

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 11/15 }

令和7年(2025年)
No.2416

絵と言葉と旅を
人生に携えて。

ラフ感と繊細さを秘めた独特のタッチで描かれるイラストと、詩的で長いタイトルのついた、唯一無二の作品を描くキン・シオタニさん。イラストレーター・文筆家であり、地元である中央線沿線をはじめ全国のまちの面白さを知り尽くし、旅を愛するキンさんに、アートと旅の原点や杉並の魅力などを伺いました。

特集

人
すぎなみビト

キン・シオタニ

旅するイラストレーター



撮影協力=床屋のタナカ

〒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



お知らせ

「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。

「防犯・防災 そなえようすぎなみ 選べるカタログ」の申請期限が迫っています。詳細は、5面へ。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。



詩人になるのをやめた翌日から絵を描き始めた

—独特な魅力を放つキンさんのイラスト。子どもの頃から絵が好きでしたか？

子どもの頃は、絵は全く描いていなかったです。学校の美術の成績も2とか。むしろずっとなりたかったのは物書きで、文章の方でした。僕は荻窪生まれ、小金井育ちなのですが、三鷹にお墓がある太宰治に親しみを感じていて、中学生のときに「人間失格」を読み、その独自の文体にすごく引かれました。

—物書きを志して、どんな道を歩まれたのでしょうか？

大学で師事したのが、イギリスの詩人、クリス・モズデルでした。イエロー・マジック・オーケストラ（YMO）などの作詞をしている人で、僕はYMOを聴いたことがなかったけどイギリスの音楽が好きだったし、クリスはすごくかっこよくて憧れました。彼がいなかったら今の僕はないと言えるくらい影響を受けた。だから自分もクリスのように詩の道で生きようと思って、23歳くらいのときに、書かためていた詩を専門の出版社に持って行ったんです。すると、偉い編集者に「詩人は食べるようではダメだよ」というようなことを言われて。ある意味名言だと思うんだけど、なんかめんどくさいなと思って（笑）、詩人はやめることにしました。じゃあ詩でなければ絵かな？ と考えて、次の日にはもう絵を描き始めていましたね。

—次の日とは驚きです。なぜ「絵」だと考えたのですか？

詩を紙とペンで書いていて、そのまま紙とペンでできるのが絵だったからです。例えば音楽をやるとなったらギターとかを買わなきゃいけないでしょう。あとは、実家で大量にもらった年賀状の余りと筆ペンを使って、以前から何となくグルグルと絵を描いてもいたんです。そのときは詩人になるつもりでしたが、描きながら「これはいつか世の中に出るだろうな」という根拠のない自信もあって。そのとき描きかためていたものをポストカードにして売り始めたのがイラストレーターとしての最初のスタートでもあるから、人生って分からないよね。

—作品の特徴でもある長いタイトルは当初からつけていたのですか？

描きかためていたときはタイトルはなかったけど、売ろうと思ったときにつけました。当時はやっていたアーティストの作品は「無題」が多かったこともあり、それなら俺は絵を見ただけでは絶対に分からないような長い題名をつけよう！ と思って、「一番きれいな雪の破片を見つけ、そしてそれを食べようかと考えている青年」とか、そういうタイトルをつけました。その、いわゆる「長い題名シリーズ」が本屋や雑貨屋に置かれるようになり、井の頭公園での路上販売もあって、少しずつ世の中に知られていったことでさまざまな仕事につながっていった。僕のテーマは「アート」と「旅」の2つなんだけど、アートにおいては絵だけでなく言葉もすごく大事にして今までやってきました。

いろいろな知らないまちで、人の優しさを知った

—アートと並ぶキンさんのテーマ「旅」についてもお聞きしたいです。

最初の旅は中学1年生、友達と鉄道で行った兵庫県。中学生にとっては

＼ gallery！ キン・シオタニさんの作品たち /



▲「ガラスに『バカー、バカー』と言われているような気がする青年」

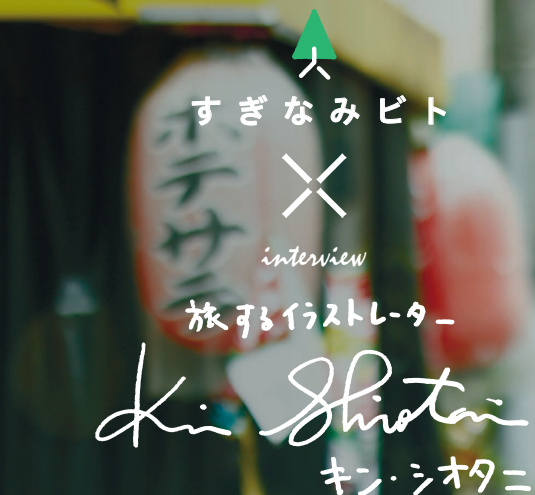


▲「ゴミ袋にまだ余裕があるので捨てようか迷っていたものを捨てる決断をする青年」



▲阿佐谷七夕まつりに飾ったイラスト

△ **すぎなみピト**…区内外で活躍する区民などの紹介を通して、地域の魅力を発信していきます（毎月15日号に掲載）。



プロフィール：キン・シオタニ 昭和44年杉並区生まれ。全国の雑貨屋で販売された「長い題名シリーズ」のポストカードで注目され、さまざまなメディアでイラストを発表するほか、作品集の出版、メディア出演、パフォーマンスやトークイベントの出演・企画を行っている。大きな仕事から個人的な仕事まで、その幅の広さは他に類を見ない。また長年の旅の経験から日本各地のまちを独自の視点で捉え、イベント・講演会などで語り、多くの支持を集めている。

全国どこへ行っても、「地元の人」のようになりたい

大冒険で、ものすごい刺激でした。小さい日本の中でありながら、東京と兵庫では言葉も食べ物も違う。例えば「神戸」って名前は聞いたことはあるけれど、実際に旅をする前はどんなまちかは知らないわけで、旅することで知らなかったまちを知っていく経験がすごく面白くて、カルチャーショックでもありました。そこから旅を愛するようになり、中学2年生のときにはもう一人旅をしていたんじゃないかな。今では考えられないけれど、たぶん中学生で野宿とかもしていたような気がします。その後、高校・大学生になると旅が本格化して完全に「放浪」になりました。ヒッチハイクをしながら、夏は北海道、冬は九州を目指して、行った先では1カ月とか長く過ごすような生活をしていました。

—ヒッチハイクで放浪、いろいろなエピソードがありそうですね。

25歳くらいまでヒッチハイクをしていたのでいろいろな思い出がありますよ。長い距離を何台も乗り継いでいく中で、自分のそれまでの旅の話をいろいろな人にするんだけど、7台とか乗り継ぐと7回同じ話をするようになるから、だんだん話がうまくなっていく。その経験で話術がどんどん磨かれていったかな（笑）。親の立場なら「知らない人に気をつけなさいよ」と言いたくなるだろうけれど、そんなふうに旅をしていて、どちらかというと自分はいろいろな人から優しさを受けて、「知らない人は優しいな」と学んだように思います。同じことを今、自分の子どもにさせられるかというと、ちょっと分からないけどね。

どのまちへ行っても地元の人のようにになりたい

—津々浦々のまちに精通するキンさんから見て杉並はどんな印象ですか？

杉並にもたくさん縁があり、阿佐ヶ谷ロフトAでは40回以

上トークライブをしているし、阿佐谷七夕まつりで張りぼて・イラストを展示したこともあります。杉並は昔から大きな街道が何本も通っているまちで、甲州街道に青梅街道、阿佐谷パールセンターも古くは鎌倉街道の一部だったわけで、古来、交通の要所であり、人やものが行き交う場所だということです。小金井育ち、吉祥寺在住の僕からすると、杉並に入る時点で市外局番・東京「03」の壁を感じますが（笑）。でも杉並も豊多摩郡だったときは全然「こっち側」だったわけで、都会でもあり田舎みたいところもある、ちょうどいいバランスのまちだなと思います。ある意味東京の縮図みたいないところがあるんじゃないかな。あとは、杉並の「杉」をはじめ、松山通りの「松」、豊表に使う「井草」、荻窪の「荻」、その場所に生えていた植物に由来する地名がめっちゃくちゃ残っている地域だということも面白いよね。

