

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

8/1
令和2年(2020年)
No.2283

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

さらなる感染拡大への備えを

新型コロナウイルス感染症対策に係る 補正予算を編成しました

区内でも新型コロナウイルスの感染者が増加しています。今回の補正予算ではさらなる感染拡大への備えとして、PCR検査体制の強化や感染拡大により影響を受けた商店街や事業者等に対する支援、区立学校における1人1台タブレットPCの配備など約25億円の補正予算を編成しました。

PCR検査体制の強化 2億9349万円

今後のさらなる感染拡大の第2波・第3波に備え、感染の疑いのある患者および濃厚接触者等が速やかに検査を受診できるよう、区内の1日当たりのPCR検査可能数を、現行の70件から300件程度まで拡大するなどPCR検査体制を強化します。

☎ 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

● (仮称)病院設置型PCR検査スポットの運営支援

より多くの検体採取を目的に、区内感染症診療協力医療機関が設置する、軽症者・無症状者を対象としたPCR検査スポットの運営に必要な人件費を助成します。

● PCR検査を実施する診療機関等への運営支援

診療所を含めた区内医療機関が、唾液を中心としたPCR検査の検体採取を実施する場合に、その運営費を助成します。

● PCR検査機器等の追加整備

杉並保健所生活衛生課分室(旧杉並区衛生試験所)で検体の検査判定を実施する準備を進めていますが(5月20日に補正予算計上)、1日当たりの検査可能件数の増加を図るため、PCR検査機器等を追加整備します。

● バスによる移動式PCR検査スポットの新設

区内各所で区がPCR検査を実施できるよう、陰圧装置や除菌システムを完備したバスを1台導入します。



新型コロナウイルス感染症クラスター予防対策 707万円

いわゆる「夜の街」におけるクラスター発生を防止するため、区内のバー・キャバレー・スナック等の経営者、従業員を対象とした感染症対策の充実・強化に向けた専門家による研修や、区との意見交換会等を行います。また、当該研修会等に参加し、かつ感染症対策に取り組む経営者と従業員を対象に、PCR検査を実施します。

☎ 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

2面に続く

Contents — 主な記事 —

5 | 区胃がん検診について 6 | 区民意見を募集します 12 | すぎなみで今年も夏を楽しもう!

〒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



お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が中止または延期になる場合があります。

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。

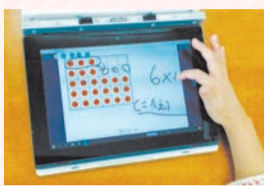
1面の続き

その他の補正予算内容

区立学校における情報教育の推進と感染症対策・学習保障等の支援

.....14億4137万円

- 児童・生徒1人1台タブレットPC配備
- 学校再開に伴う感染症対策・学習保障等の支援
- 感染症対策のためのマスク等購入



新型コロナウイルス感染症への対策を講じながら、より確実に子どもの学びの機会を確保するため、区立学校の全児童・生徒に1人1台のタブレットPCを配備するとともに、感染症対策や児童・生徒への学習保障の取り組みを校長判断で迅速かつ柔軟に対応できるよう、各区立学校に対して200万~400万円を配分します。また、集団感染リスクを避けるために必要なマスクや手洗いせっけんなどを各区立学校に配布します。

☎ 教育委員会事務局庶務課、学務課、済美教育センター ☎3311-0021

その他の事業の概要

- 区立施設等における新しい生活様式への対応.....7410万円
区民が安心して区立施設等を利用できるよう、サーモグラフィカメラや飛沫防止シートの設置など、各種の感染予防対策を講じます。
- 区立施設トイレ手洗い場などの自動水栓化.....6942万円
感染リスクを減らすため、多くの区民が利用する区立施設等（区有建物に限る）のトイレ手洗い場などについて自動水栓化します。
- オンラインを活用した会議・相談等の実施.....4696万円
人と人との接触を避けるなどの観点から、会議や区民との相談業務等をオンライン形式で実施できる環境を整備します。
- 児童虐待対策の強化.....380万円
外出自粛等の影響により児童虐待相談件数が増加傾向にある中、児童虐待防止を図るため、日帰り型のショートステイ事業の新設、家事援助サービスの拡充を行います。
- 建築確認等の手続きの簡素化.....570万円
対面による接触時間の短縮とサービスの向上を図るため、建築確認などの行政手続きにおいて、区と民間建築審査機関との書類のやり取りをオンライン化するとともに、証明書等交付機を導入します。

● 商店街および飲食店等の支援.....3億8236万円

- 「(仮称)お買い物で当たる! 商店街応援キャンペーン」事業への助成
- 中小事業者環境整備支援事業

区内商店街が実施する「(仮称)お買い物で当たる! 商店街応援キャンペーン」事業に対して補助金を交付し、商店街の利用促進を図ります。また、区内飲食店等に対して、アクリル板や消毒用アルコール等の購入費用の助成を行い、事業の再開および継続を支援します。

☎ 産業振興センター ☎5347-9134

● 障害福祉・介護保険サービスの事業継続支援.....1億2360万円

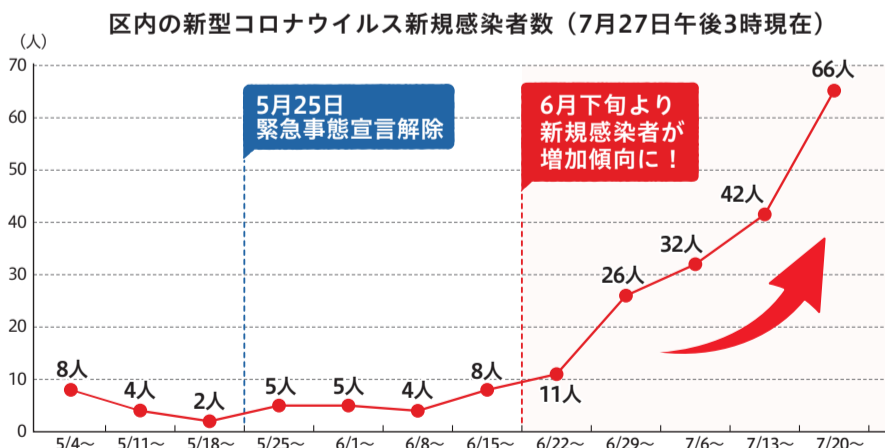
新型コロナウイルス感染拡大による利用者減などの影響を受けた障害福祉サービス事業所および介護保険サービス事業者に対し、引き続きサービスの提供を行えるよう「事業継続支援金」を助成します。

☎ 障害者施策課、介護保険課

- 地域コミュニティバスの運行支援.....520万円
南北バス「すぎ丸」が引き続き区民の身近な足として事業を継続できるよう、運行する事業者に対して、減収を軽減するための助成を行います。
- 小学校移動教室継続に係る事業者支援.....2500万円
小学校の移動教室を次年度以降、安定的に実施できるよう、富士学園、弓ヶ浜クラブ運営事業者に対し、今年度の中止に伴う減収を軽減するための助成を行います。
- 雇用維持・雇用機会の確保.....1659万円
新型コロナウイルス感染症の影響により失業した方等の雇用を創出し、区民サービスの向上を図るため、建築確認のデータ照合等を委託します。
- 行政のデジタル化の推進.....510万円
遠隔型や非接触型の業務・サービスの必要性が高まる中、外部コンサルタントを活用し、区業務の分析を行った上で、行政手続きの簡素化やデジタル化の検討を進めます。
- 高齢者のためのウィズコロナ応援事業.....680万円
コロナ禍で閉じこもりがちとなった高齢者に対して、閉塞感や不安感を和らげ元気づけるため、音楽・映像コンテンツを制作し、ネット配信および介護施設等へのDVDの配布を行います。

