

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 2/15 }

令和8年(2026年)  
No.2422

一打に込める  
夢への思い。

西荻窪にあるゴルフセンターが実家であり、ゴルフ一家に生まれた小俣柚葉さん。超難関のゴルフのプロテストを突破し、18歳でプロデビューを果たしました。今回は、ゴルフと出会った幼少期からプロデビューに至るまでの思い出、20歳を迎える今思い描く未来などを伺いました。

特集  
人  
すぎなみピト

プロゴルファー  
小俣  
柚葉



〒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。





# 課題の連続だからこそ、ゴルフは奥深くて楽しいと感じます



## 小さな頃からゴルフコースが遊び場だった

—ゴルフ一家に生まれた小俣さん。いつ頃からゴルフの存在を意識するようになったか？

ゴルフは当たり前のように身近にあったので、物心つく前からその存在は認識していたと思います。小さい頃の動画を見ても、ゴルフコースをヨチヨチ歩きしている自分がいたりします。そのくらい幼いときから家族に付いてコースに行っていたし、自宅横の練習場ではボールも打っていました。ただ、本格的にゴルフを始めたのは5歳からです。父に教わりながら一緒にコースを回るようになりました。



▲小学生の頃、父とコースを回る様子

## —本格的に始めた頃はどんな気持ちでやっていましたか？

父はゴルフに関してとても厳しかったので「厳しいなあ」と思うことはあったけれど、難しいとか嫌だと感じることはなく、ただ楽しかったです。もともと体を動かすのが好きだったので、ゴルフのための体幹強化・体力づくりとして、水泳・体操・トランポリンも習っていました。ゴルフの練習と習い事の両立が大変だった面はありますが、体の使い方などを学ぶことができて、すごく役に立ちました。

## —その頃からプロになることを考えていたのでしょうか？

小学生のときはそこまで考えていなかったですね。毎日ゴルフの練習は欠かさなかったけれど、自分の中で「やりたい！」と強い気持ちを持っていたわけではなく、どちらかというと「やらなきゃいけない」ものだった気がします。そこから気持ちが変わったのは、中学生のときでした。

## —何がきっかけでプロを目指すようになったのですか？

コロナ禍が始まっていることが制限されるようになったことで、以前より時間ができてゴルフの練習漬けになったんです。そしたら練習量に伴って試合の成績もどんどん上がっていった。初めて「プロゴルファーになりたい」と明確に意識しました。そこで高校はゴルフに専念できるように通信制を選択し、高校2年生のときに出場した日本ジュニアゴルフ選手権で全国4位に。優勝こそできなかったけれど、自分としては初めて手応えを感じられる結果となり、大きな自信になりました。その後だんだんと上位で戦える力が付いてきて、「成績を出すには何が足りないのか？」と、試合で勝つことを、より一層意識して考えるようになっていきました。

CHECK!

## ゴルフを楽しむ！ 3つの基本ルール

自然の中で楽しむゴルフは、距離・地形・天候などに応じて正確にボールを打つ技術・集中力が求められるスポーツです。今回は、ゴルフの基本的なルールを紹介します。

### Rule-1

少ない打数で  
カップに入れよう！

18種類のコースを回り、ボールをカップに入れるまでの合計打数が少ないほど良い成績となります。

### Rule-2

ボールは落ちた位置から  
動かしてはいけない？

特別な場合を除き、砂場・木の根元などの打ちにくい場所にボールが落ちて、動かさずに打たなくてはなりません。

### Rule-3

スコアは正確に  
自己申告する

スコアは自己申告制で、少ない打数を申告すると失格に。誠実さが求められるゴルフは、「紳士のスポーツ」とも呼ばれます。

## 悔しさをバネに全てを懸けた1年。そしてプロへ

—小俣さんは高校生でプロテストにチャレンジされていますね。

女子ゴルフのプロテストは17歳から受験可能で、私が最初に受けたのも高校3年生、17歳のときでした。このときはあまり調子が良くない時期で、自分としては不安が大きかったのを覚えています。プロテストは1次・2次・最終テストと段階があるのですが、結果は1次テスト落ち。調子が悪いのは自覚していたけれど、やっぱりダメだったか…と本当に悔しくて、これまでのゴルフ人生の中でもいちばん忘れられない出来事です。それでも家族からの励ましもあり、気持ちを切り替えて1年後の再挑戦に目を向けました。

## —悔しい思いをした後の1年、どのような気持ちで練習に向かいましたか？

「次に落ちたらゴルフをやめてもいい！」くらいの気持ちでした。一度受けたことでプロテストの感覚が分かったことは糧になったし、とにかくできることは全てやろうと練習量を増やしました。プロテストのコースに何度も行って1日中ラウンドをこなし、技術面の強化に注力した結果、18歳で受けた2度目のチャレンジで、念願のプロテスト合格を果たすことができました。プロテストの前に、プロ選手も出場する静岡レディースオープンで優勝ができ、「自分にもやれる」と自信になっていました。その気持ちも後押ししてくれたと思います。



▲静岡レディースオープン優勝時

## —プロデビューを叶えたときはどんな気持ちでしたか？

合格したと分かったときは、うれしいのはもちろんですが、3段階のテストを経てきたので、「長かった…」という気持ちが最初に湧いてきましたね(笑)。すごくホッとしました。そして喜びと同時に、プロとしては足りない部分もまだまだあるなと感じていたのも、これから勝負だと気が引き締まる思いもありました。

## 20歳を迎える今抱く、ゴルフへの思いと将来の夢

### —プロゴルファーの1日がどんな生活なのか、ぜひお聞きしたいです。

大会のない期間の日常は1日中練習です。基本的にはコースのあるところまで遠征して泊まり込みで練習しますが、地元にいるときは朝から自宅横の練習場へ行って、お客さんが入る前の時間に芝生の上で筋トレをしたりボールを打ったりします。オープン後はお客さんに交ざって練習したり、周囲をランニングして体力づくりをしたりしています。大会や練習で遠征が多く、地元にいる時間は少ないですが、やっぱり私のホームは西荻窪。西荻窪に帰ってきて練習をしているとなんだか落ち着きますね。たまにあ



るオフの日は、同じようにゴルフをしている妹とカフェに行っておしゃべりをしたり、ネイルサロンに行ったりして過ごすことが多いです。

### —幼少期に始めてから約15年、ゴルフへの思いに変化はありますか？

5歳からほとんど毎日ゴルフをしてきましたが、全然飽きることがなくて、楽しいという思いは変わりません。なぜかというところ、どんな課題が出てくるからです。やればやるほど新たな課題が見つかり、そこに向き合って練習をこなしていく時間は楽しいですし、クリアできれば達成感大きい。こんなにゴルフをやっているのに、やるべきことがまだまだたくさんあるなんて、ゴルフは本当に奥が深いんだなと思います。

