

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 11/1 }

令和7年(2025年)
No.2415

いつまでも健康に
過ごしたい。

年齢を重ねるとともに体に起こる、
小さな変化に気づいていますか？
それらはフレイルのサインかもしれ
ません。フレイルとは、心と体の働
きが弱くなる状態のことをいいま
す。早めの対策が予防・改善につな
がります。いつまでも自分らしく健
やかに過ごすために、今日からフレ
イル予防を始めましょう。



食べこぼしが多くなった…



歩くのが遅くなった…



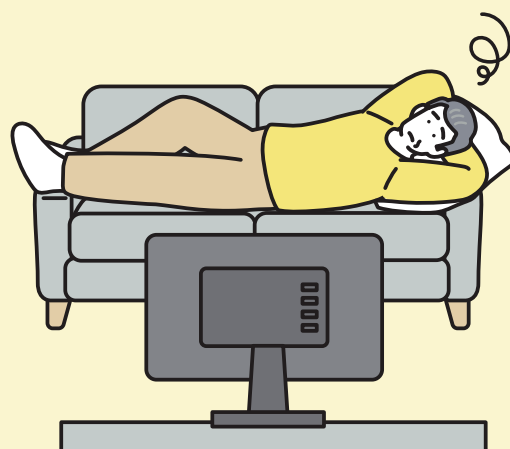
お茶や汁物で
むせるようになった…

特集

こんなこと…ありませんか？ ～今日から始めるフレイル予防



転びやすくなった…



出かけるのが
おっくうになった…



握力が弱くなった…

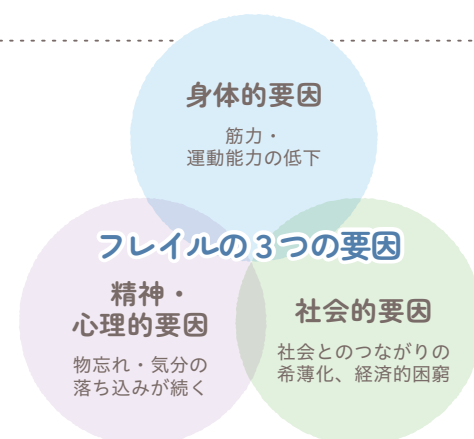


あれ？ ふたが 開けられない… こんなこと… ありませんか？ ん？ 歩くのが 遅くなった？ 疲れが 取れない… ～今日から始めるフレイル予防

小さな変化が「フレイル」の入口に！？

フレイルになる要因としては、身体的、精神・心理的、社会的要因の3つに大きく分かれます。

例えば、会社を定年退職し、家にいる時間が長くなり足腰の筋力が落ちてしまい転倒を繰り返すようになった。転ぶことが怖くなり外出する機会も減り運動不足で筋力が落ちるなど、一つの要因が入口となり他の要因にも連鎖してフレイル状態に陥ります。

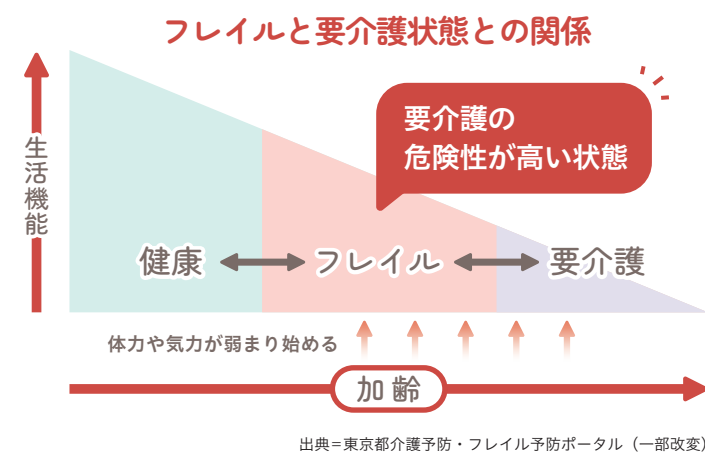


まずは自分の健康状態を知ろう！

まだ元気だから自分には介護なんて関係ないと思っていませんか？「最近疲れやすい」「前はこんなことなかったのに…」などのちょっとした体の変化は、フレイルのサインかもしれません。いつまでも健康に過ごすために、今の自分の健康状態を知ることから始めましょう。

☑ やってみよう！「イレブン・チェック」

フレイルの兆候があるかどうか、11の項目に答えて「フレイル度」をチェックしましょう！



栄養・口腔	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心がけていますか	☐ はい	☐ いいえ
	2	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上食べていますか	☐ はい	☐ いいえ
	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	☐ はい	☐ いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	☐ いいえ	☐ はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	☐ はい	☐ いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	☐ はい	☐ いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	☐ はい	☐ いいえ
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	☐ いいえ	☐ はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	☐ はい	☐ いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	☐ はい	☐ いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	☐ いいえ	☐ はい

出典＝東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

始めよう！

CHECK! この列にチェックを入れた数が3・4個ならフレイル予備軍、5個以上ならフレイルの可能性が高い

最近、「階段でつまずく」「お茶を飲むときによくむせる」といったことはありませんか。これらは、フレイルのサインかもしれません。

加齢により心と体の動きが弱くなる状態のことをフレイルといい、健康な状態と要介護状態の中間に位置します。

今号では、自分の健康状態を知り、今日からできることを紹介します。早めに対策をして、健康な方はいつまでも元気な状態を、要支援・要介護の方は状態の改善を目指しましょう。

——問い合わせは、高齢者在宅支援課へ。

今日から始めるフレイル予防

フレイル予防のポイントは、栄養・口腔・運動・社会参加です。

健康状態にかかわらず、フレイルを知った今日からフレイル予防を始めて、健康寿命を延ばしましょう。

栄養・口腔

パタカラ体操（5回）でむせずにご飯を食べよう！

栄養を取るために重要な「噛む力」「飲み込む力」を活性化するため、食事の前に「パ・タ・カ・ラ」と5回唱えましょう。舌・唇の動きが滑らかになり誤嚥を防ぐことができます。



パ は口を閉じる力

食べ物を口からこぼさないよう、唇を閉めるために働く筋肉を使います。唇をしっかり閉じてから発音しましょう。

タ は押しつぶす力

食べ物を押しつぶして飲み込むときに働く筋肉を使います。舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

カ は誤嚥せずに飲み込む力

食べ物を飲み込むときに誤って気管に入らないよう、のどの奥を閉じるために働く筋肉を使います。のどの奥を閉じて発音しましょう。

ラ はまとめる（丸める）力

食べ物を飲み込みやすくまとめるときに働く筋肉を使います。舌を丸めて、舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音しましょう。

筋肉UPのために必要な栄養素を取ろう！

筋肉をつけるために必要な「タンパク質」、筋肉作りをサポートする「ビタミンB6」、筋肉の維持に重要な「ビタミンD」、筋肉の強化・回復をサポートしてくれる「ビタミンC」の4つがあります。

＼いつもの食事に一品プラスしてみませんか？／
手軽に取れるオススメ食材



運動

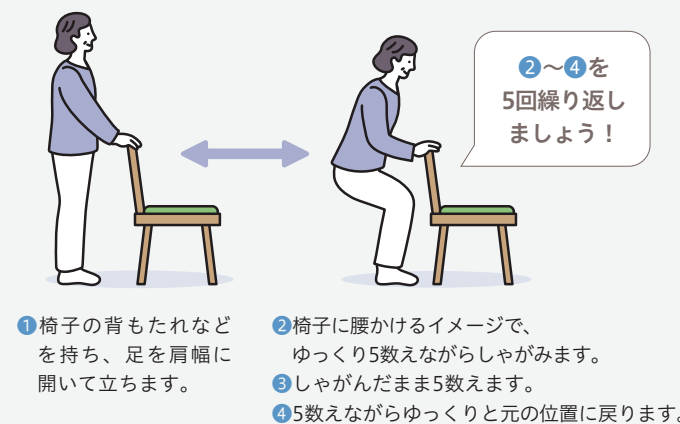
足腰の筋力をつけて、楽しく外出しよう！

足腰の筋力が低下すると、外出がおっくうになったり、動かなくなったりすることでお腹もすかず、食事が減ることで栄養不足にもなり筋肉量がさらに減ってしまいます。日常生活（洗濯を干す・布団をたたむ・洗いの物をするなど）に加えて、少し強い負荷の運動（スクワット・ウォーキング）を取り入れましょう。

1日2セットで 立っ・座るが安定 / スクワット運動

POINT

- ・しゃがんだとき、膝が爪先より前に出ないようにします。
- ・体重が足裏の真ん中にかかるようにします。



社会参加

人・社会とつながることで心も元気に！

社会とつながることで周りからの刺激や、さまざまな情報を得ることができ、「頑張ろう」という気持ちのハリを持つことができます。1日1回外に出る、知人・友人とおしゃべりするなど、外部からの刺激は脳を活性化し心も元気にします。



アプリでお得にフレイル予防！

杉並区健幸アプリ「なみチャレ」をご活用ください

なみチャレは、歩数・検（健）診の受診・各種健康イベント参加・ボランティア活動などに応じて獲得したポイントを抽選で電子マネーなどに交換できるアプリです。ぜひ、ご活用ください。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、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

- 体の情報をまとめて管理！
- AI技術で健康をサポート！
- 健康イベントなどの参加でポイントがたまる！



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において、全額を社会保険料控除の対象とすることができます。当該年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象です。

1月1日～9月30日に保険料を納付した方には、10月下旬から、順次「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を日本年金機構から発送しています。また、マイナポータルとねんきんネットを利用すると、e-Taxで利用可能な電子版の控除証明書を受け取ることができます。年末調整・確定申告のときに、この控除証明書（または領収証）を添付してください。

