

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

3/1
令和8年(2026年)
No.2423

文化財巡りに
出かけてみませんか。

区内には、歴史・文化を感じられるさまざまな文化財・史跡などが残っています。今回は、区内唯一の国指定重要文化財をはじめ、武士の伝説にちなむ寺院・神社など、身近にある文化財を紹介します。史跡散歩地図を片手に散策し、杉並の歴史を知り、新たな魅力を再発見してみませんか。



特集
身近な文化財を
見に行こう！

撮影協力=堀之内妙法寺

〒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。





身近な文化財を見に行こう！

文化財・史跡から、杉並の歴史を知る

区内には、有形・無形のさまざまな文化財が残っています。今号では、杉並の歴史・文化を感じられる文化財・史跡などを紹介します。文化と触れ合い、杉並の魅力を再発見してみませんか？ 区の歴史・文化財などの詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。——問い合わせは、生涯学習推進課文化財係 ☎5307-0367へ。



優れた意匠の数々。大切に保存されてきた文化のカタチ！



祖師堂・仁王門など文化財の宝庫 堀之内妙法寺

☎ 堀之内3-48-8 ☎ 3313-6241

江戸の庶民に親まれ、浮世絵・川柳・落語などの画材・題材として多く描かれた寺院です。江戸時代から初詣・節分会などには参詣者で賑わい、その様子は歌川広重の浮世絵「江戸名勝図会『堀之内妙法寺』」などにも描かれています。区内の村々を鷹場とした徳川将軍家も、たびたび訪れました。



国指定重要文化財

妙法寺鉄門

鹿鳴館など数々の有名建築を手がけ、日本の近代建築の父と呼ばれる英国人のジョサイア・コンドルが設計し、明治11年に建造されました。扉は西洋の伝統的なデザインであるアカンサスを用いた文様で、扉上には日本古来からの瑞鳥である鳳凰を冠し、門の下部には獅子があしらわれるなど意匠を凝らしています。



お寺で寄席？

堀之内寄席

毎月23日に境内で落語会を開催しています。歴史・伝統を笑いでお届けします。

今年の干支「午年」の記念参拝にも！

馬橋稻荷神社

☎ 阿佐谷南2-4-4 ☎ 3311-8588

旧馬橋村の鎮守社で鎌倉時代の創建といわれています。住居表示改正により、馬橋の地名が消失することを惜しみ、社名を「馬橋稻荷神社」と改称しました。大正11年の平和記念東京博覧会に出品された大正期の高い技術が光るみこしは、9月の例大祭などで見ることができます。

幸運のお守りです！



東京三鳥居の一つ！

龍の石鳥居



昭和7年、杉並村が東京市に編入されたことを記念して奉納されました。昇龍・降龍の姿が彫り出された鳥居は珍しく、品川神社・高円寺内稻荷社の鳥居と合わせて、東京三鳥居と呼ばれています。

その時代の暮らしへタイムスリップ！

塚山公園

☎ 下高井戸5-23-12 ☎ 3302-8989

区指定史跡

縄文時代の遺跡を保存した公園として整備され、同時代中期の竪穴住居跡を基に復元した住居で、縄文土器のレプリカなどを展示しています。建物内では、当時の生活の様子を見ることができます。



農福連携農園

☎ 井草3-19-23 ☎ 月～金曜日午後2時～4時、土曜日午前10時～午後3時 ☎ 5303-9835

管理棟は、上井草にあった江戸時代中期建築の農家だった古民家を移築整備した建物です。柱・梁・建具はそのまま活用し、建物内では区内の農家などが実際に使っていた農具などを展示しています。



いろいろ農具展示を！

古代からの聖域。源氏伝説ゆかりの場所が区内に点在！

大宮八幡宮

☎ 大宮2-3-1 ☎ 3311-0105

鎌倉幕府初代将軍・源頼朝の先祖である源頼義の、奥州征伐凱旋時に創建されたと伝わる旧和田村の鎮守社です。境内から発見された、弥生時代後期の集落の有力者の墓から出土した遺物を展示しています。また、樹齢を重ねた大樹が点在する社叢（神社の森）は、都天然記念物に指定されています。そのほか、豊臣秀吉の制令を記した制札・カ石・狛犬などの区指定文化財があります。



ご利益あるかも!?

幸福撫でがえる

境内の清涼殿付近にある石は、願いを込めるとすると幸せが返ってくるといわれています。

井草八幡宮

☎ 善福寺1-33-1 ☎ 3399-8133

明治時代まで 井草のかつての地名から連野井八幡宮とも呼ばれていた、旧上・下井草村の鎮守社です。「連野井」の名は、源頼朝が奥州征伐時にこの地で宿陣し井戸を掘らせたところ、水の出が遅かったことから名付けられたといわれています。



尾崎熊野神社

☎ 成田西3-9-5 ☎ 3311-0105

古い地名である尾崎には、源頼義が奥州征伐時にこの地を見た、源氏の旗である白幡のような雲の尾のあたりを尾崎と名付けたという説があります。御神木のクロマツの大きさは樹齢約400～500年といわれ、区天然記念物に指定されています。



高円寺氷川神社

☎ 高円寺南4-44-19 ☎ 3314-4147

源頼朝が奥州征伐時に立ち寄った旧高円寺村に社殿を建立させたとも、その家臣がこの地にとどまり埼玉県大宮市の氷川神社を祭って社殿を建立したのが起源ともいわれています。江戸時代には、旧高円寺村の鎮守社として農民の信仰を集めていました。



日本唯一の天気神社！

気象神社

戦時中、大日本帝国陸軍の気象部に祭られていたものが、戦後に当社の境内に移されました。軍にとって気象条件は大事な要素であったため、気象観測員の心のよりどころとされていました。



知っていますか？
その地名に歴史あり！

杉並

江戸時代初期、成宗村・田端村の領主が、領地の境界の印として青梅街道に沿って植えた杉並木があったことから、「杉並」の名が村名として採用され、さらには区名となって現在に至ります。

高円寺

室町期開創の寺院である高円寺に、鷹狩のためたびたび立ち寄った江戸幕府3代将軍・徳川家光が、小沢村と呼ばれていた村名を、寺の名から「高円寺村」と改めたといわれています。

高井戸

下高井戸4丁目にある宗源寺の不動堂がかつて高台にあったため「高井堂」と呼ばれ、それが高井戸の地名の起源になったといわれています。

薩摩藩ゆかりの地が杉並に!?

