

広報すぎなみ

水害ハザード
マップ、改定。

Suginami

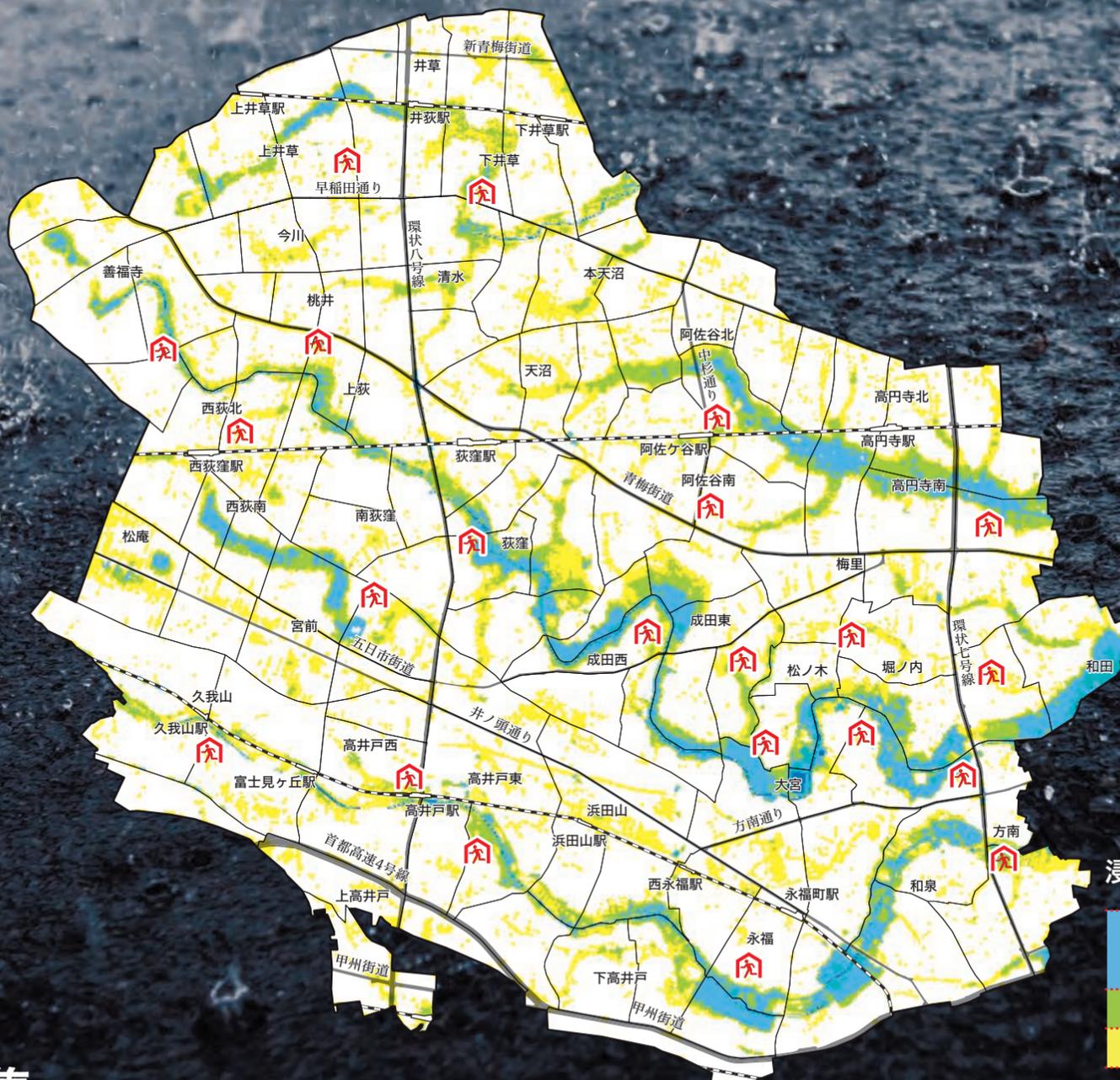
6/1
令和元年(2019年)
No.2255



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

昨年8月27日、区内を“ゲリラ”豪雨が襲いました。善福寺川の観測局では、わずか30分の間に雨量79mmを記録し、阿佐ヶ谷駅周辺をはじめ、多くの場所で冠水するなどの被害が発生しました。年を追って激甚化し、いつ、どこで見舞われるかもしれない豪雨に対し、日頃の備えが欠かせません。雨のシーズンを迎えた今こそ、改定した「水害ハザードマップ」をご活用ください。

その時、
冷静に行動するために。



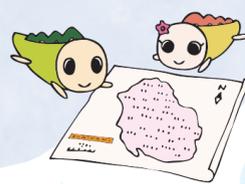
特集
水害に備える

上記マップや避難所の詳細は
こちらからチェック!



Contents — 主な記事 —

9 | 6月は食育月間 10 | フードドライブ ～常設受付窓口が増えました 16 | 水害対策 ～被害軽減に向けた取り組み



水害ハザードマップを 活用しよう!

日頃から備えておくこと



避難時の 持ち出し品を準備

ラジオや懐中電灯の電池、食料、飲料水などの期限の点検もしておきましょう。

「水害ハザードマップ」で 身の回りの状況と 避難時の確認

避難所までの経路や連絡方法を家族で話し合っておきましょう。



CHECK!

浸水が予想されている区域内にお住まいの方には6月20日までに順次配布します。

土木計画課、防災課、区民事務所でもお配りしています。

問い合わせ先は
[配布について]
フットワークス ☎6279-2397
[マップの内容について]
土木計画課、防災課

表紙の地図は、「水害ハザードマップ」の一部です。想定最大規模の雨が降ったときの浸水区域とその深さを示しています。近年、各地で記録的な大雨が続いている状況を受け、平成31年4月に改定しました。

浸水区域が示すように、杉並区においても多くの場所で大雨による被害が予想されます。「水害ハザードマップ」を活用し、「日頃からの備え」と「危険が迫ったときの避難行動」を正しく行って、ご自身や家族の安全を守りましょう。

今回、「水害ハザードマップ」から役立つ知識や情報を一部紹介します。

作ってみよう! 私の行動計画

ご自身や家族の状況に合わせて、本紙や水害ハザードマップを参考に水害に対する準備・行動を整理しておきましょう。

近くの避難所も併せて確認しておこう

どこに避難する?

例)〇〇〇小学校

気に掛かる人、家族の居るところは?

例)子どもたち、おはあちゃん

避難行動開始はどんな合図から?

例)〇〇橋が危険水位を超過したら

持ち出すものは?

例)携帯ラジオ

情報の危険度に合わせた行動を確認しましょう!

危険度 低 情報収集 大雨が降ってきたら 自主避難と警戒 避難準備/避難勧告 避難指示(緊急) 危険度 高

気象情報や 河川水位情報を収集

テレビ・ラジオの気象情報や杉並区、東京都から出される大雨や洪水の注意報・警報などの情報に気をつけましょう。



さらに! ホームページからも 情報収集

杉並区や気象庁のホームページでは、警報・注意報などの気象情報や区内の雨量・河川水位、避難所の開設状況などの情報を入手できます。

地下のある施設は 上階へ避難

地下のある施設では大雨が降り始めたら、すぐに上階へ避難してください。水圧でドアが開かない、地上から一気に水が流れ込むなどの危険があります。



低地に住んでいる方に配慮する

大雨のとき、低地では下水からあふれる被害が多いため、お風呂や洗い物などで大量の水を流すのは控えましょう。

避難について身体的に不安のある方、身の回りに不安を感じた方は 自主的に避難を

高齢・障害がある・乳幼児など、避難に時間を要する方とその支援者は、河川の増水や降雨状況などで不安を感じたときは自主避難(上階への屋内避難も含む)をしましょう。

早め早めの行動を 心掛ける 明るいうちに行動する



準備を整えつつ、 避難勧告が出たら 速やかに 避難を開始

避難所や安全な場所へ避難してください。避難所等に移動することが危険な場合は、自宅の上階や建物の上階などへ移動し、安全を確保しましょう。

冠水箇所は極力通らない 直ちに命を守る行動を

まだ避難していない人は 緊急に 避難場所へ 避難



必ずしもこの順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

知っておこう①

災害・防災・避難情報などの入手方法

ホームページから

杉並区トップページ
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>
災害に関する情報をお知らせしています。



メールから

災害・防災情報メール配信サービス
災害時の緊急なお知らせなどをメールで配信するサービスです。**事前登録が必要です。**



電話から

災害・気象情報電話通報サービス

メールの利用が困難な方や、視覚に障害のある方を対象に、災害気象情報などを電話(人工音声)でお知らせするサービスです。**事前登録が必要です。通報を受けたい電話からお問い合わせください。**



SNSから

杉並区公式ツイッター
[@suginami_tokyo](https://twitter.com/suginami_tokyo)
https://twitter.com/suginami_tokyo



災害時における被災者への支援情報などの発信専用アカウントです。

知っておこう②

車での避難は危険!

