

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

{ 11/15 }  
令和2年(2020年)  
No.2290

今<sup>た</sup>佇むトンネルの  
先にあるものは。

深く、そして鋭く人の心を描き出し、  
数々のヒット作・受賞作を生み出して  
きた作家の角田光代さん。このコロナ  
禍で、不安な思いを抱えながら書くこ  
とに向き合ってきたと話します。今ま  
でのこと、そしてこれからのこと。杉  
並に長くお住まいの角田さんも長年通  
い続けたという、中央図書館で、そん  
なお話を伺いました。

特集



すぎなみピト

角田  
光代



Contents — 主な記事 —

6 | みんなで築こう 人権の世紀 7 | 2年度健康づくり表彰 受賞事業所・団体が決定しました 16 | <sup>ひろ</sup>拡げて つないで 安全・安心のまちへ

〒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。



プロフィール：角田光代（かくた・みつよ） 昭和42年神奈川県生まれ。早稲田大学第一文学部卒業。平成2年「幸福な遊戯」で海燕新入文学賞を受賞し、デビュー。「対岸の彼女」での直木賞をはじめ、「空中庭園」（婦人公論文芸賞）、「ロック母」（川端康成文学賞）、「八日目の蟬」（中央公論文芸賞）、「紙の月」（柴田錬三郎賞）ほか受賞多数。映像化された作品も多い。5年の歳月をかけて「源氏物語」の現代語訳にも取り組んだ。現在、読売新聞にて最新作「タラント」を連載中。西荻窪在住。

## トンネルにいる中でも、楽しいことはあるよ と信じて。

### 心がざわつき、四苦八苦したコロナ禍の春

#### —春から続くコロナ禍。少しずつ暮らしは落ち着いてきましたか？

そうですね。夏ごろからポツポツと、キャンセルになっていた仕事や友人との食事が復活してきました。相変わらず「これから先どうになってしまうのだろう」という不安は大きいですが、それでも以前よりは少し、呼吸しやすくなってきたかな。そんな状態です。

#### —お仕事にはどのような影響がありましたか？

今年の2月、5年かけて現代語訳に取り組んだ「源氏物語」が完成し、トークイベントや取材、海外でのプロモーションなどが先まで入っていたのですが、春の時点でいったん全てがキャンセルとなりました。そんな状況をどう捉えているのか分からず困惑する一方で、書く仕事は5年ぶりにオリジナル小説を書くことが決まっていながら、なかなか筆が進まず。プランクが長く、書き方を忘れてしまったのです。予定がキャンセルになった分、好きなだけ小説を書けるのに、です。世の中の動きに心がざわざわしながら、小説もなんだかうまくいかない…そうしたことが重なって、内面で四苦八苦しました。

#### —時間がたつなかで、気持ちの変化のようなものはありますか？

今もまだ四苦八苦は続いていて、先が見えない不安はあります。それでも「自分はこのままでよし」といった具合に、自分なりに考えて決めていかなければならないのだと、少しずつ分かってきました。新型コロナウイルスに関して、例えば



感染者数の推移を知ったところで、専門家ですら難しいのに私たちが状況を「見極める」というのは不可能です。だからこそ自分の頭で考え、自分なりの判断をしていくしかありません。私たちの社会は、実はそれがとても苦手ですよね。自分の置かれた状況を自分で考えるって、簡単なようでもすごく難しいことだと改めて思います。

### 外出できない日々も、いつも通りを心掛け

#### —ステイホーム期間中、お仕事のほかはどう過ごされていましたか？

いつもなら、仕事以外はトイレでもお風呂でも、いつでもどこでも本を読んでいるのですが、ステイホーム期間中は本を読む速度もがくんと落ちました。本を開いても気持ちがふわふわして集中できず、中身が入ってこないのです。でも、できるだけ習慣はやめないでおこうと思い、料理をして、いつも通りの時間にごはんを食べるようにしていました。私が暮らす西荻窪ではすぐに多くの飲食店がテイクアウトを始めたと、それを買ってきたりもしました。難しい状況の中で小さな店が工夫し、住人も一緒に頑張るといった雰囲気を感じました。



#### —角田さんはランニングをされるそうですが、それも続けていましたか？

はい、続けていました。走ることは12年前に始めましたが、本当はやりたくないんです（笑）。でも、走らないとサボってしまった気がして気持ち悪いので続けています。ただ、あの時期は走ることで沈みがちな気持ちを少し上げていたようにも思います。善福寺川を右に走れば緑地、左に走れば公園があり、とても気持ちいいんですよ。あとは、毎日韓国ドラマを見る時間も

良かったです。それまで一切見たことがなかったのですが、周囲があまりに勧めるので見てみたらすっかりハマりました。ストーリーが入り組んでいるのにしっかり作られていて、ジェンダー問題が慎重に扱われている点には新しさを感じました。人生を肯定している作品が多く、私自身がそこに救われていたのもあるかもしれません。見ている数時間は何も考えずいられて、そういった逃避する時間がやはり必要だったのだと思います。

### 変わってゆく世界でも、子どもたちはきっと大丈夫

#### —このコロナ禍は、文学の世界にも影響を与えていると思いますか？

これまでも社会を動かす大きな出来事は、私自身の小説を含めて、少なからず影響を与えてきました。例えば平成7年に阪神・淡路大震災があり、地下鉄サリン事件があった。フィクションに求められるもの、読書の価値観というものが、この年を境に間違いなく変化したと言われてます。私がデビューした平成2年には、「分かりやすさ」や「共感」なんて



ものはまったく求められなかったけれど、明らかに平成7年以降は小説に分かりやすさを求める声が増えました。ですからこのコロナ禍も、今すぐには実感がなくても、社会全体をゆっくりと動かし、世界的な規模で小説も変わっていくのではないかと思います。

#### —角田さんはコロナ禍で本が読みづらくなったとおっしゃいましたが、閉塞感の中で小説に救われた人もいないのでしょうか？

そうですね、読めなくなるか読みたくなるか、どちらかに分かれたかもしれませんね。私は東日本大震災の直後から約6年間、仕事を通して被災地と関わりましたが、震災直後は特に「小説なんて何の役にも立たない」と無力感が強かったです。それでも、関わり続けていく中で少しずつ、本によって助けられることもあると知り、フィクションは命綱にはならないけれど、人に寄り添うこともできると学びました。何もできないわけではないのかもしれない、と。ただ、こうした今のような状況に直面すると、やはり小説の力って何なのだろうと考え、相変わらず無力感も感じます。

#### —今回の広報紙は区内の小中学校でも配布されます。角田さんの子ども時代のことを教えてください。

小学生の頃はふざけていて授業を真面目に受けず、よく教室の外に出されていた。幼い頃から本を読むのが好きなのは今も変わりません。小学2年生の時に「作家になろう」と決めて、作家になるのだから必要ないと、国語以外の教科書を放棄してしまったのですが、それはいまだに後悔しています。算数も理科も全て小説に関係していますので。無駄なことは何ひとつないよと、子どもたちには伝えたいですね（笑）。そして、もし作家になりたいという子がいるのなら、とにかくたくさん、いろんな種類の本を読んでみてください。

#### —最後に、コロナ禍を生きる子どもたちへ、メッセージをお願いします。

今、いろんなことが制限され、好きなことは思いきりできないし、子どもたちにとっても大変な状況だと思います。でも、この「今まで」が通用しない状況は、「今まで」の時間が私たち大人よりも短いぶん、子どもたちのほうが受け入れやすいのかもしれない、とも思います。世の中が変わってゆくなかでも、きっと子どもたちには順応していく力があります。このトンネルの先に、そして今トンネルにいる中でも、楽しいことはあるよと信じて頑張ってください。

YouTubeで配信中!

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。

**すぎなみピト MOVIE**

すぎなみピト「角田光代さん」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いただけます。

杉並区公式チャンネル

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 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。

因 東京都市計画緑地（第86号荻窪二丁目緑地）の変更案（杉並区決定）▶**縦覧期間**=11月26日(木)~12月10日(木)（土・日曜日を除く）▶**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）に都市計画案の名称・日付・住所・氏名を書いて、12月10日（必着）までに同課へ郵送・持参 因 同課 因 意見書は杉並区長宛て

### 健康・福祉

#### 国保特定健診を受けましょう

生活習慣病の早期発見のため実施しています。未受診の方には、案内のがきを送付します。

因 杉並区国民健康保険加入で2年度中に40歳になる方、または41~74歳で元年度国保特定健診未受診の方 因 国保年金課医療費適正化担当 因 受診券（7月に送付済み）を紛失した場合は再発行可

### 施設情報

#### 証明書コンビニ交付サービスの休止

証明書コンビニ交付サービスのシステム改修作業のため、12月29日(火)~3年1月14日(木)はマルチコピー機での各種証明書の交付を含む全てのコンビニ交付サービスがご利用いただけません。

因 区民課住民記録係、課税課区民税係

#### ゆうゆう阿佐谷館、馬橋区民集会所・ゆうゆう馬橋館の閉館

ゆうゆう阿佐谷館は12月6日(日)、馬橋区民集会所・ゆうゆう馬橋館は12月20日(日)で閉館し、3年1月5日(火)から地域コミュニティ施設「コミュニティふらっと阿佐谷」、「コミュニティふらっと馬橋」として新たに開設します。

因 高齢者施策課施設担当

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 杉並区職員（歯科衛生Ⅱ類）

因 採用予定日=3年4月1日以降▶**選考日**=12月19日(土)▶**資格**=昭和56年4月2日以降に生まれ、歯科衛生士の免許を有する方（3年3月31日までに取得見込みを含む）▶**募集人数**=1名▶**募集案内・申込書配布場所**=人事課人事係（区役所東棟5階）、区民事務所、地域区民センター、図書館、保健センター、就労支援センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並内） 因 申込書を、11月30日午後5時（必着）までに人事課人事係へ郵送・持参 因 同係

