

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

5/1
令和8年(2026年)
No.2427

皆さんが安心して暮らせる地域を目指して。

民生委員・児童委員は、子育て・福祉などの相談に応じるほか、必要な支援につなげる橋渡し役として活動するボランティアです。身近な相談パートナーとして、地域の実情を理解し住民の立場からアドバイスをできる方が担っています。今回は、民生委員・児童委員の活動・相談について紹介します。



特集
あなたのまちの相談パートナー
～民生委員・児童委員にご相談ください

発行：杉並区 | 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 代表TEL：3312-2111 | 編集：広報課 TEL：5307-0339 FAX：3312-9911



「広報すぎなみ」は月2回（1・15日）発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。



あなたのまちの相談パートナー

～民生委員・児童委員にご相談ください

誰もが住み慣れたまちで安心して生活できるように、区では約370名の民生委員・児童委員が区民の皆さんの生活・福祉に関する支援活動を行っています。今号では、民生委員・児童委員の活動・相談などについて紹介します。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

—問い合わせは、保健福祉部管理課地域福祉係☎5307-0306へ。



地域を支える皆さんに活動への思いを聞きました！

子育て支援のパートナー

子どもと保護者の笑顔が活動の原動力です

近藤 千恵子さん
(成田地区担当・活動歴13年)



●委員になったきっかけは？

学校支援本部・青少年育成委員として、地域・学校の子どもと関わりがあったことから推薦され、今に至ります。当時はどんな活動をしているのかをよく理解しておらず不安もありましたが、子どもたちとの触れ合いが好きな気持ちと、前任者からの「あなたなら大丈夫」という後押しが、活動を始めるきっかけになりました。

●主な活動は？

小学校で別室登校をする不登校児童の見守りをはじめ、子ども・子育てプラザで行われる乳幼児の身長・体重の計測や子育て講座中の託児を行っています。また、子ども家庭支援センター・児童相談所・保健センターからの依頼を受け、家庭を訪問して子どもの見守りも行います。

やりがいを感じるときは？

子ども家庭支援センターの依頼を受け、第3子出産後、精神的に不安定になった母親の支援として、幼稚園児のお迎えを担当しました。徐々に安定し母親に笑顔が戻り、子どもも笑顔になった姿を見たとき、とてもうれしかったです。ありがたい言葉はもちろん、さまざまな場所で触れ合う子どもと保護者の安心した表情・笑顔が、活動の原動力になっています。



元気に成長している様子を見るとうれしいです！

高齢者支援のパートナー

日々の声掛けの積み重ねが地域の安心につながります

福川 康さん
(下井草地区担当・活動歴16年)



●委員になったきっかけは？

退職後に区が主催する「すぎなみ地域大学」で上級救命技術を学び、ボランティア活動をするようになりました。徐々に地域に関わる機会が増え、町会活動にも参加する中で、民生委員にならないかと声を掛けられたことがきっかけです。当時は民生委員と児童委員は別の役割だと思っており、一人で両方を兼ねることは引き受けた後に知りました。

●主な活動は？

「地域のたすけあいネットワーク(地域の手)」として要配慮者の災害時の個別避難支援プランを作成するほか、「安心おたっしや訪問」では高齢者宅を訪問し見守りを行います。日々のあいさつ・声掛けを大切に、日頃から相談しやすい関係づくりに努めています。

やりがいを感じるときは？

郵便物がたまっていると近所の人から相談があり、高齢者夫婦の自宅に駆け付けたことがありました。体調が悪い状態で、初めは他人の支援を嫌がっていましたが、説得を重ねて生活の改善・必要な支援につなげることができました。一つ一つの課題に向き合い解決できたときに、大きなやりがいを感じます。



通学路・地域行事などさまざまな場所で見守っています！

民生委員・児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱される非常勤の地方公務員で、地域の実情をよく知り住民の立場に立って相談に応じることができる方が、ボランティアとして活動しています。

福祉・子育てなど幅広い相談を受け、必要に応じて行政・関係機関につなぐ地域の橋渡し役となるほか、子育て・高齢者支援、地域交流などを通じて、地域住民が安心して暮らせる環境づくりに取り組んでいます。

地域交流のパートナー

楽しいひとときで地域のつながりをつくりたいです

松井 佳代子さん
(高円寺中央地区担当・活動歴12年)



●委員になったきっかけは？

近所に住んでいて日頃から交流があった当時の高円寺中央地区の会長から、後任を担ってほしいと依頼されました。引っ越してきて12年ほどしか経っておらず、地域のことをまだ十分に理解できていないと思い一度お断りしましたが、再三の説得や、家族の理解・励ましもあり、引き受けることにしました。

●主な活動は？

地域で孤立することなく、多世代が楽しく交流できるつながりづくりの場を目指して、年に5回地域サロンを開いています。お花見会・スポーツ大会など異なるテーマの催しを企画するほか、手話を使って歌ったり、福祉関係の情報提供などを行ったりしています。

やりがいを感じるときは？

サロンの運営だけでなく、研修・レポートの作成など、民生委員・児童委員の仲間と共に考え、切磋琢磨し取り組んでいます。委員同士だけではなく、地域サロンの参加者とのつながりも広がり、日常の出来事・喜びを共有できる関係も生まれました。活動を通して仲間が増えていくことにやりがいを感じています。



みんなで楽しく手話を使って歌っています！

5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員活動PRパネル展示を実施します

民生委員・児童委員の歴史・日頃の活動などを紹介します。

日時 5月11日(月)午前10時～午後4時
場所 区役所1階ロビー

活動紹介などのパネル展示、クイズに答えて記念品ゲット!(数量限定)、ミンジー・なみすけの登場(午前11時10分～11時20分・午後1時20分～1時30分)



▲東京都民生委員・児童委員のキャラクター ミンジー



お困りごとをご相談ください

民生委員・児童委員には守秘義務があり、秘密は守られます。安心してご相談ください。相談内容によっては、直接相談機関を紹介する場合があります。

主な相談できること

- 高齢者の一人暮らしで何かあったとき心配
- 障害があり福祉サービスを知りたい
- 介護・子育てで悩んでいる
- 子どもが学校に行きたがらない
- 生活費に困っている
- 近所の高齢者の姿を見かけないので心配

相談できないこと

- 騒音・近隣トラブルの仲裁
- ゴミ出し・家事の手伝い
- 契約の保証人になる
- 金銭的な支援
- 専門的な内容の相談
- 申請・手続きの代行

まずはお問い合わせください

保健福祉部管理課地域福祉係
5307-0306

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

生活・環境

光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、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するほか、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。

目がチカチカしたり喉が痛くなったときは、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。

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・東京都光化学スモッグ情報[HP]からも入手できます。

☎環境課公害対策係



健康・福祉

安心おたっしや訪問の実施

高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域でより安心して生活できるように実施しています。高齢者の自宅を訪問し、日常的に相談できる関係をつくるとともに、支援が必要な方には適切なサービスなどを案内します。なお、対象者にはお知らせを送ります。

