

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 10/15 }
令和6年(2024年)
No.2389

地域の安全・安心を
私たちが守る！

区内に設置されている2つの消防団、杉並消防団と荻窪消防団。地域の安全と安心を守りたい！ そんな思いで集まった区民の皆さんで構成されています。今回は、火災現場における消火活動、応急救護をはじめとする各種訓練や防災啓発活動などに常時励んでいる、消防団員の皆さんに話を伺いました。



杉並消防団・荻窪消防団

特集

人
すぎなみピト

消防団

〒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・申し込み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。





プロフィール：松尾文治（まつお・ふみはる） 杉並区生まれ。父が区内で創業した自動車関係の会社を継いだ縁で杉並消防団第九分団に入団。現在副分団長。4人の息子も同分団で活動中。

杉並消防団 松尾文治

消防団とは、消防組織法に基づき市区町村に設置される消は自宅や職場から駆け付け、消火活動や救助・応急救護活動地域住民への防災啓発活動・警戒活動などに常時励み、地域

CASE-1 | 大変なことも優しさも経験しながら楽しく活動を

—消防団に入団したきっかけを教えてください。

地元が杉並で、社会人になってからは他市で働いていましたが、父の会社を継ぐために戻ってきました。同業者に杉並消防団の団長（6代目）がいて、入団を勧められたことをきっかけに入りました。当時は杉並区に戻ってきたばかりで、地元とはいえ知らないことばかりでつながりもない。そんな中、団員の皆さんたちがとても親切にしてくれて、いろいろ教えてもらうこともでき、つながりを作ることでもできた。仲間たちに恵まれたことは、入団から30年間続けてこられた大きな理由だと思っています。

—杉並消防団では主にどのような活動をしていますか？

さまざまな活動がありますが、重要な行事は年5回。出初式、水防訓練、参集訓練、特別警戒パトロール、そして消防機器の操作技術を競う操法大会です。その間に、地域の各所で防災訓練があります。杉並消防団には9つの分団があり、今僕が所属し副分団長を務めているのが第九分団。同分団では、ポンプ操法を団員がきちんと身に付けられるように力を入れています。ポンプ操法の流れをしっかりと覚えておけば、もし火災現場に立たされることがあったとき、必ず役に立ちます。

—30年間の活動を振り返り、特に印象深い出来事はありますか？

ポンプ操法を競う消防操法大会で優勝し

地域の安全・安心を守る！



たことです。操法大会は5人1チームになって出場し、経験豊富な団員が指揮者となり、そのほか1〜4番手がそれぞれに役割を担ってチーム力・操法技術を競います。幅広い世代で構成されるチームの中で、コミュニケーションをしっかりとって、練習と努力を積み重ねなければ勝てません。そんな大会に団員とチームを組んで出場し、杉並消防団の大会で優勝できたこと。そして区の代表として都の大会に出場できたことは、忘れられない思い出です。

—今、息子さんたちも同じ分団で活動されているそうですね。

4人の息子がいますが、それぞれが18歳になる年に第九分団に入団しています。彼らとチームを組んで、親子5人で操法大会に出場したときは感慨深かったですね。僕が消防団に入った時期にちょうど長男が生まれて、いつか家族で大会に出たいという夢を持っていたので。全国的にも、親子5人のチームは珍しいようです。仲間を支えられてきたのはもちろんですが、やはり消防団の活動を妻が長年支えてくれたことはとても大きいです。今、息子たちと共に活動していることを、喜んでくれています。

—最後に、改めて消防団への思いを聞かせてください。

今の課題としては、人員不足です。確かに消防団は忙しさもあるし、責任ある活動なので大変さもある。ただ、僕は若い世代に教える立場として、いつも何よりも「楽しく活動することが大切だよ」と伝えています。楽しさの中で大変さも経験するし、優しさにも触れる。僕自身も活動を楽しんでいるからこそ、これまで続けてきたと思っています。消防団は、決して目立つ存在ではないけれど、地域の安全と安心を守る存在です。団員一人一人にそう実感してほしいし、自分自身もそのような存在であり続けたいです。

災害時には…

火災発生時の消火活動をはじめ、大規模災害発生時には救助活動・応急救護活動を行います。また、大雨で河川が増水したときなどには、被害拡大を防ぐための処置、住民の避難誘導などの水災活動を行っています。



平常時には…

災害活動・応急救護訓練などのさまざまな訓練を行い、有事に備えています。また、地域の方に対して、応急処置の講習会や、火事を起こさないための啓発・広報活動などを行っています。



消防団の主な活動

interview

杉並消防団・荻窪消防団

消防団



防機関です。普段はなりわいを持ちながら、火災・災害発生時に行う非常勤特別職の地方公務員として活動しています。また、防災の要として重要な役割を果たしています。

荻窪消防団 南星佳



プロフィール：南星佳（みなみ・せいか） 世田谷区生まれ、杉並区で育つ。地域活動に興味があり、荻窪消防団第四分団に入団。後に母と妹も入団し、家族3人で共に活動中。現在大学3年生。消防団の活動と学業を両立している。

CASE-2 | 皆さんからの「ありがとう」に励まされています

—消防団に入団したきっかけを教えてください。

家の近くに荻窪消防署があって、友達と遊んでいるそばにはいつも消防署の存在がありました。消防署の入り口には消防団員募集のポスターが貼ってあったので、消防団の存在は以前から知っていて、同級生の中には杉並少年消防団で活動している子もいたので、親しみを感じていました。

私は小学校から私立に通っていたため、地元でのつながりがどうしても作りづらく、地域の中で何か活動してみたい気持ちを持っていました。あるとき、母と「地域活動って何があるかな？」と話しながら調べてみると、消防団が出てきて。ずっと身近な存在だったこともあり、やってみたい気持ちが湧いてきたので、荻窪消防団のホームページやSNSをチェックした後、挑戦しようと応募しました。

—消防団に入って、学業との両立など大変な面もありますか？

自分のペースで活動できるので、学業との両立は問題ありません。今は月4回ほどのペースで、活動に参加しています。活動内容は男性と同じものをこなしますが、分団長の気配りも細やかで、若いからとか女性だからとか、そういったことで難しさを感じる場面もありません。ベテランの女性団員もたくさんいて、皆さんがはきはきと意見を発言されているところを見ているので、安心して参加できています。力の弱い女性が救護のときにうまく力を入れるにはどのように体を使えばよいのかなど、女性向けの訓練もあり、勉強になっています。

—身近にあった消防団に入団して、驚いたことはありますか？

入団前は、消防団と聞くと、火災現場に駆けつけて活動する姿を思い浮かべていたのですが、実際に入団してみると、それ以外にもさまざまな活動があることに驚きました。例えば地域の学校や施設での応

急救護訓練指導・防火防災訓練指導だったり、祭りでの警戒活動だったり、いろいろな場所へ行って活動をする。地域とのつながりがこんなにも濃いものだと知らなかったのも、意外でした。今、なかなか地域との関係をつくるのが難しい社会だと言われている中で、こんなふうに関わりたいと密に関われることは素敵だと思うし、もしものときなど防災の観点からも大切なことだと感じています。

—活動の中で大切にしていること、心がけていることは何ですか？

普段なかなか関わる機会のない年長の方との活動において、分からないことがあればしっかりと聞き、コミュニケーションを取ることが心がけています。あとは、当たり前ですが自分の暮らしの中でも火の元は絶対に気をつけよう！と、気を引き締めています。

—消防団のやりがい・魅力はどんなところにあると感じますか？

消防団で活動していると、多くの場面でたくさんの人に「ありがとう」という言葉をかけてもらいます。活動服を着て移動しているだけで、「頑張ってるね」と声をかけてもらうこともあり、自分が何か役に立っているのかなと思うと、やりがいを実感します。消防団には幅広い世代がいて、私にとってはすごくいい刺激になっています。自分と同じ世代の方も、もっと増えたらいいなと思うので、興味のある人はぜひ入団してほしいです。

