

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 7/15 }

令和7年(2025年)
No.2408

未来を生きる人々に
語り継ぐヒロシマ。

戦後80年を迎えた今、戦争体験者が高齢化し、戦争の事実を知る機会は失われつつあります。そんな中、自らの被爆体験を語ることで、平和活動が続けているのが、区内在住の原爆被爆者の会「杉並光友会」です。証言活動に尽力し、同会長も務める久保田朋子さんに、自身の体験と平和への思いを伺いました。

特集

人
すぎなみビト

久保田朋子

杉並光友会(原爆被爆者の会)



☎ 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。



消えることのない原爆の記憶。二度 と繰り返さぬよう伝え続けていく

幼少期を過ごした練馬から、縁故疎開で広島へ

—久保田さんはもともとは東京にお住まいだったそうですね。
幼少期を過ごしたのは練馬で、両親と、兄が2人、姉が1人いました。自宅があった住宅街の程近く、今は環七通りが走っている場所は、一面の麦畑でとてもどかなところでした。この練馬の家に越してきた年の暮れに太平洋戦争が始まりました。



▲生後1カ月～5歳ごろの久保田さんと家族（父・母・姉・叔母）

—どのような経緯で広島への疎開を決めたのですか？

開戦後1年ほどは身に迫る危険を感じることはありませんでしたが、日増しに空襲が激しくなり、国民学校（当時の小学校）へ入学した昭和19年、同級生の家に爆弾が落ちたんです。そのころ、国は学童疎開促進要綱を決定しました。そして昭和20年3月10日に東京大空襲があり、これはいよいよ危ないと、両親はまず私と下の兄を祖母の暮らす広島市へ疎開させました。「おばあちゃんのところへ行くから大事なものだけ用意しなさい」と言われ、慌てて支度したことを覚えています。その後、仕事で東京を離れられない父だけを残して、上の兄・姉、身重の母も広島にきました。

家族で過ごした楽しい夕べ。翌朝に原爆が落とされた

—疎開後、原爆が投下されるまでのことを教えていただけますか。

6月には弟が生まれ、広島は空襲もなかったので穏やかな日々でした。ところが東京にいる父が突然「市内も危ない」と、私たちを広島市から離れた田舎に再疎開させたんです。祖母は疎開を拒んで残りました。そんな中、姉が体調を崩して、広島市の病院で診てもらうために再び祖母の家を訪れたのが8月5日。久しぶりに食事らしい食事が並ぶ食卓を家族で囲み、とても楽しい時間を過ごしました。その夜、空襲警報のサイレンが鳴ったので念のため近くの京橋川へ避難しましたが何も起こらず、満天の星空のもと帰宅しました。



人
すぎなみビト
X
interview

久保田 朋子

杉並光友会(原爆被爆者の会)

プロフィール：久保田朋子（くばた・ともこ） 昭和12年東京生まれ。小学1年生の終わりに東京大空襲に遭い、それをきっかけに祖母が暮らす広島へ疎開。8歳の夏に爆心地から2.5kmほどの祖母宅で被爆した。戦後は東京へ戻り、結婚後住み始めた杉並で、平成15年杉並光友会に入会。原爆の恐ろしさ、平和への願いを区内の小中学生などに語り続けている。令和3年より同会長も務める。

—翌朝8月6日、お祖母さまの家にいるとき原爆が投下されたのですね。

朝起きると、祖母と上の兄は既に外出していました。母は姉を病院に連れていく支度をしていて、留守番をする私たち兄妹に「空襲警報が鳴ったらお蔵の中へ入るのよ」と言いました。座敷で庭を眺めながら聞いていると、突然パツと、真っ白とも銀色とも言えない光に包まれたと同時に、私は次の間で爆風で飛ばされて気絶しました。「ごめんなさいね」と言う母の声で気が付いて、促されるまま立ち上がると耳の後ろから血が出ていました。急いで止血してもらい、みんなで京橋川の川原へ避難したんです。

—原爆投下後、久保田さんが見たのはどんな光景でしたか？

川原は人で溢れかえり、子どもを呼ぶ母親の声や人々の泣き声などが飛び交っていて。爆心地から2・3km程のところにある御幸橋の方からは、火傷した人や血を流す人たちが大勢歩いてきました。船着場の方に着いたとき、「水、水、水が欲しい…」と声がしたのでその人を見ると、顔とは言えないくらい腫れ上がり、目は線だけ、鼻の凹凸もなくなり唇はめくれ上がっていました。祖母の向かいの家に住む広島県立第二中学校のお兄さんのお母さんが隣に立っていたので「かずそうさんの？」と尋ねると、悲しそうに横を向いてしまいました。

—言葉にできないほど悲惨な光景だったと想像します。

母は爆風で脇腹に裂傷を負っていて、船着場に着いた後、倒れる寸前で看護班の兵士に支えられて陸軍病院に運ばれて行きました。弟を託された姉と下の兄と私は、惨状の中で泣く気力もなく、ただその場に立っていました。しばらくすると、祖母の家に下宿をしていた軍人のお使いで来たという兵士が私たちをリヤカーに乗せて兵舎に連れて行ってくれました。がらんとした兵舎に何時間いたか分かりませんが、傷の処置をもらった母が迎えに来て、祖母の家に戻りました。兵舎にはその後、大勢の怪我人が運ばれ、庭には山積みの死体がいくつも並んでいたと聞きました。翌日になり、原爆投下時に勤労奉仕に出掛けていた祖母は亡くなっていたと分かりました。

杉並光友会での証言活動。戦争を知らない世代へ

—久保田さんが杉並光友会に入会したのはいつですか？

戦後は練馬の家に戻って暮らし、結婚後は夫の仕事の関係で東京を離れた時期もありますが、杉並に住むようになって50年近くになります。杉並光友会に入会したのは平成15年。終戦後、言論統制があったこともありますが、幼少期のひどい被爆体験は人前で口にするのではないだろうと思っていました。でも、証言活動を中心に光友会の活動に少しずつ関わるうちに、会の一員として参加するようになりました。

—活動の中で特に印象深い出来事があればぜひ教えてください。

毎年、区内の小中学校を訪れて証言活動をしています。子どもたちは真剣に被爆体験を聞いてくれて、素直にいろいろな質問をしてくれます。ある小学校で証言を始める前に、初めて被爆者である私を目にした6年生の男の子が「火傷してないんだ」と驚いたように言いました。教科書などを見て被爆者とは火傷を負っているものだと思っていたのでしょうか。そのとき、原爆の恐ろしさはそんな風にしか伝わっていないのかもしれないと思いました。その子には「表には分からないけれど、心に火傷しているのよ」と話しました。

—原爆の恐ろしさを伝えることには、難しさや苦労もあることと思います。

原爆の恐ろしさは何より、投下されたそのときで終わらないことです。私の家族は、被爆4年後に姉、8年後に下の兄が亡くなり、母は12年後に白血病で亡くなりました。被爆した人は、そんな風にいつ原爆の後遺症が出るか分からない恐ろしさを抱えてきました。もちろん、原爆に限ったことではありませんが、悲惨な体験というのはずっと記憶から消えてくれません。喉が渇いて水が欲しいとき、今でもふと向かいのお兄さんの「水が欲しい」という言葉を思い出しますし、原爆で亡くなった人を空き地で焼くにおいも忘れません。稲光はあの日の記憶をすぐに呼び起こすので今も怖いです。

子どもたちに伝えるとき、あまりショックを与えてはいけないと思う一方で、ありのままを話して、本当の恐ろしさを知ってもらわなければならない思いもあるので、その加減が難しいですね。

—長く証言活動を続けてきたのは、どのような思いからでしょうか？

戦争の実態は話し続けなければ忘れられ、再び繰り返される危険性があります。子どもたちの中には「帰ったら今日の話を家族に話します」と言ってくれる子もいます。素直に耳を傾け、少しでも平和に対して心を動かしてくれたことを嬉しく思います。私たちに残された時間は長くありませんが、全てが伝わらなくてもできる限り多くの人に知ってほしいです。

—戦後80年を迎える今、戦争を体験していない世代へ久保田さんが伝えたいことは何ですか？

世界では今も戦争が起きていて、戦争がある限り世界は平和ではないということです。ところが自分の国で戦争が起きていないと、平和活動なんて自分がやる必要はない、誰かがやっているからいいのだと思ってしまう。でも戦争は知らないうちに私たちに忍び寄ってきて、ずるずると始まる。私も、当時戦争が起きるなんて思わずにのどかに暮らしていたのですから。そして、始まってしまえばなかなか終わることができないのが戦争です。平和は一人一人が関心を持って初めて保たれるもの。自分で物事を考えることが大切です。人ごとではなく「自分が平和を保つのだ」という気持ちで、一人でも多くの人に関心を持ち続けてほしいと願っています。

杉並区戦後80年事業 ヒロシマ原爆・平和展

戦後80年の節目を迎える本年は、
広島市との初めての共催により、展示などを行います。



▲三輪車（レプリカ）寄贈：鉄谷信男



▲佐々木綾子さんの折り鶴 寄贈：佐々木繁夫、佐々木雅弘
所蔵：広島平和記念資料館

📅 8月2日(出)～15日(金)午前8時30分～午後5時（15日は4時まで）
📍 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー 📍 広島平和記念資料館
所蔵の被爆資料展示ほか 📍 区民生活部管理課平和事業担当
📅 8月2日に関連イベントあり

関連イベントの詳細は、8面へ

YouTubeで
配信!