### —小俣さんから見てゴルフの魅力とは何だと思いますか？

たくさんありますが、まず自然の中でプレーするスポーツだということ。そして、一緒にコースを回る人たちとのたくさんのコミュニケーションが生まれるのも、すごく魅力的なポイントだと思います。私自身もジュニア時代から切磋琢磨してきた仲間が全国にいて、試合になると会えること、そして一緒にコースを回ることをとても楽しみにしていました。また、コースまで行けなくても、まちの中にある練習場でボールを打つことができるので、都会にいて少し運動したいという人にもちょうどいいと思います。すごく楽しいスポーツなので、たくさんの人に魅力を知ってほしいです。

### —まもなく20歳となる小俣さん。今どんな夢を抱き、どんなゴルファーになりたいと思い描いていますか？

ゴルフを極める気持ちで、これからも一つ一つの課題に向き合っていこうと思います。将来的には海外でプレーできたらいいですね。海外ツアーで成績を残すことが目標であり、その目標を持つことこそがゴルフを続ける原動力でもあります。プロゴルファーとして、人として、もっと成長していき、自分のプレーする姿を通して周りの人に勇気を与え、感動してもらえるようなゴルファーになれたらうれしいです。

プロフィール：小俣柚葉（おまた・ゆずは） 平成18年杉並区生まれ。父は日本プロゴルフ協会のティーチングプロ、祖父・叔母はプロゴルファーというゴルフ一家で生まれ育つ。実家の横に祖父が開業したゴルフ練習場「西荻ゴルフセンター」があり、5歳から本格的にゴルフの練習を開始。高校時代に日本ジュニア選手権4位など上位の成績を数々残し、18歳でプロテストに合格してプロデビューを果たした。



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

産前産後期間の国民年金保険料免除制度

出産を迎える国民年金第1号被保険者は、出産（予定）日が属する月の前月（多胎妊娠の場合は3カ月前）～出産（予定）日が属する月の翌々月までの国民年金保険料が免除され、保険料納付済み期間に算入されます（ただし保険料が免除されるのは平成31年4月以降の期間）。

届け出は出産予定日の6カ月前から、マイナポータルによる電子申請のほか、国保年金課国民年金係（区役所中棟2階）・区民事務所・杉並年金事務所でできます（届出期限なし）。また、当該期間の保険料をすでに納付している場合や他の免除制度を受けている場合でも届け出によって保険料免除の適用が受けられます。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、国保年金課国民年金係☎5307-0646

施設情報

高齢者ゲートボール場使用抽選会

4月からの高齢者ゲートボール場（児童青少年センター〈ゆう杉並〉併設）の使用抽選会を行います。

📅3月10日(火)午前10時30分 📍児童青少年センター（荻窪1-56-3） ☎高齢者施策課施設担当 📞ゲートボール場を使用するには、区への団体登録が必要▶登録要件=次の全てを満たしている団体①区内在住の60歳以上の方10名以上で構成されている②名簿を有する③代表者が明確に定められ、自主的に責任ある使用ができる▶登録方法=申請書（電話で、2月25日までに同担当へ請求）を3月2日までに同担当へ郵送



健康・福祉

保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人・配偶者・親族などが苦情を申し立てることができます（1年以上前の出来事、裁判で係争中または判決などのあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関する事項を除く）。同委員と面談の上、苦情申立書を提出してください。

◆苦情調整委員相談日

📅3～6月の相談日=3月3日(火)・11日(水)・19日(木)、4月8日(水)・16日(木)・21日(火)、5月13日(水)・21日(水)・26日(火)、6月2日(火)・10日(水)・18日(木)▶受け付け=午後1時30分～4時 📍保健福祉部管理課（区役所西棟10階） ☎☎電話で、同課保健福祉支援担当 📞他1人1時間。3名の委員が交替で実施

採用情報 ※詳細は、区[HP]参照。

区以外の求人

地域包括支援センターケア24堀ノ内 常勤職員

☎高齢者に関する総合相談、介護予防プランの作成ほか▶勤務日時=月～土曜日午前8時30分～午後5時30分（実働8時間）▶勤務場所=同施設（堀ノ内1-6-6） ☎☎電話で、同施設☎5305-7330

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

☎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ほか▶謝礼=1時間800円。早朝・夜間1000円 📍区内・区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 ☎☎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、3月4日(水)に研修あり

生涯学習活動の指導者傷害保険加入者

活動中の事故により、死亡・けがをした場合に補償する傷害保険です。保険料は区が負担します。

☎保険期間=4月1日～9年3月31日 📍区内で生涯学習活動が無報酬で行っている団体の責任者・指導者 ☎申請書（生涯学習推進課管理係〈区役所東棟6階〉）で配布。区[HP]同案内からも入手可）を2月19日～3月12日に同係へ郵送・持参 ☎同係☎5307-0763

相談

特別相談「多重債務110番」

📅3月2日(月)・3日(火) ☎電話相談=区消費者センター☎3398-3121（午前9時～午後4時）、都消費生活総合センター☎3235-1155（午前9時～午後5時）▶来所=区消費者センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並内） ☎区消費者センター☎3398-3141 📞他特別相談以外にも随時相談を受け付け

その他

特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」個別入所相談窓口の開設

📅3月5日(水)・6日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 📍区役所1階ロビー ☎入所相談、パネル展 ☎高齢者施策課施設整備推進係

献血・骨髄バンクドナー登録会

◆献血会

200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳（男性は17歳から）の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで献血できます。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。

◆骨髄バンクドナー登録会

条件を満たした、18～54歳の方が登録できます。

…………… いずれも ……………

📅3月4日(水)午前10時～正午・午後1時30分～4時 📍区役所1階ロビー ☎杉並保健所健康推進課管理係☎3391-1355



善い行いをした青少年の表彰

地域や人の役に立つ善い行いをした青少年を表彰して、その機運を高めていくことに取り組んでいます。7年度は、91事例1222名の青少年が表彰されました。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。

☎児童青少年課青少年係☎3393-4760

3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歳の誕生日まで（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。母子健康手帳持参。 週数制限なし。初産の方優先。	4日(水) 11日(水)		—	25日(水)	午前 13日(金) 27日(金)	午前11時～午後5時 0～5歳の子ども	26日(木)	上の前歯が生えた生後8カ月～1歳3カ月の子ども 午後1時15分～2時25分	13日(金)	27日(金) 午後1時30分	11日(水) 午後1時30分 19日(木) 午後2時15分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	2日(月)		12日(木) 19日(木)		—	3日(火) 17日(火) (17日は生後9カ月ごろから)	午後 12日(木)				16日(月)	6日(金) 午後1時30分	17日(火) 26日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	10日(火)		—		—	11日(水)	午前 3日(火) 17日(火)				17日(火)	12日(木) 午後2時	9日(月) 午前9時30分 25日(水) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水)		5日(木) 12日(木)		—	26日(木)	午後 5日(木)				—	19日(木) 午前9時30分	6日(金) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	12日(木)		—		11日(水) 午後1時30分	19日(木)	午前 25日(水)				—	19日(木) 午後1時45分	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。

