

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 9 / 1 }

令和7年(2025年)
No.2411

ちかくもを利用して、
お出かけしてみませんか。

区内の移動の選択肢を広げ、お出かけをもっと楽しく・便利にすることを目指して、目的地までの移動手段やお出かけスポットなどをまとめて検索できるアプリ「ちかくも」を運用しています。今号では、ちかくものでできる機能などを紹介します。

詳細は、8・9面へ



＼ちかくもで／
あなたの移動がもっと便利に！
特集

〒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。



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給する制度です。支給要件を満たす場合は、2年目以降の手続きは原則不要です。

7年度に新たに同制度の対象となり得る方には、9月以降に日本年金機構から請求書を発送します。支給要件を満たしている場合は、9月30日までに日本年金機構へ請求すると、10月分から支給されます。

☎日本年金機構給付金専用☎0570-05-4092（050で始まる電話からは☎5539-2216）、国保年金課国民年金係

生活・環境

衣類の拠点回収の休止

毎月第2土曜日に各回収拠点で、古着として着用できる汚れ・破れのないきれいな衣類を回収しています。

回収拠点のうち、井草地域区民センター（下井草5-7-22）は、改修工事に伴い10・11月は休止します。

☎ごみ減量対策課事業計画係

子育て・教育

新しい乳・子・青医療証の発送

現在、高校3年生相当までの年齢の方に交付している乳・子・青医療証（うぐいす色）の有効期限は9月30日です。

10月1日からの新しい医療証（薄オレンジ色）を、9月30日までに発送します。発送先は医療証に記載の住所です。居住状況の確認のため、それ以外の住所には発送できません。

新しい医療証の有効期限は8年9月30日です。ただし、8年3月に中学校・高校などを卒業（相当）する方の子・青医療証と、8年4月に小学校に入学する方の乳医療証の有効期限は8年3月31日です。中学校を卒業する方の青医療証と、小学校に入学する方の子医療証は、8年3月31日までに発送する予定です。

乳・子・青医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。詳細は、区HPをご覧ください。

☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

8年度に小学校へ入学する子どもの保護者へ

◆就学時健康診断

8年4月に小学校に入学する子ども（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ）を対象に、住所地の指定校で就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月17日ごろに発送します。

各学校の実施日・受付時間などは、区HPをご覧ください。

☎学務課保健給食係☎5307-0762

◆指定校変更制度

住所地の指定校への就学が原則ですが、特別な事情などがある場合は、指定校変更の申し立てをすることができます。詳細は、「就学時健康診断のお知らせ」に同封するほか、9月17日から区HPで公開します。

☎学務課学事係☎5307-0760



採用情報 ※詳細は、区HP参照。

一般任期付職員

◆児童福祉司スーパーバイザー

☎児童相談所開設に向けた児童福祉司業務の運営に関する助言、職務遂行に必要な技術の教育・指導・助言ほか▶勤務場所=区役所分庁舎ほか▶募集人数=3名

◆児童指導員スーパーバイザー

☎児童相談所開設に向けた一時保護施設業務の運営に関する助言、職務遂行に必要な技術の教育・指導・助言ほか▶勤務場所=区役所分庁舎ほか▶募集人数=1名

………… いずれも ………

☎勤務期間=8年4月1日～11年3月31日 ☎申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月30日午後5時までに申し込み ☎人事課人事係

各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎月・金曜日▶受け付け=午後1時～3時45分（祝日を除く） ☎区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部まちづくりセンター☎3317-0450、区住宅課
悪質商法被害防止「高齢者被害特別相談」★	☎9月8日(月)～10日(水)午前9時～午後4時（都消費生活総合センターは5時まで） ☎電話=区消費者センター☎3398-3121、都消費生活総合センター☎3235-1155▶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） ☎特別相談以外も随時受け付け	☎区消費者センター☎3398-3141
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月10日(水)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎9月11日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー ☎対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ☎定3組（申込順）	☎申込書（区HP同案内から入手可）を、杉並マンション管理士会事務局☎3393-3652へファクス。または同会HPから申し込み ☎同会事務局☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政相談★	☎9月12日(金)午後1時～4時 ☎区政相談課（区役所東棟1階） ☎内国の仕事など（年金・福祉・道路など）の苦情・相談	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎9月12日(金)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎他関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部☎6825-2774、区政相談課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月16日(火)、10月7日(火)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎東京都建築士事務所協会杉並支部☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
専門家による空き家の総合無料相談	☎9月18日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎場①オンラインで実施②住宅課（区役所西棟5階） ☎対区内の空き家などの所有者ほか（親族・代理人を含む） ☎定各1組（申込順） ☎他1組45分	☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書（区HP同案内から入手可）を、同係☎5307-0689へ郵送・ファクス。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも申し込み可／申込期限=①9月8日②16日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎9月18日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー	☎電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック☎6407-9152（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉） ☎同団体、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎9月20日(土)午後1時～4時 ☎場相談室（区役所西棟2階） ☎定12名（申込順） ☎他1人30分	☎電話で、専門相談予約専用☎5307-0617（午前8時30分～午後5時）。または直接、区政相談課（区役所東棟1階）／申込期間=9月16日～19日 ☎同課
杉並区空家等利活用相談窓口個別相談会	☎9月26日(金)・27日(土)午前10時～午後4時 ☎場高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5） ☎対区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家（区内・区外）を所有している方（いずれも親族・代理人を含む）	☎電話・Eメール（11面記入例）で、杉並区空家等利活用相談窓口☎5397-7717✉suginami-akiya@hosoda.co.jp（午前9時～午後6時〈水・日曜日を除く〉）。または申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み。電話または直接、住宅課空家対策係へ申し込みも可 ☎同係 ☎他協働=細田工務店

※★は当日、直接会場へ。

募集します

ささえあいサービス協力会員

日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除・食事作りほか▶**謝礼**=1時間800円(家事)。1000円(介護) 対18歳以上の方 申 同電話で、9月12日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎**5347-3131** 他**説明会**=9月17日(水)午前9時30分～11時30分(ウェルファーム杉並〈天沼3-19-16〉)

杉並区子育て優良事業者表彰候補者

事業者の子育て支援の取り組みを促進するため、仕事と育児を両立できる職場づくりや、子育て支援に関する地域貢献活動に積極的に取り組んでいる事業者を表彰しています。詳細は、区[HP]をご覧ください。
対区内に事務所・事業所があり、「一般事業主行動計画」を策定している(予定を含む)事業者 申 申請書類(区[HP]同案内から入手可)を、10月10日までに子ども家庭部管理課庶務係✉**k-sien-k@city.suginami.lg.jp**へEメール 同関係

すぎなみフェスタ 学生ボランティア

時すぎなみフェスタ=11月8日(土)・9日(日) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 内出店テントの補助・パ

ンフレット配布・会場案内ほか▶**募集人数**=10名程度(選考) 対区内在住・在学で18歳以上の方 申 申し込みフォーム(同催し[HP]参照)から、9月30日までに申し込み 同催し実行委員会事務局(地域課地域支援担当内) 他詳細は、同催し[HP]参照

善い行いをした青少年の推薦

地域や人の役に立つ善い行いをした青少年を表彰しています。
対6年11月30日～7年11月28日に区内で善い行いをした青少年。または区外で善い行いをした区内在住・在勤・在学の青少年(いずれも24歳以下) 申 推薦書(児童青少年課青少年係で配布。区[HP]同案内からも入手可)を、同係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター〈ゆう杉並内〉)、子ども家庭部管理課(区役所東棟3階)、児童館、子ども・子育てプラザのいずれかへ郵送・持参。または申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から申し込み/提出期限=11月28日 同関係☎**3393-4760**

その他

杉並公会堂一部施設の利用休止

杉並公会堂(上荻1-23-15)は音響設備などの工事のため一部施設の利用を休止します。詳細は、同施設

[HP]をご覧ください。

時小ホール=8年1月13日～3月27日▶大ホール=9年4月12日～7月16日▶グランサロン=9年4月12日～5月14日 同施設☎**3220-0401**(午前9時～午後7時)

災害時給水ステーション

災害による断水時には、区民の皆さんの自宅から約2km圏内に、災害時給水ステーションが開設されます。発災時の開設状況は、都水道局[HP]・アプリをご確認ください。
同防災課

特定任期付職員 児童法務準備担当を募集します

内児童相談所における法律に関する実務・管理・職員への助言ほか▶**勤務期間**=8年4月1日～13年3月31日▶**勤務場所**=区役所分庁舎(成田東4-36-13)、区児童相談所(阿佐谷南1-14-8)▶**募集人数**=1名 申 申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、9月30日午後5時までに申し込み 同人事課人事係 他詳細は、区[HP]参照

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方へ

授業料などの負担を軽減するための補助金を交付しています。また、6年10月の制度改正に伴い、所得制限は撤廃しました。

要件 次の全てを満たす方

- ・学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校(通学している学校に要確認)に、義務教育年齢に該当する児童・生徒を通学させている
- ・児童・生徒および保護者が区内に住所を有し、同一世帯である
- ・児童・生徒またはその父もしくは母が、日本国籍を有していない
- ・授業料を納付している

申請期限 9月30日

補助対象期間・申請方法 今回は上半期(4～9月)分です。学校ごとに申請方法などが異なりますので、詳細はお問い合わせください。

補助金額 月額7000円×上半期のうち授業料を支払った月数

同区民生活部管理課庶務係

地域で子育てを支え合う

ファミリーサポートセンター協力会員を募集します



保育園・学童クラブなどへの送迎、会員宅・児童館などでの子どもの一時的な預かりなど、地域の子育てをお手伝いしてくれる方を募集します。詳細は、区[HP](右上2次元コード)をご覧ください。

内**謝礼**=1時間800円。早朝・夜間1000円
対区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 申 同電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター☎**5347-1021** 他会員登録後、9月24日(水)に研修あり



区議会を開会します

第3回区議会定例会は6年度決算を審査します。

日程
(予定)