すぎなみビト
MOVIE

すぎなみビト「久保田朋子さん」
のインタビュー動画を、右2次元
コードからご覧いただけます。



杉並区公式チャンネル



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

生活・環境

自転車の保管・返還場所の一部変更

高井戸自転車集積所が9月30日で閉鎖することに伴い、京王井の頭線久我山・富士見ヶ丘・高井戸駅周辺の放置禁止区域から撤去した自転車の保管・返還場所が8月1日から変更になります。

因変更後の保管・返還場所=永福自転車集積所（永福2-1-11）**因**都市整備部管理課自転車駐車場係



通学路・緊急輸送道路に面するブロック塀などの現況調査の実施

通学路・緊急輸送道路に面するブロック塀などの現況調査のため、腕章・調査員証を着用した調査員が、道路側から外観目視・計測・撮影を行います。ご協力をお願いします。

因調査期間=8年2月まで**因**市街地整備課耐震改修担当

施設情報

高井戸図書館の臨時休館

受変電設備工事を行うため、8月13日(水)～17日(日)は臨時休館します。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。

因同図書館☎3290-3456

採用情報

※詳細は、区HP参照

区以外の求人

介護保険要介護認定調査員

因介護保険要介護認定の調査▶**勤務期間**=8月1日～8年3月31日▶**勤務日時**=週3・4日。月～土曜日の午前9時30分～午後4時30分のうち実働6時間▶**勤務場所**=杉並区社会福祉協議会（天沼事務所〈天沼3-19-16ウェルファーム杉並内〉、南荻窪事務所〈南荻窪2-28-13〉、永福事務所〈永福3-50-11〉のいずれか）▶**募集人数**=3・4名▶**報酬**=時給1308～1708円**因**履歴書を、杉並区社会福祉協議会認定調査係（〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内）へ郵送・持参**因**同係☎5347-1015

募集します

ゆうゆう館7年度下半期団体利用申請

10月～8年3月に、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。

因区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、さざんかカード登録団体で、高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施している団体**因**申請書（ゆうゆう館で配布）を、7月24日～8月8日に利用を希望するゆうゆう館へ郵送・Eメール・持参**因**ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当

すだちの里すぎなみ入所希望者

すだちの里すぎなみ（今川2-14-12）は、地域生活移行型の障害者支援施設です。利用者は、地域生活に向けた訓練などを行います。入所後は、地域生活が可能になった方から区内のグループホームなどへ順次移行していきます。

因募集人数=若干名**因**申込書（障害者施策課障害福祉サービス係〈区役所東棟1階〉・福祉事務所で配布。区HP同案内からも取り出せます）を、同係へ郵送・持参／**申込期限**=8月14日（消印有効）**因入所希望者の募集**=同係▶**入所希望者の推薦**=障害者施設支援課管理係

「地域・家庭文庫」の新規登録

中央図書館では、自宅などを利用して、地域の子どもたちに読み聞かせ・児童書の貸し出しを行っている「地域・家庭文庫」を支援しています。詳細は、

図書館HPをご覧ください。

対自宅などで、地域の子どもたちなどに無償で図書の閲覧・貸し出しや、おはなし会・季節の行事などの文化活動を既に行っている個人・団体

因電話または直接、中央図書館事業係（荻窪3-40-23☎3391-5754）



「わがまちの警察官」の募集

区では、犯罪の抑止活動に顕著な成果を上げた警察官を「わがまちの警察官」として顕彰しています。杉並・高井戸・荻窪警察署に勤務し、区民の安全・安心のために活躍している警察官を推薦してください。

因推薦書（危機管理対策課〈区役所東棟5階〉で配布。区HP同案内からも取り出せます）を、8月8日までに同課☎3312-3326✉tikianzen-k@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファックス・Eメール・持参**因**同課☎5307-0616

官公庁からのお知らせ

清掃工場の見学

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

因東京二十三区清掃一部事務組合総務部総務課広報・人権係☎6238-0613



8月の各種健康相談

いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	赤ちゃん計測相談	平日母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)			歯みがき デビュー教室	栄養・食生活 相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	21日(木)	6日(水) 13日(水)	—	27日(水)	午前 午後	8日(金) 29日(金)	14日(木)	—	8日(金)	29日(金) 午後1時30分	5日(火) 午後1時45分 13日(水) 午後1時30分 20日(水) 午後2時15分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	4日(月)	—	—	5日(火)	午前 午後	4日(月) 25日(月)	—	—	25日(月)	21日(木) 午後2時	1日(金) 15日(金) 28日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	12日(火)	—	22日(金) 午後1時30分	13日(水)	午前 午後	5日(火) 19日(火)	7日(木)	21日(木)	19日(火)	14日(木) 午後2時	4日(月) 27日(水) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水)	7日(木) 21日(木)	—	28日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 午後	27日(水)	20日(水)	—	—	7日(木) 午前9時30分	18日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	14日(木)	—	—	21日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 午後	14日(木)	27日(水)	20日(水)	—	28日(木) 午後2時	5日(火) 午後1時30分

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予診票が必要な方は、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。

参議院議員選挙

投票日 7月20日(日)

投票時間 午前7時～午後8時

詳細は、区HP(右2次元コード)をご確認ください。

期日前投票

投票期間	投票所	投票時間
7月19日(土)まで	区役所を含む全ての期日前投票所 (15カ所)	午前8時30分～午後8時

※投票日当日は指定された投票所以外では投票できません。

選挙公報について

選挙公報のPDF版は、区HPでご覧いただけます。
選挙公報は、期日前投票所・区施設（区民事務所・図書館・区民センター）・駅の広報スタンド・郵便局に設置しますのでご利用ください。

区選挙管理委員会事務局



▲選挙のめいすいくん



必ずご確認ください

戸籍の氏名の振り仮名を確認するお知らせの発送

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。杉並区が本籍地の方へ、7月下旬に氏名の振り仮名を確認するお知らせを発送します。記載された振り仮名に誤りがある場合は、届け出が必要です。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



臨時窓口の開設

振り仮名の届書の受付・マイナポータルでの届け出支援などを行う臨時窓口を開設します。

日時

7月22日(火)～9月22日(月)、8年5月1日(金)～25日(月)午前8時30分～午後5時（月～金曜日〈祝日を除く〉）

場所

区役所東棟2階

区杉並区戸籍振り仮名コールセンター ☎6625-8154（月～金曜日午前8時30分～午後5時15分〈祝日・年末年始を除く〉）

東京都シルバーパス更新のご案内



7年度の更新から、以下の点が変更になります。詳細は、東京都シルバーパスをお持ちの方に、7月下旬に発送する更新手続きのご案内をご覧ください。

新たに購入する方は、事前にお問い合わせください。

変更点

- ・10月から7年度住民税課税者の利用負担額を1万2000円に引き下げ
- ・電子申請に対応

費用

- 7年度住民税非課税者・7年度住民税課税者で6年合計所得額が135万円以下の方＝1000円
- 7年度住民税課税者＝1万2000円

区東京バス協会 ☎5308-6950（午前9時～午後6時）

特別区民税、特別区たばこ税に係る税制（条例）の改正

地方税法などの一部改正に伴い、「杉並区特別区税条例」の一部を改正しました。

種類	内容	適用
特別区民税	特定親族に係る規定整備 特定親族（合計所得金額58万円超～123万円以下の19～23歳）と生計を一にする納税義務者について特定親族特別控除が設けられることとなるため、その規定整備を行う。	8年度分以降
特別区たばこ税	加熱式たばこの課税方式の見直し 加熱式たばこ・紙巻たばこの税負担差を解消するために、重量のみで換算する方式とする。	8年4月1日以降と同年10月1日以降の2段階

区区民生活部課税課調整担当

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分かるもの（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	－		午前9時～午後5時	
内科・小児科					
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）を支給します

—— 問い合わせは、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〉）へ。

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。6月2日現在、区が把握している令和6年分所得税額・令和6年度住民税額に基づき、当初調整給付額に不足が生じた方などに対し、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日に発送します。詳細は、区 [HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



対象者・支給金額

- ・当初調整給付に不足が生じた方（不足額給付1）＝不足額給付額算定時点の調整給付額と当初調整給付額との差額
- ・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）＝原則4万円（扶養の状況などにより金額が変わる場合があります）

対象・手続き

	「支給のお知らせ」が届く方	確認書が届く方	申請書の提出が必要な方
対象	・公金受取口座を登録している方 ・当初調整給付時に口座を届け出ている方	・公金受取口座を登録していない方 ・当初調整給付を受けていない方	6年1月2日以降に区内に転入し、7年1月1日時点で住民登録がある対象の方
手続き	原則手続きは不要です。 7月24日から順次、対象者宛てに「支給のお知らせ」を発送します。8月下旬から順次、公金受取口座などへ振り込みます。 口座変更・辞退する方は、8月5日までに申請してください。	7月24日から順次、対象者宛てに確認書を発送します。10月31日（消印有効）までに申請してください。	申請が必要です。 申請書（特設 HP 〈7月22日公開〉から取り出せます）を郵送。 または特設 HP から申請／ 申請期限＝10月31日（消印有効）

