

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

3/15
令和7年(2025年)
No.2400

今日もまた、いつもの
中央線に揺られて。

舞台やテレビドラマでの名演技、その親しみやすい人柄で、幅広い世代に愛され続ける俳優・角野卓造さん。人生を振り返ると、不思議なほど中央線との縁が深いのだそうです。今回は、荻窪在住歴44年目になるという角野さんに、中央線の思い出、杉並のまちでの過ごし方、お気に入りの場所などを伺いました。

特集

人
すぎなみピト

俳優
角野卓造



〒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。



中央線ならではの温度感っていうのかな。それが大好きなんです

中央線沿線と大阪のど真ん中で過ごした子ども時代

—角野さんの人生は、中央線との縁がとても深いとお聞きしています。
生まれは信濃町にある慶應義塾大学病院。親父は広島県の呉市出身で、私が生まれたときに一期だけ県議会議員を務めていた。私は小さい頃から親父の仕事が忙しくなると、四ツ谷にあるお袋の実家に預けられることが多かったんです。

—大阪で暮らしていた時期もあったそうですね。
幼稚園から小学校の間は、親父が大阪の道修町で喫茶店をやっていたので、大阪のど真ん中で育ちました。関西にいたのはその頃だけなんですけど、物心ついたときを過ごしたからね、関西の文化はしっかり染みついている、今でも西へ向かうと関ヶ原あたりでカチャッと関西人になるんだよ。

—小学校まで大阪で、その後また中央線沿線に戻ってきたのどか。
そう、親父が東京でも事業を始めるために麹町に事務所を構えて、私はまたお袋の実家に預けられて、そこから麹町中学校に通う生活が始まったんです。その後、武蔵小金井に家族で引っ越して、中学最後の1年間は武蔵小金井から麹町中学校まで通うことになったので、高校生活も含めて、とにかく毎日中央線に乗っていました。

—通学していた頃の中央線には、どんな思い出がありますか？
昔はまだ中央線が高架化されていなかったから、踏切がたくさんあって、車窓から線路沿いにびっしり並んだ家が見えたんだ。そのうち中野から西側が高架になって、荻窪は青梅街道が渡っているからそこで一度下って、また西荻窪に向かって上がって行って、また三鷹で下って…。忘れようがないくらい幾度となく見た景色だから、今でも覚えています。

文学座に入所。初めての一人暮らしは阿佐谷で

—劇団・文学座に入ったのは何歳のときですか？
入所は22歳のとき。中学で芝居に目覚めて、高校・大学と演劇に力を注ぎ、行きたい劇団・やりたい芝居みたいなものもあったけれど、自立した一人の俳優になりたい。そのためには大きい劇団でなければダメだと分かっていたので、就職のつもりで文学座を選びました。当時は武蔵小金井の実家から信濃町にある劇団の稽古場まで通っていたけれど、家に帰るのはせいぜい週3日くらいだったな。新宿のゴールデン街で仲間と過ごして、そのまま誰かの家に転がり込む。そんな生活でしたね。28歳くらいで、やっとこさ自分で家賃が払えるようになって一人暮らしを始めました。

—そこで住み始めたのが杉並だったんですね。
中央線から離れられるような気はしなくて、良い物件を探していたとき



プロフィール：角野卓造（かどの・たくぞう） 昭和23年8月10日、東京都生まれ。幼少期を大阪で過ごし、中学校から再び東京へ。昭和45年、文学座附属演劇研究所入所（第10期）。47年に初舞台「飢餓海峡」（文学座）を踏み、その後50年に座員となる。令和6年3月、退座。舞台俳優としてだけでなく、ドラマ「渡る世間は鬼ばかり（シリーズ）」をはじめテレビでも活躍。また、俳優業のみならず趣味である「音楽」「旅」「酒場巡り」などの番組・書籍・連載など幅広く活動している。受賞歴多数。平成20年度には紫綬褒章を受章。

撮影協力：かみや

に見つけたのが阿佐谷の家だった。エレベーターもないマンションで、今でも中央線の高架から見えるんだよ。そこに住んでいる間に結婚もして、劇団の旅公演で甲府・松本方面に行くときは、マンションのベランダからかみさんが手を振る姿が特急列車から見たのが懐かしいな。子どもが生まれて荻窪に家を建てて、今に至るまで44年間荻窪。つまり、大阪にいた8年間を除くと、人生のほとんど中央線から離れていないというわけだ。

まちで楽しむ一人飲み。善福寺川散歩もお気に入り

—杉並では特にどのまちが馴染み深いですか？
杉並のなかでも親しみのあるまちは、荻窪・阿佐谷・西荻窪。この3駅には、もちろん行きつけの店がいくつかあります。まちを見る基準は、ゆっくり静かにおいしいものが食べられて、おいしいお酒が飲める店があるかどうか。私みたいな世代が飲みに行きやすい店があると、そのまちの好感度は自分の中でぐんと上がるよね。

—普段飲みに行くときはお一人派ですか？
若い頃は舞台の稽古が終わるとそのまま役者たちで居酒屋へ行って、稽古場の続きみたいな時間を過ごしたけれど、40歳過ぎくらいになるとそういうのも疲れてきて、一人になりたい。だから今は一人で飲みに行くのが好きだね。その店の味がよく分かるから。誰かと一緒だと、ちゃんと楽しんでいるかな？ と心配になる。そういうことを一切考えず、一人で静かに飲みながら「次に何頼もうかなあ」って考えているのが幸せです。

—そのほか、杉並ではどんな場所がお気に入りですか？
荻窪では、やっぱり善福寺川周辺ですね。川沿いの善福寺川緑地は気持ちがいいし、細くても道があるからどこまでも歩ける。善福寺川沿ってもの

すごく蛇行していて、歩いていると自分がどこにいるのか、東西南北が分からなくなるんだよ。不思議なところで半島みたいになっていたりして。ストレートに流れていなくて、そこが面白いっちゃ面白いですよ。

—散歩にはよく行かれるのですか？
大田黒公園の近くに息子が住んでいて、今はそこまで朝歩いていくのが習慣になっています。朝5時半ごろに息子の家へピンポンして、起きてくる間にガレージでストレッチをして準備。そして息子と2人で「今日はあっちにしようか、こっちにしようか」とか言いながら、30分くらい散歩をします。世間話などをしながらね。なぜこの習慣を始めたかという、健康のために歩くのに、一人で続けようと思うとサボるから。私から息子を誘って始めたんだ。毎年正月にはこの散歩で、善福寺川を下って大宮八幡宮まで歩いてます。お参りをして初詣を済ませて、西永福駅まで歩いたら帰りは電車で帰ってくる。これからの桜の季節も善福寺川周辺はすごいですよね。わざわざ花見に行かなくても、朝の散歩で十分桜を楽しめます。



