

広報 すぎなみ

Suginami



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

6/1  
平成30年(2018年)  
No.2230

「子どもの育ち」を  
みんなで支える。

すべての子どもの育ちと子育てを  
地域全体で支え合う視点に立って、  
区では妊娠から出産、子育て期に  
わたって切れ目のないサービスを  
展開しています。

今回は、これらのサービスを利用  
しながら子育て中の区民の皆さん  
に直接お話を伺いました。

「子育てって大変だけど楽しい！」  
という声が聞こえてきませんか。

楽しい  
子育て。

特集

安心・つながる 子育てを杉並で

Contents —主な記事—

8 | 大雨にご注意を 10 | 6月は食育月間 16 | 杉並区長選挙・杉並区議会議員補欠選挙 振り込み詐欺被害防止専用電話開設

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🏠 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



皆さんにお知らせ

6月24日(日)は杉並区長選挙および杉並区議会議員補欠選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



### 未来を担う子どもの育ちを支えます

# 安心・つながる 子育てを杉並で

## 妊娠～出産期の 子育て

### ママ友、パパ友 できました！



妊娠はうれしかったのですが、最初はなかなかママになる実感が湧かず、初産でしたから不安もありました。でも、区から母子健康手帳をいただき「ゆりかご面接」を受けたとき、ママになる実感が込み上げてきて感動を覚えました。

その時に紹介してもらった「パパママ学級」に夫婦で参加し、同じ境遇の者同士仲良くなって、初めてママ友・パパ友をつくることもできました。今も連絡を取り合っていて、子どもが1歳になるまでにまたみんなで会おうって約束しているんです。

それから、保健センターで行われた、「離乳食講座」がとてもためになりました。また、気持ちの面で助けられたのが、「すこやか赤ちゃん訪問」です。双子の一人が先に退院、一人は入院が続くことになりパニックになりそうでしたが、保健センターの担当保健師さんがしっかり支えてくださって、本当に救われた思いがしました。

それと、私もそうだったのですが、自分の親の介護と子育ての時期が重なる人もいますので、どちらもうまく両立できるような支援があれば助かるな、と感じました。

〈5カ月の双子のお子さんをお持ちの山崎さん談〉

CHECK!

## ゆりかご面接

保健センターや子育て支援課（区役所東棟3階）で母子健康手帳をお渡しする際に妊婦さんと保健師、助産師等が面接し、さまざまな相談に応じるほか、出産、子育てに向けて、一人ひとりに合った「ゆりかごプラン」を作成し、利用できるサービスなどの情報提供を行っています。



## 杉並だけの 支援サービス

### 区外の人からの 「うらやましい～」



この春、近所に「子ども・子育てプラザ」ができたので、「あんよ」の練習に通っていました。周りの子に比べて少し歩くのが遅かったのですが、「少し離れた距離から呼んであげて」と職員の方からアドバイスをもらって、だんだん歩けるようになりました。自宅と違って広いスペースで練習できたのも良かったのかなと思います。今では頻繁に通うようになり、職員の方がいつも気軽に話し掛けてくれるので、何げない会話の中で自然と子育て相談をしているような感じです。

こんな施設がいろんなところにできれば、私たちのように助かるママさん、パパさんはたくさんいるでしょうね。

〈1歳のお子さんをお持ちの四方さん談〉

「子育て応援券」の存在がとてもありがたく、区外の人からはうらやましがられます。最初は子どもの一時預かりに利用し、最近でもリトミックなど、親子で楽しんで参加できるイベントに応援券を使わせてもらっています。

この応援券が私たちの子育てを支えてくれているんですね。

〈1歳と3歳のお子さんをお持ちの矢野さん談〉



CHECK!

## 子ども・子育てプラザ

十分なスペースの中で子どもを伸び伸び遊ばせるだけでなく、職員に子育て相談をしたり、ママ友・パパ友をつくらせて交流を楽しむなど、妊娠期から乳幼児期の親子がいつでも立ち寄れて、ほっと過ごすことができるついでな場です。和泉や天沼に続き、本年8月には「子ども・子育てプラザ成田西」を開業し、今後も各地域に整備を進めていきます。

## 子育て応援券

親や地域の子育て力を高め、子育てを共に支える地域づくりを目指して実施している区独自の事業です。応援券では地域の子育て支援団体やNPO法人、企業、医療機関など約500事業者が提供する子育て支援サービスを受けられます。

よく遊びに  
来ています！

〈子ども・子育てプラザ天沼を利用中の藤井さん親子〉

## 保育園・幼稚園を 利用しながら

### 子育ては 一人じゃない



下の子は、認可保育園に意外なほどスムーズに入れて驚きました。以前に比べて、保育園に入れないという話を身近で聞かなくなりましたね。保育園の情報は区のホームページが役に立ちましたし、区役所や保健センターへ出向いて直接聞くこともできました。

共働きで忙しいのですが、母も子育てには協力的で、子どもを保育園にお迎えをしてくれた後に、子ども・子育てプラザに連れて行って面倒を見てくれています。恵まれた子育て環境の中で夫もとても子育てを楽しんでいて、一人きりで子育てをしているという感じは全くありません。

〈11カ月と3歳のお子さんをお持ちの上野さん談〉



わが家の子どもは幼稚園通いですが、子ども・子育てプラザのプログラムや児童館のゆうキッズをよく利用しています。そのような場でママ友もたくさんできて「一人じゃない」と感じることがよくあります。

ご近所の年配の方々も「何かあったら遠慮なく声を掛けてね」って言って下さって、そんなふうに地域の皆さんが子どもたちを見守ってくれていることがとても心強く思えます。

〈11カ月と4歳のお子さんをお持ちの久保田さん談〉

CHECK!

## 保育ホットナビ

区ホームページでは、保育施設利用のご案内や保育施設の空き状況などの入園に関する情報、各種申請書の様式などを掲載しています。

また、これまでの待機児童解消対策の取り組みなどもご覧いただけます。

※右2次元コードからもアクセスできます。

保育  
ホット  
ナビ



## 区担当者から

子育て支援課長・福原善之



5月1日号では、「妊娠・出産・子育てまでの母子保健・子育て支援サービス」を紹介しましたが、ご覧いただけましたでしょうか。今回、実際にサービスを利用されている方からお話を伺う中で、皆さんが初めてのことに試行錯誤をしながらも、一緒に子育てをしている他のお父さんやお母さん、近隣に住む方々に支えられながら、子育てをするを楽しまれていると感じました。

昨年度実施した区民意向調査では、「子育てを楽しんでいる」「子育てが地域の人に支えられていると感じる」と答えた方がいずれも7割を超えています。このように感じる方をさらに増やしていくためには、行政のみではなく、サービス提供事業者や、身近な相談役として活躍されている民生委員・児童委員、地域の中で子どもたちを支え・見守って下さっている区民・団体の方々などの連携・協力の支援が欠かせません。

今後も、こうした皆さんと手を携えながら、子育て世帯のライフステージに応じたきめ細やかな子育て支援を推進していきます。

子育てを楽しんでいる人の割合		子育てが地域の人に支えられていると感じる割合	
28年度実績	33年度目標	28年度実績	33年度目標
77.3%	90%	75.8%	95%

※「第49回杉並区区民意向調査」より。

## 子育てに関する総合相談窓口

### 子ども家庭支援センター

子育てが思いどおりにいかずにイライラしてしまう、疲れがたまるとばかりで子どもをかわいと思えない…こんな気持ちで不安な方はいませんか？ 一人で抱え込まないでどんなことでもお気軽にご相談ください。

ゆうライン(相談専用窓口) ☎5929-1901

月～土曜日午前9時～午後7時(祝日・年末年始を除く)

一人で悩まずに  
ご相談ください

## 妊娠・出産・子育て、心と体の健康相談窓口

### 保健センター

区内5カ所の保健センターでは、保健師・栄養士・歯科衛生士などの専門職が妊娠期のお母さんの心と体のこと、子どもの発育・発達や病気のこと、歯や離乳食のことなどの相談に応じています。

## サービスの利用相談窓口

### 子どもセンター

子どもセンター(各保健センター内に設置)では、一人ひとりに合った子育て支援サービスの利用相談や、それぞれのニーズに応じた各種の情報提供などを行っています。

※各保健センター、子どもセンターの場所や連絡先は区ホームページをご覧ください。



# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 国民健康保険料額通知書を発送します

30年度保険料額通知書を6月11日(月)に世帯主宛てに発送します。4月～31年3月の12カ月分の保険料を、6月期～31年3月期の計10回に納付書を分けてお支払いいただきます。保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。  
 区国民年金課国保資格係

#### 外国人の方も国民年金に加入が必要です

日本に住所を有する20歳以上60歳未満の外国人の方は、国民年金に加入することになります。ただし、厚生年金に加入している方、厚生年金加入者の被扶養配偶者の方は除きます。国民年金に加入して受給要件を満たせば、老齢基礎年金や、万が一のときの障害基礎年金・遺族基礎年金などが支給されます。なお、日本との間に社会保障協定を結んでいる国の中には、年金制度の二重加入を防止する調整や、年金加入期間の通算をする場合があります。

また、保険料を6カ月以上10年未満納付した外国人の方は、日本に住所を有しなくなった場合、住民票の海外転出届を提出した後に請求手続きをすることにより脱退一時金が支給されます。加入手続きなどについては、区国民年金課国民年金係。社会保障協定・脱退一時金については、杉並年金事務所 ☎3312-1511

### 生活・環境

#### 6月3日(日)～9日(土)は「危険物安全週間」です

身近な危険物にはガソリンや灯油のほか、手指消毒用のアルコールや高濃度のアルコールを含むお酒、アロマオイルなども含まれます。危険物の周りで火を使用しない、直射日光の当たらない場所で保管するなど、取り扱いに注意しましょう。

#### ◇東京消防庁危険物安全標語

「知っておこう 暮らしの中の 危険物」(羽村市在勤・鈴木太佳雄さん)  
 区杉並消防署 ☎3393-0119、荻窪消防署 ☎3395-0119

### 子育て・教育

#### 教科書展示会

31年度から区立小中学校で使用される教科書の採択にあたり、候補教科書の見本本を展示します。  
 区立①6月5日(火)～28日(木)=済美教育センター(堀ノ内2-5-26) ②6月2日(土)～6日(水)・8日(金)・9日(土)=西荻図書館(西荻北2-33-9) ③6月9日(土)～15日(金)=中央図書館(荻窪3-40-23) ④6月13日(水)～15日(金)・17日(日)～20日(水)=宮前図書館(宮前5-5-27) ⑤6月17日(日)～19日(火)・22日(金)・24日(日)～26日(火)=下井草図書館(下井草3-26-5) ▶  
**実施時間**=①午前9時30分～午後5時②～⑤午前9時30分～午後7時30分(日曜日、最終日は5時まで) 区立小中学校教科書(道徳科用を除く)、中学校道徳科用教科書の展示 区済美教育センター ☎3311-0021 区済美教育センターは、候補教科書教科以外の小中学校教科書も展示