給食費相当給付金を支給します

国立・私立小中学校などへ就学する児童生徒の保護者の経済的負担を軽減するため、給食費相当額の給付金を支給します。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、杉並区給食費相当給付金コールセンター ☎5913-9365（午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉）へ。

支給金額

児童生徒1人当たり月6000円（4月～8年3月分〈8月を除く〉）

対象者

7年度に小中学生で、杉並区に住民登録（各月10日時点）があり、次のいずれかに該当する児童生徒

- 国立・私立学校、杉並区立以外の公立学校、インターナショナルスクールなどに就学
- 杉並区立学校に在籍し、月に1度も学校給食の提供を受けていない

※次のいずれかに該当する場合を除く。

- ・杉並区立以外の公立学校に就学し、その学校で給食費無償化の対象となっている
- ・就学援助・東京都就学奨励事業・生活保護など、他制度により給食費相当額の支援を受けている
- ・杉並区立学校給食代替弁当補助金の交付対象となっている
- ・他の区市町村から、給食費相当額の給付を受けている

手続き

対象児童生徒の世帯主宛てに7月11日に発送した案内に記載の申請フォームから申し込み

※杉並区立学校に在籍する対象児童生徒の世帯主宛てには8月上旬に発送します。

申請期限

8年3月10日



海外に行くときは感染症に気を付けましょう

海外で気を付けたい感染症

主な感染源	感染症	予防・注意点
食べ物・水	腸管出血性大腸菌感染症（O157・O26ほか）、A型・E型肝炎、コレラ・赤痢、腸チフスほか	生水を凍らせて作った氷、水道水で洗ったサラダ・カットフルーツなど、生または加熱が不十分な食品・生水に注意しましょう。川・湖など淡水での水遊びにも注意が必要です。
蚊	デング熱、ジカウイルス感染症、黄熱、マラリア、日本脳炎、チクングニア熱ほか	肌を出さない服装・虫よけスプレーを利用し、草むらにはむやみに入らないようにしましょう。妊娠中の方はジカウイルス感染症の流行地への渡航を控えてください。
動物	狂犬病、鳥インフルエンザほか	狂犬病は発病するとほとんど助かることがない、警戒すべき感染症です。野生動物や犬・猫・鳥類にむやみに近づかないようにしましょう。

海外で流行している感染症にかかったり、国内に持ち込んだりしないよう、正しい予防方法を身に付けましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課感染症係 ☎3391-1025へ。

旅行前の準備に予防接種を

渡航先・期間などにより、接種が必要なものや接種しておいた方がよいものが異なります。また、効果が出るまでに時間がかかりますので、接種は時間に余裕をもって受けましょう。

各国の最新の感染症情報は、厚生労働省検疫所「FORTH」 [HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



帰国時に体調不良を感じたら

帰国時に体調不良を感じた場合は、空港検疫所健康相談室に相談してください。感染症によっては感染から発症までの期間が数カ月にも及ぶものもあります。下痢・腹痛・発熱などの症状が出た場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。医療機関には受診前に、電話で渡航歴・期間などを伝えてください。



心身に障害のある方や難病の方へ

福祉手当などの申請はお済みですか

福祉手当などの支給や医療費の助成などを行っています。すでに受給中の方は手続き不要です。

過去に、所得制限超過で手当などが受給できなくなった方でも、7年度に再び所得が制限額内になれば受給できます。該当する方は再申請が必要です。詳細は、お問い合わせください。

手当などの種類	対象者	手当などの種類	対象者
心身障害者福祉手当 (◎○△□)	次のいずれかに該当する方 ●身体障害者手帳1～3級 ●愛の手帳1～4度 ●脳性まひまたは進行性筋萎縮症 ●精神障害者保健福祉手帳1級	特別児童扶養手当 (◎○□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方 ●身体障害者手帳1～3級（4級の一部）程度 ●愛の手帳1～3度程度 ●日常生活に著しい制限を受ける精神障害・発達障害・身体障害・内臓障害または疾患がある児童
障害手当 (◎○□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方 ●身体障害者手帳1・2級 ●愛の手帳1～3度 ●脳性まひまたは進行性筋萎縮症	重度心身障害者手当 (◎○△□)	次のいずれかに該当する方 ●重度の知的障害者で、日常生活において常時複雑な配慮が必要な程度の著しい精神症状を有する ●重度の知的障害と重度の身体障害が重複している ●重度の肢体不自由者で、両上下肢の機能が失われ、かつ、座っていることが困難な程度以上の身体障害を有する
特別障害者手当 (◎□)	20歳以上で身体や精神に著しく重度の障害があるため常時特別な介護が必要な方	難病患者福祉手当 (◎○△□)	特定医療費（指定難病）受給者証などをお持ちの方
障害児福祉手当 (◎○□)	20歳未満で身体や精神に重度の障害（身体障害者手帳1・2級程度）または愛の手帳（1・2度程度など）があるため常時介護が必要な方	心身障害者医療費助成 (◎○△□)	次のいずれかに該当する方 ●身体障害者手帳1・2級（内部障害を含む場合は3級まで） ●愛の手帳1～3度 ●脳性まひまたは進行性筋萎縮症 ●精神障害者保健福祉手帳1級

※◎=所得制限あり、○=併給制限あり、△=65歳以上は原則対象外、□=入院・施設入所は制限あり。

障 害 者 施 策 課 障 害 者 手 当 ・ 医 療 係 ☎5307-0781

Check! 「広報すぎなみ」
8月1日号を区内全世帯に配布します

7月30日(水)～8月1日(金)に、区の委託事業者の配布員（区発行身分証明書を携帯）がポストに直接投函します。8月1日号の新聞折り込みはありません。8月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。
障 害 報 道 課 （ 広 報 紙 の 汚 損 や 8 月 1 日 を 過 ぎ て も 届 か な い な ど 配 布 に 関 し て は 、 全 戸 配 布 専 用 ☎5389-0787 〈8月14日までの午前9時～午後5時。日曜日、祝日を除く〉） 委 託 事 業 者 = フ ッ ト ワ ー ク ス

7月20日が「ヘルプマークの日」
に制定されました

都は、ヘルプマークの意義を広めるため、JIS規格に登録され全国共通のマークとなった7月20日を「ヘルプマークの日」に定めました。



ヘルプマークとは
義足・人工関節の使用、内部障害・難病・妊娠初期など、援助・配慮を必要としていることが外見から分からない方が、周囲の方に配慮を必要とすることを知らせることで、援助が得やすくなるよう作成されたマークです。詳細は、区HP（右上2次元コード）をご覧ください。



配布場所 障害者施策課（区役所東棟1階）・杉並福祉事務所・保健センター。郵送を希望の方はお問い合わせください。

障 害 者 施 策 課 管 理 係

聴覚障害のある方
などへ支援しています

聴覚障害のある方・聞こえにくいと感じている方に対し、さまざまな支援を行っています。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



- 手話通訳者・要約筆記者の派遣
日常生活で支援が必要な方に手話通訳者・要約筆記者を派遣しています。また、事業者が講演会などで手話通訳が必要な場合に通訳者のあっせんを行っています。
- 区役所・杉並福祉事務所手話通訳の配置
場所・日時
・区政相談課（区役所東棟1階）＝月・水曜日午前9時～午後4時（3・4・10月は午後5時まで）
・杉並福祉事務所荻窪事務所（天沼3-19-16ウェルファーム杉並内）＝第3木曜日午後1時～3時
- 遠隔窓口手話システム
区役所・区施設で意思疎通を円滑にするためタブレット端末・2次元コードを利用した遠隔窓口手話システムを導入しています。
- 電話代理支援サービス
区役所・区施設への問い合わせを手話・チャットなどで受け付けて通訳オペレーターが代理で問い合わせます。
- 手話通訳・字幕付き広報番組
手話通訳・字幕付きの広報番組「すぎなみスタイル」を、YouTube区公式チャンネルで公開しています。
- 区議会本会議・委員会手話通訳（申込制）

障 害 者 施 策 課 事 業 推 進 係



今年は戦後80年の節目を迎えます

平和の尊さについて 考えてみませんか

区は、世界の恒久平和と核兵器の廃絶を願い、昭和63年に「杉並区平和都市」を宣言しました。区民一人一人が同宣言の趣旨を理解し、戦争の悲惨さ・平和の尊さに対する認識を深めることを目的に、各種平和事業を実施しています。



杉並区戦後80年事業 ヒロシマ原爆・平和展関連イベント

日程 8月2日(出)

●オープニングセレモニー

時 午前10時～10時20分

●被爆体験講話

時 10時20分～11時20分・午後2時～3時

●アナウンサーグループ・スイミーによる朗読劇 「ピカドンを忘れない」

時 午前11時30分～午後0時30分・3時10分～4時10分

…………… いずれも ……………

場 区役所第4会議室（中棟6階） 定 各100名（先着順） 関 区民生活部管理課平和事業担当

「原爆と人間」展

時 8月4日(月)～15日(金) 午前8時30分～午後5時（4日は正午から。15日は4時まで）
場 区役所2階区民ギャラリー 関 広島・長崎の被爆の実相を伝えるパネル展示・DVD上映ほか
関 杉並光友会（原爆被爆者の会）・久保田 ☎ 3331-1029

