

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 2 / 1 }

令和8年(2026年)
No.2421

100%プラスチックは
資源回収へ。

ごみ排出量の削減と資源の有効活用をさらに進めるため、4月からこれまでのプラスチック製容器包装に加えて、プラスチックだけでできた製品の資源回収を開始します。今回は、資源回収できるプラスチック製品や判断に困る製品の出し方などについて解説します。分別収集・資源化へのご協力をお願いします。



4月から

特集

プラスチックの出し方が
変わります！

お知らせ

「衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査」の詳細は、4～6面へ。

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | 代表：3312-2111 広報課：5307-0339 FAX：3312-9911 | 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。



4月からプラスチックの出し方が変わります！ 100%プラスチック素材の資源回収を始めます

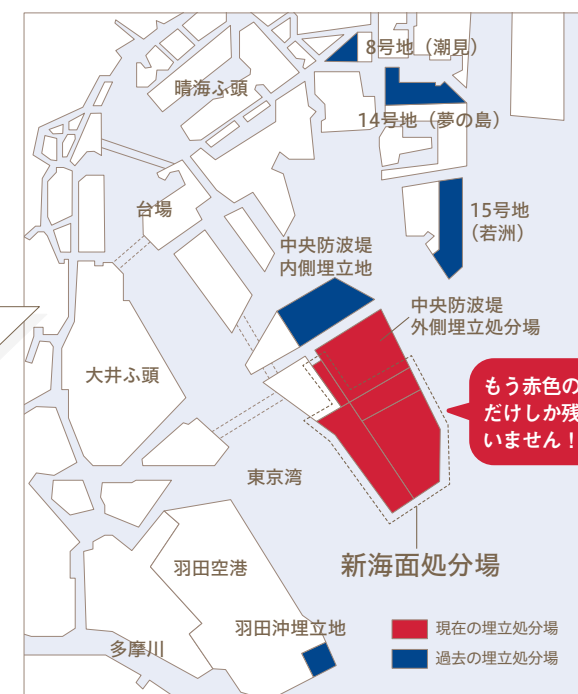
なぜ資源回収をするの？

プラスチックを焼却する時に発生するCO₂は地球温暖化の原因となります。また、東京23区のごみの埋立処分場に寿命があるということをご存じでしょうか。循環型社会を目指す中で、ごみと資源を分別し、少しでもごみの排出量を減らすことが一人一人に求められています。



埋め立てスペースがありません...

東京港にある最終処分場



もう赤色の部分だけが残っていません！

知っていますか？

埋立処分場の寿命はあと50年！?

東京23区で収集したごみは、燃やして灰にしたり小さく砕いたりしてから、東京港にある中央防波堤新海面処分場に運び、埋め立て処分をしています。この最終処分場はこれ以上拡大ができず、あと約50年で満杯になるとされています。できる限り長く使用するために、ごみの排出を抑え、資源を有効活用することが必要です。



▲灰の埋め立て作業の様子

回収したプラスチックの行方は？

資源として回収されたプラスチックは、中間処理施設で保管し、別のごみが混入していないかを人の手などで選別してリサイクルします。正しく分別されていないもの・汚れのひどいものなど、リサイクルに適さないものは、回収量全体の約10%もあり、処分するために別の経費をかけて適正に処理する必要があります。

正しい分別のご協力をお願いします！



リサイクルできるものを人の目でチェック！



区内で6年度に捨てられた可燃ごみのうち、16.08%はプラスチック製品（※）でした。可燃ごみは燃やした後に、東京港にある最終処分場に埋め立っていますが、この処分場のスペースにも限りがあります。区では、ごみの排出量削減と資源の有効活用をさらに進めるため、4月からこれまでのプラスチック製容器包装に加えて、**プラスチックだけでできた製品も資源プラスチックとして回収します。**ごみの減量と循環型社会の実現を目指すため、分別収集・資源化へのご協力をお願いします。※「令和6年度 家庭ごみ排出状況調査(杉並区)」による推計値。

——問い合わせは、ごみ減量対策課事業計画係 ☎5307-0667へ。

プラスチックはまとめて資源として出せます！

4月からは、プラスチック製容器包装とプラスチックだけでできた製品を中身の見える袋にまとめて、週1回の回収日にお出しください。



100%プラでできたものが対象です！

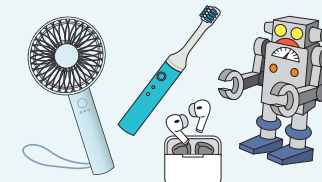


こんなプラスチック製品はどうするの？

お答えします！

Q.

電池式や金属がまざっているものは？



A. 一見プラスチックだけでできている製品でも、電池を内蔵したものや金属が含まれるものは不燃ごみでお出しください。

不燃ごみ

Q.

プラスチック以外がまざっているものは？

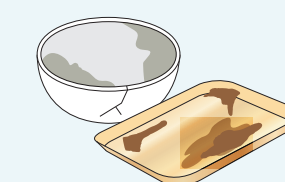


A. ほとんどがプラスチックでも、一部に可燃(紙・ゴムほか)のものがまざっているものは、可燃ごみでお出しください。

可燃ごみ

Q.

におい・汚れが取れないものは？

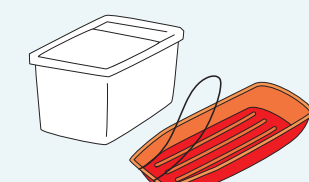


A. 水ですすいでも、におい・汚れが取れないものは、可燃ごみでお出しください。

可燃ごみ

Q.

プラスチックだけど大きいものは？



A. プラスチックだけでできても、1辺が30cmを超えているものは粗大ごみでお出しください。

粗大ごみ

お知らせ

8年度版 収集カレンダー

「ごみと資源の分け方・出し方」を全戸配布します。

詳細は、8面をご覧ください



衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査

投票日: 2月8日

投票時間: 午前7時～午後8時

お問い合わせは、選挙管理委員会☎5307-0767へ。

6面もご覧ください

！ 衆議院小選挙区の区域にご注意ください

4年11月28日に衆議院議員選挙の小選挙区の区割りに関する法律が公布され、6年の衆議院議員選挙から新しい区割りで選挙が行われています。杉並区は、東京都第8区・東京都第27区に分かれています。

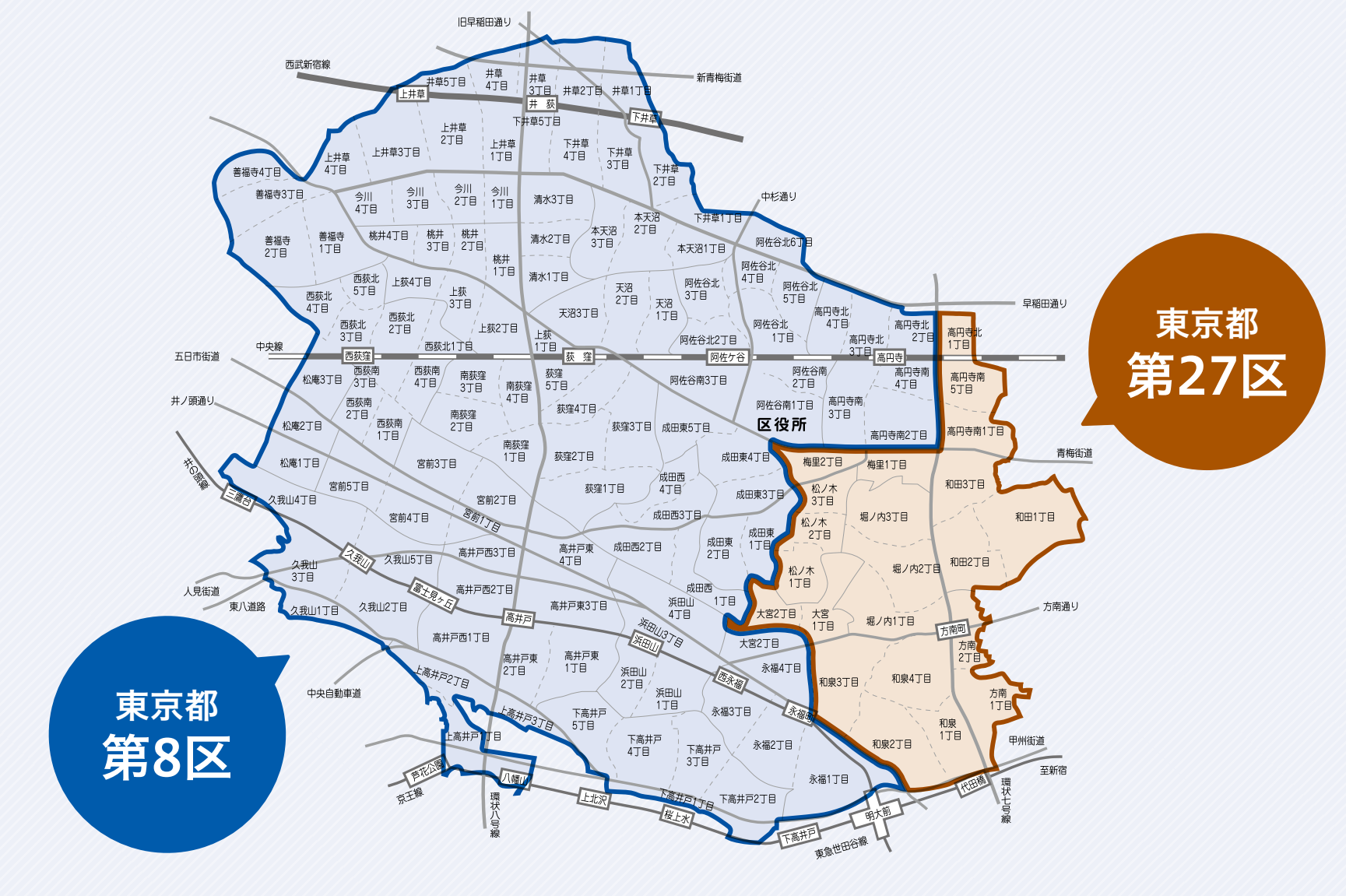
● 各選挙区の対象地域

| | |
|---------|---|
| 東京都第8区 | 東京都第27区の区域を除く杉並区の全域 |
| 東京都第27区 | 高円寺北1丁目、高円寺南1・5丁目、和田1～3丁目、方南1・2丁目、和泉1～4丁目、堀ノ内1～3丁目、松ノ木1～3丁目、大宮1丁目、大宮2丁目1～4・19～27番、梅里1・2丁目、永福1丁目1番 |

