

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

6/1
令和3年(2021年)
No.2303

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

安心して子育てできるね



特集

産前・産後サービス

8・9面をご覧ください

Contents — 主な記事 —

4-5 | 水害に備えよう!

6 | 「2021杉並区プレミアム付商品券」の取扱店舗を募集します

7 | 新しい基本構想答申案の説明会を開催します

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が中止になる場合があります。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民健康保険料額通知書を発送します

3年度の保険料額通知書を6月15日(火)に世帯主宛てに発送します。保険料は、6月期～4年3月期の10回に分けてお支払いいただきます。

保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。

なお、確定申告および特別区民税・都民税の申告期限が延長されたことに伴い、申告した内容が保険料の算定に反映されていない場合があります。申告した内容が判明し、今回の通知内容から変更になる場合は、翌月以降に保険料額通知書を改めてお送りします。

☎国保年金課国保資格係

外国籍の方も国民年金に加入が必要です

日本に住む20歳以上60歳未満の方は、国籍に関係なく国民年金に加入することが法律で義務づけられています(ただし、厚生年金加入者、厚生年金加入者に扶養されている配偶者は除く)。

国民年金保険料を10年以上納めたなどの条件を満たすと、原則65歳から老齢基礎年金が支給されます。また、万が一の場合に障害基礎年金や遺族基礎年金などが支給されます。

なお、日本と社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、両国の年金制度の加入期間を通算して年金が受けられるような仕組みを設けている国もあります。

また、保険料納付済期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない外国人の方は、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱

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

退一時金を請求することができます。

☎加入手続きなどについては、区国保年金課国民年金係。社会保障協定・脱退一時金については、杉並年金事務所 ☎3312-1511

子育て・教育

教科書展示会

2～5年度に小学校で使用する教科書の見本と、3～6年度に中学校で使用する教科書の見本を展示します。☎6月28日(月)まで、午前9時～午後5時(日曜日を除く) ☎場 済美教育センター(堀ノ内2-5-26) ☎同センター管理係 ☎3311-0021

採用情報 ※応募書類は返却しません。

- 詳細は、各募集案内参照。
- 報酬は、変更になる可能性があります。

会計年度任用職員

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=8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=杉並子ども家庭支援センター、高円寺子ども家庭支援センター ▶ 資格=次の①②③のいずれかに該当する方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

【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。



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子どもと子育て家庭に関する相談援助経験がある ▶ 募集人数=若干名 ▶ 報酬=18万5856円～22万2528円 ▶ その他=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☎申込書(杉並子ども家庭支援センターで配布。区ホームページからも取り出せます)を、6月22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

区立児童館等 アルバイト登録

☎児童館・学童クラブにおける日常業務、児童の指導補助 ▶ 登録期間=申し込みから1年間 ▶ 勤務期間=1～2カ月間(勤務日は応相談) ▶ 勤務日時=月16日以内(1日7時間45分)または月20日以内(1日2～6時間)。午前8時～午後7時15分のうち勤務場所の指定する時間 ▶ 勤務場所=区立児童館、学童クラブ、子ども・子育てプラザ ▶ 資格=18歳以上の方(高校生不可) ▶ 報酬(時給)=1101円。保育士・教諭・社会福祉士資格取得者または関連学部(心理・教育・社会・福祉・児童)卒業生1188円 ▶ その他=通勤手当支給(上限あり) ☎申込書・勤務希望調査票(区ホームページから取り出せます)を、児童青少年課管理係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内)へ郵送・持参 ☎同係 ☎3393-4760 ☎区役所関係のアルバイト経験者は職歴に記入。継続して登録を希望する場合は再度応募が必要。学校休業期間(春・夏・冬)のみを希望する方も要登録 ▶ 採用=欠員が生じた場合等に書類審査・面接により決定

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★	☎毎週月・金曜日、午後1時～4時(祝日を除く) ☎場 区役所1階ロビー	☎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★	☎6月9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	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎6月10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)	☎杉並マンション管理士会 ☎HP 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 ☎同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政書士による相談	☎6月11日(金)午後1時～4時 ☎場 相談室(区役所西棟2階) ☎内 相続・遺言・離婚・金銭問題等書類手続きに関すること ☎定 6名(申込順) ☎他 1人30分	☎☎電話で、6月4日から東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537(午前8時30分～午後5時)
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎6月15日(火)、7月6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	☎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	☎6月17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 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	☎☎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、6月15日(必着)までに同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス ☎同係
不動産に関する無料相談	☎6月17日(木)午後1時30分～4時30分 ☎場 区役所1階ロビー	☎☎電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) ☎同支部、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎6月19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	☎☎電話で、6月14日～18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 ☎同課

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎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) ☎申し込み(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

生活・環境

富士見丘北公園拡張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、3月26日(金)に久我山小学校体育館で説明会を開催しましたが、計画内容を一部修正するため、再度都市計画に関する説明会を開催します。
 日 6月13日(日)午後7時 場 久我山小学校(久我山5-18-7) 定 100名(申込順) 申 電話で、6月11日までにみどり公園課公園企画係 他 車での来場不可

6月6日(日)~12日(土)は「危険物安全週間」です

ガソリンや灯油のほか、消毒用アルコールやアルコール度数の高いお酒、アロマオイル、食用油、殺虫剤などのスプレー缶にも危険物に該当するものがあります。

台所のコンロ等、火の近くで消毒用アルコールやスプレー缶を使用しないなど、危険物の取り扱いには十分注意をしましょう。

図 杉並消防署 ☎3393-0119、荻窪消防署 ☎3395-0119

地籍調査を実施します

道路や水路の官有地に接する土地について、所有者(登記簿上の所有者)や境界測量などの調査を実施します。

日 調査期間=4年2月まで ▶ 実施地域=高円寺南2丁目の一部、久我山1~5丁目、松庵1丁目 図 土木管理課道路台帳係 他 高円寺南2丁目土地所有者は、現地立会いの必要あり(別途、お知らせを送付)

募集 ※応募書類は返却しません。

まちづくり景観審議会の区民委員

「杉並区まちづくり条例」と「杉並区景観条例」に定められたまちづくりや良好な景観づくりに関する事項を審議します。

日 任期=7月29日から2年間 ▶ 募集人数=3名以内 図 区内在住で20歳以上の方(別の区審議会等の委員を除く) 申 小論文「私の考える杉並区のまちづくり」(様式自由。800字程度)に住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・職業・資格も書いて、6月21日(必着)までに都市整備部管理課庶務係 ☎toshikanri@city.suginami.lg.jpへ郵送・Eメール・持参 図 同係 他 選考結果は応募者全員に通知

その他

在宅患者の使用済み注射針の回収

杉並区薬剤師会では、自己注射をしている方が自宅で使用した注射針を安全に廃棄できるよう、注射針を購入し、保管容器を受け取った薬局で使用済み注射針を回収しています。

日 回収方法=①「使用済み注射針回収薬局」の表示(右図)のある薬局で注射針を購入する際に保管容器が交付される②使用済みの注射針を保管容器に入れる③保管容器がいっぱいになったら持参 図 杉並区薬剤師会 ☎3393-3080 他 表示のない薬局で購入した場合は、購入先にご相談ください



東京都介護支援専門員実務研修受講試験

日 試験日=10月10日(日) 日 受験要項(申込書)配布期間=6月30日まで ▶ 配布場所=介護保険課事業者係(区役所東棟3階)、ケア24、東京都庁(新宿区西新宿2-8-1) 申 申込書を専用封筒で、6月30日(消印有効)までに東京都福祉保健財団へ簡易書留で郵送 図 同財団 ☎3344-8512

省エネ、クールビズがスタート!

