

歩いて行ける生涯現役の地域拠点

ゆうゆう館をご利用ください 毎日を元気で 楽しく!

ゆうゆう館は、区内にお住まいの60歳以上の皆さんが、健康増進・教養の向上・介護予防・生きがい活動の場としてご利用いただける施設です。ゆうゆう館は区内に32館ありますが、そのうち現在9館で、原則年齢に関係なく、どなたでも参加できる事業を開催中です。

—問い合わせは、高齢者施策課へ。



▲マッサージでむくみもとって、つめもペディキュアでおしゃれに (フットケア)

新しい事業を行っています

4月から9館(桃井、久我山、荻窪東、西荻北、善福寺、馬橋、四宮、高井戸西、方南)で、NPO法人と協働し「いきがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり(介護予防)」「憩い」の四つのキーワードに関する事業(パソコン、体操、絵手紙、音楽、手作り教室など)を週二回実施しています。どなたでも参加できます。

詳細は、「広報すぎなみ」をご覧いただくか、各ゆうゆう館へお問い合わせください。
●お問い合わせ先
① 桃井館(桃井1-1-1) ☎3312-2111
② 久我山館(久我山5-8-8) ☎3335-6230
③ 荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738
④ 西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871
⑤ 善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963
⑥ 馬橋館(高円寺南3-16-14) ☎3315-1249
⑦ 四宮館(上井草2-28-3) ☎396-7692
⑧ 高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076
⑨ 方南館(方南1-51-7) ☎3324-1171

お気軽にご来館ください
ゆうゆう久我山館



石山恵子さん

ゆうゆう久我山館では、「ダンス講習会」や「バレエ教室」など、今までの高齢者向け事業とは一味違ったものを提供しています。

歌が好きで音楽に興味をもった方は、楽譜の読み方を学ぶ講座などが良いでしょう。フットケアのマッサージ



▲公式ダーツボードでダーツ体験

皆さんの自主活動にもゆうゆう館をご利用ください
10月～19年3月の半年間、定期的に利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。
●申請期間 8月7日(月)～26日(土) 抽選日 8月29日(火) 区内在住で60歳以上の方が8割以上いる五名以上の団体(五名未満でも空き枠を使用できます)と区内高齢者の社会参加支援を目的に活動する団体(無料)高齢者施策課(区役所中棟二階)またはゆうゆう館にある申請書を、利用を希望するゆうゆう館へ(高齢者施策課施設担当またはゆうゆう館)



少子化の今だからこそ

杉並区長 山田 宏



子どもの数が少なくなった今こそ、子どもを教養育てる環境を充実させる絶好の機会。私は少子化時代をそうとらえています。もちろん少子化対策を十分実行していくことは急務ですが、子どもが多かった時代には手の回らなかった教育環境をしっかりと立て直すことも今なすべきことであり、またそれが結果として少子化対策にもなるはず。

区の現在の児童生徒数はピーク時だった昭和54(一九七九)年の四四%で、学年に一学級しかない学校も増加し、十分な教育の機会をすべての子どもたちに提供していくために、学校の統合は避けられない状況です。私は一日も早く関係者の理解を得て、学校統合を通じて時代の先端を行く理想の学校づくりにつなげ

ていきたいと思っています。そして統合後に生まれる跡地は、これから必要とされる新たな教育施設として活用すべきと考えます。例えば「生活体験学校」を設置してはどうか。これは、区内に児童生徒のための宿泊共同生活体

思いやる気持ちや望ましい人間関係を築く力が十分養われていないという指摘がなされています。この「生活体験学校」のような施設が「区内」にあれば、大きな福音となると思うのです。また老朽化した区体育館や科学館なども、学校の跡地利用の検討の中で、将来を見すえた新しい施設に変えていく時期です。特にこれまで学校の理科実験室を補う役割を果たしてきた科学館も、その役割を見直し、科学の最先端知識や技術を子どもたちが「わくわくドキドキ」面白く体験できる施設に転換していく必要があります。

験施設をつくり、四泊五日くらいの日程で親から離れ、授業だけでなく自炊などの生活体験を集団生活の中で学ぶ機会を提供するものです。今の子どもは多くは塾やゲームに時間をとられ、他人と力を合わせた営みや実生活の体験が乏しく、その結果「生きる力」も「感じる心」も衰え、また他者を

児童扶養手当・特別児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成

現況届の提出をお忘れなく

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成を受けている方に、7月末に現況届用紙を郵送しました。特別児童扶養手当を受けている方には、8月上旬に現況届用紙を郵送します。

現況届は、引き続き受給要件があるか確認するためのものです。それぞれ8月1日の状況を記入し、必ず期限までに提出してください。提出がないと手当や医療費助成が受けられなくなります。

各制度とも所得制限があります。詳細は担当の係までお問い合わせください。区内に住所があり、制度に該当すると思われる方も、各係にお問い合わせください。

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成を受けていない方、審査の結果、8月分以降も引き続き手当を受けられる方には、児童扶養手当証書を10月下旬に送付し、8月～11月分までの手当を、12月中旬に口座に振り込みます。所得制限額以上で手当を受けられなくなる方には、10月下旬に支給停止通知書を送付します。

17年度に支給停止となつていの方と、受給者または扶養義務者の17年分所得が制限額以上あると思われる方も、必ず提出してください。

現況届によって、引き続き8月分以降も手当を受けられるかどうかを確認します。

4月分から支給額が変わりました(改定後支給額)全部支給(四万七千二百円、一部支給(九万八千五百〇七円、一部〇円。児童二人目の五〇〇〇円、三人目以降の一人当たり三〇〇〇円の加算額は変わりません)。8月の振り込み(14日予定)の後、通帳を記載し

て確認してください。10月下旬に送付する児童扶養手当証書に、変更後の支給額を記載します。

特別児童扶養手当(提出期限)9月8日(金) 20歳未満で障害を有する児童(愛の手帳一～三度程度、身体障害者手帳一～三級程度と四級の一部、その他日常生活に著しい制限を受ける内部障害および精神または身体上の障害がある児童)を監護または養育している方

ひとり親家庭等医療費助成(提出期限)8月31日(木) 児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日(一定の障害を有する児童は20歳未満)まで、離婚などにより父と生計を異にする児童を養育し、公的年金などを受けていない方