一緒に活動しましょう！



消防団員募集！

- ✓ 仕事・学業・家事などと両立して、自分のペースで活動できます
- ✓ 活動に対して、報酬・費用弁償を支給します
- ✓ 万が一、活動中に負傷したなどの場合は、公務災害補償制度があります

区内には、杉並消防団・荻窪消防団があります。消防団員は非常勤特別職の地方公務員として、消防署と連携しながら活動しています。詳細は、首都東京を守る消防団ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

☎ 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方へ
杉並消防団（杉並消防署内）☎3393-0119、荻窪消防団（荻窪消防署内）☎3395-0119



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民健康保険加入者へ個人番号(マイナンバー)下4桁の通知

厚生労働省からの通知に基づき、医療保険者などが把握している個人番号下4桁を記載した通知を、10月23日に世帯主宛てに発送します。この通知は、安心してマイナンバーカードを保険証として利用していただけるようにすることを目的とするものです。マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードの保険証利用登録をしていない方にも発送します。

お持ちのマイナンバーカード・個人番号通知書と異なる個人情報が記載されている場合や、マイナンバーカードなどをお持ちでなく確認方法が分からない場合はお問い合わせください。

☎杉並区国民健康保険に加入している方 ☎国保年金課国保資格係 ☎5307-0641

生活・環境

下高井戸おおぞら公園の都市計画変更に関するオープンハウスの開催

下高井戸おおぞら公園の都市計画区域西側の隣接地を、新たに都市計画公園として追加するため、オープンハウスを開催します。

☎10月30日(水)午後5時～8時 ☎下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) ☎みどり公園課公園企画係 ☎車での来場不可

太陽光発電および蓄電池グループ購入促進事業

都では、太陽光発電設備・蓄電池の導入に係る都民の負担を軽減するため、購入価格の低減を可能とするグループ(共同購入)事業を実施します。詳細は、「東京都みんなのおうちに太陽光」ホームページをご覧ください。

☎東京都みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120-723-100(午前10時～午後6時<土・日曜日、祝日を除く>)、区環境課温暖化対策係

狭あい道路拡幅に関する方南1丁目の現地調査

狭あい道路の拡幅整備を推進するため、方南1丁目の2項道路(※)の現地調査を実施します。調査は、身分証を携帯した委託事業者が道路幅などの調査を行います。私有地に入ることはありません。☎建築基準法第42条で指定された幅員4m未満の道路。☎狭あい道路整備課狭あい道路整備推進係

無戸籍でお困りの方へ

4月の法改正により、施行日前に生まれた方やその母親も施行日から1年間に限り、嫡出否認の訴えを提起することができます。無戸籍でお困りの方は、早めに東京法務局、区民課戸籍係へご相談ください。

☎東京法務局民事行政部戸籍課 ☎5213-1344、区民課戸籍係 ☎5307-0624

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)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
宮前 ☎3333-5166	11月11日(月)～14日(木)
高井戸 ☎3290-3456	11月18日(月)～22日(金)
下井草 ☎3396-7999	11月25日(月)～28日(木)

☎各図書館

募集します

子ども支援活動費助成の申請団体

杉並区社会福祉協議会では、全ての子どもたちが健やかに育つことを目的に、子どもの福祉向上に資する活動の主催団体に、活動に係る経費の一部を助成します。申請方法などの詳細は、杉並区社会福祉協議会ホームページをご確認ください。

☎対象活動=4月1日～7年3月31日に区内で実施し、次の①～③のいずれかに該当する活動①子ども食堂などの子どもの居場所に関する非営利活動②子どもの学習支援に関する非営利活動③その他、子どもの貧困対策に関する非営利活動▶助成額=1団体上限10万円▶申請期間=11月1日～29日

☎杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1010

その他

杉並公会堂一部施設の利用休止

杉並公会堂は、音響設備などの入れ替え工事のため以下の期間の一部施設の利用を休止します。詳細は、杉並公会堂ホームページをご確認ください。

☎小ホール=8年1月13日～3月27日▶大ホール=9年4月～7月▶グランサロン=9年6月～7月 ☎杉並公会堂 ☎3220-0401(午前9時～午後7時<休館日を除く>)

防災への意識と行動力を身に付けよう!

杉並区総合震災訓練

日時 11月2日(土)午前10時～午後0時30分(荒天中止)

場所 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)

広報・展示・体験コーナー

☎午前10時～午後0時30分 ☎車両展示、初期消火・応急給水・マンホールトイレ設置などの体験、炊き出し(自衛隊カレー配食。数量限定)、紙食器づくり、起震車体験、VR防災車体験

関係機関連携訓練

☎午前11時～11時50分 ☎消防・警察・自衛隊・消防団・防災会・中学生レスキューなどによる救出・救助訓練

☎防災課



11月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	赤ちゃん計測相談	平日母親学級	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	ものわすれ相談	心の健康相談		
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	21日(木)	計測は1歳の誕生日まで(荻窪保健センターは7カ月になる月まで)。時間はお問い合わせください。	6日(水) 13日(水)	時間はお問い合わせください。母子健康手帳持参。週数制限なし。初産の方優先。	-	27日(水)	午前 8日(金) 15日(金) 午後 14日(木)	28日(木)	8日(金)	22日(金) 午後1時30分 28日(木) 午前9時30分	13日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	11日(月)	14日(木) 21日(木)	-	5日(火) 19日(火) (19日は生後9カ月ごろから)	午前 11日(月) 25日(月) 午後 1日(金)	15日(金)	7日(木)	午前9時～正午	22日(金) 午前9時30分	5日(火) 19日(火) 28日(木) 午後1時30分	
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	12日(火)	1日(金) 8日(金)	-	13日(水)	午後1時30分 午前 5日(火) 19日(火) 午後 7日(木)	21日(木)	19日(火)	14日(木) 午後2時	11日(月) 午前9時30分 27日(水) 午後2時		
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水)	-	28日(木)	午後1時30分 28日(木)	午前 27日(水) 午後 13日(水)	20日(水)	-	7日(木) 午前9時30分	25日(月) 午後1時30分		
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	14日(木)	-	27日(水)	21日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 14日(木) 午後 27日(水)	-	-	21日(木) 午後1時45分	5日(火) 午後1時30分		

※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確認ください。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 場所 内容 講師 対象 定員 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

ご寄付ありがとうございました



7・8月（広報すぎなみ8月15日号掲載分を除く）のご寄付
（敬称略・順不同）

- 【社会福祉基金】久保田明=5万円▶匿名分計=7万円
- 【みどりの基金】みどりの保全=「ひまわりフェスタ」来場者有志=1万355円▶成田西ふれあい農業公園来場者有志=6万7601円▶杉並和泉学園小学部=1564円▶さくら野町会▶匿名および氏名のみ公表分計=7万1000円
- 【NPO支援基金】NPO支援基金普及活動協力者=2408円▶NPO法人グローイングピープルズウィル▶匿名および氏名のみ公表分計=3万4842円
- 【次世代育成基金】いぐさゴルフクラブ=5万6172円▶方南銀座商店街振興組合=6940円▶上井草結いの会=2020円▶エフリオ株式会社▶林正紀▶佐藤昌一▶和田充弘▶小林京子▶匿名および氏名のみ公表分計=1048万9388円
- 【日本フィル被災地支援活動寄附】匿名分計=5000円
- 【杉並区応援寄附金】匿名分計=10万7000円
- 【児童養護施設退所者等への支援】飯嶋ゆう子▶中澤拓真▶菊地哲郎▶匿名および氏名のみ公表分計=16万5000円
- 【子ども図書寄付金】匿名分計=1000万円

審議会などのお知らせ

まちづくり景観審議会

時 10月28日(月)午後2時～4時 場 区役所第3・4委員会室（中棟5階）
内 「杉並区景観計画」の改定案、「杉並区みどりの基本計画」の改定案
関 都市整備部管理課庶務係

