

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

| | |
|-----------------------------|---------|
| 杉並区敬老会 | 2 |
| 子宮頸がん予防ワクチン積極的接種勧奨の差し控えについて | 3 |
| 9月開始の「元気づくり事業」の受け付けが始まります | 5 |
| 夏休みの催し、教室・講座など | ... 6~8 |

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/

参議院議員選挙

投票・開票日 **7月21日(日)**

投票時間 **午前7時～午後8時**

参議院議員選挙では東京都選出(改選数5)と比例代表選出(改選数48)の2選挙を投票します。

——問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。



選挙のお知らせをお送りします

投票日・投票所などをご案内する「選挙のお知らせ」は、7月4日(木)から世帯ごとにお封書でお送りします。投票日当日には、ご自分の名前が記載された「選挙のお知らせ」を持参して、指定された投票所で投票してください。

また、「選挙のお知らせ」が届かない・紛失したなどの場合でも、投票資格がある方は投票できますので、投票所の係員にお申し出ください。

「選挙公報」は各戸配布します

候補者の政見・経歴などを掲載した「選挙公報」は、各世帯の郵便受けなどに直接お届けします。なお、選挙公報は7月16日(火)までにお届けする予定です。選挙公報が届かなかった場合には、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。また、区の施設・駅の広報スタンド・郵便局・公衆浴場・新聞販売店などにも置く予定です。

成年被後見人に関する法改正について

5月27日の国会で、成年被後見人の選挙権の回復などのため公職選挙法等の一部を改正する法案が可決されました。この法改正を受けて、今回の参議院議員選挙から成年被後見人の選挙権が回復されます。

杉並区で投票できる方

今回の選挙において投票できるのは、次の2つの要件を

満たしている方です。
 ①平成5年7月22日までに生まれた方

②平成25年4月3日までに杉並区へ転入届出をし、投票する日に選挙人名簿に登録されている方

転入した方は、投票資格の有無を選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

区発行の「在外選挙人証」をお持ちの方へ

区発行の「在外選挙人証」をお持ちで、一時帰国している方または帰国転入後まだ国内の選挙人名簿に登録されていない方は、参議院議員選挙の投票ができます。

投票所や期間・時間などは左表のとおりです。詳細は、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

〔在外選挙人証〕をお持ちの一時帰国者の投票所など

| 投票所 | 投票期間・時間 | 投票に必要なもの |
|-----------------|--------------------------------|----------------|
| 区役所第4会議室(中棟6階) | 7月5日(金)~20日(土) 午前8時30分~午後8時 | 杉並区発行の「在外選挙人証」 |
| 荻窪体育館(荻窪3-47-2) | 7月21日(日) 午前7時~午後8時 | |

投票・開票速報

投票・開票速報は7月21日(日)に区ホームページでご覧いただけます。なお、投票速報は午前8時から、開票速報は午後9時30分から発表します。

区ホームページ
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

インターネットを使った選挙運動

今回の参議院議員選挙からインターネットを利用した選挙運動ができるようになりました。内容は以下のとおりです。

①ウェブサイト等を用いた選挙運動

ホームページ・ブログ・フェイスブック・ツイッター・ユーチューブ等に、選挙運動に関する情報を掲載することができます。ただし、誹謗中傷や公序良俗に反する内容を掲載した場合は、法律で罰せられますのでご注意ください。

②電子メールを用いた選挙運動

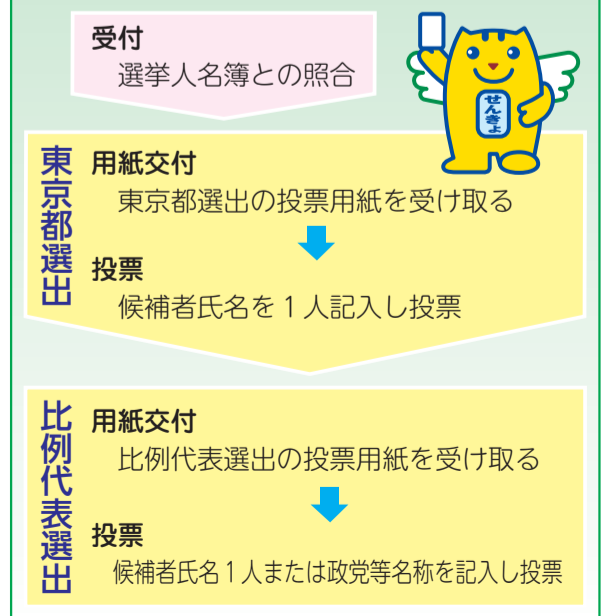
候補者や政党等は、有権者に対して選挙運動の内容(投票依頼等)を記載した電子メールを送ることができます。選挙運動用電子メールを送るには厳しい制約があり、有権者が受取承諾をしていないにもかかわらず送られてくる場合には拒否することができます。

③有料インターネット広告

選挙運動用ウェブサイトへ直接リンクする有料インターネット広告が政党等により認められています。

- 一般の有権者も「①ウェブサイト等を用いた選挙運動」が可能になりましたが、電子メールを用いた選挙運動は引き続き禁止されています。
 - 選挙運動ができる期間は、公示日から選挙期日の前日(7月4日~20日)までとなります。
 - 未成年者の選挙運動は引き続きできません。
 - 一般の有権者は、候補者・政党等から送られてきた選挙運動用電子メールを転送することはできません。
 - ウェブサイト上や選挙運動用電子メールに添付された選挙運動用ピラ・ポスターを紙に印刷して配ることはできません。
 - ウェブサイト等を用いた選挙運動には、電子メールアドレス等の表示義務があります。
 - 電子メールを用いた選挙運動には、氏名、電子メールアドレス等の表示義務および一定の記録の保存義務があります。
- 詳しくは、総務省ホームページhttp://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo10.htmlまたは区選挙管理委員会特設ホームページ<http://www2.city.suginami.tokyo.jp/poll/san/top.asp>をご覧ください。

投票日当日の流れ



期日前投票については12面をご覧ください

区からのお知らせ

国民年金保険料一般免除等の申請

25年度(7月～26年6月承認期間)の国民年金保険料一般免除(全額・一部納付)と若年者30歳未満)納付猶予の申請の受け付けを行います(郵送での申請も受け付けます)。

所得の審査がありますので、本人・配偶者・世帯主(納付猶予の場合は本人・配偶者)の住民税の申告が必要です。

なお、25年1月1日現在杉並区に住所がない方は、24年中の所得と控除額の内訳の分かる証明書(住民税証明書など)を添付してください。

24年度全額免除と若年者納付猶予の承認を受けた方で継続申請を希望した方は、25年度の免除等申請は不要ですが、免除等の審査のためには、所得がなかった方でも住民税の申告は必要です。

また、24年度に一部納付が承認された方と継続申請を希望しなかった方は、25年度の免除等を希望する場合には改めて申請が必要です。

※退職者には特例的に免除が認められる制度がありますので、お問い合わせください。

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)から送られる所得状況届に、必要事項を記入して提出してください。

また、住民税の申告が必要な方は、区役所から送られる25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。

所得状況届に関する情報は国民年金課国民年金係、住民税の申告に関する情報は課税課

子育て・教育

外国人児童・生徒保護者懇談会

24年4月から区立の小中学校に通学している外国人の保護者の方を対象に、お子さんの学校生活や学習に関するを中心、困っていることや心配していることを話し合い、交流を深めます。

7月9日(火)午前10時～11時30分(区役所第6会議室(西棟6階))

24年4月から現在まで来日した外国人児童・生徒の保護者(無料)電話または参加申込書(区立小中学校で配布)をファクスで、7月8日までに済美教育センター教育指導係

介護保険

25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、25年度の介護保険料段階・年間保険料の通知を7月10日(水)に発送します

25年度の介護保険料段階は、25年度区民税課税状況等(24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。

納付書払いの方は、同封の25年度8月分～3月分までの納付書にてお支払いをお願いします。

募集します

区営住宅(家族向)の空き家待ち登録者

●一般世帯向(2階以上) 118名
●障害者・高齢者世帯向(1階) 9名

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などの資格要件があります。

「申込みのしおり」の配布▽配布期間 7月8日(月)～17日(水)

環境・清掃

地域清掃活動の支援

まちをもっと美しく、もっとすてきにしてみませんか。地域の清掃に取り組む団体などの活動を支援するため、ごみ袋(20袋程度)を提供します。

の障害者入所支援施設です。利用者には、地域生活に向けた訓練などを行っています。入所後は、地域生活が可能になった方が区内のグループホームなどへ順次退所していきます。

募集人数 若干名(募集要項(各福祉事務所)で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、7月31日まで福祉事務所へ持参