VRゴーグル体験

時 午前9時30分～午後4時

関 被爆前から復興までの様子

平和のためのポスターコンクール作品の募集

「あなたが思う戦争のない平和な世界」「平和の大切さ・戦争の悲惨さ」などを表す作品（1人1点。自作・未発表のもの）を募集します。詳細は、区HP（右下2次元コード）をご覧ください。

関 区内在住・在学の小学4年生～中学生

関 区民生活部管理課平和事業担当



▲6年度の入賞作品の一部

食品ロス削減に取り組む 飲食店などの募集

区では、食品ロスを削減するさまざまな取り組みを行っています。

食べのこし^{ゼロ}応援店

食品ロス削減に取り組む飲食店・小売店などを募集しています。申請方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



●取り組み内容

店内用の普及啓発物（ポスター・ステッカー）の掲示

●協力店に提供するもの

普及啓発物（ポスター・ステッカー）

モッテコ^{モッテコ}普及推進モデル事業



飲食店などにおける食品ロスを削減するため、食べ残しの持ち帰りの普及・定着を図るmottECO普及推進モデル事業協力店を募集します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

関 区内の飲食店・小売店など（「食べのこし0応援店」に要登録） 定 100店舗（申込順）
関 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

●取り組み期間 10月～12月

●取り組み内容

- ・食べ残しの持ち帰りを希望する利用者への容器の提供、注意事項チラシの配布・説明
- ・店内用の普及啓発物（ポスター・ステッカーなど）の掲示
- ・事業実施後に取り組み実績アンケートの提出

●協力店に提供するもの

- ・持ち帰り容器（mottECO容器〈1店舗当たり20個〉）
- ・普及啓発物（ポスター・ステッカー・メニュー用シール・注意事項チラシ）

関 ごみ減量対策課管理係

街路灯が故障などしている ときはご連絡ください

街路灯の球切れや灯具の破損などを見つけたときは、街路灯の管理番号（右図参照）・所在地を、杉並土木事務所街路灯係までご連絡ください。



関 杉並土木事務所街路灯係 ☎ 3315-4178

区の取り組み

詳細は、区HP（右2次元コード）をご確認ください。



◆街路灯のLED化

平成29年度から、従来型に比べて高効率・長寿命なLED灯具への改修を進めています。令和7年4月1日現在で、区内にある3万3884灯の街路灯のうち、約94%の3万1926灯のLED化が完了しています。

◆私道街路灯の助成制度

区では、公共性のある私道を対象に街路灯の設置・電気料金の助成を行っています。詳細は、お問い合わせください。

◆区公式電子地図サービス「すぎナビ」への掲載

区公式電子地図サービス「すぎナビ」で、区が管理する街路灯の所在地などを公開しています。

図書館 8月の行事

—— 問い合わせは、各図書館へ。



図書館[HP]



図書館名	日時	内容・対象・定員・申し込み方法
中央 (荻窪3-40-23☎3391-5754)	8月17日(日)午後2時～3時30分	科学あそびの会「たまごのふしぎ」 対小学生 定18名(抽選) 申申し込みフォーム(図書館[HP]同案内にリンクあり)から、7月25日～8月3日に申し込み
永福 (永福3-51-17コミュニティ ふらっと永福内☎3322-7141)	8月9日(土)・23日(土) 午前10時～11時30分(計2回)	まもりうたをつくろう 対小学生 定16名(申込順) 申電話で、同図書館
	8月6日(水)午前11時～正午	ちょっぴりこわいおはなしかい 対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、7月16日から同図書館
柿木 (上井草1-6-13☎3394-3801)	8月23日(土)①午前10時～11時30分 ②午後2時～4時	60周年記念工作会①「とぼして遊ぼう 上級編」②「紫外線ってなんだ？」 対①小学3年生以上②4年生以上の方 定各24名(申込順) 申電話または直接、8月1日から同図書館
高円寺 (高円寺南2-40-24☎3316-2421)	8月6日(水)①午後3時～3時30分 ②3時40分～4時10分	夏のこわーいおはなし会 対①3～5歳の子どもとその保護者②小学生以上の方 定各30名(申込順) 申直接、同図書館
	8月30日(土)午前10時～午後4時・ 31日(日)午前10時～午後3時	ふらっとすぎはち夏まつり 内しおり作り(子ども向け)・リユース雑誌の配布
	8月15日(金)午後3時～4時	図書館たんけん! 対小学生 定10名(申込順) 申電話または直接、8月1日から同図書館
宮前 (宮前5-5-27☎3333-5166)	8月20日(水)午後2時～3時	こわいおはなし会 対3歳～小学生とその保護者 定50名(申込順) 申電話または直接、8月1日から同図書館
成田 (成田東3-28-5☎3317-0341)	8月8日(金)午前11時～正午	小学生のための茶の湯体験 対小学生 定15名(申込順) 申電話または直接、7月20日から同図書館
	8月17日(日)①午後2時～2時30分 ②4時～4時30分	夏のこわいおはなし会 対①就学前の子どもとその保護者②小学生 定各20名(申込順) 申電話または直接、8月1日から同図書館
西荻 (西荻北2-33-9☎3301-1670)	8月3日(日) 午前10時30分～11時15分	夏のこども映画上映会 内うっかりペネロペ 対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、7月18日から同図書館
	8月24日(日) 午前10時30分～11時30分	夏のこども映画上映会 内ざんねんないきもの事典 対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、8月4日から同図書館
	8月27日(水)午前10時～10時30分	データベース体験会 対小学5年生以上 定1組(2名まで。申込順) 申電話または直接、7月16日から同図書館
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14☎5373-1811)	8月23日(土)午後3時～3時30分	絵本+ELCASによる 夏のこわーいおはなし会 対5歳～小学生とその保護者 定15組(申込順) 申電話または直接、8月2日から同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2☎3335-7377)	8月3日(日)午前10時～11時15分	子どもえいが会 内げんきげんきノンタンほか 定30名(先着順)
	8月7日(木)・8日(金)午前10時～11時	わたしもぼくもとしゃかいん 対小学生 定各10名(抽選) 申直接、7月19日～26日に同図書館
下井草 (下井草3-26-5☎3396-7999)	8月16日(土)午後2時30分～3時	なつのスペシャルおはなし会 対3歳～小学生とその保護者 定30名(先着順)
	8月23日(土)午後2時～3時	工作会 対3歳～小学生(保護者同伴可) 定10名(先着順) 他午後1時40分から整理券配布
高井戸 (高井戸東1-28-1☎3290-3456)	8月23日(土)午後2時～3時	読むより怖い聞いて楽しむ怪談話 対小学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、8月9日から同図書館
	8月24日(日)午前10時・11時・ 午後1時・2時・3時(各40分程度)	マーブリングで手作りてさげをつくろう 対3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴) 定各4名(申込順) 申電話または直接、8月10日から同図書館
方南 (方南1-51-2☎5355-7100)	8月6日(水)午後3時～4時	こわーいおはなし大会 対小学生 定30名(先着順)
	8月23日(土)午後3時～4時	夏のスペシャルおはなし会「みーんなあつまれ!」 対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)	8月2日(土)午前10時～11時30分	夏休みおたすけ企画 司書体験ツアー「子ども司書になっちゃおう☆」 対小学3・4年生 定6名(申込順) 申電話または直接、7月22日から同図書館
	①8月5日(火)午前10時～11時 ②8日(金)午後4時～5時	夏休みおたすけ企画 おはなし会「課題図書を聞こう!」 対①小学5・6年生②中学生 定各12名(申込順) 申電話または直接、7月22日から同図書館
	8月11日(祝)午後2時～4時	夏休みこども映画会 内ファンタジア 対3歳～小学生とその保護者 定15組(先着順)
	8月30日(土)午後2時～2時45分	なつのスペシャルおはなし会 対3歳～小学生とその保護者 定10組(申込順) 申電話または直接、8月16日から同図書館

※申し込み方法の記載がない行事は、当日直接会場へ。

夏休みも交通事故に気を付けましょう

子どもも大人も交通ルールを守り、安全に過ごしましょう。



歩行者

道路への「飛び出し」は危険です

道路を横断するときは、必ず横断歩道や歩道橋を渡りましょう。信号が青に変わっても、すぐに渡るのは危険です。左右の安全を確認してから横断しましょう。

ヘルメットを着用しましょう

自転車利用者に対しヘルメットの着用が努力義務となっています。事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることが大切です。まずは、交通事故に遭わないための安全行動を心がけましょう。

自転車

自転車保険の加入は義務です

自転車は車の仲間で、交通事故の加害者にもなります。「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」では、自転車利用者に損害賠償保険などへの加入が義務付けられています。

図 杉並警察署 ☎3314-0110、高井戸警察署 ☎3332-0110、荻窪警察署 ☎3397-0110、都市整備部管理課交通企画係

なかま集まれ!