なお、家族の保険料を納付した方が社会保険料控除として申告することもできます。家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。
☎ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004（050で始まる電話は☎6630-2525）

税金

年末調整関係書類・給与支払報告書の配布

年末調整・法定調書の関係書類は国税庁[HP]から、給与支払報告書は区[HP]から入手できます。杉並税務署（成田東4-15-8）、荻窪税務署（荻窪5-15-13）、区課税課（区役所東棟2階）でも配布しています。
☎課税課区民税係

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★	時月・金曜日▶受け付け＝午後1時～3時45分（祝日を除く） 場区役所1階ロビー	☎杉並区小規模建設事業団体連絡会事務局（東京土建杉並支部まちづくりセンター内）☎3317-0450、区住宅課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時11月12日(水)午後1時～4時 場区役所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	時11月13日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所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★	時11月14日(金)午後1時～4時 場区政相談課（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★	時11月14日(金)午後1時～4時 場区役所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
弁護士による土曜法律相談	時11月15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	申電話で、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＝11月10日～14日 ☎同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時11月18日(火)、12月2日(火)午後1時～4時 場区役所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	時11月20日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分（各45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）	申電話で、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＝①11月11日②18日 ☎同係
不動産に関する無料相談	時11月20日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー	申電話で、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
あきや 杉並区空家等利活用相談窓口個別相談会	時11月28日(金)・29日(土)午前10時～午後4時 場西荻地域区民センター（桃井4-3-2） 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）	申電話・Eメール（12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。

健康・福祉

带状疱疹予防接種はお済みですか？

任意带状疱疹予防接種費用助成は7年度で終了し、接種期限は8年3月31日です。また、7年度带状疱疹定期予防接種の接種期限も8年3月31日です。ワクチンによっては接種完了までに原則2カ月かかります。接種を希望する方は、早めに契約医療機関で接種をしてください。対象などの詳細は、区[HP]をご覧ください。
☎杉並保健所保健予防課☎3391-1025



12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に制定されました。

治療法の進歩により、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染を早期発見し治療することで、エイズの発症を防ぐことができるようになりました。また、治療により血液中のウイルス量が検出限界値未満まで減少すると、性行為を通じて他の人にHIVを感染させることはなく、今まで通りの日常生活を送ることができます。区では、HIV・梅毒検査を実施しています。詳細は、区[HP]をご覧ください。

☎杉並保健所保健予防課感染症係☎3391-1025

保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人・配偶者・親族などが苦情を申し立てることができます（1年以上前の出来事、裁判で係争中または判決などのあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に

関する事項を除く）。同委員と面談の上、苦情申立書を提出してください。

◆苦情調整委員相談日

☎11月～8年2月の相談日＝11月4日(火)・12日(水)・19日(水)、12月2日(火)・10日(水)・18日(木)、8年1月6日(火)・14日(水)・22日(木)、2月3日(火)・19日(木)・25日(水)▶
受け付け＝午後1時30分～4時 場保健福祉部管理課（区役所西棟10階） ☎☎電話で、同課保健福祉支援担当
☎1人1時間。3名の委員が交替で実施

採用情報 ※詳細は、区[HP]参照。

会計年度職員

産休・育休代替等事務職員

☎窓口業務、電話対応、パソコンによる入力事務ほか▶
勤務期間＝8年4月1日～9年3月31日▶勤務日時＝月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶
勤務場所＝区役所、区内の出先事業所▶募集人数＝30名程度▶報酬＝月額21万7344円 ☎申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、11月15日までに申し込み ☎人事課人事係

ゆりかご面接員

☎妊産婦などの保健指導（面接・電話）・母子保健事業に係る事務処理ほか▶
勤務期間＝8年4月1日～9年3月31日▶勤務日時＝月16日以内。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶
勤務場所＝保健センター、地域子育て支援課のいずれか▶募集人数＝若干名▶報酬＝時給1832円 ☎申込書（同課母子保健係〈区役所東棟3階〉で配布。区[HP]同案内からも入手可）を、12月12日までに同係へ郵送・持参 ☎同係



杉並区役所 ☎3312-2111（代表） 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

ひとり親・子育て世帯の方へ

低額所得者向け賃貸住宅の入居者を募集します

賃貸人に家賃の一部を補助することで入居者の家賃負担を軽減する制度を活用し、低額所得者が低廉な家賃で入居できるように支援しています。入居には、要件審査があります。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



■主な入居者の要件＝ひとり親・子育て世帯で区内に継続して2年以上居住している、月額所得が原則21万4000円以下、生活保護を受けていない ■要件審査受け付け＝必要書類（区HP参照）を、11月11日から住宅課管理係（区役所西棟5階）へ持参 ■要件審査を受け付けた順に、賃貸人へ入居申し込みが必要

募集住宅

所在地	間取り（面積）	低廉化後の家賃※（本来家賃）
和田2丁目	2K（43.53㎡）	7万6500円（11万6500円）
	1DK（33.77㎡）	5万7800円（9万7800円）

※1戸につき賃貸人に補助上限額4万円を補助した場合の入居者負担額。別途、敷金など初期費用が必要。



区住宅課管理係

がん患者ではない方にも

ウィッグ購入費などの助成内容を拡充します

がん患者に限定していたウィッグ購入費等助成事業の対象者や上限額などの助成内容を11月1日から拡充します。申請方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



●対象者

疾病・その治療・外傷などにより、ウィッグ・エピテーゼ（補整用人工物）などを必要とする方

●対象品目

ウィッグ・補整下着・エピテーゼほか（他の助成・給付対象となるものを除く）



●助成額

対象品目の購入・レンタル費用総額／上限10万円（複数個併せて申請可）

●助成回数

1人2回まで（過去に同助成を受けた回数を含む）

●申請期限

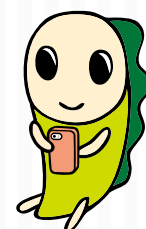
対象品目の購入・レンタル日の翌日から1年以内（日付は領収書などで確認）



区在宅医療・生活支援センター ☎5335-7317

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

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



X

フォローしてね

★アカウント名=杉並区広報課

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。



区広報課

★アカウント名=杉並区（地震・水防情報等）

災害時の情報などを発信しています。



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

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

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

区広報課



11月30日は年金の日です

国民年金のお知らせ

国民年金は、老齢になったときだけでなく、重い障害や死亡といった万が一のときに、生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、経済的に支えあう制度です。国籍を問わず日本に住む20～59歳の全ての方が加入します。

国民年金に加入する人とその手続き

国民年金の種別・対象者

国民年金の加入種別は次の3種類に分かれていて、20歳になったら全員いずれかに加入する必要があります。加入・種別変更などのときは届け出が必要です。

- 第1号被保険者**=日本在住の20～59歳で、自営業・学生・アルバイト・無職など、第2号・第3号被保険者以外の方。国保年金課国民年金係、区民事務所、杉並年金事務所で加入手続きを行ってください。
- 第2号被保険者**=会社員・公務員など厚生年金に加入している方。加入手続きは勤務先で行い、保険料は給与および賞与から差し引かれます。
- 第3号被保険者**=第2号被保険者に扶養され国内に住民登録がある20～59歳の配偶者（海外特例あり）。扶養者の勤務先に届け出が必要です。個人での保険料負担はありません。

任意加入の対象・期間

- 国外在住で日本国籍を有する20～64歳の方
 - 国内在住の60～64歳の方
 - 65～69歳で老齢基礎年金などの受給資格期間を満たしていない方が、受給資格期間を満たすまでの間
- ※任意加入は、申し出のあった日からの加入。
 図国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

国民年金保険料の納付（第1号被保険者）

7年度の保険料は月額1万7510円です。毎月の保険料の納付期限は翌月末日です。納付方法には、納付書による納付、口座振替、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などがあります。保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度、保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の年金額に加算される付加年金制度もあります。

図杉並年金事務所 ☎3312-1511

保険料の納付が困難なときは 保険料の免除・猶予制度をご利用ください

経済的に保険料の納付が困難な場合に、保険料が免除・猶予される制度があります。また、学生には、学生納付特例があります。保険料の免除・猶予・学生納付特例を利用した期間が10年以内なら、後日納付することもできます。

図国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

マイナポータルから電子申請ができます

第1号被保険者の資格取得・種別変更の届け出、保険料免除・猶予・学生納付特例の申請、口座振替の申し込みなどは、マイナポータルから申請でき、審査結果を確認することができます。

また、ねんきんネットでは年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算もできます。その他、ねんきんネットを活用した「納付書によらない納付」も可能です。詳細は、日本年金機構[HP]をご覧ください。
 図国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

海外転出入をする方は手続きが必要です

第1号被保険者が海外に転出すると、国民年金の加入資格は喪失します。また、海外から転入し国内に住民登録をした場合は、日本国籍の有無にかかわらず国民年金への加入が義務付けられています。国保年金課国民年金係、区民事務所（日本国籍を有する方のみ）、杉並年金事務所で手続きを行ってください。

国外在住でも任意加入ができます

国外在住でも日本国籍を有する20～64歳の方は、申し出により任意加入ができます。併せて、年金額を増やすことができる付加年金制度も利用できます。
 海外から転入し、国内に住民登録をした場合は、国民年金の任意加入から強制加入への切り替え手続きが必要です。
 図国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

こんなときは杉並年金事務所へ

相談などの内容によっては、予約が必要です。

- ▶**要予約**（予約受け付け専用 ☎0570-05-4890 〈IP電話からは ☎6631-7521〉）
 - ・年金受け取りの手続き
 - ・年金加入記録の確認や年金見込額の計算などの相談
 - ・年金を受け取っていた方が亡くなったときの手続き
 - ・各種年金に関する相談

