

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

9月21日～30日は 秋の全国交通安全運動です

運転者も歩行者も交通ルールとマナーを守り、「思いやり・ゆずり合い」の気持ちをもって交通事故を無くしましょう。



交通事故を無くするための重点目標

- ①子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- ②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶
- ③自転車の交通ルール遵守の徹底
- ④二輪車の交通事故防止
- ⑤電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底

使っていますか？自転車用ヘルメット

道路交通法では

保護者は、13歳未満の子どもにヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。

東京都の条例では

●児童に対して

父母またはその他の保護者は、その保護する児童に乗車用ヘルメットを着用させる等の必要な対策を行うよう努めなければなりません。

●高齢者に対して

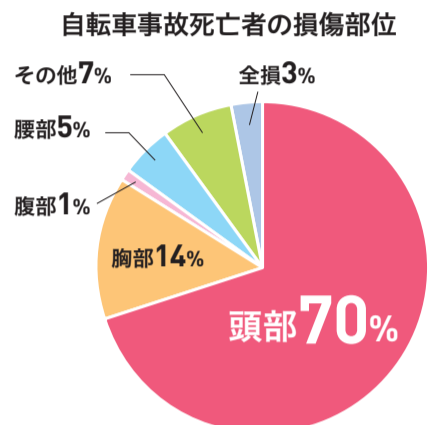
高齢者の親族または同居人は、当該高齢者に乗車用ヘルメットの着用その他の必要な事項について助言するよう努めなければなりません。

●一般利用者に対して

自転車利用者は、乗車用ヘルメット等の交通事故を防止、または交通事故の被害を軽減する器具を利用するよう努めるものとしています。

自転車死亡事故の約7割が頭部に致命傷を負っています

自転車事故で死亡した人の約7割が頭部に致命傷を負っています。また、頭部をけがした際の死亡率は頭部以外と比べて約15倍も高くなっています。自転車用ヘルメットを着用し、頭部を守ることが重要です。13歳未満の子どもにヘルメットを着用させることはもちろん、大人もヘルメットなどの交通事故の被害を軽減する器具の利用に努めてください。



※元年～3年の都内での割合（警視庁ホームページ「自転車ヘルメットの着用」参照）。

事故に備えて自転車損害賠償保険等に参加しましょう

都では条例の規定により、自転車利用中の事故で他人にけがをさせた場合などの損害を補償できる保険等への加入が義務となっています。

もし事故を起こしてしまったら

自転車や車を運転していて交通事故を起こしたら、負傷者の救護を行うとともに必ず警察に通報しましょう。車両等の運転者、その他の乗務員には、救護義務・報告義務があります。交通事故発生時の措置は、道路交通法第72条第1項前段に規定されており、罰則があります。

目黒警察署 ☎3314-0110、高井戸警察署 ☎3332-0110、荻窪警察署 ☎3397-0110、杉並土木事務所 ☎3315-4178

その咳、本当に風邪ですか？

9月24日～30日は結核予防週間です

風邪のような症状が2週間以上続いたときは、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、日本では令和2年に1万3000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1600人が新たに発病しています。区の2年の新規患者数は53人でした。

結核ってどんな病気？

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～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7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ます。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、放置して重症化しているケースが目立ちます。結核は早めに発見して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、バランスの取れた食事

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。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。

いまこそジャズで明るく元気に!

阿佐谷ジャズストリート2022

日程 10月21日(金)・22日(土)

今年で28回目の阿佐谷ジャズストリート。デキシーバンドが街を練り歩き、ジャズの音色をお届けします。親子で楽しむ「Jazz for Kids」などの新企画も登場します。駅前などのストリート会場や各店舗でのバラエティ会場もお楽しみください。会場一覧などの詳細は、阿佐谷ジャズストリートホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



—— 問い合わせは、阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎080-5646-1024 (平日午前11時~午後5時) へ。

会場・費用

パブリック会場=1ステージ毎のチケット制。各前売り2000円ほか
 ストリート会場(駅前広場など)=無料
 バラエティ会場(ライブハウス・カフェなどが独自に企画)=料金は各店によって異なる

パブリック会場出演者

- 21日 山下洋輔、豊田チカ、トライトーン、吾妻光良、牧山純子ほか
- 22日 小林陽一、早見優、外山喜雄とデキシーセインツ、今陽子、谷川賢作、大橋美加ほか

チケット販売場所

区役所1階「コミュかるショップ」、阿佐谷ジャズストリートホームページほか



▲山下洋輔



▲早見優



▲豊田チカ



▲今陽子

ボランティアスタッフ募集!

