

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

{ 11/1 }  
令和3年(2021年)  
No.2316

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

犯罪のないまちへ

特集

皆さんと区でつくる  
安心と安全の杉並

Contents—主な記事—

6-7 | お知らせします 2年度の決算報告 9 | 区民意向調査の結果がまとまりました 16 | 新型コロナワクチンの接種はお早めに

〒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。

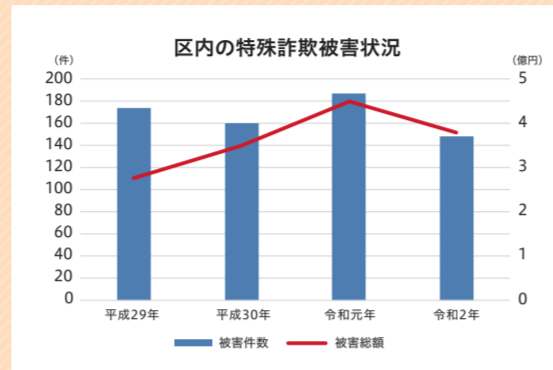
広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

# 皆さんと区でつくる安心と安全の杉並

## 高齢者の皆さんを狙う

## 特殊詐欺から守る

区内では依然として特殊詐欺被害が多数発生しています。令和2年の被害件数は148件、被害総額は約3億7900万円でした。特殊詐欺被害に遭わないためにはまず手口を知ること。そこで、最近多い手口を紹介します。また、実際の犯行の音声を警視庁犯罪抑止対策本部ホームページ(右2次元コード)で聞くことができます。



急増中!

どんな電話がかかってくるの?

二セの 配送業者から

雨でにじんで伝票が読めません。差し出し人の名前を確認させてください。

× 個人情報教えないで!

二セの 区役所職員から

医療費の還付金があります。ATMで簡単に手続きできます!

× ATMで還付金は戻りません!

二セの 家電量販店、警察、銀行協会などから

あなた名義のカードで買い物をしている人がいます!

× カードや情報を渡さないで!

特殊詐欺のきっかけのほとんどが電話です。被害に遭わないためには…

## 電話に出ないことで対策できます!

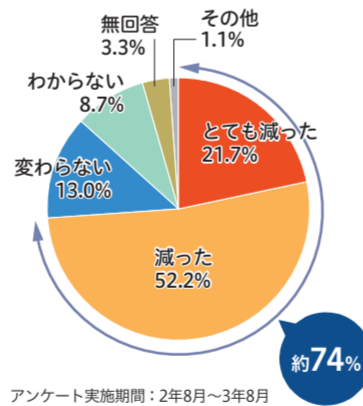
留守番電話に設定するほか、**自動通話録音機**を設置して、詐欺に遭う機会を減らしましょう!

「防犯のため通話内容を録音します」というメッセージを流して警告します。犯人の多くは録音を嫌がるので、呼び出し音が鳴る前に電話を切ってしまう。メッセージが流れている間は、呼び出し音が鳴らないため、不用意に電話に出ることがなくなって安全です。



### 設置したことで不審な電話が減った!

自動通話録音機を設置した方へアンケートを実施したところ、約74%の方から不審な電話が「減った」との回答がありました。設置したことによる不都合については、「なかった」という回答が88%で、おおむね問題なくお使いいただいているようです。



### ① 少しでも怪しいと思ったら、電話を切ってご相談ください

区では特殊詐欺被害を減らすため、気軽に相談できる「杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル」を開設し、24時間365日電話相談を受け付けています。

杉並区振り込め詐欺被害0ダイヤル ☎5307-0800

安全パトロール隊が相談にのります

自動通話録音機 問い合わせダイヤル ☎5307-0801 受付時間: 月~金曜日午前9時~午後5時15分(祝日を除く)

自動通話録音機の貸し出し窓口 危機管理対策課(区役所東棟5階)の窓口のほか、区内警察署(杉並、高井戸、荻窪)の生活安全課でも貸し出しています。

区では皆さんが安心して安全に暮らすことができるまちを目指して、特殊詐欺・街頭犯罪対策を行っています。特殊詐欺対策として自動通話録音機の無償貸与、街頭犯罪対策として街角に防犯カメラを設置するほか、安全パトロール隊の活動、防犯ボランティア団体(防犯自主団体)への支援などを行っています。

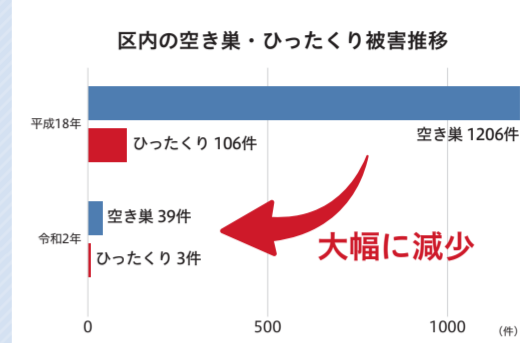
—問い合わせは、危機管理対策課へ。

## ひったくり・空き巣 不審者などの

## 街頭犯罪から守る

「人の目がある」、「まちがキレイ」が街頭犯罪防止のポイントです。また、一人一人が防犯意識をもって毎日過ごすことが犯罪を減らすことにつながります。区内では防犯カメラ設置(※)のほか、安全パトロール隊の活動、防犯ボランティア団体の地域活動等により、平成18年と比較し空き巣、ひったくりの発生件数が大幅に減少しています。

※街角防犯カメラ、通学路防犯カメラ合わせて612台設置(9月1日現在)。



どんな活動を区ではしているの?



### 青色防犯パトロールカーによる巡回

区内を3つの警察署の管内に分けて巡回しています(夜間のパトロールは、警備会社に委託)。

- ひったくり、自転車盗難、空き巣、不審者などの犯罪防止の見回り
- 区立小学校の下校時間帯での児童の見守り・警戒活動
- 犯罪防止などをスピーカーで広報



### 杉並区 安全パトロール隊

パトロール隊は警視庁OBの区職員で構成され、区民の皆さんが安心・安全に暮らせるまちづくりのお手伝いをしています。

#### その他の活動

- ・巡回安全パトロールステーションの配置
- ・「安全パトロール隊ニュース」の発行
- ・防犯キャンペーンの開催
- ・「杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル」の対応



### 住宅の防犯対策を点検する「防犯診断」

安全パトロール隊員がご自宅を訪問し、家の構造や施設・防犯設備の状況などから、防犯上の問題点を診断し、アドバイスを行っています(予約制)。



### まち全体の防犯力を高める 公共の場の美化活動

区では、「まちをキレイ」にする活動の一環として、落書き消去剤を無償配布し、区民や地域団体の自主的な落書き消去活動を支援しています。詳細は、お問い合わせください。

### 地域の防犯ボランティア団体も活躍中!

区内には町会・自治会、商店会(組合)、PTA、学校、民間企業などを母体とした団体や、有志で防犯ボランティア活動を行う団体が166(区に届け出がある数(9月30日現在))あります。

11月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

### 今日もまちを見守るワン! あなたのまちのわんわんパトロール

わんわんパトロールをご存じですか。愛犬のお散歩しながら、まちの安全のために見守りを行う防犯ボランティア団体の活動です。今回はその様子をレポートします。

#### 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) 図 広報課



### 区では 防犯ボランティア団体への支援をしています

団体向けに、防犯活動に必要な物品の支給、防犯情報の提供、研修会の開催などの支援を行っています。詳細は、お問い合わせください。



CHECK!

杉並区の気象情報、災害情報、犯罪情報、防災無線の内容などをリアルタイムでお届けします!

杉並区「防災・防犯情報メール配信サービス」登録は右2次元コードから。



# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告では全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象です。

1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した方には、11月上旬(予定)に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した方が社会保険料控除として申告することができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

### 税金

#### 年末調整関係書類・給与支払報告書について

事業所の給与担当の方などを対象に行っていた年末調整等説明会の中止に伴い、会場で配布していた年末調整・法定調書の関係書類は国税庁ホームページから、給与支払報告書は区ホームページから取り出せます。杉並税務署(成田東4-15-8)、荻窪税務署(荻窪5-15-13)、区課税課の年末調整関係用紙コーナーでも配布しています。

☎課税課特別徴収係

### 健康・福祉

#### 保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人、配偶者および親族等が苦情を申し立てることができます(1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事

### 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

項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関する事などを除く。

保健福祉サービス苦情調整委員と相談の上、「苦情申立書」を提出してください。

#### ◆ 苦情調整委員相談日

相談は、3名の委員が交替で行います。

☎ 月3回、午後1時30分～4時(受け付けは午後3時まで) ▶ 11月～4年2月の相談日=11月4日(木)・11日(木)・16日(火)、12月1日(水)・9日(木)・21日(火)、4年1月12日(水)・18日(火)・27日(木)、2月2日(水)・10日(木)・15日(火) ☎保健福祉部管理課(区役所西棟10階) ☎☎電話または直接、同課保健福祉支援担当 ☎1人1時間

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

- 勤務期間は5回まで更新可。
- 報酬は3年度実績。

#### 会計年度任用職員

##### 産休・育休代替等事務職員

☎ 窓口業務、電話対応、パソコンによる各種入力事務ほか ▶ 勤務期間=4年4月1日～5年3月31日 ▶ 勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分 ▶ 勤務場所=区役所、区内の出先事業所 ▶ 募集人数=30名程度 ▶ 報酬=月額18万5856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(人事課人事係(区役所東棟5階)で配布。または区ホームページから取り出せます)を、11月15日(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

### 【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。



#### 杉並福祉事務所 面接相談員

☎ 生活・就労相談と母子・父子および女性福祉等の相談受け付け・助言 ▶ 勤務期間=4年4月1日～5年3月31日 ▶ 勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分 ▶ 勤務場所=杉並福祉事務所(荻窪、高円寺(高円寺南2-24-18)、高井戸(高井戸東3-26-10)) ▶ 資格=社会福祉士の資格を有している方(取得見込み含む)または生活保護等に関する相談実務の経験がある方 ▶ 募集人数=若干名 ▶ 報酬=月額21万5424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(各福祉事務所で配布。または区ホームページから取り出せます)を、11月30日午後5時(必着)までに同福祉事務所荻窪事務所(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)へ簡易書留で郵送・持参 ☎同事務所管理係 ☎3398-9104 ☎書類選考合格者には面接を実施(12月8日(水)・9日(木)を予定)