第3回区議会定例会
(初日は午後1時開会)
9月9日(火)～10月15日(水)

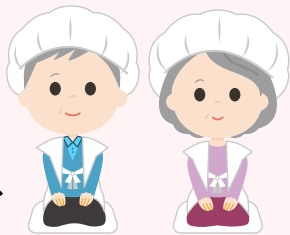
本会議は、杉並区議会[HP](右2次元コード)でライブ配信と録画配信を行います。決算特別委員会は、録画配信のみ行います。

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



同区議会事務局

敬老事業をご案内します



高齢者の長寿を祝い敬愛の念を表するため、長寿お祝い品の贈呈などを行います。

長寿お祝い品(区内共通商品券)の贈呈

- ・90歳の方(昭和9年9月2日～昭和10年9月1日に生まれた方)へ、9月中旬に自宅へ送ります。
- ・100歳以上の方へ、誕生日前月下旬に自宅へ送ります。

100歳以上の方へのお祝い訪問

区長が、区内在住で100歳以上の方2名のもとへ訪問し、長寿のお祝いをします。希望する方は、9月24日までにお問い合わせください。

同高齢者施策課いきがい活動支援係

お気軽にご相談ください

子どもの権利相談・救済窓口を開設します

子どもが抱える悩みなどを子ども本人や関係する大人が相談できる窓口を開設します。子どもの権利救済委員・相談員が、最善の解決方法について子どもと一緒に考え、解決に向けた支援を行います。詳細は、[区HP](#)をご覧ください。



▲区HP



☎子ども家庭部管理課子どもの権利推進担当

相談受付日時

月・水・金曜日午後1時～7時、土曜日午前10時～午後4時（祝日・年末年始を除く）

相談方法

電話・Eメール・LINE・WEBフォーム・対面・手紙で、子どもの権利相談・救済窓口（区役所東棟3階 ☎0120-7373-34 ✉kodomo-sodan@city.suginami.lg.jp）

▲LINE



▲WEBフォーム

子どもの権利とは

子どもにとって、心も体も健やかに自分らしく育つために欠かせない、生まれた時から持っている基本的な権利のこと。

未資格でもOK！

障害福祉の仕事をする方へ支援します

区内の障害福祉サービス事業所で働いている方・働きたいと考えている方の資格取得の支援などに取り組んでいます。



訪問系障害福祉サービス事業所で働きたい方の資格取得支援

訪問系障害福祉サービス事業所への就労を希望する方が、指導ヘルパーのもとで働きながら勤務時間内に研修を受講し、資格を取得して雇用につなげる支援です。対象の事業所などの詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



介護職員初任者研修などの受講料助成

区内の障害福祉サービス事業所などで働いている方・働きたいと考えている方に、介護職員初任者研修・実務者研修の受講料を原則全額助成します。詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



☎障害者施設支援課事業者支援係

はじめませんか？障害福祉の仕事

障害福祉に関するイベントを開催します

障害福祉の現場で働きたいと考えている方に向けたイベントを開催します。詳細は[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。

障害福祉の仕事と魅力セミナー「知ってほしい、私たちの仕事」

障害者・障害児の通所施設、訪問系・居住系など障害福祉の異なる分野で働く職員が、仕事の内容・魅力を紹介します。

☎9月28日(日)午後1時～2時 ☎区役所第5・6会議室（西棟6階） ☎障害者施設支援課事業者支援係



障害福祉のおしごと 相談・就職面接会

区内の障害福祉サービス事業者14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、参加事業者のPR動画上映や障害福祉の仕事に関する相談コーナーもあります。

☎9月28日(日)午後2時10分～4時30分 ☎区役所第4会議室（中棟6階） ☎障害者施設支援課事業者支援係 ▶求人＝ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 ☎面接を希望する方は、履歴書を複数持参

申請期限は8年3月2日

防犯カメラなどの購入費用を補助します

個人住宅への強盗・空き巣などの防犯対策を支援するため、防犯機器購入費用の補助を行います。詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



問い合わせ 杉並区防犯機器等購入補助事業コールセンター ☎050-3821-6070（月～金曜日午前9時～午後5時まで〈祝日を除く〉）

- 補助対象機器 7月1日～8年2月28日に購入し、設置・交換した防犯機器
- 補助金額 対象機器の購入費用の4分の3（設置費用を含む）／上限3万円（1世帯1回のみ。予算額がなくなり次第終了）

- 申請方法 申請書類（危機管理対策課〈区役所東棟5階〉などで配布。区HPからも入手可）を、同事業申請受付センター（〒542-0081大阪府大阪市中央区南船場3-5-8オーク心斎橋ビル3階）へ郵送。または、申し込みフォーム（区HP参照）から申し込み



一人で抱えこまないで

9月は自殺予防月間です

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。

自殺予防月間展示

📅9月8日(月)～11日(木)午前9時～午後5時
📍区役所1階ロビー 〇杉並保健所保健予防課☎3391-1025



講演「やめたくても、やめられない～正しく知ろう！依存症という病気」

📅9月24日(水)午後2時～4時 〇杉並保健所（荻窪5-20-1）
〇井之頭病院精神保健指定医・黒澤文貴 〇区内在住の当事者とその家族
〇50名（申込順）
〇申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月23日までに申し込み
〇荻窪保健センター☎3391-0015



「フレディの会」大切な人を亡くした人のためのグリーフフラワーアレンジメント

📅9月23日(祝)午後1時30分～3時 〇阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1）
〇サロン・ド・スリール 宇田川美幸 〇家族・友人・恋人などを自死で亡くした方
〇8名（申込順）
〇費2000円
〇申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月20日までに申し込み
〇同団体☎080-4611-6971



ゲートキーパー養成講座【基礎編】身近な人の悩みに寄り添うために知っておきたいこと

📅10月31日(金)午後2時～4時 〇杉並保健所（荻窪5-20-1）
〇いのちの電話（東京） 〇区内在住・在勤・在学の方
〇60名（申込順）
〇〇電話で、杉並保健所保健予防課☎3391-1025。または申し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み／
〇申込期限=10月30日



心の健康相談

保健センターでは、不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなど、心の健康について悩みをお持ちの方や、その家族の心の健康相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。精神科医師による個別相談（事前申込制）も設けています。
〇保健センター（荻窪☎3391-0015／高井戸☎3334-4304／高円寺☎3311-0116／上井草☎3394-1212／和泉☎3313-9331）

働く人のメンタルヘルス不調を予防するために

働く人のメンタルヘルス不調を予防するため、冊子「これから始める自分改革」を配布しています。
◆活用例=新人・昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時などに配布
〇ファクスに、事業所名・担当者名・所在地・部数を書いて、杉並保健所保健予防課☎3391-1927 〇同課☎3391-1025

こころの体温計

スマートフォン・パソコンから、簡単にストレスチェックができます（下2次元コード参照）。チェック後に、相談先を紹介しています。
〇杉並保健所保健予防課☎3391-1025



各種相談窓口

※一部の相談窓口に時間変更や休止場合があります。

心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話☎3264-4343（年中無休。24時間）
- 東京自殺防止センター☎5286-9090（年中無休。午後8時～翌午前2時30分〈月曜日は午後10時30分から。火曜日は5時から〉）
- 東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン☎0570-087478（年中無休。正午～翌午前5時30分）
- 相談ほっとLINE@東京（年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録）
- よりそいホットライン☎0120-279-338（年中無休。24時間）



生活の相談

- 福祉事務所（荻窪☎3398-9104／高円寺☎5306-2611／高井戸☎3332-7221）
- くらしのサポートステーション（生活自立支援窓

口）☎3391-1751

…… いずれも ……

午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

仕事の相談

- 東京都ろうどう110番（労働相談）☎0570-00-6110（午前9時～午後8時〈土曜日は午後5時まで。日曜日・祝日を除く〉）

子育て（0～18歳）に関する相談

- 杉並子ども家庭支援センター（ゆうライン）☎5356-2601（午前9時～午後8時〈日曜日・祝日を除く〉）

子ども向けの相談

- 杉並区教育委員会いじめ電話相談☎5307-0365（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉）
- 24時間子供SOS☎0120-0-78310（年中無休。24時間）
- チャイルドライン（18歳までの子ども専用）☎0120-99-7777（午後4時～9時）

- ヤング・テレホン・コーナー☎3580-4970（年中無休。24時間）

DV（配偶者・パートナーからの暴力）に関する相談

- すぎなみDV専用☎5307-0622（午前9時～午後5時〈水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く〉）

生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター☎5307-0619（午前9時～午後5時〈水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く〉）
- TokyoLGBT相談専門電話相談☎050-3647-1448（火・金曜日午後6時～10時〈祝日を除く〉）

専門家による相談

- 区政相談課（法律・税務・家事・司法書士）☎5307-0617（予約専用電話。午前8時30分～午後5時。相談時間は午後1時～4時〈土・日曜日、祝日を除く〉）

広告

相続のご相談、税理士が対応します。大勝税理士事務所

杉並区高円寺南 4-41-10 UPBASE 高円寺 302
TEL:050-1721-7667



※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。

9月は認知症理解の普及啓発月間です

認知症は誰でもなり得るものです。住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには、周囲の方の理解や見守りが必要です。

在宅医療から訪問ピアノコンサートへ 講演&区役所ロビーコンサート

医師として在宅・緩和医療に携わりながら、ピアニストとして病院・高齢者福祉施設などで演奏会を行う浅野涼氏の講演・演奏会を開催します。

📅9月16日(火)午前10時30分～午後1時 📍講演=区役所第4会議室(中棟6階) ▶演奏会=1階ロビー 定60名(申込順) 申電話で、ゆうゆう高円寺東館☎3315-1816 区NPO法人杉並介護者応援団☎070-5360-3763



「認知症になっても」展

認知症になっても元気に生活している方の作品・認知症の方を地域で支えるチームオレンジの活動内容などを展示します。

📅9月17日(水)・18日(木)午前9時～午後5時 📍区役所1階ロビー 区高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係