## ご寄付ありがとうございました



7年11・12月（広報すぎなみ7年12月15日号掲載分を除く）のご寄付（敬称略・順不同）

【社会福祉基金】小笠原一能＝1万1000円▶秋澤博之▶細田信義▶清水照子▶清水敏久▶佐々木弘記▶匿名および氏名のみ公表分計＝63万2千円

【みどりの基金】みどりの保全＝成田西ふれあい農業公園来場者有志＝15万4060円▶落ち葉感謝祭参加者有志＝3万3703円▶上田潤＝2万5000円▶大田黒公園来場者有志＝2万3345円▶和田新也▶清水照子▶杉田充／荻外荘公園などの整備＝末並史年＝2万円▶渡辺元＝1万円▶岡崎一夫＝1万円▶佐藤淳＝5000円▶築城昌和＝5000円▶望月孝男＝4000円▶中代重幸▶大山知児▶水見将之／匿名および氏名のみ公表分計＝75万7千円

【NPO支援基金】安出崇＝1万円▶すぎなみフェスタ来場者有志＝931円▶NPO活動資金普及活動協力者▶金子洋介▶竹中良太▶匿名および氏名のみ公表分計＝26万2000円

【次世代育成基金】株式会社ワイズマート＝20万円▶NPO法人サインアクティブキッズPlus＝3万361円▶ゆうゆう館設置募金箱＝1万4943円▶荻原美由紀＝2万円▶小川宣昭＝2万円▶寺井幸子＝1万5000円▶山田彰＝1万円▶渡辺元＝1万円▶宮本達矢＝7000円▶佐藤淳＝5000円▶岡崎誠＝5000円▶すぎなみ産業フェア実行委員会▶杉並区立高井戸中学校PTA▶有限会社大和不動産▶泉雅子▶高橋均▶村松泰子▶清水照子▶山村隆▶秋澤博之▶齊藤晃一▶齊藤智▶中村央▶大山節子▶三木直弘▶本間雅浩▶大谷清▶矢島利紀▶匿名および氏名のみ公表分計＝174万3201円

【日本フィル被災地支援活動寄附】渡辺元＝1万円▶古田島祥子▶今村富美枝▶古田島隆▶大塚歴▶清水照子▶匿名および氏名のみ公表分計＝26万8000円

【杉並区応援寄附金】小梶幸一＝1万円▶松本拓也＝1万円▶森本真央＝1万6000円▶木村公優▶下里卓也▶匿名および氏名のみ公表分計＝106万1000円

【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】匿名分計＝60万2000円

【児童養護施設退所者等応援基金】与島正彦＝10万円▶加藤実＝10万円▶佐藤克徳▶池田和美▶清水照子▶倉島秀明▶小谷野洋子▶須賀清江▶古田島祥子▶古田島隆▶北川洋子▶坂本茂▶芦澤信子▶福田伸一▶株式会社アクティブキャリア▶飯嶋ゆう子▶高井八重▶北川尚之▶高取将弘▶富澤一恵▶坂ノ上良輝▶匿名および氏名のみ公表分計＝368万1461円

廃車の申告は4月1日までに

## バイク・軽自動車の廃車手続きはお早めに

軽自動車税は、4月1日現在の所有（登録）者に課税されます。原動機付自転車・バイク・軽自動車などの処分・譲渡・売却などをしたときは、必ず4月1日までに廃車の申告をしてください。盗難などで警察に届け出ている場合でも申告が必要です。申告がない場合は、引き続き課税されるため、早めの手続きをお願いします。

なお、8年度の軽自動車税納税通知書は5月上旬に発送します。

車種	問い合わせ先
原動機付自転車（125cc以下）、特定小型原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車	課税課税務管理係 ☎5307-0629
二輪バイク（125cc超）	東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2032
軽自動車（軽三輪、軽四輪）	軽自動車検査協会 東京主管事務所練馬支所 ☎050-3816-3101



## 杉並区農業委員会委員の募集

杉並区農業委員会は、農地利用の最適化を推進するため、農地の転用に関する協議・現地調査などを行います。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



☑各種調査・研修・会議の参加ほか▶任期＝7月20日～11年7月19日▶募集人数＝13名▶報酬＝月2万5000円～4万4000円 申込書（区HPで入手可）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）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／申込期間＝2月16日～3月16日 図同係☎5347-9136

## 令和7年度住民税非課税世帯等に対する杉並区生活応援臨時給付金（2万円）の支給

国の重点支援地方交付金を活用した物価高騰に伴う低所得者世帯支援として、住民税非課税または住民税均等割のみ課税世帯に対し2万円の給付金を支給します。対象世帯には3月2日から順次お知らせを送り、3月下旬から順次金融機関口座へ振り込みます。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



- 支給金額 1世帯当たり2万円
- 対象世帯 1月15日現在、杉並区に住民登録があり、次のいずれかに該当する世帯
  - ・世帯全員の7年度住民税が非課税である
  - ・世帯全員が7年度住民税均等割のみ課税である
  - ・7年度住民税均等割のみ課税である者と住民税非課税である者で構成される世帯

図杉並区生活応援臨時給付金コールセンター☎0120-862-066（午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉）





見えないまちの魅力を見つけ、定量化できない価値を考える

## (仮称) デザイン会議まちづくり講座の参加者募集



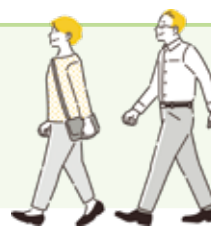
防災・環境などの観点から都市計画道路の整備効果を定量化しましたが、区民の皆さんから関心の寄せられた、定量化が難しい景観・にぎわい・歴史・文化などのまちの魅力について専門家の意見を交えながら考えます。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」(右2次元コード)をご覧ください。



**日時** 3月7日(土)午後2時30分～5時

場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 東京都立大学都市環境学部都市政策科学科教授・饗庭伸、東京女子大学現代教養学部経済経営学科特任教授・靱山真人 区 区内在住・在勤・在学の方 定 100名程度(抽選) 申 問電話で、市街地整備課沿道のまちデザイン係。または申し込みフォーム(同プラットフォーム参照)から申し込み/申込期限=2月25日

## 事前復興まちづくりミーティングの参加者募集



首都直下地震などの大規模災害から迅速に復興するため、事前に都市復興のあり方を整理する「(仮称) 杉並区事前復興まちづくり方針」の策定に向けたミーティングを開催しています。今回は、会場周辺のまち歩きを通して、都市復興の目標などについて一緒に考えます。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



**日時** 3月7日(土)午後2時～5時

場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 師 早稲田大学社会科学総合学院専任講師・益子智之 区 区内在住・在勤・在学の方 定 20名程度(抽選) 申 はがき(9面記入例)にEメールアドレス、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、都市整備部管理課企画調査係。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26日 問 同係

