

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

4/17
令和2年(2020年)
No.2276

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

地域医療の崩壊を食い止めたい！

杉並区長 田中良



国は、去る4月7日、新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言を発令しました。

これまでイベントの中止や学校休業など、感染拡大防止のためさまざまな取り組みを行ってまいりましたが、3月19日を境に区民の感染者数は急激に増加し、4月7日現在、66人にまで拡大しております(右下グラフ)。

こうした状況の中で、区内の基幹病院でも新型コロナウイルス感染者を受け入れる病床を増設する必要に迫られています。ところが、それをやるとなると病院内で他の患者と動線を分けたり、医療従事者を一般病床の担当から外すなど、日常の病院運営にもさまざまな負荷を負わせることになるのです。

更には通常の二次救急の受け皿が縮小を余儀なくされるなど、病院経営に及ぼす影響も少なくありません。地域のため新型コロナウイルスとの闘いに献身的に挑めば挑むほど病院が経営難になり、マンパワーに重い負担がのしかかれば最悪の場合、病院の崩壊を招きかねません。

また、地域医療の最前線を担う「かかりつけ医」(開業医)は、いつ自分が感染してもおかしくない危険な状況におかれています。実際に、発熱・せき・味覚・嗅覚障害などの「かぜ」症状の患者を診察した中で、多数の感染者が見つかっています。つまりそれは、医師だけではなく、そこで働くスタッフや他の患者にも同様に院内感染の危険があったということであり、このまま現状を放置することで各地域で院内感染が発生したら、あっという間に地域医療は崩壊に陥ります。

私は、緊急事態宣言以前からこのような危機感を抱き、杉並区医師会および区内の基幹病院と協議を重ねてまいりました。その結果、第一に、病院の崩壊を食い止めるために必要な支援を早急に行うことといたしました。本来これは一義的には国や都が担うべき領域です。しかし、病院の崩壊がものすごいスピードで起こりつつある現実と、起こった時の悲惨な状況を想像すると、漫然とこの危機を見過ごすわけにはいきません。

第二に、各基幹病院に「(仮称)発熱外来センター」を設置します。新型コロナウイルスに感染の疑いがある患者を診察するためには、他の患者との動線・空間の分離や患者ごとの防護服の着脱が必要ですが、小規模・少人数で運営している多くの開業医においては、現在のところ対応は困難です。そこで基幹病院に「(仮称)発熱外来センター」を設置して、これまで各病院で蓄積されたノウハウを生かしながら、医師会の開業医がローテーションで診察を行う体制を作ろうということです(右図)。これが機能していけば地域の診療所を院内感染から守ることができ、開業医が各々の地域で患者の診療に専念できるとともに、各病院の診療体制の強化にも資することになります。この「(仮称)発熱外来センター」は、既に河北総合病院、荻窪病院、佼成病院内に設置されています*。

以上、申し上げましたように、私は新型コロナウイルスとの闘いに勝ち、

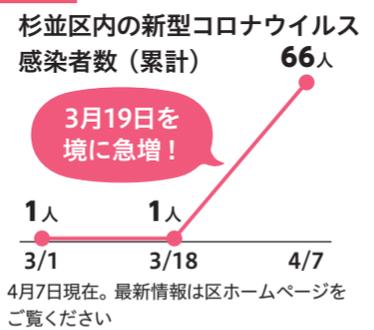
平穏で希望に満ちた杉並区を取り戻すため、何とせよ「医療崩壊」を食い止めたいと考えています。そのために必要な予算を、コロナ禍により厳しい経営を強いられている中小零細企業の特別融資相談の充実にあつては、予算などと合わせて、4月20日に開催する区議会臨時会に補正予算案として提案します。

また、院内感染が発生した場合、保育園に子どもを預けて勤務する医療従事者が濃厚接触者でないと明確に判定されたにもかかわらず、その子どもの登園が拒否されるケースがあるとの訴えを受け、あらゆる医療従事者が万が一、居住地の保育園で登園を拒否された場合には、区内の保育園の空き枠で受け入れることにいたします。

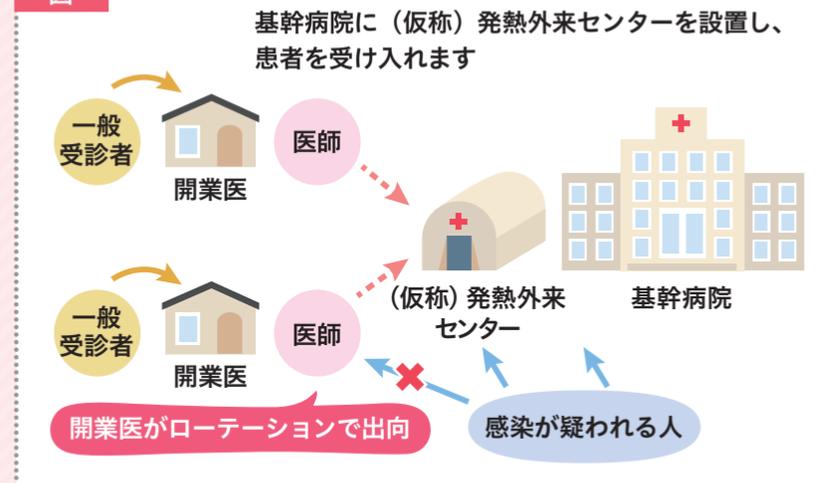
最後に、「医療崩壊」を招かないための最大の方策は、感染者の数を抑え込むことです。そのためには、皆さん一人ひとりが極力外出を控え、人との接触を減らすことが何よりも重要です。そして、そのことが自らの命を守ることはもとより、他の多くの大切な命を守ることにともなるのです。是非、そのような自覚を持って行動していただきますよう、心からお願い申し上げます。今だかつて経験したことのないこの国難を、区民一丸となって乗り越えて行くではありませんか。

※「(仮称)発熱外来センター」は、「杉並区帰国者・接触者電話相談センター」に電話のうえ、感染が疑われると判断された方を対象に診療します。予約なしでは受診できません。

グラフ



図



お知らせ 緊急事態宣言の発令を受け、内容の大幅な差し替え等を行ったため、4月15日号ではなく4月17日号として発行しています。

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。

緊急事態から1カ月で脱出するために

「人との接触を最低7割、極力8割削減」を

「人との接触を最低7割、極力8割削減」すれば、緊急事態を1カ月で脱出できるとの専門家の見解が示されました。感染していながら症状が無く、無自覚に他人に感染させている可能性も指摘されています。「うつされない」、そして「うつさない」を念頭に、人との接触を避け、自宅中心の生活を心掛けましょう。

閩杉並保健所保健予防課感染症係 ☎3391-1025

人との接触を減らしましょう

- ①外出を極力控え、家庭中心の生活を
- ②屋内での会話を控える
- ③テレワーク、分散出勤を進める

感染リスクが高まる3つの「密」を徹底的に避けましょう

- ①換気の悪い「密閉空間」
- ②多数が集まる「密集場所」
- ③間近で会話や発声する「密接場面」



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

Q. 家族に感染が疑われる場合、どんなことに注意すればいいですか?

- 部屋を分ける
部屋を分けられない場合には、2m以上の距離を保ったり、仕切りなどを設置する
- お世話は限られた方で
できれば一人で。心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、妊婦の方がお世話をしない
- 全員がマスクをつける
使用したマスクは他の部屋に持ち出さず、密封して廃棄する
- 定期的に部屋を換気する
共用スペースや他の部屋も併せて定期的に換気する
- 手で触れる共有部分を消毒する
取っ手やドアノブ、ベッド柵等の共用部分は家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする
- 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
体液で汚れたリネン等は手袋とマスク着用で扱い、一般的な洗剤で洗濯して完全に乾燥させる
- ごみは密閉して捨てる
鼻をかんだティッシュ等はすぐにビニールに入れ、室外に出すときは密封。その後、手を洗う

Q. オフィスではどんな予防策が必要ですか?

- オフィス内をこまめに換気する
1時間に2回程度、窓や扉を大きく開いて換気する
- 物品の共有をさける
電話、パソコン、デスクなど、物品・機器等の複数人での共用をできるだけさける
- 手に触れる場所、物品・機器等を消毒する
家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする
- 会議等の開催を避ける
テレビ会議、電話、電子メール等により、人が集まる会議等を回避する
- 長時間の残業をしない、させない
長時間の残業などで疲労を蓄積させない
- ラッシュアワーを避けて通勤する
時差出勤により混雑時の交通機関の利用を避ける

厚生労働省ホームページでは、さまざまなQ&Aが掲載されています。



症状のある方はご相談ください

次の症状がある方は、右記の窓口にご相談ください。

- 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

- 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、上の状態が2日程度続く場合

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)

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～翌日午前9時、土・日曜日、祝日は終日)

休止・縮小する区の施設・事業について

新たに5月6日まで休止・縮小する区事業および施設のうち、主なものは以下のとおりです。詳細は、区ホームページをご覧ください。



- 屋外を含むすべての体育施設(休止)
閩各体育施設、スポーツ振興課施設管理係
- 杉並児童交通公園(入園不可)
閩杉並児童交通公園☎3315-4564、みどり公園課管理係
- 全ての図書館・サービスコーナー(予約貸し出しと返却含む)(休止)
閩中央図書館☎6304-9010

区民事務所の一部を臨時休業します

感染防止のために十分な待合スペースが確保できないため、以下の区民事務所を5月6日まで臨時休業します。

休業する事務所	代替の区民事務所等
西荻区民事務所	区役所本庁 ※荻窪区民事務所は中小企業の融資相談等で混雑していますので、ご利用をお控え願います。
高井戸区民事務所	永福和泉区民事務所(和泉3-8-18永福和泉地域区民センター3階☎5300-9310)

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う生活・営業の支援について

いずれも詳細は、区ホームページをご覧ください。



杉並区国民健康保険に加入している方へ

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給について

杉並区国民健康保険加入で、新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、療養のため労務に服することができない方（給与等の支払いを受けている方に限る）を対象に、傷病手当金を支給します。

