



内臓脂肪を減らして健康な毎日を

最近、テレビや新聞などでよく取り上げられている「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」をご存じですか。腹囲（おへその周り）が気になりだしたら内臓脂肪は増えています。この状態を放置しておくとう心臓病や脳血管疾患につながりかねません。この機会に、自分の健康状態を振り返ってみませんか。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1015または下記の保健センターへ。

メタボリックシンドロームとは…

肥満はすべての生活習慣病への入り口です。これを予防・改善すれば、メタボリックシンドロームの芽も摘めます。



内臓脂肪型肥満
ウエスト(へその位置)周囲が
男性85cm以上
女性90cm以上

「内臓脂肪型肥満」とは、内臓の周りに脂肪がついてしまうタイプの肥満です。中高年の男性によく見られるウエストのくびれのない太鼓っ腹がこれ。

このうち2つ以上に該当

高脂血症

中性脂肪**150mg/dl**以上
または
HDLコレステロール**40mg/dl**未満

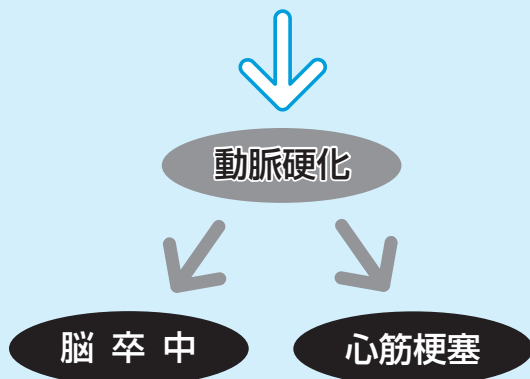
高血糖

空腹時血糖**110mg/dl**以上

高血圧

最高血圧**130mmHg**以上
または
最低血圧**85mmHg**以上

日本版メタボリックシンドローム診断基準による



—— ベルトの穴が1つ縮まると腹囲は3cm減少します ——

杉★並 ウエストサイズ物語

「杉並ウエストサイズ物語」は中高年世代のちょっと肥満が気になる方に「ウエストサイズ減少＝内臓脂肪減少」に取り組んでいただく、健康普及啓発事業です。

第1章 開幕イベント

6月30日(金)午前10時～午後3時

場区役所1階ロビー(内)腹囲計測テープ・メタボリックシンドロームパンフレットのプレゼント、パネル展示、健康クイズほか▷開幕式(司会=元オリンピック水泳選手・長崎宏子さん、午前11時～)=メジャーカット、「杉並ウエストサイズ物語」参加モニターによる宣誓式



▲長崎宏子さん

腹囲減少に挑戦する

第2章 モニターを募集します

モニターの方は、6月30日の開幕式に出席し、宣誓書を書いていただきます。その日から11月までの間、健康的にウエストサイズを減らすことに挑戦してください。チャレンジ期間中は、励ましのお便りを定期的に送ります。

みごと減少に成功した方は、11月11日(土)の健康に関するイベント「ファロ2006」で表彰します。昼間勤務などで開幕式に出席できない方には宣誓書を送ります。

区内在住・在勤で少しウエストサイズが太いなど思っている30歳以上の方(☎)電話、ファクス、ハガキまたは封書(4面記入例参照)で、性別と開幕式の出欠も書いて、6月26日(消印有効)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051 荻窪5-20-1 ☎3391-1015 FAX3391-1927)へ(☎)杉並保健所健康推進課(☎)開幕式後も随時モニターの申し込みを受け付けています

第3章 あなたの健康を応援します

■健康度や食生活習慣をコンピューターで診断します

区ホームページ→生活ガイド→保健・医療→健康チェック

■身近な保健センターをご利用ください

健康相談、「杉並ウエストサイズ物語」コーナー(血圧計の常設、腹囲計測テープ、メタボリックシンドロームのパンフレットなど)、糖尿病予防教室(高井戸・高円寺保健センター)、フォローアップ教室(健診結果を活用)、健康づくり

自主グループへの支援

☎保健センター=荻窪(荻窪5-20-1 ☎3391-0015)、高井戸(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)、高円寺(高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)、上井草(上井草3-8-19 ☎3394-1212)、和泉(和泉4-50-6 ☎3313-9331)

■ヘルシーメニュー推奨店

区内に162店あります。
☎杉並区コールセンター ☎#8800または区ホームページ

エレベーター保守点検状況 緊急実態調査を行いました

6月3日(土)に港区で発生したエレベーター死亡事故を受けて、区では、区関連施設のエレベーター122基すべてについて保守点検の状況を緊急実態調査しました。

過去3年間で接触不良等による閉じ込め(7基)、段差発生(10基)などがありました。直ちに補修し、現在は正常に運行しています。また、今回事故のあったエレベーター会社製造の3基について緊急点検を行い、異常がないことを確認しました。

☎危機管理対策課・営繕課・住宅課

食育は生涯にわたる健康づくりの基礎 区は食育をすすめます



「教育立区」をめざす区は、食育を、「人づくり」における徳育・知育・体育の基礎と位置付けて推進していきます。

朝ごはんを食べなかつたり、栄養の偏りによる肥満が生活習慣病の原因となったり、やせすぎが骨粗しょう症を招くなど、食をめぐる問題が生じています。

子どもたちがバランスのとれた豊かな食生活を送れるよう、学校・家庭・地域で食について考え実践していくため、次の考え方のもとに食育に取り組んでいきます。

①「何を」「どれだけ」食べるか

子どもたちがバランスのとれた豊かな食生活を送れるよう、学校・家庭・地域で食について考え実践していくため、次の考え方のもとに食育に取り組んでいきます。

②食に興味・関心をもち、知識を得て、からだによい食べ物を選ぶ子ども、毎日朝食を食べる子どもを育てることをめざします。

③行政だけでなく、NPOや企業などの民間活力も活かしながら地域ぐるみで推進します。

る給食をはじめ、様々な教科や活動において食育に取り組んでいます。

◇6月は、食育月間

国でも17年7月に食育基本法が施行され、18年3月に食育推進基本計画が策定されました。今年の食育月間のテーマは「みんなで毎日朝ごはん」です。毎月19日は「食育の日」として、様々な取り組みが行われます。

◇子どもから大人までの食育に区では、子どもから大人、高齢者までを対象とした食育に、家庭や地域とともに取り組むための検討を広がります。

「親子で食育、家族で食育」をめざして、学校の食育の公開授業や地域の食育講座などへ、皆さんの参加をお待ちしています。

◇親子で食育、家族で食育「親子で食育、家族で食育」をめざして、学校の食育の公開授業や地域の食育講座などへ、皆さんの参加をお待ちしています。

保健福祉サービス 苦情調整委員制度



◇こんなことで困っていますか

- ①日常生活で利用している福祉サービスに不満がある。
- ②改善してもらいたい。
- ③利用している施設の対応に不満があるが、直接言いづらい。
- ④手当を申請したら対象外と言われた。説明を受けたが納得がいけない。

保健福祉サービス苦情調整委員は、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
毎週水曜日午後1時～5時(受付は4時まで) 保健福祉相談係

〈申立ての概要と対応状況の一部〉

苦情・相談内容	対応
保育士のひざの上に抱かれていた園児が、のけぞった拍子に頭部を打撲してしまった。園児への対処とその後の園の対応に納得がいけない。	調査の結果、園の運営上改善の必要があると認められたため、是正勧告を行った。園からは改善する旨の報告があった。
移送サービス利用中に運転が乱暴だったため車内で転倒したが、その後の事業所の対応に誠意が見られない。	調査の結果、事業所の運営上改善の必要があると認められたため、是正勧告を行った。事業所からは改善する旨の報告があった。
デイケアの利用中、転倒して骨折した。長期間の入院となったが、その後の施設の対応に誠意が見られない。	訪問調査を実施、その後も面接調査を重ねた。その結果、事業所が利用者に見舞金を支払うことで合意を得た。