区内でも新規感染者数が増加しています。

区民の新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は、5月上旬~6月中旬の間は、1週間あたり10人未満で推移してきましたが、6月下旬から増加に転じています。感染症の拡大を防ぐために、マスク着用や手指消毒、ソーシャルディスタンスの確保など、一人一人ができる対策の徹底に努めましょう。



新型コロナウイルス | 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
- 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

*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

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)

新型コロナウイルス感染症に関する生活資金の支援

「ひとり親世帯臨時特別給付金」 の申請を受け付けています



新型コロナウイルス感染症の影響を受けているひとり親世帯の生活を支援するため、臨時特別給付金を支給します。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785 へ。

●対象者・給付額等 下表参照

●申請期限 3年2月28日(消印有効)

●申請方法

申請書等(子ども家庭部管理課子ども医療・手当係で配布〈区ホームページからも取り出せます〉)を同係へ郵送、または直接窓口へ。

なお、ひとり親の手当(児童扶養手当・児童育成手当)の認定を受けている方へ、申請書等を7月下旬に送付しました。

●その他

- ・申請者に生計を同じくする扶養義務者(父母、兄弟姉妹など)や配偶者がいる場合は、その方についても書類の提出が必要です。
- ・申請の窓口相談は電話でご予約ください。
- ・必要書類や給付金に関する詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



	給付対象者	給付額	申請の要否	必要書類	給付時期
基本給付	①6月分の児童扶養手当を受給している方	・1世帯5万円 ・第2子以降1人につき3万円	不要	不要	7月下旬以降に児童扶養手当の受給口座に振り込み
	②公的年金等を受給していて、6月分の児童扶養手当が全額停止(児童扶養手当の認定を受けていなくても、申請すれば、同様の理由で全額または一部停止となる方を含む)となり、収入(平成30年中)が児童扶養手当の支給制限限度額未満の方		必要	・申請書 ・収入に係る申立書 ・申し立て内容を証明する書類 ・戸籍謄本(ひとり親の手当を受けている方は不要) ・その他の添付書類が必要な場合あり	審査終了後、口座に振り込み
	③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当の支給制限限度額未満となっている方				
追加給付	基本給付金対象の①または②に該当する方で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方	1世帯5万円			

※児童扶養手当の支給制限限度額の例=児童2人を扶養し、給与収入のみの場合、収入が412万5000円未満であれば、支給制限限度額未満となります。

店舗家賃負担助成金・廃業経費補助金の

申請締め切りは **8月31日**です

—— 問い合わせは、産業振興センター家賃助成担当 ☎5347-9135 へ。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた中小事業者への支援として実施している、店舗家賃負担助成金・廃業経費補助金の申請期限は8月31日(消印有効)です。締め切り直前は、手続きに時間がかかる場合がありますので、早めの申請にご協力ください。申請方法などの詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



▲店舗家賃負担助成金



▲廃業経費補助金

特別定額給付金

(1人につき10万円)の申請はお済みですか?

—— 問い合わせは、杉並区特別定額給付金コールセンター ☎0120-798-063 (土・日曜日、祝日を含む午前8時半~午後6時半)へ。

区が各世帯主へ発送した郵送申請書類に必要な事項を記入し、「本人確認書類」と「受取口座の確認書類」の写しを添付の上、返信用封筒(切手不要)により、申請してください。申請期限は、**8月24日(消印有効)**です。

なお、基準日(4月27日)現在、区に住民登録のある方で、申請書がまだ届いていない方、またはオンライン申請をした方で、給付金が振り込まれていない方は、上記コールセンターへお問い合わせください。



雇用調整助成金、 新型コロナウイルス感染症対応 休業支援金・給付金

の申請支援窓口を設置しています



国の「雇用調整助成金」「新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金」の申請をサポートするため、ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)に申請支援窓口を設置しています。制度の説明や申請書類の記入のサポート等を社会保険労務士が行います。電話で予約が必要です。

☎産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金保険料は前納がお得です

毎月の国民年金保険料の納付期限は翌月末日ですが、まとめて前払いすると割引となる「前納制度」があります。

例えば、10月分～3年3月分（6カ月分）をまとめて現金やクレジットカードで納付する場合、毎月納付するよりも800円割引になります。また、前納制度と口座振替をセットにすることでさらに割引額が大きくなります。

10月分～3年3月分（6カ月分）の口座振替での前納を希望する場合は、8月31日までにお申し込みください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

健康・福祉

④受給者証・⑤医療証の更新

現在お使いの④受給者証・⑤医療証（以下「医療証等」）の有効期限は8月31日です。新しい医療証等は8月20日(木)に発送します。なお、2年度（元年中）所得が基準額を超えている場合、9月からの受給資格は喪失します。

現在お使いの医療証等は9月30日までに障害者施策課（区役所東棟1階）、福祉事務所、区民事務所へお返しください。

◆以前医療証等を受給していたが、現在受給資格を喪失している方へ

次の①②の条件のいずれかを満たしている方で、身体障害者手帳1・2級（内部障害は3級まで）、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級の方は④受

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

給者証を、愛の手帳3度、脳性まひ、進行性筋萎縮症の方は⑤医療証を再取得できる場合がありますので、ご相談ください。

①後期高齢者医療被保険者証をお持ちで、2年度（元年中）の住民税が非課税

②その他の健康保険被保険者証をお持ちで、2年度（元年中）所得が基準額以下

◆変更事項があった方へ

加入している健康保険や住所、氏名などに変更があった場合は、変更届を提出してください。

☎障害者施策課障害者福祉係

ロタウイルスワクチンが子どもの定期予防接種になります

10月1日から、子どもの定期予防接種の対象疾病として、ロタウイルスが追加されます。対象者には、順次、予防接種予診票を送付します。

☎開始時期=10月1日の接種から▶接種時期・接種回数=ロタリックス（1価）=生後6～24週、計2回▶ロタテック（5価）=生後6～32週、計3回/いずれかの同一ワクチンで接種完了。いずれも27日以上の間隔が必要 ☎8月1日以後に生まれたお子さん ☎保健予防課☎3391-1025、各保健センター

子育て・教育

中学校卒業程度認定試験

病気などにより義務教育を猶予または免除された

【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。



方、猶予または免除を受けず今年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについて、やむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方などに対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験を行います。この試験は、文部科学省が実施し、合格者には高等学校への入学資格が与えられます。

☎願書受付期間=7月6日～9月4日▶試験日=10月22日(木)▶合格発表=12月1日(火)▶受験

案内等配布場所=東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当（新宿区西新宿2-8-1東京都庁第二本庁舎）☎文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課認定試験第一係・第二係☎5253-4111



採用情報 ※応募書類は返却しません。

区以外の求人

杉並障害者福祉会館受付職員（夜間管理業務）

☎勤務期間=9月1日～3年3月31日（更新可。ただし、70歳に達した年度末で退職）▶勤務日時=月12日程度。午後4時50分～9時（10時までの場合あり）▶勤務場所=杉並障害者福祉会館▶資格=区内在住で70歳未満の方▶募集人数=1名▶報酬=時給1300円 甲履歴書を、8月17日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）へ郵送・持参 ☎同事務局☎3332-6121 他書類選考合格者には面接を実施

