

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

5/1
令和3年(2021年)
No.2301

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

3度目となる新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言が発出されました。
引き続き感染予防の徹底にご協力をお願いいたします。

引き続き
感染予防の
取り組みに
ご協力ください

- ☑ 20時以降の不要不急の外出をしない
- ☑ 混雑している場所や時間を避けて行動する
- ☑ 感染対策が徹底されていない、休業・営業時間短縮の要請に応じていない飲食店等の利用を控える
- ☑ 不要不急の都道府県間の移動は極力控える

区立施設の利用等は引き続き午後8時までです

区立施設等は、万全の感染防止対策を講じた上で、引き続き午後8時までに時間を短縮して運営します。ただし、施設状況や開催するイベント等の内容によっては、入場人数や長時間利用の制限などの対応を図ります。

使用料については、各施設条例等に基づく使用料の減免等を継続します。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。

区立施設の運営状況、イベントの実施については、区ホームページ(右2次元コード)でご確認ください。



新型コロナウイルス感染症

発熱等の症状がある場合は、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
(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

東京都発熱相談センター
☎5320-4592
(24時間(年中無休))

Contents—主な記事—

2 | 65～74歳の方へ 新型コロナワクチン接種のクーポン券(接種券)を発送します 6・7 | 地域の相談役! 民生委員・児童委員 12 | 新型コロナワクチン接種会場

〒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。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

健康・福祉

「安心おたっしや訪問」を実施します

区では、高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域でより安心して生活していただくために、「安心おたっしや訪問」を実施します。高齢者のお宅を訪問し、日常的に相談できる関係をつくるとともに、支援が必要な方には適切なサービスなどの案内をします。コロナ禍での外出自粛による心身の機能の低下など、お困りごと等があれば、訪問を待つことなく、ケア24までお気軽にご相談ください。

☑訪問者=地域包括支援センター（ケア24）職員、民生委員、区職員 ☑高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理（蔵書点検）を行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

☑各図書館

図書館	休館日
下井草☎3396-7999	5月24日(月)～27日(木)
柿木☎3394-3801	6月7日(月)～11日(金)
方南☎5355-7100	6月21日(月)～24日(木)
成田☎3317-0341	7月6日(火)～9日(金)

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、声援等が生じる活動の自粛

募集します

都営住宅入居者

☑募集戸数=一般募集住宅（家族向け・単身者向け）=2750戸、定期使用住宅（若年夫婦・子育て世帯向け）=750戸、居室内で病死等があった住宅=330戸
▶申込書・募集案内の配布期間=5月6日～14日（各配布場所の休業日を除く）▶配布場所=住宅課（区役所西棟5階）、子ども家庭部管理課（東棟3階）、区役所1階ロビー、各福祉事務所、各区民事務所（平日夜間と休日は区役所の休日・夜間受付で配布）。配布期間中のみ、JKK東京（東京都住宅供給公社）ホームページからも取り出せます ☑申込書を専用封筒で、5月19日（必着）までに郵送 ☑JKK東京☎3498-8894（申込書受付期間中は☎0570-010-810。いずれも、土・日曜日、祝日を除く）、区住宅課住宅運営係



ファミリーサポートセンター協力会員

☑保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かり（会員宅や児童館などで）ほか▶謝礼=1時間

【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。



800円（早朝・夜間1000円） ☑区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で、各研修に参加できる方 ☑☑☑電話で、杉並区社会福祉協議会☎5347-1021 ☑☑☑会員登録後、5月11日(火)の研修会に参加。詳細は、お問い合わせください

その他

5月は赤十字運動月間です

日本赤十字社では、毎年5月を赤十字運動月間として活動資金（会費・寄附金）の募集を行っています。5月以降、皆さんのお宅に赤十字協賛委員が伺いますので、ご協力をお願いします。

個人による寄附は、口座振替でも可能です。

2年度は、区内の皆さんから約880万円のご支援をいただきました。皆さんからの会費・寄附金は、新型コロナウイルス感染症に係る医療救護活動や赤十字病院の運営、自然災害時における救援物資の配備、救急法等の講習や青少年赤十字事業など、さまざまな活動で大切に使用させていただきます。

※協賛委員を装った詐欺にご注意ください。

☑保健福祉部管理課地域福祉推進担当

職員の軽装での勤務にご理解ください

区役所の夏場における省エネ対策の一環として、5月1日～10月31日は、職員がノーネクタイなどの軽装で業務を行います。ご理解とご協力をお願いします。

☑環境課環境活動推進係、人事課人事係

65～74歳の方へ 新型コロナワクチン接種のクーポン券（接種券）を発送します



発送日

65～74歳の方 [昭和22年4月2日～32年4月1日に生まれた方] = **5月6日**

75歳以上の方（昭和22年4月1日以前に生まれた方）= 4月23日発送済み

※4年3月31日時点の年齢。

5月6日に65～74歳の方へクーポン券（接種券）を発送します。お手元に届きましたら、予約の上、接種を受けることができます。

※接種は任意です。接種にあたりご不安な場合は、かかりつけ医に相談してください。

— 問い合わせは、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター☎0570-666-542

① クーポン券（接種券）が届いたら

① 予約をする

予約にはクーポン券（接種券）に記載のある「接種券番号」が必要です

- 下記のいずれかの方法で予約してください。



インターネット予約（24時間）

予約専用サイト（右2次元コードからも申し込み可）
新型コロナワクチン接種インフォメーション内
<https://www.vaccine-info-suginami.org>



電話予約（午前9時～午後5時）

杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0570-666-542

※電話予約は混雑状況によりお待ちいただく場合があります。

② 接種を受ける

接種開始日：5月17日から

予約した日時・場所で接種を受けてください。

以下の3点を必ずお持ちください

- クーポン券（接種券）
- 予診票（必要事項を必ず記入してください）
- 本人確認書類（健康保険証、マイナンバーカード、運転免許証、官公署が発行した証明書など）

インターネット・電話予約が混雑し、一時的につながりにくくなる場合があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。区は、65歳以上の皆さんに必要なワクチン数を段階的に確保します。希望する方が接種できるよう、接種体制とともに準備を進めていますので、ご安心ください。

接種会場は12面へ

子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分) を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、失業や収入減少等の影響を大きく受ける低所得のひとり親世帯へ給付金を支給します。なお、ひとり親世帯以外への給付金については、詳細が決まり次第、お知らせします。



—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係へ。

支給金額

児童1人当たり5万円

対象者

次のいずれかに該当する方

- ①区から4月分の児童扶養手当を受給している
- ②公的年金等を受給しているため、児童扶養手当を受給していない方で、令和元年中の収入が児童扶養手当の対象となる水準である
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当の対象となる水準に減少した