審査の結果、引き続き受給資格がある方には医療証を12月下旬に送付します。所得制限額以上のため受給資格が消滅する方には、19年1月中旬に受給資格消滅通知書を送付します。

閏児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成、子育て支援課子ども医療・手当係▽特別児童扶養手当、障害者施策課障害者福祉係

ありがとうございました

5～6月のご寄付(敬称略・順不同)

【福祉基金】裏千家淡交会東京第七支部=100,000円、杉並新舞踊協会=100,000円、西武信用金庫下井草支店西武会=60,000円、杉並モラロジー事務所=50,000円、下高井戸仲町リサイクル会=50,000円【みどりの基金】みどりの基金友の会(みどりのイベントでの募金活動、宮前公園たけのこ掘りイベント参加者)=7,880円【NPO支援基金】尾原知明=81,000円、NPO支援基金普及活動委員会=11,058円、匿名=850,000円、匿名=10,000円、匿名=500,000円【指定寄付金】日比野三郎=500,000円

国民健康保険・老人保健

入院時食事代等が減額されます

特別区民税・都民税非課税世帯の方が入院したときは、申請により減額認定証が交付されます。減額されるのは申請した月の1日からです。

合、再度申請をすると、翌月の1日からさらに食事代が減額されます。②③には、老年者に係る住民税非課税措置の廃止に伴う経過措置があります。

①70歳未満の国民健康保険加入の方 入院時、医療機関に支払う食事代が減額されます(表1)。また、過去一年間の入院日数が90日を超えた場合、再度申請をすると、翌月の1日からさらに減額されます。

②14年10月1日以降に70歳になった方 入院時、同じ月に同一医療機関に支払う一部負担金の上限と食事代が減額されます(表1・2)。

表1 入院時食事代(1食あたり)

Table with 2 columns: 区分, 自己負担額. Rows include 一定以上所得者, 一般, 低所得II, 低所得I.

表2 70歳以上の方の自己負担額(月額)

Table with 3 columns: 区分, 外来(個人ごと), 外来+入院(世帯ごと). Rows include 一定以上所得者, 一般, 特別区民税非課税世帯.

「一定以上所得者」=課税所得が145万円以上の方。「低所得II」=国民健康保険加入世帯員が、特別区民税非課税世帯の方(老人医療受給者証をお持ちの方は、世帯員全員が非課税の場合)。「低所得I」=低所得IIのうち、世帯員それぞれの所得が一定基準額以下の世帯の方。

※「+1%」は、医療費の総額が36万1500円を超えた場合に、1%を加算。【 】内は、年4回以上高額医療費に該当した場合の4回目以降の額。「一定以上所得者」「一般」の金額は10月から変更となる予定です。

「ヘルシーメニュー推奨店」が新たに増えました

働き盛り男性の心臓病や動脈硬化を急速に悪化させる「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)への対策に、食生活の改善からはじめませんか。区民の健康づくりを応援するお店、「ヘルシーメニュー推奨店」をおすすめします。

彩りもよくおいしいメニューです。エネルギーや栄養素がそのお店を利用していただく年齢や運動量に合うよう工夫されています。

その他の人気のメニューにもエネルギーや塩分、野菜の量などがわかるように表示されています。表示を見て「ご飯を少なめに」とか「薄味に」など、気軽にお声掛けください。

ヘルシーメニュー推奨店は店頭の手拭きタオル(上図)が目印です。区ホームページでもご覧いただけます。健康なまちづくりの一環として、ヘルシーメニュー推奨店から商店街・地域へと健康づくり活動の輪を広げていきます。



▲これが目印です

39111015 区 杉並保健所健康推進課 3

新たに認証されたヘルシーメニュー推奨店(7月5日認証)

Table with 3 columns: 店名, 所在地・電話, ヘルシーメニュー. Lists various restaurants and their locations/phone numbers.

SUGINAMI INFORMATION 掲示板

9月のポリオ予防接種

時・場左表のとおり(個別に通知はしていません) 内受付時間 午後1時15分～2時30分(1時30分接種開始)。検温の番号札は0時45分から配ります。0時30分以前の入場はご遠慮ください。持ち物 ①母子手帳 ②子診票(会場にもあります) ③会場が学校の場合はスリッパ ④杉並保健所保健予防課 3391-1025 他①相談のある方は事前にお問い合わせください ②車での来場はご遠慮ください ③当日の予診結果で接種できない場合があります

Table with 2 columns: 月日 (Date) and 会場(住所) (Venue/Address). It lists vaccination dates from 9/11 to 9/26 and corresponding venues across various districts like Hachioji, Higashi-Tama, and Maebashi.

*保健センターは、例年非常に混雑しますのでご了承ください。

福祉サービス第三者評価 受審費を助成します

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。受審を予定している事業者は申請をしてください。

障害者関係施設は、自立支援法の施行に伴い、受審可能な期間が異なりますので担当窓口にお問い合わせください。17年度の受審施設は、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。

(第三者評価を受審している施設)

Table with 3 columns: 分野 (Category), 施設区分 (Facility Type), 施設名 (Facility Name). Lists various facilities such as childcare centers, disability support, and elderly care services across different districts.

犯罪発生情報メールの安全性を強化します

区は、身近で発生した犯罪や子どもの安全を守るための不審者の情報を、あらかじめ登録した携帯電話・パソコンの電子メールで、皆さんに提供しています。[「犯罪発生情報メール」]。

一方、最近、正規のメールやサイトを装い不正に個人情報取得するフィッシング詐欺の増大や、なりすましによる偽りの情報の流布や社会混乱の誘発などを含め、電子メールを介したインターネット関連事件が多発し社会問題となっています。区では、こうした事態を防ぐために、8月1日から、パソコン向けの「犯罪発生情報メール」に電子証明書を付与する実証実験を行います。

犯罪発生情報メール登録方法

※犯罪発生情報メール登録方法 k.fss@eq.jp に空メールを送信してください。

また、区ホームページ「生活ガイド」の「防犯」の「犯罪発生情報メール配信サービス」からも登録できます。 恩給欠格者・引揚者の方へ 独立行政法人平和記念事業特別基金では、次の方に内閣総理大臣名の書状などを贈呈しています。資格要件などの詳細は、お問い合わせください。

馬橋会議室(高円寺南3-31-3) 工事期間の変更

改修工事の日程が8月10日(木)～10月31日(火)に変更となりました。工事期間中も会議室を使用できる日がありますのでご利用ください。ただし、工事に伴う音が多少聞こえる場合がありますのでご迷惑をおかけしますがご了承ください。

◇全日利用できる日 9月1日(金)～30日(土) ◇夜間のみ利用できる日 8月10日(木)～31日(木) ◇利用できない日 10月1日(日)～31日(火) 地域課地域施設係

平和への祈りを込めて 黙とうをささげましょう 区文化・交流課. Includes a message from the Suginami Peace and Urban Declaration and recruitment information for staff at the Maebashi Council Room.