#### 区立公園でデイキャンプができます

区立7月18日(水)～8月31日(金)午前9時～午後4時(火気使用は午前10時～午後2時。日曜日、祝日を除く) 区立塚山公園(下高井戸5-23-12)、井草森公園(井草4-12-1)、柏の宮公園(浜田山2-5-1)の各指定場所 区立利用目的が青少年の健全育成活動である団体(大人のみ、家族・友人のみ利用不可) 区立各公園1日1団体 区立6月15日から問い合わせの上、利用日の3日前までに直接、みどり公園課(区役所西棟5階) 区立同課 区立利用日までに消防署への届け出が必要

### 健康・福祉

#### 区民健康診査(健康診断)の受診券を郵送します

10～3月生まれの対象者へ6月末に受診券を発送します(4～9月生まれの対象者へは5月末に受診券を発送しました)。区立国保特定健診=40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方▶後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方▶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、生活保護受給中の方 区立杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

### 施設情報

#### (新)永福体育館の利用申し込みを開始

旧永福南小学校跡地に建設中の(新)永福体育館が9月に開館します。このため、6月6日(水)から、貸し切り使用の抽選の申し込みを公共施設予約システム「さざんかねっと」で開始します。詳しくは「さざんかねっとスポーツ施設ガイドブッ

ク第10版」(スポーツ振興課〈区役所東棟6階)、各スポーツ施設で配布。区ホームページからもご覧いただけます)をご覧ください。  
 区立スポーツ振興課、さざんかねっとの登録は各スポーツ施設

#### セシオン杉並ホール使用休止

セシオン杉並(梅里1-22-32)のホールは音響設備改修工事のため、31年2月4日(月)～20日(水)(予定)は使用できません。  
 区立社会教育センター ☎3317-6621

### 募集します

#### 杉並区スポーツ推進委員

スポーツ・運動を通じた「区民の健康づくり」や「絆のあるまちづくり」を目指して、地域でのスポーツ活動やイベントの企画・運営などを行います。  
 区立任期=9月1日～32年3月31日▶募集人数=若干名(選考)▶報酬=月額8000円 区立区内在住で満20歳以上の方 区立申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階)、区立体育施設などで配布。区ホームページからも取り出せます)に作文を添えて、7月17日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参 区立同課 区立活動内容や作文のテーマは募集要項参照

#### ①東京都戦没者追悼式②全国戦没者追悼式の参列者

区立8月15日(水)午前11時45分 区立①文京シビックホール(文京区春日1-16-21) ②日本武道館(千代田区北の丸公園2-3) 区立都内在住の戦没者遺族 区立区立電話で、6月15日までに東京都福祉保健局生活福祉部計画課援護恩給担当 ☎5320-4076

## 区役所の節電にご理解ください



区は今年度も、区施設での省エネルギー・節電の実践に取り組んでいきます。実施期間は6月1日～9月30日です。

#### ◇取り組み内容

照明の一部消灯および減光、室温は28度を目安に設定、職員の軽装勤務(5～10月)、エレベーターの一部停止(7～9月)  
 区立環境課、経理課、人事課

### 6月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
建築総合無料相談会★	区立6月5日(火)・19日(火)午後1時～4時 区立区役所1階ロビー 区立他 図面などがある場合は持参	区立東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
行政相談(国の仕事等の苦情や要望)★	区立6月8日(金)午後1時～4時 区立区政相談課(区役所東棟1階)	区立区政相談課
住宅の耐震無料相談会★	区立6月13日(水)午後1時～4時 区立区役所1階ロビー 区立他 図面などがある場合は持参	区立区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	区立6月14日(木)午後1時30分～4時30分 区立区役所1階ロビー 区立区立区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 区立定員3組(申込順)	区立杉並マンション管理士会 ☎http://suginami-mankan.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、同会事務局 ☎3393-3652へファクス 区立同会事務局 ☎3393-3680、区立住宅課
土曜法律相談	区立6月16日(土)午後1時～4時(1人30分) 区立相談室(区役所西棟2階) 区立定員12名(申込順)	区立申電話で、6月11日～15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 区立同課
専門家による空家等総合相談窓口	区立6月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分(1組45分) 区立相談室(区役所西棟2階) 区立区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) 区立定員各1組(申込順)	区立申電話で、6月19日(必着)までに住宅課空家対策係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス 区立同係
不妊専門相談	区立6月21日(木)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 区立杉並保健所(荻窪5-20-1) 区立区内在住・在勤・在学の方 区立定員各1組(申込順)	区立申電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

※★は当日、直接会場へ。



採用情報 ※応募書類は返却しません。

区立保育園等 夏季アルバイト

保育補助業務▶勤務期間=7~9月のうち1カ月または2カ月間(勤務日程は応相談)▶勤務日時=月20日以内。原則、月~金曜日午前8時30分~午後5時15分(祝日を除く)▶勤務場所=区立保育園・区立小規模保育事業所・区保育室・区立子供園のいずれか▶募集人数=100名▶報酬(時給)=保育士資格登録者=1140円、無資格者=1060円▶その他=交通費支給(上限あり)。勤務形態により社会保険加入 高等卒業(相当)以上の方 履歴書に有資格者は保育士証の写しも添えて、保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参 同係 履歴書記入要領=①志望動機、勤務可能期間、勤務職種「夏季アルバイト」、「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入②勤務希望園は記入しない(住所地を考慮して紹介)③区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴に記入④「保育士(保育)資格証明書」は保育士として扱えません▶採用までの流れ=(1)書類選考合格者には面接を実施(2)採用決定後に所定の健康診断書を提出

清掃事務所夏季臨時収集職員(アルバイト)

勤務内容=区内のごみ収集作業▶勤務期間=7月1日~9月30日(勤務日程は応相談)▶勤務日時=月20日以内。月~土曜日午前7時40分~午後4時25分▶勤務場所=①杉並清掃事務所(成田東5-15-20)②同事務所下井草分室(下井草3-7-5)③同事務所方南支所(方南1-3-4)▶募集人数=若干名▶報酬=日額1万円▶その他=雇用保険加入。交通費支給(上限あり) 18歳以上の方(高校生を除く) 電話で、希望する勤務場所(①②=杉並清掃事務所☎3392-7281③=同事務所方南支所☎3323-4571) 杉並清掃事務所管理係☎3392-7281 申し込み後に面接を実施。履歴書持参

区以外の求人

地域包括支援センターケア24下井草 常勤職員

高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか▶勤務日時=月~金曜日午前9時~午後6時(週に1・2回早遅番あり。月1回程度土曜日勤務あり)▶勤務

場所=ケア24下井草▶資格=社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、地域ケア等の経験のある看護師のいずれか▶募集人数=2名▶報酬=当運営法人規定による 電話連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しを、ケア24下井草(〒167-0022下井草2-44-4)へ郵送・持参 同施設☎5303-5341 書類選考合格者には面接を実施

その他

「外出手段にお困りの方へのおでかけガイド~移動サービス・車編」の発行

高齢や障害により外出が難しい方の日常生活や社会参加をサポートするための冊子です。介護タクシーやNPO団体などの選び方、利用方法、関連する制度についての情報を掲載しています。

配布場所=杉並区外出支援相談センターもび~る(荻窪5-18-11)、地域包括支援センターケア24、障害者施策課(区役所東棟1階)、介護保険課(東棟3階) 杉並区外出支援相談センターもび~る☎5347-3154

東京都介護支援専門員実務研修受講試験

試験日=10月14日(日) 受験要項(申込書)配布期間=6月29日まで▶配布場所=介護保険課事業者係(区役所東棟3階)、地域包括支援センターケア24、東京都庁(新宿区西新宿2-8-1) 申込書を専用封筒で、6月30日(消印有効)までに東京都福祉保健財団へ簡易書留で郵送 同財団☎3344-8512

在宅患者の使用済み注射針を回収しています

杉並区薬剤師会では、自己注射をしている方が自宅で使用した注射針を安全に廃棄できるよう、注射針を購入し、保管容器を受け取った薬局で使用済み注射針を回収しています。なお、自己血糖値測定器の針は構造上、安全に廃棄可能ですので、可燃ごみとしてお出しください。

回収方法=①「使用済み注射針回収薬局」の表示

(右図)のある加盟薬局で注射針を購入する際に保管容器が交付されます②使用済みの注射針を保管容器に入れてください③保管容器がいっぱいになったら持参してください④加盟薬局以外で購入した場合は、購入先にご相談ください 杉並区薬剤師会☎3393-3080



ありがとうございました 3・4月のご寄付(敬称略・順不同)



【社会福祉基金】鈴木和博▶鈴木千代子▶匿名および氏名のみ公表分計=4万5000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=4905円▶「炭焼き体験会」来場者有志=3844円▶GGP杉堀=3000円▶「わい!わい!わだまつり」参加者有志=1万1623円▶高岡和敏=50万円▶鈴木和博▶鈴木千代子▶「玉川上水・放射5号線周辺地区まちづくりパネル展」来場者有志/(仮称)荻外荘公園などの整備=竹内溪=1万円▶青木崇史=1万円▶大澤幸子▶「荻外荘の建物内一部公開イベント」来場者有志▶匿名計=8万6900円

【NPO支援基金】むさしの児童文化協会豆大福=9000円▶NPO支援基金普及委員会=2万7895円▶鈴木千代子▶鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=7万円

【次世代育成基金】CLUB銀燕=20万円▶神明中学校PTA=1万円▶東義一=1万円▶方南銀座商店街振興組合=6万2240円▶立正佼成会杉並教会7万941円▶ハイランドセンターチャリティーバザー実行委員会=30万円▶鈴木和博(2件)▶鈴木千代子(2件)▶松ノ木中学校PTA▶交流自治体中学生親善野球大会実行委員会/杉並区交流協会▶(株)忠武建基▶杉並区パドルテニス協会▶小谷勝博▶野水紹子(2件)▶浅原元次郎▶匿名および氏名のみ公表分計=130万5724円

あなたの周りの 虫対策



これから夏にかけて、さまざまな虫が発生します。特に相談の多い虫の対処方法をご紹介します。

——問い合わせは、環境課生活環境担当へ。

蚊

デング熱・ジカウイルス感染症は蚊を媒介にして感染します。蚊に刺されないよう予防対策をするとともに、次のようなことに留意しましょう。

●蚊の発生を防ぎましょう

蚊の幼虫は水の中で暮らしています。水たまりができる植木鉢の受け皿やバケツ、ジョウロなどの片付け・清掃をして、蚊の発生源をなくしましょう。

●蚊に刺されないために

長袖・長ズボンを着用し、肌の露出を少なくしましょう。虫よけ剤の活用なども有効です。また、草むら・やぶは定期的に手入れをしましょう。

毛虫(チャドクガ)