—キンさん視点の、まちを楽しむヒントをぜひお聞きしたいです。

どんなまちでも基本的にまずは歩く。歩きながら「なんだこれ？」と湧いてくる小さな疑問・違和感について、「こうんじゃないかな」と仮説を立てる。そこから答え合わせ的に調べて仮説を検証すると学びに至るし、ちょっとしたことを知っていくことで、そのまちを本当に知ることができる気がします。永六輔さんの言葉に「知らない横丁の角を曲がれば、もう旅です」というのがあって、本当にそれに尽きる。よく知られている観光地とはまた違う、あまり知られていないけど面白いのに！ というポイントはどのまちにもたくさんあります。例えば湧き水が有名で人が押し寄せる観光地じゃなくても、杉並の大宮八幡宮に地域の人が毎朝水をくみに行ったりしているの、すごいじゃないですか？ これからもそんなところに注目していきたいし、そういうところを知らないのはもったいないなと思います。僕は全国どこへ行っても「地元の人」のようになりたい。僕の人生そのものが旅みたいなもの。まだまだ旅は続きます。



▲20年前に描いた理髪店の看板（阿佐谷南3丁目）

キン・シオタニさんのサイン色紙&ポストカードをセットでプレゼント！

- 対 象
区内在住・在勤・在学の方
- 申込方法

はがき（12面記入例）に「広報すぎなみ」の感想・意見も書いて、広報課広報係。または申し込みフォーム（右下2次元コード）から申し込み／**申込期限**=12月1日（消印有効）

※ポストカードの絵柄はお選びいただけません。当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。申し込みの際に得た個人情報、プレゼントの発送のみに使用します。

図 広報課広報係



身近な場所にも
面白い発見が！

キン・シオタニ流！ まちの歩き方

独自の視点でまちを捉えて全国を旅しているキンさんに、旅の楽しみ方を教えてもらいました！



POINT 1 まちを選んで歩く

商店街にスポットを当てたり、地名で選んだり、自分の好きなテーマの場所を歩こう。

POINT 2 疑問が浮かぶ

「この名前はどんな意味があるのかな」「坂になっているな」など、商店街・橋・通りの名前や地形などに注目してみよう。

POINT 3 仮説を立てる

「もともと、ここは川だったのかも…」とか、地形・地名などをヒントに、どんな歴史を持つ場所だったのかを考えてみよう。

POINT 4 検証して学ぶ

実際に見て・聞いて・調べて、仮説の答え合わせをしよう。

—ぜひやってみてね！—



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

ねんきんネットをご活用ください

ねんきんネットは、いつでもパソコン・スマートフォンで、年金記録・将来の年金見込み額などを確認できるサービスです。また、マイナポータルと連携することで、保険料の口座振替申出などの電子申請、確定申告で利用可能な控除証明書などの電子データの取得ができます。詳細は、日本年金機構[HP]をご覧ください。

☎日本年金機構☎0570-058-555（050から始まる電話からは☎6700-1144）

健康・福祉

国保特定健診はお済みですか

7年度の国保特定健診は8年2月15日までです。1月以降は混み合うため、早めに受診しましょう。受診していない方には11月下旬に案内を発送します。また、受診券を紛失した場合は再発行ができますので、お問い合わせください。

☎国民健康保険加入の40～74歳の方 ☎国保年金課医療費適正化担当



施設情報

子育てサポートセンターの廃止

区内の一時預かり事業の実施施設の充実や、こども誰でも通園制度に機能を一部集約できることを踏まえ、8年3月31日に廃止します。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。

☎保育課事業計画調整係

採用情報 ※詳細は、区[HP]参照。

会計年度任用職員

区立児童館・学童クラブ①一般②短時間

☎児童指導▶勤務期間=8年4月1日～9年3月31日▶勤務日時=①月16日。1日7時間45分②週5日。1日6時間 ☎申込書類（児童青少年センター、児童館、子ども子育てプラザで配布。区[HP]同案内からも入手可）を①12月3日②17日までに同センター（〒167-0051荻窪1-56-3ゆう杉並内）へ郵送・持参 ☎児童青少年課管理係☎3393-4760

区立保育園など 短時間

☎職種・勤務日時・報酬=下表のとおり▶勤務期間=8年4月1日～9年3月31日▶勤務場所=区立保育園・区立小規模保育事業所・区立子供園のいずれか ☎申請方法の詳細は、区[HP]同案内参照 ☎保育課管理係

職種	勤務日時	報酬（時給）
保育補助	週1～6日。原則、月～土曜日の午前7時30分～午後7時45分のうち実働2～6時間	1525～1705円
調理補助	週5日。原則、月～土曜日の午前8時30分～午後7時15分のうち実働3～5時間	1425円
保育補助兼用務	週3日。原則、月～土曜日の午前10時30分～午後5時15分のうち実働6時間	1525～1628円
用務	週5日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後3時15分のうち実働6時間	1400円
調理兼用務	週5日。原則、月～金曜日の午前10時30分～午後5時15分のうち実働6時間	1425円

募集します

ゆうゆう館8年度上半期団体利用申請

4～9月に、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。

☎区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、さざんかーど登録団体で高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施している団体 ☎申請書（ゆうゆう館で配布）を、12月7日までに利用を希望するゆうゆう館に郵送・Eメール・持参（井草館以外は、11月22日から） ☎ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当



相談

住民税（特別区民税・都民税・森林環境税）夜間電話相談の実施

☎11月25日(火)午後5時～8時 ☎納付の相談 ☎杉並区納付センター☎3311-1316

「二十歳のつどい」案内状を発送します



「二十歳のつどい」を8年1月12日(祝)に開催します。

案内状を、11月末に対象者（平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた方のうち、11月6日現在で区に住民登録のある方および区内在住歴・区立小中学校在学歴があり11月6日までに児童青少年課に参加希望の連絡をした方）へ発送します。12月11日までに案内状が届かない場合は、お問い合わせください。

なお、式典参加には事前の参加登録が必要です。詳細は、案内状をご確認ください。

☎児童青少年課青少年係☎3393-4760

12月の各種健康相談

いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	赤ちゃん計測相談	平日母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの歯みがき・歯科健診（乳幼児歯科相談）	歯みがきデビュー教室	栄養・食生活相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	18日(木)	計測は1歳の誕生日月まで（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。	－	24日(水)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 11日(木)	－	12日(金)	26日(金) 午後1時30分	2日(火) 午後1時45分 10日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	1日(月)	11日(木) 18日(木)	25日(木) 午後1時30分	2日(火)	午前 1日(月) 15日(月) 午後 12日(金)	19日(金)	15日(月)	26日(金) 午前9時30分	9日(火) 午後1時30分 18日(木) 午後2時
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	9日(火)	－	－	10日(水)	午前 2日(火) 16日(火) 午後 4日(木)	18日(木)	16日(火)	11日(木) 午後2時	8日(月) 午前9時30分 24日(水) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水)	4日(木) 11日(木)	－	25日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 24日(水) 午後 10日(水)	－	－	4日(木) 午前9時30分	15日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	11日(木)	－	－	18日(木)	午前 11日(木) 午後 24日(水)	17日(水)	－	18日(木) 午後2時	2日(火) 午後1時30分

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予診票が必要な方は、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。

学童クラブなどのお知らせ

小学生の放課後の居場所として、保護者の就労などにより子どもの保育に当たれない家庭の子どもを対象にした学童クラブのほか、放課後等居場所事業を実施しています。詳細は、区HPをご覧ください。

8年度 学童クラブ入会児童を募集します

内入会期間=8年4月1日～9年3月31日▶運営時間=月～金曜日=下校後～午後6時（7時までの延長あり。学校休業日は午前8時から）▶土曜日=午前8時30分～午後5時／いずれも祝日・年末年始を除く。延長・土曜日利用は要件あり（要申請）▶利用料=月額4000円（別途おやつ代月額1800円。延長月額1000円〈利用要件あり〉）。スポット延長各500円）／減額・免除制度あり 区内在住または在学の小学生（重度重複障害の子どもは四宮森・高円寺学園学童クラブで受け入れ） 申入会希望の学童クラブに連絡の上、申請書類（学童クラブで配布。区HP〈右下2次元コード〉からも入手可）を、12月1日～8年1月20日に希望の学童クラブへ持参（月～金曜日午前10時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時〈祝日・年末年始を除く〉） 学童クラブ、児童青少年課児童館運営係☎3393-4760 初めて入会を希望する方は面接を実施。指定校変更申し立て・就学相談を予定されている方は申請時に要相談

放課後等居場所事業を実施しています

放課後等居場所事業とは、小学生が放課後に自由に過ごせる小学校内の居場所です。学校から帰宅せずに、校内でボードゲーム・読書をしたり、校庭・体育館で遊んだりして過ごすことができます。現在、区立小学校20校で実施しており、順次拡充します。詳細は、区HP（下2次元コード）をご覧ください。

