

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

{ 9/15 }  
令和3年(2021年)  
No.2311

「行きたい所へ行く」  
を、サポート。

障害があり外出するのが難しい方に同行し、安心と安全をサポートする移動支援のガイドヘルパー。利用者一人一人の個性に寄り添い、時にはまちの人と利用者のコミュニケーションをスムーズにする役目も果たします。誰もが当たり前に行きたい所へ行くことができる—そんな社会の実現を目指すガイドヘルパーのお二人に、仕事の内容、やりがいなどを伺いました。

特集

すぎなみピト

障害者の移動支援  
ガイドヘルパー



Contents —主な記事—

6 | 移動支援事業を見直しました 9 | 9月21日(火)~30日(木)は秋の全国交通安全運動 16 | 新型コロナワクチン接種の予約枠を追加します

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🏠 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | ✍️ 編集: 広報課



お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が中止になる場合があります。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



## 森川慶太

プロフィール：森川慶太（もりかわ・けいた） 杉並区在住。祖母の在宅介護をきっかけに福祉の道へ。高齢者の訪問介護ヘルパーを経て、杉並区にある障害者の在宅生活を支援する事業所「ひゅーまんネット」でガイドヘルパーの仕事にスタート。現在は管理者を務めながら、ガイドヘルパーとして障害者の外出の付き添いなどを担う。

### CASE-1 | 森川さんの場合

## 利用者さんの価値観に寄り添った支援が大切です。

#### —ガイドヘルパーを始めたきっかけを教えてください。

祖母が生前に自宅でヘルパーさんの支援を受けている様子を見て、ヘルパーの仕事に興味を持ちました。高齢者向けの訪問介護ヘルパーを経て、ガイドヘルパーを始めたのは12年前。知的障害のある方と接するのは初めてでしたが、訪問介護で培ったスキルを頼みの綱に飛び込みました。最初の支援は自閉症の方がウォーリングに出かける際の同行だったと思います。初日に「なんて楽しい仕事なんだ…！」と感動し、その気持ちのまま続けてきました。今はコロナの影響もあり休日の余暇支援は減っていますが、平日に作業所などで仕事を終えた利用者さんが喫茶店に寄り添って、運動としてウォーキングする時などに付き添っています。

#### —どんな時にヘルパーの仕事のやりがい、喜びを感じますか？

なかなか一人で外出することができない利用者さんが、出掛けた先で「楽しい」という気持ちを体全体で表現している姿を見ると、私も同じように楽しい気持ちになります。その笑顔に同行できることは本当に喜びです。利用者さんが楽しんでくれることが、仕事のやりがいのほぼ全てと言えます。同時に、ガイドヘルパーを利用することで、ご家族が自分の時間が持てることを喜んでくださるのもうれしいです。

#### —障害のある方と共にまちで行動する中で、どんなことを感じますか？

ガイドヘルパーの役割は利用者さんと周囲の人たちの潤滑油になることです。できるだけスムーズに過ごせるよう、利用者さんの特性を理解し、順番が待てない、欲しいものに手を出してしまうなど、起きそうなことを予測して前もって声掛けするよう心掛けています。何か困ったことが起きたのなら、周囲に対してヘルパーが説明し理解してもらうことも大切です。障害者がガイドヘルパーと共に余暇を楽しむ風景というのは以前に比べて増えています。そんな風景が当たり前になっていくといいなと期待する一方で、彼らがどんな人たちのかよく分からない、



どう接すればよいのか分からないという人はまだまだ多いと思います。彼らは決して特別な存在ではなく、私たちと変わらない一人です。そのことを知っていただき、もしまちで見かけたら見守っていただいただけありがたいです。

#### —最後に、ガイドヘルパーに興味のある方へメッセージをください。

ガイドヘルパーに求められるのは「利用者さんの価値観に寄り添うこと」なのかなと感じています。以前テーマパークに同行した時、買い物だけを楽しみたい利用者さんに、いろんなアトラクションに乗りましようよと、自分の価値観で言い続けたことがありました。やはり大切なのは利用者さんの価値観を尊重すること。でも1、2割くらいはこちらの価値観を提案して新しい世界を広げる、それがこの仕事の魅力でもあります。人に寄り添うことができ、人と接することが好きならどんな人でも挑戦できます。ガイドヘルパーの需要はとて増えています。興味のある方はぜひ挑戦してみてください。



## すぎなみビト

ガイドヘルパーは、移動の際の付き添い、見守り、害者が安心・安全に外出先で過ごせるようさまざまな動に著しく困難のある知的・身体・精神等の障害者業]を行っています。余暇活動支援のほか、障害の

## interview 障害者の移動支援 ガイドヘルパー

車いすの介助、コミュニケーションの支援など、障りな場面でお手伝いをします。区では、屋外での移動に対してガイドヘルパーを派遣する「移動支援事業」を行っています。あるお子さんの通学の支援なども担っています。

## 早野節子

プロフィール：早野節子（はやの・せつこ） 板橋区在住。重度心身障害者入所施設で25年間指導員を務めた後、重度心身障害者の親が立ち上げた「NPO法人かすみ草」に参加し在宅支援の道へ。現在は法人代表を務めながら、ガイドヘルパーとして障害者の外出の付き添い、障害のある児童の通学支援などを担う。



### CASE-2 | 早野さんの場合

## 「楽しく外出できた」という成功体験を支えたい。

#### —ガイドヘルパーを始めたきっかけを教えてください。

重度心身障害者の親御さんたちが杉並区でNPO法人を立ち上げる際に参加したことが、在宅支援に関わり始めたきっかけです。現在は法人代表を務めながら、ガイドヘルパーとして移動に関する総合的支援、障害がある方々の「経験」をサポートする役割を担っています。

以前は重度心身障害者入所施設に勤めていたのですが、障害者支援という枠組みは同じでも施設と在宅とはずいぶん違いがあり、当初は驚きました。施設では人手の問題もあって、いつも支援が必要な利用者さんを待たせてしまっている気持ちが強かったです。ところが在宅支援は真逆で、待っているどころか私が来ても知らんぷりといったことさえあります(笑)。そして、そんな利用者さんと、時間に追われることなくじっくり向き合うことができるのも在宅支援の醍醐味です。

