

9月24日(金)～30日(木)は結核予防週間

## 「その咳、本当に風邪ですか？」

風邪のような症状が2週間以上続いたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課感染症係 ☎3391-1025へ。



### 結核は「現代の病気」

結核は過去の病気だと思われがちですが、日本では元年に1万4000人近くが発病し、約2000人が死亡した国内最大級の感染症です。都内では約1800人が新たに発病しています。区の元年の新規患者数は69人でした。

### 結核ってどんな病気？～新型コロナウイルス感染症と似ている点と異なる点

結核も新型コロナウイルス感染症も呼吸器疾患で咳や発熱、全身倦怠感を伴います。どちらも感染しても必ず発病するわけではなく、通常は免疫力により菌やウイルスの増殖を抑え込みますが、増殖を抑えきれなくなると発病します。最大の違いは発病までのスピードです。結核は感染すると半年から2年以内に発病することが多く、中には10年以上経って発病する場合がありますが、新型コロナウイルス感染症は感染後おおむね14日以内に発病することが多いといわれています。

### こんなときはすぐに受診してください

初期症状は咳・たん・発熱など風邪に似ているため、まずは医療機関、受診先が見つからない場合には杉並区受診・相談センター ☎3391-1299

にご相談ください。このような症状が2週間以上続くときは、呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。最近では、健診などの胸部エックス線検査の結果が「要精密検査」にもかかわらず、放置して重症で発見されるケースが目立ちます。結核は早めに発見してきちんと治療すれば治る病気です。早期発見は結核の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周囲の人々への感染を防ぐためにも重要です。

### 規則正しい生活、適度な運動、バランスのとれた食事

結核の発病には、体力（抵抗力・免疫力）が大きく関与しています。若い人でも過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、無理なダイエット、ストレス、糖尿病等による免疫低下などは、発病の引き金になるので注意しましょう。

### 予防接種や健診が大切

乳幼児は結核を発病すると重症化しやすいため、1歳までにBCG接種を受けましょう。また高齢者は、咳やたんの症状がなくても食欲低下や体重減少、誤嚥性肺炎などで結核が発見される例が多く出ています。年1回の健診で胸部エックス線検査を受けることが大切です。

不妊に悩むみなさんへ

## 「杉並区特定不妊治療費助成」等のご案内



区では特定不妊治療費の一部および男性不妊治療（精巣内精子生検採取法等）の費用の一部を助成します。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

### 制度を改正しました

#### ●事実婚の夫婦も対象となりました。

申請期限は、東京都の承認決定を受けた日から1年以内かつ5年3月31日までです。

#### ●東京都特定不妊治療費助成事業の助成要件が拡充されています（1月1日以降に治療が終了した方が対象）。

特定不妊治療（体外受精および顕微授精）費の一部について、東京都特定不妊治療費助成を受けている夫婦を対象に助成します。また、東京都助成が承認決定された男性不妊治療（精巣内精子生検採取法等）に係る医療費も助成の対象となります。

### 助成内容

- ①特定不妊治療の医療費から、東京都特定不妊治療費助成事業での助成額を差し引いた実費額のうち、治療1回につき治療ステージごとの上限額（A・B・D・E=5万円。C・F=2万5000円）を助成。
  - ②男性不妊治療（精巣内精子生検採取法等）に係る医療費から、東京都で承認決定された男性不妊治療（精巣内精子生検採取法等）に係る助成額を差し引いた実費額のうち、上限額（5万円）を上記①に合算して助成。
- ※都の不妊検査等助成、不育症検査助成に係る医療費助成は、杉並区特定不妊治療費助成には含まれません。

### 助成回数

東京都に準じます（詳細は、東京都福祉保健局ホームページ参照）。

### 対象者（本人または配偶者が、次の要件全てに該当する方）

- ①東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定を1年以内に受けている  
※東京都の助成を受けていない方は、まず東京都へ申請をしてください。
- ②区の助成の申請時に夫婦（事実婚も含む）またはその一方が杉並区に住民登録がある
- ③他の区市町村から、同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない

### 申請方法

必要書類（詳細は、区ホームページ参照）を、東京都の「特定不妊治療費助成承認決定通知書」の発行日から1年以内かつ5年3月31日までに各保健センターへ持参（来所できない場合は各保健センターにご相談ください）。

### 東京都不妊検査等助成

**助成内容** 保険医療機関で行った不妊検査および一般不妊治療に要した費用（保険薬局における調剤を含む）について、5万円を上限に助成します（助成回数は夫婦一組につき1回）。

### 不育症検査助成

**助成内容** 平成31年4月1日以降に保険医療機関で行った不育症検査に要した費用について、5万円を上限に助成します（助成回数は夫婦一組につき1回）。

いずれも詳細は、東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。

☎東京都福祉保健局 少子社会対策部 家庭支援課 母子医療助成担当 ☎5320-4375

やさしさが 走るこの街 この道路

# 9月21日(火)～30日(木)は秋の全国交通安全運動

運転者も歩行者も交通ルールとマナーを守り、思いやりと譲り合いの運転で交通事故を無くしましょう。

— 問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係 ☎3315-4178へ。



## 交通事故を無くするための重点目標

### 子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保

- 子どもが安全確認の習慣を身に付けられるよう、家庭で繰り返し注意を促し、保護者は、小さな子どもから目と手を離さないようにしてください。歩き慣れた道でも信号無視や横断禁止場所の横断などはやめましょう。



### 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上

- 明るい色の服装や反射材用品を身に着けるなど、周りに自分の存在を知らせましょう。
- 自動車やバイク、自転車を運転するときは、早めにライトを点灯しましょう。
- 運転中のスマートフォン等の使用はやめましょう。
- 加齢に伴う身体機能の変化を考慮し、安全な運転に不安のある方は、運転免許証の自主返納も考えましょう。
- 自動車乗車中は全ての座席でシートベルト・チャイルドシートを正しく着用しましょう。



### 二輪車の交通事故防止

- 交差点を通過する際には、安全確認を行い、カーブの手前では、十分に速度を落としましょう。また、自動車の間のすり抜けや無理な追い越しはやめましょう。
- ヘルメットの顎ひもをしっかりと締めて、胸部・腹部を守るプロテクターを着用しましょう。

### 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底

- 幼児(未就学児)を乗せる際は、安全基準を満たした自転車に幼児用座席を設置し、必ずヘルメットとシートベルトを着用してください。
- 幼児を2人乗せる際は、「幼児2人同乗基準適合車マーク」の付いた自転車を選びましょう。
- 定期的な点検整備を行い、損害賠償任意保険等へ加入しましょう。
- 信号を守り交差点での一時停止・安全確認をしましょう。二人乗り・並進・飲酒運転、傘差し等の片手運転、イヤホンやスマートフォン等の使用はやめましょう。

#### 自転車安全利用五則

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
5. 子どもはヘルメットを着用



### 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

- 飲酒運転は運転者だけでなく、同乗者やお酒を提供した飲食店などに対しても厳しい罰則があります。
- 妨害運転(いわゆる「あおり運転」)等の悪質・危険な運転による悲惨な交通事故が依然として発生しています。もしもの時のためにドライブレコーダーを活用しましょう。

## 防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

# 防災まちづくりフェア

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、今考えてみませんか。 — 問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

**日時** 9月21日(火)・22日(水)午前10時～午後4時

**会場** 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー

### 区役所1階ロビー

#### ◆パネル展示

- 「地震時の備え・救急連絡先の紹介」(杉並消防署)  
家具類の転倒・落下・移動防止対策のための器具等や、「病院?救急車?迷ったら、#7119」(東京消防庁救急相談センター)を紹介します。
- 「災害時の救助・救援活動を紹介」(杉並警察署)
- 「防災用品などのあっせん品や感震ブレーカーの紹介」(防災課)
- 「狭あい道路の拡幅整備事業の紹介」(狭あい道路整備課)
- 「建物の耐震化助成事業やブロック塀安全対策事業の紹介」(市街地整備課)

