

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

1/1
令和8年(2026年)
No.2419

新しい年、
交流自治体へ
行ってみませんか？

あけましておめでとうございます。
区では、国内10自治体・海外5都市と交流を深め、災害時支援のほか、教育・スポーツなど多岐にわたる分野で連携しています。今回は、国内8自治体に聞いた、訪れたならぜひ味わってほしいお土産・グルメを紹介します。

特集

買いたい！食べたい！

交流自治体のお土産&グルメ



おすすめ
します！



お気に入りを見つけよう



「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。



買いたい！食べたい！

～交流自治体のお土産&グルメ～

区は、国内10自治体・海外5都市と日々交流を深めています。今回は、自治体スクラム支援会議に参加する8自治体に聞いた、自慢のお土産と訪れたら食べてほしいグルメを紹介します。新しい年、交流自治体へ遊びに行ってみませんか？

美しい山と渓谷に抱かれ、東京に暮らす 青梅

東京都青梅市

交流に関する協定

災害時相互援助協定

どんなところ？ 1年を通じて花・紅葉などが楽しめる緑豊かなまち。市民マラソンの先駆け「青梅マラソン」が有名。



青梅せんべい

青梅の地名にちなみ梅花の形を模した、100年以上の伝統を誇る瓦せんべい。卵・小麦粉・砂糖が主原料の、ほんのり甘く素朴で懐かしい味わいです。店によってさまざまな味・形を楽しめます。

おすすめのグルメ おうめクレープ

小麦アレルギーを持つ方にも安心して食べてほしいという思いから誕生した、グルテンフリーのクレープ。米粉・豆乳をブレンドしたモチモチ生地に、青梅産の深美卵を使用した濃厚なカスタードを包んだ、食べ応えのある一品です。



光と水と緑に輝く南伊豆町

静岡県南伊豆町

災害時相互援助協定

どんなところ？ 伊豆半島の最南端に位置し温暖で過ごしやすいまち。日本の渚百選・弓ヶ浜海岸は白い砂浜と透き通った水が特徴。



白あんベースの緑色の餡には、温泉熱を利用した温室で栽培した温泉メロンの風味を練り込みました。メロンの網目模様を再現した最中に食べる直前に餡を挟む、サクサク・ふわふわ食感が楽しめる「扇屋製菓」の人気商品です。

おすすめのグルメ 石廊崎ラーメン

日本有数の伊勢海老の漁獲量を誇る南伊豆町ならではの、伊勢海老の半身を乗せたインパクト抜群の豪華なラーメン。伊勢海老のだしが効いたスープに、アオサの香りが加わった風味豊かな一杯です。



壮大な富士山が圧巻の景色

山梨県忍野村

災害時相互援助協定

どんなところ？ 富士山麓、標高940mに位置し、夏は避暑地として親しまれる。春には残雪の富士と桜の組み合わせが楽しめる。



忍野のそば

標高が高く作物の栽培が難しい地域のため、保存できる食べ物としてソバが栽培されてきました。昼夜の寒暖差が大きく冷涼な気候により質の高いソバが育つほか、富士山の湧き水がおいしいそばを生み出す秘訣。生そばは冷凍することもできます。

おすすめのグルメ とうもろこし

昼夜の寒暖差によりゆっくりと成長し、糖分をたっぷり蓄えた、果物のような甘さが自慢。通常のとうもろこしより遅い、7月下旬～8月に収穫されます。採れたてを生で食べるのもおすすめです。



日本の湖水地方～北塙原村・裏磐梯

福島県北塙原村

まるごと保養地協定

災害時相互援助協定

どんなところ？ 面積の8割が国立公園に指定されている、自然豊かな村。冬は氷結した桧原湖上でワカサギ釣りが楽しめる。



標高約800mに位置し、裏磐梯の朝晩の寒暖差と良質な土壌により、香り高いハーブが育ちます。創業39年のハーブ園「Bandia」がブレンドした、気力充実・やすらぎなど、気分に合わせて楽しむことができるハーブティーです。

おすすめのグルメ 会津山塩ラーメン

磐梯山麓の大塩裏磐梯温泉の源泉を煮詰めて製塩する、まろやかな塩味が特徴の「会津山塩」。この塩を使った優しい味わいの透き通ったスープと、モチモチの中太ぢぢれ麺が相性抜群のラーメンです。



区の交流自治体と交流事業

災害時支援・教育・スポーツ・文化など多岐にわたる分野で連携して取り組んでいます。

区の交流自治体

国内＝下記8自治体、東京都武蔵野市、東京都小笠原村

海外＝ウイロビー市（オーストラリア）、瑞草区（大韓民国ソウル特別市）、台北市（台湾）、ウズベキスタン、パキスタン



自治体スクラム支援会議

東日本大震災の際、区と災害に関する協定を締結していた自治体（名寄市・東吾妻町・小千谷市）が南相馬市を支援するために発足しました。その後、青梅市・北塙原村・南伊豆町・忍野村も加わり、自治体間連携による防災力の向上のために会議を重ねています。

星・雪・きらめき 緑の里なよろ

北海道名寄市

交流自治体協定

防災相互援助協定

どんなところ？ 水点下30℃にもなる冬の厳しい寒さは、パウダースノーを超える細かくさらさらな雪質・シルキースノーを生み出す。



なよろプリン

惜しまれつつ閉店した老舗洋菓子店のプリンを、「ふうれん特産館」が機械・原材料・製法を引き継ぎ再現しました。北海道産の素材を使用した、なめらかで優しい甘さのプリンで、プレーン・エスプレッソ・キャラメルの3種類を販売しています。

おすすめのグルメ なよろ煮込みジンギスカン

味付けジンギスカンをタレごと鍋に入れて煮込む、半世紀以上から親しまれる家庭料理。キャベツ・もやし・タマネギなどの野菜のほかに、油揚げ、うどん・ラーメンなどの麺類を入れるのもおすすめです。



ひと・技・自然～暮らして実感地域の宝が輝くまちおぢや

新潟県小千谷市

災害時相互援助協定

どんなところ？ 市内の中心を流れる信濃川や雪解け水の恵みを受け、稲作を中心とした農業が盛ん。錦鯉発祥のまち。



へぎそば

重要無形文化財の織物・小千谷縮の麻糸を紡ぐときに使われる海藻・布海苔をつなぎに使用した、強いコシ・しなやかな食感・つるりとした喉ごしが特徴のそば。店では、一口大に丸めて「へぎ」と呼ばれる四角い木製の器に盛り付けされます。