#### ゆりかご面接員

☎ 妊産婦等の保健指導(面接・電話)および母子保健事業に係る事務処理ほか ▶ 勤務期間=4年4月1日～5年3月31日 ▶ 勤務日時=月16日以内。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分 ▶ 勤務場所=各保健センター、子ども家庭部管理課 ▶ 資格=保健師・助産師・看護師のいずれかの資格を有する方 ▶ 募集人数=若干名 ▶ 報酬=時給1678円 ▶ その他=有給休暇あり。社会保険加入(要件あり)。交通費支給(上限あり) ☎ 申込書(子ども家庭部管理課母子保健係(区役所東棟3階)で配布。または区ホームページから取り出せます)を、12月15日(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係 ☎書類選考合格者には面接を実施

### 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★	☎月・金曜日、午後1時～4時 ☎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★	☎11月10日(水)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎☎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	☎11月11日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー ☎☎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 <a href="http://suginami-mankan.org/">http://suginami-mankan.org/</a> 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★	☎11月12日(金)午後1時～4時 ☎区役所2階区民ギャラリー ☎☎関係資料がある場合は持参	☎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★	☎11月12日(金)午後1時～4時 ☎区政相談課(区役所東棟1階) ☎☎国の仕事等(年金・福祉・道路など)に関する苦情・相談	☎区政相談課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎11月16日(火)、12月7日(火)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎☎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	☎11月18日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎土木管理課相談室(区役所西棟5階) ☎☎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) ☎☎1組45分	☎☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、11月16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	☎11月18日(木)午後1時30分～4時30分 ☎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	☎11月20日(土)午後1時～4時 ☎相談室(区役所西棟2階) ☎定12名(申込順) ☎☎1人30分	☎☎電話で、11月15日～19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 ☎☎その他 ☎Eメールアドレス ☎HPホームページアドレス

## 募集します

### 都営住宅入居者

募集戸数=一般募集住宅(家族・単身者向け)=2800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=495戸▶申込書・募集案内の配布期間=11月1日~10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)、区役所1階ロビー、子ども家庭部管理課(東棟3階)、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、11月15日(必着)までに郵送▶JKK東京都営住宅募集センター☎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、11月5日(金)の研修会に参加。詳細は、お問い合わせください

## その他

### 宝くじの助成事業で、みこし等を整備

区は、自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、三谷町会のみこし・ひき太鼓の修繕に対し助成しました。この事業は、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。

地域課

防災への意識と行動力を身に付けよう!

## 杉並区総合震災訓練

日時 11月13日(土)(雨天中止)  
午前10時~正午

場所 和田堀公園  
(大宮2-26)



10時~正午 広報・展示・体験コーナー

行政機関・防災機関・ライフライン関係機関による広報・車両展示、初期消火・応急給水・マンホールトイレ設置訓練等の防災訓練、紙食器づくり、起震車・VR防災体験車等の防災体験

11時~11時45分 関係機関合同訓練

消防、警察、自衛隊、防災会、中学生レスキュー等が連携して行う救出救助訓練

防災課

## 杉並区新しい芸術鑑賞様式助成金(第3期)を募集します

3密を防ぐ等の新型コロナウイルス感染症対策を講じて区内で実施する文化・芸術活動事業に対し、事業に係る経費の一部を助成します。

助成金額=1事業当たり40万円(対象経費合計額の3分の2を上限)▶予定件数=25件程度▶事業実施対象期間=4年3月31日まで▶平成31年4月1日~令和3年3月31日に区内で一般公衆への鑑賞を目的とした事業を2回以上実施した実績を有し、下記の要件を満たす個人または団体(3年度第1期・第2期承認事業者を除く)▶申請書(区ホームページから取り出せます)に必要書類を添えて、11月15日(必着)までに文化・交流課芸術鑑賞様式助成金担当☎bunka-g3@city.suginami.lg.jpへ郵送・Eメール▶同担当▶結果通知は4年1月上旬(予定)。申請書類の返却不可。募集要項、必要書類等の詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)参照



### ●個人の要件

申請時点で区に住居登録がある

### ●団体の要件

次の全てを満たすこと

- ① 団体の意思を決定し、執行する組織が確立している
- ② 自ら経理し、監査する等の会計組織を有する
- ③ 団体の本部事務所や本店が杉並区内に存在する
- ④ ①~③が明記されている定款またはこれに準ずる規約・会則等を有する

再募集します! 12月28日まで!

## 家庭用生ごみ処理機 購入費補助



区では、生ごみのリサイクルと減量を推進するため、家庭用生ごみ処理機の入力補助を行っています。3年度は、例年より多い申請があり、4月中旬に募集を終了しました。

このたび、予算を調整し、再度募集します。多くの申請が見込まれるため、今回は、抽選で補助金交付者を決定します。

補助金額=本体購入金額(税込み)の2分の1(上限は2万円)▶区内在住で生ごみ処理機を4月1日~12月28日に購入し、継続して使用する方(申請は1世帯1基まで。平成28年4月1日~令和3年10月末に購入費補助を受けた方を除く)▶100名程度(抽選)▶申請書(ごみ減量対策課(区役所西棟7階)で配布。または区ホームページから取り出せます)に領収書(コピー可)または販売証明書を添えて、12月28日(必着)までに同課事業計画係へ郵送・持参▶同係▶ディスプレイタイプは補助対象外。ポイントなどの還元分での支払額は補助対象外

国保特定健診の対象年齢、後期高齢者医療に加入の皆さん

## マイナポータル上で健診結果などを 閲覧できるようになりました

10月から、マイナポータル上でご自身の特定健診(※)・後期高齢者健診の結果を閲覧できるようになりました。2年度に受診した健診結果はすでに閲覧できます。3年度以降の健診結果は健診受診後、約3カ月後以降に閲覧できます。



なお、健診結果を閲覧するためには、事前にマイナンバーカードの保険証利用登録が必要です。

※生活習慣病の予防・改善のため、保険者が40~74歳の方を対象に実施する健診。

国保年金課医療費適正化担当、同課高齢者医療係

1人でも雇用したら労働保険に加入を

## 11月は労働保険未手続事業 一掃強化期間です

労働保険は1人でも労働者を雇用した場合は必ず手続きを行わなければならない制度です。

労働保険については新宿労働基準監督署労働課☎3361-4402、雇用保険については新宿公共職業安定所雇用保険適用課☎3200-1273

## 地域清掃活動で まちを美しくしませんか

区内で地域清掃活動を行う団体・個人の活動を支援するため、ごみ袋(20枚程度。原則、年1回)の提供、火バサミの貸し出しを行っています。



受付場所=環境課(区役所西棟7階)、地域課地域活動係(各地域区民センター内。高円寺地域活動係は、セシオン杉並の改修工事に伴い11月1日~5年3月(予定)は和田会議室(和田1-41-10)に移転)▶いずれも月~金曜日午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)▶「地域清掃活動」計画書(各受付場所で配布。または区ホームページから取り出せます)を受付場所へ持参▶環境課庶務係

# お知らせします 2年度の決算報告

## 2年度決算のあらまし

—問い合わせは、会計課へ。

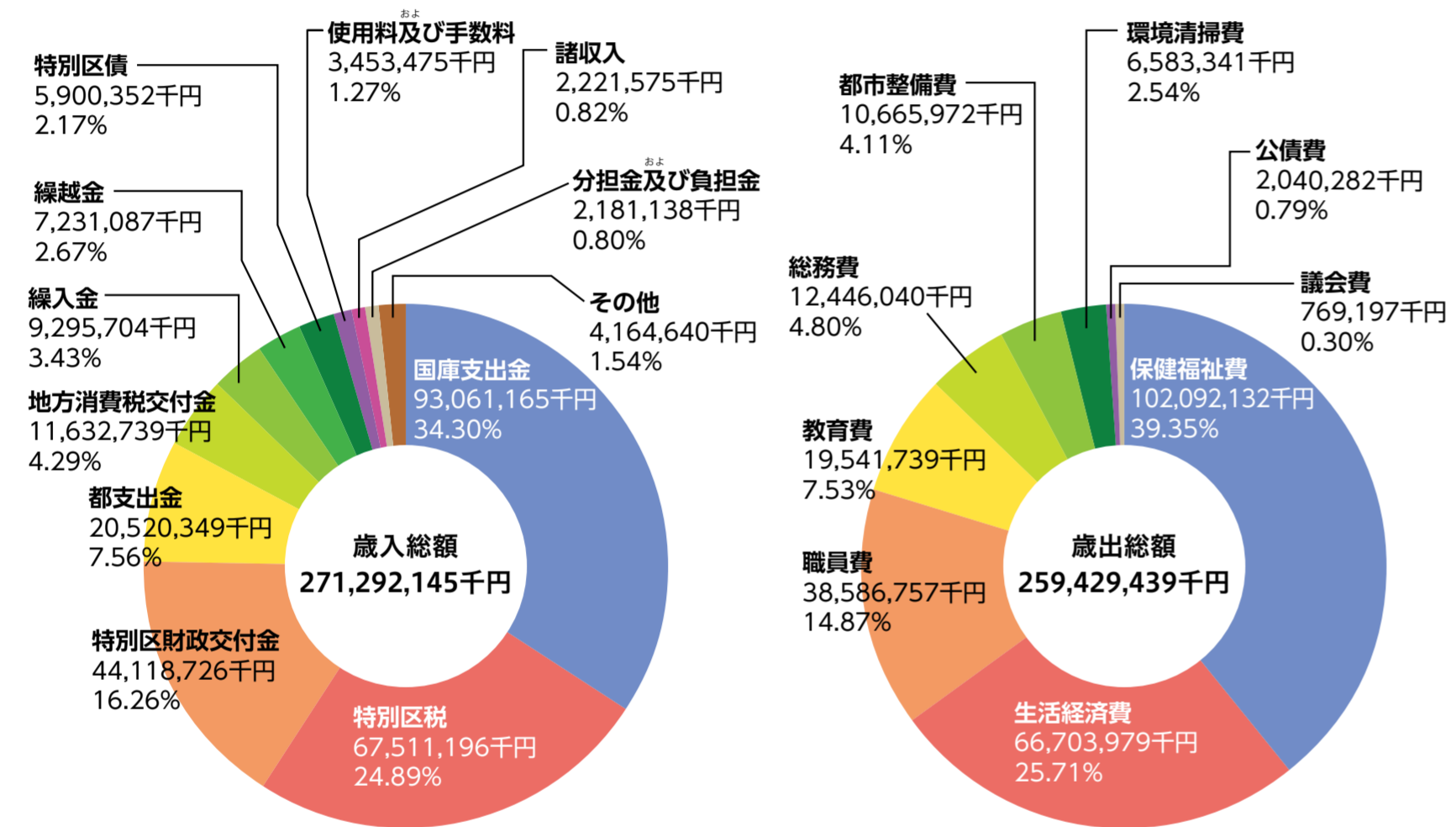
2年度の決算額について右表のとおりお知らせします。  
 2年度は、認可保育所を核とする施設整備等により、3年4月には4年連続となる「待機児童ゼロ」を実現するなど、実行計画等に掲げる事業に著実に取り組みました。  
 また、補正予算を編成し、新型コロナウイルス感染症対策として、区内の感染症診療協力医療機関への包括補助、区内基幹病院への助成など、喫緊の課題への対応を図りました。