8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
住まいの修繕・増改築無料相談★	時8月3日(月)・7日(金)・17日(月)・21日(金)・24日(月)・28日(金)・31日(月)午後1時～4時 場区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時8月4日(火)・18日(火)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他☎面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☎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
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時8月12日(水)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他☎面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☎区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	時8月13日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー 対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 定3組(申込順)	甲杉並マンション管理士会HP 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 同会事務局☎3393-3680、区住宅課管理係
行政書士による相談	時8月14日(金)午後1時～4時 場相談室(区役所西棟2階) 内相続・遺言・離婚・金銭問題等書類手続きに関すること 定6名(申込順) 他1人30分	甲電話で、8月7日～13日午前8時30分～午後5時に東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537 同支部
行政相談★	時8月14日(金)午後1時～4時 場区政相談課(区役所東棟1階) 内年金・福祉・道路などの苦情・相談	☎区政相談課
弁護士による土曜法律相談	時8月15日(土)午後1時～4時 場相談室(区役所西棟2階) 定12名(申込順) 他1人30分	甲電話で、8月11日～14日午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用☎5307-0617。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)で予約 同課
専門家による空き家等総合無料相談	時8月20日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 場相談室(区役所西棟2階) 対区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) 定各1組(申込順) 他1組45分	甲電話または直接、住宅課空家対策係(区役所西棟5階)。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、8月18日(必着)までに同係☎5307-0689へ郵送・ファクス 同係
不妊専門相談	時8月20日(木)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定各1組(申込順)	甲電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同課☎3391-1377へファクス 同課
不動産に関する無料相談	時8月20日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー	甲電話で、東京都宅建物取引業協会杉並支部☎3311-4937(平日午前9時～午後5時(祝日を除く)) 同支部、区住宅課

※★は当日、直接会場へ。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 甲申し込み(記載のないものは直接会場へ) 同問い合わせ 他その他 ☎Eメールアドレス HPホームページアドレス

施設情報

セシオン杉並（高円寺地域区民センター・社会教育センター）の休館

セシオン杉並（高円寺地域区民センター・社会教育センター）は、建築後30年以上経過し、設備の老朽化が著しいため、大規模改修工事を実施します。これに伴い、3年4月1日(木)～4年12月末（予定）の期間休館します。

休館期間中は、近隣の地域区民センター、区民集会所、区民会館などの施設をご利用ください。

なお、セシオン杉並内の高円寺区民事務所は、3年2月1日(月)に地域包括支援センターケア24松ノ木2階(松ノ木3-3-4)に仮移転します。

☎同地域区民センター ☎3317-6611、同区民事務所仮移転は、区民課管理係

税金

インターネット公売の実施

滞納税金に充当するため、滞納者から差し押さえた財産のインターネット公売を実施します。

☑「Yahoo! JAPAN ID」を取得し、公売参加申し込みを行う必要があります。詳細は、区ホームページ参照 ▶日程等=参加申し込み=8月14日(金)午後1時～31日(月)午後11時 ▶入札=9月4日(金)午後1時～6日(日)午後11時 ▶公売予定物品=野球関連グッズ、アニメフィギュアほか

◆下見会

☎8月20日(木)午前10時～午後3時 ☎納税課（区役所中棟2階） ☎要事前連絡

…………… いずれも ……………

☎納税課公売・調整担当

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～（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～ ☎5347-3154



8月5日(水)午前11時ごろ 防災行政無線を用いた 情報伝達試験を行います

全国瞬時警報システム（Jアラート※）の情報伝達を確実にするため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

※国から緊急情報（地震・武力攻撃など）が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステム。

—— 問い合わせは、危機管理対策課、防災課へ。

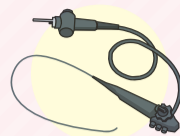
放送内容

- ① チャイム音
- ② 「これは、Jアラートのテストです。」
(3回繰り返し)
- ③ 「こちらは、ぼうさいすぎなみです。」
- ④ チャイム音

+ 2年度

区胃がん検診について

胃内視鏡検査



—— 問い合わせは、健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い延期していた胃がん検診（胃内視鏡検査）を9月1日から開始します。過去に受診されていても、申し込みが必要となりますのでご注意ください。

☎50歳以上の方(3年3月31日時点) ☎2400名(申込順) ☎インターネット=東京電子自治体共同運営サービス ☎<https://www.e-tokyo.lg.jp>から申し込み(右2次元コード)
▶郵送=はがき(9面記入例)に「胃内視鏡検査希望」と書いて、同係(〒167-0051荻窪5-20-1) ▶窓口=本人確認できるもの(保険証・運転免許証等)を同係へ持参



受診に際してのお願い

- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況等によっては、検診を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、**各自でマスクをご用意いただき、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。**

国勢調査2020



10月1日に実施します!シリーズ⑤
インターネット回答に
ご協力ください!

国勢調査はインターネット(パソコン、スマートフォン、タブレット)から24時間いつでも回答できます。

インターネットで回答した世帯は、紙の調査票を提出する必要はありません。

詳細は、総務省ホームページ(国勢調査2020総合サイト<右2次元コード>)をご覧ください。



☎区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621

75回目の原爆の日



平和への祈りを込めて

黙とうをささげましょう

間もなく、広島と長崎の75回目の原爆の日を迎えます。

戦争や核兵器による惨禍を二度と繰り返さないために、原爆死没者・戦没者の冥福と世界の恒久平和の実現を祈念し、それぞれの時刻に合わせて1分間の黙とうをささげましょう。家庭や地域、職場で平和の尊さを見つめ直し、平和の誓いを新たにしましょう。

- 広島=8月6日(木)午前8時15分
- 長崎=8月9日(日)午前11時2分
- 全国戦没者追悼式=8月15日(土)正午

☎区民生活部管理課庶務係

現況届の提出をお忘れなく

～提出期限は8月31日



☑ 児童扶養手当

☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

☑ ひとり親家庭等医療費助成

☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

☑ 特別児童扶養手当

☎障害者施策課障害者福祉係



児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成を受けている方へ、7月末に現況届用紙を郵送しました。特別児童扶養手当を受けている方には、8月上旬に現況届用紙を郵送します。

現況届は、引き続き支給要件に該当するかを確認するためのものです。8月1日現在の状況を記入して、いずれも8月31日までに提出してください。提出がないと手当や医療費の支給ができなくなります。

各制度とも所得制限があります。詳細は、各係までお問い合わせください。なお、審査結果については、児童扶養手当が10月下旬以降、ひとり親医療費助成が12月下旬以降にそれぞれ送付する予定です。



台風・大雨に備えて準備を

—— 問い合わせは、土木計画課へ。



日ごろからの備え

水害ハザードマップで浸水区域とその深さおよび避難所などを確認しておきましょう。また、強風により鉢植えなどが飛ばされないように対策をしましょう。

家族で話しておこう



土のう

浸水被害の多い地域には、土のう保管場所から自由に土のうを持ち出すことができます（「わが家の水害ハザードマップ」または下2次元コード参照）。また、事前に土のうの配布を希望される方は、お問い合わせください。

