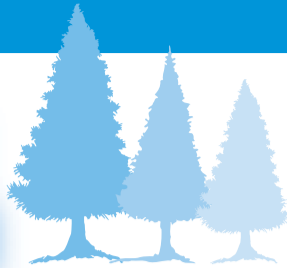


# すぎなみ



歩きながら、元気と文化が、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/

暮らしのちょっとしたお問い合わせは  
☎#8800または☎3372-8800  
区役所いつでも電話サービス

- 気付かないうちに自転車を凶器にしていますか ..... 2
- 春の自殺予防月間 ..... 3
- 5月10日(日)に角川庭園・幻戯山房「すぎなみ詩歌館」が開園します ..... 8
- なみすけ商品券は区内65カ所で販売します ..... 8
- 「区議会だより」が折り込まれています。

## 共感の輪を広げ 助け合いの心で 支え合いましょう

社会不安の漂う厳しい時代を迎え、他者を思いやる優しさや人々の支えあいが、今求められています。区では、共感の輪を広げるため、「北朝鮮拉致被害者家族支援」、「骨髄バンクへの支援」、「マタニティマークの普及」に取り組みます。共感の輪の機運を杉並から醸成し、広げていきましょう。

拉致被害者全員の早期救出と拉致問題の1日も早い全面解決に向けて、区民のつといを柱に、写真パネル展の開催、ブルーリボンの普及などさまざまな啓発事業に取り組んでいきます。

◇写真パネル展  
5月26日(火)～6月1日(月)午前8時30分～午後5時 区役所2階ギャラリー(無料)当日、直接会場へ文化・交流・男女共同参画課



北朝鮮拉致被害者家族支援

これが拉致問題の解決を願うブルーリボンです

※ブルーリボンバッジ(1個500円)は、区役所1階のコミュかるショップに置いてあります。

### 共感の輪

骨髄バンクへの支援

マタニティマークの普及

白血病など、血液の難病で骨髄移植を必要とする患者さんは多く、一人でも多くの命を救うために、より多くのドナーが必要です。



区では、これまで以上に骨髄バンクの普及啓発に努め、助け合いのドナーの輪を杉並から広げていきます。

◇骨髄ドナー登録推進キャンペーン  
骨髄移植推進財団と協力して、骨髄バンクのリーフレットなどを配布します。  
5月13日(水)午後0時30分～1時30分 場 JR阿佐ヶ谷駅 杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355  
骨髄バンクについては、8面をご覧ください

区ではマタニティマークをとおり、交通機関での座席の譲り合い、受動喫煙防止など、「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。



妊産婦さんへ思いやりのある行動をお願いします。  
妊産婦さんはマタニティマークの普及のために、マタニティマークを積極的に着けましょう。  
☎杉並保健所健康推進課母子保健担当 ☎3391-1015

いま日本が行き詰まっていると言われてます。もし行き詰まっているとすれば、行き詰まっているのは、「今さえ、自分さえ」という私たち日本人の心そのものではないでしょうか。今さえ、自分さえ」という心が広がれば、人々に余裕が失われ、目先のことに右往左往し、つまらないことばかりが目立ち、ますます行き詰まるのです。「うばい合えば足らぬ、わけ合えばあまる」。これは詩人の相田みつをさんの言葉です。

### 区長からの いいメール

日本が元気にならないと、杉並も真に元気にはなりません。杉並を良くすると同時に、私たちが「自分も、皆も」という思いで日本全体の課題解決にも立ち向かってこそ、日本が元気を取り戻し、今日の行き詰まりが解けていくことになると思います。そこで厳しい

### 家族を取り戻すこと から

杉並区長 山田 宏



そこで区では、6月2日午後6時から杉並公会堂で、横田滋・早紀江さんご夫妻をはじめ「家族会」の方々をお呼びして区民

時代と言われる今年だからこそ、杉並から助け合いと共感の輪を全国に広げる、様々な取り組みをも進めていこうと考えています。  
そのひとつが北朝鮮によって拉致された家族の救出支援です。まさに拉致問題こそ、日本の国家主権と日本国民  
という事実を他人事とせず、私たち自身の問題ととらえて、拉致された家族全員を必ず取り戻し、どんな困難があっても正義を実現するという強い意志が国民全体に広がることは、日本全体が元気を取り戻す出発点にもなると思います。

### 区民のつとめ 北朝鮮拉致被害者家族の支援の輪を広げよう

6月2日(火)午後6時～8時(5時開場)

会場 杉並公会堂(上荻1-23-15)

【講演】横田早紀江氏(北朝鮮による拉致被害者家族連絡会(以下「家族会」))  
【出席者】中山恭子氏(参議院議員・内閣総理大臣補佐官)、飯塚繁雄氏(家族会代表)、増元照明氏(家族会事務局長)、横田滋氏(家族会)  
【平和の夕べコンサート】日本フィルハーモニー交響楽団弦楽四重奏  
【参加費】無料  
【申し込み】当日、直接会場へ  
【問い合わせ】文化・交流・男女共同参画課



横田滋氏 横田早紀江氏

5月は自転車月間です

# 気付かないうちに自転車を凶器にしていまませんか

## 迷惑で危険な放置自転車

放置自転車は減ってきたとはいえ、区内や隣接する駅周辺には、まだ多くの自転車が放置されています。

放置自転車は、

●災害時には救助活動の妨げとなり、人命にかかわります。

●高齢者や体の不自由な方には特に危険です。

●まちなみの美観を損ねます。

●歩行者の通行を妨げ、けがをさせるなど、場合によっては損害賠償を求められます。

## 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



▲放置禁止区域にも多くの買い物客の自転車が放置されています (JR阿佐ヶ谷駅前)

指定し、禁止区域内の放置自転車を即時撤去しています。

ガードレールなどに施錠されている自転車は、鍵を切断し撤去します。

※「放置」とは、自転車から離れ、直ちに移動できない状態をさします。買物など短い時間であっても直ちに移動できない状態であれば「放置」になり撤去します。

※撤去自転車の返還の際には、撤去手数料三〇〇〇円が必要

です。

撤去などに年間約二億八三〇〇万円かかっています

「私の一台くらいなら…」とちよつとだけだから…」と考えて

いませんか? その一台が多

の放置自転車をもちます。19年度に撤去した自転車は約六万五〇〇〇台、撤去・返還・処分

に要する費用は人件費も含めると約二億八三〇〇万円にもな

ります。一台あたりに換算すると約四三〇〇円です。

放置自転車がなくなれば、このお金は他の目的に使えます。自転車利用者の皆さんのご協力が必要

です。

最近、通勤・通学のための駅周辺の放置自転車は減少して

いますが、夕方時間帯を中心に買い物客の自転車がスーパーマーケット前などの通路をふさぐという状態が問題になって

います。買い物であっても自転車駐車をご利用ください。

区では、JR阿佐ヶ谷駅・西荻窪駅、京王井の頭線高井戸駅

周辺に、機械ゲート式や個別ロック式駐車を設置した自転車駐

車場を設置しており、入庫から一時間まで無料で利用できます。今後も、増やしていく予定ですので、ぜひご利用ください。

また、民間の一〜二時間無料の自転車駐車場が駅周辺に多数あります。

## 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お願いしています。

現在、415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、注意札のはり付けや放置防止の呼びかけなどに取り組んでいます。