☎高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

募集します

農業ボランティア

☎農作業（土づくり・農作物の栽培・収穫・出荷準備・除草ほか）▶活動場所=区内農地ほか▶研修=6～12月に立川市・区内農地で実施（計14回）☎区内在住で18歳以上の方 ☎10名程度（抽選）☎研修に係る交通費 ☎申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、5月13日まで ☎産業振興センター都市農業係☎5347-9136

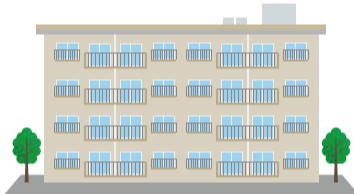


ささえあいサービス協力会員

☎日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除・食事作りほか▶謝礼=1時間1000円 ☎18歳以上の方 ☎電話で、5月18日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131 ☎説明会=5月19日(火)午後1時30分～3時30分（ウェルファーム杉並〈天沼3-19-16〉）

都営住宅入居者

☎募集戸数=一般募集住宅=3050戸▶定期使用住宅（若年夫婦・子育て世帯向け）=450戸▶居室内で病死などがあつた住宅=233戸▶申込書・募集案内の配布期間=5月7日～15日（各配布場所の休業日を除く）▶配布場所=区役所1階ロビー、住宅課（区役所西棟5階）、子ども家庭部管理課（東棟3階）、福祉事務所、区民事務所（月～金曜日夜間、土・日曜日は区役所休日・夜間受付で配布）。JKK東京[HP]からも入手可 ☎申込書を専用封筒で郵送。都営住宅入居者募集サイト[HP]からも可/期限=5月21日 ☎同社☎5467-9269、☎0570-010-810（受付期間外は☎3498-8894。土・日曜日、祝日を除く）、区住宅課住宅運営係



杉並区環境清掃審議会委員

☎環境の保全、廃棄物の適正な処理・再利用の促進に関する調査・審議▶任期=7月1日～10年6月30日▶募集人数=3名以内（選考）☎7月1日時点、区内在住の18歳以上で、2・3カ月に1回の会議に出席できる方 ☎小論文「気候変動に対応した持続可能な環境を次世代に引き継いでいくために私たちができること」または「循環型社会の実現のために私たちができること」（いずれも様式自由。1200字程度）に住所・氏名（フリガナ）・年齢・職業・電話番号を書いて、5月20日までに環境課庶務係（区役所西棟7階☎3312-2316☎kankyo-k@city.suginami.lg.jp）へ郵送・ファクス・Eメール・持参 ☎同係

その他

経済センサス 活動調査にご協力ください

6月1日を基準日として、事業所・企業を対象に全国一斉に実施します。本調査は、事業所・企業の経済活動の状態を明らかにし、各種統計調査の母集団情報を得ることを目的としています。調査結果は、地方公共団体における行政施策の立案・民間企業における経営計画の策定など、社会経済の発展を支える基礎資料として広く活用されます。

5月中旬から都知事が任命する調査員が事業所・企業を訪問し、調査票を配布します。ご協力をお願いします。

☎区民生活部管理課統計係☎5307-0621

5月は赤十字運動月間

区内では地域の協賛委員が中心となって赤十字の活動資金・寄付金の募集を行っています。

7年度は、区民の皆さんから875万円のご支援を頂きました。皆さんからの活動資金・寄付金は、救護・救援活動、医療施設の救護体制・感染症対策の支援、ボランティア・青少年赤十字の活動など、さまざまな人道的活動に活用していきます。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。

☎保健福祉部管理課地域福祉推進担当

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★	☎月・金曜日▶受け付け=午後1時～3時45分（祝日を除く）☎区役所1階ロビー	☎杉並区小規模建設事業団体連絡会事務局（東京土建杉並支部まちづくりセンター内）☎3317-0450、区住宅課☎5307-0661
行政相談★	☎5月8日(金)午後1時～4時 ☎区政相談課（区役所東棟1階）☎国の仕事など（年金・福祉・道路など）の苦情・相談	☎区政相談課☎5307-0728
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎5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☎6825-2774、区政相談課☎5307-0728
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎5月13日(水)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などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎5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・区分所有者ほか ☎3組（申込順）	☎申込書（区[HP]同案内から入手可）を、杉並マンション管理士会事務局☎3393-3652へファクス。同会[HP]からも可 ☎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	☎5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、専門相談予約専用☎5307-0617（午前8時30分～午後5時）。直接、区政相談課（区役所東棟1階）も可/期間=5月11日～15日 ☎同課☎5307-0728
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎5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などを持参	☎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の総合無料相談	☎5月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎①住宅課（区役所西棟5階）②オンラインで実施 ☎区内の空き家などの所有者ほか（親族・代理人を含む）☎各1組（申込順）	☎電話で、住宅課空家対策係。申込書（区[HP]同案内から入手可）を、同係☎5307-0689へ郵送・ファクス。申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）からも可/期限=①5月19日②11日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎5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第10ブロック☎6407-9152（午前9時～午後5時〈正午～午後1時、土・日曜日、祝日を除く〉）
火に強い家づくり！建て替え無料相談会	☎5月29日(金)午前10時～正午 ☎区役所1階ロビー ☎1級建築士・ファイナンシャルプランナーへの相談 ☎各4組（申込順）☎1組20分	☎電話で、市街地整備課不燃化推進係。申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）からも可/期限=5月27日 ☎同係☎5307-0316

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎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 [長寿]長寿応援対象事業

7年度杉並区生活応援臨時 給付金の申請期限が 迫っています



国の重点支援地方交付金を活用した物価高騰に伴う低所得者世帯支援として、7年度住民税が非課税または住民税均等割のみ課税世帯に対し2万円の給付金を支給しています。対象世帯で案内が届かない場合はお問い合わせください。申請方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



申請期限 5月29日（消印有効）

対象世帯

- 1月15日現在、杉並区に住民登録があり次のいずれかに該当する世帯
- ・世帯全員の7年度住民税が非課税である
- ・世帯全員の7年度住民税が均等割のみ課税である
- ・7年度住民税均等割のみ課税である者と住民税非課税である者で構成される

☎杉並区生活応援臨時給付金コールセンター ☎0120-862-066（午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉）

柿木図書館及び 周辺施設の更新などに 関するオープンハウスを 開催します

柿木図書館及び周辺施設（四宮保育園・ゆうゆう四宮館、四宮区民集会所）の更新などについて、区民の皆さんとのワークショップを通じて作成した複数の更新方法案について、パネル展示を行います。これまでの取り組みなどの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



☎5月15日(金)午後2時～5時・16日(土)午前10時～午後1時 場 柿木図書館（上井草1-6-13）、みんなの街の駅（下井草5-19-12） ☎企画課施設マネジメント係 ☎5307-0822