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

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 FAX3317-6620)
スポーツ（ダンス・健康的運動を含む）
スポーツ振興課施設管理係（住所・電話は区役所宛て FAX5307-0693）

生涯学習・芸術・文化

カリフォルニア講師と学ぶ英会話／チャレンジ 木曜日午前10時～正午／阿佐谷地域区民センターほか／入会金2000円。月8000円／☎小松 ☎090-7428-9680

フランス語読書／フランス語読書会 第2金曜日午前10時～正午／ゆうゆう堀ノ内松ノ木館／各200円／☎服部 ☎070-2671-9731

中国語学習会①初②中級／独学クラブ 木曜日①午前9時～10時30分②10時30分～正午／永福和泉地域区民センター／入会金3000円。各1300円／☎王 ☎090-6487-5278 ☐dazhongweb@outlook.com

外国人教師と学ぶ英会話／杉英会 第1・3月曜日前午11時～午後0時30分／阿佐谷地域区民センター／月4000円／☎蘭田 ☎090-2166-2949

全句鑑賞・丁寧な指導俳句会／すなおな句会 第1金曜日午後1時～5時（1・5月は第3金曜日）／角川庭園／6カ月8000円／☎伊東 ☎3391-7033

俳句／苗句会 第3火曜日午前10時～正午／角川庭園／月1000円／☎宇田川 ☎090-2765-1175

古文書の勉強／永福古文書クラブ 原則、第2日曜日午前10時～正午／永福和泉地域区民センターほか／月1500円／☎並河 ☎3321-8138

声に出して本を読む／60歳からの健康朗読 水曜日午後1時～2時30分（第2水曜日を除く）／西荻地域区民センター／各1500円／☎保田 ☎080-7994-1122

男性の料理／楽熟会 第3水曜日午前9時～正午／高円寺保健センターほか／6カ月3000円（別途材料費各500円）／☎森下 ☎3384-4622

篆刻／篆刻の会 第1・3土曜日前午10時～正午／阿佐谷地域区民センター／月3000円／☎外ノ池 ☎090-3064-1074

絵画／杉並の絵画サロンえふで 第2・4土曜日前午10時～正午／ゆうゆう荻窪東館／各2000円／☎中村 ☎5370-7081

盆踊り／盆踊り同好会 第1日曜日午後1時～3時／ゆうゆう荻窪東館／各1000円／☎石川 ☎090-8646-4822

混声合唱／高井戸混声コーラス 水曜日午後7時～9時／高井戸地域区民センターほか／入会金1000円。月4000円／☎古河 ☎3333-0108

合唱／男声合唱ハイ&ロー 第1・2・4木曜日午後1時～4時／高井戸地域区民センターほか／入会金1000円。月4000円／☎古河 ☎3333-0108

ウクレレ（ハワイソング）／イリアヒ 第2・4火曜日午後6時～7時／ゆうゆう高円寺北館／入会金2000円。月5000円／☎佐藤 ☎090-6517-2483

男女カラオケ／こだま会 第1・3土曜日午後1時30分～3時30分／ゆうゆう高円寺南館／月2000円／☎矢島 ☎080-6588-5446

カラオケ／プロと歌おう会 第2月曜日・第4火曜日午後1時30分～5時／ゆうゆう高円寺北館／各2時間600円。各3時間30分1000円／☎海野 ☎080-5094-4367

マジック／高井戸マジックサークル 第

2・4火曜日午後1時～4時／高井戸地域区民センター／入会金1000円。月2000円／☎宇佐見 ☎090-4178-3876

麻雀／健康麻雀倶楽部 第1～4水曜日午後1時～5時／コミュニティふらっと本天沼／入会金1000円。年1000円／☎本間 ☎090-4749-3604

スポーツ

フォークダンス／リリィ 月曜日午後3時～5時／下高井戸区民集会所／入会金1000円。月2000円／☎大原 ☎3324-2721

ピラティス／背骨コンディショニング 火曜日午前9時30分～11時15分／高円寺みんなの体育館ほか／各1500円ほか／☎阿部 ☎090-3100-3043

上井草太極拳クラブ 火曜日午後1時～3時／TAC杉並区上井草スポーツセンター／入会金1000円。月4000円／☎米山 ☎3399-8679

健康体操／おどるん 金曜日午前9時～11時／高円寺みんなの体育館ほか／入会金1500円。月3000円／☎青木 ☎3311-9419

ヨガ（女性限定）／ゆっくりヨガ 水曜日午前10時～11時30分／浜田山会館／各1000円／☎関 ☎090-7241-4883

水泳成人男女／杉並フレンズスイムクラブ 水曜日午後1時～3時／高井戸温水プール／月6000円／☎鈴木 ☎090-3438-2909

ジュニア水泳／ABCジュニアスイムクラブ 水曜日午後3時～5時／高井戸温

水プール／月7000円／☎桐山 ☎090-4412-3735

ジュニア水泳／ポケットクラブ 水曜日午後5時～6時45分／高井戸温水プール／月7000円／☎古賀 ☎090-4922-1894

硬式テニス／中上・上級 エースを狙えgogo 土・日曜日、祝日ほか、各2～4時間／区内テニスコートほか／各500～900円／☎渡辺 ☎5335-9667

パドルテニス／荻窪PTC 金曜日午前11時～午後1時／荻窪体育館ほか／入会金1000円。月1000円／☎斉藤 ☎090-1858-6107

コーチが指導する卓球／はづき会 月曜日午後3時～5時／勤労福祉会館／入会金2000円。月2000円／☎島崎 ☎080-9380-4141

フランス生まれのペタンク私達といっしょに／桃井ペタンククラブ 午前7時～8時／桃井原っぱ公園／年1000円／☎溝田 ☎3397-1709

吹矢／スポーツウェルネス吹矢杉並中央支部 月4回午後1時～3時／JA東京中央城西支店（成田東5丁目）／入会金2000円。月1000円／☎牧野 ☎090-2426-0022

ハイキング・登山／杉並山の会 最終水曜日午後7時～9時／阿佐谷地域区民センター／入会金500円。年6000円／☎愛場 ☎6765-7234

卓球サークル／向陽スポーツ卓球 月曜日午後5時～6時30分／永福小学校／年6000円／☎太田 ☎3315-6202

掲載対象は、次のものを除く活動です

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの（登山・ハイキングなどの活動を除く）
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝を取る教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPO活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

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。

友だち追加はこちらから！

▲杉並区公式LINE

●杉並区公式LINE
★アカウント名＝杉並区 ★ID＝@suginamicity

☎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＆探しやすい！

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

☎広報課広報係

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

📅7月26日(土)、8月9日(土)午後1時30分～3時
👤杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 他1組1点

心と体で感じるハワイの風 フラレックス

📅8月19日(火)午後1時～3時
👤猪狩加恵 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み／申込期限=8月12日 他(長寿)

…… 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

講談鑑賞会

📅8月30日(土)午後1時～2時 場荻窪会議室(南荻窪2-28-13) 内出演=講師・神田山緑、神田山兎▶演出=「四谷怪談」「南総里見八犬伝」 定30名(抽選) 費200円

防災フォーラム

📅8月31日(日)午前10時30分～午後0時30分 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 内講演「親子で学ぶ避難の際の子どもの持ち物～防災ポシェットを作ろう」 内小学生とその保護者 定10組(抽選。1組3名まで)

…… いずれも ……

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

梅里中央公園盆おどり

📅8月2日(土)午後5時～8時(雨天中止)
場梅里中央公園(梅里2-34-20)

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

戦争を語り継ぐ

📅8月3日(日)午前10時～11時30分 場同センター
👤杉並光友会会長・久保田朋子、副会長・横山えみ、西尾睦子 定500名(先着順) 他手話通訳あり

阿波おどり体験講座

📅8月24日(日)午後1時～7時 場同センター
内男おどりの練習・披露 師浅賀信夫 内高校生以上の方 定50名(申込順) 費2500円 申同協議会[HP]から申し込み 他白いTシャツ・ショートパンツで、運動靴または足袋持参

セシオン杉並まつり出演者募集

📅セシオン杉並まつり=9月6日(土)午前10時～午後3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内楽器演奏・ダンスほか(準備・片付けを含め30分程度) 定8グループ(抽選) 申往復はがき(12面記入例)にグループ名・代表者氏名・演出・人数も書いて、8月6日までに同協議会

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980

キッズテニス「楽しくテニスしよう!」

📅8月20日(水)・21日(木)午前10時～11時30分(計2回)
👤武蔵野ローンテニスクラブ所属コーチ・内藤昇一 内小学1～4年生とその保護者 定30組60名(抽選) 費580円(保険料を含む) 申往復はがき(12面記入例)に学年・手話通訳を希望する場合はその旨も書いて、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み／申込期限=8月4日 他上履き持参

高井戸センターまつり出展者・出演者募集

📅センターまつり=10月4日(土)・5日(日)午前10時～午後3時 内出展=書道・写真ほか▶出演=舞踊・楽器演奏ほか 申往復はがき(12面記入例)にグループ名・代表者名(フリガナ)・出展内

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

夏休み小学生講座 私たちの生活とお金

📅8月23日(土)午後1時30分～3時 場同センター
👤師キッズ・マネー・ステーション認定講師 渡邊雅子 内小学生とその保護者 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み／申込期限=8月12日

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第9号

夏休みの体験、何をしよう?

