

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 6 / 1 }

令和7年(2025年)
No.2405

いざというときに、
行動できますか？

区内の一部地域で道路の冠水・浸水被害が発生した平成17年の記録的豪雨から20年が経ちました。近年は、短時間で非常に強い雨が降ることも多く、水害が起こる可能性も高まっています。いつ起きるか分からない風水害に備えて、事前に準備をしましょう。

詳細は、8・9面へ



特集

風水害に備えて

～私の避難行動計画を考えよう！

〒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(右二次元コード)をご覧ください。



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民健康保険料額通知書の発送

7年度の保険料額通知書を6月12日(木)に世帯主宛てに発送します。保険料は、6月期～8年3月期の10回に分けてお支払いいただきます。

保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。

☎国保年金課国保資格係 ☎5307-0641

外国籍の方も国民年金に加入が必要です

日本在住の20～59歳の方は、国籍に関係なく国民年金に加入し保険料を納めることが法律で義務付けられています(厚生年金加入者・厚生年金加入者に扶養されている配偶者を除く)。ただし、所得が少ないなどの理由で保険料を納めることが困難な場合には、保険料免除などの制度が設けられています。

保険料を10年以上納めたなどの条件を満たすと、原則65歳から老齢基礎年金を受給できます。また、病気・けがで重い障害が残ったときには障害基礎年金、働き手が亡くなったときには遺族基礎年金を受給できます。

なお、日本と社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、両国の年金制度の加入期間を通算して年金が受けられるような仕組みを設けている国もあります。また、保険料納付済期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格を満たしていない外国籍の方は、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。

☎加入手続きなど=国保年金課国民年金係 ▶ 社会保障協定・脱退一時金=杉並年金事務所 ☎3312-1511

採用情報 ※詳細は、区HP参照。

区職員 技能VI (ごみ収集作業など)

☑採用予定日=8年4月1日以降 ▶ 第1次選考日=8月3日(日) ▶ 勤務場所=杉並清掃事務所 ▶ 募集人数=3名程度 ▶ 募集案内の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)・区民事務所・地域区民センター・図書館・杉並清掃事務所・就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)で配布。区HP同案内からも取り出せます ☑申し込みフォーム(区HP同案内にリンクあり)から、6月30日午後5時までに申し込み ☎人事課人事係

募集します

まちづくり景観審議会区民委員

☑まちづくり・景観づくりに関する審議 ▶ 任期=7月29日～9年7月28日 ▶ 募集人数=3名以内(選考) ☑区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(別の審議会などの委員を除く) ☑申し込みフォーム(区HP同案内)

内にリンクあり)から、6月21日までに申し込み ☎都市整備部管理課庶務係

ささえあいサービス協力会員

☑日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか ▶ 謝礼=1時間800円(家事)。1000円(介護) ☑18歳以上の方 ☑☎電話で、6月20日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 ☑説明会=6月27日(金)午後1時30分～3時30分(ウェルファーム杉並(天沼3-19-16))

NPO法人すぎなみ環境ネットワークもったいない事業委員

☑月1回の会議に出席、ごみ・資源の再生と抑制に関する講座・見学会・フリーマーケットなどの企画・運営 ▶ 活動場所=環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ▶ 募集人数=若干名 ▶ その他=交通費など支給 ☑Eメール(12面記入例)に応募動機・自己紹介(合わせて200字程度)も書いて、7月31日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎info@ecosuginet.jp ☎同法人 ☎5941-8701

みんなでまちをきれいにしませんか

区内で、地域清掃活動を行う団体・個人の活動を支援するために、ごみ袋(20枚程度。原則、年1回)の提供、火ばさみの貸し出しを行っています。
☑受付場所=環境課生活環境担当(区役所西棟7階)、地域課地域活動係(地域区民センター内) ☑「地域清掃活動」計画書(受付場所で配布。区HP(右2次元コード)からも取り出せます)を、受付場所へ持参 ☎環境課生活環境担当



あなたのまわりの虫対策

夏はさまざまな虫が発生し、直接被害に遭う機会が多くなります。この時期、特に相談の多い虫の対処方法を区HP(右2次元コード)で紹介しています。
スズメバチの巣にお困りの場合は、所有者または管理者が環境課生活環境担当 ☎5307-0665へ相談してください。
☎環境課生活環境担当



各種相談

| 内容 | 日時・場所・対象・定員ほか | 申し込み・問い合わせ |
|------------------------|--|---|
| 住まいの修繕・増改築無料相談★ | ☎月・金曜日 ▶ 受け付け=午後1時～3時45分 ☎区役所1階ロビー | ☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課 |
| 建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★ | ☎6月17日(火)、7月1日(火)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー 他☎面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参 | ☎東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当 |
| 住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★ | ☎6月11日(水)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー 他☎面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参 | ☎市街地整備課耐震改修担当 |
| マンション管理無料相談 | ☎6月12日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー ☑区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ☑定3組(申込順) | ☑申込書(区HP同案内から取り出せます)を、杉並マンション管理士会事務局 ☎3393-3652へファクス。または同会HPから申し込み ☎同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係 |
| 行政相談★ | ☎6月13日(金)午後1時～4時 ☎区政相談課(区役所東棟1階) ☑国の仕事など(年金・福祉・道路など)の苦情・相談 | ☎区政相談課 |
| 行政書士による相談 | ☎6月13日(金)午後1時～4時 ☎相談室(区役所西棟2階) ☑相続・遺言・離婚・金銭問題などの書類作成や手続き ☑定6名(申込順) ☑他1人30分 | ☑☎電話で、6月6日から東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537(午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)) |
| 専門家による空き家の総合無料相談 | ☎6月19日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎①オンラインで実施②住宅課(区役所西棟5階) ☑区内の空き家などの所有者ほか(親族・代理人を含む) ☑定各1組(申込順) ☑他1組45分 | ☑☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区HP同案内から取り出せます)を、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス。申し込みフォーム(区HP同案内にリンクあり)からも申し込み可/☑申込期限=①6月9日②17日 ☎同係 |
| 不動産に関する無料相談 | ☎6月19日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー | ☑☎電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ☎6407-9152(午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)) ☎同団体、区住宅課 |
| 弁護士による土曜法律相談 | ☎6月21日(土)午後1時～4時 ☎相談室(区役所西棟2階) ☑定12名(申込順) ☑他1人30分 | ☑☎電話で、専門相談予約専用 ☎5307-0617(午前8時30分～午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)/☑申込期間=6月16日～20日 ☎同課 |

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) ☑申し込み(記載のないものは直接会場へ) ☎問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス (HP)ホームページ (長寿)長寿応援対象事業

その他

区役所の節電にご理解ください

区施設での省エネルギー・節電の実践に取り組みます。実施期間は、6月1日～9月30日です。
 ①照明の一部消灯・減光、室温は28度を目安に設定、職員の軽装勤務（通年）、エレベーターの使用抑制（7～9月。一部区施設を除く）
 ②環境課計画推進係、経理課庁舎管理係、人事課人事係

「杉並区公契約条例」をご存知ですか？

区が事業者と結ぶ契約（公契約）に係る業務に従事する労働者などの適正な労働条件の確保などを目的とした、「杉並区公契約条例」を制定しています。予定価格が一定額以上の公契約について、事業者が労働者に対して支払わなければならない賃金の下限となる額（労働報酬下限額）などを定めています。詳細は、区HPをご覧ください。
 ③経理課

在宅患者の使用済み注射針の回収

杉並区薬剤師会では、自己注射をしている方が自宅で使用した注射針を安全に廃棄できるよう、注射針を購入した薬局で、使用済み注射針を回収しています。安全でないと思われる場合には回収できないことがあります。

「使用済み注射針回収薬局」の表示（下図）のある薬局で、保管容器などが用意されています。注射針を使用した後、使用済み注射針を保管容器に入れて保管してください。保管容器がいっぱいになったら、注射針を購入した薬局へお持ちください。表示のない薬局で購入した場合は、購入先にご相談ください。
 ④杉並区薬剤師会 ☎3393-3080



認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護事業所の開設

認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護事業所を7月1日から開設します。入居・利用条件などの詳細は、区HPをご覧ください。
 ⑤施設名=①グループホームきらら西荻南（認知症高齢者グループホーム）②小規模多機能きらら西荻南（小規模多機能型居宅介護事業所）▶所在地=西荻南1-2-20▶募集人数=①27名②29名
 ⑥スタートケアサービス・城塚 ☎0120-948-853（午前9時～午後6時）
 ⑦施設内覧会を6月7日(土)～15日(日)午前10時～午後5時に実施（事前申込制。電話で同担当）