ツバキやサザンカなどの葉の裏側に年2回(初夏と秋)、集団で発生します。幼虫・成虫とも毒針毛を持ち、皮膚を刺されると痛がゆく感じます。

●駆除方法

毛虫が発生している葉を枝ごと切り落とし、地中に埋めたり、草焼きバーナーで焼き殺してください。チャドクガは毒針毛が飛散しやすいので、十分注意してください。

ハチ

巣を発見した場合は、必要に応じて次のように対処してください。

【アシナガバチ】

●巣の特徴

六角形の巣房が合わさってシャワーヘッドやハスの実のような形をしています。下の方から見ると巣穴がたくさん見えます(右写真)。



●駆除方法

ハチは夕方暗くなると巣に戻り、活動が抑えられます。この時間帯に殺虫剤を巣の斜め下から巣に向かって噴霧します。風向きに注意し、全体にかかるように数秒間かけてください。巣に対して真下から行うと落下するハチに刺されることがありますので注意してください。

翌日、巣にハチがいないことを確認してから、巣を取り除きます。

【スズメバチ】

●巣の特徴

初期の頃はトックリや一輪挿しを逆さにした形をしています(右上写真)。大きくなるとボールのようなぼぼ丸い形になり、下の方に穴が1つだけあります。また、しま模様が出てきます(右下写真)。



●駆除方法

民有地にスズメバチが巣を作った場合は、所有者または管理者から環境課「有害鳥獣等相談110番」☎5307-0665へご相談ください。



※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。



## 区民等の意見提出手続（パブリックコメント）の結果をお知らせします

区では、2計画を改定しました。改定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」3月1日号などで計画案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。

●意見提出期間=3月1日～3月30日

策定後の各計画の全文、いただいたご意見の概要と区のお考え方は、下記閲覧場所のほか、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館で6月30日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続（パブリックコメント）」）でもご覧になれます。

### 杉並区環境基本計画

●意見提出件数=9件（延べ43項目）

#### いただいた主なご意見の概要と区のお考え方

主なご意見の概要	区のお考え方
「みどり」や「生き物」に重点を置いているが、生態系の基盤である植物や、その基盤に支えられる多様な生き物は何より「水」が必要です。また、「循環型まちづくり」とあるが、自然界の循環を象徴するものは水の循環です。	「基本目標Ⅲ(2)自然生態系保全の取組」で、「区内を流れる神田川、善福寺川、妙正寺川の3河川は杉並区の特徴ともなっており、水辺環境として貴重な存在であり、安全性や治水機能を確保しながら河川沿いの緑化と合わせ、区民が水や水鳥などの生き物と親しめる水辺として再生していきます。水環境・水循環の保全の観点から雨水浸透施設や透水性舗装の整備により、地下水・湧水の保全・涵養に努めます」としています。
「基本目標Ⅴ(2)NPO等の活動の推進」について、環境活動にNPO等を活用することを歓迎します。環境活動の推進に大事なことは、仲間と楽しく、達成感をもって活動できることです。そのときに、区の支援はとても頼りになるものです。	環境活動の推進には、豊富なノウハウを持つNPO等との協働は不可欠であると考えています。環境活動推進センターを環境団体の活動拠点、環境団体間の交流の場として位置付け、区民や活動団体のさまざまな取り組みを積極的に支援してまいります。
「食品ロスの低減」について、余剰食品の提供先として「コミュニティ・ダイニング」(例えば子ども食堂)を考えたい。それによって、コミュニティ・ダイニングを支援する人の輪を広げたい。	フードドライブの常設窓口を設置し、回収量の増加を目指します。また、区民への還元を図るために子ども食堂や区内福祉施設へ提供していきます。

#### 結果報告書等の閲覧

環境課（区役所西棟7階）

#### 問い合わせ

環境課

### 杉並区一般廃棄物処理基本計画

●意見提出件数=5件（延べ6項目）

#### いただいた主なご意見の概要と区のお考え方

主なご意見の概要	区のお考え方
通販業者の梱包材、コンビニエンスストアや配食業者のプラスチックごみ等の回収費用を販売元負担としてはいかがでしょうか。	プラスチック製容器包装やペットボトル等のリサイクル費用については法律に基づき事業者負担となっておりますが、回収費用は、自治体負担となっています。今後も拡大生産者責任の原則を、さまざまな機会を捉えて国などに働きかけてまいります。
住民の高齢化・核家族化に加え、多国籍化も進んでいきます。24時間捨てること可能な回収箱があれば、生活スタイルの多様化にも対応できるのではないのでしょうか。地域の公園などにごみ回収箱を設置してください。	現在約3万7000カ所ある集積所を、周辺住民の方に管理をさせていただいております。ご提案いただいた手法は、課題も多いため現在の収集方法を継続する考えです。なお、高齢世帯などにつきましては、引き続き「ふれあい収集」制度により、戸別に収集することに努めてまいります。

#### 結果報告書等の閲覧

ごみ減量対策課（西棟7階）、杉並清掃事務所（成田東5-15-20）、同事務所方南支所（方南1-3-4）、同事務所高円寺車庫（高円寺南2-36-31）

#### 問い合わせ

ごみ減量対策課

6月4日～10日は

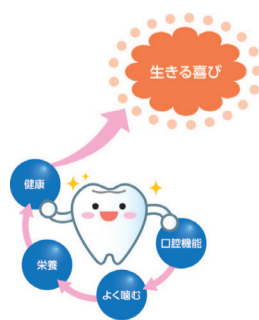
**歯と口の健康週間**です！

～のばそうよ 健康寿命 歯みがきで～

年齢に伴って筋肉や心身の活力が低下した状態のことを「フレイル」と言います。このフレイルの状態に自分でいち早く気づき、「健康長寿を目指す〈3つの心得〉」を心掛けることで健康な状態に戻すことができます。

—問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当☎3391-1355へ。

しっかりかんで、しっかり食べるためには健康な歯と歯肉が必要です。歯科健診を定期的に受診して、積極的にお口のケアを実践しましょう。また、年齢とともに口周りの機能が落ちるオーラルフレイルにも気を付けましょう。さきいか、たくあんくらいの固さの食品を普通にかみ切れない、お茶や汁物でむせることがある、このようなことに思い当たるようならオーラルフレイルかもしれません。お口の体操（パタカラ体操、早口言葉など）が効果的です。



#### 健康長寿を目指す〈3つの心得〉

この3つをバランスよく実践することがとても大切です。

- しっかり噛んで、しっかり食べる
- 運動をする
- 趣味・ボランティア・就労などの社会参加をする



#### キレイな口もと応援教室

健康と美しさを保つ工夫を専門家から学ぶ体験型の教室です。

☎①6月27日(水)②7月4日(水)午前10時～正午（全2回要出席）☎高円寺保健センター（高円寺南3-24-15）☎  
 ①来て・見て・やって いろいろお口のチェック「歯医者さんから聞けるお得な健口情報」（川勝歯科医院歯科医師・田中紀子（右写真））②笑顔が輝くメイク術&フェイスストレッチでイキイキと（かづきれいこりハビリメイクセラピスト・西奈まるか）☎区内在住・在勤・在学で64歳までの女性 ☎20名（申込順）☎☎電話で、高円寺保健センター☎3311-0116 ☎☎皮膚疾患等治療中の方、化粧品アレルギー体質の方はご遠慮ください。②は参加者自身でポイントメイクをします





7月2日(月)まで

## 児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当の現況届の提出をお忘れなく

——問い合わせは、児童手当・児童育成手当については、子育て支援課子ども医療・手当係、児童育成(障害)手当については、障害者施策課障害者福祉係へ。

児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当を受給している方へ、現況届用紙を郵送しました。5月末時点で受給している方は、前年の所得や現在の家庭状況等を必ず届け出る必要があります。この届け出に基づいて、引き続き手当の受給要件に該当するかの審査を行います。

※届け出がないと6月分以降の手当を支給することができません。7月2日(月)までに提出してください。

児童手当は、受給者または配偶者の29年の所得から、表2で該当する控除額を差し引いた後の金額が、表1の限度額以上の場合、6月分以降の手当月額が児童1人につき5000円(特例給付)になります。

なお、配偶者が特例給付に該当または児童を税法上の扶養親族として申告しているなどのときは、受給者変更の手続きが必要となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

児童育成手当・児童育成(障害)手当の受給には受給者の所得制限があります。受給者の29年の所得から、表2で該当する控除額を差し引いた後の金額が、表1の限度額未満であることが要件です。受給要件の詳細は、各手当担当にお問い合わせください。

### ◇所得とは

確定申告をした方は確定申告書の「所得金額」、給与所得のみの方は、源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」です。

### ◇扶養人数

29年12月31日現在の税法上の扶養人数です。扶養控除の対象にならない16歳未満の扶養親族も含みますが、申告していることが必要です。

### ◇手当月額(児童1人につき)

#### ●児童手当

- ▶3歳の誕生月まで=一律1万5000円
- ▶3歳~小学校修了前=1万円(第3子以降は1万5000円)
- ▶中学生=一律1万円
- ▶限度額以上(特例給付)=一律5000円

※第3子以降とは、18歳到達日以後最初の3月31日までの間にある児童のうち、上から順に第1子・第2子...と数えます。

#### ●児童育成手当=1万3500円

#### ●児童育成(障害)手当=1万7000円

各手当とも引き続き受給できる方には、10月、31年2月・6月中旬に、それぞれ前月分までの手当を口座へ振り込みます。

〈表1 限度額(6月1日現在)〉

扶養人数(税法上)	児童手当	児童育成手当 児童育成(障害)手当
0人	622万円	360万4000円
1人	660万円	398万4000円
2人	698万円	436万4000円
3人	736万円	474万4000円
※扶養人数(税法上)が1人増すごとに限度額は38万円増加します。		
扶養親族加算(1人につき)		
老人	6万円	10万円
特定・16~19歳未満の控除対象		25万円

〈表2 所得金額からの控除額(6月1日現在)〉

控除の種類	控除額
児童手当・児童育成手当・児童育成(障害)手当共通	
一律控除	8万円
勤労学生・寡婦・寡夫控除	27万円
特別寡婦控除	35万円
障害者控除(1人につき)	27万円
特別障害者控除(1人につき)	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金控除	控除相当額
児童育成手当・児童育成(障害)手当のみ	
配偶者特別控除	控除相当額

## HIVを正しく理解しましょう~6月は東京都HIV検査・相談月間です

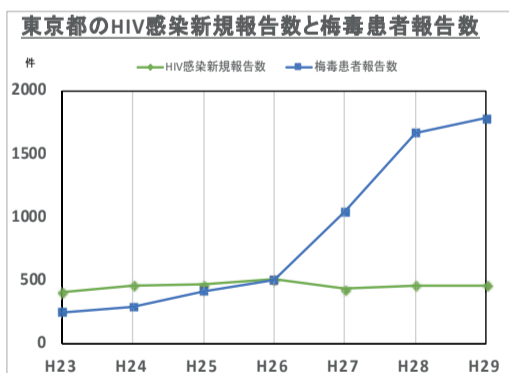
### 新規エイズ・HIV感染者は横ばい、梅毒は増加!

