

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

1/20
令和3年(2021年)
No.2294

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

緊急事態宣言が発出されました

国から2度目となる新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言が発出されました。
感染拡大を食い止めるべく、「基本的対処方針」が以下のように示されています。



外出・移動

- 不要不急の外出や移動の自粛
- 特に午後8時以降の外出自粛の徹底
- 生活や健康の維持に必要な外出・移動は除く

イベントなどの開催

- 人数の上限5000人かつ収容率50%以下に厳格化、飲食の制限等

テレワーク

- テレワークやローテーション勤務、時差通勤などを推進し、出勤者数の7割削減を目指す
- 事業継続に必要な場合を除き、午後8時以降の勤務抑制

※内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策ホームページ参照。

施設の使用

- 飲食店やカラオケボックスなど
 - 午後8時までの営業時間短縮、酒類の提供は午前11時～午後7時の要請
- 遊技場や大規模な店舗など
 - 午後8時までの営業時間短縮、酒類の提供は午前11時～午後7時の働き掛け
- 遊技場や劇場、映画館など
 - 人数の上限や収容率の要件を守るように働き掛け

区立施設は午後8時までの利用となります

緊急事態宣言の発出を受け、区は当面の間以下のとおり対応します。新型コロナウイルス感染症に関わる区の最新の情報は、区ホームページやツイッターで随時お伝えしていきます。

- 区立施設等（集会施設、スポーツ施設等）の利用は、原則午後8時までに短縮します。それに伴い、各施設条例等に基づく使用料の減免等を行います。また、利用日6日前以降であってもキャンセル料等は発生しません。
- ゆうゆう館の一般利用は、高齢者の安全等を考慮して、午後5時までとします。
- 区立学校・保育所・学童クラブは原則開校・開所します。

その他 事業主への給付金ほか、中小企業・商店街への支援一覧は区ホームページをご覧ください（右2次元コード参照）。



新型コロナウイルス感染症 | 次の症状がある方はまずはご相談ください

下記の症状のある方は、まずは電話でかかりつけ医へご相談ください。

- 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。

◆かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合は以下に電話してください。

杉並区受診・相談センター ☎3391-1299
(平日午前9時～午後5時)

東京都発熱相談センター ☎5320-4592
(24時間〈年中無休〉)

Contents ー主な記事ー 5 | 「コミュニティふらっと」阿佐谷・東原・馬橋 オープニングイベント 14-16 |すぎなみピト「田中奈那子」 16 | 区長メッセージ

〒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 緊急事態宣言の発出を受け、内容の差し替え等を行ったため、1月15日号ではなく1月20日号として発行しています。

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。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

公的年金等の源泉徴収票の送付

老齢年金(老齢基礎年金・老齢厚生年金等)は、税法上「雑所得」として所得税等の課税対象となります。老齢年金の年金収入が108万円以上(65歳以上の場合は158万円以上)の方は、所得税等が源泉徴収されます。

2年中に「老齢年金」を受け取っている方には、日本年金機構から1月中旬に「令和2年分公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

源泉徴収票は、年金以外に収入があり確定申告するときや、所得税等の還付を受けるときに必要となります。なお、「障害年金」や「遺族年金」は非課税です。源泉徴収票は送付されません。

☎ねんきんダイヤル☎0570-05-1165(050から始まる電話は☎6700-1165)

健康・福祉

(後期高齢者医療制度加入者) 医療費等通知書の送付

東京都後期高齢者医療広域連合から、1月下旬に「医療費等通知書」が送付されます。

通知書には、「診療年月」「医療機関等名称」「医療費等の総額(10割分)」「医療費等の自己負担分(1割または3割分)」等を記載していますので、受診内容等の確認をお願いします。

なお、確定申告(医療費控除)の際に同通知書を添付することで、2年1月～8月の診療等について、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。ただし、2年9月～12月の診療等については、3年度の発送となりますので、申告が必要な場合は「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付してください。

☑2年12月1日現在、後期高齢者医療の被保険者資格があり、元年9月～2年8月に医療機関等で受診し、医療費等(自己負担分+保険者負担分)の合

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

計金額が5万円を超える月がある方 ☎東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター☎0570-086-519、区国保年金課高齢者医療係☎5307-0651 ☑全ての被保険者に送付するものではありません

施設情報

荻窪だんだん公園の開園

荻窪税務署(荻窪5-15-13)の屋上に、「荻窪だんだん公園」が2年12月25日に開園しました。

☑利用時間=原則、月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く) ☑みどり公園課

高円寺区民事務所の仮移転日の変更

セシオン杉並の大規模改修工事の実施に伴い、セシオン杉並内の高円寺区民事務所は地域包括支援センターケア24松ノ木2階(松ノ木3-3-4)に仮移転します。

2年8月1日付広報5面にてお知らせした仮移転日は、5月6日(木)に変更となりました。

☑区民課管理係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

- 詳細は、各募集案内等参照。
- 報酬は、2年度実績のため変更になる可能性があります。

会計年度任用職員 地域課職員

☑勤務期間=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～金曜日午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日に勤務の場合あり) ▶勤務場所=各地域区民センター▶募集人

【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。



数=4名程度▶報酬=月額18万5856円～ ☑申込書(地域課地域係(区役所西棟7階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月3日午後5時(必着)までに同係へ簡易書留等で郵送・持参 ☑同係 ☑書類選考合格者には面接を実施

在宅医療・生活支援センター 精神保健福祉士

☑高齢・障害・精神保健などの困難事例に関する相談調整ほか▶勤務期間=4月1日～4年3月31日(5回まで更新可) ▶勤務日時=月16日。月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く) ▶勤務場所=在宅医療・生活支援センター▶資格=精神保健福祉士の資格を有する方▶募集人数=1名▶報酬=月額22万2144円 ☑申込書(区ホームページから取り出せます)を、1月29日午後5時(必着)までに同センター(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)へ簡易書留で郵送・持参 ☑同センター包括的支援担当☎5335-7316

ゆりかご面接員

☑妊産婦等の保健指導(面接・電話)および母子保健事業に係る事務処理ほか▶勤務期間=4月1日～4年3月31日(5回まで更新可) ▶勤務日時=月16日以内。原則、月～金曜日午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=各保健センター(荻窪(荻窪5-20-1)、高井戸(高井戸東3-20-3)、高円寺(高円寺南3-24-15)、上井草(上井草3-8-19)、和泉(和泉4-50-6))、子ども家庭部管理課(区役所東棟3階)▶資格=保健師、助産師、看護師のいずれかの資格を有する方▶募集人数=若干名▶報酬=時給1678円 ☑申込書(子ども家庭部管理課母子保健係(区役所東棟3階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に写真も添付して、2月15日午後5時(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☑同係 ☑書類選考合格者には面接を実施

2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	母親学級	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	-	-	24日(水)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 4日(木)	12日(金)	18日(木) 午前9時45分 22日(月) 午後1時30分	10日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	1日(月)	-	2日(火)	午前 1日(月) 15日(月) 午後 5日(金)	4日(木)	26日(金) 午前9時30分	17日(水) 18日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	25日(木)	5日(金) 12日(金)	1日(月) 22日(月) (22日は生後9カ月頃から)	午前 9日(火) 午後 4日(木)	16日(火)	26日(金) 午前9時30分	4日(木) 5日(金) 25日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水)	-	25日(木)	午前 24日(水) 午後 10日(水)	-	9日(火) 午後1時30分	15日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	18日(木)	2日(火) 9日(火)	25日(木) (生後9カ月頃から)	午前 18日(木) 午後 24日(水)	-	17日(水) 午前10時	2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。

歯の健康相談 13日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3☎3393-0391)へ。

凡例 時日時 場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) 申込み(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

杉並福祉事務所職員

◆就労支援専門員

☑生活保護受給者等の就労促進のための助言と指導
▶資格=ハローワークなどで就労支援の経験がある方
またはキャリアコンサルタント▶勤務場所=杉並福祉事務所(荻窪)

◆面接相談員

☑生活・就労相談と母子・父子および女性福祉等の相談受け付け・助言▶資格=社会福祉士(取得見込みを含む)または生活保護等に関する相談実務の経験がある方▶勤務場所=杉並福祉事務所(荻窪、高円寺(高円寺南2-24-18)、高井戸(高井戸東3-26-10))

…………… いずれも ……………

☑勤務期間=4月1日~4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5時15分▶
募集人数=若干名▶報酬=月額21万5424円~ ☑申込書(各福祉事務所配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月5日午後5時(必着)までに杉並福祉事務所(荻窪(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内))へ簡易書留で郵送・持参 ☑杉並福祉事務所管理係☎3398-9104 ☑書類選考合格者には面接を実施

杉並子ども家庭支援センター 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=4月1日~4年3月31日(5回まで更新可)▶勤務日時=月16日。月~土曜日午前8時30分~午後7時15分のうち7時間45分(祝日を除く。交代制)▶勤務場所=同センター▶資格=次のいずれかに該当する方(取得見込みを含む)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③子どもと子育てに関する相談援助経験がある▶募集人数=若干名▶報酬=月額18万5856円 ☑申込書(同センターで配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月5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

