

なぎなみ

歩きながら、元気が文化が、すぎなみ生まれる街。

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

国民健康保険のお知らせ 2
梅雨の季節に備えましょう 4
6月4日～10日は「歯の衛生週間」です 8
20年度ごみ収集・資源回収の実績 8

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/

6月は食育月間です あそびにおいでよ! 2009 食育アドベンチャーワールド



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)改善のための食環境づくり・食べ残しや食品廃棄などからくる環境負荷・偽装表示などの食の安全・安心対策など、近年、食を取り巻く状況には、多くの課題が山積しています。健康的な大人に育つために、子どもたちへは、早い時期からの多様な食体験が急務です。この機会に、「こころ」と「からだ」の健康維持増進にむけて、「食育」について考えてみませんか。
——問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ。



大人の食育
講演会「高畑勲、食べ物の大切さを語る!」
(午後2時～4時) 阿部アニメーション監督・高畑勲(左写真) 定員100名(先着順)

【日時】
6月21日(日)
午前10時～午後4時
【場所】
杉並保健所(荻窪5-20-1)
【費用】 無料
【申し込み】
当日、直接会場へ

- ◇働きざかりのお父さん・お兄さんの国
①ママを応援! おいしい、簡単、ヘルシー野菜料理紹介②筋肉量・基礎代謝・内臓脂肪レベルなどの体組成測定③血管年齢測定(杉並ウエストサイズ物語コーナー)④多忙なお父さんの健康相談
- ◇おいしいちゃん・おばあちゃんのための食情報国
①パネル展示とレシピ紹介(高齢者のためのクック10・元気であるために何をどれだけ食べたら良いか)
- ◇子ども食育
①お弁当ばらんの国
クイズにチャレンジ
見て・さわって・体験しながら食べ物のなぞを解く探検をしよう。
- ②お弁当バイキング
クイズが解けたら、お弁当料理バイキングにご招待します。
- ③クイズにチャレンジ
地域の食育を推進するNPO団体が、さまざまな活動を行っています。
- ④食育に関する国
詳細は、NPO法人すぎなみ栄養と食の会事務局☎330318726へ。
- ⑤お弁当ばらんの国
地域の食育を推進するNPO団体が、さまざまな活動を行っています。
- ⑥パネル展示・子ども食育に関する国
詳細は、NPO法人すぎなみ栄養と食の会事務局☎330318726へ。

先月21日、杉並区と青梅市は「交流協定」を結びました。昭和39年以來の杉並区の職員保養施設「青梅寮」を、このたび青梅市に売却することになったのがきっかけで、この協定締結により、両区市の住民は相互に施設や事業の割引や優先利用が可能になるなど、これから様々な交流を通じて、両区市の発展に大いに寄与することが期待されます。

またついでに有名な塩船観音寺や一万本の花菖蒲の吹上しようぶ公園、そして梅の公園などでは四季折々の花にあふれます。また日本画壇の巨匠、川合玉堂の玉堂美術館や吉川英治記念館などの文化施設や、岩蔵温泉郷などの

ソンの杉並区民枠ということまで、お互いの発展につながるように交流を進めていきます。
ところで区では、今後の小中学校の建て替えに際しては、子供たちの心身の健康のためにできるだけ教室の木質化を進めようと、改築した高井戸小、荻窪小には多摩産で産出された木材(多摩材)を使ってきました。いま国内の林業が危機的な状況にあり、美しい日本の山々が荒れて

温泉水や施設もあり、これらも区民割引で利用できるようになります。
今後は青梅市主催の奥多摩溪谷駅伝や自転車レースなどへの杉並チームの参加、青梅産野菜の学校給食への供給、杉並区民農園の開設、さらに青梅マラ



杉並区と青梅市
杉並区長 山田 宏



特定保健指導をご利用ください

——問い合わせは、国保年金課保健事業担当へ。

杉並区国民健康保険に加入の40～74歳の方で、20年度(21年3月31日まで)に特定健康診査を受診した方のうち、特定健康診査の結果メタボリックシンドロームの疑いのある方に、特定保健指導の利用券を送付しています。

21年度の特定健康診査の結果による利用券の発送は、10月以降になる予定です。利用券の有効期限内に利用できない場合には、延長することができますのでお問い合わせください。

※現在、特定保健指導を利用中または、これから利用する方は、特定保健指導が終了してから21年度の特定健康診査を受診してください。特定保健指導利用中のため、有効期限内に特定健康診査を受診することができない場合には、期限を延長しますのでお問い合わせください。

支えあい・助けあい・健康を守る

国民健康保険



国民健康保険は、病気やケガをしたときに、医療費の一部を負担するだけで安心して医療を受けることができる、皆さんの健康を支える制度です。区が「保険者」となって運営し、加入者(被保険者)が納める保険料と国・都・区からの負担金などを財源として、医療給付などの事業を行っています。国民健康保険の健全な事業運営のため、保険料の納付と加入・喪失の届出を忘れないようお願いいたします。

医療保険制度への加入が義務付けられています

医療保険制度は、①勤務先の健康保険②同業種で組織する国民健康保険組合③長寿医療制度(後期高齢者医療制度)④区市町村が運営する国民健康保険に大別され、いずれかの医療制度への加入が義務付けられています。

加入や脱退の届出は資格喪失の日から一四日以内に

勤め先の健康保険をやめたとき・家族の健康保険の扶養でなくなったとき・長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の対象とな

った方に扶養されていた方などは、国民健康保険に加入する届出が必要です。勤め先などから区への連絡はありません。

保険料は、区へ加入の届出をした日からではなく、職場などの健康保険の資格を失った日まです。届出までの期間にかかった医療費は全額自己負担となります。届出までにご注意ください。

また、国民健康保険に加入していた方が、会社などに就職し、職場の健康保険に加入した場合、脱退の届出をしてください。(長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の対象とな