#### ◆耐震無料相談会・建築総合無料相談会(杉並区建築設計事務所協会、東京都建築士事務所協会杉並支部)

建物の耐震診断・改修や、ブロック塀の安全性などについて相談を受け付けます。図面や現況写真等を持参してください。

### 2階区民ギャラリー

#### ◆パネル展示「地震被害シミュレーションから学ぶ」

首都直下地震が発生した場合、火災や家屋倒壊など、どんなことが起こるか想定したシミュレーションから、今できることを考えましょう。

### 耐震化・不燃化の取り組み

いずれも詳細は、各担当にお問い合わせください。

#### ●建築物耐震化に関する助成

昭和56年5月以前に建築した建物を対象に、耐震診断・改修等の耐震化助成を行っています。昭和56年6月～平成12年5月に建築した木造住宅の耐震化助成や、「耐震シェルター」設置にも助成制度があります。詳細は、各案内パンフレット(市街地整備課〈区役所西棟3階〉、図書館、区民事務所で配布)をご覧ください。  
 圓市街地整備課耐震改修担当

#### ●不燃化に関する助成

震災時に延焼被害の恐れがある木造住宅密集地域の中でも特に重点的・集中的に不燃化を進める必要がある地域を対象に、東京都の不燃化特区制度を導入し、老朽建築物の除却や建て替え費の一部助成を行っています。また、それ以外の一部木造住宅密集地域や震災救援所(区立小中学校)周辺等においても耐火性能の高い建築物を建築する方に、建築資金の一部助成を行っています。  
 圓市街地整備課不燃化推進係

#### ●ブロック塀等安全対策支援助成

道路沿いにある安全性が確認できないブロック塀等(コンクリートブロック、レンガ積み、石積み等を含む)を対象に、塀の撤去工事費・撤去後の軽量フェンス等の新設費の一部助成を行っています。  
 圓市街地整備課耐震改修担当

9月20日(祝)~26日(日)は動物愛護週間

# あなたの身近な動物の命について考えてみませんか

命ある動物の愛護と適正な飼育について関心と理解を深める週間です。この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫の飼い方などについて考えてみましょう。



—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係☎3391-1991へ。

## 飼い主の皆さんへ

### 終生飼養

一度飼い始めたら最後まで責任を持ってください。

### 災害に備えて

基本的なしつけをして、動物のための防災用品（5日分以上の餌や水など）を忘れずに用意してください。

## 犬の飼い主の皆さんへ

- 柵、おり、囲いの中、または綱や鎖でつないでおき、散歩のときはリードにつなぐ
- 散歩前にトイレを済ませ、散歩のときはちり紙、袋、水（尿を洗い流すためのもの）などを必ず持って行く
- 無駄ぼえをするような場合は、室内へ入れる、散歩に連れて行く、カーテンなどで外からの刺激を遮断するなど、ストレスを和らげるよう努める
- 生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射をして、鑑札・注射済票を犬の首輪などに着ける

## 「動物愛護管理法」が改正されました

「動物の愛護及び管理に関する法律」（動物愛護管理法）が改正され、犬・猫のマイクロチップについて、事業者には装着が義務付けられ、飼い主にも努力義務が定められました。詳細は、環境省または区ホームページをご覧ください。

## 猫の飼い主の皆さんへ

交通事故防止や感染症の予防のため、室内で飼育するように努めてください。

やむを得ず屋外で飼育する場合は、繁殖制限をするため不妊・去勢手術を行ってください。

### 飼い主のいない猫のお世話をする皆さんへ

- 新しい飼い主を探すよう努める
- 不妊・去勢手術をする
- 餌はできるだけ決めた時間に与える。また、餌やりの場所が自分の敷地ではない場合は、必ず土地の管理者の許可を得る
- 食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保ち、置き餌はしない
- ふん・尿の始末をきちんと行う。トイレの設置も行う