募集します 宮前ふれあいの家 非常勤職員. Recruitment notice for part-time staff at Maebashi Community Center, including duties and application details.



生活リハビリ事業を
利用しませんか

疾病などで心身・コミュニケーションに障害のある方が対象の通所サービスです。

①期間 Ⅱ一年間(前期Ⅱ週二回、後期Ⅱ週一回) Ⅲ障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)

②利用手続き Ⅰ地域生活支援係「アプリガード」で受付・面接

Ⅱ利用申請 Ⅲ利用承認 Ⅳ区内在住で18歳以上65歳未満の心身に障害がある、退院したばかりの方、在宅で閉じこもりがちの方、または医師が必要と認める方で通所可能な方 Ⅴ〇名費無料

③電話、ファクスまたは直接、8月31日までに障害者施策課地域生活支援係「アプリガード」(荻窪5-20-1杉並保健所 五階 ☎3391-1976 FAX 3911-977)へ通所困難な方は送迎サービス利用可

都営住宅の入居者

◆募集戸数

①ポイント方式(家族向けのみ) 八五二戸

②単身者向

単身者用車いす使用者向
シルバーピア住宅(高齢者集合住宅) 二七〇戸

③事業再建者向定期使用住宅 一〇戸

④申込資格 Ⅰ都内に三年以上居住する成年者で、そのことが住民票などで証明できること

Ⅱポイント方式の車いす使用者世帯向は、都内に居住する成年者で、そのことが住民票などで証明できること

Ⅲ所得が定められた基準内であること/住宅に困っていること/詳しくは、募集案内をご覧ください Ⅳ申込書を8月14日(必着)までに①③は東京都住宅供給公社募集センター、②は渋谷郵便局へ郵送 Ⅴ募集案内・申込書配布期間 Ⅷ8月1日~10日(配布場所の休業日を除く)

Ⅷ配布場所 Ⅰ住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

Ⅸ配布期間のみ「東京都住宅供給公社募集センター」のホームページ <http://www.tokyo-usya.or.jp/>からも取り出せます。事業再建者向は、開庁時間に住宅課のみで配布します Ⅹ東京都住宅供給公社募集センター ☎0570-010810(8月10日まで)、☎3498-8894(11日以降) または区コールセンター ☎8800 他公営住宅入居あつせんの詐欺が多発しています。ご注意ください

杉並・わがまちクリーン大作戦参加者・参加団体の地域をきれいにする活動に、今年も奮ってご参加ください。

①事前に申込用紙を、電話、ファクスまたは直接、環境課(区



▲まちをきれいに(昨年の活動の様子)

役所西棟七階 FAX 3312-1231(6)へ請求の上、8月31日までに同課へ

⑤活動期間 10月1日(日)~31日(火)

⑥集めるごみの種類 可燃ごみ・不燃ごみ

※不法投棄物(家電四品目、バッテリー、消火器などの排出禁止物や自転車)は対象外です。

⑦集めたごみの処理 区ごみ収集の日程に合わせ、日ごろ利用する集積所に出してください

⑧活動中の写真を募集します 10月14日(土)・15日(日)の「環境博覧会2006」で、クリーン大作戦の活動を紹介します

⑨展覧会を開催します。スナップ写真を10月7日(必着)までに環境課へ。パネル展は19年1月に区役所一階ロビー、3月にポスト環境博覧会でも行う予定です

☆ 環境課

訂正とおわび ①7月11日付広報6面「速読トレーニング」の申し込み先に誤りがあつたため、応募いただいた方の一部にご迷惑をおかけしました

②7月21日付広報10面「絵本づくり講座」記事中の申し込み・問い合わせ先のEメールアドレスは「you-s@city.suginami.lg.jp」として

18年度 区民健診・がん検診のお知らせ

区内にお住まいで、職場などに健(検)診の機会がない方が対象です(入院、加療中の方は、受診できません)。対象年齢は19年3月31日現在です。

問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 または杉並区コールセンター ☎8800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カ月前~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歳以外で、15~17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。 ※前立腺がん検査だけの受診はできません。
肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	指定医療機関	1000円	【郵送申込締切】8月15日(必着)。8月末に受診票を郵送します。郵送申し込み締切後は健康推進課窓口で受け付け。
喉頭がん検診	55歳以上			1000円	
子宮がん検診	20歳以上で17年度に受診していない方	19年2月28日まで	指定医療機関	1000円	【申込締切】毎週金曜日(必着)。最終締切=19年2月9日。 ◆乳がん検診の年代別受診期間◆ ①40歳代のみ=終了しました。予備期間に受診してください②50歳代のみ=9月③60歳以上=10月~12月④予備期間=19年1月~2月
乳がん検診	40歳以上で17年度に受診していない方	19年2月28日まで(年齢により受診期間が異なります)		1000円	
9月の胃がん検診	35歳以上	9月の木・金・土曜日(23日を除く)の午前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がある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

※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お問い合わせください(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 乳がん 子宮がん	【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

住基ネット訴訟コーナー(第一三回)

第一回口頭弁論(控訴審)

7月6日(木)、東京高等裁判所で、住基ネット受信義務確認等請求控訴事件の第一回口頭弁論が行われました。

区は、控訴状、控訴理由書および訴えの変更申立書を陳述し、証拠説明書(1)、甲第47号証から甲第56号証までおよび証拠申出書を提出しました。また、国と東京都は、答弁書を陳述し、証拠説明書、

★防災メモ★ その9

震災救援所

区では、区立小中学校67校を震災救援所とし、避難・救援の拠点と位置づけています。震災救援所には学校防災倉庫(右下写真)や井戸があり、避難生活に必要な食料や発電機などの資器材が保管されています。

