

一人で悩まず、ご相談を

## 3月は杉並区自殺予防月間です

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

## 女性のこころの健康を考える講演会

SOSを出せないあなたに～人とのつながりに安心を見つける

仕事や人、家族との関わりがコロナ禍で変容する今、更年期女性の心の危機をどう生きるか考えます。



☎3月4日(金)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 図 あさくさばしファミリーカウンセリングルーム・野口洋一(右写真) 図 区内在住・在勤・在学の方 図 60名(申込順) 申 図 電話で、3月2日までに杉並保健所保健予防課 図 手話通訳あり(事前申込制)

## うつ病の方の家族向け講演会

～大切な人がうつ病になったとき、あなたができること

普段の生活や対応する際に気を付けること、病気の再発予防や復職するにあたってのポイントについて学びます。



☎3月7日(月)午前9時30分～11時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 図 慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室 佐野康徳(右写真) 図 60名(申込順) 申 図 電話で、3月4日までに杉並保健所保健予防課 図 手話通訳あり(事前申込制)

## 「心の健康相談」を随時受け付けています

新型コロナウイルス感染症のまん延が長期化する中で、仕事や生活に不安やストレスを感じる方も少なくありません。ストレスにさらされることにより、イライラ、不安、抑うつ、不眠など、心や体にさまざまな変化が起こりやすくなると考えられています。

保健センターでは、さまざまな心の健康相談に応じています。つらい気持ちが続くときはお気軽にご相談ください。  
 図 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(午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

「ゲートキーパー」を紹介した動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています



## 自殺予防相談窓口 一部の相談窓口に時間変更や休止の場合があります。

## 心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話☎3264-4343(年中無休。24時間(日～火曜日は午前8時～午後10時))
- 東京自殺防止センター☎5286-9090(年中無休。午後8時～翌午前2時30分(月曜日は10時30分から。火曜日は5時から))
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン☎0570-087478(年中無休。午後2時～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京(午後3時～10時(受け付けは9時30分まで)。右2次元コードから登録)



## 生活の相談

- 福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)
  - 暮らしのサポートステーション(生活自立支援窓口)☎3391-1751
- …………… いずれも ……………
- 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## 仕事の相談

- 東京都ろうどう110番(労働相談)☎0570-00-6110(午前9時～午後8時(土曜日は5時まで。日曜日、祝日、年末年始を除く))

## 法律などの専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士)☎5307-0617(予約専用電話。午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)) ※相談時間は午後1時～4時。

## 子ども向けの相談

- すぎなみいじめ電話レスキュー☎0120-949-466、☎080-8825-0119(午前10時～午後7時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル☎0120-0-78310(年中無休。24時間)
- チャイルドライン(18歳までの子ども専用)☎0120-99-7777(午後4時～9時(年末年始を除く))
- ヤング・テレホン・コーナー☎3580-4970(年中無休。24時間)

## 借金(多重債務)の相談

- 杉並区立消費者センター☎3398-3121(相談専用。午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

## 子育てに関する相談(0～18歳)

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン)☎5929-1901(午前9時～午後7時(日曜日、祝日、年末年始を除く))

## DV(配偶者・パートナーからの暴力)に関する相談

- すぎなみDV専用ダイヤル☎5307-0622(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 各福祉事務所

## 家族や生き方などの悩み相談

- 杉並区男女平等推進センター一般相談☎5307-0619(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談☎3812-3727(火・金曜日午後6時～10時(祝日、年末年始を除く))

ストレスチェックシステム  
「こころの体温計」

スマートフォンやパソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができます。チェックの後、相談先を紹介しています。



## 働く人のメンタルヘルス不調を予防するために

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」

区内・区近隣事業所へ配布(区ホームページから取り出せます)しています。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

活用例 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



荻窪駅周辺まちづくり

# 荻窪の地域ロゴマークを 皆さんの投票で 決定します!

区では荻窪駅周辺まちづくりを「荻窪にふさわしい素敵なデザイン」の下に進めるため、ロゴマーク制作に取り組んできました。地域でアンケートやワークショップなどを重ね、荻窪のイメージを膨らませてきましたが、このたび公募で選ばれたデザイナーの手によって、以下の3案が最終候補として形になりました。皆さんはどのロゴマークが荻窪にふさわしいと思いますか? たくさんの投票をお待ちしております!

