



## 7月29日(日) 午前7時～午後8時

### 参議院議員選挙

# そうだ！選挙へ行こう



参議院議員選挙では、東京都選出(改選数五)と比例代表選出(改選数四八)の二つの選挙があります。あなたの声を国政に届ける大切な選挙です。忘れずに投票しましょう。

——問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。



▶あなたの意志を投票に託しましょう

「選挙のお知らせ」をお送りします

今回の選挙で投票できる方(杉並区の「選挙人名簿」に登録されている方)には、あなたの投票所を案内する「選挙のお知らせ」を、世帯ごとに封書で、7月12日(木)に発送する予定です。

投票日には本人の「選挙のお知らせ」を持参して、指定された投票所で投票してください。「選挙のお知らせ」を紛失なされた場合は、投票所の係員に申し出てください。投票所で再交付します。

また、届いていない場合でも投票資格があれば投票できます。

「選挙公報」を新聞折り込みでお届けします

候補者の政見・経歴などを掲載

載した「選挙公報」を、7月21日(土)に、一般紙・スポーツ紙・英字新聞などの計一五紙の朝刊に折り込む予定です。

新聞を定期購読していない方や、別途送付を希望する方は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。選挙公報をお送りします。

選挙公報は、7月22日(日)以降、区の施設や郵便局(本局三方所・特定郵便局五〇カ所)、駅の広報スタンド、新聞販売店、公衆浴場などにも置きますので、ご利用ください。

防災行政無線でのお知らせします

投票日当日、午後2時と5時の二回、防災行政無線で投票の呼びかけを行います。

一票でも多くの投票をしていただくために、皆さんのご理解をお願いします。

区ホームページでもご覧になれます

あなたの投票所、投票時間、投開票速報、その他の詳細は、区ホームページ <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> や、モバイル版ホームページ <http://www.city.suginami.tokyo.jp/mobile/> で確認することができます。



▲モバイル版ホームページに接続できます

便利な「期日前投票」については、12面をご覧ください

私は今般の選挙で、これまで八年間の「杉並改革」の総仕上げとして、新たに「減税自治体構想」の検討と着手を公約に掲げました。

これは、杉並区が今後も絶えざる行財政改革を進め、支出の一定割合を毎年積み立てていくことで、将来はその利子により四分の一、さらには二分の一の区民税の減税をめざそうという構想です。

仮に、現在の区の前算約一五〇〇億円の一角、一五〇億円を積み立て、2%の複利で運用しますと、三三年後には約一四〇億円の運用益が生まれ、今の区民税総額五四八億円の四分の一の減税が以後可能になります。

このように「九割行政」を堅持していくことで、五三年後には区民税を半分に、七八年後にはゼロにすることも夢で



### 減税自治体をめざそう

杉並区長 山田 宏



はないと思います。

杉並区はこの八年間、平均して歳出の約一割を区債の償還と基金の積み立てに当て、残りの九割の予算で区民サービスに充実に努めてきましたから、区債残高ゼロを達成した以降も、一割の積み立てを続けていくことは非現実的などとは

のであり、また二宮尊徳の「分度・推譲」の考え方にも近いものがあり、実践を重んじた日本の先人たちの知恵の終着点と言えるものでもあります。

私は、この構想の実現に向けて杉並区が歩み始めれば、「税収が増える」とサービスを増やし、「税収減となると削る」という予算使いまわりの行政体質を変えたいともなり、また「将来は杉並に住みたい」という人々も増えて税収増につながるなど、一石何鳥にもなる大きな便益が、現在と将来の区民にもたらされると確信しています。また三〇年後の減税だけでなく、三年後、五年後、一〇年後の運用益の活用があってもいいし、災害などの緊急時には積立金そのものを役立てることもできるでしょう。

今月からの「減税自治体構想研究会」で十分検討していきたいと思えます。

## 「杉並行政サービス民間事業化提案制度」に基づく提案を募集します

——問い合わせは、企画課へ。

### 提案の募集

869の全事務事業を対象に民間事業化の提案を事業者の方から募集します。

▷公募要項の配付と事務事業詳細シートの閲覧場所

企画課(区役所東棟4階)。区ホームページからも取り出せます。

▷提案の提出方法  
持参、郵送またはEメールで、

8月10日(必着)までに企画課 [gyosei-t@city.suginami.lg.jp](mailto:gyosei-t@city.suginami.lg.jp) へ。

事業者・区民向け説明会の開催

時①7月5日(木)午後2時～4時②10日(火)午後6時～8時(場)産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

対①事業者②事業者または区民の方(場)当日、直接会場へ

※詳細は、「広報すぎなみ」7月11日号でお知らせします。



# 区の情報を公開し、皆さんの個人情報を守ります

情報公開制度と個人情報保護制度の18年度の運用状況をお知らせします。

問い合わせは、総務課情報公開係(区役所西棟二階)へ。

を公表しています。18年度の運用状況は表3のとおりです。

## 情報公開制度

情報公開制度とは、公正で開かれた区政の進展を図るため、情報の公開を求める区民の皆さんの権利を保障するとともに、区の説明責任を明らかにする制度です。

### 請求の方法

どなたでも区が管理・保有する情報の公開(閲覧、写しの交付など)を請求できます。18年度の運用状況は表1、2のとおりです。

### 情報の公開

個人情報や、公開すると行政執行に著しい支障をきたすおそれのある情報などが含まれていないかどうかを判断して公開します。

〈表1 内容別の請求状況〉

請求情報内容の区分	件数
土木・建築に関するもの	42
委託・契約に関するもの	35
職員に関するもの	18
環境衛生に関するもの	4
会議資料に関するもの	4
その他	67
合計	170

〈表2 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
公開	52
一部公開	67
非公開	6
不存在	17
取下げ	28
合計	170

〈表3 個人情報の登録業務などの件数〉

内容	件数
登録業務	1185
外部委託	490
目的外利用	1261
外部提供	687
外部結合	27

〈表4 自己情報開示等の請求状況〉

請求内容の区分	件数
開示(写しの交付など)	103
訂正	0
消去	0
目的外利用・外部提供の中止	0
合計	103

〈表5 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
開示	71
一部開示	22
非開示	0
不存在	4
取下げ	6
合計	103

### 手数料

無料です。ただし、写しの交付にはコピー代がかかります。

### 個人情報保護制度

#### 区の情報保護の取り組み

区では、昭和62年に「杉並区個人情報保護条例」を制定し、区民の皆さんの個人情報保護に努めてきました。

区民の皆さんの個人情報を適正に取り扱うため、次のルール(条例)を定めています。

①利用目的を明確にして個人情報収集  
個人情報を取り扱う業務の目的を明確にし、目的達成の範囲内で適法かつ公正に収集します。

②個人情報の適正管理  
個人情報の漏えい、滅失、毀損などの防止のため必要な措置を取りります。

③目的外利用(提供)の禁止  
生命・財産などの安全を守るため緊急かつやむを得ないときなどを除き、業務の目的を超えて、個人情報を利用したり提供することはありません。

④職員等への罰則の適用  
区の職員や区の業務を委託された企業の従業員等が、正当な理由がないのに区が管理する個人情報ファイルを提供した場合などには、二年以下の懲役または一〇〇万円以下の罰金などの罰則が定められています。

⑤個人情報に関する業務登録  
区は個人情報の収集・管理、外部委託、外部提供などの処理を適正に行うため、個人情報の項目などの目録を作成し、これを公表しています。

⑥提供している資料  
①総合計画②財政③消費・経済④福祉・保健衛生⑤都市計画⑥環境・災害対策⑦教育⑧歴史・文化⑨区議会・選挙⑩国勢調査などの各種「約六〇〇〇点」の資料があります。

⑦自己情報の開示等  
どなたでも、区が保有する自分の個人情報の開示を請求することができます。また、個人情報に事実の誤りがあるとき、条

〈表6 有料頒布資料の一部(19年6月1日現在)〉

資料名	価格(円)
杉並区勢概要	700
杉並区統計書(18年版)	2000
杉並区保健・福祉計画(18~22年度)	900
杉並の地図を読む	900
杉並区子ども読書活動推進計画	200
すぎなみの注目動植物	500
自然観察ガイドブック1~3(植物・鳥・昆虫など)	各500
杉並区環境基本計画	1000
東京都市計画図(杉並区)(19年3月現在)	400
学校指定通学区域図(18年4月1日現在)	100

## 区政資料室をご利用ください

区政資料室(区役所西棟二階)では、区政を知るうえで必要な情報を区民の皆さんに幅広く提供しています。

### 利用方法

どなたでも自由に閲覧し、貸出を受けることができます。貸出期間は一日間で、氏名・住所などを確認できるものが必要です。各種計画書、区勢概要、統計、都市計画図、文化財シリーズなど約一〇〇〇点については販売もしています(表6参照)。

### 18年度利用実績

利用者数は六三二五名、資料の貸出冊数は延べ五五四冊、有料頒布件数は二六二二件、コピーサービスは七万三三三七二枚でした。

## 請求の方法

いずれも、総務課情報公開係へご請求ください。自己情報の開示には、本人であることの証明書などが必要です。

# 18年度 大気汚染 測定結果

測定室名	年平均値濃度				
	二酸化硫黄	二酸化窒素	一酸化炭素	浮遊粒子状物質	光化学オキシダント
区役所前 青梅街道沿い	0.002	0.036	0.9	0.039	0.018
富士見丘 放射五号線沿い	0.004	0.033	0.5	0.030	0.022
高円寺 環状七号線沿い	—	0.032	0.6	0.027	—
久我山苗圃 住宅地域	—	0.022	—	—	—