環境清掃審議会

時 10月29日(火)午後2時～4時 場 区役所第3・4委員会室（中棟5階）
内 「杉並区みどりの基本計画」の改定案ほか 関 環境課庶務係

都市計画審議会

時 10月30日(水)午前10時～正午 場 区役所第3・4委員会室（中棟5階）
内 都市計画生産緑地地区の変更、特定生産緑地の指定、「杉並区景観計画」の改定案、「杉並区みどりの基本計画」の改定案 関 都市整備部管理課庶務係

特別職報酬等審議会

時 10月31日(木)午後3時～5時 場 区役所第1委員会室（中棟4階） 関 区議会議員の議員報酬、政務活動費、区長・副区長・教育長・常勤監査委員の給料の額 関 総務課総務係

あさがやまちづくりセッションの参加者募集

阿佐谷のまちの課題・将来像についてさまざまな方の思いをくみ取り、話し合い、共有・協働し、みんなで作る新たなまちづくりの取り組みとして、あさがやまちづくりセッションを開催します。参加者は本募集によるほか、阿佐谷地域在住の方の中から無作為抽出した1000名に案内した上で、応募した方を対象に抽選により選出します。—— 問い合わせは、市街地整備課拠点整備係へ。

テーマ 地震発生時に備えて、阿佐谷のまちの“逃げ地図”を作成してみよう

日時 11月10日(日)午後2時～4時30分

場所 区役所第5・6会議室（西棟6階）



関 早稲田大学創造理工学部教授・矢口哲也 関 区内在住・在勤・在学の方 関 25名程度（抽選） 関 はがき（12面記入例）で、市街地整備課拠点整備係。または申し込みフォーム（右下2次元コード）から申し込み／申込期限=10月25日 関 生後6カ月～就学前の託児・手話通訳・要約筆記あり（いずれも事前申込制）。結果は当選者のみに10月30日以降に通知。車での来場不可



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 (杉並保健所内) ☎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 (当番医)の案内は ☎#7399 (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 (杉並保健所内) ☎3398-5666	歯科	-	-	-	
東京衛生 アドベンチスト病院 (天沼3-17-3) ☎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 (阿佐谷北1-7-3) ☎3339-2121		午前10時～11時30分	-		
杏林大学医学部付属 杉並病院 (和田2-25-1) ☎3383-1281		24時間受け付け			

※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。

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 情報センター ☎#7399 (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 案内サービス (ひまわり) ☎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= 午前9時～午後8時	-	相談員
東京消防庁 救急相談センター ☎#7119 (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 (小児救急相談) ☎#8000 (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

※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。

杉並区役所 ☎3312-2111（代表） 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

特別区民税・都民税・ 森林環境税(普通徴収分) 第3期分の納期限は10月31日(木)です

口座振替・Pay-easy・スマートフォン決済アプリ・クレジットカードなどのキャッシュレス納付をぜひご利用ください。



納付方法の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



口座振替の申し込みは、パソコン・スマートフォンを使ったWeb口座振替受付サービスのほか、口座振替依頼書による申し込み、キャッシュカードを窓口持参するPay-easy口座振替受付サービスがあります。

金融機関(ATMを含む)、コンビニエンスストア、区民事務所などの窓口でも納付できます。
☎納税課

児童扶養手当の 制度改正のお知らせ



法改正に伴い、児童扶養手当を11月1日から以下のように変更します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



変更点

- ・所得限度額の引き上げ
- ・第3子以降の加算額の引き上げ

手続き

児童扶養手当の資格がある方(全部停止の方を含む) = 手続きは不要 ▶ 児童育成手当の資格があり、児童扶養手当の資格がない方 = 区が9月末に発送した案内に記載の必要書類を、10月31日までに子ども家庭部管理課子ども医療・手当係(東棟3階)に持参

☎同係 ☎5307-0785

アーバンスポーツパークの実現性について共に考えよう!

旧杉並中継所跡地の活用に関する 意見交換会の参加者募集



旧杉並中継所の跡地について、災害時には防災拠点として活用することとしていますが、平常時にはスケートボードなどのアーバンスポーツができる施設として活用することを検討しています。施設整備の実現性などについて皆さんと共に考えるため、ワークショップ形式の意見交換会を開催します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



☎11月17日(日)午前10時~午後0時30分、12月14日(土)午後2時~5時、7年1月19日(日)午後2時~5時(計3回) 場 井草地区区民センター(下井草5-7-22) 区内在住・在勤・在学の方 40名程度(抽選) ☎☎電話で、企画課施設マネジメント担当 ☎5307-0822。または申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=10月31日午後5時 ☎結果は当選者のみに11月上旬に通知

気軽にご相談ください

ご存じですか? ひとり親家庭の方への資格取得支援制度



ひとり親家庭の方に、資格取得のための給付金を支給しています。就職に有利な資格を取得するための修業や、収入増加を目指した講座の受講が対象です。受講前に、事前相談が必要です。詳細は、区ホームページ(右下2次元コード)をご確認ください。

高等職業訓練促進給付金

指定の国家資格・デジタル分野などの民間資格の取得のために修業する場合、修業期間中の生活資金として、訓練促進給付金を支給します。また修業期間修了後、修了支援給付金を支給します。

支給額

- 訓練促進給付金 月額7万5000円(住民税非課税世帯は月額10万円。修業期間の最後の12カ月(12カ月未満の場合は当該期間)に限り、月額4万円を加算)
- 修了支援給付金 2万5000円(住民税非課税世帯は5万円)

自立支援教育訓練給付金

厚生労働省が指定する雇用保険制度の「教育訓練給付金(①一般②特定一般③専門実践)」の指定講座を受講した場合、受講料の一部を支給します。

支給額

入学料・受講料の60%相当額(1万2000円以下の場合対象外) ▶ 上限額=①②20万円③修業年数×上限40万円

高等学校卒業程度認定試験(高卒認定試験)合格支援事業

ひとり親家庭の親または20歳未満の子どもが高卒認定試験合格のための講座を受講した場合、受講料の一部を支給します。

支給額

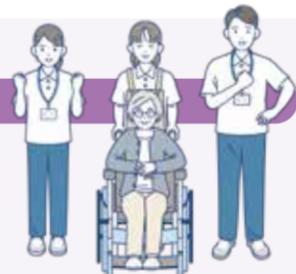
受講料の60%相当額(受講開始・受講修了・合格時に分けて支給)



☎☎いずれも ☎子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343 ☎受講前に要事前相談

ぜひご参加ください

介護のおしごと就職相談・面接会



区内の介護サービス事業者22社程度が参加します。また、参加事業者を紹介するパネル展、セミナーを開催します。

—— 問い合わせは、介護保険課事業者係

▶ 当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609へ。

就職相談・面接会

予約不要・入退場自由で、個別ブースで相談や面接が受けられます。

📅 11月10日(日)午後1時30分～4時 📍 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 📄 面接を希望する方は履歴書を複数持参

パネル展示

参加事業者の事業内容・特色を紹介するパネルなどを展示します。

📅 11月5日(火)～8日(金)午前9時～午後5時 (8日は3時まで) 📍 区役所1階ロビー (7日のみ)、区役所2階区民ギャラリー

セミナー「介護のおしごと入門編」

介護の仕事を未経験の方、ブランクが長い方向けに、介護の仕事の現状をお話します。

📅 11月10日(日)午後0時45分～1時30分 📍 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 📄 東京都福祉人材センター職員 定50名 甲 申し込みフォーム (右2次元コード) から、11月8日午後5時までに申し込み 📄 求人情報は10月中旬にハローワーク新宿ホームページで公開



70歳になる方へ 都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バスなどが利用できます

東京都シルバーパスの購入



70歳になる月の初日から購入できます。最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口にお申し込みください。

—— 問い合わせは、東京バス協会 ☎5308-6950 (午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉)、最寄りのバス会社の営業所・案内所へ。

対象者

都内に住民登録している70歳以上の方 (寝たきりの方を除く)

