

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 5/15 }
令和7年(2025年)
No.2404

海外から来た皆さんへ
ありのままの日本を。

オーストラリア人のアンディ・ミラさんは杉並に暮らして約8年。阿佐谷・高円寺エリアを中心に、杉並のまちを訪日観光客に案内する「Dig 東京ツアー」を主催しています。訪ねるのは観光名所ではなく、日常に根ざした場所ばかり。そんなツアーに込めた思い、アンディさんが思う区の魅力などを語っていただきました。

特集

人
すぎなみビト

ローカルガイド
アンディ・ミラ



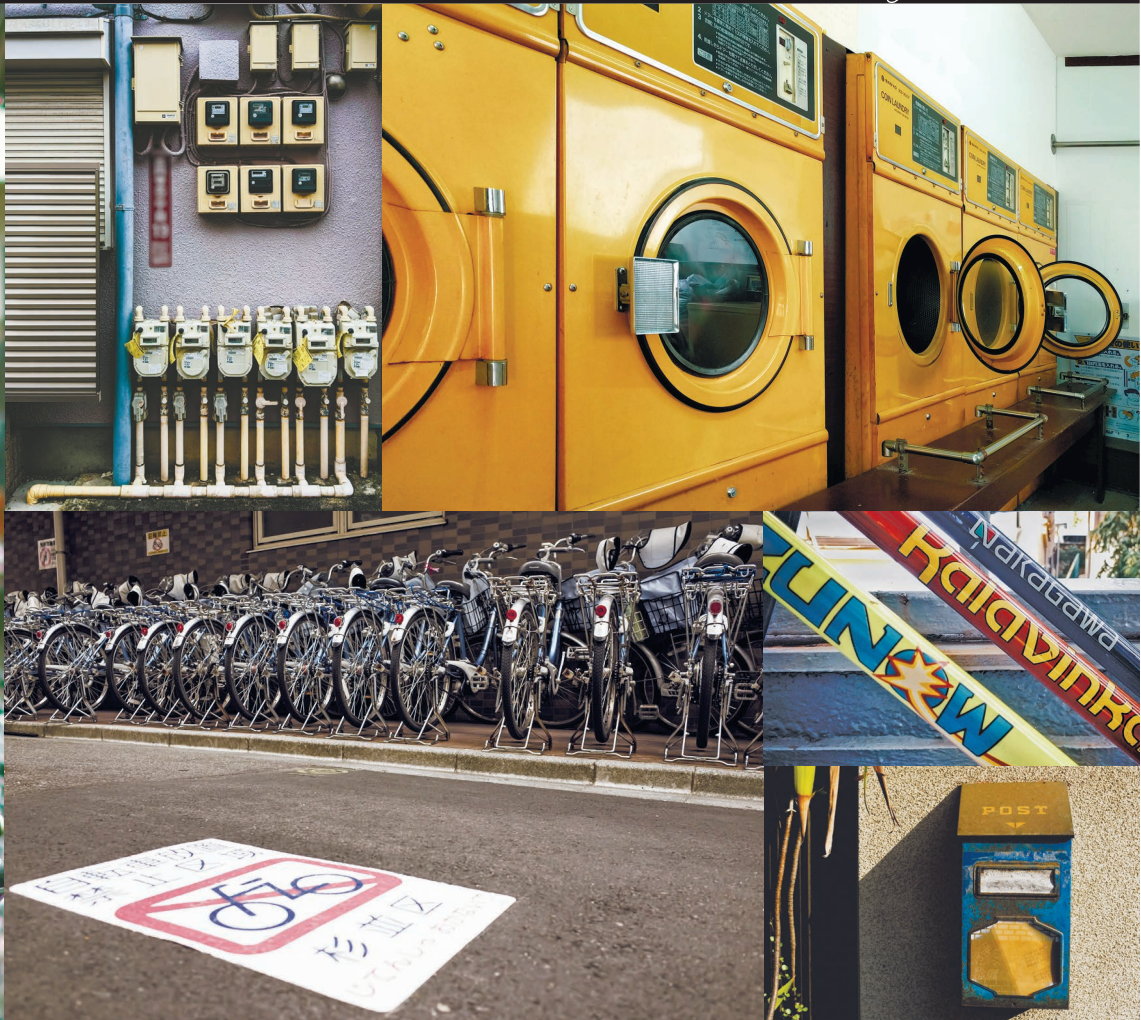
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 💻 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | ✎ 編集: 広報課



「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。





写真提供：アンディ・ミラ（中央写真を除く）

海外から来た皆さんに、何げない日本の日常を見てもらえることが嬉しいです

家族で根を下ろした杉並は「グッドバランス」なまち

—初めて日本を訪れたのはいつ、何がきっかけですか？

初来日は21年前の大学生のときです。ワーキングホリデービザで海外へ行こうと考えたときに、たまたま新聞で「日本に行ってみませんか」という広告を見かけて気になり、日本へ行くことを決めました。今でこそインパウンドの勢いがすごいですが、当時はまだ、気軽に行ける国というイメージではありませんでした。言葉も文化も何もかもオーストラリアとは違う。スマートフォンも翻訳ツールもない時代ですから、若い私にとってはどちらかというと「冒険」の気持ちが強かったです。

—実際に日本に来てみて、どんな印象を抱きましたか？

初めての日本は、全てがきれいだと感じました。全てが時間通り、予定通り、きちんと整理されている。そして他人の物も大切にする。例えば公共施設でも日本人はきれいに使いますよね。そんな文化に驚き、感動しました。

—どんな流れを経て、現在の住まい（高円寺）に至ったのでしょうか？

名古屋の中学校で英語教師として働いた後、オーストラリアで大学を卒業して、再び名古屋に戻って暮らしました。その間に日本人の妻と出会い、オーストラリアで結婚し、子どもが2人生まれました。そして8年ほど前、妻

の東京転動をきっかけに3度目の来日を決意し、杉並で暮らすことになりました。

—杉並に決めたのはどんな理由からだったのですか？

私も妻も東京のまちがあまりわからなかったのも、まずはネットでいろいろなまちをリサーチしました。当時、子どもたちは2歳と5歳。子育ての環境もまちを選ぶ基準でした。JR中央線沿線は音楽に関する店や個人商店が多く、どこか出身地のメルボルンに雰囲気似ているようにも感じて、試しに阿佐谷に住んでみたところ「このまちいいな」と思うようになって。本格的に住める家を探して今の高円寺の家に根を下ろしました。



—阿佐谷・高円寺エリアを「いいな」と思ったポイントは？

都心に近けれど近すぎず、静かでリラックスできる雰囲気があるところです。子どもたちと遊ぶ公園も充実している。一方で、大人が楽しめる店もたくさんあって、一言で言うなら「グッドバランス!」。それが阿佐谷・高円寺エリアの魅力だと思います。

散策気分日常を味わう「Dig東京ツアー」をスタート

—「Dig東京ツアー」を立ち上げたのはなぜですか？

来日後はオーストラリアにいたときと立場が変わり、妻が主に外で仕事をして、私が家事・育児を担うことになりました。自分も仕事をしたいけれど、保育園や習い事の送迎、夕飯の準備などやるべきことがたくさんある。そんな中で柔軟にできる仕事は何か？ と考えた際に思い描いたのが、自転車を利用したツアー事業でした。子どもたちの送迎も電動ママチャリでやっていて自転車には馴染みがあったし、それまで多くの国を旅してきて世界のいろいろな人、異なる性格・文化を持つ人たちと出会ってきた経験もある。そんな背景もあり、ガイドの仕事はいいなと思っていたので訪日観光客向けの「Dig東京ツアー」をスタートしました。

—「Dig東京ツアー」の特徴を教えてください。

いわゆる観光地ではなく、私が暮らすエリアを中心に、日本のありのままの姿を感じられる場所を少人数で巡るツアーです。移動は徒歩か自転車。ツアーと言いつつも、「散策」と呼びたい感じ。私自身もツアーガイドというよりは、高円寺の住人の1人として日常を案内している感覚です。