17年からは、震災救援所運営連絡会が発足し、災害時でも混乱のない円滑な救援所の運営により、行政・学校・区民の連携で地域防災力の向上を目指しています。

※9月3日(日)午後から、区立全小中学校(震災救援所)と桃井原っぱ広場(桃井3-8)で総合震災訓練を行います。



▲学校防災倉庫

区防災課



催し

ゆうゆう高井戸西館

◇夕焼けサロン―神崎先生のジヤズ談義⑥

時8月23日(水)午後6時〜8時 師元高千穂大学教授・神崎浩内

◇夕焼けサロン―浮世絵の魅力探索と鑑賞

時8月30日(水)午後6時〜8時 師浮世絵蒐集家・高津市三(内)浮世絵の歴史、講師が蒐集した浮世絵の話など

☆ 場ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 対区内在住で

南北バスすぎ丸 夏休みクイズラリー

◇今年の夏休みはすぎ丸バスに乗ってクイズに挑戦しよう

8月1日(火)〜31日(木)に、すべてのすぎ丸バスの車内に、

一問ずつ問題を掲示します。車両ごとに問題が違いますので、全車両の問題を解いて応募してください。全問正解の方に、すてきな「すぎ丸オリジナル商品」と「すぎ丸ファン認定証」を差し上げます。◇すぎ丸バスの見分け方

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 ●託児(3歳〜就学前)のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢も記入

ゆうゆう久我山館

◇夏休み子ども工作教室―たねコブタを作ろう

楓の種が飛ぶ様子をモデルに考案された二一世紀型竹とんぼを、ボーイスカウト杉並七団と一緒に楽しく作って遊びます。

時8月26日(土)午前10時〜正午 場ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8) 師子ども理科教育振興会認定講師 対小学生と工作の手伝いができる保護者 定二五組

が、一日の運行車両は六台です(さくら路線二台、けやき路線四台。予備車となった一台は、その日は運行しません。(バスのすぎ丸キャラクターの色が違うので、注意して乗ってね!)

対象

応募方法

中学生以下の方 すぎ丸車内にある応募用紙(区ホームページからも取り出せます。一人一通のみ)に、必要事項と答えを全問記入して、9月8日(必着)までに交通対策課(区役所西棟五階)へ郵送または持参 対同課

かんきょう講演会「知ろう、学ぼう、学校ビオトープ」

時8月26日(土)午後2時〜4時 30分 師富士常葉大学環境防災学部教授・杉山恵一 対区内在住・在勤・在学の方 定四〇名 無料 対電話で、すぎなみ環境情報館へ(先着順)

健康ひろば「笑顔がいいね」

時・因・師8月5日(土)11時〜12時 場レッチ&ビーンズ体操(遠藤千枝) 対12日(土)お口の体操「朗読と歌を楽しむサロン」(林昌平) 対19日(土)栄養講座&ころばん体操「おいしく楽しく老化を防ぐ食事」(すぎなみ栄養と食の会) 対26日(土)健康体操(伊藤和子) 対いづれも午後1時〜4時 場ゆうゆう阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) 定各二〇名 (先着順) 費各一〇〇円(茶菓付き) 対当日、直接会場へ 対グループハート to Hear t・菊地 3393-1001

講演・講座

藍染めの体験しながら、染色の原理を学びましょう。 時9月2日(土)午後1時30分〜4時 場科学館 対区内在住・在勤・在学の高校生以上の方 定二〇名 (抽選) 費五〇〇円(材料費) 対往復ハガキ(記入例参照)で、8月15日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ 対科学館 3396-4391 対染める材料一品(薄手のTシャツ程度)を持参してください

ロボットサッカー体験会

時8月22日(火)午前10時〜正午、午後0時30分〜2時30分、午後3時〜5時(受付開始11時) 場 対 対

パソコン・デジカメ何でも相談コーナー

時・場・定8月20日(日)、9月5日(火)毎月第一火曜日、第三日曜日(19年1月は9日(火)、21日(土)) 対

サイエンス・ウィーク 夏の一般公開

時・因・定下表のとおり 費無料 対当日、直接会場へ 場・対科学館(清水3-3-13) 3396-4391

区民科学教室 藍染めの化学

藍染めを体験しながら、染色の原理を学びましょう。 時9月2日(土)午後1時30分〜4時 場科学館 対区内在住・在勤・在学の高校生以上の方 定二〇名 (抽選) 費五〇〇円(材料費) 対往復ハガキ(記入例参照)で、8月15日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ 対科学館 3396-4391 対染める材料一品(薄手のTシャツ程度)を持参してください

フリーマーケット

時8月20日(日)午前10時〜午後3時 対区内在住・在勤の方(業者不可) 定一五区画(抽選) 費無料 対往復ハガキ(記入例参照)で、8月11日(必着)までにすぎなみ環境情報館へ

小・中学生の夏休みサイク

時8月22日(火)午前10時〜正午、午後0時30分〜2時30分、午後3時〜5時(受付開始11時) 場 対 対

ずれも一時間前(場科学館(清水3-3-13) 対ロボットやプログラムの講習、ロボットサッカー模擬試合の体験 対区内在住・在学でパソコンの簡単な操作ができる小学三年生以上の方 定各一回一六名(先着順) 費無料 対当日、直接会場へ 対科学館 3396-4391 対見学可能。幼児向けのおもちゃのリモコンロボット体験コーナーもあります

シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座 時・因①超初心者向けパソコン入門(基本操作・文字入力・簡単な文章作成) 8月23日(水)26日(土)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・画像活用の基本) 8月23日(水)26日(土)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) 師第一・三火曜日 対ゆうゆう西田館(荻窪1-57-4) 八名 対8月8日(火)22日(火)毎月第二・四火曜日 対ゆうゆう梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) 八名 対いづれも午前9時30分〜午後0時30分、午後1時30分〜4時30分 対パソコン・デジカメの基本的操作・購入相談、ワード・エクセルの活用方法 対ITスクエア杉並 対区内在住でおおむね55歳以上の方 費一回五〇〇円 対当日、直接会場へ 対ITスクエア杉並 3390-4722-2574

