

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

🌐http://www.igusahome.sakura.ne.jp/

おもちゃの病院

📅4月11日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 📍片岡末廣ほか 📄実費

👨‍👩‍👧1家族3個まで

健康講座「体調を維持するための漢方治療」★

📅4月21日(火)午後2時～3時 📍荻窪病院内科医師・鈴木健一 📄80名(申込順) 📞電話または直接、荻窪病院地域連携室(今川3-1-24☎3399-0257(平日正午～午後5時、土曜日午前10時～正午)) 📄長寿応援対象事業▶協働先=荻窪病院

おいしい魚の見分け方

講義と旬の魚を調理し食します。

📅4月22日(水)午前10時～午後0時30分 📍東信水産取締役・小菅将光 📄16名(抽選) 📄1000円 📞往復はがき(12面記入例)で、4月7日(必着)までに同協議会 📄長寿応援対象事業

………… いずれも ………

📍井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎3398-9127

🌐http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/

パネル展「荻窪の記憶3～南荻窪・宮前100年の歴史」

📅4月4日(土)～5月16日(土)午前9時～午後9時(4月13日(月)・20日(月)・27日

(月)、5月11日(月)を除く)

正しく学ぼう!ラジオ体操

📅4月17日(金)・24日(金)午前10時～11時30分(計2回) 📍全国ラジオ体操連盟公認一級指導士・銚立和子 📄30名(抽選) 📄200円 📞往復はがき(12面記入例)で、4月5日(必着)までに同協議会

………… いずれも ………

📍荻窪地域区民センター

新緑・アマチュア荻窪寄席

📅5月2日(土)午後2時～4時 📄出演=杉並江戸落語研究会会員・都家西北ほか 📄50名(抽選) 📞往復はがき(12面記入例)で、4月12日(必着)までに同協議会

………… いずれも ………

📍高円寺地域区民センター協議会

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎3317-6614

🌐http://www.koenji-kyogikai.org/

ボイストレーニング～もっと気軽に

📅4月12日(日)・19日(日)午後2時～3時30分(計2回) 📍山路唯 📄40名(抽選) 📄100円 📞往復はがき(12面記入例)で、3月26日(必着)までに同協議会 📄長寿応援対象事業

………… いずれも ………

📍高円寺地域区民センター協議会



セシオン杉並まつり2020出展・出演者募集

📅6月6日(土)・7日(日)午前10時～午後3時 📄募集内容=①作品展示=(1)パネル=5グループ(2)壁と机=6グループ(3)机=6グループ(4)壁=3グループ②グループ演技(6日午前11時～午後2時)=6グループ 📄高円寺地域を中心に活動しているグループ 📄募集要項(同協議会で配布。同協議会ホームページからも取り出せます)を確認の上、往復はがき(12面記入例)に①はグループ名・展示作品の内容・展示方法((1)～(4)のいずれか1つ。第1・第2希望を明記)、②はグループ名・演目も書いて、3月31日(必着)までに同協議会 📄当選グループの代表者は説明会に要出席(4月12日(日)①午前9時30分②11時)

………… いずれも ………

📍高円寺地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

🌐https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/

方南区民集会所まつり展示作品・出演者・模擬店の募集

📅方南区民集会所まつり=5月17日(日)午前10時～午後3時 📍方南区民集会所(方南1-27-8) 📄方南区民集会所を利用しているグループ、周辺地域に住んでいる方(業者出展不可) 📄往復はがき(12面記入例)に展示内容・出展内容・出演内容(1グループ30分以内)・参加人数・希望時間帯・必要備品とその数も書いて、4月13日(必着)までに同協議会 📄応募者多数の場合は抽選。後日、参加者説明会を実施



お気軽にお越しください

栄養・健康ミニ講座



管理栄養士が短時間でポイントをお話する健康講座です。

📍場内下表のとおり 📄区内在住・在勤・在学の方 📄☎電話で、各保健センター

| 日程 | 場所 | 内容 |
|----------|-----------------------------------|--|
| 4月10日(金) | 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ☎3391-0015 | 高血圧の予防は、まず減塩から!～無理なく、おいしく食べるコツ |
| 5月7日(木) | 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304 | おいしい食事で糖尿病の怖い合併症を防ごう!～野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール! |
| 5月19日(火) | 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116 | 血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう!～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣 |

※いずれも午前10時～10時45分。

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします!

