

すぎなみ



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

区民相談 2
区民意見を募集します 3
29年度国民健康保険料の料率が 決まりました 4
29年度区民健康診査・がん検診 などのお知らせ 9
すぎなみ地域大学 5～7月開 講講座の受講生を募集します12

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

区の代表電話 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)



地域で活躍する人。行政のこと。イベントの開催情報。どんな情報をお探しですか。あなたの「知りたい」や「参加したい」にもっと応えるため、「広報すぎなみ」は生まれ変わります。自宅で、駅で、コンビニエンスストアで、ふと手に取ってみたいくなる。そんな広報紙を目指します。ぜひ、ご覧ください。

——問い合わせは、広報課へ。

3つの「新しい」

1 オールカラーでデザインを一新。
思わず手に取りたくなる紙面へ

タイトルロゴをはじめ、これまでのデザインを一新。オールカラーで、写真やイラストを最大限に活用し、思わず手に取りたくなるような、親しみやすい紙面にしていきます。

2 発行回数を月2回(1・15日)に変更し、
特集面を充実。
より分かりやすく、より伝わる紙面に

1日号
区政の注目情報の発信
(政策特集号)

1日号は、区政の情報を発信する政策特集記事を掲載。図やイラスト、写真などを最大限活用し、区の政策や取り組みを一層分かりやすくお伝えします。

15日号
すぎなみの魅力発信
(地域特集号)

15日号は、地域密着の特集記事を掲載。区内外で活躍している区民などからお話を伺い、その人の活躍や魅力を通じて、すぎなみの魅力をお届けします。

3 毎号16ページで月2回発行でも情報量はそのまま。
欲しい情報が、より見やすく、より探しやすい

毎号16ページとすることで、これまでのお知らせやイベント情報などの情報量は維持します。また、レイアウトを左とし・横書きに変更するとともに、イベント記事などに高齢者向けや子育て世代向けなどのカテゴリーが分かるような工夫をしていきます。さらに、ユニバーサルデザインに配慮した文字・色を使用し、誰もがより見やすく、目的の記事を探しやすい紙面にしていきます。

次号の「広報すぎなみ」は4月15日発行です。

区民相談 ☎3312-2111 (区代表)

	相談名	内容	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～金曜日午前8時30分～午後5時 月・火・木・金曜日午前9時～正午、午後1時～4時	区政相談課☎3312-3531	
	外国人相談	外国語による相談	英語＝火曜日午前9時～正午／木曜日午後1時～4時▷ 中国語＝火曜日午後1時～4時／木曜日午前9時～正午		
	外国人サポートデスク	外国人相談ボランティアによる通訳・相談	英語＝月曜日午後1時～4時／金曜日午前9時～正午▷ 中国語＝月曜日午前9時～正午／第1・3・5金曜日午後1時～4時▷ 韓国語＝第2・4金曜日午後1時～4時	区政相談課 ☎杉並区交流協会(みなみ阿佐ヶ谷ビル5階) ☎5378-8833☎5378-8844	
	交通事故・防犯相談	示談の進め方や防犯に関すること	火・金曜日午前9時～正午、午後1時～4時		
	人権相談	人権が侵害されたとき	第4金曜日午後1時～4時(受け付けは3時まで)	区政相談課	
	行政相談	国など行政機関への苦情や要望	第2金曜日午後1時～4時		
	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～金曜日午前8時30分～午後5時	犯罪被害者総合支援窓口相談専用電話☎5307-0620 杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)	
	生活相談	病気や失業など経済的に困りのことなど(主に生活保護をお考えの方) 仕事や家計、住居など生活の困りごと、ひきこもりの家族、子どもの学習・居場所支援	月～金曜日午前8時30分～午後5時	くらしのサポートステーション～生活自立支援窓口(あんさんぶる荻窪4階)☎3391-1751	
	法律相談(予約制)	土地、建物、相続、その他法律上のこと	月～金曜日午後1時～4時(先着12名(水曜日先着6名)) /第3土曜日午後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 ●予約受付開始日＝相談希望日の1週間前の同一曜日から当日まで、法律相談の第3土曜日は、同一週の月～金曜日(休日の場合は翌開庁日から)▷ 受付時間＝午前8時30分～午後5時(当日は午後3時まで。第3土曜日は当日受け付け不可)	
	税務相談(予約制)	贈与税・相続税等についての助言・指導	木曜日午後1時～4時(先着6名)		
家庭	司法書士相談(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水曜日午後1時～4時(先着6名)		
	家事相談(予約制)	夫婦・親子の家庭内の悩みなど	火曜日午後1時～4時(先着4名)		
	家庭相談	離婚・男女関係・家庭内の悩みなど	月・水・金曜日午後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)	
住宅・建物	ひとり親家庭相談	ひとり親家庭への支援など ひとり親家庭への支援、就労支援など	月～金曜日午前8時30分～午後5時 月～土曜日午前8時30分～午後7時	子ども家庭支援センター☎5929-1902	
	住まいの修繕・増改築相談	住まいの修繕、増改築に関することなど	月・金曜日午後1時～4時(年末年始等は変更あり)	区役所1階ロビー ☎住宅課	
	分譲マンション管理相談(予約制)	分譲マンションの管理に関することなど	第2・4木曜日午後1時30分～4時30分	区役所1階ロビー ●予約＝杉並マンション管理士会☎3393-3652 http://suginami-mankan.org/☎住宅課	
高齢者	耐震相談会	建物の耐震診断や耐震改修	毎月1回午後1時～4時	区役所1階ロビー ☎建築課耐震改修担当	
	建築総合相談会	建物全般	第1・3火曜日午後1時～4時		
	介護保険苦情・相談	介護保険による介護サービスへの苦情・相談	月～金曜日午前8時30分～午後5時	介護保険課	
	健康相談(予約制)	高齢者の疾病予防と健康	午前9時～午後5時(第3月曜日を除く)	高齢者活動支援センター☎3331-7841	
障害者	高齢者の総合相談窓口	介護に関する相談、介護保険の申請受け付け、介護予防や生活支援の相談・申請受け付け	月～金曜日午前9時～午後7時/土曜日午前9時～午後1時(電話での相談は24時間365日受け付け)	地域包括支援センター(ケア24)20力所 ※「すぎなみくらしの便利帳」参照。	
	在宅支援・高齢者福祉の相談	在宅支援や高齢者の福祉	月～金曜日午前8時30分～午後5時	高齢者在宅支援課	
	介護者の心の相談(予約制)	臨床心理士による介護者の悩みや心の葛藤について	毎月3回月曜日午後		
経済	障害者の総合相談窓口	障害者の生活全般	月・水～金曜日午前9時～午後7時/土・日曜日午前9時～午後5時 火～金曜日午前9時～午後7時/土・日曜日午前9時～午後5時	障害者地域相談支援センターすまいる荻窪☎3391-1976☎3391-1012 障害者地域相談支援センターすまいる高円寺☎5306-6381☎5306-6383 障害者地域相談支援センターすまいる高井戸☎3331-2510☎3332-1815	
	障害者手帳に関する相談	身体障害者手帳、愛の手帳	月～金曜日午前8時30分～午後5時	杉並福祉事務所(荻窪☎3398-9104☎3398-9598/高円寺☎5306-2611☎5306-2620/高井戸☎3332-7221☎3335-5641)	
	高次脳機能障害の相談	高次脳機能障害	月～金曜日午前8時30分～午後5時	障害者生活支援課地域生活支援担当(杉並障害者福祉会館内)☎3332-1817☎3332-1826	
就労	商工相談(予約制)	資金繰り、創業その他経営について	月～金曜日午前9時～午後5時	産業振興センター中小企業支援係☎5347-9182	
	就労準備相談(予約制)	個々の状況に応じた就労準備のための相談および求人紹介	月～金曜日、第1・3土曜日午前10時～午後4時(水曜日午前10時～午後4時・6時～8時)	就労支援センター(若者就労支援コーナー)☎3398-1136	
	職業相談	職業相談、職業紹介	月～金曜日午前9時～午後5時	就労支援センター(ハローワークコーナー)☎3398-8619	
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	月～金曜日午前9時～午後4時	消費者センター相談専用電話☎3398-3121	
	学校教育に関する相談	子どものいじめなど学校教育	月～金曜日午前9時～午後5時	済美教育センター教育SAT☎3311-0023	
	いじめ専用電話相談	子どものいじめ	月～金曜日午前10時～午後7時	すぎなみいじめ電話レスキュー☎0120-949-466(通話料無料)、☎080-8825-0119(有料)	
	来所教育相談(予約制)	園・小中学校生活、発達・進路、育て方	月・水・金・土曜日午前9時～午後5時/火・木曜日午前9時～午後7時	特別支援教育課(済美教育センター内)☎3311-1921	
	就学支援相談(予約制)	障害児等の入学・転学、その他就学		特別支援教育課(済美教育センター内)☎3317-1190	
	電話教育相談	不登校や教育上の悩み	月～金曜日午前9時～午後5時		
	教育・保育・児童	子育て相談	乳幼児の生活習慣・しつけなど	月～金曜日午前9時～午後5時 月～土曜日午前9時～午後5時	区立保育園(37園) ☎保育課 子育てサポートセンター(3カ所) ☎保育課
			就園前の子育ての悩みなど	月～金曜日午後1時～4時	区立子供園(下高井戸☎3303-9485/堀ノ内☎3313-3437/高円寺北☎3330-0340/成田西☎3311-3876/高井戸西☎3332-9020/西荻北☎3399-0848)
		子どもの相談(電話予約制)	乳幼児の発達について、遅れやその心配など	月～金曜日午前9時～午後5時	児童発達相談係☎5305-6713
		ゆうライン(子どもと家庭に関する総合相談)	子どもからの相談、子どもと家庭など	月～土曜日午前9時～午後7時	
子どものこころの相談(予約制)	児童精神科医による専門相談	第2・4火曜日午後2時30分・4時(各1組)	子ども家庭支援センター ゆうライン(相談専用窓口)☎5929-1901		
家族相談(予約制)	家族心理士による専門相談	毎月3回(木曜日または土曜日)、午前9時30分・11時(各1組)			
子育て支援サービスの利用相談	区が行う子育て支援サービス、子育て応援券事業者などの民間サービスの利用相談、保育園の入園相談	月～金曜日午前8時30分～午後5時	子どもセンター(荻窪☎5347-2081/高井戸☎5941-3839/高円寺☎3312-2811/上井草☎3399-1131/和泉☎3312-3671)		
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	
	一般相談(面接は予約制)	家庭内の問題・男女関係の悩みなど	月～金曜日午前9時～午後5時	区民生活部管理課男女共同参画担当一般相談専用電話☎5307-0619	
女性	法律相談(予約制)	家庭内・男女関係の法的な問題	木曜日午後1時30分～4時30分(月1回夜間あり)		
	DV相談(面接は予約制)	配偶者・パートナーからの暴力の相談	月～金曜日午前9時～午後5時	すぎなみDV専用ダイヤル☎5307-0622	
	女性相談	配偶者等からの暴力の相談など	月～金曜日午前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)	
医療福祉	保健福祉サービス苦情調整委員会(予約制)	保健福祉サービス苦情調整委員会への相談(施設や在宅などで提供される保健福祉サービスに関すること)	月3回午後1時30分～4時(受け付けは3時まで)	保健福祉部管理課保健福祉支援担当	
	医療安全相談窓口	診断、治療、薬など医療に関する疑問・心配事	月～金曜日午前9時～正午・午後1時～4時30分	杉並保健所健康推進課専用電話☎3391-0874	
	在宅医療相談調整窓口	在宅医療に関するさまざまな相談	月～金曜日午前8時30分～午後5時	杉並保健所健康推進課専用電話☎3391-1380	
	健康相談	子育て・乳幼児歯科・もの忘れ・こころ(自殺予防を含む)・生活習慣病・食生活など	月～金曜日午前8時30分～午後5時 ※各種健康相談の日程は、「広報すぎなみ」毎月15日号に掲載予定。	保健センター(荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331)	

