

すぎなみ



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

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

長寿応援ファンド 27年度助成活動決定	…… 2
区民等の意見提出手続の 結果をお知らせします	…… 3
協働提案を募集します	…… 5
夏休みの催し、教室・講座 など	… 8～10
すぎなみフェスタ2015への 出展・出店者を募集します	……16

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症を予防しよう

生活習慣を変えることで、認知症の発症のリスクを減らしたり、発症を遅らせたりすることができます。また、早期に発見することで症状の進行を遅らせることもできます。日々の積み重ねで、認知症を予防しましょう。

——問い合わせは、荻窪保健センター ☎3391-0015へ。

認知症を予防するための生活術

認知症の予防には、次の3つを生活の中に取り入れることが効果的です。

有酸素運動

少し汗ばむ程度のウォーキングや水泳などの運動を、1回20～60分程度行いましょう。自分の体力や体調に合わせて、無理をしないで続けられるようにしましょう。



20～60分程度のウォーキング



旅行や料理の計画を立てる

脳を鍛える活動

認知症の初期に低下するといわれる「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」を鍛える活動が重要です。

脳を鍛える	内容	行動例
エピソード記憶	体験したことを覚え、思い出す	●ウォーキングや趣味の記録、日記をつける ●体験したことを思い出して仲間に話す
注意分割機能	複数のことに同時に注意を配り、注意を切り替える	●電子レンジにかけながら、煮る、切るなど、同時に調理作業を行う ●グループでの話し合いで、いろいろな人の意見に注意を向ける
計画力	目標を立てて、手順を考える	●旅行や料理の計画を立てる ●パソコンを使って作業する ●開花時を想定して花を植える

食生活

認知症の発症は、高血糖・高血圧・高コレステロールと関連があるといわれています。これらの生活習慣病を予防するためには、食事が大切です。主食・主菜・副菜をバランス良く、よくかんで食べましょう。また、塩分を控えめに、野菜をたくさん取りましょう。



バランスの良い食事を取る



認知症かなと思ったら

早期発見が大切です！

◆こんな症状はありませんか？▶▶▶

認知症は治らないと諦めていませんか。早めに治療することで改善が可能な場合もあります。

右記のことなどが頻繁に起こるようでしたら、各保健センター・ケア24等にご相談ください。

- 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなる
- 5分前に聞いた話を思い出せない
- いつも同じことを聞く
- 今日が何月何日が分からない
- 言おうとしている言葉がすぐに出ない



予防が大事なのは分かるけど、有酸素運動や脳を鍛える活動…。なかなか自分で続けるのは難しい…。

それなら!!

地域で仲間と一緒に、認知症を予防しませんか

- 認知症予防教室
- 認知症予防講演会

を開催します

詳細は16面をご覧ください



いきがい 健康長寿 社会参加

長寿応援
ポイント
事業!

長寿応援ファンド 27年度助成活動決定

区では、健康で充実した高齢期を過ごし、地域でお互いがささえあう仕組みとして「長寿応援ポイント事業」を実施しています。高齢者の皆さんが地域貢献活動やいきがい活動に参加するとポイントをためることができます。ためたポイントの2割を長寿応援ファンドで活用し、地域に貢献する活動への助成や公共用具の設置を行っています。27年度助成活動を決定しましたので、26年度寄付実績とともにお知らせします。

——問い合わせは、高齢者施策課へ。

2月13日～3月13日に助成活動を募集したところ、29活動の応募がありました。選考により決定した、27年度長寿応援ファンドの助成活動は下表のとおりです。

〈長寿応援ファンド助成活動一覧〉

活動名	団体名	活動内容
障害者のための成年後見制度普及啓蒙事業	NPO法人一休会	映画上映や講座等を実施し、障害者のための成年後見制度の認知度を高め、制度の積極利用を目指す
「大原さんち」を地域の拠点に！プロジェクト	NPO法人 commons・ファーム	東高円寺にある「大原さんち」をイベントで活発に利用することで、多世代交流の場を広げていく
私にもできる、ちょっと支え合い事業「ほっとつながりサポート」	NPO法人竹箒の会	技術をもったボランティアを育成し、要望に基づくサポートを行うことで地域の支え合いを進める
杉並ポール歩きの会・歩行応援活動～あの頃の歩きをもう一度	NPO法人みんなの元気学校	歩行に不安を抱える高齢者に対し、2本のポールを使用して安定歩行する講習会等を開催し、閉じこもりからの解放、健康増進を進める
商店街の魅力発見！絵日記&写真コンテスト事業	NPO法人ゆるゆるma~ma	地元商店街活性化のための絵日記・写真コンテストを実施する
富士見ヶ丘駅地下通路におけるコミュニティ育成の場づくり	富士見丘町会	京王井の頭線富士見ヶ丘駅地下自由通路を利用した地域の多世代住民の作品展、イベント交流を実施する
高齢者向け健康エアロビクス教室（主に60歳以上）	ラビアンローズ	健康エアロビクスのイベント（入門教室やプロ講師によるスキルアップ教室）を通して元気な高齢者を増やす

長寿応援ポイント寄付額等実績

26年度のポイント交換による参加者からの寄付総額は、863万2500円（下表）でした。ありがとうございました。

〈26年度 ポイント交換実績〉

寄付		863万2500円
寄付先別内訳※	杉並区長寿応援ファンド	833万2500円
	杉並区次世代育成基金	6万0000円
	杉並区NPO支援基金	2万7000円
	杉並区社会福祉基金	8000円
	杉並区みどりの基金	1万1000円
	杉並区社会福祉協議会	6万8000円
	あしなが育英会	8万3000円
	世界の子どもにワクチンを	1万8000円
	ユニセフ	2万5000円
	商品券交換	3274万0000円

※全ポイントを寄付する場合は、上記寄付先を選択できます。

長寿応援ポイント事業に関する展示を、7月7日(火)～9日(木)午前9時～午後5時に区役所1階ロビーで開催します。

次年度長寿応援ファンド助成申請をお考えの団体を対象に、27年度の募集内容の振り返りを中心とした長寿応援ファンド助成に関する説明会を8月5日(水)午前10時から実施します。詳細は、高齢者施策課へお問い合わせください。

活動助成団体からのお知らせ

★NPO法人一休会 映画会「くちづけ」&講演会

知的障害者のグループホームを舞台に繰り広げられる仲間たちの温かな交流と、父と娘の愛を描いた映画を通し、「親亡き後問題」を考え、権利擁護（成年後見）に対する理解を深めます。

時8月29日(土)午後1時～4時30分(場)スタジオK（高円寺南4-39-17）(場)俳優・宅間孝行(定)120名(申込順) (費)無料(申込)ファクスまたはEメール（15面記入例参照）で、一休会事務局(TEL)3267-2023(宛)ikkyukai.npo@gmail.com(宛)同団体・廣瀬(TEL)3267-2015（向陽介護システムス内）

★NPO法人 commons・ファーム 東高円寺のお庭のある日本家屋「大原さんち」で多世代交流～夏のお食事会

高知に生まれ昭和に活躍した作家・大原富枝さんが遺した家の離れを「大原さんち」として地域に開放しています。今年行う企画の一つとして、庭を使ったお食事会を行います。

時8月8日(出)正午～午後4時(場)大原さんち（和田1-69-12）(定)30名(抽選) (費)500円（大人のみ）(申込)往復ハガキ（15面記入例参照。全員分記入）で、7月24日（必着）までに星野ゆき路（〒166-0014松ノ木1-12-35-124）(宛)星野(TEL)070-6640-9114(宛)詳細は、facebook(宛)https://www.facebook.com/ooharasanchi参照

★NPO法人竹箒の会 あなたもできる地域でちょっと支えあい！「地域の人たちの役に立ちたい方、集合！」地域でお互いが支えあうための小さな組織をみんなで作っていきます。得意なこと、してみたいことを登録し、活動を始めていくための第一歩の集まりです。

時7月15日(水)午後1時30分～3時30分(場)都営高井戸西一丁目アパート（高井戸西1-31-12）(場)ケア24高井戸・尾関久子、NPO法人竹箒の会・橋詰信子(定)30名(抽選) (費)無料(申込)往復ハガキ（15面記入例参照）にやりたい活動も書いて、7月8日（必着）までにNPO法人竹箒の会（〒168-0071高井戸西1-17-5ゆうゆう高井戸西館内）(宛)同団体・藤岡(TEL)3332-1076

★NPO法人みんなの元気学校 足を元気に！ポール歩き体験会～私のロコモ（運動器の障害）改善、親の歩行支援

「杉並ポール歩きの会」を毎月開催します。主として室内で、ポール（ストック）を使ったウォーキング、体操、軽い筋肉トレーニングを行います。ポールはお貸しします。

時7月4日から毎月第1土曜日、午前（8月を除く。28年1月は9日(出)）(場)7月4日は高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）/毎回変更(場)ノルディックウォーキング・ポールウォーキングの公認指導者(現在)自力で歩いているが、歩幅、姿勢、歩く速さなどを改善して介護予防を図りたい方（家族のための代理参加可）(定)各回10名程度(申込順) (費)1回1000円（別途ポールレンタル料500円）(申込)・(場)Eメール、電話またはファクス（15面記入例参照）で、NPO法人みんなの元気学校(宛)

npo@genkigakko.net(TEL)6913-8487(TEL)6745-1140(同団体(宛)http://nordic-walking.jp/からも申し込み可)

★NPO法人ゆるゆるma~ma 商店街の魅力発見！①絵日記コンテスト②写真コンテスト

校成会通り商店会（和田1丁目）をテーマとした絵日記と写真を募集します。優秀作品には、表彰があります。

(内)募集期間=①7月20日(祝)～8月31日(月)②11月1日(日)～28年1月5日(火)(宛)①小学生以下の方(申込)商店街内に設置の応募ボックスに投函(②)はEメール（15面記入例参照）で、同団体(宛)yurumama.happy-home@com.zaq.ne.jp(宛)同団体(宛)http://www.yuruyuruma-ma.jp/からも申し込み可) (場)同団体・小松崎(TEL)090-6129-3631(宛)募集要項などの詳細は、上記ホームページ参照

★ラビアンローズ シニアのための健康エアロビクス

楽しい曲のリズムに合わせた、シニア向けのエアロビクス体操です。動きに説明を加えながら実技指導をします。

時7月21日(火)午後1時30分～3時(場)産業商工会館（阿佐谷南3-2-19）(場)ラビアンローズ会員(宛)区内在住の方(定)60名（先着順）(費)100円(申込)当日、直接会場へ(場)同団体・高嶋(TEL)080-6533-2141(宛)動きやすい服装・飲み物・タオル持参

28年度の長寿応援ファンド助成活動の募集は28年2月ごろの予定です。

ご意見ありがとうございました

国民健康保険・国民年金・介護保険・児童手当の各事務に関する「特定個人情報保護評価書(案)」に対する区民等の意見提出手続の結果をお知らせします

区では、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(マイナンバー法)に基づき、「広報すぎなみ」3月21日号などで国民健康保険・国民年金・介護保険・児童手当の各事務に関する「特定個人情報保護評価書(案)」を公表し、皆さんからご意見を伺いました。いただいたご意見の概要と区の考え方は、以下のとおりです。

——問い合わせは、情報政策課社会保障・税番号制度調整担当または各事務に関する評価書の担当課へ。

〈いただいたご意見の概要と区の考え方〉

◇意見提出期間=3月21日~4月20日◇意見提出件数=9件(延9項目)

ご意見の概要	区の考え方
マイナンバーという共通した番号を「国民健康保険」「国民年金」「介護保険」「児童手当」に関する事務について共通して利用するのに、なぜ事務の単位で意見を求めるのか、理解できない。また、共通した番号による管理は、情報漏えいの際の危険などを考えると問題があるのではないか。	特定個人情報保護評価については、マイナンバー法第26条で定められる指針「特定個人情報保護評価指針第4の2」により、原則としてマイナンバー法別表第一の事務の単位で実施することとされています。今回ご意見を募っている国民健康保険・国民年金・介護保険・児童手当の各事務の特定個人情報保護評価についても、この指針により各事務ごとに実施しているものです。また、マイナンバー制度に関する安全対策の取り組みにおける、特定個人情報管理については、内閣官房社会保障改革担当室・内閣府大臣官房番号制度担当室作成の「社会保障・税番号制度 概要資料平成27年2月版(16・17頁)」(http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/pdf/h2702_gaiyou_siryuu.pdf)をご参照ください(7月31日まで、各閲覧場所に該当箇所を印刷したものを用意します)。
共通番号制度(マイナンバー制度)の廃止を求めているが、特に自治体の準備の遅れが伝えられているので、自治体として、実施時期の延期を強く求めてほしい。	マイナンバー制度は法律に定められた制度であることから、区においても、法令等に基づき制度を実施していきます。また、制度の準備についても、法令の定める時期に円滑かつ適正な制度を開始するため、今後とも国や都と連携しながら着実に進めていきます。
意見募集の方法について、周知の方法が十分ではない。また、受ける意見は郵送・ファクス・Eメールに限定せず、広く募る方法とすべき。	特定個人情報保護評価の区民意見聴取については、区で実施するほかの区民等の意見提出手続と同様に「広報すぎなみ」、区ホームページで周知させていただき、区ホームページのほか、区政資料室・区民事務所・図書館を閲覧場所とし、郵送、ファクス、Eメール、区ホームページの掲示板で意見を募る方法により広くご意見をお伺いしているところです。

