

なぎなみ

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/

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

20年度国民健康保険料の料率が
決まりました …… 2

休日等夜間急病診療所の
診療時間が変わります …… 2

お気軽にどうぞ 区民相談 …… 5

20年度区民健康診査・がん検診 …… 8
などのお知らせ



【校章】

2つの学校から生まれたことを2本の輪で表現し、枝葉と若葉は両小学校の校章からとり、歴史と伝統を表しています。

区内初めての統合新校

天沼小学校が開校します

児童の交流

18年度から遠足や移動教室などの行事や授業などを合同で行い、相互理解と交流を深めてきました。



4月に、天沼小学校(天沼3-15-20)が開校します。18年2月に杉並第五小学校と若杉小学校の統合計画を決定後、学校や保護者、地域の方々による統合協議会を設け、校名・校章・校歌・新校舎の基本計画などを検討しました。すでに両校の児童は様々な交流を行い、天沼小学校の開校を楽しみにしています。両校の歴史と伝統を引き継ぎつつ、地域と共に学び、成長する学校を目指す、天沼小学校にご期待ください。——問い合わせは、教育改革推進課学校適正配置担当へ。



▲新校舎の完成予想図

統合協議会

18年5月に設置した統合協議会では、新しい学校づくりに向けて、二一回にわたり熱心な検討が行われました。これまでの検討経過や報告書は、区教育委員会ホームページに掲載しています。

新しい学校

天沼小学校は、現在の若杉小学校の校地・校舎で開校します。新校舎を現在の杉並第五小学校の校地に建設し、22年9月に移転する予定です(上は完成予想図)。

新校舎には、両校の歴史を伝えるメモリアルスペース(展示室)を設けるほか、多様な教育内容に対応できるオープンスペースや、調べ学習の拠点となる設備などの学習環境を整備し、環境に配慮した省エネ・省資源型のエコスタイルを図ります。

http://www.kyouiku.city.suginami.tokyo.jp/に掲載しています。

日本の子供の学力低下が叫ばれていますが、ある有名私立大学の法学部長が「うちの大学も年々入学する学生のレベルが下がって大学の授業についていけないので、入学前に高校の補習をさせています」と話していました。過保護で主客転倒した話ですが、区内の高校の先生にその話をすると、「それは高校入学前の生徒のレベルも同じです」との答え。

区長からのいいメール

今度は区内の中学校の校長先生にたずねると、「学力を向上させようにも、先生のエネルギーの五割以上が生徒の生活指導に費やされ、学習指導になかなか専念できない現状がある」とおっしゃるので、「それでは小学校での生活指導が問題」と思っ

て聞

「三〇人程度」学級

杉並区長 山田 宏



学習と生活の指導を充実させる必要があると考へ、この4月から「杉並師範館」卒業の先生も集中的に配属し、区内では初めて全区立小学校低学年での「三〇人程度学級」を実施することにしました。一学級の規模を三〇人程度

が現実です。やはり昔から言われるように「三つ子の魂百まで」。幼児期は子供の一生を左右する大事な時期であるとともに、親自身が育つ大事な時期でもあります。う点で、再認識が必要だと思います。

いてみると、小学校に入る段階で問題を抱える子供が多くなっているというのです。そこで杉並区では、すべての子供の天分をのばし、学力や体力を向上させていくために、まず小学校低学年での

とすることで、一学級四〇人を上限にする都の基準では目が行き届かなかった指導の充実を期待することができま

は「親の愛情一杯で育てられた子供とそれが不十分であった子供とは、入園前に大きな差がある」ということでした。また昨今では「子供のあやし方がわからない」と悩む母親もいるとのこと。困ったことです

校歌は、区在住の詩人・谷川俊太郎さんと、音楽家・谷川賢作さんが作ったものです。子どもたちだけでなく、保護者や地域の皆さんも集うコミュニティの中心として、天沼小学校が目指す児童・学校像を高らかに歌い上げます。

杉並区立天沼小学校校歌

作詞 谷川 俊太郎
作曲 谷川 賢作

「世界は不思議でいっぱいだ」
晴れた日に考える
青空みつめどこまでも
答えもとめて問いかける
世界は不思議でいっぱいだ
曇る日は思いやる
苦しんでいる子どもを
いつもどこかで見つめてる
よりよい世界は夢じゃない
雨の日もたくましく
杉の木みたくにまっすぐに
心とからだのびのびと
今日から明日へと学ぶ日々

株「セブンイレブン」のご協力で、「広報すぎなみ」を「セブンイレブン」の区内全店舗に置くことになりました。
☎広報課 5307-0614

国民健康保険料はこのように計算します

下表のA・B・Cを合計した金額が年間保険料です。加入者の年齢により計算の金額は変わります。

40歳未満の方=AとBの合計金額
40歳以上65歳未満の方=AとBとCの合計金額
65歳以上75歳未満の方=AとBの合計金額



保険料の計算をしてみましょう

<p>A. 医療分</p> <p>〈所得割〉 賦課標準額 × 0.9 = 円</p> <p>〈均等割〉 2万8800円 × 加入者数(人) = 円</p> <p>× 加入月数(月) / 12ヵ月 計 円</p>	<p>B. 後期高齢者支援金分</p> <p>〈所得割〉 賦課標準額 × 0.27 = 円</p> <p>〈均等割〉 8100円 × 加入者数(人) = 円</p> <p>× 加入月数(月) / 12ヵ月 計 円</p>	<p>C. 介護保険分</p> <p>40歳以上65歳未満の 〈所得割〉 該当者のみ 賦課標準額 × 0.18 = 円</p> <p>〈均等割〉 1万1100円 × 加入者のうち40歳以上65歳未満の人数(人) = 円</p> <p>× 加入月数(月) / 12ヵ月 計 円</p>
--	---	--

(注)「B.後期高齢者支援金分」は、19年度まで「A.医療分」に含まれていましたが、20年度からは別に表示するようになりました。

合計 A+B+C=世帯の年間保険料 円(月額 円)

※保険料には最高限度額が定められています。上記の計算で最高限度額を超えた方は最高限度額が保険料です(A.医療分=47万円、B.後期高齢者支援金分=12万円、C.介護保険分=9万円)。

◆賦課標準額の求め方

上記の表中の〈所得割額〉の計算は、住民税を基礎にしています。19年度に税制改正が行われ、住民税額をそのまま国民健康保険料の算出の基礎にした場合、保険料の負担が増加してしまう方に対して、20年度の保険料算定の際に緩和措置を適用しています。加入者の緩和措置控除後の金額を賦課標準額とします。

