

9ぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

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 33312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

住民税(特別区民税・都民税)のお知らせ 2
たばこ・喫煙について考えてみましょう 3
6月は子ども読書月間です 5
食中毒にご注意を 8
「コミュかる」が折り込まれています	



東田小学校には28年2月に太陽光発電パネルと蓄電池が設置されました。電気の供給源や、環境教材として、さまざまな場面で役立ちます。

東日本大震災では発電所が被災したため、計画停電の実施や夏場の電力使用制限令の施行など、電力の供給にも大きな影響が出ました。区ではこの経験を基に、発電所からの電力供給が途絶えたときにも自分たちで電気を作り、利用することができるよう、震災時には震災救援所として機能する区立小中学校への太陽光発電パネルと蓄電池の設置を進めています。 —問い合わせは、環境課へ。

作られた電気は次のように利用されます

平常時は？

平常時には、太陽光発電で作った電気を自家消費します。賄うことができる電力量は、各学校の年間消費電力量の3～5%程度です。

蓄電池にためられた電気は、エアコンの使用など電力需要が増える平日の昼間に使用することで電力消費を抑え、電力の安定供給に貢献します。

また、学校へ設置することで、「太陽光発電の仕組み」「日照と発電量の関係」など、子どもたちの環境学習の素材としても活用しています。



▲発電量はモニターで確認できます

震災時には？

発電所からの電力供給がストップした場合でも、日射があれば発電し、電気を使うことができます。

また、学校には住民の皆さんが避難してきます。その全員が快適に過ごせるほどの電力を賄えるわけではありませんが、夜間の照明や、テレビ・パソコン等情報機器の使用、携帯電話の充電など、必要最低限の電力が継続的・安定的に利用できることは震災時には大きな助けとなります。



太陽光発電機器・蓄電池設置校が増えています

屋上に重量のある太陽光発電パネルを設置するため、現時点で十分な耐震性能を有している校舎から導入を始めています。27年度は震災救援所(区立小中学校等)13カ所に太陽光発電パネル・蓄電池を設置しました。29年度までに34カ所に設置を行います。その後は、全ての震災救援所に設置できるよう、改築等の機会に設置を進めていきます。

設置済みの学校(震災救援所)

- 小学校=杉並第十、東田、馬橋、四宮、沓掛、高井戸第四、松庵、堀之内、永福
- 中学校=東原、宮前、松ノ木
- 小中一貫教育校=杉並和泉学園

区からのお知らせ

住まい・まち

みんなの夢水路 基本計画策定

区では、都立善福寺公園内の水路の再整備を、「みんなの夢水路整備事業」として進めています。公募した区民によるワークショップや学識経験者等で構成する基本計画懇談会のご意見を参考に、27年度に基本計画を策定しました。

今後、この基本計画に基づき、28年度に実施設計、29年度に整備工事を予定しています。基本計画の詳しい内容は、区ホームページをご覧ください。

募集します

歯科休日急病診療事業 歯科衛生士

勤務開始日 7月3日(日) 勤務終了日 7月3日(日)

住民投票制度

杉並区自治基本条例で規定している住民投票の請求に必要な署名数

9,327人

(28年5月1日現在)

総務課

区役所本庁舎の自転車駐輪場を 一時的に縮小します

隣接する阿佐ヶ谷中学校の外壁工事に伴い、中杉通り側駐輪場を閉鎖します。区役所にお越しの際は、できる限り公共交通機関をご利用ください。

【閉鎖期間】 6月1日～8月31日のうち2週間程度
【問い合わせ】 経理課庁舎管理係

人権相談特設相談所を 開設します

—問い合わせは、区政相談課へ。

6月1日の「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に人権相談特設相談所を開設します。杉並区での開設は以下のとおりです。人権問題でお困りの方は、ぜひご相談ください。

また、定例の人権相談を毎月第4金曜日の午後1時～4時(受け付けは3時まで)に行っています。詳細は、お問い合わせください。

【日時】 6月1日(水)午後1時～4時(受け付けは3時まで)
【場所】 相談室(区役所西棟2階)

年金

退職(失業)による 保険料の特例免除制度

厚生年金に加入していた方が退職(失業)すると、国民年金に加入し国民年金保険料を納めることとなります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合で、加入者本人・配偶者・世帯主の方の所得がそ

健康

区民健康診査の受診券を送付します

4～9月生まれで、対象の方へ、5月末に受診券を送付します。

対①成人等健診 30～39歳で職場などの健診を受ける機会がなく、3年以内に区民健康診査を受けたことのある方②特定健診 40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方③後期高齢者健診 後期高齢者医療制度

施設情報

証明書自動交付システム 休止のお知らせ

証明書自動交付システムおよびコンビニ交付システムのデータ更新のため、6月6日(月)午後8時～7日(火)午前8時30分の間、証明書自動交付機およびコンビニ交付対応マルチコピー機からの証明書交付機能が利用できなくなります。

区民課住民記録係、課税課区民税係

杉並ボランティアセンター 開所日変更

杉並ボランティアセンターの開所日が6月から次のとおり変わります。

開所日 火～土曜日、午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)

住民税(特別区民税・都民税)のお知らせ

問い合わせは、税額決定・納税通知書の内容は課税課、納付のご相談・口座振替は納税課へ。

28年度住民税普通徴収分の納税通知書と公的年金から住民税を差し引く特別徴収分の税額決定通知書を6月7日(火)に発送します。

納期限と納付場所

課税の対象となる所得は、27年1月～12月の所得です。

納期限 第一期 6月30日(木) 第二期 8月31日(水) 第三期 10月31日(月) 第四期 12月31日(火)

※納税通知書に記載された税額を納付書で各納期限までに納めてください。

納付場所 ①銀行・信用金庫など ゆうちょ銀行・郵便局は、東京都・山梨県および関東各県所在の店舗に限ります。 ②区役所・区民事務所 ③コンビニエンスストア 1枚が30万円以下の納付書に限ります。