## あさがやまちづくりセッションの参加者募集



阿佐谷のまちの課題・将来像について話し合い、みんなでつくるまちづくりの取り組みとして、あさがやまちづくりセッションを開催します。今回は、地域のにぎわい創出につながる取り組みを紹介し、テーマについて皆さんと考えるトークイベントを開催します。

**日時** 3月22日(日)午後2時～4時

**テーマ** まちづくりにおける「にぎわい」とは?

場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 師 阿佐ヶ谷ピクニック実行委員会代表・齋藤志野歩、阿佐谷ジャズストリート実行委員会事務局長・柴田真光 区 区内在住・在勤・在学の方 定 50名程度(抽選) 申 はがき(9面記入例)で、市街地整備課拠点整備係。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1日 問 同係 他 生後6カ月～就学前の託児・要約筆記・手話通訳あり(いずれも事前申込制)。結果は当選者のみに3月9日以降に通知



## 子どもの権利相談・救済窓口の愛称の投票受け付け

子どもにとって親しみやすい窓口にするため、子どもから愛称を募集し、子どもの権利救済委員などにより7案を選考しました。子どもによる投票を行い、夏頃から愛称として使用します。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



区 区内在住・在勤・在学で高校生相当以下の子ども 申 同窓口(区役所東棟3階)、ゆう杉並(荻窪1-56-3)、四宮森児童館(上井草2-41-11)、高井戸児童館(高井戸西2-5-10)、堀ノ内東児童館(堀ノ内3-49-19-101)、子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9)で投票。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=3月31日 問 子ども家庭部管理課子どもの権利推進担当

### 愛称案

- ぎゅっとなみなみらいとるーむ
- 子ども・なみすけ・ひとだすけ(コール)!
- なみすけの子ども相談室
- なみなみ
- なやみなみ〜
- NANDEMODOZO
- Let's talk モヤモヤ





# みどりのボランティアの募集

活動内容・場所の異なる3種類のボランティアを募集しています。詳細は、お問い合わせください。

## みどりのボランティア杉並

地域緑化に関するボランティア活動を始めようとする方が、個人単位でできるボランティア制度です。

**活動日時・内容** 月～金曜日のうち月5回程度。花壇の管理・屋敷林の落ち葉掃き・みどり公園課主催のイベントへの参加ほか

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、区内で活動できる方

**区からの支援** 清掃用具・園芸用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険の加入費用負担、他のボランティアグループとの情報交換の補助

**申込** はがき・ファクス・Eメールに氏名（フリガナ）・住所・電話番号を書いて、3月15日までにみどり公園課みどり運営グループ☎5307-0697✉midori-k@city.suginami.lg.jp **他**（長寿）登録期間は4月から原則2年間（1回まで更新可）



園みどり公園課運営グループ☎5307-0740

## すぎなみみどり育て組

公園などの清掃・植栽の手入れなどを行う、団体単位のボランティア制度です。

**活動内容** 公園などの清掃・中低木の剪定ほか（事前に区と協定を結び、活動場所・内容などを決定）

**対象** 区内在住・在勤の5名以上の団体

**区からの支援** 清掃用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険の加入費用負担

## 花咲かせ隊

公園などで花壇づくりなどの緑化活動を行う、団体単位のボランティア制度です。

**活動内容** 活動を希望する公園などで、花壇のデザイン・花の植え付け・水やり・除草などの維持管理（花壇の広さは、原則、1グループ4㎡程度）

**対象** 区内在住・在勤の5名以上の団体

**区からの支援** 花の苗（年3回予定）・肥料・園芸用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険の加入費用負担

# ふれあい入浴カードの更新



ふれあい入浴とは、区内在住の65歳以上の方を対象に、右記の公衆浴場を週1回100円で利用できるサービスです。

7年度以前のふれあい入浴カードをお持ちの方は、8年度のカードと交換するため実施浴場で更新手続きをお願いします。また、初めて利用する方・紛失した方は、マイナンバーカードなどの身分証明書を実施浴場へ持参してください。

## ●実施浴場

弁天湯（高円寺南3-25-1☎3312-0449）／香藤湯（高円寺南5-1-7☎3316-4514）／なみのゆ（高円寺北3-29-2☎3337-1861）／小杉湯（高円寺北3-32-17☎3337-6198）／玉の湯（阿佐谷北1-13-7☎3338-7860）／阿佐ヶ谷温泉 天徳泉（阿佐谷北2-22-1☎3338-6018）／杉並湯（梅里1-13-7☎3312-1221）／ゆ家 和ごころ 吉の湯（成田東1-14-7☎3315-1766）／桜湯（和田3-11-9☎3381-8461）／第二宝湯（本天沼2-7-13☎3390-8623）／文化湯（西荻北4-3-10☎3390-1051）／天狗湯（西荻南1-21-4☎3333-9461）／銭湯GOKURAKUYA（上荻2-40-14☎3390-6764）／湯の楽代田橋温泉（和泉1-1-4☎3321-4938）／大黒湯（和泉1-34-2☎3328-2137）

園高齢者施策課いきがい活動支援係

明かりを消して過ごす、地球のための60分

## アースアワー in すぎなみの実施



アースアワーとは、WWF（世界自然保護基金）が開催する環境アクションです。世界中で同じ日時に消灯することで、気候変動など環境保全の意思を示します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



**日時** 3月28日(土)午後8時30分～9時30分

園環境課調整係☎5307-0308



教育現場の今をお届けします

## すぎなみ教育だより

第12号



就学援助“で学びを応援しています”

"就学援助"を知っていますか？



就学援助は、小・中学校の子どもたちの保護者へ学用品費など学校生活に必要な費用の一部を支給する制度です。収入などの一定の要件がありますが、多くの世帯が対象になります。このような取り組みを通して、教育委員会では子どもたちが円滑に学べる環境を応援しています。

詳細は、杉並区教育委員会HP ▶▶▶

園学務課就学奨励担当☎5307-0761



広告



内科・皮膚科・美容皮膚科  
ワクチン接種

タイムクリニック  
下井草駅前院

土日診療／WEB 予約可  
水木金20時まで診療

電話 03-6913-7332  
杉並区下井草3-41-1パロ下井草3階



※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。



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 2月28日(土)、3月14日(土)午後1時30分～3時 場 同センター 師 杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費 実費 他 1組1点

**春まつり**  
時 3月1日(日)午前10時～午後3時 場 四宮区民集会所(上井草2-28-13) 内 作品展示・綿あめ・缶バッジ作り・工作・バルーン教室ほか

**今こそ使える風呂敷の世界**  
時 3月10日(火)午前10時～正午 場 同センター 師 谷島みどり、佐々田夏華 定 15名(抽選) 申 往復はがき(9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=3月2日 他 [長寿]