29年の都内の新規エイズ患者は97件、新規HIV(エイズの原因になるウイルス)感染者は367件で横ばい、梅毒の患者数は高い状態で推移しています。梅毒に感染するとHIVの感染リスクも高くなります。

治療法の進歩により、HIVに感染しても治療を早期に開始することで、エイズの発症を防げます。また、治療を継続して体内のHIVの量が減少すれば他の人への感染リスクも大きく低下します。

杉並保健所では匿名・無料でHIV抗体・性感染症検査や相談を行っています。感染が心配される場合にはHIV検査を受けましょう。

☎☎申右表のとおり ☒杉並保健所(荻窪5-20-1)



### すぎなみレッドリボンプロジェクトメンバー募集

すぎなみレッドリボンプロジェクトでは、区とNPO法人が協働し、次世代を担う若者がHIV等性感染症の正しい知識を持ち感染予防ができるよう、啓発活動に取り組んでいます。

活動の一つとして、中学生~大学生を対象に同世代の若者が学校等へ出向き、HIV等性感染症や性の健康についての講座を実施しています。28年度から、区内の中学校・高校で延べ7校、950名以上の生徒が受講しています。

活動に興味のある方、参加してみたい方はすぎなみレッドリボンプロジェクト [HP https://www.suginamiredribbon.org/](https://www.suginamiredribbon.org/) をご覧ください。

レッドリボンはエイズ・HIVへの理解と支援の象徴です



——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

検査項目	HIV抗体・性感染症検査	HIV即日抗体検査
日程	毎月第1・3水曜日 (31年1月は16日のみ)	毎月第3土曜日
結果日	検査日の翌週の水曜日	検査後、1時間30分程度 (陰性と明確に判断できない場合、1週間程度かかります)
内容	血液検査(HIV・梅毒抗体検査)、尿検査(クラミジア病原体検査)	血液検査(HIV抗体検査のみ)
申し込み	当日、直接会場へ (受付時間=午前9時30分~10時30分)	要予約 ①実施月の1日から検査の前日までに「すぎなみサンサンサイト」(スマートフォン、フィーチャーフォン専用)から申し込み ②電話で、実施月の1日から検査日までの毎週金曜日正午~午後6時に予約専用 ☎5259-0330
留意事項	感染が心配される機会から60日以上経過していること	感染が心配される機会から90日以上経過していること
その他	検査は匿名。検査結果は本人に直接お話しします。電話での結果報告はできません。診断書の発行はありません	



# 大雨にご注意を!



近年、突発的で局地的な豪雨が増えています。雨季に向かうこの時期に浸水対策を行い、もしものときに備えましょう。



## 雨が降ったら早めの情報収集を

大雨・洪水・雷注意報や警報が発表されたら、テレビやラジオの気象情報に注意しましょう。区の気象、河川水位情報は区ホームページ（「安全安心情報」→「速報」）でご覧になれます。

東京都内の気象・降水量・河川水位・河川カメラなどの情報は、東京都水防災総合情報システム「降雨・河川水位情報」<http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/>でご覧になれます。

### 防災行政無線・河川水位警報機

区に大雨・洪水警報が発表された場合、防災行政無線の屋外放送塔からお知らせします。また、河川があふれそうな場合には、河川水位警報機からサイレンの吹鳴と音声でお知らせします。

☎ 防災課、土木計画課

### 防災行政無線電話応答サービス

防災行政無線の内容を電話で確認できます。

▶「03」から始まる一般電話・IP電話から ☎0120-170-100

▶市外からの電話、携帯電話から ☎03-5378-8221

☎ 防災課

### 災害・防災情報メール配信サービス

災害時または災害発生の恐れがある場合に、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容の確認もできます。

●登録方法 防災課 ☎entry-suginami@bousai-mail.jpへ空メール。

☎ 防災課

### 災害気象情報電話通報サービス

Eメールの利用が困難な方や視覚に障害のある方を対象に、災害気象情報や防災行政無線からの放送内容を電話でお知らせします。

●登録方法 電話で、防災課。

☎ 防災課

### 電子地図サービス「すぎナビ」

避難所の開設状況の確認や被害情報の投稿による情報共有が可能です（右2次元コードからダウンロードできます）。



iOS版



Android版

☎ 土木管理課



## 日ごろからの備え

### 洪水ハザードマップの活用を

大雨で洪水になった場合に予想される浸水の範囲とその程度、避難所などの情報を掲載しています（土木計画課〈区役所西棟4階〉、区民事務所で配布。区ホームページからもご覧になれます）。

☎ 土木計画課計画調整係

### 大雨が降ってきたら

- 洗濯等での大量の排水を控え、川や下水道の負担軽減を心掛けましょう。
- 「避難準備・高齢者等避難開始」が発令されたら、避難に時間を要する人（高齢者・障害のある方・乳幼児連れの方など）とその支援者は避難を開始しましょう。なお、避難所への避難が困難な場合は、2階など屋内で安全を確保してください。その他の人は避難の準備をしましょう。
- 「避難勧告」「避難指示（緊急）」が発令されたら、2階など屋内で安全を確保し、必要に応じて避難所へ移動しましょう。

☎ 防災課

### 土のうを貸し出します

急な雨のときは土のうを配布することが難しいため、早めの連絡をお願いします。

☎ 杉並土木事務所 ☎3315-4178

### 土砂災害（特別）警戒区域の方はご注意ください

大雨の際は、土砂災害警戒情報などの気象情報にご注意ください。

- 土砂災害警戒区域 = 急傾斜地の崩壊などが発生した場合に、住民などの生命または身体に危害が生ずる恐れがある区域。
- 土砂災害特別警戒区域 = 急傾斜地の崩壊などが発生した場合に、建築物に損壊が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生ずる恐れがある区域。

杉並区内の土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域の所在地などの詳細は区ホームページでご覧になれます。

☎ 防災課

### 避難所の確認を

土砂災害の際の避難所は、土砂災害警戒情報や土砂災害に関する警報により開設します。

大雨の避難所は、大雨警報の発令などにより、杉並会館（上荻3-29-5）、荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）を優先的に開設します。その他の避難所は降雨の状況により開設します。

最寄りの避難所、避難所の開設情報は区ホームページ、「すぎナビ」などで確認してください。

☎ 防災課



# みんなで備えて 浸水からまちを守ろう!



区は、東京都が進める河川や下水道の整備と連携を図るとともに、雨水流出抑制対策を進め、総合的な治水対策に取り組んでいます。

## 東京都の治水対策

### 河川の整備

建設局では、浸水対策の一環として、川を拡張する河川整備を進めています。また、川の洪水を一時的に貯留する調節池として、「神田川・環状七号線地下調節池」をはじめ、善福寺川沿いに4つの調節池を整備しました。引き続き河川整備を進めるとともに、善福寺川の和田堀公園内、神田川では下高井戸おおぞら公園内に新たに調節池を建設する予定です。

### 下水道の整備

下水道局では、大雨により下水道で処理きれない雨水を一時貯留する「和田弥生幹線」や「阿佐谷南地区浸水対策施設」を整備し、浸水被害の防止・軽減に努めています。さらに、水害が多発する荻窪地区や桃園川幹線流域において、貯留管などの整備計画を進めています。

国土土木計画課計画調整係



## 区の治水対策

### 雨水流出抑制対策

区では、降った雨が一気に河川や下水道へ流れ出さないよう、敷地内で雨水を貯留・浸透させる、雨水流出抑制対策を進めています。公共施設への雨水貯留槽や浸透ます等の設置とともに、民間の建物に対しても施設の設置をお願いしています。新築・改築の際は「雨水流出抑制対策実施計画書」の提出をお願いします。

国土土木計画課計画調整係

### 地下室の浸水対策

要綱で規定する「浸水の恐れのある地域」に地下室を設置する場合、浸水対策の届け出が必要です。

国土建築課建築企画係

### 水害多発地域対策の推進

水害が多発する地域では地域の実態に応じて、道路排水施設の増強や道路・公園の雨水浸透・貯留施設の整備などを集中的に行い、被害の軽減を図ります。

国土土木計画課計画調整係

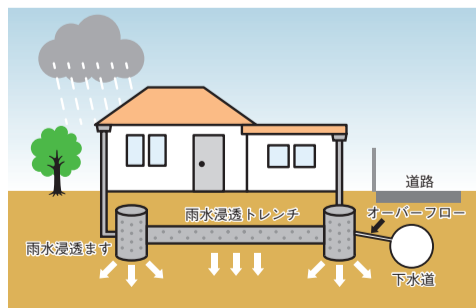
### 下水道局でも「公共浸透ます」を設置しています

宅地内で雨水排水のみを分けて下水道に接続可能な状況であれば、下水道局が公道内に雨水浸透ますを設置します。

国土東京都下水道局西部第一下水道事務所お客さまサービス課排水設備担当 ☎5343-6207

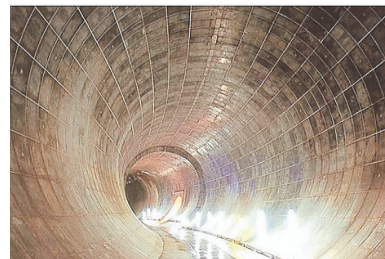
## 雨水流出抑制対策の助成制度 ～雨水浸透施設設置助成をご利用ください

- 対象建物  
敷地面積1000㎡未満で、個人所有の住宅等（新築・既設）
  - 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」「浸透トレンチ」で、区指定の型式のもの
  - 助成額  
区が定める単価を乗じた額で40万円まで
- 国土土木計画課計画調整係



## 和田ポンプ施設見学会

- 堀ノ内、和田地区などの浸水対策を目的とした和田弥生幹線（右下写真）の施設の仕組みや効果が分かる見学会を開催します。見学時間は約1時間です。
- 6月9日(土)午前10時～午後3時 国土和田ポンプ施設（和田2-1和田公園隣） 国土東京都下水道局西部第一下水道事務所お客さまサービス課管路施設担当 ☎5343-6211 国土地下50mを超える階段昇降あり。歩きやすい服装で参加。入場整理券を配布（予定枚数に達し次第終了）





# 夢を実現し 人生100年を生き生き過ごすために おいしく楽しく 食で育む 心・からだ

6月は  
食育月間

一人一人の生き生き健康生活を地域のさまざまな食育推進活動が支えます

からだ 身体は、自分が毎日食べたものでつくられていきます。食育活動で、子どもから高齢者までの健康的な食習慣をみんなで支えて、一人一人の健康と夢を実現したいですね。

