

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 1/15 }

令和8年(2026年)
No.2420

地域と共にある
学校づくりに向けて。

地域と学校が共に考え、子どもたちの学びを支える取り組みを行っています。その取り組みがより円滑で有意義なものになるように、助言・支援するのが地域学校協働活動推進員です。今回は推進員のお二人から教育活動に関わることへの思いなどを伺いました。



特集



すぎなみビト

地域学校協働活動推進員

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 💻 区HP: <https://www.city.suginami.tokyo.jp> | 📖 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。



活動の中心にいるのは「子ども」。より良い教育を 目指して、知識と経験から支えます



プロフィール：左／竹中紳治（たけなか・しんじ） 2児の父として、子どもが通う杉並第六小学校にてPTA会長、同校学校運営協議会委員も務める。外部人材と教育現場をつなぐスタートアップ企業の代表として、教育現場の未来づくりにつながる事業を展開中。右／伴野博美（ばんの・ひろみ） 夫・子どもの母校である杉並第一小学校にて、37年にわたり学校現場を支える活動を続けている。同校学校運営協議会委員、同校学校支援本部長。放課後子ども教室「すぎっ子くらぶ」の運営にも22年にわたり継続して関わる。

教育活動をサポートする地域学校協働活動推進員とは？

―地域学校協働活動推進員が導入された背景と役割を教えてください。―

伴野：区では、地域と共にある学校づくりを目指して、地域と学校が連携・協働した取り組みが行われています。区立学校には、地域住民などが学校の運営について話し合う学校運営協議会（以下、運営協議会）が段階的に設置され、5年度には全ての学校に運営協議会が設置されました。また、地域には、学校ごとに地域住民・保護者・団体などが、地域全体で子どもたちの学び・成長を支える学校支援本部（以下、支援本部）が設置されています。この2つの組織は整備されましたが、教育を取り巻く環境が変化する中で、取り組みを成熟させていく必要があります。そこで、各校の実態を俯瞰し、地域と学校が円滑に協力できるよう、これまでの活動に関する知見・経験を生かして、運営協議会・支援本部の双方に助言・支援する役割を担うのが、地域学校協働活動推進員（以下、推進員）です。

竹中：推進員として最初に着手した活動は各校の実態調査でした。各校の状況をアンケート調査で把握し、データを分析して課題を洗い出すことから始め、その結果に基づいて、次にどのような支援を行うべきか、ということを話し合って決めていきました。調査では、運営協議会の進め方に課題を感じている意見が多かったので、運営協議会の円滑な運営のためのハンドブックを作成しました。現在は、そうした情報を集約した専用サイトの作成にも取り組んでいます。運営協議会や支援本部の方たちが活動の中で困りごと、知りたいこ



とに直面したとき、そこにアクセスすれば欲しい情報が手に入る、分からないことへの不安を取り除けるような専用サイトを目指しています。

―運営協議会や支援本部とはどのような形で連携していますか？―

伴野：推進員は各校の運営協議会の会議に参加します。会議の様子を知ると、各校の状況がとてもよく見えてくるんです。例えば運営協議会委員と校長の関係性がきちんと築けているか、委員が当事者意識を持って運営に関わっているかなどの状況をくみ取った上で、教育委員会と一緒に必要な助言を行っていきます。

竹中：また、運営協議会や支援本部が定期的に集う会議を企画・運営し、必要な情報を発信しています。

地域学校協働活動に関わることへの思い

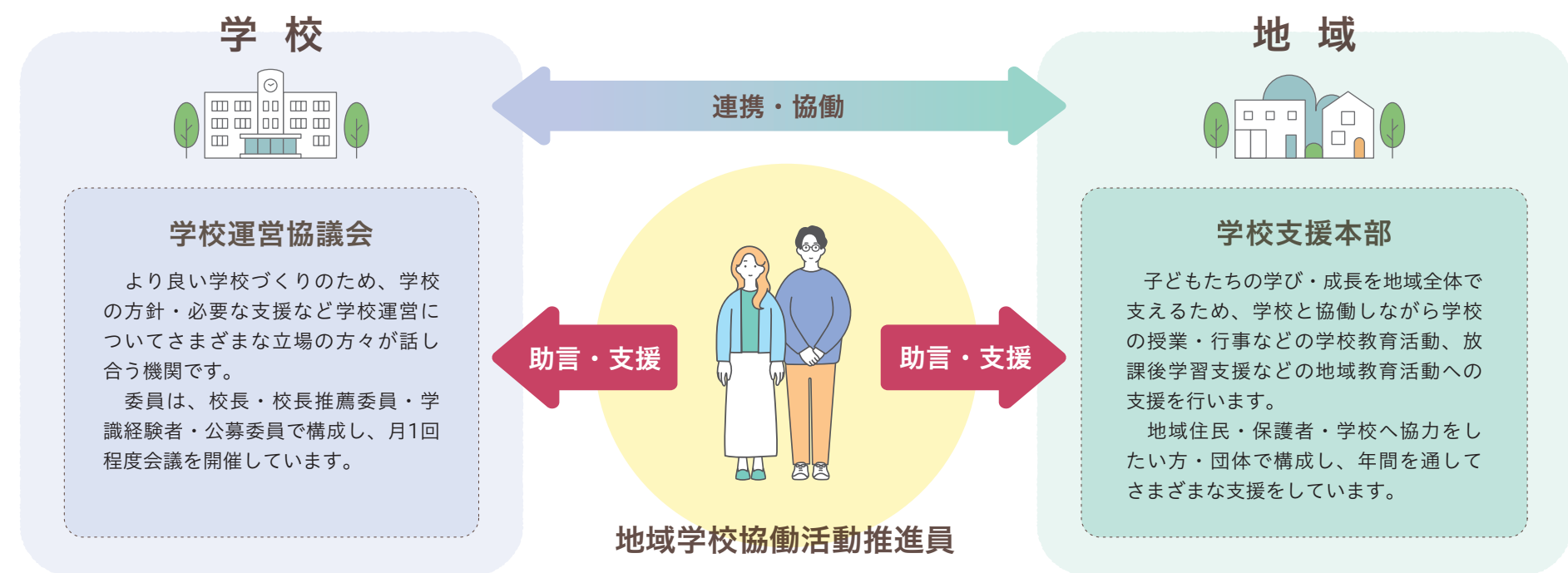
―竹中さんはなぜ推進員になろうと思ったのですか？―

竹中：子どもが小学校に通っていて、PTA会長も務めています。そんな中で、もう少し学校の仕組みを理解したいと思うようになり、運営協議会委員としての活動にも参加しました。ただ、運営協議会が関わることができる範囲はあくまで自分の子どもが通う学校に限られます。私としてはもっと広く、区や地域全体で教育活動に関わることはできないかと考えており、そんなときに推進員の公募を見て「これだ」と思い志望しました。

―区の教育に積極的に関わりたいと考えた背景にはどんな思いがあるのですか？―

竹中：私は仕事として、教師が心身共に健康で自分らしく過ごせることを目的とした教育関連の事業を展開しています。推進員として学校運

地域学校協働活動推進員とは？



営に伴走する上で、学校を理解することは、私たちが本当の意味でパートナーになるために大切なことだと思います。また、学校の取り組みがより良くなることで、子どもたちの未来も明るくなると信じています。そんな背景もあって、杉並区の教育を理解し、子どもたちにとって少しでも良くなるように何か貢献したいと考えたのです。

―伴野さんは学校に関わるさまざまな活動を長く経験され、なぜ今推進員になろうと考えたのですか？―

伴野：子どもが通っていた小学校のPTA役員から始まり、現在までの37年もの間、地域と学校が協働する活動に携わってきました。そんな中で常々感じていたのが「前進しないもどかしさ」でした。活動を支える仕組みが十分に整っておらず、会議や研修のたびに、いつもゼロからのスタートに戻ってしまう感覚があったのです。杉並区は教育に力を入れてきた区として、運営協議会などの組織を全国に先駆けて作ってきた実績があり、だからこそ上手く生かさなければもったいない。組織を有意義なものに育てていくには地域と学校に関わる方が、もっと理解を深める必要があるのではないかと。その上で、区が掲げる教育目標に向かって皆で前進していくためには、自身の経験値を生かして推進員という立場から何か力になれるのではないかと考えました。



―推進員として大切にしていることはどんなことですか？―

伴野：自校の運営協議会や支援本部の活動では、発言に責任を持ち、口に出したことは実行までやり遂げることを大切にしてきました。一方で推進員はいわゆる実行役ではなくサポートする立場。各校の運営に踏み込みすぎないように気をつけることを大切にしています。経験を生かして、いかに適切な助言・支援ができるかを常に考えています。

竹中：運営協議会や支援本部に関わる人たちの中には、経験豊富な人や専門的な知識を持っている人がたくさんいます。そうした方の知識を区内で同じ活動をする誰もが共有して活用できるようにきちんとマ