区役所の節電にご理解ください

今年度も区施設での省エネルギー・節電の実践に取り組んでいきます。実施期間は、6月1日~9月30日です。

◆取り組み内容

照明の一部消灯および減光、室温は28℃を目安に設定、職員の軽装勤務(5~10月)、エレベーターの一部停止(7~9月) 図 環境課環境活動推進係、経理課庁舎管理係、人事課人事係



和田堀公園プールの事前予約について

新型コロナウイルス感染症予防のため、混雑が予想される期間は1枠2時間の入れ替え制を取り、利用人数を制限します。混雑期間中の利用にあたっては、事前予約が必要です。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課施設管理係へ。



開場期間 7月1日(木)~9月10日(金)
 ▶ 混雑期間=7月17日(土)~8月31日(火)

開場時間 午前9時~午後6時
 ▶ 混雑期間=午前9時~11時、午後1時~3時、4時~6時(入れ替え制)

混雑期間の事前予約

日 1枠につき124名 申 電話で、右表の事前予約受付期間中に和田堀公園プール ☎3313-4455、090-4128-3861、090-3132-3244 他 1名につき6枠まで。予約時に、予約者の氏名・生年月日を確認します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください



利用期間	事前予約受付期間
①7月17日(土)~8月1日(日)	6月18日午後3時~25日午後6時
②8月2日(月)~15日(日)	6月26日午前9時~7月3日午後6時
③8月16日(月)~31日(火)	7月4日午後5時~11日午後6時
①~③の期間で空き枠がある場合、随時予約可	7月12日午前9時~16日午後6時

新型コロナウイルス感染症対策に係る補正予算を編成しました

新型コロナウイルス感染症に係る事業として、10億9792万6000円の第3号補正予算を編成しました。その取り組みをお知らせします。

予防接種

● 新型コロナワクチン接種に係る、コールセンターの回線数増や、新たに設置する集団接種会場の接種委託や賃借料に要する経費を計上しました。
 ……10億2231万2000円
 図 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 ☎3391-1379

感染症予防・発生時対策

● 新型コロナ患者の病床を確保するため、区内基幹病院等に入院している新型コロナ患者のうち、感染症に係る治療を終えても、虚弱状態や基礎疾患のために引き続き入院が必要な方について、転院の受け入れを行う区内医療機関に対し、補助を行います。
 ……5913万6000円
 図 在宅医療・生活支援センター ☎5335-7317

危機管理体制の強化

● 区内飲食店における接触感染を防止するためのアルコールスプレーを配布します。
 ……1647万8000円
 アルコールスプレーについては、7月以降順次、区内飲食店(約5000店舗)に配布予定です。
 図 危機管理対策課



※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。

水害に備えよう!

~もしもの時に、あなたは動けますか?

「大型台風が来る!!」「ゲリラ豪雨だ!」そんなとき考えている余裕はありません。安全、安心な行動には、日頃からの備えが大切です。「マイ・タイムライン」は、台風・長引く大雨・急な豪雨から皆さんの命を守るツールです。



オナガカモ先生
※善福寺川に生息。

今年も大雨が降るカもしれんぞ! 台風が来るカもしれんぞ!

何を備えておけばいいのかわからない... 避難ってどうすればいいの?

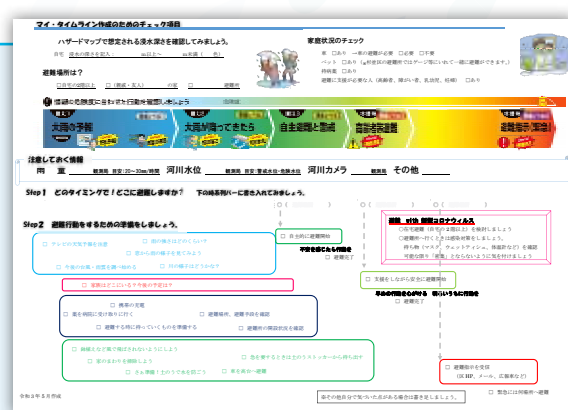


いざ! というときに慌てないために、あらかじめ行動を決めておくことが大切じゃ! そのために、「マイ・タイムライン」を活用するのじゃ!

●マイ・タイムラインとは

自分(わが家)オリジナルの避難行動計画のことです。大雨前後の行動が時系列に沿って例示されています。シートの内容に沿って確認し、自分独自の行動を追加することで、自らの避難行動計画をあらかじめ立てることができます。

- ☑ ハザードマップで想定される自宅の浸水の深さや避難所を把握しましょう
- ☑ 事前準備の例示項目を参考に、自分の行動を整理しましょう
- ☑ 避難行動の目安を把握しましょう



マイ・タイムラインシートの入手はこちら
区ホームページより



水害時の行動のヒントが書かれているね! でも、自分だけで作るのには自信がないな...

それなら下記の「水害出前講座」がおすすめじゃ! 区の職員とグループの仲間と一緒に考えてみるとよいぞ!



水害出前講座



水害に備えるため、区の職員が出張して水害対策に関する話をします。行動計画は一人一人違います。グループで話し合いながらオリジナルの避難行動計画「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。他の方の意見を聞くことで自分では気付かなかった「なるほど!!」があります。町会や地域のグループなどで申し込みください。

過去の水害出前講座の例

- ゆうゆう館で開催
- 町会の勉強会として開催
- ケアマネジャー協議会の研修として開催
- 小学校の特別授業として開催

申し込み方法

☎電話または直接、土木計画課 ☎グループのおおよその人数、場所、日程、内容などは都度調整



▶ご存じですか? 水害時の情報の入手方法

災害が発生したとき迅速に対応できるかどうかは、事前の情報収集や準備に懸かっています。

📱 杉並区防災アプリ すぎナビ

避難所開設情報や避難経路など、災害時に有用な情報の入手、被害状況の投稿・報告ができます(右2次元コードからダウンロード)。



iOS版 Android版

📻 防災行政無線・河川水位警報機

区に大雨・洪水警報等が発表された場合、防災行政無線の屋外放送塔からお知らせします。また、河川があふれそうな場合には、河川水位警報機からサイレンと音声でお知らせします。



✉ 防災・防犯情報メール配信サービス

区の気象情報、防災行政無線の放送内容や防犯に関する情報を配信します。

登録方法

✉t.sss@sgnm.lisaplus.jpへ空メールを送信してください。メールが返信されるので、URLをクリックし、希望する情報を選択して登録ボタンをクリックしてください。



右上2次元コードを読み込むとメール送信画面が起動します。※詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎防災課

☎ 災害気象情報電話通報サービス

Eメールの利用が困難な方や視覚に障害のある方を対象に、電話で災害気象情報や防災行政無線からの放送内容をお知らせします。

登録方法 ☎電話で、防災課 ☎同課



📍 土砂災害警戒区域の方はご注意ください

大雨の際は、土砂災害警戒情報などの気象情報にご注意ください。

区内の土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域の所在地などの詳細は、区ホームページ(右下2次元コード)または東京都建設局ホームページからご覧いただけます。



☎防災課

プラス1 “河川の今”をすぐに確認できるようになります

区では今年度、河川カメラをリアルタイムで見られるように準備をしています。8月以降にYouTubeライブで配信を開始する予定です。行動を起こす際の判断材料としてください。

☎土木計画課



▶活用してください! 区が行っている助成制度

雨水の浸入を防ぎます

防水板設置工事助成

地下出入り口等に設置し浸水被害を防止します。

- 対象建物 個人が使用する建物
- 助成施設 建物の出入り口などに設置する浸水に耐える素材で、取り外しが可能な防水板
- 助成額 工事費の2分の1で、一つの建物につき50万円を限度 ☎土木計画課



▲設置例

Ecoだけじゃない 水害対策や災害時にも役立つ

雨水タンク設置助成

屋根に降った雨水をためられるようにするタンクの設置を助成します。日用的な雑用水(草木の水やり、打ち水など)にも利用できます。

- 対象 区内在住の方、区内事業者など
- 助成額 本体価格(税抜)の2分の1で、2万円を限度 ☎環境課



▲設置例

建築時にも予防対策 雨水を地面に浸み込ませます

雨水浸透施設設置助成

- 対象建物 敷地面積1000㎡未満で個人が所有する住宅など

- 対象 建築主または建物所有者
- 助成施設 屋根に降った雨水を処理する「浸透ます」「浸透トレンチ」で、区指定のもの

- 助成額 区が定める単価で40万円を限度 ☎土木計画課



「2021杉並区プレミアム付商品券」の 取扱店舗を募集します

発行総額 13億円
プレミアム率 30%



集客・売上UPを
応援します

登録料・手数料
無料

デジタル商品券
決済・換金が簡単
特別な機材・操作は不要

紙商品券
デジタルになじみのない
お客様にも対応

区民生活を応援するとともに、コロナ禍の影響を受けている区内商店等を幅広く支えるため、「2021杉並区プレミアム付商品券」を販売します。これに先立ち、商品券の取扱店舗を募集します。

