

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

{ 10/15 }  
令和2年(2020年)  
No.2288

イライラの「心」を  
軽くする小さなコツ。

新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの暮らしだけでなく、「心」にも大きな影響を与えているようです。多くの人が不安や緊張を抱えて過ごしている今。イライラしやすくなったかも？と感じていたら、それはつらい気持ちがたまっているサインです。アンガーマネジメントの専門家・小尻美奈さんに、コロナ禍だからこそ知っておきたい「怒りとの付き合い方」を伺いました。



アンガーマネジメントコンサルタント

特集

小尻 美奈

すぎなみピト

Contents — 主な記事 —

8-9 | すぎなみフェスタ2020 16 | 新型コロナを「正しく怖がる」ためのQ&A、補正予算を編成しました

〒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。

# 怒りと上手に付き合う～コロナ禍での「心の在り方」。

## 今なぜアンガーマネジメントが大切なのか

アンガーマネジメントの視点では、コロナ禍の今、私たちの心の中はどのような状態にあると考えられますか？

先が見えないことへの大きな不安、感染したらどうしようという恐怖心、雇用や経営の心配などに加え、急激にライフスタイルが変化したことによるストレスもあり、多くの人が今、心の中にマイナスの感情をため込んでいるのではないのでしょうか。言ってみれば、心がいっぱい状態。そうした状態は怒りに直結しやすく、いつ爆発してもおかしくありません。

## 怒りはどのようなメカニズムで爆発するものなのか？

「怒り」とは、ライターのようなものです。私たちの心の中にたまっていくマイナスの感情が、いわゆるライターにおける燃料になります。そして、自身が抱く願望や理想像（～するべき、～するべきでない）が裏切られた時に、着火スイッチが押されて火がつけます。ライターの火が燃料の量によって大きかったり小さかったりするように、私たちも、マイナスの感情がそれほどたまっていなければ小さな怒りで済みますが、充実した状態で着火した場合は激しい怒りとなって表れます。今のコロナ禍においては、きっと多くの人が満タンの燃料をため込んだ状態で、必死に怒りを我慢しているのではないのでしょうか。

## 怒ってはいけないと頭では理解していても、実際にコントロールするのは難しいものです。



多くの方が誤解している部分ですが、怒ること自体がよくないことではないんですよ。アンガーマネジメントも、怒らないために身に付けるものではありません。喜怒哀楽という言葉があるように、怒りというのは人間誰もが持っている、ごく自然な感情です。怒りは「防衛感情」とも呼ばれ、大切にしている何かを侵害されたり傷つけられた時に、自分を守ろうとして生まれる必要な感情でもあるのです。

## 一では、怒りをマネジメントしていく必要があるのはなぜですか？

怒りというのは、人間が持つさまざまな感情の中でも最も強力な、時として破壊のパワーになりやすいといった特徴があります。上手に付き合えば、そのパワフルさがモチベーションや建設的な力となってプラスに働きますが、うまく付き合えない場合、自分や自分以外の人を傷つけることにつながりかねません。社会的に問題になっているハラスメントや暴力、虐待などの根源にも、怒りのパワーがあると考えられます。そうしたことにつなげないためにも、怒りに向き合い、怒りの本質をきちんと理解し、上手に怒れるようになること＝アンガーマネジメントが大切なのです。

## 一怒りが生まれた時、爆発しそうになった時、まず何をすればよいですか？

着火スイッチが入ったと感じたら、とにかくまず「6秒間」やり過ごしてください。この6秒という時間が、理性を取り戻し、衝動をコントロールするための要となります。そして、カットとなった気持ちをクールダウンしたところで、その怒りに「温度」を付けてみましょう。怒りという曖昧なものを数値化することで、「本当に怒る必要があることなのか？」「実は怒らなくてもよいことなのか？」と判断しやすくなります。

一自分の気持ちを客観的に捉えるということですね。

怒りを客観視することは、無意味に怒るのを避けるだけでなく、怒りの根底にある自分の本当の気持ちに気付くためにも重要なプロセスです。怒りを感じた出来事を、温度と共にログ（記録）として残すのもおすすめです。アンガーログという



▲怒りを感じた出来事はノートなどに書き出すように

のですが、感情を言語化することでより客観的に捉えることができます。また、日頃からうれしかったことに関するハッピーログを付けておくのもよいでしょう。私も「スーパーで野菜がお得に買った！」「夕飯がおいしく作れた！」など、ささいな幸せを日々メモしています。時々アンガーログとハッピーログを見て振り返ると、自分がどんなことに怒りを感じやすいのか、あるいは満たされるのか、傾向が見えてきて自己分析ができます。

## 子育てのイライラに対する葛藤が活動の原点に

一小尻さんがアンガーマネジメントの必要性を感じたきっかけは何だったのですか？

今でこそ普及させる立場にありますが、私も怒りとうまく付き合えずに悩んだ時期があったんですよ。もともと子どもが大好きで、新卒で幼稚園教諭の仕事に就きましたが、当時は子どもにイライラする保護者を目の当たりにしても「なんでそんなに怒るの？」と理解できないでいました。ところが、自身が結婚して第2子が生まれる頃、引越・慣れない土地での孤独感・体調不良などが重なり、子育てをしながら今までにないくらい怒りを感じるようになったのです。いとおしいはずのわが子を、なぜこんなに憎らしいと



interview  
すぎなみビト × 小尻美奈  
アンガーマネジメントコンサルタント

プロフィール：小尻美奈（こじり・みな） アンガーマネジメントコンサルタント。一般社団法人日本アンガーマネジメント協会本部主催講座登壇講師。学校、省庁、企業などでアンガーマネジメントの講演や研修を行いながら、プログラム開発や指導者育成にも従事。杉並子育て応援修サービス提供事業者「おひさままん」として区内在住の保護者に向けた講座も開催している。共著に「子育てのイライラスッキリ解消！ママのアンガーマネジメント」（合同出版）。杉並区在住で2児の母。

思ってしまうのか。そんな相反する自分の感情にとっても驚き、戸惑いました。そして、このイライラにどうやって向き合えばいいのだろう？ と考えた時に知ったのが、アンガーマネジメントだったのです。

## 一ご自身の経験があってこそ、現在の活動なのですね。

杉並区には「子育て応援券」という素晴らしい制度があり、私は今その応援券事業の一つとしてアンガーマネジメントの講座を開催しています。講座に来てくださるお母さんお父さんと話をしていると、すごく一生懸命にお子さんと向き合っている、「子どもに怒り過ぎてしまう」「怒ってしまう自分が嫌だ」と、必要以上に自分を責めてしまっている方が多いように思います。そんなお母さんお父さんたちの力に少しでもなりたい。私自身がそうだったように、皆さんが怒りと付き合うコツを知ること、「少しでも気持ちが楽になってくれたらいいな」という思いで活動をしています。

## 一アンガーマネジメントを通じて、小尻さんが伝えたいメッセージとは？

自分の感情って、生きている限りいや応なく付き合っていかなければならないものですよ。それならば、上手に付き合っていけた方がきっと人生がより豊かなものになっていくはず。自分の感情を大切にすることは、つまりは自分の人生を大切にすることだと思うのです。私もアンガーマネジメントと出会ったことで、以前よりもずっと「大切にしたいこと」「関わっていききたいこと」に時間も気持ちも使えるようになったと実感しています。アンガーマネジメントを多くの人に知ってほしいという思いの背景にあるのは、「人生を大切にしてほしい」という願いです。それは大人だけでなく、その先にいる子どもたちにも伝えていきたいと強く感じています。自分の怒りや誰かの怒りにつぶされず、一人一人がなりたいたいで人生を歩んでいけたら、もっといい地域に、もっといい社会になっていくのではないかと、今後も頑張りたいです。



イライラした時に公園はおすすめです。風や緑を感じることで、体感的に気持ちの切り替えができるんですよ！

## 6秒 待つって怒りを客観化がこつ！ アンガーマネジメント with コロナ

日常のなかで、どうしても生まれる「怒り」の感情。そのメカニズムを知って上手にコントロールすることで、自分の気持ちと向き合い、原因不明のイライラを少しずつ減らしていきませんか？

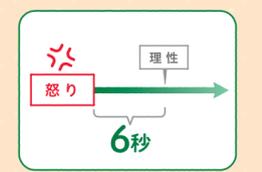
### POINT-1 怒りが生まれるメカニズムは？

ライターで例えてみましょう。火＝怒りの燃料となるのは、心の中にたまっていくマイナスの感情。自身を持つ「べき」という願望や理想（例えば、マスクをすべき、自粛すべき等）が裏切られた時に着火スイッチが入り、怒りが生まれます。その際、燃料が多ければ大きな怒りに、少なれば小さな怒りになります。



### POINT-2 イラッとした時にまずやること

着火スイッチが入っても、ゆっくり数を数えて6秒間やり過ごしましょう。この時間が理性を取り戻すのに有効だとされています。つい瞬間的に怒鳴ったり態度に出したくなったりしますが、衝動で出た言葉や行動は後悔につながりやすい上、本当に伝えたいことも的確に伝わりません。



### POINT-3 今の怒りは温度にすると何度？

怒りを感じるたびに、目の前の怒りに温度を付けて数値化します。ムツとした・しゃくに障ったといったささいな怒りから、激高した・憤怒したといった強い怒りまでその度合いはさまざまです。穏やかな状態を0、人生最大級の怒りを10と考えて、どの程度に位置するのか客観的に捉えることが大切です。



YouTubeで配信中！  
紙面には掲載しきれなかった取材のこぼれ話も動画で紹介しています。  
すぎなみビト「小尻美奈さん」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。  
すぎなみビト MOVIE  
杉並区公式チャンネル