「夏休み子ども向け催し情報カレンダー」では、図書館のおはなし会や、博物館の企画展、スポーツ施設の体験教室など、夏休みに楽しめるイベント情報を紹介しています。お出かけ先選びや自由研究のヒントに、ぜひご利用ください。

詳細は、杉並区教育委員会[HP]

関生涯学習推進課管理係

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

208 空襲を乗り越え守り継がれた杉六小のかしの木

杉並第六小学校の校庭には、昭和20年に起きた区最大の空襲で、半分焼け焦げながらも生き残ったかしの木があります。戦後、撤去計画も浮上しましたが、教員・地域の方々の尽力で守られ続け、今も学校のシンボルツリーとして生徒から慕われています。

詳しくは

すぎなみ学 かしの木

または

関産業振興センター観光係☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部 とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～

歴史 ▲郷土博物館所蔵
中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究

文化・雑学
杉並のイベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介

食
老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

ゆかりの人々 タレントや作家・偉人・地域活動者など区にゆかりのある人を紹介

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集 お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

スポーツ 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

詳しくは

すぎなみ学

または



催し

子どもの権利相談・救済窓口開設前イベント

メール・LINEなどでメッセージを送って、9月1日から開設する窓口で合言葉を伝えた方に景品をプレゼントします。詳細は、区[HP]をご覧ください
時8月31日(日)まで 問子ども家庭部管理課子どもの権利推進担当 他パネル展を8月22日(金)・25日(月)午前10時～午後4時に区役所1階ロビーで実施

杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時8月12日(火)・23日(土)午後1時30分～4時25分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対区内在住で60歳以上の方 定各10名(申込順) 申問電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他1人30分程度

農業公園「テーブル菜園体験教室・秋冬」

時9月3日・10日・24日、10月8日・22日、11月5日・26日、12月3日/いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(計8回。雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対区内在住の方 定10名(抽選) 費2000円 申申し込みフォーム(区[HP]同案内にリンクあり)から、7月27日までに申し込み 問産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座

自然素材でクラフト工作&オブジェづくり

時7月26日(土)午前10時・午後1時30分(各2時間) 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15名(申込順) 費各500円 申問電話で、7月16日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

家族介護教室

時7月31日(木)午後2時～3時30分 場ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18) 師とうきょうオレンジドクター認定医・中里厚 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申問電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

親子孫三世代料理教室「敬老の日の料理を作ろう」

時8月24日(日)午前10時～午後0時30分 場高齢者活動支援センター 内メニュー＝手打ちうどん・ちくわとチーズの磯部揚げ・すいかゼリー 師栄養士・中村直美 対区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(1組5名まで。推奨年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人700円 申往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、8月2日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問同センター ☎3331-7841 他エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き持参。結果は8月2日以降に通知

足腰げんき教室

時場右上表のとおり 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、7月31日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 問同センター ☎3391-0015 他[長寿]お持ちの方は、はつらつ手帳持参

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

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
10	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	時9月4日～25日の木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
11	コーシャハイム 方南町GC (和泉4-44-1)	時9月3日～24日の水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参
12	高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	時9月2日～30日の火曜日、午後1時30分～3時30分(23日を除く) 定15名 他上履き持参

消費生活特別講座 食品の物価高騰 余剰と不足のマッチングから考える

時9月6日(土)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師循環型経済研究所代表理事・石丸亜矢子 定70名(申込順) 申問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他①1歳～就学前の託児②手話通訳あり(定員あり<いずれも申込順)。電話で、①8月21日②28日正午までに同センター)

ブローチ作り体験講座

時9月7日(日)午前9時30分～午後0時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師土田のぶひろ 定15名(申込順) 費1800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/申込期限=8月31日 問同センター ☎5356-9501

休日パパママ学級・休日母親学級

時9月13日(土)・14日(日)・21日(日)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(21日は午後のみ) 内妊娠・出産の話、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 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9月21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、8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

就労支援センターすぎJOB

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

時8月2日(土)午前10時～11時 対求職中の方 定5名(申込順) 申電話で、同施設。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 ◆求職者のためのパソコンセミナー ①エクセル応用②パワーポイント基礎 時①8月4日(月)②18日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘 対54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 申電話で、同施設

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時8月6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、同施設

◆シニアの就職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

時8月7日(木)午後1時～4時 対おおむね55歳以上で求職中の方 定14名(申込順) 申電話で、同施設

◆パソコンを使って簡単 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

時8月8日(金)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対59歳以下で求職中の方 定14名(申込順) 申電話で、同施設

..... 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

環境活動推進センター

◆海の環境工作教室～BOXの中に海の世界を作ろう

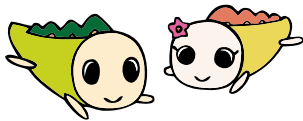
時8月16日(土)午前10時～正午 場同センター 対区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費1100円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、8月3日までに申し込み 他軍手・タオル1枚持参

◆おもちゃのクリニック

時8月17日(日)午後1時～3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、同センター 他1人1点まで

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
久我山館(久我山5-8-8 ☎FAX 3332-2011)	夏休みワークショップ・かわいい軍手人形「てぶちゃんをつくろう」	7月31日(木)午前10時～11時30分・午後3時～4時30分 定各20名(申込順) 費各500円(中学生以下無料。別途材料費)
上荻窪館(上荻3-29-5 ☎FAX 3395-1667)	エンディングノートの書き方講座～お金の不安に備え、老後を過ごす	8月2日(土)午後1時30分～3時30分 師ファイナンシャルプランナー・西出純子 定20名(申込順) 費500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎FAX 3317-9156)	やさしい英語教室	第1・2・4木曜日、午前10時30分～11時30分 定各6名(申込順) 費各1200円(別途教材費)
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎FAX 3337-2266)	フォーユー体操	第1・3金曜日、午後2時～3時 定各12名(申込順) 費各300円 他上履き持参
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎FAX 3394-8963)	大人からはじめよう「書道教室」	第1・3水曜日、午前9時30分～11時30分 師日本習字学会書道師範・米山由美子 定各10名(申込順) 費各600円(別途教材費)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎FAX 3304-9573)	暮らしに役立つ書道とペン字	第2・4木曜日、午前10時～正午 師日本習字師範・保坂由紀子 定各10名(申込順) 費各900円(別途教材費)

※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]。

◆バスで行く～秋川支流の「盆堀川」で川調べ

時8月21日(休)午前7時45分～午後5時(雨天中止) 場集合・解散=同センター 師東京都環境学習リーダー・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 対区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者 定5組10名(抽選) 費1組1500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、7月30日までに申し込み

◆自然の素材で作るこどもクラフト教室

時8月23日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費700円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、8月3日までに申し込み

◆夜の生きものの観察会～五感を澄まして感じてみよう

時9月12日(金)午後6時～8時 場集合=和田堀公園内武蔵野園前の広場(大宮

2-23) 師プロ・ナチュラリスト 佐々木洋 対区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定24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、7月26日までに申し込み 他長袖・長ズボン・運動靴で、懐中電灯持参

…………… いずれも ……………

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

スポーツ①

競技大会

秋季ゴルフ大会 シニアスポーツ大会

ゴルフコンペ

時9月25日(休)午前8時 場青梅ゴルフ倶楽部(青梅市根ケ布1-490) 内18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 対区内在住・在勤・在学で①60歳以上②59歳以下の方 定①60名②25名(いずれも申込順) 費4000円

(別途プレー費1万8100円ほか) 申往復はがき(12面記入例)に性別・生年月日・ハンディキャップ・交通手段も書いて、8月10日までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0022下井草5-13-10本山方) 問馬場 ☎5930-2277

■杉並区スポーツ祭 陸上競技

時10月5日(日)午前9時 場AGFフィールド(調布市西町376-3) 内トラック・フィールド 対区内在住・在勤・在学で日本陸連①登録者②未登録者 定①200名②50名(申込順) 費1種目2000円。小学生～高校生1000円。リレー1チーム2400円をゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申申込書(同協会[HP]から取り出せます)を、同協会✉suginamiku.rikujyou@gmail.comへEメール 問渡辺 ☎3392-8160 他記録会同時開催

スポーツ教室

■幼児・児童のバルシューレ教室

時8月5日(火)・26日(火)①午後3時10分～

3時55分②4時5分～4時50分 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 対区内在住・在勤(保護者)・在学・在園で7年度①4歳～就学前の子ども(保護者同伴)②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各690円 申TAC杉並区妙正寺体育館[HP]で、7月22日から申し込み 問同体育館 ☎3399-4224

■「こども歌舞伎塾」体験会

時8月25日(月)午後2時～3時30分 場高井戸第二小学校(久我山4-49-1) 師若和屋帆之丞 対区内在住・在学の小学3年生～高校生 定20名(申込順) 申杉並区スポーツ振興財団[HP]から、8月15日までに申し込み 問同財団 ☎5305-6161



子どもが主役のダンスイベント!

