

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

{ 7/15 }
令和2年(2020年)
No.2282

新型コロナウイルスに関する
最新情報はこちらで
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッター
で、随時情報をお伝えしています。



新型コロナウイルス
感染症情報
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター
(地震・水防情報等)
@suginami_tokyo



特集

「新しい生活様式」を実践しながら 夏を乗り切っていきましょう!

次の症状がある方はご相談ください

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
- 重症化しやすい方*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている
症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります。強い症状と思う場合にはすぐにご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

杉並区帰国者・接触者電話相談センター
☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)

新型コロナ受診相談窓口
(帰国者・接触者電話相談センター)
☎5320-4592
(平日午後5時～翌日午前9時。土・日曜日、祝日は終日)

Contents — 主な記事 — 6 | 2年度 区民健康診査・がん検診などのお知らせ 8 | 図書館 8月の子ども向け行事 12 | 公園利用のマナー

〒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: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | ✍ 編集: 広報課

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。

「新しい生活様式」を実践しながら 夏を乗り切っていこう!



新型コロナウイルス感染症の流行により、今年の夏は今までは異なった環境で過ごしていく必要があります。ウイルスという目に見えない脅威に立ち向かっていくためには、感染症予防・対策を行いながら社会活動に取り組んでいくことが大切です。

国から「新しい生活様式」が示されていますが、私たちの日々の生活ではどのようなことに気を付けていけばよいのでしょうか。事例を挙げて紹介します。

感染防止の3つの基本

3密（密閉・密集・密接）の回避に引き続きご協力ください!



身体的距離の確保

人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けましょう。



マスクの着用

外出時や会話をするときはマスクを着けるようにしましょう。

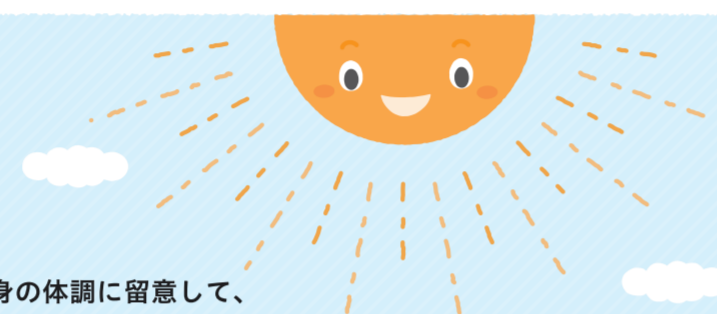
※熱中症に注意し、屋外で十分な距離を確保できる場合には、適宜外すようにしましょう。



手洗い

家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。手洗いは30秒程度、水とせっけんで丁寧に。

熱中症予防について



今年の夏は「新しい生活様式」を実践しながら、高温・多湿の環境下における自身の体調に留意して、今まで以上に熱中症対策に取り組んでいきましょう。

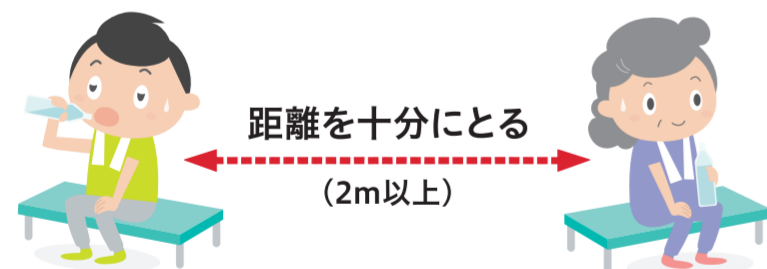
—問い合わせは、各保健センター（荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331）へ。

行動の留意点 今年の夏はどんなことに気を付ければいいのか?

マスクは着けなくてよいの?

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

マスクの着用により湿った空気を吸うため、喉の渇きを感じにくくなることもあり、夏期の高温・多湿の環境下では、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。喉が渇いていなくても小まめに水分補給を心掛けるようにしましょう。



マスクを着けたままの運動は、熱中症につながる可能性も…

CASE-1

体温上昇時には、血管拡張や血流量の増加、発汗、呼吸促進により体熱の拡散を行います。マスクを着けて運動した場合、体熱の拡散がしづらくなり、熱中症につながる可能性が指摘されています。

CASE-2

マスクを着けて運動をした場合、着けないで運動した人と比べ、心拍数、呼吸数、血中二酸化炭素濃度が増加、マスク内の皮膚温度も上昇し、体への負担がかかることになるという報告もあります。

室内では

- エアコンの活用が有効です。感染症対策として、換気をするのが大事になるため、冷房時でも窓やドアを開放し、換気扇・扇風機等を活用することで、空気の入替えをしましょう。
- 室内の温度・湿度は小まめに調整するようにしましょう。



外出時は

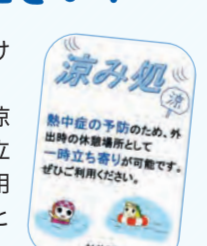
- 涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を活用しましょう。
- 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動し、水分補給をしてください。



「涼み処」として 区立施設をご利用ください!

区では、買い物や用事などでお出掛けの際に、暑さでの体力消耗を防ぐため、気軽に立ち寄り、涼むことができる「涼み処」として、9月30日まで以下の区立施設を開放しています。どなたでも利用いただけますので、熱中症の予防対策としてお立ち寄りください。

一時立ち寄り
できます!



▶開放施設=区役所、地域区民センター（西荻地域区民センターを除く）、集会所、運動施設（体育館・運動場）、図書館（永福図書館を除く。中央図書館は再開し次第利用可）、杉並保健所、保健センターほか
※詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。
圖危機管理対策課



引き続き「新しい生活様式」で 過ごしていきましょう

買い物

- 少人数、短時間で済ませましょう
- レジで並ぶ時は人との間隔（ソーシャルディスタンス）を取りましょう
- なるべく電子決済を利用するようにしましょう



公共交通機関の利用

- 混んでいる時間帯の利用をなるべく避けるようにしましょう
- 人との会話は控えめにしましょう
- なるべく徒歩や自転車を利用するようにしましょう



食事

- 対面ではなく、なるべく横並びで座るようにしましょう
- 大皿で料理を取り分けることを避け、個々に食べるようにしましょう
- 持ち帰り（テイクアウト）や出前を利用しましょう



娯楽・スポーツ等

- オンライン鑑賞を活用しましょう
- ジョギング等は少人数で行いましょう
- 狭い空間に長時間いることは避けましょう
- 大声での発声や歌唱等を行う際には、十分な距離を確保しましょう
- 公園等は空いている時間帯や場所を選ぶようにしましょう



水分補給を忘れずに!

一般的に、1日あたり1.2Lの水分の摂取が目安とされています（食事を除く）。喉の渇きを感じる前に、小まめに水分補給をしましょう。また、激しい運動や作業をして汗をかいた時には、塩分も補給しましょう。



日頃から健康管理をしよう!

毎日定時に体温測定をしたり、健康チェックをすることは熱中症対策にも有効です。日頃から自身の体を知り、十分な睡眠や栄養バランスのよい食事を取りながら、体調を管理しましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。

周囲の方への目配り、お声掛けを!

