



6月から9月までの全国的なクーリビズの季節は、「学校のすべての教室にクーラーを」という要望をいただく時期でもあります。杉並区としては、なるべくクーラーに頼らず、自然と共生する工夫をして夏を乗り切ることも教育の一つという考えのもと、全教室に扇風機と各学校に冷水器を設置しています。一三区の多くがクーラー設置に踏み出さず、独自の道を歩もうとしています。



確かにクーラーを設置してしまえば話は早いのですが、ここは一寸立ち止まって考えてみる必要があります。まず子どもたちには夏休みがあるので、一年のうちでクーラーが必要なのは暑い日は一、二週間です。一方そのための設置費用は、一校あたり平均約四〇〇万円かかり、区内全小中学校六七校では約三〇億円。電気代など

風と緑の学校づくりに  
杉並区長 山田 宏



はほとんどありません。教育の目的は、子どもの「生きる力」を育むことにあります。そしてこの「生きる力」は、困難に直面した時にそれを乗り越えようと工夫し、楽しみ、耐え、協力し合う中ではじめて獲得できるものだと思えます。快適な学習環境は大切に

も加えるとコストは扇風機の一〇倍以上です。二三区で設置区が多いと言っても、隣の武蔵野市をはじめ都内二六市では、基地のある三市を除いて例がないのみならず、全国的にも沖縄を含め全学校全教室にクーラーを設置している自治体

ですが、私たち大人は時にあえて「不便・不自由・不親切」な環境を、子どもたちのためにつくってあげる見識も必要だと思っております。もちろんそれに伴って私たちにも、共に考え乗り切る責任も生じます。子どもと大人、そして学校が一緒にあって、どうしたら少しでも涼しく過ごせるかを柔軟に考え、校庭や屋上、また壁面の緑化を徹底したり、水を飲みながらの授業を認めたり、夏休みを増やしその

## いつまでもいきいき活動 すぎなみシニア 介護予防と生活習慣病予防をはじめましょう!

高齢になっても、いきいきと活動し続けられるよう、介護予防や生活習慣病予防を心掛け生涯現役を目指しましょう!



音楽にあわせ健康エアロビクス(ゆうゆう梅里堀ノ内館)

介護予防と生活習慣病予防

### 健康都市杉並ファロ 2006プレイベント

日時 = 6月18日(日)午前10時~午後3時  
場所 = 西荻地域区民センター(桃井4 3 2)  
問い合わせ = 高齢者施策課いきがい活動支援係



輪嶋 直幸

#### 第一部 講演

「さあ、介護予防元年のはじまりです」  
時午前10時~11時15分 一階  
ホール 武蔵野学院大学教授・輪嶋直幸

#### 料理室

3 健康エアロビクス  
「青い山脈」などの軽快な音楽に乗って、気軽に楽しめるシニア向けのエアロビクスです。  
時午前10時~午後3時 三階 第三集会室

#### 第二部 寸劇

「やじさん、きたさんも介護予防」  
時午前11時15分~正午 一階  
ホール

#### 第三集会室

4 理学療法士による健康体操  
トレーニングバンドを使い、足腰の筋肉を向上させ、転倒しにくい体をつくる体操です。  
時午後1時~3時 三階 第一・二和室

#### 第三部 生活状況

「やじさん、きたさんも介護予防」  
時午後1時~3時 二階  
体育室(他介護予防の相談も受け付けます)

#### 第四集会室

6 パソコンなんでも相談・体験コーナー  
基本操作からワード、エクセル、デジタルカメラのことなど、いろいろご相談ください。パソコンを触ったことがない方も気軽にお越しください。  
時午前10時~午後3時 三階 第五集会室

#### その他の催し

1 「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を知っていますか?」コーナー  
リボンで腹囲を測定し、内臓脂肪をチェックしたり、バランスの良い食事例など生活習慣病予防の知恵を紹介します。  
また、希望者には健康手帳、リボンを差し上げます。  
時午前10時~午後3時 三階 第三・四和室

2 介護予防食と生活習慣病予防食紹介コーナー  
試食三〇〇食あり(先着順)。  
時正午~午後2時 二階 地下一階

対区内在住・在勤の高齢者(無料)当日、直接会場へ(他運動)のできる服装と靴で、タオルと飲み物をお持ちください

講演会から参加し、スタンプラリーでスタンプを集めた方には、介護予防グッズを差し上げます。

介護予防の記事は2面にも続きます。

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



# 介護予防でいきいき健康!

はじめましょう!

新しくなった介護予防事業についてご紹介いたします。

【時・場】左表のとおり(内) 元気で若々しく暮らすための秘訣(介護予防の話) 現在の生活状況と運動機能チェック 新しくなった介護予防事業の利用方法(対65歳以上で要介護認定を受けていない方または介護予防に



はじめましょう! 介護予防

| 日 時             | 会 場                      |
|-----------------|--------------------------|
| 6月5日(水)午後2時~4時  | セシオン杉並(梅里1 22 32)        |
| 7日(水)午前10時~正午   | 西荻地域区民センター(桃井4 3 2)      |
| 12日(水)午前10時~正午  | 永福和泉地域区民センター(和泉3 8 18)   |
| 19日(水)午後2時~4時   | 井草地域区民センター(下井草5 7 22)    |
| 26日(水)午後2時~4時   | 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17) |
| 7月3日(水)午前10時~正午 | 産業商工会館(阿佐谷南3 2 19)       |
| 5日(水)午前10時~正午   | 高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5)   |
| 19日(水)午後2時~4時   | ゆうゆう浜田山館(浜田山4 18 31)     |
| 24日(水)午前10時~正午  | 高円寺中央会議室(高円寺南2 32 5)     |
| 31日(水)午前10時~正午  | 上井草スポーツセンター(上井草3 34 1)   |

関心のある方(各回五〇名)先着順(無料)当日、直接会場へ(介護予防課介護予防推進係)

## 家族介護教室

抹茶でリラックスしませんか

お茶の雰囲気と効果でリラックスしながら、介護の悩みや楽しみを語りませんか。介護保険制度や区の保健福祉サービス、ケア24についても紹介いたします。

【時】6月15日(木)午後2時~3時

30分(場)西荻地域区民センター(桃井4 3 2) (対)高齢者の介護をされている方または介護に関心のある方(定)二〇名(費)二〇〇円

【申・問】電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024(先着順)

## セシオン愉快なおやし整

1 男のらくらくヨガ講座

はじめての方でも簡単に覚えらるストレッチやポーズを通して、心身をリフレッシュするヨガを、体験してみませんか。ゆるやかな動きは、身体をいたわり心を穏やかにしてくれます。

【時】6月17日(土)午後1時30分

3時30分(場)セシオン杉並(梅里1 22 32) (節)国際ヨガ協会・山本美晴(区内在住) 在勤の男性(定)二〇名(費)二〇〇円

2 区民企画講座 「セシオン愉快なおやし整」の企画運営委員

世のおやしを盛り上げる講座を皆で協力して作りませんか。

ピスの使い方や現在困っていることを話し合います。

【時】6月17日(土)午後1時30分

3時30分(場)ふれあいの家(みず正吉苑) (清水3 22 4) (節)社会福祉士・櫻井寿人(定)二〇名(費)無料(申・問)電話で、ふれあいの家(みず正吉苑) ☎3394-0455(先着順)

## 普通の家での高齢者の介護ステイ(介護保険外短期宿泊)

「お年寄り子ども」のもう一つの自宅を目指して、家族的な雰囲気と個への対応を基本とした介護ステイへの取り組みや、ふれあいと相互作用効果を紹介いたします。

【時】6月17日(土)午後1時30分

3時(場)松ノ木ふれあいの家(松ノ木2 14 3) (節)NPO法人お年寄り子どもの家杉並代表・橋本慎(対)高齢者在宅サービス利用者やその家族など(定)三〇名

区民企画講座は、企画委員が中心となって企画から当日の運営までを行う、区民を対象とした催しや講座を年一・三回開催します。

【時活動日】毎月第一・三火

曜日午後2時~4時(場)セシオン杉並(梅里1 22 32) (節)区内在住・在勤・在学の方(定)一〇名

【申】ハガキ、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)で、6月7日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011 梅里1 22 32) FAX ☎317-6920 (e)shakyo-c@city.suginami.lg.jp) (問)同センター ☎3317-6621

## 18年度 区民健診・がん検診のお知らせ

区内にお住まいで、職場などに健(検)診の機会がない方は、区民健診・各種がん検診を受けることができます(入院、加療中の方は、受診することができません)。対象年齢は19年3月31日現在です。

