



事前に準備をしておきましょう!

今日から、すぐできること

水害に備えて



これからの時期は、台風や梅雨前線の影響で、非常に強い雨が降るなど、水害が起こる可能性があります。一人一人が日頃から身の回りにどのような危険が潜んでいるかあらかじめ確認し、準備をしておくことが大切です。準備は今日からできます。しっかり確認して、水害に備えましょう。

—— 問い合わせは、土木計画課へ。

＼ 情報を素早くキャッチ! /

事前の登録やご確認を



リニューアルした「すぎナビ」を活用しましょう!

- ☑ 避難所の確認
- ☑ 防災マップの確認
- ☑ 杉並区河川ライブカメラ

災害に備えるための情報をパソコンやスマホで簡単に収集できます。

▶日頃から備える情報

防災マップ、わが家の水害ハザードマップ、土砂災害ハザードマップなどの防災情報のほかに、公共施設・都市計画・道路情報などもご覧いただけます。

▶安全に避難するための情報(災害時のみ利用可)

避難所の開設状況、河川水位、すぎナビへ投稿された危険箇所などがご覧いただけます。

☎土木管理課、防災課

▶アクセス方法

右2次元コードから
または「すぎナビ」で検索



すぎナビ

※防災地図アプリ「すぎナビ」は、一部機能を除き10月末日まで利用できます。



▲平常時

▲災害時



防災・防犯情報メール配信サービス

災害時または災害発生の恐れがある場合に、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容の確認もできます。

☎防災課

登録方法

同課☎t.sss@sgnm.lisaplusk.jpへ空メール



▲区ホームページ



わが家の水害ハザードマップ

区内で過去に浸水被害のあった場所や河川の形状、予想される浸水区域とその深さなどを示したものです。いざというときに落ち着いて行動できるよう、避難経路などをあらかじめ想定しておきましょう。

☎土木計画課

入手はこちら



▲区ホームページ



杉並区(地震・水防情報等) ツイッター

@suginami_tokyo

災害時における被災者への支援情報や、その他災害に関連した区の取り組みなど、区民の生命・財産を守る情報をリアルタイムで投稿しています。

☎広報課



杉並区河川ライブカメラ

近年増加している集中豪雨や大型化する台風などで、河川は急激な水位の変化を起こします。雨風が強いときや河川水位が上昇しているときに、現地で状況を確認することは危険です。河川の今の状況を見られるライブ映像を安全な場所で確認し、避難行動を起こす際の判断にお役立てください。

☎土木計画課



YouTube杉並区河川ライブカメラチャンネル▶



ぜひご利用ください! ~区の助成制度

浸水からわが家を守ろう

防水板設置工事助成

地下出入り口等に設置し浸水被害を防止します。

●対象建物

個人が使用する建物

●助成施設

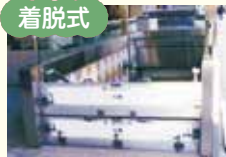
建物の出入り口などに設置する浸水に耐える素材で、取り外しが可能な防水板

●助成額

工事費の2分の1で、一つの建物につき上限50万円

☎土木計画課

着脱式



垂直昇降式

(写真はシート式)



写真は設置例

雨水の有効活用ができます

雨水タンク設置助成

屋根に降った雨水をためることができるタンクの設置を助成します。日用的な雑用水(草木の水やり、打ち水など)にも利用できます。

●対象者

区内在住の方、区内事業者など

●助成額

本体価格(税抜)の2分の1で、上限2万円

☎環境課



大雨に強いまちをつくろう

雨水浸透施設設置助成

敷地内に降った雨を地中に浸透させることで、大雨による浸水被害の軽減を図ります。

●対象者

敷地面積1000㎡未満で個人が所有する住宅などの建築主または建物所有者

●助成施設

屋根に降った雨水を処理する区指定の浸透ます・トレンチ

●助成額

区が定める単価で上限40万円

☎土木計画課

健康づくり表彰 候補事業者・団体を募集します



区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献している事業者・団体の表彰を行います。自薦・他薦は問いません。受賞事業者・団体の取り組み内容は広報すぎなみや事例集で紹介する予定です。

■表彰区分・内容

最優秀賞	優秀賞の中で最も高い評価を得た取り組みを実施している事業者・団体
事業所部門優秀賞	従業員や家族・地域住民などを対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている事業所
団体部門優秀賞	地域住民を対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている団体