ご意見等を反映した評価書の全文、いただいたご意見の概要と区の考え方は、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続」)で閲覧できます。そのほか、次の閲覧場所で7月31日まで閲覧できます(各閲覧場所の休業日を除く)。

【閲覧場所】共通=区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所、図書館▷国民健康保険=国保年金課管理係(東棟2階)▷国民年金=国保年金課国民年金係(中棟2階)▷介護保険=介護保険課管理係(東棟3階)▷児童手当=子育て支援課子ども医療・手当係(東棟3階)



子どもたちの夢を大きく育てる「杉並区次世代育成基金」への応援寄附をお願いします

区では、杉並区次世代育成基金により、次代を担う子どもたちが、広い視野を持って、将来の夢や目標に向かって、健やかに成長できるように、自然・文化・芸術・スポーツなど、さまざまな分野における体験・交流事業への参加を支援しています。

——問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

★今後の次世代育成基金活用予定

北海道名寄市(名寄市訪問=7月28日~31日/杉並区来訪=8月5日~8日)と群馬県東吾妻町(8月17日~20日)の子ども交流事業にそれぞれ25名の小学生が、また、オーストラリア・ウィロビーへの海外留学(8月18日~30日)に25名の中学生が参加し、普段の生活では得難い貴重な体験をします。

★次世代育成基金活用事業への助成を行います

今年度は、基金をさらに効果的に運用していくために、民間団体等が実施する次世代育成基金の設置趣旨に沿った次の取り組みに、助成を行います。この取り組みに関する詳細は、直接団体へお問い合わせください。

●だれでも農村体験プロジェクト(対象=小学4~6年生)

夏休みを利用した、農家へのホームステイと農業体験を行います。

【問い合わせ】だれでも農村体験プロジェクト実行委員会(NPO法人スクール・アドバンス・ネットワーク内) ☎5347-2372

区では、今後も多くの区民の皆さんの応援寄附を得て、基金を活用した事業の拡充を図っていきますので、ご支援・ご協力をお願いします。

★「次世代育成基金」プロモーションビデオをご覧ください

次世代育成基金の仕組みや基金を活用した事業に参加した子どもたちの声などを盛り込んだビデオを作成しました。区ホームページからご覧になれます。

ありがとうございました

4月1日~5月31日のご寄附
(敬称略、順不同)

●個人

高島友治=100万円▷氏名のみ公表=鈴木和博(2件)、池上典子、永塚光夫、濱野寛▷匿名11件

●団体・事業者

(一助)丸山茂樹ジュニアファンデーション=7万2000円▷新泉小学校=3万3091円▷井草中学校PTA=1万円▷団体・事業者名のみ公表=杉並区スポーツ推進委員チーム中央線、神明中学校PTA、阿佐ヶ谷中学校、杉並リサイクル事業協同組合

●募金

イベント会場1会場=3675円

区の情報を公開し、皆さんの個人情報を守ります

26年度の情報公開制度と個人情報保護制度の運用状況をお知らせします。

問い合わせは、情報政策課情報公開係へ。

情報公開制度

区では、昭和62年に「杉並区情報公開条例」を制定し、区民の皆さんに、区が管理・保有する情報の公開を求める権利を保障するとともに、区の説明責任を明らかにしています。

個人情報保護制度

区では、昭和62年に「杉並区個人情報保護条例」を制定し、区民の皆さんの個人情報の保護に努め、適正に取り扱うため、管理や利用について次のようなルールを定めるとともに、区が管理する自己情報の開示等を求める、区民の皆さんの権利を保障しています。

情報公開請求

個人に関する情報や、法律・条例などにより公開できないと定められている情報などを除き原則公開します。どなたでも区が管理・保有する情報の公開閲覧・写しの交付などを請求することができます。

請求の窓口

情報政策課情報公開係

手数料

無料。ただし、写しの交付はコピー代がかかります

〈表1 請求情報内容別の請求状況〉

請求情報内容の区分	件数
委託・契約に関するもの	40
組織・職員に関するもの	4
土木・建築に関するもの	15
環境・衛生に関するもの	4
会議資料に関するもの	9
学校・教育に関するもの	6
意見・要望に関するもの	0
その他	11
前年度からの繰り越し	0
合計	89

〈表2 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
公開	19
一部公開	46
非公開(不存在)	9
非公開(不存在以外)	0
存否応答拒否※	2
取り下げ	13
翌年度へ繰り越し	0
合計	89

※存否応答拒否=公開請求に関する情報の存否を明らかにするだけで、非公開情報を公開することになるときは、その存否を明らかにせず、請求を拒否すること。

〈表3 個人情報の登録業務などの件数〉

内容	件数
業務登録	1241
外部委託	596
目的外利用	1291
外部提供	696
外部結合	78

〈表4 自己情報開示等の請求状況〉

請求区分	件数
開示(閲覧・写しの交付)	36
訂正	0
消去	0
目的外利用・外部提供の中止	0
前年度からの繰り越し(開示)	3
合計	39

〈表5 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
開示	22
一部開示	7
非開示(不存在)	9
非開示(不存在以外)	0
取り下げ	1
存否応答拒否	0
翌年度へ繰り越し	0
合計	39

〈表7 利用状況〉

項目	件数
利用者数	4745
資料の貸出冊数	319
有料頒布件数	752
コピーサービス枚数	78164

をを除き、収集した個人情報

の目的外利用や外部提供をす

ることはありません。

④区の職員等が、正当な理由な

く個人情報を提供した場合な

どには、罰則が適用されま

す。

⑤個人情報の収集・管理、外部

委託、外部提供などの処理を

適正に行うため、区では登録

票を作成し、これを公表して

います。

26年度の運用状況は表3のと

おりです。

◇自己情報の開示請求等

どなたでも自分の個人情報

が記載された、区が管理・保有

する公文書などを請求する

ことができます。また、個人

情報の誤りがあるときや、条

例に違反して収集、利用または

提供されているときは、その情

報の訂正・利用中止・消去の請

求があります。

ができます。

26年度の運用状況は表4・5

のとおりです。

●請求の窓口

情報政策課情報公開係。本人

であることが確認できる証明

書などが必要です

●手数料

無料。ただし、写しの交付は

コピー代がかかります

◇区政資料室を

「ご利用ください

区政資料室(区役所西棟2階)

では、区政に関する情報を区

民の皆さんに幅広く提供して

います。

◇提供している資料

①総合計画②財政③消費・経

済④福祉・保健衛生⑤都市計

画⑥環境・災害対策⑦教育⑧

歴史・文化⑨区議会・選挙⑩

国勢調査などの各種資料(約

5000点)があります。

◇26年度の利用実績

26年度中の区政資料室の利

用実績は、表7のとおりです。

皆さんのご利用をお待ちして

います。

〈表6 有料頒布資料の一部 6月1日現在〉

資料名	価格
杉並区総合計画 杉並区実行計画	1200円
平成27年度 区政経営計画書(予算の概要)	100円
杉並区保健福祉計画(平成27年度～平成31年度)	1200円
杉並区環境基本計画(平成25年度～平成33年度)	500円
杉並区統計書 平成26年版	1500円
東京都市計画図(杉並区地域地区図)	400円
杉並の地図をよむ	900円
記念誌「杉並区の指定登録文化財」(専用バインダー付き)	400円
杉並の地形・地質と水環境のうつりかわり	500円

難病医療費助成制度・難病患者福祉手当のご案内

難病医療費助成の対象疾病(国の指定する指定難病)が拡大され、指定難病が306疾病となりました。

指定難病は東京都福祉保健局 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/nanbyo/nk_shien/ をご覧ください。また、各保健センターにも指定難病一覧がありますので、お問い合わせください。

問い合わせは、各保健センター(荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331)へ。

●難病医療費助成制度

◇対象となる方

国または都の指定する難病にかかっている方がかかっている方で、一定の基準を満たしている方

◇更新申請をする方へ

今年度から疾病によって更新時期が異なります。受給者証の有効期間を確認の上、早めに更新申請の準備をお願いします

◇申請方法等の問い合わせ

各保健センター 5307-0781

●難病患者福祉手当

◇対象となる方

指定難病にかかっている方が対象ですが、年齢制限、所得制限、他の手当との併給制限、施設入所制限に該当する方は手当を受給できません。難病医療費助成制度の対象者の要件とは異なりますのでご注意ください

◇申請方法等の問い合わせ

障害者施策課障害者福祉係 ☎5307-0781

新たな産後ケア事業を開始します

問い合わせは、子育て支援課母子保健係へ。

区では、特に支援を必要とする産後6カ月未満のお母さんと赤ちゃんおよび妊婦さんを対象に、医療機関等と連携した母子サポートステイ・母子デイケアを開始します。

妊娠や出産・子育てに関してご心配のある方は、お住まいの地域を担当する保健センターへ。

ご相談ください(荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331)。

この事業についての問い合わせは子育て支援課母子保健係へ。

協働提案を募集します

協働提案制度は、区と地域活動団体（NPO法人、地域団体、事業者など）、地域活動団体同士が、話し合いや意見交換等を通して、「協働」により地域の課題を解決することを目的とした制度です。各地域活動団体の特徴や強みを活かした提案の応募をお待ちしています。
——問い合わせは、協働推進課 ☎3312-2381へ。

行政テーマ設定型

◇募集する協働テーマ（課題）

- (1) 商店街空き店舗を活用した商店街の振興支援
- (2) 健康づくりサポート運動教室の実施
- (3) 若年世代等に向けたHIV等性感染症予防の効果的な普及啓発

区民自由提案型

地域活動団体が、自由な発想で身近な地域の課題を解決するために、区や他の地域活動団体と「協働」して取り組みたい場合に提案するものです。「行政テーマ設定型」と同様、提案団体が主体となって実施することが条件です。アイデアのみの提案ではありません。

◆事前相談の受け付け（必須・要予約）

【期間】行政テーマ設定型＝7月8日(水)～8月3日(月)
区民自由提案型＝年間を通して受け付け

【受付場所】すぎなみ協働プラザ

【申込方法】電話または直接窓口で、相談希望日時を予約してください

【必要書類】①事前相談票②提案団体の概要③提案団体の活動内容が分かるチラシやパンフレット（①②はすぎなみ協働プラザ、協働推進課〈成田東4-36-13区役所分庁舎2階〉で配布。「すぎなみ地域コム／協働推進課」〈下記参照〉からも取り出せます）

◆募集説明会

時7月8日(水)午後4時30分 場区役所分庁舎（成田東4-36-13） 申当日、直接会場へ

◆事前相談の受付先

●すぎなみ協働プラザ
〒166-0004阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階 ☎3314-7260
FAX3314-7265 ☒info@nposupport.jp
▷開館日＝月・水～土曜日午前10時～午後6時（第3水曜日、年末年始休館）

提案募集に関する詳細は「協働提案の募集案内」をご覧ください。

募集案内は、すぎなみ協働プラザ、協働推進課で配布しているほか「すぎなみ地域コム／協働推進課」☒http://www.sugi-chiiki.com/kyodo/からも取り出せます。



27年度協働提案実施事業（新規）

26年度に募集した協働提案に対し、20団体の応募があり、以下の3事業を決定しました。①②は4月から事業を実施しています。③は8月から事業を実施する予定です。



▲すぎなみ戦略的アートプロジェクト「月例ミーティング」

事業名（事業概要）	提案団体
① すぎなみ戦略的アートプロジェクト suginami ART@heArt(店舗や会社の空きスペースを活用した「まちなかギャラリー」の発掘、アーティスト情報の登録・発信、アートマップの作成、イベントの実施などにより、区民が文化・芸術に親しめる環境を整備します)	NPO法人 チューニング・フォー・ザ・フューチャー
② 区内の障害者施設ネットワーク基盤の強化(障害者施設の現状調査をもとに、施設向けセミナーの実施や商品カタログの作成、共同商品開発などにより、施設の売り上げ向上を図ります)	(株)トロア
③ すぎなみ冒険遊び場活動(区内の公園を活用し、子どもたちが年齢に応じた冒険遊び(プレーパーク)を体験できる環境を作り、子どもたちの自発性・自主性・創造性を育てていきます)	NPO法人 杉並冒険あそびの会

26年度協働提案事業報告会

左記募集説明会に引き続き、事業報告会を開催しますので、提案の参考にしてください。

時7月8日(水)午後6時 場区役所分庁舎（成田東4-36-13）
内協働提案事業①おやこじてんしゃプロジェクト②ごみ減量プロジェクト 申当日、直接会場へ

高齢者肺炎球菌 予防接種

問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3312-1025へ。

接種対象者
これまで高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、左表の①または②に該当する方。
接種方法
杉並区を始めとする東京23区の契約医療機関へ、予約票を持参し、接種してください。
本人負担額
4000円（接種した医療機関）

接種期限
28年3月31日。
この予防接種は肺炎球菌が原因となる肺炎の重症化を予防するためのものです。ただし、接種することでも、肺炎にかからないというわけではありません。現在通院治療等をしている方は、かかりつけの医師と相談の上、接種してください。

〈27年度 高齢者肺炎球菌予防接種 対象者〉

年齢	生年月日
①	65歳 昭和25年4月2日～26年4月1日
	70歳 昭和20年4月2日～21年4月1日
	75歳 昭和15年4月2日～16年4月1日
	80歳 昭和10年4月2日～11年4月1日
	85歳 昭和5年4月2日～6年4月1日
	90歳 大正14年4月2日～15年4月1日
	95歳 大正9年4月2日～10年4月1日
②	60～64歳 昭和26年4月2日～31年4月1日生まれで、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能不全で免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の方

※28年3月31日現在の年齢です。
※②に該当し、今年度接種を希望する方は、身体障害者手帳等を持参し、保健センターまたは福祉事務所で予防票の交付申請手続きをお願いします。
※70歳以上の各年齢の方への接種は30年度までの経過措置です。

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

地域課非常勤職員

採用情報 一般事務▽勤務期間 8月1日～28年3月31日(5回まで更新可)...