#### —移動支援で大切にしているのはどのようなことですか？

安全を確保することはもちろん、利用者さんがいい気持ちで1日を終わられることを心掛けています。例えば外出先で人に迷惑を掛けてしまった、失敗してしまったということがあったら、私たちににとっては些細な出来事でも、ご本人にとっては心の傷になってしまう可能性があります。ですから、そんな思いを抱かなくて済むように、やりすぎない程度に先回りして支援することが大切です。「今日は楽しい気持ちで外出できた」という成功体験は、利用者さんのコミュニケーション力の成長につながると思うのです。言葉によるコミュ



### 移動支援事業を見直しました

区では、移動支援事業をより利用しやすくなるよう、利用内容や対象者などを3年度から見直しました。

概要は6ページをご覧ください

ニケーションが難しい方でも、気持ちが通じたと感じる瞬間があり、やはりそんな時はうれしいです。

#### —障害のある方と向き合ってきて、改めて社会に届けたいメッセージは何ですか？

利用者さんの中には、ある意味生きづらさを抱えている方が多いのかもしれませんが。ビヨンビヨン跳ねたり、大声を出したり、方法がいろいろなのですが、みんな自分なりに困難を解決しようとしている真面目に暮らす人たちでもあります。私たちは利用者さんの意思を尊重しながらも、社会の常識から外れないように支援を行うよう心掛けています。



地域の皆さんも日常の場で障害のある人と出会った時はぜひ普通に接してください。もし迷惑なことが起きた時は見て見ぬふりをするのではなく「迷惑だよ」と言ってくださっていいのです。その際、できれば優しく注意して下さるとありがたいです。障害のある人が普通に受け入れられる社会であってほしいと私は思います。

ガイドヘルパーは正解のない仕事で、常に自分が試されていると感じます。何より大切なのは相手の思いを想像すること。違っているかもしれないけど、想像してみる。それができる人はガイドヘルパーにきっと向いているのではないかと思います。

YouTubeで配信中心!

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「ガイドヘルパー」のお二人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

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 年金受給者の「扶養親族等申告書」の提出

老齢年金は、その年に支払いを受ける年金額が65歳未満で108万円以上または65歳以上で158万円以上の場合、所得税の課税対象となり、各支払月に支払われる年金から源泉徴収されます（障害年金・遺族年金は課税されません）。

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

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

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

### 生活・環境

#### (仮称) 杉並第八小学校跡地公園整備計画案づくり ワークショップ

📅10月2日(土)午前10時～正午 📍高円寺学園 (高円寺北1-4-11) 区内在住・在勤・在学の方 定60名程度(抽選) 申込電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月22日までにみどり公園課公園企画係 ☎5307-0697 ✉MIDORI-K@city.suginami.lg.jp 申込4回程度実施。2回目以降は10月末～12月の土曜日または日曜日の午前中を予定(開催場所は未定)

### 子育て・教育

#### 新しい乳・子医療証の送付

現在、中学3年生までの年齢に該当している方に交付している乳・子医療証(若草色)の有効期限は9月

30日です。

9月末に、10月1日から使用できる医療証(薄オレンジ色)を送付します(郵送先は医療証に記載の住所です。居住状況の確認のため、それ以外の住所には送付できません)。

新しい医療証の有効期限は4年9月30日です。ただし、4年3月に中学校を卒業する方の子医療証と、4年4月に小学校に入学する方の乳医療証の有効期限は4年3月31日です。小学校に入学する方の子医療証(有効期間が4年4月1日～9月30日)は、4年3月末までに送付する予定です。

乳・子医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。なお、生活保護(医療扶助)を受給している方や児童福祉施設等に措置により入所している方などは、対象にならない場合があります。

子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

### 健康・福祉

#### 高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方へ、9月末に「予防接種予診票」を送付します。

対象者=区内在住の12月31日時点で、次の①②のいずれかに該当する方①65歳以上②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当(②に該当し接種を希望する方は、10月1日以降に障害者施策課障害福祉サービス係、保健センターへ身体障害者手帳または医師の証明を持参し、予診票を受け取ってください) ▶自己負担額=2500円(生活保護、中国残留邦人等支援給付を受給中の方は、費用が免除されます) ▶接種期間=10月1日(金)～4年1月31日(月) ▶接種場所=東京23区・三鷹市・武蔵野市の契約医療機関(これら以外の場所で接種を希望する方は、接種を希望する医療機関がある市町村へお問い合わせください) 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025、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)

#### 「特定保健指導利用券」の送付

国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあると判定された方へ「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導とは、国保特定健診の結果に基づき、医師や保健師、管理栄養士等の専門職から生活習慣

改善のための具体的なアドバイスやサポートが受けられます。初回面接で目標を設定し、3～6カ月間取り組みます。

①次の①～③の全てに該当する方①40歳以上で杉並区国民健康保険に加入している②国保特定健診で、生活習慣病のリスクがあると判定を受けた③高血圧症、脂質異常症、糖尿病のいずれの内服治療も受けていない 国保年金課医療費適正化担当 委託事業者(ALSOKあんしんケアサポート)から電話で利用の勧奨を実施

#### 高齢者肺炎球菌予防接種(定期接種)

「広報すぎなみ」4月15日号でお知らせしたとおり、3年度の高齢者肺炎球菌予防接種費用助成について、東京都の補助事業を受け、10月1日以降に接種を受ける方の本人負担額を次のように決定しました。予診票は9月中旬に発送します。

対象者=高齢者肺炎球菌予防接種を一度も受けたことがなく、下表①～③のいずれかに該当する方 ▶接種方法=東京23区内の契約医療機関へ予診票を持参。9月末までに予診票が届いていない場合は、保健センター、保健福祉部管理課地域福祉係(区役所西棟10階)で交付 ▶本人負担額=1500円。生活保護、中国残留邦人等支援給付を受給中の方は、事前の手続きにより費用が免除されます(予診票に「免除」と記載されている方は手続き不要) ▶接種期間=3年10月1日～4年3月31日(1人1回)

#### (対象者)

	年齢	生年月日
①	65歳	昭和31年4月2日～32年4月1日
	70歳	昭和26年4月2日～27年4月1日
	75歳	昭和21年4月2日～22年4月1日
	80歳	昭和16年4月2日～17年4月1日
②	85歳	昭和11年4月2日～12年4月1日
	90歳	昭和6年4月2日～7年4月1日
	95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
	100歳	大正10年4月2日～11年4月1日
③	60～64歳	昭和32年4月2日～37年4月1日生まれで心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある身体障害者手帳1級相当