ようへき 擁壁の安全対策工事などを助成します

擁壁の安全性の向上を図り、災害に強いまちづくりを推進するため、改善の必要がある擁壁の工事にかかる費用の一部を助成します。申請方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



対象者 擁壁の所有者ほか

対象となる擁壁

高さが2mを超える、または道路などに面する高さ0.8m以上の擁壁で改善の必要があるもの



☎建築課建築企画係 ☎5307-0363

軽自動車税の納税通知書を発送します

軽自動車税は、4月1日現在で区内に定置場がある軽自動車・原動機付自動車などを所有する方に課税されます。対象者には5月8日(金)に納税通知書を発送します。

なお、4月2日以降に廃車した場合も、8年度の軽自動車税の納付が必要です。

納期限
6月1日

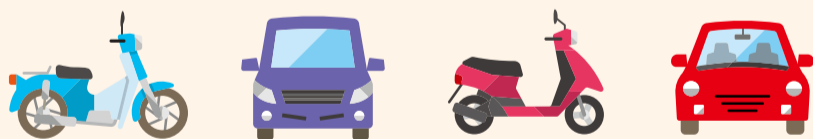
障害者の方の軽自動車税の減免

申請方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



対象者

- 次の①～③のいずれかの条件に該当する方
- ①障害者手帳などをお持ちの方、またはその方と生計を一にする方が軽自動車などを所有し、そのどちらかが運転する
- ②障害者手帳などをお持ちの方のみで構成された世帯の方が軽自動車などを所有し、その世帯の方を常時介護するために運転する
- ③障害者用の構造の軽自動車などを運転する



☎課税課税務管理係

杉並区プレミアム付商品券の取扱店舗を募集します

8月1日から実施する「杉並区プレミアム付紙商品券事業」の取扱店舗を募集します。詳細は、同商品券特設サイトHP（右2次元コード）をご覧ください。



資格 区内で小売業・飲食業・サービス業などを営む店舗・事業所

募集期間 8年9月30日まで（「取扱店舗一覧」冊子への掲載を希望する場合は6月15日まで）

申請方法 電話で、同商品券コールセンター。同特設サイトHPからも可



☎同商品券コールセンター ☎0570-200-256（土・日曜日、祝日を除く）

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



エアコン購入費の助成

経済的な理由からエアコンの購入が困難な世帯を対象に、熱中症による健康被害を予防するため、エアコンの購入・設置費用の一部を助成します。申請書類などの詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



対象世帯

7もしくは8年度住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税世帯、または7年度児童扶養手当受給世帯で、下記のいずれかに該当する世帯

- ・エアコンを保有していない
- ・故障により冷房機能が使えるエアコンを保有していない
- ・保有するエアコンの全てが製造から15年以上経過している

対象機器

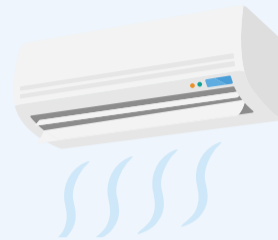
5月1日～9年1月31日に購入し、自ら居住する区内の住宅に設置したエアコン

助成上限額

購入場所=区内販売店=10万円▶区外販売店=8万円（1世帯〈住居〉につき1台まで。予算額に達した時点で終了）

申請期間

6月1日～9月30日



区[HP] 杉並福祉事務所生活自立支援担当 ☎3393-0737 他申し込み方法の詳細は、6月以降に区[HP]に公開

杉並区特定不妊治療費（先進医療）の助成

東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業の承認決定を受けている夫婦（事実婚を含む）に対して、保険適用の特定不妊治療と共に実施された先進医療に係る医療費の一部を、都に上乗せして助成しています。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



助成額 先進医療に係る医療費の自己負担額から東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業の助成額を差し引いた実費額▶都の承認決定日が3月31日以前=2分の1/上限3万5000円▶都の承認決定日が4月1日以降=実費額または上限5万円のいずれか少ない方

助成回数 都に準じる

対象者 夫婦（事実婚を含む）またはその一方が次の要件に該当する方

- ・東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業の承認決定を1年以内に受けている
- ・区の助成申請時点で区に住民登録がある
- ・他の区市町村から同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない



詳細は、区[HP]参照/期限=都の決定通知書の発行日から1年以内 区[HP] 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ▶都の助成=都福祉局子供・子育て支援部家庭支援課母子医療助成担当 ☎5320-4362

65歳以上の方向け

スマートフォンの購入費用の助成

高齢者の行政デジタルサービスの利用促進を図るため、初めてスマートフォンを購入する方などを対象に、購入費用を助成しています。申請は、区指定店舗（右表）で対象機器を購入時に行うことができます（予約制）。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



対象者

区内在住の65歳以上（9年3月31日時点）で、次の要件を全て満たす方

- ・初めてスマートフォンを購入（※）
 - ・区指定店舗のスマホ教室を受講
 - ・都公式アプリ・LINEアカウントの登録
 - ・区公式「健幸アプリすぎなみチャレンジ」の登録（ほか）
- ※古いスマートフォン（NFC認証がない、OSがiOS16・Android11未満）からの買い替えも対象。なお、使用者本人が契約者であること。

助成金額 本体購入費などの総額/上限3万円（1人1台のみ。予算額に達した時点で終了）

申請期限 9年3月10日

申請方法 区指定店舗で、対象機器を購入時に申請（本人確認書類〈運転免許証など〉、本人名義の通帳など持参）



区指定店舗（予約制。電話で、各店舗）

店舗名・所在地・電話番号
ソフトバンク荻窪（上荻1-17-1シンフォニーシティ荻窪 ☎5347-4431）
ソフトバンク高円寺（高円寺南4-7-10高円寺ビル ☎5929-1891）
ソフトバンク西荻窪（西荻北3-2-7グロリアス西荻窪 ☎5303-1915）
ソフトバンク浜田山（浜田山3-31-8安藤ビル ☎5316-1788）
ソフトバンク方南町駅前（方南2-21-3アコード方南ビル ☎6867-8700）
ソフトバンク阿佐ヶ谷（阿佐谷南1-47-12 ☎5929-8617）
ソフトバンクリトナード八幡山（上高井戸1-1-11 ☎6847-9400）
ドコモショップ阿佐ヶ谷店（阿佐谷南1-35-11アークコミュニー阿佐谷 ☎0120-530-407）
ドコモショップ荻窪タウンセブン店（上荻1-9-1荻窪タウンセブン ☎0120-806-870）
ドコモショップ久我山店（久我山4-2-26MileHigh ☎0120-071-321）
ドコモショップ西荻窪店（西荻南3-24-1 ☎0120-885-306）
ドコモショップ浜田山店（浜田山3-30-10 ☎0120-876-171）
ドコモショップ高円寺店（高円寺南4-25-4RESTA Koenji ☎0120-536-413）
auStyle西荻窪（西荻北3-18-1ガゼルビル ☎0800-700-0638）
auStyle荻窪駅前（天沼3-3-4 ☎0800-700-0552）
auショップ阿佐ヶ谷（阿佐谷南1-36-10 ☎0800-700-0513）
auショップ高円寺（高円寺北3-23-10若松店舗 ☎0800-700-0572）
auStyle浜田山（浜田山3-30-5 ☎0800-700-0649）
auStyle方南町（和泉4-51-14エクセレント和泉 ☎0800-700-0664）
楽天モバイル高円寺店（高円寺北2-7-6 ☎5364-9630）