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2  
☎3301-0815

**西荻センターまつり**  
時 2月28日(土)、3月1日(日)午前10時～午後3時30分 場 同センター 内 コンサート(28日午後5時30分～8時)・楽器演奏・鉄道模型・緑日コーナーほか 他 一部有料。自転車での来場不可▶共催=東急コミュニティー

荻窪地域区民センター協議会

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

**春の子どもまつり**  
時 3月1日(日)午前10時～午後2時 場 コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 内 おひなさまと写真撮影、キャンディーレイ・缶バッジ作り、人形劇、紙芝居、苗木de募金ほか

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

**あさがや区民センターまつり**  
時 3月8日(日)午前10時～午後3時30分 場 同センター 内 ジャズバンド・ダンス・コーラス・花笠踊りなどの発表、模擬店ほか

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[HP]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。

ぜひお越しください！

吾妻の朝市

区の交流自治体である、群馬県東吾妻町の特産物・農産物などを販売します。

日時 2月26日(木)午前10時～午後2時  
(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

関東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111

ユニバーサルタイムの実施

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区[HP](右2次元コード)をご覧ください。

日時 ①3月4日(水)午後3時30分～5時30分  
②14日(土)午後2時～4時  
③18日(水)午後2時30分～4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) ③TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内 ボール種目・ウォーキング・ストレッチ・体の相談ほか 対 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 図 スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他 ①上履き③厚手の靴下持参。①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅・西武バス上井草スポーツセンター③京王井の頭線永福町駅などからの誘導サポートあり(事前申込制。電話・Eメール〈9面記入例〉で、各実施日前日までに同係 ☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

二・二六事件とは、昭和11年2月26日に陸軍青年将校たちが起こした反乱事件で、荻窪にあった渡邊錠太郎教育総監の私邸も襲撃されました。すぎなみ学倶楽部では、次女・渡邊和子、杉並ゆかりの文士・井伏鱒二、有馬頼義の著書をもとに、当時の様子を詳しく紹介しています。

詳しくは すぎなみ学 二二六 または

215 年 杉並区にもあった二・二六事件を知っていますか？

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

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

**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

**産業・商業** 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人も注目

**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

詳しくは すぎなみ学 または





催し

みんなワクワク下高カルチャーフェスティバル

時2月22日(日)午後1時～4時(入場は3時30分まで) 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 費500円 同集会所 ☎5374-6192 他上履き持参

駅周辺街づくり活動合同報告会

時2月27日(金)・28日(土)午後1時～7時 場世田谷区松沢区民集会所(世田谷区赤堤5-31-5) 同市街地整備課

浜田山おやこ演劇フェスティバル

時3月1日(日)午後1時30分～3時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 同子ども・子育てプラザ成田西 ☎3391-1857

荻窪三庭園 Artist in Residence 洪田薫展覧会

時3月5日(木)～10日(火)午前9時～午後5時(入場は4時30分まで) 場①大田黒公園(荻窪3-33-12)、角川庭園(荻窪3-14-22) ②荻外荘公園(荻窪2-43-36) 費②300円ほか 同荻外荘公園 ☎6383-5711(午前9時～午後5時)

炭焼き体験会

時①3月7日(土)②8日(日)午前10時～午後4時(②は11時まで) 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 内①炭焼き・しいたけ菌打ちほか②炭の窯出し見学ほか 同みどり公園課運営グループ ☎5307-0740 他車での来場不可

大田黒公園 蓄音機コンサート

時3月14日(土)午後1時～2時・3時～4時 場同公園(荻窪3-33-12) 対小学生以上の方 定各35名(抽選) 費各3000円 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、2月22日までに申し込み 同同公園 ☎3398-5814(午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)

陽春 柿木寄席

時3月14日(土)午後2時～4時 場柿木図書館(上井草1-6-13) 師杉並江戸落語研究会 対小学生以上の方 定25名(申込順) 申電話または直接、同図書館 ☎3394-3801

春のタベ 大人のためのお話し会

時3月14日(土)午後4時30分～6時 場西荻図書館(西荻北2-33-9) 師同図書館語りの会 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、2月17日～28日に同図書館 ☎3301-1670

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「初春の収穫体験」

時3月14日(土)午前10時～正午(うち1時間。雨天中止) 定24組(抽選) 費1組500円

◆農業公園「多肉植物寄せ植え講座」

時3月21日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 定各10名(抽選) 費各1500円

…………… いずれも ……………

場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、2月23日までに申し込み 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座①

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▶時間=午前10時～11時(③は午後0時15分まで) 内①災害時のスマホ活用方法②適切な通信プランの選び方ほか③小学生向けプ

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申図でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、子どもの氏名・年齢・性別も記入。

①行事名・教室名(希望日時・コース名)

②郵便番号・住所

③氏名(フリガナ)

④年齢

⑤電話番号(ファクス番号)

1人1枚

プログラミング体験教室 定①②各15名③20名(いずれも申込順) 申電話口受付専用 ☎0120-219-040(月～金曜日午前9時～午後5時)。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み

場所	日程
高井戸地域 区民センター (高井戸東3-7-5)	時①3月3日(火) ②10日(火)③28日(土)
高円寺地域 区民センター (梅里1-22-32)	時①3月4日(水) ②11日(水)
西荻地域 区民センター (桃井4-3-2)	時①3月5日(木) ②12日(木)
井草地域 区民センター (下井草5-7-22)	時①3月6日(金)
阿佐谷地域 区民センター (阿佐谷北1-1-1)	時①3月7日(土) ②14日(土)

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3月7日(土)・24日(火)午後1時30分～4時25分(1人30分程度) 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) 申電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係

小児救急講座 小児科医からのメッセージ

時3月10日(火)午後1時～3時 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師た

むらクリニック院長・多村幸之進 対区内在住で第1子が0歳児の保護者 定16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 同同センター ☎3394-1212

栄養・健康ミニ講座

時場内①3月13日(金)=中性脂肪、コレステロールを意識した食習慣(荻窪保健センター〈荻窪5-20-1〉) ②16日(月)=減塩から始める高血圧予防の食事(高井戸保健センター〈高井戸東3-20-3〉) ③17日(火)=糖尿病予防のための食事のポイント(高円寺保健センター〈高円寺南3-24-15〉) / いずれも午前10時～10時45分 師保健センター栄養士 対区内在住・在勤・在学で74歳以下の方(過去に同講座を受講した方を除く) 定①12名②③各22名(いずれも申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み 同①荻窪保健センター ☎3391-0015②高井戸保健センター ☎3334-4304③高円寺保健センター ☎3311-0116

足の不調に早めに対処して健康キープ

時3月18日(水)午後2時～3時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師下北沢病院副院長・長崎和仁 対区内在住・在勤で75歳以下の方 定50名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、3月17日までに申し込み 同高円寺保健センター ☎3311-0116

