

# 9ぎなみ



長寿応援ポイント事業 24年度助成活動決定	..... 3
なかま集まれ	... 6・7
ごみ・資源の分別に ご協力ありがとうございます	.....12
区制施行80周年記念事業 服部半蔵の秘宝を探せ!	.....12
「コミュかる」が折り込まれています	

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/

80年の歩み  
つなげよう、未来へ

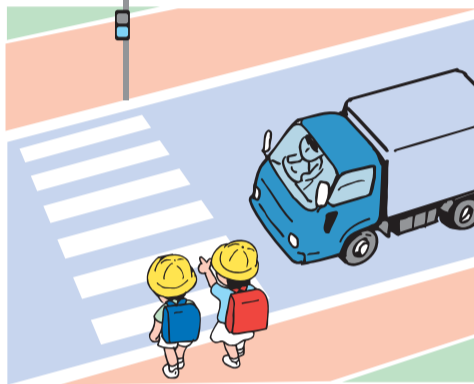
## 楽しい夏休み

# 交通事故には気をつけて

昨年7月は、区内で187件の交通事故が発生しています。自転車に関与した事故は一年の中で最も多い100件でした。これから夏休みが始まります。外出先で交通事故に遭わないよう、起こさないよう十分気をつけましょう。

—問い合わせは、区交通対策課☎5307-0793または各警察署(杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110)へ。

### 小学生の交通死亡事故が多発しています



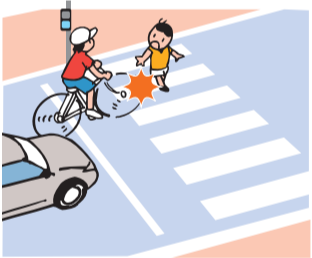
都内の小学生の交通事故死者は、去年は年間に1人でしたが、今年は6月末現在で4人が亡くなっています。

子供の交通事故は、交差点などでの「飛び出し」が多いことが特徴です。

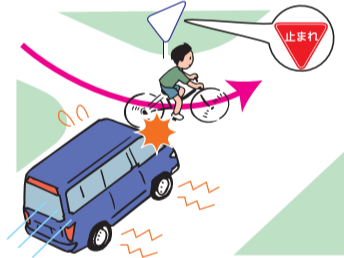
夏休み中は、外へ遊びに行く機会が増えます。青信号でも右左折する車などに気をつけて渡るよう、家庭でも繰り返し注意を促し、子供に安全確認をする習慣を身につけさせましょう。

## 自転車でこんな運転していませんか

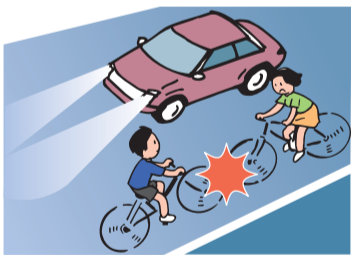
交通ルール違反は、他人に危害を及ぼす恐れがある危険な行為です



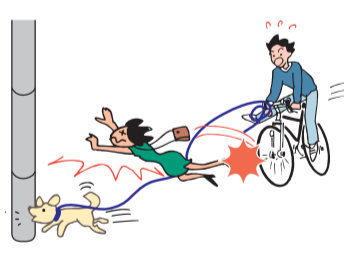
●信号無視(道路交通法第7条違反)  
車道を通行中に信号を無視して、横断歩道を横断する歩行者などにぶつかる事故が起きています。「自転車だから大丈夫」と信号無視をせず、赤信号のときには、車やバイクと同じように停止線の付近で停止してください。



●一時停止の標識無視(道路交通法第43条違反)  
一時停止標識を無視して道路に進入することは大変危険な行為です。交通量が少ない交差点であっても、車はいつ通るか分かりません。一旦停止して、安全を確認してから通行してください。



●車道の右側通行(道路交通法第17条4項違反)  
車道の右側通行(逆走)は、左側を通行する自転車や車などと正面衝突する恐れがあります。必ず左側通行を守ってください。



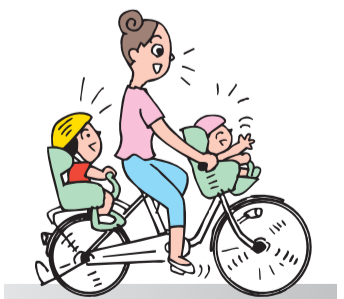
●「ながら」運転=安全運転の義務違反(道路交通法第70条違反)  
携帯電話の使用、傘差し、音楽を聴きながら、犬の散歩をしながら等の「ながら」運転は、周りへの状況確認がおろそかになったり、バランスを崩しやすくなるなど、安全な運転ができなくなるがあるのでやめましょう。



●ブレーキ(制動装置)なしの自転車で通行(道路交通法第63条の9違反)  
ブレーキがない、または効かない自転車で走行することはできません。ブレーキが装備されていないと、とっさの時にすぐに止まれません。必ず両輪に装備をし、自転車整備店などで定期的に整備をしてもらいましょう。

- 無灯火走行(道路交通法第52条違反)
- 横並び走行(道路交通法第63条の5違反)
- 二人乗り(道路交通法第57条違反)
- 酒酔い運転(道路交通法第65条違反)

## 幼児2人同乗用自転車を利用する方へ



車体が大きく重い幼児2人同乗用自転車は、衝突すると相手や同乗している幼児に大けがを負わせる危険があります。歩道でスピードを出して走行することは大変危険ですので、十分気をつけて運転してください。

また、幼児を乗せることでバランスを崩しやすくなるので、万一の転倒に備え、幼児にヘルメットを着用させてください。



●歩道で歩行者の通行を妨害(道路交通法第63条の4第2項違反)  
歩道を自転車で通行する場合に、歩行者が危険を感じる運転をしていませんか? 歩道は歩行者が優先です。速度を上げず、歩行者がたくさんいるなどして通りづらいところでは自転車から降りて押して歩くなど、十分気をつけて運転しましょう。

## 自転車の保険に加入しましょう

区では、自転車の点検と保険がセットになった「TSマーク保険」をおすすめしています。詳細は、6面をご覧ください。



# お待ちしております

# 区民の皆さんの声

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の概要を掲載します(毎月21日号)。今回は23年度に寄せられたご意見・ご要望の手段別件数と、4月以降にいただいた声の中からご紹介します。

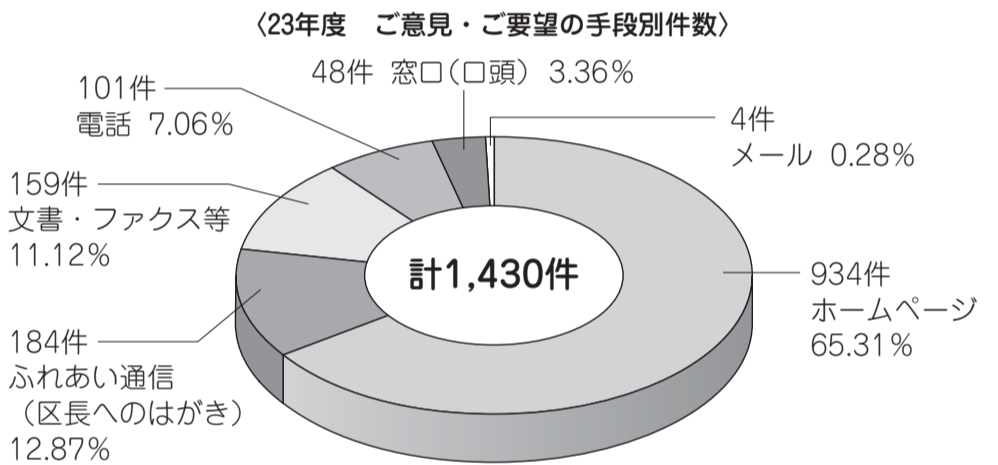
区政へのご意見など区民の皆さんからの声は、区のサービス向上や事務改善を進める上で貴重なものです。23年度に寄せられたご意見などの総数(区政相談課で受付対応を行った件数)は1,430件で、22年度の1,355件と比べて約5%の増となりました。お寄せいただいた手段は、ホームページから半数を超えています(下表参照)。

また、特徴的なものとしては、放射能問題や南相馬市支援などの東日本大震災に関連した各種のご意見がありました。なお、区の所管外(都や国、公共交通機関、民間企業の所管)の事業についてのご意見は、氏名・住所などの個人情報に配慮した上で、各担当機関に連絡しています。

ご意見の内容は多岐にわたっています。23年度は、保育などの子育てに関するご意見、小・中学校などの学校教育に関するご意見、環境・清掃に関するご意見、道路や自転車などの住環境・都市機能に関するご意見、図書館やスポーツ施設などの生涯学習に関するご意見、高齢者や障害者などの福祉に関するご意見などが多く寄せられました。

区政へのご意見・ご要望などは、郵送、ファクスまたは区ホームページからお出しいただけます。また、ふれあい通信(区長へのはがき)は、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センターなどに備えてあります。

〒166-8570 阿佐谷南1-15-1  
杉並区役所 区政相談課 FAX3312-3531



## 区民の声から

### ◇杉並区急病医療情報センター

23年4月1日から杉並区急病医療情報センターの受付時間が24時間ではなく、土・日曜日、祝日は従来通り午前9時～翌日午前9時の対応となっています。杉並区急病医療情報センターの受付時間以外の対応は、東京消防庁救急相談センター(7119)で24時間体制で対応しています。

### ◇回答

昨今の小児科医不足の中で、区では独自の救命医療体制づくりを進めています。中でも小児の夜間急病

ニーズに対応できる医療体制の整備に取り組んでいます。

### ①杉並区急病医療情報センター

23年4月1日から、平日午後8時～翌日午前9時、土・日曜日、祝日は従来通り午前9時～翌日午前9時の対応となっています。杉並区急病医療情報センターの受付時間以外の対応は、東京消防庁救急相談センター(7119)で24時間体制で対応しています。

### ②小児急病診療事業

杉並保健所内に休日等夜間急病診療所(平日午後7時30分～10時、土曜日午後

5時～9時30分、日曜日、祝日午前9時～午後9時30分)を開設しています。

また、東京衛生病院(平日午後5時～10時30分、土曜日午後5時～9時30分)で通常の診療時間以外に区の委託事業として小児の急病診療を行っています。このように区民の皆さんの医療上の安全・安心の実現に向けて、区の特徴を生かした独自施策を進めています。(担当課は杉並保健所地域保健課)

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ(「ご意見・ご要望」→「主な意見と回答」)でご覧になれます。

〈表1 心身障害者(児)手当等〉

手当等の種類	対象となる方	手当額(月額)
心身障害者福祉手当(◎○△□)	次のいずれかに該当する20歳以上の障害者①身体障害者手帳1、2級②愛の手帳1～3度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症	1万7000円
	次のいずれかに該当する20歳以上の障害者①身体障害者手帳3級②愛の手帳4度	1万1500円
	20歳以上の精神障害者保健福祉手帳1級を所持する方	5000円
児童育成手当(障害手当)(◎○□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方①身体障害者手帳1、2級②愛の手帳1～3度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症	1万7000円
介護手当(○△□)	心身障害者福祉手当受給者または児童育成手当(障害手当)の対象児童で、寝たきり状態などでいつも介護を必要とする方を介護している方	1万500円
特別障害者手当(◎□)	在宅の20歳以上で精神や身体に重度の障害(身体障害者手帳1、2級程度と愛の手帳1、2度程度の障害が重複している状態など)があるため、常時特別な介護が必要な方	2万6260円
障害児福祉手当(◎○□)	20歳未満で精神や身体に重度の障害(身体障害者手帳1級<2級の一部>程度または愛の手帳1度<2度の一部>程度など)があるため常時介護が必要な方	1万4280円
特別児童扶養手当(◎□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方①身体障害者手帳1～3級(4級の一部)程度②愛の手帳1～3度程度③日常生活に著しい制限を受ける精神障害、発達障害、体の障害、内臓の障害または疾患がある児童	1級 = 5万400円 2級 = 3万3570円
	福祉手当(◎○□)	昭和61年3月31日で廃止後、経過措置に該当する方のみ
重度心身障害者手当(◎○△□)	次のいずれかに該当する方①重度の知的障害者で、日常生活において常時複雑な配慮が必要な程度の著しい精神症状を有する②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している③重度の肢体不自由者で、両上肢、両下肢の機能が失われ、かつ、座っていることが困難である	6万円
難病患者福祉手当(◎○△□)	区が定めた難病疾病(82種類。疾病によって条件があります)を有する方	1万6500円
心身障害者医療費助成(◎△)	次のいずれかに該当する方に、保険診療の自己負担分(後期高齢者医療制度に準じた一部負担金を除く)を助成①身体障害者手帳1、2級(内部障害は3級まで)②愛の手帳1～3度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症	
重度脳性まひ者介護事業(○□)	単独で屋外活動をすることが困難な20歳以上の方で脳性まひにより身体障害者手帳1級を取得した重度の方を、介護している家族の方 介護人に支払う手当 = 1回1日単位で月12回以内・1回6560円	