官公庁からのお知らせ

東京都介護支援専門員実務研修受講試験
 ⑧試験日=10月12日(日)▶受験要項（申込書）配布

期間=6月2日～30日▶配布場所=介護保険課事業者係（区役所東棟3階）、地域包括支援センター（ケア24）、都庁（新宿区西新宿2-8-1）、東京都福祉保健財団（新宿区西新宿2-7-1新宿第一生命ビルディング18階）
 ⑨申込書を、専用封筒で6月30日（消印有効）までに簡易書留で郵送
 ⑩東京都福祉保健財団人材養成部介護人材養成室ケアマネ試験担当 ☎3344-8512

6月8日～14日は「危険物安全週間」です

身の回りのリチウムイオン電池・消毒用アルコール・ヘアスプレー・化粧品などには危険物に該当するものがあります。取り扱いについては次の点に注意しましょう。
 ・火気の近くでは使用しない
 ・詰め替えを行う場所では換気を行う
 ・直射日光が当たる場所などに保管しない
 ・正しい方法で廃棄する
 ⑪杉並消防署 ☎3393-0119、荻窪消防署 ☎3395-0119

太陽光パネル・蓄電池の共同購入事業

都では、太陽光パネル・蓄電池の共同購入希望者を募り、大きな購買力を生かして市場価格より安価に購入する事業への参加者を募集しています。詳細は、東京みんなのおうちに太陽光HPをご覧ください。
 ⑫東京みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120-723-100（月～金曜日午前10時～午後6時〈祝日を除く〉）

申請期限は10月31日

令和7年度杉並区定額減税補足給付金（不足額給付）の支給



6年度の税制改正により定額減税が実施され、定額減税可能額が減税前税額を上回ると見込まれる方に対し、差額の給付（当初調整給付）を行いました。令和6年分所得税額・令和6年度住民税額が確定したことにより、当初調整給付額に不足が生じた方などに対して、不足額を支給します。対象者には「支給のお知らせ」または確認書を7月24日頃に発送します。詳細は、区HP（右上2次元コード）をご覧ください。

- 対象者** 7年1月1日現在、杉並区に住民登録があり、次に該当する方
 - ・当初調整給付に不足が生じた方（不足額給付1）
 - ・事業専従者、合計所得が48万円超の非課税者などのうち、支給要件に該当する方（不足額給付2）
- 手続き**
 - ・「支給のお知らせ」が届いた方=原則手続きは不要
 - ・確認書が届いた方=必要書類を提出
 - ・6年中に区内に転入された方=申請手続きが必要
- 申請期限** 10月31日（消印有効）



⑬杉並区物価高騰対策支援給付金コールセンター ☎0120-378-233（午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉）

急病診療のご案内

必ず事前に電話で相談し、健康保険の資格情報がわかるもの（マイナ保険証など）・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 | - | |
| 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

医療情報ネット ナビイ（右2次元コード）からも検索ができます。



| 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。

ご確認ください

現況届の提出をお忘れなく

提出期限 6月30日

● 児童手当・児童育成手当

〇子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

● 児童育成（障害）手当

〇障害者施策課障害者手当・医療係

児童手当・児童育成手当・児童育成（障害）手当を受給中で、現況届の提出が必要となる方へ、現況届の用紙を発送しました。各手当を受給して用紙が届いた方は、前年の所得・現在の家庭状況などを届け出る必要があります。届け出がない場合は、6月分以降の手当を受給することができません。必要書類を確認の上、提出してください。

区に各手当を新規に申請し、届け出が必要となる方には、認定後に順次現況届を発送します。提出期限は、同封のリーフレットをご確認ください。



ひとり親・子育て世帯の方へ

低額所得者向け賃貸住宅の入居者を募集します

区では、賃貸人に家賃の一部を補助することで低額所得者が低廉な家賃で入居できるように支援しています。入居には、要件審査があります。詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。

〇主な入居者の要件=ひとり親または子育て世帯、区内に継続して2年以上居住している、月額所得が原則21万4000円以下、生活保護を受けていない 〇要件審査受け付け=必要書類（[区HP](#)参照）を、6月9日から住宅課管理係（区役所西棟5階）へ持参 〇要件審査を受け付けた順に、賃貸人へ入居申し込みが必要



募集住宅

| 所在地 | 間取り（面積） | 低廉化後の家賃※（本来家賃） |
|-------|------------|-------------------|
| 和田2丁目 | 2K（43.53㎡） | 7万2800円（11万2800円） |

※1戸につき賃貸人に補助上限額4万円を補助した場合の入居者負担額。別途、敷金など初期費用が必要。

〇住宅課管理係



特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」個別入居相談窓口を開設します

入居を希望する方を対象に、個別入居相談窓口を開設します。また、施設や入居者が参加したイベントの様子分かるパネル展示も行います。入居を検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

〇6月19日(木)・20日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 〇区役所1階ロビー 〇高齢者施策課施設整備推進係



警察官などを装った詐欺電話にご注意ください

防災行政無線を用いた詐欺被害防止の注意喚起放送を実施しています

特殊詐欺の被害が増加しています。特殊詐欺の被害に遭うきっかけの多くが、警察官などを装ったアポ電と呼ばれる詐欺の事前電話です。区ではこうした犯罪被害を未然に防ぐために、防災行政無線による注意喚起放送を行っています。

放送時間

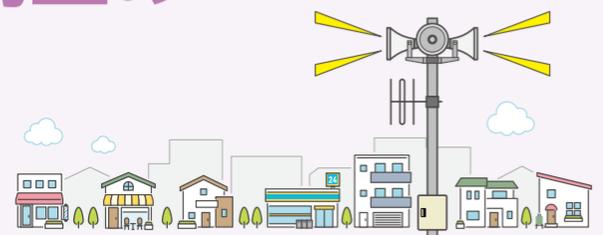
月～金曜日午前8時30分～午後5時（祝日を除く）

放送地域

警察署からの情報・依頼などに基づいて、アポ電が集中してかかっている地域に限定して随時放送

放送内容

（例）「こちらは杉並区役所です。警察署からのお願いです。現在、この地域にNTTや警察官を装った詐欺の電話が集中しています。ご注意ください。」



〇危機管理対策課

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。

区民参加型予算事業の区民投票で選ばれました!

雨庭作りワークショップの開催

グリーンインフラを活用した水害対策のひとつである、雨庭を作る体験型のワークショップを開催します。グリーンインフラについて学び、参加者と意見交換しながら雨庭作りを行います。
—問い合わせは、土木計画課へ。



日時 8月23日(土)、10月中旬、11月中旬 (計3回)

場 勤労福祉会館(桃井4-3-2)、桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 定 20名(選考) 申 申し込みフォーム(右上2次元コード)から、6月14日までに申し込み 他 小学3年生以下は保護者同伴

区民の皆さんとの対話の場

高円寺地域(仮称)デザイン会議の参加者募集

参加者や地域の方が主体となって、区と共に将来のまちづくりについて考え協働していく場として、(仮称)デザイン会議を開催します。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」(右2次元コード)をご覧ください。
—問い合わせは、市街地整備課沿道のまちデザイン係へ。



日時 6月29日(日)午後1時~3時30分

場所 高円寺学園(高円寺北1-4-11)

区 区内在住・在勤・在学の方 電 電話で、市街地整備課沿道のまちデザイン係。または、申し込みフォーム(公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」にリンクあり)から申し込み / 申 込期限=6月15日 傍 聴を希望の方は要連絡

パネル展示の開催

これまでの活動内容や都市計画道路事業の理解を深めるためのパネル展示を開催します。
日 6月29日(日)午前10時~正午 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11)

和田堀公園プールの利用

開場日時などの詳細は、区HP・和田堀公園プールのXをご確認ください。

—問い合わせは、スポーツ振興課施設管理係へ。



▲区HP



▲和田堀公園プールX

所在地 大宮2-2-10

開場期間 7月1日(火)~9月10日(水)午前9時~午後6時(9月6日2時~9月7日を除く)

利用料金 2時間500円。4歳~中学生250円(3歳以下無料) / 1時間延長につき250円。4歳~中学生130円

他 小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴(保護者1名につき子ども3名まで利用可)