—— 問い合わせは、市街地整備課荻窪まちづくり担当へ。

ロゴマーク候補とコンセプト

A案



OGIKUBO  
荻窪

荻窪を引き継いでいく

品格のある荻窪のまちを後世に継いでいく家紋をイメージしたデザイン

B案



OGIKUBO

荻窪の風が薫る

荻窪のまちに薫る、身近な自然と風を表現したデザイン

C案



OGIKUBO

荻窪に住みたくなる

暮らしを守る家の屋根をモチーフに、住んでよしのまち、荻窪を体現したデザイン

投票期間

3月11日まで(投票会場の休業日を除く)

インターネット投票

インターネット投票フォーム(右2次元コード)から投票



紙による投票

下記投票会場で、投票用紙に記入

荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) / 中央図書館(荻窪3-40-23) / ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) / 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) / 産業振興センター・荻窪区民事務所(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) / 杉並公会堂(上荻1-23-15) / 荻窪体育館(荻窪3-47-2) / 荻窪タウンセブン(上荻1-9-1)

すぎなみ大人塾連主催講座

## 共に生きる社会を考える

～パラリンピックを契機に、さまざまな生き方を受け入れる社会を目指して

すぎなみ大人塾連は、社会教育をベースとする活動の一環として、毎年連続講座を開催しさまざまな社会の課題と一緒に考える機会としています。

今回はパラスポーツに関して多様な社会活動をする方々の視点を通して「共生社会」を考えていきます。

—— 問い合わせは、すぎなみ大人塾連・種岡☎5936-1706、社会教育センター☎3317-6621へ。

時 内 師 下表のとおり 場 オンラインで実施 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 各100名(申込順) 用 Eメール(12面記入例)で、各開催日の2日前までにすぎなみ大人塾連☎suginamitonajuku.ren@gmail.comまたは、すぎなみ大人塾連連続講座2021申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み



日程	内容等
2月27日(日)	十人十色の共生社会～目からウロコの実例をまじえて 講師 共用品推進機構専務理事・星川安之
3月15日(火)	スポーツを通じた共生社会の実現～ともに楽しく生きる 講師 堀江車輛電装障がい者支援事業部・中村哲郎
3月20日(日)	共生社会実現のための、私の一歩～スポーツボランティアから 講師 クラブ123荻窪理事・小林久之

※午後2時～4時(15日は午後7時～9時)。

管理栄養士による

## 栄養・健康 ミニ講座



健康を維持し、毎日を生き生きと過ごすために、生活に生かせるヒントを学びませんか。

対 区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、各保健センター

日程	場所	内容
3月3日(木)	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高血圧の予防は、まず減塩から! ～無理なく、美味しく食べるコツ
3月11日(金)	荻窪保健センター (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう! ～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣
3月15日(火)	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	美味しい食事でも糖尿病の怖い合併症を防ごう! ～野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール!

※いずれも午前10時～10時45分。

コロナ禍の運動不足の解消に!

# すぎなみ はつらつ体操!で毎日健康生活

運動不足の解消に、家でもできる「すぎなみ はつらつ体操」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〉、保健センターで配布)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。



## 側屈運動

### ストレッチ

- 1 背もたれにもたれず、足を大きめに広げて座ります。
- 2 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。  
突き上げたまま体を右に傾けます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- 6 ②~⑤を3回繰り返します。



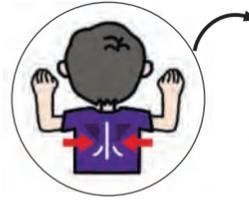
### ポイント

- ・傾けたとき、足が浮かないようにします。
- ・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。

## 胸張り運動

### ストレッチ

### 筋トレ



胸を張ったときは、左右の肩甲骨を近づけるようにします。



腕と背中  
の筋力強化です



- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両腕を真横に上げ、そのまま肘を直角に曲げます。
- 3 5数えながら、両手と両肘を体の正面であわせます。
- 4 5数えながら、②の位置まで戻します。
- 5 ③④を5回繰り返します。

### ポイント

運動中は「背中を丸めない」「肘が下がらない」ように注意します。

## ひねり運動

### 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 両手で椅子の右側を持ちます。  
体をひねりながら後ろを振り向きます。
- 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

- ・体をひねっても、両足は前を向けたままにします。
- ・両足を前に向けたまま、背すじを伸ばして行います。
- ・息を止めないようにします。

## 膝伸ばし運動

### 筋トレ

太ももの筋力強化です



### ポイント

- ・腰が辛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爪先を上に向けます。

- 1 右膝を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。

## お尻の筋肉伸ばし運動

### 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 いったん緩めます。
- 5 3回繰り返します。
- 6 ③~⑤を左足に替えて行います。

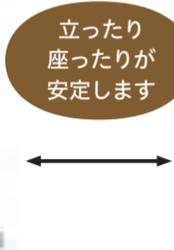


### ポイント

- ・膝を曲げたときに痛みのある人は、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。

## スクワット運動

### 筋トレ



立ったり座ったりが安定します

- 1 椅子の背もたれなどを持ち、足を肩幅に開いて立ちます。
- 2 椅子に腰かけるイメージで、ゆっくり5数えながらしゃがみます。
- 3 しゃがんだまま5数えます。
- 4 5数えながらゆっくりもとに戻ります。
- 5 ②~④を5回繰り返します。