すぎなみ舞祭 参加チーム・出店者・協賛募集

多くの方が舞う一大イベントに、ぜひご参加ください。また、イベントへの出店事業者・協賛も募集します。申し込み方法などの詳細は、すぎなみ舞祭[HP](右2次元コード)をご覧ください。



日時 10月19日(日)午前10時30分～午後3時30分
場所 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23)



内費参加チーム=舞祭大会=10名以上のチーム▶Cedar CUP=2～9名のチーム(いずれも実施日時点18歳以下の方が半数以上いること)／いずれも1チーム5000円▶出店者=飲食・PRなど種類は不問／出店料1万5000円(テント・机・椅子は有料で貸し出し可)▶協賛=1000円から。5000円につき1コマ分(A4判の約16分の1の大きさ)のプログラム冊子掲載。物品協賛ほか 問児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

農に触れ合ってみませんか?

農業公園「子どものための農業体験教室・秋冬」

子どもたちが、土づくりから野菜の栽培・収穫まで継続的に農業を体験できる講座です。また、食への関心を高めてもらえるよう、農業・農作物に関する知識も合わせて学びます。学校・学年の枠を超えて農作業に取り組んでみませんか?



時9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日・23日、12月7日・21日／いずれも日曜日、午前10時～正午(雨天中止。計8回) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対区内在住の小学3～6年生 定16名(抽選) 費5000円 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、7月27日までに申し込み 問産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他説明会(9月14日(日)実施)は保護者要出席



スポーツをもっと身近に

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①9月10日(水)午後3時～5時②23日(祝)午前10時～正午 場①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)②荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内ウォーキング、ボール種目、エアートランポリン、ダンス、軽い運動ほか 対障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 問スポーツ振興課事業係 他上履き持参

①西武新宿線上井草駅②JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪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(12面記入例)で、①9月9日②22日までにスポーツ振興課✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

スポーツ②

■スマイルサッカー教室

時8月28日(休)午後5時30分～6時40分
場TAC杉並区上井草スポーツセンター
(上井草3-34-1) 師FC東京普及部コー
チ 対区内在住・在勤(保護者)・在学
の小中学生、自立歩行ができる障害児
定30名(申込順) 費690円 申TAC
杉並区上井草スポーツセンター[HP]で、
7月22日から申し込み 問同センター☎
3390-5707

■高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

時8月5日(火)・19日(火)①午前11時～正
午②正午～午後1時 内①ウォーミン
グアップ&ソフトエアロビクス②ソフ
トエアロビクス&ストレッチ 師宮崎
輝美 定各70名(先着順) 費①②各
410円。連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時8月5日～26日の火曜日、午後3時10
分～4時10分 師HIKARU 定各16名
(申込順) 費各800円 申電話または
直接、各実施日7日前から同体育館

◆ヨガ初級

時8月2日～30日の土曜日、午後7時15
分～8時35分(23日を除く) 師今田
直樹 定各16名(申込順) 費各1000
円 申電話または直接、各実施日7日
前から同体育館

◆リフレッシュ体操&リラックスヨガ

時8月4日～25日の月曜日、午前11時15
分～午後0時15分 師植村まき 定各

16名(申込順) 費各800円 申電話ま
たは直接、各実施日7日前から同体育館

◆夏のヨガ教室

時8月6日(水)・20日(水)午後3時15分～
4時45分 師石丸あかね 定各18名
(申込順) 費各1000円 申電話また
は直接、各実施日7日前から同体育館

…… いずれも ……

場問高円寺みんなの体育館(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)

■高井戸温水プール

◆①初心者②泳法上達③幼児④小学
生12.5m⑤小学生25m完泳水泳教室

時9月22日～12月8日の月曜日①午前
10時～10時50分②11時～11時50分③
午後3時30分～4時20分④4時30分～5
時20分⑤5時30分～6時20分(いづれ
も第3月曜日・祝日を除く。各計7回)
対区内在住で①16歳以上の方②16歳
以上でクロールの泳力が25m以上の
方③4歳～就学前の子ども④クロール
の泳力が12.5m未満の小学生⑤クロール
の泳力が12.5m以上の小学生(③～
⑤は要保護者送迎) 定①～④各20名
⑤10名(いずれも抽選) 費①7700
円②8400円③～⑤各1万1200円 申
往復はがき(12面記入例)に性別・身
長も書いて、8月1日～15日に同プール

◆水中エクササイズ

時9月30日～12月3日の火・水曜日、午
前10時～10時50分・11時～11時50分
(各計10回) 対区内在住で16歳以上

自由研究にピッタリ！
オリジナル雨庭を作ろう

グリーンインフラについて学び、実験してみませんか。詳細は、
IMAGINUS[HP](右2次元コード)をご確認ください。



■パネル展「みんな知ろう!グリーンインフラ」

時8月12日(火)～31日(日)午前10時～午後5時(入場は
4時30分まで)

■ワークショップ「今日から始めるグリーンインフラ！
マイガーデンで楽しく安全なまちづくり」

時8月12日(火)～31日(日)午後2時～3時30分(23日・24日を除く。16日・
17日は午前10時～正午も実施) 対小中学生(小学生は保護者同伴)
定各10組(申込順) 申IMAGINUS[HP]から申し込み

…… いずれも ……

場IMAGINUS(高円寺北2-14-13) 問都市整備部管理課都市環境調
整担当

の方 定各20名(抽選) 費各7700円
申往復はがき(12面記入例)で、8月1
日～15日に同プール

◆障がい者①水中歩行②水慣れ水泳
③水泳スキルアップ教室

時①9月27日、10月18日、11月8日②
10月4日・25日、11月15日③10月11日、
11月1日・22日/いずれも土曜日、午
前10時～11時(各計3回) 対区内在

住・在勤・在学の小学生以上で障害者
手帳をお持ちで③は25m以上泳げる方
定各5名(抽選) 申往復はがき(12
面記入例)に性別・障害の箇所・等級
も書いて、8月1日～15日に同プール

…… いずれも ……

場問高井戸温水プール(〒168-0072
高井戸東3-7-5☎3331-7841) 師区水
泳連盟指導員

杉並アニメーションミュージアム企画展

「映画クレヨンしんちゃん
超華麗！灼熱のカスカバダンス」
展を開催します

「映画クレヨンしんちゃん 超華麗！灼熱のカスカバ
ダンス」の8月8日(金)の公開を記念した企画展を
開催します。映画の舞台であるインドにフォーカスし、
制作資料などを通じて作品の裏側にも迫ります。

時7月26日(土)～10月26日(日)午前10時～午後6時
(月曜日〔祝日の場合は翌日〕を除く。入館は5時
30分まで。最終日は4時まで) 場問東京工芸大学
杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5☎
3396-1510)

東京工芸大学
杉並アニメーションミュージアム
TOKYO POLYTECHNIC UNIVERSITY
SUGINAMI ANIMATION MUSEUM



©臼井儀人／双葉社・シンエイ・テレビ朝日・
ADK 2025

学校のプールを
開放します



費用 1回200円(中学生以下の子どもは無料)

場所 高円寺学園(高円寺北1-4-11)

時8月2日(土)～16日(土)午前9時30分～正午・午後1時
～4時・5時30分～8時30分(16日は30分前に終了)
対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下の子
どもは水着を着用した16歳以上の保護者同伴。午後
6時30分以降は小学4～6年生も保護者同伴。保護者
1名につき子ども2名まで利用可) 定各100名程度
(先着順) 問学校支援課学校開放担当 他スイミン
グキャップ持参。車・自転車での来校不可

来校前にご確認ください

利用状況を杉並区学校開放プー
ル事業X(右2次元コード)で発
信します。



安心・安全・役に立つ！

杉並区の情報をお知らせしています

YouTube

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

問広報課



X(旧Twitter)

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

問広報課

フォローしてね



新鮮でおいしい食材が盛りだくさん！

交流自治体の催し



忍野村のとうもろこし▶

自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
群馬県 東吾妻町	吾妻の 朝市	時7月24日(木)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内特産品・農産物の販売	東吾妻町 まちづくり推進課 ☎0279-68-2111
山梨県 忍野村	物産展	時7月25日(金)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内とうもろこし・特産品の販売	忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794

※売り切れ次第終了。

東京高円寺阿波おどり台湾公演10周年記念

写真展「舞縁～台湾で舞う熱き友情」の開催

平成27年に始まった東京高円寺阿波おどり台湾公演。初公演から10周年となる節目を記念し、現地の熱気を感じる写真展を開催します。



時①8月5日(火)～31日(日)午前9時～午後10時②19日(火)～29日(金)午前8時30分～午後5時15分(29日は3時まで) 場①座・高円寺(高円寺北2-1-2) ②区役所2階区民ギャラリー 図文化・交流課

認知症予防教室 「楽しみながら脳を鍛えて認知症予防」



認知機能を強化する活動とウォーキングを組み合わせたプログラムを通して、楽しみながら認知症の予防を目指します。

時場内定費右表のとおり 対区内在住の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)に番号(第2希望まで)も書いて、8月8日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 図同センター☎3391-0015 他長寿 結果は8月下旬に通知

