

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3年(2021年)
No.2310

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

自宅療養者の命を守るために BCP(業務継続計画)を発動します

杉並区長 田中良



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、自宅療養者が爆発的に増加しています。

区内の感染者数は、7月初旬と比較すると約7倍に増加しており、区内基幹病院の新型コロナ専用病床も、ほぼ満床に近い状態が続いています。そのため、保健所が日々の感染者のうち入院が必要だと判断しても、実際に入院できるのはその1/3程度という、地域医療はこれまでにない逼迫した状況にあります。その上、本来なら軽症者や無症状者を受け入れる都の宿泊施設にもほとんど入所できないため、7月初旬に50人程度だった区内の自宅療養者はわずか1カ月の間に、一気に1000人規模にまで膨れ上がってしまいました。

自宅療養者の多くは軽症か無症状ですが、入院できずに自宅療養を余儀なくされた中等症の方も日々増えており、加えて当初は軽症であっても急変することがあるため、健康観察を担う保健所の業務は高まる緊張感とともに限界に達しつつあります。私はこのような自宅療養者が、容態を悪化させ自宅死に至るという最悪の事態は、何としても回避せねばならないと考えています。それには、今後さらに自宅療養者が増えることも想定し、保健所の体制強化を図り、必要に応じて確実に医療につなげられる仕組みを構築することが急務だと判断いたしました。

そこで、9月1日から「自宅療養者支援ステーション」を区内3カ所の保健センターに設置し、全庁の応援体制により事務系職員等を大幅に動員します。具体的には、自宅療養者から体調のデータを毎日アプリ等で送信していただき、それを踏まえて保健師と連携を図りながら、全ての自宅療養者に1日2回の電話による体調確認を行えるようにいたします。そして、体調の悪化が認められた際には、入院先の調整を速やかに行います。

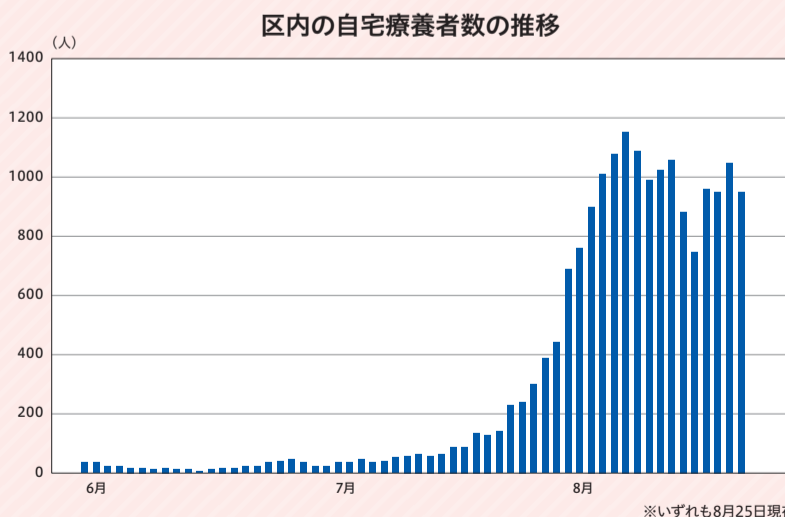
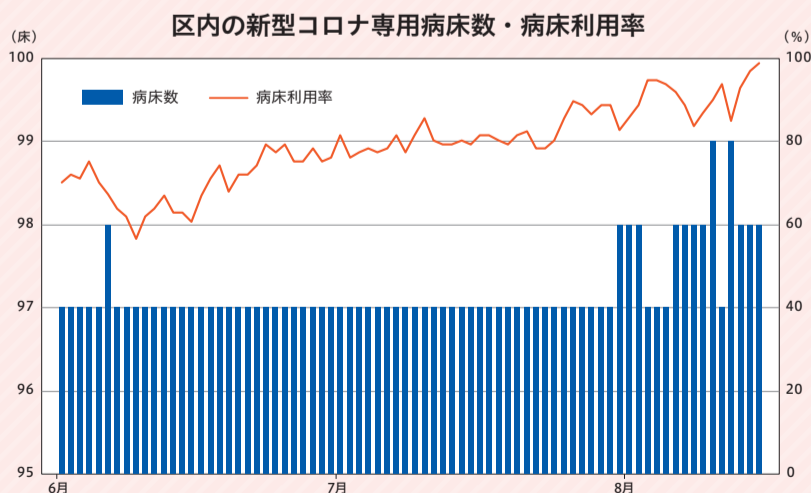
また、もしも入院先が確保できない場合には、杉並区医師会および訪問看護ステーションと連携し、訪問診療・訪問看護を行います。必要なら酸素吸入ができるようにしたいと思います。そのために酸素濃縮装置を区独自に確保いたします。

こうした体制強化により、保健所への応援職員は100人を超える規模になります。区はこれまで、保健所の体制を拡充しながらコロナ対策を進めてきました。その一方で、その他の業務についても極力継続に努めて参りました。しかし、このたびのデルタ株による危機に対するには、かつてない大幅な応援職員の増員が必要と判断し、その人員を生み出すため、BCP(業務継続計画)*を発動し、不急の業務の一部を当面停止させていただきます。

区民の皆様には、ご不便をお掛けいたしますが、どうかご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

なお、自宅療養者の中には、煩わしく思っアプリでの体調報告や保健所からの電話に回答していただけない方がいます。連絡が取れない場合には、保健所としては訪問により迅速に安否を確認しなければなりません。そのためには複数の貴重なマンパワーがそこに投入されることになります。従って、皆さまが感染者になり自宅療養者になった場合には、必ずや保健所による体調確認にご協力をお願いしたいと思います。それがご自身の命を守るとともに、ご家族をはじめ周りの大切な方々への感染拡大を食い止めるためであることを、是非ともご理解いただきたいのです。

*BCP(業務継続計画: Business Continuity Plan): 自然災害や感染症の流行、テロ攻撃などの危機的状況において、中核となる事業の継続や早期の復旧を図るための計画



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。

新型コロナウイルス感染症対策

自宅療養者支援ステーションの開設および

訪問診療・訪問看護等を実施する体制整備を行います

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、本来、入院または宿泊療養すべき状態であっても、やむを得ず自宅療養となっている方が、8月に入って1000人前後で推移しています。自宅療養者の健康と命を守るため、区は9月1日から3カ所の保健センター内に「自宅療養者支援ステーション」を設置するとともに、杉並区医師会、訪問看護ステーションと連携し、自宅療養者への訪問等による診療・看護等を行う体制を整備します。

