

# 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

5/1  
令和2年(2020年)  
No.2277

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

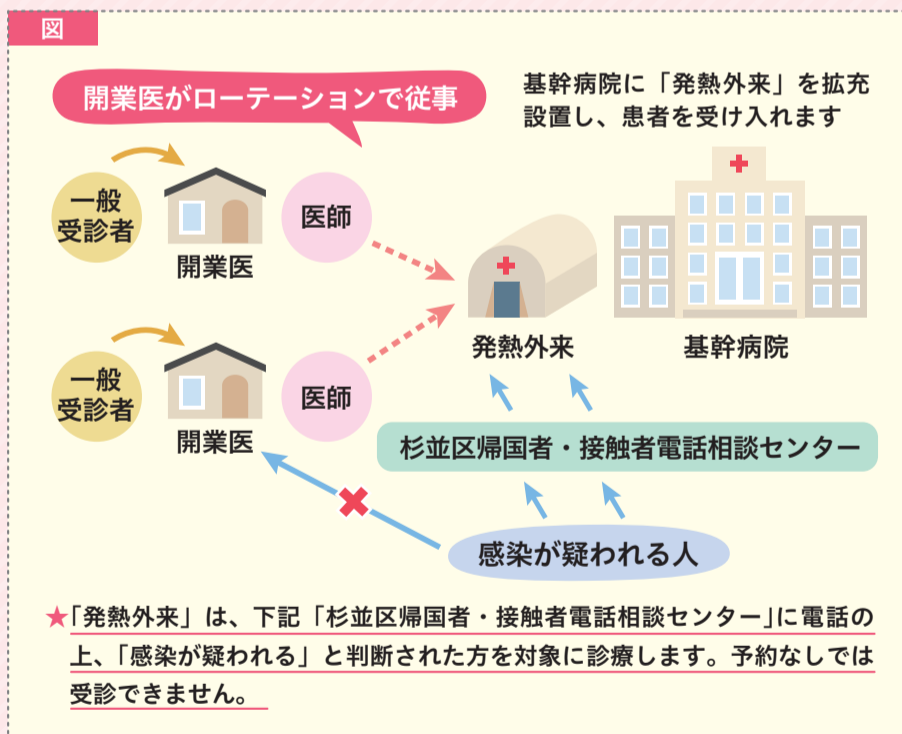
## 新型コロナウイルス感染症への緊急対策として 補正予算を編成しました

区内でも新型コロナウイルスの感染者が急速に増加しています。感染拡大のスピードに迅速に対応するため、補正予算を編成しました。2面に続く

図 予算編成の内容については、財政課

### 新型コロナウイルスに立ち向かう 病院を支援します

区内基幹病院が新型コロナウイルス感染症の患者を受け入れるための病床増設や、「発熱外来」の拡充設置などを行うための経費を、病院経営への影響を踏まえて包括的に補助します。



### ①入院・外来体制強化補助事業

22億2900万円

区内にある4つの基幹病院は、新型コロナウイルス感染症患者の受け入れによって他の診療・入院の受け入れ縮小を余儀なくされることなどによる収入の大幅な減少に加え、病床増設や「発熱外来」の拡充設置などによる支出の増加の影響により減収が見込まれます。「コロナに立ち向かえば立ち向かうほど経営難になる」という状況を解消するため、減収となる収入額と、過去3年の平時における収入の平均額との差額相当分(4~6月)を助成します。

### ②医師確保支援事業 5060万2000円

「発熱外来」の医師を確保するため、「発熱外来」で従事する医師が勤務する診療所1所に対し、年末年始の休日夜間診療と同額となる1日当たり16万130円(4~6月)を支払います。

※「発熱外来」

区内基幹病院に新たに拡充設置する、新型コロナウイルスの感染が疑われる患者専用の外来診療スペースです。基幹病院がこれまでの診療で蓄積してきたノウハウを生かしながら、医師会の開業医がローテーションで診療を行います。

新型コロナウイルスの感染が疑われる患者を診療するためには、他の患者との動線・空間の分離や患者ごとの防護服の着脱が必要となり、小規模・少人数で運営している多くの開業医において、現状ではそうした対応を取ることが困難です。診療する機能を「発熱外来」に「集約」することで、基幹病院の診療体制を強化できることに加え、開業医が院内感染のリスクを低減しながら一般の診療に専念する環境を整備することができます。