—— 問い合わせは、2021杉並区プレミアム付商品券コールセンター ☎4500-2720へ。

対象店舗 区内で小売業・飲食業・サービス業などの事業を営む店舗・事業所（店舗面積が500㎡以上の大型店舗を除く）。

取扱店舗の周知 取扱店舗は次の方法で、購入者に周知します。

●**取扱店舗一覧表** 紙商品券購入者に対して、取扱店舗情報を掲載したパンフレットを配布

●**特設サイト** 「2021杉並区プレミアム付商品券」特設サイトに取扱店舗情報を掲載

募集期間 取扱店舗一覧表への掲載=6月30日まで▶特設サイトへの掲載=7月1日以降も随時募集

申し込み 特設サイト（右2次元コード）から申し込み。または、「取扱店舗登録申請書」（同サイトから取り出せます）を郵送またはFAXで、2021杉並区プレミアム付商品券運営事務局（〒102-0074千代田区九段南2-3-14靖国九段南ビル7階 ☎048-861-5130）



説明会の開催 店舗を対象とした説明会を開催します。新しく導入するデジタル商品券の内容を中心に商品券の利用方法や換金方法などを説明します（事前申し込み不要）。また、オンライン配信も行います。詳細は、特設サイトでお知らせします。

日 時	場 所
6月9日(水)午後2時～3時	産業振興センター (上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)
6月15日(火)午後6時45分～7時45分	永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18)
6月17日(木)午後6時45分～7時45分	第3・4委員会室 (区役所中棟5階)
6月21日(月)午後2時～3時・ 6時45分～7時45分	井草地域区民センター (下井草5-7-22)

「2021杉並区プレミアム付商品券」の概要

	デジタル商品券	紙商品券
販売価格	1セット5000円（額面6500円分）	
発行総額（プレミアム分）	9億7500万円（2億2500万円）	3億2500万円（7500万円）
販売方法	事前申込抽選制（どなたでも申し込み可）	
券種	2次元コード決済（1円単位から利用可能）	500円券13枚つづり（額面に満たない利用については釣銭なし）
発行数	15万セット	5万セット
利用期間	7月30日(金)～10月31日(日)	
購入申込方法	後日、特設サイトや「広報すぎなみ」6月15日号などでお知らせします。	

6月30日まで お急ぎください

現況届の提出をお忘れなく

自 児童手当

☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

自 児童育成手当

☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

自 児童育成(障害)手当

☎障害者施策課障害者手当・医療係

児童手当・児童育成手当・児童育成（障害）手当を受給している方へ、現況届用紙を郵送しました（※）。引き続き受給を希望する方は、前年の所得や現在の家庭状況等を記載の上、6月30日（必着）までに届け出る必要があります。この届け出に基づいて、あらためて手当受給要件の可否を審査します。届け出がない場合は、6月分以降の手当を支給することができません。

※3月16日以降、児童手当を申請された方には、認定後に順次現況届を郵送します。提出期限については、同封のリーフレットで確認してください。

各制度とも所得制限があります。詳細は、各係までお問い合わせください。

[注] 児童手当について、今年度より、審査の結果、前年度からの支給区分に変更があった方へのみ、お知らせ（通知書）を郵送します。



働き方改革等相談窓口 を設置しています

厚生労働省東京労働局が事業者向けに、社会保険労務士に無料で相談ができる窓口をウェルファーム杉並内（天沼3-19-16）に設置しています。相談をご希望の方は電話でご予約ください。

相談内容例

- 同一労働同一賃金への対応、テレワークや在宅勤務に伴う就業規則の見直し
- 「雇用調整助成金」をはじめとする各種助成金の活用について ほか

☎窓口営業時間 ▶ 月・水・金曜日午前9時～午後5時（正午～午後1時、祝日を除く）
☎東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865（月～金曜日午前9時～午後5時）



新しい基本構想答申案の説明会を開催します



▲区ホームページ

現在、公募区民や区内団体、学識経験者、区議会議員で構成する基本構想審議会で、4年度を始期とする新基本構想の策定に向けた検討を進めています。新基本構想の答申案について「杉並区基本構想審議会委員による説明会」、「オープンハウス形式による地域説明会」を開催しますので、ぜひご参加ください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

なお、答申案については6月15日号で詳しくお知らせします。



—— 問い合わせは、企画課へ。

《杉並区基本構想審議会委員による説明会》

審議会委員が答申案の概要を説明します(各回とも同内容)。その後、参加者との意見交換を行います。

日程	会場	時間
① 6月20日(日)	区役所第4会議室 (中棟6階)	午後4時～6時
② 6月22日(火)	区役所第3・4委員会室 (中棟5階)	午後6時～8時

※説明会の模様は、後日区ホームページで動画配信予定です。

☑各50名(抽選) ☑電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、託児・手話通訳を希望する場合はその旨も書いて、①は6月11日正午まで②は6月15日正午までに企画課(☎3312-9912✉kikaku-k@city.suginami.lg.jp) ☑要約筆記あり

《オープンハウス形式による地域説明会》

答申案の概要を示したパネルを展示し、開催時間中、自由にご覧いただけます。ご質問、ご意見も伺います。直接会場にお越しください。

日程	会場
6月23日(水)	井草地域区民センター(下井草5-7-22)
6月24日(木)	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
6月25日(金)	荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)
6月28日(月)	旧杉並第四小学校(高円寺北2-14-13)
6月29日(火)	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
6月30日(水)	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)

※実施時間は、いずれも午後5時～8時。

国民健康保険加入の皆さんへ

「すぎこく健康チャレンジ」参加者募集

参加費無料

すぎこく健康チャレンジは、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。新規の方ももちろん、継続参加の方も大歓迎です。



—— 問い合わせは、国保年金課医療費適正化担当・管理係へ。

ポイントたまる!

毎日の歩数や健診の受診でポイントがたまります。



商品券ゲット!

一定のポイントをためた方全員に、区内共通商品券を差し上げます。



対象者

杉並区国民健康保険加入の30～74歳の方

参加方法

- ①活動量計(※)での参加
- ②スマートフォンでの参加

※歩行だけでなく、家事や仕事などさまざまな活動から1日の総消費カロリーを計測できる機器です。新規で参加の方には、区から郵送します。

取り組み期間

9月1日(水)～12月31日(金)

☑①700名②300名(いずれも申込順) ☑からだカルテ☑
<https://www.karadakarute.jp/suginami> (右下2次元コード) から申し込み(①で参加希望の方は、申込書(区役所、区内図書館等で配布)を、すぎこく健康チャレンジ事業運営事務局(〒112-0004文京区後楽1-4-14後楽森ビル8階タニタヘルスリンク内)へ郵送でも申し込み可) ▶申し込み期限=7月15日(消印有効)



新型コロナウイルス感染症に関連した各保険料の減免等について

- 国民健康保険料 ☎国保年金課国保資格係☎5307-0641
- 後期高齢者医療保険料 ☎国保年金課高齢者医療係☎5307-0329
- 介護保険料 ☎介護保険課資格保険料係☎5307-0654

新型コロナウイルス感染症の影響による事業の休廃止、失業等で、3年中の収入が一定以上減少することが見込まれる場合に、各保険料が減免となる制度があります。

各保険料の減免

- ◆減免対象世帯の要件
- 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者(※)が死亡または重篤な傷病を負った世帯
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者(※)の3年中の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入(以下、事業収入等)の減少が見込まれ、次の全てに該当する世帯
 - ・事業収入等のいずれかの減少額(保険金、損害賠償等により補てんされるべき金額を控除した額)が2年中の当該事業収入等の額の10分の3以上であること
 - ・2年中の合計所得金額が1000万円以下であること(国民健康保険料、後期高齢者医療保険料のみ)
 - ・減少することが見込まれる事業収入等にかかる所得以外の2年中の所得の合計額が400万円以下であること

※主たる生計維持者とは、世帯収入の中心となる方です。世帯主ではない場合、減免申請書を提出してください。ただし、後期高齢者医療保険料については、主たる生計維持者が後期高齢者医療制度に加入していない場合は、減免の対象外です。

減免対象となる各保険料

3年度の各保険料であって、3年4月1日～4年3月31日に普通徴収の納期限(特別徴収の場合にあつては、特別徴収対象年金給付の支払日)があるもの

申請方法等について

区ホームページでお知らせするほか、各通知書の同封物でも案内

各保険料の納付相談

事業の休廃止などの理由で、各保険料を納期限までに納められないときは、一定の期間、分割で納めることが認められる場合があります。新型コロナウイルス感染症に関連して納付が困難となった場合にも認められることがありますので、ご相談ください。