費用

- ①6年度の住民税が非課税の方②6年度の住民税は課税であるが5年の合計所得金額が135万円以下の方=1000円
- ③6年度の住民税が課税の方=2万510円



必要書類

◆全員

住所・氏名・生年月日が確認できる本人確認書類 (保険証・運転免許証など)

◆①の方は次のいずれか1点

- ・6年度杉並区介護保険料納入通知書 (7月10日発行。再発行不可)
- ・6年度住民税非課税証明書 (区が発行したもの。有料)
- ・生活保護受給者証明書 (生活扶助を表す記載があり4月1日以降に福祉事務所が発行したもの)

◆②の方は次のいずれか1点

- ・6年度杉並区介護保険料納入通知書 (7月10日発行。再発行不可)
- ・6年度住民税課税証明書 (区が発行したもの。有料)

自転車の代わりに置こう 思いやり

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

このキャンペーンは、放置自転車問題を広く訴え、放置防止への理解と協力を得るため、都と区市町村および関係機関が協力して行っているものです。放置自転車の防止にご協力をお願いします。

—— 問い合わせは、都市整備部管理課自転車活用推進係 ☎5307-0735へ。

10月22日(火)～31日(木)



なぜ、放置自転車はいけないの？

放置自転車は、歩行者や他の車両の通行の妨げとなり、接触・転倒による事故などにつながる恐れがあります。また、発災時の緊急車両の通行を妨げ、救援・救助活動を遅滞・妨害する恐れもあります。

放置自転車の撤去

駅周辺などの放置禁止区域内に放置された自転車は、警告後も移動がない場合、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去します。放置禁止区域外 (私道・私有地を除く) でも、区民の良好な生活環境が阻害されている場合は、警告後に撤去します。

撤去した自転車は、集積所で保管します。返還には撤去費用5000円などが必要です。撤去日の翌日から30日を経過しても引き取りがない場合は、条例に基づき処分します。

自転車駐車場をご利用ください

一部の区立自転車駐車場には、入庫から1時間まで無料で利用できるスペースもあります。また、無料時間を設けている民営自転車駐車場もあります。詳細は、区公式電子地図サービス「すぎナビ」(右2次元コード) または「杉並区自転車駐車場のご案内」(区民事務所で配布) をご覧ください。



民営自転車駐車場育成補助金の交付

区では、自転車駐車場の設置促進のために、民営自転車駐車場 (バイク駐車場を含む) の設置・運営に対する助成を行っています。詳細は、お問い合わせください。

📍 都市整備部管理課自転車駐車場係 ☎5307-0663



なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 FAX3317-6620)
スポーツ (ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係 (住所・電話は区役所宛 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

英会話 ネイティブ講師との日常会話/AEC 第1・3月曜日午前11時～午後0時30分/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎窪木 ☎090-6542-1406

イタリア語/イタリアーナ 水曜日午後3時～5時(月4回)/阿佐谷地域区民センターほか/月6000円/☎小美濃 ☎090-3219-9308

韓国語と韓国の文化交流 初級・中級/韓愛会 月曜日午後1時～2時30分(月3回)/阿佐谷地域区民センター/月3500円/☎竹内 ☎090-3830-3054

おいしい蕎麦を手打ちする/杉並そば打ち会 第3土曜日午後1時～5時/ゆうゆう下井草館/入会金2500円。月2500円/☎岡本 ☎080-6526-1900

陶芸/陶芸サークル「釉花」 土曜日午前9時～正午(月3回)/西荻地域区民センター/入会金2000円。月3000円/☎澤井 ☎090-7000-8453

書道/墨遊会 第1・3木曜日午前10時～正午/セシオン杉並/月2000円/☎外ノ池 ☎5307-5705

ピアノ/はじめてのピアノ ドレミの会 第1・3金曜日午前10時～正午/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎外ノ池 ☎5307-5705

歌/童謡の会 第2・4木曜日午後1時～2時30分/井草地域区民センター/各2000円/☎重信 ☎3394-8545

ピアノ初心者/西荻健康ピアノの会 第2・4金曜日午後1時30分～3時30分/ゆうゆう今川館/月3000円/☎長峰 ☎090-8330-6594

唱歌・童謡・懐かしい歌を歌う/歌の会「花」 第1・3・4木曜日午前10時～正午/高井戸地域区民センター/月2250円/☎勝野 ☎090-2144-2718

60歳からの健康麻雀/楽しく遊び認知症さらば 新友会 木曜日午後1時～5時/ゆうゆう井草館/入会金500円。各200円/☎永井 ☎090-4005-1062

テーマ決め学んで発表広がる知識/学ぼう会 第1月曜日午前10時～正午/阿佐谷地域区民センターほか/☎井上 ☎080-3601-6256

スポーツ

卓球/はづき会 月曜日午後3時～5時/勤労福祉会館ほか/入会金2000円。月2000円/☎島崎 ☎080-9380-4141

太極気功体操/りこ町はり灸 月曜日午後1時/阿佐谷地域区民センター/各1000円/☎町田 ☎090-1232-4090

体操/自彊術アサガヤ水・木会 水・木曜日午前10時～11時30分/マイタウン阿佐谷協議会集会所(阿佐谷南3丁目)/入会金2000円。月3000円/☎宮 ☎3393-0292

健康体操/SINBI 金曜日午前9時～11時/セシオン杉並ほか/入会金1500円。月3000円/☎熊井 ☎3318-0908

社交ダンス・中級/ジャンプアップ 金曜日午後7時～9時/阿佐谷地域区民センターほか/各1300円/☎桑名 ☎090-4253-7653

社交ダンス/優美会・プロ講師 篠田沙代子 月曜日午後7時～9時/杉並第三小学校ほか/入会金1000円。月4000円/☎石田 ☎080-8867-5684

踊ろうフォークダンス/杉並区FD友の会 水曜日午後1時～3時(月4回)/阿佐谷地域区民センターほか/月2000円/☎関守 ☎090-1704-8176

水泳成人男女/杉並フレンズスイムクラブ 水曜日午後1時～3時/高井戸温水プール/月5000円/☎鈴木 ☎090-3438-2909

硬式テニス中上級者/タイブレーク 土・日曜日、祝日、各2～4時間/区内コートほか/月2000円～4000円/☎橋本 ☎090-3577-2416

「令和6年9月能登半島大雨災害義援金」にご協力をお願いします

◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】 7年3月31日まで
【入金方法】 「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00190-8-364938 口座加入者名 日赤令和6年9月能登半島大雨災害義援金」へ振り込み
※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振替手数料はかかりません。

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】 7年3月28日まで
【設置場所】 区役所1階ロビー/休業日を除く
☎保健福祉部管理課地域福祉推進担当

ぜひお越しください!

杉並清掃工場環境フェア

日時 10月27日(日)午前10時～午後3時(入場は2時30分まで)

場所 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)



詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

☎工場見学(自由見学)、スマートボール、射的、環境作品表彰式、アンネのバラボランティア紹介、バラ栽培なんでも相談会、はたらく車大集合、消防服着用体験、環境ワークショップ、杉並区産野菜販売ほか ☎杉並清掃工場 ☎3334-5301 ☎車・バイクでの来場不可



「ごみぱっくん号」でゴミ収集体験

ゴミを清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作を行うことができます。清掃車は、中が見えるスケルトン仕様になっており、積み込んだゴミの動きを確認できます。
☎杉並清掃事務所 ☎3392-7281 ☎雨天中止

専用地下道探検

清掃車両専用の地下道を歩くことができます。
☎①午前10時・10時45分・11時30分②午後0時45分・1時30分・2時15分 ☎各50名(先着順) ☎杉並清掃工場 ☎3334-5301 ☎整理券を①午前10時②正午から配布

プラネタリウム

小型ドーム型プラネタリウムで星空を鑑賞できます。
☎①午前10時15分・10時45分・11時15分・11時45分②午後1時15分・1時45分・2時15分 ☎各10名(先着順) ☎社会教育センター ☎3317-6621 ☎整理券を①午前10時②正午から配布