このような区と住民による協働の取り組みによって、現在では、駅前の放置自転車は年々減少しています。



▲放置自転車には協力員が注意札をはり付けます

## 夕方や土・日曜日にも撤去

撤去を強化しています。そこで、夕方や土・日曜日にも、放置自転車の撤去を強化しています。

区では「自転車利用行動計画」に基づき「安全・安心な自転車のまちづくり」を目指して自転車対策を強化してきました。

その結果、13年度には九〇二

三台あった通勤・通学で駅を利用する方の放置自転車は、19年度末までに二六二〇台にまで削減することができました。

一方で、買い物客などによる夕方や土・日曜日の放置自転車が、駅周辺商店街などで目立つ

最近、自転車の盗難が多発しています。盗難を防ぐために、次の対策を心がけましょう。

①自転車の鍵は、複数かける。

②自転車は路上に放置せず、自転車駐車場や自宅、お出かけ先の敷地内に駐輪する。

③必ず防犯登録を行い、防犯登録番号は控えておく。

身近で便利な自転車は、排気ガスを出さず地球にやさしく、健康維持にも効果がある便利な乗り物です。しかし、マナー! ルールに反した利用をすると、危険で迷惑なものに変わってしまいます。自転車利用者の一人一人が責任を持ち、ルールを守ることで、安全で快適な住みよいまちをつくりましょう。

— 問い合わせは、交通対策課へ。

## ストップ! 暴走自転車

昨年の自転車による交通事故は1097件



守って、車両としての責任ある運転をしましょう。

自転車は車です

自転車は、法律上「軽車両」と呼ばれ、車両の仲間です。自転車を利用する場合は、自動車やオートバイと同様に、道路交通法などの法律を守らなければなりません。

区内で20年間に起きた自転車に関する交通事故は一〇九七件もありました。また、負傷した方は九三〇名、亡くなった方は三名で、内一名は自転車同士

の事故です。自転車が加害者になる事故も目立っています。交通ルールを

自転車の交通ルールと罰則についてあらためてご確認ください(左表参照)。

〈自転車の交通ルールと違反した場合の罰則〉

違反行為	説明	罰則
道路の右側走行(逆走)	自転車は道路の左側を通行しなければなりません	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金
並進走行(横並び走行)	2台以上の自転車が横並びで走ることできません	2万円以下の罰金
自転車通行可の歩道で歩行者への通行妨害	歩道は歩行者優先です。歩行者の通行を妨げるおそれがある場合、自転車が一時停止しなければなりません	2万円以下の罰金
無灯火で走行	夜間は自転車のライトを必ず点灯しなければなりません	5万円以下の罰金
信号無視	赤信号は「止まれ」です	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金
一時停止標識無視	交差点の「止まれ」標識や、路面に「止まれ」と書いてあるところでは、必ずいったん止まり、安全を確かめましょう	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金
2人乗り	自転車は原則1人乗りです(ただし16歳以上の者が幼児用座席を設けた自転車を運転する場合、6歳未満の者1人に限り乗車させることができます)	2万円以下の罰金
酒酔い運転	自転車も飲酒運転は許されません	5年以下の懲役または100万円以下の罰金
安全運転の義務違反	自転車を運転しながらの「携帯電話の使用」・「傘差し」・「犬の散歩」などはやめましょう	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金

5月は春の自殺予防月間です

# 生きてほしい

## ～命はぐくむ生き心地のよい杉並をめざして

区では、毎年100人以上の方が自らの命を絶っています。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、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 または保健予防課 ☎3391-1025へ。

### 自殺対策シンポジウム「いのちを支える」

時 5月9日(土)午後1時30分～4時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内・師 第1部=基調講演「いのちを支える」(弁護士・生越照幸)▷第2部=パネルディスカッション「いのちを支える・連携」(医師・熊谷直樹、NPO法人自殺対策支援センター「ライフリンク」代表・清水康之ほか)定120名(先着順)費無料 当日、直接会場へ 問 杉並保健所地域保健課または保健予防課



▲生越照幸

生越照幸  
▷プロフィール=過労死や残業代110番など労務問題のエキスパートである一方、ライフリンクとともに「自殺実態白書2008」のプロジェクトに加わるなど、自殺問題に取り組んでいる。

### ◇知って活(い)かそう! うつ病の話～うつ病の正しい知識と治療

時 5月17日(日)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 国立精神神経センター総長・樋口輝彦 区内在住・在勤の方 定90名(申込順) 費無料 問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

### ◇家族のためのうつ病講座～家族・周囲の方が知っておきたい知識

時・内 ①6月16日(火)=本人への接し方 ②22日(月)=病状や服薬についての理解 ③29日(月)=社会復帰/いずれも午後2時～4時(計3回) 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 日立キャピタル・山口律子 うつ病患者の家族・周囲の方 定90名(申込順) 費無料 問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

### ◇講演会「大切な人を亡くさないために」

時 5月30日(土)午後3時～4時30分 場 今川図書館(今川4-12-10) 師 自殺対策の会「風のとびら」代表・飯田佳子 定30名(申込順) 費無料 問 電話で、今川図書館 ☎3394-0431へ

### ◇図書館の展示「生きるための本～心を癒す一冊」

時 5月8日(金)～6月3日(水) 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 他 地域図書館でも展示を行います。テーマ・期間は各図書館へお問い合わせください。

### 改めて「いのち」を見つめる 上映会と対談「地球交響曲第五番」

時 5月10日(日)午後0時30分～4時(区共催) 場 立教女学院聖マリア礼拝堂(久我山4-29-60) 内 ①映画「地球交響曲(ガイアシンフォニー)第五番」②対談=龍村仁(映画監督)、大野明子(産科医) 定300名(申込順。就学前のお子さんは保護者のひざの上で観賞。乳幼児の参加人数制限あり) 費 小学生以上500円 問 ファクスまたはEメール(7面記入例参照)に連絡先・参加人数(就学前のお子さん含む)・年齢も書いて、杉並・地域交響曲第五番上映実行委員会 ☎3332-7217 問 suginami.gaiano5@gmail.com 問 地域保健課 ☎3391-1355



※映画『地球交響曲』とは、ジェームズ・ラブロック博士の唱えるガイア理論、「地球はそれ自体がひとつの生命体である」という考え方にに基づき、龍村仁監督によって制作されたドキュメンタリー映画です。今までに5700回以上の自主上映会が開催され、230万人動員しています。

### 一人で悩まず、ご相談を (いずれも無料。○は区の施設です)

- 多重債務・借金の相談=○消費者センター相談専用電話 ☎3398-3121
- うつ病など心の健康相談=○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
- 子どもと家庭の相談=○子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用電話 ☎5929-1901
- 学校生活に関する相談=○済美教育センター相談専用電話 ☎3317-1190
- 生活・DVの相談=○各福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)
- 高齢者の生活相談=地域包括支援センター・ケア24(20カ所)
- 法律相談=法テラス ☎0570-078374(初回無料)
- こころの悩み相談=東京いのちの電話 ☎3264-4343、東京自殺防止センター ☎5286-9090

## 入居者募集 都営住宅と みどりの里

### 都営住宅の入居者募集

- ◇募集戸数
- ①家族向・単身者向 (一般募集住宅) 一五〇〇戸
- ②定期使用住宅 (若年ファミリー向) 四七〇戸
- ③定期使用住宅 (多子世帯向) 三〇〇戸
- ④若年ファミリー向 二五戸
- ◇申込書・募集案内の配布期間 5月7日(木)～15日(金)(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(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、

駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。また、申込書の配布期間中のみ、J-K-K東京(東京都住宅供給公社)のホームページ <http://www.to-kousya.or.jp/>からも取り出せます。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

――(いずれも)――

◇申込書を郵送。5月19日までに渋谷郵便局に届いたものに限り受け付けます 問 J-K-K東京募集センター ☎3498-888

94、配布期間中は ☎0570-010810 (いずれも土・日・曜日、祝日を除く)、区コールセンター ☎8800 または ☎372-8800 他(1)今回の募集から入居所得基準が変更になりました(2)公営住宅入居あつせんの詐欺が多発していますので、ご注意ください

◇募集登録世帯数 単身世帯用=一七世帯、二人世帯用=八世帯

◇住宅使用料(月額) 単身世帯=一万四九〇〇円、二人世帯=二万九二〇〇円、四人世帯=四万九七〇〇円

◇申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

――(いずれも)――

◇申込書を郵送。5月17日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます 問 住宅課 他 福祉事務所(区役所西棟五階)に行います

◇申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

――(いずれも)――

◇申込書を郵送。5月17日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます 問 住宅課 他 福祉事務所(区役所西棟五階)に行います

◇申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

――(いずれも)――

◇申込書を郵送。5月17日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます 問 住宅課 他 福祉事務所(区役所西棟五階)に行います

◇申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

――(いずれも)――

◇申込書を郵送。5月17日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます 問 住宅課 他 福祉事務所(区役所西棟五階)に行います

◇申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

――(いずれも)――

◇申込書を郵送。5月17日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます 問 住宅課 他 福祉事務所(区役所西棟五階)に行います

◇申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

――(いずれも)――

◇申込書を郵送。5月17日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます 問 住宅課 他 福祉事務所(区役所西棟五階)に行います

◇申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟五階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所。区役所では、夜間と休日にも配布します。

申し込みができる方などの詳細は、募集案内をご覧ください。

――(いずれも)――

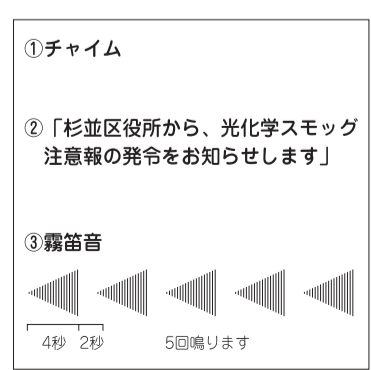
◇申込書を郵送。5月17日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます 問 住宅課 他 福祉事務所(区役所西棟五階)に行います

### 光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります。光化学スモッグが発生したら、注意報が発令されたときは、区内一八カ所にある防行政無線屋外放送塔から発令のメッセージと霧笛音でお知らせします(下図)。そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、屋外運動は控え、なるべく屋外に出ないようにしま

しよう。また、できるだけ自動車の使用も控えてください。注意報が発令が解除されたときは屋外放送塔から解除のメッセージでお知らせします。目がかかちかしたり、のどが痛くなったときは、すぐに洗眼やうがいをお願いします。息苦しいときは、涼しいところで安静にしてください。

なお、被害にあったときは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へご連絡ください。光化学スモッグ情報は、大気



**すぎなみ舞祭実施説明会を開催します**

10月12日(祝)に実施する「すぎなみ舞祭」の参加希望者と運営ボランティアへの実施説明会を行います。

時①5月18日(月)午後7時②23日(土)午後2時(両日とも同じ内容です) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各30名 費無料 団当日、直接会場へ



☎児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

**赤十字会員募集運動月間**

5月1日(金)～31日(日)まで、日本赤十字社の会費・寄付金を募集します。期間中に皆さんの自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。個人による寄付金は、口座振替でも可能です。

20年度は、皆さんのご協力により区内で1800万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。

☎保健福祉部管理課地域福祉係

軽自動車税は、毎年4月1日現在のオートバイや軽自動車の所有者に課税されます。今年も4月2日以降に廃車手続きをしても、21年度の税金は納めていただくこととなります。

◇**廃車の申告は①④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(警察と区役所に届出が必要です)  
④ 使用不可能な状態になったり、処分したとき

◇**税の減免は、次の①②③のいずれかの条件に該当する場合に申請することができます**

① 身体や精神に障害のある方が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軽自動車など

② 世帯全員が障害者である世帯の方が所有し、その世帯の方を常時介護する方が運転する軽自動車など

③ 車両の構造が障害者用である軽自動車など

④ ②については複数の自動車を所有されている場合、一台に限り減免の対象になります(個人名義の自家用ナンバーに限りません)。

該当になる障害区分・級別・必要書類などの詳細は、お問い合わせください。

◇**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、障害の状況を確認できるもの(障害者手帳や常時介護証明など)をお持ちの上、5月25日までに区役所東棟二階(7)番窓口へ申請してください。

☎課税課税務管理係 ☎530710629

納期限は6月1日(月)

**軽自動車税納税通知書を5月11日(月)に発送します**

**◆21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。

すべての健(検)診の対象年齢は、21年度中(4月～22年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。

◆◆21年度から区民健康診査の受診期間が変更になります(誕生日健診ではなくなりまして)◆◆

【4月～9月生まれの方】 6月1日～9月30日(受診券発送は5月末を予定) 【10月～3月生まれの方】 10月1日～22年1月31日(受診券発送は9月末を予定)

◇**区民健康診査**◇

対象者は下表のとおりです。指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施します。健康維持・増進、生活習慣を見直すきっかけとしてお役立てください。なお、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。基本検査項目は、問診・計測・血圧測定・血液検査・尿検査です。

健診名	対象年齢	対象者	受診期間	費用	備考
①成人等健診	30～39歳	職場などで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	無料 (希望検査項目は有料)	②の対象者、①③の対象者で過去3年間に1回以上区民健診を受診した方は、申し込みの必要がありません。 【希望検査項目=区民健診を予約する際、各医療機関に申し込み】 ■胸部X線検査…30～64歳=300円(65歳以上無料) ■大腸がん検診…40歳以上=200円 ■前立腺がん検査…50・55・60・65・70歳=700円(区内の指定医療機関でのみ実施)
②特定健診	40～74歳	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～22年1月31日		
③長寿健診	75歳以上	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方			

■40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、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、各種がん検診を各指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施しています。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	備考	
④肺がん検診	35歳以上	7月1日～9月30日	胸部X線検査 喀痰細胞診検査※1	1000円	【申込締切】第1回=6月15日(月)▷第2回=7月15日(水)▷最終締切(必着)=8月21日(金) 各締切日の月末に受診票を郵送します	
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子宮がん検診	20歳以上	22年2月27日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	【申込締切】毎週金曜日。翌週に受診票を郵送します▷最終締切(必着)=22年1月29日(金)	
⑦乳がん検診	40歳以上		視診・触診 マンモグラフィ検査	1000円		
⑧大腸がん検診※2	40歳以上	6月1日～22年1月31日	便潜血検査(2日法)	200円	【申込締切】第1回=5月15日(金)。5月末に受診票を発送します▷第1回以降=毎週金曜日。翌週に受診票を郵送します▷最終締切(必着)=12月18日(金)	
前立腺がん検査※2	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円		【申し込み】ご希望の方は、区内の区民健診実施医療機関に直接お申し込みください
⑨胃がん検診	35歳以上	指定医療機関実施 杉並保健所3階実施	6月1日～22年1月31日 22年3月20日までの木・金・土曜日(祝日などを除く)	胃X線検査※3	1000円	【申込締切】指定医療機関実施分(最終)=12月18日(金) 杉並保健所3階実施分(最終)=22年2月19日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送します

