

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

{ 8/15 }  
令和2年(2020年)  
No.2284

できることから  
今、始めてみよう。

この春、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、都は外出自粛を要請。4月には緊急事態宣言が発出され、店舗や施設などが休業を余儀なくされました。今なお続くコロナ禍。そんな中、地域の商店を少しでも応援したいと、各地でさまざまなアイデアが生まれています。共通するのは「できることから始めよう」という思い。阿佐谷、荻窪、和泉で活動する4人に話を聞きました。



Contents — 主な記事 —

7 | 9月は自殺予防月間です 8 | すぎなみ地域大学 10~12月開講講座の新規受講生を募集します 12 | 9月5日(土) 中央図書館がリニューアルオープンします!

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🏠 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が中止になる場合があります。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



# 少しでも地元のお店を応援したい。その気持ちで動きました

すぎなみビト



interview

## コロナ禍の チャレンジャー [商店編]

— 自粛等が始まった後、地域はどのような様子でしたか？

**松崎**：荻窪は駅前から一気に人がいなくなりました。いつもの活気が急に消えましたね。

**森口**：阿佐谷も同様で、個人経営の小さな飲み屋が多い中で、早い時期から経営にも影響が出ていたようです。

**後藤**：沖縄タウン（和泉明店街）も今まで見たことのない光景でしたね。いつもにぎわっていた市場は軒並みシャッターが閉まって明かりが消えました。

**森口**：お店としては、「来てほしいけど、来てほしいと言えない」複雑な状況。お客さんに来てもらうために何もできないことが一番つらかったですね。

**松崎**：「このまま何もしないでいたら、お客さんたちに忘れられてしまうんじゃないか…」といった不安の声が聞こえてきました。

**後藤**：沖縄タウンの商店からも厳しい状況が伝わってきました。そこで、何かしたいと商店街の学生チームが動きました。

— どのようなアクションを起こしたのですか？

**後藤**：商店街の店に向けて、沖縄タウンを愛する人たちからエールを送ってもらえたら励みになるのではと考え、「エールプロジェクト」と題してクラウドファンディング（インターネットを活用した資金調達）を開始しました。目標額は150万円。6種類のオリジナルグッズを返礼品として制作しました。

**蔭山**：皆さんからエールを送ってもらうだけでなく、商店の皆さんにもメッセージを寄せてもらい、それを紹介する動画も作りました。店とお客さん双方がエールを送り合うことを大切にしたいと思ったのです。

**後藤**：おかげさまで多くの方に応援していただき、目標額を達成できました。この結果



▲商店の皆さんのメッセージ



▲返礼品のオリジナルグッズ

にお店の方たちがとても喜んでくれて、「支援金を使ってまた学生チームに商店街を盛り上げてほしい」という声もいただきました。今後、商店街の街灯維持管理費やイベント費用に充てていく予定です。

— お店を営んでいる森口さんは、いかがでしょうか？

**森口**：できる限り店への負担を抑えてできる支援は何だろう？と考えました。そこで思いついたのが「阿佐ヶ谷飲み屋さん応援券」です。いわゆる先払いチケットで、4000円で購入すると5000円分使える。「阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り」のネットワークを活かして各店舗に参加を呼びかけ、4月から販売を始めました。

**蔭山**：どのくらいの数の店舗が参加しているのですか？

**森口**：46店舗です。400枚ほど購入していただきました。いろいろなお店があるので応援して下さった方にはぜひ楽しんでいただきたいです。

— 松崎さんはどのような形で応援活動を始めたのでしょうか？

**松崎**：僕は「荻窪百貨店」というウェブサイトが緊急事態宣言の最中に立ち上げました。地域の飲食店のテイクアウト情報や、変則的になっている営業時間等の情報をひとつに集約したサイトです。先行して高円寺で同様のサイトを立ち上げた方に「荻窪でもどう？」と声を掛けてもらったのがきっかけです。



▲「荻窪百貨店」ウェブサイト

— サイトをオープンしてどのような手応えを感じましたか？

**松崎**：そもそも営業時間もテイクアウトも、通常ならお店に立ち寄って聞けば済むことです。だから変な言い方もかもしれませんが、本来はなくてよいものだと僕は思っていたんです。ところが作ってみたら、荻窪の新たな魅力を知るきっかけとしての効果もあるようです。例えば、北口エリアしか利用していなかった人が「南口にこんな店があるなら行ってみよう」とか。それなら事態が収束した後も街歩きサイトとして発展させたいと思いました。



松崎淳一（まつぎき・じゅんいち） 荻窪在住でデザイン事務所「ポタンデザイン」を経営。愛する荻窪の街の魅力を発信するために、年2回発行の荻窪のタウンマガジン『ogibon（オギボン）』の企画・編集に携わる。コロナ禍においてウェブサイト「荻窪百貨店」の制作・運営を開始した。



森口剛行（もりぐち・たかゆき） 阿佐谷で飲食店経営を始めたことをきっかけに平成21年より阿佐谷在住。飲食店が多く、店舗同士の結びつきも深い阿佐谷を中心に開催されている飲み歩きイベント「阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り」を企画。23年の第1回より実行委員長を務める。昼間は配管業、夜は立ち飲み屋「アサガヤアンナイジヨ」を営む。

**森口**：飲み屋さん応援券にも、各店の宣伝効果を期待しているところがあります。行ったことのない店にもぜひ行ってもらいたいの、応援券の利用は1店舗につき1000円までです。各店舗にとって、応援券が新しいお客さんに来てもらうきっかけになればいいと思います。

**後藤**：同感です。今回のクラウドファンディングでは、これまでまったく沖縄タウンを知らなかったという方からも支援をいただき、「今の状況が落ち着いたら行ってみたい」との声もたくさん届きました。



▲阿佐ヶ谷飲み屋さん応援券

— 大変な状況に立たされ、改めて見えてきたこともありますか？

**森口**：コロナ禍の中、今も手探りな状態は変わりません。でもこの経験は決してマイナスだけではないと思っています。今回の取り組みを通して、地域で頑張る人たちと新たに出会うこともできました。まずは「できることをやっつけよう」という気持ちです。

**蔭山**：僕も大きな気付きを得る経験になったと感じています。行動力次第で、ピンチをチャンスにも変えられるんだ、と実感しました。

**後藤**：学生のエネルギーは本当に熱いですよ。クラウドファンディングに

なじみがなく戸惑う店主さんたちも「若い子たちがそう言うならやってみよう」と心が動いたほどです。私自身はこれまでの活動を振り返り、目の前のことに全力で向き合う大切さに改めて気付かされました。

**松崎**：当たり前のように通っていた地元の店がこんなにも大事で、自分の支えになっていたんだと思える機会でもありましたね。

— 今後の活動の原動力にもつながっていきそうですね。

**森口**：きっとこれからが正念場ですよ。まずは「阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り」の新しい形として、お店もお客さんもお互い安全に楽しめる方法を考えていきます。

**松崎**：今回のサイトの立ち上げを通して、今まで紙の媒体だけで行っていた情報発信の方法をもっと発展させられるのではと感じました。私のまわりでは高齢の方もパソコンスキルをどんどん上げていまして（笑）。今まで届いていなかった所に、人に、どんどん荻窪の情報を届けていきたいです。