問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391 1015 または杉並区コールセンター ☎8800へ

| 健(検)診名                     | 対象年齢                 | 受診期間                                | 受診場所         | 費用    | 備 考   |
|----------------------------|----------------------|-------------------------------------|--------------|-------|---|
| 区民健診<br>(同時に大腸がん検診も受診できます) | 30歳以上                | 誕生月の1日~末日(誕生月に受診できなかった場合は誕生月の翌々月まで) | 指定医療機関       | 無料    | 【申込締切】郵送受付=誕生月の2カ月前~誕生月の翌月末必着、窓口受付=受診期間内の受診できる日まで。申し込みの必要がない方誕生月の前月末に受診票を送ります。65歳の方 65歳以外の方で、15~17年度の区民健診を受診した方 |
| 前立腺がん検査                    | 50・55・60・65・70歳      | 区民健診と同時に受診できます                      | 区内の指定医療機関    | 700円  | 希望者は、区民健診を受診する際に、医師にご相談ください。前立腺がん検査だけの受診はできません。   |
| 7月の胃がん検診                   | 35歳以上                | 7月1日~29日の木・金・土曜日午前9時~午前中            | 杉並保健所3階がん検診室 | 1000円 | X線検査の集団検診。定員40名。【申込締切】受診希望日の2週間前の火曜日(必着)。   |
| 肺がん検診                      | 35歳以上                | 7月1日~9月30日                          | 指定医療機関       | 1000円 | 【申込締切】第1回=6月12日、第2回=7月10日、最終締切=8月15日。各締切日の月末に受診票を郵送します。   |
| 喉頭がん検診                     | 55歳以上                | 7月1日~9月30日                          | 指定医療機関       | 1000円 | 【申込締切】毎週金曜日(必着)。最終締切=19年2月9日。乳がん検診の年代別受診期間40歳代のみ=6月まで 50歳代のみ=7月~9月 60歳以上=10月~12月 予備期間=19年1月~2月                  |
| 子宮がん検診                     | 20歳以上で17年度中に受診していない方 | 19年2月28日まで                          | 指定医療機関       | 1000円 | 【申込締切】毎週金曜日(必着)。最終締切=19年2月9日。乳がん検診の年代別受診期間40歳代のみ=6月まで 50歳代のみ=7月~9月 60歳以上=10月~12月 予備期間=19年1月~2月                  |
| 乳がん検診                      | 40歳以上で17年度中に受診していない方 | 19年2月28日まで(年齢により受診期間が異なります)         | 指定医療機関       | 1000円 | 【申込締切】毎週金曜日(必着)。最終締切=19年2月9日。乳がん検診の年代別受診期間40歳代のみ=6月まで 50歳代のみ=7月~9月 60歳以上=10月~12月 予備期間=19年1月~2月                  |

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

| 健(検)診名                             | 申込方法(ハガキは健(検)診ごとに1人1枚。ただし乳がん、子宮がんは1枚で可)   |
|------------------------------------|---|
| 区民健診<br>肺がん<br>喉頭がん<br>乳がん<br>子宮がん | 【記入内容】 健(検)診希望 住所 氏名(フリガナ) 生年月日(年齢) 性別(乳がん、子宮がんは不要) 電話番号<br>【あて先】〒167-0051荻窪5 20 1杉並保健所健康推進課          |
| 胃がん                                | 【記入内容】 胃がん検診希望 住所 氏名(フリガナ) 生年月日(年齢) 性別 電話番号<br>受診希望日(第3希望まで)<br>【あて先】〒166-0004阿佐谷南3 48 8杉並区医師会胃がん検診担当 |

【時・内】6月14日(水) 認知症支援セミナー

【時・内】6月14日(水) 認知症支援セミナー

【時・内】6月14日(水) 認知症支援セミナー

【時・内】6月14日(水) 認知症支援セミナー

名(費)無料(申・問)電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318 2660(先着順)

【時】6月18日(日)午後1時30分

【時】6月18日(日)午後1時30分

【時】6月18日(日)午後1時30分



みんなを支える

# 国民健康保険

問い合わせは、国保年金課国保資格係へ。



## 国民健康保険のしくみ

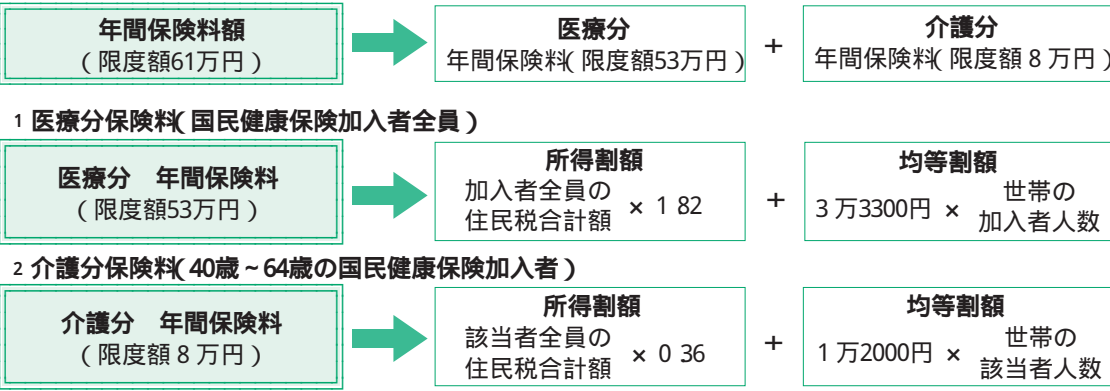
国民健康保険は、病気やケガをしたときに安心して医療を受けることができるよう、加入者が保険料を出し合い、お互いに助け合う制度です。加入者は医

療費の一部のみを負担し、病気やケガの治療を受けることができます。

職場の健康保険や同業種で組織する国民健康保険組合に加入している方、生活保護を受けている方以外は、すべて国民健康

ん。

## 国民健康保険料計算式



## 税制改正にともなう国民健康保険料の緩和措置

昭和15年1月1日以前に生まれた被保険者で以下の条件に当てはまる方は、住民税所得割額から緩和措置欄の金額を上限として控除し、保険料を計算しています(ただし、合計所得が125万円以下の方は除く)。

| 対象者      | 緩和措置                                |
|----------|-------------------------------------|
| 老年者特別控除  | 16年および17年中の所得が1000万円以下の方<br>1万5000円 |
| 公的年金特別控除 | 16年および17年中に17年中の年金所得20万円以上<br>6000円 |
|          | 16年および17年中に17年中の所得20万円未満<br>年金所得の3% |

## 通知書・納付書の送付

国民健康保険は、区が「保険者」となって運営し、被保険者の皆さんが納める保険料と国・都・区からの負担金などを合わせて、加入者の医療費を賄っています。

18年度保険料額通知書と納付書を6月16日にお送りします(口座振替をご利用の方には通知書のみ郵送)。一枚目は保険料額通知書、二枚目は一括納付用納付書(6月・19年3月分を一括して納付するときにお使いください)(三・五枚目は各月(6月・7月・8月)納付用の納付書です)。

次回は、8月下旬と19年1月上旬に納付書をお送りします。

保険料納付は年一回

保険料は、毎年6月に住民税額が決定してから賦課されます。そのため、保険料を納める回数は、一〇回(6月から翌年3月まで)になります(口座振替の方も同じです)。

なお、4・5月の保険料は、6月から翌年3月までに割り振って請求しています。

確定申告などをしていない方へ

国民健康保険は、前年中の所得金額や18年度の住民税額をもとに、保険料額を決定していま

## 届出を忘れていませんか？

### 勤め先の健康保険を脱退したときは

国民健康保険の加入の届出が必要です。今まで加入していた健康保険の「資格喪失証明書」と、運転免許証やパスポートなどの本人確認資料をお持ちください。届出が遅れると、保険料をさかのぼって支払うこととなります。

### 勤め先の健康保険に加入したときは

国民健康保険の脱退の届出が必要です。勤め先の健康保険証と国民健康保険証をお持ちください。勤め先から区役所へ連絡はありません。必ず自分で届出をしてください。

税・都民税申告書」が送付された方は、そちらを提出してください。その場合、国保年金課からの申告書を提出する必要はありません。

## 退職被保険者証

老人保健法の適用を受けていない国民健康保険加入者のうち、厚生年金や各種共済組合などから老齢年金または退職年金(国民年金を除く)を受給中で、その年金加入期間が二〇年以上か40歳以降一〇年以上ある方は、社会保険庁からの資料などにより該当者を区が確認できる場合、届出によらず退職被保険者証に切り替えて送付しています。ただし、被扶養者については、従来どおりの届出が必要です。

## 便利な口座振替をご利用ください

簡単な手続きで、保険料を預貯金口座から自動的に引き落とすことができます。

引き落とし日は毎月末日(金融機関休業日の場合は翌営業日)です。世帯主以外の口座でも申し込むこともできます。

ご連絡いただければ、口座振替依頼書と返信用封筒をお送りします。また、口座振替依頼書は、国保年金課(区役所東棟二階)、区民事務所・分室、駅前事務所、区内の金融機関・郵便局の窓口にもあります。通帳・通帳印・保険証を持参すれば、その場で申し込みができます。