おすすめのグルメ 焼きいもソフトクリーム

アツアツの焼き芋の上に、希少なガンジー牛のミルクで作ったソフトクリームを乗せました。「さつまいも農カフェきらら」のオーナーこだわりのさつまいもは、ねっとり・ほくほく、好きな食感を選びます。



おすすめのグルメ デビルズタンバーガー

長く垂れ下がる真っ赤な花を咲かせるコンニャクは、英語で「Devil's (悪魔の) Tongue (舌)」ともいいます。ベーコンなどで舌を表現した見た目がユニークなご当地バーガーで、店舗ごとに異なる東吾妻町コンニャクの使用方法にも注目です。



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金保険料は前納がお得です

毎月の国民年金保険料の納付期限は翌月末日ですが、一定期間の保険料をまとめて前払いすると割引となる前納制度（6ヶ月・1年・2年前納）があります。

例えば、4～9月分（6ヶ月分）をまとめて現金・クレジットカードで納付する場合、毎月納付するよりも850円割引になります。また、前納制度と口座振替をセットにすることでさらに割引額が大きくなります。

クレジットカード・口座振替で4月開始の前納を希望する場合は、2月28日までに杉並年金事務所へお申し込みください。詳細は、日本年金機構[HP]をご確認ください。

間 杉並年金事務所 **☎3312-1511**

生活・環境

区営乗合タクシー（AIオンデマンド交通）の実証運行期間の延長

堀ノ内・松ノ木地区で実施している区営乗合タクシー（AIオンデマンド交通）の実証運行期間を延長します。

内 実施期間=12月31日まで 間 都市整備部管理課交通企画係

施設情報

座・高円寺の臨時休館

指定管理者の変更に伴う事務所開設準備のため、3月31日(火)、4月1日(水)は臨時休館します。

間 文化・交流課 **☎5307-0734**

図書館の臨時休館

特別整理（蔵書点検）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、用意ができるまでに時間がかかる場合があります。

図書館名	休館期間
永福 ☎3322-7141	1月26日(月)～29日(木)
高円寺 ☎3316-2421	2月2日(月)～5日(木)
中央 ☎3391-5754	2月9日(月)～13日(金)

間 各図書館

採用情報

※詳細は、区[HP]参照。

会計年度任用職員

区立保育園など ①保育補助②用務

内 勤務日時=月20日。原則、月～金曜日①午前7時30分～午後7時45分のうち実働4～7時間②午前8時30分～午後5時15分のうち実働5～7時間45分▶勤務場所=区立保育園・区立小規模保育事業所・区立子供園▶報酬=時給①1543～1627円②1449円 申込方法の詳細は、区[HP]同案内参照／申込期限=2月6日 間 保育課管理係

消費生活相談員

内 消費生活に関する相談ほか▶勤務期間=4月1日～9年3月31日▶勤務日時=月16日。月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=消費者センター▶報酬=月額26万64円 申込書類（区[HP]から入手可）を、1月16日までに同センター（〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並）へ郵送・持参 間 同センター **☎3398-3141**

用務・障害者採用（短時間）

内 学校内における用務作業ほか▶勤務期間=4月1日～9年3月31日▶勤務日時=週5日。原則、午前9時～午後4時のうち実働6時間▶勤務場所=区立小中学校▶報酬=時給1500円 申込書（庶務課教職員係（区役所東棟6階）で配布。または区[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=1月23日 間 同係

区以外の求人

杉並区障害者団体連合会 受付補助員

内 部屋・備品の貸し出し業務ほか▶勤務期間=4月1日～9年3月31日▶勤務日時=月13日程度。午前8時30分～午後9時のうち実働4時間程度（土・日曜日、祝日を含む）▶勤務場所=和田障害者交流館（和田2-31-21）、高円寺障害者交流館（高円寺南2-24-18）▶報酬=時給1500円 申履歴書を、1月30日午後5時までに同連合会へ郵送・持参 間 同連合会（〒166-0003高円寺南2-24-18 **☎5306-2627**）

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

内 保育園・学童クラブなどへの送迎、会員宅・児童館などでの子どもの一時的な預かりなど▶謝礼=1時間800円。早朝・夜間1000円 申区内または区内に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 申 電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター **☎5347-1021** 他会員登録後、1月27日(火)に研修あり

広告掲載

◆広報すぎなみ 4～6月発行号

内 配布方法=新聞折り込み、区施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドほか▶発行日=月2回（1・15日）▶発行部数=約16万7000部（6年度実績）▶掲載料=1号1枚1万円▶規格=縦10mm×横235mm▶掲載位置=広報紙中面下部欄外 申込書類（区[HP]同案内から入手可）を広報課広報係へ郵送・ファックス・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=2月2日

◆区ホームページ バナー広告

内 閲覧数=月平均約16万件（トップページ。6年度実績）▶掲載料=月1枚2万円▶規格=GIF画像・JPG形式。縦60ピクセル×横120ピクセル。4キロバイト以下▶掲載位置=トップページ下部▶その他=毎月5日までの申し込みで翌月1日からの掲載 申込書類（区[HP]同案内から入手可）を、同係へ郵送・ファックス・Eメール・持参

..... いずれも

間 広報課広報係（区役所東棟5階 **☎3312-9911** **✉koh-o-suginami@city.suginami.lg.jp**）

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（1月2日・5日、祝日を除く） 場 区役所1階ロビー	間 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
マンション管理無料相談	時 1月8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 へファックス。または同会[HP]から申し込み 申込書類（区[HP]同案内から入手可）を、同会事務局 ☎3393-3680 、区住宅課空家対策係
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	時 1月9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	間 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
行政相談★	時 1月9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	間 区政相談課
専門家による空き家の総合無料相談	時 1月15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・ファックス。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=①1月8日②13日 間 同係
不動産に関する無料相談	時 1月15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（正午～午後1時、土・日曜日、祝日を除く）） 間 同団体、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	時 1月17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=1月13日～16日 間 同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時 2月3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	間 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

※★は当日、直接会場へ。

おめでとうございます！

7年度「二十歳のつどい」を開催します

日程 1月12日(祝)

場所

杉並公会堂
(上荻1-23-15)

対象

平成17年4月2日～
18年4月1日生まれの方

式典への参加には事前の参加登録が必要です

- 登録した参加回の開場時間に合わせてご来場ください。
- 対象者には7年11月末に案内状を郵送しています。式典への参加を希望する方は、案内状を確認の上、参加登録を行ってください。案内状が手元にない方は、お問い合わせください。

