



●発行/杉並区 ●編集/広報課
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
区の代表電話は ☎3312-2111
FAX 3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

主な記事

- 自治体経営が全国第1位に..... 1面
- 財政状況の公表..... 2面
- すぎなみ公園育て組..... 7面
- 介護予防・生活支援サービス..... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日



区民とともに防犯の輪を！（4月25日すぎなみの集い）

順位	自治体名	総合点
1	東京都杉並区	77.1
2	福岡県福岡市	77.0
3	静岡県浜松市	76.5
4	東京都新宿区	75.5
5	岐阜県多治見市	75.3
6	東京都八王子市	73.7
7	東京都世田谷区	72.1
8	東京都三鷹市	71.5
9	兵庫県川西市	70.4
10	神奈川県横浜市	70.2

「自治体の組織運営評価」は、「透明性の高い行政運営」「成果主義の導入」「住民とのパートナーシップ（協働）の推進」の観点から、「自治体の行政運営の質の高さを診断」するというものです。杉並区は、調査

区民と共に歩む区政運営に高い評価

「自治体の組織運営評価」は、「透明性の高い行政運営」「成果主義の導入」「住民とのパートナーシップ（協働）の推進」の観点から、「自治体の行政運営の質の高さを診断」するというものです。杉並区は、調査

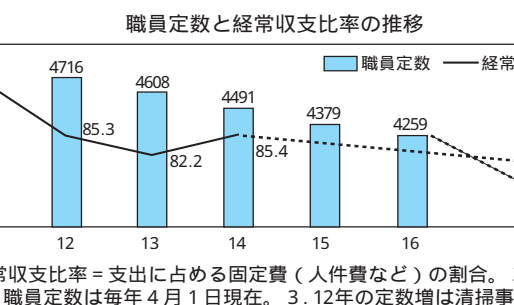
に回答した二〇五自治体中、総合評価で一位となりました。（左下表）

「自己評価に基づく自治体の組織運営（ガバナンス）評価」どの都市が行政運営システム改革に熱心か」（財関西社会経済研究所/ホームページ：<http://www.kiser.or.jp/>）

これは、単に区の取り組みというだけでなく、区民と共に歩む区政運営が評価されたことであり、区民、区議会、地域団体などが協力して築き上げてきた杉並区のまちづくりが評価されたものといえます。

透明性の高い区政が評価される

評価が高かったのは、「情報公開・住民参加」（一位）、「行政評価」（四位）です。具体的には、自治基本条例の制定、行政評価への第三者評価制度の実施、区民の区政運営への参加などが高く評価されました。



（注）1. 経常収支比率 = 支出に占める固定費（人件費など）の割合。2. 経常収支比率は決算値、職員定数は毎年4月1日現在。3. 12年の定数増は清掃事業移管による。

杉並区の自治体経営が全国ナンバーワンに

区は、15年11月に（財）関西社会経済研究所が全国一〇万人以上の都市（二四六自治体）を対象に実施した「自治体の組織運営評価」で、総合一位の評価を得ました（5月12日発表）。これは、これまでの区の行政改革の取り組み、とりわけ区議会や区民の皆さんと共に築き上げてきた自治体経営が高く評価されたものです。この調査で評価された点や課題として見えてきた点についてお知らせします。

問い合わせは、企画課へ。

五つ星の杉並区をめざして

今回の調査結果をもと

「総務計画」「人事制度・人事評価」の項目では、改善の努力が必要との評価でした。

総合計画については、計画の事務事業体系と予算における事業体系との関係や、数値目標の設定の面で、いくつか課題が残されています。また、人事制度でも、成果主義に基づく人事評価制度の構築といった点が課題です。

「総務計画」「人事制度・人事評価」の項目では、改善の努力が必要との評価でした。

総合計画については、計画の事務事業体系と予算における事業体系との関係や、数値目標の設定の面で、いくつか課題が残されています。また、人事制度でも、成果主義に基づく人事評価制度の構築といった点が課題です。

「総務計画」「人事制度・人事評価」の項目では、改善の努力が必要との評価でした。

総合計画については、計画の事務事業体系と予算における事業体系との関係や、数値目標の設定の面で、いくつか課題が残されています。また、人事制度でも、成果主義に基づく人事評価制度の構築といった点が課題です。

「総務計画」「人事制度・人事評価」の項目では、改善の努力が必要との評価でした。

総合計画については、計画の事務事業体系と予算における事業体系との関係や、数値目標の設定の面で、いくつか課題が残されています。また、人事制度でも、成果主義に基づく人事評価制度の構築といった点が課題です。

「行政改革への取り組み具合の違いが浮き彫りに」

今回の調査のねらいは何ですか。

地方分権の時代に対応し、納税者の視点に立った自治体運営ができていくかを評価の目標にしています。

調査の結果からどんなことがわかりましたか。

調査の結果、大都市圏ほど行政改革に熱心という傾向があり、総合順位一位の杉並区をはじめ、特に都内の区市の高得点が目立っています。

各市区の得点分布には相当大きな開きがあり、行政運営改革の取り組み具合の違いも浮き彫りになりました。

これからの自治体に期待することはどんなことですか。

将来は、この評価を一層進化させ、自治体関係者が相互に知恵を出し合って評価の方法を開発するなど、自ら納得のいく評価方法を構築できれば、より良き自治の実現につながると考えます。

次に、次のような課題に取り組みしていきます。

区民と区との協働の推進

多様な課題の解決に向けて幅広い区民、NPO、ボランティアなどと手を携え、協働の取り組みを推進していきます。

区民サービスの充実と区役所のスリム化

「五つ星の区役所」運動を充実させ、職員一人ひとりの意識改革を図りながら、顧客指向に基づいて、さらに区民サービスの充実を図っていきます。

また、能力・業績を重視した人事システム改革を促進していきます。



関西学院大学教授・財政制度審議会専門委員 小西 砂千夫さん

自治基本条例による 区民等の意見提出手続きを予定しています

1 案の名称
杉並区立小中学校適正配置基本方針素案

2 意見などの提出期間
6月21日(月)～7月12日(月)
概要は「広報すぎなみ」6月21日号、区ホームページに掲載。21日から図書館などで閲覧できます。

問 教育委員会事務局庶務課・学務課・施設課

区の財政状況(15年度下半期)を お知らせします

区は、条例に基づき年2回財政状況を公表しています。今回は、15年10月～16年3月までの15年度下半期について、お知らせします。問い合わせは、財政課へ。

補正予算

1 一般会計第2号補正(15年10月議決)
永福3丁目遺贈不動産の整理経費、保健福祉サービス苦情調整委員などに要する経費で、補正額は一億七千四百四十四万円でした。

2 一般会計第3号補正(15年10月専決処分)
衆議院の解散に伴う衆議院議員選挙の経費で、補正額は一億五九〇〇万円でした。

3 一般会計第4号補正(16年3月議決)
成田かつば公園整備、財政調整基金積立金などに要する経費の増額のほか、職員人件費、生活保護費などの減額です。補正額は、マインス二億八四〇一万円でした。そのほかに、国民健康保険事業会計、老人保健医療会計、介護保険事業会計の補正予算も議決されました。

