

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

8/15
令和3年(2021年)
No.2309

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

新型コロナワクチン接種予約の受け付けを再開します

8月16日から、新型コロナワクチンの全ての接種対象者の予約枠をおおむね2週間ごとに追加します。

国からのワクチンの供給量は2週間ごとに示されますが、8月の供給量は依然として十分ではありません。国からのワクチンの供給量によっては、十分な予約枠が確保できず、なくなり次第終了する場合があります。あらかじめご了承ください。

また、「1回目を接種済みで、2回目の予約ができていない方」のうち8月30日以降に2回目の接種日を迎える方については、専用の予約枠を設けます。詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。

—問い合わせは、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-666-542へ。

全ての接種対象者

予約開始日時	接種期間
8月16日(月) 午前9時	8月30日(月)～9月12日(日)
8月28日(土) 午前9時	9月13日(月)～26日(日)

接種会場 全ての集団接種会場

※医療機関での接種については、各医療機関の準備が整い次第、順次予約受け付けを再開します。区予約専用サイト・コールセンターや各医療機関でご確認ください。

予約方法

予約専用サイトおよび杉並区新型コロナワクチン接種コールセンターで予約

1回目を接種済みで、2回目(8月30日以降)の予約ができていない方

予約開始日

8月末(予定)

※接種会場や予約方法についての詳細は、今後の国からのワクチン供給量に応じて決定するため、区ホームページ等でお知らせします。

ワクチン廃棄防止へのご協力をお願いします

ワクチン接種のキャンセルによるワクチン廃棄を無くすために、当日、急なキャンセルが出たときにすぐ会場に来て接種に協力いただける方の登録を受け付けます。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

接種会場

阿佐谷ワクチン接種特設会場(阿佐谷南2-14-9) / 立正佼成会法輪閣(和田2-8-36) / タウンセブンホール(上荻1-9-1荻窪タウンセブンビル8階) / 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) / 旧永福図書館(永福4-25-7)

申し込みから接種までの流れ

申込受付日時 = 8月19日(木)～22日(日)、午前11時～午後2時

接種開始日 = 8月23日(月)

- 接種券番号と接種済み回数の記入が必要であるため、クーポン券(接種券)を持参し、接種を受けたい接種会場(上記)にお越しください。
- 接種会場で「申込書」を記入し、申込時間内に接種会場設置のボックスに投函してください。
- 当日キャンセルが出た場合のみ抽選を行い、**当日午後7時～8時頃**、区から電話で連絡します。
- 必要な持ち物を持参し、**区が指定する時間(電話連絡から20～30分)**までに接種会場へお越しください。

〈注意事項〉

- 接種予約を保証するものではありません。
- 当日キャンセル枠は、原則、各会場1日あたり5人までです。**
- 電話に出られなかった場合や指定時間(電話連絡から20～30分)までの来場が難しい場合は、当日接種を受けることはできません。
- 申し込み後は、接種を受けるまで登録は有効です。
- 1回目を接種済みの方も申し込みができます。
- 杉並区の予約専用サイト・コールセンターで予約済みの方も申し込みができます。ただし、「当日キャンセル待ち」による接種を受けた場合は、既存の予約はキャンセルしてください。
- 杉並区の予約専用サイト・コールセンターでは「当日キャンセル待ち」の申し込みはできません。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度では、他の公的年金に加入しておらず、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、加入が義務付けられています。加入種別は次の3種類に分かれていて、届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

◆国民年金の加入種別

第1号被保険者=自営業・学生・アルバイトなどで、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方 ▶ **第2号被保険者**=厚生年金に加入している方 ▶ **第3号被保険者**=第2号被保険者に扶養されている日本国内に住所を有する配偶者

第2号被保険者が退職すると第1号被保険者となるため、届け出が必要です。その方に扶養している配偶者(第3号被保険者)がいる場合、その配偶者も第1号被保険者への切り替えが必要です。また、第3号被保険者の配偶者が65歳に達したときも、第1号被保険者への切り替えが必要です。

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)または区民事務所で行ってください。詳細は、お問い合わせください。
☎国保年金課国民年金係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

会計年度任用職員 衛生監視

☑食品・環境衛生監視指導業務など ▶ **勤務期間**=10月1日~4年3月31日(2回まで更新可) ▶ **勤務日時**=月16日勤務。原則、月~金曜日の午前8時30分~午後5時15分 ▶ **勤務場所**=杉並保健所等 ▶ **資格**=食品衛生監視員・環境衛生監視員の両資格を有する方 ▶ **募集人数**=若干名 ▶ **報酬**=月額21万5424円 ▶ **その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☑申込書(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)に資格証の写し

🚨 感染症防止対策

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

を添えて、9月3日午後5時(必着)までに同課管理係(〒167-0051荻窪5-20-1)へ簡易書留で郵送・持参 ☎同課☎3391-1991 ☒書類選考合格者には面接を実施。詳細は、募集案内を参照

募集します

重度身体障害者入所施設「マイルドハート高円寺」「永福南社会福祉ガーデン」の入所希望者

入所者が退所した際に、速やかに新たな入所者が利用できるよう、あらかじめ入所希望者を募集します。入所希望者を登録(4年9月まで有効)し、入所者が退所した場合は、入所者推薦連絡会を開き、施設に入所希望者として推薦します。

☑募集要項(障害者施策課障害福祉サービス係(区役所東棟1階)、福祉事務所で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、申込書を、9月15日午後5時(消印有効)までに同係へ郵送・持参 ☎募集・申し込みについて=同係▶入所希望者の推薦について=障害者生活支援課就労支援担当

学校運営協議会委員

地域住民や保護者などで組織する学校運営協議会を通じて、学校運営に参画し、地域に開かれた学校づくりを目指します。

☑10月から学校運営協議会に出席(月1回程度)ほか ▶ **募集校・募集人数**=西宮中学校(宮前5-1-25)=3名 ▶ **資格**=募集校の通学区域または隣接する通学区域に在住・在勤・在学中で、18歳以上(10月1日時点)の方 ▶ **報酬**=4000円(協議会への出席1回につき) ▶ **任期**=2年 ☑申込書(学校支援課学校支援係(区役所東棟6階)、募集校で配布。区ホームページからも取り出せます)に作文「学校運営協議会委

【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。



員を志望する理由(800字程度)を添えて、8月31日(必着)までに同係へ郵送・持参 ☎同係 ☒書類選考合格者には、面接を実施(9月上旬)。応募書類は返却しません

地域・家庭文庫の新規登録

中央図書館では、地域の子どもたちに本の楽しさを伝えるため、「地域・家庭文庫」を支援しています。☑中央図書館からの図書の貸与など ☒自宅などを利用して、地域の子どもたち等に無償で図書の閲覧・貸し出しおよびこれに付随する文化活動を既に行っており、これらの活動実績(登録者数、利用者数、貸出冊数ほか)を報告することができる個人または団体 ☑☎電話または直接、8月31日までに中央図書館事業係(荻窪3-40-23☎3391-5754)

東京都シルバーパス 更新のご案内

東京都シルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月中旬に送付されます。

3年度の更新手続きは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、郵送で行います。詳細は、「更新手続きのご案内」をご確認ください。新たに購入する方は、事前にお問い合わせください。