支給を受けるためには申請が必要です。希望する場合は、**必ず事前に電話でお問い合わせください。**

- 支給期間** 労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間
- 支給額** 直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×3分の2×日数（支給対象となる日数）
※給与等の全部または一部を受け取ることができるときは、支給額が調整されます（支給されない場合もあり）。
- 適用期間** 1月1日～9月30日に療養のため労務に服することができない期間（入院が継続する場合等は、最長1年6カ月まで）

国保年金課国保給付係 ☎5307-0328

杉並区の中小企業支援について

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、700万円を上限に3年間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」があります。なお、多くの商工相談に迅速に対応するため、引き続き相談窓口の増設等を図っていく予定です。

区産業振興センター就労・経営支援係（商工相談担当） ☎5347-9182

休業や失業でお困りの方へ

緊急小口資金の特例貸付^{かしつけ}

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生活維持のための貸し付けを必要とする世帯に対し、20万円を上限に無利子・連帯保証人不要で貸し付ける特例貸付を実施しています。

必ず事前に電話でお問い合わせください。

区杉並区社会福祉協議会生活支援課生活支援係 ☎5347-3134（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉）

家でも
できる！

運動不足の解消に！「すぎなみはつらつ体操」

外出を控えている皆さん、特に高齢の方の運動不足解消に、家でもできる体操をご紹介します。全ての体操方法は、区ホームページ（右2次元コード）またはパンフレット（区役所、地域包括支援センター〈ケア24〉、保健所等で配布）をご覧ください。



—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015へ。

背伸ばし運動 **ストレッチ**

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井を向くようにします。
- ③ ②のまま5数えます。
- ④ 両腕を下ろし、一息つきます。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・肩に痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。



おしりの筋肉伸ばし運動 **ストレッチ**

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 右足を抱えて、おなかの方に引き寄せます。
- ③ そのまま5数えます。
- ④ 左も行います。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・ひざを曲げた時に痛みのある人は、太ももの後ろを持って足を引き寄せます。
- ・息を止めないようにします。



ひざ伸ばし運動 **筋トレ**

- ① 右ひざを5数えながらゆっくり伸ばします。
- ② 伸ばしたまま5数えます。
- ③ 5数えながらゆっくり下ろします。
- ④ 左足も同様に行います。
- ⑤ ①～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・腰が痛い人やこの運動がきつく感じる人は、背もたれにもたれて行ってください。
- ・持ち上げたところでつま先を上に向けます。

太ももの筋力強化です



つま先立ち運動 **筋トレ**

- ① 椅子の背もたれなどをもち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
- ② 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
- ③ つま先立ちになったまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくり元に戻ります。
- ⑤ ②～④を5回繰り返します。

ポイント

天井に向かって、まっすぐ伸び上がります。

ふくらはぎの筋力強化です



簡単な筋トレを紹介した動画「筋トレ体操 初級編」をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



区長からのメッセージ

保育3年連続「待機児童ゼロ」のご報告と今後の取り組みについてお知らせします

杉並区が、本年4月においても3年連続で保育の「待機児童ゼロ」を実現したことをご報告いたします。

保育需要が高い都市部の自治体では、まだ多くの自治体が待機児童の解消に至らず、また、いったん待機児童ゼロを実現しても、その翌年4月には待機児童が発生してしまうケースもあります。

そうした中、本区が3年連続でゼロを実現できたのは、この間、手綱を緩めることなく、認可保育所の計画的な整備に取り組んだ結果であり、改めて、区民の皆さまをはじめ区議会や関係者の方々のご理解とご支援に深く感謝申し上げます。

保護者のニーズが高い認可保育所の定員数は、私が区長に就任した平成22年と比べ、約2.8倍の1万3108名に増加しました(グラフ①)。そのため、最近では、区民の方から「新たな保育所整備は必要ないのではないか」とのご意見をいただくことがあります。しかし、本年4月時点でも、認可保育所への入所希望が叶わなかった方が希望者全体の15.9%いる状況です(グラフ②)。加えて、依然として女性の就業率は増加傾向で推移していることに伴い、保育の需要率は一貫して増加しており(グラフ③)、この状況は今後も続くと思われます。

これらのことから、区は、「待機児童ゼロ」の継続はもちろんのこ

と、「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」ため、引き続き地域・地区ごとの保育需要を見極めつつ、必要な認可保育所の整備を進めていく考えであります。区民の皆さまの変わらぬご理解とご協力をお願いいたします。

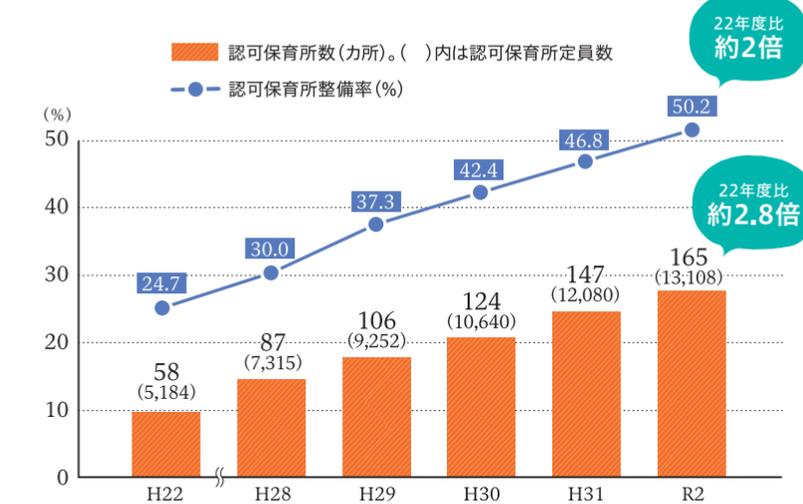
こうした施設整備とともに、これまで同様、「保育の質」を確保するための取り組みにも力を注いでいきます。本年度は区立保育園園長経験者等による巡回相談・指導等を充実するほか、区立保育園7園を「中核園」に指定し、地域の保育施設との懇談会や交流・研修等を実施して各施設における保育内容の向上を図ります。また、区立保育園の障害児指定園を拡大(6カ所増で計15カ所へ)して、障害児保育も充実します。

このほか、認可保育所が新たに園庭を確保する場合、その所要経費の一部を区独自に補助する制度を創設するとともに、区立公園内に園児等の乳幼児が安心して過ごせる遊び場を3年間で16カ所整備(既存の「すくすくひろば(14カ所)」と合わせて30カ所)する取り組みに着手していきます。

今後も、区では働く保護者を応援するとともに、子どもたちがのびのび健やかに育つことができるよう、保育をはじめとする子育て支援の取り組みを区政の重点施策として拡充してまいります。

(杉並区長 田中良)

グラフ① 認可保育所の箇所数・定員数・整備率※・待機児童数

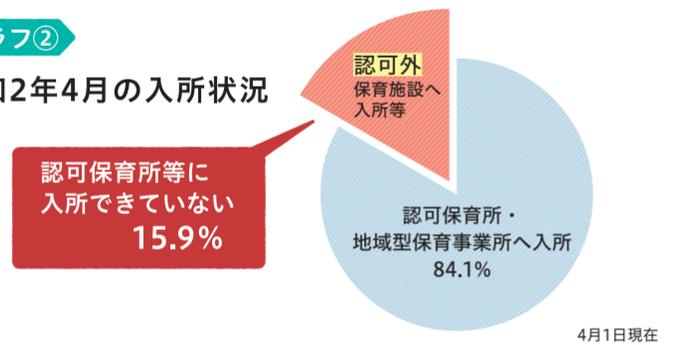


※認可保育所整備率=認可保育所定員数÷就学前人口。

3年連続で待機児童ゼロを実現!

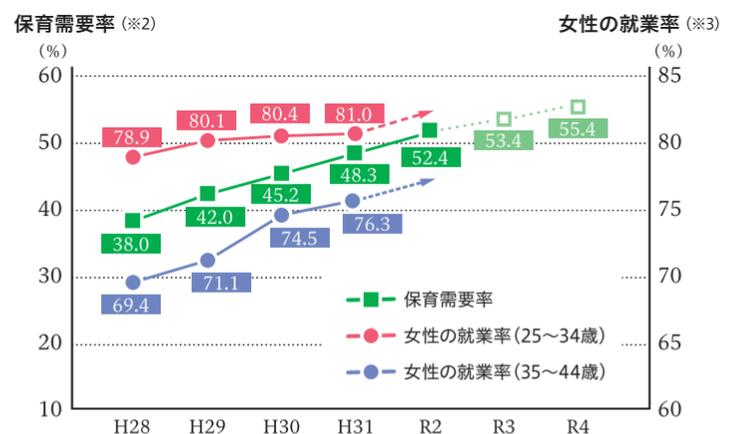
各年4月1日現在

グラフ② 令和2年4月の入所状況



4月1日現在

グラフ③ 女性就業率・保育需要率※1



※1. 保育需要率=保育利用者数/就学前人口(令和2年度は速報値、3年度以降は平成31年4月時点での保育需要率を基にした推計)。
女性の就業率 出典:東京都労働力調査

※2. 各年4月1日現在 ※3. 各年平均

保育の質の維持・向上を図る新たな取り組み

●中核園による支援

区立保育園7園(各地域に1園)を中核園として指定し、各地域における保育施設間の連携・情報共有等を促進し、各施設における保育内容の向上を支援

主な支援内容

- 地域懇談会の企画・開催
- 研修による職員の資質向上
- 保育内容に関する身近な相談窓口(すぎなみ保育サポートライン)
- 安全対策に関する情報提供 ほか

●認可保育所に対する新たな園庭確保のための支援

認可保育所が保育内容の一層の充実に向け、新たに園庭を確保する際に、用地購入費の借入金利子、用地賃借料、園庭整備費を区が独自に補助

●園児等の遊び場の確保

既存の公園内に、保育施設の園児等の乳幼児が遊べる遊び場を3年間で16カ所整備。2年度は5カ所整備

●障害児保育の充実

障害児指定園を、区立保育園9カ所から15カ所に拡大

万が一の災害に備えて

2年度防災用品のあっせん



区では区内の一般家庭を対象に、消火器・火災報知器・防災用品をあっせんしています。

—— 問い合わせは、防災課へ。

あっせん品の種類

表1のとおり。見本は防災課（区役所西棟6階）にあります。詳細は、「防災用品あっせんのご案内」（町会・防災会などの回覧、区役所・区民事務所、地域区民センターなどで配布）や区ホームページをご覧ください。