## 区内の動物愛護に「杉並どうぶつ相談員」が活躍しています

動物の飼い方や、マナーの向上に関する普及啓発活動を行っている区民ボランティアで、区と協働し、地域の身近な相談員として活動しています。活動内容の詳細や相談は、杉並保健所生活衛生課管理係へお問い合わせください。

## 杉並区動物愛護週間展示会

📅9月17日(金)~24日(金)午前8時30分~午後5時（土・日曜日、祝日を除く）  
📍杉並保健所（荻窪5-20-1）  
📺動物愛護に関するパネル展示



# すぎなみ学倶楽部&なみすけ誕生 15周年記念展

区民自ら取材する区公式情報サイト「すぎなみ学倶楽部」と、区公式アニメキャラクター「なみすけ」の誕生15周年を記念し、過去の人気記事、今注目の情報などをパネル展示します。

📅10月2日(土)~6日(水)午前9時~午後5時（3日(日)を除く。6日は4時まで）  
📍区役所1階ロビー

## イベント内容

- **パネル展示** すぎなみ学倶楽部となみすけの紹介
- **なみすけ撮影会** 10月2日(土)午前10時・正午・午後2時・4時
- **コスプレなみすけ展示** いろいろな衣装を着てコスプレしたなみすけのぬいぐるみを展示（撮影可）
- **その他** 会場で「なみすけInstagram」のフォロー画面を表示してくれた方へなみすけアイテムをプレゼント

## 情報募集

「中島飛行機」「杉並の昔（昭和30年代ごろまで）」について情報をお持ちの方は展示会場ヒアリングコーナーに資料や写真を持参してください。スタッフが話を伺います（期間中午後2時~4時30分〈6日は4時まで〉）。



都電杉並線 電車回数券 昭和18年10月（提供=伊藤昭久さん）



戦時中の上井草球場（現上井草スポーツセンター）での中島飛行機の催事の様子（提供=松野雅聡さん）



▲すぎなみ学倶楽部



▲なみすけInstagram (@suginami\_namisuke)

## 区民が創る情報サイト「すぎなみ学倶楽部」



区内の暗渠を巡ってみませんか

区内には、廃止された桃園川や、善福寺川などから引いていた用水路など、河川と用水路の暗渠（※）がたくさんあります。特に荻窪周辺は暗渠の宝庫。車両の進入を防ぐための車止めや、銭湯など大量の水を使う施設は、暗渠の存在を示すサインです。  
※河川や用水路を地下化し、ふたをして見えなくしたもの。

詳しくは

すぎなみ学 暗渠散歩



または



園産業振興センター観光係☎5347-9184

広告

遺言 相続 離婚 信託

笠井行政書士事務所

行政書士 笠井 その美

TEL.03-6279-2476

ご予約下さい!!

新宿区西新宿7-10-17(新宿駅西口徒歩5分) 初回相談料無料

※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。

# 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

☎3301-7723

HP<https://www.igusahome.org/>

コロナ禍における閉じこもり高齢者の健康維持について

時9月29日(水)午後1時30分～3時 師ケア24上荻センター長・亀澤拓也 定35名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9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 他長寿応援対象事業

初心者ピラティス

時10月5日(火)午前10時～11時 師フィットネスインストラクター・谷口博史 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月28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 他長寿応援対象事業



産後ラジヨガ 曲に合わせて行うラジヨガで、産後の心身を整えましょう

時10月30日(出)午前10時30分～11時15分 師家中久美子 定1歳未満のお子さんの母親 定12名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月28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 他託児あり(事前申込制)

…………… 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)

## 西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2

☎3301-0815

HP<https://nisiogi-kyogikai.org/>

基礎から学ぶ成年後見と家族信託★

時10月9日(出)午前10時～正午 場同センター 師司法書士・蓼沼輝美、榎下健、小関研太郎 定24名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月27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 他協働=東京司法書士会杉並支部

コミュニティーすくーる 西荻北たてもの散歩★

時10月23日(出)午前10時～正午 場集合=同センター 内井草幼稚園、同潤会、東京女子大学、井荻会館など解説を聞きながら散策(全行程約3km) 師杉並たてもの応援団・田村公一 定17名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月4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 他協働=杉並たてもの応援団