これにより16年3月末の、繰越明許費繰越額を含む一般会計予算総額は、一億九千九百六十八万円となりました。(表1)

区民税の負担

区の収入となるべき金額として確定した、16年3月末現在の特別区民税現年度分調定額は、五億八千九百九十九万円です。(表2)

公有財産

土地や建物、基金などの公有財産の16年3月末現在高は、五億九千九百九十九万円です。(表3・4)

特別区債

16年3月末の区債現在高は、用地会計を含め七億六千九百三十一万円です。(表5) 15年度は、恒久的減税の実施による減税補てん債や公園整備にかかる土木債の発行を止めました。

また、区民を対象にした住民参加型公募債「育て！杉苗債」を発行しました。発行限度額は、二億二〇〇〇万円でした。

16年度当初予算

区の未来を見据えつつ、安全・安心の諸施策を一層推進し、元気と活力ある地域社会を再生していくため、「安全・安心をかため、元気・活力に挑む予算」と位置付け、次の点を基本に編成しました。

1 「安全・安心のまちづくり」、「元気と活力あるまちづくり」、「未来に夢を育むまちづくり」の三分野を重要施策とし、重点的に予算配分しました。

2 「実施計画」に盛り込んだ計画事業は、可能な限り予算計上しました。

3 「第二次行財政改革実施プラン」の計画項目は確実に予算に反映させるとともに17年度までに達成すべき財政健全化目標を踏まえた予算としました。

その結果、16年度一般会計歳入歳出当初予算は一億九千七百六〇〇〇万円となり、対前年度比9.0%増となりました。

表1 各会計の予算執行状況 (16年3月31日現在)

会計区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	1292億1968万円	1187億6437万円	91.91%	1166億1433万円	90.25%
国民健康保険事業会計	414億9576万円	388億8483万円	93.71%	368億7111万円	88.86%
老人保健医療会計	429億7263万円	391億7134万円	91.15%	380億2601万円	88.49%
用地会計	10億8300万円	10億8300万円	100.00%	10億8300万円	100.00%
介護保険事業会計	211億8061万円	202億3332万円	95.53%	188億8819万円	89.18%
合計	2359億5168万円	2181億3686万円	92.45%	2114億8264万円	89.63%

表2 区民税の負担状況

区分	現年度分調定額	賦課期日時点世帯数(人口)	1世帯当たり負担額	1人当たり負担額
16年3月末現在	518億5790万円	28万2099世帯(52万2128人)	18万3829円	9万9320円
15年3月末現在	527億3335万円	27万8484世帯(51万9692人)	18万9359円	10万1470円
増減	8億7545万円	3615世帯(2436人)	5530円	2150円

人口は、前年の1月1日現在(外国人登録者を含む)

表3 公有財産の現在高

区分	金額	構成比	区分	金額	構成比
土地	3824億5637万円	64.7%	出資金	13億6897万円	0.2%
建物	1604億3115万円	27.2%	立木	1億9138万円	0.0%
基金	377億3210万円	6.4%	有価証券	2億9500万円	0.0%
物品	54億3511万円	0.9%	地役権	24万円	0.0%
工作物	32億9975万円	0.6%	合計	5912億1007万円	100.00%

また、一般会計と四つの特別会計の総予算額は、二億四千五百七十八万円となり、前年度と比べて一億四千六百三十三万円、4.9%の増となりました。

その主な要因としては、一般会計では減税補てん債の借り換えなどにより公債費が増加したこと、特別会計では国民健康保険および介護保険で保険給付費が増加したことがあげられます。

今後も、区民がつくるみどりの都市「杉並の明るい未来のために、行財政改革の推進と、効率的な財政運営に努めていきます。

財政状況についての詳しい内容は、冊子「財政のあらまし」平成15年度下半期の財政状況をご覧ください。

区政資料室(区役所西棟二階)や図書館、地域区民センターなどのほか、ホームページでもご覧いただけます。

表5 特別区債の現在高

特別区債名	金額
建設事業債	456億3868万円
減税補てん債	265億6065万円
臨時税収補てん債	23億5661万円
杉並南中央公園債(旧興銀グラウンド用地取得)	10億4537万円
合計残高	756億131万円

表4 基金の内訳

基金名	金額	基金名	金額
施設整備基金	123億3497万円	国保高額療養費貸付基金	4000万円
財政調整基金	117億123万円	国保出産費貸付基金	5000万円
災害対策基金	19億7356万円	公共料金支払基金	6億5000万円
社会福祉基金	10億9456万円	介護保険高額介護サービス等資金貸付基金	3000万円
区営住宅整備基金	10億285万円	合計	7億7000万円
減債基金	73億1428万円		
介護保険給付費準備基金	15億3151万円		
NPO支援基金	345万円		
みどりの基金	569万円		
合計	369億6210万円		

運用基金の金額は、運用できる上限額です。

南伊豆健康学園 9月入園児童募集



健康学園は、身体が虚弱な児童が、南伊豆の豊かな自然の中で健康の回復と体力の増進を図りながら学ぶ全寮制の学園です。都会では得られない自然とのかわりを数多く取り入れています。

また、区内の小学校と同じ内容の勉強を、少人数学級の特徴を生かしたきめ細かな指導で行います。自ら学習する力や、自立性、社会性を育て、学習面での力も着実につけていきます。

内入園期間 = 9月～17年3月
費用 = 月額2万8000円(食費・雑費)
対区内小学校に在学する3～6年生で、肥満、ぜん息、偏食、虚弱の児童(申)6月30日までに各学校へ園学務課就学奨励係

入園説明会

時 6月18日(金)午後2時～(場)教育委員会室(区役所東棟6階) 内学園紹介ビデオ上映と学園職員による生活・学習の説明(申)当日、直接会場へ園学務課就学奨励係

30周年展示会～創立30周年を迎えた健康学園のあゆみを展示します

時 6月17日(木)～21日(月)午前11時～午後5時(19日は7時まで・区後援) 場 ギャラリー「ブラドリ」(阿佐谷南1-47 17阿佐谷地域区民センター1階) 費 無料(申)当日、直接会場へ園南伊豆健康学園保護者会 ☎090 9137 5178



行事

文化・交流協会の催し

沖縄島唄の夕べ
知名定男唄コンサート
夏の夕べ、三線一本で沖縄民謡や島唄を歌う、知名定男のしみじみとした歌声をお楽しみください。



知名 定男

8月28日(土)午後5時開演(4時間開場)場並並会館(上萩3 29 5)内出演
知名定男(唄・三線)、吉田康子(唄)、曲目「ハシタ原」「恨みの嵐」「ジントーヨーワルツ」ほか(費三五〇〇円(全席自由、一ドリンク・軽食付/会員割引有・ジョイフル券利用可))
南国生まれの「元祖」喜歌劇「奥様女中」
かわいいうちが老貴族を翻るうし、最後に結ばれるペルゴレージ作曲の南国的な楽しいオペラです(イタリア語原語上演・日本語挿