安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています

—問い合わせは、広報課へ。



YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビトMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画などを配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



X

フォローしてね

イベント情報や区からのお知らせ、日々のちょっとした出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課



Facebook

いいね!してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



LINE

友だち追加してね

防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区 ★ID=@suginamicity



東京都議会議員選挙

—— 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

投票日：6月22日(日)

投票時間：午前7時～午後8時

6月22日(日)は指定された投票所以外では、投票できません

●「選挙のお知らせ」をご確認ください

6月10日(火)から世帯ごとに封書でお届けします

「選挙のお知らせ」を紛失した場合や届かない場合でも投票資格のある方は投票できますので、投票所の係員にお申し出ください。5月21日以降に区内で転居の届け出をした方は、区内の前住所地の投票所での投票となります。

●「選挙公報」を各戸配布します

6月15日(日)～19日(木)にお届けします

候補者の政見・経歴などを掲載した「選挙公報」は各世帯の郵便受けに直接投函します。届かない場合は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。また、区(HP)に掲載するほか、期日前投票所・区施設・駅の広報スタンド・郵便局などにも設置しますのでご利用ください。

投票日に
予定のある方は
期日前投票を

杉並区役所

6月14日(土)

杉並区役所を含む期日前投票所(15か所)

6月15日(日)～21日(土)

投票時間：午前8時30分～午後8時

区内15カ所のどちらでも投票いただけます

●投票・開票速報

投票速報：6月22日(日)午前8時～

開票速報：6月22日(日)午後9時30分～

区(HP) (右2次元コード) でご覧いただけます



●選挙(投票所)へ行くことが困難な方へ

- 選挙当日に投票所へ行くことが困難な方で、車を利用する場合は、期日前投票期間中に駐車場のある杉並区役所をご利用ください。
- 介護保険の訪問介護(外出介助)を利用している方は、投票時にも利用できる場合があります。利用にあたっては、あらかじめケアプランに位置付ける必要があるため、担当のケアマネジャーへご相談ください。
- 外出に関する相談や情報提供、必要な支援サービスの案内を希望する方は、「杉並区外出支援相談センターもび〜る」 ☎5347-3154 (月～金曜日午前9時30分～午後5時30分) に相談してください(各種サービスの利用は有料)。

期日前投票所

杉並区役所(中棟6階第4会議室)
阿佐谷南1-15-1

阿佐谷地域区民センター
阿佐谷北1-1-1

井草地域区民センター
下井草5-7-22

永福和泉地域区民センター
和泉3-8-18

和田区民集会所
和田2-31-21

高井戸地域区民センター
高井戸東3-7-5

西荻地域区民センター
桃井4-3-2

西荻南区民集会所(旧西荻北児童館)
西荻北1-9-5

ウェルファーム杉並(旧天沼区民集会所)
天沼3-19-16

コミュニティふらっと方南
方南1-27-8

久我山会館
久我山3-23-20

浜田山会館
浜田山1-36-3

高円寺北区民集会所
高円寺北3-25-9

高円寺地域区民センター(セッション杉並)
梅里1-22-32

中央図書館
荻窪3-40-23

滞在先での不在者投票の請求はお早めに!

出張・帰省などで杉並区以外に滞在する予定の方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。詳細は、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

- 投票日の前々日～前日は混み合います。早めの投票にご協力ください。
- 投票日当日は区内の指定された投票所に限り投票できます。
- 投票後に候補者が候補者でなくなった場合、その候補者へ投じた期日前投票は無効となります。再投票はできません。
- 荻窪地域区民センターは改修工事のため、中央図書館を期日前投票所としてご利用ください。

健康づくり表彰 候補事業所・団体の募集

区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献する事業所・団体の表彰を行います。自薦・他薦は問いません。受賞事業所・団体の取り組み内容は「広報すぎなみ」や事例集などで紹介する予定です。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

表彰区分・内容

- **最優秀賞** = 優秀賞の中で最も高い評価を得た取り組みを実施している事業所・団体
- **事業所部門優秀賞** = 従業員・家族・地域住民などを対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている事業所
- **団体部門優秀賞** = 地域住民を対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている団体

☑ 事業所または活動の拠点が区内にあり、地域で健康づくりに関する活動を1年以上行っている事業所・団体。または従業員に対する健康づくりの取り組みを1年以上行っている事業所（表彰の対象となる取り組みが営利を目的とするものを除く）
 ☑ 申請書（杉並保健所健康推進課・保健センターなどで配布。区HPからも取り出せます）を、同課（〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1377 ✉kouza-tantou@city.suginami.lg.jp）へ郵送・ファクス・Eメール・持参。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=7月31日** ☑ 推薦は候補者の承諾が必要。受賞事業所・団体には賞状と副賞を贈呈



6年度 最優秀賞

善福寺川ランナース



● ランニング

善福寺川セキレイ橋周辺をランニングし、その後は走力に応じてランニング・ウォーキングします。

● ハイキング・トレッキングほか

季節に応じて、新緑ハイキングや、アルプス級の登山を行います。

子どもたちの夢を応援！

次世代育成基金活用事業助成対象事業の決定

次世代育成基金活用事業助成とは、次世代育成基金を活用して、子どもたちのさまざまな体験・交流事業への参加を支援する法人・団体が実施する取り組みに対して助成する制度です。

7年度の助成対象事業は、以下の5事業に決定しました。事業の内容・申し込みなどの詳細は、各実施団体へお問い合わせください。

—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

| 事業名 | 事業内容など | 実施団体・問い合わせ |
|---|---|---|
| すぎなみボランティア「アクティブキッズPlus+」 | 社会貢献活動の意義・地域課題を学び、さまざまなボランティア活動を通じて、自分たちができることを考え、解決を試みます。 ☑7~11月（計5回） ☑区内施設 ☑小学4~6年生、中学生 ☑各20名（抽選） | NPO法人サイン 担当=小山内 ✉nposign@sign-ibasho.org |
| すぎなみ「わくわくエンジン®」発進プロジェクト | 子ども自身が対話を通じて、他者との違いや自己認識を深め、自己肯定感・充実感を得ることを目指します。 ☑①10~12月（計3回）②9~12月（計4回） ☑区内施設 ☑①小学5年生~中学生②高校生 ☑①30名②10名（いずれも抽選） | NPO法人キーパーソン21 担当=根田 ✉keyperson21.kw@gmail.com |
| ランゲージアーツ ことばで自分を伝える力 対話とチームワークが楽しい!「ゴミ箱ロボ」研究所 | ゴミ箱ロボットを作るプログラミングをテーマに、対話を通じて自分の言葉で伝えることの大切さを学びます。 ☑9月20日(土) ☑区内施設 ☑小学4年生~高校生 ☑30名（抽選） | NPO法人マナビエル 担当=門田 ✉info@manabi-el.org |
| がむしゃらキャンプ2025 | キャンプを通じて、豊かな人生を送るために必要な力を引き出すことを目指します。 ☑8月9日(土)~11日(祝)・8月22日(金)~24日(日)（各2泊3日） ☑群馬県藤岡市 ☑小学4年生~中学生 ☑各30名（抽選） | モーネ 担当=松本 ✉mane.tokyo123@gmail.com |
| わぐわぐ寺子屋プロジェクト | 自然体験を通じて、自分で考えて生きる力を身に付けることを目指します。 ☑①8月26日(火)~28日(木)②8月21日(土)~23日(祝)（各2泊3日） ☑①群馬県嬬恋村②新潟県小千谷市 ☑小学5・6年生 ☑各25名（抽選） | わぐわぐWorks 担当=都築 ✉wagu.wagu.works@gmail.com |

※実施日程などの詳細は、今後変更する可能性があります。

風水害に備えて ～私の避難行動計画を考えよう！

もしものときに！



これからの時期は、台風の発生・梅雨前線などの影響で雨が降りやすくなります。事前に進路が確認できる台風や、突然の大雨によって起こる風水害を想定し、あらかじめ避難行動などを考えておくことが大切です。今号では、一人一人が事前に備えるための避難行動計画の作り方を紹介します。

—問い合わせは、土木計画課へ。

さらにチェック！

「わが家の水害ハザードマップ」を確認しておこう！

区内で過去に浸水被害があった場所や浸水予想エリア・深さなどを示した地図のほか、風水害の進行状況に合わせた行動などを紹介しています。いざというときに落ち着いて行動できるよう、避難所までの経路などをあらかじめ確認しておきましょう。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

