

♪ 広報 すぎなみ ♪

Suginami

杉並区×日本フィル  
四半世紀の絆

「ちょっとそこまで音楽を楽しんでくる」の「音楽」が日本有数のオーケストラから奏でられるとしたら…。杉並区と日本フィルハーモニー交響楽団が育んだ四半世紀の絆は、杉並区をそんなすてきなまちにしたのかもしれない。共に歩んだ25年を経て、さらに発展し続ける「今」の取り組みをご紹介します。



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

7/1  
令和元年(2019年)  
No.2257

特集

# 杉並区×日本フィルハーモニー交響楽団 友好提携25年



SUGINAMI CITY  
& Japan Phil. SINCE 1994

Contents — 主な記事 —

6 | 区民健康診査・がん検診などのお知らせ 9 | すぎなみ地域大学 8・9月開講講座の新規受講生募集 16 | 参議院議員選挙

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

# 杉並区 × 日本フィルハーモニー交響楽団 友好提携25年! ～杉並区との関わり

音楽を通した区民の豊かな交流と地域文化の振興を目的として、区と日本フィルハーモニー交響楽団（以下「日本フィル」）が「相互協力に関する覚書（友好提携）」を結んで、今年で25年を迎えます。以来、日本フィルは出張コンサートや公開リハーサルなど、杉並区に密着したさまざまな音楽活動を実施してきました。今号ではそれらの音楽活動を、日本フィルの活動の3つの柱である「オーケストラ・コンサート」「エデュケーション・プログラム」「リージョナル・アクティビティ」の視点からお伝えします。

## オーケストラと地域社会の連携モデルを杉並区から全国へ発信していきます

日本フィルハーモニー交響楽団理事長 平井俊邦

平成6年7月に日本フィルが杉並区と友好提携を交わし、杉並公会堂を活動の拠点として活動を始めてから25年がたちました。優れた音響を誇る杉並公会堂での年約10公演のオーケストラコンサートや日々のリハーサルは、日本フィルのサウンド作りの基礎になっています。また、音楽活動を通じて区民の皆さんとの温かい関係が育まれました。深く感謝申し上げます。

での活動「被災地に音楽を」へのふるさと納税を通じたご支援、区役所内での写真展、区内在住外国人との文化交流・相互理解のための音楽ワークショップ、さらには9月の杉並区敬老会コンサートなど、日本フィルと杉並区との連携はますます実り多いものとなっています。これまでに培われた地域との関係を最大限に生かして、今後もさまざまな取り組みに挑戦し、オーケストラと地域社会の実り多い連携のモデルとして全国に発信してまいります。これからも日本フィルの杉並区での音楽活動に、どうぞご参加ください。



現在、区内の小中学校を対象としたオーケストラによる音楽鑑賞教室や室内楽による学校訪問をはじめ、東日本大震災の被災地

## 杉並区 × リージョナル・アクティビティ

Regional Activity

### 杉並区で、地域の中で、音楽に触れる

音楽を通してコミュニティーの活性化と地域文化の発展に寄与しています。



### 出張音楽教室・出張コンサート

保育園や地域区民センターなどの区立施設や区立小中学校に生の音楽の楽しさを届けます。



▲出張音楽教室

### 被災地支援

日本フィルは、東日本大震災以降270回（6月末現在）福島県や東北地方の各地を訪れ、復興住宅や公民館でのコンサートやワークショップを通して、被災地支援活動「被災地に音楽を」を行っています。



ふるさと納税と一緒に考えよう

CHECK!

区は、日本フィルの被災地支援活動を、「ふるさと納税制度」を通して応援しています！

皆さんからいただいた寄附は、日本フィルが被災地支援活動で使用する体験用の楽器等の購入に充てられます。

●「ふるさとチョイス」または区役所の窓口で寄附できます。

※区役所の窓口で寄附を希望する場合は、文化・交流課へ事前にお問い合わせください。

ふるさとチョイス 杉並区



## まもなく開催！ イベント紹介



●開催場所：杉並公会堂(上荻1-23-15)

### 日本フィル公開リハーサル

開 7月11日(木)午後1時 出 出演=広上淳一(指揮)ほか 小 小学生以上の方 600名(先着順) 文 文化・交流課 開 開始後の入場不可

### 日本フィル夏休みコンサート2019



開 7月31日(水)午後2時～4時 出 出演=永峰大輔(指揮。上写真左)、江原陽子(お話とうた。上写真中)、スターダンサーズ・バレエ団(バレエ。上写真右)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶曲目=ホルスト「組曲・惑星より『ジュピター』」、プロコフィエフ「バレエ『シンデレラ』(日本フィル夏休みコンサート2019版)、オーケストラの演奏にのってみんなであう「さんぽ」ほか 4歳以上の方 1000名(申込順) 5席4200円ほか 切 チケット販売窓口=杉並公会堂5347-4450(午前10時～午後7時。臨時休館日を除く) 託 託児あり(事前予約制。電話で、イベント託児マザーズ☎0120-788-222(平日午前10時～正午、午後1時～5時。祝日を除く))

### 子ども夢シートプログラム参加者募集

開 9月21日(土)午後3時～5時 出 コンサート鑑賞と出演者への花束贈呈 ▶出演=小林研一郎(指揮)、成田達輝(バイオリン) ▶曲目=パッパ「G線上のアリア」、ブルッフ「ヴァイオリン協奏曲第1番」、ブラームス「交響曲第1番」 区 区内在住の小学4年生～中学生とその保護者 3組6名(抽選) 往 往復はがき(12面記入例。1枚につき子ども1名)に学年も書いて、7月31日(必着)までに文化・交流課 同 同課 8月15日までに結果を通知。花束は区が用意。詳細は、杉並公会堂ホームページ参照

## 杉並区 × エデュケーション・プログラム

Education Program

### 多世代と音楽が会う

音楽との出会いの場をつくり、音楽を通したコミュニケーションを提案する活動です。



▼春休みオーケストラ探検  
オーケストラの楽器に触ってみよう！

### 夏休みコンサート・春休みオーケストラ探検

オーケストラコンサートを核として、「みる・きく・さわる」を合言葉にさまざまなコンサートやイベントを体験する親子向けのプログラムです(有料)。



▲夏休みコンサート

### 音楽鑑賞教室



音楽の楽しさ・奥深さの体感や、鑑賞マナーを学ぶため、杉並公会堂で日本フィルのフルオーケストラによる名曲の鑑賞をします。 ※区立小学校の5年生または6年生、済美養護学校の6年生、中学校2年生が鑑賞。

### 多文化共生型音楽ワークショップ

いろいろな国の人と、オリジナルの音楽作りなどを楽しみながら、異文化理解を深めるワークショップです。



◎平沼平

### 60歳からの楽器教室

日本フィル楽員が講師となり、バイオリンやチェロなどを指導する、大人を対象とした楽器教室です(有料)。

どんな音や人と出会えるのかな？

## 杉並区 × オーケストラ・コンサート

Orchestra Concert

### 迫力のある音楽を体験する

日本フィルは定期演奏会を開催し、年間各地で150公演前後のコンサートを行い、杉並公会堂では、年間約10公演のコンサートを実施しています。



最上の音響空間で最高の音楽を！

### 日本フィル 杉並公会堂 シリーズ

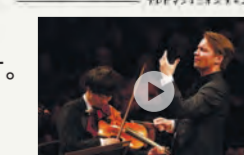
区民が気軽に質の高い芸術に触れる機会です。フルオーケストラの迫力が楽しめるコンサートです(有料)。

◎浦野俊之

### こちらをご覧ください！ TV MAN UNION CHANNEL

テレビマンユニオンチャンネルでは、日本フィルの公演動画がご覧いただけます。

開 <https://tvuch.com/>へアクセスし、日本フィル で検索！



# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 生活・環境

#### 「東京外かく環状道路」オープンハウス

東京外かく環状道路（関越～東名）は、区内の善福寺全域・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に、大深度地下トンネル方式で整備されます。

事業概要や最近の進捗状況についてパネル・模型などを用いて個別に情報提供・説明などを行うオープンハウスを開催します。

時7月3日(水)午後4時～8時 場井荻小学校（善福寺1-10-19） 区東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491、東日本高速道路関東支社東京外環工事事務所 ☎0120-861-305、中日本高速道路東京支社東京工事事務所 ☎0120-016-285 車ででの来場不可

#### 「(仮称)下井草三丁目公園」の都市計画等に関する説明会

区取得予定地（下井草3-13-20）と隣接する遊び場112番（下井草3-13-21）とを一体的に都市計画公園として整備するにあたり、説明会を開催します。

時7月9日(火)午後7時～8時30分 場ゆうゆう下井草館（下井草3-13-9） 区みどり公園課公園企画係 車ででの来場不可

#### 地籍調査を実施します

道路や水路の官有地に接する土地所有者（登記簿上の所有者）の調査や境界などの測量を実施します。

区調査期間=7月～2年2月▶対象地域=高円寺南3丁目の一部、宮前3～5丁目、南荻窪2丁目、西荻南4丁目、西荻南1丁目の一部 区土木管理課道路台帳係 区高円寺南3丁目の一部の土地所有者は、現地立ち会いの必要あり（別途、個別にお知らせを送付）

#### 松ノ木全域で道路の調査を行います

区では狭あい道路の拡幅整備を推進するため、松ノ木1～3丁目2項道路（※）の未後退箇所の現地調査を実施します。また、調査の結果に基づき、身分証を携帯した委託業者が拡幅整備についての制度説明・意向調査に伺います。

※建築基準法で指定された道路の種別で、幅員4m未満の道路。

区狭あい道路整備課狭あい道路整備推進係

### 保険・年金

#### 元年度介護保険料通知を発送します

介護保険第1号被保険者（65歳以上の方）全員に、元年度の介護保険料段階・年間保険料の通知を7月9日(火)に発送します。元年度の介護保険料段階は、元年度住民税課税状況等（平成30年中の所得）を基に決定しています。

第1号被保険者の保険料の納め方は、特別徴収（年金からの引き落とし）と普通徴収（納付書払いまたは口座振替）があります。ご自身の納め方は、通知書で確認してください。本人の希望で特別徴収と普通徴収を選択することはできません。納付書払いの方は、同封の元年度8月～3月分の納付書でお支払いください。

#### ◆介護保険料の軽減の実施

第1～3段階の介護保険料は、今年度から国の低所得者保険料軽減強化の実施（消費税増税に伴う財源の活用）により、下表のとおり引き下げています。

区介護保険課資格保険料係

保険料段階	対象者	保険料額（年額）軽減後
第1段階	・生活保護受給者 ・世帯全員（一人世帯を含む）が住民税非課税で、本人が老齢福祉年金受給の方。または本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	2万8020円
第2段階	世帯全員（一人世帯を含む）が住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超え、120万円以下の方	3万9300円
第3段階	世帯全員（一人世帯を含む）が住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を超える方	5万6340円

### 健康・福祉

#### 保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人、配偶者および親族等が苦情を申し立てることができます（1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関することなどを除く）▶**申し立て方法**=保健福祉サービス苦情調整委員と面談の上、苦情申立書を提出

#### ◇苦情調整委員相談日

相談は、3名の委員が交代で行います。  
時7月3回午後1時30分～4時（受け付けは3時まで）▶7～10月の相談日=7月2日(火)・10日(水)・18日(木)、8月6日(火)・14日(水)・22日(木)、9月3日(火)・11日(水)・19日(木)、10月1日(火)・9日(水)・17日(木) 区保健福祉部管理課（区役所西棟10階） 区電話または直接、同課保健福祉支援担当 区1人1時間程度

#### 福祉サービス第三者評価の受審費助成

受審を予定している事業者は、各担当窓口へ申請してください。予算に限りがあるため、法令等で受審が要件となっていないサービスには、受審費の助成ができない場合があります。また、助成額には上限金額が定められています。

平成30年度に助成を受けた施設と評価結果は、とうきょう福祉ナビゲーション <http://www.fukunavi.or.jp/> で公表しています。

区申請期間=9月13日まで 区「杉並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 区高齢者分野は介護保険課事業者係、障害者分野は障害者施策課管理係