〒113-8501 杉並区 杉並土木事務所 ☎3315-4178



防水板の設置

建物への浸水防止対策として、玄関や半地下駐車場出入口などへの防水板の設置も効果的です。区では防水板設置工事の助成をしています。工事業者をお探しの方は、ご相談ください。 東京都建杉並支部まちづくりセンター ☎3317-0450



水害出前講座

水害ハザードマップの使い方や区の水害対策など役立つ情報について区の職員が出向いてお話しします。自治会や地域のグループなどで申し込みできます。

区民意見を募集します

【ご意見をお寄せください】

◇**閲覧・意見募集期間（必着）** 8月31日まで

◇**閲覧場所** 区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館（中央図書館を除く）

◇意見提出方法

はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて各意見提出先。ご意見には、住所・氏名（在勤の方は、勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者の方は事業所の名称と所在地、代表者の氏名）を記入（区ホームページにもご意見を書き込めます）。

※いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、後日公表する予定。

マイナンバー制度 特定個人情報保護評価書(案)

◇特定個人情報保護評価

マイナンバーの利用に当たりプライバシーや個人情報へ及ぼす影響を事前に評価し、その保護の措置を講じるものです（詳細は、個人情報保護委員会 <https://www.ppc.go.jp/legal/assessment/>参照）。

◇国民健康保険に関する事務

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」の3年3月開始に向けて、国民健康保険に関する事務の特定個人情報保護評価書の記載内容を一部修正します。

◇予防接種に関する事務

特定個人情報保護評価指針により、特定個人情報保護評価を公表してから5年が経過することから、予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価を再実施します。

◇マイナンバー制度に関する問い合わせ先

- マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 ▶ IP電話等 ☎050-3816-9405（いずれも平日午前9時30分～午後8時。土・日曜日、祝日午前9時30分～午後5時30分〈年末年始を除く〉）
- 外国語（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語）での相談 ☎0120-0178-26

◇意見提出・問い合わせ先・閲覧場所

評価書の名前	意見提出・問い合わせ先	閲覧場所
国民健康保険に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	国保年金課国保資格係 ☎5307-0685 ✉kokuhonenkin-k@city.suginami.lg.jp	国保年金課管理係（区役所東棟2階）
予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	保健予防課保健予防係 ☎3391-1927 ✉yobo-k@city.suginami.lg.jp	保健予防課保健予防係（荻窪5-20-1）

杉並区災害廃棄物処理計画(案)

◇目的

大規模地震や近年多発・激甚化している集中豪雨などの自然災害によって発生する災害廃棄物を迅速かつ適正に処理することにより、区民の生活環境の保全と公衆衛生の確保、早期の復旧、復興を図ることを目的として策定します。

◇概要

●災害廃棄物処理の基本方針の策定

災害廃棄物の処理を進めるに当たり、被災者の立場に配慮した処理のあり方を検討し、基本方針を定め、具体的な処理を推進します。

●対象

地震災害（地震動により直接に生じる被害およびこれに伴い発生する津波、火災、爆発、その他の異常な現象により生じる被害）および風水害（大雨や台

風、低気圧、竜巻などの突風により生じる被害）を対象とします。

●災害廃棄物対策

平常時および発災後の初動期、応急・復旧期といった各段階において、取り組むべき事項について整理し実行します。

◇閲覧場所

ごみ減量対策課（区役所西棟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）、同事務所高円寺庫（高円寺南2-36-31）

◇意見提出・問い合わせ先

ごみ減量対策課 ☎3312-2306 ✉gomigen-k@city.suginami.lg.jp



新しい生活様式で

介護予防・フレイル予防



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、家で過ごす時間が長くなり、心身の機能の低下が懸念されています。感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」にならないよう、感染防止対策をとりながら、介護予防・フレイル（虚弱）予防にも取り組んでいきましょう。

—— 問い合わせは、荻窪保健センター ☎3391-0015へ。

予防のポイント

- ① 人混みを避けて、一人や少人数でできる散歩・運動や身体活動を増やしましょう
- ② 低栄養を予防し、免疫力を低下させないため、バランスよく3食取りましょう
- ③ 家族や友人と電話やメールなどを利用して交流し、互いに支え合しましょう
- ④ マスクを着けて運動するときは身体に大きな負担のかかる活動は避け、休憩や小まめな水分補給を心掛けましょう。屋外で人と十分な距離が確保できる場合はマスクを外しましょう

「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

ウォーキングの認知症予防効果や、習慣化するためのコツを学びます。

☎9月8日(火)・14日(月)・29日(火)午前10時～正午 (全3回要出席) 場 荻窪保健センター 図NPO法人杉並さわやかウォーキング 区 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定15名(抽選)

☎はがき(9面記入例)で、8月20日(必着)までに同センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 図筆記用具、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業



内容を変更して一部再開

公園から歩く会

区内の公園から、体力に合わせたコースをそれぞれのペースに合わせて歩きます。

☎9月1日(火)～3年3月24日(水)午前10時～正午(天候等により、中止の場合あり) 場 区内12カ所の公園等 区 区内在住の65歳以上で、自立して所定時間内に3～5km程度歩ける方 図歩きやすい服装で、飲み物・帽子・手袋持参。ポール・ステッキの使用不可。詳細は、区ホームページ参照(右2次元コード)



お待ちしております 区民の皆さんの声

元年度に寄せられたご意見などの概要を紹介します /

区政への意見や要望など、区民の皆さんからの声は、区民サービスの向上や事務の改善を図る上で、大変貴重なものです。元年度中に区へ寄せられた意見等の総数(当課受け付け件数)は976件でした。

本年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う、区施設の閉館や保育園の休園、学校の休校等に関する意見が多く寄せられました。意見を区の目標および施策別に分類(右図参照)すると、保育園や学校、図書館等を含む「人を育み共につながる心豊かなまち」への意見が最も多く、次いで、公園や路上喫煙、清掃等を含む「みどり豊かな環境にやさしいまち」となっています。

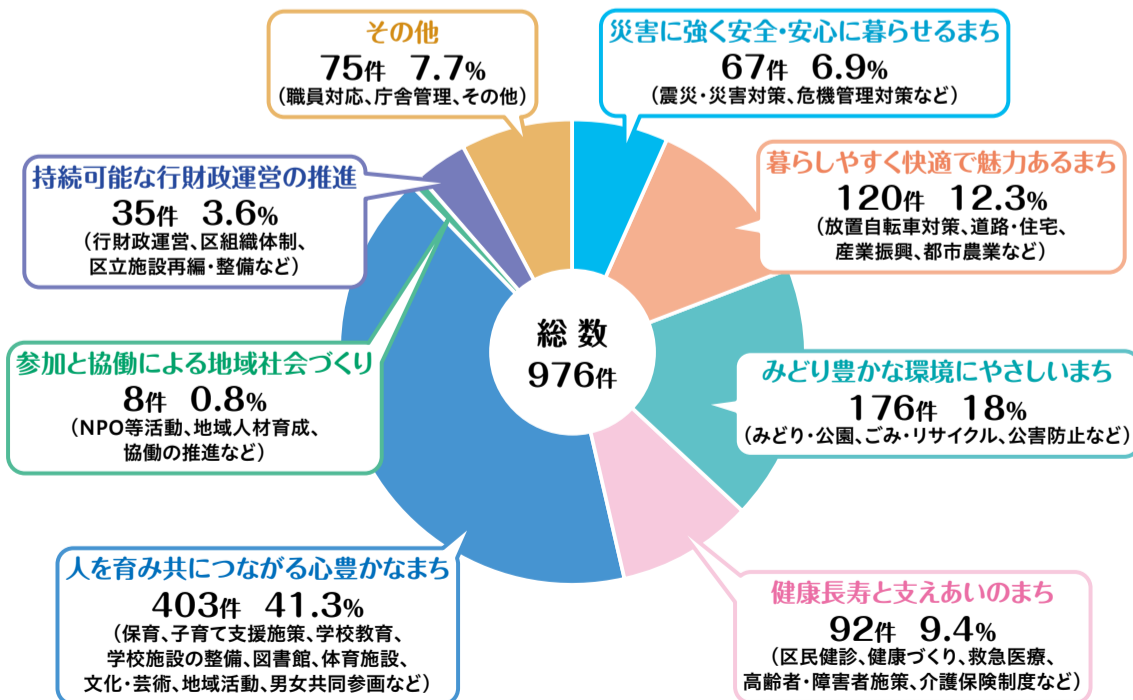
なお、区の所管外(国や都、その他公共機関等)への意見等は、個人情報に配慮した上で、各関係機関へ連絡しています。