※1. 区政相談課(区役所東棟1階)には、月・水曜日午前9時～4時(正午～午後1時を除く)、杉並福祉事務所荻窪事務所には、第3木曜日午後1時～3時に手話通訳者がいます。2. いずれの相談も、祝日・休日・年末年始(12月29日～1月3日)・各施設の休館日はお休みです。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

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

区民意見を募集します

マイナンバー制度～児童手当に関する事務の「特定個人情報保護評価書(案)」について

区では、児童手当に関する事務について「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(マイナンバー法)の規定に基づき、特定個人情報保護評価を再実施しました。評価書(案)を公表し、皆さんからのご意見を募集します。

——問い合わせは、児童手当に関する事務の意見の募集については、子育て支援課子ども医療・手当係へ。マイナンバー制度については、情報政策課番号制度・情報セキュリティ担当へ。

特定個人情報保護評価

「特定個人情報保護評価」とは、マイナンバーの利用にあたってプライバシーや個人情報へ及ぼす影響を事前に評価し、その保護の措置を講じるものです。

マイナンバー制度では、法律により国の行政機関や地方公共団体に特定個人情報保護評価の実施を義務付けています。

特定個人情報保護評価の詳細は、個人情報保護委員会 <http://www.ppc.go.jp/enforcement/assessment/> をご覧ください。

特定個人情報保護評価の再実施

マイナンバー法では、行政機関の長等が同法で定める特定個人情報ファイルを保有しようとする場合は、特定個人情報保護評価を実施の上、その評価書(案)を公表し、広く国民の意見を求めることとしています。また、マイナンバー法および個人情報保護委員会規則で定める「重要な変更」を加える場合には、同様の手続を行うこととしています。

児童手当に関する事務では、27年度に特定個人情報保護評価を実施したところですが、29年度に「重要な変更」にあたる情報提供ネットワークシステムによる情報連携等の変更を予定するため、特定個人情報保護評価を再実施するとともに、本評価書(案)についてご意見を募集します。

マイナンバー法・マイナンバー制度に関する詳しい情報は、内閣官房の社会保障・税番号制度 <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/> をご覧ください。

または、マイナンバー総合フリーダイヤルをご利用ください(平日午前9時30分～午後8時。土・日曜日、祝日は午後5時30分まで(年末年始を除く))。

- マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178

- 外国語(英語ほか)での相談で、マイナンバー制度に関すること

☎0120-0178-26

- IP電話等でつながらない場合で、マイナンバー制度に関すること

☎050-3816-9405(有料)

ご意見をお寄せください

特定個人情報保護評価書(案)の詳細は、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き(パブリックコメント)」)のほか、閲覧場所でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

①ハガキ・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、5月1日(必着)までに子育て支援課子ども医療・手当係 FAX5307-0686 k-sien-k@city.suginami.lg.jp。

②ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入してください。

③区ホームページからご意見を書き込むこともできます。

④いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、6月に公表する予定です。

【閲覧期間】 5月1日(月)まで

【閲覧場所】 子育て支援課子ども医療・手当係(区役所東棟3階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所、図書館

低炭素化推進機器等・電気自動車用充電設備の導入助成を行います

●低炭素化推進機器等導入助成

太陽エネルギー利用機器、蓄電システム機器、省エネルギー機器に対して導入助成を行います。さらに、29年度からは既存建物を対象とした新メニューが加わりました。

【助成内容】 右表のとおり。詳細は、区ホームページをご覧ください



●電気自動車用充電設備の導入助成

【助成内容】 右下表のとおり。詳細は、区ホームページをご覧ください
——(いずれも)——

【助成要件】 次の①～⑤(電気自動車用充電設備導入助成は①～③)のいずれかの要件を満たす方

- ①区民(設置完了までに区民になる方を含む)
- ②区内中小企業者(代表者が区民であること)
- ③共同住宅管理組合または管理者
- ④医療法人、社会福祉法人、学校法人
- ⑤町会・自治会、商店街組合等

【申し込み】 設置・導入前に申請書類(環境課〈区役所西棟7階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を、4月6日～30年2月28日に環境課環境活動推進係へ持参

※完了報告は30年3月20日まで。予算枠に達し次第終了。

【問い合わせ】 同係

【その他】 過去にこの助成を受けた機器での再申請は不可(耐用期間を超えている場合は可)

〈低炭素化推進機器等導入助成・対象機器等と助成金限度額〉

対象機器等	助成金限度額	対象機器等	助成金限度額
太陽光発電システム	12万円	自然冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)	5万円(定額)
強制循環式ソーラーシステム	6万円	家庭用燃料電池(エネファーム)	5万円(定額)
自然循環式太陽熱温水器	2万円	◎高日射反射率塗装	15万円
定置用リチウムイオン蓄電池	8万円	◎窓断熱改修	15万円

※同一年度において、助成限度額は合計30万円です。◎は、新メニュー。

〈電気自動車用充電設備導入助成・対象機器と助成額〉

対象機器	助成額(1000円未満は切り捨て)
急速充電設備	機器本体の購入価格(消費税を除く)の4分の1(限度額50万円)
普通充電設備	機器本体の購入価格(消費税を除く)の4分の1(限度額10万円)

省エネなんでも相談・助成展

時 4月10日(月)～14日(金)午前8時30分～午後5時(相談コーナーは午前9時から) 場 区役所1階ロビー 内 低炭素化推進機器等導入助成コーナー、電気自動車用充電設備コーナー、緑のカーテン推進コーナー、省エネなんでも相談コーナー 対 区内在住・在勤・在学の方 問 環境課環境活動推進係

29年度国民健康保険料の料率が決まりました

国民健康保険の保険料は前年所得が確定する6月中旬に決定し、各世帯に保険料額通知書を送付します。

4月～30年3月の保険料を、6月期～30年3月期の10回でお支払いいただくよう計算して通知します。

◇**他の保険の適用となった方へ**
勤務先の保険に加入するなど他の保険の適用となった方は、国民健康保険の脱退手続きが必要で、保険証などの新しい保険に加入していることが分かるものと国民健康保険証を持参の上、国保年金課国保資格係または区民事務所へお越しください。

◇**申告はお済みですか？**
国民健康保険料は、加入者全員の前年の所得を基に算定します。前年の所得に関する申告がない場合、保険料が確定できないので、減額の判定もできませんので、確定申告または住民税の申告がお済みでない方は早めに申告をお願いします。

◇**口座振替をご利用ください**
納め忘れの心配がない口座振替をご利用ください。ご希望の方はご連絡ください。

◇**納付書での納付**
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2階)、区民事務所で納付できます。

◇**保険料の納付を忘れなく**
保険料は、杉並区の国民健康保険に加入している方が、病气やけがなどで医療機関等にかか

ったときの医療費に充てられる大切な財源です。国民健康保険制度を安定的に運営するため、保険料は納期限までに必ず納付してください。

29年度国民健康保険料 計算方法

	医療分 (全ての加入者)	後期高齢者支援金分 (全ての加入者)	介護分 (40～64歳の加入者)
均等割	加入者 1人あたり年額 3万8400円	加入者 1人あたり年額 1万1100円	加入者 1人あたり年額 1万5600円
所得割	賦課標準額×7.47%	賦課標準額×1.96%	賦課標準額×1.48%
最高 限度額	54万円	19万円	16万円

※賦課標準額=前年の総所得金額等-住民税の基礎控除額(33万円)

年間保険料 = 医療分 + 後期高齢者支援金分 + 介護分

たとき医療費に充てられる大切な財源です。国民健康保険制度を安定的に運営するため、保険料は納期限までに必ず納付してください。

◇**口座振替をご利用ください**
納め忘れの心配がない口座振替をご利用ください。ご希望の方はご連絡ください。

◇**納付書での納付**
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2階)、区民事務所で納付できます。

ただし、30万円を超える納付書はコンビニエンスストアでは使用できませんので、ご注意ください。また、「29年3月31日までコンビニエンスストアでご利用になれます」と記載がある納付書は、4月1日以降、コンビニエンスストアでは利用できません(金融機関、区役所などでは使用できます)。

納付書で保険料を納めている方は、携帯電話を利用した納付もできます。詳細は、区ホームページをご覧ください。

◇**ご相談ください**
倒産や失業など、やむを得ない事情で保険料を納めることが困難になった方は、国保年金課国保収納係に來庁するか、電話で早めに相談してください。分割納付などに対応することもできます。

——(いすれも)——
国保年金課国保収納係 ☎ 307-0643-5

杉並区国民健康保険加入者の方へ 糖尿病性腎症重症化予防 プログラムが始まります

糖尿病は自覚症状が無いままに進行します。糖尿病の進行とともに、気付いたときは合併症を引き起こしていることもあり、特に糖尿病の合併症の一つ、糖尿病性腎症になった場合は人工透析が必要になるおそれがあります。

糖尿病性腎症のリスクがある方に、重症化予防のための保健指導をDPPヘルスパートナーズに業務委託して実施します。疾病管理の専門教育を受けた保健師・看護師が面談・電話を行う6カ月間の継続支援プログラムです。かかりつけ医と連携して、生活習慣のアドバイスや糖

尿病に関する情報提供等を行います。健康と生活の質向上を目指します。

対28年度特定健診を受診し、血糖高値・腎機能低下が確認された方(別途医療機関での文書料等がかかる場合あり)申込書(4月上旬に対象者へ送付)を、上記委託先へ返送(国保年金課保健事業担当)電話で参加のご案内をすることがあります。杉並区国民健康保険加入者以外の方の糖尿病性腎症重症化予防プログラムについては、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎ 3391-1355 へお問い合わせください。

杉並区国民健康保険加入者が 利用できる国保温泉センター 割引利用券を配布しています

- 利用期間 30年3月31日まで
- 配布場所 国保年金課(区役所東棟2階)、区民事務所
- 対象 杉並区国民健康保険に加入している方
- その他 ①利用券受け取りの際には、国民健康保険証を持参 ②利用券1枚で3名まで利用可 ③詳細は、割引利用券をご覧ください

国保年金課国保収納係 ☎ 307-0643-5

29年度の「国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の夏季保養施設利用」は5月ごろに「広報すぎなみ」区ホームページなどでお知らせし、その後区民事務所でも案内のチラシを配布します。

民営化宿泊施設をご利用ください 弓ヶ浜クラブ

源泉かけ流しの温泉の泉質はナトリウム・カルシウムの塩化物泉で、神経痛、冷え症、疲労回復などの効能があります。ゆっくりと温泉につかり、癒やしの時間を南伊豆で過ごしてみませんか。



▲下田あじさい祭り

【冬季割引料金(4月30日まで)】
3156円～(1泊2食付き。区民補助金適用後)

【周辺イベント】

- 下田黒船祭り
時 5月19日(金)～21日(日)他無料送迎あり
- 下田あじさい祭り
時 6月1日(木)～30日(金)他無料送迎あり

【申し込み・問い合わせ】 弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町湊781 ☎0120-412-224 <平日午前10時～午後5時>)

後期高齢者医療制度 保険料軽減判定誤りについて

全国の後期高齢者医療広域連合で使用している保険料計算システムの設定に誤りがあることが判明しました。世帯主または本人等が青色申告を行っている被保険者の一部の方について、保険料の均等割部分の軽減判定が誤って行われ、本来の金額と異なる保険料が賦課された可能性があります。