- ▶**予約不要**
 - ・保険料納付書の請求、クレジットカード納付や口座振替に関すること
 - ・追納の申し込み

図杉並年金事務所 ☎3312-1511



11月12日(水)午前11時ごろ

防災行政無線を用いた情報伝達試験の実施

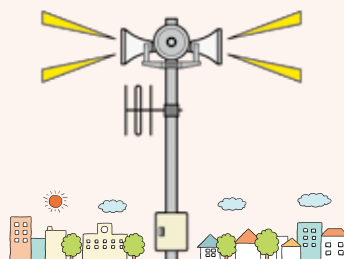
全国瞬時警報システム（Jアラート）の情報伝達を確実に行うため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

※Jアラートとは、国から緊急情報（地震・武力攻撃など）が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステムです。

放送内容

- ①チャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです」（3回繰り返し）
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです」
- ④チャイム音

図危機管理対策課・防災課



広告



60年保証

高耐震+制振

杉並で注文住宅なら 細田工務店

☎0120-539-771

※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。



お知らせします 6年度（2024年度）の決算報告



詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



6年度決算のあらまし

——問い合わせは、会計課へ。

6年度の決算額について右表のとおりお知らせします。

6年度の一般会計と3つの特別会計の合計歳入決算額は3646億4336万8千円で、5年度と比べ2.8%増となりました。

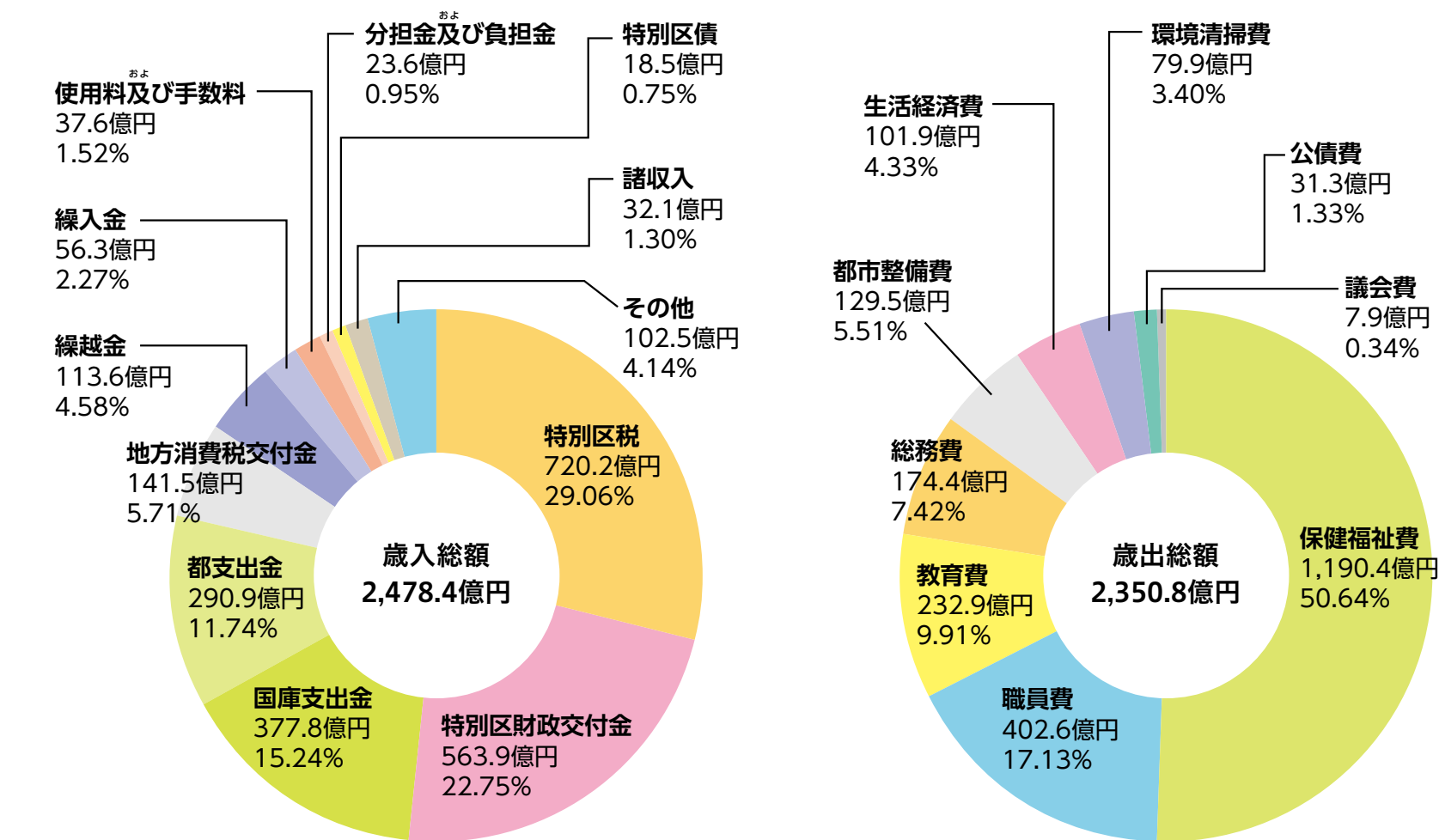
また、合計歳出決算額は3498億306万3千円で、5年度と比べ2.8%増となりました。

6年度の決算額

		歳入	歳出
一般会計		2478億4201万6018円	2350億7861万4665円
特別会計	国民健康保険事業会計	537億9289万 293円	528億8767万4871円
	介護保険事業会計	469億5745万 148円	458億 845万8748円
	後期高齢者医療事業会計	160億5101万1100円	160億2831万5022円
合計		3646億4336万7559円	3498億 306万3306円

一般会計の内訳

——問い合わせは、会計課へ。



※端数処理の関係で合計金額などが一致しない場合があります。

「令和6年度杉並区各会計歳入歳出決算書」「令和6年度区政経営報告書」は、区政資料室（区役所西棟2階）、図書館、区民事務所のほか、区HPでもご覧になれます。

6年度に実施した主な取り組み

——問い合わせは、財政課へ。

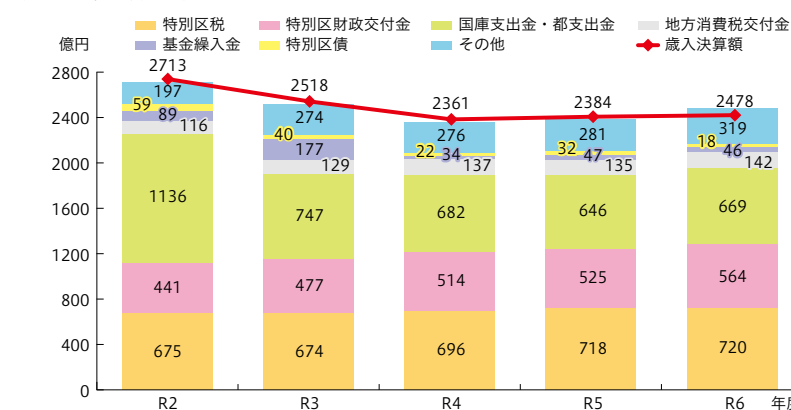
6年度に実施した「杉並区基本構想」に掲げる8つの分野における主な取り組みは以下のとおりです。

【防災・防犯】みんなでつくる、災害に強く、犯罪を生まないまち		【福祉・地域共生】すべての人が認め合い、支え・支えられながら共生するまち	
耐震化・不燃化促進、狭あい道路拡幅整備・突出電柱の移設促進	1,435,268千円	重度障害者施設の整備	164,907千円
グリーンインフラ等による雨水流出抑制対策の強化	964,111千円	生理用ナプキンの無料配布の拡充	483千円
【まちづくり・地域産業】多様な魅力と交流が生まれ、にぎわいのある快適なまち		【子ども】すべての子どもが、自分らしく生きていくことができるまち	
グリーンスローモビリティの運行開始	22,797千円	(仮称) 杉並区こども誰でも通園制度の試行的事業の実施	47,479千円
住宅確保要配慮者の居住支援	2,560千円	子どもイブニングステイの実施	23,118千円
【環境・みどり】		【学び】共に認め合い、みんなでつくる学びのまち	
気候危機に立ち向かい、みどりあふれる良好な環境を将来につなぐまち		学校給食費無償化の実施	2,221,637千円
公園等の整備	1,287,235千円	学校トイレの洋式便器化の推進	112,101千円
気候区民会議の開催	12,268千円	【文化・スポーツ】文化を育み継承し、スポーツに親しむことのできるまち	
【健康・医療】「人生100年時代」を自分らしく健やかに生きることができるまち		障害者が気軽にスポーツに親しむユニバーサルタイムの拡大	4,002千円
がん検診の推進	739,058千円	文化芸術活動助成の拡充	1,555千円
感染症管理システムの改修・運用	40,700千円		