## 7月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	時7月1日(月)・5日(金)・8日(月)・12日(金)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月) 午後1時～4時 場区役所1階ロビー	区東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀相談会★	時7月2日(火)・16日(火)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	区東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀相談会★	時7月10日(水)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	時7月11日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー 対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 区3組（申込順）	区杉並マンション管理士会 <a href="http://suginami-mankan.org/">http://suginami-mankan.org/</a> から申し込み。または申込書（区ホームページから取り出せます）を、同会事務局 ☎3393-3652へファクス 区同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	時7月12日(金)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他関係資料がある場合は持参	区東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎6908-8046、区政相談課
行政相談★	時7月12日(金)午後1時～4時 場区政相談課（区役所東棟1階） 区年金・福祉・道路などの苦情・相談	区区政相談課
専門家による空き家等総合相談窓口	時7月18日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 場相談室（区役所西棟2階） 区区内の空き家等の所有者、区内在住で空き家を所有している方等（親族・代理人を含む） 区各1組（申込順） 他1組45分	区電話で、住宅課空家対策係。または申込書（区ホームページから取り出せます）を、7月16日（必着）までに同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス 区同係
不動産に関する無料相談	時7月18日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー	区電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937（平日午前9時～午後5時（祝日、休日を除く）） 区同支部、区住宅課
土曜法律相談（弁護士による）	時7月20日(土)午後1時～4時 場相談室（区役所西棟2階） 区12名（申込順） 他1人30分	区電話で、7月16日～19日午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用 ☎5307-0617。または直接、区政相談課（区役所東棟1階）で予約 区同課
住民税（特別区民税・都民税）夜間電話相談	時7月22日(月)午後5時～8時30分	区納税課 ☎5307-0634～6

※★は当日、直接会場へ。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費（記載のないものは無料） 申申し込み（記載のないものは直接会場へ）  
区問い合わせ 他その他 区Eメールアドレス HPホームページアドレス

## 施設情報

### 高円寺体育館の休館

体育館の天井・照明設備等の改修工事のため、10月15日(火)～2年3月13日(金)は休館します。ただし、この期間中の日曜日は、小体育室とさざんかねっこの登録等の受け付けは利用できます。  
 園スポーツ振興課施設管理係

## 子育て・教育

### 児童手当などの現況届の提出はお済みですか

児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当を受給している方へ、現況届用紙を5月末に郵送しました。現況届の提出がないと6月分以降の手当を支給することができません。まだ提出されていない方は、必ず提出してください。  
 園児童手当・児童育成手当については子育て支援課子ども医療・手当係、児童育成(障害)手当については障害者施策課障害者福祉係

## 採用情報 ※応募書類は返却しません。

### 区以外の求人

#### 杉並障害者福祉会館受付職員(夜間管理業務)

園勤務期間=8月1日～2年3月31日(更新可。ただし、70歳に達した年度末で退職)▶勤務日時=月12日程度。午後4時50分～9時(10時までの場合あり)▶勤務場所=杉並障害者福祉会館▶資格=区内在住で70歳未満の方▶募集人数=1名▶報酬=時給1275円▶履歴書を、7月17日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ郵送・持参▶園同事務局☎3332-6121(第3月曜日を除く)▶書類選考合格者には面接を実施

## 募集します

### ファミリーサポートセンター協力会員

園保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子ども

もの預かりなど(基本的に協力会員の自宅で)▶謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円)▶園区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で、各研修に参加できる方▶園電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-1021▶園会員登録後、7月8日(月)の研修会に参加。詳細は、お問い合わせください

### すだちの里すぎなみ入所希望者

すだちの里すぎなみ(今川2-14-12)は、地域生活移行型の障害者入所施設です。利用者は、地域生活に向けた訓練などを行って、入所後は、地域生活が可能になった方から区内のグループホームなどへ順次移行していきます。

園募集人数=若干名▶園募集要項(障害者施策課地域ネットワーク推進係(区役所東棟1階)、福祉事務所で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、申込書を7月31日午後5時までに障害者施策課地域ネットワーク推進係へ持参▶園募集・申し込みについては同係、入所希望者の推薦については障害者生活支援課就労支援担当

### ①高齢者住宅「みどりの里」②区営住宅(家族向け)③都営住宅地元割り当て

①高齢者住宅「みどりの里」の空き室待ち登録者▶園募集数=単身世帯35戸、2人世帯9戸▶申し込み資格=(1)65歳以上の1人暮らしまたは65歳以上の方と60歳以上の方で構成されている2人世帯(2)区内に引き続き2年以上居住し、そのことが住民票などで証明できる(3)所得が定められた基準内である(4)自立して日常生活が営める(5)住宅に困っているほか

②区営住宅(家族向け)の空き室待ち登録者▶園募集数=一般世帯向け34戸、障害者・高齢者世帯向け17戸▶申し込み資格=(1)区内に引き続き2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(2)同居親族がいる(3)所得が定められた基準内である(4)住宅に困っているほか

③都営住宅地元割り当ての空き室入居者▶園募集住宅=高井戸東1-13(1～2人世帯向け)、大宮2-13(3人以上世帯向け)▶募集数=各1戸▶申し込み資格=(1)区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(2)同居親族がいる(3)所得が定められた基準内である(4)住宅に困っているほか

…………… いずれも ……………

◆「申込みのしおり」配布期間=7月11日まで(各配布場所の休業日を除く)▶配布場所=区役所1階ロビー、住宅課(西棟5階)、福祉事務所、区民事務所(平日夜間および休日は夜間休日受付で配布)▶園申込書を専用封筒で、7月16日(必着)までに杉並郵便局へ郵送▶園住宅課住宅運営係▶園公開抽選会を8月7日(水)に区役所分庁舎(成田東4-36-13)で実施(①午前10時②③午後2時)。詳細は、「申込みのしおり」をご覧ください

### 杉並区図書館を使った調べる学習コンクール作品

園テーマは自由。応募者本人の創作で未発表の作品に限る▶園用紙サイズ=小学生はB4判、中学生以上はA4判まで▶園ページ数=50ページ以内▶園募集期間=9月1日～24日(必着)▶園その他=調べるときに利用した本の名前・ホームページアドレス・図書館名を明記▶園区内在住・在学の小学生～高校生▶園区立小中学生で学校で作品を取りまとめている場合=学校へ提出/個人=作品に応募用紙(各図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を添えて、各図書館(中央図書館を除く)へ持参▶園中央図書館事業係☎6304-9010▶園入選作品は表彰式後に展示。氏名・学校名・学年は原則公開。上位作品は、図書館振興財団主催の全国コンクールの三次審査に推薦。全国コンクールで入賞した作品の著作権は、図書館振興財団に帰属

## その他

### 原爆被爆者に見舞金を支給します

7月1日現在、区内在住で被爆者健康手帳をお持ちの方に、見舞金2万1000円を支給します。平成30年度に見舞金を受給し、引き続き資格を有する方は申請の必要はありません。  
 園被爆者健康手帳・本人の銀行口座が分かるもの・印鑑を持参の上、7月31日までに直接、障害者施策課障害者福祉係(区役所東棟1階)▶園同係

## ダイオキシン類 調査結果のお知らせ

平成30年度の調査結果は、大気・河川とも環境基準値内の濃度でした。

### 〈大気中ダイオキシン類調査結果〉

単位:pg-TEQ/m<sup>3</sup>

調査地点・調査日	平成30年 5月16日 ～23日	8月22日 ～29日	11月14日 ～21日	31年 2月8日 ～15日	30年度 年平均値	29年度 3調査地点 の年平均値
井草森公園	0.014	0.0093	0.023	0.019	0.016	0.018
大宮前体育館	0.016	0.0096	0.028	0.019	0.018	0.019
郷土博物館	0.011	0.013	0.022	0.016	0.016	0.015

※環境基準=0.6pg-TEQ/m<sup>3</sup>以下。

### 〈河川ダイオキシン類調査結果(水質)〉

単位:pg-TEQ/l

調査地点・調査日	平成30年 8月2日	31年1月9日	30年度 年平均値
宮下橋(神田川)	0.10	0.065	0.083
佃橋(神田川、玉川上水放流口)	0.15	0.087	0.12
尾崎橋(善福寺川)	0.073	0.066	0.070
和田見橋(神田川)	0.095	0.064	0.080

※環境基準=水質:1pg-TEQ/l以下。

- 「杉並区ダイオキシン類の発生抑制に関する条例」により、簡易焼却炉での焼却や野焼きなどは禁止されています。
  - 家庭用簡易焼却炉の無料回収を希望する方は、お問い合わせください。なお、固定式や人力で運べないものは対象外です。
  - 煙や臭いの苦情が寄せられています。落ち葉のたき火は控えましょう。
- 園環境課公害対策係

## 杉並区敬老会

75歳以上の方(区内在住で昭和19年9月16日以前に生まれた方)を対象に開催します。事前申し込み制です。

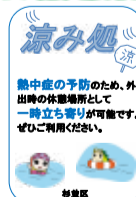
園時9月3日(火)～5日(水)午前10時～11時・午後1時～2時・午後3時30分～4時30分(いずれか1回)▶園杉並公会堂(上荻1-23-15)▶園第1部=式典▶園第2部=弦楽アンサンブルとソプラノ歌唱(日本フィルハーモニー交響楽団)▶園各回800名(抽選)▶園参加申し込みはがき(6月28日に発送)を、7月31日(必着)までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ郵送▶園同係▶園当選者には8月15日以降に入場整理券を発送

## 熱中症予防

### 「涼み処」として区立施設をご利用ください

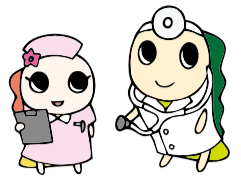
区では、買い物や用事などでお出掛けの際に、暑さでの体力消耗を防ぐために、気軽に立ち寄り、涼むことができる「涼み処」として、9月30日まで以下の区立施設を開放しています。どなたでもご利用いただけますので、熱中症の予防対策としてお立ち寄りください。

- ▶園開放施設=区役所、地域区民センター(西荻地域区民センターを除く)、集会所、運動施設(体育館・運動場)、図書館(中央・南荻窪図書館を除く)、杉並保健所、保健センターほか
- ※詳細は、区ホームページをご覧ください。  
 園危機管理対策課



# 元年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1015 へ。



全ての健(検)診の対象年齢は、元年度(平成31年4月1日～令和2年3月31日)中に誕生日を迎えた満年齢です。  
各健(検)診とも、7月中旬から区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

## 〈区への申し込みが必要な健(検)診〉

健(検)診名	区民健康診査		がん検診				
	成人等健診 ※1		胃がん		肺がん	子宮頸がん ※3	乳がん ※3
対象	30～39歳で職場などでの健診を受ける機会がない方		内視鏡 ※3	エックス線	40歳以上の方	20歳以上の女性	40歳以上の女性
費用	無料 ※2		1000円	500円	500円	500円 ※4	500円 ※5
受診期間(休診日を除く)	●4～9月生まれ = 7月16日～10月31日 ●10～3月生まれ = 9月1日～2年2月29日		未定 受診期間が決まり次第「広報すぎなみ」等でお知らせします		7月16日～2年2月29日		
受診券発送日	申し込み受け付け後1・2週間で発送		●新規に申し込んだ方 = 8月上旬までの到着分 = おおむね、受け付け後2・3週間で発送。8月中旬から毎週月曜日締め切りで、木曜日発送 ●その他の方 = 下記「がん検診受診券(シール)申し込みの流れ」をご覧ください				
申し込み締め切り(必着)	2年2月12日						

## 〈区への申し込みが不要な健(検)診〉

健(検)診名	区民健康診査		がん検診		その他	
	国保特定健診	後期高齢者健診	大腸がん	前立腺がん	成人歯科健診	眼科検診
対象	40～74歳で杉並区国民健康保険加入者	後期高齢者医療制度加入者	40歳以上の方	50・55・60・65・70歳の男性	25・30・35・40・45・50・60・70歳の方	40・45・50・55・60歳の方
費用	無料 ※2	無料	200円	500円	無料	300円
受診期間(休診日を除く)	●4～9月生まれ = 7月16日～10月31日 ●10～3月生まれ = 9月1日～2年2月29日		7月16日～2年2月29日		12月28日まで	10月1日～2年1月31日
受診券発送日	7月上旬		受診券はありません。実施医療機関へ直接お申し込みください ※6		5月末に送付済み	9月末