〈2年度の決算額〉

	歳入	歳出
一般会計	2712億9214万4839円	2594億2943万8923円
特別会計		
国民健康保険事業会計	519億2225万3565円	507億6154万4366円
用地会計	42億8951万3141円	42億8951万3141円
介護保険事業会計	452億8299万8160円	428億1231万4197円
後期高齢者医療事業会計	138億6242万3893円	137億2443万8718円
合計	3866億4933万3598円	3710億1724万9345円

## 一般会計の内訳

—問い合わせは、会計課へ。



「令和2年度杉並区各会計歳入歳出決算書」「令和2年度区政経営報告書」は、区政資料室（区役所西棟2階）、図書館、区民事務所でご覧になります。

※端数処理の関係で合計金額等が一致しない場合があります。

## 2年度に実施した主な事業

—問い合わせは、財政課へ。

2年度に実施した総合計画目標別の主な事業等は以下のとおりです。なお、2年度は新型コロナウイルス感染症対策等のため、一般会計で計14回補正予算を編成し、コロナ対策経費の決算額は総額約651億円となりました。

### 目標① 災害に強く安全・安心に暮らせるまち

- ◆要配慮者用テント、液体ミルク等災害備蓄品の充実 ..... 127,227千円
- ◆町会・自治会防犯カメラの設置補助開始と通学路等防犯カメラの増設 ..... 9,392千円

### 目標② 暮らしやすく快適で魅力あるまち

- ◆東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会におけるSUGINAMIおもてなしプロジェクトの実施 ..... 9,206千円
- ◆「農福連携農園」の整備・開園準備 ..... 131,345千円

### 目標③ みどり豊かな環境にやさしいまち

- ◆多世代が集う公園の整備  
～新たな公園の開園と地域公園の充実に向けた整備推進 ..... 276,426千円
- ◆（仮称）荻外荘公園の整備推進と復原に向けた機運醸成 ..... 44,156千円

### 目標④ 健康長寿と支えあいのまち

- ◆安全で質の高いがん検診体制の確保 ..... 641,469千円
- ◆障害者の地域生活を支える地域ネットワークの構築 ..... 167,501千円

### 目標⑤ 人を育み共につながる心豊かなまち

- ◆認可保育所整備率と保育の質の向上 ..... 2,965,157千円
- ◆中央図書館のリニューアルオープン ..... 1,472,556千円

### 杉並区のさらなる飛躍に向けて

- ◆杉並区の新たな時代を創る「新基本構想」の策定着手 ..... 6,421千円
- ◆飼犬・飼主の登録事務や税賦課業務等へのRPA等の導入 ..... 6,470千円

### 新型コロナウイルス感染症の克服に向けた主な取り組み

- ◆入院・外来医療体制強化事業 ..... 1,709,474千円
- ◆PCR検査体制の整備 ..... 303,022千円
- ◆商店街および飲食店等の支援 ..... 271,018千円
- ◆ひとり親世帯（児童育成手当受給者）への臨時特別給付金の支給 ..... 50,446千円
- ◆児童・生徒1人1台専用タブレット端末の配備 ..... 1,107,924千円

## 財務書類(統一的な基準)でみる区財政の状況

—問い合わせは、会計課へ。

区は、現金の収支を示す従来の地方公共団体の会計では見えにくい資産・負債やコストを明らかにするため、企業会計的手法を取り入れた財務書類を作成しています。2年度財務書類(※)の概要をお知らせします。  
 ※一般会計(歳入歳出外現金を含む)と特別会計(国民健康保険事業会計、用地会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計)を対象としています。

表1 貸借対照表

貸借対照表は、年度末における財政状況を明らかにするもので、行政サービスを提供するために区がどのくらい資産を持っているか、その資産をどの世代の負担で賄っているかを表したものです。  
 (3年3月31日現在) (単位:億円)

資産の部 (将来の世代に引き継ぐ資産)		負債の部 (将来の世代が負担する債務)	
有形・無形固定資産 (学校、施設、道路など)	6,716	1年を超えて返済時期が到来する負債 (特別区債、退職手当引当金など)	588
投資等 (出資金、基金など)	250	1年以内に返済する負債 (特別区債、預り金など)	99
流動資産 (現金預金など)	652	<b>負債の合計</b>	<b>688</b>
		<b>純資産の部</b> (これまでの世代が負担した額。資産と負債の差額)	<b>6,929</b>
		<b>純資産の合計</b>	<b>6,929</b>
<b>資産の合計</b>	<b>7,617</b>	<b>負債・純資産合計</b>	<b>7,617</b>

区民一人当たりの資産の額.....132万9千円  
 区民一人当たりの負債の額.....12万円

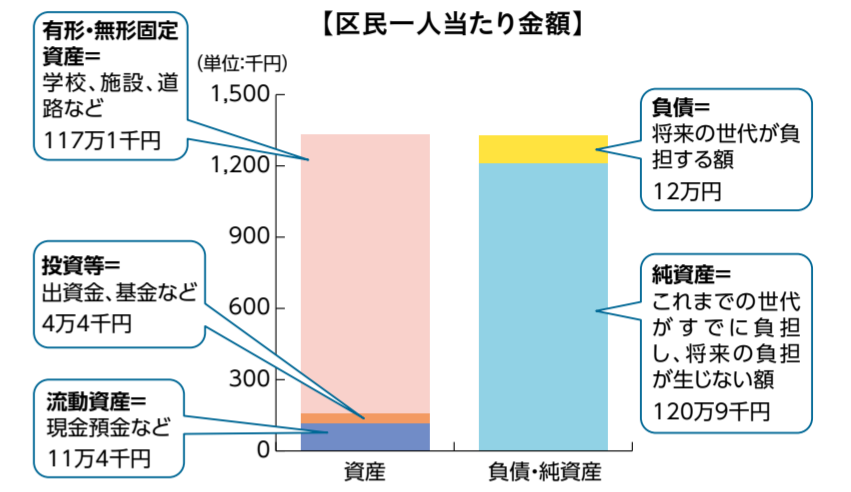
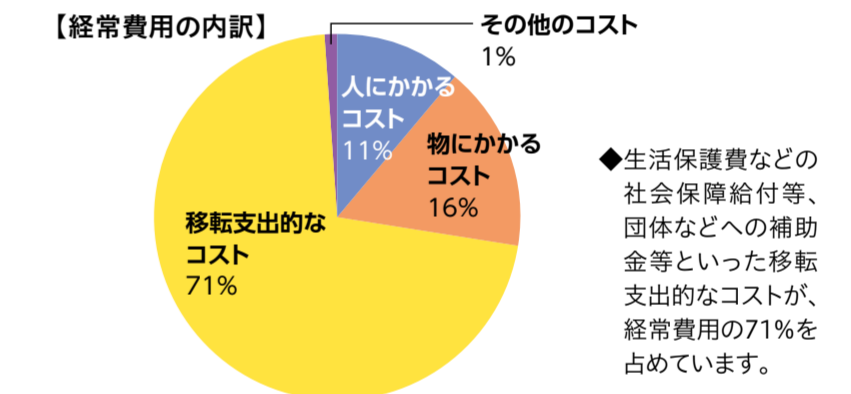


表2 行政コスト計算書

行政コスト計算書は、資産形成(施設整備や基金積立など)以外の経常的な行政活動(福祉サービスなど)にどのくらいコストをかけたのか、使用料や手数料などの収益がどのくらいあったのかを表したものです。  
 (2年4月1日～3年3月31日) (単位:億円)

経常費用 A	3,272
人にかかるコスト(職員給料等の人件費)	374
物にかかるコスト(消耗品費、減価償却費(※1)、維持補修費などの物件費等)	528
移転支的コスト(補助金等、生活保護費などの社会保障給付等)	2,335
その他のコスト(特別区債利払など)	34
経常収益 B	85
使用料および手数料	35
その他(負担金など)	51
純経常行政コスト A-B	3,186
臨時損失(除却による資産の減少など) C	0
臨時利益(資産売却益など) D	0
純行政コスト(※2) A-B+C-D	3,186

区民一人当たりの純行政コスト.....55万6千円



※1. 建物や物品などの資産について、年数の経過とともに価値がなくなるものとして、取得価額等を耐用年数で除した額を毎年資産の評価額から差し引いていきます。この1年間の価値の減少分を行政コスト計算書では減価償却費として経常費用に計上しています。  
 ※2. 費用を収益で賄えない不足分で、収収等で賄う金額になります。

表3 純資産変動計算書

純資産変動計算書は、資産の合計から負債を差し引いた純資産が1年間にどのように増減したかを表したものです。  
 (2年4月1日～3年3月31日) (単位:億円)

前年度末純資産残高	E	6,795
純行政コスト	F	△3,186
財源(収収等、国や東京都からの補助金等)	G	3,315
本年度差額	F+G	128
その他の純資産の変動	H	6
本年度末純資産残高	E+F+G+H	6,929

※端数処理の関係で合計が一致しない場合があります。

表4 資金収支計算書

資金収支計算書は、区の1年間の現金の流れを示したもので、どのような活動に資金が使われたかを表したものです。  
 (2年4月1日～3年3月31日) (単位:億円)

業務活動収支(経常的な業務活動の収支)	I	167
投資活動収支(施設建設などの資産形成や基金積立・取崩などの収支)	J	△97
財務活動収支(特別区債などの収支)	K	△5
本年度資金収支額	I+J+K	64
前年度末資金残高		93
本年度末資金残高		156

## 2年度健全化判断比率の公表

—問い合わせは、財政課へ。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づく2年度の杉並区の健全化判断比率は右表のとおりです。4つの指標の数値は、いずれも基準を下回り健全でした。

〈健全化判断比率〉

	杉並区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	平成30年度	令和元年度	令和2年度		
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30.00%
実質公債費比率	△6.2%	△6.0%	△5.6%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	-	350.0%	

※「杉並区の数値」が「-」と表記されているのは、実質赤字や連結実質赤字がないこと、将来負担額を充当可能な財源が上回っていることから、将来負担がないことを表します。

