

9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

児童手当などの現況届の提出を 2
お忘れなく

支えあい・助けあい・健康を守る国民健康保険 3

たばこ・喫煙について考えてみましょう 5

6月は「東京都HIV検査・相談 8
月間」です

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/

杉並ナンバー 11月17日(月)スタート!



25年度、自動車のナンバープレートに地域名を表示する「ご当地ナンバー」の導入についてお知らせしましたが、26年11月17日から「杉並ナンバー」が交付されることが決定しました。これにより、11月17日以降に自動車を購入した場合やナンバー変更を希望する場合は、「杉並ナンバー」が交付されます。詳しい手続き方法は、詳細が決まり次第お知らせします。

——問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

▶ 昨年のすぎなみフェスタでも「杉並ナンバー」をPRしました



杉並ナンバーが
走ります

杉並区長 田中 良

杉並ナンバーが11月17日から交付されることが決まりました。

現在、区内には10万台を超える車が登録されていますが、これらが杉並ナンバーを付け、全国を走ることによって、杉並の名が知れ渡るものと期待されています。また、こうした車が走り、区民の皆さまの愛郷心がさらに醸成されることは、知名度向上以上に大きな意義があります。区民や事業者の皆さまも積極的に杉並ナンバーに変更していただき、杉並区への愛着をさらに高めていけるよう、ご協力をお願いいたします。

杉並ナンバー Q & A

杉並ナンバーには、次のような効果が期待されています

- ①杉並ナンバーを使用することで、区への愛郷心が醸成され、わがまち杉並への愛着が高まります。
- ②杉並ナンバーを事業者や区民の皆さんが使用することで、地域の一体感が生まれます。
- ③杉並ナンバーを付けた車が各地を走るにより、杉並区の知名度が向上し、地域振興や産業活性化・観光振興につながります。



Q. 杉並ナンバーの対象となるのは、どんな自動車ですか？

A. 杉並区内に使用の本拠を置く①普通自動車②小型自動車③大型自動車(大型特殊を含む)④軽自動車⑤排気量125ccを超えるオートバイが対象となります。

Q. どんな場合に杉並ナンバーになりますか？

A. ●新車や中古車を購入し、杉並区内で新たに自動車の登録をする場合
●練馬ナンバーから杉並ナンバーへの変更を希望する場合

●自動車の所有者が転居などで他の市区町村から杉並区内へ住所を変更する場合

●ナンバープレートの破損・汚損などで新しいナンバープレートの交付を受ける場合 ほか

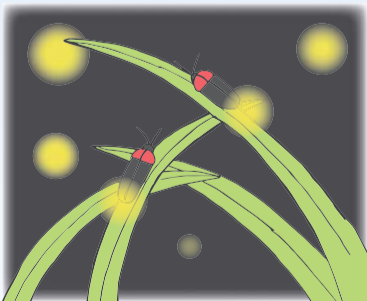
Q. 今使っているナンバーはどうなりますか？

A. 今のナンバー(練馬ナンバー)はそのままお使いいただけます。自動車の購入などに伴い、杉並ナンバーが交付されます(練馬ナンバーを選択することはできません)。

久我山ホタル祭り

時 6月7日(土)・8日(日)午後1時～9時(荒天中止)

場 ①神田川会場=ホタル観賞(神田川清水橋下流付近を中心とする神田川遊歩道)▷玉川上水会場=ホタル観賞(玉川上水岩崎橋下流の遊歩道)▷中央緑地公園会場=くつろぎ広場、ホタル生態説明コーナー、各模擬店・ゲーム▷久我山駅北口会場=コンサート/ホタルの成虫放流、包丁・まな板研ぎ、ワゴンセール、各種模擬店やゲーム、休憩コーナーの設置、街頭ミニコンサート、地元消防庁舎を開放した防災キャンペーン、長野県豊丘村の「食の安全」をめざす産直販売ほか(申込)当日、直接会場へ



※今回からホタル放流場所の神田川会場では、歩行者は久我山駅から富士見ヶ丘駅方向への一方通行となります。電車で来場する方は、久我山駅で下車してください。

6月は環境月間です

環境課・ごみ減量対策課

◇6月9日(月)から環境展を行います

環境に関する展示や相談会を行います。この機会に環境について考えてみませんか。

【日時】 6月9日(月)～13日(金)

午前8時30分～午後5時

(相談窓口は午前10時～午後4時)

【場所】 区役所1階ロビー

- 【内容】 ●節電省エネ相談窓口
- スズメバチの巣の展示
- 太陽光発電相談窓口
- ごみ収集BOXの展示
- 住宅の省エネ化相談窓口

【申し込み】 当日、直接会場へ

提出期限は6月30日(月)

**児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当
現況届の提出をお忘れなく**

— 問い合わせは、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へ。

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、現況届用紙を郵送しました。5月末時点で受給している方は、前年の所得や現在の家庭状況等を必ず届け出る必要があります。この届け出に基づいて、引き続き手当の受給要件に該当するかの審査を行います。

◆ 手当月額(児童1人につき)
● 児童手当
▽ 3歳の誕生日まで 一律1万5000円

※届出がないと6月分以降の手当を支給することができません。6月30日(月)までにお早めに提出してください。

▽ 3歳から小学校修了前 一律1万円(第3子以降は1万5000円)