● 注意事項

■ 小選挙区の候補者が異なります
東京都第8区・東京都第27区では、それぞれ異なる候補者へ投票します。

■ 利用できる期日前投票所が異なります
東京都第8区・東京都第27区で、それぞれ異なる期日前投票所が指定されています。詳細は、5面をご覧ください。



投票用紙の書き方

衆議院議員選挙では、小選挙区と比例代表の2つの投票区分があります。また、最高裁判所裁判官の国民審査も同時に実施するため、今回は3つの投票を行います。投票用紙の書き方は、以下のとおりです。

小選挙区

小選挙区では、各選挙区で立候補した候補者の中から1名を選びます。お住まいの地域によって、投票できる候補者が東京都第8区と東京都第27区で異なります。異なる選挙区の候補者を選ばないよう、自身が投票できる選挙区を事前に確認してください。

比例代表

比例代表では、政党などの中から1つ選び、投票用紙にその名称を記入します。各政党などが候補者名簿を作成し、政党などの得票数に応じて当選人数が割り当てられ、その名簿の順番に従い当選者を決定します。名簿に記載されている候補者氏名が書かれた投票は無効になりますのでご注意ください。

最高裁判所裁判官
国民審査

国民審査では、最高裁判所の裁判官として適切かどうかを判断します。辞めさせたい裁判官の欄に×印を欄ごとに記入します。辞めさせたい裁判官がいなければ、無記入で投票してください。

投票日に予定のある方は期日前投票を

期間: 2月7日 まで 投票時間: 午前8時30分～午後8時

※衆議院解散から公示日までが短期間であるため、「選挙のお知らせ」の発送が遅れます。
最高裁判所裁判官国民審査の期日前投票は、2月1日以降に投票ができます。1月中旬に期日前投票をした方は、再度投票所にお越しいただくことで国民審査の投票ができます。

〈期日前投票期間〉

| | |
|-----------|-----------------------------|
| 衆議院議員小選挙区 | 2月7日 まで |
| 東京都第8区 | 指定の期日前投票所13カ所 (杉並区役所を含む) |
| 東京都第27区 | 指定の期日前投票所5カ所 (杉並区役所を含む) |

- お住まいの地域（東京都第8区・東京都第27区）によって利用できる期日前投票所が異なります。
- 期日前投票後に候補者が候補者でなくなった場合、その候補者へ投じた票は無効票となります。その場合の再投票はできません。
- 投票用紙への記入が困難な方は、投票所係員に申し出てください。
- 投票日の前々日・前日は混み合います。特に杉並区役所、永福和泉地域区民センター、高円寺地域区民センター、西荻地域区民センター、浜田山会館は大変混み合いますので、早めの投票にご協力ください。
- 投票日当日は杉並区の指定された投票所に限り投票できます。

期日前投票所

杉並区役所(中棟6階第4会議室)★
阿佐谷南1-15-1

阿佐谷地域区民センター
阿佐谷北1-1-1

井草地域区民センター
下井草5-7-22

永福和泉地域区民センター★
和泉3-8-18

中央図書館
萩窪3-40-23

高円寺地域区民センター
高井戸東3-7-5

西荻地域区民センター
桃井4-3-2

西荻南区民集会所
西荻北1-9-5

ウエルファーム杉並(旧天沼区民集会所)
天沼3-19-16

久我山会館
久我山3-23-20

浜田山会館
浜田山1-36-3

高円寺北区民集会所
高円寺北3-25-9

高円寺地域区民センター・社会教育センター★
(セシオン杉並) 梅里1-22-32

和田区民集会所★
和田2-31-21

コミュニティふらっと方南(旧方南区民集会所)★
方南1-27-8

東京都第8区の方は青色の場所で、東京都第27区の方は茶色(★)の場所で期日前投票ができます。

●杉並区で投票できる方

今回の衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査で投票できるのは、次の条件を満たしている方です。

- ・平成20年2月9日までに生まれている
- ・令和7年10月26日までに杉並区へ転入の届け出をし、投票する日に選挙人名簿に登録されている

●「選挙公報」「審査公報」を各戸配布します

2月2日(月)～6日(金)にお届けします。

候補者の政見・経歴などを掲載した「選挙公報」や裁判官の経歴などを掲載した「審査公報」は、各世帯の郵便受けに直接お届けします。

届かない場合は、選挙管理委員会へご連絡ください。また、区 [HP](#) に掲載するほか、当日投票所・期日前投票所・区施設・駅の広報スタンド・郵便局などにも設置します。なお、「選挙公報」は選挙区ごとに作成し設置しているため、自身の選挙区を確認の上、ご覧ください。

●「選挙のお知らせ」がなくても投票できます

衆議院解散から公示日までが短期間であるため、「選挙のお知らせ」の発送が遅れます。

「選挙のお知らせ」を紛失した場合や届いていない場合でも投票資格のある方は投票できますので、投票所の係員に申し出てください。

選挙区(東京都第8区・東京都第27区)をまたいでの区内転居の届け出をした方は特にご注意ください。

- 1月16日までに
区内転居の届け出をした方 ➡ **区内新住所地の投票所**で投票
- 1月17日以降に
区内転居の届け出をした方 ➡ **区内前住所地の投票所**で投票

●投票・開票速報

投票速報：2月8日(日)午前8時～

開票速報：2月8日(日)午後9時30分～

区 [HP](#) でご覧いただけます。

＼選挙のめいすいくん／



▲区 [HP](#)

●投票日当日や期日前投票期間に杉並区内にいない方は不在者投票をご利用ください

期間：2月7日(土)まで

仕事・学業・用事などで投票日当日および期日前投票期間に杉並区以外に滞在する予定がある方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。あらかじめ区の選挙管理委員会への投票用紙の請求が必要です。投票用紙を請求した方には、不在者投票用紙などの一式を順次郵送します。必ず、事前に転出先・滞在先の選挙管理委員会に不在者投票場所をお問い合わせの上、不在者投票を行ってください。手続きの詳細は、区 [HP](#) をご覧ください。

※郵送などにより手続きを行うため、時間がかかります。

●郵便などによる不在者投票

身体障害者手帳や介護保険被保険者証をお持ちで、下表に該当し、自身で文字を書くことができる方は、自宅などで投票用紙を記載し、郵便などを利用して投票することができます。あらかじめ、「郵便等投票証明書」の交付申請が必要です。早めにお問い合わせください。

なお、下表に該当する方のうち、身体障害者手帳で「上肢」または「視覚」が「1級」の方は、代理記載制度により投票することができます。

| | 該当する障害の部位 | 該当する障害の程度 |
|-----------|----------------------|-----------|
| 身体障害者手帳 | 両下肢・体幹・移動機能 | 1・2級 |
| | 心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸 | 1・3級 |
| | 免疫・肝臓 | 1～3級 |
| 介護保険被保険者証 | 要介護状態区分等「要介護5」 | |

※「該当する障害の程度」は「身体障害程度等級」とは異なります。

※郵便等投票による投票用紙の請求期限は投票日4日前(2月4日)の午後5時までです。

選挙(投票所)へ行くことが困難な方へ

- ・車を利用する場合には、期日前投票期間中に駐車場のある杉並区役所での投票をご検討ください。
 - ・介護保険の訪問介護(外出介助)を利用している方は、投票にも利用できる場合があります。利用にあたっては、あらかじめケアプランに位置付ける必要があるため、担当のケアマネジャーへご相談ください。
 - ・外出に関する相談・情報提供・必要な支援サービスの案内を希望する方は、杉並区外出支援相談センターもび～る ☎ **5347-3154** (月～金曜日午前9時30分～午後5時30分)にご相談ください(各種サービスの利用は有料)。
- ※選挙に関する問い合わせは、選挙管理委員会 ☎ **5307-0767**

「在外選挙人証」をお持ちの方へ

杉並区発行の「在外選挙人証」をお持ちで一時帰国している方、または帰国転入後まだ在外選挙人名簿から抹消されていない方で、国内の選挙人名簿に登録されていない方は、衆議院議員選挙と最高裁判所裁判官国民審査の投票ができます。投票場所・期間・時間などは右表のとおりです。詳細は、選挙管理委員会へお問い合わせください。

〈一時帰国者などが投票できる場所など〉

| | 期 間 | 時 間 | 投票所 |
|---------|-----------|--------------|---------------------|
| 東京都第8区 | 2月7日(土)まで | 午前8時30分～午後8時 | 杉並区役所(中棟6階第4会議室) |
| | 2月8日(日) | 午前7時～午後8時 | 荻窪体育館(荻窪3-47-2) |
| 東京都第27区 | 2月7日(土)まで | 午前8時30分～午後8時 | 杉並区役所(中棟6階第4会議室) |
| | 2月8日(日) | 午前7時～午後8時 | 社会教育センター(梅里1-22-32) |

