

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

9/15
令和7年(2025年)
No.2412

“デフスポーツ”の
世界頂上決戦が東京で!

耳がきこえない・きこえにくいアスリートが、熱く競い合うデフスポーツ。音のない世界で選手が見せる高い技術・集中力には目を見張るものがあります。そんなデフスポーツの国際大会・デフリンピックが、11月に東京で開催。区内在住の日本代表選手・伊藤碧紀さん、亀澤理穂さんに大会への意気込みなどを伺いました。



東京2025デフリンピック日本代表

特集

デフビーチバレーボール選手

デフ卓球選手

↑
すぎなみピト

伊藤 碧紀 亀澤 理穂

〒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。



interview **東京2025 デフリンピック**

デフビーチバレーボール

舞い上がる砂埃、選手の熱量。 その臨場感をぜひ味わってほしいです

東京2025デフリンピック日本代表
デフビーチバレーボール選手 **伊藤碧紀**

プロフィール：伊藤碧紀（いとう・たまき）平成16年杉並区生まれ。都立中央ろう学校卒業。大東文化大学在学中。中学生のときにバレーボール部に入部し、その後ビーチバレーボールも始める。高校時代の同級生・堀花梨選手とペアを組み、全日本デフビーチバレーボール選手権2023年、2024年大会ともに優勝。東京2025デフリンピックでもメダル獲得を目指す。

—ビーチバレーボールを始めたきっかけを教えてください。

もともと中学校の部活でバレーボールをやっていた、部活を引退した中学3年生の冬に母に連れられてビーチバレーのクラブに体験に行ったのがビーチバレーとの出会い。「こんなスポーツがあるんだ」と初めて知りました。私は先天性の難聴で、程度は比較的軽め。女性の声は聞き取りやすく、コーチが女性だったこともあり、特に音で困ることはなくプレーできました。足の強さには自信があり、動きにくい砂の上でも走るのには余裕だったけれど、ジャンプするのは大変で…！練習を重ねるうちにビーチバレーの魅力にはまっていきました。

—高校ではバレーとビーチバレーを両立されていたそうですね。

高校でもバレー部に入部し、同時にビーチバレーのクラブも継続して、高校3年間はとにかくバレー漬けの毎日でしたね。バレーで身に付く基本の技術はビーチバレーにも応用できますが、ビーチバレーで求められる特徴的な技術もたくさんあるので、それらを習得して磨いていく必要がある。大学進学以降はビーチバレーに絞って取り組むことにしました。

—ペアを組む堀花梨選手は高校時代の同級生ととか。

彼女も同じバレー部でした。私から「ビーチバレーを一緒にやってみない？」と誘ったら、「うん、オッケー」という感じで即決してくれて（笑）。それから二人で練習を重ねていきました。目指せる大会は全て目指そう、世界選手権やデフリンピックなどに全部出よう！と花梨と話してきたので、今回のデフリンピック出場は一つの目標がやっと叶ったという感覚です。全力でメダルを取りに行こうと思います。



—デフビーチバレーはどのような競技ですか？

笛の代わりにネットを揺らすことで判定を伝えるといったこと以外は、ビーチバレーと同じです。コミュニケーションは基本的に手話。プレー中にボール



が動いているときは手話ができないので、大きな声で叫ぶこともあります。私は補聴器を外していても、「上！」など大きな声で言われればある程度聞こえます。一方、聞き取るのが難しい花梨に対しては、大きな身振りで「あっち！」とか、そんなふうにコミュニケーションを取ることも多いです。

—競技のどんなところに注目して見てほしいですか？

ポイントは二つあって、まず一つは、動きにくい砂浜で選手が素早く移動する動きと、その力強さ。砂浜でのジャンプはすごく筋肉が必要なので、選手の筋肉美もぜひ見てほしいです。もう一つは、選手の頭の使い方。相手がどう動くのか、風の向きでボールがどう飛ぶのかなど、全てを頭の中で読みながら計算して得点を狙っているのが、戦略にも注目してみてください。ビーチバレーはコートと観客席がとても近いので、選手の表情までよく見えるのがいいところ。自分ならこっちに動くな？とか、距離が近いからこそ想像しながら観戦すると、とても楽しめると思います。

—最後に、区民の皆さんに向けてメッセージをお願いします。

ビーチバレーはすごく運動量の多い競技で、プレイヤーが2人しかいない中でラリーを交わして戦わなければなりません。その必死さだったり、舞い上がる砂埃だったりを感じていただけたら、きっと感動してもらえるのではないかと思います。ぜひ会場に来て、私たちの熱量を感じてほしいです！

みんなで応援しよう！ 東京2025デフリンピック

日本で初開催となる「東京2025デフリンピック」は、第1回パリ大会から100周年の記念となる大会です。70～80カ国・地域から、21競技に約3000人もの選手が参加します。音のない世界で輝く選手を応援して、一緒に大会を盛り上げましょう！詳細は、[区HP](#)をご覧ください。

開催期間 **11月15日(土)～26日(水)**

場所：東京体育館、大森ふるさとの浜辺公園 ほか



▲区HP

無料で観戦できる！



▶ CHECK!

YouTube杉並区公式チャンネルでも紹介しています！



デフリンピックとは

「耳がきこえない・きこえにくいアスリートのための国際スポーツ大会」のことで、国際ろう者スポーツ委員会（ICSD）の主催で4年ごとに開催されます。参加資格は、補聴器などを外した状態で普通の会話程度の音（55dB以下）がきこえないことです。競技中は補聴器などの使用が禁止され、国際手話・スターランプ・旗など、視覚情報を活用したコミュニケーションが特徴です。

デフ卓球

音のない世界で選手が見せる 集中力、コミュニケーションに注目を！

東京2025デフリンピック日本代表
デフ卓球選手 **亀澤理穂**

プロフィール：亀澤理穂（かめざわ・りほ）平成2年杉並区生まれ。日本聾話学校卒業。卓球経験者の両親の影響で小学1年生のときから卓球を始める。全国ろうあ者卓球選手権大会、世界選手権大会ほか、デフ卓球の主要大会で成績を残す。デフリンピックは初出場の台北2009大会以降、4大会に出場し8個のメダルを獲得。令和4年度杉並区スポーツ特別栄誉章受章。東京2025デフリンピックでは初の金メダル獲得を目指す。

—卓球を始めたきっかけを教えてください。

生後10カ月で先天性の難聴だと分かり、障害の程度はどちらかというくらい重いです。そんな中でも小さい頃から体を動かすのが好きで、いろんなスポーツをやってきました。その一つが卓球です。デフリンピックを目指したきっかけは、中学1年生のときに参加したデフ卓球の合宿で、デフリンピック金メダリストの方の講演を聞いたこと。自分も出てみたいと憧れて、卓球に取り組む姿勢が変わりました。そして中学3年生で出場したデフ卓球の全国大会で、3位になったことが自信になり、「私もデフリンピックに出る！」と明確に日本代表を目指すようになりました。