区立保育園等職員 保育補助

☑勤務時間・勤務期間・募集人数・報酬=下表のとおり▶勤務日=月20日。原則、月~金曜日(祝日を除く)▶勤務場所=区立保育園、区立小規模保育事業所(宮前北)、区保育室(直営型)、区定期利用保育施設(直営型)、区立子供園のいずれか▶資格=高等学校卒業(程度)以上の方。保育士資格がなくても応募可 ☑履歴書に「保育士証」をお持ちの方は写しを添えて、2月26日午後5時(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参 ☑同係☑書類選考合格者には面接を実施。採用決定後、健康診断書を提出

勤務時間	勤務期間	募集人数	報酬(時給)
午前7時30分~午後7時45分のうち7時間	4月1日~9月30日	10名程度	1101円(有資格者1188円)
	4月1日~4年3月31日(更新を含む)	20名程度	
午後2時30分~6時30分		20名程度	



区以外の求人

杉並区障害者団体連合会 パートタイマー職員

◆受付事務補助員

☑部屋の貸し出し受け付け、備品の貸し出し等▶勤務日時=月13日程度。午前8時30分~午後9時のうち4時間程度(土・日曜日、祝日を含む。交代制。高円寺障害者交流館は夜間1時間の延長の場合あり)▶勤務場所=和田障害者交流館(和田2-31-21)、高円寺障害者交流館▶報酬=時給1260円 ☑2名程度(うち障害者1名程度)

◆清掃指導員

☑知的障害者の方と一緒に清掃を実施▶勤務日時=月13日程度。火~金曜日午前8時~午後2時45分、月・土曜日、祝日の午前8時~正午(いずれも交代制)▶勤務場所=和田障害者交流館▶報酬=時給1320円 ☑1名

…………… いずれも ……………

☑勤務期間=4月1日~4年3月31日(4回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職) ☑履歴書を、2月5日午後5時(必着)までに杉並区障害者団体連合会事務局(〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館内)へ郵送・持参 ☑事務局☎5306-2627(第3月曜日を除く) ☑書類選考合格者には面接を実施

募集します

区営住宅(車いす使用者世帯向) 入居者募集

☑募集住宅=富士見丘アパート(久我山2-21-2)▶募集数=1戸(若干名の補欠者あり)▶申し込み資格=①区内に引き続き2年以上居住する成年者で、そのことが住民票などで証明できる②同居親族がいる③同居親族の中に車いす使用者がいて、身体障害者手帳の交付を受けている(2級以上の障害者等である)④車いす使用者が区内に居住する満6歳以上の方である⑤車いす使用者が住居内の移動に車いすの使用を必要としている⑥所得が定められた基準内である▶「申込みのしおり」配布期間=1月29日まで(各配布場所の休業日を除く)▶配布場所=区役所1階ロビー、住宅課(区役所西棟5階)、福祉事務所、区民事務所(平日夜間および休日は、区役所の夜間休日受け付けで配布) ☑申込書を専用封筒で、2月1日(必着)までに郵送 ☑住宅課住宅運営係☑公開抽選会を2月8日(月)午前10時に、区役所第9会議室A(西棟8階)で実施。詳細は、「申込みのしおり」を参照

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=4月1日~4年3月31日▶身分=非常勤職員▶資格=区内在住で満20歳以上の方(4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、2月10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

ゆうゆう館上半期団体利用申請の受け付け

4~9月の間、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。利用枠の決定については、各ゆうゆう館にお問い合わせください。
☑区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体。または、さざんかカード登録団体の高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施し、随時活動を希望する高齢者の参加受け入れが可能な団体 ☑直接、1月26日~2月9日に利用を希望するゆうゆう館 ☑各ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当

区営住宅駐車場の使用者

☑使用期間=原則、1年間。更新可。更新料なし▶住宅名(所在地)・月額使用料=下表のとおり▶申し込み資格=区内在住で、そのことが住民票などで証明でき、使用する駐車場から約2km以内の範囲に存する住宅・事務所・店舗等において居住、または業を営む者であることほか▶自動車の種別=軽・小型・普通(自動車の形状等により申し込みをお断りする場合があります)▶保証金=月額使用料1カ月分 ☑詳細は、区ホームページをご覧ください ☑住宅課住宅運営係 ☑車検証等の提出が必要。空き区画については、お問い合わせください

住宅名(所在地)	月額使用料
松ノ木二丁目第三アパート(松ノ木2-11-1)	1万6000円
成田東みどりの里(成田東1-23-14)	
富士見丘アパート(久我山2-21-1・2)	1万8000円
浜田山四丁目アパート(浜田山4-10-21)	1万9000円

相談

不妊専門相談

☑2月18日(休)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 ☑杉並保健所(荻窪5-20-1) ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑各1組(申込順) ☑電話・Eメール(11面記入例)に当日の来所人数も書いて、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355 ☑KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp ☑同係

その他

「はかり」の定期検査を実施します

商店での取り引きや学校・医院などでの証明に使用する「はかり」は、2年に1度検査を受けなければなりません。東京都計量検定所職員が検査対象の店舗などへ伺い検査を実施します。
検査対象事業者には、はがきで事前に通知します。新たに「はかり」を使用するようになった場合はお問い合わせください。
☑検査期間=3月26日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く) ☑東京都計量検定所検査課☎5617-6638

令和3年度当初予算(案)

区長記者会見の生中継を行います

令和3年度当初予算(案)に関する区長記者会見を、ケーブルテレビ(ジェイコム東京/地上デジタル11ch)で生中継します。

日時 1月29日(金)午後1時~1時45分

問い合わせ 広報課

その他 YouTube杉並区公式チャンネル(右2次元コード)でも、準備ができ次第配信します



▲昨年度記者会見の様子

※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。

杉並名誉区民称号を贈呈

名誉区民は、区の発展や公共の福祉の増進・学術・技芸などに優れた功績があった方に対して贈られる称号で、2年12月に新たに近藤淳氏、久保田淳氏を決定しました。

1月4日(月)、杉並名誉区民称号贈呈式を執り行い、当日は久保田淳氏が出席し、田中区長から名誉区民証および記念品が贈呈されました。近藤淳氏はご都合により欠席されました。



図総務課総務係

▲久保田淳氏

マスク等の寄贈 ありがとうございました



寄贈された物品は、新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止に活用します。ありがとうございました。

—— 問い合わせは、総務課総務係へ。

主な寄贈品と寄贈者

(2年12月1日現在。敬称略・順不同)

※「広報すぎなみ」2年11月15日号以前掲載分を除く。

- マスク：池田佳子=100枚
- 消毒用エタノール：池田佳子=10本
- 手指消毒液：久我山保育園父母の会=8本
- サーマルカメラ検温システム：デルフトハイテック株式会社=1台
- フェイスシールド：日野自動車株式会社=50枚



▲サーマルカメラ検温システム贈呈の様子

杉並公会堂の大規模修繕に伴う 休館について

杉並公会堂は、竣工から約20年が経過する令和6年に、舞台設備の入れ替えを中心とした大規模修繕を行う予定です。

作業期間中は全館休館となります。同施設での事業を予定する方はご注意ください。

【休館予定】6年1～9月

詳細な日程は、文化・芸術情報紙「コミュかる」、杉並公会堂ホームページ、「広報すぎなみ」、区ホームページでお知らせします。

図杉並公会堂 ☎3220-0401 (午前9時～午後7時〈臨時休館日を除く〉)

特別区民税・都民税(普通徴収分) 第4期分の納期限は2月1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。また、口座振替の方は、2月1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。

新型コロナウイルス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



1月4日から、Pay-easy (ペイジー) による納付が可能となりました。対応する納付書には右記の「ペイジーマーク」が表示されています。



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。

法令改正により、納期限が2月1日までの住民税(第4期分)も対象となりました。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。事前に電話でお問い合わせください。



図納税課管理係 ☎5307-0637

児童扶養手当の資格をお持ちでない方、申請をお願いします。

障害年金を受給している ひとり親家庭が「児童扶養手当」を受給できるよう見直します

—— 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。

児童扶養手当法の一部改正により、3月分から障害年金を受給している方の児童扶養手当の算出方法が変わります。

◆概要

障害年金を受給しているひとり親家庭の方について、3月分から児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を、児童扶養手当として受給することができるように見直します。

◆手当を受給するための手続き

障害年金を受給しているひとり親家庭のうち、児童扶養手当の受給資格をお持ちでない方は、申請日時点にお住まいの市区町村への申請が必要です(児童扶養手当受給資格者は、原則、申請不要)。

◆支給開始月

申請の翌月分から支給開始です。ただし、これまで障害年金を受給していたために児童扶養手当を受給できなかった方は、6月30日までに申請いただければ、3月からの手当が支給できます。

急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談！ ※保険証・医療証を忘れずに！
※未成年者の受診は、原則保護者等が付き添いをお願いします。

機関	診療科目	平日	土曜日	日曜日、祝日	備考
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分～ 10時30分			受け付けは 終了30分前まで。 受診前にお電話ください。 ※午後5時以降小児科は、 1歳以上が診療対象。
	内科・ 小児科・ 耳鼻咽喉科		午後5時～ 10時(※)	午前9時～ 午後10時(※)	
	外科			午前9時～ 午後5時	
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・ 小児科			午前9時～ 午後5時	受け付けは 終了30分前まで。 受診前に医療機関へ お電話ください。
歯科保健医療センター (杉並保健所5階) ☎3398-5666	歯科			午前9時～ 午後5時	受け付けは 終了1時間前まで。 受診前にお電話ください。