熱中症にかかりやすい高齢の方、お子さん、障害のある方などは、特に注意をする必要があります。日頃から、周囲の方への声掛けをしていきましょう。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です

国民年金保険料は、日本年金機構から送付される納付書による現金納付のほか、クレジットカード納付や口座振替での納付ができます。

口座振替は、当月分保険料を当月末に引き落とすことにより月50円割引される早割制度のほか、さらに割引額が多い6カ月分・1年分・2年分をまとめて納付する前納制度もあります。

口座振替を希望する方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関の届け出印を持参の上、預貯金口座がある金融機関または杉並年金事務所へお申し込みください。また、郵送による手続きも可能です。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

生活・環境

街区表示板の整備事業の実施

区では、街角にある建物の外壁や塀などに設置してある街区表示板について、毎年地域を定めた上で、定期的に貼り替え等の整備を行っています。

対象地域では、作業員証明書を携行した委託業者等が巡回し、街区表示板の設置状況を調査します。調査の結果、破損や不具合があると判断された街区表示板は、修繕や貼り替えを行います。

新規設置が望ましい場所には、建物の所有者の承諾を得た上で、街区表示板を新たに設置します。

▶2年度対象地域=井草、今川、上荻、上井草、清水、善福寺、西荻北、桃井
☎区民課管理係住居表示担当

採用情報 ※応募書類は返却しません。

会計年度任用職員(短時間) 区立学校スクール・サポート・スタッフ

☎教員の授業準備等の補助(教材の印刷や丁合ほか)
▶勤務期間=8月24日~3年3月31日(予定。5回まで更新可)
▶勤務日時=原則、週2日。月~金曜日の午

① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

前8時~午後5時のうち実働6時間▶勤務場所=区立小中学校▶資格=18歳以上の方(教員免許不要)▶募集人数=25名程度▶報酬=時給1083円▶その他=有給休暇・慶弔休暇等あり。交通費支給(月5万5000円まで)☎申込書(教育人事企画課(区役所東棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、7月31日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参☎同課☎第1次選考の結果は8月上旬に通知予定

募集します

杉並区教育振興基本計画審議会委員

教育行政を取り巻く状況の変化を見据え、新たに4年度を始期とする教育ビジョンを策定するにあたり、さまざまな観点からご意見をいただくため「杉並区教育振興基本計画審議会」を設置します。

☎審議期間=10月~3年6月(開催回数は5~6回を予定。1回2時間程度)▶募集人員=2名以内(選考)▶報酬=各回1万2000円☎区内在住・在勤・在学で18歳以上の方☎作文「これからの杉並区の教育が目指すべきこと」(様式自由。800字以内)に、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・志望理由、在勤・在学の方は勤務先または学校名とその所在地を書いた用紙(様式自由)を添えて、教育委員会事務局庶務課庶務係☎5307-0692✉koyoiku-iinshomu@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール・持参▶申込締め切り日=7月31日(必着)☎同係☎選考結果は、8月下旬頃(予定)に応募者全員へ通知

高井戸地域区民センター協議会委員

☎協議会で行う催し等の企画・実施、広報活動ほか▶任期=10月22日~4年10月21日(1期2年。2期まで更新可)▶活動場所=高井戸地域区民センター・上高井戸区民集会所▶資格=上高井戸全域、高井戸西全域、高井戸東全域、久我山全域、浜田山全域、宮前1・2・4・5丁目、松庵1丁目、下高井戸1・3~5丁目

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



住の方▶募集人員=若干名▶報酬=交通費程度☎申込書(高井戸地域区民センター・上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-5)で配布。同協議会☎http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/からも取り出せます)を、同協議会事務局(〒168-0072高井戸東3-7-5高井戸地域区民センター内)へ郵送・持参。または、はがき(10面記入例)に「委員希望」と書いて、同事務局▶申込締め切り日=8月7日(必着)☎同事務局☎3331-7980☎8月25日(火)に面接を実施。過去に委員を務めた方は応募不可。申込書は返却しません

ゆうゆう館2年度下半期団体利用申請

10月~3年3月までの間、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。☎区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、高齢者支援団体(さざんか一ど登録団体で高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施している団体)☎直接、7月21日~8月4日に利用を希望するゆうゆう館☎各ゆうゆう館または高齢者施策課施設担当☎申請時に参加者名簿を提出。利用期間が異なるゆうゆう館あり。今川館は8月3日休館

杉並区健康づくり推進協議会委員

「杉並区健康づくり推進条例」に基づき設置している協議会で、健康づくりに関する施策を実施するにあたり、調査審議します。

☎任期=9月1日~4年8月31日▶募集人数=2名▶報酬=日額1万2000円☎区内在住で20歳以上の方(公務員を除く)☎小論文「杉並区民の健康づくりについて私の考えること」(様式自由。800字程度)に、住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・職業・経歴(区政に関する活動実績がある方のみ)を書いた用紙(様式自由)を添えて、7月31日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参☎応募状況により面接あり☎同課健康推進係☎3391-1355

8月の各種健康相談 申込みは、各保健センターへ(いずれも予約制)。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	乳幼児歯科相談	栄養・食生活相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	20日(木)	5日(水) 19日(水)	-	26日(水)	午前 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木)	14日(金)	24日(月) 午後1時30分	6日(木) 午前9時30分 21日(金) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	3日(月)	-	-	4日(火)	午前 3日(月) 24日(月) 午後 -	6日(木)	4日(火) 午後1時30分	19日(水)・20日(木) 午後1時30分 28日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	27日(木)	-	17日(月) 午後1時 午後2時30分	3日(月)	午前 18日(火) 午後 6日(木)	18日(火)	13日(木) 午後2時	7日(金)・27日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水)	6日(木) 20日(木)	-	27日(木)	午前 26日(水) 午後 5日(水)	-	11日(火) 午後1時30分	31日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	20日(木)	-	-	-	午前 20日(木) 午後 26日(水)	-	19日(水) 午前10時	4日(火) 午後1時30分

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

凡例 時日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申込み(記載のないものは直接会場へ)
☎問い合わせ ☎他 ☎Eメールアドレス ☎HPホームページアドレス

杉並ふれあい農業推進フォトコンテスト

因「杉並の農風景(野菜や花など)」に関する写真▶**大きさ**=六ツ切(A4サイズの印画紙に印刷した写真でも可)▶**賞**=農業委員会会長賞1名(賞状と副賞・区内共通商品券5000円分)、入選5名(副賞・区内共通商品券2000円分)、佳作10名(副賞・区内共通商品券1000円分)、入賞者除く応募者全員(区内共通商品券500円分)▶**入賞者発表**=11月上旬頃
 因区内在住・在勤・在学の個人または団体(1人2点まで) 因作品の裏面に住所・氏名・電話番号・タイトルを書いて、10月9日(必着)までに農業委員会事務局(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階産業振興センター都市農業係)へ郵送・持参 因事務局☎5347-9136 因応募作品は返却しません。個人を特定できる場合は、応募前に必ず写っている人の承諾を得てください。入賞作品はネガ等の提出をお願いするなど、杉並の農業振興に関するイベント等に利用することがあります。

審議会等のお知らせ

都市計画審議会

時7月29日(水)午前10時~正午 場区役所第3・4委員会室(中棟5階) 因東京都市計画公園(上ノ台公園・松庵二丁目公園)の変更について、「東京都市計画 都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」および「東京都市計画 都市再開発の方針」の改定について 因都市整備部管理課