活支援課または各福祉事務所(荻窪 5-15-13 333 98-9104、高円寺 5-306-2 寺南 2-24-18 5306-2 611、高井戸 高井戸東 3-26-10 3332-7221)ファミリリーサポートセンター協力会員

保育施設への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の外出などに伴う子供の一時的な預かり(基本的には協力会員の自宅)など

0円(早朝・夜間1000円) 安心身ともに健康な20歳以上の方(申)電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリリーサポートセンター ☎5347-1102 1(他会員登録後、研修会(次回は7月17日(水))に参加していただきます)

「事業系有料ごみ処理券」を貼りましょう

お店や事務所などの事業活動に伴って出るごみ・資源の処理は有料です。収集運搬許可業者に処理を委託するか、ごみ処理券を貼って出しましょう。「事業系有料ごみ処理券」は取扱所ステッカー(左写真)のあるお店でお買い求めください。

ごみ減量対策課または杉並清掃事務所 ☎3392-1728 1、同事務所方南支所 ☎332-4571

「有料粗大ごみ処理券 取扱所 有料ごみ処理券」

付時間 平日、午前9時～午後5時(年末年始は除く) 環境課庶務係

張り出し樹木の手入れをお願いします

木々の枝が繁茂する季節になりました。庭木・生垣の枝が歩道や車道へ張り出し、通行に支障があるとの苦情が多数寄せられています。張り出した枝によって事故が生じた場合、樹木所有者の責任となる場合もありますので、所有者の方は、枝の剪定など適正な管理をお願いします。

節電にご協力ください

今年も国では東京電力管内の「夏季の電力需給対策」として、数値目標を伴わない節電を呼びかけています。熱中症など健康・安全面に気をつけて、体調に合わせてエアコンや扇風機を上手に活用するなど、無理の無い範囲でご協力ください。

【節電期間】7月1日～9月30日の平日午前9時～午後8時(8月13日～15日を除く)

減らす 省エネモードへ変更、不要な電力を使わない

ずらす 平日、午後4時ごろの電気使用が多い時間帯での使用を避ける

切り替える 太陽光発電などの利用 省エネ製品への買い替え

杉並区敬老会

75歳以上の方(区内在住で昭和13年9月16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。

【日時・内容】9月3日(火)・4日(水)
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
／いずれも開場は30分前から
第1部 式典
第2部 コント山口君と竹田君(コント) 三遊亭圓歌(落語)
【場所】杉並公会堂(上荻1-23-15)
【定員】各回750名(抽選)【費用】無料



▲コント山口君と竹田君 ▲三遊亭圓歌

＊ 申し込み方法 ＊
(1)対象の方に、参加申込書(往復ハガキ)を6月29日に発送しました。
(2)届いた参加申込書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)。
(3)応募者多数の場合は、抽選となります。
(4)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。

節電にご協力ください
今年も国では東京電力管内の「夏季の電力需給対策」として、数値目標を伴わない節電を呼びかけています。熱中症など健康・安全面に気をつけて、体調に合わせてエアコンや扇風機を上手に活用するなど、無理の無い範囲でご協力ください。
【節電期間】7月1日～9月30日の平日午前9時～午後8時(8月13日～15日を除く)
減らす 省エネモードへ変更、不要な電力を使わない
ずらす 平日、午後4時ごろの電気使用が多い時間帯での使用を避ける
切り替える 太陽光発電などの利用 省エネ製品への買い替え
環境課地域エネルギー対策担当

施設情報

区役所、証明書自動交付機などの臨時休業

外国人住民の方の「住基ネット」の運用開始に伴うコンピュータシステムの改修作業のため、窓口と証明書自動交付機を臨時休業します。

◇7月6日(土)、区役所・駅前事務所窓口は臨時休業します

●区役所(区民課区民係、区政相談課(一般相談、交通事故・防犯相談))

●駅前事務所(西荻窪駅前事務所、高井戸駅前事務所、荻窪駅前事務所、高円寺駅前事務所(高円寺駅前図書サービスコーナーを含む))

※駅前事務所に設置してある証明書自動交付機も休止します。

◇7月7日(日)、終日全ての証明書自動交付機は臨時休止します

●区民課住民記録係

上高井戸区民集会所証明書自動交付機の利用中止

上高井戸区民集会所は参議院議員選挙の投票所になるため、7月21日(日)は同集会所内に設置している証明書自動交付機が終日ご利用になれません。

税金

住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

時7月29日(月)午後5時~8時 30分 納税課 ☎5307106 3457

その他

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10日(水) 午後1時~4時(毎月1回。次回は8月14日(水)に開催予定)▽建築総合無料相談会

日午後1時~4時(祝日を除く) 場区役所1階ロビー(申当日、直接会場へ)まちづくり推進課耐震改修担当(他)図面などがある場合は持参してください

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

①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②年金・社会保険の相談を社会保険労務士が③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。

時7月12日(金)午後1時~4時 場区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階))

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 ☎31415411または区政相談課)

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。

時7月20日(土)午後1時~4時 場区政相談課(区役所東棟1階) 内土地・建物・相続・その他法律上のこと(定)6名(申込順。一人30分) 費無料(申)7月16日~19日の午前8時30分~午後5時に、専門相談予約専用電話 ☎530710617または区政相談課窓口で予約(同課)法律相談は、月々金曜日の午後5時

DV・家庭内の問題・男女関係の悩みなど 男女平等推進センター 相談室へ 女性相談員が専用電話でご相談をお受けします。 ☎3393-4713 (午前10時~午後4時) (月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始は休み) 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

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。

申①被爆者健康手帳②本人の銀行口座の分かるもの③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(同係)支給は8月下旬です。24年度に受給され、引き続き資格を有する方は申請の必要はありません

木造耐震診断士 認定・登録講習会

区に新規登録する木造耐震診断士のための講習会を開催します。

時7月30日(火)午後1時30分~4時30分(場)区役所または周辺施設(建築士の資格を有する区内在住または区内建築士事務所に在勤の方(一事務所3名まで)) (定)20名程度(申込順) 費無料(申)申込書(まちづくり推進課耐震改修担当で配布(区役所西棟3階))に必要書類を添付して、7月16日~26日にまちづくり推進課耐震改修担当へ持参(午前9時~午後4時30分) (同)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。

◆区内3カ所(定点測定) 環境課放射能対策担当

Table with 3 columns: 測定場所, 測定日(6月), 測定高さ1m. Rows include 杉並区役所青梅街道側, 杉並保健所前駐車場西側, 衛生試験所玄関前駐車場.

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

環境課、保育課 6月24日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1056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。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定) 環境課放射能対策担当 (測定日6月24日)

Table with 3 columns: 測定場所, 測定高さ(地上1cm, 地上1m). Rows include 桃井第五小学校校庭, 久我山小学校校庭, 松ノ木中学校校庭, etc.

定点測定値の単位はマイクロ・シーベルト/h、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。

子宮頸がん予防ワクチン

積極的接種勧奨の差し控えについて

25年4月1日の予防接種法改正により、子宮頸がん予防ワクチン(ヒトパピローマウイルス感染症予防ワクチン)が定期接種の対象となったため、区では、対象者に「接種のお知らせ」と「予診票」を郵送いたしました。

しかし、25年度第2回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会(6月14日開催)において、ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な疼痛が本ワクチンの接種後に特異的に見られたことから、同副反応の発生頻度等がより明らかになり、国民に適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきではない、とされました。

そのため、現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。詳しくは、厚生労働省ホームページ、および区ホームページ(サイト内検索で「子宮頸がんワクチン」と入力ください)をご覧ください。

【問い合わせ先(平日午前8時30分~午後5時)】 杉並保健所保健予防課(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1025 FAX3391-1927)または各保健センター

ダイオキシン類調査結果のお知らせ

環境課公害対策係

24年度に実施した調査結果をお知らせします(表1・2)。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

たき火の煙や臭いの苦情が寄せられています。落ち葉は堆肥に用いたり、燃えるごみとして出すようにお願いします。

ダイオキシン類とは、ポリ塩化ジベンゾフラン、ポリ塩化ジベンゾパラジオキシン、コプラナーPCBを合わせたものです。また、TEQとは、ダイオキ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ンの量に換算したものです。

〈表1 大気中ダイオキシン類調査結果〉 単位: pg-TEQ/m³

Table with 7 columns: 調査地点, 第1回(24年5月), 第2回(24年8月), 第3回(24年11月), 第4回(25年2月), 年平均値, 23年度年平均値. Rows include 井草森公園, 南荻窪図書館, etc.

