

冬が一番多い!?って知っていましたか?

## 食中毒にご注意を

### 冬こそノロウイルスに要注意!

食中毒が一番多い季節が冬であることをご存じですか? 冬はノロウイルスを原因とする食中毒が圧倒的に多く、注意が必要です。

この食中毒は、調理人の手指を介して汚染された食品や、ウイルスが蓄積した生がき等の二枚貝を食べることで発症することがあります。主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などで、原因となる食品を食べてから1~2日程度で発症します。

### 感染予防のポイント

- 石けんを使い流水で十分に手を洗う
- 食品の中心部を85~90℃で90秒以上加熱する
- 感染者の便や嘔吐物を適切に処理する



問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991へ。

### 食品は加熱等で殺菌しましょう

細菌性食中毒の原因菌は気温が高い時期に繁殖するものが多いため、梅雨や夏の時期に食中毒が多く、冬場になると減少していくことが特徴です。しかし、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの菌は、少量の菌で食中毒を起こすため、季節を問わず食中毒が起こります。

これらの菌は鶏肉や牛肉等の肉類に付着していることが多く、加熱不足の肉料理や、肉の生食が原因で食中毒を起こします。肉は中心部まで十分に加熱されたものを食べましょう。

また、生野菜を原因とする腸管出血性大腸菌による食中毒も発生しています。生野菜を調理する際は、流水で十分に洗浄しましょう。また、必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウムで消毒するか、加熱して殺菌しましょう。

### 食品衛生歳末対策を実施します

保健所では、多くの食品が出回る歳末に、食品などの衛生的な取り扱い、添加物の適正使用や適正表示を徹底するために「食品衛生歳末対策事業」を実施します。

歯の健康が毎日の楽しい生活につながります!

## 歯科健診はもう受診しましたか?

受診期限が迫っています。最終月は混み合いますので、早めの予約・受診をお願いします。

問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015へ。

健診名	対象者 (3年3月31日現在の年齢)	受診期限
成人歯科健康診査	25・30・35・40・45・50・60・70歳の方	12月28日
後期高齢者歯科健康診査	76歳の方	