区児童青少年課子どもの居場所づくり担当☎3393-4760

いつ起きるかわからない災害・犯罪に備えて、申し込みをお忘れなく！

「防災・防犯 そなえようすぎなみ 選べるカタログ」の申請期限が迫っています！

8～10月に、カタログ冊子（右図）を全世帯に配布しました。カタログ冊子に掲載の3000円相当の防災・防犯用品いずれか一つを無料でお届けします。申請期限までに、忘れずに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。

申請期限 11月30日

区杉並区防災・防犯用品配付事業コールセンター☎0120-651-025（午前9時～午後5時〈12月1日以降は、土・日曜日、祝日を除く〉）

区立施設などのネーミングライツパートナーを募集します

区では、安定的・継続的な行政サービスを提供するため、区立施設などの命名権を売却し財源を確保するネーミングライツを導入しています。

企業自ら命名したい施設を選択する提案募集型のネーミングライツパートナーを、12月1日から募集します。申し込み方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

内対象施設など=区立施設・事業（すでにネーミングライツを導入している施設・事業を除く） 区企画課企画調整担当

すぎなみデジタルライフアップセミナーを開催します

スマートフォン・パソコンの操作・注意点など、デジタルに関する内容を分かりやすく説明します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

会場 下表のとおり 内テーマ=はじめてでも安心！デジタル基礎講座 区各15名（申込順）

場所	日程	時間
高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）	12月9日(火)・16日(火)	午前10時～11時30分
高円寺地域区民センター（梅里1-22-32）	12月10日(水)・17日(水)	
西荻地域区民センター（桃井4-3-2）	12月11日(木)・25日(木)	
井草地域区民センター（下井草5-7-22）	12月12日(金)・26日(金)	
阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1）	12月13日(土)・20日(土)	

いずれも

☎電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用☎0120-219-040。または申し込みフォーム（区HP参照）から申し込み 区情報管理課デジタル戦略担当

すぎなみデジタルなんでも相談窓口もご利用ください

同窓口では、デジタルに関するさまざまな相談を受け付けています。新たに中央図書館（荻窪3-40-23）にも窓口を開設しました。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

☎金曜日午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く） 区1人30分程度

(仮称) デザイン会議 まちづくりに関する講演会の開催

参加者や地域の方が主体となって、区と共に将来のまちづくりについて考え協働していく場として、西荻窪・高円寺・南阿佐ヶ谷の各地域を対象に(仮称)デザイン会議を開催してきました。その中で関心の高かったテーマについて、有識者による講演会を実施します。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」(右下2次元コード)をご覧ください。

——— 問い合わせは、市街地整備課沿道のまちデザイン係へ。



日時 12月14日(日)午後1時～5時

場 区役所第4会議室(中棟6階) **講** 東京都市大学建築都市デザイン学部都市工学科准教授・稲垣具志、世田谷トラストまちづくり常務理事・小柴直樹、東京大学大学院工学系研究科都市工学専攻講師・吉江俊 **対** 区内在住・在勤・在学の方 **定** 100名程度(抽選) **申** 電話で、市街地整備課沿道のまちデザイン係。または申し込みフォーム(すぎなみボイス参照)から申し込み **申** 込期限=11月30日



もしもの災害に備えるために

ひろ 拡げて つないで 安全・安心のまちへ



首都直下地震などの災害に備え、円滑な避難・通行を確保するため、狭い道路拡幅整備事業を進めています。

狭い道路に面した敷地に建築物を新築・増改築する場合は、事前に手続きが必要です。また、後退に伴う工事の際に門・塀などを除却する費用などの助成金制度がありますので、ご相談ください。

——— 問い合わせは、狭い道路整備課狭い道路係へ。

狭い道路とは？

道路の幅が4m未満の狭い道路のことをいいます。建築基準法では、建築物を建てる際に4m以上の道路に接していることが義務付けられています。同法第42条第2項で指定された道路(2項道路)は、建て替え時に道路中心から2m後退することで、建築物を建てるができます。この後退した部分を後退用地といいます。



支障物件とは？

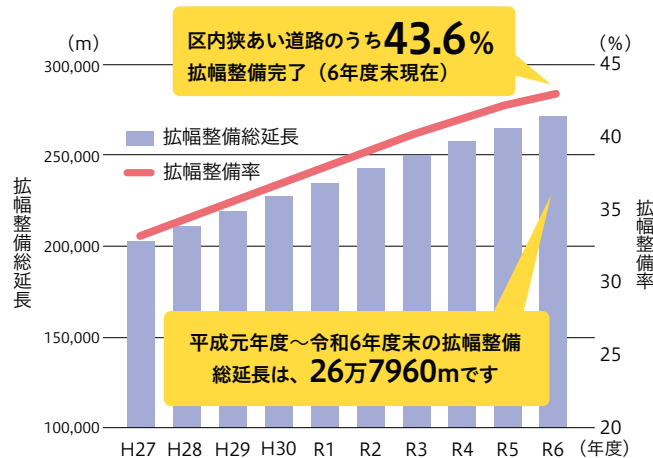
容易に移動できない花壇・プランター・自動販売機など、避難・通行の支障となるものです。支障物件は緊急用車両の通行を妨げるため、後退用地に置くことはできません。



区では条例に基づき、年1回事業の実施状況を公表しています。詳細は、区HP(右2次元コード)でご覧いただけます。▶



過去10年間の拡幅整備総延長と拡幅整備率(※)の推移 (平成27年～令和6年度)



※拡幅整備総延長が狭い道路の全延長に占める割合。
拡幅整備総延長÷(建築基準法第42条第2項道路総延長距離(307km)×2(両側))×100。

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。



LINE

友だち追加
してね

★アカウント名=杉並区

★ID=@suginamicity

防災情報や区からのお知らせを配信しています。



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。



★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。



7年度健康づくり表彰 受賞事業所・団体が決定しました



健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰する「健康づくり表彰」。7年度の受賞事業所・団体が決まりました。活動内容の詳細は、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。

最優秀賞

蚕糸の森おはよう会

蚕糸の森公園で散歩・掃除をしていた地域住民が、健康増進・親睦を深めようとラジオ体操を始めたことをきっかけに、昭和61年8月10日に設立された団体です。

取り組み

●ラジオ体操

毎朝、ラジオ体操を実施。

●みんなの体操・気功

動作がより緩やかで膝・腰への負荷が少ない「みんなの体操」と、中国由来の健康体操である気功を、ラジオ体操の前後にウォーミングアップ・クールダウンとして実施。



優秀賞

●東京立正中学校・高等学校

高齢者の外出機会増加や生徒と交流ができるイベントの開催

●東京カートグラフィック

楽しみながら参加できる仕組みで、防災・健康意識の両立を実現する活動

●白梅会

介護・転倒・認知症予防のための活動

●縁が輪

誰かの「好きなこと」「やってみたいこと」をみんなで一緒に楽しむ活動

●荻窪ボウル健康ボウリング教室

シニア世代を中心に、ボウリングを通じた健康な生活をサポートする活動

●西荻窪防犯ウォーキング会

町会のない地域で、挨拶・清掃を通じた健康・安心・安全なつながりを広げ、地域の絆を深める活動

●番祥ファイトクラブ

バスケットボールを通じて、世代を問わずに在住者のコミュニティ形成・健康増進を図る活動

冬はノロウイルスに要注意！

ノロウイルス食中毒にご注意ください

ノロウイルス食中毒は、例年冬に増加する傾向があります。日頃の手洗いや食品の加熱などを徹底し、ノロウイルス食中毒を予防しましょう。

——— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991へ。

ノロウイルス食中毒の特徴

ノロウイルスは、少量でも手指・食品などを介して口から入ると体の中で増殖し、1・2日の潜伏期間を経て、腹痛・下痢・おう吐などの症状を引き起こします。原因食品は生かきなどの二枚貝のほか、調理する人の手指から食品に付着する事例が多発しています。

予防のポイント

●持ち込まない

下痢・おう吐などの症状があるときは、食品の調理を控える。

●付けない

ノロウイルス食中毒の予防には、アルコール消毒の効果が薄いため、手に付いたウイルスを物理的に洗い落とすことが重要。食品・調理器具などにノロウイルスを付けないよう、石けんをよく泡立てて手を洗う。

●やっつける

ノロウイルスをやっつけるには、食品の中心の温度を85～90℃で90秒以上加熱する。調理器具は、洗浄後に熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。

