

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

9/1
令和2年(2020年)
No.2285

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

新型コロナウイルス感染症 区での取り組みの「今」

Contents — 主な記事 —

7 | 9月は杉並区の認知症理解の普及啓発月間です

10 | 9月20日～26日は動物愛護週間です

16 | 10月1日は国勢調査の日です

〒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。

新型コロナウイルス感染症 区の取り組みの「今」



区は、今年度すでに6回にわたり、合計約670億円の補正予算を編成し、新型コロナウイルス感染症対策を講じてきました。今号ではその主な取り組みの「今」についてご紹介します。

① PCR検査体制の強化

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、PCR検査の体制を強化しています。区内医療機関と連携して、年度末までに1日あたりの検査可能数を現状の70件から300件程度まで拡大し、検査を必要とする人が身近な場所で受けられる環境を整備します。

コロナウイルス感染の疑いがある方

- 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^{*1}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^{*2}が続いている

※1.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
※2.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。



図 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

区のPCR検査体制はどうなっているの？



かかりつけ医へ相談
検査実施については、ご自身でご連絡、ご確認ください。

生活衛生課分室(旧衛生試験所)でのPCR検査を開始しました

医療機関につなげる必要のある患者等の検体検査をより迅速に行えるよう、区直営の検査体制を整備しています。今後、検査機器の充実を図り、検査可能数を1日50件程度まで引き上げます。



図 杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

●PCR検査を受けた方へ 検査結果が分かるまでは以下のことに気を付けましょう

- 外出を控え、ご自宅でお過ごしください
- 毎日体温測定を行い、記録を付けましょう
- 家族と生活の場所を分ける、マスクを着けるなど、家庭内感染を予防しましょう

①陽性と判断された場合

- 保健所から連絡し、体調や行動歴、出勤・登校状況などを伺います。
- 療養は病院またはホテルで行います。
- 自身の療養により、お子さんや高齢者の生活支援が必要な場合には、保健所へご連絡ください。
- ペットを飼われている方で、預け先にお困りの方は東京都専用ダイヤル ☎5320-4392 (平日午前10時～午後4時)へご相談ください。

図 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

② 中小事業者への支援

区ではこれまで中小事業者支援施策として「新型コロナウイルス感染症対策特別資金」の新設や「店舗家賃負担助成」、「雇用調整助成金申請窓口の開設」などさまざまな支援を行ってきました。

国の緊急事態宣言や東京都の休業要請によって、休業や営業時間短縮を余儀なくされた店舗を中心に、これらの制度が活用され、事業継続に役立っています。今後も、中小事業者の事業支援につながる取り組みを継続して行いきます。

その一つとして、中小事業者が営む区内店舗において、新型コロナウイルス感染症対策のための飛沫防止対策用品や衛生用品等の購入経費を助成しています(右記参照)。



▲申請受付窓口での相談の様子



▲アクリル板を設置している店舗内の様子

●杉並区中小事業者環境整備支援事業

助成対象

新型コロナウイルス感染症対策のために使用する対象用品

- 飛沫防止対策用品(アクリル板、透明ビニールシート、フェイスシールドほか)
- 衛生用品(消毒用アルコール、マスク、手袋、非接触体温計ほか)
- その他、感染予防・拡大防止対策のために使用すると認められる用品

※4月1日～9月30日に購入し、単価が10万円未満(税抜き)のもの



対象者の要件

中小事業者が営む区内店舗で、今後も継続的に営業する意思があること。また、店舗は区内商店会に加入している、または保健所から飲食店、食品取扱施設、理容室、美容室の営業許可等を受けていること(その他要件あり)。

助成金額

1店舗当たり上限3万円

申請方法

必要書類を、9月30日(消印有効)までに産業振興センター環境整備支援窓口(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)へ郵送

その他

制度の詳細や必要書類等については、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



図 産業振興センター環境整備支援窓口 ☎5347-9189

③ ICTを活用した教育活動のさらなる充実

学校が臨時休業になった場合に備え、オンラインで児童生徒と学校をつなぎ、学びの環境を確保するとともに、平常時の学習活動をより充実させるため、年内を目指して1人1台のタブレット端末を配備します。

感染症発生等による臨時休業時には…

- オンラインで児童生徒と学校をつなぎ、健康観察や学習状況の確認を行います。
- 学習の遅れが生じないよう、課題や学習のヒントの提示など、家庭学習をサポートします。



▲オンラインホームルームのイメージ

平常時の授業では…

- デジタルドリルを活用し、個に応じた学びの実現と習熟度にじた支援を行います。
- 動画や音声、デジタル教材等を活用するなど、紙の教材ではできない学びを実現します。



▲一人一人の個に応じた学び



▲デジタル教材を活用しての学びの取り組み

済美教育センター所長・佐藤正明

新たな時代を生きていく子どもたちにとって、タブレット端末を中心としたICT機器は鉛筆やノートと同様に、なくてはならないものとなっています。

学校が臨時休業となった場合には、オンラインホームルームやオンライン学習により、つながり学びを保障するとともに、通常の授業においても、子どもたちが、いつでも、どこでも、タブレット端末を活用することのできる環境が整います。ノートのように考えを書き込んだり、一人一人に応じたデジタルドリルに挑戦したり、調べたい情報をすぐに検索したり…。使い次第では、多様な子どもたちを誰一人取り残すことなく、一人一人の学びのスタイルに応じた学習活動を実現することができます。

これまで区が積み重ねてきた教育実践と最先端のICTを組み合わせて、子どもたちの学ぶ意欲と教員の指導力を最大限に引き出し、主体性と創造性を育む学校教育を実現していきたいと考えています。

図 済美教育センター ☎3311-0021

引き続き感染予防の取り組みをお願いします

- 身体的距離の確保
- マスクの着用 (環境・状況に応じて取り外しを)
- 手洗い

新型コロナウイルス感染症という見えない脅威に立ち向かっていくには、感染予防のための日々の取り組みがとても大切です。「うつらない」「うつさない」ためにも、感染予防をしっかりと徹底しましょう。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

年金受給者の「扶養親族等申告書」の提出

老齢年金は、その年に支払いを受ける年金額が①65歳未満で、年金額が108万円以上②65歳以上で、年金額が158万円以上の場合、所得税の課税対象となり、各支払月に支払われる年金から源泉徴収されます(障害年金・遺族年金は課税されません)。

①②の方が配偶者控除や扶養控除等の各種控除を受けるためには、日本年金機構が9月から順次送付する「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を提出する必要があります。

税制改正に伴い、扶養親族等申告書を提出した場合と、しなかった場合とで所得税率に差がなくなりました。各種控除に該当しない方は、提出する必要はありません。

☎扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570-081-240 (050から始まる電話は ☎6837-9932)

子育て・教育

外国人学校に通学する児童生徒の保護者の方へ

区では、外国人学校に通学する児童生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するための補助金を交付しています。

◇要件 次の全てを満たすこと

①学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に、義務教育年齢に該当する児童生徒を通学させている②児童生徒および保護者が区内に住所を有し、同一世帯である③児童生徒または児童生徒の父もしくは母が、日本国籍を有していない④授業料を納付している⑤所得が限度額



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

未満である(詳細は、区ホームページをご覧ください)

◇補助金額 月額7000円×授業料を支払った月数
※新型コロナウイルスによる休校等により、授業料が免除となった月を除く。

◇申請時期 上期(4~9月)分の申請を9月30日まで受け付けます。

◇申請方法 学校により申請方法が異なりますので、詳細は、お問い合わせください。学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校かどうかは、通学している学校に確認してください。

☎区民生活部管理課庶務係

来年小学校に入学するお子さんの保護者の方へ

◇就学時健康診断

3年4月に小学校に入学するお子さん(平成26年4月2日~27年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月24日ごろに発送します。各学校の実施日・受付時間等は、区ホームページをご覧ください。

☎10月15日(木)~11月24日(火)の各区立小学校が指定する日 場各区立小学校(住所地の指定校) ☎学務課保健給食係

◇指定校変更制度

住所地の指定校への就学が原則ですが、特別な事情等がある場合は、指定校変更の申し立てができます。詳細は「就学時健康診断のお知らせ」に同封するほか、9月24日から区ホームページでもご覧になれます。

