

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です

たばこは喫煙者だけでなく、家族や周囲の方の健康にも影響します。2年4月の法改正を契機に、社会全体で受動喫煙防止対策が進み、喫煙できる場所は限られています。この機会に禁煙を検討してみませんか。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。



たばこの煙には発がん性物質が約70種も

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙によって、これらの物質が喉・肺など煙に直接接触する場所だけでなく、血液を通じ全身に運ばれ、がん・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・虚血性心疾患・脳卒中などの原因となります。

また、たばこの先から出る煙は副流煙といい、フィルターを通して吸う主流煙よりも発がん性物質や有害物質が数倍多く含まれ、受動喫煙による周囲の方への影響があります。

加熱式たばこでは禁煙できません

加熱式たばこは、煙が少なく害がないと思われがちですが、主流煙にはニコチンなどが紙巻きたばことほぼ同量含まれ、有害物質も含まれています。加熱式たばこで禁煙できるということはありません。

禁煙は難しいと思う方は、禁煙補助薬や禁煙外来などを上手に利用しましょう。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は「たばこ病」？

COPDの主な原因はたばこで、患者の90%以上が喫煙者です。喫煙している本人も、受動喫煙にさらされている周囲の人も発症率が上がります。COPDは、重症化すると酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。

喫煙者のうちCOPDになる人は15%程度で、喫煙をやめない場合、10年後には死亡する確率が30%以上増加するといわれています。新型コロナウイルスに罹患した際も、COPDがあると重症化のリスクが大きくなります。

禁煙することで発症リスクは軽減でき、すでに発症している人も今以上に症状が進行することを防ぐことができます。

お近くに禁煙外来があります

禁煙は、さまざまな方法がありますが、次の①～④を満たす（34歳以下は④を除く）ことで、健康保険が適用される禁煙治療を受けることができます。区内の禁煙外来を行っている医療機関は区ホームページ（右2次元コード）の「杉並区禁煙外来マップ」をご覧ください。



- ①現在喫煙しており、直ちに禁煙しようと考えている。
- ②ニコチン依存症に係るスクリーニングテストの結果が5点以上ある。
- ③医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する。
- ④35歳以上の方は、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である。

飲食店を経営されている方へ

東京都受動喫煙防止条例の施行により、飲食店では「禁煙店」か「喫煙専用室がある」か、または「喫煙可能店」かなどを表示する義務があります。店頭などの分かりやすいところに表示してください。

安心・安全・役に立つ!!

杉並区の情報をお知らせしています



—— 問い合わせは、広報課へ。

ユーチューブ (YouTube)

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみピトMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画等を配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



フェイスブック (Facebook)

いいね! してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報など、区民の皆さんの知りたい情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



ツイッター (Twitter)

新型コロナ情報はこちら

●地震・水防情報など

災害時の情報や新型コロナウイルス関連情報を投稿しています。



★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)

●イベント情報など

イベント情報や区からのお知らせ、日々のちょっとした出来事などをお届けします。



★アカウント名=杉並区広報課



メールニュース

登録してね

区ホームページに新規掲載する「区からのお知らせ」「イベント情報」「お子さん向けのお知らせ」などを、毎月1日・15日に配信しています。



▲メールニュース登録フォーム

さまざまな体験を通じて子どもの可能性を広げる!

次世代育成基金活用事業助成 対象事業を決定しました

次世代育成基金活用事業助成とは、次世代育成基金を活用して、子どもたちのさまざまな体験・交流事業への参加を支援する民間法人や団体が実施する取り組みに対して助成する制度です。今年度の活用事業助成対象事業は、下記の4事業に決定しました。事業の詳細や申し込みについては、各実施団体にお問い合わせください。