医療機関案内・急病相談

機関	平日	土・日曜日、祝日	備考
杉並区急病医療 情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時～ 翌日午前9時	午前9時～ 翌日午前9時	相談員による対応
東京都医療機関・ 薬局案内サービス (ひまわり・t-薬局いんふお) ☎5272-0303	24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
東京消防庁 救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チームによる対応

広告募集中

広報すぎなみ・ホームページバナーに広告を掲載しませんか

広告掲載の問い合わせは広報課へ。

若者同士で

杉並区の将来像について、 考えてみませんか？

～区民懇談会

「すぎなみ ちょこっトーク」を開催

区では、3年度をもって現・基本構想が終期を迎えることを踏まえ、4年度を始期とする新・基本構想の策定に取り組んでいます。

策定にあたり、若い皆さんの意見をお聞きするため、グループ形式による区民懇談会を開催します。



▲過去の懇談会の様子

時①3月6日(土)②13日(土)午後1時30分～4時30分 場①ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ②区役所1階ロビー 因新・基本構想策定に向けたグループワーク 因区内在住・在勤・在学で18～25歳の方(3月6日時点) 因30名(抽選) 因Eメール(11面記入例)に職業、在勤・在学の方は勤務先または学校の名称・所在地も書いて、2月5日までに企画課✉kikaku-k@city.suginami.lg.jp 因同課 因謝礼=1回3000円。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



今年はメッセ出展団体をホームページで紹介

第16回 すぎなみ 子ども・子育てメッセ



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今回は会場(セシオン杉並)での開催ではなく、メッセ出展団体(前回出展団体の一部)の活動を子ども・子育てメッセ実行委員会ホームページ(下2次元コード)で紹介しています。

また、2月21日(日)午前10時～午後4時に、一部の団体が開催するオンライン企画も同ホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。



子ども・子育てメッセとは？

乳幼児親子や子育てを応援している地域の団体、企業などが集い、知り合い、つながり合うきっかけとなるイベントです。

園子ども家庭部管理課庶務係

1月29日(金)～7月30日(金)に配信予定!

特別区(東京23区)合同説明会・技術職採用フォーラムのPR動画の配信

各区・組合の特色や技術職(※)の仕事内容・魅力を紹介した動画を配信します。特別区への就職や希望区・組合を決定する際の参考として、ぜひご覧ください。

※土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気の各職種

配信 特別区人事委員会採用試験情報(右2次元コード)内の特設サイト

内容 ●各区・組合紹介動画
●技術職職員紹介動画(基調講演、仕事紹介〈パネルディスカッション形式〉)

対象 3年度以降の特別区職員採用試験・選考の受験希望者

問い合わせ 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787



区内空間放射線量等測定結果

2年12月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・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、区ホームページをご覧ください。

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

新たな地域コミュニティ施設

「コミュニティふらっと」阿佐谷・東原・馬橋



オープニングイベント



▲コミュニティふらっと東原

1月に開設した新たな地域コミュニティ施設「コミュニティふらっと」を、地域の皆さんにご紹介します。

映画上映会などの催しのほか、各コミュニティふらっとで実施される講座・イベントの一部を体験することができます。どなたでもお気軽にふらっ、とお立ち寄りください。

—— 問い合わせは、地域課地域施設係へ。

「コミュニティふらっと」とは

乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。区民集会所、区民会館、ゆうゆう館、機能移転後の児童館施設を対象に、段階的に再編整備していきます。

施設の名称・所在地	日時	主な催し
コミュニティふらっと阿佐谷(阿佐谷北2-18-17)	1月31日(日) 午前10時～午後4時	時午前10時30分 因バリアフリー映画会(スタジオジブリ作品上映) 因30名(申込順) 因電話または直接、コミュニティふらっと阿佐谷 ☎5364-9360
コミュニティふらっと東原(下井草1-23-23)	1月30日(土) 午前10時30分～午後2時30分	時午前10時30分～午後2時 因ワークショップ(似顔絵、モザイクアートほか) 因コミュニティふらっと東原 ☎3397-7225
コミュニティふらっと馬橋(高円寺南3-29-5)	2月14日(日) 午前10時～午後3時	時午後2時 因TEC talk(ディスカッションほか) 因杉並第六小学校校長 因25名(申込順) 因電話または直接、コミュニティふらっと馬橋 ☎3315-1249

広告

相続・遺言・生前対策を総合的にサポート 無料相談実施中! 03-3220-4533 (土日祝休み)

行政書士・司法書士による 杉並相続・遺言サポートセンター(荻窪駅 徒歩1分)

※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。

防災まちづくりフェア

～防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

1月26日(火)・27日(水) 午前10時～午後4時

会場 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー

—— 問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

内容

- 杉並区地震被害想定ARアプリの紹介
- ガスの安全対策を紹介 (東京ガス)
- 防災用品のあっせん品の紹介
- 地震時の備えを紹介 (杉並消防署)
- 地震被害シミュレーション結果報告の展示
- 熊本地震パネル展示
- 減災についてのパネル展示

フェアの様子



耐震化・不燃化・ブロック塀等の助成金制度をご利用ください

いずれも詳細は、各担当にお問い合わせください。

建築物耐震化助成

昭和56年5月以前に建築した建物・平成12年5月以前に建築した木造住宅等を対象に、耐震診断や耐震改修等の助成を行っています。詳細は、各案内パンフレット(市街地整備課(区役所西棟3階)、図書館(永福・高円寺・成田を除く)、区民事務所で配布)をご覧ください。

〒市街地整備課耐震改修担当

不燃化に関する助成

災害時に甚大な被害が想定される木造住宅密集地域に、東京都の不燃化特区制度を導入し、老朽建築物の除却費や戸建等の建て替え費の一部助成を行っています。また、震災救援所周辺等において、耐火性能の高い建築物を建築する方に建築資金の一部を助成します。

〒市街地整備課不燃化推進係

ブロック塀等安全対策支援助成

道路沿いにある安全性を確認できないブロック塀等(コンクリートブロック、石積み、万年塀等を含む)を対象に、塀の撤去工事費と、撤去後の軽量フェンス等の新設費の一部助成を行っています。

〒市街地整備課耐震改修担当



▲助成対象のブロック塀

家でも
できる!

運動不足の解消に! 「すぎなみはつつ体操」

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、区では家でもできる体操をご紹介します。全ての体操の内容は、区ホームページ(右2次元コード)またはパンフレット(区役所、地域包括支援センター(ケア24)、保健所等で配布)をご覧ください。—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課☎3391-0015へ。



お持ちの子育て応援券をご確認ください!

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課子育て応援券担当へ。



3月31日が有効期限の子育て応援券

子育て応援券は種類や発行年度によって、有効期限が異なります。お持ちの応援券を確認の上、有効期限前にご利用ください。有効期限の延長や払い戻しはありませんので、ご注意ください。

- 平成31年度ゆりかご券(1万円分)
- 平成31年度出生券(2万円分)
- 平成31年度0～2歳児無償券(2万円分)
- 平成31年度0～2歳児多子券(2万5000円分)
- 平成31年度0～4歳児有償券(1冊1万円分)
- 2年度5歳児有償券(1冊1万円分)
- 2年度新型コロナウイルス感染症予防対策用ゆりかご券(1万円分)

新型コロナウイルス感染症拡大への対応

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



3月31日までの期間限定対応

- 1回の利用上限額はありません。
- 就学前の兄弟姉妹間で利用ができなかったサービスが利用可能となっています。

オンラインサービスの導入

新型コロナウイルス感染症拡大を防止する観点から、子育て応援券が利用できるオンラインサービスを開始しました。

ゆりかご券が利用できる 妊産婦タクシーの利用上の注意

妊産婦タクシーが利用できるのはゆりかご券のみです。また、利用できるタクシー会社は応援券事業に登録しているタクシー会社のみです(右2次元コード参照)。



なかま集まれ!

区民主催のサークル活動をご紹介します。活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。1・4・7・10月の15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他
 社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☺3317-6620)
スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)
 スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛。☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

主宰による全句講評俳句会/鷗座 第2水曜日午後1時~4時30分/主にウェルファーム杉並/1回1000円/園磯部 ☎3333-5550

木彫りで野鳥を作る/NTバードカービング 水曜日午後1時~3時(月4回)/主に阿佐谷地域区民センター/月2500円/園土田 ☎080-1207-0213

絵画(油絵・パステル画等)/月洋会 原則、月曜日午後1時~3時45分(月2回)/阿佐谷地域区民センター/月4000円/園立 ☎3336-8629

スタンドグラス/ビドリオ高井戸 第1~3土曜日午前9時~午後3時/高井戸地域区民センター/入会金1000円、3ヵ月5000円(別途材料費)/園石坂 ☎3303-6150

合唱/混声合唱団コール・アーベント 原則、金曜日午後1時~4時(月2~4回)/杉並公会堂/月4000円/園池田 ☎3391-8812

マジック(初心者歓迎)/高井戸マジッククラブ 第2・4火曜日午後1時15分~3時45分/高井戸地域区民センター/入会金1000円、月1800円/園松永 ☎3315-4847