※単位=ppm。ただし浮遊粒子状物質はmg/m<sup>3</sup>

〈環境基準達成状況〉

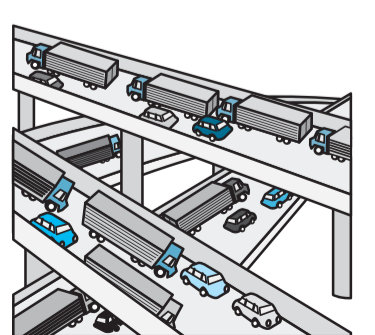
測定室名	環境基準に対する評価								
	二酸化硫黄		二酸化窒素		一酸化炭素		浮遊粒子状物質		光化学オキシダント
	短期	長期	短期	長期	短期	長期	短期	長期	
区役所前 青梅街道沿い	○	○	○	○	×	×	×	×	×
富士見丘 放射五号線沿い	○	○	○	○	×	○	×	×	×
高円寺 環状七号線沿い	—	—	○	○	×	○	—	—	—
久我山苗圃 住宅地域	—	—	○	—	—	—	—	—	—

※短期=環境基準に対する短期的評価。長期=環境基準に対する長期的評価。環境基準に対する評価…○=基準達成、×=基準非達成。

区は、区内の大気汚染状況を把握するため、四地点で大気汚染物質を常時測定しています。18年度の項目別調査結果と環境基準達成状況は左表のとおりです。

このため環境基準を達成する目的で、自動車に対する規制だけでなく、浮遊粒子状物質や光化学オキシダントの原因の一つである揮発性有機化合物の大気中への放出を抑える対策を推進しています。

過去五年間の結果は、区ホームページの環境マップでご覧いただけます。





こころの健康づくり

# 自殺予防 一人ひとりの気づきと見守り

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

八年連続で自殺者は全国で年間三万人を超え、大きな社会的問題になっています。

自殺は、うつ病対策の強化だけでは減らず、18年10月に国を挙げて自殺対策を総合的に推進するため自殺対策基本法が施行されました。

自殺には、失業、多重債務、長時間労働や家族の状況など様々な要因が複雑に関係し、その中で追い詰められ自殺以外の選択肢を考えられない状況になっています。自殺した人や、しようとした人の八割は、事前に家族や友人に相談していなかったといわれています。

自殺前には多くがうつ病もしくはうつ状態にかかっていたと考えられており、家族や周りの人が心の健康の変化に気づく、うつ病の理解と適切な対応を行う

うことも自殺予防の大切な取り組みの一つです。

## 自殺対策の基本認識 (自殺総合対策大綱より)

◇自殺は追い込まれた末の死 多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」ということができる。

## ◇自殺を防ぐことができる

制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取り組みと、うつ病の精神疾患に対する適切な治療により予防が可能。

## ◇自殺を考えている方はサインを出している

家族や同僚の気づきを自殺予防につなげていくことが課題です。

## 講演会 ▲家族が学ぶ

大切な人がうつ病になった時、家族が正しい知識を持って適切な態度で接することが、うつ病の回復に役立ちます。この講座に参加して、家族の力を養いましょう。



▲野村総一郎

## うつ病の治療と対応

ファクス(6面記入例参照)で、7月10日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0005)荻窪5-20-1 FAX 3391-1192(6)へ(同センター ☎3391-0015)他抽選の結果は、12日以降に落選者のみに通知します

### 受講者感想

#### 「うつ病の方を支える家族の会」に参加して

昨年、この講演会に参加したことをきっかけに、「うつ病患者を支える家族の会」※に参加しました。

うつ病は、家族の立場でも病気を受け入れるのが難しく、不安感や孤立感により、ともすると打ちつぶされる辛く悲しい状況

況の日々です。家族の会へ参加した事により、悩みや困った事を話し合い、互いに共感を得ています。また、患者との適切な距離のとり方について振り返る場となっています。一人では何も始まりません。みんなに会うことにより「また一カ月を頑張ろう」と励まされています。まだ心模様は土砂降りの雨から小雨時々晴れですが、支える家族が元気でいられる事は大きくかけがえのない一歩です。うつ病は、だれでもなり得ると言われています。本人だけでなく家族も「うつ病の罫」に陥らないために、どうぞ一歩を踏み出す勇氣を持って一緒に学びましょう。 ※講演会参加者のみが対象となります。

〈18年度申立ての概要と対応状況〉

苦情・相談内容	対応
保健センターで医療費助成相談をしたが、職員の知識不足から、手続きがなかなか進まなかった。また、相談者を傷つける言動があり、プライバシー保護の配慮も欠けていた。	調査の結果、職員の知識不足による手続きの遅れや、不注意があったとは認められなかったが、相談者への適切な対応およびプライバシー保護への配慮を、保健センターに対し求めた。
ガイドヘルプサービスを利用した際、延長料金を請求された。詳しい説明もなく、納得がいかない。	調査の結果、事業者側の説明不足が認められ、十分な説明責任を果たすよう、改善勧告を行った。その結果、事業者は改善措置を実施した。
福祉事務所のケースワーカーが、保護の決定内容などについて十分な説明をしてくれない。その他の対応についても不満な点があり、担当をかえてほしい。	調査の結果、福祉事務所の対応が不適切であったとは認められなかったが、福祉事務所に対し、積極的な支援を行うよう、委員から要望した。
福祉作業所の施設長から、理由など十分な説明がないまま「他の施設を探して移ってほしい」と言われた。他にも施設長の対応について、納得がいかないものがある。	施設長に事情聴取を行った結果、双方の主張に大きな差異がみられた。このため、委員立会いのもとに申立人と法人理事長が話し合い、合意を得たため調整を完了した。
福祉事務所、保健センター、障害者自立生活支援センター、障害者雇用支援事業団などの相談機関から、プライバシーを侵害されたので謝ってほしい。	調査の結果、本人にとってより良い処遇を検討するための会議の開催をしていたのであって、プライバシーの侵害には当たらないと認められたが、委員からは誤解のない対処を行うよう求めた。その後、双方の関係は改善された。
福祉作業所の施設長の職場運営に対し、不満がある。働きやすい職場になるよう、改善してほしい。	申立人の意向により、法人理事長と申立人が委員立会いのもとに意見交換をする中で、理事長から改善案が提案され、合意が得られた。

## ご利用ください

# 保健福祉サービス

## 苦情調整委員制度

—問い合わせは、保健福祉部管理課保健福祉相談係へ。

◇こんなことで困っていませんか  
①利用している施設がきちんと対応してくれない  
②ヘルパー派遣など日常生活で受けた福祉サービスに不満がある  
③手当を申請したら対象外と言われたが、説明不足で納得がいかない  
保健福祉サービス苦情調整委員会

員は、このような苦情や相談に、公正・中立な立場で対応する第三者機関です。

◇委員に相談するには  
【時】毎週水曜日午後1時～5時(受付は4時まで) 【場】保健福祉相談係(区役所東棟一階) 【申】口または電話で事前に予約をしてください 【他】保健福祉サービスでは、いつでも相談をお受けします。

このうち申立てを受理して苦情調整委員が対応したものは7件です。18年度中に解決している申立ての概要と対応状況は左

上表のとおりです。



◇18年度に受けた申立ての処理状況  
昨年度一年間に事務局へ寄せられた苦情や要望は三八件でした。

このうち申立てを受理して苦情調整委員が対応したものは7件です。18年度中に解決している申立ての概要と対応状況は左

上表のとおりです。

## 杉並区医療安全相談窓口を開設します

区民の医療への不安や要望にお応えし、安心・信頼の医療が提供される環境づくりを進めるため、杉並区医療安全相談窓口を開設します。

医療機関に関する悩み事など、どこに相談したらよいか分からず困った時、気軽にお電話ください。専門の相談員がお答えします。

また、必要に応じて関係相談先をご案内します。

相談の時間は、原則30分以内とさせていただきます。相談の秘密は厳守します。(聴覚・言語障害のある方には、ファクスでも相談をお受けしています)

○専用電話

**☎3391-0874** FAX3391-1377

○受付時間

月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)

※お越しいただいての相談は、電話相談後にご予約ください。

※医療行為における過失や因果関係の有無、責任の所在を判断・決定する窓口ではありません。

—問い合わせは、杉並保健所地域保健課医療安全担当(荻窪5-20-1)へ。

## 区役所いつでも電話サービス

杉並区コールセンター

＜年中無休 午前7時～午後11時＞

**#8800**

区役所へのお問い合わせ、粗大ごみの申し込みにご利用ください

☎#8800 または ☎3372-8800  
FAX3372-8810

☒call@8800.city.suginami.tokyo.jp



# 国民年金のお知らせ

●社会保険庁からのお祝い  
あなたの年金記録を  
確認させていただきます

年金記録の確認は、左記へ  
お問い合わせください。

◇電話でのお問い合わせ

「ねんきんあんしんダイヤ  
ル」 ☎0120-6578

30(二四時間、毎日対応。  
携帯電話・PHSからも利  
用できます)

◇インターネットでの問い合  
わせ

http://www.sia.go.jp/

(あらかじめ、ユーザーID  
とパスワードの申し込みが必  
要です)

◇窓口時間延長のご案内

杉並社会保険事務所 11月  
金曜日午前8時30分～午後7  
時(7月のみ)・7月14日(土)午  
前9時30分～午後4時

※これ以外にも、臨時に窓口  
が開設される場合があります  
す。詳細は、お問い合わせ  
ください。

年金電話相談

「ねんきんダイヤル」が  
変わります

7月17日(火)から年金相談  
「ねんきんダイヤル」の電話番  
号は次のように、受付時間は  
下表のとおり変わります。

●変更前

☎0570-051165  
または ☎0570-0711

165

●変更後

☎0570-051165  
(番号が一本に統一されま  
す)

IP電話・PHSからは、  
☎03-6700-1165  
へおかけください。

☆  
☎杉並社会保険事務所(高  
円寺南2-54-9) ☎3312  
1511

年金相談用の証明書を  
無料で交付します

国民年金や厚生年金、厚生  
年金基金など公的年金の相談  
のために、社会保険事務所  
に行かれる方で、住民票や戸籍  
の証明書が必要な場合には無  
料で交付しますので、証明書  
の申請時にご相談ください。