ニユアル化しようということは、すごく意識して活動しています。

伴野：推進員は年代も背景も得意分野も異なる人がそろっていて、竹中さんのような斬新なアイデアは私には思いつかないので、とても助かっています。

竹中：伴野さんは学校現場と接してきた経験が圧倒的に豊富なので、その視点で区として何をすべきか、お聞きできるのが僕にとってはありがたいです。推進員同士がそれぞれの強みを共有し、補い合いながら活動できたらいいと思います。



▲推進員の活動の様子

これからの地域と学校が協働する活動を見据えて

―区の教育目標実現のために、今後推進員に何が求められると考えますか？―

竹中：「地域」と「学校」ではなく「学校も含めた地域」を形成していくための一つのつなぎ目となるのが、推進員だと思っています。各運営協議会や支援本部を後押しし、本当の意味で地域と学校が協働する活動を推進していくには、やはりもっとたくさんの人の力が必要だと感じます。推進員に限らず、少しでも子どもたちに関わることをやってみたいと思ったら、まずは一歩踏み出してほしいです。

伴野：今はまだ推進員が学校側に働きかけているような段階です。今後はもっと地域と学校が協働する活動と推進員の役割への理解が深まり、各校が自校の課題・需要に応じた必要なサポートを推進員にオーダーしてくるような流れができるのが理想です。運営協議会も支援本部も、中心にいるのは他でもない「子ども」です。だからこそ、立場は違えど子どもたちのために同じ方向を向いて力を尽くそうと思えるのではないのでしょうか。子どもの幸せを願い、より良い教育を目指す。そのために各校から活用される存在に、推進員がなっていければと思います。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

公的年金等の源泉徴収票の送付

老齢年金（老齢基礎年金・老齢厚生年金など）は、所得税などの課税対象となり、老齢年金の年金収入が108万円以上（65歳以上は158万円以上）の方は、源泉徴収されます。

7年中に老齢年金を受け取った方には、日本年金機構から1月中旬に「令和7年分公的年金等の源泉徴収票」を送します。マイナポータルとねんきんネットを連携し電子送付の希望登録をしている方には、源泉徴収票の電子データを送します。同票は年金以外に収入があり確定申告するときに必要です。

なお、障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票は送しません。

☎ねんきんダイヤル☎0570-05-1165（050から始まる電話は☎6700-1165）

健康・福祉

医療費等通知書の発送

後期高齢者医療制度に加入している方へ、診療年月・医療機関の名称・医療費などを記載した通知書を東京都後期高齢者医療広域連合から1月26日に送します。

なお、確定申告時（医療費控除）に通知書を添付することで、7年1～8月の診療などについて、医療費控除の明細書への記載を省略することができます。ただし、7年9～12月の診療などについては、8年度の発送となるため、申告が必要な場合は同明細書に必要事項を記入し、申告書に添付してください。

☎7年11月28日現在、後期高齢者医療制度に加入し6年9月～7年8月に保険診療で医療機関などを受診した方 ☎同広域連合お問い合わせセンター☎0570-086-519、区国保年金課高齢者医療係☎5307-0651

施設情報

区立温水プール券売機での電子決済利用の開始

区立温水プールの券売機で、電子マネー・コード決済の利用を開始します。

☎開始日=上井草スポーツセンター=1月16日▶高井戸温水プール=1月20日▶大宮前体育館=2月18日▶杉並第十小学校温水プール=3月4日 ☎スポーツ振興課施設管理係

採用情報 ※詳細は、区HP参照。

会計年度任用職員

児童相談所設置準備課

◆児童心理指導担当

☎心理職員の人材育成、心理業務の準備に関する助言ほか▶勤務日時=週3日または4日。原則、7時間45分▶報酬=日額2万1835円

◆児童安全担当

☎警察との連絡・調整業務ほか▶勤務日時=月16日。原則、7時間45分▶報酬=月額27万5808円

◆学習指導員

☎児童への学習指導ほか▶勤務日時=週4日。原則、7時間45分▶報酬=日額1万4592円

◆児童福祉指導担当

☎児童相談所開設に向けた児童福祉司業務の運営に関する助言、必要な技術の教育・指導・助言ほか▶勤務日時=週4日。原則、7時間45分▶報酬=日額2万1835円

◆個別対応職員

☎一時保護児童に対する個別支援ほか▶勤務日時=週4日。原則、7時間45分▶報酬=日額2万1835円

…………… いずれも ……………

☎勤務期間=4月1日～9年3月31日▶勤務場所=区役所分庁舎（成田東4-36-13）、区児童相談所（阿佐谷南1-14-8） ☎申込書類（同課で配布。区HP同案内からも入手可）を、1月29日までに同課管理係（〒166-0015成田東4-36-13）へ郵送・持参 ☎同係☎5307-0355

杉並保健所健康推進課

☎救命講習の指導、データ入力ほか▶勤務期間=4月1日～9年3月31日▶勤務日時=月16日勤務。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日に勤務の場合あり）▶勤務場所=同課▶報酬=月

額22万8864円 ☎申込書（同課医療連携担当で配布。区HP同案内からも入手可）を、1月30日までに同担当（〒167-0051荻窪5-20-1）へ郵送・持参 ☎同担当☎3391-1355

保健センター 精神保健福祉士


☎保健型アウトリーチ事業などの精神保健業務（相談対応・病院訪問・入力事務ほか）▶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=保健センター▶報酬=月額25万2288円 ☎申込書類（区HP同案内から入手可）を、1月30日までに高円寺保健センター（〒166-0003高円寺南3-24-15）へ郵送・持参 ☎同センター☎3311-0116

募集します

ささえあいサービス協力会員

☎日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間1000円

☎18歳以上の方 ☎電話で、2月6日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131 ☎説明会=2月9日(月)午前9時30分～11時30分（ウェルファーム杉並〈天沼3-19-16〉）



相談

住民税（特別区民税・都民税・森林環境税）夜間電話相談

☎1月27日(火)午後5時～8時 ☎納付の相談 ☎杉並区納付センター☎3311-1316

杉並区空家等利活用相談窓口 個別相談会

☎2月19日(木)・20日(金)午前10時～午後4時 ☎区役所1階ロビー ☎区内にある空き家・空き家となるおそ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） ☎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。直接、住宅課空家対策係へ申し込みも可 ☎同係 ☎協働=細田工務店

2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	19日(木)	計測は1歳の誕生月まで（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。	4日(水) 18日(水)	時間はお問い合わせください。母子健康手帳持参。 週数制限なし。初産の方優先。	—	25日(水)	午前 13日(金) 27日(金)	午前11時～午後1時 0～5歳の子ども	午前11時～午後1時 0～5歳の子ども	26日(木)	13日(金)	27日(金) 午後1時30分	3日(火) 午後1時45分 18日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	2日(月)		—		26日(木) 午後1時30分	3日(火)	午前 2日(月) 16日(月)			20日(金)	16日(月)	27日(金) 午前9時30分	3日(火) 19日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	10日(火)		6日(金) 13日(金)		27日(金) 午後1時30分	18日(水) 20日(金) (20日は生後9カ月ごろから)	午前 3日(火) 17日(火)			19日(木)	17日(火)	12日(木) 午後2時	9日(月) 16日(月) 25日(水) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水)		—		—	26日(木)	午後 13日(金)			—	—	3日(火) 午後1時30分	12日(木) 午前9時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	12日(木)		17日(火) 24日(火)		—	19日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 12日(木)			18日(水)	—	19日(木) 午後2時	3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。

その他

ごみ分別アプリ「なみすけのごみ出し達人」の
リニューアル

スマートフォン用アプリ「なみすけのごみ出し達人」は3月31日で終了し、4月1日から「さんあ〜る®」としてリニューアルします。利用方法などの詳細は、[区HP](#)をご覧ください。
☎杉並清掃事務所管理係 ☎3392-7281

雪かきにご協力をお願いします

円滑な交通の確保・事故防止などを目的に、積雪がおおむね10cm以上の場合に除雪作業を行います。危険度が高い通学路・急な坂道・バス通りなどを中心に一部に限られます。

このため、日常の生活道路となっている多くの道路については、周辺地域在住の方や事業者で雪かきを行い、安全な通行の確保にご協力をお願いします。その際に、雪で雨水升などの道路排水施設をふさがないようにしてください。

なお、区では凍結防止剤の配布は行っていません。
☎杉並土木事務所 ☎3315-4178



官公庁からのお知らせ

自筆証書遺言書保管制度をご活用ください

自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。保管場所にお困りの方や書き替えなどのトラブルが心配な方などにお勧めです。また、法務局に保管されている遺言書は、家庭裁判所での検認が不要となります。詳細は、[法務省HP](#)をご覧ください。
☎東京法務局供託課遺言書保管担当 ☎5213-1441