須崎 木の实

記入例

- 郵便八ガキ
1 行事名
2 住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢 5 性別
6 電話番号

(原則1人1枚)
往復八ガキの場合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・年齢・性別も記入

入台本付)

9月11日(土)午後3時開演(2時30分開場)場並並会館(梅里1 22 32)
内出演 須崎木の实「セルピナ」、小鉄和広「ウベルト」、新井英夫「ヴェスパー」
演奏 T.O.G.アンサンブル 演出・挿入台本 小鉄和広(費三〇〇〇円(全席自由・会員割引有・ジョイフル券利用可))

7月3日(土)・4日(日)午前10時午後3時場並並会館(梅里1 22 32)内各日共一四区画対区内在住・在勤の方(業者出店はお断りします)(費一〇〇〇円)内往復八ガキ(記入例参照)に参加希望日を書いた、6月18日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168 0072 高井戸東3 7 4)へ同回係(水)3331 4360(水曜休館)他車の搬出入来場はできません

フリーマーケット in リサイクルひろば高井戸

7月3日(土)・4日(日)午前10時午後3時場並並会館(梅里1 22 32)内各日共一四区画対区内在住・在勤の方(業者出店はお断りします)(費一〇〇〇円)内往復八ガキ(記入例参照)に参加希望日を書いた、6月18日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168 0072 高井戸東3 7 4)へ同回係(水)3331 4360(水曜休館)他車の搬出入来場はできません

風連町・吾妻町子ども交流会

交流会名	日程	場所	対象	定員	内容	親子説明会	参加費
風連町・吾妻町子ども交流会	7月26日(月)~29日(木)	北海道風連町	区内在住の小学生4~6年生	25名	自然公園内での水上スポーツなど	7月4日(日)午前10時~正午	2万5000円
風連町・吾妻町子ども交流会	8月5日(木)~8日(日)	児童青少年センター、都内	区内在住の小学生4~6年生	25名	ディズニーランド、都内見学など	7月11日(日)午前10時~正午	5000円
風連町・吾妻町子ども交流会	8月18日(水)~20日(金)	群馬県吾妻町	区内在住の小学生4~6年生	30名	キャンプ、レクリエーションゲームなど	7月11日(日)午前10時~正午	5000円

7月3日(土)午後3時開演(2時30分開場)場並並会館(梅里1 22 32)内出演 加藤協子(ピアノ)、秋元文緒(語り)、アンサンブルあさがや(演奏) 曲目「プロコフィエフ「ピーターと狼」ほか(定五六八名費一〇〇〇円)

わくわくコンサート

7月3日(土)午後3時開演(2時30分開場)場並並会館(梅里1 22 32)内出演 加藤協子(ピアノ)、秋元文緒(語り)、アンサンブルあさがや(演奏) 曲目「プロコフィエフ「ピーターと狼」ほか(定五六八名費一〇〇〇円)

講座・講演

6月27日(日)午後1時30分~3時30分(区後援)場並並会館(萩窪3 40)内スライドの上映とお話 講師 岸一弘(定六〇名費一〇〇〇円)

南から来た生きものたち

7月10日(土)午後2時~5時場並並会館(萩窪5 15)内国立極地研究所・牛尾収輝(第44次南極地域観測隊)対区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方(定三〇名費無料)円電話で、環境課環境都市推進担当へ(先着順)他託児あり(3

生ごみ減量秘策伝授

6月25日(金)午後2時~4時場並並会館(萩窪5 15)内区内在住・在勤の方(定二五名)円電話またはファクスで、すぎなみ環境情報館(3398 3193)へ(先着順)

中央大学公開講演会

21世紀の日本と中国 競争と共生とはさまで これからの日中関係を長期的な視点から検討し、共生への重要性和可能性を提起します。(区後援) 6月27日(日)午後2時~3時30分場並並会館(萩窪5 15)内阿佐ヶ谷(成田東5 35)内(師)中央大学法学部教授・李廷江(定一〇〇名先着順)円電話で、直接会場へ(中央大学学生会会杉並支部・依木(3333 8876)

7月10日(土)午後2時~5時場並並会館(萩窪5 15)内国立極地研究所・牛尾収輝(第44次南極地域観測隊)対区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方(定三〇名費無料)円電話で、環境課環境都市推進担当へ(先着順)他託児あり(3

7月10日(土)午後2時~5時場並並会館(萩窪5 15)内国立極地研究所・牛尾収輝(第44次南極地域観測隊)対区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方(定三〇名費無料)円電話で、環境課環境都市推進担当へ(先着順)他託児あり(3

6月26日(土)午後2時~3時15分(1時30分開場)場並並会館(萩窪5 15)内二・三教室(萩窪5 15)内(費無料)円当日、直接会場へ(同)杉並環境力センター協議会・松本(3325 2777)

6月20日(日)午後1時30分~3時30分(区後援)場並並会館(梅里1 22 32)内(師)日本地名研究会副会長・金本勝三郎(定七〇名費五〇〇円)円電話で、直接会場へ(同)杉並郷土史会・原田弘(3331 6623)

デジタルカメラ・画像活用講座

7月17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日) 1コース

午前9時30分～午後0時30分 2コース 午後1時30分～4時30分(1・2コースとも計4回・区共催) 場セシオン杉並(梅里1 22)

32(一)一日目「デジタルカメラの操作方法」二日目「パソコンへの画像取り込み、フォルダー管理」三日目「パソコンでの画像の編集・加工」四日目「パソコンでの画像の活用」区内在住・在勤・在学でデジタルカメラをお持ちのET初心者講習会終了程度の方(定)各コース20名(抽選) 費六〇〇〇円(テキスト代を含む) (往復八ガキ(3面記入例参照)に希望コース番号、キャンセル待ちの有無も書いて、6月22日(必着)

までに社会教育センター(〒166 0011梅里1 22 32)へ(☎)Eメールで「杉並事務局・山中心090 4722 2574 FAX 5932 6321」

男女平等推進センター 男性セミナー 普段着の自分を生かすカラー講座 「男らしさ」から「自分らしさ」へ。本当の自分を探してみませんか。あなたの色をみつけましょう。

時・(☎)7月3日「カラーコーディネート」の基礎知識 色はなぜ見える 10日「パーソナルカラー診断」似合う色と好きな色 17日「個別パーソナルカラー診断」個人分析 24日「普段着」服装術、小物をいかそう パーソナルカラー活用術/時間はいつでも、土曜日の午後2時～4時(場)男女平等推進センター(〒167 0005 1 荻窪1 56 3 FAX 3339 3 4714)へ(☎)同センター ☎3393 4410 (他)託児(1歳～就学前)あり(5名、事前申込み)