安心便利な口座振替をご利用ください

住民税の普通徴収分は、大変便利な口座振替をぜひご利用ください。うっかり納め忘れる心配がなく、また現金を持ち歩く必要がないので安心です。口座振替を希望する方は、28年度住

携帯電話による納付「モバイルレジ」は、自宅にいながら納付ができます。利用できる金融機関や利用可能な携帯電話の種類などは、「モバイルレジ」ホームページでご確認ください。なお、1枚が30万円以下の納付書に限ります。

携帯電話による納付もご利用になれます

携帯電話による納付「モバイルレジ」は、自宅にいながら納付ができます。利用できる金融機関や利用可能な携帯電話の種類などは、「モバイルレジ」ホームページでご確認ください。なお、1枚が30万円以下の納付書に限ります。

納税相談

生活困窮や事業不振など、やむを得ない事情によって納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。

給与からの特別徴収の方

住民税を勤務先の給与から差し引く方の税額決定通知書は、5月11日(水)に会社などの給与支払者宛てに発送しました。住民税は、6月分～29年5月分の給与から差し引かれます。

住民税証明書の交付

28年度の住民税証明書の交付開始日は上表のとおりです。証明書交付申請書は、区ホームページからも取り出せます。

5月31日は世界禁煙デー・
5月31日～6月6日は世界禁煙週間

たばこ・喫煙について 考えてみましょう

たばこが健康に与える影響は大きく、禁煙はがん・循環器病等の生活習慣病を予防する上で重要です。また、受動喫煙やニコチン依存症の危険性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない問題です。

区では、33年までに成人の喫煙率を男性26・6%から20・4%へ、女性8・3%から6・0%へ減らすことを目標としています。安全でおいしい空気は、みんなのもので、この機会に、たばこについて考えてみませんか。

問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

知ってください 受動喫煙のこと

受動喫煙とは、喫煙者のみならず周囲にいる人がたばこの煙にさらされて健康に影響を受けることです。たばこの先端から立ち上がる「副流煙」は、フィルターを通らない分、「主流煙」よりも高い濃度の有害物質が含まれています。

「喫煙対策実施施設登録制度」を推進しています

区では、受動喫煙防止のために「喫煙対策実施施設登録制度」を設け、たばこ対策を実施しているお店(施設)に、この制度への登録とステッカーの提示(全面禁煙・完全分煙・時間禁煙(左上画像))をお願いしています。

現在の登録店・施設は区ホームページ「すぎなみ健康サイト」で「喫煙対策実施施設」をご覧ください。

なお、最近の新規登録店は下表のとおりです。

喫煙期間が短い若い人にも 保険が適応されます

禁煙外来の保険適応対象は、喫煙指数の制限(1日の喫煙本数×喫煙している年数)が200(以上)がありました。4月の診療報酬改定で35歳未満の方の喫煙指数制限がなくなり、35歳以上の方も、喫煙指数が200以上であれば今までどおり保険が適応されます。

〈「喫煙対策実施施設」新規登録店(5月1日現在)〉

区分	店舗名	所在地
全面禁煙	ペンギンカフェ	阿佐谷北3-28-21
	Tea room Orange Pekoe	高円寺南1-32-11
	SATO 家常 Cooking	高円寺南4-26-7
	ぷろーすと	和泉3-13-16
	キッチンKAZU	高円寺北2-41-14
	ドッグカフェ コパン	高井戸東3-5-29
	珈琲館 浜田山店	浜田山3-34-2
	珈琲屋3158	成田西3-15-8

禁煙には、ニコチンを含んだ飲み薬やニコチンパッチを使うなど、さまざまな方法があります。健康保険で禁煙治療を受けることができる区内の医療機関(ニコチン依存症管理料算定医療機関)は、すぎなみ健康サイト「禁煙の方法」をご覧ください。

たばこをやめてからのうれしい変化

少しでも早く禁煙を始めませんか

禁煙直後	●周囲の人をたばこの煙で汚染することがなくなる
20分後	●血圧や脈が低下し、正常に近づく ●手足の温度が上がる
8時間後	●血液中の一酸化炭素の濃度が下がる ●血液中の酸素濃度が上がる
1日後	●動悸、息切れが減る ●食べ物の味が分かるようになる
2日後	●心臓発作の危険度が低くなる ●嗅覚、味覚が回復し、食事がおいしくなる
3日後	●呼吸が楽になる、食欲が湧く ●肌つやが今までとは違うと感じる
7日後	●禁断症状がほとんどなくなる
2週間～3カ月後	●風邪をひきにくくなる ●たばこがなくてもリラックスできるようになる
6カ月後	●せき、息切れが改善する ●疲れにくくなる、たばこのことを忘れることが多くなる
1年後	●心臓病(虚血性心疾患)・脳卒中にかかる危険度が半減する
5年後	●口腔がん・食道がんになる危険度が減り始める ●心臓病・脳卒中にかかる危険度が非喫煙者と同じになる
10年後	●肺がんになる危険度が半減する ●全死亡率が、非喫煙者の1.04倍まで低下する
15年後	●心臓病による死亡の危険度が非喫煙者と同じになる

※参考文献「5日間でタバコをやめる本」(佐々木温子著・日東書院)。

6月19日(日)「本当はやめたい」人を応援します

禁煙チャレンジ!教室

「本当はたばこをやめたい」と思いながら、なかなかやめられない人が多くいます。禁煙のための知識や具体的な取り組み方法など、禁煙外来を実施する医師がお話しします。

時 6月19日(日)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 東京衛生病院医師・佐々木温子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 5月23日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



▲佐々木温子

ご利用ください

住宅の水害対策

助成制度

区では、雨水流出抑制対策や水害に強い家づくりの対策として、各種助成制度を設けています。

問い合わせは、土木計画課計画調整係へ。

◇雨水浸透施設設置助成

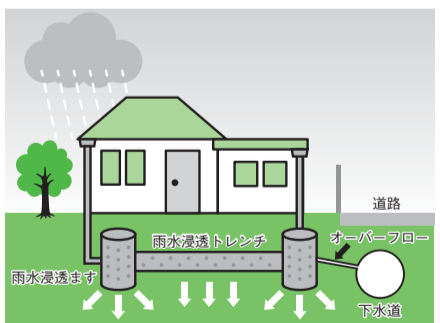
内対象建物 敷地面積1000㎡未満で、個人所有の住宅等
対象者 建築主または建物所有者で個人
助成施設 屋根の雨水を処理する「浸透ます」および「浸透トレンチ」で区指定の型式のもの
助成額 区が定める単価で40万円まで