※①②は4年3月31日時点の年齢。②は5年度までの経過措置。③に該当し、接種を希望する方は身体障害者手帳等を持参し、障害者施策課(区役所東棟1階)または保健センターで予診票の交付申請手続きが必要。

杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025

## 10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	ものわすれ相談	心の健康相談		
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	21日(木)	計測は1歳の誕生日まで(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。	6日(水) 13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)。週数制限なし。	18日(月) 午後1時30分～3時	27日(水)	午前 15日(金) 29日(金) 午後 14日(木)	15日(金)	28日(木) 午後1時30分	13日(水) 21日(木) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	4日(月)	14日(木) 21日(木)	-	5日(火)	午前 4日(月) 25日(月) 午後 15日(金)	7日(木)	午前9時～正午	22日(金) 午前9時30分	5日(火) 20日(水) 28日(木) 午後1時30分	
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	-	-	-	13日(水) 29日(金) (29日は生後9カ月頃から)	午前 5日(火) 19日(火) 午後 7日(木)	19日(火)	午前9時～正午	14日(木) 午後2時	8日(金) 28日(木) 午前9時30分	
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水)	-	-	28日(木)	午前 27日(水) 午後 13日(水)	-	午前9時～正午	12日(火) 午後1時30分	18日(月) 午後1時30分	
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	14日(木)	12日(火) 19日(火)	-	21日(木)	午前 14日(木) 午後 27日(水)	-	午前9時～正午	20日(水) 午前10時	5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、予防接種予診票が必要な方は、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。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。チェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。

歯の健康相談 9日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ。

凡例 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) 申込み(記載のないものは直接会場へ) 問い合わせ 他 その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

## 施設情報

### セシオン杉並 (高円寺地域区民センター・社会教育センター) の休館

セシオン杉並 (高円寺地域区民センター・社会教育センター) は、設備の老朽化が著しいため、大規模改修工事を実施しています。これに伴い、5年4月末(予定)まで休館します(新型コロナワクチンの接種会場となったため、休館期間が変更となりました)。

休館期間中は、近隣の地域区民センター、区民集会所、区民会館などの施設をご利用ください。

なお、セシオン杉並内の高円寺区民事務所は、11月1日(月)～5年4月28日(金)の間は地域包括支援センターケア24松ノ木2階(松ノ木3-3-4)に仮移転します。

☎地域課高円寺地域活動係☎3317-6561、高円寺区民事務所仮移転については区民課管理係

## 募集します

### 塚山公園、13公園維持管理業務の委託事業者

☎期間 = 4～6年度 ▶ 募集方法 = 公募型プロポーザル方式 ▶ 公募期間 = 10月4日(月)～18日(月) ☎公園、庭園施設またはこれに類する施設における管理業務の実績を有し、当該施設の管理運営業務を円滑に遂行できる区内の法人・その他の団体 ☎みどり公園課管理係 ☎詳細は、区ホームページ参照

### 学校運営協議会委員

☎4年1月から学校運営協議会に出席(月1回程度)ほか ▶ 募集校・人数 = 桃井第一小学校(桃井2-6-1) = 4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、4年1月1日時点で18歳以上の方 ▶ 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〈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「学校運営協議会委員を志望する理由」(800字程度)を添えて、10月15日(必着)までに学校支援課へ郵送・持参 ☎同課 ☎書類審査合格者には面接を実施(11月上旬予定)。応募書類は返却しません

## 相談

### 不動産総合相談会

調査・売買・登記など、不動産に関するあらゆる問題に、区内の関係団体の専門家が答えます。

☎10月1日(金)午前10時～午後4時 ☎区役所1階ロビー ☎各杉並支部事務局(東京土地家屋調査士会☎3323-3431/東京宅地建物取引業協会☎3311-4937/東京司法書士会☎5913-7452) ☎関係資料がある場合は持参

### 住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談

昼間に連絡することが難しい方を対象に夜間の電話相談を実施します。

☎9月21日(火)午後5時～8時30分 ☎納税課☎5307-0634・0636

### 特別相談「多重債務110番」を実施します

きちんとした手続きをとれば多重債務は解決できます。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。

☎9月29日(水)・30日(木) ☎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) ☎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

## その他

### 住民基本台帳の閲覧状況の公表

4～6月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表しています。

#### ◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

#### ◆閲覧が認められる理由

- 原則、以下の理由以外認められません。
  - ・官公庁が職務として請求する場合
  - ・公益性の高い調査研究に利用する場合
  - ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
- ※閲覧の際は区職員が立ち会います。  
☎区民課住民記録係

## 「令和3年8月大雨災害義援金」にご協力をお願いします

### ◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】 4年3月31日まで  
【入金方法】「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00190-2-697167 口座加入者名 日赤令和3年8月大雨災害義援金」へ振り込み  
※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振替手数料はかかりません。

### ◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】 4年3月31日まで  
【設置場所】 保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階) / 休業日を除く  
☎保健福祉部管理課地域福祉推進担当

## 4年3月31日まで

# 新型コロナウイルス感染症対策特例資金を拡充し申込期間を延長します

「新型コロナウイルス感染症対策特例資金(経営安定運転特例資金・経営安定運転特例小口資金)」は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、売上げが減少した区内中小企業が、3年間無利子で融資を受けることができる制度です。

10月1日申し込み分から限度額を拡大・据え置き期間を拡充するため、開会中の第3回区議会定例会に関連する予算案を計上しています。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、産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077へ。

申込受付期間	4年3月31日まで
限度額	700万円→1200万円 ※現在、新型コロナウイルス感染症対策特例資金を利用している場合は、その残高と合わせて1200万円以内。
返済期間(うち据え置き期間)	7年以内(6カ月→1年以内)
本人負担率	貸し付けから3年間=0.00%、3年経過後=0.48%(年利)
対象者	新型コロナウイルス感染症の影響により、最近1カ月の売上高が次の①～③のいずれかに該当する方 ①前年同期と比較して減少している ②前々年同期と比較して減少している ③最近1カ月を含む最近3～6カ月の平均売上高と比較して減少している
資金使途/信用保証料	運転資金/全額補助

## ありがとうございました

# 新型コロナウイルス感染症に係る寄贈



寄贈された物品は、新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止に活用します。  
—— 問い合わせは、総務課総務係へ。

主な寄贈品と寄贈者(8月1日現在)