### 歯周病にご注意ください

歯周病菌や歯肉で生じた炎症物質は、全身に悪影響を及ぼします。

【歯周病と関係がある疾患】 ●糖尿病 ●狭心症・心筋梗塞 ●脳卒中・脳梗塞 ●肥満

毎日の食事をおいしく楽しみ、はつらつとした生活を送るためには、虫歯や歯周病を早期発見し、予防することが大切です。

## 肺がん検診を受診しましょう



肺がん検診を受診する際は、区が発行する「受診券シール」が必要です。40~64歳の方は500円、65歳以上の方は無料で受診することができます。

肺がん検診には、肺がんだけでなく、肺結核や肺疾患、循環器疾患などの判定も含まれています。

受診券シールがお手元にない方は、お問い合わせください。

元年度まで区民健診と同時実施していた胸部エックス線検査は廃止となりました。2年度からは、区が実施する胸部エックス線検査は肺がん検診として実施しています。

☎杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015

## 新型コロナウイルス感染症

発熱等の症状がある方は  
まず「電話」で  
ご相談ください

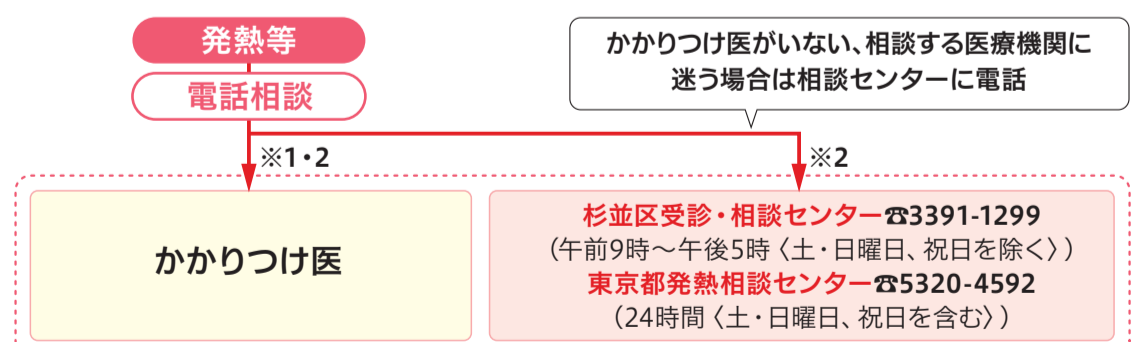


今年の秋から冬にかけて、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があります。発熱などの症状がある場合にかかりつけ医がいる方は、必ず事前に電話で相談の上、受診をしてください。かかりつけ医がない・分からない場合は、区または東京都の相談センターにご相談ください。

「杉並区帰国者・接触者電話相談センター」は、11月から「杉並区受診・相談センター」に名称を変更しました。電話番号に変更はありません。

問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

### 相談・受診の流れ



※1 相談の結果、他院への紹介状が必要な場合などは、料金が発生することがあります。

※2 診察した医師の判断で、必要な検査を行います。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談

東京都新型コロナコールセンター☎0570-550571 (午前9時~午後10時<土・日曜日、祝日を含む>)

## 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

11月25日～12月1日は

# 犯罪被害者週間です

被害後もさまざまな困難（二次的な被害）に直面することがあります



区では、犯罪被害者総合支援窓口を開設して必要な支援を行うとともに、啓発活動に取り組んでいます。犯罪被害は、いつ誰の身に起こっても不思議ではありません。自分の家族や友人の身に起こってしまったら自分のこととして考え、傷ついた被害者の痛みを理解することが求められています。

—— 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。

## 被害に遭った方にはどう接したらいいのでしょうか

何気ない行動や言葉でも、時に傷つくことがあります。直面する困難を理解し、気持ちを大事にした接し方や言葉掛けに努めましょう。

### 良い例

- 話にしっかり耳を傾け、さえずらずゆっくり聴く
- 怒りや悲しみの感情を否定することなく受け止める
- 孤立しないよう配慮する

### 悪い例

- 興味本位で事件の話聞き出そうとする
- 被害当時の被害者の行動を責める
- 知り合いなどに無責任に話をする
- 安易に励ましたり慰めたりする

### 区の犯罪被害者総合支援窓口（区役所西棟7階）

相談専用電話 ☎5307-0620（月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日を除く〉）

#### 支援内容

相談・情報提供、一時利用住居の提供、資金の貸し付け、手続きなどの補助・付き添い、日常生活での支援

### その他の犯罪被害者相談窓口

◆ 警視庁「犯罪被害者ホットライン」

☎3597-7830（月～金曜日午前8時30分～午後5時15分〈祝日、年末年始を除く〉）

◆ 区内警察署の犯罪被害者支援担当

杉並 ☎3314-0110 / 荻窪 ☎3397-0110 / 高井戸 ☎3332-0110

12月3日～9日は

# 障害者週間です

障害者週間は、広く障害についての理解を深めるとともに、障害のある方の社会参加を促進するために設けられた期間です。障害への理解を深めて、共に生きる社会を目指しましょう。

—— 問い合わせは、障害者施策課管理係へ。

### ふれあい美術展

区内の特別支援学級・特別支援学校や障害者団体、障害者施設の皆さんが制作した作品を展示します（障害者施設・団体も紹介）。  
 期 12月1日(火)～3日(木)午前9時～午後5時 場 区役所2階ギャラリー 同係

## 「お手伝いしましょうか」の声掛けや心配りを



新型コロナウイルス感染症の影響で、障害のある方が声を掛けてもらう機会が以前より減っています。困っている方を見掛けたら、「お手伝いしましょうか」の声掛けをお願いします。