皆さんの生活の安心

# 「国民年金」のこと

国民年金は、老齢になったときだけでなく、重い障害や死亡といった万が一のときに、生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、経済的に支え合う制度です。国籍を問わず日本に住む20～59歳の全ての方が加入します。

—— 問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

## 国民年金に加入する人とその手続き 20歳になったら全員加入

### ▶ 国民年金の種別と対象者

国民年金の加入種別は次の3種類に分かれていて、いずれかに加入する必要があります。加入や種別変更などのときは届け出が必要です。必要書類はお問い合わせください。

- **第1号被保険者**=日本在住の20～59歳で、自営業・学生・アルバイト・無職など、次の第2号・第3号被保険者以外の方。加入手続きは国保年金課国民年金係、区民事務所、杉並年金事務所で行います。
  - **第2号被保険者**=会社員・公務員など厚生年金に加入している方。加入手続きは勤務先で行い、保険料は給与および賞与から差し引かれます。
  - **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20～59歳の配偶者（海外特例あり）。扶養者の勤務先に届け出が必要です。個人での保険料負担はありません。
- ※治療を受ける目的や観光・保養を目的として来日した方は、第1号・第3号被保険者の対象とならない場合があります。

### ▶ 希望により加入できる方（任意加入）

- 日本国籍を持つ国外在住の20～64歳の方
  - 日本在住の60～64歳の方
  - 65～69歳で、老齢基礎年金などの受給権（10年）を満たしていない方が、受給権を満たすまでの間
- ※任意加入は、申し出のあった日からの加入となります。

## 海外転出入をする方は手続きが必要です

第1号被保険者が海外に居住する場合は、国民年金の加入資格を喪失します。また、入国し、国内に住所を有した場合は日本国籍の有無にかかわらず国民年金への加入が義務付けられています。必ず、国保年金課国民年金係または杉並年金事務所で行ってください。

### ▶ 国民年金の任意加入が可能

海外に居住中でも日本国籍のある方は、申し出により任意加入制度を利用できます。併せて年金額を増やすことができる付加保険料も納められます。帰国し、国内に住所を有した場合、国民年金の変更手続きが必要となりますので、国保年金課国民年金係または杉並年金事務所で行ってください。引き続き付加保険料や口座振替による納付を希望する場合は申し出てください。

☎国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

## 国民年金保険料の納付（第1号被保険者）

3年度の保険料は月額1万6610円です。毎月の保険料の納付期限は翌月の末日です。納付方法には、納付書による納付、口座振替、クレジットカード納付などがあります。保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度、保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると将来の年金に加算される付加年金制度もあります。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

### ▶ 保険料の納付が困難なとき

経済的に保険料の納付が困難な場合には、申請して承認されると保険料が免除または猶予される制度があります。学生の方は、学生納付特例制度があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響で国民年金保険料の納付が困難となった場合は、臨時特例免除申請による保険料免除等の措置があります。保険料の免除・猶予、学生納付特例制度を利用した期間は、10年以内なら後日納付することもできます。対象などの詳細は、お問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係

### ▶ 年金生活者支援給付金

公的年金等の収入やその他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして給付金を支給する制度です。支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則不要です。

3年度、新たに当制度の対象となり得る方には、9月以降、日本年金機構から請求書が送付されています。期日までに請求し要件に該当すると、3年10月分から支給されます。

また、前年度に当制度の対象であった方が支給要件を満たさなくなった場合には、不該当通知書が日本年金機構から送付されます。新たに年金を請求する方は、年金生活者支援給付金も併せて手続きできます。給付が決定すると請求した翌月分から支給されます。

☎給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092（IP電話からは ☎5539-2216）

## こんなときは日本年金機構 杉並年金事務所へ

年金事務所での相談は予約制です。  
予約受け付け専用電話 ☎0570-05-4890  
（IP電話からは ☎6631-7521）



### 年金事務所で扱う国民年金の主な業務

- 保険料納付書の請求、クレジットカード納付や口座振替に関すること
- 追納の申し込み
- 年金を受け取っていた方が亡くなったときの手続き
- 年金加入記録の確認や受取年金額の計算などの年金相談
- その他、各種年金に関する相談

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511 詳細は、日本年金機構 <https://www.nenkin.go.jp/> をご覧ください

## 税務署からのお知らせ

# 確定申告はパソコン・スマホでラクラク申告



税務署では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、自宅での確定申告をお勧めしています。ID・パスワードがあれば、自宅のパソコンやスマートフォンから簡単に確定申告ができます。まだID・パスワードを取得していない方は、税務署で随時ID・パスワードを発行（5～10分程度。本人以外への発行不可）できますので、今年中に取得して来年の確定申告に向けた準備をしましょう。

**必要書類** 本人確認ができる身元確認書類（運転免許証、保険証等）

### 「スマホ申告」がより便利になります

4年1月以降、特定口座・上場株式等に係る譲渡損失についてもスマートフォンからの申告の対象となるほか、給与所得の源泉徴収票をスマートフォンで写真撮影することで、給与所得に係る項目が自動で読み取れる（OCR）機能が追加されます。

所得税の申告は、e-Taxの利用をお願いします。



☎杉並税務署（成田東4-15-8 ☎3313-1131）、荻窪税務署（荻窪5-15-13 ☎3392-1111）

# 「みどり」を守り創る区の制度

区は、まちのみどりを守り・創るためにさまざまな施策を行っています。みんなで「みどり豊かな環境にやさしいまち」をつくりましょう。

—— 問い合わせは、みどり公園課みどりの事業係へ。

## 緑化計画の届け出

区内で家やビルの建築・開発等を行う場合、「杉並区みどりの条例」により緑化計画と緑化計画完了届の提出を義務付けています。

## 緑化助成制度

接道部・屋上・壁面緑化に対する助成を行っています。新たに工事をするもの(全面改修も可)が対象で、事前に相談・申請が必要です(表1参照)。

## 保護樹木等指定制度

基準以上の樹木・樹林・生け垣を、所有者からの申し出により調査し、指定します。指定後は標識を設置し、維持管理費用の一部として補助金を交付します(表2参照)。

また、指定された樹木・樹林・生け垣は事故に備えて、賠償責任保険に加入します。



〈表1〉接道部緑化助成

種類	基準単価	
	個人	法人
生けがき	1万2000円/m	6000円/m
植え込み	1万4000円/m <sup>2</sup>	6000円/m <sup>2</sup>
フェンス緑化	2000円/m	2000円/m
塀の撤去	5000円/m	3000円/m
塀の撤去(大谷石のみ)	1万円/m	3000円/m

屋上緑化助成

個人	法人
2万5000円/m <sup>2</sup>	2万円/m <sup>2</sup>

壁面緑化助成

個人	法人
1万2500円/m <sup>2</sup>	8000円/m <sup>2</sup>

※各助成金には限度額があります

〈表2〉保護樹木等指定制度

種類	補助金	
	個人	法人
保護樹木	8000円/本	3000円/本
保護樹林	1万m <sup>2</sup> 以下の部分	
	8000円/100m <sup>2</sup>	2000円/100m <sup>2</sup>
保護生けがき	1万m <sup>2</sup> 超の部分	
	4000円/100m <sup>2</sup>	1000円/100m <sup>2</sup>
保護生けがき	800円/m	300円/m

# 区民意向調査の結果がまとまりました

区は、区民の皆さんの意識の変化やニーズを把握し、今後の施策に反映させていくために、毎年「区民意向調査」を行っています。主な調査結果をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

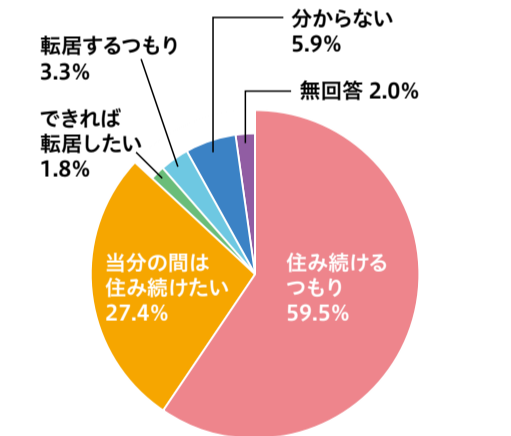
調査方法…区内在住で18歳以上の3000人を無作為抽出し、5月中旬～下旬に調査票を郵送しました。回答数は1417件で、回収率は47.2%でした。

結果報告書…区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、地域区民センター(高円寺を除く)でご覧になれます(区政資料室で販売<800円>)。