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される制度です。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。

今年度、新たにこの制度の対象となり得る方には、10月中旬以降、日本年金機構から請求書が送付されますので、必要事項を記入の上、同機構へ返送してください。指定された期日までに請求し、要件に該当すると、8月分から支給されます。

☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 (050で始まる電話からは ☎6700-1165)



### 生活・環境

#### (仮称) 荻外荘公園の都市計画に関する説明会

区取得予定地(荻窪2-42-12)を(仮称)荻外荘公園の一部として拡張するにあたり、都市計画に関する説明会を開催します。

📅10月27日(火)午後7時 📍荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) ☎☎電話で、10月26日までにみどり公園課公園企画係 🚗車での来場不可

#### 堀ノ内2・3丁目道路の調査を行います

区では狭あい道路の拡幅整備を推進するため、堀ノ内2・3丁目未後退の2項道路(※)の現地調査を実施します。調査は、身分証を携帯した委託事業者が道路上にて道路幅の計測等を行います。

### ① 感染症防止対策

区立施設・区事業を段階的に再開しています。利用者・参加者の皆さんも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

※建築基準法第42条2項で指定された道路で、幅員4m未満の道路。

📍狭あい道路整備課狭あい道路整備推進係

### 健康・福祉

#### 障害者手帳カード形式の導入について

障害者手帳はこれまで紙形式のものでしたが、ご希望によりカード形式の障害者手帳を交付できるようになりました。対象は、①身体障害者手帳・愛の手帳(東京都療育手帳)②精神障害者保健福祉手帳(新規または更新時の切り替えのみ)です。

📍①各福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221) ②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)

#### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 区以外の求人

地域包括支援センターケア24阿佐谷・松ノ木 常勤職員

📍高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか ▶勤務日時=月～土曜日、午前8時45分～午後5時15分・午前10時45分～午後7時15分(実働7時間30分。いずれも交代制。祝日を除く) ▶勤務場所=ケア24阿佐谷(阿佐谷北1-3-12)、ケア24松ノ木(松ノ木3-3-4) ▶資格=保健師、看護師、社会福祉士、介護支援専門員(主任介護支援専門員取得者優先)のいずれか ▶募集人数=1名 ▶報酬=当運営法人規定による 📄履歴書に職務経歴書・資格証の写しを添えて、河北医療財団経営企画課(〒166-8588阿佐谷北1-7-3)へ郵送 📍同課 ☎5327-6226 (月～土)

### 【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。



曜日、午前9時～午後5時) 📖書類選考後に面接を実施

### 施設情報

#### ゆうゆう荻窪館の臨時休館のお知らせ

空調設備交換のため、10月29日(木)～31日(土)は臨時休館します。

📍ゆうゆう荻窪館 ☎3335-1716、高齢者施策課施設担当

## 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)

**受付時間** 月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、年末年始は除く)

**申し込み** 「地域清掃活動」計画書(各受付場所で配布。区ホームページからも取り出せます)を受付場所へ持参

**問い合わせ** 環境課庶務係

## 11月の各種健康相談 いずれも予約制。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	母親学級	離乳食講習会	乳幼児歯科相談	栄養・食生活相談	ものわずれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	-	-	25日(水)	午前 13日(金) 27日(金) 午後 12日(木)	13日(金)	5日(木) 午前9時45分 30日(月) 午後1時30分	11日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	2日(月)	-	9日(月)	午前 2日(月) 16日(月) 午後 6日(金)	5日(木)	10日(火) 午後1時30分	17日(火) 午後1時30分 27日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	26日(木)	6日(金) 13日(金)	2日(月)	午前 10日(火) 17日(火) 午後 5日(木)	17日(火)	12日(木) 午後2時	6日(金) 午後2時 26日(木) 午前9時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水)	-	26日(木)	午前 25日(水) 午後 11日(水)	-	2日(月) 午前9時30分	16日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	12日(木)	10日(火) 17日(火)	19日(木) (生後9カ月頃から)	午前 12日(木) 午後 -	-	19日(木) 午後1時45分	10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でご確認ください。

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

3年4月  
入園

## 保育施設入所(一次)の 申し込みについて

(認可保育所等、区立子供園〈長時間保育〉)

### 受け付け

コロナウイルス感染症拡大防止のため、原則郵送での受け付けとなります。

送付先=保育課保育相談係

締め切り=11月10日(必着)

※簡易書留・レターパックなど発着記録が残る方法で送付してください。

郵送での提出が間に合わない場合、以下の窓口でも受け付けます。

●窓口=子どもセンター(荻窪☎5347-2081/高井戸☎5941-3839/高円寺☎3312-2811/上井草☎3399-1131/和泉☎3312-3671)

締め切り=11月13日午後5時まで(要予約)

●区役所提出専用窓口

設置期間=11月6日~14日午前8時30分~午後5時(日曜日を除く。土曜日は午前9時から)

### その他

「令和3年度保育施設利用のご案内」(申込書)の配布場所・募集予定人数などの詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎保育課保育相談係☎5307-0657



## 特別区民税・都民税(普通徴収分) 第3期分の納期限は11月2日(月)です

納期限までに金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。モバイルバンキングを利用できる方は、スマートフォンから「モバイルレジ」が利用できます。口座振替の方は、11月2日(月)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。



新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、納め忘れがなく、対面での納付にならない口座振替をお勧めしています

口座振替依頼書を提出いただくか、キャッシュカードで申し込みができる「ペイジー口座振替受付サービス」もあります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業等の収入に相当の減少があった方は、1年間、住民税の徴収猶予(納期の延長)を受けられる場合があります。

法令改正により、納期限が3年2月1日までの住民税(第4期分)も対象となりました。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。事前に電話でお問い合わせください。



☎納税課管理係☎5307-0637

## 国勢調査2020

### 国勢調査の回答は10月20日(火)まで 受け付けしています



回答がお済みでない方は、インターネットまたは郵送でご回答をお願いします。

調査全般に関するお問い合わせ

総務省国勢調査コールセンター☎0570-07-2020

(IP電話からは☎6636-9607。10月31日まで。午前8時~午後9時)

☎区民生活部管理課統計係☎5307-0621

## 審議会等のお知らせ 都市計画審議会

時10月29日(木)午前10時~正午 場区役所第3・4委員会室(中棟5階) 因東京都市計画生産緑地地区の変更について(案)[杉並区決定]、特定生産緑地の指定について、地形地物の変更等に基づく用途地域等の変更について、上井草駅周辺の駅前広場計画等に関する都市計画案について 園都市整備部管理課

## 区内空間放射線量等測定結果

9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、区ホームページをご覧ください。

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

## ご寄附ありがとうございました 7・8月のご寄附(敬省略・順不同)



寄附顕彰(東京杉並ロータリークラブ)の様子▶

- 【社会福祉基金】 鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=27万7500円
- 【みどりの基金】 みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志7・8月分=24万7830円▶JA東京中央ファーマーズマーケット荻窪▶杉並第一小学校令和元年度6年生56+スマイルカンパニー▶杉並第一小学校令和元年度杉-5かがやきカンパニー▶鈴木和博/(仮称)荻外荘公園などの整備=若井幸子=1万円▶武田幸雄▶峯岸誠▶佐藤淳/匿名および氏名のみ公表分計=14万円
- 【NPO支援基金】 越田美砂子=1万円▶鈴木和博▶匿名および氏名のみ公表分計=2万7500円
- 【次世代育成基金】 立正佼成会杉並教会=10万3150円▶チャリティー杉並明るいみんなの会=3万5000円▶方南銀座商店街振興組合=1万2770円▶丸市豊也=30万円▶菌部知昭=10万円▶大原俊=2万円▶竹中啓子=1万円▶鈴木和博▶小谷勝博▶今村富美枝▶井出紀子▶小竹秀雄/匿名および氏名のみ公表分計=31万4500円
- 【日本フィル被災地支援活動】 清水照子=1万円▶今村富美枝▶小林稔
- 【杉並区応援寄附金】 明治安田生命保険相互会社武蔵野支社阿佐谷営業所=46万9100円▶畠中君代=30万円▶渡辺信秀=5万円/匿名分計=32万円
- 【新型コロナウイルス感染症対策寄附金】 東京杉並ロータリークラブ=100万円▶野崎一郎=10万円▶平松貴志=5万円▶上田潤=3万円▶斎藤純一=3万円▶今村光延=2万円▶秋澤博之=1万2000円▶竹中啓子=1万円▶辻田文也▶松島工司▶河野美佐子▶佐野光男▶宮下永▶宮下千恵子▶佐藤淳▶佐藤克徳▶柏木健三郎▶林正紀▶本橋総一郎▶五十嵐衛▶立岡明日香▶柳珠緒▶柳貴子▶柳泰世▶柳恒世▶柳悠世▶山田芳恵▶佐野太南▶眞崎芳江▶田中弘美▶富安弘毅▶黒沢光伸▶西山雅俊/匿名および氏名のみ公表分計=712万2070円

## 急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談! ※保険証・医療証を忘れずに!  
※未成年者の受診は、原則保護者等が付き添いをお願いします。

機関	診療科目	平日	土曜日	日曜日、祝日	備考
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分~10時30分			受け付けは 終了30分前まで。 受診前にお電話ください。 ※午後5時以降小児科は、 1歳以上が診療対象。
	内科・小児科・耳鼻咽喉科	午後5時~10時(※)		午前9時~午後10時(※)	
	外科			午前9時~午後5時	
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科			午前9時~午後5時	受け付けは 終了30分前まで。 受診前に医療機関へ お電話ください。
歯科保健医療センター (杉並保健所5階) ☎3398-5666	歯科			午前9時~午後5時	受け付けは 終了1時間前まで。 受診前にお電話ください。