※児童扶養手当の対象となる収入額の例=児童2人を扶養し、給与収入のみの場合、412万5000円未満(所得額換算268万円)。

申請方法等

●対象者①

申請の必要はありません。児童扶養手当を受給している口座へ5月中旬以降に振り込みます。

●対象者②③

申請が必要です。申請書等(子ども家庭部管理課子ども医療・手当係(区役所東棟3階)で配布。または区ホームページから取り出せます)を、同係へ郵送・持参。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



その他

事業の問い合わせは、厚生労働省コールセンター☎0120-400-903(月～金曜日午前9時～午後6時)もご利用ください。

ひとり親の方へ

資格を身に付け、安定した就労を目指しませんか？

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当☎5307-0343へ。

ひとり親の資格取得支援制度を拡充しました

児童扶養手当を受給中または同等の所得水準にあるひとり親の方が、就職に有利な資格を取得するために養成機関において修業する場合、受講中の生活資金として高等訓練促進給付金を支給しています。4月1日～4年3月31日に修業を開始した方については、申請要件を緩和していますので、ご希望の方はご相談ください。

〈申請要件〉

●現行

1年以上の訓練を必要とするもので国家資格等の取得の場合のみ(看護師、保育士、介護福祉士等)

●拡充後(3年度のみ)

6カ月以上の訓練を必要とするもので、雇用保険制度の教育訓練給付の指定講座(一般教育訓練は「情報関係」分野に限る)も対象に含む

〈給付金額〉

月7万5000円(非課税世帯=月10万円)

資格取得費用の支援も行っています

児童扶養手当を受給中または同等の所得水準にあるひとり親の方が、指定を受けた教育訓練講座を受講し、修了した場合、受講費用の一部を支給します。

〈給付金額〉

入学金・受講料の60%相当額(上限額等あり。詳細は、お問い合わせください)

各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	時毎週月・金曜日、午後1時～4時(5月3日を除く) 場区役所1階ロビー	区東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時5月12日(水)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	時5月13日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー 対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 定3組(申込順)	申杉並マンション管理士会☎http://suginami-mankan.org/から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会事務局☎3393-3652へファクス 区同会事務局☎3393-3680、区住宅課空家対策係
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	時5月14日(金)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他関係資料がある場合は持参	区東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部☎6908-8046、区政相談課
行政相談★	時5月14日(金)午後1時～4時 場区政相談課(区役所東棟1階) 内国の仕事等(年金・福祉・道路など)の苦情・相談	区政相談課
弁護士による土曜法律相談	時5月15日(土)午後1時～4時 場相談室(区役所西棟2階) 定12名(申込順) 他1人30分	申電話で、5月10日～14日に専門相談予約専用☎5307-0617(午前8時30分～午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)で予約 区同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時5月18日(火)、6月1日(火)午後1時～4時 場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	区東京都建築士事務所協会杉並支部☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
専門家による空家等総合無料相談	時5月20日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 場土木管理課相談室(区役所西棟5階) 対区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) 定各1組(申込順) 他1組45分	申電話または直接、住宅課空家対策係(区役所西棟5階)。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、5月18日(必着)までに同係☎5307-0689へ郵送・ファクス 区同係
不動産に関する無料相談	時5月20日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー	申電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4937(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) 区同支部、区住宅課

※★は当日、直接会場へ。

※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

5月は 自殺予防月間です



自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こりうる危機」であり、特別な人だけの問題ではありません。区では5月、9月、3月を杉並区自殺予防月間とし、重点的に普及啓発に取り組んでいます。

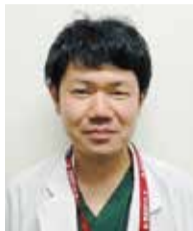
—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

うつ病の方の家族向け講演会

大切な人がうつ病になったとき、あなたができること

身近な人がうつ病になったときに気を付けること、病気の再発予防や復職するにあたってのポイントについて学びます。

☎5月28日(金)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 東京都立松沢病院精神科医師・川上伸太郎(右写真) 関 うつ病になった方の身内、家族、パートナー等 定30名(申込順) 申5月6日～26日に電話で、杉並保健所保健予防課



ゲートキーパー養成研修

身近な人の悩みに寄り添うために知っておきたいこと

身近な人から「死にたい」と言われたときに、どのように話を聞くのか、言葉を掛けるのかを学びます。

☎5月21日(金)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 関 「傾聴」の基本。話を聞く・受け止める・励まさない言葉掛け 師 自殺予防団体「風のとびら」代表・飯田佳子(右写真) 関 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申5月6日～19日に電話で、杉並保健所保健予防課



ストレスチェックシステム「こころの体温計」

「こころの体温計」とはスマートフォンやパソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができるシステムです。

「本人モード」、「家族モード」、「赤ちゃんママモード」、「ストレス対処法タイプテスト」、「アルコールチェック」があります。

下2次元コードからアクセスできます。



▲こころの体温計



冊子「これから始める“自分”改革 働く人のためのストレスチェック」

働く人のメンタルヘルス不調を予防するために活用してください。

【活用例】新人研修や昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時等に配布

区内および区近隣事業所へ配布しています。

申ファクスに事業所名・担当者名・所在地・必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927



図書館の展示「生きるための本」

区立図書館で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせいただくか、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



自殺予防相談窓口「一人で悩まず、ご相談を」

※時間変更や休止の場合があります。

心の健康や悩み相談

- 保健センター(荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331 (月～金曜日午前8時30分～午後5時。祝日、年末年始を除く))
- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (24時間 (日～火曜日は午前8時～午後10時))
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090 (午後8時～翌午前2時30分 (月曜日は午後10時30分から。火曜日は午後5時から))
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン ☎0570-087478 (午後2時～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京 午後3時～10時(受け付けは午後9時30分まで。右2次元コードで友達登録)



生活の相談

- 福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221 (月～金曜日午前8時30分～午後5時。祝日、年末年始を除く))
- くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口) ☎3391-1751 (月～金曜日午前8時30分～午後5時 (祝日、年末年始を除く))

仕事の相談

- 就労支援センター(①②は予約制。月～金曜日午前9時～午後5時。祝日、年末年始を除く (①のみ第1・3土曜日受け付け))
 - ①若者就労支援コーナー(すぎJOB) ☎3398-1136
 - ②ジョブトレーニングコーナー(すぎトレ) ☎6383-6500
 - ③ハローワークコーナー ☎3398-8619

- 東京都ろうどう110番(労働相談) ☎0570-00-6110 (月～土曜日午前9時～午後8時 (土曜日は午後5時まで。祝日、年末年始を除く))

