

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

11/1
令和2年(2020年)
No.2289

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

もしも今、
震度5強以上の
大地震が
発生したら...

特集
あなたが
避難すべき場所は？

Contents — 主な記事 —

6-7 | お知らせします 元年度の決算報告

11 | 杉並区健康づくり推進期間

16 | 杉並商店街応援キャンペーン

〒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。

もしも…今 **大地震**が発生したら… 在宅避難？震災救援所避難？
あなたが避難すべき場所は？

今後30年以内に非常に高い確率で、マグニチュード7クラスの首都直下地震が発生すると予想されています。大地震により、電気・水道・ガス、交通機関などのライフラインが途絶え、食料や生活用品などが入手困難になれば「在宅避難」や「震災救援所避難」を余儀なくされることになります。発災時にどのような避難行動をとればいいのか、日頃から考えてみませんか。

— 問い合わせは、防災課へ。



杉並区防災マップ
(防災地図)
 震災救援所や給水拠点に記載されています。防災課（区役所西棟6階）で配布しています。区のホームページ（右下2次元コード）からも取り出せます。



在宅での避難

住み慣れた環境で、日常に近い避難生活を！

発災後、自宅の安全が確保され居住の継続ができる場合には、自宅での避難生活が考えられます。在宅避難のメリットは、住み慣れた家で避難生活を送れるためプライバシーを確保でき、心身に掛かるストレスを軽減できることです。



もし備蓄が不足してしまったら…

震災救援所での避難

生活に必要な、さまざまな物資を備蓄！

震災救援所は、震度5強以上の地震が発生した際に区立小中学校等に開設されます。震災救援所には食料、水、燃料、発電機など生活に必要な物資が備蓄されており、また、新型コロナウイルス感染症対策も実施しています。自宅に倒壊などの危険が差し迫っているような状況であれば、迷うことなく震災救援所へ避難してください。



自宅にいて不安な場合や相談したいことがある場合にも、震災救援所に避難しましょう。



家族構成に合わせた準備をしておこう

家庭内の備蓄

家族構成によって異なりますが、最低3日分の食料・飲料水（1人1日3ℓ）、生活用品、常用薬などの備蓄をしてください。

携帯用トイレの準備

発災によって排水管が壊れたり、断水したりすると水を流すことができません。もしものために、携帯用トイレを準備しておきましょう。

CHECK

避難者登録を知っていますか？

震災救援所で避難者登録を行うことで、在宅避難の方も震災救援所で物資や情報の提供を受けることができます。水の提供を受けるために、ウォーターバッグなどを準備しておきましょう。

防災用品のあっせん

区では、防災用品・保存食・携帯用トイレ・衛生用品等のあっせんをしています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

感震ブレーカーの設置

震度5強・震度6弱以上の地震を感知すると、自動的にブレーカーを落として電気を止め、電気火災を防ぐ装置です。区では、設置を支援しています。

図 区内在住・区内に家屋所有の方 2000円（65歳以上のみの世帯、身体障害者手帳などをお持ちの方がいる世帯は無料） 申込書（防災課〈区役所西棟6階〉で配布。区ホームページ〈右2次元コード〉からも取り出せます）を、同課へ郵送・持参 同課

安心して避難生活を送れる取り組みを実施しています

新型コロナウイルス感染症対策

感染症対策として、フェイスシールド・ゴム手袋・医療用ガウン・非接触型体温計などを備蓄しています。また、症状のある方などが離れて過ごすためのテント型プライベートルームを12月に配備する予定です。

要配慮者用テント

女性やお子さんを連れている方などのために、要配慮者用テントを備蓄しています。更衣室や授乳室等に利用できます。

ペット同行避難

ペットはケージに収容し、ペットフードなど必要なものを準備していただくことで、震災救援所に一緒に避難することができます。

杉並区総合震災訓練
～防災行動力を身に付けよう！

11月14日(土) 桃井原っぱ公園 (桃井3-8-1) ※荒天中止。

- 広報・展示・体験コーナー (午前10時～正午)
行政機関・防災機関・ライフライン関係機関による広報・車両展示、初期消火訓練、防災クイズ、紙食器づくり、VR防災体験車・起震車の乗車体験 ※VR防災体験車および起震車の乗車体験は、混雑状況に応じて整理券を配布する場合があります。
- 関係機関合同訓練 (午前10時45分～11時30分)
消防、警察、自衛隊、防災会、中学生レスキュー隊、区協定団体等が連携して行う訓練です。

YouTubeで配信中!

杉並区広報番組 **すぎなみスタイル**

11月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは **おためし! 「いざ」に役立つ防災グッズ**

いつ起こるか分からない地震。万が一自宅で避難生活を送る場合に役立つ、杉並区あっせんの防災グッズの使い方や入手方法についてご紹介します。

杉並区公式チャンネル

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告では、全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象です。

2年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した方には、11月上旬(予定)に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した方が社会保険料控除として申告することができますので、家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

健康・福祉

胃がん検診(胃内視鏡検査)の受け付け終了

2年度の胃がん検診(胃内視鏡検査)は定員に達しましたので、受診券シールの申し込みの受け付けを終了しました。

なお、胃部エックス線検査は、インターネット、はがき、杉並保健所健康推進課窓口での申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

☎杉並保健所健康推進課検診係 ☎3391-1015

「特定保健指導利用券」をお送りします

国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ「特定保健指導利用券」を送付します。

「特定保健指導」とは、国保特定健診の結果に基づき、専門職(医師、保健師、管理栄養士など)から受けられる生活習慣改善のためのアドバイスや支

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

援のことです。初回面談で目標を設定し、3～6カ月間取り組みます。

☒ 次の①～③全てにあてはまる方①40歳以上で杉並区国民健康保険に加入している②国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定を受けた③高血圧症、脂質異常症、糖尿病のいずれの内服治療も受けていない ☑ 国保年金課医療費適正化担当

保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人、配偶者および親族等が苦情を申し立てることができます(1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関する事など除く) ▶ **申し立て方法**=保健福祉サービス苦情調整委員と面談の上、「苦情申立書」を提出

◆苦情調整委員相談日

相談は、3名の委員が交替で行います。
☑ 月3回午後1時30分～4時(受け付けは3時まで) ▶ **11月～3年2月の相談日**=11月4日(水)・12日(木)・17日(火)・12月2日(水)・10日(木)・15日(火)・3年1月14日(木)・19日(火)・27日(水)・2月3日(水)・9日(火)・18日(木) ☑ 保健福祉部管理課(区役所西棟10階) ☑ ☎電話または直接、同課保健福祉支援担当 ☑ 1人1時間

施設情報

ゆうゆう荻窪東館の臨時休館

ゆうゆう荻窪東館(荻窪4-23-12)は、受変電設備改修のため11月22日(日)・23日(祝)は臨時休館します。

【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。



☎ゆうゆう荻窪東館 ☎3398-8738

成田図書館の臨時休館

成田図書館(成田東3-28-5)は、外壁修繕工事を行うため、11月24日(火)～3年2月上旬の間は臨時休館します。休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

☎成田図書館 ☎3317-0341

ゆうゆう広場の閉鎖

ゆうゆう広場は、東原中学校(下井草1-28-5)の特別教室棟の一部を借りて活動していましたが、11月25日(水)に閉鎖します。

☎ゆうゆう広場 ☎6913-5270

ゆうゆう西田館の移転に伴う休館

ゆうゆう西田館(荻窪1-57-4)はゆうゆう杉並(荻窪1-56-3)に移転のため、12月5日(土)～3年4月4日(日)の間は休館します。また、11月9日～20日に同館の3年度上半期団体利用申請を受け付けます。詳細は、お問い合わせください。

☎ゆうゆう西田館 ☎3391-8747

杉並会館集会室の一時閉鎖

杉並会館集会室は、3年2月1日(月)～3月31日(水)の間は空調工事のため利用できません。

なお、宴会室については利用可能な場合があるため、お問い合わせください。

☎杉並会館 ☎3399-9436

11月の各種相談

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★	☑ 11月2日(月)・6日(金)・9日(月)・13日(金)・16日(月)・20日(金)・27日(金)・30日(月)午後1時～4時 ☑ 区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☑ 11月11日(水)午後1時～4時 ☑ 区役所1階ロビー ☑ 他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等を持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☑ 11月12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・区分所有者等 ☑ 定3組(申込順)	☑ 申杉並マンション管理士会 ☑ http://suginami-mankan.org/ から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会事務局 ☎3393-3652へファクス ☑ 同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空室対策係
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☑ 11月13日(金)午後1時～4時 ☑ 区役所1階ロビー ☑ 他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 ☎6908-8046、区政相談課
行政相談★	☑ 11月13日(金)午後1時～4時 ☑ 区政相談課(区役所東棟1階) ☑ 年金・福祉・道路などの苦情・相談	☎区政相談課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☑ 11月17日(火)午後1時～4時 ☑ 区役所1階ロビー ☑ 他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等を持参	☎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総合無料相談	☑ 11月19日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☑ 場相談室(区役所西棟2階) ☑ 区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) ☑ 定各1組(申込順) ☑ 他1組45分	☑ 申電話または直接、住宅課空室対策係(区役所西棟5階)。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、11月17日(必着)までに同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス ☑ 同係
不動産に関する無料相談	☑ 11月19日(木)午後1時30分～4時30分 ☑ 区役所1階ロビー	☑ 申電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937(平日午前9時～午後5時(祝日を除く)) ☑ 同支部、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☑ 11月21日(土)午後1時～4時 ☑ 場相談室(区役所西棟2階) ☑ 定12名(申込順) ☑ 他1人30分	☑ 申電話で、11月16日～20日に専門相談予約専用 ☎5307-0617(午前8時30分～午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)で予約 ☑ 同課
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	☑ 11月24日(火)午後5時～8時30分	☎納税課 ☎5307-0634～6