区政へのご意見・ご要望等は、区ホームページ(右下2次元コード)・ふれあい通信(区長へのはがき)・郵送・ファクス・電話などからお寄せいただけます。ふれあい通信は、区役所、区民事務所、地域区民センターなどに配置してあります。

☎区政相談課 ☎3312-3531



元年度ご意見・ご要望の「杉並区基本構想(10年ビジョン)」に掲げる目標および施策別件数



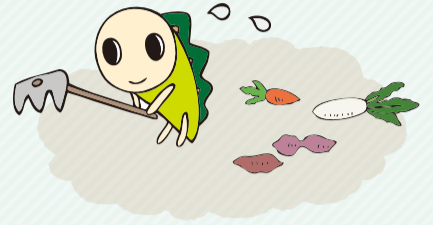
※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。 ※ご相談内容によっては税理士等の専門家をご紹介しております。 東京都千代田区平河町2丁目7番4号 砂防会館別館B棟5階 眞法律事務所

3年4月開園予定

農福連携農園 区民ボランティアを募集します

区では、井草三丁目での農業と福祉の連携による農園の開園に向け、準備を進めています。この農園で農作物の栽培作業やイベントの運営などのお手伝いを一緒にしていただける区民ボランティアを募集します。

— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。



活動日時・活動場所等

- 活動日時=原則、月～金曜日午前9時30分～11時30分・午後2時～4時（時間帯は変更になる可能性あり。イベントが休日の場合は、休日に活動）
- 活動場所=農福連携農園（井草3-19）

活動内容

- 専門知識を持つ運業者の指導を受けた上での農作業
- 福祉施設などの団体利用者の農業体験補助
- 農業体験イベントなどの補助



応募資格

- 区内在住・在勤・在学で平日に参加できる18歳以上の方
- 事前講習会に参加できる方（9月中旬～下旬に実施予定）

募集人数 10名程度（抽選）

応募方法

申込書（産業振興センター都市農業係で配布。区ホームページからも取り出せます）を、8月28日（必着）までに同係（〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階）へ郵送・持参。結果は郵送にて通知

登録期間

3年4月～4年3月末の1年間（2回まで更新可）。なお、10月～3年3月は事前講習期間とし、当農園の運営に関する知識・技術を深めます

その他

- ボランティア従事期間中（講習中を含む）は、区がボランティア保険に加入
- 登録した方には「農福連携農園ボランティア登録証」を発行

農福連携事業とは

農福連携は、農業と福祉それぞれが抱える課題を共に解決していくための取り組みです。

区では、新鮮な農産物の供給にとどまらず、災害時の防災空間、環境保全、体験・学習・交流などの多様な機能を持つ貴重な都市農地の保全を図りながら、障害者などの社会参加の促進など、福祉分野で農地を活用していく取り組みを行うこととしました。

農福連携農園運営の取り組み

- 障害者・高齢者などの生きがい創出や健康増進を図ります。
- 若者などの就労支援を行います。
- 幼児の食育・自然体験などを実施します。
- 収穫物の提供を通じて、福祉施設などの運営支援を図ります。
- 区民参加による農園運営を行います。

自分をふりかえり、社会とのつながりを見つける大人の放課後

すぎなみ 大人塾 荻窪コース

「新」荻窪はっけん伝 第1章

～今だからこそ
知ろう・つながろう・伝えよう

9月新規開講・受講者募集



「新しい生活様式」が求められ、地域で過ごす時間が増えた今、改めて荻窪について仲間と語り、共に考えてみませんか。どんな時でも地域に根を張る、荻窪のヒト、モノ、コトを観て、聴いて、描いて、荻窪をもっと豊かな街に。大人塾で出会う仲間とともに、「新・荻窪はっけん」の探検へ！

時 内 右表のとおり 場 荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）ほか 師 学びの案内人=エンパブリック・高橋明子ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名（抽選） 費 一部実費（保険料等） 申 電話・Eメール（9面記入例〈右2次元コードからも申し込めます〉）で、8月28日までに社会教育センター ☎3317-6621 ✉ shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他 託児あり（要予約〈1歳～就学前〉）



日程	内容（ゲスト）
9月19日(出)	仲間をはっけんの巻／オリエンテーション コース紹介、自己紹介、缶バッチワークショップ
10月10日(出)	まちの「知りたい」を、はっけんの巻 はっけんメニューづくり（ogibon編集長・松崎淳一、バイオリニスト・尾池亜美〈ビデオレター〉、荻窪音楽祭実行委員長・水島隆明）
11月14日(出)	「知りたい」を、実践の巻 はっけん伝の企画化・具体化（野鳥写真家・西村眞一）
12月12日(出)	はっけん伝 まとめの巻 はっけん伝草案づくり（「荻窪の記憶」プロジェクト・松井和男）
3年1月9日(出)	はっけん伝 仲間へ発表の巻
1月30日(出)	すぎなみ大人塾合同成果発表会

※いずれも午後1時30分～4時30分（1月30日のみ、午後1時30分～5時）

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

平和のためのポスターコンクール 作品募集

「あなたが思う戦争のない平和な世界」や「平和の大切さ・戦争の悲惨さ」などを表す作品(1人1点。自作・未発表のもの) ▶ **大きさ=A3判~B3判** 区内在住・在学の小学4年生~中学生 9月11日(必着)までに ▶ **区内在学生=各学校へ提出** ▶ **区外高校生=作品の裏面右下に学校名、学年、氏名(フリガナ)、電話番号、作品に込めた思いなどコメントを書いて、区民生活部管理課庶務係(区役所西棟7階)へ郵送・持参** 入賞作品の著作権は区に帰属し、学校名・学年・氏名を公表の上、展示会やカレンダー作成などの平和推進事業に使用。11月頃に応募作品返却(入賞作品は年度末に返却)



荻窪の記憶3 南荻窪・宮前100年の歴史

中央線の南に広がる南荻窪と宮前の歴史をご案内します。
8月23日(日)までの午前9時~午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内 ☎5347-

9801) 実施団体=荻窪地域区民センター協議会

シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

8月19日(水)午前9時~午後5時 場 とうとう高円寺南館(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、とうとう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他1人45分程度