偶者の25年の所得から、表2で該当する控除額を差し引いた後の金額が、表1の限度額以上の場合、6月分以降の手当月額が児童1人につき5000円(特例給付)になります。

▽ 中学生 一律1万円
▽ 限度額以上(特例給付) 一律5000円

なお、配偶者が特例給付に該当または児童を税法上の扶養親族として申告しているなどのときは、受給者変更の手続きが必要となります。

◆ 所得とは
確定申告をされた方は、確定申告書の「所得金額」給与所得のみの方は、源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」です。

◆ 扶養人数
25年12月31日現在の税法上の扶養人数です。扶養控除の対象にならない16歳未満の扶養親族も含まれますが、申告していることが必要です。

● 児童育成(障害)手当 1万円
● 児童育成(障害)手当 II 1万7000円

◆ 注意
各手当とも引き続き受給できる方には、10月、27年2月・6月中旬にそれぞれ前月分までの手当を口座へ振り込みます。

※第3子以降とは、18歳到達日以後最初の3月31日までの間にいる児童のうち、上から順に第1子・第2子…と数えます。

◆ 注意
各手当の現況届と上記給付金は提出先が異なりますので、それぞれ専用の返信用封筒で返送してください。
☎ 杉並区臨時給付金専用コールセンター
☎ 0120-35-9292

◆ 注意
各手当の現況届と上記給付金は提出先が異なりますので、それぞれ専用の返信用封筒で返送してください。
☎ 杉並区臨時給付金専用コールセンター
☎ 0120-35-9292

〔表1〕 限度額 (6月1日現在)

扶養人数(税法上)	児童手当	児童育成手当 児童育成(障害)手当
0人	622万円	360万4000円
1人	660万円	398万4000円
2人	698万円	436万4000円
3人	736万円	474万4000円
※以下1人増すごとに限度額は38万円増加します。		
下記の扶養親族加算 (1人につき)		
老人	6万円	10万円
特定・16~19歳未満の控除対象		25万円

〔表2〕 所得からの控除額 (6月1日現在)

控除の種類	控除額
児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当共通	
一律控除	8万円
勤労学生・寡婦・寡夫控除	27万円
特別寡婦控除	35万円
障害者控除(1人につき)	27万円
特別障害者控除(1人につき)	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金控除	控除相当額
児童育成手当・児童育成(障害)手当のみ	
配偶者特別控除	控除相当額

ご注意ください

「子育て世帯臨時特例給付金」「臨時福祉給付金」は別途申請が必要です

各手当の現況届と上記給付金は提出先が異なりますので、それぞれ専用の返信用封筒で返送してください。
☎ 杉並区臨時給付金専用コールセンター
☎ 0120-35-9292

◆ 26年度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 (荻窪5-20-1 ☎3391-1015) へ。

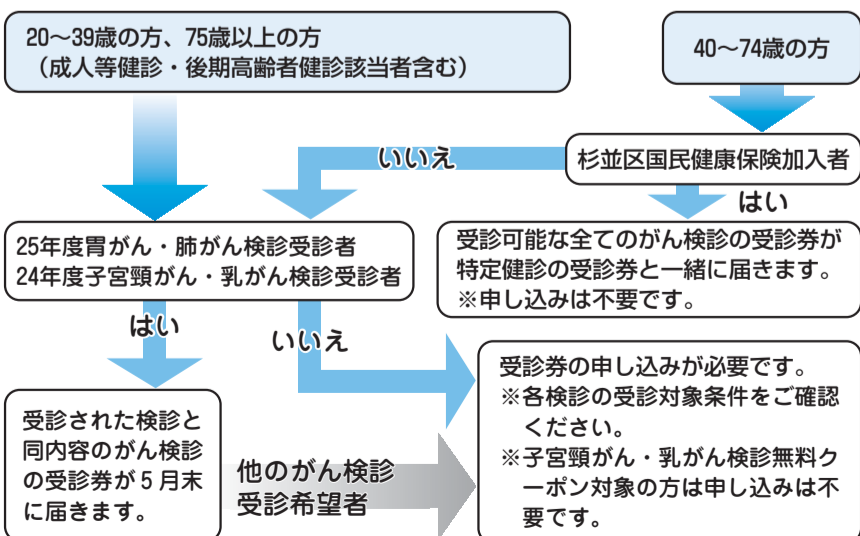
★区民健康診査・がん検診等が始まりました。お早めに受診をお願いします。

全ての健(検)診の対象年齢は、26年度(4月~27年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、実施医療機関で実施します。受診券に実施医療機関一覧を同封して送付します。また、区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