※◎=所得制限あり、○=併給制限あり、△=65歳以上は原則対象外、□=入院・施設入所は制限あり。

## 障害者・難病患者の皆さんへ 福祉手当等の申請は お済みですか?

心身に障害のある方や難病患者の方に、各種手当の支給や医療費の助成などを行っています。手当などの内容は、表1のとおりです。すでに受給中の方は手続きは不要です。対象となる方で、まだ受給していない方は申請をしてください。なお、年齢制限、所得制限(表2)、他の手当や年金との併給制限、施設入所制限に該当する方は受給できません。また、所得制限により手当などが受給できなくなった場合でも、翌年度以降再び所得が制限内となれば手当などが受給できます。該当する方は、新たに申請手続きが必要となります。**問 障害者施策課障害者福祉係(区役所東棟1階)**

〈表2 所得制限額〉

- 受給者が20歳以上の場合は本人所得
- 受給者が20歳未満の場合は扶養義務者などの所得

扶養親族の数	収入額	所得額
0人	518万0000円	360万4000円
1人	565万6000円	398万4000円
2人	613万2000円	436万4000円
3人	660万4000円	474万4000円
4人	702万7000円	512万4000円
5人	744万9000円	550万4000円

(注)1.収入額は給与所得者を例として、給与所得控除をする前の金額です。なお、世帯の状況などに応じて各種控除が受けられる場合があります。2.特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当は所得制限額が異なります。詳細は、障害者福祉係へお問い合わせください。



# 長寿応援ポイント事業!



# いきがい 健康 支えあい 24年度助成活動決定

「長寿応援ポイント事業」は、区が認定した地域貢献活動やいきがい活動、区が実施する健康増進等の活動に高齢者が参加したときに、ポイントが得られる仕組みです。ためたポイントの2割を地域に貢献する活動の助成を行うために設置した、「長寿応援ファンド」に寄付をしていただいています。

このたび、この寄付をさらなる支えあいに活用するため、高齢者や次世代を支援する活動への助成が決定しました。

——問い合わせは、高齢者施策課へ。

24年3月1日～30日に助成活動を募集したところ、21活動の応募をいただきました。長寿応援ポイント事業運営委員会で選考し決定した、24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	活動の概要
いつでも、どこでも高齢者緊急通報“安心”システムの構築	天沼尚和会 (鹿野☎3393-3844)	孤立死を防ぐためのネットワークシステム(ココセコム)の構築
知ろう!話そう!行動しよう!すぎなみの若者100人の輪	おむすび会	若者と地域で活動している個人・団体が出会う場と交流機会の提供
どうする!? これからの子育て、教育、介護	creo(くれお)	豊かな子育て環境づくりを目指し、祖父母世代支援を視野に入れたワークショップの開催
障害者のための水泳教室	サンデー親子水泳教室	障害のある方への水泳指導
困ったときのSOS地域で恩送り	(編)サンフレンズ	高齢者の日常生活上の困りごとへの支援および茶話会、手芸などのサロン活動
和田堀プレーパーク	杉並ねっこワーク ☎http://suginami-nekkowork.com/	未就学児および高校生までの児童とその家族を対象としたプレーパークの開催
小中学生や高校生青年が話し合っって行事を企画し実現させる活動	どろんこ少年団	小中学生が企画し、高校生や青年の支援で実施するキャンプ活動
ダーツで育む 地域の絆	NPO法人プロップK	高齢者をダーツ指導員に育成し、学校・地域で実施するダーツ3世代間交流活動
街まちマーチ	街まちマーチ実行委員会	杉並の街の魅力を発掘し再発見する調査およびイベント
買い物困難者高齢者外出支援「ホット一息縁台」設置活動	和田自治協力会	買い物困難者へ外出を支援するための縁台設置

## 長寿応援ファンド等への寄付実績

23年度のポイント交換による参加者からの寄付総額は、659万7000円(下表)でした。ありがとうございました。

〈23年度 ポイント交換実績〉(1ポイントは50円に換算)

交換ポイント数	61万9700ポイント	3098万5000円
商品券交換	48万7760ポイント	2438万8000円
寄付	13万1940ポイント	659万7000円
寄付先別内訳※		
長寿応援ファンド	12万6160ポイント	630万8000円
社会福祉協議会	1620ポイント	8万1000円
NPO支援基金	540ポイント	2万7000円
杉並区社会福祉基金	520ポイント	2万6000円
みどりの基金	500ポイント	2万5000円
あしなが育英会	2020ポイント	10万1000円
ユニセフ	200ポイント	1万円
世界の子どもにワクチンを	380ポイント	1万9000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。

## 活動助成団体からのお知らせ

### ★おむすび会～知ろう!話そう!行動しよう!すぎなみの若者100人の輪

「まちづくりUniversity!」(まちユニ)は自分の住んでいる地域でビジネスやボランティア活動をしている方々を講師に招き、すぎなみを知り、行動へつなげるワークショップです。

時7月28日(午後1時30分～4時30分)場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)師プロップK理事長・石山恵子定20名(先着順)費無料申込当日、直接会場へまたはおむすび会ホームページ☎http://www.facebook.com/omusubikaiから申し込み☎同会・東☎090-2322-5994☎knt478@gmail.com他まちユニは月1回開催しています。詳細は同会ホームページをご覧ください

### ★creo～子育て・孫育て連続講座「地域でイキる」を考える

今、なぜ「ナナメの関係」が大切か、ベストセラー『おひとりさまの老後』著者や、父親・祖父支援の専門家が講演します。

①がんばりすぎない子育て・孫育て

時25年1月19日(午前10時～正午)師NPO法人孫育て・ニッポン理事長 榎田明子

②イクメン・イクジイのチカラ

時25年1月26日(午前10時～正午)師NPO法人ファザーリング・ジャパン・イクジイプロジェクトリーダー 村上誠

③鼎談「地域共生～どうする? これからの子育て、教育、介護」

時25年2月2日(午前10時～正午)師東京大学名誉

教授・上野千鶴子、NPO法人ファザーリング・ジャパン副代表 安藤哲也、区教育長・井出隆安

——(いずれも)——

場細田工務店杉並リボン館(阿佐谷南3-35-21)ほか定各回50名(申込順)費各回500円(子育て応援券利用可)、各回託児あり(事前申込制)申込・☎電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、各開催日の7日前までにcreo(くれお)・赤池☎FAX3397-6884☎info@creo-kosodate.comへ

### ★サンデー親子水泳教室～障害者のための水泳教室

楽しく体力づくりを目指して練習しています。親子一緒にプールに入るのが原則です。

時毎週日曜日、午前8時30分～10時場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21)対18～55歳程度の方(見学面談あり)費月8000円申込・☎電話で、宇佐美☎3314-1311へ

### ★(編)サンフレンズ～困ったときのSOS 地域で恩送り(上井草地区とその周辺の住民対象)

暮らしの中の困りごとへの支援とふれあいサロンを実施しています。この活動をボランティアとして支援してくださる応援隊を募集しています。

時毎週月～金曜日、午前9時～午後5時場困ったときのSOSセンター(上井草2-35-2朗栄荘205)申込・☎電話で、小暮☎5303-4246へ

### ★どろんこ少年団～「夏のどろんこキャンプ」

時8月18日(土)～20日(月)(2泊3日)場山梨県南都留郡道志村「月夜野キャンプ場」(JR阿佐ヶ谷駅に

集合してバス移動)対小中学生とその父母、幼稚園子供20名、父母15名、幼児5名(申込順)費小中学生1万6000円、父母1万1000円、幼児4000円(保険料含む)申込・☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、7月27日までに齊藤☎FAX3397-1453へ

### ★プロップK～「ダーツの楽しさと奥深さ」に魅了される日本ダーツ協会(JDA)認定講座【C級】

全く初めての方にも責任をもって指導します。終了後は異世代との交流会やイベントなどで「安全指導員」として活躍していただけます。

時8月3日～9月21日の毎週金曜日、午後1時～3時。別途説明会・大会あり場久我山5丁目第二アパート集会所(久我山5-19)対区内在住・在勤で60歳以上の方と区内在住の福祉・教育職の方定20名(抽選)費1回525円(別途検定料あり)申込・☎電話または同団体ホームページから、7月28日までに石山☎3335-6230☎http://www.prop-k.or.jpへ

### ★街まちマーチ実行委員会～次回の「街・まち・マーチ」開催に向けて協力者を募集

秋のイベントに向けて、事前の調査(街歩き中心)や資料作成に協力してくださる方を募集します。特に若い世代は大歓迎です。調査は主に休日に行い、月1回程度の会合があります(平日夜間)。街まちマーチホームページ☎http://machi-machi-march.jimdo.comでは、過去のツアー内容をご覧ください。

☎渡辺☎090-9301-3700☎hiroshi-w@pop02.odn.ne.jp



## 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、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

7月13日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計511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) 環境課放射能対策担当

単位：マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定日(7月)	測定場所	測定高さ
			1m
杉並区役所 (阿佐谷南1-15-1)	10日	区役所青梅街道側	0.07
	17日		0.07
杉並保健所 (荻窪5-20-1)	10日	保健所前駐車場西側	0.06
	17日		0.06
衛生試験所 (高井戸東3-20-3)	10日	試験所玄関前駐車場	0.08
	17日		0.08

※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。

## 24年度 個人住民税 (特別区民税・都民税)の主な改正

—問い合わせは、課税課へ。

### 1. 年金所得者の寡婦(寡夫)控除に係る申告手続の簡素化

公的年金等に係る所得しか有しない方が、寡婦(寡夫)控除を受けようとする場合、年金支払者への届出により26年度分から申告書の提出が不要となりました。

### 2. 東日本大震災に係る特例

#### ①被災居住用財産の敷地に係る譲渡期限の延長の特例

居住用財産の買換えの特例等について、震災により居住用家屋が滅失した場合には、一定の要件の下で、3年から7年(平成30年12月31日)までの間に延長されました。

#### ②住宅の再取得等に係る住宅借入金等特別税額控除の特例

震災により居住用家屋が滅失等をして住宅の再取得または増改築等をした場合において、所得税における特例措置(借入限度額、控除率、再取得等住宅の重複適用)の適用を受けたときは、24年度分から住宅借入金等特別税額控除の対象となりました。

### 3. 均等割の税率の特例等

東日本大震災復興基本法第2条に定める基本理念に基づき、23年度～27年度の5年間において区が実施する防災のための施策に要する費用を確保するために、臨時的措置として、26年度～35年度までの各年度分限り、区民税の均等割の税率は、500円引上げ年額3500円になります(都民税も500円引上げ1500円になります)。

※このほか、25年1月1日以後に支払われるべき退職手当等に係る税額の計算方法が変わります。

# 感染症に気をつけましょう

—問い合わせは、杉並保健所  
保健予防課☎3391-1025へ。

## 海外で気をつけたい感染症

生活環境の異なる海外では、食べ物・飲料水・虫刺され・動物との接触などで思わぬ感染症にかかることがあります(下表参照)。感染症に対する正しい知識と予防方法を身につけましょう。

