

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

3/15
令和8年(2026年)
No.2424

二人だからできる
お笑いがある。

高円寺に生まれ育ち、幼少期からずっと共に過ごしているお笑い芸人・サルゴリラの赤羽健壺さんと児玉智洋さん。「キングオブコント2023」では夢だった優勝を果たしました。今回は、二人の母校である旧杉並第四小学校で、子どもの頃や下積み時代を振り返りながら、思い出を語り合っていました。

特集



すぎなみピト

サルゴリラ

お笑い芸人



撮影場所=旧杉並第四小学校(現・IMAGINUS)

〒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。



今もずっと幼なじみの友達感覚。大好きな地元・高円寺の応援がすごくうれしい

出会いは3歳。幼稚園、小学校と毎日遊んだ子ども時代

—お二人が初めて出会ったのは何歳の頃ですか？

児玉：3歳くらいかな。もともと母親同士が顔見知りで、ある日お互い母ちゃんに連れられて商店街を歩いていたときに会いました。その前日にテレビで「燃えよデブゴン」という映画を見ていて、ケン（赤羽）を見た瞬間「デブゴンじゃん」って言った覚えがあります（笑）。
赤羽：出会い頭にね、デリカシーのない（笑）。僕も前日に見ていたからショックで、「うわ、苦手なタイプ」と思った。だから幼稚園で一緒になったとき距離を置こうとしたけれど、気づいたら仲良くなっていました。性格的には僕が引っ込み思案で、トモ（児玉）がグイグイ来る感じでした。

児玉：幼稚園の中でケンが体が大きくて力持ちだったから、よく「キン肉マン」の技をかけてもらっていました。ケンの前に技待ちの列ができていましたね。

—その後、杉並第四小学校に進学しても仲良かったんですか？

赤羽：毎日一緒にいました。学校の校庭やすぐそばにある公園（高円寺北二公園）で鬼ごっこしたりサッカーしたり。あと二人ともすごくテレビっ子だったので、家で一緒にダウンタウンやとんねるずの番組の録画を見ながら、まねしてコントをやったり、ラジカセでオリジナルラジオを録ったりとかもしていましたね。



▲小学生時代の二人（左：児玉、右：赤羽）

児玉：塾も、少年野球チームも一緒だったからとにかく毎日一緒。野球は高円寺のチームで、地元の商店街の人が教えてくれていて、僕らの時代は小杉湯のご主人が監督をしていたんじゃないかな。今は強いみたいだけど僕らの頃は最弱だったから20対0とかで負けていました。でもすごく楽しかった。

赤羽：ずっと二人で遊んでいたけれど、小学生の頃は二人で芸人になるとは考えてもいませんでした。

—芸人を目指すようになったのはどちらかが誘ったのがきっかけですか？

赤羽：大学生のとき、僕の方からNSC（吉本総合芸能学院）に誘いました。以前から行きたいと思っていたけど、お互い大学受験もあるし…と思うと言えなくて。でもトモがいよいよ就職活動を始めると聞いたら焦ってしまって、確か就活をスタートしたその夜に電話で呼び出して、原宿のファミレスで「NSCに行って芸人になろう」と伝えました。結構緊張しながら言ったのを覚えています。

児玉：ちょっと告白に近い感じだったよね。誘われそうだなというのは実は感じていて、ケンは昔からそうだったんです。口には出さないで雰囲気だけで訴えてくる。子どもの頃も、家に遊びに来ていて、たぶん泊まりたいんだけど言わないで「泊まりたい雰囲気」を出してくるから、それを察して僕のほうから「泊まって？」と言う感じ（笑）。



—芸人になろうと誘われて児玉さんはどんな気持ちでしたか？

児玉：自分も芸人になりたい気持ちはあったけど、現実的には無理だ



Interview
すぎなみビト × サルゴリラ 芸人

プロフィール：サルゴリラ 高円寺出身の赤羽健彦（あかば・けんいち/写真左）と児玉智洋（こだま・ともひろ/同右）が組むお笑いコンビ。共に杉並第四小学校出身。大学卒業後、二人で吉本興業のお笑い芸人養成所NSC（吉本総合芸能学院）に入学し、トリオ結成・解散を経て平成28年に現在の「サルゴリラ」を結成。コンビ名はピース・又吉直樹さんが命名。「キングオブコント2023」優勝。舞台・テレビなど各方面で活躍中。YouTube「幼なじみチャンネル」では地元・高円寺を散策する様子も見られる。

ろうと諦めていたんです。でもケンに誘われて、二人ならできるかもと思いました。

赤羽：そこに関しては、トモのほう在意気地なしたよね（笑）。頑張ってた誘って良かったです。

一緒に歩み続けたキングオブコント優勝への道

—NSC入学後、トリオで組んだ時期もあったそうですね。

児玉：最初は二人でしたが、仲良くなった友達を入れて途中からトリオになりました。結構いい感じで、NSCも主席で卒業したんですよ。

赤羽：ところがだんだんトモが違和感を感じ始めて、トリオを抜けると言い出して。そうなる前は僕でトモとしかやりたくないから、結局二人で抜けてコンビに戻りました（笑）。

児玉：それなのに、しばらくしたらまた仲良くなった芸人を仲間に入れてちゃって。再びトリオになりました。考え方が緩いんですね、たぶん…。

赤羽：そのトリオもそこそこ人気になったけど、僕らの緩さに対してもう一人のメンバーはしっかりしていてプロ意識が一番高く、結構怒られることも多かったしペースがあまり合わなくなってしまって、結局また二人に戻って「サルゴリラ」になりました（笑）。

—なかなか結果が出なかった時期はどんなことを考えていましたか？

児玉：「売れていないのに辛そうな感じがなかった」と周りの芸人からよく言われますが、確かにそうだなという気もします。収入が減ったら二人で一緒にバイトして、それもまた楽しかったんですよね。

赤羽：うまくいかなくても喧嘩したりギスギスしたりすることはなくて、ネタ合わせで行き詰まったら一緒にサウナや買い物に行ったりして。気分を変えると意外といいアイデアが浮かんできたりするので。

