

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

3/15
令和3年(2021年)
No.2298

被災した地の、人の、
“心”を写し続ける。

東日本大震災から10年。写真家・石井麻木さんは震災後すぐに現地での支援を始め、人との交流の中で、その姿を写真に収めてきました。月命日には欠かさず東北を訪れ、変わりゆくまち、時が止まったままのまちを見つめ続けてきた石井さん。旧杉並第四小学校で開催中の写真展「3.11からの手紙/音の声」に込めた思いなどを伺いました。



特集



すぎなみピト

石井麻木

Contents —主な記事—

6 | 産前・産後の支援体制を拡充します 8 | 放置自転車ゼロのまちに 16 | 新型コロナワクチン接種の準備を進めています

〒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

緊急事態措置が3月21日まで延長されました。

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。



すぎなみピト



interview

石井麻木

プロフィール：石井麻木(いしい・まき) 写真家/杉並育ち。美大を目指して絵を描いていた17歳の時、父親が使っていたフィルムカメラを手に東北を一人旅したことから写真を写し始める。CDジャケット、本の表紙、映画やライブ等のスチール写真を手掛けながら、東日本大震災で被災した東北での支援活動を続け、写真に取っている。3.11を伝える写真展は毎年開催を続け、現在、旧杉並第四小学校で開催中。



悲しみも笑顔も、そこに生きる人々の日常を伝え続けたい。

自らの足で現場に入り、目の当たりにした震災の光景

— 石井さんにとって、10年前の3.11はどのような日でしたか？

私は平成21年からカンボジアの地雷原を訪れ、被害を受けた現地の人たちを支援する活動をしてきました。その活動に関する個展の初日を3月12日に控えて、都内の美術館でまさに設営中という時に地震が起きました。すぐにも東北に行きたくて必死で手段を探りましたが、現地に入れたのは2週間後。福島避難所を5カ所回り、東京で集めた物資を届けました。新潟県中越地震の時もそのように動き、カンボジアに向かった理由も同じでした。現地に自分の足で立ち自分の目で見たい。現場主義ですね。何が起きているのか、現地の人たちは何に困っていて何を必要としているのか。状況を自分で確かめたいという気持ちが、3.11の時も現地へ足を向かわせました。



「一歩を踏み出すために最初の1枚を撮ってくださいませんか？」と声を掛けてくださったんです。すごくいい笑顔で写ってくださった姿を見て、写真はこういう役目でもできるんだと気付かされました。被災した人たちと関わりながら、報道カメラマンではない私なりの写し方で、私なりに震災を伝えていこうと答えを見つけていった感じです。

月命日に通い続け、東北はいつか「帰る場所」に

— 今でも毎月東北へ向かい、地域の方との交流を続けていらっしゃるそうですね。

震災から5カ月間はほぼ毎週通い、避難所が仮設住宅に変わった平成23年8月からは月命日の11日に訪ねるようになりました。杉並区の交流自治体の福島県南相馬市も私にとってはなじみ深く、復興イベントのひとつ「騎馬武者ロックフェス」や「クリスマスライブ」には毎年欠かさず写真家として参加しています。なぜそんなに通い続けるの？と聞かれると、自分でもよく分からなくて。でも、使命感とか責任感とかそういうものではなく、東北に通い続けているうちに大きな家族がいるんな場所が増えたような感覚で、家族の笑顔が見たいし会いたいから行く。人と人との関係で生まれた気持ちが、自分を動かしているのだと思います。「行く場所」ではなく、私にとってはいつの間にか「帰る場所」になりました。

— コロナ禍では、行くのがかなわない時期もあったのではないのでしょうか？

はい、会えないってこんなに苦しいんだと思いました。一方で、電話やメールなどで変わらず交流を続け、会えなくてもつながっている事実は消えないし、つながっていることで安心できることも実感しました。これは偶然なのですが、17歳の時にフィルムカメラを持って、初めて一人旅に出て写した場所が東北だったんです。当時はさみしい気持ちを抱えていて、現像してみたら泣いているような写真ばかりだった。その時、写真には心が写るのだと知りました。写す人、写される人、見る人、三者の心が写るのが写真であって「写心」です。東北では特に「写させてもらっている」という気持ちで、いつも一枚一枚を大切に人と向き合ってきました。さみしい写真ばかり写していた自分が今、こんな温かな人の写真を写せるようになったんだとしみじみ思います。

「10年」はただの数字。何年経っても見つめていく

— 3.11を伝える写真展を続けてこれ、今春は杉並での開催となりましたね。

毎年開催し、今回の杉並で39カ所目となります。小学校の校舎で展示できると知った時はとてもうれしかったです。というのも一昨年、原発事故の影響で今もまだ帰還困難区域となっている福島県双葉町の小学校に入り、撮影する機会をいただいたんです。そこで見たのは、あの日のまま時間が止まった教室の風景でした。きっと授業で発表する予定だったので、10歳の生徒たちが書いた「10年後の自分へ」の作文が教卓に積まれていました。それを書いた子たちは今年で20歳。それぞれの避難先で、笑顔で成人式を迎えているといいな……そんな思いで写真展の準備をしていたので、小学校を会場に3.11を伝えさせてもらえることに意味があるような気がしています。この写真展では「震災の写真だと思って来てみたら想像と全然違いました」という声をよく聞きます。それは笑顔の写真が多いからなのかもしれませ



— 写真に残すようになっていたのは、どんな背景があったのですか？

写真で残そうとは思えませんが、毎週、車に寝袋と物資を積んで東北に向かい、炊き出しなどで支援をしていました。でも、ある避難所で段ボールに挿された一輪の花を見つけて。絶望が漂う中で、その花が私には小さな希望に見えて、気付けば泣きながらシャッターを切っていました。そして震災から1カ月後のある日、津波で何もかも失って写真も1枚も残っていないというご夫婦が「新し



東日本大震災10年特別企画

10年の記録 約80点を展示!

入場無料 会期中無休

石井麻木写真展 3.11からの手紙/音の声

東日本大震災直後から写し続けてきた東北の現在までを、写真とことばで届ける写真展です。

東京 ●旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 3月28日(日)まで、午前11時~午後8時(21日は6時まで) ▲特設サイト

福島 ●道の駅猪苗代(福島県耶麻郡猪苗代町大字堅田字五百苅1) 3月31日(水)まで、午前10時~午後6時(土・日曜日、祝日は9時から) ●双葉町産業交流センター(福島県双葉郡双葉町大字中野字高田1-1) 3月28日(日)まで、午前9時~午後6時

福岡 ●博多阪急(福岡県福岡市博多区博多駅中央街1-1) 3月31日(水)~4月13日(火)午前10時~午後8時

図文化・交流課交流推進担当 ☎3312-9415

ん。被災した人たちの中にはもちろん悲しみがあるけれど、喜びも、楽しい瞬間もある。震災の悲惨な面だけではなく、彼らにも日常があり、こんな笑顔もあるんだということを、ぜひ見てほしいです。

— 被災した地と人々を10年間見つめ続け、今改めて思うことを聞かせてください。

10年というのは数字でしかなくて、節目や区切りと思えず、もちろん10年1カ月目もあるし、11年目も12年目も同じように日々が続いていきます。10年ですごく変わったところもあれば、時間が止まったままのところもある。その両面を目の当たりにするたび、いつも感情がぐちゃぐちゃになるんです。でも、少しずつでも建物の再建が進み、まちに活気が戻っていくのは本当に素晴らしいことだろうと思うし、これからも見続けていきたい。そして、10年間成長する姿を見せてくれた子どもたちの成長を今後もずっと見守っていきたくて、生まれたまに子どもたちが戻る姿もいつか目にすることができたらいいなと願っています。被災した方がいつか話してくれた言葉に「忘れられてしまうのが怖い」ということがあって。忘れない=関心を持ち続けることだと私は思うんです。ぜひたくさんの方に写真展を見ていただき、1人でも多くの方が3.11に関心を持ち続けてくれたらうれしいです。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金への切り替えをお忘れなく

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

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

◆国民年金の加入種別

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

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

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

☎国保年金課国民年金係

生活・環境

旧杉並第八小学校跡地活用に関する地域説明会

旧杉並第八小学校跡地は、図書館・コミュニティふらっと・保育園からなる複合施設や公園を6年度以降の開設に向け整備する予定です。

これらの跡地活用案について、複合施設の設計等の状況や公園整備に先立った都市計画公園への位置付けなどを含めて、説明会を開催します。

☎3月24日(水)午後7時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 定50名(申込順) ☎☎電話で、3月23日までに企画課施設再編・整備担当☎5307-0348 車での来場不可

富士見丘北公園の都市計画に関する説明会

久我山東保育園跡地(久我山5-24-19)と遊び場

🚫 感染症防止対策

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

113番(久我山5-24)を富士見丘北公園の一部として拡張するにあたり、都市計画に関する説明会を開催します。

☎3月26日(金)午後7時 場久我山小学校(久我山5-18-7) 定100名(申込順) ☎☎電話で、3月24日までにみどり公園課公園企画係 車での来場不可

旧杉並中継所跡地活用に関するオープンハウス

区では、旧杉並中継所跡地を災害時の防災拠点として活用します。平時の活用方法については、民間活力の導入に関する検討を進めています。

上記に関するパネルを展示し、皆さんからのご意見をお聞きするため、オープンハウスを開催します。

☎3月28日(日)午後2時~5時、29日(月)午後5時~8時 場旧杉並中継所(井草4-15-18) 場企画課施設再編・整備担当☎5307-0348 車での来場不可

