひと・しごと創生総合戦略を策定し、将来にわたって地域の活力を維持するための取り組みを行っています。今回は、子育てを支えるための取り組みについてお話しします。

昨年の全国の出生数がついに100万人を割り、97万7000人に減少しました。若い女性の減少に加えて、子育てに不安や負担を感じるカップルが増えているようです。出産は当事者の意思によりますが、出産をためらう「障壁」となる経済的理由や育児の負担感、早急に取り除かなければなりません。中でも待機児童の解消は最優先で取り組む課題と考えています。

区が28年に行った「すぎなみ保育緊急事態宣言」は、1年間に認可保育所を含む施設整備で2300名分以上の定員の確保により、今春には500名を超えたであろう待機児童を29名と大幅に減らす結果に

つながりました。用地確保が困難な中、区民の皆さんのご協力なくして達成することはできませんでした。

しかし、「保活」の厳しさは相変わらず続いています。さらに施設を増やす努力を続けること、これからは保育の質の確保が一層重要となります。29年1月に区内の区立、私立の保育園を3カ所視察しました。保育士さんたちのキビキビした動きや笑い声がとても印象に残りました。それとともに、ベテランの保育士さんによる指導機会を増やしたり、さまざまな研修機会を数多く確保することの重要性をあらためて感じました。

さらに言えば、待機児童解消の難しさは新たな施設整備が保育の潜在需要を掘り起こしていることにあります。したがって完全な解消のためには、自治体の努力だけでは限界があるでしょう。企業も子育て中の社員の就労環境の改善にもっと努力すべきですし、国もより強力な支援を講じていくべきと思います。



## すぎなみ地域大学 8・9月開講講座の受講生を募集します

すぎなみ地域大学で地域活動に必要な知識や技術を学び、仲間の輪を広げ、地域社会に貢献する人材、協働の担い手として活躍してみませんか。

——問い合わせは、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

◇講座の詳細・申し込み方法は、募集案内をご覧ください

▶配布場所=区役所1階ロビー、区役所分庁舎、区民事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、杉並ボランティアセンター、すぎなみ協働プラザ、保健センター

●すぎなみ地域大学ホームページ

http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/ (右QRコード)からも取り出せます



### 公開講座 健康づくりリーダー講座から「栄養学から見る健康づくり」

生涯にわたって、健やかに、自分らしく、生き生きと暮らしていくために。

自らが主体的に健康づくりに取り組む上で、大切な柱の一つである「健全な食習慣」に関して、包装食品の栄養表示や健康表示を研究している講師からお話を聞きます。

【日時】9月6日(水)午前10時～正午

【場所】杉並保健所 (荻窪5-20-1)

【講師】女子栄養大学栄養学部教授・山田和彦

【定員】60名(申込順)

【申し込み】電話で、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381

### <8・9月開講講座一覧>

講座名	日時・対象・定員 (抽選)・費用	募集締め切り日	
<b>地域活動基礎コース</b>			
地域活動のためのコミュニケーション講座「きく」	9月5日(火)・12日(火)・19日(火)午後6時30分～9時 (計3回) 区内在住・在勤・在学の方 定15名	8月15日	
<b>地域活動実践コース</b>			
救急協力員講座	8月26日(土)・27日(日)午前9時～午後1時30分 (いずれか1日) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各25名 費各500円	8月7日	
健康づくりリーダー講座	9月6日(水)・20日(水)・27日(水)、10月4日(水)・11日(水)・25日(水)午前10時～正午 (計6回) 区内在住・在勤・在学の方 定20名 費2500円	8月16日	
<b>地域活動ステップアップコース</b>			
ソーシャルフェスでマチの課題を解決しよう ～地域課題解決のための参加型イベント企画・実践プログラム	8月26日(土)、9月9日(土)・30日(土)、10月14日(土)・28日(土)、11月18日(土)・26日(日)、12月2日(土)、30年1月13日(土)・28日(日)、2月3日(土) (計11回) 区内在住・在勤・在学の方 定15名 費4000円	8月7日	
プログラム強化	Vol.1 チームが元気になる！ミーティング・デザイン実践講座	9月6日(水)・13日(水)午後7時～9時 (計2回) 定30名 費1000円	8月16日
	Vol.2「思い」をつなげる！場づくり入門セミナー	9月1日(金)午後2時～5時 定30名 費500円	8月10日
	Vol.3 初心者歓迎！よくわかる！クラウドファンディング入門講座	9月8日(金)午後2時～5時 定30名 費500円	8月18日
	Vol.4 もっと伝わる！チラシづくり実践セミナー	8月31日(木)、9月14日(木)午後2時～5時 (計2回) 定20名 費1000円	8月10日

連載

「区立施設の再編を考える」

第1回

『シセツサイヘン』ってなあに？



このコラム(毎月1日号に掲載。全9回予定)では、区民の皆さんの生活に関わりが深い「区立施設再編整備計画」について、この計画の目的や進め方など、皆さんに分かりやすくお伝えしていきます。

——問い合わせは、企画課施設再編・整備担当へ。

「シセツサイヘン」ってなあに？



まず、ここでいう「シセツ」は区立施設のことなんだ。小学校もそうだし、保育園や児童館、図書館や駅近くの駐輪場、区役所も「区立施設」。全部でおよそ600もあるんだよ。

へえ～、そんなにたくさんあるんだね。

あと10年すると、その3割が建ててから50年以上になってくるので、今後、建て替えたり、直したりしなければならない時期が、次々とやってくるんだ。でも、使えるお金は限られているし、どんな施設が必要なのかは、今と昔とでは変わってくるよね。だから、みんなが必要としている施設をよく考え、工夫しながら新たに作ったり、建て替えたり、直したりしていくことが必要なんだ。この取り組みを「シセツサイヘン」と言うんだよ。



区職員



確かに、今ある施設を全部建て替えたりしながら、新しい施設もどんどん作るの難しいわよね。施設は長く使うものだから、子どもたちとも一緒に考えていかなきゃいけない問題なのね。

次回  
予定

「シセツサイヘン」と  
人口の関係

ささえあい活動(長寿応援ファンド)29年度助成活動決定



区では、健康で充実した高齢期を過ごし、地域でお互いが支え合う仕組みとして、「長寿応援ポイント事業」を実施しています。高齢者の皆さんが地域貢献活動やいきがい活動に参加すると、ポイントをためることができ、商品券などと交換できます。交換の際にはポイントの2割分を寄附していただき、それらを活用するのがささえあい活動助成(長寿応援ファンドの愛称)で、地域に貢献する活動への助成や公共用具の設置を行っています。

◇28年度長寿応援ポイント寄附額等実績

28年度のポイント交換による参加者からの寄附総額は、966万3500円(右表)でした。ありがとうございました。

◇29年度助成活動

2月1日～3月10日に助成活動を募集したところ、8活動の応募がありました。選考により決定した、29年度長寿応援ファンドの助成活動(5活動)は下表のとおりです。

◇ロビー展示

長寿応援ポイント事業に関する展示を、7月4日(火)午前10時～6日(木)午後4時に区役所1階ロビーで開催します。また、30年度ささえあい活動助成の募集は、30年2月ごろの予定です。