- ※「広報すぎなみ」7月15日号以前掲載分を除く。
- アルコール除菌スプレー：匿名分=4本

## 国民健康保険加入のみなさんへ

# 新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の適用期間を延長します

## 12月31日(金)まで

杉並区国民健康保険加入で、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ、療養のため労務に服することができない方に支給している傷病手当金の適用期間を、12月31日まで延長します。支給を受けるためには申請が必要です。必ず事前に電話で、お問い合わせください。詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎国保年金課国保給付係☎5307-0642

# 区内空間放射線量等測定結果

8月に実施した、区内の空間放射線量率および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

## 屋外の移動が困難な障害のある方へ

## 移動支援事業を見直しました

屋外での移動が困難な障害のある方に対し、余暇活動のための外出などの際に付き添い、支援するガイドヘルパーを派遣する移動支援事業を、3年度からより利用しやすくなるよう見直しました。

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、障害者施策課管理係へ。



項目	見直し後の内容
余暇活動の充実 （多様化した生活に合わせた見直し）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●通所帰りなど自宅を始点・終点としないことも可</li> <li>●プールの送迎についてプール内での見守り支援も可</li> <li>●利用上限時間について年単位での選択も可</li> </ul>
社会参加の機会の充実 （一人ひとりの障害に応じた見直し）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●通学支援も事業の対象として、保護者などの付き添いが困難な場合、個々の状況に応じた時間での利用も可</li> <li>●精神障害者や肢体不自由者などの支給決定にあたり、障害の程度などによる一律の判断基準を一部緩和し、利用希望者の移動の困難さを個々に審査</li> </ul>
事業者への支援 （ヘルパー不足に対応した見直し）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●支援内容に合わせた単価区分の見直しと単価金額の引き上げ</li> <li>●ガイドヘルパー1人が複数の障害者の同時支援（グループ支援）も可</li> </ul>

## 区民意見を募集します

## 【ご意見をお寄せください】

## ◇意見提出方法

はがき・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、意見提出先。ご意見には、住所・氏名（在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者は事業所名と所在地・代表者の氏名）を記入（区ホームページにもご意見を書き込めます）。

※いただいた主な意見の概要とそれに対する区の考え方などは、後日公表する予定。

## 第11次杉並区交通安全計画（案）

## ◇計画の経緯

区では、交通安全に関する総合的な施策を定め、計画的に推進していくため、交通安全計画を策定し、取り組みを実施してきました。昭和46年に第1次を策定し、5年を計画期間として、これまで10次にわたり策定してきましたが、第10次計画（平成28～令和2年度）の期間が終了したことから、第11次計画を策定することとなりました。この計画は交通安全対策基本法により、国や東京都の計画に基づき作成するものです。

## ◇計画の期間

3～7年度の5年間

## ◇計画の趣旨

人命尊重の理念に立ち、区内の交通事故の防止、交通事故死傷者を無くすこと等を目標とし、関係機関と連携しながら、交通安全施策を計画的に推進するものです。

## ◇計画の目標数値

- ・交通事故件数を10%減の754件以下
  - ・交通事故死者数を0人
  - ・自転車の交通事故関与件数を10%減の330件以下
- ※2年は交通事故件数838件、死者数3名、自転車関与件数367件。

## ◇意見提出先・問い合わせ先

杉並土木事務所交通安全係（〒166-0015成田東3-17-30 ☎3315-4178 ☎3316-9932 ✉DOBOKU-J@city.suginami.lg.jp）

## ◇閲覧場所（各休業日を除く）

杉並土木事務所、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館

## ◇閲覧・意見募集期間（必着）

10月15日まで

## 9～11月は杉並区健康づくり推進期間

区内事業者の方へ  
屋内施設は原則禁煙です

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

「健康増進法」「東京都受動喫煙防止条例」により、多くの方が利用する施設では、原則、屋内禁煙です。

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

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

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

※1「従業員」とは、労働基準法第9条に規定する労働者（アルバイト、パートタイムなども含む）。  
※2「指定たばこ専用喫煙室」とは、加熱式たばこに限り、喫煙しながら飲食等ができる喫煙室。  
※3 喫煙可とした場合は、届け出が必要です。



外出自粛で自宅に“こもりきり”になっていませんか？

# 介護予防講演会



外出自粛が続き、運動や人とのつながりの機会が減ってしまうと、心身の機能や活力が低下しがちです。

「いつまでも元気にいきいきと自分らしく毎日を過ごせるように」自宅でできる効果的な運動プログラムや口腔体操をご案内します。

各講演会の参加者に  
サコッシュを  
プレゼント！

※各講演会でデザインが異なります



## 何歳からでもはじめられる体力づくり 「自宅でできる効果的な運動プログラム」

10月6日(水) 午後2時30分～4時30分

☑ウェブアプリ「Biosignal Art」・運動の効果と自宅でできるトレーニング方法を紹介  
☎順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授・町田修一（右写真）



◀サコッシュデザイン

## 口腔機能の向上を楽しく続ける 「自宅で、絶対続けられる健口体操」

10月8日(金) 午後2時～4時

☑オーラルフレイルとは、自宅でできる健口体操  
☎東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長・平野浩彦（右写真）



◀サコッシュデザイン

いずれも

☎西荻地域区民センター（桃井4-3-2） ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎100名（申込順） ☎☎電話で、荻窪保健センター☎3391-0015

10月は乳がん月間

# 乳がん検診を受診 しましょう



乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかると言われています（出典＝国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」）。「乳がんになるとしこりができる」といわれていますが、小さながんは外から触れても分からない場合があります。早期の乳がん発見にはマンモグラフィーによる検診が必要です。40歳になったら、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015へ。

## 週末に検診車で乳がん検診を！

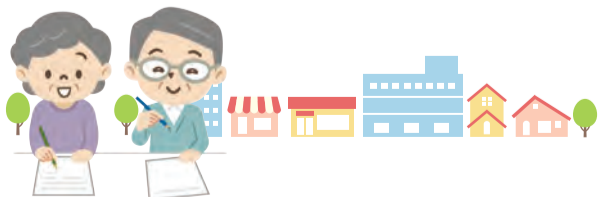
平日の受診が難しい方などを対象に、乳がん検診を実施します。

☎10月23日(土)・30日(土)午前9時～午後3時30分 ☎場杉並保健所（荻窪5-20-1） ☎問診・乳房エックス線検査（マンモグラフィー） ☎区内に住居登録があり、2年4月1日～申込日時点で乳がん検診を受診していない40歳以上（4年3月31日時点）の女性で、次の①～⑦に当てはまらない方①乳腺疾患で治療中・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後（6カ月以内）③豊胸手術（注入などを含む）を受けた④水頭症シャント術をしている⑤ペースメーカー等を装着している⑥2年度または3年度に同様の乳がん検診を受診した⑦職場等で乳がん検診を受診できる ☎各50名（申込順） ☎各500円（クーポンをお持ちの方は無料） ☎☎電話で、杉並保健所健康推進課健診係 ☎撮影技師は女性