すぎなみ学倶楽部



近場でまったり、ファミリーにおすすめのお花見スポット

お花見シーズンはもう間近。杉並には善福寺川緑地や大宮八幡宮など、桜の名所がいろいろとありますが、今回は区内でまったり過ごせるファミリー向けのスポットを2カ所紹介します。

一つ目は玉川上水第二公園・第三公園。江戸の町に飲料水を供給するために造られた玉川上水が、昭和中期に一部暗渠となり、その後公園等へと整備されました。最寄りの桜上水駅の駅名は、玉川上水の堤にあった桜並木に由来するといわれています。お勧めのお花見ポイントは、桜の真下に遊具が設置されている場所で、桜吹雪の中で楽しく遊べます。

二つ目は馬橋公園。高円寺駅と阿佐ヶ谷駅の間に位置し、地域の人々の憩いの場として親しまれています。この場所は、昭和55年に気象庁気象研究所が移転した

跡地に造られた公園で、個性的な6つの広場で構成されています。お勧めのお花見ポイントは、池の水面に映る桜の美しさが魅力の水辺の広場です。隣接する馬橋小学校の桜と合わせて付近を散歩しながら、ファミリーで楽しむのに最適です。

すぎなみ学倶楽部の「お花見コーナー」では、区内の身近な公園や、妙正寺川、神田川、善福寺川沿いなど、お花見ポイントを20カ所以上掲載し、随時更新しています。家族やグループでのお花見や、川沿いの桜並木を見ながらの散歩、寺社の桜まつり見物など、目的に合わせてご活用ください。また「写真検索コーナー」では、区内で撮影された250枚を超える桜の写真が見られます。

春の陽気に誘われて散歩に出掛けると、意外な場所で桜の花に出会えるかもしれませんね。(夏)



▲馬橋公園

すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶特集▶お花見ポイント



他の記事もご覧ください

すぎなみ学 🔍

📍産業界振興センター観光係 ☎5347-9184

不審な電話がかかってきたり、はがきが届いたら・・・

杉並区振り込め詐欺被害0ダイヤルへ ☎5307-0800



問 危機管理 対策課



イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け **子育て** 子育て世代向け **シニア** 高齢者向け

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☑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

催し

北海道の四季を感じる「宗谷線フォトコンテスト入賞作品展」

☑3月30日(月)～4月10日(金)午前8時30分～午後5時(4月4日(土)は9時から。5日(日)を除く) ☑区役所2階区民ギャラリー ☑文化・交流課地方創生担当



▲「村長さんもお出迎え」三富了三

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☑4月4日(土)・15日(水)午前9時～午後5時 ☑ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☑キャリアコンサルタント・中村康雄ほか ☑区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☑☎電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館☎☎5378-8179☒ takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp ☑1人45分程度

講演・講座

足腰げんき教室 **シニア**

☑場下表のとおり ☑師健康運動指導士 ☑区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 ☑各15名(抽選) ☑はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、4月1日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☑同センター☎3391-0015 ☑飲み物・タオル・お持ちの方はボール・「はつらつ手帳」持参

| 番号 | 会場 | 日時(全4回要出席) |
|----|------------------------|--------------------------------------|
| 1 | 杉並保健所(荻窪5-20-1) | 5月7日～28日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分 |
| 2 | 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) | 5月8日・15日、6月5日・12日の金曜日、午前9時30分～11時30分 |
| 3 | マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1) | 5月12日～6月2日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 |

家族介護教室 フレイル予防～楽しく、元気に暮らすためには…!

☑4月18日(土)午前10時～11時30分 ☑場杉並第七小学校(阿佐谷南3-19-2) ☑師体操講師・菊地利子、杉並区社会福祉協議会・松岡秀世 ☑区内在住・在

勤の方 ☑30名(申込順) ☑☎電話で、ケア24成田☎5307-3822

声だし・脳トレ・ゆる体操

☑4月8日(水)・22日(水)、5月13日(水)・27日(水)、6月10日(水)・24日(水)午前10時～11時20分(計6回) ☑場高齢者活動支援センター ☑師日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 ☑区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 ☑25名(抽選) ☑費1500円 ☑往復はがき(記入例)で、3月22日(必着)までに、高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) ☑同センター☎3331-7841 ☑動きやすい服装で参加

休日パパママ学級

☑5月10日(日)・23日(土)・24日(日)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時(24日は午前のみ) ☑場杉並保健所(荻窪5-20-1) ☑お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化など ☑師助産師等 ☑区内在住で開催日現在妊娠24週～36週6日の初産カップル(各回24組) ☑杉並区休日パパママ学級☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から4月5日までに申し込み ☑場ポピンズ杉並区