通知書・納付書をお送りします

21年度保険料額通知書と納付書を6月10日(水)に発送します(口座振替をご利用の方には通知書のみ)。通知書のあて名は、世帯主になります。

★税制改正の影響を抑える緩和措置は20年度で終了し、21年度は住民税額がそのまま賦課標準額となります(保険料の計算方法は下図のとおり)。

保険料額は **医療分** + **支援金分** + **介護分** です

※介護分は、40~64歳の被保険者に算定されます。なお、65歳以上の方は、別に介護保険料を納めていただくことになります。

医療分		
21年度 住民税額	× 保険料所得割 料率0.68	+ 保険料均等割額 2万7600円
後期高齢者支援金分		
21年度 住民税額	× 保険料所得割 料率0.26	+ 保険料均等割額 9600円
介護保険分		
21年度 住民税額	× 保険料所得割 料率0.12	+ 保険料均等割額 1万1100円

計算式の金額が最高限度額を超えたときは、最高限度額が保険料になります。

最高限度額	医療分	支援金分	介護分
	47万円	12万円	10万円

※被用者保険のご本人が長寿医療制度に移行したことにより、扶養家族だった65歳以上の方が国保に加入した場合は、保険料の減額があります。

保険料は、4月~22年3月までの1年度分を6月期~22年3月期までの10回に分けてお支払いいただきます。納付書は、一括分と各期分10枚の計11枚を送付します。

確定申告などをしていない方へ

国民健康保険料は、前年中の所得金額や、21年度の住民税額をもとに決定します。

そのため、確定申告や住民税の申告をしていない方がいる世帯には、「国民健康保険料に関する申告書」の提出をお願いしています。該当する方がいる世帯には、6月下旬に申告書を発送します(2月に、すでに提出していた方はいりません)。

退職被保険者証

64歳までの国民健康保険加入者のうち、厚生年金や各種共済組合などから、老齢年金または退職年金(国民年金を除く)を受給中であり、かつ、その年金の加入期間が一年以上ある方が対象です。

社会保険庁から提供される資料などにより、資格が確認できた場合には、ご本人の届出によらず、退職被保険者証を送付しています。

この制度は、会社などを退職した方の医療費を社会保険などが一部負担することで、国民健康保険の運営を安定させるため

国民健康保険の便利な納め方

◆便利な口座振替をご利用ください

簡単な手続きで、保険料を預貯金口座から自動的に引き落とすことができます。

引き落とし日は毎月末日です(金融機関休業日の場合は翌営業日)。世帯主以外の方の口座でも申し込みができます。

◆ご連絡をいただければ、口座振替依頼書と返信用封筒を送付します。また、口座振替依頼書は、国保年金課(区役所東棟二階⑧番窓口)、区民事務所・分室、駅前事務所、区内の金融機関・ゆうちょ銀行および郵便局の窓口にもあります。通帳・通帳印・保険証を持参すれば、その場で申し込みができます。口座登録までは、おおよそ二カ月かかります。

◆手続き完了後、「口座振替の手続き完了のお知らせ」を世帯主あてに送付します。世帯主以外の口座名義人あてには通知できませんので、届きましたら口座名義人の方へお知らせしてください。

◆納付書での支払い

金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所まで納付できます。

※30万円を超える納付書はコンビニエンスストアでは利用できません。また、金融機関、ゆうちょ銀行および郵便局、コンビニエンスストアでは納付書の再発行をいたしませんのでご注意ください。

国民健康保険年金課国保収納係

国民健康保険・長寿医療制度

夏季保養施設
申し込み
受付中です♪

◆対象

●杉並区の国民健康保険加入者
●杉並区の長寿医療制度(後期高齢者医療制度)加入者
●21年3月分までの保険料が完了の世帯の方に限ります。

◆開設期間

7月18日(土)~8月23日(日)の宿泊

◆施設・利用料金

左一覽表のとおり。

◆申し込み方法

往復ハガキの往信用の裏面に必要事項(右下記入例参照)を、返信用表面に、返信用のあて名を書いて、6月16日(必着)までに国保年金課管理係へ。

国民健康保険年金課管理係

往復ハガキ(往信用裏面)記入例

- ①代表者の住所・氏名・日中連絡のつく電話番号・保険証記号番号または被保険者番号
- ②希望する「施設・宿泊日・泊数(2泊まで)・人数(2名以上、定員まで。乳幼児も人数に含む)」を第3希望まで

◆申し込みは一世帯一枚に限ります。必要事項の記入がない場合や、定員を超えた申し込みは無効となります。

◆抽選方法など

6月17日(水)の午前11時から国保年金課で公開抽選を行い、6月24日ごろまでに返信ハガキ「抽選結果(当選または落選)のお知らせ」を送付します。

抽選会場や、電話での当落結果のお問い合わせにはお答えできませんのでご注意ください。当選した方は、「抽選結果(当選)のお知らせ」を持参の上、6月29日(月)までに国保年金課窓口で利用申し込みをしてください。期日までに手続きをしない場合、当選は無効となります。

〈夏季保養施設・利用料金など〉

施設名	利用料金(1泊2食、消費税額込み)				定員	室数
	大人	小人	乳幼児	食事不要の乳幼児(布団が必要な場合)		
グランドホテル磯屋(銚子)	7350円	5145円	3675円	無料(2100円)	6	1
ホテル池田(熱海)	7350円	5145円	3675円	無料(無料)	5	1
いなとり荘(稲取)※	8400円	5880円	4200円(3歳~未就学児)2歳以下無料(2100円)		5	1
ホテル天坊(伊香保)	7350円	5145円	3675円	無料(2100円)	5	1
湯けむりの里柏屋(川治)	7350円	5250円	4200円	1575円(2100円)	5	1
ホテル南風荘(箱根)	8400円	5880円	4200円	無料(3150円)	5	2
湯回廊 菊屋(修善寺)	8400円	5250円	3675円	1050円(3150円)	5	2

※いなとり荘の乳幼児利用料金は、2歳以下で食事不要、布団のみ必要な場合は2100円、食事・布団とも不要な場合は無料(3歳以上は食事、布団の有無にかかわらず、利用料金がかかります)。