土木計画課



避難行動計画とは？

風水害に備えて、家庭の状況・災害の進行状況に合わせて考える避難行動のことです。事前に、風水害が発生したときの避難方法を家族と共有して、日頃から備えましょう。

どんな行動・備えをしたらいのかな？



備え 1

避難方法を知ろう！

小まめに避難情報・気象情報を収集し、早めの避難を心掛けましょう。避難方法は、風水害の進行状況によって異なります。



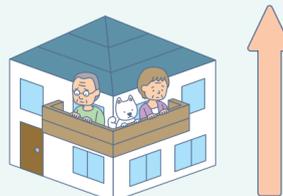
今いる場所から離れる方法 (水平避難)

自宅やその周辺で浸水する可能性がある場合は、その場から離れ、近くの避難所や親戚・知人の家などに避難しましょう。



高いところに逃げる方法 (垂直避難)

夜間や危険が差し迫っているなど、屋外への避難が危険な場合は、建物の2階以上の安全な場所に避難しましょう。



こんなときは？

夜間の風水害

夜間の水平避難は視界が制限され、足元の障害物・道路の状況が確認しづらく、転倒や障害物と接触するリスクがあり非常に危険です。夜間の水平避難は避けてください。

こんなときは？

台風の接近時

テレビ・ラジオ・インターネットなどで最新の台風情報を入手し、速やかに行動できるよう準備してください。既に台風が接近していて危険な場合は、在宅避難で身の安全を確保しましょう。

備え 2

避難場所を確認しよう！

風水害の場所・降水状況などに応じて区が開設する避難所のほか、安全な地域に住む親戚・知人の家など、どこへどのような経路で避難するか事前に確認しましょう。

✓避難場所までの経路の確認

大雨で川の水があふれ道路が冠水し、想定した経路が通れなくなる可能性があります。水害ハザードマップで浸水予想エリア・避難所までの経路を確認しましょう。



✓連絡方法・連絡先の確認

風水害による大規模な災害発生時は通信回線が混雑し、連絡が取りにくくなります。家族・親戚・知人と連絡手段を共有し、いざというときに慌てず行動しましょう。



備え 3

持ち出し品・備蓄品を準備しよう！

リュックサックなど両手が使えるかばんに生活に必要なものを入れ、すぐに持ち出せるようにしましょう。また、在宅避難の場合に備えて、3日分程度の食料・物品を備蓄しましょう。

準備ができたら✓を入れてみよう！

主な避難時の持ち出し品リスト

- スマートフォン
- 身分証明書
- 飲料水
- マスク
- 1日分の着替え
- 眼鏡
- 常備薬
- レインコート
- タオル
- ヘルメット
- 現金・通帳
- 軍手



主な在宅避難時の備蓄品リスト

- 非常食
- 防寒具
- モバイルバッテリー
- 保存水
- 懐中電灯
- ラジオ
- 簡易トイレ
- カセットコンロ

避難行動の際の判断に！

水害ハザードマップの解説動画を公開しています！

水害ハザードマップの活用法や事前の備え、水害が発生したときの行動を、YouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



●杉並区河川ライブカメラ

河川の今の状況を見られるライブ映像をYouTubeで配信しています。安全な場所で確認し、避難行動を起こすときの判断にお役にたください。

【視聴方法】YouTube杉並区河川ライブカメラチャンネル(下2次元コード)から

平常時



▲河川ライブカメラ(5年6月3日)

大雨時



●区公式電子地図サービス「すぎナビ」

防災情報をスマートフォンなどで確認できます。

【アクセス方法】区HP(右2次元コード)から。または「すぎナビ」で検索

土木管理課、防災課



●防災・防犯情報メール配信サービス

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

防災課



●杉並区(地震・水防情報等)X

【アクセス方法】右2次元コードから

広報課



区の助成制度のお知らせ

ご利用ください！

●地域・自宅を守る！「雨水浸透施設設置助成」

敷地内に降った雨を地中に浸透させることで、大雨による浸水被害の軽減を図ります。

助成設備 = 屋根に降った雨水を処理する区指定の浸透ます・トレンチ ▶ 助成額 = 区が定める単価(上限40万円) × 敷地面積1000㎡未満で個人が所有する住宅などの建築主・建物所有者 土木計画課

●雨水を有効活用する！「雨水タンク設置助成」

屋根に降った雨水をためることができるタンクの設置を助成します。

助成額 = 本体価格(税抜)の2分の1(上限2万円) 区内在住の方、区内事業者ほか 環境課



おいしく 楽しく 食で育む 心・からだ

6月は食育月間です



体は、毎日自分が食べたものでつくられていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を身に付けることが、生涯を生き生きと過ごすことにつながります。区では、おいしく、楽しく、健康的な食生活が実践できるよう食育を推進しています。

1日350gの野菜、食べていますか？

野菜はビタミン・ミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にも効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜の目標量として、350g（野菜がある料理で5皿）を推奨しています。

毎日350g以上食べている20歳以上の方の割合は7.0%（出典：令和5年杉並区生活習慣行動調査報告書）で、多くの人が目標量を取れていません。

主食（ご飯・パン・麺類）や主菜（肉・魚・卵・大豆製品）だけでなく、副菜（野菜・キノコ・海藻）もしっかり食べてバランスの良い食事を目指しましょう。

●野菜を使ったお勧め料理を動画で紹介中！

YouTubeすぎなみ健康チャンネルでは、野菜のレシピ集の中から、旬の野菜を使ったお勧め料理の作り方を動画で紹介しています。また、「すぎなみ朝ベジコンテスト」「親子料理のポイント」など食育に関する動画も公開しています。

図杉並保健所健康推進課 ☎3391-1335



▲すぎなみ健康チャンネル

もしもの備えに、日頃から災害食の活用を

災害時は、いつもと違う環境やストレスなどで体調を崩しやすくなります。限られた環境の中でもバランスの取れた食事を意識することが大切です。

「災害時のためのバランスアップレシピ」では、缶詰類・乾物・常温保存可能な生鮮食品などを活用したレシピを紹介しています。ローリングストックの消費にもぜひご活用ください。

図杉並保健所健康推進課 ☎3391-1335



▲災害時のためのバランスアップレシピ



地域食育推進教室

「とりわけ食でこどもといっしょごはん」

図6月26日(木)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） 図母子栄養協会管理栄養士・シライカヨコ 図区内在住・在勤・在学で2歳以下の子どもを持つ保護者 図18名（申込順） 図申し込みフォームから申し込み 図高井戸保健センター ☎3334-4304



▲申し込みフォーム

杉並農家×元公邸料理人

料理は畑から！野菜をおいしく食べる秘訣

図7月3日(木)午前10時～正午 図講義、調理実演、試食 図荻窪保健センター（荻窪5-20-1） 図細淵農園（2丁目）・細淵玉美、野田鎌田学園杉並高等専修学校調理高等科西洋料理師範・野平耕一（右写真） 図区内在住・在勤・在学で59歳以下の方 図25名（申込順） 図申し込みフォームから、7月2日までに申し込み 図荻窪保健センター ☎3391-0015



▲申し込みフォーム



区立学校・保育園の食育

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」で、区立学校・保育園の給食レシピを紹介しています。

また、YouTube杉並区公式チャンネルでは、学校給食ができるまでの様子を配信しています。

図学務課保健給食係、保育課保育支援係



▲クックパッド



▲動画「杉並区の学校給食」

6月は環境月間です



6月5日は国連が定めた世界環境デーです。日本では、環境省により6月を環境月間としています。

環境ロビー展

環境に関するパネル展示などを実施します。

図6月2日(月)～6日(金)午前8時30分～午後5時（6日は4時30分まで） 場区役所1階ロビー

●省エネなんでも相談

太陽光発電・省エネ住宅など、季節・家庭状況などに応じた具体的な省エネに関する相談窓口を設けます。

図午前10時～午後4時

●パネル展示

再エネ・省エネに関する各種助成金、ごみの減量・資源化のポイント

図環境課庶務係



食品ロスをご存じですか

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約472万トン（4年度推計値）の食品ロスが出ています。これは、毎日1人当たりおにぎり約1個分のご飯を捨て続けていることとなります。