## 医療機関案内・急病相談

機関	平日	土・日曜日、祝日	備考
杉並区急病医療 情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時~翌日午前9時	午前9時~翌日午前9時	相談員による対応
東京都医療機関・ 薬局案内サービス (ひまわり・t・薬局いんふお) ☎5272-0303	24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
東京消防庁 救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チームによる対応

※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。

3年1月11日祝

2年度

## 「成人祝賀のつどい」を開催します

2年度の成人式は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4回に分けて実施します。

■下表のとおり ■場杉並公会堂(上荻1-23-15) ■区内在住で平成12年4月2日～13年4月1日生まれの方(該当する方へ12月上旬に案内状を発送予定) ■区児童青少年課青少年係 ☎3393-4760



開始予定時間	午前9時	午前11時30分
住所(町名・丁目)	荻窪、久我山、松庵、高井戸西、西荻北、西荻南、南荻窪、宮前の全域、上荻(4丁目4～10・26～30番)、善福寺(1丁目1～23番、2丁目1～20・22・23番)、上高井戸(1・2丁目全域)、高井戸東(4丁目3～21番)	天沼、井草、今川、上井草、下井草、清水、本天沼、桃井の全域、阿佐谷北(3丁目5～7・11～43番、4丁目2～12・18～28番、6丁目14～25・27～33番)、上荻(1～3丁目全域、4丁目1～3・11～25番)、善福寺(1丁目24～34番、2丁目21・24～39番、3・4丁目全域)
中学校区	荻窪、松溪、神明、西宮、富士見丘、宮前	天沼、井草、井草、中瀬、東原
開始予定時間	午後2時	午後4時30分
住所(町名・丁目)	阿佐谷南、大宮、高円寺北、成田西、成田東、松ノ木の全域、阿佐谷北(1・2丁目全域、3丁目1～4・8～10番、4丁目1・13～17・29・30番、5丁目全域、6丁目1～13・26・34～49番)、和泉(3丁目5・6・11～16・23～63番、4丁目16・17・46番)、梅里(2丁目全域)、永福(4丁目全域)、高円寺南(2～4丁目全域)、堀ノ内(1丁目8～27番、2丁目5・18～21・32～41番、3丁目4～48番)	下高井戸、浜田山、方南、和田の全域、上高井戸(3丁目全域)、高井戸東(1～3丁目全域、4丁目1・2・22～28番)、和泉(1・2丁目全域、3丁目1～4・7～10・17～22番、4丁目1～15・18～45・47～51番)、梅里(1丁目全域)、永福(1～3丁目全域)、高円寺南(1・5丁目全域)、堀ノ内(1丁目1～7番、2丁目1～4・6～17・22～31番、3丁目1～3・49～52番)
中学校区	阿佐ヶ谷、大宮、高円寺、杉森、東田、松ノ木	和泉、高南、向陽、泉南、高井戸、和田

※開場時間は各開始予定時間の30分前。

## 養育家庭になりませんか



—— 問い合わせは、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ。

養育家庭(里親)制度は、さまざまな事情で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを一定期間家庭に迎え、一緒に生活して養育する制度です。

親の入院などで短期間の預かりが必要な場合もあります。幼稚園・保育園・学校に通い続けるためには、学区内の養育家庭でお預かりいただけることが理想です。全小学校区に養育家庭の登録ができるよう、ご協力をお願いします。

### 主な要件

- 養子縁組を目的としない。
- 都内在住の夫婦である(配偶者のいない場合は、一定の条件あり)。
- 家族の構成に応じた適切な居住環境がある。
- 養育期間は短期から可能。
- 委託期間中の子どもの養育費等は都が基準に基づいて支払う。

※詳細は、東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001へお問い合わせください。

### 養育家庭体験発表会

より多くの方にこの制度を知っていただくために、体験発表会を開催します。  
 11月28日(土)午後2時～4時 ■場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ■区30名(申込順) ■☎電話で、杉並子ども家庭支援センター(午前9時～午後7時。日曜日、祝日を除く)。または東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く) ■☎2歳～就学前の託児あり(3名程度〈申込順〉。電話で、同センター)

懸命に走る中学生を応援しよう!

## 杉並区中学校対抗 駅伝大会2020協賛者募集

杉並区中学校対抗駅伝大会2020実行委員会では、大会を応援していただける協賛者を募集します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じて、選手・大会関係者等の安全を第一に考えた今大会をぜひご支援ください。

—— 問い合わせは、杉並区中学校対抗駅伝大会2020実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎5307-0765へ。

☎右表のとおり ■協賛申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を、杉並区中学校対抗駅伝大会2020実行委員会事務局(同課内) ☎5307-0693 ■sp-sinko@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール



協賛内容	金額	申込締め切り日(必着)
プログラム広告	2～15万円	10月26日
参加賞広告	10万円	
スタッフジャンパー広告	7万円	
選手ゼッケン広告	20万円	
スタッフ軍手広告	5万円	11月9日
運営協賛金	101万円	

広告

永代供養出張サポート

埋葬地 静岡県伊東市「願行寺」

1霊 3万円(税込) 生前申込可

出張訪問・御遺骨お届け・永代供養 全て込み

豊島区巣鴨 4-19-8 ABC なんでもお墓相談 (株)メモリアルアシスト

☎0120-05-1234 (10時～18時)

※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。

11月1日(日)、装いも新たに!

# 勤労福祉会館・西荻地域区民センターがリニューアルオープンします

(桃井4-3-2)

老朽化による大規模な改修工事を終え、11月1日(日)から開館します。施設の利用は、これまでどおり「さざんかねっと」(右2次元コード)等で受け付けています。

—— 問い合わせは、地域課地域施設計画調整担当へ。



▲外観の様子



▲ホール内の舞台



▲ホール内の座席

### 主な変更点

- 利便性・快適性の向上**  
2階にあった受付を1階に移動し、ホール内の座席の幅を広げるなどレイアウトの変更を行いました。
- 防災機能の強化**  
災害発生時の地域の救援活動の拠点施設として、防災用発電機を設置し停電に備えるとともに、非常用コンセントの電源を確保するなどしました。

## 地震に備える!

# ブロック塀等安全対策支援事業を実施しています

### ◆ブロック塀等改修工事費助成

幅員4m以上の道路に面し、区が危険と判断したブロック塀等の撤去・新設に係る費用の一部について、所有者または管理者を対象に助成します。

助成期間=7年3月31日まで

改修前



▲助成対象となったブロック塀

改修後



▲既存ブロック塀を全て撤去し、軽量フェンスに改修

平成30年6月に発生した大阪府北部地震では、登校中の小学生が倒壊したブロック塀の下敷きになり死亡する事故が起きました。

区では同様の事故が起こることのないよう、ブロック塀の撤去や新設に係る助成を行っています。

—— 問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

### ブロック塀等の改修に関連するその他の助成制度

#### ◆狭あい道路拡幅整備事業

狭あい道路の拡幅整備に合わせた塀の撤去や設置に係る費用の一部を助成します。

圃狭あい道路整備課狭あい道路整備推進係

#### ◆接道部緑化助成

道路沿いに生け垣等の緑化を行う場合、緑化部分の既存ブロック塀などの撤去も含め、費用を助成します。

圃みどり公園課みどりの事業係

# 放置ゼロ キレイな街で おもてなし 駅前放置自転車クリーンキャンペーン

10月22日(木)~31日(土)

放置自転車のない安全で住みやすい街をつくるために、ご協力をお願いします。

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係 ☎5307-0735へ。



### なぜ、自転車の放置はいけないの?



歩道や車道に放置された自転車は、歩行者や他の車両の通行の妨げになり、歩行者が接触・転倒してけがをする原因となります。また、緊急車両の通行を妨げ、救援救助の活動を遅滞、妨害することになります。さらに、街の美観も損ねます。

### 放置自転車の撤去等について



放置禁止区域内に放置された自転車は、警告後も移動がない場合、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。放置禁止区域外(私道・私有地を除く)の放置自転車も、区民の良好な生活環境が阻害されている場合は警告後に撤去します。

撤去した自転車は集積所で保管され、返還の際は、撤去手数料として5000円が必要です。撤去日の翌日から30日間を経過しても引き取りがない場合は、条例に基づき処分します。

### 自転車駐車場をご利用ください

通勤、通学、買い物などで自転車を利用して駅周辺に来たときは、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時間まで無料で利用できるスペースも用意しています。またほとんどの駅周辺には、1・2時間まで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」(各区民事務所で配布)をご覧ください。

### 民営自転車駐車場育成補助金の交付



民営自転車駐車場を建設する場合、補助金制度があります。平成31年4月1日から台数制限をなくし、対象範囲を広げるなど交付要件を緩和しました。土地活用等でお悩みの方はご相談ください。その他、管理費やバイク駐車場建設費への補助金もあります。

# すぎなみフェスタ2020 ~みんなの「ありがとう」を届けよう

今年度は、恒例のイベントを一部中止・縮小しながら、新型コロナウイルス感染症の対策に従事された医療・福祉等従事者に対し、感謝の気持ちを表す機会として開催します。



問い合わせは、文化・交流課すぎなみフェスタ担当へ。

## 医療・福祉等従事者の皆さんに「ありがとう」を

杉並区長 田中良

新型コロナウイルスの感染者数は、5月末までの第一波に比べると6月以降は大きく増加しているにも関わらず、その内の重症者数は逆に減少し、直ちに医療崩壊が起きるような状況にはありません。決定的な治療薬やワクチンが無い中で対策に全力を尽くさなくてはならない状況に変わりはありませんが、一方で社会経済活動をコロナ以前の状態に可能な限り戻していく努力も必要です。すぎなみフェスタについても、手洗い場の増設や消毒液の配備、運営スタッフの体調管理等の対策を講じながら開催する運びとなりました。