賦課標準額 = 住民税均等割額 + 住民税所得割額 - 緩和措置控除分

課税総所得金額	控除額
200万円以下	課税総所得金額の2.5%分の金額
200万円超700万円以下	5万円

※所得金額から所得控除を引いた金額で、山林・退職・分離課税は含みません。

20年度 国民健康保険料の料率が決まりました

20年度は、税制改正の影響を受ける方に対して、保険料所得割額算定の際に緩和措置を適用します(左図)。

国民健康保険料額通知書は6月中旬にお送りします。保険料を納める回数は、一〇回(6月～21年3月まで)になります。

◆住民税の申告にご協力を
各世帯の国民健康保険料は、加入者全員の住民税額をもとに算定します。確定申告または住民税の申告が済んでいない方は申告が必要です。

申告の内容は①保険料の所得割の算定②保険料の均等割の軽減判定③高齢受給者証の一部負担率の算定です。

担金の割合判定のための、大変重要な資料となります。申告がない方は、所得の少ない世帯に適用される保険料の減額などが受けられません。

住民税の申告をする方は、早めに課税課(区役所東棟二階)へお願いいたします。

◆口座振替をご利用ください
自動引き落としとして納め忘れる心配がない口座振替をご利用ください。申し込み希望の方は、ご連絡ください。

◆納付書での支払い
銀行などの金融機関(ゆうちょ銀行、郵便局を含む)、コンビニエンスストア、国保年金課(区役所東棟二階)、区民事務所・分室、駅前事務所で納付できます。ただし、三〇万円を超える納付書はコンビニエンスストアでは納付できません。金融機関などをご利用ください。

また、20年3月31日までコンビニエンスストアでご利用になります」と記載がある納付書は、4月1日(火)以降、コンビニエンスストアでは利用できません。期限が過ぎた納付書をお持ちで、コンビニエンスストアでの納付を希望する方はご連絡ください。

◆国保温泉センター割引利用券
国民健康保険加入者を対象に、割引利用券を配布しています(一枚で三名まで利用できます)。詳細は、割引利用券をご覧ください。

◆開設期間 4月1日(火)～21年3月31日(火) 施設・料金など 左表のとおり

◆国民健康保険・後期高齢者医療制度 夏季保養施設
詳細を案内したちらしを配布しています。また、「広報すぎなみ」6月1日号にも案内を掲載する予定です。

◆国保年金課国保資格係
国保年金課国保資格係

施設名	榎原温泉センター「数馬の湯」	奥多摩温泉「もえぎの湯」	秋川溪谷「瀬音の湯」
定休日	月曜日(祝日の場合は翌日)		不定休(要確認)
利用料金	中学生以上400円、小学生200円、未就学児は無料(12歳以上は別途入湯税1名50円)	[2時間まで] 中学生以上400円、小学生200円、未就学児は無料(12歳以上は別途入湯税1名50円)	[3時間まで] 中学生以上600円、小学生200円、未就学児は無料

※年末年始の営業については、各施設に確認してください。

医療情報案内と急病診療

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター
FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3ヵ月保存)。

※まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

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

【小児科】平日:午後7時30分～10時30分
【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】
土曜日:午後5時～10時(午後1時～5時は休止)
日曜・祝日:午前9時～午後10時(午前9時～午後5時は新規開始)

※当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423-9909へ

☎3398-5666 歯科休日急病診療所
(荻窪5-20-1杉並保健所内)
【歯科】日曜・祝日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)

4月から、休日等夜間急病診療所では、日曜日・祝日は午前9時から診療を開始する予定です。

3 9 1 1 3 5 5

ど、診療時間が変わります。変更後の診療時間・診療科目は左図のとおりです。

受診の際は、事前に電話で症状をお伝えください。

「杉並行政サービス民間事業化提案制度」に基づく提案を募集します

—問い合わせは、企画課へ。

☎gyosei-t@city.suginami.lg.jp FAX3312-9912

昨年度に引き続き、全事務事業(857事務事業)を対象にした民間事業化の提案を募集します。

◆公募要項等の配布・閲覧場所
企画課(区役所東棟4階)。区ホームページからも取り出せます。

◆提案の提出方法
持参、郵送またはEメールで、6月13日(必着)までに企画課へ。

◆事業内容に関する照会・面接
事務事業の内容の詳細は、所属部課にお問い合わせください。直接面談して質問することも

できます。希望する事業者は、電話、ファクスまたはEメールで、5月30日までに企画課へ。

◆公表資料
提案の検討の参考となるような区の事務事業に関する基礎資料を、区ホームページに掲載しています。

公募説明会の開催

☎4月14日(月)・18日(金)午後2時
場 区役所第4会議室(中棟6階)
☎当日、直接会場へ

区からのお知らせ

子育て・教育

学習に必要な経費の一部を援助します

経済的理由で子どもに義務教育を受けさせることが困難と認められる保護者に、学習に必要な経費の一部を援助します。

区内在住で国公立の小中学校に通学する児童・生徒の保護者で、次のいずれかを満たす方
①生活保護を受けている②前年度中に生活保護が停止・廃止になった③同一生計を営む世帯全員の前年中の総所得金額の合計が生活保護基準の一・二倍以下の世帯(夫婦と子ども二人世帯の場合の目安は四〇〇万円程度)
区立小中学生は在学学校へ。区外の学校に通学している方は学務課就学奨励係へ同係

住まう・まち

都市計画の案の縦覧と意見書の提出

都市計画の案について縦覧します。都市計画法の規定に基づき、関係区の住民および利害関係人は縦覧期間中に意見書を提出することができます。

内案の名称 東京都都市計画公園(高円寺北第二公園)の変更案

縦覧期間 4月7日(月)~21日(月) 縦覧場所 都市計画課(区役所西棟五階) 提出方法 住所・氏名・案の名称・あて先(杉並区長あて)を書いて、4月21日(必着)までに都市計画課に郵送または持参同課

私道の舗装工事の助成制度が変わります

区私道の整備などに関する条例の一部が改正され、10月1日から施行されます。現在、私道関係者からの申請を区が直接工事を行っていますが、変更後は、私道関係

住宅の耐震無料相談会

耐震無料相談会 建物物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 4月9日(水)午後1時~4時(毎月一回) 次回は5月14日(水)を予定 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) 区役所一階ロビー(無料) 当日、直接会場へ(他) 図面などがある場合は持参してください

不動産総合相談会

調査・売買・登記など不動産に関するあらゆる問題に、区内の関係団体の専門家がご答えします。 4月10日(木)午前10時~午後4時(場) 区役所一階ロビー(無料) 当日、直接会場へ(他) 各団体の杉並支部事務局(土地家屋調査士会 ☎3393-1797、宅地建物取引業協会 ☎3311-4937、司法書士会 ☎5373-1354) または区政相談課(他) 関係資料がある場合は持参

高齢者など

4月1日から後期高齢者医療制度が始まります

対象者は、区内在住の75歳以上の方と、65歳以上で障害があり、申請により加入した方です。対象者には、3月中に保険証を送りました。まだこの保険証が届いていない方は、お問い合わせください。