☎区民課証明係

〈7月17日からの「ねんきんダイヤル」受付時間〉

曜日	時間
月曜日 (休日の場合は火曜日)	午前8時30分～午後7時
火～金曜日	午前8時30分～ 午後5時15分
第2土曜日	午前9時30分～午後4時

※上記以外の土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日は  
受付していません。

19年度国民年金保険料  
一般免除等の申請開始

19年度(7月～翌年6月承認  
期間)の国民年金保険料一般免  
除(全額・一部納付)と若年者  
納付猶予の申請の受け付けを行  
います。

所得の審査がありますので、  
本人・配偶者・世帯主(納付猶  
予の場合は本人・配偶者)の住  
民税の申告が必要です。18年度  
全額免除と若年者納付猶予の承  
認者で継続申請を希望した方  
は、19年度の申請は不要です。  
ただし、住民税の申告は必要で  
す。

また、継続申請を希望しな  
かった方と一部納付承認者は、社  
会保険庁から7月分以降の保険  
料納付書と一緒に、申請書が送  
付されます。

なお、19年1月1日現在杉並  
区に住所がない方は、18年中の  
所得と控除額の内訳の分かる証  
明書(住民税証明書など)を提  
出してください。



障害基礎年金受給者の  
現況届提出について

20歳前に初診日があるなど  
で、障害基礎年金を受給してい

年金手帳

社会保険庁

る方は、毎年7月に社会保険事  
務所から送付される現況届の提  
出が必要です。

また、併せて所得の審査があ  
り、本人の19年度の住民税によ  
り確認します。

現況届が提出されない場合  
や、所得の審査ができない場合  
には、年金の支給が一時停止す  
ることがありますので、注意く  
ださい。

高齢任意加入制度の  
ご利用を

老齢基礎年金の受給には、保  
険料納付や免除承認期間、厚生  
年金・共済組合の加入期間など  
が二年以上必要です。

60歳になったときに、受給資  
格を満たしていない場合や年金  
額を増やしたい場合は、65歳ま  
で任意加入することができます  
(満額が限度)。

ただし、厚生年金・共済年金  
加入中の方や、老齢基礎年金の  
繰上げ支給を受給中の方は任意  
加入できません。

また、昭和40年4月1日以前  
生まれで65歳の時に受給権のな  
い方は、受給資格を満たすまで  
(70歳が限度)特例で任意加入  
できます。

☎区保年金課国民年金係

## 区民健診・がん検診のお知らせ

区内在住で、職場などでの健(検)診の機会がない方が受けることができます(入院、加療中の場合は、受診できません)。対象年齢は、20年3月31日現在です。

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

健(検)診名	対象年齢	受診期間	受診場所	費用	備考
区民健診 (同時に大腸がん検診も受診 できます)	30歳以上	誕生月の1日～末 日(誕生月に受診 できなかった場合 は誕生月の翌々月 まで)	指定医療 機関	無料	【申込締切】郵送受付=誕生月の2ヵ月前～ 誕生月の翌月末必着、窓口受付=受診期間内 の受診できる日まで。 ▶申し込みの必要がない方=誕生月の前月末 に受診票を送ります。①65歳の方②65歳以外 の方で、15～18年度の区民健診を受診した方
前立腺がん 検査	50・55・60・ 65・70歳	区民健診と同時に 受診できます	区内の 指定医療 機関	700円	希望者は、区民健診を受診する際に、医師に ご相談ください(男性のみ)。 ※前立腺がん検査だけの受診はできません。
成人歯科 健診	40・50・60・ 70歳	9月1日 ～11月30日	指定歯科 医療機関	無料	該当する方には、8月下旬にお知らせします (申込不要)。
8月の胃がん 検診	35歳以上	8月2日～4日、 23日～31日の木・ 金・土曜日午前9 時～午前中	杉並保健 所3階が ん検診室	1000円	X線検査の集団検診。定員40名。 【申込締切】受診希望日の2週間前の火曜日 (必着)。
◆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のある④おおむね1年以内に胃がん検診(血清ペプシノーゲン検査を含む)を受けた					
肺がん検診	35歳以上	7月1日 ～9月30日	指定医療 機関	1000円	【申込締切】第1回=終了、第2回=7月9日、 最終締切=8月14日。各締切日の月末に受診票 を郵送します。
喉頭がん検診	55歳以上			1000円	
子宮がん 検診	20歳以上で18 年度中に受診 していない方	20年2月29日まで	指定医療 機関	1000円	【申込締切】毎週金曜日(必着)。翌週に受診 票を郵送します。最終締切=20年2月8日。 ◆乳がん検診の年代別受診期間◆ ①40歳代=7月31日まで②50歳以上=8月1 日～11月30日③予備期間(①②で受診できな かった方)=12月1日～20年2月29日
乳がん 検診	40歳以上で18 年度中に受診 していない方	20年2月29日まで		1000円	

※がん検診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護世帯の方は、費用が免除されますので、事前に杉並保健所健康推進課へ(要申請)。

健(検)診名	申込方法(ハガキは健(検)診ごとに1人1枚。ただし乳がん、子宮がんは1枚で可)
区民健診、肺がん、喉頭がん、子宮がん、乳がん	【記入内容】①〇〇健(検)診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別(乳がん、子宮がんは不要)⑥電話番号【あて先】〒167-0051荻窪5-20-1杉並保健所健康推進課
胃がん	【記入内容】①胃がん検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別⑥電話番号⑦受診希望日(第3希望まで)【あて先】〒166-0004阿佐谷南3-48-8杉並区医師会胃がん検診担当

## 推薦してください「わがまちの警察官」

区は、日ごろから地道に警察活動を推進し、犯罪の抑止に顕著な成果をあげた警察官を「わがまちの警察官」として、17年度から顕彰をしています。区民の安全・安心のため熱心に活躍している警察官を身近にご存じの方はご連絡ください。

☎内推薦の対象=杉並・高井戸・荻窪警察署に勤務する警察官(申・☎電話で、所属する警察署・候補者氏名・推薦理由を、7月31日までに危機管理対策課へ)

## 医療情報案内と急病診療

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3ヵ月保存)。

※まず、電話で確認!保険証・医療証を忘れずに

☎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1時～10時(午後1時～5時耳鼻科のみ当番医)  
日曜・祝日:午後5時～10時(午前9時～午後5時は当番医)

※当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423-9909へ

☎3398-5666 歯科休日急病診療所  
(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)





～今年のテーマは、「夏の水辺、善福寺川を歩こう」～

2007 知る区ロード探検隊

# 隊員大募集!

—問い合わせは、まちづくり推進課へ。



知る区ロードが始まって20周年の今年は、「善福寺川特別ルート」で皆さんとお会いします。自然と親しむ楽しいイベントとともに、いつもと少し違った善福寺川の魅力を楽しんでください。

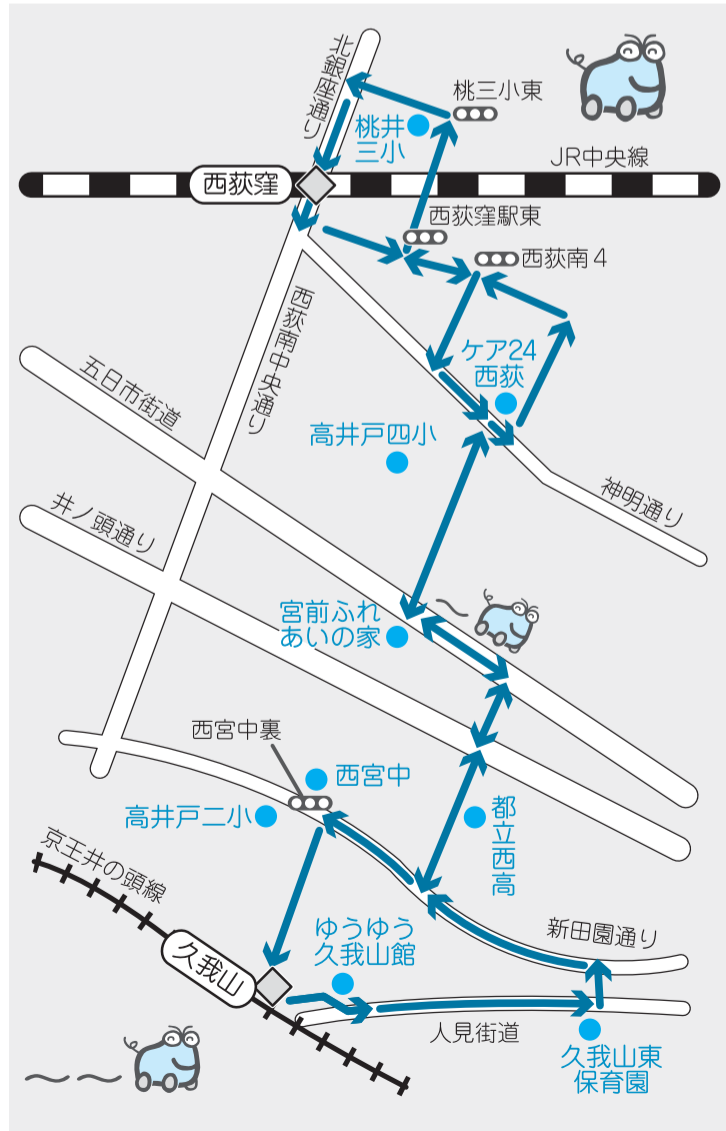
「知る区ロード探検隊」は、好きな日、好きな場所を探検します。でも、それでは探検隊員同士が顔をあわせる機会がありません。

◇知る区ロード案内人になりませんか  
知る区ロードの日に、スタッフとして働いてくださる方をお待ちしています。参加受付をしたり、スタンプを押したり、探検隊員同士とは違った交流が持てます。

◇探検隊への申し込み  
電話、ハガキ、ファクスまたはEメール(6面記入例参照)で、知る区ロード探検隊本部(まちづくり推進課) FAX 3331212 607 matidukuri-k@city.suginami.lg.jp.