募集します 杉並区社会福祉協議会 非常勤職員 ①地域包括支援センターの相談援助業務...

①保育施設等への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の外出時などの子供の一時的な預かり(基本的には協会の自宅で)...

羽田空港の機能強化のための飛行経路案に関する説明会の開催 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会とその後を見据えた、羽田空港の機能強化と国際化のため...

区営住宅(家族向)の空き室待ち登録者 ④20歳以上で各種研修に参加可能な方...

区営住宅(家族向)の空き室待ち登録者 ④20歳以上で各種研修に参加可能な方...

福祉サービス第三者評価の受審費を助成します

問い合わせは、高齢者分野は介護保険課管理係、障害者分野は障害者施策課管理係、子ども分野は保育課保育支援係へ。

Table with 3 columns: 分野 (分野), 施設名 (施設名), サービス種別 (サービス種別). Lists various facilities like Nais Support, Suno Home, etc.

年金

20歳になったら国民年金

日本に住む20歳以上60歳未満の全ての人は、国民年金に加入し保険料を納めることになって...

国民年金は、老後の所得保障だけでなく、障害や死亡といった万のとき、私たちの生活の安定が損なわれないよう、...

保険料の支払いが困難な場合は「学生納付特例制度」(学生のみ)、「若年者納付猶予制度」(30歳未満)などの保険料を免除...

障害基礎年金受給者の所得状況届

20歳前に初診日があるなどで障害基礎年金を受給している方...

審議会等のお知らせ

Table with 2 columns: 審議会名, 日時, 場所, 主な内容, 問い合わせ. Content: 第174回杉並区都市計画審議会, 7月14日(火)午前10時~正午, 区役所第3・4委員会室(中棟5階), ①生産緑地の動向について...

は、毎年7月に所得の審査があります。日本年金機構(杉並年金事務所)から送付される所得状況届に、必要事項を書いて提出してください。

また、住民税の申告が必要な方は、区役所から送付される27年度分住民税(特別区民税・都民税)申告書を提出してください。

これらの提出がない場合、年金の支給を一時停止することがありますのでご注意ください。

所得状況届については国保年金課国民年金係、住民税の申告については課税課

国民健康保険

岩手県・宮城県・福島県から避難している方へ

東日本大震災により、岩手県・宮城県・福島県の一部の市町村から住民票を異動せずに他地域へ避難している国民健康保険や後期高齢者医療制度にご加入の方は、避難先でも特定健診や後期高齢者健診を受けることができます。

内受診期間 28年3月31日まで 健診を希望する方は、避難する前の市町村へ連絡してください。国保年金課保健事業担当 または高齢者医療係

住まい・まち

河川監視カメラの映像を配信しています

東京都では、都内に設置している雨量計・河川水位計の観測情報や河川監視カメラの映像(5分単位の静止画)をインターネットで随時配信しています。

す。東京都建設局ホームページ「水防情報(水防災総合情報システム)」からご覧になれます

http://www.kasen-suiboo.metro.tokyo.jp 携帯電話 03-5320-5431

東京都建設局河川部防災課 5320-5431

税金

インターネット公売を実施します

滞納税金に充当するため、滞納者から差し押さえた財産の公売を実施します。

参加方法 楽天オークションIDを取得し、公売参加申し込みを行う必要があります。詳細は、区ホームページ「杉並区インターネット公売ガイドライン」をご覧ください

日程等 参加申し込み 7月3日(金)午後1時~13日(月)午後5時 入札 7月24日(金)午後1時~27日(月)午後1時

公売予定物品 サーフボード 8点、デジタルカメラキット1点など

下見会

7月7日(火)午前10時~午後3時 納税課(区役所中棟2階) 申当日、直接会場へ

納税課公売・調整担当

介護保険

27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)全員に対し、27年度の介護保険料段階・年間保険料の通知を7月8日(水)に発送します。

ます。27年度の介護保険料段階は、27年度区民税課税状況等(26年中所得)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。

通知書をご確認ください。介護保険料は、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27年度8月~3月分までの納付書でお支払いください。

介護保険課資格係 7月9日(木)・23日(木)午後1時~4時 区役所1階ロビー 定 各日3組(申込順) 申 杉並マンション管理士会 03-5320-6312 nami-mankan.orgから申し込み。または、電話、ファクス(15面記入例参照)で、杉並マンション管理士会 03-6707-6320-0994

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

その他

原爆被爆者の方に見舞金を支給します

7月1日現在、区内在住で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。26年度に受給した方は改めての申請は必要ありません。

被爆者健康手帳、本人の銀行口座の分かるもの、印鑑を持って、7月31日までに障害者施策課障害者福祉係(区役所東棟1階)へ関係資料がある場合は持参

住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 7月8日(水) 午後1時~4時 建築総合無料相談会 第1・3火曜日午後1時~4時(祝日を除く) 区役所1階ロビー 申当日、直接会場へ 建築課耐震改修担当 図面などがある場合は持参

マンション管理無料相談会

第2・4木曜日に、管理組合の運営や大規模修繕等の分譲マ

ンションに関する問題について、マンション管理士が相談をお受けします。

7月9日(木)・23日(木)午後1時~4時 区役所1階ロビー 定 各日3組(申込順) 申 杉並マンション管理士会 03-5320-6312 nami-mankan.orgから申し込み。または、電話、ファクス(15面記入例参照)で、杉並マンション管理士会 03-6707-6320-0994

相続・金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が、年金・社会保険の相談を社会保険労務士が、国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

7月10日(金)午後1時~4時 区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階) 無料申当日、直接会場へ 東京都行政書士会杉並支部 0120-5671537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 05341-3080 または区政相談課関係資料がある場合は持参

7月の土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。

7月18日(土)午後1時~4時 場相談室(区役所西棟2階) 内 土地・建物・相続・その他法律上のこと 定 12名(申込順) 1人30分 費 無料 申 7月13日~17日 午前8時30分~午後5時に、専門相談予約専用電話 03-5307-0617 または区政相談課窓口で予約 同課法律相談は、月~金曜日の午後実施(事前予約制)

ダイオキシシン類

調査結果のお知らせ

26年度に実施した調査結果(表1・2)をお知らせします。大気・河川とも環境基準値内の濃度でした。結果は、区ホームページでご覧になれます。

簡易焼却炉の使用は原則として禁止です。杉並区ダイオキシシン類の発生抑制に関する条例により、簡易焼却炉による焼却や野焼きなどは原則禁止されています。

家庭用簡易焼却炉を無料で回収しています。固定されているものや簡単に運べないものは対象外です。落ち葉のたき火は控えましょう

表1 大気中ダイオキシシン類調査結果 単位: pg-TEQ/m³

Table with 6 columns: 調査地点, 第1回, 第2回, 第3回, 第4回, 年平均值, 25年度年平均值. Data for 井草森公園, 大宮前体育館, 郷土博物館.

※環境基準=0.6pg-TEQ/m³以下。

表2 河川ダイオキシシン類調査結果 単位: pg-TEQ/l

Table with 4 columns: 調査地点, 第1回(水質), 第2回(水質), 年平均值. Data for 宮下橋(神田川), 佃橋(神田川), 尾崎橋(善福寺川), 和田見橋(神田川).

※環境基準=水質 1pg-TEQ/l 以下。

- ダイオキシシン類とは、ポリ塩化ジベンソフラン、ポリ塩化ジベンソパラジオキシシンおよびポリブレン-PCBを合わせたものです。1pgは1兆分の1グラムです。TEQとは、ダイオキシシン類の毒性の強さは種類により異なるので、最も毒性の強いダイオキシシンの量に換算したものです。

**八ガキ・ファクス・Eメール
申し込み記入例**

(1) 行事名・教室名
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。
住所が記載されていないものは、区役所○○課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。
※往復ハガキ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人1枚

お祭り♪

■福祉会館夏まつり
 7月26日(日)午前11時～午後3時30分
 障がい者福祉会館(高井戸東4-10-5) 因ヒップホップダンス・フラダンス・盆踊り・阿波おどり、模擬店、地元野菜販売、カラオケほか無料参加当日、直接会場へ園杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 他車でのご案内はご遠慮ください。障害者のための送迎バスを運行。乗り場などはお問い合わせください

体験!

■ちびっこアニメ上映会&アニメワークショップ
 特別長編アニメ上映会のほか、暑中見舞いハガキを描いたり、クレイ(ねんど)アニメ(右写真)のワークショップを開催します。
 7月25日(土)・26日(日)、8月16日(日)午後3時②暑中見舞いハガキを描こう=7月19日(日)・20日(月)午後2時③クレイアニメワークショップ=7月18日～8月30日の毎週土・日曜日・祝日、午前10時または11時(8月8日・15日を除く) 園杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5/午前10時～午後6時(入館は5時30分まで)。月曜日(祝日の場合は翌日)休館。7月17日まで工事のため臨時休館) ③白組定①各42名③各30名(いずれも先着順) 費①②無料③1回500円参加当日、直接会場へ園杉並アニメーションミュージアム ☎3396-1510

東京高円寺阿波おどり

J R高円寺駅南北商店街と高円通りに設置された8カ所の演舞場で、延べ約1万人の踊り手が、軽快なお囃子(はやし)を奏で、踊ります。
 【日 時】本大会=8月29日(土)・30日(日)午後5時～8時
 【場 所】J R高円寺駅・東京メトロ新高円寺駅周辺の各演舞場



特設観客席について

東京高円寺阿波おどり(区共催)を応援して下さる協賛者に特設観客席を用意します(先着順)。
 ①協賛金は1口6000円。特設観客席を1口につき1席用意(ただし、天候などにより大会が中止になった場合でも、払い戻しはしません) 定募集口数=1日750口(2日延べ1500口) 申込①ハガキ(記入例参照)に協賛口数・観覧希望日・希望演舞場名も書いて、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高円寺プラザ4階)へ②同協会 ☎http://www.koenji-awaodori.com から申し込み同協会 ☎3312-2728 他7月1日から先着順で受け付け後、定員に達し次第締め切り。8月上旬に入場証を代金引換郵便で送付します

阿佐谷七夕まつり



今年で62回目となる阿佐谷七夕まつりは、J R阿佐ヶ谷駅周辺の10商店会で開催されます。名物のハリボテと各商店会のさまざまなイベントをお楽しみください。
 【日 時】8月5日(水)～9日(日)
 【場 所】J R阿佐ヶ谷駅周辺の10商店会
 【問い合わせ】阿佐谷七夕まつり連合会(阿佐谷パルセンター事務所内) ☎3312-6181

杉並方南歌謡祭&みんなで踊ろうエイサー



方南エイサー踊りやプロの歌手による歌謡ショーなど、さまざまなイベントを行います。屋台も出だし、街がお祭り一色になります。
 【日 時】8月22日(土)正午～午後9時
 【場 所】東京メトロ丸の内線方南町駅東口「リパーク」駐車場
 【問い合わせ】方南銀座商店街振興組合事務所 ☎3311-7143

夏休みの催し 教室・講座など

7月30日(木)午前10時30分～正午 師範食品衛生アドバイザー・飯島増弘 園区内在住の小学生とその保護者

園あんさんぶる 狹窪(狹窪5-15-13) 定各16組32名(申込順) 費無料参加 園電話で、消費者センター ☎3398-3141 へ

勉強・自由研究

■夏休みはゆうゆうハウスで学習しませんか！
 小学校の余裕教室を活用した生涯学習振興室「ゆうゆうハウス」の個人学習室をご利用ください。
 ◇西田ゆうゆうハウス(狹窪1-38-15西田小学校内) 8月9日～9日(休館日=第2・4月曜日) 園西田ゆうゆうハウス ☎3220-9951 個人登録が必要。初めてのの方は、本人確認ができるものを持参
 ◇杉九ゆうゆうハウス(本天沼1-2-19杉並第九小学校内) 8月9日～9日(休館日=第1・3月曜日) 園杉九ゆうゆうハウス ☎3399-6521

