

4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」。4年度の受賞事業所・団体が決まりました。活動内容の詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



—— 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 すぎなみのたね

さまざまな得意分野を持つ会員が、多世代の方が気軽に集い交流できる場を作るための活動を行っています。

取り組み事例

●中高齢層対象の活動

- ・麻雀カフェ
- ・楽しく歌をうたう会
- ・コミュニティーカフェ（ランチづくり・手芸・トランプなど）
- ・男の居場所（男性料理教室） など

麻雀や料理などの、認知症予防に効果的な頭を回転させたり手先を使ったりする作業を通じて、参加者同士が交流する場を提供しています。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容を一部変更・休止している場合があります。

●子ども対象の活動

- ・区内イベントでのワークショップ
- ・キッズシェフとシニアシェフのひるごはん など

調理や食事などを通じて、異世代と楽しむ機会を提供しています。



▲麻雀カフェ

NPO法人すぎなみのたね 理事長・宮崎圭子

「すぎなみのたね」は、社会教育センター主催の「大人塾だがりや楽校」の卒業生有志が平成26年に立ち上げました。



初めは、仲間だけのコミュニティーカフェを開いていましたが、メンバーも増えてきて地域のイベントやボランティア活動にも参加できるようになりました。

私たちは、杉並にある小さな種を見つけ、育て花を咲かせ、充実した実をつけることを目標に、参加者もスタッフもみんな一緒に笑顔あふれる活動を続けています。

優秀賞

●東京西部保健生活協同組合

サークル活動やたまり場づくりなどの独自の取り組みの実施

●西荻ギターアンサンブルRUF19

ギターの演奏を通じた演奏者・観客の健康づくり

●妙正寺公園ラジオ体操会

60年以上の活動実績がある歴史あるラジオ体操会

●阿佐谷寿クラブ連合会

ラジオ体操や健康教室など、幅広い活動による高齢者の健康増進

●杉並区フレイルサポーターの会

「1人でも多く、少しでも長く、健康で暮らせる」ことを目指した活動

●すぎにし井戸端倶楽部

地域の企業の専門職等による高齢者への運動指導と情報提供

●レインボー体操

体操と音楽で、高齢者が将来現役で楽しく暮らすことを目的に活動

●シニアのための健康エアロビクス

高齢者に配慮した無理のないエアロビクスを区内の身近な場所で実施

●西荻歩こう会

区内やその近辺を中心に、歩くことで楽しく介護予防

●イスとフラメンコ

ダンスや心理学を組み合わせ若返りを目指す活動

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

犯罪被害者支援をご存じですか

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、啓発活動にも取り組んでいます。

—— 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



…………… 被害に遭った方にはどう接したらいいのでしょうか ……………

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たら自分事として考え、傷ついた被害者の痛みを理解することが求められます。何気ない行動や言葉でも、時に傷つけることがあります。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を心がけましょう。

区での取り組み

区では、犯罪被害者等が再びそれぞれの平穏な暮らしを取り戻すためには、日々の支援が欠かせないという認識を広げるため、例年、区内3警察署と協力した区役所ロビーパネル展や、被害者等による講演会（犯罪被害者支援のつどい）などを実施しています。

パネル展では、理不尽に命を奪われた方の「生きた証」である靴と等身大パネル、本人の写真と遺族の言葉、支援窓口の概要などを展示しています。



区犯罪被害者総合支援窓口（区役所西棟7階）

相談専用 ☎5307-0620

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、日常生活への支援

その他の犯罪被害相談窓口

●警視庁

「犯罪被害者ホットライン」

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

「性犯罪被害相談電話」

☎#8103（24時間）

●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

●被害者支援都民センター

「犯罪被害者などに関する相談」

☎5287-3336（午前9時30分～午後5時30分〈火・水曜日は7時まで。土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉）

「誰か」のこと じゃない

12月4日～10日は人権週間です

人権パネル展

小中学生の人権作文や人権の花の写真などを展示します。
 12月6日(火)～9日(金)午前9時～午後5時(9日は3時まで) 区役所1階ロビー 区政相談課

人権相談員による相談

毎月第4金曜日、午後1時～4時(受け付けは3時まで。祝日、年末年始を除く) 相談室(区役所西棟2階) 区政相談課

法務省の人権相談

- 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
(いずれも午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く))
- 外国人のための人権相談 ☎0570-090-911(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 法務省インターネット人権相談受付窓口ホームページ(右2次元コード)

