

# すぎなみ



歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

発行/杉並区  
編集/広報課  
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

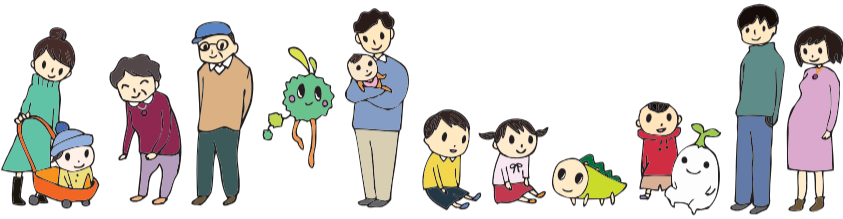
区の代表電話 ☎3312-2111  
FAX3312-9911 (広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

杉並区コールセンター

☎#8800または☎3372-8800  
午前7時～午後11時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

区の情報を公開し、皆さんの個人情報を守ります	..... 2
「新泉・和泉地区小中一貫教育校設置計画」を策定しました	..... 3
第60回杉並区総合文化祭 参加者・作品募集	..... 3
杉並区敬老会	.....12
「夏休み特集」	..... 5～8

## ～その一票が明日を変える～

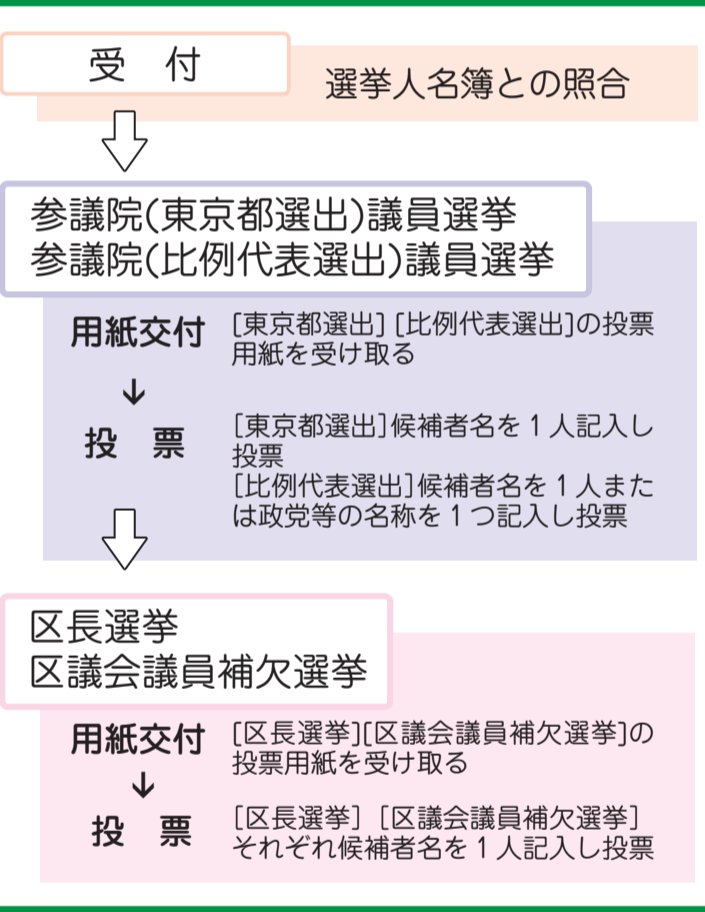


投票日当日に仕事や旅行などの予定がある方は、事前に投票できる「期日前投票制度」をご利用ください。  
——問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

投票日

7月11日(日)  
午前7時～午後8時

### ●投票所での流れ●



#### 〈期日前投票ができる期間・投票所など〉

投票期間	投票所	参議院議員選挙	区長・区議補欠選挙	時間
7月3日(土)まで	杉並区役所	○	×	午前8時30分 ～午後8時
	区役所以外の施設	×	×	
7月4日(日)	杉並区役所	○	×	
	区役所以外の施設	○	×	
7月5日(月)～10日(土)	杉並区役所	○	○	
	区役所以外の施設	○	○	

※区役所以外の施設…地域区民センター(7カ所)、西荻南・本天沼・高円寺北区区民集会所、方南・久我山・浜田山会館

**選挙に行くには**

各世帯ごとに送付している「選挙のお知らせ」をお持ちください。

「選挙のお知らせ」がご自宅に届いていない場合でも、投票資格のある方は投票することができます。

投票所、投票時間、投票・開票速報、その他の詳細は、区ホームページでも確認することができます。

●投票日当日に投票に行く方  
自宅に届いているご自分の「選挙のお知らせ」を持ち、「選挙のお知らせ」を持って

「選挙のお知らせ」に記載されている投票所へお越しください。

●期日前投票に行く方  
自宅に届いているご自分の「選挙のお知らせ」裏面の請求書に記入して、「選挙のお知らせ」に同封のチラシに記載されている期日前投票所へお越しください。区内いずれの期日前投票所でも投票することができます。

ただし、参議院議員選挙と区長選挙・区議会議員補欠選挙では、期日前投票できる期間が異なりますのでご注意ください。

「選挙のお知らせ」に記載されている投票所へお越しください。

投票期間・投票所は左下表のとおりです。

7月5日(月)以降は、すべての期日前投票所で参議院議員選挙と区長選挙・区議会議員補欠選挙の投票をすることができます。

**候補者を知るには**

◇選挙公報  
候補者の氏名・政見・経歴・写真などを掲載した「選挙公報」を新聞に折り込みます。

▽参議院議員選挙 7月1日(木)朝刊

◇公営ポスター掲示場  
候補者のポスターを掲示する公営ポスター掲示場を区内5・2・3所に設置しています。

▽区長選挙・区議会議員補欠選挙 7月7日(水)朝刊(予定)

選挙公報は、区の施設・駅の広報スタンド・郵便局・公衆浴場・新聞販売店などでも配布しますのでご利用ください。

なお、新聞を定期購読していない方や、郵送をご希望の方は、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。選挙公報をお送りします。

# 参議院議員選挙 杉並区区長選挙 杉並区議会議員補欠選挙

選挙のめいすい(明推)くん▼



## 区役所本庁舎1階の土日開庁業務のお知らせ

### ◆区民課区民係

土・日曜日の午前8時30分～午後5時(祝日と年末年始を除く)

#### ▷主な取扱業務

- 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄・抄本など各種証明書の発行
  - 転入・転出などの届出
  - 国民健康保険・国民年金などの届出、住民税・国民健康保険料などのお支払い
- ☎区コールセンター☎#8800、☎3372-8800または区民課区民係

### ◆区民課外国人登録係

毎月第3土曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

☎区民課外国人登録係☎5307-0627

### ◆区政相談課

土・日曜日午前8時30分～午後5時(祝日と年末年始を除く)

▷日常生活の困りごとなどの相談を受け付けています。  
☎区政相談課

# 区の情報を公開し、皆さんの個人情報を守ります

21年度の情報公開制度と個人情報保護制度の運用状況をお知らせします。  
問い合わせは、企画課情報公開担当（区役所西棟2階）へ。

## 情報公開制度

区では、昭和62年に「杉並区情報公開条例」を制定し、公正で開かれた区政の進展を図り、区が管理・保有する情報の公開を求める区民の皆さんの権利を保障するとともに、区の説明責任を明らかにすることに努めてきました。

## 個人情報保護制度

区では、昭和62年に「杉並区個人情報保護条例」を制定し、区民の皆さんの個人情報保護に努めてきました。  
区民の皆さんの個人情報を適正に取り扱うため、次のようなルールを定めています。

## 情報公開請求

個人に関する情報や、公開することにより行政執行に著しい支障が生じるおそれのある情報などを除き原則公開します。どなたでも区が管理・保有する情報の公開（閲覧、写しの交付など）を請求することができます。

## 請求の窓口

企画課情報公開担当  
◆手数料  
無料。ただし、写しの交付は

## 個人情報保護

個人情報保護の適正管理  
②個人情報の漏えい・滅失・毀損などの防止のため必要な措置を取ります。  
③目的外利用、外部提供の禁止  
生命・財産などの安全を守るため緊急かつやむを得ないときなどを除き、収集目的を超えて

コピー代がかかります。

## 個人情報保護制度

区では、昭和62年に「杉並区個人情報保護条例」を制定し、区民の皆さんの個人情報保護に努めてきました。  
区民の皆さんの個人情報を適正に取り扱うため、次のようなルールを定めています。

## 個人情報保護制度

区は、個人情報に関する業務登録  
⑤個人情報に関する業務登録  
外部委託、外部提供などの処理を適正に行うため、個人情報の項目などの目録を作成し、これを公表しています。

## 自己情報の開示請求等

どなたでも区が保有する自分の個人情報の開示を請求することができます。  
また、個人情報に事実の誤りがあるときや、条例に違反して

## 提供している資料

①総合計画②財政③消費・経済④福祉・保健衛生⑤都市計画⑥環境・災害対策⑦教育⑧歴史・文化⑨区議会・選挙⑩国勢調査などの各種資料（約4600点）があります。

区政資料室を  
ご利用ください

区政資料室（区役所西棟2階）では、区政に関する情報を区民の皆さんに幅広く提供しています。

## 区政資料室を ご利用ください

区政資料室（区役所西棟2階）では、区政に関する情報を区民の皆さんに幅広く提供しています。

## 提供している資料

①総合計画②財政③消費・経済④福祉・保健衛生⑤都市計画⑥環境・災害対策⑦教育⑧歴史・文化⑨区議会・選挙⑩国勢調査などの各種資料（約4600点）があります。

個人情報を利用したり提供することはありません。

## 個人情報の適用

区の職員や区の業務を委託された企業の従業員などが、正当な理由がないのに区が管理する個人情報ファイルを提供した場合は100万円以下の懲役または100万円以下の罰金などの罰則を定めています。

## 個人情報の収集・管理

外部委託、外部提供などの処理を適正に行うため、個人情報の項目などの目録を作成し、これを公表しています。

## 自己情報の開示請求等

どなたでも区が保有する自分の個人情報の開示を請求することができます。  
また、個人情報に事実の誤りがあるときや、条例に違反して

## 提供している資料

①総合計画②財政③消費・経済④福祉・保健衛生⑤都市計画⑥環境・災害対策⑦教育⑧歴史・文化⑨区議会・選挙⑩国勢調査などの各種資料（約4600点）があります。

21年度運用状況は、表4、5のとおりです。

## 請求の窓口

企画課情報公開担当  
本人であることが確認できる証明書などが必要です。

## 手数料

無料。ただし、写しの交付はコピー代がかかります。

〈表1 請求情報内容別の請求状況〉

請求情報内容の区分	件数
会議資料等に関するもの	7
学校・教育に関するもの	11
契約に関するもの	33
実施機関が作成したもの	59
指定管理者に関するもの	9
組織・職員に関するもの	32
申請等により取得したもの	20
その他	39
合計	210

〈表2 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
公開	63
一部公開	129
非公開（不存在）	8
非公開（不存在以外）	0
取下げ	10
合計	210

〈表3 個人情報の登録業務などの件数〉

内容	件数
登録業務	1216
外部委託	536
目的外利用	1269
外部提供	690
外部結合	40

〈表4 自己情報開示等の請求状況〉

請求内容の区分	件数
開示（閲覧・写しの交付など）	57
訂正	0
消去	0
目的外利用・外部提供の中止	0
合計	57

〈表5 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
開示	46
一部開示	6
非開示（不存在）	4
非開示（不存在以外）	0
取下げ	1
合計	57

〈表6 有料頒布資料の一部 6月1日現在（抜粋）〉

資料名	価格
杉並区勢概要2009	800円
杉並区保健福祉計画（平成21年度～25年度）	900円
自然観察ガイドブック1～3（植物、鳥、昆虫・クモ）	各500円
すぎなみの注目動植物	500円
杉並の通称地名	800円
杉並の地図をよむ	900円
杉並の川と橋	700円
杉並区景観計画	1000円
東京都市計画図（杉並区地域地区図）	400円
杉並区 河川の生物 一第六次河川生物調査報告書一	800円