方も含めて、7月12日(水)から電話と国保年金課窓口(区役所東棟二階)で受け付けます。必ず施設・宿泊日・泊数・人数を記入してください。指定がない場合や、定員を超えた申し込みは無効です。

## 国民健康保険夏季保養施設申込受付中

区の国民健康保険加入者にご利用いただくため、夏季保養施設を開設します。

【開設期間】7月20日(木)～8月25日(金)の宿泊(下表のとおり)対区の国民健康保険加入者(18年3月分までの保険料が完納の世帯に限る)(往復八ガキ(一世帯一枚に限る)に、代表者の住所・氏名・電話番号・保険証記号番号、希望施設・宿泊日・泊数(二泊まで)・人数(一名以上、定員まで。乳幼児も一名として数えます)を第三希望まで書いて、6月23日(必着)までに国保年金課管理係へ(他)6月26日(月)午前11時から同係で行う公開抽選で当落を決定します。結果は、返信八ガキで

夏季保養施設名・利用料金一覧表

| 施設名           | 利用料金(1泊2食、消費税額込み) |       |           |                 | 定員 | 借上げ室数 |
|---------------|-------------------|-------|-----------|-----------------|----|-------|
|               | 中学生以上             | 小学生   | 乳幼児(未就学児) | 不要の乳幼児は布団が必要な場合 |    |       |
| グランドホテル磯屋(銚子) | 6300円             | 4410円 | 3150円     | 無料(2100円)       | 6  | 1     |
| ホテル池田(熱海)     | 6300円             | 4410円 | 3150円     | 無料(無料)          | 5  | 1     |
| ホテル天坊(伊香保)    | 6300円             | 4410円 | 3150円     | 無料(2100円)       | 5  | 1     |
| ホテル南風荘(箱根)    | 7350円             | 4200円 | 4200円     | 無料(3150円)       | 5  | 3     |
| 菊屋(修善寺)       | 7350円             | 5250円 | 3675円     | 1050円(3150円)    | 5  | 1     |

(注)1. 利用料金のほかに入湯税がかかります。2. 各施設の案内は国保年金課にあります(部数に限りがありますので、窓口のみご覧いただけます。郵送不可)。

【問】国保年金課管理係





区民意向調査

区民の皆さんが、区政に対してどのような意見や意向をお持ちなのかを知るために実施します。調査員(委託業者)が訪問しますので、ご協力をお願いします。

調査内容 定住性と生活環境・健康と医療、社会参加活動状況・区政への要望についてなど。調査方法 委託業者から調査票が6月9日ごろに郵送されます。6月15日(土)7月2日の間に調査員が回収に伺います。調査委託先 ㈱エスピー研(無作為に選んだ18歳以上の区民一四〇〇名)区政相談課

「東京外かく環状道路」の都市計画変更案および環境影響評価準備書の縦覧と説明会。東京都都市計画道路都市高速道路外環状線の都市計画変更案および環境影響評価準備書の縦覧。6月2日(金)7月3日(月)午前9時午後5時(土・日曜日、祝日、閉庁日を除く)場都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(都庁第二本庁舎二階)区では、都市計画変更案については都市計画課(区役所西棟五階)、環境影響評価準備書については環境課(区役所西棟七階)でそれぞれ縦覧できます。環境影響評価準備書は、区民

事務所・分室、駅前事務所、図書館でも閲覧できます。都市計画変更案および環境影響評価準備書の説明会。6月21日(水)午後7時〜9時。場都第四小学校体育館(善福寺3-3-5)申当日、直接会場へ他車でのご遠慮ください。都市計画変更案および環境影響評価準備書の相談コーナー。6月29日(木)午後1時〜8時。30分場都西荻地域区民センター(桃井4-3-2)申当日、直接会場へ。都市計画変更案の内容、環境影響評価準備書の内容について意見のある方は意見書を提出することができます。氏名、住所、都市計画変更案の名称、環境影響評価準備書の名称と意見を書いて、7月18日(消印有効)までに、東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)へ郵送または持参(都都都市整備局都市基盤部街路計画課 5388 3279 または 区都市計画課 は環境課)の放射第五号線事業推進のための検討協議会「道路専門部会」検討内容、傍聴などについては、お問い合わせください。6月15日(木)午後6時〜8時。場都久我山会館(久我山3-23)申当日、直接会場へ(都都第三建設事務所工事第一課環境対策担当係 3387 5347)他車での来場は、ご遠慮ください。住宅の耐震化などの無料相談会。6月14日(水)午後1時〜

4時(毎月一回開催) 建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会。毎週火・木曜日午後1時〜4時(祝日を除く) 建築総合無料相談会(区役所一階ロビー) 無料申当日、直接会場へ(建築課建築防災係) 図面などがある場合は持参してください。さざんかねっとサポートセンターの終了。15年9月からご利用いただいているこのセンターは6月30日をもって終了します。以後のお問い合わせは、杉並区コールセンター ☎8800、または集会所施設については地域課地域施設係、スポーツ施設については社会教育スポーツ課へお願いします。園地域課地域施設係。杉並第十小学校の校庭改修工事を行います。校庭に降った雨をできる限り敷地内に浸透させる工事のため、7月上旬〜9月下旬(予定)は災害時を除いて校庭内に立ち入ることができません。園営繕課管理計画係。コンポスト容器的補助。生ごみや落ち葉などを土中の微生物の働きで、たい肥にするコンポスト容器をあっせんします。あっせん価格の二分の一を補助します。領収書と必要書類を添えて申請してください。補助は年度内に一世帯一個、三年度で二個まで。同年度内にコンポスト容器と家庭用生ごみ処理機両方の補助を受けることはできません。あっせんは19年2月末日まで随時受け付けます。

返品・交換はできませんので区役所西棟七階で展示している見本を確認の上、申し込みください。園清掃管理課リサイクル推進係。ふれあい保育。親子で同年齢の子どもたちと一緒に保育園生活を体験することができ、希望者は、保育園の給食も体験できます。園(毎月土曜日(祝日・年末年始を除く)場各立保保育園(乳幼児と保護者)各園若干名(費二〇〇円(給食代)申各立保保育園へ園保育指導係。募集します。国の統計調査に必要な調査員の登録を行っています。調査員に任命されると、非常勤の公務員として調査に従事し、報酬も支払われます。9月〜10月(基準日は10月1日)には、事業所・企業を対象とした調査が予定されています。興味のある方は、ご連絡ください。園区民生活部管理課統計係 ☎5307 0621。園サンプレンズ職員。園デイサービス通所者または特別養護老人ホーム入所者の介護など。職種 非常勤介護職員。資格 ホームヘルパー2級以上。時給 九〇〇円。勤務場所 永福・和田ふれあいの家または特別養護老人ホーム上井草園(履歴書を、6月10日(必着)までに園サンプレンズ事務課(〒167 0023 上井草3-33)10)へ郵送(園サンプレンズ

19年4月から認証保育所(A型)を設置・運営する事業者。時公専期間 阿佐谷地域 6月5日(月)〜7月13日(木) 荻窪地域 6月5日(月)〜7月31日(日) 阿佐谷地域 区が建設した施設を賃借して運営する定員三〇名(一時)保育 荻窪地域 JR荻窪駅の改札口から徒歩五分以内の場所を使用した定員三〇名の認証保育所(申込みの時点で保育所の運営ができる事業者)申 園保育課事業者公募担当へ(他) 公募説明会を6月8日(木)午前10時から職員能力開発センター(成田東4-36-13)で行います。6月5日(月)から公募要項を同担当(区役所東棟三階)で配布します。また区ホームページでもご覧になれます。区立保育園 夏季アルバイトなど。夏季アルバイト 園勤務期間 7月1日〜9月30日のうち二カ月(一カ月のみ。7月と9月の二カ月も歓迎。連続三カ月は不可) 勤務時間 午前8時30分〜午後5時15分 勤務日数 月二〇日(日曜日・祝日を除く) 日給など 保育士の有資格者 八一六〇円、その他 七五二〇円、交通費支給なし 募集人数 一〇〇名程度 その他 勤務可能日が月二〇日に満たない方は、勤務可能な日程を履歴書に明記してください。朝・夕パートタイマー 園勤務時間 7月〜19年3月31日(二回まで更新可、条件あり)で 朝の二時間(主に午前

