



主な記事

- 介護保険制度が変わりました…1面
- 区の情報公開し、皆さんの個人情報を守ります…8面

介護保険制度が変わりました

▶介護予防でいつまでもいきいき活動(てぬぐい体操・6月18日開催)



介護保険は、介護を必要とする方を社会全体で支えるための社会保険制度として発足してから、6年が経過しました。区は4月の介護保険法の改正にあわせ、将来にわたり制度を安定的に運営するために、予防重視型システムへの転換やサービスの見直しを行いました。

—問い合わせは、介護保険課へ。

制度の見直し

介護保険は、介護する家族の負担を軽減し、社会全体で老後の安心を支える仕組みとして定着してきました。その一方で、サービス利用拡大に伴う費用の増加や、軽度者・認知症高齢者へのサービスのあり方などの課題が生じています。そこで、高齢者の人権擁護を前提とした「高齢者の自立支援」を基本理念に、高齢者が住みなれた地域で生き生きと暮らせるように、また将来にわたり介護保険を維持できるものとするため、左図の①

介護状態になることを予防するサービスや事業を始めます

高齢者が地域でできるだけ自立した生活を送れるよう、生活機能を維持・改善するため、「できること」を引き出すサービスを提供し、事業を実施します。

介護予防の流れは下図のとおりです。

制度変更のポイント

- 1 介護状態になることを予防するサービスや事業を始めます
- 2 負担のあり方を見直します(「広報すぎなみ」7月11日号でお知らせします。なお、18年度介護保険料の納入通知書などは7月20日ころお送りする予定です。)
- 3 住みなれた地域での自立した生活を支援します
- 4 サービスの質を確保・向上します

最近、「メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉をよく耳にするようになりました。難しいカタカナ語を多用する国には困ったものですが、要は内臓脂肪による肥満で生活習慣病の入り口にある方を言います。そしてウエストサイズ(腹囲)が、男性八五cm、女性九〇cm以上の方は危険水域にあり、それに加えて「高血圧」「高脂血」「高血糖」のどれかの症状をあわせ持つと、心臓病発症の危険が一〇倍近くになると言われています。

区では30歳以上の方に区民健康診査を実施していますが、その結果をみると男性では三〜四人のうち一人は肥満で、また心臓病や脳卒中が原因で亡くなった方

区長からのいいメール

杉並 ウエストサイズ物語

杉並区長 山田 宏

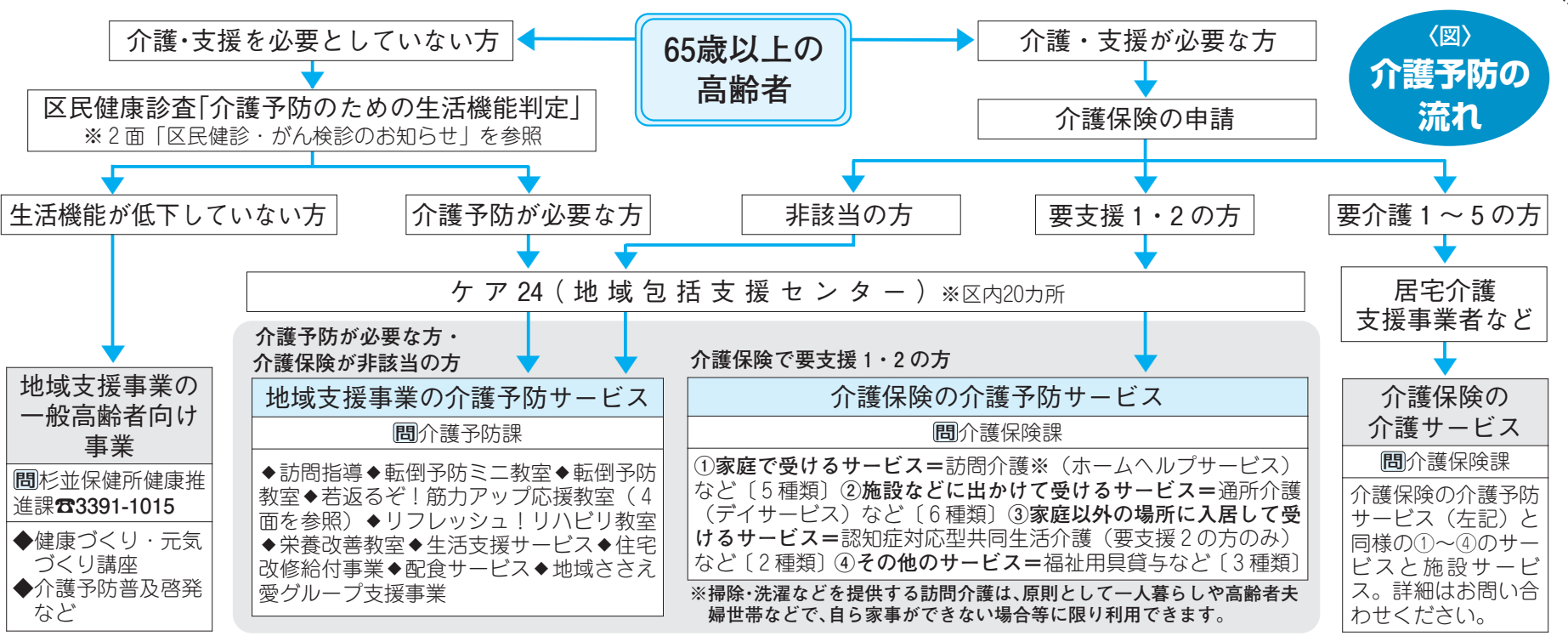


は、16年では約千人にのぼっています。増え続ける国民医療費の中の三割を生活習慣病が占めるまでになり、国は12年からの一〇年間で成人男性の肥満率を二四%から一五%に減らそうとしています。

はつきやすいが落とすのも比較的簡単で、食事やお酒、運動やタバコなど、日常のちょっとした習慣を改善することで効果が出てきます。

そこで「健康都市」をめざす区では、7月から「杉並ウエストサイズ物語」という運動を始めます。まずはご自分のウエストサイズを測ってみましょう。そして「!?」という方(私も含め)は、「燃やせ内臓脂肪」を合言葉に今日から食事と運動を改善していきましょう。区のホームページでは健康度のチェックができるコーナー、お近くの保健センターには「杉並ウエストサイズ物語コーナー」も設置されていますので、ぜひお立ち寄りください。

〈図〉介護予防の流れ



暮らしのちょっとしたお問い合わせは ☎#8800 または ☎3372-8800 一区役所いつでも電話サービス

歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ 生まれる街。

SUGINAMI INFORMATION 掲示板

地域のたすけあいネットワークに登録しましょう

一人暮らしなどの高齢者や障害者のある方を地域でささえる制度で、「地域の目」と「地域の手」の二種類があります。

「地域の目」は、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の方を、日常的にボランティアのあんしん協力員などが見守り・声かけを行い、必要ときは速やかに高齢者の相談窓口のケア24(地域包括支援センター・区内二〇カ所など)をご案内します。