入りにくいところ、ボランティアその15 電話相談ボランティアとは? 時・6月29日(火)午後7時～9時(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(阿佐谷南1 47 17四階) (餉)ゲストNPO法人有終支援いのちの山彦電話(定)20名(費)無料(☎)電話またはファクスで、杉並NPO・ボランティア活動推進センター ☎5306 659 939 FAX 5306 659 7(一)先着順)

1日行 杉並区防犯カメラの設置及び利用に関する条例

条例の対象となる防犯カメラをすでに設置している方は、7月1日から一カ月以内に区に対して「防犯カメラの設置利用基準」の届出が必要です。対象は、次の要件を満たす場合です。

設置者 1 商店会 2 町会、自治会 3 鉄道事業者 4 郵政公社など 5 防犯活動を行う区民の自主的な団体 6 場面積が三〇〇〇㎡を超えるスーパードールなどの設置者 7 ホールなど定員が五〇〇人以上の劇場を営業するもの

推進センター(場)NPO法人日本パーソナルカラー協会 派遣講師(区内在住・在勤の方)定20名(抽選) 費一〇〇〇円(材料費) (場)八ガキまたはファクス(3面記入例参照)で、6月20日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0005 1 荻窪1 56 3 FAX 3339 3 4714)へ(☎)同センター ☎3393 4410 (他)託児(1歳～就学前)あり(5名、事前申込み)

幼稚園探しの前に、先輩や元教諭に疑問をぶつたりしてみませんか。お悩み解消しましょう。(区後援) 時・6月24日(木)午前10時～正午(場)あさんぶる荻窪第一・二・三教室(荻窪5 15 13) (定)三〇組(費)大人一五〇〇円、子ども五〇〇円(二人目からは無料) (場)Eメールまたはファクス(3面記入例参照)にファクス番号、Eメールアドレス、お子さんの年齢と参加の有無、今回聞きたい、知りたいと思うことも書いて、6月18日までにプランニング ☎6762 8790 Eメール planningyou@npo.or.jp へ(☎)プランニング ☎6762 8790 (他)お子さんの遊び場を、会場内に用意します

ある方(定)五〇名程度(費)二〇〇〇円(申・☎)6月11日から電話で、産業振興課アニメ・新産業係へ(先着順) 幼稚園探しはじめの一步 ママのお悩み 解消しましょう

また小林 ☎090 4965 1310へ(先着順) 憲法集会 若者と世界・憲法・未来を語ろう 時・6月25日(金)午後6時30分～8時40分(区後援) (場)産業商工会館(阿佐谷南3 2 19) (一)第一部「パネルディスカッション」第二部「フリートーク」(定)一〇〇名(費)五〇〇円(前売三〇〇円) (☎)電話で、杉並憲法集会連絡会・東本 ☎3334 6656へ

中小企業診断士会 杉並創業セミナー

時・(☎)7月10日(土)「オリエンテーション、創業の留意点」11日(日)「簿記・経理の基礎知識」24日(土)「ビジネスプランの立て方」25日(日)「フランチャイズを活用した創業、資金調達の方法」時間はいずれも、午前10時～午後5時(場)産業商工会館(阿佐谷南3 2 19) (☎)区内在住で、創業予定のある方または創業に関心のある方

時・(☎)7月10日(土)「オリエンテーション、創業の留意点」11日(日)「簿記・経理の基礎知識」24日(土)「ビジネスプランの立て方」25日(日)「フランチャイズを活用した創業、資金調達の方法」時間はいずれも、午前10時～午後5時(場)産業商工会館(阿佐谷南3 2 19) (☎)区内在住で、創業予定のある方または創業に関心のある方

知的障害者の移動介護 従業者(ガイドヘルパー)養成講座 支援費制度が始まり、障害者の移動介護をするにあたっての従業者の要件が定められました。区は都の指定を受け、移動介護従業者の養成研修を実施します。全課程に出席した方には修了証明書が出ます。 時・(☎)講義 7月24日(土)「ガイドヘルパーの制度と業務、障害者(児)福祉の制度とサービス、ホームヘルプサービス概論、ホームヘルパー職業倫理」25日(日)「知的障害者の疾病・障害の理解、障害者(児)の心理、移動介護の基礎知識」 演習 31日(土) 閉校式・修了証明書授与 8月14日(土) 障害者福祉会館(研修終了後、事業所に登録の上、区の障害者の移動介護に従事できる方) (定)二〇名(抽選) (費)無料(テキスト代、実習にかかわる食費、交通費などは実費二〇〇〇円程度)

30歳～40歳代女性のための健康講座 からだとこころがよくなる ヘルシーセミナー 時・6月29日(火)午後2時～4時 7月6日(火)午前9時30分～11時30分 8日(木)午前9時30分～11時30分 (場)荻窪保健センター(荻窪5 20 1) (一)女性、女性の心と体の変化について、素敵な笑顔は口もとから、うるおいのある体づくりは食事から 女性のための健康エクササイズ (場)都立大塚病院 女性専用外来担当医・松井康絵 2 荻窪保健センター(歯科衛生士・管理栄養士 3 メノポーズを考える会常任幹事・渡辺理津子、(社)日本女子体育連盟生涯スポーツ専門員・飯田路佳(区内在住・在勤で、30歳～40歳代の女性) (定)三〇名(費)無料(☎)電話で、荻窪保健センター ☎3391 0015へ(先着順)

夏に多い皮膚のトラブルのケアと予防を医療面・環境面から考え、アトピー性皮膚炎について話します。 時・6月24日(木)午後2時～3時30分(場)高円寺保健センター(高円寺南3 24 15) (場)東邦大学付属大橋病院小児科医・岸田勝(乳児とその保護者) (定)二〇名(費)無料(☎)電話で、高円寺保健センター ☎3311 0116へ(先着順)

身体機能が低下し、閉じこもりや寝たきりになるのを予防するため、高齢者向けの機器を利用した筋力トレーニングを行います。 時・(月・水)コース 8月2日(月)～11月8日(月) 訓練室へ

虚弱高齢者のための筋力アップ応援教室

身体機能が低下し、閉じこもりや寝たきりになるのを予防するため、高齢者向けの機器を利用した筋力トレーニングを行います。 時・(月・水)コース 8月2日(月)～11月8日(月) 訓練室へ

身体機能が低下し、閉じこもりや寝たきりになるのを予防するため、高齢者向けの機器を利用した筋力トレーニングを行います。 時・(月・水)コース 8月2日(月)～11月8日(月) 訓練室へ

月日	内容	講師
7月2日	どろどろ血液をつくるコレステロール・中性脂肪が増えるのはなぜ? 忙しい働く人の血管を守る!	和泉保健センター職員
9日	血液をサラサラにする食生活のコツ、手軽にできるおすすめメニューの実演	ライフプランニングムナカタ主宰 宗像 伸子
16日	正しい姿勢づくりと、血液の流れを良くするエクササイズ	運動指導員 井上 薫
23日	コレステロール・中性脂肪を下げる、体感! エクササイズウォーキング実習	和泉保健センター職員
8月20日	血管の若さは毎日の食事が大切! 気軽に作り、手軽に選び、楽しく食べる家族のうらわざ	和泉保健センター職員

