

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 5/15 }
令和5年(2023年)
No.2353

心の壁を越える
日本語の学び舎。

日本で暮らす外国人が今、杉並区でも増えています。杉並区交流協会では1月末に、子どもを対象にした日本語教室を開始しました。40年にわたって日本語教育の現場で活躍し、同教室の企画・運営に携わる日本語教育実践家の嶋田和子さんに、教室立ち上げへの思い、多文化共生のために大切なことを伺いました。

特集

↑
すぎなみピト

日本語教育実践家

嶋田 和子



☎ 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変更・延期または中止になる場合があります。最新情報は、区ホームページをご確認ください。

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。

言葉の違い、価値観の違いは、互いにとって「力」になります

interview
すぎなみビト × 嶋田和子
日本語教育実践家

日本語ってどんな言葉？ 興味を深めて日本語教師の道へ

—日本語教育に携わることになった背景を教えてください。
私は昭和21年東京生まれ。大学卒業後に就職しましたが、その頃の多くの女性がそうだったように、結婚を機に退職して専業主婦になりました。日本の企業ではまだ女性に与えられる仕事に限られていた当時、私は思い切り働きたいと思っていたので外資系銀行を選んだけれど、やはり時代の潮流には逆らえませんでした。でも、また働きたいと強く思っていたので、家事や育児をしながらも、再び働くための準備ははずとしていました。そして、夫の転勤先だった北九州から東京に戻ったタイミングで、カウンセラーの勉強を始めたのが最初の一步です。

—日本語教師として教壇に立つようになったのはなぜですか？

とある心理学の授業中、英語のカウンセリング動画を視聴する機会がありました。そのとき、言葉が違うことでいつもの日本語のカウンセリングと何かが違うと感じました。それが、日本語に興味を持ったきっかけです。自身の母語＝日本語とはどんな言葉だろう？ と考えると、日本人にとって日本語とは「空気のような存在」であり、本当の意味で分かっていないことに気がきました。そこから日本語への興味が増し、新聞で見つけた日本語教師養成講座を受けた後、すぐ教壇に立ちました。もう40年近くになります。

—どのような場所で日本語を教えてこられたのですか？

最初は、プライベートでビジネスパーソンに教える仕事。その後、いくつかの日本語学校を経て、平成2年から二十数年間、中野区にある日本語学校に在籍し、教育責任者を務めました。同時に、大学で日本語教育学を教えたり、各地の国際交流協会や地域の日本語教育にも多く関わってきました。

—長く日本語教育に携わる中で、時代の変化も感じましたか？

日本語学校の教育責任者になった当時は、外国人留学生というだけで、アパートを借りるのも門前払い。50軒以上回ってやっと借りられるような状況でした。外国人に対する無関心と偏見が強い時代でした。でも、その現状を怒っても仕方ない。それなら私たちが地域に根差した学校を作ろうと決めました。

—地域に根差した日本語学校。どのような活動をされたのですか？

まちの人に、外国人留学生も同じ地域で暮らす生活者なのだと分かってくらえるように、留学生たちと一緒に地域でさまざまな活動を始めまし



た。そうやって地域に入っていくことで、徐々に地域の人たちも変わっていったように思います。「支援」ではなく「協働」することが人や社会を変えていくと、今でも感じています。

杉並区の子ども日本語教室の立ち上げに力を注いで

—杉並区の子ども日本語教室の立ち上げの経緯を教えてください。
私自身、これまで全国各地の子ども日本語教室の現場を見てきました。そして2年前、杉並区交流協会から「子どもの日本語教室を作りたい」と相談を受け、教室の企画・運営を担うことになりました。私は杉並区が地元ですし、今もこのまちで暮らしています。たくさんの現場を見てきた経験を生かして、ぜひ杉並区のために力になりたいと思い、杉並区交流協会の評議員と子ども日本語教室の統括コーディネーターを引き受けました。

—開講まではどのような流れで進みましたか？

4年10月に日本語学習支援ボランティア養成講座をスタートさせ、講座を受けたボランティアの皆さん26名と一緒に、今年の1月末から教室を開いています。4月からは、高円寺地域で小学生、済美教育センターで中学生を対象に2カ所運営しています。現在に至るまでには、杉並区交流協会、教育委員会、杉並区、そして私の仲間たちとたくさんの対話を重ねてきました。こんなにさまざまな機関や人々が協働し教室を作り上げるということは珍しく、杉並区の素晴らしさを改めて実感しました。

—日本語を教えるときのポイントや、大切にしていることはどんなことですか？

教室には各国の子どもたちが通っていて、最初の「はじめまして」から、基本的には日本語で教えていきます。そこで大切になってくるのは、学習者一人一人に寄り添って、「教える」のではなく「学ぶ力を引き出す」こと。杉並区の教室でもボランティアの皆さんには「子どもたちが学びたい教室にしよう！」と伝えてきました。

—自ら学ぶための力を引き出すことが大切なのですね。

例えば、魚が欲しい人に魚を与えるのではなく、魚の取り方を教えるのと同じ。教室に来た子どもたちが日本語の学び方を学んでいくイメージです。教室に来るのは週に2回だけですが、帰った後に、もっと知りたい、学びたい、という思いが芽生え、自ら学んでみようと思うこと＝自律学習となることを目指しています。さらに日本語教育では、学習者を社会的存在と捉えることも非常に大切です。学習者のこれから先の人生につながるための日本語なのだということを心に置いて、子どもたちと向き合おうと、ボランティアの皆さんには伝え続けています。



プロフィール：嶋田和子（しまだ・かずこ） 昭和21年東京都生まれ。都立西高等学校卒業。津田塾大学英文科卒業。放送大学大学院文化科学研究科修士課程修了。外資系銀行に就職後、専業主婦を経て日本語教師となる。平成2年から国際青年交流学園イーストウエスト日本語学校に勤務。教務主任、副校長を歴任して平成24年に退職。現在は、アクラス日本語教育研究所代表理事、日本語教育学会監事、杉並区交流協会評議員および子ども日本語教室統括コーディネーターなどに携わっている。

多文化共生社会のために私たちができること

—日本で暮らす外国人が増加する今、多文化共生を実現するための活動にも嶋田さんは尽力されていますね。

この数十年間で在留外国人はとて増えました。そんな中、日本で暮らす外国人は、言葉・制度・こころの3つの壁を感じているとよくいわれます。すぐになくすることができそうで、実はなくことが最も難しいのがこころの壁だと思っています。また、日本語学習の機会と「やさしい日本語」が広がることで、言葉の面でも壁は低くなってきています。実は「やさしい日本語」の「やさしい」が漢字ではないのは、「優しいこころ」と「易しい言葉」の二つの意味を持っているからなのです。

※普段使われている言葉を、外国人にも分かるように配慮した簡単な日本語。

—外国人と共に暮らすまちづくり、多文化共生社会のために私たちができることはどんなことですか？

多文化共生を実現する上では、もちろん日本語教育や多言語化といった手段も必要ですが、やはりこころの壁の部分、私たち日本人の意識そのものを変えていくことが求められます。相手が日本語を覚えればよいのではなく、日本人である私たちも、改めて自身のコミュニケーション方法を見直していく必要があるのではないのでしょうか。その際には「対話」が一層大切になってきます。

—多文化共生の鍵となるのが「対話」なのですね。

「対話」は、会話でも議論でもありません。異なる価値観を持つ人同士が話し合い、他者と自己を理解した上で新たな価値観を創り出していく。それこそが「対話」です。他者との出会



い、違いが、自らの「力」になるのだとぜひ知ってほしいです。

—多くの外国人と向き合ってきた嶋田さんが考える多文化共生社会とは、どんな社会ですか？

日本語教育に関わる中で私が一番うれしい瞬間は、教え子たちが「日本に来て良かった。自分の人生が開けた」と言ってくれたときなんです。「日本で生きていきたい」と話していたかつての留学生たちが日本社会に根を張り、活躍している姿は本当に励みになります。多文化共生の原点となるのは、外国から来た人も「自分たちと一緒に社会を作っていく仲間なのだ」という考えを私たちが意識の根底に置くこと。そして、もう一步踏み込めば、外国人に限らず誰もが異なる価値観を持って生きられる社会、誰もが自分らしくいきいきと生きられる社会こそが、多文化共生社会ではないかと思うのです。

CHECK!

子ども日本語学習支援ボランティア養成講座

園 7月6日～9月21日の木曜日、午後1時30分～3時30分（8月10日・17日を除く。計10回） 済美教育センター・区役所・区施設 区内在住・在勤・在学中で10月から子ども日本語教室に同ボランティアとして参加できる方 25名（抽選） 杉並区交流協会ホームページ（右2次元コード）から、6月4日までに申し込み 同協会 ☎5378-8833

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

退職(失業)による保険料の特例免除制度

厚生年金に加入していた方が退職(失業)すると、国民年金に加入し、国民年金保険料を納めることとなります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合で、加入者本人・配偶者・世帯主の所得がそれぞれ基準額以下であれば、申請により保険料の納付が免除される制度があります。

退職(失業)を理由とする免除申請(特例免除)の場合は、所得審査対象者のうち、退職者の所得を除外して審査を行うことができます(退職者以外の方の所得は審査対象)。特例免除には、退職(失業)を証明する離職票等の書類が必要です。

保険料の免除申請は、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)、杉並年金事務所まで受け付けています(郵送可)。詳細は、お問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

子育て・教育

教科書展示会

6年度に小学校で使用する教科書の見本を展示します。時 場 下 表 の と お り ☎ 済 美 教 育 セ ン タ ー 管 理 係 ☎ 3311-0021

日時	場所
6月7日(水)~7月2日(日) (第3・5木曜日を除く)	午前9時30分~午後4時30分 済美教育センター (堀ノ内2-5-26)
6月2日(金)~6日(火)・ 8日(木)・9日(金)	午前9時30分~午後7時30分 下井草図書館 (下井草3-26-5)
6月8日(木)~13日(火)・ 16日(金)	午前9時30分~午後7時30分 高井戸図書館 (高井戸東1-28-1)
6月14日(水)・16日(金)~ 21日(水)	最終日は4時30分まで。6月25日(日)は正午から 西荻図書館 (西荻北2-33-9)
6月19日(月)~22日(木)・ 25日(日)~27日(火)	中央図書館 (荻窪3-40-23)

施設情報

証明書コンビニ交付サービス利用時間の変更

データ更新作業のため、下記のとおり証明書コンビニ交付サービスの利用時間を変更します。

☑ 変更後の利用時間 = 6月7日(水)午前6時30分~午後6時 ☑ 区民課住民記録係、課税課区民税係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

区立保育園等会計年度任用職員(臨時) 保育補助

☑ 勤務期間 = 7~9月の1~3カ月 ▶ 勤務日時 = 月16日(要相談)。原則、月~金曜日の午前8時~午後6時のうち7時間45分 ▶ 勤務場所 = 区立保育園・区立小規模保育事業所・区保育室・区立子供園のいずれか ▶ 資格 = 高校卒業(程度)以上の方 ▶ 募集人数 = 100名 ▶ 報酬 = 時給1138円(保育士有資格者1222円) ▶ その他 = 交通費支給(上限あり) ☑ 履歴書(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)に有資格者は保育士証の写しも添えて、同係採用担当へ郵送・持参 ▶ 履歴書記入要領 = 志望動機、勤務可能期間・日数、自転車通勤の有無、最寄駅、「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入。区役所関係のパート・アルバイト経験者は職歴に記入 ☑ 同係 ☑ 書類選考合格者には面接を実施

区以外の求人 地域包括支援センター(ケア24) 上井草 非常勤職員

☑ 高齢者に関する総合相談、介護予防プランの作成ほか ▶ 勤務日時 = 週3・4日程度。月~金曜日の午前8時45分~午後5時45分または午前10時~午後7時。土曜日の午前8時45分~午後5時45分/いずれも実働8時間。交代制。祝日を除く ▶ 勤務場所 = ケア24上井草(上井草3-33-10特別養護老人ホーム上井草園内) ▶ 資格 = 社会福祉士・介護支援専門員・主任介護支援専門員のいずれかの資格を有する方 ▶ 募集人数 = 1名 ▶ 報酬 = 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、サンフレンズ法人事務局(〒167-0023上井草3-33-10)へ郵送・持参 ☑ 同事務局 ☎ 3394-9833 ☑ 書類選考合格者には面接を実施

募集します

統計調査員

住宅・土地統計調査などの各種統計調査に従事する調査員を募集します。

☑ 調査票等の配布・回収・点検、名簿等の作成ほか ▶ 調査期間 = 8月下旬~10月下旬(住宅・土地統計調査) ▶ 地域 = 原則、自宅近辺の区域 ▶ 報酬 = 3~5万円程度(調査区数等による) ☑ 20歳以上の方 ☑ 電話番号で、区民生活部管理課統計係 ☎ 5307-0621 ☑ 申し込み後、面接を実施

その他

献血会のお知らせ

200mL献血は16~64歳、400mL献血は18~64歳(男性は17歳から)の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで献血できます。

新型コロナウイルスのファイザー社製、モデルナ社製を接種した方は接種後48時間、アストラゼネカ社製を接種した方は6週間、武田社製(ノババックス)を接種した方は24時間経過していることが必要です。☑ 5月22日(月)午前10時~正午・午後1時30分~4時 場 区役所1階ロビー ☑ 杉並保健所健康推進課管理係 ☎ 3391-1355



区役所本庁舎中棟ロビー天井の軽量化工事の実施

建築基準法施行令第39条第3項に規定する特定天井の既存不適格解消を目的とし、7~12月に、区役所本庁舎中棟ロビー天井の軽量化工事の実施を予定しています。工事期間中はロビーに仮設の足場や間仕切り壁を設置しますが、来庁者の安全と可能な限りの動線を確認しつつ実施します。ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

☎ 経理課庁舎管理係 ☎ 5307-0725

6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	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)	歯みがき デビュー教室	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	15日(木)	7日(水) 14日(水)	-	28日(水) 午後1時15分	午前 9日(金) 23日(金) 午後 8日(木)	22日(木)	9日(金)	23日(金) 午後1時30分	7日(水) 午前9時45分 14日(水) 午後1時30分 29日(木) 午後2時15分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	5日(月)	22日(木) 29日(木)	-	6日(火) 午後1時30分	午前 5日(月) 19日(月) 午後 2日(金)	16日(金)	1日(木)	23日(金) 午前9時30分	6日(火) 15日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	13日(火)	2日(金) 9日(金)	30日(金) 午後1時30分	14日(水) 29日(水) 午後1時30分 (29日は生後9カ 月ごろから)	午前 6日(火) 20日(火) 午後 1日(木)	15日(木)	20日(火)	8日(木) 午後2時	16日(金) 午前9時30分 28日(水) 午後2時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	28日(水)	-	22日(木) 午後1時30分	22日(木) 午後1時30分	午前 28日(水) 午後 14日(水)	-	-	1日(木) 午前9時30分	19日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	8日(木)	-	14日(水) 午後1時15分	15日(木) 午後1時30分	午前 8日(木) 午後 28日(水)	14日(水)	-	15日(木) 午後1時45分	6日(火) 午後2時

※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地域子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

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

人権相談特設相談所の開設

6月1日の「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に人権相談特設相談所を開設します。また、毎月第4金曜日、午後1時～4時（受け付けは午後3時まで）に定例の人権相談を行っています。
 時6月1日(休)午後1時～4時（受け付けは午後3時まで）
 区相談室（区役所西棟2階） 区政相談課



住民投票制度

「杉並区自治基本条例」

で規定している住民投票の請求に必要な署名数

9537人
(5月1日現在)

区総務課

6月1日から申請受け付け開始!

高齢者の補聴器購入費を助成します



聴力が低下している高齢者を対象に、補聴器の購入に要する費用の一部を助成します。認知症予防の一助として、適切な補聴器の装用により、日常生活でのより良いコミュニケーションを促進することを目的としています。

対象機器

補聴器本体（電池・充電器・イヤモールドを含む）

助成額

▶**住民税非課税世帯**＝補聴器購入費総額と基準額（13万7000円）を比較して、いずれか少ない方の額に3分の1を乗じた額（上限4万5700円）▶**住民税課税世帯**＝補聴器購入費総額と基準額（13万7000円）を比較して、いずれか少ない方の額に6分の1を乗じた額（上限2万2900円）

助成回数

1人1回まで

対象者

区内在住の65歳以上で補聴器相談医から補聴器の必要性を認められた方（聴力が身体障害者手帳〈聴覚障害〉の交付対象となる方を除く）

申請

- ①申請書（高齢者在宅支援課・地域包括支援センター〈ケア24〉で配布。区ホームページ〈右上2次元コード〉からも取り出せます）を医療機関に持参
- ②補聴器相談医または「杉並区内補聴器相談医名簿」の医師から、補聴器の必要性を認められたら、申請書の「医師意見欄」に記入を受ける
- ③認定補聴器技能者が在籍する補聴器販売店で試聴等を行い、購入する補聴器の見積書を取得
- ④申請書・見積書を、「医師意見欄」の記入を受けた日から6カ月以内に高齢者在宅支援課へ郵送・持参。または地域包括支援センター〈ケア24〉へ持参

購入

申請後、区から発送される決定通知書が届いたら、見積書を取得した販売店で、補聴器を購入してください。同封の請求書兼口座振替依頼書兼委任状を販売店へ渡し、購入費から助成額を差し引いた金額を支払ってください。

その他

申請前に購入した補聴器は助成対象外

区高齢者在宅支援課管理係

所得が上限額を上回ることにより、児童手当等を受給していない方へ

児童手当・特例給付の再申請について

所得が上限額を上回ることにより、4年6月分以降の児童手当・特例給付の受給資格が消滅・申請却下になった方へ、再申請に係る勧奨の案内を発送しました。制度の内容や所得上限限度額等の詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



児童手当・特例給付の再申請

4年度所得が上限額を上回ることにより、児童手当・特例給付を受給していない方で、5年度所得が上限額を下回る場合は、再申請により6月分以降の児童手当・特例給付を受給することができます。

納税通知書等（通知書名称は自治体によって異なります）を受け取った日の翌日から15日以内に、「児童手当・特例給付 認定請求書」（区ホームページから請求）を提出してください。

申請方法

同請求書を、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係（区役所東棟3階）へ郵送・持参。または区民事務所へ持参。マイナポータル（区ホームページにリンクあり）からも申請可。

申請期限 6月30日

区子ども家庭部管理課子ども医療・手当係▶
 マイナポータルの操作=マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178

杉並区プレミアム付商品券の有効期限は5月31日です

詳細は、杉並区プレミアム付商品券特設サイト（右2次元コード）をご覧ください。杉並区プレミアム付商品券コールセンターへお問い合わせください。



商品券を購入した方

同商品券の有効期限は、5月31日です。期限を過ぎた商品券は無効となりますので、早めにご利用ください。商品券の払い戻しはできません。最新の取扱店舗一覧は、特設サイトからご確認ください。

本事業に関するアンケートを実施しますので、ご協力をお願いします（同商品券表紙の2次元コードから、5月31日までに回答）。

取扱店舗の事業者

同商品券の換金請求期限は、6月7日です。期限を過ぎた商品券は換金することができません。「すぎなみギフトカード（区内共通商品券）」とは換金方法が異なります。詳細は、「取扱店舗用マニュアル」をご確認ください。

区杉並区プレミアム付商品券コールセンター☎4500-2720（土・日曜日、祝日を除く）

区議会を開会します

この臨時会は、4月23日(日)に行われた杉並区議会議員選挙後、初めて開かれるもので、議長・副議長の選出などが行われます。

—— 問い合わせは、区議会事務局へ。

日程

第1回区議会臨時会

(初日は午後1時開会)

5月19日(金)～22日(月) (予定)

本会議は、杉並区議会ホームページ（右下2次元コード）でライブ中継と録画中継を行っています。

録画中継は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に内容ごとの「詳細版」をご覧いただけます。



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
 ※申込期限に（消印有効）の記載がない場合は必着です。
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

住民税（特別区民税・都民税）のお知らせ

キャッシュレス
納付もご利用
ください



5年度住民税普通徴収分の納税通知書と、公的年金から住民税を差し引く特別徴収分の税額決定通知書を、6月8日(木)に発送します。

—— 問い合わせは、納税通知書・税額決定通知書は課税課、納付の相談・口座振替は納税課へ。

納期限・納付方法

課税の対象となる所得は、4年1～12月の所得です。

◇納期限 第1期=6月30日/第2期=8月31日/第3期=10月31日/第4期=6年1月31日

※納税通知書に記載された税額を、納付書で各納期限までに納めてください。

◇納付方法 ●銀行・信用金庫・信用組合・ゆうちょ銀行、郵便局ほか

- 区役所・区民事務所
- コンビニエンスストア
- 口座振替
- Pay-easy
- ネットdeモバイルレジによるクレジットカード払い
- モバイルレジによる銀行口座・クレジットカード払い
- スマートフォン決済アプリ



▲納付方法

安心便利な口座振替をご利用ください

申し込み方法は次のとおりです。

●口座振替依頼書

7月10日までに申し込んだ場合は、第2期分からの引き落としです。

●キャッシュカード（Pay-easy口座振替受付サービス）

6月15日までに申し込んだ場合は、第1期分からの引き落としです。口座名義人本人がサービス対象の金融機関（みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・ゆうちょ銀行、西武信用金庫）のキャッシュカードを受付窓口（納税課・区民課〈第1・3・5土曜日のみ〉・区民事務所）に持参すれば、口座振替の申し込みができます。金融機関届出印は不要です。



▲口座振替の申し込みについて

納税相談

生活困窮や事業不振等のやむを得ない事情によって納付が困難な方から、分割納付や猶予制度等の相談を受け付けます。

給与からの特別徴収の方

住民税を勤務先の給与から差し引く方（特別徴収）の税額決定通知書は、5月15日(月)に会社等の給与支払者宛てに発送します。住民税は、6月～6年5月分（12カ月）の給与から差し引かれます。

住民税証明書の交付

5年度の住民税証明書の交付開始日は下表のとおりです。証明書は郵送でも申請できます。

住民税（課税・非課税・納税）証明書の交付開始日

納付・課税区分	窓口・郵送	証明書コンビニ交付サービス
① 給与からの特別徴収のみで納付する方およびその被扶養者	5月15日(月)	6月8日(木)
② ①以外の方（普通徴収・年金特別徴収・納付方法を併用する・申告書を提出し非課税・申告書を提出していないが住民税の申告手続き等が済んでいる方の扶養親族）	6月8日(木)	

※給与・年金支払報告書、確定申告書を提出していない方は、住民税の申告が必要となる場合があります。

※証明書を本人以外の方が申請する場合は、代理人の本人確認資料と、証明書を必要とする本人が自署した委任状が必要です。

※交付手数料（1通）= 窓口・郵送300円。証明書コンビニ交付サービス200円。

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を及ぼします。禁煙に踏み切れない方、この機会に改めてたばこの健康影響を確認してみませんか。

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



たばこの煙には約5300種類の化学物質が含まれます

たばこの煙の化学物質には、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、これらの物質が血液を通じて全身に運ばれ、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。

「ニコチンの依存性」によって禁煙しにくくなっています

たばこの煙に含まれるニコチンは、ヘロインやコカインなどの薬物と同じ特徴と強度を持ち、たばこへの依存性を高めます。脳は、ニコチンによる「すっきりする」「落ち着く」などの刺激をいつまでも覚えていて、決意だけでは禁煙できないのが現状です。

また、加熱式たばこにも紙巻きたばことほぼ同量のニコチンが含まれているため、加熱式たばこで禁煙できるということはありません。ニコチン依存性を理解して、禁煙補助薬や禁煙外来などを活用しましょう。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とたばこの深い関係

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年後の死亡率が30%以上増加するといわれています。

禁煙することで発症リスクを軽減でき、既に発症している方も症状の進行を防ぐことができます。

専門家の力を借りて禁煙してみよう

次の①～④を満たす方（34歳以下は④を除く）は、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）からご確認ください。



- 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 医療機関での禁煙治療の同意書に、署名を求められた場合に同意する。
- ④ 35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。

飲食店を営んでいる方へ

「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」かなどの表示義務があります。店頭などの分かりやすいところに表示してください。

たばこと生活習慣病予防の展示会

時 5月31日(水)～6月2日(金)午前8時30分～午後5時（6月2日は4時まで）
場 区役所1階ロビー 団体組成・血圧のセルフチェックあり

本の楽しさを伝える!

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。

図書館名	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18日(日) 午後2時~3時	テアトル永福「人形劇」 ☎幼児以上の方 ☎30名(申込順) ☎電話または直接、6月4日から同図書館
柿木 (上井草1-6-13☎3394-3801)	6月7日(水)~14日(水)	ミニミニ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1冊まで)
	6月17日(土) 午後1時30分・3時	人形劇団「やまいも」がやってくる! ☎人形劇「さんびきのこぶた」 ☎幼児~小学生とその保護者 ☎各10組20名(申込順) ☎電話または直接、6月3日から同図書館
高円寺 (高円寺南2-36-25☎3316-2421)	6月8日(木)~30日(金)	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
	6月10日(土) ①午後2時②2時40分	映画会 ☎上映=①日本昔ばなし「ぶんぶく茶釜」ほか②ふしぎ駄菓子屋銭天堂 ☎幼児~小学生(幼児は保護者同伴) ☎各10組(申込順) ☎電話または直接、5月27日から同図書館
	6月24日(土) 午前11時~11時40分	あかちゃんといっしょに楽しむわらべうたの会 ☎0~2歳の乳幼児とその保護者 ☎10組(申込順) ☎電話または直接、6月10日から同図書館
宮前 (宮前5-5-27☎3333-5166)	6月16日(金)~30日(金)	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3日(土) 午前11時~正午	なりたとしよかん スペシャルおはなし会 ☎絵本・紙芝居の読み聞かせ、手遊びほか ☎幼児~小学生とその保護者 ☎20名(申込順) ☎電話または直接、5月19日から同図書館
西荻 (西荻北2-33-9☎3301-1670)	6月2日(金)~11日(日)	子どもの本のリサイクル市 ☎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24日(土) 午後2時~3時	どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ☎3歳~小学生とその保護者 ☎9組(申込順) ☎電話または直接、6月6日から同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2☎3335-7377)	6月17日(土) 午前10時~11時・ 11時30分~午後0時30分	親子で作ろう!バルーン・アート ☎南荻高 ☎幼児~小学生とその保護者 ☎各10組20名(抽選) ☎直接、6月3日~10日に同図書館 ☎結果は6月12日に通知
下井草 (下井草3-26-5☎3396-7999)	6月24日(土) 午後2時~3時	工作会「オリジナルのしおりをつくろう!」 ☎幼児~小学生とその保護者 ☎8組16名(申込順) ☎電話または直接、6月24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24日(土) 午後2時~3時	スペシャルおはなし会 ☎幼児~小学生とその保護者 ☎26名(申込順) ☎電話または直接、6月10日から同図書館
方南 (方南1-51-2☎5355-7100)	6月10日(土) 午後3時~3時45分	みんなでニコニコ♪6月のスペシャルおはなし会 ☎幼児~小学生とその保護者
今川 (今川4-12-10☎3394-0431)	6月17日(土) 午後2時	劇団どろんこ座のわくわく①紙芝居②工作会 ☎②幼児~小学生とその保護者 ☎②8組(申込順) ☎②電話または直接、6月3日から同図書館

応募してみよう!

子ども読書月間の標語を募集します

6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。本の素晴らしさや楽しさを伝える標語について、皆さんから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 ☎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



自転車駐車をご利用ください

放置自転車の防止にご協力をお願いします。



自転車の撤去

駅周辺は、自転車放置禁止区域に指定されています。放置禁止区域内に放置された自転車は、随時撤去します。撤去された自転車の返還には、撤去手数料5000円が必要です。

また、盗難にあった自転車が放置された場合も撤去の対象となり、返還には手数料が必要です。敷地内に止めた自転車でも鍵をかけましょう。

自転車駐車場をご利用ください

区内には区営・民営合わせて100カ所以上の自転車駐車場が整備されています。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。

詳細は、区公式電子地図サービス「すぎナビ」(右上2次元コード)または「杉並区自転車駐車のご案内」(区民事務所等で配布)をご覧ください。

民営自転車駐車場育成補助金の交付

自転車駐車場の設置を促進するために、区の整備のほか、民営自転車駐車場(バイク駐車場も含む)の設置・運営に対する助成制度があります。詳細は、お問い合わせください。

☎土木管理課自転車対策係☎5307-0735

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
HP<https://www.igusahome.org/>

おもちゃの病院

📅5月27日(土)、6月10日(土)午後1時30分～3時
👤杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか
👥実費 他1組1点

食品ロス減らそう

📅6月16日(金)午後1時30分～3時30分
👤ごみ減量対策課職員 定30名(抽選)
👤往復はがき(9面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=6月1日 他長寿応援対象事業

東洋の真珠 フィリピン

📅7月1日(土)午後1時～3時
👤ALT講師・マジュゼル アラルコン 定30名(抽選)
👤往復はがき(9面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホーム

ページから申し込み/申込期限=6月6日 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127

HP<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
大人の絵本レッスン～すてきに生きるヒント

📅6月14日(水)・28日(水)、7月12日(水)午前10時～11時30分(計3回)
👤同センター 絵本専門士養成講座講師・生田美秋 定15名(抽選) 費200円
👤往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=5月28日

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0012和田1-41-10
☎3317-6614

HP<https://www.koenji-kyogikai.org/>
初夏の寺町散歩～新高円寺地域

📅6月8日(土)午後1時45分～4時 場集

合=妙法寺(堀ノ内3-48-8) 郷土博物館学芸員 区内在住・在勤・在学の方ほか 定15名(抽選) 費100円
👤往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=5月31日 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

HP<https://fukuizu.org/>
家庭でもできるピラティス

📅6月8日(土)午前10時～11時30分
👤コンディショニングトレーナー・鈴木剛生 定20名(抽選)
👤往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申

込期限=5月29日 他ヨガマット持参。長寿応援対象事業

方南地域区民発表会@区民センター

📅6月18日(日)午前10時～午後3時
👤ショータイム(ダンス・演奏・パフォーマンス)、作品展示(ステンドグラス・絵・手作り作品など)ほか

芭蕉「おくのほそ道」に至る道

📅6月19日(月)午後1時～3時
👤歴史文化講座講師・伊藤寿 定40名(抽選)
👤往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=6月6日 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター

日本フィル公開リハーサル

📅6月8日(土)午後1時～2時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 小学生以上の方 定560名(申込順)
👤東京共同電子申請・届出サービス(右下2次元コード)から、5月22日～6月2日に申し込み。車いす席を希望の方は電話で、文化・交流課文化振興担当☎5307-0734
👤同担当 他自由席



5月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

食中毒に気を付けよう～つけない・増やさない・やっつける

もうすぐ梅雨入り。その後には、夏がやって来ます。そんなこれからの季節、心配なのが食中毒です。今回は、食中毒の予防法や知っておきたい知恵を専門家に教えてもらいます。



- 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・正午・午後8時から毎日放送)
場広報課



区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



阿佐谷を舞台にした漫画の聖地巡礼はいかが?

漫画「ひらやすみ」には、阿佐谷の釣り堀や天沼陸橋などが描かれています。著者の真造圭伍さんは「阿佐谷を舞台にしたのは、漫画映えるから。日々忙しい方、癒やされたい方にぜひ読んでほしい」と語ってくれました。

詳しくは または



場産業振興センター観光係☎5347-9184

区役所ロビーコンサート

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

📅5月29日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー
👤出演=日本フィルハーモニー交響楽団
👤文化・交流課文化振興担当



杉並の夜を彩る

久我山ホテル祭り

久我山の各所で、ホテルにちなんだイベントを実施します。ホテルの観賞や各種模擬店など、大人も子どもも楽しめます。



日時 6月3日(土)・4日(日)午後2時～9時(荒天中止)

主なイベント

会場等の詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご確認ください。

- ホテル放流・観賞(日没後) / 神田川、玉川上水、宮下橋公園
 - ホテル観賞 / 久我山稲荷神社(日没後)、久我山会館(午後2時～)
 - ラジオ工作教室(3日。事前申込抽選制)、折り紙教室(4日) / 久我山会館
 - ちびっ子園芸体験(4日午後2時～) / 久我山橋
 - 店頭ワゴンセール / 商店街通り ほか
- ※自転車・車での来場不可。



場久我山ホテル祭り実行委員会☎3333-6867





催し

食と住まいのふれあい広場

5月24日(水)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内容食と住まいについてのパネル展示(食中毒の予防方法・住宅の換気・手洗いの効果・栄養バランスと1日分の野菜量等) 高井戸東保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991 参加費400名に、名寄市産のもち米を贈呈

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

6月3日(土)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 講師 相談員・久野哲、小川裕子 対象 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申込 電話・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 参加費 1人45分程度

高次脳機能障害者の家族交流会

6月17日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対象 高次脳機能障害者の家族 定員 15名(申込順) 申込 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、6月14日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826 s-sien@city.suginami.lg.jp 参加費 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

すぎのこ農園「ジャガイモ収穫体験」

6月24日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 対象 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定員 25組(抽選) 費用 1組500円 申込 往復はがき(記入例)に代表者以外の氏名・年齢も書いて、5月26日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 同係 ☎5347-9136 参加費 結果は6月上旬に通知

講演・講座①

チャレンジ!ボランティア

～集いの場からはじめる地域デビュー～ 6月8日(木)・22日(木)午後2時～4時(計2回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 講師 世田谷地域デビューの会・真貝高三 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 15名(抽選) 申込 Eメール(記入例)に志望動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎info@borasen.jp または同センターホームページから申し込み/申込期限=5月31日 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

消費者講座「最新版!高齢者向け住宅の基礎知識と選び方のポイント」

6月13日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 講師 全国有料老人ホーム協会参与・倉田久 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 35名(申込順) 申込 電話で、消費者センター ☎3398-3141 参加費 長寿応援対象事業

聞こえの障害と要約筆記を知る 1日体験講座

6月17日(土)午後2時～4時30分 場 杉並障害者福祉会館 対象 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定員 10名(抽選) 申込 往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、5月31日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) 同会館 ☎3332-6121

子どもの心を育てるコーチング

6月22日(木)、7月6日(木)午前9時30分～11時30分(計2回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 講師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対象 区内在住で小学1～4年生のお子さんの保護者 定員 12名(申込順) 申込 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1901 (午前9時～午後5時

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、各記事の申元でご確認ください。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・年齢・性別も記入。

- 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

(日曜日、祝日を除く) 〇〇お子さんの同席不可

親子孫3世代料理教室 「3世代で楽しくセタパーティー」

6月25日(日)午前10時～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内容 メニュー=セタジャージャー麺、油揚げの春巻き、キュウリの中華風、キラキラゼリー 講師 管理栄養士・篠田幸恵 対象 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(1組5名まで。推奨年齢3歳以上) 定員 30名(抽選) 費用 1人700円 申込 往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月22日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841 参加費 結果は5月23日以降に通知

休日パパママ学級・母親学級

◆休日パパママ学級 7月2日(日)・9日(日)・15日(土) ▶午前=9時30分～正午 ▶午後=1時30分～4時(15日は午後のみ) 内容 お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 対象 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定員 各24組

◆休日母親学級

7月15日(土)午前9時30分～正午 内容 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対象 区内在住で初産の方 定員 40名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 講師 助産師ほか 申込 poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から6月5日までに申し込み 同杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 参加費 結果は6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

家族介護教室

◆介護保険のキホン まずは知っておきたいこと

5月27日(土)午前10時～11時30分 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 講師 ケア24高円寺職員 対象 区内在住・在勤の方 定員 40名(申込順) 申込 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆介護と仕事の両立～家族を介護しながら仕事を続けるために

6月4日(日)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう上荻窪館(上荻3-29-5) 講師 東京都社会保険労務士会中野杉並支部・野村紀子 対象 区内在住・在勤の方 定員 20名(申込順) 申込 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆インターネット接続や契約トラブルなどの悪質商法被害から身を守ろう

6月12日(月)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 講師 区消費者センター職員、杉並区消費生活サポーター 対象 区内在住・在勤の方 定員 30名(申込順) 申込 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

産業振興センター就労・経営支援係

◆Yogaromaでココロとカラダのバランスを整える

6月24日(土)午前10時～正午 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 講師 Bon22代表取締役・栗原冬子 定員 50名(申込順) 申込 電話で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=6月16日

◆メンタルヘルス講座～働く人のこころの健康のために

6月28日(水)午後6時30分～8時30分 場 産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 講師 公認心理師・松崎優佳 定員 20名(申込順) 申込 電話で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=6月27日

…… いずれも ……

対象 区内在住・在勤の方 同産業振興センター就労・経営支援係(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9077)

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆杉並区いきいきクラブ連合会 ロビー展示

5月23日(火)～26日(金)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー 参加費 入会希望者に向けた相談窓口も設置

◆杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

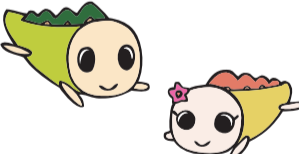
6月3日(土)・20日(火)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対象 区内在住で60歳以上の方 定員 各10名(申込順) 申込 電話で、同係 参加費 1人30分程度

…… いずれも ……

同高齢者施策課いきがい活動支援係

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、〇〇に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時等
永福館(永福2-4-9) ☎☎3321-6632	「トロックンクランツ」木の实とスパイスを使ったアレンジメント★	5月30日(火)午前10時～正午 定員10名(申込順) 費用1900円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441	老いも若きも 任天堂スイッチ 太鼓の達人他ゲーム体験交流会	6月4日(日)午後2時～4時30分 定員12名(申込順) 費用300円。小中学生100円(未就学児無料)
和田館(和田1-41-10) ☎☎3384-3751	ステイ&コワーキングサロン★	6月23日(金)・29日(木)午前9時15分～午後3時30分 定員各20名(先着順) 費用各300円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎☎3304-9573	「ゆるヨガ」で身体も心もリフレッシュ★	毎週金曜日、午前10時～11時30分 定員各15名(申込順) 費用各800円
西田館(荻窪1-56-3) ☎☎3391-8747	生活に便利な電子決済を使ってみよう「シニアの為のスマホ講座」★	毎月第1・3金曜日、午後1時30分～3時30分 定員各10名(申込順) 費用各1000円
方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171	ゆる体操～軽やかな体と心を手に入れよう★	毎月第1金曜日、午後1時～2時30分 定員各10名(申込順) 費用各800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。★は長寿応援対象事業。

※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。

講演・講座②

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート
～就労支援センターの上手な活用法
時6月3日(土)午前10時～11時 求職中の方 定18名(申込順) 他当日参加可

◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職～想定される各種不明点の整理
時6月6日(火)午後1時～3時30分 おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆職種研究講座～事務補助職とは～給与計算実務職を目指してみませんか
時6月8日(木)午後1時～3時 社会保険労務士・市川恵 定54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー
①エクセル基礎②ワード基礎

時①6月12日(月)②19日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘、森下みどり 定54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時6月14日(水)午前10時～11時30分 求職中の方 定18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

荻窪保健センター

◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

時6月2日(金)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 定区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時 場 定 下表のとおり 定 区内在住の

65歳以上で当日に介助の必要がない方 費各200円 申 電話で、5月31日までに荻窪保健センター栄養満点サロン担当

会場	日時・定員(申込順)
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	6月6日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参
和泉保健センター(和泉4-50-6)	6月9日(金)午前10時～11時30分 定10名
井草地区区民センター(下井草5-7-22)	6月13日(火)午後1時30分～3時 定13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	6月16日(金)午前10時～11時30分 定7名 他上履き持参
荻窪保健センター	6月26日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	6月27日(火)午前10時～11時30分 定8名

◆人生100年時代! はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

時7月6日(木)・13日(木)・20日(木)午後2時～4時(計3回) 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 定 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方とその家族 定20名(抽選) 申 はがき(9面記入例)で、6月8日までに荻窪保健センター口腔・栄養講座担当

◆足腰げんき教室

時 場 定 下表のとおり 師 健康運動指導士 定 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申 はがき(9面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、5月31日までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
7	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	7月6日～27日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
8	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	7月5日～26日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参
9	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	7月7日～28日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分 定15名

…… いずれも ……

場 荻窪保健センター(〒167-0051荻

窪5-20-1 ☎3391-0015) 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

環境活動推進センター

◆さわやかなソフトハットを手作りで
時6月4日(日)・11日(日)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 定 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費1500円 申 電話・Eメール(9面記入例)で、5月27日までに同センター 他長寿応援対象事業

◆パッチワークで風呂敷作り

時6月15日(休)午後1時30分～3時30分 定 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費850円 申 電話・Eメール(9面記入例)で、6月4日までに同センター 他長寿応援対象事業

◆持続可能な楽しい“省エネ術”

時6月24日(土)午後2時～4時 師 ひのでエコライフ研究所代表・鈴木靖文 定 区内在住・在勤・在学の方 定24名(申込順) 申 電話・Eメール(9面記入例)で、6月22日までに同センター

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☒kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く))

