

広報 すぎなみ

Suginami

応援の声を追い風に
「五輪で金メダル」を。

昨年、バドミントンの全英オープンで男子ダブルスの優勝を果たした渡辺勇大さん。国内外の数々の大会で優勝経験を持つ若きトップアスリートですが、これまでのキャリアの中では何度もなくじけそうになったそうです。小学校の卒業式で発表した「五輪で金メダル」に向かってひたむきに努力を重ねる渡辺さんに、バドミントンに懸ける今の思いを伺いました。



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

2/15
令和3年(2021年)
No.2296

特集



すぎなみピト

渡辺
勇大

バドミントン選手



全写真提供：日本ユニシス(株)

Contents — 主な記事 —

7 | レジ袋の削減にご協力ください 8 | 3月は杉並区自殺予防月間です 16 | すぎなみサイエンスフェスタ

〒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。

バドミントンを続けていくことで「ありがとう」を返していきたい。

世界を舞台に、ダブルスで勝負すると決めた

— 昨年の全英オープンでは男子ダブルスで優勝。混合でも活躍されていて素晴らしいですね。ダブルスを始めたのはいつ頃からですか？

初めてダブルスをやったのは中学2年生の時、東野（有紗）先輩とのペアでした。インドネシアの大会に学校単位で出場することになり2人組を作ったのですが、みんながどんどんペアになっていく中で僕と先輩だけ最後まで余ってしまっ。仕方ないので余った者同士で組んだのですが、そこから9年間ずっと続いているのですから、偶然とはいえ素晴らしい出会いだったということですね。

— ダブルスに絞って取り組むようになったのはなぜだったのでしょうか？

高校1年の選抜大会の男子ダブルスで、バドミントン人生で初めて日本一のタイトルを獲得しました。そうしたら多分、欲が出たんでしょうね。「負けない」という景色を見て、世界で勝ちたいと欲が湧いてきた。そのためには、シングルスでは難しいかもしれないけれど、ダブルスなら世界にたどり着けるかもしれない、道筋がうすただけだと見えるという実感があつたのです。そこでダブルスに集中することを決めました。そこから時間はかかりましたが、少しずつダブルスのプレーヤーとして完成に向かっていくのかなと思います。

— 2人で力を合わせるダブルスにおいて最も大切なことは何ですか？

「協調性」そして「思いやり」です。この二つがなければパートナーの考え方が理解できませんので、ダブルスとして成り立ちません。そして、パートナーの考えていることが分からない時、うまくいかない時は、絶対に放っておかないこと。言葉にして考えを伝え合い、具体論を出しながら解決するまで話し合います。たとえ意見がぶつかってしまっても、お互いに「伝えること」「受け取ること」が非常に大切です。



— 普段の人間関係にも生かすことができそうですね。

僕も以前は「言わなくても理解してよ」とばかり思っていましたよ。高校生の時に出会ったインドネシア人のジェレミーコーチにまず言われたのが、「コミュニケーションをもっと取りなさい」ということでした。たと

えお互いの考えが同じだと頭で分かっている言葉にすることが大切なのだ。それによって^{あうん}呼吸よりもさらに深い理解が生まれるのだと教えられました。その教えは本当に魔法のようで、コミュニケーションを密にしたことがその後勝負に直結していきました。あとはプラスに働くような伝え方をすることも大切です。僕はパートナーには自分の弱みを見せて、「ここが不得意だからカバーしてくれると助かるんだ」という姿勢で伝えるようにしています。

中学で一人福島へ。基礎を作った3年間

— バドミントンを始めた頃の、子ども時代のことを教えてください。

生まれも育ちも茨城です。子ども時代はものすごく恥ずかしがり屋で、人前に出たくないから存在感を消してみんなの後ろにいるようなタイプでした。勉強が嫌いで、放課後に友達と「ゆう杉並（児童青少年センター）」でバスケットをしたり、暗くなるまで公園で鬼ごっこをしたりと、とにかく疲れ知らずに走り回っていました。そんな中、何かスポーツを習いたいとなって体験に行ったのが野球とバドミントン。野球はノック1球目でトンネルしてしまって「もうやらない」と諦めたのですが（笑）、バドミントンはちょっとだけドラケットに当てることもできたし、やってみようかなということ週2日だけ通い始めました。



▲バドミントンを始めた小学生の頃（左）

— 親元を離れて福島県の富岡第一中学校へ進学したのはなぜですか？

どちらかというと両親の勧めが大きくて、入学を決めた時点では本気で強くなろうと思うまでには至っていませんでした。週2日だけ気楽にバドミントンをやっていたのが、突然の週7日練習です。それまで早起きなんてしたことがなかったのに、毎朝6時起床、点呼をして朝食を食べたら朝練、放課後も練習…しんどすぎて入学から数日後には「もうやめる」と実家に電話をかけていました。でも、電話の向こうの父に「帰ってきてもいいけど走って帰って来い。鍵は閉めておく」と言われ、これはもうやるしかないかと観念しました。でも、その中学3年間が自分のバドミントンの基礎を作ったのは間違いありません。つらくて何度もやめたいと思ったけれど、今振り返れば必要な3年間だったと言えます。バドミントンのスキルだけでなく、人間としても大きく成長できた貴重な期間でした。



すぎなみビト
interview
渡辺勇大

夢を与え、人としても愛されるアスリートになりたい

— 厳しさを味わいながらも、競技を続けてこれたのはなぜですか？

だって、僕からバドミントンを取ったら何の取りえもないですし（笑）。ある意味、バドミントンなしでは生きてゆけない。切り離したくても切り離せない、そんな大切な存在なんです。それから、これまで自分を支えてくれた人に恩返しをしたいという気持ちも原動力になっています。中学1年生の終わりに東日本大震災に遭い、その時はバドミントンを続けられないのではという状況でした。けれども、多くの人が力を尽くしてくれて再開することができた。当たり前だと思っていたことが、当たり前じゃない。支えてくれる人たちがいるからこそ自分はバドミントンができていたのだと気付かされる経験でした。バドミントンしかできない自分ですから、バドミントンを続けていくことで「ありがとう」を少しずつ返していきたいと思っています。

— 渡辺さんが今一番かなえたい夢は何ですか？

実は小学校の卒業式で将来の夢を発表しなければならなくて、「五輪で金メダルを取る」と言ったんです。恥ずかしいから僕はそんなこと言いたくなくて別の夢を用意しておいたのですが、先生から「お前はそうじゃないだろう、金メダルだろう」と言われて。富岡第一中学校を勧めた両親をはじめ、周囲の人が僕よりも僕のことを理解してくれていたんだと改めて思います。ですから今は、いつか五輪で金メダルを取れるように努力を重ねる日々です。そして自分が活躍することで、バドミントンがもっと注目されてほしい。将来なりたい職業の1位がバドミントンプレーヤーになるのが目標です。応援してくれる皆さんの声を背に受け、追い風にして、夢をかなえるために頑張ります。

プロフィール：渡辺勇大（わたなべ・ゆうた） 平成9年生まれ。杉並区荻窪出身。小学2年生からバドミントンを始め、中学は単身で福島県の強豪校である富岡第一中学校に進学。富岡高校1年時の選抜大会で初めて日本一（男子ダブルス）のタイトルを獲得し、その後も国内外問わず多くの大会で活躍。男子および混合をこなすダブルス二刀流で、権威ある全英オープンにおいて二種目で日本人初の優勝を経験している。

抽選で3名に 渡辺勇大さんのサイン色紙をプレゼント!

応募方法 はがき・Eメールでご応募ください。
▶締め切り日=3月1日（消印有効）

【対象】区内在住・在勤・在学の方
【記入要領】①郵便番号・住所②氏名③年齢
④渡辺勇大さんへの応援メッセージ、「広報すぎなみ」への意見・感想など

【宛先】広報課広報係 koho-suginami@city.suginami.lg.jp
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
応募の際に得た個人情報、プレゼントの発送にのみ使用します。
【問い合わせ】広報課広報係



渡辺勇大選手が解説！
もっと知りたい！
バドミントン

バドミントンの試合を観たことがありますか？ 魅力を知ってぜひ楽しんでいただきたいです！

魅力その1 音
シャトルのショット音、選手の息遣い、シューズが擦れる音、声援…競技の魅力が音に詰まっているといっても過言ではなく、目をつぶって観戦してもぎっと楽しめると思います。

魅力その2 スピード
スマッシュ時のシャトルの速度は球技最速と言われていて、僕でも見えない時があります（笑）。特に男子ダブルスは圧巻のスピードを体感でき、初めて観戦する人も楽しみやすいですよ！

魅力その3 駆け引き
男女で組むからこそ駆け引きの面白さが際立つのが、混合ダブルスの試合。頭脳戦の中で多様な駆け引きが見られ、思いがけない展開が起きることも珍しくありません。

スマッシュ速度は400km/h以上にも！

YouTubeで配信中!