3年度 受賞事業所・団体 **最優秀賞** 株式会社ゆいわーく

オフィスヨガの実施

オフィスで手軽にできる健康的なプログラムとして、週一回オフィスヨガを実施。ウェブを導入し、他の営業所や在宅勤務の社員も参加している。



社員全員が健康経営アドバイザーの資格を保持

社員一人一人が、東京商工会議所の健康経営アドバイザー研修を受講。社内の取り組みに役立てることに加え、法人のお客さまへのアドバイスも実施。



☑事業所または活動の拠点が区内にあり、地域で健康づくりに関する活動を行っている事業者・団体。または従業員に対する健康づくりの取り組みを行っている事業者（表彰対象となる取り組みが営利を目的とするものを除く）
 ☑推薦方法=申請書（杉並保健所健康推進課、保健センター等で配布。区ホームページ〈右上2次元コード〉からも取り出せます）を、7月29日までに同課（〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1377）へ郵送・ファクス・持参
 ☑杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355
 ☑受賞事業者・団体には賞状と副賞を贈呈。推薦は原則として候補者の内諾が必要

国民健康保険加入者限定！ 楽しく歩いて健康になろう！

すぎこく健康チャレンジ 参加者募集



参加費
無料

すぎこく健康チャレンジは、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業で、歩いた歩数や健診の受診等によってポイントがたまります。一定のポイントをためた方全員に区内共通商品券2000円分を差し上げます。

—— 問い合わせは、国保年金課医療費適正化担当・管理係へ。

対象 杉並区国民健康保険加入の20～74歳の方

参加方法 ①活動量計(*)での参加

②スマートフォンでの参加

※歩数や消費カロリーが計測できる機器です。新規で参加の方には、区から郵送します。

取組期間 9月1日(木)～5年1月31日(火)

☑①700名②800名（いずれも抽選）☑からだカルテホームページ（右2次元コード）から、6月30日までに申し込み（①で参加希望の方は、申込書〈区役所、図書館等で配布〉を、6月30日（消印有効）までに国保年金課医療費適正化担当・管理係へ郵送可）



消費者センターからのお知らせ

不要な住宅修理を勧める悪質な業者にご注意ください！

突然、家庭を訪問し、不要な住宅リフォームを勧める悪質な業者が増えています。以下のような事例には十分に注意し、不審・不安な点があれば消費者センターまでご相談ください。

「無料で点検します」と訪問し、点検後「そのまま放置していると大変なことになる」とおとり、修理やリフォームを勧める。

地震や台風などの災害後に「火災保険を使って自己負担なく住宅の修理ができます」と言われ契約したが、最終的に自己負担が発生した。



不審・不安な点があればすぐにご相談ください

問い合わせ・相談窓口

消費者センター ☎3398-3121
 （月～金曜日午前9時～午後4時〈祝日を除く〉）

区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

◇回答

「多目的誰でもトイレ」の適正利用については、不適正利用が頻発している情勢から、2年のバリアフリー法改正により、車椅子利用者用便房等を含む高齢者障害者等用施設等の適正利用を推進することが国・地方公共団体・施設設置管理者・国民等の責務とされました。

こうしたなか、都では東京都福祉のまちづくり条例施行規則が改正され、

◇多目的誰でもトイレについて

日常的に車椅子を利用して生活していますが、外出時のトイレについて不安を感じています。昨今は、どんな施設にも車椅子のまま入れる「多目的誰でもトイレ」が設置

てありますが、本来の目的であるトイレとしての利用ではない行為による占拠が目立ちます。

「多目的誰でもトイレ」という表記を「多目的優先トイレ」としてください。

「だれでもトイレ」を「車椅子利用者用便房」に改める等、誰でも利用できるような名称から、トイレ利用の対象者の明確化を図っています。

区においても、4年度に改定を予定している「杉並区バリアフリー基本構想」の中で国が示す取り組み方針の反映を前向きに検討し、バリアフリー化の推進に取り組んでいきます。

（担当 都市整備部管理課）

区政への主な意見と回答は、区ホームページ（右2次元コード）でご覧になれます。





おいしく 楽しく 食で育む 心・からだ

体は、毎日自分が食べたものでつくられていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を身に付けることが、生涯を生き生きと過ごすことにつながります。区では、おいしく、楽しく、健康的な食生活が実践できるよう「食育」を推進しています。

— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課栄養指導担当☎3391-1355へ。

野菜をもっと食べよう 目標量は1日350g!

区で野菜を350g以上食べている人の割合(20歳以上)は5.7%(数値出典=令和2年杉並区生活習慣行動調査報告書)。多くの人が目標量を取れていません。

主食(ご飯・パン・麺類)や主菜(肉・魚・卵・大豆製品)だけではなく、副菜(野菜・キノコ・海藻)もしっかり食べてバランスのよい食事を目指しましょう。

野菜のレシピ集ができました

食育推進ボランティアやJA東京中央女性部の協力により、おいしくフレイル予防ができる野菜のレシピ集ができました。

☎杉並保健所健康推進課☎3391-1355



▲野菜のレシピ集



普段の食事の塩分、把握していますか?