区では、さまざまな経験を通じて、おいしく、楽しく健康的な食生活が実践できるよう「食育」を推進しています。

—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

## 食育月間講演会

### 筋肉を維持し美しいスタイルを保つ食事の秘訣

ジュニアアスリートやオリンピック選手の栄養アドバイザーが、美しく、しなやかな体づくりに必要な食生活のこつをお話します。講演前に、体組成(筋肉量、体脂肪量など)を測定し、手軽な食事チェックで体組成改善にチャレンジ。素足になれる服装で参加してください。



時 6月26日(火) ▶ 午後0時30分～2時  
=測定等▶ 2時～4時=講演会 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 講 Office LAC-U代表・石川三知(上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 360名程度(申込順) 申 問電話・ファクスで、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 他 筆記用具持参。筋肉を維持する実践食事ノートを差し上げます

## 食育月間関連イベント

### 旬を味わう野菜料理で、手軽にバランスアップ!

毎日の食事で不足しがちな野菜をしっかり取るこつをお伝えします。おいしい野菜料理の実演、試食もあります。

時 6月29日(金)午後1時30分～3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 講 名古屋経済大学准教授・宇田川孝子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 問電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 調理実習はありません

### 親子でクッキング! 野菜をおいしく食べよう

簡単でおいしく食べられる野菜たっぷりの栄養満点食を実習します。食後は、エプロンシアターでバランスよく食べる食事の取り方について学びます。



時 6月30日(土)午前10時～午後1時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 講 管理栄養士・奈良理香子 対 区内在住で5歳～小学2年生のお子さんとその保護者 定 12組(申込順) 申 問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 エプロン・三角巾・飲み物・筆記用具持参

### 野菜となかよくなる! 親子クッキング

カラフルでおいしい野菜料理をメインに、昼食を作ります。

時 7月1日(日)午前10時～午後1時 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 講 管理栄養士・梅山朋子 対 区内在住でおおむね4歳～小学2年生のお子さんとその保護者 定 12組(申込順) 申 問電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他 エプロン・三角巾・布巾持参

## 家庭でも「食育」を意識して料理を作ってみませんか

### 野菜のレシピ集を配布しています

生活習慣病を予防し、健全な身体づくりに欠かせない野菜は1日に350gです。食育推進ボランティアやJA東京中央女性部の皆さんのアイデアを基に、おいしい野菜料理のレシピ集(右写真)ができました。



【配布場所】保健所・保健センター、杉並グリーンセンター。食育推進実行委員会のフェイスブック(Facebook)「すぎなみ食育広場」でも掲載予定 場 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

### 関連図書の展示

時 6月8日(金)～7月4日(水) 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 場 中央図書館 ☎3391-5754 他 詳細は、同館ホームページ(右2次元コード)をご覧ください



### 「クックパッド」で学校・保育園の給食レシピをご覧になれます

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立小中学校・保育園の給食レシピを掲載しています。クックパッド「杉並区の給食」をご覧ください(右2次元コードからアクセスできます)。



場 学務課保健給食係 ☎5307-0762、保育課保育支援係



▲学校給食人気レシピ サーターアンダギー



▲保育園給食人気レシピ 肉みそうどん

### 簡単に作れる夕食メニュー

「早寝早起き朝ごはん」に役立つ、簡単に作れる夕食メニューを毎月紹介しています。すぎなみ子育てサイト「区立保育園給食」からご覧になれます。

場 保育課保育支援係

### 学校給食のレシピ本、発売中

子どもたちの大好きな給食メニューからおすすめの78レシピを集めた本「おうちで食べたい給食ごはん」(右写真)が好評発売中です。給食の味をご家庭で作ってみませんか。



【定価】1296円

場 学務課保健給食係

食育情報 区ホームページ「すぎなみ健康サイト」では、食育に関する情報を掲載しています(トップページ→くらしのガイド→健康・医療・衛生)。

広告

愛の家都市型軽費老人ホーム入居申込受付中!  
低廉な費用でお住まい頂けます!! (24時間見守り)

月額116,790円～(朝・昼・夕食付き)  
6/1より入居開始! ※ お気軽にお電話ください ※

井の頭線「高井戸駅」徒歩13分  
※中の橋バス停徒歩5分  
03-5336-3380 担当松原

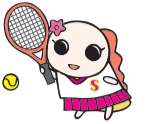
※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。





# 開講! すぎなみスポーツアカデミー

さまざまな立場からスポーツに関わる人・関わりたい人を育成支援するための5つの講座がスタートします。  
—問い合わせは、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161へ。



## Aコース 指導者養成講習会

●A1(基礎)  
地域のスポーツグループやサークルリーダー向けのスポーツ指導・運営に関する基礎知識を学びます。  
時場7月7日(土)午前9時30分～午後6時=荻窪体育館(荻窪3-47-2)▶14日(土)午前9時30分～午後7時30分・28日(土)午前9時30分～午後5時10分=産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)/計3回 関「指導者の役割」「障害者のスポーツ」ほか 関区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 関40名(抽選) 関6400円 関往復ハガキ(12面記入例)に性別、指導者は種目と指導対象も書いて、6月18日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)。または同財団ホームページhttp://sports-suginami.org/から申し込み 関認定試験合格者は区公認スポーツリーダー、日本スポーツ協会公認スポーツリーダーとして認定。日本スポーツ協会の資格取得者は別途認定手数料2500円が必要

●A2(専門・ジュニア)  
幼児～15歳までの子どもの発育発達の身体的・心理的特徴や、遊びやゲームを取り入れた指導プログラムに関する知識・技術を学びます。

## Bコース コーディネーター養成講習会

区内のスポーツ情報、スポーツ活動を支えるための知識、地域スポーツに関する相談に応じられるコーディネート技術を学びます。

## Cコース スーパーキッズ講座

トップアスリートや専門家の指導により、子どもが自らスポーツを楽しく安全に続けられる体づくりについて学びます(小学生と保護者対象)。

## Dコース 障害者サポーター講座

障害の有無に関わらず、誰でも一緒にスポーツを楽しめるよう、障害者スポーツの支援方法を学びます。

※A2・B～Dコースは別途募集します。

## 名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

次世代育成基金を活用し、交流自治体の北海道名寄市(風連地区)、群馬県東吾妻町の子どもたちと楽しい交流会を行います。

時場関右表のとおり 関区内在住の小学4～6年生で、全日程および親子説明会に本人と保護者が必ず参加できる方 関各25名(抽選。各学年男女各4～5名程度) 関往復ハガキに希望交流会名(どちらか1つ)・児童氏名(フリガナ)・学校名・学年・性別・保護者氏名(フリガナ)・電話番号・返信用の宛先を書いて、6月16日(必着)までに児童青少年課事業係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内) 関同係☎3393-4760(月曜日を除く) 関①②重複申し込み不可。終了後、感想文の提出が必要。次世代育成基金を活用した事業に参加経験がない方優先。28・29年度に同交流会に参加した方は申し込みできません。詳細は、区ホームページ参照

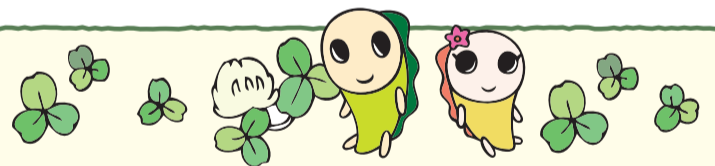


▲昨年の様子

交流会名	日にち	場所	内容
①杉並区・名寄市子ども交流会	〈名寄編〉 7月28日(土)～31日(火)	北海道名寄市	旭山動物園見学、町内ウォークラリーほか
	〈杉並編〉 8月5日(日)～8日(水)	児童青少年センターおよび都内	阿佐谷七夕まつり見学、都内見学ほか
②杉並区・東吾妻町子ども交流会	〈東吾妻編〉 8月17日(金)・18日(土)	群馬県東吾妻町	ぐんま天文台見学、マスつかみ体験ほか
	〈杉並編〉 8月19日(日)・20日(月)	児童青少年センターおよび都内	杉並のまち巡りほか

※親子説明会は、①7月8日(日)②7月1日(日)午前10時～正午に児童青少年センター(ゆう杉並)で実施

## 交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
北海道名寄市	写真展	6月6日(水)・7日(木)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー 関四季折々の風景写真とひまわりの展示	文化・交流課
	アスパラまつり	6月6日(水)～8日(金)午前10時～午後2時(8日は1時まで) 場区役所中杉通り側入り口前 関グリーンアスパラや大福などの販売	
福島県南相馬市	野馬追写真展	6月19日(火)～22日(金)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー 関29年度相馬野馬追フォトコンテスト入賞作品の展示	
	物産展	6月21日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 関漬物や野菜などの販売	

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
静岡県南伊豆町	物産展	6月25日(月)午前10時～午後2時30分(伊勢エビみそ汁の試食サービスは午前11時から〈先着200名〉) 場区役所中杉通り側入り口前ほか 関干物など海産品の販売	文化・交流課
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	6月29日(金)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 関高原野菜や加工品の販売	
新潟県小千谷市	小千谷ふるさと市場	6月11日(月)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 関魚沼産コシヒカリ米、昆布巻きや棒だらなどのお総菜、餅、米菓などの販売	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	小千谷フェア	6月24日(日)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 関笹団子、小千谷そばなどの販売 他車で来場不可	

※売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。



# イベントひろば

## EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

### 催し

#### 特別養護老人ホーム エクレシア南伊豆 入居相談

日 6月4日(月)・5日(火)午前10時～午後4時  
 場 区役所1階ロビー 内 入居相談、エクレシア南伊豆の紹介パネル等展示  
 高年齢者施策課施設整備推進担当

#### 燃料電池自動車「H<sub>2</sub>なみすけ号」の体験乗車会

日 6月16日(土)・30日(土)午後1時30分～3時30分 場 日通自動車学校(宮前5-15-1)  
 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各12名(申込順)  
 申 電話で、開催日の前日正午までに環境課環境活動推進係 他 車での来場不可(無料バス利用可。日通自動車学校ホームページ参照)



#### 環境展

6月は環境月間です。環境に関する相談や展示を行います。  
 日 6月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時(相談コーナーは9時から)  
 場 区役所1階ロビー 内 省エネ相談窓口、ハクビシンとアライグマの剥製の展示、ごみの分別と減量に関するパネルなどの展示  
 環境課、ごみ減量対策課

#### 区役所ロビー あじさいコンサート

区と友好提携を結ぶ日本フィル楽員による室内楽編成のコンサートです。  
 日 6月18日(月)午後0時10分～0時50分  
 場 区役所1階ロビー 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団弦楽四重奏 定 100名(先着順)  
 文化・交流課

#### こども人形劇

日 6月30日(土)午前10時30分～11時20分、午後1時30分～2時20分  
 場 中央図書館 内 出演=人形劇団ブーク▶ 演目=「もりのへなそうる」ほか  
 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10日(必着)までに中央図書館事業係(〒167-0051 荻窪3-40-23) 同 図書館 ☎3391-5754