こうした取り組みを進められるのも、医療・福祉をはじめ日常生活に不可欠な仕事に従事する方々の弛まぬご尽力あってこそです。今年のフェスタは「みんなの「ありがとう」を届けよう」をテーマに、区民の皆さんと共に謝意を表したいと思えます。

### WORLD FAIR

今年のすぎなみフェスタでは、世界の料理や文化を楽しむ「ワールドフェア」を開催！区内でオリンピックの事前キャンプを行うイタリア・ウズベキスタン・パキスタンをはじめ10ヶ国が一堂に会し、料理や舞踊、雑貨展示を行います

マントンのチーズ焼き(イラン) | ファラフェル(イスラエル) | ハーブチキン(イタリア) | ラム肉の煮込み(イラン)

インド | 台湾 | ウズベキスタン | バングラデシュ | イタリア



## 日本フィルハーモニー交響楽団×スタードーム サンクスコンサート

### 200名をご招待します！

日本フィルハーモニー交響楽団協力のもと、新型コロナウイルス感染症対策に携わった医療・福祉等従事者の皆さんを、スタードームが彩るサンクスコンサートに招待します。

※招待客以外の方は立ち見となります。開演30分前には、オリパラを盛り上げるマスクと写真撮影会を開催します。

7日(土)午後6時～6時30分(雨天中止) 医療従事者、スーパー・コンビニ・薬局店員、介護福祉士・保育士、行政系職員、バス・電車運転士、郵便配達員・トラック運転手、ごみ収集員ほか(対象者1名につき4名まで応募可) 200名(抽選) 10月25日までに右2次元コードから申し込み

### 感謝のメッセージを届けよう！

新型コロナウイルス感染症対策に携わった方々に感謝のメッセージを送りませんか？メッセージはスタードームに掲示し、サンクスコンサートでライトアップします。

メッセージを書いてくださった方には、交流自治体の特産物が当たる抽選券をプレゼントします。

7日(土)午前10時～午後3時 200名(先着順)



### 桃井第一小学校 「巨大段ボール迷路」

小学生以下 100円 混雑時は人数制限あり。保護者は見学のみ

### すぎなみ産業フェア G M

杉並の産業の歴史や区内の特徴ある事業所などを紹介。お子さんが楽しめる道具・ユニークな製品の展示、すぎなみ産業フェアならではの商品販売や冊子「すぎなみ産」の配布も行います。

産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 主催=すぎなみ産業フェア実行委員会

### 杉並区農業祭 E

～杉並産の野菜・お花をもっと知りたと思ったら！

野菜、草花、植木の即売会や寄せ植え体験など盛りだくさんのイベントです。

- 杉並区農業祭記念農産物品評会 出品物の観覧は7日(土)午後2時30分から、販売は8日(日)午前10時30分から行います。
- 即売会 各日午前10時から(売り切れ次第終了)
- 地産地消の食育コーナー
- 園芸体験「ちよこつと園芸」

7日(土)午後2時10分～2時40分 各回10名(先着順) 各500円

- 「宝船」・「花のオブジェ」展示 ※宝船は「花のオブジェ」

いずれも 園芸体験は10月16日

園芸体験は10月16日 園芸体験センター都市農業係 ☎5347-9136

### すぎなみパン祭り & すぎなみスイーツフェア F

区内のパン屋さん・和菓子屋さん16店舗が出店します。

園芸振興センター ☎3393-1501 主催=同協会

### 日本赤十字社献血活動にご協力をお願いします C-21

8日(日)のみ

400mL献血にご協力いただいた方には、トミカ「ボンネット献血バス」をプレゼント!!

主催=杉並区オリパラ懇談会「スポーツ」チーム、すぎなみkarutaプロジェクト

会場限定 献血記念品あります

### レッツチャレンジ! クリケット!!

クリケットを知らない人、やったことのない人も大集合! クリケットはルールが野球に近いスポーツで、世界第2位の競技人口を誇り、2028年ロス五輪から正式種目になる予定です。バッティング体験、ミニゲーム体験等をお楽しみください。

主催=杉並区オリパラ懇談会「スポーツ」チーム、日本クリケット協会

### 空手連続突きチャレンジ企画

～10秒間で何回パンチできるかな?～

東京2020オリンピック競技大会から新たに追加された「空手」を体験できるブースです。ミットに向かって空手突きをし、その回数を競いましょう! 参加者には賞状と記念品をプレゼント。

また、7日にはALSOK空手道部コーチ・三苦雄大さんによるステージショーも行います。協力=総合警備保障城西支社 (ALSOK)

11月7日(土) 午前10時～午後3時 8日(日) 午前10時～午後2時30分

桃井原っぱ公園 (桃井3-8-1) 杉並会館 (上荻3-29-5) 桃井第一小学校 (桃井2-6-1)

### 桃井原っぱ公園 メインステージプログラム

時間	内容	出演者等
午前10時～10時40分	オープニング～交流自治体紹介	区長、実行委員長、議長
午前10時40分～11時10分	みんなで作るコンサート	アルウィン学園
午前11時20分～11時50分	オリンピック気運醸成「空手道の魅力について」	ALSOK空手道部・三苦雄大
正午～午後0時30分	ウズベキスタン舞踊	UZBEGIM
午後1時～1時30分	Con Spirito e Brillante!	中央大学杉並高等学校吹奏楽部
午後1時40分～2時10分	東京高円寺阿波おどり	東京高円寺阿波おどり振興協会
午後2時20分～2時50分	パキスタン舞踊	パキスタン大使館

### 7日(土)：時間外

午後5時30分～5時50分	オリパラを盛り上げるマスクと写真撮影会	区文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当
午後6時～6時30分	音楽で感謝の気持ちを届けよう	スタードーム サンクスコンサート 日本フィルハーモニー交響楽団

### 8日(日)

時間	内容	出演者
午前10時～10時30分	ラジオ体操	杉並区ラジオ体操連盟
午前10時40分～11時10分	杉並パレコンサート!	トサカパレスタジオ
午前11時20分～11時50分	みんなで守ろう交通ルール	荻窪交通少年団
正午～午後0時30分	ダンス発表(ヒップホップ)	ファンカヒップダンススタジオ
午後0時50分～1時	お礼のあいさつ	区長、実行委員会副委員長
午後1時～1時30分	スーパーサーカス アクトバット	アスタリスクノヴァ
午後1時40分～2時10分	一緒に歌って踊ろう! トモダチプロジェクト!	南相馬&杉並トモダチプロジェクト

## 日時 7日(土)・8日(日) 午前10時30分～午後4時30分

### 中野×杉並×豊島アニメ・マンガフェス2020 in 杉並

### キャラクター撮影会

事前予約制 各回30組

#### ちびまる子ちゃん

7日 午前11時30分～午後1時30分  
8日 午後0時30分～午後2時30分

©さくらプロダクション/日本アニメーション

### クレヨンしんちゃん クイズラリー

しんちゃんのクイズラリーが登場! 杉並会館と桃井原っぱ公園で間違い探しやシルエットクイズなどにチャレンジしよう!!

※ラリー台紙は午前10時30分から桃井原っぱ公園で配布(なくなり次第終了)。

ゴールではステキな景品も!

### クレヨンしんちゃん 映画上映会

各回40名

7日 午前10時45分・午後0時40分・2時30分  
8日 午後0時30分・2時30分

上映映画: クレヨンしんちゃん 新婚旅行ハリケーン～失われたひろし～

©臼井儀人/双葉社・シンエイテレビ朝日・ADK2019

### go!go! アニメ

7日 午後0時30分～午後2時30分  
8日 午前11時30分～午後1時30分

©森下裕美/OOP/TeamGoma

### おうちでアニメフェス!!

〈ゲスト声優〉

「すぎなみフェスタ」と「アニメ・マンガフェス」の様子を一部「生配信」します!

※配信日や配信時間は、右2次元コードからチェック!!