※24年度の都の調査結果は速報値。環境基準=0.6pg-TEQ/m³以下。1pg: 1兆分の1g

〈表2 河川ダイオキシン類調査結果〉 単位: pg-TEQ/l

Table with 4 columns: 調査地点, 第1回(水質)24年8月21日, 第2回(水質)25年1月30日, 年平均値. Rows include 宮下橋(神田川), 佃橋(神田川), etc.

※1. 10月26日に採取。環境基準=水質1pg-TEQ/l以下

◆ 25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(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ。

全ての健(検)診の対象年齢は、25年度(25年4月～26年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、実施医療機関等(受診券(票)に実施医療機関一覧表を同封)で実施します。また、区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になります。

◇**区民健康診査**◇ 健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

| 健診区分 | 対象者 | 受診期間 | 健診内容と費用 | ハガキ申込締切 |
|-------------|-----------------------------|---|---|-----------------------|
| ①成人等健診 ※1 | 30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない区民の方 | 【4月～9月生まれ】 9月30日まで (お早めの受診をお勧めします) | ★ 全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★ 医師が必要と認めた場合に実施 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満の方は実施基準があります) ★ 希望する方に有料で実施 ■胸部X線検査(300円)…30～64歳(65歳以上の方は無料で実施。肺炎や結核などを調べます) ■大腸がん検診(200円)…40歳以上 ■前立腺がん検査(500円)…50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施) | 最終締切(必着) 12月13日(金) |
| ②特定健診 ※2 | 40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方 | 【10月～3月生まれ】 10月1日～26年1月31日 (受診券は9月末に郵送) | | ハガキによる申し込みは必要ありません |
| ③後期高齢者健診 ※3 | 後期高齢者医療制度に加入の区民の方 | | | |

※1.成人等健診で22～24年度中の受診期間中に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。
 ※2.40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入の方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。
 ※3.25年度中に75歳の誕生日を迎える方で、杉並区国民健康保険に加入していない方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◇**がん検診**◇ がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。なお、今年度から、各がん検診が500円以下で受診できるようになりました。

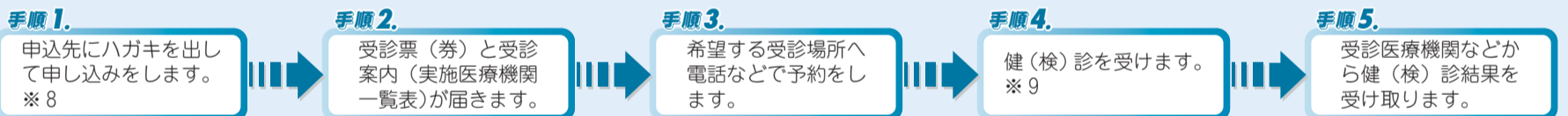
| 検診名 | 対象者 | 受診期間 | 検査内容 | 費用 | ハガキ申込締切日(必着)など | 最終締切(必着) |
|------------|--------------------|---|----------------------|------|--|---------------------------|
| 胃がん検診 ※4 | 35歳以上 | 杉並保健所3階実施分 26年3月15日までの木・金・土曜日(祝日等を除く) 指定医療機関実施分 26年1月31日まで | 胃X線検査 | 500円 | 毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】 | 杉並保健所3階実施分 26年1月24日(金) |
| 肺がん検診 | 35歳以上 | 26年1月31日まで | 胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5 | 500円 | | 12月13日(金) |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 | 24年度中に受診していない方(23年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送しました) | 視診・内診 頸部細胞診検査 | 500円 | 26年1月24日(金) | |
| 乳がん検診 ※6 | 40歳以上の女性 | 26年2月28日まで | 視診・触診、マンモグラフィ検査 | 500円 | | |
| 大腸がん検診 ※7 | 40歳以上 | 区民健診の対象ではない方(お勤め先の健康保険加入など) | 便潜血検査(2日法) | 200円 | 検査を希望する方は、受診期間内に杉並区内の実施医療機関へ直接お申し込みください(ハガキによる申し込みは必要ありません)。受診時に保険証をお持ちください。 ※実施医療機関は、区ホームページでもご覧になれます。 | |
| 前立腺がん検査 ※7 | 50・55・60・65・70歳の男性 | 26年1月31日まで | 採血によるPSA検査 | 500円 | | |

※4.次の方は申し込みをご遠慮ください①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性がある。
 ※5.肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。
 ※6.次の方は申し込みをご遠慮ください①乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸術および水頭症シャント術をしている④心臓ペースメーカーを入れている。
 ※7.区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。区民健診予約の際、併せて医療機関(前立腺がん検査は杉並区内の医療機関のみ)にお申し込みください。ハガキによる申し込みは必要ありません。

◆申し込みから受診まで(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)

【ハガキ記載事項】(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



※8.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(ハガキ申し込みが必要ない健(検)診があります)。※9.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、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。※各がん検診ごとに対象年齢などが違います。確認の上、記入してください。対象外の方が申し込みをした場合、受診票は送付しませんのでご注意ください。

◇**成人歯科健康診査・眼科検診**◇ 成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療や口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に実施しています。対象者には受診券を郵送しますので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

| 健(検)診名 | 対象者 | 受診期間 | 費用 | 検査内容など |
|-------------|---------------------------------|----------------|------|---|
| 成人歯科健診 | 20・25・30・35・40・45・50・60・70歳 | 12月28日まで | 無料 | 問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回) |
| 成人歯科健診再評価調査 | 24年度に成人歯科健診を受診した方(60・70歳受診者を除く) | | | 昨年度の歯科健診がどのように役立てられたかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します |
| 眼科検診 | 40・45・50・55・60歳 | 10月1日～26年1月31日 | 300円 | 問診、眼圧測定・眼底検査、細隙顕微鏡検査 |

がん検診推進事業(乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診)のお知らせ

この事業は、がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。以下の対象年齢の方に無料クーポン券をお送りします。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来より行っている健(検)診と年齢の数え方が異なります。

| 検診名 | 対象年齢 | 生年月日 | 乳がん・子宮頸がん検診 | 大腸がん検診 |
|-----------------------|------|-------------------|--|--|
| 子宮頸がん検診(女性のみ) | 20歳 | 平成4年4月2日～5年4月1日 | 対象の方にはがん検診無料クーポン券などを5月末に郵送しました。ハガキによる申し込みは必要ありません。 | ① 対象年齢で、区民健診の対象の方(杉並区国民健康保険加入) ▷がん検診無料クーポン券は、区民健診の受診券とあわせてお送りします。区民健診と同時に大腸がん検診を受診する際にご利用ください。 ② 対象年齢で、区民健診の対象ではない方(社会保険加入など) ▷がん検診無料クーポン券を5月末に郵送しました。実施医療機関へ直接お申し込みください。受診時に保険証をお持ちください。 ※①②ともハガキによる申し込みは必要ありません。 受診期間は26年1月31日までです。 |
| | 25歳 | 昭和62年4月2日～63年4月1日 | | |
| | 30歳 | 昭和57年4月2日～58年4月1日 | | |
| 乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ) | 40歳 | 昭和47年4月2日～48年4月1日 | | |
| 乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診 | 45歳 | 昭和42年4月2日～43年4月1日 | 受診期間終了間際は大変混み合います。お早めの予約、受診をお勧めします。 | |
| | 50歳 | 昭和37年4月2日～38年4月1日 | | |
| | 55歳 | 昭和32年4月2日～33年4月1日 | | |
| | 60歳 | 昭和27年4月2日～28年4月1日 | | |

※検査内容は、上記の杉並区がん検診と同じ内容です。なお、4月20日以降に転入した方で前住所で受診できなかった方、加入保険の変更等でクーポン券が届いていない方は、杉並保健所健康推進課へご連絡ください。

妊娠を望む方のための基礎講座

☎7月17日(水)午後1時30分～4時30分 ☎杉並保健所(荻窪5-20-1) ☎「妊娠力アップのための基礎知識」(虹クリニック・看護師)、「ピラティスで、妊娠力アップ!」(スタジオオサーティープラス・端利衣子) ☎区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) ☎15名(申込順) ☎無料 ☎☎電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

7月の不妊専門相談

不妊についての専門的な相談に応じます。
 ☎7月24日(水)午後1時30分～4時(予約制) ☎杉並保健所(荻窪5-20-1) ☎区内在住・在勤の方 ☎4名(申込順) ☎無料 ☎☎電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。また、区では特定不妊治療費の助成をしています。詳細は、お問い合わせください。
 ☎杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015) または各保健センター