スポーツ

競技大会

春季ソフトテニスクラブ対抗大会

時6月4日(日)午前9時～午後7時(予備日は6月11日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内 種目=一般(男子・女子)、シニア(男女混合(男性60歳以上、女性50歳以上、ミックスペア可)) / 1チーム3ペアによる団体戦(予選リーグ戦、決勝トーナメント戦(いずれもダブルス)) 定 区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(1クラブ4チームまで。当日新規加盟可) 費1チーム6000円 申 往復はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)にクラブ名・参加種目も書いて、5月27日までに区ソフトテニス連盟・毒島(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ☒

busujima0303@nifty.com) 場 毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

区民体育祭 軟式野球(社会人の部)

時7月2日～12月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ほか 内 種目=①連盟加盟1～4部②一般③シニア 定 区内在住・在勤・在学の15歳以上の男女で編成されたチーム(1チーム10～20名。中学生・体育会に所属している方を除く) 定25チーム(申込順) 費1チーム①③各1万円②1万5000円 申 電話で、6月25日までに区軟式野球連盟・遠藤 ☎090-3910-7416(午前10時～午後8時)

スポーツ教室

健康ウォークすぎなみ

ポールをもって歩く運動をはじめよう

時6月4日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 定 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、6月2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持参。長寿応援対象事業

バタフライナイト

時6月9日(金)・23日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 内 ①初心者対象のバタフライ②フォーム完成と泳力アップ 師 高巻美砂 定 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 費 入場料 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 他 車での来場不可



TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆年少サッカー教室

時6月1日(木)・8日(木)午後3時20分～4時 定 年少のお子さん 定各15名(申込順) 費各800円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

時6月7日(水)・14日(水)・21日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 定 ①2歳②3・4歳のお子さんとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく誰でも一緒に楽しめるサッカー教室です。時6月22日(木)午後5時30分～6時40分 定 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円

…… いずれも ……

場 場 TAC杉並区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 TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページで、5月21日午前9時から申し込み

写真展・物産展を開催します

交流自治体の催し



▲富士忍野グランプリフォトコンテスト作品



▲北海道名寄市のアスパラ

自治体名	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
福島県北塩原村	PR展	時5月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー 内 村内風景写真の展示・体験プランのPR	北塩原村商工観光課 ☎0241-32-2511
	物産展	時5月25日(木)・26日(金)午前9時30分～午後3時30分(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 農家プレゼンツ!北塩原村の特産品販売会 他 マイバッグ持参	
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時5月28日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 特産品・産直品の販売 他 マイバッグ持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
北海道名寄市	写真展	時5月29日(月)～6月2日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー 内 名寄市の風景写真の展示	名寄市交流推進課 ☎01655-3-2511
	アスパラまつり	時5月31日(水)～6月2日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品(アスパラ・大福ほか)の販売 他 マイバッグ持参	
山梨県忍野村	写真展	時6月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時(5日は正午から。9日は3時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 内 「富士忍野グランプリフォトコンテスト」グランプリ作品の展示	忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794

広告

お悩みに分かりやすくアドバイスします 新高円寺駅から徒歩3分 詳しくはこちら ▶



よろいばし すぎなみ 鋳橋法律事務所 杉並支所

03-5929-8966

弁護士法人鋳橋法律事務所(第二東京弁護士会所属)

※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。

荻窪体育館

◆土曜の朝活ヨガ①スリミング

②リラックス③スローフロー

7月1日～9月16日の土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(7月8日、8月12日・19日を除く。各計9回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各16名(抽選) 各7200円

◆脳トレ体操①イス②リズム

7月3日～9月11日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(8月14日、祝日を除く。各計9回) 区内在住・在勤で50歳以上の方 各16名(抽選) 各7200円

◆ピラティスナイト

7月3日～9月18日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(7月17日、8月14日、9月4日を除く。各計9回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各16名(抽選) 各7200円

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

7月4日～9月19日の火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(8月15日・22日を除く。各計10回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各16名(抽選) 各8000円

◆①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

7月6日～9月21日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(8月10日を除く。各計11回) 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめてバレエ・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 各14名(抽選) 各1万3750円

①③ヨガ初心者②初級ヨガ 7月7日～9月22日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(8月18日、祝日を除く。各計10回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各16名(抽選) 各8000円

◆転倒防止イス体操

7月7日～9月22日の金曜日、午後1時30分～2時30分(8月18日・25日、祝日を除く。計9回) 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 各20名(抽選) 各7200円

◆体幹エクササイズ

7月5日～9月13日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(9月6日、第3水曜日を除く。各計8回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各15名(抽選) 各6400円

..... いずれも

荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み/ 申込期限=5月29日

障害のある方もスポーツを楽しもう!

ユニバーサルタイムに参加してみませんか?

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施しています。今後の実施日等の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



問い合わせは、スポーツ振興課へ。

会場下表のとおり ①ウォーキング、ボール遊び、ダンス、エアートランポリンほか②ウォーキング、ランニング、ボール遊びほか 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) ③上履き持参

①荻窪体育館(荻窪3-47-2)

Table with 3 columns: 実施日, 時間(※), 誘導サポーター申込期限. Rows include dates like 7月5日(水) and times like 午後3時～5時30分.

②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

Table with 3 columns: 実施日, 時間(※), 誘導サポーター申込期限. Rows include dates like 7月12日(水) and times like 午後4時～6時.

※受け付けは30分前。②雨天中止。

JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅・西武新宿線上井草駅等からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(9面記入例)で、上表の各申込期限までにスポーツ振興課 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

女子美術大学所蔵 藤田文蔵作品展 7月15日(土)まで、午前10時～午後5時(火・日曜日、祝日を除く) / 同大学(和田1丁目) / 同大学歴史資料室 ☎5340-4658

講演・講座

講演会「ウクライナの過去、現在、未来」・ウクライナ民謡とダンス 5月24日(水)午後4時30分～5時40分 / 大宮八幡宮(大宮2丁目) / 日本ウクライナ友好協会理事・イェプトウシク イーゴル / 80名(先着順) / 同杉並法人会 ☎3312-0912

夏の美術フォーラム「オランダ&パロック 絵画の超絶技巧」 5月25日(木)、6月5日(月)・19日(月)・29日(木)午後2時～4時 / 産業商工会館 / 美術評論家・谷岡清 / 小学生以上の方 / 各35名(申込順) / 各2000円ほか / 同電話・ファクス(9面記入例)で、各実施日前日までにNPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 ☎3398-9158

認知症サポーター養成講座 ①5月29日(月)②6月6日(火)午後2時～3時30分③5月31日(水)午前10時～11時30分 / ①認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目)②杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)③阿佐谷地域区民センター / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①20名②15名③40名(いずれも申込順) / 同電話で、①ケア24高井戸 ☎3334-2495②ケア24荻窪 ☎3391-0888③ケア24阿佐谷 ☎3339-1588 / 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

都会の自然、駒場野公園・目黒川緑道を巡る 5月31日(水)午前10時～正午 / 集合=京王井の頭線駒場東前駅西口 / 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 500円(保険料を含む) / 同往復はがき(9面記入例)で、5月22日までに、自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上) / 同事務局・井上 ☎3333-5081