# 多胎児家庭の子育てを応援します！

区では、多胎児（双子や三つ子など）家庭が安心して子育てできるよう、妊娠中から切れ目のない支援を行っています。11月からは新たに「多胎児家庭支援事業」を開始します。サービスの利用にあたっては、保健センターの保健師にご相談ください。事業の詳細等については、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



### 多胎児家庭家事・育児支援ヘルパー事業

ご家庭をヘルパーが訪問し、日常の家事・育児や外出等を支援するサービスです。

区 区内在住で多胎妊婦および3歳未満の多胎児を養育中の保護者（出産後、退院した翌日から） 区 子ども家庭部管理課地域子育て支援係

### 多胎児のつどい（相談・交流会）

多胎育児の不安を少しでも軽減できるよう、多胎育児経験者等との交流や専門職へ相談ができる場として「多胎児のつどい」（定員あり）を実施します。

場 右表のとおり 区 区内在住の多胎妊婦と多胎児家庭等 区 電話で、各保健センター

保健センター	日程	電話番号
和泉	11月20日(金)	☎3313-9331
高円寺	11月27日(金)	☎3311-0116
荻窪	12月3日(木)	☎3391-0015
高井戸	12月8日(火)	☎3334-4304
上井草	12月10日(木)	☎3394-1212

### さくらんぼ面接・タクシー利用券交付事業

保健師による「さくらんぼ面接」を受けた方に、区が実施する母子保健事業や多胎児のつどい等を利用する際に使用できるタクシー利用券を交付します。

区 区内在住で3歳未満の多胎児を同一世帯で養育中の保護者 区 子ども家庭部管理課地域子育て支援係 区 対象者には、利用案内を送付

求む!  
元気シニアの方!

# 就業体験セミナー

～清掃・警備・接客・介護等

シニアの方を対象とした、無理なく働ける仕事への就業に結びつくセミナーです。体験を通して自分の可能性をみつけてみませんか?

無料

時場内下表のとおり 対区内在住のおおむね55歳以上で就業を希望する方 定20名(抽選) 甲はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にオープニングイベントのみ希望の場合はその旨も書いて、12月10日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)☎5378-8179✉takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 同館☎5378-8179 就業体験後、個別相談あり

## 4つのステップとスケジュール

ステップ	日程	内容・開催場所等
1 はじめに	12月19日(土)	オープニングイベント(午後1時30分～2時30分) 講演「高齢者が働くということ」 東京家政大学名誉教授・樋口恵子(右写真) オリエンテーション(2時30分～4時) 事業の説明と簡単な体力測定(握力・片足立ち測定) …………… いずれも …………… 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)
2 ウォームアップ	3年1月9日(土) 午後1時30分～3時30分	働くためのコミュニケーション力をつけよう 基礎編 講師 キャリアコンサルタント・法林孝子
3 体験しましょう	1月10日(日)～31日(日) のいずれか	就業体験+個人相談 内コース・実施回数=清掃・警備・接客(いずれも2回程度)、介護(5回程度)▶個人相談=希望に沿って適宜実施 場 介護コースのみ浴風会(高井戸西1-12-1)で実施
4 フォローアップ	2月6日(土)	個人情報勉強会(午前10時30分～正午) 浴風会理事・遠藤雅晴 働くためのコミュニケーション力をつけよう 応用編(午後1時30分～3時30分) 講師 キャリアコンサルタント・法林孝子

※いずれも場指定がなければ、ゆうゆう高円寺南館で実施。



## 郷土博物館からのお知らせ

# 昭和の暮らしを再現したコーナーが新しくオープンしました!

木の風呂おけ、ちゃぶ台、足踏みミシン、人研ぎ流しといった、区民の皆さんなどから寄贈された懐かしい昭和の道具たちを活用し、当時の生活を忠実に再現しています。

ここに暮らす家族の姿を自由に思い描いてみてください。



▲居間



▲風呂場



▲台所

### 郷土博物館の催し

#### 年中行事「荒神さまのお帰り」

台所の神様である荒神さまをお迎えしましょう。

時 11月21日(土)～29日(日)午前9時～午後5時(24日(火)を除く)