※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.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、医療機関にお申し込みください。

※3.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

◇**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、および口腔の健康保持・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、各指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施しています。対象者には受診券を郵送しますので、申し込みの必要はありません。なお、再評価調査は受診した医療機関から連絡します。

健(検)診名	対象者	費用	受診期間
成人歯科健診	30・35・40・45・50・60・70歳	無料	6月1日～11月30日
成人歯科健診再評価調査	20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	300円	10月1日～22年1月30日

◆**申し込み方法**◆ ハガキでお申し込みください。受診票(券)を郵送します。〔②特定健診の申し込みは必要はありません〕

健(検)診名	申し込み・問い合わせ	ハガキ記載事項(健(検)診ごとに1人1枚。⑥子宮がん⑦乳がんは1枚で可)
①③区民健診④肺がん⑤喉頭がん⑥子宮がん⑦乳がん⑧大腸がん検診	杉並保健所健康推進課 (〒167-0051荻窪5-20-1)	(1)〇〇健(検)診希望(2)住所(3)氏名(フリガナ) (4)生年月日(5)年齢(6)性別(乳がん・子宮がんは不要)(7)電話番号
⑨胃がん検診	杉並区医師会 胃がん検診担当 (〒166-0004阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114)	

■**受診方法**=受診票(券)が届きましたら、指定医療機関(受診票(券)に実施機関一覧表を同封)の中から受診場所を決めて、電話などで予約をしてください。受診期間中でも休日などにより受診できない日があります。■各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付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。

# 区からの お知らせ

## 子育て・教育

児童手当が該当すると思われる方は申請してください

小学校修了前(12歳到達後最初の3月31日まで)の児童を養育している、次の要件を満たす方は、児童手当を受給できる場合があります。

① 区に住所があること(在留資格のある外国人を含む。ただし短期滞在などを除く)

② 申請者の所得金額が表で定める所得限度額未満であること

③ 20年中の所得金額から表Bで該当する控除額を差し引いた後の金額が、表Aの限度額未満であれば対象になります。

※給与所得者(源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」・「給与所得者」確定申告書の「所得金額合計」)

◇ 手当月額

◎ 3歳未満一律一万円  
◎ 3歳以上二子・三子以降一律一万円  
◎ 三歳以上三子以降一万円

(児童手当の所得制限)

扶養人数(税法上)	国民年金加入者・年金未加入者	厚生年金等加入者
0人	460万円	532万円
1人	498万円	570万円
2人	536万円	608万円
3人	574万円	646万円

※以下扶養人数が1人増すごとに所得限度額は38万円増加します。

一律控除	8万円
勤労学生・寡婦・寡夫控除	27万円
特別寡婦控除	35万円
障害者控除(1人につき)	27万円
特別障害者控除(1人につき)	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金控除	控除相当額
老人扶養控除(1人につき)	6万円

◇ 申請場所  
子育て支援課(区役所東棟三階)、区民事務所・分室、駅前事務所(子育て支援課は郵送による申請も可)

◇ その他

① すでに手当を受給している、養育している児童の人数が変わらない方は、申請する必要はありません

② 申請した月の翌月分から支給されます。5月31日までに申請すれば、6月分から手当が受けられます

③ 過去に手当を受けていた方で、所得制限などにより受給資格がなくなつた方でも受給できる場合があります

※個別にお知らせは送付していませんので、ご注意ください。  
◇ ゆうちよ銀行への振り込みについて

児童手当・児童育成手当・児童扶養手当の受け取りや乳幼児医療費助成の現金給付について、ゆうちよ銀行への振り込みも可能になりました。ただし、振込専用口座番号などをご確認いただく必要がありますので、詳細はお問い合わせください。

◇ 子育て支援課子ども医療手当係

「いすれも」

## 国民健康保険

国民健康保険料の年金引き落とし制度の通知を5月7日(木)に発送します

「広報すぎなみ」4月1日号でお知らせした、10月から実施される保険料を公的年金から引き落としする制度(特別徴収)についての通知を、対象となる可能性のある方に発送します。

この通知は、手続きなど詳細についての重要なお知らせをするものですので、通知が届きましたらお早めにご確認ください。

◇ 国民健康保険課国保収納係

## 住まい・まち

住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会(5月20日(水)午後1時~4時(毎月一回)。次回は6月10日(水)に開催予定)▽建築総合無料相談会(毎週火曜日午後1時~4時(祝日を除く))

◇ 注意ください  
木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がいます

が、区とは一切関係がありません。訪問・電話・チラシなど不審に思ったら早めに区へお問い合わせください。

「いすれも」

◇ 建築課耐震改修担当

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

相続や金銭に関する法的書類の作成や、年金・社会保険の相談を行政書士、社会保険労務士がお受けします。また、国の仕

事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

時 5月8日(金)午後1時~4時  
場 区役所一階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟一階)費無料)当日、直接会場へ(区役所)行政書士会杉並支部(0120-5671-537)または区政相談課(関係資料がある場合は持参してください)

5月の土曜法律相談  
毎月第三土曜日に弁護士法律相談を実施しています。

時 5月16日(土)午後1時~4時  
場 区政相談課(区役所東棟一階)内土地・建物・相続・その他法律上のこと(定六名(申込順。一人三〇分)費無料)5月11日~15日の午前8時30分~午後5時に、専門相談予約専用電話(53071061)

7または区政相談課窓口で予約  
同課法律相談は、月~金曜日の午後実施しています(事前予約制)

◇ 5月は自動車税の納期です

21年度の自動車税納税通知書は5月1日(金)に発送します。6月1日までに納めてください。

◇ 杉並都税事務所(3393-1117)

◇ 障害者手帳等をお持ちの方へ  
障害者手帳等をお持ちの方で、一定の要件に該当する場合は、自動車税の減免が受けられます。減免を受けるには、納期限の6月1日までに申請が必要です。減免申請の詳細は、お問い合わせください。

◇ 図書館の臨時休館  
図書館では、特別整理(蔵書点検)を行うため、臨時休館します(右下表のとおり)。ご不便をおかけしますが、休館日にご注意の上、図書館をご利用ください。

◇ 区民意向調査  
区民の皆さんが、区政に対し

どのような意見や意向をお持ちなのかを知るために、区民意向調査を実施します。調査員(区の委託業者)がご家庭に訪問しますので、ご協力をお願いします。

図書館	休館日
南荻窪 ☎3335-7377	5月19日(火)~22日(金)
下井草 ☎3396-7999	6月2日(火)~5日(金)
高井戸 ☎3290-3456	6月16日(火)~19日(金)
柿木 ☎3394-3801	6月29日(月)~7月2日(木)
方南 ☎5355-7100	7月6日(月)~9日(木)
高井戸地域区民センター 図書室 ☎3331-7841	7月19日(日)~22日(水)

※休館日には定例休館日も含まれています。  
※方南図書館に設置している「証明書自動交付機」は、臨時休館中使用できません。

## 官公庁

都税事務所からの お知らせ

◇ 5月は自動車税の納期です

21年度の自動車税納税通知書は5月1日(金)に発送します。6月1日までに納めてください。

◇ 杉並都税事務所(3393-1117)