医療機関などで受診するとき

は、この保険証を提示してください。また、保険料は、19年度の所得によって計算し、7月に通知します。

東京都シルバーパス

都内在住で満70歳以上の方に、都営交通・都内民営バスなどを利用できる「東京都シルバーパス(有効期間 9月30日)」を東京バス協会が発行します。 4月1日~9月30日の半年分 ①住民税が課税の方 ①一万二千五百円 ②住民税が非課税の方 ①一〇〇〇円 ②最寄りのバス会社の営業所・案内所へ必要書類

協働事業がはじまります

協働事業者は、併設施設の高円寺北ふれあいの家を運営している(備)奉優会です。

ゆうゆう館名	内容など	日時	費用
方南館(方南1-51-7) ☎・FAX3324-1171	墨絵入門	5月4日(祝) 午前9時30分~正午	1000円
今川館(今川4-12-10) ☎・FAX5303-1501	シニア向け~デジカメに強くなるろう!講座	4月19日(土)・26日(土)・5月10日(土)・17日(土) 午前10時~正午(計4回)	8000円(テキスト代含む)
浜田山館(浜田山4-18-31) ☎・FAX3315-7815	みんなで仲良く絵を描こう~楽しいスケッチ教室	5月7日~9月3日の毎月第1水曜日 午前10時~11時30分	各回500円

毎週日曜日の午前9時から、健康太極拳・ヨガ・卓球など、楽しく有意義に過ごせるようなゆうゆう館を目指します。ぜひ、お越しください。

健康

麻しん風しん予防接種

4月から5年間、中学一年生と高校三年生に相当する年齢の方を対象に、麻しん風しん予防接種が始まります。対象者には、3月31日に予防票を郵送しました。麻しんは非常に感染力が強く、重篤化する事もあるので、本格的な流行時期に入る4月~6月までに接種することをお勧めします。

また、法定接種の第一期(生後12月~24月未満)と第二期(5歳~7歳未満で小学校就学前一年間)の間で、予防接種を受け

ていない方は、21年3月31日まで公費負担で任意接種することができます。

内接種期間

4月1日~21年3月31日 ①第三期(中学一年生) ②7年4月2日~8年4月1日生まれの方 ③第四期(高校生) ④2年4月2日~3年4月1日生まれの方 ⑤1年3月4日~2年3月3日

妊婦健康診査費用の助成方法が変更になります

4月1日から都内区市町村で、妊婦健康診査受診票を最低五枚~最大一四枚までお渡しします(区市町村により異なる)。

杉並区に4月1日以降に妊娠届を提出する方

新しい助成制度が適用され、妊婦健康診査受診票(都内医療機関用)を一四枚お渡しします。

杉並区民で3月までに母子健康手帳を受けている方

今までの助成制度が適用されます。受診票を二枚(35歳以上は超音波受診票一枚追加)お渡ししています。この受診票は4月以降、妊娠週数に関係なく利用することができます。

二枚の受診票の受診分を除き、受診一回につき五〇〇〇円を最大二回分(六万円)まで、出生後に一括して助成します。

出生届出のあった翌月に案内を送付します(申請期間は出産後一年間)。

19年4月~5月に出産した方。まだ助成の申請をしていない方は、早めに保健センターへ。

その他

中国残留邦人等への新支援策と在日外国人無年金者等への給付金制度

19年11月に「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」が改正され、4月から、生活保護制度に代わる生活支援給付金の支給などの制度が始まります。中国語を話せる相談支援員が週に数回相談を受けますので、詳細はお問い合わせください。

また、公的年金制度の適用を受けない在日外国人で一定の要件を満たす方に、特別給付金を支給します。要件については担当者が説明しますので、電話または保健福祉相談係(区役所東棟一階)にお越しください。

ありがとうございました

1月~2月のご寄付(敬称略・順不同)

【NPO支援基金】匿名=4万139円▷匿名=10万円▷関谷祐之=2万円▷すぎなみNPOのつどい実行委員会=72万7171円 【福祉】(株)オオゼキ=30万円▷すぎなみ青い鳥=40万2980円▷匿名=2000円▷高円寺パル商店街振興組合=13万1031円▷榎本豆腐店=1万6680円▷杉並明るい社会づくりの会=120万円▷学校法人織田学園=5万円

環境・清掃

環境課地球温暖化対策担当の各種助成

◇エコドライブ支援機器導入助成を開始します

地球温暖化防止に向けCO₂排出量の削減に取り組む事業者に対し、費用を一部助成します。

◇対象者とは個人▽対象車種

使用の本拠地が区内である事業用自動車(5月1日から受付開始(先着順)。事前に詳細をお問い合わせください)

◇雨水貯留槽の設置費助成

雨水貯留槽は屋根に降った雨水を貯めるタンクで、貯めた水は植木の水やりや災害時の消火用水などに活用できます。

◇左表のとおり区内に雨水貯留槽を設置する個人または事業所で雨水の有効活用が継続で



▲小型雨水貯留槽(一例)

Table with 4 columns: 種類, 規格, 助成額, 上限額. Rows include 小型雨水貯留槽設置助成 and 大型雨水貯留槽設置助成.

〈エコドライブ支援機器導入助成〉

Table with 4 columns: 機器, 助成対象数, 助成額, 上限額. Rows include 車載器 and 解析ソフト.

アイドリングストップ装置

Table with 4 columns: 機器, 助成対象数, 助成額, 上限額. Row includes 車載装置.

◇住宅用太陽光発電機器の設置費助成

必ず設置工事前に申請してください。

◇対象機器 次の要件をすべて満たす機器

①太陽電池モジュール、インバータおよび系統連系保護装置(両方とも財電気安全環境研究所「JET」の認証を受けているもの)などを備える太陽光発電システム

環境課地球温暖化対策担当

吹付けアスベスト調査費用を助成します

調査を実施する前に申請してください。

◇対象者

◇対象建物

◇対象調査

◇対象者補助金額

◇対象者・補助金額

調査を実施する前に申請してください。必要書類を4月1日～21年3月19日までに(21年3月31日までに完了報告書の提出が可能な調査に限る)

募集します

NPO活動実践講座の企画運営団体

すぎなみ地域大学で10月から開講するNPO活動実践講座の企画・運営団体を募集します。

〈アスベスト調査費用の助成〉

Table with 3 columns: 対象建物, 対象調査, 対象者・補助金額. Includes details on building types, investigation methods, and subsidy amounts.

すぎなみ環境賞の選考委員

すぎなみ環境賞は16年度に制定した賞で、環境に配慮した行動の一層の普及を図るため、ごみ減量に努める個人や団体などを表彰する区独自の制度です。

◇区内在住の方(若干名)郵送またはファクス(7面記入例参照)に「あなたの考えるごみの発生を減らす取り組み」について四〇〇字程度にまとめた文章と性別・職業も書いて、4月18日(消印有効)までに清掃管理課ごみ減量推進係33121-2306へ(同)同係

すだちの里すぎなみ入所者

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。入所期間は三年間で、入所者は地域生活に向けた訓練などを行います。

採用情報

特別区職員I類

時第一次試験は5月11日(日)試験区分など(下表のとおり)試験案内(申込書)の配付場所

Table with 3 columns: 区分, 採用予定数, 主な受験資格. Lists various job categories and their requirements.