キャンドルづくり

廃食用油を使ってキャンドルを作ります。
☎①午前10時20分・11時・11時40分②午後1時10分・1時50分・2時25分 ☎各16名(先着順) ☎ごみ減量対策課事業計画係 ☎整理券を①午前10時②正午から配布。小学2年生以下の子どもは保護者同伴

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会
〒167-0022下井草5-7-22
☎33301-7723
🌐<https://www.igusahome.org/>
おもちゃの病院
📅10月26日(土)、11月9日(土)午後1時30分～3時 場 同センター 師 杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費 実費 他 1組1点
八成まつり
📅11月17日(日)午前10時～午後3時 場 八成区民集会所(井草1-3-2) 内 作品展示、芸能発表、ゲーム(ひも引き・水中コイン落とし)、綿あめ、缶バッジ、工作教室、野菜・花苗の販売ほか
3ステップ、4グループで身近な緑、樹木の秘密を再発見!
📅12月1日(日)午後1時～3時 場 同センター 師 日本環境教育学会員・田中敏久 定 30名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、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=11月9日 他 長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎33398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
荻窪音楽祭地域ふれあいアフタヌーンコンサート
📅11月9日(土)午後1時30分～3時 場 コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 師 出演=吉久亜紀ほか 定 30名(抽選) 申 往復はがき(12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=10月27日
初心者のための川柳教室～とびきり自由な17音の世界
📅11月23日(祝)、12月21日(土)、7年1月18日(土)午後1時～3時(計3回) 場 荻窪会議室(南荻窪2-28-13) 師 暮田真名 定 20名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(12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=10月25日

西荻地域区民センター協議会
〒167-0034桃井4-3-2
☎33301-0815
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>
東洋大学講師派遣事業共催講座「フィンランドの子育てと教育」
📅11月30日(土)午前10時～11時30分

場 同センター 師 東洋大学国際学部・数長千乃 定 30名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または直接、同センター。同協議会ホームページからも申し込み可/ 申込期限=11月16日 他 長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎33398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
荻窪音楽祭地域ふれあいアフタヌーンコンサート
📅11月9日(土)午後1時30分～3時 場 コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 師 出演=吉久亜紀ほか 定 30名(抽選) 申 往復はがき(12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=10月27日

初心者のための川柳教室～とびきり自由な17音の世界
📅11月23日(祝)、12月21日(土)、7年1月18日(土)午後1時～3時(計3回) 場 荻窪会議室(南荻窪2-28-13) 師 暮田真名 定 20名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(12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=10月25日

大人の社会科見学～杉並清掃工場
📅11月28日(木)午後1時30分～3時 場 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 定 20名(抽選) 申 往復はがき(12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=10月25日

ホームページから申し込み/ 申込期限=11月10日



活弁士が無声映画を語る
📅12月8日(日)午後3時～4時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 内 演目=「国定忠治」「血煙高田の馬場」 師 麻生八咫 定 40名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(12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=11月17日

阿佐谷地域区民センター協議会
〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>
「どうぶつしょうぎ」であそぼう
📅11月23日(祝)午前10時30分～正午 場 同センター 師 どうぶつしょうぎインストラクター・富田八枝子 定 5歳～小学生 定 40名(抽選) 申 往復はがき(12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=11月8日 他 手話通訳あり(事前申込制)

高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>
きた!きた!高円寺まつり
📅10月27日(日)午前11時～午後4時 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 内 なみすけと写真撮影、輪ゴムで射的、缶バッジ作り体験(100円)、苗木de募金(100鉢〈先着順〉)、模擬店
セシオンクリスマス会
📅12月8日(日)午前10時～正午 場 同センター 内 紙芝居、工作、人形劇、キッズダンス 師 出演=どろんこ座、母親クラブ「つくし」ほか 定 小学生以下の子どものとその保護者 定 25組 50名(抽選) 申 同協議会ホームページから、11月25日までに申し込み

高井戸地域区民センター協議会
〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
🌐<https://www.takaido-kyogikai.org/>
上高井戸集会所まつり
📅11月17日(日)午前10時～午後2時 場 上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-5) 内 高井戸囃子、餅つき、野菜・草花の販売ほか 他 車での来場不可

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
🌐<https://fukuizu.org/>
健康フォーラム～健康寿命を延ばそう
📅11月23日(祝)午後1時～4時30分 内 師 講演「認知症の予防・対策」(浴風会病院認知症疾患医療センター長・古田伸夫)、ストレッチ・筋トレ体操、健康相談(内山クリニック院長・内山克己、おおくらクリニック院長・大蔵勝弥)、健康測定、ケア24相談コーナーほか

クリスマスのお楽しみ
📅11月30日(土)午後1時～3時 師 ジュリアンフローラ1級・清家真弥 定 20名(抽選) 費 3000円 申 往復はがき(12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=11月19日 他 長寿応援対象事業
ハンドケアで家族や自分を癒やしましょう
📅12月3日(火)午後1時30分～3時 師 リンパハンドケアセラピスト・竹内喜美子 定 24名(抽選) 申 往復はがき(12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=11月19日 他 長寿応援対象事業



…… いずれも ……
場 同 永福和泉地域区民センター

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



誰でも気軽に乗り物「グリソ」

11月から本格運行を開始するグリーンスローモビリティ(略称:グリソ)は、時速19km以下で公道を走る電動車で、荻窪駅南側地域約2.5kmを約20分かけて1周します。12月の荻外荘公園の開園後には、大田黒公園・角川庭園と併せて、荻窪三庭園を巡りやすくなります。

詳しくは または 

園産業振興センター観光係 ☎5347-9184

渡辺勇大選手 パリオリンピック 祝勝会の開催



パリ2024オリンピックバドミントン混合ダブルスで2大会連続の銅メダルを獲得した、杉並区出身の渡辺勇大選手。快挙を記念して、祝勝会を開催します。

日時 10月26日(土)午後3時～3時40分
場所 区役所

定 100名程度(抽選) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、10月21日までに申し込み 園 スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他 結果は10月22日ごろに通知





催し

国指定史跡復原整備完成記念企画展「荻外荘」と近衛文麿

10月19日(土)～7年1月26日(日)午前9時～午後5時=展示▶11月23日(祝)、12月22日(日)午後2時～2時30分=展示解説(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館) 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

ふれあいアートギャラリー at 善福寺川

10月23日(水)～12月8日(日)午前9時～午後5時 場 済美養護学校裏(堀ノ内1-19-25) 同学校 ☎3313-0561

生活習慣病予防口ビエ展

10月29日(火)～31日(木)=糖尿病などに関するパネル展、バランスの良い食事の展示▶10月31日(木)午前10時～午後4時=体成分測定会 区役所1階口ビエ 国保年金課医療費適正化担当、健康推進課健康推進係 ☎3391-1355、高齢者在宅支援課日常生活支援事業係

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

11月2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) 師 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 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

「いい日 いい日(11月11日)は介護の日」パネル展・測定会

11月7日(木)午前10時～午後4時 場 区役所1階口ビエ 高齢者施策課管理係

区立中学校連合文化祭 杉並子どもサイエンス・グランプリ

場 内右の上表のとおり 同済美教育センター管理係 ☎6379-3521

Table with 3 columns: 内容, 日時, 会場. Includes events like 英語学芸発表会, 書評座談会, 演劇発表会, 美術技術・家庭科作品展, 音楽発表会.

