

体も心も元気ですぐすために

# 介護予防・フレイル予防に取り組みましょう



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、家で過ごす時間が長くなり、心身の機能の低下が懸念されています。「生活不活発」にならないよう、介護予防・フレイル（虚弱）予防にも取り組んでいきましょう。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、荻窪保健センター ☎3391-0015へ。



## わがまち一番体操

準備体操、筋力アップ体操などを、一年を通してさまざまな会場で実施します。

時 午前＝9時15分から ▶ 午後＝1時15分から（いずれも1時間程度）  
場 内定 下表のとおり 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 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業



会場	実施曜日（実施回数）・定員（※1）
杉並保健所（荻窪5-20-1）	月曜日、午前（1回）（※2） 定15名
高井戸保健センター（高井戸東3-20-3）（※3）	火曜日、午前（1回）（※2） 定23名
ゆうゆう井草館（井草2-15-15）	第2・4木曜日、午前（2回） 定各11名
ゆうゆう和泉館（和泉4-16-22）	第1・2水曜日、午前（2回） 定各9名
ゆうゆう梅里堀ノ内館（堀ノ内3-37-4）	第1・3金曜日、午前（1回） 定各16名
ゆうゆう永福館（永福2-4-9）	第1・3金曜日、午前（2回） 定各10名
ゆうゆう大宮堀ノ内館（堀ノ内1-27-9）	第1・3金曜日、午前（1回） 定各13名
ゆうゆう大宮前館（宮前5-19-8）	第2・4木曜日、午前（2回） 定各11名
ゆうゆう荻窪館（南荻窪2-25-17）	第2・4金曜日、午前（2回） 定各9名
ゆうゆう荻窪東館（荻窪4-23-12）	第1・3水曜日、午前（1回） 定各17名
ゆうゆう上高井戸館（高井戸東2-6-17）	第2・4金曜日、午前（2回） 定各10名
ゆうゆう久我山館（久我山5-8-8）	第2日曜日・第4土曜日、午前（1回） 定各17名
ゆうゆう高円寺北館（高円寺北3-20-8）	第1・3月曜日、午前（2回） 定各13名
ゆうゆう高円寺東館（高円寺南1-7-22）	第1火曜日、午前（2回） 定各9名
ゆうゆう四宮館（上井草2-28-3）	第2・4木曜日、午後（2回） 定各11名
ゆうゆう下井草館（下井草3-13-9）	第1木曜日、午後（2回） 定各12名
ゆうゆう善福寺館（善福寺2-26-18）	第1・3月曜日、午後（2回） 定各12名
ゆうゆう浜田山館（浜田山4-18-31）	第2木曜日、午前（2回） 定各10名
ゆうゆう和田館（和田1-41-10）	第1月曜日、午前（2回） 定各10名
荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）（※3）	水曜日、午前（1回）（※2） 定各25名
プロムナード荻窪（桃井3-7-2）	第2・4火曜日、午後（1回） 定各20名
新泉サナホーム（和泉1-44-19）	第2・4水曜日、午前（1回） 定各10名

※1. いずれも先着順。 ※2. 不定期で実施。 ※3. 9時30分から。

## 公園から歩く会

公園から3～5kmのコースを歩きます。

時 受け付け＝午前9時30分～10時（天候により中止の場合あり）  
場 区内12カ所の公園ほか 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 他 帽子・手袋持参。ポール・ステッキは使用不可。長寿応援対象事業。実施日等の詳細は、区ホームページ（右上2次元コード）をご覧ください



## 「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

安全で効果的なウォーキングの方法と習慣化するためのコツを学ぶ入門講座です。

時 6月1日(火)・8日(火)・15日(火) 午前10時～正午（全3回要出席）  
場 JA東京中央城西支店（成田東5-18-7） 対 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20名（抽選） 甲 はがき（12面記入例）で、5月10日（必着）までに荻窪保健センター（〒167-0051荻窪5-20-1） 他 8日は2km程度のウォーキング実施。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

## 口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」

### ①本人向け②家族・関係者向け

元気の出る食事、口の健康とオーラルフレイルチェック、かかりつけ歯科医の重要性などについて学びます。

場 JA東京中央城西支店、杉並保健所、保健センターほか 対 歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 対 日常生活に介助の必要がない①区内在住の65歳以上の方②区内在住・在勤・在学の方 定 会場により異なる 甲 はがき（12面記入例）で、荻窪保健センター（〒167-0051荻窪5-20-1） 他 お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業。年間5講座で、実施日等の詳細は、区ホームページ（上2次元コード）をご覧ください。

