

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

8/15
令和7年(2025年)
No.2410

気持ちを解放し合う
居場所があります。

「ひきこもり」とされる人が全国推計146万人に上る今、その支援の強化が社会全体に求められています。区内には、ひきこもり状態の子どもを持つ親同士の交流の場を提供する「フリーランス杉並家族会」があります。今回は、その代表を務める飯田恵美子さんに、家族会の意義や支援の大切さなどを伺いました。

特集

人
すぎなみピト

飯田恵美子

ひきこもり家族会



取材協力=特別養護老人ホーム フェニックス杉並

〒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HP: <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・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。



ひきこもりを正しく知ってもらうことが、地域共生社会への第一歩になる

甘え、怠け…そんな無理解が当事者や家族を苦しめる

—正しい理解促進のために、ひきこもりとは何かを教えてください。

一定期間にわたって、対人関係や社会参加に著しい困難を抱えて、家庭・自宅にとどまっている状態のこと。病気や障害の名前ではなく、さまざまな要因から生じるものです。いつでも誰でも、どんな世代でもなり得る状態であり、決して本人の甘えや怠けではありません。

—どのようなきっかけでひきこもりになるケースが多いのですか？

いじめ・不登校・人間関係の挫折など、ひきこもりにつながったきっかけは人それぞれ異なりますが、いずれにしても、傷ついた経験・生きづらさの積み重ねによって心身ともに疲労し、エネルギーが枯渇してしまい、動けなくなってしまふというもの。ひきこもりの期間というのは生きるためのエネルギーを充電している期間であり、命を守るための生存手段でもあって、いちばん苦しいのは本人なのです。



孤立しがちな親を支える「ひきこもり家族会」

—ひきこもり家族会というのは、どのような会ですか？

ひきこもりの子どもを持つ親同士が交流する場所であると同時に、ひきこもり当事者が集う場でもあります。交流を通して、家族が元気になっていくために社会的に必要なもの一つだと、私は捉えています。

—飯田さんが家族会に参加するようになったきっかけを教えてください。

18歳でひきこもりになった息子に対してどう接していいのか分からず、糸口が欲しくて巣鴨にある家族会に参加しました。とてもよい会だったのですが、距離的に通い続けるのが難しく、一度は継続的な参加を諦めました。そんな中、同会の地域家族会として杉並にフリーランス杉並家族会が立ち上がったことで、定期的に通うようになりました。

—共同代表として積極的に活動し始めたのはどんな思いからですか？

参加当初、代表の方がとても忙しそうに奔走しているのを見て、何か私にできることがあればと声をかけたのが、共同代表として活動するようになったきっかけです。そこにはもちろん、息子の支援者でありたいという思いも強くありました。とはいえ、私自身もひきこもりの子どもを持つ親の一人。参加者の皆さんを支援する立場とはあまり思っていないくて、あくまで「同じ経験を持つ仲間」という感覚です。ただ、ひきこもり電話相談員・ひきこもりピアサポーターなどの養成講座で学んだ知識もありましたので、そういったことも含めてお伝えして、共有できたらと思いました。

—フリーランス杉並家族会ではどのような活動が行われていますか？

主な活動の一つは、ひきこもりに関する専門家に登壇いただく講演会です。さまざまな角度から情報をお伝えできるように、登壇者のコーディネートに力を入れています。皆さん熱心に話を聞いてくださり、講演後の質疑応答も含めると数時間があっという間に終わってしまう。あるとき参加した方から「親同士で話す時間も欲しい」と声が上がって、4年12月より懇談会もスタートしました。

—懇談会は皆さんにとってどんな場になっているのでしょうか？

毎月開催している懇談会は、親同士がフリートークを通して悩みや辛さを吐き出す大切な機会になっています。今となっては「なくてはならない



場」と言っても過言ではありません。というのも、ひきこもりの子どもを持つ親は、家の中では子どもの気持ちや辛さを受け止める立場にあり、自分のことを吐き出せる場がないんです。同じ経験をしていないと分かり合えないことも多く、なかなか周囲の友人に話すこともできません。だから家族会の懇談会は、否定されることなく、親自身が気持ちを解放できる唯一の場とも言えます。

—気持ちを解放することでどんな効果がありますか？

親が気持ちを吐き出し、同じ悩みを持つ人もいるんだと知って少しでも元氣になれると、子どもの環境を整える一助にもなります。子どもは親の姿をよく見ているもので、自分のことで悩んで苦しんでいることを察すると「自分が悪いんだ」と責めて余計に閉じこもってってしまう。そんな悪循環を生まないためにも、親が気持ちを少しでも軽くすることはとても大切なことだと思います。また、フリートークだけで終わらず、有益な情報をできるだけ持ち帰ってもらうことも心掛けています。

—これまでの活動の中で特に印象深い出来事、手応えを感じた瞬間などをぜひ教えてください。

初めて会に参加する夫婦が懇談会の部屋に入ってきたとき、二人とも下を向きとても険しい表情をしていました。自身の体験を語るときも非常に緊張した面持ちでしたが、ふと誰かが「うちでもそういうことあるよ」と言うと、安心したのか、その瞬間から表情がほぐれ、最後は笑顔で帰って行きました。それは忘れ難い出来事です。また、懇談会の際には必ず参加者にアンケートを書いてもらい、困っていること・求める支援などを聞いて区と共有するようにしてきました。そういった一人一人の声が行政の支援拡充につながるきっかけの一つになったことは、大きな手応えであると同時に活動の原動力にもなっています。

自分の思いを抱え込まず、話してほしい

—理解への第一歩としてどんなことが大切だと考えますか？

ひきこもりを理解して受け入れるまでには、たとえ家族であってもとても時間がかかります。だからこそ、社会の中で理解を得ることが簡単でないのも事実です。誰もなり得る可能性があること。本人が望んでそうだったのでなく、ならざるを得なくなってしまったのだということ、まずは知ってほしいです。知ってもらうことが、地域共生社会への第一歩になると考えています。そして、ひきこもりというのは、広く考えれば孤立・孤独の問題にもつながっています。だからこそ、優しい社会であることを願うし、社会全体で考えていくことが必要ではないかと思っています。

—家族会への参加にハードルを感じる方にはどんな声をかけたいですか？

誰かの前で自分の体験を話すのは、勇気がいることかもしれませんが、皆さんの経験を聞きながら「うちだけではないんだ」と思うだけでも、きっと気持ちが少しだけ楽になります。そうすると、子どもへの接し方が変わっていくことも多いです。家族会に参加して気持ちを解放し、生きた知識を得ることは、ひきこもりを長期化させないための一つの近道でもあると私は思っています。フリーランス杉並家族会は行政と連携した安心・安全な居場所なので、ぜひ安心していらっしやってください。

—今、子どものひきこもりに悩む親御さんへ伝えたいことは？

私自身の経験から一言言えるとしたら「親自身が自分の人生を楽しんで」ということ。親が何かを楽しんだり、元気に活動したりしている姿を見ることで、子ども自身が「自分も生きていいんだ」と思えるようになることも多い。私もそうでしたが、子ども以外の関心ごとを持つと、親自身の考え方や捉え方も良い方向へ変わっていったりするものです。私たちの家族会は、「生き方はいろいろあってもいいじゃないか」という思いからフリーランスと名付けられました。子どもの多様な生き方に寄り添い、理解するまでには何年かかるかもしれない。だからこそ、ゆっくりとまず一歩、家族会へ足を運んでもらえたら嬉しいんです。