①利用料金のほかに入湯税がかかります。②各施設のパンフレットは同課にあります(部数に限りがあるため、窓口をご覧ください。郵送不可)。

夏の省エネにご協力ください

区では、環境への配慮行動と省エネ行動を実践しています。特に、電力需要が増大する夏季(6月1日～9月30日)の節電に努めます。具体的には、次のとおりです。

- ①庁舎の冷房温度を28度にする
 - ②本庁舎のエレベーターの一部を停止する
 - ③ノーネクタイなどの軽装で勤務する
- このほか、節水・節電に努めます。皆さんにはご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。



問経理課または職員課

ありがとうございました

3月～4月のご寄付
(敬称略・順不同)

【みどりの基金】きた！きた！高円寺まつり参加者有志=1万1673円▷(株)ワールドビジネスサポート代表取締役・川上知之=9140円▷高岡和佐=4万円▷高岡和敏=30万円▷(仮称)西荻北けやき公園公開日参加者有志=3644円▷わい！わい！わだまつり参加者一同=1万4200円▷高円寺ザ・氷川=1万5000円▷匿名=1万1837円▷匿名=1万3000円【福祉】ハイランドセンターチャリティバザー実行委員会=100万円▷榎本豆腐店=2万5130円▷(株)東京乗用旅客自動車協会新都心支部=6万円【NPO支援基金】NPO法人たすけあいワーカーズさざんか=3万3930円▷匿名=30万円

10月

国民健康保険料・住民税の公的年金からの引き落とし(特別徴収)が始まります

区では、区民の皆さんの納付の便宜や徴収の効率化を図るため、国民健康保険料および住民税を公的年金から引き落とし制度(特別徴収)を10月から導入します。

対象となる方には、制度の詳細な内容を記載したチラシを、6月10日に発送する「保険料通知書(国民健康保険料)」と「税額決定(納税)通知書(住民税)」に、それぞれ同封しますので、ご確認ください。

なお、この制度は、納付方法を変更するもので、新たな負担が生じるものではありません。

公的年金からの引き落としについてご理解をよろしくお願ひします。

国民健康保険料は、国保年金課国保収納係、住民税は、課税課年金特別徴収担当

定額給付金等の申請を受け付けています

定額給付金、子育て応援特別手当の給付を受けるには、申請が必要です。申請書は4月13日に発送していますので、必要事項を記入の上、添付書類を添えて、返信用封筒により郵送で申請をしてください。申請の受付期限は10月15日(木)までです。

◇**こんなときはホットラインへお電話を**

申請書が届いてない、申請書の書き方がわからないなどありましたら、ホットラインへお問い合わせください。

問定額給付金・子育て応援特別手当ホットライン ☎03-3312-2311

21年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ

問い合わせは、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

すべての健(検)診の対象年齢は、21年度中(21年4月～22年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。

◆◆今年度の区民健康診査が6月から始まりました。◆◆4月～9月生まれの方を対象に5月末に受診券を発送しました。【受診期間は6月1日～9月30日です。】10月～3月生まれの方は、9月末に受診券を発送します。【受診期間は10月1日～22年1月31日です。】
【受診の際は必ず予約を】指定医療機関の混雑などにより、受診できない日があります。健(検)診を受診される際は、必ず電話などで予約をしてください。

◇**区民健康診査**◇

対象者は下表のとおりです。指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施します。基本検査項目は、問診・計測・血圧測定・血液検査・尿検査です。

健診名	対象年齢	対象者	受診期間	費用	備考
①成人等健診	30～39歳	職場などで健診を受ける機会がない方	【4月～9月生まれ】 6月1日～9月30日	無料 (希望検査項目は有料)	②の対象者、①③の対象者で過去3年間に1回以上区民健診を受診した方は、申し込みの必要がありません 【希望検査項目=区民健診を予約する際、各医療機関に申し込み】 ■胸部X線検査…30～64歳=300円(65歳以上無料) ■大腸がん検診…40歳以上=200円 ■前立腺がん検査…50・55・60・65・70歳=700円(区内の指定医療機関でのみ実施)
②特定健診	40～74歳	杉並区国民健康保険に加入している方	【10月～3月生まれ】 10月1日～22年1月31日		
③長寿健診	75歳以上	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方			

■40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・組合国保など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。

◇**がん検診**◇

がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を各指定医療機関(受診票に実施機関一覧表を同封)で実施します。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込締切など
④肺がん検診	35歳以上	7月1日～9月30日	胸部X線検査 喀痰細胞診検査(※1)	1000円	【申込締切】第1回=6月15日(月)▷第2回=7月15日(水)▷最終締切(必着)=8月21日(金) 各回締切日の月末に受診票を郵送します
⑤喉頭がん検診	55歳以上		喉頭鏡検査 ファイバースコープ検査	1000円	
⑥子宮がん検診	20歳以上	22年2月27日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	【申込締切】毎週金曜日。翌週に受診票を郵送します▷最終締切(必着)=22年1月29日(金)
⑦乳がん検診	40歳以上		視診・触診 マンモグラフィ検査	1000円	
⑧大腸がん検診(※2)	40歳以上	6月1日～22年1月31日	便潜血検査(2日法)	200円	【申込締切】毎週金曜日。翌週に受診票を郵送します▷最終締切(必着)=12月18日(金) 【申し込み】ご希望の方は、区内の区民健診実施医療機関に直接お申し出ください
前立腺がん検査(※2)	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円	
⑨胃がん検診	35歳以上	指定医療機関実施 6月1日～22年1月31日 杉並保健所実施 22年3月20日までの木・金・土曜日(祝日などを除く)	胃X線検査(※3)	1000円	【申込締切】 指定医療機関実施分(最終)=12月18日(金) 杉並保健所実施分(最終)=22年2月19日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送します

(※1)肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。(※2)区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。予約の際、医療機関にお申し込みください。