◇防水板設置工事助成

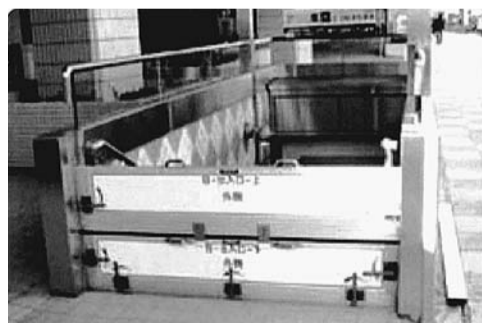
内対象建物 住宅、店舗、事

◇高床化工事助成

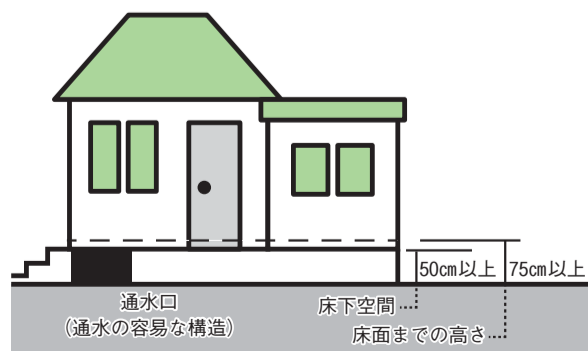
内対象建物 「杉並区洪水ハザードマップ」で0.5m以上の浸水深が想定される地域または水害履歴のある地域の住宅等
対象者 建築主または建物所有者
助成工事 浸水対策を目的とした建物の高床化(新築・増改築および揚家)
助成額 200万円を限度として、高床化工事に要した費用の2分の1(新築、増改築は区が定める標準工事費の2分の1)



▲雨水浸透施設のイメージ



▲防水板



▲高床化のイメージ

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター（荻窪5-15-13あんさんふる荻窪4階）▷開館時間＝午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

●若者就労支援コーナー

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。

時・内・対 午前10時～午後4時終了（予約制）。水曜日のみ午前10時～午後8時終了（午後6時～8時の相談予約は、前日正午まで）

▷①就労準備相談（34歳以下）＝月～金曜日
②一般就労準備相談（35歳以上）＝火曜日③

臨床心理士による心としごとの相談＝第2・4月曜日 申・問電話で、若者就労支援コーナー ☎3398-1136

●ハローワークコーナー

職業相談と職業紹介を行います。

申開館時間内に直接、ハローワークコーナー 問ハローワークコーナー ☎3398-8619

●ジョブトレーニングコーナー

区内企業等での就労準備訓練や生活習慣改善に向けた社会適応力訓練を実施しています。

対原則39歳以下の方 申・問電話で、ジョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

◇シニアの就労・起業・地域活動の個別相談

時 6月4日(土)午前9時～午後5時（1人45分）場 ゆうゆう高円寺南館（高円寺南4-44-11）師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 求人募集についてもご相談ください

◇区内在住・在勤・在学の方への就労相談

時 毎週月曜日（祝日、年末年始を除く）午前10時と11時から1人50分 場 西荻図書館 師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか 申・問電話または直接、前日までに西荻図書館（西荻北2-33-9 ☎3301-1670） 他 手書きの履歴書持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇杉並区シルバー人材センター高井戸分室個別就労相談

時 6月7日(火)・14日(火)・28日(火)、7月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午後1時～4時 場 高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5） 内 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方（仕事と入会）を案内 申・問電話で、杉並区シルバー人材センター高井戸分室 ☎5941-5547

◇障害者のための就労相談

時 月～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時 場 ワークサポート杉並（高井戸東4-10-26） 対 区内在住で障害のある方（障害の種類は問いません）とその家族 申・問電話で、ワークサポート杉並（杉並区障害者雇用支援事業団） ☎5346-3250

民営化宿泊施設をご利用ください

群馬県の名勝、岩櫃山の麓で自然を満喫

コニファーいわびつ

◇ゲンジボタルとヘイケボタルを見に行こう！

日本の名水百選に選ばれている「箱島湧水」には北関東最大といわれているホタルの里があります。大自然の静寂の中、ピーク時には辺り一面ホタルに覆われ感動の風景が広がります。



▲コニファーいわびつ

6月20日～7月15日の間、希望の方にスタッフが案内するホタル観賞プランをご用意しています▷定員＝各日22名（申込順）▷参加費＝500円。子ども300円▷最少催行人数5名
●料金（1泊2食付き）＝6100円～▷3歳～小学生＝3670円～▷65歳以上・障害者＝5100円～/いずれも、区民補助金適用後の料金。利用人数や季節（夏休み等）により料金が変わる場合あり
★「上州・真田街道と上田城と群馬を行く！」2泊3日のバスツアーも開催中です。詳細は、お問い合わせください。

申・問電話で、コニファーいわびつ（群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399 ☎0279-68-5338）

杉並区就労支援センター

すぎJOBだより

◇就職・進路決定者 435名

24年12月のオープンから28年3月末までに979名の方が就労準備相談に訪れ、専門のキャリア・カウンセラーが状況に応じた相談を行った結果、435名の方の就職・進路が決まりました。

◇就職決定者の声

●福祉系支援員・30代女性 未経験の職種で採用されましたが、利用者の変化や成長を日々見守ることができ、大きなやりがいになっています。なかなか思い切って就職に踏み切れなかった私の背中を相談員の方が押し助けてくださったおかげです。

●不動産事務職員・20代男性 就労準備相談では相談員の方と話すことで、考えを整理できたり、自分では思いつかない見方を発見することができ、就職活動に大いに役立ちました。