注意事項

- 飲酒した状態・飲酒したと思われる状態での参加は固くお断りします。
- 会場周辺での待ち合わせ、車での来場・送迎はご遠慮ください。到着した方から順に入場していただきます。
- 待ち合わせ・写真撮影は杉並公会堂内で行ってください。フォトスポットなども用意しています。
- 対象者以外の方（家族・友人ほか）は入場できません。

問児童青少年課青少年係☎3393-4760

子どもの区立体育施設一般使用を無償化します

4月1日から、高校生相当までの子どもの区立体育施設の一般使用に係る料金を無償化（免除）します。無償（免除）での利用には、登録が必要です。登録方法などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

内登録開始日=1月5日 対区内在住・在勤・在学で高校生相当以下の子ども



戸籍の氏名の振り仮名通知をご確認ください

7年7月下旬に発送した振り仮名を知らせる通知について、改めて誤りがないかご確認ください。詳細は、区HP（右下2次元コード）をご覧ください。



注意点

拗音（小さい「ヤ・ユ・ヨ」）・促音（小さい「ツ」）が、大きい「ヤ・ユ・ヨ・ツ」になっていないかなどご確認ください。

問杉並区戸籍振り仮名センター☎6625-8154（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））他通知がない場合は、マイナポータルまたは区民課でご確認いただけます（要本人確認書類持参）



世界中の恵まれない子どもたちに教育支援を

書き損じはがきなどを募集します



NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン

書き損じはがき・未使用の切手・古本・DVDを活用して、ネパールの貧困家庭の子どもたちへ学用品などを配布します。

回収期間 2月28日まで（消印有効）

内送付先=はがき・切手=NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係（〒167-0041善福寺2-17-5）▶古本・DVD=同法人HP参照
問同法人☎3399-8123 他はがきはコミュニカルショップ（区役所1階）でも回収可

杉並ユネスコ協会

書き損じはがきを活用して、経済的な理由で学校に通えない子どもたちなどへの教育支援を行います。

回収期間 3月19日まで

内回収場所=区役所1階ロビー、図書館、地域区民センター、区民事務所
問杉並ユネスコ協会事務局・国嶋☎080-3475-2382 他郵送（同事務局（〒167-0031本天沼3-11-9国嶋順子方））は隨時受け付け

東京外かく環状道路に関するオープンハウス・意見交換会の開催

東京外かく環状道路（関越～東名）は、区内の善福寺全域・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に、大深度地下トンネル方式で整備されます。工事の状況などについて、パネルなどを用いたオープンハウスを実施します。また、事業者が騒音・振動やシールドトンネル工事に関する説明を行い、これらを含む事業全般に関する意見交換を行います。



日時 1月21日(水)①午後6時～8時②7時～8時

場所 勤労福祉会館（桃井4-3-2）

内①オープンハウス②意見交換 國土交通省関東地方整備局
東京外かく環状国道事務所 0120-34-1491 ktr-gaikan@mlit.
go.jp (月～金曜日午前9時15分～午後6時(祝日を除く)) 他
車での来場不可

東京における都市計画道路の整備方針(案)に関するお知らせ

都・特別区・26市2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(案)」を取りまとめました。詳細は、区HPをご覧ください。



ご意見の募集

都では、整備方針策定の参考とするため、区民の皆さんからのご意見を募集します。あわせて、都主催のオープンハウス・パネル展を実施します。詳細は、都HPをご覧ください。

●閲覧・意見募集期間 1月30日(消印有効)

●閲覧場所

都民情報ルーム（新宿区西新宿2-8-1都庁第一本庁舎3階）、区土木計画課（区役所西棟4階）。都HP・区HPからもご覧になれます。

●意見提出方法

申込書（都HPから入手可）を、都都市整備局都市基盤部街路計画課（〒163-8001新宿区西新宿2-8-1 FAX 5388-1354 E-mail: 50000179@section.metro.tokyo.jp）へ、郵送・ファクス・Eメール。または申し込みフォーム（都HP参照）から申し込み

都都市整備局都市基盤部街路計画課 5388-3379、区土木計画課

オープンハウスの開催

区では、区民の皆さんの利便性を考慮し、パネル展示型のオープンハウスを開催しご意見を伺います。

時場下表のとおり 國区土木計画課 他車での来場不可

場所	日時
コミュニティふらっと阿佐谷（阿佐谷北2-18-17）	1月11日(日)午前10時～正午
西荻地域区民センター（桃井4-3-2）	1月12日(祝)午前10時～正午
コミュニティふらっと本天沼（本天沼2-12-10）	1月14日(水)午後2時～4時
井草地域区民センター（下井草5-7-22）	1月16日(金)午後2時～4時
コミュニティふらっと高円寺南（高円寺南2-40-24）	1月17日(土)午前10時～正午
永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18）	1月22日(木)午後2時～4時
高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）	1月23日(金)午後2時～4時

野菜作りに挑戦してみませんか？

農業体験農園の利用者の募集

農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。

●所在地 井草体験農園（井草5-16）

●利用期間 3月上旬～9年1月下旬（更新は農園主と相談）

●募集区画 若干数（1区画約25.2m²。抽選）

●利用料 年5万9160円

対20歳以上で定期的に畑に来られる方（家族での参加も可） 申込書はがき（9面記入例。1世帯1枚）で、1月20日(消印有効)までに同農園主・井口明（〒167-0021井草5-8-10） 國産業振興センター都市農業係 5347-9136 他結果は2月上旬に通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材などを使う場合は別途料金。栽培する作物の選定などは農園主が実施



杉並区技能功労者表彰

60歳以上の方で優れた技能を持ち、長年にわたり後進の模範となっている方を表彰しています。7年12月11日(木)に、7年度受賞者の表彰式を行いました。



職種	氏名	事業所住所
石職	浅野 真治	方南1丁目
製めん職	岩谷 三男	堀ノ内3丁目
理容師	河西 修	阿佐谷北1丁目
板金職	金子 喜巳治	桃井4丁目
板金職	鎌田 正義	上高井戸1丁目
製パン職	草間 芳男	荻窪5丁目
とび 鳶職	末柄 哲男	大宮1丁目

職種	氏名	事業所住所
調理師	杉田 浩	阿佐谷南1丁目
配管職	高尾 直一	井草3丁目
調理師	新妻 国利	阿佐谷北4丁目
理容師	濱野 利宣	和泉3丁目
鳶職	平田 竜也	成田東1丁目
内装工	本橋 浩一	善福寺4丁目

