

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

1/1
令和3年(2021年)
No.2293

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、区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



特集

歩いて走って
健康的な1年を過ごそう!

Contents—主な記事—

6 | 2年度杉並区技能功労者表彰 7 | 今年度の健(検)診はもう受診しましたか? 12 | 新型コロナウイルス感染症 区内の感染状況をお知らせします

〒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。



歩いて走って 健康的な1年を過ごそう!

杉並の景色や スポットで癒されよう!

コロナ禍で体を動かす機会が減ったと感じる方は多いのではないのでしょうか。そこで今号は、杉並区スポーツ推進委員の全面協力の下、区内で気軽に楽しめるウォーキング・ランニングコースをご紹介します! 1年のはじめに改めて自分の健康について考え、年間を通じて健やかに過ごせる体づくりに励んでみましょう。

— 問い合わせは、スポーツ振興課へ。

コロナ禍でも安全にウォーク&ランするポイント!

ウォーク&ランで注意したいこと

まずは3密を回避!

- 一人または少人数で行う
- 空いた時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保する
- すれ違う時は距離をとる

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

出典：スポーツ庁ホームページ

ウォーク&ラン中もマスクは必要?

ウォーキングやランニング時には呼吸が荒くなり、マスクを着用しにくい場面も想定されますが、**2m以上の距離を空けることで飛沫感染のリスクを抑制することができます。**

皆さんには他の歩行者やランナーとすれ違う際に、十分な距離を確保するよう努めていただき、それが難しい状況ではマスクやバンダナなどで口と鼻を覆うといった配慮をお願いします。



杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

どんなコース?

難しい道がなく、初心者向きコースです。公園に入ったら自然いっぱいの景色に癒されますよ! 5kmほどの道のりになります。



スポーツ推進委員 (4年目) 石倉幸嗣さん
おすすめ ウォーキングコース

はじめは短い距離からスタートしましょう! だんだん歩くことが楽しくなってきた、自然と距離も伸びます。いつもの決まったコースもいいですが、時には気の向くままに…も気分転換になりますよ! お気に入りの服や靴で歩くのも、気持ち上がるのでおすすめです。

どんなコース?

信号がほとんどなく走りやすいコースです。ランナーが多く、ご夫婦や友人同士などで楽しんでいる方たちもよく見かけます。



スポーツ推進委員は、地域の皆さんの自主的なスポーツ・レクリエーション活動を推進し、スポーツによる地域づくりを目指して活動する、地域スポーツのコーディネーターです。

誰でも参加できるイベントの企画・運営や、地域・学校のスポーツ活動のお手伝いなどを行っています。また、スポーツに関する身近な相談にも応じますので、お気軽にご相談ください。委員の活動に興味のある方は、お問い合わせください。

図 スポーツ振興課事業係

スポーツ推進委員 (3年目) 西村佐喜子さん
おすすめ ランニングコース

ランニングは自分のペースで始めるのが一番です。具体的な目標(痩せたい、健康的になりたいなど)を見つけるのもいいですね。まずは家から一歩踏み出して、公園などで深呼吸やストレッチをするのもおすすめです。体を動かす気持ち良さを感じたら、ランニングをゆっくり始めてみましょう。



すぎなみ名物 ファミリー駅伝 参加チーム募集!

家族、友達、職場、いろんな仲間に参加できます!

- 日時: 2月28日(日) 午前10時~午後1時
- 場所: 蚕糸の森公園運動場 (和田3-55-49)

区内在住・在勤・在学の方1名以上を含む4人チーム 30チーム程度(抽選) 申込書(区体育施設、地域区民センター、図書館ほかで配布)を、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 ☎5305-6162)へ郵送・ファクス。または同財団ホームページ(右下2次元コード)から申し込み/申込締め切り日:1月12日(必着) 同財団 ☎5305-6161 図 スタッフ募集中。同財団までお問い合わせください



あなただけの ウォーキングコースを発見してみよう!

杉並区を歩きながら知ることができる「すぎなみ景観ある区マップ」を発行しています。身近にある自然や文化、歴史を探索しながらウォーキングを楽しんでみませんか。

みどり公園課 すぎなみ景観ある区マップ

区では、ほかにさまざまなウォーキング情報をご案内しています(右2次元コード参照)。皆さんが楽しみながら健康づくりができるよう、ぜひ活用してみてください。



新型コロナに打ち克ち、共に前へ

あけましておめでとうございます。昨年中は区政運営に多大なるご理解、ご協力を賜りましたことを感謝申し上げます。

さて、昨秋、宇宙飛行士の野口聡一氏は、民間宇宙船で世界初となる本格運用機で飛び立ち、今もなお地上400km上空の国際宇宙ステーションで任務を続けています。野口氏は、同乗する3人のクルーと共にこの宇宙船を、「回復する力」を意味する「Resilience (レジリエンス)」と命名しました。これは、新型コロナウイルス感染症という困難に直面する全世界に向けて、くじけず、成長を止めず、前を向いていこうという力強いメッセージです。

すでに世界各国においてワクチン接種が始まり、わが国でも早晚、段階的に接種が開始される見通しです。また、有効な治療薬の開発も進められ、このウイルスを克服する日は、そう遠くないものと信じています。しかし、今しばらくはウイルスとの戦いを続けていかなければなりません。戦いが長期化する中では、科学的根拠に基づいた十分な対策を講じ、医療崩壊を阻止しながら、社

杉並区長 田中 良

会経済活動もできる限り継続していくことが必要です。そのために、昨年は基幹病院に対する包括補助を始め、中小企業・小規模事業者や文化・芸術活動への支援など、10次にわたり補正予算を編成いたしました。今後も時機を捉え、必要な取り組みを迅速に実施してまいります。

今年は、杉並区においては、令和4年度を始期とした、その後おおむね10年の区政の羅針盤となる「新基本構想」を策定する重要な一年となります。「未来に生きる子どもたちと共にロケットに乗りたい」と、子どもに見立てた人形を帯同した野口氏同様に、私にも将来の世代のために、より暮らしやすく魅力的な杉並区を残していきたいという強い思いがあります。その実現には、区民の皆さまの力を結集する必要があります。コロナに打ち克ち、将来に向けて力強く区政を進ませるために、どうかこれまで以上にのお力添えを賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

保険料の免除・猶予期間がある方の追納制度

国民年金保険料の免除(全額・一部)や納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納めた場合と比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。しかし、これらの期間の保険料は、10年以内であれば、さかのぼって納める(追納)ことで、年金額を増額することができます。また、納めた保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。

保険料を追納する場合は、杉並年金事務所へ申し込んでください(郵送可)。承認された場合は、通知書と納付書が送付されます。

なお、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合には、経過期間に応じた加算額が当時の保険料額に上乗せされます。また、承認を受けた期間のうち、原則、