●広げない

感染した人の汚物は、使い捨て手袋・マスクを着用し、塩素系漂白剤を使用して処理する。

「広報すぎなみ」の特集記事が見やすく＆探しやすい！／ もっと知るすぎなみをご利用ください

「広報すぎなみ」で特集している区の施策や「すぎなみビト」の記事が、スマートフォン・パソコンの画面でも読みやすくなりました。また、防災・安全、子ども・教育、スポーツ・文化など、カテゴリーごとに読みたい特集記事を探すことができます。

——— 問い合わせは、広報課広報係へ。

閲覧は
こちらから！



▲もっと知るすぎなみ



「誰か」のこと じゃない

12月4日～10日は人権週間です

性的少数者（性的マイノリティー）

性のあり方は人それぞれに多様なものです。誰もが互いを尊重し、認め合い、安心して暮らせるよう、社会全体で性の多様性に関する正しい知識・理解を深めましょう。

相談

●性的マイノリティ専門相談☎5307-0784（第2水曜日、午後4時～7時〈祝日の場合は翌週〉）

●男女平等推進センター一般相談☎5307-0619（月～金曜日午前9時～午後5時、水曜日は8時まで〈祝日・年末年始を除く〉）

問い合わせ 区民生活部管理課男女共同参画担当、総務課

DV（配偶者・パートナーなどからの暴力）による人権侵害

DVには身体的暴力のみならず、精神的・性的・経済的などあらゆる形の暴力が含まれます。暴力はいかなる理由であっても、どんな間柄であっても許される行為ではありません。より良い関係性を築けるよう、対等なパートナーとして互いの立場を尊重しましょう。

相談・問い合わせ すぎなみDV専用☎5307-0622、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係、福祉事務所、警察署

子ども

大人から子どもへの虐待、子ども同士のいじめ、児童買春・児童ポルノなど、子どもの人権が脅かされる事例が多く発生しています。子どもの様子がいつもと違う、虐待・いじめかもしれないと思ったときは、相談してください。子どもの人権への理解を深めましょう。

相談・問い合わせ

児童虐待の相談・連絡

●子ども家庭支援センター（荻窪☎5335-7877／高井戸☎5913-9501／高円寺☎3315-2800）

17歳以下の子ども、保護者からの子育てに関する相談

●ゆうライン☎5356-2601

教育相談（不登校に関する相談ほか）

●済美教育センター教育相談担当☎6379-5491（来所教育相談〈予約制〉）／☎6304-3017（電話教育相談）

いじめに関する相談

●教育委員会いじめ電話相談☎5307-0365

子どもの権利に関する相談

●子どもの権利相談・救済窓口☎0120-7373-34（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〉）

子どもの権利・いじめの防止に関するパネル展の開催（14面参照）

障害者

障害があることを理由に偏見・差別・虐待を受けるなど、障害者がさまざまな場面で嫌な思いや苦痛を感じることが起きています。障害のある人に対して、正当な理由なくサービスの提供を拒否したり、制限したりすることは禁止されています。また、社会の中にあるバリアを取り除く対応を求められたら、できる範囲で対応することが必要です。

相談・問い合わせ

障害者虐待に関する相談

●基幹相談支援センター障害者虐待専用☎5335-7345☎5335-7679

「不当な差別的取り扱い」「合理的配慮の不提供」に関しての相談

●障害者施策課管理係／内閣府「つなぐ窓口」☎0120-262-701

12月1日～7日は杉並区障害者週間（10面参照）

高齢者

高齢者虐待は、重大な人権侵害であり、たたくなどの身体的暴力のほか、怒鳴る、無視する、医療・介護サービスを使わせない、年金・預貯金を無断で使用するなどの行為も該当します。高齢者虐待を防止し、高齢者やその家族が安心して生き生きと暮らせる社会を実現しましょう。

相談・問い合わせ

家族などによる高齢者虐待の相談・通報窓口

●地域包括支援センター（ケア24）

●在宅医療・生活支援センター通報専用☎5335-7306

介護保険施設従事者における高齢者虐待の相談・通報窓口

●介護保険課事業者係

インターネット上の人権侵害

SNSなどの普及に伴い、個人による表現活動がより手軽に行えるようになった一方で、その匿名性から他者への誹謗中傷・差別的な書き込みが増え、大きな社会問題となっています。インターネットの特性を理解し、ルール・モラルを守って利用しましょう。

相談

●東京都人権プラザ「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談（予約制）☎6722-0124（木曜日午後1時～4時〈第4木曜日、祝日・年末年始を除く〉）

●法務省インターネット人権相談受付窓口[HP]（右2次元コード）

問い合わせ 総務課、区政相談課



人権とは、誰もが生まれながらに等しく持っている、人として幸せな生活を営むための権利です。この欠かすことのできない権利が尊重される社会を実現するために、一人一人が年齢・性別・国籍・人種などの多様性を認め合うことが大切です。この機会に、改めて人権について考えてみませんか。



外国人

区内には2万4000人以上の外国人が住んでいます。その中でも言葉・文化・生活習慣の相違などによる誤解や行き違いで、偏見・差別・嫌がらせを受けている人がいます。互いに文化的な違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら、地域社会の構成員として共に生きていくという人権尊重の気持ちを持つことが大切です。

問い合わせ 文化・交流課

ヘイトスピーチによる人権侵害

ヘイトスピーチとは、特定の国・地域の出身であることやその子孫であることのみを理由に社会から追い出そうとしたり、一方的に危害を加えたりしようとする差別的言動をいいます。このような言動は重大な人権侵害であり、決してあってはならないものです。私たち自身がヘイトスピーチは決して許さないという意識を持ち、互いを尊重する社会を築いていきましょう。

問い合わせ 総務課



人権パネル展の開催

小学生の人権の花運動の活動報告・中学生の人権作文・人権問題の事例を紹介するパネルなどを展示します。

日時 12月2日(火)～5日(金)午前9時～午後5時（5日は3時まで）

場所 区役所1階ロビー

☎区政相談課

その他の人権相談窓口

東京都人権プラザの人権相談

詳細は、同プラザ[HP]（右2次元コード）をご覧ください。

相談

●夜間人権ホットライン☎6722-0127

人権侵害・日常生活の法律問題について、弁護士が電話相談を受け付けます。

☎12月8日(月)午後5時～8時 ☎1人10分程度

問い合わせ 同プラザ☎6722-0124、☎6722-0125



人権相談

いじめ・差別など、人権問題でお困りの方の相談を人権擁護委員がお受けします。

☎第4金曜日、午後1時～4時（受付は3時まで。祝日・年末年始を除く） ☎相談室（区役所西棟2階）

問い合わせ 区政相談課

法務省の人権相談

法務省では、さまざまな人権相談を実施しています。

相談

●みんなの人権110番☎0570-003-110／こどもの人権110番☎0120-007-110（いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時15分〈祝日を除く〉）

●外国語人権相談☎0570-090-911（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

問い合わせ 区政相談課、総務課



北朝鮮による拉致問題

北朝鮮はこれまでに、多くの日本人をその意に反して拉致しました。拉致は許されない犯罪行為であり、重大な人権侵害です。拉致問題への関心を高め、認識を深めましょう。

12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間

北朝鮮人権侵害問題啓発パネル展の開催

☎12月15日(月)～19日(金)午前8時30分～午後5時（19日は4時まで） ☎区役所2階区民ギャラリー

問い合わせ 区民生活部管理課平和事業担当

共に生きる社会を目指して

12月1日～7日は杉並区障害者週間です

障害者週間とは、広く障害者の福祉について関心・理解を深めるとともに、障害者がさまざまな活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられた期間です。障害のある方もない方も催しを一緒に楽しみながら、互いに知り合い、つながり合うことで、共に生きる心豊かなまちをつくりましょう。



障害者団体・施設 パネル展

📅 12月1日(月)～5日(金)午前8時30分～午後5時 (5日は3時まで) 📍 区役所2階区民ギャラリー 📌 障害者施策課事業推進係

ふれあい美術展

📅 12月5日(金)～7日(日)午前10時～午後4時 (7日は3時まで) 📍 区内の特別支援学級・特別支援学校・障害者団体・障害者施設の皆さんが制作した作品、「ふれあいフェスタ」チラシ原画・応募作品などの展示 📍 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 📌 障害者施策課事業推進係 🚗 車での来場不可

ふれあいフェスタ

📅 12月7日(日)午前10時～午後3時=スポレク種目体験、模擬店、施設・団体紹介ほか ▶ 10時10分～11時15分=ダンス・手話パフォーマンス、エイサー ▶ 11時30分～正午=杉並区障害者自立生活者・自立支援功労者表彰式 ▶ 午後1時～2時45分=映画「道草」上映 📍 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 📌 障害者施策課事業推進係 📞 手話通訳・要約筆記あり。車での来場不可