区[HP] 高齢者施策課管理係



今から備えよう! ストップ熱中症

早めの熱中症対策を徹底しましょう

気温・湿度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、体調の変化に気を付けるとともに、周りの人にも気を配ることが大切です。



熱中症の症状

体内に熱がこもることで、以下の症状を引き起こします。

- 軽症** 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗ほか
- 中等症** 頭痛、吐き気、虚脱感、集中力・判断力の低下
- 重症** 意識不明、けいれん、高体温、呼びかけへの反応が悪い

予防のポイント

水分の補給

屋外だけでなく室内でも喉が渇く前に小まめに水分補給をしましょう。

暑さを避ける

室内では、エアコン・遮光カーテン・すだれなどを利用して対策をしましょう。屋外では、日傘・帽子を着用し、日陰などで小まめに休憩しましょう。また、環境省熱中症予防情報サイトの暑さ指数(右2次元コード)を参考に、熱中症警戒アラートなどの発表時にはなるべく外出を控えましょう。



暑熱順化

暑くなり始める時期から、日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくことを数日~2週間程度続け、体を暑さに慣らして暑さに備えましょう。

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し、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。

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

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・塩分を補給しましょう(嘔吐の症状がある・意識がない場合を除く)。
- 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

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、暑さ・水分不足により感覚機能や体温調整機能が低下するため熱中症になりやすく、また、脱水症状が進んでも気づかないことがあり、症状が重症化しやすい傾向があります。

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。

熱中症警戒アラートなどの運用開始



8年度の熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートの運用は、10月21日(水)まで実施します。アラート発表時には、最大限の予防が必要です。詳細は、区HP(右上2次元コード)をご覧ください。

発表基準

熱中症警戒アラート

気温が著しく高くなることにより健康被害が生じる恐れがあるときに発表

熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、健康に係る重大な被害が生じる恐れがあるときに発表

図環境課庶務係

肺年齢を測ってみませんか

COPD(慢性閉塞性肺疾患) 予防教室

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。

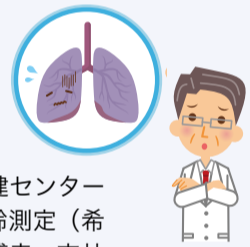


図6月18日(休)午後1時30分~4時30分 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内 講義・呼吸リハビリ体操・肺年齢測定(希望者のみ。先着20名) 師 曙クリニック院長・田中博幸、杏林大学リハビリテーション学科教授・木村雅彦 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 30名(申込順) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、5月29日まで 同センター ☎3391-0015



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気管支・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。

「ニコチン依存症」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、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、「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。症状は、長引く咳・たん・息切れで重症化すると酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。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。

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。



専門家の力を借りて禁煙してみよう

次の全てに該当する方は、保険適用の禁煙治療を受けることができます。禁煙の方法や区内の禁煙外来を行っている医療機関は、区HP(右2次元コード)をご確認ください。

- ・現在喫煙中で、直ちに禁煙しようと考えている。
- ・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。
- ・医療機関での禁煙治療の同意書に署名した。
- ・35歳以上の方で、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、飲食店の屋内は原則禁煙です。屋内の一部に要件・技術的基準を満たした「喫煙専用室」の設置・「喫煙可能室」の届け出をしている施設は喫煙可能です。また、店頭などの分かりやすいところに標識の提示義務があります。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



禁煙週間の展示会

図5月25日(月)~27日(水)午前8時30分~午後5時(27日は4時まで) 場 区役所1階ロビー

図杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

※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。

5月は春のこどもまんなか月間

こども家庭庁では、子ども・子育て世帯を社会全体で応援するため、5・11月をこどもまんなか月間としてさまざまな取り組みを実施しています。区でも、同月間に合わせてイベントを開催します。同月間の詳細は、こども家庭庁^{HP}（右2次元コード）をご覧ください。



パネル展示の実施

子どもの権利相談・救済窓口や子どもワークショップなど、「杉並区子どもの権利に関する条例」に基づく取り組みについて、パネル展示を行います。

📅5月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時（15日は4時まで） 場 区役所2階 区民ギャラリー

(仮称)ミライバ（子どものミライ×話し合いのバ）の参加者募集

区の子どもの権利保障に関する取り組みについて、考え・思いなどを話し合います。今回は、対面で行うワークショップ形式のほか、郵送など非対面で行うアンケート形式で実施します。実施場所などの詳細は、区^{HP}（右2次元コード）をご覧ください。



テーマ 杉並区は、子どもの権利をちゃんと守れている？

📅①6月27日(土)、7月25日(土)、8月11日(祝)・18日(火)・25日(火)午後2時～5時（計5回）②6月21日(日)午前9時30分～午後0時30分ほか2回(計3回) ④①ワークショップ形式②アンケート形式 ⑤①30名程度②120名程度（いずれも抽選） ⑥電話で、子ども家庭部管理課子ども政策係。申し込みフォーム（区^{HP}参照）からも可/期限=5月29日 ⑦手話通訳・介助が必要な方は要相談。参加記念品・参加証明書あり

📍子ども家庭部管理課子ども政策係

みどりのイベント



日時 5月30日(土)午前10時～午後3時30分

場所 柏の宮公園（浜田山2-5-1）ほか



身近にあるみどりに親しみ、みどりと遊び、みどりについて考えるイベントです。詳細は、区^{HP}（右2次元コード）をご覧ください。

申し込みが必要なイベント

●ツリーライミング®

📅午前10時・11時・午後1時・2時（各1時間程度。雨天中止） ④ツリーライミング®ジャパン ⑤小学生 ⑥各6名（抽選） ⑦各1000円（保険料を含む） ⑧申し込みフォーム（区^{HP}参照）から、5月15日まで

●剪定講座

📅午前10時30分～正午 場 塚山公園管理事務所（下高井戸5-23-12） ④すぎなみ造園有志の会 ⑤15名程度（申込順） ⑥電話で、5月13日までに南公園緑地事務所