映画「また逢いましょう」上映会

介護施設で過ごしながらか死を見つめ、生きることを意味を考え始める女性の姿を描いた物語です。
📅9月27日(土)午後2時～4時 📍グループホームふくろう宮前(宮前2-11-11) 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 費500円(小学生以下無料) 申電話で、同施設☎5941-9677
他上映後、認知症介護に関する相談会あり



もの忘れ予防検診

認知症と早めに気付くことは、自分らしく過ごすための備えになります。脳の健康チェックにご活用ください。

📅10月1日(水)～8年2月28日(土) 📍検診実施医療機関 対昭和30年4月2日～51年4月1日に生まれた方 区高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 他50・70歳の方には案内を9月中旬に発送

映画「オレンジ・ランプ」上映会

若年性認知症と診断された方の実話を基にした希望と再生の物語です。

📅10月18日(土)午前10時30分～午後0時30分 📍認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 定100名(申込順) 申電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係☎5307-0330。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み



あなたの身近な動物の命について考えてみませんか？

9月20日～26日は動物愛護週間です

動物愛護週間は、命ある動物の愛護と適正な飼養についての関心・理解を深める週間です。この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について考えてみましょう。



犬の飼い主の皆さんへ

- 放し飼いはせず、柵・おり・その他囲いの中や綱・鎖でつないでください。また、散歩のときは、リードでつないでください。
- ふん・尿を放置すると汚れ・臭いのもととなり、周囲の人の迷惑になります。散歩に行く前にトイレを済ませ、ちり紙・袋・尿を洗い流すための水などを必ず持って行きましょう。
- 無駄ぼえをするような場合は、室内へ入れたりカーテンなどで外からの刺激を遮断したりするなど、ストレスを和らげましょう。

猫の飼い主の皆さんへ

- 交通事故防止や感染症の予防のため、室内で飼育するように努めてください。
- やむを得ず屋外で飼育する場合は、繁殖制限をするため不妊・去勢手術を行ってください。

9月1日は
防災の日！
災害に備えて

震災発生時に在宅避難が困難となった場合は、震災救済所へペットを連れて同行避難ができます。日頃から、基本的なしつけをし、防災用品(5日分以上の餌・水など)を用意してください。また、身元表示や、ワクチン接種などのペットの健康管理をしておきましょう。



区杉並保健所生活衛生課管理係☎3391-1991

杉並区動物愛護週間展示会

動物愛護に関するパネルなどの展示を行います。
📅9月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時(26日は3時まで。祝日を除く) 📍区役所1階ロビー

備えよう！ 今からできる防災対策

防災対策には、自助・共助・公助それぞれの備えが大切です。各家庭で地震への備えを、改めて確認してください。



在宅避難に欠かせない食料などを備えましょう

食料・飲料水(一人一日3ℓ)・携帯トイレ・生活用品・常備薬などを、最低3日分、可能であれば7日分備蓄しましょう。また、日頃から利用している食料・日用品を少し多めに買い置きて、日常生活の中で定期的に消費しながら新たに買い足し、常に一定量を保つローリングストックの実践もお勧めです。

区では、防災用品のあっせん紹介をしています。詳細は、区HPをご覧ください。 区防災課



▲防災用品のあっせん



▲感震ブレイカー設置支援事業

家具類の転倒・落下・移動による被害を防ぎましょう

家具の転倒は、けが・火災の原因や避難の妨げになります。

区では、高齢者世帯などに対し、転倒防止器具を取り付けています。詳細は、区HPをご覧ください。

区 心身に障害のある方=障害者施策課 ▶ 65歳以上の方=高齢者在宅支援課



▲心身に障害のある方



▲65歳以上の方

地震による電気火災を防ぎましょう

大規模地震時に発生する火災の約6割は電気火災です。区では、地震時の電気火災・通電火災を予防する感震ブレイカーの設置支援を行っています。感震ブレイカーの購入費用は区が負担し、特例対象者の場合は設置費用も無料です。詳細は、区HPをご覧ください。 区防災課



防災・防犯情報メール配信サービス

災害時または災害発生の恐れがある場合に、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容の確認もできます。登録は、防災課☎ t-suginami@sg-p.jpへ空メールを送信してください。詳細は、区防災・防犯情報(右2次元コード)をご覧ください。 区防災課



9～11月は 杉並区健康づくり 推進期間です

全ての区民が生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9～11月を「杉並区健康づくり推進期間」と定めています。

期間中にさまざまな教室を通して自身の健康を振り返り、健康的な生活習慣を身に付けてみませんか。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

野菜を育てて、おいしく食べよう 「体験!こまつなベランダ菜園」

📅9月28日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分（雨天中止）
📍読書の森公園（荻窪3-39-16）
👤坂井園芸・坂井清人
👥区内在住・在学で5歳～小学生とその保護者
👤各15組（申込順）
📄申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月25日までに申し込み



スポーツデビュー教室

📅📍👤📄 下表のとおり 📄申し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み



講座名	日時・場所・対象・定員・費用
今日からスタート！ レッツ・スポーツ！	
冬暖かく夏涼しい 体幹強化ヨガ	📅10月11日(土)午後3時～4時30分 📍①友永ヨーガ学院（上荻1-18-13）②オンラインで実施 📄中学生以上の方 📄①20名②100名（いずれも申込順） 📄①550円
ノルディック・ウォーク体験!～カラダを内側から整える	📅10月19日(日)午前10時15分～11時45分（雨天延期。予備日＝11月23日(祝)） 📍善福寺川緑地 ▶集合＝スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21） 📄18歳以上の方、5～10歳で身長95cm以上の子どもとその保護者 📄20名（申込順）
マシントレーニングにチャレンジ！	📅10月27日(月)、11月10日(月)午後1時～2時30分 📍ティップネス下井草（下井草2-40-17） 📄30歳以上の方 📄各20名（申込順）
自然な女性の身体づくり（ヨガ）	📅11月8日(土)午後3時～4時30分 📍友永ヨーガ学院（上荻1-18-13） 📄中学生以上の方 📄20名（申込順） 📄550円
やさしいピラティス	📅11月12日(水)午後1時～1時45分 📍①ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4）②オンラインで実施 📄20～70歳の方 📄①20名②30名（いずれも申込順） 📄①550円
健康楽しく体操	📅11月19日(水)午後1時～1時45分 📍①ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4）②オンラインで実施 📄20～70歳の方 📄①20名②30名（いずれも申込順） 📄①550円
子どもと一緒にスポーツデビュー！	
親子リズム体操	📅11月1日(土)午前10時15分～11時 📍ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4） 📄4歳以上の子どもとその保護者 📄10組20名（申込順） 📄1組550円
「パパ・ママあつまれ」親子水泳教室	📅11月3日(祝)午前10時～11時 📍スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21） 📄就学前の子どもとその保護者 📄15組30名（申込順）

ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

ゆうゆう館では9月を敬老月間として、利用者の日頃の活動成果の発表会・作品展示会・防災講話などを開催します。内容などの詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。

——問い合わせは、各ゆうゆう館へ。



ゆうゆう館	電話	日程	時間	ゆうゆう館	電話	日程	時間
堀ノ内松ノ木	3315-7760	9月14日(日)	午前10時30分～午後4時	永福	3321-6632	9月28日(日)	午前10時～午後3時
上高井戸	3306-0441	9月15日(祝)	午前10時～午後0時30分	今川	5303-1501		午前10時～午後3時30分
久我山	3332-2011		午前10時30分～午後2時30分	高円寺北	3337-2266		午後1時～3時30分
西荻北	3396-8871	9月18日(木)	午後1時30分～4時	下井草	3396-8882		午後1時～4時30分
高円寺東	3315-1816	9月20日(土)	午前10時～午後4時45分	荻窪東	3398-8738	9月29日(月)	午前10時～午後3時
和田	3384-3751		午前10時30分～午後4時	善福寺	3394-8963	9月30日(火)	午前10時～午後0時30分
西田	3391-8747	9月23日(祝)	午前10時～午後4時	梅里堀ノ内	3313-4319		午前10時～午後3時30分
高井戸東	3304-9573	9月26日(金)	午後1時30分～3時50分	和泉	3323-5663		午前10時30分～午後3時
大宮前	3334-9640		午後1時30分～4時	下高井戸	3302-2161		午前10時45分～午後4時
井草	3390-9672	9月27日(土)	午後1時～4時30分	荻窪	3335-1716		午後1時～4時30分
大宮堀ノ内	3317-9156	9月28日(日)	午前9時30分～午後0時30分	上荻窪	3395-1667	10月5日(日)	午前9時45分～午後4時30分
四宮	3396-7692		午前10時～午後2時	高円寺南	5378-8179	10月12日(日)	午前11時～午後4時
				高井戸西	3332-1076		



ちかくもで / あなたの移動がもっと便利に！

誰もが気軽に移動できるまちを目指し、公共交通・徒歩・自転車などをつなぎ合わせて、移動をより便利にするアプリ・杉並区産MaaS「ちかくも」を運用しています。MaaSとは、さまざまな移動手段の検索・予約などを1つのサービスとしてまとめて提供するシステムです。今号では、ちかくもでできる機能などを紹介します。詳細は、区HPをご覧ください。

—— 問い合わせは、都市整備部管理課へ。



▲区HP



シェアサイクル・自転車

シェアサイクルの予約・駐車場の確認などができる！

ちかくも内の「おでかけマップ」で、区内のお出かけスポットや、公共施設・シェアサイクルポート・自転車駐車場情報など、自転車での移動のきっかけとなる情報を確認できます。

- ✓ シェアサイクルポートの場所などを確認できるほか、シェアサイクルの予約もできます（ハローサイクリング、ドコモ・バイクシェアのみ）。
- ✓ 荻窪駅周辺の区立自転車駐車場（8カ所）の空き情報が確認できます（午前9時・10時・午後3時頃に更新〈土・日曜日、祝日を除く〉）。

CHECK!