宿泊施設ガイド

民間事業者が経営しています。予約・問い合わせは、各申込先へ。

施設名(住所)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279)	ホテル・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町字岩櫃山4399)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村忍草2997)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町湊781)
電話番号(受付時間)	0120-465-002 0465-62-4805 (午前9時～午後8時、年中無休)	0279-68-5338 (午前9時～午後8時、年中無休)	0120-844-891 3263-1590 (午前10時～午後6時、土・日曜、祝日を除く)	0120-412-224 0558-62-3187 (午前10時～午後5時、年中無休)
ファクス		0279-68-5417	3263-5392	
インターネット	各施設の予約ができます(区ホームページ→生活ガイド→宿泊施設)			
料金区分	区民 一般	区民・一般	区民・一般	区民・一般
平日	大人 7980円～ 子ども 5565円～	大人 8400円～ 子ども 5985円～	大人 7980円～ 子ども 6300円～	大人 6720円 子ども 7350円～
休前日	大人 9030円～ 子ども 6615円～	大人 9450円～ 子ども 7035円～	大人 9030円～ 子ども 7350円～	大人 7350円
夏料金	8月10日～15日は休前日料金	7月21日～8月30日は休前日料金	7月20日～8月31日は夏料金(8400円)	7月20日～8月31日は夏料金(8295円)
入湯税	12歳以上150円	中学生以上150円		12歳以上130円
休館日	7月13日・14日	9月20日・21日	7月12日・13日・18日・19日、9月4日・5日・19日、10月10日・16日・17日	7月7日～9日、8月29日～31日、10月18日～20日
利用人数により、宿泊料金が変化する場合があります。上記宿泊料金(消費税込み)に対して、区民(区内在住者)の方には2000円(65歳以上または障害者には3000円)の宿泊補助が適用されます。利用日の1週間前からの変更、取消はキャンセル料がかかる場合があります。				
申込開始日	宿泊開始日の6カ月前の日			

(注)1. 区の宿泊補助の適用を受けるためには、運転免許証・杉並区民証・健康保険証・障害者手帳など区内在住の証明になるもの(コピー可)を現地施設で提示のうえ、書類に記入してください(お持ちにならない時は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません)。2. 富士学園は小学生以上、弓ヶ浜クラブは5歳以上宿泊料金が適用されます。3. 宿泊の予約は、申込先に直接ご連絡ください。ファクスは予約可否の返信をします。近畿日本ツーリスト区役所内営業所では宿泊予約は受け付けません。4. 季節により宿泊料金が上記と異なる場合があります。詳細は申込先にお問い合わせください(富士学園・弓ヶ浜クラブは学校優先使用のためご利用いただけない日もあります)。5. 各施設のパンフレットは区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所にあります。

直営施設

施設	料金	申込方法	休館日
教職員研修所「秋川荘」(あきる野市五日市) ☎042-596-0693	1泊2食 大人 4400円 子ども 2700円	7月・8月の利用申し込み専用ハガキによる申し込みは、締め切りしました。現在の空室申し込みは、使用日の前日まで電話または窓口で受け付けます。予約の取れた方には使用承認書をお送りしますので、忘れずに現地施設にお持ちください。利用料金などは現地施設でお支払いください。	7月4日(8月は休館日なし)
※秋川荘予約・問い合わせ先は近畿日本ツーリスト区役所内営業所(阿佐谷南1-15-1) ☎3312-6431(直通)へ(午前8時30分～午後5時。土・日曜、祝日は除く)。			

～今年のテーマは、「時空探検 すぎまると行く歴史散歩」～

知る区ロード探検隊2006 隊員大募集!



おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、子どもたち、みんなで楽しめる企画がいっぱい!

チェックポイントでは、古くから親しまれている遊びに触れたり、昔のお話を聞いたりします。ルートを歩きながら当時の街並みを思い描いてみましょう。

どんなことでも「何か」みつ

けたら探検報告として提出してください。一人一人の探検報告が集まって「すぎまるマガジン」ができあがります。

探検報告を提出すると「すぎまるマガジン18」(来春発行予定)をもれなくお届けします。

◇知る区ロードの日は8月6日(日)

「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が、年に一回「知る区ロードの日」を決めて、ルートを歩きながら、カード交換ゲームやイベントに参加します。

◇探検隊員になって今年のルートを手に入れよう

これまで、知る区ロードの日のルートの定番は「真ん中の輪」でしたが、今年は違ってきます。申し込んだ方に今年のルートが書かれた地図をお送りします。(ヒント)区役所+「歴史」の

今年、すぎまるショップは開店しません。すぎまるグッズは当日お渡しします。詳しくは、たんけん新聞・探検手帳をお読みください。

わかる施設+善福寺川

◇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(4面記入例参照)で、知る区ロード探検隊本部(まちづくり推進課内) FAX 3312-26007 ☎matidokuri-k@city.suginami.lg.jpへ。7月下旬に探検手帳・探検地図・たんけん新聞などをお送りします。

◇知る区ロード案内人になりませんか

知る区ロードの日の当日に、参加受付をしたり、スタンプを押ししたり、スタッフとして働いてくださる方をお待ちしています。

☆

今年、すぎまるショップは開店しません。すぎまるグッズは当日お渡しします。詳しくは、たんけん新聞・探検手帳をお読みください。

SUGINAMI INFORMATION
掲示板

あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)の臨時休館

建物の保守点検のため、7月17日(祝)は臨時休館します。地下一階の自転車駐車場は通常どおり利用できます。

環境課環境都市推進担当 ☎3398-3195

高次脳機能障害の専門相談窓口を開設しました

高次脳機能障害とは、脳血管疾患や交通事故などで脳に損傷を受けた結果、思考・記憶力や判断力の低下、言語障害などの症状が起き、日常生活に様々な支障が生じるものです。

この障害は、外見からも解りにくく、自覚することが難しいため、家族も戸惑い、生活上のトラブルも少なくありません。この障害でお困りの方や支援

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＞



暮らしのちょっとしたお問い合わせにご利用ください

☎#8800 または ☎3372-8800

FAX3372-8810

☒call@8800.city.suginami.tokyo.jp

して下さる方のための相談窓口を開設しました。家族だけで悩まず、気軽に相談ください。

毎週月曜日午前9時～午後5時(障害者施設地域生活支援係「オブリガード」)

高次脳機能障害者とその家族、関係者など(無料)当日、直接会場へ。電話相談 ☎3391-1976

高次脳機能障害者施設生活支援係「オブリガード」 ☎3391-1976

高齢者グループリビングを運営する事業者を支援します



高齢者グループリビングとは、高齢による身体機能の低下を補うため、高齢者が少人数のグループで共同生活をしていく居住形態をいいます。

事業者には、入居者への支援プログラムの作成や共用リビングでの勉強会や食事会の開催を通じ、入居者が元気に自立して生活できるよう活動していただきます。

新たにグループリビングを開発する事業者には、備品などの整備も支援しています。興味をお持ちの一般事業者は、8月31日までにご相談ください。

高齢者施策計画推進担当 障害者ショートステイの利用受け付けを開始しました

知的障害者入所更生施設「すだちの里すぎなみ」(今川2-14

12)では、6月から障害者短期入所(ショートステイ)の利用受け付けを開始しました。詳しくはお問い合わせください。

すだちの里すぎなみ ☎5310-3361 (午前9時30分～午後5時)

放射第5号線事業推進のため検討協議会

検討内容、傍聴などはお問い合わせください。

6月30日(金)午後6時～8時30分(久我山山会館)

「明るい選挙啓発ポスターコンクール」作品

「選挙」に対する夢や希望をポスターにしませんか。

明るく楽しい選挙をイメージするもので、四ツ切か八ツ切の画用紙を使用すること(小学生・高校生(作品の裏面に学校名・学年・名前(フリガナ)を記入の上、9月8日(必着)までに選挙管理委員会事務局(区役所西棟八階)へ郵送または持参)