図 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

### 症状のある方はご相談ください

次の症状がある方は、右記の窓口にご相談ください。

●風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

※解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。

●強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合。

杉並区帰国者・接触者電話相談センター

☎3391-1299 (平日午前9時~午後5時)

新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター)

☎5320-4592 (平日午後5時~翌日午前9時。土・日曜日、祝日は終日)

特別定額給付金については、8面をご覧ください。

# 「人との接触8割削減」をお願いします。

事態の早期収束のためには、不要不急の外出、夜間の外出、歓楽街への外出などを控え、「人との接触を8割削減」していくことが必要であると言われていました。

感染症の拡大防止に向けて、外出する際にもソーシャルディスタンス（人との距離）を取ることが大切になってきます。

## ●ソーシャルディスタンスとは

飛沫（くしゃみ、せき、唾など）による感染を防ぐために、外出する際などに人との距離をとることで、飛沫が確実に相手に届かない距離として、2mの距離が必要であるとの専門家の見解が示されています。



## ●ソーシャルディスタンス（人との距離）を取って行動していますか？



屋外だからといって、至近距離で会話、運動をしていませんか？



スーパー等に大人数で行ったり、会計時に至近距離で並んでいませんか？



友人・同僚と対面で食事をしたり、気軽に握手などをしていませんか？



ステイ ホーム  
**STAY HOME**

大型連休のさなかですが、遠方への移動、外出は控えましょう。

1面から続く

## その他の補正予算の策定内容

### ■マスク等の購入……………1億5678万5000円

今後の感染症の拡大および長期化も想定し、合計300万枚のマスクおよび手指消毒剤等を新たに備蓄します。

区職員・区立施設等用=危機管理対策課  
区内医療機関・福祉施設用=保健福祉部管理課

### ■帰国者・接触者電話相談センターの拡充 および自宅待機者への支援

……………2842万6000円

#### ●帰国者・接触者電話相談センター拡充

……………2738万7000円

感染症の拡大に伴い、相談件数が増加している状況に対応するため、電話回線を3回線から10回線に拡大し、人員も現在の3名から16名に増員します。

#### ●自宅待機者の健康観察用バイタルナビ購入に係る経費

……………103万9000円

軽症で自宅待機している区民の方に貸し出すことを目的に、血中の酸素濃度を測定する医療機器「バイタルナビ パルスオキシメーター」100個を購入します。

区 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

### ■商工相談体制の拡充……………664万3000円

#### ●中小企業診断士の増員……………588万2000円

融資相談に対応する中小企業診断士について、現在の6名から9名に増員し、1日当たり約90件の相談に対応できる体制を整備します。

#### ●職員の増員等……………76万1000円

特別融資に係る電話応対や提出書類の確認等を行う職員を5名程度増員するとともに、電話機の増設等を行います。

区 産業振興センター就労・経営支援係

### ■発注済み給食食材費の補てん……………358万8000円

区立学校の臨時休業に伴う給食休止により、給食食材納入事業者に対して、発注済み食材に係る費用の補てん経費を計上します。

区 学務課保健給食係

### ■区職員への特殊勤務手当の支給……………360万円

感染者の受け入れ先等において、区民等の生命および健康を保護するために緊急に行われた措置に係る一定の業務に従事したときに、特例の防疫等業務手当（日額4000円以下）を支給します。

区 人事課給与福利係

## 2年度 区民健康診査・がん検診等の延期について



——問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

2年度区民健康診査・がん検診などを6月1日から実施予定としていましたが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い延期することとしました。

実施時期については、新型コロナウイルスの感染状況により判断し、詳細が決まり次第、「広報すぎなみ」などで改めてお知らせします。

〈対象健（検）診〉

区民健康診査	がん検診	歯科健診
<ul style="list-style-type: none"> <li>成人等健診</li> <li>国保特定健診</li> <li>後期高齢者健診</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胃がん（胃内視鏡検査、胃部エックス線検査）</li> <li>肺がん ・ 子宮頸がん</li> <li>乳がん ・ 大腸がん</li> <li>前立腺がん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>成人歯科健診</li> <li>後期高齢者歯科健診</li> </ul>