皆さんの子育てを支えます 妊娠期から出産後まで、 区のサービスを利用しよう！



区では、全ての子どもが健やかに成長できるように、地域全体で子どもの育ちを支える環境づくりと、きめ細やかな支援に取り組んでいます。「広報すぎなみ」5月15日号6・7面では「妊娠・出産・子育てまでの母子保健・子育て支援サービス」を紹介しています。今号では、4月からさらに充実した産前・産後の支援を中心にご案内します。安心して子育てができるように、区のサービスを上手に利用していきましょう。

その他の情報は区ホームページ内「すぎなみ子育てサイト」をご覧ください。

保健センター等で母子健康手帳を受け取ります

「ゆりかご面接」

専門相談員（助産師・保健師等）が全ての妊婦さんを対象に行います。安心して出産・育児ができるよう、お話を伺いながら区の母子保健・子育て支援サービス等の活用方法を紹介します。ライフスタイルに合う子育てプラン（ゆりかごプラン）と一緒に考えます。



保健師からのメッセージ

保健センターにはそれぞれの地区を担当する保健師がいます。妊娠中から心配なことや不安なことについて相談できます。赤ちゃんが生まれたら、健診等で会える機会も増えるので、身近な相談場所としてお気軽にご利用ください。



母子健康手帳のほかに、産前産後に使える「お助けサポートブック」等を配布しています。

ゆりかご面接を受けると「杉並子育て応援券（ゆりかご券）」がもらえる！

- 対象者：ゆりかご面接を受けた妊婦さん
- 金額：1万円分

利用できるサービス

- タクシー利用（ゆりかご券のみで利用可）
 - 産前・産後のからだを動かす講座
 - 妊婦同士や赤ちゃんとの交流事業 ほか
- 講座や交流事業は、オンラインで実施しているものもあります。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



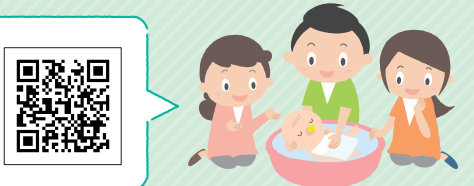
赤ちゃんのいる生活をイメージできます

「母親学級・パパママ学級」

妊娠中の過ごし方やお産の話、産前・産後の心や体の変化について知り、沐浴やおむつの替え方などを疑似体験することで、赤ちゃんのいる生活をイメージでき、子育てを考えるきっかけになります。

- 対象者：初産のお母さん（母親学級）
- 初産のお母さん、お父さん（パパママ学級）

YouTube杉並区公式チャンネルでは赤ちゃんのお世話の仕方（沐浴、おむつの替え方、抱き方）を配信しています！

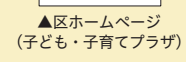


子ども・子育てプラザにお越しください！

子ども・子育てプラザは区内に5カ所あり、赤ちゃんを連れていつでも気軽に立ち寄って、親子でゆったり遊んだりほっと過ごすことができる場所です。

子ども・子育てプラザでは、こんな事を実施しています。

- 歳児別ミニプログラム
- お父さんと赤ちゃんのためのプログラム
- 子育て支援講座
- 妊婦さんと先輩パパ・ママとのおしゃべり会
- 子育てに関する利用相談と情報提供 ほか



利用したパパの声！

パパ向けのプログラムに参加しました。

娘と何をして遊んだらいいのか分からなかったのが良かったです。先輩ママから、これからの子どもの成長のことを教えてもらったり、パパたちと話すことも増えました。あとは単純に娘のことを「かわいいね」と言ってもらえるのがうれしいです。最初は緊張しますが、一歩踏み出してみると世界が変わりますよ！

心身の回復を促し、子育ての不安を和らげることができます

「産後ケア事業」

3年4月開始

産後は心身が十分に回復しないまま、赤ちゃんのお世話が始まり、自身の体調のことや、赤ちゃんの発育について不安になるかもしれません。「産後ケア事業」では、医療機関や助産院等の産後ケア施設に宿泊したり通所したりしながら、助産師や看護師等から、一人一人に合ったケアを受けられます。

利用できるサービス

- | | | | |
|--|--|---|--|
| お母さんのケア <ul style="list-style-type: none"> ●健康状態のチェック ●疲労回復ケア ●乳房ケア ほか | | 赤ちゃんのケア <ul style="list-style-type: none"> ●健康状態・体重のチェック ●授乳・沐浴・抱き方等、具体的な育児相談 ほか | |
|--|--|---|--|



- 対象者：区内在住で産後6カ月未満のお母さんと赤ちゃん

次のいずれかに当てはまる方
 ・出産後の体の回復や体調に不安がある
 ・育児に負担感がある、または不安な気持ちがある

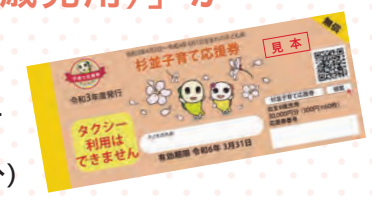
利用したママの声！ 丸山友美さん

2人目を産出し、4泊5日の産後ケアを利用しました。

母乳育児が軌道に乗るまでの指導や、上の子の「赤ちゃん返り」へのアドバイス、辛い後陣痛やその他のマイナートラブルについても、その場ですぐ相談に乗ってもらえて、とても安心感がありました。授乳の合間に赤ちゃんを預かってもらったので体を休めることができ、赤ちゃんとの濃密に過ごす時間がとれました。とてもありがたかったです。

出生届を提出すると「杉並子育て応援券（出生0歳児用）」がもらえる！

- 対象者：出生届の保護者で区に3カ月以上居住している方
- 金額：3万円分（多子世帯3万5000円分）



利用できるサービス

- 親子も楽しむ交流事業
 - 親子の集い ●一時保育 ほか
- ※タクシーは利用できません。

講座や交流事業は、オンラインで実施しているものもあります。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



食事の支度や掃除などを手伝ってもらえます

「産前・産後支援ヘルパー事業」

日々の家事や赤ちゃんのことで一日中大忙し。何でも自分でやろうとすると体調を崩してしまうことも。

「産前・産後支援ヘルパー事業」では、日中、家事や育児を手伝ってくれる方がいないご家庭をヘルパーが訪問してお手伝いをします。

利用できるサービス

- 食事の支度 ●生活必需品の買い物
- 沐浴の準備・片付け・手洗い
- 上の子の世話（保育園等の送りまたは迎え、室内での遊び） ほか

- 対象者：区内在住の妊婦さん、退院した翌日から1歳未満の子を養育中の方

3年4月から利用可能期間の延長や利用料金の減額等により、より利用しやすくなりました。

詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



杉並子育て応援券事業者による、家事や育児の支援サービスもあります。

- 産前・産後の日常生活のお世話
産前・産後のお母さんに代わって、家事援助や育児のお世話をします。
 - 対象者：妊婦さん、産後1年程度までのお母さん
 - 家事援助
調理、洗濯、掃除などの日常の家事をサポートするサービスです。
 - 対象者：妊婦さん、就学前の子どもの親
- ☎ 杉並子育て応援券事業者

健康づくり表彰 候補事業者・団体を募集します



区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献する事業者・団体の表彰を行います。自薦・他薦を問いません。
なお、受賞事業者・団体の取り組み内容は「広報すぎなみ」や事例集で紹介する予定です。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

☑ 事業所または活動の拠点が区内にあり、地域で健康づくりに関する活動を行っている事業者・団体、または従業員に対する健康づくりの取り組みを行っている事業者（表彰対象となる取り組みが営利を目的とするものは除く）
☑ 推薦方法=申請書（杉並保健所健康推進課、各保健センター等で配布。区ホームページからも取り出せます）を、7月30日（必着）までに同課（〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1377）へ郵送・ファクス
☑ 受賞事業者・団体には賞状と副賞を贈呈。推薦は、原則として候補者の内諾を得てください

表彰区分	
最優秀賞	優秀賞の中で、最も高い評価を得た取り組みを実施している事業者・団体
事業所部門 優秀賞	従業員や家族、地域住民などを対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている事業所
団体部門 優秀賞	地域住民を対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている団体

2年度 受賞事業所・団体

最優秀賞

NPO法人 すぎなみ子育てひろばchouchou（シュシュ）

取り組み事例

つどいの広場

乳幼児のお母さんや妊娠中の女性が立ち寄り、ほっとできる場を提供。子育て経験のあるスタッフや他の利用者と、子育て中の不安や大変さ・楽しさを共有する憩いの場となっています。