☎学務課学事係



【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。



区立中学校で使用される教科書が採択されました

8月5日(水)に開催された教育委員会で、3~6年度に区立中学校で使用される教科書が採択されました。

採択された教科書(見本)は、教科書センター(堀ノ内2-5-26済美教育センター内)のほか、区政資料室(区役所西棟2階。土・日曜日、祝日を除く)で閲覧できます。

◇区立中学校使用教科書

教科	名称	出版社
国語	国語	光村図書出版
書写	中学書写	光村図書出版
社会(地理的分野)	社会科 中学生の地理 世界の姿と日本の国土	帝国書院
社会(歴史的分野)	社会科 中学生の歴史 日本の歩みと世界の動き	帝国書院
社会(公民的分野)	社会科 中学生の公民 よりよい社会を目指して	帝国書院
地図	中学校社会科地図	帝国書院
数学	中学数学	教育出版
理科	理科の世界	大日本図書
音楽(一般)	中学生の音楽	教育芸術社
音楽(器楽合奏)	中学生の器楽	教育芸術社
美術	美術	日本文教出版
保健体育	中学保健体育	学研教育みらい
技術・家庭(技術分野)	技術・家庭 技術分野 テクノロジーに希望をのせて	開隆堂出版
技術・家庭(家庭分野)	技術・家庭 家庭分野 生活の土台 自立と共生	開隆堂出版
英語	NEW HORIZON English Course	東京書籍
道徳	新訂 新しい道徳	東京書籍

☎済美教育センター管理係 ☎3311-0021

9月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月1日(火)午後1時~4時 場区役所1階ロビー 他図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
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎9月4日(金)・7日(月)・11日(金)・14日(月)・18日(金)・25日(金)・28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
マンション管理無料相談	☎9月10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)	☎杉並マンション管理士会 ☎http://suginami-mankan.org/から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会事務局 ☎3393-3652へファクス ☎同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎9月11日(金)午後1時~4時 場区役所1階ロビー 他関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎6908-8046、区政相談課
行政相談★	☎9月11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
専門家による空家等総合無料相談	☎9月17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	☎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、9月15日(必着)までに同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス ☎同係
不動産に関する無料相談	☎9月17日(木)午後1時30分~4時30分 場区役所1階ロビー	☎電話で、東京都宅地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、休日を除く)) ☎同支部、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎9月19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	☎電話で、9月14日~18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
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	☎9月23日(水)午後5時~8時30分	☎納税課 ☎5307-0634~6

※★は当日、直接会場へ。

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

募集します

「わがまちの警察官」の推薦

区では、日ごろから地道に警察活動を推進し、犯罪の抑止に顕著な成果を挙げた警察官を「わがまちの警察官」として顕彰しています。

杉並・高井戸・荻窪警察署に勤務し、区民の安全・安心のために活躍している警察官を推薦してください。

☎はがき・電話・ファクス・Eメールに推薦する警察官の氏名・所属警察署・推薦理由と推薦者の氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、9月30日(必着)までに危機管理対策課☎5307-0616☎3312-3326✉kikikanri-k@city.suginami.lg.jp 同課



ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者が外出の際などの一時的な預かり(会員宅や児童館などで)▶謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円)☎区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で、各研修に参加できる方☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会☎5347-1021☎会員登録後、9月4日(金)の研修会に参加。詳細は、お問い合わせください

産前・産後支援ヘルパー

区が産前・産後支援ヘルパー事業を委託している事業所で活動する方を募集します。

☎育児・家事の援助と相談(食事の支度・衣類の洗濯・居室の掃除や整理整頓・もく浴の補助・買い物・兄弟の世話など)☎乳幼児の養育の経験がある方(区の実施する研修を受講)またはホームヘルパー・保育士・介護福祉士等の有資格者☎☎電話で、子ども家庭部管理課地域子育て支援係☎勤務条件は事業所により異なります。詳細は、お問い合わせください



杉並障害者福祉会館地域活動支援センター「ふれあい広場」の利用者募集

「ふれあい広場」では、障害のある方の日中活動の場として、創作活動、社会との交流の機会を提供し、日常生活が充実するように支援しています。

☎☎杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)☎☎利用期間=1年間。火~金曜日(午前10時~午後3時)のうち週2日☎☎区内在住の18~64歳で心身に障害のある方☎☎1日当たり10名程度☎☎90円(1回当たり。住民税非課税の方は無料)☎☎☎電話で、障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817☎☎利

用申し込み前に活動体験あり。申し込みは随時受け付け

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)を行うため、次のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

☎☎各図書館

図書館	休館日
西荻☎3301-1670	10月6日(火)~9日(金)
南荻窪☎3335-7377	10月20日(火)~23日(金)

その他

「はかり」の種類と数量を調査します

営業や証明などで「はかり」を使用している商店・医院などを対象に「はかり」の種類と数量を調査します。

身分証明書(調査員証)を携帯した調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。☎☎調査期間=9月8日(火)~10月20日(火)☎☎消費者センター☎3398-3141



税務署からのお知らせ



確定申告はパソコン・スマホでラクラク申告!

ID・パスワードがあれば、自宅のパソコンやスマートフォンから簡単に確定申告ができます。ID・パスワードを取得していない方は、税務署で随時ID・パスワードを発行(手続き時間は5~10分程度)することができます。来年の確定申告に向けた準備として、この時期の取得をお勧めします。

☎☎杉並税務署☎3313-1131、荻窪税務署☎3392-1111☎☎身分証明書(運転免許証、保険証など)持参。ID・パスワードは本人以外への発行不可

特殊詐欺や不審者の情報などが配信されます

杉並区



犯罪発生情報

メール配信サービスのご案内

区では「安全・安心なまち」を目指し、犯罪の発生情報等を随時配信しています。登録を希望する方は☎☎t.sss@sgnm.lisaplusk.jpへ空メールを送信し、返信メールに記載されたURLから登録画面へお進みください(右2次元コードからもアクセス可)。



☎☎危機管理対策課地域安全担当

荒天時の

ごみ・資源の収集について

——問い合わせは、杉並清掃事務所☎3392-7281、同事務所方南支所☎3323-4571へ。

台風接近時等の荒天時は、強風によりごみが飛散しやすくなるため、できるだけ次回の収集日に出すようご協力をお願いします。また、収集時間が大幅に乱れたり、収集を中止したりする場合があります。スマートフォン用アプリ「なみすけのごみ出し達人」(右2次元コード)や区ホームページ等を確認してください。

なお、JR中央線快速、中央・総武各駅停車の計画運休が行われる場合のごみ・資源の収集は下記のとおりです。

●計画運休実施の場合のごみ・資源の収集

種類	対応
可燃ごみ、資源	・計画運休が午後2時以前に開始される日は収集休止 ・始発から計画運休していて、運転の開始が午前9時以降になる日は収集休止
不燃ごみ、ふれあい収集	収集休止
粗大ごみ	申込者に個別に連絡



Android



iOS

報酬あり

災害時にあなたの力を貸してください!



仕事をしながら地域を守る担い手に!



消防団員募集

区には、杉並消防団・荻窪消防団があります。団員は仕事や学業、家事などに従事しながら、それぞれ杉並消防署・荻窪消防署と連携して活動を行っています。消防団員は特別職の公務員として、報酬や出勤手当などの支給、公務災害の補償などの制度が整備されています。

入団条件

区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

☎☎防災課

※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。

9~11月は

杉並区 健康づくり推進期間

区では、全ての区民が生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9~11月を「杉並区健康づくり推進期間」と定めています。期間中にご自身の健康を振り返り、健康的な生活習慣を身に付けてみませんか。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

野菜をもっと食べよう!

体の免疫機能に関わっているビタミンやミネラルは野菜に多く含まれています。健康な体づくりに欠かせない野菜は1日に350gの摂取が目標です。

区で野菜を1日350g(5皿)以上食べている人の割合(20歳以上)はなんと8.3%! (数値出典:平成29年杉並区生活習慣行動調査)。区民の約10人に9人は、目標量350gの野菜を摂れていません。1日プラス1皿から野菜を食べてみませんか?