—その後、有言実行でデフリンピックに出場し、初めての大会で銀・銅2つのメダルを獲得されましたね。

目標としてきたデフリンピックの表彰台で日の丸が上がったときは本当に鳥肌が立ちました。以降、デフリンピックには4大会連続出場しましたが、金メダルには手が届いていません。今回は、その「忘れ物」を取りに行く大会だと強く思っています。また、娘が生まれてからは「娘に金メダルをかけてあげたい！」という思いも原動力の一つです。これまでのどの大会よりも他の選手のレベルが高く、ハードな戦いになるといわれていますが、精一杯戦います。

—デフ卓球はどのような競技ですか？

基本的なルールは卓球と同じで、音のない状態でプレーするという



©Tomohiko Okada

違いだけです。卓球はボールがテーブルで弾む音・回転する音など、さまざまな音を頼りにプレーする面も大きい競技。デフ卓球の場合はそれができないので、ボールをしっかりと見て、体のリズムを使ってプレーしなければなりません。また、音でボールの行き先を判断できないため、打ったボールがどこに飛んだかを見届ける必要があります。そんな意味では、集中力の持ち方が違ってくるのかなと思います。他にも選手同士のコミュニケーションもデフならではの。手話で作戦を話し合うと他国の相手チームで日本の手話が分かる人がいるかもしれないので、テーブルの下で見えないように手話をします。口話を訓練している人も多いので、口の動きを読まれないようにラケットで口元を隠すのも欠かせません。

—デフ卓球の魅力や注目ポイントをぜひ教えてください。

観戦の際には、音のない世界での集中力のすごさを感じてほしいです。特に目の動きに注目すると、どれだけ集中しているのかきくと伝わります。また、選手、監督・コーチ、手話通訳者の間で交わされるコミュニケーションの方法にもぜひ注目ください。団体戦では、手話・拍手・手を使ったアクションなどチームメートを応援する方法もさまざまあるので、見ていて興味深いと思います。

—東京でデフリンピックが開催されることにはどんな思いがありますか？

身近な場所でデフスポーツの世界大会が開催されるチャンスはなかなかないので、神様からの贈り物だと思って、非常に楽しみにしています。今大会を通してデフリンピックの知名度が上がり、デフスポーツへの支援につながっていくことに期待しています。そして、聴覚障害者への理解が深まり、社会が良いかたちに変化していくきっかけになればうれしいです。また、情報保障（※）も今はかなり充実してきましたが、さらに整えられてさまざまな方法が備わっていくことにも期待しています。実際に会場に来ていただくことで気づきや発見もきっと得られるはず。会場での応援をお待ちしています！

※障害者への情報提供の方法。聴覚障害の場合、手話通訳者の配置などがある。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

年金受給者の8年分扶養親族等申告書の提出

老齢年金は、その年に支払いを受ける年金額が、64歳以下で155万円以上または65歳以上で205万円以上の場合、所得税の課税対象となり、各支払月に支払われる年金（障害年金・遺族年金を除く）から源泉徴収されます。

上記の場合に障害者控除・配偶者控除・扶養控除などの各種控除を受けるには、日本年金機構が9月から順次発送している「令和8年分 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を提出する必要があります。なお、マイナポータルとねんきんネットを連携している方は、スマートフォン・パソコンから電子申請が可能です。

☎扶養親族等申告書お問い合わせ ☎0570-081-240 (050から始まる電話は ☎6837-9932)

施設情報

区立体育施設の高齢者減額利用者証利用時間の拡大

10月1日から区立温水プール・トレーニングルームで、高齢者減額利用者証を終日利用できるようになります。新規発行を希望の方は、本人確認書類を対象施設の窓口へ持参してください。詳細は、区[HP]をご覧ください。

☎スポーツ振興課施設管理係

区立ドッグラン広場利用時間の変更

広場内の十分な明るさを確保できないため、安全面を考慮して10月1日から日没時間を踏まえた閉場時間に変更します。

☎午前7時～午後5時（4・5・8月は6時まで。6・7月は7時まで。11・12月は4時まで） ☎杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

図書館の臨時休館

特別整理（蔵書点検）・工事を行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

図書館	休館期間
南荻窪 ☎3335-7377	10月1日(水)～8年2月2日(月)
西荻 ☎3301-1670	10月6日(月)～9日(木)
今川 ☎3394-0431	10月20日(月)～23日(木)
阿佐谷 ☎5373-1811	10月27日(月)～31日(金)

☎各図書館

採用情報 ※詳細は、区[HP]参照。

会計年度任用職員（短時間・障害者採用）

☎事務補助・軽作業 ▶ 勤務期間=12月1日～8年3月31日 ▶ 勤務時間=週5日。原則、月～金曜日の午前9時～午後4時のうち実働6時間 ▶ 勤務場所=区役所・区内出先事業所 ▶ 募集人数=若干名 ▶ 報酬=時給1350円 ☎申込書類（人事課人事係〈区役所東棟5階〉・障害者施設支援課〈中棟2階〉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8日 ☎同係

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

☎勤務場所=東京23区の区立幼稚園ほか（大田区・足立区を除く） ☎特別区人事・厚生事務組合[HP]から申し込み ☎同組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当 ☎5210-9751



区以外の求人

地域包括支援センター（ケア24堀ノ内） 常勤職員

☎高齢者に対する総合相談、介護予防プラン作成ほか ▶ 勤務日時=月～金曜日午前8時30分～午後5時30分または午前10時～午後7時のうち実働8時間、土曜日午前9時～午後1時（交代制） / いずれも祝日を除

◀ ▶ 勤務場所=ケア24堀ノ内（堀ノ内1-6-6） ▶ 募集人数=1名 ☎☎電話で、松永会 ☎5305-7330

相談

住民税（特別区民税・都民税・森林環境税）夜間電話相談

☎9月30日(火)午後5時～8時 ☎杉並区納付センター ☎3311-1316

不動産総合相談会

調査・売買・登記など、不動産に関する問題に区内の関係団体の専門家が答えます。

☎10月3日(金)午前10時～午後4時 ☎区役所1階ロビー ☎東京土地家屋調査士会 ☎3392-5640、東京都宅建物取引業協会 ☎6407-9152、東京司法書士会 ☎3395-0311 ☎関係資料がある場合は持参

その他

住民基本台帳の閲覧状況の公表

4～6月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表しています。

◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは
住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由
原則、以下の理由以外認められません。
・官公庁が職務として請求する場合
・公益性の高い調査研究に利用する場合
・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
※閲覧の際は区職員が立ち会います。
☎区民課住民記録係

特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」個別入居相談窓口

入居を希望する方を対象に、個別入居相談窓口を開設します。施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネル展示も行います。入居を検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

