

本の楽しさを伝える!

6月は子ども読書月間です

—— 問い合わせは、各図書館へ。



区図書館の行事予定

※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

図書館名	日時	内容・講師・対象・定員・申し込み方法など
中央 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	6月30日(日) 午後2時～3時	むかしばなしと演芸を楽しもう ☎小学生以上の方 定30名(先着順)
永福 (永福3-51-17コミュニティ ふらっと永福内 ☎3322-7141)	6月16日(日) 午後2時～3時	テアトル永福「人形劇」 ☎小学生以下の子どもとその保護者 定40名(申込順) ☎電話または直接、5月28日から同図書館
柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801)	6月8日(土) 午後1時30分・3時	人形劇団「こぼん」がやってくる! ☎幼児～小学生とその保護者 定各12組24名(申込順) ☎電話または直接、5月20日から同図書館
	6月14日(金)から	こどもおたのしみぶくろ ☎おすすめの本を貸し出します(なくなり次第終了) ☎幼児～小学生
高円寺 (高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	6月4日(火)～30日(日)	子どもの本のリサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます
	6月8日(土) ①午後2時②2時40分	映画会 ☎上映=①レオ・レオニ 5つの名作集②日本の昔ばなし ☎幼児～小学生(幼児は保護者同伴) 定各10組(申込順) ☎電話または直接、5月25日から同図書館
	6月29日(土) 午前11時～11時30分	あかちゃんといっしょに楽しむわらべうたの会 ☎2歳以下の子どもとその保護者 定10組(申込順) ☎電話または直接、6月15日から同図書館
宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166)	6月21日(金)～30日(日)	児童書・絵本のリサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます
西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	6月1日(土)～9日(日) (6日を除く)	子どもの本のリサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます(絵本は1人10冊まで。なくなり次第終了)
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	6月29日(土) 午前10時30分～11時15分	あさがやとしゃかんスペシャルおはなし会♪&プチ工作会 ☎3歳～小学生とその保護者 定12組(申込順) ☎電話または直接、6月15日から同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	6月23日(日) 午前10時～11時・ 11時30分～午後0時30分	親子で作ろう! パルーン・アート「かさとかたつむり」 ☎南芳高 ☎5歳～小学生とその保護者 定各10組20名(抽選) ☎直接、6月8日～14日に同図書館 ☎結果は6月16日に通知
下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	6月12日(水) 午前10時30分～11時30分	親子で楽しむよみかかせ講座 ☎就学前の子どもとその保護者 定10組(申込順) ☎電話または直接、5月29日から同図書館
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	6月9日(日) 午後2時～3時	スペシャルおはなし会 ☎幼児～小学生とその保護者 定30名(申込順) ☎電話または直接、5月26日から同図書館
方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100)	6月8日(土) 午後3時～3時50分	みんなでニコニコ♪スペシャルおはなし会 ☎幼児～小学生とその保護者 定15組(先着順)
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	6月15日(土)午後2時	劇団どろんこ座のわくわく①紙芝居②工作会 ☎②幼児～小学生とその保護者 定②10組(申込順) ☎②電話または直接、6月1日から同図書館

子ども読書月間は、お近くの地域・家庭文庫へ

地域・家庭文庫は、区民の皆さんが自宅などを開放して家庭的な空間の中で、地域の子どもなどに身近な読書の場を提供しています。また、図書の閲覧・貸し出しだけでなく、読み聞かせ・おはなし会・手作り遊び・季節のお楽しみ会など、さまざまな文化活動も行っています。詳細は、図書館ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

☎中央図書館事業係 ☎3391-5754



応募してみよう!