一般会計 歳入・歳出決算額の推移

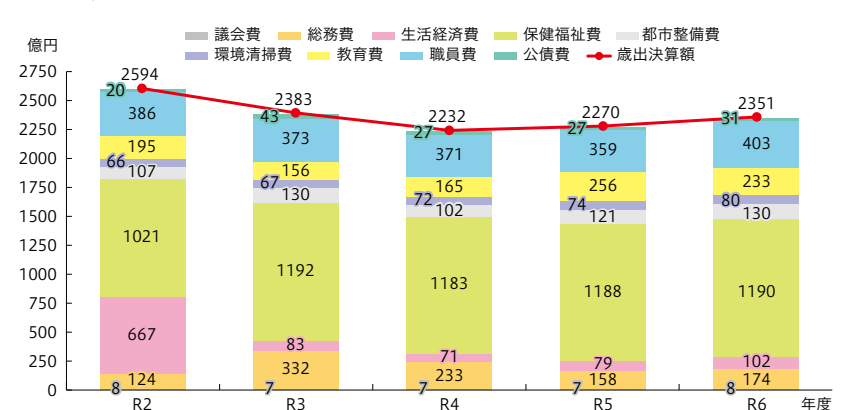
——問い合わせは、会計課へ。

歳入決算額の推移



区の幹幹的な歳入である特別区税や特別区財政交付金の増などにより、歳入は前年度と比して94億円（4.0%）の増となりました。

歳出決算額の推移

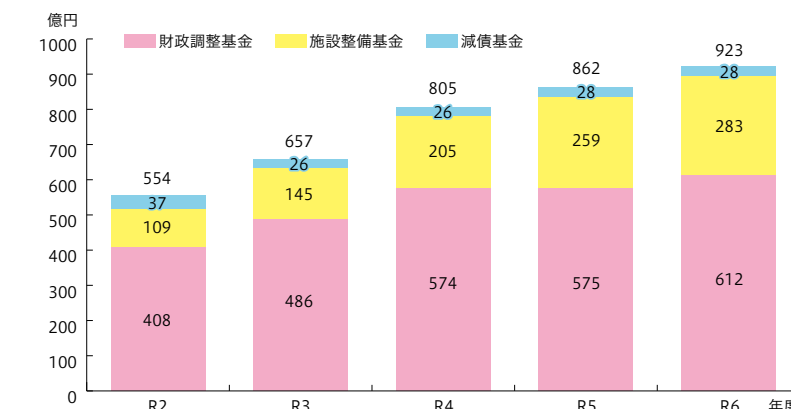


定額減税調整給付事業に伴う生活経済費の増や、定年引き上げによる退職手当などの支給に伴う職員費の増などにより、歳出は前年度と比して80億円（3.5%）の増となりました。

基金・区債残高の推移

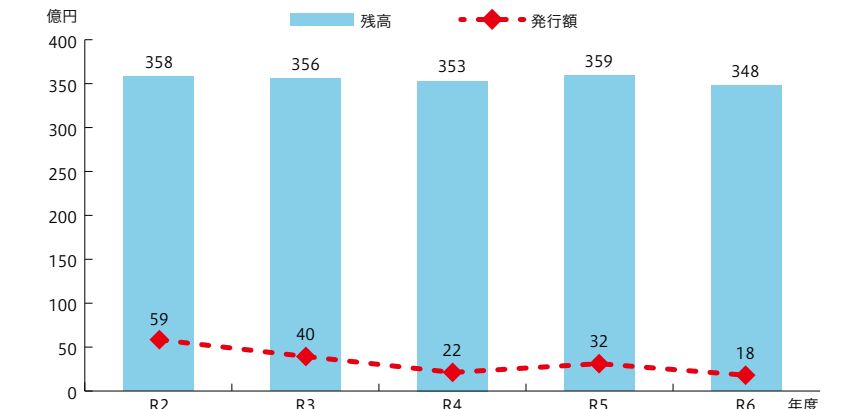
——問い合わせは、財政課へ。

主な基金残高の推移



6年度は、区の貯金にあたる主な基金について、財政調整基金などへの着実な積み立てにより、前年度と比して61億円の増となりました。

区債残高の推移



6年度は、学校施設の改築などのため18億円の区債を発行しましたが、区の借金にあたる区債残高は前年度と比して11億円の減となりました。

財務書類で見る区財政の状況

——問い合わせは、会計課へ。

現金の収支を示す従来の地方公共団体の会計では見えにくい資産・負債やコストを明らかにするため、企業会計的手法を取り入れた財務書類を総務省が示す「統一的な基準」により作成しています。6年度財務書類（※）を作成しましたので、概要をお知らせします。

※一般会計（歳入歳出外現金を含む）と特別会計（国民健康保険事業会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計）が対象です。

貸借対照表

貸借対照表は、年度末における財政状況を明らかにするもので、行政サービスを提供するために区がどのくらい資産を持っているか、その資産をどの世代の負担で賄っているかを表したものです。

7年3月31日現在

資産の部 (将来の世代に引き継ぐ資産)		負債の部 (将来の世代が負担する債務)	
有形・無形固定資産 (学校・施設・道路など)	6,997	1年を超えて返済時期が到来する負債 (特別区債・退職手当引当金など)	585
投資等 (出資金・基金など)	454	1年以内に返済する負債 (特別区債・預り金など)	95
流動資産 (現金預金など)	833	負債の合計	680
		純資産の部 (これまでの世代が負担した額。資産と負債の差額)	
		純資産の合計	7,604
資産の合計	8,284	負債・純資産合計	8,284

※端数処理の関係で合計が一致しない場合があります。

区民一人当たりの資産の額	142万9千円（前年度141万1千円）
区民一人当たりの負債の額	11万7千円（前年度12万2千円）

財務書類には、貸借対照表のほか、行政コスト計算書、純資産変動計算書、資金収支計算書があります。6年度の全ての財務書類は、区政資料室、図書館、区民事務所のほか、区HPでもご覧になれます。

6年度健全化判断比率の公表

——問い合わせは、財政課へ。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）」に基づく6年度の杉並区の健全化判断比率は右表のとおりです。4つの指標の数値は、いずれも基準を下回り健全でした。

※「杉並区の数値」が「-」と表記されているのは、実質赤字や連結実質赤字がないこと、将来負担額を充当可能な財源が上回っていることから、将来負担がないことを表します。

〈健全化判断比率〉

	杉並区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	4年度	5年度	6年度		
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30.00%
実質公債費比率	△5.0%	△4.6%	△3.7%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	-	350.0%	

9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

静かに忍び寄る 糖尿病にご注意を！

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病は自覚症状がないまま進行し、放置すると脳梗塞・心筋梗塞などの合併症や網膜症による失明を引き起こすほか、腎不全により人工透析が必要となる場合があります。いつまでも健康でいるために、正しい生活習慣を身に付けるとともに、年1回は健康診断を受けて糖尿病を予防しましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 へ。



食生活を整えよう

主食だけではなく主菜（肉・魚など）、副菜（野菜など）をバランスよく、しっかりとこんで食べると血糖値の上昇を抑えられます。また、お酒の飲みすぎには注意しましょう。

体を動かそう

運動を継続することで、血糖値を一定に保つ働きがあるインスリンの効きが良くなり、高血糖になりにくい体づくりができます。手軽にできるウォーキングと筋肉トレーニングを組み合わせると効果的です。



**YouTubeすぎなみ
健康チャンネル**

食事・歯・生活習慣病など、無理なく続けられる身近な健康のヒントを動画で分かりやすく解説しています。



▲YouTubeすぎなみ健康チャンネル

今からはじめる糖尿病予防講座

糖尿病予防について正しく理解できるよう専門家から学びます。

—— 問い合わせは、高円寺保健センター ☎3311-0116 へ。

講師 河北総合病院糖尿病内科専門医・山形聡、同病院管理栄養士・武田朝子、同病院理学療法士・浅倉円花、高円寺保健センター歯科衛生士ほか 対象 区内在住・在勤で74歳以下の方 定員 25名（申込順） 申込 申し込みフォーム（右2次元コード）から、11月25日までに申し込み 他 長寿

日時

11月26日(水)、12月8日(月)午後1時30分～4時
(8日は4時30分まで。計2回)

場所

高円寺保健センター（高円寺南3-24-15）



知っておきたい！目の健康 ～健康診断で分かる目の病気（成人・小児編）～

いつまでも健康な目を保つために目の疾患について学びます。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015 へ。

講師 荻窪病院眼科部長・北原由紀 対象 区内在住で64歳以下の方 定員 30名（申込順） 申込 申し込みフォーム（右2次元コード）から、12月2日までに申し込み 他 長寿

日時

12月3日(水)午後1時30分～3時30分

場所

杉並保健所（荻窪5-20-1）



11月12日～25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

暴力はその対象や間柄を問わず、決して許されるものではありません。DV（配偶者・パートナーからの暴力）は、殴る・蹴るなどの身体的暴力だけでなく、大声で怒鳴るなどの精神的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力も含まれます。悩みがある方は一人で抱え込まず、相談機関などにご相談ください。

—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展

時 11月18日(火)～21日(金)午前9時～午後5時
(21日は4時まで) 場 区役所1階ロビー



相談機関

DV相談（配偶者・パートナーからの暴力）

- 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、年末年始を除く）
- 杉並福祉事務所
荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221（いずれも午前8時30分～午後5時〈土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉）
- 東京ウィメンズプラザ
☎5467-1721（午前9時～午後9時〈年末年始を除く〉）
- 東京都女性相談支援センター
☎5261-3110（午前9時～午後9時〈土・日曜日、

祝日、年末年始は5時まで）

- 内閣府 DV相談^{プラス}
☎0120-279-889（24時間受け付け）

男女平等推進センター相談

- 一般相談（夫婦・親子・家族の問題、人間関係、セクシュアルハラスメント、ストーカー、性暴力、自分自身の生き方など）
☎5307-0619（午前9時～午後5時〈水曜日は8時まで〉、土・日曜日、祝日、年末年始を除く）
- 女性のための法律相談（離婚・養育費・財産分与など）
時 木曜日、午後1時30分～4時30分（祝日、年末年始を除く） 対象 区内在住・在勤・在学の女