※最高裁判所裁判官国民審査の期日前投票は、2月1日以降に投票ができます。1月中に期日前投票をした方は、再度投票所にお越しいただくことで国民審査の投票ができます。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

保険料の免除・猶予期間がある方の追納制度

国民年金保険料の免除（全額・一部）・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納めた場合と比べて、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。これらの期間の保険料は10年以内であれば、さかのぼって納めること（追納）で年金額を増やすことができます。保険料を追納する場合は、杉並年金事務所へお申し込みください。追納した保険料は社会保険料控除の対象になります。

なお、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、経過期間に応じた加算額が当時の保険料額に上乗せされます。詳細は、日本年金機構[HP]をご覧ください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

生活・環境

地籍調査による図面・調査簿の閲覧

西荻南1～3丁目の一部、西荻北2丁目の一部における、地籍調査の図面・調査簿を閲覧することができます。閲覧の結果、誤りなどがある場合には閲覧期間内に訂正の申し出をすることができます。

🕒閲覧期間＝2月2日(月)～24日(火) 📍土木管理課道路台帳係（区役所西棟4階） ☎同係 ☎5307-0322

子育て・教育

病児保育予約サービスの利用登録開始

インターネット上で、病児保育室の空き状況の確

認・利用予約が行える病児保育予約サービス「あずかるこちゃん病児保育」の利用登録を、2月2日から開始します。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。

☎保育課保育支援係 ☎5307-0660



外国人学校に通学する児童・生徒の保護者へ

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するための補助金を交付しています。

◆対象 次の全てを満たす方

- ・学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に義務教育年齢に該当する児童・生徒を通学させている
- ・児童・生徒および保護者が区内に住所を有し同一世帯である
- ・児童・生徒またはその父もしくは母が日本国籍を有していない
- ・授業料を納付している

◆申請期限 2月27日

◆補助対象期間・申請方法 今回は下半期（7年10月～8年3月）分です。学校ごとに申請方法などが異なりますので、詳細はお問い合わせください。なお、学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に該当するかは、通学している学校に確認してください。

◆補助金額 月額7000円×下半期のうち授業料を支払った月数

☎区民生活部管理課庶務係 ☎5307-0733

募集します

男女共同参画推進区民懇談会委員

🕒年3回程度の会議に出席 ▶任期＝4月1日～10年3月31日 ▶募集人数＝5名以内（選考） ▶その他＝交通費程度支給 📍区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 📍申込書類（男女共同・犯罪被害者支援係〈区役所西棟7階〉で配布。区[HP]同案内からも入手可）を、同係へ郵

送・持参。または申し込みフォーム（区[HP]参照）から申し込み／申込期限＝2月20日 📍同係 ☎5307-0326

高齢者・介護者向けサービス実施事業者

◆高齢者いっときお助けサービス事業

📍心身機能の一時的な低下で日常生活に支障がある高齢者の居宅にホームヘルパーを派遣し、日常的な家事などを代行

◆ほっと一息、介護者ヘルプ事業

📍要介護高齢者などと同居して在宅で介護している家族の方の休息を目的に、ホームヘルパーを派遣し、介護者が行う日常的な家事などを代行

…………… いずれも ……………

📍委託期間＝4月1日～9年3月31日 📍申込書類（高齢者在宅支援課〈区役所西棟2階〉で配布。区[HP]同案内からも入手可）を、2月16日までに同課管理係へ郵送・持参 📍同係 ☎5307-0649



都営住宅入居者

📍募集戸数＝ポイント方式による募集（家族向けのみ）＝870戸（車いす使用者世帯向け53戸を含む） ▶単身者向け＝316戸（単身者用車いす使用者向け5戸を含む） ▶シルバーピア（高齢者集合住宅。単身者または2人世帯向け）＝78戸 ▶居室内で病死などがあった住宅（単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア）＝29戸 ▶申込書・募集案内の配布期間＝2月2日～10日（各配布場所の休業日を除く） ▶配布場所＝区役所1階ロビー、住宅課（区役所西棟5階）、子ども家庭部管理課（東棟3階）、福祉事務所、区民事務所（月～金曜日夜間、土・日曜日、祝日は区役所の休日・夜間受付で配布。配布期間中のみ、JKK東京[HP]から入手可） 📍申込書を、専用封筒などで郵送。または都営住宅入居者募集サイト[HP]から申し込み／申込期限＝2月17日 📍同社 ☎5467-9269、☎0570-010-810（申込受付期間外は ☎3498-8894〈土・日曜日、祝日を除く〉）、区住宅課住宅運営係

各種相談

| 内容 | 日時・場所・対象・定員ほか | 申し込み・問い合わせ |
|------------------------|---|---|
| 住まいの修繕・増改築無料相談★ | 🕒月・金曜日 ▶受け付け＝午後1時～3時45分（祝日を除く） 📍区役所1階ロビー | ☎杉並区小規模建設事業団体連絡会事務局（東京土建杉並支部まちづくりセンター内） ☎3317-0450、区住宅課 ☎5307-0661 |
| 住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★ | 🕒2月10日(火)午後1時～4時 📍区役所1階ロビー 📍他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参 | ☎市街地整備課耐震改修担当 |
| マンション管理無料相談 | 🕒2月12日(休)午後1時30分～4時30分 📍区役所1階ロビー 📍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へファクス。または同会[HP]から申し込み ☎同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係 |
| 行政相談★ | 🕒2月13日(金)午後1時～4時 📍区政相談課（区役所東棟1階） 📍国の仕事など（年金・福祉・道路など）の苦情・相談 | ☎区政相談課 ☎5307-0728 |
| 行政書士による相談 | 🕒2月13日(金)午後1時～4時 📍相談室（区役所西棟2階） 📍相続・遺言・離婚・金銭問題などの書類作成・手続きに関すること 📍定6名（申込順） 📍他1人30分 | 📍☎電話で、2月6日から東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537（午前8時30分～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉） |
| 建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★ | 🕒2月17日(火)、3月3日(火)午後1時～4時 📍区役所1階ロビー 📍他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参 | ☎東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当 |
| 専門家による空き家の総合無料相談 | 🕒2月19日(休)午前9時20分・10時15分・11時10分 📍①オンラインで実施②小川ビル4階会議室（成田東5-42-13） 📍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） | 📍☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書（区[HP]同案内から入手可）を、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス。申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）からも申し込み可／申込期限＝①2月9日②17日 📍同係 |
| 不動産に関する無料相談 | 🕒2月19日(休)午後1時30分～4時30分 📍区役所1階ロビー | 📍☎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〉） |
| 弁護士による土曜法律相談 | 🕒2月21日(土)午後1時～4時 📍相談室（区役所西棟2階） 📍定12名（申込順） 📍他1人30分 | 📍☎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＝2月16日～20日 📍同課 ☎5307-0728 |

※★は当日、直接会場へ。

その他

「にせ税理士・税理士法人」にご注意ください

税理士資格のない者が、税務相談・税務書類の作成・税務代理をすることは法律で禁じられています。税理士は、税理士証票を携帯し税理士バッジ(右写真)を着用しています。



☎東京税理士会 ☎3356-4461

さざんかねっと(集会施設利用)の更新手続き

さざんかねっと利用者登録カードの有効期限が3月31日の方で、4月以降も引き続き集会施設を利用する場合は更新手続きが必要です。詳細は、区HP同案内をご覧ください。

☎手続き期限=3月31日 ☎地域課地域施設係 ☎5307-0640



8年度杉並区食品衛生監視指導計画(案)の意見募集

食品衛生法の規定に基づき、区民の皆さんの意見を募集します。

◆閲覧場所

杉並保健所(荻窪5-20-1)、高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)、消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)、区政資料室(区役所西棟2階)。区HPからもご覧になれます

◆意見提出方法など

封書・ファクス・Eメール(13面記入例)で、同保健所生活衛生課食品衛生広域班(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1926 ✉syoku-ei@city.suginami.lg.jp)。または区HP同案内から提出/意見募集期間=2月15日まで

☎同課食品衛生担当 ☎3391-1991 他後日、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、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

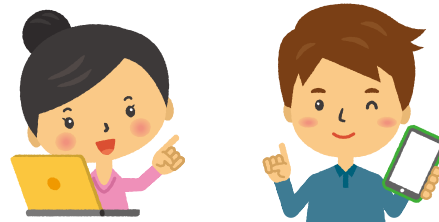
ない方はその旨を書き添えてください。住所・氏名を公表することはありません

官公庁からのお知らせ

キャッシュレス納付がお勧めです

国税の納付にはキャッシュレス納付が便利です。詳細は、国税庁HPをご覧ください。

☎納付方法=振替納税、インターネットバンキング、ダイレクト納付、クレジットカード納付ほか(納税額30万円以下はスマートフォンアプリ納付も可) ☎国税相談専用 ☎0570-00-5901、杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111



8年度版 収集カレンダー

「ごみと資源の
分け方・出し方」
を全戸配布します

1世帯につき1部(ポスト・表札の数で判断)を、お住まいの地域ごと(下表参照)に順次、全世帯(事業所を含む)のポストへ直接投函します。



配布期間・清掃事務所の管轄地域

| 配布期間 | 杉並清掃事務所 | 杉並清掃事務所方南支所 |
|-----------------|---------------------------------|------------------------|
| 2月3日(火)～9日(月) | 阿佐谷北・阿佐谷南・梅里2丁目・荻窪・上荻・成田西・成田東 | 和泉・梅里1丁目・大宮・方南・堀ノ内・松ノ木 |
| 2月10日(火)～16日(月) | 上高井戸・久我山・松庵・高井戸西・西荻北・西荻南・南荻窪・宮前 | 永福・下高井戸・高井戸東・浜田山 |
| 2月17日(火)～23日(祝) | 天沼・井草・今川・上井草・清水・下井草・善福寺・本天沼・桃井 | 高円寺北・高円寺南・和田 |