区では1月から、誤って賦課した可能性のある被保険者の調査を行っており、対象者には4月中旬～5月上旬に連絡する予定です。詳細は、厚生労働省ホームページをご確認ください。

※この事案を含め、区役所から電話での保険料の還付手続きを案内することは一切ありません。不審電話があった場合には、電話の要求には応じず、区国保年金課または所管の警察署へご連絡ください。また、周りの方にも被害に合わないよう、注意喚起をしてください。

問 国保年金課高齢者医療係

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

(あっせん品の種類)

区分	品番号	品名	定価	あっせん価格
消火器	1	粉末ABC消火器 (1.5kg)	1万1025円	6500円
	2	粉末ABC消火器 (3.0kg)	1万9950円	9500円
	3	強化液消火器 (1.0L)	オープン価格	8500円
	4	強化液消火器 (3.0L)	1万9425円	1万円
消火器引き取り (1本につき)	A	購入時の引き取り※	—	1000円
	B	引き取りのみ	—	2000円
警報器 (感震ブレイカー)	5	住宅用火災警報器 煙感知用	オープン価格	3000円
	6	住宅用火災警報器 熱感知用		3000円
感震ブレイカー (分電盤タイプ)	7	外付けタイプ感震リレーのみ (製造年よりおおむね15年未満)	3万8000円	2万円
	8	外付けタイプ感震リレー・追加物品	4万1000円	2万3000円
	9	外付けタイプ感震リレー・ホーム分電盤	6万3700円	4万3000円
	10	感震ブレイカー機能付ホーム分電盤	9万8900円	7万2000円
保存食・非常食	2072	おかゆ缶 (10缶。3年保存。1缶280g)	2700円	2160円
	2291	杉並区特注スープセット (2種類×5個。5年保存)	2700円	2160円
	2317	保存食5年サポートセットⅡ (保存水・アルファ米・ビスコ・保存用即席乾燥餅)	1771円	1416円
	2404	尾西のライスクッキー (10食。5年保存)	2376円	1998円
	2547	杉並区特注カレーセット (アルファ米100g×6袋 (5年保存)・カレー2種類×3袋)	2570円	2056円
	2901	缶入ミニクラッカー (24缶。5年保存。1缶約75g)	6480円	5184円
	2926	アルファ米セット (4種類×2袋。5年保存)	2894円	2315円
	2934	スーパー保存水500mL (24本。5年保存)	4147円	3317円
	2935	スーパー保存水1.5L (8本。5年保存)	2592円	2073円
	2957	保存用即席乾燥餅セット (3種類×3袋。5年保存)	4374円	3499円
	2980	パンですよ! (3種類×4缶。5年保存)	4911円	3929円
	避難・防災用品	3265	手回し充電ラジオ・ICF-B09W (ライト内蔵。スマートフォン・携帯電話充電可 (一部不可))	オープン価格
5090		ツインウェブ (防災の達人)	540円	540円
6135		エマーゼンシーブランケット	864円	691円
6150		コンパクト肌着セット (男性用。Tシャツ・ブリーフ・靴下・タオル各1点)	2700円	2160円
6160		コンパクト肌着セット (女性用。Tシャツ・ショーツ・靴下・タオル各1点)	2700円	2160円
7280		防じんマスク (10個)	オープン価格	1728円
7349		感震ブレイカーアダプター (ヤモリ)	オープン価格	2900円
7361		感震ブレイカーアダプター用オプション (ヤモリ・デ・リモート)	オープン価格	2376円
7362		感震コンセント (ヤモリ・デ・コンセント)	オープン価格	6372円
7965		タタメットBCP プレーンタイプ (47~62cm)	3888円	3110円
7983	タタメット ズキン3 (47~62cm)	4104円	3283円	
8934	杉並区特注非常持出袋 (保存水 (500mL。2本)・乾燥梅がゆ・アルファ米・ミニクラッカー (2缶)・簡単トイレセット (3枚)・救急セット)	6512円	5209円	
家具類転倒防止用品	7037	ガラス飛散防止フィルム (縦92cm×横185cm)	3564円	2851円
	7039	とびろロック (2組) 止め金具2組、クサリ2本	1512円	1209円
	7050	家具転倒防止板 (2本1組)	2160円	1728円
	7380	耐震シート薄型テレビ用 (6枚)	2700円	2160円
	7420	不動王T型固定式2個	3564円	2851円
	7930	家具転倒防止器具 (2本1組) 鋼鉄製 ML-35 (25~35cm用)	6696円	4898円
	7931	家具転倒防止器具 (2本1組) 鋼鉄製 ML-50 (35~50cm用)	6696円	4898円
7932	家具転倒防止器具 (2本1組) 鋼鉄製 ML-80 (50~80cm用)	6696円	4898円	
7933	家具転倒防止器具 (2本1組) 鋼鉄製 ML-110 (80~110cm用)	7128円	5702円	
トイレ・衛生用品	6088	洋式便器用簡単トイレセット (受けネット・収便袋10枚)	3456円	2764円
	6097	トイレ用脱臭剤 (保存期間10年)	1296円	1036円
	6116	簡単トイレ (収便袋20枚スペア用)	3240円	2592円
	6118	組立式簡単トイレセット (収便袋10枚・脱臭剤4袋・収納袋付き)	5400円	4320円
	6197	からだふきボディータオル (12枚。30cm×60cm)	734円	587円

※購入本数1本につき1000円です。超えた場合は、1本2000円になります。
 (1)消火器には耐用年数があります。定期的に点検、買い替えをしましょう。(2)火災警報器の取り付けは、取り付け場所により料金が異なりますので、各配達地域の業者にお問い合わせください。(3)区や消防署では消火器・火災警報器、防災用品の訪問販売はしていません。(4)簡易型感震ブレイカーの取り付けについては防災課までお問い合わせください。

区では区内の一般家庭を対象に、消火器・火災報知器・防災用品をあっせんしています。
あっせん品の種類
 左表のとおり。見本は防災課(区役所西棟6階)にあります。詳細は「防災用品あっせんのご案内」(町会・防災会などの回覧、区役所・区民事務所・地域区民センターなどで配布)やホームページをご覧ください。

29年度

防災用品のあっせん

防災課

① **消火器・火災警報器**
 代金は商品と引き換えにお支払いください。
 配達先により業者が異なります。配達地域一覧(下表①)をご確認の上、直接各業者へ連絡してください。業者から電話連絡の上、お届けします。

② **感震ブレイカー (分電盤タイプ)**
 ハガキ・ファクス・Eメールに郵便番号・住所、氏名、電話番号、商品(品番号・品名・数量)を書いて、直接業者(下表③)へご連絡ください。事前に電話で業者にご連絡ください。

③ **その他防災用品**
 ハガキ・ファクス・Eメールに郵便番号・住所、氏名、電話番号、希望の設置のタイプ(「外付けタイプ感震リレー」または「ホーム分電盤の交換」のいずれか)を書いて、直接業者(下表②)へご連絡ください。

あっせん期限
 30年3月31日まで。

「配達地域一覧」

区分	業者名	配達地域
① 消火器・火災警報器	栃木屋商店 (〒167-0051 荻窪4-28-9 ☎3391-6761 FAX3393-0142)	井草・上井草・下井草・善福寺・今川・桃井・上荻・本天沼・天沼・荻窪・西荻南
	新山防災 (〒166-0011 梅里2-9-9 ☎3313-8731 FAX3313-6100)	西荻北・清水・阿佐谷北・阿佐谷南・高円寺北・高円寺南・梅里・成田東・成田西・南荻窪・宮前
	渡辺防災設備 (〒168-0062 方南1-51-6 ☎3322-8819 FAX3322-2303)	和田・方南・和泉・堀ノ内・松ノ木・大宮・久我山・高井戸西・上高井戸・永福・浜田山・下高井戸・高井戸東・松庵
② 感震ブレイカー (分電盤タイプ)	東京都電気工事組合杉並中野地区本部 (〒166-0003 高円寺南2-1-4 シャンボール新高円寺104 ☎5929-7676 FAX5929-7484 ☒info@denkikouji-sn.com)	区内全域
③ その他防災用品	東京都葛飾福祉工場「杉並区防災用品あっせん係」(〒125-0042 葛飾区金町2-8-20 ☎3608-3541 FAX3608-5200 ☒suginami-tkf@tocolo.or.jp)	区内全域


「すぎなみ教育報」の掲載広告を募集します

「すぎなみ教育報」は、区の教育行政について、広く周知することを目的として発行する教育委員会の広報紙です。6・9月号の掲載広告を募集しますので、ぜひご利用ください。

- **配布方法** = 区立小中学校・特別支援学校の全児童・生徒、区立子供園の全園児に配布するほか、区役所・区民事務所・図書館・地域区民センターなどの区立施設や、区内・区周辺の各駅の広報スタンドで配布
- **発行部数** = 約3万部
- **発行回数** = 年4回 (6・9・12・3月)
- **掲載位置** = 裏表紙外側下 (右画像)
- **規格** = 縦46mm×横92mm (4色)
- **募集枠** = 各号2枠
- **広告料** = 1枠2万円

詳細は、募集要領(区ホームページから取り出せます。教育委員会事務局庶務課(区役所東棟6階)でも配布)をご覧ください。
 ☒教育委員会事務局庶務課庶務係

裏表紙



▲広告掲載枠

29年度も行います 感震ブレイカー設置支援事業

感震ブレイカーとは、震度5強以上の揺れを感知すると自動的にブレイカーを落として、電気を止める装置です。器具を区が提供し、設置料金一律2000円をお支払いいただきます。

☒特定地域(方南1丁目、阿佐谷北1~6丁目、阿佐谷南1・2丁目、天沼1丁目、高円寺北2~4丁目、高円寺南2~4丁目、本天沼1丁目)に在住または家屋を有する希望世帯/特定地域以外の方は、上記「防災用品のあっせん」をご覧ください。☒3000世帯(申込順) ☒申込書類(防災課(区役所西棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、30年3月31日(消印有効)までに防災課地域防災係FAX3312-9402へ郵送・ファクス・持参☒同係☒ブレイカーの状況によっては設置できない場合があります。詳細を必ずチラシ(防災課、特定地域の区民事務所、地域区民センター、図書館などで配布)や区ホームページで確認してください。申請は1世帯1回。分電盤が複数ある場合は、お問い合わせください

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

年金

29年度の国民年金保険料

29年度の国民年金保険料は、月額1万6490円です。

4月上旬に日本年金機構から送付される納付書により、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付してください。

また、国民年金保険料には1年分・6カ月分をまとめて前払いとすると割引になる「前納制度」があります。前納用の納付書は毎月の納付書と一緒に送付しますので、前納をご希望の方は4月30日までに前納の納付書を送付してください。なお、保険料は現金による

ありがとうございました

1~2月のご寄付(敬称略・順不同)

【福祉】杉並明るい社会づくりの会=100万円▷梅野忍=10万円【みどりの基金】みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志=11万2652円▷「落ち葉感謝祭2016活動報告展」来場者有志=1062円▷「こどもまつり」来場者有志=1万752円▷杉並第四小学校杉四カランパニー=5万3814円▷鈴木和博▷鈴木千代子/(仮称)荻外荘公園の整備=長瀬久子=10万円▷櫻木和成▷浅野めぐみ▷中村由希【NPO支援基金】鈴木和博▷NPO法人久我山から▷匿名および氏名のみ公表分計=2万円

税金

住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。時 4月21日(金)午後5時~8時 30分 納税課 ☎ 5307-1063 4~6