シェアサイクルとは、設置されたシェアサイクルポート間であればいつでも自転車を利用・返却できるサービスです。



駐車場の
情報を確認

ちかくもで、できること！

ちかくも

新たな公共交通サービスを含めた移動の選択肢を届け、予約や空き状況の確認などをまとめてできるアプリです。

利用方法

利用には、杉並区公式LINEアカウントの友だち追加・個人情報の入力が必要です。区公式LINEアカウントのメニュー「交通」からアクセスすることができます。

友だち追加はこちらから！

杉並区公式LINE
アカウント名=杉並区
ID=@suginamicity



▲杉並区公式LINE



区営乗合タクシー（AIオンデマンド交通）

区営乗合タクシー（AIオンデマンド交通）の予約ができる！

- ✓ バスの運行がない交通不便地域の堀ノ内・松ノ木地区で病院・スーパー・公共施設などの生活拠点を結ぶ、実証運行を行っている区営乗合タクシーの予約ができます（1乗車1人300円。乗車前日から予約可）。

CHECK!

区営乗合タクシー（AIオンデマンド交通）とは、利用者の予約に応じてルート設定を行い、最適な運行ルートを行走する乗り合い交通サービスです。詳細は区HPをご覧ください。



▲AIオンデマンド交通

すぎ丸は開通から25周年を迎えます！

南北バス「すぎ丸」もご利用ください

南北移動の不便解消を目的に、平成12年11月に運行を開始した南北バス「すぎ丸」は今年で25周年を迎えます。閑静な住宅街を走る身近な交通手段として親しまれています。「ちかくも」で時刻表などの確認ができます。お出かけの際に、ぜひご利用ください。



利用者の声

狭い道が多いですが、運転が上手なので安心して利用できます。

安全で快適にご乗車いただける運行に努めています。小さなお子さまが手を振ってくれたり、お客さま同士の会話から、すぎ丸が大切にされていることを感じ日々頑張っています。

運転士の声



グリーンスローモビリティ

グリーンスローモビリティの車両位置・混雑情報などが確認できる！

- ✓ 車両の発着時刻・混雑情報、停留所情報を確認できます。



カート型（定員5名）



バス型（定員7名）



車両位置・
混雑情報
などを確認

CHECK!

グリーンスローモビリティとは、時速19km以下で公道を走る電動車を活用した移動サービスの総称で、荻窪駅～荻窪三庭園などを巡回します。詳細は区HPをご覧ください。



▲グリーンスローモビリティ



経路検索

さまざまな移動手段を組み合わせた最適な経路を検索できる！

自転車・区営乗合タクシー・グリーンスローモビリティのほか、鉄道・南北バス「すぎ丸」・徒歩などを組み合わせて、目的地までの最適な経路・状況に合わせた移動手段を選択することができます。

CO₂排出量の
少ないエコルートも
検索できます！

動画で使い方を紹介！

「ちかくも」紹介動画を
YouTube杉並区公式チャンネルで
公開しています！

ちかくもを使った新たな公共交通サービスの内容・利用方法について紹介しています。



民営化宿泊施設・協定旅館をご利用ください

民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

住所 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

☎ 電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338（午前9時～午後8時）

JR阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の送迎バス

運行日 10月1日(水)～3日(金)・6日(月)～9日(木)、12月1日(月)～4日(木)・15日(月)～18日(木)、8年1月19日(月)～22日(木)・26日(月)～29日(木)、2月2日(月)～5日(木)・16日(月)～19日(木)、3月2日(月)～5日(木)・9日(月)～12日(木)

運行時間 JR阿佐ヶ谷駅南口発（午後0時30分）→コニファーいわびつ着（午後3時）▶コニファーいわびつ発（午前9時30分）→JR阿佐ヶ谷駅南口着（正午）

費 往復2500円。片道1250円 **☎** 電話で、各運行日10日前までに同施設 **他** 最少催行人数＝各15名（運行の決定は各出発日6日前までに連絡）



区民料金（1泊2食付き。2名利用時。サービス料を含む。別途入湯税）

区分	平日	休前日	年末年始
大人	1万1000円	1万3200円	2万900円
小学生	7700円	9240円	1万4630円
幼児（3歳～就学前）	5500円	6600円	1万450円

※上記料金から宿泊補助（2000円。65歳以上の方・障害者3000円）あり。

コニファーいわびつ 秋のバスツアー

奥日光三名瀑・ぐんまフラワーパークプラスなど、北関東の観光地を巡ります。

日程 10月15日(水)～17日(金)・21日(火)～23日(木)・28日(火)～30日(木)、11月4日(火)～6日(木)・11日(火)～13日(木)

費 区民料金（2泊3日7食付き）＝4万4000円。3歳～小学生3万8000円。65歳以上の方・障害者4万2000円（いずれも諸税・保険料を含む。1名での参加の場合は8800円割増） **☎** 電話で、フォレストリゾート予約コールセンター ☎0570-038-489（午前9時～午後7時） **他** 最少催行人数＝各15名（催行の決定は出発14日前までに連絡）

協定旅館 湯の里「杉菜」

住所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

☎ 電話で、フォレストリゾート予約コールセンター ☎0570-038-489（午前9時～午後7時）



区民料金（1泊2食付き。2名利用時。サービス料を含む。別途入湯税）

区分	平日	休前日	年末年始
大人	1万2650円	1万5400円	2万2550円
小学生	8855円	1万780円	1万5785円
幼児（3歳～就学前）	6325円	7700円	1万1275円

交流自治体の催し

自治体名	日時・内容	問い合わせ
福島県南相馬市	☎9月12日(金)午前10時～午後2時 内 特産品の販売	南相馬市観光交流課 ☎0244-24-5263
福島県北塩原村	☎9月18日(木)・19日(金)午前9時30分～午後3時30分（19日は2時30分まで） 内 野菜・特産品の販売	北塩原村観光課 ☎0241-32-2511

..... いずれも
場区役所中杉通り側入り口前 **他** 売り切れ次第終了



銭湯に行こう！すぎなみ銭湯温泉めぐり

区内銭湯でイベントを開催します。この機会に家族・友人と、銭湯めぐりを楽しんでもみませんか。

温泉を楽しもう
区の交流自治体である群馬県東吾妻町の日帰り温泉施設「天狗の湯」から運んだ温泉を区内銭湯で楽しめます。その他、オリジナル手拭い（先着順）をプレゼントします。

銭湯名（所在地・電話番号）	日 時	銭湯名（所在地・電話番号）	日 時
ゆ家 和ごころ 吉の湯 (成田東1-14-7☎3315-1766)	9月20日(土)午後1時30分～10時（入場は9時30分まで）	なみのゆ (高円寺北3-29-2☎3337-1861)	10月19日(日)午前8時～正午・午後3時～翌午前0時
大黒湯 (和泉1-34-2☎3328-2137)	9月27日(土)午後4時～11時	阿佐ヶ谷温泉 天徳泉 (阿佐谷北2-22-1☎3338-6018)	10月25日(土)午後3時～翌午前1時
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7☎3338-7860)	9月28日(日)午後3時～翌午前1時	弁天湯 (高円寺南3-25-1☎3312-0449)	10月26日(日)午後3時30分～翌午前1時
井草湯 (下井草5-3-15☎6913-7226)	10月3日(金)午後2時30分～10時30分（入場は10時まで）	銭湯GOKURAKUYA (上荻2-40-14☎3390-6764)	11月1日(土)午後4時～翌午前0時（入場は11時まで）
湯の楽代田橋 (和泉1-1-4☎3321-4938)	10月4日(土)午後3時～翌午前0時	香藤湯 (高円寺南5-1-7☎3316-4514)	11月8日(土)午後4時～翌午前0時
小杉湯 (高円寺北3-32-17☎3337-6198)	10月8日(水)午後2時～翌午前1時30分	杉並湯 (梅里1-13-7☎3312-1221)	11月9日(日)午後3時45分～11時30分
桜湯 (和田3-11-9☎3381-8461)	10月11日(土)午後3時30分～11時30分	天狗湯 (西荻南1-21-4☎3333-9461)	11月15日(土)午後3時45分～11時45分
秀の湯 (桃井4-2-9☎3399-6112)	10月12日(日)午後3時30分～翌午前1時30分	第二宝湯 (本天沼2-7-13☎3390-8623)	11月16日(日)午後3時30分～翌午前0時

※入浴料は、大人550円、小学生200円、幼児100円。都合により日程の変更、休業などの場合があります。温泉めぐり以外の営業時間はお問い合わせください。
☎各銭湯（午後1時以降）





催し

セッション杉並・ふらっとすぎはち食べ歩きスタンプラリー

時9月13日(土)～12月27日(土) 場セッション杉並(梅里1-22-32)、コミュニティふらっと高円寺南(高円寺南2-40-24)、参加店舗ほか 問セッション杉並☎3317-6611

モビリティウィーク

時9月16日(火)～22日(月)午前9時～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 内モビリティ・マネジメントに関するパネル展示 問都市整備部管理課交通企画係

グループ読書会「エリナー・ファージュンの世界を楽しむ」

時9月22日(月)午後2時～4時 場今川図書館(今川4-12-10) 対18歳以上の方 問同図書館☎3394-0431 他共催=地域・家庭文庫「ちいさいおうち文庫」

保育士との交流会

時9月29日(月)午前11時～午後0時40分 場玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 定100名(申込順) 問申し込みフォーム(区HP)同案内参照 から、9月19日までに申し込み 問保育課保育施設給付係

高次脳機能障害者の家族相談会

時10月4日(土)午後1時30分～3時 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対高次脳機能障害者の家族ほか 定10名程度(申込順) 問電話・E

メール(11面記入例)で、障害者施設支援課地域生活支援係☎3332-1817✉s-sien@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照から申し込み

セッション杉並 クリスマスファミリーコンサート～お話 日高のり子

時11月30日(日)午後2時～3時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団(金管五重奏) ▶曲目=「くるみ割り人形」ほか 対①4歳～中学生とその保護者②4歳以上の方 定500名(申込順) 費①1500円②2000円 申①直接、9月21日午後8時までに同施設②直接、同施設。またはMY Bunkamura(HP)で、27日午前10時から申し込み 問同施設☎3317-6611(午前9時～午後9時)