審議会などのお知らせ

地域公共交通活性化
協議会

時1月28日(水)午後2時～4時 場区役所第4会議室（中棟6階） 図都市整備部管理課交通企画係

生中継を行います

8年度当初予算（案）区長記者会見

8年度当初予算（案）についての区長記者会見を、ケーブルテレビ（J:COM東京 地上デジタル11ch）で生中継します。

日時 2月2日(月)午後1時30分～2時30分

☎広報課報道係 図YouTube杉並区公式チャンネル（右2次元コード）でもライブ・アーカイブ配信

特別区民税・都民税・森林環境税（普通徴収分）
第4期分の納期限は2月2日(月)です

口座振替・Pay-easy・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をぜひご利用ください。

納付方法の詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。

口座振替の申し込みは、パソコン・スマートフォンを使ったWeb口座振替受付サービスのほか、口座振替依頼書による申し込み、キャッシュカードを窓口
に持参するPay-easy口座振替受付サービスがあります。

金融機関（ATMを含む）、コンビニエンスストア、区民事務所などの窓口でも納付できます。



☎納税課

急病診療のご案内

必ず事前に電話で相談し、マイナ保険証または資格確認書・医療証を持参してください。未成年者の受診は、原則保護者などが付き添いをお願いします。

機関	診療科目	月～金曜日	土曜日	日曜日	祝日
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所内) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分～10時30分	午後5時～10時	午前9時～午後10時	
	内科・耳鼻咽喉科	－			
	外科				
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科	－		午前9時～午後5時	
歯科保健医療センター (杉並保健所内) ☎3398-5666	歯科				
東京衛生 アドベンチスト病院 (天沼3-17-3) ☎3392-6151	小児科	午後1時～11時	午前9時～午後5時		－
杏林大学医学部付属 杉並病院 (和田2-25-1) ☎3383-1281			24時間受け付け		

医療機関案内・急病相談

医療情報ネット ナビイ（右2次元コード）からも検索ができます。

機関	月～金曜日	土・日曜日、祝日	対応
杉並区急病医療 情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時～翌午前9時	午前9時～翌午前9時	相談員
東京都医療機関 案内サービス (ひまわり) ☎5272-0303	案内=24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
	相談=午前9時～午後8時	－	相談員
東京消防庁 救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チーム
子供の健康相談室 (小児救急相談) ☎#8000 (または☎5285-8898)	午後6時～翌午前8時	24時間受け付け	看護師・保健師・医師



※受け付けは終了30分前（歯科保健医療センターは1時間前）まで。受診前に各施設または医療機関へお問い合わせください。

ようへき 擁壁アドバイザーを派遣します

擁壁の安全性向上を図るため、擁壁の工事などに精通しているアドバイザーを派遣し、調査・改善策の提案・助言などを行っています。申し込みなどの詳細は、区HP（右下2次元コード）をご覧ください。

擁壁とは 高低差のある宅地を造成するときなどに、土砂が崩れることを防ぐために設置するコンクリート・石などからなる土留めのこと

対象者 擁壁の改善を検討している所有者ほか

対象の擁壁 高さ2mを超える、または道路などに面する高さ0.8m以上の擁壁

図建築課建築防災係



地域の皆さんと、まちの未来を描いています

あさがやまちづくりセッションを開催します

阿佐谷北東エリアの将来像・具体的な取り組みを示した「未来ビジョン」素案のパネル展示を行い、皆さんから個別にご意見を伺います。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

テーマ 「未来ビジョン」素案について

日時 2月1日(日)午前10時～午後1時・2日(月)午後5時～8時

場所 阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1）

図市街地整備課拠点整備係 図車での来場不可



あなたの声を聞かせてください

区政モニターを募集します

区民の皆さんの声を区政に生かすモニターを募集します。



- **活動内容** アンケートへの回答（年4回程度）、区政への意見・提案・提言、講演会への参加
- **任期** 委嘱日（5月ごろ）～9年3月31日
- **募集人数** 200名（選考）
- **謝礼** 活動実績に応じて区内共通商品券を進呈
- **対象** 区内在住の18歳以上（4月1日時点）で日本語で活動できる方（地方公共団体の職員・議員を除く）

■はがき・封書（12面記入例）に生年月日・職業・応募動機（100字程度）・Eメールアドレスも書いて、区政相談課。または申し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み／**申込期限**=2月25日 図同課 図結果は3月末に通知



7年度の健（検）診は受診しましたか？

終了間際は大変混み合いますので、早めの予約・受診をお願いします。詳細は、区HPをご覧ください。

健（検）診の対象・受診期限

健（検）診名		対象 (3月31日時点の年齢)	受診期限
眼科検診 (緑内障・加齢黄斑変性)		40・45・50・55・60歳の方	1月31日
区民健康診査	成人等健診	30～39歳で職場などで健診を受ける機会がない方	2月15日
	国保特定健診	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入の方	
	後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入の方	
がん検診	胃がん検診 (胃内視鏡検査) (※)	50歳以上で6年度に胃内視鏡検査を受診していない方	2月28日
	胃がん検診 (胃部エックス線検査)		
	肺がん検診	40歳以上の方	
	大腸がん検診		
	乳がん検診 (※)	40歳以上の女性	
	子宮頸がん検診 (※)	20歳以上の女性	

※2年に一度の検診のため、6年度の検診を受診していない方のみ。

図杉並保健所健康推進課健診係 ☎ 3391-1015



皆さんのご意見を募集します

より良い区政の実現に向けて、幅広い区民の声を聴きながら、区としての考えをまとめていきます。ぜひ一人でも多くの皆さんの声を聴かせてください。

パブリックコメント（区民等の意見提出手続き）

◇閲覧・意見募集期間 **2月16日まで**

◇閲覧場所 市街地整備課（区役所西棟3階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館（いずれも休業日を除く）。区HP（右2次元コード）からもご覧になれます

◇意見提出方法 はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見提出用紙にご意見を書いて、意見提出先。ご意見には、住所・氏名（在勤・在学の方は勤務先・学校名と所在地、事業者は事業所名・所在地、代表者氏名）を記入。区HPにもご意見を書き込めます



◇結果の公表

・後日、頂いたご意見（原則全文）は、区HPで公表するほか、ご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」や区HPなどで公表する予定です。ご意見の全文公表を望まれない方はその旨を書き添えてください。

・住所・氏名を公表することはありません。

◇意見提出先・問い合わせ先 市街地整備課耐震改修担当 ☎3312-2907

✉bosaimati-t@city.suginami.lg.jp

「杉並区耐震改修促進計画」の改定案

◆概要

安全で災害に強いまちを目指して、「杉並区耐震改修促進計画」を策定し建築物の耐震化を着実に進めてきました。建築物の耐震化の進捗状況・課題を整理し、耐震化のさらなる促進を目的とした計画です。

◆改定の趣旨

建築物の耐震化率は95%を超えていますが、首都直下地震の切迫性も指摘され、住宅・緊急輸送道路沿道建築物などについては、より計画的な取り組みが必要です。このため、耐震化率の最新数値を示すとともに新たな目標を設定します。耐震化促進のため、現計画を継続して実施するとともに、建物の改修などの機会を捉えた新たな取り組みを推進します。

2月6日(金)午前11時ごろ

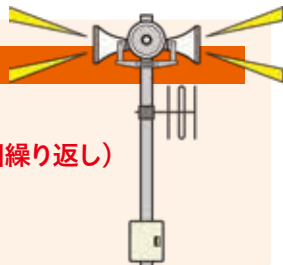
防災行政無線を用いた 情報伝達試験の実施

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

地震時の火災からあなたを守ります

感震ブレーカー 設置支援事業



地震時の電気・通電火災を予防する、感震ブレーカーの設置を助成します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



感震ブレーカーとは

震度5強以上の揺れを感知すると、自動的にブレーカーを落として、電気を止める器具です。



特別養護老人ホーム 「エクレシア南伊豆」 個別入居相談窓口の開設



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

日時 1月29日(木)・30日(金)午前10時～正午・午後1時～4時

場所 区役所1階ロビー

図高齢者施策課施設整備推進係

図特例対象者=区内在住の方で、次のいずれかに該当する世帯①65歳以上のみ②「身体障害者手帳」「愛の手帳」「精神障害者保健福祉手帳」のいずれかをお持ちの方がいる③「難病患者福祉手当」を受けている方がいる④地域のたすけあいネットワーク「地域の手」登録者がいる⑤都が定める火災危険度5・4に該当する地域に属する▶一般対象者=区内在住または家屋を保有している方（特例対象者を除く） 図特例対象者=設置費用を区が負担▶一般対象者=設置費用2000円を自己負担 図申請書（防災課〈区役所西棟6階〉・区民事務所・地域区民センター・図書館で配布。区HP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（右2次元コード）から申し込み 図防災課