#### 異業種交流会 in すぎなみ

日 8月28日(火)午後2時～5時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15)  
 1部=グループミーティング▶2部=自由交流会 定 50事業所(1事業所2名まで。申込順)  
 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、7月20日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043 上荻1-2-1 インテグラルタワー2階) ☎3392-7052 ☒chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 同 係 ☎5347-9077  
 会社案内、製品・商品サンプル等を展示するスペースを設置。参加事業所の資料を事前に配布

### ハガキ・ファクス・Eメール申し込み記入例

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☑でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒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。

- 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

#### 郷土博物館

#### 親子で体験博物館「七夕馬を作ろう」

日 7月1日(日)午前10時～正午 師 本橋成一 対 区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定 20名(抽選)  
 申 往復ハガキ・Eメール(記入例。子ども2名まで連記可)に学校名・学年、参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、6月21日(必着)までに同館



#### 7月の年中行事「七夕」

日 7月1日(日)～8日(日)午前9時～午後5時(2日を除く) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)

日 7月1日(日)～8日(日)午前9時～午後5時(2日を除く) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)  
 場 郷土博物館(〒168-0061 大宮1-20-8) ☎3317-0841 ☒kyodo-m@city.suginami.lg.jp)

#### 産業振興センター都市農業係

#### 農業公園「麦刈り体験」

麦を刈る、束作り、はざ架けに干す、という工程を体験します。  
 日 6月10日(日)午後1時30分～3時30分(雨天中止) 対 小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20組(先着順) 他 長袖・長ズボン・汚れてもいい靴・服装で参加

#### 農業公園「夏の収穫体験」

日 6月30日(土)、7月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 定 各日20組(抽選) 費 各日500円 申 往復ハガキ(記入例)

に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、6月8日(必着)までに同係 他 汚れてもいい靴・服装で参加。6月中旬に結果を通知。小学生以下は保護者同伴

日 6月8日(必着)までに同係 他 汚れてもいい靴・服装で参加。6月中旬に結果を通知。小学生以下は保護者同伴  
 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 同 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) ☎5347-9136

### 講演・講座

#### うたごえサロン

日 6月15日(金)午前10時～11時30分  
 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 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 100円  
 申 電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841 他 飲み物持参

#### 妊娠を望む方のための基礎講座

日 6月15日(金)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 「妊娠についての基礎講座」、体験プログラム「ひめトレ&ピラティス」 師 虹クリニック看護師、スタジオサーティープラス指導員 対 区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加可) 定 15名(申込順) 申 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他 動きやすい服装で参加

#### 角川庭園 ホタルの教室

暗くした部屋の中でホタルの光る様子を観賞します。  
 日 6月16日(土)午後5時30分～7時30分  
 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 師 岩淵晴子、淀川正進 同 角川庭園 ☎6795-6855

#### 講演会「林芙美子と太宰治」

日 6月17日(日)午後2時～4時 場 高円寺図書館 師 新宿区立新宿歴史博物館学芸員・佐藤泉 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話または ▲ 居間の林芙美子直接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25) ☎3316-2421 他 車での来館不可▶資料提供=新宿区立新宿歴史博物館

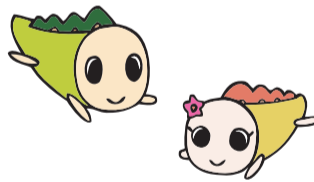


#### 精神保健福祉講座～引きこもりの理解とより良い対応について学びませんか

日 6月23日(土)午後2時～4時 = 「引きこもりの理解とより良い対応～精神科医の視点から」(精神科医・向山晴子) ▶ 30日(土)午後2時～4時30分 = 相談窓口の紹介および当事者と家族の思いを語り合う/計2回 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 500円 申 電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 他 筆記用具持参▶企画・運営=ゆるやかな会杉並

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
方南館(方南1-51-7) ☎3324-1171)	身体のコリをゆるめ、ときほぐす「ゆる体操」	6月13日から毎月第2水曜日、午後5時～6時30分 定 各15名(申込順) 費 1回800円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎3335-1716)	若返るお顔のリフトアップ講座	6月20日(水)午前10時30分～正午 定 8名(申込順) 費 1000円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎3334-9640)	自分でできるリンパケア 姿勢改善で体機能アップ	6月19日から毎月第3火曜日、午前10時～11時45分 定 各15名(申込順) 費 1回500円
下井草館(下井草3-13-9) ☎3396-8882)	「悠ゆうぬり絵」脳を元気に	6月12日から毎月第2火曜日、午後1時30分～3時30分 師 黒川よしたね 定 20名(申込順) 費 1回500円 他 24色色鉛筆持参(購入も可)
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179)	「わかる」パソコンサロン(①基礎②初級③中級)	毎月第1・3金曜日①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分③第2・4金曜日午前10時～正午 定 各13名(申込順) 費 1回1200円
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎3395-1667)	「ゆかた着付け講座」この夏ゆかたで出掛けよう	6月24日(日)、7月1日(日)午前10時～正午(計2回) 定 8名(申込順) 費 1400円
馬橋館(高円寺南3-29-5) ☎3315-1249)	「English House For Kids」幼児英会話	6月8日から毎週金曜日、午前10時～正午 師 高木裕美子 対 2～4歳のお子さん 費 1回1000円 他 サポーターも募集

※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。馬橋館は第1・3木曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 日 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 ☒Eメールアドレス HPホームページアドレス



子ども読書月間記念講演会「絵本の育て方～絵本を読むこと・作ること」

時6月23日(土)午後2時～3時30分 場西荻図書館 師絵本作家・いとうひろし(右写真) 対中学生以上の方 定40名(申込順) 申電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)



消費者講座「楽しく食べて健康に」 時6月26日(火)午後1時30分～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師食品会社社員 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話で、消費者センター ☎3398-3141 他筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(定員4名(申込順)。電話で、6月12日までに同センター)

育児講習会「歌と絵本とリトミック」

子育て 音楽に合わせて、親子で一緒に歌ったり、体を動かしたりして遊びます。 時6月30日(土)午前10時～正午 場今川保育園(今川3-3-18) 師吉田敦子、長井静 対0～3歳のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 申電話で、子育てサポートセンター今川 ☎3394-3935 他車での来場不可

料理教室「おつかれサマー!ゆで豚温野菜と万能揚げなす」

時7月1日(日)午前11時～午後1時 場杉並障害者福祉会館 師小俣敏枝 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費600円 申往復ハガキ(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6月14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) 申 ☎3332-6121 FAX 3335-3581

ユネスコ「日本の子どもの貧困-若者など多様な人が支える学習支援」

無料学習塾を通して貧困の連鎖を断ち切ろうとしている若者たちの話を伺います。 時7月1日(日)午後2時～4時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師NPO法人キッズドア事務局長・松見幸太郎 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(先着順) 申杉並ユネスコ協会・朝倉 ☎090-5394-4112、社会教育センター ☎3317-6621



▲無料学習塾の様子

子どもの心を育てるコーチング(小学校低・中学年) 子どもが自分で考えて行動する力を引き出し、親子の信頼関係を深めるコミュニケーション技術を学びます。 時7月2日(月)・9日(月)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対区内在住で小学1～4年生のお子さんの保護者 定15名(申込順) 申電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時。日曜日、祝日を除く) 他筆記

用具持参

杉並チャレンジ!フレイルチェックイベント

時7月2日(月)、31年1月22日(火)午後1時30分～4時(全2回要出席) 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内身体能力・手足の筋肉量・握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・パタカ測定、講義「いつまでも元気であるために、だから今からフレイル予防」 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他筆記用具・タオル・飲み物持参

災害ボランティアはじめの一歩

時7月28日(土)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内講義、ワークショップ 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定50名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)に参加動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 FAX 5347-2063

下高井戸区民集会所

◆土曜日の音楽会 ヨーデルの夕べ 時6月9日(土)午後6時～7時30分 内出演=ヨード放歌会 ◆宝石石鹸の作り方教室 時6月17日(日)午前10時～正午 師杉原奈菜子 対区内在住で18歳以上の方 定20名(申込順) 費1500円 申電話で、同集会所 …… いずれも ……

場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

家族介護教室

◆フレイル予防 食事編～量より質 時6月13日(水)午後1時30分～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師管理栄養士・福島礼子 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆見直そう!～住みやすい自宅環境のご提案

時6月14日(木)午後2時30分～4時 場ケア24和田(和田3-52-4) 師セントケアリフォーム永福・赤堀祐子 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆介護の基本 おむつの当て方と種類を学ぶ

時6月15日(金)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) 師ユニ・チャーム社員 対区内在住の高齢者、介護をしている家族 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

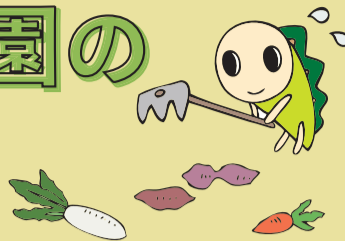
◆あなたにもできる!ボディメカニクスを使う、介助の基本

時6月16日(土)午後2時～3時30分 場ケア24浜田山(浜田山1-36-3) 師アースサポート・大熊志保 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆グループホームの生活について

時6月17日(日)午後3時～4時 場上井草グループポエンデ(上井草4-3-22) 師杉並区グループホーム連絡会 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、上井草グループポエンデ ☎3301-3601 他講座前にリビングコンサート開催(午後2時～3時)

農業体験農園の利用者募集



農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。

内農園名称=今川体験農園(今川4-12、18) ▶利用期間=8月上旬～31年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶募集区画=若干数(1区画16.5㎡。抽選) 対20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 費2万5000円(区に住民票がない方は3万円) 申往復ハガキ(12面記入例。1世帯1枚)で、6月20日(必着)までに今川体験農園(農園主)・星野智彦(〒167-0035今川4-5-2) 申産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果を6月末までに全員に通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意(特別な資材等を使う場合は別途料金)。個人情報適正に取り扱います。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません

◆上手に選んで上手に使う～おむつの選び方と軽失禁の話

時6月27日(水)午後1時30分～3時 場介護老人保健施設ウェルファー(堀ノ内1-6-6) 師排泄ケア研究所研究員・林博美 対区内在住の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆認知症サポーター養成講座

時7月5日(木)午後2時～3時 場グランドマスト浜田山(成田西3-16-2) 師キャラバン・メイト 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24成田 ☎5307-3822 他終了後に認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます



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6月17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 申電話で、同センター

◆牛乳パックで作る子どもイース

時6月29日(金)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費1個1500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月13日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会

時6月30日(土)午後5時～8時30分 場あきる野市横沢地区 ▶集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師東京都環境学習リーダー・境原達也 対区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500円(保険料含む) 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月15日(必着)までに同センター 他歩きやすい服装・靴