4月6日(日)～15日(火)は春の杉並区交通安全運動

やさしさが走るこの街 この道路. 重点目標は次のとおりです。①子どもと高齢者の交通事故防止 ②自転車の安全利用の促進 ③飲酒運転の根絶 ④二輪車の交通事故防止 ⑤すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

訂正とおわび. 3月21日付広報3面「ゆう高円寺北館」の休館日は第一日曜日の誤りでした。

お気軽にどうぞ 区民相談

	相談名	内容など	日 時	場 所	
くらし・法律・行政など	一般区民相談／くらしの相談	日常生活の悩みや区政のことなど	月～金曜日の午前9時～午後4時	区政相談課 ☎3312-2111(区代表)	
	外国人相談		英語＝火曜日の午前10時～正午、木曜日の午後1時～4時。中国語＝火曜日の午後1時～4時、木曜日の午前10時～正午		
	法律相談(電話予約制)	土地・建物・相続・その他法律上のこと	1週間前の同一曜日(休日の場合はその翌日)の午前8時30分～午後5時(当日分は3時まで)に予約専用電話で予約	月～金曜日の午後1時～4時。先着12名	区政相談課 専門相談予約専用電話☎5307-0617
	税務相談(電話予約制)	贈与税・相続税などの助言・指導	木曜日の午後1時～4時。先着6名		
	司法書士相談(電話予約制)	不動産登記や商業登記の手続き、裁判所へ提出する書類の作成・手続きなどの助言・指導	第2・4水曜日の午前9時～正午。先着6名	区政相談課 ☎3312-2111(区代表)	
	交通事故相談	示談の進め方など	月～金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時		
	防犯相談	防犯に関すること	第3金曜日の午後1時～4時(受付は3時まで)		
	人権相談	人権が侵害されたとき	第2金曜日の午後1時～4時(受付は3時まで)		
	行政相談	国など行政機関に対する苦情や要望			
	犯罪被害者相談	犯罪被害を受けた方の生活上の問題や悩みなど	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	犯罪被害者総合支援窓口(区民生活部管理課)相談専用電話☎5307-0620FAX5307-0681	
生活相談	病気や失業などで経済的に困りのことなど	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)		
家庭	家事相談(電話予約制)	夫・婦・親子の家庭内の悩みなど	1週間前の同一曜日(休日の場合はその翌日)の午前8時30分～午後5時(当日分は3時まで)に予約専用電話で予約	区政相談課 専門相談予約専用電話☎5307-0617	
	家庭相談	離婚・男女関係・家庭内の悩みなど	月・水・金曜日の午後1時～5時	杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)	
	ひとり親家庭相談	ひとり親家庭に対する支援など	月～金曜日の午前8時30分～午後5時		
住宅・建物	住まいの修繕・増改築相談	住まいの修繕、増改築などに関する相談	月・金曜日の午後1時～4時(年末年始は変更あり)	区役所1階ロビー ☎住宅課☎3312-2111(区代表)	
	耐震相談会	建物の耐震診断や耐震改修に関する相談	毎月1回(不定期のため「広報すぎなみ」などでお知らせします)午後1時～4時	区役所1階ロビー ☎建築課☎3312-2111(区代表)	
	建築総合相談会	建物全般に関する相談	火曜日の午後1時～4時	区役所1階ロビー ☎建築課☎3312-2111(区代表)	
高齢者	介護保険苦情・相談	介護保険制度や介護サービスに対する苦情・意見・要望	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	介護保険課☎3312-2111(区代表)	
	健康・生活相談(予約制)	高齢者の疾病予防と健康、日常生活に関する相談	火～金曜日の午前10時～午後3時	高齢者活動支援センター☎3331-9211	
	介護保険申請に関する相談／介護予防・日常生活サービスについての相談	介護保険の申請受付、高齢者虐待・権利擁護、虚弱高齢者等へのサービスの相談(介護保険サービスを除く)。	月～金曜日の午前9時～午後7時 土曜日の午前9時～午後1時	地域包括支援センター(ケア24)20所 ※「くらしのガイド」116～117頁参照	
障害者	生活相談	地域生活、自立に向けての就職・進路などの相談	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	障害者地域自立生活支援センター やなぎくぼ☎3331-2510FAX3335-3581	
			午前8時30分～午後5時(第3月曜日を除く)	杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362FAX5310-3561	
			午前9時30分～午後7時30分(第1土曜・第3日曜日を除く)	あけぼの作業所☎3395-1441FAX3395-4251/すぎのき生活園☎3399-8953FAX3399-8954/なのはな生活園☎3335-0415FAX3335-0416/こすもす生活園☎3317-9312FAX3317-9332/なでしこ生活園☎3316-6121FAX3316-6122/こども発達センター☎5317-5661FAX5317-5664	
精神障害者の生活相談	日常生活や障害福祉サービス利用の相談	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104FAX3398-9598/高円寺☎5306-2611FAX5306-2620/高井戸☎3332-7221FAX3335-5641)		
経済	商工相談(電話予約制)	資金繰り・創業その他経営についての相談	月～金曜日の午前9時45分～午後3時30分	地域生活支援センター(杉並保健所5階)☎3391-1977(相談専用電話)	
就労	就労相談(予約優先)	職業選択、就職・再就職活動の進め方など(希望者には職業適性検査を実施します)	月～金曜日の午前9時～午後4時	産業経済課商工係☎3312-2111(区代表)	
消費者	消費者相談	商品やサービスの契約トラブルなど消費生活に関する相談・苦情	火曜日の午前10時～正午、午後1時～5時	消費者センター ☎3398-3121(相談専用電話)	
教育・保育・児童	来所教育相談(電話で申し込み)	園・小中学校生活(不登校・情緒・行動・学業など)、発達・進路、育て方に関する悩み	月～金曜日の午前9時～午後5時	消費者センター ☎3398-3121(相談専用電話)	
	電話教育相談(匿名可)	子どものいじめ、不登校、教育上の悩みに関する相談	月～金曜日の午前9時～午後5時	済美教育センター☎5378-0961	
	教育SAT(いじめ等対策チーム)	いじめ、不登校、学級崩壊について電話による相談	月～金曜日の午前9時～午後5時	済美教育センター ☎3317-1190(相談専用電話)	
	障害児等の就学相談	障害児等の入学・転学、その他就学に関する相談	月～金曜日の午前9時～午後5時	済美教育センター☎3311-0023	
	子育て相談	乳幼児の生活習慣・しつけなど	月～金曜日の午前9時～午後5時	学務課☎3312-2111(区代表)	
			月～土曜日の午前9時～午後5時	区立保育園(44園) ☎保育課☎3312-2111(区代表)	
	子どもの相談	就園前の子育てなどの悩みなど	月～金曜日の午後1時～4時	子育てサポートセンター(5所) ☎保育課☎3312-2111(区代表)	
			月～金曜日の午前9時～午後5時	区立幼稚園(6園) ☎学務課☎3312-2111(区代表)	
ゆうライン(子どもと家庭に関する相談)	子どもの発達上の不安や育児の悩みなど、子どもと家庭に関する相談	月～土曜日の午前9時～午後7時	こども発達センター☎5317-5661		
		医師による児童精神相談(予約制)	子ども家庭支援センター ☎5929-1901(相談専用電話)		
		臨床心理士による子育て・心理相談(予約制)			
家族心理士による家族心理相談(予約制)	第2・4木曜日の午前10時～正午。第3木曜日の午後2時～5時				
みどり	みどりの相談	木や草花の育て方、花の咲かせ方など	土・日曜日の午前9時～正午、午後1時～4時30分	みどりの相談所(塚山公園内) ☎3302-9387	
女性	女性一般相談	女性の様々な悩み事(夫婦や親子の家庭の問題、人間関係、生き方、心身の不安など)※内容により男性も可	火～日曜日の午前10時～午後4時(月曜日が祝日の場合は相談を実施し、翌日が休み)	男女平等推進センター(ゆう杉並)相談室☎3393-4713	
	法律相談(予約制)	女性が係わる法的な問題(離婚、養育、財産分与、相続、労働など)	木曜日の午後1時30分～4時30分(月1回夜間あり)		
保健福祉医療	女性相談	配偶者等からの暴力の相談など	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)	
	保健福祉相談	保健福祉サービスの施策情報提供など	月～金曜日の午前8時30分～午後5時	保健福祉相談係☎3312-2111(区代表)	
	保健福祉サービスに関する苦情・相談	保育園、障害者施設、在宅などで提供される保健福祉サービスに関する苦情調整の相談	月～金曜日の午前8時30分～午後5時、保健福祉サービス苦情調整委員による相談は水曜日の午後1時～5時(受付は4時まで。要予約)		
医療安全相談窓口	医療機関に関する悩み事など	月～金曜日の午前9時～午後5時	杉並保健所地域保健課専用電話☎3391-0874		

