

広報すぎなみ

# Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

5/1

令和6年(2024年)  
No.2377

使ってみたら、  
暮らしの味方に。

区では、「広報すぎなみ」以外にも、さまざまな情報発信ツールの特性を生かし、あらゆる方面から幅広い年齢層に向けて情報をお届けしています。今号では、区ホームページ・SNSのほか、自分の好きなタイミングやさまざまな場面で手軽に利用できる行政サービスなどを紹介します。



特集

スマホを使えばもっと便利な暮らしに！

区のデジタルサービス

〒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。



# スマホを 使えば… もっと便利な暮らしに! 区のデジタルサービス

無理なく  
できる  
ことから!

税・保険料・子育ての行政サービスなど、さまざまな分野のデジタル化でどんどん便利になる暮らし。インターネット・スマートフォンなどは、私たちの暮らしをもっと便利にするツールになりつつあります。今号では、自分の好きなタイミングやさまざまな場面で手軽に利用できる区ホームページ・SNSなどのデジタルサービスの一部をご紹介します。ぜひこの機会に使ってみてはいかがでしょうか?

## 「もしも」のときの情報源をキャッチできる!

最新の災害・感染症情報など、「もしも」のときに備える情報を集めることができます。

### ●杉並区公式ホームページ

区のあらゆる最新情報を掲載・更新しています。情報収集のときには、ぜひ一度こちらをご覧ください。

閲覧方法 右2次元コードを読み込み



### ●杉並区(地震・水防情報等) X @suginami\_tokyo (旧Twitter)

災害時における被災者への支援情報や、その他災害に関連した区の取り組みなど、区民の皆さんの生命・財産を守る情報をリアルタイムで発信しています。

登録方法 右2次元コードを読み込み、「フォローする」を選択



### ●YouTube杉並区河川ライブカメラ

雨風が強いときや河川水位が上昇しているときに、現地で状況を確認することは危険です。ライブ映像を安全な場所で確認し、避難行動を起こすときの判断に活用してください。

登録方法 右2次元コードを読み込み、「チャンネル登録」を選択



### ●防災・防犯情報メール配信サービス

災害時または災害発生の恐れがある場合に、区からの緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容もメールで確認できます。

登録方法 防災課 ✉ t.sss@sgnm.lisaplus.jpへ空メールを送信(右2次元コードを読み込むと、メール送信画面が起動します)



### ●YouTube杉並区河川ライブカメラ



チャンネル登録をすると、  
次回の視聴が簡単に!



河川の今を  
確認できる!

▲5年6月3日出、河川ライブカメラ

### ●Yahoo!防災速報

設定した地域や現在の緊急地震速報、豪雨・津波予報などの防災に関する速報を通知しています。

設定方法 右2次元コードを読み込み、アプリをダウンロードして地域を「杉並区」に設定



## 初心者向け 杉の樹大学「スマートフォン講座」

高齢者のスマホデビューやデジタル通信機器の活用を応援するため、スマートフォン講座を実施します。これからスマートフォンを使ってみようという方や操作に不安を感じている方は、ぜひ安心・安全なスマートフォンの使い方を学んでみませんか?

日時 ①6月12日(水) ②19日(水)午後1時30分~4時  
場所 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

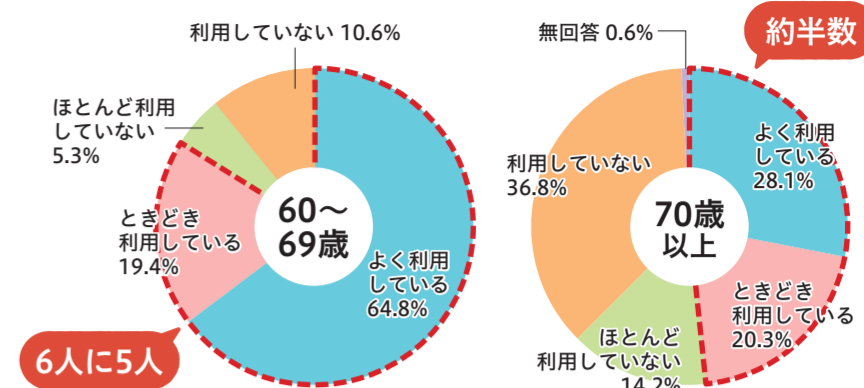
☑電源の入れ方、操作・入力の方法、電話のかけ方、カメラ・インターネットの使い方ほか  
☑区内在住で60歳以上の方 ☑各20名(抽選) ☑往復はがき(8面記入例)で、5月30日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 ☑同係 ☑貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用



スマートフォンを  
買う前に体験  
できます!

## スマートフォン・タブレットを 利用している人の割合は?

5年7月に実施した国の調査では、スマートフォン・タブレットを「利用していない」とする方の割合が19.3%に対し、「利用している」とする方の割合は80.5%。2年7月の調査結果に比べて、「利用している」とする方の割合が上昇している傾向にあります。中でも、60~69歳の6人に5人、70歳以上の約半数は、デジタル機器を利用していることが確認できます。



出典=内閣府広報室「情報通信機器の利活用に関する世論調査」(5年7月調査。一部修正)

## 区の「あらゆる情報」をチェックできる!

区のあらゆる情報をお知らせしています。

フォローで検索する手間を削減!

### ●杉並区広報課X(旧Twitter) @suginami\_koho 杉並区広報課Facebook @suginamikuhokoka

イベント情報・区からのお知らせ・地域の魅力・日々のちょっとした出来事などを発信しています。

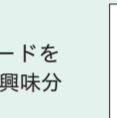
登録方法 右2次元コードを読み込み、「フォローする」を選択



### ●杉並区メールニュース

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・子ども向けのお知らせなどを毎月1日・15日に配信しています。

登録方法 右2次元コードを読み込み、興味分野を選択



### ●杉並区公式LINE @suginamicity

気象・防災情報、区からのお知らせ、広報紙の内容などを配信しています。

登録方法 右2次元コードを読み込み「追加」(右図)を選択、またはLINEの「友だち追加」からID検索



### ●YouTube杉並区公式チャンネル

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみピット」をはじめ、区長記者会見動画・各課作成の動画を配信しています。

登録方法 右2次元コードを読み込み、「チャンネル登録」を選択



## 「自宅など」から手軽に行政サービスを使える!

自分の好きなタイミングやさまざまなシーンで、行政サービスを利用できます。

今の生活が  
ちょっと便利!