都市計画案の縦覧と意見書の提出

「都市計画法」の規定に基づき、関係区の住民および利害関係人は縦覧期間中に意見書を提出することができます。

☎東京都市計画公園(杉並第2・2・29号富士見丘北公園、杉並第2・2・53号杉並第八小学校跡地公園)の変更(杉並区決定) ▶縦覧期間=3月25日(木)~4月8日(木)(土・日曜日を除く) ▶縦覧場所=都市整備部管理課(区役所西棟5階) ▶意見書の提出=意見書(書式自由)に都市計画案の名称・日付・住所・氏名を書いて、4月8日(必着)までに同課へ郵送・持参 ☎同課庶務係 意見書は杉並区長宛

子育て・教育

私立・国立小学校の新入生に防犯ブザーを貸与します

区内在住で、4月から私立・国立の小学校などに入

【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。



学する新1年生を対象に、防犯ブザーを無料で貸し出します。

保険証などお子さんの年齢が確認できるものを持参してください。

☎☎危機管理対策課(区役所東棟5階)=4月2日(金)まで、午前8時30分~午後5時(土・日曜日を除く)

▶各区分事務所=4月2日(金)まで、午前8時30分~午後5時(日曜日、祝日を除く。水曜は午後7時まで。3月27日(土)は午前9時から) ☎危機管理対策課 ☎区立小学校の新入生には学校から貸し出します

⑦・親医療証を送付します

◆小学校に入学する子

現在、⑦医療証(乳幼児医療証)をお持ちの方で、4月から小学校へ入学する新1年生の保護者宛てに、⑦医療証(義務教育就学児医療証)を3月下旬に送付します(申請不要)。

4月以降、都内の医療機関(調剤薬局を含む)で受診等をする場合は、今回送付する⑦医療証を必ず提示してください。

◆中学校を卒業する子

現在、⑦医療証をお持ちの方で3月に中学校を卒業する方は、4月からは⑦医療証の資格を喪失します。

なお、保護者が、⑧医療証(ひとり親医療証)をお持ちの場合は、お子さんの氏名が記載された⑧医療証を3月下旬に送付します(申請不要)。

※3月中に区外へ転出した場合は対象になりません。送付した医療証は返却してください。

※中学校卒業後に他の公費負担医療制度(⑨・⑩・⑪)を希望する方は、別途手続きが必要です。各担当窓口へご相談ください。

☎⑦・⑧医療証は子ども家庭部管理課、⑨・⑩医療証は障害者施策課、⑪医療券は各保健センター

4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	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (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	15日(木)	7日(水) 14日(水)	-	28日(水)	午前 9日(金) 23日(金) 午後 8日(木)	9日(金)	26日(月) 午後1時30分	14日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	5日(月)	-	-	27日(火)	午前 5日(月) 26日(月) 午後 -	8日(木)	15日(木) 午後1時30分	21日(水)・22日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	22日(木)	9日(金) 23日(金)	23日(金) 午前10時~正午	14日(水)	午前 20日(火) 午後 8日(木)	20日(火)	22日(木) 午後2時	2日(金)・8日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	28日(水)	-	-	22日(木) (生後9カ月頃 から)	午前 28日(水) 午後 14日(水)	-	13日(火) 午後1時30分	19日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	8日(木)	13日(火) 20日(火)	-	15日(木)	午前 8日(木) 午後 28日(水)	-	21日(水) 午前10時	6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 10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

施設情報

永福図書館の移転

現在休館中の永福図書館は、旧永福体育館跡地(永福3-51-17)に移転の上、4月2日(金)に開館予定です。移転作業に伴い、一時的に電話がつかないことがあります。なお、窓口業務は3月14日(日)で終了しました。 〇永福図書館 ☎3322-7141

採用情報 ※応募書類は返却しません。

区以外の求人

地域包括支援センターケア24①阿佐谷・松ノ木 ②荻窪 常勤職員

☑高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか ▶勤務日時=①月～土曜日の午前8時45分～午後5時15分または午前10時45分～午後7時15分②月～金曜日の午前9時～午後5時または午前11時～午後7時、土曜日の午前9時～午後1時(いずれも交代制。祝日を除く) ▶勤務場所=①ケア24阿佐谷(阿佐谷北1-3-12)またはケア24松ノ木(松ノ木3-3-4) ②ケア24荻窪(荻窪5-20-1) ▶資格=保健師、看護師、社会福祉士、介護支援専門員(主任介護支援専門員取得者優先)のいずれか②社会福祉士、主任介護支援専門員のいずれか ▶募集人数=各1名 ▶報酬=運営法人規定による 〇履歴書に職務経歴書・資格証の写しを添えて①河北医療財団人事課(〒166-8588阿佐谷北1-7-3) ②杉並区医

師会(〒166-0004阿佐谷南3-48-8)へ郵送 〇①同課 ☎5327-6226(月～土曜日午前9時～午後5時) ②同会 ☎3392-4114 〇書類選考後に面接を実施。勤務開始時期は応相談

募集します

杉並区高次脳機能障害者交流サロン 杉ハイ参加者

☑高次脳機能障害のある方の地域における「仲間づくり」「情報交換」の場として開催。クイズ、音楽などのイベントプログラムを実施 ▶開催日時=毎月第2土曜日午後1時30分～4時 ▶開催場所=杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ☑区内在住・在勤で18～64歳の高次脳機能障害のある方 〇電話で、障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 〇初回に登録が必要

相談

不動産総合相談会

〇4月2日(金)午前10時～午後4時 〇区役所1階ロビー ☑調査・売買・登記など、不動産に関すること 〇東京土地家屋調査士会杉並支部事務局 ☎3323-3431 ▶東京都宅地建物取引業協会杉並支部事務局 ☎3311-4937 ▶東京司法書士会杉並支部事務局 ☎6427-8831 〇関係資料がある場合は持参

その他

3年度杉並区食品衛生監視指導計画を策定

食品衛生法の規定に基づき公表します。

◆概要

①食中毒防止対策②自主的衛生管理の推進③食品添加物・食品表示の監視指導④リスクコミュニケーションの推進

◆閲覧場所

杉並保健所(荻窪5-20-1)。区ホームページからもご覧いただけます。

〇杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991

住民基本台帳の閲覧状況の公表

2年10月～12月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表しています。

◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由

原則、以下の理由以外認められません。

- ・官公庁が職務として請求する場合
- ・公益性の高い調査研究に利用する場合
- ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合

※閲覧の際は区職員が立ち会います。

〇区民課住民記録係

医療現場を離れている「潜在看護師」の皆さまへ

専門講座「新型コロナワクチン接種の知識と技術」にご参加ください



「ワクチン接種に協力したいが、しばらく現場を離れていて自信がない」、
「経験が少なく不安」といった潜在看護師の皆さまにも安心してご協力いただけるよう、接種の実技も含めた専門講座を実施します。未曾有の困難を乗り越えるため、多くの方の力が必要です。ぜひご参加ください。

〇3月25日(木)午前10時～正午、26日(金)午後2時～4時 〇区役所分庁舎(成田東4-36-13) ☑新型コロナワクチンの特徴と取り扱いの注意点、ワクチン接種における看護の基礎 〇区保健師 〇区内在住・在勤・在学で看護師資格を持つ方(実務経験不問) 〇定 各20名(申込順) 〇電話・ファクス(12面記入例)で、3月24日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 FAX 3391-1377 〇接種シミュレーターを使用した実技あり。上腕がすぐに確認できる服装で参加。受講後に就職をあっせんするものではありません

マスク等の寄贈 ありがとうございました

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

—— 問い合わせは、総務課総務係へ。



▲顔専用検温機器

主な寄贈品と寄贈者(2月1日現在。敬称略・順不同)

※「広報すぎなみ」1月15日号以前掲載分を除く。

- フェイスシールド：株式会社WORKERS DOCTORS=100枚
- 顔専用検温機器：カギ舎株式会社=3台
- アクリル飛沫防止パーテーション：匿名分計=3台
- マスク：匿名分計=1万577枚

「西武鉄道新宿線連続立体交差事業」の環境影響評価書案に係る見解書の縦覧等

◆環境影響評価書案に係る見解書の縦覧・閲覧

☑「西武鉄道新宿線(井荻駅～西武柳沢駅間)連続立体交差事業」の環境影響評価書案に係る見解書 ▶縦覧・閲覧期間=4月5日まで、午前9時30分～午後4時30分(各縦覧・閲覧場所の休業日を除く) ▶縦覧・閲覧場所=東京都環境局総務部環境政策課(新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3東京都立川合同庁舎)、区環境課(区役所西棟7階)、区民事務所、図書館(中央図書館および永福図書館を除く) 〇東京都環境局総務部環境政策課 ☎5388-3406、区環境課

