

なぎなみ



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/

住民税(特別区民税・都民税)のお知らせ 2
大雨にご注意を! 情報収集と事前の備えを 3
自転車はルール・マナーを守って安全に利用しましょう 5
第②話 おばあちゃん、しっかりして! ~還付金詐欺にダメされないで~12

「コミュかる」が折り込まれています。

多くの命を守るために狭い道路を拡幅します ご協力をお願いします

道路は、区民の皆さんが安心して快適に生活していく上で、大切な役割を持っています。また、地震、火災等の災害時には、重要な救助および避難経路になります。狭い道路の拡幅には区民の皆さんの協力が不可欠です。
——問い合わせは 土木管理課狭あい道路係・整備係へ。

写真提供：杉並消防署

狭あい道路は 拡幅が必要です

幅員4mに満たない狭あい道路は、日常生活に不便だけでなく、震災時に火災の危険度が高い木造住宅密集地域では、消火活動や避難が困難となるなど、その解消が大きな課題となっています。

区内の道路の3割は、幅員が4mに満たない狭あい道路です



▲消防車の通行時でも



▲毎日のごみの収集でも



▲介護車両の利用者送迎時でも



▲塀の倒壊により避難路がふさがれる危険があります (東日本大震災時の区内の写真)

経費の一部を 区が負担します

法令で定められた4mの幅まで道を広げるため、後退部分や隅切り部分の拡幅・整備は区が行います。また、後退部分にある門や塀などの撤去を行う場合は、その撤去費用の一部を助成します。



▲電柱の移設で緊急車両の通行が可能になりました。電柱の移設にもご協力ください




▲塀などが後退しているにも関わらず、道路が拡幅できていない箇所も、事業の対象となります

まずはご連絡を！担当者が説明に伺います


4mに満たない狭あい道路に面している方で、次のような予定がある場合は、ご連絡ください。

- 建物を新築、増改築する場合
- 門や塀を撤去する場合
- 自宅前の道路を広げたいとき
- 自宅周辺の道路が狭くてお困りのとき など

【問い合わせ】 土木管理課狭あい道路係・整備係
 ※区ホームページ(掲示板・アンケート→ホームページ)へのリクエスト)からも受け付けます(本文中に氏名・住所・電話番号をご記入ください)。



区民一丸で 狭あい道路の拡幅を



杉並区長
田中良

東京都は昨年、東日本大震災を踏まえ、首都直下地震の新たな被害想定を発表しました。その結果、区内では、火災危険度の高い木造住宅密集地域が多いため、人的被害や物的被害などが前回想定を上回るものとなりました。こうした中、区では、「大震災は必ず来る」という認識のもと、「災害に強いまちづくり」を区の重点課題として積極的に取り組んでいます。特に災害時の緊急車両の通行を確保する観点から、身近な生活道路の拡幅は、区民の生命・財産を守る上で非常に重要です。しかし、私がまちを歩いていて常々感じていることは、道路幅が4mに満たない狭あい道路の多いことや、建物は沿道より下がっているが道路は広がっていないために、道路本来の機能を果たせていないということです。これでは、緊急車両の通行のみならず、日常生活でも、自転車や一般車両の通行のほか、安全パトロール車両の巡回、清掃車両の収集作業、介護車両を利用している方の乗降などにも支障をきたします。

こういった道路の拡幅には、土地の所有者をはじめとした区民の皆さんの協力が不可欠です。建物の建て替え時の道路の拡幅はもちろんのこと、建て替え時以外においても、道路を拡幅できるように皆さんのご協力をお願いいたします。

区民一丸となって「災害に強く安全・安心に暮らせるまち」をつくっていきましょう。

住民税（特別区民税・都民税）のお知らせ

25年度住民税普通徴収分の納税通知書と公的年金から住民税を差し引く特別徴収分の税額決定通知書を6月6日(木)に発送します。区では、皆さんから納めていただいた税金を有効に活用し、日常生活により身近な行政サービスの充実を図っていきます。

——問い合わせは、税額決定・納税通知書の内容は課税課、納付のご相談・口座振替は納税課へ。

納期限と納付場所

課税の対象となる所得は、前年（24年1月～12月）の所得です。

◇納期限

- ▷第一期＝7月1日(月)
- ▷第二期＝9月2日(月)
- ▷第三期＝10月31日(木)
- ▷第四期＝26年1月31日(金)

※納税通知書に記載された税額を納付書により各納期限までに納めてください。

◇納付場所

①銀行・信用金庫など

ただし、ゆうちょ銀行・郵便局は、東京都・山梨県および関東各県所在の店舗に限ります。

②杉並区役所、区民事務所・分室、駅前事務所

③コンビニエンスストア

1枚が30万円以下の納付書に限ります。

安心便利な口座振替をご利用ください

住民税の普通徴収分は、大変便利な口座振替をぜひご利用ください。

うっかり納め忘れる心配がなく、また現金を持ち歩く必要がないので安心です。

口座振替を希望する方は、25年度住民税普通徴収分の納税通知書に同封する案内をご覧ください。

7月10日(水)までに申し込んだ場合は、第二期分からの引き落としになります。

携帯電話による納付もご利用になれます

携帯電話による納付「モバイルレジ」は、ご自宅にいながら納付ができます。

利用できる金融機関や利用可能な携帯電話の機種などについては、「モバイルレジ」ホームページ

ページでご確認ください。

なお、1枚が30万円以下の納付書に限ります。

▷パソコン＝<http://bc-pay.jp/pc/>

▷携帯電話＝<https://bc-pay.jp/>

納税相談

生活困窮や事業不振など、やむを得ない事情によって納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。

給与からの特別徴収の方

住民税を勤務先の給与から差し引く方の税額決定通知書は、5月10日(金)に会社などの給与支払者宛てに発送しています。住民税は、6月分～26年5月分(12カ月)の給与から差し引かれます。

住民税証明書の交付

25年度の住民税証明書の交付開始日は下表のとおりです。証明書交付申請書は、区ホームページからも取り出せます。

〈住民税証明書（課税・非課税・納税）の交付開始日〉

納付・課税区分	窓口交付開始日	自動交付機交付開始日
①特別徴収（給与から住民税を差し引く）のみで納付される方	5月10日(金)	
②普通徴収（個人で住民税を納める）のみで納付される方	6月6日(木)	6月6日(木)
③年金特別徴収（公的年金から住民税を差し引く）のみで納付される方		
②と③で納付される方		
①と②で納付される方	●5月10日(金)～6月5日(水)＝①にかかる証明書のみ交付 ●6月6日(木)以降＝①②③にかかる証明書を交付	
①と③で納付される方		
①と②と③で納付される方	5月10日(金)	
非課税の方	5月10日(金)	

- (注) 1. 給与・年金支払報告書、確定申告書の提出をされていない方は、住民税の申告が必要です。
2. 証明書を本人以外の方が申請する場合は、代理人の方の本人確認資料と証明をする方本人の自署した委任状が必要です。
3. 交付手数料(1通)は、窓口＝300円、自動交付機＝200円です。

25年度住民税の主な改正点

◇生命保険料控除の改組

これまでの一般生命保険料控除、個人年金保険料控除に加え、介護医療保険料控除が新設されました。それぞれの適用限度額は下表のとおりです。

〈生命保険料控除額〉

生命保険料支払い区分	適用限度額		
	一般生命保険料	個人年金保険料	介護医療保険料
①24年1月1日以後に契約した保険契約等	2万8000円	2万8000円	2万8000円
②23年12月31日以前に契約した保険契約等	3万5000円	3万5000円	
上記①と②両方を支払った場合	2万8000円	2万8000円	

※それぞれの適用限度額の合計が7万円を超える場合は、7万円が限度となります。

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

〇〇区民課住民記録係

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記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、公共の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す。1～3月の公表分は右表のとおりです。

閲覧状況の詳細は、区ホームページでご覧になれます。

〈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（消費者庁）	消費者意識基本調査
2 (社)新情報センター（NHK放送文化研究所世論調査部）※	衆院選後の政治意識・2013調査
3 (株)日本リサーチセンター（NHK放送文化研究所世論調査部）※	2013年幼児生活時間調査
4 (株)ビデオリサーチ（日本たばこ産業(株)たばこ事業本部）※	全国たばこ喫煙者率調査
5 (株)サーベイリサーチセンター（学校法人北海学園大学）	電磁波による健康リスクの認識に関する調査
6 (株)サーベイリサーチセンター、(株)インテージリサーチ（総務省統計局統計調査部）	家計消費状況調査
7 (社)中央調査社（NHK放送文化研究所世論調査部）※	現代の生活意識に関する世論調査
8 (株)サーベイリサーチセンター、(株)インテージリサーチ（総務省統計局統計調査部）	家計消費状況調査
9 (社)新情報センター（内閣府経済社会総合研究所）※	生活の質に関する世帯調査
10 (社)新情報センター（内閣府経済社会総合研究所）※	消費動向調査（全国、月次）
11 (株)日本リサーチセンター（一般財団法人ゆうちょ財団）	くらしと生活設計に関する調査
12 (社)中央調査社（文化庁文化部）	平成24年度国語に関する世論調査
13 (株)アストジェイ（東京都青少年・治安対策本部）※	社会のルールやマナーに関する意識調査
14 (社)中央調査社（公益財団法人生命保険文化センター）	平成25年度生活保障に関する調査
15 (社)中央調査社（財団法人日本宝くじ協会）	宝くじに関する世論調査
16 (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
17 (株)ビデオリサーチ（NHK放送文化研究所世論調査部）※	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を委託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

大雨にご注意を!