※眼科検診は受診開始日が10月1日のため、現時点では実施する予定です。





# おうち時間

## 親子で楽しめる遊びの紹介

親子で過ごす時間が増える中、お子さんの成長を発見してみませんか。  
おうちで楽しめる遊びを紹介します。大人も意外とはまりますよ！

—問い合わせは、児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760へ。

### ボードゲーム

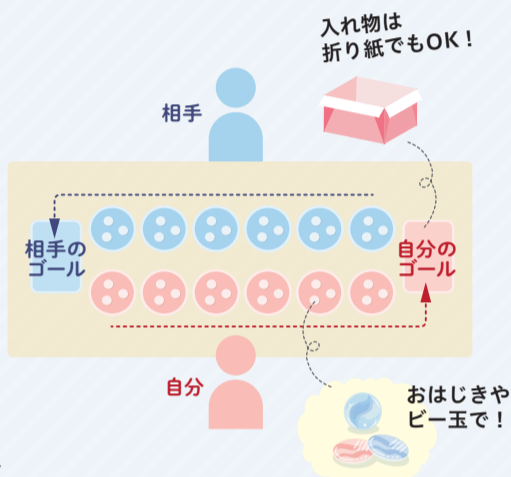
## 「マンカラ」

廃材を使ってマンカラを作り、親子で対戦しよう！

プリンやヨーグルトなどのおやつ空き容器や、折り紙で作った箱などを全部で14個、おはじき、ビー玉、石などが36個あれば簡単に遊べます。小学校低学年から高学年のお子さんまで楽しめる、児童館でも大人気のゲームです。戦略を知っている子は大人よりも強いのかも！

#### 手順 (遊び方の一例です)

- ① お互いの陣地にある6つの入れ物に、石（おはじきやビー玉など）を3個ずつ入れる。
- ② 先攻後攻を決める。
- ③ 先攻から、自分の陣地の6つの入れ物のうち、どれかひとつの入れ物から石をすべて取り出す。
- ④ 空になった入れ物から反時計回りに、他の入れ物の中へ石を1つずつ入れていく。
- ⑤ 最後の石が自分のゴールに入った場合は、③④をもう一度行うことができます。最後の石が自分のゴール以外の場所に入った場合は相手の番になります。
- ⑥ 先に自分の陣地の石が全部なくなった方が勝ちです。



マンカラで勝負しよう！



### 応用編しりとり

#### ● 限定しりとり

食べ物、有名人の名前、キャラクターの名前など、テーマを絞ってしりとり。

#### ● 絵しりとり

言葉は使わずに、お絵描きでしりとり。「子どもがこんな物を知っていたんだ！」という気付き、「絵が上手になった」「大人の方が絵心がなかったなあ」など、いろいろな発見があると思います。

### 静かに体力測定!?

#### ● 片足立ち選手権

片足でバランスを取って、どのくらい立っていられるかな？ 子どもの方が、案外バランス感覚があるかもしれません。

#### ● シャカシャカ競争

水を入れたペットボトルに万歩計を付けて、全力で上下に振ります。1分間で何回シャカシャカできるか競争！ 水の量やペットボトルの大きさを変えても面白いです。



### 子育ての不安や悩み、気軽に相談してください

## 子どもと家庭に関する区の窓口

18歳までのお子さんの子育てに関する相談をお受けします。お子さんのこと、家族のことなどお気軽にご相談ください。また、児童虐待に関する相談もお受けします。



#### 子育て全般に関する窓口

- ゆうライン（専用相談窓口） ☎5929-1901（月～土曜日午前9時～午後7時〈祝日を除く〉）

#### 児童虐待に関する窓口

- 杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902（月～土曜日午前8時30分～午後7時〈祝日を除く〉）
- 高円寺子ども家庭支援センター ☎3315-2800（月～土曜日午前8時30分～午後5時〈祝日を除く〉）

☎子ども家庭部管理課事業係 ☎5929-1902

### 東京都の児童虐待を防止するためのLINE相談

## 「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」

一人で抱え込まず、気軽にご相談ください

をご利用ください



東京都では、児童相談体制強化に向けた取り組みの一つとして、児童虐待を防止するためのLINEを活用した子どもや保護者からの相談窓口を設置しています。

4月からは、平日の相談対応時間が午後11時まで延長され、より利用しやすくなりました。親子の関わりで困っていることや子育ての悩みも、LINEでなら話せるかもしれません。