—あくまで日常を案内しようと考えたのはなぜだったのですか？

訪日観光客の多くは短期間で日本を旅行します。そのため市内でも、例えば新宿・渋谷など有名な場所だけを訪ねて終わってしまう。もちろんそういった場所も魅力的ですが、新宿・渋谷＝日本という印象になってしまうような気がして。私としてはもっと日本の日常生活を見てほしいという気持ちがあったので、日常の案内をコンセプトにしました。

—どんな場所を訪れるのですか？参加した方の反応も気になります！

定番は高円寺～阿佐谷～善福寺川付近を巡るコース。自転車をピックアップするとき、自転車が整然と並ぶ駐輪場も海外の皆さんにとっては珍しいようで、「自転車が揃まっているみたい!」という声が度々聞えます（笑）。自動販売機の温かいドリンクや立ち食いそばなどの日本独自の文化は、海外の皆さんにとっては新鮮な体験に感じられます。他にも道路のちょっとした標識・ゴミの出し方・日本の学校についてなど、通りかかった場所にに応じて会話をする中で、さまざまな文化の違いに皆さん驚きます。

—アンディさん自身はこの仕事のどんなところに喜びを感じますか？

「1人では行けないところへ行けた」「普通の1日を過ごせた」などと言ってもらえることが喜びです。観光客だけでは入りづらいローカルな店に立ち寄り、例えばそば屋でタクシー運転手が休憩しているような、そんな何気ない日本の風景を見られることが参加者にとっては嬉しいようです。

杉並のまちの皆さんと共に行うツアーに挑戦したい

—今後、杉並のまちで挑戦したいことはありますか？

お客さんに充実した時間を提供する「Dig東京ツアー」であると同時に、

まちの皆さんにも喜んでもらえるような事業にしたいと思っています。今注目しているのはコミュニティー、まちとのつながり。挑戦したいことは、まちの皆さんと一緒にツアーを行うことです。今はオーストラリア出身の私が外国人の目線で杉並のまちを紹介していますが、もともとこの地域に暮らす人たちが紹介すると、また違う視点もあるのではないかと思います。

—異なる文化をルーツに持つ人同士と一緒にまちを作っていく、共生していく。その秘訣をアンディさんは何だと考えますか？

たくさんの人との出会いを通して、文化の違いはあって当たり前、違いを受け入れて互いに努力することが大切だと分かりました。一方で、広い視野で全体を見渡せば、どこの国の人も皆変わらないとも感じます。共生するうえで一番大切なのは笑顔。笑顔でいる姿勢です。それだけで多くのことが解決します。その気持ちを持って、杉並のまちにもっと根ざしていきたいです。



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

退職（失業）による保険料の特例免除制度

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

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

退職（失業）を理由とする免除申請（特例免除）は、所得審査対象者のうち、退職者の所得を除外して審査を行います。特例免除には、退職（失業）を証明する離職票などの書類が必要です。

保険料の免除申請は、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、杉並年金事務所（〒166-8550高円寺南2-54-9）へ郵送で手続きできます。また、国保年金課国民年金係（区役所中棟2階）、杉並年金事務所でも手続きが可能です。 区国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

生活・環境

街区表示板の整備事業

街角にある建物の外壁や塀などに設置してある街区表示板（右写真）について、毎年地域を定め定期的に張り替えなどの整備を行っています。

対象地域では、作業員証明書を携行した委託業者などが地域を巡回し、街区表示板の設置状況を調査します。破損や不具合のある街区表示板については、修繕や張り替え作業を行います。

新規設置が望ましい場所には、建物の所有者の承諾を得た上で、街区表示板を設置します。

区7年度対象地域＝井草・上井草・善福寺・清水・今川・桃井・上荻・西荻北 区民課管理係



子育て・教育

教科書展示会

6～9年度に小学校で使用する教科書と、7～10年度に中学校で使用する教科書の見本を展示します。 6月2日(月)～19日(木)午前9時～午後5時（日曜日を除く） 区済美教育センター（永福4-25-7） 区同センター管理係 ☎6379-3521

施設情報

証明書コンビニ交付サービス利用時間の変更

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

区変更後の利用時間＝6月4日(水)午前6時30分～午後6時 区区民課住民記録係、課税課区民税係

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	休館期間
方南 ☎5355-7100	6月9日(月)～12日(木)
柿木 ☎3394-3801	6月23日(月)～26日(木)

区各図書館

採用情報 ※詳細は、区・団体HP参照。

会計年度任用職員

区立保育園等保育補助（臨時）

区勤務期間＝7～9月の1～3カ月 ▶勤務日時＝月16日。原則、月～金曜日の午前8時～午後6時のうち7時間45分勤務（祝日を除く。要相談） ▶勤務場所＝区立保育園または区立子供園 ▶募集人数＝100名 ▶報酬＝時給1425円（有資格者1525円） 区申込書類（保育課管理係【区役所東棟3階】で配布。区HP同案内からも取り出せます）を、同係へ郵送・持参。または申し込みフォーム（区HP同案内にリンクあり）から申し込み 区同係 他書類選考合格者には面接を実施

区以外の求人

地域包括支援センター 常勤職員

◆ケア24浜田山

区勤務日時＝月～金曜日午前9時～午後6時・午前10

時～午後7時のうち実働8時間、土曜日午前9時～午後6時（いずれも祝日を除く） ▶勤務場所＝ケア24浜田山（浜田山1-36-3） 区電話で、アースサポート人事部 ☎3377-5100

◆ケア24阿佐谷・松ノ木

区勤務日時＝月～金曜日午前8時45分～午後5時15分（週4日程度）・午前10時45分～午後7時15分（週1日程度）、土曜日午前8時45分～午後1時15分（月1日程度）／いずれも祝日を除く ▶勤務場所＝ケア24阿佐谷（阿佐谷北1-3-12）・ケア24松ノ木（松ノ木3-3-4）のいずれか 区河北医療財団HPから申し込み 区同財団求人専用 ☎5327-6226

…………… いずれも ……………

区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＝2名 ▶報酬＝法人規定による

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

区保育園・学童クラブなどへの送迎、会員宅・児童館などでの子どもの一時的な預かりなど ▶謝礼＝1時間800円。早朝・夜間1000円 区区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 区電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021 他会員登録後、6月5日(木)に研修あり

その他

人権相談特設相談所の開設

6月1日の「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に人権相談特設相談所を開設します。

区6月2日(月)午後1時～4時（受け付けは3時まで） 区相談室（区役所西棟2階） 区区政相談課

住民投票制度

「杉並区自治基本条例」で規定している住民投票の請求に必要な署名数 区総務課

9600人
(5月1日現在)

6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	ものわずれ相談	心の健康相談													
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	19日(木)	計測は1歳の誕生日月まで（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。	4日(水) 11日(水)	時間はお問い合わせください。 週数制限なし。初産の方優先。	—		25日(水)	午前1時30分	午前	13日(金) 27日(金)	0～5歳の子ども 午前11時9時～10時20分 午後11時15分～2時35分	26日(木)	上の前歯が生えた生後8カ月～1歳3カ月の子ども 午後1時15分～2時25分	13日(金)	午前9時～正午	27日(金) 午後1時30分	3日(火) 午後1時45分 11日(水) 午後1時30分 18日(水) 午後2時15分											
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	2日(月)		12日(木) 19日(木)		—		3日(火)		午前	2日(月) 23日(月)								27日(金)	5日(木) 午後2時 27日(金) 午前9時30分	3日(火) 26日(木) 午後1時30分								
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	10日(火)		6日(金) 13日(金)		27日(金)	11日(水) 20日(金) (20日は生後9カ月ごろから)	午前		3日(火) 17日(火)	19日(木)											17日(火)	12日(木) 午後2時	9日(月) 午前9時30分 25日(水) 午後2時					
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水)		—		26日(木)		午後1時30分		26日(木)															午前	25日(水)	—	12日(木) 午前9時30分	30日(月) 午後1時30分
																								午後	11日(水)			
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	12日(木)	—	25日(水)	19日(木)	午前	12日(木)	18日(水)	—	26日(木) 午後2時	3日(火) 午後1時30分																		
					午後	25日(水)																						