区は、国と都を被告として提訴した「住基ネット受信義務確認等請求事件」が東京地方裁判所で敗訴したことを受け、判決を不服として、4月6日に東京高等裁判所に控訴しました。その後、区は、控訴理由書(第一審判決の取消しを求める具体的理由を記載)を提出しました。控訴理由書および訴訟に要した費用の内訳は、区ホームページでご覧になれます。住基ネット訴訟コーナー(第二回) 控訴理由書の提出。区は、国と都を被告として提訴した「住基ネット受信義務確認等請求事件」が東京地方裁判所で敗訴したことを受け、判決を不服として、4月6日に東京高等裁判所に控訴しました。その後、区は、控訴理由書(第一審判決の取消しを求める具体的理由を記載)を提出しました。控訴理由書および訴訟に要した費用の内訳は、区ホームページでご覧になれます。

住基ネット訴訟コーナー(第二回) 控訴理由書の提出。区は、国と都を被告として提訴した「住基ネット受信義務確認等請求事件」が東京地方裁判所で敗訴したことを受け、判決を不服として、4月6日に東京高等裁判所に控訴しました。その後、区は、控訴理由書(第一審判決の取消しを求める具体的理由を記載)を提出しました。控訴理由書および訴訟に要した費用の内訳は、区ホームページでご覧になれます。

住基ネット訴訟コーナー(第二回) 控訴理由書の提出。区は、国と都を被告として提訴した「住基ネット受信義務確認等請求事件」が東京地方裁判所で敗訴したことを受け、判決を不服として、4月6日に東京高等裁判所に控訴しました。その後、区は、控訴理由書(第一審判決の取消しを求める具体的理由を記載)を提出しました。控訴理由書および訴訟に要した費用の内訳は、区ホームページでご覧になれます。

医療情報案内と急病診療。3423-9909 杉並区急病医療情報センター。24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに。3391-1599 休日等夜間急病診療所。受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)。【小児科】平日:午後7時30分〜10時30分。【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】土曜日:午後1時〜10時(午後1時〜5時耳鼻科のみ当番医)。日曜・祝日:午後5時〜10時(午前9時〜午後5時は当番医)。\*当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423-9909へ。3398-5666 歯科休日急病診療所(荻窪5-20-1杉並保健所内)。【歯科】日曜・祝日:午前9時〜午後5時(受付は4時まで)。





催し

すぎなみ環境情報館  
フリーマーケット

時 6月18日(日)午前10時～午後3時  
場所 あんさんぶる荻窪・情報資料コーナー(区内在住・在勤の方(業者不可) 定一五区画(抽選)無料往復八ガキ記入例参照)で、6月12日(必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167-0051 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪内)へ同館 ☎3398 3191

すぎなみ環境力エルくらぶ  
きれいにカエル隊

時 6月17日(土)午前9時～10時  
場所 (雨天実施) 堀阿佐谷地区(集合場所)区役所青梅街道側玄関前・清掃場所(中杉通り、青梅街道沿い) 高円寺地区(集合場所)高円寺障害者交流館前(高円寺南2-24-18)清掃場所(高円寺南4丁目信号から青梅街道まで) 費用無料(☎電話で、環境課都市推進担当内すぎなみ環境力エルくらぶ事務局 ☎3398 3195へ) 軍手をお持ちの方は持参してください 身軽な服装でお越しください 荷物置き場はありません

リサイクルひろば高井戸

残り布からマイバッグ作り  
時 6月12日(月)・26日(月)午後1時30分～3時30分(計二回) (定

ハガキ記入例  
(1人1枚)

- ①行事名  
②住所  
③氏名(フリガナ)  
④年齢  
⑤電話番号

- 往復ハガキには返信用のあて先も記入を  
●あて先は各記事の申込先  
●託児(3歳～就学前)のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢も記入

一五名(費用無料)電話で、伺ひるばへ(先着順)  
親子で大工さんに習おう  
廃材を利用してプラントケイスを作ります。

時 6月17日(土)午後1時～4時  
場所 小学四年生以上の親子(高校生以上は一人でも可) 定六組二名(抽選) (費用三〇〇円)往復八ガキ(記入例参照)で、6月8日(必着)までに伺ひるばへ古布からぞうり作り  
時 6月17日(土)・24日(土)午前10時30分～午後0時30分(計二回) (定一〇名)抽選(費用五〇〇円)往復八ガキ(記入例参照)で、6月8日(必着)までに伺ひるばへ

時 6月17日(土)午前9時～10時  
場所 (雨天実施) 堀阿佐谷地区(集合場所)区役所青梅街道側玄関前・清掃場所(中杉通り、青梅街道沿い) 高円寺地区(集合場所)高円寺障害者交流館前(高円寺南2-24-18)清掃場所(高円寺南4丁目信号から青梅街道まで) 費用無料(☎電話で、環境課都市推進担当内すぎなみ環境力エルくらぶ事務局 ☎3398 3195へ) 軍手をお持ちの方は持参してください 身軽な服装でお越しください 荷物置き場はありません

講演・講座

健康の源は口もとから!

時 6月15日(木) 22日(木) 29日(木) 午前10時～正午  
場所 上井草保健センター(上井草3-8-19) (☎) 正しく知ろう歯周病の予防と治療(家庭の役割・歯科医院の役割(大竹歯科医院・大竹毅) 自分にあつた歯みがき実習(使用中の歯ブラシを持参) 元気な歯でおいしく食べるために・ためしてみ

歯周病予防教室

時 6月22日(木) 午前10時～11時30分  
場所 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) (☎) 歯周病の予防と治療(家庭の役割・歯科医院の役割(大竹歯科医院・大竹毅) 自分にあつた歯みがき実習(使用中の歯ブラシを持参) 元気な歯でおいしく食べるために・ためしてみ

よつフェイェス・ストレッチ(区内在住・在勤で65歳までの方) 定三〇名(費用無料) (☎電話で、上井草保健センター ☎3394 1212へ) (先着順)

歯周病予防教室  
家族のお口の健康を守るヒント

時 6月22日(木) 午前10時～11時30分  
場所 家族のお口の健康を守るヒント 23日(金) 午前10時～午後1時  
おおいしく食べてお口も元気(調理実習(昼食) / 計二回) 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) (☎) 歯科医師会会員 佐々木美喜乃(区内在住・在勤)で妊娠中または子育て中の40歳代までの方) 定二〇名(費用三〇〇円(昼食代) (☎) 電話で、高井戸保健センター ☎334 4304へ) (先着順)

時 6月22日(木) 午前10時～11時30分  
場所 家族のお口の健康を守るヒント 23日(金) 午前10時～午後1時  
おおいしく食べてお口も元気(調理実習(昼食) / 計二回) 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) (☎) 歯科医師会会員 佐々木美喜乃(区内在住・在勤)で妊娠中または子育て中の40歳代までの方) 定二〇名(費用三〇〇円(昼食代) (☎) 電話で、高井戸保健センター ☎334 4304へ) (先着順)

講演・講座

障害者福祉会館料理教室  
簡単クッキングで楽しいランチを一緒に!

時 6月26日(月) 午前11時～午後1時  
場所 障害者福祉会館(料理研究家・鈴木壽美(区内在住・在勤)・在学)の障害者とその介助者) 定一五名(抽選) (費用五〇〇円) 往復八ガキ(記入例参照)に在勤・在学者は勤務先または学校

障害者福祉会館料理教室

時 6月26日(月) 午前11時～午後1時  
場所 障害者福祉会館(料理研究家・鈴木壽美(区内在住・在勤)・在学)の障害者とその介助者) 定一五名(抽選) (費用五〇〇円) 往復八ガキ(記入例参照)に在勤・在学者は勤務先または学校

名を書いて、6月15日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072 高井戸東4-10-15)へ同事務局 ☎3332 6121

育児講座  
あせらず、ゆったり育てるには

時 6月17日(土) 午前10時～正午  
場所 子育てサポートセンター(宮前2-24-38 宮前保育園内) (☎) 保育カウンセラー・池田祥太郎(子育て中の保護者ほか) 定三〇名(費用無料) (☎電話で、子育てサポートセンター(宮前 ☎3333 4699へ) (先着順) (☎) 車での来場は遠慮ください 託児あり(二〇名)

新米パパママへ  
小児科医からのメッセージ

時 6月14日(水) 午前10時30分～正午  
場所 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) (☎) 赤ちゃんと多い病気とその手当て、急病時の適切な対処法、かかりつけ医を持つことの重要性など(師たがみ小児科医師・田上尚道(対初めのお子さんが1歳前の保護者) 定一〇名(費用無料) (☎電話で、高井戸保健センター ☎3334 4304へ) (先着順)

年代別健康講座  
レディース健康セミナー

時 6月12日(月) 午後2時～4時  
場所 女性特有の病気について(月経困難症や子宮筋腫など) (きせきレディースクリニック) 院長(幾石尚美) 26日(月) 午後2時～3時30分  
場所 女性に大切な栄養と栄養(試食あり) (高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) (☎) 区内在住・在勤で50歳までの女性) 定三〇名(費用無