大圓寺

☎ 和泉3-52-18 ☎ 3321-1215

薩摩藩島津家の江戸での菩提寺で、明治41年に港区芝より移転しました。境内にある薩摩藩戦死者墓は、戊辰戦争での戦死者の墓を大正時代に一つにまとめたもので、碑の下部に戦死者の名前が記されています。



CHECK!

杉並区史跡散歩地図を配布しています！

区内の史跡散歩スポットを紹介しています。史跡散歩をしながら、区の歴史を感じてみませんか。郷土博物館などで配布しているほか、[区HP](#)（右2次元コード）からもご覧いただけます。



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金保険料の学生納付特例制度

20歳以上の学生で前年の所得が一定額以下の場合、申請により在学中の国民年金保険料の納付が猶予されます。

申請は、マイナポータル・郵送のほか、杉並年金事務所・国保年金課国民年金係（区役所中棟2階）でも手続きできます。7年度に学生納付特例が承認された方には、3月下旬に日本年金機構からはがきの申請書を発送します。マイナポータルをねんきんネットと連携している方には、マイナポータルにお知らせが届きますのでご確認ください。

申請を行わずに国民年金保険料を未納のままにしておくと、将来受け取る年金額が少なくなるほか、障害基礎年金・遺族基礎年金を受け取れなくなる場合があります。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511、国保年金課国民年金係 ☎5307-0646

生活・環境

「ごみと資源の分け方・出し方」の配布

2月に、8年度版収集カレンダー「ごみと資源の分け方・出し方」（右上図参照）を全世帯に配布しました。配布漏れがあった場合は、3月31日までにトーカーエクスプレス ☎3364-8566（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）へご連絡ください。

☎ごみ減量対策課事業計画係 ☎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



AIオンデマンド交通に関する説明会

☎3月11日(水)午後1時～2時 場 けゆうけゆう掘ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6） 内 事業の概要・予約方法・アプリの操作方法 区都市整備部管理課交通企画係 ☎5307-0793 他 車での来場不可

子育て・教育

子・青医療証の発送

①医療証（乳幼児医療証）をお持ちで4月から小学校へ入学する新1年生の保護者宛てに②医療証（義務教育就学児医療証）を、③医療証をお持ちで3月に中学校を卒業する方へ④医療証（高校生等医療証）を、3月31日までに発送します。医療証の切り替えに伴う手続きは不要です。

なお、3月中に区外へ転出した場合は対象になりません。届いた医療証は返却してください。

☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785

施設情報

「さざんかねっと」のクレジットカード決済開始

3月16日から「さざんかねっと」で予約した施設の使用料を、クレジットカードで支払うことができます。詳細は、区HP同案内をご確認ください。

☎集会施設=地域課地域施設係 ☎5307-0640 ▶ スポーツ施設=スポーツ振興施設管理係 ☎5307-0766 ▶ 学校施設=学校支援課学校開放担当 ☎5307-0764

採用情報 ※詳細は、区HP参照。

一般任期付職員

◆児童心理司スーパーバイザー

☎区児童相談所開設に向けた児童心理司業務の運営に関する助言、職務遂行に必要な技術の教育・指導・助言ほか ▶ 募集人数=1名

◆児童福祉司スーパーバイザー

☎区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、職務遂行に必要な技術の教育・指導・助言ほか ▶ 募集人数=1名程度

…… いずれも ……

☎勤務期間=7月1日～11年6月30日 ▶ 勤務場所=区役所分庁舎（成田東4-36-13）ほか 区HP申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、3月31日午後5時までに申し込み 区人事課人事係 ☎5307-0732

区立児童館等会計年度任用職員（臨時）

☎児童の指導補助ほか ▶ 登録期間=申し込みから1年間 ▶ 勤務期間=1・2カ月（勤務日は応相談） ▶ 勤務場所=区立児童館、学童クラブ、子ども・子育てプラザ ▶ 報酬=時給1627円～1700円 区HP申込書類（区HP同案内から入手可）を、児童青少年課管理係（〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内）へ郵送・持参 区同係 ☎3393-4760



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） 場 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
悪質商法被害防止特別相談「若者のトラブル110番」★	☎3月9日(月)・10日(火)午前9時～午後4時（都消費生活総合センターは5時まで） 内 電話=区消費者センター ☎3398-3121、都消費生活総合センター ☎3235-1155 ▶ 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） 区区内在住で29歳以下の方 他 特別相談以外にも随時受け付け	☎区消費者センター ☎3398-3141
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎3月11日(水)、4月8日(水)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー 他 図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎3月12日(木)午後1時30分～4時30分 場 区役所1階ロビー 区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）	甲 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 区同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政相談★	☎3月13日(金)午後1時～4時 場 区政相談課（区役所東棟1階） 内 国の仕事など（年金・福祉・道路など）の苦情・相談	☎区政相談課 ☎5307-0728
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎3月13日(金)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー 他 関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎6825-2774、区政相談課 ☎5307-0728
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎3月17日(火)、4月7日(火)午後1時～4時 場 区役所1階ロビー 他 図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎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	☎3月19日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 場 ①オンラインで実施②住宅課（区役所西棟5階） 区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）	甲 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=①3月9日②17日 区同係
不動産に関する無料相談	☎3月19日(木)午後1時30分～4時30分 場 区役所1階ロビー	甲 区電話で、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	☎3月21日(土)午後1時～4時 場 相談室（区役所西棟2階） 定 12名（申込順） 他 1人30分	甲 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=3月16日～19日 区同課 ☎5307-0728
杉並区空家等活用相談窓口個別相談会	☎3月27日(金)・28日(土)午前10時～午後4時 場 阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） 区区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区区内で空き家（区内・区外）を所有している方（いずれも親族・代理人を含む）	甲 電話・Eメール（9面記入例）で、同窓口 ☎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。電話または直接、住宅課空家対策係へ申し込みも可 区同係 他 協働=細田工務店

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費（記載のないものは無料） 甲申し込み（記載のないものは直接会場へ） 区問い合わせ 他その他 区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