情報収集と事前の備えを

今年も雨の季節が近づいてきました。近年、都市部では、局地的に積乱雲が次々と発生し激しい雷雨をもたらす、いわゆる「ゲリラ豪雨」の被害が各地で発生しています。また、地表が建物やアスファルトなどで覆われて雨水が地下にしみ込みにくくなっているため、河川の増水や道路に流れ出した雨水が低い土地に集まり、くぼ地、地下室や半地下式車庫のある建物で浸水被害が発生しています。もしものときに備えて各家庭でも水害被害の軽減に向けた取り組みをお願いします。

早めの情報収集を

◇気象情報に注意しましょう

大雨・洪水・雷注意報や警報が発表されたら、随時気象情報に注意しましょう。

◇気象情報や河川水位情報などはホームページで提供しています

- 杉並区の気象・河川水位情報：区ホームページ 気象情報
HP<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>
- 東京都の降雨情報：東京都下水道局ホームページ 東京アメッシュ HP<http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>
- 全国の気象情報：気象庁ホームページ 防災気象情報
HP<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
- 全国の気象・災害関連情報：国土交通省防災情報提供センター
HP<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>
- 関東地方の雨量・雷観測情報：東京電力 雨量・雷観測情報
HP<http://thunder.tepco.co.jp/>



◇メール配信サービス等の利用

●携帯電話による災害・防災情報メール配信サービスの登録
右QRコードまたはHP<http://www.city.suginami.tokyo.jp/mobile/>の「防災情報」から登録してください(なお、地震情報に関して、5月1日から「全国で震度5以上」、「東京23区で震度3以上」の地震に加え、「杉並区で震度3以上」の情報も受信できます)。

●一般電話による災害気象情報電話通報サービスの登録
メールが利用できない方や視覚に障害のある方を対象としたサービスです。登録は、防災課にご相談ください。

◇防災行政無線・河川水位警報機

- 防災行政無線
気象庁から杉並区に大雨・洪水警報が発表された場合には、屋外放送でお知らせします。なお、テレビ・ラジオ・区または気象庁ホームページなどの情報にもご注意ください。
- 防災行政無線電話応答サービス
防災行政無線で放送された内容を電話で確認できるサービスです。
「03」から始まる一般電話・IP電話から ☎0120-170-100
上記以外から ☎03-5378-8221 (有料)
- 河川水位警報機
河川があふれそうになった場合には、サイレンの吹鳴と音声でお知らせします。



日頃からの備え

◇土のうの準備はお早めに

希望する方には、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、雨季の前に早めの連絡をお願いします。

☎杉並土木事務所 ☎3315-4178

◇雨水ますをふさがないように(右図参照)

道路上の雨水ますに落ち葉やゴミなどが詰まっていると道路冠水や住宅の浸水被害の原因になりますので、日頃からの清掃にご協力ください。



◇洪水ハザードマップの活用を!

洪水ハザードマップには、大雨によって洪水になった場合の、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。区ホームページ「安全・安心情報」よりご覧になれますので、水害被害軽減のためにお役立てください。

- 区ホームページ「安全・安心情報」

HP<http://www2.city.suginami.tokyo.jp/safety/index.asp>

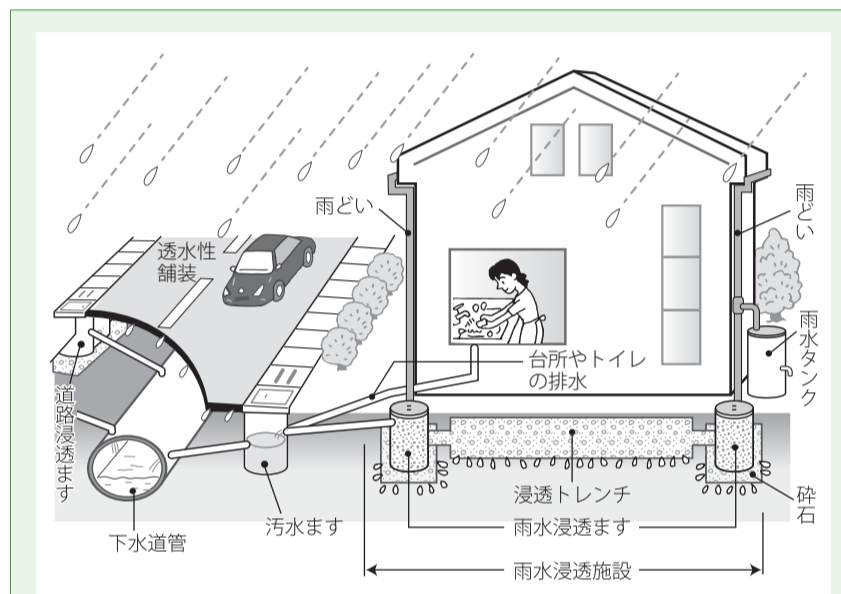
☎土木計画課計画調整係

水害に強いまちづくり

◇雨水流出抑制施設の設置

区では、雨水をできる限り地中に浸透させるため、「雨水浸透ます」、「浸透トレンチ」などの設置をお願いしています。

☎土木計画課計画調整係



《雨水流出抑制対策の効果》

雨水の下水道への流出量が減少し、大雨による浸水被害や河川のはらんを防止できます。また、雨水を地中に戻すことにより、枯渇していた地下水が回復し、地盤沈下の防止ができます。

◇地下室の浸水対策

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

☎建築課建築企画係

◇雨水タンクの設置

雨水を貯めて、花の水やりや散水に利用できます。上水の利用を抑えるとともに、雨水流出抑制の効果もあります。

☎環境課地域エネルギー対策担当

◇水害対策の助成制度

区は、水害対策の各種助成を行っています(下表参照)。

☎土木計画課計画調整係

《水害対策の助成制度》

助成制度	助成内容	対象者	助成額
雨水浸透施設設置費の助成	敷地1000㎡未満。住宅に浸透ます、浸透トレンチを設置する場合	個人	限度額40万円
高床化工事費の助成	水害が発生する恐れのある地域で水害防止のため住宅を高床にする場合	個人・法人	対象床面積に標準工事単価を乗じた額の2分の1で限度額200万円
防水板設置工事費の助成	家屋の浸水被害防止のため、出入り口などに防水板を設置する場合	個人	設置工事に要した額の2分の1で限度額50万円

大雨が降ってきたら

- 地下室や半地下の住宅では、雨が降り始めたらすぐに上階へ避難してください。
- 一般住宅では2階へ、集合住宅では上階へ避難するなど安全な場所へ一時的に避難してください。
- 避難所へは、水が引いてから移動してください。
- 車は高台へ移動してください。



区からの お知らせ

年金

厚生年金や共済組合に加入していた方が退職(失業)すると、国民年金に加入し国民年金保険料を納めることとなります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合には、申請し承認されると保険料の納付を免除される制度があります。申請者本人・配偶者・世帯主の方の所得が基準内である必要があります。

ただし、退職(失業)を理由とする免除申請(特例免除申請)の場合は、所得審査対象の方のうち、退職した方の所得を除外して審査を行います。

現在申請を受け付けているのは、平成24年7月分～25年6月分までの保険料に関する免除申

住民投票制度

杉並区自治基本条例で規定している住民投票の請求に必要な署名数

9,170人

(平成25年5月1日現在)

区総務課

請で、25年7月31日までに申請する必要があります。保険料の免除申請は、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)で受け付けています。必要書類などの詳細は、お問い合わせください。

募集します

介護保険認定調査員(介護支援専門員)

区が社会福祉協議会に委託している介護保険認定調査の調査員を募集します。

内 介護保険申請者宅へ訪問し要介護認定調査を行う▽勤務時間 月々土曜日で週3、4日勤務。午前9時30分～午後4時30分。実働1日6時間(土曜日は午前9時～午後1時(実働1日4時間))▽勤務場所 阿佐谷・梅里・永福のいずれか▽資格 介護支援専門員▽募集人数 若干名▽時給 950円～1400円(履歴書を、5月31日(必着)までに杉並区社会福祉協議会認定調査係(〒167-0005 1

萩窪5-15-13 あんさんぶる萩窪5階)へ郵送または持参 杉並区社会福祉協議会認定調査係 5347-1015 他 ①書類選考合格者には面接を6月5日(水)に実施 ②応募書類は返却しません

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、事業内容などを説明し、施設選択の参考になる説明会を開催します。

時 6月18日(火)午前10時～正午 場 杉並保健所地下講堂(萩窪5

施設情報

証明書自動交付機 利用時間の変更

証明書自動交付機のデータ更新のため、6月5日(水)は平常午後8時以降も稼働している機器は午後8時までのご利用となります。また、翌6日(木)は平常午前8時30分前から稼働している機器は、午前8時30分からのご利用となります。

その他

土曜交通事故 防犯相談

毎月第1土曜日に交通事故・防犯相談員による相談を実施します。

時 6月1日(土)午前9時～正午、午後1時～4時 場 区政相談課(区役所東棟1階) 内 示談の進め方や防犯に関すること 無料 当日、直接会場へ 区政相談課 他 同相談は、毎週月・水・木・金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時も実施しています

節電・省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。

時 6月4日(火)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー 無料 当日、直接会場へ 環境課 地域エネルギー対策担当

食中毒にご注意を

気温が高くなる6～9月は、食中毒が多く発生する時期です。牛肉等のO157(腸管出血性大腸菌)、鶏肉のカンピロバクター、魚介類の腸炎ビブリオなどの細菌による食中毒が多発します。家庭でできる食中毒予防の基礎知識を身につけておきましょう。

問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 3391-1991(杉並保健所内)、3334-4310(高井戸保健センター内)、3311-0110(高円寺保健センター内)へ。

食品の購入

- 期限表示を確認する
- 生肉・生魚は新鮮なものを選ぶ
- 冷凍・冷蔵が必要な食品は最後に買い物をして、寄り道せずに持ち帰る
- 家庭での保存
 - 肉や魚介類などは、汁が出ないように袋に入れて冷蔵庫や冷凍庫に入れる
 - 冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定する
- 下準備
 - 手はせっけんでよく洗う
 - 包丁、まな板、ふきん、スポンジなどの調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯で消毒する
 - 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、果物や野菜など生で食べる食品や、調理の終わった食品には使わない
- 調理
 - 食中毒菌の多くは十分な加熱で死滅するので、調理をするときは中心部まで十分に加熱する
 - ハンバーグや卵焼きはフタをして熱を加える
 - 調理を途中でやめる場合は、室温に放置せず冷蔵庫に入れる
 - 生肉には、少量でも発症する

食中毒菌がついていることが多く、新鮮であっても食中毒の危険性が高いため、充分に加熱調理して食べる

料理ができたならばなるべく早く食べ、室温に2時間以上置かない

- 洗淨した手で清潔な器具で清潔な食器に盛りつける
- 残った食品
 - 清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保存する
 - 再加熱は十分にします
 - 時間が経った食品は捨て、少しでもおかしいと思ったら口に入れない
- その他
 - 腹痛・下痢・嘔吐が続く場合は、すぐに医師の診察を受ける

食品衛生夏期対策 実施します!