◆都民の意見を聴く会

〇4月20日(火)午前11時 〇関区民センター(練馬区関町北1-7-2) 〇東京都環境局総務部環境政策課 ☎5388-3406 〇公述人募集=25人程度(抽選) ▶申し込み=様式自由で、事業名・氏名・住所・電話番号・環境保全の見地からの意見も書いて、4月5日(消印有効)までに同課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)へ郵送・持参。公述人の応募がない場合は中止。詳細は、お問い合わせください

「令和3年2月福島県沖地震災害義援金」ご協力をお願いします

◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】 5月31日まで

【入金方法】「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00190-1-673783 口座加入者名 日赤令和3年2月福島県沖地震災害義援金」へ振り込み ※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振込手数料はかかりません。

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】 5月31日まで

【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階) 〇同担当

子育て家庭の皆さんへ



産前・産後の支援体制を拡充します

4月から、新たに産後ケア事業の開始と産前・産後支援ヘルパー事業の拡充をします。



産後ケア事業

産後の支援をより充実させるため、4月から新たな産後ケア事業を開始します。

産後に、母子の健康状態の確認や疲労回復ケア、乳房ケア、母乳やミルクのあげ方に関するアドバイス、もく浴の練習、育児相談などが受けられます。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課母子保健係へ。

●対象者

- 区内在住の産後6カ月未満の産婦と赤ちゃんで、以下に該当する方
- ・出産後の体の回復や体調に不安がある
- ・育児に不安や負担感がある、または不安な気持ちがある

●産後ケアの種類と利用料金（利用者負担金）

- ・宿泊型（施設に宿泊） 1日当たり8000円
 - ・日帰り型（個別。6時間以上） 1回当たり6000円
 - ・日帰り型（少人数〈2・3人〉。3時間程度） 1回当たり3000円
- ※非課税世帯は減額、生活保護世帯は全額免除。

●利用の流れ

利用申請→利用承認→仮予約→本予約→産後ケアの利用

●利用申請受付開始日

4月1日から

●仮予約受付開始日

4月12日から

●申請方法・実施施設

詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



産前・産後支援ヘルパー事業

産前・産後の家事や育児の支援が必要なご家庭を、ヘルパーが訪問する子育て支援サービスです。区内で子育て支援や家事援助等のサービスを実施している事業者に委託しています。

4月1日から、利用可能期間の延長や利用料金の減額等により、利用しやすくなります。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課地域子育て支援係へ。



対象者 (利用可能期間)	区内在住で日中、家事・育児を手伝ってくれる人がいない以下に該当する方	
	・妊娠中（変更なし）	
	・出産後、退院した翌日から1歳未満の子を養育中（変更前：出産後、退院した翌日から2カ月以内）	
利用可能時間 ※1日の利用時間は連続した4時間以内。	産前	20時間以内（変更前：5日以内）
	産後	60時間以内。ただし、出生時に3歳未満の兄または姉がいる場合は180時間以内（変更前：15日以内）
利用料金（1時間）	1000円（変更前：1500円） ※所得により全額免除の場合あり。	

※変更前の利用可能期間を過ぎた方でも、対象児の年齢が1歳未満であれば、再度申請が可能です。申請は4月1日から受け付けます。申請後、利用承認の通知書が届いてから、ヘルパー利用可となります。また、すでに利用した時間数分は差し引かれます。詳細は、4月1日から区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



一部体育施設の一般使用について

種目を変更します

※視覚障害者の利便性向上のため、荻窪体育館に音声誘導装置を設置しました。
区スポーツ振興課施設管理係

4月から

体育館	室場名	変更前	変更後
荻窪 (荻窪3-47-2) ☎3220-3381	小体育室	第2土曜日午後(1)(2) ソーシャルダンス	第2土曜日午後(1) サウンドテーブルテニス 午後(2) ソシャルダンス
高円寺 (高円寺南 2-36-31) ☎3312-0313	体育室	第2土曜日午前(1)(2) パドルテニス4面	第2土曜日午前(1)(2) パドルテニス2面 パドミントン2面
		第3水曜日夜間(1)(2) フットサル1面	第3水曜日夜間(1)(2) バスケットボール1面



ご存じですか

ひとり親家庭等子育て支援制度

区内にお住まいのひとり親家庭等の方の子育てを支援するため、以下のような制度があります。受給するためには申請が必要です。所得制限などの支給要件をご確認の上、お気軽にご相談ください。

—— 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。



児童育成手当

支給要件 = 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童を養育しているひとり親家庭等の父または母・養育者で、所得制限限度額未満の方

手当額 = 月額1万3500円（児童1人当たり）

◆詳細は、区ホームページ ▶ 暮らしのガイド ▶ 子育て ▶ 子どもの手当 ▶ 児童育成手当（右2次元コードからもアクセス可）



ひとり親家庭等医療費助成

助成対象 = 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童（※）とその児童を養育し、健康保険に加入しているひとり親家庭等の父または母・養育者で、所得制限限度額未満の方。ただし、生活保護や他の医療費助成を受けている場合は、対象になりません。
※児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで。

助成の範囲 = 健康保険証を使って医療機関で診療などを受けたときに、窓口で支払う医療費の保険診療に係る自己負担分を助成します。ただし、住民税が課税されている世帯は、医療費の1割をお支払いいただきます。

その他 = 申請者に同居の父母等がいる場合は、その方も所得制限限度額未満であることが必要です。

◆詳細は、区ホームページ ▶ 暮らしのガイド ▶ 生活支援 ▶ ひとり親家庭等支援 ▶ ひとり親家庭等医療費の助成（右2次元コードからもアクセス可）



児童扶養手当

支給要件 = 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童（※）を養育しているひとり親家庭等の父または母・養育者で、所得制限限度額未満の方

※児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで。

手当額 = 児童1人目 = 月額1万180円～4万3160円（3月現在。所得に応じて算定。児童2人目以降は所得に応じて手当額が加算）

その他 = 申請者に同居の父母等がいる場合は、その方も所得制限限度額未満であることが必要です。公的年金等を受給している場合は、ご相談ください。

◆詳細は、区ホームページ ▶ 暮らしのガイド ▶ 子育て ▶ 子どもの手当 ▶ 児童扶養手当（右2次元コードからもアクセス可）



仕事や家事などで悩んでいませんか？

ひとり親家庭を支援します

子ども家庭部管理課（区役所東棟3階）、区内3カ所の福祉事務所では、相談員がひとり親家庭の悩みや困りごとの相談を受け、自立に向けて適切な支援を実施します。

また、福祉事務所では夫婦男女問題、家族問題などの家庭相談（月・水・金曜日午後1時～5時〈祝日、年末年始を除く〉。電話予約制）を行っています。

ひとり親家庭の方が利用できるサービスについては、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



ひとり親家庭のしおり

ひとり親家庭の方が利用できるサービスを紹介する「ひとり親家庭のしおり」（子ども家庭部管理課〈区役所東棟3階〉、福祉事務所などで配布。区ホームページ〈右2次元コード〉からも取り出せます）を発行しています。ぜひ、ご活用ください。

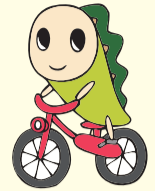


相談内容および問い合わせ先

- ひとり親家庭の生活一般、家事・育児支援、就労支援
☎子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343
- 母子および父子福祉資金貸し付けの相談
20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の父または母の技能習得資金、お子さんの修学資金ほか
- 母子生活支援施設への入居相談
母子生活支援施設とは、18歳未満の子どもを養育している母子家庭の母が、生活上のいろいろな問題のため、子どもの養育が十分にできない場合に、母と子が一緒に利用できる施設です。
☎杉並福祉事務所（荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221）

安全で
住みやすい

放置自転車ゼロのまちに



放置自転車のない安全で住みやすいまちをつくるために、ご協力をお願いします。

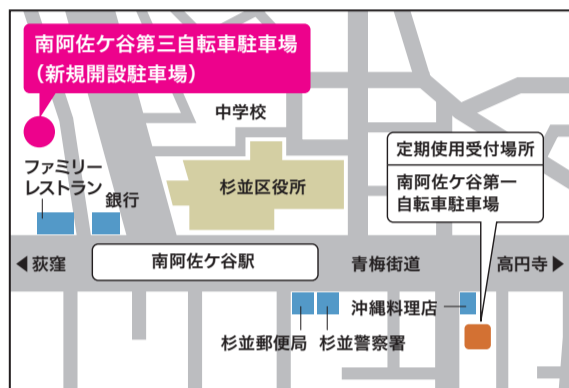
4月から

南阿佐ヶ谷駅周辺に南阿佐ヶ谷第三自転車駐車を開設します

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係 ☎5307-0663 へ。

所在地・収容台数など

所在地	阿佐谷南3-2-32
収容台数(予定)	57台 (定期使用および1回使用)
利用時間	24時間
施設の形態	平面屋根なし
管理事務所	なし (朝夕の時間帯に巡回管理)
定期使用の料金	1か月 2100円(1900円)
	3か月 6000円(5400円)
	6か月 1万1000円(8900円)