#### 年中行事「ヨウカゾ」

12月8日の魔よけの行事「ヨウカゾ」を紹介します。

時 12月1日(火)～8日(火)午前9時～午後5時(7日(月)を除く)

…………… いずれも ……………

場 郷土博物館(大宮1-20-8)☎3317-0841 観覧料100円(中学生以下無料) 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館

## 区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



写真提供: 杉並区立郷土博物館



青梅街道にチンチン電車が走っていた頃

大正末期から昭和38年まで、荻窪-新宿間を路面電車(通称「都電杉並線」)が走っていました。当時を知る方々から、行先板や定期券などの貴重な資料や、チンチン電車に乗って蚕を運んだり歌舞伎を見に行ったりした懐かしい思い出が寄せられています。

詳しくは  または



図産産業振興センター観光係 ☎ 5347-9184

## すぎなみ学倶楽部とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力取材、執筆、記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～



### 歴史

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出など、杉並の気になる歴史を探索



### ゆかりの人々

タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者などに区にゆかりのある人を紹介



### 食

老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

## その他にもこんなコンテンツがあります

**スポーツ** 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

**産業・商業** 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

**文化・雑学** 杉並ゆかりの本、イベント、寺社や建築物、施設など情報満載

**自然** 荻窪で見えられた絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

**特集** お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは  または



広告 **お見合い結婚しませんか**

お世話してお陰様で27年目になります  
日高 晶元 ひだかあきもと がサポートします

全国仲人連合会・高田馬場  
☎ 03-5386-3161 木曜休



※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。

# 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

## 井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22

☎33301-7723

🌐http://www.igusahome.sakura.ne.jp/

### 家庭でもできるゆっくりヨガ

🕒11月30日(月)午前10時～11時30分  
👤区公認スポーツリーダー・藤澤加寿美 定15名(抽選) 費100円(保険料)  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月24日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業



### ステキなクリスマスリース

🕒12月2日(水)午前10時～正午  
👤フラワーアレンジメント講師・佐藤真理子 定10名(抽選) 費1900円(保険料含む)  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月24日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 正しいウォーキング基本編

🕒12月7日(月)午前10時～11時30分  
👤NPO法人杉並さわやかウォーキング・鈴木佐代子 定15名(抽選) 費100円(保険料)  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業



### 弦楽デュオによるアフタヌーンコンサート

🕒12月13日(日)午後2時～3時  
👤出演=服部奈々(バイオリン)、松本ゆり子(チェロ) ▶曲目=グリエール「バイオリンとチェロのための組曲」、日本歌曲「ふるさと」ほか 定30名(抽選)  
📄往復はがき(12面記入例)で、12月1日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

📍井草地域区民センター

## 西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2

☎33301-0815

🌐http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/

### 防災フォーラム2020「地域の防災力を高めるために」★

🕒👤12月6日(日)①午前10時～午後3時30分=防災関連の展示・DVD

上映②午前10時30分～正午=「コロナ感染を防ぐ震災救済所の運営とは」(区防災課長)ほか③午後1時～2時=「災害時、実はトイレが大問題」(NPO法人日本防災士会理事・菊池頭太郎)④2時30分～3時30分=「障害ある方がともに避難できるには」(障害者の住みよい杉並をつくる会・佐藤弘美) 📍同センター 定②～④は各40名(抽選) 📄往復はがき(12面記入例)で、11月27日(必着)までに同協議会 他アンケート回答者100名(先着順)に缶詰パンをプレゼント ▶協働=荻窪地域区民センター協議会



## 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎33398-9127

🌐http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/

### 荻窪寄席

🕒12月13日(日)午後2時～4時  
👤字幕付き落語、太神楽曲芸 ▶出演=金原亭馬玉(落語)、翁家和助(太神楽) ▶演目=「紙入れ」「井戸の茶碗」 定30名(抽選) 費200円  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月29日(必着)までに同協議会