★各健(検)診の詳細な内容(対象者・送付方法・受診期間など)は、区ホームページまたは「広報すぎなみ」4月1日号・5月1日号などをご覧ください。

健(検)診名	区民健康診査		がん検診					成人歯科健診		
	成人等健診		胃がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん	大腸がん		前立腺がん	
対象	30~39歳で職場などの健診を受ける機会がない方		35歳以上の方		20歳以上の女性(25年度未受診者)	40歳以上の女性(25年度未受診者)	40歳以上の方	50・55・60・65・70歳の男性	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳の方	
申し込み・受診券送付	◆23~25年度中に成人等健診を受診していない方は、申し込みが必要です。 ◆上記以外の方 【4~9月生まれ】受診券を5月末に送付しました。 【10~3月生まれ】受診券を6月末に送付します。		◆新規申し込み ①5月19日(月)締切=5月末に送付しました。 ②6月9日(月)締切=6月末に送付 ③6月23日(月)締切=7月上旬に送付 ④7月7日(月)締切=7月中旬に送付 ※④の締切日以降に申し込み 毎週月曜日締切=木曜日送付 ◆その他の方 下記の「がん検診受診券発送の流れ」・「新規申し込み方法」をご覧ください。			区への申し込みは必要ありません。 検査を希望する方 【区民健康診査対象者の方】 区民健康診査と同時受診になります。 【区民健康診査対象者でない方】 受診期間内に杉並区内の医療機関で実施。医療機関に直接お申し込みください。受診時に保険証を持参してください。			受診券は5月末に送付しました。	
費用	無料(希望者に胸部エックス線検査を300円で実施)		各500円			200円	500円	無料		

◆がん検診 受診券発送の流れ



◆新規申し込み方法(成人等健診 / がん検診)

●ハガキ

【申込先】杉並保健所健康推進課 (〒167-0051荻窪5-20-1)
【記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名
ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます(申し込みが必要ない健(検)診があります)。

●インターネット(電子申請)

区ホームページ「インターネットによる申込など→電子申請(がん検診・介護保険関連ほか)」からアクセスできます
右QRコードからもアクセスできます(一部対応していない機種があります)。
【利用方法の問い合わせ】電子申請・届出サービスコールセンター ☎0570-00-5353 (平日午前8時30分~午後5時15分)

●窓口(杉並保健所健康推進課)

※各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護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、各保健センター、各福祉事務所まで免除の申請をしてください。



支えあい・助けあい・健康を守る

国民健康保険

国民健康保険は、病気やケガをしたときに、医療費の一部を負担するだけでなく安心して医療を受けることができる、皆さんの健康を支える制度です。区が「保険者」となって運営し、加入者（被保険者）が納める保険料と国・都・区からの負担金などを財源として、医療給付などの事業を行っています。国民健康保険の健全な事業運営のため、保険料の納付と加入・喪失の届け出を忘れないようにお願いします。

医療保険制度への加入が義務付けられています

医療保険制度は、①勤務先などの健康保険②同業種で組織する国民健康保険組合③後期高齢者医療制度④区市町村が運営する国民健康保険に大別され、いずれかの医療保険への加入が義務付けられています。

国民健康保険への加入

勤務先などの健康保険をやめたときや家族の扶養でなくなったときは、国民健康保険に加入の届け出をし、保険証の交付を受けてください。

国民健康保険の資格取得日は加入の届け出をした日ではなく、前の健康保険の資格を喪失した日までさかのぼります。さかのぼる期間が長いと、1回あたりの保険料納付金額が高額になったり、届け出までの期間にかかった医療費が全額自己負担となることもありますのでご注意ください。

国民健康保険からの脱退

国民健康保険に加入していた

方が、就職・転職をしたり、扶養家族として他の健康保険に加入した場合は、脱退の届け出をし、保険証をお返しくください。

他の健康保険に加入した後、杉並区の国民健康保険証を使い診療を受けると、後日区が負担した医療費を返還していただくこととなります。

保険料額通知書を送付します

26年度保険料額通知書を6月9日(月)に世帯主宛てに発送する予定です。

4月～27年3月までの12カ月分の保険料を、6月期～27年3月期までの計10回に納期を分けてお支払いいただきます。保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します（保険料の計算方法は右下表参照）。

25年分所得の申告をしていない方へ

国民健康保険料は、前年中の所得金額などをとに決定して

います。そのため、確定申告や住民税の申告をしていない方がいる世帯には「国民健康保険料に関する申告書」の提出をお願いします。

該当する方がいる世帯には、6月下旬に申告書を送付します。

——〈いすれも〉——
国保年金課国保資格係

保険料の納め方

口座振替による納付

ご希望の口座から、保険料を毎月末日（金融機関休業日の場合は翌営業日）に自動的に引き落とすことができます。世帯主以外の方の口座でも申し込みができます。ご連絡いただければ、口座振替依頼書を送付します。また、口座振替依頼書は、国保年金課（区役所東棟2階8番窓口）、区民事務所・分室、駅前事務所、区内の金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局にもあります。通帳・通帳印・保険証を持参すれば、その場で申し込みができます。口座登録までは、お

おむね2カ月かかります。保険料額通知書の特別徴収欄に記載されている金額が、年金から自動的に引き落とされま

納付書での支払い

金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所まで納付できます。

また、納付書に印刷されたバーコードを携帯電話のカメラで読み取り、モバイルバンキングに接続し納付することもできます。それぞれの納付方法の詳細は、保険料額通知書に同封のチラシまたは区ホームページをご覧ください。

※金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストアでは納付書の再発行をしていませんのでご注意ください。
国保年金課国保収納係