※敬称略。五十音順。

問産業振興センター就労・経営支援係 5347-9077

杉並区子育て優良事業者表彰

区内事業者の子育て支援の取り組みを促進するため、育児・介護休業法などによる法定以上の制度を整備するなど、仕事・育児が両立できる職場づくり・子育て支援に関する地域貢献活動に積極的に取り組んでいる区内事業者を表彰しています。7年12月12日(金)に、7年度受賞者の表彰式を行いました。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



最優良賞

小売業 サミット（永福）

小学6年生までの子どもを育てる社員に対し、勤務時間を最短5時間に短縮できる育児短時間勤務のほか、時間外労働・所定時間外労働・深夜勤務の制限、子どもの看護等休暇など法定以上の制度を整備しています。また、区内5つの小学校へ給食の食材を提供するほか、校内放送で店長・副店長が食材・食文化について説明したり、小学生の店舗見学・中学生の職場体験学習を受け入れたりするなど、子どもたちの学びについての支援も行っています。

優良賞

測量業 大同情報技術（和田）

就学前の子どもを育てる社員が利用できる育児短時間勤務など法定以上の制度を整備しています。また、テレワークは半日単位の取得・有休との併用も可能で、家庭の状況に応じた柔軟な働き方を実現。その他、育休・短時間勤務制度の対象社員には個別に制度の説明を行い、利用しやすい環境づくりにも努めています。

特別奨励賞

医療業 くがやま井の頭通り歯科（宮前）

子どもが中高生になっても始業・終業時刻の繰上げ・下げができるなど、柔軟な勤務体制を整えているほか、事業者としてベビーシッター派遣事業を利用し、従業員の保育園などの送迎補助を実施しています。また、診療時間の短縮・週休3日制の正社員採用の促進など、子育て中の従業員が勤務しやすい環境を整備しています。その他、保育士の資格を有する院長が育児に関する相談を受けるなど、地域における子育て支援も行っています。

問子ども家庭部管理課庶務係

「広報すぎなみ」の特集記事がスマートフォンでも読みやすく！

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みたい特集記事を探すことができます。

問広報課広報係

閲覧は
こちらから！



▲もっと知るすぎなみ



在宅医療などに関するお知らせ

在宅医療推進フォーラムを開催します

映画「エンディングノート」の上映、砂田麻美監督による講演を行います。

時1月25日(日)午後2時～5時 場座・
高円寺(高円寺北2-1-2) 対区内在
住・在勤・在学の方 定230名(申
込順) 申込みフォーム(下2次
元コード)から、1月7
日～21日に申し込み
他手話通訳・車いす
席あり(事前申込制)



▲映画のワンシーン

在宅医療相談調整窓口をご利用ください

在宅療養をサポートするため、相談員が相談内容に応じて、必要な情報提供・関係機関との調整を行います。

相談方法

窓口=天沼3-19-16ウェルファーム杉並▶電話=☎3391-1380/いずれ
も月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

相談事例

- ・病院から退院後、訪問診療・訪問看護を頼みたい
- ・医療処置(点滴・吸引・胃ろうなど)を受けながら自宅療養したい
- ・自宅でみどりたいので、近くの医師を紹介してほしい
- ・自宅でのがん緩和ケアについて相談したい

7年度版在宅療養ブックを発行しました

在宅医療を提供する区内の医療機関(医科・歯科・薬局)と、在宅医療に対応している介護事業者の情報を掲載しています。

内配布場所=在宅医療・生活支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)、介護保険課(区役所東棟3階)、高齢者在宅支援課(西棟2階)、地域包括支援センター(ケア24)ほか。区HP(右2次元コード)からもご覧になれます



問在宅医療・生活支援センター在宅医療・介護連携推進係☎5335-7317

ひきこもりに関する催し

①TOKYO広域連携事業ひきこもりUX女子会 ②つながる待合室

ひきこもり状態などにある女性同士の交流会のほか、その家族・支援者などの交流会を開催します。詳細は、区HP(右下2次元コード)をご覧ください。

時1月23日(金)午後2時～4時30分(②は3時から) 場
セシオン杉並(梅里1-22-32) 定①80名②40名(先
着順)



パネル展 「ひきこもり」を知り、つながりを考える

ひきこもりの実態・背景、広域連携事業・団体の取り組みなどを紹介します。

時1月5日(月)～8日(木)午前8時30分
～午後5時(5日は正午から。8日
は3時まで) 場区役所1階ロビー



問杉並福祉事務所生活自立支援担当☎3393-0737

講演会「自分らしさとマイノリティ」の開催

現代社会の生きづらさ・自分らしく生きることについて
考える講座です。

日時 2月21日(土)午後1時30分～3時

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師NHK大阪放送局チーフ・プロデューサー 森下光泰 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定60名(申込順) 申電話で、くらしのサポートステーション☎3391-1751。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=1月5日～2月18日



「地域スポーツクラブ講座」の開催

地域スポーツクラブ・団体運営の活性化について学びます。詳細は、区HP(右下2次元コード)をご覧ください。

時①2月8日(日)午後2時～3時30分②28日(土)午後0時45分～3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内①地域のチカラを集める3つのポイント
②チーム作りが杉並づくり 師①筑波大学体育系教授・大山高②組織開発ファシリテーター・長尾彰 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定①30名②20名(いずれも抽選) 申込みフォーム(区HP参照)から、①1月30日②2月20日までに申し込み 問①杉並区スポーツ振興財團☎5305-6161②スポーツ振興課





催し



年中行事①小正月②大宮前の獅子舞と大黒舞

時①1月11日(日)~18日(日)午前9時~午後5時②11日(日)午後2時~2時30分 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無料) 開同館☎3317-0841



防災まちづくりフェア

時1月13日(火)・14日(水)午前10時~午後4時(②は1時から) 場区役所1階ドービー、青梅街道側入り口 内師①パネル展示、起震車による地震体験②耐震・ブロック塀無料相談会(杉並区建築設計事務所協会、東京都建築士事務所協会杉並支部) 開市街地整備課耐震改修担当 他②図面や現況写真などがある場合は持参

角川庭園へ遊びにいこう「お正月あそび」

時1月13日(火)午後1時~4時 場同庭園(荻窪3-14-22) 師保育士・坂本彩子 開同庭園☎6795-6855(午前9時~午後5時(水曜日を除く))