「野菜のレシピ集」を区ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



▲野菜のレシピ集



野菜をしっかり食べて、主食(ご飯・パン・麺類)や主菜(肉・魚・卵・大豆製品)もバランスよく食べましょう。



いつまでも若々しい体を維持するためには、ウォーキング等の有酸素運動のみではなく、筋力や体のバランスを保つための運動を生活の中に取り入れると効果的です。

「健康づくり実践ガイド集」を区ホームページに掲載しています。



▲「健康づくり実践ガイド集ver3.0」より



▲健康づくり実践ガイド集

区内事業者の方へ

屋内施設は原則禁煙です

「健康増進法」「東京都受動喫煙防止条例」等により、多くの人が利用する施設では、原則屋内禁煙になっています。

対象になる施設は右表のように区分され、それぞれ規制の内容が定められており、違反者には罰則(過料等)が適用される場合があります。

喫煙専用室を設ける場合も、国が示す基準を満たす必要があり、飲食等、喫煙以外のことはできなくなりました。また、飲食店では、店頭到店内の喫煙に関する標識を掲示することが義務付けられています。

類型	対象施設	規制内容
第一種施設	幼稚園・保育所・小学校・中学校・高等学校ほか	敷地内禁煙。屋外に喫煙場所設置不可
	病院・児童福祉施設・行政機関・大学ほか	敷地内禁煙。屋外に喫煙場所設置可
第二種施設	第一種施設と喫煙目的施設以外で、多数の者が利用する施設(オフィス・事務所、従業員(※1)のいる飲食店ほか)	原則屋内禁煙。屋内に喫煙専用室と指定たばこ専用喫煙室(※2)の設置可
	次の①~④全てを満たす飲食店 ①4月1日時点で既に営業している②客席面積100㎡以下③中小企業(資本金5000万円以下)または個人経営④従業員がいない	屋内禁煙か喫煙を選択可(経過措置)
喫煙目的施設	たばこ販売店、たばこの対面販売をしているなど一定条件を満たしたバーやスナック	喫煙可

※1「従業員」とは、労働基準法第9条に規定する労働者(アルバイト、パートタイムなども含む)。

※2「指定たばこ専用喫煙室」とは、加熱式たばこに限り、吸いながら飲食等ができる喫煙室。

☎健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種

クーポン券を発送しました



—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

◆風疹の追加的対策

予防接種を公的に受ける機会がなかった昭和37年4月2日~54年4月1日に生まれた男性を、令和4年3月までに限り、風疹定期予防接種の対象者としてしました。

区が発行するクーポン券を使用し、抗体検査を受けた結果、十分な量の抗体がない方は、予防接種を受けることができます。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



◆2年度のクーポン券発送

区は対象者のうち、昭和37年4月2日~47年4月1日に生まれた男性へ、7月13日時点の住民登録情報を基に、8月下旬にクーポン券を発送しました(7月13日までにクーポン券を発行済みの方は除く)。

◆窓口でのクーポン券発行

2年度のクーポン券が発送されていない方でも、定期予防接種対象者は抗体検査を受けることができます。クーポン券は保健センターで発行していますので、窓口でお申し込みください。窓口への来所が難しい方は、お問い合わせください。

◆有効期限が3月31日のクーポン券をお持ちの方へ

有効期限が2年3月31日のクーポン券は、国の方針で有効期限が延長されたため、3年3月31日まで使えます。

9月は杉並区の認知症理解の普及啓発月間です

認知症への理解を深め、認知症になっても安心して暮らせるまちをつくるために、杉並区では9月を認知症理解の普及啓発月間とし、さまざまな取り組みを行います(10月にも一部イベントあり)。

——問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へ。



認知症とは…

さまざまな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが低下したりしたために、記憶障害、理解・判断力の障害などが起こり、生活する上で支障が出ている状態をいいます。認知症は誰でもなりうるもので、高齢になるとそのリスクも上がっていきます。認知症の方でも、周囲の方の理解や手助けにより住み慣れた地域で穏やかに生活していくことができます。

RUN伴(ランとも)すぎなみ2020

「今年は歌と踊りでつながろう！」

RUN伴は認知症の人や家族・支援者・地域の人が少しずつリレーしながら、1本のタスキをつないでいくイベントです。

今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、テーマ曲「RUN TOMORROW」に合わせて、おのおのが歌や踊りを行い、動画でつながる企画としました。動画は9月19日(土)に、RUN伴すぎなみフェイスブックで公開します。

📍RUN伴すぎなみ実行委員会事務局 ☎090-3377-0105

RUN伴すぎなみフェイスブック▶



まち歩き声かけ訓練

「認知症にやさしいまち 杉並」

訓練のコース上にいる認知症高齢者役に声掛けを行い、声掛け方法や対応方法を体験する訓練です。スマートフォンの無料検索アプリを活用した「みまもりあいプロジェクト」の体験も実施します。認知症を正しく理解し、共に認知症の方を見守り、支え合うまちづくりを目指しています。

🕒①10月5日(月)・19日(月)午前10時～10時50分
②7日(水)午前10時30分～11時20分 📍①荻窪南口仲通り商店会②天沼弁天池公園(天沼3-23-1) 📍区内在住・在勤・在学の方 📍高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 📍見学可



認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職域において認知症の方や家族を支援する認知症サポーターを養成する講座です。

🕒①9月14日(月)午後2時～3時30分②15日(火)午前10時～11時30分 📍①杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8)②和田区民集会所(和田2-31-21) 📍キャラバン・メイト 📍区内在住・在勤・在学の方 📍各15名(申込順) 📍☎電話で、①ケア24荻窪☎3391-0888②ケア24和田☎5305-6024 📍講座受講終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます



認知症理解の普及啓発パネル展示

🕒9月8日(火)・9日(水)午前8時30分～午後5時 📍区役所1階ロビー 📍認知症に関する基礎知識や施策等をパネルで紹介

認知症関連図書コーナー

区立図書館で、認知症や健康づくりに関する図書・資料を展示します。期間は、各図書館へお問い合わせください。

消費者被害

ひとりで悩まず、ご相談ください

高齢者被害特別相談を実施します

高齢者の消費者被害未然防止のためには、本人への注意喚起とともに周りの人々による見守りが大切です。区は、関東甲信越ブロック高齢者被害防止共同キャンペーンとして東京都などと連携し、特別相談を実施します。

——問い合わせは、区消費者センター☎3398-3141へ。

◆相談日時

9月14日(月)～16日(水)午前9時～午後4時(東京都消費生活総合センターは午後5時まで)
※上記日程にかかわらず、随時相談を受け付けています。



◆相談方法

- 電話(相談専用電話) = 区消費者センター☎3398-3121、東京都消費生活総合センター☎3235-1155、高齢者被害110番(高齢者本人、家族からの相談)☎3235-3366、高齢消費者見守りホットライン(ホームヘルパーなどからの相談)☎3235-1334
- 来所 = 区消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並)

広告

相談無料 遺産相続に強い弁護士への無料相談 お問い合わせはコチラ! 03-6256-8925

※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も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 直法律事務所

あきしつ あきや

空室・空家等利活用モデル事業

空き家を活用しませんか？



区内の空き家等の利活用を進めるため、使用されていない戸建て住宅等を地域や社会に貢献する利用形態に転用・活用する事業を公募します。優れた取り組みは「空室・空家等利活用モデル事業」に選定し、事業費等の一部を補助します。

——問い合わせは、杉並区居住支援協議会事務局（住宅課管理係）へ。

◆募集事業

- (A) ①住宅確保要配慮者の住まい・全棟型
空き家等の改修により、住宅確保要配慮者（※）を対象とした住まいを提供し、地域コミュニティの維持・再生に資する事業
- ②住宅確保要配慮者を含む住まい・全棟型
空き家等の改修により、住宅確保要配慮者（※）が全居住者の1/4以上居住する住まいを提供し、地域コミュニティの維持・再生に資する事業
- (B) 高齢者および障害者の住まい・空室型
共同住宅の空き室をバリアフリー改修により、高齢者世帯および障害者世帯を対象とした住まいを提供する事業
- (C) 地域コミュニティ施設型
空き家等の改修により地域交流を活性化し、住宅確保要配慮者（※）の生活を側面から支える地域のコミュニティに貢献する施設として提供する事業

※低額所得者、被災者、高齢者、障害者、子どもを養育する家庭など住宅の確保に特に配慮を要する者。

◆応募対象

- おおむね1年以上、居住者のいない戸建て住宅または共同住宅（全戸空き室になったもの）
- 空き室になっている共同住宅（昭和56年6月以降の建築）の1室

◆主な応募条件

- 建築基準法令等に適合している（改修により適合するものを含む）
- 事業計画について建物所有者の合意が得られている
- 適正な事業の実施が可能であると判断でき、5年または10年以上事業を継続する意思がある
- 2年度中（3月中旬まで）に工事が完了する

◆助成内容

- 改修工事費用等（1物件当たり）
(A)・(C) 事業期間10年＝上限300万円、事業期間5年＝上限150万円
(B) 事業期間10年＝上限100万円
- その他助成（1物件当たり）
上限50万円

◆スケジュール

事前相談（必須）＝9月18日までの午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）▶受け付け＝9月23日～30日午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）▶審査・選定＝10月上旬（予定）

