

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

3/15  
令和2年(2020年)  
No.2274

軽やかな音の先に  
つながるもの。

静寂の中、力を込めて放たれたボールが軽やかな音をたて、ゴールへの軌道を描く。パラリンピック競技「ゴールボール」で息をのむシーンの一つです。選手として、さらに競技の普及役としても、同競技と向き合い続けてきた高田朋枝さん。東京2020パラリンピックを前に、ご自身のこれまでの振り返りながら、パラスポーツへの思い、子どもたちへのメッセージを語っていただきました。



特集



すぎなみピト

高田  
朋枝

Contents — 主な記事 —

6 | 子育て応援券の見直しで、ここが変わります! 8 | 春の全国交通安全運動 16 | イタリア文化展 ホストタウン交流宣言署名式を行いました!

〒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感染症の拡大に伴い、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。

# ゴールボールが教えてくれた。人には必ず成長できる力がある。

高校で出会ったゴールボール。気が付けば夢中に

ゴールボールの練習を間近で見て、想像以上の迫力に圧倒されました。ボールが大きく重さもあるので、結構迫力がありますよね。ゴールボールは目隠しの状態で、ボールの中の鈴の音を頼りにゴールを目指してボールを投げ合います。見えない中でどう動き守るのか、守備も見どころ。プレーヤーはみんな目隠しをするので、視覚障害の有無に関わらず誰もが平等な環境でプレーできるのがゴールボールの魅力です。パラリンピックは障害のある人に限られますが、国内大会では線引きがないので、視覚障害のない人が成績を残したりもしているんですよ。

高田さんはゴールボールとどのように出会ったのですか？

私は北海道生まれで、高校進学時に東京に来ました。子どもの頃はとても人見知りで、無口だった気がします。一方で活発なところもあり、体を動かすのは大好きでした。初めてゴールボールを体験したのは高校の体育の授業でしたが、その後、たまたまゴールボール部のピンチヒッターとして大会に出場する機会があって。最初は軽い気持ちだったけれど、大会に参加し、緊張感や競技における悔しさやうれしさなど、初めて味わう感覚に感動し、終わったときには「このチームで強くなってまた来年も出る！」という気持ちになっていました。

「自分を変えたい」そんな思いで目指した北京パラリンピック

高校から大学を経て、平成20年には北京パラリンピックに出場されましたね。はい、でもそこに至るまでには紆余曲折があって、しばらくゴールボ

ルをやめていた時期もあったんです。実は、北京のひとつ前のアテネパラリンピックの選考合宿に参加したのですが、世界を目指す他の選手に比べて自分は本気が足りないと感じ、途中で辞退しました。その後2年ほどはゴールボールから離れていました。



一度離れたゴールボールに再び向き合ったのはなぜだったのですか？

大学3年生の時、ふとまたゴールボールを楽しみたいという思いが湧いてきたんです。その思いの中には「自分を変えたい」という気持ちもありました。20歳を過ぎ、改めて自分を振り返ってみると、小さい頃からコンプレックスが強く、人をうらやましく思ったりは落ち込むことが多かった。でも、それって幸せじゃないなと感じていて。ネガティブな感情を払拭して、人に優しくなりたいし、穏やかな気持ちでハッピーに生きていきたい。そう考えたとき、これまで面倒なことや嫌なことから逃げてきた自分を乗り越えて何かに全力で打ち込めたら、自信が持てるかもしれない、自分を好きになれるかもしれないと思ったのです。そんな望みもあって、北京パラリンピックを目指そうと自身に誓いました。

北京パラリンピック後は、ゴールボールの普及活動にも尽力してこれましたね。

初めてのパラリンピックでは世界で戦う厳しさを味わうと同時に、世界の選手と交流する楽しさも知りました。そこで北京後は単身海外へ。パラリンピックで友達になった各国の選手との縁を生かし、1年かけて10カ国のゴールボールを視察しました。白杖を持って一人で歩いていると次々と声を掛けてくれる町もあり、いろいろな国で人の優しさに触れました。そして、帰国後は選手から普及活動へと役目を変えて、視察経験も生かしながらゴールボールに関わってきました。

パラスポーツは人を幸せに、豊かにしてくれるもの

今また、選手として東京2020パラリンピックを目指す心境はいかがですか？

今日もそうですが、「ともちゃんプロジェクト」で区民の方々にサポートしていただきながら、日々練習に励んでいます。練習に限らず日常の暮らしの中でも、町でたくさんの方の優しさに支えられています。これは北京が終わった時に気付いたことですが、選手として舞台上に立っているのは自分の努力もあるけれど、決して自分だけの力ではありません。頑張れるのは、チームメイトやコーチ、スタッフ、家族、周囲の人の力があってこそ。ですので、東京2020パラリンピックでは、選手として出場してもしなくても、私も全力で日本代表をサポートしたいと思っています。



パラリンピック、パラスポーツの今後をどのように思い描きますか？

私にとってゴールボールは、大好きなことであり、人とのつながりを生

「見えない世界」で感覚を研ぎ澄まし音を頼りに競い合う！

## 高田さんに聞いてみよう！

### ゴールボールとは？

アイシェード（目隠し）を着けた1チーム3人のプレーヤー同士が、鈴入りのボールを投球し、ボールがゴールラインを完全に越えると1点が入ります。試合時間は12分ハーフの計24分。同点の場合は延長戦などで決着をつけます。

**コート** 18m x 9m

**使用する道具**

- アイシェード** スキーのゴーグルを光が通らないように加工したものの。
- ゴールライン**
- ボール** バスケボールほどの大きさで重さは1.25kg。中に鈴が2つ入っています。

YouTubeで配信中!

ゴールボールを体験しよう! **すぎなみスタンプ**

高田さんが講師としてゴールボールのルールや楽しみ方を紹介しています! 杉並区公式チャンネル

すぎなみピット  
interview  
高田 朋枝  
Goalball

プロフィール：高田朋枝（たかだ・ともえ）昭和59年生まれ。北海道出身、杉並区在住。幼少期に視力が低下し、現在は明暗が分かる程度。高校在学時にゴールボールを始め、平成20年には北京パラリンピックに日本代表として出場。単身で欧米10カ国のゴールボールを視察し、帰国後は普及活動にも力を注ぐ。現役選手として練習に励みながら、障害平等研修のファシリテーターも務め、多様性、共生社会の実現というミッションにも取り組んでいる。

▲高田さんのダイナミックな投球フォーム

### 高田選手の日本代表選出を目指し区民が応援！

## ともちゃんプロジェクト

高田選手を応援するメンバーが集まり、練習のサポートを行うほか、ゴールボールの普及活動など、より多くの人に高田選手と交流してもらうための活動をしています。

詳しくは、「すぎなみ地域コム」をチェック

**主な活動内容**

- 投げ込み練習やランニングのガイド(伴走)
- ゴールボール体験会や障害平等研修など普及活動のサポート

選手と短い時間も一緒に持って走り、安心して走れるように声掛けをします。

ともちゃんに教えてもらっています!

YouTubeで配信中!

紙面には掲載しきれなかった取材のごぼれ話も動画で紹介しています。

すぎなみピット「高田朋枝さん」のインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

んでくれる大切なきっかけでもありました。勝敗が重要な面も当然ありますが、私はパラスポーツは本来音楽みたいなもので、「人を幸せに、豊かにしてくれるもの」だと思っています。パラリンピックがゴールではないし、これまでたくさんの人に支えてもらった分、今度は自分が人生を懸けてゴールボールを通して人の役に立っていきたく。人が幸せになるためのものとして、パラスポーツが発展していくといいですね。今回のパラリンピックはきっとすごく盛り上がるでしょう。でも盛り上がって終わりではなく、その後何が残るのか。選手、観客、関わった人それぞれが人生のプラスになる何かを見つける時間になってほしいです。

最後にぜひ、この記事を読む子どもたちに向けてメッセージをお願いします。

私がゴールボールを通して学んだことのひとつが、「人は誰でも必ず成長できる力を持っている」ということ。「ウサギとカメ」の話じゃないけれど、みんなそれぞれスピードが違うだけ。私自身20年かかりましたけれど、ネガティブだった昔の自分より、今の自分は成長しているなと感じられるようになりました。人間の力ってすごいなと心から思います。人と比べるなんて絶対にしなくていい。自分のペースで、小さなことでもいいから諦めず、チャレンジし続けていってほしいです。たとえゆっくりでも、必ず前に進んでいけるはずですよ。

YouTubeで配信中!

