

すぎなみ



5月は杉並区春の自殺予防月間です 2
自転車はルール・マナーを守って安全に利用しましょう 3
外国人の方に仮住民票を送付します 3
すぎなみ大人塾 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/

80年の歩み
つなげよう、未来へ

「区議会だより」が折り込まれています。

5月12日は
「民生委員・
児童委員の日」

知って安心 話して安心 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活躍しています。生活上で気がかりなこと、子育て、介護などの悩みごとがありましたら、お気軽にご相談ください。——問い合わせは、保健福祉部管理課地域福祉係へ。

民生委員・児童委員は 地域の身近な相談相手です

◎皆さんの身近にいます

現在、区には431名の民生委員・児童委員（主任児童委員28名を含む）がおり、区内各地で活動しています。それぞれ担当区域を持っていますので、ご自身のお住まいの地域を担当する委員を知りたい場合は保健福祉部管理課地域福祉係までお問い合わせください。

◎秘密は守られます

東京都の非常勤・特別職の公務員である民生委員・児童委員、主任児童委員には、守秘義務があります。相談のなかで知り得た情報は守られますので、安心してご相談ください。

もっと知ろう！ 民生委員・児童委員PRパネル展

☆民生委員・児童委員パネル展示

委員が作成した活動紹介などのパネルを展示します。

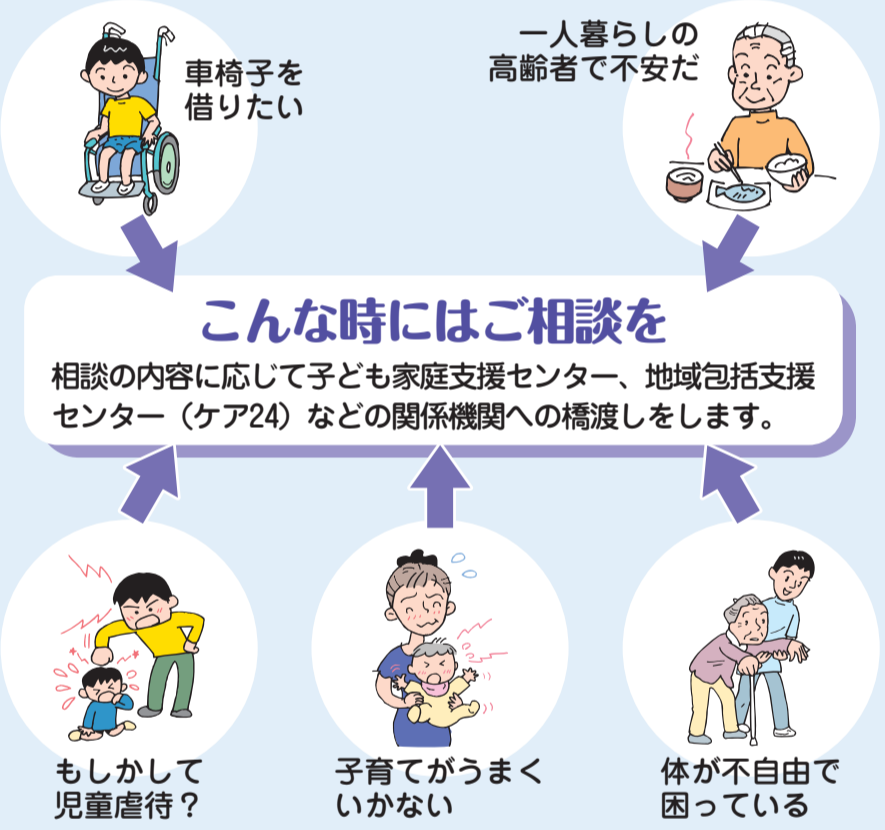
☆ミンジーラリー

答えを探してパネルを見て回る、クイズラリーを行います。参加者へは参加賞を差し上げます。

5月9日(水)・10日(木)午前9時～午後4時30分(10日は午後4時まで) 場区役所1階ロビー
無料(申込当日、直接会場へ) 保健福祉部管理課地域福祉係



▲東京都民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」



相談を受ける以外にも、さまざまな活動をしています！

一例：「地域のたすけあいネットワーク（地域の手）」への協力
「地域のたすけあいネットワーク（地域の手）」は、地域の方々のご協力により災害時要援護者の方を支援する制度です。登録いただいた方を民生・児童委員が訪問して、一人一人について「個別避難支援プラン」を作成し、災害時に活用します。

「すぎなみ景観ある区マップ 阿佐谷・高円寺編」ができました

阿佐ヶ谷駅から中野区との区境までのまち歩きが楽しくなるよう、好評だった荻窪編と同じ大きさ・縮尺で作られています。見所となるスポットを紹介する写真は、普段何気なく通っていると見過ごしてしまいそうな部分を写した写真もあるので、同じ場所を探して歩いてみてはいかがでしょうか。

【配布場所】まちづくり推進課(区役所西棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、地域区民センター、保健センター、馬橋公園、郷土博物館・分館、角川庭園

※区ホームページからも取り出せます。

☎まちづくり推進課景観係



荻窪駅周辺まちづくりのアイデアを募集します

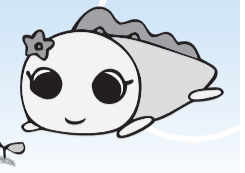
荻窪駅は区内最大の交通結節点で、駅周辺は「杉並区まちづくり基本方針」の「都市活性化拠点」に位置づけられ、さまざまな整備が行われてきました。しかし、同駅は地上駅であるため、線路が地域を南北に分断してしまうなどの課題もあります。そこで、区では今後の10～20年を見据え、荻窪駅周辺地域の活性化や生活利便性が向上するような、まちづくりのアイデアを広く募集します。駅周辺住民の方々はもちろん、全区的な議論を行い、今後のまちづくりを考えていく上での参考としていきます。多くの方々の積極的な参加をお待ちしています。

- 募集期限＝6月29日(金)(消印・輸送依頼日有効)
- 応募資格＝個人、個人のグループ、企業、団体など
- 提出物＝A1判パネル1枚、A4判提案趣旨説明書1枚およびそれらの電子データ
- 選考＝外部有識者や地元代表の方などからなる選定委員会で1次審査を行い、6作品程度を選定した上で、9月2日(日)に杉並公

- 賞(賞金)＝優秀賞3点程度(賞金20万円)、佳作3点程度(賞金5万円)
- ※各賞の選定点数、賞金額は、審査委員会の判断により変更する場合があります。
- その他＝詳細は、募集要項をご覧ください。募集要項は、区ホームページから取り出せます。

☎まちづくり推進課都市再生担当

5月は杉並区春の自殺予防月間です



命はぐくむ杉並をめざして

我が国の自殺者数は、平成10年以降、14年連続して3万人を超えています。杉並区でも毎年100人前後の方が、自殺で亡くなっています。社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。あなた自身とあなたの大切な人を守るために、区では引き続き、5月に自殺予防の普及啓発を強化します。——問い合わせは、杉並保健所地域保健課☎3391-1355または杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

