

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 9/1 }
令和5年(2023年)
No.2360

関東大震災、未曾有の
大災害から100年。

大正12年9月1日、関東大震災が発生し、死者・行方不明者は約10万5000人に上りました。今号では、過去の震災の教訓をもとに、今からできる防災対策をご紹介します。



関東大震災100年

幾多の災害を乗り越えてきた東京
備えよう、明日の防災



今、私たちができること。



特集

命を守る!

～過去の震災から学ぶ防災対策



出典=気象庁ホームページ(「東京駅前の焼け跡、日本橋方面」、東京都復興記念館所蔵資料(一部改変写真)ほか

〒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



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・LoGoフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民健康保険被保険者証が新しくなります

現在、使用している国民健康保険被保険者証(以下、保険証)の有効期限は、9月30日です。10月1日からの新しい保険証は、9月中に世帯主宛てに簡易書留で発送します。

新しい保険証は、濃クリーム色で、有効期限は7年9月30日です。ただし、7年9月30日より前に、保険証の種類が変わる方や在留期間満了を迎える方は、有効期限が異なります。

有効期限が過ぎた保険証は、個人情報に十分注意して、自身で破棄してください。

☎国保年金課国保資格係 ☎5307-0641

年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入やその他の所得額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する制度です。支給要件を満たす場合は、2年目以降の手続きは原則不要です。

5年度に新たに同制度の対象となり得る方には、9月以降に日本年金機構から請求書を発送します。支給要件を満たしている場合は、期日までに日本年金機構へ請求すると、10月分から支給されます。

☎給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092 (050で始まる電話からは ☎5539-2216)、国保年金課国民年金係

子育て・教育

6年度小学校に入学するお子さんの保護者へ

◆就学時健康診断

6年4月に小学校に入学するお子さん(平成29年4月2日~30年4月1日生まれ)を対象に、住所地の指定校で就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月27日ごろに発送します。

各学校の実施日・受付時間などは、区ホームページをご覧ください。

☎学務課保健給食係 ☎5307-0762

◆指定校変更制度

住所地の指定校への就学が原則ですが、特別な事情などがある場合は、指定校変更の申し立てをすることができます。詳細は、「就学時健康診断のお知らせ」に同封するほか、9月27日から区ホームページで公開します。

☎学務課学事係 ☎5307-0760

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者へ

区では、外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。

◆要件 次の全てを満たす方

- ・学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に義務教育年齢に該当する児童・生徒を通学させている
- ・児童・生徒および保護者が区内に住所を有し同一世帯である
- ・児童・生徒またはその父もしくは母が日本国籍を有していない
- ・授業料を納付している
- ・所得が限度額未満である(所得額の計算方法は、区ホームページ参照)

◆申請期限 9月29日

◆補助対象期間・申請方法 今回は上半期(4~9月)分です。学校ごとに期間・申請方法が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

◆補助金額 7000円×上半期のうち授業料を支払った月数

☎区民生活部管理課庶務係

区立小学校で使用する教科書が採択されました

8月9日に開催された教育委員会で、6~9年度に区立小学校で使用する教科書が採択されました。

採択された教科書は、以下のとおりです。見本を教科書センター(堀ノ内2-5-26済美教育センター内)・区政資料室(区役所西棟2階)で閲覧できます。

教科	名称	出版社
国語	国語	光村図書出版
書写	書写	光村図書出版
社会	新編 新しい社会	東京書籍
地図	楽しく学ぶ小学生の地図帳	帝国書院
算数	小学算数	教育出版
理科	新版 たのしい理科	大日本図書
生活	新編 新しい生活	東京書籍
音楽	小学生の音楽	教育芸術社
図画工作	図画工作	日本文教出版
家庭	わたしたちの家庭科	開隆堂出版
保健	新・みんなの保健	Gakken
英語	NEW HORIZON Elementary	東京書籍
道徳	新編 新しい道徳	東京書籍

☎済美教育センター管理係 ☎3311-0021

各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎月・金曜日、午後1時~4時(祝日を除く) ☎区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
行政相談★	☎9月8日(金)午後1時~4時 ☎区政相談課(区役所東棟1階) ☎国の仕事等(年金・福祉・道路など)の苦情・相談	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎9月8日(金)午後1時~4時 ☎産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ☎関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎6908-8046、区政相談課
悪質商法被害防止「高齢者被害特別相談」★	☎9月11日(月)~13日(水)午前9時~午後4時(都消費生活総合センターは5時まで) ☎消費生活相談 ▶相談専用電話=区消費者センター ☎3398-3121、都消費生活総合センター ☎3235-1155、高齢者被害110番(高齢者本人、家族からの相談) ☎3235-3366、高齢消費者見守りホットライン(ホームヘルパーなどからの相談) ☎3235-1334 ▶来所=区消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) ☎特別相談以外にも、随時相談を受け付け	☎区消費者センター ☎3398-3141
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月13日(水)午後1時~4時 ☎区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎9月14日(木)午後1時30分~4時30分 ☎区役所1階ロビー ☎区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ☎3組(申込順)	☎杉並マンション管理士会ホームページから申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会事務局 ☎3393-3652へファクス ☎同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係
弁護士による土曜法律相談	☎9月16日(土)午後1時~4時 ☎相談室(区役所西棟2階) ☎12名(申込順) ☎1人30分	☎電話で、専門相談予約専用 ☎5307-0617(午前8時30分~午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階) / ☎申込期間=9月11日~15日 ☎同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月19日(火)、10月3日(火)午後1時~4時 ☎区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
専門家による空家等総合無料相談	☎9月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎住宅課相談室(区役所西棟5階) ☎区内の空き家などの所有者等(親族・代理人を含む) ☎各1組(申込順) ☎1組45分	☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス / ☎申込期限=9月19日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎9月21日(木)午後1時30分~4時30分 ☎区役所1階ロビー	☎電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ☎6407-9152(午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) ☎同団体、区住宅課
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	☎9月21日(木)午後5時~8時30分	☎納税課 ☎5307-0634・0636

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎日時 場場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) ☎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

生活・環境

衣類の拠点回収の中止・休止

区では、毎月第2土曜日に各回収拠点で、古着として着用できる汚れや破れのないきれいな衣類を回収しています。

回収拠点のうち、井草地域区民センター(下井草5-7-22)は、イベント開催のため、9月は中止します。また、本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)は、施設の改修工事に伴い、10月から休止します。

☎ごみ減量対策事業計画係▶雨天中止の問い合わせ=NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701(午前9時以降)

落書き消去剤の無償配布

人が自由に通行できる区内の道路に面する塀・建物などに、所有者の承認を得ずに書かれた落書きを消去する場合に、無償配布しています。

☎①落書きされた塀・建物などの所有者・管理者②①の承認を受けた区民・地域団体 ☎申請書(区ホームページから取り出せます)を危機管理対策課地域安全担当(区役所東棟5階)へ持参 ☎同担当☎落書き消去実施前後の写真を、Eメールで同担当☎tikianzen-k@city.suginami.lg.jpに要送付

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) 荻窪 非常勤職員

☎介護予防ケアマネジメントほか▶勤務日時=週4・5日。原則、月～金曜日の午前9時～午後5時▶勤務場所=ケア24荻窪(荻窪5-20-1杉並保健所内)▶資格=社会福祉士・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=時給1500円▶その他

=社会保険加入(要件あり)。交通費支給 ☎履歴書に職務経歴書・資格証の写しを添えて、杉並区医師会・難波(〒166-0004阿佐谷南3-48-8)へ郵送・持参 ☎難波☎3392-4114 ☎書類選考合格者には面接を実施

杉並区障害者雇用支援事業団

①常勤職員②嘱託員

☎障害者の就労相談、職場定着・就労移行支援▶採用予定日=①6年4月1日②5年11月1日▶勤務日時=原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(②月18日勤務)▶勤務場所=ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26)ほか▶資格=①社会福祉士・精神保健福祉士・公認心理師のいずれかの資格を有する障害者支援事業の実務経験者②同資格を有する方または障害者支援事業の実務経験者▶募集人数=各若干名▶報酬=月額①22万5800円②21万2220円▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☎履歴書に職務経歴書・作文「障害者の就労支援について私が考えていること」(様式自由。①1200字程度②800字程度)を添えて、9月29日までに同事業団(〒168-0072高井戸東4-10-26)へ郵送・持参 ☎同事業団☎5346-3250 ☎書類選考合格者には面接を実施

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かりなど(会員宅や児童館などで)▶謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円) ☎区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 ☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター☎5347-1021 ☎会員登録後、9月11日(月)に研修あり

施設情報

図書館の臨時休館

照明工事・特別整理(蔵書点検)などを行うため、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どおり予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

図書館名	休館期間
阿佐谷☎5373-1811	9月11日(月)～10月31日(火)
南荻窪☎3335-7377	10月17日(火)～20日(金)
今川☎3394-0431	10月23日(月)～26日(木)

☎各図書館

その他

台風の強風に備えて

近年、台風が大型化し、強風による被害が増えています。事前に備えることで、危険から身を守りましょう。

◆屋根や窓の備えは十分に

強風による屋根板などの飛散から被害を防ぐため、お住まいの建物や所有している空き家などの屋根・外壁・塀などの点検・補強を普段から行いましょう。

また、台風が接近する恐れのあるときは、窓ガラスのひび割れや窓枠のガタつきがないかを調べ、窓にテープを貼るなどして補強しましょう。建物の周りにもあるもので、強風によって飛ばされる恐れのあるものは室内にしまいましょう。

☎建築課、住宅課

◆樹木の管理は適切に

強風による枝折れや倒木などから被害を防ぐため、定期的に枯れ枝の除去や枝葉を剪定して、日頃から適切な管理を行いましょう。

☎みどり公園課

区議会を開会します

第3回定例会は令和4年度決算を審査します。

—問い合わせは、区議会事務局へ。

日程(予定)

第3回定例会(初日は午後1時開会)

9月11日(月)～10月16日(月)

本会議は、杉並区議会ホームページ(右上2次元コード)でライブ中継と録画中継を行っています。決算特別委員会は、録画中継のみを行っています。

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週間後に質問者ごとの「詳細版」をご覧ください。



申請をお忘れなく!