〈26年度保険料の計算方法〉

保険料額は **医療分** + **後期高齢者支援金分** + **介護分** です

※1. 介護分は、40～64歳の被保険者のみかかります。なお、65歳以上の方へは、国民健康保険料とは別に介護保険課からお知らせします。

医療分

賦課標準額 旧ただし書き所得 × 所得割率 6.30% + 均等割額 3万2400円

後期高齢者支援金分

賦課標準額 旧ただし書き所得 × 所得割率 2.17% + 均等割額 1万800円

介護分

賦課標準額 旧ただし書き所得 × 所得割率 1.56% + 均等割額 1万5300円

※2. ①旧ただし書き所得＝前年の総収入－必要経費等－基礎控除（33万円）
②住民税が非課税の方は、「旧ただし書き所得」からその4分の1を控除した金額（26年度の減額措置）

計算式の金額が最高限度額を超えたときは、最高限度額が保険料になります。

最高限度額	医療分	51万円
	後期高齢者支援金分	16万円
	介護分	14万円

特定健診・後期高齢者健診を受診しましょう

無料

4～9月生まれの方の受診券を5月末に発送しました。年1回受診してご自身の健康管理に役立ててください。

〈対象者〉

特定健診	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入している方

〈実施時期〉

26年度から受診券の送付時期と受診期間が一部変更になっています。原則として受診期間は下表のとおりです。ただしこの期間にどうしても受診できない方は、受診券到着時から受診が可能です。

誕生日	受診券送付時期	受診期間
4～9月	5月末	6月1日～10月31日
10～3月	6月末	8月1日～27年1月31日

特定健診については国保年金課保健事業担当、後期高齢者健診については国保年金課高齢者医療係

国保温泉センター割引利用券をご利用ください

杉並区国民健康保険加入者が利用できる、日帰り温泉センターの割引利用券を配布しています

【利用期間】 27年3月31日まで

【利用施設】 数馬の湯、もえぎの湯、瀬音の湯、つるつる温泉

【温泉センター割引利用券の配布場所】

国保年金課管理係（区役所東棟2階）、区民事務所・分室、駅前事務所

【問い合わせ】 国保年金課管理係

【その他】 ①利用券を受け取りに来る際は、国民健康保険証を持参してください②利用券1枚で3名まで利用できます③詳細は利用券をご覧ください

区からの お知らせ

区民の方が住宅の修繕や増築を行うための資金の融資を、契約金融機関に低利であつせんしています。申し込み資格などは、工事前に相談ください。

住宅修築資金融資あつせん

区民の方が住宅の修繕や増築を行うための資金の融資を、契約金融機関に低利であつせんしています。申し込み資格などは、工事前に相談ください。

区立保育園等 採用情報

区立保育園等、採用情報。保育士資格がない方も応募できます。

区役所の節電にご協力ください

区は、今年度も節電対策に取り組みます。区役所の節電にご協力ください。

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

区役所の節電にご協力ください

区は、今年度も節電対策に取り組みます。区役所の節電にご協力ください。

区からの お知らせ

区からののお知らせ。区民の皆様へのお知らせです。

④ある程度自立した生活が営める⑤住宅に困っている(直接、6月2日～16日に住宅課(区役所西棟5階)へ)同課他サビスの詳細は、サビスタ付き高齢者向け住宅情報提供システム <http://www.satsuki-jutaku.jp/>をご覧ください。

子育て・教育

家庭福祉員が1名増えます。保育士などの資格を持つ家庭福祉員が、保護者の就労などに

採用情報

区立保育園等、採用情報。保育士資格がない方も応募できます。

区役所の節電にご協力ください

区は、今年度も節電対策に取り組みます。区役所の節電にご協力ください。

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

区役所の節電にご協力ください

区は、今年度も節電対策に取り組みます。区役所の節電にご協力ください。

区からの お知らせ

区からののお知らせ。区民の皆様へのお知らせです。

区役所の節電にご協力ください。区は、今年度も節電対策に取り組みます。

採用情報

区立保育園等、採用情報。保育士資格がない方も応募できます。

区役所の節電にご協力ください

区は、今年度も節電対策に取り組みます。区役所の節電にご協力ください。

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

区役所の節電にご協力ください

区は、今年度も節電対策に取り組みます。区役所の節電にご協力ください。

区からの お知らせ

区からののお知らせ。区民の皆様へのお知らせです。

区からの お知らせ

区からののお知らせ。区民の皆様へのお知らせです。

区役所の節電にご協力ください。区は、今年度も節電対策に取り組みます。

採用情報

区立保育園等、採用情報。保育士資格がない方も応募できます。

区役所の節電にご協力ください

区は、今年度も節電対策に取り組みます。区役所の節電にご協力ください。

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

区役所の節電にご協力ください

区は、今年度も節電対策に取り組みます。区役所の節電にご協力ください。

区からの お知らせ

区からののお知らせ。区民の皆様へのお知らせです。

区からの お知らせ

ご協力ください



平成26年 経済センサス-基礎調査 商業統計調査

あなたの回答が、 日本経済の力になる

7月1日を調査基準日として、全国一斉に、経済センサス-基礎調査と商業統計調査が一体的に実施されます。経済センサス-基礎調査は、全ての事業所・企業を対象に、産業や経済の基本的構造を明らかにすることを目的とした調査です。商業統計調査は、全ての商業を営む事業所を対象に、従業者数、商品販売額等を調査し、わが国の商業の実態を明らかにすることを目的とした調査です。6月中旬以降、調査員が訪問しますのでご協力をお願いします。

区民生活部管理課統計係

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。——問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当 ☎3312-2111 (区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

◆区立小中学校・
保育園等の給食食材
園学務課、保育課

5月22日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1541検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

◆区内3カ所(定点測定)
園環境課放射能対策担当
単位: マイクロ・シーベルト/h

測定場所	測定日(5月)	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	20日	0.07
	27日	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	20日	0.06
	27日	0.05
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	20日	0.07
	27日	0.07

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

募集します

杉並区青少年問題協議会の区民委員

内任期 7月 から 2年間 募集人数 2名 報酬 1万2000円 (会議に出席した場合)...