児玉：喧嘩したのなんて小2が最後じゃない？「ドラゴンボール」ごっこをしていてマジになっちゃったとき。それ以来していません（笑）。芸人って普段はコンビで行動しない人がほとんどだけど、僕らは普通に二人でご飯にも行く。仕事仲間ではあるけれど、幼なじみの友達という感覚が強いんでしょうね。3歳から知っていて、ある意味お互いを知り尽くしているから、今さらダメなところを言い合っても仕方ない。うまくいかなくても楽しく、いつかキングオブコントで優勝するぞと思って二人でやってきました。

—キングオブコント優勝のときはどんな気持ちでしたか？

赤羽：優勝の瞬間もちろんだけど、僕は1本目のネタが終わって高得点が出たときが実は一番うれしかったです。家に帰ったら夜中なのに母ちゃんが起きていて、泣いて喜んでいるのを見たときはグッときました。



児玉：僕も奥さんが寝ないで待っていて泣いていましたね。今でも、昨日優勝したくらい感じですけどうれしいです。高円寺の商店街が横断幕を出してくれたり、地元のいろんな人に声をかけてもらったりして、それもめちゃくちゃうれしかったです。

高円寺芸人として。地元への思い

—高円寺に住む芸人さんは多いようですが、皆さんどんなところに引かれるのだと思いますか？

児玉：あまり客観的に考えたことがなかったのですが、改めて考えると独特の文化があるまちですね。いろんなジャンルで夢を追いかけている人が多い印象です。

赤羽：スーツを着ている人が少ない気がします。僕みたいにずっと地元にも変な目で見られず、むしろ温かく見守ってくれるのが高円寺。人に対して寛容さがあると思います。

児玉：どこ出身なの？って聞かれると「東京」だけじゃなくて「高円寺」までつい言っちゃう。どこか誇らしく思っているところがあります。

赤羽：あとやっぱり阿波おどりがあるのは自慢です。子どもの頃から一年で一番楽しみでした。

児玉：大人になってから行っていなくて、数年前に子ども時代ぶりに二人で行ったんです。あれはエモかったなあ。懐かしさでいっぱいになって、二人とも無言で泣いていました。たくさんいる高円寺芸人の中でも僕らは生粋の高円寺っ子。だから今回のインタビューもすごくうれしかった。地元には応援してくださる人がたくさんいるし、杉並に関わる仕事ももっとしていきたいです（笑）。

赤羽：僕ら、サウナと銭湯が大好きなので、杉並の銭湯の仕事なんかできたら最高です！

児玉：実家の裏がちょうど銭湯だったから、土曜日の夜に「聖闘士星矢」を見た後によく二人で行ったよなあ…。いやほんと、地元の思い出話をするときりがありません。これからも高円寺の幼なじみ二人で楽しくやっていたらと思うので、ぜひ応援してもらえたらうれしいです。



PRESENT!

サルゴリラ・赤羽さん、児玉さんのサイン色紙をプレゼント!

- 対象 区内在住・在勤・在学の方
- 申込方法

はがき（9面記入例）に「広報すぎなみ」の感想・意見も書いて、広報課広報係。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=4月1日（消印有効）

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。申し込みの際に得た個人情報は、プレゼントの発送のみに使用します。

図 広報課広報係 ☎5307-0339



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

年金の切り替え手続きをお忘れなく

20～59歳の第2号被保険者が退職すると、第1号被保険者になるため切り替えの手続きが必要です。また、第2号被保険者が扶養している配偶者(第3号被保険者)は、第2号被保険者が退職したり65歳に達したりしたときに、扶養から外れ第1号被保険者になるため手続きが必要です。

手続きは、マイナポータルによる電子申請のほか、ねんきんネット上で必要書類を作成し、郵送で届け出することもできます。また、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(高円寺南2-54-9)でも可能です。

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

子育て・教育

私立・国立小学校の新入生への防犯ブザー貸与

区内在住で、4月から私立・国立小学校に入学する新入生を対象に、防犯ブザーを貸し出します。
 ☎3月16日(月)～31日(火)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) ☎危機管理対策課(区役所東棟5階) ☎同課危機管理対策担当 ☎5307-0729 他 子どもの年齢が確認できるもの持参。区立小学校の新入生は学校から貸し出し

健康・福祉

感染症予防接種

◆RSウイルス感染症定期予防接種の開始

RSウイルス感染症予防接種は、4月から定期予防接種となります。予診票は3月末までに妊娠届を提出した対象者には、3月下旬以降順次発送し、4月以降は提出時に交付します。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。

ださい。
☒接種場所=東京23区・三鷹市・武蔵野市の契約医療機関 ▶ **対象者**=4月1日以降の接種日時時点で、杉並区に住民登録があり、妊娠28週0日～36週6日までの方
 ▶ **助成額・回数**=全額・1回

◆ **男性HPV感染症予防接種使用ワクチンの追加**
 同予防接種で使用するワクチンに、4月から9価ワクチンを追加します。接種を希望する方は、予診票の交付申請をしてください。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。

☒ **接種場所**=区内の契約医療機関 ▶ **対象者**=杉並区に住民登録があり、小学6年生～高校1年生の年齢に相当する男性 ▶ **助成額・回数**=全額・3回まで

…………… いずれも ……………

☎杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



採用情報 ※詳細は、区[HP]参照。

会計年度任用職員(短時間・障害者採用)

☒ **事務補助・軽作業** ▶ **勤務期間**=6月1日～9年3月31日 ▶ **勤務場所**=区役所・区内出先事業所 ▶ **報酬**=時給1483円 ☎ **申込書類**(人事課人事係〈区役所東棟5階〉・障害者施設支援課〈中棟2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**=4月13日 ☎同係 ☎5307-0721

相談

不動産総合相談会

調査・売買・登記など、不動産に関する問題に区内の関係団体の専門家が答えます。
 ☎4月10日(金)午前10時～午後4時 ☎区役所1階ロビー ☎東京土地家屋調査士会 ☎3392-5640、東京都宅地建物取引業協会 ☎6407-9152、東京司法書士会 ☎3395-0311 ☎関係資料がある場合は持参