## 利用実績

- 利用者数 7504人
- 資料の貸出冊数 378冊
- 有料頒布件数 1179件
- コピーサービス枚数 8万8758枚

## 利用方法

どなたでも自由に閲覧し、貸し出しを受けることができます。貸出期間は15日間で、氏名・住所などを確認できるものが必要です。

## 提供している資料

①総合計画②財政③消費・経済④福祉・保健衛生⑤都市計画⑥環境・災害対策⑦教育⑧歴史・文化⑨区議会・選挙⑩国勢調査などの各種資料（約4600点）があります。

## 21年度の利用実績

21年度の区政資料室の利用実績は次のとおりです。皆さんのご利用をお待ちしています。

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

国民年金課高齢者医療係

### ◆後期高齢者医療保険証を送付します

現在ご使用の後期高齢者医療保険証（以下、保険証）の有効期限は7月31日です。8月以降使用する保険証は7月中旬に簡易書留で送付します。有効期限の切れた保険証は8月以降、お近くの区民事務所・分室、駅前事務所または高齢者医療係（区役所東棟2階）へ返却してください。

なお、保険料の納付相談をせずに滞納している方には、保険証を送付しない場合があります。高齢者医療係で納付相談をしていただき、有効期間の短い保険証を直接交付します（直接交付の際には本人確認をさせていただきます）。

### ◆後期高齢者保険料の通知は7月14日(水)に送ります

今年度は保険料見直しの年にあたり、所得割の料率を7.18%に改定しました。お知らせの1枚目の決定通知書には、この料率を適用して計算した年間保険料とその賦課の根拠が、2枚目の納入通知書には、納め方が記載されています。3枚目以降に納付書がついている方は、それぞれの納期限までにその納付書を使って保険料を納めていただきます。

7月12日(月)

22年度

杉並区介護保険料納入  
通知書をお送りします

問い合わせは、介護保険課資格保険係へ。

## ◆介護保険料を年金から引き落としされている方(特別徴収)

22年度区民税課税状況などを基に決定した22年度の年間保険料から、22年4月・6月・8月に年金から引き落としされた保険料額を差し引いた残りの金額を、22年10月・12月・23年2月の3回でお支払いいただきます。

## ◆10月から保険料の年金からの引き落としが始まる方

現在、保険料を納付書または口座振替でお支払いの方のうち、10月から年金引き落としが始まる方には、ご案内のチラシを同封しています。8月・9月は、これまでどおり納付書または口座振替でお支払いください。

## ◆介護保険料を納付書または口座振替でお支払いいただく方(普通徴収)

22年度区民税課税状況などを基に決定した年間保険料から、4月8日付けで通知書を送付した4月・7月までの4カ月分を差し引いた残りの金額を8月・23年3月までの8カ月でお支払いいただきます。納付書でお支払いの方は、便利な口座振替もご利用いただけます。

希望による特別徴収と普通徴収の選択はできません。

なお、介護保険料は、本人の希望による特別徴収と普通徴収の選択はできません。

# 「新泉・和泉地区小中一貫教育校設置計画(新泉小学校・和泉小学校・和泉中学校の統合)」を策定しました

〈いただいた主なご意見の概要と教育委員会の考え方〉

◇意見提出期間=3月11日~4月9日◇意見提出件数=15件(延32項目)

主な意見の概要	教育委員会の考え方
教育効果の向上が期待できるので、小中一貫教育校の設置には賛成です。	3校のこれまでの小中一貫教育校の成果等を踏まえ、地域の期待に応えられるよう、魅力ある小中一貫教育校の実現に向けて、学校、地域とも連携しながら取り組んでいきます。
小中一貫教育にはどんな効果がありますか。	先行事例を見ると、小中一貫教育の実施により、児童・生徒が思いやりや感謝の気持ちを持つ機会が増え、心の醸成がより図られたり、発達段階に応じた学習が適切に展開され、個々の学力や体力も向上しているなどの成果が示されています。
新しい学校づくりに向けての検討には、子供、保護者、地域の人など多くの関係者の参加を求めます。	開校に向けての具体的な検討は、今後設置される小中一貫教育校設置協議会において、保護者や地域の方々の意見も踏まえて行います。その中で、関係者の意見を反映できる方法なども検討し、特に子供たちが新しい学校づくりに関わっているという想いを抱けるように進めます。
新校舎は、ユニバーサルデザインを基本理念としながら、施設工事も「学び」となるような進め方をしてください。	区立小中学校の改築にあたっては、基本方針として「ユニバーサルデザインによる施設づくり」を掲げています。この点に十分配慮し、児童・生徒にとっても「学びの場」とできるような工夫をしていきます。 ※ユニバーサルデザイン=すべての人にとって使いやすい、安全・快適な「もの・まち・サービス」を目指す考え方。

教育委員会は、適正規模の確保と小中一貫教育の充実に向けた「新泉・和泉地区小中一貫教育校設置計画(新泉小学校・和泉小学校・和泉中学校の統合)」について検討を進めてきました。この間、「広報すぎなみ」3月11日号などで計画案を公表し、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、広く皆さんからご意見を伺い、それらを踏まえて計画を策定しました。

——問い合わせは、教育改革推進課学校適正配置担当へ。

いただいた主なご意見の概要と教育委員会の考え方は、左表のとおりです。今後は、計画に基づき、小中一貫教育校開校までの間の児童・生徒、教職員の交流や、校舎の改築および既存校舎の改修などを進めていきます。

計画の全文、主なご意見の概要と教育委員会の考え方は、区と教育委員会のホームページのほか、教育改革推進課(区役所東棟6階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で閲覧できます。

## 第60回 杉並区総合文化祭 参加者・作品募集

自慢の作品や練習の成果を披露しませんか

毎年秋に開催される杉並区総合文化祭では、さまざまな大会・展示があります。楽しみながら、参加してみませんか。

——問い合わせは、区民文化の日は、社会教育センター☎3317-6621、大会・展示の部は、各問い合わせ先へ。



▲日ごろの練習成果を披露

### ★区民文化の日

#### ①舞台部門

時11月3日(祝)午後0時30分~4時30分(内)舞台で演じられる和・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(往復ハガキ(11面記入例参照)に種目・内容・日ごろの活動内容、時間・個人・団体の別(1演目のみ)も書いて、7月20日(必着)までに社会教育センターへ(抽選)

#### ②展示部門

時11月2日(火)~4日(木)午前10時~午後5時(搬入=11月1日(月)午前10時~11時、搬出=11月4日(木)午後5時) (内)木彫・陶芸・皮細工などの作品、自由な発想の作品歓迎▷**個人**=1人1点、自分で運べるもの▷**団体**=展示パネル1枚または机1台に展示できるもの(費)無料(往復ハガキ(11面記入例参照)に作品の種類・大きさ・内容・展示方法(机にか壁掛け)・個人・団体の別(団体の場合は作品点数)も書いて、9月15日(必着)までに社会教育センターへ(抽選)

——〈①②の申し込みは〉——

区内在住・在勤の個人または団体(団体は出演者等の大半が区内在住・在勤に限る) (費)社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621)

**日時** 区民文化の日=11月2日(火)~4日(木)

大会・展示の部=9月26日(日)~10月31日(日)

**会場** セッション杉並(梅里1-22-32)

※各催しの開催時間は変更になる場合があります。

### ★大会・展示の部

#### ①歌謡大会出演者

時10月24日(日)午後3時~8時(定)10名(抽選) (費)2000円(往復ハガキ(11面記入例参照)に希望の曲名・歌手名を書いて、7月17日(消印有効)までに区歌謡クラブ・國分(〒166-0013堀ノ内1-8-3-103)へ(費)電話☎3311-1628

#### ②俳句大会作品

時10月24日(日)午後1時~5時(内)雑詠2句(1組) (費)1組1000円(作品集代を含む) (費)費用(定額小為替)と200字詰め原稿用紙または便せん(いずれもB5判)に未発表の作品を1組、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・安井(〒166-0015成田東5-29-21)へ(費)郵送(費)事務局・粕谷☎3396-2047

#### ③短歌大会作品

時10月30日(土)午後1時~5時(費)1000円(往復ハガキ(11面記入参照)に未発表の作品(1人1首)も書いて、9月30日(消印有効)までに区短歌連盟事務局・石川(〒167-0023上井草1-27-4)へ(費)事務局・石川☎・FAX3395-4167(他)10月4日詠草発送、10月20日互選締切。大会当日には、講演会(講師=国民文学・御供平佑)があります。作品講評は雁部貞夫(予定)

#### ④写真展作品

時展示=10月16日(土)~18日(月)午前10時~午後5時▷**作品受付**=9月3日(金)~5日(日)午前10時~午

後5時(内)▷**テーマ**=自由▷**サイズ**=四ツ切・ワイド四ツ切(銀塩・デジタル可。A4判不可。マット台は用意します)▷**審査**=東京工芸大学名誉教授・加藤春生(費)1点1000円(1人2点以内。作品受付時に持参) (費)電話で、区フォト連合会・服部☎3332-8780(他)①応募作品名は基本的に全部展示します②肖像権は各個人の責任とします③入賞は1人1賞

#### ⑤アマチュア美術展作品

時10月20日(水)~24日(日)午前10時~午後5時(内)日本画または洋画で8号までの額装のもの(1人1点) (費)区内在住・在勤の方(学生は除く) (費)無料(往復ハガキ(11面記入例参照)に日本画・洋画の別、作品名と大きさも書いて、9月30日(消印有効)までに区アマ美連盟・澤口正子(〒166-0015成田東4-5-14)へ(費)澤口☎3392-2761(他)批評会=24日(日)(洋画=黒沢信男、日本画=下島洋貴)

#### ⑥書道展作品

時10月8日(金)~12日(火)午前10時~午後5時(内)仮名・漢字・現代書など。作品が縦の場合は半切、横の場合は半切2分の1以内(幅95cm)までの額装または軸装のもの(仮表装・色紙掛不可、1人1点) (費)区内在住・在勤で18歳以上の方(費)無料(往復ハガキ(11面記入例参照)に作品名と大きさも書いて、9月20日(消印有効)までに区書道人協会・鳥居冬樹(〒168-0063和泉4-7-7)へ(費)同協会・鳥居☎・FAX3321-9846



◀昨年も力作がそろいました

## ◆ 22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、区コールセンター ☎ #8800 または ☎ 3372-8800、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1015 へ。

区民健診・がん検診の案内リーフレット(申し込みハガキ付き)を保健センター、区民事務所・分室、駅前事務所で配布しています。ご利用ください。

すべての健(検)診の対象年齢は、22年度(22年4月～23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。

- ◆◆今年度の区民健康診査が6月から始まっています。◆◆4月～9月生まれの方の受診期間は9月30日までです。10月～3月生まれの方の受診期間は10月1日～23年1月31日(9月末に受診券を郵送します)です。誕生日が受診期間ではありません。ご注意ください。
- ◆◆肺がん・喉頭がん検診が7月から始まります(6月15日までにハガキ申し込みをした方には、6月末に受診票を郵送しました)。受診期間は9月30日までです。◆◆

### ◇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	ハガキ申込先/締切
①成人等健診	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) ★希望する方のみ有料で実施 ■胸部X線検査(300円) …30～64歳 ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検査(700円) …50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施) ※65歳以上の方は、胸部X線検査と生活機能評価を無料で実施します。	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1  最終締切=23年1月31日(月)
②特定健診	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方	【10月～3月生まれ】 10月1日～23年1月31日 (受診券は9月末に発送)		
③後期高齢者健診(長寿健診)	後期高齢者医療制度に加入している方			

- ①成人等健診と③後期高齢者健診(長寿健診)の対象で19～21年度中に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みが必要ありません。②特定健診の対象の方も申し込みの必要はありません。
- 22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。
- 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・組合国保など)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。