◇講演会「若者の生きづらさに、どう寄り添うか」& ワカバミニコンサート

〈第1部〉生きづらさを感じる若者たち、そしてその若者を支える方たちへ贈る講演会

〈第2部〉内閣府「いのち支える(自殺対策)プロジェクト」キャンペーンソング「あかり」を唄うワカバのミニコンサート

時 5月27日(日)午後2時～5時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 第1部=国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部診断治療開発研究室長 松本俊彦▷第2部=ワカバ定150名(申込順) 費無料



▲松本俊彦 ▲ワカバ

◇講演会「悩んでいる人にあなたができること」

時 5月14日(月)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 自殺予防団体「風のとびら」代表・飯田佳子定60名(申込順) 費無料

——〈いずれも〉——

申込電話またはファクス(7面記入例参照)に希望の講演会名も書いて、杉並保健所地域保健課☎3391-1355 FAX3391-1377または杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ ㊟ファクスでの受け付けは、参加いただけない場合のみ連絡します

◇うつ病講座「回復の1歩を踏み出すために」

①うつ病の知識と最新治療

時 6月29日(金)午後2時～4時 師 東海大学医学部付属八王子病院・西山晃好

②うつ病からの社会復帰とリワーク、社会復帰へのステップと体験談

時 7月9日(月)午後2時～4時 師 リヴァ・産業カウンセラー 青木弘達、松浦秀俊

——〈いずれも〉——

場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 定50名(申込順。1回のみ参加可) 費無料申込・☎電話で、高井戸保健センター☎3334-4304へ

◇心に響くコンサート「癒やしといたわりの時間」

時 5月28日(月)正午～午後1時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 演奏=日本フィルハーモニー交響楽四重奏定80名(先着順) 費無料申込当日、直接会場へ 場 杉並保健所地域保健課☎3391-1355または杉並保健所保健予防課☎3391-1025

◇図書の展示「生きるための本」

中央図書館のほか、永福、柿木、高円寺、成田、西荻、阿佐谷、南荻窪、下井草、高井戸、方南、今川の各図書館で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください。

自殺予防相談強化月間

一人で悩まず、ご相談を

(いずれも相談は無料です。☆は区の施設です)

- ◆東京都自殺相談ダイヤル=☎0570-087478(午後2時～翌午前5時30分・年中無休)
- ◆東京いのちの電話=☎3264-4343(24時間・年中無休)
- ◆東京自殺防止センター=☎5286-9090(午後8時～翌午前6時〈火曜日は午後5時～翌午前6時〉・年中無休)
- ◆うつ病やアルコール依存など心の健康相談=☆各保健センター(荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331)/東京都立中部総合精神保健福祉センター☎3302-7711
- ◆多重債務110番=☆消費者センター相談専用電話☎3398-3121
- ◆子どもや家庭の相談=☆子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用電

話☎5929-1901

- ◆学校生活の相談=☆済美教育センター相談専用電話☎3317-1190
- ◆生活やDVの相談=☆各福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)、☆男女平等推進センター女性相談室☎3393-4713
- ◆高齢者の生活相談=地域包括支援センター(ケア24〈20カ所〉)
- ◆犯罪被害にあわれた方の相談=☆犯罪被害者総合支援窓口相談専用電話☎5307-0620
- ◆法律相談=☆区政相談課専門相談予約専用電話☎5307-0617(予約制)または法テラス☎0570-078374(初回無料)

すぎなみ「節電・省エネ」 展示・相談会

区では、地球にやさしい環境先進都市を目指し、区民の皆さんと共に省エネルギー社会の実現に向け、取り組んでいます。身の回りの省エネについて考えてみませんか。

——問い合わせは、環境課地域エネルギー対策担当へ。

【日 時】5月14日(月)～18日(金)午前8時30分～午後5時

【場 所】区役所1階ロビー

【申し込み】当日、直接会場へ

◇省エネ機器などの展示

太陽光発電機器、ソーラーシステム、エネファーム、LED照明など、住宅用太陽エネルギー利用機器等の助成制度の紹介

◇相談コーナー(各日午前10時～午後4時)

- 省エネに関することなんでも相談
- 太陽光発電などの相談(設置費用の見積もりや省エネ効果も相談できます)

※自宅の屋根の図面や、電気使用量のお知らせなどがあると、より詳しく相談できますので、持参してください。

◇みどりのカーテンをはじめよう

来場者には、「緑のカーテン」の育て方リーフレットとゴーヤの種・苗を差し上げます(なくなり次第終了)。

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4月23日)

単位:マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	空間放射線量	
		地上1cm	地上1m
桃井第五小学校(下井草4-22-4)	校庭(芝生)	0.05	0.06
久我山小学校(久我山5-18-7)	校庭	0.05	0.06
松ノ木中学校(松ノ木1-4-1)	校庭	0.05	0.06
高円寺東保育園(高円寺南1-28-4)	園庭	0.06	0.06
妙正寺公園(清水3-21-21)	砂場	0.05	0.05
塚山公園(下高井戸5-23-12)	砂場	0.06	0.06
荻窪南保育園(荻窪1-1-6)	砂場	0.06	0.07
松ノ木保育園(松ノ木2-33-6)	砂場	0.08	0.09

※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。これまでの測定結果をふまえ、1mと50cmが同様の数値を示していたことから、当面、各定点とも土壌に近い1cmと通常測定1mの2ポイントとしました。

◆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(4月)	測定場所	測定高さ1m
杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)	24日	区役所青梅街道側	0.07
杉並保健所(荻窪5-20-1)	24日	保健所前駐車場西側	0.06
衛生試験所(高井戸東3-20-3)	24日	試験所玄関前駐車場	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。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☎学務課、保育課

4月20日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計384検体を測定した結果、健康に影響を与えるものはありませんでした。

自転車はルール・マナーを守って安全に利用しましょう

5月は自転車月間です

身近で手軽に乗れる自転車は、とても便利な乗り物です。しかし、ルール・マナーに反した利用をすると、大変危険です。自転車利用者の一人一人が責任を持ち、ルール・マナーを守ることによって、安全で快適なまちをつくりましょう。

自転車安全利用五則

- ★自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ★車道は左側を通行
- ★歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ★安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ★子供はヘルメットを着用

放置自転車は撤去します

区では、駅周辺の公共の場所を自転車の「放置禁止区域」に指定し、禁止区域内の放置自転車を即時撤去しています。撤去自転車の返還の際には、撤去手

自転車は、自転車駐留場に置きましよう

「数分だけだから」と軽い気持ちであなたの自転車を置いてしまおうと、他の人も「置いて良い場所だ」と勘違いして放置自転車がどんどん増えてしまっています。

迷惑で危険な放置自転車

最近では、通勤・通学者の放置自転車は減ってきましたが、スーパの前などでは、買い物客の放置自転車がまだ多く、歩行者の通行の妨げになっています。特に、点字ブロック付近に置かれた放置自転車は、視覚障害のある方の通行を妨げ、けがや事故のもとになっています。一人一人が自転車を放置せず、自転車置場や自転車駐留場に駐車する事で住みやすいまちをつくりましょう。

数料3000円が必要です。 ※「放置」とは、駐輪時間の短や利用目的にかかわらず、利用者が道路などの公共の場所に置いて自転車から離れ、直ちに移動させることができないう状態をいいます。