ひきこもり相談窓口 「ゆるりと杉並」を開設しました

「ゆるりと杉並」では、ひきこもり状態にある方が、自分らしく生きることや、それを見守る家族が孤立することがないように、一人一人の状態に寄り添った支援を行っています。

— 問い合わせは、ひきこもり相談窓口 ☎6903-6004へ。

不安や悩みを相談してみませんか？

当事者やその家族の不安な気持ち・悩みなどを気軽にご相談ください。

☎月～金曜日 正午～午後8時（祝日・年末年始を除く）
☎電話・Eメール・LINEで、ひきこもり相談窓口 ✉info@yururi-to-suginami.jp
☎来所・オンライン相談も可（事前申込制）



▲LINE相談

自身のペースで過ごすことができる居場所

「いきなり相談するのは…」そんな皆さんが、当事者同士で話し合ったり、参加者自身のペースで過ごしたりできる居場所です。

☎第2土曜日・第3木曜日、午後2時～4時
☎ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）

詳細は、ひきこもり相談窓口「ゆるりと杉並」HPをご覧ください。



▲ゆるりと杉並 HP



プロフィール：飯田恵美子（いいた・えみこ） 昭和37年生まれ。杉並区在住。息子が高校時代の不登校を経てひきこもり状態になったことをきっかけに、ひきこもり支援に興味を持つ。平成31年よりフリーランス杉並家族会に参加し共同代表となり、令和4年より代表を務める。他団体でもひきこもり電話相談員やピアサポーターを担うなど、ひきこもり支援に関する活動を積極的に行っている。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

心身に障害がある方・難病の方の手当などの所得制限基準額の変更

法改正に伴い、8月1日から手当・医療費助成などの所得基準額を引き上げました。各サービスの7年度所得判定の切り替え月から適用となります。申請方法などの詳細は、区HPをご覧ください。

障害者施策課障害者手当・医療係 ☎5307-0781

後期高齢者医療制度加入者で自己負担割合が2割の方へ

4年10月1日から実施されていた外来医療の負担軽減措置（配慮措置）は9月30日に終了し、10月1日以降1カ月あたりの自己負担上限額は一律1万8000円となります。詳細は、区HPをご覧ください。

国保年金課高齢者医療係

生活・環境

区内空間放射線量等測定結果

区が実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園などの給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区HPをご覧ください。

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

施設情報

すぎはち公園の開園

開園を記念して開園式を行います。

8月30日(土)午前9時30分～10時 同公園（高円寺南2-40-8）

式辞・来賓祝辞・テープカット・除幕式

みどり公園課 終了後、花鉢を配布（200鉢〈先着順〉。整理券を午前9時から配布）

郷土博物館の臨時休館

展示室の空調機取り換え工事のため、9月2日(火)～10月3日(金)は臨時休館します。臨時休館中も、学校見学の予約などは通常どおり対応します。また、郷土博物館分館は通常どおり開館しています。

同博物館 ☎3317-0841

採用情報 ※詳細は、区HP参照。

区立保育園など会計年度任用職員①一般②短時間③臨時

①保育業務②③保育補助・調理補助 ▶ 勤務期間=①②8年3月31日まで③就業日から6カ月間ほか ▶ 勤務日数=①月16日②週3～6日③月16日または20日 ▶ 勤務時間=原則、午前7時30分～午後7時45分のうち、実働①7時間45分②2～6時間③4～7時間45分 ▶ 勤務場所=①区立保育園・区立小規模保育事業所のいずれか②③区立保育園・区立小規模保育事業所・区立子供の園のいずれか ▶ 報酬=①月額21万7344円②時給=保育補助=1525円ほか ▶ 調理補助=1425円③時給=保育補助=1425円ほか ▶ 調理補助=1351円

申請方法の詳細は、区HP参照 保育課管理係

募集します

重度身体障害者入所施設の入所希望者

入所者が退所した場合に、速やかに新たな入所者が利用できるよう、あらかじめ入所希望者を募集します。入所希望者を登録（8年9月末まで有効）し、入所者が退所した場合は、入所者推薦連絡会を開き、

施設に入所希望者として推薦します。

対象施設=マイルドハート高円寺なでしこ（高円寺北1-28-1）、永福南社会福祉ガーデン（永福1-7-6）

申込書類（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からも入手可）を、9月16日までに同係へ郵送・持参

募集=同係 ▶ 入所希望者の推薦=障害者施設支援課管理係

NPO法人すぎなみ環境ネットワークボランティア 広報委員

取材・広報紙作成・ホームページなどの運営・定例会議（月1回）ほか ▶ 活動場所=環境活動推進センター（高井戸東3-7-4）ほか ▶ 募集人数=若干名 ▶ その他=活動費・交通費支給

Eメール（8面記入例）に応募動機・自己紹介（様式自由。合わせて200字程度）も書いて、同法人 info@ecosuginet.jp 同法人 ☎5941-8701（水曜日を除く）



相談

特別相談「多重債務110番」

9月1日(月)・2日(火) 電話相談=区消費者センター ☎3398-3121（午前9時～午後4時）、都消費生活総合センター ☎3235-1155（午前9時～午後5時） ▶ 来所=区消費者センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並内）

区消費者センター ☎3398-3141 特別相談期間以外にも、随時相談を受け付け

旧富士学園を売却します

「杉並区区政経営改革推進計画」に基づき、旧富士学園（山梨県南都留郡忍野村忍草字膳棚2995番3ほか7筆）を、一般競争入札で売却します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



入札期間=10月8日～15日 ▶ 最低売却価格=1億4600万円 ▶ 入札参加=申込書類（区HP同案内から入手可）を、9月26日～10月2日に経理課財産管理係（区役所東棟5階）へ郵送・持参

同係 9月2日(火)に現地内覧会を実施（事前申込制）

9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	18日(木)	計測は1歳の誕生日まで(荻窪保健センターは7カ月になる月まで)。 時間はお問い合わせください。母子健康手帳持参。週数制限なし。初産の方優先。	3日(水) 10日(水)	-	2日(火) 24日(水) (2日は生後9カ月ごろから)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 11日(木)	25日(木)	12日(金)	4日(木) 午前9時45分 26日(金) 午後1時30分	10日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	1日(月)	11日(木) 18日(木)	25日(木)	2日(火)	午前 1日(月) 29日(月) 午後 12日(金)	26日(金)	29日(月)	26日(金) 午前9時30分	9日(火) 19日(金) 午後1時30分	
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	9日(火)	5日(金) 12日(金)	26日(金)	午後1時30分	10日(水)	午前 2日(火) 16日(火) 午後 4日(木)	-	16日(火)	11日(木) 午後2時	8日(月) 午前9時30分 24日(水) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水)	-	25日(木)	25日(木)	25日(木)	午前 24日(水) 午後 10日(水)	17日(水)	-	4日(木) 午前9時30分	29日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	11日(木)	-	-	18日(木)	18日(木)	午前 11日(木) 午後 24日(水)	-	-	18日(木) 午後1時45分	2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、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは地域子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