水素で動く次世代自動車 「H₂なみすけ号」の体験乗車会

8月22日(土)午後1時30分・2時・2時30分・3時・3時30分(各回30分) 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ▶ **運転資格=普通自動車運転免許を有する方** 各回4名(申込順) 電話で、8月21日正午までに環境課環境活動推進係 へ運転しやすい服装・靴で参加。車での来場不可。チャイルドシート3台あり。日通自動車学校の無料バス利用可。参加者にはなみすけグッズをプレゼント

講演・講座①

小児科医からのメッセージ

初めてのお子さんの病気への対応

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)
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

【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。



や、上手な小児科へのかかり方などをお話しします。
8月20日(木)午前10時~11時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 石川小児科医院院長・小口美香 区内在住・在勤・在学で1歳未満(第1子)のお子さんの保護者 10組(申込順) 電話で、同センター ☎3394-1212

環境講演会「太陽光発電FIT期間満了後の賢い選択」

8月29日(土)午後2時30分~5時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔 区内在住・在勤・在学の方 50名(申込順) 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、8月20日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ace_office@machiyume.com 同団体・樋口、環境課環境活動推進係 へ講演会後、なんでも相談(設置相談を含む)を実施 ▶ **実施=杉並エネルギー会議**

声出し・脳トレ・ゆる体操

9月9日(水)・23日(水)、10月14日(水)・28日(水)、11月11日(水)・25日(水)午前10時~11時20分(計6回) 場 高齢者活動支援センター 師 日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 15名(抽選) 費1500円 申

往復はがき(記入例)で、8月9日(必着)までに、高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 他動きやすい服装で参加

子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」

9月17日(木)・28日(月)午前9時30分~11時30分(全2回要出席) 場 杉並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 区内在住で小学1~4年生のお子さんの保護者 15名(申込順) 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1901(午前9時~午後7時(日曜日、祝日を除く)) 筆記用具持参。お子さんの同席不可

産業振興センター都市農業係 ◆農業公園「子どものための農業体験教室(2020秋冬講座)」

土作りから秋冬野菜を栽培、調理して食べるまでを体験します。
9月6日(日)・20日(日)、10月4日(日)・18日(日)、11月1日(日)・15日(日)・23日(祝)、12月6日(日)午前10時~正午(全8回要出席) 区内在住の小学3~6年生 16名(抽選) 費5000円 申 往復はがき(記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、8月13日(必着)までに同係 へ説明会(9月6日)は保護者要出席。結果は8月下旬に通知

◆農業公園「テーブル菜園体験教室(2020秋冬講座)」

しゃがんで行う農作業が困難な方や車椅子を使用している方を対象とした秋冬野菜を育てる講座です。
9月9日・16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日/いずれも水曜日、午前10時30分~11時30分(計7回。雨天中止) 区内在住の方 10名(抽選) 費1000円 申 往復はがき(記入例)で、8月13日(必着)までに同係 へ結果は8月下旬に通知

…………… いずれも ……………
場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9136)



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
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	大人のピラティス~体幹を鍛え美しい姿勢に★	8月28日から毎月第4金曜日、午後1時30分~2時30分 12名(申込順) 費1回500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	「話す 書く 私の歴史」自分の歩みをふり返る★	毎月第1水曜日、午後2時~3時30分 8名(申込順) 費1回600円(別途材料費100円)
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	ダーツ初心者どなたでも講座	毎週火曜日、午後1時~2時30分 師 日本ダーツ協会 15名(申込順) 費1回700円(別途資料代700円)
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎3395-1667)	抗がん剤治療の患者さんへタオル帽子を作る★	9月1日から毎月第1火曜日、午前10時~正午 14名(申込順)
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	シニアの仲間にパソコンを教えてくださいませんか?★	8月22日~9月12日の毎週土曜日、午前10時~正午(計4回) 10名(申込順) 費2000円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。★は長寿応援対象事業。

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(休)



※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。

講演・講座②

就労支援センター

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 8月19日(水)午前10時～11時30分
対 求職中の方

◆会社の調べ方をマスターしよう～目からウロコ企業研究のWebテクニック

時 8月21日(金)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 44歳以下で求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介

時 8月27日(木)午前10時～11時30分
対 おおむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)
定 8名 (申込順) 申 問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎ 3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「一日リトミック教室」

体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てながら、珍しい楽器を鳴らしてみよう。

時 9月20日(日)午前10時30分～正午 師 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 対 15名 (抽選) 申 往復はがき (9面記入例) に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、8月20日 (必着) までに同会館運営協議会事務局

◆アロマ教室「折花ペーパーディフューザーとアルコールハンドジェル」

時 9月27日(日)午前10時～正午 師 AEA認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 対 18名 (抽選) 費 600円 (材料費) 申 往復はがき (9面記入例) に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者名、手話通訳をご希望の場合はその旨も書いて、8月20日 (必着) までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場 問 杉並障害者福祉会館 (〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎ 3332-6121)

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆ペタンク大会

時 9月5日(土)午前9時～午後4時 (予備日=6日(日)) 場 桃井原っぱ公園 (桃井3-8-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名 (先着順) 費 300円 問 区ペタンク連盟・高部 ☎ 3396-8455

◆弓道 (高校生)

時 9月6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) 対 区内在住・在学の高中生 費 300円 申 往復はがき (9面記入例) で、8月19日 (必着) までに区弓道連盟・佐藤多紀 (〒168-0065 浜田山1-18-6) 問 佐藤 ☎ 090-1858-4240 他 弓道着着用



◆ソフトテニス～秋季大会

時 ①9月6日(日)②13日(日)、午前9時～午後7時 場 松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 (部活動所属の中高生、ジュニア選手は除く) 費 1組2000円 申 はがき (9面記入例) に種目も書いて、8月22日 (必着) までに区ソフトテニス連盟・毒島智和 (〒168-0071高井戸西1-5-38-403) 問 毒島 ☎ 090-4004-7987 (午後7時～9時)

◆サッカー～冬季大会

時 9月27日～12月13日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 井草森公園運動場 (井草4-12-1)、下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1)、上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 (部活動所属の中高生、ジュニア選手は除く) 費 1組2000円 申 はがき (9面記入例) に種目も書いて、8月22日 (必着) までに区ソフトテニス連盟・毒島智和 (〒168-0071高井戸西1-5-38-403) 問 毒島 ☎ 090-4004-7987 (午後7時～9時)

在勤で18歳以上の男子 (高校生は除く) ▶シニア=区内在住・在勤で40歳以上の男性 費 1チーム1万円 申 問 電話で、8月19日までに区サッカー連盟・大槻 ☎ 090-9833-5041 (午前9時～午後10時)

◆バドミントン①小学生②団体

時 ①9月22日(祝)②9月27日(日)=男子1・2部、女子1部A▶10月3日(土)=女子1部B～D▶9日(金)=女子2部/①午前9時～午後0時30分②午前9時～午後4時30分 場 ①高円寺体育館 (高円寺南2-36-31) ②大宮前体育館 (南荻窪2-1-1)、上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 (部活動所属の中高生、ジュニア選手は除く) 費 ①300円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み②1チーム5000円 (高校生4000円) 申 申込書 (区体育館で配布) に振替受領書の写しを添えて、①9月4日②9月10日 (いずれも必着) までに、区バドミントン連盟①山本正枝 (〒166-0003高円寺南2-20-35) ②村本ひろみ (〒168-0081宮前4-8-6) へ郵送 問 ①山本 ☎ 090-1124-6391②村本 ☎ 3332-4685