国のデータでは、日本人の一日の食塩摂取の目標量は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされています。心疾患や脳卒中、腎不全を予防するためには、減塩による高血圧の予防や適正体重の維持が重要です。

カリウムで塩分の摂りすぎを調節

カリウムには、塩分(ナトリウム)の排出を促す作用があります。カリウムを多く含むホウレンソウやトマト、アボカドなどを積極的に摂りましょう。

カリウムは水溶性のため、茹でると溶けだしてしまいます。加熱の少ない食べ方のほうが栄養素を逃さず摂取できるので、おすすめです。腎臓に疾患のある方は、医師の指示に従ってください。



食中毒にならないために

これからの季節は気温や湿度が上昇し、食中毒菌の増殖が活発になります。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策を行いましょう。

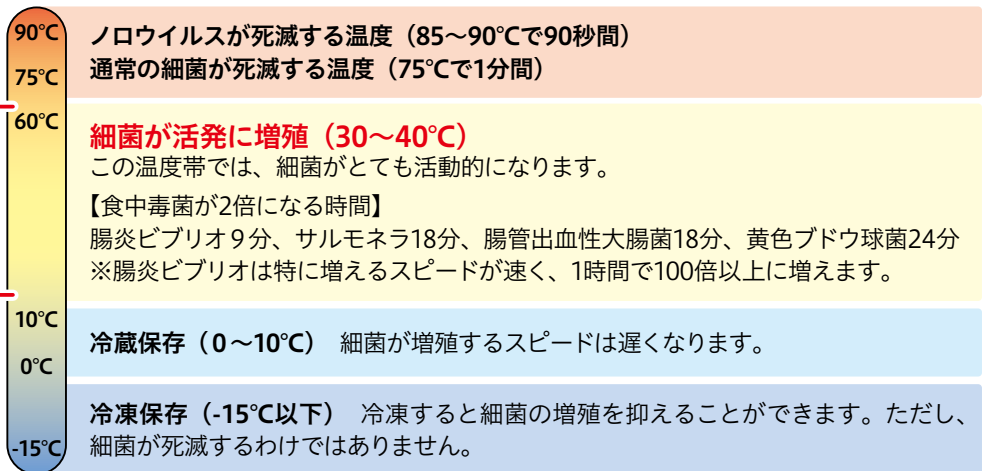
— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991へ。

テイクアウト等を利用するときのポイント

テイクアウトやデリバリーは、店内で食べる時と比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなります。気温と湿度が高くなれば、食中毒のリスクはさらに高くなるので、次のポイントに注意しましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない。
- 持ち帰ったらすぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、常温で放置しない。
- 再加熱時は食品の中心までしっかり熱を通す。

細菌が生育する温度



いただきます 人生100年 歯と共に

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です



「よく噛んで食べる」ことと心身の健康には大きな関連があります。「人生100年時代」を迎えた今、噛むことを見直し、健康長寿を目指しましょう。

— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

よく噛むといいことがたくさんあります!

- 唾液による自浄作用で、虫歯や歯周病の予防につながります。また消化や吸収を助け、胃腸への負担が軽減します。
- 脳が刺激されて活性化し、認知症予防につながります。
- 満腹感が得られやすくなり、食べすぎを防ぐことで、生活習慣病予防につながります。

歯科健診を受けましょう

かかりつけの歯科医をもち、定期的に健診を受けることが大切です。この機会に、自身の口の健康状態を把握しましょう。対象の方には、5月末に受診券を送付しています。

●杉並区成人歯科健康診査

☑問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑区内在住で25・30・35・40・45・50・60・70歳の方(5年3月31日時点の年齢)

●杉並区後期高齢者歯科健康診査

☑問診・口腔内診査・飲み込み等の口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑区内在住で76歳の方(5年3月31日時点の年齢)

実施期間はいずれも12月28日まで

講演会「おいしく食べて健康長寿」

☎6月21日(火)午後2時~3時30分 ☎天沼区民集会所(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) ☎昭和大学歯学部教授・弘中祥司(右写真) ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎75名(申込順) ☎電話で、同課健康推進係。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



パネル展 「歯と口の健康づくり」

歯と口の健康づくりに役立つ情報や、災害時の口腔ケアの方法などを紹介します。☎6月30日(木)、7月1日(金)午前9時~午後5時(7月1日は4時まで) ☎区役所1階ロビー

※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。

90周年記念区長対談

Suginami 5 stories

未来へ継ぐ、5つの物語



この秋、杉並区は区制施行90周年を迎えます。区の歴史を語る上で欠かせない5つの出来事を「すぎなみ5ストーリーズ」として取り上げ、さまざまな方法で次世代に継承していきます。それぞれの時代の大きな節目に、先人たちはどう向き合ってきたのでしょうか。当時を知る人たちに、田中区長が尋ねます。