アのためのパソコン・デジカメ講座(受講者の補習もお受けします(半日一〇〇〇円) (日) 対高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 一〇名 対8月15日(火)、9月5日(火)毎月第一・三火曜日 対ゆうゆう西田館(荻窪1-57-4) 八名 対8月8日(火)22日(火)毎月第二・四火曜日 対ゆうゆう梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) 八名 対いづれも午前9時30分〜午後0時30分、午後1時30分〜4時30分 対パソコン・デジカメの基本的操作・購入相談、ワード・エクセルの活用方法 対ITスクエア杉並 対区内在住でおおむね55歳以上の方 費一回五〇〇円 対当日、直接会場へ 対ITスクエア杉並 3390-4722-2574

参加型・双方向性を特徴とした学びと創造の手法として多領域で注目されているワークショップを体験し、理論を学びます。 時8月9日(水)午後7時〜9時 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師「ワークショップ」著者・中野民夫 対区内在住・在勤・在学の方 定二〇名 費無料 対電話で、社会教育センター 3317-6621へ(先着順)

時・場・定8月20日(日)、9月5日(火)毎月第一火曜日、第三日曜日(19年1月は9日(火)、21日(土)) 対

サイエンス・ウィーク 夏の一般公開

Table with columns: 内容・時間, 定員, 8月21日(月), 22日(火), 23日(水), 24日(木), 25日(金), 26日(土). Rows include Science Video, Cosmic Cat, Junior High, and Challenge courses.

*①いづれも先着順。科学実験教室は午後0時50分から整理券を配ります。②科学実験教室はジュニアコース=5歳〜小学3年生向き。チャレンジコース=小学4年生〜一般向き。③プラネタリウム番組は5歳以上が対象です。投影中は入退場できません。④内容は変更する場合があります。

杉並でくらす外国人のた めのにほんご教室

日常生活に必要な、基本的な日本語の会話や読み書きをレベル別に学びます。

時 9月12日・11月21日の毎週火・金曜日午後6時30分〜8時30分(計20回)。11月3日を除く(場)セシオン杉並(梅里1-22-32) (費)月二〇〇〇円(テキスト代別) (申)往復ハガキ(5面記入例参照)で、9月5日(必着)までに社会教育センター(〒166-0001梅里1-22-32)へ(問)同センター ☎3317-1621 (他)①無料託児あり(1歳〜就学前。申し込み多数の場合はお断りすることがあります)②クラス分けのための面接を9月8日(金)午後6時30分から行います

ぜん息児水泳教室

時 9月13日・10月11日の毎週水曜日午後4時〜6時(計5回) (場)上井草スポーツセンター温水プール(上井草3-34-1) (対)区内在住で4歳〜小学六年生のぜん息児(定)四〇名(抽選) (費)無料(医師の診療情報提供書料は自己負担) (申)ハガキ(5面記入例参照)に性別・学年(未就学児は年齢)も書いて、8月14日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0005荻窪5-20-1)へ(問)同課 ☎3391-1025

新米パパママへ〜小児科 医からのメッセージ

時 8月31日(木)午後2時〜3時30分(場)上井草保健センター(上井草3-8-19) (内)赤ちゃんに多い病気とその手当て、急病時の対処法、かかりつけ医をもつ

ことの重要性(師)石川小児科医院・小口美香(対)0歳児(第一子の保護者) (定)三〇名(費)無料 (申)電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ(先着順) (他)託児は申し込み時にご相談ください

時 9月19日(土)の午後1時〜2時(場)高井草スポーツセンター(高井草3-24-15) (内)グループリーディング(毎日の自己血糖測定結果について、糖尿病予防のための食事改善や運動実習など) (対)おおむね65歳未満で、糖尿病の診断は受けていないがヘモグロビンA1cの数値や血糖値などがやや高めの方。詳細はお問い合わせください (定)一五名 (費)無料 (申)電話で、高井草保健センター ☎3311-0116へ(先着順)

糖尿病予防セミナー

時 8月20日(日)、9月3日(日)、19年1月14日(日)いずれも午前10時〜正午(計3回) (場)塚山公園(下高井草5-23-12) (申)みどりの相談所相談員・福本伊之助(対)せん定、植え付け、害虫対策などバラの基本管理に関する講義と実習 (対)区内在住・在勤・在学で全回参加できる方 (定)二〇名(抽選) (費)二五〇〇円(保険代、教材代) (申)往復ハガキ(5面記入例参照)で、8月11日(必着)までにみどりの公園課みどりの計画係へ(問)同係

包丁研ぎを習おう

時 8月12日(土)の午後1時〜2時(場)和泉ふれあいの家(和泉3-52-4) (内)口腔内を清潔に保つためのブラッシング方法など (対)歯科医師会・伊藤正彦 (申)電話で、和泉ふれあいの家 ☎3312-9556へ(先着順)

公開精神障害者ホームヘルパー講座

時 (内)①8月29日(火)午後2時〜5時 ②精神障害入門 ③30日(水)午後4時〜5時 ④精神障害者の心理および家族の理解 ⑤31日(木)午前10時〜午後1時 ⑥精神障害者の心理学的援助方法 (場)浴風会本館(高井草西1-12-1) (師)日本社会事業大学教授・寺谷隆子ほか (対)精神障害者ホームヘルパー

みどりの講座 バラ管理の基本

時 8月19日(土)の午後1時〜2時(場)和泉ふれあいの家(和泉3-52-4) (内)口腔内を清潔に保つためのブラッシング方法など (対)歯科医師会・伊藤正彦 (申)電話で、和泉ふれあいの家 ☎3312-9556へ(先着順)

家族介護教室

時 8月19日(土)の午後1時30分〜3時(場)和泉ふれあいの家(和泉3-52-4) (内)口腔内を清潔に保つためのブラッシング方法など (対)歯科医師会・伊藤正彦 (申)電話で、和泉ふれあいの家 ☎3312-9556へ(先着順)

高齢者のための口のおケア

時 8月22日(火)の午後2時〜3時(場)松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) (内)尿もれなどの対処法 (師)日本コンチネンス協会・牧野美奈子 (定)二〇名 (費)無料 (申)電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660へ(先着順)

排泄障害の予防・治療・ケア

時 8月22日(火)の午後2時〜3時(場)松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) (内)尿もれなどの対処法 (師)日本コンチネンス協会・牧野美奈子 (定)二〇名 (費)無料 (申)電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660へ(先着順)