◇ 障害者手帳等をお持ちの方へ  
障害者手帳等をお持ちの方で、一定の要件に該当する場合は、自動車税の減免が受けられます。減免を受けるには、納期限の6月1日までに申請が必要です。減免申請の詳細は、お問い合わせください。

◇ 図書館の臨時休館  
図書館では、特別整理(蔵書点検)を行うため、臨時休館します(右下表のとおり)。ご不便をおかけしますが、休館日にご注意の上、図書館をご利用ください。

◇ 区民意向調査  
区民の皆さんが、区政に対し

### 「定額給付金」等の申請書を4月13日に発送しました

定額給付金・子育て応援特別手当ホットライン ☎03-3312-2311

区では、届いた申請書を確認・審査し、順次申請書に記載された口座へ給付金を振り込みます。振り込みにはおおむね1カ月程度の時間がかかります。

◇ 添付書類は、次の2点です。

① 申請するご本人の確認資料  
運転免許証・パスポート・健康保険証・介護保険証・年金手帳・身体障害者手帳などの各種福祉手帳・その他の公的身分証明書(区民証・住民基本台帳カード(写真付)など)の写し(コピー)  
外国人の方は外国人登録証明書の写しが必要

② 振り込みを希望する金融機関口座の確認資料  
金融機関名・支店名・口座番号・口座名義(カナ氏名)の確認できるもの(通帳・キャッシュカードの写し(コピー))

定額給付金の給付を受けるには、申請が必要です。送付した申請書に必要な事項を記入の上、添付書類を添えて、返信用封筒により郵送で申請をしてください(区役所・区民事務所などの窓口では、申請を受け付けていません)。申請の受付期限は10月15日(木)までです。

◇ こんなときはホットラインへお電話を！  
申請書の書き方がわからない、添付書類がわからない、申請書が届かない、などありましたら、ホットラインへお問い合わせください。

- 5月17日(木)までの間は、土・日曜日、祝日も受け付けています。
- 5月15日(金)までの平日は、英語・中国語・韓国語でも受け付けています。

### 5月1日(金)~31日(日) 放置駐車追放キャンペーンを実施します

その駐車人街道路が泣いています  
交通事故や渋滞の原因となる駐車違反はやめましょう

区警察署(杉並 ☎3314-0110/高井戸 ☎3332-0110/荻窪 ☎3397-0110)

■保護者向け講演会「たくましいわが子の成長に向けて」

頑張りすぎず、我が家流で実行できることは何か、一緒に考えます。

時 6月6日(土)午後2時～4時 場 座・高円寺2(高円寺北2-1-2) 師 子ども未来研究室代表・宮崎次郎 中 中学生以上のお子さんがある保護者 定 150名 (申込順) 費 無料 申 電話、ファクスまたはEメール(7面記入例参照)にお子さんの学年か年齢も書いて、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 FAX3393-4714 宛 you-s@city.suginami.lg.jp へ 同 係

■障害者のためのカラオケ教室(初心者向け)

時 6月6日～27日の毎週土曜日、午後1時30分～

4時(計4回。クラス分けをし、教室は各1時間) 場 障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師 日本アマチュア歌謡連盟・青山敏子、神谷幸彦 区 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 30名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(7面記入例参照)に障害の状況、在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、5月25日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 同 事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■要約筆記講習会

聴覚障害者と高齢難聴者への文字によるコミュニケーション支援方法を学びます。

時・内 ①入門講座(要約筆記と聴覚障害)=5月

16日(土)午後1時30分～4時②要約筆記講習会=6月3日～10月7日の毎週水曜日、午後2時～4時(計16回。8月12日・19日、9月23日を除く) 場 障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 区 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 ②20名(抽選) 費 無料(教材費は自己負担) 申 ①当日、直接会場へ②往復ハガキ(7面記入例参照)に在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、5月22日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 同 事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

訂正とおわび

4月21日付広報7面「なま集まれ!『中国語ノ若葉会』 齊藤さんの電話番号は☎3390-5481の誤りでした。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★アフリカへ毛布を贈る運動～ピースフェスティバル2009 時 5月17日(日)午前10時～午後2時30分 場・内 毛布の収集場所=久我山中央緑地 申 当日、直接会場へ 同 土井 ☎090-1453-5280 宛 汚れのひどい毛布・小さい毛布・綿毛布・こたつ用毛布はご遠慮ください

★阿佐谷グリーンマーケット 時 5月9日(土)・10日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) 場 阿佐谷神明宮境内 区 区内産農産物(草花・植木・野菜など)の即売会ほか 申 当日、直接会場へ 同 阿佐谷グリーンマーケット実行委員会 ☎3330-4824 宛 買い物袋を持参してください

★ボーイスカウト杉並第6団バザー 時 5月10日(日)午前10時～午後2時 場 桃井第三小学校 区 区内在住の方 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 ボーイスカウト杉並第6団・国保 ☎090-1600-2959

★春の福祉バザー 時 5月17日(日)午前10時30分～午後3時 場 あしたの会福祉作業所・

善福寺分室 内 雑貨・衣類・小物などの販売 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 分室 ☎3399-8339

★高円寺ファッション展 時 5月14日(木)～20日(水)午前9時～午後5時 場 区役所2階ギャラリー 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 実行委員会 ☎3313-5589 宛 ファッションショーを17日(日)午後1時から区役所中杉通り側入り口前で行います

★若手あとおし落語会「鈴々舎わか馬の会」 時 5月16日(土)午後2時 場 勤労福祉会館 定 70名(先着順) 費 800円、ペア券1500円 申 当日、直接会場へ 同 杉並区文化協会 ☎5347-4366

★春の謡と仕舞の大会 時 5月24日(日)午前10時～午後5時30分 場 杉並能楽堂 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 杉並区謡曲連盟・黒坂 ☎3323-5032

★おぢや田植体験ツアー 時 5月23日(土)～24日(日)(1泊2日) 場 新鴻巣小千谷市 定 30名(申込順) 費 1万円、12歳以下8000円、未就学児2500円(子育て応援券利用可) 申・同 電話で、5月15日までにNPO法人グリーンライフおぢや ☎0258-81-7812 へ

★杉並短歌連盟「夏の歌会」 時 6月20日(土)午後1時 場 セシオン杉並 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 杉並短歌連盟事務局 ☎3338-

3774 作品募集=ハガキ(7面記入例参照)に未発表の作品(1人1首)も書いて、5月23日(消印有効)までに事務局・秋葉(〒166-0001阿佐谷北3-9-4)へ。5月29日詠草発送、6月10日互選締め切り

講演・講座

★ゴミ問題のセミナー「ゴミ資源化の行方と杉並清掃工場の将来」 時 5月16日(土)午後1時30分～3時 場 杉の樹ホール 師 すぎなみ環境ネットワーク・大橋とも子 定 80名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

★郷土史講座「私の善福寺池ものがたり」 時 5月24日(日)午後1時30分～4時 場 阿佐谷地域区民センター 師 杉並郷土史会会員・古川英夫 定 80名(先着順) 費 500円、会員300円 申 当日、直接会場へ 同 杉並郷土史会・原田 ☎3312-6623