### ポイント

- ・しゃがんだとき、膝が爪先より前に出ないようにします。
- ・体重が足裏の真ん中にかかるようにします。

「すぎなみ はつらつ体操」を紹介した動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



※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。

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

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22  
☎3301-7723  
🌐<https://www.igusahome.org/>  
おもちゃの病院  
📅2月26日(土)、3月12日(土)午後1時30分～3時 場同センター 図壊れたおもちゃの修理 師片岡末廣 他1家族1点

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2  
☎3301-0815  
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>  
作家・角田光代トークショー  
「この町で物語と暮らしを紡ぐ」を

テーマにお話しします。

📅3月12日(土)午後2時～3時 場同センター 図出演=作家・角田光代(右写真)、元NHKアナウンサー・須磨佳津江(聞き手) 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月28日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み



©垂見健吾

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20  
☎3398-9127  
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
地域交流会 こみゆに亭カフェ  
📅3月5日(土)午後1時～3時 場同センター 師女優・和泉妃夏、オーガニックサウンドセラピスト・Toshi小島 定40名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、2月23日(必着)までに同協議会

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0012和田1-41-10  
☎3317-6614  
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>  
知って、納得、身近で備える防災豆辞典  
防災豆辞典を使い、今どきの災害対策を学んでみませんか。  
📅3月6日(日)①午前10時～11時30分②午後2時30分～4時 場①高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)②和田区民集会所(和田2-31-21) 師地域防災コーディネーター育成機構・瀧澤征宏 図区内在住・在勤・在学の方ほか 定各30名(抽選) 費各100円 申往

復はがき(12面記入例)で、2月24日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 師長寿応援対象事業。参加者に防災グッズをプレゼント



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/>  
どなたでも楽しめる!ダーツ体験会  
📅2月27日(日)午後1時～4時 場同センター 師長寿応援対象事業▶協働=杉並区障害者団体連合会、NPO法人プロップK▶協力=杉並障害者福祉会館



宿泊施設

## コニファーいわびつ 湯の里「杉菜」の区民料金変更



4月1日宿泊分から区民宿泊料金(1泊2食付き)が変更になります。

ご利用にあたって

サービス料・消費税込み。1名利用の場合は、コニファーいわびつ、湯の里「杉菜」ともに右記料金が4400円増。満12歳以上は、別途入湯税150円。0～2歳で食事・寝具無しの場合は無料。特別日は、ゴールデンウィーク、お盆期間です。右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。区外在住の方の料金や付帯施設の料金などは、お問い合わせください。

コニファーいわびつ 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

変更後利用料金

区分	平日	休前日	特別日	年末年始
大人	1万450円	1万2650円	1万3750円	2万350円
小学生	7315円	8855円	9625円	1万4245円
幼児(3歳～小学生未満)	5225円	6325円	6875円	1万175円

※上記料金からさらに宿泊補助が受けられます。詳細は、お問い合わせください。

☎☎電話で、コニファーいわびつ☎0279-68-5338(午前9時～午後8時)

湯の里「杉菜」 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

変更後利用料金

区分	平日	休前日	特別日	年末年始
大人	1万450円	1万3200円	1万8700円	2万350円
小学生	7315円	9240円	1万3090円	1万4245円
幼児(3歳～小学生未満)	5225円	6600円	9350円	1万175円

☎☎電話で、湯の里「杉菜」☎0465-20-3900(午前9時～午後8時)

区民が創る情報サイトすぎなみ学倶楽部



▲提供:根本特殊化学株式会社

区内には国内外で高く評価されている企業があります。高井戸の化学メーカーは、安全性の高い画期的な蓄光性夜光顔料を開発しました。阿佐谷南の卓球用品メーカーの優れた競技ツールや、高井戸の楽器店のオリジナルドラムは、多くのファンに愛されています。



技術  
の  
グ  
ロー  
バル  
企業

すぎなみ学倶楽部とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材、執筆、記事にして公開している区公式情報サイトです。



歴史

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出など、杉並の気になる歴史を探求



ゆかりの人々

タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者など区にゆかりのある人を紹介



食

老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～



その他にもこんなコンテンツがあります

スポーツ 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

文化・雑学 杉並ゆかりの本、イベント、寺社や建築物、施設など情報満載

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集 お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは  または



☎☎産業振興センター観光係☎5347-9184

詳しくは  または



！ 特殊詐欺にご注意！

区役所を名乗った電話で、お金の話がでたら、一旦電話を切って、遠慮なくご相談ください。24時間受け付けています。>>>>>

杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル 24h 5307-0800