「令和2年7月豪雨災害義援金」
ご協力をお願いします

◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】12月28日(月)まで
 【入金方法】「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00110-8-588189 口座加入者名 日赤令和2年7月豪雨災害義援金」へ振り込み

※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振替手数料はかかりません。

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】12月28日(月)まで
 【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階)、区役所1階ロビー、区民課区民係(東棟1階)、各区民事務所、各地域区民センター(西荻地域区民センターは11月1日(予定)から)ノ休業日を除く
 因保健福祉部管理課地域福祉推進担当

施設情報

勤労福祉会館・西荻地域区民センター集会所等の申し込み開始について

大規模改修工事のため休館している勤労福祉会館・西荻地域区民センター(桃井4-3-2)は、11月1日から

利用開始予定です。

8月15日から「さざんかねっと」で11月利用分以降の集会所等の抽選申し込みを順次開始します。定員などの詳細は、「さざんかねっと」または区ホームページをご覧ください。

因地域課西荻地域活動係☎3301-0981

福祉手当等の申請はお済みですか

—— 問い合わせは、障害者施策課障害者福祉係☎5307-0781へ。

心身に障害のある方や難病を患っている方に、各種手当の支給や医療費の助成などを行っています。手当などの内容は下表のとおりです。すでに受給中の方は手続き不要です。

所得制限、他の手当等との併給制限、年齢制限(65歳以上の方は原則対象外)、施設入所制限等があります。

また、所得制限超過で手当などが受給できなくなった方でも、2年度に再び所得が制限額内となれば受給できます。該当する方は再度申請手続きが必要です。詳細は、お問い合わせください。

心身障害者(児)手当等

手当等の種類	対象者
心身障害者福祉手当(◎○△□)	次のいずれかに該当する方①身体障害者手帳1~3級②愛の手帳1~4度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症④精神障害者保健福祉手帳1級
障害手当(◎○□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方①身体障害者手帳1・2級②愛の手帳1~3度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症
特別障害者手当(◎□)	20歳以上で精神や身体に重度の障害(身体障害者手帳1・2級程度と愛の手帳1・2度程度の障害が重複している状態など)があるため、常時特別な介護が必要な方
障害児福祉手当(◎○□)	20歳未満で精神や身体に重度の障害(身体障害者手帳1級(2級の一部)程度または愛の手帳1度(2度の一部)程度など)があるため常時介護が必要な方
特別児童扶養手当(◎○□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方①身体障害者手帳1~3級(4級の一部)程度②愛の手帳1~3度程度③日常生活に著しい制限を受ける精神障害、発達障害、身体の障害、内臓の障害または疾患がある児童
重度心身障害者手当(◎○△□)	次のいずれかに該当する方①重度の知的障害者で、日常生活において常時複雑な配慮が必要な程度の著しい精神症状を有する②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している③重度の肢体不自由者で、両上肢、両下肢の機能が失われ、かつ、座っていることが困難な程度以上の身体障害を有している
難病患者福祉手当(◎○△□)	難病疾病(344種類。疾病によって条件があります)の方
心身障害者医療費助成(◎△)	次のいずれかに該当する方①身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級まで)②愛の手帳1~3度③精神障害者保健福祉手帳1級④脳性まひまたは進行性筋萎縮症

※◎=所得制限あり、○=併給制限あり、△=65歳以上は原則対象外、□=入院・施設入所は制限あり。

国のマイナポイントが始まりました



国のマイナポイントが7月1日から始まりました。マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポイントの予約・申し込みをマイキープラットフォーム <https://id.mykey.soumu.go.jp> や郵便局やセブン-イレブン、ローソン、みずほ銀行などの支援用端末機から手続きができます。開始時期などの詳細は、マイナポイント事業専用サイト(右下2次元コード)などでご確認ください。

◆マイナポイントとは

国がマイナンバーカードを活用した消費活性化策として実施するものです。マイナンバーカードをお持ちの方が、利用しているキャッシュレス決済サービスで3年3月31日までに2万円のチャージまたは買い物をすると、1人あたり上限5千円分のマイナポイントが自身のキャッシュレス決済サービスに付与され、買い物に利用できます。

●マイナポイントに関するお問い合わせ
 総務省マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178
 (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)



▲マイナポイント事業専用サイト

●マイナンバーカードの交付申請に関するお問い合わせ
 因区民課個人番号カード交付担当

急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談! ※保険証・医療証を忘れずに!
 ※未成年者の受診は、原則保護者等が付き添いをお願いします。

機関	診療科目	平日	土曜日	日曜日、祝日	備考	
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分~10時30分	受け付けは終了30分前まで。受診前にお電話ください。※午後5時以降小児科は、1歳以上が診療対象。			
	内科・小児科・耳鼻咽喉科				午後5時~10時(※)	午前9時~午後10時(※)
	外科					午前9時~午後5時
急病診療医療機関 (当番医)の案内は☎7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科			午前9時~午後5時	受け付けは終了30分前まで。受診前に医療機関へお電話ください。	
歯科保健医療センター (杉並保健所5階) ☎3398-5666	歯科			午前9時~午後5時	受け付けは終了1時間前まで。受診前にお電話ください。	

医療機関案内・急病相談

機関	平日	土・日曜日、祝日	備考
杉並区急病医療情報センター ☎7399 (または☎5347-2252)	午後8時~翌日午前9時	午前9時~翌日午前9時	相談員による対応
東京都医療機関・薬局案内サービス (ひまわり・t・薬局いんふお) ☎5272-0303	24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
東京消防庁救急相談センター ☎7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チームによる対応

※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。



2年度 区民健康診査・がん検診などのおしらせ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い延期していた区民健康診査・がん検診（胃内視鏡検査を除く）を、8月から開始します。

対象者やすでに申し込みをした方には、7月末（眼科検診は9月末予定）に受診券を郵送します。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

■全ての健（検）診の対象年齢は、2年度中（4月1日～3年3月31日）に誕生日を迎えた満年齢です。

■各健（検）診ともに、7月下旬から区ホームページで健（検）診実施機関一覧がご覧になれます。

受診に際してのお願い

- 新型コロナウイルス感染の拡大状況等によっては、健（検）診を一時休止する場合があります。受診券を受け取りましたら、できるだけ早めの予約をお願いします。
- 感染症予防対策として、各自でマスクを用意いただき、必ずマスクを着用した上で、お越しください。
- 密集・密接を防止するため、必ず電話等で健（検）診の事前予約をした上で、受付時間を守って受診してください。

区への申し込みが必要な健（検）診

健（検）診名	区民健康診査		がん検診			
	成人等健診 ※1	子宮頸がん ※2	乳がん ※2	肺がん	胃がん	
対象者	30～39歳で職場などで健診を受ける機会がない方	20歳以上の女性	40歳以上の女性	40歳以上の方	40歳以上の方	50歳以上の方
費用	無料	500円 ※3	500円 ※4	500円 (65歳以上は無料)	500円	1000円
受診期間 (休診日を除く)	8月1日～3年2月28日					
申し込み締め切り(必着)	3年2月12日					
受診券発送日	●新規に申し込む方=9月上旬までの到着分は受付後、おおむね2～3週間で発送。9月中旬以降の到着分は毎週月曜日締め切りで、木曜日発送 ●その他の方=下記「がん検診受診券(シール)申し込みの流れ」をご覧ください					