※詳細は、2年度「杉並区地域貢献型空室・空家等利活用モデル事業応募要領」（住宅課〈区役所西棟5階〉）で配布。区ホームページからも取り出せます）をご覧ください。

防災まちづくりフェア

～防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

日時 9月15日(火)・16日(水)
午前10時～午後4時



区役所1階ロビー

●ARアプリ紹介（区市街地整備課）

平成29年度に公表した地震被害シミュレーションの結果が確認できるARアプリを紹介します（パネル展示のみ）。

●耐震無料相談会・建築総合相談会（杉並建築設計事務所協会・東京都建築士事務所協会杉並支部）

建物の耐震診断・耐震改修や、ブロック塀の安全性などについての相談を承ります。図面や現況写真などをお持ちください。

●防災用品のあっせん品展示（区防災課）

保存食や簡易トイレなどの避難・防災用品や、感震ブレーカーを展示します。

●地震時の備え（杉並消防署）

家具類の転倒・落下防止対策や、そのための器具などを紹介します。

2階区民ギャラリー

●地震被害シミュレーション結果報告の展示、熊本地震パネル展示（区市街地整備課）

●減災についてのパネル展示（区市街地整備課・狭あい道路整備課）

耐震化・不燃化・狭あい道路拡幅整備など、地震による被害を最小限にするための取り組みや助成制度を紹介します。

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、いま考えてみませんか。

——問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

耐震化・不燃化の取り組み

建築物耐震化助成

区では、昭和56年5月以前に建築した建物を対象に、耐震診断や耐震改修等の耐震化助成を行っています。さらに木造住宅については、昭和56年6月～平成12年5月に建築した建物の耐震化助成や、「耐震シェルター」設置にも助成制度があります。

また、道路沿いの倒壊の恐れのあるブロック塀等の撤去および新設工事の助成制度は、対象を区内の全域へと拡大しました。

詳細は、各案内パンフレット（市街地整備課〈区役所西棟3階〉、図書館、区民事務所で配布）をご覧ください。

〒市街地整備課耐震改修担当

不燃化に関する助成

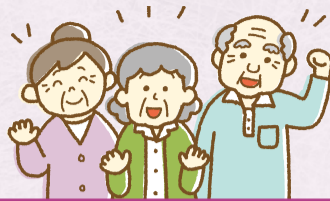
区では、災害時に甚大な被害が想定される木造住宅密集地域に、東京都の不燃化特区制度を導入し、老朽建築物の除却費や戸建てで替え費の一部助成を行っています。また、震災救援所周辺等において、耐火性能の高い建築物を建築する方に建築資金の一部を助成します。詳細は、お問い合わせください。

〒市街地整備課不燃化推進係



敬老の日

～高井戸でお楽しみください



温水プール、浴場、
カフェでお待ちしています

—— 問い合わせは、高齢者活動支援センター ☎3331-7841へ。

☒ 高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） ☒ 「高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証」「温水プール減額利用者証」を提示。初めて利用する方は、氏名、住所、年齢が確認できる書類（健康保険証、運転免許証など）を受け付けで提示。利用証を作成します

午前の部

音楽健康体操～音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！



☒ 午前11時～午後0時30分 ☒ 音楽健康指導士・瀬戸奏 ☒ 区内在住の60歳以上で、日常生活で支障なく歩ける方、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方 ☒ 30名（申込順） ☒ 動きやすい服装、運動靴で、飲み物・タオル持参

午後の部

折り紙でリースを作ろう！

☒ 午後1時～2時30分 ☒ 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 ☒ 区内在住で60歳以上の方 ☒ 15名（申込順）



…………… いずれも ……………

☒ 9月2日から電話または直接、高齢者活動支援センター



カフェでひと息つこう
どなたでも

午前11時～午後5時＝
ソフトドリンク全品100円引き

敬老お祝い品を贈呈します

—— 問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

100歳以上の方へのお祝い品

2年度に満100歳以上の誕生日を迎える方（大正10年3月31日以前に生まれた方）に、自宅へお祝い品（カタログギフト）をお贈りします。例年は、原則誕生月の前々月にお贈りしていますが、2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、8月下旬から順次お贈りしています。

81・90歳の方へのお祝い品

81歳の方（昭和13年9月17日～14年9月21日生まれ）と90歳の方（昭和4年9月17日～5年9月21日生まれ）に、9月中に自宅へお祝い品（カタログギフト）をお贈りします。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年の「杉並区敬老会」の開催は中止になりました。

区民の 声から



区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

◇首都直下地震発生後の火災対策について

首都直下地震発生時に、消防車が通行できない木造住宅密集地域などの火災対策として、公園や小中学校の一画などに消防設備を設置してはいかがでしょうか。消防車並みの消火設備と、大量の水を貯蔵できる防火水槽等を設置し、それらをホースで連結すれば離れた場所の火

災にも対応できます。

さらに、火災の発生予防措置として、住民が自家用ホースで倒壊した建物や火災発生のある場所に散水してもいいと思います。

このように住民が協力して防火活動を行えば、大規模な火災発生リスクは大幅に軽減できると思います。

◇回答

ご指摘のとおり、木造住宅密集地域のような道路の狭い地域では、消防車両の通行に支障が生じ、消火活動が妨げられる恐れがあります。地震発生時のそうした厳しい状況下において、地域住民が協力して初期消火活動を行うことは、大変重要であると考えています。そのため、町会・自治会等を母体とした防災市民組織に、消火ポンプや道路の消火栓に接続できるスタンドパイプ、水道の蛇口に接続する簡易水道消火器具、容量20Lの大型消火器を配備しています。防災市民組織は、地域ぐるみで防災活動を行う自主的な組織で、普段から消火ポンプによる訓練のほか、避難・応急救護等の防災訓練や、防災知識の普及啓発活動等を行っています。

また、区では、広報すぎなみ等で地震時の防火活動の必要性について啓発を行うとともに、感震ブレーカーや消火器等防災用品のあっせんについても掲載するなど、日ごろから家庭における災害時の備えを呼びかけています。その他にも、消防署や消防団と協力し、防災訓練やイベント等で、消火方法等の普及啓発に努めています。

さらに、火災発生時に通行人も消火活動に参加できるよう、道路上に街頭消火器を設置しています。また、区内には約5300カ所の消火栓と、約960カ所の防火水槽、その他プールや河川等の消防水利があります。

今後とも、防災意識のさらなる向上を図るとともに、地域の防災・減災に取り組んでいきます。
(担当課：防災課)

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ「区長への手紙」（区政へのご意見・ご要望）→「区政への主な意見と回答」からご覧になれます。

9月20日～26日は動物愛護週間です

命ある動物の愛護と適正な飼育について、関心と理解を深める週間です。「動物の愛護及び管理に関する法律」が改正・施行され、多頭飼育などについて、飼い主の責務がより明確になり、罰則も強化されました。あらためて、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について、考えてみましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991へ。

飼い主の皆さんへ



- 一度飼い始めたら最後まで責任を持ちましょう
- 動物の遺棄（犬や猫を捨てることなど）は違法行為であり、罰則規定があります
- 基本的なしつけをし、動物のための防災用品（5日分以上の餌や水など）を忘れずに用意しましょう



犬の飼い主の皆さんへ

- 犬は柵、おりなどで囲うか、または固定した物に綱や鎖でつなぎましょう
- 散歩のときは、リード（引き綱）につなぎましょう
- 散歩時は、ちり紙、袋、水（尿を洗い流すためのもの）などを携帯しましょう。できれば散歩前にトイレを済ませましょう
- 無駄げえをするような場合は、室内へ入れる、散歩に連れて行く、カーテンなどで外からの刺激を遮断するなど、ストレスを和らげるよう努めましょう
- 生涯1回の飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射をして、鑑札・注射済票を、犬の首輪などに付けましょう

猫の飼い主の皆さんへ

- 交通事故防止や感染症予防のため、室内で飼育するように努めましょう
- やむを得ず屋外で飼育する場合は、不妊・去勢手術をしましょう

飼い主のいない猫のお世話をする皆さんへ

- 新しい飼い主を探すよう努めましょう
- 不妊・去勢手術をしましょう
- 餌はできるだけ決まった時間に与え、また、土地の管理者の許可を得ましょう
- 置き餌はせず、食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保ちましょう
- トイレの設置などをして、ふん・尿を処理しましょう

飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業 後期

飼い主のいない猫を適切に管理し、猫が増えないように見守る活動を支援する事業です。東京都獣医師会杉並支部の協力を得て、**区が猫の不妊去勢手術等の費用を助成します。**

—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991へ。

◆ 助成内容

区が指定する動物病院で、次の処置を受けることができます。
 ①不妊・去勢手術②耳カット③猫3種ワクチン接種④寄生虫駆除（ノミ・内部寄生虫）⑤マイクロチップの挿入・登録⑥墮胎（妊娠中の雌のみ）
 ※動物病院に搬送した猫が手術済みだった場合②～⑤の処置を受けることができます。病气やけがの治療費は助成対象ではありません。検査や治療、投薬などを行った場合は自己負担となります。