※★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ホームページアドレス

税金

年末調整関係書類・給与支払報告書について

事業所の給与担当の方などを対象に行っていた年末調整等説明会の中止に伴い、会場で配布していた年末調整・法定調書の関係書類は国税庁ホームページから、給与支払報告書は区ホームページからダウンロードしてご利用ください。

ダウンロードできない場合は、杉並税務署(成田東4-15-8)、荻窪税務署(荻窪5-15-13)、区課税課の年末調整関係用紙コーナーをご利用ください。

☎課税課特別徴収係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

産休・育休代替等会計年度任用職員(事務)

☎窓口業務、電話対応、パソコンによる各種入力事務ほか▶**勤務期間**=3年4月1日~4年3月31日(5回まで更新可)▶**勤務日時**=月16日。原則、月~金曜日の午前8時30分~午後5時15分▶**勤務場所**=区役所、区内の出先事業所▶**募集人数**=50名程度▶**報酬**=月額18万5856円~(2年4月1日現在)▶**その他**=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☎**申込書**(人事課人事係(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、11月16日(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

杉並区育児休業代替任期付職員(保育士)

☎**採用予定日**=3年4月1日以降▶**選考日**=12月5日(土)▶**資格**=平成13年4月1日までに生まれ、保育士の資格を有し、都道府県知事の保育士登録を受けている方(3年3月31日までに資格取得見込みの方を含む)▶**募集人数**=若干名▶**募集案内・申込書の配布場所**=人事課人事係(区役所東棟5階)、保育課(東棟3階)、就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)。区ホームページからも取り出せます ☎**申込書**を、11月20日(必着)までに人事課人事係へ郵送・持参 ☎同係

産休・育休代替等会計年度任用職員(建築技術)

☎公共建築物の計画・設計、建築確認、まちづくり関連業務ほか▶**勤務期間**=3年4月1日~4年3月31日

(5回まで更新可)▶**勤務日時**=月16日。原則、月~金曜日の午前8時30分~午後5時15分▶**勤務場所**=区役所、土木事務所ほか▶**資格**=建築系学科の4年制大学または専門学校を卒業した方▶**募集人数**=若干名▶**報酬**=月額21万5424円~(2年4月1日現在)▶**その他**=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☎**申込書**(人事課人事係(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に卒業証書の写しを添えて、11月30日(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

杉並子ども家庭支援センター会計年度任用職員(相談員)

☎児童虐待に関する相談、子ども・子育て家庭からの相談、在宅サービスの提供に関することほか▶**勤務期間**=3年1月1日~3年3月31日(5回まで更新可)▶**勤務日時**=月16日。午前8時30分~午後7時15分(日曜日、祝日を除く。交代制。実働7時間45分)▶**勤務場所**=杉並子ども家庭支援センター▶**資格**=①②のいずれかに該当し、子どもと子育てに関する相談援助経験のある方①教員、保育士、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理師のいずれかの資格を有する②大学などで、心理学、教育学、社会学を専攻するいずれかの課程を修めた▶**募集人数**=若干名▶**報酬**=18万5856円~(2年4月1日現在)▶**その他**=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☎**申込書**(杉並子ども家庭支援センターで配布。区ホームページからも取り出せます)に応募動機(800字程度。様式自由)を添えて、11月30日午後7時(必着)までに、同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-8)へ郵送・持参☎同センター☎5929-1902 ☎書類選考合格者には面接を実施

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

☎**勤務場所**=東京23区の区立幼稚園等(大田区・足立区を除く)▶**資格**=幼稚園教諭普通免許状を有する方▶**選考**=書類選考・面接 ☎**申込書**(特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館)または東京23区の教育委員会事務局で配布)を、11月20日(消印有効)までに同担当へ郵送 ☎同担当☎5210-9751 ☎詳細は、特別区人事・厚生事務組合教育委員会☎http://www.tokyo23city.or.jp/参照

区以外の求人

NPO法人すぎなみ環境ネットワーク事務局補助職員

☎講座企画・運営、販売接客ほか(パソコン操作あり)▶**勤務期間**=12月1日~3年3月31日(更新可。ただし67歳に達した年度末で退職)▶**勤務日数**=月10日程度。午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を含む。水曜日を除く)▶**勤務場所**=環境活動推進センター▶**募集人数**=1名▶**報酬**=時給1030円▶**その他**=交通費支給(上限あり)☎履歴書に作文「環境について考えていること」(様式自由。800字以内)を添えて、11月10日(必着)までにすぎなみ環境ネットワーク(〒168-0072高井戸東3-7-4環境活動推進センター内)へ郵送・持参 ☎同法人☎5941-8701 ☎書類選考合格者に面接を実施

募集します

都営住宅入居者

☎**募集戸数**=一般募集住宅(家族向け・単身者向け)=2356戸、定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)=755戸、居室内で病死等があった住宅=330戸▶**申込書・募集案内の配布期間**=11月4日~12日(各配布場所の休業日を除く)▶**配布場所**=住宅課(区役所西棟5階)、区役所1階ロビー、子ども家庭部管理課(東棟3階)、各福祉事務所、各区民事務所(平日夜間と休日は区役所の休日・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**を専用封筒で、11月17日(必着)までに郵送 ☎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

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(会員宅や児童館ほか)▶**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☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会☎5347-1021☎会員登録後、11月4日(水)の研修会に参加。詳細は、お問い合わせください

AI活用による 区民サービスの向上を目指します!

AIロボットの実証実験を行います

日時 11月10日(火)~27日(金) 午前9時~午後4時30分
(土・日曜日、祝日は除く)
場所 区役所1階

実験内容

◆自律走行式AIロボット「YUNJI SAİL」による庁舎案内・誘導
タッチパネルで行き先を指定すると、ロボットが人や障害物を自ら避けながら動いて、利用者を案内・誘導します。
☎事業者=NECネットエスアイ



区では、民間事業者と協力してAIロボットによる来庁者への案内業務の実証実験を行います。実証実験を通じて、AI等の新たな技術を活用することによる区民サービスの向上や業務の効率化の可能性を検討します。ぜひ新たな技術を体験してみてください。

——問い合わせは、企画課企画調整担当へ。

◆AIロボット「ロボコット」による総合案内
庁舎内の窓口や業務内容などをロボットに話しかけると音声と画像でロボットが分かりやすく案内します。
☎事業者=MILIZE



保育所入所AI選考システムを導入

——問い合わせは、保育課保育相談係☎5307-0657へ。

保育課では、3年4月の保育所入所選考から「保育所入所AI選考システム」(以下「AIシステム」)を活用し業務の効率化を図ります。規則に基づいて入園申し込み者を保育所等へ割り当てる作業を、これまでは職員が約600時間をかけて行っていたが、今後は「AIシステム」が担うこと

で、わずか数分で処理できるようになります。システム導入により短縮された時間については、申込期限の延長(4年4月選考から)や、選考結果通知の早期化などのサービス向上に充てていきます。