すぎなみ就職フェア

11月7日(木)①午前10時～午後0時30分②1時30分～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ①企業との交流会・業界研究②就職相談会 定 各40名(申込順) 同電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136。または申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=11月6日

北海道名産市から移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる

11月9日(土)・10日(日)午前10時～午後2時30分=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) ②11月9日(土)=松庵小学校(松庵2-23-24)、10日(日)=四宮小学校(上井草2-12-26)、11日(月)=和田小学校(和田2-30-21) /いずれも午後6時～7時30分 ①昼の太陽観測会②夜の星空観望会 定 ②各150名(先着順) 同社会教育センター ☎3317-6621(実施日当日は同センター科学担当 ☎090-4547-9047(午前10時～午後8時、11日は5時から)) 他車での来場不可。②整理券を午後5時45分から配布。小学生以下は保護者同伴

おとなのためのおはなし会

11月9日(土)午前10時～11時30分 場

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、各記事の申回でご確認ください。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

高円寺図書館 師 東京子ども図書館職員・清水千秋、池添トモ子 同中学生以上の方 定 20名(申込順) 同電話または直接、10月26日から高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 他車での来場不可

大人のための朗読と語りの世界へようこそ

11月9日(土)午後1時30分～3時 場 宮前図書館 師 メルヘン21・チャウリー、朗読ボランティア・チャコ 定 25名(申込順) 同電話または直接、10月25日から宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)

すぎのこ農園まつり

11月16日(土)午前10時～正午 場 すぎのこ農園(井草3-19-23) 同すぎのこマルシェ、展示ほか 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

郷土博物館

◆年中行事「荒神さまのおたち」

台所の神様である荒神さまを見送るお供えをします。

10月26日(土)～31日(木)午前9時～午後5時 場 同博物館 費 各100円(中学生以下無料)

◆特別展 陽明文庫名品展～「荻外荘」の日本画と香道具

11月2日(土)～12月15日(日)午前9時～午後5時 場 同博物館 費 各100円(中学生以下無料)

◆古民家で昔の農家のくらし体験

11月3日(祝)午後2時～4時 場 同博物館 費 100円(中学生以下無料)

◆特別展「陽明文庫名品展」関連イベント

11月16日(土)、12月14日(土)午後2時～2時30分=展示解説②12月7日(土)午後2時～4時=講演「陽明文庫名品の魅力について」(陽明文庫・文庫長名和修) 場 ①同博物館②セッション杉並(梅里1-22-32) 定 ②80名(抽選) 費 ①各100円(中学生以下無料) 申 ②往復はがき(記入例)で、同博物

館。または申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=11月26日

郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

講演・講座

管理栄養士による生活習慣病予防のためのミニ講座

11月7日(木)=気になる血糖値改善の食事対策!(高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)) ②8日(金)=高血圧の予防は、まず減塩から!(荻窪保健センター(荻窪5-20-1)) ③19日(火)=血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう!(高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)) /いずれも午前10時～10時45分 区内在住・在勤・在学で74歳以下の方 同電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②荻窪保健センター ☎3391-0015 ③高円寺保健センター ☎3311-0116

犬のしつけ方教室

11月16日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 師 ヒューマン財団 定 各10組(申込順) 同飼い犬1頭につき飼い主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼育犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須) /生理中の雌を除く 同電話で、11月13日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

三井の森公園の自然に触れよう! 腐葉土づくり体験&自然観察会

11月16日(土)午前10時～正午(荒天中止) 場 三井の森公園(高井戸東1-28-2) 師 同公園クラブ・山室京子、中村雅美 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、みどり公園課みどりの協働係。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、10月31日までに申し込み 同係 同汚れてもよい服装で、軍手持参

ユネスコ料理教室「料理からウクライナに思いを馳せる」

11月16日(土)午前10時～午後2時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 同メニュー=緑のボルシチ、ソバの実入りハンバーグ 師 イェブトウシク・ナタリア、ヴェレスクン・ヴィクトリヤ 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 25名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、11月5日までに杉並ユネスコ協会(〒168-0063和泉2-36-4水上 ☎sugiyu70@gmail.com) 同同協会・水上 ☎3321-8771、社会教育センター ☎3317-6621 同エプロン・三角巾持参

ゆうゆう館の催し

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



Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時など. Lists various events at different locations like 高円寺東館, 荻窪館, 善福寺館, etc.

※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。いずれも長寿応援対象事業。

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) 同問い合わせ 他その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時11月16日(土)午後1時～3時 場産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 師NPO法人育て上げネット...

児童講演会「子どもと絵本」

時11月16日(土)午後2時～3時30分 場西荻図書館(西荻北2-33-9) 師絵本作家・はらぺこめがね...

健康増進教室「はじめてのピラティス」

時11月18日(月)・26日(火)午後1時30分～3時(計2回) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)...

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」

時11月19日(火)・30日(土)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)...

休日パパママ学級・休日母親学級

時①12月8日(日)・15日(日)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(15日は午後のみ)...

時①12月15日(日)午前9時30分～正午②21日(土)午前10時30分～正午...

場①子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9)②オンラインで実施 師助産師ほか...

区民生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係

◆男女平等推進センター啓発講座 作家・花田菜々子講演会「好きを仕事に」...

係 他生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) 企画・運営=杉並女性団体連絡会...

就労支援センター

◆求職者のためのパソコンセミナー ①エクセル応用②パワーポイント基礎...

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11月14日(休)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...

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ダーツ体験教室」 時11月3日(祝)午後1時30分～3時30分...

障害者のための「リトミック教室」

時11月24日、12月15日、7年1月26日、2月23日/いずれも日曜日...

杉並視覚障害者会館

◆点字教室(後期・中級) 時11月6日・20日・27日、12月4日・11日...

文化講演会(ミニコンサート)

時11月13日(水)午後1時30分～3時30分 師古楽器アンサンブル代表...

環境活動推進センター

◆バス見学会「川崎市から学ぶ環境改善の歴史～エコ暮らし未来館」...

高齢者活動支援センター

◆足腰げんき教室 時場定下表のとおり 師健康運動指導士...

荻窪保健センター

◆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...

荻窪保健センター

◆子育て支援講座「贈り物のお礼状を書く」 時11月25日(月)午前10時～正午...

28-10☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時)

高齢者活動支援センター

◆はじめての羊毛フェルト 時11月17日(日)午前10時～正午...

ペン習字講座「贈り物のお礼状を書く」

時11月25日(月)午前10時～正午 師シルバー人材センター講師...

荻窪保健センター

◆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...

荻窪保健センター

◆子育て支援講座「贈り物のお礼状を書く」 時11月25日(月)午前10時～正午...

Table with 2 columns: 会場, 日時・定員(申込順)など. Lists various events and their locations/times.

足腰げんき教室

時場定下表のとおり 師健康運動指導士 申はがき(12面記入例)に番号...

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(計4回)・定員(抽選)など. Lists event numbers and details.

環境活動推進センター

◆バス見学会「川崎市から学ぶ環境改善の歴史～エコ暮らし未来館」...

環境活動推進センター

◆子育て支援講座「贈り物のお礼状を書く」 時11月25日(月)午前10時～正午...

申し込み/申込期限=11月1日

布ぞうり作り

時11月15日(金)午前9時30分～午後1時30分 場同センター 師区内在住・在勤・在学で高校生以上の方...

作ってみよう。小座布団

時11月21日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 師区内在住・在勤・在学で高校生以上の方...

可愛いテッシュペーパーケース作り

時11月22日(金)・29日(金)午前10時～正午(計2回) 場同センター 師区内在住・在勤・在学の高校生以上で編み物経験者...

すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色をスカーフに染める

時11月23日(祝)午後1時30分～3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ...

フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

時11月24日(日)午前10時～11時30分 場同センター 師区内在住・在勤の方(業者を除く)...

シルクとコットンの布でつくるクリスマスのミニツリー

時11月28日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 師区内在住・在勤・在学で高校生以上の方...

さあ!東京の里山へ～豊かな自然の中、自給自足と循環型ライフを体感

時11月30日(土)午前8時30分～午後3時30分 場集合・解散=JR武蔵五日市駅 師NPO法人さとやま学校...

環境活動推進センター

時場同センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4☎5336-7352)...