個人住民税・所得税などの申告期限は3月16日(月)です

個人住民税の申告

区役所へ

申告は、課税課へ郵送してください。区民事務所では、作成済み申告書の預かりのみを行います。
8年度申告分から、マイナンバーカードを利用して、スマートフォンなどで個人住民税の電子申告
手続きが可能になりました。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご確認ください。

問い合わせ先 課税課



住民税申告書の配布・発送

申告書は課税課（区役所東棟2階）・区民事務所で配布しています（区民事務所は1月21日(水)から）。自宅へ郵送を希望する方は、課税課へご連絡ください。

7年中に住民税の申告をした方などには、申告書を1月30日(金)に発送します。

住民税の申告が必要な方

- 1月1日現在、区内に住所がある方（次に該当する方を除く）
 - ・所得税の確定申告をした
 - ・7年分の所得が給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から区へ提出されている
 - ・7年分の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報告書が支払者から区へ提出されている
 - ・7年分の合計所得金額が35万円 ×（同一生計配偶者＋扶養親族の数＋1）＋10万円＋21万円（同一生計配偶者または扶養親族がいる方の場合のみ）以下
- ※非課税証明書を必要とする場合などは要申告。

- 1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋数がある方
区外在住でも、均等割額が課税されます。

区役所などで確定申告書などの配布は行いませんのでご注意ください

e-Tax（スマートフォンなどによる申告）の普及に伴い、区役所・区民事務所で配布していた確定申告書などの書類について、8年度分からは配布を行いません。e-Taxや国税庁[HP]「確定申告書等作成コーナー」で作成し提出してください。

マイナンバー制度（個人住民税・所得税いずれも）

申告書には、申告する方のマイナンバーの記載と本人確認書類（マイナンバーカード・住民票の写し〈マイナンバーの記載があるもの〉などの個人番号確認書類・運転免許証などの身元確認書類）の提示または写しの添付が必要です。
※マイナンバーカードを用いた電子申告の際は、電子証明書の有効期限にご注意ください。

確定申告書などについては、管轄地域の税務署までお問い合わせください。

申告前の注意

- 7年分の所得が給与所得・公的年金等のみで各種控除（配偶者特別控除・特定親族特別控除・社会保険料・医療費など）を受けようとする方は、確定申告や住民税の申告をすることで、所得税が還付されたり、住民税が軽減されたりする場合があります。
- 主に、次に該当する方は、所得税の確定申告の必要はありませんが、住民税の申告が必要です。
 - ・給与所得者で、7年分の給与所得・退職所得以外の所得金額が20万円以下
 - ・公的年金等に係る雑所得がある方で、7年分の公的年金等の収入金額が400万円以下かつ公的年金等以外の所得金額が20万円以下
- 納税通知書が届くまでに申告がない場合、以後住民税の計算に適用できなくなる控除などもありますのでご注意ください。

確定申告をする方へ

確定申告書第二表の「住民税」欄は、住民税の計算に必要なため、16歳未満の扶養親族・同一生計配偶者の氏名、特定親族の合計所得金額、配当割額控除額、寄附金額などの該当事項を必ず記入してください。

医療費控除に係る明細書の添付

医療費控除の申告時には、医療費控除の明細書を必ず添付してください。

所得税などの申告

税務署へ

申告は、e-Taxが便利です。詳細は、国税庁[HP]（右2次元コード）をご確認ください。
問い合わせ先 国税相談専用☎0570-00-5901、杉並税務署☎3313-1131、荻窪税務署☎3392-1111 ▶個人事業税・法人住民税=新宿都税事務所☎3369-7151



申告はスマートフォンなどからe-Taxをご利用ください

スマートフォンなどから申告する場合は、国税庁[HP]「確定申告書等作成コーナー」（右2次元コード）で申告書を作成してください。作成には、マイナポータル経由で必要書類のデータを一括取得（一部条件あり）し、申告書に自動入力できるマイナポータル連携をしておくとう便利です。



税務署の申告書作成会場の開設

2月16日(月)～3月16日(月)
(土・日曜日、祝日を除く)

☎受け付け=午前8時30分～午後4時 ☎各税務署（3月1日(日)はベルサール渋谷ファースト〈渋谷区東1-2-20 住友不動産渋谷ファーストタワー2階〉にて開設） ☎スマートフォン・マイナンバーカード（2種類の暗証番号）、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類を持参
混雑回避のため、受け付けを早く締め切る場合があります。3月は特に込み合うため、2月中の来署をお勧めします。

- 申告書作成会場への入場には、入場整理券が必要です

LINEによる事前発行のほか、各会場で配布します。

国税庁LINE公式アカウント
右2次元コードから



ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用している方へ

その年分の確定申告を行う場合には、特例の適用は受けられません。申告時にふるさと納税額の全額を寄附金控除額の計算に含める必要があります。

消費税・インボイス制度について

インボイス発行事業者は、基準期間の課税売上高が1000万円以下でも、消費税の申告が必要です。

キャッシュレス納付が便利です

自宅などから納付ができるキャッシュレス納付の手続きは、スマートフォン・パソコンからできます。
口座振替の振替予定日は所得税が4月23日(木)、消費税が4月30日(木)です。

所得税の納税証明書

納税証明書の交付を早急に希望する方は、申告書を税務署に提出してください。

7年分の申告と納付の期限

税目	申告および納付期限	提出先
所得税・復興特別所得税	3月16日(月)	郵送=〒100-8156千代田区大手町1-3-3大手町合同庁舎3号館 東京国税局業務センター大手町分室▶窓口=杉並税務署・荻窪税務署
贈与税		
個人事業税の消費税・地方消費税	3月31日(火)	

●税務署の管轄地域

杉並税務署=阿佐谷北・阿佐谷南・和泉・梅里・永福・大宮・上高井戸・高円寺北・高円寺南・下高井戸・高井戸西・高井戸東・成田西・成田東・浜田山・方南・堀ノ内・松ノ木・和田

荻窪税務署=天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・久我山・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・宮前・桃井

税理士による無料申告相談

- ・東京税理士会杉並支部（杉並税務署管轄区域）
受付時間=午前9時30分～11時30分・午後1時～3時（セシオン杉並は午前9時45分～11時45分・午後1時15分～3時15分）

日程	会場
1月27日(火)～30日(金) (28日を除く)	永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18)
2月2日(月)・3日(火)	セシオン杉並（梅里1-22-32）
2月4日(水)～10日(火) (土・日曜日を除く)	区役所2階区民ギャラリー

- ・東京税理士会荻窪支部（荻窪税務署管轄区域）
受付時間=午前9時30分～11時30分・午後1時～3時

日程	会場
2月2日(月)～4日(水)	久我山会館（久我山3-23-20）
2月5日(木)・6日(金)	西荻地域区民センター（桃井4-3-2）
2月9日(月)	八区区民集会所（井草1-3-2）

…………… いずれも ……………

☎申し込みフォーム（下2次元コード）から、各会場の実施日3日前午後4時までに申し込み ☎スマートフォン・マイナンバーカード（2種類の暗証番号）、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類を持参。車での来場不可



▲杉並税務署管轄区域



▲荻窪税務署管轄区域



国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方へ

●住民税の申告

所得が基準以下（非課税）の場合でも、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入している方は、高額療養費の支給を受ける場合や保険料の算出などのために、申告が必要です。

☎国民健康保険=国保年金課国保資格係・国保給付係・国保収納係▶後期高齢者医療制度=国保年金課高齢者医療係▶介護保険（65歳以上の方）=介護保険課資格保険料係

●保険料年内納付済額のお知らせの送付

7年1～12月に区へ納めた国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の金額のお知らせを1月末に発送します。このお知らせに記載されている納付済額は、納めた本人の社会保険料控除として申告できます。

介護保険サービスと医療費控除

●介護保険サービスにおける医療費控除の取り扱い

医療費控除を受けるためには、指定居宅サービス事業者・施設サービスを提供する各施設などのサービス事業者が発行する、医療費控除の対象となる金額が記載された「居宅サービス等利用料等領収証」「指定介護老人福祉施設利用料等領収証」「介護医療院利用料等領収証」が必要です。控除の対象になる主な介護保険サービスは、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。

☎介護保険課給付係



●おむつにかかる費用

介護保険の認定を受けている方は、医師の証明書の代わりに区が発行する確認書で医療費控除が受けられる場合があります。

☎寝たきりの状態で失禁への対応としてカテーテルを使用していること・尿失禁があることが介護認定資料（主治医意見書）で確認できる方ほか ☎介護保険課認定係

高齢者の障害者控除

障害者手帳などをお持ちでなくても、区が交付する「障害者控除対象者認定書」で、障害者控除を受けられる場合があります。

☎区内在住の65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けており区の障害者控除対象者認定基準に該当する方 ☎介護保険課認定係

なかま集まれ!