お知らせします 元年度の決算報告

元年度決算のあらまし

—問い合わせは、会計課へ。

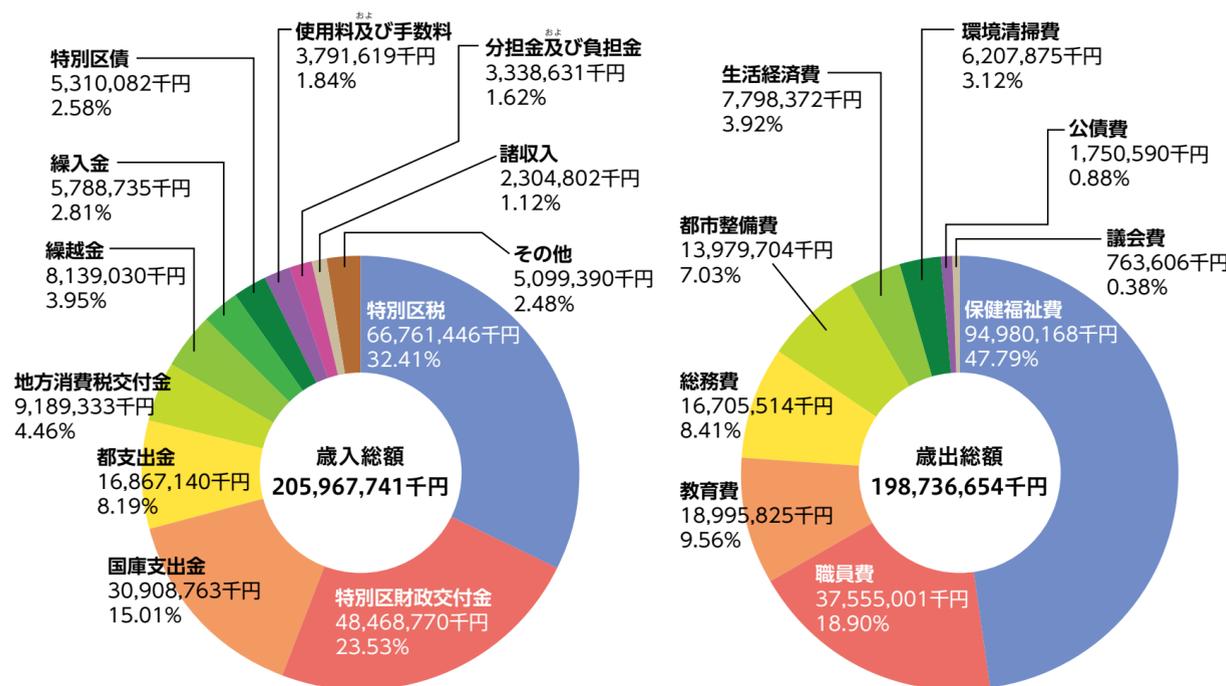
元年度の決算額について右表のとおりお知らせします。
元年度は、認可保育所を核とする施設整備等により、2年4月には3年連続となる「待機児童ゼロ」を実現するなど、実行計画等に掲げる事業に着手に取り組みました。
また、補正予算を編成し、児童福祉施設等における新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施するなど、喫緊の課題への対応を図りました。

〈元年度の決算額〉

	歳入	歳出
一般会計	2059億6774万 768円	1987億3665万3605円
特別会計		
国民健康保険事業会計	534億1292万6934円	530億4642万 339円
用地会計	2841万8805円	2841万8805円
介護保険事業会計	434億3324万9507円	418億7205万4131円
後期高齢者医療事業会計	137億4410万3283円	136億4148万4565円
合計	3165億8643万9297円	3073億2503万1445円

一般会計の内訳

—問い合わせは、会計課へ。



財務書類(統一的な基準)でみる区財政の状況

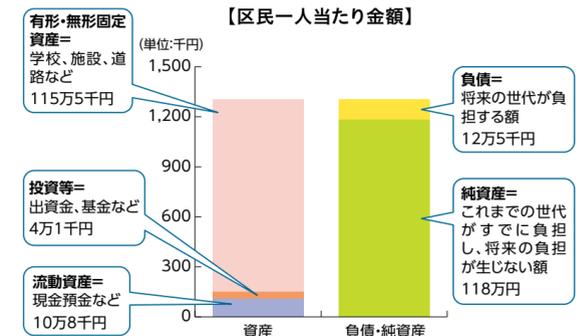
—問い合わせは、会計課へ。

区は、現金の収支を示す従来の地方公共団体の会計では見えにくい資産・負債やコストを明らかにするため、企業会計的手法を取り入れた財務書類を作成しています。元年度財務書類(※)を作成しましたので、概要をお知らせします。
※一般会計(歳入歳出外現金を含む)と特別会計(国民健康保険事業会計、用地会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計)を対象としています。

表1 貸借対照表

貸借対照表は、年度末における財政状況を明らかにするもので、行政サービスを提供するために区がどのくらい資産を持っているか、その資産をどの世代の負担で賄っているかを表したものです。
(令和2年3月31日現在) (単位:億円)

資産の部 (将来の世代に引き継ぐ資産)		負債の部 (将来の世代が負担する債務)	
有形・無形固定資産 (学校、施設、道路など)	6,656	1年を超えて返済時期が到来する負債 (特別区債、退職手当引当金など)	602
投資等 (出資金、基金など)	233	1年以内に返済する負債 (特別区債、預り金など)	117
流動資産 (現金預金など)	624	負債の合計	719
		純資産の部 (これまでの世代が負担した額。資産と負債の差額)	
		純資産の合計	6,795
資産の合計	7,514	負債・純資産合計	7,514

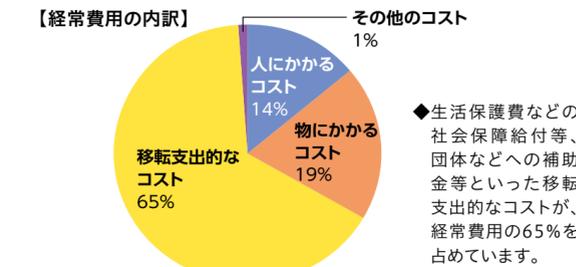


区民一人当たりの資産の額……………130万4千円
区民一人当たりの負債の額…………… 12万5千円

表2 行政コスト計算書

行政コスト計算書は、資産形成(施設整備や基金積立など)以外の経常的な行政活動(福祉サービスなど)にどのくらいコストをかけたのか、使用料や手数料などの収益がどのくらいあったのかを表したものです。
(平成31年4月1日～令和2年3月31日) (単位:億円)

経常費用 A	2,645
人にかかるコスト(職員給料等の人件費)	377
物にかかるコスト(消耗品費、減価償却費(※1)、維持補修費などの物件費等)	509
移転支的コスト(補助金等、生活保護費などの社会保障給付等)	1,720
その他のコスト(特別区債利払など)	38
経常収益 B	105
使用料および手数料	38
その他(負担金など)	67
純経常行政コスト A-B	2,540
臨時損失(除却による資産の減少など) C	1
臨時利益(資産売却益など) D	0
純行政コスト(※2) A-B+C-D	2,540



区民一人当たりの純行政コスト……………44万1千円

表3 純資産変動計算書

純資産変動計算書は、資産の合計から負債を差し引いた純資産が1年間にどのように増減したかを表したものです。
(平成31年4月1日～令和2年3月31日) (単位:億円)

前年度末純資産残高	E	6,661
純行政コスト	F	△2,540
財源(税収等、国や東京都からの補助金等)	G	2,678
本年度差額	F+G	138
その他の純資産の変動	H	△4
本年度末純資産残高	E+F+G+H	6,795

※端数処理の関係で合計が一致しない場合があります。

表4 資金収支計算書

資金収支計算書は、区の1年間の現金の流れを示したもので、どのような活動に資金が使われたかを表したものです。
(平成31年4月1日～令和2年3月31日) (単位:億円)

業務活動収支(経常的な業務活動の収支)	I	162
投資活動収支(施設建設などの資産形成や基金積立・取崩などの収支)	J	△205
財務活動収支(特別区債などの収支)	K	35
本年度資金収支額	I+J+K	△9
前年度末資金残高		101
本年度末資金残高		93

元年度に実施した主な事業

—問い合わせは、財政課へ。

元年度に実施した総合計画目標別の主な事業は以下のとおりです。

目標① 災害に強く安全・安心に暮らせるまち

- ◆危険ブロック塀等の改善促進による地域の安全性の向上…………… 30,639千円
- ◆地域区民センター等の防災機能強化…………… 86,644千円
- ◆水害に備えたまちづくりの推進…………… 7,085千円

目標② 暮らしやすく快適で魅力あるまち

- ◆戸別訪問強化等による狭あい道路拡幅の加速化…………… 1,130,104千円
- ◆来街者を誘致する観光促進の仕掛けづくり…………… 785千円
- ◆農地を活用した福祉施策との連携…………… 27,133千円

目標③ みどり豊かな環境にやさしいまち

- ◆地域の公園整備…………… 4,018,627千円
- ◆(仮称)荻外荘公園の整備推進…………… 32,839千円
- ◆食品ロス削減の強化…………… 4,605千円

目標④ 健康長寿と支えあいのまち

- ◆がん検診の精度管理強化…………… 33,903千円
- ◆地域福祉コーディネーターの配置による地域力強化…………… 8,159千円
- ◆介護施設等の整備と介護現場の負担軽減…………… 670,333千円

目標⑤ 人を育み共につながる心豊かなまち

- ◆区立小中学校体育館等への空調設備設置…………… 269,165千円
- ◆(仮称)就学前教育支援センターの開設…………… 481,287千円
- ◆児童虐待対策の強化～未然防止からの取り組みの充実・強化…………… 22,601千円
- ◆多世代が利用できる地域コミュニティ施設の整備着手…………… 203,712千円