※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。

杉並区・日本フィルハーモニー交響楽団友好提携30周年

日本フィルコンサートの開催



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。

10月28日(月)午後0時10分～0時50分 区役所1階ロビー 出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員 文化・交流課文化振興担当

日本フィル杉並公会堂シリーズ 魅惑の千夜一夜物語

7年3月21日(金)午後3時～5時 杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=小林研一郎(指揮)、中野りな(バイオリン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 曲目=チャイコフスキー「バイオリン協奏曲」、リムスキー=コルサコフ「交響組曲『シェエラザード』」 小学生以上の方 5席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) 電話で、10月24日から杉並公会堂。または杉並公会堂チケットオンライン(右下2次元コード)で10月23日から申し込み(会員は22日から)。いずれも午前11時から 杉並公会堂 ☎5347-4450 他託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



スポーツ



競技大会

区民体育祭 バウンドテニス

11月24日(日)①午前9時～正午②午後1時～5時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=①ダブルス②シングル(いずれも男子・女子) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定60名(申込順) 費500円 申込書(区体育施設で配布)に参加種目も書いて、10月31日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス 永松 ☎090-6310-8183 他上履き持参。ラケットの貸し出しあり

スポーツ教室

杉並子どもラグビー体験教室

11月3日(祝)午後1時30分～3時30分 井草森公園運動場(井草4-12-1) 区内在住・在学の3歳～中学生 定50名(申込順) 杉並ラグビースクールホームページから、10月27日までに申し込み 同団体・早川 ☎090-1526-6604

シニア・アーチェリー教室

11月10日・24日、12月8日・22日、7年1月12日・26日/いずれも日曜日、午

前9時30分～正午(計6回) 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 区内在住・在勤で60～79歳の方 定10名(申込順) Eメール(12面記入例)に性別・利き手も書いて、10月26日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 井口 ☎090-2416-8379 他上履き持参。用具の貸し出しあり

チャレンジ・アスリート

11月24日(日)①午前9時20分～午後0時15分②1時30分～4時25分 杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内師オリンピック種目体験「バレーボール」=2004年アテネオリンピック出場・大山加奈 ▶パラリンピック種目体験「車いすバスケット」=パリ2024パラリンピック出場・石川優衣 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年生～中学生 定各30名(抽選) 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、10月30日までに申し込み 区スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他上履き持参。次世代育成基金活用事業

高円寺みんなの体育館

◆初級ヨガ

11月2日～30日の毎週土曜日、午後

7時15分～8時35分 今田直樹 定各16名(申込順) 費各1000円 電話で、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=各実施日7日前

◆楽しく健康タイム

11月5日(火)・19日(火)①午前11時～正午=ウォーミングアップ&ソフトエアロビクス②正午～午後1時=ソフトエアロビクス&ストレッチ 師宮崎輝美 定各70名(先着順) 費各410円①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

11月5日～26日の毎週火曜日、午後3時10分～4時10分 師HIKARU 定各16名(申込順) 費各800円 電話で、各実施日7日前から同体育館

◆秋のヨガ教室

11月7日～28日の毎週木曜日、午後1時15分～2時45分 師石丸あかね 定各16名(申込順) 費各1000円 電話で、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=各実施日7日前

◆いずれも

高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆上井草サッカースクール

毎週月・水・金曜日、午後3時20分～6時50分 費月6620円 同センターホームページから申し込み 他詳細は、同センターホームページ参照

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

11月6日(水)・13日(水)・20日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定各15組30名(申込順) 費1組各570円(子育て応援券利用可) 同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆年少サッカー教室

11月7日(木)・14日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で6年度4歳になる子ども 定各15名(申込順) 費各800円 同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆放課後エンジョイフットボール

11月7日(木)・14日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定各30名(申

込順) 費各570円 同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆幼児・児童のボールゲーム教室

11月12日(火)・26日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 ①4歳～就学前の子ども②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各690円 同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なくみんなで楽しく運動する教室です。

11月28日(日)午後5時30分～6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小中学生、自立歩行ができる障害児 定30名(申込順) 費690円 同センターホームページで、10月22日から申し込み

◆いずれも

TAC杉並区上井草スポーツセンター(井草3-34-1 ☎3390-5707) 師FC東京普及部コーチ

杉並区スポーツ振興財団

◆はだしになろう!親子でビーチ運動会

11月16日(土)①午後1時30分～2時30分②3時～4時 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で①就学前の子ども②小学1～3年生とその保護者 定各20組(申込順) 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、一緒に楽しむサッカー教室です。

11月24日(日)午前11時～午後1時 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 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) 他上履き持参。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)

◆デフアスリートを応援しよう!デフ陸上競技選手権大会観戦DAY

11月30日(土)午前9時30分～午後4時 駒沢オリンピック公園(世田谷区駒沢公園1-1) 区内在住・在勤・在学の方 定200名(申込順) 同財団ホームページから、11月14日までに申し込み

◆いずれも

杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

交流自治体の催し



Table with 4 columns: 自治体名, 催し名, 日時・場所・内容など, 問い合わせ. Rows include 群馬県 東吾妻町 吾妻の朝市 and 新潟県 小千谷市 おぢやフェア.

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参

10月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

“農”とふれあおう 杉並の農業 今そして未来

私たちの生活を支える農地と農作物。食の面だけでなく、やすらぎをもたらす「みどり」としても、農地は大切な存在です。今回は、区が行っている「農」に関するさまざまな取り組みについてお届けします。

●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)



アニメ・マンガ・サブカルスポットを巡ろう!

中野×杉並×豊島 デジタルdeスタンプラリー

中野区・杉並区・豊島区のアニメ・マンガ・サブカルスポットの魅力を感じながらスマートフォンでスタンプを集め、4つのラリーポイントを巡ります。全てのスタンプを集めた方の中から抽選で景品をプレゼントします。詳細は、アニメ!アニメ!ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。



問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

11月1日(金)～7年1月13日(祝) ラリーポイント=中野ブロードウェイ(中野区中野5-52-15)、東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5)、トキワ荘マンガミュージアム(豊島区南長崎3-9-22)、アニメ東京ステーション(豊島区南池袋2-25-5) 車での来場不可

ことりっぷ×すぎなみ

てくてく杉並 スマホでスタンプラリー

旅行雑誌「ことりっぷ」と杉並区がコラボして、スマートフォンから参加できるデジタルスタンプラリーを開催します。公園・カフェ・寺社仏閣などの区内の施設を訪れてスタンプを集めた方の中から抽選で東京高円寺阿波おどり招待券(栈敷席)などをプレゼントします。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。



問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

開催期間 10月18日(金)～7年1月19日(日)



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

こどものみなさまへ みんな なかまよ 7年1月31日(金)まで、午前10時～午後5時(月曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～7年1月1日を除く) / ちひろ美術館・東京(練馬区下石神井4丁目) / 1200円(18歳以下無料) / 同美術館 ☎3995-0612

女子美スピリッツ 継岡リッ展 10月17日(木)～11月27日(水)午前10時～午後5時(10月20日、11月3日・10日・17日・24日、祝日を除く) / 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) / 同施設 ☎5340-4688

花と緑の井草祭り 10月26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 / 同東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211

わくわくフィールドSUGINAMI in 西荻窪 10月27日(日)午前10時～正午 / 桃井第三小学校 / 区内在住・在学の5歳～小学4年生とその保護者 / 20組40名程度(申込順) / 同申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、10月22日までに申し込み / 同ボーイスカウト杉並第6団・山中 ☎090-5807-3895

スカウト祭 in 荻窪教会 10月27日(日)午前11時20分～午後2時 / カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目) / 区内在住・在勤・在学の方ほか / 同ボーイスカウト杉並第4団・並木 ☎090-3003-1474

石けん作り体験 11月1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(12面記入例)で、10月26日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 / kouza@ecosuginet.jp / 軍手・エプロン持参

保育士就職支援研修・相談会 11月2日(土)午後2時～4時 / 中野セントラルパーク

(中野区中野4丁目) / 保育士資格を有する方(取得見込みを含む) / 同東京都保育人材・保育所支援センターホームページから申し込み / 同センター ☎5211-2912 / 1歳～就学前の託児あり(定員6名(申込順)。電話で、アミー託児予約係 ☎080-3082-5059 (午前10時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く))