※1. 平成29年～令和元年度の間で成人等健診の受診履歴のある方は申し込み不要。受診券を7月末に発送します。

※2. 子宮頸がん検診、乳がん検診、胃がん検診（胃内視鏡）は2年に一度しか受診できません。

※3. 平成11年4月2日～12年4月1日生まれの女性は、子宮頸がん検診無料クーポン対象であるため、申し込み不要。7月末にクーポン券を発送します。

※4. 昭和54年4月2日～55年4月1日生まれの女性は、乳がん検診無料クーポン対象であるため、申し込み不要。7月末にクーポン券を発送します。

※5. 区民健康診査の対象の方は、区民健康診査と同時受診です。また、前立腺がん検査は区内の検診実施機関に限りまですので、ご注意ください。

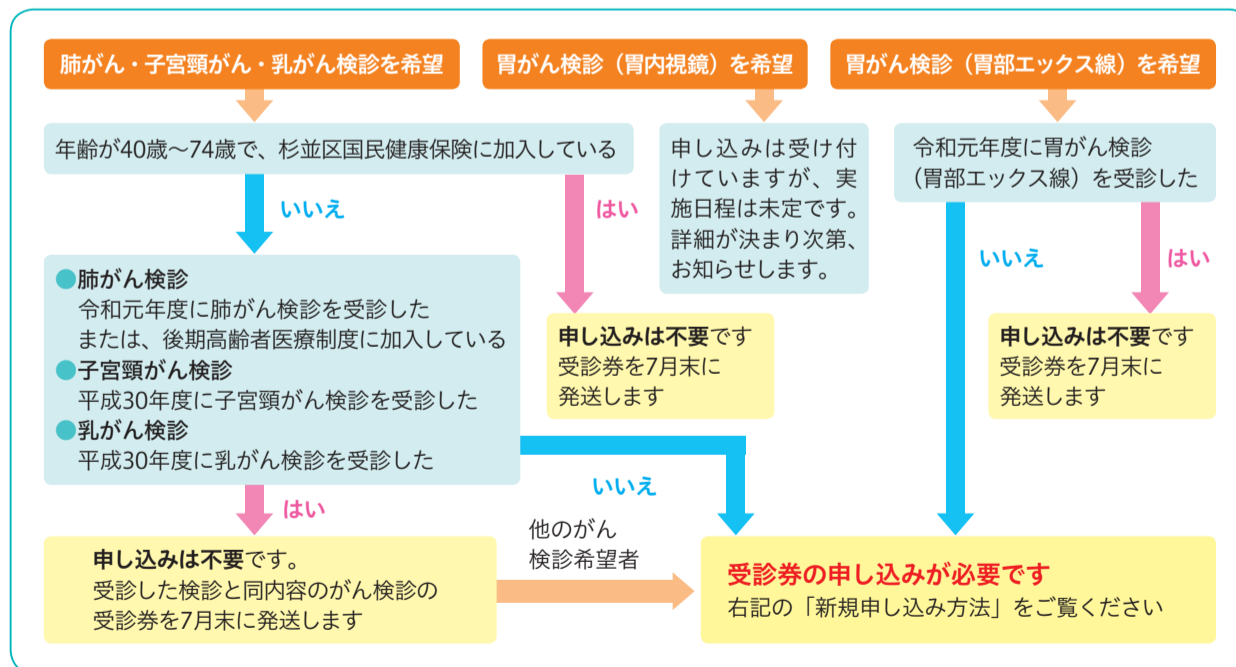
区への申し込みが不要な健（検）診

健（検）診名	区民健康診査		がん検診		歯科健診		その他
	国保特定健診	後期高齢者健診	大腸がん ※5	前立腺がん ※5	成人歯科健診	後期高齢者歯科健診	眼科検診
対象者	40～74歳で杉並区国民健康保険加入者	後期高齢者医療制度加入者	40歳以上の方	50・55・60・65・70歳の男性	25・30・35・40・45・50・60・70歳の方	76歳の方	40・45・50・55・60歳の方
費用	無料		200円	500円	無料		300円
受診期間 (休診日を除く)	8月1日～3年2月28日				12月28日まで実施		10月1日～3年1月31日
受診券発送日	7月末		受診券シールはありません。検診実施機関へ直接お申し込みください		対象者へ送付済み		9月末

●各健（検）診とも、受診できない場合があります。詳細は、区ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

●各健（検）診費用は、受診する医療機関の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助給受給者は費用が無料になります。該当の方で受診券に「無料」の表示がない場合は、受診前に杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

がん検診受診券(シール)申し込みの流れ 2年度は胃がん検診(胃内視鏡)は申し込みが必要です。



新規申し込み方法

- ①電子申請
区ホームページから申し込み(右二次元コードからもアクセスできます)。
【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)
- ②はがき
【申し込み先】杉並保健所健康推進課健診係(〒167-0051 荻窪5-20-1)
【記載事項】住所、氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、性別、電話番号、希望健(検)診名
※胃がん検診をご希望の方は、胃内視鏡または胃部エックス線のどちらかを明記。
- ③窓口(杉並保健所健康推進課)
本人確認できるもの(保険証・運転免許証等)を持参

マイナンバーカード関連の手続きおよび証明書コンビニ交付サービスの一時休止について

地方公共団体情報システム機構によるシステム改修のため、以下の期間はマイナンバーカードおよび電子証明書に関する手続きを取り扱うことができません。

—— 休止期間 ——
区民事務所=7月25日(土) (23日、24日は祝日のため休館)
証明書コンビニ交付サービス=7月23日(祝)午前6時30分～26日(日)終日
園区民課住民記録係

個人住民税(特別区民税・都民税)、軽自動車税、特別区たばこ税に係る税制(条例)を改正しました



地方税法の一部改正に伴い、「杉並区特別区税条例」の一部を改正しました。

—— 問い合わせは、課税課へ。

① 2年度税制改正に係る主な改正

税金の種類	内容	適用
個人住民税	◆未婚のひとり親に対する税制上の措置および寡婦(寡夫)控除の見直し ①婚姻歴の有無や性別にかかわらず、生計を一にする子(総所得金額48万円以下)を有する単身者について、「ひとり親控除」(控除額30万円)を適用する。 ②ひとり親、寡婦ともに事実婚状態ではない合計所得金額500万円以下の者を対象とする。 ③合計所得金額135万円以下のひとり親を非課税措置の対象に加える。	3年度分以後の個人住民税
	◆低未利用土地等を譲渡した場合の長期譲渡所得に係る課税の特例 所有期間が5年を超える都市計画区域内の低未利用土地等を総額500万円以下で譲渡した場合、長期譲渡所得金額から最大100万円を控除する。	
特別区たばこ税	◆軽量な葉巻たばこに係る課税方式の見直し 1本当たり1g未満の葉巻たばこの課税について、葉巻たばこ1本を紙巻たばこ1本に換算する方法に段階的に変更する。 ①1本当たり0.7g未満の葉巻たばこを、紙巻たばこ0.7本に換算する。 ②1本当たり1g未満の葉巻たばこを、紙巻たばこ1本に換算する。	①10月1日～3年9月30日の特別区たばこ税 ②3年10月1日以後の特別区たばこ税