◆ 手術承認予定数

雄20匹、雌20匹

◆ 申し込み

申請書（杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます）を、9月30日（必着）までに、同課（〒167-0051荻窪5-20-1）へ郵送・持参

◆ 対象・要件・自己負担額

対 象	要 件			自己負担額
	人数 （※1）	事前相談 （※2）	不妊去勢 手術等の経験	
登録グループ	3名以上	必須	有り	なし（※3）
一般申し込み	1名以上	任意	不問	雄2000円 雌4000円

※1. 複数名で申請する場合は、その代表者が区民である必要があります。

※2. 生活衛生課窓口にて職員が事業説明します。必ず電話で事前予約をお願いします。

※3. 年間3～5匹は全額助成、6匹目以降は一般申し込みに準じた助成内容です。

◆ その他

- 承認・不承認の結果は、10月末ごろ通知
- 本事業では、手術済みの猫を間違えて再度捕獲する事態を 방지、猫に余計なストレスや体への負担をかけないようにするため、手術を施した猫に耳カットを実施しています

杉並どうぶつ相談員制度

この相談員は、動物の飼い方や、飼う上でのマナー向上に関する普及啓発活動を行っている区民ボランティアで、区と協働し、地域の身近な相談員として活動しています。

杉並区動物愛護週間展示会

📅 9月1日(火)～4日(金)午前8時30分～午後5時 📍 区役所1階ロビー
 ① パネル展示、杉並どうぶつ相談員の活動展示など ② 杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

新型コロナウイルス感染症の影響により お仕事をお探しの方へ

杉並区就労支援センターでは、仕事探しに関する相談を受け付けています。お気軽にお電話ください。また、区が運営する求人情報サイト「就職応援ナビすぎなみ」では、新型コロナウイルス感染症の影響によりお仕事をお探しの方向けに、「急募」「積極採用」「日払い・週払い」の求人を掲載しています。仕事探しにご活用ください。

☎杉並区就労支援センター ☎3398-1136

●杉並区
就労支援センター



区内の求人を
スマホで探せます



●就職応援ナビ
すぎなみ



杉並区の情報をお知らせしています

—問い合わせは、広報課へ。



フェイスブック (Facebook)

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報など、区民の皆さんの知りたい情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



いいね!
してね

ツイッター (Twitter)

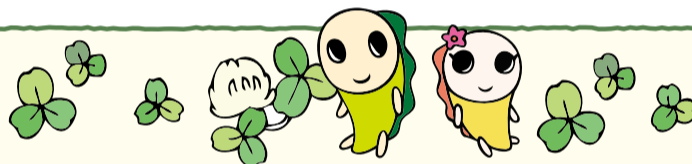
イベント情報や区からのお知らせ、日々のちょっとした出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課



フォロー
してね

交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
静岡県南伊豆町	物産展・写真展	☎9月14日(月)午前10時～午後2時30分 場区役所中杉通り側入り口前 因海産加工品(わかめ、ひじき等)の販売。南伊豆町の風景の写真展示もあり(区役所1階ロビー)	文化・交流課
新潟県小千谷市	小千谷ふるさと市場	☎9月28日(月)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 因小千谷へぎそばや米菓、魚沼産コシヒカリ米ほか特産品の販売	

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。販売する商品は当日変更となる場合あり。

区民がお得に利用できる

民営化宿泊施設をご利用ください

コニファーいわびつ 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

秋の2泊3日周遊バスツアー

阿佐ヶ谷駅南口出発の周遊バスツアーで、八ッ場ダムを地元ガイド付きで見学、ドラゴンドラからの絶景を堪能し、人気の花寺のお庭を鑑賞します。

日程 10月14日(水)～16日(金)、21日(水)～23日(金)、28日(水)～30日(金)

料金 (2泊3日7食・お土産付き) 3万6000円。3歳～小学生3万6000円。65歳以上・障害者3万4000円/いずれも区民補助適用後の料金

最少催行人数 15名(運行決定は出発7日前までに連絡)

11月からの無料送迎バス運行予定

阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の無料送迎バスを運行します(宿泊予約時に申し込んでください)。

●運行日程 11月24日(火)～27日(金)、12月3日(木)～6日(日)・16日(水)～19日(土)・21日(月)～24日(木)、3年1月12日(火)～15日(金)・20日(水)～23日(土)、28日(木)～31日(日)、2月2日(火)～5日(金)・15日(月)～18日(木)・24日(水)～27日(土)、3月2日(火)～5日(金)・8日(月)～11日(木)・15日(月)～18日(木)

●運行時間

・阿佐ヶ谷駅南口出発(午後0時30分)→コニファーいわびつ到着(3時)
・コニファーいわびつ出発(午前9時30分)→阿佐ヶ谷駅南口到着(正午)

●最少催行人数 5名(運行決定は出発6日前までに連絡)

※10月は無料送迎バスの運行なし

☎電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338



広告

お見合い結婚しませんか?

お世話してお陰様で27年目になります
日高 晶元 ひだかあきもと がサポートします

全国仲人連合会・高田馬場
☎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。



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

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

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

【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。



催し



シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

☑9月16日(水)午前9時～午後5時 場 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



区役所ロビーコンサート 細田工務店は音楽を楽しむひとときを応援します

☑9月18日(金)午後0時10分～0時40分 場 区役所1階ロビー ☑出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 ☑文化・交流課文化振興担当

犯罪被害者支援パネル展

☑9月24日(木)～30日(水)午前9時～午後5時(26日(土)・27日(日)を除く) 場 区役所1階ロビー ☑区民生活部管理課

男女共同・犯罪被害者支援係

水素で動く次世代自動車「H₂なみすけ号」の体験乗車会

☑9月26日(土)午後1時30分・2時・2時30分・3時・3時30分(各30分程度) 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) ☑内 二酸化炭素や排気ガスを一切出さない次世代自動車の乗り心地を体験▶**運転資格**=普通自動車運転免許をお持ちの方(運転免許証持参。アルコールチェックあり) ☑区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ☑各回4名(申込順) ☑☎電話で、9月25日正午までに環境課環境活動推進係 ☑☑運転せず同乗のみの参加可。なみすけグッズをプレゼント。車での来場不可。無料スクールバスあり



オリパラ懇談会発「すぎなみのおみやげ公募コンテスト」

杉並を訪れた方が「記念に買っていきたい」と思えるお土産のアイデアを募集します。☑**テーマ**=杉並ならではの新しい「お

みやげ」(物もしくは食べ物)▶**賞**=最優秀賞1名(すぎなみギフトカード10万円分)。他賞あり ☑☑応募用紙(区ホームページから取り出せます)を、10月31日正午までに区民懇談会「地域活性」事業実行委員会☒sg.chiiki2020@gmail.comにEメール ☑☑最優秀賞作品は、同委員会と区が連携して商品化を検討。応募作品は返却しません。詳細は、区ホームページに掲載されている募集要項を参照



講演・講座

消費者講座 「災害時に必要な知識と備え」

☑9月15日(火)午後1時～3時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ☑NPO法人日本防災士会世田谷支部・菊池頭太郎 ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑30名(申込順) ☑☎電話で、消費者センター☎3398-3141

☑☑筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(定員4名<申込順>)。電話で、9月8日までに同センター)。長寿応援対象事業



勤労者のこころとからだの健康づくり「コミュニケーション講座」

自分の考え・思いを適切に相手に伝えるための工夫やポイントについて実践を交えて講義します。

☑9月30日(水)②10月7日(水)午後6時30分～8時30分(計2回要出席) 場 産業振興センター ☑内①対面・電話で役立つコミュニケーションスキル②メール・オンラインで役立つコミュニケーションスキル ☑☑シニア産業カウンセラー・松崎優佳(下写真) ☑区内在住の勤労者、区内在勤の方 ☑20名(申込順) ☑☎電話・ファクス・はがき(記入例)に職業も書いて、産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階☎☎5347-9077☒3392-7052)



男女平等推進センター講座 「女性のための護身術講座」

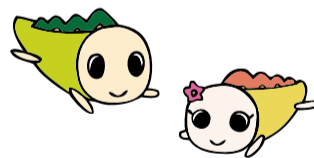
日常生活での心構えから、犯罪者に遭遇した場合のエスケープ法、現実的な護身術を実践的に学びます。

☑10月3日(土)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ☑国際護身武道連盟代表理事・黒木博文(下写真) ☑中学生以上の女性 ☑20名(申込順) ☑Eメール(記入例)で、国際護身武道連盟☒info@tsurugi-sd.com ☑☑同団体☎☎6657-5001 ☑☑生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。9月23日までに申し込み)。動きやすい服装で、傘持参