性 申 電話で、希望日前日の午後3時までに同センター一般相談 ☎5307-0619

- 性的マイノリティ専門相談（性を理由とする差別・性別の違和感・セクシュアリティに関する悩みなど）
☎5307-0784（第2水曜日〈祝日の場合は翌週〉、午後4時～7時）

性暴力に関する相談

- 性暴力救援ダイヤルNaNa（東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター）
☎5577-3899（24時間受け付け）
- 全国共通フリーダイヤル
☎#8891

広告



紹介施設は全国多数！ 紹介実績 22 年の豊富な経験と専門知識

日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手伝い
www.rojin-home.com



0120-807-407

株式会社バーソンスブリッジ

※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。

こども伝統芸能わくわく体験

「見てみよう！手妻公演 ～日本の芸・技・あそび～」を開催します



見事なイリュージョンと繊細で美しい世界観が凝縮された手妻をお楽しみください。詳細は、区[HP]（右上2次元コード）をご覧ください。

日時 12月14日(日)午後1時～2時 **場所** セシオン杉並（梅里1-22-32）

出演＝手妻師・藤山大樹（右写真）、杵家七三社中（演奏） **対象**小中学生ほか **定員**460名（申込順） **申込**申し込みフォーム（区[HP]参照）から、①11月4日～16日②18日～12月10日（①は小中学生のみ）に申し込み **問い合わせ**文化・交流課 文化振興担当☎5307-0734



15年に1度の大チャンス！

天体観望会「環が無い？土星と月が最接近！」を開催します

天体望遠鏡を使用して環が見えにくくなっている土星と月を観望します。

日時 11月29日(土)・30日(日)午後5時30分・6時15分・7時・7時45分（各30分）

場所 セシオン杉並（梅里1-22-32）

定員各30名（抽選） **申込**申し込みフォーム（右2次元コード）から、11月11日までに申し込み **問い合わせ**コングレ☎6383-0296（午前9時30分～午後5時30分（火曜日を除く））、社会教育センター☎3317-6621 **対象**小学生以下は保護者同伴



声優・島崎信長さんの声で楽しむ！

杉並音声ガイドを作成しました

区の魅力発信事業として、声優・島崎信長さん（右写真）がナレーションを担当した区内の観光スポットなど約40カ所を紹介する音声ガイドを作成しました。どこでも聞ける音声や、現地でしか聞くことができない限定音声があります。また、限定音声を聞いてスタンプを集めると抽選で島崎さんのサイン色紙などが当たるキャンペーンも実施しています。ぜひご利用ください。詳細は、杉並音声ガイド[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



音声配信期間 8年2月28日まで

区産業振興センター観光係☎5347-9184

交流自治体の催し



区の交流自治体の物産展や、実際に現地へ赴く交流イベントなどを開催します。

青梅市物産展

日時 11月17日(月)午前10時～午後2時（売り切れ次第終了）

会場区役所中杉通り側入口前 **内容**特産品の販売 **問い合わせ**青梅市秘書 広報課都市交流係☎0428-22-1111



交流自治体へ行ってみよう！

①青梅市

日時 11月21日(金) 午前9時～午後5時

集合＝JR青梅駅 **対象**御岳山ほか **申込**申し込みフォーム（右2次元コード）から、11月14日正午までに申し込み



②群馬県東吾妻町

日時 11月30日(日) 午前7時30分～午後6時30分

集合＝区役所 **対象**アガッタンほか **申込**申し込みフォーム（右2次元コード）から、11月20日までに申し込み



…………… いずれも ……………

対象①区内在住・在勤・在学の方②小中学生とその保護者 **定員**各20名程度（抽選） **費用**①1000円②1500円 **問い合わせ**文化・交流課交流推進担当☎3312-9415

広告

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般



株式会社 山野

中野区新井 1-19-1

創業 昭和62年

フリーダイヤル

ご相談・お見積り無料

012-012-4699

※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

区役所ギャラリー展

時11月10日(月)～14日(金)午前9時～5時
場区役所2階区民ギャラリー 内区新指定文化財・埋蔵文化財発掘調査成果の展示 図生涯学習推進課文化財係

杉並区いきいきクラブ連合会作品展

時11月11日(火)・12日(水)午前9時30分～午後3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 図高齢者施策課いきがい活動支援係

荻外荘展示棟企画展「大田黒公園フォトコンテスト写真展」

時11月15日(土)～12月7日(日)午前9時～午後5時(入場は4時30分まで) 場荻外荘展示棟(荻窪2-42-12) 図荻外荘公園☎6383-5711

農業公園「麦の種まき体験」

時11月15日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定20組(先着順) 図産業振興センター都市農業係☎5347-9136 他小学生以下は保護者同伴。軍手・長靴持参



杉並公会堂クリスマスツリー点灯式

時11月16日(日)午後6時 場同施設(上荻1-23-15) 内ダンス披露・クリスマスソング歌唱ほか 図同施設☎5347-4451

省エネなんでも相談・機器展示会

時内11月17日(月)～21日(金)午前8時30分～午後5時=展示(21日は4時まで)▶午前10時～午後4時=相談 場区役所2階区民ギャラリー 図環境課温暖化対策係☎5307-0672

明るい選挙啓発ポスターコンクール受賞作品展示会

時場11月18日(火)～24日(休)午前9時～午後9時(18日は正午から)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)▶11月26日(水)～12月2日(火)午前9時～午後9時(26日は正午から。2日は正午まで)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2)▶12月11日(木)～17日(水)午前9時～午後9時(11日は正午から。17日は正午まで)=永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)▶12月20日(土)～26日(金)午前8時30分～午後5時(26日は4時まで)=区役所1階ロビー 図選挙管理委員会事務局

年中行事 荒神さまのお帰り

出雲から帰って来る台所の神様・荒神さまのお迎えのお供えをします。
時11月22日(土)～30日(日)午前9時～午後5時(25日を除く) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無

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、各記事の申図でご確認ください。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

わくわくフィールドSUGINAMI
みんなでわくわくキャンプ体験

時11月30日(日)午前11時～午後3時 場
柏の宮公園(浜田山2-5-1) 対小学5年生～高校生 定30名(申込順) 申
申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、11月14日までに申し込み 図児童青少年課青少年係☎3393-4760



講演・講座①

栄養・健康ミニ講座

時場内①11月14日(金)=減塩から始める
高血圧予防の食事(荻窪保健センター
(荻窪5-20-1))②17日(月)=糖尿病予
防のための食事のポイント(高井戸保
健センター(高井戸東3-20-3))③
18日(火)=中性脂肪、コレステロールを
意識した食習慣(高円寺保健センター
(高円寺南3-24-15))／いずれも午前
10時～10時45分 図保健センター栄
養士 対区内在住・在勤・在学で74歳
以下の方(過去に同講座を受講した方

を除く) 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 図①
荻窪保健センター☎3391-0015②高井
戸保健センター☎3334-4304③高円寺
保健センター☎3311-0116

おはなしとワークショップ「ようかい
ぼうしをつくろう!」

時11月16日(日)午後2時～4時 場柿木
図書館 図絵本作家・広瀬克也 対4
歳～小学生とその保護者 定30名(申
込順) 申図電話または直接、同図書
館(上井草1-6-13☎3394-3801)

お腹から元気に!発酵食品の働きを
知ろう!

時11月19日(水)午後2時～4時 場杉並
保健所(荻窪5-20-1) 図東京農業大
学応用生物科学部醸造科学科発酵食品
化学研究室教授・石川森夫 定15名
(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)
同案内参照)から、11月4日～17日に申
込み 図杉並保健所健康推進課栄養
指導担当☎3391-1355

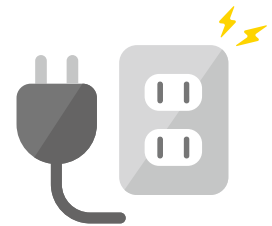


オーナー向け居住支援セミナー

時11月19日(水)午後2時～4時 場区役
所第5・6会議室(西棟6階) 図都住
宅政策本部民間住宅部安心居住推進
課、ディスカバリーほか 定30名(申
込順) 申図電話で、杉並区居住支援
協議会(区住宅課管理係)☎5307-
0661。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
=11月18日

消費者講座「大人の電気教室～電気
のキホンと暮らしの中に潜む危険」

時11月25日(火)午後2時～4時 場ウェ
ルファーム杉並(天沼3-19-16) 図関
東電気保安協会・小栗孝弘 対区内
在住・在勤・在学の方 定32名(申
込順) 申図電話で、11月4日から消費者
センター☎3398-3141 他(長寿)



防災リーダー養成講座

時11月27日(木)午後2時～3時30分 場
西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
図防災教育普及協会・宮崎賢哉 定
100名(申込順) 申図電話で、防
災課☎5307-0706。または申し込み
フォーム(区HP)同案内参照)から申
込み/申込期限=11月21日

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では、さまざまな講座や多世代交流イベントを開催しています。

施設	内容	日時など
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	秋の文化祭	時11月16日(日)午前10時～午後3時 内利用者作品展・発表会、菓子などの出張販売、キッチンカーほか
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	本場の味をご家庭で 「南さんの韓国料理教室」	時11月18日(火)午前9時30分～午後1時30分 内メニュー=タッ ポックムタン 定12名(申込順) 費2600円 他(長寿)
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	ボイストレーニング	時11月18日、12月2日・16日、8年1月6日・20日、2月3日・17 日、3月3日・17日/いずれも火曜日、午前10時～11時30分 定各25名(申込順) 費各1100円 他(長寿)
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	人類の美を楽しむ (美術講座)	時11月19日～8年3月18日の第3水曜日、午前10時30分～正午 図谷岡清 対中学生以上の方 定各50名(申込順) 費各 1000円 他(長寿)
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	クリスマスオーナメント ワークショップ	時11月30日(日)午前10時～10時45分・11時15分～正午 定各 20名(申込順) 費各100円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	大人も子どもも楽しめる☆ クリスマスマーケット	時12月6日(土)午前10時30分～午後2時30分 内まゆ先生のク リスマススペシャルコンサート(事前申込制)、クッキングコー ナー、ワークショップ、雑貨・食品の販売ほか 費一部有料 (子育て応援券利用可)
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	みんなの成田ディスコ イ ベント	時12月21日(日)午後2時～4時 定50名(申込順) 費1000円
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	銀箔に硫黄で絵を描こう	時8年1月18日(日)午後1時～3時 図吉田愛 対区内在住・在学 の中高生 定20名(申込順)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