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

古い期間からの納付になります。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

☑ 保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かり(会員宅や児童館などで)ほか ▶ 謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円) ☑ 区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で、各研修に参加できる方 ☑ 電話で、杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1021 ☑ 会員登録後、1月26日(火)の研修会に参加。詳細は、お問い合わせください

【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。



その他

スポーツ推進委員が新たに5名決まりました

スポーツ推進委員は、地域の皆さんの自主的なスポーツ・レクリエーション活動を推進し、スポーツによる地域づくりを目指して活動する地域スポーツのコーディネーターです。現スポーツ推進委員16名と共に、スポーツに関する身近な相談に応じ、情報を提供します。お気軽にご相談ください。

◆第30期(2・3年度)杉並区スポーツ推進委員(住所)伊藤京子(和田)、川島光代(成田東)、鈴木茂之(荻窪)、古屋亮輔(上荻)、八代光正(高井戸東) ☑ スポーツ振興課事業係

税務署からのお知らせ

—— 問い合わせは、杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111へ。

e-Tax(イータックス)申告について

杉並・荻窪税務署では、2年分の確定申告書作成会場を2月1日(月)に開設しますが、会場の混雑(3密)回避のため入場整理券を配布します。配布状況によっては後日の来場をお願いする場合があります。新型コロナウイルス感染防止の観点からも、自宅等からe-Tax(国税電子申告・納税システム)をご利用ください。申告書は国税庁ホームページで作成・印刷できます。

2年分確定申告から
青色申告特別控除額が変わります

現行の65万円から55万円に変更となります。
ただし、自宅等のパソコンから、e-Taxで確定申告書・青色申告決算書等のデータを提出(送信)すると、引き続き65万円の控除が受けられます。

e-Taxの利用手順

STEP1 「国税庁ホームページ」へアクセス

所得税・消費税・贈与税の申告書、収支内訳書や青色申告決算書を作成できます(所得税の申告書は、スマートフォンやタブレット端末でも作成できます)。

STEP2 申告書を作成

画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます。自動計算なので計算誤りはありません。

STEP3 e-Taxで送信して提出

① マイナンバーカードを使って送信

マイナンバーカード、ICカードリーダライタまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンをご用意ください。

② IDとパスワードで送信

ID・パスワードを取得するには、事前の届け出が必要です。届け出をする場合は、申告する本人が顔写真付きの本人確認書類を持参の上、近くの税務署にお越しください。



1月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎1月8日(金)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)・29日(金)午後1時~4時 ☑ 区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎1月8日(金)午後1時~4時 ☑ 区役所1階ロビー ☑ 関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎6908-8046、区政相談課
行政相談★	☎1月8日(金)午後1時~4時 ☑ 区政相談課(区役所東棟1階) ☑ 国の仕事等(年金・福祉・道路など)の苦情・相談	☎区政相談課
マンション管理無料相談	☎1月14日(木)午後1時30分~4時30分 ☑ 区役所1階ロビー ☑ 区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 ☑ 3組(申込順)	☎杉並マンション管理士会 ☎http://suginami-mankan.org/から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会事務局 ☎3393-3652へファクス ☑ 同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係
弁護士による土曜法律相談	☎1月16日(土)午後1時~4時 ☑ 相談室(区役所西棟2階) ☑ 12名(申込順) ☑ 1人30分	☎電話で、1月12日~15日に専門相談予約専用 ☎5307-0617(午前8時30分~午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)で予約 ☑ 同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎1月19日(火)午後1時~4時 ☑ 区役所1階ロビー ☑ 図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☎東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
専門家による空き家等総合無料相談	☎1月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☑ 相談室(区役所西棟2階) ☑ 区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) ☑ 各1組(申込順) ☑ 1組45分	☎電話または直接、住宅課空家対策係(区役所西棟5階)。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、1月19日(必着)までに同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス ☑ 同係
不動産に関する無料相談	☎1月21日(木)午後1時30分~4時30分 ☑ 区役所1階ロビー	☎電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937(平日午前9時~午後5時(祝日を除く)) ☑ 同支部、区住宅課

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎日時 場場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(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

税や保険料を金融機関等の窓口でなく納付できます

1月4日から、税や保険料について新たにペイジーでの納付を開始するとともに、モバイルレジの利用対象を拡大します。

※1月中に区から送付される納付書には、ペイジーでの納付に対応していない場合があります。ペイジーでの納付をご希望の場合は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

開始するサービスと対象となる税・保険料

納付方法	対象となる税・保険料
Pay-easy (ペイジー)	特別区民税・都民税 (普通徴収・特別徴収)、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料
モバイルレジ (インターネットバンキング)	特別区民税・都民税 (特別徴収)、後期高齢者医療保険料、介護保険料 ※特別区民税・都民税 (普通徴収)、軽自動車税、国民健康保険料は実施済み。

詳細は、区ホームページ (右2次元コード) の「納付方法の説明」をご覧ください。



問い合わせ

- 特別区民税・都民税 (普通徴収) = 納税課管理係 ☎5307-0637
- 特別区民税・都民税 (特別徴収) = 課税課特別徴収係 ☎5307-0630
- 軽自動車税 = 課税課税務管理係
- 国民健康保険料 = 国保年金課国保収納係 ☎5307-0644
- 後期高齢者医療保険料 = 国保年金課高齢者医療係 ☎5307-0329
- 介護保険料 = 介護保険課資格保険料係 ☎5307-0654

ペイジー、モバイルレジとは

税や保険料を金融機関やコンビニエンスストア等の窓口でなく、納付できるサービスです。



● Pay-easy (ペイジー)

パソコン、スマートフォン、携帯電話から納付書の納付番号等を入力することで、インターネットバンキングまたはモバイルバンキングを利用して納付することができます。また、金融機関のATMから現金またはキャッシュカードで納付することもできます。



▲ペイジーホームページ



ペイジーマーク

- ※ペイジーマークが印字されている納付書が必要です。
- ※ペイジー納付書発行日の翌日の午前9時から利用できます。

● モバイルレジ (インターネットバンキング)