▲つどいの広場

赤ちゃんカフェ

0歳児親子を対象とした赤ちゃんカフェ。同じ0歳児のお母さん同士の交流の場となっています。

一生を 共に歩む 自分の歯

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です



食事や呼吸を行う口は、「健康の入り口」と言われていますが、その一方で、健康に悪影響を及ぼすような細菌やウイルス等も口から侵入します。歯と口の健康を保ち、安心して健やかな毎日を過ごしましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当 ☎3391-1355へ。

ライフステージに応じた口腔ケアが大切です

	出生前	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
口の変化	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠による口の変化 赤ちゃんの歯ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 乳歯が生え始める 乳歯に虫歯の発生 	<ul style="list-style-type: none"> 永久歯が生え始める 永久歯に虫歯の発生 歯肉炎の増加 	<ul style="list-style-type: none"> 歯肉炎から進行した歯周病が増える 虫歯や歯周病による歯の喪失 	<ul style="list-style-type: none"> 治療した歯が再び虫歯になる 義歯の使用 口腔機能の低下
ケアのポイント	<ul style="list-style-type: none"> つわりでつらい時は体調がよい時に歯を磨くようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 頬や唇を触れることから始め、上の前歯が生えたら、歯みがき開始 歯みがきを習慣化する 	<ul style="list-style-type: none"> 6歳臼歯を丁寧に磨く 乳歯・永久歯の混合歯列は磨きにくいので、虫歯に注意 歯肉炎予防には、歯と歯肉の境をよく磨く 	<ul style="list-style-type: none"> 歯肉の腫れや出血に気をつける 歯の根元が虫歯にならないようにする 口の機能の維持・向上のために、口や舌の体操をする 	
かかりつけ歯科医院で、定期的な健診や治療などを受ける					
歯科健診	妊婦歯科健康診査	1歳6カ月児・3歳児歯科健康診査 乳幼児歯科相談 保育園等の歯科健康診査	学校の定期健康診断(歯科)	杉並区成人歯科健康診査・杉並区後期高齢者歯科健康診査 ※詳細は、下記のとおり。	

歯科健診を受けましょう

- 自分の口の中の健康状態が分かります。
- 虫歯や歯周病の予防、早期発見ができます。
- 自分に合った口腔ケア（デンタルフロス・歯間ブラシ、フッ化物配合歯磨き剤の使い方等）を教わることができます。



ワンポイント
アドバイス
歯と歯のすき間には、
デンタルフロスや
歯間ブラシが有効！

各受診券は5月下旬に対象の方へ送付済みです。

【杉並区成人歯科健康診査】

☑ 問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑ 区内在住で25・30・35・40・45・50・60・70歳の方（4年3月31日時点の年齢）

【杉並区後期高齢者歯科健康診査】

☑ 問診・口腔内診査・飲み込み等の口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑ 区内在住で76歳の方（4年3月31日時点の年齢）



12月にオープン

特別養護老人ホーム「フェニックス杉並」の入所者を募集します

☑ 所在地=天沼3-19 ▶ 運営法人=暁会 ▶ 概要=ユニット型特別養護老人ホーム（全室個室）
☑ 原則、要介護3以上で、在宅で介護を受ける事が困難な方 ☑ 180名。ショートステイ36名
☑ 月額7~25万円程度（介護度および入所者・世帯員の所得により異なる） ☑ 申込書（区内特別養護老人ホーム、ケア24、高齢者在宅支援課〈区役所西棟2階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、区内特別養護老人ホームへ持参 ☑ 高齢者在宅支援課施設入所係

100歳以上の方へ

長寿祝い品の希望調査を行います



—— 問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

3年度に満100歳以上の誕生日を迎える方（大正11年3月31日以前に生まれた方）へ、9月中にご自宅へお祝い品（区内共通商品券）をお贈りします。対象者の方には、6月中に封書でお祝い品の希望調査票を送付します。

世帯（住民基本台帳）
5月1日現在（）は前月比

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
313,748 (729増)	10,449 (168減)	2,611 (2減)	326,808 (559増)	

東京都議会議員選挙

— 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

投票日: **7月4日** 日

投票時間: 午前7時～午後8時



郵便等による不在者投票

身体障害者手帳や介護保険被保険者証をお持ちで、下表に該当し、ご自身で文字を書くことができる方は、自宅等で投票用紙に記載し、郵便等を利用して投票することができます。あらかじめ、「郵便等投票証明書」の交付申請が必要になりますので、お早めにお問い合わせください。なお、下表に該当する方のうち、身体障害者手帳で「上肢」または「視覚」が「1級」の方は、代理記載制度により投票することができます。

	該当する障害の部位	該当する障害の程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1・2級
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1・3級
	免疫・肝臓	1・2・3級
介護保険被保険者証	要介護状態区分等「要介護5」	

※「該当する障害の程度」は、「身体障害程度等級」とは異なります。

選挙(投票所)へ行くことが困難な方へ

- 選挙当日に投票所へ行くことが困難な方で、車を利用する場合は、期日前投票期間中に駐車場のある杉並区役所をご利用ください。詳細は、区ホームページをご覧ください。
- 介護保険の訪問介護(外出介助)を利用している方は、投票にも利用できる場合があります。利用にあたっては、あらかじめケアプランに位置付ける必要があるため、担当のケアマネジャーへご相談ください。
- その他、外出に関する相談や情報提供、必要な支援サービスの案内を希望される方は、杉並区外出支援相談センターもび〜る ☎5347-3154にご相談ください(各種サービスの利用は有償となります)。

食で育む 心・からだ

6月は食育月間



体は、自分が食べたものでつくられていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を身に付けることが、生涯をいきいきと過ごすことにつながります。おいしく、楽しく、健康的な食生活が実践できるよう「食育」を推進しています。

— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3391-1355へ。

◆野菜をもっと食べよう! ~目標量は1日350g

区で野菜を1日に350g以上食べている人の割合(20歳以上)は5.7%(数値出典=「令和2年杉並区生活習慣行動調査報告書」)。多くの方が目標量の野菜を取れていません。

主食(ご飯・パン・麺類)や主菜(肉・魚・卵・大豆製品)だけではなく、副菜(野菜・キノコ・海藻)もしっかり食べてバランスのよい食事を目指しましょう。感染症に負けない、強く健康な体はバランスのよい食事からつくられます。

◆食育情報

区ホームページの「すぎなみ健康サイト」(右2次元コード)に食育に関する情報を掲載しています。



◆おうち時間で料理にチャレンジ

今年も野菜のレシピ集ができました

食育推進ボランティアやJA東京中央女性部の皆さんのアイデアを基に、おいしい野菜料理の作り方を紹介した野菜のレシピ集ができました。

すぎなみ健康サイト「野菜のレシピ集」(右2次元コード)からご覧になれます。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



▲ゴーヤとトマトのカレー炒め

「クックパッド」で学校・保育園の給食レシピを公開

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立小中学校・保育園の給食レシピを掲載しています。区教育委員会ホームページ「学校給食」(右2次元コード)からご覧になれます。

☎学務課保健給食係、保育課保育支援係



▲パリパリひじき

簡単に作れる夕食メニュー

「早寝早起き朝ごはん」に役立つ、簡単に作れる夕食メニューを毎月紹介しています。すぎなみ子育てサイト「区立保育園給食」(右2次元コード)からご覧になれます。

☎保育課保育支援係



これからの季節は要注意!