すぎなみピット MOVIE

すぎなみピット「高田朋枝さん」のインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本紙(3月9日現在)および過去の「広報すぎなみ」掲載の催し等が中止になる場合があります。最新情報は、各催し等の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。



### 保険・年金

#### 国民年金への切り替えをお忘れなく

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

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

#### ◇国民年金の加入種別

**第1号被保険者**=自営業・学生・アルバイトなどで、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方  
**第2号被保険者**=厚生年金に加入している方  
**第3号被保険者**=第2号被保険者に扶養されている配偶者

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

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)または区民事務所で行ってください。必要書類などの詳細は、お問い合わせください。

区国民年金課国民年金係

### 生活・環境

#### 都市計画等に関するオープンハウス型説明会

区取得予定地を都市計画公園として整備するにあたり、オープンハウス型説明会を開催します。

#### ◆(仮称) 清水二丁目公園

時 3月22日(日)午前10時～正午 場 区取得予定地=公園予定地(清水2-17)

#### ◆(仮称) 上ノ台公園

時 3月28日(土)午後2時～4時 場 区取得予定地=公園予定地(下井草2-31-1)

#### ◆(仮称) 松庵二丁目公園

時 3月28日(土)午前10時～正午 場 区取得予定地=公園予定地(松庵2-23)

…………… いずれも ……………

区みどり公園課公園企画係 区車での来場不可

### 子育て・教育

#### 私立・国立小学校の新入生に防犯ブザーを貸与します

区内在住で、4月から私立・国立の小学校などに入学する新1年生を対象に、防犯ブザーを無料で貸し出します。保険証などお子さんの年齢が確認できるものを持参してください。

時 場 危機管理対策課(区役所東棟5階) = 3月16日(月)～4月3日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)  
 ▶ 区民課区民係(東棟1階) = 3月21日(土)午前9時～午後5時  
 ▶ 各区民事務所 = 3月16日(月)～4月3日(金)午前8時30分～午後5時(21日(土)、日曜日、祝日を除く。水曜は午後7時まで。28日(土)は午前9時から) 区危機管理対策課 区立小学校の新入生には学校から貸し出します

#### ㊟医療証・㊿医療証を送付します

#### ◇小学校に入学する子

現在、㊿医療証(乳幼児医療証)をお持ちの方で、4月から小学校へ入学する新1年生の保護者宛てに、㊟医療証(義務教育就学児医療証)を3月下旬に送付します(申請不要)。

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

#### ◇中学校を卒業する子

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

なお、保護者が、㊿医療証(ひとり親医療証)をお持ちの場合は、お子さんの氏名が記載された㊿医療証を3月下旬に送付します(申請不要)。

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

※中学校卒業後にほかの公費負担医療制度(㊿・㊿・㊿)を希望する方は、別途手続きが必要です。各

担当窓口へご相談ください。

㊿・㊿医療証は子育て支援課、㊿・㊿医療証は障害者施策課、㊿医療証は各保健センター

### 相談

#### 不動産総合相談会

時 4月3日(金)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー 内 調査・売買・登記など、不動産に関すること  
 区東京土地家屋調査士会杉並支部事務局 ☎3323-3431 ▶ 東京都宅地建物取引業協会杉並支部事務局 ☎3311-4937 ▶ 東京司法書士会杉並支部事務局 ☎6427-8831 他関係資料がある場合は持参

### その他

#### 2年度杉並区食品衛生監視指導計画を策定

食品衛生法の規定に基づき公表します。

#### ◇概要

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

#### ◇閲覧場所

杉並保健所(荻窪5-20-1)、保健センター、区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所、消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並)。区ホームページからもご覧になれます。

#### ◇閲覧期間

3月30日まで(杉並保健所、区ホームページでは期間を過ぎてもご覧になれます)

区杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991

#### 住民基本台帳の閲覧状況の公表

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

#### ◇住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

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

#### ◇閲覧が認められる理由

- 原則、以下の理由以外認められません。
- ・官公庁が職務として請求する場合
- ・公益性の高い調査研究に利用する場合
- ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合

※閲覧の際は区職員が立ち会います。

区国民課住民記録係

### 4月の各種健康相談(予約制)の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわずれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木) 午前9時15分～10時15分	1日(水) 8日(水) 15日(水)	-	22日(水) 午後1時30分～3時30分 (予約制)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	23日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	10日(金) 午前9時～正午	27日(月) 午後1時30分	8日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月) 午前9時15分～10時	-	-	7日(火) 午後1時30分～3時30分	午前 6日(月) 20日(月) 午後 -	-	2日(木) 午前9時～正午	9日(木) 午後1時30分	15日(水)・16日(木) 午後1時30分 24日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	23日(木) 午前9時30分～10時15分	3日(金) 10日(金) 17日(金)	20日(月) 午後1時30分～4時	13日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 21日(火) 午後 2日(木)	-	21日(火) 午前9時～正午	24日(金) 午後1時15分	3日(金)・9日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水) 午前9時～10時	-	-	23日(木) 午後1時30分～3時30分 (生後9カ月頃から。28名〈予約制〉)	午前 22日(水) 午後 8日(水)	-	-	14日(火) 午後1時30分	20日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9日(木) 午前9時15分～10時15分	-	-	16日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 9日(木) 午後 22日(水)	15日(水) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	15日(水) 午前9時30分	7日(火) 午後1時30分

※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。

※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自でご注意ください。

歯の健康相談 11日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ)  
 問問い合わせ 他その他 ✕Eメールアドレス HPホームページアドレス

## 募集します

### 区営住宅駐車場の使用者

■使用期間=原則1年間。更新可。更新料なし▶**住宅名(所在地)・月額使用料**=下表のとおり▶**申し込み資格**=区内在住であることが住民票などで証明できる。使用する駐車場から約2km以内の範囲に存する住宅・事務所・店舗等において居住、または業を営む者であるなど▶**自動車の種別**=軽・小型・普通(自動車の形状等により申し込みをお断りする場合があります)▶**保証金**=月額使用料1カ月分 ④**申込書**(住宅課〈区役所西棟5階〉で配布)に必要書類を添えて、同課へ郵送・持参(申込順) ⑤**同課** ⑥**車検証**等の提出が必要。空き区画についてはお問い合わせください

住宅名(所在地)	月額使用料
下高井戸一丁目アパート(下高井戸1-12-1)	2万1000円
高井戸西二丁目アパート(高井戸西2-7-26)	2万円
成田東二丁目第二アパート(成田東2-29-5)	1万8000円
久我山五丁目第二アパート(久我山5-19-1・2)	
富士見丘アパート(久我山2-21-1・2)	

## 所得税および 個人住民税の申告期限が 4月16日(木)まで延長 されました

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、確定申告書および個人住民税の申告書の提出期限が延長されました。

申告書は可能な限り郵送での提出にご協力をお願いします。

なお、①の所得税などについては、ご自宅からの電子申告(e-Tax)もぜひご利用ください。

① 所得税および復興特別所得税、贈与税、個人事業者の消費税および地方消費税	申告期限および納付期限=4月16日(木)
② 個人住民税	申告期限=4月16日(木)

④⑤⑥ ①杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111 ②区課税課

## 区内商店会の補助金不正受給について

区への返還金が期日までに  
完済されました。  
今後、再発防止に取り組みます。

—— 問い合わせは、産業振興センター商業係 ☎5347-9138へ。

広報すぎなみ元年12月15日号でもご報告しましたとおり、西荻窪地域の商店会によるイベント補助金不正受給の発覚を受けて、12月に区は商店会に対し、補助金の返還請求をしました。その結果、区から都への返還金相当額および区補助金、違約加算金など総額2944万円余りの請求額全額が期日までに返還されましたのでご報告いたします。