専用のアプリをスマートフォンでダウンロードし、納付書に印字されたバーコードをスキャンすることで、インターネットバンキングを利用して納付することができます。



▲モバイルレジホームページ

4月1日(木)から

介護保険 住宅改修費・特定福祉用具購入費の支給方法に 受領委任払い が追加されます



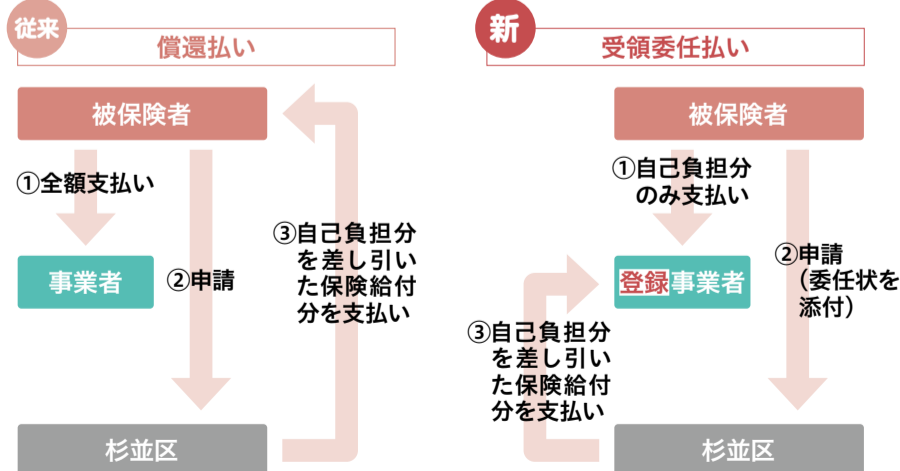
—— 問い合わせは、介護保険課給付係へ。

受領委任払い制度について

介護保険制度では、住宅改修を行ったときや特定福祉用具を購入したときは、被保険者がいったん全額を業者に支払い、その後、自己負担分を差し引いた金額が返ってくる「償還払い」が原則となっています。

区では、被保険者は自己負担分のみを業者に支払い、残りの金額を区が事業者へ支払う「受領委任払い」制度を新たに開始します。従来の償還払いよりも一時的な負担が少ないことが特徴です。

※4月1日以前に既に住宅改修の事前申請をしている場合、または特定福祉用具を購入している場合は制度の対象となりません。



● 利用者要件

申請時に、次の①～④に該当する被保険者 (介護保険被保険者証等で確認できます)

- ①住宅改修・特定福祉用具の購入を、事業者登録を受けている事業者へ依頼する
- ②介護保険の新規・区分変更の申請中または入院中でない
- ③介護保険被保険者証に支払方法の変更、保険給付差し止め、給付額減額等の記載がない
- ④住宅改修費等について、「杉並区高額療養費等資金貸付条例」による資金の貸し付けを受けていない

※申請方法等の詳細は、改めて区ホームページに掲載する予定です。



事業者登録について

区の受領委任払い制度取り扱い事業者として登録を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

※2月1日(月)から受け付け開始予定。1月21日(木)・26日(火)に説明会を実施。

キラリと光る職人の技!

おめでとうございます

2年度杉並区技能功労者表彰

2年12月10日(木)、「2年度杉並区技能功労者表彰式」を行い、60歳以上で優れた技能を持ち、永年にわたり後進の模範となっている方々15名を表彰しました。

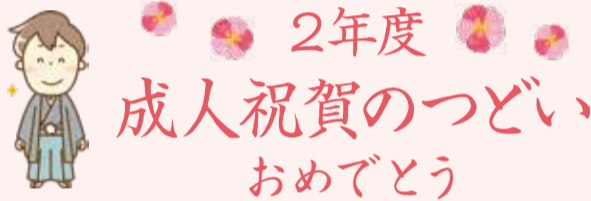
——問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077へ。



職種	氏名	事業所住所
大工職	大野 光行	井草3丁目
楽器製造工職	桂 敏明	松庵3丁目
左官職	神田 勝司	下井草3丁目
クリーニング師	近藤 信男	方南2丁目
製めん職	齋藤 文一	上荻4丁目
クリーニング師	高木 直	荻窪5丁目
はり・きゅう・あん摩 マッサージ指圧師	高瀬 好春	高井戸東3丁目

職種	氏名	事業所住所
調理師	田口 昭作	大宮1丁目
大工職	日向野 晴夫	和泉3丁目
理容師	平井 譲治	永福4丁目
配管職	松本 一郎	宮前1丁目
美容師	武者 和美	永福3丁目
とび 職	森田 不二夫	井草3丁目
調理師	山崎 秀次	阿佐谷北4丁目
美容師	四方田 淳一	南荻窪1丁目

(敬称略。50音順)



2年度
成人祝賀のつどい
おめでとう

住まいの地域(町名)ごとに下表の時間にお越しください。

時1月11日(祝) 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 区区内在住で平成12年4月2日~13年4月1日
生まれの方(該当する方へ令和2年11月下旬に案内状を発送しました) 園児童青少年課青
少年係☎3393-4760 入場券が届いていない場合は当日発行しますので、新成人であるこ
とが確認できるもの(学生証・免許証など)を持参し、会場1階の相談係までお越しください

開始予定時間	午前9時	午前11時30分	午後2時	午後4時30分
住所 (町名・丁目)	荻窪、久我山、松庵、高井戸西、西荻北、西荻南、南荻窪、宮前、上荻(4丁目4~10・26~30番)、善福寺(1丁目1~23番、2丁目1~20・22・23番)、上高井戸(1・2丁目)、高井戸東(4丁目3~21番)	天沼、井草、今川、上井草、下井草、清水、本天沼、桃井、阿佐谷北(3丁目5~7・11~43番、4丁目2~12・18~28番、6丁目14~25・27~33番)、上荻(1~3丁目、4丁目1~3・11~25番)、善福寺(1丁目24~34番、2丁目21・24~39番、3・4丁目)	阿佐谷南、大宮、高円寺北、成田西、成田東、松ノ木、阿佐谷北(1・2丁目、3丁目1~4・8~10番、4丁目1・13~17・29・30番、5丁目、6丁目1~13・26・34~49番)、和泉(3丁目5・6・11~16・23~63番、4丁目16・17・46番)、梅里(2丁目)、永福(4丁目)、高円寺南(2~4丁目)、堀ノ内(1丁目8~27番、2丁目5・18~21・32~41番、3丁目4~48番)	下高井戸、浜田山、方南、和田、上高井戸(3丁目)、高井戸東(1~3丁目、4丁目1・2・22~28番)、和泉(1・2丁目、3丁目1~4・7~10・17~22番、4丁目1~15・18~45・47~51番)、梅里(1丁目)、永福(1~3丁目)、高円寺南(1・5丁目)、堀ノ内(1丁目1~7番、2丁目1~4・6~17・22~31番、3丁目1~3・49~52番)
中学校区	荻窪、松溪、神明、西宮、富士見丘、宮前	天沼、井荻、井草、中瀬、東原	阿佐ヶ谷、大宮、高円寺、杉森、東田、松ノ木	和泉、高南、向陽、泉南、高井戸、和田

※開場時間は各開始予定時間の30分前。

広告を募集します

広報すぎなみ

3年4~6月に発行する「広報すぎなみ」に掲載する広告を募集します。

■主な配布方法=新聞折り込み、区立施設、駅などの広報スタンドほか。希望する方へ個別の配布もあり▶発行日=月2回(1日・15日)▶発行部数=約17万部▶掲載料=1号につき1枠1万円(原稿等の作成費用は広告主負担。原稿はデータで提出)▶規格=縦10mm×横235mm▶掲載位置=広報紙中面下部欄外(掲載面は区が決定)▶募集枠=各号4枠■申込書(広報課〈区役所東棟5階〉で配布。区ホームページ〈右下2次元コード〉からも取り出せます)に広告原稿案を添えて、2月1日午後5時(必着)までに同課広報係へ郵送・持参■同係■審査の上、掲載の可否を後日通知



