

区内での創業を応援します！

## 創業スタートアップ助成



創業当初に必要な経費の一部を支援し、安定的かつ持続的な経営に取り組む事業者を支援、区内における創業を促進することを目的として実施します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

### ①事業所家賃助成

- 次の要件を全て満たす事業所などの賃料が対象です。
- 区内に所在し助成対象者が事業のために使用しており、住居と兼用しない
  - 助成対象者が新たに賃貸借契約を締結する
  - 事務所などの貸し主が助成対象者の3親等以内の親族、または助成対象者が経営する会社の構成員でない
  - シェアオフィス・コワーキングスペースなど、助成対象者以外の者と空間・設備などを共用する形態ではない

### ②ホームページ等作成助成

創業に伴うホームページ・モバイルサイト・アプリ作成に関する委託料、ホームページ作成に関する解説本などの購入費が対象です。

**助成上限額** ①30万円（月額上限5万円×6カ月） ②20万円  
**助成率** いずれも3分の2  
**申請期間** 10月1日～11月28日

圏産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

あなたの「働きたい」を応援します！

## 杉並区就労支援センターのご案内

「自分に合う仕事を探したい」「働くことに不安がある」「正社員を目指したい」など、仕事・就職に関する相談はぜひ就労支援センターにお越しください。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



**住所** 天沼3-19-16ウェルファーム杉並内 **開館日時** 月～金曜日午前9時～午後5時（すぎJOBのみ第1・3土曜日も実施）

働きたいけど不安がある方

### すぎトレ

働くための自信をつけるサポートをします。

- 仕事体験を通じて、働く練習ができるプログラム
- ☎すぎトレ ☎6383-6500

仕事・就職に関する相談がしたい方

### すぎJOB

学生からシニアの方まで幅広く就職活動をサポートします。

- キャリアカウンセラーによる就職相談
  - 就職活動・スキルアップに役立つセミナー
- ☎すぎJOB ☎3398-1136

求人を探したい方

### ハローワーク

ハローワーク職員が就職活動をサポートします。

- 職業相談・紹介
  - 求人検索パソコンの利用
- ☎ハローワーク ☎3398-8619

登録不要・無料でスマートフォンからも簡単に検索できます！

### 求人情報サイト「就職応援ナビすぎなみ」

就職応援ナビすぎなみ（右2次元コード）は、区が提供する求人情報サイトです。区内の事業所を中心に、正社員・パート・内職などの求人情報を掲載しています。気になる求人については、就労支援センターに相談できます。



世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

## 9月21日～30日は 秋の全国交通安全運動

9月30日は、交通事故死ゼロを目指す日です。運転者も歩行者も交通ルールを守り、思いやり・ゆずり合いの気持ちをもって交通事故をなくしましょう。

### 交通事故をなくすための重点目標

- 歩行者の安全な道路横断方法などの実践、反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用
- ながらスマホや飲酒運転などの根絶、夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守とヘルメットの着用の徹底
- 二輪車の交通事故防止



☎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 ☎5307-0793

省エネでお得に！ 熱中症対策にも！

## 東京ゼロエミポイントをご活用ください

都では、家庭の省エネ促進に向け、省エネ性能の高いエアコン・冷蔵庫などの買い替え時に東京ゼロエミポイントを付与し、店舗で値引きする事業を実施しています。猛暑状況などを踏まえ、エアコン購入支援として高齢者・障害のある方を対象に事業を拡充します。詳細は、東京ゼロエミポイント(HP) (右2次元コード) をご覧ください。



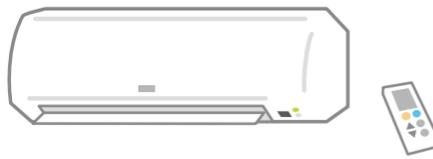
● 主な拡充内容

対象購入期間 8月30日～8年3月31日

対象機器 自ら居住する住宅に設置する、多段階評価点が3.0以上のエアコン

対象 都内在住の65歳以上の方、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

付与ポイント 8万ポイント (1ポイント=1円)