## 65歳からの身体能力測定会

時 5月1日(出) 午後1時30分・3時15分 場 上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 対 基本チェックリスト、運動能力測定（身長・筋肉量・握力・5m通常歩行）、フレイルチェックほか 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 各10名（申込順） 甲 電話で、荻窪保健センター 他 上履き・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

時 場 定 下表のとおり 対 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 甲 はがき（12面記入例）に番号・希望会場（1カ所）も書いて、4月30日（必着）までに荻窪保健センター（〒167-0051荻窪5-20-1） 他 5番は上履き持参。お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

番号	場所	日時（全4回要出席）
4	JA東京中央城西支店（成田東5-18-7）	6月7日～28日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分 定15名（抽選）
5	新泉サナホーム（和泉1-44-19）	6月8日～29日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 定10名（抽選）
6	上井草保健センター（上井草3-8-19）	5月28日(金)、6月4日(金)・11日(金)・16日(火)、午前9時30分～11時30分 定9名（抽選）

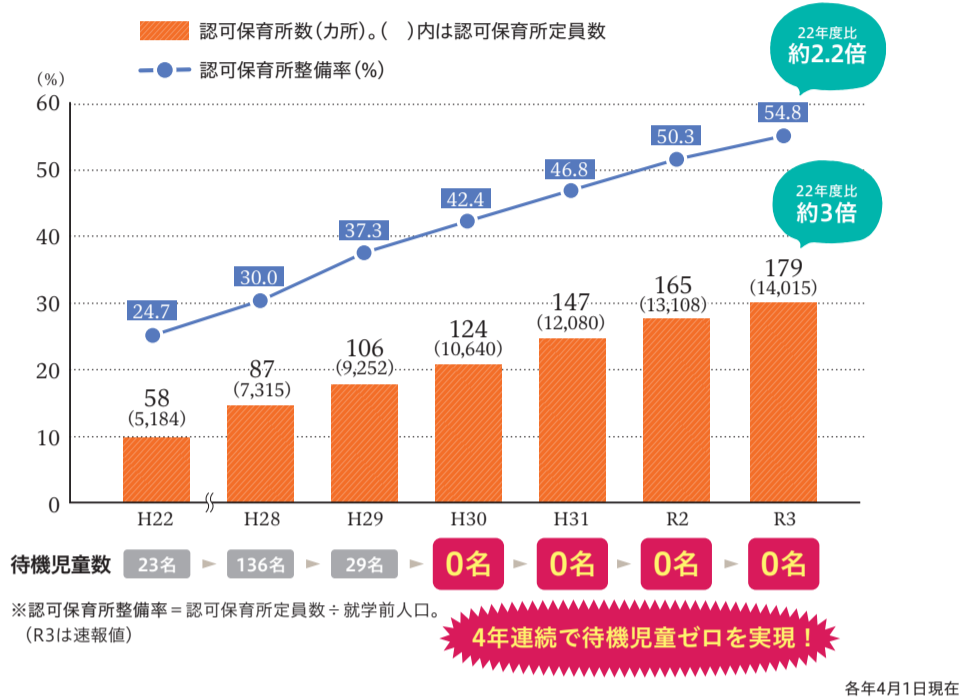


# 4年連続で保育の「待機児童ゼロ」を実現しました

計画的な認可保育所の整備と、入所未定者に対する丁寧なマッチングに取り組んだ結果、3年4月において4年連続で待機児童ゼロを実現しました。今後も引き続き、希望する全ての子どもが認可保育所に入所できる環境を整えるとともに、「保育の質」の維持・向上に注力していきます。