★子ども礼法教室 時 6月7日(日)～11月29日(日)午前10時～11時30分(計10回) 場 大宮八幡宮神泉亭 師 弓馬術礼法小笠原教場 宛 小学生 定 20名(申込順) 費 1回500円 申 往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月31日(必着)までに岸本洋子(〒155-0031世田谷区北沢3-24-22)へ 同 岸本 ☎3466-7507

★杉並明るい社会づくりの会創立30周年記念特別講演会 時 7月5日(日)午後2時30分～4時 場 セシオン杉並 内 講演「乱世!日本

を糺(ただ)すのは誰か!」 師 政治評論家・三宅久之ほか 定 400名(申込順) 費 無料 申 往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月31日(必着)までに同会事務局(〒166-0012和田1-17-4-101)へ 同 会事務局 ☎3382-2285

その他

★(社)杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売会 時 5月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時 場 リサイクル自転車作業所 内 販売価格=6500円～ 申 直接、同作業所へ(先着順) 同 同作業所 ☎3327-2287

★杉並清掃工場見学会(5月分) 時 5月23日(土)午後1時30分～3時 場 杉並清掃工場 定 50名(申込順) 費 無料 申・同 電話で、5月21日までに杉並清掃工場 ☎3331-6110 へ

★相続、離婚、金銭問題などの法律無料相談会 時 5月7日(日)午後1時～4時 場 JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイア街」2階 内 相続・遺言、離婚、金銭問題、会社設立ほか 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★不登校・ひきこもり無料相談会 時 5月15日(金)午前10時～午後1時 場 すぎなみNPO支援センター 師 心理カウンセラー・谷口英子ほか 区 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料 申・同 電話で、NPO法人相談室ハ一モニー ☎5338-7581 へ

杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・内 下表のとおり 宛 全回参加できる方。0657、0607、0717、4707はデジカメと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) 費 各8900円。2703は1万7500円 申 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12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 宛 自宅のパソコンでの個人指導などの出張サービスを1時間1980円で受け付けています

Table with 4 columns: 番号, レベル, コース名・内容, 月日/時間. Lists various PC courses like 'F 楽しいデジカメ', 'J 使いこなすワード', 'A 初めてのパソコン'.

Table with 4 columns: 番号, レベル, コース名・内容, 月日/時間. Lists various PC courses like 'C 楽しいインターネット/Eメール', 'K 使いこなすエクセル', 'VA パソコン入門1'.

\*1. WindowsXPとMicrosoftOffice2003を使用。VistaはMicrosoftOffice2007を使用。2. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分

## 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 (1人1枚)	★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 ★ <b>甲</b> 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
---	--

## 催し EVENT

■郷土博物館 年中行事「端午の節句」  
 5月5日の端午の節句にちなんで、博物館の常設展示室と古民家に、館収蔵の五月人形を展示します。  
 5月6日(休)までの午前9時～午後5時 郷土博物館(大宮1-20-8) 観覧料100円(中学生以下無料) 当日、直接会場へ 郷土博物館 ☎3317-0841

### リサイクルひろば高井戸

◇自転車の手入れ方法とパンクの直し方  
 5月17日(日)午後1時～3時30分 定10名(申込順) 費130円 電話で、同ひろばへ  
 ◇おもちゃのクリニック  
 故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。  
 5月17日(日)午後1時～4時(受付は3時まで)

(ゆうゆう館の催し)

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	集まれ! 囲碁少年・少女/初級～5段の人に挑戦	5月16日(出)午後1時30分～3時30分、23日(出)午後2時～4時	無料(事前申込)
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	らくらく筋トレとストレッチ	5月20日～毎月第3水曜日午前10時～11時30分	1回500円
和田館(和田1-41-10 ☎・FAX3384-3751)	子どもと一緒に食べる夕食パーティ(弁当持参)	5月12日～毎週火・木曜日午後6時～8時	1回500円
永福館(永福2-4-9 ☎・FAX3321-6632)	植木屋さんの家庭教師	5月19日～毎月第3火曜日午前10時～正午	1回1000円(別途教材費)
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	楽しい絵手紙、初歩から果物・旅の思い出など	5月22日～9月25日毎月第4金曜日午後1時～2時30分	1回500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。

定10名(申込順) 費無料(部品代は実費) 電話で、同ひろばへ

— (いずれも) —

場・圃リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館) ①募集人数に満たないときは中止する場合があります②生ごみ・たい肥相談を電話で随時受け付けています(回答には日数がかかる場合もあります)

## 講演・講座

### ■認知症の現場～専門医が診た家庭介護の実際

すぎなみ地域大学「介護者応援ボランティア講座」の一部を公開講座とします。

5月23日(出)午後1時30分～4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師あしかりクリニック精神科医師・芦刈伊世子(右写真) 定80名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 圃介護予防課介護予防推進係地域ケア担当、すぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381 圃車での来場はご遠慮ください



### ■5月「始めたいひとのウオーキング講座」

歩くことから認知症予防を始めませんか? 習慣化のコツを学ぶ講座です。

時・場①5月11日(月)・18日(月)・25日(月)=浜田山会館(浜田山1-36-3) ②5月14日(木)・21日(木)・28日(木)=杉並保健所(荻窪5-20-1) ③5月15日(金)・22日(金)・29日(金)=セシオン杉並(梅里1-22-32) /各計3回 圃NPO杉並さわやかウオーキング 圃区内在住で65歳以上の方 定各教室20名(申込順) 費無料 圃電話で、区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ 圃介護予防課介護予防推進係

### ■家族介護教室(ケア24下井草)～これなら出来る! 男性のための簡単料理教室

5月12日(火)午前11時～午後1時30分 場井草地域区民センター(下井草5-7-22) 圃区内在住で65歳以上の男性 定20名(申込順) 費400円 圃・圃電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ 圃エプロン・三角きんを持参してください

### ■区民体験講座「物質の状態とその変化」

ドライアイスや液体窒素を使ったマイナスの世界を体験しませんか。

5月30日(出)午後2時～4時 場科学館 圃区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方(小学生は、親子で参加可) 定40名(抽選) 費200円 圃往復ハガキ(記入例参照)で、5月15日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ 圃科学館 ☎3396-4391

### ■学校開放公開講座 杉十小「郷土史文化講座」

時・圃下表のとおり 場杉並第十小学校図書室(和田3-55-49) 圃区内在住・在勤・在学の方 定各回70名(先着順) 費無料(見学会の費用は自己負担) 圃当日、直接会場へ 圃杉十小開放管理事務室 ☎3311-2523 (月～金曜日=午後5時～9時/土・日曜日、祝日=午前9時～午後9時)

(杉十小郷土史文化講座)

月日	内容
5月26日(火)	古典に描かれた橋物語
6月9日(火)	金融危機とこれからの国民生活
24日(水)	見学会「狭山丘陵・入間・所沢方面の探訪～埼玉の自然と産業」
30日(火)	東京裁判を見直す～裁判におけるパールの言動から
7月21日(火)	オランダ続編～現在のオランダあれこれ
8月11日(火)	古事記より～海幸彦・山幸彦を中心に
9月9日(水)	見学会「勿来(なごそ)の関方面見学～岡倉天心、野口雨情の記念館など訪問」
15日(火)	与謝野晶子～杉並ゆかりの女流作家・その2(昨年に続いて)
10月6日(火)	阿佐ヶ谷の名刹(めいさつ)・世尊院の歴史～阿佐ヶ谷の今昔あれこれ
20日(火)	兼好法師と徒然草～その魅力をさぐる