申し込み・配達・支払い方法

代金は商品と引き換えにお支払いください。

①消火器・火災報知器

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

②その他防災用品

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

あっせん期間

3年3月31日まで。

〈表2〉

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

〈表1〉

（送料込み・消費税抜き価格）

	商品番号	品名	あっせん価格
消火器 ※1	1	粉末ABC消火器（1.5kg）	6019円
	2	粉末ABC消火器（3.0kg）	8797円
	3	強化液消火器（1.0L）	7871円
	4	強化液消火器（3.0L）	9260円
		消火器引き取り（1本につき）	A 購入時の引き取り 926円 B 引き取りのみ 1852円
火災報知器※2	5	住宅用火災報知器 煙感知用	2778円
	6	住宅用火災報知器 熱感知用	2778円
保存食・非常食	2072	おかゆ缶（10缶。5年保存。特定原材料等〈アレルギー物質を含む食品〉27品目不使用）	2160円
	2117	ポケットワンみそ汁10袋セット	1275円
	2297	ポケットワンコンスープ10袋セット	1275円
	2299	ポケットワンわかめスープ10袋セット	1275円
	2321	保存食5年セレクトセットⅡ（スーパー保存水〈1.5L×2本〉、アルファ米〈ドライカレー100g・山菜おこわ100g・五目ごはん100g・梅がゆ42g〉、ファイバービスケット、ミニクラッカー、保存用ビスコ〈2袋〉、きなこ餅）	3040円
	2404	尾西のライスクッキー10食セット（5年保存。特定原材料等〈アレルギー物質を含む食品〉27品目不使用）	1850円
	2451	えいようかん5箱セット（5年保存。1箱60g×5個）	2200円
	2547	杉並区特注カレーセット（5年保存〈アルファ米の白飯6袋〉。5年保存〈カレー中辛3袋甘口3袋〉）	1928円
	2905	缶入ミニクラッカー（5年保存。10缶入）	2000円
	2926	アルファ米8袋セット（5年保存。白飯・赤飯・山菜おこわ・五目ごはん各2袋）	2144円
	2934	スーパー保存水500ml（5年保存。24本入）	3072円
	2935	スーパー保存水1.5L（5年保存。8本入）	1920円
	2957	保存用即席乾燥餅セット（5年保存。きなこ・あんこ・いそべ各3袋）	3240円
	2980	パンですよ!3種類×4缶セット（5年保存。チョコチップ味・レーズン味・コーヒーナッツ味）	3638円
	避難・防災用品	1016	投てき消火具（ラクシーシンプル）
3111		LEDランタン（単1電池3本、HIGH27時間/LOW78時間）	2948円
3265		手回し充電ラジオ（ICF-B09W。ライト内蔵。スマートフォン・携帯電話充電可〈一部未対応〉）	8200円
3304		LEDヘッドライト（単3電池1本。防じん・防滴）	1264円
4373		非常用給水袋注ぎ口付2袋	1488円
5916		ツインウェーブ（防災の達人）&エマージェンシーブランケット（約1.42m×2.13m）	1140円
6150		コンパクト肌着セット（男性用。Tシャツ・ブリーフ・靴下・タオル各1点）	2000円
6160		コンパクト肌着セット（女性用。Tシャツ・ショーツ・靴下・タオル各1点）	2000円
7280		防じんマスク（10個入）	1600円

	商品番号	品名	あっせん価格
避難・防災用品	7349	感震ブレーカーアダプター（ヤモリ）※3	2686円
	7361	感震ブレーカーアダプター用オプション（ヤモリ・デリモート）	2200円
	7362	感震コンセント（ヤモリ・デ・コンセント）	5900円
	7363	光るヤモリ	4800円
	7364	感震ブレーカーアダプター用オプション（パワーヤモリ）	5200円
	7983	タタメット ズキン3（47～62cm）	3040円
	8934	杉並区特注非常持出袋（保存水500ml×2・乾燥梅がゆ・アルファ米〈わかめご飯〉・ミニクラッカー〈2缶〉・簡単トイレセット〈3枚〉・救急セット）	4824円
家具類転倒防止用品	7037	ガラス飛散防止フィルム（ヘラ付き。92cm×185cm）	2640円
	7039	とびらロック（2組）、止め金具（2組）、クサリ（6cm×9cm。各1本）	1120円
	7050	家具転倒防止板ふんばる君（2本1組。4.3cm×90cm）	1600円
	7380	耐震シート薄型テレビ用（6枚入。50mm×50mm×厚5mm。要取り付け置き台の固定）	2000円
	7420	不動王T型固定式2個組	2640円
	7098	ふんばりくんZ（2本1組）	6368円
	7930	家具転倒防止器具（2本1組）鋼鉄製 ML-35（25～35cm用）	6960円
	7931	家具転倒防止器具（2本1組）鋼鉄製 ML-50（35～50cm用）	6960円
	7932	家具転倒防止器具（2本1組）鋼鉄製 ML-80（50～80cm用）	6960円
	7933	家具転倒防止器具（2本1組）鋼鉄製 ML-110（80～110cm用）	7360円
トイレ・衛生用品	6088	洋式便器用簡単トイレセット（受けネット・収便袋10枚）	2560円
	6097	トイレ用脱臭剤（10年保存）	960円
	6116	簡単トイレ（収便袋20枚スぺア用）	2400円
	6118	組立式簡単トイレセット（収便袋10枚・脱臭剤4袋・収納袋付き）	4000円
	6198	からだふきボディータオル（レーヨン不織布、12枚入。30cm×60cm） 2個セット	1088円
	6107	さわやかトイレ10回分 ハーブの香り	1500円
	6108	さわやかトイレ10回分 ローズの香り	1500円
	9312	ペーパー歯磨き（8年保存）	1440円
	9355	ウェット手袋2枚入り10袋セット（5年保存）	2400円

※1. 消火器には耐用年数があります。定期的に点検、買い替えをしましょう。
 ※2. 火災報知器の取り付けは、取り付け場所により料金が異なりますので、各配達地域の業者にお問い合わせください。
 ※3. 「感震ブレーカーアダプター（ヤモリ）」の取り付けについては防災課までお問い合わせください。

（注意）区や消防署では消火器・火災報知器、防災用品の訪問販売はしておりませんのでご注意ください。

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(4月7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

高齢基礎年金を請求する方へ

高齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計10年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給するためには請求が必要で、受け付けは誕生日の前日からです。なお、請求書は事前に日本年金機構から送付されます。

また、繰り上げ請求(受給開始を早めて、60~65歳の間に減額された年金を受けること)や、繰り下げ請求(受給開始を遅くして、66~70歳の間に増額された年金を受けること)もできます。加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者の方=区国保年金課国民年金係▶国民年金の第3号被保険者期間がある方、厚生年金等(第2号)に加入したことがある方(脱退一時金を受給した期間を含む)=杉並年金事務所 ☎3312-1511

健康・福祉

高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成が受けられる予診票を3月末に発送しました。

対象者=これまでに高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、右上表①~③のいずれかに該当する方▶接種方法=杉並区を含む東京23区内の契約

医療機関へ予診票を持参し接種。予診票が届いていない場合は、保健センター、保健福祉部管理課地域福祉係(区役所西棟10階)で交付▶本人負担額=4000円。生活保護または中国残留邦人等支援給付を受給中の方は、事前の手続きで費用免除(予診票に「免除」と印刷されている方は手続き不要)▶接種期限=3年3月31日(1人1回)▶杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025

(対象者)

年齢	生年月日
① 65歳	昭和30年4月2日~31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日~26年4月1日
	昭和20年4月2日~21年4月1日
	昭和15年4月2日~16年4月1日
	昭和10年4月2日~11年4月1日
② 85歳	昭和5年4月2日~6年4月1日
90歳	大正14年4月2日~15年4月1日
95歳	大正9年4月2日~10年4月1日
③ 60~64歳	昭和31年4月2日~36年4月1日生まれで、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の方

※3年3月31日現在の年齢です。
 ※②は5年度までの経過措置です。
 ※③に該当し、2年度接種を希望する方は、身体障害者手帳等を持参し、保健センターまたは福祉事務所で予診票の交付申請手続きをしてください。

施設情報

図書館の臨時休館

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

各図書館

図書館	休館日
下井草 ☎3396-7999	5月25日(月)~28日(木)
柿木 ☎3394-3801	6月8日(月)~11日(木)
方南 ☎5355-7100	6月22日(月)~25日(木)
成田 ☎3317-0341	7月6日(月)~9日(木)

採用情報 ※応募書類は返却しません。

会計年度任用職員 栄養士

食材の発注・検品、給食の栄養と衛生の管理・指導、献立の作成▶勤務期間=6月1日~3年3月31日(5回まで更新可)▶勤務日時=月16日。月~金曜日の午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日勤務の場合あり)▶勤務場所=区立保育園、区立子供園、保育課のいずれか▶資格=栄養士免許を有する方(取得見込みを含む)▶募集人数=若干名▶報酬=月額21万4464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(保育課管理係(区役所東棟3階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に栄養士免許証の写し、または取得見込み証明書を添えて、4月22日午後5時(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。採用決定後、健康診断書を提出



講習会等スタッフ 栄養士

離乳食講習会における食材調達・調理・各種栄養相談ほか▶勤務期間=3年3月31日まで▶勤務日時=月2日。月~金曜日の午前8時30分~午後5時、午前8時30分~午後0時30分、午後1時~5時のいずれか▶勤務場所=高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)▶資格=栄養士または管理栄養士免許を有する方▶募集人数=若干名(充足次第締め切り)▶報酬=日額1万900円。半日5450円▶申込書電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