ボランティア講座「あなたの暮らしに、ちょこっと地域参加」

時11月28日(金)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 浜田山組・小谷好美、みと商店代表・高萩涼音、杉並区社会福祉協議会ささえあい係協力会員ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 問電話・Eメール(12面記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ✉info@borasen.jp (月・日曜日を除く)。または同センター HPから申し込み／申込期限=11月21日

断熱ワークショップ 自分のできる省エネリフォーム～身近な素材でDIY

時11月29日(土)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 東京土建杉並支部まちづくりセンター会員・青木隆之 定20名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、11月28日までに申し込み 問 同センター ☎3317-0450、環境課温暖化対策係 ☎5307-0672

西荻アカデミア「迎見じゅんとシベリヤ収容所(ラーゲリ)からの遺書」

時11月29日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 富山県立大学名誉教授・植松哲太郎 対 18歳以上の方 定25名(申込順) 申 問電話または直接、11月5日午前9時から同図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 他主催=荒正人文化デモンストレーション研究会

保護者ワイワイ塾「子どもの小学校デビューどう迎える？」

時12月2日(火)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 高橋篤 対 区内在住・在勤で就学前の子どもの保護者 定40名(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、11月30日までに申し込み 問 学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759



小児救急普及事業「赤ちゃんの病気とホームケア」

時12月4日(木)午前10時～11時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 mocoこどもクリニック院長・重盛朋子 対 第1子が0歳児の保護者 定20組(申込順) 申 問電話で、同センター

☎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

栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介しします。

時 場 定 下表のとおり 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申 はがき(12面記入例)で、11月10日までに荻窪保健センター(〒167-0051 荻窪5-20-1) 問 荻窪保健センター ☎3391-0015 他(長寿)

会場	日時・定員(抽選)など
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	時12月9日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	時12月12日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	時12月16日(火)午前10時～11時30分 定14名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	時12月19日(金)午前10時～11時30分 定7名
荻窪保健センター	時12月22日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	時12月23日(火)午後1時30分～3時 定8名

健康ピラティス講座

時12月11日(木)午前9時30分～11時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 内 ピラティス、ボルシチ食事会 師 マットピラティス指導員・松平裕子 対 18歳以上の方 定8名(申込順) 費2000円 申 Eメール(12面記入例)で、同センター。または同センター HPから申し込み 問 同センター ☎5356-9501 ✉entry@ochk-asagaya-center.jp

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12月11日(木)・18日(木)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 区内在住で60歳以上の方 定20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月27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

自分の“こころ”に向き合ってみよう

時12月13日(土)午後2時～4時 場 セシ

オン杉並(梅里1-22-32) 師 臨床心理士・阿部久美 対 区内在住・在勤・在学の方 定90名(申込順) 申 問電話で、在宅医療・生活支援センター包括的支援係 ☎5335-7316。または申し込みフォーム(区HP同案内参照)から申し込み／申込期間=11月4日～12月12日 他 手話通訳あり

韓国瑞草区ワークショップ

時12月13日(土)午後2時30分～4時 場 区役所第5・6会議室(中棟6階) 内 韓国の伝統工芸品作りほか 師 区文化・交流課瑞草区派遣職員 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定30名(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、11月16日までに申し込み 問 文化・交流課交流推進担当 ☎3312-9415

クリスマスお楽しみ会

時12月14日(日)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定50名(抽選) 費300円 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、介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月20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 同事務局 ☎3332-6121

プロに学ぶ「吹奏楽ワークショップ」

時12月21日(日)午前10時～午後4時 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 内 募集パート=フルート・クラリネット・サクソフォン・ホルン・トランペット・トロンボーン・ユーフォニアム・チューバ・パーカッション 師 日本フィルハーモニー交響楽団楽員ほか 対 区内在住・在学で演奏経験のある中学生ほか 費2000円 申 申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、11月21日までに申し込み 問 学校支援課、NPO法人すぎなみ子どもサポート ✉suginami_kosapo@yahoo.co.jp 他 楽器持参(大型楽器を除く)

家族介護教室

◆身体に負担のかからない介護

時11月13日(木)午後2時～3時30分 場 チャームプレミア永福(永福4-25-18) 師 理学療法士・森惣次郎 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永福 ☎5355-5124

◆「転倒しても慌てない!」転ばぬ先の杖・転んだあとの起こし方

時11月17日(月)午後2時～3時30分 場 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師 訪問看護アットリハ理学療法士・齋藤陸 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高井戸 ☎3334-2495



◆オムツのあて方・排泄について

時11月18日(火)午前10時～11時30分 場 ハートフル成田東(成田東3-26-6) 師 リブドゥコーポレーション、セントケアりまいん永福 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松ノ木 ☎3318-8530

◆知って安心! 試して納得! プロが教える介護のコツと用具活用術

時11月21日(金)午前10時～11時30分 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 フロントピア理学療法士・坂本拓真 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善福寺 ☎5311-1024

◆いざというときにあわてない施設選び

時11月26日(水)午後1時30分～2時30分 場 和田区民集会所(和田2-31-21) 師 あいらいふ・増渕真之 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和田 ☎5305-6024

◆いざという時のための生活術

時11月26日(水)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 杉並・ワーカーズまちの縁がわ上井草樋口蓉子ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 問電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◆管理栄養士と体験! みんなで学ぶ食と福祉

時11月29日(土)午後2時～4時 場 そんぼの家GH堀ノ内(堀ノ内2-19-26) 師 管理栄養士・百瀬由香梨 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 問電話で、同施設 ☎5305-5803



就労支援センターすぎJOB

◆適職さがしのコツ 自分に合った職業を知り、未経験職種へチャレンジ

時11月18日(火)午後1時～3時 対 44歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆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11月19日(水)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

時11月20日(木)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 対 求職中の方 定18名(申込順)

◆パソコンを使って簡単 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

時11月21日(金)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対 59歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆「職業訓練」活用のススメ ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

時11月26日(水)午前10時～11時30分 対 59歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆無意識の思い込みを手放そう 就活や職場で役立つ選択や判断のコツ

時11月28日(金)午後1時～4時 師 パーソルダイバース専任講師 対 求職中の方 定18名(申込順)

..... いずれも

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

11月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

わたしたちと考えてみませんか?“子どもの権利”

子どもの権利とは、子どもがあたりまえにいられるために大切なもので、全ての子どもが生まれながらに持っています。子どもワークショップで、「子どもの権利やいじめって何だろう?」をテーマに意見を出し合い発表を行いました。子どもの権利といじめの防止について、一緒に考えてみませんか。

● 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



講演・講座②

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆性の多様性について知る・考える

時 12月7日(日)午後1時30分～3時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 師 NPO法人共生社会をつくる性的マイノリティ支援全国ネットワーク共同代表理事・大賀一樹 対 区内在住・在勤・在学の方 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〉)。11月26日までに同係)

◆女性はずいぶんい?それって自己責任?

時 12月13日(土)午後1時～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 ライター・和田静香、昭和女子大学教授・奥貫妃文 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／申込開始日=11月4日 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり〈申込順〉)。12月3日までに同係) ▶企画・運営= creo

..... いずれも
 問 電話で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347
 高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

時 11月28日(金)午前10時～11時10分 師 久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 対 区内在住で60歳以上の方 定 80名(先着順) 費 300円

◆おりがみサロン「祝い鶴」と「寿亀」
 時 12月10日(水)午前10時～正午 師 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 対 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 300円 申 電話または直接、11月13日午前8時45分から同センター
 ◆親子孫三代料理教室 作りおきできる!お正月料理

時 12月14日(日)午前10時～午後0時30分 内 メニュー=赤飯、鶏肉のテリーヌ、煮しめ、はちみつチャーシュー、トライフル風デザート 師 栄養士・奥本典子 対 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代 定 30名(抽選) 費 1名700円 申 往復はがき(12面記入例。5名まで連記可)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月10日～17日に同センター

..... いずれも
 場 問 高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)
 環境活動推進センター

◆年末年始の飾り小物手作り教室

時 11月30日(日)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 10名(抽選) 費 600円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、11月16日までに申し込み

◆講演会「ごみを減らすには食品ロスを減らすこと」&杉並清掃工場見学

時 12月6日(土)午後1時～3時45分 場 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師 ジャーナリスト・井出留美 対 区内在住・在勤・在学の方 定 90名(申込順) 申 電話で、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=11月18日 他[長寿]

◆海の環境工作教室 親子で作るクリスマス飾り

時 12月7日(日)午前10時～午後3時30分 場 同センター 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 10組20名(抽選) 費 1300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、11月19日までに申し込み

◆講演会 水道水ははじめのはじめ～「東京水」のふるさと 水道水源林

時 12月11日(木)午前10時～正午 場 同センター 師 都水道局水源管理事務所技術課・百瀬優海 対 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 36名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、12月10日までに同センター 他[長寿]

..... いずれも
 問 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)