問い合わせ先 区政相談課



DV(配偶者・パートナーからの暴力)は犯罪となる行為をも含む人権侵害です

DVには身体的暴力のみならず、精神的・性的・経済的等あらゆるかたちの暴力が含まれます。こうした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。

問い合わせ先 すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622、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、子どもの間でのいじめ、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多数発生しています。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。

相談・問い合わせ先

- 子ども家庭支援センター(杉並 ☎5929-1902/荻窪 ☎5335-7877/高円寺 ☎3315-2800) = 児童虐待の相談・連絡
- ゆうライン ☎5929-1901 = 子どもや保護者からの相談
- 済美教育センター教育相談担当 ☎3311-1921(来所教育相談(予約制))。☎3317-1190(電話教育相談)
- 済美教育センターいじめ電話相談 ☎3311-0023 = 子どもからの相談

高齢者の尊厳ある暮らしを目指して

高齢者虐待とは、身体的暴力だけでなく、暴言・脅し・嫌がらせ・無視・不適切な介護・金銭の搾取といった行為も含まれます。

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。

相談・問い合わせ先

家族等からの高齢者虐待の相談・通報窓口

- 在宅医療・生活支援センター通報専用 ☎5335-7306
- 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

障害の有無にかかわらず、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、嫌な思いをすることをなくし、誰もが住み慣れた地域で自分らしく生活をしていける共生社会を築いていきましょう。

問い合わせ先 基幹相談支援センター障害者虐待専用 ☎5335-7345 FAX 5335-7679、障害者施策課

犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

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。

問い合わせ先 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0620(相談専用)

性的少数者(性的マイノリティー)に関する正しい知識と理解を深めよう

一人一人に個性があるように、性のあり方もさまざまです。「身体の性」と「心の性」が異なる人や、「好きになる性」が同性の人などもあります。

性的少数者の「自分らしく生きる権利」が尊重されるよう多様な性に関する正しい知識と理解を深めましょう。

問い合わせ先 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

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。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。

問い合わせ先 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、特定の国の出身者をその国の出身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。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。

問い合わせ先 総務課

拉致問題の早期解決を

12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。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

12月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時(9日は4時まで) 区役所2階区民ギャラリー

問い合わせ先 区民生活部管理課平和事業担当

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、インターネットでの差別的な書き込みなどの事例があり、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。

問い合わせ先 総務課

区民意向調査の結果がまとまりました

区は、区民の皆さんの意識の変化やニーズを把握し、今後の施策に反映していくために、毎年「区民意向調査」を行っています。4年度の調査結果は区ホームページ(右2次元コード)からご覧になれます。ご協力ありがとうございました。



問い合わせ先は、区政相談課へ。



調査方法 区内在住で18歳以上の3000名を無作為に抽出し、5月中旬～下旬に調査票を送付しました。回答数は1433件で、回収率は47.8%でした。

結果報告書 区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、地域区民センターでご覧になれます(区政資料室で販売(800円))。

※「要約版」は区政相談課で無料配布(区ホームページでもご覧になれます)。

区制施行90周年記念事業

すぎなみ教育シンポジウム2022

学校施設等が、生涯にわたり誰もが学び合い教え合い、多様な交流・体験・学習活動等を推進する基盤となるために何が必要か、一緒に考えてみませんか。

日時 12月17日(土)午後1時30分～4時30分

場所 ①高円寺学園(高円寺北1-4-11)
②オンラインで実施

テーマ 「わくわくする“学びの場”づくり」

因 第1部=パネルディスカッション(新渡戸文化学園理事長・平岩国泰、前杉並第十小学校校長・山口京子、杉並区社会教育委員・荻上健太郎)▶**ファシリテーター**=Active Learners共同代表・山ノ内凛太郎、米元洋次▶**第2部**=グループワーク「みんなで話そう!考えよう!」**定員**①100名②200名(いずれも申込順)**申込**電話・Eメール(12面記入例)に参加方法、①で手話通訳を希望の方はその旨も書いて、学校支援課学校支援係☎5307-0756✉kyoiku-symposium@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(下2次元コード)から申し込み/申込締め切り日=12月12日**他**①上履き・靴入れ持参②第2部のみ申し込み不可。第2部はZoom用のカメラ・マイクが必要。12月14日までに視聴ページ等をメールで通知(届かない場合は12月16日正午までにご連絡ください)