◇今年20周年特別ルート  
これまで、知る区ロードのルートの定番は「真ん中の輪」でしたが、今年は善福寺川沿いの緑地の中を散策しながら、自然と親しみ、夏の水辺を楽しめるルートになっています。

そこで、年に一回「知る区ロードの日」を決めて、ルート上を歩きながら、カード交換ゲームをしたり、毎年様々なイベントに参加したりします。参加する隊員が多ければ多いほど盛り上がりがあります。家族や友達を誘って参加しましょう。



## 南北バス交通

# 西荻窪〜久我山間の計画案を作成しました



区は、鉄道や道路の状況から東西方向への移動は比較的便利ですが、南北方向の移動については公共交通手段が少なく交通が不便であることから、南北バス「すぎ丸」けやき路線(阿佐ヶ谷〜浜田山)、さくら路線(浜田山〜下高井戸)を運行しています。

現在、区の西部地域における南北間の交通不便の解消のため、新たな路線を20年度に運行開始する予定で検討しています。この度、その計画案を作成しました。

### 計画案の概要

- ◇起終点 西荻窪駅〜久我山駅 (左図参照)
- ◇総距離 約六・五km (往復)
- ◇所要時間 片道約二〇分 (バス停の設置数により異なります)

この計画案は、運行ルートについての計画案です。バス停の設置箇所・運行間隔・本数などの詳細は、運行ルートが決定次第、検討を進めていきます。

この計画案について、「杉並区自治基本条例」に基づく区民等の意見提出手続により、皆さんのご意見を伺います。

計画案の詳しい内容は、区ホームページ、交通対策課(区役所西棟五階)、区政資料室(区役所西棟二階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館でご覧になれます。

お問い合わせは、交通対策課へ。

計画案閲覧場所

ご意見をお聞かせください

①ハガキまたはファクスで、7月14日までに交通対策課 FAX 5307-0689へ。ご意見には住所・氏名も書いてください。

②区ホームページの電子掲示板に書き込むこともできます。

開設期間 7月1日(日)〜14日(土)



### 講座・催し

#### 夏休み子ども健康・歯周病予防教室

夏休み子ども健康・歯周病予防教室  
 歯周病予防教室  
 歯周病予防教室  
 歯周病予防教室

#### 夏休み子ども理科教室 食べ物安心・安全調査隊

夏休み子ども理科教室  
 食べ物安心・安全調査隊

#### 科学館の催し

科学館の催し

7月21日(土)午後6時30分～8時30分  
 区内在住・在学の小中学生以下の保護者同伴(無料)の場合、プラネタリウムで「天文の話」をします。

7月22日(日)午前10時～正午  
 あんさんぶる荻窪区内在住・在学で5歳以上の児童(小学生3年生以下は保護者同伴) 2名(無料) 2名(材料費) 1名(材料費) 1名(材料費)

7月23日(月)～29日(日)午前5時50分～7時30分  
 荻窪八幡神社(上荻4-19-2) 無料(無料) 電話または直接、7月20日までに地域課西荻地域活動係 桃井4-13-2 西荻地域区民センター内 333010981

7月28日(土)午後2時45分～6時20分  
 障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ショータイムマジック 南京玉すだれ、どじょうすくい、模擬店、ビンゴゲーム、バザーなど(無料) 当日、直接会場へ(同会館運営協議会事務局 333216121 FAX 333513581) 車での来場はご遠慮ください。

7月31日(火)午前10時～午後1時30分  
 実習(子) チーズづくり(挑戦) 講義(親子) 歯並び、歯肉の話 8月3日(金)午前10時～正午 親子でつくり笑顔づくりのヒミツ(身体をウォッチング・食べ物の旅、ゲームと歯磨きチャレンジ) (計2回) 和泉保健センター(和泉4-50-6) ①区歯科医師会会員・鎌田勝之助(小学) ②四年生とその保護者(2) ③組四〇名(三〇) ④円(円) ⑤電話で、和泉保健センター 3331319331へ(先着順) ⑥①はエプロンと三角巾 ②は歯ブラシを持参してください。

7月25日(木)午後1時～4時  
 30分(高井戸保健センター) (高井戸東3-20-3) に集合、衛生試験所(同じ敷地内)で解散 ①親子で食品衛生監視員になつてお店で売られている食品の着色料の表示を調べてみよう ②衛生試験所で食品の着色料の検査を試してみよう(衛生試験所見学) ③知識講座受講と衛生試験所見学 ④区内在住・在学の小学四～六年生とその保護者(一) ⑤組二〇名(抽選) ⑥一人五〇円(保険料) ⑦往復ハガキ(記入例参照) ⑧学年と保護者名も書いて、7月17日(必着) までに衛生試験所(〒168-0072 高井戸東3-20-3)へ(園) 往復ハガキ(記入例参照) で、7月13日(必着) までに科学館へ(天文の夕べ観望会「木星」)

7月28日(日)午後6時～9時  
 科学館オリジナルの星座早見盤作り(区内在住・在学で小学三年生以上の子どもとその保護者) ①組四〇名(無料) 往復ハガキ(記入例参照) で、7月13日(必着) までに科学館へ(天文の夕べ観望会「木星」)

7月28日(日)午後6時～9時  
 科学館オリジナルの星座早見盤作り(区内在住・在学で小学三年生以上の子どもとその保護者) ①組四〇名(無料) 往復ハガキ(記入例参照) で、7月13日(必着) までに科学館へ(天文の夕べ観望会「木星」)

7月28日(日)午後1時～4時  
 望遠鏡作り ①星望遠鏡作り ②望遠鏡作り ③望遠鏡作り ④望遠鏡作り

7月21日(土)～22日(日)午前10時～午後1時  
 あんさんぶる荻窪区内在住・在学の方(業者出店は不可) ①五区画(抽選) ②往復ハガキ(記入例参照) グループ・家族は一枚で、7月8日(必着) までに同館へ(東吾妻町の農産物の販売もあります(売り切れ次第終了))

7月21日(土)～22日(日)午前10時～午後1時  
 あんさんぶる荻窪区内在住・在学の方(業者出店は不可) ①五区画(抽選) ②往復ハガキ(記入例参照) グループ・家族は一枚で、7月8日(必着) までに同館へ(東吾妻町の農産物の販売もあります(売り切れ次第終了))

#### 夏の料理教室

夏の料理教室  
 荻窪南地区会が主催し、簡単に健康的な料理を紹介します。  
 7月17日(火)午前10時30分～午後1時30分  
 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤の方(二五名) 三〇〇円(食材料費) ①・② 7月2日から電話で、荻窪保健センター

#### 和泉健康塾 野菜を食べて夏をのびしろ

和泉健康塾  
 野菜を食べて夏をのびしろ  
 7月18日(水)午後2時～4時  
 和泉保健センター(和泉4-50-6) ①野菜の健康効果と手軽にできる夏野菜料理の紹介(料理の実演、試食あり) ②区内

#### ハガキ記入例 (1人1枚)

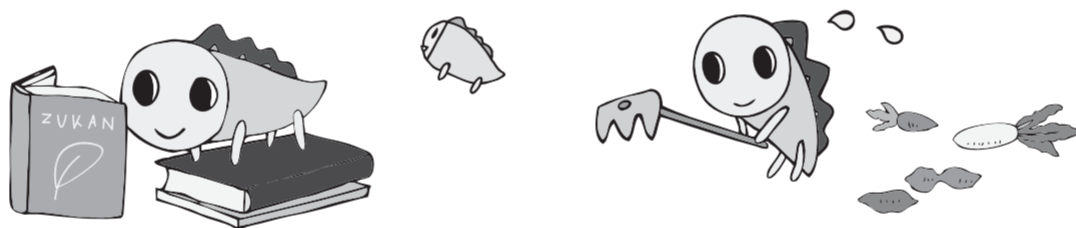
- ①行事名
- ②住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号

- 往復ハガキには返信用のあて先も記入を
- あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)
- 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

# もうすぐ夏休み!



# 家族で参加! 夏を楽しもう!



#### 募集

「かんきょうアイデア展」  
 10月13日(土)～14日(日)にサイクルひろば高井戸で開催される「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。

#### 「かんきょうアイデア展」作品

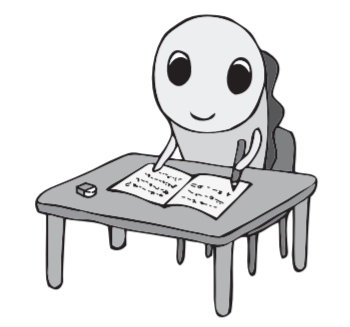
10月13日(土)～14日(日)にサイクルひろば高井戸で開催される「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。

10月13日(土)～14日(日)にサイクルひろば高井戸で開催される「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。

#### ポケモンモンスター

#### アニメギャラリー大好評開催中

ポケモン映画「ピカチュウと」の公開を記念して、一〇年間の軌跡を追った企画展です。  
 7月14日(土)午前9時20分～11時45分(雨天実施) 観音集合所 多摩動物公園正門前(現地解散) 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学四年生以下の方は保護者同伴) 定二〇名 費五〇円(保険料、別途、入園料六〇〇円(中学生以下は無料)がかかります) ①ハガキまたは「ピカチュウと」の記念撮影ができます



「ピカチュウと」の公開を記念して、一〇年間の軌跡を追った企画展です。  
 7月14日(土)午前9時20分～11時45分(雨天実施) 観音集合所 多摩動物公園正門前(現地解散) 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学四年生以下の方は保護者同伴) 定二〇名 費五〇円(保険料、別途、入園料六〇〇円(中学生以下は無料)がかかります) ①ハガキまたは「ピカチュウと」の記念撮影ができます

「ピカチュウと」の公開を記念して、一〇年間の軌跡を追った企画展です。  
 7月14日(土)午前9時20分～11時45分(雨天実施) 観音集合所 多摩動物公園正門前(現地解散) 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学四年生以下の方は保護者同伴) 定二〇名 費五〇円(保険料、別途、入園料六〇〇円(中学生以下は無料)がかかります) ①ハガキまたは「ピカチュウと」の記念撮影ができます

「ピカチュウと」の公開を記念して、一〇年間の軌跡を追った企画展です。  
 7月14日(土)午前9時20分～11時45分(雨天実施) 観音集合所 多摩動物公園正門前(現地解散) 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学四年生以下の方は保護者同伴) 定二〇名 費五〇円(保険料、別途、入園料六〇〇円(中学生以下は無料)がかかります) ①ハガキまたは「ピカチュウと」の記念撮影ができます