——問い合わせは、子ども家庭部保育課へ。

## 認可保育所の箇所数・定員数・整備率※・待機児童数



## 保育の質の維持・向上を図る 主な取り組み

### ● 保育施設に対する巡回相談等の実施

心理専門職や区立保育園の園長経験者が各保育施設を定期的に訪問し、保育内容の向上に向けた相談・支援を実施

### ● 心理専門職の職員を配置

3年度から新たに区役所に心理専門職の会計年度任用職員を配置し、配慮を必要とする子どもの保育への支援をよりきめ細やかに実施

### ● 中核園による支援

中核園（区立保育園7園）が中心となり、各地域における保育施設間の連携・情報共有等を促進

### ● 認可保育所への園庭確保のための支援

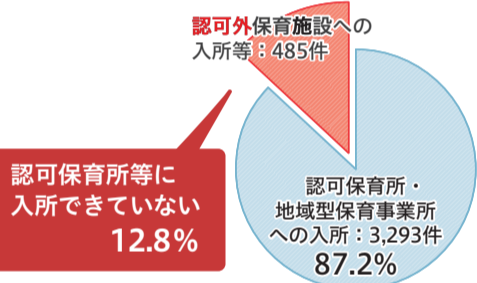
保育内容の一層の充実に向け、認可保育所が園庭を確保する場合の所要経費の一部を区が独自に補助

### ● 園児等の遊び場の確保

既存の公園内に、保育施設の乳幼児が遊べる遊び場を3年度中に5カ所整備（2～4年度の3年間で計16カ所整備予定）

## 3年4月の入所状況

平成22年以降では、認可保育所等入所決定率は過去最高となりましたが、12.84%の方が認可保育所等への入所希望が叶いませんでした。引き続き認可保育所の整備を進めていきます。



## もったいないをありがとうに

# フードドライブ 常設受付窓口のお知らせ

食品ロス削減を目的として、フードドライブ（※）を実施しています。区内の常設受付窓口は、新たに開設した杉並清掃事務所高円寺車庫を含め以下の12施設です。集まった食品は、区内の子ども食堂や杉並区社会福祉協議会などに提供します。

※家庭で使いきれない食品（未利用食品）を持ち寄り、福祉団体等に寄附する活動。

——問い合わせは、ごみ減量対策課事業計画係へ。



### ◆受け付け対象食品

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

### ◆受け付け条件

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

### ◆注意点

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

### ◆受付窓口一覧（いずれも年末年始は休業）

受付場所	受付時間
ごみ減量対策課（区役所西棟7階）	午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）
環境活動推進センター（高井戸東3-7-4）	午前9時～午後5時（水曜日を除く）
杉並清掃事務所（成田東5-15-20）	午前8時30分～午後5時（日曜日を除く）
杉並清掃事務所方南支所（方南1-3-4）	午前8時30分～午後5時（日曜日を除く）
杉並清掃事務所高円寺車庫（高円寺南2-36-31）	午前8時30分～午後4時（日曜日を除く）
井草地域区民センター（下井草5-7-22）	午前9時～午後9時（第1・3木曜日、第3木曜日の前日を除く）
西荻地域区民センター（桃井4-3-2）	午前9時～午後9時（第2水曜日を除く）
荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）	午前9時～午後9時（第2・4月曜日、毎月20日を除く）
阿佐谷地域区民センター（阿佐谷南1-47-17）	午前9時～午後9時（第2・4火曜日、第3水曜日を除く）
高円寺地域区民センター（梅里1-22-32）（※）	午前9時～午後9時（第2・4木曜日、第2木曜日の前日を除く）
高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）	午前9時～午後9時（第3月曜日を除く）
永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18）	午前9時～午後9時（第2・4水曜日、毎月15日を除く）

※施設改修工事に伴い、5年4月まで休止予定。

2年度フードドライブ受け付け実績  
～ご協力ありがとうございました

● 受付人数 = 855人  
● 受付・提供食品数 = 6542個



万が一の災害に備えて

# 3年度防災用品のあっせん

## あっせん品の種類

表1のとおり。詳細は、「防災用品あっせんのご案内」(区役所、区民事務所、地域区民センターなどで配布)や区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。また、防災課(区役所西棟6階)に見本を用意しています。



## 申し込み・配達・支払い方法

代金は商品と引き換えにお支払いください。

### ①消火器・火災警報器

配送先により業者が異なります。配送地域一覧(表2①)を確認の上、直接各業者へ連絡してください。

### ②その他防災用品

はがき・ファクス・Eメールに郵便番号・住所、氏名、電話番号、商品(商品番号・品名・数量)を書いて、直接業者(表2②)。自治会などの団体で申し込む場合は、事前に電話で業者に連絡してください。