年代別健康講座

時 6月12日(月) 午後2時～4時  
場所 女性特有の病気について(月経困難症や子宮筋腫など) (きせきレディースクリニック) 院長(幾石尚美) 26日(月) 午後2時～3時30分  
場所 女性に大切な栄養と栄養(試食あり) (高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) (☎) 区内在住・在勤で50歳までの女性) 定三〇名(費用無

料(☎電話で、高井戸保健センター ☎3334 4304へ) (先着順) (☎) 動きやすい服装でお越しください

支援セミナー  
高次脳機能障害者の評価方法

時 6月24日(土) 午後1時30分～4時  
場所 杉並保健所(地下講堂) 荻窪5-20-1 (☎) 高次脳機能障害について、高次脳機能障害の評価方法、懇談会など(師都りハピリテーション病院医師・本田哲三(高次脳機能障害者・家族関係者) 定五〇名(先着順) (費用無料) (☎) 当日、直接会場へ(障害者施策地域生活支援 ☎339 11976) (☎) 地域生活支援係では、高次脳機能障害の専門相談を毎週月曜日に行っていますのでご利用ください

杉の樹大学公開授業

区ゆかりの人「与謝野晶子」について語ります。  
時 6月29日(木) 午前10時～正午  
場所 杉の樹ホール(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター) (☎) 師作家・近藤富枝(区内在住で55歳以上の方) 定五〇名(先着順) (費用無料) (☎) 当日、直接会場へ(☎) NPO法人杉の樹カレッジ ☎3334 0928

高齢者の社会貢献  
スタッフ養成講座

地域のゆつゆ館などを中心としたボランティア活動をする方のための講座です。  
時 6月14日(水) 源平かるたの基礎知識の習得と体験 21日(水) 読み手の基礎知識と実践練習 29日(木) かるた会開催方法と社会貢献スタッフとしての心構えなど(いずれも午後1時

高齢者の社会貢献

地域のゆつゆ館などを中心としたボランティア活動をする方のための講座です。  
時 6月14日(水) 源平かるたの基礎知識の習得と体験 21日(水) 読み手の基礎知識と実践練習 29日(木) かるた会開催方法と社会貢献スタッフとしての心構えなど(いずれも午後1時

アニメのまち  
すぎなみ

杉並アニメーション  
ミュージアム  
タツノコプロアニメ  
博覧会大好評開催中

「科学忍者隊ガッチャマン」・「ハクション大魔王」・「タイムボカン」などで知られるタツノコプロタレントの企画展を開催しています。



タイムボカン ©タツノコプロ

プロのアニメーターをめざす方のコースです。  
一次審査(履歴書と、手描きの作品三枚(内一点は、「室内で食事をしている風景(線画)」、切手をはった返信用封筒(作品返却用)を同封のうえ、7月20日(必着)までに産業振興課アニメ係へ郵送(宅配便可) 二次審査(面接(詳細は本人に通知) 条件 10月・19年3月の間、基本的に一日六時間(週五日、区内のアニメスタジオで動画を中心に学びます) 対象 6月1日現在25歳以下で、講座終了後区内のアニメスタジオで働く意志のある方(ただし、アニメスタジオへの雇用を保証するものではありません) 募集人数 八名程度 費用 無料(産業界振興課アニメ係(☎) 募集要綱は同係(区役所西棟一〇階)で配布。研修スタジオは抽選で決定

時 8月27日(日) までの午前10時～午後5時30分  
場所 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5 杉並会館三階) (☎) 作品と写真で振り返る鷹の台スタジオのあゆみ フィルムに触る「みなしごハッチ」のフィルムを手にとつて絵が動く仕組みを実感 歴代の主題歌に聞き惚れよう お絵かき広場「ミュージアム限定「アクビガール」のぬり絵が楽しめます 来館者プレゼント(企画展記念(数量限定)・詳しくはホームページをご覧ください) アニメシア

高次脳機能障害者の評価方法

時 6月24日(土) 午後1時30分～4時  
場所 杉並保健所(地下講堂) 荻窪5-20-1 (☎) 高次脳機能障害について、高次脳機能障害の評価方法、懇談会など(師都りハピリテーション病院医師・本田哲三(高次脳機能障害者・家族関係者) 定五〇名(先着順) (費用無料) (☎) 当日、直接会場へ(障害者施策地域生活支援 ☎339 11976) (☎) 地域生活支援係では、高次脳機能障害の専門相談を毎週月曜日に行っていますのでご利用ください

年代別健康講座

時 6月12日(月) 午後2時～4時  
場所 女性特有の病気について(月経困難症や子宮筋腫など) (きせきレディースクリニック) 院長(幾石尚美) 26日(月) 午後2時～3時30分  
場所 女性に大切な栄養と栄養(試食あり) (高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) (☎) 区内在住・在勤で50歳までの女性) 定三〇名(費用無



シニアのための地域活動たんけんたい養成講座

| 月日       | 時間                            | 内容                                | 講師                                    |
|----------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 6月17日(土) | 午後1時~1時10分                    | 講座オリエンテーション                       | NPO法人介護サポートネットワークセンター・アラジン理事長・牧野史子    |
|          | 午後1時10分~4時50分                 | 高齢化社会と地域施策「生涯現役社会と高齢者施策」など        | 子育てヘルパー遊 ぎっず 倶楽部代表・加藤正樹ほか             |
| 24日(土)   | 午後1時~2時50分                    | 「コーディネーターとは?」必要性について              | 杉並ボランティア活動推進センター・疋田恵子                 |
|          | 午後3時~4時50分                    | コーディネート活動事例                       | 世田谷NPO法人協議会理事長・光岡明子                   |
| 7月1日(土)  | 午後1時~2時50分                    | 杉並区内の活動事例 デイサービス・移動サービス           | NPO法人生きがいの会理事長・稲垣あきら、(社)友愛の灯協会理事・黒沢良次 |
|          | 午後3時~4時50分                    | 高齢者・障害者の理解「傾聴と基本的理解」              | NPO法人介護サポートネットワークセンター・アラジン理事・大井裕子     |
| 8日(土)    | 午後1時~4時50分                    | 高齢者・障害者の理解「高齢者の特性と心理」認知症とは。対応について | (株)浴風会認知症介護研究・研修東京センター研究企画主幹・小野寺敦志    |
|          | 午後1時~2時50分                    | 杉並区内の食事サービスほか                     | NPO法人新しいホームをつくる会理事・田寺俊治               |
| 15日(土)   | 午後3時~4時50分                    | テーマ別見学と運営課題の仮説                    | 加藤正樹                                  |
|          | 調査活動ワークショップ(期間内に2カ所を選択し訪問します) | 各見学先                              |                                       |
| 29日(土)   | 午後1時~3時40分                    | 評価・講評・修了式                         | 牧野史子                                  |

**シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座**

時 6月25日(日)・27日(火)・28日(水)・30日(金)午前9時30分~午後0時30分 超初心者向けパソコン入門(基本操作・文字入力・簡単な文章の作成/計四回、午後1時30分~4時30分 デジタルカメラ入門(基本操作・パソコンへの取込・画像活用の基本/計四回) 高井戸東3 7 5) 講師 ITスクエア杉並対区内在住

**高井戸西1 17 5)**

夕焼けサロン わかりやすい英作文のポイント

時 6月14日(水)午後6時~8時 誤解されない正しい英作文のコツを教えます 師日本IBM英語セミナー講師・酒井正臣 区内在住で55歳以上の方定 20名(先着順) 費 1000円(茶菓代) 申当日、直接会場へ 関NPO法人竹箒の会・片桐宮 3 3 3 4 9 8 3 Makata@jcom.home.ne.jp

**居間で楽しむお茶の作法**

時 6月17日(土)午後1時30分~3時30分 対区内在住で55歳以上の方(男性優先) 定 10名 費 1000円(茶菓代) 申・関電話 3 2 1 0 7 6 (先着順)

**高齢者のための携帯電話教室**

時 6月13日(火)午前10時~正午 午後1時30分~3時30分 19日(月)午前10時~正午 午後1時30分~3時30分 西荻地域区民センター(桃井 4 3 2) 講師 NPO竹箒の会インストラクター 対区内在住で60歳以上の方 定 各30名 費 無料(往復八ガキ(5面記入例参照)に希望日時も書いて、6月9日(必着)までにNPO法人竹箒の会杉並支部・片桐(〒168 0 0 8 2 久我山 5 15 22)へ(先着順) 関 同会・片桐宮 3 3 3 3 4 9 8 3 Makata@jcom.home.ne.jp