問若者就労支援コーナー（荻窪5-15-13あんさんふる荻窪4階 ☎3398-1136）

7月の休日パパママ学級

時 7月2日(土)午前・午後、24日(日)午前・午後/各日半日コース※午前＝9時30分～午後0時30分、午後＝1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内 もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など 師 助産師ほか 対 区内在住で開催日現在妊娠24週以上37週未満の初産のカップル 定 各回24組 ①結果は6月25日ごろに通知②応募者多数の場合は出産予定日などで調整③母子手帳、筆記用具持参

【申し込み】往復ハガキ＝2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、6月15日(必着)までにベビー&パースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級担当(〒151-0064渋谷区上原1-35-7 KUDO B.L.D201号室)▷インターネット＝杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 http://bbff.or.jp/sugi-papamama/ 【問い合わせ】 同担当 ☎6327-6643

※保健センターでは平日にパパママ学級や母親学級を開催しています。下表「6月の各種健康相談」をご覧ください。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認！保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

☎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・耳鼻咽喉科】

土曜日：午後5時～10時 日曜日・祝日：午前9時～午後10時

【外科】 日曜日・祝日：午前9時～午後5時

☎3398-5666 歯科保健医療センター（荻窪5-20-1杉並保健所内）

【歯科】 日曜日・祝日：午前9時～午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399 杉並区急病医療情報センター

ナミ・キューキュー（または ☎5347-2252）

土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)

コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

◆6月の各種健康相談 ◆ (予約制) の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木) 午前9時15分～10時15分	1日(水) 8日(水) 15日(水)	—	7日(火)・22日(水)午後1時30分(7日は午後9カ月頃から) ★電話で申し込み	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	—	10日(金) 午前9時～正午	27日(月) 午後1時30分	2日(木)・8日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月) 午前9時15分～10時	1日(水) 8日(水) 15日(水)	21日(火) 午後1時30分～4時	15日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 6日(月) 20日(月) 午後 3日(金)	17日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	9日(木) 午前9時～正午	7日(火) 午後1時30分	3日(金)午後1時30分・21日(火)午後2時・27日(月)午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	23日(木) 午前9時30分～10時15分	3日(金) 10日(金) 17日(金)	20日(月) 午後1時30分～4時	6日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 7日(火) 21日(火) 午後 2日(木)	—	7日(火) 午前9時～正午	24日(金) 午後1時	3日(金)午後2時 9日(木)午後1時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水) 午前9時～10時	—	—	28日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 22日(水) 午後 8日(水)	14日(火) 午前9時20分 午前10時 午前10時40分	—	6日(月) 午前9時30分	20日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	17日(金) 午前9時15分～10時15分	—	1日(水) 午後1時30分～4時	16日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 9日(木) 午後 22日(水)	28日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	—	16日(木) 午後1時45分	7日(火) 午後1時30分

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

歯の健康相談
6月はありませ
問い合わせは、杉並区
（阿佐谷南3-34-13）
☎3393-0391へ



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。



すぎなみ学倶楽部HPへ

区内で見掛ける野鳥

区内には、善福寺川、神田川、和田堀池や善福寺池など、多くの水辺があります。冬にはカモが水中に首を突っ込んで餌をとる様子を見掛けましたが、ほとんどが冬鳥のカモで、春には繁殖地のロシアなどに渡っていきます。カモが去った水辺でよく目にするのが白鷺です。白鷺は、その大きさから、コサギ、チュウサギ、ダイサギに分類されます。

区内で主に見られる白鷺はコサギとダイサギです。その名の通り白色ですが、コサギは全長約60cm、ダイサギは全長約90cmで、子供と大人くらい大きさに違いがあります。コサギのくちばしは黒色で、足の指は黄色です。ダイサギのくちばしは通常黄色ですが、繁殖期には黒く変化します。ちょうど今頃が繁殖期にあたり、くちばしの黒いダイサギを見掛け

ます。コサギもダイサギも共に小魚を捕食しますが、コサギは特に水辺の浅瀬で足を震わせて、小魚を追い出して捕食します。

この他、区内ではアオサギも見られます。アオサギは全長約95cmとサギ類の中では一番大きく、色は青灰色で、目の上から後頭部と冠羽が黒いのが特徴です。最近では数が増えたのが、善福寺池などでよく見掛けるだけでなく、阿佐谷の住宅街の上空などに飛来する姿も見られます。

すぎなみ学倶楽部では、「杉並の野鳥」を季節ごとに紹介しています。

サギの他にも、初夏によく見掛けるカルガモのひなやツバメなどを、区内で撮影された写真で分かりやすく紹介しています。爽やかなこの季節、水辺でバードウォッチングを楽しんでみませんか。(西)



写真提供：西村真一氏 コサギ 善福寺公園にて撮影

ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷自然▷野鳥

産業振興センター観光係 ☎5347-9184

6月は環境月間

環境展

環境に関する相談や展示を行います。

時 5月30日(月)～6月3日(金)午前8時30分～午後5時(相談窓口は午前9時から) 場 区役所1階ロビー 内 省エネ相談窓口、夏の省エネ・節水の紹介、スズメバチの巣の展示、ごみ収集ボックスの展示 問 環境課、ごみ減量対策課



杉並区子ども読書月間 標語募集

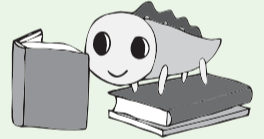
29年度の子ども読書月間ポスターに載せる標語を募集します。

内 字数は自由。1人1点(未発表のものに限る) 対 区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方 申 申込書(図書館で配布。図書館ホームページからも取り出せます)を、6月13日～7月22日(必着)に中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送・持参 問 同館事業係 ☎3391-5754 他 ① 入選作品は図書館ホームページに掲載します ② 応募作品は返却しません ③ 入選作品の著作権は区に帰属します