☎東京バス協会☎5308-6950。または最寄りのバス会社の営業所・案内所



9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	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの歯みがき・歯科健診(乳幼児歯科相談)	栄養・食生活相談	ものわずれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木)	計測は1歳の誕生日月まで(荻窪・高円寺保健センターは7カ月まで)。 時間帯はお問い合わせください。	1日(水) 8日(水)	午後1時30分~4時。初産の方優先(荻窪保健センターは初産の方のみ)。	14日(火) 22日(水) (14日は生後9カ月頃から)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	10日(金)	8日(水) 29日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月)	9日(木) 16日(木)	30日(木) 午後1時30分~3時	7日(火)	午前 6日(月) 27日(月) 午後 17日(金)	2日(木)	7日(火) 午後1時30分	10日(金) 午前9時30分 21日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	30日(木)	3日(金) 10日(金)	10日(金) 午前10時~正午	8日(水)	午前 7日(火) 21日(火) 午後 2日(木)	21日(火)	9日(木) 午後2時	3日(金) 午後2時 13日(月) 午後1時30分 24日(金) 午前9時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水)	-	16日(木) 午後1時30分~3時	30日(木)	午前 22日(水) 午後 8日(水)	-	6日(月) 午前9時30分	27日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9日(木)	-	-	16日(木)	午前 9日(木) 午後 22日(水)	-	16日(木) 午後1時45分	7日(火) 午後1時30分

※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。また、ペーパーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためペーパーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自ご注意ください。

凡例 時日時 場場所 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

特別区民税・都民税(普通徴収分) 第2期分の納期限は 8月31日(火)です

金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所等のほか、金融機関ATM、パソコン、スマートフォン等から「Pay-easy(ペイジー)」や「モバイルレジ」を利用して納付できます。

口座振替の方は、8月31日(火)に指定の口座から振り替えます。

感染症拡大予防の観点から、
対面での納付にならず、納め忘れのない
口座振替をお勧めしています。



申し込みについては、口座振替依頼書を提出いただくか、区民事務所、納税課の窓口でキャッシュカードをお持ちいただくことで簡単に手続きができます(口座名義人本人に限る)。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



新型コロナウイルスの影響による徴収猶予の特例制度を受けた方へ

2年度第2期分についての猶予期限は8月31日(火)です。特別徴収分は猶予期限が異なりますので、徴収猶予許可通知書をご確認ください。

☎納税課

がんばる中学生を応援しませんか?

杉並区中学校対抗駅伝大会2021協賛者募集



杉並区中学校対抗駅伝大会2021実行委員会では、大会を応援してくださる協賛者を募集します。

— 問い合わせは、杉並区中学校対抗駅伝大会2021実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎5307-0765へ。

☑下表のとおり ☑申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を、杉並区中学校対抗駅伝大会2021実行委員会事務局(同課内) ☎5307-0693 ☒sp-sinko@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール

協賛内容	金額	申込締め切り日(必着)
プログラム広告	2~15万円	10月15日
参加賞広告	10万円	
スタッフジャンパー広告	7万円	
選手ナンバーカード広告	20万円	
スタッフ軍手広告	5万円	11月5日
運営協賛金	1口1万円	

区内空間放射線量等測定結果

7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、区ホームページをご確認ください。

☑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

ご寄附ありがとうございました



5・6月(広報すぎなみ6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】久保田明=5万円▶加藤芳子▶匿名および氏名のみ公表分計=8万円

【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=2万4010円▶みどりのイベント2021参加者有志=445円▶高岡和敏=50万円/(仮称)荻外荘公園などの整備=南桂子=10万円▶南浩樹=10万円▶田中久雄=5万円▶木佐治彦=3万円▶玉那覇三枝子=1万円▶山田洋=1万円▶入澤昭信▶吉澤幸夫▶玉城哲雄▶平野洋子▶春原あずさ▶千田明子▶匿名および氏名のみ公表分計=37万8300円

【NPO支援基金】NPO法人むさしの児童文化協会=4700円▶西荻を楽しむ会・原田直子=6万4379円▶NPO支援基金普及活動協力者=3万1000円▶NPO法人すぎなみ子どもサポート▶さくら野町会▶加藤芳子▶平田敦子▶匿名および氏名のみ公表分計=7万9450円

【次世代育成基金】株式会社T-STYLE=2万円▶高円寺中通町会=1万円▶さくら野町会▶株式会社大場造園▶エフリオ株式会社▶温交会▶永塚光夫▶小谷勝博▶加藤芳子▶井出紀子▶長谷川紘子▶杉本三浩▶寺井幸子▶牛木昭文▶佐藤克徳▶匿名および氏名のみ公表分計=20万9000円

【日本フィル被災地支援活動寄附】戸谷彩=1万円▶原田博之▶匿名および氏名のみ公表分計=2万5600円

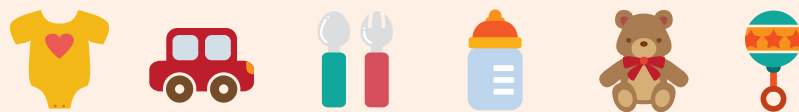
【杉並区応援寄附金】細谷広介=1万円▶匿名分計=13万8000円

【新型コロナウイルス感染症対策寄附金】大杉会チャリティゴルフ会実行委員会▶株式会社大場造園▶坂本茂▶伊藤明彦▶匿名および氏名のみ公表分計=45万円

ご注意ください!

子どもセンターの保育施設利用 相談等が予約制になります

保育施設の利用相談および申し込みによる混雑が予想される10・11月は、子どもセンターの利用が予約制になります。



予約制利用となる期間

10月1日(金)~11月30日(火)(土・日曜日、祝日を除く)

利用予約の受け付け

9月1日~11月30日に電話または直接、各窓口で予約(午前8時30分~午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉)。申込順
※利用希望日が12月1日以降の場合は、通常通り希望日の1カ月前から事前予約可。

子どもセンター 利用予約先・問い合わせ先

荻窪(荻窪5-20-1杉並保健所4階 ☎5347-2081)
高井戸(高井戸東3-20-3高井戸保健センター1階 ☎5941-3839)
高円寺(高円寺南3-31-3 1階 ☎3312-2811)
上井草(上井草3-8-19上井草保健センター1階 ☎3399-1131)
和泉(和泉4-50-6和泉保健センター1階 ☎3312-3671)

知っていますか？ 9月21日は世界アルツハイマーデー

9月は杉並区の認知症理解の普及啓発月間です

—— 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たり、働きが悪くなったりすることで、記憶や理解・判断力の障害が起こり、生活に支障がでている状態をいいます。

講演会

「認知症になっても…私は“わたし”」 ～安心して暮らせる杉並区を目指して

認知症は誰でもなり得るものです。「認知症になっても大丈夫」と言えるような、安心して暮らせる地域づくりを一緒に考えてみませんか。



日 9月14日(火)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 浴風会ケアスクール校長・服部安子(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 申 電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

ロビー展示「認知症になっても」展

認知症に関する基礎知識や施策等をパネルで紹介。また、認知症になっても元気に生活されている方のメッセージや作品も展示します。

日 9月2日(木)・3日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所1階ロビー 関 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

認知症関連図書

区立図書館には認知症や健康づくりに関する図書・資料があります。また、同月間中は区で作成している認知症に関する各種パンフレットや相談窓口の案内チラシなども置いています。

認知症サポーター養成講座

日 ①8月26日(木)午前10時～11時45分 ▶ 9月29日(水) ②午前10時～11時30分 ③午後1時30分～3時 場 ①和田区民集会所(和田2-31-21) ②ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8) ③ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 ①25名 ②12名 ③15名(いずれも申込順) 申 電話で、①ケア24和田 ☎5305-6024 ②ケア24久我山 ☎5346-3348 ③ケア24高円寺 ☎5305-6151 関 終了後に認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます



認知症サポーターについて「すぎなみビトMOVIE」(右2次元コード)でも紹介しています!