### 新規申し込み方法

①電子申請  
区ホームページから申し込みます(右2次元コードからもアクセスできます)。  
【利用方法の問い合わせ】電子申請サービスヘルプデスク ☎ 0120-03-0664 (平日午前8時30分～午後6時)

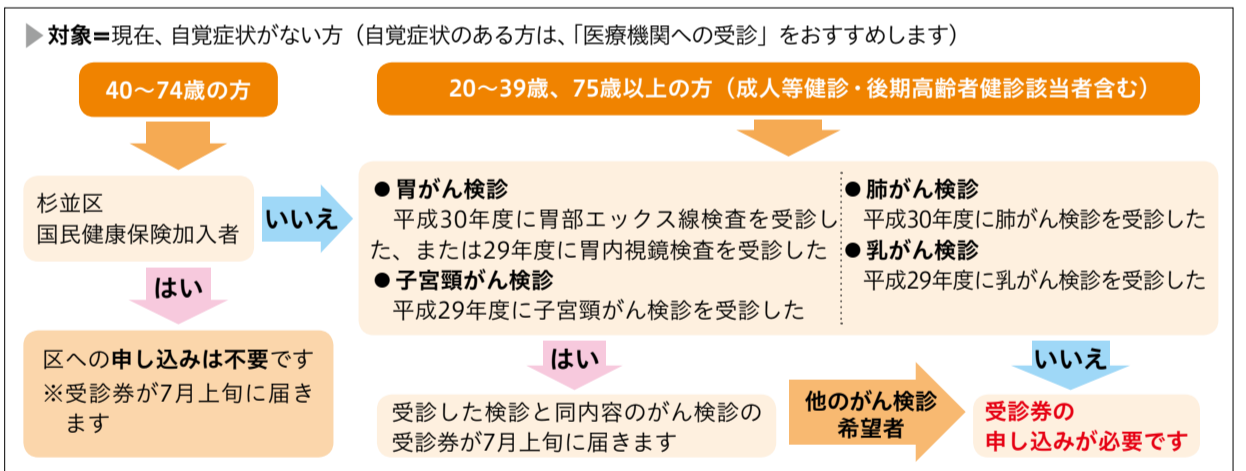
②はがき  
【申し込み先】杉並保健所健康推進課 (〒167-0051 荻窪5-20-1)  
【記載事項】住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別・電話番号・希望健(検)診名(はがきは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込み可)

③窓口(杉並保健所健康推進課)

※各健(検)診とも、受診できない場合あり。詳細は、区ホームページをご覧ください。  
※各健(検)診費用は、受診する医療機関の窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付受給者は費用が免除されます。該当の方で受診券に「免除」の表示がない場合は、受診前に杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

- ※1 平成28～30年度の受診期間中に1回以上受診し、受診券を受け取った方は、区への申し込みは不要。受診券を7月上旬に発送予定。
- ※2 胸部X線検査を行う方で30～64歳の方は、300円がかかります。
- ※3 胃がん(内視鏡)・子宮頸がん・乳がん検診は2年に一度しか受けられません。平成30年度に内視鏡検査を受けた方は、元年度エックス線検査も受診できません。
- ※4 平成10年4月2日～11年4月1日生まれの女性は子宮頸がん検診無料クーポン対象(クーポン券を7月上旬に発送予定。申し込み不要)。
- ※5 昭和53年4月2日～54年4月1日生まれの女性は乳がん検診無料クーポン対象(クーポン券を7月上旬に発送予定。申し込み不要)。
- ※6 区民健康診査の対象の方は、区民健康診査と同時受診となります。前立腺がん検査は、杉並区内の実施医療機関に限りますので、ご注意ください。

## 〈がん検診受診券(シール)申し込みの流れ〉



# すぎなみフェスタ2019

## テント出展・出店者、協賛等を募集します

—— 問い合わせは、すぎなみフェスタ実行委員会事務局(文化・交流課すぎなみフェスタ担当内)へ。

### ◆テント出展・出店者の募集

【募集数】50張り程度  
【費用】2日間(1日利用) = 大張り = 4万5000円(2万8000円)  
▶中張り = 3万円(1万8000円)  
【資格】区内に本店、事業所または活動場所がある団体等  
【申し込み】申込書(文化・交流課〈区役所西棟7階〉、地域区民センター〈西荻地域区民センターを除く〉)で配布。すぎなみフェスタホームページからも取り出せます。を、7月31日(必着)までにすぎなみフェスタ実行委員会事務局(文化・交流課すぎなみフェスタ担当内 ☎ 5307-0683)へ郵送・ファクス

### ◆協賛の募集

【種類】プログラム広告、ホームページ広告、ステージ広告、会場広告/いずれも申込順  
【申し込み】申込書(すぎなみフェスタホームページから取り出せます)を、8月30日(必着)までにすぎなみフェスタ実行委員会協賛窓口事務局(〒104-0028中央区八重洲2-1-6八重洲Kビル7階ドウ・クリエーション内 ☎ 5200-0178 ✉ sugifes.kyosan@gmail.com)へ郵送・ファクス・Eメール

### ◆①ステージ②ミニステージ出演者募集

☑①②出演時間 = 各30分(入退場、準備等を含む) ☑区内在住の方、区内事業者・団体  
☑①1～2組②2～3組(いずれも8月に選考) ☑申込書(すぎなみフェスタホームページから取り出せます)を、7月31日(必着)までにすぎなみフェスタ実行委員会事務局(文化・交流課すぎなみフェスタ担当内 ☎ 5307-0683)へ郵送・ファクス

### 【すぎなみフェスタ概要】

📅11月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後3時30分(3日は3時まで) 📍桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)、杉並会館(上荻3-29-5)、桃井第一小学校(桃井2-6-1) 🎭キャラクターショー、交流自治体等の物産展、フードエリア、東京都パラリンピック体験イベントほか

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

## 区長からのメッセージ

### 区民健診・がん検診を改善し、再開します 杉並区長・田中良



これまでにお知らせしてきましたとおり、区内の医療機関が実施した区肺がん検診において、肺がんの疑いを見落とし、当該区民の方は精密検査の機会を逸したことで治療ができず、昨年、残念ながらお亡くなりになりました。

私は、直ちに原因究明と再発防止を目的とした「肺がん検診外部検証等委員会」を設置し、平成30年11月に最終答申を受けるとさらに、私を本部長とした「がん検診緊急対策本部」を立ち上げ、精力的に改善策について検討を進めてまいりました。検討結果を踏まえ、医師会と強固なタッグを組んで事業の徹底した改善を行いましたので、このたび、肺がん検診はもとより、他のがん検診・区民健診を含め、事業を再開いたします(※)。

肺がん検診の主な改善点の一つ目は、「指定医療機関制度」の廃止です。区肺がん検診では異なる2人の医師により胸部エックス線写真を2



回読影していますが、指定した医療機関においては、2回の読影とも当該医療機関の医師により行っていました。今回の事故はまさにこの指定医療機関において発生し、外部検証等委員会から事故要因の一つとして指摘されたことから、この制度を廃止する決断をいたしました。

ました。今後は、2回目の読影は全て医師会において実施し、専門医や経験豊富な医師複数名で画像を確認いたします。

二つ目は、実施医療機関の担当医に対して精度管理研修会の参加を義務化し、さらに読影に関する勉強会を実施することとしたことです。これにより、読影・判定技術の向上を図ってまいります。

三つ目は、全ての検診の結果説明を対面で行うこととしたことです。判定結果を丁寧に区民の皆さまにお伝えし、十分理解していただくこととしました。

再開にあたっては、十分な検討を通してしっかりした改善策を講ずる必要がありましたので、例年に比べて区民健診・がん検診の申し込みのご案内と実施開始が遅れてしまいましたことを、心からお詫び申し上げます。

今回の改善策により、安心して信頼できる区民健診・がん検診事業を実施してまいりますことを、お亡くなりになった方、遺族の方、そして大きな不安を与えることとなった区民の皆さまに、固くお約束する所存です。

※胃がん検診内視鏡検査についてはさらに検討を進めるため、実施を延期します。準備が整い次第お知らせします。

### 区民健診・がん検診の主な変更点

#### 区肺がん検診

- 指定医療機関制度を廃止し、全て杉並区医師会において2次判定または総合判定します。
- 結果説明を全て対面で行います。
- 肺がん検診判定会で撮影画像の質等を評価・指導します。
- 精度管理研修会の参加を義務化し、読影に関する勉強会を実施します。

#### 精度管理

- 実施医療機関ごとに検査方法や要精密検査率・精密検査受診率・がん発見率等の実施状況を把握します。
- 外部の専門家による「杉並区がん検診精度管理連絡会」で実施状況の評価を行い、実施医療機関にフィードバックします。

#### 区大腸がん検診

- 検査方法や検査キットを統一します。

#### 区民健診同時実施の胸部エックス線検査

- 区民健診と胸部エックス線検査を同時に受診する際は、肺がん検診の判定基準に準じて判定します。

〈がん検診のメリット・デメリット等についてのご案内〉区ホームページをご覧ください。



## 杉並区中学生小笠原自然体験交流 参加者募集

元年度(2年3月)に小笠原を訪れる第8期派遣生を募集します。

—— 問い合わせは、済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021 へ。

時2年3月26日(木)~31日(火) (5泊6日うち船中2泊。予定) 場東京都小笠原村 因シュノーケリング、ホエールウォッチング、ネイチャーガイド帯同の自然観察、天体観測ほか 因区内在住の中学生で、事前・事後学習会、成果報告会に全て参加でき、25m程度泳ぐことができる生徒 因30名(選考) 因船中の食費等は自己負担 因区立中学校の生徒=学校にある応募用紙を、各学校の締め切り日までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外の生徒=応募用紙(区ホームページから取り出せます)を、9月27日午後5時(必着)までに済美教育センター(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参 因本事業に参加した生徒は、杉並区中学生海外留学事業への参加不可。他の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合あり。アレルギーやぜんそく等の個別対応不可

#### 第7期成果報告会および第8期事業説明会

時7月6日(土)午後2時=成果報告会▶4時=事業説明会 場泉南中学校(堀ノ内1-3-1) 因筆記用具、上履き持参。車での来校不可

## 東京高円寺阿波おどり 協賛募集

東京高円寺阿波おどりを応援して下さる協賛者を募集します。協賛いただいた方に特設機席入場券をご用意します。

時8月24日(土)・25日(日)午後5時~8時 場JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の各演舞場

因協賛金額に応じて、特別機席入場券を1口につき1枚用意(天候などにより中止になった場合でも、払い戻しはしません)▶協賛金(いずれも1口)=みなみ演舞場=6000円▶桃園演舞場=7000円▶純情演舞場=8000円 因募集口数=各日840口(申込順) 因往復はがきにイベント名、氏名(フリガナ)、郵便番号・住所、電話番号、観覧希望日、希望演舞場名、協賛口数(最大5口)を書いて、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)。または同協会 ☎http://www.koenji-awaodori.com/から申し込み 因同協会 ☎3312-2728 因往復はがきで申し込みの場合、協賛金の納付方法等を、返信はがきで7月下旬頃に案内

## 70～74歳で国民健康保険加入の方へ 高齢受給者証を送付します

現在ご使用の「東京都国民健康保険高齢受給者証」(以下「高齢受給者証」)の有効期限は7月31日です。8月1日から使用する高齢受給者証を、7月中に簡易書留で世帯主宛てに送付します。