6月は子ども読書月間です

区では、子どもたちと読書を結びかけとして6月を「子ども読書月間」としています。図書館では子どもたちのために、ここで紹介した行事以外にもさまざまな催しを行います。

——問い合わせは、各図書館へ。



〈子ども読書月間 図書館の行事予定〉 ※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

図書館	日時	内容・対象・定員・申し込み
中央(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	6月1日(水)～30日(木)	めーたくぬりえ
永福(永福4-25-7 ☎3322-7141)	6月1日(水)～30日(木)	読書ビンゴでいろいろな本を読もう!
	6月5日(日) 午前11時～11時40分	けいこ先生とまゆ先生のわくわくリトミックコンサート 対 4歳以下のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 申 電話または直接、同図書館
柿木(上井草1-6-13 ☎3394-3801)	6月4日(土) 午後3時～4時	すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」 口演
高円寺(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	6月1日(水)～30日(木)	児童リサイクル本を差し上げます
	6月11日(土) 午後2時～3時	茜舎による人形劇 対 児童とその保護者
宮前(宮前5-5-27 ☎3333-5166)	6月12日(日) 午前10時30分～正午	おはなしと楽しむバイオリンコンサート 定40名(先着順)
成田(成田東3-28-5 ☎3317-0341)	6月26日(日) 午前11時～11時30分	劇団どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 対 幼児～小学生とその保護者
西荻(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	6月3日(金)～15日(水)	児童リサイクル本を差し上げます
	6月4日(土) 午前11時～11時40分	「こねこのぴっち」おはなし会 対 座っておはなしの聞けるお子さん～大人
	6月17日(金)～30日(木)	展示「おしごとの本」 対 小中学生

図書館	日時	内容・対象・定員・申し込み
阿佐谷(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	6月5日(日) 午前11時～11時40分	あつまれ!楽しいおはなし会～人形劇もあるよ▷出演=ルピナス絵本の会 対 幼児～小学生とその保護者
	6月12日(日) 午前11時～11時40分	おはなし〇〇を使って!▷出演=おはなしREGALO 対 幼児～小学生とその保護者
	6月18日(土) 午前11時～11時30分	うたってあそぼ!あかちゃん大集合▷出演=絵本+ELCAS 対 0～2歳のお子さんとその保護者
	6月26日(日) 午後2時～2時30分	劇団どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 対 幼児～小学生とその保護者
南荻窪(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	6月18日(土) ①午前9時30分～10時30分 ②11時～正午	親子でつくろう!バルーンアート 師 南芳高 対 小学生以下のお子さんとその保護者 定 各回15組30名(申込順) 申 5月23日から電話または直接、同図書館
下井草(下井草3-26-5 ☎3396-7999)	6月24日(金)～26日(日)	児童リサイクル本を差し上げます
高井戸(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	6月26日(日) 午後2時～3時	おはなし会&パッパラ ラッパ工作 対 幼児～小学生 定30名(申込順) 申 電話または直接、同図書館
方南(方南1-51-2 ☎5355-7100)	6月11日(土) 午後3時	スペシャルおはなし会「絵本であそぼう!」
今川(今川4-12-10 ☎3394-0431)	6月1日(水)～30日(木)	ぬりえだいすき
	6月15日(水) 午後3時～3時30分	おはなし会&工作会「かいぞくになっちゃおう」 対 お子さんとその保護者(未就学児は保護者同伴)

ここからプラス10(テン)運動教室

普段から体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中などの病気のリスクを下げることができます。ストレッチ、リズム体操、筋力トレーニングなど、今日から毎日プラス10分体を動かしませんか。

時・場 下記のとおり(全4回要出席(筋力運動教室3回+講座)) 対区内在住・在勤の30~64歳で、医師から運動を制限されていない方定各20名(申込順) 申・問電話で、6月3日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他27年度に同じ種目の教室に参加した方は、参加不可

筋力運動教室

次のいずれか1カ所を選んでください。

- ティップネス下井草(下井草2-40-17) 時 6月18日(土)・25日(土)、7月2日(土)午前8時~10時
 - スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ※2日目は室外プログラム 時 6月18日(土)、7月2日(土)・16日(土)午前8時~10時
 - ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 時 7月9日(土)・16日(土)・23日(土)午前8時15分~10時
- ※実際の運動時間は1時間程度です。



講座

- 運動する人の栄養学 ※骨密度測定も実施 時 7月24日(日)午前9時~正午 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1)



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(社会人の部) 時 7月3日~11日の日曜日・祝日、午前9時~午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ほか内種目=①連盟加盟1~4部②一般③シニア 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で編成されたチーム(10~20名。中学生、体育会に所属している方を除く) 定40チーム(申込順) 費1チーム①③各1万円②1万2000円 申・問電話で、6月11日までに区軟式野球連盟・遠藤 ☎090-3910-7416(午後1時~6時)、☎5373-1668(午後6時~11時)

- 区ゴルフ連盟・チャリティーゴルフ大会 時 7月11日(月)午前8時 場 小金井カントリー倶楽部(小平市御幸町331) 内18ホールストロークプレー 対区内在住・在勤・在学の方とその同伴者定100名(申込順) 費2万5392円(別途参加費5000円) 申往復ハガキ・ファクス(7面記入例)に性別・生年月

日・H.C.・交通手段も書いて、6月20日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒166-0001阿佐谷北2-33-2 FAX3339-4545) 問 事務局 ☎3339-8226

スポーツ教室

- フライングディスク教室 初心者向けの教室です。 時 6月5日(日)午前9時10分~10時40分 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内フライングディスクの握り方、投げ方、簡単なゲーム 対小学生以上の方(障害のある方も参加可) 定30名(申込順) 費200円 申・問電話または直接、上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他運動できる服装で、悪天候時は室内履きを持参
- 荻窪体育館の教室 ◇小学生集まれ!ソフトバレー 時 6月5日(日)午前9時~11時 師 区ソフトバレーボール連盟 対区内在住・在学の小学生定15名(先着順) 費100円 他室内履き持参 ◇気軽にフィットネスI~ジャイロキネシス 時 6月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日) 午後1時~2時30分 師 山中朗子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を

除く) 定各20名(申込順) 費各500円 申各開催日の6日前から電話で、同体育館 ◇シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳 時 6月26日(日)午前9時~10時30分 師 区太極拳連盟 対区内在住・在勤で50歳以上の初心者定30名(先着順) 費500円