子ども読書月間の標語を募集します



7年度の杉並区子ども読書月間のポスターの標語を募集します。本の素晴らしさ・楽しさを伝える標語について、皆さんからの応募をお待ちしています。

☎字数は自由。1人1点(未発表のものに限る) ☎区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方 ☎応募用紙(各図書館で配布。図書館ホームページ(右2次元コード)からも取り出せます)を、6月3日～7月3日に中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送・持参 ☎同係 ☎3391-5754 ☎入賞作品は図書館ホームページに掲載(原則、氏名・学校名・学年も掲載)。応募作品は返却しません。入賞作品の著作権は区に帰属します



今から備えよう STOP! 熱中症

熱中症にご注意ください

気温の高い日が続く暑い時期に備え、熱中症の正しい知識を持ち、体調変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気を配ることが大切です。

熱中症の症状

熱中症とは高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもった状態になり、次のような症状を引き起こすことです。

- 軽症** 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗
- 中等症** 頭痛、吐き気、虚脱感、集中力・判断力の低下
- 重症** けいれん、高体温、呼び掛けても反応が悪い、意識がない

高齢の方・障害のある方・子どもは、特に注意が必要です

高齢の方は、体温調節機能が低下するため熱中症になりやすく、症状が重症化しやすい傾向があります。また、暑さ・喉の渇きを感じにくく脱水症状が進んでも気づかないことがあります。

障害のある方には、汗が出にくい方・体調が優れないときに自分から不調を伝えにくい方もいます。

子どもは、体温調節機能が十分に発達していないことに加え、大人よりも地面からの熱の影響を受けやすくなっています。

予防法

- **室内環境の調整**
室温を小まめに確認し、エアコン・扇風機を上手に使いましょう。湿度が高いとさらにリスクが高くなるため、除湿も効果的です。
- **水分の補給**
喉が渇く前に小まめに水分を補給しましょう。
- **外出時の対策**
日傘・帽子を使い、小まめに休憩しましょう。
- **体力づくり・健康観察**
日頃から栄養バランスの良い食事・運動で体力づくりを心掛けましょう。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。病み上がり・寝不足など体調が万全でないときは、無理な運動は控えましょう。

対処法（熱中症かなと思ったら）

- 日陰など涼しい場所へ避難しましょう。
- 衣服を緩め、体（首・脇・足の付け根など）を水・氷で冷やしましょう。
- 水分・塩分（経口補水液など）を補給しましょう（嘔吐の症状がある場合や意識がない場合を除く）。
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

圏保健センター（荻窪☎3391-0015／高井戸☎3334-4304／高円寺☎3311-0116／上井草☎3394-1212／和泉☎3313-9331）

次世代育成基金活用事業

名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

区の交流自治体である北海道名寄市、群馬県東吾妻町の子どもたちと、現地や都内で交流会を行います。



開催 下表のとおり **対象** 区内在住の小学5・6年生で全日程および親子説明会に参加できる方（過去に同交流会・杉並区名寄自然体験交流に参加した方を除く） **定員** 各16名（抽選。各学年8名程度） **申込** はがき（12面記入例）に生年月日・性別・学校名・学年・保護者氏名・呼んでもらいたいニックネーム・これまでに参加した次世代育成基金活用事業の名称・参加年度も書いて、児童青少年課事業係（〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内☎3393-4760）へ郵送。または直接、同係。LoGoフォーム（区ホームページ同案内〈右下2次元コード〉）にリンクあり）からも申し込み可／**申込期間** =6月1日～8日 **問い合わせ** ☎3393-4760 **注意** ①②重複申し込み不可。結果は当選者のみに6月13日までに通知。次世代育成基金活用事業に参加経験のない方を優先



交流会名	日程	場所	内容
①杉並区・名寄市子ども交流会	名寄編 7月28日(日)～31日(水)	北海道名寄市	旭山動物園・北国博物館見学ほか
	杉並編 8月5日(月)～8日(木)	区児童青少年センター(ゆう杉並)、都内	杉並まち巡り、都内見学ほか
②杉並区・東吾妻町子ども交流会	杉並編 8月18日(日)～20日(火)	区児童青少年センター(ゆう杉並)、都内	浅草・水上バス・お台場見学ほか