〈28年度 ポイント交換実績〉

寄附総額	966万3500円
杉並区長寿応援ファンド	928万4500円
杉並区次世代育成基金	7万円
杉並区NPO支援基金	2万8000円
杉並区社会福祉基金	1万3000円
杉並区みどりの基金	2万1000円
杉並区社会福祉協議会	5万3000円
あしなが育英会	10万7000円
世界の子どもにワクチンを	4万4000円
ユニセフ	4万3000円
商品券交換	3652万4000円

〈29年度長寿応援ファンド助成活動一覧〉

団体名	活動名	活動内容
NPO法人 ウィッシュ・プロジェクト	地域の活性化・多世代交流～子どもたちの健全な育成をサポートしよう「ゆうゆう見守り隊～ゆうゆうふれあい食堂」	ゆうゆう館を拠点として、ゆうゆうふれあい食堂を実施する。地域でボランティアを募り、食育を学ぶとともに、地域でのコミュニケーションを深め、子育て等に関する講座を開催する
NPO法人 生きがいの会	住む町で気軽に参加しましょう～ライブ&講演会	ゆうゆう館を利用する高齢者が、気軽に参加できる講演会や、音楽会などの本格的なライブを開催する
NPO法人 杉並さわやかウォーキング	杉並さわやかウォーキング ポールウォーキングの会「ポールウォーキングをもっと身近に」	ポールウォーキング体験会・講習会を開催し、長期のポール貸し出しを行う。ポールウォーキングの基礎理論・技術・効能などを学ぶサポーター養成講座を開催する
ひだまりママサポートの会	傷ついた母親を支えるこころのケア講座	お腹の赤ちゃんや小さな子どもを失ったり、DV被害に遭っている母親たち、さまざまな問題を抱える母親の心の支援(こころのケア講座、ピア・サポートのお話会)
久我山ホテル会	知る・見る・つなげる・久我山サクッとMAP活動	中学生、住民からなる久我山MAP作成実行委員会を創設、完成地図を活用し、認知症徘徊訓練、地域ウォークラリー等のイベントを開催する

図高齢者施策課長寿応援ポイント担当

## 杉並区総合文化祭 参加者・作品募集

### ◇区民文化の日

#### ①舞台部門

■11月3日(祝)午後1時～5時(予定) 内舞台で演じられる和・洋芸能一般(プロ・アマは問いません)

▶出演時間=1団体8分以内、個人5分以内 往復ハガキ(12面記入例)に(1)個人・団体の別(団体名)(2)演目(3)所要時間(4)日頃の活動の内容(5)参加者全員の氏名も書いて、7月19日(必着)までに社会教育センター(抽選) 9月下旬に行う説明会(参加者決定後に別途お知らせします)に出席可能で、当日の集合時間から閉会式まで参加可能であることが条件です。団体・個人とも複数の演目では出演できません

#### ②展示部門

■11月1日(水)～3日(祝)午前10時～午後5時(作品搬入は10月31日(火)午前10時～11時) 内木彫り・アートフラワー・陶芸・革細工・織物・ガラス細工・刺しゅうほか(絵画・書道・写真を除く) ▶作品規定=展示パネル(幅約180cm)1枚または、机(約180cm×45cm)1台に展示できる大きさまでのもので、指定日時に出品者が搬入できるもの 往復ハガキ(12面記入例)に(1)作品の種類(2)大きさ(縦・横・高さ等)(3)内容(4)展示方法(壁掛け・平置き等)(5)個人・団体の別(団体名)(6)出展数と展示に必要なスペース(7)出展者全員の氏名も書いて、9月22日(必着)までに社会教育センター(抽選) 保険等の補償はありません

..... いずれも .....  
場セシオン杉並 区内在住・在勤・在学の個人または団体(大半の方が区内在住・在勤・在学である) 社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621)

### ◇歌謡大会出場者①一般 ②歌手 ③障害のある方

■10月7日(土)午前10時～午後7時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 対①区内在住の方②区内在住の新人・元歌手③区内在住で障害のある方定①20名②10名③5名(いずれも抽選) 費①2000円 往復ハガキ(12面記入例)に希望の曲目・歌手名も書いて、7月12日(消印有効)までに杉並歌謡連盟・真鍋恵勇(〒167-0051荻窪2-41-16) 真鍋 ☎3391-8135

### ◇杉並区俳句大会作品

■10月28日(土)午後1時～5時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内俳句2句1組(季節は自由。何組でも可) 費1組1000円 投句料(定額小為替または現金書留)と、原稿用紙または指定の用紙に未発表の作品と郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、8月10日(消印有効)までに区俳句連盟事務局(〒166-0003高円寺南5-29-2三上方)へ郵送 宮川 ☎3337-8860



## 東京高円寺阿波おどり



JR高円寺駅南北商店街と高南通りに設置された8カ所の演舞場で、延べ約1万人の踊り手が、軽快なおはやしを奏で、踊ります。  
——問い合わせは、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728へ。

■8月26日(土)・27日(日)午後5時～8時 場JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の各演舞場

### ◆特設観覧席について

東京高円寺阿波おどりを応援して下さるご協賛者に特設観覧席を用意します(先着順)。  
協賛金=1口6000円。特設観覧席を1口につき1席用意(ただし、天候などにより大会が中止になった場合でも、払い戻しはしません) 募集口数=各日750口 ①ハガキ(12面記入例)に協賛口数・観覧希望日・希望演舞場名も書いて、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会(〒166-0003高円寺南3-57-10高円寺パルプラザ4階) ②同協会 ☎http://www.koenji-awaodori.com/から申し込み 7月3日から先着順で受け付け後、定員に達し次第締め切り。8月上旬に入場証を代金引換で送付

## 犯罪も事故も「ゼロ杉並」～安全・安心パレード

パレードには7月開始のドラマ「警視庁ゼロ係～生活安全課なんでも相談室～SECOND SEASON」の出演者も参加します。

■7月16日(日)午前10時～11時 場杉並区役所前～中杉通り～JR阿佐ヶ谷駅南口広場(雨天時は、阿佐ヶ谷パルセンター商店街) 危機管理対策課



## 杉並区シルバー人材センター

### パソコン教室(少人数制)

■8月講座=8月1日(火)～9月1日(金)(8日(火)～11日(祝)を除く) ▶9月講座=9月2日(土)～29日(金)(18日(祝)を除く) / 時間は右表のとおり 場内費右表のとおり 定各1～5名(申込順) 往ハガキ・ファクス(12面記入例)に①コース名②教室名③曜日④時間帯、昼間の連絡先も書いて、8月講座は7月18日、9月講座は8月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004) 同分室 ☎3394-2253 他「写真加工」はデジタルカメラ等を持参。別途、自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間2040円で受け付けています