② 新型コロナウイルス感染症緊急経済対策に係る主な改正

税金の種類	内容	適用
個人住民税	◆寄附金税額控除の特例 新型コロナウイルス感染症等の影響により中止等された区長が指定する文化芸術・スポーツイベントについて、チケットの払い戻しを受けない(放棄する)ことを選択した場合、その金額分を「寄附」とみなし、寄附金税額控除を適用する。	3年度分と4年度分の個人住民税
	◆住宅借入金等特別税額控除の特例の適用の弾力化 消費税率10%が適用される住宅取得等について、新型コロナウイルス感染症等の影響により12月31日までに居住の用に供することができなかった場合において、当該住宅を3年1月1日～12月31日の間に居住の用に供したときに、住宅借入金等特別税額控除の適用期限を1年延長し、16年度までとする。	3年度分以後の個人住民税
軽自動車税	◆環境性能割の税率に係る特例措置の適用期限の延長 元年10月1日～2年9月30日の間に取得した自家用の三輪以上の軽自動車であって、乗用のものに係る環境性能割の税率の特例について、適用期限を6カ月延長し、3年3月31日までとする。	3年3月31日までに取得した軽自動車

国民健康保険に加入の皆さんへ

新規の方、昨年度参加の方も大歓迎!

参加費無料

「すぎこく健康チャレンジ」参加者募集

楽しく歩いて健康になろう! —— 問い合わせは、国保年金課医療費適正化担当・管理係へ。

歩いて健康!



すぎこく健康チャレンジは、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。

ポイントたまる!



歩いた歩数や健診を受けることによってポイントがたまります。

商品券ゲット!



一定のポイントをためた方全員に区内共通商品券2000円分を差し上げます。

参加方法

- ①活動量計(※)での参加
- ②スマートフォンでの参加

※歩行だけでなく、家事や仕事などさまざまな活動から1日の総消費カロリーを計測できる機器です。新規で参加の方には、区から郵送します。

取り組み期間 10月1日(木)～12月31日(木)

☑杉並区国民健康保険に加入している30～74歳の方 ☑①700名②300名(申込順) ☑からだカルテ ☑<https://www.karadakarute.jp/suginami>から申し込み。右二次元コードからもアクセス可(①で参加希望の方は、申込書(区役所・図書館等で配布)を、すぎこく健康チャレンジ事業運営事務局(〒112-0004文京区後楽1-4-14後楽森ビル8階タニタヘルスリンク内)へ郵送でも申し込み可) ▶**申込締め切り日**=8月14日(消印有効) ☑
 ②で参加希望の方は定員に達するまで随時申し込み可



区内空間放射線量等測定結果

5、6月に実施した、区内の空間放射線量率および保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

☑空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

広告

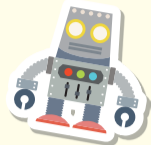
結婚相談は 経済産業省指導 特定商取引法重視 **マル適マーク(CMS)取得で安心安全!!** 全国仲人連合会・新宿 **親御さんからの相談も歓迎!!** 03-5386-3161 木曜 ☎



※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。



図書館 8月の子ども向け行事



表中に(事前申込制)の記載があるものは、電話または直接、各図書館(申込順)。
その他の催しは当日、直接会場へ(先着順)。

—— 問い合わせは、各図書館へ。



図書館	日時	内容・対象・定員・申し込み方法など
永福☎3322-7141	8月5日(水)午前11時～11時30分	ちよびりこわいおはなし会 対幼児～小学校低学年 定30名(事前申込制。7月21日から)
	8月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水) 午後3時35分～3時50分	夏休みとしょかんたんけん 対小学生 定各8名(事前申込制。8月1日から)
	8月8日(土)午前11時～11時45分	小学生のためのお話会・夏 対小学生 定20名(事前申込制。7月25日から)
柿木☎3394-3801	8月15日(土)午後3時～4時	夏休み工作会「紙コップUFOを作ろう!」 対小学生 定16名(事前申込制。8月1日から)
高円寺☎3316-2421	8月1日(土)午後2時～3時30分	科学工作会 対幼児～小学生(幼児は保護者同伴) 定16名(事前申込制。7月18日から)
	8月14日(金)午後3時～4時	図書館探検 対小学生 定10名(事前申込制。7月31日から)
成田☎3317-0341	8月8日(土)午後2時～3時	夏休み工作会「ゆらゆらペットボトルちょうちん」 対未就学児～小学生(未就学児は保護者同伴) 定8名(事前申込制。7月18日から)
	8月10日(祝)午後2時～3時	夏休み工作会「打ち上げパラシュートをつくろう!」 対小学生 定8名(事前申込制。7月18日から)
西荻☎3301-1670	8月1日(土)午後2時～3時	夏休み工作教室「かんたんホバークラフトをつくろう」 対5歳～小学3年生(未就学児は保護者同伴) 定15名(事前申込制)
阿佐谷☎5373-1811	8月9日(日)午前10時・午後1時	戦後74年平和を考える映画会「胤になったお母さん」 対小学生以上の方 定各15名
	8月25日(火)・26日(水)午後4時～4時30分	工作会「フェルトでつくるブックカバー」 対小学生以上の方 定各8名(事前申込制。8月1日から)
南荻窪☎3335-7377	8月13日(木)・14日(金)午前9時30分～正午	わたしも ぼくも としょかんいん 対小学生 定各10名(事前申込制。8月1日から)
	8月22日(土)午前10時～11時	なつやすみ工作会 対小学生 定12名(事前申込制。8月8日から)
高井戸☎3290-3456	8月15日(土)午後2時～3時	夏のスペシャルおはなし会 対幼児～小学生とその保護者 定20名(事前申込制。8月1日から)
方南☎5355-7100	8月5日(水)午後3時～4時	こわ～いおはなし大会 対小学生以上の方
	8月26日(水)午後3時～4時	夏のスペシャルおはなし会「みーんなあつまれ!」 対幼児以上の方
今川☎3394-0431	8月4日(火)～	本のおたのしみバッグ 対幼児～小学生 他なくなり次第終了
	8月9日(日)午前11時～正午	おはなし会&工作会「さかなつりゲームをつくっちゃお!」 対幼児～小学生とその保護者(未就学児は保護者同伴)

この他にも、図書館では夏休み期間中に読書にチャレンジして、スタンプシールを集めるとプレゼントがもらえるイベントを実施します。実施期間・対象などの詳細は、各図書館へお問い合わせください。



事前にお問い合わせください

区内プールの利用について

区内の屋外・屋内プールについて、新型コロナウイルス感染症の影響により今年度は右記のように営業します。一部利用制限や注意事項があり、ご利用できない場合もありますので、事前に区ホームページで詳細等をご確認ください。

区スポーツ振興課施設管理係



区立学校のプール開放については、決まり次第、「広報すぎなみ」や区ホームページでお知らせします。
区立学校支援課学校開放担当☎5307-0764

屋外

施設名/場所/電話	内容
和田堀公園プール (大宮2-2-10☎3313-4455(開場期間中のみ))	対7月29日(水)～9月10日(木)午前9時・午後1時・午後4時/いずれも入替制(2時間ごと) 定85名(うち幼児用プールは10名。いずれも保護者含む) 他券売・受け付け・入場は30分前から開始。30分以上前の来場は不可。