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

その他

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

人権擁護委員・東京法務局職員が、電話で相談を受け付けます。

☎8月27日(水)～9月2日(火)午前8時30分～午後7時(30日・31日は10時～5時) ☎相談先=こどもの人権110番 ☎0120-007-110 ☎小中学生 ☎東京法務局人権擁護部第二課☎0570-011-000、区政相談課



台風などの強風に備える

近年、台風が大型化し、強風による被害が増えています。事前の備えを心掛けてください。

◆建物の備え

強風に備えて、普段から居住・所有している建物の屋根・外壁・塀などの点検・補強を行いましょう。また、台風接近時には、窓ガラスのひび割れ・窓枠のガタつきがないか調べ、窓にテープを貼るなどして補強しましょう。建物の周りに強風などによって飛ばされる恐れがあるものは、室内に入れましょう。

☎建築課、住宅課

◆樹木の管理

強風による枝折れ・倒木などによる被害を防ぐた

め、定期的に枯れ枝の除去・枝葉の剪定をして、日頃から適切な管理を行いましょう。

☎みどり公園課

審議会などのお知らせ

地域公共交通活性化協議会

☎8月27日(水)午前10時～正午 ☎区役所第4会議室(中棟6階) ☎都市整備部管理課交通企画係

ご寄付ありがとうございました



5・6月(広報すぎなみ6月15日号掲載分を除く)のご寄付(敬称略・順不同)

【社会福祉基金】五十嵐衛=5万円▶日本健康麻将協会杉並統括支部▶匿名および氏名のみ公表分計=10万4000円

【みどりの基金】みどりの保全=みどりのイベント2025参加者有志=7329円▶成田西ふれあい農業公園来場者有志=1万9960円▶さくら野町会▶本天沼西町会▶くぼっちフリマ実行委員会/荻外荘公園などの整備=都市再生調査事業協同組合=3万円/匿名および氏名のみ公表分計=6万5825円

【NPO支援基金】NPO支援基金普及活動協力者=3万4994円▶匿名分計=1万円

【次世代育成基金】株式会社大場造園▶ケンコーマヨネーズ株式会社▶エフリオ株式会社▶平田敦子▶小野三枝子▶大河原章雄▶金子紘二▶永山あつし▶匿名および氏名のみ公表分計=48万2400円

【日本フィル被災地支援活動寄附】大塚歴▶匿名および氏名のみ公表分計=1万円

【杉並区応援寄附金】匿名分計=2万円

【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】匿名分計=1万5000円

【児童養護施設退所者等への支援】平田敦子▶亀田雅樹▶匿名および氏名のみ公表分計=25万7000円

高齢者の見守りサービスをご活用ください

一人暮らしの高齢者などが安心して在宅生活を継続できるよう、見守りサービスを実施しています。詳細は、区HPをご覧ください。



高齢者緊急通報システム

自宅に通報機を設置し、急病時にペンダント型の救急ボタン(右画像)を押すだけで、派遣員が現場に駆け付け、利用者に代わり救急車を要請します。また、人の動きを感知し一定時間動きがない場合に自動通報する安心センサーや、煙を感知する火災センサーも設置します。



☎区内在住で65歳以上の高齢者のみの世帯で常時注意を要する方



▲高齢者緊急通報システム

高齢者安心コール

週1回、定期的に電話での安否確認を行い、健康不安などについての相談にも応じます。また24時間365日、日常生活における健康不安などの電話相談ができます。



▲高齢者安心コール

☎区内在住で65歳以上の高齢者のみの世帯

..... いずれも

☎地域包括支援センター(ケア24)、高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係 ☎所得に応じた費用負担あり

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分) 第2期分の納期限は9月1日(月)です

口座振替・Pay-easy・スマートフォン決済アプリ・クレジットカードなどのキャッシュレス納付をぜひご利用ください。



納付方法の詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



口座振替の申し込みは、パソコンやスマートフォンを使ったWeb口座振替受付サービスのほか、口座振替依頼書による申し込み、キャッシュカードを窓口を持参するPay-easy口座振替受付サービスがあります。

金融機関(ATMを含む)、コンビニエンスストア、区民事務所などの窓口でも納付できます。

☎納税課

ひとり親家庭に関する調査を実施します



ひとり親家庭の現状・ニーズなどを把握し、支援策の基礎資料とするため、世帯の状況・仕事・生活・子育てなどを調査するアンケートを実施します。

8月中旬に、配偶者がいない世帯主とその19歳以下の子どもを含む世帯の中から無作為抽出した2000世帯に、調査票を送付します。ご協力をお願いします。

☎子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎調査結果は12月末に区HPで公開

※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。

聴くオフ・ミーティング

区政を話し合う会

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。当日は、テーマについて説明した後、グループトーク・区長を囲んでの全体トークを行います。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。

テーマ みんなで考えよう！震災後のすぎなみ未来図
～事前復興まちづくりに関する方針策定に向けて

日時 9月20日(土)午後1時30分～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。
- 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するほか、報告書などを作成するために撮影します。
- 当日の見学・傍聴をお断りしています。



※事前復興とは…災害からの復興に迅速に取り組むため、被災前から被害の状況を想定し、区と区民が一緒に復興に向けて準備をしておくこと。

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 20名程度 申 はがき・Eメール（8面記入例）に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）〈右2次元コード〉参照）から申し込み / 申込期限=9月1日 関 区政相談課 他 1歳～就学前の託児あり（事前申込制）



すぎなみ地域大学 10～12月開講講座の新規受講生募集

すぎなみ地域大学は、地域活動に必要なスキルを身に付けるための学びの場です。詳細は、募集案内（区役所・区民事務所・図書館などで配布）、すぎなみ地域大学HP（右2次元コード）をご覧ください。



講座名	日時・場所・対象・定員（抽選）・費用	申込期限
地域活動基礎コース		
まずは体験！地域活動～ごみ拾いボランティア編	時 11月28日(金)午後1時30分～4時 定 18名	11月4日
地域活動実践コース		
杉並どうぶつ相談員講座	時 10月6日～12月15日の月曜日（祝日を除く）、午後2時～4時（10月6日は4時30分まで。12月15日は4時45分まで。計8回） 場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 対 区内在住の方 定 30名	9月11日
日本人英語指導助手（JTE）養成講座	時 10月10日(金)・15日(水)・20日(月)・28日(火)、11月4日(火)・13日(木)・25日(火)、12月5日(金)午前9時30分～午後0時30分(12月5日は1時まで。計8回) 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 28名 費 4000円	9月15日
知的障害者ガイドヘルパー講座	時 10月18日(土)・19日(日)午前9時～午後5時、12月20日(土)午前9時30分～正午（19日は6時まで。計3回〈実習を除く〉） 定 20名 費 3500円	9月21日
福祉車両運転協力員講座	時 10月19日(日)午前9時～午後6時30分 場 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 対 区内在住・在勤・在学で免許取得後3年経過したおおむね67歳以下の方 定 12名 費 1000円	9月23日
救急協力員上級講座	時 ①10月21日(火) ②12月17日(水)午前9時15分～午後5時30分 場 杉並保健所 対 区内在住・在勤・在学で上級救命技能認定証・応急手当普及員認定証を持っていない、16歳以上の方 定 ①16名②20名 費 1000円	①9月28日 ②11月20日
救急協力員講座	時 10月25日(土)午前9時15分～午後0時30分 場 杉並保健所 対 区内在住・在勤・在学で救命技能認定証を持っていない、16歳以上の方 定 20名 費 500円	10月1日
みどりのボランティア講座	時 10月31日(金)、11月7日(金)・21日(金)、12月12日(金)、8年1月9日(金)・23日(金)午後1時30分～4時30分(計6回) 場 区役所分庁舎ほか 定 24名	10月6日
学校介助員ボランティア講座	時 11月10日(月)午前9時30分～11時45分 定 30名 費 500円	10月16日
ひきこもりサポーター養成講座	時 12月11日(水)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 定 30名	11月19日