種別	①コース名	回数	費用	種別	①コース名	回数	費用
初歩	入門1(キーボード操作)	各4回	各9170円	活用	写真加工	各4回	各9170円
	入門2(入力の基本)				プレゼン(パワーポイント)		
	インターネット	各3回	各6900円	趣味※	ポストカード	各2回	各4635円
メール	名刺作成						
ワード	ワード入門(基礎)	各4回	各9170円		お絵かき	各1回	2470円
	ワード初級(編集、文書作成)				お名前シール		2370円
	ワード中級(高度な編集)			メッセージカード			
エクセル	エクセル初級(基本)	各4回	各9170円	全般※	Win8&10倶楽部	1回	2970円
	エクセル中級(データベース、関数と数式)						

※「趣味」および「全般」講座は清水教室でのみ開催。

②教室名	③曜日	④時間帯
清水教室(清水3-22-4 2階)	月～金曜日	午前10時～正午、午後1時～3時
阿佐ヶ谷教室(阿佐ヶ谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 7階)	火・水・金曜日	午後6時30分～8時30分
	土・日曜日	午前10時～正午、午後0時30分～2時30分、3時～5時
荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)	火・金曜日	午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

※1. 毎週、同じ曜日、時間帯でのコースです。荻窪教室では8月講座を開催しません。  
※2. 清水教室の9月講座の月曜日は3回までのコースのみ申し込み可。



# 児童館・図書館 7月の行事



表中に(事前申込制)の記載があるものは、電話または直接、各児童館または各図書館(申込順)。その他の催しは当日、直接会場へ(先着順)。

## 〈児童館の行事〉 各児童館

児童館	日時	内容・対象・定員・参加費
阿佐谷 ☎3337-7481	7月21日(金)・25日(火)～28日(金) 午前10時45分～11時45分	ゆうキッズスペシャル水あそび 対乳幼児とその保護者
阿佐谷南 ☎3315-0439	7月7日(金) 午前10時45分～11時30分	七夕のつどい 対乳幼児とその保護者
井草 ☎3390-9666	7月7日(金) 午前11時～11時40分	ゆうキッズ七夕会 対乳幼児とその保護者 定40～50組程度
大宮 ☎3315-7083	7月25日(火) 午後5時30分～8時30分	親子で自然観察～セミの羽化の観察 対小学生とその保護者 定20組(事前申込制)
荻窪北 ☎3398-0081	7月25日(火)～28日(金) 午前10時30分～11時30分	ちゃぶちゃぶ水あそび 対1～3歳のお子さんとその保護者
高円寺南 ☎3315-1866	7月22日(土) 午後1時30分～3時30分 (受け付けは3時まで)	なつだ!こどもフェスティバル
高円寺東 ☎3315-1802	7月24日(月)・26日(水)・28日(金)・31日(月)午後1時15分	夏休みシアター
下井草 ☎3396-8888	7月25日(火)～8月31日(木) 午前10時～午後6時 (土曜日は午前9時～午後5時、いずれも正午～午後1時を除く)	夏休みクイズラリー 対小学生以上の方
四宮森 ☎3395-1574	7月29日(土) 午前9時～午後4時45分	ミラクルウォーターワールド 対小学生以上の方 定40名(事前申込制) 費800円
高井戸 ☎3334-0902	7月30日(日)	1・2年生デイキャンプ 対小学1・2年生 他詳細は、お問い合わせください

児童館	日時	内容・対象・定員・参加費
成田 ☎3315-1865	7月25日(火) 午後6時～8時30分	親子で自然観察～セミの羽化の観察 対小学生とその保護者 定20組(事前申込制)
成田西 ☎3391-1857	7月22日(土)午後3時30分～ 23日(日)午前8時30分	飛び出せこどもキャンプ 対定小学2年生=30名▶3・4年生=各30名▶5・6年生=各20名(いずれも事前申込制) 費各750円
西荻北 ☎3395-3461	7月19日(水) 午後1時30分～3時	もぐもぐシアター 定100名
堀ノ内東 ☎3315-7923	7月23日(日) 午前10時30分～午後1時30分	ほりとんごはん「冷やしスタミナうどん作り」 対小学生以上の方 定20名(事前申込制) 費100円
松ノ木 ☎3315-6028	7月20日(木)～31日(月) 午前11時～11時45分・ 午後1時15分～2時 (土・日曜日を除く)	まつのきビーチ 対乳幼児とその保護者
和田中央 ☎3382-0400	7月14日(金) 午後6時30分～8時	わだっ子盆踊り 対幼児以上の方(幼児は保護者同伴)
善福寺 ☎3395-1576	7月9日(日) 午後2時～3時50分	ざりまるONステージ 対幼児以上の方(幼児は保護者同伴)
桃井 ☎3396-4527	7月5日(水) 午前11時～11時30分	ゆうキッズ七夕会 対幼児とその保護者
子ども・子育て プラザ和泉 ☎3328-6550	7月19日(水) 午後3時～4時	つみ木であそぼう 対幼児以上の方(幼児は保護者同伴)

## 〈図書館の行事〉 各図書館

図書館	日時	内容・対象・定員・申し込み方法など
永福 ☎3322-7141	7月26日(水) 午後3時～3時30分	小学生のためのお話会・夏 対小学生 定20名
柿木 ☎3394-3801	7月22日(土) 午後3時～4時	夏休みスペシャルおはなし会 対幼児～小学生
高円寺 ☎3316-2421	7月26日(水) ①午後3時～3時25分 ②3時30分～4時	こわいおはなし会①絵本中心②語り中心 対①幼児②小学生以上の方
宮前 ☎3333-5166	7月7日(金)～8月31日(木)	千羽鶴を折ろう～みんなが折ってくれた鶴は、広島へ送ります
	7月中旬～8月27日(日)	原画展「てがみはすてきなおくりもの」
	7月23日(日) 午後2時～4時	ワークショップ「てがみはすてきなおくりもの一夏のおもしろ手紙をつくろう!」 対小中学生(低学年は保護者同伴) 定30名(事前申込制)
	7月24日(月) 午後3時～3時30分	小学生のためのおはなし会 対小学生 定30名
西荻 ☎3301-1670	7月8日(土) 午後4時～4時45分	読み聞かせグループ「こねこのぴっち」こわいおはなし会 対座って話が聞ける方
	7月22日(土) 午後2時	キラリ☆キラキラ 夏のおはなし会 対幼児～小学生とその保護者
阿佐谷 ☎5373-1811	7月26日(水) 午後3時～4時	東原中学生による夏がいっぱい☆おはなし会 対幼児～小学生とその保護者
	7月27日(木) 午後2時～3時	夏休みエコ工作会「コインが消える 牛乳パックde貯金箱」 対小学生 定20名
南荻窪 ☎3335-7377	7月22日(土) 午前10時～正午	カブトムシ・クワガタをみてみよう! 定30名(事前申込制)
下井草 ☎3396-7999	7月29日(土) 午後2時30分	夏のスペシャルおはなし会 対小学生以下の方 定40名