予防接種を忘れずに

3月1日～7日は子ども予防接種週間です

以下の対象年齢を参考に、母子健康手帳で接種履歴をご確認ください。
子どもの健康を守り他者への感染を防ぐためにも、予防接種を受けましょう。



◆定期予防接種（自己負担なし）

種類	回数	対象年齢など（法律で定められた期間）
ロタウイルスワクチン	1価	2回 出生6週0日後～24週0日後（初回接種推奨は出生14週6日後まで）
	5価	3回 出生6週0日後～32週0日後（初回接種推奨は出生14週6日後まで）
B型肝炎ワクチン	3回	1歳になるまで
小児用の肺炎球菌ワクチン	4回	生後2カ月～5歳になるまで ※接種開始月齢によって接種回数が異なります。
DPT-IPV-Hibワクチン (5種混合/ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ)	4回	生後2カ月～7歳6カ月になるまで
BCG（結核）ワクチン	1回	1歳になるまで
MR（麻しん・風しん混合）ワクチン	第1期	各1回 生後12カ月～2歳になるまで（4年度生まれでMRワクチン不足により6年度中に接種できなかった方は、9年3月31日まで接種可） 小学校就学前1年間 (7年度の対象者は平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ（令和8年3月31日まで接種可）。平成30年度生まれでMRワクチン不足により令和6年度中に接種できなかった方は、令和9年3月31日まで接種可）
	第2期	
水痘（水ぼうそう）ワクチン	2回	生後12カ月～3歳になるまで
日本脳炎ワクチン	第1期	3回 生後6カ月～7歳6カ月になるまで (平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで接種可)
	第2期	
DTワクチン（2種混合/ジフテリア・破傷風）	1回	11～13歳になるまで
HPV（ヒトパピローマウイルス）感染症ワクチン	3回	小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女性 (平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性で令和4年4月1日～7年3月31日にHPV感染症ワクチンを1回以上接種した方は、残りの回数を令和8年3月31日まで接種可)

◆任意予防接種（自己負担なし）

種類	回数	対象年齢
HPV（ヒトパピローマウイルス）感染症ワクチン	3回	小学6年生～高校1年生に相当する年齢の男性

◆任意予防接種（一部自己負担あり）

種類	回数	助成額	対象年齢
おたふくかぜワクチン	1回	4000円	1歳～小学校就学前

閩杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025

交換申請はお早めに

長寿応援 ポイントシールの有効期限を ご確認ください



5年度の同シールの有効期限は3月31日です。4月1日以降は交換ができませんので、早めにゆうゆう館・コミュニティふらっと・高齢者施策課（区役所東棟1階）で、区内共通商品券などへの交換申請をしてください。

また4月から、年間の付与・交換ポイント数の上限が200ポイントに変更になります。

- ・有効期限は、シールの下部に記載。
- ・ポイント交換は10ポイントから可能。

閩高齢者施策課長寿応援ポイント担当 ☎5307-0795

税務署からのお知らせ

所得税・贈与税・消費税 の確定申告期限が 迫っています



確定申告期限

所得税・贈与税=3月16日まで ▶ 消費税=3月31日まで（いずれも申告義務のない方が行う還付申告は5年間提出可）

☎受け付け=午前8時30分～午後4時 ▶ 相談時間=午前9時15分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）
☎杉並税務署（成田東4-15-8）、荻窪税務署（荻窪5-15-13）

確定申告会場への入場には、入場整理券が必要です。
各会場で当日配布するほか、国税庁公式LINE（右2次元コード）から事前に発行することができます。



☎国税相談専用 ☎0570-00-5901、杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111 閩車での来場不可

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



皆様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）

◇**閲覧場所** 各閲覧場所のほか、区政資料室（区役所西棟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

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。

すぎなみの道づくり（身近なみちの整備方針）の改定案

◆概要

「杉並区まちづくり基本方針」の、道路整備方針の体系的な道路網の整備、安全で快適な歩行者・自転車空間の確保を具体化する内容を定めた方針です。

◆主な改定内容

- ・方針の名称変更
- ・主要生活道路・安全対策路線選定の考え方
- ・生活道路整備の方向性

◆**閲覧・意見募集期間** 3月31日まで

◆**閲覧場所** 土木計画課（区役所西棟4階）

◆**意見提出先・問い合わせ先** 土木計画課施設整備グループ生活道路担当 ☎5307-0327 ☎3316-2470 ✉shisetsuseibi-g@city.suginami.lg.jp

杉並区新型インフルエンザ等対策行動計画の改定案

◆概要

「新型インフルエンザ等対策特別措置法」第8条の規定に基づき策定する計画です。政府行動計画・都行動計画に基づいて、新型インフルエンザなどの対策にかかる基本的な考え方・方針・体制などを定めています。

◆主な改定内容

- ・対策項目の拡充
- ・発生段階ごとの取り組み

◆**閲覧・意見募集期間** 3月4日～4月3日まで

◆**閲覧場所** 危機管理対策課（区役所東棟5階）、杉並保健所（荻窪5-20-1）

◆**意見提出先・問い合わせ先** 危機管理対策課危機管理対策担当 ☎5307-0729 ☎3312-3326 ✉kikikanri-k@city.suginami.lg.jp

住民登録の届け出・マイナンバーカードに関する手続きもできます！

お近くの区民事務所をご利用ください

3・4月は、引っ越し手続きなどの増加により、区役所（区民課区民係）の窓口が大変混み合います。混雑を避けるため、近くの区民事務所・オンライン申請などをご利用ください。届け出などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



—問い合わせは、区民課区民係 ☎5307-0625、区民事務所へ。

●区民事務所

井草区民事務所



下井草4-30-2
☎3394-0461

高円寺区民事務所



梅里1-22-32セシオン杉並1階
☎3317-6560

永福和泉区民事務所



和泉3-8-18永福和泉地域区民センター3階 ☎5300-9310

窓口混雑予想カレンダー

区民課区民係・区民事務所の窓口混雑予想カレンダーを、区HP（右2次元コード）で公開しています。



混雑状況をリアルタイムでお知らせしています

区民課区民係・区民事務所の混雑状況・書類発行の完成状況を区HP（右2次元コード）で公開しています。



転出届はオンライン申請が可能です

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから転出の届け出ができます。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