☎東京ゼロエミポイントコールセンター ☎0120-083-255 (IP電話は☎6834-2621 (いずれも午前9時～午後5時。年末年始を除く))

## 杉並区総合文化祭を開催します

時 間 費 下表のとおり 申 部 一部事前申込制 ☎社会教育センター ☎3317-6621 他 詳細は、区(HP)参照



	内容	日程・費用
舞台発表	吟剣詩舞道大会	9月28日(日)
	杉並舞踊会	10月4日(土)
	三曲協会演奏会	10月5日(日)
	コーラス大会	10月11日(土)
	民謡舞踊大会	10月12日(日)
	歌謡カラオケ大会	10月19日(日)
	洋舞フェスティバル	10月26日(日)
競技会・講演会	囲碁大会	10月4日(土) 費1000円
	将棋大会	10月5日(日) 費1500円。女性・高校生以下1000円
	俳句大会	10月12日(日)
	短歌大会	10月18日(土) 費500円
	点茶会	10月19日(日) 費1500円。高校生以下1000円
作品展示	華道展	9月26日(金)～10月1日(水)
	絵手紙展	10月3日(金)～7日(火)
	区民絵画展	10月10日(金)～14日(火)
	区民書道展	10月16日(木)～20日(月)
	美術作品展	10月22日(水)～27日(月)

### 日本舞踊ワークショップ 「小道具に触れて楽しもう」

時 間 10月4日(土)午後2時～3時 ☎区舞踊連盟・音枝 ☎5930-0662

### 美術作品展ワークショップ 「岩絵の具を知り作り考えてみましょう」

時 間 10月25日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時  
 師 女子美術大学名誉教授・橋本弘安 対 区内在住・在勤・在学の小学5年生以上の方 ☎各18名(抽選) 費各500円  
 申 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、10月1日までに申し込み ☎社会教育センター ☎3317-6621

…………… いずれも ……………  
 場 セッション杉並 (梅里1-22-32)

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

見てね

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

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



### X

フォローしてね

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

★アカウント名=杉並区広報課



### Facebook

いいね! してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



### 杉並区メールニュース

登録してね

区(HP)に新規掲載する区からのお知らせやイベント情報などを、毎月1日・15日に配信しています。



▲メールニュース登録フォーム

☎広報課

# 介護予防講演会 「知っているようで、知らない睡眠のこと！」



適正な睡眠時間や年齢と睡眠の関係など、生活に深く関わる睡眠について学びます。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課介護予防担当☎3391-0015へ。

**日時** 10月8日(水)午後2時～3時30分  
**場所** セシオン杉並 (梅里1-22-32)

☎睡眠総合ケアクリニック代々木理事長・井上雄一 (右上写真) ☎区内在住・在勤の方 ☎140名 (申込順) ☎電話で、杉並保健所保健サービス課介護予防担当。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7日



# 冷凍食品を上手に使おう！手間抜きお弁当ライフ



冷凍食品をアレンジ・活用して、無理なく続けられるお弁当作りを学びます。試食も行います。

—— 問い合わせは、荻窪保健センター☎3391-0015へ。

**日時** 10月29日(水)午前10時～正午  
**場所** 荻窪保健センター (荻窪5-20-1)

☎Smile meal代表取締役・渥美まゆ美 (右上写真) ☎区内在住で59歳以下の方 ☎25名 (申込順) ☎申し込みフォーム (右2次元コード) から、10月28日までに申し込み



## すぎなみスポーツアカデミー

# ジュニアスポーツ支援講座 「スポーツで知る 子どもの声」



マルチスポーツの価値について学び、子どもに寄り添ったスポーツの在り方を考えます。

—— 問い合わせは、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161へ。

**日時** 11月15日(土)午後2時～3時30分  
**場所** 産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19)

☎筑波大学体育系教授・大山高 (右写真) ☎区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) ☎30名 (申込順) ☎500円 ☎杉並区スポーツ振興財団(HP) (上2次元コード) から、11月6日までに申し込み