**後藤**：私は今後も地域の皆さんと一緒に、ワクワクすることをたくさん作っていきたいです。学生たちとお店の方たち、世代の異なる人と人をつなぐ存在になれたらいいと思います。

**蔭山**：地域に参加することで学ぶことって、たくさんあります。僕が今回経験したことを1人でも多くの後輩たちに知ってもらい、みんなの行動力につながっていけばうれしいです。



お客さんの喜ぶ顔が店に戻りつつありうれしいです

学生の自分でも何かを変えていけるんだと自信になりました

魅力いっぱいの沖縄タウンにぜひ多くの人にきてほしいです

ネガティブになりすぎずに前を向いて進みたいですね！

森口剛行

蔭山亮

後藤裕子

松崎淳一



# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度では、他の公的年金に加入しておらず、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、国民年金への加入が義務付けられています。

加入種別は次の3種類に分かれていて、届け出は加入時だけでなく、種別が変わった時にも必要です。

#### ◆国民年金の加入種別

**第1号被保険者**=自営業・学生・アルバイトなどで、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方  
**第2号被保険者**=厚生年金に加入している方  
**第3号被保険者**=第2号被保険者に扶養されている日本国内に住所を有する配偶者

第2号被保険者が退職すると第1号被保険者となるため、届け出が必要です。また、その方が扶養している配偶者(第3号被保険者)がいる場合、配偶者も第1号被保険者への切り替えが必要です。

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)または区民事務所で行ってください。詳細は、お問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 会計年度任用職員 衛生監視

☑食品・環境衛生監視指導業務など ▶ **勤務期間**=10月1日~3年3月31日(2回まで更新可) ▶ **勤務日時**=月16日勤務。原則、月~金曜日の午前8時30分~午後5時15分 ▶ **勤務場所**=杉並保健所 ▶ **資格**=食品衛生監視員・環境衛生監視員のいずれの資格も有する方 ▶ **募集人数**=若干名 ▶ **報酬**=月額21万5424円 ▶ **その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☑申込書(杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます)に資格証の写しを添えて、9月14日午後5時(必着)までに同課管理係(〒167-0051杉並区荻窪5-20-1)へ簡易書留で郵送・持参 ☑同課 ☎3391-1991 ☑書類選考合格者には面接を実施します。詳細は、募集案内を参照

### ① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

### 区以外の求人

#### 地域包括支援センターケア24荻窪 正職員

☑高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成など ▶ **勤務日時**=月~金曜日の午前9時~午後5時または午前11時~午後7時、土曜日の午前9時~午後1時(いずれも交代制(祝日を除く)) ▶ **勤務場所**=ケア24荻窪(荻窪5-20-1) ▶ **資格**=社会福祉士、主任介護支援専門員(取得見込み含む)のいずれかの資格を有する方 ▶ **募集人数**=1名 ▶ **報酬**=当運営法人規定による ☑履歴書に職務経歴書・資格証の写しを添えて、杉並区医師会(〒166-0004阿佐谷南3-48-8)へ郵送 ☑同会 ☎3392-4114 ☑書類選考後に面接を実施。勤務開始時期は応相談

### 募集します

#### 杉並区スポーツ推進委員 追加募集

スポーツ・運動を通じた「区民の健康づくり」や「絆のあるまちづくり」を目指して、地域でのスポーツイベントの企画・運営、スポーツ活動の普及・啓発を行います。

☑ **任期**=11月1日~4年3月31日 ▶ **身分**=区非常勤職員 ▶ **資格**=区内在住で満20歳以上の方(11月1日時点) ▶ **募集人数**=8名程度(選考) ▶ **報酬**=月額8000円 ☑ **申込書**(募集要項に添付。スポーツ振興課(区役所東棟6階)、区体育施設などで配布。区ホームページからも取り出せます)に作文を添えて、9月18日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 ☑同課 ☑活動内容や作文のテーマは、募集要項参照

#### 都営住宅入居者

☑ **募集戸数**=①ポイント方式による募集(家族向けのみ)=1290戸(車いす使用者世帯向け15戸を含む) ②単身者向け=250戸(車いす使用者向け5戸を含む) ③シルバーピア(高齢者集合住宅・単身者ま

### 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「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に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。



たは2人世帯向け) = 65戸④居室内で病死等があった住宅(単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア) = 70戸 ▶ **申込書・募集案内の配布期間**=8月17日~25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、子ども家庭部管理課(区役所東棟3階)、住宅課(西棟5階)、各福祉事務所、各区民事務所(休日と平日夜間は区役所の休日・夜間受付で配布)。配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社)ホームページからも取り出せます ☑ **申込書**を、8月28日(①は午後6時。いずれも必着)までに専用封筒で郵送 ☑ **JKK東京 ☎3498-8894**(申込書受付期間中は ☎0570-010-810(いずれも土・日曜日、祝日を除く))、区住宅課住宅運営係

#### 杉並区子ども読書月間の標語

3年度の子どもの読書月間ポスターに載せる標語を募集します。

☑ **字数**は自由。1人1点(未発表のものに限る) ☑ **対**区内在住・在勤・在学で小学生~18歳の方 ☑ **申込書**(各図書館で配布。図書館ホームページからも取り出せます)を、8月17日~9月16日(必着)に中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送 ☑ **中央図書館 ☎3391-5754** ☑ **入選作品**は図書館ホームページに掲載(原則、名前・学校名・学年も掲載)。応募作品は返却しません。入選作品の著作権は区に帰属します

#### 「地域・家庭文庫」新規登録

中央図書館では、地域の子どもたちに本の楽しさを伝えるため、「地域・家庭文庫」を支援しています。☑ **中央図書館からの図書の貸与ほか** ☑ **対**自宅などを利用して、地域の子どもたち等に無償で図書の閲覧およびこれに付随する文化活動を行い、これらの活動実績(登録者数、利用者数、蔵書数等)の報告ができる個人または団体 ☑ **☎電話**で、8月25日までに中央図書館事業係 ☎3391-5754

### 9月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	乳幼児歯科相談	栄養・食生活相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	17日(木)	2日(水) 9日(水) 16日(水)	-	1日(火)・23日(水) (1日は生後9カ月頃から)	午前 11日(金) 25日(金) 午後 10日(木) 24日(木)	11日(金)	17日(木) 午前9時30分 28日(月) 午後1時30分	9日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月)	2日(水) 9日(水) 23日(水)	15日(火) 午後1時30分 ~4時	1日(火)	午前 7日(月) 28日(月) 午後 4日(金)	3日(木)	1日(火) 午後1時30分	15日(火) 24日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	24日(木)	4日(金) 11日(金) 18日(金)	-	7日(月)	午前 1日(火) 15日(火) 午後 3日(木)	15日(火)	25日(金) 午前9時30分	4日(金) 10日(木) 午後2時 24日(木) 午前9時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	23日(水)	-	10日(木) 午後1時30分 ~3時	24日(木) (生後9カ月頃 から)	午前 23日(水) 午後 9日(水)	-	7日(月) 午前9時30分	30日(水) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	10日(木)	1日(火) 8日(火) 15日(火)	-	17日(木)	午前 10日(木) 午後 -	-	17日(木) 午後1時45分	1日(火) 午後1時30分