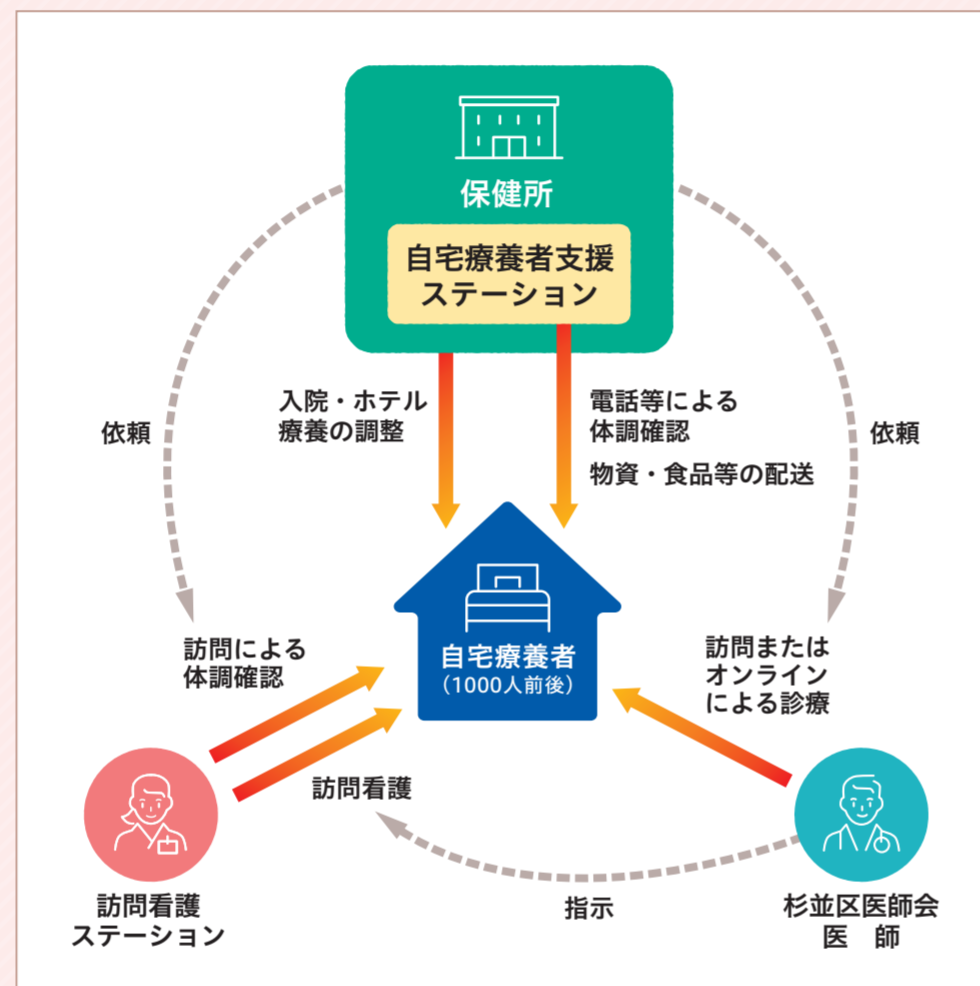
■自宅療養者支援ステーションの開設

3カ所の保健センター内に設置し、保健師、事務系職員等60人以上、看護師を配置します。

- 事務系職員等が、無症状等の自宅療養者の体調確認を、1日2回の電話での聴取等により行います。また、保健所が必要と判断した方にパルスオキシメーターや食品など、必要な物資を届けます。
- 有症状等の自宅療養者については、保健師、看護師が体調確認をするとともに電話相談等を行います。

■訪問診療・訪問看護等を実施する体制整備

- 杉並区医師会と訪問看護ステーションの協力を得て、体調が悪化した自宅療養者宅を訪問し、酸素濃縮装置による治療や薬物の投与等を行います。
- 体調が不安定等の自宅療養者については、保健所の依頼に基づき、訪問看護ステーションの看護師が自宅療養者宅を訪問して体調確認を行います。



訪問診療や体調確認に必要な医療機器を確保します

●酸素濃縮装置

酸素濃縮装置は、在宅で酸素吸入が行える装置です。訪問診療において、医師が必要とした際に速やかに貸与するため、区で必要量を確保します。



●パルスオキシメーター

パルスオキシメーターは、指先などに光を当てることによって、血液中の酸素濃度を測定する装置です。重症化の兆候を把握するため、リスクのある方にお貸ししていますが、配布する対象をさらに拡大します。



保健所への応援職員確保等のため、一部の業務を停止します

体制強化に伴う保健所への応援職員の増員を行うため、業務継続計画（新型コロナウイルス感染症対策用）を発動し、9月1日から以下の業務について当面の間、停止させていただきます。ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いします。

今後の変更や再開の情報など詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。

- 休 止：法律・税務などの専門相談（区政相談課）、調べもの相談（中央図書館）
- 臨時休業：子育てサポートセンター（今川/宮前）、荻窪子どもセンター

※この他、一部窓口業務において人員を縮小します。そのため応対に時間を要することがありますのでご了承ください。



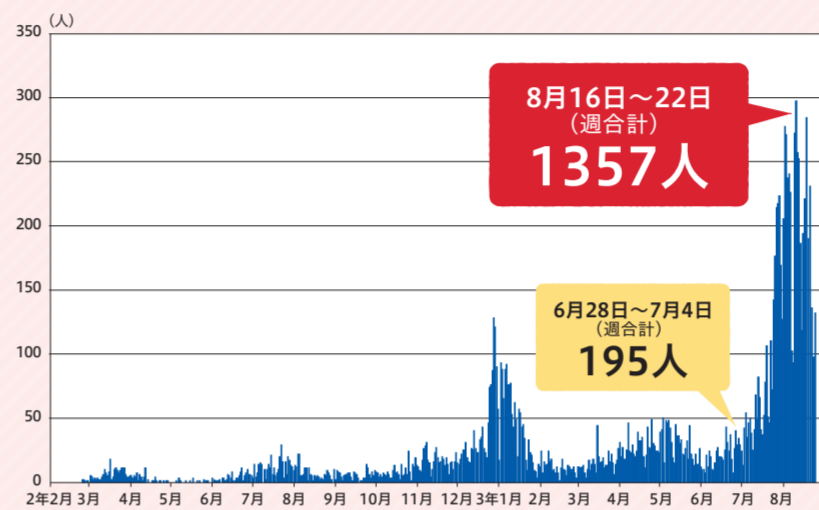
区内の感染状況

区内の新型コロナウイルス感染者数は、7月最終週に初めて1週間当たり1000人を超え、現在、1357人（8月16～22日の週）となりました。年代別に見ると、20代・30代が全体の約6割を占めています。

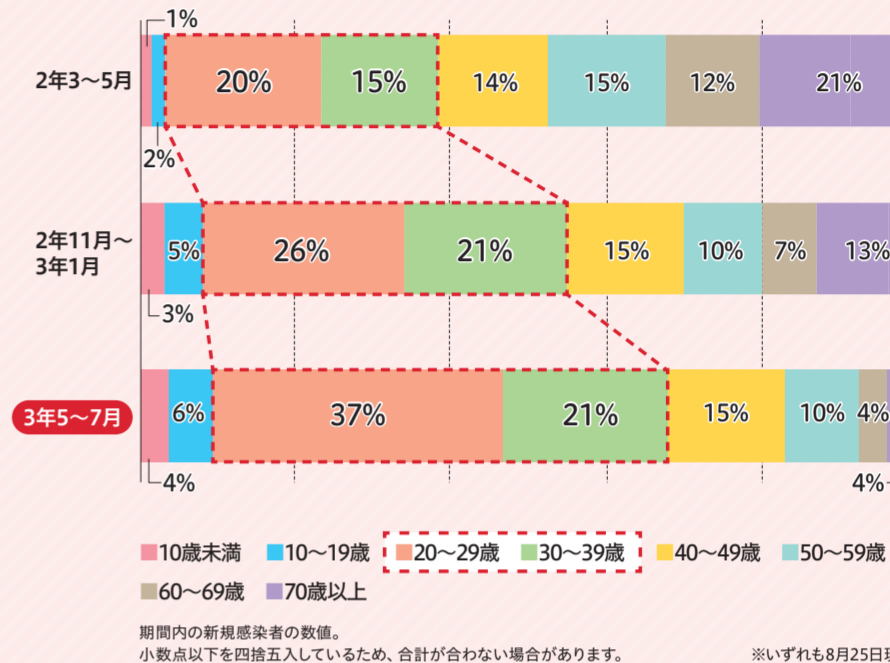
—問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。



区内の日別新型コロナウイルス感染者数の推移



区内の新型コロナウイルス感染者年代別割合



新型コロナウイルスワクチン

妊婦とその配偶者の接種予約を受け付けます

区内在住の妊婦および同居している配偶者（パートナー）の接種予約を受け付けます。接種の可否については、必ず事前にかかりつけの産婦人科医に確認してください。また、接種は任意です。