「地域の手」は、災害時に地域の支援を必要とする高齢者や障害者の情報を、事前に民生児童委員・警察署・消防署に提供するものです。

【ケア24、介護予防課(区役所東棟一階)、保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟三階)、保健福祉相談係(区役所東棟一階)、福祉事務所、障害者福祉会館】ケア24または介護予防課地域連携推進担当

ヘルシーメニュー推奨店でおいしく食べて夏バテ予防

暑い夏を乗り切って元気に楽しく過ごすために、お店ごとのおすすめメニューと夏バテ予防対策の工夫などの健康・栄養情報を提供します。

【7月1日(土)～31日(月)】方南・和泉・永福・西永福周辺のヘルシーメニュー推奨店(区ホ

ホームページを参照(☎和泉保健センター栄養指導担当 ☎331319331)

7月から国民年金免除制度が変わります

免除制度が、全額免除と三段階の一部納付制度に変わります(下表のとおり)。この制度は本人と配偶者・世帯主の前年所得が一定基準以下の場合、申請して受けられます。免除が承認された期間は基礎年金受給資格期間に算入されませんが、年金額は納付額に応じて計算されます。

Table with 4 columns: 免除種類, 所得基準, 納める月額保険料, 年金額の計算. Rows include 全額免除, 一部納付 (4分の1, 半額, 4分の3).

障害者自立支援法説明会

10月から実施する相談・移動・コミュニケーションなどの地域生活支援事業と、新しい施設事業体系について説明します。

【7月16日(日)午前10時～11時30分】②18日(火)午前10時～11時30分 ③21日(金)午後1時30分～3時 【会場】①あんさんぶる荻窪・第一(三教室) (荻窪5-15-13) ②区役所第四会議室(中棟六階) ③高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) (定各八〇名程度) 【申込み】直接会場へ(障害者施策課)電話予約が可

18年度国民年金保険料一般免除などの申請開始

7月から、18年度(承認期間7月～19年6月)の国民年金保険料一般免除(全額・一部納付)と若年者納付猶予の申請を受け付けます(郵送申請可)。

17年度に全額免除・若年者納付猶予の承認を受けて継続申請を希望した方は、18年度の申請は不要です。ただし、所得審査のため、住民税の申告は必要です。継続申請を希望しなかった方と半額免除承認者には、7月21日に東京社会保険事務局が申請書をお送りします。

【☎国民年金課国民年金係 ☎0570-051165】

原爆被爆者の方に見舞金を支給します

7月1日現在区内在住で、支給時期(8月下旬)も引き続き区内に住所がある被爆者の方(被爆者健康手帳、本人の銀行口座の分かるもの、印鑑を持って、7月31日までに障害者施策課障害者福祉係(区役所一階13番窓口)へ(☎同係)17年度に受給した方は申請の必要はありません

【☎支給額】二万二〇〇〇円(7月1日現在区内在住で、支給時期(8月下旬)も引き続き区内に住所がある被爆者の方(被爆者健康手帳、本人の銀行口座の分かるもの、印鑑を持って、7月31日までに障害者施策課障害者福祉係(区役所一階13番窓口)へ(☎同係)17年度に受給した方は申請の必要はありません

【☎同係】17年度に受給した方は申請の必要はありません

18年度 区民健診・がん検診のお知らせ

区内にお住まいで、職場などに健(検)診の機会がない方が対象です(入院、加療中の方は、受診できません)。対象年齢は19年3月31日現在です。

Table with 6 columns: 健(検)診名, 対象年齢, 受診期間, 受診場所, 費用, 備考. Rows include 区民健診, 前立腺がん検査, 肺がん検診, 喉頭がん検診, 子宮がん検診, 乳がん検診, 8月の胃がん検診.

※がん検診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護世帯の方は、費用が免除されますので、事前に杉並保健所健康推進課へお問い合わせください(要申請)。

Table with 2 columns: 健(検)診名, 申込方法. Rows include 区民健診(肺がん, 喉頭がん, 乳がん, 子宮がん), 胃がん.

あなたのまわり の虫対策



これから夏にかけて、様々な虫が発生し、不快な思いや直接被害に遭う機会が多くなると思われます。この時期、特に相談の多い虫への対処方法をご紹介します。

◇毛虫(チャドクガ)

ツバキやサザンカなどの葉の裏側に、年二回(初夏と秋)集団で発生します。幼虫・成虫とも毒針毛を持ち、皮膚を刺されると、痛がゆく感じます。

▼駆除方法

群生している毛虫を発見した

◇ハチ(アシナガバチ)

ハチは作物の花粉を受粉させる害虫を食するなど、自然環境の中で重要な役割を持つ益虫です。人がいたずらに触らない限りハチの方から刺すことはありません。やむを得ず駆除する場合は次の方法で行ってください。

◇蚊

蚊は卵から約三日で幼虫(ボウフラ)になります。水中で約二週間生息したのち、成虫(寿命は約一カ月)になります。吸血するのは成虫の雌のみです。

▼駆除方法

夕方暗くなるとハチは巣に戻り、あまり活動しなくなります。

家庭にあるスプレー式殺虫剤を使い、ハチの巣に向けて一〇秒ほど噴射してください。薬剤のかかったハチは、すぐに下に落ちて死んでしまいます。翌日、巣にいないことを確認し、巣を取り除きます。

※スズメバチなどの大型のハチが庭先などに巣を作った場合は、駆除作業を個人で行うことは危険です。環境課生活環境担当にご相談ください。

▼発生しやすい場所

ボウフラは、葉にたまる水滴程度の水たまりで十分生息できます。次の場所などは定期的に清掃し、片付けるなどして蚊が発生しにくい環境にすることが大切です。

植木鉢の受け皿、バケツ、シヨウロ、雨どい、雨水ます、庭の池、水槽、工事現場や自転車などの雨よけシート、ボイ捨てされた空き缶・空きビン、野ざらしの容器など

発生源となる水たまりをなくすことが蚊の発生を抑える有効な対策です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

青少年表彰候補者を推薦してください

区は、「心温まる善い行い」や「勇気ある行い」をした青少年を表彰しています。善意の行為の気運を盛り上げて行くために、多くの推薦をお願いします。

【25歳未満の①区内で善い行いをした青少年②区外で善い行いをした区内在住の青少年】児童青少年センター、区民事務所、分室、駅前事務所、図書館にある推薦書に必要事項を書いて、10月2日(必着)までに児童青少年課青少年係(〒167-0051荻窪1-56-13)へ郵送または持参(同係) ☎3393-4760