※混雑状況は和田堀公園プールのツイッターアカウント(右2次元コード)でお知らせします。ぜひフォローしてください。

※運営状況により、制限人数が変わる可能性があります。

屋内

施設名/場所/電話	内容
① 杉並第十小学校温水プール (和田3-55-49☎3318-8763)	対午前9時～午後9時 定50名 他毎月第1火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始休業。
② 高井戸温水プール (高井戸東3-7-5☎3331-7841)	対午前9時～午後9時 定80名 他毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始休業。
③ 上井草スポーツセンター (上井草3-34-1☎3390-5707)	対月～土曜日午前9時～午後10時20分(日曜日、祝日は8時50分まで。いずれも7月23日～8月31日は7時から) 定70名 他毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始休業。
④ 大宮前体育館 (南荻窪2-1-1☎3334-4618)	対午前9時～午後9時 定40名 他毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始休業。

※いずれも利用人数制限あり。

※混雑状況は、各施設の①④ホームページ、②③ツイッターでお知らせします。



▲和田堀公園
プールツイッター



2年度杉並区NPO活動資金助成事業が決まりました ～杉並を変える 暮らしを変える

—— 問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381へ。

区内では、子育て支援、障害者・高齢者への福祉サービス、まちづくり、社会教育、環境保全などの、さまざまな地域貢献活動がNPO団体の手で行われています。

2年度の杉並区NPO支援基金が助成する事業が決定しましたのでお知らせします。

	助成事業名	実施団体	助成額
スタート アップ事業	育児×介護×仕事の見える化ワークショップ	こだまの集い ☎ https://www.kodamanotsudoi.com/	38万9000円
	地域学習推進事業(プロによる中学生の排球指導)	すぎなみ子どもサポート	22万4000円
ステップ アップ事業	杉並に伝わる昔話を紙芝居に仕立て口演する人材育成	サービスフロンティア ☎ https://www.sugi-chiiki.com/npo-sf/	30万円
	赤ちゃんカフェ	すぎなみ子育てひろばchouchou ☎ http://chouchou-suginami.com/	14万円
	重症心身障がい児の学びサポート事業	スマイリングホスピタルジャパン ☎ https://www.smilinghpj.org/	28万円



杉並区NPO支援基金への寄附のお願い

「自分のお金を社会に役立てたい」「地域に貢献したい」、その思いを「杉並区NPO支援基金」にお寄せいただけませんか。皆さんからの寄附が助成金となってNPOの活動を支えます。ご協力をお願いします。

..... 寄附の方法

- 郵便局から＝杉並区NPO支援基金リーフレット(区役所、区民事務所、地域区民センター、すぎなみ協働プラザ〈阿佐谷南1-47-17〉ほかで配布)の払込取扱票で振り込み
- 金融機関から＝電話で、地域課協働推進係 ☎3312-2381。「納付書」をお送りします。
- 区役所窓口＝直接、同係(成田東4-36-13区役所分庁舎2階)
- その他＝ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」の「杉並区」ページから(右2次元コードからアクセス可)



ありがとうございました～元年度の寄附実績
件数＝56件 総額＝123万7524円

南伊豆でも杉並を感じられる

特別養護老人ホーム「エクレスシア南伊豆」 入居相談窓口を設置します

エクレスシア南伊豆への入居を希望する区民の方を対象に、以下のとおり入居相談窓口を開設します。また、施設や入居者が参加したイベントの様子のパネルを展示します。

—— 問い合わせは、高齢者施策課施設整備推進担当へ。

開設日時＝7月20日(月)・21日(火)
午前10時～午後4時
開設場所＝区役所1階ロビー



▶阿佐谷ジャズストリート出張イベントの様子

7月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

蔵出し！杉並区秘蔵の文化財！

郷土博物館では、歴史的・芸術的価値の高いものが数多く収蔵しています。堀ノ内の妙法寺を描いた浮世絵や、昭和史に残る大事件に関わるものなど、普段見る機会の少ない貴重な文化財をご紹介します。



● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM東京 地上デジタル11ch (午前9時、午後8時から毎日放送)



区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



絶滅危惧種「杉並メダカ」
荻窪で生き残った

荻窪生まれの昆虫博士、故・須田孫七さんは、少年の頃、四宮(現上井草辺り)で採取したメダカを飼い始めた。平成19年、自宅で60年以上飼育し続けてきたメダカが、東日本型DNAを持つ純粋な野生メダカであることが判明。大きな話題となった。

詳しくは

すぎなみ学 杉並メダカ

または



圏産業振興センター観光係 ☎5347-9184

テラス営業などのため 道路占用許可基準が緩和 されました



新型コロナウイルス感染症の影響を受ける飲食店等を支援するための緊急措置として、路上利用の占用許可基準が緩和されました。道路管理者宛てに提出する道路占用の申請書に、区の意見書の添付が必要になります。制度の利用を検討している商店街はご相談ください。

- 対象 区内の商店街(個別店舗からの申請は不可)
- 条件 ●歩行空間が確保されるなど、一定の条件(※)を満たす道路幅であること
※詳細については、お問い合わせください
●3密回避などの感染症拡大防止を目的としていること
- 占用期間 11月30日まで
- 占用料 施設付近の道路清掃等を行うことで免除になります
- 問合せ先 ●意見書に関すること＝産業振興センター商業係 ☎5347-9138
●区道の占用利用に関すること＝土木管理課占用係

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

① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

催し

平和展

7月28日(火)～31日(金)午前8時30分～午後5時
 区役所1階ロビー 写真パネル等の展示(広島・長崎の原爆被害、区内の戦争の爪痕等)、ビデオ放映(戦争体験者・被爆体験者の証言記録映像) 区民生活部管理課庶務係

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

8月1日(土)午前9時～午後5時 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)
 職業紹介士・橋詰信子ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方
 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 1人45分程度

講演・講座

家族介護教室 介護が必要になる前に知っておきたい杉並区の介護サービス

7月18日(土)午前10時30分～正午 場 公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5)
 ケア24高円寺職員 区内在住・在勤の方とその家族ほか 定15名(申込順) 電話で、ケア24高円寺 5305-6151

足腰げんき教室

場 右上表のとおり 健康運動指導士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 申はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)

も書いて、7月30日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 同センター ☎3391-0015 飲み物・タオル、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。自宅で検温の上、参加

番号	会場	日時(全4回要出席)
10	杉並保健所(荻窪5-20-1)	9月7日(月)・14日(月)・23日(水)・28日(月)午後1時30分～3時30分 定11名(抽選)
11	井草地域区民センター(下井草5-7-22)	9月7日(月)・14日(月)・28日(月)・10月5日(月)午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
12	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)午後1時30分～3時30分 定14名(抽選)

マクラメ手芸講座

色の異なるひもに飾り物を通して編み込み「お人形ストラップ」を作ります。
 8月16日(日)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 日本マクラメ普及協会・田中公代 区内在住で60歳以上の方 定20名(申込順) 費500円 電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