区民主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 FAX3317-6620)
スポーツ（ダンス・健康的運動を含む）
スポーツ振興課施設管理係（住所・電話は区役所宛て FAX5307-0693）

生涯学習・芸術・文化

英会話（カナダ・日本人講師）／A・E・C 第2・4月曜日午前11時～午後0時30分／阿佐谷地域区民センター／月4000円／☎佐藤 ☎090-2934-0681

絵画（油絵・パステル画ほか）／月洋会 原則、木曜日午後1時～3時45分（月2回）／阿佐谷地域区民センター／月3000円／☎立 ☎3336-8629

書道／墨遊会 第1・3木曜日午前10時～正午／セシオン杉並／月3000円／☎外ノ池 ☎5307-5705

盆踊り／盆踊り同好会 第1日曜日午後1時～3時／ゆうゆう荻窪東館／各

1000円／☎西崎 ☎3391-0368

オールディーズなどを英語で歌う／ポップスサロン 第1・3土曜日午後3時～5時／ゆうゆう荻窪東館／各500円／☎天野 ☎090-6492-1949

大人のボイストレーニング／声帯の筋トレ会 金曜日午後1時30分～2時30分（月3回）／荻窪駅周辺のカラオケ店／各1500円／☎吉村 ☎090-2331-6291

女性のピアノカラオケ／響 第1・3水・木曜日午前10時～正午／高円寺駅周辺のカラオケ店／各1500円／☎西脇 ☎090-2769-8047

投扇興／投扇連 木曜日午後2時～5時（隔月1回）／阿佐谷地域区民センター

／各500円／☎仲下 ☎090-2424-2047

囲碁（初・中級者中心）／高井戸囲碁クラブ 火・土曜日午前9時～正午／高井戸地域区民センターほか／月200円／☎吉田 ☎090-3402-4281

囲碁／火曜日囲碁同好会 第1～4火曜日午後1時～4時／ゆうゆう下井草館／☎房園 ☎3394-4139

世界の紅茶の飲み比べ／紅茶同好会 第2金曜日午後1時～2時／H.I BLDG（久我山5丁目）／各700円／☎植田 ☎090-7289-3949

スポーツ

パドルテニス／大宮前パドルテニスクラブ 月～金曜日、各2時間（月3・4回）

／大宮前体育館／入会金1000円。月1000円／☎加藤 ☎090-2411-7982

健康体操／いずみトリムクラブ 火曜日午後1時～2時30分（月3・4回）／永福和泉地域区民センター／入会金1000円。月3000円／☎今本 ☎090-2761-8804

ウォーキング／シルバーパスで東京散歩クラブ 第4水曜日午前10時～11時30分／コミュニティふらっと阿佐谷ほか／各100円／☎道家 ☎090-6494-3332

卓球／阿佐谷卓球クラブ 月・木曜日午前11時～午後1時／荻窪体育館ほか／入会金1000円。月1500円／☎木本 ☎090-8301-5388

掲載対象は、次のものを除く活動です


- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの（登山・ハイキングなどの活動を除く）
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝を取る教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPO活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

あなたの知りたい情報を受け取れます！

杉並区公式LINEをご利用ください

杉並区公式LINEでは、安全・安心、子育て、イベントなど、知りたい情報を受信設定することで、利用者の設定に応じたお知らせが届くセグメント配信を行っています。

友だち追加はこちらから！



▲杉並区公式LINE

●杉並区公式LINE
★アカウント名＝杉並区 ★ID＝@suginamicity


☎広報課戦略的広報推進担当

「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「すぎなみビット」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。

閲覧はこちらから！



▲もっと知るすぎなみ

☎広報課広報係

農福連携農園すぎのこ農園 区民ボランティアの募集

農福連携農園すぎのこ農園は、都市農地が持つ機能を福祉分野に活用する「農福連携事業」を実施している農園です。農作物の栽培・イベントの運営などのお手伝いができる区民ボランティアを募集します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

所在地

井草3-19-23

活動内容

・農作業（専門知識を持つ運営事業者の農業指導を受けて実施）
・福祉施設などの団体利用者の農作業補助
・農業体験イベントなど（収穫体験ほか）の準備・運営の補助

活動日時

原則、月～金曜日の午前10時～正午・午後2時～4時（土・日曜日、祝日の場合あり）

対象

区内在住・在勤・在学の18歳以上で、2月中旬～下旬に実施する事前講習会に参加できる方


申込方法

申請書（区HP）から入手可）を、産業振興センター都市農業係（〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階）へ郵送・持参。または申し込みフォーム（区HP参照）から申し込み／**申込期限＝2月2日**

活動期間

4月～9年3月末

☎産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136



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1月24日(土)、2月14日(土)午後1時30分～3時 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 他1組1点

骨盤底筋トレーニング

時2月6日(金)午前10時～正午 師倉本昌子、白井綾子 定20名(抽選) 費110円 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み/申込期限=1月29日 他(長寿)

ぶっちゃあとお笑い仲間たち

時2月21日(土)午後1時30分～3時 師サンミュージックプロデューサー・山部薫 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み/申込期限=2月12日 他(長寿)

能楽師が語る能の魅力と楽しみ方、能面・能装束とともに

時2月24日(火)午前10時～11時30分 師観世流シテ方能楽師・新井麻衣子 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み/申込期限=2月16日 他(長寿)

..... いずれも

場井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815

「中西悟堂」生誕130年記念～“野鳥の父”と善福寺池

時3月8日(日)午後1時～3時 場同センター 師西村真一 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳希望の方はその旨も書いて、同協議会。または直接、同センター。または同協議会[HP]から申し込み/申込期限=2月18日 他(長寿)

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

落語講座

時2月8日(日)午後2時～3時 場同会議室 師落語芸術協会真打・柳亭芝楽 定30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=1月23日

ドビュッシー入門～大田黒元雄が日本に初めて紹介した

時2月21日(土)午後3時～5時 場特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 師指揮者・小笠原吉秀 対小学生以上の方 定25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=2月6日

みんなで遊ぼう!～かるた&すごろく

時2月23日(祝)午前10時～正午 場同会議室 定40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=2月9日 他就学前の子どもは保護者同伴

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

コミュニティすくーる「幻の馬橋駅」周辺を歩く

時2月20日(金)午前9時30分～正午 場集合・解散=同センター 師郷土博物館学芸員 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み/申込期限=1月29日

元気なうちに「介護」を学ぼう!

時2月21日(土)午前10時30分～正午 場同センター 師河北医療財団地域ケア事業課課長・山崎恵 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=2月9日

..... いずれも

対18歳以上の方 他(長寿)

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

土佐琵琶 黒田月水弾き語り

時2月14日(土)午前10時30分～正午 場

同センター 定50名(先着順)

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980

高井戸狂言会

時3月7日(土)午後2時～4時30分 場同センター 師出演=人間国宝・山本東次郎ほか 対区内在住で小学4年生以上の方 定300名(抽選) 申往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み/申込期限=2月17日

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

時2月8日(日)午前10時～午後3時 内ショータイム、公募作品展示、手作り作品・杉並産野菜販売、ふわふわトラランポリン、ドローン操縦体験(10時15分から整理券配布)、缶バッジづくり、苗木de募金ほか

最後まで自分らしく暮らす～スウェーデンのエーデル改革から学ぶ

時2月21日(土)午後1時30分～3時 師スウェーデン福祉研究者・藤原瑠美 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳・車いす席を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会[HP]から申し込み/申込期限=2月9日 他(長寿)

..... いずれも

場永福和泉地域区民センター

地域の情報満載！
ホームページもご覧ください

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

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第214号

地元愛あふれるガイドブックで、杉並の魅力を再発見

地球の歩き方 永久保存版

杉並区 Suginami City

7年8月に「地球の歩き方 杉並区」が出版されました。編集制作を熱望した区出身のスタッフが、強い地元愛を注ぎ込んだ一冊です。

すぎなみ学倶楽部では、編集室へのインタビュー・おすすめポイントなどを掲載しています。区の新たな魅力を探してみてください。

詳しくは

すぎなみ学 地球の歩き方

または

図産業振興センター観光係 ☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部 とは？

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～

歴史 ▲郷土博物館所蔵
中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究

文化・雑学
杉並のイベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介

食
老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

ゆかりの人々
タレントや作家・偉人・地域活動者など区にゆかりのある人を紹介

自然
荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集
お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

その他にもこんなコンテンツがあります

スポーツ
杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

産業・商業
戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

詳しくは

すぎなみ学

または



催し

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25日(日)午後2時～2時30分 場 郷土博物館分館（天沼3-23-1天沼弁天池公園内） 内 NPO法人すぎなみムーサによる展示解説 問 同分館 ☎5347-9801