いずれも詳細は、区ホームページ参照。

区ホームページ(バナー広告)

区ホームページに掲載する広告を募集します。

■掲載位置=トップページ下部▶規格=GIF画像またはJPG形式。縦60ピクセル×横120ピクセル。4KB以下ほか▶掲載料=1月につき1枠2万円(データ等の作成費用は広告主負担)▶募集枠数=月20枠(1社につき月1枠)■申込書(広報課〈区役所東棟5階〉で配布。区ホームページ〈右下2次元コード〉からも取り出せます)に広告原稿案を添えて、同課広報係へ郵送・持参■同係■毎月5日までの申し込みで翌月1日からの掲載。審査の上、掲載の可否を後日通知



デジタルサイネージ

区役所に設置されている広告付きデジタルサイネージに掲載する広告を募集しています。掲載を希望する方は、各事業者へお問い合わせください。

※モニターの設置箇所により事業者が異なります。



●西棟1階壁面タッチパネル式モニター(1台〈上写真〉)

■同表示灯☎3797-4811

●東棟1階区民課待合スペース(3台)

●中棟1階国保年金課待合スペース(1台)

■同宣通☎6435-8433

今年度の健(検)診はもう受診しましたか？



最終月は大変混み合いますので、お早めの予約・受診をお願いします。各健(検)診の詳細は、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健診係 ☎3391-1015へ。

健(検)診の受診期限

健(検)診名	対象 (3月31日現在の年齢)	受診期限(※2)
眼科検診(緑内障・加齢黄斑変性対象)	40・45・50・55・60歳の方	1月31日(日)
区民健康診査	成人等健診	2月28日(日)
	国保特定健診	
	後期高齢者健診	
がん検診	胃がん検診(胃内視鏡検査)	2月28日(日)
	胃がん検診(胃部エックス線検査)	
	肺がん検診	
	大腸がん検診	
	乳がん検診(※1)	
	子宮頸がん検診(※1)	
前立腺がん検査	50・55・60・65・70歳の男性	

※1 2年に一度の検診のため、元年度検診を受診していない方のみ。

※2 医療機関の休診日には受診できませんので、ご注意ください。

男女平等推進センター啓発講座の 企画運営団体を募集します

区民生活の中で男女共同参画をより広く実現していくための魅力的な講座を企画・運営する団体を募集します。

——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 ☎5307-0326へ。

募集团体数

5団体程度(1団体1講座。講座は1~2回)

申し込み

募集要項(区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係〈区役所西棟7階〉、男女平等推進センター〈荻窪1-56-3〉)で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、応募書類を2月15日午後5時までに同係へ持参(要事前電話連絡)

その他

書類選考に合格した団体は、プレゼンテーションを実施(3月中旬予定)。詳細は、募集要項(右2次元コード)参照



概要

- **実施内容**
男女共同参画に関する講座・講演・ワークショップ・映画・音楽会・朗読会など
- **テーマ・内容例**
 - ◎ **ワーク・ライフ・バランスや女性の活躍に関すること**
 - ・女性の活躍推進(地域活動や働くこと)
 - ・男性の家事・育児・介護等の促進
 - ・男女共同参画の視点に立った家庭教育支援
 - ・防災における女性の参画
 - ◎ **人権・多様な生き方ほか男女共同参画社会実現に関すること**
 - ・性的少数者の理解の促進
 - ・DV(配偶者等からの暴力)やデートDVの防止
 - ・心と体の健康支援
- **実施期間** 7月~4年2月
- **講座の受講対象者** 原則、区内在住・在勤・在学の方
- **会場** 男女平等推進センター、区立集会施設ほか

8050問題

長期・高齢化するひきこもり ~その理解と関わりのヒント

日時 1月30日(土)午後1時30分~4時

場所 天沼区民集会所
(天沼3-19-16ウエルファーム杉並内)

ひきこもる50代前後の子と80代前後の親が同居し、さまざまな悩み事を抱え、社会的に孤立している家族が増えています。「8050問題」と言われるこの社会問題について理解を深めるため、精神科医に話を伺います。

講師 講演(筑波大学教授・斎藤環(右写真))、区内の相談窓口の紹介(くらしのサポートステーション職員) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 1月4日から電話・ファクス(8面記入例)で、在宅医療・生活支援センター包括的支援担当 ☎5335-7316 ☎5335-7318 他 手話通訳あり



訂正とおわび

2年12月15日付広報9面「区民意見を募集します 杉並区地域防災計画(令和3年修正)(案)」の「閲覧場所」に誤りがありました。正しくは「図書館(成田図書館を除く、永福図書館は12月30日まで)」です。

広告

堀ノ内斎場でアットホームな笑顔のお葬式

世田谷セレモニー
杉並松ノ木支店

一期一会からはじまる

なお

いいくよう

☎ 0120-70-1194



※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

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

催し

介護保険サービス紹介フェア

介護保険サービスと介護のお仕事について区内介護事業者約50社が参加し、パネルを展示します。

期 1月12日(火)～15日(金)午前9時～午後4時(15日は3時まで) 場 区役所1階ロビー、2階区民ギャラリー 関 介護保険課事業者係

桃井はらっぱ手作り風あげ大会

手作りしたこのコンテストもあります。期 1月17日(日)午前10時30分～午後2時30分(雨天中止。コンテストの参加受け付けは午前9時30分～10時30分) 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対 コンテストの参加は高校生以下 関 今川児童館 ☎3394-5302 他 たこ持参。「簡単カイトづくり」も開催(午前10時から。100名〈先着順〉。150円)。上井草・上荻窪の青少年育成委員会合同で実施

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

期 1月20日(水)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) 関 相談員・蒔田憲史ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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

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

期 1月25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 関 文化・交流課文化振興担当



地域自立支援協議会パネル展示

期 1月28日(木)・29日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所1階ロビー 内 これまでの活動内容や経過、現在の取り組み、地域で生活している障害がある当事者の様子ほか 関 障害者施策課地域ネットワーク推進係

「2年度杉並区小中学生環境サミット」発表上映会

区内の小中学校の児童・生徒が、それぞれ自校で行った環境学習の成果について発表した映像を上映します。期 1月30日(土)午前10時～午後3時 内 発表映像等の上映、パネル等の発表資料展示 場 区役所2階区民ギャラリー 関 環境課環境活動推進係

郷土博物館

◆新春吉例 大宮前の獅子舞・大黒舞

宮前地域で伝えられてきた、獅子・大黒天・もどきが登場する、お正月らしいおめでたい舞を上演します。

期 1月10日(日)午後2時～2時30分 費 100円(観覧料。中学生以下無料)



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

【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。



◆1月の年中行事「小正月」

古民家にまゆだんごなどを飾り、区内の小正月行事の紹介をします。

期 1月11日(祝)～17日(日)午前9時～午後5時(12日(火)を除く) 費 100円(観覧料。中学生以下無料)



◆郷土博物館 古文書講座

江戸時代の庶民に関わる史料を中心に、区内の古文書を交えて読みます。

期 2月7日～28日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 関 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 24名(抽選) 費 400円 申 往復はがき・Eメール(記入例)に区外在住の方は勤務先・在校名も書いて、1月18日(必着)までに同館

…… いずれも ……

場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841 ✉ kyodo-m@city.suginami.lg.jp

書き損じはがきと未使用切手を募集中

杉並区民の手でネパールに学校を!