### ◇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	申込締切日(必着)	ハガキ申込先
④肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※1	1000円	第1回締切=終了 第2回締切=7月15日(木) 最終締切=8月20日(金) ※各締切日の月末に受診票を郵送。	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1
⑤喉頭がん検診	55歳以上		喉頭鏡検査、ファイバースコープ検査	1000円		
⑥子宮頸がん検診	20歳以上	23年2月28日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	締切=毎週金曜日 ※翌週水曜日に受診票を郵送。 最終締切=23年1月28日(金)	
⑦乳がん検診 ※2	40歳以上の女性		視診・触診、マンモグラフィ検査	1000円		
⑧大腸がん検診 ※3	40歳以上	23年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	締切=毎週金曜日 ※翌週水曜日に受診票を郵送。 最終締切=12月17日(金)	
前立腺がん検査 ※3	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円		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申し込みください。
⑨胃がん検診 ※4	35歳以上	指定医療機関実施 23年1月31日まで 杉並保健所3階実施 23年3月19日までの木・金・土曜日 (祝日等を除く)	胃X線検査	1000円	指定医療機関実施分 最終締切=12月17日(金) 杉並保健所3階実施分 最終締切=23年2月18日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送。	

- ※1. 肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。
- ※2. 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)豊胸手術・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
- ※3. 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。予約の際、医療機関に申し込みください。
- ※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のある(4)おおむね1年以内に胃がん検診を受けた

### ◆申し込みから受診まで◆

ハガキ記載事項は(1)希望健(検)診名(2)住所(3)氏名(フリガナ)(4)生年月日(5)年齢(6)性別(子宮頸がん・乳がんは不要)(7)電話番号です。

健(検)診ごとに1人1枚、ハガキで申し込みください(⑥子宮頸がん・⑦乳がん検診両方希望の場合は1枚で可)。

#### 手順1.

申込先にハガキを出して申し込みをします。  
※5

#### 手順2.

受診票(券)と受診案内(実施医療機関一覧表)が届きます。

#### 手順3.

希望する受診場所へ電話などで予約をします。

#### 手順4.

健(検)診を受けます。  
※6

#### 手順5.

受診医療機関などから健(検)診結果を受け取ります。

- ※5. ハガキ申し込みが必要のない健(検)診があります。また、子宮頸がん・乳がん検診は、無料クーポン券対象年齢の方も必要ありません。
- ※6. 健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護と中国残留邦人等の生活支援助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。申請受付窓口は、杉並保健所健康推進課、保健センター、福祉事務所です。

### ◇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	30・35・40・45・50・60・70歳	11月30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	21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)			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、歯科保健指導を実施。受診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～23年1月31日	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙顕微鏡検査)

### ◇女性特有のがん(乳がん・子宮頸がん)検診推進事業のお知らせ◇

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、区が実施する検診です。下表の対象年齢の方に、がん検診無料クーポン券を7月13日に郵送します。受診期間は7月15日～23年2月28日です。受診期間終了間際は、大変混みます。お早めの予約・受診をお勧めします。

なお、年齢は前年度(21年4月2日～22年4月1日)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。

検診名	対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日
子宮頸がん検診	20歳	平成元年4月2日～2年4月1日	25歳	昭和59年4月2日～60年4月1日
	30歳	昭和54年4月2日～55年4月1日	35歳	昭和49年4月2日～50年4月1日
乳がん・子宮頸がん検診	40歳	昭和44年4月2日～45年4月1日		
乳がん検診	45歳	昭和39年4月2日～40年4月1日	50歳	昭和34年4月2日～35年4月1日
	55歳	昭和29年4月2日～30年4月1日	60歳	昭和24年4月2日～25年4月1日

### 特定健診結果でメタボリックシンドロームの疑いがある方へ「特定保健指導利用券」をお送りします

特定健診の結果をもとに、生活習慣を見直してみませんか。今までの生活にちょっとした工夫を取り入れて、生活習慣病を予防しましょう。専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)と一緒に考えます。

- ※下記のとおりすべてにあてはまる方
- ①杉並区国民健康保険に加入の40～74歳
- ②特定健診の結果がメタボリックシンドロームの疑いあり
- ③糖尿病、高脂血症、高血圧症のいずれの内服治療も受けていない
- 【費無料】国保年金課保健事業担当



2010年

# 夏休み特集

※抜き取って保存してください。

## この夏も児童館は楽しいこといっぱい!!

区内に41カ所ある児童館は、0～18歳の子供たちがいつでも気軽に利用できる身近な居場所です。児童館で行われる夏の催しの一部をご紹介します。自由研究のヒントを探してみませんか。

——申し込み・詳細などの問い合わせは、各児童館へ。

### 夏休みの児童館利用時間

月～金曜日＝午前10時～午後6時（第2月曜日は休館）

土・日曜日＝午前9時～午後5時

サンカードによる親子利用の日※＝和泉・堀ノ内東・成田西・荻窪北・善福寺・四宮森・高井戸児童館＝月曜日  
上記以外の児童館＝日曜日

※親子での利用や、グループ・団体での占用利用の日です。サンカードの申請など事前の申し込みをお願いします。

〈児童館 2010夏の行事〉

児童館	行事・対象(定員)	日時	児童館	行事・対象(定員)	日時
上高井戸・高井戸合同	高井戸ちびっ子ぼんおどり大会＝高井戸地域区民センターひろば	8月4日(水)・5日(木)午後6時～8時30分(雨天時は6日(金)に順延)	永福南 ☎3322-6148	夏休みビデオシアター	7月20日(火)～22日(木)午後3時～4時30分・27日(火)午前10時～11時40分
上高井戸 ☎3304-4773	ちびっ子ぼんおどり練習会	7月20日(火)～23日(金)・27日(火)～30日(金)、8月3日(火)～5日(木)午後4時15分～4時45分	善福寺 ☎3395-1576	紙飛行機とばし	8月12日(木)・19日(木)・26日(木)午後4時～4時45分
高井戸 ☎3334-0902	ちびっ子ぼんおどり練習会	7月27日(火)～30日(金)、8月3日(火)～5日(木)午後3時30分～4時	上井草 ☎3390-2228	かみいぐさフェスティバル2010	7月17日(土)午後1時30分～3時
宮前 ☎3332-0455	ビデオ上映会	7月21日(水)・23日(金)・28日(水)・30日(金)、8月10日(火)～13日(金)午後1時30分～3時30分		幼児のプール遊び	7月27日(火)～30日(金)、8月3日(火)～6日(金)午前10時30分～11時30分
桃井 ☎3396-4527	あおぞらキャンプ園小学2年生以上の方(60名。事前申込制)	7月22日(木)午後2時～4時30分 23日(金)午前8時40分～午後8時30分	浜田山 ☎3317-5166	「真夏のおひさま」日光写真とUVビーズ園小学(30名。事前申込制)	7月28日(水)午後1時30分～3時
	夏休み工作園小学1年生以上の方(各20名。事前申込制)	8月3日(火)・4日(水)午後2時～3時30分		「こはくの原石(コーパル)をみがこう」園小学(30名。事前申込制)	8月27日(金)午後1時30分～2時45分
高円寺東 ☎3315-1802	幼児のプール遊び	7月21日(水)～23日(金)・28日(水)～30日(金)午前10時45分～11時45分	和泉 ☎3328-6550	水遊び大作戦園小学1・2年生(50名。事前申込制。7月3日説明会)	7月24日(土)午前9時～午後4時
	夏休み工作園小学生(各20名。事前申込制)	8月4日(水)・18日(水)午後2時～3時30分		ドキドキワクワク夜の児童館園小学3年生以上の方(40名。事前申込制)	7月31日(土)午後3時～8月1日(日)午後5時30分(1泊2日)
成田 ☎3315-1865	びっくりどっきりハウス	7月3日(土)午後5時～6時	成田西 ☎3391-1857	夏休み工作週間園小学生	8月3日(火)～6日(金)午後2時～4時
	サマーランチクッキング園小学生(各15名。事前申込制)	7月27日(火)・29日(木)、8月4日(水)・6日(金)午前10時30分～午後1時		ゆうキッズちゃぷちゃぷタイム園乳幼児とその保護者	8月3日(火)～6日(金)午前11時～11時45分
本天沼 ☎3395-3803	蔵前理科教室「レモン電池で遊ぼう」園小学生以上の方(30名。事前申込制)	7月13日(火)午後3時45分～5時	四宮森 ☎3395-1574	ウオーター大作戦園小学生(40名。事前申込制)	7月24日(土)午後1時～3時
阿佐谷 ☎3337-7481	お面づくり	7月14日(水)～16日(金)午後3時～5時 17日(土)午前10時～11時30分	高円寺中央 ☎3315-0395	ア・ラ・クラブ「夏のひんやりデザート」園小学生(20名。事前申込制)	7月17日(土)午後2時～4時
高井戸西 ☎3332-0438	ビデオシアター	7月21日(水)～23日(金)・26日(月)～30日(金)午前10時15分～11時	東原 ☎3395-1573	ビデオ上映会園①乳幼児とその保護者②小中学生	8月17日(火)～20日(金)①午前11時②午後2時
	夏のおもしろクッキング園小学生(30名。事前申込制)	8月11日(水)午後1時15分～4時30分		シアター東原(ビデオ会)園小学生	8月26日(木)・27日(金)午後1時30分
堀ノ内南 ☎3316-5090	暑中見舞い用絵手紙教室園小学生(20名。事前申込制)	7月28日(水)午後3時30分～5時	和田中央 ☎3382-0400	わだっ子盆踊り	7月9日(金)午後6時30分～8時
	ビデオ上映会	8月10日(火)～13日(金)①午前10時30分～11時30分②午後2時～3時30分		シアター・わだ	8月26日(木)・27日(金)午後3時
松ノ木 ☎3315-6028	きもだめし(事前申込制)	7月28日(水)午後7時～8時30分	方南 ☎3323-6105	夏休み川遊び園小学2年生以上の方(40名。事前申込制)	8月7日(土)午前8時15分～午後5時30分
	ビデオ上映会	8月25日(水)～27日(金)・30日(月)・31日(火)午後2時～3時30分		ゆうキッズ夏祭り園乳幼児とその保護者	8月31日(火)午前11時～正午
松庵 ☎3334-0067	松庵親子夏まつり	7月16日(金)・17日(土)午後5時～8時	阿佐谷南 ☎3315-0439	「プラスニューカンパニー」のショー&ワークショップ	7月14日(水)午後3時30分～5時
	サマーナイトシアター	8月27日(金)午後6時～8時		夏休みめいろ大作戦園小学生	8月2日(月)～27日(金)(土・日曜日、第2月曜日を除く)午前10時～午後5時

【凡例】時＝日時 場＝場所 内＝内容 師＝講師 対＝対象 定＝定員 費＝参加費 申＝申し込み 問＝問い合わせ 他＝その他【記号】☎＝Eメールアドレス ㊦＝ホームページアドレス

■中高校生世代向け「絵本の読み聞かせ」講座

絵本の読み聞かせボランティアを体験してみませんか？ 区立の保育園に行って好きな絵本を読んであげましょう。

時・内①事前講習会=(1)8月17日(火)=読み聞かせのポイント・絵本の選び方・読み聞かせの素晴らしさ(2)20日(金)=実際に絵本を読んでみよう・講師のアドバイス/いずれも午後1時30分～3時30分(計2回) ②保育園訪問=8月23日～27日の間の1日で、午後3時30分～4時30分 ①あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) ②区立保育園(3歳児クラスを予定) ③ボランティアグループ「パパ読みたい」 ④中学生～20歳くらいの方 ⑤20名(抽選) ⑥無料 ⑦☎電話、ファクスまたはEメール(7面記入例参照)で、7月30日までに児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 FAX 3393-4714 ✉seisho-k@city.suginami.lg.jpへ

■勉強・自由研究

■夏休みはゆうゆうハウスで学習しませんか

小学校の余裕教室を利用した生涯学習振興室「ゆうゆうハウス」の個人学習室をご利用ください。

◇西田ゆうゆうハウス(荻窪1-38-15西田小学校内) 時午前9時～午後9時(休館日=第2・4月曜日) ④個人登録が必要です。初めて利用する方は、本人確認できるものを用意してください

◇杉九ゆうゆうハウス(本天沼1-2-19杉並第九小学校内) 時午前9時～午後9時(休館日=第1・3月曜日)

— (いずれも) —

☎社会教育スポーツ課管理係

リサイクルひろば高井戸

■夏休み子供教室

◇おもちゃのクリニック(おもちゃの修理見学)