※「要約版」は区政相談課で無料配布(区ホームページでもご覧になれます)。

## 定住意向

これからも引き続き区に住みたいか聞きました。

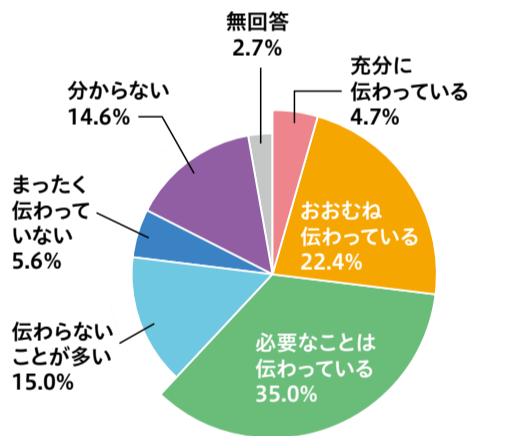


転出意向  
(計) 5.2%

定住意向  
(計) 86.9%

## 区の情報の伝達度

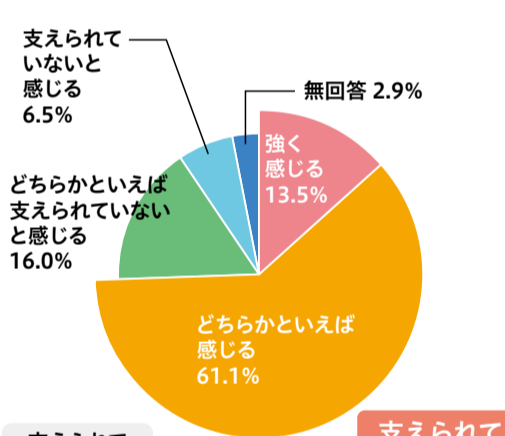
必要とする区の情報伝わっているか聞きました。



伝わっている  
(計) 62.1%

## 地域の子育て支援

子育てが地域の人に(もしくは社会で)支えられていると感じるか聞きました。

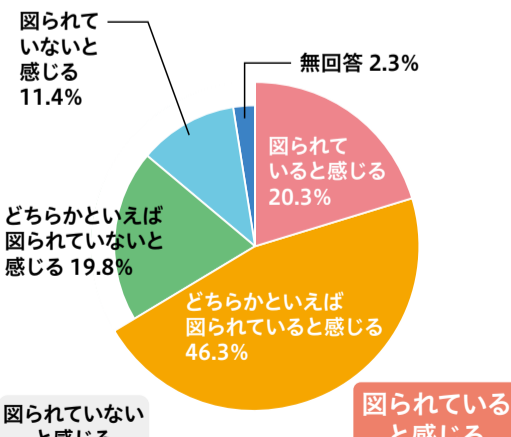


支えられていないと感じる  
(計) 22.5%

支えられていると感じる  
(計) 74.5%

## 仕事と生活の調和に対する意識

仕事と生活の調和が図られていると感じるか聞きました。

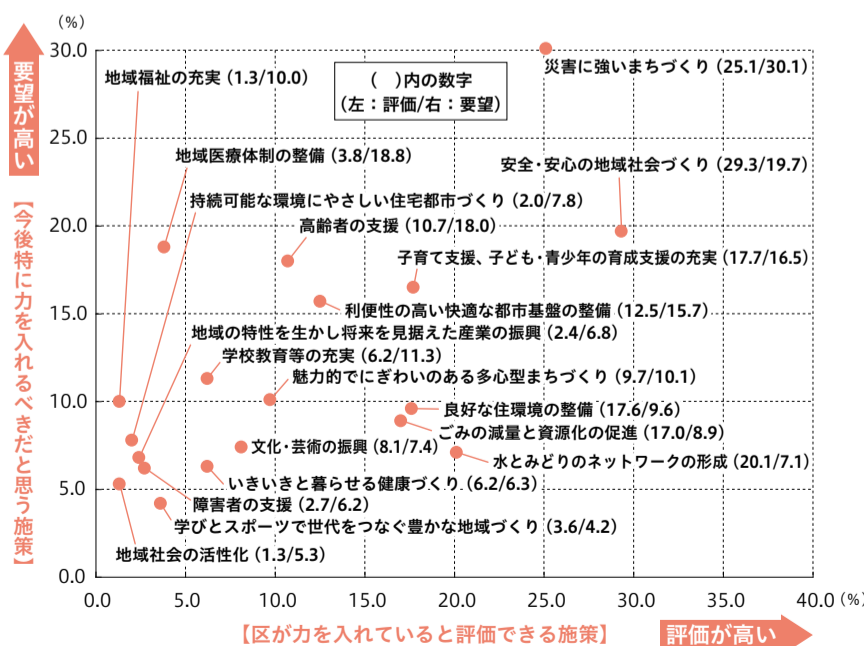
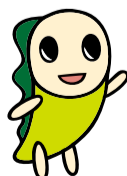


図られていないと感じる  
(計) 31.2%

図られていると感じる  
(計) 66.5%

## 杉並区の施策の評価と要望

このグラフでは、施策の評価が低く、施策の要望が高い領域(左上方)にある項目が住民ニーズが高く、今後の行政課題になるものと考えられます。



※端数処理の関係で合計が一致しない場合があります。

11月14日(日)は世界糖尿病デー

# 生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は放置すると自覚症状のないまま進行し、脳梗塞・心筋梗塞など、重大な合併症を引き起こします。また、長期間にわたる全身の血管へのダメージによって人工透析、網膜症による失明、神経障害による壊疽などの障害が起こる可能性が高くなります。糖尿病と診断されたら、定期的な受診による医師の管理が必要です。



健康管理のために年に1回は健康診断を受け、日ごろの生活習慣を見直しましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355、  
国保年金課医療費適正化担当へ。

## 健診結果の見方

空腹時血糖とともにHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）（※）も併せて確認しましょう。値が高い場合、糖尿病の可能性が高いため、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

判定区分	正常域	糖尿病予備群		糖尿病 [型]
		正常高値	境界型	
空腹時血糖 (mg/dl)	~99	100~109	110~125	126~
HbA1c(%)	~5.5	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5~

※過去1~2カ月の平均血糖値を反映する検査値で、糖尿病の診断基準や治療の指標となります。血糖値の高い状態が続くと、血管内の余分なブドウ糖が、赤血球の蛋白であるヘモグロビンに結合して変化します。

血糖値を急激に  
高くしないコツは  
食べ方が決め手！



- 食事のときは、まず野菜のおかずから食べる。
- 主食は、雑穀が含まれたごはんや精製度の低い米、麦などで食物繊維を増やす。
- 朝昼晩の食事はなるべく規則正しく。間食も食事の一つとして不足しがちな乳製品などの補充と考える。
- 外食のときは、定食スタイル（主食・副菜・主菜）のメニューを選び、塩分の多い汁物は残す。

血糖値を下げる  
ために運動は続  
けることが大事



運動により筋肉への血流が増えると、血液中のブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり血糖値は低下します。体全体の筋肉量を増やすよう、1回30分以上の運動を週2回以上続けましょう。



## 糖尿病とコロナの怖い関係

糖尿病の持病がある方が新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすくなります。高血糖状態が続くと白血球などの働きが悪くなり、免疫機能に支障を起こすためです。特に、肥満傾向の方は肺への負担が大きく、呼吸機能が低下しやすい傾向があります。糖尿病の持病がある方は、日ごろから血糖コントロールを良好に保つよう注意しましょう。

## 生活習慣病予防展～健診受診率向上イベント

糖尿病など生活習慣病に関するパネル展示、バランスの良い食事のサンプル展示などを行います。

☎11月16日(火)～18日(休)午前9時～午後4時 区役所1階ロビー

## 9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

### もっと知りたい野菜の魅力！ ～野菜のパワーで元気なカラダを保とう



☎12月8日(水)午前10時～11時30分 場 久我山会館（久我山3-23-20） 師 管理栄養士・奈良理香子 対 区内在住・在勤・在学で69歳以下の方 定 25名（申込順） 電 電話で、12月3日までに高井戸保健センター

### 血管アンチエイジング教室 ～健康な体は若々しい血管から



☎12月10日(金)午前10時～正午 場 永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18） 師 東京都立多摩総合医療センター医師・西田賢司 対 区内在住・在勤・在学で69歳以下の方 定 45名（申込順） 電 電話で、12月9日までに高井戸保健センター

…… いずれも ……

☎高井戸保健センター ☎3334-4304

## 知ることがアルコール依存解決への近道

# 11月10日(水)～16日(火)はアルコール関連問題啓発週間です

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による生活環境の変化によりストレスがたまり、飲酒量が増えていませんか？ 不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。区では、アルコール健康障害に関する相談を受け付けています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

## アルコール依存症とは

アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることでお酒がないといられなくなる状態で、精神疾患の一つです。アルコールが体から抜けると、イライラや手の震え、発汗、動悸などの離脱症状が出てくるため、それらを抑えるために、またお酒を飲んでしまうということが起こります。

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれ、本人は自分が病気であることを認めたくない傾向にあり、適切な相談や治療につながりにくいという問題があります。また、一度お酒をやめても、その後少しでも飲むと、元の状態に戻ってしまうため、回復には本人が治療に対して積極的に取り組むことはもちろん、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。

## こころの体温計でアルコールチェック

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、簡単にストレスチェックができるシステムです（右2次元コード）。その中に「アルコールチェックモード」があります。



## ひとりで悩んでいませんか？ 相談できる場所があります

保健センターでは、保健師や精神科医による相談を行っています。本人だけでなく、家族・支援者からの相談も受け付けています。詳細は、各保健センターへお問い合わせください。

☎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 〈いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時。祝日、年末年始を除く〉）



※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。



気軽に相談してください

## 子育て中のお父さん・お母さん おうちのことで悩んでいる子どもたちへ 一人で抱え込まないで



「子育てが思いどおりにいかずイライラしてしまう、子どもをかわいと思えない…。」「お父さん、お母さんが私のことを分かってくれない…。」こんな気持ちで不安な方はいませんか。それは決してあなただけではありません。一人で悩まず、ご相談ください。

—— 問い合わせは、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ。

### 子育て中のお父さん・お母さん おうちのことで悩んでいる子どもたちへ

18歳以下のお子さんの子育てに関する相談を受け付けています。お子さん・家族のことなどお気軽にご相談ください。お子さんからの相談も受け付けています。電話・面接で相談できます。

#### ●杉並子ども家庭支援センター相談専用窓口（ゆうライン）

阿佐谷南1-14-8 ☎5929-1901（月～土曜日午前9時～午後7時〈祝日、年末年始を除く〉）

### 妊娠が分かって悩んでいるあなたへ

妊娠に関する悩みや不安がある方は、保健センターの保健師へご相談ください。

#### ●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 / いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時（祝日、年末年始を除く）



### 児童虐待の相談・連絡先

#### ●子ども家庭支援センター

杉並 ☎5929-1902（午前8時30分～午後7時） / 高円寺 ☎3315-2800（午前8時30分～午後5時） / いずれも月～土曜日（祝日、年末年始を除く）

#### ●東京都杉並児童相談所

☎5370-6001（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

#### ●東京都児童相談センター

☎5937-2330（月～日曜日午後5時45分以降）

#### ●児童相談所全国共通ダイヤル

☎189（24時間）

#### 「189（いちはやく）」

『だれか』じゃなくて『あなた』から  
11月は児童虐待防止月間です

### 秋の荻窪はイベント盛りだくさん!

## 荻窪週間

期間中は、大田黒公園で紅葉ライトアップを実施します。関連して、コンサートなどや荻外荘でもイベントを実施します。

また、ライトアップ期間中は、「荻窪三庭園」（大田黒公園、角川庭園〈荻窪3-14-22〉、荻外荘〈荻窪2-43〉）で、それぞれの場所をデザインした「なみすけ限定スタンプ」を押すことができます。この機会に荻窪三庭園を巡ってみませんか。 ※荻外荘でスタンプが押せるのは、下記イベント時のみ。

### 大田黒公園

#### ★紅葉ライトアップ

開園時間を延長し、特別にライトアップされた紅葉をお楽しみいただけます。イチョウや紅葉が織り成す幻想的な紅葉風景をぜひご堪能ください。



時11月26日(金)～12月5日(日) ▶ ライトアップ時間=午後5時～8時（金～日曜日は9時まで） ▶ 通常開園時間=午前9時～午後4時30分（入園は4時まで） 場同公園 料300円。小中学生100円（通常開園時間は無料） 他三脚使用不可（一脚は可）。車での来園不可 ▶ 特別写真撮影会=11月25日(木)午後5時30分～8時。定員300名（先着順）。費用500円。25日のみ三脚使用可