囲碁(級・段位者歓迎)/天元会 月曜日午後1時~3時45分/永福和泉地域区民センター/月1000円/園高橋 ☎090-2205-5746

囲碁/ゴー碁サークル 第1・3火曜日、第2・4水曜日午前9時~正午/荻窪地域区民センター/6ヵ月2000円/園武藤 ☎3391-4802

スポーツ

健康気功/阿佐谷気功クラブ 月曜日午前10時~正午(月4回)/主に阿佐谷地域区民センター/入会金2000円、月4000円/園大宮 ☎3312-3218

自彊術/自彊術アサガヤ水・木会 第1~3水・木曜日午前10時~11時30分/マイタウン協議会集会所(阿佐谷南3丁目)/入会金2000円、月3000円/園宮 ☎3393-0292

女性のストレッチ/ストレッチコスモスの会 主に第1・3・4水曜日午前10時~正午/四宮区民集会所/月3000円/園山崎 ☎3301-0757

社交ダンス(初・中級)/オアシス会 水曜日午後7時~9時/荻窪地域区民センターほか/入会金1000円、月4000円/園西村 ☎090-8011-5565

フォークダンス/サークルライラ 金曜日午前9時30分~正午/方南会館/入会金1000円、月2000円/園淡路 ☎3312-8706

水泳/チーム・ジャンプ 月曜日午後7時~9時(月4回)/上井草スポーツセンター/月6000円/園橋野 ☎3390-4553

テニス(硬式練習)/テニス杉並クラブ 月・日曜日午後1時~3時/松ノ木運動場/1回1500円/園益子 ☎090-3523-8449(正午以降)

硬式テニス(中上級/上級)/GO TOテニス 土・日曜日、祝日ほか/区営・都営ほかコート/月2000円~3000円/園水尾 ☎3390-6264

あなたの「声」を聞かせてください

3年度区政モニターを募集!

あなたの声を区政に生かすために、区政モニターとして活動してみませんか。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

区政モニター制度

その時々行政課題をテーマとしたアンケート調査へのご協力や、区政全般についてのご意見やご提案をいただくものです。

主な活動

1. アンケートへの回答(年4回程度)
2. 区政への意見・提案(提言)
3. 区政モニター向け講演会への参加

募集要領

資格	区内在住の18歳以上(3年4月1日時点)で、日本語でのモニター活動ができる方(国籍は不問。地方公共団体の職員・議員を除く)		
任期	委嘱の日(5月頃)~4年3月末	募集人数	200名(選考)
謝礼	活動実績に応じて杉並区内共通商品券を進呈します(年度末)		
申し込み	●郵送でモニター活動を行う方 「区政モニター希望」と明記し、「住所・氏名(フリガナ)・生年月日・職業・電話番号と応募動機(書式自由)」を書いて、2月28日(消印有効)までに区政相談課へ郵送		
	●インターネットでモニター活動を行う方 区ホームページ→「区へのご意見・ご相談」→「ウェブアンケート」→「区政モニター申し込みフォーム」から必要事項を入力し、2月28日までに送信		
その他	応募者全員に選考結果を連絡		



区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



杉並が「アニメのまち」へ成長した歴史

昭和39年、阿佐谷に東京ムービーが誕生し、翌年、杉並生まれのアニメ第1作「オバケのQ太郎」が放映されました。平成28年にはアニメ制作会社数が日本一。日本のアニメ全般を紹介する「東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム(※)」も人気です。
 ※平成30年9月からネーミングライツを導入。

詳しくは または



園産業振興センター観光係 ☎5347-9184

預けて安心!! 自筆証書遺言書保管制度

2年7月10日から、「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました。ご自身で書いた遺言書を法務局でお預かりすることができます。法務局に預けることで、遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりするといったトラブルを防ぐことができます。また、遺言者が亡くなられた後、相続人などは全国にある法務局の遺言書保管所で遺言書の保管の有無の確認や、遺言書の写しの交付請求ができます。詳細は、法務省ホームページ「法務局における自筆証書遺言書保管制度について」または法務局に設置されている制度案内のパンフレットをご覧ください。
 園東京法務局供託課遺言書保管担当 ☎5213-1441



※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。

個人住民税・所得税の申告期限は、3月15日(月)です



個人住民税の申告

※申告はなるべく郵送でお願いします

区役所へ

【問い合わせ】 課税課

※区民事務所では、作成済み申告書を預かります(申告相談は行っていません)。 ※「2年分」は、2年1～12月です。

住民税申告書の配布と発送

申告書は区民事務所と課税課(区役所東棟2階)で配布しています。ご自宅等に郵送することも可能ですので、申告書が必要な方は課税課へご連絡ください。

窓口は大変混雑します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での申告をお願いします。また、前年に住民税の申告をした方などには、申告書を1月28日(休)に発送します。

住民税の申告が必要な方

3年1月1日現在、区内に住所がある方(次の①～④に該当する方を除く)

- ①所得税の確定申告をした方
 - ②2年分の所得が給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から区に提出されている方
 - ③2年分の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報告書が支払者から区に提出されている方
 - ④2年分の合計所得金額が、35万円×(同一生計配偶者+扶養親族の数+1)+10万円+21万円(同一生計配偶者または扶養親族がいる方の場合のみ)以下の方
- ※①に該当する方でも、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得(原則として、住民税が特別徴収されているもの)の所得税と異なる課税方式を選択する場合は申告が必要。
- ※④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする方などは申告が必要。

3年1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋敷がある方

- 区内に住所がなくても、均等割額が課税されます。
- ◆ご注意ください。
- 次の①②に該当する方は、所得税の確定申告の必要はありませんが、一定の場合を除き、住民税の申告が必要となります。
- ①給与所得者で、2年分の給与所得および退職所得以外の所得金額が20万円以下の方
- ②公的年金等に係る雑所得がある方で、2年分の公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公

的年金等以外の所得金額が20万円以下の方
●2年分の所得が給与所得または公的年金等のみで各種控除(社会保険料・生命保険料・地震保険料・雑損・医療費など)を受けようとする方は、確定申告や住民税の申告をすることで、所得税が還付されたり、住民税が軽減されたりする場合があります。

確定申告をする方へ

確定申告書第二表の「住民税」欄は、住民税の計算に必要なため、16歳未満の扶養親族の氏名、同一生計配偶者の氏名等、配当割額控除額、寄附金控除額などの該当事項を必ず記入してください。

住民税および所得税の主な改正点

給与所得控除・公的年金等控除から基礎控除への振替とこれに伴う調整

- 給与所得控除・公的年金等控除の額を10万円引き下げる等の見直しと併せて、基礎控除額が43万円(所得税は48万円)に引き上げられました。
- 非課税限度額に10万円が加算されました。

基礎控除の見直し

前年の合計所得金額が2400万円を超える納税義務者に係る基礎控除について、その金額に応じて、控除額が通減し、2500万円超で消失することとされました。

調整控除の見直し(住民税のみ)

前年の合計所得金額が2500万円を超える納税義務者について、調整控除の適用がないこととされました。

ひとり親に関する控除・非課税措置の創設

- 納税義務者がひとり親に該当する場合には、ひとり親控除として、30万円(所得税は35万円)を控除することとされました。

- 合計所得金額135万円以下のひとり親が住民税の非課税措置の対象に追加されました。

青色申告特別控除額の変更

青色申告特別控除額が、65万円から55万円へ変更となりました。ただし、e-Taxによる申告を行った場合には、引き続き65万円の控除が受けられます。

医療費控除に係る明細書の添付の義務化

平成30年度(所得税は平成29年分)より医療費控除の申告の際に、医療費等の領収書の添付または提示に代えて、「医療費控除の明細書」の添付が義務化されました。3年度(所得税は2年分)以降は、明細書の添付がない場合には医療費控除の適用ができなくなりますのでご注意ください。なお、明細書の様式は、区ホームページから取り出せます。

上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の所得税と異なる課税方式の選択

所得税と住民税とで異なる課税方式(申告不要、分離課税、総合課税(配当所得等で一定のものに限る))の選択が可能です。対象は、住民税が特別徴収されている所得です。所得税と異なる課税方式を選択する場合は、専用の申告書(課税課に請求。区ホームページからも取り出せます)を、住民税の納税通知書の送達前までに区課税課へ提出してください。

なお、住民税の納税通知書の送達後、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得に関する確定申告書を税務署に提出しても、住民税の税額算定には算入できません。

また、申告された上場株式等の配当所得等・譲渡所得は、扶養控除や配偶者控除の適用、非課税判定や国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険の保険料の算定等の基準となる所得金額に含まれます。保険料および負担金については、各担当部署へお問い合わせください。

マイナンバー制度(住民税・所得税いづれも)

申告書には、申告する方のマイナンバー(個人番号)の記載および本人確認書類(マイナンバーカードまたは住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)等の番号確認書類および運転免許証等の身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。

所得税等の申告

税務署へ

密を作らない

確定申告会場への入場には整理券が必要

→各会場で当日配布します

→LINEから事前発行もできます
※国税庁LINE公式アカウントから「友だち追加」(右2次元コード参照)で利用可



【問い合わせ】

杉並税務署(成田東4-15-8 ☎3313-1131)

荻窪税務署(荻窪5-15-13 ☎3392-1111)

※個人事業税・法人住民税は、新宿都税事務所(新宿区西新宿7-5-8 ☎3369-7151)。

※来署の際は、公共交通機関をご利用ください(車での来場不可)。

申告書は、自分で作成して、提出はお早めに

作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

提出は、マイナンバーカードまたはID・パスワードを利用した、自宅からの電子送信(e-Tax)が便利です。ID・パスワードは税務署で発行しますので、運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。

ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用している方へ

その年分の確定申告を行う場合には、特例の適用は受けられません。確定申告の際にふるさと納税額の全額を寄附金控除額の計算に含める必要があります。

年金所得者に係る確定申告不要制度について

公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、その公的年金等の全額が源泉徴収の対象となる場合、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下のときは、所得税の確定申告は必要ありません(還付を受けるための確定申告書は提出できません)。 ※個人住民税の申告が必要な場合があります。

納税は便利な口座振替で

所得税、消費税の納税は口座振替をご利用ください。所得税は4月19日(月)、消費税は4月23日(金)が口座振替日です。

所得税の納税証明書

2年分納税証明書の交付を早急に希望する方は、税務署へ申告書を提出する際に申し出てください。

税務署の管轄地域

杉並税務署	荻窪税務署
阿佐谷北・阿佐谷南・和泉・梅里・永福・大宮・上高井戸・高円寺北・高円寺南・下高井戸・高井戸西・高井戸東・成田西・成田東・浜田山・方南・堀ノ内・松ノ木・和田	天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・久我山・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・宮前・桃井

2年分の申告と納付の期限

税目	申告および納付期限	提出先
所得税および復興特別所得税	3月15日(月)	杉並税務署・荻窪税務署(提出はお住まいの地域を管轄している税務署へ)
贈与税	3月31日(水)	
個人事業者の消費税および地方消費税		

税目	申告期限	提出先
個人住民税(3年度。確定申告をする方は原則、不要)	3月15日(月)	区課税課(区役所東棟2階)
個人事業税(3年度。確定申告または個人住民税の申告をする方は不要)		新宿都税事務所

税理士による無料申告相談 申告書を作成できます

- 東京税理士会杉並支部(杉並税務署管轄区域)
▶受け付け=午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分

日程	会場
2月1日(月)～5日(金)・22日(月)・24日(水)～26日(金)	区役所2階区民ギャラリー
2月8日(月)・9日(火)	セッション杉並(梅里1-22-32)
2月12日(金)・16日(火)～19日(金)	永福和泉地区区民センター(和泉3-8-18)

- 東京税理士会荻窪支部(荻窪税務署管轄区域)
▶受け付け=午前9時30分～11時、午後1時～3時30分

日程	会場
2月1日(月)～4日(水)	久我山会館(久我山3-23-20)
2月5日(金)	八成区民集会所(井草1-3-2)
2月8日(月)・9日(火)	西荻地区区民センター(桃井4-3-2)
2月10日(水)・12日(金)	本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)

※対象者=小規模納税者、年金受給者、給与所得者(土地・建物・株式などの譲渡所得がある場合、所得金額が高額な場合、初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合などを除く)。

※必要書類=確定申告関係書類、前年申告書等の「控」、印鑑およびマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカード(個人番号カード)または番号確認書類および身元確認書類)の写し。
※申告書の提出のみの方は、直接税務署に提出してください(郵送可)。

……………上記いづれかの相談会場も……………

※混雑(3密)回避のため入場整理券を配布します。
※会場の混雑を回避するために、受け付けを早めに締め切る場合があります。
※車での来場不可。

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方へ

住民税の申告

所得が基準以下(非課税)で住民税の申告が必要ない方でも、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入している方は、高額療養費の支給を受ける場合や、保険料の算出などのために申告が必要です。

保険料年内納付済み額のお知らせを送付します

2年1～12月に区へ納めた国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の金額のお知らせを1月末に送付します。このお知らせに記載されている納付済み額は、納めた本人の社会保険料控除として申告できます。

国民健康保険=国保年金課国保資格係・国保給付係・国保収納係/後期高齢者医療制度=国保年金課高齢者医療係/介護保険(65歳以上の方)=介護保険課資格保険料係

介護保険サービスと医療費控除

介護保険サービスにおける医療費控除の取り扱い

医療費控除を受けるためには、サービス事業者(指定居宅サービス事業者等や施設サービスを提供する各施設)が発行する「医療費控除の対象となる金額」が記載された「居宅サービス等利用料等領収証」、「指定介護老人福祉施設利用料等領収証」「介護医療院利用料等領収証」などが必要になります。控除の対象になる額は、サービス事業者が発行する領収証に記載されています。

控除の対象になる主な介護保険サービスや控除内容の詳細は区ホームページ(よくある質問と回答)または、国税庁ホームページ(タックスアンサー。右2次元コード)をご覧ください。

介護保険課給付係(領収証については、各サービス事業者)



▲居宅サービスを利用した方



▲施設サービスを利用した方

おむつにかかる費用

介護保険の認定を受けている方は、医師の証明書の代わりに区が発行する確認書でおむつ代の医療費控除が受けられる場合があります。

- 対象=次の①②の全てに該当している方

- ①おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である
 - ②寝たきり状態で尿失禁があることが介護認定資料(主治医意見書)で確認できる
- 介護保険課認定係

高齢者の障害者控除

障害者手帳などをお持ちでなくても、次の全てに該当する方は、区が交付する「障害者控除対象者認定書」で、障害者控除を受けられる場合があります。

- 対象=次の①～③の全てに該当している方

- ①65歳以上で区内に住所がある
 - ②介護保険の要支援・要介護認定を受けている
 - ③区の障害者控除対象者認定基準に該当する
- 介護保険課認定係(区役所東棟3階)窓口のほか、郵送でも申請できます。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。
介護保険課認定係

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
HP<https://www.igusahome.org/>
おなか元気教室 腸から健康に!
時2月3日(水)午前10時～11時30分 場同センター 定30名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)を、1月26日(必着)までに同協議会

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎33301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
時短家事や整理術を楽しく学びましょう
時2月21日(日)午前10時～11時30分 場同センター 師知的家事プロデューサー・本間朝子 定40名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、2月8日(必着)までに同協議会 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。筆記用具持参

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎33398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
リズム&ストレッチ教室
時2月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(水)午後1時30分～2時30分・3時～4時(各計4回) 師健康運動指導士・後藤鈴香 定各15名(抽選) 費各200円

申往復はがき(11面記入例)で、1月27日(必着)までに同協議会



続・はやぶさ2の挑戦～リュウグウからの玉手箱

時2月21日(日)午後1時30分～3時30分 師JAXA研究総括・澤岡昭 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(11面記入例)で、2月7日(必着)までに同協議会 他小学校低学年以下は保護者同伴

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
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
基礎から学ぶ遺言・相続のいろは★
時2月20日(土)午前10時～正午 師遺言・相続の基本的な知識と自筆証書遺言保管方式の具体策 師司法書士・榎下健、河井正人、小関研太郎 定30名(抽選) 申往復はがき(11面記

入例)で、2月10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



親子で楽しむハンドベル

時2月21日(日)午後2時～3時 師ハンドベルデュオ・ベリーラブ 師5歳～小学生のお子さんとその保護者 定10組20名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、1月30日(必着)までに同協議会

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎33317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
セッション寄席★
時2月19日(金)午後2時～4時 場同センター 師出演=三遊亭鳳志、三遊亭好二郎(いずれも落語)、宮田陽・昇(漫才) 定200名(先着順) 費500円 他協働=高円寺演芸まつり

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
苔テラリウムを作ろう!

時2月7日(日)午後1時～3時 師花屋の苔テラリウム・大久保すずか 師区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費2000円ほか 申往復はがき(11面記入例)で、1月28日(必着)までに同協議会



ジェンダーバイアスについて知ろう

時2月26日(金)午前10時～正午 師湘南合同法律事務所弁護士・太田啓子 師区内在住・在勤・在学の方 定25名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、2月12日(必着)までに同協議会

明大落研永福寄席

時2月27日(土)午後1時～3時 師明治大学落語研究会 師区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、2月15日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……
場永福和泉地域区民センター 他長寿応援対象事業

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。

ユネスコ 世界寺子屋運動

書き損じはがきを募集しています!

～世界中の恵まれない子どもたちに教育支援を

世界には経済的な理由から、学校に通えない子どもや中途退学してしまう子どもがたくさんいます。書き損じはがきが募金となり、教育支援(寺子屋運動)として使われます。区内施設に回収ボックスを設置していますので、ご協力をお願いします(郵送も可)。

☎回収期間=3月31日まで▶回収場所=区役所1階ロビー、図書館、地域区民センター、区民事務所、ゆうゆう館、セッション杉並(梅里1-22-32)▶郵送=杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031本天沼3-11-9国嶋方) 師同事務局・国嶋☎3394-9482

もっと自分らしく、ワクワクしながら 地方とつながってみたいあなたと…

「観光以上、移住未満」の 地方との関わり方 すぎなみ会議

自然豊かな地域で暮らし、活動している方を招いて、これからの地方との関わり方や新しい暮らし方・働き方を考える会議を開催します。

—— 問い合わせは、文化・交流課地方創生担当へ。

時2月7日(日)午後2時～5時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師第1部「少しディープなプレゼンテーション」、第2部「みんなでディスカッション～自分らしく、ワクワクする地方とのつながりを追求しよう。」/第1部のみYouTubeで同時配信 定20名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、1月29日(必着)までに同協議会 他電話で、文化・交流課地方創生担当☎5307-0750。または区ホームページ(右2次元コード)から申し込み/申込締め切り日=1月29日 他結果は、電話またはメールで連絡。詳細は、お問い合わせください



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

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

☎2月6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) ☎相談員・蒔田憲史ほか ☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☎☎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 ☎1人45分程度