※場の記載がないものは、区役所分庁舎（成田東4-36-13）。対の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

申 はがき・ファクス・Eメール（8面記入例）に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、地域課協働推進係（〒166-0015成田東4-36-13 ☎ 3312-2387 ✉ tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp）。またはすぎなみ地域大学HPから申し込み 関 同係 ☎ 3312-2381

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

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

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723



おもちゃの病院

📅8月23日(土)、9月27日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 回1組1点

井草センターまつり

📅9月7日(日)午前10時～午後3時 場同センター 因模擬店・芸能発表・作品展示・ゲーム・工作教室・おもちゃの病院ほか

カントリーミュージックを楽しもう

📅9月14日(日)午後1時30分～3時 場八成区民集会所(下井草1-3-2) 師カントリーミュージックシンガー・石田美也ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(8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=9月2日 他(長寿)

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815



善福寺公園の野鳥たち

📅9月14日(日)午後2時～4時 場同センター 師日本野鳥の会東京幹事・西村真一 定40名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)で、同協議会。または直接、同センター。同協議会(HP)からも申し込み可/申込期限=8月30日 他(長寿)

西荻南集会所ちびっこまつり

📅9月21日(日)午前10時～午後3時 場西荻南区民集会所(西荻北1-9-5) 内園児の作品展示・鉄道模型・ゲーム・消防放水体験ほか 他上履き持参

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



秋まつり

📅9月21日(日)午前10時～午後3時 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 因缶バッジ・木のおもちゃ作り、バルーンアート、人形劇、健康測定、杉並野菜の販売ほか

多肉植物の寄せ植え

📅9月27日(土)午後1時30分～3時 場同会議室 師グリーンアドバイザー・吉野華恵 対中学生以上の方 定20名(抽選) 費2000円 申往復はがき(8面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み/申込期限=9月7日

フラワーアレンジメント～ハロウィン飾り

📅10月6日(月)午前10時30分～正午 場同会議室 師日本フラワーデザイナー協会・船越千尋 対18歳以上の方 定20名(抽選) 費2000円 申往復はがき(8面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み/申込期限=9月21日

…… いずれも ……

他(長寿)

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



「ヴァイオリンとチェロ」子ども体験教室

📅9月20日(土)午後2時～4時 場同センター 内師①体験教室②演奏会(竹林幸) 対4～10歳の方 定①28名②25名(いずれも抽選) 申同協議会(HP)から、9月10日までに申し込み

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614



セシオン杉並まつり

📅9月6日(土)・7日(日)午前10時～午後3時 因アートな縁日・模擬店▶6日=グループ発表会・フレイル体操・東京立正高校ダンス・親子ひろばほか▶7日=踊れ!ちびっこ阿波おどり(午後0時30分～2時30分。定員450名〈整理券を午前10時30分から配布〉)・こどもサイエンスワークショップ・お下がり交換会・キッズ消防士体験ほか

歌舞伎と浮世絵の世界、江戸から現代まで
📅9月28日(日)午後2時～4時 師浮世絵師・吉田枝里子 定100名(先着順)

…… いずれも ……

場同センター

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



本のリサイクルにご協力ください

📅9月1日(月)～10月4日(土)午前9時～午

後9時 場同センター 内不要になった本(汚破損本、辞典、CD・DVD・カセットなどの視聴覚資料を除く)の回収

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412



小泉八雲とセツの魅力～「怪談」「黒い蜻蛉 小説 小泉八雲」を通して

📅10月4日(土)午後1時～2時30分 場同センター 師翻訳家・小宮由 定50名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み/申込期限=9月22日 他(長寿) 手話通訳あり

下高井戸区民集会所まつり作品展示・出演者・物品販売募集

📅下高井戸区民集会所まつり=10月13日(祝)午前10時～午後3時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内展示=絵・写真・手作り作品ほか▶出演=ダンス・演奏ほか▶販売=物品・個包装済み食品 対同集会所を利用しているグループ、周辺地域在住の方(業者を除く) 申往復はがき(8面記入例)に団体・グループ名、参加内容、参加人数、必要備品数(机・椅子など)も書いて、同協議会。または普通はがき持参で直接、同協議会。同協議会(HP)からも申し込み可/申込期限=9月1日 他応募多数の場合は抽選。説明会を9月18日(休)午後2時に実施

日本フィル ロビーコンサート in 永福和泉地域区民センター

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

日時 9月8日(月)午後3時～3時40分

場永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 因編成=弦楽四重奏 定100名(先着順) 場同センター協議会☎5300-9412

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



区いざという時の備えろに
のざという時の備えろに
のざという時の備えろに

今まで杉並区に大きな被害をもたらした災害として、震災・水害があります。平成23年に発生した東日本大震災以降、安全のための取り組みをより一層強化した区の防災施設・設備・対策などを知り、いざという時のために備えましょう。

詳しくは

すぎなみ学 防災



または



場産業振興センター観光係☎5347-9184

杉並区中学校対抗 駅伝大会の協賛募集



杉並区中学校対抗駅伝大会実行委員会では、大会を応援する協賛者を募集します。

因下表のとおり 申申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉で配布。区(HP)〈右2次元コード〉からも入手可)を、同大会事務局(同課内☎5307-0693) sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 場同事務局☎5307-0765



協賛内容	金額	申込期限
プログラム広告	2～10万円	10月10日
スタッフ軍手広告	5万円	
スタッフジャンパー広告	7万円	
選手参加賞広告	10万円	
選手ナンバーカード広告	20万円	11月7日
運営協賛金	1万円(1口)	

広告



植木の剪定、除草、お庭の相談事など
お気軽にお問い合わせください

植木屋せきね

☎090-3518-6689 杉並区成田東5-9-5
平日共に土日祝日も営業しています



※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。



催し

長崎平和学習中学生派遣事業「成果報告会」

時8月30日(土)午後2時～4時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師事業報告・グループ発表ほか 定100名(先着順) 問区民生活部管理課平和事業担当

敬老のお祝い行事

時9月6日(土)午前9時30分～午後1時 場ゆうゆう桃井館(桃井1-35-2) 師活動成果発表・作品展示会・防災講話 問同館☎3399-5025

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9月6日(土)・16日(火)午後1時30分～4時25分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 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

犯罪被害者支援パネル展

時9月29日(月)～10月2日(木)午前9時～午後5時(2日は4時まで) 場区役所1階ロビー 問区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

講演・講座

児童文学講演会

「絵本でつながる絵本でひろがる」 時9月6日(土)午後2時～3時30分 場中央図書館(荻窪3-40-23) 師スギヤマカナヨ 対中学生以上の方 定40名(抽選) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、8月24日までに申し込み 問同図書館☎3391-5754 他手話通訳あり(事前申込制)