(※3)次の方は申し込みをご遠慮ください。

(1)胃の手術を受けたことがある(2)現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中(3)妊娠中または妊娠の可能性がある(4)おおむね1年以内に胃がん検診を受けた

◇**成人歯科健康診査・眼科検診**◇

成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療、および口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に、各指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施します。対象者には受診券を郵送します【歯科健診は5月25日に発送しました】ので、申し込みの必要はありません。なお、再評価調査は受診医療機関が連絡します。

健(検)診名	対象者	費用	受診期間
成人歯科健診	30・35・40・45・50・60・70歳	無料	6月1日～11月30日
成人歯科健診再評価調査	20年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)		
眼科検診	40・45・50・55・60歳	300円	10月1日～22年1月30日

◆**申し込み方法**◆ **ハガキでお申し込みください。受診票(券)を郵送します。【②特定健診の申し込みは必要はありません】**

健(検)診名	申し込み・問い合わせ	ハガキ記載事項【健(検)診ごとに1人1枚。⑥子宮がん⑦乳がんは1枚で可】
①③区民健診④肺がん⑤喉頭がん⑥子宮がん⑦乳がん⑧大腸がん検診	杉並保健所健康推進課 (〒167-0051荻窪5-20-1)	(1)〇〇健(検)診希望(2)住所(3)氏名(フリガナ) (4)生年月日(5)年齢(6)性別(乳がん・子宮がんは不要)(7)電話番号
⑨胃がん検診	杉並区医師会 胃がん検診担当 (〒166-0004阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114)	

◆**受診方法**◆

受診票(券)が届きましたら、指定医療機関(受診票(券)に実施機関一覧表を同封)の中から受診場所を決めて、電話などで予約をしてください。受診期間中でも休診日などにより受診できない日があります。

■各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

梅雨の季節に 備えましょう

食中毒にご注意を

6・9月は、細菌による食中毒が多く発生する時期です。特に鶏肉のカンピロバクターや魚介類の腸炎ビブリオなどの食中毒細菌は、気温が高い夏場には増殖しやすくなるため、食中毒が多発します。

本格的な食中毒シーズンを迎えるにあたって、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。

◆食品の購入

①期限表示を確認して購入する
②冷凍・冷蔵が必要な食品は最後に買入物をし、寄り道せずを持ち帰る など

◆家庭での保存

①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へ②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

①手はせっけんでよく洗う②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った後、熱湯で消毒するなど

◆調理

①食材は中心部まで十分に加熱する②肉は肉汁の色が透明になるまで加熱する③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 など

◆食事

①室温に二時間以上置かない②期限が過ぎた・割れたりひびが入っている卵は生で食べない③生肉は必ず加熱調理して食べる など

◆残った食品
①再加熱を十分に②時間がたった食品は捨てる

◆その他

①わき水や井戸水は、生で飲まないように②おなか痛い、下痢や嘔吐が続く場合は、すぐに医師の診察を受ける

◆食品衛生夏季対策実施中

保健所は、皆さんの食生活の安全を守るために「食品衛生夏季対策事業」を実施しています。食品を購入するときは、清潔で温度管理や食品表示などの自主管理がきちんとされた店を選びましょう。

上手な換気で快適な生活

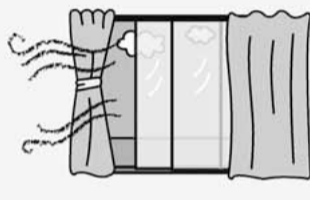
最近の住宅は気密性が高く、また生活様式の変化により日中も窓を閉め切った家庭が増え、室内の空気が停滞する傾向にあります。そのため意識的に換気を行わなければ、私たちの体にさまざまな健康被害が生じることがあります。

◆カビやダニ

カビやダニは室内に湿気がこもり発生しやすくなります。これから梅雨を迎えると、室内はますますカビやダニの発生しやすい状態になります。カビ、ダニの死がいやフンなどを含むほこりがアレルギー疾患の原因になることもあります。

◆室内空気中の化学物質

建材や家具の接着剤にはホルムアルデヒド、衣類の防虫剤にはパラジクロロベンゼンなどが使われています。これらの化学物質は目やのどを刺激したり、頭痛を引き起こしたりすることがあります。



◆効果的な換気

換気をすると、室内空気中の化学物質を追い出すことができ、同時に、日常生活に伴って発生する湿気を減らすので、カビやダニの発生を少なくすることができま

▲換気をしましょう。換気をするときは、空気の入出口を作ると効果的です

◆室内の環境調査
区では、お住まいの住宅についての、室内のホルムアルデヒドなどの化学物質濃度や、ほこりに含まれているダニアレルゲン量の簡易測定を行い、快適な室内環境のための助言を行っています。ご希望の方は、6月26日までにお問い合わせください。

☎杉並保健所生活衛生課 ☎3311-1991

ご確認ください 児童手当などの現況届を郵送しました

現況届は、手当を引き続き受ける要件の有無を確認するためのものです。6月1日現在の状況を記入して、6月30日までに提出してください。提出がないと6月分以降の手当が受けられなくなります。

受給には所得制限があります。受給者の20年間の所得金額から、表2で該当する控除額を差し引いた金額が、表1の限度額未満の方が受給できます。

- ◆手当月額
①児童手当：3歳未満=一律1万円、3歳以上=第1・2子=各5000円、第3子以降=1人につき1万円
※18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童のうち、上から順に第1子・2子と数えます。
②児童育成手当：児童1人につき1万3500円
③児童育成障害手当：児童1人につき1万7000円
引き続き受給できる方には、10月、22年2月、6月中旬に、前月分までの手当を口座へ振り込みます。
なお、現況届の審査の結果、手当の受給資格が消滅する方には、7月中旬に通知を送付します。
☎①②子育て支援課子ども医療・手当係③障害者施策課障害者福祉係

表1 所得限度額（6月1日現在）

Table with 4 columns: 扶養人数(税法上), 児童手当 (国民年金加入者・未加入者, 厚生年金等加入者), 児童育成手当 (児童育成障害手当)