有効期限を過ぎた高齢受給者証は、個人情報に留意の上、ご自身で破棄するか、国保年金課国保資格係(区役所東棟2階)またはお近くの区民事務所へ返却してください。

### 負担割合の判定基準

8月～2年7月の負担割合は、平成30年中の所得状況で判定します。判定の対象者は同一世帯の70～74歳の国民健康保険加入者です。

対象者の生年月日により、以下のとおり判定基準に違いがあります。

#### ◆対象者のうち、1人でも生年月日が昭和20年1月2日以降の方がいる世帯

- **2割負担**: 対象者全員の住民税課税所得金額が145万円未満または対象者全員の旧ただし書き所得の合計が210万円以下
- **3割負担(※)**: 対象者のうち、1人でも住民税課税所得金額が145万円以上かつ対象者全員の旧ただし書き所得の合計が210万円を超える

#### ◆対象者全員の生年月日が昭和20年1月1日以前の世帯

- **2割負担**: 対象者全員の住民税課税所得金額が145万円未満
- **3割負担(※)**: 対象者のうち、1人でも住民税課税所得金額が145万円以上

※3割負担の場合でも、平成30年中の収入の合計が下表の基準に該当する場合は、申請により2割負担。

#### 〈3割負担の方が申請により2割負担になる基準額〉

対象者	基準額
1人の世帯	・収入が383万円未満 ・収入が383万円以上かつ同一世帯の後期高齢者医療制度への移行者との収入の合計が520万円未満
2人以上の世帯	収入の合計が520万円未満

国保年金課国保資格係

## 7月は社会を明るくする運動強調月間 ひまわりフェスタ2019開催

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの立ち直りについて理解を深め、安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。7月の強調月間に合わせ、ひまわりフェスタを開催します。

### ひまわりフェスタ

7月15日(祝)午前11時～午後3時30分 会場 センオン杉並(梅里1-22-32) 内容 講演「命の授業」(腰塚勇人(右写真))、警視庁音楽隊コンサート、社会を明るくする運動推進委員会感謝状贈呈式、パネル展示、白バイ乗車体験、刑務製品の販売、南相馬市の物販、名寄市のひまわり等の配布、各種出店ほか 対象 児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 時間等詳細は、お問い合わせください



## 後期高齢者医療制度のお知らせ

### 後期高齢者医療保険料の通知を7月中旬に送付します

通知の上段の保険料決定通知書には年間保険料額とその根拠が、下段の納入通知書には納め方を記載しています。納付書が同封されている場合は、納付書に記載されている場所で、期限までに保険料を納めてください。同封されていない場合は、年金からの引き落とし、または口座振替です。

### 均等割額の軽減について

同一世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減しています。

国が特例として実施してきた、総所得金額等の合計額が33万円以下の方の軽減は、介護保険料軽減の拡充や年金生活者支援給付金の支給と合わせて見直されました。詳細は、保険料額決定通知書に同封します。

### 後期高齢者医療被保険者証を送付します(自己負担割合が変更になる方のみ)

現在ご使用の「後期高齢者医療被保険者証」(以下「保険証」)の有効期限は、2年(平成32年)7月31日です。被保険者や世帯の所得金額の変化により、医療機関等の窓口支払いの自己負担割合(1割または3割)が、8月1日から変更になる方のみ、新しい保険証を7月中旬に簡易書留で送付します。新しい保険証を受け取った方は、8月以降に負担割合変更前の保険証をお近くの区民事務所または国保年金課高齢者医療係(区役所東棟2階)に返却するか、同封の返信用封筒で同係へ返送してください。

### 限度額適用・標準負担額減額認定証/限度額適用認定証について

現在「限度額適用・標準負担額減額認定証及び限度額適用認定証」(以下「認定証」)をお持ちの方で、引き続き交付基準に当てはまる方へ、8月1日から使用する認定証を、保険証とは別に7月18日に普通郵便で送付します。有効期限が切れた認定証は、破棄または返却をお願いします。

現在認定証をお持ちでない方で交付基準(以下①または②)に当てはまる方は、申請により認定証が交付されます。

- ①自己負担割合1割の方で、世帯全員が住民税非課税
  - ②自己負担割合3割の方で、同世帯の後期高齢者医療被保険者全員の元年度住民税課税所得がいずれも690万円未満
- 認定証と保険証と一緒に医療機関で見せると、支払いの一部負担金は月当たりの限度額までとなります。自己負担割合1割の方は、入院時の食事代も減額されます。詳細は、お問い合わせください。

国保年金課高齢者医療係

## 快適な東京へ～スムーズビズの推進

東京都は、東京2020大会の開催に向け、快適な通勤環境や企業の生産性の向上を図る新しいワークスタイルの構築を目指しています。



この夏、大会時の交通混雑緩和に向けたさまざまな取り組みを試行する「スムーズビズ推進期間」を設定しました。

実施期間=7月22日(月)～9月6日(金) 東京都都市整備局都市基盤部調整課 ☎5388-3317 詳細は、スムーズビズ <https://smooth-biz.tokyo/>参照

## 中学生「すぎなみ朝ベジごはん」 メニューコンテスト

勉強やスポーツを頑張る中学生にとって欠かせない朝食をテーマに、中学生が自分で考え作る、栄養バランスの良い朝ごはんの献立を募集します。

募集期間=9月6日まで(必着) 対象 区内在住・在学の中学2年生 応募用紙(区ホームページから取り出せます)を杉並保健所健康推進課栄養指導担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参 すぎなみ食育推進実行委員会事務局(同担当内) ☎3391-1355 書類審査合格者は、調理審査に参加。詳細は、募集要項(区ホームページから取り出せます)参照



## 「広報すぎなみ」の掲載広告を募集します

10～12月に発行する「広報すぎなみ」に掲載する広告を募集します。

配布方法=新聞折り込み、区役所・区民事務所などの区立施設、駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドほか ▶発行日=1日・15日 ▶発行部数=約18万1000部 ▶広告掲載位置=広報紙中面下部欄外(掲載面は区が決定) ▶規格=縦10mm×横235mm(4色) ▶募集枠=各号4枠 ▶掲載料=1号につき1枠1万円 申込書(広報課(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に広告原稿案を添えて、7月31日(必着)までに同課広報係へ郵送・持参 同係 掲載の可否は後日通知。詳細は、募集要領参照。区ホームページのバナー広告も募集中



区民等の意見提出手続き（パブリックコメント）の結果をお知らせします

「杉並区情報化アクションプラン」を改定しました

改定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続きに関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」平成31年3月1日号などで改定案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。

——問い合わせは、情報政策課計画推進係へ。

- 意見提出期間=平成31年3月1日～30日
- 意見提出件数=1件（延べ2項目）

いただいたご意見の概要と区の考え方

ご意見の概要	区の考え方
<p>ツイッターやフェイスブックなどのSNSについて、その不適切な利用により法的問題になるケースが増えており、悪ふざけの投稿のために解雇や退学になる人もいます。現在、欧州で法規制が進められており、日本も近い将来規制する可能性があります。区民の安全確保の面から、自治体としてSNSの利用を肯定すべきではないと考えます。</p>	<p>近年、SNSは情報発信や情報交流の有効な手段として、民間企業だけでなく、国や自治体においても利用が広がっています。一方、SNSでの不適切な投稿が社会で注目を集めていることから、SNSの適切な管理が求められています。区では、SNSの公式アカウントを開設する場合には、運用ポリシーを策定することとしています。また、SNSに情報を投稿する際の適切な手順を定めるとともに、職員への教育を行い、正確性や公平性を確保した情報発信を行ってきました。今後も、SNSの適切な管理を行い、安全を確保した活用を進めてまいります。</p>
<p>独占禁止の観点から競争入札などで事業者を公平に選定すべき立場にある自治体がなぜ特定のSNS事業者を利用しているのでしょうか。選定に当たってのルールが必要だと考えます。</p>	<p>現在、区では、災害時における情報発信や区の取り組みの周知等にSNSを活用しています。活用にはガイドラインを設け、発信する情報の目的や内容に適した、より効果的なSNSを選定することとしています。今後も、SNSの適切な活用に向けて、適宜、社会経済状況等の変化を捉えたガイドラインの見直しを図ってまいります。</p>

「杉並区情報化アクションプラン」の全文、いただいたご意見の概要と区の考え方は、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館（中央図書館を除く）で7月30日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続き（パブリックコメント）」）でもご覧になれます。

# すぎなみ地域大学

## 8・9月開講講座の新規受講生を募集します

地域で活動するために必要な知識や技術をすぎなみ地域大学で学び、まちで活動するきっかけを作ませんか。

——問い合わせは、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

CHECK

募集案内は、駅の広報スタンド、区役所、区民事務所、図書館などで配布しています。



講座名	日時・対象者・定員（抽選）・費用	締め切り日（必着）
<b>地域活動基礎コース</b>		
まちに飛び出せ！ コミュニケーション講座「きく」	時9月12日(木)・19日(木)・26日(木)午後6時30分～9時（計3回） 場区役所分庁舎（成田東4-36-13）定15名	8月22日
<b>地域活動実践コース</b>		
いざという時の自信につなげよう！ 救急協力員講座	時8月25日(日)午前9時～午後1時30分 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定25名 費500円	8月4日
「消費者の権利」を守ろう！ 消費生活サポーター講座	時8月31日(土)、9月7日(土)・21日(土)午前10時～午後3時（計3回） 場ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）定20名 費1500円	8月12日
あなたの大切な人を、命を守る！ 救急協力員指導者講座	時9月14日(土)～16日(日)午前9時～午後5時（計3回） 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定25名 費1500円 他全回出席した方に東京消防庁の発行する認定証を交付	8月25日
「あなた」と「まち」を、もっとイキイキ♪ 介護予防地域スタッフ養成講座	時9月20日(金)・27日(金)、10月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)、 12月6日(金)午後2時～4時30分（ほか1日実習あり。9月20日、12月6日は4時まで。計8回） 場杉並保健所（荻窪5-20-1）ほか 定30名 費3500円	9月1日
防災力を高め、強い自分、強い地域に！ 地域防災コーディネーター養成講座	時9月21日(土)・28日(土)、10月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土) 午前10時～午後0時30分（9月21日は午後2時～4時。10月12日・19日は午後1時30分～4時もあり。計8回） 場区役所分庁舎（成田東4-36-13）ほか 定25名 費3500円	9月1日

※☒の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

申し込み方法

はがき・ファクス・Eメール（12面記入例）に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、地域課地域人材育成係（〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2387 ✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp）。またはすぎなみ地域大学 <http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/>からも申し込めます ☒各講座の詳細は、募集案内・すぎなみ地域大学ホームページ参照

〈公開講座〉

オリンピック・パラリンピック特別講座  
すぎなみ版ボランティア「TEAM NAMISUKE」  
おもてなしスキルアップ講座

時8月31日(土)午後1時30分～4時 場区役所第4会議室（中棟6階）定100名（申込順）

介護予防地域スタッフ養成講座から  
「地域で盛り上げよう！健康長寿は筋力アップと仲間づくりから」

時9月20日(金)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室（西棟6階）  
師東京都健康長寿医療センター高齢者健康増進事業支援室研究部長・大淵修一 定30名（申込順）

地域防災コーディネーター養成講座から  
「災害時から学ぶ『互近助力』」

時9月21日(土)午後2時～4時 場区役所第4会議室（中棟6階）  
師防災システム研究所 所長・山村武彦 定75名（申込順）

..... いずれも .....