### ◇旅行前の準備

渡航先の感染症流行状況を確認しましょう。各国の最新の感染症情報は厚生労働省検疫所ホームページ<http://www.forth.go.jp/>をご覧ください。空港の出国健康相談コーナーにも、パンフレットなどがあります。

予防接種を事前に受けて、持病をお持ちの方は事前に診察を受けるなどして、感染の危険を減らしましょう。また、万が一のことを考え、海外旅行保険への加入をお勧めします。

### ◇旅行中は…

滞在地近くで受診できる医療機関を調べておきましょう。海外旅行保険に加入している方は、保険会社に問い合わせると受診場所や方法を聞くことができます。

### ◇帰国後は…

帰国時に体調不良がある場合には、空港検疫所健康相談室で相談してください。ただし、病気によっては感染してから発症するまでの期間が数カ月と長いものもあります。帰国後は2カ月ほど体調に注意して、下痢・腹痛・発熱などの症状が出た場合には、速やかに医療機関を受診して、渡航先・期間・食事内容・動物との接触について伝えてください。

### ◇感染しない・させないために

感染予防の基本は手洗いです。手洗いが難しい場合は、消毒用ウエットティッシュを持ち歩くなどしましょう。特に下痢の症状がある場合は、軽い症状でも菌を保菌し、家族や身近な人へうつす可能性があります。トイレの後や食事の前は石けんを使いしっかり手洗いをしましょう。また、せきやくしゃみがある場合は、マスクをするなどのせきエチケットを心掛けましょう。

## 国内の感染症情報

国内でも、下記の感染症が報告されています。重症化する前に、症状がある場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。

### ●腸管出血性大腸菌感染症(O-157、O-111など)

毎年6月以降の高温期に増加します。食物(牛肉・レバーなど)からの感染が多いため、バーベキューや焼肉をする時には十分に加熱し、焼く用と食べる用の箸を別にしましょう。そのまま食べる野菜などが生肉と触れないよう、取り扱いにも注意しましょう。

### ●麻しん(はしか)

近年は国内だけでなく、海外での感染事例も多くみられます。麻しんは感染力が強く、医療の整った先進国であっても死亡者(特に子供)がでる病気です。麻しん予防には、予防接種が大きな効果を発揮します。MRワクチンの定期接種の対象者は、すぐに予防接種を受けましょう。

### ●風しん(三日はしか)

今年は、風しんの患者数が増えています。風しんは、妊娠前半期の妊婦さんが感染すると胎児に影響がある場合があります。風しん対策としてもMRワクチンの接種が有効です。

### ●結核

都内だけで年間3000人以上の感染報告があり、注意が必要です。特に若い年齢層や生活習慣が不規則で体力が低下している方の発病が増えています。せきが2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しX線検査を受けましょう。

### ●その他

夏に流行する感染症(咽頭結膜熱、手足口病、ヘルパンギーナなど)に注意をしましょう。手洗い、うがいの励行が大切です。詳細は、東京都感染症情報センターホームページ<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/kansenmenu/>をご覧ください。

### 〈海外で気をつけたい感染症〉

感染経路	食べ物からうつる病気	昆虫などからうつる病気	動物からうつる病気
病気	A型肝炎・E型肝炎・コレラ・赤痢・腸チフス・腸管出血性大腸菌感染症(O-157、O-111)など	マラリア・デング熱・黄熱・ペスト・日本脳炎 など	狂犬病・鳥インフルエンザ など
予防・注意点	生の食品(不十分な加熱)や現地の水は感染の心配があります。さらに、飲み物に入った氷は現地の水を凍らせて作っていたり、カットフルーツやサラダは水道水で洗ったりしている場合が多いので、注意しましょう。	蚊に刺されたり、ダニなどにかまれることによって病気になります。肌を出さないような服装の工夫や虫除けスプレーを利用し、草むらにむやみに入らないようにしましょう。	狂犬病は発病すると100%死亡する怖い病気です。アライグマなどの野生動物はもちろん、犬や猫にもむやみに触らないようにしましょう。鳥インフルエンザは、感染した鳥との接触でヒトへ感染する可能性があるため、死んでいる鳥には近づいたり触ったりしないようにしましょう。



### 区からののお知らせ

### 年金

国民年金保険料の納付は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付は、日本年金機構からお送りする納付書により納めていただくほか、便利で安心・確実な口座振替がご利用になれます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とすことにより月々50円割引される早割制度や、さらに割引額が多い6カ月前納や1年前納もあり、大変お得です。

口座振替を希望する方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、希望する金融機関または年金事務所へお申し出ください。なお、10月～25年3月までの6カ月前納を希望する場合は、8月31日までにお申し込みください。

☎杉並年金事務所 3312-1511

### 住まご・まち

不燃化促進住宅をご利用ください

区内在住の方が、自己居住用住宅を耐火建築物などに建て替える場合、空室があれば、工事期間中の一時移転先として不燃化促進住宅を利用できます(地域による優先順位があります)。

☎優先地域Ⅱ蚕糸試験場・気象研究所跡地周辺地区地区計画区域、天沼3丁目地区、防火地域など▽利用住宅Ⅱ和田住宅(和

田3-41-27)、馬橋住宅(阿佐谷北5-8-16)▽月額家賃Ⅱ2DKⅡ5万円、3DKⅡ7万円。別途共益費月額2400円。毎月1日～10日の月々金曜日(区役所西棟3階)へ(抽選)☎同課

### 募集します

「わがまちの警察官」を推薦してください

区では、日頃から地道に警察活動を推進し、犯罪の抑止に顕著な成果をあげた警察官を「わがまちの警察官」として、平成17年度から顕彰しています。

区民の安全・安心のため熱心に活躍している警察官を推薦してください。

☎杉並・高井戸・荻窪警察署に勤務する警察官☎文書または電話で、所属する警察署・候補者氏名・推薦理由を8月17日(必着)までに危機管理対策課へ☎同課

### 被災建築物応急危険度判定員

応急危険度判定とは、余震などによる建物倒壊等に伴う二次災害を防止するため、地震発生後できるだけ早くかつ短時間で建物の被災状況を調査し、その建物の当面の使用可否を判定するものです。

☎9月25日(火)、10月17日(水)午後1時40分～5時☎都庁第一本庁舎5階(新宿区西新宿2-8-1)☎区内在住・在勤の一、二級建築士または木造建築士☎各日500名(申込順)☎無料☎申込書(東京都都市整備局ホームページ)☎http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/から取り出せます)を、8月31日(必着)までに東京建築士会(〒

104-6204中央区晴海1-8-12)Z棟4階)へ郵送☎東京建築士会☎3536-7711または東京都都市整備局建築企画課☎5388-3362☎詳細は、都市整備局ホームページをご覧ください(電子申請も可)

### 採用情報

非常勤保育士(嘱託員)

☎区立保育園または区保育室での保育業務(関連業務を含む)▽勤務期間Ⅱ10月1日～25年3月31日(年度単位で5回まで更新可。ただし65歳到達後年度末で退職)▽勤務日時Ⅱ月16日勤務(土曜日勤務あり)午前7時30分～午後7時45分のうち実働7時間45分(交代制)▽勤務場所Ⅱ区立保育園40カ所および区保育室7カ所のいずれか(勤務園は年度途中を含め異動となる場合あり)▽資格Ⅱ都道府県知事の保育士登録を受けている方(9月30日までに登録見込みの方も可)▽募集人数Ⅱ10名程度▽報酬Ⅱ月額17万4000円以上(24年度実績。実務経験による報酬加算あり)▽その他Ⅱ社会保険加入。有給休暇・被服貸与あり。交通費支給(上限あり)☎申込書(保育課管理係)☎区役所東棟3階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に保育士証の写し(または取得見込み証明書原本)を添えて、8月1日～15日午後5時(必着)までに保育課管理係へ簡易書留で郵送または持参☎同係☎書類選考合格者には面接を実施(8月27日(月)～29日(水)を予定)

②選考結果の発表は9月中旬③応募書類は返却しません④採用決定後所定の健康診断書(費用は自己負担)を提出

### その他

節電・省エネ  
なんでも相談窓口  
知識豊富な相談員がお答えします。

☎8月1日(水)午前10時～午後4時☎区役所1階ロビー☎無料☎当日、直接会場へ☎環境課地域エネルギー対策担当

### 土曜交通事故・防犯相談

毎月第1土曜日に交通事故・防犯相談員による相談を実施します。

☎8月4日(土)午前9時～正午、午後1時～4時☎区政相談課(区役所東棟1階)☎示談の進め方や防犯に関すること☎無料☎当日、直接会場へ☎区政相談課☎相談は、月々金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時も実施しています

### 行政相談所の開設

国の仕事などについての苦情や要望を、行政相談委員がお受けします。

☎①特設相談Ⅱ8月6日(月)午前10時～午後4時☎②定例相談Ⅱ8月10日(金)午後1時～4時(受け付けは3時まで)☎③区役所1階ロビー☎④区政相談課(区役所東棟1階)☎年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談☎無料☎当日、直接会場へ☎区政相談課☎毎月第2金曜日の午後1時～4時(受け付けは3時まで)に定例相談を行っています

医師等の籍(名簿)訂正時の登録免許税の取り扱い  
医師、歯科医師、薬剤師等医療関係職種の免許を有する方は、厚生労働省等に備える籍(名簿)の登録事項(氏名、本籍地の都道府県名等)に変更が生じた場合は、籍(名簿)の訂正を申請する必要があります。

区の広報番組「すぎなみニュース」放映中  
▷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)▷放映時間=①午前9時15分②午後0時15分③午後8時(各15分。放映時間は変更になることがあります)  
☎広報課

妊娠を望む方のための基礎講座  
☎8月8日(水)午後1時30分～3時30分☎杉並保健所☎「妊娠力アップのための基礎知識」(虹クリニック・佐々木幸子)、「アロマ呼吸法とストレッチでリラクセス」(アロマセラピーインストラクター・羽鳥冬子)☎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

グループピアカウンセリング「りほんの会」  
ピアカウンセラーを中心に、同じ悩みを持つ体験者との話を通して、不安や葛藤を整理していきます。  
☎8月3日(金)午後3時～4時30分☎杉並保健所☎区内在住・在勤の方☎10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。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。  
☎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

「ポリオ」予防接種の実施方法が変わります  
毎年、春と秋に保健センターを会場として集団接種方式で実施していたポリオ予防接種の実施方法が変わります。  
9月1日から、定期予防接種のポリオは、経口投与の生ワクチンから皮下注射の不活化ワクチンに変わる予定です。これに伴い、接種会場が保健センターから契約医療機関となり、また、予診票の様式も変更されます。詳細は、8月に「広報すぎなみ」や区ホームページでお知らせします。  
また、標準接種対象年齢のお子さんの保護者には8月下旬に詳しい案内を郵送する予定です。

◆ポリオ接種ができる年齢  
生後3カ月～7歳6カ月に  
なるまで

◆接種回数  
生ワクチンは2回接種ですが、不活化ワクチンは4回の接種になります。

毎年、春と秋に保健センターを会場として集団接種方式で実施していたポリオ予防接種の実施方法が変わります。9月1日から、定期予防接種のポリオは、経口投与の生ワクチンから皮下注射の不活化ワクチンに変わる予定です。これに伴い、接種会場が保健センターから契約医療機関となり、また、予診票の様式も変更されます。詳細は、8月に「広報すぎなみ」や区ホームページでお知らせします。また、標準接種対象年齢のお子さんの保護者には8月下旬に詳しい案内を郵送する予定です。

◆ポリオ接種ができる年齢  
生後3カ月～7歳6カ月になるまで

◆接種回数  
生ワクチンは2回接種ですが、不活化ワクチンは4回の接種になります。

☎杉並保健所保健予防課☎3391-1025または各保健センター



●バトントワリング/すぎなみリトルバトン(見学随時。中学生まで) 土・日・祝日主に午後(月3、4回) 場所 桃井第二小学校ほか 費 入会金5000円、月3500円(体験無料) 電話 山崎 090-9362-5738