こうした事案が二度と発生しないよう、税理士等の専門家や区の地域担当副参事の関与等により区の審査体制を強化するとともに、商店会に対しては、マニュアルや説明会、相談体制の充実により法令順守を含めた補助制度全般の理解を促進し、再発防止を徹底してまいります。

## お知らせ 阿佐ヶ谷駅北東地区地区計画等を都市計画決定しました

### 地区計画等の決定

区では、阿佐ヶ谷駅北東地区で都市計画法に定める地区計画等の策定手続き等を進め、元年12月開催の都市計画審議会からの答申を受け、3月5日に阿佐ヶ谷駅北東地区地区計画等を決定しました。また、同地区計画等決定区域の一部につき、東京都では用途地域の変更を決定・告示しました。

### 地区計画の案の公告・縦覧、意見書の提出手続きの実施結果

策定に当たり、区は都市計画法に基づき、元年12月3日～17日に「地区計画等の案」の公告・縦覧、意見書の提出手続きを行いました。その結果、31名の方から意見書の提出がありました。都市計画の案に対するご意見と区の方針については、区ホームページ(右2次元コードからもアクセス可)で閲覧できます。



### 建築制限条例の改正予定

阿佐ヶ谷駅北東地区地区計画の決定に伴い、「杉並区地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例」の改正を予定しています。条例の改正案は第2回区議会定例会に提出する予定です。

—— 問い合わせは、市街地整備課地区計画係へ。



あれから9年…いつも温かいご支援ありがとうございます。

## 南相馬市長からのメッセージ

東日本大震災から9年が経ちました。杉並区の皆さまには、南相馬市へ温かいご支援をいただいておりますことに厚く御礼申し上げます。

当市小高区等の避難指示が解除されて3年以上が経つ今もなお、5000人の市民が市外へ避難されているなど、原子力災害の被害は甚大であります。

このような中でも、一歩ずつではありますが、復興に向けて着実に進んでおります。昨年の夏には市内の海水浴場を9年ぶりに再開することができました。さまざまな困難を乗り越えた海にあふれる多くの人の笑顔は、私たちに大きな勇気を与えてくれました。

さらに今春、津波被害を受けた沿岸部に、ロボットの一大研究開発拠点となる「福島ロボットテストフィールド」が開所し、夏にはロボットの国際大会「ワールドロボットサミット2020福島大会」が開催されます。

また、1000年の歴史をもつ相馬野馬追を、今年も7月25日～27日に開催いたしますので、皆さまのお越しをお待ちしております。

今後も、市民一丸となって復興に取り組んでまいります。杉並区の皆さまに、当市の現状についてご報告いたしますとともに、引き続きのご支援をお願い申し上げます。

— 南相馬市長 門馬和夫



▲南相馬市原町区の「福島ロボットテストフィールド」

## みらい夢基金

南相馬市では「みらい夢基金」を創設し、次代を担う子どもたちの健やかな育成や地域の再生・活性化を図るための事業に活用しています。

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

## 南相馬市への義援金にご協力を (災害復旧・復興のための寄附)

**振込先** 七十七銀行原町支店  
**口座番号** 普通預金9089683  
**口座名義** 南相馬市災害対策本部 本部長 門馬和夫(ミナミソウマシサイガイタイサクホンブ ホンブチョウ モンマカズオ)  
※振込手数料がかかります。振り込みの控え(振込金受取書)を寄附金控除等を受けるための証明書に代えることができます。  
※区役所1階ロビーにも義援金箱を設置しています。

④総務課

ご意見ありがとうございました

## 区民等の意見提出手続き（パブリックコメント）の結果をお知らせします

### 「杉並区子ども・子育て支援事業計画【第2期：2～6年度】」

いただいた主なご意見の概要と区の考え方

策定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続きに関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」元年12月1日号などで計画案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。

—— 問い合わせは、子育て支援課へ。  
(4月1日からは子ども家庭部管理課へ。)

- 意見提出期間＝元年12月1日～2年1月6日
- 意見提出件数＝3件（延べ15項目）

ご意見の概要	区の考え方
希望する全ての子どもが認可保育所に入所できる環境を整えるに当たっては、いわゆる潜在需要も含めて対応してほしい。 また、区内に保育が必要な子どもがいる外国人定住者が増える中、保育所申込要綱について、多言語化や、横浜市で取り組んでいる「やさしい日本語」を使用する対応が必要である。	今後の施設整備計画では、ご指摘の点も踏まえ、女性の就業率の伸び等に応じた整備量を見込んでいます。 また、外国の方々への対応として、申込要綱は漢字に平仮名を振るなどの配慮をするほか、入所相談時に相談者の母国語を話せる職員または通訳者が対応しています。なお、横浜市の取り組みは今後の参考とさせていただきます。
ニーズに応じて利用できるよう、病児保育室を増やしてほしい。	病児保育室は、これまでの2カ所（西荻北、和田）に加え、本年3月に1カ所（天沼）、さらに2年度中に1カ所の増設を図っていきます。

「杉並区子ども・子育て支援事業計画【第2期：2～6年度】」の全文、いただいたご意見の概要と区の考え方等は、子育て支援課（区役所東棟3階）、子どもセンター、区立保育園、区立子供園、児童館、子ども・子育てプラザ、児童青少年センター「ゆう杉並」（荻窪1-56-3）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館で4月14日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続き〈パブリックコメント〉」）でもご覧になれます（右2次元コードからもアクセス可）。区立施設等の休業については、14面「区立施設等の臨時休業について」を参照。



4月1日から変わります！

## 子育て支援事業などの担当窓口

—— 問い合わせは、子育て支援課へ。  
(4月1日からは子ども家庭部管理課へ。)

4月以降、子ども家庭部子育て支援課の組織改正に伴い、右記のとおり子育て支援事業などの一部の窓口・問い合わせ先が変わります。

これを契機に、各種の子育て支援事業や子育て応援券、母子保健事業等について、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援のさらなる充実を図っていきます。



事業名など	担当課・係／問い合わせ先
①ひととき保育・つどいの広場 ②一時預かり（子ども・子育てプラザ）	子ども家庭部管理課地域子育て支援係（区役所東棟3階7番窓口） ※現在の子育て支援課管理係から変更
③産前・産後支援ヘルパー	同上 ※現在の杉並子ども家庭支援センターから変更
④杉並ファミリー・サポート・センター	杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1021
⑤訪問育児サポーター	杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1018
⑥ひとり親相談（就労相談含む） ⑦ひとり親自立支援給付金等 ⑧ひとり親家庭等ホームヘルプサービス ⑨ひとり親家庭休養ホーム	子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当（区役所東棟3階8番窓口） ☎5307-0343 ※現在の杉並子ども家庭支援センターから変更

※現在の杉並子ども家庭支援センターから、子ども家庭部管理課地域子育て支援係の管轄に変更

上記のほか、これまで区役所本庁舎と杉並子ども家庭支援センターに分散していた「ひとり親家庭に対する相談と支援の窓口」は、区役所東棟3階に集約します。

※③、⑥～⑨の事業の受け付けは、月～金曜日の午前8時30分～午後5時になります。



## 子育て応援券の見直しで、ここが変わります！

—— 問い合わせは、子育て支援課子育て応援券担当へ。  
(4月1日からは子ども家庭部管理課子育て応援券担当へ。)

これまでの子育て応援券の利用状況や利用者・事業者の皆さんからのご意見等を踏まえ、より使いやすい事業にするとともに、受益と負担の公平性を考慮して見直しました。  
※内容の詳細については、区ホームページ（右2次元コードからもアクセス可）をご覧ください。