—荻窪在住44年。引っ越したいなと思ったことはありますか？
いまだにちょっとだけ「住みたいな」という思いがあるのは西荻窪。落ち着いた住宅街だし、いいお店がちょんちょんと点在しているでしょう。ターミナル駅の荻窪とはまた違う雰囲気があって、住んだら良さそうだなあと夢想したこともありましたが、でも、やっぱり荻窪みたいに便利なお店はないなって揺り戻される。45歳で車の運転をやめたけれど、全

これからの季節に歩きたい！ 角野さんおすすめの散歩スポット

毎日の散歩が日課の角野さんに
これからの季節に歩きたい散歩スポットを
教えてもらいました！



自然が多く、
リラックスできる
空間です。

大田黒公園

正門から続く道を歩くと、手入れの行き届いたきれいな庭園を一周できます。



お気に入りの散歩コースの1つです。



善福寺川緑地周辺

美しく整備された遊歩道は、四季の変化を楽しみながらの散策に最適です。

く問題ないくらい交通の便がいいですから。仕事場に行くのにも、帰ってくるのにもすごく便利です。電車が好きだからね。荻窪に住んで44年、とっていいまちに住まわせてもらっている感じがしています。

—これからの荻窪のまちに、どんなことを期待しますか？
今、人口減少とか少子化とか言われる中で、荻窪のまちを歩いていると「どこが少子化やねん」ってくらい、ベビーカーも多いし家族連れも多いし、人がどんどん増えている感じがする。私ぐらいのシニアも元気に群れをなしているのをよく見かけるし、「元気なまちだな」と思うよ。これからまちがどう変わっていくのかなんて、分からない。だって、まちは生きていたから。でも自分が生きているうちは、できれば行きつけの店は変わらずにあってほしいなと思います。

抽選で3名に 角野卓造さんのサイン色紙をプレゼント！

- 対象 区内在住・在勤・在学の方
- 申込方法

はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・「広報すぎなみ」の感想・意見を書いて、広報課広報係。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=4月1日（消印有効）

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。申し込みの際に得た個人情報は、プレゼントの発送のみに使用します。

図 広報課広報係



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

年金の切り替え手続きをお忘れなく

20～59歳の第2号被保険者が退職すると、第1号被保険者になるため切り替えの手続きが必要です。また、第2号被保険者が扶養している配偶者(第3号被保険者)は、第2号被保険者が退職したり65歳に達したときに、第1号被保険者になるため手続きが必要です。

手続きは、マイナポータルによる電子申請のほか、ねんきんネット上で必要書類を作成し、郵送で届け出することもできます。また、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)・区民事務所・杉並年金事務所(高円寺南2-54-9)でも手続きが可能です。

☎国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

子育て・教育

私立・国立小学校の新入生への防犯ブザー貸与

区内在住で、4月から私立・国立小学校に入学する新入生を対象に、防犯ブザーを貸し出します。

☎①危機管理対策課(区役所東棟5階) ②区民事務所=3月17日(月)～31日(月)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く(②22日・29日は9時から。水曜日は7時まで)) ▶区民課区民係(東棟1階)=3月15日(土)・29日(土)午前9時～午後5時 ☎危機管理対策課 ☎子どもの年齢が確認できる保険証など持参。区立小学校の新入生には学校から貸し出し

健康・福祉

0歳からの歯みがき・歯科健診(乳幼児歯科相談) 対象年齢の拡大

0歳からの歯みがき・歯科健診(乳幼児歯科相談)は、4月1日から、5歳まで受けられるようになります。詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎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 ☎荻窪保健センター ☎3391-

0015、高井戸保健センター ☎3334-4304、高円寺保健センター ☎3311-0116

B型・C型肝炎ウイルス検査の実施方法の変更

検査機会の拡大や利便性の向上を図るため、杉並保健所で実施しているB型・C型肝炎ウイルス検査を、7年度から区内医療機関での実施に変更します。詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎杉並保健所保健予防課感染症係 ☎3391-1025

施設情報

下高井戸みんなの公園の開園

開園を記念して開園式を行います。
☎3月23日(日)午前11時～11時30分 場 同公園(下高井戸4-17) 内 式辞、来賓式辞、テープカット 園みどり公園課 ☎自転車での来場不可。終了後、花鉢を配布(200鉢〈先着順〉。整理券を午前10時30分から配布)

採用情報 ※詳細は、区・団体ホームページ参照。

●各種手当・社会保険などの有無は、募集案内参照。

会計年度任用職員(短時間・障害者採用)

☎事務補助・軽作業 ▶勤務期間=6月1日～8年3月31日(5回まで更新可) ▶勤務場所=区役所・区内出先事業所 ▶募集人数=4名程度 ▶報酬=時給1350円 ☎申込書類(人事課人事係〈区役所東棟5階〉・障害者生活支援課〈中棟2階〉で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、4月15日までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

区以外の求人 地域包括支援センター 常勤職員

◆ケア24堀ノ内
☎勤務日時=月～金曜日午前8時30分～午後5時30分(週4日程度)・午前10時～午後7時(週1日程度)、土曜日午前9時～午後1時(交代制) / いずれも祝日を除く ▶勤務場所=ケア24堀ノ内(堀ノ内1-6-6) ☎☎電話で、ケア24堀ノ内法人事務 ☎5305-7330

◆ケア24久我山
☎勤務日時=月～金曜日午前8時45分～午後5時45分(週4日程度)・午前10時～午後7時(週1日程度)、土曜日午前9時～午後1時(月1日程度) / いずれも祝日を除く ▶勤務場所=ケア24久我山(久我山3-47-16特別養護老人ホームさんじゅ久我山内) ☎☎電話で、杉樹会法人本部採用係 ☎5373-1772。または杉樹会ホームペー

ジから申し込み ☎書類選考後に面接を実施します。

…………… いずれも ……………
☎高齢者に対する総合相談、介護予防プラン作成ほか ▶募集人数=1名 ▶報酬=法人規定による

募集します

すぎなみフェスタ区民委員

すぎなみフェスタを、より一層区民の皆さんが主体となって盛り上げていくために、内容などを話し合う区民委員を募集します。詳細は、すぎなみフェスタホームページをご覧ください。

☎4月下旬～7月中旬の会議に4・5回出席 ▶募集人数=2・3名程度(選考) ☎区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ☎申し込みフォーム(すぎなみフェスタホームページにリンクあり)から、3月31日までに申し込み ☎すぎなみフェスタ実行委員会事務局(地域課地域支援担当内)

相談

不動産総合相談会

調査・売買・登記など、不動産に関する問題に、区内の関係団体の専門家が答えます。

☎4月4日(金)午前10時～午後4時 場 区役所1階ロビー ☎東京土地家屋調査士会 ☎3395-0159、東京都宅地建物取引業協会 ☎6407-9152、東京司法書士会 ☎5913-7452 ☎関係資料がある場合は持参