■一緒に作る草木染め！自由研究に最適！
 今年は、エコバッグ・ランチョンマット・ハンドタオルから染めたい物を選んでください。参加者は「しぼり」から「染め」まで行います。
 7月22日(水)～24日(金)午前9時45分～11時40分 園こすもす生活園(堀の内1-27-9) 園区内在住・在学の小中学生(保護者の付き添い可) 定各回3名(申込順) 費エコバッグ150円。ランチョンマット108円。ハンドタオル106円参加 園電話で、こすもす生活園 ☎3317-9312 へ 園自由研究のために手順を書いた資料も差し上げます

☆ボランティア☆

■「夏のボランティア体験2015」参加者募集
 さまざまな人々との出会いや、地域や社会参加のきっかけ作り、将来の夢を見つけるために、何がみつかる3日間です。
 8月29日(土)～30日(日) 園先や活動日はあらかじめ杉並ボランティアセンター ☎http://borassen.jp/ で確認してください(右上QRコードからもアクセス可)。同ホームページから取り出せる申込書を申込時に持参 園区内在住・在勤・在学の中学生～30歳の方 定160名(先着順) 費

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し
★大田黒公園の催し ◇自然と遊ぼう「ネイチャーゲーム」 7月25日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各1時間程度) 園公園内で自然の宝探し 園区内在住・在勤で4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 費無料 ◇ツリークライミング体験 7月25日(土)午前10時・11時・午後1時・2時・3時 園ロープを使って木登り体験 園区内在住・在勤で6歳以上の方(体重100kgまで。小学生以下は保護者同伴) 費1回1500円 ――(いずれも)―― 園大田黒公園 定各回10名(申込順) 参加 園電話で、箱根植木・北村 ☎3303-2215 (平日午前9時～午後5時) へ
★浅間山公園昆虫生態観察会(府中市) 8月1日(土)午前10時～正午 園集合=浅間山公園バス停 園昆虫の生態と公園樹木・草花との自然共生観察 園ピオトープ管理士・武部令 園区内在住で小学生以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費300円(小学生以下無料) 参加 園電話で、9面記入例参照)で、NPO法人善福寺水と緑の会事務局・中島 ☎3396-4505 へ 園事務局・小谷 ☎3392-8066
★河北総合病院 夏休みKID's 院内体験ツアー 8月1日(土)午後1時～4時 園河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 園小学4～6年生(保護者1名のみ同伴可) 定10名(申込順) 費無料参加 園電話で、7月30日までに河北総合病院地域連携広報担当 ☎3339-5724 (午前9時～午後5時。日曜日、祝日を除く) へ
★朗読劇「ダイヤモンドより平和がほしい」 8月2日(日)午後3時30分・7時 園高円寺 園太平洋戦争の手記とジャーナリスト・後藤健二の著書のアフリカの少年兵の物語をアナウンサーが朗読 園出演=朗読セラピ

無料(ボランティア保険未加入者は300円) 参加 7月11日(土)午前9時30分～午後5時30分、15日(水)・17日(金)午後2時30分～5時30分(あんさんぶる 狹窪(狹窪5-15-13)) ②7月25日(土)午前9時30分～午後4時、8月1日(土)・7日(金)午後2時30分～5時30分(各区役所第4会議室(中棟6階))▷集合時間=①②の各開催日・時間内の午前9時30分・11時・午後0時30分・2時30分・4時・5時30分 園杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 園土曜日、平日午後5時以降の区役所への出入りは「夜間・休日受付 時間外出入口」になります

☆教室・講座☆

■夏休み子供理科教室～食品の着色料の検査してみよう！
 実験は子供だけでチャレンジ！保護者の方には食中毒を防ぐための正しい手の洗いや衛生試験所の見学などを行います(希望者のみ)。
 7月23日(水)午前10時～正午 園衛生試験所 園区内在住・在学の小学4～6年生とその保護者(子供のみの参加も可) 園子供10名とその保護者(抽選) 費無料参加 往復ハガキ(9面記入例参照)に学年・保護者参加希望の有無も書いて、7月10日(必着)までに衛生試験所(〒168-0072高井戸東3-20-3)へ園衛生試験所 ☎3334-6400 他参加経験のあるお子さんは申し込みをご遠慮ください

■夏休みのファミリー健康講座
 ママはヨガでボディバランスを整え、パパと子供はバランスクッキングで夏バテを跳ね返しましょう



園 7月26日(日)午前9時30分～午後1時 園高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 園 園3カ講座(ヨガインストラクター・出口真知子)・料理実習(キーマカレー、ナン、フルーツヨーグルト) 園 おおむね4歳～小学校低学年のお子さん(家族 定12組(申込順) 費保護者2名1組600円。お子さん1人150円参加) 園電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ 園第2子などの託児あり(事前申込制)

環境活動推進センター

◇タネコブタを作ってみよう
 飛ばすとタネがぐるぐる回るように落ちてくるおもちゃを作り、遊びます。
 7月26日(日)午前10時30分～午後0時30分 園環境活動推進センター 園区内在住・在勤・在学で5歳以上の方とその保護者 定10組(申込順) 費100円
 ◇牛乳パックで作る動物びっくり箱
 7月28日(火)午前10時30分～午後0時30分 園環境活動推進センター 園区内在住・在勤・在学で5歳以上の方とその保護者 定10組(申込順) 費100円
 ◇夏の羽化を観察しよう
 夏になると鳴くセミたちが誕生する神秘的な瞬間に立ち会えます。まさに自然を感じるワクワク、ドキドキの体験です。
 7月31日(金)午後6時30分～8時30分(雨天中止) 園都立善福寺川緑地・緑陰広場▷集合・解散=善福寺川成園橋付近(成田東2-7) 園東京都環境学習リーダー・境原達也 園区内在住・在勤・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)



区立小中学校のプールを開放します

使用料は1回200円
 ※区内在住・在学中小学生以下のお子さんは無料。



区立小中学校のプールを開放します。お近くのプールで泳ぎませんが、園 園下表のとおり 園区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下の児童は、水着を着用した16歳以上の保護者同伴。また、夜間プールの午後6時30分以降は小学4年生以上の児童も保護者同伴。保護者1名に対して、2名までの児童が利用可/付き添いの保護者にも使用料がかかります) 園学校支援課学校開放担当 園①水着を着用していない方は、プールサイドには入れません②スイミングキャップ持参③自動車・バイク・自転車での来場はご遠慮ください④光化学スモッグ注意報等により利用できなくなる場合があります

〈区立小中学校のプール開放〉	
小学校	開放期間
方南小◎	8月4日(火)～13日(休)
八成小◎	8月14日(金)～23日(日)
堀之内小◎	8月18日(火)～27日(休)
中学校	開放期間
井荻中◎	7月22日(火)～31日(金)
天沼中	8月1日(土)～10日(月)
阿佐ヶ谷中(昼)◎	8月2日(日)～11日(火)
阿佐ヶ谷中(夜)◎☆	8月2日(日)～11日(火)
松葉中◎	8月12日(水)～21日(金)

※(1)開放時間=午前9時30分～正午、午後1時～4時(最終日は3時30分)。
 ☆阿佐ヶ谷中(夜)は、午後5時30分～8時30分(最終日は8時)。
 (2)いずれも遊泳時間は終了時間の10分前まで。
 (3)◎は屋上プール、☆は夜間プール。

児童館 夏の行事

区内にはゆう杉並を始め、42の児童館があります。0～18歳の子供と保護者がいつでも楽しく利用できる場所です。児童館で行う、夏の催しの一部を紹介します。——問い合わせは、各児童館へ。

〈児童館 8月の行事〉

※表中に、費用の記載がないものは無料。事前申込制の記載があるものは、電話または直接、各児童館へ。その他の催しは当日、直接会場へ（先着順）。乳幼児は保護者同伴です。

児童館	日時	内容・対象・定員・費用	児童館	日時	内容・対象・定員・費用
阿佐谷 ☎3337-7481	8月4日(火)～7日(金) 午前10時45分～11時30分	小学生の水遊び☎小学生	高井戸西 ☎3332-0438	8月19日(水)・20日(木) 午後4時～4時30分	夏休みおはなしスペシャル☎幼児～小学生
阿佐谷南 ☎3315-0439	8月19日(水) 午後2時～3時30分	キラキラアート☎小学生	成田 ☎3315-1865	8月12日(水)～14日(金) 午後1時30分～3時30分	夏休み映画会☎幼児～中学生
和泉 ☎3328-6550	8月4日(火)～7日(金) 午前10時30分～11時30分	幼児の水遊び☎幼児	成田西 ☎3391-1857	8月6日(木) 午後3時30分～4時45分	蔵前理科教室ふしぎ不思議～ギンギシプロペラをつくろう☎・☑小学1～3年生=20名、小学4～6年生=10名(事前申込制) ☑各100円
今川 ☎3394-5302	8月6日(木)・7日(金) 午後1時30分～3時30分	親子で布ぞうりを作ろう☎小学生とその保護者	西荻北 ☎3395-3461	①8月4日(火)午後2時～3時30分②5日(水)午前10時30分～11時30分③6日(木)午後2時～3時30分	①もぐもぐクッキング「フルーツパフェ」②シャボン玉とばそう③水でっぽう大作戦☎小学生☑①16名(事前申込制)②25名程度③30名程度☑①100円
永福南 ☎3322-6148	8月25日(火)～28日(金) 午前11時～11時45分	幼児さんのバシャバシャ水遊び☎幼児	西荻南 ☎3334-0903	8月7日(金) 午後2時～3時30分	しのびの里～くものす地獄☎小学生～高校生
荻窪北 ☎3398-0081	8月4日(火)～7日(金) 午後1時30分	おぎきたシアター☎幼児～小学生	方南 ☎3323-6105	8月4日(火)～6日(木) 午前11時～11時50分	ゆうキッズ～水鉄砲とじょうろであそぼう☎おむね1～3歳のお子さんとその保護者
上荻 ☎3392-2356	8月3日(月)～7日(金)・11日(火)～14日(金)・17日(月)～21日(金)午前11時～11時30分、午後1時30分	夏休み映画会☎幼児～中学生	堀ノ内東 ☎3315-7923	8月11日(火)～14日(金) 午後1時30分～3時	ほりとんシアター
上高井戸 ☎3304-4773	8月5日(水)・6日(木) 午後6時～8時30分	高井戸ちびっこ盆踊り☑高井戸地域区民センター☎幼児以上の方	堀ノ内南 ☎3316-5090	8月29日(土) 午前10時30分～正午	のびのび外あそび(子供園庭の砂場・水遊びと室内での親子遊び)☎0～3歳のお子さんとその保護者
高円寺中央 ☎3315-0395	8月5日(水) 午前11時～11時40分	フラダンス☎小学生☑30名	本天沼 ☎3395-3803	8月4日(火)～7日(金) 午前10時15分～11時45分	たますだれ作りにチャレンジ(計3回)☎小学生以上の方とその保護者☑5組
高円寺南 ☎3315-1866	8月6日(木) 午後1時30分～3時30分	革細工で、お皿とペンダントをつくろう☎小学生☑20名☑100円	松ノ木 ☎3315-6028	8月3日(月)～7日(金) 午後1時30分	なつやすみビデオ会☎幼児、小学生
下井草 ☎3396-8888	8月4日(火) 午前10時30分～11時30分 8月28日(金)午後3時～7時	小学生・乳幼児親子お楽しみ交流会☎・☑乳幼児(50組)、小学生(50名) 納涼親子映画会☎幼児以上の方	宮前北 ☎3332-0431	8月22日(土)午前10時～正午	昔あそび☎幼児以上の方
四宮森 ☎3395-1574	8月27日(木)午前11時～正午	劇団四十郎ミュージカル公演「すすめ! プレーメンの音楽隊♪」(原作=グリム兄弟、脚本=毛利吉蔵)☎幼児以上の方	桃井 ☎3396-4527	8月25日(火) 午後1時30分～3時30分	鉄道模型を運転しよう☎幼児以上の方
下高井戸 ☎3304-0260	8月11日(火)～13日(木)・18日(火)～20日(木)・25日(火)～27日(木)午後2時～4時	夏休み工作週間☎小学生以上の方☑各日30名			

図書館 夏の行事

図書館では、夏休みにいろいろな行事を企画しています。皆さんの来館をお待ちしています。——問い合わせは、各図書館へ。

〈図書館 8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、各図書館へ。その他の催しは当日、直接会場へ（先着順）。