### (1) 券種と交付額の見直し

- 無償応援券
  - ・0歳児無償券を「出生券」に整理統合（交付額3万円）
  - ・1歳児および2歳児無償券の交付額を減額（各1万5000円）
  - ・多子券は上記交付額に5000円分上乗せ
- 有償応援券
  - ・購入可能冊数を3冊に拡大（1冊当たりの購入額4000円）

### (2) 提供サービスの見直し

- ゆりかご券でのタクシー利用
  - ・妊産婦の外出支援の観点から、理由を問わず利用できるようにします（登録タクシー事業者のみ）。
- 一部サービスで兄弟姉妹間の券も利用可へ
  - ・「子どもを預けるサービス」では、兄弟姉妹間の券も利用できることとします。
- 産後ケアサービスの利用限度額を拡大
  - ・以下のとおり、より利用しやすくします。  
日帰り＝5000円→1万5000円  
短期宿泊＝1万円→3万円

### (3) 情報提供の充実

- 利用したいサービスが探しやすくなるよう、「ガイドブック」と「区ホームページ」を改善
  - ・地域別索引に「対象年齢」を追加
  - ・「土日に利用できるサービス」を分かりやすく表示
  - ・事業者ホームページへの2次元コードを追記

ご存じですか



# ひとり親家庭等子育て支援



区内にお住まいのひとり親家庭等の方の子育てを支援するため、次のような制度があります。手当や医療費助成の制度は申請をしないと受けることができません。各制度は所得制限など支給要件がありますので、ご相談ください。

—— 問い合わせは、子育て支援課子ども医療・手当係 ☎5307-0785へ。  
(4月1日からは子ども家庭部管理課子ども医療・手当係へ。)

## 児童育成手当

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

**手当額**= 月額1万3500円(児童1人当たり)

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



## ひとり親家庭等医療費助成

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

※児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで

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

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

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



## 児童扶養手当

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

※児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで

**手当額**= 児童1人目=月額1万120円~4万2910円(3月現在。所得に応じて算定。児童2人目以降は所得に応じて手当額が加算)

**その他**= ①申請者に同居の父母等がいる場合は、その方も所得制限限度額未満であることが必要です。

②公的年金等を受給されている場合は、ご相談ください。

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



## まずはご相談ください

### ひとり親家庭に対する相談

## 仕事や家事などで悩んでいませんか?

母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭の方の悩みなどの相談を受けるとともに、ひとり親家庭のサービスを案内します。

また福祉事務所では、家庭相談員が養育や家族関係などの相談を受けます。



将来のことが心配...



ひとり親のサービスってどんなものがあるの?

### 相談内容および問い合わせ先

- ひとり親家庭の生活一般・家事・育児支援や、父または母の就労支援  
園杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902 (4月1日からは子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343)
- 母子生活支援への入居相談  
☎18歳未満のお子さんを養育している母子家庭で生活上の支援を必要とする方
- 母子および父子福祉資金貸付の相談  
20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の父または母の技能取得資金、お子さんの修学資金ほか(全12種類)  
園杉並福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)



カラスから身を守り、寄せ付けないように

# カラスによる被害を減らしましょう



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

—— 問い合わせは、環境課生活環境担当へ。

## カラス被害の対策 4つのポイント

### ● 巣の材料になる針金ハンガーは片付けましょう

都会のカラスの巣は、ほとんどが針金ハンガーを材料として作られています。使った後は必ず片付けましょう。

### ● 巣を掛けやすい枝はなくしましょう

自宅の敷地内に葉や枝が多い樹木などがある場合は、適宜<sup>せんてい</sup>剪定を行い、枝に巣を掛けにくくしましょう。以前に巣を作られたことのある木は、早めに剪定をしましょう。

### ● カラスの餌場をなくしましょう

都会のカラスにとって、栄養豊富な食べ物を簡単に得ることができるごみ集積所は、格好の餌場です。カラスネットを利用するなど、ごみの出し方を工夫し、しっかりと管理しましょう。

### ● カラスの餌付けはやめましょう

カラスは人から餌をもらうことで人を恐れなくなり、よりいっそう人と身近な環境で生活することになります。また、餌付けは生態系のバランスを崩す行為です。絶対にやめましょう。

## 襲われそうになったら

カラスに襲われそうになったら、巣の場所を確認し、そこを避けて迂回路<sup>うかい</sup>を通るようにします。迂回ができない場合は帽子をかぶるか、傘を差して通るようにします。カラスは背後から頭を狙い、脚で蹴ってきます。

区では、民有地にカラスの巣があり、人に危害を加える恐れがある場合に、卵やひなの捕獲（その際に巣の撤去）を行っています。相談は、環境課「有害鳥獣等相談110番」☎5307-0665（月～金曜日、午前8時30分～午後5時（祝日を除く））へ。

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

4月6日<sup>月</sup>  
～15日<sup>水</sup>は

# 春の全国交通安全運動

～やさしさが走るこの街 この道路

4月10日(金)は交通事故死ゼロを目指す日です。

—— 問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係☎3315-4178へ。

## 子どもをはじめとする歩行者の安全の確保

歩行者の事故は、横断禁止場所での横断や車両の走行前後の横断が一番多くなっています。左右の安全を十分確認し、横断歩道を渡りましょう。また、早朝、夕方、夜間の外出の際には、明るい色の服装や反射材を身に着けましょう。

● 保護者の方は、お子さんに道路への急な飛び出しをさせないなど、安全な通行方法について繰り返し教えてあげましょう。

● 高齢の方は、ご自身の身体機能の変化を認識し、無理な横断などをしないようにしましょう。



## 自転車の安全利用の推進

### ① 自転車安全利用五則を守りましょう。

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



### ② 自転車損害賠償保険等に必ず加入しましょう。

自転車利用中の加害事故で、高額な賠償が請求される事例が増えています。

東京都は、4月1日から自転車利用者・保護者・自転車使用事業者および自転車貸付業者による自転車損害賠償保険等への加入を義務化します。

## 安全運転の励行

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

● 飲酒運転、スマートフォンを見ながらの運転、そして、いわゆる「あおり運転」は絶対にやめましょう。

● 全ての座席でシートベルトを着用し、チャイルドシートは正しく設置しましょう。

● 高齢者ドライバーで運転に不安がある方は、免許の自主返納を家族で話し合しましょう。



## 二輪車の交通事故防止

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

## 区内空間放射線量等測定結果

2月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

園空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400

# 民営化宿泊施設等をご利用ください

PICK UP!

**コニファーいわびつ** 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399 甲 電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時)

ぐんまの魅力再発見!

## 新緑の2泊3日周遊バスツアー♪



▲群馬県吾妻郡嬬恋村「鬼押し出し園」

阿佐ヶ谷駅南口出発の周遊バスツアーで、話題の「八ッ場ダム」や「鬼押し出し園」、「花寺 吉祥寺」など、施設周辺の定番・人気観光地から穴場スポットまで巡り、ランチは地元民お勧めの人気店で堪能できます。

- 日程：5月20日(水)～22日(金)・27日(水)～29日(金)、6月3日(水)～5日(金)・10日(水)～12日(金)・24日(水)～26日(金)
- 料金 (2泊3日/7食・お土産付き)：3万5800円。3歳～小学生3万800円。65歳以上・障害者3万3800円/いずれも区民補助適用後の料金
- 最少催行人数：15名 (催行決定は出発7日前までに連絡)

## 4月からの無料直行バス運行予定



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

- 運行日程：4月5日(日)～7日(火)・13日(月)～16日(木)、5月25日(月)～28日(木)、6月1日(月)～4日(木)・7日(日)～10日(水)・28日(日)～7月1日(水)・6日(月)～9日(木)・13日(月)～16日(木)、8月17日(月)～20日(木)・9月1日(火)～4日(金)・13日(日)～16日(水)
- 運行時間：
  - ・阿佐ヶ谷駅南口出発 (午後0時30分)→コニファーいわびつ到着 (午後3時)
  - ・コニファーいわびつ出発 (午前9時30分)→阿佐ヶ谷駅南口到着 (正午)
- 最少催行人数：5名 (運行決定は出発6日前までに連絡)

PICK UP!