住民税の減免

昨年の水害などをふまえて、「杉並区特別区民税減免の適用に関する要綱」を策定しました。水害減免の所得制限額が一〇〇万円から二〇〇万円に緩和されます。詳細は、お問い合わせください。

建物の無料相談会

◆建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会
時7月12日(水)午後1時～4時(毎月一回)
◆建築総合無料相談会
時毎週火・木曜日午後1時～4時(祝日を除く)

☆
【場】区役所一階ロビー【費】無料
当日、直接会場へ【建築課建築防災係】①図面などがある場合はお持ちください②木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧められる業者がありますが、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
「放射第5号線事業推進のための検討協議会」各専門部会
検討内容、傍聴などについては、お問い合わせください。

道路専門部会

時7月10日(月)午後6時～8時
②緑地専門部会
時7月14日(金)午後6時～8時

久我山会館

【場】久我山会館(久我山3-23-20)【申】当日、直接会場へ
①は都第三建設事務所工事第一課環境対策担当 ☎3387-5347
②は都西部公園緑地事務所所工事課設計係 ☎0422-470114
【他】車での来場はご遠慮ください

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、国の仕事への苦情などを行政書士・社会保険労務士・行政相談員がお受けします。

時7月14日(金)午後1時～4時
【場】区役所一階ロビー【費】無料
【申】当日、直接会場へ【東京都行政書士会杉並支部】 ☎0120-1567-537(フリーダイヤル)

7月の高齢者就労相談

シルバー人材センターの相談員が、地域で経験や能力をいかしたいと考えている高齢者の方を対象に就労相談を行います。
時7月4日・11日・18日・25日
【場】高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)【費】無料

募集中! 「黄色いごみ袋」のモニター

カラス対策に効果が認められる、区推奨「黄色いごみ袋」を無料で配布します。一カ月間試用し、簡単なアンケートにお答えください。ごみ袋は集積所をお使いの世帯数分配付します(一世帯あたり四五袋を10枚(約一カ月分))。



▲黄色いごみ袋

【対】カラス被害に困っている五〇〜一五世帯程度の集積所で利用者のおおむね全員が参加しアンケートに協力できること【定】五〇集積所(抽選)【申】集積所の代表者が、往復ハガキ(4面記入例参照)に日中の連絡先と集積所を使っている世帯数も書いて、7月10日(消印有効)までに清掃管理課清掃計画係へ【同】係

【申】当日、直接会場へ(杉並区シルバー人材センター) ☎3317-2217

杉並区調べる学習賞

図書館やインターネットなどを活用して、実際に調べたことをまとめた作品を募集します。あなたも夏休みを利用して応募してみませんか。

【時】募集期間 9月1日(金)～30日(土)【内】調べるテーマ、作品の大きさや形、枚数は自由。作品は未発表のものに限ります【対】区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方【申】提出先 区立小・中学校各学校または区立図書館【区立以外の小・中学生】18歳までの方【区立図書館】中央図書館企画サービス担当 ☎3391-5754

障害者福祉会館 看護師

【内】障害者のデイサービスと相談業務【勤務時間】午前8時30分～午後5時15分。月一八日勤務(土・日曜日、祝日を除く)【資格】看護師免許を有する60歳くらいまでの方【募集人数】一名【給与】月額二万七〇〇〇円程度【採用日】8月【その他】交通費支給。社会保険加入【申】写真をはった履歴書を、7月15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)へ郵送または持参【同】事務局 ☎3332-16121

障害児の放課後活動の介助アルバイト

【内】勤務場所 NPO法人よりみちくらぶ(成田東4-1-26)ほか【勤務時間】月～金曜日の下校時～午後6時【時給】八五〇円(昇給あり)【その他】資格不要(研修二回あり)【申】電話で、よりみちくらぶネコの話で、よりみちくらぶネコのトランク ☎3313-5760へ

重度身体障害者グループホームの支援員

【内】勤務場所 グループホームゲンキ本天沼(本天沼1-14-3)【運営者】NPOゲンキふ

【時】募集期間 9月1日(金)～30日(土)【内】調べるテーマ、作品の大きさや形、枚数は自由。作品は未発表のものに限ります【対】区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方【申】提出先 区立小・中学校各学校または区立図書館【区立以外の小・中学生】18歳までの方【区立図書館】中央図書館企画サービス担当 ☎3391-5754

審議会等のお知らせ	
審議会名	都市計画審議会
日時	7月7日(金) 午前10時～正午
主な内容	東京外かく環状道路についての報告、放射第5号線についての報告ほか
問合せ	都市計画課都市計画担当

※日時は変更する場合があります。

知的障害者授産施設の指定管理者

19年4月(予定)から知的障害者授産施設(通所)である区立あけぼの作業所を指定管理者として運営する社会福祉法人を公募します。

【対】公募の時点で、東京都または近県(千葉県、埼玉県および神奈川県)で、知的障害者通所授産施設を運営する社会福祉法人。または、知的障害者通所更生施設において作業報酬を利用者に支払うプログラムを行っている社会福祉法人【申】募集期間 7月3日～8月14日。詳細は、7月3日から区ホームページに掲載する公募要項をご覧ください。応募書類、質問票は区ホームページから取り出せます【障害者施設課法人公募担当

【時】募集期間 9月1日(金)～30日(土)【内】調べるテーマ、作品の大きさや形、枚数は自由。作品は未発表のものに限ります【対】区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方【申】提出先 区立小・中学校各学校または区立図書館【区立以外の小・中学生】18歳までの方【区立図書館】中央図書館企画サービス担当 ☎3391-5754

すぎなみ地域活動ネットワークを ご利用ください

http://sugi-ck.net/



▲杉並で活動する団体の情報が満載です

や、活動をお手伝いしていただける方の募集情報を見ることが出来ます。

団体活動を応援します

団体の活動紹介やイベント情報、ボランティア・人材募集などを、トップページから発信することが出来ます。

【情報交換する】
団体会員専用ページには、団体内部での情報交換機能として、会員へのお知らせやメール発信などが出来ます。

地域活動ネットワークへの登録方法

地域活動ネットワークに登録し、団体情報を発信する団体を募集しています。登録の要件は次のとおりです。登録には、運営者による簡単な審査があります。
◎構成員は五名以上で、その二分の一以上が区内在住・在勤・在学者であること。
◎区内に本部、活動拠点を有する、もしくは主な活動範囲が区内であること。
◎会則(規約)と構成員の名簿があり、代表者が定められていること。
◎ネット上で政治・宗教活動、商業・販売活動を行わないこと。

◎登録料として毎年度、一〇〇〇円が必要で、
◎すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260または地域課協働推進担当