#### 夏の特別版

★杉並学院 夏休み子どもパソコン&理科実験教室  
 ①パソコンに触れてみよう②コンピューターでアニメを作ろう  
 ③理科実験教室  
 ①生物実験=葉脈標本のオリジナルしおりを作ろう  
 ②物理実験=簡易バッテリーチェッカーを作ろう



SUGINAMI INFORMATION 掲示板

火災警報器・家具転倒防止器具を取り付けます

65歳以上のひとり暮らしの世帯や、高齢者のみの世帯、障害者(身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者)と難病患者福祉手当受給者)のいる世帯に、火災警報器・家具転倒防止器具の取り付けを、各一万二〇〇〇円を限度に行います。

自転車の盗難に注意しましょう

自転車の盗難が多発しています。①鍵を二つ掛ける ②防犯登録をする ③盗難にあつたら、すぐに警察に届出をする などの対策を心がけ、十分に気をつけましょう。

ただし、撤去日の前日以前に、盗難届けが警察に受理されている場合は、撤去手数料が免除となります。その場合、返還の際に、届出日と盗難届けの受理番号が必要ですので、警察署に確認してください。

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

相続や金銭に関する法的書類の作成や、年金・社会保険の相談、国の仕事への苦情などを、行政書士・社会保険労務士・行政相談員がお受けします。

⑦7月13日(金)午後1時〜4時 ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(東京都庁行政書士会杉並支部) 0120-567-537 または区政相談課 関係資料がある場合はお持ちください。

原爆被爆者の方に見舞金を支給します

7月1日現在区内在住で、引き続き支給時期も区内に住所がある被爆者の方に、見舞金二万二〇〇〇円を支給します。

申請には、①被爆者健康手帳 ②本人の銀行口座が分かるもの ③印鑑が必要です。

7月31日までに障害者福祉係(区役所一階⑬番窓口)へ申請してください。支給は8月下旬です。

また、18年度に受給された方の申請は必要ありません。

コンポスト容器のあっせんと購入費の補助

④①あっせん価格の二分の一を補助します。補助金の申請は領収書と必要書類を添えて行ってください。②補助は年度内に一世帯一個、三年度で二個までです。③同年度内にコンポスト容器と家庭用生ごみ処理機両方の補助を受けることはできません。④あっせんは20年2月末日まで随時受け付けます。⑤返品・交換はできません。⑥清掃管理課リサイクル

⑦7月13日(金)午後1時〜4時 ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(東京都庁行政書士会杉並支部) 0120-567-537 または区政相談課 関係資料がある場合はお持ちください。

〈コンポスト容器の種類〉

Table with 5 columns: 製造社名, 型式, 大きさ(cm), 容量, あっせん価格. Rows include タヤマアドバンス, アロン化成, etc.

建物の無料相談会

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

⑦7月11日(水)午後1時〜4時▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時〜4時(祝日を除く)) ⑧区役所一階ロビー(無料) ⑨当日、直接会場へ(区役所西棟二階) ⑩お問い合わせ先: 建築課 3312-2111

③高井戸会議室 8月16日(木)〜31日(金) ☆ ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

④産業商工会館運営協議会 3393-1501 ⑤地域課 3393-1501

⑥サンフレンズ善福寺 一般公開 (福)サンフレンズは、8月1日に特別養護老人ホーム・サンフレンズ善福寺を開設します。

⑦7月22日(日)午前10時〜午後3時(場)特別養護老人ホーム・サンフレンズ善福寺(善福寺3-27-11) ⑧当日、直接会場へ(サンフレンズ善福寺開設準備室) 5303-0756 ⑨車での来場はご遠慮ください

⑩福祉サービス第三者評価 区は、福祉サービス第三者評価を普及定着させるため、民間福祉サービス提供事業者に対して、第三者評価受審経費の一部を助成します。

⑪18年度受審施設は、右下表のとおりです。評価結果は、とうきょう福祉ナビゲーションのホームページ http://www.fukunavi.or.jp または区政資料室(区役所西棟二階)でご覧になれます。

⑫区福祉サービス第三者評価事業補助金交付要綱で定める事業者(12月28日までに、子ども関係は保育課、障害者関係は障

害者施策課、高齢者関係は介護保険課へ) 保健福祉部管理課 健康福祉相談係

募集します

ケア24 常勤職員

地域包括支援センターでの相談業務と介護予防ケアプラン作成など▽勤務場所 ①ケア24 阿佐谷(阿佐谷北1-3-12) ②ケア24 松ノ木(松ノ木3-3-4) ③募集人数 ①保健師または看護師一名、ケアマネジャー一名 ②主任ケアマネジャー(もしくはケアマネジャー)一名▽給与 ①いずれも規定による(経験年数加算あり) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員

⑭利用者の健康管理、医師のサポート▽勤務日時 ①午前8時30分〜午後5時15分(週二、三) ②(詳細は応相談)▽資格など ③50歳くらいまでの看護師または准看護師▽時給 ④看護師 ⑤一六〇〇円、准看護師 ⑥一三〇〇円▽募集人数 ⑦若干名 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員

⑭利用者の健康管理、医師のサポート▽勤務日時 ①午前8時30分〜午後5時15分(週二、三) ②(詳細は応相談)▽資格など ③50歳くらいまでの看護師または准看護師▽時給 ④看護師 ⑤一六〇〇円、准看護師 ⑥一三〇〇円▽募集人数 ⑦若干名 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員

⑭利用者の健康管理、医師のサポート▽勤務日時 ①午前8時30分〜午後5時15分(週二、三) ②(詳細は応相談)▽資格など ③50歳くらいまでの看護師または准看護師▽時給 ④看護師 ⑤一六〇〇円、准看護師 ⑥一三〇〇円▽募集人数 ⑦若干名 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員

Table with 3 columns: 分野, 施設区分, 施設名. Lists facilities like MOMOの家, 認証保育所, etc.

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員

⑭利用者の健康管理、医師のサポート▽勤務日時 ①午前8時30分〜午後5時15分(週二、三) ②(詳細は応相談)▽資格など ③50歳くらいまでの看護師または准看護師▽時給 ④看護師 ⑤一六〇〇円、准看護師 ⑥一三〇〇円▽募集人数 ⑦若干名 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員

⑭利用者の健康管理、医師のサポート▽勤務日時 ①午前8時30分〜午後5時15分(週二、三) ②(詳細は応相談)▽資格など ③50歳くらいまでの看護師または准看護師▽時給 ④看護師 ⑤一六〇〇円、准看護師 ⑥一三〇〇円▽募集人数 ⑦若干名 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員

⑭利用者の健康管理、医師のサポート▽勤務日時 ①午前8時30分〜午後5時15分(週二、三) ②(詳細は応相談)▽資格など ③50歳くらいまでの看護師または准看護師▽時給 ④看護師 ⑤一六〇〇円、准看護師 ⑥一三〇〇円▽募集人数 ⑦若干名 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員

⑭利用者の健康管理、医師のサポート▽勤務日時 ①午前8時30分〜午後5時15分(週二、三) ②(詳細は応相談)▽資格など ③50歳くらいまでの看護師または准看護師▽時給 ④看護師 ⑤一六〇〇円、准看護師 ⑥一三〇〇円▽募集人数 ⑦若干名 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員

⑭利用者の健康管理、医師のサポート▽勤務日時 ①午前8時30分〜午後5時15分(週二、三) ②(詳細は応相談)▽資格など ③50歳くらいまでの看護師または准看護師▽時給 ④看護師 ⑤一六〇〇円、准看護師 ⑥一三〇〇円▽募集人数 ⑦若干名 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

⑬さんじゅ久我山 非常勤看護職員





▲芳瑞会の皆さん(浜の湯にて)

# 気の合う仲間と「風呂」と杉並

「風呂」と杉並」実施浴場

浴場名	所在地	電話番号
和泉湯	和泉1-18-1	3321-0929
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472
こがね湯	下高井戸4-17-17	3302-7695
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137
第二石原浴場	宮前4-6-13	3334-8402
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860
天狗湯	西荻南1-21-4	3333-9461
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861
浜の湯	浜田山3-24-4	3303-6665
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449
宮下湯	高円寺南4-29-2	3311-1622
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938
林泉湯	天沼1-13-12	3392-2744

杉並浴場組合は営業時間外の銭湯を開放して、高齢者のグループ活動(カラオケ・ゲーム・太極拳・舞踊・パソコン講座など)を支援する「風呂」と杉並」事業を実施しています。

グループ活動を始めた方、または参加したい方は、お問い合わせください。

場左表のとおり50歳以上で4名以上のグループ費実施浴場により異なります(電話)各実施浴場へ(営業時間内)問杉並浴場組合 ☎0120-261030 (月~金曜日午後1時~4時)

## 気になる? ボディのケア

産後ママの健康講座

時・内・師 7月11日(水)産後に気をつけたい食事・講義と実演(管理栄養士・佐藤のぶ) 26日(木)自分のためのボディケア・みんなで一緒に続けよう(講義とボールエクササイズ) (子育てグループAmigo代表・石山恭子、産後セルフケアインストラクター・齋藤さおり) いずれも午後1時30分~3時(計二回)場①上井草保健センター(上井草3-8-19)②西

産後ママの健康講座 時・内・師 7月11日(水)産後に気をつけたい食事・講義と実演(管理栄養士・佐藤のぶ) 26日(木)自分のためのボディケア・みんなで一緒に続けよう(講義とボールエクササイズ) (子育てグループAmigo代表・石山恭子、産後セルフケアインストラクター・齋藤さおり) いずれも午後1時30分~3時(計二回)場①上井草保健センター(上井草3-8-19)②西

## 親と子のハッピーコミュニケーション

思春期以降の子どものつき合い方

思春期以降の子どものつき合い方 時 7月18日(水)午後2時~4時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 白梅学園大学副学長・汐見稔幸(区内在住・在勤で中学生以上の子どもを保護者) 定 20名(先着順) 費 無料(当日、直接会場へ問児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 他 託児はありません) リサイクルひろば高井戸

## 親と子のハッピーコミュニケーション

思春期以降の子どものつき合い方

思春期以降の子どものつき合い方 時 7月18日(水)午後2時~4時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 白梅学園大学副学長・汐見稔幸(区内在住・在勤で中学生以上の子どもを保護者) 定 20名(先着順) 費 無料(当日、直接会場へ問児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 他 託児はありません) リサイクルひろば高井戸