高次脳機能障害者の家族交流会

☎2月20日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並区障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ☎高次脳機能障害者の家族 ☎15名(申込順) ☎☎電話・ファクス(記入例)で、2月10日までに障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817☎3332-1826 ☎協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

郷土博物館

◆年中行事「節分」

節分行事について楽しく学んで、悪い鬼を追い払いましょ。

☎1月31日(日)午後2時～2時30分 ☎豆まき(10分程度)、紙芝居▶出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」

◆年中行事「初午」

五穀豊穰などを祈り、お稲荷様を祭る日です。古民家の庭のお稲荷様を祭り、区内の初午行事を紹介します。

☎2月2日(火)～7日(日)午前9時～午後5時 …… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8☎3317-0841) ☎100円(観覧料。中学生以下無料)

農業公園「麦踏み体験」

☎1月24日(日)午前11時～正午(雨天または畑に雪が残っている場合は中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) ☎20名(先着順) ☎産業振興センター都市農業係☎5347-9136 ☎長靴または汚れてもいい靴・服装で参加。小学生以下は保護者同伴

講演・講座①

NPO支援基金チャリティ映画上映会「インディペンデント リビング」

☎1月23日(土)午後3時～5時・7時～9時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) ☎区内在住・在勤の方 ☎各80名(申込順) ☎各1000円 ☎登録フォーム☎https://forms.gle/tiNahcBCXMk9WhEF9から申し込み。またはEメール(記入例)に団体名(プラザ登録団体か否か)も書いて、すぎなみ協働プラザ☎nposhienkikin@gmail.com ☎同団体☎3314-7260 ☎参加費は全て杉並区NPO支援基金への寄附となります

短歌講演会「百人一首」の世界～恋のうた

百人一首の「恋歌」にしぼって、楽

【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。

しく分かりやすく解説します。
☎1月30日(土)午後2時～3時30分 場 南荻窪図書館 ☎古典文学研究者・入谷いずみ ☎中学生以上の方 ☎16名(申込順) ☎☎電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2☎3335-7377)

シニア生涯ワーキングセミナー

☎2月8日(月)午後1時～3時45分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ☎①これからのライフプランニング②シニア世代の再就職の現状と考え方 ☎①CFP・高田のり子②東京しごとセンターシニアコーナー職員 ☎55歳以上(開催日時)で、就職活動中または就職活動予定の方 ☎20名(申込順) ☎☎電話で、予約専用ダイヤル☎5843-7665(平日午前9時～午後5時(祝日を除く)) ☎東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335 ☎電卓・筆記用具持参▶共催=東京しごとセンター

災害ボランティア講座

災害ボランティアや区の災害ボランティアセンターについて、基本的な内容を学びます。
☎①2月17日(水)午後7時～8時30分②25日(木)午後7時～9時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ☎①入門編「災害ボランティア及び災害ボランティアセンターについて」②発展編「災害ボランティアセンターのスタッフって何をしているの?」/いずれもオンラインでも実施 ☎区内在住・在勤・在

学の方 ☎各10名。オンライン各30名(いずれも申込順) ☎☎電話で、杉並ボランティアセンター☎5347-3939。または同センター☎http://borasen.jpから申し込み

「ごちゃまぜ社会(共生)をつくる 共感がつなぐ地方×都市×私たち」

「共感」をベースに資源を循環させていく新しい生き方、消費者から生活者になるような暮らし方を考えます。
☎2月24日(水)午後7時～9時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) ☎都市と地方をかき混ぜて見えてくる「幸せな社会」 ☎eumo代表取締役・新井和宏、ポケットマルシェ代表取締役CEO・高橋博之 ☎30名(申込順) ☎2月19日までにすぎなみ大人塾連☎https://2020jukurenkoza02.peatix.comから申し込み ☎社会教育センター☎3317-6621 ☎主催=すぎなみ大人塾連

家族介護教室 ウィズコロナの軽度認知症ケア、閉じこもらない工夫を考えよう

☎1月28日(木)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) ☎河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 ☎区内在住・在勤の方 ☎30名(申込順) ☎☎電話で、ケア24阿佐谷☎3339-1588

就労支援センター

◆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

☎①2月1日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 ☎PC専任講師・深井妙子、森下みどり ☎①54歳以下②44歳以下で求職中の方 ☎各9名(申込順)

◆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

☎2月6日(土)午前10時～11時 ☎求職中の方 ☎8名(申込順) ☎当日参加も可

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

☎2月10日(水)午前10時～11時30分 ☎求職中の方 ☎8名(申込順)

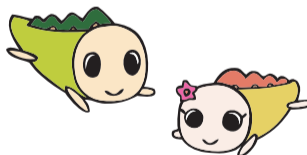
◆テレワークを知り新しい働き方を発見～コロナ後の大きな変化を予測

☎2月15日(月)午後1時～4時 ☎プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 ☎54歳以下で求職中の方 ☎8名(申込順) …… いずれも ……

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

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
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎☎3315-7760)	みんなの handmade 教室～身近なものを使って楽しく	2月2日から毎月第1火曜日、午後1時30分～3時 ☎10名(申込順) ☎1回600円(別途材料費300円)
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎☎3396-8871)	手遊び遊戯で脳トレもできる「歌って元気」	毎月第1・3月曜日、午後6時～7時 ☎各16名(申込順) ☎1回500円
永福館(永福2-4-9 ☎☎3321-6632)	スマホ講座～スマホのこともっと知りたい方へ	1月29日(金)午前10時～正午 ☎10名(申込順) ☎500円 ☎スマートフォン持参
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎☎3315-1816)	広池流ヨガ～体調を整え気持ち良さを実感	2月4日から毎月第1・3木曜日、午後2時30分～4時 ☎各10名(先着順) ☎1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎☎3335-1716)	簡単!楽しい! シニアピアノ教室	毎月第2・4水曜日、午後1時～2時30分・2時40分～4時10分 ☎各8名(申込順) ☎1回1500円(初回のみテキスト代3200円)
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎☎3332-1076)	新しい時代のスマホ活用講座	2月6日(土)・20日(土)午後2時～3時30分(計2回) ☎12名(申込順) ☎1000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。

※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。

杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

農作業のプロに学ぶ!

農業体験農園の利用者募集!



農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。

—— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

農園概要

園農園名称=井草体験農園(井草5-16) ▶利用期間=3月上旬~4年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶募集区画=若干数(1区画約25.2㎡。抽選) ▶入園料=4万3760円。区に住民票がない方は4万9260円 対20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 申往復はがき(11面記入例。1世帯1枚)で、1月31日(消印有効)までに井草体験農園農園主・井口明(〒167-0021井草5-8-10) 他種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材等を使う場合は別途料金。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません

抽選方法

区職員の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果は2月上旬に申込者全員に通知します。当選者には、利用手続き会(2月20日(土)・21日(日)午後1時。いずれかに参加)の案内も送付します。

講演・講座②

環境活動推進センター

◆繰り返し使える快適なマスク作り

時2月1日(月)午後1時30分~4時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費200円 申1月21日から電話で、同センター 他待ち針・縫い針・目打ち・はさみ(布用と紙用)・メジャーまたは定規持参。長寿応援対象事業

◆裂き織りでコースター作り

時2月4日(木)午後1時30分~3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費100円 申1月21日から電話で、同センター 他糸切りはさみ・布切りはさみ持参。長寿応援対象事業

◆ふろしきで包んで、結んで、おしゃべりにエコしよう

時2月13日(土)午前10時~正午 場同セ

ンター 師ふろしき文化研究家・善財裕美 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 申往復はがき・Eメール(11面記入例)で、1月28日(必着)までに同センター

◆早春の野鳥観察会「すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう」

時2月13日(土)午前10時~正午(荒天等の場合は、14日(日)) 場都立善福寺公園(善福寺3-18) ▶集合=同公園上の池ボート乗り場前 師野鳥図鑑画家・谷口高司、元日本野鳥の会東京支部長・西村真一 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定30名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき・Eメール(11面記入例)で、1月28日(必着)までに同センター

◆すぎなみの息づく緑で草木染め~季節の色を染める

時2月20日(土)午後1時30分~3時30分

場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1800円 申往復はがき・Eメール(11面記入例)で、1月28日(必着)までに同センター

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

荻窪保健センター

◆認知症予防講演会 今、知っておきたい認知症のこと~予防と治療の最前線

時2月19日(金)午後2時~4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師河北総合病院心療科(精神科)部長・大地武 対区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申電話で、同センター 他筆記用具持参

◆足腰げんき教室

時場下表のとおり 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 申はがき(11面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、1月31日(必着)までに荻窪保健センター 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)
28	杉並保健所(荻窪5-20-1)	3月1日~22日の毎週月曜日、午前9時30分~11時30分 定11名(抽選)
29	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	2月26日~3月26日の金曜日、午前9時30分~11時30分(3月5日は除く) 定15名(抽選)
30	杉並保健所(荻窪5-20-1)	3月1日(月)・9日(火)・15日(月)・23日(火)午後1時30分~3時30分 定11名(抽選)

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時3月8日(月)・15日(月)・22日(月)午後1時30分~3時30分(全3回要出席) 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 対区内在住の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(11面記入例)で、2月10日(必着)までに荻窪保健センター 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
園荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