紙面には掲載しきれなかった取材のこぼれ話も動画で紹介しています。

すぎなみビト「渡辺勇大さん」のインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者の出産予定日または出産の日の属する月の前月（多胎妊娠の場合は3カ月前）～出産予定月の翌々月の期間、国民年金保険料が免除されます。

届け出により、この期間は保険料納付済み期間に算入されます。出産予定日の6カ月前から国保年金課国民年金係（区役所中棟2階）または年金事務所へ届け出ができます。この期間の保険料をすでに納付している場合は、充当または還付されます。

なお、他の免除制度や猶予制度を受けている方も新たに届け出が必要です。

☎区国民年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

施設情報

ひととき保育・つどいの広場上荻の一時休止

ひととき保育・つどいの広場上荻（上荻3-22-13）は、運営事業者の都合により4月1日（木）～4年3月31日（木）（予定）は休止します。

☎子ども家庭部管理課地域子育て支援係

採用情報

※応募書類は返却しません。

- 詳細は、各募集案内等参照。
- 報酬は、2年度実績のため変更になる可能性があります。

会計年度任用職員

区立児童館等職員 アルバイト登録

☎児童館・学童クラブにおける日常業務、児童の指導補助 ▶登録期間=申し込みから1年間 ▶勤務期間=1～2カ月間（勤務日は応相談） ▶勤務日時=月16日以内（1日7時間45分）または月20日以内（1日2～6時間）。午前8時～午後7時15分のうち勤務場所の指定する時間 ▶勤務場所=区立児童館、学童クラブ、子ども・子

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

育てプラザ ▶資格=18歳以上の方（高校生不可） ▶報酬=時給1101円。保育士・教諭・社会福祉士資格取得者または関連学部（心理・教育・社会・福祉・児童）卒業生1188円 ▶その他=通勤手当支給（上限あり） ☎申込書・勤務希望調査票（区ホームページから取り出せます）を、児童青少年課管理係（〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内）へ郵送・持参 ☎同係 ☎3393-4760 ☎区役所関係のアルバイト経験者は職歴に記入。継続して登録を希望する場合は再度応募が必要。学校休業期間（春・夏・冬）のみを希望する方も要登録 ▶採用=欠員が生じた場合等に書類審査・面接により決定

障害者生活支援課 作業療法士・言語聴覚士

☎中途障害者（高次脳機能障害者等）の障害の改善や日常生活の向上に向けた援助 ▶勤務期間=4月1日～4年3月31日（5回まで更新可） ▶勤務日時=原則、火～木曜日の週3日。午前8時30分～午後5時15分（祝日を除く） ▶勤務場所=杉並障害者福祉会館 ▶資格=作業療法士または言語聴覚士の資格を有し、実務経験がある方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=月額2万200円 ▶その他=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり） ☎申込書（区ホームページから取り出せます）を、3月5日午後5時（必着）までに同課地域生活支援担当（〒168-0072高井戸東4-10-5杉並障害者福祉会館内）へ郵送・持参 ☎同担当 ☎3332-1817

区役所本庁舎 夜間巡視

☎区役所閉庁時における来庁者および区への電話問い合わせ対応、文書・物品の受領、許可証等の交付業務ほか ▶勤務期間=4月1日～4年3月31日まで（5回まで更新可） ▶勤務時間=月130時間以内（土・日曜日、祝日も含むローテーション勤務。年末年始勤務あり） ▶勤務場所=区役所 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=時給1244円

【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。



☎申込書（経理課庁舎管理係〈区役所東棟5階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、2月24日（必着）までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

区以外の求人

杉並区障害者雇用支援事業団 非常勤職員

☎障害者の就労支援・体験実習支援 ▶勤務期間=5月10日～4年3月31日（4回まで更新可。ただし67歳に達した年度末で退職） ▶勤務日時=月12日。月～金曜日の午前9時～午後4時 ▶勤務場所=杉並区障害者雇用支援事業団（ワークサポート杉並）、区内等の体験実習先企業など ▶募集人数=若干名 ▶報酬=時給1188円。社会福祉士・精神保健福祉士資格取得者1290円 ▶その他=交通費支給（上限あり）。有給休暇あり ☎履歴書・職務経歴書を、3月1日（必着）までに同事業団（〒168-0072高井戸東4-10-26）へ郵送・持参 ☎同事業団 ☎5346-3250 ☎書類選考合格者には面接を実施

募集します

社会教育委員

各委員の活動経験や知識をもとに、教育委員会の諮問に応じて、社会教育に関して提言や調査・研究を行います。

☎任期=6月～5年5月 ▶募集人数=若干名 ☎区内在住・在勤で、社会教育・家庭教育・NPO活動等での活動実績がある方 ☎申込書（生涯学習推進課〈区役所東棟6階〉、セシオン杉並〈梅里1-22-32〉、郷土博物館〈大宮1-20-8〉、図書館〈永福・成田図書館を除く〉）で配布。区ホームページからも取り出せます）に小論文「人生100年時代における社会教育への期待」（800字程度）を添えて、2月26日午後5時（必着）までに生涯学習推進課管理係へ郵送・持参 ☎同係 ☎書類選考合格者には面接を実施。応募書類と小論文は返却しません

3月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談	母親学級	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	-	-	24日(水)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 11日(木) 25日(木)	12日(金)	18日(木) 午前9時45分	4日(木) 午前9時45分 10日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	1日(月)	3日(水) 10日(水)	2日(火) 8日(月) (8日は生後9カ月頃から)	午前 1日(月) 15日(月) 午後 5日(金)	4日(木)	2日(火) 午後1時30分	11日(木)・16日(火) 午後1時30分 26日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	25日(木)	-	1日(月)	午前 2日(火) 16日(火) 午後 4日(木)	16日(火)	25日(木) 午前9時30分	5日(金) 11日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水)	4日(木) 11日(木)	25日(木)	午前 24日(水) 午後 10日(水)	-	9日(火) 午後1時30分	15日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	11日(木)	-	18日(木)	午前 11日(木) 午後 24日(水)	-	18日(木) 午後1時45分	2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でご注意ください。

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 ☎ホームページアドレス

生涯学習活動指導者傷害保険加入者

活動中の事故により、死亡またはけがをした場合に補償する傷害保険です。保険料は区が負担します。

☑️**保険期間**=4月1日～4年3月31日 ☑️区内で生涯学習活動を行っている団体の責任者・指導者で無報酬の方 ☑️**申請書**(生涯学習推進課管理係(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)に必要書類を添えて、2月25日～3月15日午後5時(必着)に同係へ郵送・持参 ☑️**同係**

「経済センサス-活動調査」登録調査員を募集します

「経済センサス-活動調査(6月1日基準日)」に従事する調査員を募集します。

☑️**区内の事業所への調査票等の配布・検査・整理ほか**。調査対象件数は2調査区で70～80事業所程度 ▶ **調査実施期間**=5月上旬～6月下旬(予定) ▶ **調査地域**=原則、自宅近辺区域 ▶ **身分**=地方公務員(非常勤) ▶ **報酬**=4万円程度(調査区数・事業所数による) ▶ **その他**=調査事務に関する説明会を5月上旬ご

ろに開催予定 ☑️**20歳以上の方** ☑️**☎️電話**で、区民生活部管理課統計係☎️**5307-0621** ☑️**☎️面接あり**。その他各種統計調査への従事も可

相談

特別相談「多重債務110番」

きちんとした手続きをとれば多重債務は必ず解決できます。区は、多重債務問題の解決を手助けするため、東京都と共同で特別相談を実施します。

☑️**相談日程**=3月1日(月)・2日(火) ▶ **相談方法**=相談専用電話=区消費者センター☎️**3398-3121**(午前9時～午後4時)、東京都消費生活総合センター☎️**3235-1155**(午前9時～午後5時) ▶ **来所**=区消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) ☑️**☎️区消費者センター☎️3398-3141** ☑️**☎️特別相談以外にも、随時相談を受け付け**



所得税および個人住民税の申告期限が4月15日(木)まで延長されました

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、確定申告書および個人住民税の申告書の提出期限が延長されました。

①	所得税および復興特別所得税、贈与税、個人事業者の消費税および地方消費税	申告期限および納付期限=4月15日(木)
②	個人住民税	申告期限=4月15日(木)