区役所西棟八階)へ郵送または持参(区役所西棟八階)へ郵送または持参(区役所西棟八階)へ郵送または持参

杉並清掃事務所 夏期アルバイト

ごみ収集作業(勤務期間) 7月1日(土)～9月30日(土)

勤務日 月・土曜日(月・二日以内) 勤務時間 午前7時10分～午後3時55分

田東5-15-20)または杉並清掃事務所(方南1-1-3) 募集人数 若干名(▽) 給 九四〇円(18歳以上40歳

健康な方(高校生不可) ☎3392-7281

杉並区職員(福祉Ⅱ類) 第一次選考日 8月27日

受験資格 昭和52年4月2日～62年4月1日生まれで、保育士となる資格をもち、都道府県知事の保育士登録を受けている

方(19年3月31日までに資格取得見込みで、取得後速やかに登録できる方を含む) 国籍は問いません

募集人数 約一〇名(所定の申込書を、7月21日(必着)までに職員課人事係(区役所東棟五階)へ郵送または同日

午後5時までに同係へ持参(募集案内と申込書の配布場所) 職員課人事係、保育課(区役所東棟三階)、区民事務所(分室、駅前事務所、地域区民センター、図書館、児童青少年センター(区ホームページからも取り出せます) 職員課人事係

特別区職員Ⅲ類(事務) 第一次試験日 9月10日(日) 受験資格 日本国籍を有し、昭和60年4月2日～平成元年4月1日生まれの方(採用予定人数) 二〇名程度(所定の申込書を、①郵送(8月9日(消印有効)までに特別区人事委員会事務局任用課(〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1)へ

持参(8月10日(木)・11日(金)の午前8時30分～午後5時に区職員課人事係(区役所東棟五階) または特別区人事委員会事務局任用課(〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1)へ

区民文化の日参加者 大会部門 11月3日(祝)午後0時30分～

4時30分(舞台で演じられる和・洋芸能一般。プロ・アマ問いません。初めての方歓迎) 出演時間 一団体八分、個人五分以内(超える場合は社会教育センターへ問い合わせ)

また特別区人事委員会事務局任用課へ(試験案内と申込書の配布場所) 職員課人事係、区民事務所(分室、駅前事務所、地域区民センター、図書館、特別区人事委員会事務局任用課) 採用試験受験希望者対象の説明会

7月24日(月)午後1時～2時、3時(特別区職員研修所(江東区塩浜2-22-10) 他) 詳しくは、特別区人事委員会事務局ホームページ(http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm)をご覧ください

特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787

採用試験テレホンサービス ☎3261-2221 (二四時間) または区職員課人事係

ボランティアセミナー 2006 夏のボランティア 体験学習参加者

内体験期間 7月24日(月)～8月31日(休) 区内施設(保育園・高齢者施設など)、NPO・ボランティア団体など(中学生以下のおむね30歳までの方) 一五〇名(費用) 〇円(ボランティア保険未加入者は別途三〇〇円) 7月8日(土)午前10時～午後5時

に、直接あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)へ(予約不要、随時受付。説明会もあり) 並ボランティア活動推進センター ☎5347-3939 (他) 活動先や日程は、三日間以上で自分で自由に設計できます

杉並区総合文化祭 区民文化の日参加者 大会部門 11月3日(祝)午後0時30分～

4時30分(舞台で演じられる和・洋芸能一般。プロ・アマ問いません。初めての方歓迎) 出演時間 一団体八分、個人五分以内(超える場合は社会教育センターへ問い合わせ)

展示部門 11月1日(水)午後1時～4日(土)午前11時～午後1時、搬出 4日(土)午前10時～午後1時(木彫・陶芸・皮細工などの作品。自由な発想の作品歓迎(個人) 一人一点、自分で運べるもの、団体(展示パネル一枚または机一台に展示できるもの)

展示部門 11月1日(水)午後1時～4日(土)午前11時～午後1時、搬出 4日(土)午前10時～午後1時(木彫・陶芸・皮細工などの作品。自由な発想の作品歓迎(個人) 一人一点、自分で運べるもの、団体(展示パネル一枚または机一台に展示できるもの)

〈リサイクルひろば高井戸・7月の講習会〉

講習会名	日時	費用	定員	応募方法
アクリルたわし作り体験コーナー	1日(土)午前10時30分～午後3時30分	1個100円	10名	当日、直場接へ
廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー	7日(金)午前10時30分～正午	無料	10名	電話で、先着順
牛乳パックからの手すきハガキ作り体験コーナー	2日(日)①午後1時～2時②2時30分～3時30分	1枚20円	各回6名	電話で、先着順
和服のリフォーム	3日(月)・17日(祝)午後1時30分～3時30分	600円	各回10名	電話で、先着順
包丁とぎを習おう	8日(土)①午後1時～2時②2時30分～3時30分	無料	各回10名	電話で、先着順
おもちゃのクリニック(1人1点まで)	16日(日)午後1時～4時(受付は3時まで)	部品代は実費	10名	電話で、先着順

*申し込み・問い合わせは、リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360、水・木曜日休館)へ。募集人数に満たないときは中止する場合があります。生ごみたい肥相談は、電話で随時受け付けています(回答には数日かかる場合もあります)。

4時30分(舞台で演じられる和・洋芸能一般。プロ・アマ問いません。初めての方歓迎) 出演時間 一団体八分、個人五分以内(超える場合は社会教育センターへ問い合わせ)

8月の休日パパママ学級

時 8月12日(土)・20日(日)午後1時～4時(荻窪保健センター3階) (荻窪5-20-1) 内 沐浴実習、妊婦体験、お産に向けてのお話など 師 パースセンス研究所・助産師、パースコーディネーターほか 対 区内在住で、開催日現在妊娠24週以上の初産のカップル(定)各25組 費 無料(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(第2希望まで)を書いて、7月10日(必着)までにパースセンス研究所杉並区休日パパママ学級係(〒151-0063 渋谷区富ヶ谷1-11-12アルシュ代々木4階)へ ☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 または各保健センター(他)結果は7月20日ごろに通知します。応募者多数の場合は出産予定日などで調整します



催し

区役所ロビー七夕コンサート

時 7月3日(月)午後0時10分～0時50分(区役所一階ロビー)
出演 日本フィルハーモニー交響楽団

日本フィルハーモニー交響楽団 公開リハーサル

時 7月12日(水)午後3時30分～4時30分(3時開場)
会場 大ホール(上荻1-23-15)

NPO交流会

納涼ワンコインパーティー
NPO活動を行う者同士(団体・個人)が、協働・イベントの共催などそれぞれの活動を発

時 7月14日(金)午後6時30分～9時
会場 すぎなみNPO支援センター

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

講演・講座

家族介護教室

歌謡曲とジャズをつどい

恒例の歌謡曲特集とアマチュアビッグバンドのジャズコンサートです。

時 7月8日(土)午後1時30分～3時30分(1時開場)

歌謡曲とジャズをつどい

時 7月12日(水)午後3時30分～4時30分(3時開場)

歌謡曲とジャズをつどい

時 7月14日(金)午後6時30分～9時

歌謡曲とジャズをつどい

時 7月16日(日)午後10時(集合)正午(雨天中止)

歌謡曲とジャズをつどい

時 7月20日(木)午後1時30分～3時30分

時 7月22日(土)午後1時30分～3時30分

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

講演・講座

家族介護教室

歌謡曲とジャズをつどい

恒例の歌謡曲特集とアマチュアビッグバンドのジャズコンサートです。

時 7月8日(土)午後1時30分～3時30分(1時開場)

歌謡曲とジャズをつどい

時 7月12日(水)午後3時30分～4時30分(3時開場)

歌謡曲とジャズをつどい

時 7月14日(金)午後6時30分～9時

歌謡曲とジャズをつどい

時 7月16日(日)午後10時(集合)正午(雨天中止)

歌謡曲とジャズをつどい

時 7月20日(木)午後1時30分～3時30分

時 7月22日(土)午後1時30分～3時30分

6月30日(金) さざんかねっとを全日休止します
システム点検のため、予約申し込みや変更などはできません。

SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

区民体育祭夏季大会
水泳
時 8月27日(日)午前9時～午後5時(雨天実施)
会場 和田堀公園プール(大宮2-2-10)

Table with 2 columns: クラス (Class) and 種目 (Event). Rows include 1部(29歳以下), 2部(30~39歳以下), etc.