☎電話・Eメールに公開講座名、氏名（フリガナ）、電話番号を書いて、地域課地域人材育成係 ✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp



増田寛也の

# 杉並日和

すぎなみ びより

増田寛也・杉並区顧問(まち・ひと・しごと創生総合戦略担当)

## ～自治体間連携による関係人口の創出と地域創生に向けて

杉並区と8つの交流自治体の首長が集う、「地方創生・交流自治体連携フォーラム」が、5月18日、福島県南相馬市で開催されました。フォーラムの今年のテーマは「関係人口」。少し耳慣れない言葉かもしれませんが、移住した人も含めてそこに住む「定住人口」でも、観光客のように一時的に来た「交流人口」でもない、「地域と多様に関わる人々」というような概念です。平たく言えば、地域の応援団と言ってもよいかもかもしれません。

最近、関係人口を増やすことが重要だと全国で叫ばれている背景には、人口減少や急速に進む少子・高齢化があります。人口減少に悩む地

域にとって移住して来る人が増えれば一番良いのですが、一挙に増やすのは容易ではありません。さまざまな人々との「御縁」を大切に緩やかな関係づくりから始め、その力を地域課題の解決のために貸していただくというものです。

関係人口づくりを進めることは地方だけでなく、区民の皆さんにとってもメリットがあります。皆さんが地方での地域づくり活動や農業体験、地方企業での兼業、副業を行う場合に関わってくれる現地の人たちはまさに杉並区の関係人口であり、その関わりの中で、第2・第3のふるさとが生まれるなど、交流自治体との連携による区民の豊かな暮らしづくりに寄与してくれる存在となります。関係人口とは、画一的かつ客観的に定められるようなものではなく、それぞれの自治体が地域でどのような人にどう関わってもらうかを考えた結果として、関係人口が築かれていくというのが会議でのまとめでありました。

フォーラム終了後、市内を視察しました。今なお原発事故、津波災害からの復興の途上ですが、地元でUターンした若者が中心となって作り始めた起業支援の仕組みや活動の様子などに、南相馬の将来への明るい光を見ることができました。



## 認知症予防教室 ～仲間と一緒に認知症予防をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動や脳を鍛える活動を習慣化することは、認知症予防に効果的だと言われています。仲間とウォーキングを楽しみながら、脳の機能を活性化させていきます。

—— 問い合わせは、荻窪保健センター ☎ 3391-0015 へ。

時 図下表のとおり 場 1～5 = 杉並保健所(荻窪5-20-1)ほか、6 = 老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9)ほか 区 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要のない方 定 1・3～6 = 各24名、2 = 20名(いずれも抽選) 費 1500円～2500円(別途交通費、実費) 申 ながき(12面記入例。第2希望まで明記)で、8月9日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051 荻窪5-20-1)。以下の講演会、ロビー展示会場でも申し込み可 抽 抽選結果は8月下旬に送付。長寿応援対象事業

教室番号	教室名	内容	日時(各計12回)
1	お江戸の歴史をウォーキング～みんなで調べて、計画して	江戸ゆかりの情報を集め、仲間と江戸の文化や風情の面影を訪ねる街歩きをします。	9月3日～11月26日の火曜日、午後1時30分～3時30分(10月22日を除く)
2	仲間とつくるう おとこの台所&ウォーキング(男性限定)	これからの人生、男性も料理は必須です。仲間と作れば料理も楽し! 献立決めから調理まで、協力して行います。	9月11日～11月27日の毎週水曜日、午前9時30分～正午
3	笑って泣いて…脳の活性化 落語教室	仲間と楽しく落語を学びます。笑って話してあなたの会話に笑みとユーモアを!	9月25日～12月11日の毎週水曜日、午後2時～4時
4	脳も体も健康!	パソコンの基本操作から、写真やいろいろな素材を使ったミニコミ誌を作ります。ウォーキングも楽しみます。	9月5日～11月21日の毎週木曜日
5	パソコン&ウォーキング		
6	歩いて 学んで 耕して	会場内の花壇を整地から始めて、自分たちで自由にレイアウトして作ります。都内の庭園へも出掛けます。	9月20日～12月6日の毎週金曜日、午前10時～正午

### 認知症予防のロビー展示

時 7月2日(火)・3日(水)午前10時～午後5時(3日は3時まで) 場 区役所1階ロビー 区 認知症予防教室や講演会の案内、地域認知症予防に取り組んでいる自主グループの活動紹介、物忘れタッチパネル(認知症簡易テスト)での認知症の自己チェック体験あり

### 認知症予防講演会「脳のアンチエイジング」

時 7月22日(月)午前10時～正午 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師 浴風会病院診療部長・雨宮志門(右写真) 区 区内在住・在勤の方 定 250名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)に手話通訳が必要な方はその旨も書いて、7月17日までに荻窪保健センター ☎ 3391-1926 抽 物忘れタッチパネルでの自己チェック体験あり



## 杉並区総合文化祭

参加者募集



### 歌謡大会出場者①一般②歌手③障害のある方

時 10月5日(土)午前10時～午後7時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 区 ①区内在住の方②区内在住の新人・元歌手③区内在住で障害のある方 定 ①20名②10名③5名(いずれも抽選) 費 ①2000円 申 往復はがき(12面記入例)に曲・歌手名も書いて、7月12日(消印有効)までに杉並歌謡連盟・真鍋恵勇(〒167-0051 荻窪2-41-16) ☎ 真鍋 ☎ 3391-8135



### 区民文化祭舞台発表出演団体

時 10月26日(土)午後1時30分～3時30分(予定) 場 セシオン杉並 区 2名以上の団体による和・洋芸能一般 ▶ 出演時間 = 1団体10分以内 区 区内在住・在勤・在学の方ほか(団体の場合、大半の方が区内在住・在勤・在学であること) 定 12団体程度(抽選) 申 郵送・ファクス・Eメール(12面記入例)に団体名、代表者氏名(フリガナ)、演目・内容、所要時間、活動の内容、出演人数も書いて、7月16日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011 梅里1-22-32 セシオン杉並内) ☎ 3317-6620 ☎ shakyo-c@city.suginami.lg.jp 抽 同センター ☎ 3317-6621 抽 9月下旬に行う舞台打ち合わせ(別途通知)に出席可能で、発表日当日は集合時間から閉会式まで参加。複数団体から出演不可

広告

ご自宅を売却後も住み続けられます

株式会社スクエアの専門仲介  
【リースバックプロ】

相談無料  
秘密厳守

☎ 0120-944-909

杉並区堀ノ内  
1-5-20-203

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

# 子ども・子育てプラザ、児童館、図書館 7月の行事

表中に(事前申込制)の記載があるものは、電話または直接、各施設(申込順)へ。その他の催しは当日直接会場(先着順)へ。

## 〈子ども・子育てプラザ、児童館の行事〉 各子ども・子育てプラザ、児童館

施設	日時	内容・対象・定員
子ども・子育てプラザ和泉 ☎3328-6550	7月31日(水) 午前10時～11時30分 (天候・気温により中止)	1歳から3歳の水あそび
子ども・子育てプラザ天沼 ☎5335-7319	7月5日(金) 午前10時30分～11時15分	きらきら七夕会 対乳幼児とその保護者
子ども・子育てプラザ成田西 ☎3391-1857	7月6日(土) 午前10時～11時30分	親子えんにち 対乳幼児とその保護者
下高井戸児童館 ☎3304-0260	7月17日(水)～19日(金) 午前11時～11時45分 (天候・気温により中止)	ぱちゅぱちゅプール 対乳幼児とその保護者

施設	日時	内容・対象・定員
成田児童館 ☎3315-1865 大宮児童館 ☎3315-7083	7月23日(火) 午後6時～8時30分	セミの羽化の観察(場所=善福寺川緑地公園緑陰広場) 対小学生とその保護者(保護者付き添い必須) 定40組(事前申込制)
堀ノ内東児童館 ☎3315-7923	7月20日(土) 午前10時15分～11時 (雨天順延。7月27日(土))	ほりとんウォーターバトル2019(場所=妙法寺) 対小学生以上の方 定30名程度(事前申込制)
本天沼児童館 ☎3395-3803	7月9日(火)～11日(木) 午前10時45分～11時45分 (天候・気温により中止)	水あそび 対1～3歳のお子さんとその保護者
松ノ木児童館 ☎3315-6028	7月17日(水)～19日(金)・ 23日(火)・24日(水) 午前10時30分～11時30分 (天候・気温により中止)	まつのきビーチ 対乳幼児とその保護者

## 〈図書館の行事〉 各図書館

図書館	日時	内容・対象・定員
永福 ☎3322-7141	7月24日(水)・31日(水) 午後3時35分～3時50分	夏休みとしょかんたんけん 対小学生 定各日8名
	7月25日(木) 午前10時30分～正午	永福かがく研究所「光るスライムをつくろう！」 対小学生 定20名(事前申込制。7月9日から) 開催前日までに来館し参加券の受け取りが必要
	7月31日(水) 午後3時～3時45分	夏の小学生のためのお話し会 対小学生 定20名
柿木 ☎3394-3801	7月27日(土) 午後3時～4時	夏休みスペシャルおはなし会 対幼児～小学生とその保護者
高円寺 ☎3316-2421	7月24日(水) ①午後3時～3時25分 ②3時30分～4時	こわいおはなし会①絵本中心②語り中心 対①幼児②小学生以上の方
宮前 ☎3333-5166	7月5日(金)～8月31日(土)	千羽鶴を折ろう～折った鶴は広島へ送ります
	7月19日(金) ～8月25日(日)	原画展 ～スギヤマカナヨさんの絵本原画展示
	7月21日(日) 午後2時～4時	ワークショップ「おてて絵本をつくってみよう！」 対スギヤマカナヨ 対未就学児～中学生(未就学児は保護者同伴) 定30名(事前申込制)
	7月22日(月) 午後3時～3時30分	小学生のためのお話し会 対小学生 定30名
西荻 ☎3301-1670	7月6日(土) 午後4時～5時	こわいおはなし会 対座って話が聞ける方
	7月9日(火) 午前10時30分～11時	頌栄保育園こどものひろば(読み聞かせ、手遊びほか) 対未就学児とその保護者
阿佐谷 ☎5373-1811	7月27日(土) 午後2時～2時40分	キラリ☆キラキラ 夏のお話し会 対幼児～小学生とその保護者
	7月24日(水) 午後3時～3時45分	中学生による夏の「落語」お話し会 対幼児～小学生とその保護者 定30名
	7月27日(土) 午前11時～正午	親子で楽しむ手話お話し会 対幼児～小学生とその保護者 定30名

※中央図書館は、2年8月末(予定)まで休館です。

図書館	日時	内容・対象・定員
南荻窪 ☎3335-7377	7月28日(日) 午前10時～正午	カブトムシ・クワガタムシをみてみよう 定30名(事前申込制。7月6日から)
下井草 ☎3396-7999	7月28日(日) 午後2時～3時30分	スペシャル工作会 対小学生以上の方 定20名(事前申込制。7月2日から)
高井戸 ☎3290-3456	7月21日(日) 午前10時～正午・ 午後1時30分～4時	消しゴムはんこで夏のポストカードを作ろう! 対幼児～小学生とその保護者
	7月22日(月)・23日(火)・ 25日(木)・26日(金) 午前10時30分～正午	図書館たんけん隊 対小学2～6年生 定各日6名(事前申込制。7月2日から)
	7月24日(水)・31日(水) 午後3時30分～4時	中学生による読み聞かせ 対幼児～小学生とその保護者
	7月28日(日) 午前10時～正午	科学あそび教室「は～ん?反射ってなんだろう～水の万華鏡をつくろう」 対小学3年生～中学生 定36名(事前申込制。7月2日から)
方南 ☎5355-7100	7月23日(火) 午後3時～4時30分	「めざせ!生きものマスター～生きもののがし方とあつかい方を学ぼう!」 対小学生 定20名(事前申込制。7月8日から)
今川 ☎3394-0431	7月23日(火) 午後2時～3時	としょかんツアー～みんなでミッケ! 対小学生 定10名(事前申込制。7月2日から)

## 夏休みの図書館で読書チャレンジ

図書館では夏休み期間中に読書にチャレンジすると、スタンプを押したりシールがもらえたりするイベントを実施します。実施期間・対象・詳細は各図書館へお問い合わせください。

柿木・高円寺・宮前・成田・西荻・  
南荻窪・下井草・高井戸・今川図書館で

## 七夕飾りに願い事を書こう!

7月7日まで  
(柿木・高円寺は2日から。西荻は5日から)

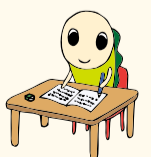


## 図書館で調べ学習をしませんか?

図書館では、夏休みの子どもたちが会議室や多目的ホールを利用できます。この他の図書館でも児童コーナーで皆さんをお待ちしています。  
——問い合わせは、各図書館へ。

【期間】7月20日(土)～9月1日(日)(各図書館で異なります。いずれも休館日、行事等で使用する日を除く)