#### 区立児童館・学童クラブ 会計年度任用職員

##### ①一般②短時間

因 **勤務期間**=3年4月1日~4年3月31日（5回まで更新可）▶**勤務日時**=①月16日。1日7時間45分②週5日。1日6時間▶**募集期間**=①11月30日まで②12月18日まで▶**募集案内配布場所**=児童青少年センター（荻窪1-56-3）、児童館、子ども・子育てプラザ。区ホームページからも取り出せます 因 児童青少年課管理係 ☎3393-4760 因 応募資格、申し込み方法、勤務条件などの詳細は、募集案内参照

### ① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも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

#### 区立保育園等 会計年度任用職員（短時間）

因 **職種・勤務時間帯・勤務日・募集人数・時給**=下表のとおり▶**勤務期間**=3年4月1日~4年3月31日（5回まで更新可）▶**勤務場所**=区立保育園、区立小規模保育事業所、区保育室、定期利用保育施設、区立子供園のいずれか▶**資格**=高等学校卒業（程度）以上の方。保育補助は、保育士資格がなくても応募可。調理補助は、調理師資格がなくても応募可▶**その他**=期末手当支給（要件あり）。有給休暇あり。社会保険加入（要件あり）。交通費支給（上限あり） 因 履歴書を、3年1月8日午後5時（必着）までに保育課管理係（区役所東棟3階）へ郵送・持参 因 同係 因 履歴書に希望職種（順位をつけて複数記入可）・志望動機・「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入。保育園等の欠員状況と住所を参考に勤務する園を紹介。杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴に記入。保育士証をお持ちの方は写しを添付。書類選考合格者には面接を実施（1月下旬までに連絡）。採用決定後、健康診断書を提出



#### 区立保育園等 会計年度任用職員（短時間）

職種	勤務時間帯（勤務時間数）	勤務日（祝日を除く）	募集人数	時給（2年度実績）	
保育補助	(1) 午前7時30分~9時30分（2時間）	週6日（月~土曜日）	25名程度	1303円（有資格者1416円）	
	(2) 午前7時30分~10時30分（3時間）		10名程度		
	(3) 午前9時30分~午後0時30分（3時間）		若干名		
	(4) 午前9時~午後1時（4時間）		5名程度		
	(5) 午前9時~午後2時45分（5時間）		土曜日のみ		各若干名
	(6) 午前9時~午後2時45分（5時間）				
	(7) 午後1時~5時（4時間）	週6日（月~土曜日）	各若干名	1303円（有資格者1416円）	
	(8) 午後3時30分~6時30分（3時間）				5名程度
	(9) 午後4時30分~6時30分（2時間）				20名程度
	(10) 午後4時45分~7時45分（3時間）				10名程度
	(11) 午前7時30分~9時30分・午後4時30分~6時30分（4時間）				週5日（月~金曜日）
	(12) 午前7時30分~9時30分・午後3時30分~6時30分（5時間）				
	(13) 午前7時30分~9時30分・午後4時45分~7時45分（5時間）				
	(14) 午前7時30分~10時30分・午後4時30分~6時30分（5時間）				
	(15) 午前9時~午後3時45分（6時間）	週5日（月~金曜日）	5名程度	1188円（有資格者1290円）	
調理補助	(1) 午前9時~午後2時45分（5時間）	週5日（月~金曜日）または週2・3日	各若干名	1183円	
	(2) 午後4時15分~7時15分（3時間）	週5日（月~金曜日）			
	(3) 午前8時30分~午後3時15分（6時間）	月~土曜日のうち週3日			
	(4) 午後2時~5時（3時間）	週5日（月~金曜日）			
保育補助兼用務	午前10時30分~午後5時15分（6時間）	月~土曜日のうち週3日		1188円（有資格者1290円）	
用務	午前8時30分~午後3時15分（6時間）	週5日（月~金曜日）		1149円	
調理兼用務	午前10時30分~午後5時15分（6時間）	週5日（月~金曜日）		1183円	

### 【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。



#### 介護保険課 会計年度任用職員（理学療法士・作業療法士）

因 介護保険住宅改修費・福祉用具購入費の審査業務ほか▶**勤務期間**=3年4月1日~4年3月31日（5回まで更新可）▶**勤務場所**=介護保険課給付係（区役所東棟3階）▶**資格**=理学療法士または作業療法士の資格を有し、実務経験がある方▶**募集人数**=1名▶**報酬**=月額21万4464円（2年4月1日現在）▶**その他**=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり） 因 申込書（区ホームページから取り出せます）を、3年1月20日午後5時（必着）までに介護保険課給付係へ簡易書留で郵送・持参 因 同係 因 書類選考合格者には面接を実施

### 募集します

#### 2年度杉並区スポーツ栄誉章対象者の推薦

国際、全国、関東、東京都の体育大会などで優秀な成績を収め、区のスポーツ振興に寄与された方々に対し、その栄誉をたたえ表彰しています。

推薦締め切りは12月18日です。制度・推薦の詳細は、お問い合わせください。

因 スポーツ振興課事業係

相談

不妊専門相談

不妊外来を担当する看護師が、不妊についての専門的な相談に応じます。

時12月17日(木)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分  
 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学の方 各1組(申込順) 電話・Eメールに氏名(匿名・ニックネーム可)・希望日時・電話番号・来所人数を書いて、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp 同係

# 1人でも雇ったら労働保険に加入を 11月は労働保険適用促進強化期間です



労働保険は1人でも労働者を雇用した場合は必ず加入しなければならない制度です。

労災保険については、新宿労働基準監督署労災課 ☎3361-4402、雇用保険については、新宿公共職業安定所適用課 ☎3200-1273



表示板が読みづらい、新しく設置したい方へ

## 住所の表示板をお渡ししています



住居番号表示板(えんじ色。縦6cm×横12cm程度の横書き)は、住居表示を明らかにするため、各戸の出入り口付近に貼り付ける表示板です。表示板の文字が読みづらい、表示板が無いという方には、新しいものをお渡ししています。また、町名を表示した町名プレート(縦6cm×横6cm)も、希望者にお渡ししています。角地の住宅にある町名等を表示した街区表示板(縦66cm×横12cm程度の縦書き)は、担当職員が設置・交換をしています。各表示板を希望する方は、お問い合わせください。



▲住居番号表示板(右下)、町名プレート(右上)、街区表示板(左)

区民課管理係住居表示担当

## マスク等の寄贈 ありがとうございました



寄贈された物品は、新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止に活用していきます。ありがとうございました。

問い合わせは、総務課総務係へ。

主な寄贈品と寄贈者

(10月1日現在。敬称略・順不同)  
 ※「広報すぎなみ」9月15日号以前掲載分を除く。

- マスク：ふしみ=100枚 ▶ 加戸敏朗=4枚
- 消毒用エタノール：池田佳子=32本
- インナー：株式会社ファーストリテイリング=150枚
- タオル：仁平恵治=100枚
- マウスガード：松原尚子=10枚
- 匿名分計：マスク105枚、消毒用エタノール2本、次亜塩素酸ナトリウム水溶液3本



▲区のごみ収集職員ヘインナーが寄贈されました

## 区内空間放射線量等 測定結果

10月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・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、区ホームページでご覧になれます。

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

12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	離乳食講習会	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	-	-	23日(水)	午前 11日(金) 25日(金) 午後 10日(木)	11日(金)	21日(月) 午後1時30分	9日(水) 午後1時30分 17日(木) 午前9時45分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月)	2日(水) 9日(水)	1日(火)	午前 7日(月) 21日(月) 午後 4日(金)	3日(木)	1日(火) 午後1時30分	17日(木) 24日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	24日(木)	-	7日(月)	午前 1日(火) 15日(火) 午後 3日(木)	15日(火)	25日(金) 午前9時30分	4日(金) 10日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	23日(水)	3日(木) 10日(木)	24日(木) (生後9カ月頃から)	午前 23日(水) 午後 9日(水)	-	8日(火) 午後1時30分	14日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	10日(木)	-	17日(木)	午前 10日(木) 午後 23日(水)	-	16日(水) 午前10時	1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育て支援課母子保健係(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 12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。

12月4日～  
10日は  
人権週間です

# みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心

人権とは、誰もが生まれながらに等しく持っている、人として幸せな生活を営むための権利です。この権利が尊重される社会を実現するために、家庭・学校・職場・地域社会などでその意義や重要性を考え、普段から人権への配慮が行えるような意識を育てていくことが大切です。

— 問い合わせは、総務課へ。



## 新型コロナウイルス感染症に伴う人権に配慮しよう

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者やその家族、職場、関係する店舗、医療関係者、帰国者や外国の方等に対する、誹謗や中傷、不当な差別が発生しているとの報道がされています。こうした行動は決して許されることではありません。

感染の恐れは誰にでもあります。人権の尊重、個人情報の保護に理解・配慮をして、人権侵害へつながらないよう、理性的な行動をお願いします。

法務省の人権擁護局では、人権に関する相談を受け付けています。

### 電話による人権相談

●みんなの人権110番 ☎0570-003-110 / 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 / 子どもの人権110番 ☎0120-007-110 (いずれも平日午前8時30分～午後5時15分)

●外国語による人権相談 ☎0570-090-911 (平日午前9時～午後5時)