なお、全ての接種対象者の予約については、今後、「広報すぎなみ」や区ホームページでお知らせします。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

—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へ。



受け付け期間	9月3日(金)午前9時～5日(日)午後5時
接種期間	9月13日(月)～26日(日)

接種会場

- 立正佼成会法輪閣（和田2-8-36〈車での来場可〉）
- セッション杉並（梅里1-22-32）
- 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）

予約方法 杉並区新型コロナワクチン接種コールセンターで予約

杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター
（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を含む〉）
☎0570-666-542

コールセンターにつながった直後に自動音声に切り替わります。切り替わらない場合は、掛け間違いです。電話番号をご確認の上、掛け間違いのないようお願いします。

※0570（ナビダイヤル）は自動音声に切り替わった時点から通話料金が発生します（固定電話10円/60秒、携帯電話10円/20秒）。回線が混雑して、ナビダイヤルにつながらない場合は「現在大変回線が混み合っております」と音声の流れ、この時点では料金は発生しません。



発熱等の症状がある場合は、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右記に電話してください。

杉並区受診・相談センター

☎3391-1299（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉）

東京都発熱相談センター

☎5320-4592（24時間〈年中無休〉）

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

「国民健康保険被保険者証(保険証)」が新しくなります

現在お手元にある保険証の有効期限は、9月30日です。10月1日からの新しい保険証は、9月中に世帯主宛てに簡易書留で送付します。

新しい保険証はうぐいす色に変わり、有効期限は5年9月30日です。ただし、5年9月30日より前に保険証の種類が変わる方などは、有効期限が異なります。

現在の保険証は、有効期限を過ぎたら個人情報に十分留意して、ご自身で破棄してください。

◇国民健康保険料を滞納している方はご相談ください
保険料を一定期間滞納している方には、「有効期間の短い保険証」または「資格証明書」を交付します。

「資格証明書」を交付された方は、病院や診療所などの窓口で支払う医療費が全額自己負担となります。申請により医療費の国民健康保険負担相当分の返還を受けることはできますが、原則、滞納している保険料へ充当します。

理由もなく保険料を滞納していると、法律に基づき財産を調査し、預貯金、生命保険、給与などの差し押さえを行う場合もあるため、早めにご相談ください。

◇保険証については、国保年金課国保資格係 ☎5307-0641。滞納については、同課国保収納係 ☎5307-0374

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される制度です。支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則、不要です。

3年度、新たにこの制度の対象となり得る方には、9月以降、日本年金機構から請求書が送付されます。必要事項を記入の上、指定された期日までに同機構へ

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

返送してください。要件に該当すると、10月分から支給されます。

☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-4092 (050で始まる電話番号からは ☎5539-2216)

施設情報

ゆうゆう方南館の臨時休館

ゆうゆう方南館(方南1-51-7)は、受変電設備改修のため9月19日(日)・20日(祝)は臨時休館します。

☎同館 ☎3324-1171

図書館の臨時休館

区立図書館では、特別整理(蔵書点検)を行うため、下表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	9月27日(月)～30日(木)
南荻窪 ☎3335-7377	10月19日(火)～22日(金)

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

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

- ・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
- ・児童・生徒および保護者が区内に住所を有し、同一

【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。



世帯である

- ・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
- ・授業料を納付している
- ・所得が限度額未満である(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

◇申請時期 上期(4～9月)分の申請を9月30日まで受け付け

◇申請方法 学校により申請方法が異なります。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に該当するかどうかは、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

4年度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

4年4月に小学校に入学するお子さん(平成27年4月2日～28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日ごろに送付します。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14日(休)～11月25日(休)の各区立小学校が指定する日 ☎各区立小学校(住所地の指定校) ☎学務課保健給食係 ☎5307-0762

◇指定校変更制度

入学する学校については、住所地の指定校へ通学することが原則ですが、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ご覧になれます。

☎学務課学事係 ☎5307-0760

各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎月・金曜日、午後1時～4時(9月20日を除く) ☎区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月7日(火)午後1時～4時 ☎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
マンション管理無料相談	☎9月9日(休)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー ☎区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 ☎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
高齢者被害特別相談★	☎9月13日(月)～15日(水)午前9時～午後4時(都消費生活総合センターは午後5時まで) ☎消費生活相談 ▶方法=相談専用電話=区消費者センター ☎3398-3121、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)	☎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
専門家による空家等総合無料相談	☎9月16日(休)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎土木管理課相談室(区役所西棟5階) ☎区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) ☎各1組(申込順) ☎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14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16日(休)午後1時30分～4時30分 ☎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区支部 ☎3311-4937(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) ☎同支部、区住宅課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎9月17日(金)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎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
弁護士による土曜法律相談	☎9月18日(土)午後1時～4時 ☎相談室(区役所西棟2階) ☎12名(申込順) ☎1人30分	☎電話で、9月13日～17日に専門相談予約専用 ☎5307-0617(午前8時30分～午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)で予約 ☎同課

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎日時 場場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(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

募集します

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、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かり(会員宅や児童館などで)ほか▶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7日(火)に研修会あり。詳細は、お問い合わせください

「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。

電話・はがき・ファクス・Eメール(タイトルは「わがまちの警察官 候補者推薦書」としてください)に、推薦する警察官の氏名・所属警察署・推薦理由・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 tikianzen-k@city.suginami.lg.jp 同課

生活・環境

都市計画案の縦覧と意見書の提出

「都市計画法」の規定に基づき、関係区の住民および利害関係人は縦覧期間中に意見書を提出することができます。

東京都市計画生産緑地地区の変更(杉並区決定) ▶縦覧期間=9月14日(火)~28日(火)(土・日曜日、祝日を除く) ▶縦覧場所=都市整備部管理課(区役所西棟5階) ▶意見書の提出=意見書(書式自由)に意見を提出する都市計画案の名称・日付・住所・氏名を書いて、9月28日(必着)までに同課へ郵送 意見書は杉並区長宛

都市計画の原案への公述申出と公聴会

対象計画案=防災街区整備方針▶対象区域=特別区(千代田・中央・港区を除く) ▶縦覧・申出書の配布=都市整備局都市計画課、区都市整備部管理課(区役所西棟5階)。申出書は都市整備局ホームページからも取り出せます▶縦覧期間=9月15日まで(土・日曜日を除く) ▶公述申出対象=区域内に在住または計

画案に利害関係のある方(1人10分以内) 公述申出書を、9月15日(必着)までに都市整備局都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)へ郵送・持参 ◆公聴会(公述申出がある場合のみ) 10月19日(火)・20日(水)午後7時 東京都議会議事堂(新宿区西新宿2-8-1)

いずれも 都市整備局都市計画課☎5388-3336 詳細は、都市整備局ホームページをご覧ください

杉並名誉区民の訃報

観世流シテ方の能楽師で人間国宝である杉並名誉区民の野村幻雪(本名=野村四郎(右写真))氏が、8月21日、逝去されました。84歳。



謹んでご冥福をお祈りいたします。 総務課

事前に備えて、危険から身を守ろう

台風等の強風に備える



●建物の外の備えは十分に

強風により屋根板などが飛んでいかないよう、お住まいの建物や所有している空き家についても、屋根、外壁、塀などの点検や補強を普段から行いましょう。

また、台風が接近する恐れのあるときは、窓ガラスのひび割れや窓枠のガタつきがないかを調べ、窓にテープを貼るなどして補強しましょう。さらに、建物の周りを確認し、強風などによって飛ばされる恐れのあるものは室内にしまいましょう。 建築課、住宅課

●樹木の管理は適切に

強風による枝折れや倒木などによる被害を防ぐため、定期的に枯れ枝の除去や枝葉の剪定をする等、日頃から適切な管理を行いましょう。

みどり公園課

河川ライブカメラ配信開始

——問い合わせは、土木計画課へ。



河川の様子をリアルタイムで確認できる、河川カメラのYouTubeライブ配信を開始しました。YouTube杉並区河川ライブカメラチャンネル(右2次元コード)からご覧になれます。水害時の避難行動の判断材料等に活用してください。



CHECK! 動画配信を行っています!