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
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎☎3398-8738	ネイティブ講師の楽しい英会話(①初級②中級)	10月1日から毎月第1・3木曜日①午後1時30分～3時②3時～4時30分 ☑荻原口ザリンほか ☑各10名(申込順) ☑1回2000円
永福館(永福2-4-9) ☎☎3321-6632	絵手紙/はがきに季節を描きましょう	9月16日から毎月第3水曜日、午後1時～3時 ☑10名(申込順) ☑1回500円
桃井館(桃井1-35-2) ☎☎3399-5025	しなやかな体をつくる、ストレッチ+マイム	9月11日から毎月第2金曜日、午前10時～11時 ☑山本さくら ☑12名(申込順) ☑1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎☎3335-1716	簡単楽しく、スマホらくらく教室	10月3日から毎月第1・3土曜日、午前10時30分～正午(計10回) ☑8名(申込順) ☑1回600円
井草館(井草2-15-15) ☎☎3390-9672	ひきこもりからの回復「家族に必要なこと」	9月26日(土)午前10時～正午 ☑20名(申込順) ☑500円 ☑☑セミナーと相談会を実施
馬橋館(高円寺南3-29-5) ☎☎3315-1249	初めてのeスポーツ教室	9月8日(火)・29日(火)午後4時～5時30分 ☑芳賀達彦 ☑各20名(申込順) ☑1回500円 ☑☑10月以降は毎月3回実施

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

凡例 ☑日時 場場所 ☑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 ☑☑その他 ☒Eメールアドレス ☑☑ホームページアドレス

家族介護教室

◆終の住処を考える～知って得する老人ホームのあれこれ

9月11日(金)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18) 師 ホームあしすと入居相談室代表・樋口国陽 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆今こそ始めよう!!生前整理

9月12日(土)午後1時～2時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 アールキューブあんしんネット事業部長・石見良教 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◆司法書士に聞く 自分の思いを大切に方法～任意後見制度等

9月17日(木)午後1時30分～3時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 成年後見センター・リーガルサポート 浜田玉代、奥本浩臣 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24西荻☎3333-4668



◆知って得する老人ホームの基礎知識!～地域で探す自分に合った施設とは

9月17日(木)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 シニアホーム相談センター・西村太吾 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328

◆特殊詐欺最新情報 あなたやご家族を守るには!!

9月17日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 荻窪警察署生活安全課・堀之内大樹 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24下井草☎5303-5341

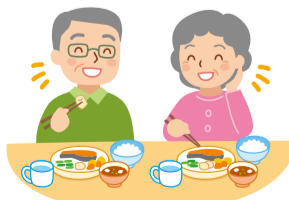
◆足の病気と自分でできるフットケア～健やかな足で出掛けよう!

9月29日(火)午後1時30分～2時30分 場 ゆうゆう和田館(和田1-41-10) 師 トータルライフケア新中野看護師・渡邊麻里子 区内在住・在勤の方 定13名(申込順) 申電話で、ケア24和田☎5305-6024

荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」 シニア

9月14日(月)午後2時～3時40分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、荻窪保健センター 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参



◆血管アンチエイジング教室

9月10日(火)午前9時20分～午後0時50分 ②13日(火)午前9時20分～11時50分(計2回) 場 同センター 師 多摩総合医療センター医師・西田賢司、管理栄養士・深谷清、運動実践指導者・手塚紀理子、保健センター歯科衛生士 区内在住・在勤・在学の70歳未満で、医師から運動制限を受けていない方 定12名(申込順) 費500円 申電話で、9月16日までに同センター 他筆記用具・飲み物持参。②は動きやすい服装で参加

荻窪保健センター(荻窪5-20-1)☎3391-0015

就労支援センター

◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代の自己分析

企業の業務目的を正しく理解し、自分と企業のニーズをすり合わせてみましょう。 9月17日(木)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区44歳以下で求職中の方 定7名(申込順)



◆女性の就活実践講座～就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

10年先を見据え、自分が納得でき、働き続けられる仕事選びの方法を伝授します。 9月18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 区49歳以下で求職中の方 定8名(申込順) 他1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理

各人各様の疑問に対して、ファシリテーションによる会話形式で解決策を探ります。 9月19日(土)午後1時～4時 区おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆シニア世代のための再就職実践テクニック～応募書類の作成と面接対策

シニア世代ならではの、特徴ある応募書類作成や職場に受け入れられる姿勢を学びます。 9月24日(木)午後1時～4時 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 区おおむね55歳以上で求職中の方 定8名(申込順)

◆「かわすチカラ」養成セミナー～職場で起こる嫌な出来事かわす技を学ぶ

職場で起こる嫌な出来事からの影響を最小限にとどめる技術を身に付けましょう。 9月25日(金)午後1時30分～4時30分 師 公認心理師・片柳光昭 区54歳以下で求職中の方 定6名(申込順)

◆自分の考え方を知る～メタ認知トレーニング

無意識の思い込みを避けて、対人関係のトラブルを減らすためのセミナーです。 9月29日(火)午後1時～3時 師 パールチャレンジ精神保健福祉士・藤里淳 区44歳以下で求職中の方 定8

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

環境活動推進センター

◆多摩丘陵・長池公園エコツアー

9月25日(金)午前10時30分～午後4時(荒天中止) 場 八王子市長池公園(八王子市別所2-58) ▶集合=京王相模原線南大沢駅改札口前▶解散=京王相模原線京王堀之内駅 師 みどり文化の会・淀川正進 区内在住・在勤で全行程約5kmを歩ける方 定10名(抽選) 費200円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月9日(必着)までに同センター 他歩きやすい服装と靴で、昼食・飲み物持参



◆牛乳パックで作るミニトレイ

9月29日(火)午後1時～3時 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費300円 申電話で、同センター 他木工用ボンド・定規(30cm)・紙用はさみ・洗濯ばさみ4個・カッターナイフ・目打ち持参。長寿応援対象事業

..... いずれも 場 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4)☎5336-7352✉kouza@ecosuginet.jp

下高井戸区民集会所

◆美文字講座

10月4日(日)、11月1日(日)、12月6日(日) 午前10時～正午(計3回) 師 中村波響 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(抽選) 費2400円

◆初めて学ぶ韓国語

10月4日(日)・25日(日)、11月1日(日)・15日(日)・29日(日)、12月13日(日) 午後1時～2時40分(計6回) 師 許完國 区内在住・在勤・在学の15歳以上でハングルが読める初級の方(中学生を除く) 定12名(抽選) 費4800円

..... いずれも 場 同下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1)☎5374-6192) 申往復はがき(12面記入例)で、9月15日(必着)までに同集会所

スポーツ①

競技大会

区民体育祭

◆アーチェリー

9月27日(日)▶決勝=10月25日

(日)/いずれも午前9時～午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子、18mの部(男女混合)、新人男子・女子) 区区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(大学生で学連登録者を除く) 区区アーチェリー協会・小杉☎3390-6839(午前9時～午後9時)

◆ライフル射撃

9月27日(日)午前9時～午後4時 場 伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市上粕屋2380) 区費種目=SB=50m3×20・50mP60/各1000円▶AR=10mS60・10mAP60/各500円▶BR(貸し出し銃あり)=10mS60/300円 区区内在住・在勤・在学の方ほか 申参加費を、9月17日までにゆうちょ銀行「00160-4-664106杉並区ライフル射撃協会推薦」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 区同協会・松永☎090-1849-6424(午前10時～午後6時)

◆弓道(一般)

10月4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) 区種目=団体・個人の部 区区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、9月23日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6) 区佐藤☎090-1858-4240 他弓道着で参加

◆ボウリング

10月11日(日)午後1時～5時 場 荻窪ボウル 区種目=一般(19～65歳。男女別)、シルバー(66歳以上。男女別)、ジュニア(小学生～高校生) /いずれも個人戦。年齢は4月1日現在 区区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費1800円。ジュニア1500円(当日) 申はがき(12面記入例)または申込書(荻窪ボウルで配布)を、10月5日(必着)までに荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16)☎3398-1792)へ郵送・ファクス 区坂本☎080-3201-4361

◆レスリング

11月7日(土)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区種目=幼児、小学生、中学生の部 区区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費1000円 申電話で、9月20日までに区レスリング協会・成國☎080-3155-2838 他保険証を持参。車での来館不可

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

発見!なみすけマンホール～後編

区の公式キャラクター「なみすけ」と、区内イベントや史跡を組み合わせた「デザインマンホール」。高円寺・荻窪にある「なみすけマンホール」を取り上げた前編に続き、今回は阿佐谷のまちを彩るイベントがデザインされた「なみすけマンホール」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)