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

東京都議会議員選挙

投票日 6月22日(日)
投票時間 午前7時～午後8時



▲選挙のめいすいくん

身体障害者手帳・介護保険被保険者証をお持ちの方

下表に該当し、自身で文字を書くことができる方は、自宅などで投票用紙に記載し、郵便を利用して投票する郵便投票制度をご利用ください。利用する際には事前に「郵便等投票証明書」の交付申請が必要です。早めにお問い合わせください。なお、下表に該当し、身体障害者手帳で上肢または視覚が1級の方は、代理記載制度により投票することができます。

	障害の部位	該当する障害の程度(※)
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1・2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1・3級
	免疫・肝臓	1～3級
介護保険被保険者証	要介護状態区分等「要介護5」	

※身体障害程度等級とは異なります。

自身で投票用紙に記載することができない方

心身の故障、その他の事由(手・腕のけがなど)により、自身で公職の候補者氏名などを投票用紙に記載することができない方は、投票所の係員が代理で投票用紙へ記載する代理投票制度をご利用ください。投票所の係員2名が補助者となり、1名が候補者氏名を投票用紙へ記載し、他の1名がこれに立ち会います。希望する方は、投票所の係員にお申し出ください。

..... 代理投票での注意事項

- ・選挙人自ら投票所の係員へ投票をしたい公職の候補者などを指示する必要があります。
- ・家族・付添人の方が選挙人の代わりに代筆をして投票をすることはできません。
- ・選挙人を介護する方は、投票管理者が認めた場合に限り投票所への入場はできますが、代理投票を行うときには記載場所にいる選挙人から離れていただきます。

※代理投票は自宅から投票できる郵便投票とは異なり、選挙人が投票所での投票時に利用する制度です。

その他

投票所では手助けが必要な方が受けられるさまざまな支援を行っています。お困りの際は投票所の係員へお申し出ください。

- ・車いすの設置や投票所の係員による投票所内の移動支援
- ・意思疎通の助けとなる投票支援カード・コミュニケーションボードの使用
- ・点字器や目の不自由な方が自筆するための補助具、光量を調整できるライト、サインガイド(投票用紙記入補助具)の設置

図 選挙管理委員会事務局

ご確認ください

戸籍に氏名の振り仮名を記載します

戸籍法の改正に伴い、戸籍に氏名の振り仮名を記載することになりました。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



通知の発送

本籍地のある区市町村から氏名の振り仮名を知らせる通知を発送します。杉並区が本籍地の方には、7月下旬に発送します。通知に記載された振り仮名に誤りがないか、必ずご確認ください。

手続き

通知に記載された振り仮名に誤りがある場合は、以下の方法で届け出が必要です。なお、通知に誤りがない場合は、8年5月26日以降順次、通知に記載された振り仮名を戸籍に記載します。また、振り仮名が記載された戸籍の証明書が必要な場合は、通知を待たずに5月26日以降届け出ができます。

◆届出方法

●マイナポータル

マイナンバーカードをお持ちの方は、5月26日からマイナポータルで届け出ができます。

●郵送

届書(区HP同案内から取り出せます)に必要事項を記入の上、区民課戸籍係振り仮名担当へ郵送してください。

●最寄りの区市町村窓口

本籍地に関わらず、最寄りの区市町村で届け出ができます。杉並区では区民課戸籍係・区民事務所で届け出ができます。本籍地のある区市町村から届く通知を持参してください。

図 杉並区戸籍振り仮名コールセンター ☎6625-8154 (5月26日から)、区民課戸籍係

区議会を開会します

第3回区議会臨時会・第2回区議会定例会を開会します。

日程 (予定)	第3回区議会臨時会 5月22日(木) (午前10時開会)
	第2回区議会定例会 6月2日(月)～19日(休) (初日は午前10時開会)

本会議は、杉並区議会HP(右2次元コード)でライブ配信・録画配信を行っています。

録画配信は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に内容ごとの「詳細版」をご覧ください。



図 区議会事務局

＼ あなたの知りたい情報を受け取れます！ ／

杉並区公式LINEをご利用ください

杉並区公式LINEでは、安全・安心、子育て、イベントなど、知りたい情報を受信設定することで、利用者の設定に応じたお知らせが届くセグメント配信を行っています。

●杉並区公式LINE

★アカウント名 = 杉並区 ★ID = @suginamicity

友だち追加は
こちらから！



▲杉並区公式LINE

図 広報課戦略的広報推進担当

＼ 「広報すぎなみ」の特集記事が見やすく＆探しやすく！ ／

もっと知るすぎなみをご利用ください

「広報すぎなみ」で特集している区の施策や「すぎなみビット」の記事が、スマートフォン・パソコンの画面でも読みやすくなりました。また、防災・安全、子ども・教育、スポーツ・文化など、カテゴリーごとに読みたい特集記事を探すことができます。

閲覧は
こちらから！



▲もっと知るすぎなみ

図 広報課広報係

住民税（特別区民税・都民税）などのお知らせ



7年度住民税・森林環境税普通徴収分の納税通知書と、公的年金から住民税を差し引く特別徴収分の税額決定通知書を、6月5日に発送します。

納期限・納付方法

課税対象となる所得は、6年1～12月の所得です。

◆納期限

第1期=6月30日／第2期=9月1日／第3期=10月31日／第4期=8年2月2日
※納付書で、納税通知書に記載された税額を各納期限までに納めてください。

◆納付方法

- 口座振替 ●クレジットカード
- スマートフォン決済アプリ ●モバイルレジ
- Pay-easy ●コンビニエンスストア
- 銀行・信用金庫・信用組合・ゆうちょ銀行・郵便局ほか
- 区役所・区民事務所



▲納付方法

安心便利な口座振替をご利用ください

申し込み方法は次のとおりです。

●Web口座振替受付サービス

6月10日までの申し込みは第1期分から、8月10日までの申し込みは第2期分からの引き落としです。書類の記入や金融機関届出印は不要です。

●Pay-easy口座振替受付サービス（キャッシュカードでの申し込み）

6月13日までに申し込んだ場合は、第1期分からの引き落としです。口座名義人本人がサービス対象の金融機関（みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・ゆうちょ、西武信用金庫）のキャッシュカードを、納税課（区役所中棟2階）・区民課（東棟1階〈第1・3・5土曜日のみ〉）・区民事務所に持参すれば、口座振替の申し込みができます。金融機関届出印は不要です。



▲Web口座振替受付サービス

納税相談

生活困窮・事業不振などのやむを得ない事情によって納付が困難な方から、分割納付・猶予制度などの相談を受け付けます。

給与からの特別徴収の方

住民税を勤務先の給与から差し引く方（特別徴収）の税額決定通知書は、5月15日に会社などの給与支払者へ発送します。

住民税証明書の交付

7年度の住民税証明書の交付開始日は下表のとおりです。証明書は郵送でも申請できます。

住民税（課税・非課税・納税）証明書の交付開始日

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

- ※ 給与・年金支払報告書、確定申告書を提出していない方は、住民税の申告が必要となる場合があります。
- ※ 証明書を本人以外の方が申請する場合は、代理人の本人確認資料と、証明書を必要とする本人が自署した委任状が必要です。
- ※ 交付手数料（1通）＝窓口・郵送300円。証明書コンビニ交付サービス200円。
- ※ 証明書コンビニ交付サービスによる納税証明書の交付は、12月末に終了します。8年1月以降は、窓口・郵送で申請してください。