…………… いずれも ……………

他長寿応援対象事業

## 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎3398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

いきいき朗読教室

時10月7日～28日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 師ドラマティックリーディング講師・岡掇子 定20名(抽選) 費300円 申往復はがき(12面記入例)で、9月26日(必着)までに同協議会

トルストイの民話「人はなんで生きるか」を読んでみませんか

時10月16日(出)午後1時30分～3時30分 師明治大学文学部講師・杉山春子 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、10月5日(必着)までに同協議会

多肉植物でつくるミニチュアガーデン

時10月23日(出)午後1時30分～3時 師グリーンアドバイザー・吉野華恵 定12名(抽選) 費2000円 申往復はがき(12面記入例)で、10月10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

☎3314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>

杉並第一小学校のルーツ・清見寺や妙法寺周辺の寺町を歩く

時10月16日(出)午前9時～正午 場集合=同センター▶解散=妙法寺(堀ノ内3-48-8) 内阿佐谷地域区民センター移転予定地、桃園川緑地、馬橋稲荷神社、清見寺、華徳院、西方寺、妙法寺を散策(全行程約3.5km) 師杉並郷土史会・小島智ほか 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月27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 他長寿応援対象事業

防災・減災まちづくり2021「コロナ禍でも災害は起きる!」★

時10月17日(日)午後2時～4時 場同センター 内師第一部=基調講演「コロナ禍でも災害は起きる!～首都直下型地震への備えを考えよう」(市民防災研究所主任研究員・伊藤英司)▶第二

部=感震ブレイカーの取り扱い説明ほか(区防災課職員) 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9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 他長寿応援対象事業

クラシック音楽講座「描写音楽の楽しみ」  
時10月25日(月)午後2時～4時 場同センター 師指揮者・小笠原吉秀 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月11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 他長寿応援対象事業

「阿佐谷子ども音楽祭2021」楽器を体験してみよう!★  
時11月14日(日)午後1時～3時30分 場同センター 内弦楽器・ドラムサークル・ハンドベルのうち2つを体験 師阿佐ヶ谷アイネビッテ音楽教室(弦楽器)、飯田和子(ドラムサークル)、BellyLove(ハンドベル) 定4歳～小学生とその保護者 定20組40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10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

## 高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎3317-6614

HP<https://www.koenji-kyogikai.org/>

地元杉並能楽堂で観る狂言

時10月15日(金)午後2時～4時 場杉並能楽堂(和田1-55-9) 内出演=大蔵流狂言方・山本東次郎▶演目=二人袴・附子 定60名(抽選) 費1500円 申往復はがき(12面記入例)で、9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 他長寿応援対象事業▶協力=大蔵流狂言山本会

## 永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

HP<https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>

下高井戸区民集会所まつり

時10月10日(日)午前10時～午後3時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 内杉並産野菜の販売、苗木de募金、スーパーボールすくい、輪投げ

ご存知ですか、歴史に残る大事業～天保新堀用水

時10月18日(月)午後1時～3時 場同センター 内用水の開削の経緯と現在の用水の痕跡を確認 師すみだ北斎美術館学芸員・竹村誠 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月4日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

元気に笑ってサギ撃退★

時10月20日(水)午後1時～3時 場同センター 師落語家・三遊亭吉馬ほか 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業▶協働=警視庁高井戸警察署



くすりとサプリ

薬とサプリとの上手な付き合い方を学びます。

時10月28日(木)午後1時～3時 場同センター 師杉並区薬剤師会・藤井美枝 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月7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。

特別養護老人ホームを希望される方へ

## 「エクレシア南伊豆」パネル展

区の保育園児たちがエクレシア南伊豆に入居している方々のために作ったハリボテなどを展示します。入居を希望する方を対象に入居相談窓口も設置します。



時9月27日(月)～10月1日(金)午前10時～午後4時 場区役所2階区民ギャラリー 内高齢者施策課施設整備推進担当 他入居相談窓口は9月28日(火)・29日(水)に設置