高井戸区民事務所



高井戸西2-1-26京王リトナード高井戸2階 ☎3333-5395

荻窪区民事務所



上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎3392-8846

西荻区民事務所



西荻南3-5-23 ☎5344-3030

証明書コンビニ交付サービス

マイナンバーカードをお持ちの方は、一部の証明書を、コンビニエンスストアのマルチコピー機から取得できます。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



意見募集の結果をお知らせします

杉並区実行計画ほか3計画の一部修正

いずれも策定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出^{てつぎ}手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」7年12月1日号などで公表し、皆さんからご意見を伺いました。

頂いたご意見と区の考え方などは、企画課（区役所東棟4階）、区政資料室（西棟2階）・区民事務所・図書館で3月31日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。また、区^{HP}（右2次元コード）からも閲覧できます。



●意見提出期間=7年12月1日～8年1月5日 ●意見提出件数=46件（延べ64項目） 区企画課

■杉並区実行計画

該当箇所	頂いたご意見（概要）	区の考え方（概要）
施策22 部活動の充実	拠点校方式による部活動運営について、杉森中学校・高円寺学園・高南中学校の距離が遠く、移動に伴う負担・安全面への不安がある。移動時間は自転車で15分以内を目安にするなど生徒が安全に通える範囲で、グループ化することはどうか。拠点校を拡充するには、学校間の距離をもっと考慮してほしい。	拠点校方式の合同部活動の実施にあたり、自転車安全講習会の実施・生徒の出欠管理に関するシステムの導入など、生徒の安全な活動に向けた方策を講じてまいりました。学校間の距離・移動時間についても十分に考慮し、今後の部活動の地域展開に向けて検討を進めてまいります。

■杉並区区政経営改革推進計画

該当箇所	頂いたご意見（概要）	区の考え方（概要）
方針1 民間事業者等の 専門性などを生かした 質の高い 公共サービスの提供	委託する案件によってはベンダーロックインのリスクがある。特定の事業者依存せず、再実行性のある資料としてノウハウを保持できるよう、契約内容に業務手順の説明・資料提出を含める旨を「委託導入の指針」に記載するべき。	公共サービスを提供するにあたり、サービスの質・継続性を確保することは非常に重要であると認識しています。委託導入の指針においても、リスクへの対応の視点として、事業者変更時の円滑な引き継ぎ、業務手順・ノウハウを区が適切に管理できる体制の確保が必要であることを記載しました。

■杉並区区立施設マネジメント計画

該当箇所	頂いたご意見（概要）	区の考え方（概要）
第1次実施プランに 関する修正 3 荻窪地域	旧若杉小学校跡地への消防出張所の移転について、一方通行がありスムーズな緊急出動ができないのではないかと感じる。また隣接する保育園への音の配慮が必要であるほか、交通事故が起きる可能性もあるのではないかと感じる。	荻窪消防署天沼出張所の移転については、東京消防庁からの相談のほか、住民から長年の地域課題の解消に向けて検討すべきとのご意見を受け、ワークショップで地域課題の一つとしてお伝えし、オープンハウス・意見交換会を通じてご意見を聞いてきました。騒音・通行などに関する不安の声について、東京消防庁からは、緊急車両のサイレン運用方法のほか、訓練日時・実施方法、緊急車両通行時の誘導員の配置、緊急車両の配備台数などの対応策を検討するとの回答を得ていますが、引き続き東京消防庁に対して、近隣にお住まいの方などへ丁寧な説明を行い不安解消に努めることを強く要望してまいります。 また、区においても、一方通行の道路を利用せずに緊急車両がアクセスできる敷地北側の貸し付けを検討するとともに、歩行者が安心して通行できるよう敷地内に歩道状空地を確保するなど、周辺地域の環境・安全を十分考慮してまいります。

自転車の交通違反が反則金の対象になります

自転車関与事故を減らすために、4月1日から自転車の交通反則通告制度（青切符）が導入され、16歳以上の自転車運転者の交通違反が反則金の対象となります。詳細は、区^{HP}（右下2次元コード）をご覧ください。

交通違反の一例とその反則金

- 携帯電話の使用 ……1万2000円
- 一時不停止、傘・イヤホンの使用 ……5000円
- 信号無視・右側通行 ……6000円
- 被側方通過車義務違反 ……5000円
- 横並び運転 ……3000円

被側方通過車義務とは

4月1日から、十分な間隔がない状況で自動車が自転車の横を通過する際に、自転車はできる限り左端に寄って通行することが義務化されます。



区 杉並警察署 ☎3314-0110、高井戸警察署 ☎3332-0110、荻窪警察署 ☎3397-0110、都市整備部管理課自転車活用推進係



3月は自殺予防月間です

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、3・9月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。

ゲートキーパー養成講座（応用編）こころの病気の理解と対応

時3月19日(休)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師 精神科医・川瀬愛 同養成講座基礎編を受講した方 定60名(申込順) 申込電話で、同保健所保健予防課☎3391-1025。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18日



心の健康相談

保健センターでは、「心の健康」について悩みをお持ちの方や、その家族の心の健康相談を受け付けています。精神科医師による個別相談(事前申込制)も設けています。 場保健センター(荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331)

こころの体温計

スマートフォン・パソコンから、簡単にストレスチェックができます(右2次元コード)。 場杉並保健所保健予防課☎3391-1025



フレディの会 大切な人を自死で亡くした人のためのグリーンフラワーアレンジメント

時3月25日(水)午後1時30分～3時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 講師 サロン・ド・スリール 宇田川美幸 対象 家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 定8名(申込順) 費2000円 申込申し込みフォーム(右2次元コード)から、3月22日までに申し込み 場自殺予防団体「風のとびら」☎080-4611-6971



こころと体のセルフケア

心が疲れたときは自分に合った気分転換をしましょう。厚生労働省(HP)(右2次元コード)では、セルフケアの方法を紹介しています。 場杉並保健所保健予防課☎3391-1025



各種相談窓口

※一部の相談窓口に時間変更や休止の場合があります。

◇心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話☎3264-4343(年中無休。24時間)
- 東京自殺防止センター☎5286-9090(年中無休。午後8時～翌午前2時30分(月曜日は午後10時30分から。火曜日は5時から))
- 東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン☎0570-087478(年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京(年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録)



◇生活の相談

- 福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)
- くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口)☎3391-1751

…………… いずれも ……………
午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

◇女性のヘルスケア

- 女性のLINE相談 まるっとヘルスケア(右2次元コードから登録)