その他

住民基本台帳の閲覧状況の公表

6年10～12月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表しています。

◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由

- 原則、以下の理由以外認められません。
 - ・官公庁が職務として請求する場合
 - ・公益性の高い調査研究に利用する場合
 - ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
- ※閲覧の際は区職員が立ち会います。
☎区民課住民記録係

4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	17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。	2日(水) 9日(水)	-	23日(水)	午前 11日(金) 25日(金) 午後 10日(木)	24日(木)	11日(金)	25日(金) 午後1時30分	9日(水) 午後1時30分 15日(火) 午後1時45分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月)	-	24日(木) 午後1時30分～	15日(火)	午前 7日(月) 21日(月) 午後 -	-	3日(木)	25日(金) 午後1時30分	8日(火) 午後1時30分 17日(木) 午後2時 25日(金) 午前9時30分	
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	8日(火)	4日(金) 11日(金)	25日(金) 午後1時30分～	16日(水)	午前 15日(火) 午後 3日(木)	17日(木)	15日(火)	10日(木) 午後2時	14日(月) 午前9時30分 23日(水) 24日(木) 午後2時30分	
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	23日(水)	-	-	24日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 23日(水) 午後 9日(水)	-	-	10日(木) 午前9時30分	21日(月) 午後1時30分	
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	10日(木)	15日(火) 22日(火)	-	17日(木)	午前 10日(木) 午後 23日(水)	16日(水)	-	17日(木) 午後2時	8日(火) 午前9時	

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは地域子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

歯の健康相談 12日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)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

7年度杉並区食品衛生監視指導計画の策定

食品衛生法の規定に基づき公表します。

◆概要

食中毒対策の推進、食品事業者の自主的衛生管理の推進、食品添加物の適正使用・食品の適正表示の確保、リスクコミュニケーションの推進

◆閲覧場所

杉並保健所(荻窪5-20-1)。区ホームページ同案内からもご覧になれます

※3月17日～31日は、高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)、区政資料室(区役所西棟2階)、消費者センター(天沼3-19-16ウエルファーム杉並内)でもご覧になれます。

☎杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991

家内労働の委託状況届

家内労働者へ内職などを委託している委託者は、毎年4月1日時点の家内労働者数などについて、委託状況届を労働基準監督署に提出することが義務付けられています。4月30日までに提出してください。

☎東京労働局労働基準部賃金課家内労働係☎3512-1614、労働基準監督署

断水時に水を配る場所～災害時給水ステーション

都水道局では、都内に200カ所以上の災害時給水ステーション(給水拠点)を設置し、区民の皆さんの自宅から約半径2kmの距離に開設されます。区の災害時給水ステーションは、和泉水圧調整所・上井草給水所・和田堀公園・蚕糸の森公園・昭栄公園・井草森公園・馬橋公園・善福寺川緑地にあります。発災時の開設状況は、都水道局アプリ・都水道局ホームページをご確認ください。いざというときに備えて、災害時給水ステーションをご確認ください。

☎防災課

清掃工場の見学

家庭から出たごみがどのように処理されるのか、清掃工場を見学してみませんか。詳細は、東京二十三区清掃一部事務組合ホームページをご覧ください。

☎東京二十三区清掃一部事務組合総務部総務課広報・人権係☎6238-0613

審議会などのお知らせ

環境清掃審議会

☎3月24日(月)午前10時～正午 場 区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☎「みどりの基金」の運営状況についての報告ほか ☎環境課庶務係

都市計画審議会

☎3月28日(金)午前10時～正午 場 区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☎東京都市計画公園(第4・4・18号下高井戸公園)の変更案、「杉並区景観計画」の改定案 ☎都市整備部管理課庶務係

総合教育会議

☎3月26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

旧若杉小学校跡地の本格活用に関するオープンハウスの開催



旧若杉小学校跡地の今後の本格活用に向けて、ワークショップを開催し、さまざまな立場の皆さんとどのような場所にするか検討してきました。今回は、ワークショップで検討した活用案などについてパネル展示するとともに、跡地活用に関するご意見を伺うため、オープンハウスを開催します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



☎①3月28日(金)午後4時～8時②29日(土)午前10時～午後4時(②荒天中止) ☎①旧若杉小学校(天沼3-15-20)②荻窪タウンセブンビル駅前北口広場 ☎企画課施設マネジメント担当

創業スタートアップ助成

創業当初に必要な経費の一部を支援し、安定的かつ持続的な経営に取り組む事業者を支援、区内における創業を促進することを目的として実施します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



①事業所家賃助成

次の要件を全て満たす事業所などの賃料が対象です。

- 区内に所在し助成対象者が事業のために継続して使用しており、住居と兼用しない
- 助成対象者が新たに事業用の賃貸借契約を締結する
- 事務所などの貸し主が助成対象者の3親等以内の親族、または助成対象者が経営する会社の構成員ではない
- シェアオフィス・コワーキングスペースなど、助成対象者以外の者と空間・設備などを共用する形態ではない

②ホームページ等作成助成

創業に伴うホームページ・モバイルサイト・アプリ作成に関する委託料、ホームページ作成に関する解説本などの購入費が対象です。

助成上限額 ①30万円(月額上限5万円×6カ月) ②20万円

助成率 いずれも3分の2

申請期間 4月1日～5月30日

その他 予算額に達した時点で終了

☎産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077

区内の障害福祉サービス事業所などを探すときは

「すぎなみ福祉サーチ」をご利用ください

区内の障害福祉サービスなどを提供する事業所情報をインターネットから検索できたり、情報収集できたりする「すぎなみ福祉サーチ」を開始しました。このシステムでは、区内事業所などをサービス種別・内容・キーワード・空き情報・地図上などから検索できます。また、障害のある方などの余暇支援に関する情報も掲載しています。詳細は、すぎなみ福祉サーチ(右2次元コード)をご覧ください。



☎障害者生活支援課事業者支援係

区内空間放射線量等測定結果

区が実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園などの給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常ありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

☎空間放射線量率の測定=環境課公害対策係▶区立小中学校・保育園などの給食食材の放射能濃度測定=学務課・保育課▶放射能濃度測定の方法=杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400

富士見丘通りに関するオープンハウスの開催



富士見丘通りについては、「すぎなみの道づくり(道路整備方針)」で主要生活道路の優先整備路線・安全対策路線に位置付けています。今回は、これまで寄せられたご意見などについて紹介するとともに、富士見丘通りについて意見交換を行うため、オープンハウスを開催します。

☎3月22日(土)午前9時～正午・24日(月)午後5時～8時 場 富士見丘小学校(久我山2-19-1) ☎土木計画課施設整備グループ生活道路担当 ☎車での来場不可