杉並区民館(あゆ)釣り大会
時 7月23日(日)午前0時出発(小雨実施・区後援)
集合場所=JR荻窪駅北口青梅街道天沼陸橋

スポーツ教室

ジュニアバドミントン講習会
初めてラケットを握る子どもから参加できます。(区共催)
時 7月15日(土)小学3・4年生=午前9時30分～午後0時30分

親子キャンプ教室
時 7月22日(土)～23日(日)(テント泊)
場 さがみ湖ピクニックランドキャンプ場

生年月日、学校名、学年、現地までの集合方法(車または電車)、食物アレルギーの有無も書いて、6月30日(必着)までに

子どもゆめ基金助成事業 杉並少年少女キャンプ
時 8月18日(金)～20日(日)(2泊3日・区後援)
場 山梨県丹波山村東キャンプ場

7月1日(土)に屋外プールがオープンします
時 開設期間=7月1日(土)～9月10日(日)午前9時～午後6時

Table with 3 columns: 施設名(住所・電話), 設備, 使用料. Rows include 和田堀公園プール, 阿佐谷けやき公園プール, etc.

*子ども=中学生以下(3歳以下は無料)。電話番号は開設期間中のみ利用可能。

●夕焼けサロン特別企画講演会
ポスト小泉とアジア外交

時 7月19日(水)午後6時〜8時
場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内今後の日本の行方やアジア外交の展開など 師 政治評論家・屋山太郎 区内在住の方 定 一九六名(抽選) 費 無料 往復ハガキ(4面記入例参照)で、7月5日(必着)までにNPO法人竹箒の会・片桐(〒168-0082久我山5-15-22)へ 同会・片桐 ☎333334 983 FAX 6762-9338 Ma.kata@jcom.home.ne.jp

ゆうゆう久我山館

◇音楽をもっとたのしく!!
①名曲の裏話などを交え、楽譜の読み方や発声法などを楽しく身に付ける講座
時 毎月第三土曜日午後5時〜6時30分 定 二〇名
②ハンドベルや打楽器などの器楽アンサンブルを交えた講座
時 毎月第一土曜日午後5時〜6時30分 定 一〇名

ゆうゆう善福寺館

①親子孫三世代で「第九」を歌おう
ベートーベン作曲の交響曲第九番四楽章「合唱」を練習し、コンサートで発表しましょう。

時発表会 11月26日(日)午後1時30分

場 桃井第三小学校体育館(西荻北2-10-7) 内 指揮 横山淳 演奏 杉並弦楽合奏団と管楽器 練習 7月9日から毎月第二・四日曜日の午前9時30分〜11時30分、ゆうゆう善福寺館または桃井第三小学校で行います(計一〇回) 師 合唱指導 金伸枝 定 ソプラノ・アルト各三〇名、テノール・バス各二〇名 費 一名六〇〇円(楽譜代と練習代、コンサート参加費) 他 友人同士や一人でも参加できます
②モノ再生技術講座 初級入門
傷んだ小物・家具を再生修復する基礎技術を、体験しながら学びます。
時 7月8日から毎月第二・四土曜日の午前9時30分〜正午(計八回) 場 ゆうゆう善福寺館 師 NPO法人西荻まちメディア・深沢義一 定 一五名 費 八〇〇円

ゆうゆう高円寺北館

◇人生にこにこ講座
「老後の生き方とボランティア」
企業戦士がボランティアに目覚めたエピソードをユーモアを交えて語ります。
時 7月6日(木)午前10時30分〜正午 場 ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 師 福奉優会 常务理事・渡邊一雄 区内在住の方 定 三〇名 費 無料 電話で、ゆうゆう高円寺北館 ☎3337-2266(先着順)

ゆうゆう高円寺北館

◇人生にこにこ講座
「老後の生き方とボランティア」
企業戦士がボランティアに目覚めたエピソードをユーモアを交えて語ります。

夕焼けサロン

「グラスアートの魅力」
時 7月5日(水)午後6時〜8時 師 アートデザイナー・汲田忠
◇夕焼けサロン
「安心・安全の住まい―構造リフォームを二存じですか」
自分の住まいを再点検するポイントを、現場をよく知る講師から伺います。
時 7月12日(水)午後6時〜8時 師 一級建築士・藤孝

ゆうゆう高井戸西館

場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 区内在住で55歳以上の方 定 各二〇名 費 各一〇〇〇円(茶菓代) 申 当日、直接会場へ 同 NPO法人竹箒の会・片桐 ☎333334983

ゆうゆう高井戸西館

場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 区内在住で55歳以上の方 定 各二〇名 費 各一〇〇〇円(茶菓代) 申 当日、直接会場へ 同 NPO法人竹箒の会・片桐 ☎333334983

区民科学教室

「七夕の星をさがそう」
時 7月1日(土)午後1時30分〜2時20分 区内在住・在学中で5歳以上の方(小学校低学年以下は保護者同伴) 他 途中入退場はできません。開始一〇分前までにご来館ください
◇天文の夕べ―七夕講演会
「ギリシア美術と星座」
時 7月8日(土)午後6時30分〜8時30分 師 女子美術大学教授・勝又俊雄 区内在住・在勤・在学中で小学四年生以上の方(中学生以下は保護者同伴)

科学館

場 区科学館(清水3-3-13) ☎3396-4391 費 無料 定 一四〇名(先着順) 申 当日、直接会場へ

科学館

場 区科学館(清水3-3-13) ☎3396-4391 費 無料 定 一四〇名(先着順) 申 当日、直接会場へ

「NPO会計日誌」を使った会計管理

記帳や書類整理もしやすいノート形式の帳簿を使います。
時 7月21日(金)午後7時〜8時30分 場 すぎなみNPO支援センター 師 NPO支援東京会議・脇坂誠也 対 NPO活動をしている団体・個人 定 三〇名 費 七〇〇円(資料代を含む) 申 ハガキまたはファクス(4面記入例参照)で、7月19日(必着)までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17四階) FAX 3314-7265(先着順) 同 センター ☎3314-7260

すぎなみ地域大学「救急協力員」コース

時 ①7月6日(木)午後6時30分〜10時30分 ②22日(土)午前9時30分〜午後1時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 普通救命講習、AED(自動体外式除細動器)の操作方法、止血法など 定 各三〇名 費 五〇〇円 申 募集案内にある申込書を、郵送またはファクスで①は6月26日、②は7月12日(いずれも消印有効)までにすぎなみ地域大学担当 FAX 3312-2387 同 担当 ☎3312-2381 他 募集案内は、地域課(区役所西棟七階)、職

すぎなみ地域大学「救急協力員」コース

時 ①7月6日(木)午後6時30分〜10時30分 ②22日(土)午前9時30分〜午後1時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 普通救命講習、AED(自動体外式除細動器)の操作方法、止血法など 定 各三〇名 費 五〇〇円 申 募集案内にある申込書を、郵送またはファクスで①は6月26日、②は7月12日(いずれも消印有効)までにすぎなみ地域大学担当 FAX 3312-2387 同 担当 ☎3312-2381 他 募集案内は、地域課(区役所西棟七階)、職