審議会等のお知らせ

都市計画審議会

時4月28日(火)午前10時~正午 場区役所第3・4委員会室(中棟5階)▶東京都市計画公園の変更(上ノ台公園・清水二丁目公園・松庵二丁目公園)、「東京都市計画 都市再開発の方針」の改定▶都市整備部管理課

5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	21日(木) 午前9時15分~10時15分	13日(水) 20日(水) 27日(水)	11日(月) 午後1時30分~4時	12日(火)・27日(水) 午後1時30分~3時30分 (12日は生後9カ月頃から。〈予約制〉)	午前 15日(金) 29日(金) 午後 14日(木)	28日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	15日(金) 午前9時~正午	25日(月) 午後1時30分	13日(水) 22日(金) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	11日(月) 午前9時15分~10時	13日(水) 20日(水) 27日(水)	19日(火) 午後1時30分~3時	18日(月) 午後1時30分~3時30分	午前 11日(月) 25日(月) 午後 1日(金)	15日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	7日(木) 午前9時~正午	12日(火) 午後1時30分	19日(火) 午後1時30分 29日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	28日(木) 午前9時30分~10時15分	-	-	11日(月) 午後1時30分~3時30分	午前 19日(火) 午後 7日(木)	21日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	19日(火) 午前9時~正午	14日(木) 午後2時	1日(金) 28日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水) 午前9時~10時	14日(木) 21日(木) 28日(木)	-	28日(木) 午後1時30分~3時30分	午前 27日(水) 午後 13日(水)	12日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	11日(月) 午前9時30分	18日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	14日(木) 午前9時15分~10時15分	12日(火) 19日(火) 26日(火)	-	21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 14日(木) 午後 27日(水)	-	-	21日(木) 午後1時45分	12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、予防接種予診票が必要な方は、各保健センターまたは子ども家庭部管理課母子保健係(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ご注意ください。

歯の健康相談 9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

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

勤務場所=東京23区の区立幼稚園等(大田区・足立区を除く) ▶ **資格**=幼稚園教諭普通免許状を有する方 ▶ **選考**=書類選考(新規または直近5年間勤務実績がない方は面接を実施) 申込書(特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館)、または東京23区の教育委員会事務局で配布)を、4月24日~5月22日(消印有効)に同担当へ郵送 担当☎5210-9857 詳細は、特別区人事・厚生事務組合 <http://www.tokyo23city.or.jp/>参照



区以外の求人 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク事務局職員

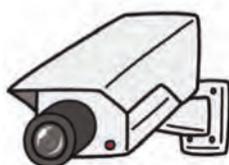
勤務期間=5月15日~3年3月31日(更新可。ただし65歳に達した年度末で退職) ▶ **勤務日時**=月16日。午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を含む。水曜日を除く) ▶ **勤務場所**=環境活動推進センター ▶ **募集人数**=1名 ▶ **報酬**=月額18万4900円~▶

その他=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給。履歴書に作文「環境について考えていること」(様式自由。800字以内)を添えて、4月30日(必着)までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク(〒168-0072高井戸東3-7-4環境活動推進センター内)へ郵送・持参 同法人☎5941-8701 書類選考合格者には面接を実施

その他 防犯カメラ届け出状況等の公表

区は「杉並区防犯カメラの設置及び利用に関する条例」により、防犯カメラの設置利用基準の届け出状況、防犯カメラの設置・利用、画像の取り扱いについての苦情申し立ての処理状況、防犯カメラ取扱者に対する勧告の状況を毎年公表しています。

なお、元年中に苦情申し立ての処理および防犯カメラ取扱者に対する勧告は、いずれも行いませんでした。
届出状況(元年12月31日現在)=総数572施設 ▶ **内訳**=区立施設285施設(区立施設基準に基づく届け出14施設を含む)、街角防犯カメラ(区立施設周辺の道路を防犯対象区域とするカメラ)160施設、通学路防犯カメラ41施設、民間施設86施設 危機管理対策課地域安全担当



2・3年度スポーツ推進委員が決まりました

スポーツ推進委員は、地域の皆さんの自主的・継続的なスポーツ・レクリエーション活動を推進し、スポーツによる地域づくりを目指して活動する地域スポーツのコーディネーターです。誰もが参加できる事業の企画や地域のスポーツ活動のお手伝いをしています。スポーツに関する身近な相談にも応じますので、お気軽にご相談ください。

☎スポーツ振興課事業係

〈スポーツ推進委員〉

氏名	住所
石倉幸嗣	南荻窪
小田島佳彦	阿佐谷北
小貫晴信	西荻北
佐野仁美	西荻北
芹澤美香子	下高井戸
竹内紀夫	久我山
友光英三	上高井戸
中村浩一	上井草
西島肇	荻窪

氏名	住所
西村佐喜子	和田
府川敏子	高井戸東
藤本逸子	久我山
松岡昇	天沼
三谷正明	上荻
翠川秀雄	天沼
武藤喬行	高円寺北
森康益	阿佐谷北

不妊に悩むご夫婦へ

「杉並区特定不妊治療費助成」等のご案内



杉並区特定不妊治療費助成

特定不妊治療(体外受精および顕微授精)費の一部について、東京都特定不妊治療費助成を受けている夫婦(事実婚は含みません)を対象に助成します。

また、東京都で助成金の承認決定をされた男性不妊治療(精巣内精子生検採取法等)に係る医療費も助成の対象となります。

助成内容

- ①特定不妊治療の医療費から、東京都特定不妊治療費助成事業での助成額を差し引いた実費額のうち、治療1回につき治療ステージごとの上限額(A、B、D、E=5万円。C、F=2万5000円)を助成
 - ②男性不妊治療に係る医療費から、東京都での助成額を差し引いた実費額のうち、上限額5万円を上記①に合算して助成
- ※東京都の不妊検査等助成および不育症検査助成は、杉並区特定不妊治療費助成には含まれません。

年齢別助成回数

初回(通算1回目) 申請時の治療開始年齢※1・2	助成回数(上限)※3
39歳以下の方	43歳になるまでに通算6回まで
40~42歳の方	43歳になるまでに通算3回まで

- ※1. 43歳以上の方の助成はありません。
- ※2. 「治療開始年齢」は、東京都の助成申請時の提出書類「特定不妊治療費助成事業受診等証明書」に記載されている治療開始日時点の妻の年齢です。
- ※3. 通算1回目の助成認定時における治療開始日時点の年齢で決定し、固定されます。この上限に満たない場合でも、妻の年齢が43歳以上で開始した治療は全て助成対象外です。

対象者(本人または配偶者が、次の要件全てに該当する方)

- 東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定を1年以内に受けている ※東京都の助成を受けていない方は、東京都へ申請をしてください。
- 区の助成の申請時に配偶者と法律上の婚姻関係にあり、夫婦またはその一方が杉並区に住民登録がある
- 他の区市町村から、同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない

申請方法

必要書類(詳細は、区ホームページ参照)を、東京都の「特定不妊治療費助成承認決定通知書」の発行日から1年以内に各保健センターへ持参(来所できない場合は保健センターにご相談ください)

☎杉並保健所健康推進課☎3391-1355

東京都不妊検査等助成・不育症検査助成

不妊検査等助成

保険医療機関で行った不妊検査および一般不妊治療に要した費用(保険薬局における調剤を含む)について、5万円を上限に助成(助成回数は夫婦一組につき1回)

不育症検査助成

平成31年4月1日以降に保険医療機関にて行った不育症検査に要した費用について、5万円を上限に助成(助成回数は夫婦一組につき1回)

※特定不妊治療(体外受精・顕微授精)や男性不妊治療(精巣内精子生検採取法等)に係る医療費の助成は別の助成制度になります。対象となる検査等は、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

対象者・助成対象期間・申請方法・申請期限

東京都福祉保健局少子社会対策部家庭支援課母子医療助成担当☎5320-4375へお問い合わせください。

※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。

てづま 手妻は言葉を超え、世界の人に驚きと楽しさを伝えられる。

江戸時代に栄えた日本のマジック「手妻」に引かれて

—元年度の文化庁芸術祭での新人賞受賞、おめでとうございます！
ありがとうございます。マジックの大会ではアジアチャンピオンや世界5位なども経験しましたが、今回の賞はまた少し違う喜びを感じています。これまで積み重ねてきた自身の手妻というものが、数ある芸能の中で認められたこと。マジックの世界から一歩踏み出したところで評価されたことが、とてもうれしかったです。

—藤山さんのマジック人生は、いつどのようにして始まったのですか？
子どもの頃から面白いものが好きで、マジックに本格的に興味を持ったのは15歳の時。テレビで見たマジックにくぎ付けになり、翌日にはトランプを買いに走りました。高校生で社会人サークルに入り、大学ではマジックサークルに入部しました。その頃やっていたのはいわゆる西洋マジックです。

—西洋マジックに取り組む中で、手妻のことも知ったのですか？
手妻との最初の出会いは、後の師匠となる手妻師・藤山新太郎があるイベントの講演に来たことです。手妻は簡単に言えば「日本のマジック」であり、伝統芸能の一つ。300年ほど前の文献にはすでにその存在が登場していて、最も文運隆盛だったのが江戸時代。昭和初期には衰退してしまっていたのですが、そこから文化復興に尽力した1人が藤山新太郎でした。たまたま僕の自宅と師匠の事務所が近所で、度々おじゃまさせてもらうようになり、次第に仕事を手伝うようになりました。

—新太郎さんの仕事を見ながら、藤山さんも手妻に引かれていったのですか？
最初から手妻に夢中だったわけではなく、大学卒業後にプロを目指して師匠に弟子入りした時もまだ手妻一筋とは考えていませんでした。でもある時、名古屋の呉服座という歴史ある芝居小屋で師匠の手妻の公演を見たら、その光景がすごくて。現代にありながらまったく違う時代が見えたんです。こんなにも違う世界を表現できるのかと圧倒されました。修行中は和洋いずれのマジックも習い、師匠にも両方やることを勧められたのですが、やっていく中で「自分は手妻だ」と心が決まり、途中から手妻一本に絞りました。大好きなマジックで、母国の文化を多分に含んでいて、言葉を超え世界中の人を楽しませられるものがある。手妻がそれだと気付いた時、僕はとてもうれしかったです。