【対象】高円寺=小学生とその保護者、中学生▶  
宮前・西荻・南荻窪・下井草・今川=小学生とその保護者、中学生、高校生▶  
成田・阿佐谷・高井戸・方南=どなたでも





**催し**

**障害者のつくる品物フェア**

時7月4日(木)・5日(金)午前11時～午後3時 場区役所1階ロビー 内手作り商品の販売 関障害者生活支援課 他主催=すぎなみ仕事ねっと

**土曜日の音楽会 ピアノの伴奏による歌唱コンサート**

時7月13日(土)午後6時30分～7時30分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内出演=ムジカフローラ 関下高井戸区民集会所☎5374-6192

**犯罪も事故も「ゼロ杉並」キャンペーン**

時7月15日(祝)午前10時～正午(荒天、重大事件発生時は中止) 場阿佐谷パールセンター商店街、阿佐ヶ谷駅南口駅前広場 内パレード、防犯・交通安全啓発イベント▶出演=ドラマ「警視庁ゼロ係～生活安全課なんでも相談室～SEASON4」出演者 関危機管理対策課

**東京2020大会に向けた1年前イベントinすぎなみ**

時①7月16日(火)～19日(金)②7月22日(月)～26日(金)午前9時～午後5時(19日・26日は3時まで) 場区役所1階ロビー、2階区民ギャラリー 内①1964年東京オリンピックの記念展示ほか②「バリアフリーに向けて～片手でクッキング」の展示・体験ほか 関文化・交流課

**上荻窪青少年育成委員会「万歩会」**

時7月22日(月)～28日(日)午前5時50分～7時30分 場集合=荻窪八幡神社(上荻4-19-2) 関区内在住の青少年とその保護者ほか 申問電話または直接、7月12日までに西荻地域活動係(上荻3-29-5☎3301-0981) 他開催期間中は集合場所でも参加を受け付け

**水素で動く次世代自動車「H2なみすけ号」の体験乗車会**

時7月27日(土)午後1時30分・2時30分・3時30分(各回50分) 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 関区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)▶運転資格=21歳以上で普通自動車運転免許を有する方 定9名(申込順) 申問電話で、7月26日正午までに環境課環境活動推進係 他運転せず乗車のみ可。車での来場不可。チャイルドシート2台あり。日通自動車学校の無料バス利用可

**杉並障害者福祉会館**

**◆福祉会館夏まつり**

時7月28日(日)午前11時～午後3時30分 内手話ダンス、作業所製品の販売、杉並産野菜の販売ほか 他車での来館不可。障害者は送迎バスあり

**◆障害者のためのストレッチポールとヨガの楽しみ方教室**

時8月18日(日)午後1時30分～3時 場齋藤なみ系 関区内在住・在勤・在学で障害のある方 定18名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨、介助者の有無も書いて、7月20日(必着)までに同会館運営協議会事務局 …… いずれも ……

場 関杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5☎3332-6121)

**講演・講座**

**シニアのための介護の仕事説明会～小規模多機能介護施設って？**

時7月17日(水)午前10時～正午 場

**はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例**

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の用紙でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

- ①行事名・教室名(希望日時・コース名)
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号(ファクス番号)

1人1枚

ゆうゆう高円寺南館 師大地の郷みたち・久保山慎之介 関区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 申はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、7月13日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11☎5378-8179)takebouki@suginami@tempo.ocn.ne.jp 関同館☎5378-8179 他希望者に就職相談・施設見学を実施

**うたごえサロン**

時7月19日(金)午前10時～11時10分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 関区内在住で60歳以上の方 定90名(申込順) 費300円 申問7月2日から電話で、高齢者活動支援センター☎3331-7841

**英語教育講座「英語を得意科目にしよう！」**

時7月20日(土)午前10時～11時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 師JUN International Preschool校長・榛谷都 関中学生以上の方 定30名(申込順) 申問電話で、宮前図書館☎3333-5166

**わかりやすい高次脳機能障害 ご家族、支援者を対象に豊富な事例で学ぶ**

時7月20日(土)午後1時30分～4時 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師国立障害者リハビリテーションセンター主任研究官・今橋久美子 定60名(先着順) 関障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817 他手話通訳などの配慮が必要な方は電話・ファクス(記入例)で、7月9日までに同担当☎

3332-1826

**一緒に作ろう草木染め 自由研究に最適**

時7月24日(水)～26日(金)午前9時45分～11時40分 場こすもす生活園(堀ノ内1-27-9) 関区内在住・在学の小学生(低学年は付き添いが必要) 定各日3名(申込順) 費マイバッグ(A4サイズ)190円。ハンドタオル99円 申問電話で、7月10日までにこすもす生活園☎3317-9312(平日午前9時～午後5時)

**スペシャル工作会「牛乳パックで音づくり」**

時7月28日(日)午後2時～3時30分 場下井草図書館 師科学読物研究会 関小学生 定20名(申込順) 申問7月2日から電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5☎3396-7999)

**夏休み！親子でオリジナルマイバッグを作ろう**

時7月29日(月)午前10時～午後2時 場環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 関区内在住・在勤(保護者)で、小学生以下のお子さんとその保護者 定200名(先着順) 関環境課環境活動推進係 他マイバッグは持ち帰れます

**本気ではじめる血圧改善！**

時7月30日(火)午前9時20分～午後3時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内「家庭でできる高血圧予防法」「食べて納得の栄養学！美味ランチ付！」「さらばリスク！続けて運動するコツ」ほか 師ニューハート・ワタナベ国際病院院長 大竹裕志、城西病院管理栄養士・神田共美子、東京医科大学八王子医療センター健康運動指導士・天川淑宏ほか 関区内在住・在勤・在学で74歳以下の方とその家族(運動制限のある方を除く) 定20名(申込順) 費500円 申問電話で、高井戸保健センター☎3334-4304

**毎日おいしく高血圧予防**

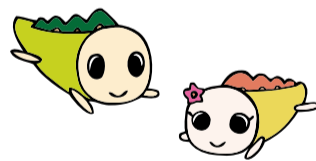
時7月30日(火)午後1時30分～3時30分 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内講義、実演(試食あり) 師救世軍ブース記念病院管理栄養士・金子攻 関区内在住・在勤で74歳以下の方 定25名(申込順) 申問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116

**妊娠を望む方のための基礎講座**

時7月31日(水)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内妊娠についての基礎講座、体験プログラム(ひめトレ&ピラティス) 師虹クリニック看護師、スタジオサーティープラス運動指導員 関区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355。または申込書(区ホームページから取り出せます)を同課へファクス☎3391-1377 関同課

**ゆうゆう館の催し**

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎☎3302-2161)	夜間に優雅な踊りませんか フラダンス教室	毎月第2・4火曜日午後6時～7時30分 定12名(申込順) 費1回300円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎☎3304-9573)	パソコンで困っていたら「ITひろば」へ	毎月第1・3金曜日午後3時30分～5時30分 定各6名(申込順) 費1時間500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎☎3315-7815)	囲碁教室(①初級②中級)	毎月第1～4①水②月曜日/いずれも午後1時30分～4時30分 関小学生以上の方 定各12名(申込順) 費1回700円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎☎3338-0436)	楽しく学ぼう 夏休みキッズプログラミング講座	8月14日(水)・21日(水)・28日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 定15名(申込順) 費4500円(別途教材費500円)
四宮館(上井草2-28-3 ☎☎3396-7692)	手作り広場①木工鉛筆②アロマ虫よけ③たたき染め	7月30日(火)午前10時～午後3時 定①10名②18名③20名(いずれも申込順) 費①600円②700円③500円
天沼館(天沼2-42-9 ☎☎3391-8540)	AEDの使い方教室	7月29日(月)午後1時30分～2時30分 師荻窪消防署天沼出張所職員 定20名(申込順)
西田館(荻窪1-57-4 ☎☎3391-8747)	「川柳を作ってみよう」初歩から楽しく教えます	毎月第2月曜日午後1時30分～3時30分 定5名(申込順) 費1回1300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 関問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス HPホームページアドレス

**サイエンスワークショップ ロボットプログラミング研究室①基礎②応用**  
 時①8月19日(月)・20日(火)②21日(水)／いずれも午前10時～午後5時 場セシオン杉並 師 Truth Academy・中島晃芳 区内在住・在学の①小学4年生～中学生で、パソコンの簡単な基本操作ができる方②小学5年生～中学生で、30年度「初級」または①受講者またはプログラミングをやったことがある方 定各日各回30名(抽選) 費各日1000円 申はがき(12面記入例)に、学校名・学年、①は②の受講希望の有無も書いて、7月12日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内) 問同センター ☎3317-6621 他パソコン、ロボットキットは貸し出し。ロボットの持ち帰りはできません

**家族介護教室**

**◆痛みとO脚知らずで転ばぬ体～靴から歩きを見直そう**  
 時7月11日(木)午前10時～11時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師理学療法士・江黒亮介 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

**◆境界線を引くという新しい認知症ケアの考え方**

時7月20日(土)午前10時～11時30分 場河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師つむぐケア永福認知症ケア専門士・平野道代 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申問電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

**◆認知症になったらどうなる?コミュニケーションの仕方**

時7月21日(日)午後1時30分～3時 場グループホームきらら荻窪(清水1-28-1) 師杉並区グループホーム連絡会 区内在住・在勤の方 定15名(先着順) 問グループホームきらら荻窪 ☎5311-7180

**◆自分の介護、親の介護～来るべき「介護」と上手に付き合うには**

時7月22日(月)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師終活コンシェルジュ理事・菊地徳光 区内在住の方 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

**◆耳の聞こえが気になったら～補聴器について知っておこう**

時7月26日(金)午前10時～11時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師フジ医療器職員 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

**◆建築士と福祉用具専門家が教える住宅改修のポイント**

時7月26日(金)午後2時～3時30分 場介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1-6-6) 師パナソニックエイジフリー・佐藤友美 区内在住の方 定12名(申込順) 申問電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

**◆今から始める私の終活 あなたの終活～親子・夫婦でも**

時7月27日(土)午後2時～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師僧彩レモニー・工藤圭太 区内在住・在勤の方とその家族ほか 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

**荻窪保健センター**

**◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」** シニア

時7月17日(水)午前10時～正午 場高

井戸保健センター(高井戸東3-20-3) **◆低栄養予防、一日当たりの食事量の目安、口腔機能の説明ほか** 師歯科衛生士、管理栄養士 区内在住で65歳以上の方 定50名(先着順) 他筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

**◆家族・関係者向け「おいしく食べよう噛むかむ講座」**

時7月20日(土)午後2時～4時 場同センター 師歯科衛生士、管理栄養士 区内在住・在勤・在学で、高齢者の家族・関係者 定30名(先着順) 他筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

**◆新米パパママへ小児科医からのメッセージ**

時7月23日(火)午後1時30分～3時 場同センター 師救急時の対処法など小児救急に関すること 師荻窪子どもクリニック医師・山田直人 0歳児(第1子)の保護者 定30名(申込順) 申電話で、同センター

…………… いずれも ……………  
 問荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

**環境活動推進センター**

**◆おもちゃのクリニック**

時7月21日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 師故障したおもちゃをおもちゃドクターが修理 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター 他1人1点まで

**◆親子で作る卓上ミニ織り機** 子育て

時7月25日(木)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組(抽選) 費1組500円 申往復はがき(12面記入例)で、7月11日(必着)までに同センター

**◆シーボーン(海岸漂着物)他で作るフォトスタンド** 子ども

時7月26日(金)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費500円 申電話で、同センター

**◆セミの羽化を観察しよう**

時7月26日(金)午後6時30分～8時30分(雨天中止) 場都立善福寺川緑地・緑陰広場▶集合=成園橋付近(成田東2-7) 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター

**◆親子で木工教室(イス作り)** 子育て

時7月27日(土)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組(抽選) 費2000円 申往復はがき(12面記入例)で、7月11日(必着)までに同センター

**◆フリーマーケットin高井戸**

時7月28日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 定募集区画=16区画(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、7月12日(必着)までに同センター 他車で来場・搬出入不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

**◆布ぞうり作り**

時7月30日(火)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・

在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(12面記入例)で、7月11日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