家族介護教室

認知症を予防しよう

記憶をなくさないために、回想療法で脳の活性化を促します。

日 9月10日(金)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 NPO法人ともしび会・小林善和、日本パーソナルソング・メソッド協会 津森和美、津森修二 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

誰もがなり得る認知症、その後の暮らしを自分ならどうしたいですか

日 8月30日(月)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師 東京都認知症疾患医療センター・中林亮太郎 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

オーケストラが奏でる美しい音色をあなたに



日本フィル公開リハーサル

日時 9月9日(木)午後1時(1時間程度)

対 小学生以上の方 定 600名(申込順) 申 東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から、9月3日までに申し込み 関 文化・交流課 他自由席



日本フィル杉並公会堂シリーズ

日時 9月24日(金)午後7時～9時

関 出演=梅田俊明(指揮)、小山実稚恵(ピアノ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶ 曲目=ベートーベン「ピアノ協奏曲第3番」、ラフマニノフ「ピアノ協奏曲第3番」 対 小学生以上の方 費 S席5300円、A席4200円(いずれも指定席) 申 8月22日から ▶ チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時。臨時休館日を除く)



▲梅田俊明



▲小山実稚恵

…………… いずれも ……………

場 杉並公会堂(上荻1-23-15)

8月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

杉並の国登録有形文化財を訪ねて④ ～旅館西郊・西郊ロッチング

歴史的価値のある建造物を後世に残すための国登録有形文化財。杉並区内にも20以上の国登録有形文化財があります。今回はその中から、昭和初期の旅館、下宿の風情を今に残す、旅館西郊・西郊ロッチングをご紹介します。



● 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、正午、午後8時から毎日放送)



関 広報課

地域活動の一步を、ここから。

すぎなみ地域大学 10~12月開講講座の新規受講生募集

—— 問い合わせは、地域課すぎなみ地域大学担当☎3312-2381へ。



講座名	日時・場所・対象・定員(抽選)・費用	申込締め切り日(必着)
地域活動基礎コース		
まちを知る!大人の自由研究	時11月2日(火)・9日(火)・15日(月)・30日(火)、12月14日(火)午後2時~4時30分(計5回) 定12名	10月5日
活動前のスキルアップゼミ	時11月8日(月)・22日(月)・29日(月)、12月6日(月)午後2時~4時(12月6日は4時30分まで。計4回) 定16名	
地域活動実践コース		
認知症高齢者家族 安らぎ支援員講座	時10月7日(木)・14日(木)・28日(木)、11月11日(木)・18日(木)・25日(木)午前10時~11時30分(計6回) 定10名 費3000円	9月14日
知的障害者ガイドヘルパー 講座	時10月16日(土)午前9時~午後5時・17日(日)午前9時~午後5時30分、12月19日(日)午前9時30分~正午(計4回(実習含む)) 定18名 費2000円 他10月18日~12月15日の間に1日実習あり	9月26日
みどりのボランティア講座	時10月29日(金)、11月12日(金)・26日(金)、12月10日(金)、4年1月14日(金)、2月4日(金)午後1時30分~4時30分(計6回) 場区役所分庁舎ほか 定18名	10月5日
福祉車両運転協力員講座	時11月14日(日)午前10時~午後4時50分・21日(日)午前9時30分~午後4時50分・28日(日)午前9時30分~午後5時30分(計3回) 場区役所分庁舎ほか 定18名 費1500円	10月19日
救急協力員講座	時①10月24日(日)②11月20日(土)③12月3日(金)午前9時30分~午後0時45分 場①②杉並保健所(荻窪5-20-1)③区役所分庁舎 定区内在住・在勤・在学中、救命技能認定証を持っていない16歳以上の方 各12名 費各500円	①9月30日 ②10月28日 ③11月11日
救急協力員上級講座	時11月24日(水)午前9時30分~午後5時45分 定区内在住・在勤・在学中、上級救命技能認定証や応急手当普及員認定証を持っていない16歳以上の方 定12名 費1000円	10月31日

※定員の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。場の記載がないものは、区役所分庁舎(成田東4-36-13)。

すぎなみ地域大学への申し込み方法等

はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の場合は勤務先・学校名も書いて、地域課すぎなみ地域大学担当(〒166-0015成田東4-36-13☎3312-2387✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)。またはすぎなみ地域大学ホームページ(右2次元コード)から申し込み 詳細は、募集案内(駅の広報スタンド、区役所、区民事務所、図書館等で配布)参照



阿波おどり

東京高円寺阿波おどり展

日時 8月23日(月)~9月3日(金)午前8時30分~午後5時(土・日曜日を除く)

場所 区役所2階区民ギャラリー

今年で65年目を迎える「東京高円寺阿波おどり」の歴史や魅力、現在の取り組み、阿波おどりを通じた交流自治体等とのつながり等を、迫力ある展示で紹介いたします。また、関連商品の販売も予定しています。

☎文化・交流課交流担当

阿波おどり体験講座

「高円寺体育館で踊ろう！」

日時 9月26日(日)午後1時~午後5時

場所 高円寺体育館(高円寺南2-36-31)

内1部=高円寺の阿波おどりについて講義▶**2部**=男おどりの練習と披露 定区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定30名(抽選) 費2000円 申往復はがき(9面記入例)で、8月30日~9月12日(必着)に高円寺地域区民センター協議会(〒166-0011梅里1-22-32)。または同協議会ホームページから申し込み ☎同協議会☎3317-6614 ☎運動靴または足袋持参(いずれも白色)▶**協力**=NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会

東京高円寺阿波おどりについてのお知らせ

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、屋外での開催を中止し、屋内での舞台公演のみの実施となります。詳細は、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

☎産業振興センター観光係☎5347-9184



セミナー「保育のおしごと入門編」も開催

杉並区・中野区 「保育のおしごと」 就職相談・面接会

杉並・中野区内の民間保育事業者(19社程度)が参加します。



時 ①9月5日(日)①午後0時20分~1時20分=セミナー「保育のおしごと入門編」(東京都保育人材・保育所支援センター 保育人材コーディネーター) ②午後1時30分~2時55分・3時5分~4時30分=就職相談・面接会 場中野区産業振興センター(中野区中野2-13-14) 定①25名②各32名(いずれも申込順) ☎☎電話で、8月16日~9月3日に杉並区産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077 ☎生後6カ月~就学前の託児あり(定員あり(申込順))。電話で、8月16日~27日に同係)。面接希望者は、履歴書を複数持参。求人情報は、ハローワーク新宿ホームページ(右2次元コード)に8月下旬から掲載予定▶**主催**=杉並区・中野区・ハローワーク新宿



広告

夫婦 親子 相続 借金

私たち弁護士にお悩みをご相談ください

弁護士法人 鎧橋法律事務所 杉並支所
よろいばしすぎなみ 03-5929-8966

新高円寺駅徒歩3分の法律事務所です
法律相談(土曜限定) 予約受付中(税込1時間 11,000円)

※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。

パラスポーツは自分の可能性を広げてくれる存在です。

障害を意識せずサッカーに明け暮れた少年時代

— 杉並が地元の井草さん。トレーニングで杉並のまちを走ることもありませんか？

通っていた小中学校が、今日の撮影場所（下高井戸おおぞら公園）のすぐ近くなんです。高校も区内の高校でしたから、振り返るとずっと杉並ですね（笑）。大学卒業後は就職し、今は会社員なので、平日は仕事が終わった後に近所の神田川沿いをジョギングすることもあります。