図納税通知書・税額決定通知書=課税課▶納付の相談・口座振替=納税課

すぎなみ エコ事業者の認定



脱炭素社会の実現に向けて事業者の取り組みをさらに推進するため、環境に配慮した事業活動を行った区内事業者を、以下のとおりすぎなみエコ事業者として認定しました。認定制度の詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



	事業所名	所在地
エコ優良事業者	牧野電設工業	堀ノ内3-25-5
	東京ガスイズミエナジー	今川3-28-17
	ミナト矢崎サービス	宮前5-16-4
	興建社	荻窪5-18-14
	大場造園	永福2-47-12
	街路	善福寺1-1-17
エコ認定事業者	根本特殊化学	高井戸東4-10-9
	協和産業	上井草2-20-12
	栄新テクノ	桃井4-16-11
	いちむら	阿佐谷南1-14-18
	サンドラッグ高円寺北口駅前店	高円寺北2-6-4
	サンドラッグ今川店	今川3-5-1
	サンドラッグ杉並宮前店	宮前5-15-21
	サンドラッグ高円寺庚申通り	高円寺北3-23-3
	サンドラッグ西荻窪南口	西荻南3-13-1
	サンドラッグ荻窪西口	上荻1-16-16
	サンドラッグ阿佐ヶ谷駅前	阿佐谷南1-48-11MSA第2ビル1階
	サンドラッグ新高円寺店	梅里2-1-19リバーフラット1階
	梶原電工	阿佐谷南2-36-1
	福浦組	上井草2-33-19

（7年3月31日現在。認定順）

図環境課温暖化対策係

5月28日(水) 午前11時ごろ

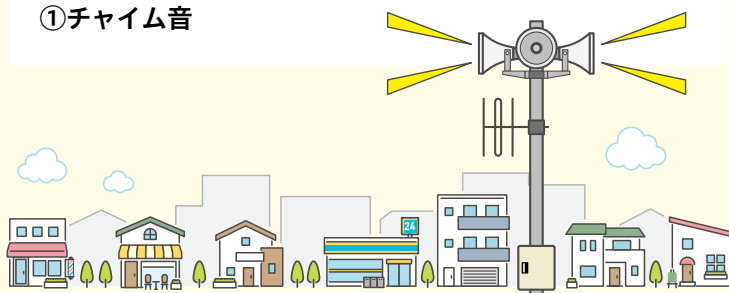
防災行政無線を用いた 情報伝達試験の実施

全国瞬時警報システム（Jアラート）の情報伝達を確実に行うため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

※ Jアラートとは、国から緊急情報（地震・武力攻撃など）が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステムです。

放送内容

- ①チャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです。」（3回繰り返し）
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです。」
- ①チャイム音



図危機管理対策課・防災課

広告



紹介施設は全国多数！ 紹介実績 21 年の豊富な経験と専門知識

日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手伝い

www.rojin-home.com



0120-807-407

株式会社バーソンスブリッジ

※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。

本の楽しさを伝える！

6月は子ども読書月間です

—— 問い合わせは、各図書館へ。



区図書館の行事予定 ※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

図書館名	日時	内容・講師・対象・定員・申し込み方法など
中央 (荻窪3-40-23☎3391-5754)	6月8日(日) 午前11時～11時40分	世界のこわいおはなし会 ☎3歳以上の方 定30名(先着順)
永福 (永福3-51-17コミュニティ ふらっと永福内☎3322-7141)	6月15日(日) 午後2時～3時	来るくる「劇団ほしのふね」 ☎3歳以上の方 定40名(申込順) 申電話または直接、5月19日から同図書館
柿木 (上井草1-6-13☎3394-3801)	6月7日(土) 午後3時～4時	親子工作会「とばしてあそぼう！」 ☎3歳～小学2年生とその保護者 定12組(申込順) 申電話または直接、5月19日から同図書館
	6月14日(土) 午後1時30分～2時20分・ 3時～3時50分	人形劇団「こばん」がやってくる！ ☎3歳～小学生とその保護者 定各30名(申込順) 申電話または直接、5月26日から同図書館
高円寺 (高円寺南2-40-24☎3316-2421)	6月22日(日) 午後2時～4時	こども映画会 ☎3歳～小学生とその保護者 定30組(先着順)
宮前 (宮前5-5-27☎3333-5166)	6月20日(金)～30日(月)	児童書・絵本のリサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます
西荻 (西荻北2-33-9☎3301-1670)	6月7日(土)～15日(日)	子どもの本のリサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます(一人10冊まで)
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14☎5373-1811)	6月28日(土) 午前11時～11時30分	ボランティアコラボ☆おはなし会「鳥がいっぱいスペシャル」 ☎3歳～小学生とその保護者 定15組(申込順) 申電話または直接、6月14日から同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2☎3335-7377)	6月15日(日) 午前10時～11時・ 11時30分～午後0時30分	親子で作ろう！バルーン・アート「くるくるドローン」 師南芳高 ☎5歳～小学生とその保護者 定各10組20名(抽選) 申直接、5月31日～6月6日に同図書館 他結果は6月8日に通知
下井草 (下井草3-26-5☎3396-7999)	6月11日(水) 午前10時30分～11時30分	親子で楽しむよみきかせ講座 ☎就学前の子どもとその保護者 定10組(申込順) 申電話または直接、5月26日から同図書館
高井戸 (高井戸東1-28-1☎3290-3456)	6月8日(日) 午後2時～3時	スペシャルおはなし会 ☎3歳～小学生とその保護者 定30名(申込順) 申電話または直接、5月25日から同図書館
方南 (方南1-51-2☎5355-7100)	6月14日(土) 午後3時～3時45分	みんなでニコニコ♪スペシャルおはなし会 ☎3歳～小学生とその保護者 定15組(先着順)
今川 (今川4-12-10☎3394-0431)	6月21日(土) 午後2時～2時45分	劇団どろんこ座のわくわく①紙芝居②工作会 ☎②3歳～小学生とその保護者 定②10組(申込順) 申②は電話または直接、6月7日から同図書館

応募してみよう！

子ども読書月間の標語を募集します



8年度の杉並区子ども読書月間のポスターの標語を募集します。本の素晴らしさ・楽しさを伝える標語について、皆さんからの応募をお待ちしています。

☎字数は自由。1人1点(未発表のものに限る) ☎区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方 申応募用紙(各図書館で配布。図書館HP〈右2次元コード〉からも取り出せます)を、6月2日～7月2日に中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送・持参 申同係☎3391-5754 他入賞作品は図書館HPに掲載(原則、氏名・学校名・学年も掲載)。応募作品は返却しません。入賞作品の著作権は区に帰属します



杉並区・日本フィル友好提携事業



日本フィル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。

—— 問い合わせは、文化・交流課文化振興担当☎5307-0734へ。

日程 6月16日(月)午後0時10分～0時50分 出演=日本フィルハーモニー交響楽団楽員
場所 区役所1階ロビー



広告 外壁・屋根塗装専門店 中央塗建株式会社

調査・お見積り無料!