#### ★紅葉コンサート

時11月28日(日)午後3時～3時40分（予備日=12月5日(日)） 場同公園 他華の演奏

#### ★写真コンテスト

他3年度に撮影した大田黒公園内の写真（応募は1人3点まで） 他2L版にプリントした写真（裏に住所、氏名、年齢、撮影日、電話番号を記入）を、12月15日（必着）までに同公園管理事務所へ郵送・持参 他詳細は、同公園ホームページを参照

…… いずれも ……

園大田黒公園管理事務所（〒167-0051荻窪3-33-12 ☎3398-5814）

### 荻外荘

#### 🍷 建物内一部公開

時11月28日(日)午前10時～午後3時（20分の入れ替え制） 場同施設 定各5名（抽選） 他往復はがき（12面記入例）で、11月11日（必着）までにみどり公園課みどりの計画係 他靴入れ持参

#### 🍷 「荻外荘復原・整備プロジェクト」に関するパネル展

時11月28日(日)、12月5日(日)午前10時～午後3時（雨天中止） 場同施設 他来場者に記念品（忠太の龍ラバーコースター2021〈右写真〉、ブルーベリー・クリスマスローズ苗木〈いずれも各先着200名〉）プレゼント



#### 🍷 講演会「建物の移築と荻外荘」

時12月1日(水)午後2時～3時30分 場区役所第4会議室（中棟6階） 他竹中工務店設計本部伝統建築グループ・山野敬史 定60名（抽選） 他往復はがき（12面記入例）で、11月11日（必着）までにみどり公園課みどりの計画係

…… いずれも ……

園みどり公園課みどりの計画係



# イベントひろば EVENT PLAZA

## 催し

**農業公園「麦の種まき体験」**  
 時 11月7日(日)午後2時30分～3時30分  
 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 20組(先着順) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 長靴または汚れてもいい靴で参加

## シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 11月17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、小川裕子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 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



## 大人のための朗読と語りの会

時 11月28日(日)午後1時30分～2時40分  
 場 阿佐谷図書館 内 出演=ルピナス絵本の会 ▶ 演目=青柳いづみこ「意外にもてなかつた?太宰治」(『阿佐ヶ谷アタリデ大ザケノンダ』)ほか 定 15名(申込順) 問 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

## 木登り体験「ツリークライミング」

時 12月4日(土)午前10時・11時・午後

1時・2時(各1時間程度) 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 小学生 定 各6名(抽選) 費 各1000円(保険料含む) 問 往復はがき・Eメール(記入例)に参加希望時間(第3希望まで)も書いて、11月15日(必着)までに北公園緑地事務所(〒167-0022 下井草4-21-8 MIDORI-K@city.suginami.lg.jp) 問 同事務所 ☎3396-5261

## 講演・講座①

### 杉並ユネスコ協会 平和を考えるバスツアー

時 11月24日(水)午前9時～午後5時  
 場 原爆の図丸木美術館、埼玉県平和資料館 ▶ 集合=杉並公会堂(上荻1-23-15) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 3000円 問 往復はがき・Eメール(記入例)で、11月10日(必着)までに同協会(〒167-0031 本天沼2-32-10 朝倉方 sugiyu70@gmail.com) 問 同協会・朝倉 ☎090-5394-4112、社会教育センター ☎3317-6621 他 昼食持参

### 杉並視覚障害者会館 文化講演会

時 11月24日(水)午後1時30分～3時30分  
 場 同会館(南荻窪3-28-10) 内 東京都盲人福祉協会「今昔物語」 師 同協会副会長・高橋博行 対 区内在住の方 定 10名(申込順) 問 電話で、同会館 ☎3333-3444

### 勤労者のこころとからだの健康づくり

時 12月4日(土)午前10時～正午  
 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内 アロマテラピーとヨガの相乗効果、Yogaroma実

## 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、各記事の申回でご確認ください。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

践ほか 師 Bon22代表取締役・栗原冬子(右下写真) 対 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 問 電話・ファクス・はがき(記入例)に職業も書いて、産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043 上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9077 ☎3392-7052) 他 ヨガマットまたはバスタオル持参



## 「おりがみ講座「雪のオーナメント」

時 12月8日(水)午前10時～正午  
 場 高齢者活動支援センター 師 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 対 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 300円 問 11月2日から電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

## 障害者のための料理教室 「ケーキ作りを楽しもう」

時 12月26日(日)午後1時～3時  
 場 杉並障害者福祉会館 師 パティシエ・的野広子 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 700円 問 往復はがき(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、12月8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

## 家族介護教室

◆ 介護する人に知って欲しい「難聴と認知症」の関係と対応  
 時 11月11日(土)午前10時～11時30分

場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 荻窪耳のそうだん室JINO代表取締役・郷司智子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 問 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

## ◆ 認知症って何～認知症サポート医が教える基礎知識

時 11月13日(土)午後2時30分～3時30分  
 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 わたなべ内科皮膚科クリニック院長・渡邊豪紀 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 問 電話で、ケア24 浜田山 ☎5357-4944

## ◆ 医師が語る「訪問診療」

時 11月24日(水)午前10時～11時30分  
 場 ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師 杉並PARK在宅クリニック院長・田中公孝 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 問 電話で、ケア24 善福寺 ☎5311-1024

## ◆ 介護用品の活用のコツ 正しいオムツ・パッドの使い方

時 11月24日(水)午後2時～3時  
 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 花王プロフェッショナル・サービスシルバークアプランナー 神田守代 対 区内在住・在勤・在学の方 定 5名(申込順) 問 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

## ◆ お薬との上手な付き合い方を知ろう

時 11月25日(木)午前10時～11時30分  
 場 コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師 下高永福薬局・野本暁子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 問 電話で、ケア24 永福 ☎5355-5124

## ◆ 介護のイライラと上手につきあうアンガーマネジメントについて話そう

時 11月27日(土)午前10時～11時30分  
 場 公益社高円寺会館(高円寺北2-2-5) 師 ソフィア訪問看護ステーション阿佐ヶ谷管理者・荒木博子 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 問 電話で、ケア24 高円寺 ☎5305-6151

## ◆ 終活準備に「エンディングノート」を書いてみよう

時 11月30日(火)午後2時～3時  
 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 セレモニー・秋野圭崇 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 問 電話で、ケア24 方南 ☎5929-2751

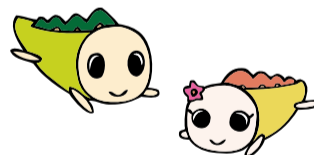


## ◆ 感染症や病気に負けない健口作り

時 11月30日(火)午後2時～3時  
 場 ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8) 師 さくら歯科歯科衛生士・小宮登志子 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 問 電話で、ケア24 久我山 ☎5346-3348

## 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。



館名	内容	日時等
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎☎3315-7760)	イスに座って楽しく「フレイル」予防運動	11月10日(水)午後1時30分～3時 定 8名(申込順) 費 300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎☎3332-1076)	パソコン初級講座～インターネットを賢く使おう	12月4日(土)・18日(土)午前10時～正午 定 各5名(申込順) 費 各1200円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎☎3313-4319)	長谷川淳一「クリスマスコンサート」	12月18日(土)午後2時～3時 定 25名(申込順) 費 500円
桃井館(桃井1-35-2) ☎☎3399-5025)	やさしい英会話・中学生のテキストで楽しく会話	毎月第1・3木曜日、午後1時30分～2時30分 定 各10名(申込順) 費 各500円
西田館(荻窪1-56-3) ☎☎3391-8747)	太極拳入門withコロナ～誰でも楽しめる気功法	毎月第1・3土曜日、午前10時～正午 定 各10名(申込順) 費 各500円
井草館(井草2-15-15) ☎☎3390-9672)	見える化 おしゃべりタイム	毎月第3水曜日、午前9時30分・10時30分・11時30分(各40分) 師 平井志野 定 各3名(申込順)

※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。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

**荻窪保健センター**

**◆うつ病等患者の家族のための個別無料相談会**

☎11月15日(月)午後1時～4時 場同センター 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 区内在住・在勤・在学の方 定4名(申込順) 申電話で、11月12日までに同センター

**◆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**

☎11月16日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m普通歩行)、フレイルチェック 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60名(先着順) 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

**◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」**

☎12月3日(金)、4年1月7日(金)、2月7日(月)、3月4日(金)午後2時～3時40分(計4回) 場同センター 内口腔機能の維持・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 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10名(抽選) 申はがき(12面記入例)で、11月15日(必着)までに、同センター 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業



**◆知ってるつもりシリーズ～「脳科学から見た認知症予防」**

☎12月5日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師中伊豆リハビリテーションセンター院長・河面吉彦 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、11月22日までに荻窪保健センター

…… いずれも ……

☎荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

**高井戸保健センター**

**◆小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア**

☎11月25日(木)午後1時30分～3時 場

同センター(高井戸東3-20-3) 師ファミリークリニック高井戸医師・根岸舞 区第1子が0歳児の保護者 定20名(申込順) 申電話で、同センター

**◆高齢者の低栄養予防「元気と若さを保つために」**

☎11月29日(月)午後1時45分～3時 場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師二葉栄養専門学校准教授・渡邊くるみ 区内在住・在勤・在学の方 定45名(申込順) 申電話で、11月26日までに同センター

…… いずれも ……

☎高井戸保健センター ☎3334-4304

**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**

☎11月16日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方

**◆転職の誘惑から脱出～転職グセを発見して辞めスパイラルを防止する**

☎11月20日(土)午後1時～4時 師精神保健福祉士・高垣泰邦 区54歳以下で求職中の方

**◆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**

☎11月25日(木)午前10時～11時30分 区おおむね60歳以上で求職中の方

…… 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

**杉並保健所健康推進課健康推進係**

**◆杉並チャレンジ 簡単フレイルチェック**

☎11月18日(木)午後1時30分～2時50分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内講義「いつまでも元気であるためのフレイル予防」、非接触テスト(器械による測定なし) 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申電話で、同係 他ふくらはぎを出しやすい服装で参加



**◆フレイル予防講演会「加齢による摂食嚥下障害 楽しい食事のために」**

☎11月24日(水)午後1時30分～3時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師

## 11月11日は介護の日

( い い 日 い い 日 )

介護サービスを利用している方や介護している家族、介護の現場で働く人を支援し、地域の支え合いの輪を広げることを目指して、国は11月11日を「介護の日」と定めています。

区では介護の日になみ、介護サービスを紹介するパネル展示のほか、フレイル予防のための測定会を実施します。

☎11月8日(月)・9日(火)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 区高齢者施策課管理係

河北リハビリテーション病院言語聴覚士・平野祐紀 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同係

…… いずれも ……

☎杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 ☎KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp

**消費者センター**

**◆消費者講座「お洒落なエコライフに役立つふるしきの包み方・使い方」**

☎11月18日(木)午後2時～4時 師ふるしき専門店むす美・山田悦子 定30名(申込順) 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

**◆消費生活特別講座「きょう何食べてる?世界おうちごはんの旅」**

☎12月5日(日)午後2時～4時 師岡根谷実里(右下写真) 定50名(抽選) 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に、手話通訳希望の場合はその旨も書いて、11月15日(必着)までに同センター



…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並 区消費者センター(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内 ☎3398-3141 ☎3398-3159 ☎syohi-c@city.suginami.lg.jp)

**環境活動推進センター**

**◆おもちゃのクリニック**

☎11月21日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター 他1人1点

**◆家電買い換えゲームで省エネ体験!**

☎11月27日(土)午後2時～4時 場同センター 師グリーンファンド秋田事務局長・鈴木伸予 区内在住・在勤・在学の方 定16名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月25日までに同センター

**◆さあ!東京の里山へ～檜原村を訪ね昔の循環型社会から今の生活を考える**

☎①12月3日(金)午後6時30分～8時②5日(日)午前9時～午後4時30分(計2回) 場集合・解散=①同センター②JR五日市線武蔵五日市駅 師NPO法人さとやま学校・東京代表 川上玲子 区内在住・在勤・在学の小学生以上で片道40分の山道を歩ける方(中学生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費4600円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月17日(必着)までに同センター 他②は昼食持参

**◆卓上クリスマスツリー作り**

☎12月4日(土)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費300円 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月11日(必着)までに同センター 他30cmものさし・紙用はさみ・木工用接着剤・作品を持ち帰るための袋持参。長寿応援対象事業

**◆善福寺川感謝祭～川ごみ拾い**

☎12月4日(土)午後1時30分～3時(雨天中止) 場集合・解散=済美公園(堀ノ内1-27-40) 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 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同センター 他軍手またはゴム手袋、お持ちの方はトング持参



**◆クラフト教室～自然の素材を使ったミニ門松・松ぼっくりミニツリー作り**

☎12月5日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費700円(保険料含む) 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月14日(必着)までに同センター 他作品を持ち帰るための袋持参。長寿応援対象事業

…… 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 <水曜日を除く>)

## コミュニティふらっとの催し



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントを開催しています。

施設名	内容	日時等
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	夜ピラティス ～一週間の疲れをリフレッシュ!	11月5日から毎月第1・3金曜日、午後7時～8時 定各12名(申込順) 費各1000円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	「美姿勢」で動きやすい体づくり	11月12日から毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定各10名(申込順) 費各1000円
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	親子で参加できる 「こどもリトミック体操」	11月11日から毎月第2・4木曜日、午後3時30分～4時30分 定各20名(申込順) 費各800円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	11月24日は和食の日 出汁を知って食卓を豊かに	11月20日(土)午前10時～11時 定20名(申込順) 費500円

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

## 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

## 【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。



## 講演・講座②

### 男女共同・犯罪被害者支援係

#### ◆犯罪被害者支援のつどい

時 12月1日(水)午後1時30分～3時20分  
場 西荻地域区民センター (桃井4-3-2)  
内 師 性暴力被害者支援の講演 (目白大学心理学部心理カウンセリング学科専任講師・齋藤梓)、癒やしのミニコンサート (演奏=小川由美子) 区内在住・在勤・在学の方 定40名 (申込順) 申 電話・ファクス・Eメール (12面記入例) で、同係

#### ◆ジェンダー・バイアスを知る・語る・問い直す

男女平等推進センター啓発講座です。  
時 12月5日(日) = さよなら、ジェンダー・バイアス (恋バナ収集ユニット桃山商事代表・清田隆之) ②19日(日) = ママ、パパ、cafe～我が家のジェンダー・バイアスを再点検 (教育情報誌なみすく編集長・赤池紀子) / いずれも午前10時～正午 場 ①産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19) ②ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 区内在住・在勤・在学の方 定①30名②20名 (いずれも申込順) 費各100円 申 電話・ファクス・Eメール (12面記入例) で、各開催日の2日前までに同係。または東京共同電子申請・届出サービス (区ホームページ同講座案内にリンクあり) から申し込み 他 生後7カ月～就学前の託児あり (定員あり (申込順))。各開催日の10日前までに同係 ▶ 企画運営 = creo



…… いずれも ……

男女共同・犯罪被害者支援係 ☎ 5307-0347 FAX 5307-0681 danjo-t@city.suginami.lg.jp

## スポーツ

### 競技大会

#### 区ソフトテニス・シニアミックス大会

時 12月4日(土)午前9時～午後5時 (予備日=12月11日(土)) 場 松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 対 開催日時点で45歳以上の方 定45組 (申込順) 費1組3000円 申 はがき・ファクス・Eメール (12面記入例) にクラブ名・ペアの氏名・生年月日も書いて、11月20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 FAX 3332-8038 busujima0303@nifty.com) 区毒島 ☎ 3332-8038 (午後7時～9時)

#### フレンドシップソフトバレーボール大会

時 12月12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) 区内在住・在勤で中学生以上の方、区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定28チーム 費1チーム3000円 申 申込書 (区体育施設で配布) を、11月16日 (必着) までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子 (〒168-0062方南1-52-33-107) へ郵送 区飯島 ☎ 090-4733-2886

#### 区卓球選手権

時 12月12日(日) ▶ 受け付け = 午前9時 (女子)、午後1時 (男子) 場 荻窪体育館 (荻窪3-47-2) 男女別シングルス 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定170名 (申込順) 費1500円 (連盟登録者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 (区体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます) を、11月25日 (必着) までに三浦弘子 (〒168-0065浜田山2-11-9) へ郵送 区卓球連盟・倉持 ☎ 3390-8845

## 11月1日発行 マイスポーツすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」をご覧ください。  
内 配布方法 = 新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団 ☎ https://sports-suginami.org/ からでもご覧になれます 同財団 ☎ 5305-6161

### スポーツ教室

#### 弓道・アーチェリー認定講習会

時 11月20日(土) = アーチェリー ▶ 27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) 区16歳以上で弓道またはアーチェリーの経験者 定各36名 (申込順) 申 電話で、上井草スポーツセンター ☎ 3390-5707 他 弓具一式、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参



#### シニアスポーツ振興事業

#### 「ダンススポーツ初心者講習会」

時 12月1日～22日の毎週水曜日、午後7時～9時 (計4回) 場 桃井第二小学校 (荻窪5-10-25) 内 ワルツ、ブルースほか 区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名 (抽選) 費200円 (保険料含む) 申 往復はがき (12面記入例) に性別・生年月日も書いて、11月20日 (必着) までに区ダンススポーツ連盟・国定千幸 (〒167-0034桃井2-10-7) 区国定 ☎ 090-8517-2441 他 ダンスシューズまたは運動靴持参

#### すぎなみスポーツアカデミー 地域スポーツwithコロナ

時 12月4日(土)午後1時30分～3時 = トークショー「スポーツの力で地域を元気に！」 (体操オリンピック・寺本明日香) ②16日(土)午後6時30分～7時45分 = メンタルケアとチーム作り (日本体育大学准教授・高井秀明)

場 ①ワイム貸会議室荻窪 (上荻1-16-16) ②高円寺学園 (高円寺北1-4-11) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定①40名②20名 (いずれも申込順) 費各500円 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎ 5305-6161 (月～金曜日午前9時～午後5時 (祝日を除く))。または同財団ホームページから申し込み

#### ノルディック・ウォークで体力アップ・フレイル予防

時 12月12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) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 区3km程度歩ける方 定20名 (申込順) 費1100円 (保険料含む。別途ボールレンタル料550円) 申 電話で、12月10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持参。長寿応援対象事業

#### 障害者のためのわいわいスポーツ教室「スポーツデビュー」

時 4年1月15日(土)午前10時～11時 場 上井草スポーツセンター (上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方 (介助者同伴) 定10名 (抽選) 申 申込書 (スポーツ振興課 (区役所東棟6階)・区体育施設等で配布。または区ホームページから取り出せます) を、12月15日 (必着) までに同課へ郵送・持参 同課 他 オンライン視聴の詳細は、申込書参照 (事前申込制)

#### ヴィムスポーツアベニュー

#### ◆12月の丈夫な足腰をつくろう教室

時 12月1日～22日の毎週水曜日、午前10時～11時15分 (計4回) 内 筋力アップトレーニング、有酸素マシンでの運動 区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



#### ◆プールではつつ健康水中体操教室

時 12月1日～4年1月26日の水曜日、正午～午後1時 (12月29日、4年1月5日を除く。計7回) 区60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名 (申込順) 費1万4000円

…… いずれも ……  
場 同ヴィムスポーツアベニュー (宮前2-10-4 ☎ 3335-6644 (午前11時～午後5時。水曜日を除く)) 申 電話で、11月20日までに同施設



## 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 12月 = 1日(水)～28日(火) ▶ 4年1月 = 4日(火)～31日(月) (1月10日(例)を除く) / 清水教室 = 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～日曜日 (火・水・金曜日は夜間のみ) / 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 費4回コース = 9365円 ▶ 3回コース = 7045円 ▶ 2回コース = 4735円 (Zoomを使おう = 5920円) ▶ 1回コース = 2420円 申 はがき・ファクス (12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、12月講座は11月15日、4年1月講座は12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 FAX 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 他 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	
趣味	アドレス帳	4回
	カレンダー	3回
	名刺作成	2回
	名前シール	1回

# “アニメのまち杉並” 動画紹介 (中野・杉並・豊島アニメ等 地域ブランディング事業実行委員会事業)

## 声優・山口勝平さんが巡る！ 中野×杉並×豊島3区アニメツアー

動画好評配信中！

「名探偵コナン」工藤新一、怪盗キッド役などおなじみの声優・山口勝平さんが、3区のアニメ等関連スポットを回遊する動画を配信しています。「東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム」や「上井草駅前（ガンダムモニュメント等）」などを巡って、杉並区とアニメのつながりを見てみよう！



※杉並区パートは19分40秒から。



▲YouTube

中野杉並豊島アニメツアー 検索

## おうちでアニメフェス ～なみすけを描いてみよう



今年は、杉並区の公式アニメキャラクターなみすけが15周年を迎えた年。

そんなおなじみのなみすけが、楽しい絵描き歌になります。動画で歌を聴きながら、おうちでなみすけを描いてみよう！

描いたなみすけを11月9日以降にアニメーションミュージアムへ持って行くと、なみすけグッズがもらえます！



配信期間＝  
11月6日(土)～4年3月31日(木)