(注) 1. 障害者施策課(区役所東棟1階)には、水曜日の午前9時～5時に、福祉事務所には木曜日(荻窪・高井戸＝第1・3、高円寺＝第2・4)の午後1時～4時に手話通訳者がいます。
2. いずれの相談も、祝日(振替休日を含む)・休館日は休みです。3. 区政相談課FAX3312-3531

〈表2 サービスの内容・費用など〉

Table with 4 columns: Name, Content, Fees, and Eligibility. Rows include 'Home Rental Debt Guarantee', 'Elderly Care Services', and 'Residual Asset Disposal'.

アパートあっせん事業・入居支援事業 関住宅課

4月から、高齢者世帯に加え、ひとり親家庭・障害者世帯・災害被災者・犯罪被害者・DV(ドメスティック・バイオレンス)被害者の方が利用できるようになります。

◇高齢者等アパートあっせん事業
取り壊しや立ち退き要求、そのほか従前の住宅に居住することが困難などの理由で住宅を探している方に、(株)東京都宅地建物取引業協会杉並区支部の協力で、民間アパートをあっせんする制度です。

貸借借約が成立した方のうち、一定の要件を満たす方に助成金(家賃1カ月分(限度額6万9800円))を支給します。

〔対〕原則として区内に住所があり、従前の住宅に住むことが困難などの理由で新たに民間アパートを探

している方(資格要件は表1)
※次の高齢者等入居支援事業も利用できます。

◇高齢者等入居支援事業

「保証人がいない」、「日々の生活に不安を抱えている」方などを支援するとともに、アパートを持つ家主の方も、安心してアパートを貸していただけるよう、表2のサービスを提供する制度です。

家賃等債務保証契約を締結した方のうち、一定の要件を満たす方には助成金(初回契約時に民間保証会社に支払った保証料(限度額3万円))を支給します。

〔対〕原則として区内に住所があり、アパートに居住している、またはアパートを探している方(資格要件は表1) ※緊急時の連絡先となる方が必要

〈表1 資格要件〉

Table with 2 columns: Category and Requirements. Categories include 'High-aged household', 'Single-parent household', 'Disability household', 'Disaster victim', 'Crime victim', 'DV victim'.

杉並区シルバー人材センター

パソコン教室

時・場・内下表のとおり回全回参加できる方。537はデジカメとUSBケーブルを持参できる方各10名(抽選)。

ンセル待ちの有無も書いて、5月分は4月14日、6月分は5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)へ回同分室☎3394-2253回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

●清水教室(清水3-22-4-2階)

Table with 4 columns: No., Level, Course Name/Content, Date/Time. Lists various computer courses like 'VA.初めてのパソコン(VISTA)', 'VB.パソコンもっと上達(VISTA)', etc.

●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)

Table with 4 columns: No., Level, Course Name/Content, Date/Time. Lists various computer courses like 'B.パソコンもっと上達', 'D.楽しい文書作成(Word)', etc.

*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



スポーツのある暮らし 健康の第一歩

大会

●卓球(区新人戦)

時5月11日(日)午前9時~(区後援) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=①男女別シングルスA・B・初級(A=優勝経験のない方、B=入賞経験のない方、初級=初級で優勝経験のない方)②男女別ダブルス(A・Bクラス、初級クラス) 区内在住・在勤・在学の方または区内のクラブに所属し都卓球連盟に加盟している方費シングルス800円(高校生以下400円)、ダブルス1600円参加種目・氏名・住所・年齢・電話番号にあれば所属チーム名を書いて、4月30日(必着)までに参加費を添えて現金書留で、区卓球連盟事務局(〒166-0004阿佐谷南1-7-1)へ回同連盟・田崎☎3314-6624(午前10時~午後5時)

●2008年杉並スポーツ連盟春季テニス大会

時・内5月11日(日)=男子・女子ダブルス、18日(日)=ミックスダブルス/午前9時~午後5時(区後援) 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤の方定各日80組(抽選) 費1組3000円(当日持参) 往復ハガキ(7面記入例参照)にクラブ名・参加種目・性別も書いて、4月19日(必着)までに益子弘俊(〒166-0003高円寺南4-49-1)へ回益子☎3330

⑧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4月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

-9777(午前11時30分~午後6時)

教室

●女性のための卓球 ⑧教室番号「0425」

時5月8日~6月26日の毎週木曜日、午前9時~11時(計8回) 永福体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性の初級者定30名(抽選) 費3000円往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、4月14日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17)へ回同体育館☎3328-3146回3歳~就学前の託児あり(事前申込制)