※収容台数(予定)欄のうち定期使用は4月1日から、1回使用は6月から開設。
※定期使用の料金欄の()内は学生料金。

南阿佐ヶ谷第三自転車駐車場定期使用の申し込み方法

先着順で4月分の新規定期使用受け付け(定期使用枠満車の際は、予約受け付け)を行います。

■受付場所
■受付時間

受付期間	受付場所	受付時間
3月25日(木)から	南阿佐ヶ谷第一自転車駐車場(成田東4-37-6)	月～土曜日午前6時30分～午後7時。日曜日、祝日は午前8時～午後4時。日曜日、祝日を除く毎月26日～月末は午前6時30分～午後8時

※5月分以降の新規定期使用受け付けは、使用開始月の前月25日から受け付け(先着順。定期使用枠満車の際は予約受け付け)。

※学生の方や免除対象の方は、定期使用申し込み時に学生証(新入学でまだ学生証の交付がされていない場合は、学費の納入を証するものなど)や手帳、証明書を提示。

定期使用料金の免除

次の①～⑦をお持ちの方(①～⑤はその介助者を含む)
①身体障害者手帳②東京都愛の手帳③被爆者健康手帳④精神障害者保健福祉手帳⑤特定医療費(難病指定)受給者証⑥中国残留邦人等への支援給付制度の受給者本人確認証⑦生活保護受給者証明書(発行日から6カ月以内)

放置自転車は撤去します

自転車を駐輪する際には、自転車駐車場をご利用ください。

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係 ☎5307-0735 へ。

放置自転車とは

道路など公共の場所において「直ちに移動させることができない状態の自転車」をいいます。

自転車を放置してはいけない理由

まちの美観を損ねるだけでなく、歩行者や車いすの利用者等の通行を妨げ、転倒による事故等につながる可能性があります。

また、放置自転車は、緊急車両の通行を妨げ、救援救助活動の遅滞や妨害となる危険性があります。

自転車の撤去について

駅周辺は、自転車放置禁止区域に指定されています。放置禁止区域内に放置された自転車は、即時撤去の対象となっています。撤去された自転車を引き取る際には、5000円の撤去手数料(移送・保管などの費用)が必要となります。

また、盗難に遭った自転車が放置されても撤去の対象となり、返還には手数料が必要です。敷地内にとめた自転車にも鍵をしっかりかけましょう。

自転車駐車場をご利用ください

区内には区営・民営合わせて110カ所以上(3年3月現在)の自転車駐車場が整備されています。通勤・通学・買い物などで自転車を利用して駅周辺等にきたときは、自転車駐車場のご利用をお願いします。

自転車駐車場の詳細については、「すぎナビ」または「杉並区自転車駐車のご案内」(区民事務所等で配布)をご覧ください。

民営自転車駐車場育成補助金の交付について

自転車駐車場の設置を促進するために、区の整備に加えて、民営自転車駐車場(バイク駐車場も含む)の建設費、管理費の助成制度があります。詳細は、お問い合わせください。

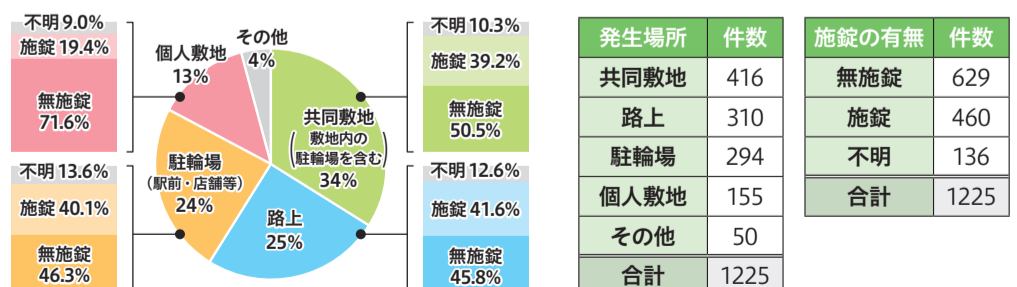
自転車の盗難対策をしよう

—— 問い合わせは、危機管理対策課地域安全担当へ。

大切な自転車を盗まれないために

- 鍵は2つ以上かけましょう
- 個人敷地内でも鍵をかけましょう
- 防犯登録をしましょう
- 盗難防止対策(防犯カメラ、管理人、十分な照明など)をしている自転車駐車場を利用しましょう

杉並区内「自転車盗」発生状況(元年度杉並区内三警察署の集計による)



新型コロナウイルスに対応した

新ビジネススタイルの導入を 支援します

区は、新型コロナウイルス感染症により、売り上げ減少等の影響を受けた中小事業者が、売り上げの回復、感染症拡大防止やコロナ禍後の変容が想定される社会に適合する事業形態への転換、新業態の開拓などを行うために必要とする経費の一部を助成します。

—— 問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077へ。

〈杉並区新ビジネススタイル事業導入助成〉

事業期間

4年3月31日まで（申請は4年1月31日まで）

補助率

対象費用額の3分の2（上限50万円）

助成対象事業

区内中小事業者が区から派遣されるアドバイザー（中小企業診断士）の助言等を受けて策定した計画の事業

- ・事業形態を転換する事業計画（テレワーク等のために通信環境等を整備する事業、衛生環境等を改善する事業、キャッシュレス等を導入する事業等）
- ・新事業を開拓する事業（新たな販売形態を導入する事業、新たに設備投資・機器導入をする事業、新業態開拓に伴う形態に伴う人材育成・訓練・研修事業（eラーニングを含む）等）

対象経費

- 周知費：事業実施の周知に係る経費
- 物品費：事業実施に必要な物品購入費
- 工事費：内装工事や物品の設置費用等
- 人材育成費・その他諸経費：eラーニングや講習会に係る費用等

その他

詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



4月6日(火)～4月15日(木)は 春の全国交通安全運動

～世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

4月10日(土)は交通事故死ゼロを目指す日です。

—— 問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係 ☎3315-4178へ。

子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保

歩行者の事故は、横断禁止場所での横断や車両等の直前直後の横断で多く発生しています。左右の安全を十分確認し、横断歩道を渡りましょう。また、早朝・夕方・夜間の外出の際には、明るい色の服や反射材用品を身に着けましょう。

- 保護者は、お子さんに道路への急な飛び出しをしない等、安全な通行方法について、繰り返し教えましょう。
- 高齢の方は、ご自身の身体機能の変化を認識し、無理な横断等をしてないようにしましょう。

自転車の安全利用の推進

◆自転車安全利用五則を守りましょう。

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤子どもはヘルメットを着用



◆自転車損害賠償保険等に必ず加入しましょう。

自転車利用中の加害事故で、高額な賠償を請求される事例が増えています。

東京都は、2年4月1日から、自転車利用者・保護者・自転車使用事業者および自転車貸付業者に自転車損害賠償保険等への加入を義務付けています。

自動車での安全運転の励行

子どもや高齢者を見掛けたら徐行する、横断歩道を渡ろうとしている歩行者に道を譲る等、思いやりのある運転を心掛けましょう。

- 飲酒運転、スマートフォンを見ながらの運転、そして、いわゆる「あおり運転」は絶対にやめましょう。
- 全ての座席でシートベルトを着用し、チャイルドシートは正しく設置しましょう。
- 高齢者ドライバーで運転に不安がある方は、免許の自主返納について家族で話し合しましょう。



二輪車の交通事故防止

スピードの出しすぎには注意しましょう。また、ヘルメットをしっかりと着用し、胸部プロテクターも着用してください。渋滞中、四輪車の間のすり抜けは大変危険です。「歩行者は気付いてくれないかもしれない」、「車が来るかもしれない」といった、危険を予測した運転を心掛けましょう。

区内空間放射線量等 測定結果

2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、区ホームページでご覧になれます。

圃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



杉並区聖火リレーボランティア募集

日本で開催されるオリンピックの聖火リレーが、3月25日に福島県からスタートし、杉並区にも7月17日(土)にやっ
てきます。区内聖火リレーの運営にご協力をいただき、「杉並区聖火リレーボランティア」を募集します。共に杉並区で
の聖火リレーを盛り上げていきましょう。

—— 問い合わせは、文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当へ。

ボランティアの活動

◆活動日時

7月17日(土)午前中(予定)

◆活動場所

桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)から蚕糸の森公園(和田3-55-30)ま
での聖火リレーのコース沿道、セレモニー会場、聖火ランナー集合場所等

◆主な活動内容

- ・区内聖火リレー沿道の走路管理
 - ・区内聖火リレー沿道周辺の観衆・雑踏の整理
 - ・コース沿道の資機材(コーン、バー、立ち入り禁止テープ等)の設
置、撤去のサポート
 - ・セレモニー会場および聖火ランナー集合場所における運営補助や案内等
 - ・各活動場所における準備業務補助、後片付けおよびごみ拾い
- ※当日は「東京都聖火リレー実行委員会」の指揮の下、活動します。