休日パパママ学級担当☎3447-5826 ☑母子健康手帳・筆記用具持参。結果は4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。車での来場不可

環境活動推進センター

◆自然の大切さを実感する「秋川渓谷・白山桜」エコツアー

☑4月7日(火)午前10時～午後3時(荒天中止) ☑場光厳寺(あきる野市)ほか▶**集合・解散**=JR五日市線武蔵五日市駅 ☑みどり文化の会・淀川正進 ☑区内在住・在勤で全行程約7kmを歩ける方 ☑20名(抽選) ☑費100円(保険料) ☑往復はがき(記入例)で、3月24日(必着)までに同センター ☑歩きやすい服装・靴で雨・風・防寒対策をして、昼食・飲み物持参

◆勝沼城跡森林ボランティア(前期)

☑4月19日、5月17日、6月21日、7月19日、9月20日/いずれも日曜日、午前9時30分～午後3時(雨天中止) ☑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 ☑森林の下草刈り・間伐作業などの森林保全作業 ☑区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 ☑各100円(保険料) ☑☎電話で、参加希望日の3日前までに同センター ☑作業用の服装・靴で、手袋(軍手可)・雨具・着替え・昼食・飲み物等持参

◆1年間を通して川と遊ぼう!「川ガキ復活講座」

☑☎説明会=4月19日(日)午前10時～正午▶**講座**=5月10日(日)午前9時～午後0時30分、6月14日(日)午前9時～正午、7月12日(日)午前9時～午後0時30分、8月18日(火)午前7時45分～19日(水)午後2時(1泊2日)、10月11日(日)午前9時～午後0時30分、11月1日(日)午前9時～正午、12月13日(日)午前9時～午後0時30分、3年1月10日(日)午前9時～正午/計8回 ☑同センター、善福寺川流域のフィールド、秋川流域ほか ☑師東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか ☑区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学生は保護者同伴) ☑10名(抽選) ☑費1万2000円(別途テント宿泊費・バーベキュー代) ☑☎電話で、4月18日までに同センター

◆自然への招待～身近な自然に学ぶ

☑4月21日(火)午前10時～正午 ☑同センター ☑師桜美林大学名誉教授・三島次郎 ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑30名(抽選) ☑往復はがき・Eメール(記入例)で、4月5日(必着)までに同センター ☑2歳～就学前の託児あり(定員あり。100円〈保険料〉。事前申込制)。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

☑環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4☎5336-7352☒ kouza@ecosuginet.jp)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑に指定がなければどなたでも参加できます。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、区内全てのゆうゆう館(ゆうゆう広場〈東原中学校内〉を含む)を3月31日まで臨時休館します。

| ゆうゆう館名 | 内容 | 日時 |
|-------------------------------|--------------------------|--|
| 上荻窪館(上荻3-16-6 ☎☎3395-1667) | 転倒防止と筋力アップの金曜健康体操 | 4月3日から毎週金曜日、午後1時30分～2時45分 ☑各20名(申込順) ☑費1回300円 |
| 方南館(方南1-51-7 ☎☎3324-1171) | ゆる体操 体のコリをゆるめてリラックス | 4月3日から毎月第1金曜日、午後1時～2時30分▶4月8日から毎月第2水曜日、午後5時～6時30分 ☑各15名(申込順) ☑費1回800円 |
| 高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎☎3332-1076) | スマホインストラクターになるう | 4月4日(土)・11日(土)・18日(土)午後1時30分～3時30分(計3回) ☑20名(申込順) ☑費1000円 |
| 西荻北館(西荻北2-27-18 ☎☎3396-8871) | 声を出して健康維持に繋がしましょう「歌って元気」 | 4月6日から毎月第1・3月曜日、午後6時～7時 ☑各20名(申込順) ☑費1回500円 |
| 久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011) | 石山恵子のスロートレーニング | 4月14日から毎月第2・4火曜日、午前10時～11時30分 ☑師日本スポーツクラブ協会公認講師・石山恵子 ☑各20名(先着順) ☑費1回990円 |
| 大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎☎3317-9156) | 季節のフラワーアレンジメント教室 | 4月28日から毎月第4火曜日、午後1時～3時 ☑師伊藤牧子 ☑各12名(申込順) ☑費1回1000円(別途材料費1000円) |