☑️**☎️①杉並税務署☎️3313-1131、荻窪税務署☎️3392-1111**☑️**☎️②区課税課**

ご寄附ありがとうございました



▲寄附顕彰(東京城西ロータリークラブ)の様子

2年10～12月(「広報すぎなみ」2年12月15日号掲載分を除く)のご寄附

(敬称略・順不同)

【**社会福祉基金**】山田真治▶宮崎素子▶竹中良太▶菅野悠斗▶匿名および氏名のみ公表分計=327万8000円

【**みどりの基金**】みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志11・12月分=15万3922円▶「落ち葉感謝祭2020」参加者有志=5839円/(仮称)荻外荘公園などの整備▶小林慶男=3万円▶友金幸浩=3万円▶末並史年=2万円▶大山知児=1万円▶星野剛志=1万円▶三浦純悦=1万円▶三木甫▶池田裕子▶和田新也▶田中勇▶朝日るり子▶朝日光子▶川村優子▶川村栄一▶田中洋子▶山田晴子▶河俣義行▶マクリン▶只野佑里子▶匿名および氏名のみ公表分計=93万2420円

【**NPO支援基金**】NPO支援基金普及活動協力者=3033円▶志田薫=10万円▶池上信子▶河俣義行▶匿名および氏名のみ公表分計=28万7000円

【**次世代育成基金**】杉並ナインオールトヨタ=24万580円▶株式会社ワイズマート=20万円▶トヨタモビリティ東京株式会社=10万円▶株式会社ジェイコム東京=5万円▶方南銀座商店街振興組合=9700円▶平松貴志=3万円▶秋澤博之=2万円▶大山節子=2万円▶小川宣昭=1万円▶杉並区青少年囲碁大会実行委員会▶星弘之▶池ヶ谷敏江▶川村浩子▶石井明雄▶牛木昭文▶佐藤克徳▶轡田克義▶高島一雄▶マクリン▶大野直美▶竹中良太▶匿名および氏名のみ公表分計=207万307円

【**日本フィル被災地支援活動寄附**】水町宏=8000円▶水野萌未▶河野泰▶清水照子▶葉真寺哲也▶佐藤立樹▶マクリン▶匿名および氏名のみ公表分計=67万3000円

【**杉並区応援寄附金**】木村公優▶青山明史▶菅原崇▶匿名および氏名のみ公表分計=35万6000円

【**新型コロナウイルス感染症対策寄附金**】東京城西ロータリークラブ=50万円▶笹井弘=20万円▶福川康=3万円▶野崎雅江=3万円▶「クラシック音楽を楽しむ街・荻窪」の会▶株式会社興建社▶南荻窪会▶中代重幸▶大沢礼子▶坂本茂▶杉本三浩▶富安弘毅▶土本基子▶清水淳子▶野澤遼大▶柴田正明▶五島実▶牛木昭文▶並河秀治▶富澤一恵▶南坊進二▶本橋功▶安井希実子▶高橋久美子▶匿名および氏名のみ公表分計=1029万3590円

防災行政無線を用いた情報伝達試験を行います

2月17日(水)午前11時ごろ

全国瞬時警報システム(Jアラート※)の情報伝達を確実に行うため、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



3月2日(火)実施



献血・骨髄バンクドナー登録会のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、血液が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳(男性は17歳から)の方が対象です。

60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。併せて、骨髄バンクドナー登録会も実施します。18～54歳の健康な方が登録できます。

なお、条件により受け付けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

献血・骨髄バンクドナー登録会

☑️**☎️受付時間**=午前10時～正午、午後1時30分～4時 ☑️**☎️区役所1階ロビー**☑️**☎️杉並保健所健康推進課管理係☎️3391-1355**

区内空間放射線量等測定結果

1月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・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**

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方へ

便利になるね



マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります

事前登録

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前登録(初回登録)が必要です。登録は「マイナポータル」で行います。

マイナポータルには、パソコンやスマートフォンからアクセスができます。マイナンバーカードをお持ちの方で、パソコンやスマートフォンからの登録ができない場合は、問い合わせ先にご相談ください。

※パソコンの場合はICカードリーダーが必要です。

※一部マイナンバーカードの読み取りに対応していない機種があります。

利用開始時期

3月から、専用カードリーダーの導入など準備が整った医療機関や調剤薬局で利用可能となります。

専用カードリーダーにマイナンバーカードをかざすことで、本人確認および医療保険の資格確認を行います。また、本人の同意があれば医師などがオンラインで特定健診の結果等を確認できるようになります。

※専用カードリーダーが導入されていない医療機関や調剤薬局では、今までどおり健康保険証が必要です。

ご注意ください

国民健康保険への加入や脱退などの手続きは、これまでどおり必要です。

医療機関や調剤薬局で「いつからマイナンバーカードを健康保険証として利用できるか」は、医療機関や調剤薬局により異なります。利用できる医療機関や調剤薬局は、今後、厚生労働省または社会保険診療報酬支払基金のホームページから確認できるようになる予定です。

いずれも

☎国民健康保険にご加入の方＝国保年金課国保資格係 ☎5307-0641 ▶ 後期高齢者医療制度にご加入の方＝同課高齢者医療係 ☎5307-0651



3年度杉並区NPO活動資金 助成事業を募集します



「杉並区NPO支援基金」では、地域貢献活動に取り組むNPO等の事業に助成金を交付しています。

対象事業

●スタートアップ事業

活動の継続、自立を目指す団体が実施する事業 ▶ 要件＝団体設立5年未満(4月1日時点)または直近年度決算期経常収入500万円未満の団体

●ステップアップ事業

団体の活性化・事業発展、区や他団体との連携・協働を目指す団体が実施する事業

いずれも

助成事業の対象期間 交付決定日(6月上旬予定)～4年2月28日

助成金額 1団体上限50万円

対象 区内で活動するNPO法人、すぎなみ地域大学修了生団体

募集案内 すぎなみ協働プラザ(阿佐谷南1-47-17)、地域課協働推進係(成田東4-36-13)、各地域区民センターで配布。区ホームページ、すぎなみ地域コムホームページからも取り出せます

応募方法 申請書類を、2月18日～4月10日午後5時にすぎなみ協働プラザへ持参(要事前連絡(電話・Eメール))

提出先・問い合わせ 同プラザ ☎3314-7260 ☒ info@nposupport.jp (月～土曜日午前10時～午後6時(第2・4火曜日、第3水曜日、祝日を除く))

その他 審査方法＝1次＝書類審査(5月上旬) ▶ 2次＝公開プレゼンテーション(5月下旬)



募集説明会

☎3月3日(水)午後6時～7時 場 すぎなみ協働プラザ(阿佐谷南1-47-17) 定員15名(申込順) ☎☎電話・Eメールに団体名・参加者名・連絡先を書いて、すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260 ☒ sankan@nposupport.jp ☎募集説明会に出席しなくても応募可。出席できない場合は、3月8日(月)～13日(土)に映像をオンラインで配信(要事前申し込み。電話・Eメールで、3月3日までに同プラザ)

NPOの活動を応援してください

区は、子育て支援、無料学習支援、高齢者・若者の居場所づくり、シニアの健康生活応援、国際交流やまちづくりなど、NPO支援基金を活用し、これまでさまざまなNPOの活動を助成してきました。基金は皆さんの寄附に支えられています。身近な活動を応援するNPO支援基金に、ご協力をお願いします。

リーフレットの払込用紙で、郵便局から寄附いただけます。NPO支援基金への寄附はふるさと納税として取り扱われ、控除の対象となります。詳細は、お問い合わせください。

☎地域課協働推進係 ☎3312-2381



杉並清掃工場 定期メンテナンスの実施 について

杉並清掃工場において、機械の定期メンテナンスが行われ、同工場内に2つある焼却炉が同時に停止する期間があります。そのため、一定期間（2月末～3月中旬頃）、ごみの搬入に時間がかかり、収集作業に遅延が生じる可能性がありますので、ご理解をお願いします。

〒162-8601 杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571、ごみ減量対策課事業計画係

粗大ごみはインターネット またはファクスで余裕を もってお申し込みください

現在、粗大ごみの申込件数が増えています。申し込みから収集までに1カ月半ほどかかるため、期間に余裕をもってお申し込みください。

また、電話が大変つながりにくくなっているため、インターネットまたはファクスの利用にご協力をお願いします。

〒162-8601 杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571

申込方法

◆インターネット（24時間受け付け）

HP <https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
区ホームページ、スマートフォン用アプリ「なみすけのごみ出し達人」(右二次元コード)からもアクセスできます。