**対象者** 都内在住の児童（18歳未満）とその保護者

#### 相談対応時間

平日=午前9時～午後11時（受け付けは午後10時30分まで）  
土・日曜日、祝日=午前9時～午後5時

#### 電話で相談したいときは

- 保護者の方 = 4152（よいこに）電話相談室 ☎3366-4152
  - 児童の方 = 話してみなよ 東京子供ネット ☎0120-874-374
- ※実施時間はLINE相談と同じ。

#### 児童虐待を防止するためのLINE相談についての問い合わせ

東京都福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎5320-4137

#### ● LINE相談の詳細について

東京都福祉保健局ホームページ（右2次元コードからアクセス可）



#### ● LINE公式アカウント名

子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

#### ● 利用方法

右2次元コードを読み取り、友だち登録をして利用



## 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

## 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本紙(4月22日現在)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と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。



## 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(基本的に協力会員の自宅で)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☎5347-1021



## 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・再利用の促進に関して必要な事項の調査・審議▶**任期=7月1日~4年6月30日** 7月1日現在、次の①~④の要件を全て満たす方①区内に住所を有する②満18歳以上③2・3カ月に1回開催する審議会等へ出席できる④国および地方公共団体の議員・公務員ではない 3名以内(選考) 小論文(「環境(地球温暖化・省エネ・環境配慮行動など)に関して日ごろ考えていること」または「ごみ減量のために必要なこと(行動・意識・生活)について」。いずれも1200字程度)に住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・職業・電話番号を書いた紙を添えて、5月21日(消印有効)までに環境課庶務係☎3312-2316✉kankyo-k@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール 同係 選考結果は全員に通知。応募書類は返却しません

## その他

## 「マンション管理状況届出」の義務化

4月1日に「東京におけるマンションの適正な管理の促進に関する条例」が施行され、マンションの管理状況を届け出ることが義務化されました。対象となるマンションを管理する方は、忘れずに届け出をお願いします。

昭和58年以前に建築された6戸以上のマンション 東京都マンションポータルサイトの管理状況届出制度 <http://www.mansion-tokyo.jp/shisaku/01tekiseikanri-jourei02.html>から届け出。または届け出書を区住宅課空家対策係へ郵送・持参▶**届け出締め切り日=いずれも9月30日(必着)** 届出書の記載方法=分譲マンション総合相談窓口☎6427-4900▶**その他制度に関する内容=東京都住宅政策本部住宅企画部マンション課☎5320-5004** 対象となるマンションへ東京都から届け出書や制度の案内を送付。届け出の内容等の詳細は、東京都マンションポータルサイト <http://www.mansion-tokyo.jp/index.html>参照

## 国勢調査2020

10月1日に実施します!シリーズ②  
調査方法は?

国勢調査の調査対象は、日本国内に住んでいる全ての人と世帯です。9月中旬以降に「インターネット回答用ID」と「調査票(紙)」を各戸に配布します。

回答は、インターネット、調査票(紙)のいずれでも可能です。インターネット回答は、パソコンやタブレット、さらにスマートフォンでも回答できます。なお、調査票(紙)で回答する方は、郵送で提出してください。

詳細は、総務省ホームページ(国勢調査2020キャンペーンサイト)をご覧ください。

区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621



## クールビズを実施します

## 職員の軽装での勤務にご理解ください

区役所の夏場における省エネ対策の一環として、5月1日~10月31日は、職員がノーネクタイなどの軽装で業務を行います。ご理解とご協力をお願いします。

環境課環境活動推進係、人事課人事係



## 製造業の事業所の方へ

## 2020年工業統計調査にご協力ください

——問い合わせは、区民生活部管理課統計係☎5307-0621へ。

製造業の実態を明らかにするため、国内全ての製造業の事業所(工場)を対象に実施します(6月1日調査期日)。

調査結果は、国や自治体が行う産業・中小企業施策、地域振興に役立てるほか、国民経済計算、産業関連表などの経済分析、学術研究等に活用されます。

杉並区の調査結果は、区ホームページまたは東京都ホームページから確認できます。

## ◆主な調査事項

経営組織、製造品名、従業者数、資本金、製造品の出荷額・在庫額など

## ◆調査対象

- 食料品・繊維・家具・印刷・化学・金属・機械などの製造事業所(工場)
- 主として製品を製造・加工し、卸売りする事業所
- インターネット販売等、店舗を持たずに販売する事業所