保護者ワイワイ塾

「学校とのかかわりどうしてる?!!」 時9月11日(木)午後7時～9時 場オンラ

インで実施 師LX DESIGN CPO・竹中紳治 対子育て中の方ほか 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月9日までに申し込み 問学校支援課家庭・地域教育担当☎5307-0759

栄養・健康ミニ講座

時場①9月12日(金)=中性脂肪、コレステロールを意識した食習慣(荻窪保健センター<荻窪5-20-1>) ②16日(火)=糖尿病予防のための食事のポイント(高円寺保健センター<高円寺南3-24-15>) ③29日(月)=更年期に向けて始める骨粗鬆症予防の食生活(高井戸保健センター<高井戸東3-20-3>) /いずれも午前10時～10時45分 師保健センター栄養士 対区内在住・在勤・在学で①②74歳以下③59歳以下の方 定①12名②③各22名(いずれも申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み 問①荻窪保健センター☎3391-0015②高円寺保健センター☎3311-0116③高井戸保健センター☎3334-4304

家族介護教室 親が認知症になる前に知っておきたいこと

時9月12日(金)午後7時～8時30分 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師ベネッセシニアサポート・大野真一 対区内在住・在勤・在学の方 定35名(申込順) 申問電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

すぎなみ大人塾地域コース公開講座 コミュニティデザインを楽しもう!

時9月13日(土)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師コミュニティデザイナー・山崎亮、まちづくりコーディネーター・矢野恒 対区内在住の方 定40名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月7日までに申し込み 問社会教育センター☎3317-6621

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

多文化共生防災ワークショップ

時9月13日(土)午後1時30分～4時 場特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 師明星大学人文学部国際コミュニケーション学科准教授・菊池哲佳 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30名(申込順) 申Eメール(記入例)に災害ボランティアの経験の有無も書いて、杉並ボランティアセンター☎info@borasen.jp。または同センター(HP)から申し込み / 申込期限=9月6日 問同センター☎5347-3939 他4時～4時30分に交流会あり

ユネスコギャラリーツアー「ミステリー・オブ・ツタンカーメン」探訪

時9月23日(木)午前10時30分～午後4時 場ツタンカーメン・ミュージアム ▶集合=TKPガーデンシティ横浜/いずれも神奈川県 師村治生子 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費4700円 申Eメール(記入例)で、9月10日までに杉並ユネスコ協会・山田☎sugiyu70@gmail.com 問山田☎090-6105-6633、社会教育センター☎3317-6621

女性と若者のための創業セミナー

時10月4日～25日の土曜日、午前9時30分～午後0時30分(計4回) 場産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 師キャリア・ママ 堤香苗、ブレイクポイント・若山泰親、ノーブルウェブ・松原伸禎、中小企業診断士・武篤志 対区内で創業を目指す女性ほか 定20名(申込順) 申問電話で、同センター就労・経営支援係☎5347-9077。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み 他1歳～就学前の託児あり(各4名(申込順))

杉並エコマップ作りフィールドワーク

時10月4日(土)・5日(日)午後1時～5時30分(5日は5時まで。計2回。荒天延期。予備日=10月18日(土)・19日(日)) 場区役所ほか 対区内在住・在勤・在学中で中学3年生～24歳 定18名(抽選) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月14日までに申し込み 問環境課計画推進係

古文書講座 中級

時10月4日～25日の土曜日、午後2時～4時(計4回) 場郷土博物館 師早稲田大学講師・久保貴子 対区内在住・在勤・在学の方 定28名(抽選) 費400円 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、同館(〒168-0061大宮1-20-8)。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み / 申込期限=9月3日 問同館☎3317-0841

大人のための一日リトミック教室

時10月5日(日)午前10時30分～正午 場杉並障害者福祉会館 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 対区内在住・在勤で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定15名(抽選) 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氏名、手話通訳を希望の方はその旨を書いて、9月4日までに同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会館☎3332-6121

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 時10月5日(日)・19日(日)・26日(日)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(26日は午後のみ) 師妊娠・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10月26日(日)午前9時30分～正午 師妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対区内在住で妊娠中の方 定40名

…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師助産師ほか 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9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



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時など
和田館(和田1-41-10) ☎FAX 3384-3751)	フェイクフラワーアレンジメント	8月23日(土)午前10時30分～正午 定9名(申込順) 費1800円 他はさみ・上履き持参
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎FAX 3398-8738)	こけ玉盆栽教室	9月9日(火)午後1時30分～2時30分 定10名(申込順) 費1750円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎FAX 3332-1076)	人生100年 元気なうちに楽しく備える終活講座	9月9日～8年3月10日の第2火曜日、午後2時～3時30分(計7回) 定15名(申込順) 費700円 他上履き持参
下井草館(下井草3-13-9) ☎FAX 3396-8882)	カラオケde体操	第1・2土曜日、午前10時30分～11時30分 師音楽健康指導士・東海林千絵 定各20名(申込順) 費各500円 他手拭い持参
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎FAX 3302-2161)	日曜のひととき「サンデーカフェ」	第2日曜日、午前9時30分～11時30分 費各300円

※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)。

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

就労支援センターすぎJOB

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル基礎②ワード基礎

☎9月1日(月)・8日(月)午前10時～午後3時
 講師 PC専任講師・日坂元娘ほか 定員54
 歳以下で求職中の方 定員各14名(申込
 順) 申込電話で、同施設

◆面接のポイント 採用者の心をつかむ
 マナーや話し方を学ぶ

☎9月3日(水)午後1時～3時 講師 岩瀧美
 緒 定員18名(申込順)
 申込電話で、同施設

◆就労支援センターの上手な活用法
 (施設説明会)

☎9月6日(土)午前10時～11時 定員5名(申込順) 申込電話で、
 同施設。または申し込みフォーム(区
 HP)同案内参照)から申し込み

◆ハローワーク職員が解説する「求人
 票の見方」

☎9月10日(水)午前10時～11時30分 定員18名(申込順) 申込電話で、
 同施設

◆大人の発達障害を知る 職場での人
 間関係の悩み、その原因や対策のコツ

☎9月12日(金)午後1時～4時 講師 パーソ
 ンルダイバース専任講師 定員18名(申込順) 申込電話で、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

荻窪保健センター

◆らくらく歩行筋トレ教室

☎①9月9日・30日、10月21日②9月16
 日、10月7日・28日③10月14日、11月
 4日・25日/いずれも火曜日、午前9時
 30分～10時30分(各計3回) 場①高
 円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-
 31) ②荻窪体育館(荻窪
 3-47-2) ③大宮前体育
 館(南荻窪2-1-1) 定員各
 20名(申込順) 申込電話
 で、8月29日までに同セ
 ンター 他上履き持参



◆足腰げんき教室

時 場 定員 右上表のとおり 講師 健康運動
 指導士 申込はがき(8面記入例)に番
 号・希望会場(1カ所)も書いて、8月
 31日までに荻窪保健センター

番号	場所	日時・定員 (抽選)など
13	荻窪保健 センター	10月2日～23日の木曜 日、午後1時30分～3 時30分 定員15名
14	コーシャハイム 方南町GC (和泉4-44-1)	10月1日～22日の水曜 日、午前9時30分～11 時30分 定員12名 他 上履き持参
15	高齢者活動 支援センター (高井戸東3-7-5)	10月7日～28日の火曜 日、午後1時30分～3時 30分 定員15名 他上 履き持参