障害者eスポーツ教室

時3月20日(祝)午後1時30分～3時 場杉並障害者福祉会館 師ePARA 対区内在住・在勤・在学で障害のある方 定25名(抽選) 申往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者も参加・手話通訳を希望の方はその旨も書いて、3月9日までに同会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同同会館 ☎3332-6121

マクラメ手芸講座

時3月22日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師日本マクラメ普及協会・田中公代 対区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1800円 申電話または直接、2月26日午前8時45分から同センター ☎3331-7841

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
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎FAX 3398-8738)	おしゃべり昼食会 ★	時3月2日(月)午前11時～午後0時30分 定14名(申込順) 費1100円
和田館(和田1-41-10 ☎FAX 3384-3751)	チャリティバザー	時3月14日(土)午前10時30分～午後2時30分
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎FAX 3315-1816)	さあ、終活。エンディングノートを知り、実際に書いてみよう ★	時3月20日(祝)・30日(月)午後1時30分～3時(計2回) 師終活のコレカラ代表理事・野中利浩 定25名(申込順)
桃井館(桃井1-35-2 ☎FAX 3399-5025)	土曜倶楽部「千葉海音～シャンソンコンサート」★	時3月21日(土)午後2時～3時30分 対18歳以上の方 定25名(申込順) 費500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎FAX 3332-1076)	スマホ活用講座 LINEマスター・AIお試し ★	時4・5月の第1・3水曜日、午後1時30分～3時(計4回) 師竹箒の会モバイルインストラクター 定15名(申込順) 費2000円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎FAX 3315-7760)	背骨コンディショニング体操～カラダの不調にさようなら ★	時第1・3金曜日、午前10時30分～11時30分 師背骨コンディショニング協会認定インストラクター・高橋典子 定各10名(申込順) 費各800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。★は[長寿]。



共生社会講座 まちでつながり元気に暮らそう！

## 「希望をかなえるヘルプカード」体験講座の実施

認知症や障害の有無に関係なく、望むことを事前を書くことで、助けが欲しい時に伝えることができる「希望をかなえるヘルプカード」について学びます。

時3月17日(火)午前10時～正午 場区役所第4会議室（中棟6階） 師認知症介護研究・研修東京センター副センター長 永田久美子 区内在住・在勤・在学の方 定80名（申込順） 申電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係☎5307-0330。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



## 杉並区手話通訳者・要約筆記者派遣事業利用者懇談会の開催

同事業について、グループごとに意見交換をします。詳細は、区HP（下2次元コード）をご覧ください。

時3月20日(祝)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室（西棟6階） 区内在住で過去2年以内に同事業を利用したことがある方（杉並区聴覚障害者協会会員、杉並区中途失聴・難聴者の会会員を除く） 定20名（申込順） 申申込書（区HPから入手可）を郵送または直接、障害者施策課事業推進係。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=3月4日 他手話通訳・要約筆記あり 同関係



### 講演・講座②

#### 休日パパママ学級・休日母親学級

##### ◆休日パパママ学級

時4月4日(土)・5日(日)・25日(土)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時（25日は午後のみ） 内妊娠・出産の話、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定各24組

##### ◆休日母親学級

時4月25日(土)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 区内在住で初産の方 定40名

..... いずれも .....

場子ども・子育てプラザ成田西（成田西3-10-38） 師助産師ほか 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、3月5日までに申し込み 問杉並区休日パパママ学級担当☎3447-5826 他応募者多数の場合は出産予定日などで調整



#### 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 エクセル基礎②ワード基礎

時3月2日(月)・23日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘ほか 区59歳以下で求職中の方 定各14名（申込順） 申電話で、同施設 他3月2日は生後6か月～就学前の託児あり（5名〈申込順〉）

##### ◆ミドルシニア向け講座 人生100年時代 75歳までの働き方

時3月5日(火)午後1時～4時 師1級キャ

リアコンサルティング技能士・江森富雄 区おおむね45歳以上で求職中の方 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3月7日(土)午前10時～11時 区求職中の方 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

##### ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時3月11日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定18名（申込順） 申電話で、同施設

##### ◆採用者の心をつかむ 面接のポイント 好印象を与える話し方やマナー

時3月13日(金)午後1時～3時 師岩瀧美緒 区求職中の方 定18名（申込順） 申電話で、同施設

..... いずれも .....

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

#### 荻窪保健センター

##### ◆男性料理教室（入門編）

時3月10日(火)午前10時～午後1時 内メニュー=キャベツの花焼売・白和え・のっぺい汁・若草ケーキ 師管理栄養士・中村直美 区内在住・在勤の男性 定8名（申込順） 申電話で、3月3日までに同センター 他協働=荻窪・上井草健康づくり自主グループ



##### ◆知ってるつもりシリーズ「健康と年金」

時3月14日(土)午後1時～3時 師厚生労

働省年金局・福島銀史郎 区内在住・在勤・在学の方 定40名（申込順） 申電話で、同センター。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=3月13日

..... いずれも .....

問場荻窪保健センター（荻窪5-20-1☎3391-0015）

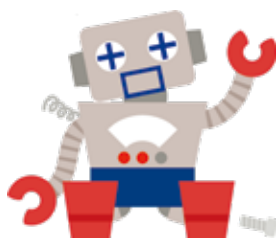
#### 環境活動推進センター

##### ◆布ぞうり作り

時3月12日(木)午前9時30分～午後1時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名（抽選） 費1000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、3月2日までに申し込み 他長寿

##### ◆おもちゃのクリニック

時3月15日(日)午後1時～4時 場同センター 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



##### ◆講演会 ライフスタイル変革～制約の中に新しい価値を見つけ出す

時3月20日(祝)午前10時～正午 場同センター 師東京都市大学環境学部教授・古川柳蔵 区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申電話・Eメール（9面記入例）で、3月12日までに同センター

##### ◆バスで行く「JAXA筑波宇宙センター、地図と測量の科学館」見学

時3月27日(金)午前7時45分～午後5時 場集合・解散=環境活動推進センター 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上で介助の必要がない方（小学生

は保護者同伴） 定36名（抽選） 費2000円。高校生以下1500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、3月14日までに申し込み

##### ◆親子講座 キミの服がオリジナルエコバッグに大変身！

時3月28日(土)午後1時30分～3時 場同センター 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名（申込順） 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、3月14日までに申し込み

..... いずれも .....