※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子ども家庭部管理課母子保健係(区役所東棟3階)へ。  
 ※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自でご注意ください。

凡例 時日時 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) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ)  
 問問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

**重度身体障害者入所施設「マイルドハート高円寺(なでしこ)」「永福南社会福祉ガーデン」の入所対象者**

入所者が退所した場合に、新たな対象者が利用できるよう、あらかじめ入所対象者を募集します。登録(3年9月末まで有効)し、入所者が退所した場合は、入所者推薦連絡会を開き、施設に推薦します。

**募集要項**(障害者施策課地域ネットワーク推進係(区役所東棟1階)、福祉事務所で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、申込書を9月14日午後5時(消印有効)までに障害者施策課地域ネットワーク推進係へ郵送・持参 **募集・申し込み**については障害者施策課地域ネットワーク推進係、入所希望者の推薦については障害者生活支援課就労支援担当

**相談**

**特別相談「多重債務110番」**

きちんとした手続きをとれば多重債務は解決できます。区は、多重債務問題の解決を手助けするため、東京都と共同で特別相談を実施します。

**相談日**=9月7日(月)・8日(火) **相談専用電話**=区消費者センター ☎3398-3121 (午前9時~午後4時)、東京都消費生活総合センター ☎3235-1155 (午前9時~午後5時) **来所**=区消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並) **区消費者センター** ☎3398-3141 **特別相談**以外にも、随時相談を受け付け



**ご寄附ありがとうございました**

4~6月(「広報すぎなみ」6月1日号掲載分を除く)のご寄附(敬省略・順不同)

**【社会福祉基金】** 加藤芳子=1万円▶鈴木和博▶長谷川明▶匿名および氏名のみ公表分計=30万円

**【みどりの基金】** みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志5・6月分=6万6921円▶高岡和敏=50万円▶さくら野町会▶鈴木和博/(仮称)荻外荘公園などの整備=中路正浩=1万円▶竹脇和男=1万円▶岡崎一夫▶雨宮正武▶岩崎康夫▶伊藤明彦▶奥田亜紀/匿名および氏名のみ公表分計=7万4000円

**【NPO支援基金】** 鈴木和博▶加藤芳子▶平田敦子▶匿名および氏名のみ公表分計=14万6000円

**【次世代育成基金】** 株式会社大場造園▶鈴木和博▶木下和子▶永塚光夫▶加藤芳子▶匿名および氏名のみ公表分計=38万8000円

**【日本フィル被災地支援活動】** 伊藤尚子▶熊澤秀哉▶匿名および氏名のみ公表分計=19万2000円

**【杉並区応援寄附金】** 松倉公子=10万円▶初鹿博雄・時子=10万円▶惠良雅博▶鈴木敬世▶中川学▶中森あづさ▶匿名および氏名のみ公表分計=97万3000円

**【新型コロナウイルス感染症対策寄附金】** 東京西南ロータリークラブ=300万円▶中田拓也=20万円▶秋山晋一郎=10万円▶桐島俊一=10万円▶渡辺光次=10万円▶友光英三=5万円▶山仲啓之=1万円▶白井裕馬=1万円▶畝本正一=1万円▶木村和博▶太田敬子▶堀内靖▶木村始▶中川浩司▶大井滋▶星弘之▶雨宮正武▶株式会社大場造園・大場二郎▶山下勝男▶原田雅弘▶伊藤尚子▶成田順子▶瀧柳康代▶芦川博▶蓮尾隆一▶渡辺早苗▶御供静子▶佐藤高久▶佐藤康子▶井水千枝▶桑原誠▶浅原次郎▶川藤俊夫▶坂本茂▶匿名および氏名のみ公表分計=1153万2282円



▲寄附顕彰(東京西南ロータリークラブ)の様子

**東京都シルバーパス 更新のご案内**

東京都シルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月中に送付されます。

2年度の更新手続きは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、郵送手続きで行います。手続き方法の詳細は、「更新手続きのご案内」で確認してください。新たに購入する方は、事前にお問い合わせください。

☎東京バス協会 ☎5308-6950、または最寄りのバス会社の営業所・案内所



**特別区民税・都民税第2期分の納期限は8月31日(月)です**

納期限までに金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。

モバイルバンキングを利用できる方は、スマートフォンから「モバイルレジ」をご利用いただけます。

口座振替の方は、8月31日(月)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。

感染症拡大予防の観点から、納め忘れがなく、対面での納付にならない口座振替をお勧めしています



口座振替依頼書を提出いただくか、キャッシュカードで申し込みができる「ペイジー口座振替受付サービス」もあります。

新型コロナウイルスの影響により、事業等の収入に相当の減少があった方は、1年間、住民税の徴収猶予(納期の延長)を受けられる場合があります。

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



☎納税課管理係 ☎5307-0637

**街路灯についてのお知らせ**

—— 問い合わせは、杉並土木事務所街路灯係 ☎3315-4178へ。

**街路灯が故障等している際は、ご連絡ください**

街路灯の球切れや灯具の破損などお気づきの点がある場合は所在地や管理番号(右記参照)をご連絡ください。速やかに対応します。

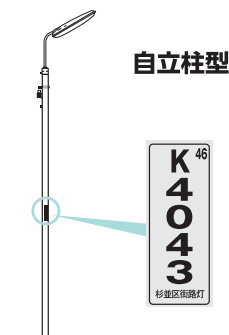
**街路灯のLED化**

区では、平成29年度から街路灯のLED化を本格実施しています。

2年4月1日現在のLED化率は、区道街路灯が約54%、私道街路灯(区設置灯)が約19%です。今後も、順次LED化を推進していきます。

**街路灯の助成制度**

区では、公共性のある私道上の街路灯を対象に、設置および電気料金の助成を行っています。詳細は、お問い合わせください。



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



# あなたの家は大丈夫? 台風等の強風に備える

近年、台風が大型化し、強風による被害が増えています。災害から身を守るために事前の備えを心掛けてください。

## 建物の備えは十分に

強風により屋根板などが飛んでしまうと、近隣の建物や車などに被害を及ぼす恐れがあります。そのため、お住まいの建物や所有している空き家の屋根、外壁、塀などの点検や補強を普段から行いましょう。

また、台風が接近する恐れのあるときは、窓ガラスのひび割れや窓枠のガタつきがないか調べ、窓にテープを貼るなどして補強しましょう。さらに、建物の周りを確認し、強風などによって飛ばされる恐れのあるものは室内にしまいましょう。