## あっせん期間

4年3月31日まで

〈表1〉

(送料込み・税込み価格)

	商品番号	品名	あっせん価格	
消火器 (※1)	1	粉末ABC消火器 (1.5kg)	6500円	
	2	粉末ABC消火器 (3.0kg)	9500円	
	3	強化液消火器 (1.0L)	8500円	
	4	強化液消火器 (3.0L)	1万円	
	消火器引き取り (1本につき)	A 購入時の引き取り	1000円	
		B 引き取りのみ	2000円	
火災 警報器 (※2)	5	住宅用火災警報器 煙感知用	3000円	
	6	住宅用火災警報器 熱感知用	3000円	
保存食・ 非常食	2072	おかゆ缶 (10缶入り。5年保存。1缶280g。特定原材料等〈アレルギー物質を含む食品〉28品目不使用)	2332円	
	2117	ポケットワンみそ汁10袋セット (5年保存)	1377円	
	2297	ポケットワンコーンスープ10袋セット (5年保存)	1377円	
	2299	ポケットワンわかめスープ10袋セット (5年保存)	1377円	
	2321	保存食5年セレクトセットⅡ (3日分。スーパー保存水(1.5L×2本)、アルファ米(ドライカレー100g・山菜おこわ100g・五目ごはん100g・梅がゆ42g)、ファイバースケット、ミニクラッカー、保存用ビスコ(2袋)、きなこ餅)	3283円	
	2368	野菜一日これ一本30缶セット (5年保存。1本190g)	3888円	
	2380	野菜たっぷりスープ4種×3袋セット (5年保存。トマトのスープ・豆のスープ・かぼちゃのスープ・きのこのスープ各3袋)	3110円	
	2404	尾西のライスクッキー(ココナッツ風味)10食セット(5年保存。特定原材料等〈アレルギー物質を含む食品〉28品目不使用)	1998円	
	2411	尾西のライスクッキー(いちご味)10食セット(5年保存。特定原材料等〈アレルギー物質を含む食品〉28品目不使用)	2073円	
	2421	スーパーバランス10袋セット(6年保存。1袋/ココア味4本・全粒粉4本)	2419円	
	2437	ミルクスティック10袋セット(5年保存。1袋8本)	2592円	
	2451	えいようかん5箱セット(5年保存。1箱60g×5個)	2376円	
	2547	杉並区特注カレーセット(5年保存。アルファ米100g(乾燥米の白飯6袋)。カレー中辛・甘口各3袋)	2082円	
	2905	缶入ミニクラッカー10缶セット(5年保存。1缶約75g)	2160円	
	2926	アルファ米(乾燥米)8袋セット(5年保存。白飯・赤飯・山菜おこわ・五目ごはん各2袋)	2315円	
	2934	スーパー保存水500mL×24本(5年保存)	3317円	
	2935	スーパー保存水1.5L×8本(5年保存)	2073円	
	2957	保存用即席乾燥餅3種×3袋セット(5年保存。きなこ・あんこ・いそべ)	3499円	
	2980	パンですよ!3種類(チョコチップ味・レーズン味・コーヒーナッツ味)×4缶セット(5年保存)	3929円	
	避難・ 防災用品	1016	投てき消火具 ラクシーシンプル(消火剤量600ml。重量870g)	5445円
		3111	LEDランタン(単一電池3本。LOW=78時間/HIGH=27時間)	3242円
		3265	手回し充電ラジオ(ICF-B09W)	9020円
		4230	イワタニ カセットフー(風まるⅡ)	7040円
4237		イワタニ カセットガス6本セット(液化ブタンガス250g)	2024円	
4373		非常用給水袋注ぎ口付きCUBIC WATER BAG2袋セット(材質/ポリエチレン・ナイロン。容量/5ℓ)	1636円	