保健所では夏期における食中毒の発生を未然に防止し、食品等の衛生的な取り扱い、添加物の適正使用や適正表示の徹底のために「食品衛生夏期対策事業」を6～8月に実施します。

鳥インフルエンザの情報にご注意ください

鳥インフルエンザに関する最新情報は厚生労働省ホームページなどから確認できます。

【鳥インフルエンザに関する情報】

- 厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
- 国立感染症研究所ホームページ <http://www.nih.go.jp/niid/ja/>

【鳥インフルエンザに関する相談・問い合わせ】

中国などの発生国から帰国した方で38℃以上の発熱などインフルエンザ様症状のある方の相談は下記までお願いします。

- 杉並保健所保健予防課インフルエンザ相談ダイヤル 3391-1299(平日午前8時30分～午後5時15分)
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 5272-0303(上記以外の時間)

人権相談特設相談所を開設します

問い合わせは、区政相談課へ。

6月1日の「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に人権相談特設相談所を開設します。区では以下のとおり開設します。人権問題でお困りの方は、ぜひご相談ください。また、定例の人権相談を毎月第3金曜日の午後1時～4時(受け付けは3時まで)に行っています。

- 【日時】 6月5日(水)午後1時～4時(受け付けは3時まで)
- 【場所】 区役所西棟2階
- 【費用】 無料
- 【申し込み】 当日、直接会場へ

区の広報番組「すぎなみニュース」をご覧ください

「すぎなみニュース」では、区内での出来事や区の取り組み、イベント情報など、毎週新しい情報をお伝えしています。

▷放送局=ケーブルテレビ: COM東京(デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル) ※区ホームページの動画コーナーでもご覧になれます。

▷放映時間=午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)

▷今後の放映予定

- 5月26日(日)～6月1日(土)=みどりのイベント2013、永福春のスポーツまつりほか
- 6月2日(日)～8日(土)=大宮八幡宮「小笠原流流鏑馬神事」、粋輦(すいれん)の紹介ほか

区広報課

自転車は「車の仲間」です

自転車はルール・マナーを守って 安全に利用しましょう

自転車は手軽に乗れる便利な乗り物です。しかし、信号無視をしたり、イヤホンをつけて音楽を聴きながら運転するなど、ルールを守らず自分勝手に運転していると、自分だけでなく誰かに大けがを負わせてしまう危険があります。自転車は車の仲間であり、自転車に乗る人は「ドライバー」です。交通ルールを守り「事故を絶対に起こさない、事故に遭わない」ように安全運転を心掛けましょう。



—問い合わせは、交通対策課へ。

自転車の事故は全体の約4割

24年に区内で起きた交通事故の約4割は、自転車に関与する事故でした。自転車事故の多くは、安全確認不足や信号無視などの基本的な交通ルール違反によって起きています。

自転車安全利用五則

1. 車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る



- 傘差し運転や「ながら」運転の禁止（イヤホンをつけて音楽を聴きながら、携帯電話を操作しながら など）
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
5. 子どもはヘルメットを着用

自転車は、自転車置場に置きましょう

「数分だけだから」と軽い気持ちであなたの自転車を置いてしまうと、他の人も「置いて良い場所だ」と勘違いして放置自転車がどんどん増えてしまいます。お買い物などのときも自転車置場にとめましょう。

迷惑で危険な放置自転車

点字ブロック付近に置かれた放置自転車は、視覚に障害のある方の通行を妨げ、けがや事故のもとになります。一人一人が自転車を放置せず、自転車置場や自転車駐輪場に駐輪して、住みやすいまちをつくりましょう。

放置自転車は撤去します

区では、駅周辺の公共の場所を自転車の「放置禁止区域」に指定し、禁止区域内の放置自転車を即時撤去しています。撤去自転車の返還には、撤去手数料3000円が必要です。

「放置」とは、駐輪時間の長短や利用目的にかかわらず、利用者が道路などの公共の場に置いて自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態をいいます。

有料制自転車駐輪場をご利用ください

自転車を利用して駅周辺に来たときには、有料制自転車駐輪場をご利用ください。区では、41カ所の有料制自転車駐輪場を設置しています。

また、1～2時間無料で駐輪できる民間の自転車駐輪場が駅周辺に多数あります。ぜひご利用ください。

※区営の自転車駐輪場の場所等は、区ホームページまたは各駅前に設置してある案内板でご確認ください。

まちでは、放置防止協力員が活動しています

駅周辺の地元商店会や町会など、区民の方々に「自転車放置防止協力員」として、放置防止のボランティア活動をしていただいています。

現在405名の「自転車放置防止協力員」の皆さんが放置自転車をなくすために、日常的に注意札の貼り付けや放置防止の呼びかけなどに取り組んでいます。

自転車の盗難に注意しましょう

自転車の盗難を防ぐために、次の対策を心掛けましょう。

- ①自転車の鍵は、複数かける。
- ②自転車を路上に放置せず、自転車駐輪場や自宅、お出かけ先の敷地内に駐輪する。
- ③必ず防犯登録をする。

特製なみすけ反射キーホルダーをプレゼント

はじめて学ぶ自転車のルール講習会

自転車には運転免許がありません。しかし、一旦乗れば、車同様に道路交通法などの法令の適用を受けます。事故を起こした場合、「ルールを知らなかったから」では済まされません。この機会に正しいルールを学んでみませんか。仕事帰りなどにご参加ください。

◻6月10日(月)午後7時～8時◻セッション杉並(梅里1-22-32)◻区内在住・在勤・在学の方◻80名(先着順)◻無料(申込当日、直接会場へ)◻交通対策課☎5307-0793(他)実技講習はありません



◀特製なみすけ反射キーホルダー

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでご覧になれます。

—問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

◆区内3カ所(定点測定)

◻環境課放射能対策担当

単位：マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定日	測定場所	測定高さ(1m)
杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)	5月7日	区役所青梅街道側	0.07
	5月14日		0.08
杉並保健所(荻窪5-20-1)	5月7日	保健所前駐輪場西側	0.06
	5月14日		0.06
衛生試験所(高井戸東3-20-3)	5月7日	試験所玄関前駐輪場	0.07
	5月14日		0.07

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

◻学務課、保育課

5月13日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計972検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

献血 & 骨髄バンクドナー登録会

献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳まで、400ml献血は18～64歳までの方ができます。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。

あわせて骨髄バンクドナー登録会も実施します。18～54歳までの健康な方であれば登録できます。皆様のご協力をお願いします。

なお、条件により、お受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【日にち】

5月31日(金)

【受付時間】

午前10時～正午、午後1時30分～4時

【場所】

区役所1階ロビー

【問い合わせ】

杉並保健所地域保健課☎3391-1355



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」から
ちょっといい話をお届けします。



みんな大好き！ 杉並の学校給食

すぎなみ学倶楽部HPへ

お昼になると待ち遠しい学校の給食。小中学生の皆さんはもちろん、大人の方にもさまざまな思い出として刻まれていると思います。

区のはじめての給食は、第二次世界大戦末期の昭和19年、小学校向けに特別配給された味噌と米によるものだと言われています。終戦直後は、国内の物資が不足したため、海外からの支援物資を使って児童に給食が提供されました。また、昭和29年に学校給食法が施行され、「食への理解をはぐくみ、社交性も養う」という教育的な役割も担うようになりました。

半世紀を経て、給食の献立は、驚くような進化をとげました。中でも子どもたちに人気なのが「キムチチャーハン」です。区内では平成12年の登場以来、給食

の人気メニュートップ3の常連となっています。

一方、今では食べるができなくなったメニューもあります。「昭和の給食」では定番の鯨を使った献立が挙げられます。鯨の竜田揚げのほか、鯨のノルウェー煮などが給食に登場していました。現代では「幻のメニュー」となっています。

そんな給食を支える栄養士は、定期的に会議を設け、新たな献立や食育に関する研究活動を行っています。区内産の野菜を使った献立づくりやバイキング給食なども、この取り組みの中から生まれました。

すぎなみ学倶楽部のウェブサイトでは、学校給食に関する情報を掲載しています。新学期の話題に、親子でお楽しみください。(ひ)



ウェブサイトもあるよ！

産産業振興センター産業観光係

杉並区NPO活動資金助成 募集説明会の開催

杉並区NPO支援基金を活用して、NPOが行う地域の公益的な事業に助成します。

新たに助成対象事業を拡大し、NPO活動の発展と協働の取り組みの促進、若い世代の活動や団体活動開始の支援を強化しました。説明会を開催しますので、ぜひお越しください。

●対象事業＝①活動促進事業②協働事業③若者活動事業④地域活動チャレンジ事業

●対象団体＝杉並区登録NPO法人（ただし、④地域活動チャレンジ事業については、すぎなみ地域大学修了生団体（すぎなみ地域大学修了生が代表を務め、かつ修了生5名以上で構成される法人格を有しない、25年4月1日現在、設立から3年未満の団体））

●募集期間＝6月1日(土)～21日(金)

※助成内容の詳細は、広報すぎなみ6月1日号に掲載します。

説明会

【日時】6月5日(水)午後6時～7時

【場所】すぎなみNPO支援センター

(阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階)

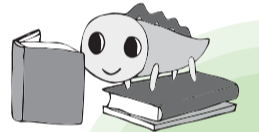
【対象】助成申請を検討している杉並区登録NPO法人（登録予定も可）およびすぎなみ地域大学修了生団体

【定員】50名（先着順）【参加費】無料

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260

6月は子ども読書月間です



「杉並区子ども読書月間」は子どもたちと読書をむすびかけとして制定されました。地域の図書館では子どもたちのために、ここで紹介する行事以外にもさまざまな催しを行います。——問い合わせは、各図書館へ。