阿佐谷ジャズストリート実行委員会は、全員無償のボランティアで運営しています。音楽が好きの方、お祭りが好きな方、一緒にイベントを盛り上げてみませんか? 1日のみの参加もできます。阿佐谷ジャズストリートホームページからお申し込みください。

特産品等を販売します

交流自治体の催し

自治体	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
新潟県 小千谷市	おぢやフェア	時9月25日(日)午前11時~午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 図笹団子や小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米などの特産品や産直品の販売 他車での来場不可	小千谷市 産業開発センター ☎0258-83-4800
福島県 北塩原村	物産展	時10月6日(休)・7日(金)午前10時~午後3時 場区役所中杉通り側入り口前 図高原野菜、山塩ラーメン、山塩・花豆等の特産品の販売	北塩原村商工観光課 ☎0241-32-2511



※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。

銭湯に行こう

シークワサー湯を実施します

健康果実のシークワサーが贅沢に浮かぶお風呂を、全身でお楽しみください。

時9月25日(日) 場杉並浴場組合加盟銭湯 費500円。小学生200円。幼児100円 図杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) 他実施日の異なる銭湯あり

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで月に1度の健康づくり

時場図定 下表のとおり 師シルバー人材センターほか 図区内在住で60歳以上の方 図各公衆浴場(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)	☎33312-0449	てぬぐい体操★ 10月5日(水)、11月2日(水)、12月7日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎33337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 10月16日(日)、11月20日(日)、12月11日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎33337-6198	てぬぐい体操★ 10月12日(水)、11月9日(水)、12月14日(水)午後2時30分 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎33338-7860	太極拳★ 10月19日(水)、11月16日(水)、12月21日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎33312-1221	健康エアロピクス★ 10月12日(水)、11月9日(水)、12月14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)	☎33315-1766	健康エアロピクス 10月1日(土)、12月3日(土) てぬぐい体操 11月20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)	☎33390-8623	気功太極拳★ 10月9日(日)、11月13日(日)、12月11日(日)午後2時 定各8名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス★ 10月5日(水)、11月2日(水)、12月7日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎33399-6112	パントマイム★ 10月14日(金)、11月11日(金)、12月9日(金)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎33390-1051	自彊術 10月9日(日)、11月13日(日)、12月11日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎33321-4938	てぬぐい体操★ 10月11日(水)、11月8日(水)、12月13日(水)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎33328-2137	てぬぐい体操 10月9日(日)、11月13日(日)、12月11日(日)午後1時30分 定各18名

区制施行90周年記念事業のお知らせ



区では、90周年の節目を区民と区が一体となって祝うとともに、その次に迎える100周年の大きな節目を見据え、次世代に区のこれまでの歩みを継承し、愛郷心を醸成することを目的としてさまざまな催しを企画しています。

講演会「東京ごみ戦争」

約60年前、住民の力で東京の廃棄物行政を大きく方向転換した「東京ごみ戦争」。地元高井戸中学校の生徒が調査・取材し、その意義を再発見するドキュメンタリー映像を上映します。また、区民ライターの加藤智子さん、自らも清掃員として働くマシンガンズ・滝沢秀一さんの講演、清掃事務所職員による環境学習の実演も行います。

時 10月15日(土)午前10時～正午 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2)
 司 区民ライター・加藤智子、マシンガンズ・滝沢秀一 定 122名
 (申込順) 申 LoGoフォーム(右2次元コード)から、10月6日までに申し込み(ほかの申し込み方法については区ホームページ参照) 関 ごみ減量対策課管理係 他 参加記念品あり



高井戸センターまつり

公募作品の展示や舞台パフォーマンス、近隣学校の楽器演奏、野菜・草花販売、物産展などを実施します。また、「東京ごみ戦争パネル展」「東京高円寺阿波おどり・特別講演」も併せて開催します。

時 10月1日(土)・2日(日)午前10時～午後3時 ▶ 「東京高円寺阿波おどり・特別講演」=1日(土)午後2時～3時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 関 同センター協議会 ☎3331-7980 他 車での来場不可

すぎなみエコ路地フェスタ2022

区内の環境団体によるパネル展示等を開催します。

時 10月1日(土)・2日(日)午前10時～午後3時 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 関 環境活動推進センター ☎5336-7352