☎10月9日(木)・10日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎高齢者施策課施設整備推進係

10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	ものわずれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16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。	1日(水) 8日(水)	20日(月) 午後1時30分	22日(水)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	23日(木)	10日(金)	31日(金) 午後1時30分 7日(火) 午後1時45分 15日(水) 午後2時15分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月)	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。	9日(木) 16日(木)	-	7日(火)	午前 6日(月) 20日(月) 午後 10日(金)	24日(金)	20日(月)	24日(金) 午前9時30分 2日(木) 17日(金) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	14日(火)	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。	-	8日(水) 17日(金) (17日は生後9カ月ごろから)	23日(木)	午前 21日(火) 午後 2日(木)	16日(木)	21日(火)	9日(木) 午後2時 23日(木) 午後2時30分 29日(水) 午後2時00分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水)	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。	-	-	23日(木)	午前 22日(水) 午後 8日(水)	-	-	21日(火) 午後1時30分 9日(木) 午前9時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9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。	21日(火) 28日(火)	-	16日(木)	午前 9日(木) 午後 22日(水)	15日(水)	-	16日(木) 午後2時 7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。

凡例 ☎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) ☎申し込み(記載のないものは直接会場へ) ☎お問い合わせ 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

令和7年度杉並区定額減税 補足給付金(不足額給付)の 申請はお済みですか?

6年度に実施した定額減税に伴う当初調整給付額に不足が生じた方などに対して、不足額を支給しています。詳細は、特設HP(右2次元コード)をご覧ください。



☎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〉)

対象者

- 7年1月1日現在、杉並区に住民登録があり、次に該当する方
- ・当初調整給付に不足が生じた方(不足額給付1)
- ・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)

手続き

確認書が届いた方(7月24日に発送済)=必要書類の提出が必要 ▶ 6年中に区内に転入した方=申請手続きが必要

申請期限

10月31日(消印有効)

あなたの回答が日本の未来をつくる

国勢調査にご協力をお願いします

国勢調査 2025

国内の人口・世帯の実態を把握し、生活環境改善・防災計画などの施策の基礎資料を得るために、統計法に基づいて実施される国の最も重要な統計調査です。地域の特性に合った行政を運営する上で重要な役割を担っています。ご協力をお願いします。

対象 日本に住む全ての人と世帯

調査票の配布 9月20日～30日に調査員が各世帯へ投函

☎調査基準日=10月1日 ▶ 調査事項=世帯員の数・住居の種類・男女の別・出生の年月・就業状態ほか ▶ 回答方法=配布書類に記載の回答フォームから回答。または専用封筒で郵送 / 回答期限=10月8日 ☎調査全般=総務省国勢調査コンタクトセンター ☎0570-02-5901 (IP電話は ☎6628-2258 〈いずれも9月16日～11月7日午前9時～午後9時〉) ▶ その他=杉並区国勢調査コールセンター ☎6631-4668 (9月20日～10月19日午前9時～午後5時)、区民生活部管理課統計係

調査を装った不審な訪問・電話などにご注意ください

国勢調査では、金銭の要求、銀行口座・クレジットカードの暗証番号の確認などは行いません。また、調査員は常に顔写真付きの調査員証を携帯しています。不審に思ったときは回答せず、コールセンターや杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル ☎5307-0800などにご相談ください。



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				
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または ☎5347-2252)	内科・小児科	-		午前9時～午後5時	
歯科保健医療センター (杉並保健所内) ☎3398-5666	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

杉並区特定不妊治療費（先進医療）の助成

東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業の承認決定を受けている夫婦（事実婚を含む）に対して、保険適用の特定不妊治療と共に実施された先進医療に係る医療費の一部を、都に上乗せして助成しています。詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



助成内容 先進医療に係る医療費の自己負担額から東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業の助成額を差し引いた実費額の2分の1／上限3万5千円

助成回数 都に準じる

対象者 夫婦（事実婚を含む）またはその一方が次の要件に該当する方

- ・東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業の承認決定を1年以内に受けている
- ・区の助成申請時点で区に住民登録がある
- ・他の区市町村から同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない

申請方法 必要書類を、都の決定通知書の発行日から1年以内に保健センターへ持参・郵送。または申し込みフォーム（[区HP](#)参照）から申し込み



☎杉並保健所健康推進課☎3391-1355 ▶ 都の助成=都福祉局子供・子育て支援部家庭支援課母子医療助成担当☎5320-4362

長引いた 咳に結核 疑って 早い受診につなげよう

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

咳・たんなどの呼吸器症状が2週間以上続いたときは、早めに医療機関を受診しましょう。

結核ってどんな病気？

結核菌を肺に吸い込むことで起こる感染症です。感染しても全ての人が発病するわけではなく、通常は免疫により結核菌の増殖を抑え込みますが、高齢などの理由により、免疫力が低下すると発病します。

結核をはじめとする呼吸器感染症を防ぐために

結核は過去の病気だと思われがちですが、6年には国内で約1万人が発病し、約1500人が死亡した日本の重大な感染症です。6年の新規患者数は、都内で約1200人、区内では40人でした。結核の重症化を予防するために、生後5～8カ月に予防接種（BCG）を受けましょう。

結核に加え、新型コロナウイルス感染症をはじめとした呼吸器感染症の脅威が再認識されています。感染を防ぐためには、マスク着用などの咳エチケット・手洗い・換気などの基本的な感染対策が重要です。

こんなときはすぐに受診してください

初期症状は咳・たん・発熱など風邪に似ています。このような症状が2週間以上続いたときは、呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。

早期発見のために

年1回は学校・職場の健診、特に65歳以上の方は区民健診などで胸部エックス線検査を受け、検査の結果が「要精密検査」だったときは、放置せず早めに受診しましょう。早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、家族・周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。

また、高齢になるほど咳・たんなどの症状が出にくくなり、受診・診断が遅れてしまうことがあるため、健診で早期発見することが重要です。

☎杉並保健所保健予防課感染症係☎3391-1025

あなたの力を地域の学校運営に生かしてみませんか

学校運営協議会委員の募集

学校運営協議会は、全区立学校に設置され、学校長・地域住民・保護者などが委員となって学校運営に参画しています。地域に開かれ、信頼される学校づくりの実現に向けて、公募委員を募集します。詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



☎8年1月から学校運営協議会に出席（月1回程度）ほか▶募集校・人数=桃井第一小学校（桃井2-6-1）=3名／阿佐ヶ谷中学校（阿佐ヶ谷南1-17-3）=2名▶報酬=協議会への出席1日につき4000円▶任期=2年 ☎申込書類（学校支援課〈区役所東棟6階〉・募集校で配布。[区HP](#)からも入手可）を、10月15日までに同課☎gakko-sien@city.suginami.lg.jpへ郵送・Eメール・持参 ☎学校支援課学校支援係