◇仕事の相談

- 東京都ろうどう110番(労働相談)☎0570-00-6110(午前9時～午後8時(土曜日は5時まで。日曜日・祝日を除く))

◇子育てに関する相談

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン)☎5356-2601(午前9時～午後8時(日曜日・祝日を除く))

◇子ども向けの相談

- 教育委員会いじめ電話相談☎5307-0365(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル☎0120-0-78310(年中無休。24時間)
- チャイルドライン(18歳までの子ども専用)☎0120-99-7777(午後4時～9時)

◇DV(配偶者・パートナーからの暴力)に関する相談

- すぎなみDV専用☎5307-0622(午前9時～午後5時(水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く))

◇生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター☎5307-0619(午前9時～午後5時(水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く))
- Tokyo LGBT相談専門電話相談☎050-3647-1448(火・金曜日午後6時～10時(祝日を除く))

◇専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士)☎5307-0617(予約専用。午前8時30分～午後5時。相談時間は1時～4時(土・日曜日、祝日を除く))



3月10日は「東京都平和の日」です



第2次世界大戦中の昭和20年3月10日、東京は大規模な空襲を受け、10万人ともいわれる尊い命が奪われました。戦争の惨禍を再び繰り返さないため、都では3月10日を「東京都平和の日」と定めています。

区では、この日に合わせて平和に関する催しなどを実施します。

平和展「東京大空襲と、区内の戦争遺構や平和の象徴」

時3月9日(月)～13日(金)午前8時30分～午後5時(13日は4時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 内容 写真パネルの展示・区内の戦争遺構などをまとめた「すぎなみ平和マップ」の紹介ほか

平和を願うロビーコンサート

時3月9日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー 内容 出演=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽四重奏) 定78名(先着順)

平和への祈りを込めて黙とうをささげましょう

東京大空襲をはじめ、戦争で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをささげましょう。

日時 3月10日(火)午後2時

場区民生活部管理課平和事業担当☎5307-0733

3.11を忘れない

3月11日は東日本大震災発災の日です

平成23年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生し、区の交流自治体である福島県南相馬市でも甚大な被害に見舞われました。震災の記憶を風化させることなく語り継ぐため、展示と物産展を行います。



①写真 ②環境回復展 ③防災展示

日時 3月10日(火)～12日(木)①②午前8時30分～午後5時③午前10時～午後4時

場所 区役所1階ロビー

南相馬市物産展

日時 3月11日(水)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

場危機管理対策課



催し



郷土博物館分館パネル展「天沼弁天池 池畔亭があったころ」

3月20日(祝)～5月10日(日)午前9時～午後5時(月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 場同分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問同分館 ☎5347-9801

日本フィル出張ロビーコンサート in 杉並公会堂

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

3月24日(火)午後0時30分～1時10分 場同施設(上荻1-23-15) 問文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734

公園自然観察会

3月28日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 場塚山公園(下高井戸5-23-12) 対小学生以上の方 定各10組(申込順) 費各100円 申電話で、3月2日から同公園 ☎3302-8989

産業振興センター都市農業係

農業公園「子どものための農業体験教室」

4月5日～7月19日の第1・3日曜日、午前10時～正午(5月は17日・31日。計8回。雨天中止) 対区内在住の8年度小学3～6年生 定16名(抽選) 費5000円

農業公園「農にふれあう講座」

4月12日～9年3月14日の日曜日、午前10時～午後0時30分(計19回(詳細は、区HP参照)) 対区内在住の1

人で農作業が可能な方 定20名程度(抽選) 費3万円

………… 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、3月11日までに申し込み 問産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136



杉並ユネスコ協会

ユネスコ国際中学生交歓会

4月1日(水)午後1時30分～3時・2日(休)午前9時30分～午後2時(計2回) 場セシオン杉並(梅里1-22-32)、セントメリーズインターナショナルスクール(世田谷区瀬田1-6-19) 定20名(申込順) 申Eメール(記入例)に8年度の学年・学校名も書いて、3月15日までに同協会

ユネスコ中学生クラブ

4月11日～9年3月13日の土曜日、午後2時30分～4時30分(計11回(詳細は、区HP参照)) 場セシオン杉並(梅里1-22-32)ほか 定40名(申込順) 費4000円 申Eメール(記入例)に8年度の学年・学校名も書いて、3月20日までに同協会

………… いずれも ………

対区内在住・在学の8年度中学生 問杉並ユネスコ協会 ☎090-7833-3281 sgycc01@gmail.com、社会教育セン

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、各記事の申で確認ください。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

ター ☎3317-6621

講演・講座①

すまいるロービジョンカフェ 見えない・見えづらい方々の交流会

3月14日(土)午後1時30分～3時30分 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 対区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(高井戸 ☎3331-2510/荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381(いずれも休館日を除く))

短歌講演会「スマイルをめぐる冒険」

3月15日(日)午後2時～4時 場南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 師歌人・入谷いずみ 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、同図書館 ☎3335-7377

科学講演会「宇宙の謎に挑むニュートリノ 幽霊粒子の不思議な世界」

3月20日(祝)午後2時～4時 場下井草図書館(下井草3-26-5) 師東京大学宇宙線研究所教授・伊藤好孝 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、同図書館 ☎3396-7999

七つ井戸から地域の歴史を見る 西荻図書館周辺の歴史を探る

3月22日(日)午後2時～4時 場同図書館(西荻北2-33-9) 師杉並郷土史会運営委員・寺田史朗 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または

直接、3月21日までに同図書館 ☎3301-1670

グループ読書会「安房直子の世界を楽しむ」

3月23日(月)午後2時～4時 場今川図書館(今川4-12-10) 対高校生以上の方 問同図書館 ☎3394-0431 問共催=地域・家庭文庫「ちいさいおうち文庫」

消費者講座「弁護士に学ぶ!消費者法の基礎と契約、クーリング・オフ」

3月24日(火)午後2時～4時 場ウエルファーム杉並(天沼3-19-16) 師虎ノ門市民法律事務所弁護士・山口諒 対区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 申電話で、3月2日から消費者センター ☎3398-3141 他(長寿)

クラフト講座～小さなカゴバッグ

4月12日(日)午後2時～4時30分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師クラフト作家・中澤ひろみ 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、3月15日午前8時45分から同センター ☎3331-7841