道路が水に漬かってしまった場合、車での移動は非常に危険です。また、水に漬かった車両は、火災が発生するおそれがあるため、事前に高台などへ移動しましょう。



マンホールの異常を発見したら

大雨によりマンホールのふたが外れることがあります。危険ですので近寄らないでください。また、発見したときは東京都下水道局へ連絡をお願いします。



☎東京都下水道局杉並出張所 ☎3394-9457

知っておこう③

家庭にある物を利用した 簡易水防工法

簡易水防工法は、家庭にある物を使って浸水を防ぐ方法です。ゴミ袋を二重にし、中に半分程度の水を入れます。洪水時に下水が逆流する恐れがある場所をふさぎましょう。



土のうの貸し出し

区民の皆さんが自由に持ち出せる土のう置き場は区ホームページをご覧ください。
☎杉並土木事務所 ☎3315-4178



被害にあったときは、 お問い合わせください

| 問い合わせ内容 | 問い合わせ先 |
|---------------|---|
| 被害調査・り災証明書の交付 | 地域課 |
| 消毒の申し込み・受け付け | 環境課生活環境担当 |
| 応急小口資金の貸し付け | 保健福祉部管理課 地域福祉係 |
| 畳替えのあっせん | 防災課 |
| ごみの処理 | 杉並清掃事務所 ☎3392-7281 同事務所方南支所 ☎3323-4571 |

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民健康保険料額通知書を発送します

本年度の保険料額通知書を6月12日(水)に世帯主宛てに発送します。保険料は、6月期～2年3月期の10回に分けてお支払いいただきます。保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。
 区国保年金課国保資格係

外国籍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歳未満の方は、国籍に関係なく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、厚生年金加入者に扶養されている配偶者は除きます。国民年金に加入し、受給資格期間が10年以上あると、老齢基礎年金の受給要件を満たします。また万が一のときに障害基礎年金・遺族基礎年金などが支給されます。なお、日本との二国間で社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、両国の年金加入期間を通算して年金が受けられるような仕組みを設けている国もあります。また、保険料の納付済期間が6カ月以上ある外国籍の方は、日本に住所を有しなくなった場合、住民票の海外転出届を提出した後2年以内に請求することにより脱退一時金が支給されます。
 区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☎3312-1511

生活・環境

6月2日(日)～8日(土)は「危険物安全週間」です

ガソリンや灯油だけでなく、消毒用アルコール、マニキュアや除光液、防水スプレーなどにも危険物が含まれています。また、ウイスキー、ブランデーなどのアルコール度数の高いお酒にも注意が必要です。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に保管するなど、取り扱いには気を付けましょう。
 ◇東京消防庁危険物安全標語
 「知っておこう くらしの中の 危険物」(羽村市在勤・鈴木太佳雄さん)
 区杉並消防署☎3393-0119、荻窪消防署☎3395-0119



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。
 区東京都市計画道路(都市高速道路第4号線、都市高速道路第4号線分岐線、都市高速道路第6号線)の変更(東京都決定) ▶縦覧期間=6月4日(火)～18日(火)(土・日曜日を除く) ▶縦覧場所=東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課、区都市整備部管理課(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・氏名を書いて、6月18日(必着)までに東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1第二本庁舎)へ郵送・持参 区同課☎5388-3225、区都市整備部管理課 他区では東京都への意見書

とは別に意見を募集。提出された意見は、区長意見などの作成の参考資料として使用し、東京都には提出されません。意見書(書式自由。区ホームページからも取り出せます)を、6月18日(必着)までに区都市整備部管理課へ郵送・持参

子育て・教育

区立公園でデイキャンプができます

7月18日(木)～8月31日(土)午前9時～午後4時(火気使用は午前10時～午後2時。日曜日、祝日を除く) 塚山公園(下高井戸5-23-12)、井草森公園(井草4-12-1)、柏の宮公園(浜田山2-5-1)の各指定場所 利用目的が青少年の健全育成活動である団体(大人のみ。家族・友人のみ。利用不可) 各公園1日1団体 6月14日から問い合わせの上、利用日の3日前までに直接、みどり公園課管理係(区役所西棟5階) 同係 火気を使用する場合は、利用日までに消防署への届け出が必要

健康・福祉

区内障害者通所施設の事業説明会

施設への入所希望者に対して、施設選択の参考となる説明会を開催します。
 6月18日(火)午前10時～正午 区役所第4会議室(中棟6階) 参加施設=民間施設(24所)、区立施設(3所) 区内在住の障害者とその家族、関係者 障害者生活支援課就労支援担当



6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 |
|----------------------|---|--|
| 住まいの修繕・増改築無料相談★ | 6月3日(月)・7日(金)・10日(月)・14日(金)・17日(月)・21日(金)・24日(月)・28日(金) 午後1時～4時 区役所1階ロビー | 区東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課 |
| 建築総合無料相談会・ブロック塀相談会★ | 6月4日(火)・18日(火)午後1時～4時 区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参 | 区東京都建築士事務所協会杉並支部☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当 |
| 住宅の耐震無料相談会・ブロック塀相談会★ | 6月12日(水)午後1時～4時 区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参 | 区市街地整備課耐震改修担当 |
| マンション管理無料相談 | 6月13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 定3組(申込順) | 杉並マンション管理士会HP http://suginami-mankan.org/ 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、同会事務局☎3393-3652へファクス 区同会事務局☎3393-3680、区住宅課 |
| 行政相談★ | 6月14日(金)午後1時～4時 区政相談課(区役所東棟1階) 年金・福祉・道路などの苦情・相談 | 区政相談課 |
| 土曜法律相談(弁護士による) | 6月15日(土)午後1時～4時 相談室(区役所西棟2階) 定12名(申込順) 他1人30分 | 電話で、6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。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)で予約 区同課 |
| 専門家による空家等総合相談窓口 | 6月20日(木)午前9時20分・10時15分・11時10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) 定各1組(申込順) 他1組45分 | 電話または直接、住宅課空家対策係(区役所西棟5階)。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、6月18日(必着)までに同係☎5307-0689へ郵送・ファクス 区同係 |
| 不動産に関する無料相談 | 6月20日(木)午後1時30分～4時30分 区役所1階ロビー | 電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4937(平日午前9時～午後5時(祝日、休日を除く)) 区同支部、区住宅課 |
| 不妊専門相談 | 6月20日(木)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 定各1組(申込順) | 電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同課へファクス☎3391-1377 区同課 |

※★は当日、直接会場へ。

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) 区問い合わせ 他その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

採用情報 ※応募書類は返却しません。

区立保育園等 夏季アルバイト

☑保育補助▶勤務期間=7~9月のうち1カ月または2カ月間(勤務日程は応相談)▶勤務日時=月20日以内。原則、月~金曜日午前8時30分~午後5時15分(祝日を除く)▶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)=保育士資格登記者=1170円、無資格者=1090円▶その他=交通費支給(上限あり)。勤務形態により社会保険加入☑高等学校卒業(相当)以上の方☑履歴書に資格登記者は保育士証の写しも添えて、保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参☑同係☑履歴書記入要領=①志望動機、勤務可能期間、勤務職種「夏季アルバイト」「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入②勤務希望園は記入しない(住所地を考慮して紹介)③区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴に記入④「保育士(保母)資格証明書」は保育士として扱えません▶採用までの流れ=(1)書類選考合格者には面接を実施(2)採用決定後に所定の健康診断書を提出



児童館・学童クラブアルバイト登記者

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。夏休みにアルバイトを希望する方も、次のとおり登録してください。
☑日常業務、児童の指導補助▶勤務期間=主に1・2カ

月間(勤務日程は応相談)▶勤務日時=月20日以内。午前8時~午後7時15分のうち勤務場所の指定する時間(1日2時間~7時間45分)▶勤務場所=区立児童館、学童クラブ、子ども・子育てプラザ▶資格=18歳以上の方(高校生不可)▶報酬(時給)=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)卒業者=1170円。無資格者=1090円▶その他=交通費支給(上限あり)☑履歴書に勤務希望調査票(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(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内)へ郵送・持参☑同係☑3393-4760☑区役所関係のアルバイト経験者は、履歴書の職歴に記入。継続して登録を希望する場合は、再度応募が必要▶採用=欠員が生じた場合等に書類審査・面接により採用を決定。必ず採用されるわけではありません。雇用期間の更新や年間に複数回勤務を依頼する場合あり



その他

「外出をサポートするおでかけガイド~付き添い編」の発行

「病院、散歩や買い物などへ出かける時に誰かに付き添ってほしい」そんな方のために、付き添いを行っている事業所や団体の情報をまとめた冊子です。対応可能な介助の程度・料金などを掲載しています。
☑配布場所=杉並区外出支援相談センターもび〜る(荻窪5-18-11)、地域包括支援センターケア24、障害者施策課(区役所東棟1階)、介護保険課(東棟3階)

☑杉並区外出支援相談センターもび〜る☑5347-3154

東京都介護支援専門員実務研修受講試験
☑試験日=10月13日(日)☑受験要項(申込書)配布期間=6月3日~28日▶配布場所=介護保険課事業係(区役所東棟3階)、地域包括支援センターケア24、東京都庁(新宿区西新宿2-8-1)☑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☑同財団☑3344-8512



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、注射針を購入し、保管容器を受け取った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(右上図)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る②使用済みの注射針を保管容器に入れる③保管容器がいっぱいになったら持参☑杉並区薬剤師会☑3393-3080☑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

水防訓練を実施します

大雨の季節に備え、杉並区、荻窪・杉並消防署、荻窪・杉並消防団、町会やボランティアの方などが合同で実施します。
☑6月15日(土)午前10時~正午(体験コーナーは9時30分から)☑場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)☑積土のう工法などの水防工法訓練、展示コーナーほか☑区土木計画課土木調整グループ、荻窪消防署警防課消防係☑3395-0119



元年度

区民健康診査・がん検診実施について

元年度区民健康診査・がん検診の実施は以下のとおりとなります。詳細は、区ホームページ、「広報すぎなみ」7月1日号をご覧ください。

| 〈区民健康診査実施期間〉 | 〈各種がん検診(※)実施期間〉 |
|------------------------------|--|
| ●4~9月生まれの方: 7月16日~10月31日 | ●7月16日~2年2月29日 ※胃がん検診(胃部エックス線検査・胃内視鏡検査)・肺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診。 |
| ●10~3月生まれの方: 9月1日~2年2月29日 | |

☑健康推進課健診係☑3391-1015



ありがとうございました
3・4月のご寄附(敬称略・順不同)

【社会福祉基金】白百合グループ=2万円▶カトリア会=7991円▶日本健康麻痺協会杉並統括支部=7万円▶佐藤克徳▶鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=16万6500円

【みどりの基金】みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志3月分=7100円▶「わい!わい!わだまつり」参加者有志=1万5006円▶宮前三丁目会・防災会▶鈴木和博▶「炭焼き体験会」来場者有志/ (仮称) 荻外荘公園などの整備=伊東富士雄▶匿名および氏名のみ公表分計=14万3071円