〈子ども読書月間 図書館の行事予定〉 ※申し込み方法の記載がない行事は、当日、直接会場へ。

図書館	日時	内容・対象・定員・申し込み
中央（荻窪3-40-23 ☎3391-5754）	6月1日(土)・2日(日)	「ぬいぐるみおとまり会」お気に入りのぬいぐるみを図書館におとまりさせてみませんか ☎小学生まで定員10組（申込順） ☎申込電話または直接、同図書館へ（申込時に内容を説明します）
	6月1日(土) 午後2時	親子上映会「映画で世界一周！フランス編」 ☎小学生とその保護者定員50名（先着順）
	6月1日(土)～30日(日)	調べ学習室でクロスワードパズル ☎小学生
永福（永福4-25-7 ☎3322-7141）	6月29日(土) 午前11時～11時45分	「パパ読みたいのおはなし会」 ☎幼児～小学校低学年とその保護者
	6月1日(土)～30日(日)	「読書ピンゴ」でいろいろな本を読もう！ ☎申込当日、カウンターへ
宮前（宮前5-5-27 ☎3333-5166）	6月1日(土)～30日(日)	児童リサイクル本を差し上げます
	6月15日(土)～30日(日)	図書館探偵～絵本や辞書や新聞などを使って謎を解く ☎3歳～小学生 ☎謎が解けた児童には図書館探偵手帳を差し上げます
西荻（西荻北2-33-9 ☎3301-1670）	6月11日(水) 午前10時～11時	英語絵本の読み聞かせのコツ ☎榛谷都 ☎18歳以上の方定員30名（申込順） ☎申込電話または直接、同図書館へ
	6月16日(日) ①午前11時～11時20分 ②午前11時40分～正午	日本フィル出張コンサート「おとうさんと いっしょ！」～イクメンのための親子で楽しむよちよちコンサート ☎0～3歳の乳幼児と父親 ☎各回15組（申込順） ☎5月25日から、電話または直接、同図書館へ
	6月17日(月) 午後3時～3時30分	おはなしかい「こどもの広場」スペシャル ☎幼児とその保護者
	6月21日(金) 午前10時30分～11時	えいごえほん おはなしかい スペシャル ☎親子ほか
	6月7日(金)～30日(日)	本の展示「アジアの国々から こんにちは」

図書館	日時	内容・対象・定員・申し込み
阿佐谷（阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811）	6月4日(火)～17日(月)	パネル展示「生誕100年 新美南吉」 ☎協力は新美南吉記念館
	6月9日(日) 午後2時30分～3時	劇団どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ☎幼児～小学生とその保護者
	6月19日(水) 午後3時～4時30分	講座「天気のみみつ」 ☎師気象庁職員 ☎小中学生定員24名（申込順） ☎申込電話または直接同図書館へ
南荻窪（南荻窪1-10-2 ☎3335-7377）	6月16日(日) ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時40分～11時40分	親子でバルーンアートを楽しみます。今年は何をつくるのかな？ ☎各回親子15組（申込順） ☎6月1日から電話または直接、同図書館へ
下井草（下井草3-26-5 ☎3396-7999）	6月8日(土)・22日(土) / いずれも午後2時	映画会 子ども映画FESTA～名作を映画でみよう！ ☎小学生まで
	6月29日(土) 午後2時	ふわふわ！ブックカバーをつくろう ☎3歳～就学前のお子さんとその保護者 ☎20組（先着順）
6月7日(金)～7月3日(水)	本の展示「本のなかの、こんなことばあんなことば」 ☎小中学生	
高井戸（高井戸東1-28-1 ☎3290-3456）	6月2日(日) 午後2時～3時	スペシャルおはなし会 ☎幼児～小学校低学年 ☎30名（申込順） ☎申込電話または直接、同図書館へ
方南（方南1-51-2 ☎5355-7100）	6月8日(土) 午後3時	スペシャルおはなし会「絵本であそぼう！」 ☎乳児～小学校低学年
今川（今川4-12-10 ☎3394-0431）	6月15日(土)～無くなり次第終了	本のお楽しみバッグ ☎幼児～小学生 ☎申込期間中に児童カウンターへ
柿木（上井草1-6-13 ☎3394-3801）	6月1日(土) 午後2時	らくごおはなし会 ☎小学生以上の方
	6月22日(土) 午後2時	すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」口演
高円寺（高円寺南2-36-25 ☎3316-2421）	6月9日(日) 午後2時	茜舎による人形劇 ☎小学生まで
成田（成田東3-28-5 ☎3317-0341）	6月9日(日) 午前11時～11時30分	劇団どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ☎幼児～小学生とその保護者

北海道名寄市観光展 ～なよ3アスパラまつり～

区の交流自治体である北海道名寄市の物産展と写真展を開催します。


◇物産展
名寄特産の「高級グリーンアスパラ」や、ひまわり約80本分(種子約16万個分)使用している「ひまわり油」など北海道の恵みを数量限定で販売します。名寄のアスパラ作付面積は北海道1位を誇り、アスパラの成長に適した環境から、甘さとやわらかさには定評があります。区内では味わえないおいしさをぜひご家庭で味わってください。

時 6月4日(火)～6日(木)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) 区役所中杉通り側入り口前(他)買い物袋を持参してください

◇写真展
北海道の中でも北に位置する名寄市の四季折々の風景を展示します。

時 6月5日(水)・6日(木)午前8時30分～午後5時(区役所1階ロビー) — 〈いずれも〉 —

申込当日、直接会場へ(区)文化・交流課交流推進担当



▲昨年の様子

粗大ごみの申し込みは 「粗大ごみ受付センター」へ

ホームページ
http://sodai.tokyokankyo.or.jp/
(24時間受付)

電話 ☎03-5296-5300
(毎日午前8時～午後7時〈年末年始を除く〉)
※間違い電話が多くなっています。番号をよくご確認の上、お電話ください。


ファクス FAX03-5296-7001
(24時間受付)

☎杉並清掃事務所 ☎3392-7281
杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571
杉並清掃事務所高円寺車庫係 ☎3317-6771

民営化宿泊施設をご利用ください

区は、区民の皆さんに保養の機会や余暇の場を提供するため、4つの民営化宿泊施設を設置しています。区内在住の方は、宿泊補助の制度(下表参照)もありますので、どうぞご利用ください。 — 予約・問い合わせは、直接各施設(下表)へ。

「ほたる鑑賞」と「海鮮まつり」 湯の里『杉菜』




▲約20cmの有頭海老

昨年大好評の「海鮮・有頭海老まつり」を今年も開催します。暑い季節にさっぱりと塩焼きでご堪能ください。

- ◆海鮮祭り約20cmの「有頭海老の塩焼き」が500円
6月30日まで毎日開催。
- ◆湯河原温泉名物「ほたるの宴・花菖蒲展」6月4日～17日
- ◆直行便で楽々移動「阿佐ヶ谷駅⇄杉菜、定期バス」運行中
- 運行日= 毎週月・火・水・木・金曜日(7月22日～8月23日は連休予定)
- 出発時刻= 往路「JR阿佐ヶ谷駅南口」発、午後1時
復路「湯の里 杉菜」発、午前9時30分
- 料金(片道) = 大人1900円、子供1000円(大人往復3500円)
- ◆お泊りの翌日は「ランチ付初夏のお花見・あじさい日帰りバスツアー」へ
杉菜～熱海(アカオハーブガーデン)～真鶴～小田原(小田原城)を巡るバスツアーを予定しています(6月上旬～下旬開催予定)。
- 料金= 大人4600円、子供3600円
- ◆湯河原～山中湖、2泊3日ほたる・紫陽花・ラベンダー周遊バスツアー
1泊目は杉菜泊のほたる鑑賞、2泊目は箱根の紫陽花を眺め、山中湖泊。
- 出発日= ①6月27日②7月4日
- 料金= 2泊6食付2万5000円～(宿泊補助金適用後)

詳細・申し込みは、電話で「湯の里 杉菜」へ

岩櫃山の麓で自然を満喫 コニファーいわびつ



▲岩櫃山

- ◆阿佐ヶ谷⇄コニファーいわびつ
無料バス運行スケジュール
- 出発日= 6月3日(月)～6日(木)・27日(木)～30日(日)、7月7日(日)～10日(水)、8月5日(月)～8日(木)・19日(月)～22日(木)
定員となり次第締め切りです。ご予約はお早目に。
- ◆区民限定(合)宿プラン
夏休み期間(7月21日～8月23日)に割安プランをご用意しました(土曜日泊を除く)。大自然の中で充実した運動施設をご利用ください。
1泊3食付。大人8000円～、子供3～12歳5500円～(宿泊補助金適用後)
※20名以上でお申し込みください。付属施設使用料は別途必要です。
- ◆貸農園のご案内
徒歩圏内の貸農園を利用できます。ホテルを通してお申し込みください。
- ◆ハイキングコースのご紹介
- 真田の名山城「岩櫃城」～岩櫃山中腹のホテルから山頂まで80分程度
城跡は真田幸村の最後の砦だった当時をしのばせます。山頂は360度のパノラマで、雄大な景色をお楽しみいただけます。
- 観音山～ホテルから山頂まで60分程度
途中では迫力のある滝や洞窟、大岩などアドベンチャー気分が味わえます。
※団体の方はガイドをつけることができます。詳細はお問い合わせください。

詳細・申し込みは、電話で「コニファーいわびつ」へ

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など					直営施設「杉並区秋川研修室」予約・料金など		
⇨ご予約は、直接各施設へ。							
施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町)	コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)	施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693	
申し込み先(受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前9時～午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)	料金	宿泊(1泊2日) 1200円(食事の提供は行いません)。宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円 日帰り 1室1時間=600円	
各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。							
宿泊料金(1泊2食付)	平日	大人	区民=7980円～	区民=8505円～	小学生以上=7000円～	対象	区内の団体が、研修や勉強会などで利用する施設です。区内在住・在勤・在学の方が3分の2以上を占める10名以上40名以下の団体が対象です。 ※18歳未満の方が利用する場合は、保護者または監督者の同行が必要です。
		子供	区民=5565円～	区民=6300円～	5歳以上=7770円～		
	休前日	大人	区民=9030円～	区民=9555円～	小学生以上=8000円～		
		子供	区民=6615円～	区民=7350円～	小学生以上=8900円～		
夏季	大人	区民=9030円～	区民=9555円～	小学生以上=8900円～	申込方法	①利用希望日の2カ月前の月の1日(1日が休日等の場合は直後の休日でない日)から、電話・窓口で受け付けます。 ②予約後、申請書をお渡し(電話で予約の方には郵送)しますので、必要事項を記入し、利用希望日の2週間前までに区へ提出してください。 ③申請書が区に到着後、区から決定通知書を送付します。決定通知書は、忘れずに現地施設にご持参ください。利用料金等は現地施設でお支払いください。	
	子供	区民=6615円～	区民=7350円～	5歳以上=9240円～			
入湯税	12歳以上150円		12歳以上150円		12歳以上130円		
補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方には3000円)の宿泊補助が適用されます。区内在住を証明するもの(コピー可)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません。						
ご注意	※1. 申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。2. パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布しています。3. 利用人数や季節により料金が変わる場合もあります。4. 予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5. 富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、5月～10月(夏季期間を除く)は利用できない日があります。						
					休館日	毎週月曜日、年末年始、施設点検日	
					申込	区民生活部管理課(区役所西棟7階)	