「学校運営協議会委員」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



予防接種のお知らせ

以下の予防接種を実施します。
接種場所などの詳細は、区HPをご覧ください。



高齢者予防接種（高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種）

65歳以上の方などを対象に、高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種の予診票を9月末に発送します（新型コロナは期間中に65歳に達する方〈昭和36年1月2日～4月1日生まれの方〉へ、順次予診票を発送）。

☎接種期間=インフルエンザ=10月1日(水)～8年1月31日(土)▶新型コロナ=10月1日(水)～8年3月31日(火)▶自己負担額=各2500円（生活保護・中国残留邦人等の支援給付を受給中の方は費用免除あり）▶対象者=接種日時点で区内在住で①②のいずれかに該当する方①65歳以上（昭和36年1月1日〈インフルエンザ〉・4月1日〈新型コロナ〉以前生まれ）②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害のある身体障害者手帳1級相当（新たに②に該当し接種を希望する方は、10月以降に障害者施策課障害福祉サービス係〈区役所東棟1階〉・保健センターへ身体障害者手帳・医師の証明などを持参し予診票を受け取ってください）
☎杉並保健所保健予防課保健予防係☎3391-1025、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） ☎1人1回まで



▲高齢者インフルエンザ予防接種



▲新型コロナウイルス予防接種

小児インフルエンザ予防接種

生後6カ月～12歳の子どもを対象に、インフルエンザ予防接種（①注射②経鼻）の一部費用を助成します。

☎接種期間=10月1日(水)～8年1月31日(土)▶対象者=区内在住で①生後6カ月～②2歳～12歳の子ども▶助成額=1回あたり上限①2000円（1人2回まで）②4000円（1人1回まで）▶接種方法=区内契約医療機関（区HP参照）へ予約の上、母子健康手帳・乳幼児医療証などを持参し予診票を受け取ってください ☎杉並保健所保健予防課保健予防係☎3391-1025 ☎①②のいずれか一方のみ



▲小児インフルエンザ予防接種

9～11月は杉並区健康づくり推進期間

9月はがん征圧月間

日本対がん協会では、9月をがん征圧月間として、がん検診の重要性やがんに関する正しい知識などの普及啓発に努めています。

無症状のうちにがんを見つけて対処するために、がん検診を受けましょう

がんは、無症状のうちに早期発見・治療することが大切です。区では、下表のとおりがん検診を行っています。定期的に受診をしましょう。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



区で実施しているがん検診

		受診対象（※）	費用（自己負担額）	受診間隔
胃がん	胃部エックス線検査	50歳以上の方	500円	毎年
	胃内視鏡検査		1000円	2年に1度
肺がん		40歳以上の方	500円 (65歳以上無料)	毎年
大腸がん			200円	
子宮頸がん		20歳以上の女性	500円	2年に1度
乳がん		40歳以上の女性		

※8年3月31日時点の年齢。



☎杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015

がん治療の“お金”と生活との向き合い方～がんと共にいきいき生きる！

がん治療にかかるお金に関する情報、治療・仕事の両立の考え方や取り入れ方を専門家とがんサバイバーがお伝えします。

☎10月18日(土)午前10時30分～11時30分 ☎オンラインで実施 ☎ファイナンシャルプランナー・石渡聡子、LGブレイクスルー代表取締役・古田智子 ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎200名（申込順） ☎申し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み ☎杉並保健所健康推進課☎3391-1355 ☎オンラインでも配信



がん予防講演会「がんと食について」

がんと食事について治療・予防のそれぞれの観点で、科学的根拠に基づいたお話をします。

☎10月31日(金)午後2時～4時 ☎杉並保健所（荻窪5-20-1） ☎国立がん研究センター東病院栄養管理室長・須永将広 ☎40名（申込順） ☎☎電話で、杉並保健所健康推進課栄養指導担当☎3391-1355。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24日



がん患者と家族のための2日間プログラム「がんを知って歩む」

がん治療による生活への影響などについてグループで話し合い、がんとの付き合い方やこれからの生活の在り方を考えます。

☎11月9日(日)・16日(日)午後1時30分～4時30分（計2回） ☎ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） ☎NPO法人ホスピスケア研究会「がんを知って歩む会」スタッフ ☎がん患者とその家族 ☎25名（申込順） ☎☎電話・ファクス（12面記入例）に患者または家族、病名も書いて、杉並区医師会訪問看護ステーション。または申し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み／申込期間=9月25日～10月31日 ☎同ステーション☎3391-0009☎3391-0090、在宅医療・生活支援センター☎5335-7317



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 場 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 場 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 定 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 場 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
 時 9月27日(土)午後1時30分～3時 場 同センター
 内 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。

時 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「荻外荘」講座と現地見学で学びましょう
 時 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
 時 9月28日(日)午前10時～午後3時30分 内 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
 時 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
 時 10月26日(日)午後1時～4時 内 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
 時 10月4日(土)・5日(日)午前10時～午後3時

時 場 同センター 内 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(車での来場不可)

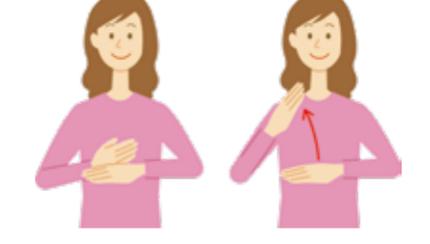
永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

下高井戸区民集会所まつり
 時 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 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
 時 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**

210

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

閩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、なみすげグッズなどを紹介

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

その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

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

■年中行事「十五夜」
 時 10月4日(土)～13日(祝)午前9時～午後5時(10月6日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 問 同館 ☎3317-0841



■分館企画展「SHUNPAN EYES 片山春帆がみたすぎなみの農風景」
 時 10月4日(土)～8年1月11日(日)午前9時～午後5時 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問 同分館 ☎5347-9801

■大田黒公園芝生エリア「月下の集い」
 時 10月5日(日)①午前11時・午後1時30分・4時(各50分)②午後6時20分～8時40分 場 ①荻外荘公園(荻窪2-43-36)②大田黒公園(荻窪3-33-12) ①ジャグリング披露・体験会②キノ・イグルーによる映画「アメリ」上映(字幕付き) ①東京大学ジャグリングサークル「マラバリスト」 ②200名程度(先着順) 費 ②500円(就学前の子ども無料) 問 大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814

■異業種交流会 in すぎなみ
 時 11月13日(木)午後1時30分～3時30分=グループミーティング▶3時40分～4時30分=自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) ①区内・区外近

隣の事業者(個人事業主を含む) 定 50名(1社1名のみ。選考) 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、10月17日までに申し込み 問 産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 申し込み後に審査あり

講演・講座

■大人の塗り絵講座
 時 9月23日(祝)午後2時～4時 場 下井草図書館 師 サクラクレパス認定講師・藤岡敬三 ①中学生以上の方 定 20名(申込順) 申 問電話または直接、同図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