※以下1人増すごとに所得限度額は38万円増加します。

表2 所得からの控除額（6月1日現在）

Table with 2 columns: 控除の種類, 控除額

SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

- 区民体育祭
◇軟式野球（中学生の部）
◇ミニテニス大会
◇ダンススポーツ

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと（スポーツ施設）」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは6月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

- 弓道夏季大会
●ウオーキング講習会
●いきいきスポーツ健康教室（夏の講座）
●杉並区バウンドテニスシニア大会
●PTA学校対抗戦（団体戦）

荻窪体育館

- ◇ピラティス後期
◇ピラティスナイト後期
◇ヨガ後期



区からのお知らせ
SUGINAMI INFORMATION
区議会

土曜議会を開催します

第二回定例会は6月6日(土)午前10時に開会します。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。

④6日(土)は直接、区役所中棟五階へ▽6日以外は、区議会事務局(中棟三階)へ④区議会事務局(中棟三階)へ④区議会事務局(中棟三階)へ④区議会事務局(中棟三階)へ④区議会事務局(中棟三階)へ

⑤6月24日(水)▽30日(火)▽高井戸図書館(高井戸東1-28-1)▽済美教育センターの全日程と図書館の日曜日・最終日▽午前9時〜午後5時、図書館の月〜土曜日▽午前9時〜午後8時④当日、直接会場へ④済美教育センター④3311-0021

⑥6月9日(火)▽午後8時終了▽10日(水)▽午前8時30分開始④課税課区民税係または区民課住民記録係

自治基本条例による
区民等の意見提出手続を予定しています
◆案の名称
「杉並区自転車利用総合計画」案
◆意見などの提出期間
6月11日(木)〜24日(水)
※内容は「広報すぎなみ」6月11日号、区ホームページに掲載します。
④交通対策課自転車対策係

子育て・教育

教科書展示会の開催

22年度から中学校などで使用する文部科学省検定済みの「教科書展示会」を開催します。

科書見本」を展示します。
④6月9日(火)▽7月2日(木)▽済美教育センター(堀ノ内2-5-26)④6月10日(水)▽16日(火)▽中央図書館(荻窪3-40-23)④6月11日(木)▽17日(水)▽下井草図書館(下井草3-26-5)④6月23日(火)▽29日(月)▽西荻図書館(西荻北2-33-9)④6月24日(水)▽30日(火)▽高井戸図書館(高井戸東1-28-1)▽済美教育センターの全日程と図書館の日曜日・最終日▽午前9時〜午後5時、図書館の月〜土曜日▽午前9時〜午後8時④当日、直接会場へ④済美教育センター④3311-0021

施設情報

証明書自動交付機

④6月9日(火)▽午後8時終了▽10日(水)▽午前8時30分開始④課税課区民税係または区民課住民記録係

④6月9日(火)▽午後8時終了▽10日(水)▽午前8時30分開始④課税課区民税係または区民課住民記録係

④6月9日(火)▽午後8時終了▽10日(水)▽午前8時30分開始④課税課区民税係または区民課住民記録係

④6月9日(火)▽午後8時終了▽10日(水)▽午前8時30分開始④課税課区民税係または区民課住民記録係

住まい・まち

長期優良住宅認定制度が始まります

「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」が6月4日(木)から施行されます。この法律は、長期にわたり良好な状態で使用するための措置が講じられた優良な住宅である「長期優良住宅」の認定制度です。

成した計画に基づき、建築・維持保全を行うこととなります。詳細は、区ホームページをご覧ください。
④建築課建築企画係

採用情報

区立保育園

④勤務期間▽7月〜9月の一カ月または二カ月(7月と9月の組み合わせ歓迎)三カ月以上は応相談▽勤務時間▽午前8時30分〜午後5時15分のうち七時間四十五分▽勤務日数▽月二〇日(日曜日・祝日を除く)▽募集人数▽一〇〇名程度▽時給▽保育士の有資格者▽一〇六〇円、無資格者▽九八〇円▽その他▽交通費あり(日額五〇〇円上限。支給要件あり)④高等学校卒業(相当)以上で健康な方④履歴書(※)に有資格者は保育士証の写しを添えて、保育課管理係(区役所東棟三階)に郵送または持参④採用候補者には面接の通知をします②応募書類は返却しません③採用者は所定の健康診断書(費用は自己負担)の提出が必要④※履歴書記入時の注意点

④勤務可能期間を記入
②勤務希望園は記入しない(通勤を考慮し配置します)
③杉並区役所関係のパート・アルバイト経験は職歴として記入
④携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入

④勤務可能期間を記入
②勤務希望園は記入しない(通勤を考慮し配置します)
③杉並区役所関係のパート・アルバイト経験は職歴として記入
④携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入

④勤務可能期間を記入
②勤務希望園は記入しない(通勤を考慮し配置します)
③杉並区役所関係のパート・アルバイト経験は職歴として記入
④携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入

募集します

ファミリー・サポート・センター協力会員

④保育園・学校施設への送迎や保護者の急用時などの子どもの預かり(基本的には援助者の自宅)▽④謝礼▽一時間八〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円)④心身ともに健康な20歳以上の方

④勤務可能期間を記入
②勤務希望園は記入しない(通勤を考慮し配置します)
③杉並区役所関係のパート・アルバイト経験は職歴として記入
④携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入

④勤務可能期間を記入
②勤務希望園は記入しない(通勤を考慮し配置します)
③杉並区役所関係のパート・アルバイト経験は職歴として記入
④携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入

二〇日以内)の午前7時10分〜午後3時55分▽勤務場所▽杉並清掃事務所(成田東5-15-20)または杉並清掃事務所方南支所(方南1-3-4)▽日給▽九四九〇円▽その他▽交通費実費支給(日額五〇〇円上限)④18歳以上の健康で体力に自信がある方(高校生不可)④一〇名程度④電話で、杉並清掃事務所④3392-7281または杉並清掃事務所方南支所④3323-4571へ