石けん作り体験 6月2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・在学で高校生以上の方 / 10名(申込順) / 同電話・Eメール(9面記入例)で、5月27日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ☎kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時(水曜日を除く)) / 軍手・エプロン持参

共立女子大学・共立女子短期大学 公開講座 ①6月3日(土)②10日(土)午後1時～3時 / 同大学研修センター杉並寮(成田西4丁目) / ①教育環境・学校建築から読み解く教育思想②通園バスでめぐる保育の世界 / 同大学家政学部准教授①小林正泰②境愛一郎 / 区内在住・在勤・在学の方 / 各30名(申込順) / 同Eメール(9面記入例)で、①5月24日②31日までに同大学公開講座係 ☎ka-info@kyoritsu-wu.ac.jp / 同係 ☎3512-9981

「希望の給食」上映会と制作者のお話し 6月3日(土)午後2時～4時20分 / ウェルファーム杉並 / NPO法人アジア太平洋資料センター共同代表・白石孝 / 30名(先着順) / 500円 / 同杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241

伝統文化いけばなこども教室 6月3日～6年1月27日の原則、土曜日、午前10

時～11時(月1回程度。計10回) / 高円寺学園 / 小原くみ子ほか / 区内在住・在学の小学2年生以上の方とその保護者 / 60名(申込順) / 1万2000円 / 同電話・ファクス(9面記入例)に学校名・学年・保護者氏名・Eメールアドレスも書いて、5月25日までに小原 ☎3310-5350

剪定講習会(つつじ・玉物・おむらさき垣根等) 6月4日(日)午後1時～4時30分 / 柏の宮公園 / 柏の宮植木応援団 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 300円(保険料を含む) / 同往復はがき(9面記入例)で、5月23日までに柏の宮植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方) / 同事務局・川浪 ☎080-6519-6859 / 園芸用手袋、お持ちの方は剪定ばさみ・刈り込みばさみ持参

歴史講演会「天沼駅と杉並の歴史」 6月10日(土)午後1時30分～3時30分 / 荻窪地域区民センター / 元杉並区立郷土博物館館長・寺田史朗 / 80名(先着順) / 500円 / 同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

荻窪三庭園の文化財勉強会～大田黒・角川・荻外荘研究 6月11日～6年3月10日の第2日曜日、午後1時～3時(計10回) / 阿佐谷地域区民センター / 建築史家・松本裕介 / 20名(申込順) / 9000円 / 同電話・はがき(9面記入例)で、6月2日までにすぎなみ文化協会・村田くるみ(〒167-0022下井草5-22-10 ☎080-5644-2592)

上で不登校の当事者・家族ほか / 50名(申込順) / 500円 / 同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、6月14日までに申し込み / 同ミモザの花子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099(月～金曜日は午後7時以降)

●杉並青色申告会

◆事業者向けInstagram活用術&交流会 6月13日(火)午前10時～正午 / 産業商工会館 / セールプランナー・伊丹恵美 / 16名(申込順) / 1000円ほか / 同電話・ファクス(9面記入例)で、6月12日までに同会

◆シニア向けスマートフォンセミナー

6月20日(火)午後1時～2時30分・3時～4時30分 / 産業商工会館 / auショップ荻窪駅前店・金子泰武 / 区内在住の方 / 各12名(申込順) / 各1000円 / 同電話・ファクス(9面記入例)で、6月19日までに同会 / 長寿応援対象事業

..... いずれも

同杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

その他

税金なんでも相談会 5月27日(土)午前9時～正午 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 同電話で、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) / 1人45分程度

電話による不動産に関する無料相談 6月1日(木)午後1時～4時 / 同東京都地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

司法書士による無料相談会 6月7日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / 同電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

熱中症の予防をしましょう

熱中症への注意が必要な季節になります。冷房中の室内でも換気をするなど、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防を両立させて生活しましょう。

! 高温・多湿な環境下では、マスク着用は熱中症のリスクが高くなります
屋外や、人との距離がとれる場合はマスクを外しましょう。



予防法

●室内環境の調整

目安として室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。湿度が高いとさらにリスクが高くなるため、除湿も効果的です。

●水分・塩分の補給

喉が渇く前に小まめに水分補給（1日当たり1.2L）をしましょう。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給しましょう。



●急に暑くなる日は注意

梅雨の合間や梅雨明け後に急に暑くなった日は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすいです。無理をせず徐々に暑さに慣れるようにしましょう。

●外出時の対策

日傘や帽子を使い、小まめに休憩しましょう。

●体力の向上・健康観察

日頃から栄養バランスの良い食事や運動で体力づくりを心掛けましょう。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。病み上がりや寝不足など体調が万全でないときは、無理な運動は控えてください。

対処法（熱中症かなと思ったら）

- 日陰などの涼しい場所へ避難しましょう。
- 衣服を緩め、体を水や氷で冷やしましょう。
- 失われた水分や塩分を補給しましょう（嘔吐の症状がある場合や意識がない場合は、無理に飲ませない）。
- 自分で水分等が取れない、意識がないなどの症状がある場合には、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

高齢の方やお子さんは、特に注意が必要です

高齢の方は体温調節機能が低下するため、熱中症になりやすく、症状が重症化しやすい傾向があります。さらに暑さや喉の渇きを感じにくく、脱水症状が進んでも気付かないことがあります。周りの方の見守りが必要です。

お子さんは体温調節機能が十分に発達していないことに加え、身長が低いため、大人よりも地表面からの熱の影響を受けやすく、熱中症になりやすいため特に注意が必要です。

☎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）

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 右表のとおり **対 象** 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（過去に同交流会・杉並区名寄自然体験交流に参加した方を除く） **定 員** 各16名（抽選。各学年8名程度） **用 意** はがき（9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、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）へ郵送。または直接、同係。LoGoフォーム（区ホームページ〈右上2次元コード〉にリンクあり）からも申し込み可／**申込期間**＝6月1日～10日 **問 同係**☎3393-4760 **他**①②重複申し込み不可。結果は当選者のみに6月15日までに通知。次世代育成基金活用事業に参加経験のない方を優先

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(金)～31日(月)	北海道名寄市	旭山動物園見学、北国博物館見学ほか
	杉並編 8月5日(土)～8日(火)	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(木)～19日(土)	群馬県東吾妻町	星空観察、土偶作りほか
	杉並編 8月19日(土)～20日(日)	区児童青少年センター、都内	都内見学ほか

※親子説明会＝①7月9日(日)②7月2日(日)午前10時～正午に児童青少年センター（ゆう杉並）で実施。

Check!

「広報すぎなみ」6月1日号を区内全世帯に配布します

※6月1日号の新聞折り込みはありません。6月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

5月30日(火)～6月1日(水)に、区の委託事業者の配布員（区発行身分証明書を携帯）がポストに直接投函します。

☎広報課（広報紙の汚損や6月1日を過ぎても届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター☎5389-0787〈6月13日までの午前9時～午後5時。6月10日・11日を除く〉）

☎委託事業者＝フットワークス