永福和泉地域区民センター協議会委員

地域住民の交流やコミュニティ形成を目的として、まつり・各種講座の企画・実施、コミュニティ紙の発行等の活動を行います。

内任期 10月1日 から 30年9月30日 (1期2年、2期まで更新可) 活動場所 永福和泉地域区民センター・方南区民集会所...

同事務局 5300-9412 ①後日面接を行います ②応募書類は返却しません ③交通費程度の活動を支払います

入所者が退所した場合に、新たな入所者にご利用いただくため、あらかじめ入所対象者を選考しています。

募集要項 (福祉事務所配布) 区ホームページからも取り出せます 確認の上、申込書を6月2日(日)に福祉事務所へ持参...

同実行委員会では、メッセの準備・運営を行います。なお、出展団体は後日募集します。

「すぎなみ子ども子育てメッセ」実行委員会への参加団体

6月の土曜法律相談 6月21日(土)午後1時~4時 相談室 (区役所西棟2階)...

その他

視覚障害者向け代読・代筆サービスを始めます

障害者地域相談支援センター「すまいる」相談員による代読・代筆サービスを始めます。

1 3391-1976 / 高円寺 2 4185 / 高円寺南 3 6381 / 高井戸 4 3331 / 高井戸東 5 3331 / 2510 手紙、官公庁・学校等からの通知文書...

国の仕事などについての苦情や要望を、行政相談委員が受けします。

6月13日(金)午後1時~4時 区政相談課 (区役所東棟1階) 内年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情...

6月の土曜法律相談 6月21日(土)午後1時~4時 相談室 (区役所西棟2階)...

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 6月11日(水)...

視覚障害者向け代読・代筆サービスを始めます 障害者地域相談支援センター「すまいる」相談員による代読・代筆サービスを始めます。

世界禁煙週間 5月31日~6月6日 たばこ・喫煙について考えてみましょう

喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチン依存症を踏まえると喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上でも重要です。世界保健機関 (WHO) は、5月31日を「世界禁煙デー」と定め、厚生労働省は世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」に定めています。

知ってください、受動喫煙のこと

受動喫煙とは、喫煙者本人のみならず、周囲にいる人がたばこの煙にさらされて、健康に影響を受けることです。フィルターを通らない分、たばこの先端から立ち上がる「副流煙」には、「主流煙」よりも高い濃度の有害物質が含まれています。

3つのポイント: 1 妊婦や子ども、病人の周囲では絶対に喫煙しない 2 歩行喫煙は他の歩行者の迷惑。ポイ捨ても絶対にしない 3 飲食店やホテルでも全面禁煙を

「喫煙対策実施施設登録制度」を推進しています ~快適な食事のために、登録してみませんか

区では、受動喫煙防止のために「喫煙対策実施登録施設」を設け、たばこ対策を実施しているお店 (施設) に制度への登録と応援プレートの提示 (全面禁煙 (右図)・完全分煙・時間禁煙) をお願いしています。

Table with 3 columns: 区分, 店舗名, 所在地. Lists registered facilities like Yappy Birth, 小料理 えみ, アルペロ, ポキトカ, レクトサンドカフェ, 醸カフェ, and トラットリア ピエモンテ.

禁煙チャレンジ! 教室 6月22日(日)午後1時30分~3時30分 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 講師: 東京衛生病院医師・佐々木温子

せき・たん・息切れ...本当に風邪ですか? COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか? 6月30日(月)午後1時30分~4時 杉並保健所 (荻窪5-20-1)

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

1人1枚

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。

催し EVENT

こども人形劇

人形劇団ブークによる「おれはママじゃない」(右写真)を上演します。

時 7月12日(出)①午前10時30分②午後1時30分/各回50分 中央図書館 3歳以上のお子さんとその保護者 各回80名(抽選) 費無料 申込 往復ハガキ(記入例参照。家族は1枚)に全員の名前(フリガナ)、希望回も書いて、6月16日(必着)までに中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ 同館事業係 ☎3391-5754



講演・講座

若者就労支援コーナー・就労支援セミナー「面接対策～あなたをプレゼンする」

面接・問い合わせのマナー、面接の意義、面接での質問への応答などを自分で考え表現することを学びます。

時 6月19日(木)午後1時30分～4時30分 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 伊藤那美 求職中の方 定20名(申込順) 費無料 申込 同電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

スポーツ専門の大学教授から学ぶ「かんたんに、どこでもできるストレッチ」

時 6月20日(金)午後2時～4時 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 身体づくりや疲労回復にも役立つストレッチと簡単な運動を体験習得 師 立教大学スポーツウエルネス学科教授・沼澤秀雄 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 費無料 申込 同電話で、高円寺保健センター健康づくり担当 ☎3311-0116へ 他 運動しやすい服装で、タオル・飲み物・床に敷くもの(バスタオルなど)を持参してください。杉並健康ネットワークの企画です

大人の食育連続講座「家庭菜園と江戸東京野菜」

時 6月21日(出)午後2時～3時 成田図書館 内 野菜の歴史を知り、作る場所から楽しむために、「食」について異なる分野の専門家がお話しします 師 江戸東京野菜コンシェルジュ・松井つるみ、童話作家・真木文絵 定30名(申込順) 費無料 申込 同電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)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い方を対象にした基本的な説明会です。

時 6月24日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分

みんなで銭湯に行こう!