時間はいずれも、金曜日の午後1時30分～3時30分。

アレルギー予防講座 赤ちゃんの湿しんとケア 夏に多い皮膚のトラブルのケアと予防を医療面・環境面から考え、アトピー性皮膚炎について話します。 時・6月24日(木)午後2時～3時30分(場)高円寺保健センター(高円寺南3 24 15) (場)東邦大学付属大橋病院小児科医・岸田勝(乳児とその保護者) (定)二〇名(費)無料(☎)電話で、高円寺保健センター ☎3311 0116へ(先着順)

虚弱高齢者のための筋力アップ応援教室 身体機能が低下し、閉じこもりや寝たきりになるのを予防するため、高齢者向けの機器を利用した筋力トレーニングを行います。 時・(月・水)コース 8月2日(月)～11月8日(月) 訓練室へ

虚弱高齢者のための筋力アップ応援教室 身体機能が低下し、閉じこもりや寝たきりになるのを予防するため、高齢者向けの機器を利用した筋力トレーニングを行います。 時・(月・水)コース 8月2日(月)～11月8日(月) 訓練室へ



募集します

区清掃事務所
夏期アルバイト

【内期間】7月1日～9月30日(最長二カ月) 勤務日：月～土曜日(月二〇日以内) 勤務時間：午前7時40分～午後4時25分 勤務場所：杉並清掃事務所または杉並清掃事務所方南支所 勤務内容：ごみ収集作業 日給：九六九〇円(対18歳以上40歳位の健康で体力に自信のある方(高校生不可) 申・岡杉並清掃事務所管理係 3392 728

【内勤地】和泉ふれあいの家(和泉3 52 4)または永福ふれあいの家(永福2 14 20) 勤務内容：「デイサービス」利用者の介助 勤務時間：午前9時15分～午後4時45分(週一、二日) 時給：九〇〇円

【内勤地】上井草園 勤務内容：入所者の介護 勤務時間：早番：午前7時～午後4時、遅番：午前10時30分～午後7時30分(週四〇時間以内) 時給：九〇〇円以上

【仮称】すぎなみ環境賞 選定委員

環境の保全、回復、創造の分野で、環境配慮行動の普及を図るため、「仮称」すぎなみ環境賞を創設します。16年度は、身近な暮らしの中でごみの減量のために不必要な包装を減らすこと(過剰包装の抑制)などに重点を置いて表彰します(表彰式：10月17日(日)環境博覧会)。

お知らせ

コンポスト容器的あっせんと購入費助成

メーカー	型式	大きさ(cm)	容量	あっせん価格	助成金額
東洋テルミー	コンポスターD70	45×45×68(高さ)	70ℓ	5900円	2950円
	コンポスター130型	60(直径)×66(高さ)	130ℓ	6120円	3060円
	コンポスター190型	72(直径)×71(高さ)	190ℓ	6300円	3150円
アロン化成	コンポエース120N	65(直径)×69(高さ)	120ℓ	6300円	3150円

年金額の変更

6月15日(火)に振り込まれる年金(4月5月相当分)から、金額が変わります。これは、物価の変動に応じて自動的に額を改定する「自動物価スライド制」のためです。16年度は、15年度の消費者物価指数の変動率(マイナス0.3%)に基づいた金額に改定となります。主な年金額は、右下表のとおりです。

国民年金	現行		16年4月～(-0.3%スライド後)	
	年額	月額	年額	月額
老齢基礎年金	79万7000円	6万6417円	79万4500円	6万6208円
障害基礎年金	1級	99万6300円	99万3100円	8万2758円
	2級	79万7000円	6万6417円	79万4500円
遺族基礎年金(子1人)	102万6300円(基本79万7000円+加算22万9300円)	8万5525円(基本6万6417円+加算1万9108円)	102万3100円(基本79万4500円+加算22万8600円)	8万5258円(基本6万6208円+加算1万9050円)



【シルバー人材センター】アミ戸張替 心地良い季節の風を新しいアミ戸で。会員が見積・作業日を事前に連絡し、張替作業にかかります。作業は基本的に依頼先のお宅となります。車庫や室内、庭などにスベイスがない場合は、依頼の際にお申し出ください。

【六尺アルミ棒一枚一七八七円(標準価格)/費用はサイズによって異なります(ゴム、戸車交換など張替以外の作業がある場合は別途実費) 申・岡同センター本部事務局 3317 2217へ

【時・因】9月3日(金)16日(木)ハウスクリーニング 29月27日(月)10月8日(金) 芝生の手入れと除草/時間はいずれも、午前10時～午後4時(各一〇日間) 東京都高齢者就業センター(千代田区飯田橋)310

【シニアワーク(東京内)】2の外部実習 都立木場公園(江東区平野)4 6 1 60歳以上で(杉並区)シルバー人材センターに新規入会し、就業できる方(若干名(選考)) 無料(テキストト代自己負担) 申往復八ガキ(3面記入例参照)にコピー(生年月日も書いて、7月16日(必着)までに(財)東京しごと財団(〒102 0072千代田区飯田橋)310 3)へ岡同財団 52 11 2327

【NPOのマンション管理セミナー】マンションの維持・管理を住民の手に取り戻す! 6月20日(日)午後1時30分～4時(東京ボランテイア・市民活動センター(新宿区神楽河岸)1 1セントラルプラザ10階) 因ベトナム問題の本質とその対応、マンションのメンテナンスに向けて(無料) 申・岡電話 オナーズコミュニケーション 33292 6464へ

【就業支援講習】(時・因)9月3日(金)16日(木)ハウスクリーニング 29月27日(月)10月8日(金) 芝生の手入れと除草/時間はいずれも、午前10時～午後4時(各一〇日間) 東京都高齢者就業センター(千代田区飯田橋)310

【外国人のための無料専門家相談会】予約不要・秘密厳守

【ピザ、国際結婚・離婚、様々な法律問題や社会保険、労働、税金、教育問題などの相談を、専門家が受けします。八力国語の通訳がつかます。】

【6月26日(土)午後1時～4時(場)セシオン杉並(梅里) 22 32 内専門相談員】弁護士、行政書士、社会保険労務士、税理士、教育相談員 通訳言語：英語、中国語、韓国語、朝鮮語、タイ語、ミャンマー語、ペルガル語、スペイン語、ポルトガル語(無料) 申当日、直接会場へ(岡文化・交流協会交流係) 5378 8833

【アメリカ合衆国の臨界前核実験に抗議】区は、アメリカ合衆国が5月25日午後(日本時間26日午前)に実施した臨界前核実験に抗議し、今後の計画の撤回を求める要請書を、同日付で大使館を通じ、アメリカ合衆国ブッシュ大統領あてに送付しました。 岡男女共同参画推進担当課