—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。



▲わぐわぐ寺子屋プロジェクト (3年度実施)

| 事業名 | 事業内容ほか | 実施団体・問い合わせ |
|--------------------------------------|--|--|
| ボールキッズインタビュー 「杉並区長に聞く!すぎなみの今」 | インタビューの基本指導を受け、区長に直接インタビューを行い、オリジナルの広報紙を作成します。 日程=8月(2日間。予定) ▶募集=7月1日~15日 ☎①小学4~6年生②中学生 ㊟①18名②12名 | NPO法人マナビエル 担当=門田 ✉info@manabi-el.com |
| 「まもりうた」をつくろう ~「わたしのこもりうた」作詞作曲メソッド | 自分の言葉と声を使って作詞・作曲し、「誰かのための歌」を作り、演奏動画を作成します。 日程=7月24日(日)・30日(土)、8月9日(火)・10日(水)(計4回) ▶募集=7月1日まで ☎小学4~6年生 ㊟20名 | DA/LEDA 担当=松岡 ✉info@da-leda.org |
| エコツーリズムにチャレンジ!! feat.みしまエコツーリズム | 日本人と外国人の学生が静岡県三島市で行う「人」と「水」のふれあい体験学習を通じて、「水」に関連した社会問題について共に考えていきます。 日程=①7月17日(日)②8月21日(日) ▶募集=6月27日~7月9日 ☎①小学4~6年生②中高生 ㊟①20名②25名 | Challenge For the Future 担当=小林 ✉hide.fct14@gmail.com |
| すぎなみサイエンス Labo2022 | 理科という科目を通して、新たな自分を発見し、将来へのモチベーションや生きていく力につなげていきます。 日程=6月~5年2月の日曜日(月1回程度。計10回) ▶募集=5月中旬、8月中旬、11月上旬 ☎小学4~6年生 ㊟各30名 | NPO法人サイン 担当=小山内 ✉nposign@sign-ibasho.org |

次世代育成基金活用事業

名寄市・東吾妻町の子どもたちと 交流しよう

区の交流自治体である北海道名寄市、群馬県東吾妻町の子どもたちと、現地と都内で交流会を行います。

時場内右表のとおり ☎区内在住の小学5・6年生で、全日程および親子説明会に参加できる方 ㊟各16名(抽選。各学年8名程度) ㊟往復はがき(12面記入例)に生年月日・性別・学校名・学年・保護者氏名・呼んでもらいたいニックネーム・これまでに参加した次世代育成基金活用事業の名称と参加年度も書いて、6月1日~11日に児童青少年課事業係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内) ㊟同係 ☎3393-4760 ㊟①②重複申し込み不可。結果は、6月18日以降に通知。実施ガイドラインに準じた参加同意書・健康観察表、終了後に感想文の提出が必要。次世代育成基金活用事業に参加経験のない方を優先。過去に同自治体との同交流会に参加した方は申し込み不可

| 交流会名 | 日程 | 場所 | 内容 |
|---------------------|-------------------------|---------------|---------------------|
| ①杉並区・名寄市 子ども交流会 | 名寄編 7月28日(木)~31日(日) | 北海道名寄市 | 旭山動物園見学、町内ウォークラリーほか |
| | 杉並編 8月5日(金)~8日(月) | 区児童青少年センター、都内 | 杉並まち巡り、都内見学ほか |
| ②杉並区・東吾妻町 子ども交流会 | 東吾妻編 8月17日(水)~19日(金) | 群馬県東吾妻町 | ぐんま天文台見学、動物園見学ほか |
| | 杉並編 8月19日(金)・20日(土) | 区児童青少年センター、都内 | 杉並まち巡り、都内見学ほか |