学校司書

済美日曜教室

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

募集中

ファミリー・サポート・センター協力会員

④保育園・学校施設への送迎や保護者の急用時などの子どもの預かり(基本的には援助者の自宅)▽④謝礼▽一時間八〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円)④心身ともに健康な20歳以上の方

④勤務可能期間を記入
②勤務希望園は記入しない(通勤を考慮し配置します)
③杉並区役所関係のパート・アルバイト経験は職歴として記入
④携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入

④勤務可能期間を記入
②勤務希望園は記入しない(通勤を考慮し配置します)
③杉並区役所関係のパート・アルバイト経験は職歴として記入
④携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

子育てメッセ実行委員会への参加団体

すぎなみ舞祭の参加受付を開始します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

東京都介護支援専門員実務研修受講試験

住宅の耐震無料相談会

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

北朝鮮の地下核実験に抗議しました

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

行政相談

国の仕事などに対する要望・苦情を、行政相談委員がお受けします。

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

④7月25日(土)▽26日(日)(二泊二日)④富士学園(山梨県忍野村。往復貸し切りバス)④知的障害者などの介護・ボランティアの経験・興味がある方④電話で、6月12日までに社会教育センター④3317-6621へ④7月5日(日)に済美養護学校(堀ノ内1-19-25)で事前説明会を実施します

北朝鮮の地下核実験に抗議しました
区は、5月25日に、朝鮮民主主義人民共和国が実施した地下核実験に対し、抗議文を5月25日付で同国防委員会金正日委員長あてに送付しました。区議会は同日付で要請書を同委員長あてに送付しました。
問い合わせは、文化・交流・男女共同参画課または、区議会事務局へ

申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

①行事名	★往復ハガキには返信用のあて先も記入を
②郵便番号・住所	★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
③氏名(フリガナ)	★用紙に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ
④年齢	
⑤電話番号	

(1人1枚)

催し EVENT

■日本フィル公開リハーサル
 時6月12日(金)午後1時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=アレクサンドル・ラザレフ(指揮)
 曲目=ブラームス「交響曲第1番」(予定) 定600名(先着順) 費無料(申)当日、直接会場へ 関文化・交流・男女共同参画課他就学前のお子さんは入場不可

■帰国児童・生徒保護者懇談会
 時6月16日(火)午前10時~11時30分 場区役所第6会議室(西棟6階) 対20年4月以降に帰国した児童・生徒の保護者 費無料(申) 関電話で、済美教育センター ☎3311-0021へ

講演・講座

■杉並環境講演会2009「動物公園が元気になったね!~公募園長の動物園改革」
 時6月13日(土)午後2時30分~4時 場あんさんぶる

荻窪(荻窪5-15-13) 師元羽村市動物公園園長・あかおひさのぶ 関区内在住・在勤・在学の方 定30名(先着順) 費無料(申)当日、直接会場へ 関NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-5231


■くらしか理科教室「ぼんぼん船で遊ぼう」
 独立行政法人科学技術振興機構の地域の科学舎推進事業地域活動支援により実施している事業です。
 時・場・関・定①6月10日(水)午後2時30分~3時45分=阿佐谷児童館(阿佐谷北1-6-14)=小学生(30名。申込順)②17日(水)午後3時30分~5時=荻窪児童館(荻窪2-40-2)=小学2年生以上の方(30名。申込順)③24日(水)午後3時30分~4時30分=高円寺北児童館(高円寺北2-2-18)=小学2年生以上の方(25名。申込順) 費無料(申) 関電話で、各児童館(阿佐谷 ☎3337-7481、荻窪 ☎3391-0017(6月3日から)、高円寺北 ☎3339-2621(9日から))へ

■小児救急普及事業~小児科医からのメッセージ
 時6月11日(木)午前10時30分~正午 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師西荻こどもクリニック・楊康子 対第一子が1歳前の保護者 定20名(申込順) 費無料(申) 関電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ

■児童館ボランティア体験講座
 時6月12日(金)午後7時~9時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 費無料(申) 関電話で、前日までに児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760へ

■ステキな笑顔になるビジネスマナー講座
 時6月20日(土)、7月11日(土)午後2時~4時(計2回) 場すぎなみNPO支援センター(阿佐谷南1-47-17) 師ウィズ・リミテッド日本支社代表・西出博子 定30名(申込順) 費無料(申)電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)にあればファクス番号と

6月16日(火)から
すぎ丸「かえで路線」
 運行ダイヤが変わります



新しいダイヤは、車内で配布しているポケット時刻表や、区ホームページでご確認ください。

関交通対策課交通対策係

Eメールアドレスも書いて、6月19日までにすぎなみNPO支援センター ☎3314-7260 FAX3314-7265 関 info@nposuginami.jpへ 関同センター

■消費者講座「マイホーム選びのポイントとリフォームのコツ」
 物件購入時の注意点、業者が倒産した時の対処方法などを建築士が説明します。
 時6月19日(金)午前10時~正午 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師助住宅リフォーム・紛争処理支援センター職員 関区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料(申) 関電話で、消費者センター ☎3398-3141へ 関2歳~就学前の託児あり(6月10日までに事前申込)

■アサーション講座「はい、いいえを気持ちよく」
 アサーションとは、自分も相手も大切に相互尊重のコミュニケーションです。
 時7月7日(火)・14日(火)午前10時~午後0時30分(計2回) 場男女平等推進センター 師創価大学大学院教授・園田雅代 関区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費無料(申)往復ハガキまたはファクス(記入例参照)で、6月27日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3 FAX3393-4716)へ 関同センター ☎3393-4410 他1歳~就学前の託児あり(事前申込制)

6月はこども読書月間です

中央図書館
 ①世界の民話を知る講座「イギリス・アイルランドの妖精譚(ようせいたん)」 時6月14日(日)午後2時~4時 師民話研究者・岩倉千春 対中学生以上の方 定50名(申込順) 費無料(申)電話で、同館へ
 ②人形劇団ブークの公演「ひとまねアヒル」 時6月27日(土)①午前10時30分②午後1時30分 定各回80名(抽選) 費無料(申)往復ハガキ(記入例参照・家族は1枚)に希望回も書いて、6月15日(必着)までに同館へ
 関同館(〒167-0051荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