訪問育児サポーター事業をご利用ください

～0歳の赤ちゃんのいるご家族の皆さんへ～

子育てって分からない事がいっぱい…

- 赤ちゃんと二人きりで少し不安
- 赤ちゃんの世話と家事の両立ができない
- 泣き止まない時困ってしまう
- 離乳食の作り方が分からない
- 近くに頼る人や友達がいない

こんな時は訪問育児サポーターが子育てを応援します。

子育ての心配事あれこれを、子育て経験のある、専門の研修を受けたサポーターが訪問し、一緒に考えたり、やってみたりします。

【利用回数】 1回2時間。3回（多胎児の場合は6回）まで
【訪問・申し込み受付時間】 月～金曜日 午前9時～午後5時
 ※祝日、年末年始を除く。

【対象】 区内在住で0歳の赤ちゃんがいる家庭
 （赤ちゃんの満1歳の誕生日の末日まで）

【費用】 無料

利用の流れ

手順1

電話で、訪問育児サポーター事業担当 ☎5347-1018へ申し込み

手順2

コーディネーター（社会福祉協議会職員）が訪問し、利用申込書とサポート内容確認

手順3

訪問育児サポーターが、ご自宅を訪問します

申し込み・問い合わせ

杉並区社会福祉協議会ささえあい係訪問育児サポーター事業担当
 ☎5347-1018

区の広報番組「すぎなみニュース」をご覧ください

▷放送局=ケーブルテレビJ:COM東京（デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル）
 区ホームページの動画コーナーでもご覧いただけます
 ▷放映時間=午前9時、正午、午後8時の1日3回（各15分）。7月7日(日)～23日(火)、全国高校野球選手権地区予選中継のため、放送時間が変更になることがあります。詳細は、J:COM東京カスタマーセンター ☎0120-999-000までお問い合わせください。
 ▷今後の放映予定
 ●7月7日(日)～13日(土)=待機児童ゼロに向けた区の取り組み、太極拳馬橋公園クラブの紹介ほか
 ※内容は変更する場合があります。

区広報課

安心おたっしや訪問を実施します

区では、高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域でより安心して生活していただくために、安心おたっしや訪問を実施しています。高齢者のお宅を訪問し、困りごとなどを日常的に相談できる関係を作るとともに、支援が必要な方に適切なサービスなどを案内します。何かお困りのことなどがあれば、お気軽にご相談ください。

【訪問時期】

7月から随時 ※対象となる方によって、訪問時期が異なります。

【訪問担当者】

- 地域包括支援センター（ケア24）職員=区が業務を委託している、高齢者の総合相談窓口です。
- 民生委員=地域の中で住民の立場にたった社会福祉活動を行っています。
- 区職員



区高齢者在宅支援課地域連携推進係

9月開始の「元気づくり事業」の受け付けが始まります

区では、65歳以上（要支援・要介護認定者を除く）の方を対象とした「はつらつ元気度チェックシート個人結果票」で「元気度の低下が心配されます」と判定された方のための教室を行っています。このたび、9月開始の教室の受け付けが始まります。教室に参加して、元気づくりをスタートしましょう。

——問い合わせは、高齢者施策課介護予防事業係へ。

〈元気づくり事業（通所型）〉

教室は右表のとおりです。申し込みには、「はつらつ元気度チェックシート個人結果票」が必要です。4～7月生まれで、はつらつ元気度チェックシート（5月下旬に対象の方に送付しました）にご回答いただいた方には、7月上旬に個人結果票を送付しますので結果を確認してお申し込みください。8～11月生まれの方には8月中旬、12～3月生まれの方には12月上旬にはつらつ元気度チェックシートをお送りしますが、地域包括支援センター（ケア24）や高齢者施策課の窓口（区役所東棟1階）でいつでもチェックすることができますので、お問い合わせください。

| 教室名 | 内容 | 場所 | 回数・費用 |
|--------------------|---|---|--------------------|
| こころとからだ元気教室 | 運動・栄養・口腔機能の介護予防全般のプログラムなど | 杉並保健所（荻窪5-20-1） 高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） | 週1回（計12回） 1200円 |
| 健康らく楽トレーニング | 椅子に座っての体操、ストレッチ、各種体操など | ゆうゆう館など | 週1回（計12回） 2400円 |
| 筋力アップトレーニング | 専用機器を使った筋力トレーニング、ストレッチ・各種体操、バランス訓練など | 杉並保健所 浴風会ケアハウス（高井戸西1-12-1） | 週2回（計24回） 7200円 |
| みんなの水中トレーニング | 水中での歩行・ストレッチ・各種体操、バランス訓練など | ティップネス下井草店（下井草2-40-17） コナミスポーツクラブ荻窪南口（荻窪5-30-17） | 週1回（計12回） 3000円 |
| 口腔機能向上教室 | 口腔機能向上を目的とする講義、口周りの筋肉を鍛える体操やゲームなど | 杉並保健所 高齢者活動支援センター | 計7回500円 |
| 膝あんしん教室 腰あんしん教室 | ストレッチ・各種体操、膝痛・腰痛予防の講義、ホームプログラムの指導 | 杉並保健所 高齢者活動支援センター | 隔週で、計6回 1200円 |
| 脳から始まる健康教室 | 運動やレクリエーションを通じた認知機能の維持・向上、運動・栄養・口腔機能などの介護予防全般のプログラム | カープス荻窪南口駅前（荻窪5-30-12グローリア荻窪4階） | 週1回（計12回） 1800円 |
| 元気まるごと教室 | 運動やレクリエーションを通じた認知機能の維持・向上、運動・栄養・口腔機能などの介護予防全般のプログラム | スギコーデイサロン荻窪（上荻1-22-18） マイルドハート高円寺（高円寺北1-28-1） | 週1回（計12回） 1800円 |

申し込み・詳細は、お近くの地域包括支援センター（ケア24）にご連絡ください。

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。また、今回掲載した以外(次号の「広報すぎなみ」に掲載予定)にもたくさんの催しがあります。ぜひ、遊びにきてください。