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「コケテラリウムづくり体験」

時10月4日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対区内在住の小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10名(抽選) 費各1500円 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照 から、9月12日までに申し込み ◆すぎのご農園「サツマイモ収穫体験」

時10月11日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 場農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 対区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定25

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

組(抽選) 費1組500円 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照 から、9月15日までに申し込み

..... いずれも

問産業振興センター都市農業係☎5347-9136

講演・講座①

福祉セミナー「見えない壁だって、超えられる」

時9月15日(祝)午前10時～正午 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師NPO法人MonkeyMagic代表・小林幸一郎 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(申込順) 申電話で、9月12日までに杉並視覚障害者会館☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時)

荻外荘公園あおぞらヨガ

時9月20日(土)、10月25日(土)、11月15日(土)午前9時30分～10時30分(雨天順延) 場荻外荘公園(荻窪2-43-36) 師Nami Yoga Studio講師 定各20名(申込順) 費各1000円。中学生以下各500円(就学前の子どもは無料) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照 から、各実施日前日までに申し込み 問同公園☎6383-5711 他就学前の子どもは保護者同伴

すまいる高井戸公開講座「いま改めて見直そう!震災への備え」

時9月20日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師災害支援・防災教育コーディネーター

ネーター 宮崎賢哉 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申問電話・ファクス(記入例)で、9月14日までに障害者地域相談支援センターすまいる高井戸☎3331-2510✉3332-1815(火曜日・祝日を除く)

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

時①9月22日～12月15日の月・水曜日、午前9時30分～11時30分②9月26日～12月2日の火・金曜日、午後7時～9時(各計10回または20回) 場①セッション杉並(梅里1-22-32)②オンラインで実施 師にほんご学習すぎなみの会 対区内在住・在勤・在学の外国人 定①各15名②各8名程度(いずれも申込順) 費各10回3000円(別途テキスト代) 申Eメール(記入例)で、9月17日までに同会✉suginaminihongo@gmail.com 問同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621 他クラス分け面接を9月19日(金)、合同学習を12月7日(日)に実施

ずっと自分の口で食べる ずっと自分の足で歩く 食生活の提案

時9月26日(金)午後2時～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師管理栄養士・間宮智子 対区内在住・在勤の方 定90名(申込順) 申問電話で、高井戸保健センター☎3334-4304。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照 から申し込み 他(長寿)▶協働=高井戸・和泉健康づくり自主グループ交流会

コミュニティふらっとの講座・催し

コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設	内容	日時など
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	ゆる体操	時9月～12月の第1金曜日、午後1時～2時30分 師NPO法人日本ゆる協会ゆる体操正指導員・カスダアキオ 対中学生以上の方 定各10名(申込順) 費各800円 他(長寿)
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	ヨーロッパの歴史・文化講座 時代を創った人物	時9月～8年3月の第4木曜日、午後1時～3時(12月を除く) 師伊藤寿 対中学生以上の方 定各50名(申込順) 費各1000円 他(長寿)
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	多世代交流コミふら東原☆みんなの文化祭☆	時9月27日(土)午前10時30分～午後3時 内発表・展示会、縁日、模擬店、ワークショップ、コンサート、盆踊りほか 費一部有料(子育て応援券利用可)
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	ウクライナ文化交流「ひまわりの食卓」	時9月29日(月)午前9時30分～午後1時30分 定25名(申込順) 費2200円 他(長寿)
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	コミふら本天沼あかねまつり	時10月19日(日)午前10時～午後3時 内演奏発表、カポエイラの音楽紹介、阿波おどり、ワークショップ、縁日、屋台ほか 費一部有料(子育て応援券利用可(カード版子育て応援券を除く)) 他(長寿)
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	ティーンのためのアートスクール	時①10月19日(日)午後0時30分～5時②11月16日(日)午後1時～5時 内師①ホラー映画作り(野崎浩貴)②演劇ワークショップ(前田旺志郎) 対区内在住・在学の中高校生 定各20名(申込順)
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷秋まつり	時10月26日(日)午前10時～午後3時 内白バイの展示、落語の公演、バルーンアート、発表会、ワークショップ、縁日ほか 費一部有料 申一部事前申込制
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	みんなの成田フェスタ秋	時10月26日(日)午前10時～午後3時20分 内ピアノデュオ、アフリカハーブ、東田中学校吹奏楽部演奏、ボードゲーム体験会、鉄道模型展、縁日ほか 費一部有料(子育て応援券利用可)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

講演・講座②

消費者講座「プロに学ぶ!住まいの水回りトラブルの基礎知識」

時9月26日(金)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 東京都管工事工業協同組合 対 区内在住・在勤・在学の方 定32名 (申込順) 申 問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他(長寿)

足もとの宝石を探そう～武蔵野台地の成立ちの講演と美しい石探しの実習

時9月27日(土)午後2時～4時 場 柿木図書館 (上井草1-6-13) 師 杉並郷土史会・寺田史朗 定25名 (申込順) 申 問電話または直接、同図書館 ☎3394-3801

環境講演会 地球沸騰化時代の杉並の住まい～緩和と適応の取り組みを考える

時9月27日(土)午後2時～4時 場 区役所第4会議室 (中棟6階) 師 東京都市大学非常勤講師・三井所清史 定50名 (申込順) 申 申し込みフォーム (区HP) 同案内参照) から、9月25日までに申し込み 問 東京土建杉並支部まちづくりセンター ☎3317-0450、環境課温暖化対策係 ☎5307-0672

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

時10月2日(休)午後2時30分～4時 場 和泉保健センター (和泉4-50-6) 師 大宮の杜小児醫院医師・近田照己 対 区内在住の第1子が0歳児の保護者 定18名 (申込順) 申 問電話で、同センター ☎3313-9331

家族みんなのむし歯・歯周病予防教室

時10月3日(金)午前10時～正午 場 高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) 師 杉並区歯科医師会会員・鈴木宗仁 対 区内在住で3歳以下の子どもの保護者 定12名 (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 同センター ☎3334-4304

すまいる荻窪地域公開講座「楽しく学ぼうメタ認知トレーニング」

時10月4日(土)午後1時～3時 場 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 師 作業療法士・本山久美子 対 区内在住・在勤・在学の方 定40名 (申込順) 申 問電話・ファクス (11面記入例) で、9月25日までに障害者地域相談支援センターすまいる荻窪 ☎3391-1976 ☎3391-1012 (火曜日・祝日を除く)

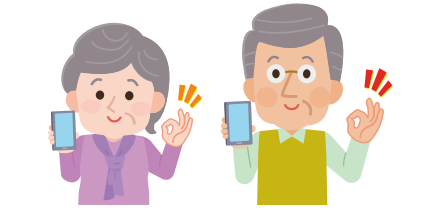
障害者グループホームセミナー「障害者の住まいについて」

時10月6日(月)午後1時30分～3時30分 場 区役所第5・6会議室 (西棟6階) 定40名 (申込順) 申 問電話で、障害者施設支援課施設整備担当 ☎5307-0359。または申し込みフォーム (区HP) 同案内参照) から申し込み

杉の樹大学スマートフォン講座「初心者のための2日間講座」

時10月15日(水)・22日(水)午後1時30分～4時 (計2回) 場 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5) 対 区内在住の60歳以上の方 定20名 (抽選) 申 往復はがき (11面記入例) で、10月2日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 問 同係 他 貸出機 (主にらくらく

スマートフォン) を使用



角川庭園俳句講座

時10月16日、11月27日、12月25日、8年1月22日、2月26日、3月26日/いずれも木曜日、午後2時～4時 (計6回) 場 同庭園 (荻窪3-14-22) 師 野崎海芋 対 小学生以上の方 定15名 (抽選) 費6000円 申 申し込みフォーム (区HP) 同案内参照) で、9月2日～30日に申し込み 問 同庭園 ☎6795-6855

家族介護教室

◆家族介護者のための今からできる防災対策

時9月23日(祝)午後1時30分～3時 場 ケア24上井草 (上井草3-33-10) 師 区防災課職員、ぴゅあ訪問看護ステーション職員 対 区内在住・在勤・在学の方 定15名 (申込順) 申 問電話で、同施設 ☎3396-0024

◆今日からできる! 介護食の基本と誤嚥を防ぐためのうちごはん

時10月1日(水)午後2時～3時 場 ケア24方南 (方南2-6-28) 師 大起エンゼルヘルプ管理栄養士・福島礼子 対 区内在住・在勤・在学の方 定15名 (申込順) 費500円 申 問電話で、同施設 ☎5929-2751

◆介護と育児や仕事との両立 好きなことをあきらめない、ダブルケア講座

時10月4日(土)午前10時～11時30分 場 トラストガーデン杉並宮前 (宮前2-11-10) 師 NPO法人こだまの集い・室津瞳、湊貞行 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名 (申込順) 申 問電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆落語で考える 無意識の偏り (アンコンシャス・バイアス)

時9月27日(土)午後2時～3時30分 場 区役所第5・6会議室 (西棟6階) 師 千金亭値千金 対 区内で地域活動をしている団体ほか 定30名 (申込順) 申 電話・Eメール (11面記入例) で、すぎなみ協働プラザ ☎5335-9540 ✉sa nka@nposupport.jp (午前10時～午後6時) 他 生後7カ月～就学前の託児あり (定員あり (申込順)。9月17日までに同プラザ)

◆月経とPMSを知って快適に過ごすヒント イライラ・だるさの理由は?