食中毒にならないために

食中毒の基礎知識

- 食品の味やにおい、見た目だけでは食中毒菌やウイルスに汚染されているとは判断できません。
- 10~100個程度のごく少量の細菌やウイルスで食中毒を発症することがあります。
- 食中毒菌やウイルスに感染しても、症状がでない場合があるので注意が必要です。
- 冷凍することで細菌やウイルスの増殖スピードは落ちますが、死滅はしません。



気温や湿度の高くなる梅雨から夏にかけての季節は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になり、食中毒が起こりやすくなります。食中毒は飲食店だけでなく、毎日食べている家庭の食事でも発生します。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策を行いましょう。

— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991へ。

食中毒を予防するためのポイント

- 食材の保存**
 - ・肉や魚介類などは、汁が漏れないように袋に入れて冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
 - ・冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定する。
- 下準備**
 - ・手はせっけんでよく洗う。
 - ・肉や魚を切った後の包丁、まな板は、果物や野菜など生のまま食べる食品や、調理後の食品には使わない。
- 調理**
 - ・加熱時には、ふたを使用するなどして、中心部まで確実に火を通す。
 - ・生肉は、新鮮であってもよく加熱する。

人口(住民基本台帳)
5月1日現在()は前月比

人口	日本人	男	267,254(323増)	女	290,449(223増)	小計	557,703(546増)	合計	573,731 (356増)
外国人	男	7,987(91減)	女	8,041(99減)	小計	16,028(190減)			

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



「花いそさんの記憶画 昭和20～30年代の下高井戸の生活風景」

戦前より親しまれてきた生花店「花いそ」の3代目店主・芹沢政一さんが描いた記憶画を展示します。

8月1日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内 ☎5347-9801)

環境展

6月は環境月間です。環境に関する相談や展示を行います。

6月14日(月)～18日(金)午前8時30分～午後5時(相談コーナーは午前10時～午後4時) 場 区役所1階ロビー 内 夏の省エネ・節水・海洋プラスチックの現状・ハクビシンやスズメバチなどの有害鳥獣の紹介、光化学スモッグ・食品ロス削減等のパネル展示など 場 環境課庶務係



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

6月16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 問 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

親子博物館教室「七夕馬を作ろう！」

7月4日(日)午前10時～正午 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 師 本橋成一 対 区内在住・在学の小中学生とその保護者 定 5組10名(抽選) 費 往復はがき・Eメール(記入例)に学校名・学年、参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、6月22日午後5時(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 問 同博物館 ☎3317-0841



異業種交流会inすぎなみ

8月26日(木)午後1時30分～3時30分 = グループミーティング ▶ 3時40分～4時30分 = 自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 対 区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定 50社(1社1名のみ) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、7月21日(必着)までに産業振興センター

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。



就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎3392-7052 ☎chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 問 同係 ☎5347-9077 他 申し込み後に審査あり。会社案内、製品、商品サンプル等の展示スペースあり。参加事業所の資料を事前に配布

産業振興センター都市農業係

◆ 農業公園「ハーブワークショップ」

ハーブ摘み取り、ハーブについて学びます。

6月24日(木)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定 10名(抽選) 費 500円 申 往復はがき(記入例)で、6月8日(必着)までに同係 他 長袖・長ズボンで、マイバッグ持参。6月中旬に結果を通知

◆ 杉並区内産野菜と草花等即売会

6月25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 内 杉並・中野区産の旬の朝採り新鮮野菜と草花・植木の販売 他 マイバッグ持参



◆ 農業公園「夏の収穫体験」

7月3日～31日の毎週土曜日、午前

10時～午後0時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各20組(抽選) 費 各組500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢・参加希望日(1日のみ)も書いて、6月10日(必着)までに同係 他 汚れてもいい靴・服装で参加。6月中旬に結果を通知



…… いずれも ……

場 産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9136)

講演・講座

消費者講座

「食品添加物の役割とその安全性」

6月16日(水)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本食品添加物協会常務理事・川岸昇一 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 長寿応援対象事業

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

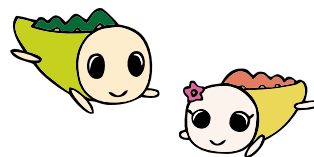
6月25日(金)午前10時～11時30分 場 高井戸保健センター 師 荻窪病院医師・西田理子 対 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定 20名(申込順) 申 問 電話または直接、高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)

障害者のための料理教室

7月4日(日)午後1時～3時 場 杉並障害者福祉会館 内 北京ダック風カリカリチキンといかしゅうまいの中華ランチ 師 小俣敏江 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 8名(抽選) 費 600円 申 往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、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、6月14日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 同事務局 ☎3332-6121

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	スマホ・タブレット・PC教室 / マンツーマン指導	6月24日から毎月第4木曜日、午後1時～6時 定 各10名(申込順) 費 1回1000円 他 1人1時間
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	頭と心を強くする ~カードで遊ぶ・学ぶ・繋がる	6月8日から毎月第2火曜日、午後2時～3時30分 定 各15名(申込順) 費 1回100円
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	「スマホ相談室」 日頃の悩みを解決します	6・7月の毎週金曜日、午後1時～2時・2時～3時 定 各2名(申込順) 費 1回700円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	中高年から始める 「はじめてピアノ」	毎月第2・4金曜日、午前9時15分～10時40分・10時45分～午後0時10分 定 各6名 費 1回1500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	はじめての水墨画 筆の持ち方から	6月22日から毎月第4火曜日、午後1時30分～3時 定 各10名(申込順) 費 1回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。

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

オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに

日本フィル杉並公会堂シリーズ

日時 7月1日(木)午後2時～4時

場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

出演 藤岡幸夫(指揮)、木嶋真優(バイオリン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) **曲目** ハチャトリアン「組曲『仮面舞踏会』よりワルツ」、ショスタコービッチ「バイオリン協奏曲第1番 イ短調 作品77」、チャイコフスキー「バレエ音楽『眠りの森の美女』作品66よりワルツ」、ストラビンスキー「バレエ組曲『火の鳥』(1919年版)」 **小学生以上の方** **費** 5席5300円ほか **申込** 6月5日から **チケット販売窓口** 杉並公会堂 ☎5347-4450 (午前10時～午後7時。臨時休館日を除く)



▲藤岡幸夫 ©Shin Yamagishi



▲木嶋真優 ©KINYA OTA (MILD)



▲日本フィルハーモニー交響楽団 ©浦野俊之

家族介護教室

◆「終活」セミナー～夢をつなぐエンディングノートの書き方を知ろう

6月24日(木)午後1時30分～3時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 終活カウンセラー・中田美紀 対 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◆知っ得、なっ得、介護保険と杉並区の在宅サービス

6月24日(木)午後2時～3時30分 場 四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師 ケア24上井草職員 対 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

荻窪保健センター

◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

6月11日(金)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 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 定60

名(先着順) 他

運動しやすい服装・

脱ぎやすい靴下で、

上履き・お持ちの方

は「はつらつ手帳」持参

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

7月9日(金)・8月13日(金)・9月10日(金)・

10月22日(金)午前10時～11時40分(全4

回要出席) 場 高井戸保健センター(高

井戸東3-20-3) 対 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につ

いて 師 歯科衛生士、管理栄養士、健

康運動指導士 定15名(抽選) 申は

がき(12面記入例)で、6月15日(必着)

までに荻窪保健センター 他動きやす

い服装で、お持ちの方は「はつらつ手

帳」持参

…………… いずれも ……………

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 場 荻窪保健セン

ター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-

0015) 他 長寿応援対象事業



就労支援センター

◆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

6月19日(土)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆実践「就活対策セミナー」～オンライン就活やテレワークの実態を体験する

6月21日(月)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 44歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆新! 自己理解講座～理由の不明な離職から立ち直るためのヒントを探そう

6月22日(火)午後1時～4時 師 精神保健福祉士・高垣泰邦 対 54歳以下で求職中の方 定8名(申込順)

◆経験者に聞いてみよう 定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理

6月24日(木)午後1時～4時 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆コロナ等による失業への対策講座～自分のスキルとマインドを見直そう

6月29日(火)午後1時～4時 師 キャリアコンサルタント・新井亨 対 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

環境活動推進センター

◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会

6月26日(土)午後5時～8時30分 場 あきる野市横沢地区▶集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師 東京都環境学

習リーダー・境原達也 対 区内在住・

在学の小中学生(小学生は保護者同伴)

定7名(抽選) 費500円(保険料を含

む) 申 往復はがき・Eメール(12面記

入例)で、6月12日(必着)までに同

センター 他 歩きやすい服装・靴

で、懐中電灯・雨

具・軽食・飲み物

持参

◆折り紙で作る和傘

6月29日(火)午前10時～正午 場 同セ



ンター 対 区内在住・在勤・在学の方

定10名(抽選) 費200円 申 電話・E

メール(12面記入例)で、6月10日ま

でに同センター 他 木工用ボンド・紙

用はさみ持参。長寿応援対象事業

◆ネイチャーゲームDE川調べ@善福寺川

7月4日(日)午前10時～午後3時30分 場 集合=都立善福寺公園下池あずま

前(善福寺2-31) 師 すぎなみシェア

リングネイチャーの会 対 区内在住・

在学の小学生以上のお子さんとその保

護者 定10組20名(抽選) 費1組500円

(保険料を含む) 申 往復はがき・E

メール(12面記入例)で、6月16日(必

着)までに同センター 他 昼食持参

…………… いずれも ……………

場 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) ☒

kouza@ecosuginet.jp)