杉並区パパママ学級・休日母親学級

◆パパママ学級
時①3月7日(日)・14日(日)・27日(土) ▶午前=9時10分~10時30分・11時~午後0時20分 ▶午後=1時15分~2時35分・3時5分~4時25分(14日・27日は午前のみ) ②17日(水)午後1時40分~3時20分 場①杉並保健所(荻窪5-20-1) ②子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 内お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモンストレーションのみ)ほか 対区内在住の初産で開催日現在妊娠24週~36週6日のカップル 定①各10組②15組

◆休日母親学級

時3月14日(日)午後1時15分~2時30分・3時~4時15分 内妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、地域の子育て情報ほか 対区内在住の初産で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) 定各22名

..... いずれも
師助産師ほか 申杉並区パパママ学級・休日母親学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から2月5日までに申し込み 園ポピンズ杉並区パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は2月15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

スポーツ

競技大会

都民体育大会予選会 空手道

時3月28日(日)午前9時45分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=個人組手 申申込書(電話で、区空手道連盟事務局・判澤へ請求)に参加費を添えて、2月5日(必着)までに同事務局(〒180-0022武蔵野市境3-14-1)へ現金書留で郵送 申判澤 ☎0422-53-0822 他対象・費用は、お問い合わせください

順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/申電話で、2月18日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参/長寿応援対象事業

その他

電話による不動産に関する無料相談 2月4日(木)午後1時~4時/申電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18~32歳②幹部候補生(一般・歯科・薬剤)=22~25歳(院卒者は27歳まで)③一般曹候補生=18~32歳④予備自衛官補(一般・技能)=18~33歳。技能は国家免許を有する方 ▶受け付け=①通年②3月1日~4月28日(1回目締め切り。2回目締め切りは6月18日)③3月1日~5月11日④4月9日まで/園自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内 ☎3318-0818

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

杉並書道人協会展 1月24日(日)~27日(水) 午前10時~午後6時(24日は午後1時から。27日は5時まで)/セッション杉並/園同協会 ☎3321-9846(平日午前7時~9時・午後6時~8時)

シェルム弦楽四重奏団東京公演2021

2月7日(日)午後2時~3時/杉並公会堂/出演=木野雅之ほか ▶曲目=芥川也寸志「日曜随想」ほか/90名(申込順)/3000円。学生1500円/申販売窓口=チケットぴあ(Pコード=189-940)/園同団体・マツノキ ☎090-7834-5728/区民12名(うち車いす専用席2席)を招待(抽選)=Eメール(11面記入例)で、

1月24日までに同団体 ☎kmatsunoki@aol.com

プリオプラスバンド定期演奏会 2月28日(日)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=加藤淳(指揮)ほか ▶曲目=「SYMPHONIC DANCES from WEST SIDE STORY」ほか/480名(申込順)/申プリオプラスバンドホームページから申し込み/園同団体広報 ☎080-7068-1101

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①1月28日(木)午後2時~3時30分②29日(金)1時30分~3時③2月16日(火)午前10時~11時30分/①暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)②永福和泉地域区民センター③ゆうゆう高井戸西館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/①③各15名②20名(いずれも申込順)/申電話で、①ケア24松ノ木 ☎3318-8530②ケア24堀ノ内 ☎5305-7328③ケア24高井戸 ☎3334-

2495/終了後に、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
石けん作り体験 2月5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)/申電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時~午後5時(水曜日を除く))

歴史講演会「内田秀五郎と荻町土地区画整理」 2月20日(土)午後1時30分~3時30分/阿佐谷地域区民センター/元杉並区立郷土博物館館長・寺田史郎/40名(抽選)/500円/申往復はがき(11面記入例)で、1月31日(必着)までに西トミ江(〒168-0082久我山1-3-20-609)/園杉並郷土史会会長・新村 ☎3397-0908

ポールde歩こう会 2月25日(木)午前10時~正午(雨天中止)/桃井原っぱ公園/区内在住で65歳以上の方/20名(申込

スポーツ教室

初めてラッコ

時 1月21日～3月19日の毎週木・金曜日、午前11時～11時40分(毎月第3木曜日、祝日を除く) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん 定 各6名(先着順) 費 各330円(初回無料。別途指定帽子代310円) 画 上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 水着・タオル持参

初心者弓道教室

時 2月1日～3月8日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回) 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・在学で中学生以上の方 定 20名(抽選) 費 3000円 画 往復はがき・Eメール(11面記入例)で、1月25日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 ☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 画 佐藤 ☎090-1858-4240 他 弓道具の貸し出しあり

ふれあいバスケットボール教室

時 2月14日(日)午後1時～3時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 画 後藤岳

人 区内在住・在勤・在学・通所の知的障害のある方で、小学生以上の方(簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 100円 画 電話・ファクス(11面記入例)で、2月5日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎5305-6162

1月15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。

画 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 画 同財団 ☎5305-6161



光も踊る
東京高円寺阿波おどり
plus+

「郷土芸能」×「プロジェクションマッピング」によるイベントです。本事業は、観光庁「あたらしいツーリズム」の一環として実施します。時期等の詳細は、以下フェイスブック(Facebook)、ツイッター(Twitter)でご確認ください。

—— 問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

NPO法人東京高円寺
阿波おどり振興協会



▲Facebook



▲Twitter

内容

- 第1部 座・高円寺喫茶
阿波おどり談義はもちろん、「杉並高円寺の人・モノ・こと」などをテーマに語る交流会です。
- 第2部 高円寺阿波おどり × NAKED -Groovy Waves-
プロジェクションマッピングなどのデジタル演出を取り入れた、五感で感じる東京高円寺阿波おどり公演です。
※演出中に光の明滅があります。

1月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

「まだまだ警戒中! 特殊詐欺!」

区内でも多発している特殊詐欺について、犯人の巧妙な手口をご紹介! 今回は荻窪警察署の警察官も出演し、被害を防ぐために気を付けるポイントを解説しています。ストップ詐欺被害!

●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)

日本フィルハーモニー交響楽団
コンサートのお知らせ in 杉並公会堂 (上荻1-23-15)

2日間実施します!

日本フィル杉並公会堂シリーズ
Go for it! コンサート in SUGINAMI

文化の祭典でもある東京2020大会を盛り上げるため、クラシックになじみのない方にも親しみやすく楽しいコンサートを開催します。なお、11日は小中学生の方におすすめの内容です。
—— 問い合わせは、杉並公会堂 ☎5347-4450へ。

時 2月4日(日)・11日(祝)午後2時～2時50分(開演後は入場不可) 画 出演=海老原光(指揮)、坂井田真実子(ソプラノ)ほか ▶曲目=杉並応援テーマ曲「Go for it!」、歌劇「椿姫」より「乾杯の歌」ほか 対 小学生以上の方 定 各440名(抽選。指定席) 申 往復はがき(11面記入例。3名まで連記可)で、1月26日(消印有効)までに杉並公会堂(〒167-0043上荻1-23-15) 他 結果は、1月末ごろに通知。詳細は、杉並公会堂および区ホームページをご覧ください。

▲杉並公会堂

▲日本フィルハーモニー交響楽団 ©浦野俊之

すぎなみアート応援事業
エデュケーション・フェスティバル in 杉並2021
日本フィル+杉並公会堂 Presents
日本フィル春休みオーケストラ探検コンサート
家族で楽しめる春のフェスティバル。音楽との「とっておきの出会い」をお届けします。
—— 問い合わせは、日本フィルハーモニー交響楽団「音楽の森」 ☎5378-6311へ。

時 3月28日(日)午前11時～正午・午後3時～4時 画 出演=永峰大輔(指揮)、江原陽子(司会)ほか 対 4歳以上の方 費 各2500円 申 1月29日から電話で、日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911(平日午前10時～午後5時(祝日を除く)) 他 詳細は、日本フィルホームページ(右下2次元コード)をご確認ください。

▲過去のコンサートの様子 ©山口敦

▲過去のコンサートの様子 ©山口敦

一度にたくさんの子育て。大変だけれど、成長の喜びは何倍も。

多胎児*家庭支援の必要性に社会の目が向き始めた

—2年から杉並区で多胎児家庭支援事業がスタートしました。40年前に五つ子を出産した田中さんは、どんな思いでいらっしゃいますか？

多胎児家庭への支援の必要性が社会の中でようやく認識されてきたのだと思います。当事者だった私にとっては待ち望んでいた支援です。まずは何より日常の負担を軽減できるような支援が急務。それから経済的な支援も必要です、できるだけ早い段階から、つまり出産前から継続して相談できるシステムを作ることが大事です。

*多胎児=双子や三つ子など

一切れ目ない支援を届けるためのポイントは何か？

これまでさまざまな支援の形を見てきましたが、重要なのは行政が関わること。保健センターのような専門職の方がいる機関が関わっていくことが、サポートを継続していく鍵になるのではないのでしょうか。保健師さんたちのようなプロフェッショナルがいてくれて、「ここに行けば安心できる」と思える場所が常に存在することが大切です。以前から杉並区には「子育て応援券」という子育て支援サービスがあります。多胎児家庭支援事業でも当事者の声を理解した、充実した支援に取り組んでいただけるのではと期待しています。