**協定旅館 湯の里「杉菜」** 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279 甲 電話で、湯の里「杉菜」 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)



▲湯の里「杉菜」露天風呂

区民宿泊料金 (1泊2日/2食付)			
区分	平日	休前日	特別日
大人(中学生以上)	8800円	1万1000円	1万5130円
小学生	6160円	7700円	1万591円
幼児(3歳～小学生未満)	4400円	5500円	7565円

※1名利用の場合は、左記料金に4400円増額。満12歳以上は、入湯税別途150円。0～2歳で食事・寝具無しの場合は無料。特別日は、5月2日(土)～5日(祝)、8月8日(土)～15日(土)、12月29日(火)～3年1月3日(日)です。左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・健康保険証等)を持参。区民で身体障害者手帳をお持ちの方は、夕食時にワンドリンクサービスあり(予約時に申し込み)。



No!

## 放置自転車は撤去します

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係 ☎5307-0735へ。

### 自転車の「放置」とは

自転車をとめている時間の長短や理由にかかわらず、道路などの公共の場所において「自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態」をいいます。

### 自転車の撤去について

放置自転車は歩行者や緊急車両等の通行の妨げになることから、区では放置自転車への警告・撤去をほぼ毎日行っています(1年間の放置自転車の撤去台数は1万4576台<平成30年度>)。特に多くの人が集まる駅前では、放置自転車を即時に撤去しています。撤去された自転車を引き取る際には、移送・保管などの手数料として5000円がかかります。

また、盗難された自転車が道路に放置されて撤去される場合もあります。自転車を駐車する際には必ず鍵をかけましょう。

### 自転車駐車場をご利用ください

上井草北、阿佐ヶ谷東、高井戸北、方南町東、久我山北、高円寺北、新高円寺地下、荻窪東地下の各区営自転車駐車場では、入庫から1時間まで無料でご利用いただけるスペースを用意しています。

またほとんどの駅周辺には、1・2時間無料で利用できる民営の自転車駐車場があります。

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



## 訂正とおわび

3月1日付広報8面「西永福駅周辺の自転車放置禁止区域を拡張します」で示した図の「追加指定区域」の一部に誤りがありました。正しい図を掲載いたします。



# 地球のために、今できることから始めませんか

「今日のあなたにちょうどいい量を」

## 適量を注文・購入し、食品ロスを減らしましょう

このステッカーが目印です!



日本では、年間約600万トン以上の食品ロス（まだ食べられるのに捨てられてしまう食品）が出ています。区では、「もったいない」をなくすため、小盛りメニューや、持ち帰り、少量パックなど、食品ロスの削減に取り組んでいるお店を「**食べのこし0応援店**」（275店舗）として登録しています。

—— 問い合わせは、ごみ減量対策課管理係へ。

### 「食べのこし0応援店」の方の声



西荻窪 イタリアン CICLO (チクロ) / シェフ

**登録したきっかけは何ですか**  
一生懸命作ったものを残さず食べていただくことは、お店側にとってもお客さんにとっても気持ちがよいことだと思ったからです。

**食品ロス削減のために心掛けていることはありますか**  
普段から注文の前に、ちょうどいい量や組み合わせをお勧めしたり、タイミングをみて持ち帰りができることを提案しています。また、食材をうまく使い切れるよう、肉の切れ端を集めて、煮込み料理にするなど、さまざまな工夫をしています。

**登録したきっかけは何ですか**  
普段からパンを廃棄しないように、ごみの減量を心掛けていたからです。

**食品ロス削減のために心掛けていることはありますか**  
食パンは少人数世帯の方向けに半斤で、バゲットも申し出があれば半分に切って、提供するようにしています。



新高円寺 パン屋 boulangerie ECLIN (ブランジェリーエ克蘭) / 店長 (右) と店員 (左)



▶ 「食べのこし0応援店」の店舗情報は、区ホームページ「食べのこし0応援店」で検索できます (右2次元コードからアクセス可)。



7月1日からレジ袋が有料化

## 外出時にはマイバッグを持って行きましょう

—— 問い合わせは、環境課環境活動推進係へ。



なみすけスーパーにお買い物にいくからね。



マイバッグを忘れないでね。



もちろん持って行くよ。なみすけスーパーはレジ袋が有料だものね。



お店によって、レジ袋が有料のところとそうでないところがあるのよね。



そうだね。でも、法律でこの7月1日から全国のお店でレジ袋が有料になるんだって。



そうよね。でも、なんでなんだろう。



プラスチックごみが、街中から川に流れて海に運ばれる汚染が、世界中で問題になっているからなんだ。特に問題となっているのが、ワンウェイ (使い捨て) プラスチックで、国内のプラスチック総廃棄量の約半分を占めているそうだよ。

日本はプラスチックごみの1人当たりの廃棄量が世界で2番目に多いと指摘されていて、急いでワンウェイプラスチックの使用抑制を進める必要があるんだ。



何気なく使っているワンウェイプラスチックが、大きな問題になっているんだね。

レジ袋有料化義務付けの対象は小売業を営む事業者で、レジ袋の価格は各事業者が1枚当たり1円以上で設定します (一部対象外の事業者あり。詳細は、経済産業省のホームページなどを参照)。

区は、平成20年4月から条例に基づき、有料化等の取り組みによるレジ袋削減に取り組んできました。これまで有料化を実施したスーパー等のマイバッグ等持参率の平均は80%台となっています。

買い物等の外出時には、常にマイバッグを携帯し、レジ袋 (ワンウェイプラスチック) の削減にご協力ください。

### 「7月1日からのレジ袋有料化義務化」に関するお問い合わせ

経済産業省ホームページ [https://www.meti.go.jp/policy/recycle/plasticbag/plasticbag\\_top.html](https://www.meti.go.jp/policy/recycle/plasticbag/plasticbag_top.html)

### 経済産業省プラスチック製買物袋の有料化に関する相談窓口

● 消費者向け ☎0570-080180 ● 事業者向け ☎0570-000930

予防接種を公的に受ける機会がなかった昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性は、4年3月までに限り、区が発行するクーポン券を使用し、抗体検査を受けることができます。検査の結果、十分な量の抗体がない方は、予防接種を受けることができます。

2月までに発行したクーポン券の有効期限は3月31日までですが、国の方針でクーポン券の有効期限が延長され、3年3月31日まで使えることになりました。詳細は、区ホームページ (右2次元コード) をご覧ください。



—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へ。

チェック!

クーポン券は有効期限の3月31日を過ぎても使えるようになりました

忘れていませんか?

## 成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種

広告募集中

広報すぎなみ・ホームページバナーに広告を掲載しませんか

広告掲載の問い合わせは広報課へ。





# イベントひろば

## EVENT PLAZA

こども 子供向け
 子育て 子育て世代向け
 シニア 高齢者向け

### 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

### 催し

#### 北海道の四季を感じる「宗谷線フォトコンテスト入賞作品展」

☑3月30日(月)～4月10日(金)午前8時30分～午後5時(4月4日(土)は9時から。5日(日)を除く) ☑区役所2階区民ギャラリー ☑文化・交流課地方創生担当



▲「村長さんもお出迎え」三富了三

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☑4月4日(土)・15日(水)午前9時～午後5時 ☑ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☑キャリアコンサルタント・中村康雄ほか ☑区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☑☎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 ☑1人45分程度

### 講演・講座

#### 足腰げんき教室 シニア

☑場下表のとおり ☑師健康運動指導士 ☑区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 ☑各15名(抽選) ☑はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、4月1日(必着)までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☑同センター☎3391-0015 ☑飲み物・タオル・お持ちの方はボール・「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
1	杉並保健所(荻窪5-20-1)	5月7日～28日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分
2	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	5月8日・15日、6月5日・12日の金曜日、午前9時30分～11時30分
3	マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1)	5月12日～6月2日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分