■講演会「子どもはどうしてあまり本好きにならなかったのか」
 時 10月4日(土)午後2時～4時 場 柿木図書館 師 絵本館代表取締役・有川裕俊 定 30名(申込順) 申 問電話または直接、9月20日から同図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

■子どもの心を育てるコーチング「思春期」
 時 10月16日(木)・30日(木)、11月13日(木) 午前9時30分～11時30分(計3回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷北1-4-2) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ ①区内在住で小学5年生～中学生の保護者 定 12名(申込順) 申 問電話で、同センター ☎5356-2601(午前9時～午後5時<日曜日、祝日を除く>)

■犬のしつけ方教室
 時 10月18日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場 和田堀公園(大宮2-22) 師 ヒューマン財団 ①飼い犬1頭につき飼い主2名

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

まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼い犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須) / 生理中の雌を除外 ①各10組(申込順) 申 問電話で、10月15日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991



■高次脳機能障害者支援セミナー
 時 10月18日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 武蔵野赤十字病院リハビリテーション科部長・秋元秀昭 ①区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 申 問電話・Eメール(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 / 申込期限=10月10日 他 手話通訳・要約筆記あり(いずれも10月3日までに同係)

■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 10月18日(土)・28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) ①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

■はじめての災害ボランティア講座
 時 10月18日(土)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 災害支援・防災教育コーディネーター 宮崎賢哉 ①区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 20名(申込順) 申 問Eメール(記入例)に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=10月11日 問 同センター ☎5347-3939(月・日曜日を除く)

■家庭教育講座「子どもの自立と自律を育てるコミュニケーション」
 時 ①11月8日(土)②9日(日)午前10時～正午 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) ①講演「今日からできる!子どもがやる気になる聞き方・話し方」②「揺れる思春期の子どもの支え方」ほか 師 ①親業インストラクター・保田玲子②加藤規子(上写真) ①小学生の保護者②子育て中の方ほか 定 各40名(申込順) 費 各500円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、各実施日2日前までに申し込み 問 ゴードンメソッド「親業」@すぎなみ・保田 ☎080-7994-1122、学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759



■家族介護教室
 ◆介護に役立つ、認知症の基礎知識
 時 9月26日(金)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 元老年病専門医・橋本英洋 ①区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 問電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944
 ◆高齢で外出手段にお困りの方 必要な移動サービスご案内します
 時 9月30日(火)午前10時～11時30分 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) 師 杉並区外出支援相談センターもび〜る相談員 ①区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341
 ◆高齢者の施設選びについて これからの大切な人生を一緒に考えましょう
 時 10月15日(水)午後2時～3時 場 特別養護老人ホームさんじゅく我山(久我山3-47-16) 師 ソナエル相談員・馬場昌宏 ①区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、①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
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441	転ばぬ先の運動チャレンジ 仲間と一緒に運動習慣	9月25日～8年2月26日の第4木曜日、午後2時～3時30分(計6回) 師 理学療法士ほか 定 15名(申込順) 費 600円
井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672	無理しないdeヨガ★	第2・4金曜日、午前10時30分～11時30分 定 各8名(申込順) 費 各600円 他 バスタオル持参
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	東京デフリンピックを100倍楽しむ 新講座「手話を学ぼう」★	第1日曜日、午前10時～11時30分 師 杉並区聴覚障害者協会CS委員・猪股恵 定 各20名(申込順) 費 各500円。高校生以下各300円
和泉館(和泉4-16-22) ☎3323-5663	水墨画★	第1日曜日、午後3時～4時30分 定 各15名(申込順) 費 各600円(別途教材費)
西田館(荻窪1-56-3) ☎3391-8747	指の使い方から教えます 「初心者のためのオカリナ教室」★	第1・3月曜日、午後2時～3時15分 師 青木ひろみ 定 各5名(申込順) 費 各600円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	紙バンドで 「可愛いかごを作ろう」★	11月1日(土)午後1時30分～3時 定 8名(申込順) 費 500円(小学生以下無料。別途材料費)

※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。★は[長寿]。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 ①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

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時①11月15日(土)・16日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②29日(土)午後1時30分～3時 場①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9)②オンラインで実施 因妊娠・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 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①各24組②100組

◆休日母親学級

時11月29日(土)午前10時30分～正午 場オンラインで実施 因妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住の妊娠中の方 定100名

………… いずれも ………

師助産師ほか 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、10月5日までに申し込み 区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



荻窪保健センター

◆知ってるつもりシリーズ「脳科学から見た人間とは」

時9月27日(土)午後1時～3時 場同センター 師箱根リハビリテーション病院脳外科専門医・河面吉彦 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話で、9月26日までに同センター 他協働=杉並健康づくりリーダーの会

◆足腰げんき教室

時場定右上表のとおり 師健康運動指導士 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)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、9月30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

番号	場所	日時(計4回)・定員(抽選)など
16	杉並保健所(荻窪5-20-1)	11月6日～27日の木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
17	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	11月5日～26日の水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参
18	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	11月7日～28日の金曜日、午後1時30分～3時30分 定15名 他上履き持参

………… いずれも ………

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

就労支援センターすぎJOB

◆業界研究セミナー 地元の杉並区で「事務系」のお仕事を見つける方法

時10月2日(木)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区59歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同施設

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

時10月4日(土)午前10時～11時 区求職中の方 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同案内参照)から申し込み

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル基礎②ワード基礎 時①10月6日(月)②20日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘ほか 区59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10月8日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定18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) 区就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展」作品展示

時10月3日(金)～13日(祝)午前9時～午後5時(8日を除く。13日は1時まで) 場同センター 他10月13日(祝)2時から受賞作品の表彰式を実施

◆森林ボランティアに参加しませんか(青梅市・勝沼城跡)

時10月5日～8年3月15日の第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時 場勝沼城跡歴史環境保全地域▶集合=JR青梅線東青梅駅北口マルフジスーパー前 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、各実施日3日前までに同センター

◆簡易金継ぎクラフト方式

時10月18日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定12名(抽選) 費2000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、9月28日までに申し込み 他長寿



◆おもちゃのクリニック

時10月19日(日)午後1時～3時 場同センター 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

◆良く飛ぶ竹とんぼづくり!