▲ios用



▲Android用

◆ファクス FAX 5296-7001

住所・氏名・日中の連絡先・ファクス番号・申込品目名・大きさ（高さ・幅・奥行き）・数量を書いて、お申し込みください。

◆電話

粗大ごみ受付センター ☎5296-5300（午前8時～午後7時〈年末年始を除く〉）

▶粗大ごみ臨時受付センター（※） ☎0570-08-5300（有料ナビダイヤル。月～金曜日、午前8時～午後7時）

※新規申し込みのみ。



お買い物を楽しむ皆さんへ

レジ袋の削減にご協力ください

—— 問い合わせは、環境課へ。

2年7月1日からレジ袋の有料化が小売店に義務付けられ、一層、レジ袋の削減が進んでいます。レジ袋を含むワンウェイ（使い捨て）プラスチックの使用を抑制し、より環境にやさしいライフスタイルの実践をお願いします。

区では、「杉並区レジ袋有料化等の取組の推進に関する条例」に基づき、レジ袋の削減に取り組んでいます。元年度にマイバッグ等持参率60%を達

成した事業所数は53店舗でした。今後も区内各事業所と協力し、レジ袋削減に向けた取り組みを継続していきます。

元年度マイバッグ等持参率60%を達成した事業所

地域	店名	所在地	マイバッグ等持参率(%)
高円寺地域	いなげやina21杉並新高円寺店	梅里2-10-11	80.7
	オーケー高円寺店	高円寺南4-28-3	94.0
	サミットストア妙法寺前店	堀ノ内3-3-20	80.7
	西友高円寺店	高円寺南3-47-8	82.2
	東急ストア高円寺店	高円寺南4-48-1	74.2
	ニューデイズ高円寺	高円寺南4丁目 JR高円寺駅構内	63.2
	まいばすけっと東高円寺駅前店	高円寺南1-7-23	70.0
	ユータカラヤ高円寺店	高円寺北3-21-17	85.0
	阿佐谷地域	コープみらいミニコープ成田東店	成田東1-49-7
サミットストア成田東店		成田東1-35-12	83.0
西友阿佐ヶ谷店		阿佐谷北1-5-6	85.5
ニュー・クイックビーンズ阿佐ヶ谷店		阿佐谷南3-58-1	80.2
ニューデイズビーンズ阿佐ヶ谷		阿佐谷南3-36-1	62.6
ピーコックストア阿佐谷店		阿佐谷南1-32-10	86.4
ビッグ・エー杉並阿佐谷南店		阿佐谷南2-37-2	95.6
荻窪地域	オーケー荻窪店	南荻窪4-26-1	93.8
	グルッペ荻窪店	荻窪5-21-10	93.2
	コープみらいミニコープ荻窪店	荻窪5-20-5	86.8
	ザ・ガーデン自由が丘荻窪店	上荻1-7-1	70.4
	西友荻窪店	上荻1-9-1	90.0
西荻窪地域	クイーンズ伊勢丹杉並桃井店	桃井3-5-1	64.7
	コープみらいミニコープ松庵店	松庵2-12-16	90.1
	コープみらいミニコープ西荻店	西荻北1-2-2	91.0
	サミットストア善福寺店	善福寺1-34-24	77.4
	西友西荻窪店	西荻南3-25-27	82.8
	ニューデイズ西荻窪	西荻南3-25-1	60.0
	ワイズマート西荻窪店	西荻南4-33-11	75.6

地域	店名	所在地	マイバッグ等持参率(%)
井草地域	オーケー下井草店	下井草5-3-9	93.7
	コープみらいコープ上井草店	上井草2-6-6	84.3
	サミットストア井荻駅前店	井草3-4-23	79.1
	サミットストア本天沼店	本天沼2-42-11	78.9
	西友下井草店	下井草2-41-8	80.3
	肉のハナマサ上井草店	上井草2-43-18	83.0
	ピーコックストア井荻店	下井草5-18-8	83.9
	方南・和泉地域	いなげや杉並桜上水店	下高井戸2-10-6
サニーマート西永福店		永福3-34-12	98.1
サミットストア和泉店		和泉4-50-11	73.0
サミットストア西永福店		永福3-53-16	79.4
肉のハナマサ方南町店		方南2-4-6	74.3
まいばすけっと方南町店		堀ノ内1-3-13	72.4
高井戸地域		オーケー杉並宮前店	宮前4-26-5
	Olympic高井戸店	高井戸東3-21-17	86.2
	サミットストア久我山店	久我山3-25-1	76.3
	サミットストア高井戸東店	高井戸東4-1-13	83.5
	西友高井戸東店	高井戸東4-11-26	82.4
	西友浜田山店	浜田山3-29-6	80.8
	西友富士見ヶ丘店	高井戸西2-10-13	80.9
ピーコックストア久我山店	久我山4-2-6	81.1	

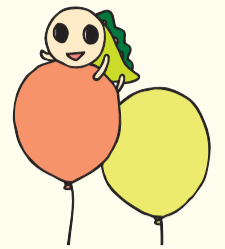
※公表を希望しない事業所は5店舗。

●区との協定により、イオンマーケット（ピーコックストア阿佐谷店、久我山店、井荻店）から区へ、各店舗のレジ袋有料化による収益金が寄附されています。寄附金は、区立小学校の環境関連物品購入費に充てています。

●各事業所のレジ袋削減の取り組みについては、区ホームページをご覧ください。



3月は杉並区自殺予防月間です



—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へ。

自殺予防相談窓口

「一人で悩まず、ご相談を」

まずは、あなたの話を聴かせてください。大きく膨らんだつらい思いは、吐き出すことで少し小さくなることがあります。悩み、困り事は下記の一覧を参考に、ご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、時間変更や休止の場合があります。

新型コロナウイルス感染症の影響でストレスを抱えている皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の拡大とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

ストレスにさらされることにより、イライラ、不安、抑うつ、不眠など、心や体にさまざまな変化が起こりやすいと考えられています。

保健センターでは、さまざまな心の健康相談に地区の担当保健師が応じます。精神科医師による個別相談（予約制）も設けていますので、

つらい気持ちが続くときはお気軽にご相談ください。ご本人だけでなく、ご家族などからのご相談もお受けします。

■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 〈午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉）

心の健康や悩みの相談

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343（年中無休。24時間〈日～火曜日は午前8時～午後10時〉）
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090（年中無休。午後8時～翌午前2時30分〈月曜日は午後10時30分から。火曜日は午後5時から〉）
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン ☎0570-087478（年中無休。午後2時～翌午前5時30分）
- 相談ほっとLINE@東京（午後3時～10時〈受け付けは午後9時30分まで〉。右2次元コードで友だち登録）



▲相談ほっとLINE@東京

生活の相談

- 各福祉事務所（荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221）
- 暮らしのサポートステーション（生活自立支援窓口） ☎3391-1751
…………… いずれも ……………
午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

借金（多重債務）の相談

- 消費者センター ☎3398-3121（相談専用。午前9時～午後4時〈土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉）

子育てに関する相談（0～18歳）

- 杉並子ども家庭支援センター（ゆうライン） ☎5929-1901（月～土曜日午前9時～午後7時〈祝日、年末年始を除く〉）

仕事の相談

- 杉並区就労支援センター
・若者就労支援コーナー（すぎJOB） ☎3398-1136
・ジョブトレーニングコーナー（すぎトレ） ☎6383-6500
…………… いずれも ……………
平日午前9時～午後5時（若者就労支援コーナーのみ第1・3土曜日受け付け）
- 東京都ろうどう110番（労働相談） ☎0570-00-6110（午前9時～午後8時〈土曜日は午後5時まで。年末年始を除く〉）

DV（配偶者・パートナーからの暴力）に関する相談

- すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622（平日午前9時～午後5時〈年末年始を除く〉）
- 各福祉事務所

家族や生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター一般相談 ☎5307-0619（平日午前9時～午後5時〈年末年始を除く〉）
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談 ☎3812-3727（火・金曜日午後6時～10時〈祝日、年末年始を除く〉）

法律などの専門家による相談

- 区政相談課（法律・税務・家事・司法書士） ☎5307-0617（予約専用電話〈平日午前8時30分～午後5時。年末年始を除く〉）
相談時間は午後1時～4時。

ストレスチェックシステム「こころの体温計」

心の元気、測ってみませんか？

スマートフォンやパソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができます。チェックの後、相談先を紹介しています。



ご自身の健康状態、住環境などのストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

ねこ
社会的な
ストレス

黒金魚
対人関係の
ストレス

水の透明度
落ち込み度

結果画面（例）

こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にケガをしています

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

▲こころの体温計

働く人のメンタルヘルスの不調を予防

冊子「これから始める『自分』改革
働く人のためのストレスチェック」

区内・区近隣事業所へ配布しています。希望する事業所はファクスに事業所名、担当者名、所在地、必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927