不要になったはがきや切手はありませんか。ネパールの子どもたちへの支援に変わります。

この取り組みを通して6つ目の校舎が元年9月にできました。

ネパールでは平成27年の大地震により多くの校舎が倒壊し、耐震性の高い校舎の建設が引き続き重要な課題となっています。また、新型コロナウイルスの感染予防のためには、清潔な水が使える手洗い場の設置も重要です。

区役所1階「コミュかるショップ」前に寄贈ボックスを設置していますので、ぜひご協力ください。

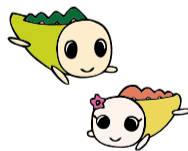
▶ 送付先=2月28日(消印有効)までにNPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5)

詳細は、同団体 ☎ <https://www.childfund.or.jp/> をご覧ください。

関 NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン ☎3399-8123

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
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	毎月第1金曜日、午後1時～2時30分・第2水曜日、午後5時～6時30分 定各10名(申込順) 費1回800円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	シニア世代のタブレット講座(お買い物編)	1月30日(土)午後2時～4時 定20名(申込順) 費500円
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎3395-1667	和歌の世界 百人一首を彩る美男(イケメン)たち	1月24日(日)午後1時30分～3時30分 関入谷いずみ 定14名(申込順) 費600円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎3313-4319	ゆうゆう健康倶楽部「健康講座」	1月29日(金)午後2時～4時 定20名(申込順)
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	「Zoom」「LINE」について学ぼう	1月14日(木)午前10時～正午 定10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。今川館は第1月曜日、第3木曜日休館。いずれも長寿応援対象事業。

シニアお仕事フェア

in荻窪

再就職セミナー

企業との面接

就業相談



期 2月18日(木)正午～午後2時・1時～3時・2時～4時・3時～5時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 10社程度の企業が参加 対 55歳以上で求職中の方 定各20名(申込順) 申 電話で、シニア就業支援キャラバン事務局 ☎5212-2636(平日午前9時～午後6時) 関 産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 面接を希望する方は、履歴書・職務経歴書(いずれもコピー可)等持参

講演・講座

家族介護教室 新春 詐欺被害防止！出前寄席&警察のためになる話

開1月19日(火)午後1時30分～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師高井戸警察署職員、朝風亭容旦 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申開1月4日から電話で、ケア24方南☎5929-2751

新任・潜在保育士スキルアップ「職場の人間関係・保護者対応について学ぶ」

開1月20日(水)午後2時～5時 場社会教育センター(梅里1-22-32セシオン杉並内) 区内在住・在勤・在学の方 定25名程度(申込順) 申開電話で、杉並さゆり保育園・柿崎☎3337-1374

消費者講座「あなたの住まいの安心・安全チェック&リフォーム」

開1月21日(木)午後2時～4時 場ウエルファーム杉並(天沼3-19-16) 師住まいづくりナビセンター住まいのナビゲーター・村上春奈 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申開電話で、消費者センター☎3398-3141 他筆記用具持参。長寿応援対象事業



農業公園「ハーブワークショップ」

ハーブを使ったハンドクリームを作ります。

開1月27日(水)午前10時～正午 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定10名(抽選) 費800円 申往復はがき(8面記入例)で、1月12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) 開同係☎5347-9136 他マイバッグ持参

口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

開2月5日(金)午後2時～3時40分 場荻窪保健センター 関口腔ケア(口腔清掃・義歯の清掃)について、口腔機能やかかりつけ歯科医の重要性、上肢の

運動(呼吸筋ストレッチ) 師歯科衛生士、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10名(抽選) 申はがき(8面記入例)で、1月15日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 開同センター☎3391-0015 他動きやすい服装で、筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

障害者グループホーム開設の秘訣～不動産利活用セミナー

開①2月16日(火)②3月17日(水)午後1時30分～3時30分 場①区役所第5・6会議室(西棟6階)②区役所第4会議室(中棟6階) 関①所有物件を転用し運営を開始した事例の紹介、相談コーナー②障害者グループホーム開設の実際(物件・メリット・補助金など)、グループホーム運営の現状と課題 師①杉並障害者自立生活支援センターすだち相談支援専門員・佐藤弘美②東京都共同住宅協会福祉事業部長・橘茂郎、済美会職員 関不動産所有者、法人関係者ほか 定各30名(申込順) 申ファクス・Eメール(8面記入例)に質問・相談も書いて、2月12日までに障害者生活支援施設整備担当☎5307-0772☒ s-sisetu@city.suginami.lg.jp(質問・相談がない方は電話でも申し込み可) 開同担当

就労支援センター

◆しなやかな働き方と適職探し～自分らしく働く3つの生き方

開1月16日(土)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 関54歳以下で求職中の女性 定8名(申込順)

◆コロナ禍でも働き続けられる技を身につける～在宅ワークに向けたスキル

開1月21日(木)午後1時～3時 師パーソルテクノロジースタッフ・西山幸佑 関おおむね39歳以下で求職中の女性 定8名(申込順)

◆新！自己理解講座～本意な離職から立ち直るためのヒントを探しましょう

開1月22日(金)午後1時～4時 師精神保健福祉士・高垣泰邦 関44歳以下で求職中の女性 定8名(申込順)



家庭教育講座



杉並区教育委員会では「子育てについて新たな視点や気づきを得られるような場」「仲間と意見を共有し、日々の活力を得られる場」として、家庭教育講座を開催しています。

開催日時 ①1月25日(月)②2月10日(水)午前10時～11時30分
場所 区役所第4会議室(中棟6階)

関師①withコロナ時代の保護者の心の在り方～子どもへの影響について(法政大学文学部心理学科教授・渡辺弥生(右写真))②いまこそ問いたい「勉強するのは何のため」～キーワードは「後追い」と「後伸び」(済美教育センター職員) 定各50名(抽選) 申往復はがき・Eメールに受講希望日(いずれか1日)・氏名・日中連絡の取れる電話番号を書いて、①1月12日②27日(いずれも必着)までに学校支援課家庭・地域教育担当☒katei-kyouiku@city.suginami.lg.jp 開同担当☎5307-0759 他筆記用具持参。後日動画配信あり(事前申込制。区ホームページ(右2次元コード)参照)