### インターネットによる人権相談

HP <https://www.jinken.go.jp>

問い合わせ 総務課、区政相談課

## 障害の有無に関わらず、安心して暮らすことができる 共生社会の実現を目指して

障害があることを理由に差別や虐待を受けたり、嫌な思いをしたりといったことが今も起こっています。

誰もが住み慣れた地域で自分らしく生活をしていけるよう、障害への理解を深め、適切な配慮や支援を行うことで、みんなで支え合う社会を築いていきましょう。

問い合わせ 障害者施策課障害者虐待専用電話 ☎5307-0783 ☎3312-8808

## 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」(9面参照)です。区では、「総合支援窓口」を開設し、犯罪被害者等の支援を行っています。

問い合わせ 犯罪被害者総合支援窓口相談専用 ☎5307-0620

## 性的少数者(性的マイノリティー)に対する差別や偏見をなくそう

性的少数者とは、「性的指向」(どのような性の人を好きになるのか)・「性自認」(体の性とは別に、自分自身がどのような性だと考えているか)に関する少数者をいい、その割合は、約13人に1人であると言われています。

多様な性に関する正しい認識と理解を深め、差別や偏見をなくしましょう。

問い合わせ 男女平等推進センター一般相談 ☎5307-0619、総務課

## 外国人も共に地域の一員

区には約1万7000人の外国人が住んでいます。その中には、言葉や文化・生活習慣の相違などによる誤解や行き違いで、偏見や差別、嫌がらせを受けている人がいます。

ますます国際化が進む中で、他国の文化を尊重し、その多様性を受け入れ、共に地域で生活する一員であるという気持ちを持つことが大切です。

問い合わせ 文化・交流課

## ヘイトスピーチをなくすために

ヘイトスピーチとは一般的に、特定の国や地域の出身であること、またはその子孫であることのみを理由に社会から追い出そうとしたり、一方的に危害を加えたりしようとする差別的言動をいいます。

このような言動は重大な人権侵害であり、決してあってはならないものです。ヘイトスピーチは決して許さないという意識を持ち、互いを尊重する社会をつくりましょう。

問い合わせ 総務課

## 拉致問題の早期解決を

毎年12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

区では、拉致被害者全員の早期救出と拉致問題の一日も早い全面解決に向けて、拉致被害者家族への支援を行っています。拉致は許されない犯罪行為であり、重大な人権侵害です。拉致問題への関心を高め、認識を深めていくことが必要です。

### 北朝鮮拉致被害者家族支援パネル展

期12月7日(月)～11日(金)午前8時30分～午後5時(11日は4時まで) 区役所2階区民ギャラリー

問い合わせ 区民生活部管理課

## 部落差別をなくそう わが国固有の人権問題

部落差別は、日本社会の歴史の中で形成された身分差別です。今なお、インターネット上で差別的な書き込みや公共施設への落書きなどの事例があり、基本的人権を侵害されているわが国固有の重大な人権問題です。

問い合わせ 総務課

## DV(配偶者、パートナーなどからの暴力)は人権侵害かつ犯罪

DVには身体的暴力のみならず、精神的、性的、経済的暴力等も含まれます。家庭内・当事者間だけの問題ではなく、社会全体で解決すべき問題です。男女が社会の対等なパートナーとして活躍するためには、暴力行為は絶対にあってはなりません。一人で悩まず相談してください。

問い合わせ すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622、各福祉事務所、警察署

## 子どもの人権を守ろう

大人による子どもの虐待、子ども間でのいじめ、児童買春や児童ポルノなど、子どもの人権が脅かされる事例が数多く発生しています。

子どもの様子がいつもと違う、虐待やいじめかもしれないと思われるときは相談してください。

### 問い合わせ

#### 子ども家庭支援センター

●児童虐待の相談・連絡＝杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902、

高円寺子ども家庭支援センター ☎3315-2800

●子どもや保護者からの相談＝ゆうライン ☎5929-1901

#### 済美教育センター教育相談担当/済美教育センター

●来所教育相談(予約制) ☎3311-1921、電話教育相談 ☎3317-1190

●主に子どもからの相談専用＝すぎなみいじめ電話レスキュー

☎0120-949-466 (有料: ☎080-8825-0119)

## 高齢者の尊厳ある暮らしを目指して

高齢者虐待には、単に身体的な暴力による虐待だけではなく、暴言、脅し、嫌がらせ、無視、金銭の搾取といった行為も含まれます。

高齢者虐待は、長い介護負担や家族関係の問題などを理由に家族等から受ける場合と、介護保険施設等で職員から受ける場合があります。

高齢者やその家族等を地域で温かく見守り、孤立を防ぎましょう。虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は相談してください。

### 問い合わせ

#### 家族等からの高齢者虐待の相談・通報窓口

高齢者在宅支援課地域支援係 ☎5307-0648、各地域包括支援センター(ケア24)

#### 介護保険施設等における高齢者虐待の

#### 相談・通報窓口

介護保険課事業者係



広告

永代供養出張サポート  
埋葬地 静岡県伊東市「願行寺」

1霊 3万円(税込) 生前申込可  
出張訪問・御遺骨お届け・永代供養 全て込み

豊島区巣鴨 4-19-8 ABC なんでもお墓相談 (株)メモリアルアシスト  
☎0120-05-1234 (9時～17時)

※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。

おめでとうございます!

# 2年度健康づくり表彰 受賞事業所・団体が決定しました

健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰する「健康づくり表彰」。今年度の受賞事業所・団体が決まりましたので、お知らせします。活動内容の詳細は、区ホームページをご覧ください。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

## 最優秀賞

### NPO法人 **すぎなみ子育てひろばchouchou** (シュシュ)

幅広い取り組みで子育てニーズに応え、母子の心身の健康を守る

#### 取り組み事例

##### つどいの広場

乳幼児のお母さんと妊娠中の女性が立ち寄り、ほっとできる場を提供。子育て経験のあるスタッフや他の利用者と、子育て中の不安や大変さ・楽しさを共有する憩いの場となっています。



▲つどいの広場

##### 赤ちゃんカフェ

0歳児親子を対象とした赤ちゃんカフェ。同じ0歳児のお母さん同士の交流の場となっています。

※いずれも新型コロナウイルス感染症対策のため、現在は内容を一部変更し運営。

#### 受賞者の声

##### すぎなみ子育てひろばchouchou代表・小俣陽子

集う皆さんが「今日も笑顔でシュシュを後にする!」を合言葉に、18年ほど前より地域で子育て支援を展開してまいりました。今求められている声に寄り添い、応える姿勢を大事にする組織として柔軟にチャレンジを続けています。

設立当時、ミッションの中に「子育てをきっかけに誰もが生き生きと暮らせるコミュニティーを創る」という大きな目標を掲げました。

今後も地域の皆さん・子育てに関わる全ての皆さんの心の活力を養い、共に子ども達の健やかな成長を喜ぶ「ひろば(拠点・居場所)」を目指していきたいです。



## 事業所部門 優秀賞

### ●日都産業株式会社

遊具・健康器具メーカーとして、社員の健康を第一に考えた経営

## 団体部門 優秀賞

### ●銀の会

今年で活動30周年。体操・脳トレ・歌などで介護予防

### ●グループ ハート to Heart

地域の団体と力を合わせた介護予防

### ●NPO法人 **すぎなみ栄養と食の会**

地域に根差し、食を通じた健康を伝える

### ●一般社団法人 **日本健康麻将協会 杉並統括支部**

「賭けない、飲まない、吸わない」マージャンで高齢者の生きがいづくり

### ●クラブ123荻窪

子どもから高齢者まで楽しめる地域住民によるスポーツ教室

### ●高井戸・和泉保健センター健康づくり 自主グループ交流会

健康寿命の延伸をテーマに地域で健康づくり活動

## 特別区民税・都民税(普通徴収分)の 徴収猶予(特例制度)の対象に 第4期分が加わりました



新型コロナウイルス感染症の影響により、事業等の収入に相当の減少があった方は、1年間、地方税の徴収猶予(納期の延長)を受けられる場合があります。

これまでは、3年1月31日までに納期が到来する地方税が対象でしたが、法令改正に伴い、3年2月1日までに納期が到来する地方税も対象に加わりました。特別区民税・都民税(普通徴収分)の場合は、第4期分も同制度の対象となります。

申請方法などの詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。  
圖納税課



## 税務署からのお知らせ

# 確定申告はパソコン・スマホで ラクラク申告!



税務署では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、自宅での確定申告をお勧めしています。ID・パスワードがあれば、自宅のパソコンやスマートフォンから簡単に確定申告ができます。まだID・パスワードを取得していない方は、税務署で随時ID・パスワードを発行(5~10分程度。本人以外への発行不可)できますので、今年中に取得して来年の確定申告に向けた準備をしましょう。

**必要書類** 本人確認ができる身分証明書(運転免許証、保険証等)

## 令和2年分確定申告から青色申告特別控除額が変わります!

青色申告特別控除額が、現行の65万円から55万円に変更となります。ただし、e-Taxによる申告を行うと、引き続き65万円の控除が受けられます。

圖園杉並税務署(成田東4-15-8 ☎3313-1131)、荻窪税務署(荻窪5-15-13 ☎3392-1111)

## 11月11日~17日は「税を考える週間」

期間に合わせ、平成21年より「納税街頭キャンペーン」を、区や区内の税務署、都税事務所、関係民間団体が協力して実施しています。納税者の意識向上や期限内納税推進、e-Tax・eLTAXの利用推進にご協力をお願いします。



▲第6回(平成26年度)納税街頭キャンペーンの様子

圖納税課

冬が一番多い!?って知っていましたか?