郷土博物館特別展 「杉並激動の昭和戦前史展」

本展では「2.26事件と渡邊錠太郎」「荻外荘と近衛文麿」「愛新覚羅溥儀と嵯峨浩」に関連する資料の展示を通して、区の激動の昭和戦前史をたどっていきます。また、歴史研究者・岩井秀一郎さんの講演会や映画「226」の鑑賞会、展示の解説なども開催します。

時 ①特別展=9月17日(土)～10月30日(日)午前9時～午後5時 ②展示解説(同博物館学芸員)=9月25日(日)午後2時～2時30分、10月23日(日)午前10時～10時30分 ③講演会(歴史研究者・岩井秀一郎)=10月1日(土)午後2時～4時 ④映画「226」(原作・脚本=笠原和夫▶監督=五社英雄)=10月9日(日)午後2時～4時 場 同博物館 定 ③④各50名(いずれも抽選) 費 100円(中学生以下無料) 申 往復はがき(12面記入例)で、③9月22日④29日までに同博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。または東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から申し込み 関 同博物館 ☎3317-0841(月曜日、第3木曜日〈祝日の場合は翌日〉休館)



▲③講演会



▲④映画「226」

コミュニティすくーる 「井荻村の大村長 内田秀五郎」

30歳という若さで井荻村の村長となり、土地区画整理事業、上水道のインフラ、旧中島飛行機の誘致など、今につながる多くの功績を残した内田秀五郎についてお話しします。

時 10月18日(火)午後1時～3時 場 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 司 郷土博物館学芸員、四宮親交会会長・井口茂 定 30名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に手話通訳希望の方はその旨も書いて、9月30日までに井草地域区民センター協議会(〒167-0022下井草5-7-22)。または同協議会ホームページから申し込み 関 同協議会 ☎3301-7723 他 長寿応援対象事業

10月1日から募集を開始します

創業スタートアップ助成事業

— 問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077へ。

助成内容

関 ①事業所家賃助成 ②ホームページ等作成費用助成 ▶ 助成率=3分の2 ▶ 助成限度額=①30万円(月額上限5万円×6カ月) ②20万円

①事業所家賃助成の対象(次の要件を全て満たす事業所等)

- 区内の事務所等であって、助成対象者が事業のために継続して使用し、住居と兼用しないものであること
- 助成対象者自らが新規に賃貸借契約を締結したものであること
- 事務所等の貸主が助成対象者の3親等以内の親族または助成対象事業者が経営する会社もしくはグループ会社の構成員でないこと
- シェアオフィス、コワーキングスペースその他申請者以外の者と空間・設備等を共用する形態の物件でないこと

②ホームページ等作成費用助成の対象

- 創業に伴うホームページ・モバイルサイト・アプリ作成に関する委託料、ホームページ作成ソフトおよびホームページ作成に関する解説本等の購入費(パソコン等備品および周辺機器を除く)

創業に必要な経費の一部を支援し、安定的かつ持続的な経営に取り組む事業者を支援、区内における創業を促進することを目的として実施します。申請方法等の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



いずれの助成も次の要件を全て満たす方が対象です

- 中小企業基本法第2条第1項に規定する中小企業者であること
- 区内に主たる事業所(法人の場合は本店登記)を有し、かつ、区内で東京信用保証協会の保証対象業種を事業として営む個人または法人であること
- 基準日(10月1日)時点で6カ月以内に創業しようとする者または創業6カ月以内の者であること
- 商店会へ加盟すること(商店会の区域内に事業所がある場合)
- 次のいずれにも該当しない者
 - ・暴力団、暴力団員等または法人その他の団体の代表者、役員または使用人その他の従業員もしくは構成員が暴力団員等に該当する者
 - ・納付すべき住民税(区市町村民税および都道府県民税)に滞納または未申告がある者
 - ・チェーン店またはフランチャイズ店として事業を営む者
 - ・風俗営業等の規則及び業務の適正化等に関する法律第2条に規定する事業を営む者
 - ・宗教活動または政治活動を事業目的とする者



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〉)

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/>
おもちゃの病院
📅9月24日(土)、10月8日(土)午後1時30分～3時
📍📷片岡末廣ほか 📷実費 他1組1点
木と暮らす「木を観る木を知る木で笑う」
📅10月15日(土)午前10時～正午 📍樹木医・岩谷美苗 定15名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳希望の方はその旨も書いて、9月30日までに同協議会。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
………… いずれも ……………
📍井草地域区民センター