1月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

頼れる地域の防災リーダー！ みんなのまちの消防団



災害時、先頭に立って地域の安全を守る消防団。しかし、その詳しい活動内容やどんな人が参加しているのかなど、知らないことも多いのではないのでしょうか。そこで今回は、消防団について詳しくレポートします。

●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)



◆ワークサポート杉並による実践コミュニケーショントレーニング

開1月27日(水)午前10時～正午 師ブリッジコンサルタント・藤恭子 関44歳以下で求職中の女性 定8名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職 想定される各種不明点の整理

開1月29日(金)午後1時～4時 関おおむね55歳以上で求職中の女性 定6名(申込順)

………… いずれも …………
場ウエルファーム杉並(天沼3-19-16)

申開電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

男女平等推進センター

◆多世代から見ると「後悔しない人生の備え方～活躍し続ける人生のために」

開1月31日(日)午前10時～正午 場ウエルファーム杉並(天沼3-19-16) 師ファイナンシャルプランナー・木村誠 関子育てと介護に同時に向き合っている方ほか 定20名(申込順) 申NPO法人こだまの集い☒https://www.kodamanotsudoi.com/events/から申し込み 開同団体・津窪☎090-4523-2788

他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。1月21日までに申し込み)

◆女性のための護身術講座

開2月7日(日)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師国際護身武道連盟代表理事・黒木博文(右下写真) 関中学生以上の女性 定20名(申込順) 申Eメール(8面記入例)で、国際護身武道連盟☒info@tsurugi-sd.com 開同連盟☎6657-5001 他動きやすい服装で、傘持参。生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。1月27日までに申し込み)。10月に実施したものと同内容



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)

開場 2月=1日(月)～28日(日)▶ 3月=1日(月)～28日(日) / 清水教室 =月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) =火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階) =火・金曜日 / いずれも開催時間はお問い合わせください 関右表のとおり 開同センター会員 定各1～3名(申込順) 費4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円▶1回コース=2420円 申はがき・ファクス(8面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・屋間の連絡先も書いて、2月講座は1月15日、3月講座は2月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 開同分室☎3394-2253 他個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門・写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	Zoomを使おう	2回
	アドレス帳	4回
	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	名前シール	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

スポーツ

スポーツ教室

楽しく健康タイム冬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

開 1月26日、2月2日・16日、3月2日・16日の火曜日 ①午前11時～11時50分 ②正午～午後0時50分 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 宮崎輝美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各45名(申込順) 費 各350円。①②連続受講600円 申 各実施日の1週間前から電話で、高円寺体育館 ☎3312-0313 他 車・バイクでの来館不可



①はじめてバレエ②かろやかバレエ③しなやかバレエ

開 1月28日～3月18日の毎週木曜日 ①午前9時～10時30分 ②10時30分～正午 ③正午～午後1時30分(各計8回) 場 荻窪体育館 師 内村なつみ 区内在住・在勤・在学の15歳以上で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(いずれも女性。中学生を除く) 定 各10名(抽選) 費 各8400円 申 往復はがき(8面記入例)で、1月13日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 同体育館 ☎3220-3381

区民スキー志賀高原スキー教室

開 2月12日(金)午前6時30分～14日(日)午後8時ごろ 場 志賀高原スキー場(長野県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口前 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方ほか 定 40名(申込順) 費 3万8000円をゆうちょ銀行

「10060-80494621杉並区スキー連盟」へ2月1日までに振り込み 申 区スキー連盟 ☎http://sas.sugikko.jp/ から申し込み。または、ファクス(8面記入例)に生年月日(西暦)、性別、Eメールアドレス、スキーレンタルの有無(有りの場合は身長、靴のサイズ)、技術レベル、バジテスト志望の有無も書いて、新美 ☎3783-3204 / 申込締め切り日=1月31日 同新美 ☎3783-3204

ノルディック・ウォークで免疫力アップ

開 2月21日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 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 区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、2月19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



ヨガ教室～ストレッチポールとヨガを楽しもう!!

開 2月21日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 齋藤なみゑ 区内在住・在勤・在学中で障害のある方 定 9名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復はがき(8面記入例)に障害の状況、区外在住の方は勤務先または学校名、手話通訳をご希望の方はその旨、介助者の有無も書いて、1月22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) 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

杉並区スポーツ振興財団

◆すぎなみスポーツアカデミー 地域スポーツ with コロナ実技編

コロナ禍においても、安全に楽しくスポーツを行うため、実践に役立つ知識を専門家から学びます。

開 ①1月29日(金)②2月15日(月)午後6時30分～8時 場 ①高円寺学園(高円寺北1-4-11) ②永福体育館(永福1-7-6) 内 「with コロナ実技編」①ランニング ②ダンス 師 ①パラアスリート・井草貴文 ②日本女子体育大学教授・宮本乙女 ①②久我山病院医局長・阿部克俊 定 各15名(申込順)

◆すぎなみスポーツアカデミー 基礎講座 子どもの体づくり

子どもと楽しく体を動かす方法とその重要性を学びましょう。

開 2月14日(日)午後2時～4時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内 師 講座「子どもの心とからだを知ろう!」(山梨大学大学院教育学研究科教授・中村和彦、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授・内藤久士) 定 25名(申込順)



区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 費 500円 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 (平日午前9時～午後5時)。同財団ホームページからも申し込み可

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

開 2月3日～24日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 内 体の機能改善運動、筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 区65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費 6000円 他 同講座受講経験者は申し込み不可



◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

開 2月6日～3月27日の土曜日、午前10時30分～11時15分(3月20日を除く。計7回) 内 バランス&体幹トレーニング 区20～64歳の方 費 8750円

…… いずれも …… 場 同ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644 (午前11時～午後5時)) 定 14名(申込順) 申 電話で、1月20日までにヴィムスポーツアベニュー

静岡県南伊豆町 観光物産展

開 1月18日(月)午前10時～午後2時30分(売り切れ次第終了) 場 区役所1階コミュかるショップ前 内 干物(アジ・金目鯛等)、乾物(わかめ、ひじき等)などの海産品を販売 同文化・交流課 他 混雑時は人数制限あり。買い物袋持参



1月26日(火)

中野区・杉並区



わかもの就職相談・面接会 面接直前対策セミナー

場所 中野区産業振興センター(中野区中野2-13-14)

対象 おおむね39歳以下で求職中の方

就職相談・面接会

中野区・杉並区内の企業の人事担当者との面接ができます。開 午後1時30分～4時30分 ▶受け付け=午後1時～4時 内 約10社の企業が参加。正社員の求人のみ 同杉並区産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他面接を希望する企業分の履歴書を持参。求人内容はハローワーク新宿ホームページに1月上旬ごろ掲載

面接直前対策セミナー

セミナーで自信をつけて、そのまま面接会へ向かいましょう。開 正午～午後1時 師 ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター 定 12名(申込順) 申 1月6日から電話で、中野区産業観光課産業振興係 ☎3228-8729