園建築課、住宅課



## 樹木の管理は適正に

強風による枝折れや倒木などによる被害を防ぐため、定期的に枯れ枝の除去や枝葉の剪定をして風通しを良くする等、日頃から適正な管理を行いましょう。

園みどり公園課



# ひとり親家庭の就労を支援します

区内在住で20歳未満の子どもを扶養している、ひとり親家庭のお父さん・お母さんの「就職」や「資格取得」を応援します。申請には条件があるので、詳細はお問い合わせください。

## 就労相談

家庭の状況、ニーズに合わせて助言、相談を行うとともに、能力開発事業の活用や情報提供などにより就労を支援します。

## 支援事業

事業名	対象	内容
自立支援教育訓練給付金	就職・転職のステップアップで資格取得を目指す方	区が指定する「教育訓練給付金対象講座」を受講した場合、受講修了後に受講料の一部を支給
高等職業訓練促進給付金	専門的な「国家資格」取得のため養成機関へ進学する方	看護師・保育士などの「国家資格」の取得を目指し養成校で修業する場合、生活費を支援
高等学校卒業程度認定試験合格支援事業	高等学校卒業程度認定試験の合格を目指す方（お子さんも対象）	就職・転職・資格取得のための「高等学校卒業程度認定試験」合格を支援

※いずれも講座を受講、養成機関を受験する前に、要事前相談。

いずれも

園子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343

## ご協力をお願いします

# 杉並区ひとり親家庭実態調査



区のひとり親家庭の実態やニーズを把握し、ひとり親家庭への支援策の基礎資料とするため、実態調査を行います。

## 調査対象

世帯主とその20歳未満の子を含む世帯（2000世帯。住民基本台帳から無作為抽出）

## 調査期間

8月中旬～9月上旬

## 調査方法

調査票の発送、回収ともに郵送（無記名回答）

## 調査項目

世帯の状況、仕事、生活、養育費・面会交流、子育て等に関する項目

## 調査結果

統計化したデータを、区ホームページで公表（12月末ごろを予定）

# 子どもセンターの利用が予約制になります

ご注意ください

保育施設の利用相談や申し込みで混雑が予想される10・11月は、「予約制での利用」をお願いします。



## 予約期間

10月1日(木)～11月13日(金)（土・日曜日、祝日を除く）

## 利用予約の受け付け



9月1日(火)～11月13日(金)に電話または直接、各窓口で予約（午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）。申込順）。  
※利用希望日が11月16日以降の場合は、通常通り希望日の1カ月前から事前予約できます。

## 子どもセンター 利用予約先・問い合わせ先

荻窪（荻窪5-20-1杉並保健所4階 ☎5347-2081）／高井戸（高井戸東3-20-3高井戸保健センター1階 ☎5941-3839）／高円寺（高円寺南3-24-15高円寺保健センター2階 ☎3312-2811）／上井草（上井草3-8-19上井草保健センター1階 ☎3399-1131）／和泉（和泉4-50-6和泉保健センター1階 ☎3312-3671）

## 3年4月保育施設入所（一次）の申し込みについて

申込期間 10月1日(木)～11月14日(土)（土・日曜日、祝日を除く。11月7日(土)・14日(土)は区役所のみ受け付け）

※申込書の提出は、新型コロナウイルス感染症予防のため保育課宛てに原則郵送をお願いします。各保育施設の募集予定人数については、10月16日以降に区ホームページに掲載予定。

園保育課保育相談係

# 特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」入居相談窓口を設置します

入居相談

パネル展示

エクレシア南伊豆への入居を希望される区民の方を対象に、入居相談窓口を設置します。

☎8月24日(月)・25日(火)午前10時～午後4時 園区役所1階ロビー  
☑施設や入居者がイベントに参加した様子のパネルも展示 園高齢者施策課施設整備推進担当



# 区内空間放射線量等測定結果

7月に実施した、区内の空間放射線量率および保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

園空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400



# 9月は自殺予防月間です

自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こりうる危機」であり、特別な人だけの問題ではありません。区では5月、9月、3月を自殺予防月間とし、さまざまな講演会等を実施しています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

## 講座

### ① 今どきの人間関係

～我が子の人とのつながり方を考える

「新しい生活様式」が子どもに与える影響や、親として、子どもにサポートできることは何かを考えます。  
 9月26日(土)午後2時～4時 ① 筑波大学人文社会学系教授・土井隆義 (右写真)



### ② SOSを出せないあなたに

～人とのつながりに安心を見つける

心の中の親との関係も含め、人生の転換期にある更年期女性の心の危機をどう生きるかを考えます。  
 10月2日(金)午後2時30分～4時30分 ① あさくさばしファミリーカウンセリングルーム・野口洋一 (右写真)



…………… いずれも ……………

① 杉並保健所 (荻窪5-20-1) ② 区内在住・在勤・在学の方 定員30名 (申込順) ③ 電話で、①9月25日②10月1日までに杉並保健所保健予防課 ④ 手話通訳あり (事前申込制)

## 「くらしとこころの総合相談会」

一人で悩みを抱えている方、相談先が見つからないあなたへ

「仕事が見つからない」「ひきこもりの家族が心配」「大切な人を亡くして悲しい」「お酒をやめられない」など生活上のさまざまな問題に、各分野の専門家が相談に応じます。相談内容の秘密は守られます。



9月4日(金) ▶ 受付時間 = 午前10時～午後3時 ① ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) ② 区内在住・在勤・在学の方 ③ 電話で、杉並保健所保健予防課 ④ 当日受け付け可。自殺予防団体「風のとびら」のピアカウンセラーへの相談は正午まで

## 「図書」の展示「生きるための本」

区立図書館で、自殺予防に関する図書を展示します。テーマ等の詳細は、各図書館へお問い合わせください。  
 開催期間 9月4日(金)～10月4日(日)



## 「心の健康相談」随時受け付け 相談無料

心の健康や病気のことについて、個別相談を行っています。地区の担当の保健師が相談を伺います。また、精神科医による個別相談(予約制)も設けています。相談内容の秘密は守られます。

① 保健センター (午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))  
 荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331

## 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、計ってみませんか?



こころの体温計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。

① 杉並保健所保健予防課



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。



▶ 携帯・スマホはこちらから

杉並区 こころの体温計

## 働く人のメンタルヘルス不調を予防するために 冊子「これから始める“自分”改革～働く人のためのストレスチェック」を配布します

区近隣事業所へ配布しています。希望の事業所はファクスに事業所名、担当者名、所在地、必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927

活用例 新人研修や昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時ほか

① 杉並保健所保健予防課



## 相談窓口

### 心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話 (午前8時～午後10時) ☎3264-4343
- 東京自殺防止センター (午後8時～翌午前2時30分 (月・土曜日は午後10時30分から。火曜日は午後5時から)) ☎5286-9090
- 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 (午後2時～翌午前5時30分) ☎0570-087478
- 相談ほっとLINE@東京 (午後5時～10時 (受け付けは9時30分まで))

▶ 相談ほっとLINE@東京



### 子育てに関する相談 (0～18歳)

- 子ども家庭支援センター (ゆうライン) (午前9時～午後7時 (日曜日、祝日、年末年始を除く)) ☎5929-1901

### 子ども向けの相談

- すぎなみいじめ電話レスキュー (午前10時～午後7時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)) ☎0120-949-466または☎080-8825-0119
- すぎなみネットでトラブル解決システム (24時間 (年中無休)) ※詳細は、区ホームページ参照。
- 24時間子供SOSダイヤル (24時間 (年中無休)) ☎0120-0-78310
- ヤング・テレホン・コーナー (24時間 (年中無休)) ☎3580-4970
- 18歳までの子ども専用チャイルドライン (午後4時～9時 (年末年始を除く)) ☎0120-99-7777

▶ チャイルドライン®



広告

相談無料

遺産相続に強い弁護士への無料相談

お問い合わせはコチラ!