☎03-6795-7240

東京都杉並区久我山5-26-16



※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

コミュニティ通信

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

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723

おもちゃの病院
時5月24日(土)、6月14日(土)午後1時30分～3時 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 他1組1点
協働事業 賢い健康生活を！～未来はたった今から作られています
時6月21日(土)午後1時～3時 師すぎなみ健康づくりリーダーの会 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月10日 他(長寿) はつらつ手帳を差し上げます

………… いずれも ………

場井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0052南荻窪2-28-13
荻窪会議室1階
☎3398-9127

初心者のための「ニュースポーツ」モルック、ポッチャ、ディスク体験会
時6月8日(日)午後1時30分～4時 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 師杉並区スポーツ推進委員ほか 対小学生以上の方 定30名(抽選) 申同協議会(HP)から、5月25日までに申し込み

背骨を整えよう！腰痛スッキリ体操
時6月13日～27日の金曜日、午前9時30分～11時(計3回) 場同会議室 師背骨コンディショニングスペシャリスト・高橋晃史 対うつ伏せ・仰向けができる方 定10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(HP)から申し込み／**申込期限**=5月25日
はじめての手話～手話であいさつをしよう
時6月18日～7月2日の水曜日、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) 師杉並区聴覚障害者協会副会長・猪股恵 対高校生以上の方 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月1日 他手話通訳あり

………… いずれも ………



はじめての浴衣着付け講座～自分で帯を結んでみよう
時6月28日～7月12日の土曜日、午前10時～正午(計3回) 場同会議室 師日本舞踊(花柳流)師範・白鳥佑佳 対高校生以上の方 定15名(抽選) 費200円 申往復はがき(9面記入例)

で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月8日 他浴衣一式持参

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

相続講座 不動産相続登記義務化・新し続等
時6月28日(土)午前10時～正午 場同センター 師東京司法書士会杉並支部・大石安延、河井正人、丸茂瑞季 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月13日 他(長寿)

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

歌舞伎音楽 歌舞伎は音楽や音がわかると何倍も面白い
時内6月11日(水)=竹本・義太夫▶25日(水)=長唄・出囃子/いずれも午後2時～4時 場同センター 師国立劇場養成課講師・配川美加、鶴澤悠美(竹本)、

杵屋三澄那(三味線)、望月太左愛衛(鳴物) 定各120名(先着順) 他(長寿)

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

身近な場所と暮らしから考えるまちづくり
時6月14日(土)午後1時～3時 師東京大学大学院特任助教・井上拓央 対高校生以上の方 定50名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／**申込期限**=6月2日 他(長寿)
子育てフォーラム「子育て」って大変！？「孤育て」になってない！？
時内6月29日(日)①午後0時30分～4時30分=子育て情報提供・あそびのコーナー②1時30分～3時55分=映画「ママをやめてもいいですか！？」、座談会 定②30組(申込順) 申②同協議会(HP)から、6月6日までに申し込み 他託児あり(定員20名〈抽選〉)
………… いずれも ………
場永福和泉地域区民センター

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24日(土)午前10時～正午

場所 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)

内積土のう工法などの水防工法訓練 園区土木計画課土木調整グループ、荻窪消防署警防課消防係☎3395-0119

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



おシェアサイクルリクルゲで

区内には、700カ所以上のシェアサイクルポートがあります。公共交通ではアクセスしづらい場所に行くときなどに重宝するほか、観光スポット巡りにも活用できます。モデルコースを参考に、ツーリングを楽しんでみませんか。

詳しくは

すぎなみ学 シェアサイクル



または



園産業振興センター観光係☎5347-9184

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。詳細は、区(HP)(右2次元コード)をご覧ください。



時①7月2日(水)午後3時30分～5時30分②23日(水)③30日(水)午後3時～5時 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) 内ボール種目、ウォーキング、エアートランポリン、バランスボール、ストレッチ、ダンスほか 対障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 他上履き持参

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、各実施日前日までにスポーツ振興課✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

園スポーツ振興課事業係

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)
園問い合わせ 他その他 ✉Eメールアドレス (HP)ホームページ (長寿)長寿応援対象事業



催し

■ 準常設展 杉並文学館 井伏鱒二と阿佐ヶ谷文士 特集「井伏鱒二と焼物」

時 5月24日(土)～6月22日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日を除く)
場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841

■ 農業公園「麦刈り体験」

時 6月7日(土)午後2時～3時(雨天中止)
場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住で小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20組(先着順) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 長袖・長ズボン着用



■ 高次脳機能障害者の家族交流会

時 6月14日(土)午後1時30分～3時30分
場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対 高次脳機能障害者の家族ほか 定 15名(申込順) 申 問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、障害者施設支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 FAX 3332-1826 ✉ s-sien@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から申し込み

■ ユネスコのつどい「平和を考えるバスツアー」

時 6月18日(水)午前8時30分～午後5時30分 場 原爆の図丸木美術館(埼玉県)ほか ▶ 集合・解散=セッション杉並 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 4500円 申 Eメール(記入例)で、6月10日までに杉並ユネスコ協会 ✉ sugiyu70@gmail.com 問 同協会・山田 ☎080-

5090-7340、社会教育センター ☎3317-6621

講演・講座①

■ 剪定講習会

時 5月24日(土)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 場 塚山公園(下高井戸5-23-12) 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各10名(申込順) 費 各500円 申 問 電話で、5月16日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

■ 小児救急普及事業～赤ちゃんの病気とホームケア

時 6月6日(金)午前10時～11時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 荻窪病院小児科医師・西田理子 対 第1子が0歳児の保護者 定 20名(申込順) 申 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304。または申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から申し込み

■ 子どもの心を育てるコーチング

時 6月14日(土)、7月12日(土)午前9時30分～11時30分(計2回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷北1-4-2) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対 区内在住で小学1～4年生の保護者 定 12名(申込順) 申 問 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5356-2601(午前9時～午後5時〈日曜日を除く〉)

■ チャレボラ!地域とつながろう講座「体験しよう!趣味ボランティア」

時 6月14日(土)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内 ボランティア活動紹介ほか 師 サンフレンズ・菱木幸治、こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一、区スポーツ振興課職員 対 高校生以上の方

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 問 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

定 30名(申込順) 申 問 電話・Eメール(記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ✉ info@borasen.jp(月・日曜日を除く)。または同センター(HP)から申し込み/申込期限=6月10日

■ 声楽家から楽しく学ぶ健康講座 声を出して心も体も健康に

時 6月27日(金)午前10時～正午 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 声楽家・梅崎英行 対 18歳以上で当日に介助の必要がない方 定 30名(申込順) 申 問 電話で、6月26日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

■ 社会的養護の子どもたちの声を聴く～子どもの意見表明権が当たり前の社会

時 6月29日(日)午後1時30分～3時30分 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師 NPO法人子どもの権利条約総合研究所運営委員・平野裕二 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 30名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から、6月13日までに申し込み 問 児童相談所設置準備課 ☎5307-0355

■ 休日パパママ学級・休日母親学級 ◆休日パパママ学級

時 7月12日(土)・13日(日)・20日(日)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(20日は午後のみ) 内 妊娠・出産の話、産後の心・体の変化、抱っこ・おむつ替え・沐浴の仕方ほか 対 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定 各24組

◆休日母親学級

時 7月20日(日)午前9時30分～正午 内 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対 区内在住で初産の方 定 40名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ善福寺(善福

寺1-18-9) 師 助産師ほか 申 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)から、6月5日までに申し込み 問 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6月16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。車での来場不可

■ 就労支援センター

◆就職につながるわかりやすい話し方

時 6月3日(火)午後1時～2時30分 師 話し方サポートココロパーソナル・水嶋恵利那 対 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆職種研究講座 事務補助職とは 給与計算実務職を目指してみませんか

時 6月4日(水)午後1時～3時 師 バラスト社会保険労務士法人・合田真梨菜 対 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

◆女性の就活実践講座 就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

時 6月6日(金)午後1時～4時 師 就活プロモーションプロデューサー・小澤明人 対 求職中の女性 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

時 6月7日(土)午前10時～11時 対 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HP)同案内にリンクあり)から申し込み 他 当日参加可

◆求職者のためのパソコンセミナー ①エクセル基礎②ワード基礎

時 ①6月9日(月)②23日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・日坂元娘、森下みどり 対 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」

時 6月11日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

◆大人の発達障害 職場にうまく馴染めない等の違和感を持つ方々へ

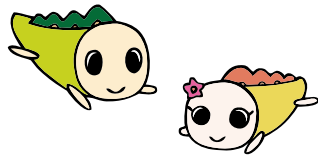
時 6月13日(金)午後1時～4時 師 パーソルダイバーズ専任講師 対 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