区民参加型展示「玉川上水とすぎなみ昔と今とこれからと」

時1月17日(土)~3月15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) 開同分館☎5347-9801、NPO法人すぎなみムーサ✉info.suginamimusa@gmail.com

com

農業公園「麦踏み体験」

時1月17日(土)午前10時~正午(1組30分~1時間。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) 開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・長靴または汚れてもよい靴持参

桃井はらっぱ手作り凧あげ大会

時1月18日(日)午前10時30分~午後0時30分(雨天中止) ①コンテスト=受け付け=午前9時30分~10時30分②簡単カイトづくり=受け付け=午前9時30分~(材料がなくなり次第終了) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対4歳~高校生(②は小学生まで) 費②150円 開今川児童館☎3394-5302 他たこ持参

ご近所クラシック♪西荻で楽しむ日本フィル室内楽コンサート

時1月26日(月)午後7時~8時 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 内曲目=モーツアルト「クラリネット五重奏曲」ほか 対小学生以上の方 定250名(申込順) 費1500円。25歳以下1000円 師teket HPから申し込み 開同センター☎3301-0811

杉並区民生委員児童委員大会

時1月29日(木)午後1時30分~4時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内師式典、講演「民生委員児童委員活動の基礎知識」(KT福祉研究所・松藤和生) 定10名(申込順) 師申し込みフォー

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、各記事の開頭でご確認ください。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

居住支援セミナー

時1月23日(金)午前10時~正午 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 定30名(申込順) 開電話で、杉並区居住支援協議会(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=1月22日

消費者講座「元気なうちから知ろう!賢い遺言書の書き方と相続の考え方」時1月27日(火)午後2時~4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師司法書士・村山澄江 対区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 開電話で、1月5日から消費者センター☎3398-3141 他[長寿]

家族介護教室「みんなはどうしているんだろう?」~介護者の会とは

時2月3日(火)午後2時~3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師NPO法人杉並介護者応援団理事長・北原理良子 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 開電話で、1月5日からケア24梅里☎5929-1924

地域食育推進教室 一日のスタートは朝ごはんから~朝ごはんはなぜ大切?

時2月6日(金)午後1時30分~3時 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師愛国学園短期大学准教授・古谷彰子 対区内在住・在勤・在学で20~64歳の方 定24名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から申し込み 開同センター☎3334-4304

今日から実践!女性の視点で学ぶ防犯対策

時2月8日(日)午前10時~正午 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師京師美佳 定40名(申込順) 開電話で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0347。または申し込みフォーム(区HP同案内参照)から申し込み 他託児あり(事前申込制)。1月28日までに申し込み

聴覚障害と手話について学ぶ講座

時2月10日(火)午後2時~4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師杉並区聴覚障害者協会、杉並区中途失聴・難聴者の会、杉並区手話通訳者連絡会 定30名程度(申込順) 開電話で、障害者施策課事業推進係。または申し込みフォーム(区HP同案内参照)から申し込み/申込期限=1月23日 他手話通訳・要約筆記あり

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2月13日(金)・20日(金)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) 開往復はがき(記入例)で、高齢者施策課いきがい活動支援係 開同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

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
成田(成田西1-28-18☎3318-2061)	自立サポート体操教室~フレイル予防	時1月8日~3月26日の木曜日、午前11時~正午 師NESTA認定パーソナルフィットネストレーナー・鈴木翼、小川墨 対18歳以上の方 定各20名(申込順) 費各1800円ほか
方南(方南1-27-8☎3322-4225)	塙原哲平 歌謡ショー	時1月25日(日)午後1時30分~2時30分 対小学生以上の方 定40名(申込順) 費1000円 他[長寿]
本天沼(本天沼2-12-10☎5310-4633)	冬だ!みんなで温活!	時1月29日(木)午後1時30分~3時 定20名(申込順) 費880円
馬橋(高円寺南3-29-5☎3315-1249)	盆栽教室「春の野草を盆栽に」	時1月30日(金)午前10時~正午 定16名(申込順) 費2550円 他[長寿]
永福(永福3-51-17☎3322-7141)	マクラメ手芸雛人形ストラップ	時2月14日(土)午後1時30分~3時30分 師田中公代 定15名(申込順) 費1200円 他[長寿]
高円寺南(高円寺南2-40-24☎3316-2421)	モデルと一緒にファッショショーンショート体験	時2月15日(日)午後0時30分~3時30分 師加藤ゆりか 対区内在住・在学の中高生 定20名(申込順)
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17☎5364-9360)	ARTIST COVER DANCE	時1月の第2・3日曜日、2~3月の第1・3日曜日①午後1時30分~2時30分②2時40分~3時40分 内①入門②初級 師YOSHIGE 対小学生以上の方 定各16名(申込順) 費各1000円
東原(下井草1-23-23☎3397-7225)	フレイル予防講座~みんなで歌おう	時第2・4金曜日、午後1時~2時 師須永尚子 対18歳以上の方 定20名(申込順) 費各600円ほか 他[長寿]

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

日本フィル 春休みオーケストラ探検

「みる・きく・さわる オーケストラ！」の開催

音楽とお話を合わせたコンサートのほか、楽器演奏体験・楽員によるリレーコンサートなどの親子向けプログラムです。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



日時 3月29日(日)午後3時30分～4時20分 場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

内出演=和田一樹（指揮）、石井あみ（お話）、日本フィルハーモニー交響楽団（管弦楽）▶曲目=チャイコフスキーバレエ組曲「くるみ割り人形」より「行進曲」ほか 対小学生以下の子どもとその保護者 費3000円。小学生以下2500円（3歳以下膝上無料）申込電話で、日本フィル・サービスセンター☎5378-5911（月～金曜日午前10時～午後5時）。または日本フィルeチケットHP（区HP参照）から申し込み

講演・講座②



大人のための一日リトミック教室

時3月15日(日)午前10時30分～正午 場
杉並障害者福祉会館（高井戸東4-10-5）
師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥
対区内在住・在勤・在学で障害のある
方 定15名（抽選）申往復はがき（9
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・手話通訳を希望の方はその旨
も書いて、2月13日までに同会館運営協
議会事務局 同事務局（〒168-0072
高井戸東4-10-5☎3332-6121）

荻窪保健センター

◆介護予防・フレイル予防のための65
歳からの身体能力測定会
時1月16日(金)▶受け付け=午後1時30分
～1時45分・2時45分～3時 場高齢
者活動支援センター（高井戸東3-7-5）
内基本チェックリスト、身体能力測定
(身長・体組成・握力・5m通常歩行ほ
か)、フレイルチェック 定各30名（先
着順）申お持ちの方は、はつらつ手帳
持参