図書館	日時	内容・対象・定員	図書館	日時	内容・対象・定員
中央 ☎3391-5754	8月8日(土)午後2時～4時 8月22日(土)午後2時～3時30分	科学あそびの会☎幼児～小学生☑20名(7月20日から事前申込制) こわいおはなし会☎幼児～小学生	阿佐谷 ☎5373-1811	8月4日(火)～7日(金) 8月22日(土)午前11時～11時30分 8月29日(土)午後4時～4時30分	阿佐谷図書館しごと場見学「教えて!あさがやぶんにゃん」☎小中学生 親子で楽しむ夏のスペシャルおはなし会 背筋がゾクッと!夏のこわいおはなし会☎5歳以上の方☑30名
永福 ☎3322-7141	8月5日(水)午前11時～正午 8月18日(火)午前10時30分～正午	ちょっぴりこわいおはなし会☎幼児～小学校低学年 永福かがく研究所「光るスライム、再び!」☎小学生☑20名(8月1日から事前申込制)	西荻 ☎3301-1670	8月1日(日)①午後2時45分②3時15分 8月22日(土)午後2時	麦の穂夏のおはなし会☎①幼児②小学生 夏休み工作会「おどるへびくんをつくろう!」☎5歳～小学3年生(幼児は保護者同伴)☑20名(7月22日から事前申込制)
高円寺 ☎3316-2421	8月8日(土)午後2時～3時30分 8月26日(水)①午後3時～3時20分②3時30分～4時	ペンハムのごまとアニメーション作り☎幼児～小学生(幼児は保護者同伴)☑20名 こわいおはなし会☎①幼児②小学生以上の方		8月29日(土)午後2時	スペシャルおはなし会「たのしい なかまたち!」☎幼児～小学生
宮前 ☎3333-5166	8月10日(月)午前10時30分～11時30分 8月19日(水)午後3時～4時	こんぺいとうのおんがくとおはなし☎幼児～小学生 こわいおはなし会☎幼児～小学生	下井草 ☎3396-7999	8月16日(日)午後1時30分 8月22日(土)午後2時30分 8月27日(木)午後2時	スペシャル工作会☎小学生以上の方とその保護者☑20組(7月21日から事前申込制) 夏のスペシャルおはなし会☎小学生以下の方 夏休み図書館お仕事体験ツアー☎小学生以上の方☑10名(7月25日から事前申込制)
成田 ☎3317-0341	7月21日(火)～8月31日(月) 8月3日(月)午後2時～2時45分・17日(月)午前11時～11時45分・31日(月)午後2時～2時45分 8月17日(月)・24日(月)午後2時～3時 8月22日(土)午後6時30分～7時15分	図書館★探偵☎幼児～小学生 英語deおはなし会☎未就学児～小学生(未就学児は保護者同伴) / 7月21日から事前申込制 夏休み工作会「くるくるクラゲを作ろう」☎小学生☑各10名(8月1日から事前申込制) 夜の怪談おはなし会☎・☑小学生(15名)とその保護者(8月1日から事前申込制)	高井戸 ☎3290-3456	8月2日(日)午前10時～11時 8月5日(水)・12日(水)・19日(水)午後3時30分～4時 8月24日(月)～26日(水)午前10時～午後4時	親子で楽しむ英語絵本の読み聞かせ☎幼児以上の方☑35名(事前申込制) 中高生による読み聞かせ☎幼児～小学生 「こどものとも」「子供の科学」など、こども雑誌のリサイクルフェア☎幼児以上の方
南荻窪 ☎3335-7377	8月7日(金)午前9時30分～正午 8月16日(日)午前10時～正午	わたしもぼくもとしゃかんいん☎小学生☑10名(7月23日から事前申込制) カブトムシ・クワガタをみてみよう☑30名(7月27日から事前申込制)	方南 ☎5355-7100 今川 ☎3394-0431	8月5日(水)午後3時～4時 8月26日(水)午後3時～4時 8月22日(土)午後7時～8時	こわいおはなし大会☎小学生以上の方 夏のスペシャルおはなし会「みーんなあつまれ!」☎幼児以上の方 夜のおはなし会☎小学生☑30名(8月1日から事前申込制)



8・9月開講講座の受講生を募集します

すぎなみ地域大学

すぎなみ地域大学で地域活動に必要な知識や技術を学び、仲間を広げ、地域社会に貢献する人材や協働の担い手として、活躍してみませんか。
——問い合わせは、協働推進課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

〈8・9月開講講座一覧〉

講座名	内容	日程・費用
◇地域活動基礎コース		
地域活動のためのコミュニケーション講座「話す」 ▷締め切り日=8月11日	「話す」をテーマに座学だけでなく、実習をしながら学びます。「ストレートトーク」「スピーチ」「プレゼンテーション」などをテーマに、コミュニケーションに役立つ一歩進んだ話し方をすぎなみ地域大学学長が分かりやすくお教えします。	9月1日(火)～(計3回) ▷無料
◇地域活動実践コース		
区民後見人入門講座 ▷締め切り日=7月21日	成年後見に関する基礎知識や後見業務の実務等を学びます。修了後は、成年後見センターが実施する実務研修を経て、法人後見支援員等として活動します。家庭裁判所に選任された後、区民後見人として活動します。	8月8日(土)～(計5回) ▷2500円
救急協力員講座 ▷締め切り日=8月10日	身近な場所で傷病者が発生したときに、医師や救急隊が到着するまでの間、適切な応急救護活動を行う「救急協力員」として活動するための知識や技術を学ぶ実習中心の講座です。	8月29日(土)・30日(日) (いずれか1日) ▷各500円
◇地域活動ステップアップコース		
NPO法人のためのスキルアッププロジェクト「伝えるコツ」セミナー ▷締め切り日=8月3日	NPO・地域活動団体にとって、「コミュニケーション」は組織をまとめ、理解者、協力者の輪を広げ、より充実した活動としていくための重要なテーマです。コミュニケーション領域を専門にする電通の経験やノウハウを、「伝えるコツ」として、分かりやすく解説します。	8月21日(金)・28日(金) (計2回) ▷1000円
すぐに役立つNPO法人会計セミナー ▷締め切り日=8月12日	NPO会計「超」初心者の方、新たにNPO活動を始めた方やこれから立ち上げる方向けのセミナーです。経理編ではNPO法人にとって必要な会計を具体的な取引を例に挙げて説明し、税務編では法人税の均等割・源泉徴収税・消費税等初級レベルの処理について、実践的な内容を学びます。	9月2日(水)・9日(水) (計2回) ▷1000円
ファンディング入門セミナー～幸せになる資金の集め方 ▷締め切り日=8月26日	社会貢献を目的とする団体活動にとって、資金の獲得は大きな課題です。資金獲得の手法であるファンディングを基礎から学び、共感や善意を集め、社会を良くする仲間づくりを進める方法を考えてみませんか。具体的な事例を交えながらファンディングについて分かりやすく学べるセミナーです。	9月17日(木) ▷500円

公開講座

★区民後見人入門講座から

成年後見制度の課題と展望

成年後見制度の開始から15年。後見制度の課題と今後の展望はなにか、判断能力が十分でない高齢者や障害のある方の権利を守るために必要なことはなにか。成年後見制度に創設から関わってきた講師がお話します。

時 8月8日(土)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 杉並区成年後見センター理事長・田山輝明定15名(申込順) 費 無料(申込)電話で、協働推進課 ☎3312-2381へ

★社会貢献型イベント企画・実践プログラム

NPO・地域活動者との協働で、誰かに役立つ交流イベントをやってみよう

「NPOや地域活動を応援するイベント」の企画から準備・運営までを体験する講座です。NPO団体等の地域活動者と共に、チームでイベントを企画・準備・実行することを通して、社会問題の理解者を増やす方法、寄付やボランティアを集めるコツ、参加者の満足度を高めるポイント、人が集まる広報、予算やお金の管理、有効なアンケート、フォローなどを学びます。

時 8月20日(木)、9月3日(木)・17日(木)、10月1日(木)・15日(木)・29日(木)、11月7日(土)・26日(木)、12月12日(土)または13日(日)・17日(木)、午後7時～9時30分(計10回。このほか、協力団体の活動現場見学やイベント実施に向けたチームごとの自主ミーティング、イベント実践内容の報告会も予定) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 費 4000円(申込)下記、募集案内・ホームページをご覧ください▷締め切り日=8月3日

各講座の詳細な日程、内容は募集案内・ホームページをご覧ください

募集案内

①「募集案内」(右写真)を入手します

募集案内はこちらにあります
区役所(1階ロビー)、区役所分庁舎、区民事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、杉並ボランティアセンター、すぎなみ協働プラザ、保健センター

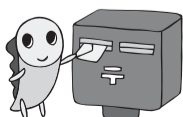
すぎなみ地域大学ホームページからも取り出せます

すぎなみ地域大学 検索

②受講したい講座を選択し、「募集案内」にある申込書に記入します

③郵送またはファクスで応募します

協働推進課地域人材育成係 (〒166-0015成田東4-36-13杉並区役所分庁舎2階 FAX3312-2387)へ



募集案内のデザインが変わりました



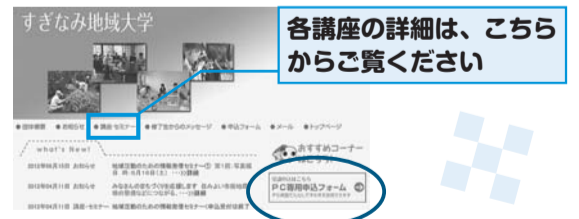
ホームページ

①インターネットで検索します

地域コム 地域大学 検索



▲地域コムにアクセスできます



各講座の詳細は、こちらからご覧ください

②受講したい講座を選択し、画面右側の「PC専用申込フォーム」から入力し、送信します

受講申込はこちら
PC専用申込フォーム
PC画面で入力してそのまま送信できます

③すぎなみ地域大学から申し込み受信確認のメールが届きます(メールが届かない場合は、申し込みが完了していませんので、協働推進課地域人材育成係 ☎3312-2381へお問い合わせください)

杉並区敬老会

【日 時】9月3日(木)・4日(金) (いずれか1回)

- ①午前10時～11時30分
- ②午後1時～2時30分
- ③午後3時30分～5時

【内 容】第1部 式典
 第2部 北原ミレイ (歌謡ショー)
 助六太鼓 (和太鼓パフォーマンス)

【場 所】杉並公会堂 (上荻1-23-15)

【定 員】各回750名 (抽選)

【費 用】無料

75歳以上の方 (区内在住で昭和15年9月21日以前に生まれた方) を対象に開催します。参加は事前申込制です。——問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。



▲北原ミレイ



▲助六太鼓

＊ 申し込み方法等 ＊

- (1)参加をご希望の方は、郵送された参加申込書 (往復ハガキ) に、必要事項を記入して、7月31日 (消印有効) までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ郵送してください (切手不要)。
 ※参加申込書は6月29日に発送しました。
- (2)応募者多数の場合は、抽選となります。
- (3)抽選結果は、8月20日ごろまでにハガキでお知らせします。

利用時間延長と公園利用のマナー

園みどり公園課管理係

◆ 杉並児童交通公園利用時間延長 ◆

杉並児童交通公園 (成田西1-22-13) の利用時間を延長します。この公園は信号機や踏切のある園路を自転車やゴーカートで走れるので、遊びながら交通ルールが学べます。

【延長期間】7月18日(土)～8月30日(日)の土・日曜日、祝日

【利用時間】午前8時30分～午後6時

【自転車などの貸出時間】午前9時～午後5時30分

【問い合わせ】同公園管理事務所 ☎3315-4564

※車でのご来園はご遠慮ください。

◆ 公園利用のマナーについて ◆

公園や緑地は、身近な憩いとふれあいの場です。他の利用者や近隣への迷惑、危険を防ぐため利用マナーとルールを守り、みんなが楽しく気持ちよく利用できる公園にしましょう。

●流れ (小川) での水遊び

7月初旬から夏休み期間中、公園の流れに水を流します。

①幼児には、必ず保護者が付き添ってください②水は消毒していますが、飲まないでください③足のケガ防止のため、履物を履いてください。

●花火について

公園内は原則火気の使用はできません。ただし夏休みの期間は、青少年健全育成を目的とする団体の場合のみ許可しています。

また騒音や火災の危険から、打ち上げ花火や音の出る花火・置き花火は禁止しています。事前にみどり公園課管理係へお問い合わせください。

●早朝・夜間は静かに

公園利用者の夜間・早朝の話し声等について、問題になっています。夜間はもちろん、早朝も静かにご利用ください。

●たばこを吸うときは

たばこを吸うときは、他の利用者の受動喫煙とならないようご配慮をお願いします。

ポイ捨て禁止です。ごみは各自持ち帰りましょう。

●犬を連れての利用

区内の公園では犬を連れての利用はできませんが、管理事務所のある井草森・馬橋・蚕糸の森・塚山・柏の宮・桃井原っぱ公園は、短いリードをつけての利用はできます。利用する際は他の利用者に迷惑が掛からないよう以下のマナーを守りましょう。