…… 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

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
和田館(和田1-41-10 ☎FAX 3384-3751)	地域の居場所交流サロン	時 5月30日(金)午前10時50分～午後3時30分 定 20名(申込順) 費 500円(高校生以下無料) 他 上履き持参
下井草館(下井草3-13-9 ☎FAX 3396-8882)	げんき“貯筋”倶楽部	時 第2・4木曜日、午後1時～2時 師 理学療法士・溝呂木玲奈 定 40名(申込順) 費 3カ月2000円 他 手拭い1本持参
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎FAX 3315-7760)	夕方からの太極拳 お仕事帰りに心も身体もスッキリ	時 第2・4水曜日、午後6時～7時30分 師 全日本太極拳連盟公認指導員・古賀玲子 定 各10名(申込順) 費 各700円 他 上履き持参
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎FAX 3302-2161)	ヘタでいいヘタがいい「絵手紙講座」	時 第4日曜日、午前10時～11時30分 師 海藤ユキ子 定 各10名(申込順) 費 各540円
桃井館(桃井1-35-2 ☎FAX 3399-5025)	おたのしみ昼食会 館内で調理した出来たての昼食をいただきます	時 第2金曜日、午前11時～午後1時 定 各15名(申込順) 費 各700円
四宮館(上井草2-28-3 ☎FAX 3396-7692)	楽しく歌って健康増進 ボイス&ボディエクササイズ	時 第3水曜日、午前10時30分～正午 師 スポーツボイスインストラクター・八木容子 定 各15名(申込順) 費 各800円 他 上履き持参

※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]。

※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

講演・講座②

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「リトミック教室」
📅6月8日、7月27日、8月17日、9月21日／いずれも日曜日、午前10時30分～正午（計4回）
👤音楽療法師・小方久美子、及川飛鳥
📍区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者
👤15名（抽選）
📄往復はがき（9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26日までに同会館運営協議会事務局

◆点字講習会
📅6月21日～8年3月21日の第1・3土曜日、午後2時～4時（8月、10月18日、8年1月3日を除く。計15回）
👤高橋雅枝
📍区内在住・在勤・在学で高校生以上の方
👤8名（抽選）
📄2500円程度
📄往復はがき（9面記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、6月3日までに同会館運営協議会事務局

◆聞こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座
📅6月21日(土)午後2時～4時30分
📍区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
👤12名（抽選）
📄往復はがき（9面記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、6月3日までに同会館運営協議会事務局

…………… いずれも ……………

📍📍同 杉並障害者福祉会館（〒168-0072 高井戸東4-10-5📞3332-6121）

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」
📅6月7日(土)・24日(火)午後1時30分～4時25分
📍区内在住で60歳以上の方
👤各10名（申込順）
📄電話で、同係
👤1人30分程度

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」
📅7月12日(土)・13日(日)午後1時30分～4時（計2回）
📍区内在住・在勤・在学の方
👤20名（抽選）
📄往復はがき（9面記入例）に受講動機・スマホ使用歴も書いて、6月26日までに同係
👤貸出機（主にらくらくスマートフォン）を使用

…………… いずれも ……………

📍📍高 高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）
📍📍高 高齢者施策課いきがい活動支援係

荻窪保健センター

◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会
📅6月6日(金)▶受け付け=午後1時30分～1時45分・2時45分～3時
📍大宮前体育館（南荻窪2-1-1）
📍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
👤各30名（先着順）
👤上履き持参

…………… いずれも ……………

◆足腰げんき教室
📅📍📍定 右上表のとおり
👤健康運動

指導士
📄はがき（9面記入例）に希望会場（1カ所）も書いて、5月31日までに同センター

番号	会場	日時（計4回）・定員（抽選）など
7	高井戸地域 区民センター (高井戸東3-7-5)	📅7月1日～22日の火曜日、午後1時30分～3時30分 👤15名 👤上履き持参
8	コーシャハイム 方南町GC (和泉4-44-1)	📅7月2日～23日の水曜日、午前9時30分～11時30分 👤12名 👤上履き持参
9	上井草保健 センター (上井草3-8-19)	📅7月3日～31日の木曜日、午後1時30分～3時30分（10日を除く） 👤15名

…………… 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
📍📍荻窪保健センター（〒167-0051荻窪5-20-1📞3391-0015）
📍📍(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳持参

環境活動推進センター

◆善福寺川たんけん（上流）～川調べをしよう
📅6月14日(土)午前9時～正午
📍集合=善福寺公園（善福寺2・3丁目）
👤東京都環境学習リーダー・境原達也
📍区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者
👤10組20名（抽選）
📄1組500円（保険料を含む）
📄NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、5月26日までに申し込み

◆帯と着物地で作るリバーシブルの袱紗
📅6月19日(休)午後1時30分～3時30分
📍同センター
📍区内在住・在勤・在学で高校生以上の方
👤10名（抽選）
📄700円
📄電話・Eメール（9面記入例）で、6月5日までに同センター
📍(長寿) 裁縫道具一式・定規持参

◆善福寺川たんけん（下流）～川調べをしよう
📅6月21日(土)午前9時30分～11時30分
📍集合=済美公園（堀ノ内1-27-40）
👤善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重
📍区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者
👤10組20名（抽選）
📄1組500円（保険料を含む）
📄NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、5月26日までに申し込み

◆バスで行く!夏の「山のふるさと村」と「奥多摩水と緑のふれあい館」
📅6月27日(金)午前7時30分～午後5時
📍奥多摩湖畔公園（西多摩郡奥多摩町川野1740）、奥多摩水と緑のふれあい館（西多摩郡奥多摩町原5）▶集合・解散=同センター
📍区内在住・在勤・在学で中学生以上の方
👤26名（抽選）
📄2000円（保険料を含む）
📄NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、5月26日までに申し込み
📍(長寿) 昼食・敷物・雨具持参

◆レース糸で編むペットボトルカバー
📅6月27日(金)、7月4日(金)午前10時～正午（計2回）
📍同センター
📍区内在住・在勤・在学で高校生以上の方
👤10名（抽選）
📄800円
📄往復はがき・Eメール（9面記入例）で、6月12日までに同センター
📍(長寿)

…………… いずれも ……………

📍📍環境活動推進センター（〒168-0072 高井戸東3-7-4📞5336-7352📧kouza@ecosuginet.jp〈水曜日を除く〉）

スポーツ

競技大会

■春季ソフトテニスクラブ対抗大会
📅6月8日(日)午前9時～午後7時（予備日=6月15日(日)）
📍松ノ木運動場（松ノ木1-3-22）
📍内種目=一般男子・女子、シニア（男女混合〈男性60歳以上。女性50歳以上〉）／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登録クラブ員（当日新規加盟可）
👤1クラブ4チームまで
📄1チーム6000円
📄往復はがき・ファクス・Eメール（9面記入例）に参加チーム数・クラブ名も書いて、5月28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
📍毒島📞3332-8038（午後7時～9時）

■杉並チャリティゴルフ大会
📅7月4日(金)午前7時～午後6時
📍小金井カントリー倶楽部（小平市御幸町331）
📍内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35歳）以上の方
👤80名（申込順）
📄5000円。会員4000円（別途プレー代2万9920円ほか）
📄はがき（9面記入例）で、5月25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）
📍馬場📞5930-2277（午前8時～午後8時）

■杉並区スポーツ祭
軟式野球（社会人の部）
📅7月6日～11月24日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時
📍TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）ほか
📍内種目=①連盟加盟1～4部②一般③シニア
📍区内在住・在勤・在学の16歳以上で編成されたチーム（1チーム10～25名。中学生・体育会に所属している方を除く）
👤各50チーム（申込順）
📄1チーム①③各1万2000円②1万5000円
📄📍電話で、6月13日までに区軟式野球連盟・遠藤📞090-3910-7416（午前10時～午後8時）

スポーツ教室

■バタフライナイト
📅6月13日(金)・27日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分
📍杉並第十小学校温水プール（和田3-55-49）
📍内①初心者対象のバタフライ②フォーム完成・泳力アップ
👤高巻美砂
📍区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方（いずれも中学生を除く）
👤各10名（申込順）
📄入場料
📄📍電話で、各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール📞3318-8763
📍他車での来場不可