角川庭園俳句講座

4月14日～9月8日の第2火曜日、午後2時～4時(計6回) 場同庭園(荻窪3-14-22) 師石寒太 対小学生以上の方 定15名(抽選) 費7000円 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)で、3月2日午前10時～16日午後11時55分までに申し込み 問同庭園 ☎6795-6855(午前9時～午後5時)

かんきょう講演会「森を守ることは私たちの未来を守ること」

4月18日(土)午後1時30分～3時30分 場環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 師モリアゲ代表・長野麻子 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36名(申込順) 申電話・Eメール(記入例)で、4月17日までに同センター ☎5336-7352 kouza@ecosuginet.jp 他(長寿)

家族介護教室

おはなし介護これから介護 話した・聞いた・心のことが染み渡りました

3月14日(土)午後3時～4時30分 場ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

介護に役立つ、高血圧・糖尿病の基礎知識

3月24日(火)午後1時30分～3時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師元糖尿病・老年病専門医 橋本英洋 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

コミュニティふらっとの講座・催し



コミュニティふらっとでは、さまざまな講座や多世代交流イベントを開催しています。

Table with 3 columns: 施設, 内容, 日時など. Rows include events like '阿佐谷(阿佐谷北2-18-17) コミふら阿佐谷春まつり', '永福(永福3-51-17) さくら祭り みんなであつまるう', etc.

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

講演・講座②

就労支援センターすぎJOB

◆仕事を開始する前に確認「労働法の基礎」最低限確認すべき労働条件

開3月19日(木)午後1時～3時 師バラスト社会保険労務士法人・鶴頭克明 関求職中の方

◆分かり合うためのコミュニケーション術 仕事をしやすくするために

開3月21日(土)午後1時～3時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 関求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

開3月25日(水)午前10時～11時30分 関おおむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 定18名 (申込順) 申 関電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

スポーツ

競技大会

杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会

開5月10日(日)午前9時～午後5時 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 関区内在住・在勤・在学・在園・在スポーツクラブで①18歳以下②19歳以上の方ほか 費①800円②1500円 申区水泳連盟(HP)から、3月2日～29日に申し込み 関同連盟 ☎090-1201-9960



スポーツ教室

学校を活用したスポーツ教室

開①3月15日(日)②22日(日)午前10時～正午(いずれも雨天中止) 場方南小学

校(方南1-52-14) 内①かんたん運動あそび②走り方教室 師日本サッカー協会公認講師・川邊隆弥 関①区内在住・在園で3歳～就学前の子どもとその保護者②区内在住・在学の小学生 定①20組②20名(いずれも申込順) 申Eメール(9面記入例)で、①3月13日②20日までにスポーツ&ワークス toiwase@sports-works.net 関同団体 ☎3566-0288

はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウオーキングフットボール教室」

開3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) 師日本ウオーキングフットボール連盟 関区内在住の方、区内在住・在勤・在学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) 関杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161(実施日前日・当日は同体育館 ☎3312-0313) 他上履き持参

弓道講習会

開内4月1日～9月25日①水曜日=初心・初級②金曜日=中級/いずれも午後6時～9時(4月29日、5月1日を除く。各計25回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 関区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定①35名②20名(いずれも抽選) 費各1万円 申Eメール(9面記入例)に経験の有無、段位・取得年月日、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、3月15日までに区弓道連盟 sugi739dokmou453@gmail.com 関今井 ☎090-5318-8991

アーティスティックスイミング教室

開4月4日～10月17日の土曜日①午後5時～5時55分②6時～6時55分(5月2日・23日・30日、7月18日・25日、8月を除く。各計19回) 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員・小川みゆき 関クロール・平

泳ぎ・背泳ぎのいずれも25m以上泳げる①小学1～4年生②小学5年生～高校生 定各20名(抽選) 費各2万4700円 申杉並区スポーツ振興財団(HP)から、3月23日までに申し込み 関同プール ☎3318-8763

太極拳講習会

開4月6日～27日の月曜日、午前9時15分～10時45分(計4回) 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 関区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)で、3月31日までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎3391-3515) yawaragiwushu@gmail.com 関下川 ☎3391-3515(午前9時～午後6時)

①ゆっくりリス②ビューティーイスイ体操

開4月7日～9月8日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分(7月28日、8月4日、第3火曜日、祝日を除く。各計14回) 場大宮前体育館 師松浦美香子 関区内在住・在勤でおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①11名②31名(抽選) 費①9800円②1万2600円 申往復はがき(9面記入例)で、3月12日までに同体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 関同体育館 ☎3334-4618 他(長寿)

基礎水泳指導員養成教室

開4月7日～9月15日①第1・3②第2・4火曜日、午後7時～9時(5月5日、6月16日、7月21日、8月11日を除く。計①9回②10回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 関区内在住・在勤・在学の18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①9000円②1万円 申往復はがき(9面記入例)に性別、泳力(泳型・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟(HP)から申し込み/申込期限=3月15日 関同連盟 ☎090-2251-5992

高円寺みんなの体育館

◆阿波おどり教室

開4月1日～6月17日の水曜日、午後7時～8時30分(4月29日、5月6日・13日を除く。計9回) 師奥村真由美 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費9000円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日 他(長寿)

◆①やさしいヨガ②四季のヨガ

開4月2日～6月18日の木曜日①午前11時15分～午後0時45分②1時15分～2時45分(各計12回) 師石丸あかね 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各1万2000円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日 他(長寿)

◆初級ヨガ

開4月3日～6月19日の金曜日、午後7時～8時(計12回) 師戸井田ノリシゲ 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費9600円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体

育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日 他(長寿)

◆タイ式ヨガルーシーダットン

開4月6日～6月22日の月曜日①午後1時～1時50分②2時～2時50分(5月4日を除く。各計11回) 師垂紀 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各8800円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日 他(長寿)

◆エンジョイ卓球①初心者②初・中級者

開4月6日～6月22日の月曜日、午後3時～5時(5月4日を除く。各計11回) 師國広哲弥 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定①10名②30名(いずれも抽選) 費各1万2100円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日 他(長寿)

◆日本舞踊のいろは

開4月6日～6月15日の月曜日、午後7時15分～8時45分(5月4日、6月8日を除く。計9回) 師花柳輔悠奈 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(抽選) 費9000円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日 他(長寿)