敬老会・半寿(81歳)顕彰式典

時 左表のとおり(場)杉並公会堂(上荻1-23-15) (内)第一部 敬老会・半寿顕彰式典▽第二部 いきいきクラブ会員や幼稚園・保育園児の歌や踊りなど▽第三部 島倉千代子トーク&歌謡ショー (対)区内在住で昭和6年9月18日以前に生まれた方(75歳以上の方)。対象者には、8月4日に招待状を発送します(費)無料(定員を超えた場合は入場をご遠慮いただく場合があります) (申)半寿顕彰式典の舞台に上がってくださる方を募集 (喜)寿・米寿などの長寿のお祝いひとつとして、81歳を迎えられた方をお祝いします。 (場)区内在住で大正13年9月20日〜14年9月18日生まれの方 (申)電話で、8月15日までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ



▲島倉千代子

支援係 (申)高齢者施策課いきがい活動支援係 (場)区内在住で大正13年9月20日〜14年9月18日生まれの方 (申)電話で、8月15日までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ

(敬老会・半寿顕彰式典 町名別招待日程など)

日 時	町 名	式典出演団体
9月1日(金)	午前	久我山・上高井戸・松庵・高井戸東・高井戸西・宮前・和泉・永福・浜田山・下高井戸・方南
	午後	井草・今川・上井草・清水・下井草・桃井・善福寺・西荻北・西荻南
2日(土)	午前	阿佐谷北・阿佐谷南・天沼・本天沼・高井草北・高井草南
	午後	荻窪・上荻・南荻窪・成田東・成田西・梅里・松ノ木・大宮・堀ノ内・和田

※時間は、午前=9時45分〜正午、午後=1時45分〜4時。島倉千代子トーク&歌謡ショーはすべての日に開催します。

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カ月保存)。

※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)

SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭秋季大会

◇バレーボール

時 9月10日〜11月12日の日曜日(うち5日間)、午前9時〜(場)区立中学校、荻窪体育館(荻窪3-47-2)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) (内)種目=一般男子・女子(6人制)、家庭婦人・PTA(9人制) (対)一般男子・女子=区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学登録チームと高校生以下は除く)▷家庭婦人=区内在住の方▷PTA=女子現会員(費)1チーム3000円(代表者会議で集めます) (申)申込書(区体育館にあります)を、8月19日(必着)までに区バレーボール協会・矢口ますみ(〒167-0021井草3-8-15)へ郵送 (問)同協会・矢口 ☎5934-6265 (他)①代表者会議を9月2日(土)午後6時から荻窪体育館で開催します②車での来場はご遠慮ください③11月12日のシニア男女9人制の詳細は、今後の「広報すぎなみ」でお知らせする予定です

◇サッカー

時 9月18日〜12月の日曜日・祝日、午前9時〜午後5時(場)井草公園運動場(井草4-12-1)、下高井草運動場(下高井草3-26-1) (内)種目=高校の部、一

③の教室は、さざんかねっと [http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2] で申し込みできます。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)が必要です。申し込みは8月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。定員を超えた場合は初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

一般の部、シニアの部(対)高校の部=区内高等学校代表チーム▷一般の部=区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生は除く)で編成されたチーム▷シニアの部=区内在住・在勤で40歳以上の男子で編成されたチーム(費)1チーム8000円(申) (問)連盟未加盟チームは電話で、8月11日までに区サッカー連盟・大槻 ☎3311-2763(午前9時〜午後10時)へ(他)連盟加盟チームには別途通知します

◇空手道

時 10月8日(日)午前9時〜午後5時(場)日本大学鶴ヶ丘高等学校(和泉2-26-12) (内)種目=組手・形個人戦(年齢別、男女別)、団体戦(対)区内在住・在勤・在学または区空手道連盟加盟団体に所属している方(費)個人戦=1種目1000円▷団体戦=1チーム3000円(申)所定の申込書(区体育館にあります)と参加費を、9月1日(必着)までに区空手道連盟・山口昌寿(〒160-0022新宿区新宿2-14-7(株)東京ジムキ)へ現金書留で郵送 (問)同連盟・高瀬 ☎042-779-2535

スポーツ教室

●ミニテニス ③教室番号0188

時 9月5日〜10月10日の毎週火曜日、午後1時〜3時(計6回) (場)妙正寺体育館(対)区内在住・在勤・在学

で16歳以上の初心者・初級者(定)40名(抽選) (費)1800円 (申)往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、8月12日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ(問)同体育館 ☎3399-4224

●ゲームから学ぶ中級バレーボール③教室番号「0176」

時 9月15日〜10月20日の毎週金曜日、午前11時〜午後1時(計6回) (場)大宮前体育館(対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)40名(抽選) (費)2400円(申)往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日と希望ポジション(FHB)も書いて、8月22日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ(問)同体育館 ☎3334-4618

●体験ヨット講習会

セーリングクルーザー(12人乗り)を使用します。時 9月16日(土)午前7時30分〜午後5時30分(場)葉山マリーナ(神奈川県三浦郡葉山町) (対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の健康な方(定)21名(抽選) (費)1万円(乗艇料、指導料、傷害保険料、バス代、昼食代など) (申)往復ハガキ(5面記入例参照。4名まで連記可)に生年月日も書いて、8月18日(必着)までに(財)杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ(問)同財団 ☎3312-2111(代)

Hello! SUGINAMI

Published by: Suginami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagayaminami, Suginami-ku, Tokyo 166-8570.
Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese.) <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

This page provides information in English on Suginami City for its foreign residents. It appears regularly on Page 8 of this bulletin and is published on the 1st day of even-numbered months. These articles were previously published in the Japanese newsletter *Koho Suginami* and other publications.

このページでは、杉並区に住む外国人の方に、英語で区の情報をお知らせしています(偶数月の1日号8ページに掲載)。なお、日本語版をご希望の方は広報課へ。

Flood Countermeasures for the Home

The typhoon season is on its way. Prepare regularly to minimize potential damage from heavy rain.

Sandbag Rental

Suginami City distributes sandbags in advance to those who would like them. Since it is difficult to position sandbags when it rains, please call as early as possible.

Make Sure Gutters and Rain Water Drains Are Not Stopped Up

Do not leave blocks for parked cars or storage shelves on street gutters or rain water drains. Be sure to sweep rain water drainage areas to ensure they are not stopped up with dry leaves.