年中行事①節分②初午

時 ①2月1日(日)午後2時～2時30分 ②2月1日(日)～8日(日)午前9時～午後5時（2日を除く） 場 郷土博物館（大宮1-20-8） 費 100円（中学生以下無料） 問 同館 ☎3317-0841（月曜日を除く）

福祉のおしごと 就職相談面接会

時 2月7日(土)午後1時～4時 場 阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） 対 18歳以上の方 問 介護保険課事業者係



高次脳機能障害者の家族相談会

時 2月14日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館（高井戸東4-10-5） 対 高次脳機能障害者の家族ほか 定 10名程度（申込順） 申 問 電話・Eメール（記入例）で、障害者施設支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 ✉s-sien@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム（区HP同催し案内参照）から申し込み／申込期限＝2月12日 他 協力＝杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「冬の収穫体験」

時 2月14日(土)午前10時～正午（うち1時間。雨天中止） 対 区内在住の方（小学生以下は保護者同伴） 定 24組（抽選） 費 1組500円

◆農業公園「ハーブ石鹸づくり体験」

時 2月21日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 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1000円

………… いずれも ………

場 成田西ふれあい農業公園（成田西3-18-9） 申 申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、1月23日までに申し込み 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座①

家族介護教室 食で家族の幸せを～介護する私にやさしいごはん

時 1月31日(土)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並（清水3-3-13） 師 料理教室indigo主宰・金垣智香子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名（申込順） 申 問 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823



すぎなみデジタルライフアップセミナー

時 場 右上表のとおり 内 ①ネット詐欺対策！安心安全活用講座②暮らしに役立つ！AI入門&体験講座 定 各15名（申込順） 申 電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用 ☎0120-

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

219-040（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）。または、申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み 問 情報管理課デジタル戦略担当

会場・住所	日時
高円寺地域 区民センター （梅里1-22-32）	時 ①2月4日(水)②18日(水)午前10時～11時
高井戸地域 区民センター （高井戸東3-7-5）	時 ①2月10日(火)②24日(火)午前10時～11時
西荻地域 区民センター （桃井4-3-2）	時 ①2月12日(木)②26日(木)午前10時～11時
井草地域 区民センター （下井草5-7-22）	時 ①2月13日(金)・27日(金)午前10時～11時
阿佐谷地域 区民センター （阿佐谷北1-1-1）	時 ①2月14日(土)②28日(土)午前10時～11時

障害者グループホームセミナー「高齢期障害者（主に知的）の支援の実践」

時 2月20日(金)午後1時30分～3時30分 場 区役所第5・6会議室（西棟6階） 定 50名（申込順） 申 問 電話で、障害者施設支援課。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18日

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 2月21日(土)・24日(火)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） 対 区内在住で60歳以上の方 定 各10名（申込順） 申 問 電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他 1人30分程度



視覚障害者のためのナビゲーションデバイス「あしらせ」体験会

時 2月28日(土)午前10時～正午 場 高円寺障害者交流館（高円寺南2-24-18） 師 Ashirase 対 区内在住・在勤・在学でスマートフォンなどを使用する視覚障害のある方 定 15名（申込順） 申 問 電話・Eメール（記入例）で、2月13日までに障害者施策課事業推進係 ✉s-jigyosuishin@city.suginami.lg.jp

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時 3月7日(土)・8日(日)・15日(日)午前＝9時30分～正午 ▶ 午後＝1時30分～4時（15日は午後のみ） 内 妊娠・出産の話、産後の心と体の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 対 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週から36週6日のカップル 定 各24組

◆休日母親学級

時 3月15日(日)午前9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 対 区内在住で初産の方 定 40名



………… いずれも ……… 場 子ども・子育てプラザ善福寺（善福寺1-18-9） 師 助産師ほか 申 申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2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 他 応募者多数の場合は出産予定日などで調整

荻窪保健センター

◆精神保健学級 依存症への対応

「CRAFT」を用いたコミュニケーション

時 2月2日(月)午後2時～4時 場 同センター 師 オンブレジャパン・近藤京子 対 区内在住・在勤の方 定 50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

◆足腰げんき教室

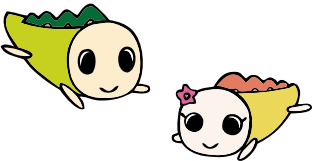
時 場 定 下表のとおり 師 健康運動指導士 対 区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 申 はがき（記入例）に希望会場（1カ所）を書いて、1月31日までに荻窪保健センター 他 長寿

会場	日時（計4回）・定員（抽選）
荻窪保健センター	3月5日～26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）	3月4日～25日の水曜日、午前9時30分～11時30分 定 12名
高円寺保健センター （高円寺南3-24-15）	3月2日～23日の月曜日、午後1時30分～3時30分 定 15名

………… いずれも ……… 問 荻窪保健センター（〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015）

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
上高井戸館（高井戸東2-6-17 ☎FAX 3306-0441）	ダーツ初心者講座	1月28日～3月25日の水曜日、午後1時～2時30分 師 日本ダーツ協会認定指導員・嶋本望 定 各10名（申込順） 費 各700円ほか
永福館（永福2-4-9 ☎FAX 3321-6632）	認知症サポーター養成講座	1月30日(金)午後1時30分～3時 師 ケア24永福キャラバンメイト・千葉美咲、グループホーム永福施設長・小松節子 定 15名（申込順）
荻窪館（南荻窪2-25-17 ☎FAX 3335-1716）	アロマでハンドマッサージ	2月13日(金)午後1時～3時 定 8名（申込順） 費 500円
大宮前館（宮前5-19-8 ☎FAX 3334-9640）	楽しく学ぶ英会話	第1・2・4木曜日、午後1時30分～3時 師 今村佳世子 費 各1500円 定 各7名（申込順）
高井戸東館（高井戸東3-14-9 ☎FAX 3304-9573）	にこにご亭 夕餉の会	第2土曜日、午後3時30分～6時 師 管理栄養士・林野朋子 定 各15名（申込順） 費 各800円ほか
大宮堀ノ内館（堀ノ内1-27-9 ☎FAX 3317-9156）	ヨガ教室	土曜日、午前10時～11時30分（奇数月の第4土曜日を除く） 師 ヨガインストラクター・板橋理江 定 各10名（申込順） 費 4回2600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。

感動をありがとう

「地域へつなぐデフリンピック」 トークイベント

「東京2025デフリンピック」で活躍した、区内在住のデフ卓球・亀澤理穂選手、デフビーチバレーボール・伊藤碧紀選手を招いて、大会後のエピソードとともに、熱戦を振り返るトークイベントを開催します。

日時 3月1日(日)午後2時～4時

場所 区役所第4会議室（中棟6階）

区内在住・在勤・在学の方 定100名（抽選） 申込みフォームから、2月16日までに申し込み 区スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765



▲申し込みフォーム

TOKYO BATHSCAPE ～デジタルスタンプラリー～

杉並・中野・新宿・渋谷の60軒の銭湯で、デジタルスタンプラリーを開催しています。対象の銭湯を巡ってスタンプを集めると、なみすけ・ゆっぽくんなどのキャラクター入りグッズがもらえます。詳細は、杉並浴場組合[HP]をご覧ください。



開催期間 2月15日(日)まで



区産業振興センター観光係 ☎5347-9184

▲杉並浴場組合[HP]

就労支援センターすぎJOB

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル応用②パワーポイント基礎

時①2月2日(月)②16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

◆はじめての生成AI 初心者向けの基本的なソフトの紹介や仕事への活用法

時2月4日(水)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60名（申込順） 申電話で、同施設

◆仕事が上手いく 大人のアサーション入門 伝え方で人生が変わる

時2月6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（施設説明会）

時2月7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

◆適職発見 リアル採用動向とキャリアチェンジ3つのヒント

時2月13日(金)午後1時～4時 師就活ブ

ロモーション・プロデューサー 小澤明人 対59歳以下で求職中の方 定18名（申込順） 申電話で、同施設

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 区就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

環境活動推進センター

◆環境学習サポーターを体験してみませんか～野鳥観察編

時2月10日(火)午前9時30分～正午（雨天中止） 場善福寺公園（善福寺2・3丁目） 師東京オオタカ保護連絡会・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 対区内在住・在勤・在学の方 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、1月31日までに同センター

◆おもちゃのクリニック

時2月15日(日)午後1時～3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、同センター 他1人1点

◆裂き織りのポシェット

時2月19日(木)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10名（抽選）

費700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＝2月3日 他[長寿]

◆海からの贈り物でペンダントを作ろう

時2月21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10名（抽選） 費2000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＝2月7日 他[長寿]

◆じぶんごとの生物多様性～杉並の目指すべき未来の風景

時2月22日(日)午後2時～4時 場同センター 師日本トンボ学会副会長・須田真一 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申電話・Eメール（12面記入例）で、2月14日までに同センター