70歳になる方へ

# もの忘れ予防検診



区では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、認知症の「予防」とともに「共生」を車の両輪として認知症施策を推進しています。今年度から、新たに医師による問診等を行う「もの忘れ予防検診」を11月～4年1月に実施します。

認知症を予防するためには、早く気付くことが大切です。検診案内が届いた方は、同封してある自己チェックリスト等をぜひご覧ください。

☎対象者 昭和26年4月2日～27年4月1日に生まれた方

☎案内発送時期 10月初旬

☎高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

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。

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。区内では約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助所(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
- 無駄吠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） 場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 図 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） 場 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



図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

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

など、お困りごとご相談ください。女性行政書士ならではの視点で細やかに対応いたします。TEL.03-6279-2476

※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(土)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(土)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(土)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(土)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(土)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(土)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





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、各記事の申図でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

- ①行事名・教室名 (希望日時・コース名)
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号 (ファクス番号)

1人1枚

① 感染症防止対策

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

【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



郷土博物館  
9月の年中行事「十五夜」

時 9月18日(土)～26日(日)午前9時～午後5時(21日(火)を除く) 場 同博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 図 同博物館 ☎3317-0841



区役所ロビーコンサート 細田工務店は音楽を楽しむひとときを応援します

時 9月30日(木)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 出演 = 日本フィルハーモニー交響楽団楽員 図 文化・交流課文化振興担当

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 10月2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) 図 相談員・久野哲ほか 図 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 図 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

杉並視覚障害者会館  
「30分の無料マッサージ体験」

時 10月13日(水)午前10時～午後3時10分 場 同会館 対 区内在住・在勤・在学の方 定 18名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、9月28日(必着)までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 図 同会館 ☎3333-3444(午前9時～午後4時<土・日曜日、祝日、休館日を除く>)

農業公園「秋の収穫体験」

時 10月30日(土)、11月6日(土)・13日(土)・27日(土)午前10時～午後0時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 図 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各20組(抽選) 費 1組500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者氏名・年齢も書いて、9月24日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 図 同係 ☎5347-9136 他10月中旬に結果を通知。野菜を持ち帰る袋持参



講演・講座 ①

見えない見えづらいってどんな世界? ~講演と体験から学ぶボランティア

時 10月9日(土)午後1時30分～3時30分 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 25名(申込順) 申 図 電話・Eメール(記入例)で、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ☎info@borasen.jp

子どもの心を育てるコーチング「思春期」

時 10月14日(木)・25日(月)、11月11日(木) 午前9時30分～11時30分(計3回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 図 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 図 区内在住で小学5年生～中学生の保護者 定 12名(申込順) 申 図 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1901(午前9時～午後7時<日曜日、祝日を除く>)



「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時 10月16日(土)午後1時～3時 場 ウェ

ルファーム杉並(天沼3-19-16) 図 NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫 図 15～44歳のお子さんの保護者ほか 定 25名程度(申込順) 申 図 電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 希望者は終了後に個別相談あり



じゅえき太郎の昆虫スケッチ教室

時 10月17日(日)午前10時30分～正午・午後2時～3時30分 場 旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 図 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方 定 各20名(抽選) 申 Eメール(記入例)で、9月30日までに社会教育センター ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp 図 同センター ☎3317-6621 他 10月16日(土)・17日(日)に展示会を開催

大人のための一日リトミック教室

体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てましょう。 時 10月24日(日)午前10時30分～正午 場 杉並障害者福祉会館 図 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 図 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 15名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、10月6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 ☎3335-3581

中央図書館開館一周年記念講演「杉並とわが散歩エッセイ」

時 10月31日(日)午前11時～正午 場 同図書館 図 作家・泉麻人 図 区内在住で中学生以上の方 定 40名(抽選) 申 往復はがき(記入例。1枚2名まで)で、10月15日(必着)までに同図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23) 図 同係 ☎3391-5754



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、図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
浜田山館(浜田山4-18-31) ☎☎3315-7815	運動不足を解消しよう「太極拳」	毎月第2・4土曜日、午前10時30分～正午 図 鄧兵 定 5名(申込順) 費 1回1200円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎☎3317-9156	楽しくラジオ体操	10月10日から毎月第2・4日曜日、午前9時30分～10時 定 各12名(申込順) 費 1回100円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎☎3398-8738	ドイツの名作エンデの「モモ」を原語で読むサロン	毎月第1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
大宮前館(宮前5-19-8) ☎☎3334-9640	上手に歌ってみよう(中級)～音大講師指導で歌う	10月7日から毎月第1木曜日、午後3時20分～4時35分 定 各10名(申込順) 費 1回1000円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎☎3337-2266	折り紙教室～定番の折り方から複雑な作品まで	毎月第1・3土曜日、午前9時30分～11時30分 定 各7名(先着順) 費 1回100円
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎☎3302-2161	ヘタでいい ヘタがいい 絵手紙で楽しみましょう	9月26日から毎月第4日曜日、午前10時～11時30分 定 各10名(申込順) 費 1回540円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎☎3394-8963	脳科学から見た認知症予防	9月25日(土)午後2時～4時 図 河面吉彦 定 25名(申込順) 費 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。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) 図問い合わせ 他その他 ☎Eメールアドレス HPホームページアドレス

■休日パパママ学級

時11月6日(土)・14日(日)・28日(日)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分・3時～4時30分 場子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 内お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方(実習)、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 師助産師ほか 区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 申杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 [https://poppins-education.jp/parentsclass\\_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/)から10月5日までに申し込み 同学級担当 ☎3447-5826 他結果は10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



■家族介護教室

◆介護者の皆さん、家庭用ロボットで癒されませんか～触れます  
時9月28日(火)午後1時30分～3時 場ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師ミクシRom事業部・長岡輝 区区内在住・在勤の方 定19名(申込順) 申電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆コロナ禍を乗り切るフレイル予防体操とお口の健康