Danger of Basements during Heavy Rain

If you live in semi-underground housing, please evacuate to a higher floor during heavy rain. If you are in a basement, it is difficult to know how heavy the rain is.

1. If the ground level becomes flooded, water will rush down to the basement area. 2. In a flood, the lights will go out. 3. Doors will not open due to water pressure.

Evacuation Procedures during Heavy Rain

Do not step outside right away. If you live in a regular home, go to the second floor. If you live in an apartment or condominium, go to an upper floor. Take shelter temporarily in a safe place. If you live in a one-story home, or if you need protection, arrange to take protective shelter in advance, e.g. at a neighbor's home. After the water recedes, you may proceed to an evacuation site. Please move your car(s) up to high ground.

Inquiries: Disaster Prevention Section or Construction Section

Weather Information

Information on rainfall in Tokyo, "Tokyo Amesh," can be viewed via the Internet.

URL: <http://tokyo-ame.jwa.or.jp/>

Application Procedures for Suginami Municipal Elementary School and Junior High School

If you are a foreign resident of Suginami City and would like to enroll your child in a municipal elementary school from April 2007, you must complete the appropriate application procedures.

You must also follow the appropriate application procedures if your child is currently in a municipal elementary school and expects to re-enroll in a municipal junior high school after graduation in March 2007.

When you apply, please bring documentation that certifies the name, address and date of birth of your child to the School Affairs Section (City Office, East Wing 6F).

Although the City Board of Education has designated a school district for each municipal school, you may apply for a school from among neighboring school districts as well. A public lottery may be held in cases where the number of students applying for a school exceeds the school's capacity. Those who wish to apply should complete the entrance application procedures and apply for the school of their choice from September 7 to October 3.

To apply/inquiries: School Affairs Section

Announcement on National Health Insurance

1. Renewal of National Health Insurance Elderly Recipient Certificates

National Health Insurance Elderly Recipient Certificates will be renewed from August 1. New certificates were mailed to those who currently have a certificate. Be sure to submit this certificate together with your health insurance certificate when receiving treatment at a medical institution.

Please return expired Elderly Recipient Certificates to the City Office or any Residents Office, annex or station-front office.

The certificate is valid, from August 1 of the current year until July 31 of the following year. Since the certificate is renewed automatically, there is no need to complete renewal procedures.

Those born on or after October 1, 1932, are eligible for an Elderly Recipient Certificate.

In addition:

- The certificate is effective from the month after the month a person turns 70 years old (for those whose birthday is the 1st of the month, effective from that month).
 - If there is a National Health Insurance member who is 70 years of age or older who has, or lives in the same household as someone who has, a Resident's Tax income of ¥1,450,000 or more (including those who are 65 years of age or older and have the certification of the disability medical care for the aged), the personally-borne expense is 20%. However, upon application, the personally-borne expense is 10% for the following households:
 - (1) A single-person household with a person of 70 years of age or older with a total income of less than ¥3,830,000 in 2005.
 - (2) A household with two or more persons of 70 years of age or older with a total income of less than ¥5,200,000 for 2005.
- * Due to revisions in the medical treatment system, those who currently bear 20% of the expense must personally bear 30% as of October.

2. An Invoice Will Be Sent

On August 31, an invoice for the September-through-December portion will be sent by mail.

Invoices will not be sent to those who pay premiums by automatic bank account transfer or to those who have already paid the amount for the months of September and after.

Inquiries: Qualification Subsection, National Health Insurance Section

Japanese Classes for Foreign Residents Living in Suginami City

Basic conversation, as well as reading and writing, that are necessary for daily life will be taught (classes are divided according to level).

Dates and time: Tuesdays and Fridays from September 12 to November 21 (except November 3), 6:30 to 8:30 p.m. (20 classes)

Place: Sesión Suginami (1-22-32 Umezato)

Tuition: ¥2,000 per month x 3 (textbook fees are separate)

To apply: Send a two-way *ofuku* postcard, with the name of the course, your name, address, age and phone number to the Lifelong Education Center (1-22-32 Umezato 166-0011) by September 5 (must be received by this date).

Inquiries: Lifelong Education Center

Tel: 03-3317-6621

Notes: 1. Free babysitting is available (pre-schoolers 1 year old or older; it may not be possible to accept everyone due to the number of applications).

2. Interviews to determine your level of ability will be conducted from 6:30 p.m. on September 8 (Fri.)

Events Calendar (September)

Suginami Association for Cultural Exchange (SACE) organizes various fun events in which foreign residents are free to participate. It is a chance for people from around the world, including Japanese, to enjoy friendly exchanges. Please take part!

International Bus Hiking

Spend a fun day of international exchange with people from various countries while enjoying the grandeur of nature in Hakone. Come to experience a ride on a pirate's ship on Ashi-no-ko Lake, and traditional crafts (*Yosegi* parquet).

Date and time: 7 a.m. to 6:30 p.m. on September 30 (Sat.) (Time might be changed)

Destination: Hakone-machi, Kanagawa Prefecture

Meeting place: In front of Suginami City Office

Capacity: 40 persons (20 Japanese and 20 non-Japanese), a lottery may be held if the number of applicants exceeds the capacity

Fee: ¥3,300 for non-member, ¥3,000 for member

How to apply: Write your name, nationality, address, telephone number and fax number on the postcard, and send it to "bus hiking" subsection of SACE (Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami 166-0004), or apply by phone. Application must arrive no later than September 8.

SACE Counseling Services for Foreign Residents

SACE offers free counseling on difficulties encountered in everyday life.

Date and time: Fridays, 1:00 to 4:00 p.m. (except national holidays)

Location: SACE (Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami)

Languages: Japanese & English (Fridays), Chinese (2nd & 4th Friday) and Korean (1st & 3rd Friday)

How to apply: In person, by telephone or by letter (mail or fax)

Fee: Free

International Exchange Salon

The Salon is located on the International Exchange Floor (5F) of the SACE office as a place where both foreign and Japanese residents can enjoy free and open communication with each other.

Hours: Mondays (except national holidays), 1:30 to 4:30 p.m.

Location: SACE International Exchange Floor, Minami-Asagaya Building 5F

Fee: Free

Other: Food and drinks are permitted at the International Exchange Salon; political, religious and for-profit activities are prohibited.