— 井草さんの障害について教えてください。

2歳の時に脳の血管の病気「もやもや病」を発症したことで、後遺症として右半身にまひが残りました。障害が顕著に表れているのが右手です。とはいえ私自身は病気の記憶はほとんどなくて、入院先の病院で看護師さんと遊んでいたなあと思わせる程度。物心ついた時から障害と共存していましたし、両親も障害があるからといって特別な扱いをすることはなかったように思います。学校も通常学級に通っていました。

— スポーツを始めたのはいつ、どんな種目だったのですか？

両親共にスポーツが好きで、姉がサッカーをやっていたこともあり、家族でよくサッカー観戦に行っていました。その流れで小学2年生からサッカーを始め、高校卒業まで続けました。サッカーをする中で自分の障害をハンディだと意識したことはほとんどなかったのですが、一度だけ挫折を感じたのが中学2年生の時。チームメイトたちは成長期で体がぐんと大きく強くなっていくのに、私の右手は成長しづらい。レギュラーからベンチ

に回ることが増えた時期でもあり、ちょっと気持ちが腐ってしまったのです。そんな時、担任の先生が掛けてくれたのが、「障害があることは天地がひっくり返っても変わらない。それを受け入れたうえで、スタミナや運動量など井草の持ち味を伸ばすことでカバーできることがあるんじゃないか？」という言葉。気持ちが切り替わり、サッカーとまた向き合うことができました。



— サッカーから陸上へと転身されたのはなぜだったのですか？

サッカーは「やりきった感」があって、大学で何か他のサークルに入ろうとフラフラしていた時、陸上サークルの先輩にたまたま声を掛けられたのがきっかけです。長い距離を走るのには昔から好きだったし、軽い気持ちで練習に参加したのですが、走ってみるとすぐに「これだ」とひらめきました。「挑戦したい！」という気持ちが一瞬で芽生え、そこから陸上人生がスタートしました。フルマラソンや5000mの長距離走を経て、大学3年



プロフィール：井草貴文（いぐさ・たかふみ）平成2年杉並生まれ。2歳の時に脳の血管の病気である「もやもや病」を発症し、後遺症として右半身にまひが残る。小学校から高校までサッカーを続け、大学で陸上を始める。大学3年生時にクラブチームに所属後、パラ陸上という選択肢を知ってパラアスリートに転身。T37（脳性まひクラス）の男子1500mで平成29年パラ陸上世界選手権6位、平成30年アジアパラ競技大会4位と活躍。来夏に神戸で開催予定の神戸2022世界パラ陸上競技選手権大会への出場を目指す。

生でクラブチームに所属したことをきっかけに1500mを走るようになり、今はそこに焦点を当ててトレーニングしています。

パラ陸上との出会い。1500mで世界を目指す

— まもなく東京2020パラリンピックが開幕します。井草さんは出場が叶いませんでしたが、競技者としてパラ陸上1500mの見どころをぜひ教えてください！

パラ陸上は障害の種類やレベルによってクラス分けされ、そのクラス内でさまざまな競技が行われます。どの競技も高いレベルの戦いが繰り広げられ、その中で鎬を削る選手の姿に注目して欲しいです。特に、1500mの見どころは何といってもレースの展開の早さ。一瞬でも判断を誤ると取り返しのつかない差を生む距離なので、前方の選手の動き、集団の動きをよく観察して「いつ前へ出るか」のタイミングを判断しなければなりません。トラックをほんの4周弱走る間にその駆け引きを垣間見ることができるのが、観戦していて面白いですよ。2周ぐらいは集団で固まって走っていたのが、駆け引きによって隊列が縦に伸び、いわゆる「レースが動く」瞬間などは見ていて本当にワクワクします。



— 井草さんがパラアスリートとして世界を目指すことになったきっかけは何ですか？

ある日大学のサークル活動で練習している時、同じ練習場に来ていた義肢装具士の方に声を掛けられたんです。以前から練習場で私の走りを見ていて、右手が曲がっているのは最初は癖だと思っていたのですが、仕事柄ピンとくるものがあって「それは癖ではなく、もしかする

と障害なの？」と尋ねられました。そして、もしそうであるならパラ陸上の選手として挑戦する道があるよと教えてくださったのです。

— パラ陸上の選手と聞いて井草さんはどんなお気持ちでしたか？

目の前に突然、世界につながる扉が開いた気がして驚きました。自分でも努力すれば国際大会を狙うことができるのだと知り、その挑戦へのきっかけを与えてもらった出会いでした。パラアスリートを目指す決めてからは、より専門的で厳しい練習が始まりましたが、走るのが好きで、なおかつ高いレベルを狙うための環境も与えてもらったのだからやるしかない。その気持ちを原動力に練習を重ねてきました。平成27年に初めて日本代表として世界選手権に出場した時のことは忘れられません。世界のレベルを初めて肌で感じ、もっと成長しなければならない、トップ選手と肩を並べられるアスリートになりたいと強く意識するようになりました。

誰かにとっての気付きとなるパラアスリートに

— 今年の4月には日本新、アジア新となる記録を出されましたね。

ここ数年いくら練習しても記録が伸びず、むしろ悪くなる一方でかなり行き詰まっていた。このままじゃダメだ、何か突破口を見つけなければとずっと考えていて、練習環境を変えてみたんです。新たな練習パートナーの協力もあって、少しずつ調子が上がってきたことで記録を出すことができたのかなと思います。東京2020パラリンピックへの出場は逃しましたが、来年の夏には神戸でのパラ陸上世界選手権



が控えていますので、世界レベルのタイムに追いつくこと、そして追い越していくことを目指してトレーニングを続けていきます。

— パラスポーツは井草さんにとってどんな存在ですか？

自分の可能性を広げてくれる存在、ですね。もし挑戦してみたいと思っている方がいるのなら、やってみようという自分の気持ちに正直になって飛び込んでみてほしいです。その飛び込んだ先にきっと、見たことのない新しい景色が待っているはず。また、私がそうだったように、自分にパラスポーツという選択肢があると気付いていない方もいらっしゃるのではと思います。だからこそ競技を通して、私自身がそんな誰かにとっての気付きとなるような存在になっていきたいです。そして、もうすぐ開幕する東京2020パラリンピックも一時的なイベントで終わるのではなく、次世代の選手に還元されるような、パラスポーツの発展につながる大会になってほしいと願っています。

パラ陸上の「クラス分け」を知っていますか？

障がいには、さまざまな種類や程度があります。それらが競技結果に影響しないよう同程度の障がいのある選手同士で競技グループを形成することを「クラス分け/Classification」と呼んでいます。

「クラス分け」の目的は？ 日本パラ陸上競技連盟ホームページ

- 1) 障がいの確認
参加が認められている障がいの種類か、参加が認められている障がいの程度か、障がいが永続的かを確認します。
- 2) 公平に競い合うためのグループを作る
同程度の障がいのある選手同士で競い合うことができるようにグループを作ります。

「クラス分け」の種類は？

スポーツごとに必要とされる身体機能や技術はさまざまであるため、クラス分けの規則も競技ごとに異なります。各国際競技連盟、国際障がい者団体によってクラス分け規則が定められています。