☎委託事業者=トーカンエクスプレス ☎3364-8566 (月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉。3月31日まで) ▶内容=ごみ減量対策事業計画係 ☎5307-0667、杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571、同事務所高円寺車庫 ☎3317-6771

もしもの災害に備えてご登録ください

地域のたすけあい
ネットワーク(地域の手)の
制度案内を発送しました

災害時に自力での避難が難しい方に対して地域の協力の下、安否確認などを行う地域のたすけあいネットワーク(地域の手)の制度案内を、未登録の対象者へ1月15日に発送しました。案内発送対象者以外の方も登録が可能です。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



☎案内発送=介護保険認定者(要介護1～5)、身体障害者手帳所持者(1～3級)、愛の手帳所持者(1～3度)、精神障害者保健福祉手帳所持者(1～3級)、難病患者 ☎申込書(保健福祉部管理課地域福祉係[区役所西棟10階]・ケア24で配布。区HPからも入手可)を同係へ郵送・持参。またはケア24へ持参 ☎同課地域福祉推進担当



区議会を開会します

8年度予算案を審査します。

日程
(予定)

第1回区議会定例会
(初日は午前10時開会)
2月12日(木)～3月19日(木)

本会議は、杉並区議会HP(右2次元コード)でライブ・録画配信を行っています。

録画配信は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に内容・質問者ごとの「詳細版」をご覧になれます。



☎区議会事務局 ☎5307-0320

西荻窪地域
(仮称)デザイン会議
報告会を開催します

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、(仮称)デザイン会議を開催しています。今回はテーマ部会での議論・活動内容についての報告会を開催します。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」(右2次元コード)をご覧ください。



☎2月14日(土)午後1時～4時30分 ☎勤労福祉会館(桃井4-3-2) ☎市街地整備課沿道のまちデザイン係



下井草駅周辺地区まちづくりオープンハウスの開催

(仮称)下井草まちづくりラボの取り組みなどについてパネル展示を行います。来場者に区職員が直接説明し、意見を伺い質問に答えます。

時 2月14日(土)午前10時～午後3時 場 下井草駅南口駅前広場(下井草2-44-10)
図 都市整備部市街地整備課 他 車での来場不可

多様な担い手に関わる地域づくりへ

すぎなみプラス交流会の参加者募集

すぎなみプラスとは、地域活動を充実させたい個人・団体と、活動に協力したい個人・団体をつなぐポータルサイトです。交流会では、学生・学校関係者による発表・グループワークを通じ、地域活動への関わり方や生かせる資源について考えます。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみプラス」(右2次元コード)をご覧ください。



日時 2月28日(土)午後2時～5時

場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 ファシリテーター=エンパブリック代表・広石拓司 定 60名(抽選)
申 申し込みフォーム(すぎなみプラス参照)から、2月16日までに申し込み 図 企画課公民連携担当

助成対象を拡大しました

8年度 杉並区NPO活動資金助成事業の募集

杉並区NPO支援基金では、地域貢献活動に取り組むNPOの事業に助成金を交付しています。8年度から助成対象を拡大しました。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



対象事業 区民を対象とした特定非営利活動に係る事業

●スタートアップ事業

設立5年未満の団体が、活動の基盤強化のために行う事業

●ステップアップ事業

団体活動の発展のために行い、将来的に区・他団体との連携・協働が期待できる事業

助成金額 1団体上限30万円

申請方法 2月10日～3月6日に電話・E

メールで予約の上、申請書類を3月13日までにすぎなみ協働プラザ(阿佐谷南3-2-19産業商工会館内)☎5335-9540✉info@nposupport.jp(午前10時～午後6時。第1・3・5土曜日、日曜日、祝日を除く)へ持参

募集説明会

時 2月18日(水)午後6時～7時 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 定 20名(申込順。1団体2名まで) 図 電話・Eメールに団体名・参加者氏名・電話番号・質問事項がある場合はその旨を書いて、2月13日までにすぎなみ協働プラザ☎5335-9540✉sanka@nposupport.jp

図 地域課協働推進係 ☎3312-2381

杉並区デジタルアーカイブの運用開始

区の魅力を広く伝え、地域の歴史・文化を次世代へ継承するため、区が保存している地域資料(写真・地図・行政資料ほか)・文化財などをインターネット上で検索・閲覧ができるデジタルアーカイブ(右2次元コード)の運用を2月4日から開始します。

また、国立国会図書館の「ジャパンサーチ」と連携することで、全国の自治体が公開するデジタルアーカイブと合わせて検索が可能です。



▲トップ画面

図 中央図書館 ☎3391-5754

スギナミ・ウェブ・ミュージアム 特別企画展

谷川俊太郎 しらないのになつかしいどこか

スギナミ・ウェブ・ミュージアム(右2次元コード)では、名誉区民で日本を代表する詩人・谷川俊太郎が過ごした杉並の家・庭をイメージした仮想空間の中で、詩・エピソードなどを息子の音楽家・谷川賢作さんの音楽と共に展示しています。



▲谷川俊太郎

図 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 ☎5307-0734

2月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

私たちができる身近な水害対策 雨庭づくり

杉並区広報番組

すぎなみ
スタイル
suginami style

近年、集中豪雨が多発していますが、個人でできる水害対策として、雨庭が注目されています。今回は、雨庭づくりを実践しているお宅やワークショップの様子をご紹介します。一人一人の小さな雨庭が、まちを守る大きな力になり、環境に優しいまちづくりにつながります。ぜひ家庭でも取り入れてみませんか。

●視聴方法●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM東京 地上デジタル11ch(正午・午後8時から毎日放送)



図 広報課報道係 ☎5307-0614

杉並区功労表彰

1月22日(木)、7年度杉並区功労表彰式を行い、
区に多大な功労のある39名を表彰しました。



| 役職など | 氏名 |
|----------------------|---------|
| 杉並区農業委員会 農業委員 | 小 野 実 |
| 杉並区情報公開・個人情報保護審査会 会長 | 浅 野 善 治 |
| 杉並区建築審査会 委員 | 井 上 隆 |
| 杉並区建築紛争調停委員会 委員 | 佐 藤 孝 子 |
| 杉並区都市計画審議会 会長 | 中 井 検 裕 |
| 天沼三丁目西町会 会長 | 中 川 晴 夫 |
| 西荻南一、二丁目南部町会 会長 | 馬 橋 正 雄 |
| 杉並消防団 分団長 | 石 原 和 美 |
| 荻窪消防団 副分団長 | 川 崎 秋 平 |
| 杉並消防団 副分団長 | 中 野 一 郎 |
| 荻窪消防団 副分団長 | 森 田 朗 |
| 荻窪消防団 副分団長 | 渡 邊 則 幸 |
| 荻窪消防団 部長 | 小 山 浩 |
| 荻窪消防団 部長 | 坂 井 清 人 |
| 荻窪消防団 部長 | 高 橋 尚 之 |
| 荻窪消防団 部長 | 原 田 映 史 |
| 荻窪消防団 部長 | 増 田 俊 明 |
| 荻窪消防団 部長 | 山 岸 正 裕 |
| 荻窪消防団 班長 | 三 木 岩 太 |
| 杉並防火防災協会 会長 | 大和田 劭 |

| 役職など | 氏名 |
|----------------------|---------|
| 杉並防火防災協会 副会長 | 内 山 誠 |
| 杉並防火防災協会 理事 | 内 藤 博 孝 |
| 杉並防火防災協会 理事 | 宮 崎 静 子 |
| 荻窪危険物災害防止会 会計 | 渡 部 高 志 |
| 東京税理士会荻窪支部 幹事 | 岩 倉 永 一 |
| 東京税理士会杉並支部 監事 | 川 田 徹 |
| 公益社団法人杉並青色申告会 理事 | 富 岡 喜久雄 |
| 公益社団法人杉並法人会 副会長 | 原 田 史 子 |
| 公益社団法人荻窪法人会 副会長 | 加 藤 敏 行 |
| 荻窪間税会 理事 | 佐 藤 政 行 |
| 民生委員・児童委員 | 内 山 信 子 |
| 民生委員・児童委員 | 作 本 芳 子 |
| 保護司 | 武 井 宗 義 |
| 杉並区食品衛生協会 監事 | 小 暮 幸 一 |
| 学校薬剤師 | 井 戸 啓 介 |
| 学校薬剤師 | 宇 津 政 利 |
| 学校薬剤師 | 淵 敦 子 |
| NPO法人すぎなみ環境ネットワーク 理事 | 浅 岡 八枝子 |
| 杉並区スポーツ協会 副会長 | 碓 井 和 夫 |

※敬称略。

問総務課総務係 ☎5307-0727

アニメのまち杉並

アニメのおしごと就活応援フェアの開催

区内のアニメ制作関係事業者6社が参加し、説明・
相談会を行います。

📄求職中の方 📄申し込みフォーム（右2次元コード）
から申し込み

日時 3月9日(月)午後1時～4時30分

場所 区役所第4会議室（中棟6階）



問産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

バービーさんと一緒に考えよう！ 空き家活用セミナー in 杉並



空き家を身近な問題として感じてもらうため、空
き家を活用した民泊運営を行うバービーさん（右写
真）をお呼びし、空き家の活用・可能性について考
えるトークイベントを開催します。

日時 3月7日(土)午後1時30分～4時

場所 座・高円寺（高円寺北2-1-2）



定230名（申込順） 📄電話で、細田工務店 ☎0120-312-760（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（右2次元コード）から申し込み／**申込開始日**=2月2日