図書館	日時	内容・対象・定員・申し込み方法など
高井戸 ☎3290-3456	7月25日(火)～28日(金) 午後2時30分～4時	図書館たんけん隊 対小学2～6年生 定各日6名(事前申込制)
	7月26日(水) 午後3時30分～4時	中高生による読み聞かせ 対幼児～小学生
	7月30日(日) 午後2時～4時	科学あそび教室「おっと音の実験だ!」～エコーマイクとおどるへびくんをつくるよ 対小学3年生～中学生 定36名(事前申込制)
方南 ☎5355-7100	7月25日(火) 午後3時～4時30分	夏のスペシャルわくわくひろば「めざせ!生きもの図鑑マスター～生きもの図鑑の使い方と生きもののおつかいかたを学ぼう!」 対小学生 定24名(事前申込制) 申7月14日から同図書館
今川 ☎3394-0431	7月26日(水) 午後2時～3時	としょかんツアー 対小学生 定10名(事前申込制) 申7月15日から同図書館

この他にも、図書館では夏休み期間中に読書にチャレンジすると、スタンプを押したりシールがもらえるイベントを実施します。詳細は各図書館へお問い合わせください。

## 図書館で調べ学習をしませんか?



図書館では、夏休みの子どもたちが会議室や多目的ホールを利用できます。この他の図書館でも、児童コーナーで皆さんをお待ちしています。

申7月21日(金)～8月31日(木)(各図書館で異なる。いずれも、行事で使用する日を除く) 対中央・高円寺・宮前=小学生とその保護者、中学生(宮前は中学生を除く)▶西荻・南荻窪・下井草・今川=小学生とその保護者、中高生▶成田・高井戸・方南図書館=どなたでも利用できます 各図書館

## 中央・柿木・高円寺・宮前・南荻窪・今川図書館で七夕飾りに願いごとを書こう!



7月7日まで



**イベントひろば**  
EVENT PLAZA

こども 子供向け   子育て 子育て世代向け   シニア 高齢者向け

**催し**

**社会を明るくする運動強調月間**

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない地域社会を目指す全国的な運動です。

**◆駅頭広報活動**

中学生が地域の方々と協力して、一斉にPR活動を行います。

時7月6日(木)午後4時30分～5時30分(荒天中止) 場区内17駅 他中止の場合は区ホームページでお知らせします

**◆SUGINAMIひまわりフェスタ**

時7月17日(祝)午前11時30分～午後3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内映画「ペット」上映、チアダンス、模擬店ほか 他来場者に先着でお土産あり

…………… いずれも ……………

区 児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

**区役所ロビーサマーコンサート**

時7月10日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員▶曲目=ドゥビエヌ「ファゴット四重奏曲第3番」ほか 定100名(先着順) 問文化・交流課

**成田図書館映画会**

時7月11日(火)午後2時～4時 場成田図書館(成田東3-28-5) 内「人生、ここにあり!」の上映 定15名(申込順) 申 問電話で、成田図書館 ☎3317-0341

**シニア向け合同就職面接会** シニア

時7月12日(水)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 内業種=スーパー、調理補助などの各企業、杉並区シルバー人材センター 区内在住で55歳以上の方 問ゆう

ゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他履歴書1通持参。事前予約可

**バリアフリー映画会 「天国からのエール」**

時7月15日(土)午後2時～4時 場下井草図書館 定40名(申込順) 申 問電話・ファクス(記入例)または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999 関3396-8098) 他字幕と音声ガイド付き

**上荻窪青少年育成委員会「万歩会」**

時7月21日(金)～27日(木)午前5時50分～7時30分 場集合=荻窪八幡神社(上荻4-19-2) 区内在住



の青少年と保護者ほか 申 問電話または直接、7月14日までに西荻地域活動係(桃井4-3-2 ☎3301-0981) 他期間中は集合場所でも参加を受け付けます

**一緒に作ろう草木染め** こども

時7月26日(水)～28日(金)午前9時45分～11時40分 場こすもす生活園(堀ノ内1-27-9) 区内在住・在学の小学生(保護者同伴可) 定各日3名(申込順) 費マイバッグ(A4サイズ)250円。ランチマット108円。ハンドタオル79円 申 問電話で、7月18日までにこすもす生活園 ☎3317-9312 他上履き・飲み物持参

**障害者のつくる品物フェア**

時7月26日(水)・27日(木)午前11時～午後3時 場区役所1階ロビー 問障害者生活支援課就労支援担当

**すぎなみ小・中学生未来サミット**

時7月29日(土)午後1時30分～4時30分

**ハガキ・ファクス・Eメール申し込み記入例**

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の用紙でご確認ください。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。

- 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

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区NPO法人ストップいじめ!ナビ代表理事・荻上チキ(右写真) 問済美教育センター ☎3311-0021 他手話通訳あり



**福祉会館夏まつり**

時7月30日(日)午前11時～午後3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 問杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 他車での来館はご遠慮ください。障害者のための送迎バスあり

**郷土博物館**

**◆子ども博物館教室**

**「オリジナル兜で君も戦国武将」**

時7月29日(土)・30日(日)午前10時～正午 場同館 区小学3年生～中学生 定各日20名(抽選) 申 往復ハガキ・Eメール(記入例。2名まで連記可)に参加者全員の氏名(フリガナ)、学校名・学年も書いて、7月21日(必着)までに同館

**◆企画展関連イベント「和田堀公園『観察の森』で昆虫を観察しよう!」** 子育て

時8月11日(祝)・27日(日)午後1時～2時30分 場集合=同館 区小学生以下のお子さんとその保護者 定各日10組(先着順)

**◆企画展「ねっ虫体験!杉並で世界の昆虫」**

時7月15日(土)～9月3日(日)午前9時～午後5時 場同館 他月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

…………… いずれも ……………

費各100円(観覧料。中学生以下無料) 問郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841 関kyodo-m@city.suginami.lg.jp)

**杉並区青少年囲碁大会**

時8月5日(土)午後0時30分～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内囲碁のクラス別競技大会▶Aクラス=2級以上▶Bクラス=3級以下、19路盤で打てる方▶Cクラス=AとBクラス以外で13路盤での対局ができる方(プロ棋士による囲碁講座開催) 問穂坂蘭 区内在住・在学の小学生～高校生 定80名(抽選) 申Eメール・ファクス(記入例)に学校名・学年、申し込みクラス、段・級位も書いて、7月20日までに同大会実行委員会事務局 関seisho-k@city.suginami.lg.jp 関3393-4714 問同事務局 ☎3393-4760 他詳細は、区ホームページ参照

**講演・講座①**

**女性のためのお話し体験**

時7月10日(月)、8月14日(月)午前10時・10時45分・11時30分(各30分) 場西荻図書館 問産業カウンセラー・小澤昇悦ほか 区内在住・在勤・在学の女性 定各日各回1名(申込順) 申 問電話または直接、開催日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

**家族介護教室**

**◆身近な物を使ってトレーニングをしよう!**

時7月10日(月)午後1時30分～2時30分 場ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 問作業療法士・鈴木志乃 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 問電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

**◆特養を知る**

時7月10日(月)午後1時30分～3時 場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 問すぎなみ正吉苑相談員・城地康成 区内在住の方 定15名(申込順) 申 問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

**◆自立と介護を支える福祉用具の選び方**

時7月12日(水)午後2時～3時 場ケア24和田(和田3-52-4) 問福祉用具専門相談員・久野慎幸 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 問電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

**◆やっぱり大切!口腔ケア～口も体も健やかに**

時7月13日(木)午後2時～3時30分 場上井草園(上井草3-33-10) 問歯科医師・大竹毅 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 問電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

**◆認知症の理解を深めましょう～本人への対応や声のかけ方**

時7月13日(木)午後2時～3時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 問家族会・荻の花代表者ほか 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申 問7月3日から電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

**ゆうゆう館の催し**

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎3302-2161)	英会話/日常の各場面に 応じた適切な表現を習う	8月6日から毎月第1日曜日、午前10時～11時30分 定12名(申込順) 費1回500円 申電話で、7月2日から申し込み
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	脳を元気に心は幸せに ～大人のぬりえ教室	7月20日から毎月第3木曜日、午後2時～3時30分 定10名(申込順) 費1回500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	大人のリトミック ～音楽に合わせて体を動かす	7月18日から毎月第1・3火曜日、午前10時30分～正午 定15名(申込順) 費1回500円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)	応急手当の知識と技術を習得 「普通救命講習」	7月31日(月)午前9時～正午 定15名(申込順) 費1400円(再講習1200円)
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	初心者のための「元気の出るヨガ」	7月9日から毎月第2・4日曜日、午後2時～3時30分 定20名(申込順) 費1回500円
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	「隅田川に架かる橋」 その文化的意味を聞きます	7月29日(土)午後1時～2時30分 問田寺儉治 定20名(申込順) 費200円
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	フラワーアレンジ教室	7月14日(金)午前10時～正午 問船越千尋 定10名(申込順) 費500円(別途材料費800～1200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。

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 関Eメールアドレス HPホームページアドレス

◆**簡単・楽ちん一人でもできるお掃除**  
 時7月14日(金)午後2時～3時30分 場ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師ダスキンホームインステッド西荻窪ステーション・マネジャー 船木友和  
 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺☎5311-1024

◆**三大疾病と介護への備え**  
 時7月18日(火)午後2時～3時 場宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師ファイナンシャルプランナー・来間秀一  
 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、宮前ふれあいの家☎3335-8161

◆**夏バテを予防する食事のポイントを学ぼう**  
 時7月19日(水)午後2時～3時30分 場ニチイホーム杉並堀ノ内(堀ノ内2-29-16) 師シダックスフードサービス栄養士 区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24梅里☎5929-1924

◆**最期まで自宅で自分らしく暮らすためには**  
 時7月19日(水)午後2時～4時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師西荻窪診療所所長・澤田玲 区内在住・在勤で65歳以上の方、高齢者を介護している方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24西荻☎3333-4668

◆**口腔ケアの基礎知識**  
 時7月20日(木)午後2時～3時 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師洋歯科クリニック医師・南出真作 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申電話で、松ノ木ふれあいの家☎3318-2660

◆**最新福祉用具を実際に触ってみよう!**  
 時7月20日(木)午後2時～3時30分 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師トーカイ職員 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆**夏に負けない上手な栄養のとおり方**  
 時7月20日(木)午前10時～11時30分 場ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 師管理栄養士・細川ちさ 区内在住・在勤の方 定13名(申込順) 申電話7月3日から電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

◆**健康は食事から～リハビリテーション栄養ってなんだろう?**  
 時7月20日(木)午後1時30分～3時 場介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1-6-6) 師トータルライフケア新中野言語聴覚士・田村尚史 区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328

◆**「ゆとり介護でいこう」笑いヨガで思いっきり笑ってみよう**  
 時7月26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) 師笑って元気に生きよう会笑いヨガ講師・道家真弓 区内在住の方 定18名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530

◆**認知症サポーター養成講座**  
 時7月27日(木)午前10時30分～正午 場ゆうゆう浜田山館(浜田山4-18-31) 師キャラバン・メイト 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申

電話で、ケア24成田☎5307-3822 終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

◆**認知症ケアを学ぶ 家族を悩ませる症状への対応**  
 時7月28日(金)午前10時～11時30分 場河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕実子 区内在住の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24阿佐谷☎3339-1588

◆**いきいき文化教室～数字で頭の体操**  
 時7月16日(日)午前10時～正午 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師佐藤弥智子 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、下高井戸区民集会所☎5374-6191

◆**妊娠を望む方のための基礎講座**  
 時7月16日(日)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 妊婦の仕組みや不妊についての基礎講座、体験プログラム(妊娠力を高めるヨガ) 区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355 他動きやすい服装で参加

◆**ミニセミナー 「外出に付き添ってほしい時に」**  
 時7月21日(金)午後1時30分～3時30分 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 区内在住・在勤・在学の方 申電話で、外出支援相談センターもび～る☎5347-3154

◆**大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座**  
 時7月24日(月)午前10時～11時30分 場高齢者活動支援センター 師PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 区内在住で60歳以上の方 定25名(申込順) 費300円 申電話または直接、7月24日までに高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5☎3331-7841)

◆**親子消費者講座「ゲームで体験 旅行のおこづかいをじょうずに使おう」子育て**  
 時7月26日(水)午前10時30分～正午 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師消費者センター啓発担当職員ほか 区内在住の小学生とその保護者 定14組28名(申込順) 申電話で、7月3日～25日に消費者センター☎3398-3141 他筆記用具持参

◆**歌で健康アップ～一緒に歌おう**  
 時7月31日(月)午後2時～4時 場ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 師二期会会員・亀山勝子ほか 区内在住・在勤で50歳以上の方 定50名(申込順) 申電話で、7月3日～28日に上井草保健センター☎3394-1212 他27年10月、28年9月実施の同講座未受講者優先

◆**はたらく人の健康を応援する講座 「自宅で続けるヨガ&ピラティス」**  
 時8月5日(土)午前10時～正午 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師ヴィムスポーツアベニューインストラクター・RIKU 区内在住・在勤の勤労者 定40名(抽選) 申電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、7月14日までに産業振興セ



ンター☎3391-0317 ☎3392-7052 wakuwaku@joyful-suginami.jp 他動きやすい服装で、バスタオル(またはヨガマット)・タオル・水持参

◆**男女平等推進センター講座 「なぜ『結婚』するの?～パートナーシップの本質」**  
 時8月5日(土)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師マリッジデザイン代表・湯原玲奈(右写真) 区内20歳以上の女性 定30名(申込順) 申7月27日までにビーシーアンドミー☎http://www.bc-lab.net/suginamiから申し込み 同団体☎050-3695-1340 他生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制)

◆**親子で参加! フランス料理とプロに学ぶデザート作りハッピー体験会**  
 時8月6日(日)正午～午後2時 場杉並会館 区内小中学生とその保護者(中学生は友達同士も可) 定10組20名(申込順) 費1人3000円。小中学生2000円 申電話または直接、7月30日までに杉並会館(上荻3-29-5☎3399-9436) 他詳細は、杉並会館マツサロンホームページ参照

◆**就労支援センター**  
 ◆**面接に自信をつけるマナー・応答のポイント～自己PRや想定外の質問**  
 時7月18日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎

◆**成功する就職・転職のために!～求人の多い仕事の業界・職種を解説**  
 時7月25日(火)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人

◆**働く人のために! 「社会人としてのココロとカラダの自己管理」**  
 時7月27日(木)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤那美

..... いずれも .....

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

◆**産業振興センター都市農業係**  
 ◆**朝採り野菜と草花の即売会 杉並区グリーンクラブ**  
 時7月4日(火)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 他買い物袋持参

◆**農業公園「江戸東京野菜」講演会**  
 時7月9日(日)午後1時30分～3時30分 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 師大竹道茂 区内小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(先着順)

..... いずれも .....

場産業振興センター都市農業係☎5347-9136

◆**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修理します(1人1点まで)。  
 時7月16日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター



◆**いらなくなったダンボールで作るバルーンカー** **子ども**  
 時7月22日(土)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在学の5歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費100円 申電話で、同センター

◆**自転車の手入れとパンクの直し方を習おう**  
 時7月23日(日)午後1時～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費130円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆**布ぞうり作り**  
 時7月27日(木)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、7月12日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆**親子でつくろうエコせんぷうき 子育て**  
 時7月28日(金)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組(申込順) 費300円 申電話で、同センター

◆**セミの羽化を観察しよう**  
 時7月28日(金)午後6時30分～8時30分(雨天中止) 場集合=善福寺川成園橋付近(成田東2-7) 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター

◆**ラップの芯を使ったオリジナル万華鏡作り** **子ども**  
 時7月30日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在学の5歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費200円 申電話で、同センター

◆**夏の昆虫観察会 身近に息づく虫を発見しよう**  
 時8月8日(火)午前10時～正午 場集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前(善福寺3-18) 師日本昆虫学会・須田孫七ほか 区内在住・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定45名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター

◆**「かんきょうアイデア展」作品募集**  
 9月30日(土)～10月9日(祝)に環境活動推進センターで開催される「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。

①**リサイクル作品部門**=不用になった物を材料として使用した作品  
 ②**レポート部門**=環境を守るために役立つアイデア・活動例・研究など  
 ③**自然の恵み部門**=緑のカーテン・打ち水・雨水利用などの実践・写真・レポート・アイデアなど  
 ①は表現方法自由(工作物は縦横高さの合計が100cm程度) ②③はファイルまたは模造紙1枚 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(グループでの参加も可) 申作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学年・電話番号を書いて、9月21日～27日(必着)に同センターへ郵送・持参

..... いずれも .....

場環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4☎5336-7352)

講演・講座②

高井戸図書館

◆世界のこぼれで楽しむ手遊びと絵本よみかき

育て 7月15日(土)午後2時～2時30分

◆もう一度英語を学んでみよう

7月17日(祝)午前10時～11時

社会教育センター

◆すぎなみ大人塾総合コース公開講座「インターネット検索の上手な使い方」

7月19日(水)午後7時～9時

◆サイエンスワークショップ2017～ロボット教室①初級②中級

8月16日(水)・17日(木)②18日(金)／いずれも午前10時～午後5時

Academy・中島晃芳 区内在住・在学で①パソコンの簡単な操作ができる小学4年生～中学生②28年度または29年度ロボット教室(初級)受講者の小学5年生～中学生

会場 セシオン杉並 社会教育センター

荻窪保健センター

◆認知症予防講演会～今日からできる認知症予防 脳イキイキ習慣

7月31日(月)午後1時30分～3時30分

◆新米ママパパへ～小児科医からのメッセージ

7月25日(火)午後1時30分～3時



荻窪保健センター 荻窪こどもクリニック医師・山田直人 0歳児(第1子)とその保護者 30組(申込順)

スポーツ

競技大会

◆集まれ!レフティー野球大会

走塁は時計回り(通常の逆)です。7月23日(日)午前9時～午後3時

◆夏季弓道大会

8月6日(日)午前9時～午後5時

区民体育祭

◆バドミントン(中学生の部)

8月19日(土)・21日(月)午前9時

◆バドミントン①高校生の部②レディースの部

8月23日(水)・25日(金)②9月7日(木)・14日(木)／いずれも午前9時

◆バドミントン①男女単・複②1・2・3部複

区の後援・その他の催し・講座など

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

Monthly Jazz Live 30年3月16日までの毎月第3金曜日、午後5時～7時

新鮮野菜と草花の即売会 城西生産部会 7月7日(金)午前10時～午後3時

女子美術大学短期大学部1年前期 基礎造形展 7月7日(金)～8月2日(水)午前10時～午後5時

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で緑茶の湯を実施します 7月9日(日)

杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 7月9日(日)午前10時30分～午後4時

リサイクルひろば高井戸「夏のフェア」 7月14日(金)～17日(祝)午前9時～午後5時

座の市 7月15日(土)午前11時～午後5時

(売り切れ次第終了)／座・高円寺／会場・高円寺 3223-7500

東京農業大学OBOG管弦楽団 定期演奏会 7月15日(土)午後2時～4時

親子映画会 映画で世界一周～オランダ編 7月16日(日)午後2時～4時

城西病院ホスピタリティコンサート 7月20日(木)午後7時～9時

サバキャン2017 防災公園でテントを張って泊まってみよう! 7月22日(土)午後2時30分～23日(日)午前9時30分

杉並区民オペラ 7月22日(土)午後5時～8時・23日(日)午後1時30分～4時30分

「ふるさとにかえりたい」マーシャルの海と第五福竜丸の軌跡 7月29日(土)午後5時～7時

税理士によるそこが知りたかったシリーズ～資金調達マニュアル(融資編) 7月7日(金)午前9時30分～11時30分

税理士・斎藤英一／区内在住・在勤の方／30名(申込順)／2000円ほか

区民体育祭

◆バドミントン(中学生の部)

8月19日(土)・21日(月)午前9時

◆バドミントン①高校生の部②レディースの部

8月23日(水)・25日(金)②9月7日(木)・14日(木)／いずれも午前9時

◆バドミントン①男女単・複②1・2・3部複

局(〒166-0012和田1-11-15)

大田黒公園

◆自然と遊ぼう!ネイチャーゲーム 7月23日(日)午前10時・11時・午後1時・2時

◆木登り体験!ツリークライミング® 7月23日(日)午前10時・11時・午後1時・2時・3時

◆集合=京王線平山城址公園駅改札口

アノ)ほか▶美術協力=女子美術大学付属高等学校

東京佼成ウインドオーケストラ「夏休みファミリーコンサート」

歌と弦楽器による演奏「阿佐谷セツサロンのコンサート」

2017年杉並少年少女キャンプ

区民体育祭

◆バドミントン(中学生の部)

8月19日(土)・21日(月)午前9時

◆バドミントン①高校生の部②レディースの部

8月23日(水)・25日(金)②9月7日(木)・14日(木)／いずれも午前9時

◆バドミントン①男女単・複②1・2・3部複

8月23日(水)・25日(金)②9月7日(木)・14日(木)／いずれも午前9時

◆バドミントン①男女単・複②1・2・3部複

8月23日(水)・25日(金)②9月7日(木)・14日(木)／いずれも午前9時

◆バドミントン①男女単・複②1・2・3部複

◆フェンシング

8月27日(日)午前10時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 種目=ベテラン(40歳以上)、シニア(高校生以上)、中学生、小学5・6年生、小学3・4年生、小学1・2年生の部(男女別) 区内在住・在勤・在学の方 定160名(申込順) 費2000円(保険料含む) 申問電話・Eメール(12面記入例)で、8月3日までに区フェンシング協会・高橋 090-6519-6953 fencer@suginami-fencing.org 保険証持参。車での来場はご遠慮ください

サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

8月27日(日)午前9時~午後9時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定36チーム(申込順) 費1チーム3000円(当日) 申込書(区体育施設で配布)を、7月28日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 飯島 03311-1415

ラージボール卓球大会

9月3日(日)午前9時 場パタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 種目=混合ダブルス(ペアの年齢計①139歳以下②140歳以上) 費1組2000円。ゆうちょ銀行「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。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、8月7日~17日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 横尾 03315-4862(午前10時~午後5時)

スポーツ教室 障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

7月15日(土)午後3時~5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円 申問電話で、荻窪体育館 03220-3381



区ジュニア育成弓道講習会

7月17日~8月21日の毎週月曜日、午後1時30分~4時(計6回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 定小学3~6年生=10名▶中学生=10名▶高校生=10名/いずれも抽選 費小中学生1000円。高校生2000円(当日) 往復ハガキ(12面記入例)で、7月10日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11) 横山 03334-5664(午前8時~午後8時)

たくさん汗をかいて! 夏バテなんか吹き飛ばそう!!

7月24日(月)午前9時30分=バランスシェイプ▶10時35分=楽々エアロ▶11時40分=格闘技シェイプ 場妙正寺体育館 師谷口博史ほか 定15歳以上の方(中学生を除く) 定各35名(申込順) 費各610円 申問電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12) 03399-4224 申問スポーツウェア・室内シューズ・飲み物持参



ジュニアボウリング教室 こども

7月25日(火)・26日(水)・29日(土)、8月2日(水)・9日(水)・23日(水)午後2時~4時 場笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 区内在住・在学の小学生 定各日36名(申込順) 費各1000円 申問電話で、笹塚ボウル 03374-1300 区ボウリング連盟・井口 090-4370-5753

シニアのためのパドルテニス講習会

7月29日(土)午後1時~5時 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 定60歳未満=10名▶60歳以上=20名/いずれも抽選 費800円 申往復ハガキ(12

面記入例)で、7月8日(必着)までに区パドルテニス協会・入江正樹(〒168-0063和泉2-45-27) 入江 080-5402-4652(午前10時~午後6時)

障害者のためのわいわいスポーツ教室「プールで遊ぼう」

9月9日(土)午前10時~正午 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課<区役所東棟6階>、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布)を、8月15日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 申問課 公共機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。ヘルパーまたは家族との参加も可。見学随時受け付け(事前予約制) ▶ボランティア募集=電話で、同課

その他 CPR&AEDの使い方を体験しよう!

CPR(心肺蘇生法)やAEDの使用方法について学べます。 7月17日(祝)午後2時~6時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 小学生以上の方 申問上井草スポーツセンター 03390-5707

分譲マンション管理セミナー 7月13日(木)午後2時~4時30分/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/セミナー「管理組合の最新判例の解説」、無料相談/弁護士・畷本卓也/区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者/40名(申込順)/申問ファクス(12面記入例)で、7月11日までに荻窪マンション管理士会事務局 05397-0686/申問事務局 05397-0686

家庭教育講座「いじめから子どもたちを守るには」 7月18日(火)午前10時~正午/西田小学校/いじめから子供を守ろうネットワーク代表・井澤一明/小学生の保護者ほか/100名(申込順)/申問Eメールに名前・電話番号を書いて、7月14日までに西田小学校PTA niship29@yahoo.co.jp/申問西田小学校 03392-6828/上履き・靴袋・筆記用具持参

セミナー「認知症になっても安心して暮らすために」 7月19日(水)午後1時30分~4時30分/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/介護福祉事業者代表・吉田洋之ほか/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/申問ファクス(12面記入例)で、7月17日までに荻窪相続コンサル協会事務局 05397-0686/申問事務局 05397-0686

学習会「化学物質の健康への影響を考える」 7月22日(土)午後2時~4時/あんさんぶる荻窪/千葉大学教授・森千里/39名(先着順)/200円/申問区消費者グループ連絡会・佐々木 090-5520-8241/筆記用具持参

「知っておきたい身近な法律知識」家族の介護と相続 7月24日(月)午後2時~4時/阿佐谷地域区民センター/弁護士・白石光征/区内在住・在勤の方/60名(申込順)/申問7月3日から電話で、杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係 05347-1020

機能テスト、運動、認知症予防講話/同病院健康教育科長・仲本桂子/10名(申込順)/4000円/申問電話で、同病院

◆認知症予防講座~実践編(入門編と同時申し込み可) 7月25日(火)、8月29日(火)、9月26日(火)午後1時30分~3時/同病院(天沼3丁目)/脳トレ演習、グループ作業、運動ほか/同病院健康教育科長・仲本桂子/各20名(申込順)/各2000円/申問電話で、同病院

◆健康セミナー「歯なしにならないお話」歯を失う原因とその予防法について 7月31日(月)午後2時~3時/同病院(天沼3丁目)/同病院歯科医師・斎藤誠/70名(先着順)

申問同病院健康教育科 03392-6151

認知症サポーター養成講座 7月26日(水)午前10時~11時30分/ケア24善福寺/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/申問電話で、7月25日までにケア24善福寺 05311-1024

セミナー「あんしんな地域生活と財産管理」 7月27日(木)午後1時30分~3時30分/永福和泉地域区民センター/成年後見制度・地域福祉権利擁護事業ほか/杉並区成年後見センター相談員ほか/区内在住の方/30名(申込順)/申問電話で、杉並区成年後見センター 05397-1551

東京女子大学 高校生のための公開講座~リアルに英語でコミュニケーション ①7月29日(土)②30日(日)午前10時~正午・午後1時~3時/東京女子大学(善福寺2丁目)/①いつもしていることほか②スタイルやファッションを話そうほか/①同大学准教授 パトリック・マッコイ②同大学准教授 ニール・アディソン/区内在住・在学の高校生ほか/各回40名(申込順)/申問同大学ホームページから7月21日までに申し込み/申問同大学教育研究支援課 05382-6470

初心者の方大歓迎! 記帳説明会 8月3

日(木)午前10時~11時30分=事業▶午後2時~3時30分=不動産/杉並青色申告会事務局(阿佐谷南3丁目)/杉並青色申告会事務局職員ほか/区内在住の方、区内に事業所を有する方/各回25名(申込順)/申問電話・ファクス(12面記入例)で、8月2日までに杉並青色申告会 03393-2831 03393-2864/長寿応援対象事業

環境教育インストラクター養成セミナー 8月5日(土)午前10時~午後5時・6日(日)午前10時~午後3時(全2回要出席)/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/7000円/申問電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 03392-0606(電話は午前10時30分~午後4時)

美術のひろば~女子美術大学付属ワークショップ 8月6日(日)・7日(月)午前9時30分~午後3時30分/女子美術大学付属高等学校・中学校(和田1丁目)/小中学生/各10~20名(申込順)/各200円ほか/申問同校ホームページから7月25日までに申し込み/申問同校事務局 05340-4541/詳細は同校ホームページ参照

その他 東京税理士会杉並支部

①税金なんでも相談会 7月11日(火)午前10時~正午、午後1時~4時/同支部(阿佐谷南3丁目)/相談時間は1人40分程度 ②税理士による相続税無料相談会 7月20日(木)午後1時~4時30分/同支部(阿佐谷南3丁目)/相談時間は1人40分程度

申問電話で、①7月10日②7月19日までに同支部 03391-1028

税金なんでも相談会 7月12日(水)午後1時~4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申問電話で、同支部 03391-0411(平日午前9時30分~午後5時<正午~午後1時を除く>)/相談時間は1人45分程度

杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 7月18日(火)~20日(木)午前

11時~午後4時(荒天延期)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円~/申問同作業所 03327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 7月24日(月)午後1時~4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/申問東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537

小中学生のための夏期学習教室 前期=8月1日(火)~4日(金)・7日(月)▶後期=18日(金)・21日(月)~24日(木)①午前9時30分~11時30分=小学3・4年生②午後1時~3時=中学1・2年生③4時~6時=小学5・6年生(各全5回要出席)/杉並区シルバー人材センター荻窪分室/①③国語・算数・読書感想文②英語・数学/教師や塾講師経験のあるシルバー人材センター会員/区内在学の小学3年生~中学2年生/各10名程度(申込順)/①③各5740円②各7250円/申問電話・ハガキ(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、7月14日(必着)までに杉並区シルバー人材センター荻窪分室(〒167-0051荻窪2-29-3) 03220-9804

中学生の「税についての作文」募集 テーマ=「納税の大切さや税の使われ方などについて学んだことや感じたこと」(原稿用紙で1200字以内)/区内在学の中学生/申問中学校を通じて、9月5日までに納税貯蓄組合連合会/申問杉並納税貯蓄組合・永塚 03316-6434、荻窪納税貯蓄組合・村上 03301-3434/優秀な作品には表彰あり

自衛官等募集 種目・資格=①一般曹候補生(男子・女子)=18~26歳の方②航空学生(男子・女子)=18~22歳の方(海自)、18~20歳の方(空自)③自衛官候補生(男子・女子)=18~26歳の方▶受付期間=①②9月8日まで③随時募集▶採用試験=①9月16日~18日②9月18日/いずれも一次試験③9月上旬実施予定/申問自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 03318-0818

女性のための健康づくり

# すぎなみ美活club 始めます!

女性の「元気とキレイ」を応援する「すぎなみ美活club」が始まります。「健康講座」で自らの体を知り、「運動」を習慣づけ、「健康」を目指します。フォローアップイベントによるアフターケアも十分。区は女性の皆さんの「美活」を応援します。——問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ。

すぎなみ美活clubに参加するには？

→まずは健康講座に参加してください

各保健センターや病院など9カ所で開催する健康講座（いずれも同内容）に1回参加してください（第1回は下記参照）。

- 対象：区内在住の40～60歳代の女性（各健康講座で対象年齢が異なります）
- 定員：1講座につき30名（申込順）
- 時間：3時間程度

測って自分を 講座で  
知る・学ぶ

## 健康講座で知って学ぼう

- 骨密度、体組成、血圧測定 **骨密度を測ろう!**
- 女性の健康を考える（60分）  
女性医師から、骨粗しょう症や女性のがんについて学びます。
- イキイキと過ごそう美活ライフ（60分）  
管理栄養士などから、メタボ予防・筋力アップの食事と運動の知識を学びます。
- 参加コースに関する説明（30分）

### [第1回健康講座のご案内]

9カ所のうちの1つです。今後の開催予定は「広報すぎなみ」などでお知らせする予定です。  
**時** 8月7日(月)午後1時30分～4時30分 **場** 杉並保健所地下講堂（荻窪5-20-1） **師** 東京衛生病院健康増進部・伊藤真夏 **対** 区内在住で55～69歳の女性 **申** 問電話で、杉並保健所健康推進課 **他** お持ちの方はスマートフォン持参

+

運動に  
参加する

## 自由に組み合わせて運動しよう

健康講座に参加した人からSTART!

### スポーツ施設でエクササイズ



区内協力事業所の運動プログラムから、自分に合ったものを選択できます。また、健康講座参加者に配布する4回まで運動体験が無料でできるチケットを使用できます。

### 目指せ1日8000歩！ ウォーキング

スマートフォンの歩数計アプリを使って、日々の生活の中で「歩く」ことを意識します。



=

行動の変化で  
健康に

## フォローアップイベント

- 講演会  
今後ためになる栄養や運動について
- 身体測定  
骨密度、体組成などを再び測定して「自分のカラダの変化」を知ろう

### 1日に5皿の野菜を摂ろう

フォローアップイベントに参加した皆さんに、旬の野菜を当日差し上げます（予定）



8～10月

30年2～3月ごろ



## 杉並区中学生小笠原自然体験交流

参加者募集

29年度（30年3月）に小笠原を訪れる第6期派遣生を募集します。応募を検討している生徒・保護者は、7月15日実施の成果報告会・説明会にぜひお越しください。——問い合わせは、済美教育センター教育指導係☎3311-0021へ。

**時** 30年3月22日(木)～27日(火)（5泊6日うち船中2泊） **場** 東京都小笠原村 **内** シュノーケリング、ホエールウォッチング、ネイチャーガイド帯同の自然観察、天体観測ほか **対** 区内在住の中学生で、以前に本事業や中学生海外留学事業に参加しておらず、全6回程度の事前・事後学習会および成果報告会（30年7月ごろ）に全て参加できる生徒 **限** 30名以内（書類審査および面接で決定） **費** 船中の食費等は自己負担 **申** 区立中学校の生徒＝学校にある応募用紙を、各学校の締め切り日までに担任の先生へ提出▷区立中学校以外の生徒＝応募用紙（区ホームページから取り出せます）を、9月29日午後5時（必着）までに済美教育センター（〒166-0013堀ノ内2-5-26）へ郵送・持参 **他** 氏名・学校名および活動中の写真を「広報すぎなみ」などの刊行物に掲載することがあります

### ◇28年度第5期派遣生の成果報告会・第6期派遣事業説明会

**時** 内 7月15日(土)午後2時30分＝成果報告会▷4時15分＝事業説明会 **場** 久我山会館（久我山3-23-20）



### 世帯と人口 (住民基本台帳) 6月1日現在( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	304,820( 252増)	合計 317,565(276増)
	外国人のみの世帯	10,271( 13増)	
	日本人と外国人の世帯	2,474( 11増)	

人口		男	女	小計	合計 563,462 (388増)
	日本人	262,846( 80増)	285,316( 256増)	548,162( 336増)	
	外国人	7,585( 10増)	7,715( 42増)	15,300( 52増)	