20

杉並区の地場産業「アニメ」。数多くのアニメスタジオで、どんな人たちがどんな作品を創ってきたのか…。アニメ業界の第一線で活躍するクリエイターが、そんな杉並とアニメのかかわりを描きます。(毎月21日号に掲載)
文 ● 金春 智子 イラスト ● 渡辺 はじめ
脚本家/阿佐谷在住 キャラクターデザイナー/高円寺在住
企画・監修 ● 大地 丙太郎(アニメ監督/阿佐谷在住)
題字 ● 佐藤 竜雄(アニメ監督/高円寺在住)

上井草駅前の商店街で、一九七二年から今まで、着実に杉並のアニメの歴史を刻み続けているスタジオがある。その名は「サンライズ」。「無敵超人ザンボット3」「勇者エクスカイザー」「犬夜叉」「ケロロ軍曹」……多数の作品を作ってきた会社だが、中でも抜きん出て有名なのは、「機動戦士ガンダム」のシリーズだ。実はこのサンライズ、前回紹介したマッドハウスとは、いわば兄弟のような会社だ。どちらも虫プロダクションにいたスタッフが興したから



サンライズは、虫プロで企画や製作に携わっていた七人のメンバーによって立ち上げられた。作画や演出といった専属スタッフを社内に置かず、新企画があるごとに、その作品に向く人たちに声をかけるという形を選択した会社だ。

でもあったということだ。「当時、東映動画が西武池袋線の大泉学園前、虫プロが富士見台、タツノコプロが中央線の国分寺、そして東京ムービーが阿佐谷谷にあつて、当然、スタッフの家もその周辺が多かった。各会社との行き来やスタッフの利便性を考えて、真ん中あたりにスタジオを……ということだ、たまたま続きは次号です。

創業時から昭和の終わり頃まで、マンガの原作ものがほとんどなく、オリジナル作品を作り続けていたというのも、この会社の大きな特色だ。創業の頃からサンライズ作品に係わってこられた、高橋良輔さんにお話を伺った。高橋さんは、虫プロで「W

杉並アニメーション・ワークショップ

◇ワクワク声優教室

時・師 ①7月1日(土) 榎本温子(ふたりはプリキュアSP1 ash Star) キュアアイグレット役など) ②2日(日) 佐々木望(幽☆遊☆白書) 浦飯幽助役など) / いずれも午後1時～2時 ③アフレコ指導、声優になるための秘けつなど 定 各40名

◇アニメーター教室「ハクション大魔王」の描き方
プロから直接描き方を学ぶチャンス



▲ハクション大魔王 ©タツノコプロ

ヤンスです。将来アニメーターになりたい方、ぜひどうぞ。
時 7月9日(日) 午後3時～4時
師 作画監督・加藤茂(「ハクション大魔王」の原画や「未来警察 ウラシマン」の作画監督など担当) 定 20名

さらば哀しみの青春

水谷修 講演会



▲水谷 修さん

時 7月20日(木) 午後2時(1時30分開場) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 区内在住・在学の中高校生、18歳未満の青少年 定 300名(抽選) 費 無料 申 用ハガキ、ファクスまたはEメール(4面記入例参照) で、7月14日(必着) までに児童青少年センター(〒167-0051 荻窪1-56-3 FAX 3393-4714) へ

OU-S@city.suginami.lg.jp) へ 児童青少年課 ☎3393-4760 3-4760

雑誌のつくり方講座

「一日編集アシスタント」を体験してみませんか。
時 7月2日(日) 午後2時～5時

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 ライター・三沢千晶

杉並アニメーションコミュニティ

場 杉並アニメーションコミュニティ(上荻3-29-5 杉並会館3階) 対 小学生以上の方 費 無料 申 受付開始 6月21日午前10時。同コミュニティにある申込書を直接持参するか、Eメール(4面記入例参照。件名に講座名を明記)に希望日、学生は学校名も書いて、同コミュニティ office@sam.or.jp へ(先着順) 同コミュニティ ☎3393-1510(午前10時～午後6時。月曜日(祝日の場合はその翌日)は休館) 他 http://www.sam.or.jp/

対 中学生～20歳の方 定 20名(抽選) 費 無料 申 用ハガキ、ファクスまたはEメール(4面記入例参照)で、6月26日(必着)までに児童青少年センター(〒167-0051 荻窪1-56-3 FAX 3393-4714) へ YOU-S@city.suginami.lg.jp) へ 児童青少年課 ☎3393-4760 他 筆記用具を持参してください

揺れる思春期への対応

精神科医・斎藤環 講演会

時 7月4日(火) 午前10時30分～午後0時30分 場 児童青少年センター・ゆう杉並(荻窪1-56-3) 対 小学校高学年～中学生の保護者 定 一四四名 費 無料 申 用電話で、7月2日までに児童青少年課 ☎3393-4760 へ(先着順) 他 託児はありません

子育て中の女性のための健康づくり教室

時・因・師 7月7日(金) 二ホール モンパランスとお口のケア、食事バランスガイドで健康生活 14日(金) 講義と運動指導・自分のためのボディケア(産後のセ

プロジェクトなどに関する講師の示唆に富むお話を。

時 6月28日(水) 午後7時～9時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 NPO法人ETIC. フエロー・広石拓司 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名 費 無料 申 用電話で、社会教育センター ☎3317-6621 へ(先着順)

福祉型住宅改修従事者研修

時 7月3日(月) 午後1時30分～4時30分 場 区役所第四会議室(中棟六階) 因 介護保険の住宅改修給付と区の介護予防・自立支援の住宅改修の概要、事務手続きや改修のポイントなど 対 福祉型住宅改修業者に新規登録希望する工務店、登録しているが研修修了者がいない工務店など 定 約50名 費 無料 申 用ファクスで、福祉型住宅改修従事者研修受講希望と明記し、事業所名・住所・受講者名(フリガナ)・電話・ファクス番号も書いて、6月27日までに介護予防課 FAX 5307-0687 へ 同課 ☎5307-0649 他 既に登録している事業所向けのレベルアップ研修を11月ころに行う予定です

すぎなみ大人塾公開講座

好きなまちで仕事を創る

若者の仕事づくりを応援する
ビデオ広報「すぎなみニュース」毎週放映中です
区政に関することや、区内の出来事などを中心に、毎週新しい情報をお伝えします。番組



▲手話の練習にも役立ちます

は全て手話付きで、ワンポイント手話コーナーもあります。
放映は、ケーブルテレビ(ジエコム東京の2チャンネル)で、午前11時、午後3時、8時の一日三回放映しています(各一五分間)。
貸し出し用のVHSテープもあります。電話連絡の上、広報課(区役所東棟五階)へどうぞ。
※地域の活動やおもしろい出来事など、皆さんからの情報をお待ちしています。

区の後援・その他の催し・講座など



★区コーラス連盟 サマーコンサート

時 7月8日(日) 1部=午後1時～2部=4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 費 無料 申 当日、直接会場へ 区コーラス連盟・長村 ☎3398-6083

★サロンコンサート「クラリネットの世界をあなたへ」

時 9月9日(日) 午後2時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 因 出演=小山洋子(クラリネット)、シエグフリードソン亜紀子(ピアノ)▷曲目=モーツァルト「クラリネット協奏曲」ほか 費 2500円(全席自由) 申 チケット発売開始=6月23日(金) 午後1時▷販売窓口=①杉並区文化協会 ☎5311-7035(初日は電話予約のみ) ②区役所1階コミュニティのショップ ③地域区民センター④ウェブ予約 http://www.suginami.or.jp/ 他 未就学児の入場はご遠慮ください