…………… いずれも ……………

☎区内在住の65歳以上で当日に介助
 の必要がない方 問 荻窪保健センター
 (〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)
 他(長寿)お持ちの方は、はつらつ手帳持
 参

環境活動推進センター

◆善福寺川感謝祭～善福寺川クリーン
 アップ作戦! (下流)

☎9月20日(土)午前9時30分～11時30分
 (雨天中止) 場①善福寺川二枚橋～熊
 野橋川沿いの歩道ほか②善福寺川下流
 ▶集合・解散=済美公園(堀ノ内1-27-
 40) 講師 東京都環境学習リーダー・境
 原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝
 子ほか 定員区内在住・在勤・在学で小
 学4年生以上の方(小学生は保護者同
 伴) 定員30名(申込順) 費100円(保
 険料) 申込電話・Eメール(8面記入例)
 で、9月18日までに同センター 他軍
 手またはゴム手袋・お持ちの方はト
 ング、②は川に入るためウォーター
 シューズまたは汚れてもいい運動靴
 (サンダル不可)・着替え持参

◆おもちゃのクリニック

☎9月21日(日)午後1時～3時 場 同セ
 ンター 定員区内在住・在勤・在学の方
 定員15名(申込順) 費部品代 申込電
 話で、9月21日正午までに同センター
 他1人1点

◆太陽光発電～卒FIT時代の賢い選択

☎9月23日(祝)午後2時～4時30分 場
 同センター 講師 NPO法人太陽光発電
 所ネットワーク・田中稔、東京電力エ
 ナジーパートナー・藤ノ木雄太、牧野
 電設工業・川島秀幸 定員区内在住・在
 勤・在学の方 定員30名(申込順) 申
 込電話・Eメール(8面記入例)で、9月
 20日までに同センター

吾妻の朝市の開催



区の交流自治体である群馬県東吾
 妻町による物産展を開催します。

日時 8月28日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)

場 区役所中杉通り側入り口前 問 東吾妻町まちづくり推進課 ☎
 0279-68-2111

…………… いずれも ……………

問 環境活動推進センター ☎5336-7352
 ✉kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

永福図書館

◆高齢者支援講座「片づけ教室」

☎9月6日(土)午後2時30分～4時 講師
 NPO法人グレースケア機構 定員20名
 (申込順) 申込電話または直接、同図書
 館

◆えいふく落語「真打目前!入船亭遊
 京独演会」

☎9月15日(祝)午後2時30分～4時 演
 目=「品川心中」ほか 定員40名(申込
 順) 申込電話または直接、8月16日から
 同図書館

…………… いずれも ……………

場 問 永福図書館(永福3-51-17 ☎3322-
 7141) 定員中学生以上の方

スポーツ①

競技大会

杉並区スポーツ祭

◆弓道(中学生)

☎9月7日(日)午前9時～午後5時 場
 TAC杉並区上井草スポーツセンター
 (上井草3-34-1) 定員区内在住・在学の中
 高校生 費中学生300円。高校生500円 申
 込Eメール(8面記入例)で、8月22日までに区弓
 道連盟 ✉sugi739douke2ke@gmail.
 com 問 今井 ☎3391-0904 他 高校
 生は弓道衣着用

◆太極拳交流大会

☎10月4日(土)午前9時30分～午後0時
 30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)

☎区内在住・在勤・在学の方 定
 員170名(申込順) 申込ファクス・Eメー
 ル(8面記入例)で、9月25日までに
 区太極拳連盟・下川 ☎3391-3515 ✉
 yawaragiwushu@gmail.com 問 下
 川 ☎3391-3515 他 上履き持参。当
 日参加可

◆卓球

☎10月12日(日)午前9時 場 荻窪体育
 館(荻窪3-47-2) 定員種目=男女別シン
 グルス=小学生、中高生、一般、40・
 50・60・70歳以上 定員区内在住・在
 勤・在学の方、区卓球連盟登録者 費
 1種目1500円。登録者1000円。高校
 生以下500円をゆうちょ銀行「00160-
 8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込
 み 申込書(区体育館で配布。同連
 盟HP)からも入手可)を、9月9日～19
 日に同連盟・水野睦子(〒166-0012
 和田2-45-12)へ郵送 問 栗山 ☎090-
 6330-2684

◆柔道

☎10月12日(日)午前9時 場 日本大学第
 二中学・高等学校(天沼1-45-33) 定
 員種目=小学生=男女混合で学年別▶中
 学生=男女別▶一般男子=段外・初
 段、弐段、参段、シニア▶一般女子=
 高校生以上 定員区内在住・在勤・在学
 の方、区内団体所属で小学生以上の方
 定員200名(申込順) 費1人500円をゆ
 うちょう銀行「10050-45303601杉並区
 柔道会」へ振り込み 申込書(同会
 HP)から入手可)を、9月13日までに同
 会・大石 ✉oishi@nichidai2.ac.jpへ
 Eメール 問 大石 ☎3391-0223

**動物愛護週間講演会
 「保護猫と暮らす～
 人と猫の安心のために」**

9月20日～26日は動物愛護週間です。猫の迎え方・
 心構えのほか、環境への慣らし方・日常的に注意する
 ことなどについて、実例を交えながら考えます。

日時 9月24日(水)午後2時～4時



場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師 杉並どうぶつ相談
 員・吉村美智 定員区内在住の方 定員50名(申込順)
 申込電話で、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991。
 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=9月12日



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。



☎①10月8日(水)午後3時～5時②25日(土)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) 定員ウォーキング・ボール種目・軽い運動・体の相談ほか
 定員障害のある方(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②上履き持参

①西武新宿線上井草駅、西武バス上井草スポーツセンター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(8面記入例)で、各実施日前日までにスポー
 ツ振興課 ✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

※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。

スポーツ②

◆バドミントン(一般)

時 10月12日(日)②26日(日)午前9時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内種目=①単=男子1・2部、女子1・2部▶複=女子シニア45歳以上1・2部▶トリプルス=女子合計年齢165歳・180歳以上②複=男子1・2・3部、女子1・2部 区内在住・在勤・在学の方 費単1000円。複1組2000円。トリプルス1組2400円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申込書(区体育館で配布。同連盟HPからも入手可)に振替受領証の写しを添えて、①9月24日②10月8日までに同連盟①山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)②深津芳久(〒166-0003高円寺南2-20-5)へ郵送 ①山口☎090-8491-5663②深津☎090-3331-5572

スポーツ教室

ビーチスポーツイベント

時 9月14日(日)午後2時~4時30分(雨天中止) 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内ビーチフラッグス・しゃぼとりほか 区スポーツ振興課事業係 小学3年生以下は保護者同伴

弓道一般体験講習会

時 9月21日(日)午後1時30分~5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の高校生以上で弓道未経験者 定20名(抽選) 申 Eメール(8面記入例)で、8月31日までに区弓道連盟 sugi739dokmou453@gmail.com 問今井☎3391-0904 前ボタンなどが無い服装・靴下で参加

荻窪体育館

◆①Morning②全身を整える筋膜リリース③基本のピラティス

時 10月1日~12月10日の水曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(10月15日、11月19日を除く。各50分。各計9回) 師 Rein 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各7200円

◆体幹エクササイズ

時 10月1日~12月10日の水曜日、午後

6時・7時・8時(第3水曜日を除く。各50分。各計9回) 師佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各7200円