—今の時代にも楽しめる、和風ではない本物の「和」を届けたい
—修行時代には、どんな思い出が残っていますか？
思い出の半分は叱られた思い出です(笑)。今思えば当然ですね。大学生が初めて社会に出て、ましてやプロのマジシャンという特殊な世界。



▲「FISM ASIA」大会で部門優勝(平成26年)

電話の受け方から話し方、立ち居振る舞い……本当によく叱られ、指導されました。そういった一つ一つの教えと、師匠の姿を間近で見ることで、プロになるための基本を学んでいきました。

—厳しい世界での修行に、辞めたいと思うこともありましたが？
手妻が好きなので苦ではなかったのですが、確かにつらいと思う時もありました。でも、あきらめるのが嫌だった。好きなことなのに続かなかつたら、この先何をやってもどんな仕事にしても続かないのではないかと。今ここでマジックの修行をやり遂げることは、今後自分が生きていくために必要なことではないか。そんな思いで約4年間頑張りました。

—独立して7年。手妻師として大切にしていることは何ですか？
一つ挙げるなら「時流に合わせていくこと」でしょうか。手妻は、伝統の演目は文献に山ほど載っていますが、その中でエンターテインメントとして今楽しめるものがどれだけあるかと言えば、非常に少ない。ですから、古典をそのままやるのではなく、古典的な要素を据えつつも、時代に合わせていくことがとても重要です。そのあんばいが意外と難しく、現代受けする方に行き過ぎると「和風」になってしまい、伝統芸能の手妻ではなくなってしまいます。日本舞踊の要素や和のしきたりを含む本物の「和」が手妻ですから、そのバランスをうまくつかんで時代に合った手妻をやっていくかなければなりません。



▲一瞬で面が変わる「七変化」

—オリジナルの演目作りにも取り組んでいらっしゃいますね。
先ほどの話に通じますが、現代の人に楽しんでもらえる演目が増えていかなければ、手妻に興味を持つ人も増えていきません。文化を守っていくためには新しい演目を作っていくことも欠かせないと思っています。それは、僕自身がこれから先何十年と手妻師として生き残っていくために必要なことでもあります。

—藤山さんの代表作の一つ「七変化」はどのような作品ですか？
「七変化」はもともとマジックの世界大会に出場するために考案したオリジナル作品です。中国の変面に興味を持ち、「もし300年前に日本の手妻師が変面の技術を持っていたらどんな演目を作るか？」と想像して作りました。一匹のキツネがさまざまなキャラクターに変化しながら人々を驚かせていくのですが、複数のキャラクターを1人で演じるアイデアは日本舞踊の「北州」という踊りがヒントになっています。見終えた時、まるでキツネに化かされたような感覚になってもらえるといいなと思っています。

—後世に手妻を残していくために。故郷・杉並から文化発信
—芸の研さんに力を注ぎ続けるその原動力はどこから来るのですか？
結局のところ、僕自身がエンターテインメントが大好きなんです。



国際交流イベントなどさまざまな場で活躍中

区のイベントでも公演しています



もっと「すごい世界」を見てみたい。頭の中に思い描いたびっくりするような世界を自分で演じたい。そう思うからこそ今以上に芸を磨きたい力が湧いてきます。あとは、やはりステージをやりきった後の達成感、お客さまに大きな反応をいただいた時の喜びも手妻を続けていく支えになっています。

—藤山さんが手妻師として目指すもの、夢はありますか？
自身が長く続けていきたいと願うと同時に、後世に手妻を残したいとも強く願っています。偶然ではありますが、僕と師匠を、僕と手妻をつないでくれたのは杉並という街でした。杉並は文化的な街ですし、もし誰かが手妻をやってみたいと思えば実現は難しくはないはず。だからこそ故郷であるこの街から文化を発信し、1人でも多くの若い人に手妻と出会ってほしいと思っています。そして手妻を見た若い人に「手妻ってかっこいいな」と感じてもらえるように、僕自身が輝いていなければなりません。自分が活躍し魅力的な作品を残していくことが文化継承につながると信じて、これからも精進していきたいです。

藤山大樹 自主公演

江戸手妻 東京公演2020

●日時：5月22日(金) 午後7時30分～9時
23日(土) 午後1時30分～3時・5時30分～7時
●場所：杉並公会堂(上荻1-23-15)

区民各回32組計192名を招待(抽選)

往復はがき(13面記入例。2名まで連記可)で、5月1日(消印有効)までに「藤山大樹 江戸手妻公演」招待係(〒166-0016成田西4-11-10)

図 藤山大樹 ☎070-5085-3916

詳細・チケット購入については、こちらから▶



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、中止になる場合があります。

Japanese Traditional Magic

江戸時代から続く日本伝統奇術「手妻」とは？

マジックに「和の所作」「舞踊の要素」を取り入れ、日本独自に発達した芸能のこと。江戸時代に、稲妻のごとく手を素早く動かすことから、そう呼ばれるようになったと言われる。藤山流では、舞台素養を身に付けるため、弟子入りの段階で日本舞踊は必須科目、長唄なども推奨している。

ほかににもたくさん演目があります！

主な演目

- 藤山さんの代表作「七変化」
- 「大祝舞セイロ」
- 「蝶のたはむれ」

YouTubeで配信中!

すぎなみビト MOVIE

手妻を覗いてみよう!

演目の解説や実演を収録しています。

すぎなみビト「藤山大樹さん」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



プロフィール：藤山大樹(ふじやま・たいじゅ)手妻師/日本奇術協会正会員・師範。昭和62年生まれ、杉並区出身。15歳でマジックを始め、法政大学でマジックサークルに所属し腕を磨く。大学卒業後、手妻の大家である藤山新太郎に師事し手妻師の道へ。平成26年にマジックのアジアチャンピオン、27年に世界大会「FISM(フィズム)」で5位。令和元年には文化庁芸術祭「新人賞」を受賞し、日本マジック界歴代最年少受賞という快挙を成し遂げた。

最新版「すぎなみくらしの便利帳」を全戸配布しました

区の取り組みや防災情報、施設一覧などを掲載した、最新版「すぎなみくらしの便利帳」を3月中旬より、区内全世帯へ配布しました。

1世帯につき1部配布しましたので、お手元に届いていない場合はご連絡ください。

図 広報課報道係



光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、晴天で風が弱く、気温が高いときに発生しやすくなります。

—— 問い合わせは、環境課公害対策係へ。

光化学スモッグが発生したら

光化学スモッグが発生し、注意報が発令されたときは、防災行政無線でお知らせします。そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。

注意報が発令されたときは、なるべく屋外へ出ないようにしてください。また、できるだけ自動車の使用も控えてください。

注意報の発令が解除されたときも、防災行政無線でお知らせします（屋外放送塔からの放送は午後7時まで）。

もし目や喉が痛くなったら

目がチカチカしたり、喉が痛くなったときは、すぐに屋内に入り洗眼やうがいをしてください。息苦しいときは、涼しいところで安静にし、回復しないときは医師の診察を受けてください。また、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へ連絡してください。



光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス ☎5640-6880 や東京都光化学スモッグ情報 <https://www.ox.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/> でも入手できますので、ご利用ください。
※杉並区は、都内8つの発令地域のうち「区西部地域」に属します。

都市計画道路補助132号線における事業認可の取得について

「東京における都市計画道路の整備方針（第四次事業化計画）」において優先整備路線として選定した補助132号線の都市計画道路事業の認可を4月7日に取得しました。

公示文や設計概要図等は都市整備部管理課（区役所西棟5階）で閲覧できます。

図 土木計画課施設整備グループ都市計画道路担当

骨髄提供者等助成金交付事業

区では、提供者（ドナー）とドナーが勤務する事業者にかかる負担の軽減を通じて、より多くの骨髄・末梢血幹細胞移植を実現させるために、助成金を交付します。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355 へ。

対象者

- ◆ドナー 区内在住で日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で、骨髄・末梢血幹細胞の提供をした方
- ◆事業者 ドナーが勤務している事業者

助成金額

ドナーが骨髄・末梢血幹細胞を提供する際に要した入院日数および通院日数に応じて、助成金を交付します。

- ◆ドナー 1日2万円（通算7日を上限）
- ◆事業者 1日1万円（通算7日を上限）

申請方法

申請書（杉並保健所健康推進課で配布。区ホームページからも取り出せます）を、同課（〒167-0051 荻窪5-20-1）へ郵送・持参

申請期限

ドナーが骨髄・末梢血幹細胞を提供する際に要した入院期間および通院期間の最後の日から、1年以内に申請してください。

その他

ドナー登録については、ドナー登録のしおり「チャンス」（日本骨髄バンクホームページからご覧になれます）で登録条件を確認してください。

NPO支援基金へのご協力をお願いします

～だれかのためにがんばる人をみんなが応援するって、いいね！

医療、福祉、環境、教育、まちづくりなど、さまざまな分野で小さな声を拾い上げ、人と人をつなぐのがNPOの活動です。だれかのためにがんばるNPOを、寄附という形で応援しませんか。

いただいた寄附金は、「杉並区NPO支援基金」に積み立てられ、NPO団体への助成金として活用されます。

—— 問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381 へ。

助成事業の例

- 多世代が交流できる地域の場づくり
- 共生社会実現に向けた講座やイベントの開催
- 日本語による外国人との地域コミュニティづくり ほか

寄附の方法

NPO支援基金リーフレットの払込用紙を利用して、お近くの郵便局から寄附できます。詳細は、お問い合わせください。

ありがとうございました 元年度の寄附実績

総額=123万7524円 件数=56件



区内空間放射線量等測定結果

3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。

図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



なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他

社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☎3317-6620)