動画配信はこちらから

他にも楽しいイベントが盛りだくさん! ●わくわく!アニメ制作体験 ●アニメ制作会社PRコーナー ●なみすけグッズフェア

園芸振興センター 観光係 ☎5347-9184 詳細は、中央線あるあるプロジェクト <https://www.chuosen-rr.com/animesubcul/> (右2次元コード) ▶主催=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

# 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

**中国語の日常会話など (初級) / 香山会** 土曜日午前10時~正午 (月3回) / ゆうゆう阿佐谷館ほか / 月3500円 / 岡石田 ☎3310-3243

**フランス語 / ポンセジュール** 第1・3木曜日午前10時~正午、午後1時~3時 / 荻窪地域区民センター / 月4000円 / 岡竹井 ☎5932-0881

**日常英会話 (中級) / JOKER** 毎週水曜日午前9時30分~11時 / 久我山会館 / 入会金3000円、1回2000円 / 岡鈴木 ☎3332-4767

**英会話 / 英会話サークル** 第2・4木曜日午後1時30分~3時30分 / ゆうゆう馬橋館ほか / 1回1000円 / 岡植 ☎090-5824-5647

**英会話を身近に! ネイティブ+日本人講師 / フィールフリー** 第2・4月曜日

午前11時~午後0時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 岡窪木 ☎090-6542-1406

**油絵 / イーゼルN** 第2・4土曜日午後1時~3時45分 / 阿佐谷地域区民センター / 月3000円 / 岡兼川 ☎3312-1478

**書道 / 書研会** 第2・4月曜日午前10時~正午 / 阿佐谷地域区民センター / 月3000円 (別途テキスト代月1000円 (希望者のみ)) / 岡伊東 ☎3315-3751

**クラシックギター (初心者歓迎) / 永福ギターサークル** 第2・4月曜日午前10時~正午 / 永福和泉地域区民センター / 月3400円 / 岡佐川 ☎080-5527-3732

**カラオケ / 福友会こまどり** 第1・2・3金曜日午後1時~4時 / 西永福商店会事務所 / 月500円 / 岡戸谷 ☎090-8437-2953

**三味線 (長唄、初心者歓迎) / 伎音会** 主に第2・4月曜日午後1時~3時 / 井草地域区民センター / 月3500円 / 岡糸川 ☎080-1044-4271

**ウクレレ (初心者歓迎) / ホアパーニ** 第2・4火曜日午後3時~4時 / 杉並公会堂ほか / 入会金2000円、月4000円 / 岡佐藤 ☎3393-4663

**軽音楽バンド / ザ・カクテル・フォー** 主に第3金曜日午後1時~5時 / 主にセシオン杉並 / 月3000円 / 岡京極 ☎090-8891-7411

**俳句 / 角川庭園ちのね俳句会** 第4火曜日午後1時~4時 / 角川庭園 / 1回1500円 / 岡浅野 ☎090-3047-8156

**絵手紙 / やまももの会** 第2・4水曜日午後2時~4時 / ゆうゆう高井戸東館 / 1回700円 / 岡森本 ☎3334-1777

**室内模型飛行機の製作・飛行 / ウイング** 主に月・木曜日午後1時~3時

(月2回) / 主にセシオン杉並 / 1回500円 / 岡細井 ☎3390-3084

**囲碁 (初心者歓迎) / 荻窪石心会** 毎日午後1時~6時 / 荻窪地域区民センター / 入会金2000円、年3000円 / 岡吉野 ☎3392-0871

### スポーツ

**社交ダンス (初心者大募集) / あけぼの会** 11月2日から月曜日午後6時~8時 / 高井戸地域区民センター / 岡岡田 ☎5317-4585

**硬式テニス (中・上級) / スマッシュメーツ** 土・日曜日、祝日ほか2~4時間 / 区内コートほか / 1回500円~850円 / 岡斎藤 ☎5340-5656

**パドルテニス / 荻窪PTC** 金曜日、主に午前11時~午後1時 / 荻窪体育館、大宮前体育館 / 入会金1000円、月1000円 / 岡小松原 ☎3311-4675

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

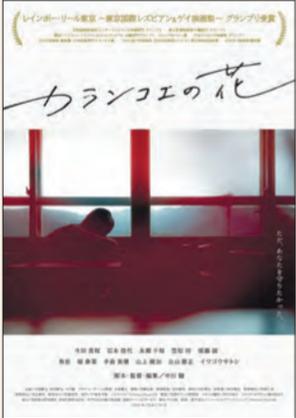
## 性的マイノリティ理解促進講座

### 「多様な性」ってなんだろう?

# 映画「カラコエの花」 上映&講演会

区では、性的マイノリティに対する差別や偏見が解消され、「多様な性」についての正しい知識を深く理解が促進されるよう啓発活動に取り組んでいます。

今年度は、柔道家として活躍された講師によるトランスジェンダー当事者としての経験を交えた講演と、数々の賞を受賞している映画「カラコエの花」の上映を行います。



©2018中川組

時11月21日(出)午後2時~4時30分 場区役所第4会議室 (中棟6階) 因講演「あなたの色 わたしの色~性別違和を乗り越えて」(LGBT啓発活動家・清水尚雄 (右写真))、映画上映「カラコエの花」 因区内在住・在勤・在学の方 因60名 (申込順) 因電話・ファクス・Eメール (12面記入例) で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326 ☎5307-0681 ✉danjo-t@city.suginami.lg.jp 因生後7カ月~未就学児の託児あり (定員あり (申込順))。手話通訳あり / いずれも11月5日までに申し込み



## 第14回 高円寺フェス KOENJI FES 2020 ~秋の大文化祭~





個性的な店舗が集う高円寺の街中を会場に、ユニークな大文化祭イベントが開催されます。今年は、新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で、規模を縮小して開催します。

時10月24日(出)・25日(日)午前11時~午後4時 / 開催日時は会場により異なります 場座・高円寺 (高円寺北2-1-2)、参加店舗ほか 因トークショー (みうらじゅん (上写真中央)、大槻ケンヂ (上写真右) ほか)、カレーなる戦い in 杉並、スタンプラリー&福引き、ぐるカップほか 因高円寺フェス実行委員会事務局 (HOT WIRE内) ☎3313-5589 因詳細は、高円寺フェス ☎https://koenjifes.jp/参照

# 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))。  
★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

## 井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22  
☎3301-7723  
http://www.igusahome.sakura.ne.jp/  
**初心者のための太極拳**  
11月2日(月)午前10時～11時30分 師 太極拳・気功インストラクター 高島和恵 往復はがき(12面記入例)で、10月24日(必着)までに同協議会  
**すぐできる筋力アップ体操**  
11月16日(月)午前10時～11時30分 師 杉並区公認スポーツリーダー・金田光世 往復はがき(12面記入例)で、10月30日(必着)までに同協議会  
………… いずれも ………  
場 井草地域区民センター 定15名(抽選) 費100円(保険料) 他 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  
http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/  
**おぎくぼセンター祭**  
11月15日(日)午前10時～午後4時 場 同センター 内 アニメづくり、シニアの体力測定、茶道体験、杉並産新鮮野菜の直売、低木の苗木配布(150本(先着順))、子ども対象のシール集めラリー(400名(先着順))、催し、模擬店、舞台ほか  
**背骨を整えよう!腰痛スッキリ体操**  
11月27日(金)、12月4日(金)・11日(金)午前9時30分～11時30分(計3回) 場 同センター 師 背骨コンディショニング講師・高橋晃史 定20名(抽選) 費200円 往復はがき(12面記入例)で、11月8日(必着)までに同協議会  
他 筆記用具、ヨガマットまたはバスタオル・上履き・飲み物持参  
**近年の地震災害に学ぶ**  
11月28日(土)午後1時30分～3時 場 集合=同センター 師 防災情報機構

会長・伊藤和明 定30名(抽選) 費200円 往復はがき(12面記入例)で、11月15日(必着)までに同協議会  
**秋を楽しむ木の実工作教室**  
11月29日(日)午後1時～3時 場 集合=同センター 師 環境カウンセラー・山室京子 定12名(抽選) 費200円 往復はがき(12面記入例)で、11月8日(必着)までに同協議会

## 阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17  
☎3314-7215  
http://www.asagaya-kyogikai.org/  
**防災・減災まちづくり2020「あなたと家族を守る」ための行動を!**  
11月1日(日)午後2時～3時30分 内 基調講演、感震ブレイカーの取り扱い説明ほか 師 杉並区危機管理室防災課長 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、10月25日(必着)までに同協議会  
**都電が走った時代にタイムスリップ「杉並古地図散歩」**

区の古地図を解説し、都電の走った時代を詳しく紹介します。  
11月22日(日)・23日(祝)午後2時～4時(計2回) 師 鉄道作家・中村建治 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、11月12日(必着)までに同協議会  
**「みんなでダーツを楽しもう!」障害者支援事業2020★**  
障害のある方もない方も、気軽にダーツや輪投げを楽しみましょう。  
11月29日(日)午後2時～4時 師 NPO法人プロップK理事長・石山恵子 定40名(先着順)  
**「スポーツ整体」～あなたらしく元気に振る舞える軸を作って動きましょう**  
12月6日(日)午後2時～4時 師 レッスルプロジェクト・西澤正樹 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入

例)で、11月15日(必着)までに同協議会

………… いずれも ………  
場 阿佐谷地域区民センター 他 長寿応援対象事業

## 高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32  
☎3317-6614  
http://www.koenji-kyogikai.org/  
**きた!きた!高円寺まつり in 高円寺フェス2020**  
10月24日(土)・25日(日)午前11時～午後4時 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 内 無料ゲームコーナー、コーヒー・キャンディレイの販売(各100円)、苗木de募金(各日80鉢)、高円寺北子供園の作品展示ほか  
**自宅でできるボイストレーニング**  
11月15日(日)・22日(日)午後2時～3時30分(計2回) 内 オンラインで実施 師 ヤマハ音楽振興会認定講師・山路唯 定23名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、10月29日までに同協議会  
☎koenji.kouza@gmail.com. 返信で申し込みフォームを案内  
**親子でサルベージ・パーティ～「捨てる」を「救う」に!**

お家で眠っている食材を、食べ切りアイデアでおいしく食べ切りましょう。  
11月29日(日)午前10時30分～午後1時 場 同センター 師 フードサルベージ・長嶋愛 定4組(抽選。1組4名まで) 費1組300円 往復はがき(12面記入例)で、10月29日(必着)までに同協議会 他 エプロン・三角巾・タオル・マスク・家庭にある賞味期限内で未開封の食材2～3品持参

## 永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18  
☎5300-9412  
https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/  
**暮らしの中の感染予防のお話とミニ演奏会**  
11月11日(水)午後1時30分～4時 場 方南会館(和泉4-42-5) 内 出演=宮由枝(フルート)、渡辺裕子(ピアノ) 師 立正佼成会附属佼成病院副院長・高