区議会を開会します

第3回定例会は2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(木)~10月15日(金)(予定)

※会議の詳しい日程は、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(右下2次元コード)でライブ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週間後に内容や質問者ごとの「詳細版」をご覧になれます)。



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。

◇「すぎ丸」のGoogle マップ表示について 南北バス「すぎ丸」をよく利用していますが、バス停名や発車時刻がGoogle マップに表示されません。最近、Google マップ等で運行状況を検索すること

が多いので、不便に感じている人も多いと思います。他自治体ではGoogle マップへの登録を進める動きもあるようです。「すぎ丸」も、よりみんなが便利に使えるようにデータの登録をお願いします。

◇回答

区では、南北間の交通不便地域解消と高齢者等への移動交通手段の提供を主な目的として、南北バス「すぎ丸」を開業し南北交通網の整備を進めてきました。現在、けやき路線(阿佐ヶ谷駅~浜田山駅)、さくら路線(浜田山駅~下高井戸駅)、かえで路線(西荻窪駅~久我山駅)の3路線を運行しています。

これまで、「すぎ丸」の運行情報の周知を目的に、区ホームページに3路線の路線図や運行時刻表を掲載するとともに、区の電子地図サービス「す

ぎナビ」では、路線図やバス停の位置を地図上で確認できるようにしています。また、区ホームページ上に「すぎ丸」運行事業者(京王バスおよび関東バス)の外部リンクを掲載し、運行情報を入手できるようにしています。

Google マップ等への表示については、運行事業者を介しアプリ運営会社へ情報提供をしていますが、情報掲載の有無については、アプリ運営会社の基準に委ねられています。

なお、現在、「駅すぱあと」などには、「すぎ丸」の運行情報が登録されています。(担当 都市整備部管理課)

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月は自殺予防月間です

自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こり得る危機」であり、特別な人だけの問題ではありません。区では5・9・3月を自殺予防月間とし、さまざまな講演会等を実施しています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

講演会 うつ病の方の家族向け講演会 ～大切な人がうつ病になったとき、あなたができること

時9月24日(金)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 講師 松沢病院精神科医師・川上伸太郎(右写真)
対象 うつ病になった方の家族、パートナーほか 定50名(申込順) 電話で、9月13日～22日に杉並保健所保健予防課 手話通訳あり(事前申込制)



講演会 助けてといえない子どもたち ～子どものSOSにどう気づき対応するか

時9月30日(木)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 講師 NPO法人OVA代表理事・伊藤次郎(右写真)
対象 区内在住・在学のお子さんの保護者 定30名(申込順) 電話で、9月13日～28日に杉並保健所保健予防課 手話通訳あり(事前申込制)



ストレスチェック こころの体温計

「こころの体温計」とは、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るシステムです(右2次元コードからアクセス可)。チェックの後、相談先を紹介しています。



▲こころの体温計

セミナー 飲酒を一人でやめることの難しさ アルコールを飲まずに生きる

時9月17日(金)午後2時～4時30分 場天沼区民集会所(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 講師 昭和大学附属烏山病院医師・常岡俊昭 対象 アルコール依存症の当事者、家族、関係者ほか 定36名(申込順) 甲Eメール(8面記入例)で、AA永福グループ✉iriva@outlook.jp 同グループ・西 ☎090-4530-6139

配布 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」

区内および区近隣事業所へ配布しています。働く人のメンタルヘルス不調を予防するために、研修やストレスチェック実施時等に、活用してください。
甲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



講演会 ひきこもりから学ぶ家族の絆

時9月26日(日)午後1時30分～4時30分 場天沼区民集会所(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 講師 ひきこもりジャーナリスト・池上正樹 対象 ひきこもりの当事者、家族、関係者ほか 定55名(申込順) 費500円(当事者は無料) 甲Eメール(8面記入例)で、フリーランス杉並家族会 ✉freeransu1.2.3@gmail.com 同会 ☎090-4749-2497

展示 生きるための本

区立図書館で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせいただくか、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



集い つぼみの会(大切な人を亡くした人の集い)

時配信日時=9月30日(木)午後2時～3時30分 場オンライン(Zoom)で実施 対象 友人・恋人・同僚などを自死で亡くされた方 定6名(申込順) 甲自殺予防団体「風のとびら」ホームページ(右2次元コード)から申し込み 同団体 ☎080-3436-7217



各種自殺予防相談窓口

※時間変更や休止の場合があります。

心の健康や悩み相談

- 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))
- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (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 (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 (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次元コードで友達登録)



生活の相談

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

3391-1751 (午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

子ども向けの相談

- すぎなみいじめ電話レスキュー ☎0120-949-466、080-8825-0119 (月～金曜日午前10時～午後7時(祝日、年末年始を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 (24時間)
- 18歳までの子ども専用チャイルドライン ☎0120-99-7777 (午後4時～9時(年末年始を除く))
- チャット 毎週木・金曜日、第3土曜日(年末年始を除く(右2次元コード))
- ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970 (24時間)



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 (午前9時～午後7時(日曜日、祝日、年末年始を除く))

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 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 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 ☎5307-0619
 - ・一般相談=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
 - ・法律相談(予約制)▶受け付け=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)▶相談時間=木曜日午後1時30分～4時30分(月1回は夜間に実施)
- 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(午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く)。相談時間は午後1時～4時)

民営化宿泊施設をご利用ください

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

申問電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338



阿佐ヶ谷駅南口出発 / 秋の2泊3日周遊バスツアー

10月からの無料直行バス運行予定

阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の無料直行バスを運行します(宿泊予約時に申し込みください)。

運行日 10月4日(月)～7日(木)、11月29日(月)～12月2日(木)・6日(月)～9日(木)・20日(月)～23日(木)、4年1月11日(火)～14日(金)・17日(月)～20日(木)・24日(月)～27日(木)、2月1日(火)～4日(金)・7日(月)～10日(木)・14日(月)～17日(木)、3月1日(火)～4日(金)・7日(月)～10日(木)・14日(月)～17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(午後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(運行の決定は出発6日前までに連絡)

近代美術の鑑賞やリクエスト多数の「鬼押し出し園」の見学、「史跡足利学校」(ガイド付き)と「鑿阿寺」の散策に加えて、地元の味を堪能できます!

日程 10月20日(水)～22日(金)・27日(水)～29日(金)・31日(日)～11月2日(火)・7日(日)～9日(火)・10日(水)～12日(金)

料金(2泊3日/7食・お土産付)

3万6000円。3歳～小学生3万6000円。65歳以上の方・障害者3万4000円 ※いずれも区民補助適用後。諸税・サービス料・保険料含む。

最少催行人数 15名(催行の決定は出発7日前までに連絡)

広告

お見合い結婚しませんか

お世話してお陰様で28年目になりました 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 ☎03-5386-3161 新宿区高田馬場4-1-6-401 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。

楽しい毎日は健康な体から

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。

生活の中に運動を

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。

生活に取り入れたい工夫が詰まった「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



野菜を先に食べよう!