介護保険

4~7月分の介護保険料 通知書を送ります

介護保険の支払い方法が納付書払い・口座振替(普通徴収)の方に、29年度4~7月分の納入通知書を4月11日(火)に送ります。

子育て・教育

就学援助

就学援助は、区内在住で国立小中学校に通学している児童・生徒の保護者に対し、学用品や給食など学校に必要な費用の一部を区が援助する制度です。

品や給食など学校に必要な費用の一部を区が援助する制度です。

区内在住の児童・生徒と同居の保護者で、次のいずれかに該当する方①現在、福祉事務所の生活保護を受けている②28年4月1日以降に、生活保護が停止・廃止になった③28年中の世帯員全員の総所得金額の合計が、教育委員会が定める認定基準額以下の世帯申請書(区立小中学校または学務課就学奨励担当(区役所東棟6階)で配布)を、同担当または在学学校へ提出。区外の学校に通学している児童・生徒の保護者はお問い合わせください。学務課就学奨励担当

募集します

杉並区歯科保健医療センター 産休・育休代替常勤職員

内 一般事務全般(請求事務含む)▷勤務期間 6月10日~30日 3月31日▷勤務日時 火~土曜日 午前8時30分~午後5時15分▷勤務場所 杉並区歯科保健医療センター▷募集人数 1名▷報酬 月額18万円▷その他 社会保険加入▷履歴書を、4月15日(必着)までに杉並区歯科保健医療センター(〒167-0051 荻窪5-20-1 杉並保健所5階)へ郵送同センター ☎ 3391-1385 (火~土曜日 午前9時~午後5時) 他 ①書類選考合格者には面接を実施②応募書類は返却しません③杉並区職員の募集ではありません

杉並障害者福祉会館 運営協議会事務局職員

内 障害者向けの各種教室、祭りなどイベントの企画・運営、施設管理運営事務(パソコン操作あり)▷勤務期間 6月1日~(ただし、65歳に達した年度末で退職)▷勤務日時 月18日(土・日曜日、祝日勤務あり)。午前8時30分~午後5時15分▷勤務場所 杉並障害者福祉会館▷募集人数 1名▷報酬 月額19万1800円~22万9400円▷その他 有給休暇・健康診断あり。社会保険加入。交通費支給▷履歴書を、4月10日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0007 2高井戸東4-10-5)へ郵送・持参同事務局 ☎ 3332-1612 他 ①書類選考合格者には面接を実施②応募書類は返却しません

東京都子育て支援員研修 受講者

東京都は、保育や子育て分野の各事業に従事する上で、必要

な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修(地域保育、地域子育て支援、放課後児童、社会的養護の4コース)を実施します。

研修の詳しい内容等については、募集要領(4月7日から子育て支援課(区役所東棟3階)で配布予定)または東京都福祉保健財団 <http://www.fukushizaikan.jp/> をご覧ください。

NPO法人すぎなみ環境 ネットワーク補助職員

内 家具の修理・配達など▷勤務期間 5月1日~30年3月31日(更新可)▷勤務日時 月10日程度(土・日曜日、祝日を含む。水曜日を除く)。午前8時30分~午後5時30分▷勤務場所 〇〇サイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4)ほか▷募集人数 若干名▷報酬 時給940円▷その他 交通費支給(上限あり)▷軽トラックを運転できる方▷履歴書を、4月12日午後5時(必着)までにすぎなみ環境ネットワーク(〒168-0007 2高井戸東3-7-4)へ郵送・持参同団体 ☎ 5941-8701 他 ①書類選考合格者には面接を実施②応募書類は返却しません

その他

防犯カメラ届け出情報

区は、「杉並区防犯カメラの設置及び利用に関する条例」に基づき、防犯カメラの設置利用基準の届け出の状況、防犯カメラの設置などについて、区民などからの苦情の処理状況、報告の徴収状況、報告の状況を公表することを定めています。

28年12月31日現在の届け出状況をお知らせします。なお、苦情の処理状況、報告の徴収、報告の状況はいずれもありませんでした。

防犯カメラの届け出状況報告

内 総数 499 施設▷内訳 ①区立施設 293 施設(区立施設基準に基づく届け出報告数17施設含む) ②街角防犯カメラ 124 施設(区立施設周辺の道路を

防犯対象区域とするカメラ) ③通学路防犯カメラ 18 施設 ④民間業者数64施設▷危機管理対策課 地域安全担当

地価公示価格の閲覧

1月1日現在の杉並区内の地価公示価格は、次の場所でご覧いただけます。

内 閲覧場所 〇〇都市計画課(区役所西棟5階)、区政資料室(西棟2階)、各区民事務所▷都市計画課 国土交通省土地総合情報ライブラリー <http://toc.hi.mlit.go.jp/> からご覧いただけます

行政相談

国の仕事等の苦情や要望を、行政相談委員がお受けします。時 4月14日(金)午後1時~4時 場 区政相談課(区役所東棟1階) 内 年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談▷区政相談課

土曜法律相談

時 4月15日(土)午後1時~4時 場 相談室(区役所西棟2階) 内 土地・建物・相続・その他法律上のこと▷定12名(申込順。1人30分)▷申 4月10日~14日 午前8時30分~午後5時に、専門相談予約専用 ☎ 5307-0617 または区政相談課窓口で予約▷同課 他 法律相談は、月~金曜日の午後実施(事前予約制)

住宅の耐震無料相談会

時・内 建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 4月12日(水)▷建築総合無料相談会 第1・3火曜日(祝日を除く)▷いずれも午後1時~4時▷場 区役所1階ロビー▷建築課耐震改修担当 他 図面などがある場合は持参

杉並区農業委員会 応募者情報等の公表

2月1日~28日に杉並区農業委員会委員の公募を行いました。応募者等の情報は、区ホームページおよび産業振興センター窓口でご覧いただけます。▷産業振興センター 都市農業係 ☎ 5347-9136

マンション管理無料相談

時 4月13日(木)・27日(木) 午後1時30分~4時30分▷場 区役所1階ロビー▷区内在住のマンション管理組合の役員、区分所有者等▷定 各日3組(申込順)▷申 杉並マシオン管理士会 <http://sunami-nankan.org/> から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会 FAX 3393-3652 へファクス▷同会 ☎ 3393-3680、区住宅課管理係

空家等総合相談窓口

区内全域を対象とした空き家等の所有者等が抱える建築物の維持管理、相続、土地建物の賃借関係または活用などの相談をお受けします。時 4月20日(木) 午前9時20分~10時5分、10時15分~11時、11時10分~11時55分▷場 相談室(区役所西棟2階)▷師 司法書士ほか▷区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む)▷定 各1組(申込順)▷申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、4月18日(必着)までに建築課空家対策係 FAX 5307-0690 へファクス▷郵送▷同係 他 相談内容に関連する書類(戸籍・住民票などの証明書、土地・建物の登記事項証明書など)を持参。相談時間は1組45分以内

杉並区

特定不妊治療費助成制度

区では、経済的な負担の大きい特定不妊治療（体外受精および顕微授精）費の一部を助成しています。
 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

◇申請できる方 （本人または配偶者）

次の全てに該当する方。
 ①東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定を1年以内に受けている
 ※東京都の助成を受けていない方は、まず東京都へ申請をしてください。
 ②区の助成の申請時に杉並区に住民登録がある
 ③他の区市町村から、同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない

◇助成内容

特定不妊治療費の医療費から、東京都で承認決定された助成額を差し引いた実費額のうち、治療1回につき治療ステーションにより5万円もしくは2万5000円を上限に助成します。
 ●治療ステーションA、B、D、E
 ※5万円▽C、F※2万5000円

◇申請方法

東京都が実施する「精巣内精子生検採取法等に係る医療費助成」は、杉並区特定不妊治療費助成には含まれません。
 ※東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定から1年以内に、各保健センターの窓口に必要な書類を提出してください。詳細は、区ホームページをご覧ください。

〈年齢別助成回数〉	
初回(通算1回目)申請時の治療開始年齢	助成回数(上限)
39歳以下	43歳になるまでに通算6回まで
40～42歳	43歳になるまでに通算3回まで
43歳以上	助成はありません

- ※1.「治療開始年齢」は、東京都の「特定不妊治療費助成事業受診等証明書」に記載されている治療開始日時点の妻の年齢です。
- ※2.「助成回数」に年度内で制限はありませんが、過去の助成回数は合算されます。また、この上限は、通算1回目の助成認定時における治療開始日時点の年齢で決定し、固定されます。この上限に満たない場合でも、妻の年齢が43歳以上で開始した治療は全て助成対象外です。
- ※3. 東京都の助成年度が27年度以前の申請は、従前の基準の助成回数です。

小児慢性疾患

指定難病の疾病の追加について

◇小児慢性疾患について

医療費助成等の対象疾病が704疾病から722疾病に拡大しました。

◇難病について

難病医療費助成および難病患者福祉手当の対象疾病が、318疾病から342疾病に拡大しました。制度の内容や申請手続きについては、お問い合わせください。

お問い合わせは、保健センター(荻窪) ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3333-4015 / 高円寺 ☎3331-4304 / 上井草 ☎3339-4011 / 和泉 ☎3313-9331。難病患者福祉手当は、障害者施策課障害者福祉係 ☎5307-0781

小児急病診療のご案内

◇東京衛生病院 ☎3392-1615

日曜日前午9時～午後5時
 ※いずれも、受付時間は終了時間の30分前までです。

◇内診時間 ☎3383-1128

11時、土曜日前午9時～午後5時、日曜日午後1時～5時

◇俊成病院 ☎3383-1128

11時、土曜日午後2時～5時、

◇内診時間 ☎3391-1355

11時、土曜日午後2時～5時、

不妊専門相談

不妊外来を担当する看護師が、不妊についての専門的な相談に個別に応じます。

時 4月18日(火)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分

場 杉並保健所(荻窪)5-20-1

対 区内在住・在勤・在学の方

各1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

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。

各保健センター、杉並保健所健康推進課

夕方のチャイムが6時に変わります

4月1日～9月30日の間、「夕やけこやけ」のチャイムは午後6時に放送します。

問 広報課

29年度「成人祝賀のつどい」

29年度の成人式を、下記のとおり開催します。該当する方には11月末までに案内状を送付する予定です。

時 30年1月8日(祝)午前10時30分～午後2時30分(お住まいの地域ごとに開始時間が異なります。詳細は区ホームページ参照) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 対 区内在住で平成9年4月2日～10年4月1日生まれの方 問 児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

粗大ごみ受付センターの外国語対応を始めます

日本語のほかに、電話では7カ国語(英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語)の、インターネットでは3カ国語(英語、中国語、韓国・朝鮮語)の対応を始めます。

問 杉並清掃事務所 ☎3392-7281

臨時福祉給付金(経済対策分)のコールセンターを開設します

申請書類は支給の可能性のある方へ、4月10日(月)に発送します。詳細は「広報すぎなみ」3月21日号をご覧ください。

申請書の書き方が分からない、紛失したなどのときはコールセンターへ。

【問い合わせ】杉並区臨時給付金専用コールセンター ☎0120-00-9292

【受付時間】

午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を除く)

※保健福祉部管理課臨時給付金担当の窓口は区役所地下1階です。

すぎなみ戦略的アートプロジェクト 英語版ブックレット「SUGINAMI ART CATALOGUE」ができました

杉並にゆかりのある作家、団体、企業の優れた作品・才能・ものづくりを紹介し、現代の杉並における創造的活動を後世に伝えるため刊行する「すぎなみクリエイティブカタログ」(今夏発刊予定)に先立ち、その内容を要約した英語版「SUGINAMI ART CATALOGUE」が完成しました。

「SUGINAMI ART CATALOGUE」は、杉並の創造的な企業や活躍中のクリエイター、世界に誇る文化施設、杉並にゆかりのある著名なアーティストを英語で紹介しています。