地域自立支援協議会トークライブ ～それなら私もできるかも

地域自立支援協議会では、障害者の地域生活における課題を共有し解決するために、障害当事者・医療・保健・福祉・教育・就労などの関係機関でネットワークづくりを進めています。

📅 12月7日(日)午後3時30分～5時 📍 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 📍 区立中学校の副籍交流についてのパネルディスカッション、知的障害のある方へのインタビュー、活動紹介ほか 📍 80名 (申込順) 📞 電話・ファクス・Eメール (12面記入例) で、基幹相談支援センター ☎ 5335-7672 FAX 5335-7679 ✉ s-kikan@city.suginami.lg.jp。または申込フォーム (右下2次元コード) から申し込み / 申込期限=11月28日 📞 手話通訳・要約筆記あり。配慮が必要な方は応相談



11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

犯罪被害者支援をご存じですか

区では、犯罪被害者総合支援窓口を開設して必要な支援を行うとともに、啓発活動にも取り組んでいます。

被害後もさまざまな困難 (二次的な被害) に直面することがあります



被害に遭った方にはどう接したらいいのでしょうか

犯罪被害は、いつ誰の身に起こっても不思議ではありません。自分の家族・友人の身に起こったら自分事として考え、傷ついた被害者の痛みを理解することが求められます。何気ない行動・言葉でも、時に傷つけることがあります。直面する困難を理解し、気持ちを大事にした接し方・言葉を心がけましょう。

📍 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

区犯罪被害者総合支援窓口 (区役所西棟7階)

相談専用 ☎ 5307-0620

支援内容 相談・情報提供、一時利用住居の提供、資金の貸し付け、手続きなどの補助・付き添い、日常生活での支援

その他の犯罪被害相談窓口

● 警視庁

「犯罪被害者ホットライン」

☎ 3597-7830 (月～金曜日午前8時30分～午後5時15分〈祝日・年末年始を除く〉)

「性犯罪被害相談電話」

☎ #8103 (24時間)

● 区内警察署の犯罪被害者支援担当

杉並 ☎ 3314-0110 / 荻窪 ☎ 3397-0110 / 高井戸 ☎ 3332-0110

● NPO法人性暴力救援センター・東京 (SARC東京)

☎ #8891、0120-8891-77 (24時間) / 子供・保護者専用性被害相談ホットライン ☎ 0120-333-891

● 被害者支援都民センター

☎ 3222-9050 (月～金曜日午前9時30分～午後5時30分〈火・水曜日は7時まで〉)



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11月22日(土)、12月13日(土)午後1時30分～3時

場 杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 他1組1点

コミュニティすくーる 井伏鱒二と弟子の太宰治

時12月14日(日)午後1時30分～3時

場 区生涯学習推進課学芸員 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、12月4日までに同協議会 他(長寿)

..... いずれも

場 井草地域区民センター

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0052南荻窪2-28-13
荻窪会議室1階
☎3398-9127

アート展～天沼・荻窪地域の作品が集う

時12月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時(7日は3時まで)

場 コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10)

一里歩けば見えてくる、今・昔!～天沼編

時12月21日(日)午前10時～午後0時30分

場 集合=JR荻窪駅北口駅前広場 場 朗読お散歩の会(杉並)代表・長谷川雅也

対18歳以上の方ほか 定15名(抽選) 費200円 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=12月5日

朗読講座～楽しくドラマティック・リーディングを

時8年1月13日(火)・20日(火)午後1時30分～3時30分(計2回)

場 荻窪会議室(南荻窪2-28-13) 場 朗読赤十字奉仕団・基史子 対18歳以上の方 定20名(抽選) 費300円 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=12月12日

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

杉並清掃工場見学会

時12月17日(水)午前10時～11時40分

場 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 対18歳以上の方 定30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=12月8日

あさがや区民センターまつり 出演・出展者募集

時センターまつり=8年3月8日(日)午前10時～午後3時30分

場 同センター 対周辺地域で文化・芸術・スポーツなどの活動をしている個人・グループ 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=11月28日 他応募多数の場合は抽選

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

セシオンクリスマス会

時12月14日(日)午前11時～午後3時

場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内ワークショップ(有料)、チアダンス・ダンス発表、ピアノコンサート、人形劇、紙芝居ほか 対小学生以下の子どもとその保護者 他クリスマスマーケットを13日(土)・14日(日)に実施

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

出前寄席 特殊詐欺被害防止

時12月17日(水)午後1時30分～3時

対18歳以上の方 定30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=12月1日 他(長寿)▶共催=高井戸地区いきいきクラブ連合会

天文講座「ドーム型プラネタリウムで星空体験」

時12月20日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各45分)

対4歳以上の方(就学前の子どもは保護者同伴) 定各

30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=12月8日
..... いずれも

場 高井戸地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

センターまつり 出演者、出店・出展者募集

時センターまつり=8年2月8日(日)午前10時～午後3時

場 同センター 内出演=ダンス・演奏ほか(1団体20分以内・10名程度)▶出店=物品・個包装済み食品の販売(非営利団体のみ)▶展示=絵画・写真・手作り作品ほか

対同センターを利用しているグループ、周辺地域在住の方(事業者を除く) 申往復はがき(12面記入例)に出演・出店・展示内容、参加人数、必要備品(机・椅子・パネルなど)、団体・グループ名も書いて、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み／申込期限=12月4日 他応募多数の場合は抽選

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第212号 ラーメン激戦区・杉並ならではの冬のお楽しみ



暦の上ではもう立冬。熱々のラーメンが恋しくなる季節がやってきます。すぎなみ学倶楽部では、区民ライターが取材した区内のラーメン店約70軒を掲載しています。激戦区ならではの、バラエティーに富んだこだわりのラーメンを探することができます。ぜひ、食べたい一杯を見つけてみてください。

詳しくは

すぎなみ学 ラーメン

または



場 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

阿佐谷が舞台！

ドラマ「ひらやすみ」ファン・フェスティバル

ドラマで使用した小道具・バイクなどを展示するほか、缶バッジ作りなどの体験ができます。

日時

11月29日(土)・30日(日)午前10時～午後4時30分

場所

JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場、ビーンズ阿佐谷(阿佐谷南3-58-1)

場 産業振興センター観光係 ☎5347-9184 他主催=NHK

.....

真造圭伍「ひらやすみ」原画展～四季と日常

スギナミ・ウェブ・ミュージアム(右下2次元コード)では、漫画「ひらやすみ」の原画のほか、物語に登場する実在の釣り堀を再現したCGなどを展示しています。



©真造圭伍/小学館

場 NPO法人TFF ☎5397-3400(月～金曜日午前10時～午後5時30分)▶事業・その他=文化・交流課文化振興担当



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

株式会社バーソンスブリッジ



0120-807-407

※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

すぎ丸の日「すぎ丸から考える公共交通のある暮らし」

時11月30日(日)午前10時～正午 場区役所 問都市整備部管理課交通企画係、京王バス運輸営業部乗合事業担当 ☎042-352-3713、関東バス運輸部計画・営業担当☎3371-7116

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「収穫祭」

時11月29日(土)午前10時30分～午後0時30分（雨天中止） 場成田西ふれあい農業公園（成田西3-18-9） 内野菜・焼き芋・けんちん汁の販売、サツマイモのつるを使ったリースづくりほか

◆すぎなみ産野菜と草花即売会

時12月5日(金)・17日(水)・26日(金)午前10時～午後2時（売り切れ次第終了） 場区役所中杉通り側入り口前

◆農業公園「しめ飾りづくり体験」

時12月20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） 対小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定各10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、11月24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

郷土博物館

◆出前型展示「訪ねて見る建築 杉並浄水場」

時11月30日(日)までの午前9時～午後8時（日曜日・祝日は5時まで。20日を除く） 場柿木図書館（下井草1-6-13）

◆年中行事「ヨウカゾ」

魔よけの行事・ヨウカゾについて紹介します。

時12月2日(火)～9日(火)午前9時～午後5時（8日を除く） 場同博物館 費各100円（中学生以下無料）

………… いずれも ………

問郷土博物館（大宮1-20-8☎3317-0841）

講演・講座

耳で味わうむかし話 語り朗読とギターのコラボレーション

時12月6日(土)午後2時～3時30分 場宮前図書館 師出演=この本だいすきの会会員・チャウリー、元音楽プロデューサー・足立明生 対小学生以上の方 定20名（申込順） 申問電話または直接、11月21日から同図書館（宮前5-5-27☎3333-5166）