To apply, or for more information on the above, contact SACE, Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami 166-0004.

Tel: 03-5378-8833 **Fax:** 03-5378-8844

E-mail: aces@ck9.so-net.ne.jp

Hello! SUGINAMI

家庭でできる水害対策

日本の本格的な台風の季節が近づいています。大雨による被害を最小限に抑えるため、日頃から進んで準備をしましょう。

◇土のうを貸し出します

区では希望者に土のうを事前に配布します。急な雨のときは土のうの配置が難しいため、早めの連絡をお願いします。

◇側溝、雨水ますをふさがない

道路の側溝や雨水ますには、車を乗り入れるためのブロックや商品棚などを置かないようにしましょう。雨水の吸込み口は枯れ葉などでつまらないよう掃除しましょう。

◇大雨の時の地下室は危険

半地下住宅では、大雨が降り始めたら、すぐに上階へ避難してください。地下室では外の様子はわかりません。

1. 地上が冠水すると、水が一気に流れ込んできます。
2. 浸水すると電灯は消えます。
3. 水圧でドアは開きません。

◇大雨のときの避難方法

すぐに外に出ない。一般住宅は2階へ、集合住宅は上階へ、安全な場所へ一時的に避難します。平屋にお住まいの方や援護が必要な方は、事前に近隣の家など避難場所を確保してください。水が引いてきたら、避難所などへ避難します。車は高台に移動してください。

問い合わせ＝防災課または建設課

★気象情報の収集

インターネットで東京の降雨情報「東京アメッシュ」が見られます。☞<http://tokyo-ame.jwa.or.jp/>

区立小・中学校入学希望の外国人の方は手続きを

区内在住の外国人の方で、19年4月から区立小学校へ入学を希望する場合は、入学の手続きが必要です。また、現在区立小学校に在学し、19年3月の卒業後、引き続き区立中学校に進学を希望する方も、改めて手続きが必要です。

申請は9月以降、住所・氏名・生年月日が確認できるものを持参して学務課学事係(区役所東棟6階)へ。

入学する学校は、区教育委員会が通学区域を指定していますが、通学区域に隣接する学校を希望できる制度があります。(ただし抽選となる場合があります)

隣接校を希望する方は、9月7日から10月3日までに、入学申請と同時に希望申請書を提出してください。

申請・問い合わせは、学務課学事係へ

国民健康保険のお知らせ

1. 「国民健康保険高齢受給者証」の更新

高齢受給者証が8月1日で更新になりました。現在受給者証を持っている方には新しい証を送りました。医療機関を受診するときは、必ず保険証と一緒に窓口に提示してください。期限の切れた高齢受給者証は、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所に返してください。

受給者証の有効期限は、翌年7月31日までです。自動的に更新しますので手続きは不要です。

高齢受給者証の対象は、昭和7年10月1日以降生まれの方です。

◇70歳に達した月の翌月(1日生まれの方はその月)から該当します。

◇同じ世帯に、国民健康保険に加入していて住民税課税所得が145万円以上ある70歳以上の方(65歳以上で老人医療の障害認定を受けている方を含む)がいる場合は、2割負担になります。ただし、次の世帯は、申請をすれば1割負担に変更できます。

①70歳以上が1人の世帯で、17年中の収入合計金額が383万円未満

②70歳以上が2人以上いる世帯で、17年中の収入合計金額が520万円未満

※医療制度改革により、現在2割負担の方は、10月から3割負担となります。

2. 納付書を送ります

8月31日に、9月～12月分の納付書を送ります。口座振替利用の方と、9月分以降を納付済みの方には送りません。

問い合わせ＝国保年金課国保資格係

杉並でくらす外国人のためのほんご教室

日常生活に必要な、基本的な日本語の会話や読み書きを学びます。(レベル別クラスレッスン)

日時＝2006年9月12日～11月21日の毎週火・金曜日午後6時30分～8時30分(計20回。11月3日を除く)

場所＝セッション杉並(梅里1-22-32) 参加費＝月2000円×3回(テキスト代別) 申込み＝往復ハガキに行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月5日(必着)までに、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ 問合せ＝社会教育センター ☎3317-6621

その他＝①1歳～就学前の子どもの無料託児あり(申し込み多数の場合はお断りすることもあります) ②クラス分けのため、9月8日(金)午後6時30分から面接をします

9月のイベントのお知らせ

杉並区交流協会では、外国人の方が気軽に参加でき、日本人をはじめ多くの外国人の方と楽しく交流できるイベントをたくさん企画しています。皆さんも、ぜひご参加ください。

◇国際交流バスハイキング

箱根の雄大な自然を満喫しながら、いろいろな国の方と楽しい国際交流の一日を過ごしましょう。芦ノ湖での海賊船乗船や伝統工芸(寄木細工づくり)の体験をします。

【日時】9月30日(土)午前7時集合・午後6時30分解散予定(時間は変更の場合有)

【行き先】神奈川県箱根町

【集合場所】杉並区役所前

【定員】40名(外国人、日本人各20名)申込み多数の場合は抽選

【参加費】一般3300円/会員3000円

【申し込み方法】電話またはハガキに住所、名前、

電話番号、ファクス、国籍を書いて、9月8日(必着)までに〒166-0004 阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル5階 杉並区交流協会「バスハイキング」係へ

◇外国人相談

外国人の皆さんが日頃抱えている問題や悩みにお応えするため、外国人相談窓口を開設しています。

【日時】毎週金曜日午後1時～4時(祝日は除く)

【場所】杉並区交流協会(阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)

【使用言語】日本語、英語(毎週金曜)、中国語(第2・第4金曜)、韓国・朝鮮語(第1・第3金曜)

【相談方法】来所・電話・文書(郵送・ファクス)

【費用】無料

◇国際交流サロン

日本人と外国人の皆さんが自由に楽しく交流できる場所として、協会事務所の5階を国際交流サロンとして開放しています。

【日時】毎週月曜日午後1時30分～4時30分(祝日は除く)

【場所】杉並区交流協会交流フロアー(みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)

【参加費】無料

【その他】国際交流サロンでの飲食はOKです。なお、政治活動、宗教活動および営利を目的とした使用は禁止ですので、ご協力ください。

※申し込み・問合せ＝杉並区交流協会 ☎5378-8833 FAX5378-8844

aces@ck9.so-net.ne.jp