スポーツ

競技大会

杉並区ソフトテニス・シニアミックス大会

時 12月6日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月13日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 区内在住・在勤で45歳以上の男女ペアほか 定 45組(抽選) 費 1組3000円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名・参加ペアの氏名・生年月日・住所も書いて、11月20日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ✉busujima0303@gmail.com) 問 毒島 ☎090-4004-7987 (午後7時～9時)

杉並郷土芸能大会の開催

区指定無形民俗文化財の里神楽や祭囃子、和太鼓など、古くから伝わる郷土芸能を披露します。



時 11月16日(日)午後1時～5時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 出演=井草囃子保存会、大宮前郷土芸能保存会、高井戸囃子保存会、成宗囃子保存会、華鼓、友栄會はやし連中 問 生涯学習推進課文化財係

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

防火のつどい 11月10日(月)午後3時～4時／セシオン杉並／杉並高校吹奏楽部による演奏会ほか／問 杉並消防署 ☎3393-0119

生き物しらべ大作戦「川調べと生き物缶バッジ作り」 11月15日(土)午前10時～午後0時30分／善福寺公園／東京都環境学習コーディネーター・境原達也ほか／小学生とその保護者／30名(申込順)／問 電話・Eメール(12面記入例)で、11月10日までに遅野井川かつぱの会・岩淵 ☎090-4092-7376 ✉osonoikappa@gmail.com

座の市 11月15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・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

喜劇「芝居で見せるあづま通り物語」 11月15日(土)午後2時～3時30分・6時～7時30分・16日(日)午前11時～午後0時30分・3時～4時30分／座・高円寺／各250名(申込順)／2500円ほか／問 ふる里劇団演劇なかま高円寺[HP]から申し込み／問 高円寺あづま通り商店会 ☎090-7228-9255

ボーイスカウト秋まつり 11月16日(日)午前10時～午後2時／杉並第一小学校／問

ボーイスカウト杉並第12団育成会・山本 ☎090-9965-9938

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でマイトルビンの湯を実施 11月16日(日)／杉並浴場組合加盟銭湯／550円ほか／問 同組合加盟銭湯(午後1時以降)

介護をするにあたっての感染対策 11月21日(金)午後1時30分～2時30分／デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5丁目)／看護師・高嶋ちえり／区内在住・在勤・在学の方／10名(申込順)／問 電話で、同施設 ☎3335-8161

フィルムモアコンサート 11月23日(祝)午後2時～4時／セシオン杉並／出演=成田徹(指揮)ほか▶曲目=シューマン「交響曲第三番」ほか／490名(申込順)／1000円ほか／問 同団体[HP]から申し込み／問 フィルモア合奏団 ☎090-3441-6414／区民25組50名を招待(申込順)=同団体[HP]から申し込み

フルートオーケストラ セドルリアンオータムコンサート 11月23日(祝)午後2時～4時／杉並公会堂／出演=五十嵐宏子(指揮)ほか▶曲目=ビバルディ「四季」より秋ほか／194名(先着順)／問 同団体事務局 ☎090-9141-0877

杉並チャリティウォーク in 浜田山・高井戸 11月24日(祝)午前10時～午後2時30分／集合・解散=柏の宮公園／500円。小学生以下100円／問 NPO法人未来をつなぐ子ども資金 ☎090-9380-0661 ✉contact@s-charitywalk.org
ワーカーズ・コレクティブ全国大会 in TOKYO 11月29日(土)午後2時～5時=

全体会▶30日(日)午前10時～午後0時30分=分科会／日本教育会館(千代田区一ツ橋2丁目)／802名(申込順)／3500円ほか／問 同催し[HP]から申し込み／問 ワーカーズ・コレクティブネットワークジャパン ☎045-211-4667

聞いて楽しむお話の世界 11月30日(日)午後2時～3時30分／中央図書館／30名(申込順)／問 電話で、11月8日～25日に杉並おはなしの会「三つのりんご」 ☎090-2206-0924 (午後4時～5時)

杉並フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会 11月30日(日)午後2時～4時／杉並公会堂／出演=百瀬和紀(指揮)▶曲目=ベートーベン「交響曲第3番 英雄」ほか／1000名(先着順)／問 同楽団 ✉info.sugiphil@gmail.com

家庭と両立できる企業と出会う!「女性応援ジョブフェア」 12月4日(木)午前10時～午後1時・1時30分～4時30分／中野セントラルパークカンファレンス(中野区中野4丁目)／各30名(申込順)／問 電話で、同催し事務局 ☎5211-0806。または同催し[HP]から申し込み／申込開始日=11月7日／1歳～就学前の託児あり(定員あり。11月27日午後5時までに申し込み)

演奏会「ベートーヴェン作曲交響曲第九番」 12月6日(土)午後1時30分～3時30分／杉並公会堂／出演=すぎなみde第九合唱団ほか／300名(申込順)／2000円(17歳以下無料)／問 Eメール(12面記入例)で、11月30日までに異文化アカデミー ✉ibunkaacc@gmail.com／問 同団

体・山田 ☎080-5090-7340

●こどもの成長を護る杉並ネットワーク
◆「絵本ライブ天沼」対話式でおはなし会 11月14日(金)午後2時30分～3時10分／子ども・子育てプラザ天沼／絵本読み語りアカデミー認定講師陣／35名(先着順)

◆絵本ライブ 親と子でたのしむおはなし会 12月6日(土)午前10時30分～11時10分・11時30分～午後0時10分／中央図書館／絵本読み語りアカデミー認定講師・長谷川弘子ほか／各20組40名(申込順)／問 Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、11月8日～12月3日に同団体 ✉info@kodomo-net.org

..... いずれも
 問 こどもの成長を護る杉並ネットワーク ☎070-6611-2925

●ヒロミュージックスクール

◆音楽と絵画とお話でつづるくるみ割り人形 11月30日(日)午前10時30分～11時30分・午後1時～2時／杉並公会堂／出演=星川桂子(ピアノ)ほか／160名(申込順)／2000円ほか(子育て応援券利用可)

◆ピアノジョイントリサیتال ベートーヴェンアーナの午後 11月30日(日)午後3時～4時／杉並公会堂／出演=菅野浩子(ピアノ)ほか／小学生以上の方／160名(申込順)／2500円ほか

..... いずれも
 問 テケト[HP]から申し込み／問 ヒロミュージックスクール ☎6804-0807

フレンドシップソフトバレーボール大会

時12月14日(日)午前9時～午後7時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対中学生以上の方ほか 定28チーム(申込順) 費1チーム3000円 申申込書(区体育施設で配布)を、11月18日までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 問飯島 ☎090-4733-2886

ダブルスだけの大会(卓球)

時12月14日(日)午前9時～午後7時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定100組(申込順) 費1組3000円。連盟登録者2000円。高校生以下1000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。区卓球連盟HP)からも入手可)を、11月21日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 問栗山 ☎090-6330-2684

スポーツ教室

①アーチェリー②弓道認定講習会

時内①11月15日(土)②22日(土)午前9時～午後1時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対16歳以上の経験者 定①36名②20名(いずれも申込順) 申問電話で、同センター ☎3390-5707

学校を活用したスポーツ教室「ボールコーディネーショントレーニング」

時11月30日(日)午前10時～正午(雨天中止) 場方南小学校(方南1-52-14) 師日本サッカー協会公認講師・川邊隆弥 対区内在住・在学の小学生 定20名(申込順) 申Eメール(12面記

入例)で、11月21日までにスポーツ&ワークス✉toiawase@sports-works.net 問同法人 ☎3566-0288

丈夫な足腰をつくろう教室

時12月3日～24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、11月20日までに同施設 ☎3335-6644(午前11時～午後5時)

親子チャレンジ体操教室

時12月6日～8年1月17日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(1月3日を除く。各計6回) 場高円寺みんなの体育館 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1組4500円 申往復はがき(12面記入例)に子どもの生年月日・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=11月14日 問同体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3312-0313)



知的障がい者水泳教室

時12月7日(日)・21日(日)、8年1月11日(日)・25日(日)午後1時～2時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師ニッセイファシリティ 対区内在住・在勤・在学・通所で知的障がいのある方(小学生は水着着用の保護者同伴) 定各10名(抽選) 費各250

円 問杉並区スポーツ振興財団HP)から、11月14日までに申し込み 問同プール ☎3318-8763 他1人2回まで

チャレンジフィットネスday

時内12月9日(火)午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=マスターズ成人水泳(初・中・上級) ▶午後1時15分～2時15分=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) 費各1650円 申問電話で、12月8日までに同施設 ☎3316-9981 他[長寿]

日高少年スキー教室冬季キャンプ in かたしな

時12月25日(休)午後7時～28日(日)午後6時 場かたしな高原スキー場(群馬県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対区内在住・在勤・在学で小学2年生以上の方(高校生以上は経験者) 定40名(申込順) 費5万7500円。小学生5万5000円(別途レンタル料。詳細は同団体HP参照) 申ファクス・Eメール(12面記入例)に生年月日・性別・学校名・学年・緊急連絡先・スキー歴・レンタルを希望する用具・健康上の注意事項を書いて日高スキー研究所 ☎3395-2843✉h-shonenski@jcom.hom.ne.jp。または同団体HP)から申し込み/申込期限=12月16日 問市川 ☎090-8879-3148

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボールで遊ぼう」

時8年1月10日(土)午前10時～11時30分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の障害のある方(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〈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、同課へ郵送・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=11月28日 問同課事業係 ☎5307-0765