まちでは、放置防止協力員が活動しています

放置自転車問題は、区だけで解決することはできません。そこで、駅周辺の地元商店会や町会など、区民の方々に「自転車放置防止協力員」として、放置防止のボランティア活動をしていただいています。現在406名の「自転車放置防止協力員」の皆さんが放置自転車をなくすために、日常的に注意札の貼り付けや放置防止の呼びかけなどに取り組んでいます。

有料制自転車駐留場をご利用ください

自転車を利用して駅周辺に来たときには、有料制自転車駐留場をご利用ください。区では、39カ所の有料制自転車駐留場を設置しています。また、1、2時間無料で駐車できる民間の自転車駐留場が駅周辺に多数あります。ぜひご利用ください。

自転車の盗難に注意しましょう

自転車の盗難を防ぐために、次の対策に心掛けましょう。

- ① 自転車のカギは複数かける
- ② 自転車は、路上に放置せず、自転車駐留場や自宅、お出かけ先の敷地内に駐輪する
- ③ 必ず、防犯登録をする

自転車関係する交通事故は913件

昨年、区内で起きた自転車関係する交通事故は913件で、これにより774名が負傷し、2名の方が亡くなりました。

自転車事故の大半は、一時停止違反や信号無視など、基本的な交通ルール違反により起きています。最近では、車道を走行中に信号を無視して、横断歩道を横断する歩行者にぶつかる事故も多発しています。右側通行(逆走)をして、他の自転車と衝突する事故もあります。車道を走る場合にも必ず信号を守り、左側通行を厳守してください。

また、運転中に携帯電話等の操作をしたり、イヤホン等を使用したりしながら運転するなどの「ながら運転」は、注意がおろそかになり大変危険です。ので、やめましょう。

次の行為は、罰金をともなう罰則の対象になります

- 歩道で歩行者の通行を妨害
- 車道の右側走行(逆走)
- 一時停止標識無視
- 信号無視
- 夜間に無灯火で走行
- 安全運転の義務違反(自転車を運転しながら「携帯電話等の操作」「傘差し」「イヤホン等を使用」等)
- 酒酔い運転
- 並進走行(横並び走行)
- 二人乗り

軽自動車税納税通知書を発送します

24年度の軽自動車税納税通知書を5月8日(火)に発送します。軽自動車税は、毎年4月1日現在の原動機付自転車(原付)・オートバイ・軽自動車などの所有者に課税されます。4月2日以降に廃車手続きをしても、24年度分の税金は納めていただくこととなります。

—問い合わせは、課税課税務管理係 ☎5307-0629へ。

- ◇ 廃車の申告は次の①～④の場合に必要となります
- ① 区外に転出したとき
 - ② 下取りに出したり譲渡をしたとき
 - ③ 盗難にあったとき(警察と区役所に届け出が必要)
 - ④ 使用しなくなったたり、処分したとき
- ◇ 軽自動車税の減免(身体障害者手帳等をお持ちの方は、次の①～③のいずれかの条件に該当する場合に申請できます)
- ① 身体や精神に障害がある方、またはその障害者と生計を同じくする方が所有し、障害者本人または生計を同じくする方が運転する場合
 - ② 世帯全員が障害者である世帯

◇ 減免の方法と申請期間
納税通知書と印鑑・運転者の運転免許証・障害者の状況を確認できるもの(身体障害者手帳等)をお持ちの上、5月24日までに課税課税務管理係(区役所東棟2階7番窓口)へ申請してください。

外国人の方に仮住民票を送付します

7月9日(月)から外国人の方の新たな在留管理制度が始まり、日本人と同じく外国人住民の方にも住民票が作成されます。

これに伴い、住民票の作成対象となる外国人の方宛てに、住民票の内容(住所・氏名など)を記載した仮住民票を5月中旬頃送付します。仮住民票が届きましたら、内容をご確認ください。なお、住民票の作成対象となる外国人の方で、6月になっても仮住民票が届かない場合はお問い合わせください。

また、仮住民票は外国人登録原票に記載されている情報を基に作成します。外国人登録の内容を再度ご確認ください。現状と異なる場合は、外国人登録証明書を持ち、区民課外国人登録係(区役所中棟1階)へお越しください。

◇ 住民票の作成対象となる外国人の方

- ① 中長期在留者(在留カード交付対象者)
※中長期在留者とは、在留期間が3カ月を超える方のうち、在留資格が「永住者」、「留学」、「日本人の配偶者等」、「人文知識・国際業務」等の方です。在留資格が「短期滞在」等の方は中長期在留者ではありません。
- ② 特別永住者(特別永住者証明書交付対象者)
- ③ 一時庇護許可者または仮滞在許可者
- ④ 出生による経過滞在者または国籍喪失による経過滞在者

【参考】

- 新たな在留管理制度について = 法務省入国管理局ホームページ
http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/index.html
 - 新たな住民基本台帳制度について = 総務省ホームページ
http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html
- 【問い合わせ】
- ▷ 在留管理制度について = 法務省外国人入国総合インフォメーションセンター ☎0570-013-904 (IP電話、PHSからは ☎03-5796-7112)
 - ▷ 住民基本台帳制度について = 総務省外国人住基コールセンター ☎0570-066-630 (IP電話、PHSからは ☎03-6301-1337)
 - ▷ 区民課

◆ 24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。

すべての健(検)診の対象年齢は、24年度(24年4月～25年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、指定医療機関等(受診券(票)に実施機関一覧表を同封)で実施します。

◇**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方	【4月～9月生まれ】 6月1日～9月30日 (受診券は5月末に発送)	★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) ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検診(700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14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～25年1月31日 (受診券は9月末に発送)		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している方			

※1.成人等健診で21～23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。
 ※3.24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。

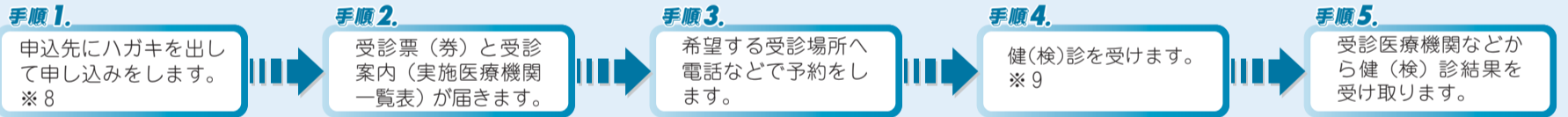
検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	ハガキ申込締切日(必着)など	最終締切(必着)
胃がん検診 ※4	35歳以上	指定医療機関実施 6月1日～25年1月31日まで 杉並保健所3階実施 6月1日～25年3月16日までの木・金・土曜日(祝日等を除く)	胃X線検査	1000円	第1回締切=5月11日(金) 【5月末に受診票を郵送します】 第2回締切=6月1日(金) 【6月中旬に受診票を郵送します】 第3回締切=6月22日(金) 【7月上旬に受診票を郵送します】	指定医療機関実施分 12月14日(金) 杉並保健所3階実施分 25年1月25日(金)
肺がん検診	35歳以上	6月1日～25年1月31日	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5	1000円	第3回締切以降=毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】	12月14日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上	23年度中に受診していない方(22年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送)	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円		25年1月25日(金)
乳がん検診 ※6	40歳以上の女性		視診・触診、マンモグラフィ検査	1000円		
大腸がん検診 ※7	40歳以上	区民健診受診対象でない方(お勤め先の健康保険加入など)	便潜血検査(2日法)	200円	〈申込方法〉 検査を希望する方は、受診期間内に区内の区民健診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)。実施医療機関は6月から区ホームページでもご覧になれます。	
前立腺がん検診 ※7	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700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。