**◆エコ(手動式)せんぷうきを作ろう** 子ども

時8月3日(土)午前10時30分～午後0時30分 場同センター 区内在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴) 定10名(申込順) 費300円 申電話で、同センター

**◆日時計を作ろう!「太陽で時間がわかるよ」**

時8月4日(日)午前10時～正午 場同センター 師日時計作家・小野行雄 区内在住・在学で小学生以上の方(2年生以下は保護者同伴) 定28名(申込順) 費200円 申電話で、同センター

**◆子どもクラフト教室～木や木の実など自然の素材を使って小物作り** 子ども

時8月6日(火)午前10時～正午 場同センター 師制作品目=ブンブンゴマ、えんぴつブローチほか 区内在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴) 定20名(申込順) 費500円(保険料含む) 申電話で、同センター

**◆ペットボトルと風船で作る空気砲クケット** 子ども

時8月10日(土)午前10時～正午 場同センター 師NPO法人子ども理科教育振興会・猪狩寛 区内在住・在学の5歳～小学生(3年生以下は保護者同伴) 定16名(申込順) 費150円 申電話で、同センター

**◆「かんきょうアイデア展」作品募集**

展示期間=10月4日(金)～14日(祝) ①リサイクル作品部門=不用になった物を材料として使用した作品②レポート部門=環境を守るために役立つアイデア・活動例・研究など③自然の恵み部門=緑のカーテン・打ち水・雨水利用などの実践、写真、レポート、アイデアなど/①は表現方法自由。ただし工作物は縦横高さの合計が100cm程度②③はファイルまたは模造紙(模造紙

の場合は原則1枚まで) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(グループでの参加も可) 申作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学年・電話番号を書いて、9月17日～30日(必着)に同センターへ郵送・持参

…………… いずれも ……………

**環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)**

**就労支援センター**

**◆しごと研究セミナー～杉並の企業から聞いて・見て・感じてみませんか**

時7月17日(水)午後1時～4時 場区内事業者 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

**◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理**

時7月19日(金)午後1時～4時 場おおむね55歳以上で求職中の方 定10名(申込順)

**◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ**

時7月20日(土)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

**◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方**

時7月22日(月)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

**◆「かわすチカラ」養成セミナー～職場で起こる嫌な出来事をかわす技を学ぶ**

時7月26日(金)午後1時30分～4時30分 師公認心理師・片柳光昭 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

**◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる**

時7月30日(火)午前10時～午後0時30分 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

…………… いずれも ……………

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

**交流自治体関連の催し**

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
群馬県 東吾妻町	吾妻の朝市	7月25日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や加工品の販売	文化・交流課
新潟県 小千谷市	おぢやフェア	7月28日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内笹団子や小千谷そば、魚沼産コシヒカリ米ほか特産品の販売 他車で来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
北海道 名寄市	サンピラー 国体記念 サマージャンプ大会 観覧	7月28日(日)午前9時～午後3時 場名寄市ピヤシリチャンツェ(北海道名寄市日進) 内ノーマルヒル競技観戦	名寄地方スキー連盟 ☎01654-3-8693
群馬県 東吾妻町	THE 岩櫃城 忍び登山	8月18日(日)午前7時30分～午後1時 場受付場所=東吾妻町コンベンションホールふれあいの館(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町1046) 他コース、申し込み方法、定員、費用の詳細は、お問い合わせください	「岩櫃城忍びの乱」実行委員会事務局 ☎0279-70-2110

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

スポーツ

競技大会

集まれ！レフティ野球大会

全員レフティで試合を行います。走塁は時計回り（通常の逆）です。

8月7日(日)午前9時～午後1時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 野球経験がある左投げ左打ちの30歳以上で、小学生以上のお子さんがある方 定30名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、同大会実

行委員・池谷 ☎090-1998-3285 k.ikeya62@gmail.com 詳細は、杉並区立小学校PTA野球連合協議会ホームページ参照

夏季弓道大会

8月4日(日)午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 費500円 申 往復はがき(12面記入例)で、7月27日(必着)までに中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) 申 中田 ☎3391-2587(午前8時～正午)

他弓道着・はかま着用

サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

8月31日(土)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定36チーム(申込順) 費1チーム3000円(当日) 申 申込書(区体育施設で配布)を、7月29日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 申 飯島 ☎3311-1415

区民体育祭

◆バドミントン 中学生の部

8月20日(火)・22日(木)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 種目=男女単・複、中学1年生の男女単 対 区内在住・在学の中学生 費 単=400円。複=800円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区立体育館で配布)と振替受領書の写しを、7月24日(必着)までに区バドミントン連盟・草場律(〒167-0032天沼2-34-2)へ郵送 申 同連盟・山口 ☎090-8491-5663

◆バドミントン①高校生②レディースの部

8月23日(金)・25日(日)②9月12日(木)いずれも午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)、大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=①男女単・複②1・2・3部複 費 ①単=600円。複=1200円②2000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)と振替受領書の写しを、①は7月31日②は8月17日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟①菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)②尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 申 同連盟・山口 ☎090-8491-5663



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1~3名)

8月=1日(土)~30日(金)(12日(土)を除く) 9月=1日(日)~30日(月)(16日(祝)・23日(祝)を除く) / 清水教室=月~金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3)=火・金曜日(8月は講座の開催はありません) / いずれも開催時間はお問い合わせください 申 右表のとおり 申 同センター会員 定 各1~3名(申込順) 費 4回コース=9170円▶3回コース=6900円▶2回コース=4635円▶1回コース=2470円 申 はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、8月講座は7月16日、9月講座は8月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 2階 ☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 申 同分室 ☎3394-2253 他 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・設定など)を1時間2040円で受け付けています

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	3回
	写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	名刺作成	各2回
	お絵かき	
	お名前シール	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

区の後援・その他の催し・講座など  
情報ぽけっと  
申し込みは、各団体へ

催し

女子美術大学短期大学部1年前期 基礎造形展 7月5日(金)~31日(水)午前10時~午後5時(7日(日)・21日(日)・28日(日)は休廊。14日(日)は6時まで) / 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) / 申 女子美ギャラリーニケ ☎5340-4688

長泉寺ほおずき市 7月7日(日)午前10時~午後3時(売り切れ次第終了) / 長泉寺(上高井戸1丁目) / 地元農産物の直売、模擬店 / 申 長泉寺 ☎3304-9825

家族みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で緑茶の湯を実施します 7月14日(日)(開催日が異なる銭湯あり) / 460円。小学生180円。幼児80円 / 申 杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) / 小学生以下にジュースを差し上げます(各銭湯24本限定)

オフィス・アプローズ2019サマーコンサート 7月15日(日)午後3時~6時 / 杉並公会堂 / 児童オペラ「小さな煙突そうじ屋さん」ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 700名(申込順) / 4000円 / 申 電話で、7月14日までにオフィス・アプローズ 稲見 ☎090-7110-8016 / 当日券あり(4500円) ▶ 区民20組40名を招待(申込順) = 電話で、稲見

座の市 7月20日(土)午前11時~午後6時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並産の野菜、区の交流自治体の物

産品、地方の逸品などの販売 / 申 座・高円寺 ☎3223-7500

杉並区民オペラ公演 オペレッタ「こうもり」 7月20日(土)午後5時~8時・21日(日)午後1時30分~4時30分 / 杉並公会堂 / 出演=大久保真(指揮)ほか / 小学生以上の方 / 各回900名(申込順) / 各8000円ほか / 申 電話で、杉並区民オペラ事務局 ☎3380-1042 / 区民各日50組100名招待(抽選) = 往復はがき(12面記入例)で、7月10日(消印有効)までに同事務局(〒166-0012和田1-11-15)

パントマイム公演 7月20日(土)午後7時~8時30分・21日(日)午後1時~2時30分 = 新空間公演「Born 生」▶21日(日)午後5時~6時30分 = 山田とうしソロ公演「酒」 / 座・高円寺 / 小学生以上の方 / 各回200名(申込順) / 各3500円。通し券6000円 / 申 Eメール(12面記入例)にチケット枚数も書いて、新空間 mimesinkukan@gmail.com / 申 三神 ☎090-6951-3500 / 当日券あり(3800円) ▶ 区民各回5組10名を招待(抽選) = Eメール(12面記入例)で、7月15日までに新空間

よくふう学ぼう会「はじめてのテーブル茶道」 7月26日(金)午前10時30分~11時30分 / 浴風会(高井戸西1丁目) / 裏千家・舟橋宗昌 / 区内在住の方 / 20名(申込順) / 1000円 / 申 電話で、浴風会ケアスクール ☎3334-2149 朗読劇「月光の夏」特攻隊員の奏でたピアノソナタ 7月27日(土)午後3時~4時40分・7時~8時40分 / 座・高円寺 / 出演=アナウンサーグループSwimmy(朗読)ほか / 小学生以上の方 / 各回200名(申込順) / 各3500円。学生

1500円。中学生以下1000円 / 申 Eメール(12面記入例)で、スイミー事務局 ask@swimmy.co.jp / 申 同事務局・長谷川 ☎090-7189-6567

Y.P.A.ピアノ名曲コンサート 7月29日(月)①午後3時~5時②7時~9時 / 杉並公会堂 / 出演=遠藤綾美ほか ▶ 曲目=リスト「ラ・カンパネラ」ほか / ②は小学生以上の方 / 各回190名(申込順) / 各2000円ほか / 申 チケット販売=杉並公会堂 ☎5347-4450 / 申 Y.P.A.事務局 ☎090-1776-5860 / 区民各回10組を招待(抽選) = 往復はがき(12面記入例)に人数(1人または2人)も書いて、7月15日までに同事務局(〒168-0064永福3-3-1)

音楽劇「レクイエム・知覧の花」 8月3日(土)午後2時~4時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 出演=丸山博(指揮)ほか / 80名(申込順) / 1000円 / 申 電話で、8月1日までに美しい日本の歌の会・池川 ☎3391-8253

ジャズコンサート 8月10日(土)午後1時30分~3時30分 / 高井戸地域区民センター / 出演=スーパー・ベーシック・クラブ ▶ 曲目=「イパネマの娘」ほか / 区内在住でおおむね60歳以上の方 / 90名(先着順) / 300円 / 申 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

福島の親子と交流しませんか? 8月12日(日)~14日(水)(2泊3日) / 富士学園(山梨県) / 区内在住で2~15歳のお子さんとその保護者 / 10名(申込順) / 1人1万3800円 / 申 Eメール(12面記入例)で、福島子ども保養プロジェクト・杉並の会 ☎Khisadk2.sonet.ne.jp / 申 同団体・小林 ☎3314-2720

大宮前体育館

◆折り紙教室 7月17日(水)、8月21日(水)午後1時~3時 / 同体育館 / 各20名(先着順) / 各500円

◆健康サロンコンサート 弦の響きに包まれて心なごむひとときを 8月14日(水)午前11時30分~午後0時30分 / 同体育館 / 50名(先着順)

..... いずれも .....

申 大宮前体育館 ☎3334-4618

大田黒公園

◆自然と遊ぼう ネイチャーゲーム 7月28日(日)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) / 同公園 / 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) / 各回10名(申込順)

◆木登り体験 ツリークライミング® 7月28日(日)午前10時・11時・午後1時・2時・3時(各1時間程度) / 同公園 / ツリークライミング®ジャパンオフィシャルインストラクター / 区内在住・在勤(保護者)・在学の6歳以上で、体重が100kg以内の方(小学生以下は保護者同伴) / 各回10名(申込順) / 各回1500円

..... いずれも .....