### CASE-1 自宅などから手続き・検索したい…

**税・保険料**  
自宅などから手軽に対象となる税・保険料の支払いや、口座振替の登録手続きができます。



**ごみ**  
ごみの出し方・分け方の検索や、AIチャットボットを使用し粗大ごみの質問・申し込みができます。



**子育て**  
応援券登録事業者が提供する子育て支援サービスの検索や杉並子育て応援券の支払いに利用できます。



▲杉並子育て応援券アプリ

### CASE-2 区役所の混雑状況などを知りたい…

**混雑状況など**  
区民課区民係(区役所東棟1階)の混雑状況をリアルタイムでお知らせしています。混雑状況や書類発行の完成状況を、右上2次元コードから事前に確認できます。



### マイナポータルで簡単・便利!

妊娠、子育て、介護、転出などの一部行政サービスをマイナポータルで電子申請することができます。利用には、暗証番号を設定しているマイナンバーカードが必要です。詳細は、マイナポータルアプリのホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



## 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

## 生活・環境

## 震災時生活用水井戸登録制度の補助金額変更

震災時の生活用水を確保するため、井戸の登録制度を設けています。登録された井戸に対し、整備・維持管理費用の一部を助成します。

6年度以降の工事から、補助金の上限額を10万円に変更しました。この機会に、震災時の地域防災力の向上にご協力をお願いします。

☎防災課

## 健康・福祉

## 「安心おたっしや訪問」の実施

高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域でより安心して生活できるよう、「安心おたっしや訪問」を実施します。高齢者の自宅を訪問し、日常的に相談できる関係をつくるとともに、支援が必要な方には適切なサービスなどを案内します。

☎訪問者=地域包括支援センター(ケア24)職員・民生委員・区職員 ☎高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係 ☎対象者にはお知らせを発送

## 募集します ※応募書類は返却しません。

## 杉並区環境清掃審議会委員

☎環境の保全、廃棄物の適正な処理・再利用の促進に関する調査・審議 ▶任期=7月1日～8年6月30日 ▶募集人数=3名以内(選考) ☎7月1日時点、区内在住の18歳以上で、2・3カ月に1回程度の会議に出席できる方 ☎小論文「2050年ゼロカーボンシティの実現のために私たちができること」または「循環型社会の実現のために私たちができること」(いずれも様

式自由。1200字程度)に住所、氏名(フリガナ)・年齢・性別・職業・電話番号を書いて、5月20日(消印有効)までに環境課庶務係(区役所西棟7階☎3312-2316☎kankyo-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール・持参 ☎同係

## 都営住宅入居者

☎募集戸数=一般募集住宅=4200戸▶定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)=200戸▶居室内で病死などがあつた住宅=521戸▶申込書・募集案内の配布期間=5月7日～15日(各配布場所の休業日を除く)▶配布場所=区役所1階ロビー・住宅課(区役所西棟5階)・子ども家庭部管理課(東棟3階)・福祉事務所・区民事務所(月～金曜日夜間、土・日曜日は区役所休日・夜間受付で配布)。配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社)ホームページからも取り出せます ☎申込書を、専用封筒などで郵送。または都営住宅入居者募集サイトから申し込み/申込期限=5月21日 ☎JKK東京☎5467-9269、0570-010-810(申込受付期間外は☎3498-8894。土・日曜日、祝日を除く)、区住宅課住宅運営係

## NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ボランティア広報委員

☎事業(講座・見学会・リユースショップなど)の紹

介・ホームページなどの運営、定例会議(月1回)▶活動場所=環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)▶募集人数=若干名▶その他=交通費など支給 ☎Eメール(8面記入例)に応募動機・自己紹介(様式自由。合わせて200字程度)も書いて、6月15日までに同法人☎info@ecosuginet.jp ☎同法人☎5941-8701

## その他

## 職員の軽装勤務の通年実施

省エネ対策の一環として、例年5～10月に実施していた職員の軽装(ノーネクタイなど)による勤務について、6年度から期間を設けず通年実施します。ご理解・ご協力をお願いします。

☎人事課人事係、環境課計画推進係

## 審議会などからのお知らせ

## 総合教育会議

☎5月8日(水)午前10時～正午 ☎場区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☎総務課総務係

## どなたでも参加・見学できます

## 水防訓練の実施

大雨の季節に備え、区、杉並・荻窪消防署、杉並・荻窪消防団、町会、ボランティアの方などが合同で水防訓練を実施します。

日時 5月18日(土)午前10時～正午 場所 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23)

☎積土のう工法などの水防工法訓練 ☎区土木計画課土木調整グループ、杉並消防署警防課消防係☎3393-0119



## 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★        | ☎時月・金曜日、午後1時～4時(祝日を除く) ☎場区役所1階ロビー  | ☎東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課   |
| 住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★ | ☎時5月8日(水)午後1時～4時 ☎場区役所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            | ☎時5月9日(木)午後1時30分～4時30分 ☎場区役所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 ☎定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(区ホームページ同案内から取り出せます)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                 |
| 書類と手続き・社会保険に関する相談会★    | ☎時5月10日(金)午後1時～4時 ☎場区役所1階ロビー ☎他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☎6825-2774、区政相談課   |
| 行政相談★                  | ☎時5月10日(金)午後1時～4時 ☎場区政相談課(区役所東棟1階) ☎内国の仕事など(年金・福祉・道路など)の苦情・相談  | ☎区政相談課   |
| 専門家による空家等総合無料相談        | ☎時5月16日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎場①オンラインで実施②住宅課(区役所西棟5階) ☎区内在住の空き家などの所有者ほか(親族・代理人を含む) ☎定各1組(申込順) ☎他1組45分 | ☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)を、同係☎5307-0689へ郵送・ファクス。LoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)からも申し込み可/申込期限=①5月6日②14日 ☎同係 |
| 不動産に関する無料相談            | ☎時5月16日(木)午後1時30分～4時30分 ☎場区役所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   |
| 弁護士による土曜法律相談           | ☎時5月18日(土)午後1時～4時 ☎場相談室(区役所西棟2階) ☎定12名(申込順) ☎他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=5月13日～17日 ☎同課  |
| 建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★  | ☎時5月21日(火)、6月4日(火)午後1時～4時 ☎場区役所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   |

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎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

申請はお済みですか？

# 令和5年度物価高騰対策支援給付金の申請期限が迫っています！



エネルギー・食料品価格などの物価高騰による負担を軽減するための支援として、令和5年度物価高騰対策支援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、区ホームページ（右上2次元コード）をご確認ください。

—— 問い合わせは、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〉）へ。

## 申請期限 5月31日（消印有効）

### 対象世帯・支給金額

- ① 令和5年度住民税非課税世帯=1世帯当たり7万円（1世帯1回限り）
- ② 令和5年度住民税均等割のみ課税世帯=1世帯当たり10万円（1世帯1回限り）
- ③ ①②のいずれかの支給対象世帯のうち、18歳以下の児童を扶養している世帯=児童1人当たり5万円（世帯ごとに支給）