【時】募集期間 9月1日(金)～30日(土)【内】調べるテーマ、作品の大きさや形、枚数は自由。作品は未発表のものに限ります【対】区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方【申】提出先 区立小・中学校各学校または区立図書館【区立以外の小・中学生】18歳までの方【区立図書館】中央図書館企画サービス担当 ☎3391-5754



催し

郷土博物館
七夕まつり

「七夕(棚機)」にちなんだ機織りや、特別展「杉並のお風呂屋さん」に関連し、吹流しと一緒にのれんを飾ります。また、古民家に七夕の笹飾りを展示し、短冊を用意してお待ちしています。

時 7月1日(土)〜7日(金)午前9時〜午後5時(月曜日休館) 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 一〇〇円(観覧料。中学生以下無料) 申当日、直接会場へ 同館 ☎3317-0841

7月の施設めぐり

不燃ごみの中継施設とごみの最終処分場めぐり、ごみの減量について考えてみませんか。 時 7月26日(水)午前8時30分〜

7月は『社会を明るくする運動』強調月間
一ふれあいと対話が築く明るい社会一
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深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。今回の運動では「犯罪・非行の防止と更生の援助のため、地域住民の理解と参画を求め」を重点目標としています。
関「社会を明るくする運動」杉並区実施委員会(児童青少年課青少年係内) ☎3393-4760

ハガキ記入例 (1人1枚)

- ①行事名
- ②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
- 託児(3歳〜就学前)のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢も記入

講演・講座

区民健診要指導者
フォローアップ教室

自分に合った食生活や運動を実践し、肥満や生活習慣病、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を防ぎましょう。

時 7月14日(金)午後1時30分〜3時 場所 萩窪保健センター(萩窪5-20-1) ☎3391-0015

家族のための認知症講座

認知症に対する正しい知識を学び、「もの忘れ」に前向きに取り組みましょう。

時 7月29日(土)午後2時〜4時 場所 杉並保健所(萩窪5-20-1) 内講演II 認知症についての正しい理解 講師 あしかりクリニック院長・芦刈伊世子 区内在住でもの忘れが気になる方、または認知症について正しい知識を学びたい方 定七〇名 費 無料 申 同 7月3日から電話で、萩窪保健センター ☎3391-0015 (先着順)

赤城自然園バス見学会

時 7月22日(土)午前7時30分〜午後6時 集合・解散II あんさんぶる萩窪(萩窪5-15-13) 行先II 赤城自然園(群馬県勢多郡赤城村) 対小学三年生〜中学生 定四〇名(保護者の付き添いは一名まで可) 費 一人一〇〇円(保険料を含む) 申 同 電話またはファクスに、行事名・全員の住所・氏名(フリガナ)・電話番号・性別・年齢・学校名・学年・昼食(別途五〇〇円)希望の有無を書いて、リサイクルひろば高井戸 ☎3331-14360 FAX 3367-3511 (先着順。水・木曜日休館)

森を体験しよう

時 7月22日(土)午前7時30分〜午後6時 集合・解散II あんさんぶる萩窪(萩窪5-15-13) 行先II 赤城自然園(群馬県勢多郡赤城村) 対小学三年生〜中学生 定四〇名(保護者の付き添いは一名まで可) 費 一人一〇〇円(保険料を含む) 申 同 電話またはファクスに、行事名・全員の住所・氏名(フリガナ)・電話番号・性別・年齢・学校名・学年・昼食(別途五〇〇円)希望の有無を書いて、リサイクルひろば高井戸 ☎3331-14360 FAX 3367-3511 (先着順。水・木曜日休館)

すぎなみ環境情報館
フリーマーケット

時 7月16日(日)午前10時〜午後3時 場所 あんさんぶる萩窪・情報資料コーナー(萩窪5-15-13) 区内在住・在勤の方(業者不可) 定一五区画(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照)で、7月8日(必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167-0005 萩窪5-15-13 あんさんぶる萩窪内)へ 同館 ☎3398-191

すぎなみ環境力エルくらぶ
きれいにカエル隊

毎月一回の路上清掃を続けています(雨天実施)。

時 7月8日(土) 阿佐谷地区II 午前8時〜9時 集合場所II 区役所青梅街道側玄関前 清掃場所II 中杉通り、青梅街道沿い ②高円寺地区II 午前8時15分〜

上萩窪青少年育成委員会
万歩会

時 7月22日(土)〜28日(金)午前5時50分〜7時30分 行程II 萩窪八幡神社(上萩4-19-2・集合) ↓ 善福寺池 ↓ 萩窪八幡神社

気弱になりやすい高齢期
を元気に過ごすには

時 7月14日(金)午前9時30分〜11時30分 場所 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 高齢者のうつ病についての正しい知識と予防 講師 あしかりクリニック

区民健診要指導者フォローアップ教室

場所	日程
萩窪保健センター(萩窪5-20-1) ☎3391-0015	7月11日(火)・18日(火)・25日(火) 9月12日(火)・19日(火)・26日(火)
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	9月7日(木)・14日(木)・21日(木)
高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	7月5日(水)・12日(水)・19日(水)

(注) 1. いずれも午前10時〜正午(計3回)。2. どの保健センターでも受講できます(上井草・和泉保健センターはお休みです)。

家族介護教室



認知症って何? 時 7月12日(水)午後2時〜3時 30分 場所 さんじゅ久我山(久我山3-47-16) 講師 看護師・水村純子 区内在住で認知症に関心のある方 定二〇名 費 無料 申 同 電話で、前日までにケア24久我山 ☎5346-3348 (先着順)

夏の高齢者の食事の工夫 時 7月22日(土)午後2時〜3時 30分 場所 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 講師 管理栄養士・高澤弘美 区内在宅サービスを利用している方やその家族 定二〇名 費 無料 申 同 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660 (先着順)

高齢者の口腔ケア 時 7月14日(金)午後1時30分〜3時 場所 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 講師 歯学博士・櫻井昌彦 高齢者の介護をしている方、または関心のある方 定二〇名 費 無料 申 同 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074 (先着順)

介護知識・技術 時 7月23日(日)午後1時30分〜3時 場所 上萩ふれあいの家(上萩2-26-7) 内 老年症候群の予防・改善とQOL(生活の質)の維持・向上 区内在住でデイサービスを利用している方やその家族 定二〇名 費 無料 申 同 電話で、上萩ふれあいの家 ☎3301-2256 (先着順)

食べやすくする食事の工夫 時 7月15日(土)午後1時30分〜3時 場所 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(清水3-22-4) 講師 管理栄養士・田子ます 区内在住の方 定二〇名 費 無料 申 同 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎394-0455 (先着順)

脳と体を鍛えるプログラム 時 7月27日(木)、9月28日(木)、10月26日(木)、11月24日(金)、12月22日(金)、19年2月22日(木) 場所 午後1時30分〜3時30分 (計六回) 場所 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 区内在住の65歳以上で自力でおおむね六日間通える方。四〇分間ほど、からだを動かすことができる方。医師の了解を得ている方 定二〇名 費 一回三〇〇円(下リル代) 申 同 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 (先着順)