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

4月から ゆうゆう下高井戸館の協働事業者が変わります

—— 問い合わせは、高齢者施策課施設担当へ。

住所 下高井戸4-19-6
事業者 NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

初回イベント「春らんまん祭り」
☑4月26日(日)午前10時30分～午後1時 ☑寄席(出演=三遊亭あら馬)、日本の名歌を歌おう、ビンゴ大会 ☑40名(先着順) ☑場ゆうゆう下高井戸館☎3302-2161

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

☎4月4日(土)午前10時～11時 求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加も可

◆求職者のためのパソコンセミナー①
エクセル応用②パワーポイント基礎

☎①4月6日(月)②20日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・長沢春子、竹平久美子 定①54歳以下②44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

☎4月8日(水)午前10時～午後0時30分 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 定54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆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

☎4月14日(火)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 定54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

…… いずれも ……

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

スポーツ①

スポーツ教室

初心者ゲートボール教室

☎4月5日～5月3日の毎週日曜日、午前11時～午後1時(計5回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 区ゲートボール連盟 定 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費500円 申 電話で、4月1日までに上井草スポーツセンター ☎3390-5707、区ゲートボール連盟・狛 ☎090-7729-2761 他 道具の貸し出しあり

前期基礎水泳指導員養成講習会

☎場 4月7日～9月15日の第1・3火曜日(5月5日を除く) = 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) ▶ 4月14日～9月8日の第2・4火曜日 = 杉十小温水プール(和田3-55-49) / いずれも午後7時～9時(計11回) 定 区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費

各1万1000円 申 往復はがき(12面記入例)に性別・泳力(泳型、距離)も書いて、3月25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.suginamisuiren.com/ から申し込み 同連盟 ☎090-2251-5992

春の善福寺川を歩いてカロリー消費! ノルディックウォーキング教室

☎4月16日(木)午前10時～11時30分 場 松ノ木運動場ほか 師 NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 定 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(申込順) 費1000円(保険料含む) 申 電話または直接、4月15日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410) 他 リハビリ等目的の方は度合いによって要介助人。専用ポールの貸し出しあり(300円)

ノルディック・ウォークでフレイル予防をしよう

☎4月19日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 都立善福寺川緑地 ▶ 集合 = 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 定 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 電話で、4月17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・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

小学生チャレンジスイム教室1

☎4月21日～6月23日の火曜日①午後4時20分～5時20分②5時20分～6時20分(5月5日・6月2日を除く。計8回) 場 杉十小温水プール 師 パオパオスポーツほか 定 区内在住の2年度①小学1・2年生②3～6年生 定各25名(抽選) 費各8000円 申 往復はがき(12面記入例)で、3月25日(必着)までに杉十小温水プール(〒166-0012 和田3-55-49) 同 同プール ☎3318-8763 他 保護者の送迎が必要。車で来場不可

6月1日(月)まで

新型コロナウイルス感染症対策

杉並区の中小企業支援について

—— 問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係(商工相談担当) ☎5347-9182へ。

区では、区内中小企業者を支援するため、各種相談(販売促進・資金繰り・労務・経営に関する相談等)を受ける商工相談や、事業に必要な資金を有利な条件で借り入れできる「杉並区中小企業資金融資」制度があります。この制度は、区が直接融資するものではなく、利子の一部を補給して、皆さんの負担軽減を図る制度です。

また、事業所の経営改善などを図るための助言・指導を行う専門家のアドバイザー(中小企業診断士、弁護士、税理士、社会保険労務士等)の派遣も行っています。

この度の新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、売上高が減少した区内中小企業については、「杉並区中小企業資金融資」制度の資金として、700万円を上限に3年間は無利子で融資を受けられる「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)」があります。ぜひご活用ください。

○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)

| 資金の種類 | 融資対象条件 | 資金使途 | 限度額(※3) | 表面利率(%) | 本人負担率 | 利子補給率(区負担率) | 貸付期間(うち据え置き期間) |
|------------------|--|------|---------|---------|-------|-------------|----------------|
| 経営安定運転特例資金 | 「ご利用できる方」(※1)に該当し、以下の条件を満たしている方 ①最近1カ月の売上高が前年の同期と比較して減少している方 ②経済状況の急変による売上低下に対応し、経営の安定化を行う資金が必要な方 | 運転 | 700万円 | 1.90 | 0% | 貸付日から3年間 | 7年以内(6カ月以内) |
| | | | | | | 貸付日から3年経過後 | |
| (小口)経営安定運転特例小口資金 | (小口)の場合は、 ①従業員が20名(卸売業・小売業またはサービス業は5名)以下であること(※2) ②今回の申し込み分の融資を含めて、信用保証協会の保証付き融資の合計残高が2000万円以下である方 | | | 1.70 | 0% | 貸付日から3年間 | |
| | | | | | | 貸付日から3年経過後 | |
| | | | | | 0.43% | 1.27% | |