いつまでも元気な体で、おいしいものをおいしく食べ続けるために、健康について考えてみませんか? 食べる順番でもできる工夫があります。

野菜をごはんやパン、麺より先に食べることで、血糖値の上昇が緩やかになります。血管の負担が減るため、生活習慣病予防に効果があるといわれています。

「野菜のレシピ集」を区ホームページ(右下2次元コード)に掲載しています。おいしい野菜料理のレシピをぜひ参考にしてください。



▲野菜のレシピ集

野菜から食べて、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)や主食(ごはん・パン・麺類)もバランスよく食べましょう。



9月
20日(祝)

敬老の日

~楽しいイベントをご用意しています!



—— 問い合わせは、高齢者活動支援センター ☎3331-7841へ。

チェアヨガ~座りながらヨガをしよう

時 午前11時~午後0時30分 師 ヨガインストラクター・糸ゆう子 対 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 定 30名(申込順) 備 上履き持参

美しい字で季節の手紙を書こう

時 午後1時~2時30分 師 シルバー人材センター・西川榮香 対 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順)



..... いずれも

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 日 9月3日から電話または直接、高齢者活動支援センター 備 「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、利用証作成のため、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)を受付で提示

どなたでも

カフェでひと息つこう

午前11時~午後5時=ソフトドリンク全品100円引き



おめでとうございます

長寿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

3年度に満100歳以上の誕生日を迎える方(大正11年3月31日以前の生まれ)のうち、6月の調査でお祝い品を希望された方へ、9月中に自宅へお祝い品(区内共通商品券)をお贈りします。

90歳の方へのお祝い品

90歳の方(昭和5年9月22日~6年9月1日生まれ)へ、9月中に自宅へお祝い品(区内共通商品券)をお贈りします。



事業についての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(弁護士、税理士、建築士、中小企業診断士、社会保険労務士など)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。

日 9月25日(土)午後0時30分~4時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 16名(申込順) 申 電話で、9月14日までに東京司法書士会杉並支部 ☎5913-7452(午前10時~正午) 備 相談時間は30分(1回のみ)



衣類の拠点回収のお知らせ

回収拠点で古着として着用できる汚れや破れのない衣類を回収しています。

日 毎月第2土曜日午前10時~正午(雨天中止) 場 区役所(中杉通り側)、宮前図書館(宮前5-5-27)、方南会館(和泉4-42-5)、本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)、地域区民センター(井草(下井草5-7-22)、永福和泉(和泉3-8-18)、荻窪(荻窪2-34-20)、西荻(桃井4-3-2))、リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) 備 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(雨天中止については当日午前9時以降) 他 高円寺地域区民センター(セシオン杉並)は、大規模改修工事のため5年4月(予定)まで休止



※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。



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、声援が生じる活動の自粛

催し



区民参加型展示「IOGI (井荻) ~ チェコ若手アーティストが描く杉並」

9月26日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内 ☎5347-9801)

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

9月15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) 師 相談員・久野哲ほか 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

うたごえサロン

9月17日(金)、10月15日(金)、11月19日(金)午前10時～11時10分 場 高齢者活動支援センター 師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対 区内在住で60歳以上の方 定 各30名(申込順) 費 各300円 申 9月2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)

名月を楽しむ会

9月21日(火)①午後5時・5時30

分・6時=野点(伸和会)②7時～7時30分=琴の演奏会(山田流・伊豆川真理子)③6時～7時30分=竹灯籠のライトアップ(荒天中止) 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 定 ①各6名(申込順)②雨天時15名(先着順) 申 ①9月2日から電話で、角川庭園 ☎6795-6855



犯罪被害者支援パネル展

9月24日(金)～29日(水)午前9時～午後5時(土・日曜日を除く) 場 区役所1階ロビー 関 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

保育士就職支援研修・相談会

10月3日(日)午後2時～4時 場 世田谷区民会館別館(世田谷区太子堂2-16-7) 対 保育士資格を有する方(取得見込み含む) 申 申込書(東京都保育人材・保育所支援センター HP <https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html>から取り出せます)を、アイフィス(〒112-0005文京区水道2-10-13 ☎5395-1206)へ郵送・ファクス。または同ホームページから申し込み 関 東京都保育人材・保育所支援センター ☎5211-2912、区保育課保育園運営係 他 1歳～未就学児の託児あり(定員6名(申込順)。事前申込制。電話で、明日香 ☎0120-165-115 (午

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、各記事の申 欄でご確認ください。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。



前10時～午後5時。土・日曜日、祝日(除く)。研修会は事前に開催(オンラインで実施)

郷土博物館

◆ 準常設展「杉並文学館」

9月18日(土)～10月17日(日)午前9時～午後5時(月曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 関 井伏鱒二と「阿佐ヶ谷会」の文士の紹介 費 100円(中学生以下無料)

◆ 古文書講座(中級者向け)

10月10日～31日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 師 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 18名(抽選) 費 400円 申 往復はがき・Eメール(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、9月20日(必着)までに同博物館

…… いずれも ……

場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841 kyodo-m@city.suginami.lg.jp)

講演・講座

福祉セミナー

9月11日(土)午前10時～正午 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 関 見えない、見えづらくなった方の安

全な一人歩きと生活の工夫 師 東京都盲人福祉協会歩行訓練士・早苗和子 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 申 電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444



ユネスコ運動の日講演会「スペイン王国大航海時代の歴史と世界遺産」

9月19日(日)午後2時～4時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 世界遺産アカデミー認定講師・友野智子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、9月10日(必着)までに杉並ユネスコ協会(〒167-0043上荻2-34-10山田正 ☎3335-3540 unesco.sj@gmail.com) 関 同協会・山田 ☎080-5090-7340、社会教育センター ☎3317-6621

介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

9月21日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 関 基本チェックリスト、運動能力測定(身長・握力・5m通常歩行など)、フレイルチェック 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 60名(先着順) 関 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 上履き・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

SDGsの目標達成のための参加型学習会

9月25日(土)午後1時30分～4時 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 師 環境まちづくりNPOエコメッセ・大嶽貴恵ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)で、9月24日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ace_office@machiyume.com 関 同団体・樋口、区環境課環境活動推進係

災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座

10月2日(土)、11月6日(土)午後2時～4時、10月16日(土)・30日(土)午後1時30分～4時30分(計4回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 2000円 申 電話で、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939。または同センター HP <http://borasen.jp>から申し込み

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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	日時等
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	コロナに負けるな「エンジョイ オンライン会話教室」★	10月14日から毎月第2・4木曜日、午前10時30分～正午 定 各10名(申込順) 費 1回600円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	「パソコンサロン」でシニアライフを楽しもう ★	毎月第1・3金曜日、午後1時～3時 定 各3名(申込順) 費 1回1000円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	若返り効果もある草月流「華やかいげばな」★	9月17日(金)午後1時30分～3時 師 宇田川幸香 定 12名(申込順) 費 2700円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	「長唄三味線演奏会・歌舞伎音楽から」演奏とお話 ★	9月11日(土)午後3時～4時30分 師 稀音家佐千世 定 20名(申込順) 費 500円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	深い呼吸で体のびのび/心地よい気功ストレッチ ★	10月13日から毎月第2・4水曜日、午後3時～4時 師 豊澤直子 定 各10名(申込順) 費 1500円(1カ月)

※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。★は長寿応援対象事業。

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) 関問い合わせ 他その他 関Eメールアドレス HPホームページアドレス

シニア生涯ワーキングセミナー

時10月4日(月)午後1時～3時45分 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)
 内 師 これからのライフプランニング (社会保険労務士・杉山達郎)、シニア世代の再就職の現状と考え方 (東京しごとセンターシニアコーナー職員) 対 55歳以上 (開催日時点) で、就職活動中・予定の方 定20名 (申込順) 申 電話で、予約専用ダイヤル ☎5256-6200 (月～金曜日午前9時～午後5時 (祝日を除く)) 図 東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 他 共催=東京しごとセンター