スーパー・コンビニなどで食品を購入する場合、すぐ食べるときは陳列棚の手前から取りましょう。売れ残りを防ぎ、食品ロスの削減につながります。区と協定を結んでいる区内のセブン-イレブンではポップ（下図）を掲示しています。



図ごみ減量対策課管理係



歯みがきで丈夫な体の基礎づくり

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

いつまでも生き生きと過ごす秘訣は歯と口の健康にあります。日常生活の楽しみである食べる・話す・笑うも歯と口の健康によって支えられています。歯と口の健康を守って元気に過ごしましょう。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当☎3391-1355へ。

歯周病は全身の健康に影響します！

口の中の細菌・歯周病によりできた炎症物質は、血流などを介して全身をめぐる、糖尿病をはじめ、誤嚥性肺炎・心筋梗塞・脳卒中などの病気に影響すると言われています。全身の健康を守るためにも、歯と口の健康管理が大切です。

歯周病を予防するために、自分に合った歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシを使って、しっかりと歯垢を取り除きましょう。



歯科健診を受けましょう

歯の痛みなどの症状は、病気が進行してから生じるため、治療に時間がかかります。かかりつけ歯科医を持つと、自分に合った口腔ケアをアドバイスしてもらえ、健康な歯と口を保つことができます。また、早期発見・治療にもつながり、通院時間と医療費を節約することができます。



杉並区成人歯科健康診査

☑問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑区内在住で20・25・30・35・40・45・50・60・70歳の方(8年3月31日時点)

杉並区後期高齢者歯科健康診査

☑問診・口腔内診査・飲み込みなどの口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑区内在住で76歳の方(8年3月31日時点)

講演会

もっと知りたい！歯周病～全身の病気との関係

☑6月14日(土)午前10時30分～正午 ☑杉並保健所(荻窪5-20-1) ☑東京科学大学口腔生命医科学分野教授・片桐さやか(右写真) ☑区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ☑50名(申込順) ☑電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み ☑同席



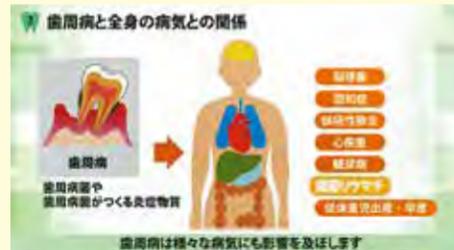
歯周病予防を分かりやすく動画で紹介中！

YouTubeすぎなみ健康チャンネル(右2次元コード)では、「こんな症状!もしかして歯周病?」「上手な歯のみがき方」などを動画で分かりやすく解説しています。



人生100年時代!はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

☑7月7日(月)・14日(月)・28日(月)午前10時～正午(計3回) ☑高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ☑歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 ☑区内在住の65歳以上で、当日に介助の必要がない方 ☑20名(申込順) ☑電話で、6月23日までに荻窪保健センター☎3391-0015 ☑他(長寿)お持ちの方は、はつらつ手帳持参



気温・湿度が上がるこれからの季節は要注意!

食中毒にならないために

これからの季節は気温・湿度が上昇し、食中毒細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策しましょう。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991へ。



食中毒予防の3原則

- 細菌・ウイルスを食べ物に「つけない」
- 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- 食べ物・調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

食中毒は、原因となる細菌・ウイルスが付着した食べ物を体内に取り込むことによって発生します。

特にこれからの季節は、腸管出血性大腸菌による食中毒に注意が必要です。潜伏期間は3～5日と長く、下痢・血便・吐き気・おう吐などの症状を引き起こします。原因食品には、牛肉の生食や二次汚染された野菜などがあります。

テイクアウトなどを利用するときのポイント

テイクアウト・宅配される食品は、店内で食べるときに比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、取り扱いに注意が必要です。食中毒細菌の増殖が活発となるこの季節、以下のポイントに注意しましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない
- 持ち帰ったら、すぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存。長時間常温で放置しない
- 再加熱するときは、中心までしっかり加熱する



食中毒の予防方法などの紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。





催し

分館企画展「ふたつの疎開」

6月14日(土)～9月7日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日を除く)
 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同分館 ☎5347-9801

グループ読書会「アリソン・アトリーの世界を楽しむ」

6月23日(月)午後2時～4時 場今川図書館(今川4-12-10) 同図書館 ☎3394-0431 他共催=地域・家庭文庫「ちいさいおうち文庫」

大田黒公園サロンコンサート

6月29日(日)午後1時～2時・3時～4時 場大田黒公園(荻窪3-33-12) 出演=NHK交響楽団・宮坂拓志(チェロ)、富山律子(ピアノ) ▶ 曲目=「白鳥」ほか 小学生以上の方 定各40名(申込順) 費各3000円 申 電話・Eメール(記入例。2名まで連記可)で、大田黒公園 ☎3398-5814 santeien@toraya-group.co.jp

すまいるロービジョンカフェ 見えない・見えづらい方々の交流会

6月29日(日)午後1時30分～3時30分 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師東京都盲人福祉協会生活訓練指導員・箭田裕子 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定20名(申込順) 申 電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381/高井戸 ☎3331-2510(いずれも休館日を除く))

すぎのこ農園「夏の収穫体験」

7月12日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 場農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定25組(抽選) 費1組500円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクありから、6月15日までに申し込み 問産業振興センター都市農業係 ☎5347-

9136 他マイバッグ持参

立川志らく一門会

7月13日(日)午後2時～4時 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 中学生以上の方 定130名(抽選) 費3300円 申Eメール(記入例)で、阿佐谷地域区民センター entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター。同センターHPからも申し込み可/申込期限=6月30日 同センター ☎5356-9501

セシオン杉並 山中千尋ジャズピアノ・トリオコンサート

9月14日(日)午後3時 場セシオン杉並 曲目=「ひまわり」「イパネマの娘」「デザフィナード」ほか 小学生以上の方 定500名(申込順) 費5000円 申直接、セシオン杉並(梅里1-22-32)。またはMY BunkamuraHPから申し込み 同施設 ☎3317-6611(午前9時～午後9時) 他アフターイベント付き親子ペア券(1組7000円)あり

郷土博物館

藍乾燥葉のハイドロ染でジャパンプルーのチーフを作ろう

6月20日(金)午前10時～11時30分 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定10名(抽選) 申往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、同博物館。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/申込期限=6月12日

親子博物館教室「七夕馬を作ろう」

6月29日(日)午前10時～正午 場本橋成一 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 申往復はがき(記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・学校名・学年も書いて、同博物館。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/申込期限=6月17日

…………… いずれも ……………
 場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費100円(中学

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 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

生以下無料)

講演・講座

「子どもが学校へ行きたくない」と言ったら～講演会&懇談会

6月22日(日)午前9時45分～午後0時15分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師福井大学連合教職大学院コーディネーターリサーチャー・平沢安正 定80名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内にリンクあり)で、6月21日までに申し込み 問済美教育センター教育相談係 ☎6379-5491

消費者講座「知ろう!活かそう!冷凍食品～その特性と活用法」

6月24日(火)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師日本冷凍食品協会広報部長・三浦佳子 区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 申 電話で、6月2日から消費者センター ☎3398-3141 他(長寿)

杉並視覚障害者会館の各種教室

時内 対定 下表のとおり 場杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 申 電話で、同会館 ☎3333-3444

| 教室名 | 日時・対象・定員(申込順) |
|-------------|---|
| 点字教室(前期・初級) | 6月25日、7月2日・9日・23日、9月10日・17日・24日、10月8日・15日・22日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定5名 |
| 三療研修会 | 8月13日(水)、8年2月4日(水)午前10時～正午 区内在住・在勤・在学で三療資格を有する視覚障害のある方 定各10名 |

住宅課空家対策係

空き家の管理&活用トークセミナー
 6月28日(土)①午前10時～正午②午後

1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)

場細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 内

①トークセミナー②個別相談会 師細田工務店、勝司法書士法人、Omusubi不動産 定30名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、細田工務店事業開発部 ☎5397-7717 FAX 5397-7719 suginami-akiya@hosoda.co.jp(午前9時～午後6時(水・日曜日を除く))。または申し込みフォーム(区HP)にリンクあり)で申し込み/申込開始日=6月2日 他オンラインでも実施