●初心者水泳教室 ⑧教室番号「0448」

泳げない方を対象にした教室です。水に慣れ、浮くこと、呼吸のリズムを学びます。 時5月13日~6月6日の毎週火・金曜日、午後7時~9時(計8回) 高井戸温水プール 区内在住・在勤・在学で16歳以上の健康な方定32名(抽選) 費6500円往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、4月12日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ回同プール☎3331-8652

●ヨガ ⑧教室番号「0449」

時5月13日~6月17日の毎週火曜日、午前11時~午後1時(計6回) 大宮前体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方

定50名(抽選) 費1600円往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、4月14日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ回同体育館☎3334-4618回3歳~就学前の託児あり(事前申込制)

●ターゲットバードゴルフ ⑧教室番号「0391」

時5月13日~6月17日の毎週火曜日、午前9時~11時(計6回) 下高井戸運動場 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定30名(抽選) 費1000円往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、4月11日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1)へ回同運動場☎5374-6191回3歳~就学前の託児あり(事前申込制)

●アクアエクササイズ ⑧教室番号「0455」

時5月14日~6月18日の毎週水曜日、午後7時~9時(計6回) 高井戸温水プール 区内在住・在勤・在学で16歳~60歳未満の健康な方定30名(抽選) 費4500円往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、4月15日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ回同プール☎3331-8652

●春季初心者ソフトテニス教室

ソフトテニスの基本、審判技術、試合の

進め方などを指導します。(区共催)

時5月10日~6月28日の毎週土曜日、午後3時~5時(計8回。予備日=7月5日・12日) 妙正寺体育館(清水3-20-12) 区内在住・在勤の方定30名(抽選) 費3000円往復ハガキ(7面記入例参照)に性別と経験年数も書いて、4月23日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島(〒166-0016成田西3-6-4)へ回同連盟・小島☎3312-0385(午後7時~9時)

その他

●いきいきスポーツ健康塾・リフレッシュ3(スリー)ゾーン

「軽いストレッチで、心身をリラックスするゾーン」、「楽しい運動で、体力に応じて、少しずつ筋力アップするゾーン」、「自転車などを使って、無理なく、少しずつ、体力アップするゾーン」。この3つのゾーンを、楽しみながら元気になっていくプログラムです。

時5月7日~6月25日の毎週水曜日、午後1時~3時 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定72名(抽選) 費5000円往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日と現在の体力状況(自信がある・普通・無し)も書いて、4月11日(必着)までに(株)杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ回同財団☎3312-2111(区代表)

催し EVENT

■すぎなみ環境カエルくらぶ・きれいにカエル隊♪

時 4月12日(出)午前9時~10時(雨天実施) 場阿佐谷地区=集合場所=区役所青梅街道側玄関前、清掃場所=中杉通り、青梅街道沿い▷高円寺地区=集合場所=高円寺障害者交流館前(高円寺南2-24-18)、清掃場所=高円寺南4丁目信号から青梅街道まで 費無料 申当日、直接集合場所へ 関すぎなみ環境カエルくらぶ・きれいにカエル隊・牧野 ☎3316-2378(午前中) 他①軍手を持参してください②身軽な服装でお越しください③荷物置き場はありません

■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 4月20日(日)午後1時~4時(受付は3時まで) 場リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) 定10名(1人1点) 費無料(部品代は実費) 申・関電話で、リサイクルひろば高井戸 ☎3331-4360へ(先着順/水・木曜日休館)

講演・講座

科学館

■科学教室全期クラブ

実験をしながら理科の不思議を体験しましょう。

①中学校科学教室

時・内下表のとおり。いずれも午後2時~4時 場中学校教諭ほか 関区内在住・在学の国立、私立中学生(区立中学生は学校を通じて募集) 定各40名(地質は30名。抽選)

②小学校6年生科学教室

時 5月10日・17日・24日、6月7日・14日・21日・28日(計7回)。研究発表会=21年2月14日/いずれも土曜日の午後2時~4時 内化学=炭作り、地質=赤土、生物=維管束の観察、天文=黄道十二星座、物理=プザー 師小学校教諭ほか 関区内在住・在学の国立、私立小学6年生(区立小学生は学校を通じて募集) 定120名(抽選)

— (いずれも) —

費無料 申往復ハガキに教室名・住所・電話番号・氏名・学校名、①は希望コース(両方可)・科目も書いて、4月18日(必着)までに科学館へ 場・関科学館(〒167-0033清水3-3-13) ☎3396-4391

■天文の夕べ観望会「タイタン」

土星の輪と一緒に、衛星としては少し変わった特徴を持つ「タイタン」を天体望遠鏡で観望します。

時 4月12日(出)午後6時30分~8時30分 場科学館(清水3-3-13) 関区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方(小・中学生は保護者同伴) 費無料 申当日、直接会場へ 関科学館 ☎3396-4391 他雨天・曇天の場合はプラネタリウムで天文の話をしませ

すぎなみ環境情報館

◇かんきょう講演会「今が植え時!つる性植物で夏を涼しく」

わが家も皆も涼しくなる、みどりのカーテンを育てましょう。

時 4月17日(休)午後2時~4時 師緑のカーテン応援団・黒澤孝明 関区内在住・在勤の方 定40名 費無料 他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

◇自転車の手入れ方法とバンクの直し方

時 4月19日(出)午後1時~3時30分 関区内在住・在勤・在学の方 定12名 費130円

— (いずれも) —

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申・関電

(中学校科学教室)

Table with 4 columns: 月日, 化学, 地質, 物理 and 月日, 生物, 天文・気象. Rows include dates like 5月10日(出) and topics like 開室式, オリエンテーション, スペクトルの観察(1), etc.

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. Includes instructions like '往復ハガキには返信用のあて先も記入を'.

話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ(先着順)

その他

■小児救急・普及事業~赤ちゃんの病気と手当て

急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話しします。

時 4月8日(火)午前10時~11時30分 場和泉保健センター(和泉4-50-6) 師小児科医師・原みさ子 関0歳児(第1子)の保護者 定25名 費無料 申・関電話で、和泉保健センター ☎3313-9331へ(先着順) 他託児はご相談ください

ゆうライン. 話したいこと、聞きたいこと、困っていることがあったらご相談ください. 杉並区子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 相談専用電話 ☎5929-1901

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★杉並区民謡民舞大会 時 4月27日(日)午前10時~午後6時 場勤労福祉会館 費無料 申当日、直接会場へ 関杉並区民謡連盟・松澤 ☎3313-2852

★春季民謡舞踊大会 時 4月20日(日)午前10時30分~午後6時 場セシオン杉並 費無料 申当日、直接会場へ 関杉並区民謡協会・田部 ☎3399-1679

★杉並ジュニア混声合唱団定期演奏会 時 5月3日(祝)午後3時30分開演 場セシオン杉並 内曲目=混声合唱組曲「都会」ほか 定568名 費500円 申・関電話で、杉並ジュニア混声合唱団 ☎3311-0393へ