時10月19日(日)午後1時30分～3時30分 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 区内在住・在園・在学の7年度5歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費300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、9月28日までに申し込み



◆すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色をスカーフに染める

時10月25日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1600円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、9月30日までに申し込み

………… いずれも ………

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

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時10月22日～11月19日の水曜日、午前10時～正午(計5回) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定8名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月3日までに同会館

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」

時11月16日～8年1月18日の第3日曜日、午後1時30分～3時(計3回) 師障害者スポーツ指導員・斎藤なみゑ 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(12面記入例)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も書いて、10月2日までに同会館

………… いずれも ………

場区杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5☎3332-6121)

スポーツ① 競技大会

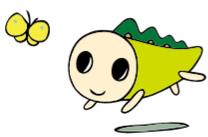
バレーボールを楽しむ集い

時10月19日(日)午前9時～午後5時 場松溪中学校(荻窪2-3-1) 区内在住で60歳以上の方 費個人500円。チーム5000円 申申込書(区バレーボール協会HPから入手可)を、10月8日までに小山美千代(〒167-0032天沼2-19-2✉sva@suginamivb.com)へ郵送・Eメール 区小山☎3392-2033

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで月に1度の健康づくり

時場因定下表のとおり 師杉並区シルバー人材センターほか 区内在住で60歳以上の方 区各公衆浴場(午後1時以降) 他長寿 てぬぐい体操は手拭い持参



10～12月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 10月1日(水)、11月5日(水)、12月3日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 10月19日(日)、11月16日(日)、12月7日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 10月8日(水)、11月12日(水)、12月10日(水)午後0時30分 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 10月15日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)午後1時20分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 10月8日(水)、11月12日(水)、12月10日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス 10月4日(土)、12月6日(土) てぬぐい体操 11月16日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 10月1日(水)、11月5日(水)、12月3日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術★ 10月12日(日)、11月9日(日)、12月14日(日)午後2時30分 定各10名
湯の楽代田橋温泉(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 10月19日(日)、12月21日(日)午後1時30分 定各18名

※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



杉並区スポーツ祭

◆ペタンク大会

時 10月18日(土)午前8時～正午(雨天順延) 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(先着順) 費 300円 関 区ペタンク連盟・矢澤 ☎090-3909-2951

◆ゲートボール

時 10月25日(土)午前9時～午後5時(予備日=11月2日(日)) 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・在学の方、区ゲートボール連盟会員で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費 1チーム2000円 申 関 電話で、9月30日までに同連盟・粕 ☎090-7729-2761

◆なぎなた

時 11月3日(祝)午前10時～午後1時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関 種目=演技・試合(団体・個人) 対 区内在住・在勤・在学の方 費 1000円 申 関 電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・田村 ☎090-3143-8847

◆バドミントン(混合の部)

時 11月9日(日)午前9時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 関 種目=A～Fランク 対 区内在住・在勤・在学の方、区バドミントン連盟会員 定 90組(申込順) 費 1組3000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 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、10月20日までに同連盟・尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 関 尾崎 ☎090-8118-2910

◆綱引き大会

時 11月9日(日)午前10時～午後1時 場

荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 80名(抽選) 申 申込書(区体育施設などで配布。区(HP)同案内からも入手可)を、スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参。またはEメールで同大会実行委員会 ☎s.tsunahiki2025@gmail.com/ 申込期限=10月10日 関 同係 ☎5307-0765

スポーツ教室

シニアターゲット・バードゴルフ教室 時 10月21日(火)・27日(月)、11月4日(火)午前11時～午後1時(雨天中止。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・在勤で60歳以上の方 定 20名(申込順) 申 関 電話で、10月15日までに区ターゲット・バードゴルフ協会 鈴木 ☎090-3696-7454(午前8時～午後8時)

杉並区小学生バレーボール教室

時 11月2日(日)午前9時～正午・午後1時30分～4時30分 場 向陽中学校(下高井戸3-24-1) 対 区内在住・在学の小学4～6年生 定 各30名(申込順) 申 関 区バレーボール協会(HP)から、9月26日までに申し込み 関 同中学校・高津 ☎3302-2989

水曜夜間ヨガ教室

時 11月12日～12月17日、8年1月7日・14日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガインストラクター 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各9名(抽選) 費 1万400円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月23日までに同プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 関 同プール ☎3331-7841

荻窪体育館

◆はじめての合気道

時 10月5日～12月14日の日曜日、午後5時～7時(10月26日を除く。計10回) 師 杉並合気会 対 区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定 20名(抽選) 費 1万円 申 往復はがき(12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24日

◆大人ふらっとエクササイズ

時 10月11日～8年3月28日の第2・4土曜日、午前11時10分～午後0時40分(10月25日を除く) 師 大和弘明 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各60名(先着順) 費 各600円 他(長寿)

..... いずれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆親子サッカー教室

時 10月1日～15日の水曜日①午前11時10分～11時50分②午後0時15分～0時55分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で①7年度2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(子育て応援券利用可)



◆①年中・年長②③ステップアップサッカー教室

時 10月2日(休)・9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 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で①7年度5・6歳になる子ども②小学1・2③3～6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

◆幼児・児童のバルシューレ教室

時 10月7日(火)・21日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対 区内在住で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

◆スマイルサッカー教室

時 10月23日(木)午後5時30分～6時40分 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、歩くことができる障害児 定 30名(申込順) 費 690円

..... いずれも

場 関 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

申 同センター(HP)から、9月22日～26日に申し込み

高円寺みんなの体育館

◆秋のヨガ教室

時 10月1日(水)・15日(水)・29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

◆ヨガ初級

時 10月4日～25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 電話もしくは直接、各実施日7日前から同体育館

◆呼吸とヨガの入門クラス

時 10月6日(月)・20日(月)・27日(月)午前11時15分～午後0時15分 師 うえむら真希 定 各16名(申込順) 費 各800円 申 電話もしくは直接、各実施日7日前から同体育館

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

わくわくフィールドSUGINAMI in おびくぼ 9月28日(日)午後1時～4時/松溪公園/追跡ハイク・観察ゲームほか/5歳～小学4年生(保護者同伴)/30組60名(申込順)/ 関 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、9月27日までに申し込み/ 関 ボイスカウト杉並第4団・並木 ☎suginami4dan@gmail.com

バタ・アート・マルシェ 10月4日(土)・5日(日)午前10時30分～午後5時/高架下空き倉庫(阿佐谷南2丁目)/作品販売・アーティストによるワークショップほか/ 関 NPO法人TFF ☎5397-3400(月～金曜日午前10時～午後5時30分(祝日を除く))

西村眞一写真展「善福寺公園・雪景色の鳥たち」 10月5日(日)～26日(日)午前9時～午後5時(26日は3時まで)/善福寺公園サービスセンター(善福寺3丁目)/ 関 同センター ☎3396-0825

わくわくフィールドSUGINAMI in 大宮八幡宮 10月5日(日)午前10時～正午/大宮八幡宮(大宮2丁目)/クラフト・フィールドゲームほか/5歳～小学3年生(保護者同伴)/50組100名(申込順)/ 関 申し込みフォーム(区(HP)同案内

参照)から、10月3日までに申し込み/ 関 ボイスカウト杉並第13団・椎木 ☎suginami13dan@yahoo.co.jp

軒先から、こんにちはナリタヒガシ 10月5日(日)午前11時～午後4時(雨天延期。予備日=10月12日(日))/いんにっさん(成田東4丁目)ほか/フリーマーケット、ワークショップほか/一部有料/ 関 同催し実行委員会 ☎080-5013-6377