申し込み方法

◆応募要件

次の要件を全て満たす方

- ・平成15年4月1日以前に生まれた
- ・日本国籍を有するまたは日本に居住する資格を有する
- ・日本語による簡単な会話(意思疎通)ができる
- ・東京都聖火リレー実行委員会が指定するボランティア活動ができる
- ・インターネット上での説明会もしくは別途区が指定する日時の説明
会に参加できる

◆応募期間

4月5日まで

◆応募方法

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)参照
※活動日時時点で未成年の方は保護者の同意が必要です。

◆募集定員

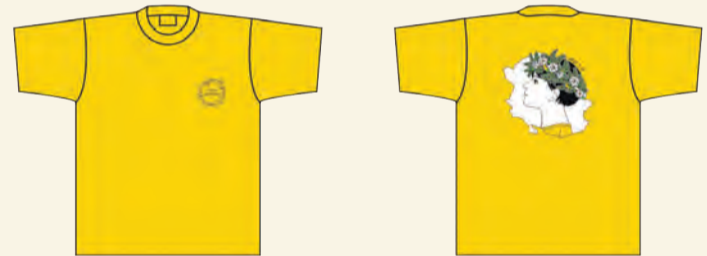
200名程度(抽選)

◆その他

TEAM NAMISUKE、スポーツ推進委員の方は別途案内
※業務に従事する2週間前から、「体調管理チェックシート」「行動記
録表」を作成していただきます。



杉並区聖火リレーボランティアに参加した方には、
オリジナルTシャツをプレゼント!



▲杉並区聖火リレーボランティアTシャツ

※当日は、Tシャツを着用の上、活動します。

東日本大震災から10年…

南相馬市長からのメッセージ



東日本大震災と原発事故から10年が経過しました。

杉並区の皆さまからは物心両面にわたるご支援ばかりか、復興の推進力となる人材
を継続して派遣いただいております。改めて市民を代表して心より御礼申し上げます。

おかげさまで本市では、地震・津波被害の復旧はほぼ完了しました。一方、5年余
りにわたって避難指示が出されていた地域の再生は、これからが本番です。

復興に向けた道のりを歩む中、私たちは、令和元年東日本台風や新型コロナウイ
ルスなどの試練に見舞われています。度重なる苦難に落胆する市民の声もありまし
たが、決して歩みを止めることなく努力を続けてまいります。

一千有余年の歴史を誇る伝統の祭り・相馬野馬追も、昨年は神事のみは無観客開
催という苦渋の決断を余儀なくされました。この祭りは、震災直後の困難な時期で
さえも途切れさせることなく、年を追うごとにかつての姿を取り戻している復興の
シンボルです。今年こそは、この勇壮な
戦国絵巻、そして脈々と受け継がれた相
馬武士の心意気によって力強く前進する
南相馬の姿をご覧いただけることを願っ
ております。

杉並区の皆さまには、引き続き本市の
復興をお見守りくださいますようお願い
申し上げます。

南相馬市長 門馬和夫



▲勇壮な戦国絵巻「相馬野馬追」の様子

みらい夢基金

区民の皆さんからの義援金は「みらい夢基金」へ積み
立てし、次代を担う子どもたちの健やかな育成や地域の再
生・活性化を図るための事業に活用しています。

これまでに、東日本大震災による遺児孤児を支援する
ための事業や、子ども自然体験学習事業、小中学校の学
校図書充実と読書活動を推進するための「杉並文庫」
事業などに活用されています。

南相馬市への義援金にご協力を (災害復旧・復興のための寄附)

振込先 七十七銀行原町支店

口座番号 普通預金9089683

口座名義 南相馬市災害対策本部 本部長 門馬和夫(ミナ
ミソウマシサイガイタイサクホンブ ホンブチョウ モンマカ
ズオ)

※振込手数料がかかります。振り込みの控え(振込金受取書)を
寄附金控除等を受けるための証明書に代えることができます。

※区役所1階ロビーにも義援金箱を設置しています。

問 総務課



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
🌐<https://www.igusahome.org/>
スマホ入門ドコモ編
スマホの基本操作、メール、LINEなどの使い方を学ぶ入門講座です。

📅4月9日(金)・16日(金)午前10時～11時30分(全2回要出席) 📍同センター
👤モバイルインストラクター・橋詰信子
🎯20名(抽選) 📄往復はがき(12面記入例)で、3月30日(必着)までに同協議会 📄長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
初心者のための俳句教室
📅4月17日(土)・24日(土)、5月1日(土)・8日(土)午後1時30分～3時30分(計4回) 📍同センター 📄俳人協会会員・野崎海芋 📄俳句を始めたい方
🎯20名(抽選) 📄200円 📄往復はがき(12面記入例)で、3月28日(必着)までに同協議会

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/>
方南区民集会所まつり展示作品の募集
📅方南区民集会所まつり=5月16日(日)午前10時～午後3時 📍方南区民集会所(方南1-27-8) 📄方南区民集会所を利用している方、周辺地域在住の方

📄往復はがき(12面記入例)に参加人数・展示内容・パネル数・必要備品・同まつり参加希望の旨も書いて、4月12日(必着)までに同協議会 📄業者出展不可。応募者多数の場合は抽選。後日、参加者説明会を実施

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はなく、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。

減らそう！カラスによる被害

カラス被害の対策 4つのポイント

- 巣の材料になる針金ハンガーは片付けましょう**
都会のカラスの巣は、ほとんどが針金ハンガーで作られています。カラスにとって調達しやすい針金ハンガーは、必ず片付けましょう。
- 巣を掛けやすい枝はなくしましょう**
自宅の敷地内に葉や枝が多い樹木などがある場合は、適宜剪定を行い、枝に巣を掛けにくくしましょう。以前に巣を作られたことのある木は、早めに剪定をしましょう。
- カラスの餌場をなくしましょう**
都会のカラスにとって、栄養豊富な食べ物を簡単に得ることができるごみ集積所は、格好の餌場です。ごみ集積所ではカラスネットを利用するなど、餌場とならないようにごみの出し方を工夫し、しっかりと管理しましょう。
- カラスの餌付けはやめましょう**
カラスは人から餌をもらうことで人を恐れなくなり、より一層人と身近な環境で生活することになります。また、餌付けは生態系のバランスを崩すことにもつながるので、絶対にやめましょう。

4～7月ごろはカラスの繁殖期にあたります。この時期の親鳥は非常に警戒心が強く、「カラスから威嚇や攻撃を受けた」などの相談が数多く寄せられます。このような被害を減らすため、身近なところからカラス被害の対策をしましょう。

—— 問い合わせは、環境課生活環境担当へ。

襲われそうになったら…

カラスに襲われそうになったら巣の場所を確認し、そこを避けて迂回路を通るようにします。迂回ができない場合は帽子をかぶるか、傘を差して通るようにします。カラスは背後から頭を狙い、脚で蹴ってきます。区では、民有地にカラスの巣があり、人に危害を加える恐れがある場合に、卵やひなの捕獲(その際に巣も撤去)を行っています。相談は、環境課「有害鳥獣等相談110番」☎5307-0665(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日を除く〉)へ。

なお、民有地以外(都立公園や電柱・鉄塔など)にあるカラスの巣については、各施設管理者へ相談してください。

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



四季折々に楽しめる
杉並の野鳥

春先には、花を咲かせる桜の木の上でシジュウカラの雄が「ツツピーツツピー」とさえずる姿が見られます。「すぎなみ学倶楽部」では、善福寺公園や善福寺川緑地、和田堀公園をはじめ、区内で身近に見られる約50種類の野鳥を美しい写真入りで紹介しています。

詳しくは または 

📍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を取材、執筆、記事にして公開している区公式情報サイトです。



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求



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

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～

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 荻窪で発見された絶滅危惧種、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 



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

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、声援が生じる活動の自粛

【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。



催し

宗谷線フォトコンテスト入賞作品展 and SL 排雪列車キマロキ展

区の交流自治体である北海道名寄市の写真展を行います。

☑3月22日(月)～4月9日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜を除く) 場区役所2階区民ギャラリー 園文化・交流課交流推進担当



▲「千本桜咲きそろそろ頃」(糸賀一典)

消費生活パネル展

安心・安全な消費生活に役立つ身近な情報を展示します。

☑3月22日(月)～26日(金)午前9時～午後5時(22日は正午から。26日は午後3時まで) 場区役所1階ロビー 園消費者センター ☎3398-3141



春の草花・植木・野菜等の即売会 ☑3月26日(金)午前10時～午後3時(売

り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前・青梅街道側広場 園杉並・中野区内産の旬の朝採り新鮮野菜と春を告げる草花・植木の販売 園産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 園マイバッグ持参



▲一昨年の即売会風景

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☑4月3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) 園相談員・蒔田憲史ほか 園区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 園☎☎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 園1人45分程度

企画展「すぎなみの地域史4 杉並」関連イベント「連続講演会」

☑4月18日(日)=考古遺跡▶25日(日)=中・近世▶5月2日(日)=近現代/いずれも午後2時～3時30分 場郷土博物館 園同博物館学芸員 園各30名

(抽選) 園各100円(観覧料。中学生以下無料) 園往復はがき・Eメール(記入例)で、4月5日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☒kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 園同博物館 ☎3317-0841