## ◆調査期間

6月上旬まで

## ◆調査方法

東京都知事が任命した調査員が区内の事業所を訪問します。従業者が4名以上の事業所の場合は調査票の配布、3名以下の場合は聞き取り確認のみ行います(調査員による調査票の回収は行いません。郵送もしくはオンラインでの提出に変更となりました)。

※「統計法」により調査員には守秘義務と罰則が定められており、調査内容を統計作成の目的以外に使用することはありません。



## 特別養護老人ホーム

エクレシア南伊豆  
パネル展

施設や入居者が参加したイベントの様子のパネルを展示します。

5月11日(月)・12日(火)午前8時30分~午後5時 場  
区役所1階ロビー 高齢者施策課施設整備推進担当

税額決定の通知に一部遅れが生じる場合があります

2年度住民税  
(特別区民税・都民税)  
の通知等について

住民税の税額決定・納税通知書の送付については、以下の日程で行います。

——問い合わせは、課税課へ。

特別徴収(給与天引き)の方

=5月18日(月)

普通徴収(個人による支払い)の方

=6月9日(火)

今年の申告期限は延長されました(申告書は期限後も受け付けます)。これに伴い、申告時期等によっては、上記の通知日から遅れる場合があります。また、これにより、2年度の税証明の発行や税情報を基にする保険料決定等の時期が遅れる場合があります。ご了承ください。

なお、国民健康保険、後期高齢者医療保険については国保年金課各係、介護保険については介護保険課各係へお問い合わせください。



# 軽自動車税(種別割) 納税通知書を5月8日(金)に 発送します



～納期限は6月1日(月)

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在、区内に定置場がある軽自動車、原動機付自転車などの所有者に課税されます。4月2日以降に廃車した場合も、今年度分の税金は納めていただくことになります。

——問い合わせは、課税課税務管理係へ。

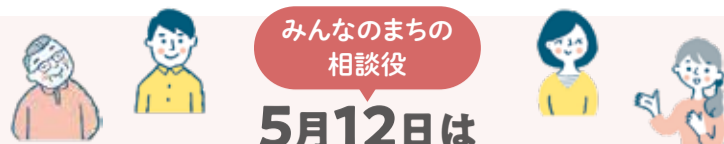
## ◆障害のある方の軽自動車税(種別割)の減免は、次の①～③のいずれかの条件に該当する場合に申請できます

- ①障害者手帳等をお持ちの方、またはその方と生計を同じくする方が車両を所有し、そのどちらかが運転する場合
  - ②障害者手帳等をお持ちの方のみで構成された世帯の方が車両を所有し、その世帯の方を常時介護するために運転する場合
  - ③車両が障害者用の構造である場合
- ※①②は1人の方に対して1台が減免の対象になります(個人名義の自家用車に限ります)。また、該当する障害区分・級別などの詳細は、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

## ◆申請に必要なもの等

以下の書類を持参の上、納期限までに課税課税務管理係(区役所東棟2階)へ申請してください。

- ①～③共通=納税通知書/納税義務者のマイナンバーカード(個人番号カード)、通知カード、個人番号が記載された住民票の写しのいずれか/納税義務者の本人確認書類/代理申請の場合は代理人の本人確認書類
- ①②のみ=障害者手帳等/主に運転する方の運転免許証
- ③のみ=車検証の写し等(車体の形状が分かるもの)



5月12日は

## 「民生委員・児童委員の日」です

民生委員・児童委員は、社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活躍しています。生活上で気掛かりなこと、子育て、介護などの悩み事がありましたら、お気軽にご相談ください。

——問い合わせは、保健福祉部管理課地域福祉係へ。

### 民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手です

現在、区には約400名の民生委員・児童委員がいます。「車椅子を借りたい」「一人暮らしの高齢者で不安」といった相談に乗り、内容に応じて関係機関への橋渡しをします。それぞれ担当区域を持っていますので、ご自身のお住まいの地域を担当する委員に相談したい時は、お問い合わせください。