問環境活動推進センター（高井戸東3-7-4☎5336-7352✉kouza@ecosuginet.jp〈水曜日を除く〉）

### スポーツ



#### 競技大会

##### 東京都スポーツ大会予選会

##### ◆硬式テニス 男子・女子ダブルス

時3月8日(日)午前9時（予備日=3月14日(土)） 場松ノ木運動場（松ノ木1-3-22） 区内在住の方ほか（高校生以下を除く） 定48組（抽選） 費1組2000円 申はがき（9面記入例）。2名まで連記可）に所属クラブも書いて、3月1日までに区テニス連盟・吉永節子（〒166-0015成田東2-33-13-301） 問吉永☎090-4528-5523（午後7時～9時）

##### ◆アーチェリー ターゲット・リカーブ（一般男子・女子）

時①3月8日(日)②22日(日)午前9時～午後5時（②は1時まで） 場TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 区①1次②2次選考会 区内在住で18歳以上の方ほか（高校生・学連加入者を除く） 定32名（申込順） 申Eメール（9面記入例）に性別も書いて、2月25日までに区アーチェリー協会・井口✉yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問井口☎090-2416-8379



◆バレーボール 一般男性・女性(9人制)  
時3月22日(日)午前9時～午後7時 場  
TAC杉並区上井草スポーツセンター  
(上井草3-34-1) 区内在住・在勤  
の方で編成されたチーム(高校生以  
下・大学登録チームを除く) 費1組  
5000円 申 申込書(区体育施設で配  
布。区バレーボール協会[HP]からも入  
手可)を、3月6日までに同協会・松  
井史江(〒167-0023上井草3-13-3 〓  
svakyougibu@gmail.com)へ郵送・  
Eメール 〓松井〓090-4077-6843

スポーツ教室

学校施設を活用したスポーツ教室  
「ボールを使ったやさしい運動」

時3月1日(日)午前10時～正午(雨天中  
止) 場方南小学校(方南1-52-14)  
師元Jリーグ所属選手・川邊隆弥 区  
区内在住・在勤でおおむね65歳以上  
の方 定20名(申込順) 申Eメール(9  
面記入例)で、2月24日までにスポー  
ツ&ワークス〓toiawase@sports-works.  
net 問同団体〓3566-0288

ソーシャルダンス体験会

時3月6日～27日の金曜日、午後7時～  
9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1)  
内種目=ワルツ・ブルース・ルンバほ  
か 区内在住・在勤・在学の方 定  
各20名(申込順) 費各2000円(保険  
料を含む) 申往復はがき(9面記入  
例)に生年月日・性別も書いて、2月  
22日までに国定千幸(〒167-0034桃  
井2-10-7) 問国定〓3399-6764

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ①呼吸入門②足裏土台クラス

時3月2日～30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 師うえむら真希 定各16名(申込  
順) 費各800円 申電話または直接、  
各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム①簡単筋トレ&ス  
トレッチ②楽しくヨガ初級

時3月3日～31日の火曜日①午前11時

～正午②正午～午後1時 師今田直樹  
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3月3日～31日の火曜日、午後3時10  
分～4時10分 師HIKARU 定各16名  
(申込順) 費各800円 申電話または  
直接、各実施日7日前から同体育館

◆冬のヨガ教室

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

◆ヨガ初級

時3月7日～28日の土曜日、午後7時15  
分～8時35分 師今田直樹 定各16名  
(申込順) 費各1000円 申電話また  
は直接、各実施日7日前から同体育館

..... いずれも .....

場高円寺みんなの体育館(高円寺南  
2-36-31 〓3312-0313) 区内在住・  
在勤・在学で15歳以上の方(中学生を  
除く) 他(長寿)

杉並第十小学校温水プール

◆バタフライナイト

時3月6日(金)・13日(金)①午後7時～7時  
50分②8時～8時50分 内①初心者②  
フォーム完成・泳力アップ 師高巻美  
砂 区内在住・在勤・在学で15歳以  
上の①泳法によらず25m②バタフライ  
で25m泳げる方(いずれも中学生を除  
く) 定各10名(申込順) 申電話で、  
各実施日7日前午前10時から同プール

◆アーティスティックスイミング教室体  
験会

時3月14日(土)午後5時～7時 師小川  
みゆき 区8年度小学生～高校生のク  
ロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上  
泳げる方 定20名(申込順) 申電話  
で、同プール

..... いずれも .....

場 〓杉並第十小学校温水プール(和  
田3-55-49 〓3318-8763) 費入場料

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリートの  
参加者募集

トップアスリートとの楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かって  
チャレンジする子どもたちを応援します。

日時 3月20日(祝)午後1時～4時20分

講師 陸上競技=パリ2024オリンピック出場・佐藤拳  
太郎▶デフサッカー=東京2025デフリンピック  
銀メダル・岩淵亜依、山本典城(監督)ほか

場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)  
区内在住・在学の小学生 定40名(抽選) 申申し込  
みフォーム(右2次元コード)から、3月9日までに申し  
込み 問スポーツ振興課事業係〓5307-0765



家族介護教室

「認知症になる僕たちへ」の  
開催

厚生労働省の研究班によると、65歳以上の  
約3人に1人が認知症またはその予備軍である  
といわれています。認知症との向き合い方を  
学ぶ講演会です。

日時 3月14日(土)午後2時～4時

場認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師和田行  
男(右上写真) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順)  
申問電話で、グループホームひまわり〓3334-2617



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

庁舎開放イベント 3月1日(日)午前9時30  
分～午後1時(②は10時から)／①杉並  
消防署(阿佐谷南3丁目)②荻窪消防署  
(桃井3丁目)／消防車両見学、体験イ  
ベントほか／〓①杉並消防署〓3393-0119  
②荻窪消防署〓3395-0119

ライブフォーピース 3月1日(日)午後3時  
～4時10分／クレモニア(荻窪5丁目)／  
出演=森岡麻智子(フルート)ほか／40  
名(申込順)／〓〓電話で、クレモニ  
ア・スタジオ〓3392-1077／オンライン  
でも実施

博士前期課程修了制作作品展 3月7日  
(土)～11日(水)・14日(土)午前10時～午後5時  
／女子美ガレリアニケ(和田1丁目)／  
〓同施設〓5340-4688

Brio Brass Band定期演奏会 3月15  
日(日)午後2時～3時45分／セシオン杉並  
／出演=高山美佳(指揮)▶曲目=ドボル  
ザーク「新世界より」ほか／500名  
(先着順)／〓同団体〓080-6607-0012  
音楽で旅するアフタヌーン・コンサー  
ト 中南米編 3月28日(土)午後2時～4時  
／杉並公会堂／出演=セレナタ・デ・ス

ギナミほか▶曲目=ヴィラ=ロボス「ブ  
ラジル風パッサ」ほか／小学生以上の方  
／194名(申込順)／4000円ほか／〓  
セレナタ・デ・スギナミ[HP]から、3月26  
日までに申し込み／〓同団体事務局〓  
070-4338-3676／区民5組10名を招待  
(抽選)=Eメール(9面記入例。2名まで  
連記可)で、2月28日までに同事務局〓  
serenata.suginami@gmail.com

東京チェロアンサンブル 5月16日(土)午  
後2時～4時／杉並公会堂／曲目=モー  
ツァルト「フィガロの結婚」より「序曲」  
ほか／6000円ほか／〓直接、同施設／  
〓TCE〓080-2253-0427