区と交流のある海外の自治体等で配布し、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて杉並の文化を積極的に世界へ発信することで外国人観光客の増加や地域の活性化を目指します。

◇アートファンミーティング

時 4月12日(水)午後7時～9時 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 対 29年の取り組み、福島県南相馬市との連携、和文発信プロジェクトほか

◇すぎなみ戦略的アートプロジェクトとは

「区民の皆さんが創作した作品の展示・発表の場を確保したい」「文化・芸術の鑑賞機会を充実させたい」「地域のさまざまなアートを、まちの魅力やにぎわいにつなげていきたい」といった思いから、まちかどギャラリーの発掘、アート情報の収集・発信、ネットワークの構築に取り組んでいる事業です。

問 NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー ☎5397-3400(平日午前10時～午後6時)





スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●杉並区新人戦(卓球)

時 5月14日(日)午前9時～午後9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男女別。一般・初級(シングルス・ダブルス)ノ一般=全国大会出場経験がない方、区市町村大会で優勝経験がない方▷初級=初級で優勝経験がない方▷区内在住・在勤・在学の方または区内のクラブに所属し、東京都卓球連盟に登録がある方定250名(申込順)費シングルス1000円(高校生以下500円)。ダブルス1組2000円(高校生以下1000円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」に振り込み申込書(区体育施設で配布)を、4月17日～27日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9) 問区卓球連盟・横尾☎3315-4862(平日午前10時～午後5時)

スポーツ教室

●杉小温水プールの教室

◇木曜アクアサイズ

水中運動で体力作りをします。時 4月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木) 午前10時～10時55分 定各30名(先着順) 費1回500円

◇水中運動

レクリエーションの要素を取り入れた水中運動を行います。

時 4月10日(月)午前10時～10時55分 定30名(先着順) 費入場料

◇初級者エンジョイスイム

時 4月20日(木)午前11時～11時55分 定10名(申込順) 費入場料 申 4月14日から電話で、同プール

◇アクアピクスタイル～初心者向け

時 4月24日(月)午前10時～10時55分 定30名(先着順) 費入場料

— (いずれも) —

場・問 杉小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 他 駐車場はありません

●下高井戸運動場の教室

◇個人フットサルナイトI

時 4月11日～8月8日の第2火曜日、午後7時～9時(荒天中止) 場 同運動場 師 S-JUEGO・井口真 定各回50名(先着順) 費1回600円

◇初心者のためのターゲットバードゴルフ体験教室

時・内 ①体験会=4月13日(木)②教室=4月27日(木)、5月11日(木)・25日(木)、6月8日(木)・22日(木)(計5回)ノいずれも午前9時～11時 場 同運動場 師 区ターゲットバードゴルフ協会 定各20名(①先着順②申込順) 費①500円②2500円 申②は電話で、同運動場

◇楽しく アクティブ・フィットネス

時・内 4月13日(木)・27日(木)、5月11日(木)・25日(木)、6月8日(木)・22日(木)、7月13日(木)・27日(木)①午前9時～9時50分=有酸素&ストレッチ②10時～10時50分=筋トレ&ストレッチノ各計8回 場 同運動場 師 齊藤なみ 定各日各回50名(先着順) 費1回350円。①②連続受講600円

◇楽しく健康タイム

時 4月20日～7月20日の毎月第1・3木曜日①午前9時～10時②10時～正午 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 中野千賀子 定各日各回35名(先着順) 費1回350円。①②連続受講600円

— (いずれも) —

場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1 ☎5374-6191) 対区内在住・在勤・在学の方

●上井草スポーツセンターの教室

①初めてラッコ

水深の浅いプールで水遊び・水慣れの練習をします。

時 4月13日～6月30日の木・金曜日、午前11時～11時40分(第3木曜日、祝日を除く) 対 2歳半～3歳でおむつがとれたお子

さん 定各回10名(先着順) 費初回無料。2回目以降1回320円(初回別途指定帽子代308円)

②みんなでアクア!

水の抵抗を使い、楽しく動くプログラムです。

時 4月29日(祝)午前11時～11時45分 師 海老澤恭介 対 16歳以上の方 定18名(申込順) 費610円 他 水着・キャップ・タオル持参

③シルバー体力測定会

握力や長座体前屈など6種7項目の体力測定です。

時 5月2日(火)1)午前10時～正午(2)午後1時30分～3時30分 対 65歳以上の方(65歳未満の方も参加可。ただし評価基準は65歳以上対象) 定各24名(申込順) 他 動きやすい服装で、室内用の運動靴・飲み物持参。測定結果を評価シートにしてお渡しします。途中参加不可

④わくわく親子体操

親子でスキンシップを取りながら、道具を使って運動します。

時 5月3日(祝)午前9時30分～10時30分 師 海老澤恭介 対 3歳～就学前のお子さんとその保護者 定15組(申込順) 費610円 他 運動できる服装で参加

⑤夏まえにカラダ引き締め教室

時・内 5月3日(祝)1)午前10時45分～11時35分=初めての体幹トレーニング(2)11時45分～午後0時35分=格闘技シェイプ 師 谷口博史 対 16歳以上の方 定各40名(申込順) 費各510円 他 室内履き持参

⑥ミニトランポリン体験教室

時 5月6日(出)▷小学3・4年生=午前9時30分～10時▷4歳～未就学児=10時15分～10時45分▷小学1・2年生=11時～11時30分▷3・4歳=11時45分～午後0時15分 師 海老澤恭介 対 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の3歳～小学4年生 定各14名(申込順) 費各610円 他 運動できる服装で、タオル・飲み物持参

⑦チャレンジ鉄棒

苦手を克服できるような指導で学校体育につなげます。

時 5月7日(日)▷小学3・4年生=午前9時30分～10時15分▷4歳～未就学児=10時30分～11時15分▷小学1・2年生=11時30分～午後0時15分▷3・4歳=0時30分～1時15分 師 海老澤恭介 ほか 対 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の3歳～小学4年生 定各14名(申込順) 費各610円 他 運動できる服装で、タオル・飲み物持参

— (いずれも) —

場・問 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 申②～⑦は電話または直接、同センター

●荻窪体育館の教室

①シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

時 4月23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550円

②小学生集まれ!ソフトバレーボール

先生や友達と遊びましょう。

時 5月7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・在学の小中学生 定15名(先着順) 費100円 他 体育館履き持参

③Sunday!親子体操I

時 5月7日～7月16日の毎週日曜日(1)そら組=午前10時～11時(2)ほし組=11時～正午ノ各計10回 師 Ti Amo 対 区内在住で(1)は3～5歳未満(2)は1歳半～3歳未満の幼児とその保護者ノいずれも教室初日の年齢 定各16組(抽選) 費各7500円 申 往復ハガキ(11面記入例)に保護者とお子さんの氏名・性別・年齢も書いて、4月11日(必着)までに同体育館

④ピラティスナイトI

時 5月8日～7月10日の毎週月曜日(1)午後7時～8時(2)8時～9時ノいずれも各計10回 師 小澤純子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月11日(必着)までに同体育館

⑤脳トレリズム体操I

時 5月8日～7月24日の月曜日、午前11

時～午後0時30分(計10回。7月3日・17日を除く) 師 齊藤なみ 対 区内在住・在勤で50歳以上の方 定20名(抽選) 費8000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月13日(必着)までに同体育館

⑥体幹エクササイズI

時 5月8日～7月10日の毎週月曜日(1)午後7時～7時50分(2)8時～8時50分ノ各計10回 師 佐々木達也 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月11日(必着)までに同体育館

⑦タイ式ヨガ ルーシーダットンI

時 5月12日～7月21日の金曜日(1)午前10時～11時(2)11時～正午ノ各計10回。6月30日を除く 師 亜紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月21日(必着)までに同体育館

⑧Saturday Brunch Time(自由参加型)～リフレッシュヨガ

時 5月13日(出)・27日(出)午前11時15分～午後0時45分 師 中樞めぐみ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各550円

⑨(1)マタニティヨガI(2)産後エクササイズI

時 5月13日～8月5日の土曜日(1)午前10時～11時30分(2)11時30分～午後1時ノ各計10回。6月17日、7月1日・29日を除く 師 Yumi 対 区内在住・在勤で(1)妊娠4カ月～出産直前の方(2)出産後1年以内の方 定(1)18名(2)20名(いずれも抽選) 費各8000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月21日(必着)までに同体育館

⑩障害者ユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。時 5月14日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(先着順) 費100円

⑪気軽にフィットネスI～ジャイロキネシス

時 5月14日(日)・21日(日)・28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1回550円 申 各開催日の7日前の午後4時から電話で、同体育館

⑫ヨガI

時 5月16日～7月18日の毎週火曜日(1)午前10時～11時(2)11時～正午ノ各計10回 師 畑ひろみ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月20日(必着)までに同体育館

⑬障害者サウンドテーブルテニス体験教室

視覚障害の有無に関係なく楽しめます。時 5月20日(出)午後3時～5時 師 佐野守 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(先着順) 費100円

⑭合気道入門I

時 5月21日～9月17日の日曜日、午後5時～7時(計15回。7月2日、8月6日・13日を除く) 師 杉並合気会 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心・初級者 定30名(抽選) 費8250円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月20日(必着)までに同体育館

— (いずれも) —

場・問 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 他④⑥⑦⑨⑫⑭は2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

●松ノ木運動場の教室

◇はじめてのベースボール春

時 5月9日～6月20日の火曜日、午後3時30分～4時30分(計6回。6月13日を除く。予備日6月27日(火)、7月4日(火)・11日(火)) 場 同運動場 師 須佐豪彦 ほか 対 区内在住で4～6歳の未就学児 定20名(抽選) 費3000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月24日(必着)までに同運動場

◇小学生チャレンジ広場～かけっこ教室

時 5月10日(水)午後3時30分～4時30分(予備日5月17日(水)) 場 同運動場 師 武井隆次 対 区内在住・在学の小中学生 定30名(申込順) 費100円 申 電話または直接、同運動場

◇ノルディックウォーキング教室

時 5月11日(水)午前9時～11時 場 同運動場 ほか 師 NPO法人日本ノルディックウォーキング協会副理事長・長谷川佳文 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(申込順) 費1000円(保険料含む) 申 電話で、5月10日までに同運動場 他 ポールは貸し出します

— (いずれも) —

場 松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

●春季初心者ソフトテニス教室

時 5月6日～6月24日の毎週土曜日、午後3時～5時(計8回。予備日7月1日(出)) 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 師 区ソフトテニス連盟 対 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(抽選) 費3000円 申 往復ハガキ(11面記入例)に性別・経歴年数も書いて、4月15日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4) 問 小島 ☎3312-0385(午後7時～9時)

●永福体育館の教室

◇親子リトミック体操

お子さんの身体、感覚、知的能力を引き出します。

時 5月9日～6月27日の毎週火曜日、午前9時45分～10時45分(計8回) 師 齊藤なみ 対 区内在住で2・3歳の未就学児とその保護者 定20組(抽選) 費1組6000円(子育て応援券利用可) 申 往復ハガキ(11面記入例)にお子さんの名前(フリガナ)・性別・年齢も書いて、4月15日(必着)までに同体育館

◇こどもチャレンジスポーツ(春)教室

マット、跳び箱、鉄棒、ボール等を使った教室です。

時 5月10日～6月28日の毎週水曜日①キッズ=午後3時～4時②ジュニア=4時～5時ノ各計8回 師 Ti Amo 対 区内在住・在学・在園で①は4～6歳の未就学児②は小学1～4年生 定各25名(抽選) 費各4000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月18日(必着)までに同体育館