スポーツ (ダンス・健康的運動を含む)

スポーツ振興課施設管理係 (住所・電話は区役所宛。 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

ふだん着の英語/Let's Talk 第2・4水曜日午前9時30分～11時/久我山会館/月4000円/☎高橋 ☎080-1070-0473
独語を明るく楽しく学べる/杉並ドイツ語会 金曜日午前10時～正午/主に阿佐谷地域区民センター/入会金2000円、1回1200円/☎井上 ☎080-3601-6256

ハングル/高井戸ハングルの会 第2・4火曜日午後1時15分～3時45分/高井戸地域区民センター/月3000円/☎青木 ☎5370-5366

もう一度英会話/杉英会 第1・3水曜日午前9時30分～11時/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎園田 ☎3394-8676

イタリア語会話サークル/イタリアーナ 水曜日午後3時～5時/主に阿佐谷地域区民センター/月5000円/☎小美濃 ☎090-3219-9308

主宰が直接指導する俳句会 (初心者歓迎)/鷗座 第2水曜日午後1時～4時/主にウェルファーム杉並/月1000円/☎磯部 ☎3333-5550

俳句/泉句会 第2火曜日午後1時～3時/角川庭園/6カ月9000円/☎松井 ☎080-6892-0580 ☎5306-1157

俳句/明泉俳句会 月曜日午後7時～9時 (月1～2回)/明治大学 (永福1丁目)/1回2000円/☎齊藤 ☎090-9847-5635

楽しい短歌/花水木の会 第2日曜日午後1時～3時/角川庭園/6カ月9000円/☎篠原 ☎5346-0211

男の料理教室/バンダナボーイズ 第4木曜日午前9時45分～午後0時30分/和泉保健センター/1回600円程度/☎三木 ☎3316-2131

絵手紙/若葉の会 第2・4金曜日午後1時～4時/永福和泉地域区民センター/入会金1000円、月1800円/☎風間 ☎3311-3421

水墨画/墨東会けやき 第1・2木曜日午前10時～正午/主にゆうゆう阿佐谷館/月4000円/☎浅野 ☎6913-7895

油絵/水洋会 第2・4水曜日午前10時～正午/高井戸地域区民センター/月5000円/☎中村 ☎5374-3450

写真クラブ/グリーンフォトクラブ 金曜日午後1時～3時30分 (月1回)/主にウェルファーム杉並/6カ月8000円/☎安部 ☎3391-8326

水彩画/ふづき会 第2・4水曜日午後1時30分～3時30分/主にゆうゆう阿

佐谷館/入会金1000円、月2500円/☎篠原 ☎3394-4374

水彩画/樹の会 第2・4月曜日午後1時～5時/主に高井戸地域区民センター/入会金1000円、月2000円/☎日暮 ☎3303-9243

篆刻/セシオン篆刻の会 第1・3土曜日午前10時～正午/主にセシオン杉並/入会金1000円、月3000円/☎恵美 ☎3394-3979

書道/セシオン書心会 第2・4火曜日午前10時～正午/セシオン杉並/月2500円/☎橋爪 ☎3394-8513

日々を潤す花をいける/花カトレア 第2・4金曜日午後1時～3時/阿佐谷地域区民センター/月2000円/☎黒沢 ☎090-2767-8589

ピアノ/中高年からの脳トレいきいきピアノ会 木曜日午前中 (月2回)/和田区民集会所/月3000円/☎渡辺 ☎090-9360-7882

女声コーラス/アンサンブル桃花 水曜日午後1時～4時/荻窪地域区民センターほか/入会金1000円、月5000円/☎井上 ☎3399-6549

女声コーラス/やよい会 金曜日午前10時30分～午後0時30分 (月4回)/川崎宅 (阿佐谷南2丁目)/月4000円/☎西尾 ☎3392-3446

女声アカペラコーラス (ポップスほか)/DIVA 水曜日午後1時30分～4時 (月3回)/川崎宅 (阿佐谷南2丁目)/1回1000円/☎福家 ☎090-5399-3614

弦楽合奏 (ビオラ・バイオリン歓迎)/ラ・プリマヴェーラ 月曜日午後1時～4時 (月1回)、金曜日午前10時～午後1時 (月4回)/主に杉並公会堂/月3000円/☎天野 ☎3397-8058

シャンソンを楽しく歌う会/アンシャンタン 第1・3土曜日午前11時～午後1時/阿佐谷地域区民センター/月2500円/☎甘田 ☎3337-1618

女声合唱/杉並女声合唱団 水曜日午前10時～午後1時/荻窪地域区民センターほか/入会金1000円、月5000円/☎吉川 ☎3391-5630

カンツォーネを原語で歌う (見学可)/VOLARE (ヴォラーレ) 金曜日午前10時～正午 (月3回)/主に荻窪地域区民センター/月5000円/☎小久保 ☎3399-5235

ハワイアンバンド練習 (初・中級)/ウクレレ・レイ、アロハ 第2・4火曜日午前9時～正午/主にゆうゆう和田館/入会金1000円、1回1000円/☎村林 ☎090-5398-9414

ケーナを吹く/夢追い組 第2・4木曜日午前10時～正午/ゆうゆう西荻北館/月1000円/☎久米 ☎5936-3085

歌と表情筋・歌って健康に・中高年/はるはな 第2・4水曜日午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/月2500円/☎常岡 ☎090-3501-6921

歌が苦手・唄えない人のカラオケ/歌練会 第1・3木曜日、第2・4金曜日午前10時～正午 (いずれも月2回)/蔵ビル (荻窪4丁目)/月4300円/☎杉原 ☎090-4633-4786

マジック (初心者歓迎)/高井戸マジッククラブ 第2・4火曜日午後1時15分～3時45分/高井戸地域区民センター/入会金1000円、月1800円/☎松永 ☎3315-4847

野外植物・昆虫観察/みかんの会 土曜日または日曜日 (月1回)/関東の野山・公園/入会金1000円、年3000円/☎津田 ☎080-3520-6582

知識と知己広げて人生充実を/生涯学習振興会 第1・3火曜日午後1時～3時/主に阿佐谷地域区民センター/6カ月3000円/☎野崎 ☎090-2544-8483

スポーツ

太極拳/鳳雅武術太極拳クラブ 水曜日午後1時～1時50分 (月2回)/荻窪体育館/1回500円/☎松井 ☎090-5846-0815

自衛術/健康体操じきょうじゅつ阿佐谷 水曜日午後7時～8時30分/ゆうゆう阿佐谷館/入会金1000円、月3000円/☎柴田 ☎090-7407-5827 (午後6時～9時)

自衛術練功十八法・太極拳/コスモスの会 火曜日午後1時～2時30分 (月2回)/ゆうゆう今川館/☎伊藤 ☎6913-8085

おどって楽しくエクササイズ/おどるん 毎週金曜日/主にセシオン杉並/入会金1500円、月3000円/☎中野 ☎080-5065-0008 (夜間)

ヨーガ/ヨーガ荻窪 水曜日午前10時～11時30分 (月4回)/荻窪地域区民センター/月3700円/☎河合 ☎3397-4588

ヨガ/オギナータヨーガ 木曜日午後1時30分～3時30分/ウェルファーム杉並/月3000円/☎北原 ☎090-5399-7130

ヨガ/長仙寺ヨガの会 第2・4月曜

日午後0時30分～2時/長仙寺 (高円寺南3丁目)/月1500円/☎園田 ☎3314-2137

ヨガ/やさしいヨガストレッチ 水曜日午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/月4000円/☎木村 ☎5930-2746

ヨガ/ゆっくりヨガ 水曜日午前10時～11時30分/浜田山会館/1回1000円/☎関 ☎090-7241-4883

社交ダンス (初・中級)/あすなろ会 水曜日午後7時～9時/荻窪地域区民センターほか/入会金1000円、月4000円/☎長澤 ☎3392-5947

現役A級プロが教える社交ダンス/フラワーサークル 火曜日午後4時～7時/永福和泉地域区民センター/入会金1000円、月4000円/☎雨宮 ☎090-4023-8920

ダンス/カントリーウエスタンラインダンス 木曜日午後2時50分から/阿佐谷地域区民センター/1回1000円/☎伊藤 ☎6913-8085

社交ダンス (初・中級)/サークルグレイス 土曜日午後1時～4時/あけぼの作業所ほか/入会金2000円、月4000円/☎高橋 ☎090-2667-9944

硬式テニス (中上・上級)/エースを狙えgogo 土・日曜日、祝日ほか (1回2～4時間)/区内テニスコートほか/1回500～800円/☎渡辺 ☎5335-9667

弓道 (初心者)/大宮八幡宮振武会 5・11月の土・日曜日午前 (各月8回)/大宮八幡宮 (大宮2丁目)/月5000円/☎橋本 ☎090-7733-5887

空手/日本空手道順道会 月・水・土曜日、主に午後6時30分～8時/堀ノ内小学校ほか/入会金2000円、月3000円/☎小林 ☎080-5477-9257

バドミントン/西荻メイツ 土曜日午後7時30分～9時 (月3～4回)/桃井第三小学校/年5000円/☎筒井 ☎090-9950-8036

野球 (還暦野球)/杉並アメニティー・シニアーズ 土曜日 (2時間)/区内野球場/入会金3000円、年2万円/☎木原 ☎3337-9797

ハイキング・登山/杉並山の会 毎月最終水曜日午後7時～9時/阿佐谷地域区民センターほか/入会金500円、年8400円/☎愛場 ☎6765-7234

掲載対象は、次のものを除く活動です。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの (登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの



地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)。

毎月15日号に掲載

【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(4月7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。



井草地域区民センター協議会

〒167-0022 下井草5-7-22
☎3301-7723
HP <http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>

おもちゃの病院

📅5月9日(土) ▶ 受け付け=午後1時30分～3時
👤 師 片岡末廣ほか 費 実費 他 1家族3個まで

蕎麦打ち体験!