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター

(阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階▷開館時間=午前9時~午後5時)

【若者就労支援コーナー】

仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の方など相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリアカウンセラーが行います。

時・内・週午前10時~午後4時(予約制)▷①就労準備相談(34歳以下)=月~金曜日(臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日)②一般就労準備相談(35歳以上)=火曜日/①②とも祝日を除く【無料申込・問い合わせも電話で、就労支援センター☎3398-1136へ

【ハローワークコーナー】

全国のハローワークで受け付けした求人情報を使い、ハローワークのスタッフが職業相談と職業紹介を行っています。職種や勤務地など、希望の求人情報を探ることができます。

【無料申込】開館時間内に、直接就労支援センターへ【同センターハローワーク専用☎3398-8619

【生活相談】

生活にお困りの方向けに、福祉事務所の相談員が福祉サービスの相談を行います。

時毎月第2・4水曜日午前9時~午後4時【無料申込】当日、直接就労支援センターへ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時6月1日(土)午前9時~午後5時(1人45分)場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)師キャリアカウンセラー・中村康雄ほか【区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方】無料【申込・問い合わせも電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179へ】求人募集についてもご相談ください

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

時毎週月曜日(祝日を除く)午前10時と11時から1人50分場西荻図書館師キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか【無料申込】電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9☎3301-1670)へ

◇シルバー人材センター個別就労相談

時6月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)午後1時~4時場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します【無料申込】当日、直接会場へ【杉並区シルバー人材センター☎3317-2217

◇障害者のための就労相談

時月~金曜日(祝日を除く)午前9時~午後5時場ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26)区内在住で障害のある方(障害の種別は問いません)とその家族【無料申込】電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団)☎5346-3250へ

区民の声から

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。

◇区役所への問い合わせ

AEDが設置されている学校や駅は、閉まっている時間があるため、いざという時に使用できません。24時間営業のコンビニエンスストアやスーパーに設置し

てもらうことはできないでしょうか。

◇回答

区では、公共施設を中心に救命技能を確実に習得した方がいる場所にAEDを配置しています。

また、救急協力員(区民レスキュー)講座を受講した救急協力員を構成員とする「まちかど救急隊」を組織していただいた場合にAED貸し出しにあたっては、①4名以上の救急協力員がいること②心肺蘇生法を併

用したAEDの使用が単独でできる救命技量を有すること③人通りが多く、地域住民に周知され容易に出入れが可能な場所にAEDを配置できることなどを条件に行っています。この条件を基に3カ所のコンビニエンスストアにAEDを配置しています。

区では、心肺蘇生法を併用した救命法取得やフォロワー研修などで技量の維持を図っています。

(担当課) 杉並保健所地域保健課

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに
小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所
受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【小児科】平日:午後7時30分~10時30分
【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】
土曜日:午後5時~10時 日曜・祝日:午前9時~午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター
(荻窪5-20-1杉並保健所内)
【歯科】日曜・祝日:午前9時~午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター
土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時~翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

歯の健康相談
8日(土)午後2時~4時30分
問い合わせは、杉並区歯科医師会
(阿佐谷南3-34-13☎3393-0391)へ

杉並区就労支援センター すきJOBだより

就労支援センターでは、就労準備相談や就労支援セミナーの開催など、ハローワーク新宿と一緒に就職活動をバックアップしています。

★キャリア・カウンセラーの声

私たちキャリア・カウンセラーは、幅広い経験を活かし、一人一人の立場に立った支援を行っています。就職活動に向けて、自己理解・仕事理解を深めることから始め、適職診断や応募・面接方法の支援などのステップを経て、具体的な就職活動へとつなげていきます。おひとりで就職活動をされていて心細くなったときには、ぜひ、私たちに、ご相談ください。どんな小さなことでもかまいません。一緒に考えたり調べたりしながら解決していきましょう。

☎杉並区就労支援センター(阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階☎3398-1136)

7月の 休日パパママ学級

時7月13日(土)午前、21日(日)午前・午後(いずれも半日で、同内容)※午前=9時30分~午後0時30分、午後=1時30分~4時30分場杉並保健所3階(荻窪5-20-1)【内】もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など【師】助産師ほか【区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル】各24組【無料申込】結果は6月22日ごろに通知します②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

【申し込み・問い合わせ】

往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、6月15日(必着)までに子育て支援課休日パパママ学級担当(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は下表の「6月の各種健康相談」をご覧ください。

◆ 6月の各種健康相談 ◆ 申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流 …直接会場へ	母親学級…直接会場へ (母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会 …直接会場へ	乳幼児歯科 相談(予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわずれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	20日(木) 午前9時15分~ 10時15分	5日(水)・12日(水)・ 19日(水)	6月は ありません	4日(火)午前10時30分 26日(水)午後1時30分 ★5月23日から電話で 申し込み(30名.申込順)	午前 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木) 27日(木)	14日(金) 午前9時~ 10時30分	24日(月) 午後1時30分~	5日(水) 午後1時30分~ 14日(金) 午前9時30分~
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	10日(月) 午前9時15分~ 10時	5日(水)・12日(水)・ 19日(水)	26日(水) 午後1時30分 ~4時	19日(水) 午前10時30分~ 午後0時30分	午前 10日(月) 17日(月) 午後 7日(金) 21日(金)	13日(木) 午前9時~ 10時30分	11日(火) 午後1時30分~	18日(火) 午後1時30分~ 24日(月) 午前9時30分~
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	27日(木) 午前9時30分~ 10時15分	7日(金)・14日(金)・ 21日(金)	17日(月) 午後1時30分 ~4時	3日(月) 午後1時30分~ 3時30分	午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木) 20日(木)	4日(火) 午前9時~ 10時30分	28日(金) 午前9時~	7日(金)・13日(木) 午後1時30分~
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水) 午前9時~ 10時	6月は ありません	6月は ありません	25日(火) 午前10時30分~ 午後0時30分	午前 13日(木) 26日(水) 午後 12日(水)	11日(火) 午前9時~ 10時30分	3日(月) 午前9時30分~	5日(水)・19日(水) 午後2時~
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	21日(金) 午前9時15分~ 10時15分	6月は ありません	6月は ありません	20日(木) 午後1時30分~ 3時30分	午前 5日(水) 19日(水) 午後 10日(月)	27日(木) 午前9時~ 10時30分	20日(木) 午後1時30分~	3日(月) 午後2時~

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)へ。
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート スポーツ祭東京2013

第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

9月から10月にかけて「第68回国民体育大会」と「第13回全国障害者スポーツ大会」が「スポーツ祭東京2013」として開催されます。杉並区で開催する種目を紹介します。
——問い合わせは、スポーツ振興課へ。

国民体育大会デモンストレーションとしてのスポーツ行事

★ ラジオ体操 ★

NHK全国放送ラジオ体操・みんなの体操をラジオ生放送で行います。放送終了後は、NHKラジオ体操指導者による指導会があります。



時10月6日(日)午前6時
場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 都内在住・在勤・在学の方 費 無料(申込当日、直接会場へ他) 服装自由、参加賞あり。雨天時は体育館で実施

★ ガーデンゴルフ ★

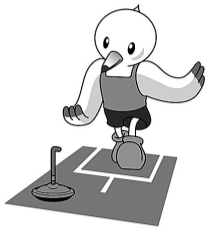
時 9月8日(日)午前9時(予備日15日(日)) 場 蚕糸の森公園(和田3-55-30) 対 都内在住・在勤・在学で小学生以上のガーデンゴルフ愛好者(定)一般の部72名、小学生の部36名(申し込み多数の場合は講習会・予選会を行い選考) 費 1000円(申込) 申込書(スポーツ祭東京2013ホームページ <http://www.sports-sai-tokyo2013.jp/> から取り出せます)を、5月31日(消印有効)までに国際ガーデンゴルフ協会(〒166-0004阿佐谷南1-38-9)へ郵送または持参。締切後も応相談



全国障害者スポーツ大会オープン競技

★ ユニカール ★

時 9月29日(日)午前10時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 障害者(主に知的障害のある方。1チーム3人制(エントリは4人まで)。3人のうち障害のない方が1人参加しても可) 定 30チーム(申込順) 費 1チーム500円(申込) 電話で、6月30日までにスポーツ振興課 ☎5307-0765へ



スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●杉並区バウンドテニスシニア交流大会

時 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 ダブルス戦(午前の部のペアは協会で責任抽選、午後の部のペアは本人抽選) 対 区内在住で55歳以上の方 定 70名(申込順) 費 1人1000円(当日) 申込 申込書(区体育館で配布)を、6月5日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7)へ郵送 ☎090-5932-4691

●区民体育祭

◇軟式野球(社会人の部)

時 7月7日～11日の日曜日・祝日、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) ほか 内 種目=連盟加盟1～4部、一般の部 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の男女10～20名で編成されたチーム 定 40チーム(申込順) 費 9000円(申込) 電話で、6月15日までに区軟式野球連盟・遠藤 ☎090-3910-7416(午後1時～6時)、☎5373-1668(午後6時～11時)へ他 連盟加盟チームには別途通知します

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇小学生 集まれ!

アドバイザーやお友達とソフトバレーで遊みましょう。

時 6月2日(日)午前9時～11時 対 区内在住・在学の小学生 定 15名(先着順) 費 100円(申込) 当日、直接会場へ他 ①体育館履きを持参してください②当日の同時帯は、3面を個人利用として開放しています
◇気軽にフィットネスⅠ(自由参加型)～ジャイロキネシス

ニューヨーク生まれのトータルボディワークでリフレッシュ!