「平成24年度 杉並区がん検診のお知らせ」のパンフレット(申し込みハガキ付き)を各ご家庭に配布しました。あわせてご利用ください。

◇**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	6月1日～12月28日	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回) 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
成人歯科健診再評価調査	23年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)			
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～25年1月31日	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙燈顕微鏡検査)

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

がん検診無料クーポン券利用による乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診を24年度も実施することが決まりました。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、区が実施する検診です。対象年齢は下表のとおりです。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来から行っている健(検)診と年齢の数え方が違います。この年齢に該当する方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。検診無料クーポン券とがん検診手帳、受診票などを5月下旬に郵送する予定です。

検診名	対象年齢	生年月日
子宮頸がん検診(女性のみ)	20歳	平成3年4月2日～4年4月1日
	25歳	昭和61年4月2日～62年4月1日
	30歳	昭和56年4月2日～57年4月1日
	35歳	昭和51年4月2日～52年4月1日
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ)、大腸がん検診	40歳	昭和46年4月2日～47年4月1日
	45歳	昭和41年4月2日～42年4月1日
乳がん検診(女性のみ)、大腸がん検診	50歳	昭和36年4月2日～37年4月1日
	55歳	昭和31年4月2日～32年4月1日
	60歳	昭和26年4月2日～27年4月1日

妊娠をのぞむ方のための基礎講座

☎5月16日(水)午後1時30分～3時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) ④・⑤ 「妊娠力アップのための基礎講座」(虹クリニック・佐々木幸子)、「免疫力を高める食事」(新渡戸文化短期大学非常勤講師・堀理佐) ⑥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) ⑦15名(申込順) ⑧無料(申込)電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

5月の不妊専門相談

専門の相談員が、不妊に関する治療や検査、心の悩みなどの相談をお受けします。

☎5月23日(水)午後1時30分～4時(予約制) ④杉並保健所(荻窪5-20-1) ⑥区内在住の方 ⑦4名(申込順) ⑧無料(申込)電話で、各保健センターへ

グループカウンセリング「りぼんの会」を始めます

妊娠に関する悩みや治療の進め方、情報交換などを、ピアカウンセラーを中心に行います。

☎5月11日(金)午後3時～4時30分 ④杉並保健所(荻窪5-20-1) ⑥区内在住・在勤の方 ⑦無料(申込)電話で、杉並保健所健康推進課へ

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。

☎各保健センターまたは杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

5月28日(月)から荻窪駅前事務所が移転します

荻窪駅前事務所は移転作業に伴い、5月26日(土)は休業します。

◇移転場所Ⅱ上荻1-2-1インターネットタワー2階 ☎3392-8846 (電話番号は変更ありません)

◇窓口受付時間

▽月～金曜日 午前8時30分～午後7時

▽土曜日 午前9時～午後5時

◇休業日 日曜日、祝日、12月29日～1月3日

☎荻窪駅前事務所 ☎3392-8846

証明書自動交付機 利用時間の変更

5月10日(木)の区内証明書自動交付機は、データ更新作業のため午後8時以降ご利用になれません。

審議会等のお知らせ
審議会名: 杉並区都市計画審議会
日時: 5月15日(火)午前10時～正午
場所: 区役所第3・4委員会室(中棟5階)
主な内容: ①東京都市計画都市高速鉄道の変更(第10号線) [東京都決定] ②「杉並区まちづくり基本方針(都市計画マスタープラン)」の改定について
問い合わせ: 都市計画課都市計画担当

課住民記録係
高井戸地域区民センター
駐車場の閉鎖

- 高井戸地域区民センター
●高齢者活動支援センター
●ひととき保育高井戸
●高井戸温水プール

のいる建物は5月7日(月)に再開予定ですが、駐車場は9月末まで使用できません。公共交通機関をご利用ください(駐輪場は使用できません)。

☎高井戸地域区民センター ☎3331-7841

住まう・まち

都営住宅入居者の募集

◇募集戸数

①一般募集住宅(家族向・単身者向) 1500戸

②定期使用住宅(若年ファミリー向) 720戸

③定期使用住宅(多子世帯向) 30戸

④若年ファミリー向 25戸

◇申込書・募集案内の配布期間 5月7日(月)～15日(火)(各配布場所の休業日を除く)。

◇申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟5階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所(平日夜間と休日は区役所の夜間・休日受付で配布します)。また、申込書の配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社)ホームページ

http://www.to-kousya.or.jp/からも取り出せます。

◇申込書に必要事項を記入して、5月18日(必着)までに募集案内に添付されている専用封筒で郵送(渋谷郵便局留) ☎丁

K区東京募集センター都営募集課 ☎3498-8894。配布期間中は、☎0570-010810(いずれも土・日曜日は除く)または区住宅課住宅運営担当

●高齢者住宅 みどりの里 あき室待ち登録者募集

「あき室待ち登録者」の募集は、登録期間内にあき室が出たときのあき室対象となる方を抽選で決定するものです。

◇募集登録戸数

単身世帯用住戸 14戸 / 二人世帯用住戸 6戸

◇住宅使用料(月額)

単身世帯 1万5600円 / 3万5200円 / 4万9900円 / 9900円 / 4万9900円

◇登録期間

7月1日～25年6月30日

◇申込資格

次の全ての資格を満たす方。詳細は、申し込みのしおりをご覧ください。①65歳以上のひとり暮らし。または65歳以上の方と60歳以上の方で構成されている二人世帯(夫婦または親子などの二親等以内の血族に限る)

②区内に引き続き2年以上住んでいる ③23年1月～12月までの世帯の所得が定められた基準内である ④自立した生活が営める

⑤現在住宅に困っている

◇申込のしおり配布期間・場所 5月7日(月)～15日(火)(各配布場所の休業日を除く) ①住宅課(区役所西棟5階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日

も「夜間・休日受付」で配布します

◇申込方法 申込書を郵送。5月17日まで

に杉並郵便局に届いた申込書に限り受け付けます。

◇抽選日時・会場 6月1日(金)午前10時 区役所第5・6会議室(西棟6階)

——(いずれも)——

募集します

環境清掃審議会委員

◇任期 7月～26年6月 区内在住で18歳以上の方 3名以内(選考) ①小論文(みどりの豊かな環境にやさしい住宅都市杉並の実現に向けて) または「ごみの減量と資源化の推進について」1200字程度) ②必要事項(7面記入例参照) と性別・職業も書いて、郵送、ファクス、Eメールまたは持参で、5月25日(消印有効) までに環境課(区役所西棟7階) FAX 3312-2316 ☎kankyo-k@city.suginami.lg.jp ☎同課

ファミリースポーツセンター協力会員

◇保育施設・学校施設への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協力会員の自宅) など ①謝礼 11時間800円(早朝・夜間1000円) ②対心身ともに健康な20歳以上の方 ③☎電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリースポーツセンター ☎5347-1102