借金(多重債務)の相談

- 消費者センター ☎3398-3121 (相談専用。月～金曜日午前9時～午後4時 (祝日、年末年始を除く))

子育てに関する相談(0～18歳)

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン) ☎5929-1901 (月～土曜日午前9時～午後7時 (祝日、年末年始を除く))

DV(配偶者・パートナーからの暴力)に関する相談

- すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622 (月～金曜日午前9時～午後5時 (祝日、年末年始を除く))
- 福祉事務所



家族や生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター ☎5307-0619
 - ・一般相談 = 月～金曜日午前9時～午後5時 (祝日、年末年始を除く)
 - ・法律相談(予約制) ▶受け付け = 月～金曜日午前9時～午後5時 (祝日、年末年始を除く) ▶相談時間 = 木曜日午後1時30分～4時30分 (月1回は夜間に実施)

- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談 ☎3812-3727 (火・金曜日午後6時～10時 (祝日、年末年始を除く))

法律などの専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士) ☎5307-0617 (予約専用電話 (月～金曜日午前8時30分～午後5時。祝日、年末年始を除く)。相談時間は午後1時～4時)



地震時の火災から身を守る

感震ブレーカーの設置を支援します

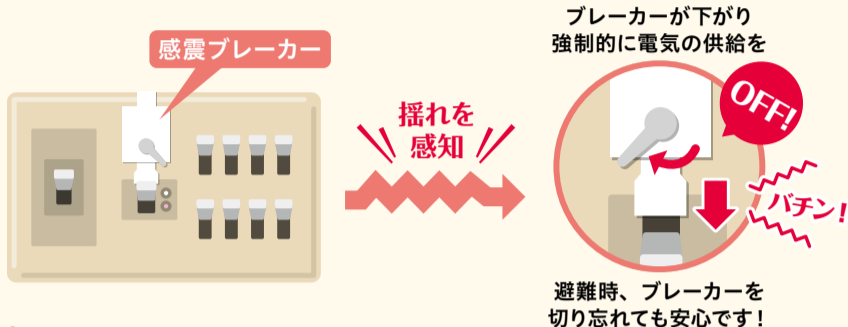
地震時の電気火災、通電火災を予防するため、簡易型感震ブレーカーの設置の支援を行います。感震ブレーカーの購入費用は区が負担します。申請・審査後、区が協定を締結している事業者が訪問し、区が購入した感震ブレーカーを設置します。



—— 問い合わせは、防災課へ。

感震ブレーカーとは

震度5強以上の揺れを感知すると自動的にブレーカーを落として、電気を止める器具です。



対象者

- ①一般対象者(設置費用2000円自己負担) = 区内に居住または区内に家屋を保有している方(②を除く)
- ②特例対象者(設置費用も区が負担) = 区内在住の方で、次の(1)~(4)のいずれかに該当する方
 - (1)65歳以上のみの世帯(2)「身体障害者手帳」「愛の手帳」「精神障害者保健福祉手帳」のいずれかをお持ちの方がいる世帯(3)「難病患者福祉手当」を受けている方がいる世帯(4)地域のたすけあいネットワーク「地域の手」登録者がいる世帯

申請方法

申請書(防災課〈区役所西棟6階〉、図書館、区民事務所、地域区民センターで配布。または区ホームページから取り出せます)を、4年2月28日(消印有効)までに防災課へ郵送・持参

その他

申請は1世帯につき1回のみ(器具のみのお渡しは不可)。予算額に達した時点で受け付け終了

軽自動車税(種別割)納税通知書を5月7日(金)に発送します

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在、区内に定置場がある軽自動車、原動機付自転車などを所有する方に課税されます。4月2日以降に廃車した場合も、3年度分の税金は納めていただくことになります。

—— 問い合わせは、課税課税務管理係へ。

納期限

5月31日(月)

◆障害者の方の軽自動車税(種別割)の減免は、次の①~③のいずれかの条件に該当する場合に申請できます

- ①障害者手帳等をお持ちの方、またはその方と生計を一にする方が車両を所有し、そのどちらかが運転する場合
- ②障害者手帳等をお持ちの方のみで構成された世帯の方が車両を所有し、その世帯の方を常時介護するために運転する場合
- ③車両が障害者用の構造である場合

※①②は、障害者の方1人につき1台が減免の対象になります(個人名義の自家用車に限ります)。また、該当になる障害の区分・級別などの詳細は、区ホームページをご覧ください。

申請に必要なもの等

以下の書類を持参の上、納期限までに課税課税務管理係(区役所東棟2階)へ申請してください。

- ①~③共通 = 納税通知書/納税義務者のマイナンバー(個人番号)が分かるもの/納税義務者の本人確認ができる書類(代理申請の場合は代理人の本人確認ができる書類)
- ①・②のみ = 身体障害者手帳等/主に運転する方の運転免許証
- ③のみ = 車検証の写し等(車体の形状が分かるもの)

リサイクルひろば高井戸からのお知らせ

大型家具の引き取り・お届け・販売する事業を終了します



NPO法人すぎなみ環境ネットワークが運営するリサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4環境活動推進センター内)の大型家具のリサイクルは、10月31日に引き取りを終了し、4年1月31日で販売を終了します。

なお、食器・生活雑貨等のリユース販売は、今までどおり行います。また、ご家庭で不用となった大型家具については、不用品情報コーナー☎3331-4360または粗大ごみ受付センター☎5296-5300へお問い合わせください。



▲NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページ
リサイクルひろば高井戸☎3331-4360

民営化宿泊施設

富士学園の区民宿泊料金変更のお知らせ



7月20日宿泊分から区民宿泊料金(1泊2食付き)が下表のとおり変更になります。

所在地

山梨県南都留郡忍野村忍草2997

申し込み・問い合わせ

電話で、あんしん宿予約センター☎0120-844-891、富士学園☎0555-84-7031(いずれも午前9時~午後5時)

区分	料金(区補助金適用後)	
	区民(一般)	区民(高齢・障害者)
平日	5920円	4920円
休前日	6910円	5910円
夏期(7月20日~8月31日)	7900円	6900円
年末年始(12月31日~1月3日)	8780円	7780円
冬期(11月1日~3月31日)	4930円	3930円

※サービス料・消費税込み。小学生以上から適用(未就学児の料金はお問い合わせください)。特別室(トイレあり)は、1名につき1泊1100円増。体育館、研修室など付帯施設の利用料金はお問い合わせください。上記料金で利用する場合は、住所・氏名・生年月日が確認できる証明書(運転免許証・健康保険証など)を必ず持参してください。

コンピューターを寄贈いただきました

3月19日(金)、ベストサポートシステムズ・石塚代表取締役(写真右)が区役所を訪問し、区へコンピューターと付属機器を寄贈いただきました。同社からの寄贈は、平成28年度から続いて5度目になります。寄贈品は区の「さざんかステップアップ教室」で活用しています。



圓濟美教育センター教育相談担当☎3311-1921

※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。

5月12日は「民生委員・児童委員の日」



頼れる!