03-6256-8925

※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。

※相談内容によっては税理士等の専門家もご紹介しております。

東京都千代田区平河町2丁目7番4号 砂防会館別館8楼5階 直法律事務所



まちを彩る「学び」の力

## すぎなみ地域大学

## 10～12月開講講座の新規受講生を募集します

すぎなみ地域大学で、まちに踏み出すきっかけを作ませんか。

—— 問い合わせは、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

## 公開講座

すぎなみ地域大学&amp;杉並ボランティアセンター共同開催

チャレンジ! ボランティア特別企画

「ボランティアってなんだ?」

📅 10月17日(土)午後1時30分～4時30分 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)  
 内容 講演「ボランティアの語源、知っていますか?～興味から地域と関わる!」、座談会「ボランティアのきっかけとその楽しみ方」 認定NPO法人JUON NETWORK 理事・鹿住貴之 定員30名(申込順) 電話で、地域課地域人材育成係



## 講座一覧

講座名	日時・場所・対象(※)・定員(抽選)・費用	応募締め切り日(必着)
<b>地域活動基礎コース</b>		
まちへの興味関心を深めよう まちを知る! 大人の自由研究	📅 10月29日(木)、11月5日(木)・12日(木)・26日(木)、12月10日(木)午後6時30分～9時(計5回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 定員12名	10月8日
<b>地域活動実践コース</b>		
みどりいっぱい杉並に! みどりのボランティア講座	📅 10月30日(金)、11月6日(金)・27日(金)、12月11日(金)、3年1月15日(金)、2月12日(金)午後1時30分～4時30分(11月6日のみ午後1時～4時。計6回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13)ほか 定員18名	10月11日
まちの魅力を再発見! 区民ライター講座	📅 11月27日(金)、12月4日(金)・11日(金)、3年1月9日(土)・23日(土)、2月6日(土)午前9時30分～午後1時(12月12日～22日のいずれかに実習を1日実施。計7回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13)ほか 対 基本的なパソコン操作ができる方 定員18名 費3500円	11月5日
小学校で、英語活動のお手伝い 日本人英語指導助手養成講座	📅 10月6日(火)・12日(月)・28日(水)、11月6日(金)・11日(水)・20日(金)・24日(火)、12月8日(火)午前9時30分～午後0時30分(12月8日は午後1時まで。計8回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 対 英検2級程度またはTOEIC600点程度の語学力(推奨)があり、基本的なパソコン操作ができる方 定員18名 費4000円	9月14日
公的な資格を3日間で取得しませんか? 福祉車両運転協力員講座	📅 10月18日(日)午前10時～午後4時50分・25日(日)午前9時30分～午後4時30分、11月1日(日)午前9時30分～午後5時30分(計3回) 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13)ほか 対 おおむね68歳未満で、普通自動車運転免許取得後3年以上経過した方 定員18名 費1500円	9月27日
いざという時の自信につなげよう! 救急協力員講座	📅 ①10月25日(日)②12月12日(土)午前9時～午後0時15分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 救命技能認定証を持っていない16歳以上の方 定員各12名 費各500円	①10月4日 ②11月23日
大切な人の、いのちを守る 救急協力員指導者講座	📅 11月21日(土)～23日(祝)午前9時～午後5時(計3回) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 応急手当普及員認定証を持っていない16歳以上の方 定員12名 費1500円	11月1日

※いずれも区内在住・在勤・在学の方。

## すぎなみ地域大学への申し込み方法

☎はがき・ファクス・Eメール(10面記入例)に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の場合は勤務先・学校名も書いて、地域課地域人材育成係(〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2387 ✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)。またはすぎなみ地域大学ホームページ(右2次元コード)から申し込みます 他 講座の詳細等は、募集案内(駅の広報スタンド、区役所、区民事務所、図書館等で配布)参照



## 交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
山梨県 忍野村	写真展	📅 8月24日(月)～28日(金)午前8時30分～午後5時(24日は午後1時から。28日は午後3時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 内容 忍野村で撮影された富士山「忍野富士」の写真を展示	文化・交流課
北海道 名寄市	とうもろこしまつり	📅 9月7日(月)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内容 とうもろこし、大福、おかきの販売 他 買い物袋持参	

※混雑時は人数制限あり。

## 文化・芸術活動事業者向け

## 杉並区新しい芸術鑑賞様式助成金(第2期)募集を開始します

3密を防ぐ等の新型コロナウイルス感染症対策を講じて区内で実施する文化・芸術活動事業に対し、事業に係る経費の一部を助成します。

**対象者** 以下のいずれかに該当する方

- ①区内在住の個人、または区内に活動拠点がある団体で、平成31年4月1日～令和2年6月17日に区内外で広く一般公衆に観賞させることを目的とした公演や展示会等の事業実績があること
- ②住所や活動拠点がどこかを問わず、個人または団体で平成31年4月1日～令和2年6月17日に区内で広く一般公衆に観賞させることを目的とした公演や展示会等の事業実績があること

**助成額と予定件数** 1事業当たり上限30万円(第2・3期合わせて300件程度を予定)  
 ※第1期承認事業者による申請または同一申請者による複数の申請不可。

**事業対象期間** 3年3月31日まで

**申請書類** 区ホームページから取り出せます

**受付期間** 8月17日～9月4日(必着) ※第3期は9月末頃開始予定。

☎文化・交流課文化振興担当





## 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〉)。  
★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

### 西荻地域区民センター協議会

〒167-0043上荻3-29-5杉並会館地下1階 ☎3301-0815  
<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>  
**講演会「基礎から学ぶ遺言・相続のいろは」★**  
 遺言、相続の基本的な知識と自筆証書遺言保管方式の具体策を解説します。  
 9月26日(土)午前10時～正午 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 司法書士・小関研太郎、榎下健、河井正人 定20名(抽選) 往復はがき(10面記入例)で、9月1日(必着)までに同協議会 他筆記用具持参。長寿応援対象事業▶共催=東京司法書士会杉並支部