自由に参加できる主なイベント

●点茶会 抹茶と和菓子を楽しむ

📅午前10時30分・11時・11時30分・午後1時・1時30分・2時・2時30分（各30分程度） ④各12名（先着順） ⑤各300円

●みどりの相談コーナー

庭木などのみどり全般の相談窓口

●草花・苗木の販売

花苗・苗木・再生土・プラ鉢の販売

●杉並の生きものは大丈夫？

区内の生き物を中心とした生態系・特定外来生物に関する解説資料の展示

●腐葉土づくりでみどりのリサイクル推進

落ち葉を1年間で腐葉土にする方法の紹介、「落ち葉感謝祭」の様子のパネル展示

●柏の宮植木応援団と一緒に竹細工で楽しもう

足踏み・花器・マグカップ・貯金箱・鉛筆立て・ぽっくりなどの製作

●草や木を使った工作体験と水辺、田んぼなどの生き物紹介

シュロの葉の工作。小枝・木の実などの工作材料の配布。水辺の生き物、田んぼなどのパネル展示

●柏の宮公園くらぶ展示

柏の宮公園のボランティア団体の活動の展示

●すぎなみ環境ネットワーク みどり事業委員会の活動紹介

青梅市での森林保全活動、東京都海の森での育林体験活動、三井の森公園などでの活動紹介

●木の輪切りに絵を描こう！

木の輪切りに好きな絵を描いてストラップの製作

●折り染め団扇作り

折り染めで模様紙作り・紙貼り

●三泉淵緑地野草園の魅力紹介

三泉淵緑地で見られる山野草の写真展示、公園育て組の活動紹介

📍南公園緑地事務所 ☎3304-0521 ④車での来場不可。一部の企画は材料などがなくなり次第終了

安心・安全・役に立つ！

杉並区の情報をお知らせしています



LINE

友だち追加してね

★アカウント名=杉並区

★ID=@suginamicity

防災情報・区からのお知らせを配信しています。



📍広報課戦略的広報推進担当 ☎5307-0614

YouTube

見てね

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビトMOVIE」や、区長記者会見動画・各課作成の動画などを配信しています。



📍広報課報道係 ☎5307-0614

X

フォローしてね

★アカウント名=杉並区広報課

イベント情報・区からのお知らせなどをお届けします。



📍広報課報道係 ☎5307-0614



催し

区民参加型展示「荻窪時間散歩(タイムトラベル)北口駅前と戦後」

5月16日(土)～6月28日(日)午前9時～午後5時 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同分館 ☎5347-9801

食と住まいのふれあい広場

5月21日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 食中毒の予防方法・手洗いの効果・住宅の換気・栄養バランスなどのパネル展示、スタンプラリー 同杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991

すぎなみ大人塾まつり

5月30日(土)午前10時～午後3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 地域活動の紹介・出店・展示・モルック体験会ほか 一部有料 同社会教育センター ☎3317-6621

こども人形劇「きんぎょがにげた」

6月6日(土)午前11時・午後1時30分・3時(各40分) 場中央図書館(荻窪3-40-23) 3歳～小学生とその保護者 各30名(抽選。1組4名まで(保護者は2名まで)) 同申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、5月18日まで 同図書館事業係 ☎3391-5754

大田黒公園サロンコンサート

6月7日(日)午後1時～2時・3時～4時 場同公園(荻窪3-33-12) 出演=NHK交響楽団・宮坂拓志(チェロ)、富山律子(ピアノ) ▶曲目=「チェロソ

ナタ」ほか 小学生以上の方 各40名(申込順) 費各3000円 同電話・Eメール(記入例。2名まで連記可)で、6月6日までに同公園 ☎3398-5814 x santeien@toraya-group.co.jp 郷土博物館

◆準常設展 杉並文学館 特集展示「開高健 杉並での足跡」展示解説

5月23日(土)、6月20日(土)、7月18日(土)、8月29日(土)午後2時～2時30分 同学芸員による展示解説 同中学生以上の方

◆子ども博物館教室「七夕馬を作ろう」

6月28日(日)午前10時～正午 同本橋成一 区内在住・在学の小学生とその保護者(小学1～3年生は保護者同伴) 10組20名(抽選) 同往復はがき(記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・学校名・学年も書いて、同博物館。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=5月28日

いずれも 同郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費100円(中学生以下無料)

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「草木染め体験」

5月30日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 区内在住で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 各10名(抽選) 費各500円

◆農業公園「春の収穫体験」

6月13日(土)・20日(土)午前10時～正午(雨天中止) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 各24組(抽選)

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、各記事の甲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、子どもの氏名・年齢・性別も記入。

- 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

費各1組500円

…… いずれも ……

場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 同申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、5月10日まで 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座①

すぎなみデジタルライフアップセミナー

同場下表のとおり/いずれも午前10時～11時 同行政のデジタルサービス(東京アプリほか) 各15名(申込順) 同電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用 ☎0120-219-040(月～金曜日午前9時～午後5時)。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可

場所	日程
高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	5月19日(火)
高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	5月20日(水)
西荻地域区民センター(桃井4-3-2)	5月21日(木)
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	5月22日(金)
阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)	5月23日(土)
永福和泉地域区民センター(杉並区和泉3-8-18)	5月24日(日)
消費者センター(天沼3-19-16)ウェルファーム杉並内)	5月25日(月)

家族介護教室 これからの住まいを考える老人ホームの探し方

5月26日(火)午後2時～3時30分 同認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 同ソナエル相談員・三鬼葉留香 区内在住・在勤・在学の方 20名(申込順) 同電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

消費者講座「今から知りたい!介護にかかる費用と賢い備え方」

5月26日(火)午後2時～4時 同ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同ファイナンシャル・プランナー 河村修一 区内在住・在勤・在学の方 32名(申込順) 同電話で、消費者センター ☎3398-3141 他(長寿)

親子孫三世代料理教室「父の日メニュー」

6月7日(日)午前10時～午後0時30分 同高齢者活動支援センター 同メニュー=カルボナーラ・和風ハンバーグ・大根サラダほか 同管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫三世代(1組5名まで) 20名(抽選) 費1人900円 同往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月6日～17日に同センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 同結果は5月17日以降に通知

就労支援センターすぎJOB

◆時間と人生を取り戻す2時間 わたしらしく働く未来を実現させよう

5月16日(土)午後1時～3時 同求職中の方 18名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル応用②パワーポイント基礎

5月18日(月)②25日(月)午前10時～午後3時 同59歳以下で求職中の方 各14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

5月20日(水)午前10時～11時30分 同おおむね60歳以上で求職中の方 18名(申込順)

◆エゴグラムに学ぶ 新しい職場で人間関係に困らない3つの方法

5月26日(火)午後1時～4時 同59歳以下で求職中の方 18名(申込順)

◆「職業訓練」活用のススメ ハローワークが解説する応募方法と就職への道

5月27日(水)午前10時～11時30分 同59歳以下で求職中の方 18名(申込順)

◆不安や疑問を整理 50代からのシゴト探し カウンセラーと解決策を探る

5月28日(木)午後1時～3時30分 同おおむね50歳以上で求職中の方 6名(申込順)