#### 家族介護教室 フレイル予防～楽しく、元気に暮らすためには…!

☑4月18日(土)午前10時～11時30分 ☑場杉並第七小学校(阿佐谷南3-19-2) ☑師体操講師・菊地利子、杉並区社会福祉協議会・松岡秀世 ☑区内在住・在

勤の方 ☑30名(申込順) ☑☎電話で、ケア24成田☎5307-3822

#### 声だし・脳トレ・ゆる体操

☑4月8日(水)・22日(水)、5月13日(水)・27日(水)、6月10日(水)・24日(水)午前10時～11時20分(計6回) ☑場高齢者活動支援センター ☑師日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子 ☑区内在住の60歳以上で自立して歩くことができ、あおむけで寝られる方 ☑25名(抽選) ☑費1500円 ☑往復はがき(記入例)で、3月22日(必着)までに、高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) ☑同センター☎3331-7841 ☑動きやすい服装で参加

#### 休日パパママ学級

☑5月10日(日)・23日(土)・24日(日)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時(24日は午前のみ) ☑場杉並保健所(荻窪5-20-1) ☑お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化など ☑師助産師等 ☑☑区内在住で開催日現在妊娠24週～36週6日の初産カップル(各回24組) ☑杉並区休日パパママ学級☑https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から4月5日までに申し込み ☑場ポピンズ杉並区

休日パパママ学級担当☎3447-5826 ☑母子健康手帳・筆記用具持参。結果は4月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。車での来場不可

#### 環境活動推進センター

#### ◆自然の大切さを実感する「秋川渓谷・白山桜」エコツアー

☑4月7日(火)午前10時～午後3時(荒天中止) ☑場光厳寺(あきる野市)ほか▶**集合・解散**=JR五日市線武蔵五日市駅 ☑みどり文化の会・淀川正進 ☑区内在住・在勤で全行程約7kmを歩ける方 ☑20名(抽選) ☑費100円(保険料) ☑往復はがき(記入例)で、3月24日(必着)までに同センター ☑歩きやすい服装・靴で雨・風・防寒対策をして、昼食・飲み物持参

#### ◆勝沼城跡森林ボランティア(前期)

☑4月19日、5月17日、6月21日、7月19日、9月20日/いずれも日曜日、午前9時30分～午後3時(雨天中止) ☑場勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)▶**集合**=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 ☑森林の下草刈り・間伐作業などの森林保全作業 ☑区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 ☑各100円(保険料) ☑☎電話で、参加希望日の3日前までに同センター ☑作業用の服装・靴で、手袋(軍手可)・雨具・着替え・昼食・飲み物等持参

#### ◆1年間を通して川と遊ぼう!「川ガキ復活講座」

☑☑説明会=4月19日(日)午前10時～正午▶**講座**=5月10日(日)午前9時～午後0時30分、6月14日(日)午前9時～正午、7月12日(日)午前9時～午後0時30分、8月18日(火)午前7時45分～19日(水)午後2時(1泊2日)、10月11日(日)午前9時～午後0時30分、11月1日(日)午前9時～正午、12月13日(日)午前9時～午後0時30分、3年1月10日(日)午前9時～正午/計8回 ☑場同センター、善福寺川流域のフィールド、秋川流域ほか ☑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・在学の小学3年生～中学生(小学生は保護者同伴) ☑10名(抽選) ☑費1万2000円(別途テント宿泊費・バーベキュー代) ☑☎電話で、4月18日までに同センター

#### ◆自然への招待～身近な自然に学ぶ

☑4月21日(火)午前10時～正午 ☑場同センター ☑師桜美林大学名誉教授・三島次郎 ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑30名(抽選) ☑往復はがき・Eメール(記入例)で、4月5日(必着)までに同センター ☑2歳～就学前の託児あり(定員あり。100円〈保険料〉)。事前申込制)。長寿応援対象事業

…… 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)

## 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。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、区内全てのゆうゆう館(ゆうゆう広場〈東原中学校内〉を含む)を3月31日まで臨時休館します。

ゆうゆう館名	内容	日時
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎☎3395-1667)	転倒防止と筋力アップの金曜健康体操	4月3日から毎週金曜日、午後1時30分～2時45分 ☑各20名(申込順) ☑費1回300円
方南館(方南1-51-7 ☎☎3324-1171)	ゆる体操 体のコリをゆるめてリラックス	4月3日から毎月第1金曜日、午後1時～2時30分▶4月8日から毎月第2水曜日、午後5時～6時30分 ☑各15名(申込順) ☑費1回800円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎☎3332-1076)	スマホインストラクターになるう	4月4日(土)・11日(土)・18日(土)午後1時30分～3時30分(計3回) ☑20名(申込順) ☑費1000円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎☎3396-8871)	声を出して健康維持に繋がしましょう「歌って元気」	4月6日から毎月第1・3月曜日、午後6時～7時 ☑各20名(申込順) ☑費1回500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011)	石山恵子のスロートレーニング	4月14日から毎月第2・4火曜日、午前10時～11時30分 ☑師日本スポーツクラブ協会公認講師・石山恵子 ☑各20名(先着順) ☑費1回990円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎☎3317-9156)	季節のフラワーアレンジメント教室	4月28日から毎月第4火曜日、午後1時～3時 ☑師伊藤牧子 ☑各12名(申込順) ☑費1回1000円(別途材料費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。

## 4月から ゆうゆう下高井戸館の協働事業者が変わります

—— 問い合わせは、高齢者施策課施設担当へ。

**住所** 下高井戸4-19-6  
**事業者** NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

**初回イベント「春らんまん祭り」**  
 ☑4月26日(日)午前10時30分～午後1時 ☑寄席(出演=三遊亭あら馬)、日本の名歌を歌おう、ビンゴ大会 ☑40名(先着順) ☑場ゆうゆう下高井戸館☎3302-2161

**就労支援センター**

**◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法**

☎4月4日(土)午前10時～11時 ☎求職中の方 ☎20名(申込順) ☎当日参加も可

**◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル応用②パワーポイント基礎**

☎①4月6日(月)②20日(月)午前10時～午後3時 ☎PC専任講師・長沢春子、竹平久美子 ☎①54歳以下②44歳以下で求職中の方 ☎各14名(申込順)

**◆仕事の苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ**

☎4月8日(水)午前10時～午後0時30分 ☎プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 ☎54歳以下で求職中の方 ☎20名(申込順)

**◆職場で好かれる笑顔のつくりかた～新しい環境で生きる人間関係の潤滑剤**

☎4月14日(火)午後1時～4時 ☎人事コンサルタント・高橋健太郎 ☎54歳以下で求職中の方 ☎20名(申込順)

…… いずれも ……

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

**スポーツ①**

**スポーツ教室**

**■初心者ゲートボール教室**

☎4月5日～5月3日の毎週日曜日、午前11時～午後1時(計5回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎区ゲートボール連盟 ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎20名(申込順) ☎500円 ☎電話で、4月1日までに上井草スポーツセンター☎3390-5707、区ゲートボール連盟・狛☎090-7729-2761 ☎道具の貸し出しあり

**■前期基礎水泳指導員養成講習会**

☎場 4月7日～9月15日の第1・3火曜日(5月5日を除く) = 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) ▶ 4月14日～9月8日の第2・4火曜日 = 杉十小温水プール(和田3-55-49) / いずれも午後7時～9時(計11回) ☎区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ☎各20名(抽選) ☎

各1万1000円 ☎往復はがき(12面記入例)に性別・泳力(泳型、距離)も書いて、3月25日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799 浜田山4-5-5 杉並南郵便局留)。または同連盟☎http://www.suginamisuiren.com/から申し込み ☎同連盟☎090-2251-5992

**■春の善福寺川を歩いてカロリー消費! ノルディックウォーキング教室**

☎4月16日(木)午前10時～11時30分 場 松ノ木運動場ほか ☎NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 ☎区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ☎20名(申込順) ☎1000円(保険料含む) ☎電話または直接、4月15日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)☎3311-7410 ☎リハビリ等目的の方は度合いによって要介助人。専用ポールの貸し出しあり(300円)