📅5月30日(土) 午前10時～午後1時
👤 師 庵蕎麦教室主宰・新田郷 定 16名 (抽選) 費 1500円(保険料含む) 申

往復はがき(13面記入例)で、5月12日(必着)までに同協議会 他 長寿応援対象事業



………… いずれも ………

場 井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0043 上荻3-29-5 杉並会館地下1階 ☎3301-0815
HP <http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>

初心者のための椅子ヨガ・呼吸法も学びましょう

📅5月19日(火) 午前10時～11時30分
場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
👤 師 YOGA & CAMPインストラクター・中原邦子 定 22名(抽選) 費 100円(保険料含む) 申 往復はがき(13面記入例)で、5月7日(必着)までに同協議会 他 動きやすい服装・飲み物・タオル・筆記用具持参。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051 荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP <http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

まずは声を出してみよう! 簡単英語でおもてなし講座(道案内など)

📅5月23日(土)・30日(土) 午後1時30分～3時(計2回)
👤 師 石川玲子、小楠千佳、ギベス鈴恵 定 20名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(13面記入例)で、5月10日(必着)までに同協議会



リズム&ストレッチ

📅6月3日～24日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分(計4回)
👤 師 健康運動指導士・後藤鈴香 定 30名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(13面記入例)で、5月17日(必着)までに同協議会



………… いずれも ………

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011 梅里1-22-32
☎3317-6614
HP <http://www.koenji-kyogikai.org/>

タヒチアンダンス

📅5月8日(金)・15日(金) 午後1時30分～3時30分(計2回)
👤 師 定元らむ 定 女性 30名(抽選) 費 1回100円(保険料) 申 往復はがき(13面記入例)で、4月23日(必着)までに同協議会 他 長寿応援対象事業

お茶に親しむ

お茶にまつわる歴史を聞きながら、お茶やお菓子の美しいいただき方を学びます。

📅5月16日(土)・23日(土) 午後2時～4時(計2回)
👤 師 高瀬宗廣 定 18名(抽選) 費 500円 申 往復はがき(13面記入例)で、4月30日(必着)までに同協議会 他 長寿応援対象事業

………… いずれも ………

場 高円寺地域区民センター

4月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

「町会・自治会」の活動をのぞいてみよう

各地域の個性を生かしながら、福祉や防災・防犯、スポーツなどあらゆる分野にわたって活躍する「町会・自治会」について紹介します。

● 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、午後8時から毎日放送)




区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第145号 杉並生まれの満州国皇弟妃 愛新覚羅浩



昭和12年4月3日、ラストエンペラーとして知られる満州国皇帝・愛新覚羅溥儀の実弟、溥傑の結婚式が九段下の軍人会館でありました。お相手の嵯峨侯爵令嬢の浩は、現在の杉並区立郷土博物館の建つ敷地にあった侯爵邸から軍人会館に向かいました。

詳しくは [すぎなみ学 ラストエンペラー](#) または 

閩産業振興センター観光係 ☎5347-9184

\ 開始してから10年! /

区民の手でネパールに学校を

区内に事務所のあるチャイルド・ファンド・ジャパンが行う「杉並区民の手でネパールに学校を!」キャンペーンは平成21年から始まりました。このキャンペーンは書き損じはがきや未使用の切手を活用して、ネパールの子どものための学ぶ環境を整えます。毎年12月～2月に区内施設や区内すべての小中学校にチラシを配布、区役所1階ロビーにも回収ボックスを設置しています。今までのキャンペーンで6つの学校に校舎や教室を建設しました。

今回は、5747枚(28万8775円分)のはがきと22万3771円分の切手が集まりました。




3月19日(木)、10年間の成果報告と今後の継続した支援への協力依頼のために区役所で懇談会が開催されました。区長からネパール日本研究センター代表のジギャン・クマル・タパさんへパネルを贈呈し、区民からの支援が実を結んだ10年間であったことを確認しました。



▲懇談会の様子

閩文化・交流課



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

【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(4月7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。



講演・講座①

ボランティアのための点字講習会

5月16日～3年3月20日の原則第1・3土曜日、午後2時～4時(計20回) 場 杉並障害者福祉会館 師 高橋雅枝 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 20名(抽選) 費 2500円 申 往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月1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) 電 3332-6121(午前8時30分～午後5時)



農業公園「春の収穫体験」

5月30日(土)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) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 1組500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年

齢も書いて、4月22日(必着)までに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) 電 5347-9136 汚れてもいい服装・靴で、野菜を持ち帰る袋持参。4月下旬に当落通知を発送



①休日パパママ学級②休日母親学級

①6月6日(土)・7日(日)・21日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。7日は午前のみ) ②7日(日)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 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、産後の心の変化ほか(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報ほか(44名) 師 助産師ほか 対 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 申 杉並区休日パパママ学級・休日母

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

親学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から5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・休日母親学級担当 ☎3447-5826 結果は5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。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可



荻窪保健センター

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア

ウォーキングの楽しみを見つけて、習慣化するためのコツを学びます。 6月1日(月)・8日(月)・15日(月)午前10時～正午(全3回要出席) 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、5月10日(必着)までに荻窪保健センター 電 筆記用具、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

◆足腰げんき教室 シニア

場 右上表のとおり 師 健康運動指導士 定 各15名(抽選) 申 はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、4月28日(必着)までに同センター 電 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)
4	杉並保健所(荻窪5-20-1)	6月8日～29日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分
5	上井草保健センター(上井草3-8-19)	6月5日～26日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分
6	和泉サナホーム(和泉4-16-10)	6月9日～30日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分

…… いずれも ……

☑ 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)

就労支援センター

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

5月11日(月)②25日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、長沢春子、深井妙子 対 54歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

未経験からでもエンジニアとして正社員にチャレンジできる道筋を案内します。

5月14日(木)午後1時～3時 師 パーソルテクノロジスタッフ・西山幸佑 対 おおむね29歳以下で求職中の方 定 20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

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5月10日まで臨時休館します。



ゆうゆう館名	内容	日時
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	心地良さに浸るリラックスヨガ	毎月第2火曜日、午後3時30分～4時30分 師 川上有紀 定 各20名(申込順) 費 1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	簡単楽しく「スマホらくらく教室」	毎月第2・4水曜日、午前10時30分～正午(計10回) 定 各12名(申込順) 費 1回600円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	春のウォーキング 上井草駅から石神井城跡へ	5月23日(土)午前9時20分～午後0時45分 師 小島智 定 25名(申込順) 費 500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	食事・コーヒー・おしゃべりを楽しむさんぽ亭	毎月第1日曜日、正午～午後1時 定 各12名(申込順) 費 1回700円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	みんなで歌おう	毎月第2・4火曜日、午後1時～2時30分 師 斉藤ひろみ 定 各30名(申込順) 費 1回990円
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	大人のぬり絵で脳を活性化	毎月第3木曜日、午後1時30分～午後3時30分 定 各10名(申込順) 費 1回600円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	ドイツの名作エンデの「モモ」を原語で読むサロン	毎月第1土曜日、午後1時30分～3時30分 定 各10名(申込順) 費 1回600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。

杉並区みどり公園課 ツイッターを始めました



公園情報、みどりのボランティアの活動情報、季節の樹木情報等をお知らせします。

アカウント名 杉並区みどり公園課
ユーザー名 @suginami_koen

園みどり公園課みどりの協働係

講演・講座②

環境活動推進センター

◆大人も!子どもも!不思議な樹木散歩
 5月9日(土)午前10時~正午(荒天中止) 場木場公園(江東区) 師樹木医・岩谷美苗 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定24名(抽選) 費400円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(13面記入例)で、4月23日(必着)までに同センター 他歩きやすい服装・靴で、雨具・飲み物・空の500mlペットボトル(キャップ付き)持参



◆学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか?

ヤゴ救出の基礎知識を学びます。
 5月14日(土)午後5時15分~7時15分 場同センター 師東京都環境学習リーダー・境原達也 対区内小中学校の先生、区内在住・在勤・在学の方ほか 定20名(申込順) 申4月16日から電話・Eメール(13面記入例)で、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
 5月16日(土)午前10時~正午=檜原村ってどんなところ? ②23日(土)午前9時50分~午後4時30分=モノレールで山岳古民家へ! ③30日(土)午前10時~午後1時30分=里山料理作り/全3回要出席 場集合・解散=①同センター②JR五日市線武蔵五日市駅 ③永福和泉地域区民センター(和泉

3-8-18) 師NPO法人さとやま学校・東京事務局長 川上玲子 対区内在住・在勤・在学の小学生以上で、片道約30分の山道を往復できる方(小中学生は保護者同伴) 定15名(抽選) 費4000円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(13面記入例)で、4月30日(必着)までに同センター 他②は歩きやすい服装・靴で、雨風対策をして弁当・飲み物持参



..... 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



スポーツ教室

春季ソフトテニス教室

5月9日~6月27日の毎週土曜日、午後3時~5時(予備日=7月4日。計8回) 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 師区ソフトテニス連盟 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費3000円 申往復はがき(13面記入例)に性別、経験年数も書いて、4月30日(必着)までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子(〒167-0041善福寺4-5-6-209) 場福浦 ☎3301-0445 (午後7時~9時)



手洗いうがいとノルディック・ウオークで免疫力アップ!