活用例

新人研修や昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時等に配布など。



チャレンジ商店街サポート事業

商店街の活性化を支援する企業・団体の事業を募集しています

アイデアや人材の不足などの要因で活動力が低下している商店街を支援するため、企業や団体（商店街以外）が主体的に実施する事業（4年3月までに完了するもの）に、補助金を交付します。なお、交付決定に当たっては審査があります。

募集期間 3月19日(金)まで
 補助率 10分の10（上限200万円）
 補助対象 商店街以外の企業・団体

問い合わせ 電話で、産業振興センター商業係 ☎5347-9138

過去の事例紹介

- 健康商店街プロジェクト
「歩いて・買って・ついでに健康」をキーワードに、商店街を回遊する中で、参加者に商店街のいろいろなお店を発見してもらうと同時に、健康を推進する取り組みを実施。
- 商店街のキャッシュレス化
商店街全店舗でのキャッシュレス決済システムの導入に向けて、店主を対象に説明会とキャッシュレス体験イベントを実施。

みどりが大好きな皆さんへ

みどりのボランティアを募集します

区では、活動内容・活動場所の異なる3種類のみどりのボランティアを募集しています。ご自身にあったボランティア活動を見つけてみてください。



—— 問い合わせは、みどり公園課みどりの協働係へ。

みどりのボランティア杉並（第17期）

地域緑化に関するボランティア活動を始めようとする方のきっかけの場です。会員は生活者の視点を大切にしながら、仲間と一緒に区内のみどりを守り、増やし、育てる活動を行います。

活動内容 公園等の清掃活動や中低木の剪定、花壇の管理、屋敷林の落ち葉掃き、みどり公園課主催のイベントへの参加、みどりの新聞の編集ほか
区からの支援 清掃用具・園芸用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担、他のボランティアグループとの情報交換の補助
参加できる方 区内在住・在勤・在学の方、区内で活動する方
その他 登録期間は4月から原則2年間（1回まで更新可）。登録後は、地域ごとに他の登録者と共に活動予定。長寿応援対象事業

すぎなみ公園育て組

地域の方と区が協働し、公園等の清掃や植栽の手入れなどを行います。

活動内容 活動を希望する公園等の清掃活動や中低木の剪定など（活動内容は選択可）。事前に区と協定を結び、活動場所や活動内容などを決定
区からの支援 清掃用具・腕章やピブスなどの支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担
参加できる方 継続的に活動を行うことができる区内在住・在勤で5名以上の団体

花咲かせ隊

地域の方と区が協働し、公園等で花壇づくりなどの緑化活動を行います。

活動内容 活動を希望する公園等の花壇のデザイン、花の植え付けや除草・水やりなどの日常の維持管理。花壇の広さは、原則1グループ4㎡程度
区からの支援 花の苗（年3回〈予定〉）・肥料（年1回〈予定〉）・園芸用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担
参加できる方 継続的に活動を行うことができる区内在住・在勤で5名以上の団体

申し込み方法

- みどりのボランティア杉並を希望する方
はがき・ファクス・Eメールに住所、氏名（フリガナ）、連絡先、「みどりのボランティア杉並」参加希望と書いて、3月15日（必着）までにみどり公園課みどりの協働係 ☎5307-0697 ✉midori-k@city.suginami.lg.jp
- すぎなみ公園育て組・花咲かせ隊を希望する方
電話で、みどり公園課みどりの協働係

宿泊施設

コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」区民料金変更



4月1日宿泊分から区民宿泊料金（1泊2食付き）が下表のとおり変更になります。

民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

所在地 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399
 申し込み・問い合わせ 電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338（午前9時～午後8時）

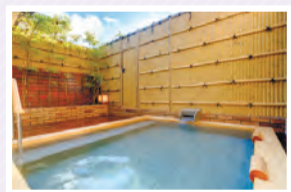


区分	平日	休前日	特別日
大人2名	9350円	9900円	1万2100円
大人3名～	8800円	9350円	1万1550円
小学生	6160円	6545円	8085円
幼児（3歳～小学生未満）	4400円	4675円	5775円

※上記料金からさらに宿泊補助が受けられます。詳細は、お問い合わせください。

協定旅館 湯の里「杉菜」

所在地 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279
 申し込み・問い合わせ 電話で、湯の里「杉菜」 ☎0465-62-4805（午前9時～午後8時）



区分	平日	休前日	特別日
大人（中学生以上）	9350円	1万2100円	1万5400円
小学生	6545円	8470円	1万780円
幼児（3歳～小学生未満）	4675円	6050円	7700円

いずれも

ご利用にあたって

サービス料・消費税込み。1名利用の場合、コニファーいわびつは上記料金に4000円増、湯の里「杉菜」は上記料金に4400円増。満12歳以上は、入湯税別途150円。0～2歳で食事・寝具無しの場合は無料。「特別日」は、ゴールデンウィーク・お盆期間・年末年始。上記料金で利用する場合は、住所・氏名・生年月日が確認できる証明書（運転免許証・健康保険証等）を持参。区外在住の方の料金や付帯施設の料金などは、お問い合わせください。

特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」

オンライン面会用 ブースを開設

施設の
職員に直接
話を聞ける

施設の様子が
現地に行かなくても
よく分かる

家族と
オンラインで
面会できる

3月1日(月)から、エクレシア南伊豆への入居を希望、検討している区民を対象としたオンライン面会用ブースを開設します。施設職員と直接顔を合わせて相談したい、施設内の様子を見たい等の希望がある方は、ぜひご利用ください。



なお、このブースは、すでに入居された区民のご家族の方で、自宅にインターネット環境が整っていない、パソコン等の操作に自信がないといった方のためのオンライン面会用ブースとしても利用できます。

利用について

- 利用時間** 平日午後1時～5時（事前予約制。水曜日を除く）
- 場所** ジェイコムショップ阿佐谷パールセンター店（阿佐谷南1-48-14）
- 予約方法** 電話で、利用7日前までにエクレシア南伊豆 ☎0558-36-3113

☎高齢者施策課施設整備推進担当

高齢者ゲートボール場 使用抽選会を行います



4月から高齢者ゲートボール場（ゆう杉並併設）の使用抽選会を行います。団体登録後、直接会場へお越しください。

時3月17日(水)午前10時30分 場ゆう杉並（荻窪1-56-3）

団体登録について

- ・新規登録希望団体
電話で、2月25日までに高齢者施策課施設担当。申請書類を郵送します。
- ・既登録団体
更新申し込みの書類を郵送します。

申請書類の提出期限

いずれも3月3日（必着）まで

登録要件

- 次の要件の全てを満たしている団体
- 60歳以上の区民10名以上で構成されている
- 名簿を有する
- 代表者が明確に定められ、自主的に責任ある使用ができる

☎高齢者施策課施設担当

東日本大震災から10年…



「3.11を忘れない」 を開催します



区は、甚大な被害を被った東日本大震災の記憶を風化させることなく語り継ぎ、首都直下地震に備え地域防災力の向上を図るために、「3.11を忘れない」を開催します。

—— 問い合わせは、危機管理対策課へ。

日時 3月11日(木)午後2時20分～4時20分

場所 西荻地域区民センター（桃井4-3-2）

内容

- 黙とう（午後2時46分）
- 南相馬市長からのビデオメッセージ
- 作文コンクール表彰式
- 講演「東日本大震災の地からの報告」～復興の現状と被災者の願い（認定NPO法人桜ライン311・佐藤一男〈右写真〉）



定80名（申込順） ☎電話・ファクス・Eメールに参加者全員の氏名・住所・電話番号、車いす利用の有無を書いて、3月8日までに危機管理対策課☎3312-3326✉KIKIKANRI-K@city.suginami.lg.jp ☎手話通訳あり。車での来場不可

同時開催



- ロビー展（午後1時～5時）**
- 災害に強いまちづくりに関する展示
 - 南相馬市物産展ほか



日本フィル公開リハーサル



日時 3月4日(木)午後1時（1時間程度）
場所 杉並公会堂（上荻1-23-15）

区と友好提携を結ぶ日本フィルハーモニー交響楽団による、指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験できるイベントです。

対小学生以上の方 定250名（抽選） ☎東京電子自治体共同運営サービス（右2次元コード）から、2月23日までに申し込み ☎文化・交流課 ☎当選者には2月26日までにEメールで通知。座席指定不可



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

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)。
★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