区内銭湯でペパーミント湯を実施します

時 6月8日(日) 区内各公衆浴場 費450円。小学生180円。幼児80円 申込 当日、直接各公衆浴場へ 同各公衆浴場(午後1時以降) 他 実施しない公衆浴場があります



▲ふろっとくん(杉並区浴場組合公認キャラクター)

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) 申込 同電話で、6月23日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939へ

女性のためのお話し体験

日常のちょっとした出来事や家族・友人のこと、なんとなくもやっとしている気持ち、自慢したいことなど、お話ししてみませんか?

時 6月24日から毎月第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 師 産業カウンセラー・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 同電話で、6月2日から電話または直接、開催日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

シニアの就業支援講演会「自分に合った働き方を探すために」

就業やボランティア等の社会参加を希望する高齢者を対象に、自分に合った働き方や社会参加の方法を説明し、具体的に提案します。

時 6月26日(休)午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 内 講演会、就業や社会参加の活動事例紹介(杉並区シルバー人材センター、NPO法人竹箒の会による説明) 師 キャリアカウンセラー・中村康雄 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定 30名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 同高齢者施策課いきがい活動支援係

消費者講座「夏を乗りきる快眠法」

快適な眠りを得るために、眠りを知ることから始めてみましょう。

時 6月26日(休)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 快眠セラピスト・三橋美穂 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 無料 申込 同電話で、消費センター ☎3398-3141へ 他 1歳～就学前の託児あり(6月16日までに申し込み)

夏の省エネ達人になろう!～暮らしの中から小さなエネルギーシフトを

温暖化が私たちの暮らしに与える影響をしっかりと理解し、東京の夏を快適に乗り切るアイデアを一緒に考えましょう。

時 6月28日(出)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 環境ライター・箕輪弥生 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 無料 申込 同電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制)

育児講座「親子で楽しむ絵本の世界」

どんな絵本を選べばよいの? 読み方は? 親子で楽しむ極意をお話しします。

時 7月5日(出)午前10時～正午 場 子育てサポートセンター中瀬(下井草4-25-10) 師 もとしたいづみ 1～3歳のお子さんとその保護者 定 20組40名(申込順) 費 無料 申込 同電話で、子育てサポートセンター中瀬 ☎3399-6447へ 他 車での来場はご遠慮ください

家族介護教室

介護場面における福祉用具の活用「オムツやパッドの選び方」

時 6月13日(金)午後2時～3時 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師 花王カスタマー

大田黒公園 ピアノコンサート

時 6月21日(出)①午後1時②3時(各回60分程度) 場 大田黒公園(荻窪3-33-12) 内 出演=松岡すみれ(右写真)▷曲目=ショパン「バラード3番」、シューマン=リスト「献呈」ほか 定 各40名(抽選) 費 各2000円 申込 往復ハガキ(記入例参照。連記可)に①②の希望も書いて、6月10日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)へ 同事務所 ☎3398-5814



ケティング社員 区内在住の方 定 10名(申込順) 費 無料 申込 同電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ

認知症サポーター養成講座

①ケア24西荻

時 6月11日(水)午後2時～4時 場 西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 師 キャラバン・メイト 大出珠江 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料 申込 同電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668へ

②ケア24阿佐谷

時 6月21日(出)午前10時～11時30分 場 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 費 無料 申込 同電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ

③これって認知症?

時 7月1日(火)午前10時～11時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 キャラバン・メイト 定 30名(申込順) 費 無料 申込 同電話または直接、同図書館 ☎3333-5166へ

— 〈①～③いずれも〉 —

他参加者にはオレンジリングを差し上げます

プロに学ぶ介護のコツ

時 ①6月13日(金)②20日(金)午前10時～11時30分(計2回) 場 上井草園(上井草3-33-10) 内 ①寝返りと起き上がり介助②車いすなどへの乗り移り介助 師 理学療法士・松本大輔、介護主任・関口恵 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 費 無料 申込 同電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024へ 他 1日でも参加可

ポール体操を試してみよう～インナーマッスルを感じて気軽にできる介護予防体操

時 6月22日(日)午後2時～3時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師 理学療法士・道野真己 区内在住の方、デイサービス利用者・利用者家族 定 15名(申込順) 費 無料 申込 同電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256へ

意外と知らない? 介護保険とケアマネジャーのこと

基本的な介護保険制度の内容を理解し、家族や近所の方が困った時に声をかけられる、制度利用への第一歩としてお気軽にご参加ください。

時 7月3日(休)午後2時～3時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 ケア24浜田山職員 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 費 無料 申込 同電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944へ