◇シニアのためのパドミントン教室

レベルに合わせた指導をします。時 5月18日～6月22日の毎週木曜日、午後1時～3時(計6回) 師 区パドミントン連盟 対 区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 定35名(抽選) 費4500円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月20日(必着)までに同体育館

— (いずれも) —

場・問 永福体育館(〒168-0064永福3-51-17 ☎3328-3146)

●カラダを動かそう運動教室

◇丈夫な足腰をつくろう

時・内 5月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▷5月15日(月)・22日(月)・29日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体の機能改善運動(計6回) 対 65歳以上で医者から運動制限を受けていない方 費6480円

◇カラダ若かえろう

時 5月13日～6月24日の毎週土曜日、午前10時15分～11時5分(計7回) 内 バランス&体幹トレーニング 対 20～64歳の方 費7560円

— (いずれも) —

場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 定各15名(申込順) 申・問 電話で、4月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他 受講経験者はご遠慮ください

●踊ってみよう!阿波おどり教室

基本練習から魅せる踊りまで、阿波おどり一連の流れを体験します。

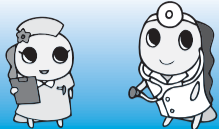
時 5月24日～7月12日の毎週水曜日、午後7時～8時30分(計8回) 場 高円寺体育館 師 杉谷ゆき絵 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費6000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月11日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 問 同体育館 ☎3312-0313 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。

※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

●発行日…毎月1日・15日

●杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1



29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、杉並保健所健康推進課健診係（荻窪5-20-1 ☎3391-1015）へ。

全ての健（検）診の対象年齢は、29年度（4月～30年3月）中に誕生日を迎えた満年齢です。各健（検）診とも、5月末から区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。なお、受診期間終了前は大変混み合います。早めの予約、受診をお勧めします。

健診区分	対象者	受診期間（休診日を除く）	申し込み締め切り（必着）
成人等健診 ※1	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない方	【4～9月生まれ】 6月1日～10月31日 （受診券は5月末に発送）	最終締め切り=30年1月15日(月)
特定健診 ※2	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方	【10～3月生まれ】 8月1日～30年1月31日 （受診券は6月末に発送）	区への申し込みは必要ありません
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入している方		

※1. 成人等健診対象で、26～28年度中の受診期間中に1回以上受診した方は、区への申し込みは必要ありません。
 ※2. 40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者（健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など）が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。

検診名	検診・検査内容、受診間隔	対象者	費用	受診場所 ※3	受診期間（休診日を除く）	申し込み締め切り（必着）
胃がん検診 ※4	胃部エックス線検査 ／毎年受診 ◆28年度に胃内視鏡検査を受診した方は今年度の胃部エックス線検査は受診不可	40歳以上の方	500円	①	4月13日～30年3月10日の木・金・土曜日（祝日等を除く）	30年2月13日
	胃内視鏡検査 ／隔年受診 ◆28年度に胃内視鏡検査を受診していない方（胃部エックス線検査を受診した方は受診可）	50歳以上の方	1000円		6月1日～30年1月31日	30年1月15日
	胸部エックス線検査 喀痰細胞診検査（肺がんのリスクが高いと医師が判断した場合） ／毎年受診	40歳以上の方	500円	②	6月1日～30年1月31日	30年2月13日
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 ※7	500円	6月1日～30年2月28日		30年2月13日	
乳がん検診 ※6 （29年度から視触診は原則ありません）	マンモグラフィ検査 ／隔年受診 ◆28年度に受診していない方	40歳以上の女性 ※8	500円		6月1日～30年1月31日	指定医療機関へ直接申し込み
大腸がん検診	便潜血検査（2日法） ／毎年受診	40歳以上の方	200円	③	6月1日～30年1月31日	指定医療機関へ直接申し込み
前立腺がん検査	採血によるPSA検査	50・55・60・65・70歳の男性	500円			

※3. ①杉並保健所 ②指定医療機関 ③区内指定医療機関。
 ※4. 次の方は申し込みをご遠慮ください(1)胃の手術を受けたことがある(2)現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中(3)妊娠中または妊娠の可能性がある。胃内視鏡検査希望者は(1)～(3)のほか、(4)内視鏡が挿入できない(5)呼吸不全・心疾患・高血圧の場合(6)明らかな出血傾向またはその疑いがある。
 ※5. 次の方は申し込みをご遠慮ください(1)肺がん、肺疾患で治療中・経過観察中(2)妊娠中または妊娠の可能性がある(3)血痰が出る。
 ※6. 次の方は申し込みをご遠慮ください(1)乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中(2)妊娠中・授乳中・断乳直後（6カ月以内）(3)豊胸術後、水頭症シャント術後(4)心臓ペースメーカー装着者。
 ※7. 平成8年4月2日～9年4月1日生まれ的女性は無料クーポン対象。
 ※8. 昭和51年4月2日～52年4月1日生まれ的女性は無料クーポン対象。

◆新規申し込み方法

●ハガキ

【申込先】杉並保健所健康推進課（〒167-0051荻窪5-20-1）
 【記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名

ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます（申し込みが必要ない健（検）診があります）。

●インターネット（電子申請）

区ホームページ「オンラインサービス（電子申請）」→「よく使われている手続（がん検診・成人等健診）」からアクセスできます。

右QRコードからもアクセスできます（一部対応していない機種があります）。
 【利用方法の問い合わせ】電子申請サービスヘルプデスク ☎0120-03-0664（平日午前8時30分～午後6時）



●窓口（杉並保健所健康推進課）

※各健（検）診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援給付受給者は費用が免除されます。該当の方で受診券に「免除」の表示がない場合は、受診前に杉並保健所健康推進課、各保健センター、各福祉事務所まで免除の申請をしてください。

成人歯科健康診査・眼科検診

対象者の方には受診券を郵送します。ハガキなどによる申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	費用	受診期間（医療機関の休診日を除く）
成人歯科健診	25・30・35・40・45・50・60・70歳	無料	6月1日～12月28日（5月末に受診券発送）
眼科検診	40・45・50・55・60歳	300円	10月1日～30年1月31日（9月末に受診券発送）

29年度「公園から歩く会」

認知症予防に効果のある有酸素運動の一つ、ウォーキングをしませんか。仲間と楽しく歩いて、ウォーキングの習慣化を目指しましょう。

時・場 右表のとおり / 受付時間=午前9時30分～10時 対 区内在住の65歳以上で自立して5・6km程度歩ける方（のんびり班は3km程度） 問 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 歩きやすい服装で、飲み物・帽子・手袋持参

会場・集合場所	開催日	会場・集合場所	開催日
善福寺公園（善福寺2・3丁目） ▷ポート乗り場前	第1火曜日 （30年1月2日を除く）	和田堀公園（大宮1・2丁目） ▷大宮八幡宮大鳥居	第3火曜日
善福寺川緑地（成田西3丁目） ▷杉二小前広場	第1金曜日 （5月5日、11月3日を除く）	読書の森公園（荻窪3-39-16） ▷正門	第3金曜日
浴風園（高井戸西1-12-1） ▷南門口ゲートボール場前	第2水曜日	妙正寺公園（清水3-21-21） ▷遊具広場	第4火曜日
井草森公園（井草4-12-1） ▷管理事務所前広場	第2木曜日	馬橋公園（高円寺北4-35-5） ▷管理棟前広場	第4水曜日
蚕糸の森公園（和田3-55-30） ▷管理事務所前広場	第2金曜日	柏の宮公園（浜田山2丁目） ▷遊具広場	

・ 春の健康づくりフェスタ（施設開放デー） *・*

時・内・定 4月26日(水) / 下表のとおり。いずれも申込順場 ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4） 対 区内在住で16歳以上の方 申・問 ③～⑧は電話で、ヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644（午前11時～午後6時） 他 詳細は、同施設 ☎http://vimsports.net参照

内容	時間・内容・対象	定員
①施設開放	午前10時～午後5時=マシンルーム・スカッシュコート・ゴルフレンジが自由に利用可（プール利用は午後2時まで）	—
②身体年齢測定	午前11時～午後5時=身体年齢、内臓脂肪、筋肉量等を測定	—
③マシンルーム	午前11時、午後1時30分=グループマシントレーニング（各60分）	各8名
④スタジオ教室	午前10時30分～11時15分=基本のピラティス	25名
	午前11時～11時45分=カラダスッキリコクーンストレッチ	15名
	午前11時45分～午後0時30分=代謝UPスタイリッシュヨガ	各25名
	午後0時15分～1時=バランスボールで体幹運動	
	午後1時～1時45分=やさしいエアロピクス	

内容	時間・内容・対象	定員
⑤スカッシュ体験	午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分=はじめてスカッシュ（初級者。グループレッスン）	各4名
	正午～午後1時、3時～4時=マンツーマンレッスン（中級者。ゲーム形式1人15分）	各4名
⑥プール教室	午前10時30分～11時=膝痛改善プールエクササイズ	各15名
	午前11時30分～正午=アクアピクス	
	午後0時30分～1時=腰痛改善プールエクササイズ	
	午後1時30分～2時=泳法ワンポイントレッスン	5名
⑦清泉クリニック	午後2時30分～3時30分=カラダの機能（筋力・柔軟性など）を高めよう	30名
⑧HIPHOP体験	午後3時30分～4時30分=4歳～小学生	5名
	午後4時30分～5時30分=小中学生	2名

凡例 時=日時 場=場所 内=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

環境活動推進センター

◇おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。

時 4月16日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 部品代

◇ネイチャーゲーム 和田堀の春さがし隊

外に出てネイチャーゲームをして、楽しく自然と親しみましょう。

時 4月23日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場 集合＝都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 対 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 100円(保険料) 他 バンダナ・敷き物・飲み物持参

◇1年を通して川と遊ぼう「川ガキ復活講座」

時・内参加希望者説明会＝4月23日(日)▷講座＝①5月14日(日)②6月11日(日)③7月9日(日)④8月19日(土)～20日(日)(1泊2日)⑤10月9日(日)⑥11月12日(日)⑦12月10日(日)⑧30年1月21日(日)計8回 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)、善福寺川、秋川流域ほか 師 東京都環境学習リーダー・境原達也ほか 対 区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学生は保護者同伴) 定 10名(抽選) 費 1万円(④は別途宿泊費・パーベキュー代)

◇和布で作る掛け香袋と匂い袋

時 4月25日(火)午後1時30分～3時30分 場 同センター

一 対 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(申込順) 費 500円 他 長寿応援対象事業

◇「電力自宅化」「熱力自宅化」でCO2削減

時 4月29日(木)午後2時～4時30分 場 同センター 内 講義(太陽光発電と太陽熱温水器の仕組み、費用、メリット・デメリット)ほか 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順)

——(いずれも)——

申・問 電話で、環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

就労支援センター

◇採用への近道「パソコンを使って簡単!適性・適職診断」～自分に合った仕事を探す

時 4月19日(水)午前10時～午後0時30分 師 2級キャリア・コンサルティング技能士 須田万里子 定 14名(申込順)

◇求人・採用のリアル!業界・職種を解説～事務職・求人の多い職種

今の求人状況、転職・再就職市場の変化を詳しく解説します。

時 4月20日(木)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 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

仕事、プライベート、家事や子育てと忙しい日々を上手に生きていくための方法を学びます。

時 4月27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 定 14名(申込順)

◇働くために「かわす力」養成セミナー

職場での嫌な出来事からの影響を最小限にとどめる技術を身に付けましょう。

時 4月28日(金)午後1時～4時 師 精神保健福祉士・片柳光昭 定 10名(申込順)

——(いずれも)——

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 44歳以下で求職中の方 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