★ワールドクラスコンサートシリーズ

時 9月30日(日) 午後6時30分 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 因 出演=スペイン・ソフィア王妃記念室内オーケストラ▷指揮=ニコラス・チューマチェンコ▷曲目=ビバルディ「四季」ほか 費 S席5000円、A席4000円、B席3000円 申 チケット発売開始=6月30日(金) 午後1時▷販売窓口=①杉並区文化協会 ☎5311-7035(初日は電話予約のみ) ②区役所1階コミュニティのショップ ③地域区民センター④ウェブ予約 http://www.suginami.or.jp/ 他 未就学児の入場はご遠慮ください

★シネマサロン「ザ・カップ〜夢のアンテナ〜」

時 9月30日(日) ①午前11時②午後2時30分(いずれも開場は30分前) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 定 各568名 費 前売券500円(全席自由、会員割引あり、ジョイフル券利用可)、当日は100円増し 申 チケット発売開始=6月30日(金) 午後1時▷販売窓口=①杉並区文化協会 ☎5311-7035(初日は電話予約のみ) ②区役所1

階コミュニティのショップ③地域区民センター④ウェブ予約 http://www.suginami.or.jp/ 他 未就学児の入場はご遠慮ください

★工藤裕子 ピアノリサイタル

時 10月14日(土) 午後7時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 因 曲目=モーツァルト「幻想曲ハ短調K.475」ほか 費 2000円(全席指定) 申 用電話で、フリッツ音楽企画 ☎5378-1205 へ 他 ①未就学児の入場はご遠慮ください ②演奏後にミニ交流会あり

★S-1グランプリ

夢やメッセージを持って、障害がある人もない人も多くの人が集まり、自己表現したりパフォーマンスし合う発表の場です。

時 7月22日(土) 午後1時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 費 1000円(高校生以上) 申 販売窓口=①杉並区文化協会 ☎5311-7035 ②区役所1階コミュニティのショップ ③地域区民センター④ウェブ予約 http://www.suginami.or.jp/ 他 S-1グランプリ実行委員会 ☎070-5572-4167

★講演と映画の会

時 7月6日(木) 午後1時30分(1時開場) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 因 講演=不眠症の予防と治療について▷映画=「男はつらいよ〜純情篇」師 代々木睡眠クリニック院長・井上雄一 対 区内在住の方 定 500名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 区杉並区医師会 ☎3392-4114

★環境講演会2006〜地球環境保全と鯨の持続的利用

時 6月24日(土) 午後2時30分～3時40分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 海洋ジャーナリスト・小島敏男 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 区NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-5231 他 講演会後に懇親会あり

★明治大学公開講座「情報科学と社会」

時 7月27日(木)・28日(金) 午後1時～6時 場 明治大学和泉校舎(永福1-9-1) 因 初心者向けパソコン入門講座 師 同大学講師・近藤佐保子 対 区内在住のパソコン未経験者、初心者(親子、祖父母孫2人組の申込み可)

定 各日30名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(4面記入例参照、連名可)に性別と希望日も書いて、7月6日(必着)までに明治大学情報科学センター和泉キャンパス情報科学市民講座係(〒101-8301千代田区神田駿河台1-1)へ 同係 ☎3296-4294

★家庭学級「子どもの本を楽しむ会」

時・因 7月13日(木)=自己紹介、懇談▷9月14日(木)=声に出して読む(絵本・詩・わらべうた)▷10月2日(月)=児童文学を読む①▷11月7日(火)=児童文学を読む②▷12月8日(金)=まとめ(自分の好きな本の紹介や感想などの発表) / いずれも午前10時～正午(計5回) 場 西荻図書館(西荻北2-33-9) 師 とまと文庫代表・藤本光佐恵 対 子どもに興味のある方 定 30名 費 無料 申 用電話またはファクス(4面記入例参照)で、7月6日までに高橋 ☎ FAX 3594-2703 へ(先着順)

★全建総連杉並建築協議会・住宅デー

時 7月2日(日) 午前10時～午後3時(受付は2時まで) 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 因 リフォーム・耐震補強相談や無料家具転倒防止器具の取り付けなど(65歳以上世帯などの条件あり)、包丁研ぎ、まな板削りほか 申 当日、直接会場へ 区東京土建杉並支部 ☎3317-0450

★税理士による無料相談

時 ①7月11日(火) 午前10時～正午②午後1時～4時 場 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3-1-33 サンアサガヤビル201) 因 税金に関する相談(事業・相続・贈与)、帳簿の記入方法など 申 用電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 へ

★夏休みひとり親家庭の1泊バスハイク

時 8月6日(日)～7日(月) 場 富士学園(山梨県都留郡忍野村忍草2997) 対 区内在住のひとり親家庭の親と中学生以下の子ども(子どもだけの参加は不可) 定 45名(抽選) 費 大人2000円、子ども1000円 申 用ハガキ(4面記入例参照。親子について記入)に性別も書いて、7月6日(必着)までに区母子寡婦福祉団体連合会会長・鳥海悦(〒167-0034 桃井1-25-2) へ 同会 ☎3390-0586 または金井 ☎3313-1436 他 ひとり親家庭休養ホーム利用券を使用します