### 手続き

- ①② 手続きが必要な世帯には、世帯主宛てに確認書または申請書を同封したお知らせを発送しています。必要事項を書いて、申請期限までに郵送してください。また、特設ホームページ（区ホームページ同案内にリンクあり）からも申請できます。
- ③ 原則、手続きは不要です。ただし、5年12月2日以降に生まれた児童がいる世帯や、扶養している児童が別世帯にいる場合などは、申請書（区ホームページ同案内から取り出してください）に必要事項を書いて、申請期限までに郵送してください。特設ホームページ（区ホームページ同案内にリンクあり）からも申請できます。また、確認書が届いた世帯主は必要事項を書いて、申請期限までに郵送してください。

## 区民の皆さんとの新たな対話の場

# （仮称）デザイン会議「はじまりの会」参加者募集

これまで、都市計画道路事業に着手した西荻窪・高円寺地域と、中杉通りの延伸計画がある南阿佐ヶ谷地域では、まちづくりの中で道路整備を考える区民と区長の対話集会「さとことブレスト」を開催し多くのご意見を頂きました。このご意見を引き継ぎ、参加者や地域の方が主体となって、区と共に将来のまちづくりについて考え、協働していく場として「（仮称）デザイン会議」を地域別（西荻窪・高円寺・南阿佐ヶ谷）に発足します。

これに先立ち、今回開催するはじまりの会では、各地域の皆さんの思いを共有し、地域別に今後の会議の進め方や取り組みたいことなどを一緒に考えます。ぜひご参加ください。



—— 問い合わせは、市街地整備課沿道のまちデザイン係へ。

日時 6月2日(日)午後1時～4時

場所 阿佐ヶ谷中学校  
(阿佐谷南1-17-3)

☑区内在住・在勤・在学の方 ☑はがき（8面記入例）に参加希望地域（西荻窪・高円寺・南阿佐ヶ谷）・登壇希望の有無・手話通訳を希望の方はその旨も書いて、市街地整備課沿道のまちデザイン係。またはLoGoフォーム（右2次元コード）から申し込み／申込期限=5月17日（消印有効）☑当日登壇して地域への思いなどを発言したい方も募集（応募多数の場合は抽選）。当日の様子を後日YouTube杉並区公式チャンネルで配信するため撮影が入ります



## 急病診療のご案内

必ず事前に電話で相談し、保険証・医療証を持参してください。未成年者の受診は、原則保護者などが付き添いをお願いします。

| 機関   | 診療科目     | 月～金曜日          | 土曜日       | 日曜日        | 祝日 |
|--|----------|----------------|-----------|------------|----|
| 休日等夜間急病診療所<br>(杉並保健所内)<br>☎3391-1599               | 小児科      | 午後7時30分～10時30分 | 午後5時～10時  | 午前9時～午後10時 |    |
|  | 内科・耳鼻咽喉科 | -              |           |            |    |
|  | 外科       | -              |           |            |    |
| 急病診療医療機関<br>(当番医)の案内は<br>☎#7399<br>(または☎5347-2252) | 内科・小児科   | -              |           | 午前9時～午後5時  |    |
| 歯科保健医療センター<br>(杉並保健所内)<br>☎3398-5666               | 歯科       | -              |           |            |    |
| 東京衛生<br>アドベンチスト病院<br>(天沼3-17-3)<br>☎3392-6151      | 小児科      | 午後1時～11時       | 午前9時～午後5時 |            | -  |
| 河北総合病院<br>(阿佐谷北1-7-3)<br>☎3339-2121                |          | 午前9時～11時30分    |           |            |    |
| 杏林大学医学部付属<br>杉並病院<br>(和田2-25-1)<br>☎3383-1281      |          | 24時間受け付け       |           |            |    |
|  |          |                |           |            |    |

## 医療機関案内・急病相談

| 機関  | 月～金曜日            | 土・日曜日、祝日   | 対応            |
|---|------------------|------------|---------------|
| 杉並区急病医療<br>情報センター<br>☎#7399<br>(または☎5347-2252)    | 午後8時～翌午前9時       | 午前9時～翌午前9時 | 相談員           |
| 東京都医療機関・<br>案内サービス<br>(ひまわり)<br>☎5272-0303        | 案内=24時間受け付け      |            | コンピューターでの自動応答 |
|   | 相談=<br>午前9時～午後8時 | -          | 相談員           |
| 東京消防庁<br>救急相談センター<br>☎#7119<br>(または☎3212-2323)    | 24時間受け付け         |            | 相談医療チーム       |
| 子供の健康相談室<br>(小児救急相談)<br>☎#8000<br>(または☎5285-8898) | 午後6時～翌午前8時       | 24時間受け付け   | 看護師・保健師・医師    |

※受け付けは終了30分前（歯科保健医療センターは1時間前）まで。受診前に各施設または医療機関へお問い合わせください。

※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。

## 軽自動車税（種別割）納税通知書の発送

納期限

5月31日(金)

軽自動車税（種別割）は、4月1日現在で区内に定置場がある軽自動車・原動機付自転車などを所有する方に課税されます。対象者には5月8日(水)に納税通知書を発送します。納期限までに納付をお願いします。

なお、4月2日以降に廃車した場合も、6年度の軽自動車税の納付が必要です。

—— 問い合わせは、課税課税務管理係へ。



### 障害者の軽自動車税の減免

詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



#### 対象者

次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 障害者手帳などをお持ちの方、またはその方と生計を一にする方が軽自動車などを所有し、そのどちらかが運転する
- ② 障害者手帳などをお持ちの方のみで構成された世帯の方が軽自動車などを所有し、介護のために運転する
- ③ 障害者用の構造の軽自動車などを運転する

#### 申請方法

次の書類を、5月31日までに課税課税務管理係（区役所東棟2階）へ持参してください。

- ・納税通知書
- ・マイナンバー（個人番号）が確認できるもの
- ・本人確認書類（代理申請の場合は代理人の本人確認ができる書類）
- ・①②は身体障害者手帳など、主に運転する方の運転免許証
- ・③は車検証の写しなど（車体の形状が分かるもの）

#### その他

①②は個人名義の自家用車に限り、障害者1人につき1台まで

## 個人住民税（特別区民税・都民税）に係る条例の改正

地方税法などの改正に伴い、「杉並区特別区税条例」の一部を改正しました。

—— 問い合わせは、課税課調整担当へ。

### 定額減税の実施

賃金上昇が物価高騰に追いついていない国民の負担を軽減し、デフレ脱却のための一時的な措置として、6年度個人住民税の定額減税を実施します。

#### 対象者

6年度個人住民税に係る合計所得金額が1805万円以下の納税義務者（均等割のみ課税の場合を除く）

#### 定額減税額

次の合計額を、他の税額控除後の金額から控除しま

す。ただし、合計額が個人住民税の所得割を超える場合は、所得割額が上限です。

- ・納税者本人=1万円
- ・控除対象配偶者・扶養親族（国外居住者を除く）=1人につき1万円

#### その他

ふるさと納税の特例控除の上限額を計算する際に用いる所得割額は、定額減税が適用される前の金額です。

### 令和6年能登半島地震災害の損失に係る個人住民税の雑損控除の特例

令和6年能登半島地震で住宅・家財などに損害が生じた場合、6年度個人住民税において雑損控除の適用を受けることができます。なお、この特例措置を受けない場合でも、7年度個人住民税において雑損控除の申告をすることができます。