ポンドダンス体験教室「ポポンを使って健康ダンスを踊ってみよう」

時10月17日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 中村陽子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定10名 (抽選) 費 100円 (保険料) 申 往復はがき (8面記入例) に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者の有無、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、9月29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) 図 同事務局 ☎3332-6121

家族介護教室

◆睡眠に関わるお薬の話～よりよい睡眠をとるために

時9月10日(金)午後7時～8時30分 場 高円寺北区民集会所 (高円寺北3-25-9) 師 ココカラファイン薬局荻窪北店 薬局長・滝沢翔太 対 区内在住・在勤の方 定20名 (申込順) 申 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆元気なうちに自分で選ぶ「シニアの住み替え」を押さえておこう

時9月17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 介護施設研究所・齋藤弘毅 対 区内在住・在勤の方 定20名 (申込順) 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆こんな時どうする～認知症の方の心の中をのぞいてみよう

時9月18日(土)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並 (清水3-3-13) 師

認知症デイサービスつむぎ・奥村友保

対 区内在住・在勤の方 定15名 (申込順) 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823



◆悪質商法から身を守る

時9月21日(火)午後1時30分～3時 場 妙法寺 (堀ノ内3-48-8) 師 区消費者センター職員 対 区内在住・在勤の方 定15名 (申込順) 申 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◆認知症について学ぶ～こんな時どうする 認知症の対応を考えよう

時9月28日(火)午後1時30分～3時 場 産業商工会館 (阿佐谷3-2-19) 師 らいふ阿佐ヶ谷ケアマネージャー・平野道代 対 区内在住・在勤の方 定12名 (申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆前向きな気持ちの「看取り仕度」

時9月30日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう方南館 (方南1-51-7) 師 ニチリョク・尾上正幸 対 区内在住・在勤の方 定15名 (申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆高齢者の住まいについて

時9月30日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう大宮前館 (宮前5-19-8) 師 民間介護施設紹介センターみんかい事業推進部・平野晃子 対 区内在住・在勤の方 定10名 (申込順) 申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348



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

時9月18日(土)午後1時～4時 場 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対 44歳以下で求職中の方

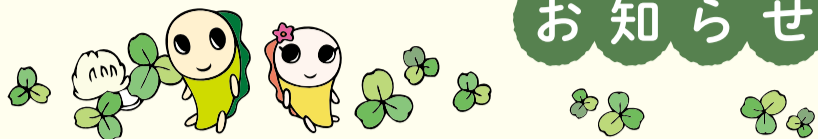
◆分かり合うためのコミュニケーション術～自身のタイプを知り・活かす

時9月21日(火)午後1時～4時 場 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方

◆職場で好かれる笑顔のつくりかた～新しい環境で生きる人間関係の潤滑剤

時9月27日(月)午後1時～4時 場 人事コ

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	時9月13日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前、1階ロビー 内 干物・海藻などの海産品販売	文化・交流課
福島県南相馬市	物産展	時9月16日(木)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品の販売	

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。

ンサルタント・高橋健太郎 対 44歳以下で求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介

時9月30日(木)午前10時～11時30分 場 おおむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 定8名 (申込順) 申 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

◆おもちゃのクリニック

時9月19日(日)午後1時～4時 (受け付けは3時まで) 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名 (申込順) 費 部品代 申 9月2日から電話で、同センター 他 1人1点



◆防災セミナー「東京防災ブックの読み方」

時9月25日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 杉並消防署高井戸出張所長・三橋健一 対 区内在住・在勤・在学の方 定12名 (抽選) 申 電話・Eメール (8面記入例) で、9月2日～11日に同センター 他 「東京防災ブック」持参。長寿応援対象事業

◆再生おはじきと鏡で作る「鏡のオブジェ」

時9月26日(日)午後1時～4時 場 同セン

ター 師 NPO法人日本渚の美術協会・市川真澄 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名 (抽選) 費 700円 申 電話・Eメール (8面記入例) で、9月2日～11日に同センター 他 エプロン・ハンドタオル持参。長寿応援対象事業

◆布ぞうり作り

時9月27日(月)午前9時30分～午後1時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定5名 (抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール (8面記入例) で、9月13日 (必着) までに同センター 他 Tシャツ類3・4枚・お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

◆トレイにもなる和布の円形ポーチ作り

時9月28日(火)午後1時～3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名 (抽選) 費 600円 申 電話・Eメール (8面記入例) で、9月2日～13日に同センター 他 裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆小中学校の環境学習に携わってみませんか

区内小中学校での環境学習サポートに必要な知識や考え方を学びます。時10月12日(火)午前9時30分～11時30分、18日(月)・25日(月)、11月1日(月)・8日(月)午前10時～正午 (計5回) 場 同センター 師 目白大学教授・石田好広、元桃井第二小学校校長、井荻小学校教諭ほか 対 区内在住・在勤・在学で、講座終了後に学校支援活動を行える方 定10名 (抽選) 費 1000円 申 Eメール (8面記入例) で、9月20日までに同センター

◆不思議な樹木散歩

時10月24日(日)午前10時～正午 (荒天中止) 場 集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀 (武蔵野園) の間の広場 (大宮2-23) 師 樹木医・岩谷美苗 対 区内在住・在勤・在学の方 (小学生以下は保護者同伴) 定16名 (抽選) 費 400円 (保険料含む) 申 往復はがき・Eメール (8面記入例) で、9月13日 (必着) までに同センター 他 帽子・リュック・雨具持参



…… 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 (水曜日を除く)



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)



時 場 10月=1日(金)～28日(木)▶11月=1日(月)～30日(火) (祝日を除く) / 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～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1～2名 費 4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円 (Zoomを使おう=5920円)▶1回コース=2420円 申 はがき・ファクス (8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 (右上2次元コード) から申し込み 図 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・環境設定) 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・写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	2回
	Zoomを使おう	
趣味	アドレス帳	4回
	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	お名前シール	1回

※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

競技大会

区民体育祭

◆ライフル射撃

開9月26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) 種目=①SB=50mP60②AR=10mS60・10mAP60③BR(貸し出し銃あり)=10mS60 区内在住・在勤・在学の方ほか 費①1000円②各500円③300円 参加費を9月16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) 同協会・松永☎090-1849-6424(午前10時～午後6時)

◆アーチェリー

開予選=9月26日(日)▶決勝=10月24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) 種目=RC30m(一般男子・女子、新人男子・女子)、RC18m(男女混合) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(学連加入者を除く) 定32名(申込順) 費200円 申Eメール(8面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口☎090-2416-8379(午後6時～9時)

◆弓道(一般)

開10月3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) 種目=団体・個人の部 区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く) 費1人1000円 申往復はがき・Eメール(8面記入例)に在勤の方は勤務先所在地も書いて、9月16日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 同佐藤☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他弓道着持参

◆ボウリング

開10月10日(日)午後2時 場荻窪ボウル 種目=一般(19～65歳)、シルバー(66歳以上)、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 区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2000円 申はがき(8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)までに同施設(〒167-0043上荻1-16-16☎3398-1792)へ郵送・ファクス 同坂本☎080-3201-4361

◆卓球

開10月24日(日)▶女子=午前9時～午後2時▶男子=2時30分～7時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=男女別シングルス=小学生、中高生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 区内在住・在勤・在学の方ほか 費1種目1000円(連盟未登録者1500円。高校生以下500円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(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27日～10月7日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同連盟・倉持☎3390-8845

◆ゴルフ

開11月2日(火)午前8時～午後6時 場狭

山ゴルフクラブ(埼玉県入間市下谷ヶ貫492) 開18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区内在住・在勤・在学で区ゴルフ連盟会員の方とその同伴者 定80名(申込順) 費5000円(別途プレー費2万円ほか) 申往復はがき・ファクス(8面記入例)に性別・生年月日、在勤の方は勤務先、HCと交通手段も書いて、9月30日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局・佐竹千春(〒168-0082久我山3-17-6-208☎5930-2277) 同佐竹☎5930-2277(午前9時～午後6時)

◆スポーツ教室

◆初めてラッコ

開9月9日～12月24日の木・金曜日、午前11時～11時40分(毎月第3木曜日、祝日を除く) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 2歳半～未就学児でおむつがとれたお子さん 定各6名(先着順) 費各330円(初回無料。別途指定帽子代310円) 同上井草スポーツセンター☎3390-5707 他水着・タオル持参

◆弓道一般講習会

開9月19日(日)午後1時30分～5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の高校生以上で弓道経験者 定20名(抽選) 申往復はがき・Eメール(8面記入例)に段位も書いて、9月8日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 同佐藤☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他弓道着持参

◆出張教室 太極拳を楽しもう!