スポーツ①



競技大会

PTA学校対抗卓球大会

7月11日(日)午前9時～午後1時30分=

現役の部▶2時～6時30分=OB・OG

の部 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1)

対 区内PTA関係者 定50チーム(申

込順) 費1チーム4000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(区内体育

館で配布。区卓球連盟ホームページか

らも取り出せます)を、6月24日(必

着)までに三浦弘子(〒168-0065浜

田山2-11-9)へ郵送 場 区卓球連盟・

倉持 ☎3390-8845

シルバーボウリング大会

7月25日(日)午後2時～5時 場 荻窪ボ

ウル(上荻1-16-16) 対 60歳以上の方

定30名(申込順) 費1800円 申 電

話で、7月18日までに荻窪ボウル ☎

3398-1791 場 区ボウリング連盟・坂

本 ☎3317-4564

スポーツ教室

ジュニアライフル射撃講習会

6月6日(日)午前9時～午後0時30分=

エアライフル種目▶1時～5時=ビーム

ライフル・ピストル種目 場 中央区立

総合スポーツセンター(中央区日本橋

浜町2-59-1) 師 区ライフル射撃協会

講師 対 区内在住・在学の中高校生

で、初・中級者 定5名程度 申 電話

・Eメール(12面記入例)で、ライフル

射撃協会・松本 ☎080-3020-3421 ☒

matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp

初めての太極拳

6月27日(日)午前9時～10時30分 場

荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 区太極

拳連盟 対 区内在住・在勤・在学で

15歳以上の方(中学生を除く) 定16

名(申込順) 費600円 申 6月15

日午前10時から電話で、荻窪体育館 ☎

3220-3381

ジュニアアーチェリー初心者教室

6月27日(日)、7月11日(日)・25日(日)、8

月8日(日)・22日(日)、9月12日(日)午前9

時～正午(計6回) 場 上井草スポー

ツセンター(上井草3-34-1) 対 区

内在住の小学4年生～高校生 定30

名(抽選) 申 Eメール(12面記入

例)に性別・学年も書いて、6月15日

までに区アーチェリー協会・井口 ☒

yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 場 井

口 ☎090-2416-8379 (午後6時～9時)

他 弓具の貸し出しあり。上履き持参

星空ナイトテニス

7月1日～8月12日の木曜日、午後7時

～8時50分(祝日を除く。予備日=8月

19日・9月2日。計6回) 場 松ノ木運動

場 師 中嶋慶太 対 区内在住・在勤・

在学の15歳以上でラリー・試合ができ

る方(中学生を除く) 定10名(抽選)

費7500円 申 さざんかねっと・往復は

がき(12面記入例)で、6月10日(必

着)までに松ノ木運動場(〒166-0014

松ノ木1-3-22) 場 同運動場 ☎3311-

7410

杉並区ジュニアバドミントン講習会

7月22日(祝)午前9時～午後5時 場

大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対 区

内在住・在学の小学3～6年生 定60

名(申込順) 費300円 申 往復はが

き(12面記入例)に性別、学校名・学

年も書いて、7月1日(必着)までにバ

ドミントン連盟・菅原千恵子(〒167-

0022下井草5-4-12) 場 菅原 ☎090-

2657-5356 (午前9時～午後9時) 他

区内小学校に要項配布

※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

スポーツハイツ

◆2021チャレンジフィットネス
 時間 下表のとおり 対象 高校生以上の方
 費用 各1100円 申込②⑤は電話で、6月30日までに同施設 他開催日前日までに登録が必要

クラス名	日時 (7月1日~14日)
①アクアエクササイズ	月・木曜日午前10時15分~11時15分、火曜日午後1時15分~2時15分、金曜日午前11時15分~午後0時15分
②流水健康(予約制)	月・土曜日午後0時15分~1時15分
③ビギナー(初心者水泳)	日曜日午前11時30分~午後0時45分、火・水・金曜日午前10時~11時45分
④マスターズ成人水泳(初心者~上級)	月~土曜日午後1時~2時15分、火・水・金曜日午後7時30分~8時45分、土曜日午後6時30分~7時45分
⑤骨盤エクササイズ(予約制〈全2回要出席〉)	火・金曜日午後1時30分~2時
⑥ナイトフリー(施設自由利用)	月~土曜日午後5時~8時、日曜日午後4時~6時

◆ノルディック・ウォークで体カアップ・フレイル予防
 時間 7月11日(日)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 講師 全日本ノルディック・

ウォーク連盟講師 大方孝 対象 3km程度歩ける方 定員 20名(申込順) 費用 1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申込 電話で、7月9日までに同施設 他 ウエストバッグまたはリュックサックで、帽子等持参

◆パパあつまれ 子育て応援運動講座
 時間 7月22日(祝)①午前10時~11時=親子水泳②11時15分~正午=ベビースイミング 講師 スポーツハイツインストラクター 対象 ①3歳~未就学児②6カ月~3歳未満のお子さんとその保護者 定員 各20組(申込順) 費用 各1100円 申込 電話で、7月21日までに同施設

…………… いずれも ……………
 会場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ☎3316-9981 他 長寿応援対象事業
杉十温水プール

◆個人向け泳法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。
 時間 6月6日(日)・20日(日)午前10時~10時55分 対象 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) 定員 各7名(先着順)

◆泳力アップ中級コース
 時間 6月20日(日)午前11時~11時55分 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 7名(申込順) 申込 6月13日午前9時から電話で、同プール

…………… いずれも ……………
 会場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 費用 入場料 他 車での来場不可

南伊豆町お試し移住セミナー

区の交流自治体である、静岡県南伊豆町の自然や暮らしを体験できるお試し移住体験制度についてのセミナーです。現地と会場をオンラインでつないで開催します。古民家を利用した田舎暮らし体験住宅の紹介や、実際に移住した方のリアルな体験談を聞いてみませんか。
 —— 問い合わせは、文化・交流課地方創生担当へ。

時間 6月27日(日)午後2時~4時 会場 第5・6会議室(区役所西棟6階) 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 15名(抽選) 申込 電話で、6月20日までに文化・交流課地方創生担当 ☎5307-0750。または東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から申し込み。結果は、電話・Eメールで通知



6月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

杉並の国登録有形文化財を訪ねて② ~井草幼稚園



歴史的価値のある建造物を後世に残すための国登録有形文化財。杉並区内にも20以上の国登録有形文化財があります。今回はその中から、誕生以来88年を経た今も現役で使われている井草幼稚園の園舎をご紹介します。

● 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

杉並の国登録有形文化財を訪ねて②

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

7月開講・受講者募集



大人塾

地域コース

荻窪コース

「新・荻窪はっけん伝」を描こう

荻窪を歩きながら地域の方々にインタビューを行い、荻窪のまちの魅力を再発見する講座です。

会場 下表のとおり 講師 エンパブリック・高橋明子



日程	場所	内容
7月17日(土)	消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)	聴き歩きテーマ探しの巻
8月21日(土)		聴き歩き・企画づくりの巻 ~どんなテーマで聴き歩きするかを決める
9月18日(土)	荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)	聴き歩き・実践の巻 ~チーム別に聴き歩きの実践活動
10月16日(土)		はっけん伝 まとめの巻
12月4日(土)	天沼区民集会所(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)	はっけん伝 発表の巻

※いずれも午後1時30分~4時30分。

方南和泉コース

大人の寺子屋~つなげよう 方南和泉の“わ”

居場所づくりの活動をしているゲストをお迎えし、地域で実践しながら、「人と人がつながる場づくり」について学びます。

時間 下表のとおり 会場 方南会館(和泉4-42-5、8月12日(木)のみ永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)) 講師 地域クリエイター・後藤裕子



日程	内容(ゲスト)
7月8日(木)	「つながる場づくり」 はじめの一步
8月12日(木)	「つながる場づくり」の実際を知る①&プチ実践アイデア出し(跡見学園女子大学観光コミュニティ学部教授・鍵屋一)
9月9日(木)	「つながる場づくり」の実際を知る②&地域実践プランニング①(跡見学園女子大学地域交流センター長・土居洋平ほか)
10月14日(木)	「つながる場づくり」の実際を知る③&地域実践プランニング②(NPO法人おでかけサービス杉並理事長・樋口蓉子)
12月9日(木)	大人の寺子屋~つなげよう 方南和泉の“わ” 3年度の活動を振り返って(ハンズオン埼玉常務理事・西川正)