で、懐中電灯・雨具・軽食・飲み物持参 …… いずれも ……

場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

就労支援センター

◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代の自己分析

今の社会を正しく理解し、自分と企業のニーズを擦り合わせる事が大切です。 時6月16日(土)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)



◆頑張り過ぎない自分づくり講座～働き続けるために

時6月19日(火)午後1時～4時 師臨床心理士・間宮基文 対求職中の方 定20名(申込順)

◆もう一度働くために～女性のための復職講座

時6月22日(金)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対49歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の見え方と表現の仕方

時6月26日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 対44歳以下で求職中の方 定20名(申込順) …… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

小児救急講座

時6月28日(木)午前10時～11時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師わだファミリークリニック小児科医・和田万里子 対区内在住で第1子が1歳未満の保護者 定30名(申込順) 申電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

※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。



スポーツ



競技大会

区民体育祭

◆軟式野球(中学生の部)

7月1日～11月の日曜日、祝日、午前9時～午後5時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 区内在住・在学の方で編成されたチーム 定40チーム(1チーム10～20名。申込順) 費1チーム5000円 申電話で、6月9日までに区中学生軟式野球協会・吉野☎090-1842-9035(平日午前9時～午後4時) 代表者会議を6月18日(月)午後5時から佼成学園中学校(和田2-6-29)で実施

◆ダンススポーツ

7月16日(祝)午前10時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 団団体戦(スタンダード・ラテン)、ダンスタイム、サークル

紹介ほか 区内在住・在勤・在学の方または区内サークル在籍の方 費団 体戦参加者300円 申電話・ファクス(12面記入例)で、6月20日(必着)までに区ダンススポーツ連盟・杉田☎3300-0715 他ダンスシューズまたはスニーカー持参

◆ミニテニス大会

7月22日(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) 団混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 費500円(保険料含む) 申往復ハガキ・ファクス(12面記入例)に希望種目も書いて、6月20日(必着)までに区ミニテニス協会・板東信博(〒168-0064永福1-34-19)☎3324-4367 場板東☎3324-4367

◆陸上競技

8月19日(日)午前10時 場味の素ス

タジアム西競技場(調布市西町376-3) 内下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方ほか 費一般=1種目1500円▶高校生=1種目1000円▶中学生=1種目600円▶小学生=1種目500円▶リレー=1チーム2000円(一般・小学生～高校生)。いずれもゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布。区陸上競技協会☎http://www.sugi-chiiki.com/286からも取り出せます)を、6月15日(必着)までに区陸上競技協会事務局(〒166-0016成田西2-5-15)☎suginamikurikujou1@yahoo.co.jpへ郵送・Eメール 申同協会☎090-3203-2571(平日午前10時～午後5時)

PTA学校対抗卓球大会

7月8日(日)午前9時～午後9時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内PTA関係者 定45チーム(申込順) 費1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)を、6月21日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区卓球連盟・横尾☎3315-4862(午前10時～午後6時)

杉並区民清流つり大会

7月8日(日)午前5時45分～午後5時 場集合=JR荻窪駅西口南側出口すぐらん通り入り口付近▶会場=静岡県内河川(貸し切りバスで移動) 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の保護者同伴) 定45名(申込順) 費男性6000円。女性・中学生以下3500円。未就学児200円(当日。保険料含む) 申電話・ハガキ・ファクス(12面記入例)に釣り具貸し出しの有無も書いて、6月30日(必着)までに区釣魚連合会事務所・太田秀治(〒168-0081宮前5-24-8)☎3334-0349(電話は午前9時～午後5時) 他雨具・朝昼食持参。釣り時は長靴着用奨励

バタフライ・ダブルスチームカップ

8月12日(日)午前9時～午後9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方、東京都卓球連盟登録の方 定70チーム(申込順) 費1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)を、7月16日～26日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 区卓球連盟・横尾☎3315-4862

ファジアーノ岡山戦にご招待！  
東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ

7月7日(土)午後6時 区内在住・在勤・在学の方 費1000円(小中高生・満65歳以上無料(席種=ホーム自由席)) 他チアリーディングチーム「ナミーズ」の発表会、杉並区スポーツ振興財団ブース、物産展なども開催。当日は、申し込み完了メールを印刷したもの、区内在住・在勤・在学が証明できるもの(免許証・保険証・学生証等)持参。詳細は東京ヴェルディ☎http://www.verdy.co.jp/参照

- ①ハイタッチ&ピッチ見学ツアー
  - ②選手と一緒に入場するエスコートキッズ募集!
- 7月7日(土)①午後5時②5時15分 区①区内在住・在勤・在学の方②区内在住の小学生 定①50名②11名(いずれも抽選)

場味の素スタジアム(調布市西町376-3) 申申し込みフォーム☎https://f.msgs.jp/webapp/form/20146\_wudb\_53/index.doから7月2日までに申し込み 場杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

区の後援・その他の催し・講座など  
情報ぽけっと  
申し込みは、各団体へ

**催し**  
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 6月9日(土)午後3時～5時/JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場/防犯チラシの配布、防犯相談/場日本ロックセキュリティ協同組合☎3265-0505  
荻窪消防団操法大会 6月10日(日)午前9時30分～午後0時30分/上井草スポーツセンター/場荻窪消防署☎3395-0119  
みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でラベンダー湯を実施します 6月10日(日)(開催日が異なる銭湯あり)/460円。小学生180円。幼児80円/場杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/小学生以下にジュースプレゼント(各銭湯24本限定)  
世界のバリアフリー児童図書展in女子美 6月15日(金)～27日(水)午前10時～午後5時(日曜日を除く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/場女子美ガレリアニケ☎5340-4688  
杉並写水会写真展 6月15日(金)～21日(木)

午前10時～午後5時(21日は4時まで)/セシオン杉並/場写水会・鳥澤☎3313-2754/17日(日)午後2時から指導講師によるワンポイントアドバイス教室開催  
座の市 6月16日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/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/場座・高円寺☎3223-7500  
青梅市文化財ハイキング「草花かおる初夏の御岳山」 6月16日(土)午前10時15分～午後2時30分(雨天・荒天中止)/集合=ケーブル御岳山駅▶大塚山→富士峰園地→馬場家御師住宅→神代ケヤキ→綾広水道碑→霧の御坂→武蔵御嶽神社→旧本殿→宝物殿前/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/申電話で、青梅市郷土博物館☎0428-23-6859  
第30回小曲による杉並舞踊会 6月17日(日)正午～午後3時30分/セシオン杉並/日本舞踊▶演目=「藤娘」ほか/400名(先着順)/場区舞踊連盟・藤間☎3301-1974  
朝採り野菜と草花の直売 6月18日(月)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)/区役所中杉通り側入り口前/場杉並グリーンセンター☎5349-8791/買い物袋持参

城西病院ホスピタリティコンサート 6月21日(木)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=田村優輝子(マリンバ)ほか▶曲目=ピアソラ「リベルタンゴ」ほか/70名(先着順)/場城西病院・平木☎3390-4166  
すぎなみ産業マルシェ 6月24日(日)午前10時～午後4時/産業商工会館/杉並産の野菜・パン・和洋菓子・食品、都立農芸高校の野菜・加工品の販売、手作り雑貨のワークショップ・販売ほか/場産業商工会館運営協議会☎3393-1501  
大人のための読み語り 6月24日(日)午後2時～3時30分/中央図書館/出演=やよいの会▶演目=遠藤周作作品ほか/40名(先着順)/場やよいの会・三浦☎3313-8045  
ほんわか合奏団のみんなおいでコンサート 7月1日(日)午前11時～正午、午後2時～3時/杉並公会堂/出演=なかもむらりえ(ソプラノ)ほか▶曲目=「ダッタン人の踊り」ほか/乳幼児とその保護者/各回190名(申込順)/各回2500円。2歳～小学生500円(膝上無料。子育て応援券利用可)/申電話で、6月30日までにほんわか村事務局・高橋☎090-9809-8428  
杉並ぞうれっしゃ合唱団ファミリーコンサート 7月1日(日)午後2時～4時/セシオ

ン杉並/区内在住の方/500名(申込順)/1000円。3歳～高校生500円/申電話・ファクス(12面記入例)で、6月30日までに杉並ぞうれっしゃ合唱団・服部☎5373-0906  
講演・講座  
荻窪病院 みんなの健康講座「閉塞性動脈硬化症について」 6月16日(土)午後3時～4時/荻窪病院(今川3丁目)/荻窪病院循環器内科医長・小金井博士/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/申電話または直接、荻窪病院地域連携室☎3399-0257  
家庭教育講座「子どもが『学校に行きたくない』といたら」 6月23日(土)午前10時～午後1時/阿佐ヶ谷地域区民センター/特別講演「通信制高校ってどんなところ?～明聖高等学校の事例を中心に」、情報交換会/明聖高等学校中野キャンパス長・花澤悟史/不登校のお子さんを持つ保護者/30名(申込順)/申Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、ファクス番号、お子さんの学年・性別を書いて、6月20日までにミモザの花～子どもの不登校を考える会・小川☎mashuw82@gmail.com/場同会・小川☎3303-1617/筆記用具持参



スポーツ教室

スポーツチャレンジ イン 久我山

6月9日(土)午後1時～5時 場久我山・都道5号線岩崎橋周辺 内スローターゲット、サッカーボールでのリフティング競争、ボッチャ体験 対小学生～高校生 間文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 他久我山ホテル祭り会場内。景品あり

ジュニアライフル射撃講習会

初級者から中級者を対象に講習会を実施します。

6月24日(日)午前9時～午後0時30分=エアライフル種目▶1時～5時=ビームライフル・ピストル種目 場中央区立総合スポーツセンターAR射撃場(中央区日本橋浜町2-59-1) 師区ライフル射撃協会講師 対区内在住・在学の中高校生 定10名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、ライフル射撃協会・松本 matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 間同協会・松本 080-3020-3421

チャレンジ卓球教室①初心者②経験者

7月2日～9月3日の月曜日、午後3時～5時(7月16日、8月13日を除く。計8回) 場荻窪体育館 師国広哲弥ほか 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く。①は卓球を始めて1年未満の方) 定各30名(抽選) 費各6400円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月11日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 間同体育館 03220-3381 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

スポーツハイツ

◆ノルディック・ウォークで善福寺川緑地を楽しもう

7月1日(日)午前10時(雨天中止) 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。別途ポールレンタル料540円) 他ウエストバッグまたは

リュックサック・飲み物・タオル・帽子持参。長寿応援対象事業

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

7月16日(祝)①午前10時～11時=パパといっしょに泳ごう(親子水泳)②11時15分～正午=ベビースイミング 師スポーツハイツベビークラス・親子水泳担当インストラクター 対①3歳～就学前②生後6カ月～2歳のお子さんとその保護者 定各20組(申込順) 費各1080円(保険料含む。子育て応援券利用可)