保育に関する



「学び直し」等学習講座

仕事からしばらく離れている方、新たに保育園での就労(非常勤含む)を希望する方、保育士の資格習得を考えている方のための講座です。

開 内 定 下表のとおり 場 東京保育専門学校 区内在住・在勤・在学の方 申 はがき・ファクス・Eメール(8面記入例)に希望の講座①～⑧(複数選択可。ただし、同日同時間帯の講座はいずれか1つのみ)も書いて、1月13日(必着)までに東京保育専門学校「学び直し」係(〒166-0003高円寺南2-32-30 ☎3311-7014 ☎3312-2060 ✉ksaito@tokyo-hoiku.ac.jp) 同校

【講座一覧】

日時	午前9時30分～10時50分	午前11時～午後0時20分
1月16日(出)	①読み聞かせ(絵本・紙芝居)	③多様な保育の形態～モンテッソーリ教育、シュタイナー教育など
	②ピアノ・レッスン(定員5名<抽選>)	④今の保育現場に求められていること～保育士の働き方
1月23日(出)	⑤障がいのある子どもの理解	⑦今の保育現場に求められていること～保育士の働き方
	⑥ピアノ・レッスン(定員5名<抽選>)	⑧子どもの体操

※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。

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート

職場見学



スポーツは「する」だけじゃありません。いろいろな人のスポーツを支える職場を見学します。

時場内定右表のとおり 区区内在住・在学の小学5年生～高校3年生 申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月22日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・ファクス・Eメール FAX 5307-0693 SP-SINKOKA@city.suginami.lg.jp 同課

日時	内容・場所等
2月11日(祝) 午後1時15分～4時30分	スポーツクラブインストラクター スポーツクラブに通う人をサポートしよう! 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 定3名
2月13日(土) 午前10時～正午	スポーツシューズ企画・生産スタッフ スポーツシューズ開発の舞台裏を知ろう! 場 区役所 定5名
2月27日(土) 午後1時～5時30分	スポーツ栄養士 スポーツ選手の食事・栄養をアドバイスしよう! 場 日本体育大学東京・世田谷キャンパス(世田谷区深沢7-1-1) 定5名
3月20日(祝) 午前9時15分～正午	スポーツ選手のマネジメント アスリートをあらゆる面でサポート! 場 永福体育館(永福1-7-6) 定3名

※いずれも抽選。各集合・解散場所、持ち物等は、お問い合わせください。
※開催場所が変更となる場合や、オンラインで実施する場合あり。

おうちで過ごす時間が増える今こそ、おトクで環境にもやさしい自然の電気に切り替えませんか?

参加無料

「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン

太陽光や風力などの自然由来で環境にやさしい電気を提供する電力会社の料金メニューを都が提案します。電力会社を切り替えることで、今よりもお得に電気を利用できるとともに、地球環境にも貢献できます。

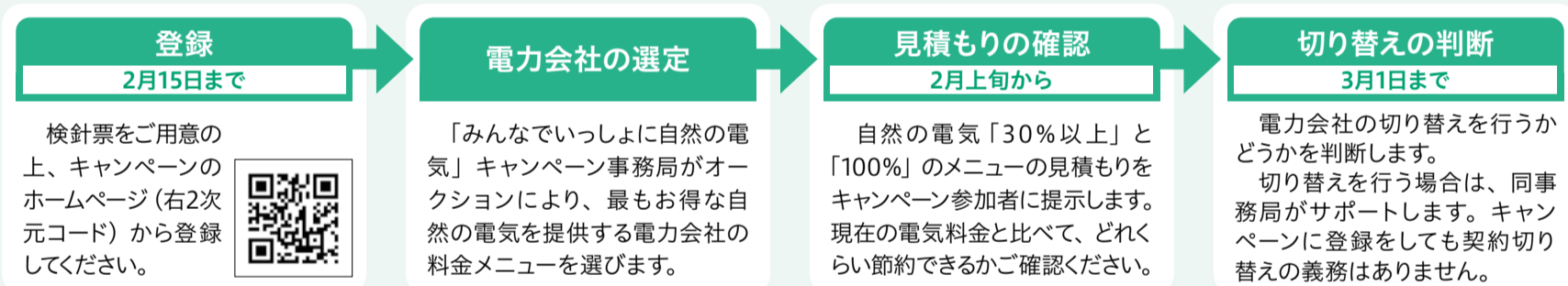
夏のキャンペーンでは、約4800世帯が参加し、再生可能エネルギー100%の電気でも、平均4%お得になりました。

対象

首都圏在住の一般家庭、商店、小規模オフィスほか



キャンペーンの流れ



図「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン事務局 ☎0120-267-100 ▶ 携帯電話からは ☎0570-058-100 (いずれも平日午前10時～午後6時)

区の後援・その他の催し・講座など
情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し
座の市 1月16日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺/杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品などを販売 / 問合せ 高円寺 ☎3223-7500
音楽体験 きて、みて、さわって2021 1月31日(日)、2月7日(日)・14日(日)・28日(日)、3月7日(日)①午後1時10分～2時30分②2時40分～4時 / 東田中学校ほか / ①第②三味線の体験会と発表会(3月14日(日)午前11時30分～午後4時に発表会あり。各計6回) / 高市雅風ほか / 小学生以上の方 / ①②各12名(申込順) / 1500円 / 申込Eメール(8面記入例)に保護者名、学校名・学年、希望の楽器(①②のどちらか)も書いて、1月15日までに音楽プロジェクトここふた杉並 ☎kokofutas@moto.lomo.jp / 村上 ☎5347-0830

杉並アマ美連盟美術展 2月3日(水)～7日(日)午前10時～午後4時(7日は3時まで) / センション杉並 / 同連盟会員による作品展、講師による講評 / 問合せ 小林 ☎3390-3329

講演・講座
東京衛生アドベンチスト病院 減量ステップアップ講座 1月25日(月)、2月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)、3月1日(月) 正午～午後3時30分(計6回) / 同病院(天沼3丁目) / 血液検査、身体測定、管理栄養士による個別食事サポートほか / 同病院内科医師・佐々木温子 / 10名(申込順) / 4万7000円 / 申込Eメールで、同病院健康教育科 ☎3392-6151

法人税申告書作成講座 1月26日(火)・27日(水)午後1時～4時30分(計2回) / 産業商工会館 / 杉並税務署担当 / 区内在住・在勤・在学の方 / 11名(申込順) / 申込Eメールで、1月20日までに杉並法人会 ☎3312-0912

認知症サポーター養成講座 1月29日(金) 午後2時～3時30分 / 四宮区民集会所 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 申込Eメールで、1月4日午前9時からケア24上井草 ☎3396-0024 / 終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

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

シルバー人材センター入会説明会 1月14日(木)・20日(水)、2月10日(水)・16日(火) / いずれも要予約。実施時間はお問い合わせください / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方 / 申込Eメール ☎3317-2217