### 2021年政局を占う

🕒12月16日(水)午後1時30分～3時30分  
👤共同通信社特別論説委員・橋詰邦弘 定30名(抽選) 費200円  
📄往復はがき(12面記入例)で、12月6日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

📍荻窪地域区民センター

## 阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17

☎33314-7215

🌐http://www.asagaya-kyogikai.org/

### クリスマスコンサート2020

弦楽四重奏によるアフタヌーンコンサートです。

🕒12月5日(土)午後2時～4時  
👤出演=竹林幸(バイオリン)、平尾和香(バイオリン)、安喰千尋(チェロ)、上野恵(ビオラ) 定40名(抽選)  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 日本古典文学講座「方丈記」

🕒12月13日(日)・14日(月)午後2時～4時(計2回)  
👤学習院大学講師・田中洋子 定40名(抽選)  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月28日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 初笑い阿佐谷から「新春阿佐谷寄席」

🕒3年1月10日(日)午後2時～4時  
👤出演=杉並江戸落語研究会相談役・都家西北ほか  
📄往復はがき(12面記入例)で、12月27日(必着)までに同協議会 定40名(抽選) 他長寿応援対象事業

### 2021あさがや区民センターまつりの出演者・出展者募集

🕒同まつり=3年3月7日(日) 対主と同センター・阿佐谷地域で活動している文化・芸術・スポーツ等の団体・グループ・個人 ▶出演=音楽、各種ダンスほか ▶出展=手芸、絵画、工芸ほか  
📄往復はがき(12面記入例)に出演・出展内容、団体名、代表者名も書いて、11月30日(必着)までに同協議会 他申し込み多数の場合希望に沿えないこともあり。後日、説明会を実施

…… いずれも ……

📍阿佐谷地域区民センター

## 高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎33317-6614

🌐http://www.koenji-kyogikai.org/

### あわてんぼうのクリスマス会

🕒12月12日(土)午後2時～3時40分  
📍和田小学校(和田2-30-21) 定20組(抽選。1組4名まで)  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同協議会



### 歴史講座 妙法寺見学

🕒12月16日(水)午後1時～3時  
📍堀之内妙法寺(堀ノ内3-48-8) 定15名(抽選) 費100円(保険料)  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月26日

(必着)までに同協議会 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/

### 地域の子どもの虐待から守るためには

🕒12月8日(火)午後1時30分～3時  
👤LITALICO・中井佑亮 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選)  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月26日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

### 東洋大学講師派遣事業 東照宮の近代

🕒12月18日(金)午後2時～3時30分  
👤同大学ライフデザイン学部教授・内田祥士 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選)  
📄往復はがき(12面記入例)で、12月3日(必着)までに同協議会 他オンラインで実施となる場合あり。長寿応援対象事業

### 永福和泉こどもの絵美術館

絵を描いて出展しませんか。

🕒展示期間=3年1月30日(土)～2月7日(日)午前9時～午後9時  
👤募集要領▶テーマ=「まつり」▶対象=区内在住・在学の小学生以下▶提出方法=絵の裏に名前、年齢・学年、住所、電話番号を書いて、12月14日～18日(必着)に同協議会へ郵送・持参▶その他=1人1作品まで。A3サイズまたは八つ切り。用紙は各自で用意(12月17日まで同センターで配布あり)。絵は同センターで返却(3年2月9日～19日(土・日曜日、祝日を除く))。参加記念品あり



…… いずれも ……

📍永福和泉地域区民センター

## 地域の情報満載！ ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

## 11月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

### 自転車事故をリアルに再現！ 秋の交通安全教室



年々減り続けている交通事故。しかし、自転車に関わる事故は依然多く、全体のおよそ半数を占めています。今回は中学生・高校生を対象に開催した交通ルールを守ることの大切さを実感できる交通安全教室の様をお届けします。



#### ● 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)



広告

東洋思想(株) 明德出版社  
一筋66年 TEL03-3333-6247

『易経講話 全五巻』

税込 66,000 円

「広報すぎなみ」  
見たで送料無料



※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。