■日本パラスポーツ協会公認「初級パラスポーツ指導員養成講習会」
📅7月5日(土)・13日(日)・27日(日)午前9時～午後6時（13日は5時、27日は5時30分まで。計3回）
📍TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）
📍区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
👤20名（抽選）
📄3500円
📄申込書（区体育施設・区障害者施設などで配布）を、杉並区スポーツ振興財団（〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階📞5305-6162）へ郵送・ファクス・持参。または同財団[HP]から申し込み／

申込期限=5月29日
📍同財団📞5305-6161（土・日曜日を除く）

高円寺みんなの体育館

◆リフレッシュ体操&リラックスヨガ
📅6月2日～30日の月曜日、午前11時15分～午後0時15分
👤植村まき
👤各16名（申込順）
📄各800円
📄電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ
📅6月3日(火)・17日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時
👤植村まき
👤各70名（先着順）
📄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
📅6月3日～24日の火曜日、午後3時10分～4時10分
👤HIKARU
👤各16名（申込順）
📄各800円
📄電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆春のヨガ教室
📅6月5日～26日の木曜日、午後1時15分～2時45分
👤石丸あかね
👤各18名（申込順）
📄各1000円
📄電話で、各実施日7日前から同体育館。または同体育館[HP]から申し込み

◆ヨガ初級
📅6月7日～28日の土曜日、午後7時15分～8時35分
👤今田直樹
👤各16名（申込順）
📄各1000円
📄電話で、各実施日7日前から同体育館。または同体育館[HP]から申し込み

…………… いずれも ……………

📍📍同 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

◆年中・年長サッカー教室
📅6月5日(休)・12日(木)午後3時20分～4時
👤FC東京普及部コーチ
📍区内在住・在勤（保護者）・在園の7年度5・6歳の子ども
👤各15名（申込順）
📄各800円

◆ステップアップサッカー教室
📅6月5日(木)・12日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分
👤FC東京普及部コーチ
📍区内在住・在勤（保護者）・在学の①小学1・2年生②3～6年生
👤各30名（申込順）
📄各570円

◆幼児・児童のバルシューレ教室
📅6月10日(火)・24日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分
📍①7年度4歳～就学前の子ども②小学1～3年生
👤各20名（申込順）
📄各690円

◆親子サッカー教室
📅6月11日(水)・18日(水)①午前11時10分～11時50分②午後0時15分～0時55分
👤FC東京普及部コーチ
📍区内在住・在勤（保護者）・在園で7年度①2歳②3・4歳の子どもとその保護者
👤各15組30名（申込順）
📄各1組570円（子育て応援券利用可）

◆スマイルサッカー教室
📅6月26日(休)午後5時30分～6時40分
👤FC東京普及部コーチ
📍区内在住・在勤（保護者）・在学の小中学生、歩くことができる障害児
👤30名（申込順）
📄690円

…………… いずれも ……………

📍📍同 TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1📞3390-5707）
📄同センター[HP]から、5月22日～26日に申し込み

荻窪体育館
◆①Morning②全身を整える筋膜リリース③基本のピラティス
時7月2日～9月24日の水曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分（8月13日、第3水曜日を除く。各計9回）
師Rein 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各16名（抽選） 費各7200円
◆体幹エクササイズ
時7月2日～9月24日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分（8月13日、第3水曜日を除く。各計9回）
師佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各15名（抽選） 費各7200円
◆バレエ教室①入門②初級③中級
時7月3日～9月25日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分（7月17日、8月14日を除く。各計11回）
師川村智由美 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者（いずれも中学生を除く） 定各14名（抽選） 費各1万3750円
◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ
時7月4日～9月19日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分（7月18日、8月15日を除く。各計10回）
師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初心者②ヨガ経験3年以上の方 定各16名（抽選） 費各8000円
◆転倒防止イス体操
時7月4日～9月26日の金曜日、午後1時30分～2時30分（7月25日、8月1日・8日・15日・22日を除く。計8回）

師松浦美香子 区内在住・在勤のおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名（抽選） 費6400円
◆土曜の朝活ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー
時7月5日～9月27日の土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分（7月12日・19日、8月16日・23日、9月20日を除く。各計8回）
師Yumi 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 定各16名（抽選） 費各6400円
◆ピラティスナイト
時7月7日～9月22日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分（9月1日、祝日を除く。各計8回）
師小澤純子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各16名（抽選） 費各6400円
◆脳トレリズム①簡単体操②体操エクササイズ
時7月7日～9月29日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分（8月25日、祝日を除く。各計9回）
師斉藤なみゑ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名（抽選） 費各7200円
◆タイ式ヨガルーシーダットン
時7月8日～9月16日の火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分（8月12日を除く。各計10回）
師亜紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各16名（抽選） 費各8000円
◆水曜屋ヨガ教室①代謝アップヨガ②リラックスストレッチヨガ
時7月9日～9月24日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分（第3水曜日、7月30日、8月13日、9月10日を除く。各計6回）
師亜紀

区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 定各16名（抽選） 費各4800円
…………… いずれも ……………
場 区荻窪体育館（〒167-0051荻窪3-

47-2 ☎3220-3381） 申往復はがき（9面記入例）で、同体育館。または同体育館HPから申し込み／申込期限＝5月29日

すぎなみ大人塾 はじめの一步コース

すぎなみ大人塾はじめの一步コースは、「すぎなみ大人塾は初めて」という方を対象にした講座です。つながる楽しさを体験して、新たな一步を仲間と一緒に踏み出してみませんか。
—— 問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

時 場 内 下表のとおり 師 学習支援者・荻上健太郎
区内在住ですぎなみ大人塾に参加したことがない方 定30名（抽選） 申申し込みフォーム（右2次元コード）から、6月8日までに申し込み 他長寿



日程（計6回）	内容など
6月28日(土)	あそびからはじめよう 場 セシオン杉並（梅里1-22-32）
7月12日(土)	もっと知ろう 場 セシオン杉並
9月20日(土)	もっと話そう 場 セシオン杉並
10月18日(土)	もっと広げよう 場 まちなか・コミュニティ西荻みなみ（西荻南2-28-14） 師 西荻みなみ運営者
11月1日(土)	みんなで振り返ろう 場 セシオン杉並
12月6日(土)	はじまりの一步 場 セシオン杉並

※実施時間＝午前10時～正午（12月6日は午前10時～午後1時）。

事前おためし会

コースのガイダンスやオリエンテーションを行います。
時5月31日(土)午前10時～11時 場 セシオン杉並（梅里1-22-32）
師 学習支援者・荻上健太郎 定50名程度（申込順） 申申し込みフォーム（右上2次元コード）から、5月28日までに申し込み

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

ニケキュレーターズセレクション森村智子-不定形な境界 5月16日(金)～6月20日(金)午前10時～午後5時（日曜日を除く）／女子美術大学（和田1丁目）／区女子美術ギャラリーニケ ☎5340-4688
方南町タイまつり 5月25日(日)午前11時～午後6時／方南銀座商店街／区同商店街振興組合 ☎3311-7143
「サイレント・フォールアウト」上映会と制作者のお話 5月31日(土)午後2時～4時／ウェルファーム杉並／村田くみ／40名（先着順）／500円／区杉並区消費者グループ連絡会・秋田 ☎070-5541-2144
Education Festa 6月7日(土)午前11時～午後4時（荒天中止）／大宮小学校／FC東京アトラクション、海外の遊び・食事体験ほか／区内在住・在学の小学生～高校生ほか／区東京青年会議所・中野 ☎090-9367-8000
すぎなみ産業マルシェ 6月8日(日)午前10時～午後4時／産業商工会館／区杉並産業振興運営協会 ☎3393-1501
震災チャリティーコンサート人仁の会 6月10日(火)午後5時～7時40分／セシオン杉並／450名（申込順）／6000円／