お気軽にどうぞ・区民相談

	相談名	内容	日時	場所	
暮らし・法律・行政など	一般区民相談／くらしの相談	日常生活の悩みや区政のことなど	月～金曜日の午前9時～午後4時	区政相談課 ☎3312-2111(区代表)	
	外国人相談		英語＝火曜日の午前10時～正午、木曜日の午後1時～4時。中国語＝火曜日の午後1時～4時、木曜日の午前10時～正午		
	法律相談(電話予約制)	土地、建物、相続、その他法律上のこと	1週間前の同一曜日(休日の場合はその翌日)の午前8時30分～午後5時(当日分は3時)に予約専用電話で予約。先着順	月～金曜日の午後1時～4時。月曜日＝先着18名、火～金曜日＝先着12名	杉並区交流協会(みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)☎5378-8833FAX5378-8844
	税務相談(電話予約制)	贈与税・相続税などについての助言・指導	木曜日の午後1時～4時。先着6名		
	司法書士相談(電話予約制)	不動産登記や商業登記の手続き、裁判所へ提出する書類の作成・手続きなどの助言・指導	第2・4水曜日の午前9時～正午。先着6名	区政相談課 専門相談予約専用電話☎5307-0617	
	交通事故相談	示談の進め方など	月～金曜日の午前9時～正午・午後1時～4時	区政相談課 ☎3312-2111(区代表)	
	防犯相談	防犯に関すること			
	人権相談	人権が侵されたとき			
	行政相談	国など行政機関に対する苦情や要望			
	個人情報保護相談	個人情報の保護に関する相談など	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	総務課情報公開係☎3312-2111(区代表)	
犯罪被害者相談	犯罪被害を受けた方の生活上の問題や悩みなどの相談	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	犯罪被害者総合支援窓口(区民生活部管理課)相談専用電話☎5307-0620FAX5307-0681		
家庭	家事相談(電話予約制)	夫婦・親子 1週間前の同一曜日(休日の場合はその翌日)の午前8時30分～午後5時(当日分は3時)に予約専用電話で予約。先着順	火曜日の午後1時～4時。先着4名	区政相談課 専門相談予約専用電話☎5307-0617	
	家庭相談	結婚・離婚・男女関係・家庭内の悩みなど	月・水・金曜日の午後1時～5時	福祉事務所(東☎5306-2611/西☎3398-9104/南☎3332-7221)	
	ひとり親家庭相談	ひとり親家庭に対する支援など	月～金曜日の午前8時30分～午後5時		
住宅・建物	住まいの修繕・増改築相談	住まいの修繕、増改築など	月・金曜日の午後1時～4時(年末・年始は変更あり)	区役所1階ロビー ☎住宅課☎3312-2111(区代表)	
	建物の耐震診断や耐震改修についての無料相談会	建物の耐震性に関する相談など	毎月1回(不定期のため「広報すぎなみ」などでお知らせします)午後1時～4時	区役所1階ロビー ☎建築課☎3312-2111(区代表)	
	建築総合無料相談会	建物全般に関する相談	火・木曜日の午後1時～4時	区役所1階ロビー ☎建築課☎3312-2111(区代表)	
高齢者	住宅に関するアスベスト相談	住宅にアスベスト建材が使用されている、または使用について不安のある方などに、点検・対処方法の相談、分析会社等の案内など(住宅の図面などがあれば、お持ちください)	月～金曜日の午前9時～午後5時	環境課公害対策係 ☎3312-2111(区代表)	
	介護保険苦情・相談	介護保険制度や介護サービスに対する苦情・意見・要望	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	介護保険課☎3312-2111(区代表)	
	健康・生活相談(予約制)	高齢者の疾病予防と健康に関する相談、日常生活に関する相談	火・金・土曜日の午前9時～午後4時	高齢者活動支援センター☎3331-9211	
	介護保険に関する相談 介護予防・生活支援サービスについての相談 その他保健福祉サービス	介護保険の申請・更新などの受け付け・相談。虚弱高齢者、介護保険で非該当および要支援1・2と認定された方などへのサービスの相談。高齢者虐待や権利擁護に関する相談。生活に関する悩みごとや在宅介護についての相談など	月～金曜日の午前9時～午後7時 土曜日の午前9時～午後1時	地域包括支援センター(ケア24)20所	
障害者	生活相談	地域生活や自立に向けて、就職・進路などの相談	月～土曜日の午前8時30分～午後5時	障害者地域自立生活支援センター ☎3331-2510FAX3335-3581	
			月～金曜日の午前9時～午後5時	あけぼの作業所 ☎3395-1441FAX3395-4251 / すぎのき生活園 ☎3399-8953FAX3399-8954 / なのはな生活園 ☎3335-0415FAX3335-0416 / こすもす生活園 ☎3317-9312FAX3317-9332 / なでしこ生活園 ☎3316-6121FAX3316-6122 / こども発達センター ☎5317-5661FAX5317-5664	
			月～金曜日の午前8時30分～午後5時	福祉事務所(東☎5306-2611FAX5306-2620 / 西☎3398-9104FAX3398-9598 / 南☎3332-7221FAX3335-5641)	
こころの電話相談(精神障害のある方対象)	日常生活の困りごと・悩みごとや気持ちの整理をするための相談	火・水・木曜日の午後5時～8時30分 / 土・日曜日の午前9時～午後4時30分	地域生活支援センター(杉並保健所5階)☎3391-1977(相談専用電話)		
経済	商工相談(電話予約制)	資金調達、創業(開業)、その他経営一般など	月～金曜日の午前10時～午後3時30分	産業振興課商工係☎3312-2111(区代表)	
就労	就労相談(電話予約制)	職業選択、就職・再就職活動の進め方などに関する相談 ※職業適性検査をご希望の方は実費負担あり	火曜日の午前10時～正午、午後1時～5時	産業振興課就労支援担当 ☎3312-2111(区代表)	
消費者	消費者相談	商品やサービスの契約トラブルなど消費生活に関する相談・苦情	月～金曜日の午前9時～午後4時	消費者センター(相談専用電話)☎3398-3121	
教育・保育・児童	来所教育相談(電話予約制)	子どもの不登校、情緒、行動、学業、発達および就業などに関する相談	月～金曜日の午前9時～午後5時	済美教育センター☎5378-0961	
	電話教育相談	子どものいじめや不登校、教育上の悩み全般の相談など	月～金曜日の午前9時～午後4時	済美教育センター☎3317-1189または☎3317-1190	
	障害児の就学相談	障害児の入学・転学、その他就学に関する相談	月～金曜日の午前9時～午後5時	学務課☎3312-2111(区代表)	
	子育て相談	乳幼児の生活習慣・しつけなど	月～金曜日の午前10時～午後4時	区立保育園(44園) ☎保育課☎3312-2111(区代表)	
			月～土曜日の午前8時30分～午後4時30分	子育てサポートセンター(5所) ☎保育課☎3312-2111(区代表)	
	子どもの相談	就園前の子育てなどについての相談	月～金曜日の午後1時～4時	区立幼稚園(6園) ☎学務課☎3312-2111(区代表)	
ゆうライン(子どもと家庭に関するなんでも相談)	保護者、小・中学生、高校生からの相談	月～土曜日の午前9時～午後7時。留守番電話の応答あり	子ども家庭支援センター ☎5929-1901(相談専用電話)		
	心理カウンセラーによる親と子の心の相談	第1・3木曜日の午前10時～正午。第4木曜日の午後2時～5時			
	児童精神科医相談	第2・4火曜日の午後2時～5時			
みどり	みどりの相談	木や草花の育て方、花の咲かせ方など	土・日曜日の午前9時～正午、午後1時～4時30分	みどりの相談所(塚山公園内) ☎3302-9387	
女性	一般相談	女性のさまざまな悩みごと(生き方、夫婦、家族、職場) ※内容により男性の相談にも応じます	火～土曜日の午前9時～午後4時	男女平等推進センター(ゆう杉並)相談室☎3393-4713	
	法律相談(予約制)		木曜日の午後1時30分～4時30分(夜間相談あり)		
	心の相談(予約制)	金曜日の午後1時30分～4時30分			
	女性相談	家族間暴力に対する支援など	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	福祉事務所(東☎5306-2611FAX5306-2620 / 西☎3398-9104FAX3398-9598 / 南☎3332-7221FAX3335-5641)	
保健福祉	保健福祉相談	保健福祉サービスの施策情報提供など	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	保健福祉相談係☎3312-2111(区代表)	
	保健福祉サービスに関する苦情・相談	保育園、障害者施設、在宅などで提供される保健福祉サービスに関する苦情の調整	月～金曜日の午前8時30分～午後5時、保健福祉サービス苦情調整委員会による相談は水曜日の午後1時～5時(受付は4時まで。要予約)		

(注) 1. 障害者施策課(区役所東棟1階)には、水曜日の午前9時～正午、午後1時～5時に手話通訳者がいます。2. いずれの相談も、祝日(振替休日を含む)・休館日は休みます。3. 区政相談課☎3312-3531

6月23日(金)～29日(木)は男女共同参画週間

「参画で 職場に活気 家庭にゆとり」



男女共同参画推進担当

男女共同参画社会とは

男女がその基本的な人権を尊重しあい、社会の対等な構成員として、自らの意思により、あらゆる分野の活動に参画する機会が保障され、平等に政治的、社会的、文化的利益を享受することができ、かつ、ともに責任を担っていくことのできる社会をいいます。

仕事と家庭の両立のために

働きたいけれど、家事・育児のため思うように働けない、出産後職場復帰が難しいなど仕事と家庭の両立に悩む女性は少なくありません。

女性が仕事と家庭を両立させるためには、男性の協力が不可欠です。16年に内閣府が行った世論調査によると、男性が家事・育児などに参画するために必要なことは、「夫婦や家族間でのコミュニケーションをよくはかること」が最も多く、57・8%となっています。

17年に区が行った「男女共同参画に関する意識と生活実態調査」でも、女性が働くことに対する家族の理解と協力が重要である、との意見が多くなっています。

働き方も重要なポイント

17年12月に閣議決定された男女共同参画基本計画(第二次)の中で、男性も含めた働き方の見直しを掲げています。前述の内閣府と区の調査でも、労働時間の

短縮や休暇制度の普及をあげている人が多くなっています。

固定観念を取り払おう

内閣府の調査で、次いで多かったのが、「男性が家事などに参加することに対する男性自身の抵抗感をなくすこと」が44・0%です。無意識のうちに「仕事は男性が、家事は女性がするもの」と思っていないませんか。従来の固定観念をいったん取り払い、お互いを思いやる気持ちで考えてみましょう。