橋信一 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、10月30日(必着)までに同協議会

**防災講座 SUG3Daysカードゲーム**  
11月16日(月)午後1時30分～3時30分 場 同センター 内 発災し過酷な事態での初動3日間の避難所運営 師 地域防災コーディネーター育成機構代表理事・瀧澤征宏 定25名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、11月9日(必着)までに同協議会

**あなたに合った歩き方セミナー2020**  
11月20日(金)午前10時～11時30分・午後0時30分～2時・2時45分～4時15分 場 同センター 内 歩行姿勢測定システムによる歩き方の解析体験 師 正しい足の文化を創る会代表理事・亀井絹代 定各回10名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、11月12日(必着)までに同協議会

**手作りお正月飾り講座**  
11月28日(土)午後1時30分～4時 場 同センター 師 ジュリアンフローラ1級講師・清家真弥 定10名(抽選) 費2200円 往復はがき(12面記入例)で、11月12日(必着)までに同協議会

………… いずれも ………  
場 区内在住・在勤・在学の方 他 長寿応援対象事業

### 地域の情報満載! ホームページも ご覧ください

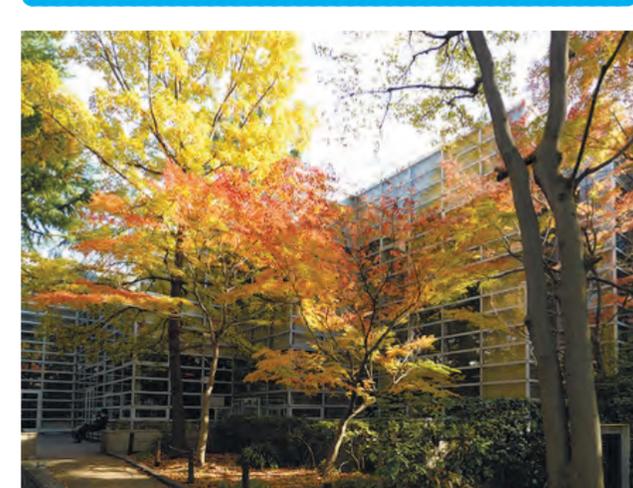
各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。



## 交流自治体からの お知らせ

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
青梅市	物産展	10月26日(月)・27日(火)午前10時～午後3時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 青梅せんべいやまんじゅうなど特産品の販売 他 売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。	文化・交流課

### 区民が創る情報サイトすぎなみ学倶楽部



第157号

国際的建築家・黒川紀章  
設計の区立中央図書館

区制施行50周年記念施設として開館してから38年。「みどりとの調和及び共生を計る」という黒川さんのコンセプトを引き継ぎ、緑を生かした明るく快適な図書館にリニューアルしました。隣接する区立読書の森公園とも緩やかにつながり、思索と憩いの場になっています。

詳しくは

すぎなみ学 中央図書館

または


☎ 5347-9184



連続消費者講座

①11月11日(水)②19日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) ①「知っておきたい!お葬式の基礎知識」②「知っておきたい! 供養の知識とお墓選びの知恵」 師 日本葬祭アカデミー教務研究室・二村祐輔 区内在住・在勤・在学の方 定 各30名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参。長寿応援対象事業

子どもの心を育てるコーチング 「小学校低・中学年」

子どもが自分で考えて行動する力を引き出し、親子の信頼関係を深めるコミュニケーション技術を学びます。 ①11月19日(木)・30日(月)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住で小学1～4年生のお子さんの保護者 定 10名(申込順) 申 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1901(午前9時～午後7時(日曜日、祝日を除く)) 他 筆記用具持参。お子さんの同席不可



家族介護教室

◆市販食品の上手な使い方～缶詰やレトルト食品を活用して負担を減らそう ①10月22日(木)午後2時～3時30分 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 LE訪問看護・リハビリテーション管理栄養士 齋藤隼人 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆シニアヨガで心も身体もリフレッシュ ①10月27日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 リハビリフィットネスゆずりはヨガインストラクター 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 他 フェイスタオル持参

◆健康の秘訣は「腸」にある!おなか元気教室

①10月28日(水)午前10時30分～11時30分 場 ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 師 東京ヤクルト販売健康管理士一般指導員・木村隼人 区内在住・在勤の方、家族を介護している方ほか 定 12名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆「フレイル予防」と「たんぱく質」の関係について

①10月28日(水)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 LE訪問看護・リハビリテーション管理栄養士 齋藤隼人 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆薬剤師による「感染症対策&正しいお薬の飲み方」講座

①10月29日(木)午後1時30分～3時 場 本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 師 ココカラファイン薬局荻窪南仲通り店薬局長・富塚章文 区内在住・在

勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆最近、両親と話していますか。これからの事を一緒に考えてみませんか。

①10月31日(土)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 BLUE PLUS介護支援専門員・矢尾真理子 区内在住・在勤の方 定 35名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆介護する人もされる人も口腔ケアで「健口」長寿

①11月12日(木)午後2時～3時30分 場 四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師 歯科衛生士・小島升子 区内在住・在勤の方、家族を介護している方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆高齢者をねらう悪質商法、その手口～「私は大丈夫」が危ない

①11月13日(金)午後2時～3時30分 場 ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 全国消費生活相談員協会・神谷京子 区内在住・在勤の方、家族を介護している方ほか 定 7名(申込順) 申 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

男女平等推進センター講座

◆女性の社会進出～目に見えない機会の不平等

女性の仕事や育児の悩みを男性と一緒に考え、女性と一緒に学んでいきます(全3回のうちの2・3回目)。

①11月23日(祝)＝「夫婦で育児をするということ」▶12月5日(土)＝「女性が活躍できる社会とは」/いずれも午後2時～3時40分 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 #KuToo署名発信者・石川優実 定 各20名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)で、花音 ☎kanonmusic0829@gmail.com 同団体 ☎050-5359-3780 ①1回でも申し込み可。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日前までに同団体)



◆多世代から見る介護～子どもに対する介護の伝え方

次世代を担う子どもたちが介護に対して理解を深められるポイントをお伝えします(全2回のうちの1回目)。

①11月28日(土)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 保育士・森安みか 子育てと介護に同時に向き合っている方ほか 定 20名(申込順) 申 NPO法人こだまの集いホームページから申し込み 同団体・室津 ☎090-4523-2788 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。11月18日までに同団体)



郷土博物館の催し

本館

◆10月の年中行事「荒神さまのおたち」

古民家のかまどに、台所の神様「荒神さま」を見送るお供えをします。 ①10月24日(土)～31日(土)午前9時～午後5時

◆10月の年中行事「十三夜」

①10月24日(土)～11月1日(日)午前9時～午後5時

準常設展「杉並文学館」

～井伏鱒二と阿佐ヶ谷文士「風流三昧」

特別展示として井伏鱒二の趣味の世界を紹介します。また、初公開の自筆原稿「コンブラ醤油瓶」を展示します。

①10月31日(土)～12月6日(日)午前9時～午後5時 ..... いずれも .....

場 郷土博物館(大宮1-20-8) ☎3317-0841 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館



▲コンブラ醤油瓶と原稿

分館

郷土博物館分館区民参加型展示 「絵葉書から見る杉並」

杉並に関連する絵葉書を通して、かつての杉並の姿を紹介します。 ①10月31日(土)～12月27日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ☎5347-9801

就労支援センター

◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

①11月6日(金)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 定 44歳以下で求職中の方 定 8名(申込順)

◆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

①11月7日(土)午前10時～11時 定 求職中の方 定 8名(申込順) 他 当日参加可

◆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

①11月9日(月)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 定 49歳以下で求職中の方 定 8名(申込順) ①1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。事前申込制



◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

①11月11日(水)午前10時～11時30分 定 求職中の方 定 8名(申込順)

◆パソコンを使って簡単 適性・適職診断～変化の時代の自己分析

①11月12日(木)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 定 44歳以下で求職中の方 定 7名(申込順)

◆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

①11月16日(月)②30日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 定 54歳以下で求職中の方 定 各7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

障害者福祉会館

◆障害者のための「秋のパソコン教室」はじめてのパソコン(初心者向け)

①11月8日(日)・22日(日)午前10時～正午(全2回要出席) 師 ITスクエア杉並 定 5名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名、障害の状況、手話通訳希望の有無も書いて、10月23日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ダーツ体験教室」

①11月15日(日)午前10時～正午 師 NPO法人プロップK・石山恵子 申 電話・ファクス(12面記入例)で障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳希望の有無も書いて、11月14日までに同会館運営協議会事務局

..... いずれも .....