講演・講座

休日パパママ学級

☑5月15日(土)・16日(日)・30日(日)▶午前=10時～11時30分▶午後=1時～2時30分・3時～4時30分 場子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 園お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っここの仕方、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 園助産師ほか 園区内在住の初産で開催日時点妊娠24週～36週6日のカップル 園各10組 園杉並区休日パパママ学級 ☒https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から4月5日までに申し込み 園ポピンズ杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 園結果は4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

家族介護教室

◆今からできる生前整理 ☑3月24日(水)午後1時30分～3時 場杉並会館(上荻3-29-5) 園あんしん

ネット事業部長・石見良教 園区内在住・在勤の方 園15名(申込順) 園☎☎電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆ゆとり介護でいこう「認知症の方の気持ちを知り、関わり方を学ぶ」

☑3月25日(木)午後2時～3時30分 場暮らしの処方箋(阿佐谷南1-16-8) 園らいふ阿佐谷指定居宅介護支援事業所ケアマネジャー・平野道代 園区内在住・在勤の方 園12名(申込順) 園☎☎電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

荻窪保健センター

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

☑4月21日(水)・5月19日(水)・6月16日(水) 午前10時～11時40分(全3回要出席) 場JA東京中央城西支店(成田東5-18-7) 園口腔機能の維持・向上、口腔体操、口腔ケア、低栄養とその予防、食べやすい調理の工夫 園歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 園区内在住・在勤・在学で日常生活に介助の必要がない方 園20名(抽選) 園はがき(記入例)で、3月31日(必着)までに同センター 園お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

◆足腰げんき教室

☑場定下表のとおり 園健康運動指導士 園区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 園はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、3月31日(必着)までに同センター 園タオル・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	場所	日時・定員 (全4回要出席)
1	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	5月7日～28日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分 園15名(抽選)
2	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	5月11日～6月1日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 園10名(抽選)
3	杉並保健所(荻窪5-20-1)	5月6日(木)午後1時30分～3時30分、18日(火)・25日(火)・31日(月)午前9時30分～11時30分 園15名(抽選)

…………… いずれも …………… 園荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、園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
方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171)	「方南チャリ亭」寄席&安来節	3月31日(水)午後1時30分～3時 園16名(申込順) 園費500円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎☎3396-8871)	脳の健康維持・向上のための「大人のぬり絵」	毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 園各10名(申込順) 園費1回600円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎☎3315-7760)	ハーモニカ教室 宮田東峰ゆかりの地で	毎月第1・3月曜日、午後1時30分～3時 園10名(申込順) 園費1回800円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎☎3332-1076)	オリジナルのハワイアンキルト入門	4月14日から毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 園9名(申込順) 園費1回800円(別途教材費)ほか
今川館(今川4-12-10) ☎☎5303-1501)	シニア世代の「Zoom」「LINE」講座	4月3日(土)午後1時30分～3時30分 園12名(申込順) 園費500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎☎5378-8179)	間々田メソッドによる顔体操で全身元氣	4月8日から毎月第2・4木曜日、午後1時30分～3時 園各15名(申込順) 園費1回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。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 ☑日時 場場所 園内容 園講師 園対象 園定員 園参加費(記載のないものは無料) 園申し込み(記載のないものは直接会場へ) 園☎☎問い合わせ 園☒Eメールアドレス 園☒ホームページアドレス

環境活動推進センター

◆かんきょう講演会「プラスチック海洋汚染防止と私たちにできること」

☎3月26日(金)午後2時～4時 場同センター 師プロダイバー・武本匡弘 関区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、3月21日までに同センター 他長寿応援対象事業

◆勝沼城跡森林ボランティア(前期)

☎4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、9月19日/いずれも日曜日、午前9時30分～午後3時(雨天中止) 場勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)

▶集合=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 関森林の下草刈り・間伐作業などの森林保全作業 関区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話で、参加希望日の3日前までに同センター 他作業用の服装・靴で、手袋(軍手可)・雨具・着替え・昼食持参

◆子どもクラフト教室

ブンブンゴマ、ひのきブリーチ、木の家等を作ります。

☎4月18日(日)午前10時～正午 場同センター 関区内在住の小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定10名(申込順) 費600円(保険料含む) 申電話で、同センター 他持ち帰り用の袋持参

◆自然への招待～身近な自然に学ぶ

☎4月23日(金)午前10時～正午 場同センター 師桜美林大学名誉教授・三島次郎 関区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、3月30日(必着)までに同センター 他2歳～就学前の託児あり(定員あり。100円<保険料>。事前申込制)。長寿応援対象事業

◆1年間を通して川と遊ぼう!「川ガキ復活講座」

☎4月25日(日)午前10時～正午、5月9日(日)午前9時～午後0時30分、6月13日(日)午前9時～正午、7月11日(日)午前9時～午後0時30分、8月24日(火)午前7時45分～25日(水)午後2時(1泊2日)、10月17日(日)午前9時～正午、11月7日(日)午前9時～午後0時30分、12月12日(日)午前9時～午後0時30分、4年1月9日(日)午前9時～正午(計9回) 場同センター、善福寺川流域のフィールド、秋川流域ほか(4月25日は荻窪地域区民センター<荻窪2-34-20>)

師東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか 関区内在住・在学の小学3年生～中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1万4000円(8月は別途宿泊費ほか) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月30日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

☎環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☎3331-5212 ☎kouza@ecosuginet.jp)

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

☎4月3日(土)午前10時～11時 関求職中の方 定8名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

☎①4月5日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・深井妙子、森下みどり 関54歳以下で求職中の方 定各9名(申込順)

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

☎4月7日(水)午後1時～4時 師人事コンサルタント・高橋健太郎 関44歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

☎4月13日(火)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 関44歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

…… いずれも ……

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

スポーツ①

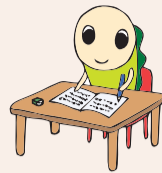


競技大会

■ターゲット・バードゴルフオープン大会

☎4月16日(金)午前11時～午後4時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 関区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定50名(抽選) 費500円 申往復はがき(12面記入例)に生年月日も書いて、4月9日(必着)までに鈴木本司(〒167-0051荻窪

図書館で調べ学習をしませんか



春休みに、子どもたちが図書館の会議室や多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。利用できる図書館や日時などは下表のとおりです。

—— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館	日時・対象
南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377	3月25日(木)～4月4日(日)午前9時～午後5時 関小学生とその保護者、中高年生
高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456	3月26日(金)～4月5日(月)午前9時～午後8時 (3月28日(日)、4月4日(日)は5時まで)
今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431	3月26日(金)～4月4日(日)午前10時～午後5時 (3月28日(日)、4月4日(日)は4時30分まで) 関小学生とその保護者、中高年生

※休館日と行事等で使用する日は除く。

4-13-17) 場鈴木 ☎3392-0498(午前9時～午後8時) 他ゴルフグローブ・クラブ・マット持参

スポーツ教室

■夜桜ヨガ&ストレッチ

☎4月3日(土)午後7時10分～8時40分 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師山本美也子、志村龍紀 関区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定50名(申込順) 費600円。小中学生350円 申電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191

■ノルディック・ウォークで免疫カアップ

済美山運動場、善福寺川緑地、和田堀公園等で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。
☎4月4日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場集合=スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 関3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申電話で、4月2日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他ウエストバッグまたはリュックサックで、タオル持参。長寿応援対象事業

■太極拳講習会

☎4月5日～26日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分(計4回) 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 関区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、3月30日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎3391-3515 ☎yawaragiwushu@gmail.com) 関同連盟・下川 ☎3391-3515 他動きやすい服装で、体育館履き持参

■シニアヨガ教室

☎4月14日(水)・28日(水)、5月12日(水)・26日(水)、6月9日(水)・23日(水)午前10時～11時20分(計6回) 場高齢者活動支援センター 師ヨガインストラクター・糸ゆう子 関区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、あお向けで寝られる方 定15名(抽選)

費1500円 申往復はがき(12面記入例)で、3月29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) 場同センター ☎3331-7841 他動きやすい服装で参加。結果は3月30日以降に通知

■全身エクササイズ!ノルディックウォーキング教室

☎4月15日(木)①午前10時～11時30分②10時～11時 場松ノ木野球場ほか 師NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(②は妊婦のみ。中学生を除く) 定20名(申込順) 費①1000円(保険料含む。別途ポールレンタル料300円) 申電話または直接、4月14日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

■上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

☎4月14日(水)・21日(水)・28日(水)午前10時～10時50分=2歳▶11時～11時50分=3・4歳 関区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組520円(子育て応援券利用可)

◆ちびっ子サッカー広場

☎4月17日(土)①午前9時10分～9時50分=2・3歳親子②10時5分～10時45分=3・4歳 関区内在住・在勤(保護者)・在園の2・3歳のお子さんとその保護者、3・4歳のお子さん 定①12組24名②15名(いずれも申込順) 費各520円 他3歳のおひさまは①②のいずれか選択

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。

☎4月22日(木)午後5時30分～6時40分 関区内在住の小学生、走ることのできる障害児 定20名(申込順) 費620円

…… いずれも ……

場上井草スポーツセンター 師FC東京普及部コーチ 申電話または直接、同センター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

東京しごとセンター共催 女性再就職支援セミナー

私らしいライフキャリアを作る!

