

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

1/1  
令和3年(2021年)  
No.2293

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



特集

歩いて走って  
健康的な1年を過ごそう!

Contents—主な記事—

6 | 2年度杉並区技能功労者表彰    7 | 今年度の健(検)診はもう受診しましたか?    12 | 新型コロナウイルス感染症 区内の感染状況をお知らせします

〒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。





# 歩いて走って 健康的な1年を過ごそう!

杉並の景色や スポットで癒されよう!

コロナ禍で体を動かす機会が減ったと感じる方は多いのではないのでしょうか。そこで今号は、杉並区スポーツ推進委員の全面協力の下、区内で気軽に楽しめるウォーキング・ランニングコースをご紹介します! 1年のはじめに改めて自分の健康について考え、年間を通じて健やかに過ごせる体づくりに励んでみましょう。

— 問い合わせは、スポーツ振興課へ。

## コロナ禍でも安全にウォーク&ランするポイント!

### ウォーク&ランで注意したいこと

まずは3密を回避!

- 一人または少人数で行う
- 空いた時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保する
- すれ違う時は距離をとる

### 感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

出典：スポーツ庁ホームページ

### ウォーク&ラン中もマスクは必要?

ウォーキングやランニング時には呼吸が荒くなり、マスクを着用しにくい場面も想定されますが、2m以上の距離を空けることで飛沫感染のリスクを抑制することができます。

皆さんには他の歩行者やランナーとすれ違う際に、十分な距離を確保するよう努めていただき、それが難しい状況ではマスクやバンダナなどで口と鼻を覆うといった配慮をお願いします。



杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

### どんなコース?

難しい道がなく、初心者向きコースです。公園に入ったら自然いっぱいの景色に癒されますよ! 5kmほどの道のりになります。



歩 walking

スポーツ推進委員 (4年目) 石倉幸嗣さん

### おすすめ ウォーキングコース

はじめは短い距離からスタートしましょう! だんだん歩くことが楽しくなってきた、自然と距離も伸びます。いつもの決まったコースもいいですが、時には気の向くままに…も気分転換になりますよ! お気に入りの服や靴で歩くのも、気持ちが上がるのでおすすめです。

### あなたとスポーツとの出会いをお手伝い 杉並区スポーツ推進委員



スポーツ推進委員は、地域の皆さんの自主的なスポーツ・レクリエーション活動を推進し、スポーツによる地域づくりを目指して活動する、地域スポーツのコーディネーターです。

誰でも参加できるイベントの企画・運営や、地域・学校のスポーツ活動のお手伝いなどを行っています。また、スポーツに関する身近な相談にも応じますので、お気軽にご相談ください。委員の活動に興味のある方は、お問い合わせください。

図 スポーツ振興課事業係

### どんなコース?

信号がほとんどなく走りやすいコースです。ランナーが多く、ご夫婦や友人同士などで楽しんでいる方たちもよく見かけます。



走 running

スポーツ推進委員 (3年目) 西村佐喜子さん

### おすすめ ランニングコース

ランニングは自分のペースで始めるのが一番です。具体的な目標(痩せたい、健康的になりたいなど)を見つけるのもいいですね。まずは家から一歩踏み出して、公園などで深呼吸やストレッチをするのもおすすめです。体を動かす気持ち良さを感じたら、ランニングをゆっくり始めてみましょう。



### すぎなみ名物 ファミリー駅伝 参加チーム募集!

家族、友達、職場、いろんな仲間に参加できます!

- 日時: 2月28日(日) 午前10時~午後1時
- 場所: 蚕糸の森公園運動場 (和田3-55-49)

区内在住・在勤・在学の方1名以上を含む4人チーム 30チーム程度(抽選) 申込書(区体育施設、地域区民センター、図書館ほかで配布)を、杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6162)へ郵送・ファクス。または同財団ホームページ(右下2次元コード)から申し込み/申込締め切り日:1月12日(必着) 同財団 ☎5305-6161 図 スタッフ募集中。同財団までお問い合わせください



### あなただけの ウォーキングコースを発見してみよう!

杉並区を歩きながら知ることができる「すぎなみ景観ある区マップ」を発行しています。身近にある自然や文化、歴史を探索しながらウォーキングを楽しんでみませんか。

みどり公園課 すぎなみ景観ある区マップ ▲

区では、ほかにさまざまなウォーキング情報をご案内しています(右2次元コード参照)。皆さんが楽しみながら健康づくりができるよう、ぜひ活用してみてください。



### 新型コロナに打ち克ち、共に前へ

あけましておめでとうございます。昨年中は区政運営に多大なるご理解、ご協力を賜りましたことを感謝申し上げます。

さて、昨秋、宇宙飛行士の野口聡一氏は、民間宇宙船で世界初となる本格運用機で飛び立ち、今もなお地上400km上空の国際宇宙ステーションで任務を続けています。野口氏は、同乗する3人のクルーと共にこの宇宙船を、「回復する力」を意味する「Resilience(レジリエンス)」と命名しました。これは、新型コロナウイルス感染症という困難に直面する全世界に向けて、くじけず、成長を止めず、前を向いていこうという力強いメッセージです。

すでに世界各国においてワクチン接種が始まり、わが国でも早晚、段階的に接種が開始される見通しです。また、有効な治療薬の開発も進められ、このウイルスを克服する日は、そう遠くないものと信じています。しかし、今しばらくはウイルスとの戦いを続けていかなければなりません。戦いが長期化する中では、科学的根拠に基づいた十分な対策を講じ、医療崩壊を阻止しながら、社

杉並区長 田中 良

会経済活動もできる限り継続していく必要があります。そのために、昨年は基幹病院に対する包括補助を始め、中小企業・小規模事業者や文化・芸術活動への支援など、10次にわたり補正予算を編成いたしました。今後も時機を捉え、必要な取り組みを迅速に実施してまいります。

今年は、杉並区においては、令和4年度を始期とした、その後おおむね10年の区政の羅針盤となる「新基本構想」を策定する重要な一年となります。「未来に生きる子どもたちと共にロケットに乗りたい」と、子どもに見立てた人形を帯同した野口氏同様に、私にも将来の世代のために、より暮らしやすく魅力的な杉並区を残していきたいという強い思いがあります。その実現には、区民の皆さまの力を結集する必要があります。コロナに打ち克ち、将来に向けて力強く区政を進ませるために、どうかこれまで以上にのお力添えを賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