## 食中毒にご注意を

### 冬こそノロウイルスに要注意!

食中毒が一番多い季節が冬であることをご存じですか? 冬はノロウイルスを原因とする食中毒が圧倒的に多く、注意が必要です。

この食中毒は、調理人の手指を介して汚染された食品や、ウイルスが蓄積した生がき等の二枚貝を食べることで発症することがあります。主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などで、原因となる食品を食べてから1~2日程度で発症します。

### 感染予防のポイント

- 石けんを使い流水で十分に手を洗う
- 食品の中心部を85~90℃で90秒以上加熱する
- 感染者の便や嘔吐物を適切に処理する



問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991へ。

### 食品は加熱等で殺菌しましょう

細菌性食中毒の原因菌は気温が高い時期に繁殖するものが多いため、梅雨や夏の時期に食中毒が多く、冬場になると減少していくことが特徴です。しかし、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの菌は、少量の菌で食中毒を起こすため、季節を問わず食中毒が起こります。

これらの菌は鶏肉や牛肉等の肉類に付着していることが多く、加熱不足の肉料理や、肉の生食が原因で食中毒を起こします。肉は中心部まで十分に加熱されたものを食べましょう。

また、生野菜を原因とする腸管出血性大腸菌による食中毒も発生しています。生野菜を調理する際は、流水で十分に洗浄しましょう。また、必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウムで消毒するか、加熱して殺菌しましょう。

### 食品衛生歳末対策を実施します

保健所では、多くの食品が出回る歳末に、食品などの衛生的な取り扱い、添加物の適正使用や適正表示を徹底するために「食品衛生歳末対策事業」を実施します。

歯の健康が毎日の楽しい生活につながります!

## 歯科健診はもう受診しましたか?

受診期限が迫っています。最終月は混み合いますので、早めの予約・受診をお願いします。

問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015へ。

健診名	対象者(3年3月31日現在の年齢)	受診期限
成人歯科健康診査	25・30・35・40・45・50・60・70歳の方	12月28日
後期高齢者歯科健康診査	76歳の方	

### 歯周病にご注意ください

歯周病菌や歯肉で生じた炎症物質は、全身に悪影響を及ぼします。

【歯周病と関係がある疾患】●糖尿病 ●狭心症・心筋梗塞 ●脳卒中・脳梗塞 ●肥満

毎日の食事をおいしく楽しみ、はつらつとした生活を送るためには、虫歯や歯周病を早期発見し、予防することが大切です。

## 肺がん検診を受診しましょう



肺がん検診を受診する際は、区が発行する「受診券シール」が必要です。40~64歳の方は500円、65歳以上の方は無料で受診することができます。

肺がん検診には、肺がんだけでなく、肺結核や肺疾患、循環器疾患などの判定も含まれています。

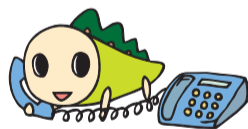
受診券シールがお手元にない方は、お問い合わせください。

元年度まで区民健診と同時実施していた胸部エックス線検査は廃止となりました。2年度からは、区が実施する胸部エックス線検査は肺がん検診として実施しています。

☎杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015

## 新型コロナウイルス感染症

発熱等の症状がある方は  
まず「電話」で  
ご相談ください

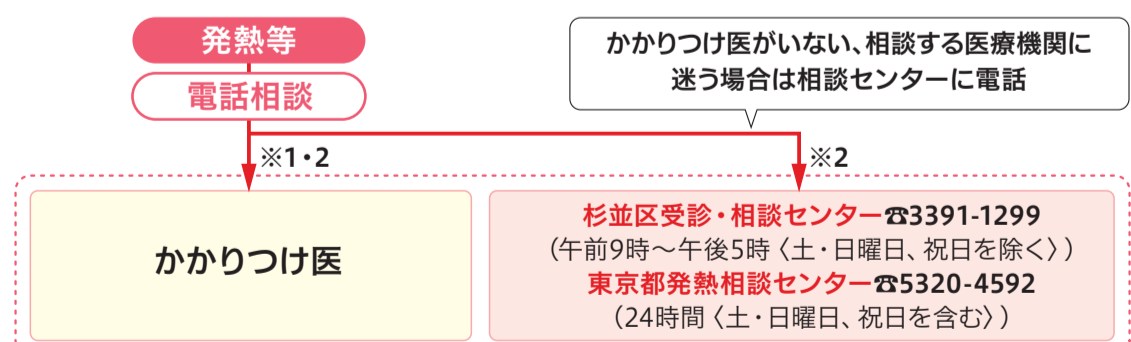


今年の秋から冬にかけて、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があります。発熱などの症状がある場合にかかりつけ医がいる方は、必ず事前に電話で相談の上、受診をしてください。かかりつけ医がない・分からない場合は、区または東京都の相談センターにご相談ください。

「杉並区帰国者・接触者電話相談センター」は、11月から「杉並区受診・相談センター」に名称を変更しました。電話番号に変更はありません。

問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

### 相談・受診の流れ



※1 相談の結果、他院への紹介状が必要な場合などは、料金が発生することがあります。

※2 診察した医師の判断で、必要な検査を行います。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談

東京都新型コロナコールセンター☎0570-550571 (午前9時~午後10時<土・日曜日、祝日を含む>)

## 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、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

11月25日～12月1日は

# 犯罪被害者週間です

被害後もさまざまな困難（二次的な被害）に直面することがあります



区では、犯罪被害者総合支援窓口を開設して必要な支援を行うとともに、啓発活動に取り組んでいます。犯罪被害は、いつ誰の身に起こっても不思議ではありません。自分の家族や友人の身に起こってしまったら自分のこととして考え、傷ついた被害者の痛みを理解することが求められています。

—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

## 被害に遭った方にはどう接したらいいのでしょうか

何気ない行動や言葉でも、時に傷つくことがあります。直面する困難を理解し、気持ちを大事にした接し方や言葉掛けに努めましょう。

### 良い例

- 話にしっかり耳を傾け、さえぎらずゆっくり聴く
- 怒りや悲しみの感情を否定することなく受け止める
- 孤立しないよう配慮する

### 悪い例

- 興味本位で事件の話聞き出そうとする
- 被害当時の被害者の行動を責める
- 知り合いなどに無責任に話をする
- 安易に励ましたり慰めたりする

### 区の犯罪被害者総合支援窓口（区役所西棟7階）

相談専用電話 ☎5307-0620（月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日を除く〉）

#### 支援内容

相談・情報提供、一時利用住居の提供、資金の貸し付け、手続きなどの補助・付き添い、日常生活での支援

### その他の犯罪被害者相談窓口

◆ 警視庁「犯罪被害者ホットライン」

☎3597-7830（月～金曜日午前8時30分～午後5時15分〈祝日、年末年始を除く〉）

◆ 区内警察署の犯罪被害者支援担当

杉並 ☎3314-0110 / 荻窪 ☎3397-0110 / 高井戸 ☎3332-0110

12月3日～9日は

# 障害者週間です

障害者週間は、広く障害についての理解を深めるとともに、障害のある方の社会参加を促進するために設けられた期間です。障害への理解を深めて、共に生きる社会を目指しましょう。

—— 問い合わせは、障害者施策課管理係へ。

### ふれあい美術展

区内の特別支援学級・特別支援学校や障害者団体、障害者施設の皆さんが制作した作品を展示します（障害者施設・団体も紹介）。  
 12月1日(火)～3日(木)午前9時～午後5時 区役所2階ギャラリー 同係

## 「お手伝いしましょうか」の声掛けや心配りを



新型コロナウイルス感染症の影響で、障害のある方が声を掛けてもらう機会が以前より減っています。困っている方を見掛けたら、「お手伝いしましょうか」の声掛けをお願いします。

# 多胎児家庭の子育てを応援します！

区では、多胎児（双子や三つ子など）家庭が安心して子育てできるよう、妊娠中から切れ目のない支援を行っています。11月からは新たに「多胎児家庭支援事業」を開始します。サービスの利用にあたっては、保健センターの保健師にご相談ください。事業の詳細等については、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



### 多胎児家庭家事・育児支援ヘルパー事業

ご家庭をヘルパーが訪問し、日常の家事・育児や外出等を支援するサービスです。

☑ 区内在住で多胎妊婦および3歳未満の多胎児を養育中の保護者（出産後、退院した翌日から） ☑ 子ども家庭部管理課地域子育て支援係

### 多胎児のつどい（相談・交流会）

多胎育児の不安を少しでも軽減できるよう、多胎育児経験者等との交流や専門職へ相談ができる場として「多胎児のつどい」（定員あり）を実施します。

☑ 右表のとおり ☑ 区内在住の多胎妊婦と多胎児家庭等 ☑ 同電話で、各保健センター

保健センター	日程	電話番号
和泉	11月20日(金)	☎3313-9331
高円寺	11月27日(金)	☎3311-0116
荻窪	12月3日(木)	☎3391-0015
高井戸	12月8日(火)	☎3334-4304
上井草	12月10日(木)	☎3394-1212

### さくらんぼ面接・タクシー利用券交付事業

保健師による「さくらんぼ面接」を受けた方に、区が実施する母子保健事業や多胎児のつどい等を利用する際に使用できるタクシー利用券を交付します。

☑ 区内在住で3歳未満の多胎児を同一世帯で養育中の保護者 ☑ 子ども家庭部管理課地域子育て支援係 ☑ 対象者には、利用案内を送付



求む!  
元気シニアの方!

# 就業体験セミナー

～清掃・警備・接客・介護等

シニアの方を対象とした、無理なく働ける仕事への就業に結びつくセミナーです。体験を通して自分の可能性をみつけてみませんか?

無料

時場内下表のとおり 対区内在住のおおむね55歳以上で就業を希望する方 定20名(抽選) 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にオープニングイベントのみ希望の場合はその旨も書いて、12月10日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)☎5378-8179✉takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 同館☎5378-8179 就業体験後、個別相談あり

## 4つのステップとスケジュール

ステップ	日程	内容・開催場所等
1 はじめに	12月19日(土)	オープニングイベント(午後1時30分～2時30分) 講演「高齢者が働くということ」 東京家政大学名誉教授・樋口恵子(右写真) オリエンテーション(2時30分～4時) 事業の説明と簡単な体力測定(握力・片足立ち測定) …………… いずれも …………… 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)
2 ウォームアップ	3年1月9日(土) 午後1時30分～3時30分	働くためのコミュニケーション力をつけよう 基礎編 講師 キャリアコンサルタント・法林孝子
3 体験しましょう	1月10日(日)～31日(日) のいずれか	就業体験+個人相談 内コース・実施回数=清掃・警備・接客(いずれも2回程度)、介護(5回程度)▶個人相談=希望に沿って適宜実施 場 介護コースのみ浴風会(高井戸西1-12-1)で実施
4 フォローアップ	2月6日(土)	個人情報勉強会(午前10時30分～正午) 浴風会理事・遠藤雅晴 働くためのコミュニケーション力をつけよう 応用編(午後1時30分～3時30分) 講師 キャリアコンサルタント・法林孝子

※いずれも場指定がなければ、ゆうゆう高円寺南館で実施。



## 郷土博物館からのお知らせ

# 昭和の暮らしを再現したコーナーが新しくオープンしました!

木の風呂おけ、ちゃぶ台、足踏みミシン、人研ぎ流しといった、区民の皆さんなどから寄贈された懐かしい昭和の道具たちを活用し、当時の生活を忠実に再現しています。

ここに暮らす家族の姿を自由に思い描いてみてください。



▲居間



▲風呂場



▲台所

### 郷土博物館の催し

#### 年中行事「荒神さまのお帰り」

台所の神様である荒神さまをお迎えしましょう。

時 11月21日(土)～29日(日)午前9時～午後5時(24日(火)を除く)

#### 年中行事「ヨウカゾ」

12月8日の魔よけの行事「ヨウカゾ」を紹介します。

時 12月1日(火)～8日(火)午前9時～午後5時(7日(月)を除く)

…………… いずれも ……………

場 郷土博物館(大宮1-20-8)☎3317-0841 観覧料100円(中学生以下無料) 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館

## 区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



写真提供: 杉並区立郷土博物館



青梅街道にチンチン電車が走っていた頃

大正末期から昭和38年まで、荻窪-新宿間を路面電車(通称「都電杉並線」)が走っていました。当時を知る方々から、行先板や定期券などの貴重な資料や、チンチン電車に乗って蚕を運んだり歌舞伎を見に行ったりした懐かしい思い出が寄せられています。

詳しくは

すぎなみ学 都電杉並線



または



図産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。



### 歴史

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出など、杉並の気になる歴史を探索



### ゆかりの人々

タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者など区にゆかりのある人を紹介



### 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

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～



## その他にもこんなコンテンツがあります

**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

**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

**文化・雑学** 杉並ゆかりの本、イベント、寺社や建築物、施設など情報満載

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

**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

すぎなみ学



または



広告

お見合い結婚しませんか

お世話してお陰様で27年目になります  
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・高田馬場  
☎ 03-5386-3161 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。

# 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

☎33301-7723

🌐http://www.igusahome.sakura.ne.jp/

### 家庭でもできるゆっくりヨガ

📅11月30日(月)午前10時～11時30分  
👤区公認スポーツリーダー・藤澤加寿美 定15名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、11月24日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業



### ステキなクリスマスリース

📅12月2日(水)午前10時～正午 📍フラワーアレンジメント講師・佐藤真理子 定10名(抽選) 費1900円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、11月24日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 正しいウォーキング基本編

📅12月7日(月)午前10時～11時30分 📍NPO法人杉並さわやかウォーキング・鈴木佐代子 定15名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業



### 弦楽デュオによるアフタヌーンコンサート

📅12月13日(日)午後2時～3時 出演=服部奈々(バイオリン)、松本ゆり子(チェロ) ▶曲目=グリエール「バイオリンとチェロのための組曲」、日本歌曲「ふるさと」ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、12月1日(必着)までに同協議会

…………… 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

☎33301-0815

🌐http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/

### 防災フォーラム2020「地域の防災力を高めるために」★

📅12月6日(日)①午前10時～午後3時30分=防災関連の展示・DVD

上映②午前10時30分～正午=「コロナ感染を防ぐ震災救済所の運営とは」(区防災課長)ほか③午後1時～2時=「災害時、実はトイレが大問題」(NPO法人日本防災士会理事・菊池頭太郎)④2時30分～3時30分=「障害ある方がともに避難できるには」(障害者の住みよい杉並をつくる会・佐藤弘美) 📍同センター 定②～④は各40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月27日(必着)までに同協議会 他アンケート回答者100名(先着順)に缶詰パンをプレゼント▶協働=荻窪地域区民センター協議会



## 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎33398-9127

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

### 荻窪寄席

📅12月13日(日)午後2時～4時 内容=字幕付き落語、太神楽曲芸▶出演=金原亭馬玉(落語)、翁家和助(太神楽)▶演目=「紙入れ」「井戸の茶碗」 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、11月29日(必着)までに同協議会

### 2021年政局を占う

📅12月16日(水)午後1時30分～3時30分 📍共同通信社特別論説委員・橋詰邦弘 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、12月6日(必着)までに同協議会

…………… いずれも ……………

📍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

☎33314-7215

🌐http://www.asagaya-kyogikai.org/

### クリスマスコンサート2020

弦楽四重奏によるアフタヌーンコンサートです。

📅12月5日(土)午後2時～4時 出演=竹林幸(バイオリン)、平尾和香(バイオリン)、安喰千尋(チェロ)、上野恵(ビオラ) 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 日本古典文学講座「方丈記」

📅12月13日(日)・14日(月)午後2時～4時(計2回) 📍学習院大学講師・田中洋子 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月28日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 初笑いは阿佐谷から「新春阿佐谷寄席」

📅3年1月10日(日)午後2時～4時 出演=杉並江戸落語研究会相談役・都家西北ほか 申往復はがき(12面記入例)で、12月27日(必着)までに同協議会 定40名(抽選) 他長寿応援対象事業

### 2021あさがや区民センターまつりの出演者・出展者募集

📅同まつり=3年3月7日(日) 対主=同センター・阿佐谷地域で活動している文化・芸術・スポーツ等の団体・グループ・個人▶出演=音楽、各種ダンスほか▶出展=手芸、絵画、工芸ほか 申往復はがき(12面記入例)に出演・出展内容、団体名、代表者名も書いて、11月30日(必着)までに同協議会 他申し込み多数の場合希望に沿えないこともあり。後日、説明会を実施

…………… いずれも ……………

📍阿佐谷地域区民センター

## 高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎33317-6614

🌐http://www.koenji-kyogikai.org/

### あわてんぼうのクリスマス会

📅12月12日(土)午後2時～3時40分 📍和田小学校(和田2-30-21) 定20組(抽選。1組4名まで) 申往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同協議会



### 歴史講座 妙法寺見学

📅12月16日(水)午後1時～3時 📍堀之内妙法寺(堀ノ内3-48-8) 定15名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、11月26日

(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

## 永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

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

### 地域の子どもの虐待から守るためには

📅12月8日(火)午後1時30分～3時 📍LITALICO・中井佑亮 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 東洋大学講師派遣事業 東照宮の近代

📅12月18日(金)午後2時～3時30分 📍同大学ライフデザイン学部教授・内田祥士 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、12月3日(必着)までに同協議会 他オンラインで実施となる場合あり。長寿応援対象事業

### 永福和泉こどもの絵美術館

絵を描いて出展しませんか。

📅展示期間=3年1月30日(土)～2月7日(日)午前9時～午後9時 内容=募集要領▶テーマ=「まつり」▶対象=区内在住・在学の小学生以下▶提出方法=絵の裏に名前、年齢・学年、住所、電話番号を書いて、12月14日～18日(必着)に同協議会へ郵送・持参▶その他=1人1作品まで。A3サイズまたは八つ切り。用紙は各自で用意(12月17日まで同センターで配布あり)。絵は同センターで返却(3年2月9日～19日(土・日曜日、祝日を除く))。参加記念品あり



…………… いずれも ……………

📍永福和泉地域区民センター

## 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。

### 11月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## 自転車事故をリアルに再現！ 秋の交通安全教室



年々減り続けている交通事故。しかし、自転車に関わる事故は依然多く、全体のおよそ半数を占めています。今回は中学生・高校生を対象に開催した交通ルールを守ることの大切さを実感できる交通安全教室の様をお届けします。



### ● 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、午後8時から毎日放送)



広告

東洋思想 (株) 明德出版社  
一筋 66年 TEL03-3333-6247

『易経講話 全五巻』

税込 66,000 円

「広報すぎなみ」  
見たで送料無料



※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。

# イベントひろば EVENT PLAZA

## 催し

### 絵本ライブ 親と子でたのしむおはなし会

時 11月28日(土)午前10時30分～正午  
場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 浜島代志子 対 小学生以下のお子さんとその保護者 定 30名(先着順) 問 中央図書館事業係 ☎3391-5754 他 主催=こどもの成長を護る杉並ネットワーク

### 水素で動く次世代自動車 「H<sub>2</sub>なみすけ号」の体験乗車会

時 11月28日(土)午後1時30分・2時・2時30分・3時・3時30分(各30分) 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ▶ 運転資格=普通自動車運転免許を有する方(当日持参) 定 各4名(申込順) 申 問電話で、11月27日正午までに環境課環境活動推進係 他 運転しやすい服装・靴で参加。車での来場不可。参加者には、なみすけグッズをプレゼント

### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 12月5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) 師 相談員・橋詰信子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問電話・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



### 「平和のためのポスターコンクール」入賞作品展

区内在住・在学の小学4年生～中学生が描いた作品を展示します。  
時 12月7日(月)～11日(金)午前8時30分～午後5時(11日は4時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 問 区民生活部管理課庶務係



### 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 12月7日(月)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 問 文化・交流課文化振興担当



### クリスマス音楽会

時 12月13日(日)午後1時30分～2時30分 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその家族、支援者 定 30名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者名(参加の場合)、手話通訳希望の方はその旨も書いて、11月28日(必着)までに障害者福祉会館運

## 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

営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 同事務局 ☎3332-6121



## 講演・講座①

### 杉並チャレンジ 新フレイルチェックイベント

時 12月3日(土)午後1時30分～2時50分 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内 講義「いつまでも元気であるために、今だからこそフレイル予防」 対 区内在住・在勤でフレイルチェックが初めての方 定 10名(申込順) 申 問 11月16日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 ふくらはぎを出しやすい服装で、タオル・飲み物持参

### 消費生活特別講座 「一生使える台所術」

時 12月6日(日)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 魚柄仁之助(右写真) 定 50名(申込順) 申 問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、消費者センター ☎3398-3141 ☒3398-3159 ☒syohi-c@city.suginami.lg.jp 他 筆記用具持参。託児(1歳～就学前。定員3名)・手話通訳を希望する場合は、11月24日までに同センター(託児は、お子さんの月齢・性別を要記載)



写真:高木ニコ

## ゲートキーパー養成研修 身近な人の悩みに寄り添うために知っておきたいこと

時 12月10日(土)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 「傾聴」の基本、話を聞く・受け止める・励まさない言葉掛け 師 自殺予防団体「風のとびら」代表・飯田佳子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 問 電話・ファクス(記入例)で、12月9日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 ☒3391-1927 他 筆記用具持参。手話通訳あり(事前申込制)



## 高次脳機能障害支援セミナー 「知ってほしい高次脳機能障害」

時 12月12日(土)午後1時30分～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 師 基礎講座「高次脳機能障害の基礎知識」(杉並リハビリテーション病院作業療法士・安藤綜太)、講演会「知ってほしい高次脳機能障害～ともに助け合う世の中に」(イラストレーター・柴本礼(上写真)) 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申 問 電話・Eメール(記入例)で、12月9日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☒s-sien@city.suginami.lg.jp 他 要約筆記を希望する場合は、11月30日までに同担当



## 季節を感じる水引講座 お正月飾り2021

時 12月14日(月)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 金沢創作水引作家・平田奈々 対 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 1800円 申 問 電話または直接、高齢者活動支援センター ☎3331-7841



## 家庭教育講座「子どもの『たくましく生きる力』を育む」

時 12月23日(水)午前10時～11時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 日本ポジティブ教育協会代表理事・足立啓美(右上写真) 定 50名(申込順) 申 問 電話・Eメールに講座名・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、12月18日までに学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759 ☒katei-kyouiku@city.suginami.lg.jp 問 同担当



## 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。



ゆうゆう館名	内容	日時
桃井館(桃井1-35-2 ☎☎3399-5025)	「ダーツで遊ぼう」 気軽にゲームを楽しみましょう	11月18日から毎週水曜日、午後5時20分～7時 定 各12名(申込順) 費 各300円
天沼館(天沼2-42-9 ☎☎3391-8540)	Janay先生の大人の英会話	12月11日から毎月第2・4金曜日、午後5時～6時 定 各15名(申込順) 費 各1000円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎☎3335-1716)	「みんなで歌おう」 青春のJポップ&フォーク	12月3日から毎月第1・3木曜日、午後5時30分～6時30分 定 各15名(申込順) 費 各500円
永福館(永福2-4-9 ☎☎3321-6632)	日本版ポンペイの遺跡 「帰雲城」のお話	11月27日(金)午前10時～11時30分 定 10名(申込順) 費 500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	茶道教室(裏千家入門～上級) 伝統文化を楽しむ	毎月第2・4土曜日、午後1時～3時・3時～5時 定 各4名(申込順) 費 各2000円
井草館(井草2-15-15 ☎☎3390-9672)	カラオケde体操	12月4日から毎月第1金曜日、午前10時30分～11時30分 定 各15名(申込順) 費 各100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。

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)  
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

家族介護教室

◆これで安心、尿もれ対策～一人で悩んでいませんか

日 11月24日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 NPO 法人日本コンチネンズ協会コンチネンズアドバイザー・牧野美奈子 区 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆知って安心「終の住処」

日 11月26日(木)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 ホームあしすと代表・樋口国陽 区 区内在住・在勤・在学の方 定 25名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751



◆知っておこう MCI(軽度認知障害)ってなんだろう

日 11月30日(月)午前10時～11時 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 共創未来和田薬局管理薬剤師・平林慎二、東邦薬品管理栄養士・榎本有里 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

◆今すぐはじめる「生前整理」

日 11月30日(月)午前10時～11時30分 場 ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 師 アールキューブあんしんネット事業部長・石見良教 区 区内在住・在勤の方 定 12名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124



◆人生の最期にどうありたいか～ゲームを通して考えてみませんか

日 11月30日(月)午後2時～3時30分 場

ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師 ケア24高井戸職員 区 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

杉並区パパママ学級・休日母親学級

◆杉並区パパママ学級  
日 ①3年1月6日(水)②18日(月)午後1時40分～3時20分③10日(日)・23日(土)・24日(日)▶午前=9時10分～10時30分・11時～午後0時20分▶午後=1時15分～2時35分・3時5分～4時25分(23日・24日は午前のみ) 場 ①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) ②子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) ③杉並保健所(荻窪5-20-1) 区 区内在住の初産で開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル 定 各①15組②20組③10組



◆休日母親学級

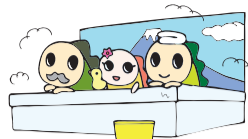
日 3年1月24日(日)午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、地域の子育て情報ほか 区 区内在住の初産で平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 定 各22名



…… いずれも ……

師 助産師ほか 申 杉並区パパママ学級・休日母親学級 ☎ [https://poppins-education.jp/parentsclass\\_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/) から12月5日までに申し込み 区 同担当 ☎3447-5826 区 結果は12月14日まで

まちの湯健康事業の申し込み方法が変わりました



「広報すぎなみ」10月1日号掲載の「まちの湯健康事業(10～12月予定表)」では、申し込み方法を先着順としていましたが、11月分から一部の浴場では予約制に変更しました。

詳細は、各公衆浴場にお問い合わせください(午後1時以降)。

まちの湯健康事業 予約制浴場一覧

浴場名	所在地	電話番号
弁天湯	高円寺南3-25-1	☎3312-0449
なみのゆ	高円寺北3-29-2	☎3337-1861
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	☎3338-7860
杉並湯	梅里1-13-7	☎3312-1221
さくら湯	和田3-11-9	☎3381-8461
第二宝湯	本天沼2-7-13	☎3390-8623
井草湯	下井草5-3-15	☎6913-7226
秀の湯	桃井4-2-9	☎3399-6112
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	☎3321-4938

※参加は原則、月1回まで。

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

就労支援センター

◆ストレスとうまく付き合い心を元気にする方法～コロナ後の心のケアを

日 12月1日(火)午後1時～3時 区 求職中の方 定 8名(申込順)

◆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

日 12月5日(土)午前10時～11時 区 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ワード基礎②エクセル基礎

日 ①12月7日(月)②14日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 区 ①44歳以下②54歳以下で求職中の方 定 各9名(申込順)



◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

日 12月9日(水)午前10時～11時30分 区 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 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

すぎなみ教育シンポジウム2020

日時 12月12日(土)午後2時～4時30分

場所 高円寺学園(高円寺北1-4-11)

区教育委員会では4年度からおおむね10年程度を展望する新・教育ビジョンの策定に取り組んでいます。10年後の未来に向けて、子ども・大人が何を大切に何を学ぶのか共に考えてみませんか。子どもたちの参加もお待ちしております。

感染防止対策のため、オンラインでの参加も募集します。

—— 問い合わせは、学校支援課学校支援係へ。



▲会場参加用Eメール



▲オンライン参加用ホームページ



テーマ

これから10年の杉並の教育 みんなで話そう! 考えよう!