●吹き矢/健康吹き矢 土主に木曜日午前11時~午後5時(月2、3回) 場所 主に高円寺体育館 費 月2000円 矢島 080-3205-6728

●健康吹矢/杉並吹矢レクリエーション会 日曜日午後2時~4時 場所 ゆうゆう井草館 費 1回1000円(初回無料) 電話 岡本 090-4944-9550

●剣道/西荻尚武会 水曜日午後6時30分~8時、日曜日午前9時30分~正午頃 場所 主に高井戸第四小学校 費 入会金1000円、年1万8000円 電話 鷺海(おしうみ) 080-3095-0981

●かんたん日本舞踊体操/千の会 日曜日午後1時~2時 場所 上荻親和会(上荻2丁目) 費 1回500円 電話 河本(かわもと) 3325-6696

●登山・ハイキング/杉並山の会 毎月最終水曜日午後7時~9時 場所 主に阿佐谷地域区民センター 費 入会金500円、年8400円 電話 山田 3323-6460

## 「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

### 【掲載対象】

※次のようなものを除く活動。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませぬので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
- 多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります)

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

### 【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1月~12月までの間)1回とします。

### 【その他】

掲載した内容は、区ホームページと区教育委員会ホームページに掲載されますので、ご了解の上お申し込みください。

### 掲載の申し込み 問い合わせ

### 「生涯学習・芸術・文化・その他」 社会教育センター

(〒166-0011梅里1-22-32) 電話 3317-6621 FAX 3317-6620

### 「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」 スポーツ振興課施設管理係

(住所・電話は区役所あて。FAX 5307-0693)

## 自転車の保険に加入しましょう

交通ルールやマナーを守って運転していても、ぶつかって相手にけがを負わせてしまい、加害者になることがあります。その場合、自転車であっても、車で事故を起こした場合と同様に責任を問われます。

相手やその家族に対する謝罪や、罰金や懲役の罰則が科せられる刑事上の責任のほかに、民事上の責任として相手に対する損害賠償責任を問われます。こうした場合に備えて、保険に加入しましょう。

自転車向けの保険や、傷害保険等の付帯保険や特約により、自転車事故による賠償を補償する内容のものもありますので、ご自分の加入している保険の保障内容を確認してみましょう。不明な点は、各保険会社にお問い合わせください。

区では、自転車の点検と保険がセットになったTSマーク保険をおすすめしています。「TSマーク」は、自転車安全整備店で点検・整備を受けた自転車に貼られるシールです。相手が死亡または重度障害を負った場合の損害賠償と、自分のけがや死亡・重度障害に対する傷害保険がセットになった1年満期の保険です。区内の指定する自転車安全整備店では年間1000円で加入することができます。

問い合わせは、交通対策課 5307-0793へ。



〈TSマーク保険〉

傷害保険 (自分のけが等に関するもの)	損害賠償保険 (相手の損害に関するもの)
入院15日以上 [一律]10万円	死亡または重度後遺障害 (1~7級) [一律]2000万円
死亡または重度後遺障害 (1~4級) [一律]100万円	

TSマーク保険のパンフレットは、区ホームページ「くらしのガイド」→「住まい・環境・ごみ・耐震・不燃化」→「交通安全」→「自転車安全利用のルール・マナー」でご覧になれます。

▲第二種TSマーク(赤マーク) ※表記以外は保障の対象となりません。

## 大分県大雨災害に伴う義援金にご協力をお願いします

◇日本赤十字社では義援金を受け付けています

【受付期間】8月31日(金)まで

【入金方法】

●銀行振込=「大分県信用組合 本店営業部 普通口座4098496 日本赤十字社大分県支部 支部長 広瀬勝貞」▷受領証の発行を希望する方は、電話で大分県支部 097-534-2236へ

●郵便振替=「01750-5-80 日赤大分県支部大分県大雨災害義援金」(通信欄に「大分県大雨」と明記)▷郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料。受領証の発行を希望する方は、その旨を通信欄に記入

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】8月31日(金)まで 【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)

保健福祉部管理課地域福祉係

## なみすけポロシャツを販売します



▲売り上げの一部を「杉並区80周年まつり」に寄付します

7月23日(月)から区役所1階コミュニティショップで、なみすけポロシャツを1着2000円で販売します(白色のみ。区制80周年のロゴ入り。100着)。環境課地域エネルギー対策担当

### 民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

⇒ご予約は、直接各施設へ。

施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町)	コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み先(受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時~午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時~午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前9時~午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時~午後5時)
各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。				
宿泊料金(1泊2食付)	平日	大人 区民=7980円~	区民=8505円~	小学生以上=7000円~
		子供 区民=5565円~	区民=6300円~	
	休前日	大人 区民=9030円~	区民=9555円~	小学生以上=8000円~
		子供 区民=6615円~	区民=7350円~	
夏季	大人 区民=9030円~	区民=9555円~	小学生以上=8900円~	5歳以上=9240円~
	子供 区民=6615円~	区民=7350円~		
入湯税	12歳以上150円	12歳以上150円		12歳以上130円
補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方には3000円)の宿泊補助が適用されます。区内在住を証明するもの(コピー可)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません。			
ご注意	※1.申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。2.パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布しています。3.利用人数や季節により料金が変化する場合があります。4.予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5.富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、5月~10月(夏季期間を除く)は利用できない日があります。			

### 直営施設 教職員研修所「秋川荘」 予約・宿泊料金など

施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693
料金	大人4400円、子供2700円(1泊2食付)
申込方法	▷9月の利用申し込み=研修使用日以外は、8月10日から使用日の原則3日前まで、電話または窓口で受け付けます(先着順。ただし8月10日は電話のみの受け付け)。予約の取れた方には、使用承認書をお送りします。忘れずに現地施設へお持ちください。利用料金などは、現地でお支払いください。 ※9月30日からの宿泊はできません。
休館日	9月4日(火)・5日(水)・6日(木)
申し込み問い合わせ	株KNTツーリスト区役所内営業所 ☎3312-6431(直通)へ(午前8時30分~午後5時。土・日曜日、祝日を除く)。
※教職員研修所「秋川荘」は、9月末をもって終了します。	



# なかま集まれ!

芸術 ● 生涯学習 ● スポーツ ● 文化

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動が盛んになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、サークルなどのメンバー募集情報を年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。

時・場などの内容は変更になることがあります。詳細は、各団体にご確認ください。

## 生涯学習・文化・芸術

- **トラベル英会話(外国人と日本人講師)** 時第1・3月曜日午前9時30分～11時場あんさんぶる荻窪費月4000円 〇〇奥屋 ☎090-2934-0681
- **大人の女性の英会話/サマンサ** 時日曜日午前、月曜日午後、水曜日夜場久我山会館費月3回6000円 〇〇木村 ☎070-6475-0882
- **英会話・外国人講師とのディスカッション** 時第1・3月曜日午前11時～午後0時30分場あんさんぶる荻窪費月6000円 〇〇太田 ☎070-5585-2994
- **やさしい英会話(初級レベル)/フレンドリー英会話** 時水曜日午後3時30分～4時30分場久我山会館費月5000円 〇〇佐藤 ☎090-2166-2949
- **英会話/自然に身につく楽しい英会話** 時水曜日または金曜日午後2時～3時または午後4時～5時場林宅(成田東4丁目)費入会金2000円、月5000円 〇〇ラン ☎080-3383-0242
- **楽しく探る世界情勢/英字新聞講読** 時第1・3火曜日午前10時～正午場永福和泉地域区民センター費月2000円 〇〇末吉 ☎090-6317-6411
- **入門中国語会話/あすなろ中国語会** 時金曜日午前10時～正午(月3回)場西荻地域区民センター費月3000円 〇〇谷道(たにみち) ☎ FAX5932-4046
- **イタリア語初級(イタリア人講師)/sabato(サバト)の会** 時第2・4土曜日午前10時～正午場主にあんさんぶる荻窪費月3500円程度 〇〇立澤(たちざわ) ☎ FAX3335-7809
- **英語を会話と歌で楽しむ会(初級)** 時第1・3金曜日①午前10時～11時15分②午前11時20分～午後0時20分(親子で参加可)場天沼会議室費入会金800円、各1回1000円(②は1組で) 〇〇前川 ☎090-6014-3399
- **俳句/萩の会** 時第2水曜日午前10時～午後0時30分場主に高井戸地域区民センター費月1500円 〇〇鈴木 ☎3303-2419
- **俳句/泰山木(たいさんぼく)俳句会** 時第3木曜日午後1時30分～3時30分場角川庭園・すぎなみ詩歌館費月750円 〇〇土肥(どひ) ☎ FAX3333-0904
- **朗読/グループ花** 時木曜日午後2時～4時(月2回)場あんさんぶる荻窪費1回2200円 〇〇田村 ☎ FAX3316-3355
- **服飾のお直し/ちょう簡単米国式リメイク** 時水・土・日曜日いずれかの午後1時～2時30分(月2、3回)場天沼会議室費1回800円 〇〇前川 ☎090-6014-3399
- **木彫(きぼり)で野鳥を作る/NT(エヌティー)バードカービング** 時水曜日午後1時～5時(月4回)場阿佐谷地域区民センターほか費月2500円 〇〇土田 ☎3396-0256
- **水彩画/アトリエ彩樹(さいじゅ)** 時第1・3金曜日午後1時～5時場主に阿佐谷会議室費入会金1000円、月2000円 〇〇坂本 ☎3392-2398
- **油絵/水洋会** 時主に第2・4水曜日午前10時～正午場高井戸地域区民センター費月2500円 〇〇中村 ☎5374-3450
- **水墨画/墨羊会** 時第2月曜日午前9時30分～正午場主に本天沼区民集会所費月3000円 〇〇外ノ池(とのいけ) ☎ FAX5307-5705
- **クロッキー/杉並洋画研究会** 時曜日不定期午後6時～8時45分(月2回)場阿佐谷地域区民センター費入会金3000円、半年1万円 〇〇出井 ☎ FAX3336-2462

- **生け花サークル/さくら会** 時第2・4木曜日午前10時～正午または午後場井草地域区民センター費月2500円 〇〇細川 ☎ FAX5310-6838
- **盆栽の実習指導/ばいり盆栽愛好会** 時第3日曜日午前10時～午後1時場蚕糸の森公園費年5000円 〇〇吉岡 ☎3313-1640
- **いけ花小原流/カサブランカ会** 時第1・3火曜日午前10時～正午場方南区民集会所費月2500円、花代1回1200円 〇〇橋詰 ☎3322-5677
- **ギター同好会(クラシック)** 時第2・4木曜日午後6時30分～8時場橋本宅(南荻窪3丁目)費入会金3000円、月4300円 〇〇沼田 ☎090-1603-1457
- **コーラス(童謡・抒情歌等)/ゆりかごの会** 時第2・4水曜日午前10時～正午場主に浜田山会館費月2000円 〇〇杉山 ☎3247-0246
- **混声合唱/エウフォニア合唱団** 時月曜日午後7時～9時場主に杉並第十小学校費入会金1000円、月5000円 〇〇北地(きたち) ☎090-8176-8989
- **シニア音楽健康法/音楽健康サロン** 時主に第3月曜日または金曜日午前10時～正午場阿佐谷地域区民センター費1回500円 〇〇中村 ☎ FAX5327-5727
- **童謡・唱歌を歌う/歌の会「花」** 時第1・3木曜日午前10時～正午場主に浜田山会議室費月1500円 〇〇杉長(すぎなが) ☎3315-8582
- **合唱(唱歌・童謡)/カナリヤ** 時第2火曜日・第3木曜日午前10時～正午場主に高井戸地域区民センター費入会金500円、月1500円(2カ月分前納) 〇〇高橋 ☎3329-5757
- **楽しく歌う会ベル・ハーモニー** 時主に土曜日の午前または午後(月1、2回)場井草地域区民センター費1回1500円 〇〇原 ☎3395-1444
- **詩吟/吟友会(ぎんゆうかい)** 時第1・3月曜日午後1時30分～3時30分場ゆうゆう善福寺館費月2000円 〇〇小河(おがわ) ☎ FAX3390-8285
- **詩吟/詩吟の会** 時第1～3火曜日午後2時～4時30分場主に高井戸会議室費月3000円 〇〇秋本 ☎ FAX3309-0583
- **福友会カラオケ部** 時第1～3金曜日午後1時～4時場永福西町会事務所(永福3丁目)費月500円 〇〇戸谷(とや) ☎090-8437-2953
- **カラオケサークル/Sing遊** 時第1・3水曜日午後2時～4時30分場コート・ダジュール荻窪駅前店(天沼3丁目)費月2500円 〇〇香川 ☎ FAX3334-9413
- **囲碁/ゴー碁サークル高井戸** 時金曜日午前9時～正午場高井戸地域区民センターほか費無料 〇〇森田 ☎5370-3008
- **熟年男性の食と健康を考える/楽熟会** 時第2水曜日午前10時～午後1時(料理)、第4水曜日(勉強会・ハイキング・見学等)場主に高円寺保健センター費月500円(半年分前納) 〇〇村林 ☎ FAX5936-1468
- **パソコンを楽しむ/PCワイガヤ会** 時水曜日午後1時～2時場プラザU501(高円寺南3丁目)費月2000円(テキスト代別) 〇〇上原 ☎5929-9436