※親子説明会=①7月7日(日)②21日(日)午前10時～正午に区児童青少年センター(ゆう杉並)で実施。

晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります

光化学スモッグにご注意ください



光化学スモッグが発生したら

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災行政無線でお知らせします（屋外放送塔からの放送は午後7時まで）。また、区施設・学校などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、できるだけ外出・運転を控えましょう。

もし目や喉が痛くなったら

目がチカチカしたり喉が痛くなったりしたときは、すぐに屋内に入り洗眼・うがいをし、息苦しいときは、涼しいところで安静にしましょう。回復しないときは、医師の診察を受けるか、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ連絡してください。

圏環境課公害対策係

光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス☎5640-6880や東京都光化学スモッグ情報ホームページ（右2次元コード）からも入手できます。



ご協力をお願いします

献血会のお知らせ



200mL献血は16～64歳、400mL献血は18～64歳（男性は17歳から）の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで献血できます。

時5月27日(月)午前10時～正午・午後1時30分～4時 場区役所1階ロビー 圏杉並保健所健康推進課管理係☎3391-1355

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間

たばこは喫煙者だけでなく、家族・周囲の方の健康にも影響を及ぼします。禁煙に踏み切れない方、この機会に改めてたばこの健康影響を確認してみませんか。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。



たばこの煙には約7000種類の化学物質が含まれています

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙によって、これらの物質が血液を通じ全身に運ばれ、COPD（慢性閉塞性肺疾患）・虚血性心疾患・脳卒中などの原因となります。

「ニコチンの依存性」によって禁煙しにくくなっています

たばこの煙に含まれるニコチンは、ヘロイン・コカインなどの薬物と同じ特徴・強度を持ち、たばこへの依存性を高めます。脳は、ニコチンによる「すっきりする」「落ち着く」などの刺激をいつまでも覚えていて、決意するだけでは禁煙できないのが現状です。

また、加熱式たばこにも紙巻きたばことほぼ同量のニコチンが含まれているため、加熱式たばこで禁煙できるということはありません。ニコチン依存性を理解して、禁煙補助薬・禁煙外来などを活用しましょう。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とたばこの深い関係

COPDの主な原因はたばこで、患者の90%以上が喫煙者です。喫煙者のうちCOPDになる人は15%程度で、禁煙しない場合、10年後には死亡率が30%以上増加するといわれています。

禁煙することで発症リスクを軽減でき、既に発症している方も症状の進行を防ぐことができます。

専門家の力を借りて禁煙してみよう

次の①～④を満たす方は、保険適用の禁煙治療を受けることができます。区内の禁煙外来を行っている医療機関は、区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



- ①現在喫煙中で、直ちに禁煙しようと考えている。
- ②ニコチン依存症に係るスクリーニングテストの結果が5点以上である。
- ③医療機関での禁煙治療の同意書に、署名を求められた場合は同意する。
- ④35歳以上の方は、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である。

飲食店を経営している方へ

「東京都受動喫煙防止条例」により、飲食店では「禁煙店」「喫煙専用室あり」「喫煙可能店」などのいずれかを表示する義務があります。店頭などの分かりやすいところに表示してください。

たばこの健康影響の展示会

時 5月28日(火)～31日(金)午前8時30分～午後5時（31日は4時まで） 場 区役所1階ロビー

あなたの肺は大丈夫？

COPD教室「長引く咳・痰、たばこの影響？ COPDを知ろう」

たばこの煙などを吸い込むことで引き起こすCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について学びます。

—— 問い合わせは、高井戸保健センター ☎3334-4304へ。

日時 6月27日(木)午後1時30分～4時30分

場所 高井戸保健センター（高井戸東3-20-3）



☑ 講演（3時から）、呼吸リハビリ体操、肺年齢測定（希望者のみ。先着20名） ☑ 曙クリニック医師・田中博幸、杏林大学保健学部リハビリテーション学科理学療法士・木村雅彦 ☑ 区内在住・在勤・在学で70歳以下の方 ☑ 30名（申込順） ☑ 電話で、高井戸保健センター