スポーツ教室

◆秋季ソフトテニス教室

時 8月29日～10月17日の毎週土曜日、午後3時～5時 (予備日=10月24日。計8回) 場 松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 師 区ソフトテニス連盟 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 20名 (申込順) 費 3000円 申 往復はがき (9面記入例) に、性別・経験年数も書いて、8月15日 (必着) までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子 (〒167-0035善福寺4-5-6-209) 問 福浦 ☎ 090-5524-0971 (午後7時～9時)

◆太極拳講習会

時 9月7日～28日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分 (計4回) 場 妙正

寺体育館 (清水3-20-12) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名 (申込順) 申 往復はがき・ファクス・Eメール (9面記入例) で、8月30日 (必着) までに区太極拳連盟・下川和久 (〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎ 3391-3515 ☒ yawaragiwushu@gmail.com) 問 下川 ☎ 3391-3515 他 動きやすい服装で、体育館履き持参



スポーツハイツ

◆2020チャレンジフィットネス

時 内 下記のとおり 費 各1100円 申 電話で、8月31日までに同施設

クラス名	日時 (9月1日～14日)
①アクアエクササイズ (体力増進・筋力向上)	月・木曜日午前10時15分～11時15分、火曜日午後1時15分～2時15分、金曜日午前11時15分～午後0時15分
②流水健康 (流水機を利用した軽有酸素運動。予約制)	月・土曜日午後0時15分～1時15分
③ビギナー (初心者水泳)	日曜日午前11時30分～午後0時45分、火・水・金曜日午前10時～11時45分
④マスターズ (成人水泳。初心者～上級)	月～土曜日午後1時～2時15分、火・水・金曜日午後7時30分～8時45分、土曜日午後6時30分～7時45分
⑤骨盤エクササイズ30 (骨盤のゆがみとストレス解消。予約制 (全2回要出席))	火・金曜日午後1時30分～2時
⑥ナイトフリー (プール・ジム・ジャグジーの自由利用)	月～土曜日午後5時～8時、日曜日午後4時～6時

◆ノルディック・ウォークで免疫力アップ!

善福寺川緑地等で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。時 9月13日(日)午前10時30分～11時45分 (雨天中止) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師・健康運動指導師 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名 (申込順) 費 1100円 (保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、9月11日までに同施設 他 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

子育て 時 内 9月22日(祝)①午前10時～11時=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～未就学児②生後6カ月～3歳未満のお子さんとその保護者 定 各20組 (申込順) 費 各1100円 (保険料含む。子育て応援券利用可) 申 電話で、同施設



…… いずれも ……
場 問 スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21 ☎ 3316-9981) 他 長寿応援対象事業

もっと広がる、もっとつながる、杉並ではじめる「学び」の暮らし。

2年度 杉の樹大学

中期受講生募集

時 内 下表のとおり 場 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5) 対 区内在住で60歳以上の方 定 40名 (抽選) 申 右2次元コードから申し込み。または往復はがき・ファクス (9面記入例) で、8月14日 (必着) までに杉の樹大学運営事務局 (〒150-0036渋谷区南平台町4-8-508 ☎ 5784-0533) 問 同事務局 ☎ 6427-1085



2年度杉の樹大学中期講座内容一覧 (全8回要出席)

日程	内容
9月8日	チームづくりをはじめよう!
9月15日	善福寺川が紡ぐみんなの未来
9月29日	60代からの生きがい・キャリアデザイン～「ちえぶら体操」付き
10月6日	マスメディアも渴望する超地元情報とは
10月13日	持続可能なソーシャル・ビジネスのつくり方
10月20日	高円寺演芸まつり～街とボランティアが支える「まつり」
10月27日	江戸時代の杉並区～青梅街道沿道の村々
11月10日	杉並で私たちができること

※いずれも火曜日。午前10時～正午。



荻窪体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン秋

期9月1日～10月27日の火曜日▶**コース**
=午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(9月22日(祝)を除く。各計8回) 師 亜紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 費各4800円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆体幹エクササイズ秋

期9月2日～11月25日の水曜日▶**コース**
=午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(第3水曜日を除く。各計10回) 師 佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 費各6000円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆①はじめてバレエ秋②かろやかバレエ秋③しなやかバレエ秋

期9月3日～10月22日の毎週木曜日▶**コース**
=①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(各計8回) 師 内村なつみ 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性(中学生を除く)で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめて・かろやかバレエ経験者で中級者 費各8400円 申往復はがき(9面記入例)で、8月12日(必着)までに同体育館

◆ヨガ～体幹を強くするヨガ

期9月4日～10月23日の毎週金曜日▶**コース**
=午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(各計8回) 師 ume 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 費各4800円 申往復はがき(9面記入例)で、8月14日(必着)までに同体育館

◆ピラティスナイト秋

期9月7日～10月26日の毎週月曜日▶**コース**
=午後6時30分～7時20分・7時20分～8時10分・8時10分～9時(各計8回) 師 小澤純子 区内在住・在

勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 費各4800円 申往復はがき(9面記入例)で、8月12日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 定各10名(抽選) 他各教室1人1コースのみ申し込み可

下高井戸運動場

◆かけっこクリニックⅡ **こども**

期9月16日～11月4日の毎週水曜日①午後3時30分～4時15分②4時20分～5時5分③5時15分～6時④6時5分～6時50分(各計8回。予備日=11月11日・18日) 師 渡邊高博ほか 区内在住・在学の小学①1年生②2年生③④3～6年生(3年生以下は保護者同伴) 定各25名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(9面記入例)で、8月15日(必着)までに同運動場

◆元Jリーガーが教える サッカークリニックⅡ **こども**

期9月16日～11月4日の毎週水曜日①午後4時～5時30分②5時30分～7時(各計8回。予備日=11月11日・18日) 師 JOIN代表小針清允ほか 区内在住・在学の小学生 定各20名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(9面記入例)で、8月17日(必着)までに同運動場

…… いずれも ……

場 下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

高円寺体育館

◆シニアセルフケア体操Ⅱ

期9月1日～10月27日の火曜日、午後1時15分～2時45分(9月22日(祝)を除く。計8回) 師 HIKARU 区内在住・在勤でおおむね50歳以上で医師からの運動制限がない方 定8名(抽選) 費6400円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆踊ってみよう!阿波踊り教室

期9月2日～10月14日の水曜日、午後7時15分～8時45分(9月9日を除く。計6回) 師 杉谷ゆき絵 区内在住・在

勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費4800円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆背骨コンディショニングⅢ

期9月7日～10月26日の毎週月曜日、午後7時15分～8時45分(計8回) 師 小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費6400円 申往復はがき(9面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

◆いきいきスポーツ教室Ⅰ

期9月11日～11月27日の毎週金曜日、午前9時～10時50分(計12回) 師 戸井田ノリシゲ、大和弘明 区内在住・在勤で15歳以上の方(中学生を除く) 定45名(抽選) 費6600円 申往復はがき(9面記入例)で、8月14日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他車・バイクでの来館不可

8月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

大人気!杉並区の給食をおうちで再現してみよう!