元年度健全化判断比率の公表

—問い合わせは、財政課へ。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づく元年度の杉並区の健全化判断比率は右表のとおりです。4つの指標の数値は、いずれも基準を下回り健全でした。

※「杉並区の数値」が「-」と表記されているのは、実質赤字や連結実質赤字がないこと、将来負担額を充当可能な財源が上回っていることから、将来負担がないことを表します。

	杉並区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	平成29年度	平成30年度	元年度		
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30.00%
実質公債費比率	△6.4%	△6.2%	△6.0%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	-	350.0%	

新型コロナウイルス感染症に関する生活資金の支援

ひとり親世帯臨時特別給付金 子育て世帯への臨時特別給付金の申請期限が近づいています



新型コロナウイルス感染症の影響を受けた世帯を支援するための臨時特別給付金には、申請期限があります。審査に時間がかかる場合がありますので、対象となる方は、お早めに申請してください。

—問い合わせは、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785へ。



ひとり親世帯臨時特別給付金

●申請期限 3年2月28日(消印有効)

●対象者

次のいずれかに該当するひとり親世帯等

- ①6月分の児童扶養手当を受給している方
- ②公的年金等を受給していて、6月分の児童扶養手当が全額停止(児童扶養手当の認定を受けていなくても、申請すれば同様の理由で全額または一部停止となる場合を含みます)となり、平成30年中の収入が児童扶養手当の支給制限限度額未満の方
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当の支給制限限度額未満となっている方

※児童扶養手当の支給制限限度額の例=児童2人を扶養していて給与収入のみの場合、収入が412万5000円未満であれば、支給制限限度額未満となります。

●支給額

〈基本給付〉 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

〈追加給付〉 対象者①または②に該当し、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少した方を対象に、1世帯5万円

※対象者①の方は、基本給付を7月に支給しました。

●申請方法

申請書等(子ども家庭部管理課子ども医療・手当係で配布(区ホームページからも取り出せます))を郵送または直接、同係。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



●給付金事業についてのお問い合わせは、厚生労働省ホームページやコールセンターもご利用ください

厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター ☎0120-400-903 (平日午前9時~午後6時)

子育て世帯への臨時特別給付金(公務員受給者)

区から児童手当を受給している一般受給者には、申請不要で6月に給付金を支給しました。公務員の場合は、申請が必要です。

●申請期限 2年11月30日(必着)

●対象者

2年3月31日現在、区内在住で、勤務先の官公庁等から4月分の児童手当を受給した公務員

●支給額 対象児童1人につき1万円

●申請方法

勤務先から証明を受けた申請書を、郵送または直接、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係



フードドライブ 常設受付窓口のお知らせ

区では、食品ロスの削減を目的として、フードドライブ(※)を実施しています。区内の常設受付窓口は、新たに開設した西荻地域区民センターを含め以下の11施設です。いただいた食品は、区内の子ども食堂、杉並区社会福祉協議会などに提供します。

※家庭で使い切れない食品を持ち寄り、福祉団体などに寄付する活動。

●受け付け対象食品

国産米(精米から2年以内であることが分かるもの)、インスタント・レトルト・フリーズドライ食品、缶詰、乾物・乾麺(パスタ、そうめんなど)、粉物、調味料、食用油、菓子、飲料(アルコール類は除く)、乳児用食品(粉ミルク、離乳食など)

●受け付け条件

未開封で包装、外装が破損していない・瓶詰めでない・冷凍、冷蔵が必要でない・賞味期限まで2カ月以上あり、それが明記されている(国産米、塩などを除く)・日本語で商品説明が表示されている

●注意点

受け取り時に、種類や条件などを確認します。対象食品でないものや食品の状態によってはお持ち帰りいただく場合があります。区から引き取りにお伺いすることはできません。また、対面で食品の状態(破損がないか等)を確認するため、郵送での受け付けはしていません。

〈受付窓口一覧〉 ※いずれも年末年始は休業。

受付場所	受付時間
ごみ減量対策課(区役所西棟7階)	午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)	午前9時~午後5時(水曜日を除く)
杉並清掃事務所(成田東5-15-20)	午前8時30分~午後5時(日曜日を除く)
杉並清掃事務所方南支所(方南1-3-4)	午前8時30分~午後5時(日曜日を除く)
阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)	午前9時~午後9時(第2・4火曜日、第3水曜日を除く)
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	午前9時~午後9時(第1・3木曜日、第3木曜日の前日を除く)

受付場所	受付時間
永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)	午前9時~午後9時(第2・4水曜日、毎月15日を除く)
荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)	午前9時~午後9時(第2・4月曜日、毎月20日を除く)
高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	午前9時~午後9時(第2・4木曜日、第2木曜日の前日を除く)
高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	午前9時~午後9時(第3月曜日を除く)
西荻地域区民センター(桃井4-3-2)	午前9時~午後9時(第2水曜日を除く)

元年度フードドライブ受け付け実績~ご協力ありがとうございました。

◇人数: 860人 ◇個数: 6031個



いい 未来
11月30日は「年金の日」です
生活の安心「国民年金」

国民年金に加入する人とその手続き～20歳になったら全員加入

国民年金の種別と対象者

国民年金の加入種別は次の3種類に分かれていて、いずれかに加入する必要があります。加入や種別変更などのときは届け出が必要です(必要書類はお問い合わせください)。

- 第1号被保険者=日本在住の20歳以上60歳未満で、自営業者・学生・アルバイト・無職の方など、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方。加入手続きは国保年金課国民年金係、区民事務所または杉並年金事務所で行います。
- 第2号被保険者=会社員・公務員など厚生年金に加入している方。加入手続きは勤務先で行い、保険料は給与および賞与から差し引かれます。
- 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20歳以上60歳未満の配偶者。扶養者の勤務先に届け出が必要です。個人での保険料負担はありません。

※治療を受ける目的や観光・保養の目的で海外から来日した方は、第1号・第3号被保険者の対象とならない場合があります。

希望により加入できる方(任意加入)

- 日本国籍を持ち、国外在住で20歳以上65歳未満の方
 - 日本在住の60歳以上65歳未満の方
 - 65歳以上70歳未満で、老齢基礎年金などの受給権(10年)を満たしていない方が、受給権を満たすまでの間
- ※任意加入は、申し出のあった日からの加入となります。

国民年金保険料の納付(第1号被保険者)

保険料は月額1万6540円(2年度)です。毎月の保険料の納付期限は翌月の末日です。納付方法には、納付書による納付・口座振替またはクレジットカード納付などがあります。保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度もあります。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

保険料の納付が困難なとき…保険料の免除・猶予制度

所得の状況により、学生の方や納付が困難な方などには、申請して承認されると保険料が免除または猶予される制度があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響で国民年金保険料の納付が困難となった場合は、臨時特例により保険料免除等の措置が設けられています。詳細はお問い合わせください。
☎国保年金課国民年金係

国民年金は、老齢になったときだけでなく、重い障害や死亡といった万が一のときに、生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、経済的に支えあう制度です。国籍を問わず日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入する必要があります。

—問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

元年度から始まった新しい年金の制度

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者の保険料について、出産予定日または出産の日の属する月の前月(多胎妊娠の場合は3カ月前)～出産予定月の翌々月の国民年金保険料を免除する制度です。出産予定月の6カ月前から届け出が可能です。届け出に期限はありません。承認されると当該期間は保険料納付済み期間に算入されます。また、すでに他の免除や猶予制度を受けている方も新たに手続きが必要です。

☎国保年金課国民年金係

年金生活者支援給付金

公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして給付金を支給する制度です。支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則不要です。今年度新たに当制度の対象となり得る方には、日本年金機構から10月中旬以降請求書が随時送付されています。期日までに請求し要件に該当すると、2年8月分から支給されます。前年度当制度の対象であった方が支給要件を満たさなくなった場合には、不該当通知書が日本年金機構から送付されます。また、新たに年金を請求する方は、年金生活者支援給付金も併せて手続きしてください。給付が決定されると請求した翌月分から支給されます。

☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 ※IP電話からは ☎6700-1165

こんなときは日本年金機構 杉並年金事務所へ

年金事務所での相談は予約制です。電話で予約してからご相談ください。
☎予約受付専用電話 ☎0570-05-4890 ※IP電話からは ☎6631-7521

年金事務所で扱われる国民年金に関する主な業務

- 保険料納付書の請求・クレジットカード納付や口座振替に関すること
- 追納の申し込みについて
- 年金を受け取っていた方が亡くなったときの手続きについて
- 年金加入記録の確認や受取年金額の計算などの年金相談
- その他、各種年金に関する相談

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511 ☎詳しくは、日本年金機構ホームページ(右2次元コード)をご覧ください