その他

住民基本台帳の閲覧状況の公表

7年10～12月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表しています。

◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由

- 原則、以下の理由以外認められません。
- ・官公庁が職務として請求する場合
 - ・公益性の高い調査研究に利用する場合
 - ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
- ※閲覧の際は区職員が立ち会います。

☎区民課住民記録係 ☎5307-0626

審議会などのお知らせ

環境清掃審議会

☎3月24日(火)午後2時～4時 ☎区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☒「杉並区みどりの基本計画」の改定案ほか ☎環境課庶務係

総合教育会議

☎3月25日(水)午前10時～正午 ☎区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☎総務課総務係

①都市計画審議会 ②まちづくり景観審議会

☎①3月25日(水)②30日(月)午前10時～正午 ☎区役所第4会議室(中棟6階) ☒「杉並区みどりの基本計画」の改定案 ☎都市整備部管理課庶務係

4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	ものわずれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木)	1日(水) 8日(水)	-	22日(水)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	23日(木)	10日(金) 午前9時～ 正午	24日(金) 午後1時30分	7日(火) 午後1時45分 15日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月)	-	23日(木) 午後1時30分	14日(火)	午前 6日(月) 午後 17日(金)	-	17日(金) 午後1時15分～ 4時	30日(木) 午後1時30分	9日(木) 午前9時30分 17日(金) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	14日(火)	3日(金) 10日(金)	24日(金) 午後1時30分	15日(水)	午前 21日(火) 午後 16日(木)	-	21日(火) 午前9時～ 正午	27日(月) 午前9時30分	9日(木) 午後1時30分 13日(月) 22日(水) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水)	-	-	23日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 22日(水) 午後 8日(水)	-	-	9日(木) 午前9時30分	20日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9日(木)	21日(火) 28日(火)	-	16日(木)	午前 9日(木) 午後 22日(水)	15日(水)	-	16日(木) 午後2時	7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ご注意ください。

8年度杉並区食品衛生監視指導計画の策定

食品衛生法の規定に基づき公表します。

◆概要

食の安心・安全を確保するため、基本方針（食中毒対策の推進・食品等事業者の自主的衛生管理の推進・食品添加物の適正使用及び食品の適正表示の確保・リスクコミュニケーションの推進）を定め、総合的な食の安全対策を推進します。

◆閲覧場所

杉並保健所（荻窪5-20-1）。区HP同案内からもご覧になれます

※3月16日～31日は、高円寺保健センター（高円寺南3-24-15）、区政資料室（区役所西棟2階）、消費者センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並内）でもご覧になれます。

☎杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991

官公庁からのお知らせ

杉並清掃工場内施設をご利用ください

清掃工場設置に至る経緯などを展示する「東京ごみ戦争歴史みらい館」や、ごみ焼却の余熱で沸かした「高井戸の里 あし湯」などがあり、ごみ処理の歴史などを楽しみながら学べます。詳細は、東京二十三区清掃一部事務組合HPをご覧ください。
☎杉並清掃工場☎3334-5301

皆さんのご意見を募集します

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

パブリックコメント（区民等の意見提出手続き）

◇閲覧・意見募集期間 4月14日まで

◇閲覧場所 みどり公園課（区役所西棟5階）、区政資料室（西棟2階）・区民事務所・図書館（いずれも休業日を除く）。区HP（右2次元コード）からもご覧になれます。



◇意見提出方法 はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、意見提出先。ご意見には、氏名・住所（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から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。

◇意見提出・問い合わせ先 みどり公園課計画・事業第一グループ☎5307-0312 ☎5307-0697 ✉koen-k@city.suginami.lg.jp

「杉並区みどりの基本計画」の改定案

◆概要 「都市緑地法」「杉並区みどりの条例」に基づき、都市のみどりを守り・育て・未来へつないでいくための将来像・方針などを示す計画です。

◆改定の趣旨 都市緑地法改正・国の「緑の基本方針」策定などのみどりを取り巻く状況の変化を踏まえ、区民・事業者・行政が協働し、みどりの多様な価値を守り次世代に継承するため、改定を行います。

◆計画期間 8～12年度

高齢者総合相談窓口

地域包括支援センター（ケア24）の窓口受付時間の変更

ケア24では高齢者の生活相談を受け付けています。4月1日から窓口受付時間を変更します。

変更後の受付時間 月～土曜日午前9時～午後5時

☎高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係☎5307-0330

急病診療のご案内

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

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

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

医療機関案内・急病相談

医療情報ネット ナビイ（右2次元コード）からも検索ができます。



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

※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。



離婚後の子どもの養育に関するルールが変わります

法改正に伴い、4月1日から離婚後の子どもを養育する親の責務を明確化するとともに、親権・養育費・親子交流などに関するルールが変わります。詳細は、[区HP](#)（右下2次元コード）をご覧ください。

主な改正内容

- 父母が子どもを養育する責務を負うことが明確化
- 父母双方を親権者とすることができる（共同親権）
- 養育費の支払いを確保するための見直し
- 安全・安心な親子交流を実現するための見直し



離婚届の様式が変わります

法改正により、共同親権などの規定が定められたことに伴い、4月1日から離婚届の様式が変わります。親権の指定を伴う届け出について、旧様式では受理できない場合がありますので、ご注意ください。詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



☎区民課戸籍係 ☎5307-0624

☎子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343

区立保育園におけるこども誰でも通園制度の利用者を募集します

就労要件を問わず、保育施設・幼稚園を利用できる「こども誰でも通園制度」について、6月からの利用者を募集します。利用手続きなどの詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



利用申込期間 4月14日まで

利用期間 6月1日～9年3月31日

対象 認可保育園・認定こども園・地域型保育事業・企業主導型保育事業
を利用していない生後6カ月～2歳の子ども

☎保育課認定・入園係 ☎5307-0657



4月1日から

創業スタートアップ助成の受け付けを開始します

創業当初に必要な経費の一部を支援し、安定的かつ持続的な経営に取り組む事業者を支援、区内における創業を促進することを目的として実施します。詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