(※1) 区内中小企業者であり、「杉並区内に主たる事業所(法人の場合は本店登記)を1年以上有する方」などの条件があります。事前にお問い合わせください。
(※2) 宿泊業・娯楽業は従業員数20名以下。
(※3) 資金残額と合わせて限度額まで申し込み可。


東京しごとセンター共催 女性再就職支援セミナー

「私らしいライフキャリアを作る！」

「再就職したい!」と思ったら、
まずは自分自身を知ることから始めましょう

自分自身の理解を深め、仕事の探し方の具体的なポイントをお伝えします。

☎4月23日(木)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 国家資格キャリアコンサルタント・滝澤理砂(右写真) 定 就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性 定50名(申込順) 申 電話で、東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり。電話で、4月13日までに申し込み)。当日、東京しごとセンターと区就労支援センターの利用登録が必要。セミナー終了後にキャリアカウンセラーとの個別相談あり(定員あり〈申込順〉。事前申込制)



中小企業向け福利厚生サービス

フレンドリーげんき
(東京広域勤労者サービスセンター)

会員募集

「フレンドリーげんき」では、杉並区、豊島区、北区、荒川区の中小企業、商店等の従業員および事業主の皆さんの福利厚生の向上を目的とした事業を実施しています。

手間なく充実の福利厚生が導入できるため、人材の確保や定着が図れます。

☎サービスの種類 = 給付金、補助券・割引券配布、チケット等あっせん、会員証提示優待、スポーツ施設利用ほか。杉並区独自の事業もあり 定 区内の従業員500名以下の事業所や商店で働く従業員・事業主(事業所単位で、従業員全員と事業主が入会) 費 1名当たり入会金200円、月500円 申 電話で、東京広域勤労者サービスセンター杉並区営業所 ☎6279-9117 (平日午前9時～午後5時。詳細説明後、申込用紙を送付)



新型コロナウイルス感染症対策

区立施設等の臨時休業について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策をさらに強化するため、区議会新型コロナウイルス感染症対策本部の意見なども参考に、区危機管理対策本部において、区内施設の臨時休業措置の拡大を決定しました。各区立施設の休業状況については、区ホームページ（右2次元コードからもアクセス可）をご確認ください。



期間 3月31日(火)まで

主な対象施設

- 休業=図書館、地域区民センター、区民集会所等集会所施設、スポーツ施設、郷土博物館等文化・教養施設
- 利用制限(家庭で過ごすことが困難な場合に限定して運営) = 児童館、児童青少年センター「ゆう杉並」、学童クラブ、子ども子育てプラザ

※状況により、上記利用制限の内容や期間等が変更となる可能性があります。

スポーツ②

大宮前体育館

◆ピラティス(初級)

時間 4月3日～6月26日の金曜日、午前11時30分～午後0時30分(5月8日、6月12日を除く。計11回) 講師 荻野純子 対象 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定員 10名(申込順) 参加費 1万2100円 申込 直接、同体育館

◆ヨガ(カラダ)

時間 4月3日～6月26日の毎週金曜日、午後2時5分～2時55分 定員 各35名(先着順) 参加費 各510円

会場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

下高井戸運動場

◆夜桜ヨガ

時間 4月4日(土)午後7時10分～8時40分 会場 下高井戸おおぞら公園(下高井戸

2-28-23) 講師 山本美也子 対象 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定員 30名(申込順) 参加費 600円。中学生以下350円 申込 電話で、同運動場

◆個人フットサルナイト

時間 4月7日～3年3月16日の第1・3火曜日、午後7時～9時(5月5日、8月4日・18日、11月3日を除く(荒天中止)) 会場 同運動場 講師 S-JUEGO・井口真 対象 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方(中学生は保護者同伴) 定員 各回30名(先着順) 参加費 各回600円。中学生350円 他スパイク使用不可

◆土曜の夜のエクササイズ

時間 4月11日～3年3月13日の第2土曜日、午後7時10分～8時40分(8・10月を除く) 会場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 講師 志村龍紀 対象 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各回15名(先着順) 参加