時 6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・30日(日) 午後1時～2時30分(8月まで開催します) 場 高橋春香 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各回20名(申込順) 費 各回500円(申込) 開催日の6日前の月曜日から電話で、同体育館へ他 定員に余裕がある場合は、当日参加も可能です

◇障害者ユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。9月まで毎月第2日曜日の同時帯に実施します。

時 6月9日(日)午前11時～午後1時 場 日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 20名(先着順) 費 100円(申込) 当日、直接会場へ
——(いずれも)——

場・ 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●個人向けワンポイントレッスン

時 6月2日～23日の毎週日曜日、午前10時～11時 場 杉十小温水プール(和田3-55-49) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定 各日10名(先着順) 費 無料(入場料別) 申込 当日、直接会場へ 同 プール ☎3318-8763 他 駐車場はありません

●大人のための水泳教室

①泳力アップ初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。
時 6月2日(日)・9日(日)・16日(日) 午前11時～正午

②泳力アップ中・上級コース

全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。
時 6月23日(日) 午前11時～正午
——(いずれも)——

場 杉十小温水プール(和田3-55-49)

対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各日10名(申込順) 費 無料(入場料別) 申込 各開催日の①は1週間前②は1カ月前のいずれも日曜日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763 へ 同 プール 他 ①定員に余裕がある場合は当日参加も可能です②駐車場はありません

●高井戸温水プールの教室

◇ソフトウオーキング

水中でのウオーキングを取り入れた、有酸素運動を行います。

時 6月4日(火)・11日(火)・25日(火) 午前10時～10時50分 定 各回20名(先着順) 費 各回500円(当日) 申込 当日、直接会場へ(電話での予約も可)

◇ストレッチ&アクア

水中での有酸素運動と、体をほぐすストレッチを組み合わせた水中運動です。

時 6月4日(火)・11日(火)・25日(火) 午前11時～11時50分 定 各回20名(先着順) 費 各回500円(当日) 申込 当日、直接会場へ(電話での予約も可)

◇初心者少数ヨガ教室

マットの上で、ヨガのポーズをとりながらストレッチを行い、体幹トレーニングの要素を取り入れた運動を行います。

時 6月6日～27日の毎週木曜日、午前9時30分～10時30分(計4回) 定 10名(抽選) 費 4000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、5月28日(必着)までに同プールへ他 ①プール更衣室、シャワー室は使用できます②動きやすい服装でお越しください③当選した方は6月5日までに、同プール窓口で入金手続きをしてください

◇初心者ボール運動教室

ゴム製のボール(約20cm)を使い、体幹トレーニングとダイエットを目的とした運動を行います。

時 6月6日～27日の毎週木曜日、午前11時～正午(計4回) 定 10名(抽選) 費 4000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、5月28日(必着)までに同プールへ他 ①プール更衣室、シャワー室は使用できます②動きやすい服装でお越しください③当選した方は6月5日までに、同プール窓口で入金手続きをしてください

別も書いて、5月28日(必着)までに同プールへ他 ①プール更衣室、シャワー室は使用できます②動きやすい服装でお越しください③当選した方は6月5日までに、同プール窓口で入金手続きをしてください
——(いずれも)——

場・ 高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方

●小学生放課後チャレンジスポーツ

今回はコアキッズ体操にチャレンジ! 楽しく遊びながら体幹を刺激し、動きやすい体を作りましょう。

時 6月5日(水)午後3時～5時 場 永福体育館(永福3-51-17) 場 JCCA・木村幸治 対 区内在住・在学の小学生 定 40名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、永福体育館 ☎3328-3146 へ 他 動きやすい服装で、体育館履き(ひもタイプ)、タオル、飲み物などを持参してください

●上井草スポーツセンターの教室

◇フライングディスク教室

時 6月15日(日)午前10時30分～正午 内 フライングディスクの握り方・投げ方、簡単なゲーム 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(障害のある方も楽しめます) 定 30名(申込順) 費 200円

◇らくらくエアロ&のびのびピラティス

時・ 内・ 場 6月15日(日)①午後0時40分～1時30分=初心者向けのエアロピクス/高橋リリィ②午後1時50分～2時40分=ストレッチの要素を多く取り入れたピラティス/高橋里美 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各30名(申込順) 費 900円(1教室のみは600円。当日)
——(いずれも)——

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 申込・ 電話または直接、同センター ☎3390-5707 へ 他 ①定員に空きがある

〈ワンコイン水中チャレンジ(前期)〉

クラス(内容)	日時(6月1日(日)～15日(土))
水中運動(体力増進・筋力向上)	月・木曜日、午前10時15分～11時15分 火・金曜日、午後1時～2時
流水健康(流水機を利用した軽有酸素運動)	水曜日、午後0時15分～1時15分
アクアピクス(リズムカルな音楽にあわせて)	火曜日、午前11時15分～正午
ピギナー(初心者水泳)	日曜日、午前11時30分～午後0時45分 火・木曜日、午後6時30分～7時45分
マスターズ(成人水泳、初心者～上級)	月～土曜日、午後1時～2時15分 火・水・金曜日、午後7時30分～8時45分 土曜日、午後6時30分～7時45分
流水30	金曜日、午後2時～2時30分
骨盤エクササイズ30	月・木曜日、午後1時30分～2時 金曜日、午前10時30分～11時
ナイトフリー (プール・ジム・ジャグジーの施設自由利用)	月～土曜日、午後5時～8時 日曜日、午後4時～6時

■育児講座「こどもに与えたいおもちゃ」

■育児講座「こどもに与えたいおもちゃ」
時6月22日(土)午前10時～正午 子育てサポートセンター中瀬(下井草4-25-10) 講師 笠井廣 1～3歳のお子さんとその保護者定20組40名(申込順) 費無料(申込) 電話で、子育てサポートセンター中瀬 ☎3399-6447へ 他車での来場はご遠慮ください

■パソコンインストラクター養成講座

高齢の方向けにパソコンの入門～中級を教えるための基本知識を学びます。パソコンの基本操作を理解している人が対象です。

時6月8日(土)・10日(月)・11日(火)・13日(木) / いずれも午前10時～正午(計4回) 場 けう



けう高円寺南館 区内在住・在勤の55歳以上で就業を希望する方定15名(抽選) 費無料(申込)ハガキ(11面記入例参照)に受講理由も書いて、5月28日(必着)までにけうけう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ 電話で、同ひろば ☎5378-8179

リサイクルひろば高井戸

◇裂き織り体験

時6月3日(月)午前10時30分～午後0時30分 織り機で裂いた古布を織ります定10名(申込順) 費100円(申込)電話で、同ひろばへ

◇ネクタイから扇子入れ作り

時6月11日(火)午後1時30分～3時30分定10名(申込順) 費200円(申込)電話で、同ひろばへ 他長寿応援対象事業

◇石けん作り体験

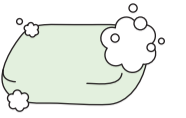
時6月7日(金)午前10時30分～正午定10名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ(電話での申し込み可)

◇着物や洋服のリメイク

時6月17日(月)午後1時30分～3時30分定10名(申込順) 費600円(申込)電話で、同ひろばへ 他長寿応援対象事業

—— (いずれも) ——

区内在住・在勤・在学の方 場・ けうリサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館)



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

★ビッグバンドコンサート スイングイズ ヒア 時6月9日(日)午後3時～7時20分 場 セシオン杉並 区内在住の方定578名(先着順) 費1500円(申込)当日、直接会場へ 東京都市社会人ビッグバンド連盟・小浜 ☎3323-5839 他区民50名を無料招待 = 往復ハガキ(11面記入例参照)で、5月28日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選)



★西荻茶散歩(チャサンポー) 時6月1日(土)・2日(日)午前11時～午後7時 場 西荻駅周辺 98店舗 場「やかんマーク」(右図)がついた店舗での無料のお茶の提供や飲食時のサービスほか(申込)当日、直接各店舗へ 場 STORE・ 国時 ☎3397-1791 他詳細は、西荻茶散歩ホームページ http://chasampo.com/ をご覧ください



★話題の街コン「杉コン」を開催します 時6月1日(土)午後2時～5時30分 場 高円寺駅北口の参加店 20歳以上の方定男女各250名(申込順) 費男性5300円、女性3700円(申込)杉コン実行委員会ホームページ http://www.sugicon.com/ へ 同委員会 ☎3313-5589

★「与謝野品子カレッジ」～文学散歩 時6月9日(日)午前10時～正午 場 集合場所 = 西武多摩川線多磨駅 内 与謝野品子・鉄幹、北原白秋など、多くの文学者が眠る多磨霊園を訪問 場 吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂定40名(申込順) 費500円(申込) 電話で、小泉 ☎3333-6778 へ

★百人一首かるた競技杉並大会 時6月9日(日)午前9時～午後7時 場 明治大学和泉校舎(永福1丁目) 内 種目は競技かるた(個人戦) 区内在住または近隣地域にお住まいの方定230名(申込順) 費1000円(区内在住の方は一部無料。詳細は、お問い合わせください) (申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)で、5月24日までに南あゆ子 ☎・ FAX3331-3975 へ 他軽装で、昼食を持参してください

★みどり和水辺を楽しもうブルーベリーを育てよう 時6月23日(日)午前10時30分～午後3時30分 場 あきる野市五日市小庄岡部農園と周辺里地 場 集合・解散場所 = JR五日市線武蔵五日市駅 内 ブルーベリー畑の育成(雑草取り)、清流の生き物、野草などの観察 場 環境カウンセラーほか 区内在住で小学生以上の方定30名(申込順) 費300円。小学生100円(申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎・ FAX3392-0606 (電話は午前11時～午後4時30分) へ

講演・講座

★グロービス～各種講座・セミナー

- ①中国語講座(初級～中級) 時6月3日(月)・10日(月)・24日(月)午前9時30分～11時30分 場 林燕 費各1000円
- ②英会話講座(初級～中級) 時6月5日(水)・12日(水)・26日(水)午前9時30分～11時30分 場 ジェミー・マコーマック 費各1000円
- ③パソコン(エクセル)講座 時6月14日(金)・28日(金)午前9時30分～11時30分 場 ITコーディネーター・坂野直人 費各1000円
- ④パソコン(ワード)講座 時6月7日(金)午前9時30分～11時30分 場 ITコーディネーター・坂野直人 費1000円
- ⑤ビジネス英文講座 時6月8日(土)・22日(土)午後1時15分～4時30分 場 ITコーディネーター・坂野直人 費各2000円
- ⑥英文会計講座 時6月1日(土)・15日(土)・29日(土)午後1時15分～4時30分 場 米国公認会計士・石垣俊夫 費各2000円
- ⑦ハワイアンキルト体験教室～コースター作り 時6月11日(火)午前9時30分～10時30分 場 キルト講師・吉田真実 費1000円(材料費含む)
- ⑧ハワイアンキルトスクール～手芸品作り 時6月11日(火)午前10時40分～11時40分 場 キルト講師・吉田真実 費1500円(材料費別)
- ⑨スマートフォン活用セミナー 時6月21日(金)午後8時～9時30分 場 中小企業診断士・中高英明 費2000円