介護予防のための
筋力アップ応援教室

時 ①8月18日〜11月29日 毎週水・金曜日の午前9時30分〜11時30分 ②8月18日〜11月29日 毎週水・金曜日の午後1時30分〜3時30分 ③8月22日〜11月28日 毎週火・金曜日の午前9時30分〜11時30分(各コース計二八回) 場所 ①杉並保健所(萩窪5-20-1) ②浴風会ケアハウス(高井戸西1-12-1) ③高齢者用

に作られたトレーニング機器を用いた筋力増強運動や口腔機能・栄養の取り方など 健康運動指導士 定65歳以上の介護保険に該当していないか未申請で、区民健康診査で介護予防の必要性が認められた方 定各一五名 費 八四〇〇円 申 同 各ケア24または介護予防課 介護予防推進係へ

科学館

◇区民科学教室 親子天文教室

時・内①7月22日(土)午後6時
9時 星座早見盤作り 科学館の特製②29日(土)午後6時 9時 望遠鏡作り 天体望遠鏡工作キットを使用 科学館指導員 区内在住・在学で①は小学三年生以上、②は小学五年生以上の子どもの保護者(定)各二〇組(四〇名) 費①無料②三〇〇円(材料費) 往復ハガキ(4面記入例参照)に希望コース名と学年も書いて、7月12日(必着)までに科学館へ

◇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、自律型ロボットや操作プログラムをつくりまわす。
時①8月7日(月) 9日(水)午前9時 正午②同午後1時 4時

●夏休み子ども理科教室 食べ物安心・安全調査隊

時7月27日(木)午後1時 4時 30分 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内①親子で

場・区科学館(〒167-0003 清水3-3-13) 3396-4391

☆

場・区科学館(〒167-0003 清水3-3-13) 3396-4391

③9月2日(土)・9日(土)・16日(土) 午前9時 正午 区パソコンの基 本操作ができる区内在住・在学 の小学三年生 中学生(定)各三〇 名(抽選) 費無料(往復ハガキ (4面記入例参照)に参加希望 日、学校名と学年も書いて、① ②は7月20日、③は8月15日(い ずれも必着)までに科学館へ(他 ロボットキットはお貸ししま す。中級コースは10月に開催す る予定です)

食品衛生監視員になってお店で 食品の着色料の表示を調べてみ よう②食品の着色料を調べてみ よう(保護者は食品豆知識講座 を受講) 区内在住・在学の小学 四 六年生とその保護者(定)一 〇組(抽選) 費一人五〇円(保 険料) 往復ハガキ(4面記入 例参照)に学年も書いて、7月 18日(必着)までに衛生試験所 (〒168-0007 高井戸東3- 20-3)へ(区生活衛生課食品衛 生広域班) 3391-1991

親子で楽しむマイバッグ

女子美術大学生がバッグ専用 の布を選び、デザインしました。 好きなデザインのバッグを作り ましょう。



アクビちゃんとお友達
アクビちゃんを握って
夢をかなえよう!



▲アクビちゃん ©タツノコプロ

アクビちゃんが魔法の壺か らやってきます。恋の願いや 夢をかなえて欲しい方は、ぜ ひ遊びに来てください。アク ビちゃんが元気にタンバリン

を叩いて応援してください。

時7月15日(土)・16日(日)、8 月5日(土)・6日(日)の午前10時 30分、午後0時30分、2時30 分、4時30分(各回十五分程 度) 場杉並アニメーションミ ュージアム(上荻3-29-5 杉並会館三階) 内グリーティ ング(お出迎え) 握手会・撮影 会(カメラはご持参ください)

無料(申当日、直接会場へ) 同ミュージアム 3396-1510(午前10時 午後6 時。月曜日(祝日)にあたる場 合はその翌日) 休館(他) ht tp://www.sam.or.jp/

在学の方(定)二〇名(費)一〇〇円 (材料費)
◇夏の昆虫観察会
身近に息づく虫を発見しまし よう。
時7月17日(祝)午前10時 正午 (小雨実施) 場集合場所 善福 寺公園・渡戸橋付近(善福寺3 -18) 師日本昆虫学会会員・須 田孫七ほか(区内在住・在勤・ 在学の方(小学生以下は保護者 同伴) 定六〇名(費)一〇〇円(保 険料)

◇かんきょう講演会 プラスチックごみのリサイク ルー今・これから

時7月19日(水)午後1時30分 3時30分 場あんさんぶる萩窪・ 環境学習室(都二三区清掃一 部事務組合総務部企画室長・速 水章一ほか(区内在住・在勤の 方) 定三〇名(費)無料

手すきハガキの枠作り

牛乳パックからハガキを作る ための枠を作ります。
時7月30日(日)午後1時30分 3時30分 場リサイクルひろば高 井戸(高井戸東3-7-4) 定 一三名(費)六五〇円(材料費) 申 井戸 3331-4360(先 着順。水・木曜日休館)

あけぼの紙漉き塾

ハガキをつくらう!
時①8月1日(火)・2日(水)②3 日(木)・4日(金)いずれも午前10時 11時30分(2日と4日は10時 45分まで。計二回) 場あけぼの 作業所(上井草4-3-11) 内

紙漉き体験とハガキ・ポチ袋づ くり(区内在住・在勤・在学で 小学生以上の方) 各一回一〇名 (費)一〇〇円(材料費・お土産付き) 申・区電話で、あけぼの作業所 3395-1441(先着 順)

応急危険度判定員

震災などで被災した建築物の 安全性を判定する「応急危険度 判定員」として登録するための 技術取得講習会です。
時①9月12日(火)②10月18日(水) いずれも午後1時30分 5時 場 都庁第一本庁舎(新宿区西新宿 2-8-1) 内(区内在住・在勤 で一・二級建築士または木造建 築士の方) 定各五〇名(費)無料 建築課建築防災係(区役所西棟 三階)にある申込書を、7月31 日までに同係へ持参(同係

ウォーキングは背筋を 伸ばしてリズムカルに!

正しい歩き方で体を変えまし よう。
時7月11日(火)午前10時 正午 場方南会館(和泉4-42-5) 内(健康運動指導士・藤田温史(区 区内在住の方) 定三〇名(費)二〇円 (保険料) 申・区電話で、和泉 保健センター 3331-993 31(先着順) (他)運動靴とタ オルをお持ちください

笑顔でもっと健康に!