すぎなみ
地域大学

オリンピック・パラリンピックに向けた特別講座
「心のバリアフリー」について学ぶ
ボランティア講座



街中で困っている方を見かけたら、どう声を掛けますか? 「どうされましたか」「お手伝いしましょうか」など、その「心づかい」の積み重ねで、誰もが住みやすい「杉並」を一緒に作りましょう。
—問い合わせは、地域課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

📅12月13日(日)午後2時～4時 📍区役所第4会議室(中棟6階) ☎1部=映画上映=「インディペンデントリビング」(ショートバージョン)、トークショー(映画監督・田中悠輝、共用品推進機構専務理事・星川安之) ▶2部=講座「共生社会の実現に向けて」(星川安之) ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎50名(抽選) 📅11月15日(必着)までに、右申し込み方法参照 ☎詳細は、すぎなみ地域大学ホームページ参照



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(12面記入例)に受講動機、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)。すぎなみ地域大学ホームページ(右2次元コード)からも申し込みます ☎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



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です ～女性に対するあらゆる暴力の根絶をめざして～

—— 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。

〈11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です〉

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、配偶者等からの暴力、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント、性暴力等の女性に対する暴力は、人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

DVに関するパネル展

区では、DV（配偶者やパートナーからの暴力）やデートDVなどに関するパネルの展示を行います。

時 11月18日(水)～20日(金)午前9時～午後5時 区役所1階ロビー

相談機関

男女平等推進センター相談

- 一般相談（家族、生き方、人間関係、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント、性暴力など）

☎5307-0619（平日午前9時～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

- 法律相談（離婚、養育、財産分与など）

女性弁護士による予約制の面接相談です。

☎毎週木曜日午後1時30分～4時30分（祝日、年末年始を除く。

月1回夜間実施）☎区内在住・在勤・在学の女性 ☎電話で、

希望日の前日午後3時までに男女平等推進センター一般相談☎

5307-0619

性暴力に関する相談

- 性暴力救援ダイヤルNaNa（SARC東京）

☎5607-0799（24時間）

DV相談（配偶者やパートナーからの暴力）

- すぎなみDV専用ダイヤル

☎5307-0622（平日午前9時～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

- 杉並福祉事務所

荻窪☎3398-9104 / 高円寺☎5306-2611 / 高井戸☎3332-7221（いずれも平日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

- 東京ウィメンズプラザ

女性用☎5467-2455（午前9時～午後9時〈年末年始を除く〉）、男性用☎3400-5313（月・水曜日午後5時～8時、土曜日午後2時～5時〈祝日、年末年始を除く〉）

- 内閣府 DV相談+

☎0120-279-889（24時間）

- 夜間・休日・緊急時

警察☎110、東京都女性相談センター☎5261-3911



11月10日～16日は

アルコール関連問題啓発週間です



新型コロナウイルス感染症拡大の影響で外出機会が減ることなどによりストレスが溜まり、飲酒量が増えていませんか？ 不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。区では、アルコール健康障害に関する相談を受け付けています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

☑「こころの体温計」でアルコールチェック

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、簡単にストレスチェックができるシステムです。その中に「アルコールチェックモード」があります（右2次元コードからアクセスできます）。



アルコール依存症とは

アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることでお酒がないといらなくなる状態で、精神疾患のひとつです。アルコールが体から抜けると、イライラや、手の震え、発汗、動悸などの離脱症状が出てくるため、それを抑えるために、またお酒を飲んでしまうということが起こります。

アルコール依存症になった本人は自分が病気であることを認めたくない傾向にあり、適切な相談や治療につながりにくいという問題があります。また、一度お酒をやめても、その後少しでも飲むと、元の状態に戻ってしまうため、回復には、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。

♡ こころの健康相談

保健センターでは、保健師や精神科医による相談を行っています。ご本人だけでなく、家族、支援者からの相談も受け付けています。詳細は、各保健センターへお問い合わせください。

☎荻窪☎3391-0015 / 高井戸☎3334-4304 / 高円寺☎3311-0116 / 上井草☎3394-1212 / 和泉☎3313-9331（いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

区民の 声から



区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

◇ボランティア清掃活動について

区内の会社に勤めています。私の職場で、ボランティアで月に一度、清掃活動を行うことを検討しています。

そこで活動にあたり事前に区への申請や、許可をもらう必要がありますか。また、清掃活動には、参加人数や時間の制限はありますか。

◇回答

区内でのボランティア清掃活動については、区への申請や許可は必要ありません。また、参加人数や時間の制限もありません。

区では、地域の清掃活動を支援するため、活動団体等から「地域清掃活動計画書」を提出してもらい、年に1回、ゴミ袋の提供（20枚程度）や火バサミの貸し出しを無料で行っていますので、ぜひご利用ください。

なお、地域清掃活動については、区ホームページ（下2次元コード）にも掲載していますので、こちらもご覧ください。

※トップページ > 暮らしのガイド > ごみ・リサイクル・環境 > 環境美化の推進 > 地域清掃活動支援 地域清掃に取り組む皆様の活動を支援します

（担当 環境課）



区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ「区長への手紙」（区政へのご意見・ご要望）→「区政への主な意見と回答」からご覧いただけます。

広告

永代供養出張サポート
埋葬地 静岡県伊東市「願行寺」

1 霊 3 万円（税込） 生前申込可
出張訪問・御遺骨お届け・永代供養 全て込み

豊島区巣鴨 4-19-8 ABC なんでもお墓相談 株式会社メモリアルアシスト
☎0120-05-1234（10時～18時）

※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。

9~11月は

杉並区 健康づくり推進期間

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要です。健診等で糖尿病といわれたことのある人の中で、「治療を受けていない」人の割合は、特に男性の40~49歳の働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診または治療中断という状況です。糖尿病は放置すると自覚症状のないまま進行し重大な合併症を引き起こします。糖尿病と診断されたら、定期的な受診による医師の管理が必要です。



— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

◆健診結果の見方

空腹時血糖とともにHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)(※)も併せて確認してみてください。値が高い場合、糖尿病の可能性が高いので、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

判定区分	正常域	糖尿病予備群		糖尿病 [型]
		正常高値	境界型	
空腹時血糖 (mg/dl)	~99	100~109	110~125	126~
HbA1c(%)	~5.5	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5~

※過去1~2カ月の平均血糖値を反映する検査値で、糖尿病の診断基準や治療の指標となります。血糖値の高い状態が続くと、血管内の余分なブドウ糖が、赤血球の蛋白であるヘモグロビンに結合して変化します。

運動

継続した運動は血糖値を下げる効果があります

運動により筋肉への血流が増えると、血液中のブドウ糖がどんどん細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり血糖値は低下します。また筋力トレーニングによって筋肉が増えることでも、インスリンの効果が高まり血糖値は下がりやすくなります。ただし、運動をやめてしまうとその効果は3日程度で失われていきます。家の中で、手軽にできるスポーツメニュー等(右2次元コード)を紹介します。



▲スポーツ庁ホームページ

栄養

血糖値を急激に高くしないコツは・・・食べ方が決め手!!

- 食事のときは、まず野菜のおかずから食べましょう
- 主食は、雑穀が含まれたごはんや精製度の低い米、麦などで食物繊維を増やしましょう
- 朝昼晩の食事はできるだけ規則正しく、間食も時間を決めましょう
- 外食のときは、定食スタイル(主食・副菜・主菜)のメニューを選びましょう

口腔ケア

進行した歯周病は糖尿病を悪化させると言われています

適切な血糖コントロールには歯周病の予防や治療が必要です。

生活習慣病予防イベント

糖尿病等の生活習慣病に関するパネル展示、食事のサンプル展示などを行います(血管年齢測定は中止)。

☎11月4日(水)~6日(金)午前9時~午後4時 杉並区役所1階ロビー

歯と口の健康づくり パネル展

歯と口の健康づくりに役立つ情報、口の働きを維持・向上するための「よい歯健口体操」、これまでの「よい歯健口フェスティバル」の様子などを紹介します。

☎①11月2日(月)午前9時30分~午後4時15分②4日(水)~6日(金)午前9時~午後5時(6日は4時30分まで) 場①区役所1階ロビー②杉並保健所(荻窪5-20-1) 杉並保健所健康推進課

オーラルフレイル講演会 「健康長寿の鍵は口にあり」

☎12月7日(月)午後1時30分~3時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師杉並区歯科保健医療センター診療医長・福井智子(右下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申問電話・Eメール(12面記入例)で、11月2日から杉並保健所健康推進課☎KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp



食育講演会 「スポーツ栄養を用いたスポーツ・感染症に勝てるからだ」

日々成長する子どもたちに必要な栄養・食事を学びます。

☎11月30日(月)午前10時~正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師Total Wellness Consulting・松田幸子 区内在住・在勤で小学生のお子さんの保護者 定30名(申込順) 申問電話・Eメール(12面記入例)に子どもの年齢も書いて、11月2日~29日に杉並保健所健康推進課☎KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp 筆記用具持参