**■ノルディック・ウォークでフレイル予防をしよう**

☎4月19日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 都立善福寺川緑地▶ 集合 = 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 ☎20名(申込順) ☎1100円(保険料含む)。別途ポールレンタル料550円) ☎電話で、4月17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・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

**■小学生チャレンジスイム教室1**

☎4月21日～6月23日の火曜日①午後4時20分～5時20分②5時20分～6時20分(5月5日・6月2日を除く。計8回) 場 杉十小温水プール ☎パオパオスポーツほか ☎区内在住の2年度①小学1・2年生②3～6年生 ☎各25名(抽選) ☎各8000円 ☎往復はがき(12面記入例)で、3月25日(必着)までに杉十小温水プール(〒166-0012 和田3-55-49) ☎同プール☎3318-8763 ☎保護者の送迎が必要。車で来場不可

**6月1日(月)まで**

**新型コロナウイルス感染症対策**

**杉並区の中小企業支援について**

—— 問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係(商工相談担当) ☎5347-9182へ。

区では、区内中小企業者を支援するため、各種相談(販売促進・資金繰り・労務・経営に関する相談等)を受ける商工相談や、事業に必要な資金を有利な条件で借り入れできる「杉並区中小企業資金融資」制度があります。この制度は、区が直接融資するものではなく、利子の一部を補給して、皆さんの負担軽減を図る制度です。

また、事業所の経営改善などを図るための助言・指導を行う専門家のアドバイザー(中小企業診断士、弁護士、税理士、社会保険労務士等)の派遣も行っています。

この度の新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、売上高が減少した区内中小企業については、「杉並区中小企業資金融資」制度の資金として、700万円を上限に3年間は無利子で融資を受けられる「新型コロナウイルス感染症対策特例資金(経営安定運転特例資金・経営安定運転特例小口資金)」があります。ぜひご活用ください。

**○新型コロナウイルス感染症対策特例資金(経営安定運転特例資金・経営安定運転特例小口資金)**

資金の種類	融資対象条件	資金使途	限度額(※3)	表面利率(%)	本人負担率	利子補給率(区負担率)	貸付期間(うち据え置き期間)	
経営安定運転特例資金	「ご利用できる方」(※1)に該当し、以下の条件を満たしている方 ①最近1カ月の売上高が前年の同期と比較して減少している方 ②経済状況の急変による売上低下に対応し、経営の安定化を行う資金が必要な方	運転	700万円	1.90	貸付日から3年間	0%	1.90%	7年以内(6カ月以内)
					貸付日から3年経過後	0.48%	1.42%	
(小口)経営安定運転特例小口資金	(小口)の場合は、 ①従業員が20名(卸売業・小売業またはサービス業は5名)以下であること(※2) ②今回の申し込み分の融資を含めて、信用保証協会の保証付き融資の合計残高が2000万円以下である方			1.70	貸付日から3年間	0%	1.70%	
					貸付日から3年経過後	0.43%	1.27%	

(※1) 区内中小企業者であり、「杉並区内に主たる事業所(法人の場合は本店登記)を1年以上有する方」などの条件があります。事前にお問い合わせください。  
(※2) 宿泊業・娯楽業は従業員数20名以下。  
(※3) 資金残額と合わせて限度額まで申し込み可。

東京しごとセンター共催 女性再就職支援セミナー

**「私らしいライフキャリアを作る！」**

「再就職したい!」と思ったら、  
まずは自分自身を知ることから始めましょう

自分自身の理解を深め、仕事の探し方の具体的なポイントをお伝えします。

☎4月23日(木)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ☎国家資格キャリアコンサルタント・滝澤理砂(右写真) ☎就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性 ☎50名(申込順) ☎電話で、東京しごとセンター女性しごと応援テラス☎5211-2855 ☎1歳～就学前の託児あり(定員あり。電話で、4月13日までに申し込み)。当日、東京しごとセンターと区就労支援センターの利用登録が必要。セミナー終了後にキャリアカウンセラーとの個別相談あり(定員あり(申込順)。事前申込制)



**中小企業向け福利厚生サービス**

**フレンドリーげんき**  
(東京広域勤労者サービスセンター)

**会員募集**

「フレンドリーげんき」では、杉並区、豊島区、北区、荒川区の中小企業、商店等の従業員および事業主の皆さんの福利厚生の向上を目的とした事業を実施しています。

手間なく充実の福利厚生が導入できるため、人材の確保や定着が図れます。

**因サービスの種類** = 給付金、補助券・割引券配布、チケット等あっせん、会員証提示優待、スポーツ施設利用ほか。杉並区独自の事業もあり ☎区内の従業員500名以下の事業所や商店で働く従業員・事業主(事業所単位で、従業員全員と事業主が入会) ☎1名当たり入会金200円、月500円 ☎電話で、東京広域勤労者サービスセンター杉並区営業所☎6279-9117(平日午前9時～午後5時。詳細説明後、申込用紙を送付)





上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時 4月8日(水)・15日(水)・22日(水)午前10時～10時50分=2歳▶11時～11時50分=3・4歳 区内在住・在勤(保護者)・在園で2年度2～4歳のお子さんとその保護者 各日各回20組40名(申込順) 各日各回1組520円(子育て応援券利用可)

◆親子サッカー教室

子育て

時 4月25日(土)①午前9時30分～10時10分=2・3歳②10時25分～11時15分=4・5歳③11時30分～午後0時30分=小学生 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)で2年度2歳～小学生のお子さんとその保護者 ①15組30名②③各30組60名(申込順) 各1組730円

…… いずれも ……

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



# 新型コロナウイルス感染の予防について

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するためには、他の感染症と同様、ご家庭や学校・職場などでの予防対策が大切です。

予防対策

- 流水とせっけんによる手洗いを小まめに行いましょう。
- 周りの人への感染を予防するために、せきなどの症状がある方はせきエチケットを守りましょう。

例：マスクを着ける。素手ではなく、袖やティッシュ、ハンカチで口・鼻を覆う。

- 換気が悪い場所で、密集して過ごすのは避けましょう。
- 栄養バランスの良い食事や規則正しい生活を心掛け、体調管理に気を配りましょう。

また、以下の①②全ての症状を満たす方は、受診前に速やかに帰国者・接触者電話相談センターにご連絡ください。

症状

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
- ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。  
※高齢者や基礎疾患等のある方は、①②の状態が2日程度続く場合。

帰国者・接触者電話相談センター

●杉並区帰国者・接触者電話相談センター

☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)  
※上記以外の時間は、新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター) ☎5320-4592 (平日は午後5時～翌午前9時、土・日曜日・祝日は終日)

●東京都新型コロナコールセンター

・多言語対応(日本語、英語、中国語、韓国語)  
☎0570-550571 (午前9時～午後9時)  
・聴覚障害のある方 ☎5388-1396 (午前9時～午後9時)

一般的な相談は、下記にお問い合わせください。

各保健センター(荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331。平日午前8時30分～午後5時)

※最新情報は区ホームページをご覧ください。

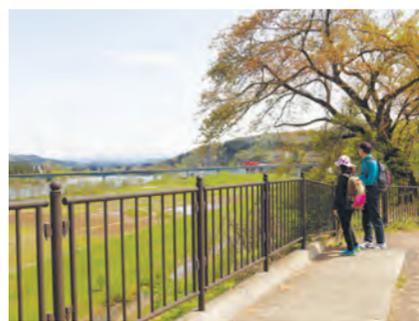


問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。



交流自治体のスポーツに特化した情報をお知らせします。  
—— 問い合わせは、文化・交流課交流推進担当へ。

自治体	イベント名	概要
新潟県 小千谷市	信濃川 河岸段丘 ウォーク	日本一長い「信濃川」によって形成された壮麗な河岸段丘や桜、水仙が咲くコースを春の陽気のなか楽しく歩いてみませんか。 時 4月29日(祝)午前5時30分～午後5時30分 場 小千谷市総合体育館(新潟県小千谷市大字桜町4915)ほか 区 50km、25km、23km、15km、12km 各コースに応じて異なる 申 4月10日までに、信濃川河岸段丘ウォーク ☎http://www.sk-d-walk.com/2020/から申し込み。または払込取扱票兼申込書に必要事項を記入して、4月10日までに郵便局またはゆうちょ銀行にて参加料を振り込み 同 同実行委員会事務局 ☎0258-83-0077 小 小学3年生以下は保護者同伴。ゴール後には「錦鯉の里」の無料見学ほか、さまざまな参加特典あり