◆①貯筋運動②セルフケア体操

開4月7日～6月16日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(各計11回) 師HIKARU 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各8800円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日 他(長寿)

◆いきいきスポーツ教室

開4月10日～6月19日の金曜日、午前9時20分～10時50分(計11回) 師戸井田ノリシゲ、石丸あかね 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定70名(抽選) 費8800円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日 他(長寿)

◆ソフトエアロビクス

開4月10日～6月19日の金曜日、午後1時15分～2時45分(計11回) 師宮崎輝美 関区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費1万1000円 申往復はがき(9面記入例)で、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日 他(長寿)

◆親子チャレンジ体操教室

開4月11日～5月23日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(5月2日を除く。各計6回) 師HEROKIDS 関区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定各12組24名(抽選) 費各1組4500円 申往復はがき(9面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、同体育館。または、同体育館(HP)から申し込み/申込期限=3月14日

…… いずれも ……

場 関高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

おぢやフェア

区の交流自治体である新潟県小千谷市の特産品・産直品を販売します。

日時 3月15日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了)

場小千谷学生寮(井草4-16-23) 関小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他車での来場不可

3月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

原水爆禁止署名運動への道～杉並から世界へ

約70年前に、公民館を基点として始まった原水爆禁止署名運動。やがて国際的な核兵器反対運動へと発展します。今回は、運動の中心的存在であった安井都とその周囲の人々に焦点を当てた郷土博物館の企画展を紹介します。

● 視聴方法 ●

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

関広報課報道係 ☎5307-0614



スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時4月14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)

◆メディカルノルディックウォーク講座

時4月14日(火)午前10時15分～11時30分(雨天中止) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟インストラクター 対18歳以上で介助を必要としない方 定5名(申込順)



..... いずれも

場間スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 費各1650円 申電話で、4月13日までに同施設 他(長寿)

春の科学展 「生きもののスゴわざをまねろ! ワクワク科学技術展」の開催



体験型展示

日時 3月20日(祝)～29日(日)午前9時30分～午後5時(入場は4時30分まで)

内バイオミメティクス・ダンボールアートほか



ワークショップ

- ①ぬれない砂でちょうはっすい工作
②ハニカムキャンドルづくり

日時 ①3月20日(祝)～22日(日)②28日(土)・29日(日)午前11時・午後2時(各45分程度)

内区内在住・在勤・在学の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定各10名程度(抽選) 申申し込みフォーム(右上2次元コード)から、①3月10日②17日までに申し込み



..... いずれも

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 間コングレ ☎6383-0296(火曜日を除く)、社会教育センター ☎3317-6621

区の後援・その他の催し・講座など

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

ポールde 歩こう会 ①3月11日(水)②26日(木)午前10時～正午(雨天中止) / ①桃井原っぱ公園②柏の宮公園 / 各20名(先着順) / 間①鈴木 ☎090-1420-2149②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

まちはく 3月14日(土)午前10時～午後5時 / 産業商工会館 / まちづくり団体の活動紹介ほか / 間荻本 ☎090-6829-1461

清流会杉並会 3月20日(祝)午前11時～午後6時30分 / 勤労福祉会館 / 出演=宗山流胡蝶 / 300名(申込順) / 3000円 / 申はがき(9面記入例)に参加人数も書いて、3月8日までに同会・杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2) / 間杉田 ☎090-8024-2698 / 区民5組10名を招待(抽選) =はがき(9面記入例)。2名まで連記可)で、3月8日までに杉田

座の市 3月20日(祝)・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などの販売 / 間同施設 ☎3223-7500

杉並洋舞連盟公演 3月28日(土)午後6時30分～8時30分・29日(日)午後3時30分～5時30分 / セシオン杉並 / 演目=クラシックバレエ「ライモンダ」より第3幕ほか / 各491名(申込順) / 各4000円 / 申Eメール(9面記入例)に枚数も書いて、3月27日までに同連盟 suginamiyoubu@gmail.com / 間同連盟・小島 ☎090-9376-6248 / 区民各6名を招待(抽選) =往復はがき(9面記入例)で、3月14日までに同連盟(〒167-0043上荻4-21-11西荻国際第一マンション501)

杉並アマ美連盟美術展 4月4日(土)～7日(火)午前10時～午後4時(7日は3時まで) / セシオン杉並 / 間同連盟・小林 ☎3390-3329

アイノラ交響楽団定期演奏会 4月12日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 曲目=J.シベリウス「管弦楽のためのバラ

ド『森の精』」ほか / 小学生以上の方 / 1190名(申込順) / 2000円 / 申チケットぴあ(HP)から申し込み / 間同楽団 ☎080-6630-5755(午前10時～午後6時) / 区民40組を招待(抽選) =はがき(9面記入例)。2名まで連記可)で、3月7日(消印有効)までに同楽団(〒166-0015成田東2-33-8)

講演・講座 河北健康教室「健康を守る人間ドック」 3月18日(水)午後3時～4時 / 河北サテライトクリニック(阿佐谷北1丁目) / 同病院・金澤實 / 40名(申込順) / 申間電話で、3月17日までに同病院地域連携課 ☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時)

子ども体験教室豊かな心を育むサイン食育Labo 新鮮アジの三枚おろし 3月22日(日)午前10時～午後1時 / 阿佐谷地域区民センター / 味楽お田料理長・太田雅規 / 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) / 20名(抽選) / 500円 / 申NPO法人サイン(HP)から申し込み / 間同法人 ☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時)

新たな成年後見制度について 3月24日(火)午後2時～3時30分 / ウェルファーム杉並 / 杉並区成年後見センター主任相談員・中津吉孝 / 区内在住・在勤の方 / 40名(申込順) / 申間電話で、同センター ☎5397-1551

史跡見学会「桜ウオーキング」 3月28日(土)午前9時～正午(雨天中止) / 集合=区役所青梅街道側広場▶解散=郷土博物館 / 40名(先着順) / 800円 / 間杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

杉並区医師会講演会 これからの認知症との付き合い方 3月28日(土)午後3時～4時 / 同医師会館(阿佐谷南3丁目) / 浴風会病院認知症疾患医療センターセンター長・古田信夫 / 18歳以上の方 / 100名(先着順) / 間同医師会 ☎3392-4114(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