## スポーツ・健康

- **太極剣(つるぎ)/太極剣の会** 時土曜日午後1時～3時(月1、2回)場主に荻窪体育館費入会金3000円、1回1000円 〇〇萩原 ☎3334-2056
- **太極拳/わかば会** 時日曜日午前9時30分～11時場拳心会スタジオ(西荻南4丁目)費入会金3000円、月3000円 〇〇篠原 ☎3390-6562
- **太極拳/友友会** 時土曜日午前10時～正午(月4回)場方南区民集会所費月2000円 〇〇川瀬 ☎3321-7909
- **健康体操/自彊術(じきょうじゅつ)** 本天沼会 時水・金曜日午前10時～11時30分場本天沼区民集会所費入会金2000円、月2000円 〇〇宮 ☎3393-0292

- **健康体操/自彊術西田会** 時木曜日午後2時～3時30分場西田ゆうゆうハウスほか費入会金2000円、月2000円 〇〇小張 ☎ FAX3312-4792
- **健康体操/荻窪トリムクラブ** 時金曜日午後1時～2時30分(月3、4回)場荻窪体育館費入会金1000円、月2500円(3カ月前納) 〇〇堀川 ☎ FAX3392-4188
- **健康体操/サンデートリムクラブ** 時日曜日午前9時30分～11時(変更あり月3回)場高井戸地域区民センターほか費3カ月7000円(前納) 〇〇西岡 ☎ FAX3306-7311
- **ストレッチ/年令不詳をめざす会** 時第1・3水曜日午前10時～11時30分場天沼会議室費1回1000円、月1600円 〇〇吉本 ☎070-6630-9195
- **ヨガ/杉の子会** 時土曜日午前9時～11時(月3回程度)場荻窪体育館ほか費入会金1000円、月2400円 〇〇鈴木 ☎ FAX3314-4892
- **フラダンス/レファアロハフラ** 時第2～4火・木・金・土曜日午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(曜日によって異なる)場堀ノ内松ノ木会議室ほか費入会金2000円、月4000円 〇〇小泉 ☎ FAX3311-1749
- **フラダンス/フラ ラハイナ** 時水曜日午前10時～正午場主に杉並会館費入会金2000円、月4000円 〇〇昌子(しょうじ) ☎ FAX3397-2238
- **社交ダンス/浜田山サルビア会** 時金曜日午後1時30分～4時場浜田山会議室ほか費入会金1000円、月4000円 〇〇松田 ☎6795-5590
- **社交ダンス(初・中級女性のみ)/舞ローゼ(指導者2、3名)** 時水曜日午後1時30分～3時30分場主に久我山会館費年2000円、月6000円 〇〇中谷 ☎090-1049-3491
- **社交ダンス/ステップ・バイ・ステップ** 時主に月曜日午後2時～3時40分場主に永福和泉地域区民センター費月3500円 〇〇石川 ☎3365-3236
- **社交ダンス(初・中級男子歓迎)/フロア・フレンド** 時土曜日午前11時～午後1時場荻窪地域区民センターほか費入会金1000円、月3000円 〇〇奥藤(おくどう) ☎3313-2918
- **一度は踊ってみたいフラメンコビバ!** 時土・日曜日午前10時～正午場天沼会議室費1回1時間1000円 〇〇山本 ☎090-7423-6440
- **初級サルサ/キレイになるサルサ会** 時土曜日午後2時～4時場天沼会議室費入会金1000円、1時間1000円 〇〇東(ひがし) ☎090-5799-9399
- **スクエアダンス/杉並スクエアダンスクラブ** 時火曜日午後1時～3時30分場方南会館費入会金1000円、月3000円 〇〇岩淵 ☎ FAX3399-6726
- **ストレッチ&リズムダンス(30～50代中心)/SINBI** 時金曜日午前中場主にセシオン杉並費入会金1500円、月2000円 〇〇中野 ☎3398-3108
- **ストレッチ体操、ダンス/SDC+HO(エスディーシープラスエイチオー)** 時月曜日午前9時30分～11時(月3回)場方南区民集会所費入会金1000円、月2500円 〇〇島崎 ☎ FAX5300-6736
- **スポーツダンス(中級・講師のアドバイス有り)/あけぼの会** 時月曜日午後6時～8時45分場主に浜田山会館費入会金1000円、月3000円(1カ月無料) 〇〇岡田 ☎ FAX5317-4585
- **水泳/杉並フレンズスイムクラブ** 時水曜日午後1時～3時場高井戸温水プール費入会金1000円、月4000円 〇〇寺尾 ☎090-1815-2264
- **水泳/サンワスイミングクラブ** 時金曜日午前9時～11時場杉並第十小学校温水プール費入会金2000円、1回750円 〇〇佐藤 ☎ FAX3313-0448
- **水泳/オルカスイムクラブ(ジュニア、初心者大歓迎)** 時火曜日午後3時～5時場高井戸温水プール費入会金1000円、月4000円 〇〇岡田 ☎090-1737-2356
- **硬式テニス中上・上級/ホビーテニス** 時土・日・祝日ほか場区内コートほか費入会金1000円、月3000円 〇〇高橋 ☎ FAX3325-5748

芸  
生  
涯  
学  
習  
を  
な  
か  
ま  
集  
ま  
れ  
。  
ス  
ポ  
ー  
ツ  
。  
文  
化





毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」から  
ちょっといい話をお届けします。

## 自由研究のテーマにおすすめ 杉並メダカの観察とピオトープ作り

さあ、楽しい夏休みがスタート。親子  
そろって悩むのは自由研究のテーマでは  
ないでしょうか。人気のテーマといえば  
生き物の観察ですが、実は杉並区には、  
絶滅危機にひんした大変珍しい生き物が  
いるのです。その名も  
杉並メダカ!

杉並メダカは、荻窪  
にお住まいの昆虫学  
者、須田孫七さんによ  
って発見され、現在も  
大切に飼育されていま  
す。東日本に生息した  
純血種と同じDNAを  
持つ貴重なメダカで、  
戦時中、防火用水のポ  
ウフラ退治に飼われて

いたものを、戦後も須田さんが自宅で飼  
い続けたことで奇跡的に生き残りました。  
現在、すぎなみ環境情報館で公開中  
です。ぜひ足を運んでみてください。

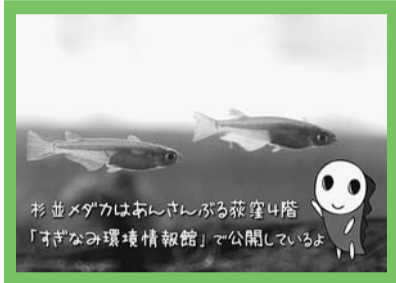
杉並メダカの一般家庭での飼育はでき  
ませんが、ペット用のヒメダカならば自

宅の水槽で飼育できます。タイミングが  
よければ、産卵や孵化の様子を観察でき  
るかもしれません。メダカはもともと田  
んぼにすむ生き物なので、より自然環境  
に近いピオトープで飼えば長生きをしま

す。東京大学総合研究  
博物館協力研究員でも  
ある須田さんが、ウェ  
ブサイト「すぎなみ学  
倶楽部」で自宅ででき  
るピオトープの作り方  
を紹介しているので、  
チャレンジしてみても  
いかがでしょうか。興  
味深い自由研究のテ  
マになりそうですね。

ウェブサイト「すぎ  
なみ学倶楽部」では、杉並メダカの詳し  
い紹介のほか、夏休みの自由研究にピッ  
タリなセミの羽化の観察、区内の貴重木  
の情報などを公開しています。ぜひ、お  
子さんとご一緒にお楽しみください。

(西)



杉並メダカはおれやれにふる荻窪4階  
「すぎなみ環境情報館」で公開しているよ

ウェブサイト  
もあるよ!

すぎなみ学

検索

☎産業振興センター産業観光係

## ◆就労相談受付中◆

※具体的な仕事のあっせんは行いません。

### ◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

#### ●産業振興センター

☎毎週火曜日(祝日を除く)午前10時から1人約50分、一日6  
回(正午～午後1時を除く) ☎産業振興センター相談室(無料  
(希望により職業適性検査実施) ☎申込・☎電話または直接、産業  
振興センター中小企業支援係(上荻1-2-1インテグラルタワ  
ー2階 ☎5347-9182/予約優先。空きがあれば当日可)へ

#### ●西荻図書館

☎毎週月曜日(祝日を除く)午前10時と11時から1人50分 ☎西  
荻図書館 ☎キャリアカウンセラー・藤井毅弘 ☎無料 ☎申込・☎電話  
または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-  
1670)へ

### ◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

☎8月4日(土)午前9時～午後5時(1人45分) ☎ゆゆうゆう高円  
寺南館(高円寺南4-44-11) ☎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 ☎無料 ☎申込・☎電  
話で、ゆゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 ☎求人募集について  
もご相談ください

### ◇シルバー人材センター個別就労相談

☎8月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)午後1時～4時 ☎高  
齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎区内在住で60歳以上  
の方 ☎無料 ☎申込 ☎当日、直接会場へ ☎杉並区シルバー人材センター  
☎3317-2217

### ◇障害者のための就労相談

☎毎月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時 ☎ワークサポ  
ート杉並(高井戸東4-10-26) ☎区内在住で障害のある方(障害  
の種類は問いません)とその家族 ☎無料 ☎申込・☎電話で、ワーク  
サポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団) ☎5346-3250へ

## 区ホームページに 「ほっと情報局」を 開設しました



新たに開設した「ほっと情報局」では杉並  
の最新情報や魅力をいち早く紹介していま  
す。ぜひご覧ください。

### 【アクセス方法】

区ホームページのトップページ画面にある  
「ほっと情報局」をクリックしてください。

☎広報課

## 9月の 休日パパママ学級

☎9月8日(土)午後、23日(日)午前・午後(いずれも半  
日で、同内容) ※午前＝9時30分～午後0時30分、午  
後＝1時30分～4時30分 ☎杉並保健所3階(荻窪5-  
20-1) ☎内もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向ける  
の話など ☎助産師など ☎区内在住で、開催日現在妊  
娠22週以上37週未満の初産のカップル ☎定員24組 ☎無料  
☎結果は8月23日頃に通知します ☎応募者多数  
の場合は出産予定日などで調整します

### 【申し込み・問い合わせ】

往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・  
電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後  
(第3希望まで)を書いて、8月15日(必着)ま  
でに子育て支援課休日パパママ学級担当(〒166  
-8570阿佐谷南1-15-1)へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を  
開催しています。日程は下表の「8月の各種健康相談」  
を参照してください。

## 急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

### 小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所  
受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【小児科】平日:午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後5時～10時 日曜・祝日:午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター  
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】日曜・祝日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)

### その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)  
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

## ◆8月の各種健康相談 ◆ 申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流 …直接会場へ	母親学級…直接会場へ (母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会 …直接会場へ	乳幼児歯科 相談(予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわすれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	23日(木) 午前9時15分～ 10時15分	1日(水)・8日(水)・ 15日(水) 電話で申し込み	8月は ありません	22日(水) 午後1時30分 ★7月23日から電話で申 し込み(30名。申込順)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木) 30日(木)	10日(金) 午前9時～ 10時30分	2日(木)・27日(月) 午後1時30分～	6日(月) 午後1時30分～ 23日(木) 午前9時45分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月) 午前9時15分～ 10時	8月は ありません	8月は ありません	15日(水) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 6日(月) 20日(月) 午後 3日(金) 24日(金)	9日(木) 午前9時～ 10時30分	21日(火) 午前9時30分～	14日(火)・28日(火) 午後2時～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	23日(木) 午前9時30分～ 10時15分	3日(金)・10日(金)・ 17日(金)	20日(月) 午後1時30分 ～4時	6日(月) 午後1時30分～ 3時30分	午前 7日(火) 21日(火) 午後 2日(木) 30日(木)	7日(火) 午前9時～ 10時30分	24日(金) 午前9時～	9日(木)・10日(金) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水) 午前9時～10時	8月は ありません	16日(木) 午後1時30分 ～4時	28日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 9日(木) 22日(水) 午後 8日(水)	14日(火) 午前9時～ 10時30分	6日(月) 午前9時30分～	1日(水) 午後2時～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	17日(金) 午前9時15分～ 10時15分	8月は ありません	8月は ありません	16日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 1日(水) 22日(水) 午後 6日(月)	23日(木) 午前9時～ 10時30分	16日(木) 午後1時30分～	8日(水) 午前9時30分～

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)へ。  
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。

歯の  
健康相談

8月は  
ありません

問い合わせは、杉並区歯科医師会  
(阿佐谷南3-34-13 ☎33393-10391)へ



# 杉の樹大学事業企画運営業務 実施団体募集

杉の樹大学事業企画運営業務について公募型プロポーザル方式で委託事業者を募集します。

杉の樹大学は昭和59年から区が運営し、平成15年からNPO法人に委託し実施しています。高齢者の興味や価値観の多様化に対応するため、区内で活動しているNPO法人等による自由な発想をもとにした企画運営の提案をお待ちしています。

詳細は、実施要領をご覧ください。実施要領は、8月1日(水)から高齢者施策課(区役所東棟1階)で配布します。また、区ホームページからも取り出せます。

### ◇申し込み

企画提案書等を、8月24日午後5時(必着)までに高齢者施策課へ郵送または持参してください。

☎高齢者施策課いきがい活動支援係

# 家庭教育講座～実施団体募集

——問い合わせは、学校支援課家庭・地域教育担当へ。

子どもとのかかわりのなかで気になっていたことをテーマに、講座を開いてみませんか? 家庭教育をテーマとした学びの機会づくりを教育委員会が支援します。

### ◇募集団体

小・中学校PTA、幼稚園・保育園・子供園父母の会および教育委員会が認めた団体

### ◇募集条件

以下の2つの条件を満たす学習講座。なお、工作や手芸、スポーツなどの講習会は該当しません。

①子どもの成長段階に応じたテーマを設定すること。ただし、テーマの対象となる子どもの年齢は5歳～中学3年生(5歳～小学校低学年/小学校中学年～高学年/中学生など)とします。または、学年別テーマでも構いません。

②家庭教育講座にふさわしい内容であること。

※原則として、25年1月に開催予定の「家庭教育フォーラム」に各団体から1名以上出席していただきます。

◇実施回数=1回または2回(原則)

◇実施期間=9月～25年2月

◇実施会場=区立幼稚園、小・中学校、区施設など

◇支援内容=経費の一部を共催分担金として支給(上限3万円)

### ◇その他

企画や運営についての相談(随時)、「広報すぎなみ」への参加者募集記事の掲載(希望時のみ)、区の集会施設などの会場提供(希望時のみ)

### ◇申し込み

開催予定日のおおむね2カ月前に電話で、学校支援課家庭・地域教育担当へご相談ください。区の集会施設などを使用する場合や広報紙への掲載を希望する場合は、3カ月前にご相談ください。

## 第32回 全日本バレーボール小学生大会東京都大会

### 初優勝おめでとう!! 東京杉一クラブ女子

ファミリーマートカップ第32回 全日本バレーボール小学生大会東京都大会最終日が7月1日(日)、中央区総合スポーツセンターで行われ、東京杉一クラブの女子が初優勝しました。

同クラブは8月7日から始まる全国大会に出場します。

☎スポーツ振興財団 ☎3312-2111 (区代表)



### 競技大会

#### ●区民体育祭

◇バドミントン(レディースの部・高校生の部)

婦レディース=9月4日(火)・6日(木)、高校生=9月9日(日)・17日(日)いずれも午前9時 荻窪体育館(荻窪3-47-2)、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=レディース=一・二・三部複▷高校生=男女単・複 婦レディース=1組1600円、高校生=単600円・複1200円。郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み(申込)申込書(区体育施設で配布)と振替受領書の写しを、8月23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ミカドスポーツ内)へ郵送 ☎宇田川 ☎3313-8551 (午前11時～午後5時)

#### ◇弓道

婦高校生・中学生の部=9月2日(日)▷一般の部=10月21日(日)いずれも午前9時～午後5時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=団体・個人の部 区内在住・在勤・在学の方、区弓道連盟会員 婦高校生=300円、中学生の部=200円、一般の部=500円(申込)区内にある高校・中学校へは連盟から別途通知。その他の区内在住の高校生・中学生は往復ハガキ(11面記入例参照)で、8月17日(必着)までに、一般の部は往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月12日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ ☎横山 ☎3334-5664(他)弓道着着用(中学生を除く)

#### ◇第10回リズムダンス交流会

婦9月3日(月)午前10時～午後0時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内いきいきダンス・いつまでも笑顔でいるために&やさしいリズムダンス 婦十文字学園女子大学准教授・飯田路佳、連盟スタッフ 区内在

住・在勤・在学の方 婦100名(申込順) 費200円(保険料含む) (申込)ハガキまたはファクス(11面記入例参照)で、飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202R ☎3311-1415)へ ☎東京都女子体育連盟杉並・佐藤 ☎3332-2405(他)①運動ができる服装で、体育館用靴を持参してください②車での来場はご遠慮ください

#### ◇空手道

婦10月21日(日)午前9時～午後5時 日本大学鶴ヶ丘高等学校(和泉2-26-12) 内種目=組手・形個人戦(年齢別、男女別)、団体戦 区内在住・在勤・在学の方または区空手道連盟加盟の団体に所属している方(団体戦は、同連盟加盟団体に限る) 費個人戦(1種目につき)1000円、団体戦(1チーム)3000円(申込)申込書(区体育施設で配布)に参加費を添えて、8月20日(必着)までに区空手道連盟・辻誠(〒201-0012狛江市中和泉1-22-10-604)へ現金書留で郵送 ☎辻 ☎090-9379-3960

### スポーツ教室

#### ●杉小温水プールの教室

◇個人向け①土曜ワンポイントレッスン②ワンポイントレッスン

今年の夏は月2回土曜ワンポイントレッスンがあります。小学生もぜひ、参加してください。

婦①8月4日(土)・18日(土)午前10時～正午 ②8月5日～26日の毎週日曜日、午前11時～正午 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学3年生までは水着を着用した保護者の付き添いが必要) 定①各日15名②各日10名/いずれも先着順(申込)当日、直接会場へ

#### ◇ウォーキングタイム

水中での正しい歩き方を学び、腰痛・膝痛を予防、ダイエットを目指します。

婦8月13日(月)・20日(月)・27日(月)午前10時～11時 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 婦各日30名(先着順) (申込)当日、直接会場へ

#### ◇アクアビクスタイム

水の特性を生かした有酸素運動です。泳げなくても大丈夫です。

婦8月13日(月)・20日(月)・27日(月)午前11時～正午 区内在住・在勤・在学で16歳以上

の方 婦各日30名(先着順) (申込)当日、直接会場へ

#### ◇大人のための水泳教室①泳力アップ初心・初級コース②泳力アップ中・上級コース

婦①8月5日(日)・12日(日)・19日(日)午前10時～11時②26日(日)午前10時～11時 内①クロール・平泳ぎを学びます②全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 婦各日10名(申込順) (申込)各日ごとに①は開催日1週間前の日曜日から②は開催日の1カ月前の日曜日から電話で、杉小温水プールへ ☎定員に余裕がある場合は当日参加もできます

——〈いずれも〉——

費無料(入場料別) 婦・ ☎杉小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) (他)駐車場はありません

#### ●夏休み 小学生ソフトバレー教室

基礎から試合まで指導します。コーチやお友達とソフトバレーを楽しみましょう。

婦8月5日(日)午前9時～午後1時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在学の小学生 婦30名(先着順) 費100円(申込)当日、直接会場へ ☎荻窪体育館 ☎3320-3381 (他)①体育館履きを持参してください②当日の同時時間帯は、半面を個人利用として開放しています

#### ●楽しく健康タイム

#### ◇永福体育館 腰痛改善予防体操1・2

マットストレッチで腰の柔軟性を回復し、椅子・やわらかいボールを使った体操で腹筋・背筋周辺の筋肉を鍛え、腰痛の改善と予防をしましょう!

婦8月1日～10月17日の毎月第1・3水曜日、午後1時～3時(1時間ずつの入替制・プログラムは各回45分) 婦永福体育館(永福3-51-17) 婦加来明子 婦各回50名(先着順) 費各回300円(2時間連続受講500円) 婦永福体育館 ☎3328-3146 (他)持ち物=バスタオル、動きやすい服装、体育館履き、飲み物

#### ◇大宮前体育館 シェイプアップ 第2弾

①二の腕②お尻  
ピラティスを通して体のコアを鍛えて部

分的に絞っていきます。

婦8月9日～11月29日のおおむね第1・3木曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(各計9回) 婦大宮前体育館(宮前2-11-11) 婦富永美香 婦各回70名(先着順) 費各回300円、①②連続受講500円 婦大宮前体育館 ☎3334-4618

#### ◇妙正寺体育館①美しい姿勢作り②骨盤ストレッチ&ウォーキング

正しい姿勢を作り、腰痛や膝痛等の予防につなげましょう!

婦8月9日(日)～11月22日(木)の第2・4木曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 婦妙正寺体育館(清水3-20-12) 婦J A F A認定ADインストラクター・小島敬子 婦各50名程度(先着順) 費各回300円、①②連続受講500円 婦同体育館 ☎3399-4224

——〈いずれも〉——

区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 (申込)当日、直接会場へ

#### ●ザ・メンズボクシング

金曜日の夜は、ボクシングで楽しくリフレッシュしませんか?

婦9月7日～10月12日の毎週金曜日、午後7時30分～9時(計6回) 婦永福体育館 婦元W B A世界チャンピオン・飯田寛士、ボクシングファイトレーナー 竹元聖貴 区内在住・在勤・在学で16歳以上の男性(女性も可) 婦30名(抽選) 費3600円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、8月2日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17)へ ☎同体育館 ☎3328-3146 (他)2歳～就学前の託児あり(事前申込制〈託児希望の1週間前まで申込可〉1回500円)

#### ●温水プールで歩こう

婦8月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)午前11時15分～午後0時15分(8日のみ午前10時30分から。計4回) 婦スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 婦健康運動指導士 婦膝痛・猫背・血行不良などでお悩みの方 婦15名(申込順) 費4200円(申込) ☎電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 (他)長寿応援対象事業





**講演会**



# 原風景としての 屋敷林

～杉並のみどりの今昔

暑い夏、私たちに涼しい木陰を与えてくれる「みどり」。「みどりが多い杉並区」という実感を支えているのは民有地の「みどり」です。その中でも屋敷林の果たす役割は大きなものです。区内に残る屋敷林は武蔵野の面影を今に伝え、杉並区原風景となっています。

区では、そのような屋敷林を区民共有の貴重な「みどりの財産」と考えています。昔の面影を今に伝える屋敷林を中心に、「みどり」や「みどり人と人の関わり」を振り返ります。

- 【日時】** 8月10日(金)午後2時30分～4時
- 【場所】** セシオン杉並(梅里1-22-32)
- 【内容】** 昭和時代のなつかしい杉並のみどりについて(講演会)
- 【講師】** 東京農業大学客員教授・松田輝雄
- 【対象】** 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)
- 【定員】** 60名(抽選)
- 【参加費】** 無料
- 【申し込み】** 往復ハガキ(11面記入例参照)で、8月1日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ。  
※小学生以下は保護者の氏名(フリガナ)・年齢も書いてください。
- 【問い合わせ】** みどり公園課みどりの計画係



▲松田輝雄

## ボランティア募集

### みんなで楽しく公園づくり

公園は地域の財産です。みんなで楽しく公園でボランティア活動に参加してみませんか。随時、参加の申し込みを受け付けていますので、お問い合わせください。——問い合わせは、みどり公園課公園利用係へ。

#### ◆花咲かせ隊◆

区立公園などで、花壇づくりなどの緑化活動を地域の方が行うことで、公園の利用拡大や地域活動の活性化を図り、区がこれを支援する制度です。

また、地域の環境をよくすることで緑化意識を高めることを目的としています。

#### ◆参加できる団体

継続して活動できる、5人以上の区民からなる団体など。

#### ◆活動内容

活動を希望する区立公園で、花壇の土づくりやデザイン、花の植え付けや除草・水やりなどの日常の維持管理を行います。花壇の大きさは、原則1グループ4㎡程度です。

#### ◆区からの支援

花の苗、肥料、園芸用具、専用の腕章などを支給・貸与します。またボランティア保険に加入します。



#### ◇すぎなみ公園育て組◇

地域の方が、自分たちで選んだ公園の清掃や植栽の手入れなどの活動を自主的・主体的に行い、区がこれを支援する制度です。

地域の方が公園とのかかわりを持つことで、地域の連帯感を高め、公園利用のモラルを向上させることや、地域に親しまれ愛される公園に育てていくことを目的としています。

#### ◇参加できる団体

継続して活動できる、自治会や町会、学校、企業など、5人以上の区民からなる団体など。

#### ◇活動内容

活動を希望する区立公園で、清掃活動を中心に、樹木のせん定や除草などを行います(活動内容は選択できます)。事前に区と協定を結び、活動場所や活動内容などを定めます。

#### ◇区からの支援

清掃用具、専用のベストや腕章などを支給・貸与します。またボランティア保険に加入します。

※個人の参加については、お問い合わせください。

## 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

★西荻おわら風の舞 8月29日(日)午後5時～8時30分(荒天中止) / セレモニー開始=午後5時▷町流し開始=5時30分▷輪踊り開始=8時▷西荻南本町会、駅南通り会▷富山県富山市八尾町で行われる祭「おわら風の盆」。「地方(じかた)」と呼ばれる唄と楽器の音色に合わせて踊ります◎無料(申込)当日、直接会場へ◎実行委員長・平田☎090-8747-2351◎輪踊りは一般の方も参加できます◎西荻窪商店会連合会ホームページ▷http://www.nishioji-net.com/owara/index.htmlもご覧ください

★タウンセブン夏祭り 防災ならびに子どもの安全～親子でふれあい、遊び、学ぼう! 8月3日(金)～5日(日)正午～午後7時▷タウンセブン8階屋上広場ほか▷緑日・模擬店・フラダンス・お笑いショーほか▷防災=防災関連の展示と防災グッズ販売・起震車の体験乗車▷こどもの安全=白バイの体験乗車・腹話術・警備犬の出勤・薬物防止キャラバンカー(申込)当日、直接会場へ▷タウンセブン☎0120-371-571

★東日本復興勸進今楽「風」 8月10日(金)午後7時▷11日(土)午後2時▷11日(土)午後7時▷12日(日)午後2時▷13日(日)高円寺氷川神社(高円寺南4丁目。雨天時は座・高円寺)▷24座・高円寺▷曲目=今楽「風」▷出演=山口果林ほか▷4000円(全席自由)(申込)☎電話または同会ホームページから、東日本復興勸進今楽実行委員会・盛沢☎090-3740-2099▷http://kaze2012.com/▷区民無料招待(各公演2名)=ファックス(11面記入例参照)に希望日時・枚数・ファックス番号も書いて、7月31日までに同会☎5373-2975へ。発表は当選者へのみ返信とします(抽選)

### 講演・講座

★建築家協会杉並地域会土曜学校2012「荻窪のこれから～暮らしやすいまちへ」 8月28日(土)午後6時30分～8時30分▷あんさんぶる荻窪▷荻窪が杉並のまちづくりの焦点として取り上げられている背景と、目指すべき方向についてのお話と杉並の未来についての意見交換▷工学院大学教授・倉田直道、建築家・河野進ほか▷区内在住の方▷60名(申込順)▷費500円(申込)▷☎電話またはファックス(11面記入例参照)で、7月27日までに日本建築家協会杉並地域会・坂野☎3220-5100▷FAX3220-5593へ

★初心者・中級者向け語学(中国語・英会話)&パソコン(ワード・エクセル)講座 中国語講座=8月6日(月)・20日(月)・27日(月)▷英会話講座=8月1日(水)・22日(水)・29日(水)▷パソコン講座=8月3日(金)・24日(金)・31日(金) / いずれも午前9時30分～11時45分▷阿佐谷地域区民センター▷吉田真実ほか▷区内在住・在勤の方とその家族▷各回5名(申込順)▷各回500円(申込)▷☎電話またはファックス(11面記入例参照)に希望講座名と希望日も書いて、7月30日までにグロービス・齊藤☎5377-9951▷FAX5377-9952へ

★いちからのパソコン講座～マウスの操作、文字入力の方法 8月9日(木)・23日(木)▷9月6日(木)・20日(木) / いずれも午後1時30分～3時30分。各計2回▷杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)▷区内在住の方▷各15名(申込順)▷各3000円(申込)▷☎電話で、①は8月2日、②は8月30日までに杉並青色申告会・倉田☎3393-2831へ

★中高生のためのじっくりものづくり塾 8月18日(土)～22日(水)、9月1日～25年1月26日の毎週土曜日、午後2時～4時30分(12月29日を除く。計26回) / 展示会の準備=25年2～3月▷座・高円寺▷若い世代の皆さんに、思いを形にする楽しさを知ってもらうために、長期間にわたって開講す

るプロの造形作家のものづくり講座です▷福田秋生▷12～18歳の中高校生▷8名程度(抽選。全日程参加できる方優先)▷1日500円(申込)用紙(様式自由。11面記入例参照)に全日程参加可能か(参加できない日がわかっている場合は、お知らせください)、ものづくり塾でやりたいことも書いて、8月3日(必着)までに座・高円寺「じっくりものづくり塾」係(〒166-0002高円寺北2-1-2)へ郵送▷同係☎3223-7500▷座・高円寺ホームページ▷http://za-koenji.jpもご覧ください

### その他

★税金なんでも相談会 8月8日(水)午後1時～4時▷東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)▷無料(申込)▷☎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30分(正午～午後1時除く))へ▷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

★税理士による無料相談会 8月7日(火)午前10時～正午、午後1時～4時▷東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)▷税金(事業・相続など)や帳簿の記入方法などに関する相談▷(申込)☎電話で、前日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028へ▷相談は申込順で1人40分まで

★NPO法人よりみちくらぶ～アルバイトスタッフ募集 障害のある子供の放課後活動の援助▷勤務日時=月～金曜日の下校時～午後6時(週1、2回)▷時給=850円(昇給あり)▷(申込)履歴書を、NPO法人よりみちくらぶネコのトランク(〒166-0015成田東4-1-26)へ郵送▷同団体☎3313-5763▷①履歴書は返却しません▷②採用後研修があります

★精神保健福祉士・社会福祉士(嘱託員)募集 障害者の就労相談、就労・職場定着支援▷勤務期間=9月1日～25年3月31日(5回まで更新可)▷勤務日時=月16日勤務。月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分▷資格=精神保健福祉士または社会福祉士(障害者の就労支援の経験があれば

なお可)▷募集人数=1名▷報酬=月額17万4000円～(24年度実績)▷その他=交通費支給(上限あり)、社会保険加入▷(申込)履歴書と作文「障害者の就労について私が考えていること」(800字程度)を、7月31日(必着)までに杉並区障害者雇用支援事業団(〒168-0072高円寺東4-10-26)へ郵送または持参▷同団体☎5346-3250▷書類選考合格者には面接を実施▷応募書類は返却しません

★自衛官への道～自衛官募集 ①コース名・応募資格=①一般曹候補生=25年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方▷②自衛官候補生=採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の方▷③航空学生▷④防衛大学校学生(推薦)▷⑤防衛大学校学生(推薦)統合選抜▷⑥防衛大学校学生(一般)前期▷⑦防衛大学校学生(一般)後期▷⑧防衛医科大学校学生=25年4月1日現在、18歳以上21歳未満で高校卒(見込み含む)の方▷⑨看護学生=25年4月1日現在、18歳以上24歳未満で高校卒(見込み含む)の方▷⑩受付期間=①②③8月1日(水)～9月7日(金)▷④⑤9月3日(月)～5日(水)▷⑥⑧⑨9月3日(月)～10月1日(月)▷25年1月23日(水)～2月1日(金)▷防衛省自衛隊高円寺募集案内所☎3318-0818

★「協力雇用主」の募集 法務省東京保護観察所では、少年院を出た少年や保護観察を受けている少年等をその事情を理解した上で雇用し、立ち直りを助ける「協力雇用主」を募集しています。更生への理解と熱意があれば、どなたでも協力雇用主になれます。

東京都が作成した「協力雇用主制度普及DVD」を都ホームページからご覧になれます(「協力雇用主 東京都」で検索)。

◎制度については法務省東京保護観察所☎3597-0137、普及DVDについては東京都青少年・治安対策本部青少年課☎5388-3172▷雇用に当たっては、3カ月以内のトライアル雇用制度(最大月額4万円のトライアル雇用奨励金あり)や、身元保証人がいない本人が雇用者に業務上の損害を与えた場合の身元保証制度(100万円を限度とした見舞金あり)があります



### 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

※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

■サマーフェスタ  
区内の障害者施設が一堂に集まり、手作りの自主生産品(パン、クッキー、手芸品など)を販売します。

時 8月2日(木)午前11時～午後3時 場 区役所1階ロビー 申込当日、直接会場へ 関 障害者生活支援課

### ■フリーマーケットの開催と出店者募集

時 8月19日(日)午前10時～午後1時 場 あんさんぶる荻窪 関 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定 募集区画=15区画(抽選) 費 無料 申込 往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、8月6日(必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階)へ 関 同館 ☎3398-3191 他 群馬県東吾妻町の農産物の販売もあります(午前10時から。売り切れ次第終了)

### ■着物や洋服のリメイク

時 8月20日(月)午後1時30分～3時30分 場 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) 関 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 600円 申込 関 電話で、リサイクルひろば高井戸 ☎3331-4360(午前10時～午後6時。水・木曜日休館)へ

### ■中途視覚障害者のための情報交換会

歩行のコツや日常生活の工夫など、歩行訓練士や同じ障害のある方からのお話を参考に皆さんで情報交換をしましょう。

時 8月26日(日)午後2時～5時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 関 病気や事故などにより途中で目が不自由になって困らない方とその家族 定 10名(申込順) 費 無料 申込 関 電話で、8月25日までに杉並障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121へ

### ■和田ふれあいの家「夏祭りボランティア募集」

時 8月2日(木)～4日(土)午後1時～3時30分 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 定 若干名 申込 関 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556へ

## 講演・講座

### ■消費生活学習講座

あなたや周りの方が、契約でのトラブルや、困ったりしたことはありませんか? 消費生活の基礎知識を学び、かっこいい消費者をめざしましょう!