「みどり」を守り創る 区の制度のご案内

緑化助成制度

接道部緑化・屋上緑化・壁面緑化に対する助成を行っています。新たに工事をするもの(全面改修も可)が対象で、事前に相談・申請が必要です(右表1参照)。

保護樹木等指定制度

基準以上の樹木・樹林・生け垣を、所有者からの申し出により調査し、指定します。指定後は標識を設置し、維持管理費用の一部として補助金を交付します(右表2参照)。

また、指定された樹木・樹林は事故に備えて、賠償責任保険に加入します。

寄付樹木制度

区民の方からの寄付の申し出により、一定の要件を満たす樹木は、区の負担で公園などの公共施設の緑化に活用します。

緑化計画の届け出

区内で家やビルの建築・開発行為等を行う場合、「杉並区みどりの条例」により緑化計画と緑化計画完了届の提出を義務付け、緑化を推進しています。

区ではまちのみどりを守り・創るためにさまざまな施策を行っています。みんなで「みどり豊かな環境にやさしいまち」をつくっていきませんか。

— 問い合わせは、みどり公園課みどりの事業係へ。

〈表1〉接道部緑化助成

種類	基準単価	
	個人	法人
生けがき	1万2000円/m	6000円/m
植え込み	1万4000円/m ²	6000円/m ²
フェンス緑化	2000円/m	2000円/m
塀の撤去	5000円/m	3000円/m
塀の撤去(大谷石のみ)	1万円/m	3000円/m

屋上緑化助成

個人	法人
2万5000円/m ²	2万円/m ²

壁面緑化助成

個人	法人
1万2500円/m ²	8000円/m ²

※各助成金には限度額があります。

〈表2〉保護樹木等指定制度

種類	補助金	
	個人	法人
保護樹木	8000円/本	3000円/本
保護樹林	1万m ² 以下の部分	
	8000円/100m ²	2000円/100m ²
保護樹林	1万m ² 超の部分	
	4000円/100m ²	1000円/100m ²
保護生けがき	800円/m	300円/m

広告

植木剪定・植栽管理



有限会社 オツト

中野区南台 3丁目46-34



0120-86-8587



見積無料

※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。



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

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎11月18日(水)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) 師 相談員・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、同館 ☎5378-8179 ✉takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度

みどりの講座「三井の森公園自然観察会と腐葉土袋詰め体験」

☎11月29日(日)午前10時～正午 場 三井の森公園(高井戸東1-28-2) 師 三井の森公園クラブ・山室京子、田中陸男 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 申 問往復はがき・メール(記入例)で、11月15日(必着)までにみどり公園課みどりの協働係 ✉MIDORI-K@city.suginami.lg.jp 他 汚れてもいい服装で、手袋持参

木登り体験「ツリークライミング®」

☎12月5日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度) 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 小学生 定 各回6名(抽選) 費 各回1000円(保

険料含む) 申 往復はがき(記入例)に希望時間(第3希望まで)も書いて、11月15日(消印有効)までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8) 問 同事務所 ☎3396-5261

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「麦の種まき体験」

☎11月8日(日)午後2時～3時 定 20組(先着順) 他 雨天実施の場合は雨具持参。小学生以下は保護者同伴

◆農業公園「収穫体験 秋 2020」

☎11月21日(土)午前10時～午後2時 内 旬の野菜の収穫体験、農業公園で収穫したサツマイモを使った焼き芋の販売 対 区内在住の方(小学生以下保護者同伴) 定 60組(抽選。1組4名まで) 費 100円～ 申 往復はがき(記入例)に、代表者以外の参加者名・年齢も書いて、11月9日(必着)までに同係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 他 汚れてもいい服装・靴で、野菜を持ち帰る袋持参

◆農業公園「秋の収穫体験」

☎11月28日(土)午前10時～午後0時30分(雨天中止) 対 区内在住の方(小学生以下保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 1組500円 申 往復はがき(記入例)に、代表者以外の参加者名・年齢も書いて、11月9日(必

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。



着)までに同係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 他 汚れてもいい服装・靴で、野菜を持ち帰る袋持参

…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座①

犯罪被害者支援のつどい

☎12月1日(火)午後1時30分～4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 師 講演「犯罪被害者の声」(被害者支援都民センター自助グループ会員・高田香)、映画上映「0からの風」 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問電話・ファクス・Eメール(記入例)で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326 ☎5307-0681 ✉danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～未就学児の託児・手話通訳あり(定員あり。11月16日までに申し込み)

障害者のための料理教室「クリスマスケーキ」

☎12月6日(日)午後1時～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 パティシエ・的

野広子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 8名(抽選) 費 800円 申 往復はがき(記入例)に、障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、11月17日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581 他 試食なし

親子孫3世代料理教室

☎12月20日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内 メニュー=ごはん、鶏肉の甘辛煮、かぼちゃのアヒージョ、カレースープ、バナナのクリームパフェ 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・奥本典子 対 親子2・3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定 20名(抽選) 費 1人500円(保険料含む) 申 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、11月7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・お子さんの上履き・筆記用具持参

家族介護教室

◆コロナ禍でも仕事を辞めずに介護をする方法

☎11月7日(土)午後2時～3時30分 場 本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 師 NPO法人となりのかいご代表理事・川内潤 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆元気なうちから備えて安心終活エンディングノートの書き方

☎11月9日(月)午後1時30分～2時30分 場 公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 一級葬祭ディレクター・安宅秀中 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 問電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆「人生の集大成」を支援する医療とケアについて

☎11月11日(水)午後2時～3時30分 場 浴風会本館(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

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎53315-7760	「かな書道」で書く百人一首	毎月第1火曜日、午前10時～11時30分 定 10名(申込順) 費 1回800円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎53396-8871	軽快なステップで「みんなのエアロビ」楽しもう	毎月第1・3火曜日、午後1時30分～2時45分 定 15名(申込順) 費 1回500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	アートの新しい楽しみ方 カードゲームに触れてみよう	11月17日から毎月第3火曜日、午前10時～正午 定 10名(申込順) 費 1回500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎53332-1076	簡単、すぐ活かせる「ゆうゆう体操」	11月11日から毎週水曜日、午前10時～11時30分 師 山本さくら 定 10名(申込順) 費 1回500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎53313-4319	バイオリン・ピアノ演奏会 長谷川淳一プロ	12月13日(日)午後2時～3時 定 30名(申込順) 費 500円

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

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

◆感染症に負けない！今こそ始める
フレイル予防

時11月13日(金)午前10時30分～正午
場ゆうゆう荻窪館(南荻窪2-25-17)
師理学療法士・中崎恭江、フレイル
サポーター・松島育與 区内在住・
在勤の方 定20名(申込順) 申
電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724

◆ロコモ予防体操で運動不足も解消!

時11月16日(月)午後1時30分～3時
場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8)
師清泉クリニック整形外科学療法
士・新野浩隆 区内在住・在勤の
方 定20名(申込順) 申
電話で、ケア24荻窪☎3391-0888 他飲み物
持参

◆介護用品の活用のこつ～正しいお
むつ・パッドの使い方

時11月25日(水)午後2時～3時 場さ
んじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師
花王プロフェッショナル・サービス
シルバーケアプランナー 神田守代
区内在住・在勤・在学の方 定5名
(申込順) 申
電話で、さんじゅ阿
佐谷☎5373-3911

◆かかりつけ医を持ちましょう～通
院と訪問診療について

時11月26日(木)午後1時30分～2時30
分 場杉並会館(上荻3-29-5) 師
まごころクリニック院長・山口優美
区内在住・在勤の方 定15名(申
込順) 申
電話で、ケア24上荻☎
5303-6851

◆認知症への備え～成年後見制度とは

時11月27日(金)午後1時30分～3時 場
永福和泉地区市民センター(和泉3-8-
18) 師社会福祉士社会保険労務士
黒田事務所・黒田山彦 区内在住・
在勤の方 定20名(申込順) 申
電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328

◆自粛生活により足腰が弱っていま
せんか～家でできるフレイル予防

時11月30日(月)午後1時30分～2時30
分 場ゆうゆう和田館(和田1-41-
10) 師ベストリハ訪問看護ステー
ション中野・理学療法士 前川慶亮
区内在住・在勤の方 定12名(申
込順) 申
電話で、ケア24和田☎
5305-6024 他上履き持参

◆知っておきたい！今どきの「終活」
事情

時12月2日(水)午後1時30分～3時 場
産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師
終活カウンセラー・中田美紀 区
内在住・在勤の方 定20名(申込順)

申
電話で、ケア24成田☎5307-
3822

荻窪保健センター

◆知ってるつもりシリーズ「上手な
睡眠とれていますか？」

時11月15日(日)午後2時～4時 場同セ
ンター 師国際医療福祉大学赤坂心
理・医療福祉マネジメント学部学部長
中田光紀 区内在住・在勤・
在学の方 定30名(申込順) 申
電話・ファクス(12面記入例)で、同
センター