## リサイクルひろば高井戸

自転車の手入れ方法とバンクの直し方

自転車の手入れ方法とバンクの直し方 時 7月15日(日)午後1時~3時 場 7月15日(日)午後1時~3時 定 一四名(費)一三〇円(電話) 3393-4760 他 託児はありません) 軽くて便利なめがねケース

## 軽くて便利なめがねケース

残り布でファスナー付きめがねケースを作ります

残り布でファスナー付きめがねケースを作ります 時 7月16日(祝)午後1時30分~3時30分(定)一五名(抽選) 費 四〇〇円(往復ハガキ(6面記入例参照)で、7月9日(必着)までに同ひろばへ

## 社会を明るくする運動

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。(区共催)

時 7月23日(月)午後1時(0時30分開場) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 対談「子どもを育てる」タテ・ヨコ・ナメの関係(区長・山田宏、和田中学校校長・藤原和博) ほか 定 六〇〇名(先着順) 費 無料(当日、直接会場へ問児童青少年課青少年係 ☎3393-4760)

## 催し



接会場へ問児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

すぎなみ環境カエルくらぶ きれいにカエル隊

毎月一回の路上清掃を続けています。阿佐谷地区と高円寺地区の二カ所で行っています。

時 7月7日(土)午前8時~9時②午前8時15分~9時15分(雨天実施) 場 ①阿佐谷地区②集合場所③区役所青梅街道側玄関前、清掃場所④中杉通り、青梅街道沿い⑤高円寺地区⑥集合場所⑦高円寺障害者交流館前(高円寺南2-24-18)、清掃場所⑧高円寺南四丁目信号から青梅街道(無料) 内 電話で、すぎなみ環境カエルくらぶ事務局(環境課環境活動担当) ☎3398-3195 他 ①軍手をお持ちの方は持参してください②身軽な服装をお願いします③当日、荷物置き場はありません

時 9月5日(水)①午前10時~正午②午後2時~4時 場 済美教育センター(堀の内2-5-26) 師 明治大学図書館職員(区内在住) 定 パソコンの基本的な操作ができる18歳以上の方(各回20名(抽選) 費 無料(往復ハガキ(6面記入例参照)に①②の希望も書いて、7月20日(必着)までに中央図書館「情報リテラシー講座」担当(〒167-0005

## 講演・講座

杉並区大学図書館ネットワーク 社会人向けの情報リテラシー講座

インターネットから得られる広範囲な情報をもとに、図書館の資料を有効活用できるようにすることで、仕事や日常生活における必要な情報収集が広がります。

時 9月5日(水)①午前10時~正午②午後2時~4時 場 済美教育センター(堀の内2-5-26) 師 明治大学図書館職員(区内在住) 定 パソコンの基本的な操作ができる18歳以上の方(各回20名(抽選) 費 無料(往復ハガキ(6面記入例参照)に①②の希望も書いて、7月20日(必着)までに中央図書館「情報リテラシー講座」担当(〒167-0005

時 7月10日(火)午前10時~正午 場 児童青少年センター(荻窪1-56-3) 師 ゆう杉並(内) 師 教育ジャーナリスト・青木悦(小学生・高校生世代の子どもの保護者) 定 二五名(無料) 内 電話または直接、児童青少年課事業係 ☎3393-4760 (先着順) 他 ①車での来場はご遠慮ください②託児はありません

1 荻窪3-40-23 (問同担当 ☎3391-5754

マックス・ベルジュイスとオランダの絵本

オランダの絵本作家「ベルジュイス」の生涯と仕事について評伝の著者が語ります。

時 7月18日(水)午後6時~8時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 オランダ児童文学研究者・ヨーク・リンデルス(通訳) 師 翻訳家・野坂悦子(中学生以上の方) 定 五〇名(無料) 内 電話で、中央図書館読書活動推進担当 ☎3391-5754 (先着順)

時 7月10日(火)午前10時~正午 場 児童青少年センター(荻窪1-56-3) 師 ゆう杉並(内) 師 教育ジャーナリスト・青木悦(小学生・高校生世代の子どもの保護者) 定 二五名(無料) 内 電話または直接、児童青少年課事業係 ☎3393-4760 (先着順) 他 ①車での来場はご遠慮ください②託児はありません

時 7月18日(水)午後2時~4時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 白梅学園大学副学長・汐見稔幸(区内在住・在勤で中学生以上の子どもを保護者) 定 20名(先着順) 費 無料(当日、直接会場へ問児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 他 託児はありません) リサイクルひろば高井戸

時 7月15日(日)午後1時~3時 場 7月15日(日)午後1時~3時 定 一四名(費)一三〇円(電話) 3393-4760 他 託児はありません) 軽くて便利なめがねケース

時 7月16日(祝)午後1時30分~3時30分(定)一五名(抽選) 費 四〇〇円(往復ハガキ(6面記入例参照)で、7月9日(必着)までに同ひろばへ

## SPORTS

区民体育祭秋季大会 ◆硬式庭球 時 8月19日~11月11日の日曜日、祝日の午前9時~午後7時(予備日を含め11日間) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 男子=シングルスA級・B級、ダブルスA級・B級▷女子=シングルス、ダブルス(区内在住・在勤・在学の方(高校生以下は不可) 定800名 費1種目1000円。郵便局「00180-9-137392杉並区硬式庭球連盟」へ振り込み(用紙) 区体育施設にあります)と振替受領書のコピーを、7月10日(必着)までに区硬式庭球連盟・吉永節子(〒166-8799成田東4-38-14杉並郵便局止)へ(先着順) 問区硬式庭球連盟・斎藤 ☎080-3458-8830 (午後7時~10時) ●早起きソフトテニス教室 時・場 Aコース=8月7日(火)~10日(金)(予備日は13日(月))=妙正寺体育館テニスコート(清水3-20-12)▷Bコース=8月14日(火)~17日(金)(予備日は21日(火))=松ノ木運動場テニスコート(松ノ木1-3-22) いずれも午前6時~8時(区共催) 対区内在住・在勤の方(定)各30名(抽選) 費

1500円(往復ハガキに(6面記入例参照)に性別・希望コースも書いて、Aコースは7月20日、Bコースは27日(いずれも必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4)へ問同連盟・小島 ☎3312-0385 (午後7時~9時) ●区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会 ◆リズムダンス交流会 時 9月9日(日)午前10時~午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 日本大学チアリーダー部VORTEXによるエキシビション、若返り筋力トレーニングなど 師 松浦良一(区内在住・在勤・在学の方) 定 100名 費 100円(保険料含む) (ハガキまたはファクス(6面記入例参照)で、東京都女子体育連盟杉並・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202 FAX3311-1415)へ(先着順) 問同連盟・佐藤 ☎3332-2405 他 ①運動ができる服装と靴で参加してください②当日参加も受け付けます③車での来場はご遠慮ください ◆ラジオ体操大会 時 7月21日(土)午前6時開会(5時50分集合) 場 四宮小学校(上井草2-12-26) 対区内在住・在勤・在学の方 費 無料(当日、直接会場へ問区ラジオ体操連盟・佐藤 ☎3396-7364 他 ①雨天の場合は上履きを持参してください②車での来場はご遠慮ください③障害がある方も参加できます

ゆうゆう館名	内容など	日時	費用
高井戸東館 (高井戸東3-14-9 ☎ FAX3304-9573)	IT広場~マイペースでパソコン・質問OK	7月~20年3月の第1・3・5金曜日午後1時30分~4時30分	1時間 500円
善福寺館 (善福寺2-26-18 ☎ FAX3394-8963)	絵手紙~手軽に楽しく絵を描こう	7月10日から毎週火曜日午前10時30分~正午(祝日を除く)	1回1700円(材料費込み)
久我山館 (久我山5-8-8 ☎ FAX3332-2011)	150分しっかり学べる「浴衣着付け」教室	7月14日(土)午後1時~3時30分	1500円(浴衣や備品は持参)
浜田山館 (浜田山4-18-31 ☎ FAX3315-7815)	カラオケを楽しむ会~皆で歌ってはつらつ元気	7月22日~12月23日の毎月第4日曜日午後2時~4時	1回 300円
高井戸西館 (高井戸西1-17-5 ☎ FAX3332-1076)	ハワイ四方山話⑩~J.ロンドンのアロハ・オエ	7月25日(水)午後6時~8時(原則、奇数月の第4水曜日)	1000円(茶菓付き)

※申し込み、問い合わせは、各ゆうゆう館へ。



頭と体を使って、素敵！  
快適！元気！な生活

時・内①7月18日(水)体の変化(老化)と要介護の原因について②23日(月)口腔ケア③30日(月)リラクゼーション、筋肉の運動④8月1日(水)筋力アップ運動の実技、まとめ①②は午前9時30分～11時30分③④は午後1時30分～3時30分(計四回)  
場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師③④TAC健康運動指導士・藤田温史 区内在住で65歳以上の方(介護保険・介護予防事業のサービス対象者は除く) 定三〇名 費無料 申・ 電話で、高円寺保健センター ☎33110116(先着順)

●高円寺東地区会  
中高年の筋力トレーニング

時 7月18日(水)午後2時～4時  
場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 TAC健康運動指導士・藤田温史 区内在住の方 定三〇名 費無料 申・ 電話で、高円寺保健センター ☎331110116(先着順) 他 体育館履き(スリッパは不可)・タオル・飲み物を持参してください  
元気な口もとで  
歯つらつ教室  
時・内 7月24日(火)口の役割や健康度チェック、口腔ケアについて 9月25日(火)歯つらつ体操、ゲーム、かわいい箸置き

### 敬老会・半寿(81歳)顕彰式典

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

◇内容  
第一部 敬老会・半寿顕彰式典  
第二部 幼稚園・保育園児の踊りなど(1日(土)午前・聖心学園幼稚園 午後・杉並の家保育園 2日(日)午前・世尊院幼稚園 午後・頌栄保育園)  
第三部 水前寺清子歌謡ショー(すべての回に開催します)



▲水前寺清子

場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内在住で昭和7年9月17日以前に生まれた方(75歳以上の方)。対象者には、7月6日

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

◇内容  
第一部 敬老会・半寿顕彰式典  
第二部 幼稚園・保育園児の踊りなど(1日(土)午前・聖心学園幼稚園 午後・杉並の家保育園 2日(日)午前・世尊院幼稚園 午後・頌栄保育園)  
第三部 水前寺清子歌謡ショー(すべての回に開催します)

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時



作り/いづれも午前10時～正午(計二回) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対65歳以上の区民で①固いものが食べにくくなった②お茶などでむせることがある③口の渇きが気になるの中で、いずれか一つが気になる方 定四〇名 費無料 申・ 電話で、和泉保健センター ☎331319331(先着順)

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

◇内容  
第一部 敬老会・半寿顕彰式典  
第二部 幼稚園・保育園児の踊りなど(1日(土)午前・聖心学園幼稚園 午後・杉並の家保育園 2日(日)午前・世尊院幼稚園 午後・頌栄保育園)  
第三部 水前寺清子歌謡ショー(すべての回に開催します)

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

花いっぱい地域に根ざした施設をめざして、プランター作りや植栽作業を行います。

高円寺施設を契機としたまちづくりワークショップ  
花いっぱい地域に根ざした施設をめざして、プランター作りや植栽作業を行います。

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

◇内容  
第一部 敬老会・半寿顕彰式典  
第二部 幼稚園・保育園児の踊りなど(1日(土)午前・聖心学園幼稚園 午後・杉並の家保育園 2日(日)午前・世尊院幼稚園 午後・頌栄保育園)  
第三部 水前寺清子歌謡ショー(すべての回に開催します)

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

高円寺の身体状態を理解し栄養について学びます。

家族介護教室  
高円寺の身体状態を理解し栄養について学びます。

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

◇内容  
第一部 敬老会・半寿顕彰式典  
第二部 幼稚園・保育園児の踊りなど(1日(土)午前・聖心学園幼稚園 午後・杉並の家保育園 2日(日)午前・世尊院幼稚園 午後・頌栄保育園)  
第三部 水前寺清子歌謡ショー(すべての回に開催します)

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

◇日時  
9月1日(土)・2日(日)  
午前の部 10時～正午  
午後の部 2時～4時

## 転倒予防で介護予防 はじめの一步

転ぶのが怖くて、生活全体が消極的になっていませんか。足腰に力・心に自信・頭に情報を備え、安全で活発な生活を続けましょう。

【4回コース】転倒予防ミニ教室 (定員=各20名・参加費=無料)	
ゆうゆう四宮館(上荻2-28-3)	8月2日～23日の毎週木曜日午後
ゆうゆう上荻窪館(上荻3-16-6)	9月6日～27日の毎週木曜日午後
ゆうゆう天沼館(天沼2-42-9)	①8月2日～23日の毎週木曜日午前 ②9月6日～27日の毎週木曜日午前
ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6)	①8月3日～24日の毎週金曜日午前 ②9月7日～28日の毎週金曜日午前
ゆうゆう和田館(和田1-41-10)	①8月3日～24日の毎週金曜日午後 ②9月7日～28日の毎週金曜日午後
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	①8月7日～28日の毎週火曜日午後 ②9月4日～25日の毎週火曜日午後
ゆうゆう大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9)	①8月7日～28日の毎週火曜日午前 ②9月4日～25日の毎週火曜日午前
ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)	①8月1日～29日の毎週水曜日午前(注) ②8月1日～29日の毎週水曜日午後(注) ③9月5日～26日の毎週水曜日午後

【12回コース】転倒予防教室 (定員=各10名・参加費=2400円)	
ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18)	9月4日～11月20日の毎週火曜日午前
ゆうゆう桃井館(桃井1-35-2)	8月3日～10月19日の毎週金曜日午前
ゆうゆう馬橋館(高円寺南3-16-14)	8月3日～10月19日の毎週金曜日午後
ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8)	8月2日～10月18日の毎週木曜日午後
【28回コース】マシンを使った筋力アップ応援教室(定員=各15名・参加費=8400円)	
杉並保健所(荻窪5-20-1)	①8月1日～11月14日の毎週月・水曜日午前
	②8月1日～11月9日の毎週水・金曜日午後
	③8月3日～11月16日の毎週月曜日午後、金曜日午前
浴風会ケアハウス(高井戸西1-12-1)	8月3日～11月16日の毎週火・金曜日午前



情報 **ほけつ** 区の後援・その他の 催し・講座など

★杉並公会堂の催し

◇教科書から消えたにっぽんのうた

時 9月17日(木)午後2時開演 内 出演=東京ヴォイス (ア・カペラ)▷曲目=懐かしき昭和のメロディー 「虹と雪のバラード」ほか 費3000円

◇小山実稚恵プロデュース「ピアノ・スピリット第5回ダイナミック・ピアノデュオ」

時 9月24日(木)午後3時開演 内 出演=小川典子& キャサリン・ストット(ピアノ・デュオ)▷曲目=サン・ サーンズ「動物の謝肉祭」、ホルスト「惑星より」ほか 費S席4000円、A席3000円、B席2000円

☆

場 杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15) 申 チケット販売窓口=①杉並公会堂 5347-4450 ②杉並区文化協会 5347-4366 ③杉並区文化協会ウェブ予約 http://www.sugibun.com/ ④区役所1階「コミュカるショップ」⑤地域区民センター⑥チケットぴあ(クラシック専用・オペレーター対応) 0570-02-9990 内 杉並公会堂 5347-4450

★日本フィルシーズンコンサート「秋」

時 10月12日(金)午後7時開演(6時30分開場) 場 杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15) 内 指揮=アレクサンドル・ラザレフ(右写真)▷曲目=チャイコフスキー「バレエ組曲『眠りの森の美女』」、ショスタコービチ「交響曲第5番『革命』」ほか 費S席5000円、A席4000円、B席3000円(全席指定。会員割引あり)



申 チケット発売開始=7月13日(金)午後2時▷チケット販売窓口=①杉並区文化協会 5347-4366 (発売初日は電話予約のみ) ②区役所1階「コミュカるショップ」③地域区民センター④杉並公会堂⑤チケットぴあ 0570-02-9990 (14日(出)から) ⑥杉並区文化協会ウェブ予約 http://www.sugibun.com/ 内 杉並区文化協会 5347-4366 他 ①未就学児の入場不可②託児あり(マザーズ 0120-788-222へ。有料)

★麻生八咫の話芸! 父娘活弁と朗読パフォーマンス

演劇の要素を盛り込んだライブ感覚あふれる舞台をお楽しみください。

時・場 7月26日(木)=スタジオSK(梅里1-7-7)▷27日(金)=勤労福祉会館(桃井4-3-2)▷30日(月)=久我山会館(久我山3-23-20)▷31日(火)=浜田山会館(浜田山1-36-3) / いずれも午後2時~4時30分 定 各150名 費 一般2000円、学生1000円 申 チケット販売窓口=①杉並区文化協会 5347-4366 ②杉並公会堂 5347-4450 ③区役所1階「コミュカるショップ」④地域区民センター⑤同協会ウェブ予約 http://www.sugibun.com/ 内 大河原 090-6021-1541

★育児講座「親子でふれあいあそび」

ふれあい感じて、笑顔にふれて、ホッとした時間を親子で過ごしませんか。

時 7月14日(土)午前10時~正午 場 子育てサポートセンター中瀬(下井草4-25-10中瀬保育園内) 師 NPO法人コダーイ芸術研究所運営委員・斉藤絹枝 対 1歳~就学前の子どもとその保護者 定 20組程度 費 無料 申 電話で、子育てサポートセンター中瀬 3399-6447へ(先着順) 他 車での来場はご遠慮ください

★家庭学級「親子で楽しもう」

時・内・師 ①7月9日(月)=親子で英語あそび(稲嶺なつよ) ②25日(木)=親子エアロピクス(工藤純子) / いずれも午前10時15分~11時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 おおむね1~2歳の幼児とその母親 定 各回20組 費 各回500円(初回のみ保険料500円が別途必要) 申 Eメール(6面記入例参照)で、①は7月7日②は23日までに子育てサークルすくすく会 sukusukai@hotmail.co.jpへ(先着順) 内 同会・星 090-3236-7193

★家庭学級「聞けるようで聞けない校長先生のお話」

親として今、大切なものは何か教えていただきます。時 7月13日(金)午前10時~11時30分(9時45分開場) 場 杉並第八小学校・図書室(高円寺南2-40-24) 師 杉並第八小学校校長・宮島盛隆 定 70名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 内 杉並第八小学校PTA・増田 5934-6996 他 車での来場はご遠慮ください

★長泉寺ほおづき市

時 7月8日(日)午前10時 場 長泉寺(上高井戸1-18-11) 内 模擬店、地域農産物の販売、フリーマーケット 対 区内在住の方 申 当日、直接会場へ 内 長泉寺ほおづき市実行委員会 3302-2632 他 区民の方の出店も可能です。お問い合わせください

★杉並区民健康増進教室

中高齢者を対象とした健康の維持増進を目的とした教室です。簡単な運動を覚えて筋力アップしませんか。時 7月29日(日)午前10時~午後0時30分 場 セシオン

杉並(梅里1-22-32) 内 簡単な筋力アップ・ポーズ運動、ひざ痛予防運動、健康やわら体操 対 区内在住の方 定 50名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 内 杉並区接骨師会・粕谷 3315-9171 他 運動しやすい服装で上履きを持参してください

★講演と映画の会

時 7月5日(木)午後1時30分(1時開場) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内・師 講演=「いままぜ禁煙か」(東京衛生病院健康医学科・佐々木温子)▷映画=「男はつらいよ~新・男はつらいよ」 対 区内在住の方 定 500名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 内 杉並区医師会 3392-4114