開①9月24日(金)②10月13日(水)午前9時30分～11時(予備日=①10月1日(金)②20日(水)) 場①大田黒公園(荻窪3-33-12)②下高井戸八幡神社(下高井戸4-39-3) 師高島和恵 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各15名(申込順) 費各500円 申電話で、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))

◆アーチェリー初心者教室

開10月2日～4年3月27日の第1・3土曜日、第2・4日曜日、午後1時～5時(10月24日、4年1月1日、3月13日を除く。計21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・在学の小学4年生～69歳で身長140cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費6350円。中学生以

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

もしあなたの目の前で人が倒れていたら? 受けておきたい救命講習



もし今、あなたの目の前で人が倒れていたらどうしますか? 今回はそんな「まさか」の事態に備えて、受けておきたい救命講習の内容をご紹介します。

● 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)



同広報課

下3300円。65歳以上5700円(いずれも初月無料。保険料含む) 申Eメール(8面記入例)に身長・利き手も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口☎090-2416-8379(午後6時～9時) 他弓具の貸し出しあり

◆楽しく健康タイム ①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ

開10月5日～11月16日の毎月第1・3火曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師井上美紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各35名程度(申込順) 費各350円。①②連続受講600円 申同実施日7日前から電話で、高円寺体育館☎3312-0313 他車・バイクでの来館不可

◆①ゆっくりイス体操教室 ②③ビューティーイス体操教室

開10月5日～4年3月8日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分③4時30分～5時30分(祝日、第3火曜日、12月28日、4年1月4日を除く。各計15回) 場大宮前体育館 師松浦美香子 区内在住・在勤の①75歳以上②③60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 定①③各9名②17名(いずれも抽選) 費①1万500円②③各1万3500円 申往復はがき(8面記入例)で、9月10日(必着)までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 同同体育館☎3334-4618

◆基礎水泳指導員養成教室

開①10月5日・19日、11月16日・30日②10月12日・26日、11月9日、12月14日、4年3月8日・22日/いずれも火曜日、午後7時～9時(①計4回②計6回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和

田3-55-49) 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①4000円②6000円 申往復はがき(8面記入例)に性別・泳力(泳型、距離)も書いて、9月10日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟☎http://www.suginamisuiaren.com/から申し込み 同同連盟☎090-2251-5992

◆ノルディック・ウォークで体カアップ・フレイル予防

開10月17日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場スポーツハイツ(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 区内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) 申同電話で、10月15日までにスポーツハイツ☎3316-9981 他ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業

◆ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

開10月6日～27日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 種筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 定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

◆プールではつつ健康水中体操教室

開10月6日～11月24日の毎週水曜日、正午～午後1時(11月3日のみ午後2時～3時。計8回) 定60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(申込順) 費1万6000円

…… いずれも ……

場同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

スタジアムで熱い試合を応援しよう!

東京ヴェルディホームタウンデー 9.19 [SUN.] 18:00- KICK OFF!

アルビレックス新潟戦にご招待!



場味の素スタジアム(調布市西町376-3) 区内在住・在勤・在学の方 費1000円(22歳以下・65歳以上の方は無料) 申Jリーグチケットホームページ(下2次元コード)から申し込み。杉並区スポーツ振興財団ホームページからも申し込み可/申込締め切り日=9月18日 同同財団☎5305-6161(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) 他区内在住・在勤・在学が証明できるもの(免許証・保険証・学生証等)持参。詳細は、東京ヴェルディ公式☎https://www.verdy.co.jp/参照▶協力=杉並区スポーツ振興財団



▲無料招待用



▲一般優待用

PRESENT!

先着1000名の小学生以下のお子さんにヴェルディオオリジナルキャップをプレゼント!



※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。

高井戸温水プール

◆障害者①水中歩行②水慣れ水泳③水泳スキルアップ教室

開①9月25日、10月16日、11月6日・27日②10月2日・23日、11月13日、12月4日③10月9日・30日、11月20日、12月11日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計4回) 区内在住・在勤・在学で障害者手帳をお持ちの小学生以上で②25m完泳を目指している③25m以上泳げる方 定各5名(抽選) 往復はがき(8面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、9月8日(必着)までに同プール

◆①初心者水泳教室②幼児水泳教室③小学生12.5m完泳教室

開9月27日(月)、10月4日(月)・11日(月)・25日(月)、11月1日(月)・8日(月)・22日(月)①午前10時～10時50分②午後3時30分～4時20分③4時30分～5時20分(各計7回) 師③区水泳連盟指導員 区内在住で①16歳以上の方②4～6歳の未就学児③クロールの泳力が12.5m以下の小学生(②③は要保護者送迎) 定各10名(抽選) 費①6300円②③9800円 往復はがき(8面記入例)に性別・身長も書いて、9月8日(必着)までに同プール

…………… いずれも ……………

場 高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

荻窪体育館

◆初めての太極拳

開9月26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16名(申込順) 費600円 申9月16日午前10時から電話で、同体育館

◆転倒予防イス体操

開10月15日～4年2月25日の金曜日、午後1時30分～2時30分・2時30分～3時30分(12月31日、4年1月21日・28日、祝日を除く。各計16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9600円 往復はがき(8面記入例)で、9月16日(必着)までに同体育館

◆初めてのソシアルダンス～ウォークから1曲踊れるように

開10月19日～11月30日の火曜日、午後1時～3時(祝日を除く。計6回) 師 区ダンススポーツ連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定男女各6名(抽選) 費3600円 往復はがき(8面記入例)で、9月30日(必着)までに同体育館

◆はじめての合気道

開10月31日～12月19日の毎週日曜日、午後5時～7時(計8回) 師杉並合気会 区内在住・在勤・在学の12歳以上で初心・初級者(小学生を除く) 定15名(抽選) 費4800円 往復はがき(8面記入例)で、9月20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)

下高井戸区民集会所

◆サタデー親子体操

開10月2日～11月13日の土曜日①午前9時～9時45分②10時～10時45分(10

月23日を除く。各計6回) 師齊藤なみ 区内在住の①4～6歳の未就学児②2・3歳の幼児(いずれも保護者同伴) 定各10組(抽選) 費1組各4500円(子育て応援券利用可) 往復はがき(8面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、9月14日(必着)までに同集会所

◆いす体操

開10月18日～11月22日の毎週月曜日、午前10時～11時・11時～正午(各計6回) 師HIKARU 区内在住の50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各10名(抽選) 費各4200円 往復はがき(8面記入例)で、9月21日(必着)までに同集会所

…………… いずれも ……………

場 下高井戸区民集会所(〒168-0073 下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

松ノ木運動場

◆テニス教室①アクティブシニアクラス②初級クラス

開10月12日～11月16日の毎週火曜日

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30日(火)、12月7日(火)) 師相原宣宏 区内在住・在勤・在学の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 往復はがき(8面記入例)で、9月13日(必着)までに同運動場 他ラケット貸し出しあり。テニスシューズ持参