時9月29日(水)午後1時30分～3時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師健友会西荻窪診療所通所リハビリ理学療法士・村上一郎 区区内在住・在勤の方



定15名(申込順) 申電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668  
◆終の棲家どうしますか 住まいについての最新事情を学びましょう  
時10月1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) 師ソナエルシニアホーム相談センター・笹川泰宏 区区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024



◆プロに聞こう 在宅介護の感染対策  
時10月18日(月)午前10時～11時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師CB訪問看護リハビリステーション感染管理認定看護師・山本俊宏 区区内在住・在勤の方 定12名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展2021」作品の展示

時9月30日(休)～10月10日(日)午前9時～午後5時(10月10日は1時まで。10月6日(水)を除く) 場同センター 内部門=レポート・リサイクル作品・自然の恵み 他10月10日午後2時から表彰式を予定

◆すぎなみエコ路地フェスタ2021

時10月2日(土)・3日(日)午前10時～午後3時 場同センターほか 内区内の環境団体によるパネル展示 他3日午前10時～正午にトークショー「景色が変わると生きものはどう変わるのか」を開催▶会場=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)▶講師=東京大学総合研究博物館研究事業協力者・須田真一(右

写真)▶定員=45名(抽選)▶申し込み方法=往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月22日(必着)までに環境活動推進センター



◆折りたたみ傘用の手提げ袋作り

傘布などを再利用し、折りたたみ傘を入れる手提げ袋を作ります。時10月7日(休)午後1時30分～3時30分 場同センター 区区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費400円 申電話・Eメール(12面記入例)で、9月25日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆かんきょう講演会「かいぼりで復活!～協働による武蔵野の水辺再生」

時10月16日(土)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師認定NPO法人生態工房理事長・片岡友美(右写真) 区区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同センター



◆東京都勝沼城跡森林保全作業ボランティア

時10月17日～4年3月20日の毎月第3日曜日、午前9時30分～午後3時(雨天中止) 場勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)▶集合=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 区区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話で、参加希望日の3日前までに同センター 他作業しやすい服装で、手袋(軍手可)・着替え・昼食ほか持参

◆着物で作業衣作り

着なくなった解いた着物、反物で作業衣を作ります(M・Lサイズのみ)。時10月21日(休)、11月4日(休)午前10時30分～午後3時30分(計2回) 場同センター 区区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1500円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同センター 他女性用着物・裁縫道具一式・昼食持参。長寿応援対象事業

◆自分でできる省エネルギーフォーム～身近な素材でDIY

時10月23日(土)午後2時～4時 場同センター 師杉並・地域エネルギー協議会 市川好子ほか 区区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費200円 申電話・Eメール(12面記入例)で、9月16日～10月17日に同センター



◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

時11月14日(日)午前9時～午後4時30分 場海の森公園建設予定地(江東区)、日本科学未来館(江東区青海2-3-6)▶集合・解散=同センター 区区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定20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、9月28日(必着)までに同センター 他作業しやすい服装で、昼食・敷物・軍手ほか持参

…… いずれも ……

申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))

交流自治体からのお知らせ

静岡県 南伊豆町観光展～地域の魅力と石廊崎灯台

地域の独自性がユネスコ世界ジオパークに認定されている、伊豆半島最南端に位置する南伊豆町の美しい景観をご覧ください。

また、10月5日に石廊崎灯台が初点灯から150周年を迎えます。石廊崎灯台の変遷や灯台に関する展示を行うほか、灯台カード、海上保安庁の巡視船・航空機・灯台のペーパークラフト(いずれも数量限定)の配布も行います。

時9月27日(月)～10月1日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリーー 申南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300

その他の催し

自治体	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
福島県 北塩原村	物産展	時10月7日(木)・8日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 内高原野菜や会津山塩、花豆など特産品の販売 他買い物袋持参。8日に裏磐梯など北塩原村の名所のリモートツアーを実施(1階ロビー)	文化・交流課
	写真展	時10月7日(木)～15日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く) 場区役所2階区民ギャラリー	



▲石廊崎灯台



▲北塩原村物産展

※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。

講演・講座 ②

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

時10月2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

時①10月4日(月)②18日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・深井妙子、日坂元娘、森下みどり 対54歳以下で求職中の方 定各9名(申込順)

◆業界研究セミナー～地元の杉並区で事務系のお仕事を見つける方法

時10月6日(水)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10月13日(水)午前10時～11時30分 対求職中の方 定8名(申込順)

◆適職発見のためのマインドチェンジ～自分のキャリアとスキルを見直そう

時10月15日(金)午後1時～4時 師キャリアコンサルタント・新井亨 対54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆おいしくなんでも食べる子に～食べることが好きになる食育講座

時10月11日(月)午前10時～正午 場同センター 師管理栄養士・梅山朋子 対区内在住で4歳～小学2年生の保護者 定12名(申込順) 申問電話で、10月8日までに同センター

◆足腰げんき教室

時場右上表のとおり 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(12面記入例)に番号・希望会場

(1カ所)も書いて、9月30日(必着)までに同センター 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)
16	J A東京中央城西支店(成田東5-18-7)	11月4日～25日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分(4日のみ午後1時30分～3時30分に杉並保健所(荻窪5-20-1)で実施) 定15名(抽選)
17	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	11月2日(火)・9日(火)・16日(火)・30日(火)午前9時30分～11時30分 定10名(抽選)
18	上井草保健センター(上井草3-8-19)	11月4日(木)・12日(金)・15日(月)・12月3日(金)午前9時30分～11時30分 定9名(抽選)

…… いずれも ……

場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

スポーツ



競技大会

◆秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

時内10月10日(日)=シニア(男女混合(男性60歳以上、女性50歳以上、ミックスペア可)) ▶17日(日)=一般男子・女子/1チーム3ペアによる団体戦(予選リーグ戦、決勝トーナメント戦(いずれもダブルス)。予備日=10月24日(日) 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 対区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。当日新規加盟可) 費1チーム6000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)にクラブ名・参加種目も書いて、10月3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 ☎busujima0303@nifty.com) 申問電話 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

区民体育祭

◆ターゲットバードゴルフ

時10月9日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月16日(土)) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学のターゲットバードゴルフ経験者 定50名(申込順) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 申問電話 ☎3392-0498 他お持ちの方はゴルフクラブ(PW)持参