【NPO支援基金】荻窪家族プロジェクト=7130円▶NPO活動支援者有志=2900円▶NPO法人ストレス対処法研究所ワーク参加者▶鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=6万8245円

【次世代育成基金】CLUB銀燕=20万円▶杉並区立神明中学校PTA=1万円▶方南銀座商店街振興組合=4万2570円▶白百合グループ=10万円▶鈴木和博(2件)▶杉並区立杉並和泉学園中学部PTA▶(株)忠武建基▶杉並区立東田中学校PTA▶杉並区立松溪中学校▶小林京子▶小谷勝博▶浅原元次郎▶匿名および氏名のみ公表分計=102万5268円

区役所の節電にご理解ください

今年度も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

照明の一部消灯および減光、室温は28℃を目安に設定、職員の高圧洗浄機(5~10月)、エレベーターの一部停止(7~9月)
☑環境課環境活動推進係、経理課庁舎管理係、人事課人事係



※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。

大宮前体育館に「優マーク」を交付

優良防火対象物認定制度（通称「優マーク制度」）は、防火安全性の高い優良な防火対象物を消防機関が認定し、その結果を都民に提供するとともに防火安全性の確立を促す制度です。

荻窪消防署では、3月19日に大宮前体育館（南荻窪2-1-1）を優良防火対象物として認定しました。区のスポーツ施設としては、妙正寺体育館、上井草スポーツセンターに次ぎ、3番目の認定となります。

荻窪消防署では、今後も杉並区と連携を図り、一つでも多くの施設で優マークが交付できるよう働きかけていきます。

〒167-0001 荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119



▲優マーク

公共施設利用者を対象に使用料等の見直しに関するアンケート調査を実施します

区では、区民の皆さんが集会施設や体育施設などの公共施設を利用するときに負担する使用料等について、定期的に見直しを行っています。見直しを行うにあたり、実際に使用料等を負担して集会施設や体育施設などを利用している方を対象に、区ホームページでアンケートを実施します。

【実施期間】6月7日(金)～21日(金)

※同様のアンケートは集会施設や体育施設等でも実施します。施設貸し出し時などにアンケートを依頼しますので、ご協力をお願いします。アンケートを実施する施設および実施期間については、アンケート対象の各施設においてお知らせします。

☎財政課

成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種 (クーポン券の発行)

風疹の追加的対策

国は風疹の流行拡大を受け、予防接種を公的に受ける機会がなかった昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性を、4年3月31日までに限り、風疹の追加的対策の対象者としてしました。

区が発行するクーポン券を利用し抗体検査をした結果、十分な量の抗体がない方が、風疹第5期定期予防接種の対象となります。

詳細は、厚生労働省ホームページ「風しんの追加的対策について」(右2次元コード)をご覧ください。



クーポン券の発行

検査希望者が集中するのを防ぐため、1年目のクーポン券送付対象者は、昭和47年4月2日～54年4月1日生まれ男性です。5月10日の住民登録情報を基に、5月末にクーポン券を発送しました。

〈窓口での発行〉

下記に該当し、抗体検査・定期予防接種をご希望の方には、6月3日(月)から保健センターでクーポン券を発行しますので、窓口でお申し込みください。窓口への来所が難しい方は、お問い合わせください。

- ①昭和37年4月2日～47年4月1日生まれ男性
- ②5月11日以降に転入した昭和37年4月2日～54年4月1日生まれ男性

☎杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



経済センサス-基礎調査にご協力ください

この調査は、わが国の全ての産業分野における事業所の活動状態等の基本的構造を全国および地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。調査の結果は、大切な資料として皆さんの暮らしや身近な地域、日本の「未来」のために役立てられます。

調査事項

事業所の名称、所在地、活動状態（新規把握事業所については従業者数、事業の内容、法人番号、年間総売上高なども加える）

調査対象

全ての事業所（個人経営の農・林・漁業など、一部の事業所を除く）

調査期間

2年3月31日まで

調査方法

東京都知事が任命した調査員が、区内の調査対象事業所の活動状態を外観等から確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。調査への回答はオンラインまたは調査票に記入し、郵送する方法により行います。

※調査にご回答いただいた内容は、「統計法」の規定により適正に管理されます。また調査関係者には守秘義務と罰則も定められており、統計作成以外に使用することはありません。

☎区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621



6月3日午前9時から「自動通話録音機」 無償貸与の予約受け付けを開始します

振り込め詐欺被害防止のための、電話機に取り付ける「自動通話録音機」を約1000台無償貸与します。

☑区内在住で65歳以上の方（1世帯1台限り。すでに区や警察署から同様の機種を貸与もしくは支給された方は対象外） ☑☎下記予約専用電話または直接、危機管理対策課（区役所東棟5階）で予約（代理の申し込みも可） ▶受付時間＝平日午前9時～午後5時15分 ☑☎受け渡し方法＝後日、郵送でご案内



予約専用
☎5307-0801



「アポ電対策には自動通話録音機！」



7月1日(月)まで

児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当の 現況届の提出をお忘れなく

—— 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。7月1日までに必ず提出してください。

児童手当は、受給者または配偶者の平成30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、特例給付に該当し、6月分以降の手当月額が児童1人につき5000円になります。

なお、配偶者が特例給付に該当または児童を税法上の扶養親族として申告しているなどのときは、受給者変更の手続きが必要となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

児童育成手当、児童育成(障害)手当の受給にも受給者の所得制限があります。受給者の平成30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の限度額未満であることが要件です。受給要件の詳細は、各手当担当にお問い合わせください。

〈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 | 38万円加算 | |
| 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 |

所得とは

確定申告をした方は確定申告書の「所得金額」、給与所得のみの方は、源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」です。

扶養人数

平成30年12月31日現在の税法上の扶養人数です。扶養控除の対象にならない16歳未満の扶養親族も含まれますが、申告していることが必要です。

手当月額(児童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=1万円(第3子以降(※)は1万5000円)
- ▶ 中学生=一律1万円
- ▶ 特例給付=一律5000円

※第3子以降を数える場合は、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、2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。

〈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 |

HIVを正しく理解しましょう! 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。

平成30年の都内の新規エイズ(後天性免疫不全症候群)患者は71件、新規HIV(エイズの原因になるウイルス)感染者は351件で、いずれも29年に比べて減少傾向と報告されています。また、梅毒の患者数は横ばいで、高い状態で推移しています。梅毒に感染するとHIVの感染リスクも高くなり、重複感染することもあります。

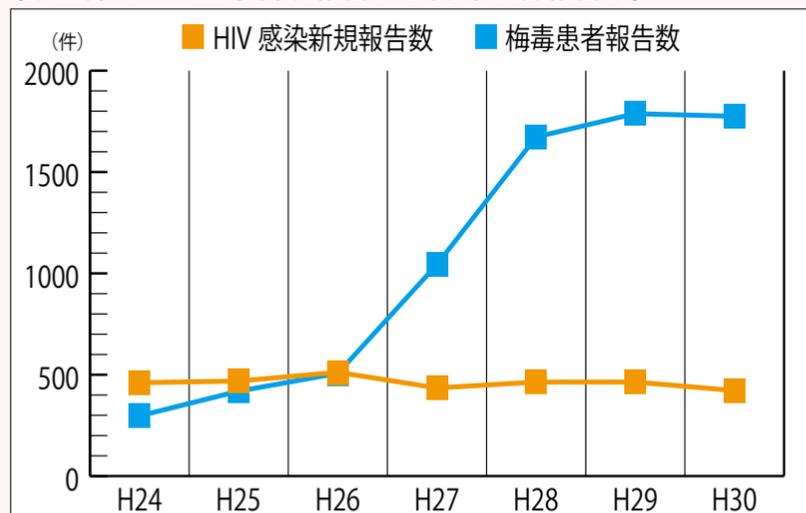
治療法の進歩により、HIVに感染しても治療を早期に開始し継続することで、エイズの発症を防げるようになりました。また、治療を継続して体内のHIVの量が減少すれば他の人への感染リスクも大きく低下します。

杉並保健所では匿名・無料でHIV・梅毒・クラミジアの検査や相談を行っています。正しい知識を持ち、感染が心配される場合にはHIV検査を受けましょう。

時間 申右表のとおり 場所 杉並保健所(荻窪5-20-1)



〈東京都のHIV感染新規報告数と梅毒患者報告数〉



| 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 (2年1月は15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30分程度 (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(クラミジア病原体検査) | 血液検査(HIV抗体検査のみ) |
| 申し込み | 当日、直接会場へ (受け付け=午前9時30分~10時30分) | [要予約] ①実施月の1日から検査の前日までに「すぎなみサンサンサイト」(スマートフォン、フィーチャーフォン専用)から申し込み  ②電話で、実施月の1日から検査日までの毎週金曜日正午~午後6時に予約専用☎5259-0330(祝日を除く) |
| 留意事項 | 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。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。診断書の発行はありません | |

広告

ご自宅を売却後も住み続けられます

株式会社スクエアの専門仲介
【リースバックプロ】

相談無料
秘密厳守

☎0120-944-909

杉並区堀ノ内
1-5-20-203

※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。

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当 ☎3391-1355へ。

いつまでも 続けんこう 歯の力

私たちが健康に生きるための支えになるものは、歯と口です。その大切な歯を失う主な原因は、歯周病と虫歯です。

歯周病は、虫歯のように痛みなどの症状がなく進行し、気付いた頃には、歯がぐらぐらになり、抜けてしまう病気です。

また、全身の病気（糖尿病、誤嚥性肺炎など）にも関係があり、平成29年度杉並区成人歯科健康診査の結果では40歳代区民の2人に1人が歯周病でした。

区では「定期的な歯科健診を受けている人の割合」を45.6%（平成29年度）から3年度までに65%に増やすことを目標にしています。

◇歯周病セルフチェック

1個でも該当する場合は、歯周病の疑いがあります。まず、歯科健診を受けましょう。

- 歯磨きの時に歯間ブラシを使うと歯肉から出血する
- 歯と歯の間に、よく食べ物が挟まる
- 歯肉がむずがゆい感じがする
- 口臭が気になる
- 歯肉がやせて、前より歯が長く見えるようになった