〈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、区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
和泉館(和泉4-16-22) ☎・FAX3323-5663	網戸張り替え体験講習会～プロが親切丁寧に指導!	6月30日(月)午後3時～5時 定20名(申込順) 費無料
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎・FAX3315-1816	新聞の色・模様・カット絵を使った新聞アート制作★	6月30日(月)午後1時～3時30分 定30名(申込順) 費300円 他黒マジック、のり、はさみを持参してください
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎・FAX3313-4319	草木染講座★	6月23日(月)午前11時～午後3時 定10名(申込順) 費500円(材料費別) 他昼食・ゴム手袋を持参してください
久我山館(久我山5-8-8) ☎・FAX3332-2011	写真家・本田犬友が撮る「遺す伝える遺影撮影会」★	7月31日(木)午前10時30分～午後8時(予約制) 定50歳以上の方 費2000円。希望者メイク15分1000円
四宮館(上井草2-28-3) ☎・FAX3396-7692	初めてのiPad～超入門iPadを体験しよう★	6月16日(月)・17日(火)午後1時～3時 定5名(申込順) 費1回2000円
馬橋館(高円寺南3-16-14) ☎・FAX3315-1249	初心者でも気軽に楽しめる 智能気功体操★	6月12日(木)・26日(木)から毎月第2・4木曜日午後1時30分～4時 費1回500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。★は長寿応援対象事業



日本フィル 第4回 杉並公会堂シリーズ2014

時11月9日(日)午後3時 杉並公会堂(上荻1-23-15)
 内出演=藤岡幸夫(指揮、右写真)、尾池亜美(バイオリン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目=シベリウス「バイオリン協奏曲 二短調 作品47」ほか
 小学生以上の方 費S席5000円ほか(申込)・**チケット発売日**=6月14日(出)午前10時▷**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))
 他**チケット**発売初日は、電話予約のみの受け付けです



▲藤岡幸夫 ©Megu.

6月は「東京都HIV検査・相談月間」です

閩杉並保健所保健予防課☎3391-1025

都内では、昨年1年間で469人の方が新たにHIV(エイズの原因になるウイルス)に感染またはエイズを発症しています。HIVは感染しても症状がほとんどなく、感染しているかは検査を受けなければわかりません。感染を早い時期に知ることができれば、健康管理と早期治療で、ほぼ今までどおりの生活を続けることができます。

杉並保健所では無料・匿名でHIVの検査や相談を行っています。心配がある方は、検査を受けましょう。

時・内・申込)下表のとおり 閩杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 費無料 他診断書の発行はできません

〈HIV抗体・性感染症検査〉

検査項目	HIV抗体・性感染症検査	HIV即日抗体検査
日程	毎月第1・3水曜日(27年2月は18日のみ)	毎月第3土曜日(12月は13日<第2土曜日>)
結果日	検査日の翌週の水曜日(受付時間=9時30分~10時30分)	同日の午後(陰性と明確に判断できない場合1週間程度かかります)
内容	血液検査(HIV・クラミジア・梅毒抗体検査)	血液検査(HIV抗体検査のみ)
申し込み	予約不要。当日の午前9時30分~10時30分に直接杉並保健所3階へ(時間厳守)	要予約。毎月最初の平日(金曜日を除く)から予約開始。月~木曜日(祝日を除く)の正午~午後6時に専用電話☎5259-0330へ
時期	感染が心配される機会から2カ月以上経過していること	感染が心配される機会から3カ月以上経過していること
その他	検査は匿名です(検査結果は本人に直接お話しします。電話での結果報告はできません)	

歯と口は健康・元気の源だ 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

毎日しっかりと食事を摂ることは私たちが元気に生活するために欠かせません。そのためにも、日頃から「歯や口」の健康管理をしっかりとすることが大切です。

私たちが歯を失う多くはむし歯と歯周病です。その一番の原因の予防は「歯みがき」です。右表のようなポイントを押さえ、1日1回は十分な時間をかけてみがきましょう。

さらに、かかりつけ歯科医師を決め、定期的な歯科健診を受けることも大切です。

区では、成人歯科健康診査を6月1日(日)~12月28日(日)に実施しています。対象者には受診券を交付しています。詳細は2面をご覧ください。

効果的な歯みがきのポイント

- 歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を当てる
- 歯ブラシを、軽い力で小さく動かす
- フッ素入りの歯みがき剤を使う
- 糸ようじや、必要に応じて歯間ブラシを使う

閩杉並保健所健康推進課☎3391-1015



スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●シニア(還暦)対抗野球大会

時7月5日(出)・12日(出)午前9時~午後5時(予備日8月2日(出)・9日(出)) 閩都立和田堀公園野球場(大宮1-6) 閩区内を拠点に活動している60歳以上の選手で編成されたチーム(55~59歳の選手は1チーム2名まで。投手・捕手は不可) 閩12チーム(予定(抽選)) 費1チーム5000円(保険料含む) 申込)往復ハガキに大会名・チーム名・代表者氏名(フリガナ)・住所・電話番号を書いて、6月10日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ 閩同財団☎3312-2111(区代表) 他①代表者会議を6月19日(休)午後6時30分から同財団で行います②個人参加希望の方はお問い合わせください