### 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127  
<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
**パネル展「荻窪の記憶Ⅲ～南荻窪・宮前100年の歴史」**  
 昭和初期に郊外住宅として発展した南荻窪と武蔵野の新田開発を担った宮前地区の歴史を取り上げます。  
 9月5日(土)～11月8日(日)午前9時～午

後9時(9月14日(月)・20日(日)・28日(月)、10月12日(月)・20日(火)・26日(月)を除く) 場 同センター 定8月23日(日)まで郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)で先行展示あり  
**「おくのほそ道」を旅する**  
 9月9日(水)・23日(水)・30日(水)、10月7日(水)午後2時～4時(計4回) 場 同センター 師 林誠司 定30名(抽選) 費200円 往復はがき(10面記入例)で、8月30日(必着)までに同協議会  
**南荻窪まち歩き**  
 9月19日(土)午前10時～正午 場 集合=同センター 師 松井和男 定15名(抽選) 費100円 往復はがき(10面記入例)で、9月7日(必着)までに同協議会

### 阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215  
<http://www.asagaya-kyogikai.org/>  
**愛を知る者のみ笑いがある「愛の哲学と艶笑落語」**  
 9月20日(日)午後2時～4時 場 同センター 師 第一部=愛の哲学を解説(法政大学講師・伊藤直樹)▶第二部=艶笑落語4席の口演(杉並江戸落語研究会会員) 定40名(抽選) 往復はがき(10面記入例)で、9月10日(必着)までに同協議会 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  
<http://www.koenji-kyogikai.org/>  
**お茶に親しむ**  
 9月5日(土)・12日(土)午後2時～4時(計2回) 師 高瀬宗廣 定12名(抽選) 費500円 往復はがき(10面記入例)で、8月24日(必着)までに同協議会  
**ピラティス～姿勢を整えて、見た目年齢マイナス10歳**  
 9月11日(金)・25日(金)午後1時30分～3時30分(計2回) 師 植吉紘子 定20名(抽選) 費1回100円(保険料) 往復はがき(10面記入例)で、8月27日(必着)までに同協議会



…… いずれも ……  
 場 高円寺地域区民センター 他長寿応援対象事業

### 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://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>  
**スマホを使ってLINEの基本操作を学びましょう**  
 9月25日(金)午後3時～5時 師 NPO法人竹箒の会 定20名(抽選) 他スマートフォンは講師が用意



…… いずれも ……  
**ハンドケアでステイホームの心と体の疲れを癒そう**  
 9月29日(火)午前10時30分～正午・午後1時30分～3時 師 リンパハンドケアセラピスト・竹内喜美子、荻野直美 定各10名(抽選)  
 場 永福和泉地域区民センター 区内在住・在勤・在学の方 往復はがき(10面記入例)で、9月10日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

8月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

発見! なみすけマンホール～前編



まちの至る所にありながらも、普段は特に意識して見ることのないマンホール。実は今、そんなマンホールに熱い視線が注がれています。今回は「なみすけ」と区内のイベントや史跡を組み合わせた「デザインマンホール」をご紹介します。



● 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、午後8時から毎日放送)



区民が創る情報サイトすぎなみ学倶楽部



杉並区内に現存する防空壕

Sさん宅には、昭和18年に祖父が家族のために造った防空壕が残っています。頑丈な構造で、一時的に避難するというより籠城できるような地下室です。実際に大空襲を受けて一帯が焼け野原になったとき、この防空壕へ逃げ込み助かっています。

詳しくは

すぎなみ学 防空壕



または



場 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

9月6日(日)開催

杉並区・中野区 保育のおしごと就職相談・面接会



杉並区・中野区内の民間保育事業者(20社程度)が参加します。

セミナー「保育のおしごと入門編」

9月午後1時～2時 師 東京都保育人材・保育所支援センター保育人材コーディネーター 定25名(申込順) 8月21日から電話で、産業振興センター就労・経営支援係

就職相談・面接会

9月午後1時30分～4時30分▶受け付け=1時～4時 他面接を希望する方は、履歴書を複数持参。無資格求人あり。求人情報は、ハローワーク新宿 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/shinjuku.html>に8月中旬から掲載予定

…… いずれも ……

場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 場 産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり〈申込順〉)。電話で、8月21日～31日までに保育課保育園運営係▶主催=杉並区・中野区・ハローワーク新宿

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



# イベントひろば

## EVENT PLAZA

**こども** 子供向け **子育て** 子育て世代向け **シニア** 高齢者向け

### ① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

### 催し

**科学展示 夜空の星々～宇宙からの光**  
 8月18日(火)～26日(水)午前10時～午後5時  
 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32)  
 司 小柴昌俊博士とニュートリノ天文学、名寄の星空写真、国立天文台三鷹「宇宙からの光」  
 問 社会教育センター ☎ 3317-6621

### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

9月5日(土)午前9時～午後5時  
 場 ゆうゆう高円寺南館 (高円寺南4-44-11)  
 司 職業紹介士・橋詰信子ほか  
 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方  
 申 問 電話・ファクス・Eメール (記入例) で、ゆうゆう高円寺南館 ☎ 5378-8179  
 ✉ takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度



### 保育士との交流会

9月8日(火)午後1時～2時  
 場 玉成保育専門学校 (松庵1-9-33)  
 対 保育現場での勤務を考えている方  
 定 50名 (申込順)  
 申 問 ファクス・Eメール (記入例) で、8月28日までに保育課 保育園運営係 ☎ 5307-0688  
 ✉ hoiku-unei@city.suginami.lg.jp 問 同係

### 講演・講座

#### 男女平等推進センター講座 「男の育休塾①②」

男性の育休を軸として、男性の家庭進出の必要性や家庭と仕事の在り方を学びます (全3回のうち2回)。

時 内 師 ①9月13日(日) = 僕も育休とっていいですか? (NPO法人ファザリング・ジャパン 塚越学 (右写真)、Respect each other代表・天野妙) ②27日(日) = 出産でパートナーの僕にできること (NPO法人育児サポートdouce. 理事・難波直子) / いずれも午前10時～正午  
 場 ①高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5) ②浜田山会館 (浜田山1-36-3)  
 対 夫婦 (1人でも参加可) 定 各25名 (申込順)  
 申 みらい子育て全国ネットワーク申し込みサイト <https://ikukyujuku.peatix.com> から申し込み 問 同団体 ☎ 080-4337-7936 他 1回でも申し込み可。生後7カ月～就学前の託児あり (定員あり。各回10日前までに申し込み)



#### 男性料理教室「夏の疲労回復に豚とトマトのサッパリ丼はいかが?」

9月14日(月)午前9時30分～午後0時30分  
 場 高齢者活動支援センター  
 司 献立 = 豚トマ丼、じゃがいものチーズ焼き、変わりちくわサラダ、もずく汁  
 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・奥本典子 対 区内在住の60歳以

### 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☑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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

### 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「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に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。



上の男性 定 25名 (抽選) 費 700円 (保険料含む) 申 往復はがき (記入例) で、8月22日 (必着) までに高齢者活動支援センター (〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎ 3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・筆記用具持参