※親子説明会=①7月10日(日)②7月3日(日)午前10時~正午に児童青少年センター(ゆう杉並内)で実施。



わくわくする旅、本の旅。

6月は子ども読書月間です

—— 問い合わせは、各図書館へ。



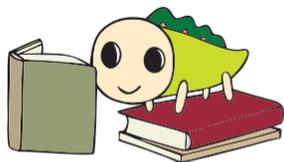
区立図書館の行事予定 ※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

| 図書館 | 日時 | 内容・講師・対象・定員・申し込み方法等 |
|--|--|--|
| 永福 (永福3-51-17コミュニティ ふらっと永福内☎3322-7141) | 6月29日(水) 午後3時～3時45分 | 親子で食育おはなし会「おいしい・たのしい・おべんとう」 ☎幼児～小学生とその保護者 定10組20名(申込順) 申電話または直接、6月6日から同図書館 |
| 柿木 (上井草1-6-13☎3394-3801) | 6月25日(土) 午後1時30分・3時 | 人形劇団「やまいも」がやってくる! ☎幼児～小学生とその保護者 定各8組16名(申込順) 申電話または直接、6月11日から同図書館 |
| 高円寺 (高円寺南2-36-25☎3316-2421) | 6月8日(水)～30日(木) | 子どもの本のリサイクル ☎児童リサイクル本を差し上げます(1人5冊まで) |
| | 6月11日(土) 午後2時・2時40分 | 映画会 ☎上映=ふしぎ駄菓子屋銭天堂 ☎幼児～小学生(幼児は保護者同伴) 定各15名(申込順) 申電話または直接、5月28日から同図書館 |
| 宮前 (宮前5-5-27☎3333-5166) | 6月17日(金)～30日(木) | 児童書・絵本のリサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます |
| 成田 (成田東3-28-5☎3317-0341) | 6月19日(日) 午前11時～正午 | どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ☎幼児～小学生とその保護者 定15名(申込順) 申電話または直接、6月6日から同図書館 |
| 西荻 (西荻北2-33-9☎3301-1670) | 6月3日(金)～15日(水) | 子どもの本 リサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます |
| 阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14☎5373-1811) | 6月7日(火)～22日(水) | 杉並区子ども読書月間記念SDGsみんなのねがい ☎本の展示 |
| | 6月19日(日) 午後2時～3時 | どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ☎幼児～小学生とその保護者 定9組(申込順) 申電話または直接、6月7日から同図書館 |
| 南荻窪 (南荻窪1-10-2☎3335-7377) | 6月18日(土) 午前10時～11時・ 11時30分～午後0時30分 | 親子でつくろう! バルーンアート 師バルーンおやじさん ☎幼児～小学生とその保護者 定各10組20名(抽選) 申直接、6月1日～11日に同図書館 結果は実施日3日前までに通知 |
| 下井草 (下井草3-26-5☎3396-7999) | 6月18日(土) 午後2時～3時 | 工作会「ミニかみしばいを作ろう」 ☎幼児～小学生とその保護者 定8組16名(申込順) 申電話または直接、6月18日午前9時から同図書館 |
| 高井戸 (高井戸東1-28-1☎3290-3456) | 6月5日(日) 午後2時～3時 | スペシャルおはなし会 ☎大型絵本、パネルシアター、工作ほか ☎幼児～小学生とその保護者 定16名(申込順) 申電話または直接、5月22日から同図書館 |
| 方南 (方南1-51-2☎5355-7100) | 6月11日(土) 午後2時～2時20分・ 2時50分～3時10分 | ELCAS座のウキウキ人形劇 ☎幼児～小学生とその保護者 定各10組(申込順) 申電話または直接、5月25日から同図書館 |
| 今川 (今川4-12-10☎3394-0431) | 6月18日(土) 午後2時 | 劇団どろんこ座の①わくわく紙芝居②工作会 ☎②幼児～小学生とその保護者 定②7組(申込順) 申②は電話または直接、6月4日から同図書館 |

みんなで応募してみよう!