井草選手の場合

T/F35~38 脳原性まひ：立位

筋緊張亢進、運動不調、アテトーゼ

T37クラス POINT! 一般的な陸上競技のルールに準じ、立って競技を行います！

片みひで歩行または走行が可能な立位競技者

※「日本パラ陸上競技連盟分かりやすいクラス分け」参照。

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 MOVIE

すぎなみビト「井草貴文さん」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ください。

杉並区公式チャンネル

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

井草地域区民センター協議会
〒167-0022 下井草5-7-22
☎33301-7723
HP <https://www.igusahome.org/>

ドイツ人から見た日本とドイツの違い
☎8月25日(水)午後1時～3時 師上智大学大学院理工学部博士課程学生・エリザベス ラダ デシデア ザイラ 定35名(抽選) 往復はがき(9面記入例)で、8月22日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

イマドキ風呂敷活用術 包む・運ぶ・しのぐ
☎8月28日(土)午後2時～4時 師ボーイスカウト日本連盟リーダー・トレーナー・佐藤武信 定10名(抽選) 往復はがき(9面記入例)で、8月24日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

コロナ禍における感染予防と防災
☎9月9日(木)午後1時30分～3時30分 師荻窪消防署下井草出張所所長・福住貴 定12名(抽選) 往復はがき(9面記入例)で、9月2日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

…………… いずれも ……………

場井草地域区民センター 他手話通訳あり(事前申込制)。長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会
〒167-0034 桃井4-3-2
☎33301-0815
HP <https://nisiogi-kyogikai.org/>

ポッチャ体験教室～障害のある方もない方も一緒に楽しみましょう
☎9月25日(土)午前10時～11時30分 場同センター 師杉並区スポーツ推進委員・芹澤美香子 定24名(抽選) 往復はがき(9面記入例)で、8月30日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他室内用運動靴持参。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051 荻窪2-34-20
☎33398-9127
HP <http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

じっくりと読む「おくのほそ道」
☎9月11日(土)・18日(土)・25日(土)、10月2日(土)午後1時30分～3時30分(計4回) 師林誠司 定20名(抽選) 費200円 往復はがき(9面記入例)で、8月22日(必着)までに同協議会

コロナ禍における発展途上国の現状
☎9月26日(日)午後1時30分～3時30分 師文教大学国際学部国際理解学科教授・林薫 定30名(抽選) 費200円 往復はがき(9面記入例)で、9月12日(必着)までに同協議会

…………… いずれも ……………

場荻窪地域区民センター

阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0004 阿佐谷南1-47-17
☎33314-7215
HP <http://www.asagaya-kyogikai.org/>

ワクワク!どきどき?科学で遊ぼう 2021
☎9月26日(日)午後1時～4時 場同センター 師サイエンスホッパーズほか 対4歳～小学6年生(保護者同伴可) 定50組100名(抽選) 往復はがき(9面記入例)で、9月15日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

2021あさがや区民センターまつり出演者・出展者募集
☎センターまつり実施日=12月4日(土)・5日(日) 対同センター・阿佐谷地域で活動している文化・芸術・スポーツ等の団体・個人 往復はがき(9面記入例)に出演・出展内容、団体名、代表者名も書いて、9月5日(必着)までに同協議会 他説明会実施予定

高井戸地域区民センター協議会
〒168-0072 高井戸東3-7-5
☎33331-7980
HP <http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

ゴルフ初心者のための基本講座
☎10月4日～25日の毎週月曜日、午前9時30分～10時45分(計4回) 場ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 師

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063 和泉3-8-18
☎53300-9412
HP <https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>


ハンドケアでステイホームの心と体の疲れを癒やそう!
☎9月28日(火)午前10時30分～正午・午後1時30分～3時 師リンパハンドケアセラピスト・竹内喜美子 定各10名(抽選) 往復はがき(9面記入例)で、9月9日(必着)までに同協議会

知って安心!認知症や相続で困らないための法律の話
☎10月1日(金)午後1時30分～3時30分 師隼町法律事務所弁護士・近藤純司 定20名(抽選) 往復はがき(9面記入例)で、9月16日(必着)までに同協議会

…………… いずれも ……………

場永福和泉地域区民センター 対区内在住・在勤・在学の方 他長寿応援対象事業

特別養護老人ホーム 「エクレシア南伊豆」 入居相談窓口



エクレシア南伊豆への入居を希望する方を対象に、入居相談窓口を設置します。また、施設や入居者が参加したイベントの様子をパネル展示します。

— 問い合わせは、高齢者施策課施設整備推進担当へ。

☎8月26日(木)・27日(金)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



第167号

お土産に杉並の
カレーはいかが?

女子美術大学と連携してパッケージをデザインした「THE 井ノ頭カレー」。イカ墨入りの黒いルーが特徴の「阿佐谷文士お墨つき咖喱」。商店街のキャラクター、サイケ・デリーさんが目印の「高円寺グレービービーフカレー」。どれも地元愛が感じられる逸品です。

詳しくは または 

場産業振興センター観光係 ☎5347-9184

荻窪の魅力と一緒に発信しませんか?


荻窪の「コンセプト」を考える ワークショップ

日時 9月25日(土)午前10時～午後0時30分
講師 女子美術大学名誉教授・ヤマザキミノリ

荻窪の地域ロゴマーク制作に向け、女子美術大学の名誉教授でデザインの専門家であるヤマザキミノリ先生にレクチャーを受けながら、荻窪の地域ロゴマークの「コンセプト」を考えるワークショップを開催します。また、荻窪の地域ロゴマーク制作者候補のデザイナーも参加し、ワークショップでの意見等をロゴマークの制作に生かします。

— 問い合わせは、市街地整備課荻窪まちづくり担当へ。

場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 対区内在住・在勤・在学の方 定20名程度(抽選) 東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)で、9月10日までに申し込み





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^①で確認ください。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

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

時9月4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・久野哲ほか 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 1人45分程度

祝！世界自然遺産登録10周年 小笠原企画展

時9月6日(月)～17日(金)午前8時30分～午後5時(区役所1階ロビーは16日(木)まで。土・日曜日を除く) 場 区役所1階ロビー、2階区民ギャラリー 内 写真・模型等の展示、特産品販売 関 文化・交流課交流担当

保育士との交流会

現役の保育士から、仕事内容や魅力を直接聞くことができます。 時9月7日(火)午前10時～11時30分 場 玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 定60名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、8月27日までに保育課保育園運営係 ☎ 5307-0688 ☒ hoiku-unei@city.suginami.lg.jp 同係

講演・講座①



塚山公園みどりの相談所 寄せ植え教室

時8月28日(土)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分 場 みどりの相談所(下高井戸5-23-12塚山公園内) 定5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各500円 申 電話・Eメール(記入例)で、塚山公園管理事務所 ☎ 3302-8989 ☒ tsukayama@hakone-ueki.com

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

時9月2日(木)午後1時30分～3時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 くめかわ小児科クリニック医師・桑川好男 定第1子が0歳児の保護者 定15名(申込順) 申 電話で、和泉保健センター ☎ 3313-9331

イタリア語教室

時9月14日～10月19日の毎週火曜日、午後6時15分～7時45分(計6回) 場 下高井戸区民集会所 師 ラウラ 定15歳以上の初心者(中学生を除く) 定16名(抽選) 費6000円 申 往復はがき(記入例)で、8月31日(必着)までに下高井戸区民集会所(〒168-0073下高井戸3-26-1) 同集会所 ☎ 5374-6192

おりがみ講座 コスモスのオーナメント

時9月15日(水)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 師 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 定区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費300円 申 8月17日から電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎ 3331-7841

消費生活学習講座「消費生活サポーター」になりませんか!

時①9月15日(水)②22日(水)③29日(水)午後2時～4時(計3回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定①弁護士に学ぶ消費者法の基礎②弁護士に学ぶ消費者トラブルと対処法③ネット社会の歩き方 師①②弁護士・村千鶴子③ECネットワーク理事・原田由里 定区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎ 3398-3141 詳細は、区ホームページ参照

男女平等推進センター啓発講座「ティーチングコミュニケーション」

時9月16日(木)午前10時～正午 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 親子コミュニケーションアドバイザー・天野ひかり 定区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で男女共同・犯罪被害者支援係 ☎ 5307-0347

5307-0681。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み 定生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。9月6日までに同係) ▶企画運営=NPO法人親子コミュニケーションラボ

夜の生きもの観察会～五感をうまく感じてみよう

時9月24日(金)午後6時30分～8時30分 場 和田堀公園(大宮2-23) 師 プロ・ナチュラリスト 佐々木洋 定区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100円(保険料) 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、8月28日(必着)までに環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎ kouza@ecosuginet.jp 同センター ☎ 5336-7352 定 長袖・長ズボンで、懐中電灯持参。サンダル不可

聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時9月29日～10月27日の毎週水曜日、午前10時～正午(計5回) 場 杉並障害者福祉会館 定区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定6名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、9月1日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同事務局 ☎ 3332-6121

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 時10月2日(土)・16日(土)・24日(日) ▶午前=10時～11時30分 ▶午後=1時～2時30分・3時～4時30分 定区内在住の初産で開催日時点妊娠24～36週6日のカップル 定各10組

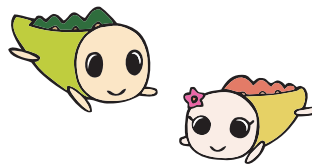
◆休日母親学級 時10月17日(日)午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 定区内在住の初産で平日の母親学級への参加が困難な方 定各18名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 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、9月6日までに申し込み 同学級担当 ☎ 3447-5826 定 結果は9月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、^②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
方南館(方南1-51-7) ☎ 3324-1171	簡単に美しく描ける～パステルアートさろん	9月1日(水)午前10時～11時30分 定10名(申込順) 費600円
西田館(荻窪1-56-3) ☎ 3391-8747	初歩から学ぶ「楽しい川柳」	9月13日(月)午後1時30分～3時30分 定5名(申込順) 費1500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎ 3315-7760	ワンポイントメイク講座「マスク美人」	9月7日(火)午後1時30分～3時 定8名(申込順) 費600円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎ 3332-1076	パソコンインストラクターになり地域で活躍しよう	8月28日(土)、9月4日(土)・11日(土)午前10時～正午(9月4日は午後1時30分～3時30分。計3回) 定12名(申込順) 費1500円
井草館(井草2-15-15) ☎ 3390-9672	ひきこもり予防～地域で考える孤立しない知恵	9月29日(水)午前10時～正午 師 村上朋子、平井志野 定10名(申込順) 費500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎ 3313-4319	初心者のための「パソコン講座」	9月5日から毎月第1日曜日、午前10時～正午・午後1時～3時 定各5名(申込順) 費1回500円

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

※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。

管理栄養士に学ぶ

栄養・健康ミニ講座



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

※区内在住・在勤・在学の方 申込電話で、各保健センター

日程	場所	内容
9月2日(木)	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高血圧の予防は、まず減塩から! ～無理なく、美味しく食べるコツ
9月10日(金)	荻窪保健センター (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう! ～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣
9月21日(火)	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	美味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!

※いずれも午前10時～10時45分。

講演・講座②

家族介護教室

◆家庭内のできる感染予防～ワンポイントレクチャー

8月30日(月)午前10時～11時30分 場
ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師
CB訪問看護リハビリステーション井荻
感染管理認定看護師・山本俊宏 対
区内在住・在勤の方 定23名(申込順)
申込電話で、ケア24下井草☎5303-
5341

◆噛む力、飲み込む力で介護力アップ
9月3日(金)午前10時～11時30分 場
ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18)
師さくら歯科在宅医療相談員・土田啓
介 対区内在住・在勤の方 定15名
(申込順) 申込電話で、ケア24善福寺
☎5311-1024



◆終活とエンディングノート～これからの人生を豊かに過ごすために

9月8日(水)午前10時～11時30分 場
コミュニティふらっと永福(永福3-51-
17) 師セレモ共済会セレモニー・秋
野圭崇 対区内在住・在勤の方 定
20名(申込順) 申込電話で、ケア24
永福☎5355-5124

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

9月4日(土)午前10時～11時 対
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 エクセル基礎②ワード基礎

①9月6日(月)②13日(月)午前10時～
午後3時 師PC専任講師・深井妙子、
日坂元娘 対54歳以下で求職中の方
定各9名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

9月8日(水)午前10時～11時30分 対
求職中の方 定8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

9月10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54歳以下で求職中の女性
定8名(申込順)

◆ケレイな口もと応援教室～あなたは
大丈夫? 静かに進む歯周病
9月15日(水)午後2時～4時 場同セ
ンター 師東京都杉並区歯科医師会
会員・田中紀子 対区内在住・在勤
で69歳以下の方 定12名(申込順)
申込電話で、同センター健康づくり事業
担当

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室

時場定下表のとおり 師健康運動指導
士 対区内在住の65歳以上で日常生活
に介助の必要がない方 申はがき(9
面記入例)に番号・希望会場(1カ所)
も書いて、8月31日(必着)までに同
センター足腰げんき教室担当 他お持
ちの方は、はつらつ手帳持参

番号	会場	日時・定員 (各計4回)
13	J A東京中央 城西支店 (成田東5-18-7)	10月4日～25日の 毎週月曜日、午前9 時30分～11時30分 定15名(抽選)
14	新泉サナホーム (和泉1-44-19)	10月5日～26日の 毎週火曜日、午前9 時30分～11時30分 定10名(抽選)
15	高井戸保健 センター (高井戸東3-20-3)	10月11日(月)・18日 (月)・25日(月)・28日 (木)午前9時30分～ 11時30分 定15名 (抽選)

◆ウオーキング講座 歩いて延ばそう
健康寿命
10月6日(水)・13日(水)・20日(水)午後2
時～4時(計3回) 場高齢者活動支援
センター(高井戸東3-7-5) 師NPO法
人杉並さわやかウオーキング 対区内
在住の65歳以上で日常生活に介助の必
要がない方 定20名(抽選) 申はが
き(9面記入例)で、9月10日(必着)

までに荻窪保健センターウオーキング
講座担当 他お持ちの方は、はつらつ
手帳持参。ウオーキング記録ノートを
差し上げます。長寿応援対象事業

…… いずれも ……
荻窪保健センター(〒167-0051荻
窪5-20-1☎3391-0015)

産業振興センター就労・経営支援係

◆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」

9月29日(水)、10月6日(水)午後6時30分
～8時30分(計2回) 内アンコンシャ
ス・バイアス(無意識の偏見・思い込
み)の理解、ダイバーシティ&インク
ルージョンの理解 師シニア産業カウ
ンセラー・松崎優佳 対区内在住の勤
労者、区内在勤の方 定20名(申込
順) 申電話・はがき・ファクス(9面
記入例)に職業も書いて、同係

◆女性と若者のための創業セミナー

時内師10月2日(土)=起業の心得ほか
(キャリア・ママ代表取締役 堤香苗
ほか)▶9日(土)=資金計画の基礎を学
ぶ(ブレイクポイント代表取締役・若
山泰親)▶16日(土)=IT・SNSを活用し
て地域で起業しよう(ノーブルウェブ
代表取締役・松原伸禎)▶23日(土)=ア
イデアをビジネスにする事業計画の作
り方(キャリア・ママ代表取締役 堤
香苗) / いずれも午前10時～午後1
時(23日は午後1時30分まで。計4回)
対区内で創業を目指す女性ほか 定
20名(申込順) 申電話で、同係 他
生後7カ月～6歳の託児あり(定員あり
(申込制)。各開催日の10日前までに同
係)