可能な方定各回一五名 費 一八〇〇円 申・関電話、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)に参加希望日も書いて、6月5日までにNPO法人プロップK・石山宮 3 3 3 5 6 2 3 0 FAX 3 3 3 4 3 9 6 8 propk@p.oil.tokyo.ne.jp(先着順) 他 余り布がある方は5cm幅に裂いて持参してください。ない方には別途材料費がかかります 作業の進み具合によっては道具代がかかる場合があります

**ゆうゆう久我山館**

(久我山 5 8 8)

おはあちまの知恵袋 布わらじを作ろう

古くなったシャツや洋服生地などを裂いて、わらじを作りま

時 6月6日(火)・10日(土)・17日(土)・20日(火)午後1時~3時 師田代佳子ほか(監修)尾崎和子(対各開催日のうち最低二日間出席

日(必着)までにNPO法人介護サポートネットワークセンター(〒106 0 0 3 2 港区六本木 4 7 14 みなとNPOハウス 二階) FAX 5 7 7 5 0 1 5 2 2 4 aijn2001@minos.ocn.ne.jp(関同センター) 3 4 0 8 0 4 6 8 (電話は火・金曜日の午前11時~午後6時)

**ゆうゆう高井戸西館**

(高井戸西 1 17 5)

パソコン・デジカメ 何でも相談コーナー

時 6月6日(火)・18日(日)・27日(火)・20日(火)・6月13日(火) 午後0時30分、午後1時30分、午後4時30分 高井戸東3 7 5) ゆうゆう西田館(荻窪 1 5 7 4) ゆうゆう梅里堀ノ内館(堀ノ内 3 3 7 4) 師 ITスクエア杉並対区内在住で55歳以上の方定 一〇名 八名(先着順) 費 各一回五〇〇円 申当日、直接会場へ 関 ITスクエア杉並宮 0 9 0 4 7 2 2 2 5 7 4

ゆうゆう荻窪東館 (荻窪 4 23 12)

心に良いこと学ぶEQ(心の知能指数)サロン

人間関係をより良くし、人生を心豊かに送る「EQ・心の力」を体験的に学びあいましょ。

時 6月11日(日)午後2時~3時 30分 師小川清記 定 一〇名 費 一〇〇〇円

**シニア・トーク・サロン**

時 6月17日(土)午前9時30分~正午 師「テーマ対話」の会(当日参加者の中から希望者が講演し全員で賛否の意見、質疑を交わします) 師司会 上野義道 定 三〇名 費 一〇〇〇円

若々しく暮らすサクセスフル・エイジング

時 6月17日(土)午後1時~4時 定 年後の人生を明るく前向きに生きる人のノウハウ紹介など

師都老人総合研究所研究部長・新開省(対地域活動のリーダーを目指す方または定年後の生活を考える方) 定 三〇名 費 一〇〇〇円

申・関電話またはファクス 5 面記入例参照)で、NPO法人シニア総合研究協会宮・FAX 3 3 9 8 8 7 3 8 へ(いずれも先着順)

**ゆうゆう馬橋館**

(高井戸西 3 16 14)

シニアのための地域活動たんけんたい養成講座

時・関・師左表のとおり 対地域活動に参加を希望する方定 二〇名(抽選) 費 六〇〇〇円 申 八ガキ、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)で、6月14

日(必着)までにNPO法人介護サポートネットワークセンター・アラジン・シニア研修担当(〒106 0 0 3 2 港区六本木 4 7 14 みなとNPOハウス 二階) FAX 5 7 7 5 0 1 5 2 2 4 aijn2001@minos.ocn.ne.jp(関同センター) 3 4 0 8 0 4 6 8 (電話は火・金曜日の午前11時~午後6時)

**ゆうゆう高井戸西館**

(高井戸西 1 17 5)

夕焼けサロン わかりやすい英作文のポイント

時 6月14日(水)午後6時~8時 誤解されない正しい英作文のコツを教えます 師日本IBM英語セミナー講師・酒井正臣 区内在住で55歳以上の方定 20名(先着順) 費 1000円(茶菓代) 申当日、直接会場へ 関NPO法人竹箒の会・片桐宮 3 3 3 4 9 8 3 Makata@jcom.home.ne.jp

**居間で楽しむお茶の作法**

時 6月17日(土)午後1時30分~3時30分 対区内在住で55歳以上の方(男性優先) 定 10名 費 1000円(茶菓代) 申・関電話 3 2 1 0 7 6 (先着順)

**高齢者のための携帯電話教室**

時 6月13日(火)午前10時~正午 午後1時30分~3時30分 19日(月)午前10時~正午 午後1時30分~3時30分 西荻地域区民センター(桃井 4 3 2) 講師 NPO竹箒の会インストラクター 対区内在住で60歳以上の方 定 各30名 費 無料(往復八ガキ(5面記入例参照)に希望日時も書いて、6月9日(必着)までにNPO法人竹箒の会杉並支部・片桐(〒168 0 0 8 2 久我山 5 15 22)へ(先着順) 関 同会・片桐宮 3 3 3 3 4 9 8 3 Makata@jcom.home.ne.jp

**SPORTS**  
スポーツのある暮らし 健康の第一歩

**スポーツ教室**

**競泳飛び込み講習会**

時 6月14日(水)・26日(月)・7月10日(月)午後7時~9時 (受付=午後6時30分~7時) 場 高井戸温水プール(高井戸東 3 7 5) 関 競泳におけるスタートとターンの練習 師 区水泳連盟指導員 対 区内在住・在勤・在学の方と在スイミングクラブで25m以上泳げる方 定 約50名 (先着順) 費 大人500円、中学生以下300円 申 当日、直接会場へ 関 区水泳連盟・森田宮 5 9 3 0 7 2 8 4 他 受付後に指定のスイミングキャップを受け取ってください

**区バウンドテニス交流大会**

時 7月1日(土)午前9時~午後5時 場 荻窪体育館(荻窪 3 4 7 2) 関 バウンドテニス・ダブルス戦(個人申し込み) 対 区内在住で55歳以上の方 定 70名 費 1人500円(保険料) 申・関 区体育館に置いてある所定の用紙に必要事項を記入(個人)し、6月20日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福岡富美子(〒166 0 0 0 3 高井戸東 3 3 0 7 宮 FAX 5 9 3 2 4 6 9 1) へ郵送またはファクス(先着順) 他 1 上履きとお弁当を持

参くください 2 ラケットのない方はお貸しします 3 クラブ員はまとめて申し込んでください

**競技大会**

**区民体育祭秋季大会**

**軟式野球(中学生の部)**

時 7月16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 対区内在住・在学で編成されたチーム 定 45チーム(1チーム11名以上20名以内) 費 1チーム5000円 申・関 電話で、6月18日までに区中学生軟式野球協会・吉野宮 3 3 9 0 3 1 4 4 (月~金曜日午前9時~午後4時)へ(先着順) 他 代表者会議を6月25日(日)午後5時30分から東原中学校(下井草 1 2 8 5)で行います

**弓道夏季大会**

時 7月2日(日)午後1時~5時 場 上井草スポーツセンター弓道場(上井草 3 3 4 1) 対 区内在住・在勤・在学の方と連盟会員 定 30名 申 往復八ガキ(5面記入例参照)で、6月20日(必着)までに穴戸文育(〒168

0065浜田山 1 7 6 203)へ(抽選) 関 穴戸宮 3 3 2 9 4 6 1 4 (午後6時~9時) 他 弓道着、はかまを着用してください

**春季卓球大会~シングルス大会**

時 7月9日(日)午前9時~午後7時 場 高井戸体育館(高井戸寺南 2 3 6 3 1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 130名 費 1000円(加盟員、高校生以下は800円) 申 往復八ガキ(5面記入例参照)に、クラブ名、1部(中・上級)・2部(初級)・3部(初心者)も書いて、6月12日~24日の間に小林章子(〒166 0 0 1 3 堀ノ内 3 4 5 1)へ(先着順) 関 小林宮 3 3 1 3 3 5 1 0 (午後8時~9時) 他 1 部の集合は午後0時30分です

**その他**

**区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会**

**花の民謡大会(観覧者募集)**

時 6月18日(日)午前10時30分~午後5時(10時開場) 場 杉並公会堂大ホール(上荻 1 2 3 1 5) 関 民謡の演技 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 区民謡連盟・石田宮 3 3 3 0 1 8 4 8





【表1 所得限度額】

Table with 4 columns: 扶養人数(税法上), 児童手当 (国民年金加入者, 厚生年金等加入者), 児童育成手当, 児童育成障害手当. Rows show amounts for 0, 1, 2, 3 dependents.

以下、扶養人数が1人増すごとに所得限度額は38万円増加します。

【表2 所得からの控除額】

Table with 2 columns: 控除の種類, 控除額. Lists various deductions like 児童手当, 勤労学生, 障害者控除, etc.