問杉並区^{あきや}空家等利活用相談窓口 ☎5397-7717、住宅課空家対策係

「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
みたい特集記事を探すことができます。

問広報課広報係 ☎5307-0339

閲覧は
こちらから！



▲もっと知るすぎなみ



沸いていこう 福と笑いの10日間

高円寺演芸まつり

日程 2月6日(金)～15日(日)

高円寺が寄席の街に変わります。落語・浪曲・講談・紙切り 場座・高円寺、庚申文化会館、堀之内妙法寺、氷川神社、長仙寺、長善寺ほか 高円寺演
り・太神楽・マジック・漫才など、幅広い演目を楽しめます。 芸振興協会 ☎050-3551-5569 詳細は、同催しHP (右上2次元コード) 参照

プログラムの一部をご紹介します

❖林家八楽・紙切りの会 in 高円寺

時 2月8日(日)午後2時 場 長善寺 (高円
寺南2-40-50) 定 40名 (先着順) 費
1000円



▲林家八楽

❖座・高円寺寄席

時 2月14日(土)①午後4時・15日(日)②正午③午後4時 場座・高円寺 (高円寺北2-1-
2) 内 ①③落語②浪曲・講談 ▶ 出演=①瀧川鯉昇、林家彦いち、立川談笑ほか②
天中軒雲月、玉川奈々福ほか③古今亭志ん輔、三遊亭兼好、桂吉坊ほか 定 各
235名 (申込順) 費 各3500円 (区民割各3000円 (窓口のみ取り
扱い。区民である証明書持参。1人2枚まで購入可)) 電話
または直接、座・高円寺チケットボックス (高円寺北2-1-2 ☎3223-
7300)。または同施設HP (右2次元コード) から申し込み (午前10
時～午後7時 (電話は6時まで。月曜日を除く))



▲天中軒雲月

日本フィル楽員による出張コンサート先の募集

日本フィル楽員による演奏を希望する福祉施設などを募集します。

募集日時=6月14日(日)、9年3月17日(水)午前11時・午後2時 (演奏時間は40分程度) ▶ 編成=楽員4人による室内楽
対 区内福祉施設など (個人・営利目的などを除く) ▶ 過去の実施先=私立幼稚園・グループホームほか 申 申し込み
みフォーム (右2次元コード) から、2月2日～13日に申し込み 関 文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734 他 開
演約2時間前からリハーサルができる会場が必要



移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる!

区の交流自治体・北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天文観望鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、観望会
などを行います。

内容

- ①天文講座&太陽観測会「太陽のひみつ、オーロラのふしぎ」
- ②星空観望会

時 場 2月21日(土)=四宮小学校 (上井草2-12-26) ▶ 22日(日)=杉並第六小学校 (阿佐谷南1-24-21) ▶ 23日(祝)=永福小学校 (永福
2-16-33) / いずれも①午前10時30分～11時30分・午後1時～2時②午後6時・6時30分・7時 (各30分) 定 ①小学生以上の方
関 ①各50名②各70名 (いずれも申込順) 申 申し込みフォームで、2月5日から申し込み 関 社会教育センター ☎3317-6621



▲天文講座&
太陽観測会



▲星空観望会

安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています



LINE

友だち追加
してね

防災情報や区からのお知らせ
を配信しています。

★アカウント名=杉並区
★ID=@suginamcity

関 広報課戦略的広報推進担当 ☎5307-0614



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
などをお届けします。

関 広報課報道係 ☎5307-0614



★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。

関 広報課広報係 ☎5307-0339



YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」
「すぎなみビトMOVIE」をはじ
め、区長記者会見動画や各課作
成の動画などを配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

関 広報課報道係 ☎5307-0614



杉並区
メールニュース

登録してね

区HPに新規掲載する区から
のお知らせやイベント情報など
を、毎月1日・15日に配信して
います。

関 広報課広報係 ☎5307-0339



Facebook

いいね!
してね

区の取り組みや地域の魅力、
イベント情報などを発信してい
ます。

★アカウント名=杉並区広報課

関 広報課報道係 ☎5307-0614



広告



植木の剪定・植栽・芝張り・竹垣作成
お庭の相談事などお気軽にお問い合わせください

植木屋せきね

☎090-3518-6689 杉並区成田東5-9-5
平日共に土日祝日も営業しています



※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。

チャレンジ・アスリート 職場見学

さまざまなスポーツを支える方の職場を見学します。

【会場・日時】 下記のとおり 【対象】 区内在住・在学の小学5年生～高校生 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、2月19日までに申し込み 【問い合わせ】 スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765



| 日時 | 内容・場所・講師・定員（抽選） |
|---------------------------|---|
| 2月28日(土) 午前8時30分～正午 | 理学療法士 場 専門学校社会医学技術学院（小金井市） 師 同学院・藤川明代、林佑樹 定員 15名 |
| 3月7日(土) 午後0時50分～5時 | 義肢装具士 場 鉄道弘済会義肢装具サポートセンター（荒川区） 師 同センター・臼井二美男ほか 定員 15名 |
| 3月14日(土) 午前10時～午後1時 | 監督・コーチ 場 千早スポーツフィールド（豊島区） 師 早稲田大学ラグビー蹴球部女子部ヘッドコーチ・横尾千里 定員 15名 |
| 3月14日(土) 午後2時30分～4時20分 | 野球用具の商品企画 場 区役所第9会議室（西棟8階） 師 ミズノ・南裏智 定員 15名 |
| 3月28日(土) 午後0時50分～5時30分 | スポーツアナリスト 場 日本体育大学世田谷キャンパス（世田谷区） 師 同大学体育学部助教・松本剛志 定員 10名 |

※集合・解散＝区役所。

自分の健康状態を知ろう！

フレイル予防体力測定会

普段の健康診断では測定できない身体の機能をチェックできます。

【日時】 2月9日(月)・10日(火) 午前10時～午後4時

【会場】 区役所1階ロビー 【内容】 握力測定・血管年齢測定・ベジチェック・立ち上がりチェックほか 【対象】 高齢者在宅支援課日常生活支援事業係

食の安全を考えるシンポジウム

誰かに話したくなる カビのハナシ



お風呂に生えるカビ、みそ・しょうゆを作るために欠かせないカビなど、身近なカビの世界についてお話しします。

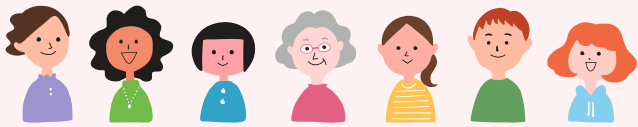
【日時】 3月7日(土) 午後2時～3時45分

【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【講師】 国立医薬品食品衛生研究所名誉所員・小西良子 【対象】 区内在住・在勤・在学の方 定員 60名（申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、3月2日までに申し込み 【問い合わせ】 同保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991



女性のウェルビーイングを目指して

3月1日～8日は女性の健康週間



ライフステージごとに変化する女性の心と体について学び、自身の健康について考えましょう。

ライフステージを健康に乗り切るポイント

- それぞれの時期に起こりやすい心身の変化を知りましょう。
- バランスの取れた食事・適度な運動・十分な睡眠を心掛けましょう。
- 心身に気になる症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。
- 定期的な健（検）診で体の状態をチェックしましょう。

女性の健康パネル展示会

【日時】 3月2日(月)・3日(火) 午前8時30分～午後4時 【会場】 区役所1階ロビー

女性のLINE相談 まるっとヘルスケア

年齢とともに変化する女性の心・体の悩みなどを、LINEで保健師・看護師・臨床心理士などの専門家に相談できます。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



健康運動教室
①骨盤底筋エクササイズ②骨盤底筋集中ケア

【日時】 ①2月23日(木)②26日(日) 午前10時～正午 【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【講師】 スタジオサーティプラス代表取締役社長・田中敦子 【対象】 区内在住・在勤の①59歳以下②60歳以上の女性 定員 各40名（申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、実施日前日までに申し込み



女性のためのトータル測定フェア

【日時】 3月7日(土)①午前9時30分～午後0時30分②午後1時30分～3時30分 【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【内容】 測定会（骨健康度・唾液・野菜摂取量ほか）、パネル展示 【対象】 区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性 定員 ①70名②50名（いずれも申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、実施日前日までに申し込み



健康講座「更年期は人生のターニングポイント」

【日時】 2月28日(土) 午後3時～4時30分 【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【内容】 講演、骨密度測定（希望者のみ） 【講師】 窪田クリニック副院長・下村貴子 【対象】 区内在住・在勤の女性 定員 50名（申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、実施日前日までに申し込み



リフレッシュ&セルフケア
むくみスッキリ! 美めぐりリンパヨガ

【日時】 3月7日(土) 午後2時～3時 【会場】 杉並保健所（荻窪5-20-1） 【講師】 東洋医学ヨガ講師・石井佑果 【対象】 区内在住・在勤・在学の女性 定員 30名（申込順） 【申し込み】 申し込みフォーム（右2次元コード）から、実施日前日までに申し込み



【問い合わせ】 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355



催し

太陽光発電パネル展・省エネ相談・小中学生環境サミットパネル展示会

時2月24日(火)～27日(金)午前8時30分～午後5時（27日は4時まで。省エネ相談は午前10時～午後4時） 場区役所1階ロビー 関環境課温暖化対策係 ☎5307-0672

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆国際女性デー「ミモザまつり」

時3月4日(水)～8日(日)午前9時～午後5時（8日は4時まで）

◆動画「洋画家 佐野ぬい」鑑賞会&男女平等推進センターツアー

時3月8日(日)午後1時30分～3時30分 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定20名（申込順） 申電話で、同係。または申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月2日～3月2日に申し込み