—申し込み・詳細などの問い合わせは、各児童館へ。

〈児童館 夏の行事〉

| 児童館 | 日時 | 行事・対象・定員 | 児童館 | 日時 | 行事・対象・定員 |
|---------------------|---|--|--------------------|--|---|
| 阿佐谷 ☎3337-7481 | 7月23日(火)～26日(金)・30日(火)～8月2日(金)の午前10時45分～11時45分 | ゆうキッズスペシャル 水遊び(乳幼児とその保護者) | 善福寺 ☎3395-1576 | 7月20日(土)午前8時30分～午後5時 | 府中郷土の森にいこう! (乳)小学2年生以上(定)30名 |
| 阿佐谷南 ☎3315-0439 | 7月31日(水)午後1時30分～3時 | 親子でつくってあそぼう(染め物)(乳)幼児とその保護者 | 善福寺北 ☎3396-7936 | 7月23日(火)～26日(金)午前11時～11時50分 | ゆうキッズプール(乳)乳幼児 |
| 天沼 ☎3398-8717 | 7月5日(金)午前11時～11時45分 | ゆうキッズたなばた(乳)乳幼児とその保護者(定)50組程度 | 高井戸西 ☎3332-0438 | 7月20日(土)午後5時30分～8時30分 | ホラーナイトツアー(乳)小学生以上(乳)35名程度(費)300円 |
| 井草 ☎3390-9666 | 7月3日(水)・10日(水)・17日(水)午後2時30分～4時 | アイロンビーズをつくろう!(乳)小学生 | 成田 ☎3315-1865 | 7月23日(火)・30日(火)午前11時～午後3時30分(年齢での優先タイムあり) | ボールプールであそぼう!(乳)幼児 |
| 今川 ☎3394-5302 | 7月6日(土)午後2時30分～3時40分 | 夏のスペシャルおはなし会(乳)乳幼児～小学生 | 成田西 ☎3391-1857 | 7月30日(火)午後6時～8時30分 | セミの羽化観察会(乳)小学生以上の児童とその保護者(定)20組 |
| 大宮 ☎3315-7083 | 7月30日(火)午後5時30分～8時30分 | セミの羽化観察会(乳)小学生以上の児童とその保護者(定)20組程度 | 成田西 ☎3391-1857 | 7月23日(火)～26日(金)・30日(火)・31日(水)午前10時30分～11時45分 | チャプチャッピーチ(水遊びタイム)(乳)乳幼児とその保護者 |
| 荻窪北 ☎3398-0081 | 7月11日(水)午後4時15分～4時45分 7月19日(金)午前10時30分～11時30分、午後3時～4時30分 | 音の出る紙芝居(乳)幼児～小学生 おばけやしき(乳)幼児(午前)、小学生以上(午後) | 西荻南 ☎3334-0903 | 7月30日(火)・31日(水)午前11時～11時45分 | 幼児ちゃがちゃがタイム(乳)幼児 |
| 上井草 ☎3390-2228 | 7月20日(土)午後1時30分～3時30分 | かみいぐさフェスティバル | 東原 ☎3395-1573 | 7月13日(土)午前10時30分～11時30分 | 虹色タイム ダンス(乳)幼児～中高生 |
| 高円寺東 ☎3315-1802 | 7月5日(金)午前11時～正午 7月18日(水)午後3時45分～4時45分 | ゆうキッズたなばたのつどい(乳)乳幼児とその保護者(定)50組程度 カラフルタイム水遊びゲーム(乳)小学生(定)20名 | 東原 ☎3395-1573 | 7月24日(水)午後3時30分～4時30分 | 中高生ライブ&小学生ダンス(乳)小学生～中高生 |
| 高円寺南 ☎3315-1866 | 7月6日(土)午前10時30分～正午 | マタニティー&こども服リサイクル交換会(乳)1家族1名のみ入場可 | 堀ノ内東 ☎3315-7923 | 7月17日(水)午後3時30分～4時30分 | クラフトタイム あかり作り教室(乳)小学生 |
| 高円寺中央 ☎3315-0395 | 7月5日(金)午前11時～11時30分 7月24日(水)午後3時～4時45分 | 七夕フェスティバル(乳)乳幼児とその保護者(定)50名程度 夏休み理科工作(乳)・(定)小学2・3年生(6名)、小学4年生以上(6名) | 堀ノ内南 ☎3316-5090 | 7月26日(金)午後5時～7時 | 井草ふるさとあかりまつり 納涼シアター東原(乳)幼児とその保護者 |
| 四宮森 ☎3395-1574 | 7月13日(土)午前9時～午後5時 7月24日(水)午後4時～4時45分 | 夏だ!川だ!水遊び!(乳)小学生(定)40名(費)600円 まほうのぼうし(水遊び)(乳)小学生(定)20名 | 本天沼 ☎3395-3803 | 7月5日(金)午前11時～11時45分 | ちびっこたなばた会(乳)乳幼児とその保護者 |
| 下井草 ☎3396-8888 | 7月22日(月)～8月23日(金)発表8月28日(水) | 夏休みクイズラリー(乳)小学生以上 | 堀ノ内南 ☎3316-5090 | 7月25日(水)、8月2日(金)・3日(土)(全3回要出席) | 江戸体験デイキャンプ(乳)小学生(定)60名(事前申込制)(乳)申込用紙配布中 |
| 松庵 ☎3334-0067 | 7月22日(月)～25日(木)午前10時15分～11時50分 7月30日(火)・31日(水)午後1時30分～3時 | 映画会(乳)幼児から 夏休みクラフト(乳)小学生 | 松ノ木 ☎3315-6028 | 7月13日(土)午後1時30分～3時30分 | ほんあまえんにち |
| | | | 和田中央 ☎3382-0400 | 7月11日(水)午前10時30分～正午 7月19日(金)午後6時45分～8時 | ゆかたの着付け講習会(乳)小学生以下のお子さんの保護者(定)15名(事前申込制) ミステリーツアー(定)50名(事前申込制) |
| | | | | 7月9日(火)午前11時～11時45分 7月12日(金)午後6時30分～8時 | ゆうキッズバイオリンミニコンサート(乳)幼児とその保護者 わだつ子盆踊り |

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 夏の行事〉

| 図書館 | 日時 | 内容・対象・定員・申し込み | 図書館 | 日時 | 内容・対象・定員・申し込み |
|-------------------|-------------------------------|---|-------------------|---------------------------|---|
| 中央 ☎3391-5754 | 7月6日(土)午後3時 | たなばた工作会(乳)幼児～小学生(定)30組 | 高井戸 ☎3290-3456 | 7月7日(日)午後2時～3時30分 | 絵本の読み聞かせ講座(乳)中学生以上の方(事前申込制) |
| | 7月20日(土)～9月8日(日) | 夏休みこどもチャレンジ 本を借りるか、本の感想を書くとシールがもらえます | | 7月22日(月)～25日(木)午後2時30分～4時 | 図書館探検(館内探検)(乳)小学2～6年生(定)各日6名(事前申込制(7月2日から)) |
| | 7月20日(土)午後2時 | 科学あそびの会 われないシャボン玉(乳)幼児～小学生(定)20組(事前申込制) | | 7月24日～8月28日(水)午後3時30分～4時 | 夏休み期間の「おはなし会」は中高生の有志の方が担当します |
| 阿佐谷 ☎5373-1811 | 7月17日(水)午前11時～11時30分 | あかちゃんといっしょに、えほんであそぼう(乳)0～2歳くらいのお子さんとその保護者 | 成田 ☎3317-0341 | 7月27日(土)午前9時30分～11時30分 | 科学遊び教室(乳)小学3年生～中学生(事前申込制) |
| | 7月20日(土)～8月31日(土) | 夏休み読書ラリー(乳)幼児～中学生 | | 7月28日(日)午後2時～3時 | 親子おりがみ教室(乳)幼児～小学生(保護者同伴)(定)30名(事前申込制(7月2日から)) |
| | 7月25日(木)、8月1日(木)・8日(水)午後2時～3時 | 阿佐谷図書館しごとば見学 求む!あさがや調べ隊(乳)小学生(定)各10名 | | 7月22日(月)～8月31日(土) | 夏休み読書ラリー(乳)幼児～中学生 |
| 今川 ☎3394-0431 | 7月30日(火)午後2時～3時 | 夏休みスペシャル工作会(乳)小学生(定)20名 | 西荻 ☎3301-1670 | 7月22日(月)～8月31日(土) | 利用者参加型展示「世界遺産を知ろう」世界遺産について何でも書いてください |
| | 7月19日(金)～8月31日(土) | 読書ラリー(乳)幼児～小学生(乳)カード配布は8月25日まで | | 7月23日～8月27日(火)午後4時 | 小学生向けおはなし会(乳)小学生 |
| 永福 ☎3322-7141 | 7月25日(木)午後4時～4時30分 | 小学生のためのおはなしの会(乳)小学生(定)20名 | 方南 ☎5355-7100 | 7月27日(土)午後2時 | 夏休み!キラリ☆キラキラおはなし会(乳)幼児～小学生 |
| 柿木 ☎3394-3801 | 7月20日(土)～8月31日(土) | 夏休み～スタンプラリー(乳)幼児～中学生 | 南荻窪 ☎3335-7377 | 7月21日(日)～8月31日(土) | 夏休みスタンプラリー(乳)幼児～小学生 |
| | 7月7日(日)まで | 七夕飾り | | 7月27日(土)午後2時、3時 | スライムをつくろう!(乳)年長～(定)各30名(事前申込制) |
| 高円寺 ☎3316-2421 | 7月31日(水)午後2時 | 夏休みスペシャルおはなし会(乳)幼児～小学生 | 宮前 ☎3333-5166 | 7月29日(月)、8月2日(金) | わたしもぼくもとしゃかんいん(乳)小学生(定)各5名(事前申込制(7月20日から)) |
| | 7月7日(日)まで | 七夕飾り(乳)幼児～小学生 | | 7月21日(日)～9月1日(日) | 夏休みスタンプラリー |
| 下井草 ☎3396-7999 | 7月20日(土)～9月1日(日) | 夏休みこどもスタンプラリー | | 7月28日(日)午前10時30分～正午 | 夏休み親子工作教室 オリジナルアートペンをつくろう!(乳)小学1～4年生(1・2年生は保護者同伴。事前申込制) |
| | 7月27日(土)午後2時～3時 | 宿題お助けブックトーク(乳)小学生(定)30名 | | | |

*表中の申し込みは、表記なしの場合は当日、直接会場へ(先着順)。事前申込制の場合は、電話か直接同図書館へ



競技大会

●スポーツ祭東京2013ユニカールプレ大会 「第13回全国障害者スポーツ大会オープン競技ユニカール大会」のプレ大会を行います。 時7月28日(日)午前9時～午後1時 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 定75名(申込順) 費30円(保険料) 申込申込書(スポーツ振興課および区スポーツ施設、区障害者施設で配布)を、7月16日(消印有効)までに第13回全国障害者スポーツ大会オープン競技ユニカール大会実行委員会(〒166-8570阿佐谷南1-15-1教育委員会事務局スポーツ振興課内)へ郵送 問同実行委員会 ☎5307-0765

●バタフライ・ダブルスチームカップ(卓球)

時8月11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100チーム(申込順) 費1チーム4000円(申込①)申込書(クニヒコ卓球、区体育館で配布)に参加費を添えて、7月16日～26日(必着)までにクニヒコ卓球(〒167-0043上荻1-18-13)