各回600円
会場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

高円寺体育館

◆楽しく健康タイム①リフレッシュエアロビクス②エアロビクス&ストレッチ

時間 4月7日～6月16日の第1・3火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 講師 宮崎輝美 対象 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各70名程度(先着順) 参加費 各回350円。①②連続受講600円

◆ふれあいフットサル教室

時間 4月26日～3年3月28日の原則第4日曜日、午前11時～午後1時 講師 区サッカー連盟 対象 区内在住・在学・通所での知的障害のある方(自己管理ができ、簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定員 各30名(申込順) 参加費 各100円 申込 電話・ファクス(12面記入例)で、同体育館

会場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 ☎3312-0312) 他車・バイクでの来館不可

荻窪体育館

◆生まれ!小学生ソフトバレーボール

時間 4月5日(日)午前9時～11時 講師 区ソフトバレーボール連盟 対象 区内在住・在学の小学生 定員 15名(先着順) 参加費 100円 他体育館履き持参

◆楽しく健康タイム 楽しくダンスエクササイズ～目指せカーヴィボディ

時間 4月8日～7月8日の水曜日①午前11時～正午=「じわじわ身体を温めます」②正午～午後1時=「気持ちよく汗をかこう」(いずれも4月29日、第3水曜日を除く) 講師 Yumi 対象 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員 各回70名(先着順) 参加費 各回350円。①②連続受講600円

◆体幹を強くするヨガ

時間 4月10日～6月26日の金曜日、午前10時～11時、11時～正午(5月1日・29日

を除く。各計10回) 講師 梅田可織 対象 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員 各20名(抽選) 参加費 各6000円 申込 往復はがき(12面記入例)で、3月25日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆Sunday!親子体操 春

時間 4月12日～7月19日の日曜日①午前9時～10時②10時～11時(5月3日・31日、7月5日を除く。各計12回) 講師 斉藤なみ 対象 区内在住で①3・4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者(いずれも実施日当日) 定員 各16組(抽選) 参加費 各9000円 申込 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も書いて、3月25日(必着)までに同体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットンI

時間 4月14日～6月23日の火曜日、午前10時～11時、11時～正午(5月5日を除く。各計10回) 講師 亜紀 対象 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定員 各20名(抽選) 参加費 各6000円 申込 往復はがき(12面記入例)で、3月23日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

◆①はじめてバレエ②かろやかバレエ③しなやかバレエ

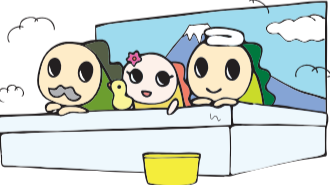
時間 4月16日～7月30日の木曜日①午前9時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後1時30分(7月2日・23日を除く。各計14回) 講師 川村智由美 対象 区内在住・在勤・在学中の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめて・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定員 各20名(抽選) 参加費 各1万4700円 申込 往復はがき(12面記入例)で、3月25日(必着)までに同体育館 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。1回500円。事前申込制)

会場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

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。参加した方は、当日100円で入浴できます。



時間 場内下表のとおり 講師 杉並区シルバー人材センターほか 会場 会場により異なります(先着順。★印は予約制) 各公衆浴場(午後1時以降) 他 てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りする場合があります。長寿応援対象事業

4～6月のまちの湯健康事業

| 浴場名(所在地) | 電話番号 | 内容・日時 |
|------------------|------------|--|
| 弁天湯(高円寺南3-25-1) | ☎3312-0449 | てぬぐい体操★ 4月1日(水)・15日(水)、5月6日(水)・20日(水)、6月3日(水)・17日(水)午後2時 |
| 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 4月19日(日)、5月17日(日)・31日(日)、6月21日(日)午後1時30分 |
| 小杉湯(高円寺北3-32-2) | ☎3337-6198 | てぬぐい体操★ 4月1日(水)、5月13日(水)、6月3日(水)午後2時30分 |
| 玉の湯(阿佐谷北1-13-7) | ☎3338-7860 | 太極拳★ 4月1日(水)・15日(水)、5月6日(水)・20日(水)、6月3日(水)・17日(水)午後1時45分 |