能登半島地震復興支援チャリティコンサート 10月5日(日)午後1時～4時/杉並第六小学校/ 出演=日本航空高等学校石川校吹奏楽団ほか/ 関 音楽の花プロジェクト・加村 ☎090-4420-7921(午後6時～9時)

できる。できない。じゃない!やってみるんだ!展 10月11日(土)・12日(日)午前11時～午後5時/産業商工会館/300円ほか/ 関 同催し実行委員会 ☎090-3612-8854

都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月12日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/ 曲目=「ラテンダンスムーブメント」ほか/900名(先着順)/ 関 同催し事務局 ☎080-1158-5573

①新空間②山田とうしパントマイム公演 ①10月12日(日)午後7時～8時30分・13日(祝)1時～2時30分②13日(祝)7時～8時30分/座・高円寺/小学生以上の方/各250名(申込順)/3500円ほか/ 関 電話・Eメール(12面記入例)で、10月11日までに新空間 ☎090-6951-3500 ☎mimesinkukan@gmail.com/ 区民各5

組10名を招待(申込順)=Eメール(12面記入例)に人数も書いて、10月11日までに同団体

人形劇「はれときどきぶた」 10月13日(祝)午後2時～3時/浜田山会館/人形劇団ひとみ座/区内在住の方/150名(申込順)/2000円ほか(子育て応援券利用可(カード版応援券を除く))/ 関 杉並親子劇場(HP)から、10月12日までに申し込み/ 関 同団体・渡辺 ☎3331-4381

伝統コラボレーション～クラシック音楽と能と朗読 10月17日(金)午後7時～8時45分/杉並公会堂/ 出演=アテフ・ハリム(バイオリン)ほか▶ 曲目=滝廉太郎「荒城の月」ほか/小学生以上の方/194名(申込順)/4000円ほか/ 関 販売窓口=チケットぴあ(Pコード=307-302)から、10月16日までに申し込み/ 関 A&A art・森 ☎080-4660-2955

区民5名を招待(抽選)=Eメール(12面記入例)で、10月7日までに同団体 ☎aandaart0122@gmail.com

インド古典舞踊公演 流転ノ舞 10月18日(土)午後6時～8時/座・高円寺/ 出演=丸橋実モヒニアタム舞踊団/小学生以上の方/220名(申込順)/4000円ほか/ 関 電話・Eメール(12面記入例)で、ケララ企画 ☎080-3013-0924 ☎keralakikaku@gmail.com/ 区民5組10名を招待(抽選)=Eメール(12面記入例)に人数も書いて、9月30日までに同団体

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサウンダー 10月19日(日)午前8時～

11時30分/同病院(天沼3丁目)/①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者/①40名②30名(いずれも申込順)/各500円/ 関 電話で、同病院健診センター ☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで。祝日を除く))

講演・講座

認知症サポーターステップアップ講座 9月30日(火)午前10時～11時30分/ゆうゆう堀ノ内松ノ木館/ALSOKらいふケアホームケア野方主任ケアマネジャー・平野道代/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/ 関 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

「うちは関係ない」はキケン!?相続税と空き家対策のはなし 9月30日(火)①午後1時～3時=セミナー②3時～3時30分=個別相談会/阿佐谷地域区民センター/税理士・小泉博嗣ほか/①20名②5名(いずれも申込順)/ 関 電話・ファクス(12面記入例)で、9月29日までにリムズキャピタル ☎5282-5282 ☎5282-5285

スマホ教室「ゲールフォトをつかこなそう」 10月3日～24日の金曜日、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/ 関 電話・ファクス(12面記入例)で、9月30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(祝日を除く))

子ども日本語教室 学習支援ボランティア 養成講座

外国につながりを持つ子どもへ日本語学習支援を行う、子ども日本語教室で活動する学習支援ボランティアの養成講座です。

日時 11月10日～12月22日の月曜日、午後3時30分～5時30分(11月24日を除く。計6回)

場所 杉並区交流協会
(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)

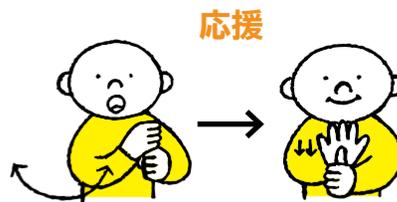
区内在住・在勤・在学で、ボランティアとして従事できる方 定員15名(抽選) 同協会HP(右2次元コード)から、9月30日までに申し込み 同協会 ☎5378-8833



手話が当たり前の社会に

手話で応援してみよう!

「東京2025デフリンピック」などで、応援をするときに使える手話をご紹介します。



応援
両手のこぶしを上下につけ、旗を振るように左右に揺らします。
片方の手の親指を立て、もう片方の手のひらを押し出すように2回当てます。



頑張れ
「頑張れ!」の表情で、両手でこぶしを作り並べて2回下げます。

杉並区手話言語条例の趣旨と普及啓発・理解促進のための動画をご紹介します。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



◆楽しく健康タイム

時間 10月7日～28日の火曜日①午前11時～正午=ソフトエアロビクス②正午～午後1時=グライディングディスクエクササイズ 師 宮崎輝美 定員各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時間 10月7日～28日の火曜日、午後3時10分～4時10分 師 HIKARU 定員各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

…… 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) 師(長寿)

杉並区スポーツ振興財団

◆スポーツ始めキャンペーン

日頃、スポーツ・運動を行っていない方を対象に、無料または割引価格で利用できるプログラムを実施します。
時間 10月1日(水)～8年1月31日(土) 場 区体育施設ほか 区内在住・在勤・在園・在学の方 師 詳細は、同財団HP・パンフレット(区体育施設などで配布)参照

◆ビーチコートイベント「ビーチであそぼう!!」

時間 11月8日(土)①午後1時30分～2時30分②3時～4時 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で①就学前の子どもとその保護者②6歳～小学3年生 定員①20組②40名(いずれも申込順) 申同財団HPから申し込み

◆秋のすぎなみ区民歩こう会「歩いて巡る青梅」

時間 11月16日(日)午前7時10分～午後5時 場 青梅市▶集合・解散場所=区役所 師 コース=約10km(約4時間30分)

▶約8.5km(約4時間) / 詳細は同財団HP参照 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定員200名(抽選) 費3700円 申はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、同財団。または同財団HPから申し込み/申込期限=10月14日

…… いずれも ……

場 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161)

地域とともに歩むリハビリ講座「コグニサイズで脳と体を鍛えよう」 10月17日(金)午後2時30分～3時30分/河北前田病院(本天沼1丁目)/同病院理学療法士・中山陽貴/おおむね65歳以上の方/25名(申込順)/申電話で、9月30日までに同病院 ☎3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

公開講座「弦とピアノとバンドネオン ジャンルレスな迫力の音世界」 10月19日(日)午後3時～4時10分/東京立正短期大学(堀ノ内2丁目)/同大学特任教授・飯田俊明ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/120名(申込順)/申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、10月17日までに申し込み/申同大学・中山 ☎3313-5101