令和5年度住民税非課税世帯等に対する物価高騰対策支援給付金の支給

電力・ガス・食料品等価格高騰による負担軽減のため、5年6月1日現在、杉並区に住民登録のある令和5年度住民税非課税世帯・家計急変世帯を対象に、給付金を支給しています。支給を希望する対象世帯の世帯主は、必要書類を期限までに提出してください。詳細は、特設ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



▶支給金額

1世帯当たり3万円

※1世帯1回限り。指定された口座に振り込み。

▶提出期限

10月31日(消印有効)

▶問い合わせ

杉並区物価高騰対策支援給付金コールセンター☎0120-378-233(午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉)

※窓口での相談は電話予約が必要です。

子どもセンター 窓口予約システムの開始

子どもセンターでの子育て支援サービスや保育施設などの利用相談・申請について、Logoフォーム(右2次元コード)から予約ができるようになりました。



☎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)



※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。

みんなのおうち調査

住宅・土地統計調査にご協力をお願いします

国民の住居環境を全国・地域別に明らかにするため、「住宅・土地統計調査」を実施します。

調査結果は、国や地方公共団体の防災に向けた都市計画の策定、少子高齢社会を支える住居環境の整備などに幅広く活用されます。

調査基準日=10月1日▶調査事項=住居の構造、世帯の構成、世帯収入、居住室数・広さ、改修工事の有無ほか▶調査対象=区内約9600住戸（無作為抽出）▶調査票などの配布=9月下旬に調査員（顔写真付き身分証を携帯）が各世帯へ持参▶回答方法=調査票などに記載の回答フォームから回答。または専用封筒で郵送/回答期限=10月9日 区民生生活部管理課統計係☎5307-0621▶調査=住宅・土地統計調査コールセンター☎0570-06-3939（IP電話は☎6706-2482〈いずれも10月27日まで、午前8時～午後9時〉）▶結果は6年4月に総務省統計局ホームページなどで公表



区内中小事業者の皆さんへ

杉並区中小企業光熱費高騰緊急対策助成金



区内中小事業者を対象に、光熱費の高騰による影響を緩和し経営の安定化を図るため、光熱費の一部を助成します。

詳細は、区ホームページ（右上2次元コード）をご覧ください。

助成対象経費

4～9月使用分の電気・ガス使用料

対象事業者

区内中小事業者（要件あり。詳細は、区ホームページ参照）

申請方法

申請フォーム（区ホームページにリンクあり）から申請。または申請書（区ホームページから取り出せます）と必要書類を、杉並区中小企業光熱費高騰緊急対策助成金審査センター（〒140-0004品川区南品川5-2-10佐川印刷東京ビル）へ郵送/申請期間=10月1日～12月31日（消印有効）

問い合わせ

杉並区中小企業光熱費高騰緊急対策助成金コールセンター☎0120-270-094（9月15日から。午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉）

その他

1事業者1回まで

助成額

●事業所（※）の場合

助成対象経費の合計額	助成額
60万円未満	6万円（合計額が6万円未満の場合は実費額。1000円未満切り捨て）
60万円以上90万円未満	9万円
90万円以上120万円未満	12万円
120万円以上	15万円

●自宅兼事業所の場合

助成対象経費の合計額	助成額
60万円未満	3万円（合計額が6万円未満の場合は実費額の2分の1。1000円未満切り捨て）
60万円以上90万円未満	4万5000円
90万円以上120万円未満	6万円
120万円以上	7万5000円

※事業所を複数所有しており自宅兼事業所を含む場合は、自宅兼事業所の経費を2分の1にし、他事業所分と足しあげて計算。

ぜひ、ご参加ください

「杉並区空き家利活用相談窓口（モデル事業）」
個別相談会の開催

空き家の利活用（賃貸・修繕・売却・相続・生前対策など）に関する個別相談会を行います。



時9月21日(木)・22日(金)午前10時～午後4時（正午～午後1時を除く） 場高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5） 区区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家等（区内・区外）を所有している方（いずれも親族・代理人を含む） 電話で、細田カスタマーサポート営業推進本部☎5397-7717（午前9時～午後6時〈水・日曜日を除く〉）。または申し込みフォーム（右上2次元コード）から申し込み 同本部、区住宅課空家対策係 1組50分程度。当日参加可

参加全事業者のPR動画放映！

障害福祉のおしごと
就職相談・面接会

区内の障害福祉サービス事業者15社が参加する予約不要・入退場自由の就職相談・面接会です。東京福祉人材センター・ハローワーク新宿職員による相談コーナーもあります。

9月24日(日)午後1時～4時30分 区区役所第4会議室（中棟6階） 就職相談・面接会、事業者職員によるPR、障害者施設で作った商品の販売 障害者施策課管理係▶当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門☎3200-8609 面接を希望する方は、履歴書を複数持参

未来をつくる杉並サイエンスラボ

イマジンナス
IMAGINUS

チケット受け付け開始



10月7日にオープンするIMAGINUS（高円寺北2-14-13）では、運営事業者が独自に各プログラムを提供していきます。各プログラムに参加するためには、チケットが必要です。

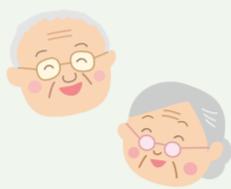
チケットの受け付けは、IMAGINUSホームページ（右2次元コード）で行います。また、各プログラムの詳細なども、同ホームページをご覧ください。

生涯学習推進課管理係



シルバーサンクスデー

敬老の日は高井戸でお楽しみください



日時 9月18日(祝) 午前10時～午後5時30分 **場所** 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)

◆リラクステアヨガ「座りながらヨガをしよう」

☎午前11時～午後0時20分 ☎区内在住の60歳以上で日常生活で支障なく歩ける方

◆水引で作るしおり

☎午後1時～2時30分 ☎金沢創作水引作家・平田奈々 ☎区内在住で60歳以上の方 費500円

…………… いずれも ……………

定30名(申込順) ☎電話または直接、9月4日から高齢者活動支援センター

☎ **カフェでゆったり過ごそう** | ソフトドリンクを100円引きで提供します。

☎高齢者活動支援センター ☎3331-7841

おめでとうございます

長寿お祝い品を贈呈します



9月中に自宅へ、長寿のお祝い品(区内共通商品券)を送ります。

対象

- ・90歳の方(昭和7年9月2日～8年9月1日に生まれた方)
- ・5年度に100歳以上の誕生日を迎える方(大正13年3月31日以前に生まれた方)

100歳以上の方へのお祝い訪問

区長が、区内在住で100歳以上の方2名のもとへ訪問し、長寿のお祝いをします。希望する方は、9月28日までに高齢者施策課いきがい活動支援係に連絡してください。

☎高齢者施策課いきがい活動支援係

ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

ゆうゆう館では9月を敬老月間として、利用者の日頃の活動成果の発表会・作品展示会・講演などを開催します。内容などの詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。



ゆうゆう館名	電話	日程	時間	ゆうゆう館名	電話	日程	時間
天沼	3391-8540	9月10日(日)	午前10時～午後1時30分	西荻北	3396-8871	9月29日(金)	午後1時30分～4時30分
堀ノ内松ノ木	3315-7760		午前10時30分～午後3時30分	和田	3384-3751	9月30日(土)	午前9時30分～午後0時30分
高円寺北	3337-2266	9月12日(火)	午後1時～3時	和泉	3323-5663		午前9時45分～午後4時45分
善福寺	3394-8963	9月15日(金)	午前9時45分～午後0時45分	桃井	3399-5025		午前10時～午後0時30分
高井戸東	3304-9573		午後1時30分～3時45分	高円寺東	3315-1816		午前10時～午後4時
大宮堀ノ内	3317-9156	9月18日(祝)	午前9時30分～正午	下井草	3396-8882		午前10時～正午・午後2時～4時
上高井戸	3306-0441		午前10時～午後3時	高円寺南	5378-8179		午前10時～午後5時
今川	5303-1501	9月20日(水)	午前10時～午後4時30分	方南	3324-1171		午前10時30分～正午・午後1時30分～3時
永福	3321-6632	9月24日(日)	午前10時～午後3時30分	梅里堀ノ内	3313-4319		午前11時～午後3時
西田	3391-8747		午後0時30分～4時	高井戸西	3332-1076		午後0時30分～4時
四宮	3396-7692	9月27日(水)	午後1時～4時	下高井戸	3302-2161		午後1時～4時
大宮前	3334-9640	9月28日(木)～30日(土)	午後1時～3時	荻窪	3335-1716		
井草	3390-9672	9月29日(金)	午前9時30分～午後3時30分	荻窪東	3398-8738		
上荻窪	3395-1667		午後1時～4時	久我山	3332-2011	10月7日(土)	午前10時～午後3時

☎各ゆうゆう館

杉並区総合文化祭の作品・大会参加者を募集します

書道展

☎10月5日(木)～9日(祝)午前10時～午後5時(5日は1時30分から) ☎漢字・仮名・篆刻・刻字・現代書ほか。額装または軸装1人1点まで▶**大きさ**=縦=半切/横=半切の2分の1以内 ☎区内在住・在勤で18歳以上の方 ☎往復はがき(11面記入例)に作品名・大きさも書いて、9月15日(消印有効)までに区書道人協会・岸佳舟(〒168-0061大宮1-13-1) ☎岸 ☎3311-6738

歌謡大会

☎10月14日(土)午前10時～午後7時 ☎**種目**=①一般②歌手③障害のある方の部 ☎区内在住で②歌手(元歌手を含む)③障害のある方 定①20名②10名③5名(いずれも抽選) 費①2000円 ☎往復はがき(11面記入例)に希望曲・歌手名も書いて、9月14日(消印有効)までに杉並歌謡連盟・真鍋恵勇(〒167-0051荻窪2-41-16) ☎真鍋 ☎3391-8135

囲碁大会

☎10月21日(土)午前9時20分～午後4時45分 ☎個人戦、4～7名による団体戦 ☎区内在住・在勤・在学・区内団体所属の方 費1000円 ☎はがき・Eメール(11面記入例)に段級位・団体は代表者氏名も書いて、9月10日(消印有効)までに区囲碁連合会・椎井康雄(〒167-0051荻窪3-47-21-206) ☎yshii@sepia.ocn.ne.jp ☎椎井 ☎090-9543-6720