6月24日(日)午前9時～午後0時30分=エアライフル種目▶1時～5時=ビームライフル・ピストル種目 場中央区立総合スポーツセンターAR射撃場(中央区日本橋浜町2-59-1) 師区ライフル射撃協会講師 対区内在住・在学の中高校生 定10名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、ライフル射撃協会・松本 matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 間同協会・松本 080-3020-3421

◆たっぷりストレッチとフォームメンテナンス ノルディックウォーキング教室

6月14日(木)午前9時～11時 場松ノ木運動場ほか 師NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・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。別途ポールレンタル料300円) 申電話または直接、6月13日までに同運動場 他リハビリ等を目的とされる方は度合いによって介助人が必要

◆星空ナイトテニス

7月3日～8月7日の毎週火曜日、午後7時～9時(計6回。予備日=8月21日(火)・28日(火)) 場松ノ木運動場 師疋田直之 対区内在住・在勤・在学の15歳以上でラリーを続けられる方(中学生を除く) 定10名(抽選) 費7500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月14日(必着)までに同運動場

6月16日(土)午前10時～11時50分 師横尾文代ほか 対区内在住の方

◆水無月「卓球・車いす卓球タイム」

6月16日(土)午前10時～11時50分 師横尾文代ほか 対区内在住の方

25名(申込順) 費600円。障害者、中学生以下350円

◆土曜の夜のエクササイズ

毎月第2土曜日午後7時～8時、8時～9時(8月を除く) 6月=「正しく美しい歩き方」▶7月=「肩・首凝り予防のストレッチ」 師志村龍紀ほか 対区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定各日各回15名(申込順) 費1回350円。連続受講600円

6月24日(日)・7月22日(日)午前11時～午後1時 師区サッカー連盟 対区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名

◆ふれあいフットサル教室

6月24日(日)・7月22日(日)午前11時～午後1時 師区サッカー連盟 対区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名

(申込順) 費各100円 申電話・ファクス(12面記入例)で、同体育館

◆いきいきスポーツ教室

7月6日～9月28日の金曜日、午前9時～11時(8月10日を除く。計12回) 師宮崎輝美、中野千賀子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定60名(抽選) 費6600円 申往復ハガキ(12面記入例)で、6月11日(必着)までに同体育館

6月24日(日)午前10時～午後1時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 間すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊 06338-2947 他団体発表あり。見学可

◆第10回すぎなみ体操まつり

6月24日(日)午前10時～午後1時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 間すぎなみ体操まつり実行委員会事務局・渡邊 06338-2947 他団体発表あり。見学可

次世代育成基金活用事業 チャレンジ・アスリート オリンピック選手と楽しくスポーツしたり、パラリンピックの種目を体験するなど多様な体験を通じて、子どもたちのスポーツへの夢を育むことを目的にした事業です。 7月1日(日)午前9時30分～午後4時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内師オリンピック種目体験「水球」(2016年リオ大会出場・志水祐介)、パラリンピック種目体験「ボッチャ」(2008年北京大会出場・海沼理佐)、「アーチェリー」(2008年北京大会出場・神谷千恵子、1976年モントリオール大会出場・穂苅美奈子) 対区内在住・在学の小学4年生～中学生 定40名(抽選) 申申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、6月18日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階 05307-0693)へ郵送・ファクス・持参 間同課 他運動できる服装で、体育館履き・水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・弁当・飲み物持参。保護者も見学可

井の頭公園第二公園・玉川上水での自然環境観察会 6月27日(水)午前10時～正午/井の頭公園・玉川上水ほか▶集合=京王井の頭線井の頭公園駅改札出口(三鷹市)/樹木医・石井誠治/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/300円/申ファクス(12面記入例)で、NPO法人善福寺水と緑の会・中島 03396-4505/間同会・小谷 03392-8066 異文化理解講座(ドバイ) 6月29日(金)午後1時30分～3時30分/杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目)/すぎなみ観光大使・針貝結花里/25名(申込順)/200円/申電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 05378-8833 info@suginami-kouryu.org シニアのための健康エアロビクス・インストラクター養成講座 6月30日(土)、7月14日(土)・21日(土)午前10時～正午(全3回要出席)/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/ラビアンローズ会員/区内在住で55歳以上の方/15名(申込順)/3000円/申ハガキ(12面記入例)に応募の動機も書いて、6月20日(必着)までに高嶋千恵子(〒167-0054松庵2-13-10)/間ラビアンローズ・高嶋 080-6533-

2141/動きやすい服装・靴で、飲み物持参 東京女子大学比較文化研究所主催公開講演会 7月5日(木)午前10時55分～午後0時25分/東京女子大学(善福寺2丁目)/フランスから見る現代の日本文学「～その光と影～」/日仏会館・フランス国立日本研究所所長 坂井セシル/500名(先着順)/間東京女子大学比較文化研究所 05382-6413 東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」 7月13日(金)・27日(金)、8月10日(金)・24日(金)、9月14日(金)・28日(金)午後0時30分～2時/東京衛生病院(天沼3丁目)/東京学芸大学名誉教授・池田克紀/区内在住・在勤の方/各25名(申込順)/各1000円/申電話で、東京衛生病院健康教育科 03392-6151 河北健康教室 40代女性からの乳がん検診(触診模型体験) 7月14日(土)午後2時～3時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院乳腺外科医師・安田秀光/50名(申込順)/申電話で、河北総合病院広報課 03339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時。祝日を除く)

シルバー人材センター ◆シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 6月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時(販売初日は9時30分から整理券配布)/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=6700円～(先着順)/間同作業所 03327-2287(土・日曜日、祝日を除く) ◆シルバー人材センター英会話教室①入門②初級③初級 7月1日(日)～31日3月31日(日)の①木曜日、午後6時～7時15分②7時30分～8時45分③日曜日、午前9時～10時15分(いずれも月3回)/シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/各10名(申込順)/月額4000円(別途テキスト代)/申電話で、同センター本部事務局 03317-2217 その他 相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6月11日(月)午後1時～4時/高円寺パルプラザ(高円寺南3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/間東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537 都立練馬特別支援学校 学校公開 6月15日(金)午前9時50分～正午/都立練馬特別支援学校(練馬区)/学校概要説明、

校内見学、質疑応答/入学希望者とその保護者/申ファクス(12面記入例)に学校名も書いて、6月8日までに同学校 05393-3550/間同学校・森田 05393-3524/上履き・ビニール袋持参 税金なんでも相談会 6月15日(金)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申電話で、東京税理士会荻窪支部 03391-0411(平日午前9時30分～午後5時。正午～午後1時を除く)/1人45分程度 税理士による相続税無料相談会 6月21日(木)午後1時～4時30分/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申電話で、6月20日までに東京税理士会杉並支部 03391-1028/1人40分程度 関東総合通信局からのお知らせ 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 間関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害 06238-1939、テレビ・ラジオの受信障害 06238-1945、地上デジタルテレビ放送の受信相談 06238-1944)



# 杉並区長選挙・杉並区議会議員補欠選挙

投票日: **6月24日** (日) 投票時間: 午前7時～午後8時



—問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

## 期日前投票

日付: **6月18日**(月)～**23日**(土)  
時間: 午前8時30分～午後8時

## 上高井戸区民集会所自動交付機の利用中止

上高井戸区民集会所は投票所になります。このため、6月24日(日)の投票日は同集会所内に設置してある証明書自動交付機は終日利用できません。

## 選挙(投票所)へ行くことが困難な方へ

- 選挙当日に投票所へ行くことが困難な方で、車を利用する場合には、期日前投票期間中に駐車場のある杉並区役所で投票してください。
- 介護保険の訪問介護(外出介助)を利用している方は、投票にも利用できる場合があります。利用にあたっては、あらかじめケアプランに位置付ける必要があるため、担当のケアマネジャーへご相談ください。
- 外出に関する相談や情報提供、必要な支援サービスの案内を希望される方は、杉並区外出支援相談センターもび～る ☎5347-3154 にご相談ください(各種サービスの利用は有償となります)。

## 郵便等による不在者投票

身体障害者手帳や介護保険被保険者証をお持ちで、下表に該当し、ご自身で文字を書くことができる方は、自宅等で投票の記載を行い、郵便等を利用して投票をすることができます。あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付申請が必要になりますので、早めにお問い合わせください。

なお、下表に該当する方のうち、身体障害者手帳で「上肢」または「視覚」が「1級」の方は、代理記載制度により投票することができます。

	該当する障害の部位	該当する障害の程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1・2級
	心臓・腎臓・呼吸器 ぼうこう・直腸・小腸	1・3級
	免疫・肝臓	1・2・3級
介護保険被保険者証	要介護状態区分等「要介護5」	

※「該当する障害の程度」は、「身体障害程度等級」とは異なります。

**6月25日(月)午前9時から**

## 振り込め詐欺被害防止専用電話を開設します

29年中の区内の振り込め詐欺被害は、被害総額2億7600万円で前年に比べ1億1200万円の減となりましたが、件数は174件で前年に比べ2.1倍となりました。手口も巧妙化し、被害は後を絶ちません。

そこで、振り込め詐欺被害を1件でも減らすため、区民が気軽に24時間相談できる振り込め詐欺被害防止専用電話を開設します。

—問い合わせは、危機管理対策課地域安全担当へ。

**杉並区振り込め詐欺被害<sup>ゼロ</sup>ダイヤル ☎<sup>24h</sup>5307-0800**

### 相談内容

- 振り込め詐欺被害に関する相談
- 振り込め詐欺対策に関する相談
- 不審な電話の内容に関する相談

### 対象

区内在住の方、相談の対象者が区内在住の親族等

### その他

警察でも振り込め詐欺に関する相談を行っています。



### ●振り込め詐欺等に関する警察関連の連絡先

相談内容	連絡先
「すでにお金を振り込んでしまった」、 「これからお金を渡すことになっている」 など緊急性が高い場合	<b>直ちに☎110</b>
振り込め詐欺や その他生活の安全に関する相談	<b>☎#9110</b> または <b>警視庁総合相談センター☎3501-0110</b> ※もしくは住所を管轄する警察署(杉並警察署☎3314-0110/高井戸警察署☎3332-0110/荻窪警察署☎3397-0110)

**！振り込め詐欺の被害に遭わないために**

在宅中も留守番電話に設定し、相手に心当たりのない場合には、電話に出ないことが大切です。電話に出てしまった時も、落ち着いて親族などに相談すると伝え、早めに電話を切りましょう。

### 世帯と人口 (住民基本台帳) 5月1日現在( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	307,063(724増)	11,633(507増)	2,538( 8増)	321,234 (1,239増)

人口	男		女		小計	合計
	日本人	外国人	日本人	外国人		
	263,962(375増)	8,473(295増)	287,053(495増)	8,465(237増)	551,015(870増)	567,953 (1,402増)