◆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

時11月17日(火)▶受け付け=午後2時～
2時40分(荒天中止) 場セシオン杉
並(梅里1-22-32) 内①基本チェッ
クリスト②運動能力測定(身長・体
重・筋肉量・握力・5m通常歩行)③
フレイルチェック④健康運動指導士
による健康体操 区内在住の65歳
以上で日常生活に介助の必要がない
方 他運動しやすい服・靴・脱ぎや
すい靴下で、飲み物・お持ちの方は
「はつらつ手帳」持参

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよ
うむかむ講座」

時12月4日(金)午後2時～3時40分 場
同センター 内低栄養予防と、1食
当たりの食事量の目安、誤嚥性肺炎
予防・口腔ケアほか 師歯科衛生士、
管理栄養士、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 定10名(抽選)
申はがき(12面記入例)で、11月16
日(必着)までに同センター 他動
きやすい服装で、筆記用具・飲み物・
お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。
長寿応援対象事業

◆「ウォーキング講座」歩いて延ば
そう健康寿命

時12月11日(金)・18日(金)・25日(金)午
前10時～正午(全3回要出席) 場同
センター 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20名(抽選) 申はがき(12面記
入例)で、11月20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。
長寿応援対象事業

…… いずれも ……

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

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

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。

時11月9日(月)・10日(火)午前10時～午
後4時 場区役所1階ロビー 内施
設や入居者がイベントに参加した様
子のパネルも展示 他高齢者施策課
施設整備推進担当



介護中 11月11日は
介護の日



介護サービスを利用している方や介護している家族、介護の現場で働
く方を支援し、地域の支え合いの輪を広げることを目指して、国は11月
11日を「介護の日」と定めています。

区では介護の日にちなみ、介護サービスを紹介するパネル展示をはじ
め、各種パンフレットを配布します。

時11月9日(月)・10日(火)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 他高
齢者施策課

雇用調整助成金、
新型コロナウイルス
感染症対応休業
支援金・給付金



の申請支援窓口を設置しています

申請をサポートするため、ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)に申請
支援窓口を設置しています。制度の説明や申請書類の記入のサポート等
を社会保険労務士が行います。電話で予約が必要です。

申
電話で、産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077

自分をふりかえり、社会とのつながりを見つける大人の放課後

すぎなみ

オンライン講座

大人塾



「それぞれの新しい日常を
考えよう」

当事者研究の第一人者である熊谷先生をお迎えして
大人塾初めてのオンライン講座を開講します。

— 問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

時11月21日(土)午前10時～正午 師東京大学先端科学技術センター准教授・
熊谷晋一郎(右写真)、理学療法士・高橋結香 区内在住・在勤・在学
の方 定40名程度(抽選) 申Eメール(12面記入例)で、オンライン受
講希望と書いて11月15日までに同センター✉shakyo-c@city.suginami.
lg.jp 他詳細は、区ホームページをご覧ください



講演・講座②

就労支援センター

◆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
 11月19日(木)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 対 29歳以下で求職中の方 定 8名(申込順) 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

◆業界研究セミナー 杉並区での事務系のお仕事

11月21日(土)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 54歳以下で求職中の方 定 8名(申込順) 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

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職 想定される各種不明点の整理

ファシリテーションによる会話形式で解決策を探ります。

11月26日(木)午後1時～4時 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定 6名(申込順) 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

◆すぎなみで働こう! 区内企業との交流・説明会

区内企業3社が参加します。
 12月2日(水)午後1時～4時 対 求職中の方 定 15名(申込順) 申 問電話で、就労支援センタージョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)

環境活動推進センター

◆ネクタイ地で作るポケット付きのカード&コインケース

11月19日(木)午後1時30分～3時30分 費 350円 他 裁縫道具・定規・紙用はさみ・ボールペン持参

◆裂き織でコースター作り

11月26日(木)午前10時30分～午後0時30分 費 100円 他 糸切りはさみ・布切りはさみ持参

◆ウール100%の毛糸で編むベレー帽

11月27日(金)午前10時～正午 費 300円 他 布切りはさみ持参

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 申 問電話で、同センター(高井

戸東3-7-4 ☎5336-7352) 他 長寿応援対象事業

スポーツ

競技大会

区ソフトテニス・シニアミックス大会

12月5日(土)午前9時～午後5時(予備日=12日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 開催日当日45歳以上の方 定 50ペア(申込順) 費 1組3000円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名・ペアの氏名・生年月日・住所も書いて、11月20日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ✉ busujima0303@nifty.com) 問 毒島 ☎3332-8038 (午後7時～9時)

フレンドシップソフトバレーボール大会

12月13日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤の中学生以上、区ソフトバレーボール連盟登録チーム 定 24チーム 費 1チーム4000円 申 込書(区体育施設で配布)を、11月17日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送 問 飯島 ☎090-4733-2886

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。

11月21日(土)=アーチェリー▶28日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 16歳以上で弓道またはアーチェリー経験がある方 定 各36名(申込順) 申 問電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

ノルディック・ウォークで免疫力アップ

ノルディック・ウォークポールを使います。脚力・体力の向上におすすめます。

12月13日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 スポーツハイッ 師 全日本ノルディック・ウォー

保育士就職支援研修・相談会



保育園長から最近の保育事情のお話を聞き、民間保育園による就職相談会を行います。相談会のみ参加も可能です。



12月6日(日)①午前10時30分～午後2時②2時～4時 場 中野区役所(中野区中野4-8-1) 対 ①今日求められる保育士像の講義ほか②中野区・中央区・港区・新宿区・大田区・杉並区・三鷹市の民間保育園がブース出展 対 保育士資格を有する方(取得見込み含む) 問 東京都保育人材・保育所支援センターホームページ(下2次元コード)から申し込み。または、同ホームページ掲載の参加申込書をセレスポ新宿営業所保育士相談会係(〒160-0023新宿区西新宿8-2-5 Daiwa新宿ウエストビル3階 ☎5937-3603)へ郵送・ファクス 問 東京都保育人材・保育所支援センター ☎5211-2912 他 1歳～未就学児の託児あり(定員6名(申込順)。事前申込制。電話で、明日 ☎0120-165-115 (午前10時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く))。履歴書不要



東京都 最低賃金のお知らせ

東京都最低賃金(地域別最低賃金)は、時間額1013円です。都内で働く全ての労働者に適用されます。都は最低賃金の引き上げに向けた環境整備のための支援策として、業務改善助成金等各種助成金制度を設けています。

問 東京都最低賃金について=東京労働局労働基準部賃金課 ☎3512-1614 ▶東京都最低賃金および業務改善助成金について=東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

ク連盟講師 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1100円(保険料含む。別途ボールレンタル料550円) 申 問電話で、12月11日までにスポーツハイッ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他 ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

12月2日～23日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 対 体の機能改善運動、筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていな

い方 定 14名(申込順) 費 6000円 他 同講座受講経験者は申し込み不可

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室
 12月5日・12日・19日・26日、3年1月9日・16日・23日・30日/いずれも土曜日、午前10時30分～11時15分(計8回) 対 バランス&体幹トレーニング 対 20～64歳の方 定 14名(申込順) 費 1万円

…… いずれも ……

場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 申 問電話で、11月20日までに同施設 ☎3335-6644 (午前11時～午後5時)



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制1～3名)

12月=1日(火)～28日(月)▶3年1月=4日(月)～31日(日)(11日(祝)を除く)/清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日/いずれも開催時間はお問い合わせください 対 右表のとおり 師 同センター会員 定 各1～3名(申込順) 費 4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円▶1回コース=2420円 申 はがき・ファクス(12面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、12月講座は11月15日、3年1月講座は12月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 問 同分室 ☎3394-2253 他 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	各4回
	写真加工	
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	Zoomを使おう	2回
	年賀状・カレンダー	各3回
	クリスマスカード・お名前シール	各1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

11月1日発行 「マイスポーツすぎなみ」

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」をご覧ください。

対 配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページ(下2次元コード)からもご覧になれます 問 同財団 ☎5305-6161



すぎなみ スポーツアカデミー 基礎講座

スポーツをする、観る、誘う、応援する、支えるをテーマに、実践に役立つ知識や情報を専門家から学びます。
— 問い合わせは、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161へ。

日程 ①12月5日(土)・②21日(月) 午後6時30分～8時
場所 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19)

講師 ①地域スポーツにおけるソーシャルメディアの活用 (NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー理事 手塚佳代子 (下写真左)) ②スポーツの継続につながる傷害予防 (帝京大学医学部付属病院整形外科教授・中川匠 (下写真右)) **対象** 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 **定員** 各25名 (申込順) **費用** 各500円 **申込** 電話で、同財団☎5305-6161 (平日午前9時～午後5時)。または同財団ホームページから申し込み



海外文化セミナー ウズベキスタン



©Jin Akino



入場無料

日程: 11月28日(土)
場所: セシオン杉並 (梅里1-22-32)