時10月12日(日)午前10時～正午 場 男女平等推進センター (荻窪1-56-3) 師 助産師・南朋恵 定40名 (申込順) 申 電話で、同係。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 生後7カ月～就学前の託児あり (定員あり (申込順)。10月1日までに同係) ▶ 企画・運営= birth ch arm

◆熊谷晋一郎講演会 自立とは依存先を増やすこと

時10月18日(土)午後1時30分～3時30分 場 ゆう杉並 (荻窪1-56-3) 定70名 (申込順) 申 電話で、同係。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 生後7カ月～就学前の託児・手話通訳あり (託児は定員あ

り (申込順)。10月8日までに同係) ▶ 企画・運営= 杉並女性団体連絡会

◆困難な問題を抱える女性支援の現場から

時10月19日(日)午前10時～正午 場 男女平等推進センター (荻窪1-56-3) 師 慈愛会慈愛jiai施設長・熊谷真弓 定30名 (申込順) 申 電話で、同係。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 生後7カ月～就学前の託児あり (定員あり (申込順)。10月8日までに同係) ▶ 企画・運営= cre o いずれも

問 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347

就労支援センターすぎJOB

◆労働法の基礎 再就職にあたって最低限確認しておくべき労働条件について

時9月19日(金)午後1時～3時 師 バラスト社会保険労務士法人・合田真梨菜 対 求職中の方

◆仕事への活力を生む習慣化 あなたの望む自分になる自己管理法

時9月20日(土)午後1時～3時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 求職中の方

◆シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

時9月25日(木)午後1時～4時 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対 おおむね55歳以上で求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

時9月26日(金)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

..... いずれも

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 定18名 (申込順) 申 問電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

時9月16日(火) ▶ 受付= 午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 内 基本チェックリスト、身体能力測定 (身長・筋肉・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定各30名 (先着順) 他(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳持参



◆うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

時9月29日(月)午後1時～3時15分 場 同センター 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤・在学の方 定3名 (申込順) 申 電話で、9月26日までに同センター

◆人生100年時代! はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

時10月2日～16日の木曜日、午前10時～正午 (計3回) 場 同センター 師 歯科衛生士・管理栄養士・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 定30名 (申込順)

申 電話で、9月19日までに同センター 他(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時10月9日～23日の木曜日、午後2時～4時 (計3回) 場 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定15名 (抽選) 申 はがき (11面記入例) で、9月22日までに荻窪保健センター 他(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆栄養満点サロン

時 場 定下表のとおり 師 管理栄養士・栄養士 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 (11面記入例) で、9月10日までに同センター 他(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳

会場	日時・定員 (抽選) など
和泉保健センター (和泉4-50-6)	10月10日(金)午前10時～11時30分 定10名
荻窪保健センター	10月14日(火)・27日(月)午後1時30分～3時 定各12名
ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	10月17日(金)午前10時～11時30分 定7名 他 上履き持参
ゆうゆう高井戸西館 (高井戸西1-17-5)	10月21日(火)午前10時～11時30分 定14名 他 上履き持参
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3)	10月28日(火)午後1時30分～3時 定8名

..... いずれも

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

環境活動推進センター

◆すぎなみエコ路地フェスタ STOP地球温暖化 いま私たちがやるべきこと

時 ①10月4日(土)午前10時～正午 ②4日(土)・5日(日)10時～午後3時 内 師 ①講演「ダウンジャケットが着られなくなる! ? ～脱炭素社会は身近な羽毛から」(河田フェザーSDGs推進室室長・黒田健) ②パネル展示・ワークショップ (藍染め・マイバッグ作り)・不要になったダウン製品回収 対 区内在住・在勤・在学の方 定 ①36名 (申込順) 申 ①電話・Eメール (11面記入例) で、9月30日までに同センター

◆講師養成講座 もったいない精神を活かそう 和洋服からのリメイク手工芸

時10月9日(木)・16日(木)・30日(木)午前10時30分～午後0時30分・1時30分～3時30分 (9日は1時30分～3時45分のみ。計5回) 対 18歳以上の方ほか 定10名 (抽選) 費1800円 申 往復はがき (11面記入例) で、同センター。またはNPO法人すぎなみ環境ネットワーク (HP) から申し込み/申込期限=9月21日

..... いずれも

場 問 環境活動推進センター (〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp (水曜日を除く))

スポーツ①



競技大会

■秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

時①9月28日(日)②10月5日(日)午前9時～午後5時(雨天延期。予備日=10月19日(日)) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 内①シニア(男女混合〈男性60歳以上。女性50歳以上〉)／1チーム3ペアによる団体戦(いずれもダブルス)②一般男子・女子 区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(当日新規加盟可) 定1クラブ4チームまで 費1チーム6000円 申往復はがき・ファクス・Eメール(11面記入例)に参加チーム数・クラブ名・種目も書いて、9月15日までに同連盟・毒島(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 3332-8038 busujima0303@gmail.com) 同毒島 3332-8038(午後7時～9時)

■杉並ロードレース大会

時8年1月11日(日)①午前9時②午前9時45分 場 高井戸公園(久我山2丁目) 内①5km②10km 区①中学生以上の方②高校生以上の方 定①200名②400名(いずれも申込順) 費3000円(中学生は2000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(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉・区体育施設で配布。同協会HPからも入手可)を同協会(〒166-0015成田東4-9-22 suginamiku.rikujyou@gmail.com)へ郵送・Eメール。またはRUNNETHPから申し込み／申込期限=11月30日 同同協会 090-3346-4837(月～金曜日午前10時～午後6時(祝日を除く))



■杉並区スポーツ祭

◆アーチェリー

時内9月28日(日)=予選▶10月12日(日)=決勝／いずれも午前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) 内種目=RC30m(一般男子・女子、新人男子・女子)、RC18m(新人男子・女子、男女混合) 区区内在住・在勤・在学の方、区アーチェリー協会会員(学連加入者を除く) 定32名(申込順) 費200円 申Eメール(11面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月8日までに同協会・井口 yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口 090-2416-8379

◆合気道演武大会

時9月28日(日)午後1時～5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区区内在住・在勤・在学の経験者 申Eメールで、杉並合気会・豊田 6762-0014

◆弓道

時10月5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) 内種目=団体・個人 区区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く)、区弓道連盟会員 費1000円 申Eメール(11面記入例)に称号・段位取得年月日、在勤の方は勤務先・所在地も書いて、9月15日までに同連盟 sugi739douke2ke@gmail.com 同今井 3391-0904

◆ボウリング

時10月13日(祝)午後1時 場 荻窪ボウル 内種目=一般(19～65歳)・シルバー(66歳以上)・ジュニア(小学生～高校生)／いずれも個人戦 区区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2500円 申はがき(11

面記入例)で、10月5日までに同施設(〒167-0043上荻1-16-16) 同同施設 3398-1791

◆フォークダンス大会

時10月18日(土)午前10時～午後3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区区内在住・在勤の方 定150名(先着順) 同区フォークダンス連盟・秋本 3312-2912 他上履き持参

◆ターゲットバードゴルフ

時10月18日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月25日(土)) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区区内在住・在勤・在学の経験者 定60名(申込順) 費500円 申往復はがき(11面記入例)で、9月30日までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 同鈴木 090-3696-7454 他お持ちの方は、ゴルフクラブ持参

◆剣道

時10月26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) 内種目=高校男女・中学男女=個人戦・団体戦▶一般男子(年代別)・女子=個人戦 区区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申Eメール(11面記入例)で、9月30日までに同連盟事務局 sugikenren@gmail.com 同同連盟・岡田 6304-7022

◆ダンススポーツ

時10月26日(日)午前10時 場 荻窪体育

館(荻窪3-47-2) 内団体戦(スタンダード・ラテン)、ダンスタイムほか 区区内在住・在勤・在学・在サークルの方 費団体戦400円 申Eメール・ファクス(11面記入例)で、9月20日までに区ダンススポーツ連盟・石田 048-855-8138 他ダンスシューズまたはスニーカー持参

◆空手道

時11月2日(日)午前9時～午後5時 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 内種目=組手・形 区区内在住・在勤・在学の方、区空手道連盟加盟者 費2500円。2種目4000円 申申込書(Eメールで、同連盟へ請求)を、9月26日までに suginamiku.karatedourenmei@gmail.comへEメール 同同連盟・稲村 080-5004-5565

◆ゴルフ

時11月14日(金)午前8時～午後6時 場 狭山ゴルフ・クラブ(埼玉県入間市下谷ヶ貫492) 内18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区区内在住・在勤・在学の方、区ゴルフ連盟会員とその同伴者 定80名(申込順) 費5000円。会員4000円。(別途プレー料2万10円ほか) 申往復はがき・ファクス(11面記入例)に性別・生年月日、在勤の方は勤務先、HC・交通手段も書いて、9月30日までに同連盟(〒167-0022下井草5-13-10本山徳裕方 5930-2277) 同馬場 5930-2277(午前9時～午後6時)

家庭教育講座

親子の"新しい"コミュニケーション ～色育を体験してみよう

時10月4日(土)午前10時～11時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 同日本色育推進会・志田悦子 区区内在住・在勤で就学前の子どもの保護者 定40名(申込順) 申Eメールで、学校支援課家庭・地域教育担当 5307-0759。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=10月2日



安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています

—問い合わせは、広報課へ。



YouTube

見てね

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

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



X

フォローしてね

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

★アカウント名=杉並区広報課



Facebook

いいね! してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



LINE

友だち追加 してね

防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区 ★ID=@suginamicity



スポーツ②

スポーツ教室

上井草サッカースクール体験会

時9月8日～29日の月・水・金曜日、午後3時50分～7時（祝日を除く）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 対年小～小学生 定各4名（申込順）費1000円 申 問電話で、同センター☎3390-5707



丈夫な足腰をつくろう教室

時10月1日～22日の水曜日、午前10時～11時15分（計4回）場ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4）対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名（申込順）費8000円 申 問電話で、9月20日までに同施設☎3335-6644（午前11時～午後5時）

弓道講習会

時内10月1日～8年3月27日の①水曜日＝初心・初級②金曜日＝中級／いずれも午後6時～9時（12月31日、8年1月2日を除く。各計25回）場TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定①35名②20名（いずれも抽選）費各1万円 申Eメール（11面記入例）に経験の有無・段位取得年月日、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、9月15日までに区弓道連盟✉sugi739dokmou453@gmail.com 問今井☎3391-0904（午後6時～9時） 他貸し弓具あり