ボランティアスキルアップセミナー「知的障害者が自分らしく暮らすため」

時12月6日(土)午後2時～4時30分 場セシオン杉並（梅里1-22-32） 師相談員・吉田快永、支援員・横塚尚子 対中学生以上の方ほか 定50名（申込順） 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 問社会教育センター☎3317-6621

家族みんなのむし歯・歯周病予防教室

時12月12日(金)午後1時30分～3時30分 場高円寺保健センター（高円寺南3-24-15） 師杉並区歯科医師会会員・田中紀子 対区内在住で3歳以下の子どもを持つ保護者 定12名（申込順） 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）

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

内参照）から、12月11日までに申し込み 問同センター☎3311-0116

女性のための防災講座

時12月13日(土)午前10時～11時30分 場区役所第3・4委員会室（中棟5階） 師減災と男女共同参画研修推進センター共同代表・浅野幸子 定100名（申込順） 申問電話で、防災課☎5307-0706。または申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から申し込み／申込期限=12月5日

今川朗読会

時12月13日(土)午後3時～4時 場今川図書館 対中学生以上の方 申問電話または直接、11月29日から同図書館（今川4-12-10☎3394-0431）

マクラメ手芸講座

時12月21日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師日本マクラメ普及協会・田中公代 対区内在住で60歳以上の方 定30名（申込順） 費1500円 申問電話または直接、11月27日午前8時45分～12月20日に同センター（高井戸東3-7-5☎3331-7841）

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時①8年1月11日(日)・17日(土)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時（17日は午後のみ）②31日(土)午後1時30分～3時 内妊娠・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 定①各24組②100組 対区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル

◆休日母親学級

時①8年1月17日(土)午前9時30分～正午②31日(土)午前10時30分～正午 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・

産後の話ほか 問区内在住で初産の方 定①40名②100名

………… いずれも ………

場①子ども・子育てプラザ成田西（成田西3-10-38）②オンラインで実施 師助産師ほか 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、12月5日までに申し込み 問杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826

就労支援センターすぎJOB

◆女性の就活実践講座 就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

時12月2日(火)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 対求職中の女性 定18名（申込順） 申電話で、同施設

◆時間と人生を取り戻す2時間 わたしらしく働く未来を実現させよう

時12月4日(木)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 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12月6日(土)午前10時～11時 対求職中の方 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①12月8日(月)②15日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・長沢春子、日坂元娘 対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12月10日(水)午前10時～11時30分 対求職中の方 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） 問就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆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12月2日(火)・20日(土)午後1時30分～4時25分（1人30分程度） 定各10名（申込順） 申電話で、同係

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」

時8年1月22日(木)・23日(金)午後1時30分～4時（計2回） 定20名（抽選） 申往復はがき（記入例）に受講動機・スマートフォン使用歴も書いて、8年1月8日までに同係 他主にらくらくスマートフォンを使用

………… いずれも ………

場高齢者活動支援センター（〒168-0072高井戸東3-7-5） 対区内在住で60歳以上の方 問高齢者施策課いきがい活動支援係

ゆうゆう館の催し

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

ゆうゆう館名

内容

日時など

桃井館（桃井1-35-2 ☎FAX 3399-5025）

男性限定料理教室「はじめてのおとこ飯」

時12月6日(土)午前10時～午後1時 内メニュー=広東風あんかけエビ焼きそば・トマトとブロッコリーのおかかポン酢和え・わかめと豆腐のごまスープ 師調理師・澤本幸枝、野澤国子 対男性 定9名（申込順） 費1500円

和田館（和田1-41-10 ☎FAX 3384-3751）

フレイル予防講座「みんなで歌おう」

時12月13日(土)午前10時30分～11時30分 師声楽家・須永尚子 定20名（申込順） 費600円

堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6 ☎FAX 3315-7760）

フラワーアレンジメント 暮らしの中にお花を

時第1火曜日、午後2時～3時 師池坊講師・由布芳翠 定各10名（申込順） 費各1000円（別途材料費）

四宮館（上井草2-28-3 ☎FAX 3396-7692）

ヨガ体操

時第1水曜日、午前9時15分～10時15分・10時45分～11時45分 師ヨガインストラクター・阿部理沙 定各15名（申込順） 費各500円

下井草館（下井草3-13-9 ☎FAX 3396-8882）

筋力つけて転倒予防「げんき貯筋倶楽部」

時第2・4木曜日、午後1時～2時 師理学療法士・溝呂木玲奈 定各40名（申込順） 費6回2000円

高井戸西館（高井戸西1-17-5 ☎FAX 3332-1076）

スポーツカフェ お茶を楽しみながら卓球

時第4日曜日、午前10時～正午（12月を除く） 対小学生以上の方 定各15名（申込順） 費各300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。いずれも[長寿]。

荻窪保健センター

◆荻窪健康まつり

時内師11月29日(土)①午後1時15分～2時30分=「読む」「話す」声を出してお口の健康を手に入れよう(フリーアナウンサー・三谷啓子)②1時30分～4時=健康測定③2時45分～3時45分=いくつかになっても姿勢よく颯爽と歩き方教室(健康ウォーキングの専門家・篠田洋江) 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定①40名③20名(いずれも先着順) 他協働=荻窪・上井草健康づくり自主グループ

◆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12月5日(金)午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 対区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 定各30名(先着順) 他長寿上履き・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆足腰げんき教室

時場定下表のとおり 師健康運動指導士 対区内在住の65歳以上で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)も書いて、11月30日までに荻窪保健センター 他長寿

会場	日時(計4回)・定員(抽選)
荻窪保健センター	8年1月8日～29日の木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	8年1月7日～28日の水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	8年1月9日～30日の金曜日、午前9時30分～11時30分 定15名

..... いずれも

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

高井戸図書館

◆俳句でこころ散歩

時12月6日(土)午前10時～正午 定8名(申込順)

◆ちいさな旬会

時12月6日(土)午後1時30分～4時 定

12名(申込順)

..... いずれも

場間高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 師俳句結社「秋草」・上川拓真 申電話または直接、11月22日から同図書館

環境活動推進センター

◆ソラフラワー講座 招き猫とソラフラワーのお正月飾り

時12月13日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定12名(抽選) 費1500円 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=12月2日 他長寿

◆落ち葉の有効利用を考えよう～ごみにしないで堆肥をつくりませんか？

時12月14日(日)午前10時～正午(雨天中止) 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師環境カウンセラー・浅岡八枝子 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定15名(申込順) 費100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、12月7日までに同センター

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時12月14日(日)午後1時～3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(申込順) 費1000円 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=12月7日 他長寿

◆おもちゃのクリニック

時12月21日(日)午後1時～4時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費実費 申電話で、12月20日までに同センター 他1人1点

..... いずれも

間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①

競技大会

都スポーツ大会予選会

バスケットボール(一般男子・女子)

時8年1月11日～3月22日の日曜日・祝

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより



「杉並区子どもワークショップ」を6～8月に実施し、子どもたちが子どもの権利・いじめについて学び、権利が守られ誰も傷つかない理想の学校について発表しました。ワークショップの様子・取り組みの成果などは、区役所で開催するパネル展(14面参照)でご覧いただけます。

詳細は、杉並区教育委員会(HP) ▶▶▶

間庶務課

第10号
「理想の学校」って
どんな学校？



日、午前9時～午後9時(うち8日間) 場区内体育館 対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム・高校生以下の方・他の区市町村での予選会に登録している選手を除く) 費1チーム4000円 申はがき(12面記入例)にチーム名・性別・Eメールアドレスも書いて、11月25日までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) 間鐘尾 ☎090-6148-8007

■杉並区スポーツ祭 スキー

時場開会式=8年1月17日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナアネックス) ▶大会=18日(日)午前8時45分(菅平高原スノーリゾート)/いずれも長野県 ▶種目=回転・大回転(男女・年齢別) 対区内在住・在勤・在学の方ほか 費3000円。小学生以下1000円 申申込書(区体育館で配布)を同連盟・新田 ☎3312-8552 ✉suginami2026@sugikko.jpへファクス・Eメール。ま

たは同連盟(HP)から申し込み/申込期限=8年1月8日 間太田 ☎090-3210-7821

スポーツ教室

■バタフライナイト①初心者②フォーム完成・泳力アップ

時12月5日(金)・19日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師高巻美砂 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 費入場料 申間電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール ☎3318-8763