地域の相談役!

一人で悩んでいませんか?

民生委員・児童委員

▲東京都民生委員・児童委員のキャラクター「ミンジー」

民生委員・児童委員ってご存知ですか? 地域の方々の福祉に関わる「困った」を聞き、一緒に考え、行政や関係機関につなぐ頼れる相談役です。その悩み、一人で抱え込まないで、まずは気軽に相談してみませんか?

— 問い合わせは、保健福祉部管理課地域福祉係へ。

民生委員・児童委員とは?

「民生委員法」および「児童福祉法」に定められ、厚生労働大臣から委嘱された東京都の特別職(非常勤)の公務員で、無報酬のボランティアとして活動しています。

全ての民生委員は児童委員を兼ねていて、「民生委員・児童委員」と呼びます。杉並区には、約400名の民生委員・児童委員がいます。また、主任児童委員は児童委員の中から指名を受け、主に子ども、子育てに関する支援活動を専門に行います。子ども家庭支援センターや学校等と連携し、課題を抱えた子育て家庭を支援します。



▲高齢者のお宅訪問

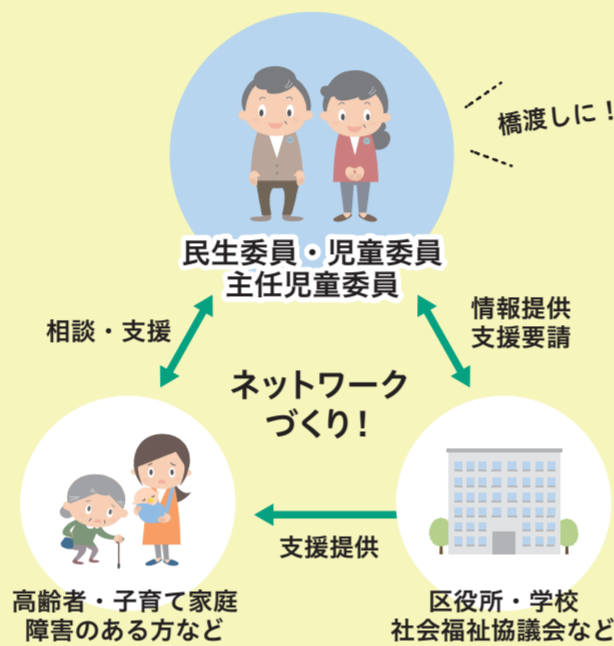


▲誰でも気軽に交流できるサロン活動



▲児童館での赤ちゃん計測

〈民生委員・児童委員の活動イメージ〉



民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について伺いました!

Q1. 民生委員・児童委員の活動を始めたきっかけを教えてください

三田: きっかけは母の介護です。仕事をしながら介護していたのですがやはり大変で、還暦のときに退職して介護に専念することになりました。でも一対一だと本当に自分の時間がなくなるんです。そこで、母の友人を家に呼んでにぎやかに過ごすようにしました。それが民生委員・児童委員の方の耳に届き、「やってみない?」と。最初は断ったのですが、母に「地域の方にお世話になっているんだからやりなさい」と厳しく言われて。しょうがないなと(笑)。

金杉: 子どもが小中学生の時にPTA会長をしていて、そのことを聞き及んでか、前任の民生委員・児童委員の方から「3年後の話なんだけど」と切り出されまして。親の介護が終わったばかりなのでちょっと…と断ったつもりだったんです。でも先方は受けてくれたと思込んでいて(笑)。

島田: 父がボランティアで日本語教室をやっていたこともあり、以前からボランティアが身近にあったのであまり敷居は高くありませんでした。子どもが小学生の頃、特別支援クラスの子どもたちを預かるというボランティアグループに参加したことから人の輪が広がり、「やってみませんか」とお声掛けいただいて今に至るところです。



Q2. やりがいや喜びを感じるのはどんなときでしょうか?

島田: 関わった子どもたちの成長をずっと見られるというのはとても楽しみです。学校や地域のイベントに積極的に参加し、地域との関わりが深くなっていくことでさらにやりがいを感じています。建て替えられた校舎も私が先に訪問して自分の子どもに「こんなだよ」と伝えたりして、家庭での会話も増えましたね。

金杉: 最初は人見知りで警戒していた方が、いろいろとお話する中でうれしそうな安心したような表情になります。そういう表情を見たときはお伺いしてよかったなと。そういう小さなことが積み重なってやりがいになるのかなと思います。

三田: サラリーマン時代は深夜に帰ってきて早期出勤という日々で地域とのつながりがほとんどなかったんです。それが民生委員・児童委員をやるようになってお年寄りはもちろん子どもたちからも声を掛けられるようになりました。コミュニケーションが広がったことが一番大きいですね。

Q3. 心に残っている一言やエピソードがあれば教えてください

島田: 小さいときに主任児童委員として関わった子どもたちって、大きくなってからもあいさつしてくれるんですよ。反抗期なのによくあいさつしてくれたなとか、あのときは大変だったけど大人になったなと感じて心がホッと温まります。

三田: 東日本大震災のとき、支援物資を集めるボランティアがあったんです



金杉緑さん
高円寺中央地区民生委員・児童委員協議会会長



三田利春さん
杉並区民生委員・児童委員協議会会長/宮前地区民生委員・児童委員協議会会長



島田法子さん
主任児童委員部会会長/宮前地区主任児童委員

けど、駐車場の整理をしていたら老婦人がタクシーでやってきて名前も告げずに大量の毛布を寄附してくれました。その方が私に「一日中立っているのですか」と聞くので「そうです」と言ったら、「大変ご苦労さまで」と深々と頭を下げられたんですね。それまでは1期3年で辞めようと思っていたのですが、その姿を見てもう少しやってもいいかなと思いました。続ける動機付けになりましたね。

金杉: 年配の女性がいらしたんですが、その方が音信不通になっている息子さんの消息をどうしても知りたいとおっしゃったんですね。どうにかして調べて探し当て、元気であることを伝えたら本当に喜んでくれて。ずっと気に掛かっていたことを少しでも取り除くお手伝いができて、私もとてもうれしく感じました。