マンション管理セミナー

7月5日(土)①午後2時～3時20分②3時20分～4時③4時15分～5時 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 内 ①講演「マンション管理は誰のもの?～ドラマ仕立てで学ぶ外部管理者方式」②パネルディスカッション「外部管理者方式とは」③個別相談会 区内のマンション管理組合役員、区分所有者ほか 定②80名③7名(いずれも申込順) 申 申込書(区HP)同案内から取り出せます)を、杉並マンション管理士会(〒167-0043荻窪1-17-5フォーチュン荻窪1階 FAX 3393-3652)へ郵送・ファクス。またはEメール(記入例)にマンション名、③は相談内容も書いて、同会 suginamimnkan@yahoo.co.jp/ 申込期限=7月2日

…………… いずれも ……………

住宅課空家対策係

料理教室 ひき肉と夏やさいのレタス包みとココナッツミルクのランチ

7月6日(日)午前11時～午後1時 場杉並障害者福祉会館 師小俣敏枝 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費600円 申往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6月16日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同会館 ☎3332-6121

杉の樹大学「スマートフォン講座」

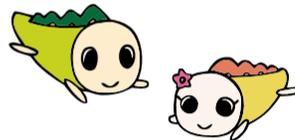
時内 ①7月17日(木)=アプリ活用講座②24日(木)=SNS活用講座/いずれも午後1時30分～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、①7月3日②10日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

健康増進教室「はじめてのピラティス」

7月22日(火)・31日(木)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) 師ポールスターピラティス・鈴木剛生 区内在住・在勤・在学で70歳以下の方 定30名(申込順) 申 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/申込期限=7月15日

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内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 |
|------------------------------|--------------------------------|--|
| 井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672 | 「井草館居場所作り」サポーター養成講座 | 6月8日(日)・22日(日)・29日(日)午後1時30分～3時30分 師心理カウンセラー・岡本二美代 定各10名(申込順) 費各500円 |
| 荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738 | ドローン・プログラミング教室 | 6月24日(火)午後1時～2時45分 定8名(申込順) 費880円 |
| 高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816 | 脳トレ認知症予防アート モザイクタイルでかわいい鍋敷き作り | 6月30日(月)午後1時30分～3時 師モザイク会議会員・河原拓巳 定15名(申込順) 費700円(別途材料費) |
| 久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011 | 大判マグネット将棋で学ぶ初心者講座 子どもも大人も楽しく将棋 | 6～8月の第2・4木曜日・第3火曜日、午後3時30分～5時 師杉並将棋会・野村勇ほか 小学生以上の方 定各12名(申込順) 費各500円(中学生以下無料) 他上履き持参 |
| 和泉館(和泉4-16-22) ☎3323-5663 | フラワーアレンジメント | 第1金曜日、午後1時～2時30分 定各15名(申込順) 費各600円(別途材料費) |
| 高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076 | ピアノ伴奏で楽しい歌声サロン | 第2土曜日、午後1時30分～3時 定各15名(申込順) 費各500円(初回のみ別途教材費300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日曜日は休館です。いずれも(長寿)

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) 問問い合わせ 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

高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

☎6月27日(金)午前10時～11時10分 師久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(ヴァイオリン) 区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円

◆季節を感じる水引講座「涼やか風鈴のフォトフレーム」

☎7月14日(月)午前10時～正午 師金沢創作水引作家・平田奈々 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1500円 申電話または直接、6月12日午前8時45分から同センター

…… いずれも ……

☎高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

就労支援センター

◆第一印象のつくりかた 採用面接で心をつかむ印象アップ方法

☎6月19日(木)午後1時～3時 師岩瀧美緒 求職中の方 定18名(申込順)

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

☎6月20日(金)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 求職中の方 定18名(申込順)

◆爽やかな自己主張ができる人になる職場で自分らしさを表現する

☎6月21日(土)午前10時～正午 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)

◆介護で仕事をあきらめない マザーズハローワークが解説

☎6月25日(水)午後1時～2時30分 師マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター 求職中の方 定18名(申込順)

◆シニアのためのパソコン講座 応募書類作成を通して学ぶPCスキル

☎6月26日(木)午後1時～4時 師おおむね55歳以上で求職中の方 定14名(申込順)

…… いずれも ……

☎ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、就労支援コーナーすぎJOB ☎3398-1136

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

☎6月15日(日)午後1時～3時 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費実費 申電話で、同センター 他1人1点

◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会

☎6月28日(土)午後5時～8時30分 場集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500

円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月9日までに申し込み 他懐中電灯・軽食持参

◆再生おはじきで作るサンキャッチャー

☎7月5日(土)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費2000円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月20日までに同センター 他(長寿)軍手持参

◆再生おはじきでちょっと変わった花瓶にもなる小物入れを作ろう

☎7月5日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費2000円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月20日までに同センター 他(長寿)軍手持参

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

☎7月6日(日)午前10時～11時30分 場同センター 区内在住・在勤の方(業者を除く) 募集区画=8区画(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同センター。またはNPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から申し込み/申込期限=6月26日 他車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可▶出品物=衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆布ぞうり作り

☎7月12日(土)午前9時30分～午後1時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定6名(抽選) 費1000円 申電話・往復はがき・Eメール(12面記入例)で、6月26日までに同センター 他Tシャツ類3・4枚、綿ジャージなど伸縮性のある物、裁ちばさみ、洗濯ばさみ、輪ゴム5・6本、先割れ靴下持参

◆すぎなみ昆虫たんけん隊!飛んでる?鳴いてる?かくれてる?

☎7月26日(土)午前9時～11時 場集合=和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師杉並区自然環境調査員・宮内隆夫 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月12日までに申し込み 他長袖・長ズボン・帽子着用

…… 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))

荻窪保健センター

◆来て!見て!体験!糖尿病予防のためのセルフケア

☎7月1日(火)・8日(火)午後1時30分～4時

(8日は4時30分まで。計2回) 場同センター 師城西病院糖尿病専門医・田辺節、同センター歯科衛生士、同病院管理栄養士・杉野万紀、同病院理学療法士・砂川定仁 区内在住・在勤で74歳以下の方 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30日までに申し込み 他動きやすい服装

◆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 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申はがき(12面記入例)で、6月10日までに荻窪保健センター 他(長寿)お持ちの方は、はつらつ手帳持参

| 会場 | 日時・定員(抽選)など |
|-----------------------|----------------------------------|
| 井草地域区民センター(下井草5-7-22) | 7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) | 7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) | 7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) | 7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) | 7月22日(火)午後1時30分～3時 定8名 |
| 荻窪保健センター | 7月28日(月)午後1時30分～3時 定12名 |

…… いずれも ……

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

スポーツ①

競技大会

■PTA学校対抗大会(卓球)

☎7月13日(日)午前9時～午後7時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区区内PTA関係者ほか 費1チー

(水泳競技種目一覧)

| クラス | 種目 | |
|----------|----------------------------|--|
| 一般男子・女子 | 20(29歳以下) | 50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー |
| | 30(30～39歳) | 50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 100m=自由形(30のみ) 200m=個人メドレー |
| | 40(40～49歳) | |
| | 50(50～59歳) | |
| | 60(60歳以上) | 200m=フリーリレー・メドレーリレー |
| 区分なし | 200m=フリーリレー・メドレーリレー | |
| 小学生男子・女子 | 1・2年 | 50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ |
| | 3・4年 | |
| | 5・6年 | |
| 区分なし | 200m=フリーリレー | |
| 中学生男子・女子 | 50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | |
| 高校生男子・女子 | 200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー | |

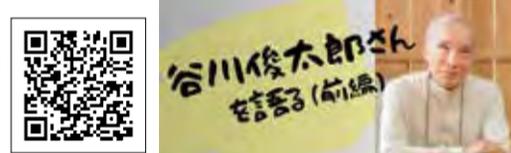
6月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

谷川俊太郎さんを語る(前編)

日本を代表する詩人である、谷川俊太郎さん。杉並区で生まれ育った、谷川さんの功績を紹介するとともに、ご家族が語るエピソードを2回にわたりお届けします。

● 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(正午・午後8時から毎日放送)



☎広報課報道係

南伊豆町観光物産展

日時 6月19日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入口前

☎南伊豆町商工観光課 観光推進係 ☎0558-62-6300 他伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時から)。マイバッグ持参



▲干物(鱒・金目鯛ほか)