◆バレエ①入門②初級③中級

時 10月2日~12月18日の木曜日①午前9時30分~10時50分②11時~午後0時20分③0時30分~1時50分(各計12回) 師川村智由美 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門クラス経験の初級者③入門・初級経験の中級者(いずれも中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各1万5000円

◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ

時 10月3日~12月19日の金曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(各50分。各計12回) 師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上のヨガ①③初心者②3年以上の経験者 定各16名(抽選) 費各9600円

◆脳トレリズム体操

時 10月6日~12月22日の月曜日①午前11時②正午(祝日を除く。各50分。各計9回) 内①ベーシック②エクササイズ 師斉藤なみ糸 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各20名(抽選) 費各7200円

◆ピラティスナイト

時 10月6日~12月22日の月曜日、午後6時45分・7時50分(祝日を除く。各1時間。各計9回) 師小澤純子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各7200円

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時 10月7日~12月16日の火曜日、午前9時30分・10時30分・11時30分(各50分。各計11回) 師亜紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各8800円

◆水曜ヨガ①代謝アップ②リラックスストレッチ

時 10月8日~12月24日の第2・4水曜日①午後1時30分②2時30分(各50分。各計6回) 師亜紀 区内在住・在勤・在学の15歳以上でヨガ①初中級者②初心者(いずれも中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各4800円

◆転倒防止イス体操

時 10月10日~12月19日の金曜日、午後1時30分~2時30分(10月24日を除く。計10回) 師松浦美香子 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(抽選) 費8000円

◆土曜ヨガ

時 10月11日~12月20日の土曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(10月18日、11月8日を除く。各50分。各計9回) 内①スリミング②リラックス③スローフローヨガ 師Yumi 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各8000円

..... いずれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381) 申往復はがき(8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=8月28日

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆①年中・年長②③ステップアップサッカー教室

時 9月4日(休)・11日(休)①午後3時20分~4時②4時20分~5時20分③5時30分~6時45分 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学の①7年度5・6歳になる子ども②小学1・2年生③3~6年生 定①各15名②③各30名(いずれも申込順) 費①各800円②③各570円

◆スマイルサッカー教室

時 9月25日(休)午後5時30分~6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生 定30名(申込順) 費690円

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館(上井草3-34-1☎3390-5707) 師FC東京普及部コーチ 同センターHPから、8月22日~26日に申し込み

高円寺みんなの体育館

◆リフレッシュ体操&リラックスヨガ

時 9月1日~29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、各開催日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム

時 9月2日(火)・16日(火)・30日(火)①午

前11時~正午=ウォーミングアップ&ソフトエアロビクス②正午~午後1時=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

◆日本舞踊のいろは

時 9月2日(火)・16日(火)午前11時15分~午後0時45分、9月9日(火)・30日(火)5時15分~6時45分 師花柳輔悠奈 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話または直接、各開催日7日前から同体育館

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時 9月2日~30日の火曜日、午後3時10分~4時10分(23日を除く) 師HIKARU 定各16名(申込順) 費各800円 申電話または直接、各開催日7日前から同体育館

◆秋のヨガ教室

時 9月3日(水)・17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、各開催日7日前から同体育館

◆ヨガ初級

時 9月6日~27日の土曜日、午後7時15分~8時35分 師今田直樹 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話または直接、各開催日7日前から同体育館

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31☎3312-0313) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

TAC杉並区妙正寺体育館

◆親子サッカー教室

時 9月3日~17日の水曜日①午前11時10分②午後0時15分(各40分) 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園の7年度①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円

◆幼児・児童のバルシューレ教室

時 9月9日(火)・30日(火)①午後3時10分②4時5分(各45分) 区①7年度4歳~就学前の子ども②小学1~3年生 定各20名(申込順) 費各690円

..... いずれも

場 TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12☎3399-4224) 同体育館HPから、8月22日~26日に申し込み

地域活動のファシリテーターになろう！ ~ホワイトボードを活用した効果的な会議を進めるために



参加者の意見をホワイトボードに整理しながら進行する、効果的な会議の進め方を体験しながら学びます。

時 9月16日(火)午後6時~8時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 ひとまち代表取締役・ちよんせいこ 区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月8日までに申し込み 社会教育センター☎3317-6621



安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています

LINE

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



X

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

敬老の日は高井戸で お楽しみください



日時 9月15日(祝)午前10時～午後5時
場所 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)

シルバーサックス料理を作ってみよう

☎午前11時～午後0時30分 ☎区内在住の60歳以上の方とその家族 ☎15名(申込順)

免疫力と自然治癒力を高めよう

☎午後1時～2時30分 ☎区内在住で60歳以上の方 ☎30名(申込順) ☎NPO法人タッチケア支援センター認定インストラクター

…………… いずれも ……………

☎電話または直接、8月21日午前8時45分から高齢者活動支援センター

カフェでゆったり時間を過ごそう

ソフトドリンクを100円引きで提供します。



☎高齢者活動支援センター ☎3331-7841

手話通訳者認定試験対応 フォローアップ講座



過去に杉並区登録手話通訳者認定試験を受験した方などに向けたフォローアップ講座です。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

日時(各計8回)・場所

- ①9月16日(火)・30日(火)、10月14日(火)、11月4日(火)・18日(火)、12月2日(火)・16日(火)、8年1月13日(火)午前10時～正午=区役所、杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)
- ②9月19日(金)、10月3日(金)・17日(金)、11月7日(金)・21日(金)、12月5日(金)・19日(金)、8年1月16日(金)午後7時～9時=高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18)

対象

区内在住・在勤・在学の18歳以上(8年4月1日時点)で、次のいずれかに該当する方

- ・過去5年以内に実施された杉並区手話通訳者認定試験を受験した
- ・杉並区手話講習会手話通訳者養成応用クラス、または東京都手話通訳者等養成講習会地域手話通訳者クラスを修了または修了見込みがあり、今年度の杉並区手話通訳者認定試験を受験する

☎杉並区手話通訳者連絡会ほか ☎各10名(選考) ☎申込書(障害者施策課事業推進係〈区役所東棟1階〉)で配布。区HPからも入手可)を、同係へ郵送・持参。または申し込みフォーム(区HP参照)から申し込み/申込期限=8月29日 ☎同係

杉並区・中野区 保育のおしごと就職相談・面接会

杉並区・中野区内の民間保育事業者20社程度が参加します。個別ブースで相談・面接ができるほか、保育の仕事に関する総合相談コーナーもあります。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



☎9月7日(日)①午後0時20分～1時20分=セミナー「保育のおしごと入門編」②1時30分～4時30分=就職相談・面接会 ☎①区役所第5・6会議室(西棟6階)②区役所第4会議室(中棟6階) ☎求職中の方 ☎①30名(申込順) ☎①都保育人材・保育所支援センター 保育人材コーディネーター ☎①申し込みフォーム(区HP参照)から申し込み ☎産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077
▶当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 ☎生後6カ月～就学前の託児あり(事前申込制。電話で、中野区産業振興課中小企業支援係 ☎3228-8729。または申し込みフォーム〈区HP参照〉から申し込み/申込期間=8月19日～28日)