時7月18日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) ④区内在住・在勤・在学の方 ⑤10名(申込順) ⑥無料(部品代は実費。1人1点まで) ⑦☎電話で、同ひろばへ

◇子供理科教室(ピンホールカメラを作ろう)

時7月25日(日)午前10時30分～午後0時30分 ④区内在住・在学の5歳～小学6年生(小学3年生以下は保護者同伴) ⑤20名(申込順) ⑥150円 ⑦☎電話で、同ひろばへ

◇廃油(てんぷら油)から石けん作り

時8月6日(金)午前10時30分～正午 ④区内在住・在勤・在学で小学3年生以上のお子さんとその保護者 ⑤10名(申込順) ⑥無料 ⑦☎電話で、同ひろばへ

◇アクリルたわし作り

時8月7日(土)午前10時30分～午後3時30分 ④区内在住・在勤・在学で小学3年生以上のお子さんとその保護者 ⑤10名(申込順) ⑥1個100円 ⑦☎電話で、同ひろばへ

の保護者 ⑤20名(申込順) ⑥100円(保険料) ⑦☎電話で、同ひろばへ

◇裂き織りを体験しよう

織り機で、裂いた古布を織ります。

時8月16日(月)午前10時30分～午後0時30分 ④区内在住・在勤・在学で小学3年生以上のお子さんとその保護者 ⑤10名(申込順) ⑥無料 ⑦☎電話で、同ひろばへ

◇古布からぞうり作り

時8月21日(土)午前10時30分～午後3時30分(昼食持参) ④区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 ⑤10名(抽選) ⑥1000円 ⑦往復ハガキ(7面記入例参照)で、7月11日(必着)までに同ひろばへ ⑧長寿③対象事業

◇親子で楽しむマイバッグ

時8月28日(土)①午前10時30分～午後0時30分②午後2時～4時 ④区内在住・在勤・在学で小学4年生以上のお子さんとその保護者 ⑤各5組10名(申込順) ⑥1組300円 ⑦☎電話で、同ひろばへ

■「かんきょうアイデア展」作品募集

10月15日(金)～24日(日)にリサイクルひろば高井戸とあんさんぶる荻窪で開催される「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。

④①リサイクル作品部門=不要になった物を材料として使用した作品②レポート部門=環境を守るために役立つアイデア・活動例・研究など③自然の恵み部門=緑のカーテン・打ち水・雨水利用などの実践、写真、レポート、アイデアなど/①は表現方法自由②③は原則模造紙1枚以内 ④区内在住・在勤・在学で小学1年生以上の方(グループでの参加も可) ⑤作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学年・電話番号を書いて、9月3日～10月5日(必着)に同ひろばへ郵送または持参

— (いずれも) —

場・☎リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館)

すぎなみ環境情報館

◇自然と遊ぼう！ネイチャーゲーム

善福寺川の上流にはどんな生きものがいるか親子で探検してみませんか。

時7月19日(祝)午前10時～午後3時30分(小雨実施) ④集合場所=善福寺公園上池ポート乗り場前(善福寺3-18) ⑤すぎなみネイチャーゲームの会・小野恵子ほか ⑥区内在住・在学で小学生以上のお子さんとその保護者 ⑦30名(申込順) ⑧100円(保険料) ⑨昼食を持参してください

◇善福寺川たんけん(下流)～川調べをしよう

時7月24日(土)午前9時30分～正午(小雨実施) ④都立和田堀公園▷集合・解散場所=善福寺川宮下橋付近(大宮2-26) ⑤東京都環境学習リーダー・境原達也 ⑥区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学

生は保護者同伴) ⑤20名(申込順) ⑥100円(保険料) ⑦☎電話で、同ひろばへ

◇セミの羽化を観察しよう

時7月27日(火)午後6時30分～8時30分(雨天中止) ④都立善福寺川緑地・緑陰広場▷集合・解散場所=善福寺川成園橋付近(成田東2-7) ⑤東京都環境学習リーダー・境原達也 ⑥区内在住・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) ⑦30名(申込順) ⑧100円(保険料)



◇熱の力で動かすスターリングエンジンを作ろう

時7月28日(水)午前10時～正午 ④あんさんぶる荻窪 ⑤都立杉並工業高等学校教諭・石井努ほか ⑥区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学3年生は保護者同伴) ⑦15名(申込順) ⑧500円

— (いずれも) —

☎☎電話で、すぎなみ環境情報館(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3191)へ

郷土博物館

◇企画展「杉並の考古展2010～最近10年間の発掘成果を中心に」

区内における最近10年間の発掘調査で出土した土器や石器などを展示し、昔の人々の暮らしの一端を紹介しします。

時7月24日(土)～9月26日(日) ④当日、直接会場へ

◇子ども博物館教室「勾玉(まがたま)を作ろう！」

時①8月8日(日)②22日(日)午前10時～正午 ④区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学3・4年生は保護者同伴) ⑤各20名(申込順) ⑥200円 ⑦7月6日から電話で、郷土博物館へ

◇写真展「上林暁・闘病の作家 その作品と生涯」

好評につき、会期を延長します。 時8月1日(日)まで ④当日、直接会場へ

— (いずれも) —

⑧100円(観覧料。中学生以下無料) ⑨郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841/毎週月曜日・第3木曜日休館(祝日の場合は、翌日))

阿佐谷七夕祭 夏の風物詩 8月5日(木)～9日(月) 後援 杉並区 東京商工会議所杉並支部 ☎阿佐谷商店街振興組合 ☎3312-6181

—第54回— 東京高円寺 阿波おどり

—問い合わせは、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728へ。

JR高円寺駅南北商店街と高南通りに設置された8カ所の演舞場で、延べ約1万人の踊り手が、軽快なお囃子(はやし)を奏で、踊ります。

【日時】本大会=8月28日(土)・29日(日)午後6時～9時

【場所】JR高円寺駅周辺の各演舞場

◇「高円寺阿波おどり」協賛者募集

「高円寺阿波おどり」(区共催)を応援して下さる協賛者を募集します。

④協賛金=1口5000円。特設機席を1口につき1席用意(ただし、天候などにより大会が中止になった場合でも、払い戻しはしません) ⑤募集口数=1日1000口(2日延べ2000口) ⑥ハガキ(7面記入例参照)に協賛口数・観覧希望日も書いて、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会(〒166-0003高円寺南3-57-10高円寺パルプラザ4階)へ ⑦7月1日から先着順に受け付け後、協賛金の払込用紙を送付します



杉並方南歌謡祭&みんなで踊ろうエイサー

—問い合わせは、方南演歌まつり実行委員会 ☎3311-7143へ。

方南エイサー踊りやブロの歌手による歌謡ショーなど、さまざまなイベントを行います。屋台も出店し、町がお祭り一色となります。

【日時】8月21日(土)正午～午後9時

【場所】東京メトロ丸の内線方南町駅東口みずほ銀行前「リパーク駐車場」

【出演者】園まり・森若里子・青山ひかる ほか



座 高円寺 ZA KOENJI PUBLIC THEATRE あしたの劇場 海外編 世界をみよう!

年齢を問わずに楽しめる、小さな舞台作品を集めました。

—問い合わせは、座・高円寺 ☎3223-7500へ。

◇ダルレの話

韓国の伝統音楽と人形と人間が一緒に織りなす独特なスタイルで、家族の愛の大切さや希望を伝えます。

時7月9日(金)午後7時、10日(土)・11日(日)午後1時 ④出演=アートステージ・サン(韓国) ⑤4歳以上の方

◇ピン・ボン

静かで夢ばかり見ている男の子と、元気で冒険好きな女の子の一生を、たくさんのカラフルなピンボン玉を使ってユーモラスに描くファンタジー。

時7月13日(火)午後7時30分、14日(水)午後3時 ④出演=エーシーオー沖縄プロデュース(日本) ⑤4歳以上の方

◇赤い鼻

大きくて小さな「赤い鼻」が主人公。ある日、女の子がやってきて、すてきな外の世界に誘い出そうとするけれど…。

時7月16日(金)午前11時、17日(土)・18日(日)午後1時 ④出演=テアトリンパルフェッティ(イタリア) ⑤1歳以上の方

◇箱とジョージさん

ひとりぼっちが好きなおジョージさん。でもある日、箱があらわれて、どんどん



増えて、足まで生えて…。箱たちの詩的な動きをお楽しみください。

時7月17日(土)～19日(月)午後3時 ④出演=シアター・リフレクション(デンマーク) ⑤4歳以上の方

— (いずれも) —

⑥座・高円寺(高円寺北2-1-2) ⑦2500円、18歳未満1500円、未就学児500円(全席自由。子育て応援券利用可) ⑧☎電話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300へ ⑨座・高円寺ホームページ http://za-koenji.jp/からも申し込みます

**ハガキ  
記入例**

(1人1枚)

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

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を  
★あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)  
★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

**お祭り♪**



▲昨年はキャンドルライトイベントが行なわれました

■協議会設立20周年記念 永福和泉センターまつり  
楽しいショーや作品を見学して、今年も雪で遊ばしましょう。夕方楽しめます。

時7月17日(土)・18日(日)午前10時～午後4時 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 無料  
当日、直接会場へ 永福和泉地域区民センター協議会事務局 ☎5300-9412 17日の夕方には方南和泉青少年育成委員会による「いずみヤングフェスタ」も開催します

**体験!**

■一緒につくろう! 「草木染め」

こすもす生活園のみんなと草木染めをしませんか。「しぼり」から「染め」までを行います。

時①7月28日(水)②30日(金)③8月25日(水)④27日(金) 10時～11時30分 場所 こすもす生活園(堀

ノ内1-27-9) 小学生(保護者の付き添い可) 定各5名(申込順) 費マイバッグ100円、ハンカチ160円 申込・電話で、こすもす生活園 ☎3317-9312へ

■上荻窪青少年育成委員会 万歩会



早朝に荻窪八幡神社と善福寺池を歩いて往復し、夏休みを元気に過ごしましょう。  
時7月21日(水)～27日(火)午前5時50分～7時30分 集合場所=荻窪八幡神社(上荻4-19-2) 無料  
申込・電話で、7月15日までに西荻地域活動係 ☎3301-0981へ 開催期間中は集合場所で参加を受け付けます

■杉並アニメーションミュージアムに鬼太郎がやってくる!