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) ☎3332-6121 ☎3335-3581 区内在住・在勤・在学で障害のある方 他 車での来館不可

※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。

**講演・講座②**

**高齢者活動支援センター**

**◆大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座**

家族や友達など大切な人に世界に1枚しかないオリジナルの絵てがみを届けましょう。

時 11月9日(月)午前10時～11時30分 師 PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 区内在住で60歳以上の方 費 300円

**◆マクラメ手芸講座**

色の異なるひもに飾り物を通して編み込み「クリスマスミニリース」を作ります。

時 11月15日(日)午前10時～正午 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 区内在住で60歳以上の方 費 500円

…… いずれも ……

場 園 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 定 15名 (申込順) 申 電話または直接、同センター

**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**

日常生活や治療などの悩みを聞き、家族ができることや公的支援策等を経験者や専門家がアドバイスします。

時 11月9日(月)午後1時～4時 場 同センター (荻窪5-20-1) 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 区内在住・在勤・在学の方 定 4名 (申込順) 申 電話で、11月6日までに同センター 他 1人45分。筆記用具持参 ▶ 企画 = うつ病等患者の家族会「北風と太陽」



**◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」**

時 11月12日(木)午前10時～11時40分 場 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) 内 口腔ケア (口腔清掃・義歯の清掃) についての説明、口腔機能やかかりつけ歯科医の重要性について、上肢の運動 (呼吸筋ストレッチ) ほか

師 歯科衛生士・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 15名 (抽選) 申 はがき (12面記入例) で、10月26日 (必着) までに荻窪保健センター 他 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。長寿応援対象事業

**◆足腰げんき教室**

時 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 申 はがき (12面記入例) に番号・希望会場 (1カ所) も書いて、10月31日 (必着) までに同センター 他 飲み物・タオル・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時 (全4回要出席)
19	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	12月9日(水)・14日(月)・21日(月)・28日(月)午後1時30分～3時30分 定 11名 (抽選)
20	新泉サナホーム (和泉1-44-19)	12月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)午後1時30分～3時30分 定 10名 (抽選)
21	荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20)	12月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)午前9時30分～11時30分 定 15名 (抽選)

…… いずれも ……

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

**環境活動推進センター**

**◆ネイチャーゲーム～どんぐりコロコロ**

時 11月15日(日)午後1時15分～3時45分 (雨天中止) 場 集合 = 都立和田堀公園内ひょうたん池と釣堀 (武蔵野園) の間の広場 (大宮2-23) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上の方 (小学3年生以下は保護者同伴) 定 20名 (抽選) 費 100円 (保険料) 申 往復はがき・Eメール (12面記入例) で、10月30日 (必着) までに同センター 他 バンダナ・敷き物・飲み物持参

**◆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**

時 内 ①11月20日(金)午後6時30分～8時 = 檜原村ってどんなところ? ②28日(土)午前9時30分～午後4時30分 = 山岳ミニモノレールに乗り、重要文化財の古民家へ! ③12月5日(土)午前10時～午後1時30分 = 地元食材の里山料理を食べて、

地産地消や環境にやさしい生活を考える (全3回要出席) 場 ①同センター②檜原村藤倉地区③荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20) 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40～50分の山道を歩ける方 (小中学生は保護者同伴) 定 10名 (抽選) 費 6500円 (保険料含む) 申 往復はがき・Eメール (12面記入例) で、10月30日 (必着) までに環境活動推進センター 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**

**競技大会**

**区民体育祭 綱引き大会**

時 11月29日(日)午前10時～午後1時 場 荻窪体育館 (荻窪3-47-2) 内 種目 = 男子、男女混合 (女子2名以上含む) / 1チーム5名、補欠2名 (体格差がある場合はチーム人数を調整) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 各5チーム (申込順) 申 申込書 (スポーツ振興課事業係 (区役所東棟6階)、区体育館ほかで配布) を、11月2日 (必着) までに同係 ☎5307-0693 へ郵送・ファクス・持参 場 同係

**スポーツ教室**

**上井草スポーツセンター**

**◆ちびっ子サッカー広場**

時 11月1日(日) ①午前9時10分～9時55分 = 2歳親子 ②10時5分～10時50分 = 3・4歳児 区内在住・在勤 (保護者)・在園の2歳のお子さんとその保護者、3・4歳のお子さん 定 ①12組 ②15名 (いずれも申込順) 費 各520円

**◆プレキッズ&マミーサッカー教室**

時 11月11日(水)・18日(水)・25日(水) 午前10時～10時50分 = 2歳児 ▶ 11時～11時50分 = 3・4歳児 区内在住・在勤 (保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定 各日各回15組 (申込順) 費 1組520円 (子育て応援券利可)

**◆スマイルサッカー教室**

時 11月26日(木)午後5時30分～6時40分

区内在学の小学生、走ることのできる障害児 定 20名 (申込順) 費 620円



…… いずれも ……

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

**松ノ木運動場**

**◆ゲームを楽しむ「ワンデイ・テニスのつどい」①ゆったり②がっつり**

時 11月14日(土)・28日(土) 午後5時10分～6時50分 場 同運動場 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①ゲームができる方 ②大会出場経験者 (中学生を除く) 定 各7名 (申込順) 費 各700円 申 電話で、各実施日前日までに同運動場 (午前10時から)

**◆美活! 全身フィットネス～ノルディックウオーキング教室**

時 11月19日(日) 午前10時～11時30分 場 同運動場ほか 師 NPO法人日本ノルディックウオーキング協会 マスタートレーナー・長谷川佳文 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方 (中学生を除く) 定 20名 (申込順) 費 1000円 (保険料を含む) 申 電話または直接、11月18日までに同運動場 他 リハビリ等目的とされる方は度合いによって要介助人。専用ボールの貸し出し有り (300円)

…… いずれも ……

場 園 松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)

**荻窪体育館**

**◆気軽にフィットネス秋 リフレッシュヨガ**

時 11月1日～29日の毎週日曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分 師 山本美也子 定 各10名 (申込順) 費 各600円 申 実施日7日前の日曜日午後4時から電話で、同体育館

**◆障害者ユニカール体験教室**

時 11月8日(日) 午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会所属指導員 定 6名 (申込順) 費 100円 申 電話で、開催日2日前までに同体育館

**杉並区・中野区 保育のおしごと 就職相談・面接会**

身近な地域で保育の仕事をしてみませんか? 杉並・中野区内の民間保育事業者 (20社程度) が参加します。

時 11月15日(日) 午後1時～4時 (受け付けは3時30分まで) 場 区役所第4会議室 (中棟6階) 園 産業振興センター 就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 面接を希望する方は、履歴書を複数枚持参。無資格求人あり。生後6カ月～就学前の託児あり (定員あり (申込順))。電話で、10月21日～11月6日正午に中野区産業観光課 産業振興係 ☎3228-8729)。入場制限を行う場合あり ▶ 主催 = 杉並区・中野区・ハローワーク新宿



保育のお仕事を考えている方、お待ちしております

10月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

**すぎなみの秋、月夜の調べ**



角川庭園と大田黒公園で行われた音楽とお月見のイベントをご紹介します。園内に設置された竹灯籠と、美しい音楽が奏でる幻想的な風景をお楽しみください。



● 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)



◆ふらっとエクササイズⅡ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング  
時11月14日(土)・28日(土)午前11時15分～午後0時45分 師大和弘明 定各35名(先着順) 費各600円



◆障害者サウンドテーブルテニス体験教室  
時11月21日(土)午後1時～3時 師佐野

守 定10名(申込順) 費100円 申電話で、開催日2日前までに同体育館  
…… いずれも ……  
場 園 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

杉並区スポーツ振興財団  
◆知的障害者水泳教室  
時11月7日(土)・29日(日)午前9時～11時  
場 杉十小温水プール(和田3-55-49)  
師 区水泳連盟 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある方(小学生

は水着着用の保護者同伴) 定各7名(申込順) 費各100円 申電話で、同財団



◆親子スケート教室  
時11月22日(日)・29日(日)午前8時～9時30分(計2回) 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1)  
区内在住・在学で初心者の小学生と

その保護者 定30組60名(抽選) 費3500円。子ども3000円(いずれも保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)に性別、靴のサイズ、お子さんの氏名(フリガナ)・学年も書いて、11月4日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)。または同財団ホームページから申し込み

…… いずれも ……  
園 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

医療従事者の方々へ感謝をこめて  
特別チャリティコンサート

## 荻窪音楽祭

日時 11月8日(日) 午後3時～4時

特別チャリティコンサート当日に皆さんからいただいた寄附は、区の「新型コロナウイルス感染症対策寄附金」へ全額寄附します。

場 杉並公会堂 区特別チャリティコンサート ▶ 出演=桑原志織(ピアノ)、尾池亜美(バイオリン)ほか ▶ 曲目=F. ショパン「ピアノ協奏曲第1番」ほか 区小学生以上の方 申専用フォーム(右2次元コード)から10月25日までに申し込み。詳細は、荻窪音楽祭  
<https://www.ongakusai.com/>参照 園「クラシック音楽を楽しむ街・荻窪」の会 ☎5347-0244

7日(土)午後1時～3時には、  
オンライン演奏会あり。  
(申し込みは6日まで)



## 相馬野馬追応援

## 武者絵展 ～福島県南相馬市

プロの漫画家等が描く「武者絵」を展示し、南相馬市の伝統行事「相馬野馬追」を応援します。

時10月26日(月)～11月6日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 場 区役所2階区民ギャラリー 園 文化・交流課交流担当



▲今年6月の武者絵展の様子

## 情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

### 催し

#### 杉並区 あおぞら原っぱコンサート!

10月18日(日)・23日(金)=下高井戸あおぞら公園(予備日=28日(水)・31日(土)) ▶ 22日(木)・24日(土)=桃井原っぱ公園(予備日=25日(日)) / いずれも午前10時30分～11時・11時30分～正午 / 出演=保田真奈(歌)、田島華乃(バイオリン) / 各回20組程度(申込順) / 申Eメール(12面記入例)で、キッチン・ワルツ事務局 ☎kitchen-waltz@live.jp / 園言葉と音の本棚キッチン・ワルツ ☎050-5435-6856 iaku「The last night recipe」10月28日(水)・29日(木)午後7時・30日(金)・31日(土)午後2時・7時、11月1日(日)午後2時 / 座・高円寺 / 橋爪未萌里、竹内都子ほか / 小学生以上の方 / 各回100名(申込順) / 指定席4000円(25歳以下2000円。高校生以下1000円) / 申座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300(午前10時～午後6時(月曜日を除く)) / 園 iaku ☎080-9759-2383