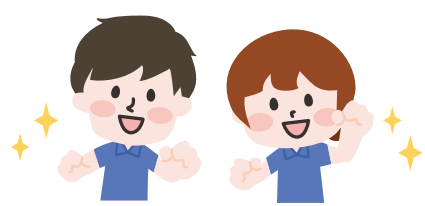
杉並区スポーツ振興財団

◆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11月23日(祝)午前11時～午後1時 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・在学で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(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・当日は同体育館 ☎3312-0313)

◆スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

時8年1月11日(日)・25日(日)、2月11日(祝)、3月8日(日)午前9時30分～午後5時40分(1月25日は6時10分まで。計4回) 師立教大学教授・松尾哲矢、日本レクリエーション協会総務部長・植田尚史ほか 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(抽選) 費3850円 問杉並区スポーツ振興財団HP)から、12月4日までに申し込み



..... いずれも 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 問杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

講演・講座

運動不足を解消!自宅でできる運動でリフレッシュ 11月15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)/理学療法士・矢島瑠莉/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順) 申問電話で、同施設 ☎3220-9637 ケア24と成年後見制度お役立ちセミナー 11月20日(休)午後2時～4時30分/セシオン杉並/ケア24梅里センター長ほか/区内在住・在勤の方ほか/申問電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・本田 ☎3398-5516

荻窪三庭園アカデミー講座「音楽クラス」 11月22日(土)、12月13日(土)、8年1月24日(土)、2月28日(土)、3月28日(土)午後2時～4時(計5回)/阿佐谷地域区民センター/指揮者・小笠原吉秀/18歳以上の方/20名(申込順) /7500円/申問電話・Eメール(12面記入例)で、11月15日までにすぎなみ文化協会・土屋 ☎070-5577-8358✉tsuchiya@galaxy.ocn.ne.jp

認知症サポーターステップアップ講座 ①11月20日(休)午後1時～2時30分②27日(休)午前10時～11時/①認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目)②杉並保健所/①長澤訪問クリニック医師・西口素②同センター 月井直哉/区内在住・在勤・在学の方/①20名②30名(いずれも申込順) 申問電話で、①ケア24高井戸 ☎3334-2495②ケア24荻窪 ☎3391-0888

認知症サポーター養成講座 11月29日(土)午後2時30分～4時/ゆうゆう今川館

/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順) 申問電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851/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

善福寺公園上の池 樹木観察会 12月5日(金)午前10時～正午/集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前広場/環境カウンセラー・田口文昭ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順) /500円(保険料を含む。小学生以下無料) 申問電話・Eメール(12面記入例)で、11月21日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606✉seca@canvas.ocn.ne.jp(月～金曜日午前10時30分～午後3時30分) /[長寿]

石けん作り体験 12月5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) 申問電話・Eメール(12面記入例)で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701✉kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

手話通訳者付き聴覚障害者向けスマートフォン活用支援プログラム

12月10日(水)・17日(水)・24日(水)、8年1月7日(水)午後2時～5時(計4回)/高円寺障害者交流館/都内在住で聴覚障害のある方とその介助者/10名(抽選) 申問電話・ファクス(12面記入例)に、抽選結果の連絡方法(電話・ファクス・郵送)、性別、スマートフォンの有無・機種、講座後の貸出機の使用希望の有無、障害による必要な配慮、介助者・犬の有無も書いて、

12月1日までに東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局 ☎3355-6733 ☎4496-4382(月～金曜日午前9時～午後5時〈年末年始を除く〉)

地域福祉講演会「ゼロからの再出発～孤独からの脱却」 12月19日(金)午後6時45分～8時30分/西荻地域区民センター/元TOKIOメンバー・山口達也/区内在住・在勤・在学の方/300名(抽選) 申杉並区社会福祉協議会HP)から、11月4日～21日に申し込み/問同協議会 ☎5347-1010/手話通訳あり

●荻窪青色申告会

◆会計ソフトで帳簿をつけよう 11月13日(木)・14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)/各3名(申込順)/各500円

◆新規開業者のための帳簿の書き方

11月20日(休)・21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)/各3名(申込順)/各500円

..... いずれも 申問電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

●杉並青色申告会

◆ショート動画制作入門セミナー 11月13日(休)午後1時30分～3時30分/産業商工会館/Hopefilms代表・中山望/1500円/15名(申込順)/区内在住の方/申電話・ファクス(12面記入例)で、11月12日までに同会/[長寿]

◆フリーランス勉強会「令和7年度税制

改正と確定申告」 11月21日(金)午後8時～9時/同会(阿佐谷南3丁目)/区内在住の方、区内事業者/12名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、11月20日までに同会

..... いずれも 問杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

その他

分譲マンション管理無料相談会 11月8日(土)午前10時～11時50分/セシオン杉並/問東京都マンション管理士会杉並支部 ☎3325-2714

杉並区シルバー人材センター入会相談会 11月13日(休)・27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)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/各10名程度(申込順) 申問電話で、同センター本部 ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

税金なんでも相談会 11月21日(金)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) 申問電話で、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、祝日を除く〉)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月24日(休)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/問東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537



65歳以上の方向け

スマートフォンの購入費用を助成します

高齢者の行政デジタルサービスの利用促進を図るため、初めてスマートフォンを購入する方などを対象に、購入費用を助成します。申請は、区指定店舗（下表）で対象機器を購入時に行えます（予約制）。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、高齢者施策課管理係へ。

対象者

区内在住の65歳以上（8年3月31日時点）で、次の要件を全て満たす方

- 初めてスマートフォンを購入（※）
- 区指定店舗のスマホ教室を受講
- 都公式アプリの登録
- 都公式LINEアカウントの友だち登録
- 区公式「健幸アプリすぎなみチャレンジ」の登録（ほか）

※古いスマートフォン（OSがiOS15・Android8以下）からの買い替えも対象。

助成金額

本体購入費などの総額／上限3万円（1人1台のみ。予算がなくなり次第終了）

申請期間

11月10日～8年3月10日

申請方法

区指定店舗で、対象機器を購入時に申請（本人確認書類〈運転免許証など〉、本人名義の通帳など持参）

区指定店舗（予約制。電話で、各店舗）

店舗名	所在地	電話番号
ソフトバンク阿佐ヶ谷	阿佐谷南1-47-12	5929-8617
ソフトバンクリトナード八幡山	上高井戸1-1-11	6847-9400
ソフトバンク荻窪	上荻1-17-1 シンフォニーシティ荻窪1階	5347-4431
ソフトバンク高円寺	高円寺南4-7-10 高円寺ビル1階	5929-1891
ソフトバンク西荻窪	西荻北3-2-7グロリアス西荻窪1階	5303-1915
ソフトバンク浜田山	浜田山3-31-8 安藤ビル1階	5316-1788
ソフトバンク方南町駅前	方南2-21-3 アコード方南ビル1階	6867-8700
楽天モバイル 高円寺店	高円寺北2-7-6 1階	5364-9630
auショップ阿佐ヶ谷	阿佐谷南1-36-10	0800-700-0513
auショップ高円寺	高円寺北3-23-10	0800-700-0572

店舗名	所在地	電話番号
au Style 浜田山	浜田山3-30-5	0800-700-0649
auショップ方南町	和泉4-51-14 エクセレント和泉1階	0800-700-0664
au Style 西荻窪	西荻北3-18-1 ガゼルビル1階	0800-700-0638
auショップ荻窪駅前	天沼3-3-4	0800-700-0552
ドコモショップ阿佐ヶ谷店	阿佐谷南1-35-11 アークコミュ阿佐谷1階	0120-530-407
ドコモショップ荻窪店	天沼2-4-4 荻窪SYビル1階	0120-806-870
ドコモショップ久我山店	久我山4-2-26 Mile High1階	0120-071-321
ドコモショップ西荻窪店	西荻南3-24-1	0120-885-306
ドコモショップ浜田山店	浜田山3-30-10	0120-876-171
ドコモショップ高円寺店	高円寺南4-25-4 RESTA Koenji	0120-536-413

スマホを使って暮らしをもっと便利に！



大田黒公園 紅葉ライトアップを 開催します



幻想的にライトアップされた紅葉が、小川や池に映り込む景色は息をのむ美しさです。ぜひお楽しみください。

——問い合わせは、大田黒公園☎3398-5814へ。

日時

11月28日（金）～12月7日（日） ※車で来園不可
月～木曜日＝午後5時～8時（入園は7時45分まで）
金～日曜日＝午後5時～9時（入園は8時30分まで）

場 大田黒公園（荻窪3-33-12） 費 300円。小中学生100円（就学前の子ども無料） 他 一脚使用可

関連イベント

ライトアップ写真撮影会

時 11月27日（木）午後5時30分～8時（入園は7時30分まで） 費 500円 他 三脚使用可



今年も
やり
ます

杉並アニメーションミュージアム企画展

「映画 すみっコぐらし 空の王国とふたりのコ」展を 開催します

「映画 すみっコぐらし 空の王国とふたりのコ」の10月31日の公開を記念した企画展を開催します。キャラクターと一緒に写真が撮れるスポットや、貴重な美術設定画などの展示をぜひお楽しみください。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、東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム☎3396-1510へ。

時 8年3月29日（日）までの午前10時～午後6時（月曜日〈祝日の場合は翌日〉を除く。入館は5時30分まで） 場 東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム（上荻3-29-5）



©2025 日本すみっコぐらし協会映画部

世帯と人口 （住民基本台帳）

10月1日現在。（）は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	318,529(31減)	合 計
	外国人のみの世帯	18,169(592増)	
	日本人と外国人の世帯	2,862(9増)	
			339,560 (570増)

人口		男	女	小 計	合 計
		267,834(23減)	289,964(38増)	557,798(15増)	
		12,621(287増)	12,377(347増)	24,998(634増)	
					582,796 (649増)