…… いずれも ……
場同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)

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆ハゼ釣り

9月26日(日)午前6時 場木更津漁港
(千葉県木更津市)▶集合=JR荻窪駅
西口南側すずらん通り入り口付近 対
区内在住・在勤・在学の方(中学生以
下は高校生以上の同伴者が必要) 定
45名(申込順) 費男性7000円。女性
4000円。中学生以下3000円(いずれ
も保険料含む) 申電話・はがき・
ファクス(9面記入例)に参加人数と
参加者全員の氏名・年齢も書いて、9
月19日(必着)までに区釣魚連合会
事務所・太田秀治(〒168-0081宮前
5-24-8☎3334-0349(電話は午前9
時～午後5時)) 他雨具・長靴・弁当
持参

◆太極拳交流大会

10月2日(土)午前9時30分～午後0
時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-
2) 対区内在住・在勤・在学の方 定
100名(申込順) 申ファクス・Eメー
ル(9面記入例)で、9月25日までに
区太極拳連盟・下川☎3391-3515☎
yawaragiwushu@gmail.com 同下
川☎3391-3515 他上履き持参。当日
参加可

◆バドミントン(一般の部)

10月24日(日)②30日(土)午前9時

場①大宮前体育館(南荻窪2-1-1)②
永福体育館(永福1-7-6) 内種目=①
複=男子1部・2部・3部、女子1部・2
部②単=男子1部・2部、女子1部・2
部▶複=女子シニア45歳以上1部・2
部 対区内在住・在勤・在学の方 費
単1000円。複1組2000円 申申込書
(区体育館で配布)を①10月1日～8日
②10月7日～14日(いずれも必着)ま
でに区バドミントン連盟・石塚秀之
(〒166-0013堀ノ内1-17-10)へ郵送
同石塚☎080-3256-0736

◆陸上競技

10月24日(日)午前9時 場AGFフィー
ルド(調布市西町376-3) 内下表の
とおり 対区内在住・在勤・在学で日本
陸連登録登録者ほか 定500名(申
込順) 費一般=1種目2000円▶高校
生=1種目1000円▶中学生=1種目600
円▶小学生=1種目500円▶リレー=1
チーム2400円(一般・小学生～高校
生) / いずれもゆうちょ銀行「00130-
2-730697杉並区陸上競技協会」へ振
り込み 対区陸上競技協会☎https://
member.sugi-chiiki.com/sugiriku/参
照▶申込締め切り日=9月18日 同伊
藤☎080-5479-0399☎suginamiku.
rikujyou@gmail.com 他記録会同時
開催

〈陸上競技種目〉

区分	トラック	フィールド
一般 男子	100m(39歳以下・40 歳以上)、60m(60歳 以上)、5000m(49 歳以下・50歳以上)、 200m・400m・1500m・ 4×100mリレー(共通)	走り高跳び・ 走り幅跳び・ 砲丸投げ (49歳以下)、 砲丸投げ (50～69歳・ 70歳以上)
一般 女子	60m(50歳以上)、100m・ 800m・5000m・4× 100mリレー(共通)	走り高跳び・ 走り幅跳び・ 砲丸投げ (49歳以下)、 砲丸投げ (50歳以上)
高校 男子	100m・1500m・5000m・ 4×100mリレー	
高校 女子	100m・800m・5000m・ 4×100mリレー	
中学 男子	100m・1500m(1～3年 生)、200m・400m・4 ×100mリレー(共通)	走り高跳び・ 走り幅跳び・ 砲丸投げ
中学 女子	100m・800m(1～3年 生)、200m・4×100mリ レー(共通)	
小学 男子 小学 女子	60m(1～3年生)、100m・ 800m・4×100mリレー (4年生以上)	走り幅跳び (4年生以上)

スポーツ教室

キッズチアダンス

9月4日(土)・18日(土)・25日(土)①午
後2時30分～3時30分②3時45分～
4時45分(各計3回) 場大宮前体育
館(南荻窪2-1-1) 師クラブ123荻窪
派遣講師 対①幼稚園年少～年長②
小学生 定各22名(申込順) 費各
3960円 申電話で、大宮前体育館
☎3334-4618

ふれあいバスケットボール教室

9月12日(日)午後1時～3時 場上井
草スポーツセンター(上井草3-34-1)
師後藤岳人 対区内在住・在勤・在
学・通所の小学生以上で知的障害の
ある方(簡単な指示の下集団行動がで
きる方。小学生は保護者同伴) 定30
名(申込順) 費100円 申電話・
ファクス(9面記入例)で、杉並区ス
ポーツ振興財団☎5305-6161☎5305-
6162

背骨コンディショニング

9月20日～11月8日の毎週月曜日、午後7時15分～8時45分(計8回) 高円寺体育館 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 往復はがき(9面記入例)で、8月25日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 同体育館 ☎3312-0313 他車・バイクでの来館不可

小学生チャレンジスイム

9月21日～11月30日の火曜日①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時30分(10月5日、11月2日・23日を除く。各計8回) 杉十小温水プール ニッセイファシリティ 区内在住・在学の①小学1・2年生②3～6年生 定各15名(抽選) 費各8000円 往復はがき(9面記入例)で、8月25日(必着)までに杉十小温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 同プール ☎3318-8763 他車での来校不可

区民のための卓球教室

10月13日(水)・15日(金)・20日(水)・22日(金)午後2時～4時 場タマス・バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 区内在住・在勤・在学の方 定各30名(申込順) 費3000円(4回分)ほか 申込書(区体育館で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、9月25日(必着)までに倉持晴子(〒167-0022下井草2-29-10) ☎3390-8845 へ郵送・ファクス 同倉持 ☎3390-8845 他シューズ・ラケット持参

上井草スポーツセンター

年少サッカー教室

9月2日(木)・9日(木)午後3時20分～4時 同FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で4歳(4年3月31日時点)のお子さん 定各15名(申込順) 費各730円

プレキッズ&マミーサッカー教室

9月15日(水)・22日(水)・29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 同FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園の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520円(子育て応援券利用可)

親子サッカー教室70

9月19日(日)午前9時20分～10時30分=年中長クラス▶10時50分～正午=小学1・2年生クラス 同FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の年中～小学校2年生とその保護者 定各30組60名(申込順) 費各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。 9月30日(休)午後5時30分～6時40分 同FC東京普及部コーチ(中級障害者スポーツ指導員) 区内在学の小学生と走ることのできる障害児 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) 同電話または直接、同センター ☎3390-5707

荻窪体育館

集まれ!小学生ソフトバレーボール 9月5日(日)午前9時～11時 同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

気軽にフィットネス 体幹トレーニング

9月5日(日)・12日(日)・26日(日)午後1時～1時50分・2時～2時50分 同佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各500円 各実施日7日前午後4時から電話で、同体育館

障がい者ユニカール体験教室

9月12日(日)午前11時～午後1時 同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 同電話で、9月10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

9月18日(土)午後1時～3時 同佐野守 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 同電話で、9月16日までに同体育館

チャレンジ卓球教室

9月27日～11月29日の毎週月曜日、午後3時～5時(計10回) 同国広哲弥ほか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心・初級者(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費8000円 往復はがき(9面記入例)で、8月25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