人として、お互いを尊重する気持ち、それが「男女共同参画社会」への第一歩です。



「男女共同参画に関する意識と生活実態調査報告書」をご覧ください。報告書は、区ホームページのほか、男女共同参画推進担当(区役所西棟七階)、男女平等推進センター、区政資料室(区役所中棟二階)、図書館でご覧になれます。区政資料室では、一冊五〇〇円で販売しています。

男女平等推進センター相談室

☎3393-4713 (荻窪1-56-3)
(日・月曜日、祝日、年末年始を除く)

男女共同参画社会の実現のため、女性のさまざまな悩みごとの相談に応じています。

- ◇一般相談(夫婦・家族・職場・近隣との人間関係、暴力など)
女性相談員が担当します(電話と面接) / 火～土曜日午前9時～午後4時
- ◇法律相談(離婚、養育、セクシャルハラスメントなど)
女性弁護士が担当します / 毎週木曜日午後1時30分～4時30分(予約制、月1回夜間開設)
- ◇こころの相談(家族・職場などの対人関係、キャリアプランなど)
女性カウンセラー(臨床心理士)が担当します / 毎週金曜日午後1時30分～4時30分(予約制)

浴場名	所在地	電話番号	内容・時間
和泉湯	和泉1-18-1	3321-0929	てぬぐい体操=7月23日(日)、8月27日(日)、9月24日(日)午後1時
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472	太極拳=7月23日(日)、8月27日(日)、9月24日(日)午後0時30分
観音湯	阿佐谷南3-27-4	3398-5743	健康エアロビクス=7月23日(日)、8月27日(日)、9月24日(日)午後1時
こがね湯	下高井戸4-17-17	3302-7695	てぬぐい体操=7月9日(日)・23日(日)、8月13日(日)・27日(日)、9月10日(日)・24日(日)午後1時
Gokurakuya	上荻2-40-14	3399-0276	気功太極拳=7月16日(日)、8月20日(日)、9月17日(日)午後1時
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	自力整体法=7月9日(日)、8月13日(日)、9月10日(日)午後1時
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロビクス=7月2日(日)、8月20日(日)、9月3日(日)午後0時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス=7月2日(日)、8月6日(日)、9月3日(日)午後1時
第一宝湯	天沼3-38-12	3398-2392	気功太極拳=7月16日(日)、8月20日(日)、9月17日(日)午後0時45分、8月8日(火)午後2時30分
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	気功太極拳=7月2日(日)・15日(土)、8月6日(日)・19日(土)、9月3日(日)・16日(土)午後0時50分
第二石原浴場	宮前4-6-13	3334-8402	太極拳=7月23日(日)、8月27日(日)、9月24日(日)午後2時45分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳=7月9日(日)・23日(日)、8月13日(日)、9月10日(日)・24日(日)午後0時45分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳=7月16日(日)、8月20日(日)、9月17日(日)午後0時45分
天狗湯	西荻南1-21-4	3333-9461	ピース教室=7月9日(日)、9月10日(日)午後1時 / 自強(きょう)術=7月16日(日)、8月20日(日)、9月17日(日)午後0時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	自強術=7月9日(日)、9月10日(日) / 小物色々製作=8月13日(日) / てぬぐい体操=8月20日(日) いずれも午後0時30分
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	PNFストレッチ健康体操=7月16日(日)、8月20日(日)、9月17日(日)午後1時
浜の湯	浜田山3-24-4	3303-6665	カラオケ=7月5日(水)午後1時 / 太極拳=7月11日(火)、8月22日(火)、9月12日(火)午後2時30分、8月6日(日)午後0時30分 / コーラス=9月3日(日)午後0時30分
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	気功太極拳=7月9日(日)、8月13日(日)、9月10日(日)午後1時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自強術=7月23日(日)、8月13日(日)、9月24日(日)午後0時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳=7月20日(日)、8月17日(日)、9月7日(日)・21日(日)午後1時45分
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操=7月2日(日)、8月6日(日)、9月3日(日)午後0時30分
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス=7月23日(日)、8月27日(日)、9月24日(日)午後0時45分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	コーラス=7月16日(日)、9月17日(日)午後0時30分 / てぬぐい体操=8月21日(日)午後1時45分
林泉湯	天沼1-13-12	3392-2744	自強術=7月14日(金)、8月11日(金)、9月8日(金)午後1時40分

(注) 1. てぬぐい体操は、てぬぐいを持参。 2. ピース教室などは、材料費を負担していただく場合があります。

18年6月1日現在、()は前月比

人口と世帯 総人口/52万9750人 (200増)

人口/51万9102人(335増)	外国人人口/1万0648人(135減)
男/25万0790人(98増)	男/5242人(61減)
女/26万8312人(237増)	女/5406人(74減)
世帯/28万3756(252増)	世帯/8694(105減)

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
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(耳鼻科午後1時～5時は当番医)
日曜・祝日:午後5時～10時(午前9時～午後5時は当番医)

☎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)

◆7月の各種健康相談◆

	荻窪保健センター (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	上井草保健センター (上井草4-8-19) ☎3394-1212	和泉保健センター (和泉4-50-6) ☎3313-9331
健康相談(検査は有料) 直接会場へ	14・28日 午前9時～10時30分	6・20日 午前9時～10時30分	4・18日 午前9時～10時30分	6・21日 午前9時～10時30分	13・27日 午前9時～10時30分
子育てに関する相談 (計測)・子育て交流	20日 午前9時15分～10時30分	7日 午後1時15分～3時	27日 午前9時30分～10時15分	26日 午前9時～10時	24日 午前9時30分～10時30分
母親学級…母子健康手帳を持って直接会場へ	5・12・19・26日 午後1時30分～4時(荻窪保健センターの12日は午後1時～、19日は午後1時15分～、26日は午前9時30分～、高円寺保健センターの14日は午後1時～、28日は午前9時30分～)				
パパ・ママ学級	19日(事前申込制)		21日(事前申込制)		18日(事前申込制)
離乳食講習会(無料) 直接会場へ	26日(電話予約制) 午前10時～正午	6日 午前10時30分～正午	28日 午後1時30分～3時30分	11日 午前10時30分～正午	20日 午後1時30分～3時
乳幼児歯科相談(無料) …電話予約	13・27日 午後1時15分～2時30分 14・28日 午前9時～10時30分	7・21日 午後1時15分～2時30分 10・24日 午前9時～10時30分	6・20日 午後1時15分～2時30分 4・25日 午前9時～10時30分	12日 午後1時15分～2時30分 13・26日 午前9時～10時30分	10日 午後1時15分～2時30分 11・24日 午前9時～10時30分
歯の健康相談(無料)	8日出午後1時～3時30分 杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3) 問い合わせは、☎3393-0391へ				
ものわすれ相談(無料) …電話予約	5日 午後1時30分～	18日 午前9時30分～	21日 午後1時30分～	6日 午後1時30分～	20日 午後1時30分～
心の健康相談(無料) …電話予約	14・20日 午後1時30分～	6日午後1時30分～ 27日午前9時30分～	7・27日 午後1時30分～	25日 午前9時30分～	6日 午後1時30分～

うつ・ひきこもり・精神疾患・思春期問題・依存症の保健相談も行います

(注) 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区役所1階保健福祉相談窓口へ。
2. 荻窪保健センターの離乳食講習会は電話予約制で、申し込みは当月の1日(土・日曜日、祝日の場合は最初の平日)からです(先着30名)。
3. 荻窪保健センターの母親学級は電話予約制で、定員25名・先着順です。

◆杉並区まちの湯健康事業◆

ゆ 身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

55歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。気軽にご参加ください。参加された方は一〇〇円で入浴できます。

時・場・内左表のとおり、杉並区シルバー人材センター、ダイヤビックひばり会、NPO法人グループあいびーほか(定)会場により異なります(先着順) 費無料

申当日、直接会場へ(各公衆浴場(正午以降))