▲杉並  
おうちでアニメフェス

…………… いずれも ……………  
閩産業振興センター観光係 ☎5347-9184

## 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**
- 杉並区区民書道展** 11月8日(月)～11日(木) / 区役所2階区民ギャラリー / 閩杉並区書道人協会 ☎090-9015-0687
- 座の市** 11月20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 / 閩座・高円寺 ☎3223-7500
- 演劇わが町高円寺 子ども食堂** 11月20日(土)午後2時・7時、21日(日)午前11時～午後4時 / 座・高円寺 / 各100名(申込順) / 各2500円。高校生以下1000円 / 閩電話で、演劇なかま高円寺・由井 ☎090-7228-9255
- レッツボウサイプロジェクト ボウサイウオーク** 11月23日(例)午前10時～午後1時 / 集合＝JR西荻窪駅北口 / 柔道整復師・生井辰季 / 区内在住で小学生以上の方 / 10名(申込順) / 1500円。小学生1000円 / 閩Eメール(12面記入例)で、NPO法人防災コミュニティネットワーク ☎info@bosaicn.net / 閩同団体 ☎5382-9600 / 空のリュックまたはバッグ・レジャーシート持参
- わくわくフィールドSUGINAMI'21**
- ◆野外で遊ぼう！～ガールスカウトと一緒に** 11月14日(日)午前10時～正午 / 桃井原っぱ公園 / 野外で楽しめるゲーム・クラフト体験 / 区内在住・在学の小学生のお子さんとその保護者 / 40名(申込順) / 閩電話・Eメールに参加者全員の氏名・学年・連絡先を書いて、11月12日までにガールスカウト杉並地区・国定 ☎080-4126-9963 ☎momoi-kuni@tbzt-com.ne.jp
- ◆ブクモンGO～「善福寺川緑地」にいる「ブクモン」をすくえ!** 11月14日(日)

- 午後2時30分～4時30分(雨天中止) / 都立和田堀公園 / アウトドア体験ポイントラリー / 区内在住・在学の年中～小学4年生のお子さんとその保護者 / 150名程度(先着順) / 閩ボーイスカウト杉並第9団・津村 ☎090-2465-6634
- 講演・講座**
- 記帳確認と確定申告事前準備指導会** 12月24日(金)まで、午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) / 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) / 同会職員 / 区内在住・在勤の方 / 各15名(申込順) / 1000円ほか / 閩電話で、各開催日の3日前までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 / 1人1時間程度
- おはなしおばさん・藤田浩子先生講習会** 11月14日(日)午前10時～正午 / 西荻地区区民センター / 藤田浩子 / 区内在住の方 / 45名(申込順) / 500円 / 閩Eメール(12面記入例)で、NPO法人むさしの児童文化協会 ☎hk-patora@jcom.home.ne.jp / 閩同協会 ☎5930-1422
- インボイス対策セミナー** 11月16日(火)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 税理士・脇田弥輝 / 区内在住・在勤の方 / 40名(申込順) / 閩電話で、杉並法人会 ☎3312-0912
- 杉並区シルバー人材センター入会説明会** 11月16日(火)・17日(水)、12月14日(火)・15日(水) / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 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 / 閩電話で、同センター ☎3317-2217 / 実施時間は、お問い合わせください
- 認知症サポーター養成講座** ①11月19日(金)午後1時30分～3時②12月3日(金)午前10時～11時30分 / ①杉並会館②四宮区民集会所 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方(①は在学含む) / ①15名②12名(いずれも申込順) / 閩電話で、①ケア24上荻 ☎5303-6851②ケア24上井草 ☎3396-0024 / 終了後に認知

- 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、荻外荘公園、大田黒公園の紅葉を堪能するウォーキング** 11月25日(土)午前10時～正午(雨天中止) / 集合＝尾崎橋 ▶ 解散＝大田黒公園 / 区内在住の60歳以上で4km程度自力で歩ける方 / 20名(申込順) / 500円(保険料含む) / 閩電話で、11月11日までに善ウオークの会・川田 ☎090-3298-6948 / 健康保険証持参。長寿応援対象事業
- マンション管理セミナー** 11月27日(土)午後2時～5時 / 産業商工会館 / 事例に学ぶ! マンショントラブルあれこれ～管理組合の対処法と予防策を考える、個別相談会 / 杉並マンション管理士会会員・鈴木有子 / 区内のマンション管理組合役員・区分所有者等 / 35名(申込順) / 閩ファクス(12面記入例)で、11月25日までに杉並マンション管理士会 ☎3393-3652 / 閩同会 ☎3393-3680
- 善福寺上池 樹木観察会** 12月4日(出)午前10時～正午(荒天中止) / 都立善福寺公園 ▶ 集合・解散＝同公園上の池ポート場前広場 / NPO法人杉並環境カウンセラー協議会・田口文昭ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 400円(小学生以下無料) / 閩ファクス(12面記入例)で、12月1日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会事務局 ☎3392-0606 / 閩同事務局 ☎3392-0606 (午前10時30分～午後3時30分) / 長寿応援対象事業
- 荻窪青色申告会**
- ◆大家さんのための帳簿の書き方講習会** 11月16日(火)・17日(水)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 不動産所得のある個人事業者 / 各3名(申込順) / 各500円 / 閩電話で、同会
- ◆帳簿の書き方なんでも相談会** 11月

- 18日(木)・19日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 個人事業者 / 各3名(申込順) / 各500円 / 閩電話で、同会
- …………… いずれも ……………
- 閩荻窪青色申告会 ☎3393-1951**
- その他**
- 相続・不動産・空き家無料相談会** 11月10日(水)午後1時～5時 / 高井戸地区区民センター / 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) / 閩電話で、11月9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** 11月22日(月)・24日(水)・25日(木)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～ / 閩22日のみ往復はがき(12面記入例)で、11月10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) / 閩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** 11月22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 / 閩東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537
- 千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考日＝12月4日(土) / 都内在住・在勤の満65歳以上で、昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了で高等学校に入学資格が無い方 / 閩願書(神田一橋中学校で配布)を、11月19日(消印有効)までに神田一橋中学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参 / 閩同中学校 ☎3265-5961**

※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の接種はお早めに

新型コロナワクチンの接種を希望する方は、早めに予約を行ってください。現在は全体的に予約が空いていて、コールセンターもつながりやすくなっています。


11月以降も区内4カ所の集団接種会場のほか、医療機関でも接種することができます。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



—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。

## ●予約方法

**予約専用サイト**  
(24時間)



(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/>

**杉並区新型コロナワクチン  
接種コールセンター**  
(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を含む))

**☎0570-666-542**

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。

※0570(ナビダイヤル)は自動音声に切り替わった時点から通話料金が発生します(固定電話10円/60秒、携帯電話10円/20秒)。回線が混雑して、ナビダイヤルにつながらない場合は「現在大変回線が混み合っております」と音声の流れ、この時点では料金は発生しません。

## CHECK-1 | 阿佐谷ワクチン接種特設会場では午後7時40分まで接種可能になりました

接種実施日	月～日曜日(祝日も実施)
予約可能時間	午後2時～7時40分(4時～5時を除く)

※駐車場・駐輪場はありません。

阿佐谷ワクチン接種特設会場(阿佐谷南2-14-9)の接種時間を、左表のとおり変更しました。これまで時間が合わず接種予約ができなかった方も、仕事や学校帰りなどにぜひご利用ください。

## CHECK-2 | 武田/モデルナ社製ワクチンを予約なしで接種できます

接種会場	旧永福図書館(永福4-25-7)	実施期間	11月30日(火)まで
接種対象者	区内在住で12歳以上の方	●11月2日まで、新型コロナワクチンを1度も接種していない方 ●11月3日以降、武田/モデルナ社製ワクチンを1回目接種済みの方	

詳細は、右2次元コードをご覧ください。



以下、3点を持参して直接接種会場にお越しください

- ①クーポン券(接種券)
  - ②予診票(あらかじめ必要事項を記入してください)
  - ③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)
- ※マイナンバー通知カードは本人確認書類に該当しません。  
※服薬中の方はお薬手帳もお持ちください。

### 【注意事項】

- ・12月以降、区内での武田/モデルナ社製ワクチン接種は予定しておりません。
- ・武田/モデルナ社製ワクチンは、1回目の接種から4週間経過後に2回目の接種が受けられます。11月3日以降に1回目の接種を受けた場合には、2回目の接種は12月以降になり、区内では受けられません。そのため、11月3日以降は、対象者を1回目接種済みの方に限定しています。
- ・1日の接種可能数はその日の予約済み件数により異なり、上限に達した場合は接種できないことがあります。
- ・予約なしのワクチン接種は先着順で受け付けますが、事前予約した方を優先します。

## CHECK-3 | 10～20代の男性は、交差接種が可能です

厚生労働省から、10～20代の男性が武田/モデルナ社製ワクチンを接種した場合、心筋炎の発生頻度がファイザー社製ワクチンを接種した場合に比べて高いことが発表されました。これを受けて、区の集団接種会場でも今後は、1回目に武田/モデルナ社製ワクチンを接種済みの10～20代の男性については、2回目の接種をファイザー社製ワクチンに切り替えることができます(交差接種)。ご希望の方は杉並区新型コロナワクチン接種コールセンターへご連絡ください。

※交差接種の可否については、会場の医師が判断します。

## 3回目接種の準備を進めています

新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)の実施について、方針が国から示されました。これに基づき、準備を進めています。詳細については、決定し次第お知らせします。

対象者	2回目接種を終了し、おおむね8カ月以上経過した方
開始時期	12月から医療従事者等への接種を開始予定

※上記については変更となる場合があります。

## CHECK! 動画配信を行っています 区議会を開会します

—問い合わせは、区議会事務局へ。

### 日程

## 第4回定例会

(初日は午後1時開会予定)

11月15日(月)～12月3日(金)(予定)

本会議は区議会ホームページ(右下2次元コード)でライブ中継と録画中継を行っています。録画中継は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に内容や質問者ごとの「詳細版」をご覧ください。



お知らせ 「広報すぎなみ」の入手が困難な方には配送します。申し込みは広報課へ。

### 世帯と人口 (住民基本台帳) 10月1日現在( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	312,250(470減)	合計 324,785 (618減)
	外国人のみの世帯	9,937(141減)	
	日本人と外国人の世帯	2,598( 7減)	

人口	男		女		小計 555,709(605減)	合計 571,156 (763減)
	日本人	266,319(283減)	289,390(322減)			
	外国人	7,684( 85減)	7,763( 73減)	15,447(158減)		