①休日パパママ学級②休日母親学級

①9月6日(日)・19日(土)・27日(日)②6日(日) いずれも実施時間はお問い合わせください 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内定①お産の進み方、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化ほか(各回11組)②妊娠中の過ごし方、出産


はがき・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。
 ※往復はがき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)	1人1枚
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)	

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



の流れ、母乳の話、産後の話、地域の子育て情報ほか(22名) 助産師ほか 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から8月5日までに申し込み 同ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 結果は8月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法
 就職活動・就労相談・トレーニング・仕事探しについてご案内します。
 8月1日(土)午前10時～11時 求職中の方 定8名(申込順) 当日参加可
 ◆ストレスとうまく付き合い心を元気にする方法～コロナ後の心のケアを

自分のストレスに気づき、その上手な解消法を身につけます。
 8月4日(火)午後1時～3時 求職中の方 定8名(申込順)

◆自信をもって自立しよう～自分軸を確立して「しなやか」に生きる

「私らしく」働きたい人のために、起業も想定し、自分で決める働き方を提案します。
 8月5日(水)午前10時～午後0時30分 同プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 定8名

(申込順) ◆こんな会社がいい会社～安心して働くための知識とマインド

最新の労働市場を知って、目からウロコの企業選択法を体得しましょう。
 8月7日(金)午後1時～4時 同就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 44歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆しごと選びの確かな道標～ライフ・キャリアデザインを体験しましょう

自身の歩んできた道のりを振り返り、自分の強みや価値観に気づく機会になります。
 8月15日(土)午後1時～4時 同人事コンサルタント・高橋健太郎 54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

就職活動や仕事に必要なパソコンスキルを学びます。
 ①8月17日(月)②31日(月)午前10時～午後3時 同PC専任講師・小林理佳、深井妙子 ①44歳以下②54歳以下で求職中の方 定各7名(申込順)

…………… いずれも ……………

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

環境活動推進センター

◆日時計を作ろう!～太陽で時間がわかるよ

日時計の原理・歴史を学んだ後、自分で色付けしたオリジナルの紙日時計を作ります。
 8月10日(祝)午前10時～正午 同日時計作家・小野行雄 区内在住・在学中で小学生以上の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100円
 ◆パラパラアニメ「キノコ」作り

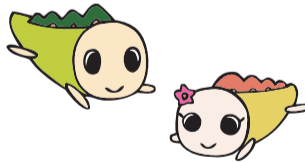
牛乳パックを使ってパラパラっと回転する絵画を作ります。
 8月22日(土)午前10時～正午 同白百合女子大学児童文化学科学講師・やたみほ 区内在住・在学中で小学生～18歳の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費200円 持ち帰り用の袋・色鉛筆・サインペン・はさみ・定規・牛乳パック1個持参

…………… いずれも ……………

場 同環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 往復はがき・Eメール(記入例)で、7月27日(必着)までに同センター

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
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	ヨガ体操	毎月第1・3水曜日①午前9時15分～10時30分②10時45分～正午 同玉井くみこ、阿部理砂 定各8名(申込順) 費1回300円
方南館(方南1-51-7 ☎3324-1171)	みんなで歌う「歌声さるん」	毎月第1・3水曜日、午後3時～4時30分 定各15名(申込順) 費1回600円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	楽しいフラレッスン	毎月第2・4月曜日、午後7時～8時 定各20名(申込順) 費1回600円 中学生以下は保護者同伴
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	左手習字 脳の活性化を目指します	毎月第2・4月曜日、午前10時～11時30分 定各8名(先着順) 費1回100円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	脳をイキイキ活性化 楽しいきれいなぬり絵の力	毎月第2・4月曜日、午後2時～4時 定各10名(申込順) 費1回500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申し込み(記載のないものは直接会場へ) 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

スポーツ



水曜夜間ヨガ教室

8月26日～10月14日の毎週水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 高井戸温水プール ヨガインストラクター・糸ゆう子 区内在住で16歳以上の方 各7名(抽選) 各8000円 往復はがき(10面記入例)に性別も書いて、7月23日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール ☎3331-7841

星空ナイトテニス 秋

9月3日～10月8日の毎週木曜日、午後7時～8時50分(計6回。予備日=10月15日・22日) 松ノ木運動場 中嶋慶太 区内在住・在勤・在学の15歳以上でラリー・試合ができる方(中学生を除く) 定10名(抽選) 費7500円 申込ざんかねっと・往復はがき(10面記入例)で、8月12日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 同運動場 ☎3311-7410

なかま集まれ!

区民主催のサークル活動をご紹介します。活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の15日に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☎3317-6620)
スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛。 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

カカオからチョコレートを作る/健康カカオの会 第2日曜日・第4火曜日午後1時～4時/相澤宅(永福4丁目)/1回3500円(英語での作業の回は1回5000円)/同相澤 ☎090-2528-0658
陶芸/陶春会・陶夏会 第2・4金曜日午前9時30分～正午/井草地域区民センター/入会金2000円、4カ月9000円/同志津 ☎3391-1570
陶芸(手びねり・電動ろくろ)/彩の会 第2・4土曜日または日曜日午後1時～6時/井草地域区民センター/入会金500円、月1500円(別途粘土代)/同辻 ☎3391-3050
混声合唱(見学歓迎)/コール・アーベント 金曜日午後7時～9時(原則月4回)/阿佐ヶ谷中学校/月4000円/同佐藤 ☎080-5010-1780
民謡/駒康会 第1・3土曜日午後3時～6時/駒康宅(清水3丁目)/月3000円/同美波 ☎090-3909-2951
主宰指導俳句/スナメリの会 第1木曜日午前10時～正午/Eメールアドレスをお持ちの方先着2名/角川庭園/6カ月5000円/同山本 ☎080-5529-0337

スポーツ

太極拳(初心者・見学歓迎)/上井草太極拳クラブ 火曜日午後1時～3時/上井草スポーツセンター/入会金1000円、月4000円/同米山 ☎3399-8679

自彊術/健康体操じきょうじゅつ西荻窪 金曜日午前10時～11時30分/西松会館(松庵2丁目)/月3000円/同柳浦 ☎3332-8708
健康体操自彊術/自彊術(じきょうじゅつ)南阿佐谷 水曜日午後2時～3時30分/東一会館(成田東4丁目)/月3250円/同野崎 ☎3312-3970
水泳(泳力別に指導)/サンワスイミングクラブ 金曜日午前9時～11時/杉十小温水プール/入会金2000円、1回1200円/同佐藤 ☎090-1104-0946
水泳(健康な成人男女・初心者)/杉並フレンズスイムクラブ 水曜日午後1時～3時(月4回)/高井戸温水プール/年会費3000円、月5000円/同鈴木 ☎090-3438-2909
ジュニア水泳教室(初心者～上級者)/ポケットクラブ 水曜日午後5時～7時(月4回)/高井戸温水プール/年会費2500円、月5000円/同古市 ☎090-2669-9516
ジュニア水泳教室(四泳法)/杉並オルカスイムクラブ 火曜日午後3時～5時(月4回程度)/高井戸温水プール/年会費2500円、月5000円/同石寄 ☎090-3964-2110
硬式テニス(中上級)/パラゴンテニス 土・日曜日、祝日ほか(1回2～4時間)/区内コートほか/1回500～800円/同倉澤 ☎3325-5748
卓球/阿佐谷ファミリーズ 第2・4日曜日午後1時30分～3時30分/杉並第九小学校/年会費2000円/同高松 ☎080-5408-6128