①短いリードをつける (伸びるリードで自由に歩かせない) ②ふんを持ち帰る③ブラッシングはしない④水道の蛇口から直接水を飲ませない⑤水遊び場や花壇に入れない。

●自転車・バイク置き場ではありません

通勤・通学などでの駐輪・駐車はできません。

●その他

子ども会や町会、学校、幼稚園、保育園等で団体利用する場合は、公園占用許可申請が必要です。

公園内での営業行為は禁止です。

公園施設・不審物などお気付きの点がありましたらご連絡をお願いします。



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 フェンシング

時 8月23日(日)午前10時 場 大宮前体育館 (南荻窪2-1-1) 内種目 = ベテラン (40歳以上)、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 (男女別) 区内在住・在勤・在学の方 定員120名 (申込順) 費1000円 (保険料含む) 申込・☎電話またはEメール (15面記入例参照) で、8月10日までに区フェンシング協会・高橋 ☎090-6519-6953 ☒lostsamurai1@msn.com へ他保険証持参。車でのご来場はご遠慮ください

●バタフライ・ダブルスチームカップ (卓球)

時 8月9日(日)午前9時～午後9時 (区後援) 場 上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 内男女別3ダブルスの団体戦 区内在住・在勤・在学の方 定員100チーム (申込順) 費1チーム4000円。郵便局 ☎00160-8-694963 杉並区卓球連盟 へ振り込み 申込書 (区体育施設で配布) を、7月13日～23日 (必着) に三浦弘子 (〒168-0065 浜山2-11-9) へ郵送 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862

●集まれ! レフティー野球大会

全員レフティーで試合を行います。走塁は時計回り (通常の逆) です。

時 7月26日(日)午前9時 場 松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 内野球経験がある左投左打の30歳以上で小学生以上のお子さん いる方 定員30名程度 (申込順) 費無料 (申込) ・☎電話またはEメール (15面記入例参照) で、レフティー野球大会実行委員・池谷 ☎090-1998-3285 ☒k.ikeya62@gmail.com へ他詳細は、区立小学校PTA野球連合協議会 ☒http://sports.geocities.jp/sjpbcppta/index.htm 参照。ユニホーム、スパイク (金属不可) など持参

●サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

時 8月29日(土)午前9時～午後7時 (区後援) 場 上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定員36チーム (申込順) 費1チーム3000円 (当日) 申込 申込書 (区体育施設で配布) を、7月31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 区飯島 ☎3311-1415

●シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO

時・場 9月26日(土)～11月23日(祝) / 時間・場所は種目によって異なります 内競技種目 = ラジボール卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・ゲートボール・ペタンク・マラソン・弓道・剣道・サッカー 区内在住で59歳以上の方 費1人1種目1000円 (申込) 申込書 (高齢者施策課 (区役所東棟1階)、スポーツ振興課 (東棟6階)、杉並区社会福祉協議会 (荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪5階) で配布) を、7月31日 (消印有効) まで

に申込書に記載の申込先へ郵送 東京都体育協会事業部生涯スポーツ課 ☎6804-8122

スポーツ教室

●楽しい小学生バレーボール教室

運動・バレーが好きな子はもちろん、運動は苦手という子ども、楽しく体を動かすことができます。

時 7月18日(土)午前9時～午後1時 場 堀之内小学校 (堀ノ内3-24-11) 師 FC東京男子バレーボールチーム監督・坂本将康、東京杉クラブ監督・宇賀田真一、FC東京男子バレーボールチーム 区内在住・在学の小学生 (保護者同伴) 費無料 (申込) 当日、直接会場へ 園バレーボール協会・宇賀田 ☎080-5179-0188

●パパあつまれ、子育て応援運動講座

子育てに必要な背筋力は体重の1.5倍といわれています。お子さんと楽しく体力づくりをしませんか。

時・内 7月20日(祝) ①午前10時～11時 = パパといっしょに泳ごう (親子水泳) ②11時15分～正午 = ベビースイミング (園スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21) 師 スポーツハイツベビークラス・親子水泳担当インストラクター) ③は3歳～就学前④は生後6カ月～2歳のお子さんとその保護者 定員各20組 (申込順) 費各1080円 (子育て応援券利用可) (申込) ☎電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 へ

●上井草スポーツセンターの教室

◇ミニトランポリン体験教室
トランポリンで、脚力・体幹の筋力・空

中でのバランス感覚を強化しませんか。

時 7月20日(祝) ①午後1時～1時30分 ②1時45分～2時15分 ③2時30分～3時 ④3時15分～3時45分 師 海老澤恭介ほか ①②4歳～就学前のお子さん ③小学1・2年生 ④小学3・4年生 定員各8名 (申込順) 費各610円
◇わくわく親子体操

親子でスキンシップを取りながら、道具を使って楽しくはだして運動します。

時 7月26日(日)午前9時30分～10時30分 師 田中奈津子 定員3歳～就学前のお子さんとその保護者 定員15組 (申込順) 費610円 (他) 運動できる服装でお越しください

◇フライングディスク教室 (フリスビー)

初心者向けで、子供や高齢者、障害者の方も楽しめます。

時 7月26日(日)午前11時～午後0時30分 内 フライングディスクの握り方、投げ方、簡単なゲーム 園小学生以上の方 定員30名 (申込順) 費200円 (他) 運動できる服装、室内用の運動靴持参

—— 〈いずれも〉 ——

場 上井草スポーツセンター (申込) ・☎電話または直接、上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 ☎3390-5707) へ

その他

●「綱引き大会」の実行委員を募集します

11月22日(日)午前10時から荻窪体育館で「綱引き大会」を行います。この企画・運営を区スポーツ推進委員とともにお手伝いしていただける方を募集します。

(申込) ・☎電話で、7月10日までにスポーツ振興課事業係へ他実行委員会を7月14日(火)午後7時から教育委員会室 (区役所東棟6階) で開催 (実行委員会は月1回程度)

杉並区シルバー人材センター『シルバー孫の手』事業

高齢者世帯の ちょっとしたお困りごと 無料でお手伝いします!



背中をかくには孫の手が便利ですね。若いときには要らなかったものでも、年とともに必要になるものが出てきます。

電球を取り換えたいけど、高い所に登るのは不安で…。そんなとき、ちょっとした困りごとを手伝ってくれる人の手があれば、どんなに助かるでしょう。公益社団法人杉並区シルバー人材センターの「シルバー孫の手」事業は、シルバー会員がボランティアで行う高齢者同士の助け合いです。

シルバーの会員が あなたのSOSに応えます

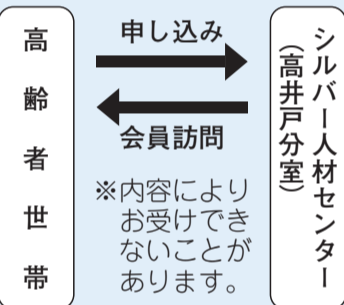
【お手伝いできる活動の例】

- **自宅内で**
 - 電球や電池の交換
 - 小さな家具の移動
 - 天袋の荷物の出し入れ
 - 古新聞や古雑誌のまとめ
- **自宅外で**
 - ごみや古新聞の搬出
 - 花壇やベランダの整理
- **外出して**
 - クリーニングの受け取り
 - 病院へ衣類の届け

【お手伝いの範囲】

- 一人でできる簡単、軽度で経費の伴わない、おおむね30分以内で完結する作業です
- 高所など危険な場合や部品の購入が必要な場合は、お断りすることがあります
- すぐには、ご要望にお応えできない場合もあります
- その他詳細は、直接お問い合わせください

お手伝いまでの流れ



【利用できる方】

区内在住の60歳以上で、次の①～④のいずれかに該当する方

- ① 単身世帯
- ② 同居する家族が60歳以上の世帯
- ③ 介護等を要する家族と同居する世帯
- ④ その他特に必要と認められる世帯

【費用】

無料(ご利用は月1回程度に限ります)

【申し込み・問い合わせ】

杉並区シルバー人材センター(高井戸分室)
(平日午前9時～午後5時。第3月曜日を除く)
☎5941-5547 FAX5370-5521

杉並区シルバー パソコン教室 人材センター なつやすみ無料講座

時・場・内・費右表のとおり年齢制限なし。全回参加できる方(コース名「デジカメ入門」「写真活用」「写真加工」はデジタルカメラ、USBケーブル、SDカード等のメモリーを持参できる方。8(エイト)講座は、Windows 8のノートパソコンを持参できる方) ①～5名(申込順) ④ハガキまたはファクス(15面記入例参照)に種別、コース名、教室番号(第3希望まで)、昼間の連絡先も書いて、8月講座は7月15日、9月講座は8月17日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 FAX3394-5004)へ④同分室 ☎3394-2253④ワード講座は「Word2007および2010」、エクセル講座は「Excel2007および2010」を使用します。自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間2040円で受け付けています

〈各教室の所在地と時間区分〉

清水教室 (清水3-22-4 2階)	●午前 午前10時～正午 ●午後 午後1時～3時 ●夜間 午後6時30分～8時30分
阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)	●午前 午前9時30分～11時30分 ●午後 午後1時30分～3時30分

〈開催日程〉

8月講座	8月1日(土)～28日(金)
9月講座	8月31日(月)～9月30日(水) (9月21日(祝)～23日(祝)を除く)

種別	コース名・内容	費用	8月講座	教室番号	9月講座	教室番号	
初歩	入門1(電源の入れ方から)	各9170円 (各計4回)	阿佐谷	(水)夜間	44	清水	(月)午前 31 (水)午前 37 (金)午前 39
	入門2(文字入力ほか)					(水)夜間 54 (土)午後 58	
	インターネット	各6900円 (各計3回)	(土)午後	48	阿佐谷	(水)夜間 54 (土)午後 58	
	メール				荻窪	(火)午前 71	
ワード	ワード入門(はじめてのワード)	各9170円 (各計4回)	阿佐谷	(金)夜間	46	清水	(水)午前 35 (木)午後 38 (金)夜間 56
	ワード初級(お知らせ文書など)					阿佐谷	(土)午後 60
	ワード中級(操作活用)					荻窪	(金)午後 74
エクセル	エクセル初級(住所録・グラフ作成)	各9170円 (各計4回)	阿佐谷	(水)夜間	42	清水	(火)午前 33 (水)午後 36 (金)午後 40
	エクセル中級(データベース・関数と数式)					阿佐谷	(火)夜間 52 (土)午前 57 (火)午後 72
活用	デジカメ入門(写真でハガキ作成)	各9170円 (各計4回)	阿佐谷	(日)午前	49	清水	(月)午後 32 (火)午後 34
	写真活用(スライドショー作成)					阿佐谷	(日)午前 59
	写真加工(Gimp2.8を使って加工)					荻窪	(金)午前 73
	プレゼン(パワーポイント)						
趣味	ポストカード	4635円(計2回)	清水	(火)午前	23	清水	(月)午前 31 (火)午前 33 (水)午前 35 (木)午前 37 (金)午前 39
	名刺作成	4635円(計2回)					
	お名前シール	2470円(1回)					
	ショートフリー(ご希望に対応)	2370～6900円					
8(エイト)	エイト入門(はじめてのWindows 8)	各2370円 (各1回)	清水			清水	19日(水)午前 67 19日(水)午後 68 28日(金)午前 69 28日(金)午後 70
	エイト倶楽部(Windows 8の使い方を聞こう)						
なつやすみ	なつやすみ 親子パソコン教室 お名前シールと簡単な写真加工 ※小学生とその保護者の2名以上でお申し込みください。	無料	清水(8月)		荻窪(8月)	10日(月)午前 81 10日(月)午後 82 13日(水)午前 83 13日(水)午後 84 17日(月)午前 85 17日(月)午後 86	11日(火)午前 91 11日(火)午後 92 14日(金)午前 93 14日(金)午後 94 18日(月)午前 95 18日(月)午後 96

● **みどりの講座** ●

屋敷林のヒミツを知ろう！ 杉並に残る貴重なみどり

普段は入ることのできない屋敷林が、どのような役割を持っているの知っていますか。実際に屋敷林を訪ね、歴史から生き物観察まで、屋敷林のヒミツを学びます。

時7月29日(水)午前10時～正午 陽桃井第四小学校(善福寺3-3-5)、上井草4丁目屋敷林所有者宅 屋敷林所有者・西山雅俊、元桃井第四小学校教諭・鈴木真 区内在住・在学の小学生(保護者同伴)定25名(抽選)費1人100円(保険料含む)申込往復ハガキ(15面記入例参照)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・電話番号も書いて、7月10日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ 同係

7月1日～31日

「社会を明るくする運動」強調月間

★ **駅頭広報活動**

区立中学校の生徒と地域の大人が一緒になって、区内の17駅の駅頭で当運動のPR活動を行います。
時7月6日(月)午後4時30分～5時30分

★ **杉並区民のつどい**

時7月20日(祝)午前11時～午後4時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 内協力団体によるPRや子どもが楽しめるプログラム、模擬店、バザー、刑務所作業製品の販売、チアダンス、警視庁音楽隊によるコンサートなど定500名(先着順) 申込当日、直接会場へ