地下1階)へ現金書留で郵送②参加費を、郵便局「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み、申込書(配布場所は①と同じ)を、7月16日～26日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 問区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862

●サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

時8月31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) 内ソフトバレーボール連盟登録チーム 定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・亀山米子(〒167-0042西荻北5-7-11-410)へ郵送 問亀山 ☎5938-8331(午前8時～10時)

スポーツ教室

●杉十小温水プールの教室

◇個人向け 日曜ワンポイントレッスン 1人5分程度の個人レッスンです。 時7月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日) 午前10時～正午 場 区水泳連盟講師ほか ◇個人向け 土曜ワンポイントレッスン 1人5分程度の個人レッスンです。小学生の方もぜひ、参加してみてください。 時7月13日(土)・20日(土)・27日(土) 午前10時～正午 場 区水泳連盟講師 ——— 〈いずれも〉 ——— 場・ 問杉十小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 区内在住・在勤・在学

で小学生以上の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定各日各回20名(先着順) 費無料(入場料別) 申込当日、直接会場へ 問 駐車場はありません

●ジュニアバドミントン講習会

時7月20日(土)午前9時～午後5時(区共催) 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内午前の部=小学3・4年生▷午後の部=小学5・6年生 区内在住・在学の小学3～6年生 定各部30名(申込順) 費300円(当日) 申込往復ハガキ(11面記入例参照)に学校名・学年、性別も書いて、7月10日(必着)までに区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20)へ 問 宇田川 ☎3313-8551(ミカドスポーツ内。午前11時～午後5時)

●荻窪体育館の教室

①京劇俳優が教える基礎からの太極拳Ⅱ 時8月7日～11月13日の水曜日(1)午前10時～11時(2)11時～正午(第3水曜日を除く。各計12回) 師 寇然 ②ZUMBAⅡ 時8月7日～11月13日の水曜日(1)午後7時～8時(2)8時～9時(第3水曜日を除く。各計12回) 師 鈴木夢子 ——— 〈いずれも〉 ——— 場 荻窪体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定各20名(抽選) 費各6000円(申込往復ハガキ(11面記入例参照)に(1)(2)の希望も書いて、①は7月11日②は7月12日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻)

窪3-47-2)へ 問 荻窪体育館 ☎3220-3381 定2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

●夏休み親子キャンプin北塩原

南相馬の親子と自然豊かな北塩原でキャンプを行います。トレッキングやカヌー体験、テント生活で野外炊飯やキャンプファイヤーを楽しもう! 時8月2日(金)～4日(日)(2泊3日) 場 休暇村裏磐梯キャンプ場(福島県耶麻郡北塩原村検原) 区内在住・在学の小中学生とその保護者 定40名(抽選) 費2万円、子供1万5000円(申込往復ハガキ(11面記入例参照)に参加者全員の氏名・学年、年齢も書いて、7月12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 問 同財団 ☎3312-2111(区代表) ①現地まではバス移動します②7月26日(土)午後7時30分から説明会を行います

●高円寺体育館 個人フットサルナイト

当日集まった人をチーム分けしてゲームを楽しみます。 時7月4日～9月26日の毎週木曜日、午後9時～11時(8月15日を除く) 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各回24名(申込順) 費各回1000円(申込)・ 問 電話で、それぞれ前週金曜日の午前10時以降に高円寺体育館 ☎3312-0313 へ 問 実施日前日までに10名に達しない場合は中止します

杉並区シルバー人材センター パソコン教室& なつやすみ親子教室

時・場・内 下表のとおり 全回参加できる方。親子教室は小学生のお子さんとその保護者、その他は年齢制限なし。親子教室の希望者はデジカメとUSBケーブルを持参できる方。0847・6871・6872はパソコンを持参できる方 定 下表のとおり(2名以下の場合には中止することがあります〔リクエスト〕の講座は、1名から実施)。中止は連絡します 費 親子教室は無料。パソコン教室は各8900円。0941・0942は各4500円。0847・0871・0872・0947・2871・2872・4971・4972は各2300円。少人数サロンは下表のとおり(申込)

ハガキ(11面記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで)、昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無、親子教室は親子の氏名(フリガナ)、年齢、学校名と学年も書いて、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)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ 問 同分室 ☎3394-2253 自宅の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1980円で随時受け付けています

Table with 4 columns: 分類, コース名・内容, 月日/時間, 番号. Includes sections for 無料講座, 阿佐谷教室, and 少人数サロン.

Table with 4 columns: 分類, コース名・内容, 月日/時間, 番号. Includes sections for 清水教室, 方南教室.

- ※1. Windows 7 または Windows Vista を使用する場合は(7・V)、と表記しています。
2. Windows 7 は、Microsoft Office「2010」を、Windows Vista は、「2007」を使用します。
3. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分

7月1日~31日

「社会を明るくする運動」 強調月間

～あいさつと声かけで明るい社会をつくりましょう～

“社会を明るくする運動”とは、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい地域社会を築こうとする全国的な運動で法務省が主唱するものです。毎年、7月を強調月間として、杉並区でも、この運動の輪が広がるように、さまざまな催しを実施します。皆さんでこの運動の輪を広げていきましょう。

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17駅の駅頭で当運動のPR活動を行います。
時 7月8日(月)午後4時30分～5時30分

杉並区民のつどい

時 7月26日(金)正午～午後4時 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 内 展示室=正午～午後1時・2時～4時(協力団体によるPRや子どもが楽しめるプログラムの出店)▷ホール=午後1時～3時(式典、感謝状贈呈式、子どもたちによる歌・ダンス・楽器演奏などのパフォーマンスの発表(出演=泉南中学校箏曲同好会、和泉小学校合唱団、ゆう杉並Official Vocal Team、KIZUMBINHA、TAKANIチアダンス部、Dancin'Festa舞祭組)) 定 500名(先着順) 申込 当日、直接会場へ
◇例年同時期に開催している杉並区青少年囲碁大会は、来年3月に開催予定です

場 「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

杉並区総合文化祭参加者・作品募集

◇区民文化の日

①舞台部門

時 11月3日(祝)午前11時～午後5時(予定) 内 舞台上で演じられる和・洋芸能一般(プロ、アマは問いません)▷出演時間=1団体8分以内、個人3～5分 費 無料 申込 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)に①団体、個人の別②種目(演目)③所要時間④日頃の活動内容⑤参加者全員の氏名も書いて、7月20日(必着)までに社会教育センターへ(抽選) 場 9月下旬に行う説明会(参加者決定後に別途お知らせします)に出席可能で、当日の集合時間から閉会式まで参加可能であることが条件です。団体、個人とも複数の団体には出演できません

②展示部門

時 11月1日(金)～3日(祝)午前10時～午後5時(作品搬入は10月31日(木)午前10時～11時) 内 グラスアート、木彫り、アート

フラワー、陶芸、皮細工、織物、ガラス細工、刺繍、ステンドグラス他の作品(絵画、書道、写真を除く)▷出品点数=個人は1人1点。団体は展示パネル(幅約180cm)1枚または、机(約180cm×45cm)に展示できる大きさのもので、個人・団体いずれも指定日に展覧者が自力で搬入できるもの 費 無料 申込 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)に①作品の種類②大きさ(縦、横、高さ等)③展示方法(壁掛け、平置き等)④個人または団体の別⑤出品数と展示に必要なスペースも書いて、9月20日(必着)までに社会教育センターへ(抽選)

場 セシオン杉並(区内在住・在勤・在学の個人または団体(代表者および大半の方が区内在住・在勤・在学であること)) 場 社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 FAX3317-6620 場 shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ

◇歌謡大会出場者

時 10月12日(土)午前10時～午後7時 定 20名(抽選) 費 2500円 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)に希望の曲名、歌手名も書いて、7月10日(消印有効)までに杉並区歌謡クラブ・園分(〒166-0013堀ノ内1-8-3-103)へ 場 園分 ☎3311-1628

◇杉並区俳句大会作品

時 10月13日(日)午後1時～5時 内 雑詠2句1組(何組でも可) 費 1組1000円 申込 参加費(定額小為替または現金書留)と、200字詰め原稿用紙または指定の用紙に未発表の作品を1組と郵便番号・住所・氏名・電話番号を書いて、8月10日(消印有効)までに、区俳句連盟事務局(〒166-0015成田5-29-21安井方)へ 場 粕谷 ☎3396-2047