※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。

皆さんのご意見を募集します

より良い区政の実現に向けて、幅広い区民の声を聴きながら、区としての考えをまとめていきます。ぜひ一人でも多くの皆さんの声を聴かせてください。

パブリックコメント（区民等の意見提出手続き）

◇閲覧・意見募集期間 4月14日まで

◇閲覧場所 子ども家庭部管理課子ども政策担当（区役所東棟3階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館、区立保育園、区立子供園、児童青少年センター（荻窪1-56-3ゆう杉並内）、児童館、学童クラブ、子ども・子育てプラザ、子どもセンター（いずれも休業日を除く）。区ホームページ（右2次元コード）からもご覧になれます。



◇意見提出方法 はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、意見提出先。ご意見には、氏名・住所（在勤・在学の方は勤務先・学校名と所在地、事業者は事業所名・所在地、代表者氏名）

を記入。区ホームページからもご意見を書き込めます。

◇結果の公表

・後日、頂いたご意見（原則全文）は、区ホームページで公表するほか、ご意見とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」や区ホームページなどで公表する予定です。

・ご意見の全文公表を望まれない方はその旨を書き添えてください。

・住所・氏名を公表することはありません。

◇意見提出・問い合わせ先 子ども家庭部管理課子ども政策担当 ☎5307-0686 ✉k-seisaku-t@city.suginami.lg.jp

「杉並区子ども家庭計画」の改定案

◆概要 区の子ども・子育て施策を進めていくための基本的な方向性と取り組みを示す計画です。「子ども・子育て支援事業計画」「次世代育成支援市町村行動計画」「母子保健に関する計画」「母子家庭等及び寡婦の生活の安定と向上のための措置に関する計画」などを包含します。

◆改定の趣旨 子ども・子育て支援事業の利用状況等に関する調査など

を実施したほか、令和7年第1回区議会定例会に提案した「（仮称）杉並区子どもの権利に関する条例」や「杉並区子どもの居場所づくり基本方針」の策定に伴い、「杉並区総合計画」などの一部修正を行いました。それらを踏まえ、改定を行います。

◆計画期間 7～11年度

6年度の区指定文化財が決まりました

区指定有形文化財（古文書）横倉善次郎家文書（437点）

旧上高井戸村の商家、横倉善次郎家（善次郎とその子孫）に伝来した資料群で、幕末から昭和初期にかけての商業活動や、頼母子講（民間の互助的な金融組織）に関する文書が多く含まれます。今年度は、土地所有者や大規模な土地移動を示す明治期の土地関係資料のほか、醤油納入に伴う明治35年の契約書といった横倉善次郎家の商業関係資料など、計45点を追加指定しました。これらの追加資料は、他の資料とあわせることで、上高井戸の地域史や、その商家に関する情報を補うことができる貴重な資料です。



▲寅御縄打帳 写



▲醤油 参拾石 契約書（明治35年10月15日）

図生涯学習推進課文化財係

現行制度の開始から25年

「都区制度」をご存じですか

東京23区は、他の市町村と同じように住民に身近な事務を行っています。しかし、人口が集中する大都市地域という特性から、行政の一体性を保つ必要があり、消防・上下水道などの市町村が本来行う事務の一部を、区に代わり、都が行っています。

このような23区と都の特例的な役割分担の枠組みを「都区制度」といいます。現行の制度は平成12年に始まりました。この年に施行された法律により、23区は一般の市町村と同じ「基礎的な地方公共団体」に明確に位置付けられ、曖昧になっていた区と都の役割分担なども明確になりました。この25年間で、区は基礎自治体としての地位と権限を獲得することになりました。

一方でこの制度には、事務の移譲に伴う財源が十分に配分されていないなどの課題が残っています。区が基礎自治体としての責務を全うするには、それに見合う財源を確保することが重要であるため、これからも都や他区との連携・協力を努めていきます。



▲清掃事業も都から区へ移譲されました

図企画課

カラスによる被害・対策

4～7月はカラスの繁殖期です。この時期の親鳥は非常に警戒心が強く、カラスに威嚇・攻撃を受けたという相談などが数多くあります。このような被害を減らすため、身近なところからカラス被害の対策をしましょう。

襲われそうになったら

カラスは背後から頭を狙い、脚で蹴ってきます。カラスに襲われそうになったら巣の場所を確認し、避けて通りましょう。迂回ができない場合は、帽子をかぶるか傘を差してください。

区では、民有地にカラスの巣があり人に危害を加える恐れがある場合に、卵・ひなの捕獲、巣の撤去を行っています。希望の方は、環境課「有害鳥獣等相談110番」☎5307-0665へご連絡ください。なお、都立公園、電柱・鉄塔などの民有地以外にカラスの巣がある場合は、施設管理者へ相談してください。

図環境課生活環境担当

カラス被害の対策

- 巣の材料になる針金ハンガーは片付ける
- 巣を掛けやすい枝は剪定する
- ごみ集積所ではカラスネットを利用する
- カラスの餌付けはしない

ご存知ですか？

ひとり親家庭等子育て支援

区では、ひとり親家庭などの子育てを支援するため、以下のような制度を実施しています。受給には申請が必要で、所得制限などの要件がありますので、あらかじめご相談ください。詳細は、区ホームページをご覧ください。



児童育成手当

支給要件

18歳に達する日以後、最初の3月31日を迎えるまでの児童を養育しているひとり親家庭などの父または母・養育者で所得制限限度額未満の方

手当額

月額1万3500円（児童1人当たり）

子育て家庭部管理課子ども医療・手当係

☎5307-0785



▲児童育成手当

ひとり親家庭等医療費助成

助成対象

18歳に達する日以後、最初の3月31日を迎えるまでの児童（※）とその児童を養育し健康保険などに加入しているひとり親家庭などの父または母・養育者で、所得制限限度額未満の方
※中程度以上の障害がある場合は20歳未満。

助成範囲

健康保険証などを使って医療機関で診療などを受けたときに、窓口で支払う医療費の保険診療に係る自己負担分を助成します。ただし、住民税が課税されている場合は、一部負担金が発生します。

その他

申請者に同居の父母などがいる場合は、その方も所得制限限度額未満であることが必要です。

子育て家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785



▲ひとり親家庭等医療費助成

児童扶養手当

支給要件

18歳に達する日以後、最初の3月31日を迎えるまでの児童（※）を養育しているひとり親家庭などの父または母・養育者で所得制限限度額未満の方

※中程度以上の障害がある場合は20歳未満。

手当額

月額1万740円～4万5500円（3月現在。所得に応じて算定。児童2人目以降は所得に応じて加算あり）

その他

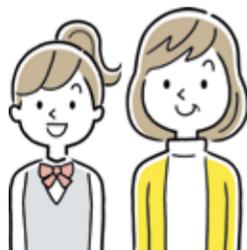
申請者に同居の父母などがいる場合は、その方も所得制限限度額未満であることが必要です。公的年金などを受給している場合は、ご相談ください。