| 浴場名(所在地) | 電話番号 | 内容・日時 |
|----------------------|------------|--|
| 杉並湯(梅里1-13-7) | ☎3312-1221 | 健康エアロビクス 4月8日(水)、5月13日(水)、6月10日(水)午後2時30分 |
| 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★ 4月4日(土)、5月2日(土)、6月6日(土) てぬぐい体操★ 4月19日(日)、5月17日(日)、6月21日(日)/いずれも午後0時30分 |
| さくら湯(和田3-11-9) | ☎3381-8461 | 健康エアロビクス★ 4月7日(水)・21日(水)、5月5日(水)・19日(水)、6月2日(水)・16日(水)午後2時15分 |
| 第二宝湯(本天沼2-7-13) | ☎3390-8623 | 気功太極拳 4月12日(日)・26日(日)、5月10日(日)・24日(日)、6月14日(日)・28日(日)午後2時 |
| 井草湯(下井草5-3-15) | ☎6913-7226 | 健康エアロビクス 4月1日(水)、5月13日(水)、6月3日(水)午後1時15分 |
| 秀の湯(桃井4-2-9) | ☎3399-6112 | てぬぐい体操 4月10日(金)、5月8日(金)、6月12日(金)午後2時 |
| 文化湯(西荻北4-3-10) | ☎3390-1051 | 自強術 4月12日(日)、5月10日(日)、6月14日(日)午後2時30分 |
| 湯の楽代田橋(和泉1-1-4) | ☎3321-4938 | てぬぐい体操 4月14日(火)・28日(火)、5月12日(火)・26日(火)、6月9日(火)・23日(火)午後1時30分 |
| 大黒湯(和泉1-34-2) | ☎3328-2137 | てぬぐい体操 4月12日(日)・26日(日)、5月10日(日)・24日(日)、6月14日(日)・28日(日)午後1時30分 |
| 大和湯(和田1-71-18) | ☎3381-3452 | 健康エアロビクス 4月12日(日)・26日(日)、5月10日(日)・24日(日)、6月14日(日)・28日(日)午後1時45分 |

凡例 日時 場場所 内容 講師 対象 定員 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 他その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時 4月8日(水)・15日(水)・22日(水)午前10時～10時50分=2歳▶11時～11時50分=3・4歳 区内在住・在勤(保護者)・在園で2年度2～4歳のお子さんとその保護者 各日各回20組40名(申込順) 各日各回1組520円(子育て応援券利用可)

◆親子サッカー教室

子育て

時 4月25日(土)①午前9時30分～10時10分=2・3歳②10時25分～11時15分=4・5歳③11時30分～午後0時30分=小学生 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)で2年度2歳～小学生のお子さんとその保護者 ①15組30名②③各30組60名(申込順) 各1組730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) FC東京普及部コーチ ☎電話または直接、上井草スポーツセンター



新型コロナウイルス感染の予防について

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するためには、他の感染症と同様、ご家庭や学校・職場などでの予防対策が大切です。

予防対策

- 流水とせっけんによる手洗いを小まめに行いましょう。
- 周りの人への感染を予防するために、せきなどの症状がある方はせきエチケットを守りましょう。

例：マスクを着ける。素手ではなく、袖やティッシュ、ハンカチで口・鼻を覆う。

- 換気が悪い場所で、密集して過ごすのは避けましょう。
- 栄養バランスの良い食事や規則正しい生活を心掛け、体調管理に気を配りましょう。

また、以下の①②全ての症状を満たす方は、受診前に速やかに帰国者・接触者電話相談センターにご連絡ください。

症状

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
- ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
※高齢者や基礎疾患等のある方は、①②の状態が2日程度続く場合。

帰国者・接触者電話相談センター

●杉並区帰国者・接触者電話相談センター

☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)
※上記以外の時間は、新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター) ☎5320-4592 (平日は午後5時～翌午前9時、土・日曜日・祝日は終日)

●東京都新型コロナコールセンター

・多言語対応(日本語、英語、中国語、韓国語)
☎0570-550571 (午前9時～午後9時)
・聴覚障害のある方 ☎5388-1396 (午前9時～午後9時)

一般的な相談は、下記にお問い合わせください。

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。平日午前8時30分～午後5時)

※最新情報は区ホームページをご覧ください。



問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。



交流自治体のスポーツに特化した情報をお知らせします。
—— 問い合わせは、文化・交流課交流推進担当へ。

| 自治体 | イベント名 | 概要 |
|----------|---------------|--|
| 新潟県 小千谷市 | 信濃川 河岸段丘 ウォーク | 日本一長い「信濃川」によって形成された壮麗な河岸段丘や桜、水仙が咲くコースを春の陽気のなか楽しく歩いてみませんか。 時 4月29日(祝)午前5時30分～午後5時30分 場 小千谷市総合体育館(新潟県小千谷市大字桜町4915)ほか 区 50km、25km、23km、15km、12km 各コースに応じて異なる 申 4月10日までに、信濃川河岸段丘ウォーク ☎http://www.sk-d-walk.com/2020/から申し込み。または払込取扱票兼申込書に必要事項を記入して、4月10日までに郵便局またはゆうちょ銀行にて参加料を振り込み 同実行委員会事務局 ☎0258-83-0077 小3年生以下は保護者同伴。ゴール後には「錦鯉の里」の無料見学ほか、さまざまな参加特典あり |