★シニア健康スポーツフェスティバル

各競技の1~3位入賞者には記念メダルが授与されます。

時・場 10月1日(月)~31日(水)(会場などは種目によって異なります) 内 競技種目=ラジボール卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・ゲートボール・ペタンク・マラソン・弓道・剣道 対 区内在住で59歳以上(昭和24年4月1日以前に生まれた)の方 費 1000円 申 高齢者施策課(区役所中棟2階)、杉並区社会福祉協議会(荻窪5-15-13)で配付する申込用紙を、7月31日(消印有効)までに(財)東京都高齢者研究・福祉振興財団事業担当(〒162-0823新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ14階)へ郵送 内 財)東京都高齢者研究・福祉振興財団事業担当 5206-8732

★シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座

時・内 7月29日(日)・31日(火)、8月1日(水)・2日(木)①超初心者向けパソコン入門(基本操作、簡単な文章の作成など)=午前9時30分~午後0時30分②デジタルカメラ入門(基本操作、パソコンへの取り込みなど)=午後1時30分~4時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 I.Tスクエア杉並 対 区内在住で55歳以上の方 定 各15名(抽選) 費 各6000円(テキスト代含む) 申 往復ハガキ(6面記入例参照)に、希望する①②の講座名と、以前落選された方は「落選〇回」と赤字で書いて、7月10日(必着)までにI.Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 内 I.Tスクエア杉並 090-4722-2574

★社 杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・内 下表のとおり 対 入門=パソコン初心者(A、Bコース)初級=文字入力のできる方(C、D、E、F、Gコース)中級=応用=通常PCを使用している方(K、L、M、Pコース) 対 年齢制限なし。ただし全回参加できる方。Aコースは初めての方。FコースはデジカメとUSBケーブルを持参できる方 定 10名(抽選。申込者5名以下の場合中止する場合もあります) 費 8900円(A、B連続コースは1万7500円) 申 ハガキに教室名・コース名(第2希望まで)・郵便番号・住所・氏名・年齢・昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無を書いて、8月講座は7月12日、9月講座は8月9日(いずれも消印有効)までに(社)杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ 内 同分室 3394-2253 他 自宅のパソコンで個人指導や各種設定の出張サービスを1時間あたり1980円で随時受け付けています

〈(社)杉並区シルバー人材センター パソコン教室〉

Table with columns for Course Name (コース名) and Course Number/Date/Time (コース番号/月日/時間). It lists various computer and camera courses for different groups like '清水教室' and '阿佐谷教室'.

(注) 1. 午前=10時~正午、午後=1時~3時、夜間=6時30分~8時30分。 2. WindowsXP、Office2003使用。 3. 受講料は、テキスト代を含む。

★「高円寺阿波おどり大会」協賛者募集

8月25日(土)・26日(日)に行われる「東京高円寺阿波おどり大会」を応援してくださる協賛者を募集します。



協賛金(寄付金)は1口5000円で、募集口数は各日1000口(先着順)です。謝礼として、阿波踊り会場の特設機敷席を1口に付き1席用意します。ただし雨天などで大会が中止になった場合でも払い戻しはしません。

申 ハガキに氏名・住所・電話番号・協賛口数と観覧希望日も書いて、7月2日からNPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会(〒166-0003高円寺南3-57-10高円寺パルプラザ4階)へ 内 同協会 3312-2728 他 受け付け後、折り返し郵便振替用紙をお送りします

★杉並区総合文化祭・歌謡大会出演者募集

時 10月13日(土)午前10時~午後6時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 定 25名(抽選) 費 2500円 申・内 往復ハガキ(6面記入例参照)に希望の曲名・歌手名も書いて、7月17日(必着)までに杉並区歌謡クラブ(〒166-0013堀ノ内1-8-3-103 3311-1628)へ

「すぎなみ文化芸術活動助成基金」 助成対象事業の募集

文化・芸術の振興のため、一定の要件を充たした個人・団体が実施する文化事業について、事業費の一部を助成します。

内 区内在住・在勤・在学の個人と団体(継続的に活動し、責任をもって事業を遂行できるなど、一定の条件があります)。ただし、すでにこの助成基金による助成対象事業となっている個人と団体は、その事業が完了し、実績報告を行った後でなければ応募できません▷対象事業=11月1日(木)~20年10月31日(金)までに区内で広く開催し、文化芸術の創造に貢献する事業。1団体(個人)につき1事業の応募に限りです▷助成金額=事業終了後における自己負担分(総支出から総収入を差し引いた差額分)の金額について、助成対象費目の2分の1の範囲で100万円を上限とした金額▷助成対象費目=文芸費、会場借上費、会場設営費、付帯設備借上費、印刷・宣伝費、道具・衣装制作費、音響・照明費、出演費▷助成の決定=選考。10月中旬に決定 申 事前に協会へ連絡の上、①助成申請書(協会ホームページ http://www.sugibun.com/ から取り出せます)②事業計画書③収支予算書④団体概要⑤団体規約⑥過去の公演資料など参考資料(個人は、概要と規約の代わりに活動履歴と区内在住・在勤・在学者であることの証明)を、8月31日(必着)までに杉並区文化協会(〒167-0043上荻1-19-10上荻ホワイトビル3階)へ郵送または持参 内 杉並区文化協会 5347-4366 他 寄付をお願いはこの助成金制度は、基金により運営しているため、皆さんからの寄付をお待ちしています。詳細は、お問い合わせください



# 便利な期日前投票をご利用ください

※平日夜間および土・日曜日、祝日は中杉通り側からお入りください。

**1 杉並区役所(中棟6階第4会議室)**  
阿佐谷南1-15-1

**2 阿佐谷地域区民センター**  
阿佐谷南1-47-17

**3 井草地域区民センター**  
下井草5-7-22

**4 永福和泉地域区民センター**  
和泉3-8-18

**5 荻窪地域区民センター**  
荻窪2-34-20

〈期日前投票ができる場所・期間など〉

地図番号	期日前投票所	期日前投票期間
①	区役所	7月13日(金)~28日(土)
②~⑧	地域区民センター(7カ所)	7月22日(日)~28日(土) 車での来場はご遠慮ください(区役所を除く)。
⑨	西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)	
⑩	本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)	
⑪	高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)	
⑫	方南和泉会議室(方南会館)(和泉4-42-5)	
⑬	久我山会館(久我山3-23-20)	
⑭	浜田山会館(浜田山1-36-3)	

**投票日に以下のような予定がある方は期日前投票をすることができます**

- 仕事や学業などの予定がある方、本人または親族の冠婚葬祭に出席する予定のある方。
- レジャーや買い物などで出かける予定のある方。
- 病気・ケガ・出産などで歩くのが困難な方。
- 杉並区外へ転出した方。

**6 高円寺地域区民センター(セッション杉並)**  
梅里1-22-32

投票時間は、午前8時30分~午後8時まで

※1. 請求書の記載が必要となります(用紙は期日前投票所にあります)。2. 投票用紙への記載が困難な方は、投票所の係員に申し出てください。3. 指定された期日前投票所はありません。どちらの投票所でも投票できます。

**7 高井戸地域区民センター**  
高井戸東3-7-5

**8 西荻地域区民センター**  
桃井4-3-2

**9 西荻南区民集会所**  
西荻南3-5-23

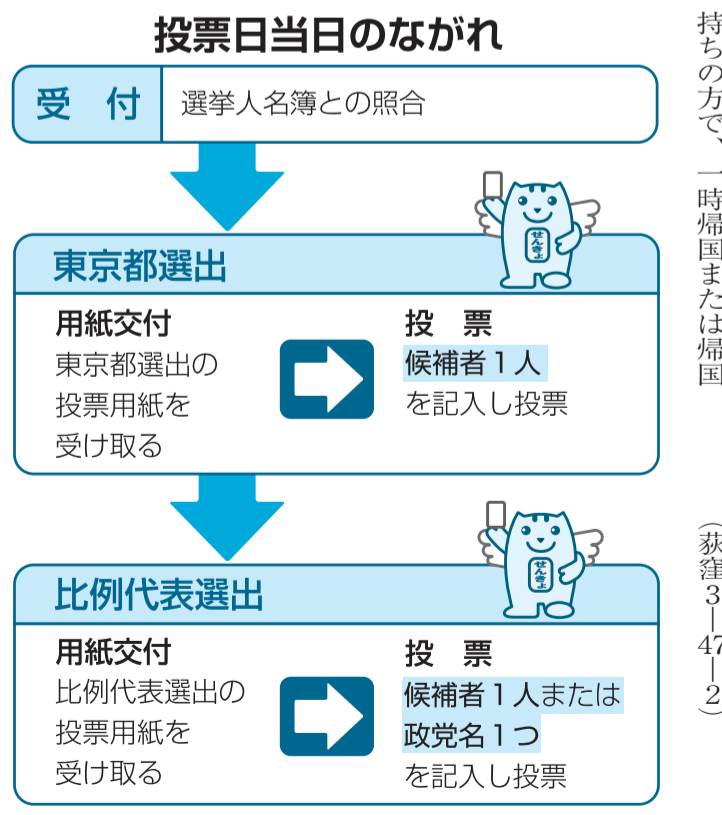
**10 本天沼区民集会所**  
本天沼2-12-10

**11 高円寺北区民集会所**  
高円寺北3-25-9

**12 方南和泉会議室(方南会館)**  
和泉4-42-5

**13 久我山会館**  
久我山3-23-20

**14 浜田山会館**  
浜田山1-36-3



**比例代表選出の投票**

比例代表選出は、名簿届出政党の得票数に応じて、獲得議席数が決まります。

参議院議員選挙では、「非拘束名簿式」を採用しています。これは、名簿提出時には当選順位が定められておらず、各候補者(名簿登録者)の得票数により当選順位が決定します。

有権者は、「候補者名」または「政党名」のいずれかを記載して投票します。

**区発行の「在外選挙人証」をお持ちの方へ**

区発行の「在外選挙人証」をお持ちの方で、一時帰国または帰国

〈街頭啓発の実施時間〉

場所	実施予定日	時間
西荻窪駅周辺	7月25日(水)	午前8時30分~(1時間程度)
荻窪駅周辺		午後3時~(1時間程度)
永福町駅周辺		午後4時~(1時間程度)
阿佐ヶ谷駅周辺	26日(木)	午後4時30分~(2時間程度)

※荒天の場合は中止します。

問い合わせは、杉並区選挙管理委員会 ☎ 03-3312-2111(代)へ