スポーツ②

スポーツ教室

ふれあいフットサル教室

時 9月21日(祝)、11月22日(日)、12月27日(日)、3年1月24日(日)、2月28日(日)、3月28日(日)午前11時～午後1時
場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31)
師 区サッカー連盟 区内在住・在学・通所の知的障害のある方(自己管理ができる・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 費各100円 申 問電話・ファクス(12面記入例)で、高円寺体育館 ☎3312-0313 ㊟3312-0312 他 車・バイクでの来館不可

すぎなみスポーツアカデミー～地域スポーツwithコロナ サッカー編

安全で楽しくスポーツを行うため、感染症や熱中症予防などの実践に役立つ知識を専門家から学びます。

時 9月22日(祝)午後1時～2時30分 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31)
師 FC東京普及部コーチ、むらい浜田山クリニック院長・村井謙治 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 定15名(申込順) 費500円 申 問電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 (平日午前9時～午後5時)。または同財団ホームページから申し込み



アーチェリー初心者教室

時 10月3日～3年3月28日の第1・3土曜日と第2・4日曜日、午後1時～5時(10月11日・25日、3年1月2日、3月14日を除く。計20回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定15名(抽選) 費最初の1カ月は無料。その後6850円(中学生以下3800円。65歳以上6200円。保険料含む) 申 はがき(12面記入例)に性別も書いて、9月25日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)または同協会 ㊟http://suginamiarchery.com/ から申し込み可 問 小杉 ☎3390-

6839 (午前9時～午後9時) 他 弓具の貸し出しあり

ノルディック・ウォークで免疫力アップ

時 10月11日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 スポーツハイイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 区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 問電話で、10月9日までにスポーツハイイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュックサックで、飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業 ▶ **最少催行人数=5名**

初心者水泳教室

時 10月12日(月)・26日(月)、11月2日(月)・9日(月)・30日(月)、12月7日(月)・14日(月)午前10時～10時50分(計7回) 場 高井戸温水プール 師 区水泳連盟指導員 区内在住で16歳以上の方 定10名(抽選) 費6300円 申 問往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、9月9日(必着)までに同プール(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)



荻窪体育館

初めての太極拳

時 9月27日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(先着順) 費600円



Sunday!親子体操①そら組②ほし組

時 9月27日～12月13日の日曜日(10月11日、11月1日を除く) ①午前9時～10時②10時～11時(各計10

回) 師 齊藤なみ系 区内在住で①3～4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者(いずれも教室初日の年齢。保護者は1名のみ) 定各9組(抽選) 費各1組7500円 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、9月10日(必着)までに同体育館



転倒予防イス体操 秋

時 10月2日～12月18日の毎週金曜日 ▶ **コース=午後1時30分～2時30分・2時30分～3時30分(各計12回)** 師 松浦美香子 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各12名(抽選) 費各7200円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月14日(必着)までに同体育館 他 1人1コースのみ申し込み可

脳トレリズム体操 秋

時 10月5日～12月14日の月曜日(11月23日(祝)を除く) ▶ **コース=午前11時～正午=ベーシッククラス・正午～午後1時=エクササイズクラス(各計10回)** 師 齊藤なみ系 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各10名(抽選) 費各6000円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月12日(必着)までに同体育館 他 1人1コースのみ申し込み可



…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

ヴィムスポーツアベニュー

運動不足改善 カラダ若がえろ教室

時 10月3日～11月28日の毎週土曜日、午前10時30分～11時15分(10月31日を除く。計8回) 内 バランス&体幹トレーニング 区20～64歳の方 定14名(申込順) 費1万円

10月の丈夫な足腰をつくろう教室

シニア

時 10月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 内 カラダの機能改善運動、筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 区65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定14名(申込順) 費6000円 他 同講座受講経験者は申し込み不可



…… いずれも ……

場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644 <午前11時～午後5時>) 申 電話で、9月20日までに同施設

松ノ木運動場

キッズテニス短期教室

子ども

時 10月7日～11月25日の毎週水曜日 ①午後3時5分～3時55分=小学1・2年生②3時55分～4時45分=小学3～6年生③4時50分～5時50分=小学1～4年生④5時55分～6時55分=小学5・6年生(各計8回。予備日=12月2日・9日・16日) 師 村上えい子 区内在住・在学のテニス未経験者で、③④は「元年度すてっぷあっぷ教室」を受講した方 定各16名(抽選) 費①②各8000円③④各8800円 申 往復はがき(12面記入例)に学年・クラスも書いて、9月17日(必着)までに同運動場



かけっこ教室 秋

子ども

時 10月14日～11月18日の毎週水曜日 ①午後3時5分～4時②4時～4時55分(各計6回。予備日=11月25日、12月2日・16日) 師 前エスピー食品陸上競技部監督・武井隆次 区内在住・在学の小学①2年生②3～6年生 定①15名②20名(抽選) 費各4800円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月1日(必着)までに同運動場



テニス教室①アクティブシニアクラス②初級クラス

時 10月16日～11月20日の毎週金曜日 ①午前9時30分～11時②11時20分～午後0時50分(各計6回。予備日=11月27日、12月4日) 師 相原宣宏 区内在住・在勤・在学で①65歳以上でサーブ・ラリーができる方②15歳以上の初級者(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各7500円 申 往復はがき(12面記入例)にクラスも書いて、9月12日(必着)までに同運動場 他 テニスシューズ持参。ラケットの貸し出しあり。①②の重複申し込み不可

…… いずれも ……

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



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1～3名)

時 場 10月=1日(木)～28日(水)▶11月=1日(日)～30日(月)(3日(祝)・23日(祝)を除く) / 清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日 / いずれも開催時間はお問い合わせください 内 右表のとおり 師 同センター会員 定 各1～3名(申込順) 費 4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円▶1回コース=2420円 申 はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、10月講座は9月15日、11月講座は10月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 問 同分室 ☎3394-2253 他 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・設定など)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	各4回
	写真加工	
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	アドレス帳	4回
	年賀状・カレンダー	各3回
	名刺作成	2回
	クリスマスカード	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

お悩みを専門家が伺います 暮らしと事業の相談会 IN杉並



10士業の専門家がチームでお応えします。新型コロナウイルス感染症の影響下での事業継続のための各種申請、経営に関することや、不動産相続に伴う法律、税務、登記についてもご相談ください。

📅9月27日(日)午後0時30分～4時 📍産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)
👤区内在住・在勤・在学の方 定員16名(申込順) ①☎電話で、9月16日～22日に東京司法書士会杉並支部 ☎5335-9670(午前10時～午後1時) ②📍相談時間は30分(1回のみ)

異業種交流会

in
すぎなみ

📅11月26日(木)午後1時30分～4時30分 📍区役所第4会議室(中棟6階)
👤区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定員50社(1社1名のみ。申込順) ①📄申込書(区ホームページから取り出せます)を、10月23日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階 ☎3392-7052 ✉chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール ②☎関係 ☎5347-9077 ③📄名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物などを持参。参加事業所の資料を事前配布

七夕まつり in エクレシア南伊豆

離れた場所でも杉並区を身近に感じてもらう取り組みとして、区立保育園(堀ノ内、荻窪、四宮、今川、荻窪東)の園児たちが作成したハリボテや区民の方から寄贈いただいたハリボテをエクレシア南伊豆に設置しました。

入居されている方々からは、「離れていても阿佐谷七夕まつりを楽しむことができてうれしい」などと、好評のお言葉をいただきました。

📍高齢者施策課施設整備推進担当



▲ハリボテを見て楽しむ入居者の皆さんの様子



▲エクレシア南伊豆の建物内に設置したハリボテ

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
座の市 9月19日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / ①📍座・高円寺 ☎3223-7500
色とりどりのコンサート2020～ソロとアンサンブルによる 9月20日(日)午後1時～3時 / セシオン杉並 / ①📄出演=三谷温ほか ▶ ②📄曲目=ショパン「ノクターン作品9-2」ほか / 289名(申込順) / 3000円。高校生以下1500円。未就学児無料 / ③📄Eメール(12面記入例)で、9月7日までに国民音楽協会 ✉contact@mit-on.com / ④📄同協会・野村 ☎070-5555-5920 / ⑤📄就学前のお子さんは親子室のみ可 ▶ ⑥📄区内在住・在勤・在学の方75組150名を招待(抽選) = 往復はがき(12面記入例)に「区民無料招待」、在勤・在学の方は勤務先所在地または学校名も書いて、同協会(〒168-0074上高井戸2-17-27)
オペラガラ・コンサート 9月22日(祝)午後4時～6時 / セシオン杉並 / ①📄出演=青木素子ほか / ②📄区内在住の方 / 250名(申込順) / 4500円 / ③📄☎電話で、9月12日までに美しい日本の歌の会・青木 ☎090-8510-1281 / ④📄区民50名を招待(抽選) = 往復はがき(12面記入