…………… いずれも ……………

☎セシオン杉並(梅里1-22-32)

※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。

9月21日は世界アルツハイマーデー



9月は認知症理解の普及啓発月間です

認知症は誰でもなり得るものです。住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには、周囲の方の理解や見守りが必要です。

—— 問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へ。

「認知症になっても」展

認知症に関する基礎知識についてのパネルや、認知症になっても元気に生活している方のメッセージなどを展示します。会場のメッセージボードにメッセージを書いた方には、なみすけとナミーがデザインされた付箋をプレゼントします。

時9月13日(水)・14日(木)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 高年齢在宅支援課地域包括ケア推進係



認知症って何？

～認知症サポート医が教える基礎知識

認知症と物忘れの違いなど、認知症を正しく理解するために、地域の医師がお話する家族介護教室です。

時9月15日(金)午後1時30分～3時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師あんクリニック訪問診療・河嶋芳正 対区内在住・在勤の方ほか 定24名(申込順) 申問電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

認知症サポーター養成講座

認知症に関する知識を持ち、地域などで認知症の方やその家族をできる範囲で支援する認知症サポーターを養成する講座です。

時9月22日(金)午後1時30分～3時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師キャラバン・メイト 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申問電話で、ケア24梅里☎5929-1924 他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



「認知症サポーター」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています



もの忘れ予防検診

認知症と早めに気付くことは、自分らしく過ごすための備えになります。元気な方も脳の健康チェックにご活用ください。

時10月1日(日)～6月29日(木) 場検診実施医療機関 対昭和28年4月2日～29年4月1日に生まれた方 高年齢在宅支援課地域包括ケア推進係 他案内を9月中旬に発送

9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

9月はがん征圧月間です

日本対がん協会では、9月をがん征圧月間として、がん検診の重要性やがんに関する正しい知識などの普及啓発に努めています。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ。

がん発見の機会を逃さないために、検診を受けましょう

区では、次のとおりがん検診を行っています。定期的に受診しましょう。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



		受診対象(※)	費用(自己負担額)	受診間隔
胃がん	(胃部エックス線検査)	50歳以上の方	500円	毎年
	(胃内視鏡検査)		1000円	2年に1度
肺がん		40歳以上の方	500円(65歳以上無料)	毎年
大腸がん			200円	毎年
子宮頸がん		20歳以上の女性	500円	2年に1度
乳がん		40歳以上の女性		

※年齢は6年3月31日時点。

●検診車で乳がん検診を受診できます

早期の乳がん発見には、マンモグラフィによる検診が有効です。区では、平日の受診が難しい方などを対象に、検診車で乳がん検診を実施します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

時9月9日(土)・30日(土)午前9時～午後3時30分
場杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015



がん予防に、食生活の見直しを

がん予防にとって食生活は、大切な生活習慣の一つです。

- ・塩分を控える
- ・野菜と果物を食べる
- ・熱い飲み物や食べものは冷ましてから口にする

この3つのポイントを守ることで、日本人に多い胃がんや食道がんなどのリスクが低くなることが分かっています。

●検証！食方で変わる減塩方法

家庭で食べる3つの料理について、食べ方の違いによる塩分摂取量を検証しました。食方だけで変わる減塩方法の動画を、すぎなみ健康サイト(下2次元コード)で公開しています。

無理のない減塩方法を知り、健康的な食生活を目指しましょう。

場杉並保健所健康推進課栄養指導担当☎3391-1355



●地域食育推進教室

旬の野菜でお得に、もっと健康に！～手軽においしく秋の野菜を食べよう

時10月6日(金)午後2時～4時 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 因講義・実演・試食 師新渡戸文化短期大学准教授・堀理佐 対区内在住で20～74歳の方 定22名(申込順) 申問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116



杉並区国民健康保険加入の皆さんへ

すぎこく健康チャレンジの参加者を募集します



すぎこく健康チャレンジは、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。

歩いた歩数によりポイントがたまり、一定のポイントをためた方全員に区内共通商品券500円を差し上げます。

因取組期間=10月1日(日)～12月31日(日) 対杉並区国民健康保険加入の20～74歳の方 定2000名(抽選) 申からだカルテホームページ(右上2次元コード)から、9月15日までに申し込み 場タニタヘルスリンクすぎこく健康チャレンジ事業運営事務局☎0120-771-015、国保年金課医療費適正化担当・管理係 他参加にはアプリ「ヘルスプラネットWalk」を要インストール

一人で抱えこまないで

9月は自殺予防月間です

自殺予防月間展示

時 9月29日(金)まで、午前9時～午後5時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 問 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

ゲートキーパー養成講座【応用編】 こころの病気の理解と対応方法

時 ①10月11日(水)午後2時30分～4時30分 ②26日(木)午前10時～正午または午後2時～4時(計2回) 場 ①セシオン杉並(梅里1-22-32) ②杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 精神科医師・坂東誉子、いのちの電話(東京)スタッフ 対 区内在住・在勤・在学のゲートキーパー養成講座(基礎編)修了者 定 80名(申込順) 申 問電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み



ひきこもりにみる社会的孤立の現状 だれもが生きやすい社会とは

時 9月24日(日)午後1時30分～4時30分 場 天沼区民集会所(天沼3-19-16 ウェルファーム杉並内) 師 ひきこもりジャーナリスト・池上正樹 対 ひきこもりの当事者・家族・支援者ほか 定 45名(申込順) 費 1000円ほか 申 問電話・Eメール(11面記入例)で、フリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 ✉freelance-suginami@ymail.ne.jp

保健センター

「心の健康相談」

保健センターでは、不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなど「心の健康」について悩みをお持ちの方や、その家族の心の健康相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。精神科医師による個別相談(事前申込制)も設けています。 問 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)

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(右2次元コードからアクセス可)。チェック後に、相談先を紹介しています。 問 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



区では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

発達障害の理解 コミュニケーションと医療

時 ①9月11日(月)②25日(月)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 ①円滑なコミュニケーションのために(東京家政学院大学准教授・木村文香) ②発達障害の基本的理解と医療の役割(北新宿ガーデンクリニック精神保健指定医・濱田庸子) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各30名(申込順) 申 問電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み



セミナー「酒が止まった日 お酒をやめられない人、 やめたくない人に伝えたいこと」

時 9月22日(金)午後2時～4時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 アルコールで苦しんでいる当事者・家族・関係者ほか 定 50名(申込順) 申 問電話・Eメール(11面記入例)で、AA永福グループ ☎090-4530-6139 ✉iriva@outlook.jp

「フレディの会」大切な人を自死で亡くした人のための グリーフフラワーアレンジメント

時 9月26日(火)午後1時30分～3時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 対 家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 定 6名(申込順) 費 2000円 申 自殺予防団体「風のとびら」ホームページから申し込み 問 同団体 ☎080-4611-6971

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・区近隣事業所で配布しているほか、区ホームページ(右下2次元コード)からも取り出せます。

◆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。

申 ファクスに、事業所名・担当者名・所在地・部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927 問 同課 ☎3391-1025



各種相談窓口

※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)
- 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(月曜日は午後10時30分から。火曜日は午後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。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京 (年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 (年中無休。24時間)



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(土曜日は午後5時まで。日曜日、祝日を除く))

子育て(0～18歳)に関する相談

- 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8時(日曜日、祝日を除く))

子ども向けの相談

- 済美教育センターいじめ電話相談 ☎3311-0023(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 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)

- ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970(年中無休。24時間)

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、祝日を除く))

福祉事務所

家族や生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター ☎5307-0619(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談 ☎050-3647-1448(火・金曜日午後6時～10時(祝日を除く))

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。相談時間は午後1時～4時(土・日曜日・祝日を除く))

命を守る!

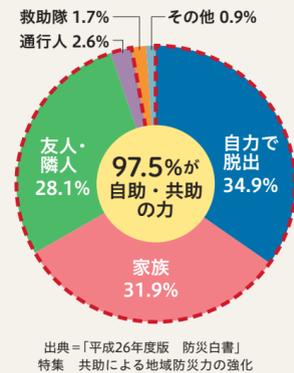
Save your life

過去の震災から学ぶ 防災対策

今からできる

防災対策には、自分自身や家族を守る「自助」、地域で協力して助け合う「共助」、公的機関が行う「公助」の3つがあります。平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、倒壊した建物などから救助隊によって救助されたのはわずか1.7%で、97.5%は自力や家族や友人などの「自助」「共助」の力で救出されています。発災時に、自分や家族の命を守るためには、「自助」「共助」が欠かせません。この機会に、今からできる対策を考えてみませんか？

——問い合わせは、防災課へ。



地震が起こるその前にできること

阪神・淡路大震災では、地震が起こった平成7年1月からの半年間で5488人が、震災が原因で亡くなりました。死因の内訳は、窒息・圧死が4224人と最も多く、焼死・熱傷が504人と続き、そのほとんどが発災当日に亡くなっています。

出典＝兵庫県医師会ホームページ「資料：阪神淡路大震災による人身被害の実態」

まずは、倒れない・燃えない建物にすることで、自分や家族の命を守りましょう

区の助成制度 | 区では、次の事業を実施しています。

- 感震ブレーカー設置支援事業 (右写真) 図 防災課
- 家具転倒防止器具の取り付け 図 65歳以上の方＝高齢者在宅支援課▶心身に障害がある方＝障害者施策課
- 建物の耐震・不燃化 図 市街地整備課
- ブロック塀等安全対策支援 図 市街地整備課



いざというとき、どう避難したらいいの？

居住の継続が可能

自宅などに倒壊・火災などの危険性がない場合は

在宅避難



発災後、倒壊や火災などの危険性がなく自宅などに住み続けられる場合は、自宅などでの避難（在宅避難）を推奨しています。住み慣れた自宅などでの避難は、プライバシーを確保でき、心身へのストレスを軽減することができます。