松ノ木運動場

ゲームを楽しむ「ワンデイ・テニスのつどい」①ゆったり②がっつり

9月11日(土)・25日(土)午後5時10分～6時50分 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①ゲームができる方②大会出場経験者(中学生を除く) 定各7名

(申込順) 費各700円 同8月15日午前10時から電話で、同運動場

ベースボール教室①未就学児②ビギナー③レベルアップ

9月28日～11月16日の毎週火曜日 ①午後3時15分～4時15分②4時25分～5時55分③6時05分～7時35分(各計8回。予備日=11月30日(火)、12月14日(火)・21日(火)) 同J.T.STRENGTH & CONDITIONING 区内在住・在学で①4歳以上の未就学児②小学1～3年生③小学生 定各20名(抽選) 費①7200円②8000円③9600円 往復はがき(9面記入例)に学年も書いて、8月27日(必着)までに同運動場 他③は軟式球使用でグローブ持参

…… いずれも ……

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

その他

すぎなみスポーツアカデミー 障害者サポーター講座「はじめての一步」

9月26日(日)、11月3日(祝)、4年1月30日(日)午後1時30分～4時45分(計3回) 同荻窪体育館(荻窪3-47-2) 同日本体育大学教授・野村一路 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定15名(申込順) 同電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))。または同財団ホームページから申し込み 他上履き持参

物産展 北海道名寄市

とうもろこしまつり

9月2日(木)・3日(金)午前10時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 同とうもろこし(ゴールドラッシュ)の販売など 同文化・交流課 他マイバッグ持参



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

朗読動画「戦争とオリンピック～硫黄島に散った金メダリスト・パロン西」

配信日=9月15日(水)まで/YouTube「杉並区公式チャンネル」で配信/「世界に名をとどろかせた馬術界のレジェンド」ほか/長谷川直子(ナレーター)ほか/同スイミー事務局 ☎5934-7659/企画制作・脚本=Swimmy LLP

講演・講座

東京女子大学夏季特別講座 9月1日(水)～12日(日)(計5回)/オンラインで実施/「日本経済 バブルの陶酔からコロナ危機まで～何を学び、今後どうすべきか」/同大学現代教養学部国際社会科学科経済学専攻特任教授・荒巻健二/100名(申込順)/2000円。学生1000円/同大学ホームページから8月23日までに申し込み/同大学教育研究支援課 ☎5382-6470 (月～金曜日午前9時～午後5時(午前11時25分～午後0時25分、8月15日～18日を除く))

記帳教室 簿記講座 初級ステップアップ編 9月1日～10月20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/11名(申込順)/1万5000円ほか/同電話で、8月25日までに杉並法人会 ☎3312-0912

石けん作り体験 9月3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・在学で高校生以上の方/10名(抽選)/同電話・Eメール(9面記入例)で、8月22日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701/ kouza@ecosuginet.jp (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

障害者のためのアート教室 9月4日(土)・18日(土)、10月2日(土)・16日(土)、11月6日(土)・20日(土)、12月4日(土)・18日(土)午前9時30分～11時30分/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/各5名(申込順)/同電話で、開催日前日までに杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362/初回の方は見学のみ

落語と美術の出会い 江戸のグルメ「美女・美味・美食」 9月17日(金)午後2時～4時20分/杉並公会堂/美術講演「浮世絵に見る江戸の食文化」江戸のグルメを味わい尽くすほか/谷岡清ほか/小学生以上の方/95名(申込順)/3500円ほか/同電話で、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155

歴史講演会「内田秀五郎と荻町地区画整理」 9月18日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/元郷土博物館館長・寺田史朗/40名(抽選)/500円/往復はがき(9面記入例)で、9月5日(必着)までに西トミ江(〒168-0082久我山1-3-20-609)/同 ☎5336-3537

減量ステップアップ講座 9月27日～11月1日の毎週月曜日、午後2時～3時30分(計6回)/東京衛生アドベンチスト病院(天沼3丁目)/同病院内科医師・佐々木温子/5名(申込順)/4万7000円/同電話で、東京衛生アドベンチスト病院健康教育科 ☎3392-6151 (月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は午後2時まで))

●杉並青色申告会

ツカエル青色申告オンラインセミナー 9月2日(木)▶事業=午前10時～11時30分▶不動産=午後1時30分～3時/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/各8名(申込順)/各1000円/同電話・Eメール(9面記入例)で、9月1日までに同会/長寿応援対象事業

新規開業者向け 税務手続き説明会 9月11日(土)午前10時～11時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/10名(申込順)/同電話で、9月10日までに同会/長寿応援対象事業

めざせ65万円控除!手書きで行う記帳説明会 9月13日(月)▶事業=午前10時

～11時30分▶不動産=午後2時～3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住・在勤の個人事業主/各4名(申込順)/同電話で、9月10日までに同会/長寿応援対象事業

…… いずれも ……

同杉並青色申告会 ☎3393-2831/ seminar@aioiro.org

その他

自衛官等募集 種目・資格=①一般曹候補生②自衛官候補生=18～32歳③航空学生=18～22歳④防衛医科大学校看護学科⑤医学科⑥防衛大学校(推薦・総合選抜・一般)=18～20歳▶受け付け=①9月6日まで②通年③9日まで④10月6日まで⑤13日まで⑥推薦・総合選抜は9月5日～10日。一般は10月27日まで/同自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内 ☎3318-0818

全国一斉「子どもの人権110番」0120-007-110強化週間 8月27日(金)～9月2日(木)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)/東京法務局人権擁護部職員等による電話相談 ☎0120-007-110/小中学生/同法務局人権擁護部第二課 ☎0570-011-000 電話による不動産に関する無料相談 9月2日(木)午後1時～4時/同電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

広告

アクセルペダル踏み間違い・防止パッド

特許商品

スマートドライブパッド

検索



株式会社 クリーンネット TEL: 024-953-5900 福島県郡山市うねめ町241

※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。



特集
 すぎなみピト
 パラ陸上 男子1500メートル
井草 貴文

走ることで開いた世界につながる扉。

パラ陸上1500mのアスリート・井草貴文さん。大学時代にこの競技と出会い、世界選手権など国際大会への出場を重ね、今年4月には日本新記録およびアジア新記録を樹立。幼児期に患った病気の後遺症として右半身にまひがありながらも、子どもの頃から果敢にスポーツにチャレンジしてきました。パラ陸上を始めたきっかけ、パラスポーツへの思いを伺いました。

6・7面をご覧ください

新型コロナワクチンQ&A

※厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチンQ&A」(右2次元コード)参照。



Q. 日本で接種が進められている新型コロナワクチンにはどのような効果(発症予防、持続期間)がありますか？

A. 日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、いずれも、**新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、また、重症化を予防する効果が期待されています。**効果の持続時間や、感染を予防する効果についても、時間の経過や接種者数の増加に伴い、研究が進んでいます。

Q. 変異株の新型コロナウイルスにも効果はありますか？

A. 一般論として、ウイルスは絶えず変異を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるというわけではありません。それぞれの変異株に対するワクチンの有効性がどのくらいあるのかについても、確認が進められています。

Q. 年齢によって、ワクチンの効果や副反応に違いはありますか？

A. 今回のワクチンは高齢者に対しても高い発症予防効果があります。一方、若年者に比べて高齢者の方が副反応が出にくいことが分かっています。

Q. ワクチンを接種した後も、マスクは必要ですか？

A. ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかは、まだ明確に分かっていません。引き続きマスクの着用をはじめとした感染予防対策を行う必要があります。

**新型コロナ感染拡大
 防止にご協力ください**

緊急事態措置が8月31日まで延長されています

区立施設の利用等については、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