### 5月は自転車月間です

## 自転車フレンドリープロジェクトの実施

区では、自転車を安全・安心に楽しく利用できる環境づくりを目的に、環境・健康に良い自転車のさまざまな魅力を紹介し、譲り合いの運転風土を区民の皆さんと共につくっていく自転車フレンドリープロジェクトを実施しています。

自転車に乗るときは、交通ルールを守り歩行者などに思いやりのある運転を心掛けましょう。

—— 問い合わせは、都市整備部管理課自転車活用推進係へ。



### 主な取り組み

自転車の利用環境の向上に向けて、民間事業者と協働し取り組んでいきます。

#### ●自転車駐車場シェアサービスの実施

自転車のより駐車しやすい環境づくりのため、民有地を活用して区内各所に小規模点在型の駐車場を確保します。



#### ●シェアサイクル事業の実施

いつでも便利に利用できるシェアサイクルをご活用ください。ポート（専用の自転車駐車場）は、区内450カ所以上に設置しています。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。



#### ●未就学児向け「じてんしゃゲーム」の実施

自転車の運転スキル・交通ルールを楽しみながら学べる「じてんしゃゲーム」を、区立子供園で試行的に実施します。



民生委員・児童委員の活動が分かります！

# 頼れる地域の相談役 「民生委員・児童委員」パネル展示



▲東京都民生委員・児童委員キャラクター ミンジー

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された無報酬のボランティアです。社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活動しています。5月12日(日)の「民生委員・児童委員の日」に合わせ、日頃の活動を紹介するパネル展を開催します。

**日時** 5月7日(火)・8日(水)午前10時～午後4時

**場所** 区役所1階ロビー

- 内容**
- 活動紹介のパネル展示
  - 「ミンジーラリー」クイズに答えて景品をゲット！（数量限定）
  - なみすけの登場（午前11時10分～11時20分・午後2時10分～2時20分）

区では、約400名の民生委員・児童委員が活動しています。相談内容に応じて関係機関への橋渡しをするほか、高齢者世帯見守り事業などに協力をしています。また、主に子ども・子育てに関する支援活動を専門に行う主任児童委員もいます。相談の中で知り得た情報は守られますので、安心してご相談ください。

相談のある方は、杉並区民生委員児童委員事務局（保健福祉部管理課地域福祉係内）へご連絡ください。必要に応じて、担当地域の民生委員・児童委員の紹介、関係機関の案内などを行います。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談役です

高齢世帯で  
近くに相談できる  
人がいない…

子どもや  
子育てのことで  
困っている…

車いすを  
借りたい…



図 保健福祉部管理課地域福祉係

優しさに満ちた希望と再生の物語

## 映画「オレンジ・ランプ」 上映会

5年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立しました。区では、認知症患者が尊厳を保持し、希望を持って暮らせる地域の実現を目指しています。

若年性認知症患者の実話を基に、不安に直面しつつも生きる希望を見いだす視点を描いた映画「オレンジ・ランプ」の上映会を開催します。



**日時** 6月8日(土)  
午前10時～午後0時20分

**場所** 西荻地域区民センター  
(桃井4-3-2)

定100名(先着順) 費500円(中学生以下無料) 図ちよこっと ご近「助」会・樋口☎090-6795-5577

ご協力をお願いします

## 5月は赤十字運動月間

日本赤十字社では、毎年5月を赤十字運動月間とし、活動資金・寄付金の募集活動を行っています。5月以降、自宅に赤十字協賛委員が伺いますので、ご協力をお願いします。個人による寄付は、クレジットカード・口座振替でも可能です。詳細は、日本赤十字社ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。



### ●5年度の寄付総額

5年度は、区民の皆さんから約850万円のご支援を頂きました。皆さんからの活動資金・寄付金は、救護・救援活動、医療施設の救護体制・感染症対策の支援、ボランティア・青少年赤十字の活動など、さまざまな人道的活動に活用していきます。

※協賛委員を装った詐欺にご注意ください。

図 保健福祉部管理課地域福祉推進担当

動画配信します

## だれのために？ 何のために？PTA



「PTA活動って大変そう」「他の保護者との付き合いが不安」など、PTA・保護者会への疑問・不安などに応える動画を配信します。視聴には、申し込みが必要です。



図区内在住・在勤・在学の方 図申し込みフォーム(右上2次元コード)から、7月31日までに申し込み 図学校支援課家庭・地域教育担当☎5307-0759

5月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## もっといい杉並を一緒に考えよう 子どもワークショップ



区では、「(仮称)子どもの権利に関する条例」の制定に向けて検討を進めています。今回は条例の制定に向けて、子どもたちの多様な声に耳を傾け、それを反映させようと開催されたワークショップの様子をお届けします。

### ● 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)

図広報課報道係



広告 売っても住める【リースバック】のことなら

株式会社スクエアの専門仲介  
【リースバックプロ®】

相談無料  
秘密厳守

☎0120-944-909

杉並区堀ノ内  
1-5-20-203

※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。



催し

区民参加型展示 内田秀五郎と町づくり

6月2日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同分館 ☎5347-9801

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

5月15日(水)午前9時～午後5時 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 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 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 1人45分程度

プチ散歩! 新宿御苑を歩こう

5月23日(木)午前9時～午後0時30分 新宿御苑(新宿区内藤町11)、東京オペラシティ(新宿区西新宿3-20-2) 健康づくり自主グループ・りんごの会 区内在住・在勤の女性 10名(申込順) 電話で、5月22日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 長寿応援対象事業



講演・講座

初心者向き男性料理教室 「5月の旬 初夏を楽しむ料理」

5月13日(月)午前10時～午後0時30分

高齢者活動支援センター メニュー=豆ごはん、イワシの梅煮、ポテトサラダ、キャベツと厚揚げのみそ汁 管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の男性 30名(申込順) 費900円 電話または直接、5月2日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 他



地域発見講座「いわさきちひろの世界 没後50年記念」

5月19日(日)午後2時～4時 宮前図書館 ちひろ美術館・東京学芸員原島恵 小学生以上の方 25名(申込順) 電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166) 5月17日(金)～6月19日(水)に複製画の展示を実施

古文書講座 初級

6月2日～23日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 郷土博物館 早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学の方 28名(抽選) 費400円 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、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(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=5月16日 同館 ☎3317-0841

杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」

7月13日(土)・14日(日)午後1時30分～4時(計2回) 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で

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、各記事の甲欄でご確認ください。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、子どもの氏名・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

60歳以上の方 20名(抽選) 往復はがき(記入例)に受講動機・スマホ使用歴も書いて、6月27日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係



産業振興センター就労・経営支援係

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12日(水)午後6時30分～8時30分 産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 公認心理師・松崎優佳(右下写真) 20名(申込順) 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11日



勤労者のこころとからだの健康づくり Yogaroma

6月15日(土)午前10時～正午 勤労福祉会館(桃井4-3-2) Bon22代表取締役・栗原冬子(下写真) 50名(申込順) 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7日 他ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参



区内在住・在勤の方 産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

就労支援センター

シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

5月16日(木)午後1時～4時 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55歳以上で求職中の方 18名(申込順)

分かり合うためのコミュニケーション術 自身のタイプを知り・活かす

5月18日(土)午後1時～3時30分 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 18名(申込順)

採用される応募書類の書き方 自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

5月20日(月)午後1時～4時 人事コンサルタント・高橋健太郎 対54歳以下で求職中の方 18名(申込順)

パソコンを使って簡単 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

5月21日(火)午後1時～4時 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対54歳以下で求職中の方 14名(申込順)

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

5月29日(水)午前10時～11時30分 対54歳以下で求職中の方 18名(申込順)

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

5月31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 18名(申込順)

いずれも 会場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

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。

Table with 3 columns: 施設名, 内容, 日時など. Rows include: 東原 (下井草1-23-23) 乳幼児もワクワク、まゆ先生のカラフル音楽室; 馬橋 (高円寺南3-29-5) コミふら馬橋 新緑まつり～縁日・阿波踊り・管弦楽団演奏など; 方南 (方南1-27-8) 春たけなわ! コミュニティふらっと方南春祭り; 阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17) はじめての水彩色鉛筆講座; 永福 (永福3-51-17) フランス額装の愉しみ; 成田 (成田西1-28-18) 本を楽しもう 読み聞かせ

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

ジャズでエールを!

# 能登半島地震復興応援コンサート

熊本地震で被害を受けた熊本城再建の取り組みに関する講演と、九州豪雨の被災地である人吉市で活躍する山上聖宗・みゆき親子、日本を代表するアカペラグループ トライ・トーンの演奏で、能登半島地震で被災した方にエールをお届けします。

定員250名(申込順) 費2500円。前売り2000円 申込電話で、阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎080-5646-1024 (午前9時～午後5時)

日時 5月24日(金)  
午後6時30分～8時45分  
場所 座・高円寺  
(高円寺北2-1-2)



# 日本フィル出張ロビーコンサート in セシオン杉並

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

区と友好提携を結んでいる日本フィルの楽員がすてきな音楽をお届けします。

編成=弦楽四重奏 会場=セシオン杉並 ☎3317-6611

日時 5月28日(火)午後0時10分～0時50分  
場所 セシオン杉並 (梅里1-22-32)



## 杉並障害者福祉会館

### ◆障害者のための「リトミック教室」

日 6月23日(日)、7月28日(日)、8月11日(祝)、9月22日(祝) 午前10時30分～正午(計4回) 講師 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 定員15名(抽選) 申込はがき(8面記入例)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、5月22日までに同会館運営協議会事務局

### ◆アロマ教室「エイジングケアのバタフライピーで美容クリームを作ろう」

日 6月30日(日) 午前10時30分～正午 講師 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 定員16名(抽選) 費600円 申込はがき(8面記入例)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、5月28日までに同会館運営協議会事務局

………… いずれも ………

会場 杉並障害者福祉会館 (〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121) 対象者 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者

## 荻窪保健センター

### ◆らくらく歩行筋トレ教室

日 ①5月14日、6月4日・25日 ②5月21日、6月11日、7月2日 ③5月28日、6月18日、7月9日/いずれも火曜日、午前9時30分～10時30分(各計3回) 会場 ①大宮前体育館(南荻窪2-1-1) ②杉並保健所(荻窪5-20-1) ③荻窪体育館(荻窪3-47-2) 講師 健康運動指導士ほか 対象者 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定員各20名(申込順) 申込電話で、同センター 介助者の方は、はつらつ手帳、①③は上履き・靴袋持参

### ◆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

日 5月21日(火) 受け付け=午後2時～2時40分 会場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 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 対象者 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 介助者の方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業



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

### ◆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

日 6月6日(木)・13日(木)・20日(木) 午前10時～正午(計3回) 会場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師 歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 対象者 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定員30名(申込順) 申込電話で、5月24日までに同センター 介助者の方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業



### ◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

日 6月13日(木)・20日(木)・27日(木) 午後2時～4時(計3回) 会場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 講師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対象者 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定員15名(抽選) 申込はがき(8面記入例)で、5月20日までに荻窪保健センター 介助者の方は、はつらつ手帳持参。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 ………

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

## 環境活動推進センター

### ◆チラシで作るビーズのネックレス

日 5月18日(土) 午後1時30分～3時30分 会場 同センター 対象者 区内在住・在勤・在学の方 定員10名(抽選) 費500円 申込電話・Eメール(8面記入例)で、5月2日～11日に同センター 他スティックのり・ようじ(10本程度)持

参。長寿応援対象事業

### ◆手縫いでつくる楽しいつばの夏帽子

日 5月18日(土)・25日(土) 午前10時30分～午後0時30分(計2回) 会場 同センター 対象者 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定員8名(抽選) 費1500円 申込電話・Eメール(8面記入例)で、5月2日～11日に同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業



### ◆おもちゃのクリニック

日 5月19日(日) 受け付け=午後1時～3時 会場 同センター 対象者 区内在住・在勤・在学の方 定員15名(申込順) 費部品代 申込電話で、5月2日～12日に同センター 他1人1点

### ◆持続可能な楽しい“省エネ術”

日 6月8日(土) 午後2時～4時 会場 同センター 申込電話で、5月2日～12日に同センター 他1人1点

表・鈴木靖文 対象者 区内在住・在勤・在学の方 定員24名(申込順) 申込電話・Eメール(8面記入例)で、5月2日～6月4日に同センター

### ◆善福寺川たんけん(上流)～川調べをしよう

日 6月15日(土) 午前9時～正午 会場 集合=善福寺公園(善福寺2・3丁目) 講師 東京都環境学習リーダー・境原達也 対象者 区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者 定員10組20名(抽選) 費1組500円(保険料を含む) 申込NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、5月16日までに申し込み



………… いずれも ………

会場 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)

# 農業公園「初夏の収穫体験」

ジャガイモ・ニンジン収穫します。ぜひご参加ください。

日時 6月15日(土) 午前10時～正午(雨天中止)