くに親戚がいるからいいわ」という方たちとも何らかの形でつながれるといいなと。今はまだ見えていない人たちにも、もっと手を差し伸べていきたいです。

三田: 人って「なにかお手伝いしましょうか?」は言っても「助けてください」とはなかなか言いづらいですね。上から目線にならず、誰にでも手を大きく広げて話しかけやすいおじいさんになることで、相談しやすい環境をつくっていただければいいなと思っています。

「安心おたっしや訪問」とは

区内在住の75歳以上で、介護保険などの公的サービスを受けていない方のお宅を、地域包括支援センターの職員や民生委員・児童委員、区職員が訪問する事業です。高齢者の孤立を防ぎ、地域の中で日常的に相談できる関係をつくることにも、潜在的なニーズを把握して適切な支援へとつなげることを目的としています。

「地域のたすけあいネットワーク」とは

災害時に高齢や障害などで自力で避難が困難な方を、地域の方々の協力のもと支援する制度です。支援を希望する区民の申請に基づき、区が「登録者台帳」を作成し、警察署、消防署、震災救援所運営連絡会などと共有することで、災害発生時の安否確認等に活用します。民生委員・児童委員は登録者を訪問して、「個別避難支援プラン」を作成するとともに「救急情報キット」をお渡しします。

Q4. 杉並区独自の取り組みや区との連携はどのようになっていますか?

三田: 民生委員・児童委員には行政の協力機関という位置付けもあるので、相談内容によって行政の各担当部署につなぐお手伝いをしています。また高齢者を見守る「安心おたっしや訪問」や、いざというときの地域ネットワークを作る「地域のたすけあいネットワーク」という取り組みなどで、手を携えて活動しています。

島田: 子ども家庭支援センターなどから「虐待ではないかという通報があったので、見守りしてもらえないか」という依頼を何度か受けました。あとは問題を抱えた子どもや保護者のケアを依頼されたり。私たちにできるのはささいなことかもしれませんが、行政が動きにくい時間帯を主にフォローして連携しています。

Q5. 活動の課題やこれからの目標を教えてください

島田: 現役世代も気楽に参加できるようになるともっと意見交換も活発になると思うので、例えば定例会の時間を夜間や休日にするというのも一つの方法だと思います。風通しの良い環境づくりをすることで「やってみよう」という人が一人でも増えるといいですね。

金杉: 「地域のたすけあいネットワーク」はまずご本人が登録することから始まります。しかし、登録できない方や「遠



民生委員・児童委員パネル展

5月12日の「民生委員・児童委員の日」に合わせて、民生委員・児童委員活動PRパネル展示を行い、日頃の民生委員・児童委員の活動について紹介します。

📅 5月17日(月)午前10時~午後3時 📍 区役所1階ロビー 📍 各地区の民生委員・児童委員の活動を紹介します

Check! こんなお悩み ぜひ私たちにご相談ください!

- 高齢になってこれからは不安
- 病气・けがで働けなくなった。どうしよう…
- 親の介護、誰に相談すればいいんだろう?
- 子育ての悩み、誰かに聞いてほしいんだけど…
- 子どもがいじめられているみたい。どうしたらいいの?



▲杉並区民生委員・児童委員地区協議会会長の皆さん

委員には守秘義務があり、相談内容等の秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

※ご相談のある方は事務局(保健福祉部管理課地域福祉係)へお問い合わせください。

イベントひろば

EVENT PLAZA

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

時 5月19日(水)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) 師 相談員・久野哲ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 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 他 1人45分程度



聞いて楽しむお話の世界

昔話の語りを楽しみます。
時 5月23日(日)午後2時～3時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 定 30名(申込順) 申 電話または直接、中央図書館 ☎ 3391-5754 他 共催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

郷土博物館

◆ 準常設展「杉並文学館」
井伏鱒二の業績を紹介するとともに、交流のあった「阿佐ヶ谷会」の文

士の作品なども併せて紹介します。
時 5月22日(土)～7月4日(日)午前9時～午後5時 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日、第3木曜日は休館

◆ 古文書講座

時 6月6日～27日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 師 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(抽選) 費 400円 申 往復はがき・Eメール(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、5月18日(必着)までに同館

…………… いずれも ……………
場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎ 3317-0841 ✉ kyodo-m@city.suginami.lg.jp

講演・講座

うつ病等患者の家族のための 個別無料相談会

日常生活や治療などの悩みを聞き、経験者や専門家が公的支援策等のアドバイスをします。
時 5月17日(月)午後1時～4時 場 荻窪保

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

【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。



健センター(荻窪5-20-1) 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤・在学の方 定 4名(申込順) 申 電話で、5月14日までに荻窪保健センター ☎ 3391-0015 他 1人45分 ▶ 企画=うつ病等患者の家族会「北風と太陽」



消費者講座 「知って!水トラブルの基礎知識」

突然起こる水漏れや詰まりに備え、自分でできる止水の方法や応急処置について学びます。

時 5月20日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 東京都管工事工業協同組合組合員 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎ 3398-3141

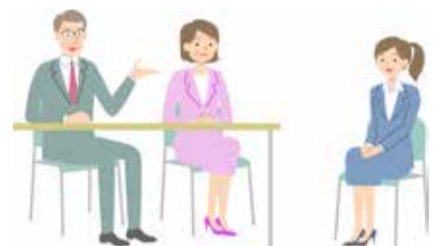
杉並視覚障害者会館の各種教室

時 ① 点字教室(前期・初級)=6月9日・16日・30日、7月7日・14日・28日、9月1日・8日・15日、10月6日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) ② 三療研修会=8月11日(水)、4年2月9日(水)午前10時～正午(計2回) 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対 区内在住・在勤・在学で①視覚障害のある方 ②三療資格を有する視覚障害のある方 定 ①5名②10名(いずれも申込順) 申 電話で、杉並視覚障害者会館 ☎ 3333-3444 他 ①点字器をお持ちでない方は、購入可。詳細は、お問い合わせください



就労支援センター

◆ 面接のポイント～オンライン面接を含んだマナー・自己PR・質問応答のコツ
時 5月15日(土)午後1時～4時 対 44歳以下で求職中の方 師 人事コンサルタント・高橋健太郎



◆ 仕事への活力を生む習慣化～あなたの望む自分になる自己管理法

時 5月18日(火)午後1時～4時 対 54歳以下で求職中の方 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝

◆ ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」～杉並の事例紹介

時 5月26日(水)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

◆ シニア世代のための再就職実践テクニック～応募書類の作成と面接対策

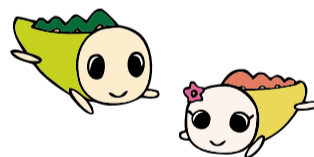
時 5月28日(金)午後1時～4時 対 おおむね55歳以上で求職中の方 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄



…………… いずれも ……………
場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 8名(申込順) 申 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
四宮館(上井草2-28-3) ☎ 3396-7692)	Zoomでつながろう 初心者向け講座	5月31日(月)午前10時～11時30分 定 8名(申込順) 費 500円
方南館(方南1-51-7) ☎ 3324-1171)	ゆる体操～自前でこり固まった体をゆるめよう	毎月第1金曜日、午後1時～2時30分・毎月第2水曜日、午後5時～6時30分 定 各15名(申込順) 費 1回800円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎ 3306-0441)	全身を整え腰痛肩こりなど改善 美姿勢運動講座	毎月第1・3水曜日、午前10時～11時30分 師 須永順子 定 各20名(先着順) 費 1回990円(初回体験500円)
和泉館(和泉4-16-22) ☎ 3323-5663)	健康エアロビクス	毎月第3金曜日、午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎ 3398-8738)	盆踊り・輪踊り教室～初心者の方歓迎です	毎月第1日曜日、午後1時～3時 師 西崎筑紫 定 各10名(申込順) 費 1回1000円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎ 3337-2266)	フラダンス教室～楽しく踊りましょう	毎月第2・4木曜日、午後2時～3時30分 定 各10名(申込順) 費 1回200円
浜田山館(浜田山4-18-31) ☎ 3315-7815)	絵てがみ～自分らしく心を伝えよう	5月13日から毎月第2・4木曜日、午後2時～4時 師 花崎千代子 定 各5名(申込順) 費 1回800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。

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

環境活動推進センター

◆**余り糸で作るマイボトルカバー**
 日5月21日(金)午前10時～正午 場同センター 定10名(申込順) 費200円
 申電話で、同センター 他布切りばさみ持参。長寿応援対象事業

◆**和布で作るハンカチみたいなエコ袋**
 日5月28日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 定12名(申込順) 費400円
 申電話で、同センター 他定規・裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆**青もみじと花菖蒲の肥後細川庭園と穴八幡宮**

歴史遺物等の解説を交えて自然観察会を行います。
 日6月17日(木)午前10時～正午(荒天中止) 場肥後細川庭園(文京区目白台1-1-22)、穴八幡神社(新宿区西早稲田2-1-11) ▶集合=JR目白駅改札口 師環境カウンセラー・山室京子ほか 定18名(抽選) 費400円 申往復はがき・Eメール(8面記入例)で、5月13日(必着)までに同センター 他雨具持参。サンダルでの参加は不可



…………… いずれも ……………

対区内在住・在勤・在学の方 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp)

産業振興センター就労・経営支援係
 ◆**メンタルヘルス講座「働く人のこころの健康のために」**

良い眠りを育むための生活習慣の見

直しやリラクゼーション法を学びます。
 日6月2日(水)午後6時30分～8時30分 場同センター 師シニア産業カウンセラー・松崎優佳(右写真) 定20名(申込順) 申電話・はがき・ファクス(8面記入例)に職業・参加人数も書いて、同係



◆**勤労者の健康講座「Yogaromaでココロとカラダをリフレッシュ！」**

日6月19日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師日本成人病予防協会認定講師・栗原冬子(下写真) 定50名(申込順) 申電話・はがき・ファクス(8面記入例)に職業も書いて、6月11日(必着)までに同係 他ヨガマットまたはバスタオル、上履きまたはスリッパ持参



…………… いずれも ……………

対区内在住の勤労者、区内在勤の方 産業界振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9077 ☎3392-7052)

杉並障害者福祉会館
 ◆**障害者のための「リトミック教室」(前期)**

体の動きを音楽に結びつけてリズム感覚を育てましょう。
 日6月6日(日)、7月11日(日)、8月8日(日)、9月12日(日)午前10時30分～正午(計4回) 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 定15名(抽選) 申往復は

がき(8面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月13日(必着)までに同会館運営協議会事務局



◆**アロマ教室「コロナ禍を快適に過ごすマスクプレーと癒やしの練り香水」**

日6月27日(日)午前10時～正午 師AEA)認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 定18名(抽選) 費600円 申往復はがき(8面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、5月27日(必着)までに同会館運営協議会事務局

…………… いずれも ……………

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581) 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者

スポーツ①

競技大会

◆**春季ソフトテニスクラブ対抗大会**

日6月6日(日)午前9時～午後7時(予備日=13日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対種目=一般(男子・女子)。シニア(男女混合、男性60歳以上、女性50歳以上(ミックスペア可))。1チーム3ペアによる団体戦。予選リーグ戦、決勝トーナメント、い

ずれもダブルス戦 対区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。新規加盟可) 費1チーム6000円 申往復はがき・ファクス・Eメール(8面記入例)にクラブ名、種目別参加チーム数も書いて、5月26日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ✉busujima0303@nifty.com) 申 毒島 ☎3332-8038 (午後7時～9時)

区卓球選手権

日6月13日(日)午前9時～午後1時30分=女子 ▶2時～6時30分=男子 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対男女別シングルス 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定200名(申込順) 費1500円(区連盟加入者1000円。高校生以下500円)を、ゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せませす)を、5月27日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 申 倉持 ☎3390-8845

杉並チャリティゴルフ大会

日7月16日(金)午前7時～午後6時 場小金井カントリー倶楽部(小平市御幸町331) 対18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定80名(申込順) 費5000円(別途プレー代1万9580円ほか) 申往復はがき・ファクス(8面記入例)に性別・生年月日・ハンディキャップ・交通手段も書いて、6月5日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0021井草3-25-15 ☎5930-2277) 申 野原 ☎5930-2277 (午前8時～午後10時)

自分をふりかえり、社会とのつながりを見つける大人の放課後

すぎなみ

大人塾

総合コース「学びカタ・ラボ」

新年度受講生募集



すぎなみ大人塾は社会教育センター主催の講座で、「多世代が交わり、つながり、大人が学び続ける場」として平成17年度から開催しています。

3年度の「すぎなみ大人塾」は、「学びカタ・ラボ」と題して、いわゆる“研究者”からの学びではなく、本や映画、科学や宗教など、人類の優れた知見を発掘して、それらを私たちに分かりやすく届けてくれる、いわば“知の通訳者”たちから「学びカタ」のヒントを学んでいきます。

—— 問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

時 内 師 右表のとおり 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11)ほか 対区内在住の方 定30名(抽選) 申Eメール(8面記入例)で、5月23日までに社会教育センター ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他オンラインでの実施等、開催方法を変更する場合あり