高井戸図書館

◇世界のことばで楽しむ手遊びと絵本よみかせ

時 4月22日(土)午後2時～2時30分 内 英語、スペイン語の手遊びや原語での絵本読み聞かせなど 対 未就学児とその保護者 定 30組(申込順) 他 共催＝ヒッポファミリークラブ

◇大人のための英語絵本読み聞かせ講座

おなじみの絵本を英語で読み聞かせてみませんか。初心者でも大丈夫です。

時 4月27日(木)午前10時～11時 師 JUN INTERNATIONAL PRESCHOOL 校長・榛谷都 定 30名(申込順)

◇大人のおりがみ教室「こいのぼり」

ハガキサイズの飾れる「こいのぼり」を作りますよ。

時 4月29日(日)午後2時～3時30分 師 山本愛子 対 中学生以上の方 定 20名(申込順) 費 200円 他 先の細いはさみ持参

——(いずれも)——

場・問 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 申 電話で、同図書館

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

★城西病院ホスピタリティコンサート 時 ①4月14日(金)②5月19日(金)いずれも午後7時～9時 内 ①ピアノと語りをつづる音楽紙芝居▷出演＝茂木淳子(構成・イラスト・語り)ほか▷曲目＝宮沢賢治「オツベルと象」②日本歌曲の歩み▷出演＝長尾篤子(ソプラノ)ほか▷曲目＝滝廉太郎の作品ほか 定 各70名(先着順) 問 同病院・平本 ☎3390-4166

★室内楽の夕べ 時 4月22日(土)午後7時～9時 場 杉並公会堂 内 出演＝親子で音楽を楽しむ会▷曲目＝モーツァルト「弦楽四重奏曲「狩」」ほか 対 3歳以上の方 定 190名(申込順) 費 3000円 申・問 電話で、4月21日までに親子で音楽を楽しむ会・石幡 ☎3395-3480

★ニケキュレーターズセレクション山口藍展 時 4月14日(金)～5月24日(水)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く) 場 女子美

みんなで銭湯に行こう!

区内銭湯でルイボスティー湯を実施します

ルイボスは、ハーブの一種で美肌効果があるといわれています。この機会に、広い湯船でゆったりと手足を伸ばしながら、南アフリカ産ハーブによる独特の香りと赤褐色のお湯で、エキゾチックな気分を楽しんでみてはいかがでしょうか。



▲ふろっとくん(杉並区浴場組合公認キャラクター)

時 4月9日(日)一部異なる銭湯あり 場 区内各銭湯 費 460円。小学生180円。幼児80円 問 各銭湯(午後1時以降)

ガレリアニケ(和田1丁目) 問 女子美ガレリアニケ ☎5340-4688

★座の市 時 4月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) 場 座・高円寺 内 杉並産野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売ほか 問 座・高円寺 ☎3223-7500

★あさがや能・狂言の会 薪能 時 4月15日(土)午後5時30分～7時30分 場 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)雨天時は杉並第一小学校 内 演目＝能「船弁慶」ほか 定 300名(申込順) 費 2000円。学生1000円。中学生以下無料 申・問 電話で、同会・小早川 ☎042-462-9350

★杉並野草展 時 4月21日(金)～23日(日)午前10時～午後4時(23日は3時まで) 場 大田黒公園 内 山野草や身近な植物約300鉢を展示。野草の種を無料配布(1人3袋まで) 問 杉並野草の会・岩佐 ☎3399-5634

★杉並書道協会展～書・さまざま 時 4月22日(土)～25日(水)午前10時～午後6時(22日は午後1時から。25日は午後5時まで) 場 セッション杉並 問 区書道協会 ☎3321-9846 他 23日(日)午後1時15分～2時30分に同会研修会「書道大好き人間の話～近代詩文書考」を実施

★ボーイスカウト1日体験 時 4月23日(日)午前10時～午後1時 場 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) 内 ゲーム、野外料理 対 区内在住の未就学児～小学生とその保護者 定 50組(先着順) 問 ボーイスカウト杉並第12団・広瀬 ☎3336-5791

★民謡舞踊大会 時 4月23日(日)午前10時～午後5時 場 勤労福祉会館 内 民謡と杉並音頭などの踊りほか 対 区内在住の方 問 区民謡連盟・松原 ☎3331-2459

★阿佐谷スウィングウオーク 時 4月23日(日)午後1時～5時 場 阿佐谷パルセンター商店街 内 ジャズなどの生演奏、歌謡ショー、手作り楽器教室 問 阿佐谷商店街振興組合 ☎3312-6181

講演・講座

★河北健康教室 やさしい健康講座 時 4月13日(木)午後2時～3時 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 内 ストレスと上手に付き合う方法 師 臨床心理士・小川信之ほか 定 80名(申込順) 申・問 電話で、河北総合

病院広報課 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時) 他 エレベーターはありません

★東京衛生病院の教室

①ウエルネス操体法教室 時 4月14日(金)・28日(金)、5月12日(金)・26日(金)午後0時30分～2時(計4回) 内 無理のない伸縮運動で体の各部分を正しい状態に戻していく運動 師 東京学芸大学名誉教授・池田克紀 対 区内在住・在勤の方ほか 定 各25名(申込順) 費 1回1000円

②糖尿病教室 時 4月17日(月)午後1時30分～3時 内 循環器専門医への質問コーナー、運動(体幹編)、講話 師 同病院循環器専門医・西田隆寛ほか 定 16名(申込順) 費 2000円 ——(いずれも)—— 場 東京衛生病院(天沼3丁目) 申・問 電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

★区民健康フォーラム2017 時 4月16日(日)午前11時30分～午後4時 場 セッション杉並 内 師 講演(第1部)＝午後1時15分～2時45分＝骨の健康を考える「かくれ骨粗鬆症とは」「もっと気軽に、婦人科受診のススメ」、子どもの救急講座▷講演(第2部)＝3時～4時＝「私の仕事から」(作家・林真理子)▷無料体験コーナー①整形外科ヨカ②手足のホクロ診断③骨密度測定④血圧測定⑤AED体験⑥認知機能検査 定 ①20名(申込順) 申 ①は電話で、4月14日までに杉並区医師会 ☎3392-4114 問 同会

★東京女子大学 2017年度前期杉並区内大学公開講座

時 5月26日(金)、6月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)午後2時55分～4時25分(計6回) 場 東京女子大学(善福寺2丁目) 内 「進駐車慰問」の演芸からみる文化関係史 師 同大学現代教養学部特任講師・青木深 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 150名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、4月28日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1) 問 同課 ☎5382-6470

★サイエンスホッパーズの教室

◇小中学生科学実験教室 時 4月～30年3月までの主に土曜日、午後2時～4時(計12回) 場 松溪中学校ほか 対 小学4年生～中学生 定 各回24名(申込順) 費 500円～ 申 Eメール(11面記入例)に件名「29年度科学実験教室Eメール配信希望」・学年も書いて、4月12日までにサイエンスホッパーズ ☎s-hopper@jd5.so-net.ne.jp 問 同団体・藤井

☎090-7210-7315

◇フィールドワーク～親子自然観察教室

時 5月～30年3月の主に日曜日(計6回) 場 観音崎(神奈川県)、和田堀公園ほか 師 東京大学総合研究博物館研究事業協力員・須田孫七ほか 対 小中学生(小学生は親同伴) 定 45組(申込順) 費 1人7500円 申 入力フォーム(同団体 ☎hoppers.fieldwork@gmail.comへ空メールを送付)で、4月12日までに申し込み 問 同団体・田中 ☎090-8340-6331

その他

★税金なんでも相談会

◇杉並支部 時 4月11日(火)・25日(水)午前10時～正午、午後1時～4時 場 同支部(阿佐谷南3丁目) 申・問 電話で、各開催日の前日までに同支部 ☎3391-1028 他 相談は1人40分程度

◇荻窪支部

時 4月14日(金)午後1時～4時 場 同支部(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 相談は1人45分程度

★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17日(月)～19日(水)午前11時～午後4時(荒天延期) 場 リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 費 販売価格＝6700円～(先着順) 問 同作業所 ☎3327-2287

★複式簿記説明会

時 4月18日(火)・19日(水) ①午前10時～11時30分＝事業所得②午後2時～3時30分＝不動産所得 場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 内 複式簿記に必要な帳簿とその記帳方法 対 区内在住の方、杉並青色申告会会員の方 定 各20名(申込順) 費 各1000円 申・問 電話・ファクス(11面記入例)で、各開催日の前日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX 3393-2864 他 長寿応援対象事業

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

時 4月24日(月)午後1時～4時 場 高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目) 問 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★ささえあいサービス協力会員募集

内 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼(1時間)＝800円(家事)。1000円(介護) 対 18歳以上の方 申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 他 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(次回は4月18日(火)に実施)

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18万5000部発行

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。※紙面上では市外局番「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 ☎3312-1211 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

凡例 時 日 時 場 場 所 内 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) 問 問 い 合 わ せ 他 他 の 他 記 号 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

■ 女性のためのお話し体験
日常の出来事・家族・友人のことなどお話ししてみませんか。
時 4月10日(月)、6月12日(月)午前10時・10時45分・11時30分(1人30分) 場 西荻図書館産業カウンセラー・永野美奈子ほか 対 区内在住・在勤・在学の女性定各1名(申込順) 申・問 電話または直接、各開催日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他 主催=NPO法人ほっとハート心の健康づくり推進会

■ 子ども読書の日記念「のまりんの紙芝居劇場」
関西弁で紙芝居をする「のまりん」こと野間成之さんによる公演です。
時・場 4月15日(土)①午前10時30分～11時30分=方南児童館(方南1-51-7) ②午後2時30分～3時30分=永福図書館(永福4-25-7) 定①100名②60名(いずれも先着順) 問①方南図書館 ☎5355-7100 ②永福図書館 ☎3322-7141 他①は方南児童館との協働事業

■ 科学技術週間記念行事
◇展示「小柴昌俊博士とニュートリノ天文学」
ニュートリノやカミオカンデのパネルと光電子増倍管の展示で、小柴昌俊博士の業績を紹介します。
時 4月17日(月)～21日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所1階ロビー 他 20日(木)・21日(金)午後1時・2時・3時から元東京大学宇宙線研究所広報担当・福田啓子さんの解説あり(各30分)
◇科学映画「魔法の弾丸」上映会
梅毒の特効薬を発見し、近代医学の礎を築いたパウル・エールリッヒ博士の伝記映画を上映します。
時 4月22日(土)午後2時～4時 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 対 区内在住・在勤・在学の方定80名(先着順)
— (いずれも) —
問 社会教育センター ☎3317-6621

■ 子ども読書の日記念 杉山亮さんのものがたりライブ
「名探偵シリーズ」や「怪盗ショコラシリーズ」などで大人気の児童書作家・杉山亮さんによるオリジナルストーリーの楽しいおはなしショーです。
時 4月29日(祝)午後1時30分～4時 場 中央図書館 対 小学生以上の方定80名(申込順) 申・問 電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

講演・講座

■ はじめてのボランティア説明会
これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。
時①4月15日(土)午後1時30分～3時・25日(火)②午前10時～11時30分③午後1時30分～3時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回5名(申込順) 申・問 電話で、各開催日の3日前までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

■ 杉並でくらす外国人のためのにほんご教室
時 4月18日～7月7日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分(5月5日・19日、6月2日を除く。7月7日は合同学習会。計21回) 場 セッション杉並 内 日常生活に必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラスレッスン 師 にほんご学習すぎ

なみの会 対 区内在住・在勤・在学の方 費 月2000円×3回(別途テキスト代) 申 Eメール(記入例)に携帯電話番号も書いて、にほんご学習すぎなみの会 ☎suginaminihongo@gmail.com。またはハガキ(記入例)で、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内)▷申込期限=4月11日(必着) 問 にほんご学習すぎなみの会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 他①1歳～就学前の託児あり(事前申込制)②クラス分けのための面接を4月14日(金)午後6時30分からセッション杉並で実施