※発災時はデマ情報に注意して、正しく情報収集しましょう。

■居住継続の判断のポイント

- 余震などが起きても倒壊の危険性がない
- 近隣で火災や土砂崩れなどの危険性がない
- 生活上で大きな支障がない ほか

過去の震災では…

地震によりライフライン（電気・ガス・水道）が被害を受けた場合は、復旧までに時間がかかります。

電気の復旧は比較的早い傾向にありますが、ガス・水道の復旧には時間がかかります。

■復旧までにかかった日数

電気	阪神・淡路大震災	6日
	熊本地震	6日
ガス	阪神・淡路大震災	84日
	熊本地震	16日
水道	阪神・淡路大震災	90日
	熊本地震	105日

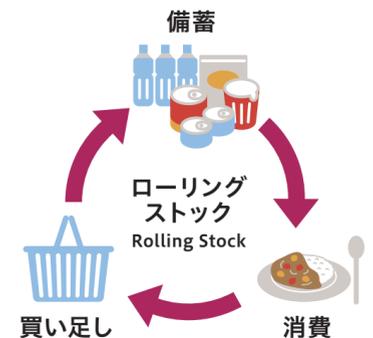
出典＝兵庫県庁ホームページ「阪神淡路大震災の支援・復旧状況」
「平成29年版 情報通信白書」第5章 熊本地震とICT利活用

今からできること

在宅避難に欠かせない食料などを備えよう！

食料や飲料水（一人一日3ℓ）、生活用品、常備薬などを、最低3日分、可能であれば7日分備蓄しましょう。

また、日頃から利用している食料や日用品を少し多めに買い置きして、日常生活の中で定期的に消費しながら新たに買い足し、常に一定量を保つローリングストックの実践もお勧めです。



CHECK! 防災用品のあっせん

区では、防災用品・保存食・携帯用トイレ・衛生用品などのあっせんをしています。詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。



CHECK!

在宅避難でも物資の受け取りができる！避難者登録をご利用ください

発災後、震災救援所で避難者登録を行うことで、在宅避難の方も震災救援所で物資の配給を受けることができます。

在宅避難でも登録すれば、物資を受け取れるのありがたいね！



居住の継続が困難

被災者同士が助け合って運営する

震災救援所



震度5強以上の地震が発生したときに区内の小中学校などに避難所として開設する震災救援所は、町会・防災会・区職員などが平常時から運営連絡会や訓練を実施しています。

しかし、地震が起こったときは、運営スタッフも含め誰もが被災者です。被災者の生活の拠点となる震災救援所は、避難者も共にみんなで運営していく必要があります。

■震災救援所の役割

- 避難者・ボランティアの受け付け、救援物資の配給、応急給水、炊き出し、障害者などの災害時要配慮者への支援 ほか

過去の震災では…

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、多くの方が避難所を利用しました。

平常時の防災訓練の参加者が多い地区や普段から住民同士の交流を大切にしている地区では、発災時の避難所での炊き出しや必要な器材の設置などを、トラブルなく円滑に実施できたと報告されています。

■避難所運営についての実際の声



住民同士が声をかけ合い、スムーズな対応ができた

住民一人一人が自主的に足りない部分を探して、手を挙げて実施してくれた



出典＝「東日本大震災における自主防災組織の活動事例集」

今からできること

震災救援所訓練に参加してみよう！

区では、発災時に備え、震災救援所訓練を実施しています。炊き出しなど実際の震災救援所で実施する内容のほか、起震車体験などを実施する場合があります。訓練に参加して、地域で「顔の見える関係」をつくり、運営にどう関わられるのかイメージしてみませんか？

訓練の日程は、区ホームページ(右上2次元コード)からご覧いただけます。

CHECK! YouTubeでも公開中!

YouTube杉並区公式チャンネルでは、震災救援所の資器材の組み立て方を動画で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



あなたの身近な動物の命について考えてみませんか

9月20日～26日は動物愛護週間です

動物愛護週間は、命ある動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深める週間です。この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について考えてみましょう。

— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991へ。

杉並区動物愛護週間展示会

動物愛護に関するパネルなどの展示を行います。

時 9月19日(火)午前11時～午後4時
場 セシオン杉並 (梅里1-22-32)



犬の飼い主の皆さんへ

- 放し飼いはせず、柵・おり・その他囲いの中や綱・鎖でつないでください。また、散歩のときは、リードでつないでください。
- ふん・尿を放置すると汚れ・臭いのもととなり、周囲の人の迷惑になります。散歩に行く前にトイレを済ませ、ちり紙・袋・水(尿を洗い流すためのもの)などを必ず持って行きましょう。
- 無駄ぼえをするような場合は、室内へ入れたりカーテンなどで外からの刺激を遮断したりするなど、ストレスを和らげましょう。

猫の飼い主の皆さんへ

- 交通事故防止や感染症の予防のため、室内で飼育するように努めてください。
- やむを得ず屋外で飼育する場合は、繁殖制限をするため不妊・去勢手術を行ってください。

9月1日は防災の日！ 災害に備えて

発災時に、在宅避難が困難な場合は、震災救援所にペットを連れての同行避難ができます。災害に備え、基本的なしつけをし、ペット用防災用品(5日以上分の餌・水など)を用意してください。



民営化宿泊施設・協定旅館をご利用ください



民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

所在地 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

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

●紅葉の群馬! 2泊3日のバスツアー♪

長瀬川下りやあしががフラワーパークのアメジストセージ、宝徳寺の床もみじ、宝登山ロープウェイ・吹割の滝からの紅葉などを堪能できます。

日程 10月23日(月)～25日(水)・30日(月)～11月1日(水)・7日(火)～9日(木)・13日(月)～15日(水)・20日(月)～22日(水)

区民料金(2泊3日7食付き) 4万1000円。65歳以上の方・障害者3万9000円
※諸税・保険料を含む。

最少催行人数 各15名(催行の決定は出発14日前までに連絡)

●10月～6年3月の送迎バス運行予定

JR阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間で送迎バスを運行します。
運行日 10月16日(月)～19日(木)、12月4日(月)～7日(木)・18日(月)～21日(木)、6年1月15日(月)～18日(木)・22日(月)～25日(木)、2月5日(月)～8日(木)・26日(月)～29日(木)、3月4日(月)～7日(木)・11日(月)～14日(木)

運行時間 JR阿佐ヶ谷駅南口発(午後0時30分)→コニファーいわびつ着(午後3時)▶コニファーいわびつ発(午前9時30分)→JR阿佐ヶ谷駅南口着(正午)

料金 往復2500円。片道1250円

申込期限 各運行日の10日前

最少運行人数 各8名(運行の決定は出発6日前までに連絡)



協定旅館 湯の里「杉菜」

所在地 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

区民料金(1泊2食付き。2名利用時。サービス料を含む。別途入湯税)

区分	平日	休前日	特別日(※)	年末年始
大人	1万2650円	1万5400円	2万900円	2万2550円
小学生	8855円	1万780円	1万4630円	1万5785円
幼児(3歳～就学前)	6325円	7700円	1万450円	1万1275円

※特別日=ゴールデンウィーク、お盆期間。

☎電話で、フォレストリゾート予約コールセンター ☎0570-038-489 (午前9時～午後8時)



物産展・写真展を開催します

交流自治体の催し



青梅市の茶まんじゅう▶



自治体名	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	時 9月8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 クリームチーズのみそ漬け・よつわりパンなどの販売 他 マイバッグ持参	小高観光協会 ☎0244-44-6014
静岡県南伊豆町	観光物産展	時 9月11日(月)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 干物・乾物の販売 他 マイバッグ持参	南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300
東京都青梅市	写真展	時 9月19日(火)～25日(月)午前8時30分～午後5時(19日は10時から) 場 区役所2階区民ギャラリー 内 観光スポットの写真展示	青梅市秘書広報課交流担当 ☎0428-22-1111
	物産展	時 9月19日(火)・25日(月)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品の販売 他 マイバッグ持参	
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	時 9月21日(木)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・農作物の販売 他 マイバッグ持参	東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111

広告

高井戸駅から徒歩9分の好立地で、地域に密着したセレモニー式場。



あいプラン 日本互助会

高井戸ホール



東京都杉並区 宮前1丁目19-19

あいプラン 日本互助会

☎0120-55-2000

※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。

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

バリアフリー映画会 「おらおらでひとりいぐも」

9月16日(土)午後2時～4時20分 場 南荻窪図書館 定25名(申込順) 申 同電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

9月20日(水)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) 同相談員・久野哲、小川裕子 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申同電話・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 他1人45分程度

セッション杉並リニューアル記念公演

9月23日(祝)午後2時 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 内出演=杉並高校吹奏楽部 ▶ 曲目=「交響詩《鼓吹の桜》」「リトルマーメイド」ほか 定503名(先着順) 同セッション杉並 ☎3317-6611

大田黒公園「ピアノソロコンサート」

9月24日(日)午後1時～2時・3時～4時 場 同公園 内出演=藤田祥子 ▶ 曲目=バッハ「イタリア協奏曲」、ショパン「前奏曲op.28」ほか 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定各45名(申込順) 費各2000円 申往復はがき・Eメール(記入例)で、9月14日までに同公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12 ☒ otaguro1@cyber.ocn.ne.jp) 同事務所 ☎3398-5814



グループ読書会 「グリムの昔話を楽しむ」

9月25日(月)午後2時～4時 場 今川図書館(今川4-12-10) 同図書館 ☎3394-0431 他共催=ちいさいおうち文庫

読書講座「子どもとたのしむ本のあ る毎日」乳児期からのヒント

10月7日(土)午前10時～正午 場 高円寺図書館 同東京子ども図書館職員・鈴木晴子 定20名(申込順) 申 同電話または直接、9月16日から高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)



「秋のおたのしみ会」音楽・ダンス・マジックショーとビンゴを楽しもう

10月15日(日)午後1時～3時 場 杉並障害者福祉会館 内合唱(出演=杉並児童合唱団)・手話ダンス・ヒップホップのパフォーマンス、マジックショー、ビンゴ大会ほか 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定70名(抽選) 申往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、9月26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) 同事務局 ☎3332-6121

異業種交流会inすぎなみ

11月14日(火)午後1時30分～3時30分=グループミーティング▶3時40分～4時30分=自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 区内在住・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定

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、各記事の申同でご確認ください。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

50社(1社1名のみ。申込順) 申 申込書(区ホームページ同催し案内から取り出せます)を、産業振興センター就労・経営支援係 ☎3392-7052へファクス。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=10月13日 同係 ☎5347-9077 他申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物など持参