内容一覧

日程	内容・講師等
6月11日(金)	オリエンテーション(学習支援者・伊藤剛)
25日(金)	「本“棚”を編集するということ」(ブックディレクター・山口博之)
7月30日(金)	「科学が“わかる”をデザインする」(日本科学未来館展示ディレクター・宮原裕美)
9月10日(金)	「映画は心が動く世界の教科書」(映画バイヤー・関根健次)
29日(水)	「仏教的学び～オーガニック・ラーニング」(曹洞宗僧侶・藤田一照)
10月27日(水)	「当事者研究という学び方」(医師・熊谷晋一郎)
12月18日(土)	みんなで上映会&トーク

※実施時間=午後7時～9時。12月18日は午後1時～5時(予定)。

スポーツ②

区民体育祭

軟式野球(学童の部)

5月30日～12月の毎週土・日曜日、祝日 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 1チーム高学年5000円。低学年3000円 申込書(Eメール0151493101@jcom.home.ne.jpで請求)を、5月8日(必着)までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・太田雅光(〒168-0072高井戸東3-33-19-201 6750-8640)へ郵送・ファクス・持参 太田 6750-8640

リズムダンス交流会～元気アップダンス&ポールウォーキング

6月5日(土)午前10時～午後0時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師宮田美和子、日本ポールウォーキング協会公認コーチ 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 費200円(保険料含む) 申はがきで山崎紀子(〒167-0042西荻北5-13-2)。またはファクスで飯島 6319-1339/いずれも8面記入例にポールレンタル希望の有無も書いて、5月22日(必着)まで 東京女子体育連盟杉並・飯島 6319-1339 体育館履き持参。車での来場不可

ソフトバレーボール

6月13日(日)午前9時～午後7時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内フリーの部・混合の部(コート内男子2名以下)・レディースの部・シニア&ビギナーの部 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費1チーム3000円 申込書(区体育館で配布)を、5月25日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 飯島 090-4733-2886

インドアカ交流大会

7月11日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定60名(申込順) 費500円 往復

はがき(8面記入例)に性別も書いて、6月10日(必着)までに区インドアカ協会事務局・川崎哲也(〒352-0012埼玉県新座市畑中2-17-14) 川崎 090-1668-0713(午前10時～午後8時) 昼食持参。車での来場不可

スポーツ教室

個人向けワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。 5月2日(日)・16日(日)午前10時～10時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用)の保護者同伴 定各7名(先着順) 費入場料 場杉並第十小学校温水プール 3318-8763 車での来場不可



弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用者証が必要です。講習会に参加し、認定を受けてください。 5月15日(土)=アーチェリー▶22日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 16歳以上で弓道またはアーチェリー経験がある方 定各36名(申込順) 申電話で、上井草スポーツセンター 3390-5707 弓具一式・弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

はじめてのフェンシング体験会

5月15日(土)、6月5日(土)①午後4時～4時45分②5時30分～6時15分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区フェンシング協会 ①小学1～3年生②4年生～中学生 定各15名(申込順) 申電話で、杉並区スポーツ振興財団 5305-6161



丈夫な足腰をつくろう教室

6月2日～23日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場ヴィ

5月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

ここが自慢! 杉並区の個性派公園

荻窪にある荻外荘が、東京都宝くじの絵柄に採用されました! 荻外荘のある(仮称)荻外荘公園をはじめ、杉並児童交通公園、下高井戸おおぞら公園と、区内にある少し個性的な公園を紹介します。

● 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、正午、午後8時から毎日放送)



園広報課



ムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 筋力アップトレーニングと有酸素マシンでの運動 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定14名(申込順) 費6000円 申電話で、5月20日までにヴィムスポーツアベニュー 3335-6644(午前11時～午後5時) 同講座受講経験者は、申し込み不可



ノルディック・ウォークで体カアップ・フレイル予防

筋力低下・歩行速度・加齢・運動不足等が気になる方におすすめです。 6月6日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 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、6月4日までにスポーツハイツ 3316-9981 ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業

水曜夜間ヨガ教室

6月16日～8月4日の毎週水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時

30分(各計8回) 場高井戸温水プール 師ヨガイストラクター・糸ゆう子 区内在住で16歳以上の方 定各7名(抽選) 費各8000円 往復はがき(8面記入例)に性別も書いて、5月10日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール 3331-7841

荻窪体育館

ふらっとエクササイズ～ヨガ 免疫力アップから始めよう

5月8日(土)・22日(土)午前11時15分～午後0時45分 師戸井田ノリシゲ 定各50名(先着順) 費各600円

障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

5月15日(土)午後1時～3時 師佐野守 定10名(申込順) 費100円 申電話で、5月13日までに同体育館

初めての太極拳

ストレッチから型までしっかり指導します。 5月23日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 定15名(申込順) 費600円 5月15日午前10時から電話で、同体育館



…………… いずれも ……………

場荻窪体育館(荻窪3-47-2 3220-3381) 区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 車での来場不可

訂正とおわび

- ・4月15日付広報5面「わがまち一番体操」の「杉並保健所の実施曜日」に誤りがありました。正しくは「月曜日、午後」です。
- ・4月15日付広報14面「春のすぎなみ区民歩こう会 東京スカイツリーと爽快リバーサイド」に定員と申し込み方法の記載がありませんでした。正しくは「定200名(抽選) 同財団ホームページから、5月6日までに申し込み」です。



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)



時場6月=3日(木)～30日(水)▶7月=1日(木)～30日(金)(22日(祝)、23日(祝)を除く)/清水教室(清水3-22-4 2階)=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日/いずれも開催時間はお問い合わせください 内右表のとおり 同センター会員 定各1～2名(申込順) 費4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円▶1回コース=2420円 申はがき・ファクス(8面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、6月講座は5月15日、7月講座は6月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 3394-5004)。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 同分室 3394-2253 個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2077円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門・写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
	Zoomを使おう	2回
趣味	アドレス帳	4回
	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	お名前シール	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

世帯(住民基本台帳)	世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
4月1日現在()は前月比		313,019 (1,992増)	10,617 (350減)	2,613 (4減)	326,249 (1,638増)

自然に触れよう!感じよう!