申 区電話で、渥美二郎後援会事務局 ☎3341-6026（月～金曜日午前11時～午後3時）
講演・講座
認知症サポーターステップアップ講座 5月22日(木)午後1時30分～3時30分／ライブラリ井荻（今川1丁目）／認知症介護研究・研修東京センター副センター長 永田久美子／区内在住・在勤・在学の方／40名（申込順）／区電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024
伝統文化いけばなこども教室 5月31日～8年1月31日の原則土曜日、午前10時～11時（月1回程度。各1時間。計10回）／高円寺学園／小原くみ子ほか／区内在住・在学の小学2年生～中学生／60名（申込順）／1万3000円／区電話・ファクス（9面記入例）に学校名・学年・保護者氏名・Eメールアドレスも書いて、5月23日までに小原 ☎区 ☎3310-5350
石けん作り体験 6月5日(木)午後1時～2時30分／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）／区電話・Eメール（9面記入例）で、6月2日までにすぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ☎kouza@ecosuginet.jp（午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉）／軍手・エプロン・マスク持参
共立女子大学・共立女子短期大学公開講座 6月7日(土)午後1時～3時／同学園研修センター杉並寮（成田西4丁目）／

認知症予防講座「認知症予防を“自分事”に」／同大学看護学部看護学科教授・北川公子／区内在住・在勤・在学の方／50名（申込順）／区Eメール（9面記入例）で、5月28日までに同大学公開講座係 ☎ka-info@kyoritsu-wu.ac.jp／区同係 ☎3512-9981
女性しごと応援キャラバンin杉並「しごと探しのステップ」 6月10日(火)午前10時～正午／ワイム貸会議室・荻窪（上荻1丁目）／50名（申込順）／区電話で、同催し運営事務局 ☎6734-1346。または同催しHPから申し込み／生後6カ月～就学前の託児あり（定員あり（申込順）。電話で、6月4日正午までに同催し運営事務局）
東京女子大学比較文化研究所 公開講演会 6月10日(火)午後2時55分～4時25分／同大学（善福寺2丁目）／都立大学教授・西村ユミ／500名（先着順）／区同大学比較文化研究所 ☎5382-6413
歴史講演会「ご存じですか、歴史に残る大事業～天保新堀用水」 6月14日(土)午後1時30分～3時30分／阿佐谷地域区民センター／すみだ北斎美術館学芸員・竹村誠／80名（先着順）／700円／区杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
東京女子大学公開講座「昭和100年近現代日本の歴史をどう評価するか」 6月19日～7月10日の木曜日、午後1時15分～2時45分／同大学（善福寺2丁目）／同大学国際社会学科教授・酒井一臣／区

内在住・在勤・在学で18歳以上の方／各150名（抽選）／区同大学HPから、6月11日までに申し込み／区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）
その他
税金なんでも相談会 5月24日(土)午前9時～正午、6月5日(木)午後1時～4時／東京税理士会荻窪支部（荻窪5丁目）／区電話で、同支部 ☎3391-0411（月～金曜日午前9時30分～午後5時〈正午～午後1時を除く〉）／1人45分程度
献血にご協力を 5月31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／区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 6月4日(木)午後1時～4時／区役所1階ロビー／区区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 6月5日(木)午後1時～4時／区東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152（①は実施日のみ）
STOP THE 不法電波！ 総務省では、6月1日～10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動と不法無線局の取り締まりを強化しています／区総務省関東総合通信局（不法無線による混信・妨害＝ ☎6238-1939▶テレビ・ラジオの受信障害＝ ☎6238-1945）

広告

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般



株式会社 山野

創業 昭和62年

フリーダイヤル

ご相談・お見積り無料

012-012-4699

※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。

交流自治体の催し

区の交流自治体の物産展・写真展を開催します。

ぜひお越しください！



■ 福島県北塩原村「初夏の物産展」

時 5月22日(木)・23日(金)午前9時30分～午後3時30分（23日は2時30分まで。売り切れ次第終了） 場 区役所中杉通り側入り口前 内 特産品の販売 問 北塩原村観光課 ☎0241-32-2511 他 マイバッグ持参

■ 新潟県小千谷市「おぢやフェア」

時 6月1日(日)午前11時～午後1時30分（売り切れ次第終了） 場 小千谷学生寮（井草4-16-23） 内 特産品の販売 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 マイバッグ持参



■ 山梨県忍野村「写真展」

時 6月2日(月)～6日(金)午前8時30分～午後5時（2日は正午から。6日は3時まで） 場 区役所2階区民ギャラリー 内 忍野富士の写真展示 問 忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794

■ 北海道名寄市「アスパラまつり」

時 6月4日(水)～6日(金)午前10時～午後2時（6日は1時まで） 場 区役所中杉通り側入り口前 内 アスパラの販売 問 名寄市交流推進課 ☎01654-3-2111 他 マイバッグ持参



次世代育成基金活用事業

名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

区の交流自治体である北海道名寄市、群馬県東吾妻町の子どもたちと、現地・都内で交流会を行います。

時 場 内 右表のとおり 内 区内在住の小学5・6年生で全日程および親子説明会に参加できる方（過去に同交流会・杉並区名寄自然体験交流に参加した方を除く） 定 各16名（抽選。各学年8名程度） 申 はがき（9面記入例）に生年月日・性別・学校名・学年・ニックネーム・保護者氏名・これまでに参加した次世代育成基金活用事業の名称・参加年度も書いて、児童青少年課事業係（〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内）へ郵送。または直接、同係。申し込みフォーム（区HP同案内〈右下2次元コード〉にリンクあり）からも申し込み可／申込期間＝5月24日～6月8日 問 同係 ☎3393-4760 他 ① ②重複申し込み不可。結果は当選者のみに6月12日までに通知。次世代育成基金活用事業に参加経験のない方を優先



交流会名	日時	場所	内容
① 杉並区・名寄市子ども交流会	名寄編 7月28日(月)～31日(木)	北海道名寄市	旭山動物園・北国博物館見学ほか
	杉並編 8月5日(火)～8日(金)	区児童青少年センター（ゆう杉並）、都内	杉並まち巡り、都内見学ほか
② 杉並区・東吾妻町子ども交流会	東吾妻町編 8月18日(月)～20日(水)	群馬県東吾妻町	自然体験ほか

※ 親子説明会＝①7月6日(日)②20日(日)午前10時～正午に区児童青少年センター（ゆう杉並）で実施。

あなたの声 × 区長の声

区民の皆さんからいただいた声に、区長がお答えします。

今回のテーマは…

認知症

区民の皆さんの声

最近物忘れをすることがあり、認知症なのではないかと不安です。疑いがある程度でも検診を受けられますか？

※実際の声を一部編集しています。

ご意見ありがとうございます

ちょっと心配な段階で、専門医療機関を受診することは敷居が高いと思う方も多いのではないのでしょうか。区では、認知症を正しく理解するとともに、その前段階である軽度認知障害に早く気づいて必要な対応ができるよう「もの忘れ予防検診」を実施し、認知症の疑いありと判定された場合は専門医療機関の受診をお勧めしています。7年度は、従来の70歳を50～70歳に対象を拡大して10月から開始します。また、ケア24（地域包括支援センター）や保健センターでは「物忘れ相談」を行っていますので、ぜひご活用ください。

これらの情報は、冊子「認知症あん

しんガイドブック」（認知症ケアパス）に掲載しており、お近くのケア24や、区役所または区HPで手に入れることができます。ケア24は区内に20カ所あり、専門スタッフが適切なアドバイスをしてくれるので安心できると思います。「誰もが住み慣れた地域で安心して支え・支えられながら自分らしく暮らし続けられること」。これは認知症基本法が定めた大切な柱です。区はこのことを大切にして、認知症の当事者、家族や地域の方々とみんなでやさしい社会をつくっていききたいと考えています。

杉並区長 岸本 聡子