社会教育センター

◆杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

9月20日～12月1日の①月・水曜日=午前9時30分～11時30分②火・金曜日=午後7時～9時(祝日を除く。各計20回) 場①セシオン杉並(梅里1-22-32)②オンラインで実施 同にほんご学習すぎなみの会 区内在住・在勤・在学の外国人 費各6000円(別途テキスト代) 申Eメール(記入例)で、9月13日までににほんご学習すぎなみの会 ☒ suginaminihongo@gmail.com 同会 ☎090-7212-7909、同センター ☎3317-6621 他クラス分け面接を9月15日(金)午後6時30分から実施



◆ユネスコ運動の日「夢の島から学ぶSDGsバスター＆第五福竜丸見学」

9月26日(火)午前8時30分～午後5時30分 場 集合・解散=セッション杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在学・在勤で小学生以上の方 定30名(申込順) 費1000円 申往復はがき・Eメール(記入例)で、9月15日までに

杉並ユネスコ協会(〒167-0031 本天沼2-32-10 朝倉方 ☒ sugiyu70@gmail.com) 同協会・辻 ☎090-4754-0398、同センター ☎3317-6621

講演・講座①

大人の塗り絵講座

9月18日(祝)午後2時～4時 場 下井草図書館 同サクラクレパス認定講師・藤岡敬三 区中学生以上の方 定20名(申込順) 申同電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

「ヤングケアラー」求められる「気づき」「つながり」「支え」

9月19日(火)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 同岡山大学教授・本村昌文、NPO法人となりのかいご代表理事・川内潤 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申同電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330。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



環境講演会「どこから始める?住まいの断熱 住まいの断熱改修の実例から」

9月23日(祝)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 同建築家・山田清 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申ファクス・Eメール(記入例)で、9月16日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ☒ enekyoh@gmail.com 同樋口 ☎3390-1025、環境課温暖化対策係

コミュニティふらっとの講座・催し



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設名	内容	日時等
東原 (下井草1-23-23 ☎3397-7225)	コミふら東原☆みんなの文化祭☆	9月23日(祝)午前10時30分～午後3時 内縁日(射的・ヨーヨー釣りなど)、ミニコンサート、ワークショップ、野菜・総菜の販売ほか 費一部有料
阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷秋まつり	10月8日(日)午前10時～午後3時 内防災コーナー、スーパーボールすくい、お菓子の釣り堀、利用者団体発表会ほか 費一部有料 申一部事前申込制
成田 (成田西1-28-18 ☎3318-2061)	みんなの成田フェスタ秋	10月15日(日)午前10時～午後3時 内木管三重奏・小学生吹奏楽演奏披露、歩き方検査と指導、縁日、カフェ、パンの販売 費一部有料
永福 (永福3-51-17 ☎3322-7141)	秋まつり ～見て、聞いて、学ぶ、新しい体験	10月22日(日)午前10時～午後3時 内コンサート、ワークショップ、無農薬野菜・パンの販売ほか 費一部有料 申一部事前申込制
馬橋 (高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	中高生 寺子屋「学ぼう」	毎月第1・3水曜日、午後6時～8時(祝日を除く) 定各20名(先着順)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

講演・講座②

食のゼミナール 知っておきたい植物油の基礎知識・これからの健康づくり

時 9月27日(水)午後1時30分～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 日本植物油協会専務理事・齋藤昭 対 区内在住・在勤の方 定 90名(申込順) 申 往復はがき(11面記入例)で、9月20日までに高井戸自主グループ(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留) 問 高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ交流会 ☎090-4597-6342、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 長寿応援対象事業

家庭教育講座 いま、子どもにとって必要な「居場所」って

時 10月2日(月)午後2時30分～4時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 川崎市子ども夢パーク前所長・西野博之 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 問電話で、学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759。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=9月25日

古文書講座(中級)

時 10月8日～29日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 場 郷土博物館 師 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 28名(抽選) 費 400円 申 往復はがき(11面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。または東京共同電子申請・届出サービスから申し込み/申込期限=9月21日 問 同博物館 ☎3317-0841

小児救急普及事業「新米パパママへ 小児科医からのメッセージ」

時 10月12日(木)午後2時～3時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 高円寺こどもクリニック・保田典子 対 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定 15名(申込順) 申 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 問 高円寺保健センター ☎3311-0116



アップデートしませんか!? LGBTQ+理解促進講座

時 10月14日(土)午後2時～4時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内 映画「I Am Here～私たちはともに生きている」鑑賞ほか 師 映画監督・浅沼智也 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 問電話・Eメール(11面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり)(申込順)。10月5日までに同係) ▶ 企画運営=ちむぐくる企画実行委員会

家族介護教室

◆病院に通えなくなった時どうしますか?

時 9月13日(水)午後2時～3時30分 場 認知症介護・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師 長澤訪問クリニック院長・長澤有祐 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆高齢者ホーム選びで大切なこと～施設の種類やお金について

時 9月16日(土)午前10時～11時30分 場 そんぽの家高円寺(高円寺北2-29-18) 師 老人ホーム紹介センターみんかい・渡辺大志 対 区内在住・在勤の方ほか 定 30名(申込順) 申 問電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆高齢者を狙う悪質商法の手口と対処法を学ぶ

時 9月16日(土)午後3時～4時 場 チャームスイート桜上水(下高井戸3-28-23) 師 全国消費生活相談員協会会員 対 区内在住・在勤の方ほか 定 30名(申込順) 申 問電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◆シニア世代のこれからの住まいや暮らしを考えてみよう

時 9月21日(木)午後1時30分～2時30分 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 ロイヤル介護入居相談室室長・中村茂 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆いざという時に困らない!

高齢者施設の選び方

時 9月29日(金)午後1時30分～2時30分 場 ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22) 師 ベネッセシニアサポート・齋藤拓太 対 区内在住・在勤の方ほか 定 15名(申込順) 申 問電話で、ケア

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは



新しくなって帰ってきた! セシオン杉並 リニューアルオープン

高円寺地域に位置する複合施設、セシオン杉並が生まれ変わりました。今回は、そのリニューアルオープンを祝う演奏会の様子と、新しくなった施設の内部をお見せします。



● 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・正午・午後8時から毎日放送)
- 問 広報課



24和田 ☎5305-6024

◆みんなの心ケア 最近イライラしていませんか?

時 9月30日(土)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう上荻荻館(上荻3-29-5) 師 LE在宅・施設訪問看護リハビリステーション武蔵関支店看護師 佐々木真那 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆スマートフォン定期相談会

時 9月15日(金)午前10時～午後1時・2時～5時 師 スマートフォン専用アドバイザー 対 都内在住で60歳以上の方 問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049、同係

◆杉の樹大学「スマートフォン講座」

時 ①10月5日(木)=活用講座②12日(木)=体験講座/いずれも午後1時30分～4時 対 区内在住で60歳以上の方 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(11面記入例)で、①9月21日②28日までに同係 問 同係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

…… いずれも ……

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

就労支援センター

◆ミドルシニアが考える人生100年時代 75歳までの働き方

時 9月16日(土)午後1時～4時 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対 おおむね45歳以上で求職

中の方

◆転職の誘惑からの脱出 転職グセを克服して辞めスパイラルを防止する

時 9月19日(火)午後1時～3時 師 公認心理師・高垣泰邦 対 求職中の方

◆仕事への活力を生む習慣化 あなたの望む自分になる自己管理法

時 9月21日(木)午後1時～3時30分 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

時 9月28日(木)午前10時～11時30分 対 54歳以下で求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

時 9月29日(金)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 18名(申込順) 申 問電話で、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

◆家族みんなのキレイな口もとと応援教室～めざせキラキラ歯っぴーファミリー

時 9月29日(金)午前10時～正午 場 同センター 師 杉並区歯科医師会・鈴木宗仁 対 区内在住で2歳以下の子どもの保護者 定 15名(申込順) 申 電話で、同センター

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時 10月11日(水)・18日(水)・25日(水)午後2時～4時(計3回) 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定 15名(抽選) 申 はがき(11面記入例)で、9月20日までに荻窪保健センターウォーキング講座担当 他 お持ちの方は、はつらつ手帳。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



…… いずれも ……

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



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)



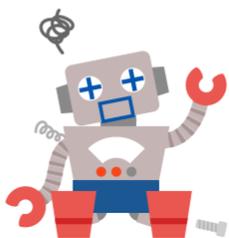
時 場 10月=1日(日)～30日(月)▶11月=1日(水)～30日(木)(いずれも祝日を除く)/清水教室=月～金曜日▶阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)/いずれも実施時間はお問い合わせください 内 右表のとおり 師 同センター会員 定 各1・2名 費 4回コース=1万3000円▶3回コース=9750円▶2回コース=6500円 申 はがき・ファクス(11面記入例)で、10月講座は9月15日、11月講座は10月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4) ☎3394-5004。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 問 同分室 ☎3394-2253 他 リクエストに応じた個人授業を自宅への出張サービスまたは清水教室で実施(1時間2400円)

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	フォトを使おう	4回
	プレゼンテーション	4回
	エクスペローラー	3回
	Zoomを使おう	2回

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時9月17日(日)▶受け付け=午後1時~3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、9月11日までに同センター 他1人1点



◆ウール地で作るカンタンベスト

時9月28日(休)午後1時30分~3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費600円 申電話・Eメール(11面記入例)で、9月17日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

時11月23日(祝)午前9時~午後4時30分 場集合・解散=同センター 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20名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、9月11日までに申し込み 他昼食・軍手持参

..... いずれも

時環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 申5336-7352 対kouza@ecosuginet.jp

スポーツ①



競技大会

区民体育祭

◆アーチェリー

時内9月24日(日)=予選▶10月8日(日)=決勝/いずれも午前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) 内種目=RC30m(一般男子・女子、新人男子・女子)、RC18m(新人男子・女子、男女混合) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(学連加入者を除く) 定32名(申込順) 費200円 申Eメール(11面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月8日までに区アーチェリー協会・井口 申yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 対井口 申090-2416-8379

◆弓道

時10月1日(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) 内種目=団体・個人 対区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く)、区弓道連盟会員 費1000円 申Eメール(11面記入例)に