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

★小山実稚恵 Produce 3大Bの競演 時 12月14日(土)午後3時 場 杉並公会堂 内 出演=堤剛(チェロ。右上写真)、小山実稚恵(ピアノ。右下写真)▷曲目=ブラームス「チェロソナタ第2番」ほか 場 小学生以上の方 費 S席5000円ほか 申込・場 チケット発売日=7月27日(土)▷販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 場 チケット発売初日は電話予約のみの受け付けです



★城西病院ホスピタリティコンサート～地元の新たなホープを聴く 時 7月26日(金)午後7時 場 城西病院(上荻2丁目) 内 出演=桑原志織(ピアノ)▷曲目=ラフマニョフ「ピアノソナタ第2番」ほか 定 70名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 場 同病院・平木 ☎3390-4166

★杉並区民オペラ「椿姫」 時 ①7月27日(土)午後5時30分②28日(日)午後2時 場 杉並公会堂 内 出演=大久保真(総監督)、佐藤宏充(指揮)、森山太(演出)①津山恵(ヴィオレッタ)、高田正人(アルフレード)、岡元敦司(ジェルモン)②安部恵美子(ヴィオレッタ)、大野光彦(アルフレード)、東浩市(ジェルモン)▷曲目=オペラ「椿姫」ヴェルディ作曲(訳詞上演) 費 S席6000円ほか 申込・場 電話で、杉並区民オペラ事務局 ☎3380-1042 場 各日区民25組50名を無料招待=往復ハガキ(11面記入例参照)に希望日も書いて、7月10日(消印有効)までに杉並区民オペラ事務局(〒166-0012和田1-11-15)へ(抽選)

★Y.P.A.ピアノ名曲コンサート 時 7月30日(火)①午後3時～5時②午後7時～9時 場 杉並公会堂 内 出演=遠藤綾美(ピアノ)ほか▷曲目=ベートーベン「エリーゼのために」ほか 費 2000円ほか 申込・場 電話で、Y.P.A.事務局・遠藤 ☎3327-4417 場 各回 区民5組10名を無料招待=往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、7月15日(必着)までにY.P.A.事務局・遠藤綾美(〒168-0064永福3-3-1)へ(抽選)

★自由選択で作る自分だけのカリキュラム展 時 7月2日(火)～8月6日(火)午前9時～午後5時(7月14日・15日以外の日曜日・祝日を除く) 場 女子美ギャラリーアニケ(和田1丁目) 内 女子美術大学短期大学部1年前期の自由選択授業で制作された18講座の学生作品の展示 費 無料 申込 当日、直接会場へ 場 女子美ギャラリーアニケ ☎5340-4688



★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 時 7月14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 場 高校生以下の方 費 無料 申込 当日、直接会場へ 場 杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672 (午後7時～9時) 場 汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当など自由に持参してください

★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27日(土)午後2時～5時 場 産業商工会館 内 世代・立場・国籍を超えて、身近な生活に関するテーマについて「聴き合う」姿勢を大切に交流を深める 場 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 費 300円(茶菓子代ほか) 申込 Eメール(11面記入例参照)に性別・国籍も書いて、ISP ☎info.ysp2011@gmail.com 場 山ノ内 ☎090-9248-7322 場 詳細は、ISPホームページ ☎http://www.facebook.com/isp.suginami をご覧ください

講演・講座

★郷土史講座 後藤新平の生涯～帝都復興計画全貌 時 7月14日(日)午後1時30分～4時 場 セシオン杉並 内 歴史研究者・山岡昭 定 80名(先着順) 費 500円 申込 当日、直接会場へ 場 杉並郷土史会・新村康敏 ☎3397-0908

★講演と映画の会 時 7月17日(水)午後1時30分～4時30分 場 セシオン杉並 内 講演=「日常生活にひそむ脱水症の危険、熱中症について」▷映画=「続・男はつらいよ」 場 河北総合病院救急部部長・金井信恭 場 区内在住の方 定 50名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 場 杉並区医師会 ☎3392-4114

★まちづくりと商店街の歴史～街の発展と商店街の成り立ち 時 7月13日(土)午後2時～4時 場 かつえ&ほーるwith遊(荻窪3丁目) 内 荻窪百点編集長・松葉裏 定 30名(申込順) 費 1000円 申込・場 電話で、「荻窪今昔」倶楽部・田辺 ☎6661-2336

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時 8月6日(火)～9日(金)午後1時30分～4時30分(計4回) 場 高井戸地域区民センター 内 ①超初心者向けパソコン入門(基本操作、簡単な文章の作成など)②デジタルカメラ入門(基本操作、パソコンへの取り込みなど) 場 ITスクエア杉並 場 区内在住で55歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各7000円(テキスト代含む) 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、7月22日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 場 同団体 ☎090-4722-2574 場 講習会場と同じ時間帯にパソコン相談を実施します(予約不要)

★東京女子大学夏季特別講座～日本文化とジェンダー 時・内 ①7月27日(土)午前10時～正午=歌舞伎の女形②午後1時～3時=三島由紀夫「女形」の恋③28日(日)午前10時～正午=母娘・姉妹・女ともだち～女同士の絆④午後1時～3時=「ONE PIECE」のジェンダー 場 東京女子大学 場 ①光延真哉②近藤裕子④押山美知子 場 区内在住・在学の高校生・予備校生 定 各40名(申込順) 費 無料 申込 ハガキ(11面記入例参照)に①～④の希望、学校名・学年も書いて、7月19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 場 同大学教育研究支援課 ☎5382-6470

★河北総合病院 河北健康教室～小児のための勉強会 時 7月27日(土)午前11時～正午 場 細田工務店(阿佐谷南3丁目) 内 講義「発達障害とは?～パート1～」 場 小児科部長・勝盛宏 場 就学前のお子さんがある家族・関係者 定 80名(申込順) 費 無料 申込・場 電話で、河北総合病院広報室 ☎3339-5724 (月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く) 場 お子さん連れでの来場はご遠慮ください

★杉並じんぞうセミナー～あなたの腎臓を守るために今できること 時 7月27日(土)午後2時～4時 場 新東京会館(阿佐谷南1丁目) 内 講座「糖尿病を管理して腎臓病を予防」・「高血圧にご注意」ほか 定 100名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 場 NPO法人腎臓サポート協会事務局 ☎6380-6731

その他

★東京税理士会税金なんでも相談会 ◇杉並支部 時 7月9日(火)・23日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 場 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 費 無料 申込・場 電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 場 相談は申込順で1人40分まで ◇荻窪支部 時 7月10日(水)午後1時～4時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費 無料 申込・場 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (午前9時30分～午後5時(〈正午～午後1時を除く〉)) 場 ①相談時間は1人45分程度②詳細は、同支部のホームページをご覧ください

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時 7月22日(月)午後1時～4時 場 高円寺北庚申通り商店街庚申文化会館2階 申込 当日、直接会場へ 場 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時 7月22日(月)～24日(水)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) 内 販売価格=6500円～ 申込 当日、直接会場へ 場 同作業所 ☎3327-2287

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○○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直売
トマト、キュウリ、なす、枝豆、ピーマン、にんじん、じゃがいも、とうもろこしなど区内で採れた新鮮な野菜や季節の草花、花木類を区内農家が直売します。

時7月10日(水)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、直接会場へ産産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他買い物袋を持参してください

■区民のエネルギー使用量報告会
区民100人のエネルギー使用量調査の報告会と講演会を開催します。

時7月21日(日)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内講演「太陽光発電市民ファンド」、長野県飯田市の先進事例「おひさまファンド」の創生事業 師おひさま進歩エネルギー代表取締役・原亮弘 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 費無料(申込)ハガキまたはファクス(記入例参照)で、環境課地域エネルギー対策担当 ☎3312-2316 または 杉並・地域エネルギー協議会(荻窪5-28-3 荻三荘1階1号 ☎6915-1911) へ 同協議会 ☎6915-1911 他主催=杉並・地域エネルギー協議会

講演・講座

■杉の樹大学公開講座「巨樹・巨木巡礼のさくら」
巨樹・巨木の巡礼写真家が、豊富な桜の写真と共に日本の美しい桜を紹介いたします。



時7月24日(水)午前10時～正午 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師巨樹・巨木巡礼写真家 渡邊典博(右上写真) 区内在住で60歳以上の方 定90名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同杉の樹カレッジ ☎3334-0928

■みんなで考えよう善福寺川～川と緑が一体となった自然豊かな川を目指して
どぶ川を自然豊かな川に変えた横浜の和泉川から学び、善福寺川を考えます。
時7月28日(日)午後3時～5時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師吉村伸一 流域計画室代表取締役・

みんなで銭湯に行こう!