誰でもできる笑い筋体操 話題の健康法を体験してみま せんか。
時7月19日(水)午後1時30分 3時30分 場上井草保健センター (上井草3-8-19) 師筑波大 学大学院助教・林啓子(区内 在住・在勤で65歳以上の方) 定三 〇名(費)無料(申) 7月3日から

中高年のための 筋力トレーニング

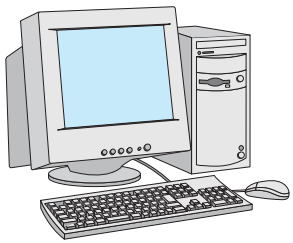
時7月19日(水)午後2時 4時 場セシオン杉並(梅里1-22- 32) 師健康運動指導士・藤田温 史(区内在住の方) 定三〇名(費)無 料(申) 区電話で、高円寺保健セ ンター 3311-0116(先着順) (他)体育館履き(スリ ッパは不可)・タオル・飲み物 を お持ちください

育児講座 親子で体操

身近な遊具を使う親子体操で す。
時7月1日(土)午前10時 正午 場子育てサポートセンター中瀬 (下井草4-25-10) 中瀬保育園 内(師健康体操指導員・斎藤な み多(1歳 3歳の子どものそ の保護者) 定二〇組(四〇名) 費 無料(申) 区電話で、子育てサポ ートセンター中瀬 3399- 6447(先着順) (他)車での 来場はご遠慮ください

シニアのための初めての パソコン・デジタル講座

時・内7月27日(木) 30日(日) ① 午前9時30分 午後0時30分 ② 午前9時30分 午後0時30分 ③ 超初心者向けパソコン入門(基 本操作・文字入力・簡単な文章 の作成) ④ 午後1時30分 4時 30分 ⑤ デジタルカメラ入門(基 礎)



本操作・パソコンへの取込・画 像活用の基本)(いずれも計四 回) 場高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5) 師IT スクエア杉並(区内在住で55歳 以上の方) 定各一五名(抽選) 費 各六〇〇円(テキスト代含む) 申往復ハガキ(4面記入例参照) に希望講座名も書いて、7月10 日(必着)までにITスクエア 杉並(〒168-0063 和泉3- 17-15)へ(区)ITスクエア杉並 3090-4722-2574

パソコン・デジタル何でも相談コーナー

時・場①7月4日(火)・16日(日) ② 高齢者活動支援センター(高 井戸東3-7-5) ③ 7月4日 (火)・18日(火) ゆうゆう西田館(萩 窪1-57-4) ④ 7月11日(火)・ 25日(火) ゆうゆう梅里堀ノ内館 (堀ノ内3-37-4) いずれ も午前9時30分 午後0時30 分、午後1時30分 4時30分 師 ITスクエア杉並(区内在住で 55歳以上の方) 定一〇名②③各 八名(先着順) 費一回五〇〇円 (申)当日、直接会場へ(区)ITスク エア杉並 3090-4722- 2574

通所支援ボランティア講座 障害を知る

障害のあるお子さんの生活と 支援について考えてみませんか。学童クラブ障害児通所支援 ボランティアも募集していま す。
時7月14日(金)午前10時 正午 場児童青少年センター(萩窪1 -56-3) 師川崎市総合教育セ ンター心理臨床相談員・宇野敦 子(費)無料(申) 区電話で、7月13 日までに児童青少年課児童館運 営係 3393-4760へ

ゆゆうの館の催し

ゆうゆう桃井館

(桃井1-35-2)

①栄養と食を学ぼうー若さを保つ食事塾

②ガーデニングを楽しもうー寄せ植え

③携帯電話を上手く使おう

④おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

⑤おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

おでかけサービス杉並(ゆうゆう桃井館内) ☎ FAX 3399-5025 (先着順)

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

ゆうゆう荻窪東館

(荻窪4-23-12)

◇気持ち整理するサロンーゆつくり作ろう対人関係

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

◇おばあちゃん知恵袋ー浴衣を着てみよう

スポーツ

早起きソフトテニス教室

時・場 Aコース 8月1日(火) 4日(金) (予備日8日(火)) 妙正寺体育館テニスコート(清水3-20-12) Bコース 8月15日(火) 18日(金) (予備日22日(火)) 松ノ木運動場テニスコート(松ノ木1-3-22) / いずれも午前6時~8時(区共催) 区内在住・在勤の方定各三〇名(抽選) 費一五〇〇円(往復ハガキ(4面記入例参照)に性別、希望コースも書いて、Aコースは7月20日、Bコースは27日(いずれも必着)までに区ソフトテニス連盟・小島宛(〒166-0001 6成田西3-6-4)へ同連盟・小島宛(〒3312-0385 (午後7時~9時))

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

◇ハードコート

情報 **ぽけっと** 区の後援・その他の 催し・講座など

★日本フィルシーズンコンサート「秋」

時10月13日(金)午後6時30分開演(6時開場)場杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15)内出演=沼尻竜典(指揮)、小川典子(ピアノ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目=シベリウス「交響詩『フィンランディア』」、グリーグ「ピアノ協奏曲」、ショスタコーピチ「交響曲第1番」(費)A席4000円、B席3000円(全席指定。会員割引有)申チケット発売開始=7月7日(金)午後1時▷販売窓口=①杉並区文化協会(上荻3-29-5杉並会館内)=月~金曜日午前9時~午後5時②区役所1階ロビー「コミュかるショップ」=月~金曜日午前9時~午後4時30分(①②とも祝日を除く)③地域区民センター=開館日の午前9時~午後8時④杉並公会堂=午前10時~午後7時(月~金曜日。祝日を除く)⑤チケットぴあ☎0570-02-9990(7月8日(土)から販売)／①④は初日は電話予約のみ(内)杉並区文化協会☎5311-7035(他)①曲目など変更となる場合があります②未就学児の入場はご遠慮ください③託児あり。(株)マザーズ☎3294-1544へ直接申し込み(事前予約制。有料)

★今申楽(いまさるがく)麗座「修禪寺」公演

時夜の部=8月24日(木)・25日(金)・26日(土)午後7時▷昼の部=25日(金)・26日(土)・27日(日)午後2時(いずれも30分前開場)場杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15)内作・演出・出演=麗太夫、音楽=奥田祐(費)3500円(当日精算券3700円、当日券4000円)、25歳以下の学生・20歳未満・60歳以上の方3200円(当日精算券3400円、当日券3600円)。いずれも日時指定・全席自由(申)電話で、今申楽・麗座☎3220-8663へ予約(当日精算券は8月19日以降にご予約の方)

▶区内在住・在学の方各回30名を無料招待

(申)ハガキ(1人1枚。4面記入例参照)に性別と希望日時も書いて、7月31日(必着)までに今申楽・麗座(〒167-0051荻窪3-47-18-705)へ(先着順。結果通知は8月上旬に招待券発送をもってかえさせていただきます)