●区民体育祭

◇インディアカ交流大会

時7月13日(日)午前9時~午後5時 閩荻窪体育館(荻窪3-47-2) 閩区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 閩120名(申込順) 費500円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日と「ハッスル」(競技重視)か「和気あいあい」(交流中心)のいずれかも書いて、6月24日(必着)までに区インディアカ協会事務局・小林聡子(〒166-0001阿佐谷北3-31-5)へ 閩小林☎3338-3165(午後6時~9時) 他①運動できる服装で、体育館履き、昼食を持参してください②車での来場はご遠慮ください

◇軟式野球(中学生の部)

時7月13日~11月の日曜日・祝日、午前9時~午後5時 閩松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ほか 閩区内在住・在学の方で編成されたチーム 閩40チーム(1チーム10~20名以内。申込順) 費1チーム5000円(申込) 閩電話で、6月17日までに区中学生軟式野球協会・吉野☎3333-8728(平日午前9時

~午後4時)へ 他代表者会議を6月22日(日)午後5時から宮前中学校で行います

◇ミニテニス大会

時7月19日(出)午前9時~午後5時 閩上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 閩混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 閩区内在住・在勤・在学の方 閩120名(申込順) 費300円(保険料含む) 申込)往復ハガキまたはファクス(7面記入例参照)に希望種目も書いて、6月10日(必着)までに区ミニテニス協会・板東信博(〒168-0064永福1-34-19) FAX3324-4367)へ 閩板東☎3324-4367

◇ダンススポーツ

時7月21日(祝)午前10時 閩荻窪体育館(荻窪3-47-2) 閩団体戦(スタンダード・ラテン)、一般来場者によるダンスタイム 閩区内在住・在勤・在学の方または区内サークル在籍者 費300円(申込) 閩電話またはファクス(7面記入例参照)で、6月20日までに区ダンススポーツ連盟・杉田☎ FAX3300-0715)へ 閩ダンスシューズまたはスニーカーを持参してください

スポーツ教室

●マラソン・クリニック

フルマラソンを4時間台で走ってみたい方など、気軽に参加してください。

時6月15日(日)午前10時~正午 閩都立和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15) 閩マラソンの基本運動 閩区陸上競技協会・磯田雅也 閩区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 閩80名(申込順) 費2000円(当日) 申込) 閩申込書(同協会・日野☎090-3149-0309) 閩maasao@jcom.home.ne.jpへ 請求。すぎなみ地域コム 閩http://www.sugi-chii.comからも取り出せます)を、6月13日(必着)までに日野へ 郵送 閩運動着・運動靴(陸上用シューズ)・着替え・タオルを持参してください

●ユニカール教室

カーリングの室内版で、年齢・障害に関係なく楽しめる新しいスポーツです。

時6月22日(日)・29日(日)、7月12日(出)・19日(出)午後1時~3時30分(計4回) 閩杉並障害者福祉会館 閩日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 閩区内在住・在勤・在学で障

「AJINOMOTO Day」にご招待!



©F.C.TOKYO

親子でFC東京を応援しよう!

時7月19日(出)午後6時30分 閩味の素スタジアム(調布市西町376-3) 閩鹿島アントラーズ戦 閩区内在住の小学生親子ペア 閩200組400名(抽選) 申込)往復ハガキに①「AJINOMOTO Day」ご招待②2人の氏名(フリガナ)③学年④郵便番号、住所⑤電話番号を書いて、6月19日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ 閩同財団☎3312-2111(区代表) 他チケットは7月1日から同財団で当選ハガキと引き換えます

害のある方とその家族・支援者 閩18名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、6月13日(必着)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 閩同事務局☎3332-6121 FAX3335-3581

●ジュニア育成アーチェリー教室

時6月22日(日)、7月13日(日)・27日(日)、8月10日(日)・24日(日)、9月14日(日)午前9時~正午(計6回) 閩上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ほか 閩都内在住の小学4年生~高校生 閩15名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に性別・学年も書いて、6月14日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)へ 閩小杉☎3390-6839(午前9時~午後9時) 他弓具の無い方には、貸し出します

●キューキュートレーニング

楽しみながら、陸上運動に共通する足の動き、敏捷性や集中力などを高めます。

時6月28日(出)午前9時30分~10時40分 閩上井草スポーツセンター 閩区内在住・在学の小学生 閩20名(申込順) 費610円(申込) 閩電話または直接、同センター(上井草3-34-1) ☎3390-5707)へ 閩運動できる服装で、

室内用運動靴、タオル・飲み物などを持参してください。6月15日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

●高円寺体育館の教室

◇椅子に座ってフィットネス~ジャイロキネシスⅡ

肩凝り・腰痛を緩和し、正しい姿勢作りを学びます。

時7月4日~8月29日の毎週金曜日、午前11時~午後0時30分(計8回) 閩高橋春香 閩18名(申込順) 費5600円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、6月9日(必着)までに高円寺体育館へ

◇いきいきスポーツ教室

幅広い年齢層の方を対象に、週1回ストレッチ・筋力トレーニング・エアロビクス・ヨガなどで楽しみながら体を動かします。

時7月4日~9月26日の毎週金曜日、午前9時~11時(計12回) 閩松藤幸子、中野千賀子 閩60名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、6月10日(必着)までに高円寺体育館へ

—— 〈いずれも〉 ——

閩・閩高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3312-0313) 閩区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 閩2歳~就学前の託児あり(事前申込制)。車、バイクでの来館はご遠慮ください

(発行日)毎月1日、11日、21日