—— (いずれも) ——

場阿佐谷地域区民センターほか 区内在住・在勤の方とその家族定各10名(申込順) (申込)ファクス(11面記入例参照)に①～⑨の希望と希望日も書いて、グロービス FAX 5377-9952 へ 同団体・遠藤 ☎5377-9951 他(1)③④はノートパソコンを持参してください(2)⑧は手芸品を選んでもらいます。材料費は異なります(3)詳細は、グロービスホームページ http://www.sugi-chiiki.com/280/ をご覧ください

★ひきこもり等の問題を抱えるご家族向け講演会 時・ 内 6月1日(土)①パネルディスカッション = 午前10時～正午 ②講演会 = 午後2時～4時 ③合同説明会 = 正午～午後5時30分 場 都庁第一本庁舎(西新宿2丁目) 内 ひきこもりに悩む方とその家族、行政機関や支援団体の職員の方ほか 費無料(申込) ①・③は当日、直接会場へ。②は申込書(都庁ホームページ http://www.metro.tokyo.jp/INET/BOSHU/2013/04/22n4f100.htm から取り出せます)をファクスで、東京都青少年・治安対策本部青少年課 FAX5388-1217 へ 同課 ☎5388-2257

★住宅デー 時①6月2日(日)②6月9日(日) / いずれも午前10時～午後3時。受付は午後2時まで 場 ①産業商工会館、さくら会館、つくだ公園、ほか3会場 ②八区市民集会所、松ノ木公園、ほか5会場 内 耐震相談、リフォームやバリアフリーなどの無料住宅相談・包丁研ぎ・まな板削り・親子工作教室ほか 費無料(申込)当日、直接会場へ 場 ①建設ユニオン杉並支部 ☎3396-7333 ②東京土建杉並支部 ☎3317-0450

★英語コミュニケーション講座(初級) 時6月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・7月1日(月) / いずれも①午後1時30分～3時 ②午後3時30分～5時(各計5回) 場 杉

並区交流協会 内 初心者の方を対象とした、ネイティブ講師から英語を学ぶ講座定各12名(申込順) 費7000円、学生6000円(申込)電話またはEメール(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 へ info@suginami-kouryu.org へ 同協会

★記帳教室 初級簿記講座 時6月5日～8月7日の毎週水曜日、午後1時30分～4時(計10回) 場 産業商工会館 内 帳簿のつけ方や伝票の作成等の指導 場 税理士・深澤秀司 区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費1万2000円(テキスト代含む) (申込) 電話で、杉並法人会 ☎3312-0912 へ

★河北健康教室 やさしい健康講座 時6月6日(水)午後3時～4時 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 内 画像診断(レントゲンについて)など 場 診療放射線技師長・篠原健一、健康管理士・羽田由利子 定80名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 場 河北総合病院健康生活支援室 ☎3339-2121 (月～土曜日午前9時～午後4時30分) 他エレベーターはありません

★建築家協会土曜学校「見直そう、住まい」 時6月8日(土)午後6時30分～8時30分 場 あんさんぶる荻窪 場 つながるズ定60名(申込順) 費500円(申込)ファクス(11面記入例参照)で、6月5日までに日本建築家協会杉並地域会・坂野 FAX3220-5593 へ 同坂野 ☎3220-5100

★振り込め詐欺犯罪防止講座 時6月8日(土)午後1時30分 場 高井戸地域区民センター 場 高井戸警察署生活安全課職員 区内在住の方定90名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 場 杉の樹大同窓会・塩沢 ☎090-5499-5712

★マンション管理セミナー～長期修繕計画見直しのオサエドコロと検討課題 時6月8日(土)午後1時30分～4時30分 場 阿佐谷地域区民センター 場 杉並マンション管理士会 会員 杉並区マンション管理組合役員・区分所有者ほか定50名(申込順) 費無料(申込)ファクス(11面記入例参照。年齢不要)で、6月6日までに杉並マンション管理士会 FAX3393-3652 へ 同会 ☎080-3364-2793

★東京立正短期大学公開講座「心の糧」 時・ 内・ 場 ①6月8日(土) = 講座「釈尊の生涯と美術」(立正大学教授・安田治樹) ②6月15日(土) = 気軽なアフタヌーン・ピアノコンサート(准教授・飯田俊明) ③6月22日(土) = 講座「ことばと知覚 - 日英語の対照から」(教授・奥坊光子) ④6月29日(土) = 講座「朗読劇と歌」(講師・中村由美、女優・二木てるみ) ⑤6月15日～7月6日の土曜日(計4回) = パソコン講座～ワードを使ってみよう(講師・横山道史) / ①～④午後1時30分～3時30分、⑤午前10時30分～午後0時30分 場 東京立正短期大学 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定①③④各60名②100名⑤20名(いずれも申込順) 費①～④無料⑤6000円(申込)ハガキ(11面記入例参照)に希望講座名(複数可)、性別も書いて、講座実施3日前までに東京立正短期大学公開講座係(〒166-0013堀ノ内2-41-15) へ 同係 ☎3313-5101 他②は2歳～就学前の託児あり(事前申込制)

★不動産賃貸経営セミナー 時6月11日(火)午後2時～3時30分 場 産業商工会館 場 全国賃貸住宅新聞社取締役・榎本ゆかり 区内在住の不動産賃貸経営者定50名(申込順) 費1500円(申込) 電話で、6月7日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 へ 他長寿応援対象事業

★すぎなみ環境講演会 時6月15日(土)午後2時30分～4時 場 あんさんぶる荻窪 場 子供～高齢者の環境教育・学習 場 前都立農芸高等学校長・花野耕一 区内在住・在勤・在学の方定40名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 場 NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-5231 他講演会終了後、懇親会があります

★宇宙への挑戦～「はやぶさ」などの探査機、人工衛星によるJAXAの宇宙への挑戦を紹介し 時6月29日(土)午後2時～4時30分 場 女子美術大学・杉並キャンパス(和田1丁目) 場 JAXA宇宙科学研究所教授・阪本成一 小学生以上の方定200名(申込順) 費1000円。学生は無料(申込) 電話で、6月21日までに女子美術大学同窓会事務局 ☎3381-1500 へ 他車での来場はご遠慮ください

★生涯学習セミナー～心がつくる人生(最高道徳の本質) 時6月30日(日)午前10時30分～午後4時 場 産業商工会館 場 モラロジー研究所・服部道雄、國藤剛史 区内在住の方定100名(申込順) 費2000円(申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)で、6月20日までに杉並モラロジー事務所 ☎・ FAX 6765-2333 へ

★自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 時6月6日(水)午後6時～7日(金)午後6時 場 区内在住の方定400名(申込順) 費300円(申込)封書(11面記入例参照)に切手300円分も添えて、5月31日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13) へ 同塩澤 ☎3392-7786 他①器具の取り付けのみ。分析は同会が行います②測定終了後、器具は早めに返送してください(送料は各自負担)

★税務相談会 時6月20日、7月18日、9月19日、10月17日、11月14日、12月19日 / いずれも木曜日の午後1時～5時(1人約40分) 場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 場 東京税理士会所属の税理士 区内在住・在勤の方定1日6名(抽選) 費無料(申込) 場 参加希望日の10日前までに電話で、杉並青色申告会 ☎3393-2831 へ

★私は守ります。電波のルール 総務省では、6月1日(土)～10日(月)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・啓発活動と不法無線局の取り締まりを強化します。電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなで守りましょう。 場 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 / 地上デジタル放送の受信相談 ☎6238-1944 http://www.soumu.go.jp/soutsu/kanto/re/syuchi/index.html)

ハガキ・ファクス・Eメール
申し込み記入例

(1) 行事名・教室名
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

1人1枚

※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

■ **食と住まいのふれあい広場を開催します!**
食中毒予防、食品の検査や室内の衛生、栄養バランスなど、生活に役立つ情報を提供します。

時 5月29日(水)午前10時～午後3時 場 区役所青梅街道側入り口前、区役所1階ロビー(雨天時はロビーのみ) 内 食と住まいについての展示(参加者にお米を差し上げます〈先着500名〉)▷食品衛生=食中毒の予防方法(食品衛生協会によるパンフレットの配布)、手洗い体験▷衛生試験所=食品の検査方法、室内のカビ▷栄養=食事バランスと野菜の量 費 無料(申込)当日、直接会場へ 問 生活衛生課食品衛生広域班 ☎3391-1991 他 5月27日(月)～29日(水)に区役所1階ロビーでパネル展示を行います

■ **高井戸ミニミニ子育てメッセ**

子育てでつながりましょう。
時 6月6日(木)午前10時30分～午後2時 場 高井戸児童館(高井戸西2-5-10) 内 地域の子育て団体の出展(一部ワークショップあり)、ガムランコンサート、バルーンアートクラス、乳幼児子育て中の保護者向けの講座など 費 一部有料(500円未満) 申 込 申し込みが必要な催しは、5月23日(木)午前10時から直接高井戸児童館で受け付け、28日以降は電話でも受け付けます 問 同児童館 ☎3334-0902 他 詳細は館内ポスター・チラシをご覧ください

■ **朝採り野菜等の即売会**

区内産野菜、花などを生産者が直売します。
時 6月8日(土)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) 場 区役所西棟玄関前広場 内 販売予定品目=トマト、きゅうり、ナス、葉もの野菜、鉢苗ほか 申 込 当日、直接会場へ 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 買い物袋を持参してください

■ **プラネタリウム投映 今夜の星空+「銀河特集」**

春から夏にかけて夜空を飾るいろいろな銀河を紹介します。
時 6月15日(土)午前10時30分～(60分程度) 場 科学館(清水3-3-13) 定 140名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 問 科学館 ☎3396-4391 他 中高生以上向きの内容です。途中入退場はできません。5歳未満の方はご遠慮ください。エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