※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

スポーツ②

スポーツ教室

ジュニアライフル射撃講習会

時 6月22日(日)午前9時～正午=エアライフル▶正午～午後5時=ビームライフル 場 中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 師 区ライフル射撃協会講師 対 区内在住・在学の小学生～高校生で初・中級者 定 各10名程度(申込順) 申 Eメール(12面記入例)で、区ライフル射撃協会・丸山 sugirakyo@gmail.com 問 丸山 ☎090-7534-8405

ふれあいフィットサル教室

時 6月22日(日)午前11時～午後1時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 区サッカー連盟 対 区内在住・在勤・在学・通所で障害があり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) 問 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 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)

ジュニアアーチェリー初心者教室

時 6月22日～9月14日の第2・4日曜日、午前9時30分～正午(計6回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 都内在住の小学4年生～高校生で身長150cm以上の方 定 10名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別・学年・利き手も書いて、6月11日までに区アーチェリー協会・井口 yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問 井口 ☎090-2416-8379 他 貸し弓具あり。上履き持参

プールではつらつ健康水中体操教室

時 7月2日～8月27日の水曜日、正午～午後1時(7月30日、8月13日を除く。計7回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方(過去に同教室を受講した方を除く) 定 10名(申込順) 費 1万4000円 申 問 電話で、6月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時)



杉並区ジュニアバドミントン講習会

時 7月21日(祝)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対 区内在住・在学の小学①3・4年生②5・6年生 定 各60名(申込順) 費 各500円 申 往復はがき(12面記入例)に性別・学校名・学年を書いて、区バドミントン連盟・菅原(〒167-0022下井草5-4-12)。または申込書(同連盟HP)から取り出せます)を菅原へ郵送/申込期限=7月7日 問 菅原 ☎090-2657-5356

高円寺みんなの体育館

◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ 時 7月2日～9月17日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分(8月6日、9月10日を除く。計10回) 師 戸井田ノリシゲ 定 20名(抽選) 費 1万円

◆阿波おどり教室

時 7月2日～9月24日の水曜日、午後7時～8時30分(8月・9月10日を除く。計8回) 師 奥村真由美 定 20名(抽選) 費 8000円

◆やさしいヨガ

時 7月3日～9月18日の木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計12回) 師 石丸あかね 定 20名(抽選) 費 1万2000円

◆いきいきスポーツ教室

時 7月4日～9月19日の金曜日、午前9時20分～10時50分(計12回) 師 戸井田ノリシゲ、石丸あかね 定 70名(抽選) 費 9600円

◆ソフトエアロビクス

時 7月4日～9月19日の金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 師 宮崎輝美 定 16名(抽選) 費 1万2000円

◆初級ヨガ

時 7月4日～9月19日の金曜日、午後7時～8時(8月15日を除く。計11回) 師 戸井田ノリシゲ 定 20名(抽選) 費 8800円

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時 7月7日～9月22日の月曜日①午後1時～1時50分②2時～2時50分(祝日を除く。計9回) 師 亜紀 定 各18名(抽選) 費 各7200円

◆①貯筋運動②シニア・セルフケア体操

時 7月8日～9月23日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(各計12回) 師 HIKARU 定 各20名(抽選) 費 各9600円

…… いずれも ……

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

対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 申 往復はがき(12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=6月12日

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時 7月8日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=マスターズ成人水泳(初・中・上級)②午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 対 高校生以上の方 定 各5名(申込順) 費 各1650円 申 電話で、7月7日までに同施設 他(長寿)

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

時 7月21日(祝)①午前10時～11時=親子水泳②11時15分～正午=ベビースイミング 対 ①3歳～就学前②生後6カ月～2歳の子どものとその保護者 定 各20組40名(申込順) 費 各1組1650円(子育て応援券利用可(カード版応援券を除く)。保険料を含む) 申 電話で、7月20日までに同施設

…… いずれも ……

場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3316-9981 師 同施設インストラクター

ユニバーサルタイムサポーター養成講座

参加者が楽しめるよう配慮しながら、一緒に軽い運動・ボール種目・ウォーキングなどを行う役割を担います。

時 6月28日(土)・29日(日)午前9時30分～午後5時(計2回) 場 区役所第4会議室(中棟6階)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765。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=6月16日



介護者の心に寄り添う

家族の介護をしている方・介護を終えられた方に向けた講演です。

時 7月2日(水)午前10時～正午 場 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師 看護師・玉置妙憂 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 申 電話で、ゆうゆう高円寺東館 ☎3315-1816。または申し込みフォーム(上2次元コード)から申し込み 問 杉並介護者応援団 ☎070-5360-3763、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330



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

ボールde歩こう会 ①6月11日(水)②20日(金)③26日(木)午前10時～正午/①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園/各20名(先着順)/問 NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936/(長寿)健康保険証・手袋・帽子持参。ボールレンタルあり
阿佐谷グリーンマーケット 6月14日(土)・15日(日)午前10時～午後4時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/問 同神明宮 ☎3330-4824/マイバッグ持参
成年後見センターパネル展 6月17日(火)・18日(水)午前9時30分～午後4時/区

役所1階ロビー/問 杉並区成年後見センター ☎5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜日を除く))
「私の好きな杉並」を撮る会 写真展 6月18日(水)～27日(金)午前10時～午後5時(22日を除く。27日は3時30分まで)/区役所2階区民ギャラリー/問 同会事務局 ☎090-2676-8472
座の市 6月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品(名寄市のアスパラほか)、地方の逸品などの販売/問 座・高円寺 ☎3223-7500
いけばな小原流武蔵野支部二地区みんなの花展 6月21日(土)午後1時～7時・22日(日)午前10時～午後4時/産業商工会館/問 三浦 ☎3316-8313
ブッチーニガラコンサート「名もなき男」 6月21日(土)・22日(日)午後2時～4時15分/杉並公会堂/曲目=「ラ・ボエー

ム」より「冷たい手を」ほか▶出演=國光ともこほか/各160名(申込順)/各6000円ほか/問 同催しHP)から、6月21日までに申し込み/問 ミヤゴラトリー・首藤 ☎070-5553-1742
フルトオーケストラセドルリアンコンサート 6月29日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=ホルスト「木星」ほか▶出演=五十嵐宏子(指揮)ほか/194名(先着順)/2000円/問 同催し事務局 ☎090-9141-0877
講演・講座
おはなし介護これから介護 話した・聞いた・心のことが染みしました 6月21日(土)午後3時～4時30分/ゆうゆう今川館/区内在住・在勤の方ほか/20名(申込順)/問 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851
法人税申告書作成講座 6月26日(木)・27日(金)午後1時30分～4時30分(計2回)/

産業商工会館/杉並税務署担当官/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/問 電話で、杉並法人会 ☎3312-0912
東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 7月1日(火)、8月5日(火)、9月2日(火)午前10時～11時=母乳・混合栄養、健診・予防接種▶午後2時～3時=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳/オンラインで実施/同病院産科担当保健師/各20名(申込順)/各1100円/問 電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))
認知症サポーター養成講座 7月4日(金)午前10時～11時30分/セッション杉並/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/問 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924/認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

スモールプロジェクトをやってみよう!

すぎなみ大人塾 地域コース(久我山~浜田山)

すぎなみ大人塾地域コースは、人がそれぞれ持つ創造力を育みながら、みんなで新しい地域づくりを目指す講座です。

7年度は、コミュニティデザインをより実践的に学ぶため、テーマごとにチームをつくり、スモールプロジェクトを計画・実施します。

—問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

📍**会場** 右表のとおり 📅 **まちづくりコーディネーター**・矢野恒 📍 **区内在住の方** 定35名(抽選) 📄 **申し込みフォーム**(右2次元コード)から、6月15日までに申し込み



| 日程(計7回) | 内容など |
|------------|---|
| 7月5日(土) | 「仲間づくり」のスタート みんなでコミュニケーション 📍高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) |
| 7月26日(土) | チームづくり&スモールプロジェクトを計画しよう 📍高井戸地域区民センター |
| 9月13日(土) | コミュニティデザインを楽しもう(公開講座) 📍高井戸地域区民センター |
| 9月27日(土) | スモールプロジェクトを準備しよう 📍浜田山会館(浜田山1-36-3) |
| 11月15日(土) | スモールプロジェクトを振り返ろう 📍浜田山会館 |
| 12月20日(土) | myプロジェクトを考えよう 📍浜田山会館 |
| 8年1月31日(土) | myプロジェクトを発表しよう 📍浜田山会館 |