▲LoGoフォーム ▲Eメール作成用



▲平岩国泰



▲山口京子



▲荻上健太郎



▲Active Learners

目指せ1万人の落ち葉掃き

落ち葉感謝祭2022

11月15日～12月14日は落ち葉感謝月間です。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、落ち葉をごみとしないで自然の循環へと返していく「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。

落ち葉感謝月間中に、この趣旨に賛同して落ち葉掃きを行える団体は、落ち葉感謝祭実行委員会事務局までご連絡ください。活動した人数を集計し、活動報告展で団体名を発表します。

—— 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。

日程 12月3日(土)

時 場内下表のとおり **他** お持ちの方は軍手・ほうき・ちり取り持参(貸し出しあり〈数に限りあり〉)



	会場・時間等	集合
落ち葉掃き (雨天中止)	阿佐谷会場 (午前9時(1時間程度))	JR阿佐ヶ谷駅 南口駅前広場
	公園会場 井草森・大田黒・蚕糸の森・下高井戸おおぞら・杉並児童交通・桃井原っぱ・天沼弁天池=午前9時▶柏の宮・塚山・馬橋・三井の森=午前10時/いずれも1時間程度	各公園の管理事務所前(天沼弁天池公園は郷土博物館分館前)
催し	井草森公園(午前10時～午後3時) 因 落ち葉プール、どんぐり・まつぼっくりなどを使った工作、草木染め、焼き芋、飾り炭づくり、ツリーライミング®	井草森公園

子どもたちの健やかな成長を見守って

杉並区次世代育成基金創設10周年記念展

杉並区次世代育成基金は、次代を担う子どもたちの健やかな成長を支援するための区独自の仕組みとして、平成24年度に創設され今年度で10周年を迎えました。

これを記念し、基金を活用した事業を振り返る写真等の展示や、事業に参加した児童・生徒による報告会、体操のお兄さんとして有名な佐藤弘道さんと岸本区長による記念対談などを行います。



▲佐藤弘道

日 12月4日(日)午前10時30分～午後4時(発表・報告、記念対談などのステージプログラムは1時から) **場** 杉並公会堂(上荻1-23-15) **電** 児童青少年課青少年係☎3393-4760 **他** 車での来場不可。混雑時は入場制限あり。区制施行90周年記念事業

●過去の活用事業



▲チャレンジ・アスリート



▲広島平和学習中学生派遣事業

区制施行90周年記念

原水爆禁止署名運動パネル展示

区のこれまでの歴史の中で、区民や区に大きな影響を与えた5つの出来事「すぎなみ5ストーリーズ」の一つ「原水爆禁止署名運動」について、パネル展示等で紹介します。

日 12月6日(火)～11日(日)午前9時～午後9時 **場** 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) **電** 総務課記念事業担当



杉並区区制施行90周年

広告

整形外科・リハビリテーション科
令和4年5月開院



志匠会東高円寺クリニック

杉並区高円寺南1-7-4-3F 03-5929-7242
東高円寺駅から徒歩1分(薬局トムズ3F)

※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〉)

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
🌐<https://www.igusahome.org/>
おもちゃの病院
📅11月26日(土)、12月10日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師片岡末廣ほか 費実費 回1組1点

西荻地域区民センター協議会
〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>
上荻元気まつり!
📅11月26日(土)午後1時～4時 内上荻元気体操、骨密度等測定、福祉用具体験、南京玉すだれ、人形劇、協議会PRビデオ上映、保育園児作品展示ほか 回協働=上荻元気プロジェクト