リサイクル自転車の販売 1月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=7000円～ / 申込Eメールのみ往復はがき(8面記入例)で、1月6日(必着)までにシルバー人材センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287

(土・日曜日、祝日を除く)
税理士による相続税無料相談会 1月21日(木)午後1時～4時30分 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申込Eメールで、1月20日までに同会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 1月25日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / 申込Eメール東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

●税金なんでも相談会
◆東京税理士会杉並支部 1月12日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 同会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申込Eメールで、1月8日までに同会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度
◆東京税理士会荻窪支部 1月13日(水)午後1時～4時 / 同会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申込Eメールで、同会荻窪支部 ☎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

※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。

新型コロナウイルス感染症

区内の感染状況をお知らせします

区内の新型コロナ感染者数は、都内の推移とほぼ同じ傾向で増加しています。

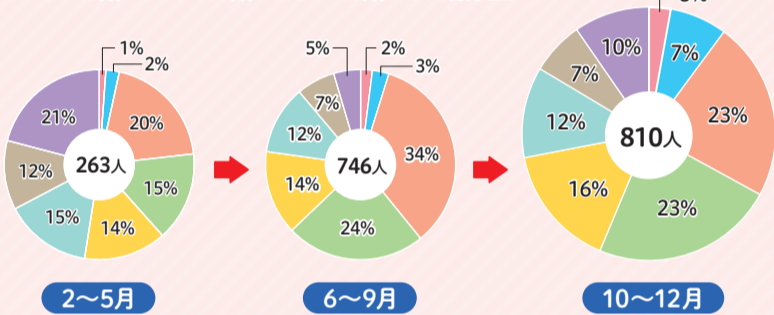
年始は親戚同士の集まりや初詣、新年会など、人が集まる機会が増えます。気を緩めることなく、感染リスクの高まる「5つの場面」等に十分注意して過ごしましょう。

— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

●年齢別感染者数

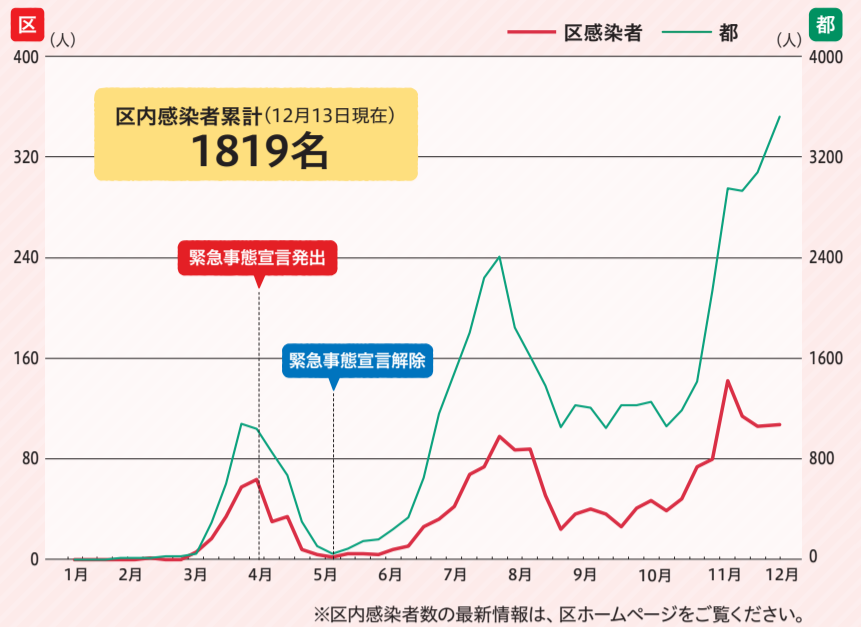
昨年当初は高齢者の割合が多く、夏期には20・30歳代が増えました。現在は、20～40歳代での感染が約7割を占めています。若年層は重症化する割合が低く、無症状者も多いため、自分でも気付かずに感染を拡大させる可能性があります。「自分も感染しているかもしれない」という心づもりで対策を講じることが大切です。

■10歳未満 ■10～19歳 ■20～29歳 ■30～39歳
■40～49歳 ■50～59歳 ■60～69歳 ■70歳以上



※期間内の新規感染者の数値。 ※小数点以下を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。 ※12月13日現在の集計データ。

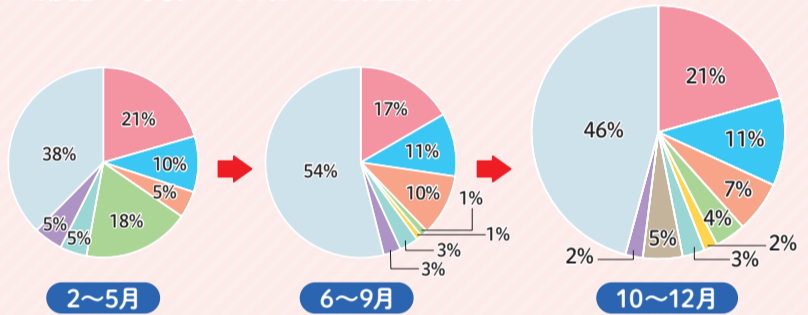
●区内の新型コロナウイルス感染症感染者数



●推測される感染経路

家族間での感染が依然多くの割合を占めています。健康状態に十分注意しつつ感染が疑われる場合には、部屋を可能な限り分ける、できるだけ換気する、マスク・消毒をするなどの対策を講じましょう。

■家族 ■職場 ■友人 ■医療機関 ■社会福祉施設
■飲食店 ■学校 ■その他 ■感染経路不明



新型コロナの感染リスクが高まる5つの場面 要注意!

- 1 飲食を伴う懇親会等
- 2 大人数や長時間におよぶ飲食
- 3 マスクなしでの会話



- 4 狭い空間での共同生活
- 5 居場所の切り替わり

出典：内閣官房ホームページより

各種支援事業の一覧をご活用ください

区ホームページでは、新型コロナの影響に対する「事業者向け」および「個人向け」支援事業の一覧を、国や都等の支援事業も含めて掲載しています。随時、更新していますので、ぜひご活用ください。



中小企業・商店街への支援



生活資金の支援

新型コロナウイルス感染症 | 次の症状がある方はまずはご相談ください

下記の症状のある方は、まずは電話でかかりつけ医へご相談ください。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
- 重症化しやすい方※で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります。強い症状と思う場合にはすぐにご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

◆かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合は以下に電話してください。

杉並区受診・相談センター ☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)

東京都発熱相談センター ☎5320-4592 (24時間〈年中無休〉)

お知らせ 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には配送します。申し込みは広報課へ。

世帯と人口 (住民基本台帳) 12月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	312,195(315減)	10,930(88増)	2,652(1増)	325,777(226減)

人口	性別		小計	合計
	男	女		
日本人	267,199(182減)	290,240(200減)	557,439(382減)	574,036(283減)
外国人	8,224(55増)	8,373(44増)	16,597(99増)	