☆☆☆

★城西病院ホスピタリティコンサート〜五感を刺激するコンサート

時7月7日(金)午後7時開演(6時30分開場)場城西病院(上荻2-42-11)内出演=アロマ・ミュージック(ピアノ、バイオリン、ファゴットのアンサンブル)▷曲目=マスカーニ「歌劇『カバレリア』ルスティカーナ」(間奏曲)ほか(定)70名(先着順)(費)無料(申)当日、直接会場へ(内)城西病院・平木☎3390-4166

★長泉寺ほおづき市

模擬店や地域農産物の販売もあります。時7月9日(日)午前10時~場長泉寺(上高井戸1-18-11)(申)当日、直接会場へ(内)長泉寺ほおづき市実行委員会☎3302-2632(他)出店者を募集します。詳細はお問い合わせください

★夏休み自由研究〜生き物環境調査にあつまれ

時7月16日(日)午前10時~午後2時場集合場所=善福寺池ポート乗り場(善福寺3丁目)内善福寺池周辺の農地と屋敷林で、生き物(虫・鳥・植物)を専門家の指導を受けながら調査し、杉並の生き物環境を知る(対)小学生以上の子どものから大人(幼児は保護者同伴)(定)30名(費)500円(おにぎり・飲み物付き)(申)電話で、7月10日までに生活クラブ運動グループ地域協議会事務局☎5377-1070へ(先着順。土・日曜日を除く)

★東京女子大学夏季特別講座

時(内)師8月25日(金)午前10時~正午=思春期問題は どう移り変わってきたか、午後1時~3時=思春期問題の現在、自傷する子、ひきこもる子(いずれも同大学教授・牛島定信)▷26日(土)午前10時~正午=発達障害ということ、ADHD、アスペルガー症候群(同大学教授・前川あさ美)、午後1時~3時=青少年犯罪をめぐる(駒澤女子大学教授・平松千枝子)場東京女子大学(善福寺2-6-1)(対)原則、区内在住・在勤・在学の方(定)250名(費)2日間3000円(学生1500円)、1コマ1000円(学生500円)(申)電話、ファクスまたはEメールで、東京女子大学教育研究支援課☎5382-6470FAX5382-6479 support@office.twcu.ac.jpへ申込用紙を請求のうえ、お申し込みください(先着順)

★シニア健康スポーツフェスティバル

各競技の1~3位入賞者には記念メダルが授与されます。

時10月4日(水)~21日(土)(種目によって異なります)場東京武道館(足立区綾瀬3-20-1)ほか(内)競技種目=ラージボール卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・ゲートボール・ペタンク・マラソン・弓道・剣道(対)都内在住で59歳以上の(昭和23年4月1日以前に生まれた)方(費)1000円(申)高齢者施策課(区役所中棟2階)、社会福祉協議会で配布する申込用紙を、7月31日(消印有効)までに(株)東京都高齢者研究・福祉振興財団事業担当係(〒162-0823新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ14階)へ郵送(内)同係☎5206-8732

★NPO消費者住宅塾

時7月16日(日)午後1時30分~5時場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)(内)住宅の間取りと内・外装、住宅の構造・強度と設備、設計図面と見積書の見方(講座終了後に個別無料相談あり)師NPO消費者住宅フォーラム所属1級建築士ほか(費)3000円(申)電話またはファクス(4面記入例参照)で、NPO消費者住宅フォーラム・小野田☎3559-5885FAX3324-5020へ(他)http://www.npo-sjf.com

★家庭学級「見直そう、家庭の力を！」

自分自身をみつめる機会として、揺れる子どもの心への良い相談役になるため、子どもの心も広く育て、強い親(家庭)になってもらうための勉強会です。

時(内)師下表のとおり(計7回)場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)(定)30名(費)無料(申)電話で、7月15日までに家庭倫理の会杉並区・下田☎3312-2359へ(先着順。留守の時は留守電に連絡先を録音してください)(他)託児を希望する方はお問い合わせください

(家庭学級)

Table with 3 columns: 月日, 内容, 講師. Rows include dates from 7/22 to 2/17 with topics like '心を育てる家庭教育' and '子どもを育てる親の在り方'.

※時間は、いずれも土曜日の午後2時~4時

★親学講座講演会「赤ちゃんとお話そう〜ママのおなかをえらんできたよ」

時7月16日(日)午後2時~4時(1時30分開場)場荻窪タウンセブン8階(上荻1-9-1)(内)親子で幸せになれるお産と子育て(師)池川クリニック院長・池川明(対)子育て中の方など(定)70名(先着順)(費)200円(資料代)(申)当日、直接会場へ(内)NPO法人日本児童文化教育研究所・橋☎3398-6410

★森住卓講演会「世界のヒバクシャ」

世界の放射能被ばくの実相を優れた視点で追いつけてきた講師の講演会です。

時7月15日(土)午後2時~4時場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)師フォトジャーナリスト・森住卓(対)区内在住・在勤・在学の方(定)50名(先着順)(費)無料(申)当日、直接会場へ(内)杉並光友会・粉倉(もみくら)方☎3390-8556

★リサイクル工作教室2006〜緑の地球を子どもたちへ

時7月29日(土)①午前10時~午後0時30分②午後1時~4時場セシオン杉並(梅里1-22-32)(対)小学生(定)各回30名(費)500円(保険料含む)(申)電話で、7月22日までにNPO法人和泉自由学校☎5376-3272へ(先着順)

その他

★無料法律・公証・人権相談と子ども人権相談

時7月6日(水)・7日(金)午前10時15分~午後4時(受付は3時まで)場西武百貨店7階「くらしの相談コーナー」(豊島区南池袋1-28-1)(内)法律(親子問題、相続問題など)、公正証書(遺言、契約などの公証事務一般)、人権(近隣関係、プライバシー問題など)、子どもの人権(いじめ、体罰、不登校など)(費)無料(申)当日、直接会場へ(内)東京法務局人権擁護部第三課☎5689-0512(代表)

(杉並区シルバー人材センター パソコン教室)

Table with 2 columns: 教室名, コース名, コース番号/月日/時間. Lists various computer courses like '初めてのパソコン(入門)', '楽しいインターネット・Eメール(初級)', 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 2 columns: 教室名, コース番号/月日/時間. Lists courses like 'A・B連続(入門)', '楽しいインターネット・Eメール(初級)', etc.

●方南教室(方南1-3-4・2階)※新教室です

Table with 2 columns: 教室名, コース番号/月日/時間. Lists courses like 'A.初めてのパソコン(入門)', 'B.パソコンもっと上達(入門)', etc.