17年度分所得控除から老年者控除は廃止されました。

児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当... 児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当... 児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当...

児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当... 児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当... 児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当...

児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当... 児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当... 児童手当・児童育成手当・児童育成障害手当...

児童手当などの現況届の提出をお忘れなく

ありがとうございました 3~4月のご寄付(敬称略・順不同) 【みどりの基金】匿名=5,000円...

区の共催・後援などの催し・講座

2006杉並ユネスコ教室「世界に触れる夏」外国人中学生と共に異文化交流を楽しむ教室です。

外国人のみなさんへ「日本の家庭料理」日本人と一緒に家庭料理(とりそばろ丼・みそ汁)を作ります。

今見直されるご飯の健康講座と料理教室 6月15日(木)午前10時~午後0時30分

区歯科医師会による歯の街頭相談 口の中に関する相談や、むし歯予防・歯周病予防のための歯みがきについて...

マンション管理セミナー 6月10日(土)午後2時~5時(受付=午後1時30分)

17 5(株)フォーチュン内 ☎3393 3680 (土・日曜日を除く) FAX3393 3652

全建総連杉並建築協議会・住宅デー 6月4日(日)午前10時~午後3時

連続講座「軽度発達障害って?」 1回目と4回目のみ単独で受講できます。

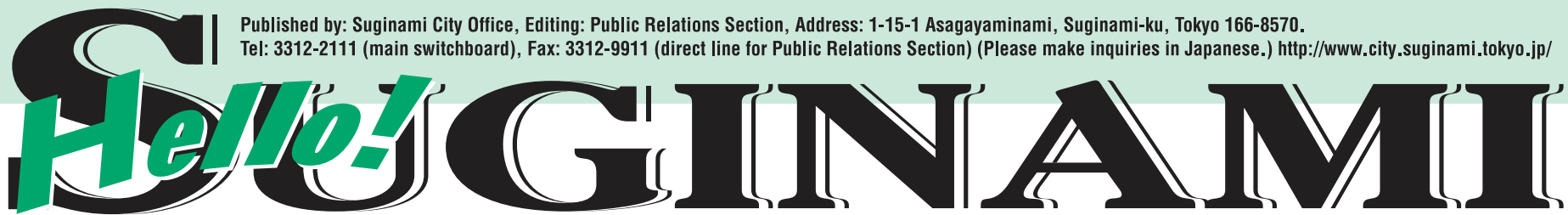
(社)杉並区シルバー人材センター~就業支援講習 1 植木せん定 2 ハウスクリーニングに就業するための...

【凡例】時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費 申=申し込み 問=問い合わせ 他=その他

杉並区シルバー人材センター(〒166 0004阿佐谷南1-14 2みなみ阿佐谷ビル6階 ☎3317 2217)へ

杉並公会堂の催し モーツァルト生誕250周年コンサートin杉並 6月30日(金)午後7時(6時30分開場)





Published by: Suginami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagayaminami, Suginami-ku, Tokyo 166-8570.  
Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese.) <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

This page provides information about the city in English for foreign residents living in Suginami City and appears regularly on Page 8 of this bulletin, published on the 1st day of even-numbered months. The articles here were previously published in the Japanese newsletter *Koho Suginami* and other publications.

このページでは、杉並区に住む外国人の方に、英語で区の情報をお知らせしています(偶数月の1日号8ページに掲載)。なお、日本語版をご希望の方は広報課へ。

## The Child Allowance Program Has Changed

**Inquiries:** Children's Medical Subsidy and Allowance Subsection

The age requirement for child allowance, which until now was up to third grade of elementary school (the first end of the fiscal year after the child reaches nine years of age), has been expanded to up to sixth grade of elementary school (the first end of the fiscal year after the child reaches 12 years of age). In addition, the income restriction has been lifted.

To receive a child allowance, you must file an application. Those who have become eligible for the first time due to the recent revisions to the program and file an application by September 30, will receive special treatment with the provision of allowances dating back to April 1 (or the month following the date eligibility requirements were fulfilled), so please complete the application procedures as early as possible.

Furthermore, children who are in the fourth grade of elementary school as of April 1 (born between April 2, 1996 and April 1, 1997) and had been receiving child allowance until March 31, are eligible to remain in the program and do not need to file an application.

**•Those Who Are Eligible** – Those who fulfill all of the following requirements:

(1) Those who have completed foreign resident registration in the city (and a proper visa). (However, this excludes those with a short-term visa.)

(2) Those who are raising a child up to sixth grade of elementary school (the first end of the fiscal year after the child reaches 12 years of age). (The applicant is the person who provides the most financial support for the child <the main breadwinner>)

**•Income Restriction** – Those whose net income earned dur-

ing 2004 after deductions listed in Chart B are subtracted is less than the designated standard listed in Chart A, are eligible to receive a child allowance. Please note that child allowance for the month of June and thereafter is deliberated based on the income earned during 2005.

**•Child Allowance Amount** – ¥5,000 per child for the 1st and 2nd child; ¥10,000 per child for the 3rd and subsequent child.

**•Application Procedures** – File an application with the Children's Medical Subsidy and Allowance Subsection (Suginami City Office East Bldg. Counter #7 and 8) by mail or in person.

**•Required Documents for Application** – (1) Application form (Application for Authorization) (2) Seal (A signature is also acceptable) (3) Applicant's financial institution name, branch name and regular account number (excludes postal accounts) (4) For those who moved into Suginami City on or after January 2, 2005, an FY2005 Child Allowance Income Certificate from the municipal office of residence on January 1, 2005 (5) A copy of any of the following (a) ~ (f) health insurance certificates (excludes those who are continuing in the program): (a) Health insurance membership certificate (b) The Mutual Aid Association of Private School Personnel membership certificate (c) National civil engineering National Health Insurance union membership certificate (d) Japan Post Mutual Association membership certificate (e) Ministry of Education, Culture, Sports Science and Technology Mutual Society of Health Insurance membership certificate (Restricted to the university chapter) (f) Boating health insurance membership certificate

\* For those who are enrolled in health insurance other than (a) ~ (f) and are enrolled in a pension plan (such as welfare

## - Eligible Age Group Has Expanded and the Income Restriction Has Become More Lax -

annuity), a Pension Membership Certificate issued by the place of employment is required. Furthermore, for those who are enrolled in National Health Insurance, a pension membership certificate is not required.

<Child Allowance Income Restrictions>

| Chart A – Income Standard (As of April 1, 2006) |   |                         |
|---|---|-------------------------|
| No. of Dependents (According to Law)            | National Health Insurance Members/Not Yet Pension Members | Welfare Annuity Members |
| 0   | ¥4,600,000  | ¥5,320,000              |
| 1   | ¥4,980,000  | ¥5,700,000              |
| 2   | ¥5,360,000  | ¥6,080,000              |
| 3   | ¥5,740,000  | ¥6,460,000              |

\* For each additional dependent, the income standard is an additional ¥380,000.

| Chart B – Income Deductions   |                             |
|---|-----------------------------|
| Uniform Deduction   | ¥80,000                     |
| Working Student, Widow, Widower Deduction                                   | ¥270,000                    |
| Special Widow Deduction   | ¥350,000                    |
| Disabled Person's Deduction (per person)                                    | ¥270,000                    |
| Special Disabled Person's Deduction (per person)                            | ¥400,000                    |
| Misc. Loss, Medical Expense, Small-Scale Business Association Fee Deduction | Applicable Deduction Amount |
| Elderly Dependent Deduction (per person)                                    | ¥60,000                     |
| Elderly Person Deduction (for income of 2004 only)                          | ¥500,000                    |

## Announcement on National Health Insurance

1. Notification and payment slips for FY2006 will be mailed on June 16 (a notification letter only will be sent to those who pay by bank account transfer).

\* There are no payments due in April and May. The sums for these two months are included in the installments paid from June through March.

2. National Health Insurance premiums for FY2006 have been adjusted as follows:

**1) Medical Insurance Premium (Basic Fee)** = Insurance premiums to be collected from all insured members.

**Per Income Levy** = 1.82 (2.08 in FY2005)

Insurance premiums are calculated by multiplying the

total residents' tax of all the household's insured members by this rate.

**Per Capita Levy** = ¥33,300 per insured member (¥32,100 in FY2005)

**Maximum Ceiling** = ¥530,000 per year per household (same as FY2005).

**2) Nursing Insurance Premium (Nursing Fee)** = Insurance premiums to be collected from insured members between 40 and 64 years of age.

**Per Income Levy** = 0.36 (0.32 in FY2005)

Insurance premiums are calculated by multiplying the total residents' tax of all applicable household insured members by this rate.