1へ(他)会員登録後、5月17日(木)の研修会に参加していただきます

5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。

◇5月19日(土)午後1時～4時 (事前予約制) ①区政相談課(区役所東棟1階) ②内土地・建物・相続・その他法律上のこと ③6名(一人30分。申込順) ④無料 ⑤5月14日～18日の午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用 ☎5307-0617 または区政相談課窓口で予約 ⑥同課 ⑦法律相談は月～金曜日の午後

も実施しています(事前予約制)

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。

◇5月11日(金)午後1時～4時 ④区役所1階ロビー(行政相談課) ⑤区政相談課(東棟1階) ⑥無料 ⑦当日、直接会場へ(東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537 または区政相談課) ⑧関係資料がある場合は持参してください

住宅の耐震無料相談会

◇内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 5月9日(水)午後1時～4時(毎月1回。次回は6月13日(水)に開催予定) ①建築総合無料相談会 ②毎週火曜 ③午後1時～4時(祝日を除く) ④区役所1階ロビー ⑤無料 ⑥当日、直接会場へ(建築課耐震改修担当) ⑦図面などがある場合は持参してください ⑧木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がありませんが、区とは一切関係がありません。不審に思ったら早めに区へお問い合わせください

特別児童扶養手当などの国の手当が改定されました

4月分から次の手当について、支給額が改定されました。手続きは必要ありません。

①特別児童扶養手当(1級) 5万4000円

②特別児童扶養手当(2級) 3万3570円

③特別障害者手当 2万6260円

職員の軽装での勤務にご理解ください

区役所の夏場における節電対策の一環として、今年度は5月～10月まで職員が、ノーネクタイなどの軽装で勤務しています。ご理解をお願いします。

☎職員課または環境課

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

◇ホームページ(24時間受付) http://sodai.tokyokankyo.or.jp/
◇電話 ☎03-5296-5300 (毎日午前8時～午後7時(年末年始を除く))
◇ファクス FAX 03-5296-7001 (24時間受付)

☎杉並清掃事務所 ☎3392-7281 / 同事務所方南支所 ☎3323-4571 / 同事務所高円寺車庫係 ☎3317-6771

発達相談「すこやか」

お友だちと楽しく遊べない、じつとしていられない、一方的な話し方で会話にならない、いなかで、集団の活動が苦手なお子さんの相談に専門医師・心理職が応じます。

◇時間 毎月第1水曜日午後1時～5時 ①高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ②毎月第3木曜日午後1時～5時 ③こども発達センター(高井戸東1-18-5) ④平成18年4月～21年3月生まれのお子さん ⑤各4名(申込順) ⑥無料 ⑦☎電話で、こども発達センター ☎5317-5661

赤十字会員募集運動月間

毎年5月は日本赤十字社の会員募集運動月間で、赤十字活動資金(会費・寄付金)の募集を行っています。5月以降、皆さんのお宅に赤十字協賛委員が伺いますので、ご協力をお願いします。個人による募金は、口座振替でも可能です。

23年度は、皆様のご協力により区内で1660万円余りの温かい善意(会費・寄付金)をお寄せいただきました。皆さんからの会費・寄付金は、国際救援活動をはじめ、災害救護、献血事業などのための貴重な資金として使われています。

※協賛委員を装った詐欺にご注意ください。

☎保健福祉部管理課地域福祉係

「広報すぎなみ」は新聞折り込みでの配布、そのほか区施設、区内の各駅・公衆浴場・郵便局・病院・サミットストア・コープとうきょう・東武ストア・ファミリ



競技大会

●区民体育祭

◇「花の民謡大会」観覧者募集

時 5月13日(日)午前11時～午後5時 場 センオン杉並(梅里1-22-32) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 区民踊連盟・石田 ☎3330-1848

◇軟式野球(学童の部)

時 6月3日～11月11日の毎週日曜日 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) ほか 区内在住・在学の小学生で連盟登録チーム 費 1チーム高学年5000円、低学年3000円(申込)申込書(請求方法はお問い合わせください)を、5月10日(必着)までに杉並区学童軟式野球連盟・加納昭(〒167-0034桃井2-2-7-201) ☎3390-1069へ郵送、ファクスまたは持参 加納 ☎3390-1069(午前10時～午後6時) 他 審判も募集します

◇ソフトバレーボール

時 6月10日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 因 フリーの部(コート内男子自由)・混合の部・シニアの部(コート内男子2名以下)・女子の部 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 38チーム 費 1チーム3000円(申込)申込書(区体育館で配布)に参加費を添えて、5月21日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟・亀山米子(〒167-0042西荻北5-7-11-410)へ現金書留で郵送または持参 亀山 ☎5938-8331

●杉並区選手権大会(卓球)

時 6月10日(日)午前9時(区共催) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 定 300名(申込) 費 シングルス800円(高校生以下400円)、ダブルス1600円(申込)申込書(クニヒロ卓球(上荻1-18-13地下1階)で配布)を、5月25日(必着)までにクニヒロ卓球(〒167-0043上荻1-18-13地下1階)へ郵送または持参。参加費は現金書留で郵送、持参または区卓球連盟役員に依頼 横尾 ☎3315-4862(午前10時～午後5時)

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは5月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

スポーツ教室

●杉十小温水プール大人のための水泳教室

①泳力アップ初心・初級コース

時 5月6日(日)・13日(日)・20日(日)午前10時～11時 因 クロール・平泳ぎ

②泳力アップ中・上級コース

時 5月27日(日)午前10時～11時 因 4種目完泳を目指します

—— 〈いずれも〉 ——

場 杉十小温水プール(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各10名(申込) 費 無料(入場料別) (申込) 初心・初級=各日ごとに開催日1週間前の日曜日から電話で、中・上級=電話で、同プール ☎3318-8763へ 同プール 他 定員に余裕がある場合は当日参加もできます

●杉十小温水プールの教室

◇ウォーキングタイム

時 5月7日(月)・14日(月)・21日(月)午前10時～11時 因 16歳以上の方 定 各日30名(先着順) 費 無料(入場料別) (申込) 当日、直接会場へ

◇アクアビクスタイム

時 5月7日(月)・14日(月)・21日(月)午前11時～正午 因 16歳以上の方 定 各日30名(先着順) 費 無料(入場料別) (申込) 当日、直接会場へ

◇シェイプアップアクア

時 5月10日(木)・24日(木)午前10時～11時 因 16歳以上の方 定 各日30名(先着順) 費 各日500円(申込) 当日、直接会場へ

◇個人向けワンポイントレッスン

時 5月6日～27日の毎週日曜日、午前11時～正午 因 小学生以上の方(小学3年生までは水着着用)の保護者の付き添いが必要) 定 各日10名(先着順) 費 無料(入場料別) (申込) 当日、直接会場へ

—— 〈いずれも〉 ——

場 杉十小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 他 駐車場はありません

●個人フットサルナイトin高円寺体育館

時 5月10日～6月28日の毎週木曜日、午後9時～11時 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 因 NPO法人ハウンドツウーススポーツクラブ 区内在住・在勤・在学で16

歳以上の方 定 各日24名(申込) 費 各日1000円(申込) 開催日の1週間前の木曜日午前10時から電話で、高円寺体育館 ☎3312-0313へ

●障害者ユニカール体験教室

ユニカールは、氷の上のカーリングをマットの上で行う競技です。この教室は奇数月の第2日曜日の同じ時間に実施します。

時 5月13日(日)午前11時～午後1時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 因 日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 区内在住・在勤・在学の16歳以上で知的障害のある方 定 20名(先着順) 費 100円(申込) 当日、直接会場へ 荻窪体育館 ☎3220-3381