例)で、9月12日(必着)までに同団体(〒164-0011中野区中央2-58-21中野中央ハイツ201青木方)
講演・講座
健やかな老後へ向けての医学～ウィズコロナの健康長寿 9月12日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / ①📄浴風会病院内科医・渡辺弘美 / ②📄区内在住で60歳以上の方 / 35名(先着順) / 300円 / ③📄📍杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587
障害があっても車いすでもお出かけできる方法を考える体験型講座 ①9月19日(土)②10月10日(土)③17日(土)④11月21日(土)午前10時30分～午後0時30分(③のみ午前9時30分～正午) / ①②④📄オンライン開催(Zoom) ③📄阿佐谷地域区民センター / ④📄ファミリーマップ作成ワークショップ②📄ロードマップ作成ワークショップ③📄車いす操作講習と体験会④📄車いす利用体験をWeb掲載してみよう / ①②④📄オンラインミーティングシステム(Zoom)の環境をご自身で準備できる方 / 各30名(申込順) / ③500円 / ④📄☎電話・Eメール(12面記入例)で、MORIES ☎080-5986-4406 ✉sotonie.mories@gmail.com
相続税セミナー～民法改正と相続税について 9月25日(金)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / ①📄区内在住・在勤の方 / 35名(申込順) / 1500円 / ②📄☎電話・Eメール(12面記入例)で、9月24日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ✉seminar@aairo.org / ③📄長寿広

援対象事業
東京衛生アドベンチスト病院 減量ステップアップ講座 9月28日(月)、10月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)、11月2日(月)正午～午後3時30分(計6回) / 同病院(天沼3丁目) / ①📄血液検査、身体測定、医学博士による減量のための講話ほか / ②📄同病院内科医師・佐々木温子 / 10名(申込順) / 4万700円 / ③📄☎電話で、同病院健康教育部 ☎3392-6151
シルバー人材センター
◆入会説明会 ①9月10日(木)・14日(月)、10月9日(金)・13日(火)②9月16日(水)③10月15日(木) / ④📄同センター(阿佐谷南1丁目) ⑤📄同センター荻窪分室(荻窪2丁目) ⑥📄同センター清水分室(清水3丁目) / ⑦📄同センターでの働き方を説明 / ⑧📄区内在住のおおむね60歳以上で臨時的、短期的または軽易な仕事を希望の方 / ⑨📄実施時間はお問い合わせください。希望者には入会手続きも実施
◆英会話教室 10月1日～3年3月29日の月・木・日曜日(各月3回) / 同センター(阿佐谷南1丁目) / ①📄同センター会員 / 各10名(申込順) / ②📄各月4080円(別途テキスト代) / ③📄コース・時間等の詳細は、同センターホームページ参照
..... いずれも

④📄荻窪5丁目) / ⑤📄☎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)) / ⑥📄1人45分程度
リサイクル自転車の販売 9月14日(月)～16日(水)午前11時～午後4時 / ①📄リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / ②📄販売価格=6800円～ / ③📄④📄14日のみ往復はがき(12面記入例)で、9月4日(必着)までにシルバー人材センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / ⑤📄📍リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)
税理士による相続税無料相談会 9月17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) / ①📄☎電話で、9月16日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / ②📄1人40分程度
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月28日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / ①📄区内在住・在勤・在学の方 / ②📄📍東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537
あなたの力を地域でいかしてみませんか? 「ささえあいサービス」 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害がある方のための掃除や食事作りほか ▶ ③📄謝礼=1時間800円(家事)。1000円(介護) / ④📄18歳以上の方 / ⑤📄☎電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 / ⑥📄会員登録後、研修を受講(9月28日(月)午後1時30分～3時30分)

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

「あなたの生活に関わる大切な調査」にご協力を

10月1日は「国勢調査の日」です

国勢調査は、日本の社会・経済の発展の礎となる調査で、5年に1度実施される国の最も重要な統計調査です。インターネットでも回答できます。ご理解とご協力をお願いします。

— 問い合わせは、区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621へ。

国勢調査2020

国勢調査の結果は以下のようなことに活用されます
(活用の一例)



●対象 日本に住んでいる全ての方

●調査項目

世帯員の数、男女の別、出生の年月、国籍、従業地または通学地、就業状態ほか計19項目

●調査票の配布～回答の流れ

9月14日(月)～23日(水)に調査書類を配布します。インターネットもしくは紙の調査票で10月7日までに回答をお願いします(調査期日=10月1日時点)。インターネット回答では、パソコン・スマートフォン・タブレット等から24時間いつでも回答できます。ぜひインターネット回答をご利用ください。



国勢調査2020総合サイト▲

※新型コロナウイルス感染症拡大防止を図るため、調査書類は郵便受けに投函します。

●個人情報の保護について

インターネットで回答した内容は全て暗号化され、不正アクセスなどの監視を24時間体制で行っています。紙の調査票を郵送で提出する場合には、直接総務省統計局に提出されるため、国勢調査員が調査票の中身を見ることはありません。回収された調査票は、国で3年間保管された後、他に漏れないように廃棄します。皆さんの個人情報は厳重に守られています。

●国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください

国勢調査では、手数料などの名目で金銭等を要求することは絶対にありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることはありません。不審に思った際には、回答せずに速やかにお知らせください。

※国勢調査員は、身分を証明する顔写真付きの「国勢調査員証」を携帯しています。

●問い合わせ

- ・調査の内容や調査票の記入方法など、調査全般に関するお問い合わせ
総務省国勢調査コールセンター ☎0570-07-2020
(IP電話からは ☎6636-9607。9月7日～10月31日。午前8時～午後9時)
- ・調査票の不足など、調査員に連絡が必要な場合のお問い合わせ
杉並区国勢調査コールセンター ☎0570-02-0196
(9月10日～10月14日。午前9時～午後8時)

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 方南和泉コース

大人の寺子屋～ディープなまちで遊びと学び



10月新規開講・受講者募集

昭和の風情が残る方南町。東京メトロ丸ノ内線が本線直通になったことで注目され、新しいマンションも建設されました。その一方で変わらないのは方南和泉地域に住む人の人情と、魅力ある街並み。そんな知られざる地域の魅力を再発見してみませんか？ 方南和泉ならではの企画で、学びたい・遊びたい大人の皆さんをお待ちしております。

時内 右表のとおり ▶ **学びの案内人** = ハズオン埼玉理事・西川正場 方南会館(和泉4-42-5)ほか **対** 区内在住・在勤・在学の方 **定** 20名(抽選) **費** 一部実費 **申** 電話・Eメール(12面記入例(右下2次元コードからも申し込みます))に託児を希望する方はお子さんの氏名(ふりがな)、年齢も書いて、9月30日(必着)までに社会教育センター ☎3317-6621 ✉ shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他 1歳～就学前の託児あり(申込順)



日程	内容
10月22日(木) 午前10時～正午	ディープなまちへ、はじめの一歩
11月5日(木) 午前10時～正午	まちあるき～NINJA編 師 忍者さん
11月14日(土) 午後1時～3時	公開講座 身近なまちが、ワンダーランド パート1～まちの課題を楽しく解決！ 師 ベビーカーおろすんジャーほか
12月3日(木) 午前10時～正午	まちあるき～タイムスリップ編 師 和泉第三町会副会長・梅田清永
12月19日(土) 午後1時～3時	公開講座 身近なまちが、ワンダーランド パート2～まちの子どもと大人のいい関係って 師 専修大学附属高等学校教諭・渡邊賢、レストナック幼稚園園長・横田光子ほか
3年1月14日(木) 午前10時～正午	ディープなまちでの遊びと学び まとめ
1月30日(土) 午後1時30分～5時	すぎなみ大人塾 合同成果発表会

※公開講座(11月14日・12月19日)のみの参加も可(左記定員とは別に各回10名(抽選))

区議会を開会します

第3回定例会は元年度決算を審査します。
— 問い合わせは、区議会事務局へ。

日程

第3回定例会(初日は午後1時開会予定)
9月9日(水)～10月13日(火)(予定)

※会議の詳細な日程は、区議会ホームページからご覧になれます。

本会議は区議会ホームページで生中継と録画中継を行っています。決算特別委員会は録画中継のみを行っています(録画中継は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に質問者ごとの「詳細版」をご覧になれます)。

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) 8月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口	男		女		小計	合計
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			日本人	外国人	日本人	外国人		
	313,579(51減)	2,658(1減)	327,758(244減)		267,956(58減)	8,566(122減)	291,128(30減)	8,688(104減)	559,084(88減)	576,338(314減)