**Inquiries:** Qualification Subsection, National Health Insurance Section

**Per Capita Levy** = ¥12,000 per applicable insured member per year (same as FY2005)

**Maximum Ceiling** = ¥80,000 per year per household (same as FY2005)

\* Due to tax revisions, insurance premium reduction programs are available for those born on or before January 1, 1940.

3. A National Health Insurance Premium Statement form will be mailed on June 28 to those who have not filed an FY2006 Residents' Tax report. Those without an income for 2005 who submit this report may receive a reduction in health insurance premiums. Please return the completed form with the enclosed return envelope.

## Events Calendar (June through August)

Suginami Association for Cultural Exchange (SACE) organizes various fun events in which foreign residents are free to participate and people from around the world, including Japanese, enjoy friendly exchanges. Please join in!

### Japanese Cooking

Experience Japanese culture by preparing homemade cooking ("torisoboro-don" ground chicken on rice and miso soup) with Japanese people. We will learn how to make "dashi" soup stock when making miso soup.

**Date and time:** July 1 (Sat.), 11:00 p.m. to 2:00 p.m.

**Location:** Cooking Room, Asagaya Community Hall

**Eligibility:** Foreigners

**Capacity:** 24 persons (by lottery)

**Fee:** ¥500

**How to apply:** Write your name, nationality, address,

telephone number and fax number (if you have) on the postcard or fax, and send it to "Japanese cooking" subsection of SACE. this must reach no later than June 16.

### SACE Counseling Services for Foreign Residents

SACE offers free counseling on difficulties encountered in everyday life.

**Date and time:** Fridays, 1:00 to 4:00 p.m.

**Location:** Minami-Asagaya Building 5F, SACE

**Languages:** Japanese, English, Chinese and Korean

**How to apply:** In person, by telephone or by letter (mail or fax)

**Fee:** Free

### International Exchange Salon

The Salon is located on the International Exchange

Floor (5F) of the SACE office as a place where both foreign and Japanese residents can enjoy free and open communication with each other.

**Hours:** Mondays (except national holidays), 1:30 to 4:30 p.m.

**Location:** SACE International Exchange Floor, Minami-Asagaya Building 5F

**Fee:** Free

**Other:** Food and drinks are permitted at the International Exchange Salon; political, religious or for-profit activities are prohibited.

To apply, or for more information on the above, contact SACE, Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami 166-0004.

**Tel: 5378-8833 Fax: 5378-8844**

**E-mail: [aces@ck9.so-net.ne.jp](mailto:aces@ck9.so-net.ne.jp)**





Published by: Suginami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagayaminami, Suginami-ku, Tokyo 166-8570.  
Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese.) <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

## 児童手当制度が変わりました

—対象年齢の拡大・所得制限の緩和—

児童手当の支給対象年齢が、これまでの小学3年生(9歳到達後最初の年度末)までから小学6年生(12歳到達後最初の年度末)までに拡大され、あわせて所得制限も引き上げられました。

手当を受けるには申請が必要です。今回の制度改正により新たに支給対象となる方は、9月30日までに申請すれば、特例的に4月1日(または支給要件に該当した日の翌月)にさかのぼって手当が支給されることがありますので、早めに手続きをしてください。

なお、4月1日現在小学4年生(平成8年4月2日～9年4月1日生まれ)で、3月31日まで児童手当を受給していた児童は資格が継続されますので、申請の必要はありません。

◇**対象となる方**=次の条件をすべて満たす方。

①区内に外国人登録(在留資格)があること(ただし在留資格が短期滞在などは除く)

②小学6年生(12歳到達後最初の年度末)までの児童を養育していること(申請者は、児童の生計を維持する程度の高い方(主たる生計維持者)です)

◇**所得制限**=16年中の所得金額からB表の控除額を差し引いたあとの金額が、A表の限度額未満であれば支給対象となります。なお、6月分以降の手当

は、17年中の所得金額により審査します。

◇**手当月額**=第1子・第2子=各5000円/第3子以降=1人につき1万円

◇**申請方法**=申請書を、子ども医療・手当係(区役所東棟3階7・8番窓口)へ郵送または持参してください。

◇**申請に必要なもの**=①申請書(認定請求書)②印鑑(サイン可)③申請者の金融機関名・支店名・普通預金口座番号(郵便局を除く)④17年1月2日以降に杉並区に転入した方は、17年1月1日にお住まいだった区市町村長発行の「17年度児童手当用所得証明書」⑤次の(ア)～(カ)の健康保険被保険者証等の写し(任意継続の場合を除く)(ア)健康保険被保険者証(イ)私立学校教職員共済加入者証(ウ)全国土木建築国民健康保険組合員証(エ)日本郵政公社共済組合員証(オ)文部科学省共済組合員証(カ)大学支部に限る(カ)船員保険被保険者証

※(ア)～(カ)以外の健康保険の方で被用者年金(厚生年金など)に加入している場合は、勤務先発行の「年金加入証明書」。なお、国民年金加入の方は、年金加入証明書は必要ありません。

【問い合わせ】子ども医療・手当係へ

(児童手当の所得制限)

| ◇A表 所得限度額(18年4月1日現在) |                |         |
|----------------------|----------------|---------|
| 扶養人数(税法上)            | 国民年金加入者・年金未加入者 | 厚生年金加入者 |
| 0人                   | 460万円          | 532万円   |
| 1人                   | 498万円          | 570万円   |
| 2人                   | 536万円          | 608万円   |
| 3人                   | 574万円          | 646万円   |

※以下扶養人数が1人増すごとに所得制限は38万円増加します。

| ◇B表 所得金額からの控除額      |       |
|---------------------|-------|
| 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 |
| 老人扶養控除(1人につき)       | 6万円   |
| 老年者控除(16年中所得のみ)     | 50万円  |

### 国民健康保険のお知らせ

①18年度保険料額通知書と納付書を6月16日にお送りします。(口座振替ご利用の方には通知書のみを郵送します)

※4月・5月の保険料は、6月から翌年3月まで10回に割り振って上乗せして請求します。

②18年度国民健康保険料を次のように改定しました。

◇医療分保険料(基礎賦課額保険料)=すべての被保険者が負担する保険料・所得割保険料・・・100分の182(17年度は100分の208)

保険料額は、世帯の被保険者全員の住民税合計額に、これに乗じた額となります。

・均等割保険料・・・被保険者1人につき年33300円(17年度は32100円)

・最高限度額=1世帯あたり年53万円(17年度と同じ)

◇介護分保険料(介護納付金賦課額保険料)=40歳から64歳までの被保険者に加算される保険料

・所得割保険料率=100分の36(17年度は100分の32)

保険料額は、世帯の該当者全員の住民税合計額に、これに乗じた額となります。

・均等割保険料=該当者1人につき年12000円(17年度と同じ)

・最高限度額=1世帯あたり年8万円(17年度と同じ)

※税制改正により、昭和15年1月1日以前に生まれた方に、保険料の緩和措置をとっています。

③18年度住民税が未申告の方に、6月28日に「国民健康保険料に関する申告書」をお送りします。17年中に収入のない方は、この申告書を提出すると、保険料が減額になる場合があります。同封の返信用封筒で、返送してください。

【問い合わせ】国保年金課国保資格係

### 6～8月のイベント情報

杉並区交流協会では、外国人の方が気軽に参加でき、日本人をはじめ多くの外国人の方と楽しく交流できるイベントをたくさん企画しています。皆さんも、ぜひご参加ください。

#### ◇日本の家庭料理

日本人と一緒に家庭料理(とりそばろ丼、みそ汁)を作って、日本の文化を体験しましょう。みそ汁はだしの取り方から学べます。

【日時】7月1日(土)午前11時～午後2時【場所】阿佐谷地域区民センター料理室(阿佐谷南1-47-17)【対象】外国人の方【定員】24名(抽選)

【参加費】500円【申し込み】ハガキまたはファクスに、氏名、国籍、住所、電話番号、お持ちの方

はファクス番号を書いて、6月16日(必着)までに杉並区交流協会「日本の家庭料理」係へ

#### ◇外国人相談

当協会では外国人の皆さんが日頃抱えている問題や悩みにお応えするため、外国人相談窓口を開設しています。

【日時】毎週金曜日午後1時～4時【場所】杉並区交流協会交流係【使用言語】日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語【相談方法】来所・電話・文書(郵送・ファクス)【費用】無料

#### ◇国際交流サロン

自由楽しく交流できる場所として、協会事務

所の5階を国際交流サロンとして開放しています。

【日時】毎週月曜日午後1時30分～4時30分(祝日は除く)【参加費】無料【その他】国際交流サロンでの飲食はOKです。なお、政治活動、宗教活動および営利を目的とした使用は禁止となっていますのでご協力ください。

☆

【問い合わせ】杉並区交流協会(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階tel5378-8833fax5378-8844)e-mail:aces@ck9.so-net.ne.jp