●杉並少年・少女ラグビー教室

時 5月13日(日)午後1時～3時(区後援) 場 井草森公園運動場(井草4-12-1) 区内在住・在学の幼児～中学生 定 100名(先着順) 費 無料(申込) 当日、直接会場へ 杉並少年ラグビースクール・上西 ☎090-8685-0160(午前10時～午後10時) 因 srs@suginami-rs.com

●上井草スポーツセンターの教室

◇フライングディスク教室

時 5月19日(土)午前11時～午後0時30分 因 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(障害がある方も楽しめます) 定 30名(申込) 費 200円

◇初心者エアロビクス

時 5月19日(土)午前9時30分～10時20分 因 高橋リリイ 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 40名(申込) 費 600円

—— 〈いずれも〉 ——

場 上井草スポーツセンター(申込) 因 電話または直接、5月12日までに上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707へ 他 締切日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

●はじめてみよう!バドミントン ⑤教室番号「1282」

バドミントンの初歩から指導していきます。

時 6月1日～7月20日の毎週金曜日、午

後3時～5時(計8回) 場 大宮前体育館 師 小野寺裕子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 40名(抽選) 費 6000円(申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月14日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 同体育館 ☎3334-4618 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円)

●永福体育館の教室

◇親子リトミック教室 ⑤教室番号「1266」

音楽を聴いて体で表現することでお子さんの身体、感覚、知的能力を引き出します。

時 6月4日～7月9日の毎週月曜日、午前9時30分～10時30分(計6回) 場 青山由紀 区内在住で2～3歳の未就園児とその保護者 定 20組(抽選) 費 1組4500円(子育て応援券利用可) (申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)にお子さんの名前・性別・年齢も書いて、5月15日(必着)までに同体育館へ

◇誰にでもできるやさしい「健康太極拳」 ⑤教室番号「1265」

経絡マッサージやストレッチを交えて楽しく指導します。

時 6月7日～7月12日の毎週木曜日、午前11時～午後0時30分(計6回) 場 寇然 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 30名(抽選) 費 4500円(申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月14日(必着)までに同体育館へ 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円)

—— 〈いずれも〉 ——

場 永福体育館(〒168-0064永福3-51-17) ☎3328-3146

●はじめてのベースボール(ボールで遊ぼう)

楽しみながら体験し、子供らしい基礎体力をつけることを目指します。

時 6月12日～7月17日の毎週火曜日、午後3時30分～4時30分(計6回。予備日7月24日・31日) 場 松ノ木運動場 区内在住の4～6歳で就学前のお子さん 定 20名(抽選) 費 3000円(申込) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月13日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ 同運動場 ☎3311-7410

杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・因・定 下表のとおり(0706・0702・4702・4713は7月16日(祝)を除く) 因 全回参加できる方。コース番号0607・0708・2609・2707はデジカメとUSBケーブルを持参できる方。3名以下の場合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 費 各8900円。少人数サロンしみの講座は下表のとおり(申込)ハガキ(7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も書いて、6月分は5月15日、7月分は6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 同分室 ☎3394-2253 他 自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間1980円で受け付けています

Table with columns: 番号, レベル, コース名・内容, 月日/時間. Includes courses like '清水教室' and '少人数サロンしみず'.

Table with columns: 番号, レベル, コース名・内容, 月日/時間. Includes courses like '阿佐谷教室' and '方南教室'.

※1. Windows 7 または Windows Vista を使用する場合は (7・V)、Windows XP を使用する場合は (XP) と表記しています。2. Windows 7 は、「2010」を、Windows Vista は、Microsoft Office 「2007」を、Windows XP は、「2003」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

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

※往復ハガキには返信用のあて先も記入。
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

■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

時 5月20日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで)
場 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) 区内在住・在勤・在学の方定10名(申込順) 費無料(部品代は実費。1人1点まで) 申込・問電話で、リサイクルひろば高井戸☎3331-4360へ(午前10時～午後6時。水・木曜日休館)

すぎなみ環境情報館

◇太陽の恵みを生かそう！我が家にぴったりの太陽光or太陽熱？～それぞれの特徴と効果を知ろう

時 5月19日(土)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 杉並・地域エネルギー協議会 区内在住・在勤・在学の方定30名(申込順) 費無料

◇自然と遊ぼう！ネイチャーゲーム～柏の宮 たんけん隊

時 5月27日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場 集合場所=柏の宮公園管理事務所前(浜田山2-5-1) 師 すぎなみネイチャーゲームの会 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)定30名(申込順) 費100円(保険料) 他 動きやすい靴と服装で、パンダナ・敷物・飲み物を持参

申込・問電話で、すぎなみ環境情報館☎3398-3191へ

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

★阿佐谷グリーンマーケット 時 5月12日(土)・13日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) 場 阿佐谷神明宮(阿佐谷北1丁目) 区内農家による花・植木、野菜などの販売ほか、模擬店・福引あり 申込当日、直接会場へ 問 事務局☎3330-4824(阿佐谷神明宮内) 他 買い物袋を持参してください

★ボーイスカウト杉並第5団「スカウトまつりバザー」 時 5月13日(日)午前10時30分～午後2時 場 カトリック高円寺教会(高円寺南2丁目) 内 バザー、ゲーム、模擬店など 申込当日、直接会場へ 問 同団体・中野☎090-1838-3560

★東日本大震災復興支援「ボーイスカウト杉並第6団バザー」 時 5月13日(日)午前10時～午後2時 場 桃井第三小学校内 模擬店、ゲームなど(収益の一部を震災募金として寄付します) 申込当日、直接会場へ 問 同団体・国保☎090-1600-2959 他 フリーマーケット出店者も募集しています

★ボーイスカウトとアウトドアを楽しもう 時 5月20日(日)午後1時～3時 場 井草森公園内 ロープやひもを使ったゲームほか 区内長～小学3年生とその保護者定30組60名(申込順) 費無料 申込 ファクス(記入例参照)にお子さんの名前も書いて、5月18日

までにボーイスカウト杉並第11団☎3395-2593へ 問 篠原☎3395-2525(昼間)、☎3390-2232(夜間)

★のびのび子育て「親子であそぼう！」 時 5月13日(日)午後1時～3時 場 都立善福寺川緑地・なかよし広場(成田西4丁目) 区内在住で小学生以下のお子さんとその保護者 費無料 申込当日、直接会場へ 問 ボーイスカウト杉並第8団・山中☎090-5807-3895

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 時 5月13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、たき火など 高校生以下の方 費無料 申込当日、直接会場へ 問 杉並ねっこワーク・小林☎070-6512-2672(午後7時～9時) 他 着替え・飲み物・弁当などを持参してください

★杉並区短歌連盟 夏の短歌大会～作品コンクールの短歌作品募集 費 出詠料=500円(当日) 申込 ハガキ(記入例参照)に未発表の作品(1人1首)も書いて、5月21日(消印有効)までに同連盟事務局・石川(〒167-0023上井草1-27-4)へ
◇夏の短歌大会 講評 時 6月16日(土)午後1時 場 セシオン杉並 師 田島邦彦ほか 申込当日、直接会場へ 問 石川☎3395-4167