■ 季節飾り教室～おりがみ
時 4月16日(日)午前10時～正午 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 日本折紙協会・東純子 対 区内在住の方定20名(申込順) 費 500円 申・問 電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191

■ 東京しごとセンター共催女性再就職支援セミナー
①ココだけは押さえておきたい!「私らしく働くための自己理解と仕事の探し方」
自分自身のこと、労働市場のことなどを整理した上で、具体的な仕事の探し方を学びます。
時 4月27日(木)午前10時～正午 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 キャリアカウンセラー・内田ひとみ 対 就職活動中またはこれから働きたいと思っている女性定50名(申込順)

②女性再就職サポートプログラム「再就職 はじめの一步」コース
ビジネスマナーや仕事の進め方の基本、仕事で使うパソコンの基本操作を学ぶ講座です。希望者は、6月に実施する職場体験に参加できます。
時 5月26日(金)・29日(月)・30日(火)・31日(水)、6月1日(木)午前10時～午後4時(計5回) 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 主に結婚・出産・育児・介護で離職中の54歳以下の女性求職者定25名(選考) — (いずれも) —

申・問 4月3日から電話で、東京しごとセンター ☎5211-2855 他(1)1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))(2)当日、区就労支援センターおよび東京しごとセンターの利用登録が必要(3)①は、当日セミナー終了後にキャリアカウンセラーとの個別相談可(事前申込制。10名(申込順))

■ 犬のしつけ方・ふれあい教室
◇犬のしつけ方教室
初歩的なしつけ方を、飼い主と一緒に学びます。フードを使わないしつけ方です。
時 4月29日(祝)①午前10時～11時②午後1時～2時 対 中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 定各15名(申込順) 他 参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できる物持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメスは除く
◇犬とふれあい教室
時 4月29日(祝)午前11時30分～正午 対 小学生以下の犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) 定10名(申込順)
— (いずれも) —
場 井草森公園(井草4-12-1) 師 NPO法人日本同伴犬協会 申 往復ハガキに①住所②氏名(フリガ

ナ)③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名、しつけ方教室希望の方は⑥参加時間⑦犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)を書いて、4月14日(消印有効)までにみどり公園課管理係 問 同係 他 見学も可

■ 障害者のための各種教室
時・内・師・費 下表のとおり 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者定各15名(抽選) 申 往復ハガキ(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、4月15日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

◇うたごえサロン
懐メロやフォークソングなどをピアノ伴奏に合わせて、一緒に歌いましょう。
時 4月21日(金)午前10時～11時30分 師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対 区内在住で60歳以上の方定90名(申込順) 費 300円 申 電話で、同センター 他 飲み物持参
◇初心者向け 男性料理教室「初夏の食材たっぷりメニューでパワーアップしましょう」
時 5月8日(月)午前9時30分～午後0時30分 内 献立=鶏肉と新ジャガ芋のハーブソテー、季節のデザートほか 師 すぎなみ栄養と食の会 栄養士・奥本典子 対 区内在住で60歳以上の男性定30名(抽選) 費 700円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)で、4月15日(必着)までに同センター 他 抽選結果は、4月16日以降送付。エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参
— (いずれも) —
場・問 高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

(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
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	革を使ってコインケースを作ろう	5月31日(水)午後1時～3時 定10名(申込順) 費500円(別途材料費1500円)
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	「歌声サロン」春を歌いましょう	4月8日(土)午後3時～4時30分 費500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	スプリングライブ～世界の名曲を聴く	4月9日(日)午後2時～3時30分 定40名(申込順) 費500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	ゆるやか筋トレ&ストレッチ 師 佐野道代	4月12日から毎月第2水曜日、午後1時～2時・第3水曜日、午前11時～正午 定各15名(申込順) 費1回600円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎・FAX3306-0441)	元気100倍!60代から始める楽しいコーラス	4月12日から毎月第2・4水曜日、午前10時30分～正午 定各30名(申込順) 費1回925円
西荻北館(西荻北2-27 ☎・FAX3396-8871)	「楽習塾」歴史・郷土史・文芸教養・体操など45講座	4月27日から毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定55名(申込順) 費年5000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・FAX5378-8179)	身につけよう応急手当(AED体験も)	4月19日(水)午後1時30分～3時30分 定20名(申込順)

※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。いずれも、長寿応援対象事業。

〈障害者のための各種教室〉

教室名	日時・費用	講師
絵画	5月7日～10月22日の原則毎月第1・3日曜日、午後1時～3時 費2500円	絵画講師・南部千幸
陶芸	5月6日～10月21日の原則毎月第1・3土曜日、午後1時30分～3時30分 費2000円	陶芸家・高橋朋子、足立夏代
エンジョイスポーツ	5月14日～30年3月11日の原則毎月第2日曜日、午後1時30分～3時30分	日本障害者スポーツ協会上級指導員・山本明子

※いずれも8月を除く。各計10回。

■ 65歳からの口の健康と栄養満点教室
時 5月11日(木)・18日(木)・25日(木)午前10時～正午(全3回要出席) 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 歯科衛生士、管理栄養士 対 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がなく、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方定15名(抽選) 申・問 電話で、4月21日までに荻窪保健センター ☎3391-0015 他 長寿応援対象事業

高齢者活動支援センター

◇うたごえサロン
懐メロやフォークソングなどをピアノ伴奏に合わせて、一緒に歌いましょう。
時 4月21日(金)午前10時～11時30分 師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対 区内在住で60歳以上の方定90名(申込順) 費 300円 申 電話で、同センター 他 飲み物持参
◇初心者向け 男性料理教室「初夏の食材たっぷりメニューでパワーアップしましょう」
時 5月8日(月)午前9時30分～午後0時30分 内 献立=鶏肉と新ジャガ芋のハーブソテー、季節のデザートほか 師 すぎなみ栄養と食の会 栄養士・奥本典子 対 区内在住で60歳以上の男性定30名(抽選) 費 700円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)で、4月15日(必着)までに同センター 他 抽選結果は、4月16日以降送付。エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参
— (いずれも) —
場・問 高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)



すぎなみ地域大学

**5~7月開講講座の
受講生を募集します**

—問い合わせは、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

講演会

★すぎなみ地域大学&すぎなみ大人塾共同開催講演会
**可能性を広げる好奇心
~東儀流・人生を楽しむポジティブ思考**

【日時】 5月20日(土)午前10時30分~正午
【場所】 セシオン杉並 (梅里1-22-32)
【講師】 東儀秀樹 (右写真)
【定員】 400名 (申込順)
【申し込み】 電話で、地域課地域人材育成係



©Ayako Yamamoto

5~7月開講講座【通常講座】一覧

●地域活動基礎コース

講座名	日時・対象・定員(抽選)・費用	締め切り日
地域活動のためのコミュニケーション講座「話す」	5月30日(火)、6月6日(火)・13日(火)午後6時30分~9時(計3回) 定15名	5月9日
“今日から始める”地域活動スタートアップ講座	7月16日(日)・23日(日)午前9時~午後5時(計2回) 定20名	6月23日

●地域活動実践コース

学校介助員ボランティア講座	5月11日(木)・18日(木)・25日(木)午前10時~正午(計3回) 定30名費1500円	4月24日
救急協力員講座	5月13日(土)・14日(日)午前9時~午後1時30分(いずれか1日) 救急技能認定証を持っていない方 定各25名費500円	4月24日
区民ライター講座	5月13日(土)・20日(土)・6月3日(土)・10日(土)・24日(土)・7月8日(土)・15日(土)午前10時~午後1時(その他1日実習あり。計8回) 定20名費4000円	4月24日
食育ボランティア講座	5月17日(水)・24日(水)・31日(水)・6月14日(水)・21日(水)・28日(水)午後2時~4時30分(計6回) 区内在住の方 定30名	4月24日
アートサポーター講座	5月17日(水)・24日(水)・6月21日(水)午後7時~9時(その他1日実習あり。計4回) 定20名費2000円	4月24日
福祉車両運転協力員講座	6月11日(日)午前10時~午後4時50分・18日(日)午前9時30分~午後4時30分・25日(日)午前9時30分~午後5時30分(計3回) 対おおむね67歳以下で普通自動車運転免許取得後3年以上経過した方 定20名費1500円	5月19日

※対象の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

通常講座の申し込み方法は以下の2通りです

① **申込書**

(1)「募集案内」(右画像)を入手します

募集案内はこちらにあります
区役所(1階ロビー)、区役所分庁舎、区民事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、杉並ボランティアセンター、すぎなみ協働プラザ、保健センター
すぎなみ地域大学ホームページからも取り出せます

すぎなみ地域大学



(2)受講したい講座を選択し、「募集案内」にある申込書に記入します

(3)郵送・持参・ファクスで応募します

地域課地域人材育成係 (〒166-0015成田東4-36-13杉並区役所分庁舎2階FAX3312-2387)



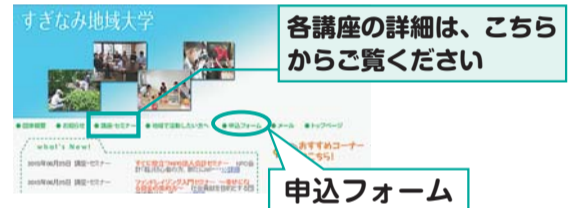
② **インターネット** [すぎなみ地域大学](http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/) <http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/>

(1)インターネットで検索します

地域コム 地域大学



▲地域コムにアクセスできます



各講座の詳細は、こちらからご覧ください

申込フォーム

(2)受講したい講座を選択し、画面上部の「申込フォーム」から入力し、送信します

(3)すぎなみ地域大学から申し込み受信確認のEメールが届きます(Eメールが届かない場合は、申し込みが完了していませんので、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へお問い合わせください)

各講座の詳細な日程、内容は募集案内・すぎなみ地域大学ホームページをご覧ください

28年9月から杉並区の顧問をしています。まち・ひと・しごと創生総合戦略担当、すなわち、地方創生に関する支援や助言を行うのが主な仕事です。杉並区での地方創生の難しさは、待機児童解消など保育の問題と団塊世代の高齢化によりこれから本格化する医療・介護問題とを、同時解決する必要があります。ということでしょう。区内の保育所や特養ホームを訪れると、職員の皆さんが使命感や誇りをもって仕事をしていることに感銘を受けます。まだ不足している保育所の開設や保育士の確保を図るためには、こうした現場の取り組みを支える大きな国の支援が必要と痛感します。

また、静岡県南伊豆町で進んでいる特養施設の整備やお試し移住などは、区民の多様なニーズにこたえる全国に先駆けた取り組みで、静岡県や南伊豆町と一層連携する必要があります。さ

らに、区が交流している福島県南相馬市や北海道名寄市などとの連携を強化すれば、まちのにぎわいの創出に大いに役立つこととでしょう。

このように、地方創生の取り組みには、国に大きな枠組み作りを働き掛けたり、他県との協力関係を強化するなど柔軟な発想で行動することが必要です。私も具体的な問題に直面して、大いに刺激を受けています。職員の皆さんと知恵を絞り、解決に向けて努力していきます。



▲増田寛也顧問

住み良い杉並をめざして

増田寛也氏は、人口減少問題や高齢化問題などの地方創生の第一人者で、テレビ番組や新聞報道などでもおなじみの方です。将来にわたり活力ある地域社会を維持する区の取り組み(地方創生)へのアドバイスを行う区顧問の増田寛也氏から、区民の皆さんへのメッセージをお届けします。

こんにちは増田寛也です

(発行日)毎月1日、15日