東京2020オリンピックで、杉並区がホストタウンとしてウズベキスタンのボクシングチームを迎えることを記念し、ウズベキスタンを取り上げます。

— 問い合わせは、杉並区交流協会☎5378-8833へ。

展示室

☎正午～午後4時 **内容** 写真展、民族衣装の展示、東京2020オリンピック ホストタウン相手国紹介、物品販売ほか

ホール ※要事前申し込み

☎午後1時～3時 **内容** 民族楽器の演奏、民族舞踊、講演会ほか **定員** 250名 (申込順) **申込** 11月2日から杉並区交流協会ホームページ (右2次元コード) または電話で同協会へ申し込み



新型コロナウイルス | 次の症状がある方はご相談ください

●息苦しさ (呼吸困難)、強いだるさ (倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある

●重症化しやすい方*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患 (COPD等) 等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

●上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている

症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります。強い症状と思う場合にはすぐにご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

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)

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

座の市 11月21日(土)午前11時～午後5時 (売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品などを販売 / 申込 座・高円寺 ☎3223-7500

講演・講座

認知症サポーター養成講座 11月12日(木)午後1時30分～3時 / 西荻南区民集会所 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名 (申込順) / 申込 電話で、11月12日までにケア24西荻 ☎3333-4668 / 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

withコロナ時代のかかりつけ医 11月17日(火)午前10時30分～11時30分 / 暮らしの処方箋 (阿佐谷南1丁目) / 河北ファミリークリニック南阿佐谷院長・塩田正喜 / 15名 (申込順) / 申込 電話で、暮らしの処方箋 ☎5913-9214 (平日午前9時～午後5時) **東京衛生アドベンチスト病院 糖尿病**

教室 配信日時=11月17日(火)午後1時30分～3時 / オンラインで実施 / 糖尿病白熱教室ほか / 同病院内科医師・杉本正毅ほか / 10名 (申込順) / 2200円 / 申込 電話で、同病院健康教科 ☎3392-6151

水が作り出す都市、地域の構造～杉並を中心として 11月28日(土)午後1時30分～3時30分 / 高井戸地域区民センター / 法政大学名誉教授・陣内秀信 / 区内在住で60歳以上の方 / 35名 (先着順) / 300円 / 申込 杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

家電買い替えゲームで省エネ体験 11月28日(土)午後2時～4時 / 環境活動推進センター / グリーンファンド秋田事務局長・鈴木伸予 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名 (申込順) / 申込 Eメール (12面記入例) で、11月20日までに杉並エネルギー会議・樋口 ace_office@machiyume.com / 申込 同団体・樋口 ☎3390-1025

荻窪青色申告会
◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 11月12日(木)・13日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分 (各1時間) / 同会 (荻窪5丁目) / マンツーマンでの指導 / 同会事務局

職員 / 不動産所得のある個人事業者 / 各3名 (申込順) / 各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会 11月16日(月)・17日(火)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分 (各1時間) / 同会 (荻窪5丁目) / マンツーマンでの指導 / 同会事務局職員 / 個人事業者 / 各3名 (申込順) / 各500円

…… いずれも ……

申込 電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

その他

秋の火災予防運動 11月9日(月)～15日(日) / 消防署ホームページでリモート防災訓練ほか / 申込 杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119、荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119

シルバー人材センター入会説明会 11月9日(月)・19日(木)、12月8日(火)・10日(木) / いずれも実施時間はお問い合わせください (要予約) / 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 / 申込 同センター ☎3317-2217

リサイクル自転車の販売 11月16日(月)～18日(水)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所 (永福2丁目) / 販売

価格=7000円～ / 申込 16日のみ往復はがき (12面記入例) で、11月5日 (必着) までにシルバー人材センター (〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 申込 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月23日(木)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 / 申込 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

税理士による相続税無料相談会 12月5日(土)午前9時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部 (荻窪5丁目) / 相続税・贈与税 / 申込 電話で、同支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時 (正午～午後1時を除く)) / 申込 1人45分程度

あなたの力を地域でいかしてみませんか? 「ささえあいサービス」 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害がある方のための掃除や食事作りほか ▶ 謝礼 =1時間800円 (家事)。1000円 (介護) / 18歳以上の方 / 申込 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 / 登録説明会 (11月27日(金)午前10時～正午。会場はウェルファーム杉並 (11月24日までに要電話予約))

大田黒公園 「紅葉ライトアップ」

昼間とは
また違った雰囲気!

開催期間中は開園時間を延長し、特別にライトアップされた紅葉をお楽しみいただけます。イチョウや紅葉が織り成す幻想的な紅葉風景をぜひご堪能ください。

— 問い合わせは、同公園管理事務所 ☎3398-5814 へ。

時 11月27日(金)～12月6日(日) ▶ ライトアップ時間 = 午後5時～9時 (入園は午後8時30分まで。通常開園時間 = 午前9時～午後4時30分 (入園は午後4時まで)) 場 同公園 (荻窪3-33-12) 費 300円。小・中学生は100円(通常開園時間は無料) 他 三脚使用不可 (一脚は可)。車での来園不可 ▶ 特別写真撮影会 = 11月26日(木)午後5時30分～8時。定員300名 (先着順)。費用500円。26日のみ三脚使用可



紅葉コンサート

時 11月29日(日)午後3時～3時40分 (予備日=12月6日(日)) 内 箏の演奏



募集

写真コンテスト

内 募集作品 = 2年度に撮影した大田黒公園内の写真 (応募は1人3点まで) 申 2L版にプリントした写真 (裏に住所、氏名、年齢、撮影日、電話番号を記入) を、12月15日 (必着) までに同公園管理事務所 (〒167-0051荻窪3-33-12) へ郵送・持参 他 詳細は、同公園ホームページ参照

同時開催

荻外荘敷地の一部公開

時 11月29日(日)、12月6日(日)午後0時30分～2時30分 場 荻外荘 (荻窪2-43) 内 みどり公園課 他 来場者に記念品 (忠太の龍ラパークスター2020 (各先着100名)、クリスマスローズポット苗 (各先着100名)) プレゼント。建物は非公開



お買い物で総額2億円が当たる!

杉並商店街応援 キャンペーン



新型コロナウイルス感染症により大きな打撃を受けた商店街の利用を促進するため、商店街応援キャンペーンを実施します。

— 問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184 へ。

キャンペーンの概要

実施期間内に参加店舗で買い物をした方の中から抽選で、応募はがきを受け取った商店会の所属地域 (全7地域) で利用できる「杉並商店街お買い物券 (以下、お買い物券)」をプレゼントします。キャンペーンは年度内に2回実施します。

応募方法

- 1回の買い物で500円以上お買い上げの方に、応募はがき1枚を配布 (応募は何枚でも可)
- 応募はがきに必要事項を書いて、応募期間内に切手を貼って郵送

注意点

- ① お買い物券と現金の交換は禁止です。
- ② お買い物券面額以下の利用の場合であってもお釣りは出ません。
- ③ 賞品の発送をもって、当選発表とします。

お買い物券について

◇お買い物券

- 1等1万円 (計1万本)
- 2等5000円 (計2万本)



◇利用範囲

区内商店会7地域 (高円寺、阿佐谷、荻窪、西荻窪、北部、南部、京王・井の頭) 別にお買い物券を発行し、それぞれの地域内の参加店ステッカーの貼ってある店舗・事業所で利用できます。※利用できる店舗等一覧は、区ホームページ (右下2次元コード) をご覧ください。



◇利用対象とならないもの

- 1 金融機関への預け入れ、電子マネー等への交換
- 2 たばこ (電子たばこ等を含む)
- 3 商品券やプリペイドカード、切手、収入印紙など換金性の高いもの
- 4 国税、地方税や使用料などの公租公課
- 5 電気、水道、公共サービス料金
- 6 公的医療保険等の自己負担
- 7 その他本事業の目的に反するもの



実施期間

	はがき配布・応募期間 (当日消印有効)	お買い物券利用期間
第1弾	11月17日(火)～12月1日(火)	12月17日(木)～3年2月28日(日)
第2弾	12月8日(火)～12月22日(火)	3年1月13日(水)～2月28日(日)

区議会を開会します

第4回定例会を開会します。

— 問い合わせは、区議会事務局へ。

日程

第4回定例会 (初日は午後1時開会予定)

11月16日(月)～12月4日(金) (予定)

※会議の詳細な日程は、区議会ホームページからご覧になれます。

本会議は区議会ホームページで生中継と録画中継を行っています (録画中継は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に質問者ごとの「詳細版」をご覧ください)。

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) 10月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	312,796 (411減)	10,949 (281減)	2,650 (12減)	326,395 (704減)

人口	男	女	小計	合計
日本人	267,470 (293減)	290,634 (302減)	558,104 (595減)	574,709 (920減)
外国人	8,212 (168減)	8,393 (157減)	16,605 (325減)	