場所 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)

対象者 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定員24組(抽選) 費1組500円 申込LoGoフォーム(右2次元コード)から、5月12日までに申し込み 申込産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他マイバッグ持参。結果は5月20日以降に公開





## スポーツ

### 競技大会

#### ■杉並区選手権 卓球

開6月9日(日)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学、区卓球連盟登録者 定220名(申込順) 費1500円。登録者1000円。高校生以下500円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書(区体育施設で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)を、5月19日までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9) 同連盟・倉持☎3390-8845

#### ■春季ソフトテニスクラブ対抗大会

開6月9日(日)午前9時～午後7時(予備日=6月16日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 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〉)ノ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)) 区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(当日新規加盟可) 定1クラブ4チームまで 費1チーム6000円 申復はがき・ファクス・Eメール(8面記入例)に参加チーム数・クラブ名・参加種目も書いて、5月29日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403☎3332-8038☒busujima0303@gmail.com) 同毒島☎3332-8038(午後7時～9時)

#### ■杉並チャリティゴルフ大会

開①7月19日(金)②26日(金)午前7時～午後6時 場 小金井カントリー倶楽部(小平市御幸町331) 18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区内在住・在勤・在学で20歳(男性は35歳)以上の方 定①80名②60名(いずれも申込順) 費5000円。会員4000円(別途プレー代2万4420円ほか) 申はがき・ファクス(8面記入例)に性別・生年月日・ハンディキャップ・交通手段も書いて、5月15日までに区ゴルフ連盟事務局・本山徳裕(〒167-0022下井草5-13-10☎5930-2277) 同同連盟・馬場☎5930-2277(午前8時～午後8時)

#### ■区民体育祭

#### ◆リズムダンス交流会～リズムダンス&スクエアダンス

開6月1日(土)午前10時～午後0時30分

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 日本女子体育連盟副会長・佐藤廣子 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 費200円(保険料を含む) 申はがき・ファクス(8面記入例)で、5月20日までに笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33☎3313-5296) 同東京都女子体育連盟杉並・飯島☎6319-1339 同上履き持参。車での来場不可

#### ◆軟式野球(学童の部)

開6月2日～12月中旬の毎週土・日曜日、祝日 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) ほか 区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 費1チーム高学年5000円。低学年3000円 申込書(Eメールで、区軟式野球連盟学童少年部連絡会・太田へ請求)を、5月7日正午までに太田☎6750-8640☒0151493101@jcom.home.ne.jpへファクス・Eメール 同太田☎6750-8640

#### ◆ソフトバレーボール

開6月9日(日)午前9時～午後7時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=メンズ・混合フリー(コート内男子2名以下)・レディース・シニア&ビギナー 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費1チーム3000円 申込書(区体育施設で配布)を、5月21日までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 同飯島☎090-4733-2886

#### ◆インディアカ交流大会

開7月14日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定100名(申込順) 費500円 申復はがき(8面記入例)に性別も書いて、6月7日までに区インディアカ協会事務局・川崎哲也(〒354-0004埼玉県富士見市下南畑5-11) 同川崎☎090-1668-0713(午前10時～午後6時) 同上履き・昼食持参。車での来場不可

#### スポーツ教室

#### ■弓道・アーチェリー認定講習会

開5月18日(土)=アーチェリー▶5月25日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 定各

36名(申込順) 申電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター☎3390-5707 他弓具一式・弓道は道衣・アーチェリーは運動着持参

#### 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。 開5月26日(日)午前11時～午後1時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 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30名(先着順) 同配慮が必要な方は電話で、杉並区ス

ーツ振興財団☎5305-6161(実施日 前日・当日は高円寺みんなの体育館☎3312-0313) 同上履き持参

#### ■産後ピラティス教室

開6月4日(火)午前9時40分～10時40分 場 阿佐谷地域区民センター 師 松平裕子 生後4カ月～0歳児の母親 定7名(申込順) 費2500円 申Eメール(8面記入例)で、阿佐谷地域区民センター☒entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター(阿佐谷北1-1-1)。同センターホームページからも申し込み可/申込期限=5月24日 同同センター☎5356-9501 他託児あり(事前申込制)

## 消費者講座 「ここが知りたい!相続・贈与、それにまつわるお金の話」

相続税・贈与税の基本的なことを学びます。

日時 5月23日(木)午後2時～4時

場所 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

師 税理士・東富士子(右写真) 定35名(申込順) 申 同電話で、消費者センター☎3398-3141 他長寿応援対象事業



### 交流自治体の写真展を開催します

## 南相馬市写真展

「相馬野馬追フォトコンテスト」グランプリ作品などを展示します。

日時 5月13日(月)～17日(金) 午前8時30分～午後5時

場所 区役所2階区民ギャラリー

同文化・交流課交流推進担当



▲グランプリ受賞作品

### すぎなみU30ミーティング

## すぎなみみんなの大運動会 プロジェクトメンバー募集

すぎなみU30ミーティングは、30歳以下の方が学校・職場以外の場でつながり、地域に関わるきっかけを生み出すことを目的とした事業です。 同世代の仲間と共に思いやスキルを共有しながら、自分たちが中心となって、地域の多世代の方が楽しくつながる運動会を企画・運営するプロジェクトメンバーを募集します。



開 右表のとおり 場 杉並第十小学校(和田3-55-49)・高円寺駅前会議室(高円寺北2-5-1ホテルメッツ高円寺内)・セシオン杉並(梅里1-22-32) ほか 師 ネイバーズグッド・柴田真光、後藤裕子、大塚あゆみ 区内在住・在勤・在学で30歳以下の方 定30名(抽選) 申 LoGoフォーム(右2次元コード)から、5月12日までに申し込み 同社会教育センター☎3317-6621



| 日時(計9回)               | 内容                             |
|-----------------------|--------------------------------|
| 6月2日(日)午後1時30分～4時30分  | プロジェクトキックオフ! 運動会スローガンをつくってみよう! |
| 6月30日(日)午後1時30分～4時30分 | 運動会プログラムを考えよう!                 |
| 7月28日(日)午後1時30分～4時30分 | 運動会プログラムの詳細を検討しよう!             |
| 9月1日(日)午後1時30分～4時30分  | 運動会プログラムをブラッシュアップしよう!          |
| 9月29日(日)午後1時30分～4時30分 | 本番の流れをイメージして準備しよう!             |
| 10月20日(日)午前10時～午後3時   | 会場に行ったりハーサルしよう!                |
| 11月9日(土)午後1時30分～4時30分 | リハーサルふりかえり・最終調整!               |
| 11月23日(祝)午前9時～午後5時    | すぎなみみんなの大運動会本番!                |
| 12月1日(日)午後1時30分～4時30分 | これまでのふりかえり                     |