◆和田堀公園で野鳥観察～初級編

時2月28日(土)午前9時～11時30分（雨天中止） 場和田堀公園（大宮2-23） 師東京オオタカ保護連絡会・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重 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、2月14日までに申し込み

…… いずれも ……

場環境活動推進センター（高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 対kouza@ecosuginet.jp）

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座

時2月21日(土)午後2時～4時30分 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 申往復はがき（12面記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月3日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ボッチャ体験教室」

時3月1日(日)午後1時～3時 師すぎボッチャクラブ・芹澤美香子、中野剛 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 申往復はがき（12面記入例）に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月10日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場区杉並障害者福祉会館（〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121） 定12名（抽選）

子育て・介護・転職・再スタートを応援

すぎJOBフェア

区内の企業6社の担当者との交流・相談を通じて、自分に合った仕事を知ることができるほか、セミナーなどを開催します。

日時 2月10日(火)午後1時～4時30分

場所 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）

対求職中の方 定70名（申込順） 申区電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136。または申し込みフォームから申し込み 他生後6カ月～就学前の託児あり（事前申込制）



▲申し込みフォーム

認知症・介護予防講演会

いつまでも健康に過ごすために日々の生活で心がけたい予防対策をお伝えします。

認知症予防のための栄養・食生活

時2月5日(木)午後2時～4時 師東京都健康長寿医療センター研究所・横山友里

目からウロコ!のお得情報

～オーラルフレイル予防で健康長寿

時2月16日(月)午後1時30分～3時30分 師東京歯科大学老年歯科補綴学講座主任教授・上田貴之

…… いずれも ……

場杉並保健所（荻窪5-20-1） 対区内在住・在勤の方 定各60名（申込順） 申区電話で、杉並保健所保健サービス課管理係 ☎3391-0015。または申し込みフォームから申し込み



▲認知症予防
申し込みフォーム



▲オーラルフレイル予防
申し込みフォーム

郷土博物館・分館 合同企画展 「原水爆禁止署名運動への道」

杉並から世界へ広がった原水爆禁止署名運動に
焦点を当てた企画展を開催します。

—— 問い合わせは、郷土博物館☎3317-0841、
郷土博物館分館☎5347-9801へ。

日時 2月7日(土)～4月19日(日)午前9時～午後5時（月曜日〈祝日の場合は翌日〉・第3木曜日を除く）
場所 郷土博物館（大宮1-20-8）、郷土博物館分館（天沼3-23-1天沼弁天池公園内）

●郷土博物館企画展

内容 杉並区立公民館と安井郁 費100円（中学生以下無料）

学芸員による展示解説

日時 3月20日(祝)、4月12日(日)午後2時～2時30分

郷土博物館関連イベント

●講演会・ギャラリートーク

「署名は杉並から世界へ～原爆の図丸木美術館と安井郁」

日時 2月23日(祝)午後2時～4時

講 同美術館学芸員・岡村幸宣 対 中学生以上の方 定30名
(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、同館。または申し込み
フォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=2月4日



●講演会「安井郁関係資料からみる原水爆禁止署名運動」

日時 3月1日(日)午後2時～4時

講 早稲田大学政治経済学術院講師・藤田吾郎 定50名(抽
選) 申 往復はがき(12面記入例)で、同館。または申し込み
フォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=2月12日



…………… いずれも ……………

場 郷土博物館（〒168-0061大宮1-20-8） 費100円（中学生以下無料）

●郷土博物館分館企画展

内容 すぎなみの市民活動

学芸員による展示解説

日時 2月21日(土)、3月28日(土)午後2時～2時30分

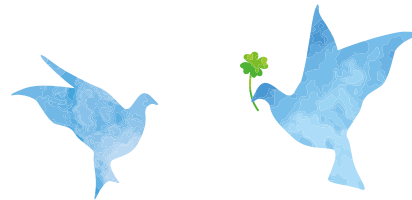
郷土博物館分館関連イベント

●講演会

「被爆者の声が世界を動かす～杉並から広がる平和の輪」

日時 3月28日(土)午前10時～正午

場 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 講 武蔵大学
名誉教授・永田浩三 定50名(抽選) 申 往復はがき
(12面記入例)で、同館（〒167-0032天沼3-23-1天
沼弁天池公園内）。または申し込みフォーム(右2次元
コード)から申し込み/申込期限=3月10日



区民講座「ペット同行避難と犬・猫の防災」



犬・猫の飼い主を対象にした防災講座です。災害時に慌てないよう、
ペットのための防災用品の準備・震災救護所の確認をしましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

日時 2月27日(金)午後2時～4時

場所 杉並保健所（荻窪5-20-1）

講 杉並どうぶつ相談員・佐伯由紀子、匹田健二、目黒美佳
対 区内在住の方 定50名(申込順) 申 問 電話で、杉並
保健所生活衛生課☎3391-1991。または申し込みフォーム
(右2次元コード)から申し込み/申込期限=2月20日



スポーツ



スポーツ大会

東京都スポーツ大会予選会

バドミントン

時①3月8日(日)②21日(土)午前9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） 内種目=男性・女性ダブル
ス 対区内在住・在勤・在学・在ク
ラブの方 定90組(申込順) 費1人
2300円ほかをゆうちょ銀行「10010-9-
026441杉並区バドミントン連盟」へ
振り込み 申 申込書(区体育館で配
布)に振込受領証の写しを添えて、2月
14日までに同連盟・山口由記子(〒168-
0073下高井戸3-33-2)へ郵送 問山
口☎090-8491-5663

スポーツ教室

杉並こども歌舞伎塾発表会

「長唄 寿・外郎唄・白浪五人男」

時1月24日(土)午後2時30分～4時5分
場 浜田山会館（浜田山1-36-3） 定80
名(先着順) 問 杉並区スポーツ振興
財団事業係☎5305-6161

サウンドテーブルテニス無料体験会

時1月31日(土)午前11時～午後1時 場

荻窪体育館（荻窪3-47-2） 講 東京都
サウンドテーブルテニス協会・穴原正
子 定20名(申込順) 申 問 電話で、
同体育館☎3220-3381

クロールナイト

時2月6日(金)・20日(金)①午後7時～7時50
分②8時～8時50分(各計2回) 場 杉並
第十小学校温水プール(和田3-55-49)
講 山崎巨人 対 区内在住・在勤・在
学の15歳以上で、クロールで①25m完
泳を目指す方②25m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 問 電話で、各実施日7日
前午前10時から同プール☎3318-8763

チャレンジフィットネスday

時 内2月10日(火)午前10時・午後1時・7
時30分(各1時間15分)=マスターズ
成人水泳(初・中・上級)▶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、2月9日ま
でに同施設☎3316-9981 他(長寿)

YONEXスタッフが教えてくれる

バドミントン体験教室

時2月11日(祝)①午前10時～11時30分②
午後1時～2時30分 場 TAC杉並区永

福体育館(永福1-7-6) 対①小学1～4
年生②小学5年生～中学生 定各40名
(申込順) 費 各1000円 申 同体育館
[HP]で、1月19日から申し込み 問 同体
育館☎3328-3146

週末スキー・菅平教室・バッジテスト

時3月6日(金)午後7時30分～8日(日)午後8
時 場 菅平高原スノーリゾート(長野
県)▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅 対
小学生以上の方(小学生は保護者同
伴) 定40名(申込順) 費 3万4500
円。小学生3万5000円をゆうちょ銀行
「10060-80494621杉並区スキー連盟」
へ2月17日までに振り込み 申 同連盟
[HP]から、2月16日までに申し込み 問
太田☎090-3210-7821

高円寺みんなの体育館

◆呼吸とヨガの入門クラス①呼吸入門 クラス②足裏土台クラス

時2月2日～23日の月曜日①午前11時
5分～11時55分②午後0時5分～0時55
分 講 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、
同体育館/申込開始日=各実施日7日前
◆楽しく健康タイム①簡単筋トレ&ス
トレッチ②楽しくヨガ初級

時2月3日～24日の火曜日①午前11時

～正午②正午～午後1時 講 今田直樹
定各70名(先着順) 費 各410円。①
②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時2月3日～24日の火曜日、午後3時10
分～4時10分 講 HIKARU 定各16名
(申込順) 費 各800円 申 電話または
直接、同体育館/申込開始日=各実施
日7日前

◆冬のヨガ教室

時2月4日(水)・18日(水)午後3時15分～
4時45分 講 石丸あかね 定各18名
(申込順) 費 各1000円 申 電話また
は直接、同体育館/申込開始日=各実
施日7日前

◆ヨガ初級

時2月7日～28日の土曜日、午後7時15
分～8時35分 講 今田直樹 定各16名
(申込順) 費 各1000円 申 電話また
は直接、同体育館/申込開始日=各実
施日7日前