### 図書館で話そう 「心に気づくマインドフルネス入門」

9月14日(月)午前10時～正午  
 場 西荻図書館 師 産業カウンセラー・若林理  
 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名 (申込順) 申 問 電話または直接、9月13日までに西荻図書館 (西荻北2-33-9) ☎ 3301-1670 他 動きやすい服装で参加 ▶ 主催 = NPO法人ほっとハート心の健康づくり推進会

### 杉並チャレンジ! 新フレイルチェックイベント

9月11日(金)午後1時30分～2時50分  
 場 荻窪保健センター (荻窪5-20-1)  
 司 講義「いつまでも元気であるために、今だからこそフレイル予防」、非接触での身体能力測定  
 対 区内在住・在勤の方 定 10名 (申込順) 申 問 8月17日から電話で、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1355 他 飲み物・タオル持参

### 女性と若者のための創業セミナー

10月3日～31日の毎週土曜日、午前10時～午後1時 (全5回要出席)  
 場 産業振興センター (上荻1-2-1 Daiwa 荻窪タワー2階)  
 対 起業の心得、人材育成、資金計画の基礎、IT・SNSによる販路開拓、資金調達、事業計画の作

り方、事業計画発表・ワークショップ 師 キャリア・ママ代表取締役 堤香苗ほか 対 区内で創業を目指す女性、若者 定 20名 (申込順) 申 問 電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎ 5347-9077 他 筆記用具・電卓持参。生後7カ月～6歳の託児あり (定員あり。各開催日の10日前までに同係)

### ① 休日パパママ学級 ② 休日母親学級

① 10月4日(日)・17日(土)・18日(日) ② 10月18日(日) / いずれも実施時間はお問い合わせください  
 場 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 対 ① お産の進み方、産後の心の変化ほか (各回10組) ② 妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、地域の子育て情報ほか (22名) 師 助産師ほか 対 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル ② 平日の母親学級への参加が困難な方 (パートナーとの参加不可) 申 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 [https://poppins-education.jp/parentsclass\\_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/) から9月5日までに申し込み 問 ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎ 3447-5826 他 結果は9月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可。

### 家族介護教室

#### ◆ 「人生の集大成」を支援する医療とケアについて

8月26日(水)午後2時～3時30分  
 場 浴風会 (高井戸西1-12-1) 師 浴風会病院内科医師・佐藤純一 対 区内在住・在勤の方 定 20名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24高井戸 ☎ 3334-2495

#### ◆ 楽しく脳を活性化「シナプソロジー体験会」

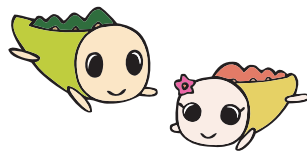
認知機能の低下を予防するプログラム「シナプソロジー」を体験しましょう。  
 9月11日(金)午後2時～3時30分  
 場 ケア24善福寺 (西荻北4-31-11) 師 シナプソロジーインストラクター・米本康二、兵庫さとみ 対 区内在住・在勤の方、介護が必要な高齢者の家族・援助者 定 5名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24善福寺 ☎ 5311-1024

#### ◆ フレイル予防～楽しく体操の輪

9月25日(金)午前10時～11時30分  
 場 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19) 師 体操講師・菊池利子、杉並区社会福祉協議会職員 対 区内在住・在勤の方 定 30名 (申込順) 申 問 電話で、ケア24成田 ☎ 5307-3822

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時
西荻北館 (西荻北2-27-18) ☎ 3396-8871)	新感覚の「パステルアート」を楽しもう	毎月第2火曜日、午後1時30分～3時 定 各15名 (申込順) 費 1回600円
下高井戸館 (下高井戸4-19-6) ☎ 3302-2161)	郷土を学び語り合い、訪ね歩いてみよう	毎月第2日曜日、午前10時～11時30分 師 小島智 定 各15名 (申込順) 費 1回500円
阿佐谷館 (阿佐谷北2-18-17) ☎ 5364-9360)	美しく魅力ある日本画を一緒に描いてみませんか	毎月第2土曜日、午後1時30分～4時30分 定 各16名 (申込順) 費 1回800円
高井戸西館 (高井戸西1-17-5) ☎ 3332-1076)	初心者のための「元気の出るヨガ」	毎月第2・4日曜日、午後2時～3時30分 定 各15名 (申込順) 費 1回500円
西田館 (荻窪1-57-4) ☎ 3391-8747)	身近な物で作る、ファスナー付き簡単おしゃれポーチ	毎月第4水曜日、午後2時～4時 定 各10名 (申込順) 費 1回300円 (別途材料費100円)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 時 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 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他 ✉ Eメールアドレス HP ホームページアドレス



**荻窪保健センター**

◆介護予防講演会「『新たな生活様式』の中での介護予防・フレイル予防」  
 日9月8日(火)午前10時～正午 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師東京都健康増進事業支援室研究部長・大淵修一  
 区内在住・在勤の方 定100名(申込順) 申電話・ファクス(10面記入例)で、8月17日～28日に同センター  
 他手話通訳あり(事前申込制)

◆足腰げんき教室 **シニア**  
 時場定下表のとおり 師健康運動指導士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 申はがき(10面記入例)に番号・希望場所(1カ所)も書いて、8月31日(必着)までに同センター  
 他飲み物・タオル・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	場所	日時(全4回要出席)
13	杉並保健所(荻窪5-20-1)	10月2日(金)・12日(月)・16日(金)・26日(月)午後1時30分～3時30分 定11名(抽選)
14	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	10月6日～27日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分 定15名(抽選)
15	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	10月6日～27日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 定10名(抽選)

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 **シニア**  
 日10月5日(月)・12日(月)・19日(月)午前10時～正午(全3回要出席) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング  
 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定15名(抽選) 申はがき(10面記入例)で、9月10日(必着)までに同センター  
 他筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業



…… いずれも ……

問荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015 ☎3391-1926)

**環境活動推進センター**

◆すぎなみの昆虫探検 どんな虫が住んでいるかな

日9月6日(日)午前10時～正午 場都立和田堀公園(大宮2-23) ▶集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場 師杉並区自然環境調査員・宮内隆夫 区内在住・在勤・在学の方(5歳以上。小学4年生以下は保護者同伴) 定16名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき・Eメール(10面記入例)で、8月24日(必着)までに同センター  
 他長袖・長ズボン・歩きやすい靴で、帽子・飲み物持参。要防虫対策

◆布ぞうり作り  
 日9月12日(土)午前9時30分～午後1時40分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(10面記入例)で、8月25日(必着)までに同センター  
 他飲み物持参。長寿応援対象事業

◆手縫いで帽子作り(さわやかなソフト帽)  
 日9月19日(土)・26日(土)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1500円 申往復はがき・Eメール(10面記入例)で、8月25日(必着)までに同センター  
 他筆記用具・裁縫道具・飲み物持参。長寿応援対象事業