区内銭湯でラベンダー湯を実施します

ラベンダーは、心身のリラックスや免疫力の向上に効果があると言われていて、銭湯で使われるラベンダーはヨーロッパ産で、花穂と茎を乾燥させて袋に入れたものを湯船に浮かべます。香りがよいととても好評です。この機会に、広い湯船でゆったりと手足を伸ばしながら香りを楽しみ、日頃の疲れを癒してみたいかがでしょうか。

時7月14日(日) 場区内公衆浴場 費450円、小学生180円、幼児80円(申込)当日、直接各公衆浴場へ 同杉並浴場組合・平松 ☎3337-6198(午後1時以降)

吉村伸一 区内在住・在勤・在学の方 定40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。保険料100円)。長寿応援対象事業

■コミュニティ心理学講座「心のケアとコミュニティ～つながる喜び」

心理学の立場から、人と人の関わり方やつながることでの安心感をワークショップで学びます。

時7月24日(水)午後2時～4時 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師立教大学名誉教授・福山清蔵 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ 他杉並健康づくりリーダー会の講座です

■家族介護教室
◇高齢者の食べやすい食事と嚥下(試食あり・簡単レシピ付き)

時7月10日(水)午後2時～3時 場デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師イフスコヘルスケア管理栄養士・土屋恵美 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、デイホーム宮前ふれあいの家 ☎3335-8161 へ

◇オムツの正しい選び方～軽い尿もれから夜間のオムツまで

時7月11日(水)午後1時～2時30分 場和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師白十字販売・五十嵐潤 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808 へ

◇エンディングノートの作り方

時7月16日(水)午前10時～11時30分 場上井草園(上井草3-33-10) 師NPO法人トータルライフサポート・三国浩晃 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費300円(申込) 同電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024 へ

◇悪徳商法から身を守るために～自分だけはだいじょうぶ!?

時7月17日(水)午後2時～3時30分 場介護老人保健施設グレイス(和田1-40-15) 師杉並区消費生活サポーターグループ・スリーS 区内在住の方 定15名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、ケア24和田 ☎3380-0024 へ

◇有料老人ホームの正しい選び方

時7月18日(水)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師民間介護施設紹介センターみんかいASFON・岩崎文香 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724 へ

◇要介護高齢者の口腔ケア

時7月20日(金)午後2時～4時 場和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師洋歯科クリニック理事長・草川洋 高齢者を介護している家族 定15名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556 へ

◇認知症サポーター養成講座

時7月21日(日)午後1時～3時30分 場阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師キャラバン・メイト 石川利明 定20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



◇往診の現場から～在宅で過ごす終末期
時7月23日(水)午後1時30分～3時 場産業商工会館

(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 |
|-----------------------------------|------------------------|--|
| 永福館(永福2-4-9) ☎・FAX3321-6632 | えいふく寄席▷出演=事例亭武蕉ほか | 7月20日(土)午前10時30分～11時30分 定30名(申込順) 費500円 |
| 西田館(荻窪1-57-4) ☎・FAX3391-8747 | 布ぞうりを作る～履いて、夏をクールに | 7月24日(水)・30日(火)、午前10時～午後3時(計2回) 定10名(申込順) 同初めての方 費1回500円 |
| 桃井館(桃井1-35-2) ☎・FAX3399-5025 | ゆうゆう健康体操～夏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②午前11時～正午 費各300円 |
| 堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎・FAX3315-7760 | 夕涼み落語講演会 | 7月29日(月)と以降の第1・3月曜日の午後4時～6時 定各回20名(申込順) 費初回のみ500円 |
| 下高井戸館(3-31-11) ☎・FAX3302-2161 | 布あそび～端布で楽しく、簡単な小物づくり | 8月4日(日)・11日(日)午前10時～正午(計2回) 定10名(申込順) 費1回600円(教材費別) |
| 上荻窪館(上荻3-16-6) ☎・FAX3395-1667 | 男性介護者の集い「上荻井戸端ランチサロン」 | 7月29日(月)午前11時～午後0時30分 区内在住の男性介護者 定10名(申込順) 費700円 |
| 阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19) ☎・FAX3391-8345 | 世界史第三段～ピューリタン革命とクロムウエル | 7月13日(土)午後6時～8時 定20名(申込順) 費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。いずれも、長寿応援対象事業です。

南伊豆町観光展 ～海の幸と夏の海～

昭和49年の旧南伊豆健康学園開設から交流があり、24年9月に「災害時相互援助協定」を締結した静岡県南伊豆町が、観光情報の紹介を兼ねて物産展と写真展を同時開催します。

時7月8日(月)午前10時30分～午後2時30分(売り切れ次第終了) 場物産展=区役所中杉通り側入り口前▷写真展=区役所1階ロビー 内伊勢海老味噌汁試食サービス(先着200名)や干物(アジ・金目だい等)、乾物(わかめ、ひじき等)などの海産品販売と写真の展示(申込)当日、直接会場へ 同文化・交流課交流推進担当 他買い物袋を持参してください

(阿佐谷南3-2-19) 師あんクリニック訪問診療院長・河嶋芳正、事務長・熊田博成 区内在住・在勤の方 定70名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、ケア24成田 ☎5307-3822 へ

◇古武術を使ったららく介護教室

時7月24日(水)午後2時～3時30分 場八区民集会所(井草1-3-2) 師花田克枝 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下井草 ☎5303-5341 へ

◇成年後見制度について

時7月25日(木)午後1時30分～3時 場ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師あんしんサポート・竹嶋美歩 区内在住の方 定15名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455 へ

◇ストップ・ザ・悪徳商法!

時7月22日(月)午後1時30分～3時 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師杉並区消費生活サポーターグループ・スリーS 区内在住の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851 へ

リサイクルひろば高井戸

◇自転車の手入れとパンクの直し方を習おう

時7月14日(日)午後1時～3時30分 費130円 他長寿応援対象事業

◇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21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)

◇夏の衣類・食器フェア

新品の衣類・食器類をお求めになる前に、ぜひ一度ご覧ください。グラスなどのガラス食器類、半袖シャツ、Tシャツなど夏物を多く取りそろえています。

時7月12日(金)～16日(水)午前10時～午後6時(3階衣類は4時まで)

—— 〈いずれも〉 ——

区内在住・在勤・在学の方 定各10名(申込順) (申込)電話で、同ひろば ☎3331-4360 へ 同リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4/午前10時～午後6時。水・木曜日休館)

参議院議員選挙

きじつぜん

便利な期日前投票をご利用ください

期日前投票期間 = 7月5日(金)~20日(土)

※公示日の7月4日(木)は投票できません。

—問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

投票日に以下のような予定がある方は期日前投票をすることができます

- ◆ 仕事や学業などの予定がある方、本人または親族の冠婚葬祭に出席する予定のある方
- ◆ レジャーや買い物などで出かける予定のある方
- ◆ 病気・ケガ・出産などで歩くのが困難な方
- ◆ 他区市町村へ転出する(した)方

〈期日前投票ができる投票所・期間など〉

| 投票所 (14カ所) | 投票期間 |
|------------------|-----------------|
| 区役所 | 7月5日(金)~20日(土) |
| 区役所以外の投票所 (13カ所) | 7月14日(日)~20日(土) |

投票時間 = 午前8時30分~午後8時

- 指定された投票所はありませんので、どちらの期日前投票所でも投票できます。
- 投票日当日の杉並区役所は、第25投票区の区域内にお住まいの方のみ投票することができます。

- 期日前投票をご利用の際は、「期日前投票請求書」の記入が必要となります。「選挙のお知らせ」裏面に印刷されている請求書に必要事項を記入の上、投票所へお持ちください。また、「選挙のお知らせ」がなくても投票資格があれば投票できます。ただし、「期日前投票請求書」への記入は必要となりますので、投票所の係員へ声をかけてください。なお、投票日当日(7月21日(日))に投票をする場合、請求書の記入は必要ありません。
- 投票用紙への記入が困難な方は、投票所係員にお申し出ください。
- 投票日以前に、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票となります。
- 車での来所はご遠慮ください(区役所を除く)。

期日前投票ができる場所

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 (セシオン杉並) 梅里1-22-32

高井戸地域区民センター
高井戸東3-7-5

西荻地域区民センター
桃井4-3-2

西荻南区民集会所
西荻南3-5-23

本天沼区民集会所
本天沼2-12-10

高円寺北区民集会所
高円寺北3-25-9

方南和泉会議室 (方南会館)
和泉4-42-5

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

出張や帰省などで杉並区以外に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。

この場合、あらかじめ区の選挙管理委員会に投票用紙の請求が必要となります。

郵送などにより手続きを行うため時間がかかります。早めに請求方法などをお問い合わせください。なお、不在者投票請求書は区ホームページから印刷できますので、ご利用ください。