西荻地域区民センター協議会
〒167-0034 桃井4-3-2
☎33301-0815
http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/
西荻センターまつり2021～好きです！
元気な西荻
3月7日(日)午前10時～午後3時30分
場同センター 内映画会「鍵泥棒のメソッド」▶上映時間=午後0時30分～2時30分▶定員=100名(抽選)▶申し込み=往復はがき(12面記入例)で、2月22日(必着)までに同協議会 他

鉄道模型、アニメづくり体験、カレット、缶バッジ制作などのワークショップほか催しあり



阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0004 阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
http://www.asagaya-kyogikai.org/
2021あさがや区民センターまつり
3月7日(日)午前10時～午後3時30分
場同センター 内各種ダンス・演奏の発表、作品展示・出展、バザーほか

高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011 梅里1-22-32
☎3317-6614
http://www.koenji-kyogikai.org/
ふれあいコンサート
2月27日(土)午後2時15分～3時30分
内出演=仁科愛&ラテン・カルナヴァール 定200名(先着順)

防災講演会～いのちを守る@防災Live
ゲームを通じて、さまざまな状況に応じられるよう防災について学びます。
3月9日(火)午後2時～3時30分 囲いのちを守る@プロジェクトJAPAN代表理事・高貝正芳 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月25日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業



地域の情報満載！ ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

2月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

家族で語ろう！ 昔のくらしと今のくらし 前編

「この道具は何に使うの？」
現代のように便利な家電製品が無かった時代、家庭で使われていた道具には「なるほど」なアイデア満載！
郷土博物館で開催中の企画展「家族で語ろう！ 昔のくらしと今のくらし」を2回にわたってご紹介します。

杉並区広報番組 **すぎなみスタイル**

● 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)

杉並ユネスコ協会創立70周年記念 ユネスコのつどい 「語りつなごう私たちの平和」

音楽朗読劇では、アメリカの水爆実験で被ばくした第五福竜丸とくじらの物語をピアノとチェロの演奏にのせて語ります。

3月14日(日)午後2時～4時 場セッション杉並 内創立70周年記念を祝う会(ユネスコ青年部)、音楽朗読劇「くじらのこえ なみのこえ」(山谷典子〈脚本〉、辻輝猛・斎藤とも子〈朗読〉、崔善愛〈ピアノ〉、三宅進〈チェロ〉) 区内在住・在勤・在学の方 定150名(申込順) 申往復はがき(12面記入例)で、2月28日(必着)までに社会教育センター気付杉並ユネスコ協会(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並) 同協会・朝倉☎090-5394-4112

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

第155号 杉並にもあった二・二六事件

昭和11年2月26日早朝、陸軍の一部青年将校たちが政府転覆を企て、政府要人の官邸や私邸を襲撃。荻窪の渡邊錠太郎教育総監邸でも事件が起こり、錠太郎は次女・和子さんの目の前で亡くなりました。当時の様子は井伏鱒二の「荻窪風土記」にも書かれています。

渡邊錠太郎肖像 写真提供：郷土博物館

詳しくは または

図産産業振興センター観光係☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部とは？

区民ライターが区民目線で杉並の魅力取材、執筆、記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～

- 歴史** 中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出など、杉並の気になる歴史を探求
- ゆかりの人々** タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者などに区にゆかりのある人を紹介
- 食** 老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載
- 文化・雑学** 杉並ゆかりの本、イベント、寺社や建築物、施設など情報満載
- 自然** 荻窪で見発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報
- 特集** お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは または

イベントひろば

EVENT PLAZA

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



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎ 3月6日(土)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) 師 相談員・蒔田憲史ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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 他 1人45分程度

郷土博物館

◆年中行事「桃の節供」

ロビーや古民家にひな人形を飾ります。

☎ 2月19日(金)～3月17日(水) 午前9時～午後5時



▶ 昨年の展示

◆すぎなみコレクション「有吉佐和子の御殿雛」

作家・有吉佐和子が、京都の人形師や古道具屋を訪ね歩いてそろえ、飾った御殿雛を展示します。

☎ 2月19日(金)～3月17日(水) 午前9時～午後5時

◆企画展「すぎなみの地域史Ⅳ 杉並」

旧杉並町域の歴史と文化を紹介します。

☎ 3月13日(土)～5月9日(日) 午前9時～午後5時



▶ 高橋松亭「あさが谷」

…… いずれも ……

場 郷土博物館 (大宮1-20-8 ☎ 3317-0841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

西荻図書館

◆こども人形劇

☎ 2月27日(土) 午後1時30分～2時10分・3時～3時40分 演目 = 「だんまりくらべ」「ぞうのはなはなぜながい」 師 オフィスやまいも 対 3歳以上のお子さんとその保護者(保護者は2名まで) 定 各15名(申込順) 申 電話または直接、同図書館

◆春の夕べ 大人のためのお話し

☎ 3月6日(土) 午後4時30分～5時40分 師 西荻図書館語りの会 対 区内在住の方ほか 定 20名(申込順) 申 2月22日から電話または直接、同図書館

…… いずれも ……

場 西荻図書館 (西荻北2-33-9 ☎ 3301-1670)

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。



講演・講座

寄せ植え作り講座とみどりのベルトづくり説明会

☎ 3月10日(水) 午後2時～4時 場 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(記入例)で、2月26日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係 同係

農業公園「農にふれあう講座2021」

農業公園で野菜の知識や育て方を学ぶ講座です。

☎ 3月28日、4月11日・25日、5月9日・23日、6月13日・27日、7月11日・25日、8月29日、9月5日・12日・26日、10月10日・24日、11月7日・28日、12月12日、4年1月16日・30日/いずれも日曜日、午前10時～午後0時30分(全20回要出席) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 農作業全般(土作り、マルチ張り、種まき、除草ほか) 対 1人で農作業が可能な方 定 20名程度(抽選) 費 3万円 申 往復はがき(記入例)で、3月4日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 同係 ☎ 5347-9136 他 結果は3月中旬に通知

家族介護教室

◆シニア世代のためのお口の健康のお話し ☎ 2月25日(水) 午前11時～正午 場

公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 高円寺おやなぎ歯科院長・小柳岳大 対 区内在住・在勤の方 定 18名(申込順) 申 電話で、ケア24高円寺 ☎ 5305-6151

◆「お薬の使い方・お薬手帳の活用・かかりつけ薬剤師について」

☎ 3月3日(水) 午前10時～11時30分 場 ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 師 コカラファイン薬局久我山店・岩元 対 区内在住・在勤の方 定 12名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎ 5355-5124



杉並区休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

☎ 4月4日(日)・17日(土)・25日(日) ▶ 午前 = 10時10分～11時30分 ▶ 午後 = 1時～2時20分・3時～4時20分 対 お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 対 区内在住の初産で開催日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定 各10組

◆休日母親学級

☎ 4月18日(日) 午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 対 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、地域の子育て情報ほか 対 区内在住の初産で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) 定 各22名

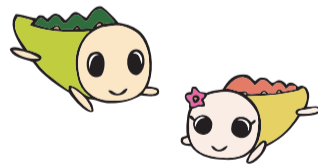


…… いずれも ……

場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 助産師ほか 申 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3月5日までに申し込み 同 同担当 ☎ 3447-5826 他 結果は3月15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

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)	初めての方も楽しめるウクレレ弾き語り教室	3月7日から毎月第1日曜日、午前10時～正午・第3土曜日、午後1時30分～3時30分 定 各10名(申込順) 費 1回600円
下高井戸館 (下高井戸4-19-6 ☎ 3302-2161)	すぐ使える「Peter先生の英会話」(入門編)	3月12日から毎月第2・4金曜日、午後3時30分～5時 定 各15名(申込順) 費 1回500円
桃井館 (桃井1-35-2 ☎ 3399-5025)	「ゆうゆう健康体操」春です、体操しましょう	毎週火・木曜日、午前9時30分～10時30分・10時45分～11時45分 定 各12名(先着順) 費 1回300円
大宮前館 (宮前5-19-8 ☎ 3334-9640)	血流をよくするヘルシーストレッチ	2月22日から毎月第2・4月曜日、午前10時～11時30分 定 各8名(申込順) 費 1回700円
善福寺館 (善福寺2-26-18 ☎ 3394-8963)	須磨章さんに聞く「知られざる世界遺産」秘話	2月27日(土) 午後2時～4時 定 25名(申込順) 費 500円(中学生以下無料)
高円寺北館 (高円寺北3-20-8 ☎ 3337-2266)	書き取りサロン 頭を使って楽しむ書き取りです	毎週土曜日、午前9時～11時 定 各8名(先着順) 費 1回100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。いずれも長寿応援対象事業。