区内の小中学校で今人気の給食レシピを大公開!現場の栄養教諭と調理師が自宅で作るコツもご紹介します。



● 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)



管理栄養士による

栄養・健康三二講座

健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、今すぐ生活で生かせるヒントを学びにきませんか。

区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、各センター

講座内容	場 所	日程
高血圧の予防は、まず減塩から! ～無理なく、おいしく食べるコツ	荻窪保健センター (荻窪5-20-1 ☎3391-0015)	8月14日(金)
おいしい食事で糖尿病の怖い合併症を防ごう! ～野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール!	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)	9月3日(木)
	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)	9月15日(火)

※いずれも午前10時～10時45分。

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

朗読動画絵本配信 「ちいちゃんのかげおくり」(8月31日(月)まで)と「ランドセルをしょったじぞうさん」を朗読動画絵本としてYouTube「杉並区公式チャンネル」で配信中/ 関スイミー事務局・長谷川 ☎5934-7659

座の市 8月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/ 座・高円寺/ 杉並で採れた野菜や区交流自治体の物産品の販売ほか/ 座・高円寺 ☎3223-7500

講演・講座

子育て学級(幼児クラス) 8月25日(火)午後2時～4時/ 東京衛生アドベント病院(天沼3丁目)/ 同病院小児科医師・保田典子/ 10名(申込順)/ 2200円/ 申 電話で、東京衛生アドベント病院健康教育部 ☎3392-6151

初心者のための健康マージャン教室 9月1日～3年2月16日の火曜日(1月

5日を除く) ①午前10時～午後1時②1時30分～4時30分(各計24回)/ 麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目)/ 日本健康麻將協会認定レッスンプロ/ 区内在住のおおむね55歳以上のマージャン初心者/ 各12名(抽選)/ 1回1500円(初回のみ別途テキスト代1000円)/ 申往復はがき(9面記入例)で、8月15日(必着)までに日本健康麻將協会杉並統括支部・白壁ひろ子(〒167-0052南荻窪2-6-14-108)/ 関白壁 ☎090-8620-9425

初級簿記講座 9月2日～10月21日の毎週水曜日、午前9時30分～正午(計8回)/ 産業商工会館/ 東京税理士会杉並支部所属税理士/ 区内在住・在勤の方/ 20名(申込順)/ 1万5000円/ 申 電話で、8月27日までに杉並法人会 ☎3312-0912

河北医療財団 河北健康教室

◆ピロリ菌と胃炎と胃がんについて 9月1日(火)午後1時～2時/ 河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/ 同病院消化器内視鏡診断・治療部部长 山下浩子/ 30名(申込順)

◆CKD(慢性腎臓病)の発見、予防、治療、食事を学ぼう 9月4日(金)午後

1時30分～3時10分/ 河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/ 同病院腎臓内科医師・銭谷慕子ほか/ 30名(申込順)

◆乳がんの最新の診断と治療 9月12日(土)午前11時～正午/ 河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/ 同病院乳腺外科部長・安田秀光/ 30名(申込順)

◆疾病予防・健康増進のための予防リハビリ 9月29日(火)午後2時～4時/ 河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/ 河北リハビリテーション病院院長・宮村紘平ほか/ 30名(申込順)

…… いずれも ……

申 電話で、河北医療財団広報 ☎3339-5724 (平日午前9時～午後5時(祝日を除く))

その他

シルバー人材センター洋服のお直し 月～金曜日午前10時～午後4時(祝日を除く)/ ①ズボン裾丈直し②スカートウエスト直しほか/ ①1000円～②2200円～ほか/ 申 直接、シルバー人材センターしろがね工房(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)へ持ち込み/ 関同工房 ☎5378-8028

税金なんでも相談会 8月7日(金)午後1時～4時・26日(水)午後6時～9時/ 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/ 申 電話で、同支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時(午正～午後1時を除く)) / 1人45分程度

東京税理士会杉並支部

◆税金なんでも相談会 8月11日(火)午前10時～正午、午後1時～4時/ 同支部(阿佐谷南3丁目)

◆税理士による相続税無料相談会 8月22日(土)午前9時30分～午後1時/ 同支部(阿佐谷南3丁目)

…… いずれも ……

申 電話で、前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 8月17日(月)～19日(水)午前11時～午後4時/ リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/ 販売価格=6800円～/ 17日のみ往復はがき(9面記入例)で8月6日(必着)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/ 関リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287 (土・日曜日、祝日を除く)

すぎなみの8月は楽しいことがいっぱい！ いろいろな体験をしに出掛けよう！

すぎなみで今年も夏を楽しもう！

アニメ フェアリーテイル展 問い合わせは 東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム ☎3396-1510

アニメ

「フェアリーテイル」のストーリーやキャラクターをパネル展示などで紹介しています。

時 8月30日(日)まで、午前10時～午後6時（入館は午後5時30分まで。30日は午後4時閉館。月曜日〈祝日の場合は翌平日〉休館） 場 同施設（上荻3-29-5）

入場無料



©真島ヒロ・講談社/フェアリーテイル製作委員会・テレビ東京



スタンプラリー

会場内の記念スタンプを全て集めて、企画展開催記念カードを手に入れよう！

参加無料



ワークショップ

実際にアニメで使用された動画見本をトレースしてコマ撮りアニメーションを制作してみよう！
時 8月23日(日)まで、平日午後1時から（土・日曜日、祝日は午前11時から、最終受け付けは午後4時）

みんなが描いたフェアリーテイルのキャラクターが動きだすぞ！



劇場へいこう！「フランドン農学校の豚～注文の多いオマケ付き」

問い合わせは 座・高円寺 ☎3223-7500

宮沢賢治のふたつの「食」に関わるお話からできた、「命の大切さ」について考えさせられる作品です。

時 8月28日(金)～9月13日(日) 場 同施設（高円寺北2-1-2） 費 3000円。16・17歳の方は2000円 座 高円寺チケットボックスで、前売りのみ取り扱い（午前10時～午後7時、月曜日を除く） 他 子育て応援券利用可

観劇



中学生以下は無料
(電話で、要予約)



遊び

子どもプレーパーク（冒険遊び場）

問い合わせは 児童青少年課 ☎3393-4760

無料
(直接会場へ)

プレーパーク（冒険遊び場）は、自分の責任で自由にやりたい遊びを、思い切り遊ぶことができます。ロープ遊具・泥遊び・木工作・水遊び・たき火など、普通の公園ではできない遊びができます。

時 ①8月2日(日)・29日(土)②12日(水)・22日(土)・23日(日) / いずれも午前10時～午後4時 場 ①井草森公園（井草4-12-1）②柏の宮公園（浜田山2-5-1） 他 未就学児は保護者同伴

プール

区立学校のプール開放



問い合わせは 学校支援課学校開放担当 ☎5307-0764

学校名	開放期間
桃井第二小学校・桃井第五小学校・方南小学校	8月3日(月)～10日(祝)
馬橋小学校・杉並和泉学園・阿佐ヶ谷中学校	8月13日(水)～20日(火)

※いずれも午前9時30分～正午、午後1時30分～4時の入れ替え制。各回定員40名程度（先着順）。※阿佐ヶ谷中学校のみ、午後5時30分～8時30分も開放。

お知らせ 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には配送します。申し込みは広報課へ。

世帯と人口
(住民基本台帳)
7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
	313,630(47減)	11,713(167減)	2,659(5減)	328,002(219減)

人口	男	女	小計	合計
日本人	268,014(9減)	291,158(23減)	559,172(32減)	576,652(223減)
外国人	8,688(107減)	8,792(84減)	17,480(191減)	