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/>
司法書士講演会「大きく変わる不動産の相続～登記が義務化される?」
📅10月8日(土)午前10時～正午 📍同センター 📍司書士・河井正人、大石安延、小関研太郎 定24名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月26日までに同協議会。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▶協働=東京司法書士会杉並支部

西荻・善福寺オープンサロンがやってきた!街と暮らしを楽しむヒント
📅10月16日(日)午前10時～午後3時 📍同センター 内サロン体験ほか 他外履き入れ持参▶協働=西荻・善福寺オープンサロンDay実行委員会
コミュニティーすくーる「善福寺公園の自然と歴史」
📅10月22日(土)午前10時～正午(荒天中止) 📍集合=同センター 内公園散策 📍善福寺公園サービスセンター長・室井恵一 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月10日までに同協議会 他長寿応援対象事業▶協働=善福寺公園

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
アート展
📅9月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時(25日は3時30分まで) 📍同センター 内区民、グループの作品ほか
武蔵野の自然探訪「善福寺池の四季」道端の草花
📅10月6日(木)午後1時30分～4時 📍集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 📍元東京農工大学教授・星野義延、東京環境工科専門学校講師・星野順子 定15名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、9月25日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

いきいき朗読教室
📅10月6日～27日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 📍本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 📍ドラマティックリーディング講師・岡根子 定20名(抽選) 費300円 申往復はがき(12面記入例)で、9月25日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み
防災フォーラム「障害者と考える地域の防災!」
📅📍10月23日(日)①午前10時～正午=防災講演会「障害によって災害時の対応はどう違うのか」ほか②午後1時～3時=防災体験ゲーム「SUG(杉並区救援所立ち上げ初動運営ゲーム)」 📍同センター 定各10名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月9日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他協働=杉並区障害者団体連合会、ほっとけない連、NPO法人みかんぐみほか

阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
HP<https://www.asagaya-kyogikai.org/>
阿佐谷ジャズストリート応援ライブ
📅10月6日(木)午後3時～4時・5時～6時 📍同センター 📍志賀聡美、田中さとこ、田宮美咲 定各25名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み
コミュニティーすくーる「鎌倉殿の13人」の末裔が拓いた旧井草村を歩く
📅10月15日(土)午前9時～正午 📍集合=西武新宿線下井草駅▶解散=妙正寺公園 📍杉並郷土史会・小島智ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み
クラシック音楽講座「ピアノ音楽の魅力」華麗なる超絶技巧の作品たち
📅10月27日(木)午後2時～4時 📍同センター 📍小笠原吉秀 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、

10月10日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み
………… いずれも ……………
他長寿応援対象事業
高井戸地域区民センター協議会
〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
本のリサイクルにご協力ください
📅10月1日(土)まで、午前9時～午後9時 📍同センター図書室 内不要になった本の回収 他汚破損本・百科辞典・辞書は不可
ゴルフ初心者のための基本講座
📅10月3日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)午前9時30分～10時45分(計4回) 📍ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 📍ゴルフインストラクター・山本竜佑 内ゴルフ初心者 定12名(抽選) 費8160円(保険料を含む) 申往復はがき(12面記入例)で、9月22日までに同協議会 他クラブ貸し出し無料。長寿応援対象事業

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
📅10月10日(祝)午前10時～午後3時 📍下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 内スーパーボールすくい、射的、わなげ、杉並産野菜即売ほか
ハンドケアで家族や自分を癒やしましょう
📅10月18日(火)午後1時30分～3時 📍同センター 📍リンパハンドケアセラピニスト・竹内喜美子 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月3日までに同協議会 他長寿応援対象事業
快適な暮らしのための整理収納術
📅10月25日(火)午後1時～3時 📍同センター 📍整理収納士・小宮真理 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日までに同協議会 他長寿応援対象事業

区民が創る情報サイトすぎなみ学倶楽部

杉並の風景の変貌を見つめる
建築史家 陣内秀信さん

イタリアから江戸・東京の下町まで、フィールドワークで町を解き明かす陣内さん。「古地図を持って川や鎌倉古道沿いを歩くと、今まで見えなかった古代・中世の姿が見えてきます」と、2歳から暮らす杉並の原風景探訪の見どころなどを語ってくれました。

詳しくは または 

📍産業振興センター観光係 ☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部とは?

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

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～

歴史 中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究

文化・雑学 文化人のお気に入り散歩コースやゆかりの本、寺社、なみすけグッズなどを紹介

食 老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

その他にもこんなコンテンツがあります

ゆかりの人々 タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者などに区にゆかりのある人を紹介

スポーツ 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

特集 お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは または 