「自分を知り・市場を知る」をテーマに自分への理解を深め、仕事探しのポイントを伝えます。

日時 4月21日(水)午前10時～正午

場所 区役所第4会議室(中棟6階)



師国家資格キャリアコンサルタント・滝澤理砂(右上写真) 関就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性 定50名(申込順) 申電話で、東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855 他1歳～就学前の託児あり(定員あり。電話で、4月9日正午までに申し込み)。当日、東京しごとセンターと杉並区就労支援センターの利用登録が必要。セミナー終了後にキャリアアカウンサラーとの個別相談あり(定員あり。事前申込制)

※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。

スポーツ②



高井戸温水プール

◆障害者①水中歩行②水慣れ③水泳スキルアップ教室

開①4月3日・24日、5月15日、6月5日
②4月10日、5月1日・22日、6月12日
③4月17日、5月8日・29日、6月19日
/いずれも土曜日、午前10時～11時
(各計4回) 対区内在住・在勤・在学
で障害者手帳をお持ちの小学生以上の
方 定各5名(抽選) 申往復はがき
(12面記入例)に性別、障害の箇所・
等級も書いて、3月21日(必着)まで
に同プール

◆水曜夜間ヨガ教室

開4月7日・14日・21日・28日、5月12
日・19日・26日、6月2日/いずれも
水曜日、午後6時15分～7時15分・7時
30分～8時30分(各計8回) 師ヨガ
インストラクター・糸ゆう子 対区内
在住で16歳以上の方 定各7名(抽選)
費各8000円 申往復はがき(12面記
入例)に性別も書いて、3月21日(必
着)までに同プール

◆①初心者②幼児水泳③小学生12.5m完泳教室

開4月12日・26日、5月10日・24日・
31日、6月7日・14日/いずれも月曜
日①午前10時～10時50分②午後3時
30分～4時20分③4時30分～5時20分
(各計7回) 師区水泳連盟指導員 対
区内在住で①16歳以上の方②4～6歳
の未就学児③クロールの泳力が12.5m
以下の小学生(②③は要保護者送迎)
定各10名(抽選) 費6300円②③各
9800円 申往復はがき(12面記入例)
に性別・身長も書いて、3月21日(必
着)までに同プール

..... いずれも

場 高井戸温水プール(〒168-0072
高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

開4月4日(日)午前9時～11時 師ソフト
バレーボール連盟 対区内在住・在
学の小学生 定15名(先着順) 費
100円 他体育館履き持参

◆気軽にフィットネスI 背骨コンディショニング

開4月4日(日)・11日(日)・25日(日)午後1時
～1時50分・2時～2時50分 師小林
伸江 対区内在住・在勤・在学で15歳
以上の方(中学生を除く) 定各10名
(申込順) 費各500円 申各実施日7
日前の午後4時から電話で、同体育館

◆ふらっとエクササイズヨガ 免疫力アップから始めよう(自由参加型)

開4月10日(土)・24日(土)午前11時15分
～午後0時45分 師戸井田ノリシゲ
対区内在住・在勤・在学で15歳以上
の方(中学生を除く) 定各50名(先
着順) 費各600円

◆①はじめてバレエI②かろやかバレエI③しなやかバレエI

開4月15日～7月15日の木曜日①午前9時
～10時20分②10時30分～11時50分③
正午～午後1時20分(4月29日、7月1日
を除く。各計12回) 師川村智由美 対
区内在住・在勤・在学の15歳以上で①
初心・入門者②はじめてバレエ経験者
の初級者③はじめて・かろやかバレエ
経験者の中級者/いずれも女性。中学
生を除く 定各10名(抽選) 費各1万
2600円 申往復はがき(12面記入例)
で、3月26日(必着)までに同体育館

◆Sunday!親子体操I①そら組②ほし組

開4月18日～7月18日の日曜日①午前9
時～9時50分②10時～10時50分(5月
2日、7月4日を除く。各計12回) 師齊
藤なみゑ 対区内在住で①3～4歳②1
歳半～2歳のお子さんとその保護者/
いずれも教室初日の年齢 定各9組18
名(抽選) 費各9000円 申往復はが
き(12面記入例)にお子さんと保護者
の氏名(フリガナ)・性別・年齢も書い
て、3月25日(必着)までに同体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン I

開4月20日～7月13日の火曜日①午前
9時30分～10時20分②10時30分～
11時20分③11時30分～午後0時20分
(5月4日を除く。各計12回) 師亜紀
対区内在住・在勤・在学で15歳以上
の初心者(中学生を除く) 定各10名
(抽選) 費各7200円 申往復はがき
(12面記入例)で、3月29日(必着)

3月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

**「食べきりレシピ」で
おいしく食品ロス削減!**

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる食品ロスが大きな問題となっています。今回は、食材を無駄なく、簡単に、そしておいしく食べられる「食べきりレシピ」を紹介します。



● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM東京 地上デジタル11ch(午前9時、午後8時から毎日放送)



場 広報課

までに同体育館

◆リラックスヨガ

開5月7日～7月30日の金曜日①午前9
時30分～10時20分②10時30分～11時
20分③11時30分～午後0時20分(7月
2日を除く。各計12回) 師ume 対
区内在住・在勤・在学で15歳以上の初
心者(中学生を除く) 定各10名(抽
選) 費各7200円 申往復はがき(12
面記入例)で、3月26日(必着)まで
に同体育館

..... いずれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪
3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺体育館

◆楽しく健康タイム 春 ①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ

開4月6日～6月15日の第1・3火曜日
①午前11時～11時50分②正午～午後
0時50分 師植村まき 対区内在住・
在勤・在学で15歳以上の方(中学生
を除く) 定各45名(申込順) 費各
350円①②連続受講600円 申各実施
日7日前から電話で、同体育館

◆背骨コンディショニングI

開4月12日～6月7日の月曜日、午後
7時15分～8時45分(5月3日を除く。
計8回) 師小林伸江 対区内在住・
在勤・在学で15歳以上の方(中学生

を除く) 定8名(抽選) 費6400円
申往復はがき(12面記入例)で、3月
30日(必着)までに同体育館

◆食とカラダをつなぐヨガI

開4月14日～6月9日の水曜日、午前11
時15分～午後0時45分(5月12日を除
く。計8回) 師戸井田ノリシゲ 対区
内在住・在勤・在学で15歳以上の方
(中学生を除く) 定8名(抽選) 費
6400円 申往復はがき(12面記入例)
で、3月30日(必着)までに同体育館

◆スポーツチャレンジ教室I ケガをしないからだ作り

鉄棒・マット運動・とび箱を中心
に、学校の体育だけでない運動の楽し
さを教えます。

開4月14日(水)・28日(水)、5月26日(水)、
6月9日(水)・23日(水)①午後3時15分～4
時②4時～4時45分(各計5回) 師パ
オパオスポーツ 対区内在住・在学
の小学①1年生②2・3年生 定各20
名(抽選) 費各4000円 申往復は
がき(12面記入例)で、3年度の学年
も書いて、3月30日(必着)までに同
体育館 他上履き・タオル持参

..... いずれも

場 高円寺体育館(〒166-0003高円
寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他車・
バイクでの来館不可

無料バスでおトクに楽しめる!

民営化宿泊施設をご利用ください

コニファーいわびつ 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町 4399

申問電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時)



初夏の二泊三日周遊バスツアー

阿佐ヶ谷駅南口発着の周遊バスツアーに参加してみませんか?
近代美術の鑑賞や「鬼押し出園」、「史跡足利学校」など人気の
観光地を巡りながら、地元の味も堪能できます!

日程

5月23日(日)～25日(火)、6月2日(水)～4日(金)・6日(日)～8日(火)・9日(水)～
11日(金)・23日(水)～25日(金)

料金(2泊3日/7食・お土産付き)

3万6000円。3歳～小学生3万6000円。65歳以上・障害者3万4000
円/いずれも区民補助適用後の料金

最少催行人数

15名(催行の決定は出発7日前までに連絡)

4月からの無料直行バス運行予定

阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の無料直行バスを運行します
(宿泊予約時に申し込みください)。

運行日程

4月5日(月)～8日(木)・12日(月)～15日(木)・19日(月)～22日(木)、5月11日(火)～14
日(金)・18日(火)～21日(金)・25日(火)～28日(金)、6月1日(火)～4日(金)・8日(火)～
11日(金)・16日(水)～19日(土)、7月5日(月)～8日(木)・12日(月)～15日(木)、8月23
日(月)～26日(木)、9月6日(月)～9日(木)・27日(月)～30日(木)

運行時間

阿佐ヶ谷駅南口出発(午後0時30分)→コニファーいわびつ到着(午後3時)
コニファーいわびつ出発(午前9時30分)→阿佐ヶ谷駅南口到着(正午)

最少催行人数

5名(バスの運行の決定は出発6日前までに連絡)

デザインマンホール蓋ぬりえコンテストの応募作品を募集します

杉並区の交流自治体に設置されている個性的なデザインマンホール蓋の絵柄を活用した「デザインマンホール蓋ぬりえコンテスト」を開催します。

応募いただいた作品の中から、自治体ごとに交流自治体賞(各1点)を決定し、賞品をプレゼントします。また、4月19日(月)~30日(金)に区役所内で開催する「デザインマンホール蓋展」に、皆さんの

作品を展示します。

好きなデザインに、好きな色を塗って、ぜひ自分だけのオリジナルデザインマンホール蓋を作ってみてください。

デザインのダウンロード・応募方法などの詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

—— 問い合わせは、文化・交流課交流推進担当 ☎3312-9415へ。



図柄入り杉並ナンバープレートを交付しています

—— 問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

なみすけ・ナミーと一緒にドライブしよう!