アーチェリー初心者教室

時10月4日(土)・18日(土)・26日(日)午後1時～5時（計3回）場TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）対区内在住・在勤・在学の小学4年生～69歳で身長150cm以上の方（小学生は保護者同伴） 定10名（申込順）申Eメール（11面記入例）に身長・利き手も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口✉yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問井口☎090-2416-8379 他貸し弓具あり

①ゆっくりリス体操②ビューティース体操

時10月7日～8年3月10日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分（第3火曜日、12月30日を除く。各計17回）場大宮前体育館（〒167-0052南荻窪2-1-1）師松浦美香子 対区内在住・在勤の①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①11名②31名（いずれも抽選）費①1万1900円②1万5300円 申往復はがき（11面記入例）で、9月11日までに同体育館 問同体育館☎3334-4618 他長寿

基礎水泳指導員養成教室

時10月7日～8年3月10日①第1・3②第2・4火曜日、午後7時～9時（各計11回）場①高井戸温水プール（高井戸東3-7-5）②杉並第十小学校温水プール（和田3-55-49）対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名（抽選）費各1万1000円 申往復はがき（11面記入例）に性別・泳力（泳法・距離）も書いて、区水泳連盟（〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留）。または同連盟[HP]から申し込み／申込期限＝9月20日 問同連盟☎090-2251-5992

ふれあい運動会

障害のある方もない方も一緒にス

ポーツを楽しめます。

時10月11日(土)午前10時～午後0時30分 場杉並第十小学校（和田3-55-49）内玉入れほか 対区内在住・在勤・在学の方、区内在住で障害のある方とその介助者 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）で、9月22日までに申し込み 問障害者施策課事業推進係 他手話通訳あり

チャレンジフィットネスday

時10月14日(火)①午前10時・午後1時・7時30分（各1時間15分）②1時15分～2時15分 内①マスターズ成人水泳（初・中・上級）②アクアエクササイズ 場スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21）対高校生以上の方 定各5名（申込順）費1650円 申 問電話で、10月13日までに同施設☎3316-9981 他長寿

区民のための卓球教室

時10月15日(水)・17日(金)・22日(水)・24日(金)午後2時～4時（計4回）場タマス・バタフライ道場（阿佐谷南1-7-

1) 区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順）費3000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書（区体育施設で配布。同連盟[HP]からも入手可）を、9月21日までに水野睦子（〒166-0012和田2-45-12）へ郵送 問同連盟事務局☎090-6330-2684

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ビーチで遊ぼう」

時11月1日(土)午前10時～11時30分 場TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）対区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） 定30名（抽選）申申込書（スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉、区体育施設、区障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区[HP]同案内からも入手可）を、同係へ郵送・持参。または申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から申し込み／申込期限＝10月3日 問同係

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

みんなで応援！！東京2025デフリンピック

デフリンピックは国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。記念すべき100周年の今大会が、11月15日(土)～26日(水)に日本で初めて開催されます。

今回は、杉並区出身のデファスリート・亀澤理穂選手、伊藤碧紀選手に競技の見どころ・手話をういた応援方法を伺いました。

● 視聴方法 ●

・YouTube杉並区公式チャンネル

・J:COM東京 地上デジタル11ch（正午・午後8時から毎日放送）

問広報課報道係

すぎなみスタイル

みんなで応援！！東京2025デフリンピック

区の後援・その他の催し・講座など

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

ボールde歩こう会 ①9月10日(水)②19日(金)③25日(木)午前8時～9時30分／①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園／各20名（先着順）／問NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936／長寿 健康保険証・手袋・帽子持参。ボールレンタルあり

コール・フロイント定期演奏会 9月14日(日)午後2時～4時／杉並公会堂／曲名＝混声合唱組曲「夢の意味」ほか／1000円（就学前の子どもは無料）／問飯塚☎090-9397-7225

座の市 9月20日(土)午前11時～午後5時（売り切れ次第終了）／座・高円寺／杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売／問同施設☎3223-7500

ボーイスカウト一日体験 9月21日(日)午前10時～正午／世尊院幼稚園（阿佐谷北1丁目）／区内在住・在学の5歳～小学4年生の子どもとその保護者／20組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14日までに申し込み／問ボーイスカウト杉並第12団・飯沼☎070-1183-6253

みんなで銭湯に行こう「よもぎ湯」を実施します 9月21日(日)／杉並浴場組合加盟銭湯／550円ほか／問杉並浴場組合加盟銭湯（午後1時以降）

オルケストラ・プレットロ マンドリン演奏会 9月27日(土)午後2時～4時15分／杉並公会堂／出演＝朝岡真木子ほか▶曲目＝「皇帝円舞曲」ほか／800名（申込順）／1500円／申同団体[HP]から、9月8日までに申し込み／問尾形☎5382-4177／区民10組20名を招待（申込順）＝同団体[HP]から申し込み

講演・講座

ふれあい健康体操 9月17日(水)午後2時～3時／デイホーム宮前ふれあいの家（宮前5丁目）／松島育興／区内在住・在勤・在学の方／10名（申込順）／申 問電話で、同施設☎3335-8161

ドイツ発祥のライフキネティック体操エクササイズ 9月18日(木)午後1時30分～2時30分／デイホーム高円寺北ふれあいの家（高円寺北3丁目）／樋口淳／区内在住・在勤・在学の方／15名（申込順）／申 問電話で、同施設☎3330-4903

健康志向の時代における健全経営セミナー 9月19日(金)午後3時～6時／産業商工会館／NPO法人健全経営コンサルタント協会会員／20名（申込順）／申Eメール（11面記入例）で、9月17日までに同協会✉info@kenzen-npo.com／問同協会☎3390-4227

認知症サポーター養成講座 ①9月19日

(金)午後5時30分～7時②24日(水)午後2時～3時30分／①ツクイ杉並下井草（下井草4丁目）②ウェルファーム杉並／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／①20名②40名（いずれも申込順）／申 問電話で、①ケア24下井草☎5303-5341②ケア24南荻窪☎5336-3724／認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」を差し上げます

フリーランス勉強会「個人と法人の記帳の基礎」 9月19日(金)午後8時～9時／杉並青色申告会（阿佐谷南3丁目）／区内在住の方、区内事業者／12名（申込順）／申 問電話・Eメール（11面記入例）で、9月18日までに同会☎3393-2831✉seminar@aoiro.org

知ろう！学ぼう！地域の居場所・コミュニティづくり 9月20日(土)午後1時30分～3時30分／永福和泉地域区民センター／さわやか福祉財団・岡野貴代ほか／30名（申込順）／申 問電話で、社会福祉協議会地域福祉推進係☎5347-1017。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16日

学習会「ゲノム編集食品の今」 9月20日(土)午後2時～4時／ウェルファーム杉並／OKシードプロジェクト事務局長・印鑑智哉／30名（先着順）／200円／問杉並区消費者グループ連絡会・木村☎090-9231-3321

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 9月20日(土)午後2時10分～3時10分＝相続

の法律（弁護士）▶3時25分～4時25分＝相続の税金（税理士）／産業商工会館／区内在住・在勤・在学の方／各50名（先着順）／各500円／問中大白門杉並・安西☎090-3145-2654

おはなし介護これから介護 話した・聞いた・心のことが染みしました 9月20日(土)午後3時～4時30分／ゆうゆう今川館／区内在住・在勤の方ほか／20名（申込順）／申 問電話で、ケア24上荻☎5303-6851

高千穂大学①経営学特別講義B②総合科目 ①9月22日～12月22日の月曜日②9月26日～8年1月9日の金曜日、午前10時40分～午後0時10分（10月17日・20日、11月7日、12月26日、8年1月2日、祝日を除く）／同大学（大宮2丁目）／①経営学ほか②人間科学ほか／①日清製粉ウェルナ取締役社長・岩橋泰彦ほか②明治大学名誉教授・大友純ほか／区内在住・在勤・在学で18歳以上の方／各100名（申込順）／申往復はがき（11面記入例）に職業も書いて、①12月15日②25日までに高千穂大学学務部教務課（〒168-8508大宮2-19-1）／問同課☎3313-0146

バランスについての基礎知識と転倒予防 9月23日(火)午後1時～2時／ふれあいの家しみず正吉苑（清水3丁目）／理学療法士・久保田真吾／区内在住・在勤・在学の方／10名（申込順）／申 問電話で、同施設☎3394-0455

杉並第十小学校温水プール
◆木曜アクアサイズ①ベーシック②シェイプアップ
時①9月～11月の第2木曜日、12月18日(休)②9月～12月の第4木曜日、午前10時～10時55分 師吉田雅美 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各500円 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導
時9月21日～11月30日の第1・3・5日曜日、午前10時～10時55分 師斎藤伊都子、飛田慶子 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順) 費入場料



◆泳力アップコース①中級②初級
時因①9月21日、10月19日、11月16日＝全泳法②10月5日、11月2日・30日＝クロール・平泳ぎ／いずれも日曜日、午前11時～11時55分 師①斎藤伊都子②飛田慶子 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①クロール・平泳ぎで25m②泳法によらず25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各8名(申込順) 費入場料 申電話で、各実施日の7日前の午前10時から同プール
◆うきうきウォーキング
時10月14日(火)・21日(火)・28日(火)午前10時～10時55分 師HIKARU 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費入

場料 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
………… いずれも ………
場 間杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763)
高円寺みんなの体育館
◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ
時10月1日～12月17日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分(11月5日を除く。計11回) 師戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費1万1000円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆①やさしいヨガ②四季のヨガ
時10月2日～12月18日の木曜日①午前11時15分～午後0時45分②1時15分～2時45分(各計12回) 師石丸あかね 対区内在住・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1万2000円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆いきいきスポーツ教室
時10月3日～12月19日の金曜日、午前9時20分～10時50分(11月7日を除く。計11回) 師戸井田ノリシゲ、石丸あかね 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定70名(抽選) 費8800円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆ソフトエアロビクス
時10月3日～12月19日の金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 師宮崎輝美 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名