※実施時間=午前9時30分~正午(9月13日は午後1時30分~3時30分)。スモールプロジェクトは10~11月上旬に実施。

地域活動のリアル 「みんなの実践 聴き合おう 語り合おう」

地域で活動している方・これから始めたい方で活動の実践を聴き合い・語り合うことで、今後の活動に生かすことを目指す講座です。

日時 6月27日(金)午後6時30分~8時30分

場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)

📍 **講師** 東京学芸大学総合教育科学系准教授・倉持伸江
📍 **区内在住の方** ほか 定35名(申込順) 📄 **申し込みフォーム**(右2次元コード)から6月15日までに申し込み
📍 **社会教育センター**☎3317-6621



教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第8号

家庭教育講座
を「ご存じですか?」



教育委員会では、「自己肯定感をほぐくむ魔法の言葉」「どうする?子どものおこづかい」「はじめての小学校!」など、日々の子どもの関わり方・子育ての悩みに寄り添ったテーマの講座を開催しています。一人で悩まず、新たな仲間と出会い、気づきを得られる家庭教育講座に参加してみませんか。

詳細は、杉並区教育委員会ホームページ ▶▶▶

📍 区学校支援課



河北健康教室 みんなにやさしいロボット手術~大腸がんの最新治療 7月10日(木)午前10時30分~11時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/同病院消化器外科主任部長・園田寛道/60名(申込順)/☎☎電話で、河北医療財団広報課☎3339-5724。または同財団(HP)から申し込み(月~金曜日午前10時~午後5時)
● **杉並障害者自立生活支援センターすだち**
◆ **障害者のためのアート教室** 6月7日~8年3月21日の第1・3土曜日、午前9時30分~11時(10月は4日・11日、8年1月は10日・17日)/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/各7名(申込順)/初回の方は見学のみのみ
◆ **障害者のための①リトミック②ユニカール教室** 6月22日~8年3月22日の第4日曜日①午前10時~10時45分・11時~

11時45分②午後1時~3時/すだちの里すぎなみ(今川2丁目)/区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者/①各7名②各12名(いずれも申込順)/初回の方は見学のみのみ
..... **いずれも**
☎☎電話で、各実施日前月1日(祝日の場合は翌営業日)~前営業日に杉並障害者自立生活支援センターすだち☎5310-3362
● **杉並区シルバー人材センター**
◆ **パソコン教室** 7月1日~9月30日の①月・木曜日、午後1時30分~3時30分②火・水曜日、午後6時30分~8時30分(いずれも祝日を除く)/①同センター分室(清水3丁目)②同センター本部(阿佐谷南1丁目)/各2名(申込順)/月7000円~/フリー講座・出張サービスを1時間2500円で実施
◆ **囲碁教室** 7月2日~9月29日の月・水曜

日、午後1時30分~4時(祝日を除く)/同センター分室(清水3丁目)/月4000円~
◆ **貝原益軒流「養生トレーニング」** 7月8日~9月16日の第2・3火曜日、午後1時30分~2時30分・3時~4時/各8名(申込順)/同センター分室(清水3丁目)/月1000円
◆ **美術教室** 7月11日~9月26日の第2・4金曜日、午後1時30分~3時30分/同センター分室(清水3丁目)/月3000円
..... **いずれも**
☎☎電話・ファクス(12面記入例)で、杉並区シルバー人材センター分室☎3394-2253☎3394-5004
その他
税金なんでも相談会 6月10日(火)・19日(木)午前10時~正午・午後1時~4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/☎☎電話で、各実施日前日までに同支部☎3391-1028/1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会 6月12日(木)・19日(木)、7月3日(木)午前10時~11時30分・午後2時~3時30分/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/各10名程度(申込順)/☎☎電話で、同センター☎3317-2217(月曜日~金曜日午前9時~午後5時)
税金なんでも相談会 6月19日(木)午後5時~8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/☎☎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
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6月23日(月)午後1時~4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/☎☎東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

区政を話し合う会

聴くオフ・ミーティング

参加者募集

区長と区民の皆さんが、行政課題をテーマに直接意見交換を行う「聴くオフ・ミーティング」の参加者を募集します。さまざまな意見やアイデアを伺い、今後の区政の参考にしていきます。
—問い合わせは、区政相談課へ。



テーマ 「思い込みのメガネ」をはずしてみよう
～ジェンダーの視点から未来の杉並を考える

日時 7月12日(土) 第1回＝午前10時～午後0時30分
第2回＝午後2時～4時30分

- 参加者は本募集によるほか、無作為抽出で案内した2000名の中から応募した方を対象に抽選により選出します。当日の見学・傍聴をお断りしています。
- ミーティングの様子を、後日YouTube杉並区公式チャンネルなどで配信(第2回のみ)するほか、報告書などを作成するために撮影します。

場 区役所第5・6会議室(西棟6階) **対** 区内在住で18歳以上の方 **定** 各20名程度 **申** はがき・Eメール(12面記入例)に希望回(第2希望まで)・テーマに関する意見も書いて、区政相談課 sodan-k@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム(区HP同案内(右2次元コード)にリンクあり)から申し込み/ **申込期限**＝6月16日 **他** 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。応募状況などにより参加回は区が調整



中・高校生ワークショップ 参加者の募集

児童館のこと、一緒に考えませんか?



児童館のうち7館について、中・高校生の皆さんが利用しやすい児童館(中・高校生機能優先館)にするために、皆さんの意見を聴きながら児童館の機能を考えるワークショップを開催します。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。
—問い合わせは、児童青少年課子どもの居場所づくり担当 ☎3393-4760へ。



テーマ 中・高校生が使いやすい児童館を考えよう!

日時 7月13日(日)午前9時30分～午後12時30分、8月～12月に4回(計5回)

場 児童青少年センター(荻窪1-56-3ゆう杉並内)ほか **対** 区内在住・在学中で中学生～高校生相当の方 **定** 20名(抽選) **申** 電話で、児童青少年課子どもの居場所づくり担当。または申し込みフォーム(区HPにリンクあり)から申し込み/ **申込期限**＝6月20日 **他** 手話通訳・介助が必要な方は要相談。参加記念品(区内共通商品券)・参加証明書あり

体験できる /

和田ポンプ施設見学会

堀ノ内・和田地区などの浸水対策に役立っている和田弥生幹線(巨大下水道施設)の見学会を開催します。



—問い合わせは、都下水道局西部第一下水道事務所お客さまサービス課管路施設担当 ☎5343-6211へ。

日時 6月14日(土)午前10時～午後4時

場 和田ポンプ施設(和田2-1) **定** 300名(申込順) **申** 申し込みフォーム(右下2次元コード)から、6月5日～11日に申し込み **他** 1時間20分程度。地下50mへの階段昇降あり。雨天時は地上施設見学のみ。車での来場不可



杉並の夜を彩る

久我山ホタル祭り



久我山の各所で、ホタルにちなんだイベントを実施します。ホタルの観賞や各種模擬店など、大人も子どもも楽しめます。会場などの詳細は、区HP(右2次元コード)をご確認ください。



—問い合わせは、久我山ホタル祭り実行委員会 ☎3333-6867(午後2時から)へ。

日時 6月7日(土)・8日(日)午後2時～9時(荒天中止)

主なイベント

- ホタル観賞(①7日・8日午後2時～6時30分(8日は6時まで)②日没後) / ①久我山会館②神田川、玉川上水、宮下橋公園、久我山稻荷神社
 - ホタル生態展示/サミットストア久我山店
 - ちびっ子園芸体験(8日午後2時から) / 久我山橋
- ※自転車・車での来場不可。

世帯と人口
(住民基本台帳)
5月1日現在。()は前月比

| | | | |
|-----|------------|---------------|---------------------------|
| 世帯数 | 日本人のみの世帯 | 318,704(866増) | 合計 338,531 (1,651増) |
| | 外国人のみの世帯 | 17,006(798増) | |
| | 日本人と外国人の世帯 | 2,821(13減) | |

| | | | | | | |
|----|-----|---------------|---------------|---------------|----|---------------------------|
| 人口 | 男 | | 女 | | 小計 | 合計 581,291 (1,657増) |
| | 日本人 | 267,779(403増) | 289,833(402増) | 557,612(805増) | | |
| | 外国人 | 12,024(440増) | 11,655(412増) | 23,679(852増) | | |