講演・講座

★てぬぐい体操～てぬぐいを使っての体操とストレッチ 時 5月14日～25日 3月25日の第2・4月曜日、午前10時30分～11時30分(8月を除く) 場 高齢者活動支援センター 師 フレッシュの会 区内在住の60歳以上で、介助の必要がない方 定各50名(先着順) 費各300円 申込当日、直接会場へ 問 佐野☎

講演・講座

■マンション耐震セミナー
耐震改修工事中の分譲マンションの工事現場の見学会を主としたセミナーです。

時 5月12日(土)午後1時～4時30分(予定) 場 高井戸会議室(高井戸西2-5-10) 師 マンションの補強設計した建築士など 内 木造以外の建築物の所有者 定40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、建築課耐震改修担当☎5307-0690へ 問 同担当

■家族介護教室～転倒予防の体操と講義

時 5月17日(土)午後1時30分～3時 場 ふれあいの家 家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 介護予防運動指導員・小宮敦 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料 申込・問 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑☎3390-8074へ

■今から始める人生設計～納得のいく人生を楽しむためのポイントとは！～社会保険と自助努力

時 5月24日(土)午後1時30分～3時30分 場 消費者センター(荻窪5-15-13) 師 東京都金融広報委員会 金融広報アドバイザー・内田厚子 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 申込・問 電話で、消費者センター☎3398-3141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
西田館(荻窪1-57-4 ☎ FAX3391-8747)	手芸の楽しみ～布ぞうりづくりに挑戦★	5月18日(金)・29日(火)午前10時～午後3時(計2回) 費1500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX3399-5025)	お楽しみ料理教室「生活習慣病を予防する食事」★	5月30日(水)午前10時30分～午後1時 費1200円
今川館(今川4-12-10 ☎ FAX5303-1501)	医学界秘話 第2回「種痘」人間模様	5月26日～9月22日の毎月第4土曜日、午後2時～3時30分 区内中学生以上の方 費1回500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎ FAX3304-9573)	からだ・心 呼吸でつながるくらくらハタヨーガ★	毎月第1・3火曜日、午後7時～8時30分 費1回800円(別途ヨーガマット貸出100円) 定各10名(要予約)
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎ FAX3315-7760)	和布で楽しみながら作るつり雛教室★	毎月第4水曜日、午後2時～4時 費1回500円(材料費別)
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎ FAX3315-1249)	Shall We Dance? 社交ダンスサロンへ！★	5月12日(土)・26日(土)、6月9日(土)・23日(土)、7月14日(土)午後1時～4時30分 区内在住の方 費1回500円
下高井戸館(下高井戸3-31-11 ☎ FAX3302-2161)	絵手紙で、相手に心を伝えましょう★	6月5日から毎月第1火曜日、午後2時30分～4時 費1回500円(教材費込み)

※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。今川館は、第1月曜日、第3木曜日が休館。★は長寿応援対象事業です。

3303-5668 他 運動しやすい服装と運動靴・飲み物を持参してください

★共立女子大学・共立女子短期大学 公開講座 時・内・師 ① 5月26日(土)=老後を元気に楽しく過ごそう(佐野望)、手軽にできる健康体操(中嶋早苗) ② 6月2日(土)=伝統的食文化と長寿(上原崇志夫)、手軽にできる健康体操(中嶋早苗) / いずれも午後1時～3時30分 場 同大学研修センター杉並寮(成田西4丁目) 区内在住の方 定各日50名(申込順) 費無料 申込 ハガキ(記入例参照)に職業と①②の希望も書いて、同大学公開講座係(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-1 2号館)へ 問 同係☎3512-9981

★講演会 相談事例から学ぶ身近な詐欺やトラブルの防ぎ方 時 5月10日(土)午後3時～4時30分 場 産業商工会館 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 費無料 申込・問 電話で、5月9日までに杉並青色申告会☎3393-2831へ

★河北総合病院 河北健康教室 河北じんぞう病教室 時 5月18日(金)午後2時～3時30分 場 河北総合病院西館講堂(阿佐谷北1丁目) 内 透析療法入門 師 河北葦クリニック(透析センター) 師長・増田有香 定100名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 問 同病院広報室☎3339-5724(平日午前9時～午後5時)

★多文化教育セミナー「世界に通じる力を育てる」 時 ① 5月21日(月)② 24日(木)午前10時30分～午後0時30分 場 ① すぎなみNPO支援センター ② 浜田山会館 NPO法人多言語広場セルラス理事長・鈴木隆志 区内在住の方 定各日40名(申込順) 費無料 申込・

問電話で、NPO法人多言語広場セルラス☎5333-8202へ

★都立農芸高等学校公開講座「小中学生食品教室」 時 ① 6月9日(土)② 23日(土)③ 9月8日(土)午前9時～正午。③は午後1時まで(計3回) 場 都立農芸高等学校 内 ① 洋菓子づくり② うどんづくり③ 発酵パンづくり 区内小中学生(小学生は保護者同伴) 定28名(抽選) 費小学生の親子2800円、中学生1635円 申込 往復ハガキ(記入例参照。小学生は保護者分も記入)に性別も書いて、5月16日(消印有効)までに都立農芸高等学校公開講座担当(〒167-0035今川3-25-1)へ 問 同担当☎3399-0191

★超初心者向け ① パソコン② デジカメ入門講習会 時 6月5日(火)～8日(金)午後1時30分～4時30分(計4回) 場 高齢者活動支援センター 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) 師 ITスクエア杉並 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(記入例参照)に、①②の希望も書いて、5月24日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 問 同団体☎090-4722-2574

その他

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時・場 ① 5月7日(月)午後1時～4時=JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」1階 ② 28日(月)午後1時～4時=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 問 東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

すぎなみ大人塾

自分をふりかえり、社会とのつながりをみつげる大人の放課後

◇昼・夜コース受講生募集

「すぎなみ大人塾」は、学習支援者に年間を通して協力いただき、受講生相互の話し合いやフィールドワークを行います。放課後のような自由・自発性に富んだ雰囲気の中で学び合い、楽しい地域づくりに向けた発想を育む場です。

時・場・内・師 左表のとおり
定各コース30名(抽選)
他 おおむね1歳から託児あり(事前申込制)

◇開講記念講演会「101歳が語る前向き人生〜85歳からのフェアトレード」
 家業の水産業で世界の荒波



▲安藤久蔵

者 国立教育政策研究所統括
 研究官・笹井宏益(定)80名(申込順)
他 ①手話通訳あり(事前申込制) ②おおむね1歳から託児あり(事前申込制)

——(いずれも)——

◇区内在住・在勤・在学の**方**無料(電話・ファクスまたはEメール(7面記入例参照)に「コース名」または「講演会のみ参加」も書いて、5月16日までに社会教育センター ☎3317-6621(平日午前8時30分〜午後5時) FAX 3317-6620 sha Kyo-c@city.suginami.lg.jp

◇関同センター

★各コースの紹介★

◇昼コース「**だがしや楽校を開こう!**」
 このコースは、「だがしや楽校※」の発想と、かつて地域社会にあった「和」の文化をヒントに、現代的なコミュニティの在り方を体験学習していきます。
 具体的には、お祭り屋台の形式で持ち味を「おすそわけ」する「お茶の間」空間を地域の中で継続的に創り、地域と関わるコツや心がけをつかんでいきます。最終的には自分の地域活動プランをグループ学習などをしながら考えていきます。そうした学びを生かし、地域をさらに生き生きとしたものにしていきます!