今村久美



牧野篤



鈴木祐二

区 師 パネルディスカッション(認定NPO法人カタリバ代表理事・今村久美、東京大学大学院教育学研究科教授・牧野篤、向陽中学校学校運営協議会会長・鈴木祐二、杉並区教育委員会教育長・白石高士)、グループワーク「みんなで話そう! 考えよう!」 区 会場 100名。オンライン200名(いずれも申込順) 区 会場での参加=電話・Eメールにイベント名・氏名・電話番号・会場参加の旨・所属(任意)を書いて、学校支援課学校支援係 ☎ [kyoiku-symposium@city.suginami.lg.jp](mailto:kyoiku-symposium@city.suginami.lg.jp)▶オンラインでの参加=区ホームページから申し込み/申し込み期間=11月16日～12月7日 区 会場参加の場合、筆記用具・室内履き・下足入れ持参。手話通訳あり(要事前申し込み。12月7日までに同係)。中止の場合は開催前日午後5時までにメール等でお知らせ

**講演・講座②**

**環境活動推進センター**

**◆バス見学会「安全なウォーターサーバーボトルができるまで」**

時 12月2日(水)午前9時～午後0時45分  
場 クリクラ中央研究所・町田工場(町田市小野路町1716-1) ▶集合=環境活動推進センター 区内在住・在勤の方 定20名(抽選) 費300円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、11月23日(必着)までに同センター

**◆クラフト教室「自然の素材を使ったミニ門松・松ぼっくりミニツリー作り」**

時 12月5日(土)午前10時～正午 場同センター 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) 定10名(申込順) 費600円(保険料含む) 申電話で、同センター 他持ち帰り用の袋(ビニール袋不可)・筆記用具持参。長寿応援対象事業



**◆木片を使って包丁研ぎを習おう**

時 12月6日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費600円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

**◆ネコちゃんクリップ作り**

時 12月8日(火)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費250円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

**◆かんきょう講演会「日本の森林の今を考える パート2」**

時 12月12日(土)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 東京大学名誉教授・太田猛彦 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定50名(抽選) 費300円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

**◆基本は重費!人と住まいにやさしいクリーニング**

時 12月13日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定8名(抽選) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同センター

…………… いずれも ……………

問 環境活動推進センター (〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 (午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉) ✉kouza@ecosuginet.jp)

**荻窪保健センター**

**◆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**

時 12月11日(金) ▶受け付け=午後2時～2時40分(荒天中止) 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内 基本チェックリスト、運動能力測定(身長・体重・筋肉量・握力・5m歩行)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 他運動しやすい

服・靴、脱ぎやすい靴下で、飲み物・上履き・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

**◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」**

時 12月16日(水)午前10時～11時40分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 口腔機能やかかりつけ歯科医、一食当たりの食事量の目安についての説明、食べやすい調理の工夫・手軽に作れる料理の紹介、認知症予防のための能力トレーニング 師 歯科衛生士、管理栄養士、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 定15名(抽選) 申はがき(12面記入例)で、11月25日(必着)までに荻窪保健センター 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業



**◆足腰げんき教室**

時 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 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、11月30日(必着)までに同センター 他飲み物・タオル・お持ちの方はボール・「はつらつ手帳」持参

番号	場所	日時(全4回要出席)
22	区役所分庁舎(成田東4-36-13)	3年1月4日～2月1日の月曜日(1月11日を除く)、午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
23	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	3年1月6日～27日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
24	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	3年1月5日～26日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 定10名(抽選)

…………… いずれも ……………

問 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**

**◆都民体育大会予選会 バスケットボール**

時 3年1月10日～3月20日の日曜・祝日、午前9時～午後9時 場 区内体育館 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム、高校生以下、他の市区町村での予選会に登録している選手は除く) 申はがきにチーム名、男女の別、代表者の氏名、住所、電話番号を書いて、11月27日(必着)までに区バスケットボール連盟・鈴木富則(〒167-0043上荻2-15-8) 問 同連盟・鈴木 ☎080-3571-6226 他参加チームが多い場合は抽選。参加費、代表者会議ほか詳細は、折り返し郵送。ユニフォームはJBA規則に準じる

**スポーツ教室**

**◆スポーツを始めよう! スロージョギング教室**

お腹・腿・お尻の筋肉強化、故障しない身体づくりを楽しく続けられるス

ロージョギングです。

時 12月4日(金)・11日(金)・18日(金)午後7時～9時(計3回) 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 日本スロージョギング協会・讃井里佳子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費3000円 申往復はがき(12面記入例)で、11月20日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)。または同財団HP <https://sports-suginami.org/> から申し込み 問 同財団 ☎5305-6161 他動きやすい服装で、スポーツシューズ・飲み物持参

**区民スキー 新年親子&シニアスキー教室**

時 3年1月9日(土)午前6時45分～11日(祝)午後8時 場 ニュー・グリーンピア津南スキー場(新潟県中魚沼郡津南町秋成12300) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 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) 定40名(申込順) 費4万8000円。小学生3万8000円を、ゆうちょ銀行「10060-8-0494621杉並区スキー連盟」へ振り込み(通信欄にイベント名を記載) 申ファクス(12面記入例)に生年月日(西暦)・性別・スキーレンタル希望の有無(身長、ブーツのサイズも記載)・技術レベル・バジテスト希望の有無も書いて、12月20日までに杉並区スキー連盟 ☎3783-3204。または同連盟HP <http://sas.sugikko.jp/> から申し込み 問 新見 ☎3783-3204

**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**

時 12月2日(水)・9日(水)・16日(水)午前10時～10時50分=2歳児クラス ▶11時～11時50分=3・4歳児クラス 区内在住・在勤(保護者)・在園の2～4歳のお子さんとその保護者 定各15組(申込順) 費各1組520円(子育て応援券利用可)

**◆年少サッカー教室**

11月から始まった新しいサッカー教室です。  
時 12月3日(木)・10日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園の2年度で4歳になるお子さん 定各15名(申込順) 費各730円

**◆スマイルサッカー教室**

時 12月24日(木)午後5時30分～6時40分 区内在住の小学生、走ることのできる障害児 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) 師 FC東京普及

部コーチ 申電話または直接、同センター

**荻窪体育館**

**◆集まれ!小学生ソフトバレーボール**

時 12月6日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参



**◆気軽にフィットネス冬 小さいボールで強くなやかなカラダを作ろう!**

時 12月6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)午後1時～1時50分、2時～2時50分 師 HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各600円 申各実施日7日前の日曜日午後4時から電話で同体育館

**◆ふらっとエクササイズ 冬(自由参加型)～リフレッシュエクササイズ**

時 12月12日(土)・26日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 めめ 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(先着順) 費各600円

…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

**松ノ木運動場**

**◆ゲームを楽しむ「ワンデイ・テニスのつどい」①ゆったり②がっつり**

時 12月12日(土)・26日(土)午後5時10分～6時50分 場 同運動場 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①ゲームができる方②大会出場経験者(いずれも中学生を除く) 定各7名(申込順) 費各700円 申電話で、各実施日前日までに同運動場(午前10時から)

**◆免疫力アップ!全身フィットネス～ノルディックウォーキング教室**

時 12月17日(木)午前10時～11時30分 場 同運動場ほか 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 区内在住・在勤・在学で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、12月16日までに同運動場 他リハビリ等目的の方は、度合いによって要介助人。専用ボールの貸し出しあり(300円)

…………… いずれも ……………

場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

**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
福島県南相馬市	物産展	時 11月26日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品の販売 他 買い物袋持参。混雑時は人数制限あり	文化・交流課

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) 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

安心・安全・役に立つ!!

# 杉並区の情報をお知らせしています



—問い合わせは、広報課へ。

## フェイスブック (Facebook)

いいね! してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報など、区民の皆さんの知りたい情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



## ユーチューブ (YouTube)

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビトMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画等を配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



## ツイッター (Twitter)

フォローしてね

### ● イベント情報など

イベント情報や区からのお知らせ、日々のちょっとした出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課



### ● 地震・水防情報など

災害時の情報や新型コロナウイルス関連情報を投稿しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)



## 杉並区メールニュース

登録してね

区ホームページに新規掲載する「区からののお知らせ」「イベント情報」「お子さん向けのお知らせ」などを、毎月1日・15日に配信しています。



## 情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

### 催し

**Club 銀燕チャリティー鉄道写真展** 11月18日(水)～24日(火)午前10時～午後7時(18日は3時から。24日は4時まで) / セシオン杉並 / 鉄道写真の展示・販売、荒川好夫ほかによる写真添削教室 / 杉並区社会福祉協議会経営管理課管理係 ☎5347-1010 / 添削教室参加希望者は、2L相当のプリント持参

**阿佐谷イルミネーション** 12月1日(火)～3年1月31日(日) (日没後から点灯) / JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場ほか / 杉並区イルミネーション連合会 ☎3312-6181

**商友会イルミ祭り** 12月1日(火)～3年2月28日(日) (日没後から点灯) / 西荻北銀座商友会内 (西荻北3丁目周辺) / 西荻北銀座商友会・松岡 ☎070-5071-7636 (正午～午後2時を除く) / 詳細は、同会ホームページ参照

**阿佐ヶ谷アートストリート展** 12月11日(金)～19日(土)午前11時～午後7時 (11日は1時から) / 産業商工会館 / 阿佐ヶ谷アートストリート実行委員会事務局・山本 ☎090-9954-7019 / 12日(土)・13日(日)午後2時からギャラリートーク「70～90年代の美術」を開催(申込制)。詳細はお問い合わせください

### 講演・講座

**「AED実技訓練・講演会『ニューノーマル社会を迎え』** 11月22日(日)午後1時～4時 / 高千穂大学(大宮2丁目) / なでしこジャパンチームドクター・土肥美智子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 大宮二丁目自治会長・古屋 ☎090-5300-3859

**認知症サポーター養成講座** ①11月25日(水)②27日(金)午前10時～11時30分 / ①ゆうゆう永福館②阿佐谷地域区民センター / ①キャラバン・メイト②おれんじエール / ①区内在住の方、家族介護者②区内在住・在勤・在学の方 / ①15名②30名(いずれも申込順) / ☎☎電話で、①ケア24永福 ☎5355-5124②ケア24阿佐谷 ☎3339-1588 / 終了後に、認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

**JIA杉並土曜学校「杉並withコロナ時代のまち・いえ」** 11月28日(土)午後3時～5時30分 / オンラインで実施 / 音楽家・多治見智高ほか / 80名(申込順) / ☎Eメール(12面記入例)で、JIA杉並地域会 ☎suginami@jia-kanto.org / 同団体・中村 ☎5305-2773