11月15日～12月14日は落ち葉感謝月間です

落ち葉感謝祭の開催

さまざまな恩恵を与えてくれる樹木や、それを守る樹木所有者に感謝の気持ちを込めて、落ち葉掃きを行います。

日程 12月13日(土) 時場内下表のとおり 他軍手・ほうき・ちりとり持参

	会場(いずれも公園)・時間など	集合
落ち葉掃き(雨天中止)	蚕糸の森・大田黒・杉並児童交通・井草森・天沼弁天池・桃井原っぱ・下高井戸おおぞら・阿佐谷けやき・すぎはち=午前9時～10時	各公園の管理事務所前(天沼弁天池公園は郷土博物館分館前)
	柏の宮・塚山・馬橋・三井の森=午前10時～11時	
おたのしみイベント	井草森(午前10時～午後3時) 図どんぐりなどを使った工作・草木染め・飾り炭づくり・たき火・焼き芋体験(整理券を午前10時から配布<先着100名>)。サツマイモ持参(1組2本まで) ほか	井草森公園

落ち葉掃き団体の募集

落ち葉感謝月間中、趣旨に賛同し、落ち葉掃きを行う団体として活動する人数を集計し、活動報告展で団体名を発表します。

申電話で、同催し事務局。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み



間落ち葉感謝祭実行委員会事務局(みどり公園課北公園緑地事務所) ☎3396-5261



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。



日時 ①8年1月7日(水)午後3時30分～5時30分
②28日(水)午後3時～5時

場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） 図ボール種目・ウォーキング・エアートランポリン・バランスボール・ストレッチ・ダンス・体の相談ほか 対障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） 問スポーツ振興課事業係 他上履さ持参。①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅・西武バス上井草スポーツセンターなどからの誘導サポートあり（事前申込制。電話・Eメールで、各実施日前日までに同係✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp）

子どもの権利・いじめの防止に関するパネル展の開催

「杉並区子どもの権利に関する条例」「杉並区いじめの防止等に関する条例」の内容・取り組みのほか、6～8月に実施した子どもワークショップの成果などを展示します。

日時 11月25日(火)～28日(金)午前9時～午後5時（28日は4時まで）

場区役所1階ロビー、中棟2階区民ギャラリー 問庶務課 他クイズラリーを同時開催（景品あり〈先着順〉）

スポーツ②



■杉並区民スケート教室

時12月7日(日)、8年1月12日(祝)、2月1日(日)午前7時45分～9時45分 場明治神宮外苑アイススケート場（新宿区霞ヶ丘町11-1） 対区内在住・在勤・在学の方（小学生以下は保護者同伴） 定各200名（先着順） 費1200円。中学生以下600円。同伴者500円（別途貸し靴料） 問池上☎090-8111-0227（午後6時～9時〈木曜日を除く〉） 他長ズボン・手袋・帽子着用

■区民新年親子&シニアスキー教室

時8年1月4日(日)午前6時45分～6日(火)午後8時 場ニュー・グリーンピア津南スキー場（新潟県）▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定40名（申込順） 費5万4500円、小学生以下4万4500円をゆうちょ銀行「10060-80494621杉並区スキー連盟」へ12月22日までに振り込み（通信欄に参加行事名を記入） 申フックス（12面記入例）に生年月日・性別・Eメールアドレス・スキーレンタル希望の有無（身長・ブーツサイズ）・技術レベル・バジジテスト希望の有無を書いて、同連盟・新田☎3312-8552。または同連盟HPから申し込み／申込期限=12月22日 問太田☎090-3210-7821

荻窪体育館

◆ピラティスナイト

時8年1月5日～3月23日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分（祝日を除く。各計10回） 師小澤純子 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8000円

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

時8年1月6日～3月24日の火曜日、午前9時30分・10時30分・11時30分（各50分。各計12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9600円

◆ピラティス①Morning②筋膜リリース③基本

時8年1月7日～3月25日の水曜日①午

前9時30分②10時30分③11時30分（祝日・第3水曜日を除く。各50分。各計8回） 師Rein 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

◆体幹エクササイズ

時8年1月7日～3月25日の水曜日、午後6時・7時・8時（第3水曜日・祝日を除く。各50分。各計8回） 師佐々木達也 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6400円

◆バレエ教室①入門②初級③中級

時8年1月8日～3月19日の木曜日①午前9時30分②11時③午後0時30分（各1時間20分。各計11回） 師川村智由美 対区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心者・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者（いずれも中学生を除く） 定各16名（抽選） 費各1万3750円

◆ヨガ①③ベーシック②アクティブ

時8年1月9日～3月13日の金曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分（各50分。各計10回） 師梅田可織 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初心者②ヨガ経験3年以上の方 定各16名（抽選） 費各8000円

◆転倒防止イス体操

時8年1月9日～3月27日の金曜日、午後1時30分～2時30分（祝日を除く。計11回） 師松浦美香子 対区内在住・在勤でおおむね60歳以上の医師から運動制限を受けていない方 定23名（抽選） 費8800円 他長寿

◆土曜ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

時8年1月10日～3月21日の土曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分（各50分。各計11回） 師Yumi 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

◆水曜ヨガ①代謝アップ②リラックスストレッチ

時8年1月14日～3月11日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分（祝日・第3水曜日を除く。各計6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16名（抽選） 費各4800円

◆脳トレリズム体操①単体操②エクササイズ

時8年1月19日～3月23日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分（祝日を除く。各計9回） 師斉藤なみゑ 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定各20名（抽選） 費各7200円 他長寿

..... いずれも

場問荻窪体育館（〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381） 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=11月28日



高円寺みんなの体育館

◆呼吸とヨガの入門クラス

時12月1日～22日の月曜日、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 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム

時内12月2日～23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12月2日～23日の火曜日、午後3時10分～4時10分 師HIKARU 定各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

◆秋のヨガ教室

時12月3日(水)・17日(水)午後3時15分～4時45分 師石丸あかね 定各18名（申込順） 費各1000円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆ヨガ初級

時12月6日～27日の土曜日、午後7時15分～8時35分 師今田直樹 定各16名

（申込順） 費各1000円 申電話または直接、各実施日7日前から同体育館

..... いずれも

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



高井戸温水プール

◆水曜夜間ヨガ教室

時8年1月21日～3月25日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分（2月11日、3月18日を除く。各計8回） 師ヨガイストラクター 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各9名（抽選） 費各1万400円 申往復はがき（12面記入例）に性別も書いて、12月20日まで同プール

◆障がい者①水中歩行②水慣れ水泳教室③水泳スキルアップ教室

時①8年1月24日、2月14日、3月7日②1月31日、2月21日、3月14日③2月7日・28日、3月28日／いずれも土曜日、午前10時～11時（各計3回） 師区水泳連盟指導員 対区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害者手帳をお持ちの方 定各5名（抽選） 申往復はがき（12面記入例）に性別、障害の箇所・等級も書いて、12月7日までに同プール

◆①初心者水泳②幼児水泳③小学生12.5メートル完泳教室

時8年1月26日～3月30日の月曜日①午前10時②午後3時30分③4時30分（祝日・第3月曜日を除く。各50分。計7回） 師区水泳連盟指導員 対①区内在住・在勤・在学で16歳以上の方②区内在住で就学前の子ども③区内在住で泳力が12.5m未満の小学生（②③は要保護者送迎） 定各20名（抽選） 費①7700円②③1万1200円 申往復はがき（12面記入例）に性別・身長も書いて、12月7日までに同プール

..... いずれも

場問高井戸温水プール（〒168-0072高井戸東3-7-5☎3331-7841）

地域活動のリアル 「みんなの実践、聴き合おう、 語り合おう」

地域で活動している方・始めたい方・社会教育士が
個々の活動のヒントを見つけ、つながりを広げます。
詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



日時 12月14日(日)午後2時～5時

場セッション杉並（梅里1-22-32） 東京学芸大学総合教育科学系
准教授・倉持伸江 区内在住の方ほか 定35名（申込順） 申
申し込みフォーム（区HP参照）から、11月30日までに申し込み
社会教育センター ☎3317-6621

冬の星空観望会 ～ふたご座流星群と出会える チャンス？

天体望遠鏡を使用して、冬を代表する散開星団
すばるや、土星・天王星も観望します。



日時 12月12日(金)・13日(土)午後5時30分・6時15分・
7時・7時45分（各30分）

場柿木図書館（上井草1-6-13） 区内在住・在勤・在学の方（小学生以下は保護者同伴） 定各30名（抽選） 申申し込み
フォーム（右上2次元コード）から、11月25日までに申し込み 区
コングレ ☎6383-0296、社会教育センター ☎3317-6621