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそ
う健康寿命

時2月5日(木)・12日(木)・19日(木)午前10
時～正午（計3回）場杉並保健所（荻
窪5-20-1）申NPO法人杉並さわやか
ウォーキング 定20名（抽選）申は
がき（9面記入例）で、1月20日までに
同センター

◆栄養満点サロン

時場定下表のとおり 師管理栄養士・
栄養士 申はがき（9面記入例）に希望
会場（1カ所）も書いて、1月13日ま
でに荻窪保健センター

会場	日時・定員（抽選）
井草地域区民センター (下井草5-7-22)	2月10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)	2月13日(金)午前10 時～11時30分 定 10名
荻窪保健センター	2月16日(月)午後1時 30分～3時 定12 名
ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	2月20日(金)午前10 時～11時30分 定 7名
高井戸保健セン ター (高井戸東3-20-3)	2月24日(火)午後1時 30分～3時 定8名

…… いずれも ……

対区内在住の65歳以上で介助の必要

がない方 國荻窪保健センター（〒167-
0051荻窪5-20-1☎3391-0015）他長寿

就労支援センターすぎJOB

◆働く私を支える「習慣の力」習慣
化で仕事と人生に活力を

時1月16日(金)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に
関する説明会

時1月17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①1月19日(月)②26日(月)午前10時～午
後3時 師PC専任講師・長沢春子ほか
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「60歳
からの再就職」杉並の事例紹介

時1月21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）申電話で、同施設

◆無理なく働く短時間勤務のススメ
短時間勤務や在宅勤務の種類や探し方

時1月22日(木)午後1時～3時 師人材採
用コンサルタント・小俣享 対求職中
の方 定18名（申込順）申電話で、
同施設

◆「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1月23日(金)午後1時～4時 師パーソ
ナルダイバース専任講師 対求職中
の方 定18名（申込順）申電話で、
同施設

◆第一印象のつくり方 採用面接で心
をつかむ印象アップ方法

時1月27日(火)午後1時～3時 師岩瀧美
緒 対求職中の方 定18名（申込順）
申電話で、同施設

◆不安や疑問を整理 50代からのシゴ
ト探し カウンセラーと解決策を探る

時1月30日(金)午後1時～3時30分 師
人材コンサルタント・神谷敏康 対お
おむね50歳以上で求職中の方 定6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）

同就労支援センターすぎJOB☎3398-
1136

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1月23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) 定
80名（先着順） 費300円

◆アニマルミニかご

時2月8日(日)午前10時～正午 師クラ
フト作家・中澤ひろみ 定30名（申込
順） 費500円 申電話または直接、1
月13日午前8時45分から同センター

…… いずれも ……

場國高齢者活動支援センター（高井戸
東3-7-5☎3331-7841）対区内在住で
60歳以上の方

環境活動推進センター

◆早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥
のオアシスを散策しよう

時2月7日(土)午前10時～正午 (荒天
順延) 場善福寺公園（善福寺3-18）
師野鳥図鑑作家・谷口高司、元日本野
鳥の会東京支部長・西村真一 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（抽
選） 費100円 (保険料) 申NPO法人
すぎなみ環境ネットワークHPから、1
月15日までに申し込み

◆森の贈り物で作るクラフト教室

時2月8日(日)午後1時30分～3時30分
場同センター 対区内在住・在学の少
年（3年生以下は保護者同伴） 定
15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、1
月21日までに申し込み

◆ソーラーランタン工作教室～親子で
学ぼう！エネルギーの創・蓄・省

時1月24日(土)午前10時～正午 場同セ
ンター 師パナソニック エレクトリッ
クワークス社・鈴木亜紀 対区内在
住・在学の小学3～6年生とその保護

者 定10組20名（抽選） 費1400円
申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク
HPから、1月15日までに申し込み

◆野鳥かんさつ入門～鳥類調査からわ
かること

時1月25日(日)午前9時～11時 (雨天中
止) 場善福寺公園（善福寺3-18） 師
ネイチャーガイド・中村忠昌 対区
内在住・在勤・在学で小学4年生以上
の方（小学生は保護者同伴） 定15名
(抽選) 費100円 (保険料) 申NPO
法人すぎなみ環境ネットワークHPから
、1月15日までに申し込み

◆フリーマーケット in 高井戸 (出店者
募集)

時1月25日(日)午前10時～11時30分 場
同センター 対区内在住・在勤の方
(業者出店不可) 定募集区画=8区画
(抽選) 申往復はがき（9面記入例）
で、同センター。またはNPO法人すぎ
なみ環境ネットワークHPから申し込み
／申込期限=1月15日 他車での搬出
入・来場不可▶出品物=衣類・アクセ
サリー・雑貨

◆知って安心！風呂敷で学ぶ結びの
裏技。エコから、もしもの備えまで

時2月14日(土)午前10時～正午 場同セ
ンター 師ふろしき文化研究家・善財
裕美 対区内在住・在勤・在学で高校
生以上の方 定10名（抽選） 申NPO
法人すぎなみ環境ネットワークHPから
、1月20日までに申し込み

…… いずれも ……

間環境活動推進センター（〒168-0072
高井戸東3-7-4☎5336-7352（水曜日
を除く））

1月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

災害ボランティアセンター
～被災者とボランティアをつなぐ～

震度5強以上の地震などの大規模災害が発生したとき、杉並区社会福祉協議会が主体となって、ボランティアの受け入れ・調整などの役割を担う災害ボランティアセンターを設置します。今回は、年に一度実施する訓練の様子を通して、災害ボランティアセンターの活動について紹介します。

● 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)

間広報課報道係

災害ボランティア

センター

～被災者と
ボランティアを
つなぐ～



スポーツ



競技大会

杉並区団体戦（卓球・男女別）

時2月8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50チーム（申込順） 費1チーム5000円。高校生以下2000円。同連盟登録者4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963同連盟」へ振り込み 申込書（区体育施設で配布）を、1月16日までに水野睦子（〒166-0012和田2-45-12）へ郵送 間栗山☎090-6330-2684

スポーツ教室

学校施設を活用したスポーツ教室～みんなでチャレンジ！ボール投げフェス

時1月18日(日)午前10時～正午（雨天中止） 場方南小学校（方南1-52-14） 師ハンドボール元日本代表・中川善雄 対区内在住・在学の小学生 定20名（申込順） 申Eメール（9面記入例）で、1月15日までにスポーツ＆ワークス✉toiawase@sports-works.net 間同団体☎3566-0288