交付料金

登録自動車 = 7380円

軽自動車 = 7440円

※交付料金のほか、1000円以上の寄附をするとフルカラーのナンバープレートを選択できます。寄附なしの場合はモノトーンナンバープレートです。

※自動車販売ディーラーや整備工場に手続きを依頼する際は、別途手数料がかかる場合があります。依頼先にご確認ください。

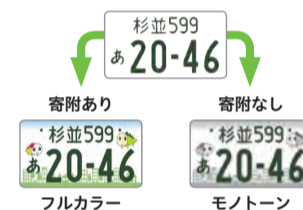
申し込み方法

「図柄ナンバー申込サービス」ホームページ(右2次元コード)から申し込み。または、自動車販売ディーラー・整備工場にご相談ください。



その他

- 新車・中古車購入時だけでなく、使用している車にも取り付け可能です。今の番号のまま取り換えることができます(一部、番号変更が必要な場合あり)。
- 寄附金は、日本デザインナンバー財団が管理し、区の交通改善や観光振興に資する取り組みに充てられます。
- 事業用登録自動車の図柄入りナンバープレートには緑色、自家用軽自動車の図柄入りナンバープレートには黄色の縁取りが施されます。



新型コロナウイルス感染症

発熱等の症状がある場合、まずは電話でかかりつけ医へご相談ください。

◆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〉)

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

荻窪祝祭管弦楽団定期演奏会 4月17日(土)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=後藤悠仁(指揮)ほか▶曲目=ベートーベン「ヴァイオリン協奏曲二長調op.61」ほか/30名(抽選)/☎往復はがき(12面記入例)にEメールアドレスも書いて、3月23日(必着)までに同楽団事務局(〒166-0004阿佐谷南3-35-8-908)/☎同楽団☎050-3134-5747

講演・講座

荻窪百点講座・井伏鱒二「荻窪風土記」を読んで荻窪を知る 3月27日(土)、4月10日(土)、5月8日(土)、29日(土)、6月19日(土)▶午前の部=午前10時~正午▶午後の部=午後2時~4時(6月19日は午前または午後のいずれかのみ)/明るい生活社荻窪百点(上荻1丁目)/松葉裏/各

1000円/☎☎電話・ファクス(12面記入例)で、荻窪百点・松葉☎090-4029-6188☎3391-5115/6月19日は歴史散歩(まち歩き)を実施

マンション管理セミナー 3月27日(土)①午後2時~4時②4時10分~5時/産業商工会館/①講演会「マンション管理の最前線から」②個別相談会/杉並マンション管理士会・須田明/区のマンション管理組合役員・区分所有者等/①35名②7名(いずれも申込順)/☎Eメール(12面記入例)にマンション名、個別相談会に参加される方は具体的な相談内容も書いて、3月25日までに杉並マンション管理士会☎suginamimankan@yahoo.co.jp/☎同会事務局☎3393-3680

杉並郷土史会「ウォーキング・万葉歌碑を見に行こう」 3月28日(日)午前9時30分~正午/集合=小田急線狛江駅北口少女像前→泉龍寺→むいから民家園→カプト塚古墳→伊豆美神社→万葉歌碑→多摩川堤(現地解散)/同会運営委員・伊東勝ほか/500円/☎同会・伊東☎080-2135-7948

シルバー人材センター英会話教室(入門・初級) 4月1日~9月30日の月・木・日曜日(各月3回)/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各10名(申込順)/月4080円(別途テキスト代)/☎☎電話で、同センター☎3317-2217

石けん作り体験 4月2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)/☎☎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〉)

個人事業主向け会計ソフト説明会 4月20日(火)・21日(水)▶事業=午前10時~11時30分▶不動産=午後1時30分~3時/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/「ツカエル青色申告」を使用した記帳方法の説明(ウィンドウズのみ対応)/杉並青色申告会職員/各6名(申込順)/各1000円/☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、4月16日までに杉並青色申告会☎3393-2831☎seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

ポールde歩こう会 4月22日(木)午前10時~正午(雨天中止)/善福寺川緑地/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/☎☎電話で、4月15日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島☎090-4733-2886/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 4月1日(木)午後1時~4時/☎☎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②一般曹候補生=18~32歳③幹部候補生(一般・歯科・薬剤)=22~25歳(院卒者は22~27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②5月11日まで③1回目=4月28日まで。2回目=6月18日まで④4月9日まで/☎自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818

※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。

新型コロナワクチン接種の準備を進めています

区では、新型コロナワクチン接種を4月中に開始できるよう準備を進めています。現時点（3月8日現在）での予定をお知らせします。

※掲載の内容は変更となる場合があります。最新の情報は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課新型コロナウイルス予防接種担当 ☎3391-1025へ。



●新型コロナワクチン接種に関するお問い合わせはこちらへ

杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0570-666-542（午前9時～午後5時）

今後、予約を開始した際には、こちらで電話予約も受け付けます。

国へのお問い合わせは以下のコールセンターをご利用ください。

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-761770（午前9時～午後9時）

接種の対象・開始時期

接種対象者は16歳以上の杉並区民です。ワクチンは徐々に供給されるため、右表のとおり優先順位を決めて段階的に実施する予定です。現在、医療従事者の接種が開始されましたが、今後、区では65歳以上の方から順次接種を実施する予定です。

なお、東京都から杉並区へ、「4月12日の週にコロナワクチン2箱（約2000回分）が供給される」との通知が3月5日にありました。接種時期、接種対象については、現在検討中です。

優先順位	区分	開始時期
1	医療従事者	実施中
2	65歳以上の方 (昭和32年4月1日以前に生まれた方)	4月以降 ※ワクチンの供給量・時期等によっては年齢により接種時期を細分化する可能性があります。
3	64歳以下で基礎疾患のある方(※)	未定
4	高齢者施設等での業務に従事している方	
5	60～64歳の方(昭和32年4月2日～37年4月1日に生まれた方)	
6	上記以外の方	

※条件等の詳細は、区ホームページをご覧ください。

接種を受けるための手順（接種費用無料〈全額公費負担〉）

- 1 接種の時期より前に、区から個人宛に「クーポン券（接種券）」「予診票」「お知らせ（A3判）」「説明書（A4判）」のご案内が届きます。
- 2 ご自身の接種可能な時期が来たことを確認の上、ワクチン接種可能な医療機関や接種会場を探します。
- 3 「予約サイト（インターネット）」または上記「杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター（電話）」で予約をします。
※予約サイトは開設準備中です。
- 4 接種当日は、「クーポン券（接種券）」「予診票」「本人確認書類（運転免許証、健康保険証、官公署が発行した証明書など）」を持参の上、接種を受けます。

予約には「クーポン券（接種券）」に記載の接種券番号が必要です。「クーポン券（接種券）」が届いてから予約を行ってください。

※クーポン券（接種券）等の送付時期：65歳以上の方は、4月上旬から送付する予定です（ワクチンの供給量・時期等によっては、年齢により送付時期は細分化する可能性があります）。その他の方については決まり次第お知らせします。

※接種場所：杉並会館、セシオン杉並、桃井原っぱ公園（仮設）、旧若杉小学校体育館などを予定しています（変更または追加する場合あり）。

※接種回数：同じ種類（会社）のワクチンを2回接種します。

新型コロナワクチン Q&A

Q1 接種は必ず受けなければいけませんか？

A1 接種は任意です。本人の希望により接種を受けることができます。

Q2 ワクチンに効果はあるのですか？

A2 現時点で承認された新型コロナワクチンは、2回の接種によって約95%の有効性で、発熱やせきなどの発症を防ぐ効果が認められています（インフルエンザワクチンの有効性は約40～60%）。

Q3 副反応が気になります。

A3 接種後に気になる症状や体調の変化が認められた場合は、医師などにご連絡ください。ワクチンの接種によって健康被害が生じた場合には、国による健康被害救済制度があります。

Q4 杉並区外で接種を受けたいのですが。

A4 やむを得ない事情がある方は可能です。杉並区新型コロナワクチン接種コールセンターにご相談ください。



医療現場を離れている「潜在看護師」の皆さまへ

ワクチン接種に向けて多くの方の力が必要です。専門講座「新型コロナワクチン接種の知識と技術」にご参加ください。

5面へ