ミルクもおむつも5人分。目まぐるしい子育て

—田中さんが出産・育児をした頃はどのような子育て環境でしたか？

私の時代には、多胎児に対する行政の支援というのはほとんどなかったように思います。もしあったとしても簡単には情報が届かない時代でした。25歳で結婚したもののなかなか子どもを授からず、長く不妊治療を続けて授かった命。双子の可能性は高いとあらかじめ聞いていましたが、まさか五つ子とは想像もしませんでした。検診でお医者様が超音波で確認しながら「双子かな？ あれ？ やっぱ三つ子だ」「いや、4人いるな。大変だ5人だよ、心臓が5つあるよ…！」と慌て始めて。それを聞いた私も頭が真っ白になりました。当時は医療も今と違いましたから、0か5か、つまり全員産むか一切産まないかという決断を迫られました。「せつかくここまで頑張ってきたのだから0より5を選ぶよ」という夫の言葉に背中を押されて、五つ子を出産する決心をしました。



▲生後1カ月。未熟児で生まれた五つ子



▲子どもたちに囲まれて

—赤ちゃんが5人。どのように生活をやりくりしていたのでしょうか。

それぞれに3時間おきにミルクを、それも発育に差があったので各自異なる量を与えなければなりません。おむつ替えも5人分、お風呂も5人分、哺乳瓶は1回に25本を煮沸します。昼間は両親や姉、親戚、友人などお願いできるあらゆる人に手伝いに来てもらいましたが、夜は夫と二人体制です。とはいえ、夫は日中仕事をしているので夜通しの世話は難しいですから、夜中のミルクは私一人で、両手両足、枕まで駆使して哺乳瓶を支え、5人に飲ませていました。5人のうちの1人は昼夜逆転していたので

もほとんど眠れませんでした。半年間はパジャマに着替える余裕もなく、5人を円状に寝かせてその真ん中に座ってウトウトする程度でした。睡眠不足は本当につらかったですね。

その後、子どもが9カ月になったころ、それまで住んでいた新宿区の実家から杉並区へ引越越し、住み込みの家政婦さんを雇い始めました。費用は大きな負担でしたが、五つ子を抱えては掃除も洗濯もとてもできませんでした。

—当時を振り返り、どんな支えがあればより助かったと感じますか？

多胎育児はとにかく「手が掛かる」の一言に尽きます。乳児期はもちろんですが、月齢が大きくなれば、また違った形で手が掛かってきます。歩くようになれば目が離せませんので、外出も一苦労です。わが家は5人なので私一人では外出できず、夫がいる週末だけ3人乗りベビーカーを2台使って公園へ行っていました。私も多くの場面でご近所さんやママ友に助けてもらいましたが、多胎育児は人の目、人の手が一つでも増えればとても救われるんです。

五つ子育児の経験者として伝えたいこと

—田中さんは多胎児家庭を支援する活動も長く続けていますね。

区が主催する「双子のつどい」(現「多胎児のつどい」)に20年ほど支援者として参加しています。やはり多胎ならではの悩みや苦勞は、当事者でないとなかなか分からないものです。そういった部分をほかのお母さんと共感し、励まし合い、仲間をつくる貴重な場になっているのではないのでしょうか。今日も(多胎児のつどいに)いらしていましたが、妊婦さんも来るんですよ。先輩たちの多胎育児を目の当たりにすることで、先のことを想像する良い機会になります。「赤ちゃんって泣くんだ！」なんて素直な感想が出たりして、見ていてほほほましいです。

—支援者として大切にしているのはどんなことですか？

専門家ではなく同じ経験をした者として、丁寧に話を聞くこと。プラスに考えていけるような、勇気を与えられるような声掛けを心掛けています。そして、心配な様子のお母さんはきちんと保健師さんにつなぎます。でも、つどいに来てくれる家庭はまだ少し安心で…外出が大変な分、家で孤独に悩んでいるお母さんもいることを想像すると、一人でも多くの方に来てほしいなと強く思います。

—多胎児を育てる中で心掛けていたことはありますか？

違いを認めよう、ということでしょうか。5人を同じように育てなくちゃと思いつめていた時もありましたが、同時に生まれても、子どもは当然一人一人違う人間で、個性もそれぞれです。つい成長過程を比べてしまうのですが、子どもの「違い」が苦しいものになってしまうとお母さんもお父さんもしんどくなります。これでいいんだ、違いこそ多胎育児の楽しさなのだと思います。きっと気持ちが軽くなるはずですよ。

—最後に、子育てを頑張っている皆さんにメッセージをお願いします。

大変なことはたくさんあるけれど、自身の子育てを振り返ると、子どもたちの笑顔に何度も救われたと感じます。五つ子を育てることは、成長を見守る喜びも5倍だったのだと改めて思います。多胎児家庭はもちろん、どんな子育てにも言えることですが、助けてほしい時は「助けて」と言っていってほしい。愛情をたっぷり注いであげれば、子どもたちの自立心もしっかり育っていくはずですよ。



田中奈那子

プロフィール：田中奈那子(たなか・ななこ) 東京都新宿区出身。昭和56年に東京では初となる五つ子(3男2女)を出産し、子どもが生後9カ月の時に杉並区へ転入。子育て期には学校のPTA会長、青少年委員なども務めた。さまざまな地域活動に貢献しながら、保健センターの職員に誘われ20年前から始めた「双子のつどい(現「多胎児のつどい」)」での支援活動も継続中。現在は6人の孫の祖母であり、娘家族と同居しながら孫育ても楽しんでいる。

多胎児家庭の子育てを応援します！

多胎児家庭支援事業

区では、多胎児家庭が安心して子育てができるよう、「多胎児家庭支援事業」として妊娠中から切れ目ない支援を行っています。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

ヘルパーが訪問し、日常の家事・育児等を支援するサービスです。
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)

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

…… いずれも ……

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(交流会・相談)

多胎児経験者等との交流や専門職への相談ができる場として「多胎児のつどい」を実施しています。

区内在住の多胎妊婦と多胎児家庭等 各保健センター(荻窪☎333-91-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331)

YouTubeで配信中!



すぎなみビト「田中奈那子さん」のインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。



杉並区公式チャンネル

紙面には掲載しきれなかった取材のこぼれ話も動画で紹介しています。

広報 すぎなみ

Suginami

みんなで支えていく多胎児の子育て。

40年前の昭和56年、東京で初めてとなる五つ子を出産した田中さん。周囲の助けを得ながら5人の子どもを育てた経験を生かし、多胎児家庭への支援を長く続けてきました。今、そうした活動の必要性は社会で広く認識され、区でも昨年から多胎児家庭支援事業が始まっています。多胎育児の経験者であり、長年多くの家族を支えてきた田中さんにお話を伺いました。

特集



すぎなみピト

田中 奈那子

五つ子ちゃんの母



「成人祝賀のつどい」を開催しました

コロナ禍における今ほど若者世代の行動が社会に影響力を持つ時はなく、新成人の皆さんがその自覚を持ち、今後の行動に反映してくれることが一番大きな力になります。どのような規制や罰則よりもそれが現状の根本的改善につながると思い、去る1月11日、杉並公会堂で「成人祝賀のつどい」を開催し、私は式典の場で新成人へ直接、以下のように呼び掛けました。



杉並区長 田中 良

〈式典当日の区長あいさつ（要旨）〉

新成人の皆さんが、本日、成人式という人生の大きな節目を迎えられたことに心よりお祝い申し上げます。

節目にあたり、私から「背負うべき責任」についてお話します。成人になれば、それまで親がかぶってくれた責任も、社会人として自分が取らなければならない。当たり前のことですが、これに加えて皆さんはもう一つ、「世代の責任」というものを背負っています。社会にはさまざまな課題があり、解決に向けて取り組まなければいけません。そんな時、私は考えます。自分たちの世代で解決すべきことをサボれば、次世代にツケを回すことになる、と。時間がかかる課題でも、「どうせ自分たちの時代では完結しないのだから」ではなく、「自分たちの時代にどこまでやり遂げてバトンタッチするか」を自問します。皆さんには世代の責任とは何かを考え、そこから逃げない、目をそらさない、人間になってほしいと思います。

さて、杉並区では、コロナ禍での開催を前提に何カ月も前から感染防止対策を考慮し、今日、万全の体制で皆さんをお迎えしています。しかし、予定どおり開催すると表明していた区長の中で、新成人の皆さんに約束を果たせたのは私一人だけになってしまいました。中止・延期すべきという主張の根底には、

成人式の後に若く元気な皆さんが酒盛りをすればクラスターが起きる、それならいっそのこと成人式をやめてしまえ、という考えがあるのだと思います。一般論としては、私も理解はしています。でも私には、新成人の皆さんに酒宴をやめてくれと呼び掛けても、どうせ聞きやしないという、不信感ありきの考え方に思えるのです。私は新成人の門出だからこそ、あなたたちを信頼したい、信頼のスタートとしたいと考えました。そしてその上に立って、ぜひとも式典後は自制心を持って行動するよう約束してほしい。酒盛りは控えて家に帰ってください。そして、今日まで育ててくれたご両親に、感謝の気持ちを込めて「ありがとう」と言ってあげてください。事情があつてご両親がいない方にも、今日まであなたを見守り、支えてくれた人がいるはず。直接会えないならば電話、あるいは手紙を書いてあげてください。それは同時に、成人として地域社会の一員となった皆さんが世代の責任を果たそうとする、ささやかではあるが誇らしい姿を示すことでもあるのです。そしてさらには、皆さんとの約束を守った杉並区、杉並区民に報いてくれることでもあるのです。

結びに、これからの皆さんのご健勝とご多幸を祈念し、私からのお祝いの言葉とさせていただきます。本日は、誠にありがとうございます。