### 民生委員・児童委員から

区では、約400名の民生委員・児童委員が日々活動し、区民の皆さんの生活上のお困りごとに関係機関につなげるように努めています。最近は地域のつながりが薄れ、地域の方々とのコミュニケーションの取り方も以前に増して難しい面があります。人の話に耳を傾け、相手の様子や話の内容からいろいろなことに気付き、優しく尋ねることで、自分の考え方や感じ方を表現するといった、民生委員・児童委員に必要なノウハウも多くの経験を重ねて得られるものと思います。

元年12月1日から多くの新任委員が委嘱を受け活動をスタートしましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により十分な活動ができず、現在に至っています。近い将来、必ず十分な活動ができる日々が戻ってくることを信じ、私たち民生委員・児童委員は関係機関への橋渡し役として、杉並区社会福祉協議会との連携のもと、地域力の向上を図ってまいります。皆さんからのご相談をお待ちしています。

(杉並区民生委員児童委員協議会会長・三田利春)

## 5月は杉並区の自殺予防月間です ～一人で悩まず、ご相談を

まずは、あなたの話を聴かせてください。大きく膨らんだつらい思いは、吐き出すことで少し小さくなる場合があります。具体的な悩み、困り事は下記の相談窓口にお電話ください。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

### 相談窓口

いずれも相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。

**区の施設** いずれも午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

#### ◇心の健康や悩み相談

- 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

#### ◇生活の相談

- 福祉事務所 荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221
- くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口) ☎3391-1751

#### 区の施設以外の電話相談窓口

- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン ☎0570-087478(午後2時～翌午前5時30分(年中無休))
- 東京いのちの電話 ☎3264-4343(午前8時～午後10時(年中無休))

### ストレスチェックシステム「こころの体温計」

## こころの元気、はかってみませんか?



「こころの体温計」とはスマートフォンやパソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができるシステムです。チェックの後、相談先を紹介しています。

ご自身の健康状態、住環境などのストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」「ストレスタイプテスト」「アルコールチェック」があります。

チェック開始前に性別、年代等を入力する必要がありますが、個人情報の入力には不要です。

右2次元コード、または <https://fishbowlindex.jp/suginami/demo/index.pl> からアクセスできます。



※「こころの体温計」は、自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。  
※結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。



広報番組「すぎなみスタイル」では、ストレスチェックシステム「こころの体温計」について紹介しています。ぜひご覧ください!

杉並区公式チャンネル

検索

家でも  
できる!

簡単に  
できる!

# 運動不足の解消に! すぎなみはつらつ体操!



外出を控えている皆さん、特に高齢の方の運動不足解消に、家でもできる体操をご紹介します。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015 へ。



## ひねり運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両手で椅子の右側を持ちます。体をひねりながら後ろを振り向きま。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 ②～④の動作を3回繰り返します。



### ポイント

- ・体をひねっても、両足は前に向けたままにします。
- ・両足を前に向けたまま、背すじを伸ばして行います。
- ・息を止めないようにします。

## そくくつ 側屈運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を大きめに広げて座ります。
- 2 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。突き上げたまま体を右に傾けます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 ②～④の動作を3回繰り返します。

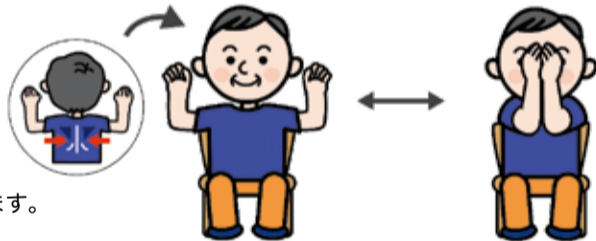


### ポイント

- ・体を傾けた時、足が浮かないようにします。
- ・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。

## 胸張り運動 **ストレッチ** **筋トレ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両腕を真横に上げ、そのまま肘を直角に曲げます。
- 3 5数えながら両手と両肘を身体の正面であわせます。
- 4 5数えながら、②の位置まで戻します。
- 5 ③④を5回繰り返します。
- 6 いったん両腕を下ろし、一息つきま。
- 7 ②～⑥の動作をもう5回繰り返します。