※だがしや楽校とは、自分の持ち味を「自分みせ(見せ・店)」として発信し、つながりを広げていくユニークな発想です。

◇夜コース「**はじめてのソーシャル・アクション**」
 地域のことや自分のできることは、頭の中で考えてもわかりづらいものです。まちの現場を自分で体験し、自分の考えたことを誰かに伝えてみた時、初めて広がる世界があります。まず、やってみる。そこから地域と一緒に考え、共に活動する仲間をつくっていきませんか?

「社会に役立ちたい」、「地域で新しいことを始めたい」、「暮らしやすいまちをつくりたい」と考えながら、これまで経験が少なく、やりたくても不安や戸惑いを感じている方が、ワークショップの企画・準備・実践・振り返りを通して、地域の課題解決やつながりづくりに何が必要なのか学び、最初の第一歩を踏み出すことを応援します。

◇昼コース(月曜日午前10時~正午)場所=セッション杉並ほか 全20回

だがしや楽校(がっこう)を開こう! ~人が、地域が生き生きしていく「和」のコミュニティ学習	
コース学習支援者	東北芸術工科大学教授・松田道雄 (補助者=地域コーディネーター・谷原博子)
月日	内容
5月26日(土)	開講記念講演会
6月4日・18日	コースと仲間を知る コースガイダンス「だがしや楽校」ってなに?/分かち合いの実験学習
7月2日・9日・23日、9月3日	【準備編】だがしや楽校を開く視点を学ぶ 持ち味をシェアしてコミュニティ体験/場所探しフィールドワーク/「屋台づくり」講習会/「だがしや楽校」プロデューサー・コーディネーターの視点を学ぶ
9月10日、10月1日・15日・29日、11月5日	【実践編】実践の反復とふりかえり 「だがしや楽校」を開く①~③ 講座外(土・日)に地域へ出て、自分の「持ち味」を通してまちの人と関わり合う活動を生み出します。/お茶の間談義で活動のふりかえり/拡大版お茶の間交流会(だがしや楽校実践者と活動をシェア)
11月19日、12月3日・17日、25年1月21日・28日	【応用編】「だがしや楽校」的活動プラン 自分を広げ、地域と関わる活動プランづくり・活動プランのガイダンス・自分の地域を知り、関心を深め合うグループ学習・お互いさま原理をつかみ、「和」のコミュニティづくりを考える/活動プランのまとめと発表
2月18日・25日	学びの一般化 杉並発「和」のコミュニティ活動モデルはつくれるか?
3月2日(土)	合同成果発表会

◇夜コース(水曜日午後7時~9時)場所=セッション杉並ほか 全20回

はじめてのソーシャル・アクション ~現場に学び、現場を創る!	
コース学習支援者	(株)エンパブリック・広石拓司(補助者=NPO法人チューニングフォーザフューチャー・手塚佳代子)
月日	内容
5月26日(土)	開講記念講演会
6月6日	オリエンテーション 「ソーシャル・アクションの発想と視点」
6月20日、7月4日・18日、8月1日	①現場は地域だ 私と杉並のこれまで・いま・これからを考えよう/★まちの魅力を再発見する方法を考える(本郷・湯島マーチング委員会 利根川英二)/まちの魅力再発見を実践しよう!/観察してきた「まちの現場」を共有する
8月29日、9月5日・19日	②仲間をプロデュースしよう ★ワークショップ お互いを理解し、議論できる関係をつくる(Ena Communication 取締役社長 樋栄ひかる)/他己紹介でメンバーを知る/メンバーの地域デビューをプロデュース、発表
10月3日・24日、11月14日・28日、12月12日、25年1月16日・1月27日(日)	③現場を作ろう!ワークショップの実践 地域の課題を考え、つながりをつくるワークショップを企画する/ワークショップ総選挙/プログラム・広報を作る/★参加者の意欲を引き出すファシリテーションとは?/準備と当日の段取りを考える/ワークショップリハーサル/〈ワークショップ実践〉場づくりワークショップを実践する
1月30日、2月6日・20日	④次のアクションを考える ワークショップふりかえり、ワークショップまとめ/自分のソーシャル・アクションを企画する/自分のアクションプラン発表会
3月2日(土)	合同成果発表会

★=ゲスト講師による講座

大人塾まつり2012

~つながりの発見、それを育てる

5月12日(土)午前10時~午後4時

【場 所】セッション杉並(梅里1-22-32)
 【申し込み】当日、直接会場へ
 【問い合わせ】社会教育センター ☎3317-6621

大人塾卒業生の活動とネットワークが結集した、「楽しい」、「おいしい」、「ためになる」地域の皆さんが触れ合う催しです。人と人とのつながりを再発見し、絆を育てていく「大人塾」の活動を、ぜひ体感してみてください(一部有料(材料費など)のブースあり)。

◆特別企画!すぎなみ大人塾まつり「震災フォーラム」
 時午後1時~3時 会場ホール

- ①「すぎなみで首都直下地震に遭遇したら、あなたはどうする!」講演・ビデオ上映
- ②東日本大震災支援の「雛ろじえくと」制作の活動報告
- ③山田雅人「かたり」の世界<演説>「東北人・ネバーギブアップ・スピリッツ!中畑清物語」



▲山田雅人

会場	催し
ホール	寺子屋びびいけい/シニアのためのユートピア学園をつくろう!/授業デモと音楽祭師アコーディオン漫談師・近藤志げる 時10時~正午
地下	音楽を楽しむ会/「和太鼓」の楽しさを感じ、元気をもらおう!
中庭	<飲食・食べ物販売> 新緑「餅つき大会&即売」/身体と心に優しいピンクリボンカフェ/大人の遊び場五日市/おいしいヘルシー「ゆるベジ」ランチ/小諸~杉並 ミート&マッチングプロジェクト/だがしや楽校「おしょうしな」 <他の楽しみ> 「monogram」のライブ/下町生まれの1・2・3ゲーム/親子で楽しくクイズで遊ぼう!/ハンズインカフェ「ほんのりや」/小物作品の販売/町工場の「配財」を使って世界で一つのオリジナルグッズを作ろう!/紙芝居一座「すかい」の口演/悪徳商法を撃退!
展示室	健康に生きる愉快な仲間たち/ふーせんバレー体験会/自分で描いた絵がバツになったちゃう/井草ふるさと灯りまつり・PR/杉並「スポーツ推進委員」って知ってる?/すぎなみ公園でスケッチ隊の作品展 ほか
2階	平家琵琶演奏「清盛・義仲の死に様と生き方」/10人の群読による朗読劇「角筈にて」/大坪光路さん創作舞踏の公演/「杉並かるた」作品展/谷口高司「野鳥原画展」/回想法で〇〇年後を想像してみよう!
3階	「Hug Cafe(ハグカフェ)」&「一人芝居カフェ」/空き屋・空き店舗の有効活用による商店街の活性化事例