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

- 杉並花見将棋 3月29日(日)午前11時～午後3時(雨天中止) / 善福寺川緑地(杉二小前広場) / 囲棋友館 ☎5377-9123 (火～土曜日午後2時～5時)
- アンリミテッド・チャリティー・コンサート 4月4日(土)午後2時30分～4時30分 / 武蔵野市民文化会館(武蔵野市) / 指定席3000円ほか / 電話 ☎0422-46-6649 / 区内在住で愛の手帳をお持ちの方とその介助者20組を招待(申込順) = 電話で、同団体
- アメリカン・ジャズ、ポピュラーの「クラシックス」を聴く会 4月4日～3月31日(第1土曜日、午後6時～7時30分(3年1月のみ第2土曜日) / MANHATTAN

- (阿佐谷北2丁目) / 1925～1945年を中心とした音楽鑑賞 / 各30名程度(先着順) / 同会・伊勢谷 ☎3310-9120 / 詳細は、会場ホームページ参照
- 講演・講座
杉並ゆかりの世界的版画家・棟方志功の板面に挑戦してみよう! 3月25日(水)午前10時～11時45分、午後2時～3時45分 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 棟方志功研究家・石井頼子 / 各12名(申込順) / 各1000円 / 電話 ☎Eメール(12面記入例、参加者全員分)で、NPO法人TFF ☎art@npo-tff.org / 同団体 ☎5397-3400 (平日午前10時～午後5時) / 彫刻刀(丸刀)を使用。汚れてもよい服装で参加
- マンション管理セミナー 3月28日(土)午後2時～5時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 講演「こうすれば上手いく! 理事会運営」、個別相談会 / 杉並マンション管理士会会長・田村晃清 / 区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等 / 50名(申込順) / 電話 ☎ファクス(12面記入例)で、3月26日までに杉並マン

- ション管理士会事務局 ☎3393-3652 / 同事務局 ☎3393-3680
- シルバー人材センター英会話教室 4月2日～9月28日の月・木・日曜日(各月3回) / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 同センター会員 / 各10名(申込順) / 各月4080円(別途テキスト代) / 電話 ☎同センター
- オーストラリア復興支援「サッカー選手から大学院生への転身」その留学談 4月5日(日)午後1時30分～3時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 斎藤健 / 80名(申込順) / 1000円。学生500円。中学生以下無料 / 電話 ☎ファクスに催し名・氏名・年齢・連絡先を書いて、NPO法人ウィンウィン ☎3317-5688 / 同団体 ☎090-3207-5522
- 伝統文化いけばなこども教室 4月18日～3年1月16日の土曜日、午前10時～正午(計10回) / 高円寺学園 / 小原くみ子ほか / 区内在住・在学の小中学生とその保護者 / 60名(申込順) / 1万1000円 / 電話 ☎往復はがき(12面記入例)にお子

- んの学校名・学年・氏名も書いて、3月31日(必着)までに小原くみ子(〒166-0001阿佐谷北5-44-15) / 電話 ☎小原 ☎3310-5350
- その他
弁護士・司法書士・社会福祉士による成年後見制度専門相談 第2火曜日、第4木曜日 = 弁護士 ▶ 第1・3・4火曜日 = 司法書士 ▶ 第1・2・3木曜日 = 社会福祉士(いずれも午後1時30分～4時) / ウェルファーム杉並 / 区内在住で認知症、知的障害、精神障害等により判断能力が充分でない方と、その親族・成年後見人・関係機関職員ほか / 電話 ☎同センター ☎5397-1551 / 1人1時間以内
自衛官等募集 種目・資格 = ①自衛官候補生 = 18～32歳 ②予備自衛官補一般 = 18～33歳、技能 = 18歳以上で国家免許資格等を有する方 ③一般曹候補生 = 18～32歳 ④幹部候補生 = 22～25歳(院卒者は27歳まで) ▶ 受け付け = ①通年 ②4月10日まで ③5月15日まで ④5月1日まで / 同自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

※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。