申 電話で、箱根植木・北村 ☎3303-2215(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く))

講演・講座

東京衛生病院「健康セミナー特別編・医師、看護師の語る終活」 7月6日(土)・7日(日)午後2時~3時 / セブンスデー・アドベンチスト天沼教会(天沼3丁目) / 同病院副院長・平野美理香ほか / 各日100名(先着順) / 申 同病院健康教育科 ☎3392-6151

◆フェンシング

8月25日(日)午前10時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 種目=シニア(高校生以上)、中学生、小学5・6年生、小学3・4年生、小学1・2年生の部(いずれも男女別) 区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 費2000円(保険料含む) 申電話・Eメール(12面記入例)で、8月10日までに区フェンシング協会・高橋 ☎090-6519-6953✉fencer@suginami-fencing.org 保険証持参。車での来場不可

◆バスケットボール(一般男子・女子・シニアの部)

8月25日～11月4日の日曜日・祝日午前9時～午後9時(うち9日間) 場 区内体育館 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム、高校生以下を除く) 1チーム3000円(代表者会議で集めます) 申はがきに希望の部、チーム名、代表者の氏名・住所・電話番号を書いて、7月12日(必着)までに区バスケットボール連盟・鈴木富則(〒167-0043上荻2-15-8) 申電話☎3399-6226 保シニアの部(40歳以上)と一般の部の両方への参加不可。代表者会議を8月3日(午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催。車での来場不可。ユニホームはJBA規則に準じます

◆バレーボール

9月8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)午前9時 場 区立小中学校、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

種目=①一般男子・女子(6人制)②家庭婦人(9人制)③PTA(9人制) ①区内在住・在勤および区内学校(中・高・専・大)在学・卒業の方②区内在住の方③区内学校のPTA現役会員 費1チーム4000円(代表者会議で集めます) 申 申電話(区立体育館で配布)を、8月9日(必着)までに区バレーボール協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)へ郵送 申電話☎3332-6458 保代表者会議を8月31日(土)午後6時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催。車での来場不可

◆空手道

9月29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) 種目=組手・形個人戦(年齢別、男女別) 申 申電話(電話で、区空手道連盟・判澤☎0422-53-0822へ請求)に参加費を添えて、8月1日(必着)までに同連盟・判澤秀久(〒180-0022武蔵野市境3-14-1)へ現金書留で郵送 保詳細は、お問い合わせください

スポーツ教室

ジュニアボウリング教室(夏期)

こども

7月26日(金)・27日(土)・8月1日(木)・15日(木)・16日(金)・22日(木)・23日(金)午後4時～6時 場 笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 区内在住・在学の小学生 定各回36名(申込順) 費各1000円 申電話で、笹塚ボウル☎3374-1300 保区ボウリング連盟・井口☎090-4370-5753

杉並区小・中学生バレーボール教室

7月27日(土)②8月4日(日)午前9時～正午・午後1時～4時 場①井草中学校(上井草3-20-11)②阿佐谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 保FC東京バレーボールチーム 区内在住・在学の①中学生②小学生 定各80名(申込順) 申Eメールに氏名、学校名・学年、性別、電話番号、希望時間を書いて、①7月12日②19日までに区バレーボール協会・高津☎akira-madoka-yutaka@way.ocn.ne.jp 保杉並和泉学園・高津☎3322-7671

障害者のためのわいわいスポーツ教室「プールで遊ぼう」

9月14日(土)午前10時～正午 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申 申電話(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、8月13日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 保同課 保公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。見学も随時受け付け(事前予約制) ▶ボランティアも募集=電話で、同課。または申電話(区ホームページから取り出せます)を、8月13日(必着)までに同課☎5307-0693へ郵送・ファクス

杉並トップアスリート観戦 DAY ~FC東京の試合観戦にご招待!

8月3日(土)午後7時 場 味の素スタジアム(調布市西町376-3) 区内在住の小中学生とその保護者 定250組500名(抽選) 申7月17日午後11時までに申し込みフォーム https://www.members.jleague.jp/members/auth/index/TO/20158\_ivdb\_142 から申し込み(右下2次元コードからも申し込み可) 保杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161、FC東京☎3635-8960(平日午前10時～午後5時) 保7月26日までに当落結果をメールで通知



©F.C.TOKYO



認知症サポーター養成講座 7月10日(水)午後1時30分～3時/介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3丁目)/キャラバン・メイトほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/申電話で、7月9日までにケア24上荻☎5303-6851/終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

分譲マンション管理セミナー 7月17日(水)午後1時40分～3時=セミナー「給水管・排水管改修工事の進め方」・3時～4時=交流会/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/一級建築士・呼子政史/区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか/40名(申込順)/申 申電話(区ホームページから取り出せます)を、7月16日までに荻窪マンション管理士会事務局☎5397-0686へファクス/保同会事務局☎5397-0686

JASOマンション耐震セミナー 7月20日(土)正午～午後1時=個別相談会(各組30分)▶1時30分～4時40分=セミナー「あきらめないで大地震のとき命を守る段階補強」ほか/すまい・るホール(文京区)/マンション管理組合、区分所有者、賃貸マンションオーナーほか/300名(申込順)/申 申電話(区ホームページから取り出せます)を、7月19日までにJASO事務局へファクス☎6912-0773/保同事務局☎6912-0772/個別相談希望者は図面等持参

河北健康教室「自宅で最期を迎える」向いている人、向いていない人 7月23日(火)午前10時～11時30分/暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)/講師・

田辺鶴英/40名(申込順)/申電話で、河北医療財団広報☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

環境教育インストラクター応募資格取得セミナー 7月27日(土)・28日(日)午前10時～午後5時(28日は3時まで。計2回)/高井戸地域区民センター/区内在住の方/20名(申込順)/5000円ほか/申電話・ファクス(12面記入例)で、7月20日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会☎3392-0606(電話は午前10時30分～午後4時30分)

分譲マンション管理セミナー 7月27日(土)午後2時～5時/産業商工会館/講演「直上りに備えたマンション火災保険(共用部分)の上手な選び方」、個別相談会ほか/FEA首都圏支社・吉田克彦ほか/区内在住のマンション管理組合役員・区分所有者ほか/40名(申込順)/申電話・ファクス(12面記入例)で、7月22日までに東京都マンション管理士会杉並支部☎090-7820-5307☎5941-6020

ユネスコカフェ「変わりゆく/変わらざるマンマー」 7月28日(日)午後2時～4時40分/セッション杉並/国立民族学博物館名誉教授・田村克己/30名(先着順)/500円/保ミンガラバー・ユネスコクラブ 小泉☎090-3518-9557

認知症サポーター養成講座 7月31日(水)午後1時30分～3時/方南会館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/申電話で、ケア24方南☎5929-2751/終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

親子で石けん作り体験 8月2日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/小学生以上の方とその保護者/10組(申込順)/申電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

シルバー人材センター

◆夏休みこそ勉強しよう「中学生のための夏期学習教室」①7月25日(木)・26日(金)・29日(月)～31日(水)午後1時15分～4時15分②8月5日(月)～9日(金)午後1時15分～3時15分③8月19日(月)～23日(金)午後1時15分～3時15分(いずれも計5回)/同センター荻窪分室(荻窪2丁目)/英語、数学、国語/教師・塾講師の経験のある同センター会員/区内公立学校に通う中学生/各10名程度(申込順)/①1万825円②③各7250円/8月中に模擬試験(学力テスト)実施予定(日程外)

◆夏休みに勉強しよう「小学生のための夏期学習教室」前期=8月5日(月)～9日(金)後期=19日(月)～23日(金)いずれも午前9時30分～11時30分=小学3・4年生▶午後4時～6時=小学5・6年生(いずれも全5回)/同センター荻窪分室(荻窪2丁目)/国語、算数、読書感想文/教師・塾講師の経験のある同センター会員/区内公立小学校に通う小学3～6年生/各10名程度(申込順)/各5760円

…… いずれも ……

申電話・はがき(12面記入例)に学校名・学年、保護者氏名(フリガナ)も書いて、7月16日(必着)までにシルバー人材センター荻窪分室(〒167-0051荻窪2-29-3)☎3220-9804/保

同センター荻窪分室

その他

税金なんでも相談会 7月10日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申電話で、東京税理士会荻窪支部☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) /1人45分程度

税理士による相続税無料相談会 7月20日(土)午前9時30分～午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申電話で、7月19日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028/1人40分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 7月22日(月)～24日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。初日は9時30分から整理券配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円~/保リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 7月22日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/保東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

あなたの力を地域でいかしてみませんか?「ささえあいサービス」日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)/18歳以上の方/申電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131/会員登録後、研修を受講(7月26日(金)午後1時30分～3時30分)。ウェルファーム杉並で随時会員登録を実施(要電話予約)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



# 参議院議員選挙

7月21日(日)(投票時間=午前7時~午後8時)に執行が見込まれる(6月25日現在)参議院議員選挙についてお知らせします。  
 — 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

※日程が変更される場合は、区ホームページ等でお知らせします。

## 「選挙のお知らせ」をご確認ください 7月2日(火)から世帯ごとに封書でお届けします

「選挙のお知らせ」を紛失した場合や届かない場合でも投票資格のある方は投票できます。投票所の係員に申し出てください。6月18日以降に区内での転居届け出をした方は、区内の前住所地での投票所での投票になります。

## 「選挙公報」を各戸配布します 7月9日(火)~12日(金)にお届けします

候補者の政見・経歴などを掲載した「選挙公報」は各世帯の郵便受けに直接お届けします。届かない場合は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。また、区ホームページに掲載するほか、期日前投票所、区施設、駅の広報スタンド、郵便局などにも据え置きますのでご利用ください。

## 〈期日前投票所〉

※閉庁時は中杉通り側からお入りください。

**杉並区役所 (中棟6階第4会議室)**  
 阿佐谷南1-15-1

**阿佐谷地域区民センター**  
 阿佐谷南1-47-17

**井草地域区民センター**  
 下井草5-7-22

**永福和泉地域区民センター**  
 和泉3-8-18

**荻窪地域区民センター**  
 荻窪2-34-20

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

**高井戸地域区民センター**  
 高井戸東3-7-5

**上井草スポーツセンター**  
 上井草3-34-1

**西荻南区民集会所**  
 西荻南3-5-23

**天沼区民集会所(ウェルファーム杉並)**  
 天沼3-19-16

**高円寺北区民集会所**  
 高円寺北3-25-9

**方南区民集会所**  
 方南1-27-8

**久我山会館**  
 久我山3-23-20

**浜田山会館**  
 浜田山1-36-3

**滞在先での不在者投票の請求はお早めに!**

出張や帰省などで杉並区以外に滞在する予定の方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。詳細は、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

- 指定された投票所はありませんので、どの期日前投票所でも投票できます。
- 投票当日は杉並区の指定された投票所に限り投票できます。
- 投票後に、候補者が候補者でなくなった場合、その候補者へ投じた期日前投票は無効となります。その際の再投票はできません。
- 本天沼区民集会所から天沼区民集会所(ウェルファーム杉並)へ、期日前投票所は移転しました。
- 西荻地域区民センター期日前投票所は改修工事のため、上井草スポーツセンター期日前投票所に変更しています。

## 投票日に 予定のある方は 期日前投票を

投票時間: 午前8時30分~午後8時



投票速報: 7月21日(日)午前8時~  
 開票速報: 7月21日(日)午後9時30分頃~

選挙管理委員会事務局ホームページでご覧いただけます。

期日前投票所	期間
杉並区役所のみ	7月5日(金)~13日(土)
杉並区役所を含むすべての期日前投票所(14カ所)	7月14日(日)~20日(土)

## ●選挙(投票所)へ行くことが困難な方へ

選挙当日に投票所へ行くことが困難な方で、車を利用する場合には、期日前投票期間中に駐車場のある杉並区役所で投票してください。  
 介護保険の訪問介護(外出介助)を利用している方は、投票にも利用できる場合があります。利用に当たっては、あらかじめケアプランに位置付ける必要があるため、担当のケアマネジャーへ相談してください。  
 その他、外出に関する相談や情報提供、必要な支援サービスの案内を希望する方は、杉並区外出支援相談センター「もび〜る」☎5347-3154に相談してください。(各種サービスのご利用は有償。選挙に関する問い合わせは選挙管理委員会事務局)

**お知らせ** 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には配送します。申し込みは広報課へ。

### 世帯と人口 (住民基本台帳) 6月1日現在( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	310,150(12増)	12,483(32減)	2,603(10減)	325,236(30減)

人口	男	女	小計	合計
日本人	265,942(140増)	289,079(126増)	555,021(266増)	573,127(220増)
外国人	8,883(30減)	9,223(16減)	18,106(46減)	