問「社会を明るくする運動」杉並区推進委員会(児童青少年課青少年係内) ☎3393-4760



区内銭湯でペパーミント湯を実施します

天然ハーブ100%のペパーミント湯です。疲労回復、リラックス効果があると言われていいます。天然ならではの色と香りをお楽しみください。



▲ふろっとくん(杉並区浴場組合公認キャラクター)

時7月12日(日)場区内各銭湯費460円。小学生180円。幼児80円(申込当日、直接各銭湯へ) 各銭湯(午後1時以降)

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

— 申し込みは、各団体へ —

催し

★Y.P.A.ピアノ名曲コンサート 時7月23日(水)午後2時・6時30分、8月25日(火)午後2時・7時 場杉並公会堂内 出演=遠藤綾美(ピアノ)ほか▷曲目=リスト「ラ・カンパネラ」ほか費各2000円ほか(申込)チケット販売窓口=杉並公会堂☎5347-4450ほか 問Y.P.A.事務局・遠藤☎3327-4417(地区民各回10組無料招待(抽選))=往復ハガキ(15面記入例参照)で、7月10日(必着)までに同事務局・遠藤綾美(〒168-0064永福3-3-1)へ

★城西病院ホスピタリティコンサート～真夏の夜に聴くロマンティックな調べ 時7月24日(金)午後7時 場城西病院(上荻2丁目)内 出演=藤波結花(ピアノ。右写真)▷曲目=ショパン「別れの曲」ほか定70名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 問同病院・平木☎3390-4166



★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 時7月12日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) 場都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目)内 木工、ロープワーク、たき火など 問高校生以下の方 費無料(申込)当日、直接会場へ 問杉並ねっこワーク・小林☎070-6512-2672(午後7時～9時) 問汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・弁当など持参

★朗読劇 井上ひさし作「父と暮せば」 時7月25日(土)午後2時～3時15分 場細田工務店(阿佐谷南3丁目) 問区内在住の方ほか定80名(申込順) 費1500円(申込)チケット販売窓口=コミュかるショップ(区役所1階) 問細田工務店☎0800-170-7700

★オペラ「魔笛」 時①7月25日(土)午後5時30分②26日(日)午後2時 場杉並公会堂内 大久保真(総監督・指揮)、森山太(演出)▷出演=①高田正人(タミーノ)、森野美咲(パミーナ)、北川辰彦(パパゲーノ)②下村雅人(タミーノ)、大音絵莉(パミーナ)、東浩市(パパゲーノ) 定各900名(申込順) 費S席各6000円ほか(未就学児入場不可) 申込・問電話で、杉並区民オペラ事務局☎3380-1042(地区民25組50名を無料招待(抽選))=往復ハガキ(15面記入例参照)に①②の希望も書いて、7月10日(必着)までに同事務局(〒166-0012和田1-11-15)へ

★杉並ワールドカフェ・サロン～もし、杉並区の100人と「ともだち」だったら 時7月26日(日)午後2時～5時 場渡辺建設(高

円寺南4丁目)内 世代・立場・国籍を超えて身近なテーマについて考える 問区内在住・在勤・在学の方ほか定40名(申込順) 費300円(申込)Eメール(15面記入例参照)に性別・国籍も書いて、ISP☎info@i-suginami-project.orgへ 問山ノ内☎090-9248-7322

★展示「子どもたちの戦争体験 杉並の学童集団疎開を振り返って」 時7月27日(月)～31日(金)午前9時～午後5時(27日は正午から。31日は2時まで) 場区役所2階 区民ギャラリー 費無料(申込)当日、直接会場へ 問愛杉会・森田☎3300-4803

★道で咲かせよう東北の花～被災地で育てられた花苗の定植体験 時7月30日(木)午前10時～午後0時30分 場新宿副都心4号街路 問都内在住・在学の小学生とその保護者定40組(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)に参加者全員の住所・氏名(フリガナ)も書いて、7月13日(消印有効)までに東京都道路整備保全公社(〒163-0720新宿区西新宿2-7-1小田急第一生命ビル20階)へ 問同団体☎5381-3769(問定植に必要な用具、東北産の花苗は差し上げます。詳細は、同団体ホームページ参照)

講演・講座

★外国語講座 時・内7月8日から毎週①英会話=水曜日(1)中級=午前9時10分(2)上級=10時20分(3)TOEIC=11時30分▷木曜日(4)初級=午前9時10分(5)初心者=10時20分(6)初級=11時30分▷月曜日(7)初心者=午後7時②中国語=月曜日(8)初級=午前9時10分(9)中級=10時20分(10)上級=11時30分/いずれも1時間③韓国語=金曜日(11)初心者=午前9時10分④10時10分(12)初級=10時20分～11時50分 場阿佐谷地域区民センターほか ①ジェミー・マコーマック②上芝寿理③イチヒョン 定各20名程度(申込順) 費各回1000円(12のみ1500円) 申込ファクス(15面記入例参照)に希望日と(1)～(12)の別も書いて、グロービス商工研究会☎5913-8105へ 問同会☎050-3786-0801

★与謝野晶子サロンカレッジ 時7月12日(日)午前10時～正午 場与謝野晶子サロン(南荻窪1丁目)内 太宰治と与謝野晶子の作品の朗読と解説 問朗読家・原きよ、吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂定40名(申込順) 費500円(申込)・問電話で、小泉☎3333-6778へ

★点字についての講演会～専門点訳者養成講座開講式 時7月18日(土)午後2時～4時30分 場高円寺障害者交流館 全盲のタカラトミー社員・高橋玲子、語り部・川島昭恵 定50名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 問視覚障害者支援総合センター・星野☎5310-5051

★小笠原流体験会 時7月20日(祝)午前10時～正午 場N.T.T中央研修センター(調布市)内 礼法、歩射(弓道)、騎射(流鏑馬) 問N.P.O法人小笠原流・小笠原教場 問小学生以上の方定90名(申込順) 費500円(申込)Eメ

ール(15面記入例参照)に代表者氏名・連絡先・参加人数も書いて、7月13日までに小笠原☎npo@ogasawara-ryu.gr.jpへ 問小笠原☎080-9978-1687

★杉並青色申告会の教室

①シニア向けスマートホンセミナー 時7月22日(水)1午後1時30分～3時(2)3時30分～5時 場杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)内 基本操作、地図、写真付きメール作成 問a.u.ショップ荻窪駅前店員 問区内在住でスマートホンに触ったことがないシニア層の方定各14名(申込順) 費各1000円 ②税務調査の実例から見た相続税対策セミナー 時7月23日(木)午後2時～3時30分 場産業商工会館 問区内在住・在勤の方定50名(申込順) 費1500円

— くれいずれも —

申込・問電話またはファクス(15面記入例参照)に①は(1)(2)の希望も書いて、①7月21日②22日までに杉並青色申告会☎3393-2831☎3393-2864へ 問長寿応援対象事業

★高校生のための公開講座～リアルに英語でコミュニケーション

時・内7月25日(土)①午前10時～正午=お互いを知ろう②午後1時～3時=英語でロールプレイ▷26日(日)③午前10時～正午=スタイルやファッションを話そう④午後1時～3時=仕事の世界 問東京女子大学 問同大学現代教養学部准教授①②ルイズ・大橋③④ニール・アディソン 問区内在住・在学の高校生(予備校生可) 定各回40名(申込順) 費無料(申込)ハガキ(15面記入例参照)に①～④の希望、学校名・学年も書いて、7月23日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)へ 問同課・三谷☎5382-6470

★浴風会90周年記念行事

◇浴風会90周年記念フェア 時7月25日(土)午前10時30分～午後4時30分 場浴風会(高井戸西1丁目)内・ 問記念講演会「永遠を思う心」(阿部志郎)、落語(古今亭しん輔)ほか定200名(先着順)

◇記念講演会・シンポジウム 時8月2日(日)午後1時～4時40分 場セッション杉並内・ 問基調講演「超高齢社会を豊かに生きるために」(三浦公嗣)ほか定500名(先着順) — くれいずれも —

費無料(申込)当日、直接会場へ 問社会福祉法人浴風会本部☎3334-2101

★隣国の肖像～日本から朝鮮から 時7月25日(土)午後2時～5時30分 場産業商工会館内「親日派」の日本観、朝鮮から「戦後70年」を問い直す 問立教学院史資料センター 学術調査員・宮本正明ほか 問区内在住・在勤・在学の方定80名(先着順) 費600円。学生300円(申込)当日、直接会場へ 問杉並歴史を語り合う会・山本☎090-1804-5971

★学校開放公開講座「囲碁教室」①初級(ルールの説明、簡単な詰め、碁、実戦)②中級(実戦、詰め碁) 時7月26日～10月4日の毎週日曜日、午前10時～正午(8月30日を除く) 場大宮中学校 問新井孝一、

玉村勝彦 問区内在住・在勤・在学の方定30名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)に①②の希望も書いて、7月15日(必着)までに大宮中利団協(〒166-0013堀ノ内1-12-6杉並堀ノ内郵便局留)へ 問那須☎090-9858-2204

★スクエアダンス①体験講座②初心者講習会

時①8月4日(火)・11日(火)・18日(火)②9月1日～28日1月12日の火曜日(9月15日・22日、11月3日、12月29日、28年1月5日を除く。計15回) / いずれも午後1時～3時30分 場方南会館 問日本フォークダンス連盟指導者・和田勝 問区内在住の方定各20名(申込順) 費①無料②7500円(申込)・ 問電話で、9月7日までに杉並スクエアダンスクラブ・小関☎3390-6218へ

★美術のひろば～女子美術大学付属ワーク

ショップ 時8月6日(木)・7日(金)午前9時30分～午後3時30分(各日複数講座あり) 場女子美術大学付属高等学校・中学校(和田1丁目) 問同校教員ほか 問小中学生定各10～20名(申込順) 費各200円ほか(申込)女子美術大学付属高等学校・中学校☎http://www.joshi.ac.jp/fuzoku/で詳細を確認の上、同校☎5340-4542へファクス 問同校☎5340-4540

★消費税申告書作成講座

時8月7日(金)午後1時30分～4時30分 場杉並税務署(成田東4丁目) 問杉並税務署担当官 問区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費1000円(申込)・ 問電話で、8月5日までに杉並法人会☎3312-0912へ

その他

★中学生「税についての作文」募集 問テーマ「納税の大切さや税の使われ方などについて学んだことや感じたこと」(原稿用紙で1200字以内) 問区内中学校に在籍する方(申込)在籍の中学校を通して、9月4日までに納税貯蓄組合連合会へ 問杉並納税貯蓄組合☎3316-6434、荻窪納税貯蓄組合☎3396-3434(問優秀な作品には各種表彰あり)

★杉並区シルバー人材センターリサイクル

自転車の販売 時7月21日(火)～23日(木)午前11時～午後4時 場リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 問販売価格=6700円～(申込)当日、直接同作業所へ(先着順) 問同作業所☎3327-2287

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

時7月27日(月)午後1時～4時 場庚申文化会館(高円寺北3丁目) 申込当日、直接会場へ 問東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

★ささえあいサービス協力会員 出張説明会

時7月28日(火)午前10時～11時・午後1時30分～2時30分 場方南会館内 日常生活に手助けが必要な高齢者等の家事や介護の援助をするサービスの活動内容について 問18歳以上70歳未満の方 費無料(申込)・ 問電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131へ(当日参加可)

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

(1) 行事名・教室名
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

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

1人1枚

※往復ハガキ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。

催し EVENT

■朝採り野菜と草花の即売会
トマト、きゅうり、ナス、枝豆、ジャガイモ、カボチャなどの野菜とインパチェンス、日々草、サフィニアなどの草花を農家が販売します。

時7月10日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)場区役所中杉通り側入り口前(申込)当日、直接会場へ園産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136(他)買い物袋持参。育成状況により変更になる場合あり

講演・講座

■家族介護教室
◇さわって、のって、ふれて～杖、歩行器、車椅子の選び方

時7月8日(水)午後1時30分～3時場ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師訓練指導員・鈴木志乃(区内在住・在勤)の方定20名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074へ

◇認知症の人の心理・行動と接し方

時7月8日(水)午後2時～4時場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師日本大学名誉教授・長嶋紀一(区内在住)の方定20名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24清水 ☎5303-5823へ

◇よくわかる!高齢者住宅・施設

時7月23日(木)午後1時30分～3時場シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師東電パートナーズ・浦尾陽介、豊田昌賢(区内在住・在勤)の方定30名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851へ

◇プロから学ぶ、効果的なリンパマッサージ

時7月24日(金)午後2時～4時場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師東京在宅サービス・小久保智弘(区内在住・在勤)の方定30名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ

◇介護しながらロコモ予防「ゆとり介護でいこう～これはもう介護者革命だ」

時7月30日(木)午前10時～11時30分場ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師河北総合病院理学療法士・中村忠雄ほか(区内在住・在勤)の方定25名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530へ

■講習会 はじめて学ぶ自転車のルール

6月1日から施行された改正道路交通法についてなど、自転車の正しいルールをこの機会に学んでみませんか。

時・場7月17日(金)=セッション杉並(梅里1-22-32)▷24日(金)=久我山会館(久我山3-23-20) / いずれも午後7時～8時(区内在住・在勤・在学の方)定各50名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ園交通対策課(他)実技講習はありません。参加者には、特製なみすけ反射材キーホルダーを差し上げます

女性のためのお話し体験

日常の出来事・家族・友人のこと、もやっとしていたり、気持ち、自慢したいことなどお話ししませんか?