段位・在勤の方は勤務先も書いて、9月22日までに区弓道連盟・発知康 申sugi739do@gmail.com 対発知 申3396-2583 他弓道衣着用

◆ペタンク

時10月7日(土)午前9時~午後3時(予備日=10月8日(日)) 場梅里中央公園(梅里2-34-20) 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 費300円 対区ペタンク連盟・矢澤 申090-3909-2951

◆ボウリング

時10月9日(祝)午後2時 場荻窪ボウル 内種目=一般(19~65歳)・シルバー(66歳以上)・ジュニア(小学生~高校生)/いずれも個人戦 対区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2000円 申はがき(11面記入例)で、荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16) 申3398-1792。または申込書(同施設で配布)を、同施設へ郵送・ファクス/ 申込期限=10月5日 対同施設 申3398-1791



◆バレーボール(シニア)

時10月22日(日)午前9時 場①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ほか②高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=①女子②男子(いずれも9人制) 対区内在住・在勤で男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費1チーム4000円 申申込書(区体育施設で配布。区バレーボール協会ホームページからも取り出せます)を、9月15日までに同協会・池上園美(〒167-0034桃井1-15-25)へ郵送 対池上 申090-8111-0227 他組み合わせ結果は10月10日に区バレーボール協会ホームページで公表

◆剣道

時10月29日(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) 内種目=高校男女・中学男女=個人戦・団体戦▶一般男子(年代別)・女子=個人戦 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申申込書(9月7日から区体育施設で配布)を、9月12日までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201) 申6768-9934へ郵送・ファクス 対事務局・岡田 申080-5094-5415

◆ゴルフ

時11月10日(金)午前8時~午後6時 場

日高カントリー倶楽部(埼玉県) 内18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 対区内在住・在勤・在学の方、区ゴルフ連盟会員とその同伴者 定80名(申込順) 費5000円。会員3000円(別途プレー料2万6000円ほか) 申往復はがき・ファクス(11面記入例)に、性別・生年月日・在勤の方は勤務先・HC・交通手段も書いて、9月30日までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0022下井草5-13-10本山徳裕方) 対事務局・馬場 申5930-2277

◆バドミントン(混合)

時11月12日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=A~Gランク 対区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 定90組(申込順) 費1人1000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布)に振替受領証の写しを添えて、10月13日~23日に区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 対山口 申5374-6543

スポーツ教室

弓道一般体験講習会

時9月17日(日)午後1時30分~5時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上で弓道未経験者 定20名(抽選) 申往復はがき・Eメール(11面記入例)で、9月8日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9) 申sugi739do@gmail.com 対発知 申3396-2583 他前ボタンなどがない服装・靴下で参加

基礎水泳指導員養成教室

時10月3日~6年3月12日の①第1・3・5②第2・4火曜日、午後7時~9時(10月31日、6年1月2日を除く。各計11回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費各1万1000円 申往復はがき(11面記入例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み/ 申込期限=9月15日 対同連盟 申090-2251-5992

①ゆっくりリス②ビューティーイスイ体操

時10月3日~6年3月12日の火曜日①午後1時50分~2時50分②3時10分~4時10分(12月26日、6年1月2日、第3火曜日を除く。各計17回) 場大宮前体育館 対松浦美香子 対区内在住・

在勤でおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①10名②25名(いずれも抽選) 費①1万1900円②1万5300円 申往復はがき(11面記入例)で、9月12日までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 対同体育館 申3334-4618



アーチェリー初心者教室

時10月7日~6年3月24日の第1・3土曜日、第2・4日曜日、午後1時~5時(10月8日、3月10日を除く。計22回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上で身長150cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費6850円。中学生以下3800円。65歳以上6200円(保険料を含む) 申Eメール(11面記入例)に性別・身長・利き手も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口 申yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 対井口 申090-2416-8379 他上履き持参。弓具の貸し出しあり

区民のための卓球教室

時10月11日(水)・13日(金)・18日(水)・20日(金)午後2時~4時(計4回) 場タマス・バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 費3000円 申申込書(区体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、9月24日までに倉持晴子(〒167-0022下井草2-29-10) 申3390-8845 他上履き・ラケット持参

水曜夜間ヨガ教室

時10月18日~12月20日の水曜日①午後6時15分~7時15分②7時30分~8時30分(11月1日・22日を除く。各計8回) 場高井戸温水プール 対ヨガイストラクター・浦 対区内在住で16歳以上の方 定各8名(抽選) 費各9600円 申往復はがき(11面記入例)に性別も書いて、9月8日までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 対同プール 申3331-7841

シニアのためのパドルテニス講習会

時10月21日(土)午後1時~5時 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 対①59歳以下②60歳以上の方 定①10名②30名(いずれも抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、9月20日までに区パドルテニス協会・猪狩キヌ(〒167-0021井草4-3-4) 対猪狩 申090-2171-8877

日本フィル 冬休みオーケストラ探検「みる・きく・さわるオーケストラ！」



エデュケーション・フェスティバルin杉並

日時 12月23日(土) 午後2時30分~3時20分

場所 杉並公会堂 (上荻1-23-15)

内出演=永峰大輔(指揮)、江原陽子(お話)▶曲目=チャイコフスキー「バレエ組曲『くるみ割り人形』」ほか 費2500円(3歳以下膝上無料。指定席) 申電話で、9月7日から日本フィル・サービスセンター 申5378-5911(月~金曜日午前10時~午後5時(祝日を除く)) または杉並公会堂チケットセンター 申5347-4450(午前10時~午後7時(休館日を除く)) 対日本フィルサービスセンター



©山口敦

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。

スポーツ②

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ビーチで遊ぼう」

11月4日(土)午前10時～11時15分 場 TAC杉並区永福体育館 (永福1-7-6) 師 区ビーチスポーツネットワーク 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 定 15組程度 (抽選) 申 申込書 (スポーツ振興課事業係 (区役所東棟6階)・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流館で配布。区ホームページ同催し案内からも取り出せます) を、10月4日までに同係へ郵送・持参 同係

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

9月9日～30日の毎週土曜日、午後7時15分～8時35分 師 今田直樹 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 各16名 (申込順) 費 各1000円 申 電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館。または同体育館ホームページから申し込み

◆小さなボールでセルフメンテナンス

9月12日(火)・19日(火)午後3時10分～4時10分 師 HIKARU 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 各16名 (抽選) 費 各800円 申 電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館

◆楽しく健康タイム

9月19日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 対 ①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師 日本

スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 各70名 (先着順) 費 各410円。①②連続受講 610円

◆誰でもダーツ教室

9月24日(日)午後3時～5時 師 区ダーツ協会 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、障害があり簡単な指示の動ける方 (小学生は保護者同伴) 定 10名 (申込順) 費 100円 申 電話で、9月17日午前9時から同体育館

◆①シニア・セルフケア体操②貯筋運動

10月3日～12月19日の火曜日①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分 (10月31日、11月14日・21日・28日を除く。各計8回) 師 HIKARU 対 区内在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 各16名 (抽選) 費 各6400円 申 往復はがき (11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=9月12日

◆食とからだをつなぐヨガ

10月4日～12月20日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分 (11月1日・15日・22日を除く。計9回) 師 野菜料理研究家・戸井田ノリシゲ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 16名 (抽選) 費 9000円 申 往復はがき (11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=9月12日

◆やさしいヨガ

10月5日～12月21日の木曜日、午前

11時15分～午後0時45分 (11月16日、祝日を除く。計10回) 師 石丸あかね 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 16名 (抽選) 費 1万円 申 往復はがき (11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=9月12日

◆いきいきスポーツ教室

10月6日～12月22日の金曜日、午前9時20分～10時50分 (11月10日・17日・24日を除く。計9回) 師 戸井田ノリシゲ、大和弘明 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 70名 (抽選) 費 7200円 申 往復はがき (11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=9月12日

◆初級ヨガ

10月6日～12月22日の金曜日、午後7時～8時 (11月10日・17日・24日を除く。計9回) 師 戸井田ノリシゲ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 16名 (抽選) 費 7200円 申 往復はがき (11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=9月12日

◆親子チャレンジ体操教室

10月7日～12月2日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時 (10月28日、11月11日・18日を除く。各計6回) 師 HEROKIDS 対 区内在住の①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定 各12組 (抽選) 費 各1組4500円 申 往復はがき (11面記入例)

に子どもの氏名・生年月日・年齢・性別も書いて、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=9月12日

◆楽しくチャレンジ教室

10月11日(水)・25日(水)、11月8日(水)・29日(水)、12月13日(水)①午後3時10分～4時②4時～4時50分 (各計5回) 対 鉄棒・マット運動・跳び箱ほか 師 パオパオスポーツクラブ 対 区内在住・在園・在学の①年中～小学1年生②小学2～5年生 定 各20名 (抽選) 費 各5000円 申 往復はがき (11面記入例) に生年月日・学年・性別も書いて、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=9月12日



◆ヨガ初中級

10月16日～12月25日の月曜日、午後7時30分～8時50分 (11月13日・20日を除く。計9回) 師 今田直樹 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 16名 (申込順) 費 9000円 申 往復はがき (11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=9月12日

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館 (〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

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

消防フェア 9月10日(日)午前9時30分～午後0時20分/明治大学和泉キャンパス (永福1丁目)/消防車両の展示、消火器・AEDの使い方ほか/ 師 杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

癒やしのメロディー「狩人と仲間たちの調べ」源氏物語の朗読とElectric和琴 9月22日(金)午後1時～3時30分・6時～8時30分/セシオン杉並/ 出演=深美よう子ほか/各460名 (申込順) /各5000円ほか/ 申 電話で、HUG ☎090-7185-4610

人形劇「のそのそによる」 「セリフのない短編集」 9月23日(祝)午後2時～2時50分/浜田山会館/ 出演=ぱびるばぶ劇場/区内在住の方/150名 (申込順) /2000円。3～15歳1000円 (2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/ 申 Eメール (11面記入例) で、9月22日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp / 同団体・渡辺 ☎3331-4381