①事業所家賃助成

次の要件を全て満たす事業所などの賃料が対象です。

- 区内に所在し助成対象者が事業のために継続しており、住居と兼用しない
- 助成対象者が新たに賃貸借契約を締結する
- 事務所などの貸主が助成対象者の3親等以内の親族、または助成対象者が経営する会社の構成員でない
- シェアオフィス・コワーキングスペースなど、助成対象者以外の者と空間・設備などを共用する形態の物件ではない

②ホームページ等作成助成

創業に伴うホームページ・モバイルサイト・アプリ作成に関する委託料、ホームページ作成に関する解説本などの購入費が対象です。

助成上限額 ①30万円（月額上限5万円×6カ月） ②20万円

助成率 いずれも3分の2

申請期間 4月1日～5月29日

☎産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

自転車駐車場の利用が便利になります

一部の区立自転車駐車場で、4月1日から杉並区施設運営パートナーズ制度を導入します。制度導入により、利用方法・サービスに変更があります。詳細は、[区HP](#)（右2次元コード）をご覧ください。



対象駐車場 高円寺北、南阿佐ヶ谷第一～第四、新高円寺地下

主な変更点

- 使用料のキャッシュレス決済対応
- 定期利用申請のオンライン化
- 無料使用時間の拡大
- 杉並区産MaaS「ちかくも」に空き情報を掲載（システムの調整ができ次第提供開始）



☎都市整備部管理課自転車駐車場係 ☎5307-0663

自転車安全利用講習会の参加者を募集します

自転車事故を減らすため、自転車の交通ルール・4月1日から導入される交通反則通告制度（青切符）などについて学びます。



日時 4月25日(土)午前10時～11時30分

場 区役所第4会議室（中棟6階） 因 交通ルール・正しい乗り方・青切符制度ほか 圃 杉並警察署署員 対 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 冠 70名（申込順） 甲 申し込みフォーム（右2次元コード）から、4月23日までに申し込み 圃 都市整備部管理課自転車活用推進係 他 オリジナルトートバッグなどを差し上げます



ご存じですか？

ひとり親家庭等子育て支援の実施



ひとり親家庭などの子育てを支援するため、以下の制度を実施しています。受給には申請が必要で、所得制限などの要件がありますので、あらかじめご相談ください。詳細は、区HPをご覧ください。

児童育成手当

支給要件

18歳に達する日以後、最初の3月31日を迎えるまでの児童を養育しているひとり親家庭などの父または母・養育者で所得制限限度額未満の方

手当額

月額1万3500円（児童1人当たり）



▲児童育成手当

ひとり親家庭等医療費助成

助成対象

18歳に達する日以後、最初の3月31日を迎えるまでの児童（※）とその児童を養育し健康保険などに加入しているひとり親家庭などの父または母・養育者で、所得制限限度額未満の方

※中程度以上の障害がある場合は20歳未満。

助成範囲

マイナ保険証などを使って医療機関で診療を受けたときに、窓口で支払う医療費の保険診療に係る自己負担分を助成します。ただし、住民税が課税されている場合は、一部負担金が発生します。



▲ひとり親家庭等医療費助成

その他

申請者に同居の父母などがいる場合は、その方も所得制限限度額未満であることが必要です。

児童扶養手当

支給要件

18歳に達する日以後、最初の3月31日を迎えるまでの児童（※）を養育しているひとり親家庭などの父または母・養育者で所得制限限度額未満の方

※中程度以上の障害がある場合は20歳未満。

手当額

月額1万1010円～4万6690円（3月現在。所得に応じて算定。児童2人目以降は所得に応じて加算あり）

その他

申請者に同居の父母などがいる場合は、その方も所得制限限度額未満であることが必要です。公的年金などを受給している場合は、ご相談ください。



▲児童扶養手当

…………… いずれも ……………

☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785



仕事・家事などで悩んでいませんか？ お気軽にご相談ください

相談員がひとり親家庭の悩み・困りごとの相談を受け、自立に向けた支援を実施しています。詳細は、区HPをご覧ください。



▲ひとり親家庭の相談

主な相談内容・問い合わせ先

ひとり親家庭の生活一般相談、家事・育児支援、就労支援、養育費確保支援ほか

☎子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343

母子および父子福祉資金貸し付けの相談

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の母または父などを対象に資金の貸し付けの相談を受け付けています。

母子生活支援施設への入所相談

18歳未満の子どもを養育している母子家庭で、生活上の問題がある場合に母と子どもと一緒に利用できる施設への入所相談を受け付けています。

離婚・養育費・相続などの家庭相談

☎杉並福祉事務所（荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221）〈家庭相談は月・水・金曜日午後1時～5時。祝日を除く。事前予約制〉

ひとり親家庭のしおり・手続きガイド

ひとり親家庭のしおり

利用できるサービスを紹介する「ひとり親家庭のしおり」を発行しています。子ども家庭部管理課（区役所東棟3階）・福祉事務所などで配布しているほか、区HPからもご覧になれます。



▲ひとり親家庭のしおり

ひとり親家庭手続きガイド

スマートフォンなどで、質問に答えると個別の状況に応じた手続き・サービスをまとめて調べることができます。



▲ひとり親家庭手続きガイド

☎子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343

区内空間放射線量等測定結果

区が実施した、区内の空間放射線量率および区立学校・保育園などの給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区HP同案内をご覧ください。

☎空間放射線量率の測定=環境課公害対策係 ▶ 区立学校・保育園などの給食食材の放射能濃度測定=学務課保健給食係 ☎5307-0387・保育課保育支援係 ☎5307-0660 ▶ 放射能濃度測定の方法=杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

広告



60年保証

高耐震+制振

杉並で注文住宅なら



細田工務店

お問合わせの際は「区報すぎなみ」を見たとお伝えください

☎0120-539-771

※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

📅4月11日(土)・25日(土)午後1時30分～3時
📍同センター 講師 杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 他1組1点

ビートルズトークセッション～サウンドの進化とバンドの苦悩の始まり

📅4月25日(土)午後1時～3時 📍八成区民集会所(井草1-3-2) 講師 西東京ビートルズ倶楽部代表・田中敏久 定40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=4月12日 他長寿

荻窪地域区民センター協議会

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



初心者のための短歌教室～31音の世界

📅4月20日(月)、5月18日(月)、6月15日(月) 午後1時～3時(計3回) 📍同会議室 講師 歌人・平岡直子 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定20名(抽選) 費300円 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み/申込期限=4月6日