みどりのイベント2021

身近にあるみどりに親しみ、みどりと遊び、みどりについて考えるイベントです。

地域の緑化活動に取り組むボランティア団体や「すぎなみ造園有志の会」、「みどりのボランティア杉並」などによるみどりと親しむ楽しい企画がいっぱいです。



—— 問い合わせは、みどり公園課南公園緑地事務所 ☎3304-0521へ。



日時 5月29日(土)
午前10時～午後4時

場所 柏の宮公園 (浜田山2-5-1)

その他 車での来場不可。
購入品などを持ち帰るマイバッグを持参してください。
一部の企画は材料等がなくなり次第終了します。
雨天時は一部企画内容を変更することがあります。

申し込みが必要なイベント

ツリークライミング®

専門のインストラクターによる指導のもと、ロープを使った木登り体験ができます。

☎午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度。雨天中止) ☎ツリークライミング®ジャパン ☎小学生 ☎各6名(抽選) ☎各1000円(保険料含む) ☎往復はがきに希望回(第3希望まで)・学年・保護者の氏名・昼間の連絡先を書いて、5月6日(消印有効)までにみどり公園課南公園緑地事務所(〒168-0072高井戸東1-18-5)



せんてい 剪定講座

☎午前10時30分～正午 ☎塚山公園管理事務所(下高井戸5-23-12) ☎すぎなみ造園有志の会 ☎10名程度(申込順) ☎電話で、5月14日までにみどり公園課南公園緑地事務所



自由に参加できるイベント

みどりの相談コーナー

庭木などのみどり全般の相談窓口

飲食物の販売

焼きそば・フランクフルト・綿菓子・天然酵母のパンとクッキー・青梅せんべい等の販売(持ち帰り不可)

草花・苗木の販売

花苗・苗木・再生プラスチック鉢の販売

みんなで遊び隊

ボールすくい・ヨーヨーすくい・射的

杉並の生きものは大丈夫?

区内の生きものを中心に、生態系や外来生物に関する解説資料を展示

落ち葉を1年で腐葉土に

落ち葉を1年間で腐葉土にする方法を紹介。「落ち葉感謝祭」の様子をパネル展示

植木応援団と一緒に竹細工を作りましょう

花器・マグカップ・貯金筒・鉛筆立て・酒器等の制作



草や木を使った工作の紹介

公園内の素材で楽しめる工作などの作品例や作り方の紹介、シュロの葉工作の実演、柏の宮公園四季の写真アルバムを展示

実生草木などの配布

公園内で発芽した実生草木など、増え過ぎて取りよけておいた植物を配布(なくなり次第終了)

柏の宮公園くらぶ展示

柏の宮公園のボランティア団体の活動を紹介

すぎなみ環境ネットワーク みどり事業部の活動紹介

青梅市での森林保全活動・東京都海の森での活動・三井の森公園等杉並区内での活動を紹介

木の輪切りに絵を描こう!

木の輪切りに好きな絵を描いてストラップを制作

炭焼き体験会展示と飾炭づくり

過去の炭焼き体験会の実施状況をパネル展示。飾炭づくり体験あり

区の後援・その他の催し・講座など

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

ニケキュレーターズセレクション 齊藤彩展 5月14日(金)～6月16日(水)午前10時～午後5時(日曜日は休廊) / 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) / ☎同施設 ☎5340-4688

座の市 5月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品・地方の逸品などを販売 / ☎座・高円寺 ☎3223-7500

講演・講座

認知症サポーター養成講座 5月19日(水)午後1時30分～3時 / 方南会館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(申込順) / ☎☎電話で、ケ

ア24方南 ☎5929-2751 / 終了後、認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

善福寺川「春の帰化植物観察会」 5月22日(土)午前10時～正午(雨天中止) / 善福寺川緑地 ▶ **集合=尾崎橋 / 環境カウンセラー・山室京子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 300円(小学生以下は無料) / ☎往復はがき(8面記入例)で、5月14日(必着)までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202) / ☎井上 ☎090-1128-8666 / 長寿応援対象事業**

その他

シルバー人材センター入会説明会 5月11日(火)・12日(水)・15日(土)・6月9日(水)・10日(木) / いずれも要予約。実施時間はお問い合わせください / 同センター(阿佐谷南1丁目)・5月15日のみ産業商工会館 / 区内在住のおおむね60歳以上で臨時的、短期的または軽易な仕事を希望の方

☎☎同センター ☎3317-2217

税金なんでも相談会 5月13日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / ☎☎電話で、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) / 1人45分程度

相続・不動産・空き家無料相談会 5月13日(木)午後1時～5時 / 阿佐谷地域区民センター / 区内在住・在勤の方、区内に土地や建物を所有の方 / 15組(申込順) / ☎☎電話で、5月12日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分) / 1組1時間程度。関係資料がある場合は持参

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 5月24日(月)～26日(水)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / **販売価格=7000円** / ☎☎24日のみ往復はがき(8面記入例)で、5月12日(消印有効)までに同セン

ター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / ☎リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 5月24日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / ☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

◆税金なんでも相談会 5月11日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 同支部(阿佐谷南3丁目) / ☎☎電話で、5月10日までに同支部 / 1人40分程度

◆税理士による相続税無料相談会 5月20日(水)午後1時～4時30分 / 同支部(阿佐谷南3丁目) / ☎☎電話で、5月19日までに同支部 / 1人40分程度

…… いずれも ……

☎東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

人口(住民基本台帳)
4月1日現在()は前月比

人口	日本人	男	266,931(679増)	女	290,226(829増)	小計	557,157(1,508増)	合計	573,375 (1,118増)
	外国人	男	8,078(221減)	女	8,140(169減)	小計	16,218(390減)		

6・7面をご覧ください



支援をつなぐ橋渡し



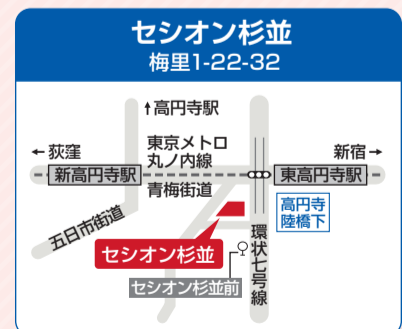
特集
地域の相談役！
民生委員・児童委員

2面から

新型コロナワクチン接種会場

4月23日現在 に決定している接種会場です。今後も接種会場を拡充するとともに、病院や診療所でも接種を開始します。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、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-666-542へ。



- 接種可能な時間は、各会場によって異なります（おおむね月～金曜日午前10時～午後4時を予定）。予約の際にご確認ください。なお、立正佼成会法輪閣・セッション杉並は月～金曜日に加え、土・日曜日、祝日も開場しています。
- 各会場までは原則、公共交通機関をご利用ください。車での来場を予定している方は、コールセンターへお問い合わせください。
- 原則として、住民票のある自治体（住所地）で接種します。やむを得ない事情により、住所地で接種できない場合は、市区町村に事前に届け出を行うことで接種を受けることができます。申請方法については、区ホームページをご覧ください。
- 医療機関や介護老人福祉施設等に入院・入所されている方は、当該医療機関・施設で接種できる場合があります。医療機関・施設へご相談ください。