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1月25日(日)午前11時～午後1時 場高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31） 師日本ウォーキングフットボール連盟 対区内在住の方、区内在住・在勤・在学で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） 間杉並区スポーツ振興財团☎5305-6161 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）

丈夫な足腰をつくろう教室

時2月4日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時～11時15分（計3回） 場ヴィムス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6000円 申間電話で、1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2月7日～3月21日の土曜日①午前9時～10時②午後1時～2時



時～10時②10時～11時（2月28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（9面記入例）に子どもの氏名（フリガナ）・生年月日・年齢・性別も書いて、同体育館（〒166-0003高円寺南2-36-31）。または同体育館[H]から申し込み／申込期限=1月14日 間同体育館☎3312-0313

初心者弓道教室

時2月14日(土)、3月14日(土)午前9時30分～午後0時30分、2月1日(日)・15日(日)、3月15日(日)・29日(日)午後1時30分～4時30分（計6回） 場TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の

方 定30名（抽選） 費3000円 申Eメール（9面記入例）で、1月15日までに区弓道連盟✉sugi739dokmou453@gmail.com 間今井☎3391-0904

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボウリングで遊ぼう」

時3月7日(土)午前10時～11時30分 場荻窪ボウル（上荻1-16-16） 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方 定30名（抽選） 申申込書（区[H]から入手可）を、1月30日までにスポーツ振興課事業係へ郵送・持参 間同係



元素の起源から探る宇宙の研究

「ビッグバンから太陽地球系形成と未来」の開催



宇宙・星がどこでどのように生まれ進化してきたのかなどについて元素をもとに考える講座のほか、天体望遠鏡を使って星団・星雲・月の観測を行います。

日時 ①1月24日(土)②25日(日)午後4時30分～6時45分

場所 コミュニティふらっと高円寺南（高円寺南2-40-24）

師東京大学名誉教授・久保野茂 対①小学生以上②中学生以上の方 定各60名（抽選） 申申し込みフォーム（上2次元コード）から、1月13日までに申し込み 間コングレ☎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

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

ポール de 歩こう会 ①1月14日(水)②16日(金)③22日(木)午前10時～正午／いずれも雨天中止／①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園／各20名（先着順）／間NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936／[長寿]マイナ保険証または資格確認書・お持ちの方はポール持参

アートプロデュース表現領域卒業制作・修了研究展あらむしやプロムナード 1月15日(木)～27日(火)午前10時～午後5時（日曜日を除く）／女子美ガレリアニケ（和田1丁目）／間同施設☎5340-4688

座の市 1月17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・交流自治体の物産などの販売／間同施設☎3223-7500

わくわくフィールドSUGINAMI in 清水 1月25日(日)午後1時15分～4時／桃井幼稚園（清水2丁目）／5歳～小学4年生の子どもとその保護者／20組40名（申込順）／申申し込みフォーム（区[H]同案内参照）から、1月19日までに申し込み／間ボーリングアリーナ桃井・植松☎5934-8130（午後7時以降）

区内錢湯でひば湯を実施 1月25日(日)／

杉並浴場組合加盟銭湯／550円（ほか）／間同組合加盟銭湯（午後1時以降）

わぐわぐ寺子屋プロジェクト 2月21日(土)～23日(祝)（2泊3日）／新潟県小千谷市／区内在住・在学の小学5・6年生／25名（抽選）／5000円／申申し込みフォーム（区[H]同案内参照）から、1月14日午後1時までに申し込み／間わぐわぐWorks・都築✉wagu.wagu.works@gmail.com／次世代育成基金活用事業助成対象事業

講演・講座

見えない見えづらい方のスマートフォン教室 1月14日～3月18日の水曜日、1月31日(土)、2月28日(土)午前10時～正午（2月11日を除く。計11回）／高円寺障害者交流館ほか／NPO法人スマートアクセシビリティ・相沢浩貴／区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか／3名（抽選）／申間電話で、1月12日までに杉並視覚障害者会館☎3333-3444（月～金曜日午前9時～午後4時（休館日を除く））

認知症サポーター養成講座 ①1月16日(金)午後2時30分～4時②27日(火)2時～3時30分／①河北前田病院（本天沼1丁目）②認知症介護研究・研修東京センター（高井戸西1丁目）／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／各20名（申込順）／申間電話で、1月5日から①ケア24阿佐谷☎3339-1588②ケア24高井戸☎3334-2495／認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し

上げます

レッツボウサイ！どうする？災害時のトライ問題 1月17日(土)午前10時～11時30分／産業商工会館／NPO法人防災コミュニケーションネットワーク・宇都貴博／区内在住・在勤・在学の方／30名（申込順）／申申し込みフォーム（区[H]同案内参照）から、1月16日までに申し込み／間同団体☎050-3612-4429

大震災！その時あなたはどうする？ 1月18日(日)午後1時30分～3時／東京第三友の家（松庵2丁目）／防災士・吉井隆磨ほか／50名（申込順）／申Eメール（9面記入例）で、1月17日までに東京第三友の会・平川✉tokyodai3@gmail.com／間平川☎090-9640-7850

石けん作り体験 2月6日(金)午前10時30分～正午／環境活動推進センター／区内在住・在勤・在学で高校生以上の方／10名（申込順）／申間電話・Eメール（9面記入例）で、2月5日までにすぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701✉kouza@ecosuginet.jp（午前9時～午後5時（水曜日を除く））

平和を願う無料映画会「ラーゲリより愛を込めて」上映とお話 2月14日(土)午後1時30分～4時30分／勤労福祉会館／山本厚生／250名（申込順）／申Eメール（9面記入例）に参加者全員の氏名も書いて、杉並女性団体連絡会映画係✉chietoryu@gmail.com／間同係☎3310-0451／1歳～就学前の託児あり（定員3名（申込順））

●杉並法人会

法人税申告書作成講座 1月21日(水)・22日(木)午後1時～4時30分／同会（阿佐谷南1丁目）／杉並税務署担当官／区内在住・在勤の方／各12名（申込順）

杉並チャリティまつり 2月20日(金)午後6時30分～8時30分／座・高円寺／五代目・江戸家猫八演芸会／区内在住・在勤・在学の方／200名（申込順）／2500円

…… いずれも ……

申間電話で、1月5日から杉並法人会☎3312-0912

その他

税金なんでも相談会 1月14日(水)午前10時～正午・午後1時～4時・24日(土)午前9時30分～午後1時／東京税理士会杉並支部（阿佐谷南3丁目）／申間電話で、各実施日前日までに同支部☎3391-1028／1人40分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会 1月15日(木)・27日(火)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60歳以上で短期的・簡易な仕事を希望する方／各10名程度（申込順）／申間電話で、同センター本部☎3317-2217（月～金曜日午前9時～午後5時）