…… いずれも …… 同ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

コミュニティふらっとの講座・催し

コミュニティふらっとでは、さまざまな講座や多世代交流イベントを開催しています。



施設	内容	日時など
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	にぎわいの新緑まつり	5月10日(日)午前10時～午後2時 同緑日・屋台コーナー・阿波おどりほか 費一部有料
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	つばめまつり	5月17日(日)午前10時～午後3時 同緑日・屋台・ワークショップほか 費一部有料 同一部事前申込制 他(長寿)
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	コミュニティふらっと方南春祭り	5月17日(日)午前10時～午後3時 同コンサート・空手演武・フリーマーケットほか 費一部有料
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	大エジプト博物館とツタンカーメン	5月24日(日)午前10時～正午 同60名(申込順) 費1000円 他(長寿)
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	ふらっとすぎはちDAY～新体験島	5月31日(日)午前10時～午後3時 同ふれあい移動動物園・ドラム缶ビザづくりほか 費一部有料 同一部事前申込制
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	成田ライブ～ジャズコーラスに酔いしれる初夏の夕暮れ	5月31日(日)午後5時30分～6時30分 同Swing Q 同40名(申込順) 費500円。障害のある方250円(18歳以下無料)
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	いきいき楽書講座	第1・3金曜日、午前10時～11時30分(1月は第3・5金曜日) 同各10名(申込順) 費各2000円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	親子リトミック～まゆ先生カラフル音楽室	第2・4水曜日、午前11時～11時45分 同就学前の子どもとその保護者 同各19名(申込順) 費各2000円ほか

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
 ※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



講演・講座②

高齢者在宅支援課

◆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

5月12日(火)▶受付時間=午後1時40分～2時30分 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内容 身体能力測定(身長・筋肉量(体組成)・握力、パタカ測定ほか)、専門職による個別相談 対象 区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 定 60名(先着順) 他 上履き、お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆杉並・げんき応援プログラム

1 6月1日～29日の月曜日、午後2時30分 2 6月2日～30日の火曜日、午後2時30分 3 6月3日～7月1日の水曜日、午前9時45分(各1時間30分。各計5回) 場 ①杉並保健所(荻窪5-20-1) ②高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ③特別養護老人ホームおぎくぼ紫苑(荻窪3-7-30) 対象 区内在住で65歳以上の方 定 各15名(抽選) 申 電話で、ルネサンス ☎050-1724-2997。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=5月8日

..... いずれも 高 高齢者在宅支援課フレイル予防推進係 ☎5307-0311 他(長寿)

環境活動推進センター

◆コアジサイ薫る勝沼城跡(青梅)で自然観察会と吹上しょうぶ公園散策

6月4日(木)午前10時～午後3時(雨天延期) 場 集合・解散=JR青梅線東青梅駅 内容 すぎなみ環境ネットワークみどり事業委員・山室京子ほか 対象 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 20名(抽選) 費 500円(保険料を含む) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、5月12日まで



◆再生おはじきで作る葉っぱの壁掛けプチボトル講座

6月6日(土)午前10時～正午 場 同センター 対象 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 10名(抽選) 費 2000円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、5月21日まで

他(長寿)

..... いずれも

高 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352(水曜日を除く)

杉並障害者福祉会館

◆アロマ教室「ひのきチップのアロマディフューザーとフック作り」

6月7日(日)午前10時30分～正午 師 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 定 16名(抽選) 費 600円 申 往復はがき(9面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月20日までに同会館

◆障害者のための「リトミック教室」

6月28日、7月26日、8月23日、9月27日/いずれも日曜日、午前10時～11時30分(計4回) 師 音楽療法士・栗田萌 定 15名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月26日までに同会館

..... いずれも

対 区内在住・在勤・在学で障害のある方 場 同杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) ☎3332-6121

産業振興センター就労・経営支援係

◆女性のための創業セミナー

6月6日～27日の土曜日、午前9時30分～午後0時30分(計4回) 場 同センター 対象 区内で創業を目指す女性 定 20名(申込順) 申 同電話で、同係。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=5月22日

◆メンタルヘルス講座「働く人のこころの健康のために」

6月10日(水)午後6時30分～8時30分 場 同センター 師 シニア産業カウンセラー・松崎優佳 対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、同係。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=6月8日

◆Yogaroma流心と身体を整えるマインドリセット

6月20日(土)午前10時～正午 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 Bon22代表取締役・栗原冬子 対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方 定 80名(申込順) 申 電話で、同係。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=6月18日

..... いずれも

高 産業振興センター就労・経営支援

係(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9077)

スポーツ

競技大会

◆春季ソフトテニスクラブ対抗大会

6月7日(日)午前9時～午後7時(予備日=6月14日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内容 一般男子・女子、シニア(男性60歳以上・女性50歳以上。男性70歳以上・女性60歳以上(いずれも男女混合)) / 1チーム3ペアによる団体戦(予選リーグ戦・決勝トーナメント戦(いずれもダブルス)) 対象 区ソフトテニス連盟登録クラブ員(当日新規加盟可) 定 1クラブ4チームまで 費 1チーム6000円 申 往復はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)に、参加チーム数・クラブ名も書いて、5月28日までに同連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403) ☎3332-8038 busujima0303@gmail.com 同毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

◆杉並区選手権(卓球)

6月14日(日)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対象 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 200名(申込順) 費 1500円。高校生以下500円ほかを、ゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布。同連盟HP)からも入手可)を、5月22日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 同連盟事務局 ☎090-6330-2684(月～金曜日午前10時～午後3時)



◆杉並区バウンドテニスシニア交流大会

6月14日(日)午前9時～午後5時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対象 区内在住・在勤で60歳以上の方 定 60名(申込順) 費 1000円 申 申込書(区体育館で配布)を、5月15日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3) ☎3394-2663)へ郵送・ファクス 同森重 ☎080-1091-0997

◆杉並区スポーツ祭

◆軟式野球(学童の部)

5月31日～11月29日の日曜日・祝日 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 対象 区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 費 1チーム高学年5000円。低学年3000円 申 申込書(Eメールで区軟式野球連盟学童少年部連絡会・太田へ請求)を、5月7日正午までに太田 ☎6750-8640 0151493101@jcom.home.ne.jpへファクス・Eメール 同太田 ☎6750-8640

◆リズムダンス交流会DAN DAN DANCEになったらいいね

6月6日(土)午前10時～午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 元東海大学体育学部教授・中村なおみ 対象 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 費 200円(保険料を含む)

申 はがき・ファクス(9面記入例)で、5月24日までに笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33) ☎3313-5296) 同都女子体育連盟杉並・飯島 ☎6319-1339

◆ソフトバレーボール

6月14日(日)午前9時～午後7時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内容 メンズ・混合フリー・レディース・シニア&ビギナー 対象 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費 1チーム3000円 申 申込書(区体育館で配布)を、5月19日までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 同飯島 ☎090-4733-2886

◆インディアカ交流大会

7月12日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対象 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 80名(申込順) 費 500円 申 Eメール(9面記入例)に性別も書いて、6月7日までに区インディアカ協会・川崎 ☎090-1668-0713(午前10時～午後6時)