(抽選) 費1万2000円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆初級ヨガ
時10月3日～12月19日の金曜日、午後7時～8時(計12回) 師戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費9600円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆親子チャレンジ体操教室
時10月4日～11月15日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(10月11日を除く。各計6回) 師HEROKIDS 対区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定各12組24名(抽選) 費各4500円 申往復はがき(11面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、同体育館。または同体育館[HP]から申し込み／申込期限＝9月12日
◆タイ式ヨガルーシーダットン
時10月6日～12月15日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(祝日を除く。各計8回) 師亜紀 対区内在住・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6400円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆①貯筋運動②シニア・セルフケア体操
時10月7日～12月16日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(各計11回) 師HIKARU 対区内在住・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8800

円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆阿波おどり教室
時10月22日～12月17日の水曜日、午後7時～8時30分(計9回) 師奥村真由美 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費9000円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
………… いずれも ………
場 間高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)
杉並区スポーツ振興財団
◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」
時9月28日(日)午前11時～午後1時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師日本ウォーキングフットボール連盟 対区内在住の方、区内在住・在勤・在学で障害があり簡単な指示の下集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 他上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)
◆杉並こども歌舞伎塾
時10月11日～8年1月17日の土曜日、午後6時～8時30分(11月22日、12月27日、8年1月3日を除く。計12回) 場西高校(宮前4-21-32) 師若和屋帆之丞 対区内在住・在学の小学3年～高校生 定20名(申込順) 費6000円 申杉並区スポーツ振興財団[HP]から、9月15日までに申し込み 他8年1月24日(土)に発表会あり
………… いずれも ………
間杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

河北健康教室 低栄養の予防と改善～食事で行う楽しく簡単な方法を伝授 9月24日(休)午前10時30分～11時30分／阿佐谷地域区民センター／河北総合病院管理栄養士／80名(申込順)／申間電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724。または同財団[HP]から申し込み(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))
認知症サポーターステップアップ講座 9月25日(休)午後1時30分～3時／産業商工会館／石井こども・内科循環器クリニック認知症サポート医 石井健介ほか／区内在住・在勤・在学の認知症サポーター／30名(申込順)／申間電話で、ケア24成田 ☎5307-3822
もし大きな地震がきたら…高齢者の生活を守るための知恵と工夫について 9月27日(土)午後1時30分～2時30分／にんじん・荻窪ふれあいの家(荻窪2丁目)／同施設職員・田中美喜／区内在住・在勤・在学の方／10名(申込順)／申間電話で、同施設 ☎3220-9637
SSWウォーキング・リーダー講座 9月29日(月)・30日(火)午前9時30分～午後0時45分(計2回)／セッション杉並／区内在住・在勤の方／20名(申込順)／費1000円(保険料を含む)／申はがき(11面記入例)で、9月25日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・稲田哲郎(〒166-0001阿佐谷北2-34-18)／間同法人・稲田 ☎inada_tetsuro_623@yahoo.co.jp

文化講座「シルクロード・異文化の旅」 10月5日(日)午後1時15分～3時15分／阿佐谷地域区民センター／古代エジプト壁画研究家・村治笙子／区内在住・在勤・在学の方ほか／80名(申込順)／1000円(17歳以下無料)／申Eメール(11面記入例)で、9月25日までに異文化アカデミー ☎ibunkaac@gmail.com／間同団体・山田祐子 ☎080-5090-7340
東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 10月7日(火)、11月4日(火)、12月2日(火)午前10時～11時＝母乳・混合栄養、健診・予防接種▶午後2時～3時＝歯みがき、乳児の発育・育児、離乳／オンラインで実施／同病院産科担当保健師／各20名(申込順)／1500円／申間電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))
石けん作り体験 10月10日(金)午前10時30分～正午／環境活動推進センター／区内在住・在勤・在学で高校生以上の方／10名(申込順)／申間電話・Eメール(11面記入例)で9月28日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ☎kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時(水曜日を除く))
家庭教育公開講座 不登校～どうしたらいい?から見えてくるもの 11月2日(日)午前10時～11時30分／オンラインで実施／鷲山佐和子／150名(申込順)／1000円／申申し込みフォーム(区[HP]同案内

参照)から、10月15日までに申し込み／間東京家庭教育研究所 ☎3381-0705
●杉並区シルバー人材センター
◆囲碁教室 10月1日～12月24日の月・水曜日、午後1時30分～4時(祝日を除く)／同センター分室(清水3丁目)／月4000円ほか
◆パソコン教室 10月1日～12月25日の①火・水曜日、午後6時30分～8時30分②月・木曜日、午後1時30分～3時30分(いずれも祝日を除く)／①同センター本部(阿佐谷南1丁目)②同センター分室(清水3丁目)／各2名(申込順)／月7000円ほか／フリー講座・出張サービスを1時間2500円で実施
◆美術教室 10月10日～12月26日の第2・4金曜日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く)／同センター分室(清水3丁目)／月3000円
◆貝原益軒流「養生トレーニング」 10月～11月の第2・3火曜日、12月2日(火)・9日(火)、午後1時30分～2時30分、3時～4時／各8名(申込順)／同センター分室(清水3丁目)／月1000円
………… いずれも ………
申間電話・ファクス(11面記入例)で、同センター分室 ☎3394-2253 ☎3394-5004
その他
税金なんでも相談会 9月9日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、20日(土)午前9時30分～午後1時／東京税理士会杉並支

部(阿佐谷南3丁目)／申間電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028／1人40分程度
杉並区シルバー人材センター入会相談会 9月11日(休)・25日(休)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分／同センター本部(阿佐谷南1丁目)／各10名程度(申込順)／申間電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)
税金なんでも相談会 9月11日(休)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)／申間電話で、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))／1人45分程度
分譲マンション管理無料相談会 9月13日(土)午前10時～11時50分／産業商工会館／間東京都マンション管理士会杉並支部 ☎3325-2714
街角無料相談会 9月20日(土)午前11時～午後4時30分／高南自治会館(高円寺南3丁目)／空き家・不動産の管理などの相談／申間電話で、東京不動産コンサルティング協会事務局 ☎5305-3822
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月22日(月)午後1時～4時／庚申文化会館(高円寺北3丁目)／区内在住・在勤・在学の方／申間東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

次世代育成基金活用事業の参加者募集

皆さんの応募を
お待ちしております！



小学生名寄自然体験交流

区の交流自治体である北海道名寄市に、区内在住の小学5・6年生を派遣します。
詳細は、区HP（右下2次元コード）をご覧ください。

日程 12月26日(金)～28日(日) (2泊3日)

体験内容 天体観測、スノーシュートレッキング、カーリング体験、
旭山動物園でのグループ行動、地元児童との交流ほか

場 北海道名寄市 対 区内在住の小学5・6年生で事前学習会、オンライン交流会、学習相談会、学習成果発表会に全て参加できる方（宿泊を伴う次世代育成基金活用事業に参加経験のない児童を優先） 定 25名（申込時の作文を考慮の上、抽選） 申 申込書（生涯学習推進課〈区役所東棟6階〉・図書館・児童館・地域区民センター・区民事務所などで配布。区HPからも入手可）を、同課管理係へ郵送・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＝9月26日 関 同係



中学生小笠原自然体験交流

区の交流自治体である小笠原村に、区内在住の中学生を派遣します。詳細は、区HP（右下2次元コード）をご覧ください。

日程 8年3月18日(水)～23日(月) (5泊6日うち船中2泊)

体験内容 シュノーケリング、ホエールウォッチング、
ネイチャーガイド帯同の自然観察、ビーチクリーン活動ほか

場 小笠原村 対 区内在住の中学生で事前・事後学習会、成果報告会に全て参加でき、25m程度泳ぐことができる方（他の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合あり） 定 22名（抽選） 費 船中の食費などは自己負担 申 区立中学校の生徒＝応募用紙を、各学校の申込期限までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外の生徒＝応募用紙(区HP)から入手可）を、10月15日（消印有効）までに済美教育センター（〒166-0013堀ノ内2-5-26）へ郵送・持参 関 同センター教育指導係 ☎6379-3521



………… いずれも …………

他 アレルギー・ぜんそくなどの個別対応不可。氏名・学校名や活動中の様子の写真を区HP・「広報すぎなみ」などの刊行物へ掲載する場合あり

日本フィルハーモニー交響楽団演奏会のご案内



秋の夕暮れコンサート

区と友好提携を結んでいる日本フィルの
楽員がすてきな音楽をお届けします。

日時 10月1日(水)
午後5時～5時40分

場所 久我山会館
(久我山3-23-20)

内 編成＝弦楽四重奏 関 文化・交流課文化
振興担当 ☎5307-0734 他 混雑時は入場制
限あり



日本フィル杉並定期演奏会 炎のマエストロとおき ニューイヤー

日時 8年1月10日(土) 午後3時～5時

場所 杉並公会堂（上荻1-23-15）

内 出演＝小林研一郎（指揮）、日本フィルハーモニー交響楽団（管弦楽）▶曲目＝ヨハン・シュトラウス
2世「美しく青きドナウ」、ドボルザーク「交響曲第9番」ほか 対 小学生以上の方 費 S席5300円。A
席4200円。B席3100円（いずれも指定席） 申 電話で、9月17日午前11時から杉並公会
堂。または同施設チケットオンライン（右2次元コード）で、9月16日午後3時から申し込
み（会員は午前11時から）。または直接、9月18日午前11時から同施設 関 同施設 ☎5347-
4450 他 託児あり（事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222）



▲小林研一郎



世帯と人口
(住民基本台帳)
8月1日現在。()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	318,773(47減)	合 計 339,198 (308増)
	外国人のみの世帯	17,581(357増)	
	日本人と外国人の世帯	2,844(2減)	

人口	男		女		小 計	合 計 582,341 (512増)
	日本人	267,974(100増)	290,029(27増)	558,003(127増)		
	外国人	12,304(178増)	12,034(207増)	24,338(385増)		