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614



協働事業 わい!わい!わだまつり
📅4月19日(日)午前10時30分～午後2時

30分 📍和田区民集会所(和田2-31-21)、和田小学校(和田2-30-21) 内容 模擬店、ステージ発表、木工細工製作、苗木de募金(100鉢〈先着順〉)、なみすけ・ナミー写真撮影

社会保険基礎講座「よくわかる年金の基礎」

📅5月17日(日)午後1時30分～3時30分
📍同センター 講師 特定社会保険労務士・稲尾公貴 定70名(申込順) 申同協議会(HP)から、3月19日～4月30日に申し込み

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980



高井戸消防まつり

📅4月19日(日)午前10時～午後2時 📍同センター 内容 ①消防はしご車体験乗車②初期消火・AED訓練、模擬店ほか 定①30組60名(抽選) 申①往復はがき(9面記入例)。2名まで連記可)に乗車希望時間帯(午前・午後)のある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31日

コミュニティすくーる 杉並清掃工場施設見学と高井戸中学校アネのバラ

📅5月13日(水)午前8時55分～正午 📍集合=同センター 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。または同協議会(HP)から申し込み/申込期限=4月28日 他長寿



図書館で調べ学習を しませんか



春休みに、子どもが図書館の会議室・多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。

図書館名	日時・対象
南荻窪(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	3月25日(水)～4月5日(日)午前9時～午後8時(日曜日は5時まで) 対小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
今川(今川4-12-10 ☎3394-0431)	3月25日(水)～4月5日(日)午前10時～午後5時(日曜日は4時30分まで)
阿佐谷(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	3月25日(水)～4月5日(日)午後2時～5時 対小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
高井戸(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	3月26日(木)～4月5日(日)午前9時～午後8時(日曜日は5時まで)
下井草(下井草3-26-5 ☎3396-7999)	3月26日(木)～4月5日(日)午前9時～午後5時(日曜日は4時30分まで) 対小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)

※休館日を除く。

各図書館

カラスによる被害・対策

4～7月はカラスの繁殖期で、親鳥は警戒心が強く、カラスに威嚇・攻撃を受けたという相談などが数多くあります。このような被害を減らすため対策をしましょう。

襲われそうになったら

カラスは背後から頭を狙い、脚で蹴ってきます。巣の場所を確認し、避けて通りましょう。迂回ができない場合は、帽子をかぶるか傘を差してください。

区では、民有地にカラスの巣があり人に危害を加える恐れがある場合に、卵・ひなの捕獲、巣の撤去を行っています。希望の方は、環境課有害鳥獣等相談110番☎5307-0665へご連絡ください。なお、都立公園・電柱・鉄塔などの民有地以外にカラスの巣がある場合は、施設管理者へ相談してください。

カラス被害の対策

- 巣の材料になる針金ハンガーは片付ける
- 巣を掛けやすい枝は剪定する
- ごみ集積所ではカラスネットを利用する
- カラスの餌付けはしない



環境課生活環境担当 ☎5307-0665

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



区民ライターがおすすめする、区内のお花見ポイント



すぎなみ学倶楽部では、区内のお花見ポイントを紹介しています。桜の名所から穴場の公園まで、区民ライターが書いた記事を沿線別にまとめました。ぜひ、写真映えする桜スポット探しなどにご活用ください。

◀玉川上水第二公園

詳しくは

すぎなみ学 お花見ポイント

または



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、都電杉並線の思い出、町の変遷などを探究



文化・雑学
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、楽しみ方などを紹介

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家・職人にも注目

ゆかりの人々 タレント・作家・偉人・地域活動者など、区にゆかりのある人を紹介

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

特集 お花見ポイント・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

荻窪三庭園俳句さんぽ
～堀本裕樹さんと歩く春の吟行会

日4月12日(日)午後1時～5時 場角川庭園(荻窪3-14-22)、大田黒公園(荻窪3-33-12) 対小学生以上の方 定15名(抽選) 費3000円 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、3月16日～23日に申し込み 角川庭園☎6795-6855(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

セッション杉並 熊谷和徳 タップダンス・ライブ

日6月6日(土)午後3時30分 場同施設 対小学生以上の方 定491名(申込順) 費6500円ほか 申直接、同施設(梅里1-22-32)。またはMY Bunkamura(HP)から申し込み/申込開始日=3月27日 同施設☎3317-6611(午前9時～午後9時) 他区民先行販売あり(詳細は、区HP同案内参照)

産業振興センター都市農業係

◆すぎなみ産 春の草花と野菜即売会 日3月27日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前、青梅街道側広場

◆農業公園「テーブル菜園体験教室・春夏」

日4月15日・22日、5月13日・20日、6月3日・17日、7月1日・8日/いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(計8回。雨天中止) 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 定10名(抽選) 費2000円 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、3月25日までに申し込み

…… いずれも …… 同産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

日①5月9日(土)・10日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②5月30日(土)午後1時30分～3時 場①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9)②オンラインで実施 対妊娠・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 対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①各24組②100組

◆休日母親学級

日5月30日(土)午前10時30分～正午 場オンラインで実施 対妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対区内在住で妊娠中の方 定100名

…… いずれも ……

同助産師ほか 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、4月5日までに申し込み 同杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826

就労支援センターすぎJOB

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

日4月4日(土)午前10時～11時 対求職中の方 定5名(申込順) 申電話で、同施設。または申し込みフォーム(区HP同案内参照)から申し込み

◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル②ワード基礎

日①4月8日(水)②13日(月)午前10時～午後3時 同PC専任講師・長沢春子ほか 対59歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 申電話で、同施設

…… いずれも ……

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

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、各記事の申回でご確認ください。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

高齢者活動支援センター

◆おりがみサロン「バラの花のリース」

日4月15日(水)午前10時～正午 同日本折紙協会折紙講師・白石淳子 定15名(申込順) 費300円 申電話または直接、3月23日午前8時45分から同センター(23日は電話のみ)