胸を張ったときは、左右の肩甲骨を近づけるようにします。

腕と背中の筋力強化です

### ポイント

- 運動中は「背中を丸めない」「肘が下がらない」ように注意します。

## おしり歩き運動 **筋トレ**

脇腹の筋力強化です



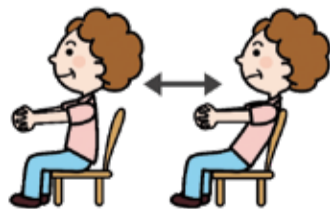
- 1 深めに腰掛け、両肘は直角に曲げます。
- 2 手を振りながら、座面をおしりで歩きます。4歩で座面の前方まで歩きます。
- 3 4歩で元の位置まで戻ります。
- 4 3往復行います。

### ポイント

- 動かす方のおしりを、しっかり持ち上げます。前方にずり落ちないように注意します。

## 腹筋運動 **筋トレ**

- 1 やや浅めに腰掛けま。
- 2 両手を組み、肩の高さに上げま。
- 3 5数えながら、背中を丸めながらおへそを見て、ゆっくり背もたれにもたれま。
- 4 5数えながら②の位置まで戻ま。
- 5 ②～④の動作を5回繰り返ま。



### ポイント

- ・腹筋に力を入れることを意識しながら行いま。
- ・足を浮かせないようにしま。
- ・息を止めないようにしま。

### ステップアップ編

上の体操が簡単にできる人は、中級・上級編にチャレンジしましよ。

**中級編**  
腕を胸の前で組んで行いま。



**上級編**  
腕を頭の後ろで組んで行いま。



### Let's チャレンジ

5月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## 「すぎなみはつらつ体操」 で家の中でも健康的に!

家の中で、無理なく楽しく運動不足を解消! 「すぎなみはつらつ体操」を実演・解説付きで2回に分けてご紹介しま。第1回は「ストレッチ編」です。

### ● 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)



杉並区広報番組  
**すぎなみスタイル**



簡単な筋トレを紹介した動画「筋トレ体操 初級編」をYouTube杉並区公式チャンネルで公開してま。







# おいしく食べて、食品ロスを減らそう。



—問い合わせは、ごみ減量対策課管理係へ。

## フードシェアリングサービス

# 「TABETE」で

# おいしくお得に

# 食品ロス削減!



区では、食品ロス削減に取り組むお店を「食べのこし0<sup>ゼロ</sup>応援店」として登録しています。

さらに「もったいない」をなくすため、フードシェアリングサービス「TABETE(タベテ)」を運営するコーッキングと4月22日に協定を締結しました。現在、スタートダッシュキャンペーンとして「100円レスキューパス」も配布しています!



### TABETEのアプリとクーポンのダウンロード

(右2次元コードからアクセス可)



6月30日までの間、何度でも使える「100円レスキューパス」をプレゼント!

おいしくお得に、食事をレスキューしてませんか



※余剰品とは性質が異なりますが、期間限定でテイクアウトメニューが幅広く出品されています。

#### 〈手順〉

1 今日の出品をチェック

2 アプリ上で簡単決済!

3 店で画面を見せて受け取るだけ!



©ヤギワタル

### 「TABETE」で「食べ手もハッピー、お店もハッピー」

「TABETE」には、お店で余ってしまいそうなメニューや、まだ安全においしく食べられるものの、捨てざるを得ない商品などが出品されています。アプリで気になるメニューを見つけたら、そのままスマートフォンで購入(クレジットカード決済)できます。おいしく・楽しく・お得に食事を購入し、食べることが食品ロス削減にもつながります。「TABETE」でおいしい出会いがありますように!

### 「TABETE」ご利用のメリット

- お得に買える
- 新しいお店に出会える
- 気軽に・楽しく社会貢献できる!