鬼太郎と写真が撮れます。鬼太郎と一緒に、お盆を迎えましょう。

時8月15日(日)午前10時30分、午後0時30分、2時30分、4時40分 場所 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5 杉並会館内3階) 無料  
当日、直接会場へ 同ミュージアム ☎3396-1510 http://www.sam.or.jp/



©水木プロダクション 東映アニメーション

**☆教室・講座☆**

**科学館**

◇ロボット教室(初級コース)  
ロボットキットとパソコンを使い、自律型ロボットの動きの制御など習得し、ライトレースに挑戦するNXTタイプロボットの教室です。

時①8月5日(木)・6日(金)②19日(木)・20日(金)③9月11日(土)・12日(日) 10時～午後3時30分(各計2回) 場所 ツールズアカデミー・中島晃芳 区内在住・在学の小学3年生～中学生でパソコンの基本操作ができる方 定各30名(抽選) 無料  
往復ハガキ(記入例参照)に希望回(1つ)と学校名・

学年も書いて、7月22日(必着)までに科学館へ 送付先は貸し出しします

◇親子科学教室「LEDが輝くマイモーターをつくろう」  
時8月7日(土)午後1時～4時 東京理科大学講師・齋藤常男 区内在住・在学で小学4年生以上の親子 定20組40名(抽選) 費700円 往復ハガキ(記入例参照。1組1枚)に保護者名、お子さんの氏名・学年も書いて、7月30日(必着)までに科学館へ

◇ロボットサッカー体験会参加者募集  
時8月25日(水)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 区内在住・在学の小学3年生～中学生でパソコンの基本操作ができる方 定各32名(抽選) 無料  
往復ハガキ(記入例参照)に希望回・学校名・学年も書いて、8月14日(必着)までに科学館へ 送付先は貸し出しします

場所・電話で、7月15日までに西荻地域活動係 ☎3301-0981へ 開催期間中は集合場所で参加を受け付けます

**消費者センター**

◇夏休み親子マネー教室「ゲームとクイズで楽しく学ぼう! お金の使い方」

時7月27日(火)午後1時30分～3時30分 金融広報アドバイザー・吉田淳子 定25組50名(申込順)

◇夏休み親子教室「手作りバターとアイスキャンデーをつくろう」

時7月29日(木)午後1時30分～3時30分 定20組40名(申込順) 筆記用具・ペットボトル(1ℓか500ml)・タオル・水筒を持参してください

場所 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内在住の小学4～6年生とその保護者 無料  
電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

■衛生試験所 夏休み子ども理科教室「食品の着色料の検査をしてみよう」

時7月29日(木)午後2時～4時 衛生試験所 区内在住・在学の小学4～6年生(参加経験のある方は不可) 定10名(抽選) 無料  
往復ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、7月15日(必着)までに衛生試験所(〒168-0072高井戸東3-20-3)へ 衛生試験所 ☎3334-6400 付き添いの保護者(希望者のみ)には、食の安全に関する話や衛生試験所の見学などがあります

**図書館 夏の催し**

—問い合わせは、各図書館へ。

中央図書館の催し

おはなし朗読会

おはなしを聞く楽しさを、お子さんと一緒に体験しましょう。

時7月18日(日)午後2時30分～3時25分

中央図書館(荻窪3-40-23) 内第1部=

「足みじかおじさんの旅」「ハルのふえ」▷

第2部=「手ぶくろをかいに」▷ 出演=劇団日覚時 定40名(先着順) 無料  
当日、直接会場へ 中央図書館 ☎3391-5754

■地域図書館 夏の行事予定

図書館	日時	内容・対象(定員)	申し込み
永福(永福4-25-7 ☎3322-7141)	7月17日(土)～8月31日(火)	夏休みスタンプラリー	当日、直接会場へ
	7月31日(土) 午後2時～3時	こども工作会～びゅんびゅんごまをつくって、あそぼう(20名) 対象 幼児～小学生	7月2日から電話または直接、同図書館へ
柿木(上井草1-6-13 ☎3394-3801)	7月7日(水)まで	七夕飾り～七夕飾りや願い事の短冊をつけよう	当日、直接会場へ
高円寺(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	7月1日(木)～31日(土)	本の展示「海に関する本」	当日、直接会場へ
	8月28日(土) 午後2時～3時	かげえ「花さき山」とおはなし会	当日、直接会場へ
宮前(宮前5-5-27 ☎3333-5166)	8月9日(月) 午後2時～4時	科学あそび～宇宙ってどんなところ? 月齢早見盤をつくろう 対象 小学生	7月26日から電話または直接、同図書館へ
成田(成田東3-28-5 ☎3317-0341)	7月20日(火)～8月31日(火)	夏休み読書ラリー 対象 幼児～中学生	当日、直接会場へ
	8月23日(月) 午後2時～3時	夏休み工作会 対象 幼児(保護者同伴)～小学生(15名)	8月1日から電話または直接、同図書館へ
西荻(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	7月24日(土)、8月21日(土) 午後2時	夏休みおはなし会 対象 幼児～小学生	当日、直接会場へ
	8月7日(土) 午後2時	スライム時計をつくろう 対象 小学校低学年(20名)	当日、直接会場へ
阿佐谷(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	7月17日(土)～8月31日(火)	夏休み読書ラリー 対象 幼児～中学生	当日、直接会場へ
	8月10日(火) 午後2時～3時	夏休みECO工作会 対象 小学生	当日、直接会場へ
南荻窪(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	8月7日(土) 午後5時～7時30分	夏休み・夜の16ミリ映画会 対象 小学生までのお子さんとその保護者(25組50名)	7月17日から電話または直接、同図書館へ
	7月17日(土)～9月5日(日)	こども読書スタンプラリー	当日、直接会場へ
下井草(下井草3-26-5 ☎3396-7999)	7月18日(日) 午後2時30分～3時	ふろしき包み講習会 対象 小学生以上の方(15名)	電話または直接、同図書館へ
	7月24日(土) 午後2時～2時30分	お口パクパク、パッチンカエル～牛乳パックを利用したリサイクル工作 対象 幼児・小学生(20名)	当日、直接会場へ
高井戸(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	7月20日(火) 午後2時～4時	科学あそび教室「イオンの力でパンを焼こう」 対象 小学3年生～中学生(30名)	電話または直接、同図書館へ
	8月3日(火)～6日(金) 午後2時30分～4時	図書館探検(館内探検、おはなし会を体験ほか) 対象 小学2～6年生(各日6名)	7月20日から電話または直接、同図書館へ
方南(方南1-51-2 ☎5355-7100)	7月17日(土)	「パパ読みたい」のおはなし会 対象 幼児～小学生	当日、直接会場へ
	8月4日(水)	こわ～いおはなし大会 対象 幼児～小学生	当日、直接会場へ
今川(今川4-12-10 ☎3394-0431)	7月21日(水)～8月31日(火)	読書ラリー 対象 幼児・小学生 他カード配布は8月21日まで	当日、直接会場へ
	8月21日(土) 午後7時	夜のお話会 対象 小学生とその保護者	8月1日から電話または直接、同図書館へ

※表中の定員は、「当日、直接会場へ」の場合は先着順、「電話または直接、同図書館へ」の場合は事前申込となります。

○お知らせ=明治大学和泉図書館(杉並区大学連携図書館)は、移転作業のため8月1日(日)～9月20日(祝)は休館となります。問い合わせは、同図書館 ☎5300-1184へ。

# 7月1日~31日 第60回「社会を明るくする運動」強調月間

「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 FAX3393-4714 ✉seisho-k@city.suginami.lg.jp

「社会を明るくする運動」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求め、地域の人々や企業がそれぞれの立場で力を合わせて、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動で、今回で第60回を迎えます。

毎年、夏休みが始まる7月を強調月間として、杉並区でも区民の間で、この運動の輪が広がるように、さまざまな催しを開きます。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

区立中学校の中学生と地域の大人が一緒になって、運動のPR活動を行います。

☎7月1日(木)午後4時~5時 区内の15駅構内

### ◆杉並区青少年囲碁大会

☎7月20日(火)午後1時~6時 区立中学校

（梅里1-22-32） 9段・級別別変則リーグ戦（プロ棋士による指導碁もあります）区内在住・在学の小学生~高校生定員90名（抽選）無料電話またはEメールで同委員会へ申込書を請求の上、申込書をファクスまたはEメールで、7月7日までに同委員会へ

### ◆杉並区民のつどい

☎7月21日(水)午後1時~4時15分 区立中学校 記念講演（「夜回り先生」・水谷修（右写真））、演奏会とパフォーマンス（都立杉並高等学校吹奏楽部）区内在住・在学の方定員500名（先着順）無料当日、直接会場へ



今年も皆さんから、創意工夫を凝らしたオリジナルマイバツグを募集します。応募作品は区役所ロビーなどに展示し、コンテストで優秀作品を表彰します（小中学生部門と一般部門があります）。

## マイバツグコンテスト 作品募集

環境都市推進課 計画調整係



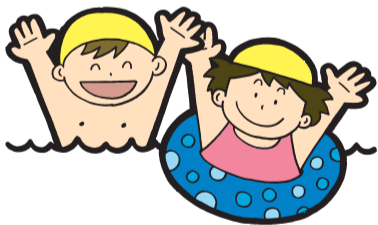
と一併に展示します。9月30日（必着）までに環境都市推進課（区役所西棟7階）へ郵送または持参（入賞者には区内共通商品券を差し上げます）

小学校	開放期間
大宮小	8月5日(木)~16日(月)
堀之内小●	8月7日(土)~18日(水)
方南小●	8月10日(火)~21日(土)
八咸小●	7月28日(水)~8月8日(日)
永福南小●	8月6日(金)~17日(火)
中学校	開放期間
杉森中●	8月5日(木)~16日(月)
阿佐ヶ谷中(昼)●	8月1日(日)~14日(土)
阿佐ヶ谷中(夜)●☆	8月1日(日)~14日(土)
東田中	8月16日(月)~19日(木)
天沼中	8月6日(金)~17日(火)
井荻中●	7月26日(月)~8月6日(金)
荻窪中	8月11日(水)~22日(日)
神明中	7月23日(金)~8月3日(火)
宮前中●	7月21日(水)~8月1日(日)
富士見丘中●	8月8日(日)~19日(木)
向陽中	7月31日(土)~8月11日(水)
和田中●	8月2日(月)~13日(金)
和泉中●	7月27日(火)~8月7日(土)
和泉中●	8月12日(木)~23日(月)

※①開放時間=午前9時30分~正午、午後1時~4時（最終日は3時30分）☆阿佐ヶ谷中（夜）午後5時30分~8時30分（最終日は8時まで）

幼稚園	開放期間
成田西	7月22日(木)~8月9日(月)
高井戸西	7月21日(水)~8月6日(金)

※開放時間=午前9時30分~正午。土・日曜日は休み。



今年も区立小中学校と幼稚園のプールを無料で開放します。お近くのプールでひと泳ぎしませんか。

保護者の付き添いが必要です。原則2名まで利用できます。社会教育スポーツ課学校開放担当（①自動車・自転車での来場はご遠慮ください②光化学スモッグ注意報などによってプール開放時間が変更になる場合があります）

コース名	期間	対象・定員
I 水慣れ		初めて~バタ足5m以下の小学生(15名)
J クロール(呼吸なし)	8月3日(火)~6日(金) 午前7時55分~8時55分	バタ足が5m程度できる小学生(15名)
K クロール(呼吸あり)		クロール(呼吸なし)が7m以上できる小学生(15名)
L 幼児(水慣れ~クロール呼吸なし)	8月3日(火)~6日(金) 午後0時55分~1時55分	3~6歳の就学前のお子さん(30名)
M 平泳ぎ	8月24日(火)~27日(金)	クロール、背泳ぎが25m以上できる小学生(15名)
N バタフライ	8月24日(火)~27日(金) 午前7時55分~8時55分	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m以上できる小学生(15名)

## 夏の特別版! 情報ぽけっと

- ★沖縄の結縄(けつじょう)展 ☎7月28日(木)まで。午前10時~午後4時(日曜日・祝日は休館) 区立女子美術大学付属高等学校・中学校 区立女子美術大学付属高等学校・中学校ギャラリー担当 ☎5340-4540
- ★講演会「ネット社会と子どもの心~絵本、読書の新しい意義」 ☎8月1日(日)午後2時~4時 中央図書館 ノンフィクション作家・柳田邦男 定員80名(先着順) 無料当日、直接会場へ 区立文庫サークル連絡会 ☎5938-6763
- ★移動博物館で、生き物について知ろう! ☎7月25日(日)午後1時~3時 区立あんさんぶる荻窪とその周辺 NPO法人環境学習

- 研究会 区内在住・在学の小学3~6年生とその保護者 定員15組30名(申込順) 費1組100円(保険料) 費ファクスに参加者名・参加人数・学年・住所・電話番号を書いて、NPO法人環境学習研究会 FAX6379-7344 へ ☎6379-7344
- ★冒険遊び場「のびっばひろっぱ」に集合 ☎・☎①柏の宮公園=7月14日(水)・17日(土)・25日(日)、8月20日(金)~22日(日)・29日(日) ②井草森公園=8月1日(日) / いずれも午前10時~午後4時 費無料当日、直接会場へ ☎杉並冒険遊びの会 ①吉田 ☎090-4413-1235 ②佐内 ☎090-7248-5819 汚れてもいい服装で、飲み物・お弁当、やりたい遊び、焼きたい物を持参してください
- ★家庭学級「夏休み親子ものづくり教室」 ☎・☎①7月24日(土)午前10時~午後1時=親子菜膳クッキング(梅山朋子) ②25日(日)午前10時~午後0時30分=親子クッキング~子供にもおいしいタイ風料理(松田菜美) ③8月22日(日)午後1時~3時30分=染めっこ~カラフルお絵描きでオリジナルエコバッグまたはTシャツ(稲田はるな)