◆かけっこ教室

開10月13日～11月24日の水曜日①午後3時5分～4時②4時～4時55分(11月3日を除く。各計6回。予備日=12月1日(水)・15日(水)・22日(水)) 師前アスビ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(いずれも抽選) 費各4800円 往復はがき(8面記入例)で、9月23日(必着)までに同運動場

…………… いずれも ……………

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

異業種交流会 inすぎなみ

さまざまな業種の事業者が、情報交換や人脈づくりを行う交流会を開催します。ビジネスチャンスの拡大にぜひご活用ください。

開11月25日(木)午後1時30分～3時30分=グループミーティング▶3時40分～4時30分=自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 区区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定50社(1社1名のみ。申込順。区内事業者優先) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、10月22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 問 同係 ☎5347-9077 他申し込み後に審査あり。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

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

国際彫刻交流展 9月13日(月)～10月1日(金)午前10時～午後5時(日曜日・祝日を除く) / 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) / 問 女子美ガレリアニケ ☎5340-4688

座の市 9月18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、地方の逸品などを販売 / 問 座・高円寺 ☎3223-7500

ノーマライゼーションライブ2021 9月19日(日)午後2時～4時30分 / 勤労福祉会館 / 150名(申込順) / 1000円(小学生以下無料) / 申 Eメール(8面記入例)に枚数も書いて、9月15日までに福祉芸術支援協会 ✉yoyaku@wasa.or.jp / 問 同協会 ☎070-8509-7373 / 当日参加可

パエリアサミット2020-21 9月20日(祝)午前10時～午後5時 / 馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目) / 500名(先着順) / 問 NPO法人全日本パエリア連盟 ☎090-5437-0304

フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 10月31日(日)午後3時～5時 / 杉並公会堂 / 指揮=関根志郎 ▶ 曲目=ベートーベン「交響曲第7番」ほか / 400名(抽選) / 1000円 / 申 同団体ホームページから、10月10日までに申し込み / 問 同団体事務局 ☎3392-1077 / 区民100名を招待(抽選)=往復はがき(8面記入例。2名まで連記可)で、10月10日(消印有効)までにフィルモアコンサート区民無

料招待係(〒167-8799 桃井2-3-2 荻窪郵便局留)

講演・講座

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 決算書から考える「戦略会計」 9月14日(火)午前9時30分～11時30分 / 産業商工会館 / 東京税理士会杉並支部所属税理士・斎藤英一 / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 2000円 / 申 電話で、9月8日までに杉並法人会 ☎3312-0912

がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪 4周年記念講演会 9月18日(土)午後1時30分～3時30分 / 荻窪栄光教会(南荻窪4丁目) / 順天堂大学名誉教授・樋野興夫 / がん患者とその家族や関係者 / 25名(申込順) / 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪事務局 ☎3334-6331

アサーショントレーニング～効果的なコミュニケーションを学ぶ 9月25日(土)、10月2日(土)午後1時30分～4時(計2回) / 男女平等推進センター / 社会福祉士・石坂俊子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 1000円 / 申 Eメール(8面記入例)で、杉並女性団体連絡会 ✉c-toryu@jcom.home.ne.jp / 問 同団体 ☎3310-0451

障害者のための①リトミック教室②ユニカール教室 9月26日(日)、10月24日(日)、11月28日(日)、12月26日(日)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 / 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 / ①②各6名(申込順) / 申 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

方は見学のみの

家庭教育講座 不登校中学生のための「知っておきたい『高校受験情報』」

10月9日(土)午前9時45分～午後0時15分 / 阿佐谷地域区民センター / 元適応指導教室指導員・平野倫明ほか / 不登校児童・生徒の保護者、当事者 / 45名(申込順) / 500円 / 申 電話・Eメールに氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、10月7日までにミモザの花 子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099 ✉mashuw82@gmail.com

●杉並青色申告会

◆相続税セミナー 9月17日(金)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 26名(申込順) / 1500円 / 申 電話・Eメール(8面記入例)で、9月16日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆終活セミナー 9月29日(水)午後2時～4時 / 産業商工会館 / コロナ禍の葬儀事情 / JA東京中央セレモニーセンター代表取締役・丹野浩成 / 区内在住の方 / 30名(申込順) / 1000円 / 申 電話で、9月28日までに同会 / 長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

問 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ✉seminar@aioiro.org

その他

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

相続・不動産・空き家無料相談会 9月8日(水)午後1時～5時 / 阿佐谷地域区民センター / 区内在住・在勤の方、区

内に土地や建物を所有の方 / 15組(申込順) / 申 電話で、9月7日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日、午前9時～午後4時30分) / 1組1時間程度。関係資料がある場合は持参

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

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 9月21日(火)・22日(水)・24日(金)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=7000円～ / 申 21日のみ往復はがき(8面記入例)で、9月9日(消印有効)までに同センター(〒166-0004 阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 問 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 9月27日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / 問 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

●東京税理士会杉並支部

◆税金なんでも相談会 9月14日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 同支部(阿佐谷南3丁目) / 申 電話で、9月13日までに同支部 / 1人40分程度

◆税理士による相続税無料相談会 9月18日(土)午前9時30分～午後1時 / 同支部(阿佐谷南3丁目) / 申 電話で、9月17日までに同支部 / 1人40分程度

…………… いずれも ……………

問 東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028



まるごと 台湾フェア 2021

日時・場所 |
9月19日(日)

オープニングセレモニー
午前10時30分～10時45分

開場
午前10時45分～午後4時

旧杉並第四小学校
高円寺北2-14-13

- 企画**
- ・著微布袋戯團 ちゃん・チンホイ氏による「台湾人形劇ライブ」
 - ・講演「台湾マジョリカタイルの昔と今」(講師=杉本敏嘉)
 - ・マジョリカタイル模様コースターの色付け体験(1000円。数量限定)
 - ・映像上映「台湾原住民アミ族が歌う伝統歌謡」
 - ・台湾の物産販売

- 展示**
- ・台湾漫画夜市展
 - ・「ありがとう日本」イラスト展(提供=台湾文化センター、台湾クリエイティブ・コンテンツ・エージェンシー)
 - ・杉並と台湾の交流
 - ・台湾観光の紹介

杉並と台湾の交流や
台湾文化を知ろう!

中学生の野球交流や東京高円寺阿波おどり台湾公演などで杉並区が交流を重ねる台湾の魅力を紹介し、台湾の魅力を伝える講演や展示、台湾料理や特産品の販売など楽しい企画満載のフェアです!



問 杉並区交流協会 ☎5378-8833 (月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)) 詳細は、同協会ホームページ参照(右2次元コード)。物産は売り切れ次第終了。車での来場不可



運動不足の解消に! 「すぎなみはつらつ体操」

家でも
できる!

運動不足の解消に、家でもできる「すぎなみはつらつ体操」をご紹介します。全ての体操方法は、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。



ひねり運動 **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 両手で椅子の右側を持ちます。体をひねりながら後ろを振り向きします。
- 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

- ・体をひねっても、両足は前を向けたままにします。
- ・両足を前に向けたまま、背すじを伸ばして行います。
- ・息を止めないようにします。



ひざ伸ばし運動 **筋トレ**

- 1 右ひざを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

簡単な筋トレを紹介した動画「筋トレ体操 初級編」をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



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	313,220(185減)	合計 326,000 (303減)
	外国人のみの世帯	10,174(122減)	
	日本人と外国人の世帯	2,606(4増)	

人口			小計	合計 572,660 (360減)
	男	女		
	日本人	266,912(83減)	290,042(140減)	
	外国人	7,811(75減)	7,895(62減)	15,706(137減)