◆はじめての羊毛フェルト「猫のバッグチャーム」

日4月26日(日)午前10時～正午 同手芸作家・新崎優子 定30名(申込順) 費700円 申電話または直接、3月30日午前8時45分から同センター(30日は電話のみ)

…… いずれも ……

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

環境活動推進センター

◆森林ボランティアに参加しませんか

日4～9月の第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時(8月を除く。雨天延期) 場勝沼城跡歴史環境保全地域▶集合=JR青梅線東青梅駅 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話・Eメール(記入例)で、各実施日3日前までに同センター

◆簡易金継ぎクラフト方式

日4月11日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定12名(抽選) 費1800円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、3月28日までに申し込み 他(長寿)

◆1年間を通して川と遊ぼう!「川ガキ復活講座」

日4月12日(日)、5月10日(日)、6月7日(日)、

7月5日(日)、8月20日(土)・21日(金)(1泊2日)、10月10日(土)、11月8日(日)、12月6日(日)、9年1月11日(祝)(計9回) 場同センターほか 同東京都環境学習リーダー・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 対区内在住・在学の小学3年生～中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1組1万5000円(保険料を含む。別途宿泊費) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、3月30日までに申し込み

◆親子講座～布と折り紙で作る親子で使う連絡ボード

日4月12日(日)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費300円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、4月1日までに申し込み

◆おもちゃのクリニック

日4月19日(日)午後1時～3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費実費 申電話で、同センター

◆ネイチャーゲーム～外に出よう!

日4月26日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場馬橋公園(高円寺北4-35-5) 同すぎなみシェアリングネイチャーの会 対区内在住・在学で4歳以上の子どものとその保護者 定15組30名(抽選) 費1組200円(保険料) 申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

…… いずれも ……

同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①

スポーツ教室

アーチェリー初心者教室

日4月4日(土)・12日(日)・18日(土)・26日(日)午後1時～5時(計4回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学の小学4年生～69歳で身長150cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定8名(申込順) 申Eメール(記入例)に性別・身長・利き手も書いて、3月25日までに区アーチェリー協会・井口☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口☎090-2416-8379 他弓具の貸し出しあり

初心者ゲートボール教室

日4月5日～5月3日の日曜日、午前10時～正午(計5回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 同区ゲートボール連盟 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、4月1日までに同連盟・狛☎090-7729-2761

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。

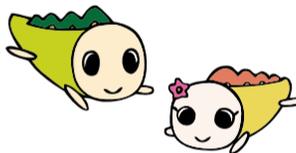


Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時など. Rows include: 久我山館 (エコで楽しい使用済み切手アート体験会), 下高井戸館 (「マイヒストリー」これまでの人生を紐解き、私の未来へ繋げる), 井草館 (捨てるから始めない「生前整理と家じまい」), 西荻北館 (シニアにやさしい「健康エアロビクス」), 和泉館 (初心者のマジック入門), 西田館 (初めての草木染 スカーフを染めてみよう)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。いずれも(長寿)。

※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。



スポーツ② 

短期集中ゴルフ基礎講座

期4月8日～5月13日・27日～6月19日
 ▶水曜日=午前10時40分～正午・午後6時30分～7時50分▶金曜日=午前10時40分～正午(4月29日、5月1日・6日を除く。各計4回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区区内在住・在勤で18歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万円 申往復はがき・ファクス(9面記入例)で、各実施初日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 区畔森 ☎090-5560-0424 他クラブの貸し出しあり。振り替え受講可

ふれあいスポ・レクまつり
 いつでも!どこでも!だれとでも!

期4月29日(祝)午前9時～午後3時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区ダーツ・ミニテニス・インディアカ・YOU.FOほか 区区内在住・在勤・在学の方

区杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

障害者のためのわいわいスポーツ教室「音楽で体を動かそう」

期5月9日(土)午前10時～11時30分 場済美養護学校(堀ノ内1-19-25) 区区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流会館で配布。区HP)同案内からも入手可)を、同課事業係へ郵送・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=4月10日 区同係 ☎5307-0765

高円寺みんなの体育館

◆春のヨガ教室
 期4月1日～22日の水曜日、午前11時15分～午後0時15分 師石丸あかね 定各18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

◆こちヨガ=心地良さを整うヨガ

期4月1日～22日の水曜日、午後3時15分～4時15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

◆ヨガ初級

期4月4日～25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

◆楽しく健康タイム①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ

期4月7日～28日の火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 師うえむら真希 定各70名(先着順) 費①②各410円。連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

期4月7日～28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

◆ヨガ①呼吸入門クラス②足裏土台クラス

期4月13日～27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



…… いずれも ……
 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 区区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 他長寿

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 ①4月15日(水)午後3時～5時②18日(土)③26日(日)午前10時～正午

場①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)②荻窪体育館(荻窪3-47-2)③TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区ボール種目・ウォーキング・ストレッチ・体の相談ほか 区障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 区スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他②上履き③厚手の靴下持参。①西武新宿線上井草駅・西武バス上井草スポーツセンター②JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅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)

高円寺演芸まつり関連イベント

桂九ノ一十周年記念独演会

高円寺を拠点に活動する上方落語家・桂九ノ一の桂九雀入門十周年を記念した独演会を開催します。申し込み方法などの詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



日時 4月17日(金)午後7時～9時30分

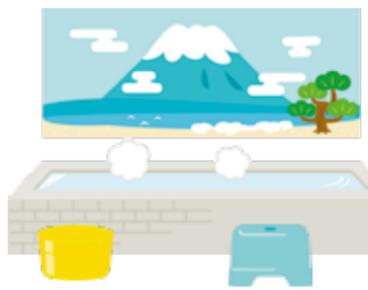
場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 区演目=胴乱の幸助ほか▶出演=春風亭一之輔ほか 区小学生以上の方 定250名(申込順) 費3000円。19歳以下2000円 区高円寺演芸振興協会 ☎050-3551-5569