第2話 東京高円寺阿波おどり



▲昭和33年 第2回「高円寺ばか踊り」の様子

昭和32(1957)年、高円寺駅南口の商盛会(現・高円寺パル商店街)に誕生した青年部が、阿佐谷七夕まつりに負けまいと、夏の催しとして徳島の阿波おどりに倣って踊り歩いたことが「東京高円寺阿波おどり」の始まりです。当時は「阿波おどり」と名乗ることもはばかられ「高円寺ばか踊り」と称していました。

騒音や放置ごみへの批判を受け、資金不足にも陥る

なか、工夫を重ね、稽古を積みながら、次第に人気を集めていきます。やがて、杉並きっての催しとなり、現在では1万人の踊り手に100万人の観衆が熱狂する、東京の夏を代表する大イベントに成長しました。

手探りで新しい道を開いてきた彼らの熱い思いは、その息子である東京高円寺阿波おどり振興協会理事長の河原一さんや、高円寺阿波おどり連協会会長の平野治彦さんたちの世代へ受け継がれています。

阿波おどりを高円寺の郷土芸能といえるようにしたい

区長：始めた頃は、顔を白塗りにして踊ったそうですね。

河原：情報が少なかった頃でしたからね。徳島の阿波おどりなんてみんなほとんど知りませんでした。「道を踊りながら進む踊りがあるらしいよ」とこの一声がきっかけで、経験者がいるわけでもなく、商店主やその家族・従業員たちが集まったんです。顔を白く塗り、眉黒、口紅で化粧をした人たちが、日本舞踊のような振りを「佐渡おけさ」のリズムに乗せた不思議な踊りでしたね。その後、何度も徳島の連の人から教えを受けて、数年後に晴れて「高円寺阿波おどり」という名に改めるわけです。親父が青年部で、私も小さい頃から大人に交じって踊ってました。

平野：私は北口側の生まれですが、幼い頃、姉たちに連れられて南へ見物に行っていました。踊ってる人たちは、とても照れくさそうでしたね。何年かして中央線が高架になり南北の垣根がなくなってからは、北でも盛大に踊り始めたんです。

大きな事故がなくここまで発展してこれたのは、さまざまなサポートを得ながら、地元と踊り手と観客が三位一体で支えあってきたからこそですね。

平野：高円寺には、はみ出し文化のようなものがあって、だからこそ「踊る阿呆に見る阿呆」という奔放なスタイルにマッチした気がするんです。しかし、そうした面のみを求めていたら、どこかで壁にぶつかって続けられなくなっていたでしょうね。徳島同様、今日までやってこれているのは、踊りや鳴り物の技術を守り、高めてきた数多くの先人や、それを理解し楽しみながら協力を惜しまなかった人たちのおかげです。

区長：この2年は、コロナ禍で本大会も舞台公演も見送りとなり、昨年は動画配信によるオンライン公演となりましたね。

証言者：平野治彦さん

河原：コロナ前と同じではないにしても、これから阿波おどりを担う人たちの情熱が冷めないように、少しでも活動の場を増やさなきゃ、という思いです。

平野：私は「東京高円寺阿波おどり」を郷土芸能にするぐらいのつもりでいますので、演舞する人には60年余りの歴史を背負うことに責任と誇りを持ちながら取り組んでもらっています。コロナに負けず「共に前へ、そして明日へ」向かっていきたいですね。

区長：次の世代へ、その魅力を引き継いでいけるように努めていかなければなりませんね。貴重なお話を聞かせていただき、どうもありがとうございます。



証言者：河原一さん

区長：今では、数多くの連と、取りまとめの連協会がありますね。

河原：商店街振興の一環として始まったものなので、最初は商店街が連を運営していました。でも、踊っているうちに、徳島の連に感化されて個性を求めたくもなる一団も生まれます。そうやって、次々と商店街から独立した連が生まれていったわけです。

平野：大会自体が大きくなるにつれて新たなルールづくりを求められましたし、区外での演舞依頼も増えてきて、調整することも多くなってきましたので、まず連長会というものをつくって、それを連協会へと発展させていきました。

区長：動員数が増えれば増えるほど、行政や地域との調整も課題になってきそうですね。

河原：地元住民・商店街の理解はもとより、警察・消防・交通機関・区役所などの協力も不可欠です。主催者としての信用を得るためあって、平成16(2004)年には商店街や連協会に各界の関係者も加え、振興協会をNPO法人に組織変えし



聞き手：田中良区長

Information

「杉並区区制施行90周年」特設ホームページを開設!

今回の「東京高円寺阿波おどり」のほか、「すぎなみ5ストーリーズ」のエピソードを紹介しています。また、90周年を祝うイベント等の情報も掲載していきます。ぜひ、ご覧ください。