※いずれも午後1時30分~4時。

…………… いずれも ……………

対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 20名(抽選) 費用 一部実費(保険料等) 申込 電話・Eメール(12面記入例)で、6月27日までに社会教育センター ☎3317-6621 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp

様々な体験を通じて子どもの可能性を広げる

次世代育成基金活用事業助成 対象事業が決定しました

——問い合わせは、児童青少年課青少年係☎3393-4760へ。



▲杉並Englishガイド

今年度の次世代育成基金活用事業助成制度を活用した事業は、下記の3事業に決定しました。事業の詳細については各実施団体にお問い合わせください。

事業名	事業内容	対象	実施団体	問い合わせ
わぐわぐ寺子屋プロジェクト	新潟県小千谷市で実施される「自分で考えて生きる力を身に付ける」2泊3日の宿泊型学習	小学5・6年生	わぐわぐWorks	都築☒wagu.wagu.works@gmail.com
杉並Englishガイド Jr.プロジェクト	杉並区の魅力あるスポット取材し、英語による動画を作成して世界に配信	中学生	NPO法人ウィンウィン	大澤☒winwinsuginami@gmail.com
プロに学ぶ「吹奏楽ワークショップ」	日本フィルハーモニー交響楽団等のプロによる演奏技術や楽器の扱い方を学び、成果発表の場として荻窪音楽祭に出演	中学生	NPO法人すぎなみ子どもサポート	鈴木☒suginami_kosapo@yahoo.co.jp

交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	時6月11日(金)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 他売り切れ次第終了。買い物袋持参	文化・交流課
	写真展	時6月7日(月)～11日(金) 場区役所1階ロビー	
山梨県忍野村	写真展	時6月14日(月)～18日(金)午前8時30分～午後5時(14日は1時から。18日は3時まで) 場区役所2階区民ギャラリー	
静岡県南伊豆町	物産展	時6月21日(月)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 他海産加工品の販売 他売り切れ次第終了。買い物袋持参	

※混雑時は人数制限あり。

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
杉並郷土史会「ウォーキング 新田開発の地・武蔵野に行く」6月12日(土)午前9時～正午/集合=JR武蔵境駅南口▶解散=JR三鷹駅/杉並郷土史会運営委員・伊東勝ほか/500円/☎伊東☎080-2135-7948
座の市 6月19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
紙上短歌大会 短歌作品募集/一首につき84円切手10枚/☎封書(12面記入例)に、未発表の作品(1人1首)も書いて、7月10日(必着)までに杉並区短歌連盟(〒168-0081宮前3-14-2渡辺方)/☎同連盟・渡辺☎3332-7160/詠草集を作成・配布。優秀歌を投票で選出・表彰
講演・講座
夏の美術フォーラム「浮世絵の衝撃 19世紀のパリに激震が走った」6月14

日(月)=クロード・モネの紹介▶21日(月)=ビンセント・バン・ゴッホの紹介▶28日(月)=エミール・ガレの紹介(いずれも午後2時～4時)/産業商工会館/美術評論家・谷岡清/小学生以上の方/各36名(申込順)/各2000円ほか/☎☎電話で、NPO法人美術教育支援協会☎3398-9155
家庭教育講座 不登校に関する情報交換会 6月19日(土)午後0時45分～3時15分/阿佐谷地域区民センター/NPO法人ゆとりある理事長・久下沼諒/45名(申込順)/500円/☎Eメール(12面記入例)で、6月16日までに、ミモザの花子どもの不登校を考える会・五十嵐☒mashuw82@gmail.com/☎五十嵐☎090-8497-8099(平日は午後7時以降)
認知症サポーター養成講座 6月25日(金)午後1時30分～3時/永福和泉地域区民センター/キャラバン・メイト/20名(申込順)/☎☎電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328/終了後、認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」を差し上げます
NPO法人杉並環境カウンセラー協議会
◆環境カウンセラー登録希望者支援セミナー 6月26日(土)午後1時30分～4時/オ

ンラインで実施/環境カウンセラー/10名(申込順)/3000円ほか/☎Eメール(12面記入例)で、同協議会
◆環境教育インストラクター応募資格取得セミナー 7月10日(土)・11日(日)午後1時～5時(計2回)/オンラインで実施/10名(申込順)/5000円ほか/☎ファクス・Eメール(12面記入例)で、同協議会
..... いずれも
☎NPO法人杉並環境カウンセラー協議会☎☎3392-0606☒seca@canvas.ocn.ne.jp
その他
税金なんでも相談会 6月10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名45分程度
税理士による相続税無料相談会 6月19日(土)午前9時30分～午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/☎☎電話で、6月18日までに同支部☎3391-1028/1人40分程度
シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 6月21日(月)～23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～/☎21日のみ、往復はがき(12面記入例)で、6月9日(消印有効)までにシルバー人材センター(〒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 6月28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
あなたの力を地域でいかしてみませんか?「ささえあいサービス」日常生活を行うことが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)。1000円(介護)/18歳以上の方/☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131/登録説明会(6月14日(月)午前9時30分～正午、7月7日(水)午後1時30分～4時▶会場=ウェルファーム杉並(各開催日の3営業日前までに要電話予約))

次の接種対象者は、 60歳～64歳の方・基礎疾患を有する方 高齢者施設等の従事者 です

7月中旬
接種開始
予定

区では現在、65歳以上（4年3月31日時点）の方を対象にワクチン接種を実施していますが、次の優先順位となる対象者は、「60歳～64歳の方」、「基礎疾患を有する方」、「高齢者施設等の従事者」です。7月中旬に接種が開始できるよう準備を進めていますので、接種券発送、予約方法など詳細が決定次第、お知らせします。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へ。

●60歳～64歳の方 | 昭和32年4月2日から37年4月1日に生まれた方

●基礎疾患を有する方 | 16歳以上60歳未満（4年3月31日時点の年齢）で、次のいずれかに該当する方 ※該当の可否は、通院・入院先の主治医にご相談ください。

1. 以下の病気や状態の方で、通院・入院している方

- ・慢性の呼吸器の病気
- ・慢性の心臓病（高血圧を含む）
- ・慢性の腎臓病
- ・慢性の肝臓病（肝硬変等）
- ・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- ・血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く）
- ・免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む）
- ・ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている

- ・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
- ・染色体異常
- ・重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療〈精神通院医療〉で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳〈愛の手帳〉を所持している場合）

2. 基準（BMI 30以上）を満たす肥満の方 ※ BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)。

●高齢者施設等の従事者

住民票が区内にあり、高齢者等が入所・居住する社会福祉施設等（介護保険施設、居住系介護サービス、高齢者が入所・居住する障害者施設・救護施設等）において、利用者に直接接する職員の方

5月26日現在 | 区の予約専用サイト・コールセンターから予約できる医療機関

——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へ。

区内の医療機関（病院、医院、クリニック）でも接種を順次開始しています。詳細は、6月11日号（臨時号〈全戸配布〉）でお知らせします。最新の情報は、区ホームページをご覧ください。

区の予約専用サイト・コールセンターから予約できる病院は以下のとおりです。

❗ 以下の医療機関に連絡して予約することはできません。直接のお問い合わせ等はお控えください。

医療機関名	所在地	予約開始日	接種開始日
浜田山病院	浜田山4-1-8	開始済み	開始済み
浴風会病院※	高井戸西1-12-1	開始済み	6月7日
山中病院	南荻窪1-5-15	開始済み	6月7日
ニューハート・ワタナベ国際病院	浜田山3-19-11	6月2日	6月7日
城西病院	上荻2-42-11	6月2日	6月14日

※現在、浴風会病院の予約枠は一杯です。今後の予約状況については、区の予約専用サイト・コールセンターでご確認ください。他の医療機関においても同様の場合があります。

●区の予約専用サイト・コールセンター



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〈土・日曜日、祝日を含む〉）
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。

コールセンターにつながった直後に自動音声に切り替わります。切り替わらない場合は、掛け間違いです。電話番号をご確認の上、掛け間違いのないようお願いいたします。

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〉)

Check!

「広報すぎなみ」6月11日号（臨時号）を区内全世帯に配布します

※6月11日号の新聞折り込みはありません。6月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

6月11日(金)～13日(日)に、区の委託事業者の配布員（区発行身分証明書を携帯）がポストに直接お届けします。☎ 広報課（広報紙の汚損や6月13日を過ぎても届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター☎0120-944-900） ☎ 委託事業者＝小平広告