家庭用小型電力計をお貸しします



小型電力計(ワットアワーメーター)は、テレビや冷蔵庫などの家電製品だけでなく、電力消費量・電気料金・二酸化炭素排出量を測定でき、省エネ効果を実感することができます。手軽に使用できるので、ぜひお試しください。

【対】区内在住の方(住所を確認できるものを提示してください) 定31名(無料) 申・岡環境課計画係へ(貸出期間は1カ月です)

【内試験日】10月24日(日) 受験要項配布 6月14日

【内試験日】10月24日(日) 受験要項配布 6月14日

【内試験日】10月24日(日) 受験要項配布 6月14日

【内試験日】10月24日(日) 受験要項配布 6月14日

【内試験日】10月24日(日) 受験要項配布 6月14日

【内試験日】10月24日(日) 受験要項配布 6月14日

6～7月の各種教室

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	費用	申込締切
●永福和泉地域区民センター(〒168 0063 和泉3 8 18)			
トレーニング機器利用講習会(区民センター共通修了証発行のため3cm×2.5cmの写真1枚、タオル、室内履き持参)/山崎妙子(16歳以上・12)	6月27日(日) 午前9時～正午	100円(保険料含む)	6月17日
●高円寺地域区民センター(〒166 0011 梅里1 22 32)			
トレーニング機器講習会(区民センター共通修了証発行のため3cm×2.5cmの写真1枚持参)/畑弘美(16歳以上・10)	7月1日(木) 午前10時～正午	100円(保険料含む)	6月21日
初心者・阿波踊り講習会～楽しく覚えて踊りましょう/飛鳥連(16歳以上・40)	7月2・9・16・23・30日(いずれも(金)) 午後6時30分～8時30分	500円(保険料含む)	6月21日
IT講座(中級)「楽しいメールとインターネット教室」～絵や情報を取り込んだメールや、さまざまなインターネットの使い方を学びます/ITスクエア杉並(すでにメールやインターネットを使っている方・20)	7月13日(火)～16日(金) 午前9時30分～午後0時30分	1900円(テキスト代など)	6月25日
IT講座「ワードを使いこなそう」～ワードで文章が打てるけれど、もっと使えるようになりたいと思っている方。ワードのさまざまな機能を使ってちらしや暑中見舞いのハガキを作ります/ITスクエア杉並(20)	7月13日(火)～16日(金) 午後1時30分～4時30分	1600円(テキスト代など)	6月25日
●阿佐谷地域区民センター(〒166 0004 阿佐谷南1 47 17)			
土ようえほんとおはなしの会/ORCAわーるど(参加自由)	6月19日(土) 午後2時～3時	無料	—
土ようえほんとおはなしの会/三つのりんご(参加自由)	7月3日(土) 午後2時～3時	無料	—
●西荻地域区民センター(〒167 0034 桃井4 3 2)			
「ゆかた着付け教室」(初心者向け)～浴衣を着たい方のための基礎からの着付け教室。着こなしマナーなども学びましょう(浴衣・帯(細帯4寸巾)その他持参)/花柳星美衛(30)	7月3日(土)・10日(土)(計2回) 午後2時～4時	100円(資料代)	6月22日
●井草地域区民センター(〒167 0022 下井草5 7 22)			
園芸教室 プランター作り～都立農芸高校の生徒さんが丹精こめた草花と野菜の苗。プランターで上手に育てるコツを教えてください/片山南美子、田中美和(25)	7月6日(火) 午後1時30分～4時30分	1020円(保険料含む)	6月21日
シニアのためのパソコン教室～ウィンドウズパソコンの基本操作、文字入力、インターネットでのホームページの見方や電子メールのやりとりなど/大熊淳一ほか2名(パソコンに全く触ったことのない165歳以上の方・午前・午後各コース10名)	7月24日(土)・25日(日)・29日(木)・31日(土)・8月1日(日)・4日(水)(計6回) 午前コース＝9時30分～11時50分、午後コース＝1時～3時20分	4500円(テキスト代含む)	6月26日(希望コースを記入)
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します(原則として1人1点、先着順)/安井昌徳ほか(参加自由)	6月26日(土)、7月10日(土) 午後1時30分～(2時30分受付終了)	無料	—
●高井戸地域区民センター(〒168 0072 高井戸東3 7 5)			
スペイン語入門講座～楽しく読む・聞く・話す/古藤尚久(30)	7月2・9・16・23日(いずれも(金)) 午後1時～3時	100円	6月21日
盆おどり～盆おどりシーズンに向けて練習しましょう/安田恭子(40)	7月16日(金)・23日(金) 午後1時30分～3時30分	140円(保険料含む)	7月6日
7月トレーニング機器講習会～トレーニング室を利用するための事前講習会(3cm×2.5cmの写真1枚持参)/宮田秀幸(16歳以上・10)	7月4日(日) 午前10時～午後1時	120円(保険料含む)	6月21日
トレーニング相談日～トレーニング室にトレーナーが駐在し、トレーニングの相談に応じます/宮田秀幸(講習会修了者)	7月4日(日) 午後2時～4時	100円(使用料)	—
おはなしひろば/ロバの会、上高えほんのひろばグループ、シルベルトの会、杉並子ども本の会(参加自由)	7月1・8・15・22日(いずれも(木)) 午後3時30分～4時	無料	—
おはなしひろば七夕スペシャル～七夕飾りをつくろう/おはなしひろば読み聞かせグループのメンバー(参加自由)	7月3日(土) 午後2時～3時	無料	—

は、実費がかかる場合があります。



このコーナーでは、各地域の集会所施設運営協議会が企画した講座や、委員の皆さんが取材したまちの話題を中心に、地域の情報をお届けします。

6～7月の催しと教室
 地域区民センターと区民集会所で6～7月に開催する催しと各種教室(左表)をお知らせします。
 申し込みは、催しは、記事中の申込方法(申込先は7面下参照)で、各種教室は、往復ハガキ(3面記入例参照)で、表中の各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。
 詳しい内容や託児の有無についての問い合わせは、直接該当の施設へ。

永福和泉地域区民センター
デジカメ写真でアルバムを作ろう
 自分で撮ったデジタルカメラの写真や、パソコンとプリンタを使ってアルバムを作り思い出に残してみませんか。
 ①講義(全員) ②7月4日(日)午後2時～4時 ③7月6日(火)午前10時～正午、B ④午後1時～3時、C ⑤午後3時30分～5時、D ⑥午前10時～11時
 正午、E ⑦午後1時～3時、F ⑧午後3時30分～5時、G ⑨1と2のA、Fのいずれか一つを受講場エブソン・デジタル・カレッジスクール・ルーム(西新宿6-24-1三井ビル2階)青梅街道沿い(師エブソン・デジタル・カレッジ専任インストラクター)対マウス、キーボードの操作ができる方(定員4名)A、F各8名、B、C、D、E各10名(参加費、資料代、保険料)/実技に不参加の場合、保険料以外は返金できません(往復ハガキ)