◇抽選で区民100名を無料招待 申往復ハガキ(記入例参照)で、4月15日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ 関同センター ☎3317-6621

★杉並区書道人協会展 時 4月26日(出)~29日(祝)午前10時~午後5時(初日は午後1時~) 場セシオン杉並 費無料 申当日、直接会場へ 関杉並区書道人協会・吉田 ☎3383-9459

★野草展 時 4月18日(金)~20日(日)午前10時~午後4時(20日は午後3時まで) 場大田黒公園 費無料 申当日、直接会場へ 関杉並野

草の会・窪田 ☎5932-7196 他車での来場はご遠慮ください

★ボーイスカウトの催し

◇ボーイスカウト1日体験 時 4月20日(日)午前10時~午後1時 場阿佐谷神明宮 費無料 申当日、直接会場へ 関ボーイスカウト杉並第12団・瀬藤(こうけつ) ☎6412-9632

◇ボーイスカウト杉並第4団バザー 時 4月20日(日)午前10時~午後2時 場カトリック荻窪教会 申当日、直接会場へ 関柳澤 ☎0424-65-9333

◇ボーイスカウトとアウトドアを楽しもう(幼稚園年長(保護者同伴)~小学3年生) 時 4月20日(日)午後1時~3時 場井草森公園 定50名 費無料 申Eメール(記入例参照)で、ボーイスカウト杉並第11団・篠原 ☎shinohara@ohzakai.co.jpへ(先着順) 関篠原 ☎3395-2525(午後6時まで)、☎3390-2232(午後6時以降)

講座・講演

★東京女子大学杉並区内公開講座「現代の教養としての哲学」 時 5月13日~6月17日の毎週火曜日午後2時55分~4時25分(計6回) 場東京女子大学 師同大学教授・黒崎政男 定150名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(記入例参照)で、4月25日(必着)までに同大学教育研究支援課(〒167-8585 善福寺2-6-1)へ 関同課 ☎5382-6470

★講演「認知症の治療最前線~認知症かな?と思ったときの受診の実際」 時 4月25日(金)午後1時30分~3時30分 場浴風会認知症介護研究・研修東京センター 師同センター研究部長・須貝佑一 ほか 定250名(先

着順) 費無料 申当日、直接会場へ 関同センター ☎3334-2173

★郷土史講座「インド独立の志士~二人のボース」 時 4月27日(日)午後1時30分~4時 場阿佐谷地域区民センター 師近現代史研究家・山本純美 定80名(先着順) 費500円 申当日、直接会場へ 関杉並郷土史会・原田 ☎3312-6623

★家庭学級「ぶちまつの会~あそびを通じて親子の向き合い方を学ぶ(1~3歳児の親子)」 時 4月27日(日)、5月15日~11月13日の木曜日、原則午前中(計11回) 場西荻地域区民センターほか 師パネルママほか 定20組(抽選) 費8000円(子育て応援券利用可) 申往復ハガキ(記入例参照)に子どもの名前・年齢とあればEメールアドレスも書いて、4月16日(必着)までに子ども文化NPO M・A・T(〒167-0042西荻北3-37-7)へ 関同団体 ☎3397-5152

★教育講演会「親心を育て、家族の絆を強めよう」 時 4月19日(出)午後2時~4時30分 場阿佐谷地域区民センター 師埼玉県教育委員・松居和 定80名 費無料 申・関電話またはファクス(記入例参照)で、郷土を愛する講演会実行委員会・和田 ☎5938-6839 関 ☎5938-6838へ(先着順)

★サイエンスホッパーズ(年間登録制)

①科学実験教室(小学4年生~中学生) 時 4月~毎月1回土曜日の午前中 場科学館ほか 費年会費600円、各回300円~ ②自然観察教室(小学生の親子、中学生) 時 5月~毎月1回土・日曜日 場和田堀公

園ほか 師昆虫学者・須田孫七 ほか 定70組(抽選) 費年会費6000円、各回500円~

— (いずれも) — 申①は封書に年会費分の切手を同封、②は往復ハガキで(①②とも記入例参照)、4月15日(必着)までに杉並ボランティア活動推進センターメールボックスNo.56(〒167-0051荻窪5-15-13)へ 関田中 ☎090-8340-6331

★(社)杉並区シルバー人材センター 囲暮講座 時・内火曜日コース=5月13日~7月29日(1級~10級程度)▷木曜日コース=5月8日~7月24日(簡単なルールの解かる11級~25級) 申いずれも午後1時30分~4時30分(計12回) 場杉並区シルバー人材センター方南分室 師シルバー銀の石同好会 有段者 定各10名(抽選) 費8200円 申ハガキ(記入例参照)に希望コースと棋力も書いて、4月11日(必着)までに(社)杉並区シルバー人材センター方南分室(〒168-0062方南1-3-4)へ 関同分室 ☎3323-1420

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 時 4月14日(月)~16日(水)午前11時~午後4時 場リサイクル自転車作業所 費1台6500円~1万5000円 申直接、同作業所へ(先着順) 場(社)杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

★杉並清掃工場見学会(4月分) 時 4月26日(出)午後1時30分~3時 場杉並清掃工場 定50名 費無料 申・関電話で、4月24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 ☎6238-0615へ(先着順)

20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、☎ 3372-8800 または 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、20年度中(4月～21年3月)に誕生日を迎える満年齢です。生活習慣病などで入院・加療中の方は、受診する必要はありません。

区民健康診査が 大きく変わります		これまで、職場などで健康診査の機会がない、30歳以上の希望者を対象に行ってきた区民健診は、4月1日に「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、健康診査の対象者や内容が改正されました。指定医療機関(受診券に実施機関一覧表を同封)で実施しますので、健康維持のため、生活習慣を見直すきっかけとして、役立ててください。				
区民健診	対象年齢	対象者	受診期間	費用	受診券の発行	検査項目
成人健診	30～39歳	職場などで健診を受ける機会がない方	誕生月の1日～末日 受診できなかった場合は誕生月の翌々月の末日まで(注②)	無料(希望検査項目を除く)	申し込み制・登録制(注③)	必須(全員) = 問診・計測など(身長・体重・腹囲)・血圧測定・血液検査・尿検査▷ 追加(医師が必要と認めた場合) = 貧血検査・心電図・眼底検査▷ 希望者 = 胸部X線検査300円
特定健診	40～74歳	杉並区国民健康保険の加入者(注④)			誕生月の前月末に郵送	40～64歳 必須・追加 = 成人健診と同じ▷ 希望者 = 胸部X線検査300円▷大腸がん検診200円 65～74歳 必須 = 成人健診と同じ項目と胸部X線検査、生活機能評価の問診▷ 追加 = 成人健診と同じ▷ 希望者 = 大腸がん検診200円
後期高齢者健診	75歳以上(注①)	後期高齢者医療制度の加入者			申し込み制・登録制(注③)	必須 = 成人健診と同じ項目(腹囲測定は任意)、胸部X線検査、生活機能評価の問診▷ 追加 = 成人健診と同じ▷ 希望者 = 大腸がん検診200円