※1. 時間は、午後7時～8時30分。  
 2. 5月26日に開講式、10月20日に閉講式を行います。  
 3. 見学会の詳細は、講座開催時に説明します。  
 4. 各講座の講師についてはお問い合わせください。

## 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

##### ◇軟式野球(学童の部)

5月7日(日)～下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) ほか 圃区内在住・在学の小学生で21年度連盟登録チーム 圃1チーム高学年5000円、低学年3000円 圃所定の用紙(請求方法はお問い合わせください)を、5月10日(必着)までに区学童軟式野球連盟・加納昭(〒167-0034桃井2-2-7-201)へ郵送、ファクスまたは持参 圃同連盟・加納 ☎・FAX3390-1069(午前10時～午後6時) 圃審判も同時に募集します

##### ◇ソフトバレーボール

5月14日(日)午前9時～午後7時 圃上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 圃フリーの部(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 圃区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定36チーム 圃1チーム3000円 圃所定の申込用紙(区体育館で配布)と参加費を、5月27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 圃同連盟・亀山 ☎・FAX5938-8331

#### ●杉並区選手権(卓球)

5月14日(日)午前9時(区共催) 圃荻窪体育館(荻窪3-47-2) 圃種目=男女別

◎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。

シングルス(年代別)・男女別ダブルス 圃区内在住・在勤・在学の方または区内のクラブに所属し東京卓球連盟に加盟している方 圃シングルス800円(高校生以下400円)、ダブルス1600円 圃参加種目・住所・氏名・年齢・電話番号・性別・所属チームを書いて、6月3日(必着)までに区卓球連盟事務局(〒166-0004阿佐谷南1-7-1)へ参加費を現金書留で郵送 圃区卓球連盟・田崎 ☎3314-6624(午前10時～午後5時)

### スポーツ教室

#### ●フラダンス ◎教室番号「0547」

5月2日～7月7日の毎週火曜日、午後1時～3時(計6回) 圃荻窪体育館 圃区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定20名(抽選) 圃6000円 圃往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、5月18日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 圃同体育館 ☎3220-3381 圃3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

#### ●楽しくいす体操

いすに座ってストレッチ、体力向上を目指します。

5月4日～7月9日の毎週木曜日、午前10時～11時(計6回) 圃大宮前体育館 圃区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方 定15名(抽選) 圃3000円 圃往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、5月14日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 圃同体育館 ☎3334-4618

#### ●上井草サッカー教室(ジュニア・レディース)

時・圃ジュニア=5月16日(出)①午前9時30分～10時45分=小学1年生②午前11時15分～午後0時30分=小学2年生▷レディース=5月23日(出)③午前9時30分～10時45分=小学3・4年生④午前11時15分～午後0時30分=小学5・6年生 圃上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 圃FC東京コーチングスタッフ 圃各30名 圃1000円(当日) 圃・圃電話またはEメール(記入例参照)に希望コースも書いて、上井草スポーツセンター ☎3390-5707 圃kku bota@fctokyo.co.jpへ

#### ●レベルアップ卓球教室

5月2日～7月21日の毎週火曜日、午後2時～4時(計8回) 圃バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 圃元全日本チャンピオン・岩崎清信、クニヒロ卓球・国広哲弥 圃区内在住・在勤・在学中で16歳以上の初心者・初級者 定35名(抽選) 圃5600円 圃往復ハガキ(記入例参照)に生年月日・レベル(初心者または初級者)も書いて、5月20日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-26-31)へ 圃財杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表)

### その他

#### ●上井草スポーツセンター弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用証(一定の技量を認定)が必要です。段位などをお持ちで

ない方は講習会に参加し、認定を受けてください。技量に応じた利用証を発行します。

時・圃アーチェリー=5月16日(出)▷弓道=23日(出)いずれも午前9時～午後1時 圃上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 圃弓道またはアーチェリー経験のある方 定各36名(申込順) 圃無料 圃・圃電話で、同センター ☎3390-5707へ

#### ●スポレク太極拳交流会

5月30日(出)午前9時30分～正午(区後援) 圃荻窪体育館(荻窪3-47-2) 圃区内在住の方 定50名(申込順) 圃無料 圃往復ハガキ(記入例参照)で、5月16日(必着)までに伊藤彰朗(〒167-0032天沼1-4-8)へ 圃伊藤 ☎3392-0326 圃体育館履きを持参してください

#### ●プールで魚のつかみ取り

プールの水位を下げて、魚を手や網で捕まえます。捕まえた魚は持ち帰れます。

5月31日(日)午後1時～3時(雨天実施) 圃和田堀公園プール(大宮2-2-10) 圃100名程度(先着順) 圃100円(就学前のお子さんは無料) 圃当日、直接会場へ 圃財杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表) 圃①網と持ち帰り用のバケツなどを持参してください②プール内は滑りやすく危険なため、素足では入場できません。汚れてもよい服装や靴でお越しください③車での来場はできません

# 骨髄バンクをご存じですか

「骨髄」とは、骨の中心部にある空洞で血液を作り出すもとの細胞がたくさん詰まった血液工場です。この工場の働きが何らかの原因でうまく働かなくなり、異常な白血球が増えると血液のがんと言われる白血病になります。

この病気は一九七〇年代中ごろまでは、不治の病と言われていました。その後よく効く薬ができ、一部の白血病は薬だけでも治るようになってきました。また、骨髄移植という方法で血液工場を建て替えてしまう根治療法が有効とされています。

ところがだれの骨髄でも移植できるわけではなく、白血球の型(HLA型)を一致させることが成功のポイントとなります。HLA型の一致は

兄弟姉妹で四分の一、他人だと数百〜数万分の一といわれています。そこで、善意の骨髄提供者(ドナー)を募り、HLA型をデータとして登録しておく、患者の方と適合した場合に提供していただくシステムが骨髄バンクです。

3月末現在、約三万五〇〇〇人の方が骨髄バンクにドナー登録しています。そして一人以上の患者の方に骨髄移植が実施されてきました。それでも骨髄移植が必要な患者の方の約六割しか移植を受けることができません。

骨髄バンクのドナー登録は、日本赤十字社の献血ルームや献血会場などで、腕から2mlの採血をして行われます。登録されたデータと、骨髄移植を待っている患者の方

## 献血&ドナー登録会

●5月13日(水)①献血=午前10時~正午、午後1時15分~3時30分  
②ドナー登録=午前10時~11時45分、午後1時15分~3時15分  
●区役所1階ロビー(当日、直接会場へ)

●杉並保健所地域保健課  
☎3391-1355

のHLA型が一致した場合に、詳しい検査や健康状態・ドナーの意思確認をふまえて骨髄を提供していただくこととなります。

実際に提供していただく際は入院していただき、全身麻酔をした上で骨盤の大きな骨に注射針を刺して骨髄を吸引します。入院期間は通常、提供の前日から提供した翌々日までになり、多くの方がすぐに日常生活に戻られています。

●骨髄移植推進財団 ☎0120-445144  
●他団ホームページ <http://www.jmdp.or.jp/>

5月10日(日) **角川庭園・幻戯山房**  
「**すぎなみ詩歌館**」が開園します

区は、5月10日(日)に角川庭園・幻戯山房「すぎなみ詩歌館」(荻窪3-14-22)を開園します。ご遺族から寄贈を受けた角川源義氏の邸宅を改修し、その庭とともに公開し、詩歌を楽しむ貸室として活用します。—問い合わせは、まちづくり推進課観係へ。