- ④8月29日(日)午後1時~3時30分=和紙すき&うちわ作り(日本大好きプロジェクト) ☎①~③セシオン杉並④ゆうゆう和田館 ☎4歳~小学6年生のおさんとその保護者 定員各10組20名(抽選) 費各1組2000円(子育て応援券利用可) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、7月17日(必着)までに子育て支援グループゆるゆるま~ま小松崎(〒166-0012 和田1-8-12)へ ☎小松崎 ☎090-6129-3631
- ★夏休み子供体験教室 ☎・☎7月30日(金)・31日(土)=①パソコン教室②理科実験教室▷30日(金)=③美術教室④ゴルフ教室▷31日(土)⑤家庭科教室 / いずれも午前10時~午後4時30分(内容によって時間帯が異なります) ☎杉並学院中学・高等学校 ☎杉並学院教員 ☎小学4~6年生 ①~④各15名⑤8名(いずれも申込順) 費無料 ☎杉並学院ホームページから申し込み ☎同学院事務局 ☎3316-3311
- ★親子でテーブルマナーを学ぼう ☎8月8日(日)正午~午後3時 ☎杉並会館 ☎洋食コース料理でテーブルマナーの学習 ☎小中

- 生とその保護者(中学生は友だち同士も可) 定員30組60名(申込順) 費小中学生2000円、保護者3000円 ☎・☎電話で、7月31日までに杉並会館マツヤサロン ☎3399-9436 へ ☎詳細は、杉並会館マツヤサロンホームページをご覧ください
- ★杉並清掃工場 親子見学会 ☎7月24日(土)午後1時30分~3時 ☎杉並清掃工場 定員50名(申込順) 費無料 ☎・☎電話で、7月22日までに杉並清掃工場 ☎3331-6274 へ
- ★「ごみ探検隊」へ参加しませんか?~清掃工場等施設見学会 ☎①8月7日(土)午前10時~午後4時②21日(土)午前10時~午後4時 ☎集合場所=中央清掃工場(中央区)▷見学場所=中央防波堤外側埋立処分場ほか ☎23区内在住・在学で小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定員40名(申込順) 費無料 ☎7月7日から電話で、①は7月30日②は8月13日までに東京二十三区清掃一部事務組合総務課広報・人権係 ☎6238-0614 へ(1組4名まで) ☎①昼食を持参してください②詳細は、東京二十三区清掃一部事務組合ホームページをご覧ください



# 区からの お知らせ

## 国民年金保険料 一般免除等の申請

22年度(7月～翌年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。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。21年度全額免除と若年者納付猶予の承認者で継続申請を希望した方は、22年度の申請は不要ですが、住民税の申告は必要です。

## 杉並区教育ビジョン推進計画(平成20～22年度)を修正しました

21年度は、同計画の改定の年にあたっていましたが、区実施計画の修正との整合性を図るため、22年度分の単年度修正を行いました。

## 内新規事業Ⅱ8事業▽拡充事業Ⅱ4事業▽その他の変更Ⅱ16事業

教育部教育推進課計画係(☎03-3391-1000)へお問い合わせください。

## 障害のある方 すだちの里すぎなみ

すだちの里すぎなみ(今川2-14-12)は、地域生活移行型の障害者入所施設です。利用者は地域生活に向けた訓練などを行い、地域生活が可能と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。

## 外国人児童・生徒の保護者懇談会

お子さんの学校生活や学習に関することを中心に、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。

## 募集します

杉並区社会福祉協議会 介護保険認定調査員

## 杉並区調べる学習 コンクール作品

学校や公共の図書館を利用して調べ、まとめた作品を募集します。

## 採用情報

非常勤保育士(嘱託員)

## その他

区立公園に放置されたバイクなどを保管しています

着)までに同センター協議会事務局(〒168-0063和泉3-8-18)へ郵送または持参(同事務局 ☎5300-9412) ①後日面接を行います②応募書類は返却しません

学校や公共の図書館を利用して調べ、まとめた作品を募集します。

21年度は、同計画の改定の年にあたっていましたが、区実施計画の修正との整合性を図るため、22年度分の単年度修正を行いました。

すだちの里すぎなみ(今川2-14-12)は、地域生活移行型の障害者入所施設です。利用者は地域生活に向けた訓練などを行い、地域生活が可能と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。

外国人児童・生徒の保護者懇談会

すだちの里すぎなみ(今川2-14-12)は、地域生活移行型の障害者入所施設です。利用者は地域生活に向けた訓練などを行い、地域生活が可能と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。

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

着)までに同センター協議会事務局(〒168-0063和泉3-8-18)へ郵送または持参(同事務局 ☎5300-9412) ①後日面接を行います②応募書類は返却しません

学校や公共の図書館を利用して調べ、まとめた作品を募集します。

21年度は、同計画の改定の年にあたっていましたが、区実施計画の修正との整合性を図るため、22年度分の単年度修正を行いました。

すだちの里すぎなみ(今川2-14-12)は、地域生活移行型の障害者入所施設です。利用者は地域生活に向けた訓練などを行い、地域生活が可能と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。

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

着)までに同センター協議会事務局(〒168-0063和泉3-8-18)へ郵送または持参(同事務局 ☎5300-9412) ①後日面接を行います②応募書類は返却しません

学校や公共の図書館を利用して調べ、まとめた作品を募集します。

21年度は、同計画の改定の年にあたっていましたが、区実施計画の修正との整合性を図るため、22年度分の単年度修正を行いました。

すだちの里すぎなみ(今川2-14-12)は、地域生活移行型の障害者入所施設です。利用者は地域生活に向けた訓練などを行い、地域生活が可能と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。

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

外国人児童・生徒の保護者懇談会

形状	放置場所	保管日
自動二輪車	西田公園	1月8日
原動機付自転車	高円寺南公園	3月25日
自動二輪車	高井戸みどり公園	

爆発被爆者の方に 見舞金を支給します

住宅の耐震無料相談会

7月の土曜法律相談

区立公園に放置されたバイクなどを保管しています

区立公園に放置されたバイクなどを保管しています

区立公園に放置されたバイクなどを保管しています

区立公園に放置されたバイクなどを保管しています

区立公園に放置されたバイクなどを保管しています

### キルギス民族衝突救援金にご協力を

▶日本赤十字社では救援金を受け付けています 受付期間=7月30日(金)まで▶入金方法=郵便振替で、「00110-2-5606 日本赤十字社」(通信欄に「キルギス民族衝突」と明記)へ振り込み。※期間中の手数料は無料です。受領証の発行を希望する場合は、その旨を通信欄に記載してください。▶区役所にも救援金箱を設置しています 設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(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。祝日を除く)

☎保健福祉部管理課地域福祉係

〈平成21年度第三者評価受審事業所（区が受審費を助成した分）〉

分野	事業所名	サービス種別
高齢者	ホームヘルプステーションすぎなみ正吉苑、ハートぱすてる杉並、ハートぱすてる荻窪、ハートぱすてる阿佐ヶ谷	訪問介護
	ハートぱすてる杉並	福祉用具貸与
	居宅介護支援センターすぎなみ正吉苑、ハートぱすてる杉並	居宅介護支援
	ふれあいの家しもいぐさ正吉苑、ふれあいの家しみず正吉苑、ハートぱすてる成田	通所介護
	特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑、杏掛ホーム、特別養護老人ホーム和田堀ホーム	短期入所生活介護
	浴風会ケアハウス	軽費老人ホーム ケアハウス
	小規模多機能ホーム方南	小規模多機能型居宅介護
障害者	グループホームなごみ方南、杉並区グループホームなごみ高井戸、ぐるーぷほーむはこぶね、もえぎ西荻北、浴風会グループホームひまわり、グループホーム永福、上井草グループポエンデ、グループホーム豊生、シャローム本天沼、リアンシェール下高井戸	認知症対応型共同生活介護
	クローバー	短期入所
子供	キッズプラザアスク永福園（現・アスク永福保育園）、コンピプラザ桃井保育園	認証保育所A型
	マリア保育園	認証保育所B型

21年度の受審事業所は、左表のとおりです。  
 評価結果は、とうきょう福祉ナビゲーション <http://www.fukunavi.or.jp> で公表しています。  
 なお、区立施設の評価結果は区政資料室（区役所西棟2階）でもご覧になれます。  
 福祉サービス第三者評価事業補助金交付要綱で定める事業者は介護保険課指導・適正化推進係、障害者分野は障害者施策課管理係、子供分野は保育課指導係へ

## 福祉サービス第三者評価 受審費を助成します

子供が主役の踊りの祭典

## 「すぎなみ舞祭」 参加団体募集

日ごろ練習した成果をこの場で披露してみませんか。

開催日時=10月17日(日)午前10時～午後3時30分(雨天実施)▷場所=蚕糸の森公園(和田3-55-49)▷対象=子供を主体とした踊りの団体▷参加費=無料▷電話で、すぎなみ舞祭実行委員会事務局へ申込書を請求の上、9月21日(必着)までにファクスまたはEメールで、同実行委員会(児童青少年課青少年係内) FAX3393-4714 [seisho-k@city.suginami.lg.jp](mailto:seisho-k@city.suginami.lg.jp)へ▷すぎなみ舞祭実行委員会 ☎3393-4760 (児童青少年課青少年係内)



## 情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

### 催し

★杉並区民オペラ「カヴァレリア・ルステイカーナ」、「道化師」 7月24日(出)午後5時30分②25日(出)午後2時 杉並公会堂 出演=須永尚子ほか 費4000円(中)チケット販売=杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 杉並区民オペラ事務局 ☎3380-1042 区民各回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)

★杉並ぞうれっしゃ合唱団 ファミリーコンサート～平和と愛と子どもたち 7月18日(出)午後2時 杉並区民会館 出演=ゲスト・クラシカルポップスバンド「エバリー」 定578名(申込順) 費1000円(当日1100円)、3歳～高校生500円(子育て応援券利用可) 中・国電話で、杉並ぞうれっしゃ合唱団・服部 ☎5373-0906 へ

★城西病院ホスピタリティコンサート 7月16日(出)午後7時 城西病院 出演=中島園枝(ピアノ)ほか▷曲目=メンデルスゾーン「ピアノ三重奏曲第1番」ほか 定70名(先着順) 費無料(中)当日、直接会場へ 城西病院・平木 ☎3390-4166

★阿佐ヶ谷神明宮新能 8月7日(出)午後6時 神明宮能楽殿 出演=狂言「惣八」山本東次郎、能「船弁慶」宝生和英ほか 費4000円(中)チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 能に親しむ会・田崎 ☎5215-2888 区民15名を無料招待=往復ハガキ(11面記入例参照)で、7月30日(必着)までに能に親しむ会・竹村(〒166-0004阿佐ヶ谷南3-37-14-701)へ(申込順)

★親子ふれあい「百人一首源平かるた親子大会」 7月4日(出)正午～午後4時 杉並第二小学校 小林隆 周辺地域にお住まいの親子 定30組(申込順) 費1組500円(中)国電話またはファクス(11面記入例参照)で、伝承文化研究所 ☎ FAX3319-5361 へ

★青少年多文化体験サマーキャンプ2010 8月18日(出)～21日(出)(3泊4日) 静岡岡市井川少年自然の家 多文化ワークショップほか 小学3年生～高校生 定100名(申込順) 費2万9500円(別途往復バス代など) 中・国電話で、多言語広場セルラス ☎5333-8202 へ申込書を請求の上、7月20日までに同団体へ申し込み

★夏休み日帰り親子のバスハイク 8月1日(出)午前7時30分 富士サファリパーク 区内在住のひとり親家庭の親と中学生以下の子供(子供だけの参加は不可) 定45名(抽選) 費2000円、子供1000円(往復ハガキ(11面記入例参照)に子供の名前と性別・年齢・学年も書いて、7月10日(必着)までに杉並区母子寡婦福祉団体連合会会長・鳥海悦(〒167-0034桃井1-25-2)へ 中・国電話 ☎3390-0586 または野添 ☎3311-0005 (火・木・土・日曜日のみ)