◆ゲートボール

時10月16日(土)午前9時～午後5時(予備日=10月23日(土)) 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費1チーム2000円 申問電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 ☎3397-0540

◆クレ射撃

時10月17日(日)午前9時 場ぐんまジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) 内種目=トラップ、スキート 対区内在住・在勤・在学・区連盟会員で銃砲所持許可者 費1種目5000円 申問電話 ☎3395-3303

◆なぎなた

時10月31日(日)午前10時～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=団体、個人、演技競技 対区内在住・在勤・在学の方 費500円 申問電話で、10月3日までに区なぎなた連盟・板垣 ☎3323-1912 他車での来場不可

◆バドミントン(混合の部)

時11月14日(日)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=A～Gランク 対区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 定70組(申込順) 費1組2000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)に振替受領書の写しを

添えて、10月20日(必着)までに区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 申問電話 ☎5374-6543

◆綱引き大会

時11月14日(日)午前10時～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴(保護者1名に対し3名まで)) 定70名(申込順) 申申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館ほかで配布)を、10月18日(必着)までに同係 ☎5307-0693へ郵送・ファクス・持参またはEメールで綱引き大会実行委員会 ☎suginami.tsunahiki@gmail.com 申問電話 ☎5307-0765 他他の参加者と5名のチームを編成(チームは年齢・人数等考慮し当日発表)

スポーツ教室

ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング

時9月25日(土)午前11時15分～午後0時45分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師大和弘明 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定50名(先着順) 費600円 申問電話 ☎3220-3381

弓道講習会

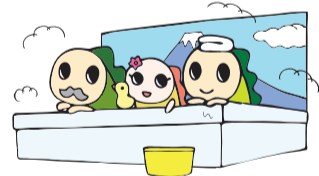
時内10月1日～4年3月30日の水曜日(12月29日を除く)=初心・初級 ▶金曜日(12月31日を除く)=中級/いずれも午後6時～9時(各計25回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定各20名(抽選) 費各9000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月22日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 ☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 申問電話 ☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他弓具の貸し出しあり

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。

時場内定下表のとおり 師シルバー人材センターほか 申各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



10～12月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順。★は予約制)
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 10月6日(水)、11月3日(祝)、12月1日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 10月17日(日)、11月28日(日)、12月12日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 10月13日(水)、11月10日(水)、12月8日(水)午後2時30分 定各7名
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 10月20日(水)、11月17日(水)、12月15日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 10月13日(水)、11月10日(水)、12月8日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス 10月2日(土)、12月4日(土) てぬぐい体操 11月21日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳★ 10月10日(日)、11月14日(日)、12月12日(日)午後2時 定各8名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順。★は予約制)
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 10月6日(水)、11月10日(水)、12月1日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	パントマイム★ 10月8日(金)、11月12日(金)、12月10日(金)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	じまよう 自強術 10月10日(日)、11月14日(日)、12月12日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 10月12日(火)、11月9日(火)、12月14日(火)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 10月10日(日)、11月14日(日)、12月12日(日)午後1時30分 定各18名
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロビクス 10月24日(日)、11月28日(日)、12月26日(日)午後1時45分 定各6名

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) 申問問い合わせ 他その他 ☎Eメールアドレス HPホームページアドレス

すぎなみスポーツアカデミー  
障害者サポーター講座「ポッチャ」

時10月3日(日)午前9時30分～午後4時・17日(日)正午～午後5時・31日(日)正午～午後6時、12月18日(土)午後1時～4時、4年2月19日(土)午後1時～5時(計5回) 場永福学園(永福1-7-28)、永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定15名(申込順) 申電話で、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161。または同財団ホームページから申し込み 他体育館履き持参

ゴルフ明解講座

時①10月6日～11月5日②11月17日～12月17日▶水曜日=午前10時30分～11時50分・午後7時30分～8時50分▶金曜日=午前10時30分～11時50分(各計5回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で20歳以上の方 定①各5名②各3名(いずれも申込順) 費各1万2500円 申往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各実施日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3F☎042-463-5750) 申隣 ☎090-5560-0424 他振り替え受講可。貸し出しクラブあり

プレスト(平泳ぎ)ナイト

時10月8日(金)・22日(金)①午後7時～7時55分②8時～8時55分(各計2回) 場杉小温水プール(和田3-55-49) 区水泳連盟 区内在住・在勤・在学の15歳以上でクロールで①25m②50m泳げる方(中学生を除く) 定各7名

(申込順) 費入場料 申各実施日7日前の午前9時から電話で、杉小温水プール☎3318-8763 他車での来場不可

上井草スポーツセンター

◆年少サッカー教室

時10月7日(木)・14日(木)午後3時20分～4時 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&ミニーサッカー教室

時10月13日(水)・20日(水)・27日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 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)

◆きらきらサッカー教室

時10月24日(日)午前9時20分～10時50分 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小学生～高校生 定20名(申込順) 費1040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。

時10月28日(木)午後5時30分～6時40分 区内在学の小中学生、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) 申FC東京普及部コーチ 申電話または直接、上井草スポーツセンター

9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⑤  
～旧大田黒家住宅洋館・蔵

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、かつて荻窪に多く見られたという洋館のたたずまいを今に残す、旧大田黒家住宅を紹介し



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、正午、午後8時から毎日放送)



申広報課

9月15日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。  
申配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団申<https://sports-suginami.org/>からもご覧になれます 申同財団☎5305-6161

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

絵本を鳴らす!コンサート「パパ、お月さまとって!」 9月23日(祝)①午前11時～正午②午後2時～3時/方南会館/①本格クラシック演奏ほか②歌とおはなしの世界ほか▶出演=保田真奈(おはなし・うた)、田島華乃(バイオリン)ほか/各55組(申込順)/3歳以上各500円。中学生以上各1500円/申Eメール(12面記入例)で、NPO法人リトルワンズミュージックプロジェクト☎otonami.ende.concert@gmail.com/申同団体☎050-6874-0060

講演・講座

インボイス対策セミナー 9月22日(木)午前10時～11時30分/産業商工会館/税理士・脇田弥輝/区内在住・在勤の方/40名(申込順)/申電話で、杉並区法人会☎3312-0912

頭と心を強くする カードで遊ぶ・学ぶ・繋がる 9月28日(火)、10月12日(火)・26日(火)、12月14日(火)午後2時～3時30分/ゆうゆう高井戸西館/NPO法人竹箒の会講師ほか/高井戸地域在住・在勤の方/各15名(申込順)/各100円/申電話で、ゆうゆう高井戸西館☎3332-1076