東京女子大学公開講座「東西南北」で理解するドイツ史 10月24日(金)・31日(金)、11月14日(金)・21日(金)午後2時55分～4時25分(計4回)/同大学(善福寺2丁目)/同大学現代教養学部教授・柳原伸洋/150名(抽選)/申同大学HPから、10月16日までに申し込み/申同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(月～金曜日午前9時～11時25分・午後0時25分～5時(祝日を除く))

家庭教育講座「不登校の子どもの進路を考える」 10月25日(土)午後1時45分～4時15分/区役所第5・6会議室/通信制高校サポート校コスモ高等部教員・藤井智ほか/中学生の保護者ほか/20名(申込順)/300円/申申し込みフォーム(区

HP同案内参照)から、10月22日までに申し込み/申ミモザの花～子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099 **東京衛生アドベンチスト病院 転倒予防教室** 10月30日、11月13日=身体測定ほか▶11月6日・20日=筋力・運動機能アップ体操(いずれも木曜日、午後2時～3時)/同病院(天沼3丁目)/理学療法士・上田誠/おおむね65歳以上の方/各5名(申込順)/各1500円/申電話で、各実施日14日前までに同病院健康教育部 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は午後2時まで))

●杉並法人会 ◆特別講演会「トランプと世界、そして日本」戦後80年、転換点を迎え! 9月24日(水)午後6時～7時30分/座・高円寺/共同通信編集委員・太田昌克ほか/区内在住・在勤の方/200名(申込順)/1000円/申電話で、同会

◆そこが知りたかったシリーズ「税務調査要注意科目完全攻略セミナー」 10月2日(木)午後1時30分～3時30分/杉並法人会@なかすぎ(阿佐谷南1丁目)/アジア代表税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/2000円ほか/申電話で、9月25日までに同会

…… いずれも ……

場 杉並法人会 ☎3312-0912

●荻窪青色申告会

◆フリーランスのための帳簿の書き方 10月2日(木)・3日(金)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分

(各45分)/同会(荻窪5丁目)/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

◆インボイス対応の記帳方法 10月9日(木)・10日(金)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分(各45分)/同会(荻窪5丁目)/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

…… いずれも ……

申電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

●杉並郷土史会

◆歴史講演会「杉並の鉄道～廃止線・未完成線を辿る」 10月18日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/鉄道作家・中村建治/80名(先着順)/700円

◆史跡見学会「荻窪の三庭園を巡る」 10月25日(土)午前9時～正午(雨天中止)/集合・解散=JR荻窪駅東口/60名(申込順)/1000円/申はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、10月10日までに同会・榎本正晴(〒168-0004阿佐谷南1-12-5-102)

…… いずれも ……

場 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

その他

税金なんでも相談会 9月25日(木)、10月9日(木)午後1時～4時・23日(木)5時～8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～午後5時(正午～1時、祝日を除く))/1人45分程度

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(水)～7日(火)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分/電話による無料相談/申東京公証人会① ☎3502-8239② ☎3502-8050(①は実施期間のみ)

司法書士による無料相談会 10月1日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申電話で、東京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 10月2日(木)午後1時～4時/申東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ) **暮らしと事業の相談会 IN 杉並** 10月4日(土)午後0時30分～3時40分/産業商工会館/弁護士・税理士ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/申電話で、9月29日までに東京司法書士会杉並支部 ☎5913-7452(午前10時～午後5時)/1人30分

無料不動産相談会 10月6日(月)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/区内在住・在勤・在学の方/申東京都宅地建物取引業協会第10ブロック杉並支部 ☎6407-9152

自衛官などの募集 種目・資格=①一般曹候補生=18歳～32歳▶高等工科学校②推薦③一般=15・16歳▶受け付け=①9月16日～11月21日②10月1日～11月28日③10月1日～8年1月15日/申自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

※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。



＼ けやき並木がジャズに染まる2日間 ／

阿佐谷ジャズストリート

日程 10月24日(金)・25日(土)

今年で31回目となる阿佐谷ジャズストリート。ディキシーバンドがまちを練り歩き、ジャズの音色をお届けします。親子で楽しむ「Jazz for Kids」のほか、駅前などでのストリート会場や各店舗でのバラエティ会場も楽しめます。詳細は、阿佐谷ジャズストリート(HP) (右2次元コード) をご覧ください。

—問い合わせは、阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎050-3529-8700 (月～金曜日午前10時～午後5時) へ。



会場・費用

パブリック会場=1ステージ2000～4000円(前売り)ほか
 ストリート会場(駅前広場ほか)=無料
 バラエティ会場(ライブハウス・カフェほか)=店舗によって異なる

パブリック会場出演者

- 24日 山下洋輔・谷川賢作・鈴木良雄ほか
- 25日 豊田チカ・早見優・今陽子・吾妻光良・土屋アンナほか

チケット販売場所

阿佐谷ジャズストリート(HP)、区役所1階「コミュかるショップ」ほか



▲山下洋輔
©Akihiko Sonoda



▲谷川賢作「もこもこ」with 増田善昭

ボランティアスタッフ募集!

阿佐谷ジャズストリート実行委員会は、全員無償のボランティアで運営しています。音楽が好きの方、お祭りが好きな方、ぜひ一緒にイベントを盛り上げてみませんか? 阿佐谷ジャズストリート(HP)からお申し込みください。

交流自治体の催し

区の交流自治体の物産展などを開催します。

ぜひお越しください!



新潟県小千谷市「おぢやフェア」

小千谷市の特産品である笹団子・小千谷そば(へぎそば)などを販売します。



▶笹団子

日時 9月28日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了)
 場所 小千谷学生寮(井草4-16-23)

☎小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 車での来場不可

静岡県南伊豆町「観光物産展」

南伊豆町の特産品や、干物・乾物などを販売します。伊勢海老の味噌汁試飲サービスもあります(午前11時から。先着順)。

日時 10月2日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)
 場所 区役所中杉通り側入り口

☎南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300

小千谷市の新米を羽釜で炊いて食べよう!

小千谷市の中山間地域の暮らしと食文化について学べる講座を開催します。

日時 10月19日(日)午前10時30分～午後0時20分
 場所 郷土博物館(大宮1-20-8)

☎メニュー=ごはん・のっぺ ☎Mt.ファームわかとち・細金創 ☎区内在住・在学の小中学生とその保護者 ☎15名(抽選) ☎1人1000円
 ☎申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月30日までに申し込み
 ☎杉並区交流協会 ☎5378-8833



Check!

「広報すぎなみ」10月1日号を区内全世帯に配布します

※10月1日号の新聞折り込みはありません。10月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

9月29日(月)～10月1日(水)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。

☎広報課(広報紙の汚損や10月1日を過ぎても届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター ☎5389-0787(10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