〈こども読書月間(6月)の催し〉

図書館	日時	内容(定員)など
成田(成田東3-28-5 ☎3317-0341)	20日(土)午後1時30分~3時30分	へんしん絵本を作ろう(15名※)
阿佐谷(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	27日(土)午後1時30分~3時30分	へんしん絵本を作ろう(20名※)
南荻窪(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	21日(日)午前10時30分~正午	親子でつくろうバルーンアート(30名※)
	10日(水)・24日(水)午後3時~4時 ▶14日(日)・28日(日)午前10時30分~11時30分	図書館キッズツアー(各回5名※)
方南(方南1-51-2 ☎5355-7100)	13日(土)午後2時~2時30分	わらべうたと絵本の会(30名)
	13日(土)午後2時45分~3時45分	おいでよ!おはなしいっぱい(30名)

※の申し込みは、事前に電話で、各図書館へ。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★チャリティー杉並文化フォーラム「天満敦子デビュー30周年記念コンサート」 時11月3日(祝)午後2時 場杉並公会堂 関小学生以上の方 費4000円~ 関チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 関NPO杉並文化村事務局 ☎3220-0021 他区民20組40名を無料招待=往復ハガキ(記入例参照)で、6月11日(必着)までに杉並文化村(〒167-0032天沼3-10-2)へ(申込順)



★杉並公会堂主催の催し
 ◇ピティナ×杉並公会堂ミュージック・ランチ2009(夏シーズン) 時・内①7月8日(水)▷出演=篠崎史紀(バイオリン)②8月5日(水)▷出演=黒田亜樹(ピアノ)③9月4日(金)▷出演=与那城敬(バリトン) くれづれも午前11時 費各1000円 ほか 関・関電話で、全日本ピアノ指導者協会(ピティナ) ☎3944-1583へ
 ◇ジャン=ギアン・ケラス無伴奏チェロリサイタル 時10月2日(金)午後7時 内曲目=

J.S.バッハ「無伴奏チェロ組曲第1番・第3番」ほか 費4000円(申) 関電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450へ
 ◇サンセヴェリーノ~ジャンゴ・ラインハルト生誕100年記念プレ・プロジェクト 時9月23日(祝)午後5時 費6000円(申) 関電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450へ

★ミッフィー子どもミュージカル~ミッフィーのおたんじょうび 時9月26日(土)①午後1時②4時 場杉並公会堂 費3000円、3歳~小学生2000円(子育て応援券利用可) 関チケット発売日=6月19日(金)午後2時~▷チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 関同会

★弾談の会びあ~の公演会「宙・ひと・音」 時6月13日(土)午後2時~4時20分 場杉並公会堂 内・師講演=天文学者・唐牛宏▷ピアノ演奏=鈴木たか子 関区内在住・在勤・在学の方 定190名(申込順) 費前売り3000円~ 関・関電話で、同会・鈴木 ☎3383-0697へ

★杉並ジュニア混声合唱団定期演奏会 時6月14日(日)午後3時30分 場セシオン杉並 内曲目=混声合唱組曲「アピと魚師」ほか 定568名(申込順) 費500円(申) 関電話またはファクス(記入例参照)で、同団 ☎FAX3311-0393へ

★杉並弦楽合奏団 定期演奏会 時6月21日(日)午後2時 場セシオン杉並 内出演=木村

哲郎(指揮) ほか▷曲目=ドボルザーク「弦楽セレナード」ほか 定578名(先着順) 費無料(申)当日、直接会場へ 関同団・鳥井 ☎3334-8434

★親子で野菜の収穫を体験しませんか 時6月27日(土)午前10時~午前中(予備日=28日(日)) 場上高井戸1丁目の畑 関区内在住の小学生とその保護者(2人1組) 定30組(抽選) 費1組300円(保険料含む) 関往復ハガキ(記入例参照。両名分記入)で、6月12日(消印有効)までにJ.A東京中央城西地区青壮年部事務局(〒166-0004阿佐谷南3-13-2)へ 関同事務局・ハツ代 ☎5349-8791

★手染展と即売会 時6月6日(土)・7日(日)午前10時~午後5時(7日は4時まで) 場杉並いずみ 工房「手と手」 関当日、直接会場へ 関同工房 ☎3321-4485

★杉並写真会 写真展 時6月18日(木)~24日(水)午前10時~午後6時 場セシオン杉並 費無料(申)当日、直接会場へ 関同会・新井 ☎3328-7000 他20日(土)午後2時~3時30分に元朝日新聞写真部デスク・山村行志氏によるワンポイントアドバイス教室を開きます

★杉並親子劇場~不思議なサーカスパフォーマンス「くるくるシルク」 時6月28日(日)午後1時30分 場セシオン杉並 内出演=劇団「汎マイム工房」 定556名(全席指定) 費

4歳以上=前売り2500円~(子育て応援券利用可) 関ファクス(記入例参照)で、杉並親子劇場・渡辺 FAX3331-4381 へ 関渡辺 ☎3331-4381 他区民の親子30組60名を無料招待=往復ハガキ(記入例参照)で、6月16日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選)

講演・講座

★シニアのための初心者向け囲碁教室 時6月9日~30日の毎週火曜日、午前9時30分~11時30分(計4回) 場高齢者活動支援センター 関区内在住で60歳以上の初心者 定5名(申込順) 費無料(申) 関電話で、すぎなみ囲碁クラブ・岡本 ☎3333-0498へ

★マンション管理セミナー~マンション会計のチェックポイント 時6月13日(土)午後1時30分~4時30分 場阿佐谷地域区民センター 内講演と個別相談会 師杉並マンション管理士会会長・田村晃清 関マンション管理組合役員ほか 定50名(申込順) 費無料(申)ファクス(記入例参照。年齢不要)で、6月11日までに杉並マンション管理士会 FAX3393-3652 へ 関同会・小林 ☎090-2733-6711