——(いずれも)—— 場・問 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

- 個人向け泳法ワンポイントレッスン 1人5分間、マンツーマンで教えます。 時 6月5日(日)・19日(日)午前10時~10時55分 場 杉小温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用保護者同伴) 定各10名(先着順) 費入場料 同プール ☎3318-8763 他 駐車場はありません

- ノルディック・ウォークで健脚づくり 時 6月12日(日)午前10時(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険料含む。別途ボールレンタル料540円) 申・問電話で、スポーツハ

イツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・帽子・タオル等持参。長寿応援対象事業

- 着衣泳教室 衣服を着た状態での入水体験を通し、身の安全の確保の仕方を学びます。 時 6月19日(日)午後7時30分~8時30分 場 高井戸温水プール 対区内在住の小中学生とその保護者定25組(抽選) 費入場料 申往復ハガキ(7面記入例)に性別・身長も書いて、5月31日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎3331-7841

- いきいきスポーツ教室 ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングなどで体を動かします。 時 7月1日~9月23日の金曜日、午前9時~11時(8月5日を除く。計12回) 場 高円寺体育館 師 H I K A R U、中野千賀子 対区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定60名(抽選) 費6000円 申往復ハガキ(7面記入例)で、5月31日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 問 同体育館 ☎3312-0313 他 車で

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など 申し込みは、各団体へ

催し

- ★杉並三曲協会定期演奏会 時 5月29日(日)午前11時~午後5時30分 場 セシオン杉並 内プロ・アマチュアの演奏家などによる箏・三弦・尺八の演奏▷曲目=「六段の調べ」ほか定500名(先着順) 問 杉並三曲協会・沖津 ☎3384-3475
- ★杉並弦楽合奏団定期演奏会 時 6月11日(土)午後2時~4時 場 セシオン杉並 内出演=三原明人(指揮)▷曲目=チャイコフスキー「弦楽のためのセレナード」ほか定578名(先着順) 問 杉並弦楽合奏団・石丸 ☎3336-9655
- ★阿佐ヶ谷69の日キャンペーン~わが家のカギを見直すロックの日 時 6月5日(日)午後4時~5時 場 JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場 内防犯チラシの配布、防犯相談 問 日本ロックセキュリティ協同組合 ☎3265-0505
- ★小曲による杉並舞踊会 時 6月19日(日)正午~午後4時 場 セシオン杉並 内演目=日本舞踊「浅妻船」ほか定400名(先着順) 問 杉

並区舞踊連盟・藤岡 ☎3392-2044

- ★西荻茶散歩(チャサンポー) 時 6月4日(土)・5日(日)午前11時~午後7時 場 西荻窪駅周辺の101店舗 内「やかんマーク」(右図)がついた店舗での無料のお茶の提供や飲食時の割引ほか 問 STORE・國時 ☎3397-1791 他 詳細は、西荻茶散歩 問 http://chasampo.com/参照



講演・講座

- ★充実しよう!明るい第二の人生を送るための10の懇談会 時・内 6月3日(日)午前10時30分~11時30分・午後0時30分~1時30分=今どきのお葬式事情・明るい老後のライフプラン作成▷午前11時30分~午後0時30分・1時30分~2時30分=楽しい孫との接し方ノウハウ・遺言書を書いてみよう 場 高井戸地域区民センター 師 葬祭プロデューサー・鈴木則正ほか 対区内在住の方 定各回10名(申込順) 申・問電話で、坂巻 ☎070-1068-5000
- ★東京立正短期大学公開講座 時・内・師 ①6月4日(土)=仏教の変遷~「仏になる」とは(立正大学教授・則武海源) ②11日(土)=子育て支援~園や学校における「気になる子」の支援(同大学専任講師・前嶋元) ③18日(土)=朗読劇と歌~二本木てるみさんと楽しむ美しい日本語 ④25日(土)=アフタヌー

ン・コンサート~飯田俊明と仲間たち/いずれも午後1時30分~3時30分 ⑤6月4日~25日の毎週土曜日、午前10時30分~午後0時30分(計4回)=パソコン教室~やさしく学べるWord2013基礎編(同大学講師・横山道史) 場 東京立正短期大学 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定①③各60名②④各100名⑤20名(いずれも申込順) 費⑤6000円 申ハガキ(7面記入例)に性別も書いて、各開催日の3日前(必着)までに東京立正短期大学公開講座係(〒166-0013堀ノ内2-41-15) 問 同係 ☎3313-5101 他 ②2歳~就学前の託児あり(事前申込制)

- ★心臓病の症状と治療~こんな症状はありませんか? 時 6月11日(土)午後1時30分~3時30分 場 高齢者活動支援センター 師 河北総合病院副院長・杉村洋一 対区内在住の方 定90名(先着順) 費200円 問 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

- ★腰痛改善セミナー 時 6月14日(火)午後2時~3時30分 場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 師 小池研身 対区内在住の方 定20名(申込順) 費1000円 申・問電話で、6月13日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 他 工クササイズあり。長寿応援対象事業

- ★河北健康教室 やさしい健康講座~ご存知ですか?「ピロリ菌」 時 6月15日(水)午後3時~4時 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 師 河北総合病院副院長・五十嵐裕章

ほか定80名(申込順) 申・問電話で、同病院広報課 ☎3339-5724(午前9時~午後5時。日曜日を除く)

その他

- ★不法電波はいけません! 総務省では、6月1日~10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取り締まりを強化します。 問 関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害) ☎6238-1939/テレビ・ラジオの受信障害 ☎6238-1945/地上デジタルテレビ放送の受信相談 ☎6238-1944)
- ★自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 時 6月2日(木)・3日(金) 対区内在住の方 定350名(申込順) 申封書(7面記入例)に切手300円分も添えて、5月28日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13) 問 塩澤 ☎3392-7786 他 ①送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施②測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3本まで120円)してください
- ★税金なんでも相談会 時 6月8日(水)午後1時~4時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 申・問電話で、同支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)) 他 相談時間は1人45分程度