子育て家庭部管理課子ども医療・

手当係 ☎5307-0785



▲児童扶養手当



ひとり親家庭休養ホーム

助成対象

ひとり親家庭の保護者と20歳未満の子ども

助成範囲

区が指定する施設を利用するときに発生する利用料金の一部を助成します。

日帰り施設=1人当たり1500円（年度内1回）

▶宿泊施設=1人当たり6500円（年度内2泊まで）

対象施設

東京ディズニーランド・東京ディズニーシー、東京ドームシティアトラクションズ、湯の里 杉菜、休暇村ほか

子育て家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343



▲ひとり親家庭休養ホーム

仕事・家事などで悩んでいませんか？ お気軽にご相談ください

子ども家庭部管理課（区役所東棟3階）・福祉事務所では、相談員がひとり親家庭の悩み・困りごとの相談を受け、自立に向けた支援を実施しています。インターネットによる相談も受け付けています。詳細は、区ホームページをご覧ください。



▲ひとり親家庭の相談

主な相談内容・問い合わせ先

ひとり親家庭の生活一般相談、家事・育児支援、就労支援、養育費確保支援ほか

子育て家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343

母子及び父子福祉資金貸し付けの相談

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の父または母などを対象に資金の貸し付け相談を受け付けています。

母子生活支援施設への入所相談

18歳未満の子どもを養育している母子家庭で、生活上の問題がある場合に母と子どもと一緒に利用できる施設への入所相談を受け付けています。

離婚・養育費・相続などの家庭相談

園杉並福祉事務所（荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221（家庭相談は月・水・金曜日午後1時～5時。祝日を除く。事前予約制））

ひとり親家庭のしおり・手続きガイド

ひとり親家庭のしおり

ひとり親家庭の方が利用できるサービスを紹介する「ひとり親家庭のしおり」を発行しています。子ども家庭部管理課（区役所東棟3階）・福祉事務所などで配布しているほか、区ホームページからもご覧になれます。



▲ひとり親家庭のしおり

ひとり親家庭手続きガイド

ひとり親家庭の方が生活状況に応じて必要となる支援制度・手続きについて調べることができます。



▲ひとり親家庭手続きガイド

子育て家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343

広告

～杉並区内の人間ドック・健康診断のご用命は～

杉並健診プラザ

〒168-0072 東京都杉並区高井戸東2-3-14
TEL.03-4586-5555

京王井の頭線「高井戸駅」徒歩8分
京王線「八幡山駅」徒歩12分

24時間 WEB予約



※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。

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
HP<https://www.igusahome.org/>
おもちゃの病院
📅4月12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



荻窪地域区民センター協議会
〒167-0052南荻窪2-28-13荻窪会議室1階
☎33398-9127
HP<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
初心者のための短歌教室～31音の歌の世界
📅4月14日(月)、5月12日(月)、6月9日(月)午後1時～3時(計3回) 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 師歌人・平岡直子 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定20名(抽選) 費300円

申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=3月30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
HP<https://www.asagaya-kyogikai.org/>
日本酒を楽しもう
📅4月26日(土)午後2時～4時 場同センター 師酒造技術顧問・内山幸二 対20歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=4月7日 他長寿応援対象事業



高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<https://www.koenji-kyogikai.org/>
協働事業 わい!わい!わだまつり
📅4月20日(日)午前10時30分～午後2時30分 場和田区民集会所(和田2-31-21)、和田小学校(和田2-30-21)

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
HP<https://www.takaido-kyogikai.org/>
高井戸消防まつり
📅4月20日(日)午前10時～午後2時 場同センター 師初期消火・AED訓練、消防操法訓練披露、模擬店など、①消防はしご車体験乗車 定①30組60名(抽選) 申①往復はがき(9面記入例。2名まで連記可)に乗車希望時間帯(午前・午後)のある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=3月31日 他車ででの来場不可
縄文時代に思いをはせる塚山公園から下高井戸八幡神社へ
📅5月14日(水)午前8時45分～正午 場集合=同センター▶解散=下高井戸八幡神社 師郷土博物館職員ほか 定40名(抽選) 費100円(保険料を含む) 申往復はがき(9面記入例。2名まで連記可)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=4月25日 他長寿応援対象事業

3月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは
歴史を刻んだもう一つの首相官邸 荻外荘(後編)

数多くの建築物を手掛けた伊東忠太が設計し、入澤達吉、近衛文麿が愛した荻外荘。
その歴史と魅力について触れた前回に続き、今回は2人目のあるじ、近衛文麿の住まいであり、首相官邸に準ずる役割も果たした荻外荘のさまざまなエピソードについてご紹介します。



● 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

図書館で調べ学習を しませんか

春休みに、子どもたちが図書館の会議室・多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。

図書館名	日時・対象
南荻窪 (南荻窪1-10-2☎3335-7377)	3月26日(水)～4月6日(日)午前9時～午後8時(日曜日は5時まで) 対小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14☎5373-1811)	3月22日(土)～4月6日(日)午後2時～5時 対小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
高井戸 (高井戸東1-28-1☎3290-3456)	3月25日(火)～4月6日(日)午前9時～午後8時(日曜日は5時まで)
今川 (今川4-12-10☎3394-0431)	3月25日(火)～4月6日(日)午前10時～午後5時(日曜日は4時30分まで) 対小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
下井草 (下井草3-26-5☎3396-7999)	3月28日(金)～4月6日(日)午前9時～午後5時 対小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)

※休館日、行事などで使用する日を除く。
図各図書館

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

桜 スポット 杉並区内の映える



▲馬橋稲荷神社の神楽殿と桜

すぎなみ学倶楽部では、桜の撮影を楽しめる区内の名所を多数紹介しています。歴史ある神社や杉並清掃工場の白い煙突など印象に残る建物を背景に入れたり、川沿いの桜並木を画面いっぱいに写したりと、あなたの「押し桜スポット」を見つけるヒントにご活用ください。

詳しくは [すぎなみ学 お花見ポイント](#) または 

図産業振興センター観光係☎5347-9184

杉並の芸術家展

SUGINAMI WEB MUSEUM
24時間・無料観覧できるデジタル美術館

「Passion for Silk Road シルクロードに憧れて 入江一子」

スギナミ・ウェブ・ミュージアム(下2次元コード)では、105歳で没するまでの約100年間芸術と向き合った国内における女流画家の先駆的存在である入江一子(右写真)の代表作を中心に、中近東・アジア内陸部で買い求めたフォークアートコレクション、杉並区の風景画などをウェブ展示しています。



☎女子美ガレリアニク

図NPO法人TFF☎5397-3400(月～金曜日午前10時～午後5時30分)▶事業・その他=文化・交流課文化振興担当





催し

異業種交流会 in すぎなみ

5月22日(木)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) 区区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定50名(1社1名のみ。申込順) 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＝4月18日 同係☎5347-9077 他申し込み後に審査あり