..... いずれも
場男女平等推進センター（荻窪1-56-3） 関区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347

郷土博物館

◆年中行事「桃の節供」

時2月20日(金)～3月18日(水)午前9時～午後5時（月曜日〈祝日の場合は翌日〉を除く）

◆博物館でひなまつり お箏の演奏会
時2月28日(土)午後1時～1時30分・2時30分～3時 内出演=玉慶会

..... いずれも
場関郷土博物館（大宮1-20-8 ☎3317-0841） 費100円（中学生以下無料）



講演・講座①

消費者講座「野菜をムダにしない！干し野菜で食品ロスを減らそう」

時2月25日(水)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 師野菜ソムリエプロ・牧野悦子 対区内在住・在勤・在学の方 定32名（申込順） 申関電話で、2月2日から消費者センター ☎3398-3141 他長寿



丸太のミニ組紐でミサンガ作り

時2月28日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場塚山公園（下高井戸5-23-12） 対小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定各10名（申込順） 費各500円 申関電話で、2月2日から同公園管理事務所 ☎3302-8989

健康長寿のために歯を磨こう～本当に怖い「歯周病対策」

時2月28日(土)午後2時～3時30分 場柿木図書館（上井草1-6-13） 師日本大学歯学部歯周病学講座准教授・菅野直之 対中学生以上の方 定25名（申込順） 申関電話または直接、同図書館 ☎3394-3801

糖尿病の基本を知ろう！

時3月5日(木)・6日(金)午後1時30分～4時30分（5日は3時30分まで。計2回） 場高井戸保健センター（高井戸東3-20-3） 師杏林大学医学部附属杉並病院医師・島矢沙規子、同病院理学療法士・石川祥太、同病院管理栄養士・佐々木裕子ほか 対区内在住・在勤・在学の74歳以下の方 定25名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月2日～3月4日に申し込み 関同センター ☎3334-4304

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、各記事の申関でご確認ください。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 |

犬のしつけ方教室

時3月7日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場桃井原っぱ公園（桃井3-8-1） 師ヒューマン財団ドッグトレーナー 対飼い犬1頭につき飼い主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼い犬の登録を行っている（マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須）、狂犬病予防注射済票の交付を受けている（注射済票の装着必須）／生理中の雌を除く 定各10組（申込順） 申関電話で、3月4日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991



高次脳機能障害者支援セミナー

時3月8日(日)午後1時30分～3時30分 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 師高次脳機能障害の当事者・家族・支援者 申関電話・Eメール（記入例）で、障害者施設支援課地域生活支援係 ☎3332-1817✉s-sien@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み 他手話通訳・要約筆記あり（要申込。2月24日までに同係）

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時3月14日(土)午後1時～3時 場産業振興センター（上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階） 師NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫、森裕子、堀江芳子 対49歳以下の子どもの保護者ほか 定25名（申込順） 申関電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。または申し込みフォーム（区HP同案内参照）から申し込み

杉の樹大学「スマートフォン講座」

時①3月19日(休)②26日(休)午後1時30

分～4時 内①アプリ②SNS活用講座 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20名（抽選） 申往復はがき（記入例）で、①3月5日②12日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 関同係 他貸出機（主にらくらくスマートフォン）を使用

プロに学ぶ「吹奏楽ワークショップ」

時3月29日(日)午前10時～午後4時 場高円寺学園（高円寺北1-4-11） 内募集パート=フルート、クラリネット、サキソフォン、ホルン、トランペット、トロンボーン、ユーフォニアム、チューバ、パーカッション 師日本フィルハーモニー交響楽団楽員ほか 対区内在住・在学の中高校生 費2000円 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月28日までに申し込み 関学校支援課 ☎5307-0758

家族介護教室

◆すぐろくを通じてACPや老後のライフイベントについて知ろう

時2月13日(金)午前10時～11時30分 場阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） 師うちの診療所中野理学療法士・横田達之 対区内在住・在勤・在学の方 定20名（申込順） 申関電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆介護認定の面接調査を上手に受けるポイント～ご本人、ご家族のために

時2月17日(火)午後2時～3時 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申関電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆今日から始める認知症予防・脳トレ～家族のために、知っておこう

時2月19日(木)午後1時30分～2時30分 場永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18） 師公文学習療法センター東日本エリアマネージャー・高津昌弘 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

高円寺保健センター

◆運動と生活習慣病予防の関係性を楽しく学ぼう！

時2月25日(水)午後2時～4時 師健康運動指導士・山口恵美子 対区内在住・在勤で30～69歳の方 定25名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、2月24日までに申し込み

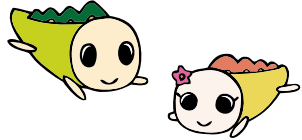
◆思春期のメンタルヘルス

時3月5日(木)午後2時～4時 師都福祉局中部総合精神保健福祉センター医師・壇上園子 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定30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

..... いずれも
場関高円寺保健センター（高円寺南3-24-15 ☎3311-0116）

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関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 |
|-----------------------------------|--------------------------|--|
| 梅里堀ノ内館（堀ノ内3-37-4 ☎FAX 3313-4319） | 春風と共に街歩き～田園調布の今と昔を学んで散策 | 時2月19日(休)午後1時～3時、3月19日(休)午前10時～午後3時（計2回） 場田園調布エリアほか 師建築史講座講師・松本裕介 定18名（申込順） 費1000円 |
| 四宮館（上井草2-28-3 ☎FAX 3396-7692） | スマホ講座 杉並区健康アプリを使う | 時2月23日(祝)、3月23日(月)午前10時～正午 師NPO法人アクティブシニア支援機構 定各10名（申込順） 費各1000円 |
| 善福寺館（善福寺2-26-18 ☎FAX 3394-8963） | 父、矢嶋又次が残した「記憶画」～荻窪のむかしと今 | 時2月28日(土)午後2時～4時 師井荻三丁目会副会長・野田信雄 定50名（申込順） 費500円 |
| 高円寺南館（高円寺南4-44-11 ☎FAX 5378-8179） | 10歳若返りの顔体操～表情筋を鍛えよう | 時3月12日(休)午後1時30分～3時 師平田かおり 定15名（申込順） 費500円 |
| 高円寺北館（高円寺北3-20-8 ☎FAX 3337-2266） | 左手サロン | 時第2・4月曜日、午前10時～11時30分 定各5名（先着順） 費各200円 |
| 下井草館（下井草3-13-9 ☎FAX 3396-8882） | スマホひろば～わからないことみんなで解決！ | 時第4水曜日、午前10時30分～正午 師ウィッシュプロジェクト理事・篠辰平 定各10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日曜日は休館です。いずれも長寿。



講演・講座②



就労支援センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」
時2月18日(水)午前10時～11時30分 対求職中の方 定18名(申込順)

◆パソコンを使って簡単 適性・適職診断 変化の時代の自己分析
時2月19日(木)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対59歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆シニアの就職のためのパソコン講座 応募書類作成を通して学ぶITスキル
時2月20日(金)午後1時～4時 対おおむね55歳以上で求職中の方 定14名(申込順)

◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信が持てるようになる実践講座
時2月21日(土)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 対求職中の方 定18名(申込順)

◆「職業訓練」活用のススメ ハローワークが解説する応募方法と就職への道
時2月25日(水)午前10時～11時30分 対59歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆マザーズハローワークが解説 再就職に向けて 自分らしい再就職を叶える
時2月27日(金)午後1時～2時30分 師マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター・青木理恵子 対59歳以下の女性で求職中の方 定18名(申込順)

..... いずれも

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

高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとバイオリンで歌おう
時2月20日(金)午前10時～11時10分 師久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 対区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円

◆初心者向け男性料理教室「ひな祭り風 野菜たっぷり料理」
時3月2日(月)午前10時～午後0時30分 内メニュー＝洋風手まり寿司・焼きいなりギョーザ・もやしのチーズ焼き・すまし汁・デザート 師栄養士・奥本典子 対区内在住で60歳以上の男性 定30名(申込順) 費900円 申電話または直接、2月10日午前8時45分から同センター

◆水引きでつくる「春の和菓子」
時3月9日(月)午前10時～正午 師金沢創作水引作家・平田奈々 対区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1500円 申電話または直接、2月12日午前8時45分から同センター

..... いずれも

場 問高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

杉並障害者福祉会館

◆料理教室 知って便利な非常食「パッククッキング」を作ってみよう
時3月22日(日)午前11時～午後1時 師管理栄養士・麥田圭子 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 定16名(抽選) 費600円 申往復はがき(13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

の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月21日までに同会館

◆手話講習会
時4月4日～9年2月13日 ▶土曜日＝午前10時～11時40分 ▶木曜日＝午後7時～8時40分 内 対 定 下表のとおり 費 教材費 申 往復はがき(13面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月16日までに同会館

| クラス | 対象(※) | 定員 |
|----------|--------------|---|
| 初級(計38回) | 手話学習経験のない方 | 各40名(抽選) |
| 中級(計38回) | 手話学習経験1年程度の方 | 各25名(選考) |
| 通訳者養成 | 基本(計38回) | 手話学習2年以上で手話通訳者を目指す方 各15名(選考) |
| | 応用(計34回) | 手話学習3年以上で、杉並区手話通訳者認定試験を受ける方 各12名(選考) |

※いずれも区内在住・在勤・在学で高校生以上の方。

◆聞こえに悩む方手話講座
時4月4日～9年2月13日 ▶土曜日＝午前10時～11時40分 ▶木曜日＝午後7時～8時40分(各計38回) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定各15名(抽選) 費教材費 申往復はがき(13面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月16日までに同会館