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

- 催し**
杉並区交通安全のつどい 9月4日(木)午後2時～4時/セシオン杉並/400名(先着順)/☎高井戸警察署 ☎3332-0110
防災体験イベント 9月7日(日)午前9時～午後0時30分(荒天中止)/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/消火器の使い方・応急救護訓練ほか/☎杉並消防署 ☎3393-0119
春風香葉と仲間たち書道展 9月8日(月)～12日(金)午前10時～午後4時(8日は正午から。12日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/☎春風 ☎090-8067-8337
講演・講座
河北健康教室 高齢者に多い帯状疱疹、どんな病気? 8月28日(木)午前10時30分～11時30分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院皮膚科副院長・高幸恵/80名(申込順)/☎☎電話で、河北医療財団 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時)。または同財団HPから申し込み
スマホ教室「LINE入門 楽しくLINEにチャレンジ!」 9月8日(月)・12日(金)・19日(金)・26日(金)午前10時～正午(計4回)/杉並区シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目)/8名(申込順)/5000円/☎☎電話・ファクス(8面記入例)で、9月3日までに同センター本部 ☎3317-9091 ☎3317-9093(月～金曜日午前9時～午後5時)
歴史講演会「杉並の近代建築—杉並に残る名建築」 9月13日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/みずす設計事務所代表・田村公一/80名(先着順)/700円/☎杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
すぎなみ「わくわくエンジン」® 発進プロジェクト ①9月28日(日)午後1時20分～5時30分▶10月19日(日)①正午～午後6時②1時～4時30分▶11月24日(休)①午前8時50分～午後4時②午前9時～正午▶12月14日(日)①午前8時45分～午後6時②午前9

時～午後5時(計①4回②3回)/高井戸地域区民センターほか/区内在住・在学の①高校生②小学5年生～中学生/①10名②30名(いずれも抽選)/☎☎申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、①9月5日②19日までに申し込み/☎NPO法人キーパーソン21 ☎080-7125-3687/次世代育成基金活用事業助成対象事業
誰一人取り残さない視覚障害者のIT講習会 10月15日(水)・16日(木)・20日(月)午前10時～午後3時(計3回)/セシオン杉並/中村透ほか/区内在住・在勤・在学でiPhoneを使用したことがない視覚障害のある方/6名(選考)/☎☎電話・Eメール(8面記入例)で、9月15日までにNPO法人グローイングピープルズウィル ☎080-3699-5333 ☎saraseina@y3.dion.ne.jp/貸し出し機(iPhone)を使用
●杉並青色申告会
◆知識ゼロから学べる新規開業・副業説明会 8月26日(火)午前10時～11時30分/同会本部(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住・在勤で個人事業主/15名(申込順)/☎☎電話・Eメール(8面記入

例)で、8月25日までに同会/☎(長寿)
◆「きほんのき」相続税セミナー 9月11日(木)午後2時～3時30分/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/40名(申込順)/1800円ほか/☎☎電話・Eメール(8面記入例)で、9月8日までに同会/☎(長寿)
…………… いずれも ……………
☎杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aoiro.org
その他
司法書士による無料相談会 9月3日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/☎☎電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎3395-0311
電話による不動産に関する無料相談 9月4日(木)午後1時～4時/☎東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①実施日のみ)
戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 DNA鑑定申請書(電話で、厚生労働省に請求。同省HP)からも入手可)を、同省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室(〒100-8916千代田区霞が関1-2-2)へ郵送/☎同室 ☎3595-2219

例)で、8月25日までに同会/☎(長寿)
◆「きほんのき」相続税セミナー 9月11日(木)午後2時～3時30分/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/40名(申込順)/1800円ほか/☎☎電話・Eメール(8面記入例)で、9月8日までに同会/☎(長寿)
…………… いずれも ……………
☎杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aoiro.org
その他
司法書士による無料相談会 9月3日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/☎☎電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎3395-0311
電話による不動産に関する無料相談 9月4日(木)午後1時～4時/☎東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①実施日のみ)
戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 DNA鑑定申請書(電話で、厚生労働省に請求。同省HP)からも入手可)を、同省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室(〒100-8916千代田区霞が関1-2-2)へ郵送/☎同室 ☎3595-2219

※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。

防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

防災まちづくりフェア



日時

8月26日 火・27日 水

午前10時～午後4時

場所

区役所1階ロビー・青梅街道側広場

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを今から考えてみませんか。

—問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

パネル展示

- 防火防災・救急車の適正利用ほか（杉並消防署）
- 災害時の救助・救援活動ほか（杉並・荻窪・高井戸警察署）
- 防災・防犯用品カタログ配付事業（防災課）
- 狭あい道路拡幅整備事業（狭あい道路整備課）
- 耐震化^{およ}及び不燃化助成事業ほか（耐震・不燃化担当課）

耐震・ブロック塀の無料相談会

建物の耐震診断・耐震改修、ブロック塀などの安全性などについて相談できます。図面・現況写真などを持参してください。

☎ 午後1時～4時 ☎ 杉並区建築設計事務所協会、東京都建築士事務所協会杉並支部



起震車による地震体験

震度2～7の地震や、東日本大震災など10地域で実際に発生した地震の揺れを体験できます。



耐震化・不燃化を支援します！～区の助成制度

■ 耐震化に関する助成

昭和56年5月以前に建てられた建物を対象に、耐震診断・耐震改修などの費用を助成しています。また、昭和56年6月～平成12年5月に建てられた木造住宅の耐震化にも助成制度があります。

☎ 市街地整備課耐震改修担当

■ ブロック塀等安全対策支援助成

道路沿いにある危険なブロック塀などを対象に、塀の撤去工事費用・撤去後の軽量フェンスなどの新設費用を助成しています。

☎ 市街地整備課耐震改修担当

■ 不燃化に関する助成

火災による延焼被害の恐れのある木造住宅密集地域の中で、特に不燃化を進める必要がある地域（不燃化特区）を対象に、老朽建築物の除却・建て替え費用を助成しています。また、震災救援所（区立小中学校）周辺などに耐火性能の高い建築物を建てる場合に、建築費用を助成しています。

☎ 市街地整備課不燃化推進係



あなたの声 × 区長の声



区民の皆さんからいただいた声に、区長がお答えします。



今回のテーマは…

水害対策

区民の皆さんからの声

近年、毎年のように記録的な大雨や台風による災害が発生していますが、区としてどのような対策を取っているのでしょうか。

※実際の声を一部編集しています。

ご意見ありがとうございます

区では、集中豪雨や台風などの風水害に備えて、道路や公園、公共施設の雨水流出抑制対策の強化、グリーンインフラの推進、ハザードマップや避難方法に関する普及啓発などハード・ソフトの両面から水害対策に取り組んでいます。また、大雨や台風の接近に備えて休日・夜間を問わず対応する職員態勢を整え、気象状況に応じた避難所の開設や地域の巡回、土のうの配布・設置などの水防・救援活動を行っており、台風の直撃などで大きな被害が想定される場合は、私が本部長を務める災害対策本部を立ち上げて対応します。

最近では急な大雨により思いがけない場所で浸水水害が発生することもあります。そうした被害情報を早く正しくつかむため、今年から区民や事業者の皆さんに、浸水被害の情報をお寄せいただく新しい取り組みを始めましたのでご協力をよろしくお願いいたします。

これから本格的な台風シーズンを迎えます。いま一度、各家庭でハザードマップ、避難方法、備蓄品などの備えの確認をお願いします。

杉並区長 岸本 聡子