ボーイスカウト一日体験 9月24日(日)午前10時～正午/尊徳幼稚園 (阿佐谷北1丁目) /フィールドゲーム、工作ほか/区内在住・在学の小学1～4年生とその保護者/20組50名 (申込順) / 申 申し込みフォーム (区ホームページ同催し案内にリンクあり) から、9月2日～17日に申し込み/ 師 ボーイスカウト杉並第12団・飯沼 ☎070-1183-6253

わくわくフィールドSUGINAMI '23 in 高井戸 9月24日(日)午前10時～午後1時 (雨天中止) /高井戸地域区民センター/街中ハイク/区内在住・在学の小学生/40名 (申込順) / 申 Eメール (11面記入例) に保護者氏名、学校名・学年も書いて、9月20日までにガールスカウト東京都第57団 ☎info@gstokyo57.main.jp / 同団・島田 ☎080-5028-9136 / 汚れてもよい服装・靴で参加

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で「シークワサー湯」を実施します 9月24日(日) /杉並浴場組合加盟銭湯/520円。小学生200円。未就学児100円/ 申 杉並浴場組合加盟銭湯 (午後1時以降) /実施日が異なる銭湯あり

オルケストラプレット口東京 マンドリン演奏会 9月30日(土)午後2時～4時/杉並公会堂/ 出演=桜井至誠 (指揮) ▶ 曲目=「スペイン組曲」「ウィーンの森の物語」ほか/小学生以上の方/800名 (申込順) /1500円/ 申 同団体ホームページから、9月15日までに申し込み/ 同団体・郡司 ☎3399-3203

落語と美術の出会い 講演と落語 10月2日(月)午後2時～4時30分/杉並公会堂/ 出演=谷岡清ほか/小学生以上の方/130名 (申込順) /3000円ほか/ 申 電話・ファクス (11面記入例) で、10月1日までにNPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 ☎3398-9158

●座・高円寺

◆座の市 9月16日(土)午前11時～午後5時 (売り切れ次第終了) /同施設/杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売

◆おとなのための演劇ワークショップ 「木野花さんとお芝居をつくろう!」 10月17日(火)～12月17日(日) (計14回) /同施設/18歳以上の方/15名程度 (選考) /1万8200円/ 申 申込書 (同施設ホームページから取り出せます) を、9月25日までに同施設へ郵送

..... いずれも

講座・高円寺 (〒166-0002高円寺北2-1-2 ☎3223-7500)

講演・講座 移動サービス運転協力員の活動を知ろう 9月16日(土)午前10時～正午/阿佐谷地域区民センター/区内在住で自動車運転免許をお持ちの方/20名 (申込順) / 申 電話・ファクス (11面記入例) で、9月13日までにNPO法人おでかけサービス杉並 ☎6425-8584 ☎5397-1755

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 9月16日(土)午後2時～3時=相続の法律 (弁護士) ▶3時～4時=相続の税金 (税理士) /産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名 (先着順) /各500円/ 申 中大白門杉並・安西 ☎090-3145-2654

地域及び通所施設での医療支援に関する研修会 9月21日(木)午前10時～午後2時/高円寺障害者交流館/区障害者生活支援課長/障害児の家族ほか/40名 (申込順) /100円/ 申 電話・Eメール (11面記入例) で、9月15日までに区肢体不自由児者父母の会 ☎3339-3276 ☎suginami.sf.fubonokai@gmail.com NITOBEGャザリングパーク 目指せレスキュー隊!! 9月23日(祝)正午～午後4時 (雨天中止) /新渡戸文化学園東高円

寺キャンパス (中野区本町6丁目) /中野区防災危機管理課ほか/1歳～小学3年生とその保護者/300組 (申込順) / 申 新渡戸文化学園ホームページから、9月14日正午までに申し込み/ 申 同学園広報室 ☎3381-0196

介護予防教室 9月24日(日)午後2時～3時/特別養護老人ホームフェニックス杉並 (天沼3丁目) /作業療法士・山本隆啓/20名 (申込順) / 申 特別養護老人ホームフェニックス杉並ホームページから、9月23日までに申し込み/ 申 同施設・西本 ☎5335-5100

河北健康教室 糖尿病になると怖いこと 9月27日(水)午後1時30分～3時10分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院糖尿病・内分泌代謝内科医長 樋口誠一郎/80名 (申込順) / 申 電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724

終活にまつわる知識について 9月29日(金)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/弁護士・採澤友香/区内在住の方/40名 (申込順) / 申 電話で、区成年後見センター ☎5397-1551

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級 (乳児クラス) 10月3日(火)、11月7日(火)、12月5日(火)=母乳・混合栄養、健診と予防接種▶10月17日(火)、11月21日(火)、12月19日(火)=歯みがき、乳児の発育と育児、離乳 (いずれも午後2時～3時) /オンラインで実施/同病院産科担当保健師/区内在住・在勤の方ほか/各20名 (申込順) /各1100円/ 申 電話で、各実施日3営業日までに同病院健康教育科 ☎3392-6151

荻窪体育館

◆なぎなたKids&Junior体験会

日時9月16日(土)午後1時~2時・2時~3時
地区なぎなた連盟 区内在住・在学の小学生~高校生
定員各4名(申込順)
費用各850円 申込電話で、9月4日午前10時から同体育館

◆初心者向け子どもバレエ教室

日時10月16日~12月11日の毎週水曜日、
①午後4時~4時50分②5時~6時(各計9回)
講師NORIKO 区内在住・在園・在学の①年中・年長②小学1~3年生
定員各10名(抽選)
費用各1万2150円 往復はがき(11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=9月22日

..... いずれも

会場荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

杉並区スポーツ振興財団

◆ナイトエクササイズ リフレッシュヨガ

日時9月24日(日)午後6時15分~7時15分・7時25分~8時25分
会場杉並高校(成田西4-15-15)
講師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
定員各30名(申込順)
費用各700円 申込電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み



◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキング・フットボール教室」

障害の有無に関係なく、一緒に楽し

く運動する教室です。

日時9月30日(土)午前11時~午後1時
会場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)
講師日本ウォーキング・フットボール連盟 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で障害のある方(簡単な指示の下集団行動ができる方。小学生以下は保護者同伴)
定員30名(先着順)
参加費 上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)



◆小学生チャレンジ教室 かけっこ

日時9月30日(土)午後6時15分~7時5分・7時15分~8時5分
会場豊多摩高校(成田西2-6-18)
講師長谷川体育施設陸上競技部 区内在住・在学の小学1~3年生とその保護者
定員各15組(抽選)
費用1組700円 申込同財団ホームページから、9月19日までに申し込み
参加費 上履き持参



◆杉並子ども歌舞伎塾

日時10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日・16日、6年1月13日・20日、2月3日・10日/いずれも土曜日、午後6時~8時30分(計10回)
会場西高校(宮前4-21-32)
講師若和屋帆之丞 区内在住・在学の小学4年生~高校生
定員20名(抽選)
費用5000円 申込同財団ホームページから、9月20日ま

でに申し込み 他浴衣持参。6年2月24日(土)に発表会あり

..... いずれも

会場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

日時10月4日~25日の毎週水曜日、午前10時~11時15分(計4回)
講師筋力アップトレーニング、有酸素運動
対象65歳以上で医師から運動制限を受けていない方
定員15名(申込順)
費用8000円



◆プールではつつ健康水中体操教室

日時10月4日~11月22日の毎週水曜日、正午~午後1時(計8回)
対象60歳以上で医師から運動制限を受けていない方
定員10名(申込順)
費用1万6000円
参加費 水着・ゴーグル・キャップ持参



..... いずれも

会場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644)
申込電話で、9月20日までに同施設

スポーツハイツ

◆パパあつまれ 子育て応援運動講座

日時9月23日(祝)①午前10時~11時②11時15分~正午
講師同施設インストラクター
対象①3歳~就学前②生後6カ月~2歳のお子さんとその保護者
定員各20組(申込順)
費用各1組1100円
申込電話で、同施設

◆健康ウォークすぎなみ ボールをもって歩く運動をはじめよう

日時9月23日(祝)午前10時30分~11時45分(雨天中止)
講師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝
対象3km程度歩ける方
定員20名(申込順)
費用1100円(保険料を含む。別途ボールレンタル料550円)
申込電話で、9月21日午後5時までに同施設
参加費 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

..... いずれも

会場同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

スポーツ&ワークス

◆親子ボール教室

日時9月17日(日)午前10時30分~11時30分
講師日本サッカー協会夢先生講師・川邊隆弥
対象区内在住の小学生とその保護者
定員15組30名(申込順)
参加費 上履き持参

◆ジョイピラティス体験会

日時9月17日(日)午後1時~2時
講師NPO法人ヒール・ジ・アース認定ピラティスインストラクター 和田恵美
定員30名(申込順)
参加費 上履き・お持ちの方はヨガマット持参



..... いずれも

会場高円寺学園(高円寺北1-4-11)
申込Eメール(11面記入例)で、9月12日までにスポーツ&ワークス
会場同社 ☎3566-0288 ✉toiawase@sports-works.net

【家庭教育講座】不登校の子どもの高校進学

日時10月7日(土)午前9時45分~午後0時15分/阿佐谷地域区民センター/リュミエール学習室主宰・坪田美奈子/中学生以上で不登校の当事者・家族ほか/50名(申込順)/500円/申込申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、10月4日までに申し込み/会場ミモザの花~子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099

原稿用紙に書かない!? お笑い芸人x話す作文ワークショップ

日時①10月8日(日)、22日(日)、11月5日(日)②11月19日(日)、12月3日(日)、17日(日)午後2時~4時/高円寺北区区民集会所ほか/区内在住・在学の小学4年生~中学生/各16名(抽選)/各500円/申込申し込みフォーム(区ホームページ案内にリンクあり)から、①9月17日まで②10月13日~29日に申し込み/会場NPO法人マナビエル ✉info@manabi-e.org/結果は①9月22日②11月3日に通知。次世代育成基金活用事業助成対象事業

文化講座「マイスターから知るドイツの教育システム」 10月15日(日)午後1時15分~3時15分/阿佐谷地域区民センター/東京都ユネスコ連絡協議会会長・永野博/区内在住・在勤・在学の方ほか/80名(申込順)/1000円(学生無料)/申込Eメール(11面記入例)で、9月30日までに異文化アカデミー ✉ibunkaac@gmail.com/会場同団体・山田 ☎080-5090-7340