番号	教室名	日時(計12回)・場所・内容・定員(抽選)・費用
1=午前▶ 2=午後	お江戸の歴史をウォーキング 1実践型、2講座型	時9月2日～11月25日の火曜日①午前=10時～正午②午後=1時30分～3時30分(祝日を除く) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内①実践型～みんなで計画してサアでかけよう②講座型～江戸から今日まで・歴史を訪ねる 定各16名
3	仲間とつくろう おとこの台所&ウォーキング	時9月10日～11月26日の水曜日、午前9時30分～午後0時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)ほか 対男性 定12名 費3000円
4	歩いて学んで耕して	時9月18日～12月11日の木曜日、午後1時30分～3時30分(10月30日を除く) 場ゆうゆう梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) 定16名 費2000円
5	絵本の読み聞かせ入門 ウォーキングを共に楽しもう	時9月12日～11月28日の金曜日、午前10時～正午 場杉並保健所 定20名 費2000円

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

オペラ「魔笛」 7月26日(土)午後5時～8時・27日(日)午後2時～5時/セシオン杉並/出演=大久保真ほか/小学生以上の方/各450名(申込順)/4000円ほか/申問電話で、NPO法人Tokyo ope'lata ☎3380-1042/区民各25組50名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、7月20日までに同団体(〒166-0012和田1-11-15)

阿佐ヶ谷バリ舞踊祭「夢の色を映す響き」 8月2日(土)・3日(日)午後5時～7時40分(荒天中止)/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/図パノラマ・アワー☎6454-7128

さざんかシティウィンズコンサート 8月24日(日)午後1時50分～4時/杉並公会堂/出演=長田吉充(指揮)▶曲目=「星の王子さまの冒険」ほか/950名(先着順)/図さざんかシティウィンズ☎050-6881-5401

講演・講座

親子で学ぶ「わたし」の防災リュックと防災お片付け 7月24日(木)午前10時～11

時30分/コミュニティふらっと高円寺南/あさっ会防災士/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/500円(小学生以下無料)/申あさっ会[HP]から、7月22日までに申し込み/図同会☎3337-5206

杉並区伝統文化将棋教室 8月3日(日)午後1時～4時/セシオン杉並/小田切秀人/区内在住・在学の小中学生/70名(申込順)/申同教室[HP]から、7月31日までに申し込み/図棋友館・小田切☎3317-0652(水～土曜日午後2時～5時)文化講座「英テューダー朝の歴史と世界遺産」 8月24日(日)午後1時15分～3時15分/阿佐谷地域区民センター/世界遺産アカデミー認定講師・友野智子/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/1000円(17歳以下無料)/申Eメール(12面記入例)で、8月10日までに異文化アカデミー☎ibunkaac@gmail.com/図同団体・山田☎080-5090-7340

わぐわぐ寺子屋プロジェクト 8月26日(火)～28日(木)(2泊3日)/群馬県嬬恋村/区内在住・在学の小学5・6年生/25名(抽選)/5000円/申申し込みフォーム(区[HP]同案内にリンクあり)から、7月23日午後1時までに申し込み/図わぐわぐWorks・都築☎wagu.wagu.works@gmail.com/次世代育成基金活

用事業助成対象事業

ランゲージアーツことばで自分を伝える力 9月20日(土)午後1時30分～5時/セシオン杉並/小学4年生～高校生/30名(抽選)/500円/申申し込みフォーム(区[HP]同案内にリンクあり)から、7月18日～8月8日に申し込み/図NPO法人マナビエル☎6822-7561/次世代育成基金活用事業助成対象事業

●杉並青色申告会

◆法律観点からみた相続セミナー 8月7日(木)午後2時～3時45分/産業商工会館/弁護士・杉浦正敏/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/1000円ほか/申電話・Eメール(12面記入例)で、8月6日までに同会☎seminar@aioiro.org/[長寿]

◆お金の大切さについて学ぼう!オリジナル黒板を作成しよう! 8月8日(金)・14日(木)午後1時30分～4時/同会本部(阿佐谷南3丁目)/日之出塗料店・吉村治樹/区内在住・在学の小学生/各12名(申込順)/申電話で、各実施日前日までに同会

◆楽しみながら税を知ろう!作文の書き方のコツを学ぼう 8月12日(火)午前9時30分～正午/産業商工会館/Ripple生涯教育研究所代表取締役・ミクーチ淑美/区内在住・在学の中学生/15名(申込順)/申電話で、8月8日までに同会

………… いずれも ………

図杉並青色申告会☎3393-2831

その他

JR高円寺駅北口広場献血会 7月19日(土)午前10時～午後4時/JR高円寺駅北口広場/図杉並法人会第2ブロック・島田☎080-9299-3394

税金なんでも相談会 8月6日(木)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/申電話で、同支部☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～正午・午後1時～5時(祝日を除く))/1人45分程度

司法書士による無料相談会 8月6日(木)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申問電話で、東京都司法書士会杉並支部☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 8月7日(木)午後1時～4時/図東京都宅地建物取引業協会第10ブロック☎①3311-4999②6407-9152(①は実施日のみ)

視覚障害者向け遠隔サービス「アイコサポート」モニター募集 9月1日(月)～12月31日(木)午前9時～午後9時/区在住・在勤・在学で視覚障害のある18歳以上の方/35名(抽選)/申問電話で、プライムアシスタンスアイコサポート事務局☎050-3821-0836。または、申込フォーム(区[HP]同案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=8月15日

IMAGINUS 夏の開催イベント

未来をつくる杉並サイエンスラボ
IMAGINUS

IMAGINUSでは楽しく科学が学べるさまざまなイベントを開催します。詳細は、IMAGINUS HP をご覧ください。



▲IMAGINUS HP

区民
向け

割引クーポンの発行

IMAGINUSの各種プログラムが1割引になるクーポンを発行しています。



▲区民割引クーポン

申し込みが必要なイベント

■ 科学体験ラボ

笑って学べる科学ショーなどが楽しめます。

時 7月19日(土)～8月31日(日)午前9時30分・10時30分・11時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間30分) 費 1500円。中高生1200円。4歳～小学生1000円(3歳以下は無料) 他 就学前の子どもは保護者同伴



新演目スタート!!

■ 科学ワークショップ サマージェルキャンドル

海をイメージしたジェルキャンドルを作ります。

時 7月21日(祝)～25日(金)午前10時・午後1時・3時(各1時間) 対 小学生以上 費 3300円 他 小学2年生以下は保護者同伴

自由に参加できるイベント

■ 簡単工作 ふらっとラボ

15分程度で気軽にできる実験工作です。

時 8月31日(日)までの午前10時～午後5時(入場は4時30分まで) 費 400円ほか 他 小学2年生以下は保護者同伴

■ ①ふわふわジム②カブトとクワガタ探究展

室内で1日中遊べる特別企画展です。

時 7月19日(土)～8月31日(日)午前9時30分～午後5時(入場は4時まで) 費 ①1000円。小学生以下1800円(3歳以下は無料) ②660円 他 小学2年生以下は保護者同伴



..... いずれも

場 間 IMAGINUS (高円寺北2-14-13 ☎6383-0290) 申 IMAGINUS HP から申し込み

夏の企画展

「宇宙を目指せ! ロケットのヒミツ展」

さまざまなロケット模型・開発の歴史などを展示します。また、子どもから大人まで楽しめる、宇宙・ロケットに関するイベントを開催します。

日時 8月15日(金)～21日(木) 午前9時30分～午後5時(入場は4時30分まで)

場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)

内 ロケットモデル展示、ロケット打ち上げ動画上映、ロケット工作・発射体験コーナー、段ボール迷路ラリー

申し込みが必要な関連イベント

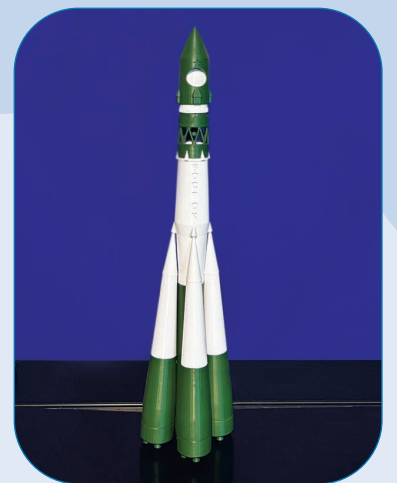
● 宇宙兄さんズ天文トークイベント

時 8月16日(土)午前11時～正午・午後2時～3時 師 小定弘和、小島俊介 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 各60名程度(抽選)



● 昼間の天体観望会

時 8月17日(日)午前10時・11時・午後1時・2時(各30分) 師 IMAGINUS 職員 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各40名程度



▲「ポストーク1号」の模型

..... いずれも

申 申し込みフォームから、8月3日までに申し込み

間 コングレ ☎6383-0296 (午前9時30分～午後5時30分〈火曜日を除く〉)、社会教育センター ☎3317-6621



▲申し込みフォーム

阿佐谷七夕まつり

日時 8月7日(木)～11日(祝)

午前10時～午後10時

場所 阿佐谷パールセンター商店街、JR阿佐ヶ谷駅南口

間 阿佐谷商店街振興組合事務所 ☎3312-6181 (水曜日を除く)

今や杉並区を代表するお祭りとなった阿佐谷七夕まつりが開催されます。笹と吹き流しの七夕飾り、手作り張りぼてなどが阿佐谷の夏を彩ります。

星におねだり

星形の短冊に願いごとを書いて、笹に飾りましょう。

時 8月7日(木)・8日(金)午後6時
場 JR阿佐ヶ谷駅南口