産業振興センター都市農業係

◆春の草花・植木・野菜等の即売会

3月28日(金)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所青梅街道側広場・中杉通り側入り口前 出店＝杉並区グリーンクラブ、JA東京中央城西生産部会・杉並中野生産部会 他マイバッグ持参



◆農業公園「テーブル菜園体験教室・春夏講座」

4月16日・23日、5月14日・21日、6月11日・18日、7月2日・9日/いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(計8回。雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方 定10名(抽選) 費2000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、3月25日までに申し込み

…………… いずれも ……………
問産業振興センター都市農業係☎5347-9136

講演・講座①

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」

4月12日(土)・22日(火)午後1時30分～4時25分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定各10名(申込順) 申込電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他1人30分程度

はじめての羊毛フェルト「トートバッグに羊毛デコレーション」

4月27日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師手芸作家・新崎優子 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費600円 申込電話または直接、3月27日午前8時45分から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5☎3331-7841)

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

5月10日(土)・11日(日)午前＝9時30分～正午▶午後＝1時30分～4時②31日(土)午後1時30分～3時 場①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9)②オンラインで実施 内お産の流れ、産後の心と体の変化、抱っこ、おむつ替え、もく浴の仕方ほか 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル(②は経産婦のカップルも可) 定①各24組②100組 他①車での来場不可

◆休日母親学級

5月31日(土)午前10時30分～正午 場オンラインで実施 内妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話ほか 区内在住の妊娠中の方 定100名

…………… いずれも ……………
師助産師ほか 申ポピンズプロフェッショナル☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から、4月

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、各記事の申込でご確認ください。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

5日までに申し込み 区杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826 他結果は4月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照

家族介護教室

◆認知症が進行するとどうなるの～今後を見ずえて備えよう

3月23日(日)午後2時～3時30分 場上井草グループボエンデ(上井草4-3-22) 師介護福祉士・入倉遼平 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 申込電話で、上井草グループボエンデ☎3301-3601

◆介護福祉士による上肢・下肢筋力アップ体操

3月25日(火)午前11時～正午 場デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師介護福祉士・島昌幸 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申込電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家☎3330-4903

◆気軽な介護予防体操

3月26日(水)午後1時30分～2時30分 場デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師看護師・岡井恵 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申込電話で、デイホーム宮前ふれあいの家☎3335-8161

就労支援センター

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

4月5日(土)午前10時～11時 区求職中の方 定5名(申込順) 申電話で、同センターすぎJOB。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 他当日参加可

◆仕事の苦手意識を解消 電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

4月5日(土)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

54歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同センターすぎJOB

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル基礎②ワード基礎

①4月7日(月)②21日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘ほか 区54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 申電話で、同センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

4月9日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同センターすぎJOB

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

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します。 場場定下表のとおり 申電話で、荻窪保健センター

会場	日時・定員(申込順)など
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	4月8日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	4月11日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	4月15日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	4月18日(金)午前10時～11時30分 定7名 他上履き持参
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	4月22日(火)午後1時30分～3時 定8名
荻窪保健センター	4月28日(月)午後1時30分～3時 定12名

◆足腰げんき教室

場場定下表のとおり 師健康運動指導士 申はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、3月31日までに荻窪保健センター

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)など
1	杉並保健所(荻窪5-20-1)	5月8日～29日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
2	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	5月7日～28日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参
3	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	5月9日～30日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分 定15名 他上履き持参

…………… いずれも ……………
区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 問荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015) 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

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。



ゆうゆう館名	内容	日時など
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	河川氾濫と治水の歴史	3月26日(水)午後1時30分～3時 師田寺俊治 定10名(申込順) 費300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	スマホインストラクターになって地域貢献しましょう	4月2日(水)・16日(水)・30日(水)午後1時30分～3時30分 定各12名(申込順) 費各1500円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	「みんなのエアロビ」高齢者でも楽しくできます	毎月第1・3火曜日、午後1時30分～2時45分 師細田薫、斎藤ヨネ子 定各15名(申込順) 費各500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	ピアノに合わせて歌おう	毎月第1・3金曜日、午後1時30分～2時30分 師安部晶子 定各20名(申込順) 費各550円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	消しゴムはんこ教室	毎月第2金曜日、午後3時～4時30分 定各12名(申込順) 費各600円(別途教材費4000円)
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	ITなんでも相談	毎月第4水曜日、午後1時～6時 師篠辰平 定各5名(申込順) 費各1000円 他1人1時間

※申し込み・お問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業。

講演・講座②

環境活動推進センター

◆森林ボランティアに参加しませんか(青梅市「勝沼城跡」)

4～9月の毎月第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時(8月を除く。雨天順延) 場東京都勝沼城跡歴史環境保全地域▶集合=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話・Eメール(9面記入例)で、各実施日3日前までに同センター

◆1年間を通して川と遊ぼう!「川ガキ復活講座」

4月13日(日)、5月11日(日)、6月1日(日)、7月6日(日)、8月21日(木)・22日(金)(1泊2日)、10月5日(日)、11月2日(日)、12月7日(日)、8年1月11日(日)(計9回) 場同センター、善福寺川流域のフィールド、秋川流域ほか 師東京都環境学習リーダー・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 区内在住・在学中で小学3年生～中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1組1万5000円(保険料を含む。8月別途宿泊費ほか) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、3月30日までに申し込み

◆簡易金継ぎクラフト方式

4月26日(土)午後1時～3時 場同センター 区内在住・在勤・在学の高校生以上で漆アレルギーのない方 定12名(抽選) 費1500円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、4月10日までに申し込み 他陶器1点(欠け・割れ・ヒビ割れ1・2カ所程度)・割箸3膳・タオル1枚・持ち帰る箱持参。長寿応援対象事業

◆自然の素材で作るこどもクラフト教室

4月27日(日)午後1時～3時 場同センター 師FIT杉並会会長・清水好博 区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費700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、4月10日までに申し込み 他マイバッグ持参

◆ネイチャーゲーム～外であそぼう!