まちの湯健康事業

お風呂屋さんで健康づくり

時場内定右表のとおり 区杉並区シルバー人材センターほか 区区区内在住で60歳以上の方 区各公衆浴場(午後1時以降) 他長寿 てぬぐい体操は手拭い持参



浴場名	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯 (高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)	てぬぐい体操★ 4月1日(水)、5月6日(水)、6月3日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ (高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)	元気塾 椅子に座って健康体操★ 4月19日(日)、5月17日(日)、6月21日(日)午後2時 定各8名
小杉湯 (高円寺北3-32-17 ☎3337-6198)	てぬぐい体操 4月8日(水)、5月13日(水)、6月10日(水)午後0時30分 定各7名
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)	太極拳★ 4月15日(水)、5月20日(水)、6月17日(水)午後1時20分 定各7名
杉並湯 (梅里1-13-7 ☎3312-1221)	健康エアロピクス★ 4月8日(水)、5月13日(水)、6月10日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯 (成田東1-14-7 ☎3315-1766)	健康エアロピクス 4月4日(土)、6月6日(土) てぬぐい体操 5月17日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯 (下井草5-3-15 ☎6913-7226)	健康エアロピクス★ 4月1日(水)、5月20日(水)、6月3日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯 (桃井4-2-9 ☎3399-6112)	かっぱれとパントマイム★ 4月14日(水)、5月12日(水)、6月9日(水)午後2時 定各8名
文化湯 (西荻北4-3-10 ☎3390-1051)	自強術★ 4月12日(日)、5月10日(日)、6月14日(日)午後2時30分 定各10名
湯の楽代田橋温泉 (和泉1-1-4 ☎3321-4938)	てぬぐい体操★ 4月14日(水)、5月12日(水)、6月9日(水)午後1時45分 定各10名
大黒湯 (和泉1-34-2 ☎3328-2137)	てぬぐい体操 4月19日(日)、5月17日(日)、6月21日(日)午後1時30分 定各18名

※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。

杉並第十小学校温水プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

④4月5日～6月21日の第1・3日曜日、午前10時～10時55分 ⑤齋藤伊都子、飛田慶子 ⑥区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) ⑦各8名(先着順) ⑧入場料

◆泳力アップコース

④4月5日、5月3日、6月7日=クロール・平泳ぎ⑤4月19日、5月17日、6月21日=全泳法/いずれも日曜日、午前11時～11時55分 ⑥①飛田慶子

②齋藤伊都子 ⑦区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②クロール・平泳ぎで25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) ⑧各8名(申込順) ⑨入場料 ⑩電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆木曜アクアサイズ①ベーシック

②シェイプアップ ④4月9日、5月14日、6月11日⑤4月23日、5月21日、6月25日/いずれも木曜日、午前10時～10時55分 ⑥吉田雅美 ⑦区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) ⑧各20名(申込順) ⑨各500円 ⑩電話で、各

実施日7日前の午前10時から同プール

◆プレスト(平泳ぎ)ナイト

④4月10日(金)・24日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 ⑤高巻美砂 ⑦区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) ⑧各10名(申込順) ⑨入場料 ⑩電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール

◆小学生チャレンジスイム教室

④4月21日～6月23日の火曜日①午後4時15分～5時15分②5時35分～6時35分(5月5日、6月2日を除く。各計8回)

⑦区内在住・在学の8年度小学①1・2年生②3～6年生 ⑧各20名(抽選) ⑨各8800円 ⑩杉並区スポーツ振興財団(HP)から、3月25日までに申し込み

…………… いずれも ……………

④場 ⑤園杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49)⑥3318-8763



コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」をご利用ください

コニファーいわびつは、区政経営改革推進計画に基づき3月31日で区の民営化宿泊施設としての運営を終了し、4月から現在の運営事業者フォレストによる民間宿泊施設となります。区民向けの宿泊費補助は、引き続き利用できます。売却経緯などの詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



コニファーいわびつ

住所 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

④電話で、同施設⑥0279-68-5338

JR阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の送迎バス

④4月6日(月)～9日(木)・13日(月)～16日(木)、5月11日(月)～14日(木)、6月1日(月)～4日(木)、7月6日(月)～9日(木)・13日(月)～16日(木)、8月24日(月)～27日(木)、31日(月)～9月3日(木)・7日(月)～10日(木)▶**運行時間**=JR阿佐ヶ谷駅南口発(午後0時30分)→コニファーいわびつ着(午後3時)→コニファーいわびつ発(午前9時30分)→JR阿佐ヶ谷駅南口着(正午) ⑤往復2800円。片道1500円 ⑥電話で、各運行日10日前までに同施設 ⑦最少催行人数=各15名

4月からの区民料金(1泊2日2食付き。2名利用時。別途入湯税)

区分	平日	休前日	特別日	年末年始
大人	1万2100円	1万4300円	1万5400円	2万2000円
小学生	8470円	1万10円	1万780円	1万5400円
幼児(3歳～就学前)	6050円	7150円	7700円	1万1000円

※上記料金からさらに宿泊費補助(3000円。65歳以上の方・障害者は4000円)あり。

コニファーいわびつバスツアー

奥四万湖・岩松院・不二洞などを見学します。
④5月19日(火)～21日(木)、6月3日(水)～5日(金)・10日(水)～12日(金)・15日(月)～17日(水)・23日(火)～25日(木) ⑤区民料金(2泊3日7食付き)=4万5000円。3歳～小学生3万6000円。65歳以上の方・障害者4万3000円(保険料などを含む。1名での参加の場合は8800円割増) ⑥電話で、フォレスト予約コールセンター⑦0570-038-489(午前9時～午後7時) ⑧最少催行人数=各18名

湯の里「杉菜」

住所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

④電話で、フォレスト予約コールセンター⑥0570-038-489(午前9時～午後7時)

4月からの区民料金(1泊2日2食付き。2名利用時。別途入湯税)

区分	平日	休前日	特別日	年末年始
大人	1万3750円	1万6500円	1万9600円	2万2550円
小学生	9625円	1万1550円	1万3720円	1万5785円
幼児(3歳～就学前)	6875円	8250円	9800円	1万1275円

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

ふれあいの音楽会 3月22日(日)午後1時～3時/杉並公会堂/曲目=D.ボルザー「交響曲第8番ほか」/700名(先着順)/④明治大学付属中野中学・高等学校音楽部 太田⑥3362-8704