★小千谷ふるさと市場 7月13日(出)午前10時～午後2時(雨天実施。売り切れ次第終了) 区役所中杉通り側入り口前 当日、直接会場へ 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 買い物袋を持参してください

### 講演・講座

★JIA杉並土曜学校「杉並の微気候～水辺と緑がつくる心地よさ」 7月17日(出)午後6時～8時 あんさんぶる荻窪 芝浦工業大学システム理工学部長・三浦昌生 定60名(申込順) 費500円(中)国電話またはファクス(11面記入例参照)で、JIA杉並地域会事務局・坂野 ☎3220-5100 FAX3220-5593 へ

★病児保育サポーター養成研修 7月18日(出)=保育総論ほか②25日(出)=子供の栄養と食事ほか③8月1日(出)=病児ケアほか④3日(出)=病児保育室見学⑤8日(出)=病気のときの保育ほか/いずれも午前10時～午後5時(④のみ午後3時～5時。計5回) あんさんぶる荻窪 定30名(申込順) 費1万円(1回のみ受講は3000円) 中・国電話で、NPO法人エンジェル・ハート・ケア ☎6383-5880 へ

★高校生のための東京女子大学夏季特別講座～英語で話そう! 7月24日(出)①自己紹介から会話へ②生きた英会話のために(ロバート・ウォーカー)▷25日(出)③伝統と習慣④旅行と計画(デボラ・ジョーンズ) / ①③午前10時～正午②④午後1時～3時 東京女子大学 定高校生または予備校生 定各40名(申込順。1コマのみ参加も可) 費無料(中)国電話で、7月15日までに同大学教育研究支援課 ☎5382-6470 へ

★杉並こども邦楽教室 7月20日から火曜日の午後6時30分～7時30分(計10回) 阿佐ヶ谷中学校 篠三味線・尺八(一つ選択)の体験と発表など 高市雅風ほか 幼児～中学生 定20名(申込順) 費無料(中)Eメール(11面記入例参照)で、7月19日までに音楽プロジェクトここふた・高市 ☎kokofuta@jcom.home.ne.jp へ 中・国電話 ☎090-3788-4733 発表会は10月上旬にセッション杉並和室で予定

★家庭学級「親子リズム遊び」絵本の中へ 9月4日・18日、10月16日・30日、11月13日・27日、12月18日、23年1月15日、2月5日/いずれも土曜日の午前10時～11時15分(計9回) 浜田山会館 区内在住で2～5歳児の親子 定30組(申込順) 費1組9000円(兄弟または夫婦参加は1名4500円追加) 往復ハガキ(11面記入例参照)にお子さんの名前(フリガナ)・年齢も書いて、7月24日(必着)までにミュージッククラブ・びゅあ(〒166-0012和田3-21-5)へ 中・国電話 ☎6304-8144

★みんなの健康講座～知っているようで知らない薬 7月10日(出)午後2時30分～3時30分 勤労福祉会館 荻窪病院薬剤科科長・一川悦子 区内在住の方 定30名(先着順) 費無料(中)当日、直接会場へ 荻窪病院 ☎3399-0257

★健康セミナー～テレビじゃ言えない健康話のウソ 7月16日(出)午後3時～4時30分 産業商工会館 新渡戸文化短期大学学長・中原英臣 区内在住の方 定100名(申込順) 費無料(中)国電話で、7月15日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 へ 中・国電話 ☎3399-0257

★講演と映画の会 7月28日(出)午後1時30分 杉並区民会館 講演「なゼオシッコが近くなるのか」▷映画「男はつらいよ」 東京慈恵会医科大学泌尿器科・鈴木康之 区内在住の方 定500名(先着順) 費無料(中)当日、直接会場へ 杉並区医師会 ☎3392-4114

### その他

★杉並公会堂臨時休館 7月12日(出)施設予約、チケット予約・販売も休業 杉並公会堂 ☎3220-0401

★税理士による無料相談会 7月13日(出)午前10時～正午、午後1時～4時 東京税理士会杉並支部 税金(事業・相続など)や帳簿の記入方法などに関する相談(中)国電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 へ 中・国電話 ☎3391-1028 へ相談は先着順で1人40分まで

★書類手続無料相談会 7月7日(出)午後1時～4時=JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階②26日(出)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 相続・遺言、離婚、金銭問題、会社設立など 費無料(中)当日、直接会場へ 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★公証相談、人権・子どもの人権相談所 7月8日(出)・9日(出)午前10時15分～午後4時(受け付けは3時まで) 西武百貨店池袋本店7階 費無料(中)当日、直接会場へ 東京司法書局人権擁護部第三課 ☎5213-1369

★ホームヘルプサービス協力会員募集 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方のお宅で家事や外出の付き添いなど介護の援助▷謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円) 心身ともに健康で18歳以上の方(年齢・資格・経験は問いません) 中・国電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 へ 中・国電話 ☎5347-3131 へ会員登録後、研修会(7月16日)に参加していただきます

★杉並区シルバー人材センター ◇リサイクル自転車の販売 7月20日(出)～22日(出)午前11時～午後4時 杉並区リサイクル自転車作業所 販売価格=1台6500円(中)直接、同作業所へ(先着順) 中・国電話 ☎3327-2287 ◇浴衣をお作りします 費1枚6600円(子供用6050円) 中・国電話 ☎3317-2217 ①浴衣生地とサイズ表を持参してください ②3週間前後で出来上がります

★杉並区文化協会ブログはじめました 公演・展示会の見所や舞台裏など、杉並区の文化・芸術活動を親しみやすくお伝えします。 杉並区文化協会ブログ <http://sugibun.at.webry.info/> (協会ホームページからも入れます) 杉並区文化協会 ☎5347-4366



### ★「すぎなみ文化芸術活動助成基金」の助成対象事業募集

対象事業=10月1日～23年6月30日に区内で広く開催し、文化芸術の創造に貢献する事業(1団体または個人で1事業)▷助成金額=事業終了後の自己負担額のうち助成対象費目の2分の1の金額(上限は100万円)▷助成の決定=審査の上、決定通知を9月に送付予定 区内在住・在勤・在学の個人と団体(団体は継続的に活動し責任を持って事業を遂行できるなど、一定条件あり)。すでに助成対象事業になっている個人と団体は、そ

の事業が完了し、実績報告後でない応募できません。 また、2カ年度中2回の助成を受けた場合、2回目の事業終了日から1年は応募できません(事前に杉並区文化協会へ連絡の上、申請書類(同協会)で配布。同協会ホームページ <http://www.sugibun.com/> から取り出せます)を7部用意し、7月30日までに杉並区文化協会(上荻1-19-10上荻ホワイトビル3階)へ持参(中)国電話 ☎5347-4366

# 申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

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

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を  
★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  
★④に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

(1人1枚)

## 講演・講座

### ■杉の樹講座「野口英世の愛と情熱」

時7月28日(水)午後1時30分～3時30分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師野口英世記念館学芸員・小松山六郎(右写真) 区内在住で60歳以上の方定80名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 関NPO法人杉の樹カレッジ ☎3334-0928



### ■朗らかに「口笛教室」

心の響き奏でましょう。口笛を吹ける人も吹けない人もみんなで楽しくハーモニー。

時7月16日(金)午前10時～正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師高橋一真 区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料 申電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他杉並健康づくりリーダーの会の企画です

### ■メタボなぽっこりお腹改造講座

食事と運動の改善で内臓脂肪を減らし、若々しく健康なカラダに改造しましょう。

時・内・師①7月9日(金)=講演「ジヤマな内臓脂肪はこうしてやっつけろ！」(河北総合病院健診センター・センター長 齋藤実) ②13日(火)=運動「阿波踊り体操でメタボ撃退」(日本レクリエーション協会・鈴木京子) ③21日(水)=講演「こんなにカンタン!内臓脂肪を減らす食生活」ほか(河北総合病院栄養科長・武田朝子ほか) ④27日(火)=調理実習「実践

!内臓脂肪を減らす調理テクニック」(管理栄養士・山本布子) /いずれも午前10時～正午(④のみ午後1時まで。計4回) 場①③高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ②④セシオン杉並(梅里1-22-32) 関20～65歳の方定24名(1日のみの参加も可) 費無料(④のみ300円) 申・関電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 へ

### ■ミニ講演会～ここから始まるいきいき生活「健診の受け方・考え方」

時7月29日(木)午後1時30分～3時 場ゆうゆう阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) 師別府医院医師・別府良男 関おむね65歳以上の方定30名(申込順) 費無料 申・関電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588 他座談会あり。長寿②対象事業

### ■家族介護教室

#### ◇日本舞踊の基礎を応用した楽しく簡単なエクササイズ♪「元気だせ音頭」を楽しく踊ろう!

時7月13日(火)午後2時～4時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師藤村流師範・藤村藤之輔 区内在住の方定50名(申込順) 費無料 申・関電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 他靴下を持参してください

#### ◇腰痛をおこさないための楽々介護

時7月14日(水)午後3時～4時30分 場西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 師孫の手倶楽部・増子晴彦 区内在住・在勤の方定25名(申込順) 費無料 申・関電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 へ

### ◇夏に向けて元気になる食事

時7月10日(土)午後2時～3時30分 場上井草ふれあいの家(上井草3-33-10) 師上井草園管理栄養士・高澤弘美 関65歳以上の方、介護をしている方定20名(申込順) 費無料 申・関電話で、上井草ふれあいの家 小野または藤山 ☎3394-9831 へ

### ◇高齢者がいつまでも「おいしく食べられる」食事を考える～「食べる仕組み」を学ぶ

時7月15日(木)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師ファンデリー・栄養士 関区内在住・在勤の方定20名(申込順) 費無料 申・関電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724 へ

### ◇耳についての知識を学ぼう～補聴器Q&A

時7月17日(土)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師T H C 荻窪補聴器センター・山田朗 関65歳以上の方、介護をしている方定20名(申込順) 費無料 申・関電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660 へ

### ◇口腔機能の仕組みとケアの大切さを学ぶ

時7月21日(水)午後2時～3時30分 場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師歯科衛生士・仁後真記子 関区内在住の方定20名(申込順) 費無料 申・関電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 へ

### ◇有料老人ホームのすべて!～終の棲家の選び方

時7月22日(木)午後1時30分～3時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師みんかい・小菅秀樹 関区内在住の方定25名(申込順) 費無料 申・関電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851 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、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
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	「英会話atレストラン」(演習付き)	7月9日(金)・23日(金)、8月6日(金)・20日(金)、9月10日(金)・24日(金)午後6時30分～8時(計6回) 費1回1000円
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎・FAX3391-8345)	健康について考えるひととき～血圧測定と相談	①7月12日(月)午後1時～3時②22日(木)午前10時～正午 関地域の高齢者 費1回200円
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	囲碁初心者教室 師大川典久	7月12日から毎月第2・4月曜日、午後2時～4時 費1回300円
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	手芸の楽しみ～布ぞうりを編む	7月22日(木)・29日(木)午後1時～3時 費1回500円(材料費別)
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	くすりにまつわるお話サロン	7月17日から毎月第3土曜日、午後1時～3時(8月・1月を除く) 費1回500円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎・FAX3395-1667)	抗ガン治療患者さん向け「タオル帽子講習会」	毎月第1火曜日、午前10時～正午 費無料
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	超初心者向けパソコン講習 師林徹	7月25日(日)・28日(水)・30日(金)、8月2日(月)午後1時～4時(計4回) 関区内在住の方 費1回1250円(テキスト代含む)

※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。すべて長寿③対象事業です。

## 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・内下表のとおり関全回参加できる方。親子教室は小学生のお子さんとその保護者。コース番号0907、2807、2917と親子教室の①はデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方定各10名(抽選。5名以下の場合中止することがあります。落選・中止は連絡します)ただし、親子教室は各回5組まで 費親子教室は無料。パソコン教室は各8900円。0943・0941・4942・4943は4500円 申ハガキ(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、親子教室はお子さんの氏名、年齢、学校名と学年も書いて、8月講座は7月15日、9月講座は8月13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 関同分室 ☎3394-2253 他ご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