誰一人取り残さない視覚障害者のスマホ操作講習会 10月16日(月)・17日(火)・20日(金)午前10時~午後2時30分(計3回)/セッション杉並/歩行訓練士・中村

透ほか/区内在住で視覚障害のある方/6名(抽選)/申込電話・Eメール(11面記入例)で、9月30日までにNPO法人グローイングピースウィル ☎4285-9727 ✉saraseina@y3.dion.ne.jp

女性しごと応援キャラバンin杉並 女性のためのしごと探しセミナー 10月26日(木)午前10時~正午/ワイム貸会議室荻窪(上荻1丁目)/SEMILLA代表・磯貝香須子/女性/50名(申込順)/申込同催しホームページから申し込み/会場同催し運営事務局 ☎6734-1346

◆杉並区シルバー人材センター清水分室 ◆英会話教室 10月1日~6年3月31日の月・木・日曜日(祝日を除く)/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各8名程度(申込順)/毎月4600円(別途テキスト代)/申込電話で、同分室/時間はお問い合わせください

◆囲碁講座 10月3日~6年3月27日の①火曜日②水曜日(いずれも午後1時30分~3時30分。祝日ほかを除く)/同分室(清水3丁目)/①初心者~初級コース②中級コース/同センター会員/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/各5名(申込順)/毎月3700円程度/申込電話・はがき(11面記入例)に棋力も書いて、9月15日(消印有効)までに同分室 ◆絵画教室 10月6日~6年3月15日の第1・3金曜日、午後1時30分~3時30分(祝日を除く)/同分室(清水3丁目)/同センター会員/各6名(申込順)/毎月3300円/申込電話・はがき(11面記入例)で、9月15日(消印有効)までに同分室

..... いずれも

会場杉並区シルバー人材センター清水分室

(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-2253)

◆杉並障害者自立生活支援センターすだち

◆障害者のためのアート教室 10月7日~12月16日の第1・3土曜日、午前9時30分~11時30分/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)ほか/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/各7名(申込順)/初回は見学のみ

◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室 10月22日~12月24日の第4日曜日①午前10時~11時30分②午後1時30分~3時/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)ほか/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/①各9名②各6名(いずれも申込順)/初回は見学のみ

..... いずれも

申込電話で、各実施日前月の1日(日曜日の場合は翌日)~前日に、杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362

◆杉並青色申告会

◆手作りハンカチブローチ教室 9月13日(水)午後2時~4時/同会(阿佐谷南3丁目)/広瀬玲子/区内在住の方/20名(申込順)/1000円/申込電話・ファクス(11面記入例)で、9月12日までに同会

◆めざせ65万円控除!初めての会計ソフト体験会 9月19日(火)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)/同会職員/区内在住・在勤の個人事業主/各6名(申込順)/申込電話・Eメール(11面記入例)で、9月18日までに同会/長寿応援対象事業

◆相続税セミナー 9月22日(金)午後2時~3時30分/産業商工会館/40名(申込

順)/1500円/申込電話・Eメール(11面記入例)で、9月21日までに同会/長寿応援対象事業

◆失敗しない私らしいお葬式セミナー

9月29日(金)午後2時~4時/産業商工会館/JA東京中央セレモニーセンター・丹野浩成/30名(申込順)/1000円/申込電話・ファクス(11面記入例)で、9月28日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも

会場杉並青色申告会 ☎3393-2831 ✉3393-2864 ✉seminar@aioiro.org

その他

税金なんでも相談会 9月12日(火)午前10時~正午・午後1時~4時、16日(土)午前9時30分~午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申込電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

献血活動にご協力を 9月16日(土)午前10時~午後4時/JR高円寺駅北口広場/16~64歳の方ほか/会場東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 9月19日(火)~21日(木)午前11時~午後4時/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=8000円~/申込19日のみ往復はがき(11面記入例)で、9月8日までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/会場リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月25日(月)午後1時~4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/会場東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。

新型コロナワクチン接種

「令和5年秋開始接種」が始まります



現在実施している新型コロナワクチンの「令和5年春開始接種」は9月19日(火)で終了し、9月20日(水)～6年3月31日(日)に「令和5年秋開始接種」を実施します。

国は、新型コロナウイルスに感染した際に、高齢者などに限らず重症化する方が一定程度いることから、接種可能な全ての方に対して接種機会を確保することが望ましいとしています。接種は任意で、費用は無料です。接種を希望する方は、予約の上接種を受けてください。詳細は、区ホームページをご覧ください。



▲新型コロナワクチン接種について

—問い合わせは、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター☎0120-023-015（午前9時～午後5時）へ。

対象者 初回接種（※）を完了した生後6カ月以上の方

※5歳以上の方は1・2回目、4歳以下の方は1～3回目。

使用するワクチン 新型コロナウイルスXBB.1.5対応ワクチン

■ 接種券（クーポン） 発送日・申請方法

●「令和5年春開始接種」を以下の期間に接種した方

接種した期間	接種券発送日
5月28日～6月1日	9月4日(月)
6月2日～7日	9月6日(水)
6月8日～15日	9月11日(月)
6月16日～30日	9月13日(水)
7月1日～31日	9月15日(金)
8月1日以降	10月中旬

●「令和5年春開始接種」で接種していない方

次のとおり、接種券の発行申請をしてください。

- 電子申請 = LoGoフォームから申し込み
- 郵送 = 接種券発行申請書（区ホームページから取り出せます）を、杉並保健所保健予防課新型コロナウイルス予防接種担当（〒167-0051荻窪5-20-1）へ郵送

※未使用の接種券が手元にある場合は、その接種券を使用できます。



▲LoGoフォーム



■ 予約開始日 8月30日(水)

接種の予約



集団接種会場は開設せず、区内医療機関でのみ実施するため、会場や日時等の指定は行いません。接種を希望する方は、**自身での予約が必要です**。各医療機関の予約方法を確認の上、予約してください。詳細は、接種券に同封のお知らせや区ホームページをご覧ください。

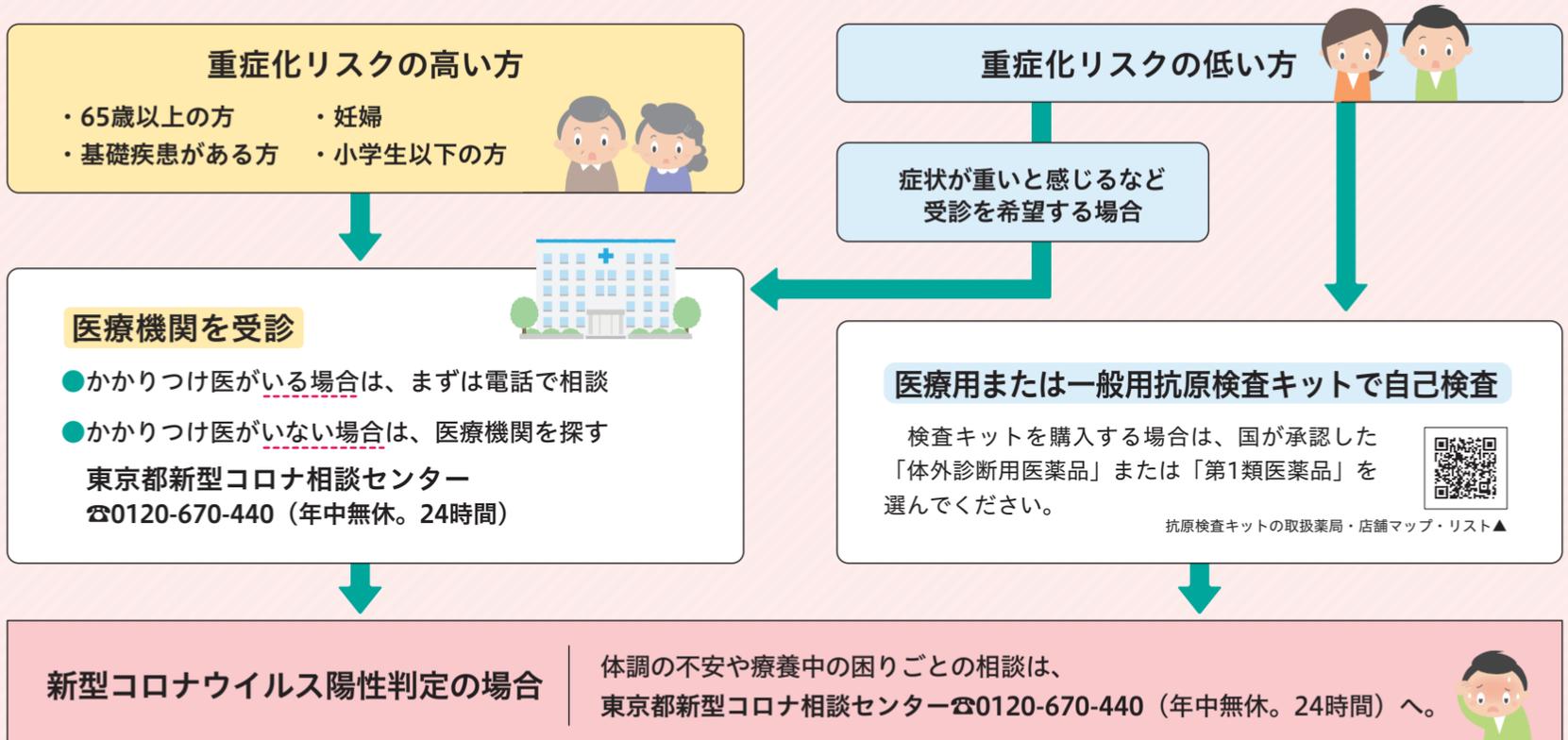


令和5年秋開始接種が受けられる医療機関▲

引き続き新型コロナウイルスにご注意ください！

発熱などの症状が出た場合の流れ

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。



世帯と人口
(住民基本台帳)
8月1日現在。()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	314,590(241減)	12,162(236増)	2,725(0)	329,477(5減)

人口	男		女		小計	合計
	男	女	男	女		
日本人	266,199(124減)	288,848(192減)	555,047(316減)		573,219(85減)	
外国人	9,210(133増)	8,962(98増)	18,172(231増)			