高齢者活動支援センター

◆季節を感じる水引講座

水引を使って、春らしいチューリップのブローチを作ります。

時 3月8日(月)午前10時～正午 師 金沢創作水引作家・平田奈々 費 1500円

◆マクラメ手芸講座

異なるひもに飾り物を通して編み込み、「鯉のぼり」を作ります。

時 3月21日(日)午前10時～正午 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 費 500円

…… いずれも ……

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 区内在住の60歳以上の方 定15名(申込順) 申電話または直接、2月16日から同センター

就労支援センター

◆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

時 3月1日(月)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区49歳以下で求職中の女性の方 定8名(申込順) 他1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。事前申込制)



◆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

時 3月6日(土)午前10時～11時 区求職中の方 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

時 ①3月8日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、森下みどり 区①44歳以下②54歳以下で求職中の方 定各9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

時 3月9日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 区54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 3月10日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 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

◆バス見学会「落合川・南沢湧水群を訪ねて」

時 3月17日(水)午前8時30分～午後0時30分 場 落合川南沢湧水群(東久留米市南沢) ▶集合=同センター 区内在住・在勤の方 定15名(抽選) 費800円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、2月28日(必着)までに同センター

◆秋川カタクリ・エコツアー

時 3月23日(火)午前10時～午後3時30分 場 秋川流域・加住丘陵 ▶集合・解散=JR五日市線東秋駅駅改札口前 師 みどり文化の会・淀川正進 区内在住・在勤で、全行程7km歩ける方 定10名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)

で、2月28日(必着)までに同センター 他昼食持参



◆身近な森の見方 大宮八幡宮の森今と昔

時 3月28日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 集合=大宮八幡宮(大宮2-3-1) ▶解散=郷土博物館(大宮1-20-8) 師 樹木研究者・秋山好則 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定15名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、3月2日(必着)までに同センター

…… 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) 他荒天中止。歩きやすい服装・靴で、雨具持参

スポーツ①



競技大会

■都民体育大会予選会

◆硬式テニス

時 3月14日(日)午前9時(予備日=20日(例)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目=男子・女子ダブルス 区内在住・在勤で区民体育祭ベスト8または同等の実力がある方 定48組(抽選) 費1組2000円 申はがき(12面記入例。2名連記)に所属クラブも書いて、3月2日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015成田東2-33-13-301) 区吉永 ☎090-4528-5523(午後7時～9時)

◆アーチェリー

時 3月14日(日)午前9時～午後5時=1次選考会▶28日(日)午前9時～午後1時=2次選考会 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) 区内在住・在勤・在学で大学生以上の方(学連加入者は除く) 定35名(抽選) 申はがき(12面記入例)に性別も書いて、2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) 区小杉 ☎3390-6839(平日午前9時～午後9時)

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時 3月21日(日)午前9時～午後7時(予備日=28日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目=ダブルス▶一般男性・女性(年齢制限なし)▶シニア50(50歳以上)男性・女性▶シニア60(60歳以上)男性・女性▶シニア70(70歳以上)男性・女性▶チャレンジの部(ベテラン80歳以上、初・中級は中学生以上。男・女・ミックス可) 区内在住・在勤・在学の方ほか 費1組2000円。中高校生1組1000円 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に種目も書いて、3月10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 ☎3332-8038 ✉busujima0303@gmail.com) 区毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

聞こえに悩む方への
手話講座



時 下表のとおり 場 杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で聞こえに悩んでいる高校生以上の方またはその家族(昼間部の応用は手話学習経験がある方) 定各10名 費教材費 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名・所在地、家族等と一緒に受講希望の方は家族等の氏名(フリガナ)も書いて、3月1日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 区事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581(午前8時30分～午後5時)

クラス		日時
昼間部 (各計19回)	基礎	4月3日～4年2月19日の隔週土曜日、午前10時～11時40分
	応用	
夜間部 (計38回)	基礎・応用	4月1日～4年2月17日の木曜日、午後7時～8時40分

◆バレーボール

時 3月28日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=一般男性・女性(9人制) 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チーム・高校生以下を除く) 費1チーム5000円 申込書(区体育館で配布)を、3月7日(必着)までに区バレーボール協会・松井史江(〒167-0023上井草3-13-3)へ郵送 区松井 ☎3390-2970

スポーツ教室

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

時 3月7日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参

◆障がい者ユニカール体験教室

時 3月14日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会所属指導員 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定6名(申込順) 費100円 申電話で、3月12日までに同体育館

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

時 3月20日(祝)午後1時～3時 師 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順) 費100円 申電話で、3月18日までに同体育館

◆なぎなたKIDS&Jr

時 4月3日～4年2月19日の第1・3・5土曜日、午後1時～2時・2時～3時(各計22回) 師 区なぎなた連盟 区内在住・在学の小学生 定各若干名(抽選) 費各1万1000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月5日(必着)までに同体育館

◆チアリーディングスクール

時 4月6日～4年2月25日の火曜日また

は金曜日/いずれも①午後4時～5時②5時～6時③6時～7時(いずれも各計32回) 師 諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在学・在園で3年度①年長・小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生 定各若干名(抽選) 費各3カ月1万2000円(別途ユニフォーム代ほか) 申往復はがき(12面記入例)で、2月28日(必着)までに同体育館

◆HIPHOPスクール

時 4月8日～4年2月24日の木曜日①午後5時～6時②6時～7時(各計32回) 師 emi、Aya 区内在住・在学で3年度①小学2～4年生②小学5～中学3年生 定各若干名(抽選) 費月4000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月4日(必着)までに同体育館



◆bjジュニアバスケットボールスクール

時 4月8日～4年2月24日の木曜日、午後5時～7時(計32回) 師 bjアカデミーコーチングスタッフ 区内在住・在学で3年度小学3～6年生 定若干名(抽選) 費月4000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月4日(必着)までに同体育館

◆ゴールドキッズ・スポーツクラブ

さまざまなスポーツに対応できる基礎的な身体能力向上を目指します。 時 4月12日～4年2月21日の月曜日①午後5時～6時②6時～7時(各計33回) 師 成國晶子&GOLD KID'Sコーチングスタッフ 区内在住・在学の3年度小学生 定各若干名(抽選) 費各月4500円 申往復はがき(12面記入例)で、3月1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)



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

スポーツ②

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

開 3月3日(水)・10日(水)・17日(水)午前10時～10時50分=2歳児クラス▶11時～11時50分=3・4歳児クラス 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定 各15組30名(申込順) 費 各1組520円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

開 3月4日(木)午後3時20分～4時 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で年少のお子さん 定 15名(申込順) 費 730円



◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。

開 3月11日(休)午後5時30分～6時40分 対 区内在学の小学生、走ることができる障害児 定 20名(申込順) 費 620円

…………… いずれも ……………

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、同センター

杉並区スポーツ振興財団

◆すぎなみスポーツアカデミー スーパーキッズ講座 親子で楽しく体づくり!

親子で運動と食事の大切さを学びます。

開 3月20日(祝)午前10時～正午・午後1時～3時(入替制) 場 永福体育館(永福1-7-6) 内 「ビーチサッカーのトップアスリートと砂の上でもいっきり体を動かそう!」「アスリートを支える管理栄養士から日常生活に使える食事や栄養のノウハウを学ぼう!」 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 各15組(抽選) 費 各500円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)に学年、保護者の氏名(フリガナ)も書いて、3月4日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込

み 他運動できる服装・室内履き・タオル持参



◆「親子で楽しくカーリング」体験教室

開 3月27日(土)午前9時～11時 場 東大和スケートセンター(東大和市桜が丘1-1330-19) 対 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生とその保護者 定 16組32名(抽選) 費 3500円。小学生3000円(いずれも保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例。1家族1枚)に参加者全員の氏名(フリガナ)・生年月日・性別・お子さんの学年も書いて、3月3日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み



◆ルンルン歩こう!スタンプラリーウォーキング♪

スポーツ体験やクイズに挑戦しチェックポイントを回りながら、楽しくウォーキング・地域探検をします。

開 3月28日(日)午前10時 場 集合=区役所中杉通り側入り口前▶ゴール=蚕糸の森公園(和田3-55-30) 対 区内在住・在勤・在学の方(1グループ4名まで。小学生以下は保護者同伴) 定 60名程度(抽選) 費 200円。小学生以下100円(いずれも保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、3月10日(必着)までに同財団。または同財団ホームページから申し込み



…………… いずれも ……………

場 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161)

集まれ!キッズアスリート!
チャレンジ・アスリート

次世代育成基金活用事業

オリンピック選手と楽しくスポーツしたり、パラリンピック種目の体験などを通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