講演・講座

学習会「いま知りたい水のこと～安心  
して水を飲むために」 2月28日(土)午後2  
時～4時／ウェルファーム杉並／ジャー  
ナリスト・天笠啓祐／30名(先着順)／  
200円／〓杉並区消費者グループ連絡  
会・佐々木〓090-5520-8241

世代を超えて語ろう～核なき明日をめざ  
して 3月7日(土)午後1時30分～4時／高  
円寺障害者交流館／日本原水爆被害者団  
体協議会事務局長・濱住治郎ほか／75  
名(先着順)／〓杉並光友会・久保田〓  
3331-1029／手話通訳あり

スマホ教室Android端末用「カメラ・  
写真入門」 3月9日～30日の月曜日、午  
前10時～正午(計4回)／杉並区シル  
バー人材センター本部(阿佐谷南1丁目)

／8名程度(申込順)／5000円／〓〓  
電話・ファクス(9面記入例)で、3月5  
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))

認知症サポーター養成講座 3月12日(休  
午後2時30分～4時／阿佐谷クリニック(阿  
佐谷北1丁目)／キャラバン・メイト／区内  
在住・在勤・在学の方ほか／10名(申込  
順)／〓〓電話で、同クリニック〓3338-  
5016／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

①フレイル予防講座・介護相談②高齢  
者施設の種類の選び方 ①3月13日(金)②  
27日(金)午後2時30分～3時30分／河北前  
田病院(本天沼1丁目)／①同病院理学  
療法士・森山広樹ほか②終活のコレカラ  
チーフマネージャー・井坂真紀子／各25  
名(申込順)／〓〓電話で、同病院〓  
3330-0384(月～金曜日午前9時～午後  
5時(祝日除く))

歴史講演会「農民出身代官・田中丘陵  
の生涯と実績」 3月14日(土)午後1時30  
分～3時30分／阿佐谷地域区民センター  
／法政大学名誉教授・馬場憲一／80名  
(先着順)／700円／〓杉並郷土史会・  
幸田〓090-2436-1962

講演会「生きづらさの味方になるサバ  
イバルマネープラン」 3月22日(日)午後  
1時30分～4時30分／阿佐谷地域区民セ  
ンター／ファイナンシャルプランナー・

畠中雅子／ひきこもりの子どもを持つ家  
族ほか／80名(申込順)／1000円ほか  
／〓〓電話・Eメール(9面記入例)で、  
フリーランス杉並家族会〓090-4749-  
2497 〓freelance-suginami@ymail.  
ne.jp(月～金曜日午前9時～午後5時)

体験型防災訓練「井草森公園に泊まっ  
てみる」 3月28日(土)午後2時～29日(日)午  
前10時／井草森公園／サバイバルキャン  
プ杉並／区内在住・在勤・在学の方ほ  
か(小学生以下は保護者同伴)／25名  
(申込順)／500円ほか(小学生以下無  
料)／〓〓電話・Eメール(9面記入例)  
で、3月20日正午までに同団体・山田〓  
5377-7166 〓survacamp@gmail.com

その他

司法書士による無料相談会 3月4日(水)  
午後1時～4時／区役所1階ロビー／18歳  
以上の方／〓〓電話で、東京司法書士  
会杉並支部〓3395-0311

税金なんでも相談会 3月5日(木)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／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、祝日を除く))／1人45分程度

電話による不動産に関する無料相談 3  
月5日(木)午後1時～4時／〓〓電話で、  
東京都宅地建物取引業協会第10ブロッ  
ク①〓6407-9152②〓3311-4999(②  
は実施日のみ)





区政を話し合う会

# 聴きっくオフ・ミーティング

## 参加者募集

区長と区民の皆さんが、行政課題をテーマに直接意見交換を行う「聴きっくオフ・ミーティング」の参加者を募集します。当日は、テーマについて説明した後、グループトーク・区長を囲んでの全体トークを行います。さまざまな意見・アイデアを伺い、今後の区政の参考にしていきます。

**テーマ** 空き家の活用アイデアを考える  
～より住みやすい「すぎなみ」を目指して

**日時** 3月28日(土) 第1回＝午前10時～午後0時30分  
第2回＝午後2時～4時30分



- 参加者は本募集によるほか、無作為抽出で案内した2000名の中から応募した方を対象に抽選により選出します。
- ミーティングの様子を、後日YouTube杉並区公式チャンネルなどで配信するほか、報告書の作成などのために撮影します。
- 当日の見学・傍聴をお断りしています。

**場** 区役所第5・6会議室（西棟6階） **対** 区内在住で18歳以上の方 **定** 各20名 **申** はがき・Eメール（9面記入例）に希望回（第2希望まで）・テーマに関する意見も書いて、区政相談課☎sodan-k@city.suginami.lg.jp。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4日 **問** 同課☎5307-0728 **他** 1歳～就学前の託児あり（事前申込制）。応募状況などにより参加回は区が調整



## あなたの声 × 区長の声

区民の皆さんからいただいた声に、区長がお答えします。

今回のテーマは…

モバイルバッテリー  
などの  
処分方法について

区民の皆さん  
からの声

モバイルバッテリーなどの充電式電池が原因の発火事故が発生しています。安全に廃棄するにはどうすればよいのでしょうか。

※実際の声を一部編集しています。

ご意見ありがとうございます

スマートフォン・モバイルバッテリー・ハンディファン・ゲーム機など、私たちの身の回りには充電式電池を使った製品があふれています。とても便利な一方で、強い衝撃や高温にさらされると、発火や発煙につながる危険性があります。実際に区内でも、可燃ごみに混入した充電式電池が原因で、清掃車から煙が出る事故が起きています。

こうした事故を防ぐため、区では安全な回収に取り組んでいます。リサイクルマークのあるモバイルバッテリーや、製品から取り外した充電式電池は、現在11カ所の回収拠点で受け付け

ており、4月からは14カ所に増やします。また、リサイクルマークがないものや、変形・膨張している電池（内蔵製品を含む）は、ごみ減量対策課や清掃事務所で回収しています。なお、電池を取り外せない製品は、これまでどおり不燃ごみでお出しください。

4月からはプラスチックだけでできた製品も「資源プラ」として回収を始めますが、充電式電池が入った製品はまぜないよう、ご協力をお願いします。皆さん一人一人の注意が、現場で働く人の安全と、安心なまちにつながります。

杉並区長 岸本 聡子



### 安心・安全・役に立つ!!

杉並区の情報も  
お知らせしています

X

イベント情報や区からのお知らせなどを発信しています。

★アカウント名＝杉並区広報課  
★ユーザー名＝@suginami\_koho  
☎ 広報課報道係☎5307-0614



LINE

防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名＝杉並区  
★ID＝@suginamicity

☎ 広報課戦略的広報推進担当☎5307-0614