番号	レベル	コース名・レベル・内容	月日/時間
0880	体験	なつやすみ 親子でパソコン清水教室 ①デジタルカメラで写真を撮ってみよう ②インターネットでしらべよう ③パソコンで遊ぼう(ゲーム、おえかき) ①～③のいずれかを選択	8月9日(月)の午前
0881	体験		8月9日(月)の午後
0882	体験		8月10日(火)の午前
0883	体験		8月10日(火)の午後
0884	体験		8月12日(木)の午後
0885	体験		8月13日(金)の午前
0886	体験		8月13日(金)の午後
0887	体験		8月16日(月)の午前
0888	体験		8月16日(月)の午後
0889	体験	8月17日(火)の午前	
●清水教室(清水3-22-4-2階)			
0962	中級	使いこなすエクセル(XP)	9月1日～22日毎週(水)の午前
0906	初級	エクセル初級	9月1日～22日毎週(水)の午後
0903	入門	パソコン入門3(インターネット)	9月2日～30日毎週(木)の午前(9月23日を除く)
0905	初級	ワード初級	9月2日～30日毎週(木)の午後(9月23日を除く)
0953	初級	楽しいインターネット/Eメール(XP)	9月3日～24日毎週(金)の午前
0955	初級	楽しい文書作成(ワード初級、XP)	9月3日～24日毎週(金)の午後
0943	初級	パソコンで住所録を作ろう	9月6日(月)・13日(月)の午前
0941	初級	パソコンではがきを作ろう	9月27日(月)、10月4日(月)の午前
0907	初級	デジタルカメラ写真初級(写真取り込み/修正)	9月6日～10月4日毎週(月)の午後(9月20日を除く)
0911	中級	ワード中級	9月7日～28日毎週(火)の午前
0901	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	9月7日～28日毎週(火)の午後

番号	レベル	コース名・レベル・内容	月日/時間
2802	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	8月1日～22日毎週(日)の午前
2807	初級	デジタルカメラ写真初級(写真取り込み/修正)	8月1日～22日毎週(日)の午後
0856	初級	楽しい表計算(エクセル初級、XP)	8月3日～24日毎週(火)の夜間
0855	初級	楽しい文書作成(ワード初級、XP)	8月4日～25日毎週(火)の夜間
2801	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	8月6日～27日毎週(金)の夜間
2806	初級	エクセル初級	8月7日～28日毎週(土)の午前
2805	初級	ワード初級	8月7日～28日毎週(土)の午後
2961	中級	使いこなすワード(XP)	9月1日～22日毎週(水)の夜間
2902	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	9月3日～24日毎週(金)の夜間
2912	中級	エクセル中級	9月4日～25日毎週(土)の午前
2911	中級	ワード中級	9月4日～25日毎週(土)の午後
2903	入門	パソコン入門3(インターネット)	9月5日～26日毎週(日)の午前
2917	中級	デジタルカメラ写真活用(補正と加工ほか)	9月5日～26日毎週(日)の午後
2962	中級	使いこなすエクセル(XP)	9月7日～28日毎週(火)の夜間
●方南教室(方南1-3-4-2階)			
4801	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	8月6日～27日毎週(金)の午前
4812	中級	エクセル中級	8月6日～27日毎週(金)の午後
4803	入門	パソコン入門3(インターネット)	8月9日～30日毎週(月)の午前
4811	中級	ワード中級	8月9日～30日毎週(月)の午後
4902	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	9月3日～24日毎週(金)の午前
4905	初級	ワード初級	9月3日～24日毎週(金)の午後
4916	初級	インターネット初級	9月6日～10月4日毎週(月)の午前(9月20日を除く)
4942	初級	パソコンで名刺を作ろう	9月6日(月)・13日(月)の午後
4943	初級	パソコンで住所録を作ろう	9月27日(月)、10月4日(月)の午後

※1. 基本OSはWindows Vistaです。Windows XPを使用する場合は(XP)と表記しています。  
2. 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



# 平成22年度杉並区敬老会



75歳以上の方（区内在住で昭和10年9月20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。下記の申し込み方法をご確認の上、応募してください。

——申し込み・問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

### 申し込み方法

- 対象者の方に、参加申込書（往復ハガキ）を送付（7月8日発送予定）します。
- 届いた参加申込書に必要事項を記入し、8月6日（必着）までに高齢者施策課へ返信してください（切手不要）。
- 応募者多数の場合は抽選となります。
- 抽選結果は、8月25日ごろまでにハガキでお知らせします。

【日時】 9月11日(土)・12日(日)

- 午前10時～11時30分
  - 午後1時～2時30分
  - 午後3時30分～5時※
- ※③午後3時30分からの会は、子供たちの歌や踊りはありません。式典と歌謡ショーのみとなります。

【会場】 杉並公会堂（上荻1-23-15）

【定員】 各回970名（抽選）

【費用】 無料



▲千 昌夫

～式典次第～

- 第1部・敬老会・半寿顕彰式典
- ・子供たちの歌や踊り※
- 第2部・千 昌夫歌謡ショー



SPORTS  
スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

#### ●区民体育祭

#### ◇ラジオ体操 みんなの体操大会

時 7月27日(火)午前6時（5時50分集合）  
場 杉並第九小学校（本天沼1-2-19）  
区内在住・在勤・在学の方無料(当日、直接会場へ)区ラジオ体操連盟・榎本 ☎3396-0753  
①雨天の場合は上履きを持参してください②車での来場はご遠慮ください③障害のある方も参加できます

#### ●シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO

時・場 10月2日(土)～30日(土) / 時間・場所は種目によって異なります（詳細は申込書をご覧ください）  
内競技種目＝ラジボール・卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・ゲートボール・ベタンク・マラソン・弓道・剣道  
区内在住で59歳以上の方（昭和27年4月1日以前に生まれた方）  
費 1種目1000円(申込書（高齢者施策課〈区役所東棟1階〉、杉並区社会福祉協議会〈荻窪5-15-13〉で配布）を、7月31日（消印有効）までに東京都福祉保健財団法人材養成部普及推進室事業担当・シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO 係へ郵送  
同係 ☎5206-8732

#### ●バタフライ・ダブルスチームカップ（卓球）

時 8月8日(日)午前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（登録は1チーム4、5名）  
費 100チーム（申込順）  
費 1チーム4000円(申込書（区卓球連盟事務局で配布）に参加費を添えて、7月28日（必着）までに区卓球連盟事務局（〒166-0004 阿佐谷南1-7-1）へ現金書留で郵送または持参  
同連盟事務局 ☎3314-6624（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7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

#### ●個人フットサルナイトin高円寺体育館

当日集まった仲間ですら試合を楽しみます。  
時 7月1日(木)・8日(木)・15日(木)・17日(土)・22日(木)・29日(木)・31日(土)午後9時～11時  
場 高円寺体育館（高円寺南2-36-31）  
区内在住・在勤・在学の方定員各30名（先着順）  
費 各1000円(当日、直接会場へ)高円寺体育館 ☎3312-0313  
①靴は室内用の運動靴で靴底がアメ色のものを使用してください②車・バイクでの来場はご遠慮ください

#### ●親子ぐるぐるサーキット～プール編

水嫌いの克服を目標に親子で楽しく水慣れしよう。  
時 7月14日(水)午後0時15分～0時45分  
場 上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）  
区内在住・在勤で2歳半～3歳のお子さんとその保護者定員10組20名（申込順）  
費 無料(大人は別途プール利用料250円)  
場 ☎電話または直接、7月8日までに上井草スポーツセンター ☎3390-5707  
①水着・水泳帽を持参してください②オムツが取れていないおさんは参加できません

#### ●メタボ予防・改善水中プログラム

時・内 7月19日(祝)①エンジョイ水中ウォーキング＝午前10時～11時②流水健康ウォーキング＝午前11時30分～午後0時30分  
場 スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21）  
区内在住の方定員各20名（申込順）  
費 各500円(場 ☎電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981へ

#### ●ジュニアバドミントン講習会

初めてラケットを握るお子さんでも参加できます（区共催）。  
時 7月31日(土)①午前9時30分～午後0時30分＝小学3、4年生②午後1時30分～4時30分＝小学5、6年生  
場 荻窪体育館（荻窪3-47-2）  
区内在住・在学の小学3～6年生定員各30名（申込順）  
費 各300円（当

日）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16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  
同連盟・宇田川 ☎3313-8551（午前11時～午後5時）

#### ●脂肪燃焼・水中ヘルシーダイエット講座～燃やせ内臓脂肪！防げ肥満！

時 8月4日～25日の毎週水曜日、午前11時15分～午後0時30分（計4回）  
場 スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21）  
区内在住の方定員15名（申込順）  
費 4200円(場 ☎電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981へ

#### ●楽しくイス体操教室Ⅱ

イスに座って行うストレッチで、無理なく体力向上を目指します。  
時 7月27日～8月31日の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分（計6回）  
場 大宮前体育館（松浦美香子）  
区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方定員10名（抽選）  
費 3000円(往復ハガキ（11面記入例参照）で、7月10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

#### ●早起きソフトテニス教室

時 8月3日(火)～6日(金)午前6時～8時（予備日10日(火)計4回。区共催）  
場 松ノ木運動場（松ノ木1-3-22）  
区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方定員30名（抽選）  
費 1500円(往復ハガキ（11面記入例参照）に性別も書いて、7月15日（必着）までに区ソフトテニス連盟・小島晃（〒166-0016成田西3-6-4）へ  
同連盟・小島 ☎3312-0385（午後7時～9時）

#### ●荻窪体育館教室

時・内 下表のとおり  
場 荻窪体育館(往復ハガキ（11面記入例参照）に教室名と教室番号も書いて、各教室の締切日までに同体

### 第1回 全日本女子実業団

### アマチュアボクシング選手権大会

### ライト級で見事優勝

5月3日(祝)～5日(祝)に兵庫県姫路市の姫路みなとドームで開催された第1回全日本女子実業団アマチュアボクシング選手権大会で、区内在住の尾崎友香選手が優勝しました。



▲おめでとうござます

場 広報課

育館（〒167-0051荻窪3-47-2）へ  
同体育館 ☎3220-3381

#### ●障害者のための「ユニカール」講座

誰でも楽しめる新しいスポーツです。  
時 7月31日(土)▷身体障害者の部＝午後1時～3時▷知的・身体障害者の部＝午後3時30分～5時30分  
場 杉並障害者福祉会館（高井戸東4-10-5）  
場 日本ユニカール協会普及指導員・石井功樹  
区内在住・在勤・在学で障害のある方とその家族・支援者定員各10名程度（抽選）  
費 無料(場 ☎電話またはファクス（11面記入例参照）で、7月16日までに杉並障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121 FAX3335-3581へ  
同協議会

### その他

#### ●すぎなみ体操まつり

どなたでもできる体操・ダンスの祭典です。みんなで体を動かしましょう。  
時 7月31日(土)午前10時～午後0時30分  
場 高円寺体育館（高円寺南2-36-31）  
費 300円(当日、直接会場へ)すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊 ☎FAX6762-8746  
①発表もあります②見学もできます（無料）

### 〈荻窪体育館教室〉

教室名	⑤教室番号	日 時	対 象	定 員	費 用	申込締切日	
親子リズム体操Ⅱ	きりん組	8月2日～11月15日の毎週月曜日 (8月16日・30日、9月20日、10月11日を除く。計12回)	午前9時～10時	区内在住で3～5歳未満のお子さんとその保護者	各15組	7月10日	
	りす組		午前10時～11時				
	うさぎ組		午前11時～正午				
	ひよこ組		正午～午後1時				
はじめてバレエⅡ（入門）	0893	8月5日～11月25日の毎週木曜日 (8月26日、9月23日を除く。計15回)	午前10時～11時	区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性	各20名	7月15日	
やさしいバレエⅡ（初心～初級）	0894		午前11時15分～午後0時45分				
優雅にバレエⅡ（初級～中級）	0895		午後1時～2時30分				
転倒予防イス体操Ⅱ	0901	8月6日～11月26日の毎週金曜日 (8月13日、10月15日を除く。計15回)	午後1時30分～2時30分	区内在住のおおむね60歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方	25名	7500円	7月12日

(発行日) 毎月1日、11日、21日