4月27日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 師すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学中で4歳以上の子どもとその保護者 定15組30名(抽選) 費1組200円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、4月2日までに申し込み

…………… いずれも ……………

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

スポーツ

競技大会

ターゲット・バードゴルフオープン大会

4月18日(金)午前11時～午後4時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学中で高校生以上の経験者 定50名(抽選) 費500円 申往復はがき(9面記入例)で、4月11日までに鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 申 ☎090-3696-7454 (午前9時～午後8時) 他クラブ・マットの貸し出しあり

スポーツ教室

太極拳講習会

4月7日～28日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 区内在住・在勤・在学の方 定各25名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)で、4月2日までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎3391-3515 ✉yawaragiwushu@gmail.com) 申 下川 ☎3391-3515 (午前8時～午後6時)

短期集中ゴルフ基礎講座

4月9日～5月9日・28日～6月20日▶水曜日=午前10時40分～正午・午後6時30分～7時50分▶金曜日=午前10時40分～正午(4月30日、5月2日を除く。各計4回) 場西荻ゴルフセンター(西

荻北2-37-8) 区内在住・在勤で18歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万円 申往復はがき・ファクス(9面記入例)で、各実施初日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 申 ☎090-5560-0424 他クラブの貸し出しあり。振り替え受講可

障害者のためのわいわいスポーツ教室「外で体を動かそう」

5月10日(土)午前10時～11時30分 場済美養護学校(堀ノ内1-19-25) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定30名(抽選) 申申込書(スポーツ振興課「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・障害者交流会館で配布。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、同課事業係へ郵送・持参。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=4月11日 場同係

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

4月1日(火)・15日(火)・29日(祝)①午前11時～正午②正午～午後1時 ①心と身体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師植村まき 定各70名(先着順) 費①②各410円。連続受講610円

◆春のヨガ教室

4月3日～24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18名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆ヨガ初級

4月5日～26日の毎週土曜日、午後7時15分～8時35分 師今田直樹 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆リフレッシュ体操&リラックスヨガ

4月7日(月)・21日(月)午前11時15分～午後0時15分 師植村まき 定各16名

(申込順) 費各800円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆小さなボールでセルフメンテナンス

4月8日～29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 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

…………… いずれも ……………

場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・在学中で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

◆親子サッカー教室

4月9日(水)・16日(水)・23日(水)①午前11時10分～11時50分②午後0時15分～0時55分 区内在住・在園・在勤(保護者)で7年度①2歳②3・4歳になる子どもとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年中・年長サッカー教室

4月10日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在園・在勤(保護者)で7年度5・6歳になる子ども 定15名(申込順) 費800円

◆ステップアップサッカー教室

4月10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7年度小学①1・2年生②3～6年生 定各30名(申込順) 費各570円

◆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。 4月24日(木)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、介助なしで歩くことができる障害児 定30名(申込順) 費690円

…………… いずれも ……………

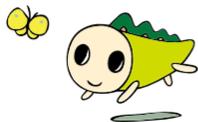
場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師FC東京普及部コーチ 申同センターホームページから、3月22日～26日に申し込み



ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで月に1度の健康づくり

時場内定 下表のとおり 師杉並区シルバー人材センターほか 区内在住で60歳以上の方 各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



4～6月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 4月2日(水)、5月7日(水)、6月4日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 4月20日(日)、5月18日(日)、6月22日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 4月9日(水)、5月14日(水)、6月11日(水)午後0時30分 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 4月16日(水)、5月21日(水)、6月18日(水)午後1時20分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 4月9日(水)、5月14日(水)、6月11日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス 4月5日(土)、6月7日(土) てぬぐい体操 5月18日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 4月2日(水)、5月7日(水)、6月4日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 4月8日(火)、5月13日(火)、6月10日(火)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自強術★ 4月13日(日)、5月11日(日)、6月8日(日)午後2時30分 定各10名
湯の楽代田橋温泉(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 4月8日(火)、5月13日(火)、6月10日(火)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 4月20日(日)、5月18日(日)、6月15日(日)午後1時30分 定各18名

杉並第十小学校温水プール
◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導
 開 4月6日(日)・20日(日)、5月4日(祝)・18日(日)、6月15日(日)・29日(日)午前10時～10時55分 師 齋藤伊都子、飛田慶子 対 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定 各8名(先着順) 費 入場料
◆泳力アップコース①初級②中級
 開 ①4月6日、5月4日、6月29日=クロール・平泳ぎ②4月20日、5月18日、6月15日=全泳法/いずれも日曜日、

午前11時～11時55分 師 ①飛田慶子 ②齋藤伊都子 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②クロール・平泳ぎで25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定 各8名(申込順) 費 入場料 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
◆木曜アクアサイズ①ベーシック②シェイプアップ
 開 4月10日～6月26日①第2②第4木曜日、午前10時～10時55分 師 吉田雅美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各20名

(申込順) 費 各500円 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
◆プレスト(平泳ぎ)ナイト
 開 4月11日(金)・25日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 師 高巻美砂 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定 各10名(申込順) 費 入場料 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
◆小学生チャレンジスイム教室
 開 4月15日～6月24日の火曜日①午後4

時15分～5時15分②5時35分～6時35分(6月3日、祝日を除く。各計8回) 師 ニッセイファシリティ 対 区内在住・在学の7年度小学①1・2年生②3～6年生 定 各20名(抽選) 費 各8800円 申 杉並区スポーツ振興財団ホームページから、3月23日までに申し込み

…………… いずれも ……………
 場 圃 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 他 車での来場不可

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

住所 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

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

区民料金(1泊2日2食付き。サービス料を含む。別途入場料)

区分	平日	休前日	特別日(※1)	年末年始(※2)
大人	1万1000円	1万3200円	1万4300円	2万900円
小学生	7700円	9240円	1万10円	1万4630円
幼児(3歳～就学前)	5500円	6600円	7150円	1万450円

※宿泊補助(2000円。65歳以上の方・障害者は3000円)あり。

4～9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 4月7日(月)～10日(木)・14日(月)～17日(木)、5月12日(月)～15日(木)、6月2日(月)～5日(木)、7月7日(月)～10日(木)・14日(月)～17日(木)、8月25日(月)～28日(木)、9月1日(月)～4日(木)・8日(月)～11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10日前

最少催行人数 各15名(運行の決定は各出発日6日前までに連絡)

コニファーいわびつバスツアー

奥只見湖遊覧船で残雪に映える新緑などを巡り、採石場跡、大谷資料館、小栗上野介ゆかりの寺などを見学します。

日程 5月20日(火)～22日(木)・27日(火)～29日(木)、6月9日(月)～11日(水)・16日(月)～18日(水)・23日(月)～25日(水)

区民料金(2泊3日7食付き)

4万4000円。3歳～小学生3万8000円。65歳以上の方・障害者4万2000円

※宿泊補助適用後の金額。いずれも諸税・保険料を含む。1名での参加の場合は8800円割増。

最少催行人数 各15名(運行の決定は各出発日14日前までに連絡)

申 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)

協定旅館 湯の里「杉菜」

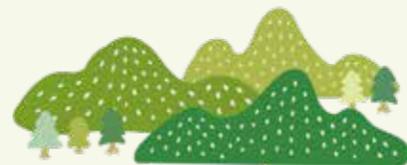
住所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

申 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)

区民料金(1泊2日2食付き。サービス料を含む。別途入場料)

区分	平日	休前日	特別日(※1)	年末年始(※2)
大人	1万2650円	1万5400円	1万9600円	2万2550円
小学生	8855円	1万780円	1万3720円	1万5785円
幼児(3歳～就学前)	6325円	7700円	9800円	1万1275円