◇歯と口の健康のためにできること

- 丁寧に歯磨きをする（歯ブラシのほかにフロスや歯間ブラシを併用する）
- 生活習慣の改善（禁煙、食生活の改善、十分な睡眠、運動習慣など）
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診などを受ける



杉並区成人歯科健康診査

対象者へ5月下旬に受診票を送付しました。

☑問診・☑口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 ▶ 実施期間 = 12月28日(土)まで ☑区内在住で25・30・35・40・45・50・60・70歳の方（2年3月31日現在の年齢）

キレイな口もと応援教室

☑①6月26日(水)②7月3日(水)午前10時～正午（全2回要出席） ☑高円寺保健センター（高円寺南3-24-15） ☑講師①歯周病専門医の講義・口の健康チェック（宮下歯科医院歯科医師・宮下元〈左下写真〉）②メディカルアロマの講義と体験（Lavandula アロマセラピスト・仲俣千鶴〈右下写真〉） ☑区内在住・在勤で64歳以下の方 ☑定20名（申込順） ☑申込 6月3日から電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 ☑筆記用具・飲み物持参



すぎこく健康チャレンジ事業

みんなで楽しく歩いて 健康になろう！

参加費無料

歩いて健康！

すぎこく健康チャレンジは、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。



ポイントたまる！

歩いた歩数や健診を受けることによってポイントがたまり、景品と交換することができます。



商品券・QUOカードゲット！

一定のポイントをためた方全員に区内共通商品券2000円分を差し上げます。さらにポイント上位100名にQUOカード3000円分を差し上げます！



—— 問い合わせは、国保年金課医療費適正化担当・管理係へ。

参加方法

- ①活動量計（※）での参加
- ②スマートフォンでの参加

※歩行だけでなく、家事や仕事などさまざまな活動から1日の総消費カロリーを計測できる機器。区で用意します。

取り組み期間

9月1日（日）～12月31日（火）

☑杉並区国民健康保険加入で30～74歳の方 ☑①②各500名（申込順） ☑からだカルテ ☑<http://www.karadakarute.jp/suginami>から申し込み。右二次元コードからもアクセス可（①で参加希望の方は、申込書〈5月下旬に送付した「国保のてびき」に同封。または区役所・区内図書館で配布〉を、すぎこく健康チャレンジ事業運営事務局〈〒112-0004文京区後楽1-4-14後楽森ビル8階タニタヘルスリンク内〉へ郵送でも申し込み可） ▶ 申し込み期限 = 7月15日（消印有効） ☑②で参加希望の方は定員に達するまで随時申し込み可



6月は
食育月間

夢を実現し 人生100年を生き生き過ごすために おいしく 楽しく **食**で育む 心・からだ



一人一人の生き生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

人生100歳まで楽しく健康に過ごすためには、子どもから大人、そして高齢者まで健康的な食生活を続けることが大切です。区では、さまざまな経験を通じて、おいしく、楽しく健康的な食生活が実践できるよう「食育」を推進しています。

—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

◆脂肪を減らして筋肉をつける!大人の食育

スポーツ栄養学を専門とする講師が、筋肉をつくり維持するための食生活のポイントや、日常で実践できる体づくりのこつをお話します。講演前に簡単な体組成の測定も行えます。

時内 6月23日(日)午後1時~2時=体組成測定 ▶ 2時~4時=講演会
場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授・杉浦克己(右写真) 区内在住・在勤の方 定140名程度(申込順) 甲 電話・ファクス(12面記入例)で、6月21日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1377 他 筆記用具持参。「お食事ダイアリー」を差し上げます。体組成測定をする方は、素足になれる服装で参加



家庭でも「食育」を意識して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

健康な体づくりに欠かせない野菜は1日に350gが目標です。食育推進ボランティアやJA東京中央女性部の皆さんのアイデアをもとに、おいしい野菜料理のレシピ集ができました。杉並保健所(荻窪5-20-1)、保健センター、ファーマーズマーケット荻窪(阿佐谷南3-13-2)で配布しています。



◆「クックパッド」で学校・保育園の給食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「学校給食」または下2次元コードからアクセスできます。

場 学務課保健給食係、保育課保育支援係



▲大豆入りドライカレーのレシピ



▲たこ焼き風おにぎりのレシピ

◆簡単に作れる夕食メニュー

「早寝早起き朝ごはん」に役立つ、簡単に作れる夕食メニューを毎月紹介しています。すぎなみ子育てサイト「区立保育園給食」からご覧になれます。

場 保育課保育支援係

◆学校給食のレシピ本 好評発売中

子どもたちの大好きな給食メニューからおすすめの78レシピを集めた本「おうちで食べたい給食ごはん」(右写真)が好評発売中です。給食の味をご家庭で作ってみませんか。書店または区役所1階コミュかるショップで販売しています。



【定価】1296円

場 学務課保健給食係

食育月間関連イベント

◆野菜となかよくなる!親子クッキング

カラフルでおいしい野菜料理をメインに、昼食を親子で作る料理教室です。

時 6月23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 管理栄養士・梅山朋子 区内在住でおおむね4歳~小学2年生のお子さんとその保護者 定12組(申込順) 甲 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他 エプロン・三角巾・布巾持参



◆簡単野菜料理で、もっと元気になる食卓!

野菜の健康効果に関する講義のほか、実演・試食もあります。

時 6月28日(金)午後1時30分~3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 新渡戸文化短期大学准教授・堀理佐 区内在住・在勤・在学の方 定28名(申込順) 甲 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 筆記用具持参。調理実習はありません

◆親子で作ろう!栄養満点カラフル弁当

簡単に作れるお弁当と杉並で採れた野菜の紹介をします。食後は、食育推進ボランティアによるエプロンシスターなどを行います。

時 6月29日(土)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 JA東京中央杉並中野地区女性部 区内在住で5歳~小学2年生のお子さんとその保護者 定12組(申込順) 甲 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 弁当箱(親子各1個)・エプロン・三角巾・飲み物・筆記用具持参



予約制 栄養・健康ミニ講座

管理栄養士が短時間でポイントをお話する、気軽に参加できる健康講座です。

時 場 内 下表のとおり 甲 各保健センター

| テーマ | 保健センター | | |
|------|----------|---------|----------|
| | 荻窪 | 高井戸 | 高円寺 |
| 高血圧 | 6月14日(金) | 6月6日(木) | 6月18日(火) |
| 糖尿病 | 7月12日(金) | 7月4日(木) | 7月16日(火) |
| 血中脂質 | 9月13日(金) | 9月5日(木) | 9月17日(火) |

※いずれも午前10時~10時45分。

外食を上手に使って健康になりませんか?

◆あなたの街のヘルシーメニュー店

外食のときでもヘルシーメニュー店を利用して健康的な食事を取ることができます。

ヘルシーメニュー店紹介パンフレットを保健所、保健センター等で配布しています。

フードドライブ ～常設受付窓口が増えました

区では、食品ロスの削減を目的として、フードドライブ(※)を実施しています。6月1日から各地域区民センター(西荻地域区民センターを除く)でも未利用食品の受け付けを始めます。

いただいた食品は、区内の子ども食堂、杉並区社会福祉協議会などに提供します。
※家庭で使いきれない食品を持ち寄り、福祉団体などに寄付する活動。

——問い合わせは、ごみ減量対策課事業計画係へ。

〈食品の条件〉

未開封で、包装・外装が破損していない(国産米を除く)、瓶詰でない、冷蔵・冷凍が必要でない、賞味期限が2カ月以上あり明記されている(国産米、塩などを除く)、商品説明が外国語のみでない

〈受け付け対象食品〉

国産米(精米から2年以内であることが分かるもの)、インスタント・レトルト・フリーズドライ食品、缶詰、乾物・乾麺(パスタ、そうめんなど)、粉物、調味料、食用油、菓子、飲料(アルコール類を除く)、乳児用食品(粉ミルク、離乳食など)

〈その他〉

受け取り時に種類や条件などを確認します。食品の状態によってはお持ち帰りいただく場合があります。



〈受付窓口一覧〉

| 回収場所 | 受付時間 |
|------------------------------|------------------------------------|
| ごみ減量対策課 (区役所西棟7階) | 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) |
| 環境活動推進センター (高井戸東3-7-4) | 午前9時～午後5時(水曜日を除く) |
| 杉並清掃事務所 (成田東5-15-20) | 午前8時30分～午後5時(日曜日を除く) |
| 杉並清掃事務所方南支所 (方南1-3-4) | |
| 阿佐谷地域区民センター (阿佐谷南1-47-17) | 午前9時～午後9時(第2・4火曜日、第3水曜日を除く) |
| 井草地域区民センター (下井草5-7-22) | 午前9時～午後9時 (第1・3木曜日、第3木曜日の前日を除く) |
| 永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18) | 午前9時～午後9時(第2・4水曜日、毎月15日を除く) |
| 荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20) | 午前9時～午後9時(第2・4月曜日、毎月20日を除く) |
| 高円寺地域区民センター (梅里1-22-32) | 午前9時～午後9時 (第2・4木曜日、第2木曜日の前日を除く) |
| 高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5) | 午前9時～午後9時(第3月曜日を除く) |

※いずれも年末年始は休業。

平成30年度フードドライブ受け付け実績 ～ご協力ありがとうございました

- ◇人数：561名
- ◇個数：3282個



次世代育成基金活用事業(民間助成)が決定しました

——問い合わせは、児童青少年課青少年係☎3393-4760へ。

下記の7事業に決定しました。事業の詳細については各実施団体にお問い合わせください。

| 事業名 | 事業内容 | 対象 | 実施団体 | 問い合わせ |
|-------------------------------------|---|-------------|----------------------|------------------------------|
| サイエンスホッパーズ科学実験教室 | 身近な科学を実際に体験する科学実験教室 | 小学4年生～高校生 | サイエンスホッパーズ | 藤井☎s-hopper@jd5.so-net.ne.jp |
| Embassy Journey(大使館めぐり)～日本の中の外国へ行こう | 夏休み期間中に企画から訪問までを行い、「大使館めぐり」を体験する日帰りツアー | 小学4年生～中学生 | 杉並大使館めぐり実行委員会 | 鈴木☎suginami@finolykke.jp |
| ITにふれるキッカケ～杉並子どもIT Day | PCやタブレットを使い、ロボットプログラミング、作曲など、身近な題材からITの可能性を体験できるワークショップ | 小学4～6年生 | ITのキッカケ提供委員会 | 上村☎info.kikkake@gmail.com |
| 杉並・テキサス交流プロジェクト | テキサス州の小学生との文通を通して国際交流、国際理解を深める講座 | | 杉並・テキサス交流プロジェクト実行委員会 | 今井☎suginamitexas@yahoo.co.jp |
| 杉並EnglishガイドJr.プロジェクト | 高円寺阿波おどり、中学生英語ボランティアガイド養成講座 | 中学生 | NPO法人ウィンウィン | 大澤☎090-3207-5522 |
| わぐわぐ寺子屋プロジェクト | 新潟県小千谷市で実施される「自分で考えて生きる力を身に付ける」2泊3日の宿泊型学習プログラム | 小学5・6年生 | わぐわぐWorks | 都築☎wagu.wagu.works@gmail.com |
| ボールキッズ取材班 夏休みプロジェクト「広報・東高円寺」を作ろう! | 東高円寺を舞台に、地域をグループで協力しながら取材し、1冊の情報誌を制作するプロジェクト | 小学4年生～中学2年生 | NPO法人マナビエル | 松田☎info@ballkids.work |



区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。
——問い合わせは、区政相談課へ。

◇公園のベンチについて

阿佐谷北にある公園を毎日通ります。私を含め区民が憩いの場として利用するにはとても素晴らしい公園だと思っています。そんな中で気になることがあります。

なぜ屋根の下にあるベンチにだけ、手すりのようなものが設けられているのでしょうか。微妙な間隔で手すりが設置されているため、お年寄りが窮屈そうに何人かで座っているのを見掛けます。

また、こうした手すりをホームレス対策として設ける例が見受けられました。もし、そういった方を意識して手すりを設置したのだとしたら、それ以外に公園管理の方がこういった施策をホームレス向けに行っているのか知りたいです。

◇回答

公園のベンチには、ベンチに寝ころがるなどして、通常利用以上の場所を占有して他の利用者の迷惑にならないようにするためや、高齢の方が立ち座りを行う際に便利のように手すりを設置しています。

また、公園で寝泊まりをする路上生活者に対しては、公園利用指導の一環として福祉事務所を紹介するなどの活動を実施しています。(担当課：みどり公園課)

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ「区長への手紙(区政へのご意見・ご要望)」→「区政への主な意見と回答」からご覧になれます。

交流自治体 静岡県南伊豆町

子ども漁村交流ツアー 事前説明会

8月に実施を予定している静岡県南伊豆町への交流体験ツアーの事前説明会を開催します。カッター（手こぎボート）やシーカヤックなどのアクティビティ、干物づくり体験、町内小学生との交流など、ツアーのプログラムと魅力を紹介いたします。

☎6月29日(土)午後1時30分～2時 対区内在学の小学4～6年生とその保護者 他ツアーの申し込み方法の詳細は、「広報すぎなみ」でお知らせ



田舎暮らし体験& お試し移住セミナー

静岡県南伊豆町の自然や暮らしを体験できるプログラムについての説明会です。現地体験型学びのツアー、古民家を利用した田舎暮らし（お試し移住）体験住宅についての紹介や、先輩移住者に体験談を語っていただきます。

☎6月29日(土)午後2時30分～4時30分 対区内在住・在勤・在学の方



…… いずれも ……

場区役所第5・6会議室（西棟6階） 定40名（申込順） ☎電話で、南伊豆町企画課地方創生室 ☎0558-62-1121。または右2次元コードから申し込み。 ☎同室



交流自治体からのお知らせ

| 自治体 | 催し名 | 日時・場所・内容 | 問い合わせ |
|---------|-----|--|--------|
| 福島県南相馬市 | 物産展 | 6月20日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内漬物や野菜などの販売 | 文化・交流課 |
| 静岡県南伊豆町 | 物産展 | 6月24日(月)午前10時～午後2時30分（伊勢エビみそ汁の試食サービスは午前11時から〈先着200名〉） 場区役所中杉通り側入り口前ほか 内干物、乾物など海産品の販売 | |

| 自治体 | 催し名 | 日時・場所・内容 | 問い合わせ |
|---------|--------|---|----------------------------|
| 群馬県東吾妻町 | 吾妻の朝市 | 6月27日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や加工品の販売 | 文化・交流課 |
| 新潟県小千谷市 | おぢやフェア | 6月23日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮（井草4-16-23） 内笹団子や小千谷そばなどの販売 他車での来場不可 | 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 |

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。

ゆう杉並 オフィシャルメンバー 募集

プロの講師が直接指導します。

◆オフィシャル演劇メンバー

☎2年3月25日までの水曜日、午後6時30分～8時30分（祝日・休館日、テスト期間を除く） 場万田祐介 定12名程度（申込順）

◆オフィシャルボーカルメンバー

☎2年3月26日までの木曜日、午後6時45分～8時45分（祝日・休館日、テスト期間を除く） 場浜博志（ピアノ・アレンジ）、上畠尚子（ボーカル） 定ボーカリスト=10名程度、ピアニスト・その他楽器演奏者=若干名（いずれも申込順）

…… いずれも ……

場児童青少年センター（荻窪1-56-3 ☎3393-4760） 内中高生 ☎直接、同センター（月曜日を除く）

久我山ホタル祭り



☎6月15日(土)・16日(日)午後1時～9時 場内下表のとおり 場久我山ホタル祭り実行委員会 ☎3333-6867 他神田川・玉川上水会場は、夕方から一方通行になります。電車で来場する方は京王井の頭線久我山駅で下車してください。夕方から自転車・ベビーカーは通行禁止です（両河川会場内）。駐輪場が少ないため、自転車での来場はご遠慮ください

| 場所 | 内容 |
|-----------|----------------------|
| 神田川清水橋付近 | ホタル放流、観賞（日没後） |
| 玉川上水岩崎橋付近 | |
| 久我山稲荷神社 | ケージを使ったホタル観賞、大道芸 |
| 久我山橋 | チビッコ園芸体験（16日午後1時～2時） |
| サミット裏公園 | ホタル飼育活動紹介ほか |
| 中央緑地公園 | 各種模擬店 |
| 商店街通り | 店頭ワゴンセール |
| 久我山会館 | ホタルふれあいルーム（午後2時～6時） |



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

シニアのための就業情報展示とミニ相談会

時 6月10日(月)～12日(水)午前10時～午後3時 ▶ 相談受け付け=午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場 区役所1階ロビー 師 キャリアコンサルタント、シルバー人材センター理事 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 問 ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 他 事前予約可。電話で、同館

親子おりがみ教室 海の生き物

時 6月15日(土)午後2時～3時 場 高井戸図書館 師 日本折紙協会講師・藤本祐子 対 4歳以上のお子さんとその保護者 定 18組(申込順) 申 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

環境展

6月は環境月間です。環境に関する相談や展示を行います。時 6月17日(月)～21日(金) 午前8時30分～午後5時(相談コーナーは9時～) 場 区役所1階ロビー 対 省エネ相談コーナー、ハクビシンとアライグマのはく製の展示、食品ロス削減などのパネル展示 問 環



▲ハクビシン(出典=東京都環境局)

境課、ごみ減量対策課

大田黒公園「チェロとピアノのコンサート」

時 6月23日(日)午後1時・3時(各回60分程度) 場 同公園 内 出演=宮坂拓志(チェロ)、須関裕子(ピアノ) ▶ 演目=シューベルト「アヴェ・マリア」ほか 対 区内在住の方 定 各45名(抽選) 費 各2000円 申 往復はがき(記入例。連記可)で、6月15日(必着)までに同公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12) 問 同事務所 ☎3398-5814

こども人形劇

時 6月29日(土)午前10時30分～11時15分、午後1時30分～2時15分 場 西荻図書館 内 出演=人形劇団ブーク ▶ 演目=「がんばれローラーくん」ほか 対 3歳以上のお子さんとその保護者 定 各50名(申込順) 申 6月3日から電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

運転できます！燃料電池自動車「H2なみすけ号」の体験乗車会

時 6月29日(土)午後1時30分・2時30分・3時30分(各50分程度) 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 内 排ガスを出さないクリーンな車の乗り心地を体験 ▶ 運転資格=21歳以上で普通自動車運転免許証をお持ちの方(当日持参。アルコールチェックあり) 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定 9名(申込順) 申 電話で、6月28日正午までに環境課環境活動推進係 他 運転せず同乗のみも可。なみすけグッズをプレゼント。車での来場不可。自転車・バイクでの来場は

はがき・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。

※往復はがき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

可。無料スクールバスあり(日通自動車学校ホームページ参照)

すぎなみ協働プラザ・講演会～日本のアニメの礎

時 ①6月30日(日)②7月7日(日)午後1時30分～3時30分 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 内 ①鈴木伸一が語るわたしのアニメ史②アニメーション作家 手塚治虫の志を検証する(虫プロ第1作目「ある街角の物語」を上映) 師 ①東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム館長・鈴木伸一②アニメメディア・ドット・コム代表取締役 黒川慶二郎 定 各80名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で、①6月23日②30日までに、すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260 ☎3314-7265 他 杉並区NPO支援基金普及事業



異業種交流会inすぎなみ

時 8月29日(木)午後1時30分～4時=グループミーティング(自社・製品・商品・サービスの紹介) ▶ 4時10分～5時=自由交流会(情報交換・商談) 場 区役所第4会議室(中棟6階) 対 区内、区外近隣の事業所(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26日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3392-7052 ☎chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 問 同係 ☎5347-9077 他 会社案内、製品・商品サンプル等を展示するスペースあり。参加事業所の

資料を事前に配布

郷土博物館

7月の年中行事「七夕」

時 6月29日(土)～7月7日(日)午前9時～午後5時 費 100円(観覧料。中学生以下無料)



親子で体験！博物館「七夕馬を作ろう」

時 6月30日(日)午前10時～正午 師 本橋成一 対 区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定 20名(抽選) 申 往復はがき・Eメール(記入例。子ども2名まで連記可)に学校名・学年、参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、6月18日(必着)までに同館

準常設展「杉並文学館」

時 6月30日(日)までの午前9時～午後5時 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

…… いずれも ……

場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841 ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 他 月曜日・第3木曜日は休館

産業振興センター都市農業係

農業公園「麦刈り体験」

時 6月9日(日)午後1時30分～3時30分(雨天中止) 対 小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20組(先着順) 他 長袖・長ズボン・汚れてもいい靴・服装で参加

農業公園「夏の収穫体験」

時 7月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)・8月3日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各20組(抽選) 費 各500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、6月10日(必着)までに同係 他 汚れてもいい靴・服装で参加。6月中旬に結果を通知

…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 問 産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎5347-9136)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、用紙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 |
|-------------------------------|------------------------|---|
| 堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760) | 至福の味 カカオ豆から作るチョコレート講座★ | 6月12日(水)午後1時30分～3時 定12名(申込順) 費300円(別途材料費700円) |
| 高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266) | 鉛筆デッサン教室★ | 毎月第4日曜日、午後2時～3時30分 定10名(先着順) 費1回400円 |
| 今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501) | シニアのためのスマホ体験サロン★ | 6月8日(土)・22日(土)午後1時30分～3時30分 定各20名(申込順) 費各500円 |
| 馬橋館(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249) | 健康チェックで若返り★ | 6月17日(月)午前10時～正午 定25名(申込順) |
| 上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441) | 「特技さん」集まれ音楽編 発表会出演者募集 | 説明会=6月22日(土)午後7時～8時▶特技披露日=23日(日)午前10時～午後3時 定15名(抽選) |
| 善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963) | 大病克服体験のお話を聞きましょう★ | 6月22日(土)午後2時～4時 定50名(申込順) 費300円 |
| 大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156) | パステルアート教室★ | 毎月第1火曜日、午前10時～正午 師 戸塚薫 定12名(申込順) 費1回1500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。馬橋館は第1・3木曜日休館。今川館は第1月曜日・第3木曜日休館。★は長寿応援対象事業。

特別養護老人ホーム「エクレス南伊豆」入居相談

時 6月13日(木)・14日(金)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー 問 高齢者施策課施設整備推進担当 他 エクレス南伊豆の紹介パネル等も設置



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 ☎ Eメールアドレス HP ホームページアドレス

講演・講座

角川庭園 ホタルの教室

ヘイケボタルを観察しながら、ホタルについての解説を聞きます。ホタルの光る様子も観賞します。
時6月15日(土)午後5時30分～7時30分
場同庭園(荻窪3-14-22) 師岩淵晴子、淀川正進 問同庭園☎6795-6855

うたごえサロン

時6月21日(金)午前10時～11時10分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 区内在住で60歳以上の方 定90名(申込順) 費300円 申時6月2日から電話で、高齢者活動支援センター☎3331-7841 他飲み物持参

バスで楽々「秩父、川越へ！」～ユネスコ無形文化遺産「山車」探訪

時6月27日(木)午前8時15分～午後5時30分 場秩父まつり会館、秩父神社、川越まつり会館ほか▶集合=セシオン杉並 師世界遺産アカデミー会員・村治笙子 区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費4500円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、6月12日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内)shakyo-city.suginami.lg.jp 問同センター☎3317-6621、杉並ユネスコ協会・朝倉☎090-5394-4112

地域とつながろう講座～チャレンジ! ボランティア

時6月27日(木)午後1時30分～4時 場杉並ボランティアセンター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並) 定15名(申込順) 申問電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、6月24日までに杉並ボランティアセンター☎5347-3939 5347-2063 info@borasen.jp

育児講座「ベビーダンス」 子育て

抱っこひもで抱っこをしながら赤ちゃんと一緒にダンスです。
時6月29日(土)午前10時～正午 場子育てサポートセンター今川(今川3-3-18今川保育園内) 師寿々ともみ 対3～18カ月の首が据わっている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今川☎3394-3935 他普段使用している抱っこひも、体温計ほか持参。車での来場不可

杉並チャレンジ! フレイルチェックイベント

時7月1日(月)午後1時30分～4時 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 因講義「いつまでも元気であるために、だ

から今からフレイル予防」、身体能力測定(手足の筋肉量、握力、ふくらはぎ周囲長、片足立ち上がり、パタカ) 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申時6月3日から電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355 他運動しやすくふくらはぎを出しやすい服装で、タオル・飲み物持参

料理教室「食べてびっくり! リゾットチャーハンと油揚げピザ」

時7月14日(日) 午前11時～午後1時 場杉並障害者福祉会館 師小俣敏枝 区内在住・在勤・在学で、障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費600円 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、6月20日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同事務局☎3332-6121 3335-3581



家族介護教室 ◆音楽で心も身体もリフレッシュ! ～認知症のための音楽療法 時6月15日(土)午前10時30分～正午 場介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師Leaf音楽療法センター代表取締役・藤井洋平 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24上荻☎5303-6851

◆高齢者住宅の選び方とポイント

時6月19日(水)午後1時30分～3時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師民間介護施設紹介センターみんかい相談員 区内在住の方 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◆講師 田辺鶴瑛の「聞いてスッキリ! 本音の介護」

時6月22日(土)午後1時30分～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申時6月3日から電話で、ケア24上井草☎3396-0024

◆認知症の医療と介護

時6月23日(日)午後2時～4時 場上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師医師・入倉哲郎ほか 区内在住・在勤の方 定20名(先着順) 問上井草グループポエンデ☎3301-3601

荻窪保健センター

◆家族・関係者向け 口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」

時6月15日(土)午後2時～4時 場同セ

ンター 師歯科衛生士、管理栄養士 区内在住・在勤・在学で高齢者の家族・関係者 定30名(先着順) 他筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

◆65歳からの身体能力測定会 シニア

時6月18日(火)▶受け付け=午後1時30分～1時50分、3時15分～3時35分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 因基本チェックリスト、運動能力測定(筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)、口腔機能測定(パタカ測定)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 他運動しやすくはだしになりやすい服装で、飲み物・上履き・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。平成31年3月11日以前に配布した同イベントのチラシの記載会場に誤りがありましたので、ご注意ください

◆高血圧予防教室

時7月4日(木)午前9時30分～午後3時30分 場同センター 因講義「家庭でできる高血圧予防法! 高血圧の原因と治療」「食べて納得の栄養学! 美味しいランチ付」「さらばリスク! 続けて得する運動のコツ」ほか 師成宗診療所院長・加藤章、管理栄養士・深谷清、運動実践指導者・手塚紀理子 区内在住・在勤・在学で65歳未満の方(運動制限のある方や降圧剤内服中の方を除く) 定20名(申込順) 費500円 申電話で、同センター 他動きやすい服装・靴で、筆記用具・飲み物持参

◆いずれも

問荻窪保健センター☎3391-0015(荻窪5-20-1)

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。
時6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 他1人1点まで

◆牛乳パックで作る子どもイス

時6月24日(月)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費1個1300円 申電話で、同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆バスで行く、三浦半島「小網代の森」

時6月25日(火) 午前7時45分～午後5時30分 場小網代の森(神奈川県三浦市三崎町小網代)▶集合・解散=同センター 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(抽選) 費2500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、6月10日(必着)までに同センター

◆自分でできる「我が家の省エネDIY」

時6月29日(土)午前10時～正午 場同センター 師杉並・地域エネルギー協議会 市川好子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費200円 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))

◆あきる野市の「横沢入」でホタルの観察会

時6月29日(土)午後5時～8時30分(荒天中止) 場あきる野市横沢地区▶集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費500円(保険料含む) 申電話で、同センター 他歩きやすい服装・靴で、懐中電灯・雨具・軽食・飲み物持参

◆すぎなみの息づく緑で草木染 季節の色を染める

時7月6日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費1600円 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))

◆ネイチャーゲーム 善福寺川の川調べ(上流、遅野井川)

川の中の生き物や水質を調べて、スケッチをし、生き物マップを作ります。
時7月7日(日)午前10時～午後3時30分(荒天中止) 場集合=善福寺公園下池あずまや前(善福寺2-31) 師すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で小学生以上のお子さんとその保護者 定16名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター 他昼食持参

◆いずれも

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

宮前図書館

◆古典講座「方丈記」

時6月13日(土)午後1時30分～3時30分 師元杉森中学国語科教諭・貝瀬弘子 高校生以上の方 定40名(申込順) ◆身近なモチーフで描く～かんたん絵手紙講座

時6月24日(月)午後1時30分～3時30分 師日本版画協会会員・栗原みちえ 小学生以上の方(小学校低学年のお子さんは保護者同伴) 定15名(申込順)

◆いずれも

場問宮前図書館(宮前5-5-27)☎3333-5166) 申電話で、宮前図書館

就労支援センター

◆臨床心理士が解説する頑張り過ぎない自分づくり講座～働き続けるために

時6月18日(火)午後1時～4時 因求職中の方 定20名(申込順)

◆自己理解講座～ビジネスタイプ診断とキャリアアンカー

時6月21日(金)午後1時～3時 因44歳以下で求職中の方 定12名(申込順)

◆面接のポイント～マナー・自己PR・想定外の質問への応答

時6月25日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 因44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介

時6月27日(木)午前10時～11時30分 対おむね60歳以上で求職中の方 定20名(申込順)

◆いずれも

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 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

まごみスクール 杉並の野菜を食べてみよう! 区内の農家を訪問し、新鮮でおいしい杉並産の野菜を使った健康料理を作りました。動画は右下2次元コードからご覧いただけます。 問広報課 YouTubeで配信中! 杉並区公式チャンネル

スポーツ



競技大会

杉並区バウンドテニスシニア交流大会

6月30日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 ダブルス(組み合わせは抽選) 対 区内在住・在勤・在学で60歳以上の方 定 72名(申込順) 費 1人1000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、6月15日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス ☎森重 ☎3394-2663 他 上履き・昼食持参。車での来場不可

区民体育祭 軟式野球(中学生の部)

7月7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 電話で、6月8日までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・吉野 ☎090-1842-9035(平日午前9時～午後4時) 他 代表者会議を6月17日(月)午後5時から佼成学園中学校(和田2-6-29)で実施

ダンススポーツ

7月15日(日)午前10時から 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 団体戦(スタンダード・ラテン)、ダンスタイム、サークル紹介ほか 対 区内在住・在勤・在学または区内サークル在籍の方 費 団体戦参加者300円 申 電話・

ファクス(12面記入例)で、6月20日までに区ダンススポーツ連盟・杉田 ☎ ☎3300-0715 他 ダンスシューズまたはスニーカー持参

区民友好バタフライ・ダブルスチームカップ

8月11日(祝)午前9時～午後9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 男女別3ダブルスの団体戦 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 70チーム(申込順) 費 1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963 杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布。区卓球連盟 ☎ http://www.suginami-tta.org/からも取り出せます)を、7月25日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862

スポーツ教室

出張教室 ステキにヨガ&ストレッチ

6月8日(土)午前10時～正午 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師 中橋めぐみ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 タオル・飲み物持参(更衣室はありません)



シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

6月23日(日)午前9時～10時30分 場

荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 区太極拳連盟・高島和恵 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定 30名(先着順) 費 550円 場 同体育館 ☎3220-3381



ジュニアアーチェリー初心者教室

6月23日(日)、7月14日(日)・28日(日)、8月11日(祝)・25日(日)、9月8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) 対 都内在住の小学4年生～高校生 定 20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に性別・学年も書いて、6月19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) ☎小杉 ☎3390-6839(午前9時～午後9時) 他 弓具の貸し出しあり

健康づくりフェスタ 施設開放デー

健康の大切さや、運動の楽しさを知っていただき、よりよい生活のお手伝いをします。 6月26日(水)午前10時～午後4時 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内 各教室(スタジオ・プール)、トレーニングマシンほか 対 区内在住で16歳以上の方 定 200名(申込順) 申 電話で、



ヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他 詳細は、同施設 ☎ http://vimsports.net参照

スマイルサッカー教室 こども

障害がある子もない子も、一緒にサッカーを楽しめます。 6月27日(休)午後5時30分～6時40分 場 上井草スポーツセンター 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住の小学生、走ることができる障害児 定 20名(申込順) 費 610円 申 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707

杉並こどもラグビー体験教室

6月29日(土)午後1時～3時 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対 区内在住・在学の3歳～中学生 定 100名(先着順) 場 杉並ラグビースクール・宮島 ☎090-4706-8075 他 運動ができる服装で、飲み物持参。詳細は、同スクール ☎ http://suginami-rs.com/参照

水中ポールウォーキング・エクササイズ教室

7月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午前11時30分～午後0時30分(3日は10時45分から。計4回) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディックウォーク連盟専門講師・大方孝 対 参加の目安=血圧95～160mmHg、脈拍100回以下の方 定 15名(申込順) 費 8640円(保険料含む) 申 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他 長寿応援対象事業

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

ショーン・タンの世界展 どこでもないどこかへ 7月28日(日)までの午前10時～午後5時/ちひろ美術館・東京(練馬区)/800円。高校生以下無料/ 場 ちひろ美術館・東京 ☎3995-0612

阿佐谷グリーンマーケット 6月8日(土)・9日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了)/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/ 場 阿佐ヶ谷神明宮 ☎3330-4824

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8日(土)午後2時～4時/JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場/防犯チラシの配布、防犯相談/ 場 日本ロックセキュリティ協同組合 ☎3265-0505

荻窪消防団消防操法大会 6月9日(日)午前9時30分～午後0時30分/上井草スポーツセンター/ 場 荻窪消防署 ☎3395-0119

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 6月9日(日)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生180円。幼児80円/ 場 杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/小学生以下にジュースをプレゼント(数量限定)

座の市 6月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺

／杉並産の野菜、杉並区の交流自治体の物産品、地方の逸品の販売/ 場 座・高円寺 ☎3223-7500

小曲による杉並舞踊会 6月16日(日)正午～午後4時/セシオン杉並/日本舞踊▶ 演目=「吾妻八景」ほか/400名(先着順)/ 場 舞踊連盟・藤間 ☎080-5434-4270

城西病院ホスピタリティコンサート 6月21日(金)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/ 出演=谷辺昌央(ギター)▶ 曲目=ソル「モーツァルト『魔笛』からの6つのアリアop.19」ほか/70名(先着順)/ 場 同病院・平木 ☎3390-4166

二大話芸 杉並協演会 6月22日(土)午後1時～4時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/ 出演=古今亭文菊(落語)ほか/中学生以上の方/88名(申込順)/3000円/ 申 電話で、美輝すこやか協会・北谷 ☎090-7170-1489

すぎなみ彩楽ウインドシンフォニー定期演奏会 6月23日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/ 出演=福田洋介(指揮)▶ 演目=「マードックからの最後の手紙」ほか/区内在住・在勤・在学の方/1000名(先着順)/ 場 同団体・廣瀬 ☎090-6165-0718(土・日曜日午前11時～午後6時)/親子席あり(未就学児)

リキ・フィルハーモニック・オーケストラ定期演奏会 6月29日(土)午後6時30分～9時/杉並公会堂/ 出演=長野力哉(指揮)▶ 曲目=ブルックナー「交響曲第8番ハ短調」ほか/小学生以上の方/800名(申込順)/1000円

ほか/ 申 電話で、同団体事務局 ☎0463-78-5593/区民20組40名を招待(申込順)=往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、同団体事務局(〒168-0064永福3-3-1)

杉並短歌連盟「夏の短歌大会(歌会)」6月30日(日)午後1時30分～4時30分/セシオン杉並/歌会形式

◆短歌作品募集 出詠料1000円(当日)/ 申 はがき(12面記入例)に未発表の作品(1人1首)も書いて、6月10日(必着)までに杉並短歌連盟事務局(〒168-0081宮前3-14-2渡辺方)/ 場 同事務局・渡辺 ☎3332-7160/高得点の歌の表彰あり。6月中旬に作品集を送付

ほんわか合奏団のみんなおいでコンサート 7月7日(日)午前11時～正午、午後2時～3時/杉並公会堂/ 出演=なかもりえ(うた)ほか▶ 曲目=「聖者の行進」ほか/乳幼児とその保護者/各回190名(申込順)/2500円。2歳～小学生500円(膝上無料。子育て応援券利用可)/ 申 電話で、7月6日までにほんわか村事務局・高橋 ☎090-9809-8428

日本ピアノ研究会 西関東地区予選会 8月24日(土)午前10時～正午/杉並公会堂/ピアノコンクール、オーディション予選会/160名(先着順)/ 場 同会事務局 ☎050-3591-4309

ファーマーズマーケット荻窪 ◆JA東京中央城西地区・杉並中野地区夏季農産物品評会、農産物即売会 6月18日(火)午後3時～5時=品評会的一般観覧▶19日(水)午前10時から=出品作品(野菜と草花)の販売(売り切れ次第終了)/JA東京中央城西支店(成田東5丁目)

◆朝採り野菜と草花の直売 杉並中野生産部会 6月21日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)/区役所中杉通り側入り口前/買い物袋持参

…… いずれも ……

場 ファーマーズマーケット荻窪 ☎5349-8791

講演・講座

美術フォーラム「ギリシャ・エーゲ海的美を味わいつくす」6月5日(水)=クレタ文明とクノッソス宮殿▶19日(水)=パルテノン神殿とアクロポリス美術館▶26日(水)=ギリシャの粋を集めたアテネ博物館(いずれも午後2時～4時30分)/産業商工会館/美術評論家・谷岡清/小学生以上の方/各60名(申込順)/各2000円ほか/ 申 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 ☎3398-9158

認知症サポーター養成講座 6月14日(金)午後2時～3時30分/ケア24和田/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/ 申 電話で、ケア24和田 ☎5305-6024/終了後、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

住宅デー 6月15日(土)午前10時～午後3時ほか/久我山駅周辺ほか/住宅改造を中心とする住宅相談会、包丁研ぎなどの奉仕活動、親子を対象とした木工教室ほか/ 場 東京土建杉並支部 ☎3313-1445

星空ナイトテニス

7月4日～8月8日の毎週木曜日、午後7時～9時(計6回。予備日=8月15日・22日) 場松ノ木運動場 師村上えい子 区内在住・在勤・在学の15歳以上で、ラリーを続けられ、試合ができる方(中学生を除く) 定10名(抽選) 費7500円 申さざんかねっと、または往復はがき(12面記入例)で、6月14日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 同運動場 ☎3311-7410



ジュニアライフル射撃講習会

7月7日(日)午前9時～午後0時30分 = エアライフル種目、1時～5時 = ビームライフル・ピストル種目 場中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 師区ライフル射撃協会講師 区内在住・在学の中高校生で、初級者・中級者ほか 定10名程度 申Eメール(12面記入例)でライフル射撃協会・松本 ☎matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 同松本 ☎080-3020-3421