すぎなみ環境情報館

◇ **フリーマーケットの開催と出店者募集**
時 6月16日(日)午前10時～午後1時 内 区内在住・在

〈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、内 指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・FAX5378-8179)	スケッチ入門～好きな画材で身近なモチーフを使って	6月10日から第2・4月曜日、午後1時30分～3時30分 定 40歳以上の方 費 1回1500円(モチーフ代含む)
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	パソコン超初心者講習 文字入力から始めます	6月6日(木)・7日(金)・9日(日)午前9時30分～正午(計3回) 費 4500円(テキスト代含む) 定 7名(申込順)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	初めてのiPad～超入門iPadを体験しよう	6月8日(土)午後1時～3時 費 2000円 定 6名(申込順。最少催行人数4名。要予約)
井草館(井草2-15-15 ☎・FAX3390-9672)	食を考える～土づくりは食育につながる	6月29日(土)午後1時30分～3時 費 1000円 定 20名(申込順)
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	折り紙仲間づくり! 折り紙サロン(茶菓付き)	6月3日から毎月第1・3月曜日、午後1時30分～3時30分 費 1回200円。要予約

※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、長寿応援対象事業です。

勤の方(業者出店は不可) 定 募集区画=15区画(抽選) 費 無料(申込)往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、6月6日(必着)までに同情報館へ
◇ **古布からぞうり作り～楽しく編んでリサイクル!**
布を裂いて、履き心地のよいぞうりをつくります

時 6月19日(水)午前10時30分～午後3時30分 内 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1000円(申込)往復ハガキ(記入例参照)で、6月6日(必着)までに同情報館へ 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)。昼食を持参してください。長寿応援対象事業

◇ **すぎなみの息づく緑で草木染～初夏の光を染める**
すぎなみの身近な植物を使って絹のスカーフを染めます。

時 6月8日(土)午後1時30分～4時 師 小枝のフレイ・横山ひろこ 内 区内在住・在勤・在学の方 定 14名(申込順) 費 1500円(申込)電話で、同情報館へ 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

— (いずれも) —

場 あんさんぶる荻窪 すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3191)

講演・講座

■ **家族介護教室**

◇ **ケアハウスを知ろう～相談員のお話と居室の見学**

時 5月29日(水)午後2時～4時 場 浴風会(高井戸西1-12-1) 師 浴風会ケアハウス・友部貴弘 内 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495 へ

◇ **高齢者の栄養バランス**

時 6月10日(月)午後1時30分～3時30分 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 ネスレ日本管理栄養士・百瀬由香梨 内 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 へ

◇ **認知症サポーター養成講座**

時 6月25日(水)午前10時～正午 場 新しいホームをつくる会事務所(永福3-56-9) 師 キャラバン・メイト 北原理良子 内 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、グループホーム永福 ☎6762-0555 へ

■ **はじめてのボランティア説明会**

これからボランティア活動を始めたいという方を対象にした基本的な説明会です。お気軽に参加してください。

時 5月31日(金) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時 ③午後7時～8時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定 各回7名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、前日までに杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 へ

■ **小児救急普及事業～赤ちゃんの病気とホームケア**

急病時の適切な対処方法、お医者さんへのかかり方、薬のことなどをお話します。

時 6月6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 小児科医師・楊康子 内 0歳児(第1子)の保護者 定 30名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ

■ **測ってみよう! 血管年齢**

血管年齢の測定で健康状態をチェックし、中性脂肪やコレステロールについて学んで、血管の若さを保ちましょう。

時・内 ①6月18日(水)午後1時～3時=講演「知ってビックリ! 本当は怖い脂質異常症」・計測「血管年齢&体組成」②6月25日(水)午前10時～正午=講演と実演「食事バランスアップで健康アップ!」(試食あり) / 計2回 師 ①曙クリニック・田中博幸 ②河北総合病院・武田朝子 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 内 区内在住・在勤で65歳未満の方 定 25名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 へ

■ **血圧とうまく付き合うための高血圧予防教室**

血圧の疑問、楽しく継続できる減塩や、運動のコツを学べる教室です。

時・内 ①6月28日(金)=講義「高血圧予防のための血圧管理と生活習慣」②7月5日(金)=講義と試食「かる塩生活を実践するための食生活の工夫」③12日(金)=講義と実習「血圧を安定させる運動のコツ」 / いずれも午前10時～正午。計3回 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 ①日本大学医学部総合健診センター・久代登志男 ②高井戸保健センター栄養士 ③ヴィムスポーツアベニュー健康運動指導士 内 区内在住・在勤で65歳未満の方 定 30名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ

■ **まず1kg「ちょい痩せ」をめざして**

生活習慣病予防、特に糖尿病改善にはメタボリックシンドローム解消が不可欠です。健康的に体重を減らすために、食事と運動に取り組んでみませんか。

時・内 ①6月22日(土)午後1時30分～4時=講義「メタボリックシンドロームになるとこんなことが怖い」、測定(体組成計・血管年齢ほか)②29日(土)午前10時～午後3時=講義「時間栄養学のススメ」、昼食会「自分の適量を知ろう」、運動実技「気軽に筋トレで基礎代謝アップ」(計2回) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 ①柁原医院副院長・柁原宏久 ②女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子、日本レクリエーション協会専任講師・鈴木京子 内 区内在住・在勤の65歳未満でメタボリックシンドローム・糖尿病が気になる方 定 25名(申込順) 費 400円(食材費) 申 込 問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 へ

■ **リトミック教室**

トーンチャイム、カバサなどの珍しい楽器を鳴らしたり、身体を動かしたりして楽しみましょう。

時 6月23日(日)、7月14日(日)、8月25日(日)、9月15日(日)午前10時30分～正午(計4回) 場 杉並障害者福祉会館 師 音楽療法士・鈴木涼子 内 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 15名(抽選) 費 無料(申込)往復ハガキ(記入例参照)に教室名と障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、6月8日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 問 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■ **健康寿命を延ばすために! 「栄養満点教室」**

食事量の不足や偏りが、「からだの免疫力」を下げ、病気を招きやすくします。毎日の食事を手軽に、おいしく、バランス良く食べる秘訣を学びます。

時・内 下表のとおり(全3回要出席) 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がない方 定 20名(申込順) 費 300円程度(申込) 問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ 他 長寿応援対象事業

〈栄養満点教室〉

日程	テーマ
① 6月25日(水)	免疫力を高める食生活とは! 体の筋肉量や脂肪量の測定 簡単栄養満点メニューづくりのヒント
② 7月2日(水)	自分の体と食事に自信を持つために 健診結果と食事チェックから改善を探る 減塩でもおいしいみそ汁づくりと試飲
③ 7月9日(水)	エイジングケアと低栄養対策 調理実習と試食

※開催時間はいずれも午前10時～正午。

第②話 おばあちゃん、しっかりして!

～還付金詐欺にダマされないで～



区役所が医療費等の還付のため、ATMを操作させることは絶対にありません!!

●不審な電話は**110番!!**

犯人は、「ウソの電話」をしてきます!!

- 区役所の者です。医療費の払戻しがあります。
- 手続きは今日が期限でしたが、まだ間に合います。



- 還付を受けるつもりが、実際は犯人の口座にお金を振り込む手続きをさせられてしまいます。
- 携帯片手のATM操作は還付金詐欺!? 見かけたら、声をかけて110番してください。

荻窪警察署のご協力により、今後も掲載する予定です。ぜひ、ご覧ください。

☎危機管理対策課



SUGINAMI CITY & Japan Phil. SINCE 1994

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7日(金)午後1時(午後0時30分開場)
- 【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(日本フィル首席指揮者) 日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)
 - ▷曲目=リムスキー・コルサコフ 「交響組曲『シェエラザード』」(予定)
- 【対象】 小学生以上の方
- 【定員】 600名(先着順)
- 【費用】 無料
- 【申し込み】 当日、直接会場へ
- 【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

子ども夢シートプログラム

～フルオーケストラを体で感じてみよう～

- 【日時】 7月7日(日)午後2時30分～5時30分
- 【場所】 杉並公会堂(上荻1-23-15)
- 【内容】 「日本フィル杉並公会堂シリーズ2013 第2回」(指揮・西本智実)のコンサート鑑賞と出演者への花束贈呈
- 【対象】 区内在住の小学4～6年生とその保護者の2名1組で、文化・交流課による取材に応じていただける方
- 【定員】 3組6名(抽選)
- 【費用】 無料
- 【申し込み】 往復ハガキ(11面記入例参照。子ども1名につき1枚)で、5月31日(必着)までに文化・交流課へ
- 【問い合わせ】 文化・交流課 文化振興担当
- 【その他】
 - ①6月20日ごろまでに抽選結果を通知します
 - ②公演の詳細は、杉並公会堂ホームページ <http://www.suginamikoukaidou.com/> をご覧ください
 - ③取材記事は広報物に掲載される場合があります

区議会を傍聴しましょう

—問い合わせは、区議会事務局へ。

第2回定例会は、5月30日(木)午前10時から開会の予定です。本会議場で生の議会をご覧ください。本会議や委員会は、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

【申込】当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へ ☎①本会議の様子は区議会ホームページ <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/> で生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継をご覧になれます(1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます) ②手話通訳を希望する方は、希望日の4日前までにお申し込みください

◇一時保育を受け付けます

区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。

☎おおむね6カ月以上～就学前のお子さん ☎各日4名(申込順) ☎無料 ☎申込電話で、希望日の7日前までに区議会事務局へ

(発行日)毎月1日、11日、21日

広報 **すぎなみ**

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 ●編集/広報課 ●発行/杉並区
区の代表電話は **3312-2111** FAX 3312-9911 (広報課直通)
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>



世帯と人口
(住民基本台帳)
25年5月1日現在
()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	男		女		小計	合計	
	数	増減			数	増減	数	増減			
日本人のみの世帯	293,754	(1190増)	302,281 (1376増)	日本人	255,923	(734増)	276,583	(755増)	532,506 (1489増)	542,945 (1692増)	
外国人のみの世帯	6,294	(180増)			外国人	4,999	(96増)	5,440	(107増)		10,439 (203増)
日本人と外国人の世帯	2,233	(6増)									