日本大学鶴ヶ丘高等学校吹奏楽部定期演奏会 3月25日(水)午後6時～8時30分/杉並公会堂/曲目=D.ギリングハム「With Heart and Voice」ほか/1200名(先着順)/④同部顧問・松田⑥3322-7521

佼成学園吹奏楽部定期演奏会 3月30日(月)午後6時～8時30分/杉並公会堂/曲目=キャンディード序曲ほか/1000名(先着順)/④同部顧問・内山⑥3381-

7227 春爛漫・善福寺川ウオーキング 4月19日(日)午前10時～正午(雨天中止)/集合=区役所中杉通り側入り口前/環境カウンセラー・山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/500円(保険料を含む。小学生以下無料)/④電話・Eメール(9面記入例)で、4月3日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会⑥3392-0606⑦seca@canvas.ocn.ne.jp(月～金曜日午前10時30分～午後3時30分)

阿佐ヶ谷新能 5月9日(土)午後6時～8時30分/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐ヶ谷北1丁目)/400名(申込順)/4000円ほか/④同催し(HP)から申し込み/⑤あさがや能・狂言の会⑥050-3528-5769

講演・講座

荻窪三庭園アカデミー「杉並の建築」講座 4月12日～9月13日の第2日曜日、午後1時～3時(計6回)/セッション杉並ほか/建築家・松本裕介/18歳以上の方

/15名(申込順)/9000円/④電話・Eメール(9面記入例)で、4月11日までにすぎなみ文化協会・村田⑥080-5644-2592⑦ogi3.kens2.0926@gmail.com **東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(幼児クラス)** 4月14日(火)午後2時～3時/オンラインで実施/同病院歯科医師・西野賢愛/20名(申込順)/1500円/④電話で、4月8日までに同病院健康教育科⑥3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで)) **すぎなみ日本語教室「はじめてのにほんご」** 4月17日～7月17日の水・金曜日、午後1時30分～3時(5月1日、祝日を除く。計24回)/杉並区交流協会(阿佐ヶ谷南1丁目)/区内在住・在勤で16歳以上の方ほか/15名(申込順)/2000円/④同会(HP)から、4月10日までに申し込み/⑤同会⑥5378-8833 **歴史講演会「川崎平右衛門の果たした役割」** 4月26日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐ヶ谷地域区民センター/府中市郷

土の森博物館学芸員・草山菜摘/80名(先着順)/700円/④杉並郷土史会・幸田⑥090-2436-1962

その他

税金なんでも相談会 3月28日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/④電話で、同支部⑥3391-0411(月～金曜日午前9時30分～正午・午後1時～5時(祝日を除く))/1人45分程度

司法書士による無料相談会 4月1日(水)午後1時～4時/杉並区役所1階ロビー/④電話で、東京司法書士会杉並支部⑥3395-0311

電話による不動産に関する無料相談 4月2日(木)午後1時～4時/④電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック①⑥6407-9152②⑥3311-4999(②は実施日のみ)

中学校夜間学級生徒の募集 都内在住・在勤で15歳以上の方/④葛飾区立双葉中学校夜間学級⑥3602-7979

※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。

防犯機器などの購入費用を補助します

個人住宅への強盗・空き巣などへの侵入防止対策を支援するため、防犯機器購入費用の補助を行います。申請方法などの詳細は、[区HP](#)をご覧ください。



▲区HP



防犯カメラ・カメラ付きインターホン・センサーアラーム・センサーライト・防犯性能の高い錠・補助錠・サムターンカバー・ガードプレート・防犯フィルム・面格子・防犯砂利ほか

申請期間 5月11日～12月28日

補助対象機器 4月1日～12月28日に購入し、設置・交換した防犯機器

補助金額 対象機器の購入費用の3分の2／上限2万円
(設置費用を含む。1000円未満切り捨て。1世帯1回のみ。予算額に達した時点で終了)

☎ 危機管理対策課地域安全担当 ☎5307-0616 ☒ 過去に同補助を受けた方(同一世帯の方を含む)は申請不可

日本フィルハーモニー交響楽団イベントのご案内



日本フィル公開リハーサル

指揮者と日本フィル楽団員の音楽づくりを間近で体験できます。

時 4月24日(金)午後1時～2時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 対 小学生以上の方 定 560名(申込順)
申 申し込みフォームから、3月16日～31日に申し込み。車いす席を希望の方は電話で、文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734 ☒ 同担当



▲申し込みフォーム

日本フィル×東急コミュニティー 60歳からの楽器教室

日本フィル楽団員・OBによる指導で、基礎的な技術から表現方法までを学びます。

時 5月1日(金)～9年3月31日(水) ①バイオリン・チェロ(セッション杉並〈梅里1-22-32〉) ②クラリネット(西荻地域区民センター〈桃井4-3-2〉) / 各45分程度(各計18回) 対 区内在住で60歳以上の方 定 ①45名②20名(いずれも抽選) 費 各7万3000円 申 Eメール(9面記入例)に希望楽器・楽器歴・レンタルの有無も書いて、①セッション杉並楽器教室係 ☒session-office@tokyu-com.co.jp ②西荻地域区民センター楽器教室係 ☒nishioji@tokyu-com.co.jp。または直接、各施設 / 申込期限=4月9日 ☒同楽団 ☎5378-6311 ☒楽器持参(レンタルあり)。日程などの詳細は、当選者のみに通知。同教室に参加したことがない方を優先

IMAGINUS 春の特別企画展 「スライム・ラボ」

色が変わったり、暗闇で光ったりするさまざまなスライムづくりや、つくったスライムを使った実験を行います。詳細は、[IMAGINUSHP](#)をご覧ください。



▲IMAGINUSHP

日時 3月27日(金)～4月5日(日)、29日(祝)～5月6日(休)
午前9時30分～午後5時(入場は4時30分まで)

場 同施設(高円寺北2-14-13) 費 実費(区民割1割引) ☒同施設 ☎6383-0290 ☒小学2年生以下は保護者同伴



▲区民割クーポン

「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。

閲覧はこちらから!



▲もっと知るすぎなみ



☒ 広報課広報係 ☎5307-0339

安心・安全・役に立つ!!

杉並区の情報を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