開 3月21日(日)①午後1時40分～4時5分=低学年の部②1時20分～4時30分=高学年の部 場 済美山運動場(堀ノ内1-15) 内 師 オリンピック選手と楽しくスポーツしよう「陸上競技」(アテネオリンピック日本代表・伊藤友広)、パラリンピック種目にチャレンジしよう「5人制サッカー」(元ブラインドサッカー男子日本代表・鳥居健人) 対 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4～中学3年生 定 各25名(抽選) 申 申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、3月1日(必着)までにスポーツ振興課 ☎5307-0693 ✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール 同課



▲伊藤友広



▲鳥居健人



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

わくわくフィールドSUGINAMI'20 野外で遊ぼう! 3月7日(日)午前10時～正午(雨天中止)/桃井原っぱ公園/野外で楽しめるゲーム・クラフト体験ほか/小学生(兄弟姉妹参加の場合、保護者同伴)/50名(申込順)/申 問 電話・ファクス(12面記入例)で、ガールスカウト杉並地区・国定 ☎080-4126-9963 ☎3399-6764

講演・講座

講演会「善福寺地区の自然と歴史」 2月27日(土)午後2時～4時/西荻地域区民センター/元杉並区郷土博物館館長・寺田史朗/区内在住・在勤・在学の方/40名(申込順)/300円/申 問 電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人善福寺水と緑の会・岩垂 ☎5930-5936

石けん作り体験 3月5日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申 問 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

NPO法人杉並環境カウンセラー協議会

◆冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング 2月28日(日)午前10時～正午/集合=関東バス「善福寺公園」バス停前▶解散=坂の上のけやき公園/環境カウンセラー・井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)/10名(申込順)/300円(小学生以下無料)/申 往 復 は が き (12面記入例)で、同協議会/お持ちの方は双眼鏡持参。長寿応援対象事業 ◆善福寺川クリーン大作戦と自然観察 3月7日(日)午前10時～正午/善福寺川緑地 ▶集合=「善福寺川緑地公園前」バス停前/環境カウンセラー/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/300円(保険料含む)。小学生以下無料/申 電話・

ファクス(12面記入例)で、同協議会/長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

場 NPO法人杉並環境カウンセラー協議会事務局(〒167-0051荻窪5-15-7-202 ☎☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分))

その他

電話による不動産に関する無料相談 3月4日(木)午後1時～4時/申 問 電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

中学校夜間学級生徒募集 入級相談=随時/都内在住・在勤で15歳以上の方/場 世田谷区立三宿中学校夜間学級 ☎3424-5255(平日午後2時～9時)

日々の状況をチェック!

新型コロナウイルス感染症に関する情報をお知らせしています

杉並区

区公式ホームページ

杉並区新型コロナウイルス感染症情報として、営業や生活の支援や区内感染状況・相談窓口などをまとめて掲載しています。



区公式ツイッター (Twitter)

新型コロナウイルス感染症の関連情報のほか、区民の生命・財産に関わる情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等) 問 広報課



国

内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策ホームページ

国の新型コロナウイルス感染症への取り組み、接触アプリや各種支援の案内、大臣からのお知らせなどを紹介しています。



東京都

東京都福祉保健局ホームページ

都の感染症対策、支援情報、相談窓口などを紹介しています。



新型コロナウイルス感染症

発熱等の症状がある場合、まずは電話でかかりつけ医へご相談ください。

◆かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合は以下に電話してください。

杉並区受診・相談センター

☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)

東京都発熱相談センター

☎5320-4592 (24時間〈年中無休〉)

家でもできる!

運動不足の解消に! 「すぎなみ はつらつ体操」

外出を控えている皆さん、特に高齢の方の運動不足解消に、家でもできる体操をご紹介します。全ての体操のやり方は、区ホームページ(右2次元コード)またはパンフレット(区役所、地域包括支援センター〈ケア24〉、保健所等で配布)をご覧ください。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015 へ。



背伸ばし運動 ストレッチ

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井を向くようにします。
- 3 ②のまま5数えます。
- 4 両腕を下ろし、一息つきます。
- 5 ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・肩に痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。



おしりの筋肉伸ばし運動 ストレッチ

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 右足を抱えて、おなかの方に引き寄せます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・ひざを曲げた時に痛みのある人は、太ももの後ろを持って足を引き寄せます。
- ・息を止めないようにします。



ひざ伸ばし運動 筋トレ

- 1 右膝を5数えながらゆっくり伸ばします。
- 2 伸ばしたまま5数えます。
- 3 5数えながらゆっくり下ろします。
- 4 左足も同様に行います。
- 5 ①～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・腰が痛い人やこの運動がきつく感じる人は、背もたれにもたれて行ってください。
- ・持ち上げたところでつま先を上に向けます。

太ももの筋力強化です



つま先立ち運動 筋トレ

- 1 椅子の背もたれなどをもち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
- 2 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
- 3 つま先立ちになったまま5数えます。
- 4 5数えながらゆっくり元に戻ります。
- 5 ②～④を5回繰り返します。

ポイント

- ・天井に向かって、まっすぐ伸び上がります。

ふくらはぎの筋力強化です



「すぎなみ はつらつ体操」を紹介した動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



すぎなみサイエンスフェスタ

今回はオンラインで開催!



杉並で活動している科学団体・学校・企業がそれぞれ動画を公開! また実行委員会企画の生配信も実施します。
 閲覧・参加方法などの詳細は、すぎなみサイエンスフェスタホームページ(右2次元コード)をご覧ください。同ホームページでは、関連団体も紹介しています。
 —問い合わせは、すぎなみサイエンスフェスタ実行委員会事務局(社会教育センター内) ☎3317-6621へ。

配信期間中、科学に関する動画を大公開!

配信期間: 3月31日 水まで

- 動画は順次公開します。
- 内容は予告なく変更する場合があります。
- 参加に必要な機材等は、ご家庭で用意してください。
- インターネットへの接続等のサポートはありません。

3月7日 日 実施!

「YouTube Live」による

生配信!



見に来てね!



動画の内容をちょっとだけご紹介!

小さい巣箱と大きい巣箱

●日本鳥類保護連盟

巣箱に住む身近な鳥とは? 巣箱の中には、住んでいた鳥の情報がたくさん隠れています。巣箱をとおして自然環境について考えてみませんか?



カガクのメガネで見るセカイ

●東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCAST

化学の重要な考え方の一つである「原子・分子」に注目して、私たちの生きている世界を考えてみよう! これを見た後は、いつもの日常が違って見えてくるかも!?



すぎなみのニホンミツバチ

●すぎなみ虫の会

ハチが全て怖いわけではない! 生態を知ったら、いざというときに役に立つかも? 杉並にもひっそりと生息しているニホンミツバチ、あなたは見たことがありますか?



ホバークラフトで遊ぼう!

●中央大学杉並高等学校物理部

ホバークラフトってどんな原理で動いているのだろう? いつから使われているの? など、?(はてな)を楽しく解説。これを見ればみんなもお家で作れるかも?



緊急事態措置が延長されました

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言下における措置実施期間が3月7日まで延長されました。引き続き「基本的対処方針」に従った取り組みをお願いします。

外出・移動

- 不要不急の外出や移動の自粛
- 特に午後8時以降の外出自粛の徹底
- 生活や健康の維持に必要な外出・移動は除く

イベントなどの開催

- 人数の上限5000人かつ収容率50%以下に厳格化、飲食の制限等

テレワーク

- テレワークやローテーション勤務、時差通勤などを推進し、出勤者数の7割削減を目指す
- 事業継続に必要な場合を除き、午後8時以降の勤務抑制

※内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策ホームページ参照。

施設の使用

- 飲食店やカラオケボックスなど
 - 午後8時までの営業時間短縮、酒類の提供は午前11時~午後7時の要請
- 遊技場や大規模な店舗など
 - 午後8時までの営業時間短縮、酒類の提供は午前11時~午後7時の働き掛け
- 遊技場や劇場、映画館など
 - 人数の上限や収容率の要件を守るように働き掛け

区立施設の利用について

以下のとおり継続します。区の最新情報は、区ホームページやツイッターで随時お伝えします。

- 区立施設等(集会施設、スポーツ施設等)の利用は、原則午後8時までに短縮。それに伴った使用料の減免等の実施 ※利用日6日前以降であってもキャンセル料等は発生しません。
- ゆうゆう館の一般利用は、高齢者の安全等を考慮し、午後5時まで
- 区立学校・保育所・学童クラブは原則開校・開所

引き続き
感染予防の
取り組みを
お願いします

その他

事業主への給付金ほか、中小企業・商店街への支援一覧は区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