日本フィル杉並公会堂シリーズ 杉並定期演奏会

日時 8年3月7日(土)午後3時～5時 場所 杉並公会堂（上荻1-23-15）

出演=カーチュン・ウォン（指揮）、信末碩才（ホルン）、日本フィルハーモ
ニー交響楽団（管弦楽）▶曲目=ストラビンスキー「バレエ組曲『火の鳥』（1945
年版）」ほか 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、11月19日午前11時から杉並公会堂。または杉並公
会堂チケットオンライン（右下2次元コード）で11月18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、11月20日午前
11時から同施設 同施設 ☎5347-4450（午前11時～午後6時）
託児あり（事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-
222）



子ども夢シートプログラム

左記のコンサートに、ご招待します。
区内在住の小学4年生～中学生とその
保護者 定3組6名（抽選） 申申し込み
フォーム（右2次元コード）から、12月5
日までに申し込み 区文化・交流課文化
振興担当



区の後援・その他の催し・講座など 情報ぱけっと 申し込みは、各団体へ

催し

西荻茶散歩 11月22日(土)・23日(日)午前11
時～午後5時／西荻窪駅周辺／お茶の無
料提供・飲食時の割引ほか／SUTOA・
国時 ☎3397-1791／詳細は、同催しHP
参照

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でじゃ
ばら湯を実施 11月23日(日)／杉並浴場
組合加盟銭湯／550円ほか／同組合加
盟銭湯（午後1時以降）

女子美術大学退職教員記念展 11月26
日(水)～12月20日(土)午前10時～午後5時
(12月6日・13日、日曜日を除く)／女子
美ガレリアニケ（和田1丁目）／同施設
☎5340-4688

わくわくフィールドSUGINAMI in 大
宮前公園 11月30日(日)午前10時30分～
正午／大宮前公園／5歳～小学生とその
保護者／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／同ボーイスカウ
ト杉並第7団・林 ☎080-6642-3646

商友会イルミ祭り 12月1日(月)～8年1月
31日(土)日没後から／西荻北銀座商友会
（西荻北3丁目）／同会・樋代 ☎090-
3240-1620

阿佐谷イルミネーション 12月1日(月)～8

年1月31日(土)日没後から／JR阿佐ヶ谷駅
南口噴水広場ほか／同催し連合会 ☎
3312-6181／12月1日午後5時からJR阿佐
ヶ谷駅南口噴水広場で点灯式を実施（ペ
ンライト配布（先着700名））

荻窪イルミネーション 12月1日(月)～8年
2月28日(土)日没後から／荻窪駅北口駅前
広場／同荻窪銀座商店会 ☎3398-3398

全国矯正展（全国刑務所作業製品展示
即売会）～新たな拘禁刑時代へ 12月6
日(土)午前10時～午後5時30分・7日(日)午前
9時30分～午後3時30分／東京国際フォー
ラム（千代田区丸の内3丁目）／同法務
省矯正局成人矯正課作業係 ☎3580-4111
MOA美術館杉並児童作品展 12月13
日(土)午後1時～5時・14日(日)午前9時～午
後2時／杉並第十小学校／同奥山 ☎090-
8452-6778

ひとり親家庭のクリスマス会 12月13
日(土)午後1時30分～3時／高井戸地域区
民センター／区内在住のひとり親家庭で
小学生以下の子どものとその保護者／30
名（抽選）／往復はがき（12面記入
例）に子どもの氏名・年齢・学年・性別
も書いて、11月28日までに杉並区母子
福祉会・田中光世（〒168-0072 高井戸
東1-15-4 407）／同田中 ☎090-9255-
6491（午後8時～9時）

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 12月20
日(土)午後2時～3時40分／セッション杉並
／曲目=コレリ「クリスマス協奏曲」ほ
か▶出演=澤村杏太郎（指揮）／490名
（先着順）／同同団・杉森 ☎3398-6411

講演・講座

介護技術 基本的な移乗介助（車イス・
ベッド間の移乗） 11月26日(水)午後3時～
4時／さんじゅ阿佐谷（阿佐谷北1丁目）
／同施設介護福祉士・鶴田秀美／区内在
住・在勤・在学の方／10名（申込順）
／同電話で、同施設 ☎5373-3911

認知症サポーターステップアップ講座
12月1日(月)午前10時～11時30分／ゆうゆ
う善福寺館／ばんだ訪問看護リハビリス
テーション認知症看護認定看護師・渡邊
麻衣子／区内在住・在勤・在学の方／
20名（申込順）／同電話で、ケア24
善福寺 ☎5311-1024

スマホ教室～アプリ入門 東京都公式ア
プリをはじめ暮らしに役立つアプリ 12
月1日～22日の月曜日、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）／小学生以上の
方／8名（申込順）／5000円／同電話・ファクス（12面記入例）で、11月27
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））

歴史講演会「北斎と版元たち～葛屋重
三郎と西村屋与八を中心に」 12月14日
(日)午後1時30分～3時30分／阿佐谷地域
区民センター／すみだ北斎美術館主任学
芸員・奥田敦子／80名（先着順）／700
円／同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-
1962

認知症サポーター養成講座 12月17日
(水)午後1時30分～3時／永福和泉地域区

民センター／キャラバン・メイト／区内
在住・在勤・在学の方／30名（申込順）
／同電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-
7328／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
女性しごと応援キャラバン in 杉並 面接
の心構えと応答のポイント ①12月23
日(火)午前10時～正午=セミナー▶②午後
0時20分～1時25分（1人30分程度）=個
別相談会／ワイルド会議室荻窪（上荻1
丁目）／求職中の女性／①50名②12名
（いずれも申込順）／同電話で、同催
し運営事務局 ☎6734-1346。または同催
しHPから申し込み／生後6カ月～就学前
の託児あり（定員あり（申込順）。12月
17日正午までに申し込み）

その他

司法書士による無料相談会 12月3日(水)
午後1時～4時／区役所1階ロビー／同電話
で、東京都司法書士会杉並支部 ☎
3395-0311

電話による不動産に関する無料相談
12月4日(木)午後1時～4時／同東京都
宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎
6407-9152② ☎3311-4999（②は実施
日のみ）

税金なんでも相談会 12月4日(木)午後
5時～8時／東京税理士会荻窪支部（荻
窪5丁目）／18歳以上の方／9名（申込
順）／同電話で、11月17日から同支
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））／1人45分程度

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！



■ おぢやフェア

新潟県小千谷市の特産品・野菜・地酒などを販売します。

日時 11月23日(祝)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



■ 吾妻の朝市

群馬県東吾妻町の特産物・農産物などを販売します。

日時 11月27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前

☎ 東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111



■ 米どころの交流自治体 魅力大集合！ ～北海道名寄市×新潟県小千谷市

日時 12月5日(金)正午～午後5時

場所 高円寺マシタ(高円寺南3-70-1)

● もちつき体験

名寄市もち大使による、もちつきの実演・試食会を行います。

時 午後1時・3時

● 特産品販売

両自治体の特産品を販売します。

● お米のすくい取り体験

小千谷市自慢の新米をすくって持ち帰ることができます。

費 250円

● 相談ブース

観光・住まい・仕事などについて、現地の方に直接相談できます。

☎ 文化・交流課



威勢のいい掛け声！



あなたの声 × 区長の声

区民の皆さんからいただいた声に、区長がお答えします。



今回のテーマは…

デジタル化

区民の皆さんからの声

スマートフォンやインターネットが普及して、便利な世の中になりました。一方で、デジタルが苦手な私は社会から取り残されないか心配です。

※実際の声を一部編集しています。

ご意見ありがとうございます

スマートフォンやインターネットが普及して、生活がぐっと便利になりましたね。一方で、「ちょっと苦手」「ついていけないか不安」という声も耳にします。そのようなお気持ちは、とても自然なことだと思います。

区では、行政手続をオンラインでできるようにしたり、AIを活用して事務の効率化を進めたりと、デジタル化で暮らしを豊かにする取り組みを進めています。しかし、どんなに便利になっても、誰かが取り残され

てしまうようでは意味がありません。

そこで10月から、スマートフォンやインターネットの使い方を気軽に相談できる「すぎなみデジタルなんでも相談窓口」を開設しています。さらに11月からは、高齢者のスマートフォン購入費用助成も始まりました。

ぜひ、こうした制度を気軽に活用してみてください。便利さの輪を、みんなですこしずつ広げていきましょう。

杉並区長 岸本 聡子



Check!

「広報すぎなみ」12月1日号を 区内全世帯に配布します

※12月1日号の新聞折り込みはありません。12月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

11月29日(土)～12月1日(月)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12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(12月13日までの午前9時～午後5時。12月7日を除く)) 他委託事業者 = フットワークス