荻窪音楽祭 11月7日(土)～10日(日) ▶ 9日(土)=荻窪ユース・アンサンブルコンサート、0歳児からのコンサート ▶ 10日(日)=みらい夢チャリティコンサート、フレッシュジュニア・コンサート / 杉並公会堂 / 小学生以上の方 / 同荻窪音楽祭ホームページから申し込み / 同催し事務局 ☎5347-0244

リアルで「絵本サロン」対話式でおはなし会 11月8日(金)午後2時30分～3時10分 / 子ども・子育てプラザ天沼 / 出演=絵本読み語りアカデミー認定講師 / 35名(先着順) / 同こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925

杉並チャリティーウォーク in 浜田山 11月10日(日)午前10時～午後3時 / 集合=柏の宮公園 / 500円。小学生以下100円 / 同NPO法人未来をつなぐ子ども資金 ☎090-9380-0661

フィルムコンサート 11月24日(日)午後2時～4時 / セッション杉並 / 曲目=ブラームス「交響曲 第一番 ハ短調」ほか / 490名(申込順) / 1000円(区内在住の中学生以下・80歳以上無料) / 同団体ホームページから、11月22日までに申し込み / 同団体事務局 ☎090-3441-6414 / 区民25組50名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、11月9日までに同コンサート区民無料招待係(〒167-0051荻窪5-22-7クレモニア・スタジオ)

講演・講座 認知症サポーターステップアップ講座 10月26日(土)午後1時30分～3時 / コミュニティふらっと成田 / SOMPOケア認知症ケア上級専門士・岩瀬美菜子 / 区内在住・在勤の方 / 25名(申込順) / 同電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

国際交流の扉を拓く～「外国人のための日本語」教育をのぞいてみよう 10月27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、12月1日(日)・15日(日)午後1時15分～2時45分(計5回) / 高井戸地域区民センター / 日本国際協力センター日本語教育専門委員・大石寧子ほか / 15名(申込順) / 2500円 / 同電話・Eメール(12面記入例)で、10月24日までにNPO法人てにをは倶楽部 ☎090-9012-0870 / tobira0375@gmail.com

家族介護教室 フットケア～元気に歩く足のために 10月29日(火)午後2時～3時 / デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3丁目) / 看護師・山口悦子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 同電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903 / タオル持参 剪定講習会(キンモクセイ・モチ・モッコクなど) 11月3日(祝)午後1時～4時30分 / 柏の宮公園 / 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(12面記入例)で、10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 / 園芸用手袋持参

東京立正短期大学公開講座～口笛からボーイパまで・異色の音世界コンサート 11月9日(土)午後1時30分～3時 / 東京立正短期大学(堀ノ内2丁目) / 同大学特任教授・飯田俊明ほか / 区内在住・在学で18歳以上の方 / 120名(申込順) / 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、11月7日までに申し込み / 同同大学事務局 ☎3313-5101 歴史講演会「杉並の中世」 11月9日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 泰蔵歴史美術館学芸員・中村亮佑 / 80名(先着順) / 700円 / 同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方 11月18日(月)午後1時～3時45分 / 区役所第5・6会議室(西棟6階) / ファイナンシャルプランナー・下島利光ほか / 55歳以上の方ほか / 40名

(申込順) / 同電話で、予約専用 ☎5422-1399 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) / 同東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335

介護者応援 一人にさせない、みんなで支える家族介護 11月19日(火)午後2時～3時30分 / 四宮区民集会所 / NPO法人杉並介護者応援団・川崎裕彰 / 区内在住・在勤の方 / 15名(申込順) / 同電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

浜田山病院 公開講座「人生100年健康長寿セミナー」 11月24日(日)午前10時～午後4時 / 同病院(浜田山4丁目) / 指揮者・西本智実ほか / 200名(先着順) / 同同病院総務企画部 ☎3311-1198

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級 11月26日(火)午後2時～3時 / オンラインで実施 / 同病院歯科医師・西野賢愛 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 1100円 / 同電話で、11月20日までに同病院健康教育部 ☎3392-6151 (月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

●荻窪青色申告会 ◆フリーランスのための帳簿の書き方 11月5日(火)・6日(水)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分(各45分程度) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 各3名(申込順) / 各500円 ◆インボイス対応の記帳方法 11月7日(木)・8日(金)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分(各45分程度) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 各3名(申込順) / 各500円

…… いずれも …… 同電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

その他 司法書士による無料相談会 11月6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

電話による不動産に関する無料相談 11月7日(木)午後1時～4時 / 同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ① ☎3311-4999 ② ☎6407-9152 (①は実施日のみ)

※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。

まるごと 台湾フェア ～自然台湾

中学生の野球交流や東京高円寺阿波おどり台湾公演などで、区が交流を重ねる台湾。今年は、「自然台湾」をテーマに、自然豊かな台湾の魅力を紹介します。詳細は、杉並区交流協会ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



——問い合わせは、杉並区交流協会 ☎5378-8833
(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分〈祝日を除く〉)へ。



日時

11月16日(土)
午前10時～午後4時

場所

セシオン杉並
(梅里1-22-32)
※車での来場不可。

ワークショップ

【時内師】①午前10時～10時30分・11時～11時30分＝台湾茶の楽しみ方～お話と試飲(林太一) ②午後0時30分～1時15分・2時～2時45分＝恵みの台湾茶～山と海の旅(張茹涵) 定①各18名②各16名(いずれも抽選) 費各500円 申杉並区交流協会ホームページから、10月31日までに申し込み

ミニステージ

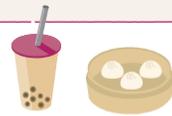
【時内師】午前10時～10時30分・午後1時～1時30分＝台湾歌謡を歌おう～二胡に合わせて(張瑞銘) ▶午前11時～11時30分・午後2時～2時30分＝台湾原住民舞踊(在日台湾原住民連合会) ▶正午～午後0時30分・3時～3時30分＝台湾華語で教える台湾式二十四節気(劉芸而) 定各50名(先着順) 他整理券あり。詳細は、杉並区交流協会ホームページ参照

講演

【時内師】①午前10時30分～正午＝阿里山・豊かなヒノキの森林と阿里山鉄道(片木裕一) ②午後1時～3時＝個性豊かな台湾の四季(片倉佳史) 定各45名(抽選) 費②1000円 申杉並区交流協会ホームページから、10月31日までに申し込み

こちらもチェック!

●台湾グルメ・特産品の販売 他売り切れ次第終了 ●夜市遊び ほか



秋の座・高円寺阿波おどりの開催

高円寺阿波おどり連協会所属連による、至近距離で迫力のある阿波おどりを楽しめます。詳細は、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

——問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。



©東京高円寺阿波おどり

日程 11月2日(土)・3日(祝) 場所 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

時 第1部＝午後1時▶第2部＝3時▶第3部＝5時▶第4部＝7時(3日のみ) 定各250名程度(申込順) 費各2000円(3歳以下膝上無料) 申電話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300(午前10時～午後6時〈月曜日を除く〉)。または、座・高円寺Webチケットから申し込み/申込期間＝10月19日午前10時～各実施日前日



高円寺が熱くなる! 高円寺フェス秋の大文化祭

個性的な店舗が集う高円寺のまちを会場にしたユニークな大文化祭イベントを、今年も実施します。トークショーやスタンプラリーなどさまざまなイベントが盛りだくさんの高円寺フェスに、ぜひお越しください!

詳細は、高円寺フェスホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

——問い合わせは、高円寺フェス実行委員会事務局 ☎3313-5589へ。



日時

10月26日(土)・27日(日)
午前11時～午後4時(イベントにより異なる)

場所

JR高円寺駅南北広場
座・高円寺(高円寺北2-1-2)
高円寺中央公園(高円寺南4-31-7)
参加店舗 ほか

主なイベント

- トークショー 出演＝みうらじゅん・樋口真嗣・大槻ケンヂほか 事前申込制
- スタンプラリー&福引き ■カレーなる戦い in 杉並
- 親子ワークショップまつり ■手づくり市
- プロレス ■ぐるカップ ほか