**子育て×介護×仕事の見える化ワークショップ** 11月29日(日)午前10時～正午・12月19日(土)午後2時～4時・3年1月16日(土)午前10時～正午 / オンラインで実施 / キャリアコンサルタント・リー寿美子 / 子育て世代の方 / 各10名(申込順) / ☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、各開催日の3日前までにNPO法人こだまの集い・室津 ☎090-4523-2788 ☎kodamanotsudoi@gmail.com

**今やっておくべき終活対策講座～万が一のときの身の回りのこと考えていますか** 12月3日(木)午後2時～3時 / 浴風会(高井戸西1丁目) / 浴風会ケアスクール校長ほか / 区内在住の方 / 20名(申込順) / ☎☎電話で、浴風会ケアスクール ☎3334-2149 / オンライン聴講あり(30名(申込順))。Eメール(12面記入例)で、同団体 ☎school@yokufuukai.or.jp

**石けん作り体験** 12月4日(金)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / ☎☎電話で、NPO法人すぎなみ環境

ネットワーク ☎5941-8701 (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

**税理士によるそこが知りたかったシリーズ 期首に考えるべき15の節税手法** 12月8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 / 20名(申込順) / 2000円 / ☎☎電話で、12月3日までに杉並法人会 ☎3312-0912 / 筆記用具・電卓持参

**善福寺上の池 樹木観察会** 12月13日(日)午前10時～正午 / 都立善福寺公園(善福寺3丁目) ▶集合=「善福寺公園」バス停前広場 / 環境カウンセラー・山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / 300円(小学生以下無料) / ☎ファクス(12面記入例)で、12月7日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 / ☎☎同協議会 ☎3392-0606 (午前10時30分～午後3時30分) / 長寿応援対象事業

**ポールde歩こう会** 12月24日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 柏の宮公園 / 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代200円) / ☎☎電話で、12月17日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886 / 飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参 / 長寿応援対象事業

**杉並青色申告会**  
◆**経営者のための各種給付金・減免制度説明会** 12月1日(火)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 同会職員 / 区内在住・在勤の個人事業主 / 20名(申込順) / ☎電話で、11月30日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆**早めの準備!直前に慌てないための確定申告説明会** 12月8日(火)▶事業=午前10時～11時30分▶不動産=午後2時～3時30分 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 杉並税務署担当官ほか / 区内在住・在勤の個

人事業主 / 各10名(申込順) / ☎☎電話で、12月4日までに同会 / 長寿応援対象事業

..... いずれも .....

☎杉並青色申告会 ☎3393-2831  
NPO法人すぎなみムーサ

◆**博物館ウオーク井荻版** 12月5日(土)午前9時～正午 / 西武新宿線下井草駅(集合)→井草観音堂→森田家・井口家長屋門→妙正寺→西武新宿線井荻駅(解散) / 15名(申込順) / 500円(保険料含む) / ☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、11月30日までに同団体・石田

◆**稲わらでお正月飾り、クリスマス飾りを作ろう** 12月13日(日)午前10時～正午 / 郷土博物館 / 区内在住の小中学生とその保護者 / 10組20名(申込順) / 1組500円(別途観覧料100円(小学生無料)) / ☎☎電話・Eメール(12面記入例)にお子さんの氏名(ふりがな)・年齢も書いて、12月8日までに同団体・石田

..... いずれも .....

☎NPO法人すぎなみムーサ・石田 ☎3310-3243 ☎info.suginamimusa@gmail.com

### その他

**税金なんでも相談会** 11月27日(金)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / ☎☎電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) / 1人45分程度

**電話による不動産に関する無料相談** 12月3日(木)午後1時～4時 / ☎☎東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

**税金なんでも相談会** 12月8日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / ☎☎電話で、12月7日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

※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。

# ひろ 拡げて つないで 安全・安心のまちへ



近い将来、発生が予想される首都直下地震などの災害に備え、円滑な避難・通行を確保し、区民の生命と財産を守るため、狭あい道路拡幅整備事業を進めています。区では平成28年11月に拡幅の必要性が高い路線を重点整備路線に指定し、29年1月からは後退用地に「支障物件」を設置することを禁止しました。

狭あい道路に面した敷地で建築物の新築、増改築をする場合は、事前に手続きが必要です。また、後退に伴う工事の際に門や塀等を除却する費用等の助成金制度がありますので、ご相談ください。

——問い合わせは、狭あい道路整備課狭あい道路係へ。

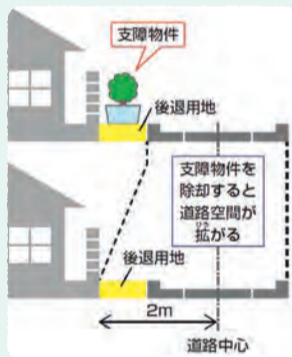
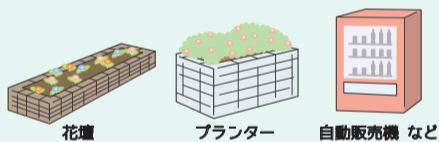
## 狭あい道路ってなに？

道路の幅が4m未満の狭い道路を「狭あい道路」といいます。建築基準法では、建築物を建てる際に4m以上の道路に接していることが義務付けられています。同法第42条第2項で指定された道路（2項道路）は、建て替え時に道路中心から2m後退（セットバック）することで、建築物を建てるができます。この後退した部分を「後退用地」といいます。



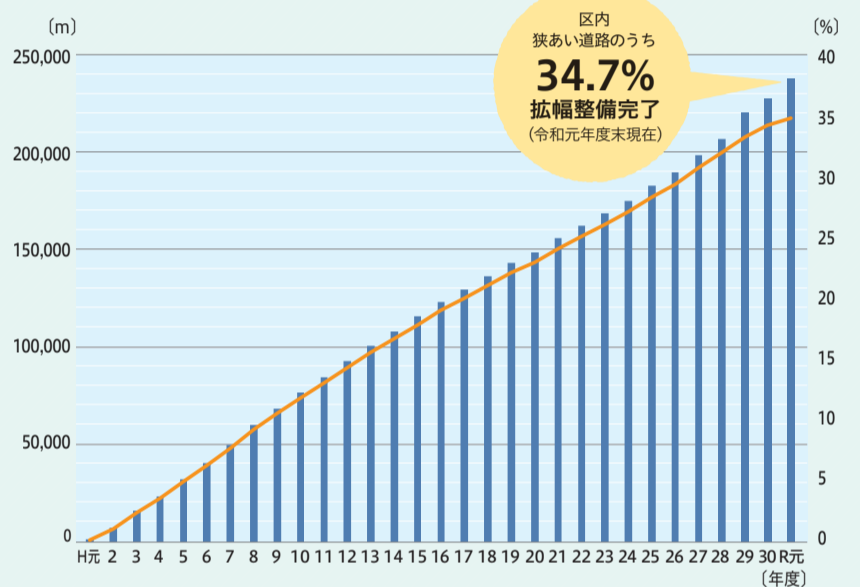
## 支障物件とは？

避難、通行の支障となるもので、容易に移動できない物が対象です。支障物件は緊急車両の通行を妨げてしまうため、後退用地に置くことはできません。



## 令和元年度狭あい道路拡幅整備事業の実績

### ● 拡幅整備総延長と拡幅整備率の推移(平成元年度～令和元年度)



■ 拡幅整備総延長 — 拡幅整備率※

平成元年度～令和元年度末までの拡幅整備総延長は、**23万616m**です。

※拡幅整備率…拡幅整備総延長が狭あい道路の全延長に占める割合。  
 拡幅整備率 = 拡幅整備総延長 ÷ (狭あい道路総延長距離 (33万2000m) × 2 (両側))

区では条例に基づき、年1回事業状況を公表しています。詳細は、区ホームページでもご覧いただけます。



11月15日～12月14日は  
落ち葉感謝月間です

# 落ち葉感謝祭 2020

Fallen leaves Thanksgiving 2020

さまざまな恩恵を与えてくれる樹木や、それを守る樹木所有者に感謝の気持ちを込め、また、落ち葉をごみとしないで自然の循環へ還していく「みどりのリサイクル」の考え方を広めるために開催しています。

落ち葉感謝月間に落ち葉掃きを行う団体は、落ち葉感謝祭実行委員会事務局まで連絡してください。活動した方の人数を集計し、活動報告展で団体名を発表します。



みんなで、ほうきやちり取りを持って集まろう！

## 落ち葉感謝祭

時 12月5日(出) (雨天中止) 場内 下表のとおり  
 他 汚れてもいい服装で、お持ちの方は軍手・ほうき・ちり取り持参(各会場で数に限りあり)。

参加しよう！  
目指せ一万人の  
落ち葉掃き

	会場・時間/内容	集合
落ち葉掃き	阿佐谷会場(午前9時から<1時間程度)/中杉通り歩道上の落ち葉掃き。落ち葉掃き後、阿佐谷中央公園で腐葉土づくりと腐葉土の活用方法ミニ講習(希望者のみ)	JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場
	午前9時=公園(蚕糸の森・大田黒・杉並児童交通・井草森・天沼弁天池・下高井戸おおぞら・桃井原っぱ) ▶午前10時=公園(柏の宮・塚山・馬橋)/いずれも1時間程度。園路・外周道路の落ち葉掃き	各会場の管理事務所前(天沼弁天池は郷土博物館分館前)
催し	井草森公園(午前10時～午後3時)/ドングリ・松ぼっくりなどの配布、草木染め、飾り炭づくりほか	井草森公園

※詳細は、区ホームページ参照。またはお問い合わせください。

——問い合わせは、落ち葉感謝祭実行委員会事務局(みどり公園課北公園緑地事務所) ☎3396-5261へ。