※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。

### 障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボールで遊ぼう」

時7月6日(土)午前10時～11時30分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助者同伴可) 定30名程度(抽選) 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、同係へ郵送・持参。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=5月31日 同係

### ヴィムスポーツアベニュー

#### ◆丈夫な足腰をつくろう教室

時6月5日～26日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 筋力アップトレーニング・有酸素運動 定65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費8000円

#### ◆プールではつつ健康水中体操教室

時6月5日～7月24日の毎週水曜日、正午～午後1時(計8回) 定60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万6000円 水着・ゴーグル・キャップ持参



…… いずれも …… 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前

2-10-4 ☎3335-6644 (午前11時～午後5時) 申電話で、5月20日までに同施設

### スポーツハイツ

#### ◆チャレンジフィットネスday

時6月11日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=マスターズ成人水泳(初・中・上級) ②午後1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ③午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 同施設インストラクター 定高校生以上の方 定各5名(申込順) 費①③各1650円②770円 申電話で、6月10日までに同施設

#### ◆歩く力をつけたい方におすすめ

#### ノルディックウォークをはじめよう

時6月16日(日)午前10時15分～11時45分(雨天中止) 定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1650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14日までに同施設

場ウエストバッグまたはリュックサック持参



…… いずれも …… 場ヴィムスポーツハイツ(堀の内2-6-21 ☎3316-9981) 長寿応援対象事業

### スポーツをもっと身近に

# ユニバーサルタイムの参加者募集



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、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



日時 6月26日(水)午後3時～5時

場所 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

内ウオーキング・ボール種目・スポーツ車いすほか 定障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 場スポーツ振興課事業係



西武新宿線上井草駅などからの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(8面記入例)で、6月21日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

私は創りたい 井江春代展 7月13日(土)まで、午前10時～午後5時(火・日曜日、祝日を除く) / 女子美術大学(和田1丁目) / 同大学歴史資料室 ☎5340-4658

わくわくフィールドSUGINAMI in 高円寺 5月12日(日)午前10時30分～午後2時 / カトリック高円寺教会(高円寺南2丁目) / アウトドア体験・工作ほか / 区内在住・在学の5歳～小学5年生(2年生以下は保護者同伴) / 30組60名(申込順) / 申Eメール(8面記入例)に学校名・学年・保護者氏名も書いて、5月11日までにボーイスカウト杉並第5団・大原 ☎scout.suginami5@gmail.com / 同大原 ☎090-9136-2827

すぎなみガイドと歩く荻窪三庭園を巡るまち歩き 5月12日(日)午後1時～4時 / 角川庭園・大田黒公園・荻外荘 ▶ 集合=JR荻窪駅 / すぎなみ文化協会認定すぎなみガイド・新倉毅ほか / 20名(申込順) / 800円 / 申電話・Eメール(8面記入例)で、5月10日までにすぎなみ文化協会・作田 ☎090-3595-9975 ☎t-sakuta@jcom.home.ne.jp

座の市 5月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / 場座・高円寺 ☎3223-7500

花と緑の井草祭り 5月25日(土)午前10時～午後2時 / 井草森公園 / 花と野菜の即売会、花のプレゼント抽選会ほか / 場東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211

一緒に遊ぼう!一日体験集会 楽しいゲームでボーイスカウトを体験しよう 5

月26日(日)午後1時～4時 / 桃井幼稚園(清水2丁目) / 野外活動体験 / 区内在住・在学の小学1～4年生とその保護者 / 30組60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、5月16日までに申し込み / 場ボーイスカウト杉並第3団・植松 ☎5934-8130 (午後7時以降)

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 6月2日(日)午後2時～4時 / セシオン杉並 / 出演=澤村杏太郎(指揮) ▶ 曲目=ドボルザーク「弦楽セレナーデ」ほか / 区内在住の方ほか / 503名(先着順) / 場同団・杉森 ☎3398-6411

震災チャリティコンサート 人仁の会 6月10日(月)午後5時～7時15分 / セシオン杉並 / 出演=渥美二郎ほか / 6000円 / 申電話で、渥美二郎後援会事務局 ☎3341-6026

講演・講座 医療講演会「パーキンソン病治療のトピックス」 5月12日(日)午後1時～2時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 順天堂大学脳神経内科・西川典子 / 場杉並パーキンソン病友の会・横田 ☎3394-1848

認知症サポーター養成講座 5月12日(日)午後1時30分～3時30分 / ゆうゆう大宮前館 / キャラバン・メイト 中目昭男 / 区内在住・在勤の方 / 10名(申込順) / 申電話で、ゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640 / 認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

杉並区にネパールの人が多い訳は～多文化共生社会の実現に向けて 5月21日(火)午後4時30分～5時30分 / 大宮八幡宮(大宮2丁目) / エベレスト・インターナショナル・スクール・ジャパン前理事長 ブパール・マン・シュレスタ / 区内在住・在勤の方 / 100名(先着順) / 場杉並法人会 ☎3312-0912

生活の基礎を学びたい人・学び直したい

人のはじめの一步 5月25日(土)、6月8日(土)、22日(土)、7月6日(土)午前10時～正午(計4回) / 東京第三友の家(松庵2丁目) / 平井妙子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 3000円 / 申電話で、5月22日までに東京第三友の家・石渡 ☎0422-71-3102

初級簿記講座 6月5日～7月24日の毎週水曜日、午前9時30分～11時50分(計8回) / 産業商工会館 / 東京税理士会杉並支部所属税理士 / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 1万5000円 / 申電話で、5月30日までに杉並法人会 ☎3312-0912

東京女子大学 杉並区内大学公開講座「社会学の古典を読む」 6月6日～27日の毎週木曜日、午前10時55分～午後0時25分(計4回) / 同大学(善福寺2丁目) / 同大学現代教養学部国際社会学科社会学専攻准教授・流王貴義 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 150名(抽選) / 申同大学ホームページから、5月28日までに申し込み / 場同大学教育研究支援課 ☎5382-6470 (月～金曜日午前9時～11時25分・午後0時25分～5時(土・日曜日、祝日を除く))

◆杉並青色申告会 ◆年収の壁セミナー～扶養の範囲内で働くとは 5月14日(火)午前10時～11時30分 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 同会職員 / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 申電話で、5月13日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆事業者向けInstagram活用術&交流会 5月16日(木)午後2時～4時 / 産業商工会館 / セールスプランナー・伊丹恵美 / 16名(申込順) / 1000円ほか / 申電話・ファクス(8面記入例)で、5月15日までに同会

◆初心者向けLINEセミナー 5月23日(木)午後1時～2時30分・3時～4時30分 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 同会職員 / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 申電話で、5月13日までに同会 / 長寿応援対象事業