#### 自然とあそぼう! ネイチャーゲーム「落ち葉であそぼう」

11月1日(日)午後1時15分～3時45分 / 井草森公園 / 小野恵子ほか / 小中学生(小学3年生以下は保護者同伴) / 30名(申込順) / 申ファクス(12面記入例)で、10月24日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会 ☎5932-2664 / 園 同会・小野 ☎5932-2664 / 動きやすい服装・靴で参加

#### 「子どもが作る わたしのコモリウタ」

11月1日(日)午後3時～4時 / 座・高円寺 / 子どもと保護者による世界で一つだけの自分の「こもりうた」を作るコンサート ▶ 出演=アンサンブル・レダ(ピアノ、ソプラノ、チェロ、バイオリン) ▶

曲目=数え歌、きらきらぼし、君をのせてほか / 未就学児のお子さんとその保護者 / 50組(申込順) / 1組5000円 / 申Eメール(12面記入例)で、DA/LEDA ☎info@da-leda.org 園 同団体 ☎090-6484-5492

千日紅奉納祭 11月3日(祝)午後1時～4時 / 妙法寺(堀の内3丁目) / 千日紅鉢の配布ほか / 園 千日紅繋和会・山田 ☎3311-0725

フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 11月22日(日)午後2時～4時 / セシオン杉並 / 指揮=関根志郎 / 曲目=ブラームス「交響曲第4番」ほか / 102名(抽選) / 1000円 / 申同団体ホームページから、11月10日までに申し込み / 園 同団体事務局 ☎3392-1077 / 区民10名を招待(抽選) = 同ホームページから申し込み

ポールde歩こう会 11月26日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 桃井原っぱ公園 / 65歳以上の区民 / 20名(申込順) / 100円(別途ポールレンタル料200円) / 申園電話で、11月19日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886 / 飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業 わが町 高円寺 11月27日(金)午後7時・28日(土)午後3時・7時、29日(日)午前11時・午後3時 / 座・高円寺 / 高円寺を舞台とした演劇 / 演出=劇団桃唄309・長谷基弘 / 指定席2500円。高校生以下1000円 / 申座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 / 園 由井 ☎090-7228-9255

#### 講演・講座

荻窪青色申告会 ①固定資産台帳の記載の仕方②会計ソフトで帳簿をつけよう

①10月27日(火)・28日(水)②29日(木)・30日(金) / いずれも午前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 / 各日各回3名(申込順) / 各日各回500円 / 申園電話

で、同会 ☎3393-1951

認知症サポーター養成講座 10月30日(金)午後1時30分～3時 / 方南会館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 30名(申込順) / 申園電話で、ケア24方南 ☎5929-2751 / 終了後に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

#### 記帳確認と確定申告事前準備指導会

11月2日(月)～12月25日(金)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) / 帳簿の確認と正しい記帳方法の個別指導 / 同会職員 / 区内在住・在勤の方 / 各日15名(申込順) / 1000円ほか / 申園電話で、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

#### 東京都高齢ドライバー交通安全セミナー

11月5日(木)午後1時～4時30分 / ルネこだいら(小平市) / 都内在住・在勤で65歳以上のドライバー / 20名(抽選) / 申園電話で、10月22日までに東京都民安全推進本部交通安全課 ☎5388-2273

#### 石けん作り体験

11月6日(金)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 申園電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

#### 良い子が育つ読み聞かせ講座(番外編)

「元気になる絵本!」 11月7日(土)午後2時～3時40分 / 高井戸地域区民センター / えほん教育協会会長・浜島代志子 / 子育て中の方、教育関係者ほか / 40名(申込順) / 1500円(中学生以下無料。子育て応援券利用可) / 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの同伴の有無と人数、子育て応援券利用の有無も書いて、10月31日(必着)までにこどもの成長を語る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611) / 園 同団体・井原 ☎070-6611-2925 / 詳しくは、同団体ホームページを参照

#### 夢を実現! すぎなみ創業スクール

11月8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)午後1時～4時30分(計4回) / 阿佐谷地域区民センター / 経営知識の習得、ビジネスプラン作成など / 創業を目指す方ほか / 20名(申込順) / 1万1000円 / 申Eメール(12面記入例)で、11月6日までにNPO法人杉並中小企業診断士会 ☎info@sugisin.com / 園 同会 ☎050-3698-3039

#### シルバー人材センター入会説明会

11月9日(月)・19日(木)、12月8日(火)・10日(木) / 同センター(阿佐谷南1丁目) / 同センターでの働き方を説明 / 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 / 申園電話で、同センター ☎3317-2217 / 実施時間はお問い合わせください。希望者には入会手続きも実施

#### はじめてのマスクづくり講座

11月14日(土)午後2時～4時・5時～7時 / 阿佐谷地域区民センター / 区内在住・在勤・在学の方 / 各回5名(申込順) / 500円 / 申園電話・Eメール(12面記入例)で、11月10日までに杉並区まちづくり団体「あさうんど」 / 梶山 ☎090-8489-3600 ☎asound.suginami@gmail.com

#### その他

#### ファミリーサポートセンター協力会員募集説明会

10月28日(水)午前10時～11時・11時～正午 / ウェルファーム杉並 / 保育園等への子どもの送迎や預かり活動を始めたい方への説明会 / 区内または隣接区市在住の20歳以上で各研修に参加できる方 / 各回10名程度(申込順) / 申園電話で、杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

#### 電話による不動産に関する無料相談

11月5日(木)午後1時～4時 / 申園電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

※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。

# 新型コロナを「正しく怖がる」ための Q&A

未知の存在であった新型コロナウイルスもその特性が徐々に明らかになってきました。不確かな情報や思い込みによる不当な差別や偏見、いじめ等はあってはなりません。こうした行為は感染者の受診や行動履歴の申告をためらわせるなど、感染拡大の防止を妨げることになりかねません。正しい知識に基づき感染拡大防止と社会経済活動の両立を図りましょう。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

## Q 新型コロナウイルスは「空気感染」するのですか？

新型コロナウイルスは、一般的には「飛沫感染」※や「接触感染」※により感染します。市中での「空気感染」については現在も研究が進められていますが、普通に街を歩いていて感染する可能性は極めて低いと考えられています。

※飛沫感染：くしゃみ、せき、唾などと一緒に放出されたウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染。  
 ※接触感染：ウイルスが付いた物に触れ、その手で口や鼻をさわることによって感染

## Q マスクをしないでランニングをする人を見かけますが、感染の危険はないのですか？

ランニング時には呼吸が荒くなりますが、2m以上の距離を空けることで飛沫感染のリスクを抑制することができます。

このことを踏まえ、ランナーの皆さんには他のランナーや歩行者とすれ違う際に、十分な距離を確保するよう努めていただき、それが難しい状況ではマスクやバンダナなどで口と鼻を覆うといった配慮をお願いします。

## Q 医療従事者や不特定多数の人と接する職業に従事している方は、感染リスクが高いのですか？

一般的に、医療従事者や日々多くの人に接する職業に就いている方ほど感染予防対策を徹底しており、そうした職業に就いているというだけで感染リスクが高い人というレッテルを貼り、差別することは間違いです。また、どんなに感染予防対策を講じても、社会生活を営んでいく以上、感染リスクを完全にゼロにすることはできず、新型コロナウイルス感染症は誰もが感染し得る感染症であることを理解する必要があります。

## Q 療養を終えた同僚が復職してきました。感染させられそうで不安です。

新型コロナウイルス感染者が他人を感染させる「感染性」は、発症して7日から10日程度で急激に低下し、極めて低くなることが確認されています。そのため、感染して入院や宿泊・自宅療養とした場合でも、発症してから10日間が経過し、かつ、症状が軽快してから72時間が経過すれば、退院・療養終了となります。療養を終えた方を避けたり、遠ざけたりする必要はありません。

## Q 一度感染した人は抗体ができていますので感染しないのでしょうか？

新型コロナウイルスに感染した人は体内で抗体が作られることが知られていますが、どのくらいの割合の人で抗体が作られるのか、どのくらい持続するのか、それにより免疫が獲得できるのか、などについては現時点でははっきりと分かっていません。再度感染する可能性は否定できませんので、引き続き日々の感染予防対策が必要です。



## さらなる新型コロナウイルス感染症対策に係る補正予算を編成しました

区は、新型コロナウイルス感染症対策に係る事業として、新たな事情や緊急性を要するものなどの経費を計上し、8億3414万4000円の第7号補正予算および3億1729万5000円の第8号補正予算を編成しました。その主な取り組みをお知らせします。

### ■ 感染症予防・発生時対策

● PCR検査実施医療機関への運営補助や、杉並区帰国者・接触者電話相談センターの体制拡充、新型コロナウイルス感染者の入院および移送、濃厚接触無症状者へのPCR検査実施に要する経費等を計上しました。

..... **2億9169万4000円**

☎ 杉並保健所健康推進課☎3391-1355、杉並保健所保健予防課☎3391-1025

### ■ 業務継続のための福祉施設等従事者へのPCR検査

● 新型コロナウイルス感染者が発生した高齢者施設、障害者施設および児童福祉施設等の従事者へのPCR検査実施に要する経費を計上しました。

..... **4669万8000円**

☎ 障害者施策課、介護保険課、子ども家庭部管理課

### ■ 高齢者等のインフルエンザ予防接種自己負担無償化

● 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行を見据え、高齢者等のインフルエンザ予防接種自己負担無償化に要する経費を計上しました。

..... **3億1518万6000円**

☎ 杉並保健所保健予防課☎3391-1025

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、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

感染症の症状がある方はご相談ください

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 (平日午後5時～翌日午前9時。土・日曜日、祝日は終日)