荻窪地域区民センター
おもちゃの修理教室
 家庭にある、直すことのできないおもちゃをお子さんと一緒に直して再び楽しんでください。おもちゃの病院の先生方が指導や助言をします。
 ①7月19日(月)午前10時～正午、午後1時～3時(費)②〇〇円+部品代(当日、壊れたおもちゃと簡単な修理道具を持参して同センター工芸室へ(事前申込み不要))

阿佐谷地域区民センター
区民センターカレッジ
「平和構築と軍事」講演会
 その後のアフガニスタンはどうなっているのか、またイラクとの関連についての現場報告をします。
 ①6月26日(土)午後2時～4時(1時30分開場) ②アフガニスタン武装解除・日本政府元特別代表・伊勢崎賢治(〇〇円)当日、直接同センターへ
おぎくぼ7月祭
ボランティアの協力員を募集します
 ①7月23日(金)～25日(日)午前9時30分～午後5時(内)会場の準備、片付けなど(中)・☎電話で、荻窪運営協議会事務局 ☎3398 9127へ

西荻南地域区民集会所
さわやか健康体操
 ①7月6日・13日・20日・27日/時間はいずれも、火曜日の午前10時～正午(計四回) ②一回目「リズム・ストレッチ、二回目「リズムウォーキング、三回目「筋力トレーニング、四回目「リズム体操(ア級)スポート指導員・佐藤志津子(定員5〇名) ③〇〇円(保険料) ④往復ハガキ(3面記入例参照)で、6月24日(消印有効)までに同センターへ

荻窪地域区民センター
おもちの修理教室
 家庭にある、直すことのできないおもちゃをお子さんと一緒に直して再び楽しんでください。おもちゃの病院の先生方が指導や助言をします。
 ①7月19日(月)午前10時～正午、午後1時～3時(費)②〇〇円+部品代(当日、壊れたおもちゃと簡単な修理道具を持参して同センター工芸室へ(事前申込み不要))

阿佐谷地域区民センター
区民センターカレッジ
「平和構築と軍事」講演会
 その後のアフガニスタンはどうなっているのか、またイラクとの関連についての現場報告をします。
 ①6月26日(土)午後2時～4時(1時30分開場) ②アフガニスタン武装解除・日本政府元特別代表・伊勢崎賢治(〇〇円)当日、直接同センターへ

高井戸地域区民センター
図書室の休室
 7月1日(木)～9月30日(木)
 図書館とのネットワーク化の準備作業のためお休みします。10月からは、図書館の貸出カードが必要になります。住所の確認できるものを持参して、お近くの図書館で手続きをしてください(10月以降は、図書室でも発行)。



この看板で区民の皆さんへお知らせします

「すぎなみ公園育て組」は、地域の方が、自分たちで選んだ公園の清掃や植栽の手入れなどの活動を自主的・主体的に行い、行政がこれを支援する制度です。区民と行政が互いの役割分担を定め、両者の協働のもとで、公園を大切に育てていきます。

「すぎなみ公園育て組」は、地域の方が、自分たちで選んだ公園の清掃や植栽の手入れなどの活動を自主的・主体的に行い、行政がこれを支援する制度です。区民と行政が互いの役割分担を定め、両者の協働のもとで、公園を大切に育てていきます。



すぎなみ公園育て組

区は16年度から、地域の方が、区内の公園を美しく大切に育てていくグループ活動「すぎなみ公園育て組」事業を始めます。

この活動を通じ、区民の皆さんとの協働で美しく住みよいまちづくりを進めていきます。

問い合わせは、公園緑地課へ。

雨の日は、人や車・自転車は視界が悪く、道路もすべりやすいので危険が多くなります。普段より周囲によく注意して行動しましょう。また、自転車の傘さし運転は、前が見づらく片手運転になります。大変危険ですのでやめましょう。道路交法違反(5万円以下の罰金)となる場合があります。

雨の日は特に気をつけて 交通事故を防ぎましょう!



本格始動! 犬と一緒に公園

・井草森公園(井草4 12 1) ・馬橋公園(高円寺北4 35 5) ・蚕糸の森公園(和田3 55 30) ・塚山公園(下高井戸5 23 12) これらの公園では、犬を連れて利用できるようになりました。公園には、小さいお子さんや犬が怖い方、嫌いな方もいます。犬に伸びない引き綱を必ずつけること、フンは必ず持ち帰ること、水道の蛇口から直接水を飲ませないことを守ってください。なお、犬のマナー問題については「犬を連れて公園利用を話す会」で話し合っています。

マナーを守って公園利用 現在、防犯と利用指導のために夜間パトロールを実施していますが、何よりも一人ひとりの利用マナーが大切です。他の人の迷惑にならないよう、お互いに気持ちよく利用できるように心がけましょう。夜間や早朝は静かに 夜間・早朝のサッカーやバスケットボールなどの練習。習、談笑は騒音や振動を伴い、近隣の方々の迷惑になりますのでやめましょう。 団体の利用はご相談を 公園を遠足、写生会など団体で利用するときは、公園の占有許可が必要となる場合があります。 また、公園の中で営業行為をすることは、原則禁止されています。区は、最近公園で行われている、営利目的のサッカー教室は認めていませんのでご注意ください。

Table 1: Breast and Uterine Cancer Screening. Columns: New Screening, Current Screening. Rows: Screening Method, Implementation Period, Venue, Target, Fee, Staff, Interval, Method.

乳がん・子宮がん検診の変更 マンモグラフィ(乳房X線撮影) 検査を導入します 国の指針に合わせた検診になります 4月に出された厚生労働省の新たな指針に基づいて、実施します。 乳がん検診: マンモグラフィ検査を導入し、40歳以上(偶数年齢)の女性を対象に一年に一度の間隔で実施します。 子宮がん検診: 対象年齢を20歳以上に拡大します。また、国の指針では検診間隔が一年に一度となつていますが、区では年度途中の制度変更であるため今年度は希望者全員に実施します。 早期発見に効果があります。 新たな乳がん検診のマンモグラフィ検査のマンモグラフィ・視触診併用法は、これまでの視触診単独法に比べて、より小さな乳がんの発見に優れているため、検診精度が向上し、早期発見に効果があります。 また、子宮がん検診は、20歳から検診を実施することで、早期発見の機会が増えることとなります。 (希望する検診に該当する方は、ハガキ(3面記入例参照) 検診ごとに一人一枚)に検診名(乳がんまたは子宮がん)、生年月日、17年3月31日現在の満年齢も書いて、杉並保健所健康推進課(〒167-0051 荻窪3-9-1)へ同課☎3911015

Table 2: Screening Schedule and Implementation Period. Columns: Target Group, Screening Date, Appointment Start Date, Appointment Period.

地域区民センター・区民集会所一覧 (List of community centers and meeting rooms with addresses and phone numbers)

Table of community centers and meeting rooms with columns for location, phone number, and schedule.