注①75歳未満の方でも、後期高齢者医療制度に加入すると、後期高齢者健診の対象者となります。②4～6月生まれの方の受診券(受診票)は、5月後半～6月に発送予定です。この場合、受診期間は、受診券発送翌月から3カ月となります。③受診には申し込みが必要です。ただし、過去3年間に1回以上区民健診を受診した方は、申し込みは不要です。④40～74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・政府管掌保険・組合国保など)が実施する特定健診を受診してください。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。

【その他】

- ◆生活保護を受給している方も、今までどおり区の健診を受けることができます。
- ◆特定健診は、生活習慣病発症の前段階といわれる内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目した健康診査で、検査項目に腹囲測定が加わります。また、検診結果に応じて、生活習慣改善のための情報提供や専門家(医師・保健師・栄養士など)による支援(特定保健指導)を行います。

各種がん検診 がんの早期発見と早期治療のために実施しています。これまでと同様、職場などで受診の機会がない方が対象です。費用は、受診窓口でお支払いください。がん検診は、異常があるかないかを判断するものです。自覚症状がある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象年齢・対象者	受診期間	受診場所	費用	申し込みほか	検査内容
肺がん	35歳以上の方	7月1日～9月30日	各指定医療機関	1000円	【申し込み締切】 ①6月16日②7月14日③8月22日(必着) ※各締切日の月末に受診票を郵送します	胸部X線検査(喫煙者など肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ、喀痰細胞診(喀痰の採取)検査を実施)
喉頭がん	55歳以上の方			1000円		喉頭鏡検査、ファイバースコープ検査(鼻の穴から内視鏡を入れる検査)
子宮がん	20歳以上	19年度中に受診していない方(18年度中に受診した方には3月下旬に受診票を送付済み)	4月1日～21年2月28日	1000円	【申し込み締切】毎週金曜日(必着)。翌週に受診票を郵送。最終締切=21年1月30日 ◆ 乳がん検診の受診期間 ◆ ①40歳代=4月14日～7月31日②50歳以上=8月1日～11月30日③予備期間(①②で受診できなかった方)=12月1日～21年2月28日	内診+頸部細胞診検査(子宮頸部の細胞を調べます)
乳がん	40歳以上	年齢により受診期間が異なります(右記参照)		1000円		視触診+マンモグラフィ検査(乳房のX線撮影)

※区民健診と同時に実施しているがん検診

大腸がん	40歳以上	区民健診を受ける方	区民健診と同時に受診	指定医療機関	200円	区民健診の受診予約の際にお申し出ください	便潜血検査 便を2日分とり、血液を検出し消化器官からの出血を調べます。
前立腺がん	50・55・60・65・70歳			区内指定医療機関(他区は不可)	700円	区民健診を受診する際に、医師にご相談ください	P S A検査=採血により、P S A(前立腺特異抗原)の数値を測定

健診・検診の申し込み方法 ハガキは健(検)診ごとに1人1枚(乳がん、子宮がんは1枚で可)です。
【記入内容】①〇〇健(検)診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別(乳がん、子宮がんは不要)⑥電話番号
【あて先】〒167-0051荻窪5-20-1 杉並保健所健康推進課

5月の胃がん検診				
対象年齢	受診期間	受診場所	費用	検査内容など
35歳以上の方	5月8日～31日の木・金・土曜日 午前9時～午前中	杉並保健所3階 がん検診室	1000円	胃X線間接撮影法検査=発泡剤とバリウム(造影剤)を事前に飲み、胃の粘膜などを観察します。定員40名の集団検診

◆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加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④おおむね1年以内に胃がん検診を受けた

【申し込み方法】ハガキに①胃がん検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別⑥電話番号⑦受診希望日(第3希望まで)を書いて、受診希望日の2週間前の火曜日(必着)までに杉並区医師会胃がん検診担当(〒166-0004阿佐谷南3-48-8)へ

※がん検診と区民健診の希望項目の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護世帯の方は、費用が免除されますので、受診前に杉並保健所健康推進課または各保健センターへお問い合わせください(要申請)。

成人歯科健康診査				
対象年齢	対象者	受診期間	費用	検査内容
30・35・40・45・50・60・70歳	8月下旬に受診券を郵送します(申し込みは不要)	9月1日～11月29日	無料※	口腔内診査=現在歯・喪失歯の状況、歯肉の状況、口腔清掃状態などを調べます▷健診結果に基づく指導(1回)=歯のみがき方などの歯周疾患予防・改善のための指導を行います

※健診受診後の診療は有料です。希望者は、診療内容などを医師に確認の上、受診してください。

◆今後実施予定の健(検)診・検査など◆

- ◇**大腸がん検診**
19年度は30歳以上・区民健診同時受診で無料でしたが、20年度から40歳以上で200円となります。今後、区民健診受診対象外の方にも、200円で単独で実施します。
- ◇**前立腺がん検査**
区民健診受診対象外の50・55・60・65・70歳の方に、単独で実施します。
- ◇**胃がん検診**
指定医療機関でも受診できるようになります。
- ◇**中高年者眼科検診**
緑内障と加齢性黄斑変性症の早期発見を目的に実施します。
- ◇**成人歯科健康診査再評価調査**
19年度成人歯科健康診査を受診した方を対象に、再評価調査をします。

※対象者・申し込み方法などの詳細は、決まり次第「広報すぎなみ」や区ホームページなどでお知らせします。

◆春のポリオ予防接種(5月分)◆

場 所	日 程
荻窪保健センター(荻窪5-20-1)	12日(月)・20日(火)
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	2日(金)・7日(水)・15日(木)・19日(月)
高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	7日(水)・19日(月)
上井草保健センター(上井草3-8-19)	15日(木)・20日(火)
和泉保健センター(和泉4-50-6)	9日(金)・13日(火)

時・場左表のとおり(個別に通知はしていません) ㊦受付時間=午後1時15分～2時30分(時間厳守)▷接種開始=1時30分。検温のための番号札は0時30分から会場入口付近に設置します。0時30分以前の入場はご遠慮ください▷持ち物=①母子健康手帳②予診票(お手元に予診票がない方はお問い合わせください)▷当日の流れ=検温→受付→予診→接種の同意→ワクチン服用▷杉並保健所保健予防課 ☎ 3391-1025(他)①相談のある方は事前にお問い合わせください(各接種会場へ直接の問い合わせはできません)②車での来場はご遠慮ください③当日の予診結果で接種できない場合があります

(発行日)毎月1日、11日、21日