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

高井戸センター作品展出展者の募集と説明会

説明会=8月28日(金)午前10時～正午 高井戸地域区民センター 高井戸地域で活動している書道・手芸品等作品の展示グループ 往復はがき(10面記入例)にグループ名、代表者名(ふりがな)、出展内容、人数も書いて、8月10日(必着)までに高井戸地域区民センター協議会(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同協議会 ☎3331-7980 応募者多数の場合は抽選。出展団体の代表者は説明会に要出席。高井戸センター作品展は10月3日(土)・4日(日)に実施予定

みどりの専門家がアドバイス

塚山公園「みどりの相談所」をご利用ください

塚山公園にある「みどりの相談所」では、専門の相談員が花や木の名前、育て方、鉢の植え替え、剪定方法などについての相談や質問にお答えしています。

また、図書コーナーには、植物・園芸に関する図書を、専門書を含めて多数そろえてあり、自由に閲覧することができます(貸し出し不可)。

窓口開設日時=毎週日曜日午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く。第5日曜日および年末年始を除く)

みどりの相談所 ☎3302-9387 (窓口開設時のみ。それ以外は塚山公園管理事務所 ☎3302-8989)

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

「原爆と人間」展 8月4日(火)～6日(木)午前9時30分～午後5時(4日は午後0時30分から。6日は午後4時まで)/区役所1階ロビー/写真パネル展示ほか/同杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538

講演・講座

●すぎなみPW+

◆①善福寺公園探検隊～水と遊ぼう 7月26日(日)午前10時～正午(雨天時は善福寺公園近辺の児童館で実施)/善福寺公園(善福寺3丁目)/座学講義、活動体験ほか/同団体メンバー/幼児～小学6年生(小学3年生以下は保護者同伴)/15名(申込順)/濡れてもよい服装・靴

で、帽子・筆記用具・水筒・敷物・タオル・着替え持参

◆②セミはかせになろう!セミの羽化観察会 8月2日(日)午後4時～8時(雨天時は善福寺プレーパーク「コクーン」内で実施(午後2時～5時))/善福寺公園(善福寺3丁目)/同団体メンバー/幼児～小学6年生(小学3年生以下は保護者同伴)/15名(申込順)/500円。小学生200円。未就学児無料(保険料含む)/終了後、希望者にカブトムシをプレゼント。帽子・長袖・長ズボン・運動靴で、筆記用具・水筒・敷物・食事・タオル・懐中電灯・虫よけ・かゆみ止め持参

申 問 電話・Eメール(10面記入例)で、①7月25日②29日までにすぎなみPW+・木村 ☎090-9231-3321 ☎suginamipwp@gmail.com

●東京衛生アドベンチスト病院

◆認知症予防講座 7月28日(火)①午前10時～11時30分=入門クラス②午後1時30分～3時=実践クラス/同病院(天沼3丁目)/①簡易認知機能テスト、予防講話、脳トレ演習ほか②脳トレ演習、フラダンス/同病院健康教育科長・仲本桂子/①5名②10名(申込順)/各2200円
◆健康セミナー「看護師の語る終活」 8月3日(月)午後2時～3時/同病院(天沼3丁目)/家族や周りの人たちに伝えておきたい大切なことについて/同病院副院長・平野美理香/20名(申込順)

申 問 電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

その他

相続・不動産・空き家無料電話相談 7月15日(水)～8月14日(金)午前9時～午後4時30分/日本地主家主協会(新宿区)/区内在住・在勤の方、区内に土地や

建物を所有の方/申 問 電話で、日本地主家主協会 ☎3320-6281 (平日午前9時～午後4時30分)

税金なんでも相談会 7月22日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 問 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度

税理士による相続税無料相談会 7月30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 問 電話で、7月29日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18歳～32歳②一般曹候補生=18歳～32歳③航空学生=18歳～20歳④一般幹部候補生=22歳～25歳(院卒者は27歳まで)▶受け付け=①通年②③9月10日まで④7月31日まで/同自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

※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。

みんなが気持ちよく使える公園にするために 公園利用のマナー

公園や緑地は、身近な憩いとふれあいの場です。他の利用者や近隣への迷惑・事故を防ぐため、利用マナーとルールを守り、みんなが楽しく気持ちよく利用できる公園にしましょう。

—問い合わせは、みどり公園課管理係へ。

感染症対策

- 密集・密接しないよう、一定以上の距離（2m以上。ジョギングなどの運動は10m以上）を確保してください。
- マスクを着用してください。ただし、熱中症予防のため、運動中に距離が確保できる場合は、マスクを外すようにしてください。
- なるべく空いた時間や場所を選んで利用してください。

花火について

公園内は原則、火気の使用はできません。ただし、夏休み期間中は、青少年健全育成を目的とする団体にのみ火気の使用を許可しています。事前にお問い合わせください。

なお、騒音や火災が発生する恐れがあるため、打ち上げ花火や音の出る花火・置き花火は禁止しています。

受動喫煙防止のために

他の利用者や周辺居住者が受動喫煙とならないように喫煙マナーを守ってください。特に子どもがいる場所での喫煙はご遠慮ください。ポイ捨ては禁止です。

早朝・夜間は静かに

公園利用者の早朝・夜間の話し声、スケートボード・ボールなどの使用による騒音が問題になっています。夜間はもちろん、早朝も静かにご利用ください。

犬を連れての利用

区内の公園は犬を連れての利用はできません。管理事務所のある井草森公園、馬橋公園、蚕糸の森公園、塚山公園、柏の宮公園、桃井原っぱ公園、下高井戸おおぞら公園は、短いリードをつけての利用ができます。利用する際は他の利用者に迷惑が掛からないよう以下のマナーを守りましょう。

- 短いリードをつける（伸びるリードで自由に歩かせない）
- ふんを持ち帰る
- ブラッシングはしない
- 水道の蛇口から直接水を飲ませない
- 水遊び場や花壇に入れない

自転車・バイクの置き場ではありません

通勤・通学などでの駐輪・駐車はできません。

その他

- 子ども会や町会、学校、幼稚園、保育園等で団体利用する場合は、公園占用許可申請が必要です。
- 公園での営業行為は原則禁止です。

皆さんが快適に過ごせるように、ご協力をお願いします

夏休みは交通事故に気をつけて

交通ルールやマナーをきちんと守り、安全に過ごしましょう。



● 大人も子どももヘルメットを着用しましょう

交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることが大切です。ヘルメットは顎ひもをしっかり締めましょう。

● 交差点では安全を確認しましょう

交差点での飛び出しはとても危険です。大きな事故につながります。交差点では必ず一時停止し、左右の安全を確認しましょう。



● 信号を守り、横断歩道を渡りましょう

信号無視や横断禁止箇所の横断は事故の可能性が高まります。信号無視や無理な横断は絶対にやめましょう。

● 「ながら」運転は絶対にやめましょう

自転車走行中のスマートフォン・イヤホン・傘などの使用は違反です。

● 横に並んで走るのはやめましょう

横に並んで走るのも違反です。縦一列で走りましょう。