準常設展「杉並文学館」～井伏鱒二と阿佐ヶ谷文士

特集展示 森村桂と「天国にいちばん近い島」

井伏鱒二をはじめとする阿佐ヶ谷文士の作品を紹介するとともに、「天国にいちばん近い島」の作家・森村桂の作品を展示します。

—— 問い合わせは、郷土博物館 ☎3317-0841へ。

日時 5月25日(土)～6月30日(日)午前9時～午後5時（月曜日、第3木曜日を除く）

場所 郷土博物館（大宮1-20-8）

観 100円（中学生以下無料）



5月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

区民の声を地域に！地球に！杉並区気候区民会議



地球規模での気候変動を「自分ごと」と捉え、その対策を学び、自由に意見を述べ合う活動が区内で始まっています。今回は、区民の意見・アイデアを施策に生かす取り組み「杉並区気候区民会議」を紹介します。



● 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時から毎日放送）



☑ 広報課報道係

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
📅5月25日(土)、6月8日(土)午後1時30分～3時
📍杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点



ミュージカル3D紙芝居を見てペーパーサートを作ってあそぼう

📅6月23日(日)午後1時30分～3時 📍劇団どろんこ座 定30名(抽選)。就学前の子どもは保護者同伴 申往復はがき(12面記入例)に保護者氏名・手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=6月11日 他長寿応援対象事業

..... 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
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
日本酒よもやま話～講義ときき酒の実践
📅6月27日(木)午後3時～5時 📍同セ

ンター 📍酒造技術顧問・内山幸二 定30名(抽選) 費500円 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/申込期限=6月9日



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/>
相続登記義務化!いつまで?何をやるの?
📅6月15日(土)午前10時～正午 📍同センター 📍東京司法書士会杉並支部・大石安延、河井正人 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=5月30日 他長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>
親子防災散歩in蚕糸の森公園&セシオン
📅6月9日(日)午前10時～午後0時30分
📍蚕糸の森公園(和田3-55-30)、セシオン杉並(梅里1-22-32) 内防災設

備見学、防災食の試食 定4歳～小学3年生の子どもとその保護者 定15組(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/申込期限=5月28日までに申し込み

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/>
健康寿命を延ばすピラティス
📅6月6日(木)午前10時～11時30分 📍同センター 📍ピラティストレーナー・鈴木剛生 定20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/申込期限=5月27日



みんなで楽しくポッチャ体験

📅6月29日(土)午後2時～4時 📍TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 📍すぎポッチャクラブ 定小学生以上(介助が必要な方は介助者同伴) 定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/申込期限=6月10日 他共催=TAC杉並区永福体育館 新一万円札の肖像・渋沢栄一～考えから知る生き方と関わった人々
📅7月11日(木)午後1時～3時 📍同センター 📍渋沢資料館館長・桑原功一

定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/申込期限=6月24日

..... いずれも

📍長寿応援対象事業



高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
🌐<https://www.takaido-kyogikai.org/>
コミュニティすくーる じゃがいもほり体験と浴風会見学
📅6月29日(土)午前9時～正午(雨天順延。予備日=6月30日(日)) 📍集合=同センター ▶解散=上高井戸地域の農園 定40名(抽選)。小学3年生以下の子どもは保護者同伴 費200円(保険料を含む)ほか 申往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)に保護者氏名・手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=6月7日 他軍手・マイバッグ持参。長寿応援対象事業 ▶協力=浴風会、細洲農園

..... いずれも



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



おいしく食べて元気に！
杉並のヘルシーメニュー！

区では、健康に配慮した食事を提供するお店をヘルシーメニュー店として100店以上登録しており、すぎなみ学倶楽部では、酵素玄米とヴィーガンのカフェ、西京焼き・半田そうめん専門店など一部を紹介しています。登録店舗では、栄養バランスが良く野菜がたっぷりなどの体を整えるおいしいメニューが楽しめます。

詳しくは または



📍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を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

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～



歴史

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究



文化・雑学

杉並のイベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介



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

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

ゆかりの人々 タレントや作家・偉人・地域活動者など区にゆかりのある人を紹介

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、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 または