※1.特別日=ゴールデンウィーク(4月26日・27日、5月3日～5日)、お盆期間(8月9日～16日)。※2.年末年始=12月27日～1月4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

ちひろのアルバム展 5月11日(日)まで、午前10時～午後5時(入館は4時30分まで。5月7日、月曜日を除く(4月28日、5月5日は実施)) / ちひろ美術館・東京(練馬区下石神井4丁目) / 19歳以上1200円 / 圃 ちひろ美術館・東京 ☎3995-0612
ふれあいの音楽会 3月23日(日)午後2時～5時 / 杉並公会堂 / 曲目=ブラームス交響曲第2番ほか / 700名(先着順) / 圃 明治大学付属中野中学・高等学校音楽部 太田 ☎3362-8704
わくわくフィールドSUGINAMI in 浜田山 3月23日(日)午後2時30分～4時30分 / 浜田山キリスト教会(浜田山4丁目) / 区内在住・在学の5歳～小学4年生とその

保護者 / 30組60名(申込順) / 圃 ボーイスカウト杉並第9団ホームページから、3月20日までに申し込み / 圃 同団・津村 ☎090-2465-6634
杉並の残したい風景展 3月24日(月)～28日(金)午前10時～午後5時(24日は正午から。28日は3時まで) / 区役所2階区民ギャラリー / 圃 NPO法人東京を描く市民の会・高岡 ☎090-4702-6608
佼成学園吹奏楽部定期演奏会 3月31日(月)午後6時～8時30分 / 杉並公会堂 / 曲目=歌劇「カルメン」よりほか / 小学生以上の方 / 1000名(先着順) / 圃 佼成学園・内山 ☎3381-7227
講演・講座
石けん作り体験 4月4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) / 圃 電話・Eメール(9面記入例)で、4月1日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ☎kouza@ecosuginet.jp (午前9時～午後

5時(水曜日を除く))
荻窪三庭園アカデミー講座「モダン建築散策」 4月5日(土)、5月10日(土)、6月7日(土)、8月2日(土)、9月6日(土)午後1時30分～3時30分(8月2日は1時～3時。計5回) / 杉並区・文京区・港区ほか / 建築家・田村公一 / 18歳以上の方 / 17名(申込順) / 5000円 / 圃 電話・Eメール(9面記入例)で、4月1日までにすぎなみ文化協会・田村 ☎090-8589-4375 ☎tamura-koichi@nifty.ne.jp
歴史講演会「江戸・東京周辺地域の長屋門」 4月12日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 開智国際大学教育学部准教授・野本祐司 / 80名(先着順) / 700円 / 圃 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
春爛漫・善福寺川ウォーキング 4月20日(日)午前10時～正午(雨天中止) / 集合=区役所中杉通り側入り口前 ▶ 解散=尾崎橋 / 環境カウンセラー・山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申

込順) / 500円(保険料を含む。小学生以下無料) / 圃 往復はがき(9面記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、4月8日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202) / 圃 同法人 ☎3392-0606 (月～金曜日午前10時30分～午後3時30分) / 長寿応援対象事業

その他

献血にご協力を 3月22日(土)午前10時～午後4時(正午～午後1時30分を除く) / JR阿佐ヶ谷駅南口広場 / 16～64歳の方ほか / 圃 東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
司法書士による無料相談会 4月2日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / 圃 電話で、東京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 4月3日(木)午後1時～4時 / 圃 東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999 (午後1時～4時。実施日のみ) ② ☎6407-9152

郷土博物館 企画展

「サイタ サイタ
サクラガ サイタ」

博物
館で
お花
見し
よう！

日本に春をもたらす桜を描いた絵画や、桜の意匠をほどこした工芸品、桜材を用いた生活用具などを展示します。また区内各地の桜の名所についてもご案内します。ぜひ、博物館でお花見をお楽しみください。

日時 3月22日(土)～5月11日(日)

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)

場所 郷土博物館

費用 100円 (中学生以下無料)



▲歌川広重(2代)「東都名所 堀之内妙法寺境内」(同館所蔵)

関連イベントも実施します！

🌸 展示解説

時 3月30日(日)、4月6日(日)、5月6日(休)・11日(日)午後2時～2時30分 場 同博物館 同博物館学芸員

🌸 講演会「サクラと日本の風土 樹木医の活動から見た文化や地域性」

時 4月27日(日)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 講 樹木医・和田博幸 定 80名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)で、同博物館。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=4月10日



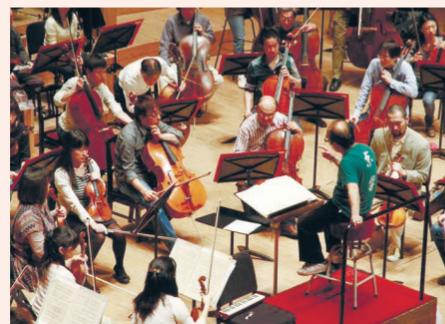
☎ 郷土博物館 (〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

日本フィル公開リハーサル



指揮者と日本フィル楽団員の音楽づくりを間近で体験できます。

時 4月10日(休)午後1時～2時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 関 小学生以上の方 定 560名(申込順) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、3月31日までに申し込み。車いす席を希望の方は電話で、文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734 関 同担当



「すぎなみプラス」で
地域活動に参加しませんか



地域活動を充実させたい個人・団体などが協力を募り、協力者と連携しながら地域課題の解決を図っていくためのポータルサイト「すぎなみプラス」を運用しています。地域とつながるきっかけを探している個人・団体など、皆さんの参加をお待ちしています。

「すぎなみプラス」がリニューアルしました！

ポータルサイト(右2次元コード)の構成・デザインを刷新し、より使いやすくなりました。ぜひご利用ください。



現在進行中のプロジェクトを紹介！

西荻地域の「居場所」をつくるプロジェクト

西荻窪地域の住民が発起人となり、民間事業者とタッグを組み合わせながら、地域の居場所をつくるプロジェクトです。現在、クラウドファンディングを地域主導で実施しています。

☎ 企画課公民連携担当

ユニバーサルタイムの実施

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。また、7年度から新たに永福体育館でも実施します。詳細は、区ホームページ(右下2次元コード)をご覧ください。



▲永福体育館ビーチコート(イメージ)

時 ①5月7日(休)午後3時30分～5時30分 ②14日(休)午後3時～5時 ③25日(日)午前10時～正午 場 ①荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ③TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 関 ボール種目、ウォーキング、軽い運動ほか 関 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 関 スポーツ振興課事業係 他 ①上履き ③厚手の靴下持参



①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅 ②西武新宿線上井草駅または西武バス上井草スポーツセンター ③京王井の頭線永福町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(9面記入例)で、①5月2日 ②13日 ③23日までにスポーツ振興課 ☎ sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp