

すぎなみ

くらしのガイド

2026 - 2028



水まわりのトラブルは

トイレ

洗面所

キッチン

浴室

地元業者の



プランバーへ!

自社修理で安心・低料金!有資格者が作業いたします!

年中無休

365日随時受付中

24時間受付

深夜料金はいたしません

基本料金無料!

出張費・見積も無料!

例えば...

- 上下水道工事全般
- 漏水調査
- トイレつまり
- 水漏れ修理
- 悪臭調査
- 下水道のつまり
- リフォーム工事
- 高圧洗浄
- 各種清掃
- 給湯器修理・交換
- ハウスクリーニング



●蛇口の水漏れ



- トイレの詰まり
- トイレの水漏れ



●その他・排水のつまり



火災保険対応工事

水のトラブルにより家財・建物の一部が損害賠償を受けた場合に「火災保険」の対象になることがあります。まずはお気軽にご相談ください。

水道局指定工事店 **プランバー**

東京都指定給水装置
工事事業者第10119号

お近くの営業所より迅速にお伺いいたします。今すぐコール!

0120-319-312

杉並営業本部 〒168-0072 東京都杉並区高井戸東4-16-27
本社 〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-20-5

HPからも
ご依頼
いただけます



みどり豊かな 住まいのみやこ



杉並区長
岸本 聡子

杉並区は、区のほぼ中央にJR線が、そして北と南には私鉄が走るなど都心へのアクセスが良好ながら、公園や緑地も多く、利便性と安らぎを併せ持つ住みよさが魅力の住宅都市です。

春は善福寺川緑地の桜、夏は阿佐谷七夕まつりや高円寺阿波おどり、秋は大田黒公園のライトアップなど、四季折々のイベントや風景を楽しんでいただくことができます。

また、対話や熟議を通して、区民の皆さんの区政への幅広い参画を得ながら、杉並区の基本構想に掲げる、多様性を認め合い、誰もが安心して生活できる「みどり豊かな 住まいのみやこ」の実現に取り組んでいます。

この「すぎなみくらしのガイド」は、区が実施しているサービスや区内施設などを分かりやすく掲載しています。お手元に置いてご活用ください。

目次 / INDEX

もしものときは …………… P2



区役所・区民事務所 …… P3



各種相談窓口 …………… P4



施設案内 …………… P8



戸籍・住民登録・証明 … P10



健康保険・年金・税 …… P12



暮らし …………… P14



子育て …………… P16



高齢者・障害者 …………… P18



広報・広聴 …………… P20



すぎなみくらしのガイド 2026-2028

令和8(2026)年3月発行 発行 杉並区総務部広報課

〒166-8570 東京都杉並区阿佐谷南1丁目15番1号

編集・デザイン 株式会社ジチタイアド

〒810-0022 福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

登録印刷物番号

07-0066

☎03-3312-2111(代表)

☎092-716-1401(代表)

本誌は杉並区のホームページでもご覧になれます。 <https://www.city.suginami.tokyo.jp>

なお、掲載されている情報は令和8(2026)年1月現在のものです。発行後、内容に変更が生じる場合もあります。

最新の情報は、杉並区のホームページなどでご確認ください。

最新情報は
ホームページを
ご覧ください



【ホームページ】



もしものときは



もしものときは

救急診療

■杉並区休日等夜間急病診療所

☎ 03-3391-1599

Fax 03-3391-6099

住所 荻窪5-20-1

杉並保健所2階

時間 平日夜間(小児科のみ)

19時30分～22時30分

土曜 17時～22時

(外科は除く)

日曜・祝日・年末年始

9時～22時

(外科は17時まで)

診療受付は、終了時間の
30分前まで

診療科目 内科、小児科、外科、
耳鼻咽喉科

日曜や祝日、年末年始に急に
具合が悪くなったときに応急
診療を行います。

■杉並区急病医療情報センター

☎ #7399 または

☎ 03-5347-2252

Fax 03-5347-2247

時間 平日 20時～翌9時

土・日曜・祝日・4/29～

5/5・8/13～8/15・年末

年始 9時～翌9時

急病の際の医療機関情報案内、
急病対応の説明、小児急病
相談を行います。

■歯科休日急病診療

☎ 03-3398-5666

住所 荻窪5-20-1

杉並保健所5階 杉並区

歯科保健医療センター

時間 日曜・祝日・年末年始

9時～17時

診療受付は、終了時間の

1時間前まで

歯の痛みなどの急性症状を伴
う疾患に対し、診療を行います。

■子供の健康相談室

(小児救急相談)

☎ #8000 または

☎ 03-5285-8898

時間 平日 18時～翌8時

土・日曜・祝日・年末年始

8時～翌8時

東京都では、看護師や保健師
等が子どもの健康・救急に関
する相談に応じます。

■急病診療医療機関のご案内

(当番医)

☎ #7399 または

☎ 03-5347-2252

時間 日曜・祝日・年末年始

9時～17時

診療受付は、終了時間の

30分前まで

■東京都医療機関案内

サービス「ひまわり」

☎ 03-5272-0303

Fax 03-5285-8080

(聴覚障害者相談専用)

【医療機関案内】

時間 毎日24時間

【保健医療福祉相談】

時間 平日 9時～20時

▶都内の医療機関・
薬局を検索できます。



■東京消防庁救急相談センター

☎ #7119 または

☎ 03-3212-2323

時間 毎日24時間

急な病気やけがで救急車を呼
ぶべきか、病院に行くべきか
迷ったときに、相談を受け付
けています。

防災情報

■区公式ホームページ

(救急医療・防災・防犯)

防災情報や避難所
などをご覧になれ
ます。



■防災・防犯情報

メール配信サービス

気象情報、防災行政
無線の放送内容や防
犯に関する情報を
メールで配信します。



■SNS

(X・LINE)

P20をご覧ください。

被災したとき

■り災証明書

問 地域課地域係、各地域活動係
☎ 03-5307-0611

地震・風水害等(火災は除く)
で被災した世帯に対して被害
の調査を行い、り災証明書を
発行しています。



区役所・区民事務所



区役所

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1

☎ 03-3312-2111

開庁時間 月～金曜 8時30分～17時

閉庁日 土・日曜、祝日、年末年始

※区民課区民係のみ、第1・3・5土曜9時～17時(祝日を除く)に住民票、印鑑登録、国民健康保険(保険料納付に関するものを除く)に関する事務を取り扱います。

区民事務所

受付時間 月～金曜 8時30分～17時(水曜は8時30分～19時)

第2・4土曜 9時～17時(祝日を除く)

定休日 第1・3・5土・日曜、祝日、年末年始

事務所	住所	電話
井草区民事務所	下井草4-30-2	03-3394-0461
永福和泉区民事務所	和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター3階	03-5300-9310
荻窪区民事務所	上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階	03-3392-8846
高円寺区民事務所	梅里1-22-32 セシオン杉並1階	03-3317-6560
高井戸区民事務所	高井戸西2-1-26 京王リトナード高井戸2階	03-3333-5395
西荻区民事務所	西荻南3-5-23	03-5344-3030

取り扱う業務

- 住民票、印鑑登録等の証明
- 国民年金の加入等
- 戸籍の証明
- 住民税等の納付
- 住民異動の届出
- 児童手当等の申請受付
- 国民健康保険の加入・喪失等
- 小・中学校の転入学通知書等の交付 など



各種相談窓口

※★は予約制

※各種相談は原則、祝日・休日・年末年始(12月29日～1月3日)・各施設の休館日は未実施。
詳細は各種相談窓口にお問い合わせください。

くらし・法律・行政等

相談名	内容	日時	相談窓口
一般区民相談		月～金曜 8時30分～17時	区政相談課 ☎ 03-3312-2111
くらしの相談		月・火・木・金曜 9時～12時・13時～16時	
外国語相談	日常生活の悩みや 区政のこと等	英語:月曜午後・火曜午前・木曜午後・金曜午前 中国語:月曜午前・火曜午後・木曜午前・第1・3・5 金曜午後) ネパール語:水曜午後 フランス語、ベトナム語、韓国語は予約制 ※午前は9時～12時、午後は13時～16時	
交通事故・防犯相談	示談の進め方や防犯対策	火・金曜 9時～12時・13時～16時	
人権相談	いじめ・差別など人権問題	第4金曜 13時～16時(受け付けは15時まで)	
行政相談	国など行政機関への 苦情や要望	第2金曜 13時～16時	
性的マイノリティ 専門相談	LGBT等当事者や その周囲の方が 抱える悩み	第2水曜 16時～19時	
犯罪被害者相談	犯罪被害を受けた方の 生活上の問題や悩み等	月～金曜 8時30分～17時	犯罪被害者総合支援 窓口相談専用 ☎ 03-5307-0620
生活相談	病気・失業等の経済的な 困りごと等(主に生活 保護をお考えの方)	月～金曜 8時30分～17時	福祉事務所 (P8参照)
	仕事・家計・住居等の 生活の困りごと、 子どもの学習支援		くらしのサポート ステーション (生活自立支援窓口) ☎ 03-3391-1751
ひきこもり相談	ひきこもりでお悩みの 当事者・ご家族の相談	月～金曜 12時～20時	ゆるりと杉並 ☎ 03-6903-6004
弁護士による 法律相談★	土地・建物・相続・ その他法律上のこと	月～金曜・第3土曜 13時～16時	区政相談課専門相談 予約専用 ☎ 03-5307-0617
税務相談★	贈与税・相続税等に ついての助言・指導	水・木曜 13時～16時	
司法書士相談★	不動産登記や商業登記 の手続き、裁判所へ提出 する書類の作成・手続き 等の助言・指導	第2・4水曜 13時～16時	



各種
相談
窓口



家庭

相談名	内容	日時	相談窓口
家事相談★	夫婦・親子の家庭内の悩み等	火曜 13時～16時	区政相談課専門相談 予約専用 ☎ 03-5307-0617
家庭相談	離婚・男女関係・家庭内の悩み等	月・水・金曜 13時～17時	福祉事務所 (P8参照)
ひとり親家庭相談	ひとり親家庭への支援等 ひとり親家庭への支援、 就労支援等	月～金曜 8時30分～17時	子ども家庭部管理課 ひとり親家庭支援担当 ☎ 03-5307-0343

住宅・建物

相談名	内容	日時	相談窓口
住まいの修繕・増改築相談	住まいの修繕・増改築等	月・金曜 13時～16時	☎ 区役所1階ロビー 問 住宅課管理係 ☎ 03-5307-0661
専門家による空家等相談★	空き家の管理・相続等	第3木曜 9時20分～11時55分	住宅課空家対策係 ☎ 03-3312-2111
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会	建物の耐震診断や耐震改修・ブロック塀相談	第2水曜 13時～16時	☎ 区役所1階ロビー 問 市街地整備課 耐震改修担当 ☎ 03-3312-2111
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会	建物全般・ブロック塀相談	第1・3火曜 13時～16時	☎ 03-3312-2111
マンション管理無料相談★	マンションの管理等に関する問題について	第2木曜 13時30分～16時30分	住宅課空家対策係 ☎ 03-3312-2111

高齢者

相談名	内容	日時	相談窓口
介護保険苦情・相談	介護保険サービスの苦情・相談	月～金曜 8時30分～17時	介護保険課 ☎ 03-3312-2111
健康相談★	高齢者の健康	10時～11時30分・13時～16時30分 (第3月曜を除く)	高齢者活動支援センター ☎ 03-3331-7841
高齢者の総合相談窓口	物忘れ・介護に関する相談、介護保険の申請受け付け、介護予防や生活支援の相談・申請受け付け	月～金曜 9時～19時/土曜 9時～13時 ※令和8年4月以降 月～土曜 9時～17時 (上記の開所時間外で緊急時のご相談は、電話で受け付けています)	高齢者総合相談窓口 ケア24(地域包括支援センター) (P18・19参照)
在宅支援・高齢者福祉の相談	在宅支援や高齢者の福祉、若年性認知症	月～金曜 8時30分～17時	高齢者在宅支援課 ☎ 03-3312-2111

障害者

相談名	内容	日時	相談窓口
障害者の総合相談窓口	生活全般	月・水～金曜 9時～19時/ 土・日曜 9時～17時	障害者地域相談支援センターすまいる荻窪 ☎ 03-3391-1976 Fax 03-3391-1012
		火～金曜 9時～19時/ 土・日曜 9時～17時	障害者地域相談支援センターすまいる高円寺 ☎ 03-5306-6381 Fax 03-5306-6383
		月・水～金曜 9時～19時 (第3週は火～金曜)/ 土・日曜 9時～17時	障害者地域相談支援センターすまいる高井戸 ☎ 03-3331-2510 Fax 03-3332-1815
障害者手帳に関する相談	身体障害者手帳、愛の手帳	月～金曜 8時30分～17時	障害者施策課障害福祉サービス係 ☎ 03-3312-2111
高次脳機能障害の相談	高次脳機能障害	月～金曜 8時30分～17時	障害者施設支援課地域生活支援係 (杉並障害者福祉会館内) ☎ 03-3332-1817
就労に関する相談	就労相談	月～金曜 8時30分～17時	公益財団法人杉並区障害者雇用支援事業団 (ワークサポート杉並) ☎ 03-5346-3250

経済・就労・消費者

相談名	内容	日時	相談窓口
創業・経営相談★	資金繰り、創業その他経営	月～金曜 8時30分～17時	産業振興センター就労・経営支援係創業・経営相談担当 ☎ 03-5347-9182
就労準備相談★	個々の状況に応じた就労準備のための相談・職業紹介	月～金曜、第1・3土曜 10時～16時 (水曜は18時～20時)	就労支援センター(就職サポートコーナー) ☎ 03-3398-1136
職業相談	ハローワークスタッフによる職業相談・紹介	月～金曜 9時～17時	就労支援センター(ハローワークコーナー) ☎ 03-3398-8619
消費生活相談	商品やサービスの契約トラブル等	月～金曜 9時～16時	消費者センター相談専用 ☎ 03-3398-3121

教育・保育・児童

相談名	内容	日時	相談窓口
子どもの権利相談	子ども、子どもに関係する大人からの子どもの権利に関する相談	月・水・金曜 13時～19時 土曜 10時～16時	杉並区子どもの権利相談・救済窓口 ☎ 0120-7373-34
学校教育に関する相談	子どものいじめ等	月～金曜 9時～17時	杉並区教育委員会いじめ電話相談 ☎ 03-5307-0365
来所教育相談★	児童・生徒の不登校や情緒等の教育上の悩み	月・水・金・土曜 9時～17時/ 火・木曜 9時～19時	済美教育センター教育相談室 ☎ 03-6379-5491
電話教育相談		月～金曜 9時～17時	済美教育センター教育相談室 ☎ 03-6304-3017
就学支援相談★	特別支援学級や特別支援学校への入学、転学に関する相談、学校入学後の支援	月～金曜 9時～17時	特別支援教育課 ☎ 03-5929-9481
子育て相談	乳幼児の生活習慣・しつけ等	月～金曜 9時～17時	区立保育園

教育・保育・児童

相談名	内容	日時	相談窓口
子育て相談	就園前の子育ての悩み等	月～金曜 13時～16時	区立子供園 下高井戸: ☎ 03-3303-9485 堀ノ内: ☎ 03-3313-3437 高円寺北: ☎ 03-3330-0340 成田西: ☎ 03-3311-3876 高井戸西: ☎ 03-3332-9020 西荻北: ☎ 03-3399-0848
子どもの相談★	乳幼児の発達・遅れ等	月～金曜 9時～17時	障害者施策課児童発達相談係 ☎ 03-5335-7634
ゆうライン(子どもと家庭に関する総合相談)	子どもからの相談、子育ての相談等	来所:月～金曜 9時～17時 電話:月～土曜 9時～20時	杉並子ども家庭支援センター ゆうライン(相談専用窓口) ☎ 03-5356-2601
子どものこころの相談★	児童精神科医による専門相談	火曜 14時30分・16時 (第3火曜は6月～11月のみ)	
家族相談★	臨床心理士による専門相談	月2回。水曜または土曜	
子育て支援サービスの利用相談	区が行う子育て支援サービスの利用相談・情報提供、保育施設等の利用相談・申請受付	月～金曜 8時30分～17時 ※高円寺子どもセンターは、令和8年6月から9月まで工事のため一時休止を予定しています。	子どもセンター 荻窪: ☎ 03-5347-2081 高井戸: ☎ 03-5941-3839 高円寺: ☎ 03-3312-2811 上井草: ☎ 03-3399-1131 和泉: ☎ 03-3312-3671



各種相談窓口

DV等

相談名	内容	日時	相談窓口
一般相談(面談は予約制)	家庭内の問題・人間関係の悩み等	月～金曜 9時～17時 (水曜は20時まで)	男女平等推進センター 一般相談専用 ☎ 03-5307-0619
女性のための法律相談★	離婚・養育費等の法的な問題	木曜 13時30分～16時30分 (月1回夜間あり)	
DV相談(面談は予約制)	配偶者・パートナーからの暴力の相談	月～金曜 9時～17時 (水曜は20時まで)	すぎなみDV専用ダイヤル ☎ 03-5307-0622
女性相談	様々な問題を抱える女性からの相談	月～金曜 8時30分～17時	福祉事務所 (P8参照)

保健福祉・医療

相談名	内容	日時	相談窓口
保健福祉サービス苦情調整委員制度★	保健福祉サービス苦情調整委員への相談	面談月3回 13時30分～16時	保健福祉部管理課保健福祉支援担当 ☎ 03-3312-2111
医療安全相談窓口	医療機関に関する悩みごと、困りごと等	月～金曜 9時～12時・13時～16時30分	杉並保健所健康推進課専用 ☎ 03-3391-0874
在宅医療相談調整窓口	在宅医療に関する相談	月～金曜 8時30分～17時	在宅医療・生活支援センター (在宅医療相談調整窓口) ☎ 03-3391-1380
健康相談	子育て・歯と口のこと・物忘れ・ こころ(自殺予防を含む)・ 生活習慣病・食生活等	月～金曜 8時30分～17時	保健センター(P8参照)
性感染症に関する相談	HIV・梅毒等の性感染症の検査と相談	月～金曜 8時30分～17時	保健予防課(P8参照)



施設案内

	施設	住所	電話
保健所・保健センター	杉並保健所	荻窪5-20-1	—
	健康推進課		☎ 03-3391-1355
	健康推進課健診係		☎ 03-3391-1015
	生活衛生課		☎ 03-3391-1991
	保健予防課		☎ 03-3391-1025
	保健サービス課		☎ 03-3391-0015
	和泉保健センター	和泉4-50-6	☎ 03-3313-9331
	荻窪保健センター	荻窪5-20-1	☎ 03-3391-0015
	上井草保健センター	上井草3-8-19	☎ 03-3394-1212
	高円寺保健センター	高円寺南3-24-15	☎ 03-3311-0116
	高井戸保健センター	高井戸東3-20-3	☎ 03-3334-4304
清掃施設	杉並清掃事務所	成田東5-15-20	☎ 03-3392-7281
	杉並清掃事務所方南支所	方南1-3-4	☎ 03-3323-4571
	杉並清掃事務所高円寺車庫	高円寺南2-36-31	☎ 03-3317-6771
福祉事務所	荻窪事務所	天沼3-19-16	☎ 03-3398-9104
	高円寺事務所	高円寺南2-24-18	☎ 03-5306-2611
	高井戸事務所	高井戸東3-26-10	☎ 03-3332-7221
産業振興センター	産業振興センター	上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階	☎ 03-5347-9134
地域区民センター	阿佐谷地域区民センター	阿佐谷北1-1-1	☎ 03-5356-9501
	井草地域区民センター	下井草5-7-22	☎ 03-3301-7720
	永福和泉地域区民センター	和泉3-8-18	☎ 03-5300-9411
	荻窪地域区民センター (令和8(2026)年10月開館予定)	荻窪2-34-20	—



	施設	住所	電話
地域区民センター	高円寺地域区民センター	梅里1-22-32 (セシオン杉並内)	☎ 03-3317-6611
	高井戸地域区民センター	高井戸東3-7-5	☎ 03-3331-7841
	西荻地域区民センター	桃井4-3-2	☎ 03-3301-0811
コミュニティふらっと	コミュニティふらっと阿佐谷	阿佐谷北2-18-17	☎ 03-5364-9360
	コミュニティふらっと永福	永福3-51-17	☎ 03-3322-7141
	コミュニティふらっと高円寺南	高円寺南2-40-24	☎ 03-3316-2421
	コミュニティふらっと成田	成田西1-28-18	☎ 03-3318-2061
	コミュニティふらっと東原	下井草1-23-23	☎ 03-3397-7225
	コミュニティふらっと方南	方南1-27-8	☎ 03-3322-4225
	コミュニティふらっと本天沼	本天沼2-12-10	☎ 03-5310-4633
	コミュニティふらっと馬橋	高円寺南3-29-5	☎ 03-3315-1249
図書館	中央図書館	荻窪3-40-23	☎ 03-3391-5754
	阿佐谷図書館	阿佐谷北3-36-14	☎ 03-5373-1811
	今川図書館	今川4-12-10	☎ 03-3394-0431
	永福図書館	永福3-51-17	☎ 03-3322-7141
	柿木図書館	上井草1-6-13	☎ 03-3394-3801
	高円寺図書館	高円寺南2-40-24	☎ 03-3316-2421
	下井草図書館	下井草3-26-5	☎ 03-3396-7999
	高井戸図書館	高井戸東1-28-1	☎ 03-3290-3456
	成田図書館	成田東3-28-5	☎ 03-3317-0341
	西荻図書館	西荻北2-33-9	☎ 03-3301-1670
	方南図書館	方南1-51-2	☎ 03-5355-7100
	南荻窪図書館	南荻窪1-10-2	☎ 03-3335-7377
	宮前図書館	宮前5-5-27	☎ 03-3333-5166

その他、スポーツ施設や区民集会所などもあります。
施設の詳細は、区ホームページをご覧ください。

区ホームページはこちら▶



施設案内



戸籍・住民登録・証明

戸籍の届出

問 区民課戸籍係
(ほか、区民事務所)
☎ 03-5307-0624

戸籍は、夫婦や親子などの身分関係を登録して公証するもので、届出に基づいて出生から死亡までの事項が記録されています。身分事項に変動があったときには、届出が必要です。届出が遅れると、過料に処せられることがあります。

■届出の種類

出生届、死亡届、婚姻届、離婚届、転籍届、分籍届など。

■戸籍の届出の受付場所

- ①区民課戸籍係
- ②区民事務所

転籍届、分籍届、父母が日本人で日本国内で生まれた日本人の出生届、日本国内で亡くなった日本人の死亡届、父母が日本人の死産届、日本国内で婚姻する日本人同士の婚姻届のみ取り扱い

※区役所の閉庁時は区役所1階(中杉通り側)、または地下1階(青梅街道側)の休日・夜間受付窓口にて、届書をお預かりします。

住民登録(引越しなど)の届出

問 区民課区民係
(ほか、区民事務所)
☎ 03-5307-0625

住所や家族構成などが変わるときは、届出が必要です。
※特別永住者及び中长期在留者の方も届出が必要です。

■届出の種類

転入届、転出届、転居届、世帯変更届など。

■住民登録の届出の受付場所

区民課区民係、各区民事務所

印鑑登録

問 区民課区民係
(ほか、区民事務所)
☎ 03-5307-0625

杉並区で印鑑登録ができるのは、杉並区に住民登録されている15歳以上の方で、原則、成年被後見人でない方です。

登録手数料 50円



各種証明

問 区民課区民係
(ほか、区民事務所)
☎ 03-5307-0625

①戸籍の証明

杉並区に本籍がある場合に発行ができます。本人確認資料をお持ちください。
(郵送申請可)

- 全部事項証明書(謄本) 450円
- 個人事項証明書(抄本) 450円
- 戸籍附票の写し 300円
- 除籍・改製原戸籍の謄本・抄本 750円
- 身分証明書 300円
- 戸籍届書の受理証明書(届出先が杉並区に限る) 350円
- 不在籍証明書 300円

②住民登録に関する証明

住民票の写しなどの発行ができます。本人確認資料をお持ちください。
(郵送申請可)

- 住民票の写し 300円
- 住民票記載事項証明書 300円
- 不在住証明書 300円

③印鑑登録証明書

印鑑登録証(カード)をお持ちください。

- 印鑑登録証明書 300円



個人番号カード (マイナンバーカード)

問 区民課個人番号カード
交付担当
(ほか、区民事務所)

☎ 03-5307-0627

個人番号カード(マイナンバーカード)は、住民基本台帳に記載されている方、または戸籍の附票に記載されている方で、個人番号が付番されている方に、ご希望により交付されるICカードです。

個人番号カード (マイナンバーカード) の電子証明書

問 区民課個人番号カード
交付担当
(ほか、区民事務所)

☎ 03-5307-0627

署名用電子証明書は、マイナポータルやe-Tax等で電子申請を行うときに利用できます。利用者証明用電子証明書は、マイナポータルのログイン、健康保険証としての利用、コンビニでの公的な証明書の交付等に利用できます。

証明書コンビニ 交付サービス

問 区民課区民係
(ほか、区民事務所)

☎ 03-5307-0625

マイナンバーカード等を利用して、全国のコンビニエンスストア等(一部店舗では利用できない場合あり)に設置されたマルチコピー機で、住民票の写し、印鑑登録証明書、住民税証明書(納税証明書を除く)、戸籍証明書、戸籍の附票の写しの交付を受けることができます。

※手数料は窓口・郵送請求より100円安く取得できます。

住居表示の届出

問 区民課管理係

☎ 03-5307-0623

建物を新築・建替えをしたときは、住居番号を定めるための届出(新築届)が必要です。この届出がお済みでないと、転入・転居の手続きに数日かかることがありますので、ご注意ください。なお、届出の受付は、最寄りの区民事務所でも取り扱います。

特別永住者

問 区民課住民記録係

☎ 03-5307-0626

■特別永住許可申請

特別永住許可の対象者は、出生又は日本国籍を離脱・喪失の日から60日以内に、区民課住民記録係の窓口で特別永住許可申請をしてください。

■特別永住者証明書

有効期間更新申請や再交付申請、住所以外の記載事項の変更届出などは、区民課住民記録係の窓口のみでの取り扱いとなります。

なお、有効期間の更新の手続きは、有効期間満了日の2カ月前(16歳未満の方は6カ月前)から満了日までです。

■在留カード

特別永住者以外の外国籍の方で、中長期在留者には在留に係る許可に伴って在留カードが交付されます。在留カードに関する手続き(住所変更の届出を除く)は、地方出入国在留管理局で行ってください。



戸籍謄本(全部事項証明書)の広域交付

自らや父母等の直系親族の戸籍に限り、本籍地以外の市区町村窓口でも戸籍謄本の請求ができます。ただし、本人確認には官公署が発行した顔写真付き証明書等が必要で、申請は本人のみで委任状による代理人請求はできません。

また、請求内容によっては交付まで日数をいただきます。受付時間 月～金曜 8時30分～16時

問 区民課区民係(ほか、区民事務所) ☎ 03-5307-0625



健康保険・年金・税

国民健康保険

対象者

杉並区に住民票のある75歳未満の方(次の①～③を除く)

- ①お勤め先の健康保険の加入者とその扶養家族(国保組合の場合は世帯全員)
- ②後期高齢者医療制度に加入している方
- ③生活保護を受けている方

受けられる給付

病気やけが等で医療機関にかかる際に、マイナ保険証等の提示により、医療費の一部を負担することで診療が受けられます。また、出産育児一時金や高額療養費、葬祭費などの給付制度があります。

■資格の取得や喪失、保険料、マイナ保険証・資格確認書等

問 国保年金課国保資格係
☎ 03-5307-0641

■保険料の納付

問 国保年金課国保収納係
☎ 03-5307-0374(相談)
☎ 03-5307-0644(口座)

■出産育児一時金・高額療養費等の給付

問 国保年金課国保給付係
☎ 03-5307-0642

▼国保のてびき



後期高齢者医療制度

対象者

- ①75歳以上の方(誕生日当日から対象)
- ②一定の障害のある65歳以上75歳未満の方で、東京都後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方(加入は任意、認定を受けた日から対象)

※生活保護受給者は除きます。

受けられる給付

病気やけが等で医療機関にかかる際に、マイナ保険証等の提示により、医療費の一部を負担することで診療が受けられます。また、高額療養費や葬祭費などの給付制度があります。

■マイナ保険証・資格確認書、保険料、高額療養費等の給付

問 国保年金課高齢者医療係
☎ 03-5307-0651

国民年金

対象者

日本在住の次の方が加入

- 第1号被保険者(20歳以上60歳未満で、第2号・第3号被保険者以外の方)
- 第2号被保険者(厚生年金に加入中の方)
- 第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者の方)

■第1号被保険者関係手続き

問 国保年金課国民年金係
☎ 03-5307-0646

- 資格取得等の届出・申出
- 保険料納付免除等の申請
- 各種給付の請求
(老齢・障害・遺族)基礎年金、寡婦年金、死亡一時金、特別障害給付金、年金生活者支援給付金

■保険料納付方法、受給関係の相談等

問 杉並年金事務所
☎ 03-3312-1511

※基礎年金番号が必要

■第2号・第3号被保険者関係手続き

問 被保険者又は配偶者の勤務先

税金

■住民税(特別区民税・都民税・森林環境税)

問 課税課区民税係
☎ 03-5307-0632
☎ 03-5307-0633

課税対象者

- ①1月1日現在、住所が杉並区にある方
- ②1月1日現在、住所は杉並区にないが、事務所や事業所、家屋敷が杉並区内にある方

申告

毎年3月15日までに課税課に申告をしてください。(ただし、所得税の確定申告をした方、前年の所得が給与所得のみで、給与支払報告書が区に提出されている方および前年の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報告書が区に提出されている方を除く)

■住民税の証明

種類 課税証明書
非課税証明書
納税証明書

窓口 課税課(区役所2階)
区民事務所
区民課(区役所1階)
※郵送での申請も可

手数料 300円
※証明書コンビニ交付サービスは200円

必要なもの

本人確認資料
※代理人の場合は委任状、代理人の本人確認資料

■住民税の納付

住民税の納付方法について

問 納税課管理係
☎ 03-5307-0637

住民税の納付相談について

問 納税課納税係
☎ 03-5307-0634

住民税のお支払いは、会社の給与や年金から天引きされる特別徴収の他、ご自身で納付いただく普通徴収があります。住民税の普通徴収の場合は、以下の納付方法があります。

▷窓口での納付(納付書持参)

- 銀行、郵便局などの金融機関
- 区役所、区民事務所
- コンビニエンスストア

▷キャッシュレス納付

- ①口座振替
- ②スマートフォン決済アプリ
- ③クレジットカード
- ④Pay-easy(ペイジー)
- ⑤モバイルレジ

※①は事前登録が必要です。
※②～⑤は、パソコンやスマートフォンによる納付です。
※納期限までに納付がない場合は、延滞金が加算されます。納付のご相談はお早めにお願ひします。

■軽自動車税

問 課税課
☎ 03-5307-0629

納める人

4月1日現在、原動機付自転車、特定小型原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車、二輪の小型自動車、軽自動車等を持っている方に1年分が課税されます。※バイクや軽自動車等を所有、廃車した方は、届出が必要です。

■軽自動車税の納付窓口

問 課税課
☎ 03-5307-0629

軽自動車税は、お送りしている納付書を利用して次の方法で納めてください。

- ①銀行、郵便局などの金融機関
- ②区役所、区民事務所
- ③コンビニエンスストア
- ④スマートフォン決済アプリ
- ⑤モバイルレジ(クレジット含む)
- ⑥Pay-easy(ペイジー)
- ⑦共通納税

■軽自動車税の証明

▷軽自動車税

種類 納税証明書

窓口 課税課(区役所2階)
区民事務所
区民課(区役所1階)
※土曜開庁日のみ

手数料 300円
※車検用は無料
必要なもの 本人確認資料

■原動機付自転車等の手続き

①登録

販売店から購入したとき、譲り受けたとき、杉並区へ転入したときなどにする手続きです。

②廃車

処分・下取りに出すとき、人に譲るとき、杉並区から転出するとき、盗難にあったときなどにする手続きです。

※手続きの詳細や必要書類については、区ホームページや「わたしたちの区税」をご覧ください。

▼わたしたちの区税





暮らし

ごみ

■ごみ収集・資源の回収

問 杉並清掃事務所
☎ 03-3392-7281

問 杉並清掃事務所方南支所
☎ 03-3323-4571

問 ごみ減量対策課
☎ 03-3312-2111

ごみは、可燃・不燃に分け、資源は、古紙・ペットボトル・びん・かん・プラスチック製容器包装に分け、決められた回収日の朝8時までに所定の集積所に出してください。

■粗大ごみ

問 粗大ごみ受付センター
☎ 03-5296-5300

家庭から出る家具・ふとん・自転車など最大辺がおおむね30cmを超えるもので、220cm以内のもの。区民持込制度(日曜のみ)もあります。

▼粗大ごみに関する質問や申し込みができるチャットボットもご利用ください。



■カラスネット・折り畳み式防鳥用ボックスの配布

問 杉並清掃事務所
☎ 03-3392-7281

問 杉並清掃事務所方南支所
☎ 03-3323-4571

衛生

■食品やお店の衛生相談

問 生活衛生課食品衛生担当
☎ 03-3391-1991

■カラス・スズメバチの巣・ハクビシン等の駆除

問 環境課生活環境担当
☎ 03-5307-0665

自転車

問 都市整備部管理課自転車駐車場係
☎ 03-5307-0663

■駐車場の利用

駅周辺には、どなたでもご利用いただける「有料制自転車駐車場」が設けられています。利用方法には、「定期使用」と「一日使用」、「一回使用」があります。手続きは各駐車場管理事務所にご確認ください。

▼有料制自転車駐車場一覧



■放置自転車の撤去・返還・処分

駅周辺の放置自転車は、歩行者や緊急車両の通行を妨げるなど、非常に危険で迷惑なものです。区は放置自転車の撤去をしています。撤去した自転車は、撤去駅別に3カ所の自転車集積所で保管・返還しています。

【自転車集積所】

開設時間

12月29日～1月3日を除く
11時～19時(土・日曜、祝日は17時まで)

返還に必要なもの

- ①撤去手数料5,000円
- ②自転車の鍵
- ③引き取り者の本人確認書類

自転車集積所一覧

●永福

住所 永福2-1-11
☎ 03-3327-2538

●上井草四丁目

住所 上井草4-25-22
☎ 03-5303-5677

●高円寺

住所 高円寺北1-5-2
☎ 03-3389-3673

交通・道路

■南北バス「すぎ丸」

問 都市整備部管理課交通企画係
☎ 03-5307-0793

区内の駅を南北方向に結ぶコミュニティバス「すぎ丸」を運行しています。

運行路線

●けやき路線

運行区間

JR阿佐ヶ谷駅⇔
京王井の頭線浜田山駅



●さくら路線

運行区間

京王井の頭線
浜田山駅南⇄
京王線下高井戸駅入口

●かえで路線

運行区間

JR西荻窪駅⇄
京王井の頭線久我山駅

【料金】

1乗車100円(未就学児無料)
交通系ICカード(PASMO・Suica等)、回数券(21枚綴り2,000円)
※シルバーパス、その他の乗車券使用不可

▼すぎ丸運行情報



■グリーンスローモビリティ

問 都市整備部管理課交通企画係
☎ 03-5307-0793

時速20キロメートル未満で公道を走ることができる電動車を活用した移動サービスで、荻窪駅南側地域を周回しています。

【料金】

1乗車100円(未就学児無料)
交通系ICカード(PASMO・Suica等)、電子マネー、2次元コード、クレジットカード
※シルバーパス、その他の乗車券使用不可

▼グリーンスローモビリティ運行情報



■道路の管理

問 杉並土木事務所
☎ 03-3315-4178

住宅

■区営住宅・高齢者住宅

問 住宅課住宅運営係
☎ 03-3312-2111

区内に引き続き2年以上居住し、所得が一定の基準以下で、住宅に困窮している世帯の方が対象です。

■高齢者等アパートあっせん事業・高齢者等入居支援事業

■住宅修築資金の融資あっせん

■セーフティネット専用住宅家賃低廉化補助

■転居費用助成

問 住宅課管理係
☎ 03-5307-0661

ペット

■犬の登録と注射

問 杉並保健所生活衛生課
☎ 03-3391-1991

犬を飼うときは、生涯一度の登録と、毎年1回の狂犬病予防注射の接種が狂犬病予防法により義務付けられています。犬が死亡した場合や登録内容に変更があった場合にも届出が必要です。

詳細はお問い合わせください。

■犬の保護、犬と猫の引き取り

問 東京都動物愛護相談センター
☎ 03-3302-3507

※犬を保護した場合は杉並保健所生活衛生課にも連絡してください。

■犬・猫が死んだときは

飼い主が埋葬などの手続きをしてください。

■飼い主が不明のときは

●私有地、都道、区道に死体があるとき

問 杉並清掃事務所
☎ 03-3392-7281

問 杉並清掃事務所方南支所
☎ 03-3323-4571

●河川に死体があるとき

問 杉並土木事務所
☎ 03-3315-4178

●国道(甲州街道)に死体があるとき

問 東京国道事務所
代々木出張所
☎ 03-3374-9451

生活福祉

■就職や家計のことなど 経済的に困ったら

問 暮らしのサポートステーション
☎ 03-3391-1751

■生活保護の申請

問 各福祉事務所(P8参照)

■ひきこもりの相談

問 ゆるりと杉並
☎ 03-6903-6004



暮らし



子育て

出産と育児

■妊娠の届出・ゆりかご面接

問 各保健センター(P8参照)
ほか、地域子育て支援課
母子保健係

☎ 03-5307-0787

妊娠したことがわかったら、届出をしてください。「母子健康手帳」や「妊娠健康診査受診票」等をお渡しするほか、保健師など専門職が「ゆりかご面接」を行います。(妊娠中に転入された方も届出をしてください。)

■平日母親学級・パパママ学級

問 各保健センター(P8参照)

■休日母親学級・パパママ学級

問 地域子育て支援課
母子保健係

☎ 03-5307-0787

妊娠中から産後の生活や育児についての知識を習得するための講義や実習、情報交換などを通じた仲間づくりを行います。

■産前・産後支援ヘルパー

問 地域子育て支援課
子育て支援係

☎ 03-5307-0786

対象

妊娠中の方と1歳未満の子を養育中の方

■産後ケア事業

問 地域子育て支援課
母子保健係

☎ 03-5307-0787

対象

産後7カ月未満のお母さんと赤ちゃんで、産後ケアを必要とする方

■乳幼児健康診査

問 各保健センター(P8参照)

該当される方には健康診査のお知らせをお送りします。

医療費助成と手当

問 子ども家庭部管理課
子ども医療・手当係

☎ 03-5307-0785

■医療費助成

出生から18歳に達する日以後の最初の3月31日までのお子さんにマル乳・マル子・マル青医療証を交付し、保険診療に係る医療費の自己負担額を助成します。所得制限はありません。

■児童手当

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童を養育している父または母等のうち、主たる生計の維持者(恒常的に所得が高い方)が支給対象です。手当等を受けるためには、申請(認定請求)が必要です。

※ほか、ひとり親家庭等へ手当を支給していますので、詳細はお問い合わせください。

子育て応援券

問 地域子育て支援課
子育て支援係

☎ 03-5307-0786

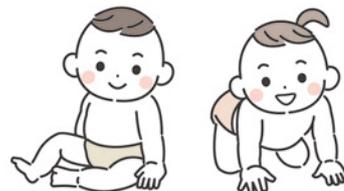
「杉並子育て応援券」は、一時保育、子育て相談、子育て講座などの有料の子育て支援サービスに利用できるポイントで、ゆりかご面接を受けた妊婦と就学前のお子さんがある家庭に交付します。

子どもの予防接種

問 杉並保健所保健予防課
☎ 03-3391-1025

ほか、各保健センター(P8参照)

お子さんが生後3カ月になるまでに、定期予防接種予診票(冊子)を郵送します。転入された方は、母子健康手帳を確認の上で発行いたしますので、お問い合わせください。



保育施設・幼稚園

問 保育課認定・入園係

☎ 03-5307-0657

日中、保護者が就労などでお子さんの保育ができない場合に、保護者に代わって保育を行います。詳細は、区役所保育課、子どもセンター、区内保育園で配布している「保育施設利用のご案内」をご覧ください。区ホームページでも紹介しています。

小学校・中学校

問 学務課学事係

☎ 03-5307-0760

■入学手続き

入学する学校は、お住まいの住所によって定められています。小・中学校の就学対象者には、入学する学校を指定する「就学通知書」を12月中旬までにお送りします。また、小学校の就学対象者には、9月末に「就学時健康診断のお知らせ」をお送りします。

■就学援助

問 学務課就学奨励担当

☎ 03-5307-0761

経済的な理由で義務教育の就学が困難なお子さんがある保護者の方を対象に、学用品費など学校で必要な費用の一部を援助しています。

児童館・学童クラブなど

問 児童青少年課

☎ 03-3393-4760

■児童青少年センター (ゆう杉並)

文化や芸術、スポーツなどの自主的な活動を通して、いきいきと交流できる、中・高校生のための居場所です。



■児童館

子どもたちが、いつでも誰でも気軽に利用できる身近な居場所です。



■子ども・子育てプラザ

乳幼児を連れていつでも気軽に過ごせます。妊婦とそのパートナーの方もご利用できます。
※乳幼児の一時預かりあり



■学童クラブ

保護者が就労などで昼間留守になる家庭の小学生を対象とした放課後の生活の場です。



■放課後等居場所事業

小学校施設を活用した小学生の放課後等の居場所です。



子育て情報ツール

子育てに関する情報をスマートフォン等でもご覧いただけます。ご活用ください。

▼子育て便利帳



▼すぎなみ子育てサイト



子育て



高齢者・障害者

高齢者の交流・活動施設・相談窓口

■高齢者活動支援センター

問 高井戸地域区民センター
総合窓口

☎ 03-3331-7841

区内に住む60歳以上の方の健康増進と活動支援のための施設です。団体活動のための講座室や多目的室などが利用できます。

■ゆうゆう館

問 高齢者施策課施設担当

☎ 03-3312-2111

区内に住む60歳以上の方の憩い、いきがい学び、ふれあい交流、健康づくりの場として利用できます。

■高齢者総合相談窓口ケア24

問 高齢者在宅支援課
地域包括ケア推進係

☎ 03-3312-2111

高齢者の方が、身の回りのことで不自由を感じた時や、家族の介護のことで困った時に相談できる身近な窓口です。

■生活支援サービス

●高齢者等の日常生活のサービスに関すること

問 高齢者在宅支援課管理係
☎ 03-3312-2111

●高齢者の見守り、安心おたっしや訪問など

問 高齢者在宅支援課
高齢者見守り連携係
☎ 03-3312-2111

いきがい活動・社会参加支援

■高齢者ふれあい入浴、敬老会、長寿お祝い品(90歳・100歳以上)

問 高齢者施策課
いきがい活動支援係
☎ 03-3312-2111

■長寿応援ポイント事業

問 高齢者施策課
長寿応援ポイント担当
☎ 03-5307-0795

■東京都シルバーパス

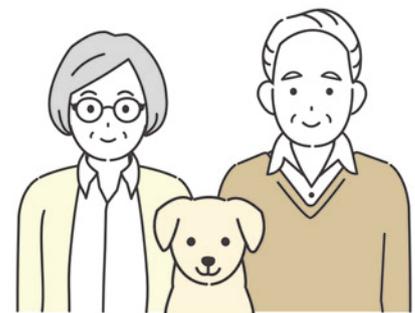
問 東京バス協会
☎ 03-5308-6950

■杉並区シルバー人材センター

問 同センター本部事務局
☎ 03-3317-2217

▼高齢者のしおり

区が行っている高齢者向けのサービスを分かりやすくまとめたものです。



高齢者・障害者

ケア24 高齢者総合相談窓口

■ケア24阿佐谷	阿佐谷北1-3-12	樺ビルディングB館	☎ 03-3339-1588
■ケア24梅里	梅里1-7-17	K&Iビル5階	☎ 03-5929-1924
■ケア24永福	永福3-35-11		☎ 03-5355-5124
■ケア24荻窪	荻窪5-20-1	杉並保健所5階	☎ 03-3391-0888
■ケア24上井草	上井草3-33-10	特別養護老人ホーム上井草園内	☎ 03-3396-0024
■ケア24上荻	上荻3-29-5	杉並会館等複合施設内	☎ 03-5303-6851
■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	☎ 03-5346-3348
■ケア24高円寺	高円寺南4-26-16	ビクトリアプラザ高円寺4階	☎ 03-5305-6151
■ケア24清水	清水2-15-24	特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内	☎ 03-5303-5823
■ケア24下井草	下井草2-44-4	ビル3階	☎ 03-5303-5341

介護保険

65歳以上の方が加齢や認知症などにより介護が必要になった場合は、介護サービスが利用できます。また、40～64歳の方で、特定疾病により介護が必要になった方も介護サービスが利用できます。

●要介護認定の申請について

問 介護保険課認定係
☎ 03-5307-0653

●資格の取得や喪失、保険証、保険料について

問 介護保険課資格保険料係
☎ 03-5307-0654

●介護保険給付、高額介護サービス費について

問 介護保険課給付係
☎ 03-5307-0655

▼介護保険利用者ガイドブック



障害のある方

■身体障害者手帳の交付、愛の手帳の変更・再交付・返還等

問 障害者施策課
障害福祉サービス係
☎ 03-3312-2111

■精神障害者保健福祉手帳の交付

問 各保健センター(P8参照)

■医療証(障、身)の交付、手当等

問 障害者施策課
障害者手当・医療係
☎ 03-5307-0781

■障害福祉サービス

問 障害者施策課
障害福祉サービス係
☎ 03-3312-2111

▼「障害福祉のしおり」

障害者に関するサービスを中心に相談窓口や日常生活を支援する事業などについて、その内容や連絡先等を載せています。



▼障害のある方への支援サイト「の一まらいふ杉並」



■ケア24善福寺	西荻北4-31-11	西荻ミキサンハイツ	☎ 03-5311-1024
■ケア24高井戸	高井戸西1-12-1	社会福祉法人浴風会認知症介護研究・研修東京センター内	☎ 03-3334-2495
■ケア24成田	成田西3-7-4		☎ 03-5307-3822
■ケア24西荻	西荻南4-2-7	西荻窪診療所2階	☎ 03-3333-4668
■ケア24浜田山	浜田山1-36-3	浜田山会館内	☎ 03-5357-4944
■ケア24方南	方南2-6-28	方南二丁目福祉施設内	☎ 03-5929-2751
■ケア24堀ノ内	堀ノ内1-6-6	老人保健施設ウェルファー内	☎ 03-5305-7328
■ケア24松ノ木	松ノ木3-3-4		☎ 03-3318-8530
■ケア24南荻窪	南荻窪2-28-13	荻窪会議室1階	☎ 03-5336-3724
■ケア24和田	和田3-52-4	和田ふれあいの家2階	☎ 03-5305-6024





広報・広聴

杉並区のプロフィール

●区名の由来

杉並区の地名の起りは、江戸時代の初め、成宗・田端両村の領主であった岡部氏が、領地の境界の印として、青梅街道に沿って杉並木を植えたことに始まります。その後、杉並木はなくなってしまいましたが、「杉並」の名は村名として採用され、町名、さらに区名となって現在に至っています。

●区のマーク



●区の紋章

「杉」を幾何学的に図案化したもので、区制施行20周年を記念し、昭和27(1952)年10月1日に制定。[デザイン=故・恩地孝四郎画伯]



●コミュニケーションマーク

新しい時代にふさわしい魅力あるまちを創造していく姿勢を明らかにするために平成4年3月11日に制定。

●地勢・人口

面積34.06km² 東京23区中8番目の広さです

人口総数:582,636人 日本人:557,361人 外国人:25,275人 世帯数:339,208世帯 (令和8(2026)年1月1日現在)

●区の木



杉



アケボノスギ



サザンカ

●区のキャラクター

平成18(2006)年に公募で選ばれた、杉並区公式アニメキャラクター。杉並のまちの個性や文化などを「杉並の魅力」として区内外に発信。

なみすけ Instagram



なみすけ

ナミー

なみきおじさん

なみすけの森



広報

●杉並区公式ホームページ

さまざまな情報をいち早くお届けしています。窓口のご案内をはじめ、気象情報や災害情報などもご確認いただけます。



●SNS

X1



X2



※X

①左…広報課

②右…地震・水防情報等

LINE



YouTube



Facebook



●広報すぎなみ

発行は毎月2回。1日・15日。新聞折り込みでお届けするほか、区立施設や区内各駅、コンビニエンスストアなどにも置いてあります。区ホームページからもご覧いただけます。



広聴

問 区政相談課 ☎ 03-5307-0844

▶ 区政へのご意見・ご要望

右記2次元コードにアクセスください。

▶ ふれあい通信(区長へのはがき)

区役所、区民事務所、地域区民センターなどに備えてあります。



広報・広聴

荻窪駅 西口改札を出て徒歩2分 天然温泉と岩盤浴のSPAリゾート



写真は男性浴室
露天エリア

超高濃度炭酸泉



写真は女性浴室

西多摩郡日の出町

“美肌の湯” つるつる温泉 アルカリ性単純泉 (pH10.1)

効能：神経痛・筋肉痛・疲労回復等

◆加温 (湯温維持のため加温しています) ◆循環・ろ過 (温泉資源の保護と衛生管理の為循環装置を使用しております) ◆消毒 (衛生管理の為、塩素系消毒剤を使用しております)



森の湯 月の森 落ち着いた雰囲気的女性大浴場



岩盤浴ラウンジ ロウリュ



岩盤浴ラウンジ 休憩エリア



岩盤浴ラウンジ

岩盤浴 5種類の鉱石が楽しめる岩盤浴「彩(いろどり)」



遠赤外線サウナ 男性浴室



ミストサウナ テルマーレ 写真は女性浴室

オフィシャル
サイトは
こちら!

- ・お風呂 & サウナ・岩盤浴 & ロウリュ
- ・韓国式アカスリ・ボディケア
- ・お食事処・休憩室
- ・コワーキングスペース他

施設の
ご案内



LINEでお友達登録すると!
入館料が100円OFF

年中無休

メンテナンス休館あり

<https://www.nagomino-yu.com>

◆正式名称(株式会社なごみリゾート)〒167-0043 東京都杉並区上荻1-10-10 ☎03-3398-4126 ◆



武蔵國三大宮

多摩の大宮



東京のへそ・子育て厄除八幡さま

大宮八幡宮

大宮八幡宮では、
結婚式場や幼稚園など、
杉並区の皆様にご利用いただける
施設を併設しております。



総合結婚式場 清涼殿
TEL.03-3312-7515



大宮幼稚園
TEL.03-3313-7373



- ◆ 交通安全祈願
- ◆ 厄除祈願
- ◆ 七五三詣
- ◆ 初宮詣
- ◆ 安産祈願
- ◆ 子授祈願

随時受付

電話受付時間 10:00~17:00

社務所 TEL.03-3311-0105

住所:杉並区大宮2-3-1

東京のへそ

検索



お世話になった人たちへ
「ありがとう」をカタチに変えて

オナーメイドの — ご葬儀をご提案 —

杉並セレモニーホール

家族葬

一般葬

社葬

ご法要

近年、ご自分のご葬儀に関心を持たれる方々が増えてきています。
「もしもの時に備えて」「自分の好きな送り出しをしてもらいたい」
「家族に負担をかけたくない」など、そのお気持ちは様々。
私たちは、その思いをより良い形で大切な人たちへお伝えできるように、
お一人おひとりに合わせたご葬儀のプランをご提案しております。
まずは、貴方のお気持ちをお聞かせください。

どんなお悩みも、ご希望にも、
私たちがお答えいたします。

無料

事前相談

事前準備、ご希望のご葬儀の内容、その後の御法要まで。どんなことでもご相談ください。

葬祭ディレクター が同席

一人ひとりが誇りを持ったプロフェッショナル。お客様のニーズを汲み取り、ご提案いたします。

費用に関する ご不安解消

ご希望のご葬儀内容に合わせて、わかりやすいお見積もりにて明確にご案内いたします。

杉並区で、
今までもこれからも。

当社は杉並区で開業以降、
地域の皆様にご愛顧いただいている葬儀業者。
「祖父母がお世話になりました」「母親の葬儀もこちらで…」など、
杉並区の皆様と共に在り続けている企業です。
「一生に一度の時は、100点満点が当たり前」を信条に、常に故人様とご遺族様に寄り添って。
皆様のお役に立てるよう、これからも精進してまいります。



【本社】杉並区井草1-5-16

自社ホール・対面式霊安室完備

寝台車・霊柩車自社所持

深夜遠近問わずお伺いいたします。



杉並セレモニーホール

下井草駅北口 徒歩1分 杉並区井草1-3-10



☎03-3390-4161

24時間対応 年中無休

浄土真宗本願寺派



とうしょうじ
等正寺



合同墓のご案内

合同墓はアパートやマンションの
ような共同利用のお墓です

納骨方法は

ア か イ

骨壺のまま（一件）

ア 264,000円

ア ご夫婦、パートナー同時申込の場合のみ二件合わせて400,000円

骨壺から出し、合祀※（一件）

イ 30,000円

〒167-0031 東京都杉並区本天沼3-41-7



03-3399-4803

本天沼郵便局近く

- ※納骨費用は納骨を行う石材店にお支払い下さい。
- ※名前、法名の彫刻をご希望の方は石材店に別途お申し付け下さい。
- ※過去の宗教・宗派は問いません。
- ※納骨及び納骨後の法要・読経は浄土真宗の儀礼にて行います。
- ※一度お預かりしたお骨はお戻し出来ません。
- ※永代使用冥加金は原則ご返還出来ません。
- ※権利転売は出来ません。
- ※合祀（ごうし）とは他の方のご遺骨と一緒に埋葬されることです。
- ※骨壺での納骨の場合、合同墓内の棚に骨壺のまま安置致します。
- ※通常の墓地区画についてはご相談ください。



合同墓写真

安心と信頼のライフサポートサービス

JAの家族葬・一日葬

人に地域に寄り添うお葬式



JA葬祭は、誠実で温かいサービスで多くの方に信頼していただき、選ばれております。



ご葬儀の疑問・不安は 事前相談で解決!



家族葬の費用は？
自宅安置できない時は？
散骨を希望したい…等々
どんな質問にも
お葬式のプロが親切丁寧に
お答えします。



お気軽にご相談ください。

終活や生前整理にお困りの方は



JAの片付け隊に
お任せください!!



お身内の方が遠方にいたり、
高齢のためにご自身で片付けのできない方に
安心と信頼のJA専門スタッフが
その方にふさわしい終活をお手伝いします。

お見積り
無料!!

お問い合わせはこちら 受付時間 9:00~ 18:00

TEL.03-5315-1717



完全個別火葬 地域に密着したサービス ペット火葬管理者在籍

JAの安心と信頼の「ペットの天国」が愛するペットの最後を
心を込めてお手伝いさせていただきます。

お問い合わせはこちら 受付時間 8:30~ 24:00

ホームページ

いーてんごく
0120-50-1059



JAラビス 成田東店

杉並区成田東5-18-1

TEL.03-3220-3737



JAラビスアーク 方南店

杉並区方南2-15-3(水曜定休)

TEL.03-5305-8947



JAものしり畑 浜田山店

杉並区浜田山2-24-1(水曜定休)

TEL.03-3303-0333

株式会社 JA東京中央セレモニーセンター

0120-090-504



ホームページは
こちら



ご葬儀のご用命は 24時間対応 年中無休

本社 〒157-0061 東京都世田谷区北烏山3-5-6

メール:toiawase@ja-labis.co.jp

ホームページ:https://www.ja-tokyo.co.jp

杉並区を見守り続ける「おそっさま」



やくよけ祖師

堀之内 妙法寺



Zeig Matouba
070531

江戸の世に開山して以来、当山は「おそっさま」の愛称で親しまれてまいりました。
厄除けのお寺として地域の皆様と歩んできた当山へ、いつでもお気軽にご参詣ください。

堀之内 妙法寺 TEL.03-3313-6241

〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内3-48-8

バス

■各線ともバス停「堀ノ内」下車徒歩5分
* 新宿駅西口9番乗り場より / (宿91)都バス→新代田駅行
* JR阿佐ヶ谷駅前より / (渋66)都バス・京王バス→渋谷駅行

地下鉄

■丸ノ内線「東高円寺」駅下車 徒歩13分
■丸ノ内線「新高円寺」駅下車 徒歩13分