◆善福寺川感謝祭1～川ごみ拾い  
 遅野井川親水施設で清掃を行います。  
 日9月19日(土)午後1時30分～3時(雨天中止) 場①善福寺公園上の池まわりと遅野井川親水施設②同公園下の池まわりと新町橋復旧 ▶集合・解散=同公園下の池あずまや前 師東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話・Eメール(10面記入例)で、9月12日までに同センター  
 他タオル・軍手またはゴム手袋、お持ちの方はトング①はウォーターシューズ(サンダル等は不可)・着替えも持参。川には入りません



◆夜の生きもの観察会 五感をすまして感じてみよう

日9月25日(金)午後6時30分～8時30分 場集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場 師プロ・ナチュラリスト 佐々木洋 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定16名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき・Eメール(10面記入例)で、8月24日(必着)までに同センター  
 他長袖・長ズボンで、懐中電灯持参。要防虫対策

…… いずれも ……

問環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☎kouza@ecosuginet.jp)

**就労支援センター**

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法  
 日9月5日(土)午前10時～11時 区求職中の方 定8名(申込順) 他当日参加可

◆分かり合うためのコミュニケーション術～自身のタイプを知り・活かす  
 日9月7日(月)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)



◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

日9月9日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定8名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

日①9月14日(月)②28日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、深井妙子 区①54歳以下で求職中の方

②44歳以下で求職中の方 定各7名(申込順)



◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

日9月15日(火)午後1時～3時 師パーソルテクノロジースタッフ・西山幸佑 区おおむね29歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申問電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

**スポーツ**

**競技大会**

**区民体育祭**

◆太極拳交流大会

日10月3日(土)午前9時30分～午後0時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申ファクス・Eメール(10面記入例)で、9月25日までに区太極拳連盟・下川 ☎3391-3515 ☎yawaragiwushu@gmail.com 問下川 ☎3391-3515 他運動のできる服装で、上履き持参。当日参加可

**スポーツ教室**

**弓道一般講習会**

日9月20日(日)午後1時30分～5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の高校生以上で弓道経験者 定30名(抽選) 申往復はがき(10面記入例)に段位も書いて、9月5日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6) 問佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時～午後5時) 他弓道着着用

**民営化宿泊施設の休業について**

民営化宿泊施設の「富士学園」、「弓ヶ浜クラブ」は、新型コロナウイルス感染症拡大等の影響により、下記の期間中休業となります。

施設名	休業期間
富士学園	(現在休業中)～3年3月31日
弓ヶ浜クラブ	9月1日～3年3月31日

※「コニファーいわびつ」は通常どおり営業します。

問区民生活部管理課

**情報ぽけっと**

申し込みは、各団体へ

**講演・講座**

石けん作り体験 9月4日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順) / 申問電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(水曜日を除く)

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 会社を強くする節税手法 9月11日

(金)午前9時30分～11時30分/産業商工会館/東京税理士会杉並支部所属税理士/区内在住・在勤の方/20名(申込順) / 2000円/ 申問電話で、9月8日までに杉並法人会 ☎3312-0912/筆記用具・電卓持参

認知症サポーター養成講座 9月12日(土)午前10時～11時30分/SOMPOケア(阿佐谷南1丁目)/キャラバン・メイトほか/区内在住・在勤の方/15名(申込順) / 申問電話で、ケア24成田 ☎5307-3822/終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

もしものために準備しよう「準確定申告説明会」 9月15日(火)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住・在勤で個人事業を営む方/各回10名(申込順) / 申問電話で、9月14日までに同会 ☎3393-2831/長寿応援対象事業

**その他**

税金なんでも相談会 9月8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) / 申問電話で、9月7日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

土曜無料公証相談 10月3日(土)午前9時

30分～午後0時30分/杉並公証役場(天沼3丁目) / 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方 / 申問電話・ファクス(10面記入例)で、10月2日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103/1人45分程度

自衛官等募集 種目=①航空学生、一般曹候補生②防衛医科大学校看護学生③医学科学生④自衛官候補生 ▶受け付け=①9月10日まで②10月1日まで③10月7日まで④通年 / 問自衛隊高円寺募集案内所 ☎3318-0818 / 詳細は、お問い合わせください



お待たせしました!



本の広場

# 9月5日(土) 中央図書館が リニューアルオープンします!

中央図書館は、大規模改修工事を終え9月5日にリニューアルオープンします。館内のレイアウトを一新し、西側外構にはウッドデッキの「本の広場」を整備しました。生まれ変わった中央図書館をどうぞご利用ください。

リニューアルオープンに伴い、荻窪臨時図書窓口(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)は8月31日をもって閉室となります。

—問い合わせは、中央図書館☎3391-5754へ。



正面玄関

▲木のスロープを設置しました。



館内

▲窓際にはカウンター机を配し、閲覧席を増やしました。

開放感のある  
くつろぎの空間



大好評!

## まるごと 台湾フェア 2020

日時

9月19日(土)

午前10時30分～午後4時30分

場所

セシオン杉並(梅里1-22-32)

※車での来場不可。



杉並と台湾の  
交流や台湾文化を  
知ろう!

中学生の野球交流や東京高円寺阿波おどり台湾公演などで区が交流を重ねる台湾の魅力を紹介します。

ホールでは台湾映画上映会、展示室では写真や映像で杉並と台湾の交流や台湾文化などを紹介します。中庭では台湾の特産品等の販売を予定しています。

—問い合わせは、杉並区交流協会☎5378-8833へ。

上映会

### 映画「52Hzのラヴソング」

🕒午後1時30分～3時40分 観 500円(当日700円)。高校生以下300円(当日500円) 🎫チケット販売窓口=コミュかるショップ(区役所1階)。または8月17日～9月4日に杉並区交流協会ホームページ(右二次元コード)から申し込み 🏪売り切れ次第終了。空席がある場合のみ当日券を販売



## 杉並区基本構想審議会の審議を開始します

区は、平成24年に策定した杉並区基本構想(10年ビジョン)が令和3年度に終期を迎えることから、4年度を始期とする「新基本構想」の策定に着手しました。

また、新基本構想の策定に関し必要な事項を調査・審議するため、区民や学識経験者、区議会議員の総勢42名からなる「杉並区基本構想審議会」を設置しました。

基本構想審議会は、8月25日から審議を開始し、3年度をめぐりに新基本構想の区への答申案をまとめ、区民の皆さんへお知らせする予定です。

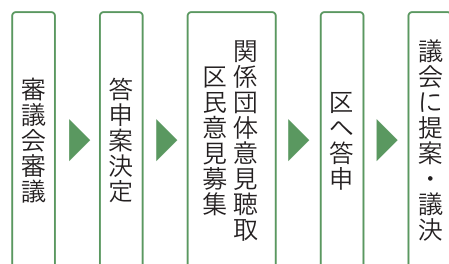
なお、審議会の記録や資料は随時、区ホームページに掲載します。

☎企画課

新基本構想策定までのながれ

2～3年度

4年度～



## 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、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

感染症の症状がある方はご相談ください

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)