角川庭園は、俳人で、角川書店の創設者でもあった角川源義氏の邸宅でした。近代数寄屋造りの建物と四季折々の花が楽しめる庭園の雰囲気、庭は日本庭園、建物は源義氏にちなんだ展示室、句会などを催せる詩歌室や茶室の貸室がある幻戯山房「すぎなみ詩歌館」として整備しました。ぜひ、ご利用ください。

### ◇開園式

【日時】5月10日(日)午前10時  
【内容】演奏=文化女子大学附属杉並高校管絃部ほか  
【その他】①記念品(カーネーションの花鉢)を配布します(先着100名)②開園式終了後、東京農業大学客員教授・松田輝雄による公園周辺のまちあるきと「活字が語る杉並・荻窪」の講演があります



▲幻戯山房

### ◇貸室の利用申し込み

【受付日】  
●詩歌を詠むために使用する場合(6月~9月分)=5月1日~14日(抽選)  
●そのほかの使用の場合(6月~7月分)=5月15日~28日(抽選)  
利用対象者・予約方法などの詳細は、お問い合わせください。

## なみすけ商品券は区内65カ所で販売します

【発売日時】5月30日(土)午前10時~午後4時(売り切れ次第終了)  
※売れ残りがでた場合は、31日(日)も販売します。  
【販売所】下表のとおり  
【発行総額・冊数】5億円(5億5000万円分・5万冊)を販売します  
【価格・購入限度額】  
1冊(500円券・22枚つづり。1万1000円分)を1万円で購入します(購入は、1人11万円分・10冊まで。1冊単位での販売となります)  
【その他】第2回目の販売は10月を予定しています



### <区内事業者の皆さんへ>

事業者の皆さんから取扱店を募集します。取扱店が増えることで、区内消費の拡大と、事業者の売り上げ向上が期待され、ひいては、区内産業の振興と地域経済の活性化につながります。なみすけ商品券で地域を元気にするため、事業者の皆さんのご協力をお願いします。

【問い合わせ】杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221 または区産業経済課商工係

地域	なみすけ商品券販売所	商店会名	販売所住所
高円寺ブロック	セブンイレブン和田3丁目店	東高円寺銀座商店会	和田3-61-6
	(有)梅六青果店	東高円寺駅通り商店街(振)	高円寺南1-6-19
	川嶋屋	馬橋商興会	高円寺南3-4-2
	ルック商店街事務所	新高円寺通商店街(振)	高円寺南3-36-15
	セブンイレブン高円寺南店	エトアール通り商店会	高円寺南3-44-13
	高円寺パル商店街事務所	高円寺パル商店街(振)	高円寺南3-57-10
	(株)由井建設	高円寺北口あづま通り商店会	高円寺北2-25-7
	高円寺純情商店街事務所	高円寺銀座商店会協同組合	高円寺北2-7-13
	デンカランド	高円寺庚申通り商店街(振)	高円寺北3-33-17
	ホワイトハウスまるや店	高円寺中通商栄会	高円寺北3-2-12
	(株)エイジアンボール	大場通り商和会	高円寺北3-43-9
	阿佐谷ブロック	阿佐谷パールセンター事務所	阿佐谷商店街(振)
中村クリーニング		阿佐谷進交会	阿佐谷北1-23-1
阿佐谷新進会商店会事務所		阿佐谷新進会商店街(振)	阿佐谷北1-4-5
(有)榎本商店		南阿佐谷すずらん商店街(振)	阿佐谷南1-12-5
阿佐谷商和会商店会事務所		阿佐谷商和会	阿佐谷北2-15-17
松坂屋酒店		阿佐谷銀栄商店会	阿佐谷北6-22-23
鳥仙		六三会商店会	本天沼1-28-12
区役所1階ロビー			阿佐谷南1-15-1
写真のライフ&文具のポシェット		日大二高通り商店会	阿佐谷北3-40-11
(有)みどり書房		天沼協和会	本天沼2-5-1
荻窪ブロック	(有)かどや小泉商店	荻窪川南共栄会	南荻窪1-40-15
	(有)石川造花店	上荻本町通り商店会	上荻2-7-8
	アイハウス荻窪店	荻窪銀座商店会	上荻1-5-1
	佐藤商会	荻窪寿通り商店会	天沼3-30-2
	平井事務所	教会通り新栄会	天沼3-27-9
	タウンセブン1階	タウンセブン会	上荻1-9-1
	(有)日光園	荻窪北口大通り商店街(振)	天沼3-11-6
	(有)小美野米店	八丁通り商店会	桃井1-1-5
	(有)長谷川電家商会	荻窪白山通り商店会	上荻1-11-19
	(株)丸大	荻窪一・二丁目商栄会	荻窪1-33-12
	ファッションハウス石榴	荻窪南口仲通り商店会	荻窪5-22-1

※(振)は振興組合の略です。

地域	なみすけ商品券販売所	商店会名	販売所住所
西荻窪ブロック	金子タバコ店	宿町商興会	桃井4-1-1
	(有)上州屋酒店	女子大通り商和会	西荻北4-30-2
	正林堂	西荻一番街商店会	西荻北4-1-20
	(有)清風園	西荻伏見通り商店街(振)	西荻北3-19-3
	三菱東京UFJ銀行研修所前	西荻窪北銀座銀商會	西荻北2-3-12
	ユタカ薬品	西荻北銀座本町会	西荻北3-32-10
	常盤屋牛肉店	西荻南口仲通り商店会	西荻南3-9-5
	野村精肉店	西荻窪駅南通り会	松庵3-32-12
	(有)サトミ電気	西荻窪南本町会	松庵3-1-11
	松庵みろく堂	五日市通り商店会	松庵2-6-19
	(有)ムトウ電器	西荻南銀座会	西荻南2-8-8
	(有)寿々屋	西荻南中央通り銀盛會	西荻南2-22-11
	(株)三ツ矢酒店	西荻東銀座会	西荻南2-28-15
	和泉屋酒店	神明通り共和会	西荻南4-1-1
	北ブロック	みなみ堂	広小路親栄会
村上薬品商会		沓掛商店会	清水3-15-20
商店会事務所		下井草商店街(振)	下井草2-39-16
商店会事務所(街の駅)		西武井荻商店街(振)	下井草5-19-12
サンライズ前の空店舗		上井草商店街(振)	上井草2-36-9
井草観音堂		井草北商店会	井草1-3-14
(有)SSミトモデンキ		東田町バス通り商店会	成田東1-37-11
(有)清水屋		妙法寺門前通り商店会	堀ノ内3-48-3
濱商店		和田商店会	和田2-44-12
みずほ銀行方南町支店前		方南銀座商店街(振)	方南2-12-20
南ブロック	斉藤食品	和泉明店街	和泉1-3-15
	山久園茶舗	永福町北口商和会	和泉3-12-7
	商店会事務所	永福町商店街(振)	永福2-50-20
	ティファニー	桜上水商店街	下高井戸1-22-2
	江戸屋酒店	西永福協栄会	永福3-35-10
	(有)武井精米店	浜田山商店連合会	浜田山2-23-8
	安藤商店	高井戸商店会	高井戸東3-28-36
	和菓子美よし	富士見丘商店会	久我山5-21-15
	ギャラリーアクロス	商店街振興組合久我山商店会	久我山4-1-11