## 情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

杉並花見将棋 3月29日(日)午前11時～午後3時(雨天中止) / 善福寺川緑地(杉二小前広場) / 囲棋友館 ☎5377-9123 (火～土曜日午後2時～5時)

アンリミテッド・チャリティー・コンサート 4月4日(土)午後2時30分～4時30分 / 武蔵野市民文化会館(武蔵野市) / 指定席3000円ほか / 申 ☎電話で、3月31日までにNPO法人アンリミテッド知的障害者支援の会 ☎0422-46-6649 / 区内在住で愛の手帳をお持ちの方とその介助者20組を招待(申込順) = 電話で、同団体

アメリカン・ジャズ、ポピュラーの「クラシックス」を聴く会 4月4日～3月31日(第1土曜日、午後6時～7時30分(3年1月のみ第2土曜日) / MANHATTAN

(阿佐谷北2丁目) / 1925～1945年を中心とした音楽鑑賞 / 各30名程度(先着順) / 同 同会・伊勢谷 ☎3310-9120 / 詳細は、会場ホームページ参照

講演・講座

杉並ゆかりの世界的版画家・棟方志功の板面に挑戦してみよう! 3月25日(水)午前10時～11時45分、午後2時～3時45分 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 棟方志功研究家・石井頼子 / 各12名(申込順) / 各1000円 / 申 Eメール(12面記入例。参加者全員分)で、NPO法人TFF ☎art@npo-tff.org / 同 同団体 ☎5397-3400 (平日午前10時～午後5時) / 彫刻刀(丸刀)を使用。汚れてもよい服装で参加

マンション管理セミナー 3月28日(土)午後2時～5時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 講演「こうすれば上手いく! 理事会運営」、個別相談会 / 杉並マンション管理士会会長・田村晃清 / 区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等 / 50名(申込順) / 申 ファクス(12面記入例)で、3月26日までに杉並マン

ション管理士会事務局 ☎3393-3652 / 同 同事務局 ☎3393-3680

シルバー人材センター英会話教室 4月2日～9月28日の月・木・日曜日(各月3回) / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 同センター会員 / 各10名(申込順) / 各月4080円(別途テキスト代) / 申 ☎電話で、同センター本部事務局 ☎3317-2217 / コース・時間等の詳細は、直接同センター

オーストラリア復興支援「サッカー選手から大学院生への転身」その留学談 4月5日(日)午後1時30分～3時 / 細田工務店(阿佐谷南3丁目) / 斎藤健 / 80名(申込順) / 1000円。学生500円。中学生以下無料 / 申 ファクスに催し名・氏名・年齢・連絡先を書いて、NPO法人ウィンウィン ☎3317-5688 / 同 同団体 ☎090-3207-5522

伝統文化いけばなこども教室 4月18日～3年1月16日の土曜日、午前10時～正午(計10回) / 高円寺学園 / 小原くみ子ほか / 区内在住・在学の小中学生とその保護者 / 60名(申込順) / 1万1000円 / 申 往復はがき(12面記入例)にお子

んの学校名・学年・氏名も書いて、3月31日(必着)までに小原くみ子(〒166-0001阿佐谷北5-44-15) / 同 小原 ☎3310-5350

その他

弁護士・司法書士・社会福祉士による成年後見制度専門相談 第2火曜日、第4木曜日=弁護士▶第1・3・4火曜日=司法書士▶第1・2・3木曜日=社会福祉士(いずれも午後1時30分～4時) / ウェルファーム杉並 / 区内在住で認知症、知的障害、精神障害等により判断能力が充分でない方と、その親族・成年後見人・関係機関職員ほか / 申 ☎電話で、成年後見センター ☎5397-1551 / 1人1時間以内 自衛官等募集 種目・資格 = ①自衛官候補生 = 18～32歳 ②予備自衛官補一般 = 18～33歳、技能 = 18歳以上で国家免許資格等を有する方 ③一般曹候補生 = 18～32歳 ④幹部候補生 = 22～25歳(院卒者は27歳まで) ▶受け付け = ①通年 ②4月10日まで ③5月15日まで ④5月1日まで / 同 自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

# イタリア文化展



イタリアの  
美しい芸術・文化に  
触れよう!



イタリアビーチバレーボールチームが東京2020オリンピックの事前キャンプを永福体育館で行うことを記念した企画展です。イタリアの風景画や伝統工芸品などを見ながら美しいイタリアを旅しましょう。——問い合わせは、文化・交流課へ。

日時：3月16日(月) → 27日(金)

午前9時～午後5時(20日(祝)、22日(日)を除く。27日は4時まで)

場所：区役所2階区民ギャラリー

## 関連イベント

イタリア伝統工芸

### マーブル紙作りワークショップ

世界に一つだけの  
マーブル紙を  
つくろう!

水面に水よりも比重の軽い絵の具を垂らし、水面に浮かぶ模様を紙に写し取ります。



時 3月21日(土)・25日(水)・26日(木) 午前10時～午後4時  
場 区役所2階区民ギャラリー

## CHECK! 同期間に実施

### 千羽鶴コーナーを区内のスーパーマーケット「サミット」全9店舗に設置します!



イタリアチームを  
応援しよう!

みんなで千羽鶴を折ってイタリアチームを迎えませんか? 折った鶴は、事前キャンプ中にチームへ贈呈します。皆さんの思いを鶴に込め、イタリアを応援しましょう!

期 3月16日(月)～27日(金) 場 区内「サミットストア」9店舗(本天沼店、井荻駅前店、和泉店、善福寺店、妙法寺前店、西永福店、成田東店、高井戸東店、久我山店) 他 一部店舗で実施期間が異なる場合があります。折り紙がなくなり次第終了

東京2020オリンピックがもうすぐやってくる!

## ホストタウン交流宣言署名式を行いました!



区とウズベキスタンおよびパキスタンは、東京2020オリンピックにおける事前キャンプを契機として、ホストタウン交流を行うための宣言書に署名しました。これに伴い、区では大会後も継続的な交流の推進に取り組んでいきます。

ウズベキスタン、  
パキスタンを応援して  
いきましょう!



### ウズベキスタン

Republic of Uzbekistan

事前キャンプ 種目：ボクシング

- 期間：7月7日(火)～23日(祝)
- 練習場所：高円寺体育館、  
ヴィムスポーツアベニュー (予定)



▲ウズベキスタンとの署名式



### パキスタン

Islamic Republic of Pakistan

事前キャンプ 種目：陸上、水泳 (予定)

- 期間：7月21日(火)～23日(祝) (予定)
- 練習場所：済美山運動場、  
ヴィムスポーツアベニュー (予定)



▲パキスタンとの署名式

3/31まで!

### 区内の聖火リレーに 関連するボランティア募集中!

下記2次元コードから区独自ボランティア「TEAM NAMISUKE」に登録する必要があります。

ボランティア  
登録はこちら



## 今後予定されているイベント

- 千羽鶴を贈ろうプロジェクト
- ウェルカムパーティー
- 公開練習 ほか

お楽しみに!

## EVENT!

### 東京2020大会に向けた100日前イベント in すぎなみ

時 4月13日(月)～17日(金) 午前9時～午後5時 (17日は3時まで) 場 区役所1階ロビー 内 イタリア、ウズベキスタン、パキスタンに関連する写真等の展示