時・内 下表のとおり(計8回) 場 あんさんぶる荻窪(消費生活学習講座)

日程	内容
9月5日(水)	弁護士からみた悪質商法の実態
12日(水)	知ったく、ナットク「契約の基礎」
19日(水)	知ったく、ナットク「契約の応用」
26日(水)	知ったく、ナットク「クレジット」
10月3日(水)	携帯電話・インターネットをかしく利用する
10日(水)	食品と暮らしの安全を考える
17日(水)	「住まい」のトラブル対処法
24日(水)	保険・金融商品を考える

※時間は、いずれも午前10時～正午。講師は、第1回目は、洞澤美佳弁護士。2回目以降は、消費生活相談員・ファイナンシャルプランナーを予定。

窪(荻窪5-15-13) 関 区内在住の方(6回以上出席できる方。過去に「消費生活学習講座」または、すぎなみ地域大学の「消費生活サポーター講座」を受講した方を除く) 定 40名(抽選) 費 1000円 申込 電話で、8月17日までに消費者センター ☎3398-3141へ 関 同センター 他 本講座を修了した方は「消費生活サポーター」として活動するための実践講座(11月～12月に計6回を予定)を受講できます。「消費生活サポーター」は、身近な方に消費生活に関する情報などを伝えていただくほか、地域での消費者被害未然防止のための啓発活動を行います

### ■ペアレントトレーニング講座「つい叱ってばかり…ということはありませんか?」

子どもの行動の特徴を理解し、具体的で効果的な対処法を学ぶことで、日々の子育てを少しでも楽に、楽しくしていくことを目的とした講座です。

時 9月10日(月)・24日(月)、10月15日(月)・29日(月)、11月12日(月)・26日(月)午前10時～正午(全6回要出席) 場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 まめの木クリニック臨床心理士・河内美恵 関 区内在住で、年長～小学4年生のお子さんの対応にお困りの保護者 定 30名(申込順) 費 無料 申込 関 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(日曜日、祝日を除く。午前9時～午後7時)へ 他 お子さんの同席はできません

### ■夏休み親子でベストウエイトコントロール

おなか周りや体重が気になるパパ・ママ。分かっているけど実行できない時はお子さんの力を借りてみませんか。

時 8月26日(日)午前10時～午後4時 場 荻窪保健センター多目的室・杉並保健所体育室(荻窪5-20-1) 内 ①メタボリックシンドロームって何? ②ウエイトコントロールに効くごはん ③親子いっしょにメタボ撃退エクササイズ 師 ①おぎくぼ内科クリニック院長 医師・岩科将虎 ②大妻女子大学家政学部食物学科准教授・小林実夏 ③ピラティスインストラクター・井上里絵子 関 区内在住でおなか周りの気になるパパ・ママと小学生のお子さん 定 8組24名(3名1組。申込順) 費 1組600円 申込 8月1日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ 関 同センター 他 運動しやすい服装で、上履き、飲み物を持参してください

### ■ボランティア応援講座

自分にできること、探してみませんか。区内には、いろいろなボランティア活動の場があり、作りだすこともできます。一緒に探しましょう。

時 8月20日(月)・22日(水)・24日(金) 日 ずれも午前10時～正午。計3回 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会 定 20名(抽選) 費 無料 申込 ハガキ(記入例参照)で、8月10日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ 関 同館 ☎5378-8179

### ■親子科学教室「キミも〈結晶〉する?!」

「結晶」ってなんだろう? 予想を立てて、実験をしていくと、結晶のひみつが見えてくる…? いろいろな結晶実験セット付きの講座です。

時 8月24日(金)・25日(土)午前10時30分～午後2時30分(全2回要出席) 場 科学館 関 区内在住・在学の小学生とその保護者(小学生は保護者同伴) 定 40名(抽選) 費 1組2500円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、8月10日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ 関 科学館 ☎3396-4391

### 〈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、関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
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎・FAX3338-0436)	楽しもうインターネット～基礎から活用まで	8月8日(水)・22日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 関 文字入力ができる方 費 2800円(教材費別途400円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	ゆかたの着付けと立ち居振る舞い	8月5日(日)午前10時～午後3時(希望時間を予約) 費 300円 他 男性、お子さん同伴歓迎
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	初めてのパソコン講習～初心者集まれ!	基本操作編=8月7日(火)・14日(火)、文字入力編=8月21日(火)・28日(火)、午前9時30分～11時30分 費 各3600円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎・FAX3306-0441)	1000分の1のスカイツリーを作ろう!夏休み工作	8月1日(水)・5日(日)午後1時～4時 費 1組1800円(材料費込み) 他 協力=日本DIY協会アドバイザー

※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。

## 交流自治体の物産展と交流ツアー

### ★「東京都青梅市」物産展・観光PR

青梅せんべい、和菓子など青梅市の特産品や新鮮な夏野菜を販売します。また、8月上旬から御岳山で開催する「レンゲショウマまつり」の観光PRも行います。

時 7月30日(月)・31日(火)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 関 文化・交流課 他 買い物袋を持参してください

### ★小千谷の小学生と「防災&農業」交流ツアー

災害時相互援助協定で結ばれている小千谷市と杉並区の小学生が、「防災」をテーマに交流するツアーです。震災ミュージアム「そなえ館」での地震動シミュレーター体験や、炊き出し調理や農園での収穫体験も。夏休みの自由研究にも活用できます。

時 8月18日(土)午前7時集合～19日(日)午後7時解散(1泊2日3食付) 場 新潟県小千谷市 集合・解散場所=JR阿佐ヶ谷駅南口 関 区内在住の小学3～6年生 定 25名(申込順。最少催行人数20名) 費 7500円 申込 関 電話で、おぢやファンクラブ事務局 ☎0258-83-4800へ 他 ①現地まではバスで移動します②1日目の昼食は各自ご用意ください③農園で収穫した野菜のお土産付き

### ■ユネスコ親子科学教室「卵ってすごい!～ニワトリの卵とダチョウの卵」

本物のダチョウの卵を割って、大きな黄身を観察しよう。また、卵の殻を使ったストラップを作ります。

時 8月25日(土)午前9時～午後1時 場 センオン杉並 師 科学読物研究会・原田佐和子 関 区内在住・在勤・在学で小学生の親子 定 18名(抽選) 費 1人500円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に親子の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、8月6日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内)へ 関 杉並ユネスコ・山田 ☎090-1706-8399 または社会教育センター ☎3317-6621

### ■家族介護教室

#### ◇いつでもできる転倒・腰痛予防体操～椅子&マット運動

時 7月28日(土)午後1時30分～3時 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 介護予防運動指導員・小坂ゆかり 関 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 費 無料 申込 関 電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811へ

#### ◇認知症サポーター養成講座

時 7月28日(土)午後2時～3時30分 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師 キャラバン・メイト 関 区内在住の方 定 10名(申込順) 費 無料 申込 関 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556へ

#### ◇最期まで家で暮らしたい!腰痛、膝痛を予防し、いきいき歩ける生活を

時 7月31日(火)午前10時～11時30分 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 高齢者施策課介護予防事業係職員 関 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 費 無料 申込 関 7月23日から電話で、ケア24永福 ☎5355-5124へ



# おかげさまで、ごみ量は毎年減り続けています



# ごみ・資源の分別にご協力ありがとうございます

23年度のごみ量（可燃ごみ・不燃ごみ・粗大ごみ）は前年度比で約1300 t 減少し、区民1人一日あたりのごみ量は541 g で、23区で一番少ない区になりました。これからも引き続き、ごみの減量と分別の徹底にご協力をお願いします。

——問い合わせは、ごみ減量対策課へ。

## 生ごみは“ギュッとひとしぼり”

生ごみは水分を多く含んでいます。生ごみの水分を切って出すと、ごみの減量や臭いの防止に役立ちます。夏は特に臭いが気になるもの。“ギュッとひとしぼり”で快適に。



## 新聞の持ち去り防止のために

◇新聞を夜中に出すことはやめましょう～行政回収用「持ち去り厳禁新聞回収袋」を使ってみませんか

夜中に新聞を出す、深夜から持ち去り業者が活動し、騒音や迷惑行為を助長するとともに放火の原因にもなり危険です。回収日の当日、午前8時前に集積所に出しましょう。

新聞回収袋は、ごみ減量対策課（区役所西棟7階）、杉並清掃事務所・同方南支所・同高円寺車庫、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で配布していますので、ご利用ください。

※この回収袋は町会・自治会などが行う集団回収や新聞販売店や民間業者による回収には使わないでください。



▲区専用新聞回収袋

## ペットボトル回収容器を配布しています

大きさは、底部40cm×40cm・高さ70cmで、重量約800グラム、容量は112ℓです。

排出量の多い集積所には2つ以上配布しています。申し込みは、杉並清掃事務所（☎3392-7281、FAX3392-0940）同方南支所（☎3323-4571、FAX3323-5171）、ごみ減量対策課（区役所西棟7階、FAX3312-2306）へご連絡ください。



▲ペットボトル回収容器。回収後は片づけてください

（ごみ・資源量の変化）

単位=t

区分	種別	22年度	23年度	前年比
ごみ	可燃	9万8620	9万7306	99%
	不燃	4915	4808	98%
	粗大	4258	4375	103%
	小計	10万7793	10万6490	99%
資源	古紙	2万4580	2万4511	100%
	びん	5411	5449	101%
	缶	2347	2323	99%
	プラスチック製容器包装	4485	4393	98%
	ペットボトル	1940	2147	111%
	古布	243	251	103%
	小計	3万9006	3万9073	100%
	合計	14万6799	14万5564	99%

※1. ペットボトルは、店頭・集積所回収の合計。2. 古紙・びん・缶・古布は集団回収を含む合計。3. 端数処理のため、内訳と合計は一致しません。

## 集団回収を始めませんか

集団回収は、区民の皆さんが2世帯以上集まって資源を持ち寄り、直接、回収業者へ引き渡す自主的な回収活動です。区は回収量に応じて、報奨金（1kgあたり6円）を支給し活動を支援しています。

昨年度の回収量は約6610 t（前年比約4%増）、活動団体も386団体と、いずれも過去最高となりました。

集団回収を始めたい方や関心のある方はお問い合わせください。

圃すぎなみ環境ネットワーク ☎5347-2255

## 食品関連事業者の皆さんへ

食品廃棄物を減らすことが目的の「食品リサイクル法」では、主導的役割を食品関連事業者が担っています。

事業から出る食品廃棄物を減らすことで、区全体のごみ量は減少します。また、事業者の皆さんのごみ処理経費削減にもつながります。

区ホームページでは、食品廃棄物の減量等の事例を紹介しています。できることから、取り組んでみませんか。



## 区制施行80周年記念事業

# 服部半蔵の秘宝を探せ！

区制施行80周年記念事業として、謎解き宝探しイベントを開催します。謎めいた宝の地図を片手に、杉並の街を歩いて宝箱を発見してみませんか。小学生以下のお子さんは、保護者と一緒に参加してください。

——問い合わせは、杉並区80周年まつり実行委員会プロジェクト（まちづくり推進課）へ。

【開催期間】 8月31日(金)まで

【場所】 杉並区内全域 【費用】 無料

【参加方法】

- ①宝の地図を入手して、暗号を解読。宝箱の隠されている場所に行こう！
- ②宝箱を探し出し、中に隠された「キーワード」を入手しよう！
- ③隠された宝箱のうち2つ以上発見できた

ら、発見報告所で「キーワード」を報告しよう！

※ゲームをクリアした人には発見者賞をプレゼントするほか、抽選でゲーム機や図書券などが当たります。

【宝の地図配布場所】 区役所1階ロビー、地域区民センター

【発見報告所】 宝の地図に記載の5カ所

（発行日）毎月1日、11日、21日