交流自治体からのお知らせ

福島県北塩原村 物産展

初夏の味覚アスパラなどの産地直送の安全・安心な新鮮野菜をはじめ、温泉を煮詰めて作った「山塩」、「花豆」等の特産品を販売します。 時 6月2日(休)・3日(金)午前10時~午後3時 場 区役所中杉通り側入り口前 他 買い物袋持参

北海道名寄市 なよろアスパラまつり

名寄特産「高級グリーンアスパラ」や、「はくちょうもち」を使った「大福」など、北海道の大地の恵みを数量限定で販売します。都内では味わえないおいしさをぜひご家庭で味わってください。 時 6月8日(水)~10日(金)午前10時~午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 他 買い物袋持参

写真展

四季折々の風景と、名寄市の夏の代名詞であるひまわりを展示します。 時 6月8日(水)・9日(木)午前9時~午後5時 場 区役所1階ロビー

問 文化・交流課交流推進担当

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。※市外局番「03」の表記を省略しています。

発行日:毎月1日・11日・21日 杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

広告募集中

広報すぎなみに広告を掲載しませんか

広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

約19万部発行

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他 記号 Eメール アドレス ホームページ アドレス

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

1 行事名・教室名 (希望日時・コース名)
2 郵便番号・住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢
5 電話番号(ファクス番号) **1人1枚**

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申でご確認ください。
 住所が記載されていないものは、区役所○○○課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。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。

催し EVENT

こども人形劇
 人形劇団プークによる「ねずみくんのチョコキ」「スカートのファンタジー」を上演します。
 時 7月2日(土)①午前10時30分～11時20分②午後1時30分～2時20分 場 中央図書館 対 3歳以上のお子さんとその保護者 定 各80名(抽選) 申 往復ハガキ(記入例)に希望者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、6月3日(必着)までに中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23) 問 同係 ☎3391-5754

講演・講座

家族介護教室

◇体験しませんか? 車椅子の操作、介助の方法
 時 5月30日(月)午後1時30分～3時 場 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 ふれあいの家しもいぐさ正吉苑訓練指導員・鈴木志乃 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◇物と心の生前整理 本に残すものと後悔しない整理法
 時 5月30日(月)午後2時～3時30分 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 あんしんネット事業部部長・石見良教 対 家族を介護している方、区内在住の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、5月28日までにケア24永福 ☎5355-5124

◇いざという時に困らない施設の選び方～医療施設の種類の費用
 時 6月9日(木)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師 シーダ・ウオーク相談室 中野彩 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

なごみ先生の健康講座

時 6月3日(金)・4日(土)午後2時～3時30分 場 成田図書館(成田東3-28-5) 師 管理栄養士・常木和味 定 各25名(申込順) 申・問 電話で、成田図書館 ☎3317-0341

パソコンインストラクター養成講座

時 6月13日(月)・18日(土)・20日(月)・25日(土)午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会ほか 対 区内在住・在勤のおおむね55歳以上でパソコンの基本操作を理解している方 定 13名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)で、6月4日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 FAX5378-8179) 問 同館 ☎5378-

成田西ふれあい農業公園「麦刈り体験」

麦を刈り、束を作り、はざ架けに干します。
 時 6月12日(日)午前10時～正午、午後2時～4時(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各回25名(申込順) 申 往復ハガキ(記入例)に希望者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月31日(消印有効)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 長袖、長ズボン着用。6月3日(金)に結果を発送



▲成田西ふれあい農業公園

8179

古布を使った小物作り～ふうせん袋

時 6月12日(日)午前9時15分～午後0時20分 場 大田黒公園 定 20名(申込順) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例)で、6月1日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 問 同事務所 ☎3398-5814 他 針、待ち針、はさみ、ピンセット、絹糸(白)持参

走れ! 移動図書館～本でよりそう復興支援

東日本大震災直後に現地で移動図書館を立ち上げた経緯と、震災から5年たった現状についてお話しします。
 時 6月18日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 アカデミック・リソース・ガイド プロジェクト・マネージャー 鎌倉幸子 定 40名(申込順) 申・問 5月23日から電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

赤ちゃんを望むご夫婦の心理

不妊は夫婦2人の問題です。夫婦で取り組むために、パートナーの思いを理解してみませんか。
 時 6月19日(日)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 東京HARTクリニック 生殖心理カウンセラー・平山史朗(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 申・問 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他 一人で参加も可



COPDを知っていますか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は年齢が上がるほど患者さんが増える病気です。呼吸リハビリ体操の実技もあります。
 時 6月30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) 師 北里大学理学療法士・木村雅彦ほか 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申・問 電話で、6月29日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

社会教育センター

①区民企画講座

地域のためになる企画を考え実施する講座です。
 時 6月14日～29日 2月28日の第2・4火曜日、午後6時30分～8時(計17回) 場 センション杉並(梅里1-22-32)ほか 師 とちぎ青少年自立援助センター代表理事・榎本竹伸 対 区内在住・在勤・在学の20～30歳代の方 定 10名程度(抽選)

②すぎなみ大人塾公開講座

時・内・師(1)6月15日(水)午後7時～9時=健康を決める力とは?～20代からはじめるいざというとき

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX3396-8871)	初心者のお茶の作法教室(裏千家・立礼)★	毎月第2日曜日、午後2時～3時30分 定 5名(申込順) 費 1回500円
和泉館(和泉4-16-22 ☎ FAX3323-5663)	網戸張り体験講習会～プロが親切丁寧に指導!	6月5日(日)午後3時～4時30分 定 20名(申込順)
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎ FAX3337-2266)	元気湧くわく講座～気楽に参加できる講演会★	6月7日から毎月第1火曜日、午後2時30分～4時
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎ FAX3313-4319)	「鶴見まで東海道を歩く」講座 師 松本裕介★	6月1日～9月7日の毎月第1水曜日、午前9時～午後3時(初回は午前10時～正午。計4回) 定 12名(申込順) 費 3000円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎ FAX3306-0441)	60代から始めるコーラス!一緒に楽しく歌おう★	6月8日から毎月第2・4水曜日、午前10時30分～正午 費 1回925円
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX3399-5025)	音楽の夕べ「歌声サロン・楽しく元気に夏の歌」★	6月11日(土)午後4時30分～6時30分 定 30名(先着順) 費 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。★は長寿応援対象事業。