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 10月2日(土)午後2時～3時=相続の法律(弁護士)▶3時～4時=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(先着順)/各500円/申中大白門杉並・安西☎090-

3145-2654

シルバー人材センター英会話教室(入門・初級) 10月3日～4年3月31日の毎週日・月・木曜日/シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各8名(申込順)/各月4080円(別途テキスト代)/申電話で、同センター清水分室☎3394-2253

史跡見学会「上水に挟まれた地・高井戸を歩く」 10月9日(土)午前9時～正午/京王井の頭線高井戸駅周辺/杉並郷土史会運営委員・伊東勝ほか/60名(抽選)/500円/申往復はがき(12面記入例)で、9月25日(必着)までに前田正治(〒168-0012高井戸東2-1-19)/申杉並郷土史会・伊東☎080-2135-7948

秋の善福寺川帰化植物観察会 10月9日(土)午前10時～正午/善福寺川緑地公園(成田西1丁目)▶集合・解散=尾崎橋/山室京子/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/400円(小学生以下無料)/申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会行事係(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202)/申同係☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分)

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィーサンデー 10月17日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者/①40名②30名(いずれも申込順)/各500円/申電話で、同病院健診センター☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで))

歴史講演会「中世の豊島氏・葛西氏・江戸氏」 10月24日(日)午後1時30分～3時

30分/阿佐谷地域区民センター/駒沢女子大学非常勤講師・今野慶信/40名(抽選)/300円/申往復はがき(12面記入例)で、10月5日(必着)までに区歴史研究団体連絡会・西トミ江(〒168-0082久我山1-3-20-609)/申西☎5336-3537

東京女子大学 杉並区内大学公開講座「ケアの現象学入門」 配信日=11月1日～12月6日の毎週月曜日(計6回)/オンラインで実施(視聴期間は各1週間)/同大学現代教養学部人文学科哲学専攻教授・榊原哲也/150名(抽選)/1000円(学生無料)/申同大学ホームページから、10月18日までに申し込み/申同大学教育研究支援課☎5382-6470

●NPO法人杉並さわやかウォーキング ◆Let's go! ポールde小金井公園 10月12日(火)午前9時30分～正午(雨天中止)/東小金井駅～小金井公園/区内在住60歳以上でポールウォーキング経験者の方/30名(申込順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/申電話で、10月5日までに同団体・北沢☎080-5524-3971/健康保険証持参

◆ポールde歩こう会 10月28日(木)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地公園(成田西1丁目)/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/申電話で、10月21日までに同団体・飯島☎090-4733-2886/健康保険証持参。長寿応援対象事業

●荻窪青色申告会 ◆固定資産台帳の記帳の仕方 10月5日(火)・6日(水)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/固定資産台

帳の記帳、減価償却の計算の仕方(個別指導)/同会事務局職員/各3名(申込順)/各500円

◆会計ソフトで帳簿をつけよう 10月7日(木)・8日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/各3名(申込順)/各500円

…… いずれも ……

申電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951

その他

税金なんでも相談会 9月30日(木)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、同支部☎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

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(金)～7日(木)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分/電話による無料相談を実施/申東京公証人会☎3502-8239(実施期間外は☎3502-8050)

電話による不動産に関する無料相談 10月7日(木)午後1時～4時/申電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4999

被災建築物応急危険度判定員募集に伴う講習会 ①10月21日(木)②11月25日(木)午後1時～4時30分/国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区)/都内在住・在勤で建築士の資格を有する方/各375名(申込順)/申締め切り日=①10月7日②11月11日。詳細は、東京都防災ボランティアホームページ参照/申東京都防災ボランティア事務局☎3527-3100

※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。

# 新型コロナワクチン接種の予約枠を追加します



国からのワクチン供給量は2週間ごとに示されるため、予約枠は概ね2週間ごとに追加します（周知期間の調整等で前後する場合がありますのでご了承ください）。

また、「1回目の接種や予約を済ませ、2回目の予約ができていない方」は別に優先受け付けを行います。

※国のワクチン供給量によっては、十分な予約枠が確保できず、やむを得ず無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。

最新の情報は、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。

## 1回目の接種や予約を済ませ、2回目の予約ができていない方

予約枠追加日時	① 9月17日(金)午前9時～18日(土) <small>※セッション杉並・阿佐谷特設会場・立正佼成会法輪閣・タウンセブンホールには通常の予約枠に加えて、コールセンター専用の予約枠を設けます。</small>
	② 9月24日(金)午前9時～25日(土)

※コールセンターは午後5時まで。

## 全ての接種対象者

予約枠追加日時	③ 9月19日(日)午前9時から
	④ 9月26日(日)午前9時から

## 接種会場

- ① ③ 全ての集団接種会場
- ② ④ 決定次第、区ホームページ等でお知らせします。

## 接種期間

- ① ③ 9月27日(月)～10月10日(日)
- ② ④ 10月11日(月)～24日(日)

※医療機関での接種については、各医療機関で予約時期を決めて受け付けを行っています。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。



個別接種可能な医療機関一覧▲

## ●予約方法（①②③④共通）

予約専用サイト  
(24時間)



(右2次元コードからも申し込み可)  
新型コロナワクチン接種インフォメーション内

<https://www.vaccine-info-suginami.org/>

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いたします。

※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。

# 緊急事態措置が延長されています

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。



## 「基本をより念入りに」感染症対策に努めましょう

新型コロナウイルス、特に変異株は強い感染力があります。マスク着用、手洗い、「密」の回避など、基本的な感染対策のほか、テレワークの実践にご協力をお願いします。2回目のワクチンを接種した方も、同様の対策を継続してください。

2回目の  
ワクチンを  
接種した方も

### ●マスクの正しい着用

- ・マスクを鼻に隙間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。
- ・品質が確かで、できれば不織布のものを着用してください。



### ●小まめな手洗い・手指消毒

- ・共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をお願いします。



### ●3密（密接・密集・密閉）の回避

- ・密を避けて、人と人との距離を十分に保ちましょう。
- ・対面で会話をする時はできる限り短く、大声は避けてください。
- ・換気を小まめに行ってください。



### ●職場や学校における感染対策

- ・マスクの着用や3密の回避を徹底してください。
- ・できる限りテレワークを実践してください。
- ・体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、出勤や登校を控えてください。

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  
下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〉)