..... いずれも

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



杉並保健所健康推進課

◆すぎなみなゾさんぽ in 高円寺
時2月2日(月)～28日(土) 場高円寺駅周辺 対区内在住・在勤・在学の方 他 景品あり(100名〈先着順〉)。詳細は、区[HP]同案内参照

◆健幸アプリなみチャレ「デューク更家ウォーキングイベント」
時2月21日(土)午前10時～正午 場桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 対18～79歳で健幸アプリなみチャレの登録者 定70名(申込順) 申詳細は、区[HP]同案内参照

..... いずれも

問杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

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2月17日(火) ▶受け付け＝午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量〈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) 他[長寿] お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆栄養満点サロン
時 場 定 右上表のとおり 師管理栄養士・栄養士 申はがき(13面記入例)に希望会場も書いて、2月10日までに

荻窪保健センター

| 会場・住所 | 日時・定員(抽選) |
|-----------------------|---------------------------|
| 井草地域区民センター(下井草5-7-22) | 3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) | 3月13日(金)午前10時～11時30分 定10名 |
| ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) | 3月17日(火)午前10時～11時30分 定14名 |
| 荻窪保健センター | 3月23日(月)午後1時30分～3時 定12名 |
| 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) | 3月24日(火)午後1時30分～3時 定8名 |
| ゆうゆう永福館(永福2-4-9) | 3月27日(金)午前10時～11時30分 定7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 問荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他[長寿]環境活動推進センター

◆太陽光発電基礎講座～設置からメンテナンスまで、蓄電池の活用
時3月1日(日)午後2時～4時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔、牧野電設工業・川島秀幸 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話・Eメール(13面記入例)で、2月26日までに同センター

◆余り糸で編む花のネックレス
時3月5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ほか 定10名(抽選) 費350円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、2月17日までに申し込み 他[長寿]

◆フリーマーケットin高井戸(出店者募集)
時3月8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) 内募集区画＝8区画(抽選) ▶出品物＝衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨 申往復はがき(13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＝2月17日 他車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可

◆バス見学会 湘南の「寒川広域リサイクルセンター」と茅ヶ崎の道の駅
時3月10日(火)午前8時～午後4時30分 場集合＝環境活動推進センター 対区内在住・在勤・在学の高校生以上で介助の必要がない方 定30名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申往復はがき(13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、2月20日までに申し込み

◆身近な森の見方～野川公園で春を満喫(自然観察会)
時3月14日(土)午前10時～正午(雨天順延) 場集合＝西武多摩川線新小金井駅 師樹木研究家・秋山好則 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20名(抽選) 費200円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、2月12日までに申し込み

..... いずれも

問環境活動推進センター(〒168-0072

高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☒kouza@ecosuginet.jp 〈水曜日を除く〉)

スポーツ

競技大会

■杉並区スポーツ祭 スケート競技会
時3月1日(日)午前7時45分～9時30分 場明治神宮アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 内種目＝男性(中学生・高校生・一般)＝500m ▶女性(中学生・高校生・一般)＝300m ▶小学生(男女別・低高学年別)＝200m ▶ファミリーリレー(小学生〈100m〉とその家族〈200m〉) ▶1000m選手権 対区内在住・在勤・在学の方(スケートバッチテスト保持者を除く) 定60名(申込順) 費1000円。高校生以下500円 申申込書(区体育館で配布)を、2月17日までに区スケート連盟・池上園美(〒167-0034桃井1-15-25)へ郵送。または同連盟[HP]から申し込み 問池上 ☎090-8111-0227(午後7時～9時)

■杉並区バウンドテニス親善交流大会
時3月29日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方ほか 定60名(申込順) 費1000円 申申込書(区体育施設で配布)を、2月29日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス 問森重 ☎3394-2663

■東京都スポーツ大会予選 ◆弓道(兼春季大会)
時3月1日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目＝一般男性・女性 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定40名(抽選) 費500円 申Eメール(13面記入例)に段位、在勤の方は勤務先・所在地・電話番号も書いて、2月11日までに区弓道連盟 ☒sugi739douke2ke@gmail.com 問同事務局・今井 ☎3391-0904

◆卓球
時3月8日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目＝男女別シングルス(一般・40代・50代・60代・70歳以上) 対区内在住・在勤・在学の方 費1500円。高校生以下500円。連盟登録者1000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布。同連盟[HP]からも入手可)を、2月3日～13日に同連盟・水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 問同連盟・栗山 ☎090-6330-2684(月～金曜日午前10時～午後3時)

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)
時3月15日(日)午前9時～午後7時(雨天延期。予備日＝3月20日(祝)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目＝一般、シニア(45・60・70・75歳以上)、チャレンジ(ベテラン〈80歳以上〉)・初級・中級/いずれもダブルス 対区内在住・在勤・在学の方ほか 費1組2000円。中高生1組1000円 申Eメール(13面記入例)に種目も書いて、2月25日までに区ソフトテニス連盟・毒島 ☒busujima0303@gmail.com 問毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

時①2月21日(土)=アーチェリー②28日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時
場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対16歳以上の弓道・アーチェリー経験者 定①36名②20名(いずれも申込順) 申電話で、同施設 ☎3390-5707

①もうすぐ小学生②にがてにチャレンジ水泳教室

時3月2日～23日の月曜日①午後4時15分～5時15分②午後5時35分～6時35分(各計4回) 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師ニッセイファシリティ 対区内在住・在園・在学の①5・6歳の子ども②小学1・2年生(いずれも保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各4400円 申杉並区スポーツ振興財団[HP]で、2月12日までに申し込み 同プール ☎3318-8763

日高少年スキー教室冬季キャンプ in 菅平

時3月25日(水)午後7時～28日(土)午後7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 対区内在住・在勤・在学で小学2年生以上の方(高校生以上は経験者) 定45名

(申込順) 費6万4800円。小学生6万円(別途レンタル料。詳細は同催し[HP]参照) 申ファクス・Eメール(13面記入例)に生年月日・性別・学校名・学年・緊急連絡先・スキー歴・レンタルを希望する用具・健康上の注意事項も書いて、日高スキー研究所 ☎3395-2843 ✉h-shonenski@jcom.hom.ne.jp。または同催し[HP]から申し込み/申込期限=3月18日 同市川 ☎090-8879-3148

杉並区スポーツ振興財団

◆ふれあいフットサル教室

時2月22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) 師区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示の下集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 他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)

◆ふれあいスポ・レク体験会

時3月15日(日)午前10時～午後3時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内eスポーツ体験・モルック・フライングディスク・ダンスほか

…………… いずれも ……………

同杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他上履き持参

スポーツハイツ

◆ここからはじめよう運動習慣

時内①3月1日(日)～8日(日)午前10時～午後6時(1人1時間)=フリー遊泳②2日(月)～7日(土)午後1時～2時15分=成人水泳(初・中・上級)③2日(月)・5日(木)午前10時15分、3日(火)・6日(金)午後1時15分(各60分)=アクアエクササイズ④6日(金)午後1時30分～2時=骨盤エクササイズ 対16歳以上の女性 定①各3名②③④各5名(①④申込順②③先着順) 費①②③各1650円④770円 申①④電話で、2月28日までに同施設

◆チャレンジフィットネスday

時3月10日(火)①午前10時・午後1時・7時30分(各1時間15分)②午後1時15分～2時15分 内①マスターズ成人水泳(初・中・上級)②アクアエクササイズ 対高校生以上の方 定各5名(申込順) 費各1650円 申電話で、3月9日までに同施設 他[長寿]

◆パパ・ママあつまれ、子育て応援運動講座

時3月20日(祝)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分 内①親子水泳②ベビースイミング 対①3歳～就学前②生後6カ月～2歳の子どもとその保護者 定各20組40名(申込順) 費各1

組1650円(保険料を含む。子育て応援券使用可〈カード版を除く〉) 申電話で、3月19日までに同施設



…………… いずれも ……………

場同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ☎3316-9981)

ウィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時3月4日～25日の水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費8000円

◆運動不足改善カラダ若がえろう教室

時3月7日～4月25日の土曜日、午前10時20分～11時5分(計8回) 対20～64歳の方 定16名(申込順) 費1万6000円

…………… いずれも ……………

場ウィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 申同電話で、2月20日までに同施設 ☎3335-6644(午前11時～午後5時)

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

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」関連イベント 2月14日(土)、3月7日(土)午後2時～2時30分/郷土博物館分館/紙芝居「玉石薬師」(杉並昔紙話芝居一座「すかい」)/同NPO法人すぎなみムーサ ☎info.suginamimusa@gmail.com

ポールde歩こう会 ①2月20日(金)②26日(木)午前10時～正午/①蚕糸の森公園②柏の宮公園/各20名(先着順)/同①飯島 ☎090-4733-2886②横倉 ☎080-5016-0936/[長寿] 手袋・リュックサック、お持ちの方はポール持参 座の市 2月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で取れた野菜・交流自治体の物産品ほか/同施設 ☎3223-7500

わらべうたとお芝居「とんからり」 3月1日(日)午後2時～3時/セシオン杉並/出演=劇団風の子/130名(申込順)/2000円ほか(子育て応援券利用可〈カード版応援券を除く〉)/同杉並親子劇場[HP]から、2月28日までに申し込み/同渡辺 ☎3331-4381/区民親子5組10名を招待(抽選)=Eメール(13面記入例)で、2月17日までに同団体 ☎suginamioyakogekijou@gmail.com 杉並区小学校・中学校将棋団体戦 3月8日(日)午後1時～4時30分/産業商工会館/区内在学の小中学生/120名(申込順)/同棋友館[HP]から、3月4日までに申し込み/同小田切 ☎5377-9123(水～土曜日午後2時～5時)