(注)1.午前=10時~正午、午後=1時~3時、夜間=6時30分~8時30分 2.WindowsXP、Office2003使用。3.受講料は、テキスト代を含む。

★税理士による無料相談会

時7月11日(火)午前10時~正午、午後1時~4時場東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3-1-33サンアサガヤビル201)(内)税金に関する相談(事業・相続・贈与など)と帳簿の記入方法などに関する相談(申)電話で、前日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028へ

★「高円寺阿波おどり大会」協賛者募集

8月26日(土)・27日(日)に行われる「東京高円寺阿波おどり大会」を応援して下さる協賛者を募集します。

協賛金(寄付金)は1口5000円で、募集口数は1300口です(抽選)。謝礼として、阿波踊り会場の特設観覧席を1口に付き1席用意します。ただし雨天などで大会が中止になった場合でも払い戻しはしません。

(申)ハガキに氏名、住所、電話番号、協賛口数(1人4口まで)と観覧希望日も書いて、7月20日(消印有効)までに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高円寺パルブラザ4階)へ(内)同協会☎3312-2728(他)当選者には折り返し郵便振替用紙をお送りします

★杉並区シルバー人材センター

①小学生のための夏期学習教室

時前期=7月21日(金)~31日(月)▷後期=8月22日(火)~30日(水)土・日曜日を除く7日間場下表のとおり(内)国語・算数(師)同センター会員の元教師(対)原則として区内公立小学校在学の3~6年生(定)各15名(費)8000円(申)ハガキ(4面記入例参照)に、学校名、学年、児童名、保護者名も書いて、7月14日(必着)までに各分室(下表参照)へ(他)通年の学習教室も実施中です

(小学生のための夏期学習教室)

Table with 3 columns: 教室名, 学年, 時間帯. Lists classrooms like '清水教室', '荻窪教室' with their respective grades and times.

②襖(ふすま)・障子の張り替え

(費)襖1面1950円~、並障子1本1500円~(共に作業所にて張り替えます)(申)電話で、同センター荻窪分室☎3220-9840へ

③浴衣の仕立て

(費)6600円~(申)電話または直接、同センター本部事務局(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)☎3317-2217へ反物を持参

④パソコン教室

時(場)内下表のとおり(対)区内在住・在勤の方▷入門(A・B)=初心者。ただしAは全く初めての方▷初級(C~H)=文字入力ができる方。ただしFはデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方▷中級・応用(J~P)=日常パソコンを使用している方(対)各10名(抽選)(費)各8900円(Hコースは6700円、A・B連続コースは1万7500円)(申)ハガキ(4面記入例参照)に、教室名、希望コース番号(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、7月10日(消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ(内)同センター清水分室☎3394-2253(他)①申し込み人数により中止する場合があります②個人指導や各種設定の出張サービスを随時受付中です

区の情報を公開し、皆さんの個人情報を守ります

情報公開制度と個人情報保護制度の17年度の運用状況をお知らせします。

問い合わせは、総務課情報公開係(区役所西棟二階)へ。

情報公開制度

情報公開制度とは、公正で開かれた区政の進展を図るため、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制度です。

請求の方法

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)を請求できます。17年度の運用状況は表1、2のとおりです。

請求の窓口

総務課情報公開係へ。

情報の公開

個人情報や公開すると行政執行に著しく支障をきたすおそれのある情報などが含まれていないかどうかを判断してから公開します。

〈表1 内容別の請求状況〉

請求情報内容の区分	件数
土木・建築に関するもの	24
会議資料に関するもの	16
環境衛生に関するもの	11
委託・契約に関するもの	10
職員に関するもの	3
その他	38
合計	102

〈表2 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
公開	29
一部公開	36
非公開	9
不存在	7
取下げ	21
合計	102

〈表3 個人情報の登録業務などの件数〉

内容	件数
登録業務	1175
外部委託	473
目的外利用	1259
外部提供	684
外部結合	26

〈表4 自己情報閲覧等の請求状況〉

請求内容の区分	件数
閲覧など	82
訂正	0
消去	0
目的外利用・外部提供の中止	0
合計	82

〈表5 可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
開示	48
一部開示	25
非開示	1
不存在	4
取下げ	4
合計	82

手数料

無料です。ただし、写しの交付には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。

個人情報の適正管理

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。

目的外利用(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、業務の目的を超えて、個人情報を利用したり提供することはありません。

職員などへの罰則の適用

区職員や区の業務を委託された企業の従業員などが、正当な理由がなく区が管理する個人情報を提供した場合などには、二年以下の懲役や一〇〇万円以下の罰金などの罰則が定められています。

個人情報に関する業務登録

区は、個人情報の収集・管理、目的外利用、外部提供などの業務を登録し、区政資料室(区役所西棟二階)で利用ください。

自己情報の開示

どなたでも区が保有するご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、条

請求の窓口

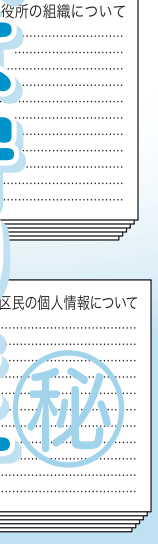
総務課情報公開係へ。本人であることが確認できる証明書などが必要です。

利用方法

どなたでも自由に閲覧・貸し出しができます。貸出期間は五日間で、氏名・住所などを確認できるものが必要です。各種計画書、区勢概要、統計、都市計画図、文化財シリーズなど約一〇〇点は販売もしています(表6参照)。

17年度の利用実績

利用者は五七八名、資料の貸出冊数は延べ六四一冊、有料頒布件数は二四七件、コピーサービスは六万六〇九七枚でした。



〈表6 有料頒布資料の一部(18年6月1日現在)〉

資料名	価格(円)
すぎなみ五つ星プラン	900
区勢概要	700
杉並区統計書(17年版)	2000
杉並区保健・福祉計画(18~22年度)	900
杉並区まちづくり基本方針(14年8月)	1600
すぎなみの注目動植物	500
自然観察ガイドブック1~3(植物・鳥・昆虫など)	各500
杉並区環境基本計画	1000
東京都市計画図(杉並区)(18年3月現在)	400
学校指定通学区域図(18年4月1日現在)	100

区長と一緒に話し合いませんか

—区政を話し合う会—

〈区政を話し合う会〉

回	日程	時間	会場
1	7月22日(土)	午後2時~4時	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
2	25日(火)	午後2時~4時	センオン杉並(梅里1-22-32)
3	28日(金)	午後6時30分~8時30分	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
4	8月1日(火)	午後2時~4時	井草地域区民センター(下井草5-7-22)
5	3日(木)	午後6時30分~8時30分	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)
6	25日(金)	午後6時30分~8時30分	あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)
7	9月14日(木)	午後6時30分~8時30分	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)

日も発言を受け付けます④傍聴を希望する方は、当日直接会場へお越しください⑤手話通訳を希望する方は7月10日までに区政相談課へご連絡ください

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カ月保存)。

※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1時~10時(午後1時~5時耳鼻科のみ当番医)
日曜・祝日:午後5時~10時(午前9時~午後5時は当番医)

※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)