介護予防・生活支援サービス

いつまでも元気に自分らしく

区は、介護保険の認定で非該当(自立)となった方や生活に不自由が出てきた高齢者の方に、できるだけ長く自立して過ごせるよう、次のような介護予防や生活支援サービスを行っています。

いきいき健康教室
閉じこもり傾向にある方の生きがい作りと社会参加を促進するため、高齢者支援ワーカー・看護師が交流を中心に体操やゲーム・制作活動の支援を行います。
場 高齢者活動支援センター

訪問指導事業
健康上の不安がある、閉じこもりがちになった、口や歯の手入れ・食事の工夫を知りたいなど、元気な日々を送れるよう看護師・理学療法士などの専門職が家庭訪問します。
場 杉並保健所、高円寺保健センター分室、高齢者活動支援センター(40歳以上で介護保険の認定を受けていない方または退院後六カ月程度の方) 通所期間 週一回(六カ月)

転倒予防教室
理学療法士・作業療法士・看護師などが転倒予防の訓練や安全な住環境などに関する情報提供を行います。
場 杉並保健所・敬老会館など(おおむね65歳以上で介護保険の認定を受けていない方、転倒のおそれのある方) 通所期間 週一回(計二回)
リハビリ教室(機能訓練)
加齢や病気などで身体機能が低下している方や、退院して間もない方に、理学療法士・作業療法士・看護師などが起き上がりや歩行などの基本動作や転倒予防訓練などを行います。
場 杉並保健所、高円寺保健センター分室、高齢者活動支援センター(40歳以上で介護保険の認定を受けていない方または退院後六カ月程度の方) 通所期間 週一回(六カ月)

筋力アップ応援教室
身体機能が低下し、閉じこもりや寝たきりになるのを予防するため、高齢者向けの機器を利用した筋力トレーニングを行います(4面・講座・講演)中の記事参照。
健康体操
いつまでも健康に過ごすため、月一回テーマを決めて、理学療法士が健康に関する話と体操の指導を行います。
場 敬老会館三三力所(60歳以上の方)
地域ささえ愛グループ
病気や加齢などで家に閉じこもりがちの高齢者などが、生きがいと社会参加や身体機能の維持向上のために自主的な活動を行っているグループです。体操や手工芸・音楽活動など様々な活動を行っています(4月1日現在六八グループ)。
区は、看護師・理学療法士・作業療法士・音楽療法士などを派遣し、活動の支援を行っています。



筋力アップ応援教室

「ケア24」をご存知ですか
ケア24は、区が社会福祉法人などの民間事業者に事業を委託している公的機関で、二四時間電話相談を受けている在宅介護支援センターです。
高齢者の方が生活に不自由を感じたときや、介護のことで困ったとき、社会福祉士や看護師などが具体的な介護の方法や介護予防サービスの利用など総合的に相談を受ける窓口です。また、介護保険など各種サービスの申請も受け付けています。

区内には一七カ所あります、すぎなみくらしのガイド(わたしの便利帳2004)一五九ページに一五カ所掲載。16年度は、ケア24清水(清水2-15) ☎53035
24 ☎53035
823/4月12日開設、ケア24高円寺(高円寺南4-27) ☎53035
6151/5月17日開設)を新設しました。
【窓口開設時間】
月・金曜日午前9時～午後7時、土曜日午前9時～午後1時(祝日を除く)

【問合せ】ケア24、高齢者在宅サービス課在宅支援係・介護予防推進担当係

SPS スポーツ

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

スポーツ教室

障害者のためのわいわいスポーツ教室(ダンス)
障害の程度の重い方のための楽しいスポーツ教室です。
時 7月31日(土)午前10時～正午(場)高井戸地域区民センター(高井戸東3-75) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度の重い方(定)40名(抽選) (費)無料 (申)申込書を郵送または持参で、6月25日(必着)までに社会教育スポーツ課(区役所東棟6階)へ。申込書は社会教育スポーツ課、各福祉事務所および区体育施設にあります(同課)他 一般の交通機関の利用が困難な方は、リフト付きバスの送迎が利用できます 2 当日参加者と一緒に楽しんでいただけるボランティアの方を募集しています

サウンドテーブルテニス~視覚に障害のある方はぜひご参加ください
鈴の入ったピンポン玉を、音を頼りに打ち合う競技です。
時 6月27日(日)午前9時～午後1時(場)荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で視覚に障害のある方(定)20名(費)無料(申)当日、直接会場へ(同)体育館 ☎3220 3381

トレーニングセミナー~シェイプアップコース
運動の効果がなかなか出ない、運動がなかなか続かない方など、ぜひご参加ください。健康づくりのお手伝いをします。
時 7月5日・12日・26日(月曜日コース)または7月1日・8日・15日(木曜日コース)いずれも午前10時～11時30分(場)上井草スポーツセンター・トレーニングルーム(上井草3-34)

1) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)両コース各5名(先着順) (費)400円(入場料) (申)・(問)電話で、月曜日・木曜日コースどちらか指定のうえ、前日までに上井草スポーツセンター ☎3390 5707へ



その他

体育施設の休場
時 休場期間 = 6月14日(月)～23日(水) 場 上井草スポーツセンター温水プール(上井草3-34-1) (内)休場理由 = 換水清掃、プール水槽改修工事のため(場)上井草スポーツセンター ☎3390 5707または(場)杉並区スポーツ振興財団 ☎3312 2111 (区代表)

痴呆を正しく理解しよう

痴呆を予防するために
痴呆をいきいき保つための生活チエック
身体を積極的に動かしていますか
バランスよく食べていますか
よくかんで食べていますか
気持ちや考えをまとめて表現していますか
手先を使って趣味やゲームなどを楽しんでいますか
くよくよしないで明るい気分ですごしていますか
転倒しないように気を付けていますか

ことも脳の血流が増加し痴呆予防になります。魚・乳製品・野菜・海藻などを多くとるバランスのよい食生活はアルツハイマー型痴呆の発症を低下させることが分かっています。
2 積極的に脳を使う
日用品の買い物、食事の支度や金銭の管理など日常生活を維持することが、老化予防につながります。また、ゲームや趣味を楽しむことや旅行を計画することが脳の広い範囲の刺激になります。
3 社会参加を
友人や家族との交流があればあるほど痴呆になりにくいということが分かっています。地域の活動に参加することです。
1 運動と栄養をしっかりと
運動は、脳の血行をよくして脳の動きを活発にします。また、よくかむ
4 健康管理に気をつける
糖尿病、高血圧、高脂血症などは動脈硬化を促進し脳血管性痴呆の要因になります。定期的に健診を受け、必要な場合は治療をして脳梗塞などの発症を予防しましょう。
痴呆予防のパンフレットを作成しました
ケア24、保健センター、福祉事務所で配布しています。ご利用ください。
場 高齢者在宅サービス課在宅支援係