◆スポーツ教室

◆弓道・アーチェリー認定講習会

1 5月10日(日)=アーチェリー 2 23日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対象 16歳以上の弓道・アーチェリー経験者 定 ①36名 ②20名(いずれも申込順) 申 同電話で、各実施日前日までに同センター ☎3390-5707



◆ユニバーサルタイム

1 5月16日(土) 3 30日(土) 5 6月20日(土) 午前10時～正午 2 5月20日(水) 午後3時～5時 4 6月3日(水) 午後3時30分～5時30分 場 ①④荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②⑤TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ③TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内容 ボール種目・ウォーキング・ストレッチ・体の相談ほか 対象 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 高 同スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他 ①④⑤上履き ③厚手の靴下持参。①④JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅 ②⑤西武新宿線上井草駅・西武バス上井草スポーツセンター ③京王井の頭線永福町駅などからの誘導サポートあり(事前申込制。電話・Eメール(9面記入例)で、各実施日前日までに同係 ☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)

◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」

5月24日(日)午前11時～午後1時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 日本ウォーキングフットボール連盟 対象 区内在住の方、区内在住・在勤・在学中で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 定 30名(先着順) 高 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161(実施日前日・当日は同体育館 ☎3312-0313) 他 上履き持参

5月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

今から始める! 熱中症を防ぐ体づくり

近年、5月であっても夏日・真夏日になることがあります。本格的に暑くなる前から、体を少しずつ暑さに慣らし汗をかくことで、体温調節がしやすくなり、熱中症予防につながります。今回は、猛暑を迎える前に備えておきたい熱中症対策を紹介します。

● 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(正午・午後8時から毎日放送)

高 広報課報道係 ☎5307-0614



広告

FP事務所 株式会社タマーズ

相続専門FP歴32年、資産運用・老後準備 相続は、対策から発生後のフォローまで

無料相談、各種セミナー情報はこちら 090-3214-1592 西荻北1-5-4



※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。

【丈夫な足腰をつくろう教室】

6月3日～24日の水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費8000円 申 電話で、5月20日までに同施設 ☎3335-6644(午前11時～午後5時)

【親子チャレンジ体操教室】

6月13日～7月25日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(7月4日を除く。各計6回) 場 高円寺みんなの体育館 区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定各12組24名(抽選) 費各1組4500円 申 往復はがき(9面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、同体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)。同体育館(HP)からも可/期限=5月15日 申 同体育館 ☎3312-0313

【ポッチャ体験会】

6月20日(土)午前9時10分～10時40分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 定24名(申込順) 費200円。小中学生・障害者手帳をお持ちの方100円 申 電話で、同体育館 ☎3220-3381

【障害者のためのわいわいスポーツ教室「わいわい遊ぼう」】

7月4日(土)午前10時～11時30分 場

TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定30名(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉、区体育施設、区障害者施設、区(HP)同案内ほかで入手可)を、同係へ郵送・持参。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=5月29日 申 同係 ☎5307-0765

【スポーツハイツ】

◆チャレンジフィットネスday

6月9日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分②午後1時15分～2時15分 内①マスターズ成人水泳(初・中・上級)②アクアエクササイズ 対高校生以上の方

◆メディカルノルディックウォーク講座

6月9日(火)午前10時15分～11時30分(雨天中止) 対18歳以上で介助の必要がない方

…… いずれも ……

場 同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ☎3316-9981 定各5名(申込順) 費各1650円 申 電話で、6月7日までに同施設 申(長寿)

水防訓練の実施



大雨の季節に備え、区、杉並・荻窪消防署、杉並・荻窪消防団、町会、ボランティアの方などが合同で、積土の工法などの水防訓練を実施します。また、水害に関する体験ブースも設置します。詳細は、区(HP)(右下2次元コード)をご覧ください。



時 5月23日(土)午前9時30分～正午 場 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 区土木計画課土木調整グループ ☎5307-0739、杉並消防署警防課消防係 ☎3393-0119

静岡県南伊豆町物産展の開催



区の交流自治体である南伊豆町の特産品・干物などを販売します。

日時 5月14日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

場 南伊豆町商工観光課 ☎0558-62-6300 伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時から。先着順)

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

足の8020ウォーキング参加者募集 5月10日(日)～31日(日)/申 詳細は、同催し(HP)参照/期限=5月9日/申 同団体 ☎4520-1141

ポールde歩こう会 ①5月13日(水)②15日(金)③28日(木)午前10時～正午(雨天中止) ①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園/各20名(先着順)/申 ①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936/申(長寿) 手袋・リュックサック、お持ちの方はポール持参

杉並の残したい風景展 5月18日(月)～22日(金)午前10時～午後5時(18日は正午から。22日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/申 NPO法人東京を描く市民の会・高岡 ☎090-4702-6608

花と緑の井草祭り 5月23日(土)午前10時～午後2時/井草森公園/花・野菜の即売会、花のプレゼント抽選会ほか/申 東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211

一日体験集會 親子でボーイスカウトを体験しよう 5月24日(日)午後1時～4時/桃井幼稚園(清水2丁目)/区内在住・在学の小学1～4年生(保護者同伴)/20組40名(申込順)/申 電話で、ボーイスカウト杉並第3団・植松 ☎5934-8130(午後7時以降)。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=5月15日

ヨーデル北川桜とエーデルワイスムジカnten お寺でヨーデル 5月30日(土)午前10時30分～11時30分/宝珠山観泉寺(今川2丁目)/100名(申込順)/2000円ほか/申 電話・Eメール(9面記入例)に参加人数も書いて、5月27日までに桜企画 ☎3315-1581/申 sakurakikaku1@gmail.com/区民招待=詳細は、区(HP)同案内参照

西高フォーラム「AIと我々はどう向き合っていくか」 6月6日(土)午後1時～4時30分/西高等学校(宮前4丁目)/電気通信大学副学長・坂本真樹ほか/300名(先着順)/申 西高会 ☎3332-1688(月～金曜日午前9時～午後4時)/車での来場不可

講演・講座

アイスランドと文学 5月10日(日)午後1時～2時30分/杉森中学校/駐日アイスランド特命全権大使 フレイン・パウルソンほか/100名(申込順)/申 電話・Eメール(9面記入例)で、高円寺本の街商店会・狩野 ☎070-6430-2603/申 cocktailbooks@live.jp

ニケキュレーターズセレクション 半澤友美 5月15日(金)～6月19日(金)午前10時～午後5時(日曜日を除く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/申 同施設 ☎5340-4688

医療講演会「パーキンソン病の基礎と臨床」 5月16日(土)午後1時30分～3時/杉並保健所/佐藤神経内科診療所院長・佐藤健一/区内在住・在勤・在学の方/60名(先着順)/申 杉並パーキンソン病友の会 ☎3394-1848