### YouTubeもチェック!

#### アプリを使って食品ロスを減らそう

フードシェアリングサービス「TABETE」の仕組みや使い方を、実際に活用しているお店やユーザーの声と一緒に紹介しています。



杉並区公式チャンネル

## 地元の飲食店の

# テイクアウト商品を食べて応援!

新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛要請を受けて、居酒屋などもイートイン(店内飲食)を縮小し、テイクアウト(持ち帰り飲食)を始めるお店が増えました。本格カレーやイタリアンなどジャンルもさまざま。いつも行くお店、また、行って見たかったお店にも選択肢が広がっています。自宅や職場の近くの飲食店のテイクアウト商品をおいしく食べて、地元の飲食店を応援しませんか? ※外出の際には、マイバッグを持って出掛けましょう。

地域活動の事例▶



# 特別定額給付金 (1人につき10万円支給)の 概要をお知らせします。

特別定額給付金事業の概要は次のとおりです。  
——問い合わせは、区民生活部特別定額給付金担当へ。

## 対象者

基準日(4月27日)現在、住民基本台帳に記録されている方

## 給付額

1人につき10万円(世帯主にまとめて支給)

## 申請方法

### ①郵送申請方式

区から各世帯主に対して、給付対象となる全世帯員を印字した申請書を5月下旬に送付する予定です。区は、返送された申請書等の内容を確認した後、速やかに指定口座に振り込みます。

### ②オンライン申請方式

(有効な電子証明書が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方のみ)

詳細は今後、国から示される予定であり、現時点で申請受付開始日は未定です。

※やむを得ない場合に限り、窓口における申請および給付ができます。

## コールセンター 制度の概要についてのお問い合わせ

総務省特別定額給付金コールセンター

☎5638-5855(午前9時～午後6時30分〈土・日曜日、祝日を除く〉)

※今後、区のコールセンターも開設予定です。

# 給付金詐欺にお気を付けてください!

それ…本当に給付金ですか? 詐欺かもしれません!

特別定額給付金事業の実施により、給付金の支給を装った詐欺が発生する恐れがあります。手口は巧妙になっており、消費者心理に付け込んだ手口も確認されています。少しでも怪しいと感じたら、すぐに警察署や区役所へご相談ください。  
——問い合わせは、危機管理対策課へ。

## 特別定額給付金のポイント

- 区や総務省などが、現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- 区や総務省などが、特別定額給付金の給付のために、手数料の振り込みを求めることは、絶対にありません。

No!



## 新型コロナウイルス感染拡大に便乗した詐欺も発生しています。ご注意ください。

### 事例1

### 下水道洗浄をうたう不審電話

水道会社の社員を名乗る男が「下水道にコロナウイルスが付いているので洗浄したほうがよい」「費用は約10万円」などと言い、金をだまし取ろうとする。

#### そんな時は

不審な電話があった場合は、その場で契約することはせず、電話を切ってください。

### 事例2

### 厚生労働省を装った詐欺

厚生労働省がLINEと協力し実施した「新型コロナ全国調査」を装い、クレジットカード番号などを聞き出そうとする。

#### そんな時は

厚生労働省が行った調査でクレジットカード番号を尋ねることはありません。他にも公的機関を装ったメール等が報告されていますので、不審に思われるメール等が届いたら公的機関の情報を確認するようにしてください。

### 事例3

### SMSを悪用したフィッシング詐欺

SMS(ショートメッセージサービス)を悪用し、「新型コロナウイルスによる肺炎が広がっている問題で、マスクを無料送付します。確認をお願いします。」などとメッセージを送り、フィッシングサイトに誘導する。

#### そんな時は

品薄となっているマスクの入手を餌に、SMSの受信者にリンクをクリックさせようとするもので、個人情報やパスワードなど重要な情報がだまし取られる恐れがあります。身に覚えがないSMSやメールが届いたら、リンクはクリックしないようにしてください。

## ! 被害に遭わないために

- 在宅中も留守番電話に設定し、相手や内容を確認した上で、必要な電話にのみ折り返すようにする。
- 自動通話録音機や迷惑防止機能付き電話など、対策ができる機器を設置する。
- 不審な電話などがあった場合は、一人で悩まず、友人・家族、警察や行政に相談する。

## ! 「おかしいな?」と思ったら…

- 区では特殊詐欺被害防止専用の「振り込め詐欺被害0ダイヤル」を開設しています。24時間365日電話相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

杉並区振り込め詐欺被害0ダイヤル

☎24h 5307-0800



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) 4月1日現在( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	312,603(2,339増)	外国人のみの世帯	12,220(381減)	日本人と外国人の世帯	2,657(4増)	合計	327,480(1,962増)

人口	男	女	小計	合計
日本人	267,384(1,010増)	290,659(1,187増)	558,043(2,197増)	576,093(1,813増)
外国人	8,976(173減)	9,074(211減)	18,050(384減)	