時毎月第2・4火曜日①午前10時②11時(1人30分。祝日、年末年始を除く) 場西荻図書館(他)産業力ウンセラー・永野美奈子ほか(区内在住・在勤・在学)の女性定各1名(申込順) 費無料(申込)・☎電話または直接、希望日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670)へ

7月18日(土)

妊娠を望む方のための基礎講座

妊娠の仕組みや不妊についての理解を深めます。

時7月18日(土)午後1時30分～3時30分場杉並保健所4階(荻窪5-20-1) 内講義と体験プログラム(足圧法ヨガ) 師虹クリニック・看護師、友永ヨーガ学院・須田育(区内在住・在勤)で妊娠を希望している方(カップルでも参加可) 定15名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ

2人ヨーガとも言われ、足を使って、体重の移動で圧をかけ、リンパの流れ等を整える健康法



▲足圧(足圧法)

■薬と身体を考える～腸内フローラとは?

人間の身体に及ぼす薬の効用と副作用や腸内フローラについてなど、分かりやすく解説します。

時7月25日(土)午前10時～正午 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師群馬大学理工学研究院分子科学部門教授・若松馨(右上写真) (区内在住・在勤)の方定70名(申込順) 費無料(申込)・☎7月3日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ



■はじめてのボランティア説明会

これからボランティア活動を始めた方を対象にした基本的な説明会です。

時7月28日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時③7時～8時30分場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回7名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、7月27日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939へ

■こども発達センター 地域支援講座

発達障害児の保護者や関係者を支援するため、地域支援講座を実施します。

時・内・師①講演会=8月3日(月)午前10時～正午「思春期の発達障害 理解と支援」(東京女子大学教授・前川あさ美)▷9月13日(日)午後1時～3時「発達障害と防災」(防災教育普及協会事務局長・宮崎賢哉)②ワークショップ=8月21日(金)「受容する力～子どもの心の理解」▷28日(金)「寄り添う力～保護者の心の理解」▷9月4日(金)「協働する力～ネットワークでの支援」(いずれも午後7時～9時。計3回。東京女子大学教授・前川あさ美) 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 内①発達障害児の保護者・関係者②発達障害児の支援者・関係者定①各80名(先着順)②30名(抽選) 費無料(申込)①当日、直接会場へ②電話で、7月18日までにこども発達センター療育相談担当 ☎5317-5661へ(同)担当

■中学生・高校生のための演劇ワークショップ

体と声を使いながら、本の中の世界を楽しく立体化していきます。演技経験のない方も楽しめます。

時8月3日(月)午前10時～午後5時・4日(火)午前10時～午後4時(全2回要出席) 場中央図書館(師)学

(ゆうゆう館協働事業)

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、(内)に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
西田館(荻窪1-57-4) ☎・FAX3391-8747)	らくらく川柳教室～世相を直載に表現します	7月13日(月)、8月10日(月)、9月14日(月)午後1時30分～3時30分(計3回) 定10名(申込順) 費4000円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎・FAX3315-7760)	はーもにーくらぶ	8月から毎月第1・3月曜日、午後1時30分～3時 費1回1000円(別途楽譜代)
桃井館(桃井1-35-2) ☎・FAX3399-5025)	「ゆうゆう健康体操」暑さに負けない元気な体に!	毎週火・木曜日①午前9時30分～10時30分②11時～正午 費1回300円
永福館(永福2-4-9) ☎・FAX3321-6632)	親子で聴くかんたんクラシック講座	7月25日(土)午後1時30分～3時(内)小学生以上の方定20名(申込順) 費200円。小学生100円(他)1人での参加も可
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17) ☎・FAX5364-9360)	やさしい日本画教室～初めての方歓迎	7月11日(土)、8月8日(土)午後1時30分～3時30分 定各10名(申込順) 費1回500円(別途材料費300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。

7月26日(日)

赤ちゃんを望むご夫婦の心理～どうする?不妊で起こる夫婦の温度差～

不妊は2人の問題です。夫婦で取り組むために、パートナーの思いを理解してみませんか。「夫のホンネ・妻のホンネ」についてお話しします。一人でも参加できます。



時7月26日(日)午後3時～5時 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師東京HARTクリニック・平山史朗(上写真) (区内在住・在勤)で、妊娠を望む夫婦または不妊の心理を理解したい方定60名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ

座・中野志朗(内)中高生定15名(申込順) 費無料(申込)・☎電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23) ☎3391-5754)へ(他)筆記用具、動きやすい服装、上履き持参。4日に小発表会を予定

■若年脳卒中の予防と生活習慣管理～脳卒中リハビリテーションの現場から

働き盛りの30～40歳代で脳卒中を発症する方が増えています。脳卒中発症後の後遺症による多様な問題についてお話しします。

時8月8日(土)午後1時30分～4時 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師国立病院機構東京病院リハビリテーション科医師・新藤直子定90名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ園障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817

環境活動推進センター

◇自転車の手入れとパンクの直し方を習おう

時7月12日(日)午後1時～3時30分 費130円

◇おもちゃのクリニック

故障したおもちゃをおもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。

時7月19日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 費無料(部品代は実費)

—— 〈いずれも〉 ——

場・園環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352(午前9時～午後5時) (区内在住・在勤・在学の方)定各10名(申込順) (申込)電話で、同センターへ(他)長寿応援対象事業

就労支援センター

◇若者就労支援セミナー「仕事を楽しくする～自分のためのコミュニケーション」

社会生活上の基礎的なコミュニケーションを学び直し、行動に移るきっかけを作りましょう。

時7月14日(火)午後1時～4時 師伊藤那美(内)34歳以下で求職中の方定10名(申込順)

◇就労支援セミナー「応募書類と面接のポイント」

強み・長所・能力を活かした求職活動を考えます。

時7月21日(火)午後1時～4時(内)求職中の方定14名(申込順)

—— 〈いずれも〉 ——

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 費無料(申込)・☎電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

11月7日(土)・8日(日)

すぎなみフェスタ2015への 出展・出店者を募集します

—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)へ。

【日時】11月7日(土)午前10時～午後3時30分・8日(日)午前10時～午後3時
【場所】メイン会場=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)
▷**連携イベント会場**=杉並会館(上荻3-29-5)、
西荻地域区民センター・勤労福祉会館(桃井4-3-2)
【内容】キャラクターショー、団体発表、グルメコーナー、交流自治体物産展、ともしがんばろう東北コーナー、レクリエーションイベントなど

会場内には、区民へのPR、にぎわい・ふれあい・憩いのテントを設営します。おいしいもの・楽しいもの、遊びやスポーツのコーナーなどを出展・出店する区内の事業者・団体(※)を募集します。

なお、申し込み多数の場合は、実行委員会で抽選等により出展・出店者を決定します。また、実行委員会が定める出展・出店要項(出店等の資格、衛生・安全・環境対策等〈すぎなみフェスタ2015出展・出店要項は、すぎなみフェスタ<http://www.sugichiiki.com/sugifes/>参照)に従えない事業者等のお申し込みは固くお断りします。

※区内に本店・事業所または団体の活動場所を有するもの。

【申込期限】7月31日(必着)

【申し込み方法】申込書(文化・交流課〈区役所西棟7階〉、地域区民センターで配布。上記すぎなみフェスタホームページからも取り出せます)を、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)FAX 5307-0683へファクスまたは郵送

(テント費用)

テントの 大きさ	1日利用	2日利用
大 (3.6m×5.4m)	2万3000円	4万円
中 (2.7m×3.6m)	1万5000円	2万5000円

交流自治体からのお知らせ

7月6日(月)

小千谷市観光物産展 おぢや夏の涼

新潟県小千谷市の特産品販売を行います。

時 7月6日(月)午前10時～午後2時
場 区役所中杉通り側入り口前
小千谷そば(へぎそば)、笹団子、魚沼産コシヒカリ米、地酒、米菓などの特産品の販売(申込当日、直接会場へ)文化・交流課交流推進担当(マイバッグ持参)



▲物産展の様子

8月19日(水)
20日(木)

忍野村 親子田舎体験

富士の麓・山梨県忍野村で夏休みの思い出に、親子でトウモロコシを収穫したり、川遊びやほうとう作りなどを体験できます。

時・内 8月19日(水)・20日(木)▷19日=四季の杜おしの公園(午後1時集合)→農業体験・食育体験(トウモロコシの収穫)→民宿▷20日=忍野八海散策・清流川遊び



▲親子で川遊び

→ほうとう作り体験→四季の杜おしの公園(午後3時解散) 山梨県南都留郡忍野村定50名(申込順)費1万1500円。小学生1万1000円(申込書(忍野村観光協会<http://www.oshino.jp/>から取り出せます)を、同協会 〆guide@oshino.jp FAX0555-84-4223へEメールまたはファクス(忍野村役場観光産業課 〆0555-84-7794)食事はツアー代金に含まれています。詳細は、申込書参照

「認知症予防教室」に参加しませんか

この教室は認知症の予防のために、ウォーキングや脳を鍛える活動を生活の中で習慣化するお手伝いをします。教室終了後も継続して活動するグループづくりを目指しています(認知症予防に関することは1面参照)。

★認知症予防教室

ハガキまたは下記認知症予防講演会の会場で申し込み

時・場・内 右表のとおり(区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がなく、介護保険の認定を受けていない方)各24名(抽選)費無料(別途教教材費1000~2500円。交通費等実費負担あり)申込ハガキ(15面記入例参照)に希望の教室番号と教室名(第2希望まで)も書いて、7月31日(必着)までに荻窪保健センター認知症予防担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ(荻窪保健センター 〆3391-0015)抽選結果は8月上旬に送付。長寿応援対象事業

★認知症予防講演会

あなたならどうする? 今日から始める認知症予防

認知症予防のための生活習慣についてお話しします。上記「認知症予防教室」の紹介もします。

時 7月28日(火)午前10時～正午 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 〆IBCコミュニケーションズ・風間弘美(区内在住で65歳以上の方)定300名(先着順)費無料(申込当日、直接会場へ)荻窪保健センター 〆3391-0015

そのほか、ウォーキングの継続のために「公園から歩く会」「始めたいひとのウォーキング講座」を開催しています。日程・会場などはお問い合わせください。

(認知症予防教室)

教室番号	教室名	内容	会場	日程(各計15回)
1	お江戸の歴史をウォーキング	江戸文化の専門家や落語家の方々に江戸の庶民の話を聞くと、江戸の史跡の見方が変わります。その上で、自分で調べて、仲間と計画を立てて現地に行きます。2回の現地探訪でそれぞれ1万歩以上歩きます。	杉並保健所4階(荻窪5-20-1)ほか	9月1日～12月22日の毎週火曜日、午後(9月22日、11月3日は除く)
2	読み聞かせ入門～ウォーキングをともに楽しもう	絵本を選び、声を出して仲間と読み合おうと、作者の意図が新しく発見できます。本の持ち方から発声までを練習し、どんな声でどのように読んだら聞いている子供に気持ちが伝わるかを考えます。	ゆうゆう荻窪東館(荻窪4-23-12)ほか	9月2日～12月16日の毎週水曜日、午前(9月23日は除く)
3-午前 3-午後	脳も体も健康! パソコン&ウォーキング	基本的な操作を練習し、写真やいろいろな素材を組み合わせてミニコミ誌を作ります。自分で考え、仲間と相談し、教え合うことで勉強していきます。	杉並保健所4階(荻窪5-20-1)ほか	9月3日～12月10日の毎週木曜日
4	仲間とつくりたいおとこの台所&ウォーキング(男性限定)	料理経験の少ない方が対象です。基本的な調理技術を練習した後は、仲間と献立づくり、買い物、調理、そして会食をします。教えてもらうのではなく、自分で考え、仲間と相談しながら調理する教室です。	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)ほか	9月2日～12月16日の毎週水曜日、午前(9月23日は除く)
5	歩いて学んで耕して	専門家に庭造りの話を聞いたり、区内の庭園をウォーキングしたりします。仲間と花壇の日当たり、季節、レイアウトを考えたり、除草、土入れ、植え込みと体を動かす作業もあります。大変ですが、春がとても楽しみになります。	老人保健施設シーダ・ウォーク(桃井3-4-9)ほか	9月4日～12月11日の毎週金曜日、午前

(発行日)毎月1日、11日、21日