講演・講座

おひとりさま・おふたりさまの終活 2月13日(金)午後2時30分～3時30分/河北前田病院(本天沼1丁目)/終活のコレカラ代表理事・野中利浩/25名(申込順)/同同電話で、同病院 ☎3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時)

(祝日を除く)

発掘された江戸の上下水道～資料だけではわからない実物からみた実態 2月15日(日)午後1時30分～3時30分/西荻地域区民センター/東京都水道歴史館学芸員・金子智/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)/60名(申込順)/300円/同同電話・Eメール(13面記入例)で、2月13日までにNPO法人善福寺水と緑の会・豊田 ☎080-5009-8492 ✉sh-toyoda@acaune-net.jp

講演会 更生保護女性会の今後の更なる活動の充実に向けて 2月16日(月)午後1時30分～3時30分/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/東京保護観察所長・杉山弘晃/70名(申込順)/同申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、2月10日までに申し込み/同杉並区更生保護女性会・市村 ☎3311-9143

認知症サポーター養成講座 ①2月16日(月)午後2時～3時30分②24日(火)午後1時30分～3時/①荻窪体育館②ゆうゆう高円寺東館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/各20名(申込順)/同同電話で、①ケア24荻窪 ☎3391-0888②ケア24和田 ☎5305-6024/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

明日つかえる介助術～重さを消し、腰を守る 2月18日(水)午後2時30分～3時30分/ふれあいの家しみず正吉苑(清水3丁目)/理学療法士・久保田真吾/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/同同電話で、同施設 ☎3394-0455

自宅でする上肢、下肢筋力の向上体操(腰を痛めない介助) 2月19日(木)午後2時～3時/デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3丁目)/介護福祉士・島昌幸/区内在住の方ほか/12名(申込順)/同同電話で、同施設 ☎3330-4903

認知症サポーターステップアップ講座 2月20日(金)午後2時30分～4時/河北前田病院(本天沼1丁目)/オレンジエール/区内在住・在勤・在学の認知症サポーター/20名(申込順)/同同電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

子ども体験教室「豊かな心を育むサイン食育Labo」 ①2月22日(日)②23日(祝)午前10時～午後1時/①セシオン杉並②杉並第六小学校/①手打ちうどんに挑戦!②杉六小夏みかんでマーマレードづくり/①ヤゼットアグリカフェオーナーシェフ・中野茂②Miジャム店主・伊藤理子/区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴)/各20名(抽選)/各500円/同NPO法人サイン[HP]から申し込み/同同法人 ☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時)

難聴と補聴器のこと、イチからわかる! 聞こえの講座 2月22日(日)午後1時30分～4時/高円寺障害者交流館/JINO代表取締役社長・郷司智子ほか/70名(先着順)/300円/同杉並区中途失聴・難聴者の会 ☎info.33suginami@gmail.com/手話通訳・要約筆記あり

杉並つながるミーティング 2月22日(日)午後2時～5時/永福和泉地域区民センター/区内在住・在勤で子育て中の方ほか/60名(申込順)/500円/同申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、2月18日までに申し込み/同こどもと笑顔with・伊藤 ☎090-9137-5178

その渡し方で変わる!自分軸を育むおこづかいと声かけのコツ 2月26日(木)午前10時～11時30分/セシオン杉並/ファインナンシャルプランナー・前田菜穂子ほか/就学前の子ども～中学生の保護者/30名(申込順)/同申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、2月24日までに申し込み/同ファミリード・亀谷 ☎090-9027-5174(月～金曜日午前9時～午後5時)

石けん作り体験 3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)/同同電話・Eメール(13面記入例)で、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)

講演会「起笑転結ブレゼン術」 3月6日(金)午後6時～7時30分/ウィム貸会議室(上荻1丁目)/ペナルティ・ヒデ/150名(申込順)/同申し込みフォーム(区

[HP]同案内参照)から申し込み/同荻窪法人会事務局 ☎3392-1338

ワークサポートセミナー 3月13日(金)午前10時～正午/区役所第4会議室/公文式井荻駅前教室・古原大樹/区内在住の方ほか/100名(申込順)/同同電話・ファクス(13面記入例)で、3月6日までにワークサポート杉並 ☎5346-3250 ☎5346-3253(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

東京衛生アドベンチスト病院 健康セミナー 講話&料理教室 3月24日(火)午後2時～3時/同病院(天沼3丁目)/同病院健康教育科長栄養学博士・仲本桂子ほか/15名(申込順)/1500円/同同電話で、3月9日までに同科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時〈金曜日は2時まで〉)

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 2月12日(木)・26日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/各10名程度(申込順)/同同電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

税理士記念日の税金なんでも相談会 2月20日(金)午前9時～正午・午後1時～4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)/同同電話で、2月2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

税理士による税務相談「税理士記念日」 2月23日(祝)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/同同電話で、2月2日～19日に同支部 ☎3391-1028/1人40分程度 相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 2月23日(祝)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/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537



物価高騰対策給付金などのお知らせ

国の物価高騰対策として、子育て世帯に対し、物価高対応子育て応援手当（児童1人当たり2万円）を支給します。
また、今後実施する国の重点支援地方交付金を活用した事業をお知らせします。

物価高対応子育て応援手当

詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

支給額 児童1人当たり2万円
※児童1人につき1回限り。



対象・手続き

| | 申請が不要 | 申請が必要（申請期限=4月30日） |
|-----|---|---|
| 対象 | ・ 杉並区で7年9月分（9月に出生した・海外から転入した児童は10月分）の児童手当を受給した方 ・ 7年10月1日～8年3月31日に新たに児童が生まれた方 ・ 離婚などにより、7年10月1日～8年3月31日に新たに児童手当を受給した方 | ・ 7年9月30日時点で、杉並区に住民登録があり勤務先から7年9月分（9月に出生した・海外から転入した児童は10月分）の児童手当を受給した公務員 ・ 児童手当認定時に杉並区に住民登録があり、7年10月1日～8年3月31日に新たに児童手当を受給した公務員（出生により児童手当の額の改定があった方を含む） |
| 手続き | 2月3日から順次、「給付についてのお知らせ」を送付し、登録されている児童手当口座へ振り込みます。 | 申し込みフォーム（区HP参照）から申請してください。 |

☎ 杉並区物価高対応子育て応援手当専用 ☎5913-9389

重点支援地方交付金を活用した事業

物価高騰の影響を受ける区民の皆さん・区内事業者を支援するため、区の実情に即した取り組みを進めていきます。
各事業の詳細は今後、「広報すぎなみ」・区HP（右2次元コード）などでお知らせします。



| 事業名 | 内容（予定） | 問い合わせ |
|---------------------------|---|---|
| キャッシュレスポイント還元事業 | 対象店舗で2次元コードのキャッシュレス決済（PayPay・楽天ペイ・d払い・au PAY）を利用すると、20%のポイントが還元されます（実施時期=6・7月）。 | 産業振興センター商業係 ☎5347-9135 |
| プレミアム付商品券事業 | 1万円の購入で1万2千円分使用できる、紙の区内共通商品券を販売します（販売期間=7月▶利用期間=8～10月）。 ※区内在住で75歳以上の方へ優先販売の案内を送付します。 | |
| 生活応援臨時給付金 | 7年度住民税非課税または住民税均等割のみ課税世帯に対し、1世帯当たり2万円を支給します。（案内発送=3月上旬▶支給=3月下旬以降順次） | 杉並区生活応援臨時給付金コールセンター ☎0120-862-066 |
| 介護サービス事業所、保育所などへの物価高騰対策補助 | 介護サービス事業所・保育施設・私立幼稚園などに対し、物価高騰に対応するための補助金を交付します。 | 介護=介護保険課事業者係 ☎5307-0333 保育=保育課保育施設給付係 ☎5307-0658 |



科学体験・サイエンスショーが大集合する科学の祭典です。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



日時・内容

3月7日(土)午後5時40分～8時30分=星空ナイト(5時から整理券配布)
▶8日(日)午前9時～午後4時=出展ブースほか（一部整理券配布）

場所

イマジンナス
IMAGINUS（高円寺北2-14-13）

主な出展ブース

- ?をみつけよう!「?のとびら」 ● サイエンスショー ● 川ガキ復活講座の活動発表
- ゆるっと研究者トーク ● 杉並子どもサイエンスグランプリ「自由研究トークショー」ほか

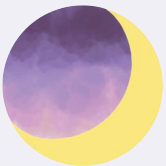
科学系団体などが今年も大集合!

☎ 社会教育センター ☎3317-6621

食べられていく月を望遠鏡で観るとどう観える?

月食観望会の開催

皆既月食の仕組みを天文のプロが解説します。



日時

3月3日(火)午後6時15分～7時30分

場 IMAGINUS（高円寺北2-14-13） 区内在住・在勤・在学の方 定 100名（抽選） 申 申し込みフォーム（右2次元コード）から、2月11日までに申し込み 問 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 他 小学生以下は保護者同伴



世帯と人口
(住民基本台帳)
1月1日現在。()は前月比

| | | | |
|-----|------------|---------------|--------------------------|
| 世帯数 | 日本人のみの世帯 | 317,997(108減) | 合 計 339,208 (266減) |
| | 外国人のみの世帯 | 18,333(162減) | |
| | 日本人と外国人の世帯 | 2,878(4増) | |

| | | | | | |
|----|-----|---------------|---------------|---------------|--------------------------|
| 人口 | | 男 | 女 | 小 計 | 合 計 582,636 (217減) |
| | 日本人 | 267,619(32減) | 289,742(58減) | 557,361(90減) | |
| | 外国人 | 12,794(78減) | 12,481(49減) | 25,275(127減) | |