善福寺川緑地でノルディック・ウ

オークをします。
 5月10日(日)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 場集合=スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウオーク連盟講師 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料含む)。別途ポールレンタル料550円) 申電話で、5月8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で、飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業



シニアターゲットバードゴルフ教室

5月13日~6月3日の毎週水曜日、午後1時~3時(計4回。雨天中止) 場塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 対区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(申込順) 申電話で、区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木

☎3392-0498 他運動できる服装で、運動靴・ゴルフ用手袋持参



初心者区民乗馬教室

5月20日(水)・27日(水)、6月3日(水)・10日(水)②5月21日(木)・28日(木)、6月4日(木)・11日(木)午前10時~午後0時30分(各計4回(雨天順延)) 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 対区内在住・在勤・在学の方 定各10名(抽選) 費各2万円 申往復はがき(13面記入例)に生年月日・性別・職業・馬歴(くら数)も書いて、4月30日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 場平野 ☎3327-1749 (午後7時~9時)



郷土博物館の催し

年中行事「端午の節供」
せ っ く

端午の節供に併せ、古民家で五月人形などを飾ります。
 5月8日(金)~20日(水)午前9時~午後5時(5月11日(月)・18日(月)を除く) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 場郷土博物館 ☎3317-1493



杉並区交流自治体

北海道名寄市の特産品が期間限定で注文できます

区の交流自治体である、北海道名寄市の特産品を通信販売します。豊かな大地で育てられた新鮮な野菜・果物を産地直送でお届けします。

販売期間 3年1月30日まで
 販売商品 アスパラガス・とうもろこし・かぼちゃ・寒締めほうれん草など ※なくなり次第終了。
 ※詳細・申し込み方法は、なよろの畑自慢倶楽部ホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。
 場なよろの畑自慢倶楽部 ☎01654-9-6711







＼ 集まれ中学生・高校生！ ／

児童館やゆう杉並で 自分たちの居場所作りを してみませんか



2年度の地域中高校生委員と「ゆう杉並」中高校生運営委員を募集します。



地域中高校生委員会

中高校生の地域の中での居場所作り・意見表明・社会参画を目的に、児童館と子ども・子育てプラザの5カ所を拠点に活動しています。

元年度の主な活動

地域の要請でお祭りに出店、児童館、子ども・子育てプラザのキャンプや縁日、餅つき会のコーナー担当、お化け屋敷や合宿ほか

場 園下表施設 任 任期=5月から1年間(再任あり) ▶ 活動日=月1回程度 区 区内在住・在学または区立児童館を利用している中高校生

施設名	住所	電話番号
子ども・子育てプラザ和泉	和泉2-36-14	☎3328-6550
堀ノ内東児童館	堀ノ内3-49-19-101	☎3315-7923
善福寺児童館	善福寺1-18-9	☎3395-1576
四宮森児童館	上井草2-41-11	☎3395-1574
高井戸児童館	高井戸西2-5-10	☎3334-0902

「ゆう杉並」中高校生運営委員会

「ゆう杉並」が中高校生にとってより魅力的な場所になるように、利用者の声を運営に反映します。そのほか、いろいろな地域の中高校生、施設との交流も行っています。

元年度の主な活動

利用者の声を集めるための意見箱等の設置、研修合宿、ゆう杉並への意見提案、地域イベント(祭り等)への協力、ゆう杉並のイベントへの参加(ゲームコーナー担当ほか)

場 児童青少年センター(ゆう杉並<荻窪1-56-3>) 任 任期=6月から1年間(再任あり) ▶ 活動日=月1・2回の定例会議、研修会、合宿ほか 区 区内在住・在学またはゆう杉並を利用している中高校生 園 児童青少年課事業係(児童青少年センター内☎3393-4760)



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

【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(4月7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。



講演・講座

認知症サポーター養成講座 5月23日(土)午前10時~11時30分/SOMPOケア杉並(阿佐谷南1丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方/20名(申込順) / ☎電話で、ケア24成田☎5307-3822/終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

都立農芸高等学校公開講座 ①5月23日(土)、6月6日(土)②5月24日(日)、9月27日(日)午前9時~11時30分/同校/①アイスクリーム・焼き菓子づくり②カブトムシや植物の観察、小さな庭づくり/都内在住の①小学5・6年生②小学生とその保護者/①6組②12組(いずれも抽選)/各500円(別途保険料)/☎往復はがき(13面記入例)に受講日時点の学年・性別、保護者の氏名(フリガナ)・年齢・性別も書いて、4月24日(消印有効)までに同校公開講座担当(〒167-0035今川3-25-1)/

☎同担当☎3399-0191/①エプロン等②動きやすい服装で、軍手等持参

杉並青色申告会

◆初心者の方大歓迎 会計ソフト体験会 5月9日(土)午前10時~11時30分=事業所得▶午後2時~3時30分=不動産所得/同会(阿佐谷南3丁目)/Windows専用会計ソフト「ツカエル青色申告」の体験/同会事務局職員/個人事業主(事業所得者、不動産所得者)/各回6名(申込順)/☎電話で、5月8日までに同会/長寿応援対象事業

◆地域の「元気」を創造するための講演会 5月13日(水)午後3時~4時/産業商工会館/生活の中で役立っている宇宙開発技術/宇宙航空研究開発機構広報部特任担当役・宮里光憲/区内在住の方/50名(申込順)/☎電話で、5月12日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも ☎杉並青色申告会☎3393-2831

その他

相続・不動産・空き家無料相談会 4月21日(火)午後1時~6時/日本地主家主協会事務所(新宿区)/区内在住・在勤の方、区内に土地や建物を所有の方/15組(申込順)/☎電話で、4月20日までに日本地主家主協会☎3320-6281(平日午前9時~午後6時)/関係書類がある場合は持参。1組1時間程度

土曜無料公証相談 5月9日(土)、6月6日(土)午前9時30分~午後0時30分/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/☎☎電話・ファクス(13面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場☎3391-7100☎3391-7103/1人45分程度

てづまし
手妻師

特集
藤山大樹

伝統と革新で魅了する雅な奇術の世界。

稲妻さながらの素早さで手を動かし、見る人を仰天させる日本のマジック「手妻」。その舞台には驚きだけでなく、はかなさや優雅さなど和の情緒が満ちています。そんな手妻で元年度の文化庁芸術祭「新人賞」を受賞したのが若き手妻師・藤山大樹さん。マジック好きの青年が、伝統芸能の道へ進むことを選んだのはなぜか。文化継承への強い思いなども聞かせていただきました。



8・9面をご覧ください



これから始める“自分”改革

～働く人のためのストレスチェック

— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。



◆ 新年度は誰もがストレスを感じやすい時期です ◆

「最近1カ月間にストレスや悩みなどを感じたことがある」と答えた人は約7割いました。原因は勤務問題が約5割と最も多くなっています（2017杉並区生活習慣行動調査）。

新年度は、新しい環境で仕事を始める人も多く、ゴールデンウィークを過ぎて一段落する頃から、「やる気が出ない」「体がだるい」「集中力の低下」などの症状が現れる人がいます。多くは適度な休息などで改善されますが、仕事や生活に支障が出るような場合は早めに医療機関等に相談しましょう。

◆ ストレスとうまく付き合うために ◆

- 早めに自分のストレスの状態に気付いて、対処することが大切です。
- バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持しましょう。
 - 困ったときは誰かに相談をして、一人で抱え込まないようにしましょう。
 - 物事を柔軟に捉え、実際にできていることに注意を向けましょう。
 - 自分に合ったストレス対処法を持っておきましょう。

区では、冊子「これから始める“自分”改革～働く人のためのストレスチェック」を作成しました。メンタルヘルスの不調を予防するため、新人研修や昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時等に配布して活用してください。

配布を希望する事業所は、ファクスに事業所名、担当者名、所在地、必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927へ。

詳細は、区ホームページをご覧ください（右2次元コードからもアクセス可）。



飼い主のいない猫を増やさない 活動支援事業（前期） および登録グループの募集

区では、飼い主のいない猫を適切に管理し、猫が増えないように見守る活動を支援するため、東京都獣医師会杉並支部の協力を得て、猫の不妊去勢手術等の費用を助成します。

— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991へ。

🐾 対象・要件・自己負担額

対象	要件			自己負担額
	人数 (※1)	事前相談 (※2)	不妊去勢手術 等の経験	
登録グループ	3名以上	必須	有り	なし(※3)
一般申し込み	1名以上	任意	不問	1匹につき雄2000円。雌4000円

※1. 複数名で申請する場合は、その代表者が区民である必要があります。
 ※2. 杉並保健所生活衛生課へ電話で予約をしてください。
 ※3. 年間3～5匹まで。6匹目以降は一般申し込みに準じた助成内容。

事業への申請方法は以下の2種類があります

- 登録グループ（グループを作り区に登録することで継続的に助成を受けることが可能）
- 一般申し込み（個人で利用）



🐾 助成内容

区が指定する動物病院で、次の処置を受けることができます。

①不妊・去勢手術②耳カット③猫3種ワクチン接種④寄生虫駆除（ノミ・内部寄生虫）⑤マイクロチップの挿入・登録⑥堕胎（妊娠中の雌のみ）

※動物病院に搬送した猫が手術済みだった場合②～⑤の処置を無料で受けることができます。病气やけがの治療費は助成対象ではありません。検査や治療、投薬などを行った場合は自己負担となります。

🐾 手術承認予定数 雄25匹、雌25匹

🐾 申し込み

申請書（杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます）を、5月15日（必着）までに同課（〒167-0051荻窪5-20-1）へ郵送・持参

🐾 その他

● 承認・不承認の結果は、5月下旬頃通知予定。● 本事業では、手術済みの猫を間違えて再度捕獲する事態を防ぎ、猫に余計なストレスや体への負担をかけないようにするため、手術を施した猫に耳カットを実施しています。

Check!

「広報すぎなみ」4月17日号は 区内全世帯にお届けしています

区の広報紙「広報すぎなみ」は主に新聞折り込みでお届けしています。4月17日号は、緊急事態宣言が出されたことを受け、新聞購読の有無にかかわらず、区内全世帯のポストに配布しています。

※全世帯の配布は4月17日号のみです。次号以降は通常どおり新聞折り込みでの配布予定です。「広報すぎなみ」は、区施設、区内の各駅・交番・駐在所・公衆浴場・郵便局・病院・サミットストア・コープみらい・東武ストア・ファミリーマート・サークルKサンクス・ミニストップ・セブン-イレブン・ローソンなどに置いてあるほか、区ホームページ、スマートフォンアプリ「マチイロ」でも読むことができます。ぜひご覧ください。

☎ 全戸配布に関する問い合わせは、全戸配布コールセンター ☎042-300-3131（4月30日までの平日午前9時～午後5時。16日～20日は午後8時まで）、区広報課 ☎委託事業者=小平広告