## 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。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。



**日時** ①11月5日(水)午後3時30分～5時30分  
②15日(土)午前10時～正午  
**場所** ①荻窪体育館 (荻窪3-47-2)  
②TAC杉並区上井草スポーツセンター (上井草3-34-1)

☎ウォーキング、ボール種目、軽い運動・体の相談ほか ☎障害のある方 (介助が必要な方は介助者同伴) ☎①上履き持参

①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅などからの誘導サポートを希望の方は、電話・Eメール (12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



「ユニバーサルタイム」紹介動画を YouTube 杉並区公式チャンネルで公開しています



## 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**  
📅9月27日(土)午後1時30分～3時 場 同センター  
☑杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 回1組1点



あなたの「もしも」に備える任意後見。成年後見制度と併せて学ぶ。

📅11月1日(土)午後1時30分～3時 場 八成区民集会所(井草1-3-2) 師 司法書士・岩崎恵大 定40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=10月21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

**協働事業 コミュニティすくーる「荻外荘」講座と現地見学で学びましょう**  
📅10月23日(木)午後1時～4時 場 同センターほか 師 区みどり公園課長、生涯学習推進課学芸員 定20名(抽選) 申 往復はがき(12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=10月9日 他(長寿) ▶ 協働=区みどり公園課



**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

**子どもフェスティバル**  
📅9月28日(日)午前10時～午後3時30分  
☑吹奏楽演奏・大型紙芝居・バルーンアート・音楽イベント・模擬店ほか 費一部有料



**阿佐谷ジャズストリート応援ライブ**  
📅10月11日(土)午後2時～3時45分 師 佐藤マサノリ(歌)、外山安樹子(ピアノ) 定100名(抽選) 申 往復はがき(12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26日 他(長寿)



**安全・安心まちづくり**  
📅10月26日(日)午後1時～4時 場 ①防災防犯に関する講演会②AED・伝言ダイヤル体験、非常食クッキングほか 師 区防災課職員、杉並警察署防犯担当職員 定50名(抽選) 申 ①同協議会(HP)から、10月10日までに申し込み 他(長寿)

…… いずれも ……  
場 阿佐谷地域区民センター



**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

**高井戸センターまつり**  
📅10月4日(土)・5日(日)午前10時～午後3時

時 場 同センター ☑作品展示・舞台パフォーマンス・近隣小中学校の楽器演奏ほか 他(長寿)での来場不可

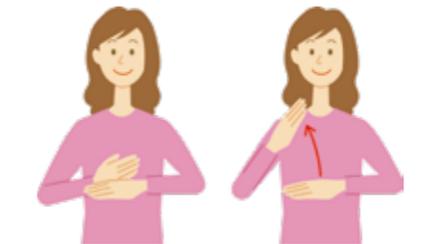
**永福和泉地域区民センター協議会**  
〒168-0063和泉3-8-18  
☎5300-9412



**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) ☑ショータイム・子ども縁日(一部有料)・作品展示・手作り作品販売ほか



**楽しく学ぼう手話ダンス**  
📅11月9日(日)午後1時30分～3時 場 同センター 師 手話ダンスYOU&I指導者・内田佳子 定20名(抽選) 申 往復はがき(12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=10月27日 他(長寿)



### 地域の情報満載！ ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会の(HP)には、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

**区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部**

建築家・隈研吾さんに聞く  
新設の荻外荘展示棟

7月に荻外荘の展示棟がオープンしました。基本設計・実施設計業務を担当したのは、建築家の隈研吾さん。建物の特徴は、個性や思想を表す屋根の形だと言います。アジア的な雰囲気を持つ屋根の下で、グローバルな文化を感じてみませんか？

詳しくは  または

☎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。

**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

他にもこんなコンテンツがあります

**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

**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

**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

**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

詳しくは  または

※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。