★健康な精神で生涯現役生活 心は身体の健康度維持の大切な源 時6月13日(土)午後1時30分~3時 場高齢者活動支援センター 師首都大学東京教授・星旦二 定80名(先着順) 費無料(申)当日、直接会場へ 関杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

座 高円寺

ZA-KOENJI PUBLIC THEATRE

http://za-koenji.jp/

いつも同じ夢を見る女性と、その夢の謎(など)をさぐる探偵を中心に展開する物語。鴻上尚史が若者たちと創り出す、新たな『ハッシャ・パイ』を、ぜひご覧ください。

開演時間=月・水・木・金曜日=午後7時30分(17日は午後2時)

土曜日=午後2時・7時(8日は午後7時のみ) 日曜日=午後2時 座・高円寺1 内作・演出=鴻上尚史 出演=虚構の劇団(上写真) 観覧料4500円(全席指定)

チケット=6月13日(土)から電話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300へ。ホームページからも申し込みます 座・高円寺チケットボックス ※お得な「なみちけ」(座・高円寺の主催・提携公演に使える4枚つづりのチケット引換回数券)は座・高円寺で販売しています。詳細は、施設ホームページをご覧ください。

夏の劇場 虚構の劇団 「ハッシャ・パイ」



©橋本典久

6月4日~10日は

「歯の衛生週間」です

杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。問い合わせは、



よく噛んで食べることは、誰にでもすぐに始められる効果的な肥満対策です。しっかりと噛むためには歯と歯肉の健康が欠かせません。私たちが歯を失う原因の九割は、むし歯と歯周病です。その予防の第一歩は、毎日の歯みがきです。一日一回は十分な時間をかけて歯みがきをしましょう。

効果的な歯みがきのポイント

- 歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を当てる
- 歯ブラシを、軽い力で小さく動かす
- フッ素入りの歯みがき剤を使う
- 糸ようじや、必要に応じて歯間ブラシを使う

区は、今年度から、成人歯科健康診査の実施期間を、6月1日(月)~11月30日(月)に延長

ごみ・資源の分別へのご協力ありがとうございます

20年度ごみ収集・資源回収の実績

区は、20年4月から、ごみ・資源の分別方法と出し方を変え、プラスチック製容器包装とペットボトルの集積所回収を区内全域で始めました。また、容器包装以外のプラスチック製品・ゴム・皮革は可燃ごみへと変更しました。その結果、不燃ごみ収集量は前年度比約80%減で、埋め立てごみ量が大幅に減少しました。資源回収量は前年度比約20%増で、限りある資源の有効活用がされています(左下表のとおり)。

プラスチック製容器包装の回収

〈ごみ分別変更に伴うごみ量変化〉		単位 = t		
区分	種別	19年度	20年度(速報値)	前年比
可・不燃	可燃	9万3399.31	10万1886.73	109%
	不燃	2万3499.11	4999.73	21%
	計	11万6898.42	10万6886.46	91%
資源	プラスチック製容器包装	1408.58	4819.27	342%
	ペットボトル	703.79	1822.51	259%
	古紙	1万8637.09	1万8282.26	98%
	びん	4845.24	5327.46	110%
	缶	1819.48	2119.93	117%
	計	2万7414.18	3万2371.43	118%
合計		14万4312.60	13万9257.89	96%

注1. プラスチック製容器包装は、19年度は区内3分の1地区、20年度から区内全域実施。2. ペットボトルは、店頭・拠点と集積所回収の合計。3. ペットボトル集積所回収は、20年度から区内全域で実施。

また、プラスチック製容器包装を焼却しないことによるCO₂発生抑制量は約一万三〇〇〇tと、環境負荷低減に役立っています。



安全な出し方にご協力をお願いします

●ご注意ください！ スプレー缶・ガスボンベ・ライターの出し方

スプレー缶・ガスボンベ・ライターに使用されているガスが原因で清掃車両などの火災が発生しています。これまでも安全な出し方にご協力いただいています。残念ながら、今年4月にもスプレー缶が原因による火災が、不燃ご

●清掃管理課清掃計画係

杉並清掃事務所 ☎3392-2811、杉並清掃事務所南支所 ☎3323-4571、清掃管理課清掃計画係

①最後まで使い切り、空にする。

②その他の不燃ごみとは別の袋(中身の見えるもの)に入れる。

③不燃ごみの日に、集積所に出すか、収集職員に手渡す。

※中身を空にするために穴を開けることは危険です。中身が残っている場合はお問い合わせください。

④カラス対策ごみ収集ボックス

ファックスに①住所②氏名③日中の連絡先④希望するボックスの大きさ(左表)⑤集積所の住所を書いて、6月30日(必着)までに清掃管理課資源対策係 ☎3312-2306へ。直接、同係(区役所西棟七階)への持参も受け付けます。

カラス対策ごみ収集ボックス

とができる病気で、杉並保健所では、HIV検査や相談を匿名・無料で行っています。

6月1日~30日は HIV検査・相談月間です

エイズは、多くの場合、自覚症状がない期間が長く、HIVに感染してから、数年から十数年がたつて発病します。エイズは感染を早期に見すれば、健康管理と早期治療により、発症を遅らせることができます。

〈HIV抗体・性感染症検査〉

検査 HIV抗体・性感染症 HIV即日抗体

日時

毎月第1・3水曜日(9・12月は第1水曜日のみ)の午前

結果日

同日の午後(陰性と明確に判断できない場合は1週間程度かかります)

内容

HIV・梅毒・クラミジア抗体検査

時期

感染が心配される機会から2カ月以上経過している

申し込み

当日の午前9時30分~10時30分に直接会場へ

申し込み

毎月最初の平日から予約開始。月~木曜日(祝日を除く)の午後1時~6時の間に専用電話 ☎5259-0330へ

※いずれも、診断書の発行はありません。

(発行日)毎月1日、11日、21日