区内の一般家庭や事業所を対象に、各種防災用品や消火器・住宅用火災警報器をあっせんしています。

—— 問い合わせは、防災課へ。



〈表2〉

区分	業者名	配達地域
①消火器・ 火災警報器	新山防災(〒166-0011梅里2-9-9 ☎3313-8731 ☎3313-6100)	阿佐谷北・阿佐谷南・高円寺北・高円寺南・成田西・成田東・梅里・西荻北・南荻窪・清水・宮前・桃井・天沼・本天沼・上荻・荻窪・西荻南
	渡辺防災設備(〒168-0062方南1-51-6 ☎3322-8819 ☎3322-2303)	和田・方南・和泉・堀ノ内・松ノ木・大宮・久我山・松庵・永福・浜田山・高井戸西・高井戸東・上高井戸・下高井戸・井草・上井草・下井草・今川・善福寺
②その他 防災用品	東京都葛飾福祉工場「杉並区防災用品あっせん係」(〒125-0042葛飾区金町2-8-20 ☎3608-3541 ☎3608-5200 ✉suginami-tkf@tocolo.or.jp)	区内全域

	商品番号	品名	あっせん価格
避難・ 防災用品	5916	エマージェンシーブランケット&ツインウエーブ(防災の達人)セット	1254円
	6150	コンパクト肌着セット(男性用。Tシャツ・ブリーフ・靴下・タオル各1点。材質/綿・レーヨン・ポリエステル)	2200円
	6160	コンパクト肌着セット(女性用。Tシャツ・ショーツ・靴下・タオル各1点。材質/綿・レーヨン・ポリエステル)	2200円
	7179	ソールバリア(インソール。材質/ポリエステル。サイズ/フリー(22.0~30.0cm))	2464円
	7280	防じんマスク(10個入り)	1760円
	7349	感震ブレーカーアダプター(ヤモリ)(※3)	2954円
	7361	感震ブレーカーアダプター用オプション(ヤモリ・デリモート)	2420円
	7362	感震コンセント(ヤモリ・デ・コンセント)	6490円
	7364	感震ブレーカーアダプター用オプション(パワーヤモリ)	5720円
	7983	タタメット ズキン3(防災ずきん。47~62cm)	3344円
家具類 転倒防止 用品	8934	杉並区特注非常持出袋(保存水500ml×2本・乾燥梅がゆ・アルファ米〈わかめご飯〉・ミニクラッカー×2缶、簡単トイレセット×3枚、救急セット)	5306円
	7037	ガラス飛散防止フィルム(ヘラ付き。縦92cm×横185cm)	2904円
	7039	とびらロック(2組)、止め金具(2組)、クサリ(6cm・9cm。各1本)	1232円
	7050	家具転倒防止板ふんばる君(2本1組。幅4.3cm×90cm/家具の幅に合わせてカット可)	1760円
	7098	家具転倒防止器具ふんばりくんZ(2本)	7004円
	7342	冷蔵庫ストッパー(壁と冷蔵庫の間隔/最大150mm)	2622円
	7380	耐震シート薄型テレビ用(6枚。50mm×50mm×厚5mm)	2200円
	7420	不動王T型固定式2個組	2904円
	7930	家具転倒防止器具(2本1組)鋼鉄製 ML-35(25~35cm用)	7656円
	7931	家具転倒防止器具(2本1組)鋼鉄製 ML-50(35~50cm用)	7656円
トイレ・ 衛生用品	7932	家具転倒防止器具(2本1組)鋼鉄製 ML-80(50~80cm用)	7656円
	7933	家具転倒防止器具(2本1組)鋼鉄製 ML-110(80~110cm用)	8096円
	6097	トイレ用脱臭剤(10年保存)	1056円
	6107	さわやかトイレ10回分 ハーブの香り(トイレ凝固剤)	1650円
	6108	さわやかトイレ10回分 ローズの香り(トイレ凝固剤)	1650円
	6116	簡単トイレ(収便袋20枚スぺア用)	2640円
	6118	組立式簡単トイレセット(収便袋10枚・脱臭剤4袋・収納袋付き)	4664円
	6126	洋式便器用簡単トイレセット(受けバッグ・収便袋10枚)	2816円
	6197	からだふきボディータオル(レーヨン不織布、12枚。30cm×60cm)2個セット	1196円
	9312	ペーパー歯磨き(8年保存。30包入)	1584円
9355	ウェット手袋2枚入り10袋セット(5年保存)	2640円	

※1.消火器には耐用年数があります。定期的に点検、買い替えを行きましょう。  
 ※2.火災警報器の取り付けは、取り付け場所により料金が異なりますので、各配達地域の業者にお問い合わせください。  
 ※3.取り付けについては防災課までお問い合わせください。

(注意) 区や消防署では消火器・火災警報器、防災用品の訪問販売はしていませんのでご注意ください。