同会(阿佐谷南3丁目) / 中村オートパーツ・金子泰武 / 区内在住の方 / 各10名(申込順) / 各1000円 / 申電話・ファクス(8面記入例)で、5月22日までに同会 / スマートフォン持参

◆インボイス制度対応会計ソフト説明会 5月24日(金)午前10時～11時30分=ジョブカン青色申告ソフト ▶ 午後2時～3時30分=やよいの青色申告ソフト / 同会(阿佐谷南3丁目) / 同会職員 / 事業・不動産所得者 / 各5名(申込順) / 申電話・Eメール(8面記入例)で、5月20日までに同会 / 長寿応援対象事業

…… いずれも …… 場杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864 ☎seminar@aioiro.org

その他 シルバー人材センター 包丁研ぎ 5・6月の毎月第2～4火～木曜日、午前9時30分～午後0時30分(雨天中止) / セシオン杉並ほか / 各500円 / 申電話で、同センター清水分室 ☎3394-2253 (月～金曜日午前9時～午後5時)

税金なんでも相談会 5月14日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、18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) / 申電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会 5月16日(木) / 同センター本部(阿佐谷南1丁目) / 区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方 / 申電話で、同センター ☎3317-2217 (月～金曜日午前9時～午後5時) / 時間はお問い合わせください

相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 5月27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 / 場東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

広告



杉並区・共生を広げよう!

\*ステッカー・ポスター掲示のご協力をいただける事業者・一般の皆さまを募集しています。 問合せ 共生すぎなみ委員会 03-3301-1055 / 杉並区西荻北4-5-28

募集期間 6月末まで



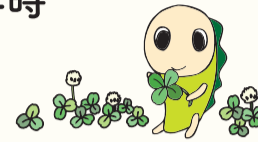
※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。



身近にあるみどりに親しみ、みどりと遊び、みどりについて考えるイベントです。地域の緑化活動に取り組むボランティア団体などによる、みどりと親しむ楽しい企画がいっぱいです。ぜひ、お越しください。

—問い合わせは、みどり公園課南公園緑地事務所 ☎3304-0521へ。

日時 **5月26日** 日 午前10時～午後4時  
 場所 **柏の宮公園** (浜田山2-5-1) ほか



その他

- ・車での来場は不可 ・購入した草花などを持ち帰るマイバッグ持参
- ・一部の企画は材料などがなくなり次第終了 ・雨天時は一部内容を変更・中止する場合あり

申し込みが必要なイベント



●ツリークライミング®

専門のインストラクターによる丁寧な指導の下、ロープを使った木登り体験に安心してチャレンジできます。

🕒 午前10時・11時・午後1時・2時 (各1時間程度。雨天中止) 師 ツリークライミング®ジャパン 対 小学生 定 各6名 (抽選) 費 各1000円 (保険料を含む) 往復はがき (8面記入例) に学年・希望時間帯 (第3希望まで)・保護者氏名も書いて、5月9日 (消印有効) までにみどり公園課南公園緑地事務所 (〒168-0072高井戸東1-18-5)

●<sup>せんでい</sup>剪定講座

簡単な講義と剪定方法の実技を行います。

🕒 午前10時30分～正午 場 塚山公園管理事務所 (下高井戸5-23-12) 師 すぎなみ造園有志の会 定 15名程 (申込順) 申 電話で、5月10日までにみどり公園課南公園緑地事務所 ☎3304-0521

自由に参加できるイベント

●点茶会 抹茶と和菓子を楽しむ

🕒 午前10時30分・11時・11時30分・午後1時・1時30分・2時・2時30分 (各30分程度) 定 各12名 (先着順) 費 各300円

●みどりの相談コーナー

庭木などのみどり全般の相談窓口

●飲食物の販売

焼きそば・フランクフルト・綿菓子・天然酵母パン・焼菓子などの販売

●みんなで遊び隊

ボールすくい・ヨーヨーすくい・射的ほか

●草花・苗木の販売

花苗・苗木・再生土・プラ鉢などの販売

●杉並の生きものは大丈夫？

区内の生きものを中心とした生態系・特定外来生物の解説資料展示



▲解説資料展示

●腐葉土づくり=みどりのサイクルを進めよう

落ち葉を1年で腐葉土にする方法の紹介、落ち葉感謝祭の様子のパネル展示

●植木応援団・くろすけと一緒に竹細工で楽しもう

足踏み・ぼっくり・花器・マグカップ・貯金筒・鉛筆立て・箸・酒器・弁当箱などの製作

●草や木を使った工作体験と水辺・田んぼなどの生き物の紹介

シュロの葉の工作、小枝・木の実などの工作材料の配布、水辺の生き物・田んぼなどのパネル展示



▲シュロの葉の工作

●柏の宮公園くらぶ展示

柏の宮公園の各団体の活動の展示

●すぎなみ環境ネットワーク みどり事業委員会の活動紹介

青梅市での森林保全活動、東京都海の森での育林体験活動・三井の森公園など区内での活動の紹介

●木の輪切りに絵を描こう！

木の輪切りに絵を描くストラップの製作



▲木の輪切りストラップ

●竹団扇づくりと竹細工

竹を使ったうちわの絵付け、竹細工、活動パネル展示、炭・木酢液の配布

●三泉淵緑地野草園の魅力紹介

三泉淵緑地で見られる山野草の写真展示・公園育て組の活動紹介

未来へみどりを引き継ぐために

みどりの基金

区民・企業などからの寄付金を、区内のみどりの保全や緑化の推進に活用する制度です。民有地の樹木・樹林の保全、公園の整備などに活用します。

区内のみどりを守り増やすために、皆様のご寄付をお願いします。

—問い合わせは、みどり公園課みどりの計画係へ。



活用例

- ・民有の樹木保全
- ・保護樹木などにかかる賠償責任保険料の一部助成
- ・区を代表する公園の整備

寄付の方法

ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」(右二次元コード) や郵便局から寄付できます。



その他

みどりの基金へご寄付いただいた方で希望する方の氏名を、「広報すぎなみ」・区ホームページへ掲載します。

世帯と人口  
(住民基本台帳)  
4月1日現在。( )は前月比

|     |            |                 |                           |
|-----|------------|-----------------|---------------------------|
| 世帯数 | 日本人のみの世帯   | 315,697(2,177増) | 合計<br>332,091<br>(2,650増) |
|     | 外国人のみの世帯   | 13,667(473増)    |                           |
|     | 日本人と外国人の世帯 | 2,727( 0)       |                           |

|    |     |               |               |                           |
|----|-----|---------------|---------------|---------------------------|
| 人口 |     |               | 小計            | 合計<br>574,841<br>(2,164増) |
|    | 男   | 女             |               |                           |
|    | 日本人 | 266,280(722増) | 288,769(974増) |                           |
|    | 外国人 | 10,055(210増)  | 9,737(258増)   | 19,792(468増)              |