ふれあい健康体操 5月19日(火)午後2時～3時/デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5丁目)/松島育興/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/申 電話で、同施設 ☎3335-8161

チャレンジ点訳講座初級編 5月21日～7月23日の木曜日、午後1時～3時(計10回)/西荻地域区民センター/点字技能師・飯田三つ男ほか/高校生以上の方/10名(申込順)/2000円/申 電話・Eメール(9面記入例)で、5月15日までに視覚障害者支援総合センター就労継続支援B型チャレンジ ☎5310-5052/申 challenge@siencenter.or.jp

認知症サポーター養成講座 ①5月24日(日)午後1時30分～3時30分②6月2日(火)午前10時～11時30分/①ゆうゆう大宮前館②セシオン杉並/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①10名②20名(いずれも申込順)/申 電話で、①ゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640②ケ

ア24梅里 ☎5929-1924/認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

初心者向けスマートフォンセミナー 5月26日(火)午後1時30分～3時・3時30分～5時/産業商工会館/NPO法人竹箒の会/区内在住の方ほか/各12名(申込順)/各1000円/申 電話で、5月25日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/申(長寿)

初級簿記講座 6月3日～7月22日の水曜日、午前9時30分～11時50分(計8回)/産業商工会館/税理士/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/1万8000円/申 電話で、5月29日までに杉並法人会 ☎3312-0912

スマホ教室「Android端末向け、カメラ及びGoogleフォト入門」 6月5日～26日の金曜日、午前10時～正午(計4回)/杉並区シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/8名(申込順)/5000円/申 電話・ファクス(9面記入例)で、5月20日までに同センター本部 ☎3317-9091/申 3317-9093(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

家庭教育講座「子どもが学校へ行きたくないと言ったら」 6月7日(日)午後1時15分～3時50分/区役所第4会議室/子ども相談室「モモの部屋」心理カウンセラー・内田良子/中学1～3年生の子どもとその保護者ほか/20名(申込順)/500円/申 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、6月3日まで/申 ミモザの花～子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099

東京女子大学公開講座「変わる世界と日本社会」 6月10日(水)・17日(水)・24日(水)、7月8日(水)午後1時15分～2時45分(計4回)/同大学(善福寺2丁目)/同大学経済経営学科教授・長谷川克之ほか/150名(抽選)/申 同大学(HP)から、6月2日まで/申 同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(月～金曜日午前9時～11時25分・午後0時25分～5時)

開～荻窪から武蔵野へ 5月30日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/武蔵野ふるさと歴史館公文書専門員・高野弘之/80名(先着順)/700円

◆史跡見学会 荻窪の三庭園巡り 6月6日(土)午前9時～正午(雨天中止)/集合・解散=JR荻窪駅東口/60名(先着順)/1000円

…… いずれも ……

申 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 5月14日(木)・28日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/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/各10名程度(申込順)/申 電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

税金なんでも相談会 5月16日(土)午前9時30分～午後1時、19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)/申 電話で、同支部 ☎3391-1028(月～金曜日午前9時～午後5時(正午～午後1時、祝日を除く))/1人40分程度

税金なんでも相談会 5月23日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/申 電話で、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時、祝日を除く))/1人45分程度

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 5月25日(月)・26日(火)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 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

視覚障害者向け遠隔サービス「アイコサポート」モニター募集 6月1日(月)～9月30日(火)午前9時～午後9時/区内在住・在勤・在学で視覚障害のある18歳以上の方/15名(抽選)/申 電話で、プライムアシスタンスアイコサポート事務局 ☎050-3821-0836。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=5月24日

※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。



キャッシュレス決済ポイント還元キャンペーンの実施

地域経済の活性化・区民生活の支援を図るため、期間中に対象店舗でキャッシュレス決済を利用するとポイントが最大20%還元されるキャンペーンを実施します。支払い方法などの詳細は、特設サイト^{HP}(右2次元コード)をご覧ください。



対象キャッシュレス決済

auPAY
d払い
PayPay
楽天ペイ

実施期間

6月1日^月
▼
7月10日^金

※予算額に達した時点で終了。

対象店舗

対象キャッシュレス決済を導入している区内店舗
(一部大型店などを除く)

※対象店舗は、6月1日から対象キャッシュレス決済アプリ・店舗に掲出するポスター・特設サイト^{HP}で確認できます。

付与率

最大
20%

付与上限

1回あたり
1000円相当
各キャッシュレス決済あたり
4000円相当

- 付与予定日は、キャッシュレス決済により異なります。
- 新たにキャッシュレス決済の導入を検討している事業者は、各サポート窓口(特設サイト^{HP}参照)へお問い合わせください。審査に時間がかかる場合があります。

CHECK!

キャッシュレス決済個別相談会の開設

アプリの登録・チャージ・支払い方法などを相談できます。

時①5月13日(休)②18日(月)③22日(金)④27日(休)⑤6月2日(火)⑥8日(月)午前10時～午後4時 場①⑥区役所1階ロビー②永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)③井草地域区民センター(下井草5-7-22)④⑤産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 他スマートフォン持参

☎専用コールセンター☎0120-982-038(午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉)



、オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに、

日本フィルハーモニー交響楽団イベントのご案内

区と日本フィルハーモニー交響楽団は、音楽を通じた区民の豊かな交流の促進と地域文化の創造を目的に友好提携を結んでいます。

🎵 日本フィル公開リハーサル

日時 6月4日(木)午後1時～2時



指揮者と日本フィル楽団員の音楽づくりを間近で体験できます。

対 小学生以上の方 定 560名(申込順)
申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、5月20日まで。車いす席を希望の方は電話で、文化・交流課文化振興担当☎5307-0734 問 同担当



🎵 杉並定期演奏会「祈りの旋律、大地の鼓動」

日時 9月20日(日)午後3時～5時

内 出演=オッコ・カム(指揮)、河村尚子(ピアノ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶ 曲目=ラフマニノフ「ピアノ協奏曲第2番」ほか 対 小学生以上の方 費 S席5300円。A席4200円。B席3100円 申 電話で、5月20日午前11時から杉並公会堂ほか(その他申し込み方法は、区^{HP}〈右2次元コード〉参照) 問 同施設☎5347-4450 他 託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ☎0120-788-222)

子ども夢シートプログラム

上記コンサートに、3組6名を招待します。詳細は、区^{HP}をご覧ください。

対 区内在住の小学4年生～中学生とその保護者 問 文化・交流課文化振興担当☎5307-0734



いずれも 場 杉並公会堂(上荻1-23-15)

世帯と人口 (住民基本台帳) 4月1日現在。()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	319,819(1,916増)	合計 341,044 (2,038増)
	外国人のみの世帯	18,319(122増)	
	日本人と外国人の世帯	2,906(0)	

人口		男	女	小計	合計 584,351 (1,938増)
	日本人	268,373(819増)	290,606(955増)	558,979(1,774増)	
	外国人	12,810(49増)	12,562(115増)	25,372(164増)	