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 1月26日(月)午後1時～4時／庚申文化会館（高円寺北3丁目）／区内在住・在勤・在学の方／間東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

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

ポール de 歩こう会 ①1月14日(水)②16日(金)③22日(木)午前10時～正午／いずれも雨天中止／①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園／各20名（先着順）／間NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936／[長寿]マイナ保険証または資格確認書・お持ちの方はポール持参

アートプロデュース表現領域卒業制作・修了研究展あらむしやプロムナード 1月15日(木)～27日(火)午前10時～午後5時（日曜日を除く）／女子美ガレリアニケ（和田1丁目）／間同施設☎5340-4688

座の市 1月17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・交流自治体の物産などの販売／間同施設☎3223-7500

わくわくフィールドSUGINAMI in 清水 1月25日(日)午後1時15分～4時／桃井幼稚園（清水2丁目）／5歳～小学4年生の子どもとその保護者／20組40名（申込順）／申申し込みフォーム（区[H]同案内参照）から、1月19日までに申し込み／間ボーリングアリーナ桃井・植松☎5934-8130（午後7時以降）

区内錢湯でひば湯を実施 1月25日(日)／



新年あけましておめでとうございます

杉並区長 岸本 聰子



皆さんには、新年を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。私は就任以来、地域の皆さんとの対話を軸に、住民参加でのまちづくりを大切にしてまいりました。昨年は、区立施設の跡地活用などいくつかの取り組みが確かな成果となり、区民の皆さんと職員が粘り強く丁寧に重ねてきた話し合いが実を結んだことを、心からうれしく思います。また、さまざまな経験や価値観を持つ方々が集まり、熱い議論を交わしたことで、私たちのまちは私たちで考えるという住民自治の豊かさを改めて実感した一年でもありました。

今、国際情勢の不透明さや物価高・気候変動など、私たちを取り巻く環境は大きく変化しています。こうした時代だからこそ、本年は新しい価値を創り出す挑戦を続ける一年にしてまいりたいと考えています。

このような社会の不安定さによって、区民の皆さんのが安全・安心な暮らしが脅かされることがあってはなりません。そのためにも、

地域のケアワーカーを支える取り組みや、人と人が安心してつながることのできる居場所づくり、そしてより良い杉並を創っていくために欠かせない職員の働きやすい職場環境の整備などに取り組み、誰もが安心と絆を感じられるまちを育んでまいりたいと考えています。孤立や分断を防ぎ、人権が尊重される共生社会を創ることは区の大切な使命です。多様なアイデンティティを尊重し合い、誰もが地域に誇りと絆を感じられる杉並を、地域の皆さんと共に創ってまいります。

杉並の「対話の区政」は、これからも皆さんと一緒に前へ進んでいきます。区のことを知り、興味を持ち、関わり、一緒に創っていただける方々を増やしていきたい。こうした想いを持って、今年も全力で区政運営に臨んでまいります。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

交流自治体の催し

区の交流自治体の物産展や体験ツアーなど
今年も楽しい催しがもりだくさん！



東京都青梅市

交流自治体へ行ってみよう！区民ツアー

時 1月12日(祝)午前9時～午後5時 場 集合・解散＝

JR青梅駅 内 青梅七福神めぐり・藍染体験ほか

費 1000円 対 区内在住・在勤・在

学の方 定 20名(抽選) 申 申し込

みフォーム(右2次元コード)から、

1月5日までに申し込み 関文化・交

流課交流推進担当



▲清宝院

群馬県東吾妻町 写真展・物産展

時 場内 1月13日(火)～16日(金)午前8時30分～

午後5時(16日は4時まで)＝写真展(区役所2階区民ギャラリー)▶15日(木)午前10時～午後2時＝農産物・加工品などの販売

(区役所中杉通り側入り口前) 関 東吾妻町企画課 ☎ 0279-68-2111



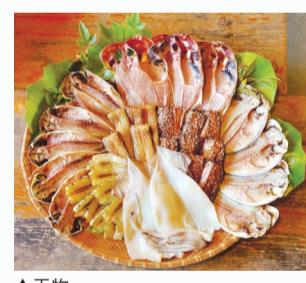
▲呂妻渓谷

静岡県南伊豆町 写真展・物産展

時 場内 1月19日(月)～23日(金)午前8時30分～

午後5時(23日は4時まで)＝写真展(区役所2階区民ギャラリー)▶22日(木)午前10時～午

後2時(伊勢海老の味噌汁試食サービスは11時から)＝特産品・干物などの販売(区役所中杉通り側入り口前) 関 南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎ 0558-62-6300



▲干物

東京都小笠原村 ①パネル展「小笠原諸島展」

②講演「小笠原アカデミー」

時 内 ①2月12日(木)～17日(火)午前8時30分～午後5時(17日は3時まで)

＝パネル・クジラ模型の展示ほか②12日(木)午後7時～8時30分＝世界自然遺産の取り組み紹介ほか 場 区役所1階口

ビー 費 ②500円 定 ②30名(申込順) 申 ②申

込みフォーム(右2次元コード)から、1月28日までに申し込み 関文化・交流課交流推進担当



静岡県南伊豆町 地方との関わり方を見つける 農ある暮らし体験ツアー

時 2月28日(土)正午～3月1日(日)午後2時30分 場 集合・解散＝伊豆急下田駅(静岡県) 内 収穫体験、

観光施設観察、先輩移住者・地元の方との交流、みなみの桜と菜の花まつりの散策 対 区内在住・在

勤・在学の方 定 20名(抽選) 費 1万円 申 南伊豆町HP(右2次元コード)から、2月6日までに申し

込み 関 南伊豆町企画課 ☎ 0558-62-6288



▲みなみの桜と菜の花まつり

世帯と人口
(住民基本台帳)
12月1日現在。()は前月比

世帯	日本人のみの世帯	318,105(308減)	合 計
数	外国人のみの世帯	18,495(63減)	
	日本人と外国人の世帯	2,874(1増)	(370減)

人 口	男	女	小 計	合 計
人	日本人	267,651(155減)	289,800(135減)	557,451(290減)
口(人)	外国人	12,872(34減)	12,530(0)	25,402(34減)