子ども読書月間の標語を募集します

5年度の杉並区子ども読書月間のポスターの標語を募集します。本の楽しさを伝える標語について、皆さんの応募をお待ちしています。



☎字数は自由。1人1点(未発表のものに限る) ☎区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方 申応募用紙(図書館で配布。区図書館ホームページ〈右下2次元コード〉からも取り出せます)を6月1日～30日に、中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送・持参 ☎同係☎3391-5754 入賞作品は区図書館ホームページに掲載(原則、氏名・学校名・学年も掲載)。応募作品は返却しません。入賞作品の著作権は区に帰属します



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

井草地域区民センター協議会
〒167-0022下井草5-7-22
☎33301-7723
🌐<https://www.igusahome.org/>

おもちゃの病院
時6月11日(土)・25日(土)午後1時30分～3時
師 岡末廣ほか 費実費 他1組1点

今日からできる 家庭での食中毒予防
時6月14日(火)午後1時30分～3時30分
師 保健所職員 定30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、6月8日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他長寿応援対象事業

眠っている筋肉を覚醒させる 体幹トレーニング
時6月17日(金)午前10時～11時 師 おひさまサロン・鈴木恭子 定15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、6月6日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 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
☎33398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

おぎくぼセンター祭
時6月5日(日)午前10時～午後4時 場同センター 内 杉並産新鮮野菜の直売、苗木配布(先着150名)、仮想宇宙空間シミュレーション(事前申込制。往復はがき〈12面記入例〉。4名まで連記可)で、5月22日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み、舞台、パネル展示ほか

リズム&ストレッチ
時6月8日～29日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 場同センター 師 後藤鈴香 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、5月29日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み

武蔵野の自然探訪「善福寺池の四季」
時6月16日(木)午後1時30分～4時 場 集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前 師 元東京農工大学教授・星野義延、東京環境工科専門学校講師・星野順子 定15名(抽選) 費200円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)で、6月7日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み



阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>

基礎から学ぶ成年後見と家族信託
時6月11日(土)午前10時～正午 師 司法書士・榎下健、蓼沼輝美 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、5月31日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他長寿応援対象事業

子どもフェスティバル
時6月26日(日)午前10時～午後3時30分 内 紙芝居、吹奏楽、人形劇、バルーンアート、工作教室ほか(一部事前申込・有料あり) 他混雑時は入場制限あり▶協働=阿佐谷・馬橋・成田青少年育成委員会ほか



…… いずれも ……
場阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会
〒166-0012和田1-41-10
☎33317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>

能楽の基礎知識の解説「謡」の体験等による入門講座
時6月21日(火)・28日(火)、7月12日(火)・19日(火)午後1時30分～3時(計4回)

場和田区民集会所(和田2-31-21) 師 シン・方金春流能楽師・林美佐 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、6月1日までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他長寿応援対象事業

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/>

方南区民集会所まつり
時内師6月12日(日)午前10時～午後2時=ショータイム、作品展示ほか▶1時～1時30分=落語(三遊亭とん馬) 場方南区民集会所(方南1-27-8) 定落語=30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、5月27日までに同協議会

「芭蕉 奥の細道」の深みと軽み
時6月13日(月)午後1時～3時 場同センター 師 歴史・文化講座講師 伊藤寿 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、6月1日までに同協議会 他長寿応援対象事業

井の頭線・京王線の歴史を辿る
時6月21日(火)午後1時～3時 場同センター 師 鉄道作家・中村建治 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、6月6日までに同協議会 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。

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第170号

共に支え合う 杉並区と13の交流自治体

▲南伊豆町の「石廊崎」

自治体間交流は、自然豊かな地方の自治体との交流を通し、互いの生活に活力と潤いを育むことを目的に始まりました。自然体験や物産販売などを実施したり、災害時の協力体制を整えたりしながら、連携を深めています。

詳しくは または

産産業振興センター観光係 ☎5347-9184

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。

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～

- 歴史** 中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究
- 文化・雑学** 文化人のお気に入り散歩コースやゆかりの本、寺社、なみすけグッズなどを紹介
- 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

その他にもこんなコンテンツがあります

- 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
- 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
- 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
- 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
- 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