の新しい「健康学」(聖路加国際大学看護情報学教授・中山和弘)

(2)18日(土)午前10時～正午=大人の社会科～データから見てくる「少子高齢社会」の幸せな生き方(東京大学大学院教授・牧野篤) 場 センション杉並(梅里1-22-32) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各20名(申込順)

申・問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、

①は6月5日②は6月10日までに社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp

宮前図書館

◇古典講座「枕草子-平安朝の光と陰」

清少納言が書いた枕草子に隠された訴えを解き明かしていきます。
 時 6月9日(木)午後1時30分～3時 師 元杉森中学校 国語科教諭・貝瀬弘子

◇発達障がい児に家庭でできる療育のポイント

発達障害・学習障害(LD)への理解を深め、生活に役立てるためのポイントを紹介します。
 時 6月22日(水)午前10時～11時 師 特別支援教育士・榛谷都

環境活動推進センター

◇人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞かせ

時 6月18日(土)午前10時30分～正午 内 「はらぺこあおむし」「きりかぶ」ほか 師 絵本教育協会代表・浜島代志子 対 区内在住・在学の2歳～小学生とその保護者(大人のみの参加も可) 定 25名(申込順)

◇着物や洋服のリメイク

時 6月27日(月)午後1時30分～3時30分 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 600円 他 長寿応援対象事業

就労支援センター

◇ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

注意すべき求人条件やポイントを解説します。
 時 6月8日(水)午前10時～正午 対 求職中の方 定 14名(申込順)

◇時間の上手な使い方～イキイキと自分らしく働くために

時 6月9日(木)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 対 44歳以下で求職中の方 定 10名(申込順)

◇ジョブスクール就活短期(4日間)コース～仕事の視野を広げて就職・転職を成功させる

働くための知識や、実際の現場での働き方などを具体的・実践的に学びます。
 時 6月13日(月)～16日(木)午前10時～午後4時(計4回) 師 人事コンサルタント・高橋健太郎、就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 44歳以下で求職中の方 定 10名(申込順)

◇求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル応用

時 ①6月20日(月)②27日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・木内恵里子、長沢春子 対 ①54歳以下②44歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順)

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申・問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。



気温や湿度の高くなる6～9月は食中毒が多発する季節です。牛肉のO157（腸管出血性大腸菌）、鶏肉のカンピロバクター、魚介類の腸菌ビブリオに代表される細菌性食中毒を防ぐために、手洗いの励行など、食中毒予防の基礎知識を身に付けましょう。

—問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991、☎3311-0110（高円寺保健センター内）へ。

◆◆◆◆ 予防のために守ってほしい3つのこと ◆◆◆◆

菌を につけない

- 手、食材、調理器具はきれいに洗う
- 食品は清潔なふた付き容器またはラップに包んで保管する

ふた付き容器 ラップ

菌を 増やささない

- 調理後は室温に放置せず早めに食べる
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に設定して保存する

生ものは冷蔵庫へ 冷凍庫を活用

菌を やっつける

- 食品は中心部まで加熱する
- 調理器具は熱湯や漂白剤等で殺菌する

沸騰させる 焼け具合を確かめる
熱湯をかける 漂白剤に漬ける

おかしいな、と思ったら
腹痛・下痢・嘔吐などの症状が続く場合は、すぐに医師の診察を受けましょう。

杉並保健所生活衛生課食品衛生担当では、夏の食中毒を防ぐために、6～8月に「食品衛生夏期対策事業」を実施します。

久我山ホタル祭り ホタルサミット

◇久我山ホタル祭り
時 6月4日(土)・5日(日)午後1時～9時（荒天中止）場・内ホタル観賞（日没後）＝神田川会場、玉川上水会場、久我山稲荷神社▷ホタル生態説明＝久我山中央緑地公園▷4日＝ミニコンサート▷5日＝チビッコ園芸体験▷各種模擬店、防災キャンペーンほか 問久我山連合商店会事務所 ☎3333-6867

◇ホタルサミット
時 6月4日(土)・5日(日)午後1時～8時 場久我山会館(久我山3-23-20) 内ホタル観賞ルーム、スタンプラリー、物産展▷4日＝基調講演、久我山名所案内ツアー、スノーパーク▷5日＝ワークショップ 問ホタルサミット実行委員会 ☎5347-9138

※神田川・玉川上水会場は、夕方から一方通行となります。電車で来場する方は、京王井の頭線久我山駅で下車してください。夕方から自転車通行禁止です。西・北駐輪場、宮下橋公園・岩通本社臨時駐輪場をご利用ください。

区議会の傍聴にお越しく下さい

—問い合わせは、区議会事務局へ。

第2回定例会は、5月30日(月)午後1時に開会する予定です。本会議や委員会は、定員の範囲内で傍聴できます。当日、直接区議会事務局（区役所中棟3階）へお越しください。

- 日程などは、区議会事務局へお問い合わせいただくか、区議会 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/kugikai/> をご覧ください
- 本会議の様子を区議会ホームページで生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継をご覧になれます（おおむね1週間後には内容や質問者ごとにご覧になれます）
- 手話通訳を希望する方は、傍聴希望日の4日前までにお申し込みください

◇一時保育を受け付けます
区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。
問 おおむね6カ月～就学前のお子さん 定 各日4名（申込順）
申 電話で、傍聴希望日の7日前までに区議会事務局

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	男		女		小計	合計
	世帯数	人口			世帯数	人口	世帯数	人口		
28年5月1日現在	301,638	(903増)	312,962(1,330増)	557,261(1,364増)	260,799	(443増)	282,858	(476増)	543,657	(919増)
()は前月比	8,924	(423増)			6,820	(236増)	6,784	(209増)	13,604	(445増)
	2,400	(4増)								