特別講座 囲碁棋士・小松英子四段が語る「碁盤の上の春夏秋冬」
📅12月3日(土)午前10時～11時30分 回24名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込締め切り日=11月25日 回長寿応援対象事業



▲小松英子

…… いずれも ……
場西荻地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
荻窪寄席
📅12月11日(日)午後3～5時 場同センター 内字幕付き落語と太神楽曲芸▶出演=金原亭馬玉(落語)、翁家和助(太神楽曲芸)▶演目=「代り目」「大山詣り」 回30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込締め切り日=11月27日

武蔵野の自然探訪「善福寺池の四季」草木の冬越し
📅5年1月12日(木)午後1時30分～4時 場集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 師元東京農工大学教授・星野義延、東京環境工科専門学校講師・星野順子 回15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込締め切り日=12月18日

…… いずれも ……
費200円

阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>
防災・減災まちづくり「3.11の実体験を聴き、最新の災害想定に学ぶ」
📅11月27日(日)午後2時～4時 内師基調講演「東日本大震災の実体験」(南

相馬市役所職員)、杉並区の防災対策～主な災害対策の取り組み(防災課長) 回40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込締め切り日=11月22日 回長寿応援対象事業
「阿佐谷子ども音楽祭2022」～音は楽しい♪さあ、体験しよう
📅12月4日(日)①正午～午後1時40分②2時～3時40分 内①ハンドベル、リトミック②弦楽器、ドラムサークル 師阿佐ヶ谷アイネビッテ音楽教室ほか 回①3歳～小学6年生②4歳～小学6年生 回①40名②20名(いずれも抽選) 申同協議会ホームページから、11月27日までに申し込み

困難を抱えた少女や若年女性たちのいま「まちなか保健室」から見た支援
📅12月12日(月)午後1時～3時 師若草プロジェクト代表理事・大谷恭子 回30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月30日までに同協議会 回長寿応援対象事業

センターまつり出演者・出展者募集
📅センターまつり=5年3月5日(日) 内出演=音楽・ダンスほか▶出展=手芸・絵画・工芸ほか 回同センター・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 申往復はがきに(12面記入例)に出演・出展内容、団体名も書いて、11月30日までに同協議会

…… いずれも ……
場阿佐谷地域区民センター

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://fukuizu.org/>
東洋大学講師派遣事業 日本列島-文学文化風土の旅～杉並の文士たち
📅12月10日(土)午後1時～2時30分 内井伏鱒二と阿佐ヶ谷会 師東洋大学名誉教授・竹内清己 回40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月28日までに同協議会 回長寿応援対象事業

ルイ14世とヴェルサイユ
📅12月12日(月)午後1時～3時 師歴史文化講座講師・伊藤寿 回40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月30日までに同協議会 回長寿応援対象事業
センターまつり出演者・作品展示・物販販売募集
📅センターまつり=5年2月19日(日)午前10時～午後3時 内出演=ダンス・演奏ほか(1グループ20分以内・10名以下)▶展示=絵画・写真・手作り作品ほか▶出店=物品・個包装済み食品の販売 回同センターを利用しているグループ、周辺地域在住の方(事業者を除く) 申往復はがき(12面記入例)に出演・展示・出店内容、参加人数、必要備品数(机・椅子・パネルなど)、団体・グループ名も書いて、12月5日までに同協議会

…… いずれも ……
場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。

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

冬の人気者 ジョウビタキ

紋付を着ているような

写真提供：西村真一

11月頃から3月頃にかけて区内で見かける冬鳥です。テレビアンテナの上などで「ヒッヒッ」と鳴いているので、皆さんも探してみませんか? 「すぎなみ学倶楽部」では区内に生息する53種類の野鳥を、美しい写真と共に紹介しています。ぜひ野鳥観察にお役立てください。

詳しくは または

場産業振興センター観光係☎5347-9184

11月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

夢先生がやって来た！
元Jリーガーに学ぶ特別授業

夢や目標を持ち、そこに向かって努力することの大切さを伝え、子どもたちと語り合う。そんな夢先生が学校にやってきました。今回は元Jリーガーの石川直宏さんを迎えた特別授業の様子をお伝えします。

● 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・正午・午後8時・10時から毎日放送)

場広報課