石けん作り体験 4月3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) / 間NPO法人すぎなみ環

境ネットワーク(HP)から、4月2日までに申し込み / 間同団体 ☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

杉並区シルバー人材センター

◆パソコン教室 4月1日～9年3月31日 ①水曜日、午後6時30分～8時30分②月・木曜日、1時30分～3時30分(いずれも祝日を除く) / ①同センター本部(阿佐谷南1丁目)②同センター清水分室(清水3丁目) / 月1万4000円

◆囲碁教室 4月1日～9年3月31日の月・火・水曜日、午後1時30分～4時(祝日を除く) / 同センター清水分室(清水3丁目) / 各1000円

◆アクセサリ作り 4月2日～9年3月25日の木曜日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く) / 同センター清水分室(清水3丁目) / 各5000円程度

◆スマホ基礎講座 4月3日～9年3月26日の金曜日、午前10時～正午(祝日を除く) / 同センター本部(阿佐谷南1丁目) / 月5000円

◆美術講座 4月3日～9年3月26日の金曜日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く) / 同センター清水分室(清水3丁目) / 月3000円

◆英会話 4月6日～9年3月29日の月曜日、午後5時45分～7時・7時30分～8時45分(祝日を除く) / 同センター本部(阿佐谷南1丁目) / 月4500円

◆養生トレーニング 4月14日～9年3月16日の第2・3火曜日①午後2時～3時②5時30分～6時30分(いずれも祝日を除く) / ①同センター清水分室(清水3丁目)②同センター本部(阿佐谷南1丁目) / 月1000円

..... いずれも

申間電話・ファクス(9面記入例)で、同センター清水分室 ☎3394-2253 FAX 3394-5004

東京衛生アドベンチスト病院

◆子育て学級(乳児クラス) 4月7日(火)、5月12日(火)、6月2日(火)午前10時～11時=母乳・混合栄養ほか▶午後2時～3時=歯みがき、離乳ほか / オンラインで実施 / 各20名(申込順) / 各1500円 / 同病院産科担当保健師

◆子育てのブレイクタイム 4月16日(木)、

5月21日(木)、6月18日(木)午後2時～3時 / オンラインで実施 / 各20名(申込順) / 各1500円 / 同病院小児科医師・佐原真澄ほか

..... いずれも

申間電話で、各実施日3日前までに同病院健康教育科 ☎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 3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) / 申間電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)

◆相続・不動産・空き家無料相談会 3月13日(金)午後1時～5時 / セシオン杉並 / 区内在住・在勤の方ほか / 15組(申込順) / 申間電話で、3月12日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分) / 1組1時間程度

◆税金なんでも相談会 3月21日(土)午前9時30分～午後1時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 申間電話で、3月2日～20日に同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

◆空き家無料相談会 3月21日(土)午前11時～午後0時30分=セミナー、1時～4時30分=相談会 / 高南自治会館(高円寺南3丁目) / 申間電話で、東京都不動産コンサルティング協会事務局 ☎5305-3822

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 3月23日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / 間東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

◆自衛官等募集 種目・資格=①一般幹部候補生=22～25歳(院卒者は27歳まで)②一般曹候補生=18～32歳③2等陸・海・空士=18～32歳▶申込期限=①4月3日②5月7日 / 間高円寺募集案内所 ☎3318-0818

広告



『根本から日本人の英語を変える』EMW TOKYO。詳細はこちら⇒



※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。

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)のお知らせ

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。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
- ・世帯全員の7年度住民税が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

対象・手続き

	①「支給のお知らせ」が届く世帯	②確認書が届く世帯	③申請書が届く世帯
対象	対象世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯 ・世帯主が公金受取口座を登録している ・令和6年度杉並区物価高騰対策支援給付金(3万円)を世帯主が受給した	①に該当しない対象世帯のうち、世帯の中に7年1月2日以降に転入した方がいない世帯	①に該当しない対象世帯のうち、世帯の中に7年1月2日以降に転入した方がいる世帯
手続き	手続きは原則不要です。 3月2日から順次、世帯主宛てに「支給のお知らせ」を発送します。3月下旬から順次、口座へ振り込みます。	3月2日から順次、世帯主宛てに確認書または申請書を発送します。必要事項を記入の上、5月29日(消印有効)までに返送してください。また、特設サイト(区HP参照)からも申請できます。受け付けから1カ月程度で口座へ振り込みます。	

※DV等避難者も給付金を受け取ることができる場合があります。

☎ 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〉)



次世代育成基金活用事業 杉並区中学生海外留学事業の参加者募集



区の交流都市であるオーストラリア連邦ウィロビー市に、区内在住の中学生を派遣します。意欲ある中学生の皆さんの応募をお待ちしています。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

日時 8月13日(木)～22日(土) (9泊10日。欠航の場合は中止)

場 同市 **内** 現地校での授業体験・課題解決学習・ホストファミリーとの交流ほか **対** 事前学習会などに参加できる区内在住の8年度中学2・3年生 **定** 22名(抽選) **費** パスポート取得費用ほか **申** 詳細は、区HP参照 / **申込期間** = 3月16日～4月10日午後5時 **☎** 済美教育センター教育指導係 ☎6379-3521



日本フィル杉並公会堂シリーズ

杉並定期演奏会「魂を焦がすロマン派の傑作」



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

内 出演 = 西本智実(指揮)、實川風(ピアノ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) **▶** 曲目 = グリーグ「ピアノ協奏曲」ほか **対** 小学生以上の方 **費** 5席5300円。A席4200円。B席3100円 **申** 電話で、3月4日午前11時から杉並公会堂。または同施設チケットオンライン(右2次元コード)で、3月4日午前11時から申し込み(会員は3月3日午前11時から)。または直接、3月5日午前11時から同施設 **☎** 同施設 ☎5347-4450 **☎** 託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲西本智実 ©塩澤秀樹



▲實川風 ©Taira Tairadate

世帯と人口
(住民基本台帳)
2月1日現在。()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	317,885(112減)	合計 339,173 (35減)
	外国人のみの世帯	18,395(62増)	
	日本人と外国人の世帯	2,893(15増)	

人口	男		女		小計	合計 582,666 (30増)
	日本人	267,611(8減)	289,690(52減)	557,301(60減)		
	外国人	12,853(59増)	12,512(31増)	25,365(90増)		