…………… 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)

凡例

時日時 場場所 内内容 講講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ)
問問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス [HP]ホームページ (長寿)長寿応援対象事業

「安心して話せる場をつくる～
心理的安全性とファシリテーションの実践」の開催

会議などで誰もが安心して話せる場をつくるための考え方・
具体的な方法を学びます。

日時 2月5日(木)午後6時～8時
場所 セシオン杉並 (梅里1-22-32)

📍Active Learners・山ノ内凜太郎ほか 📍区内在住・在勤・在学の方ほか 📍40名(申込順) 📍申し込みフォーム(右2次元コード)から、1月29日までに申し込み 📍社会教育センター☎3317-6621



家庭教育フォーラム
「働く保護者の学び合いの場をつくるためには」の開催

子育てしながら働く保護者が増えている中で、保護者の学び
合いの場をつくる方法を考えます。

日時 2月13日(金)午後6時30分～8時30分
場所 区役所第4会議室 (中棟6階)

📍東京学芸大学教授・柴田彩千子 📍区内で家庭教育・子育てに関わる方ほか 📍40名(申込順) 📍申し込みフォーム(右2次元コード)で、2月6日までに申し込み 📍学校支援課家庭・地域教育担当☎5307-0759



あなたの地域で活動しませんか？

永福和泉地域区民センター協議会の補充委員の募集

地域住民の交流と良好なコミュニティ形成に
よって住みやすいまちをつくるため、催し・講座な
どの企画・運営や広報活動などを行っています。
詳細は、同協議会(HP)をご覧ください。

📍任期=4月1日～9年4月30日(1期2年。原則2期) ▶**その他**=交通費程度支給 📍方南・和泉・永福・大宮全域、下高井戸1～4丁目、浜田山1・3・4丁目、堀ノ内1丁目に在住・在勤・在学の方 📍申込書類(同センターで配布。同センター協議会(HP)からも入手可)を、2月19日までに同協議会事務局(〒168-0063和泉3-8-18)へ郵送・持参 📍同協議会☎5300-9412

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
阿波おどり舞台公演 セシオン presented by 純情商店街 1月31日(土)・2月1日(日)午後0時30分・3時・5時30分(各1時間15分) / セシオン杉並 / 各500名程度(申込順) / 各2000円(3歳以下膝上無料) / 📍同催し(HP)から、1月25日までに申し込み / 📍NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会☎3312-2728
区民参加型展示関連イベント ①2月1日(日)=江戸から続く玉川上水を見て歩く ②15日(日)=暗渠化され公園となった玉川上水の遺構を見て歩く / いずれも午前10時～正午 / **集合**=①京王井の頭線久我山駅 ②浜田山駅 / 区内在住・在勤・在学で10歳以上の方(小学生は保護者同伴) / 各20名(抽選) / 各300円(保険料を含む) / 📍NPO法人すぎなみムサ(HP)から、1月25日までに申し込み / 📍同団体✉info@suginamimusa@gmail.com
区内銭湯でルイボスティー湯を実施 2月6日(金) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 550円ほか / 📍杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)
座・高円寺ドキュメンタリーフェスティバル 2月7日(土)～11日(祝) / 座・高円寺 /

出演=映画監督・是枝裕和ほか / 1800円ほか / 📍同催し実行委員会☎5570-3551
東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィーサンデー 2月8日(日)午前8時～11時30分 / 同病院(天沼3丁目) / ①区乳がん検診 ②区子宮頸がん検診対象者 / ①40名 ②30名(いずれも申込順) / 各500円 / 📍電話で、同病院健診センター☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時〈金曜日は2時まで〉)
「絵本ライブ天沼」対話式でおはなし会 2月13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 / 35名(先着順) / 📍こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原☎070-6611-2925
講演・講座
おいしく食事を食べるために 1月28日(水)午後3時～4時 / さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1丁目) / 同施設管理栄養士・山口愛実 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方ほか / 10名(申込順) / 📍電話で、同施設☎5373-3911
スマホ教室「LINE入門」 2月6日～27日の金曜日、午前10時～正午(計4回) / 杉並区シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目) / 8名(申込順) / 5000円 / 📍電話・ファクス(12面記入例)で、2月3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〉)

ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 2月8日(日)午前10時15分～午後1時30分 / 高井戸地域区民センター / **メニュー**=ジャンバラヤほか / 区内在住のひとり親家庭で小学生以上の子どもとその保護者 / 20名(抽選) / 📍往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1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) / 📍田中☎090-9255-6491(午後8時～9時)
ゆうゆう館のスマートフォン体験会 2月8日(日)午後1時～4時 / ゆうゆう大宮前館 / スマートフォン専門講師ほか / 都内在住で60歳以上の方 / 📍東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎6374-7746 / スマートフォン持参
皇居のお濠や北の丸公園で冬鳥を見よう 2月12日(木)午前9時30分～午後0時30分 / **集合**=桜田門前(千代田区皇居外苑1丁目) / 八木雄二ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 500円(保険料を含む) / 📍往復はがき(12面記入例)で、1月29日までに自然観察の会杉並事務局・井上(〒167-0052南荻窪1-13-7) / 📍石原☎3392-5998
歴史講演会「近代杉並と武蔵野・多摩の別荘文化」 2月21日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / たましん地域文化財歴史資料室学芸員・山田兼一郎 / 80名(先着順) / 700円 / 📍杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962

その他
税金なんでも相談会 1月24日(土)午前9時～正午、2月5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 / 各9名(申込順) / 📍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時を除く〉) / 1人45分程度
不動産、住まいの無料相談会 1月27日(火)午前10時～午後4時 / 区役所1階ロビー / 弁護士ほか / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 📍全日本不動産協会中野・杉並支部☎3314-0988
相続・不動産・空き家無料相談会 1月30日(金)午後1時～5時 / セシオン杉並 / 📍電話で、日本地主家主協会事務局☎3320-6281
司法書士による無料相談会 2月4日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / 📍電話で、東京司法書士会杉並支部☎3395-0311
電話による不動産に関する無料相談 2月5日(木)午後1時～4時 / 📍東京都宅地建物取引業協会第10ブロック☎①3311-4999②6407-9152(①は実施日のみ)
外国人のための無料専門家相談会 2月7日(土)午後1時～4時 / 区役所第4会議室 / 18歳以上の方 / 📍杉並区交流協会(HP)から、1月25日までに申し込み / 📍同会☎5378-8833

善福寺川「水鳥の棲む水辺」 創出事業シンポジウム

「川と生き物たちとの共生」をテーマにしたパネルディスカッション、水辺環境に関するさまざまな活動報告などを行います。

日時 1月24日(土)午後1時～3時40分
場所 勤労福祉会館(桃井4-3-2)

■活動報告

雨庭作り体験型ワークショップ 師 土木計画課

自然に配慮した河川整備 師 都第三建設事務所工事第二課

善福寺川を守るために私たちにできること 師 井荻小学校

川ガキ復活講座 自然から受け取ったもの 師 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク

水辺とともに遅野井川の8年 師 遅野井川かっぱの会

定 300名程度(先着順) 問 土木計画課施設整備グループ河川橋梁担当 他 車での来場不可



■パネルディスカッション

善福寺川と生き物たちの共生を考える

師 元すぎなみ地域大学学長・木原秋好、東京大学総合研究博物館研究事業協力者・須田真一、日本野鳥の会東京幹事・西村眞一、NPO法人Green Connection TOKYO代表理事・佐藤留美、遅野井川かっぱの会・中谷理彩子

オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに♪

日本フィル杉並公会堂シリーズ 杉並定期演奏会



日時 5月10日(日)午後3時～5時 場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

内 出演=小林研一郎(指揮)、小山実稚恵(ピアノ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶ 曲目=ベートーベン「ピアノ協奏曲第5番『皇帝』」ほか 対 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、1月28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2次元コード)で、1月28日午前11時から申し込み(会員は1月27日午前11時から)。または直接、1月29日午前11時から同施設 問 同施設 ☎5347-4450 他 話 児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲小林研一郎 ©山本倫子



▲小山実稚恵 ©Hideki Otsuka

今年のバレンタインの夜は双子座が3兄弟になる?!

冬の星空観望会の開催

冬のダイヤモンドの下で、オリオン座・双子座などのさまざまな天体を観望します。

日時 2月14日(土)午後6時～6時40分・6時50分～7時30分
場所 西田小学校(荻窪1-38-15)

師 IMAGINUS職員 対 区内在住・在勤・在学の方とその家族(小学生以下は保護者同伴)
定 各60名(抽選) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、1月27日までに申し込み
問 コングレ ☎6383-0296(火曜日を除く)、社会教育センター ☎3317-6621



▲オリオン座

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 広報課

X

災害時の情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)

★ユーザー名=@suginami_tokyo



YouTube

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみピット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