区ジュニアバドミントン講習会

子ども

7月15日(例)午前9時～午後5時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在学の小学3～6年生

定60名(申込順) 費300円 申往復はがき(12面記入例)に性別、学校名・学年も書いて、7月1日(必着)までに区バドミントン連盟・菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12) 同菅原 ☎090-2657-5356(午前9時～午後9時) 他区内小学校に要項配布

高円寺体育館

ふれあいフットサル教室

6月23日(日)、7月28日(日)午前11時～午後1時 師区サッカー連盟 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・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 費各100円 申電話・ファクス(12面記入例)で、同体育館



シニアセルフケア体操Ⅱ

転倒予防、体調改善を目的に行う体操です。 7月9日～8月20日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計7回) 師HIKARU 区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 定20名(抽選) 費5600円 申往復はがき(12面記入例)で、6月11日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場同高円寺体育館(〒166-0003高円

イタリアビーチバレーボールチーム 事前キャンプ 誘致決定記念イベント

イタリアオリンピック委員会と東京2020オリンピックにおけるビーチバレーボール事前キャンプに関する協定を締結したことを受け、誘致決定記念イベントを開催します。ビーチバレーボール日本代表強化指定選手らのエキシビジョンマッチ(午前10時～11時)や、パナソニックパナサーズ選手によるバレーボール教室などを実施します。



▲越川優(ビーチバレーボール日本代表強化指定選手)

時内定 6月23日(日)①ビーチバレーボールボランティア教室=午前9時15分～9時45分②ビーチバレーボール体験教室=11時30分～午後0時30分③バレーボール教室=1時～2時30分(各60名(抽選)) 場永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学の方 申Eメール(12面記入例)に希望するイベント番号も書いて、6月12日までに文化・交流課 ☎TIKIKASSEI-T@city.suginami.lg.jp 同文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

寺南2-36-31) ☎3312-0313 ☎3312-0312 他車での来館不可

その他

ラグビーワールドカップまであと100日! すぎなみラグビーフェスタ

6月10日(月)～21日(金)午前9時～午後5時(16日(日)を除く。21日は3時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 内パネル展示 同文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 同6月15日(土)にトークショー

開催▶時間=午後0時10分～0時50分▶場所=区役所1階ロビー▶出演=パナソニックワイルドナイツ・谷田部洸太郎(下写真)▶定員=50名(先着順)



韓国の政治文化を考える～3・1独立運動100年 6月15日(土)午後1時45分～5時30分/セシオン杉並/千葉大学教授・趙景達/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/50名(先着順)/600円。学生300円/同杉並歴史を語りあう会・山本 ☎090-1804-5971

マンション管理セミナー 6月15日(土)午後2時～3時50分 = 「マンションの終活に向けて～今から準備しておくこと!」▶午後4時～5時 = 個別相談会/産業商工会館/一級建築士・塚部彰/区内のマンション管理組合の役員・区分所有者等/50名(申込順)/申ファクス(12面記入例)で、6月13日までに杉並マンション管理士会事務局 ☎3393-3652/同事務局 ☎3393-3680 浜田山病院公開講座「健康長寿セミナー」 6月16日(日)午前10時～午後4時/同病院(浜田山4丁目)/小瀬忠男ほか/500名(先着順)/同同病院総務企画部 ☎3311-1198

古民家講座 ①6月16日(日)②7月27日(土)午前10時～正午/郷土博物館/①「杉並の古民家」②「江戸近郊の杉並」/①稲葉和也②寺田史朗/区内在住・在勤・在学の方/各50名(申込順)/各300円(別途入館料100円)/申同電話・ファクス(12面記入例)で、6月12日までにNPO法人すぎなみムーサ代表・石田 ☎3310-3243

家庭教育講座「子どもが『学校に行きたくない』と言ったら」 6月22日(土)午前10時～午後1時/阿佐谷地域区民センター/特別講演、質疑応答、情報交換/河北総合病院小児科科長・鹿島

京子/小学校高学年～中学生の不登校のお子さんを持つ保護者/90名(申込順)/申Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、お子さんの学年を書いて、6月19日までにミモザの花 子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎mashuw82@gmail.com/同同団体・小川 ☎3303-1617/筆記用具持参 歴史講演会「鎌倉歴史散歩～源氏ゆかりの地をめぐる」 6月22日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/坂出市史編さん調査員・磯川いづみ/500円/同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

イタリア文化理解講座～ティラミス作りとお話 6月27日(木)午後2時～3時30分/杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目)/ラウラ・グロッセツレ/15名(申込順)/500円/申同6月3日午前9時から電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎info@suginami-kouryu.org

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 7月4日(木)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/新・事業承継税制対応(株価対策)セミナー/税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/2000円/申同電話で、7月1日までに杉並法人会 ☎3312-0912/筆記用具・電卓持参

講演会「バッハ音楽と西洋美術史、聖母マリアを主題として」 7月6日(土)午後3時30分～5時30分/荻窪教会(荻窪4丁目)/「マリアの3大祝日とバッハ音楽」(加藤拓未)、「聖母マリアの美術史」(諸川春樹)/100名(申込順)

/申同電話・Eメール(12面記入例)で、東京バッハ合唱団事務局 ☎3290-5731 ☎office@bachchor-tokyo.jp

河北総合病院 河北健康教室 ◆これだけは知っておきたい! 介護保険と認知症のお話 7月11日(木)午後2時～3時/同病院(阿佐谷北1丁目)/医療介護専門ファイナンシャルプランナー・木村誠/80名(申込順)

◆高齢者の肺疾患について 7月17日(水)午後2時30分～4時/座・高円寺/河北健診クリニック財団顧問・金澤貴/256名(申込順)

◆とても気になる子宮系疾患について～正しく知って自己管理しよう 7月20日(土)午後1時30分～2時30分/暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)/同病院産婦人科部長・三島みさ子/40名(申込順)

◆脳卒中の最新治療 7月27日(土)①午後1時30分～2時45分 = 講演会②午後3時～3時45分 = 茶話会/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/同病院脳血管内科部長・泉本一/①80名②20名(いずれも申込順)

…… いずれも ……

申同電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

その他

関東総合通信局からのお知らせ 総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取り締まりを強化します/同関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害

☎6238-1939、テレビ・ラジオの受信障害 ☎6238-1945、地上デジタルテレビ放送の受信相談 ☎6238-1944)

税金なんでも相談会 6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)/申同電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く)/1人45分程度

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 6月17日(月)～19日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。初日は9時30分から整理券を配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円~/同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6月24日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537 東京税理士会杉並支部

◆税金なんでも相談会 6月11日(火)午前10時～正午、午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申同電話で、6月10日までに同支部/1人40分程度

◆税理士による相続税無料相談会 6月20日(木)午後1時～4時30分/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申同電話で、6月19日までに同支部/1人40分程度

…… いずれも ……

同東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

※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。

水害対策 ~被害軽減に向けた取り組み

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。

—問い合わせは、土木計画課へ。

河川や下水道などの整備状況



event 和田ポンプ施設見学会

日時: 6月8日(土) 午前10時~午後3時

参加してね!

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(右写真)の施設の仕組みや効果が分かる見学会を開催します。見学時間は約1時間です。



場 和田ポンプ施設(和田2-1 和田公園隣)
 図 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 地下50mを超える階段昇降あり。歩きやすい服装で参加。雨天時は地下貯留管には入れません(地上施設の見学のみ)。入場整理券を配布(予定枚数に達し次第終了)

雨水ますなどの増設

雨水を流し入れる流入口を増やしています。(道路に雨水があふれる恐れのある箇所)



神田川・環状七号線 地下調節池

神田川と善福寺川からあふれた雨水を一時的にためています。



校庭貯留

学校の校庭の地下を利用して敷地内に降った雨水を一時的にためています。



雨水流出抑制対策



浸透ます・浸透トレンチなどの設置

敷地内に降った雨水を地中に染み込ませ、雨水の流出を減らします。
 ※条件によって、助成制度を利用できます。



雨水浸透施設設置助成

- 対象建物 敷地面積が1000㎡未満の個人が所有する住宅・共同住宅・長屋など(法人は対象外)
- 助成施設 屋根に降った雨水を処理する「浸透ます」および「浸透トレンチ」で、区の指定した標準構造のもの
- 助成額 区が定める単価で40万円を限度

その他の助成(防水板設置工事助成)

- 対象建物 住宅・店舗・事務所などの個人が使用する建物
- 助成施設 建物の出入り口などに設置する、浸水に耐える素材で、取り外し・移動が可能な防水板
- 助成額 工事費の2分の1で、一つの建物につき50万円を限度



写真は設置例

東京都の水害情報

東京都では、都内に設置している雨量計、河川水位計の観測情報、河川監視カメラの映像(5分単位の静止画)をインターネットでリアルタイムに情報提供しています。

建設局ホームページの「降雨・河川水位情報」からご覧になれます。
 HP <http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/>

●スマートフォンの場合
<https://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/s/tsim0401g.html>

●携帯電話の場合
<http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/k/>



スマートフォン用



携帯電話用

J:COMで放送中



「杉並区の水害対策をめぐる」

●放送日程: 6月1日~15日 (ジェイコムチャンネル 地上デジタル11ch)

お知らせ 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には配送します。申し込みは広報課へ。

世帯と人口 (住民基本台帳) 5月1日現在()は前月比

| | | | | |
|-----|------------|---------------|----|------------------|
| 世帯数 | 日本人のみの世帯 | 310,138(919増) | 合計 | |
| | 外国人のみの世帯 | 12,515(281増) | | |
| | 日本人と外国人の世帯 | 2,613(0) | | |
| | | | 合計 | 325,266 (1,200増) |

| | | | | | | | |
|----|-----|---------------|---------------|-----------------|----|----|------------------|
| 人口 | 男 | | 女 | | 小計 | 合計 | |
| | 日本人 | 265,802(550増) | 288,953(538増) | 554,755(1,088増) | | | |
| | 外国人 | 8,913(127増) | 9,239(180増) | 18,152(307増) | | | |
| | | | | | | 合計 | 572,907 (1,395増) |