

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

5/15

令和8年(2026年)
No.2428

誰もが楽しめる絵本と
笑顔届けたい。

子育て現場で読み継がれるロングセラー絵本から、子どもの心に寄り添う一冊まで、多くの作品を世に送り出している絵本作家・スギヤマカナヨさん。その作品は一般的な絵本にとどまらず、バリアフリー絵本・多言語絵本に及ぶなど多様性に満ちています。そんな絵本作りの背景にある思いなどを伺いました。



特集



すぎなみピト

絵本作家

スギヤマカナヨ

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



「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。





人
すぎなみピト
interview

スギヤマカナヲ

絵本作家

プロフィール：スギヤマカナヲ 昭和42年静岡県三島市生まれ。東京学芸大学初等科美術卒業。平成3年「ノードリニッチ島 K・スギヤマ博士の動物図鑑」で絵本作家デビュー。赤ちゃん絵本・児童向け絵本をはじめ、バリアフリー絵本も含む多様な作品を数多く手掛けている。平成7年より杉並区在住。自著を活用した出張ワークショップ活動も活発。宮前図書館でのワークショップは10年以上続いている。元杉並区子ども読書活動推進委員。「手で見る学習絵本 テルミ」編集長も務める



上段左から
「ノードリニッチ島 K・スギヤマ博士の動物図鑑」(絵本館)
「ぼくだけのこ」 著・森絵都 (偕成社)
「いっしょにごはん」(くもん出版)
下段左から
「てんじさきさわるえほん ぼうけんしよう!」(偕成社)
「みんなであいうえお」(あすなろ書房)
「いちにのさん!」(童心社)
「おかあさん、すごい!」(赤ちゃん和妈妈社)

愛犬のテン

絵本がみんなのコミュニケーションツールになればうれしいです

大好きな犬の模写に没頭した子ども時代

—子どもの頃はどんなことに興味を持っていましたか？
とにかく犬が大好きでした。ドラマで見た警察犬の訓練士に憧れて自分もなりたいたいと思い、まず犬のことを知らなければ！と小学4年生から「犬ノート」を作り始めました。当時、記録に残すには図書館で資料を借りて描き写すしかなかったので、学校の図書館にある犬の本を全部読み、図鑑を見て、内容をひたすらノートに写していました。ノートが3冊目くらいになるともう子どもの本では済まず、公立図書館で生物の専門書を見ながら骨格・体の作りを写すようになりました。6年生まで作り続けること全6冊。不便ゆえに、ひたすら見て描き写した当時の経験は、今の自分の血肉になっていると感じます。

—犬に夢中だった子ども時代を経て美術の道へ進んだのはなぜですか？

しばらくは本気で犬の訓練士を目指していたけれど、実際に進路を決めるに当たってどうすればいいのか悩んでいたとき、先生・親から、大学へ行って見聞を広げてから訓練士になっても遅くはないんじゃないかとアドバイスされ、そうしてみようと思いました。じゃあ大学で何を学ぼう？と考えたとき、犬の次に好きなのは「絵」だった。そこで東京学芸大学の美術科へ進学しました。

絵本作家としての活動。バリアフリー絵本について

—絵本作家になろうと思ったのは学生時代のことでいいですか？

原点は学生時代にあるかもしれませんが。大学では教育実習が必須だったのですが、ちょうどその頃は創作がすごく楽しくなっていた時期でもありました。教育実習が始まると忙しくて創作時間がなくなってしまったので、創作への気持ちを学校教材にぶつけるしかなくて、とにかくたくさんの教材を自分で作ったんです。その教材で授業をすると、子どもたちがすごく喜んでくれて、自分が作ったもので人を喜ばせるような仕事ができたらいいと感じました。同時に、いろいろな子どもと接しながら子どもを応援する大人でいたいとも感じました。このときの経験が絵本を作る自分の出発点だと思います。

—実際に絵本作家としてデビューしたのはどんなきっかけでしたか？

大学の卒業制作で「ノードリニッチ島 K・スギヤマ博士の動物図鑑」という絵本を制作し、それが銀座にある文房具店に展示されたと

きに出版プロデューサーの目にとまり、声を掛けてもらったのがきっかけです。35年前にこの作品でデビューし、その後さまざまな絵本を手掛けてきました。基本にあるのはずっと、面白いものを作りたいという気持ち。その上で、長く作品づくりに向き合う中でさまざまな仕様の本にも挑戦してきました。

—作品には障害の有無に関わらず、誰もが楽しめるバリアフリー絵本もたくさんあります。どんなきっかけで手掛けることになったのですか？

40年以上続く視覚障害のある子どもが手で触って読める「テルミ」という学習絵本の編集長を、2019年に引き継いだことが、バリアフリー絵本を手掛けることになった始まりです。「テルミ」は点字だけでなく、絵も交えて構成されるのが特徴です。UVライトを照射すると硬化する特殊な透明のインクで絵を印刷するので、触感が生まれ、描かれたものの形を触覚できるようになります。でも、一般的なイラストをそのまま触れるようにするだけでは、見えない人に正しい情報は伝わりません。そこがとても難しい。制作過程では、当事者の方たちに意見を聞きながら一緒に作っていきます。

—ろう者に向けた手話絵本・多言語絵本も手掛けていらっしゃいますね。

手話絵本を制作したのは、ろう者に「目が見えるなら読んでいるだろうと思われるので、自分たちのために作られた本は一つもない」と言われたことに衝撃を受けたのがきっかけです。それならばと作った絵本が「みんなであいうえお」。ひらがな・カタカナのほか、口の形・手話の指文字・点字などを表記しているので、聞こえる人も聞こえない人もみんなで読めます。みんなで何かを読もう！となったときに、自分だけがその輪に入れない、分からない、と疎外感を感じることができるだけなくともいいと思いき、バリアフリー絵本に取り組んでいます。9言語で読める多言語絵本「いちにのさん!」もその視点で作っています。

コミュニケーション、ワークショップ。絵本の可能性

—スギヤマさんの絵本は、読む以外の楽しみ方があるのも面白いです。

私は、絵本というのはコミュニケーションツールだと思っています。絵本が知らず知らずの間にコミュニケーションを図れる道具になっているといいなと思うんです。読みながら赤ちゃんをゆらゆらしたりぎゅっとしたりできる絵本や、子どもと向かい合って読める絵本もいい

なと思って、ページを上下に開いて双方向から楽しめる絵本「いっしょにごはん」も作りました。こうした絵本は、読みながらコミュニケーションが生まれます。

—絵本をツールにという点では、絵本を使ったワークショップも積極的に行っていますね。

絵本を使って、いろいろな方向からものごとを考えられるような体験ができるといいなと思って、区内の小学校・図書館などさまざまな場所でワークショップ活動を行っています。森絵都さんと共作した「ぼくだけのこ」という本を使ったワークショップでは、この絵本を読んだ後、子どもたちに自分自身を紹介するワークシートを書いてもらいます。できあがったみんなのワークシートを読んでいくと、共通点はあるけれど、一つとして同じ人はいないと分かる。そのとき私はいつも「かけがえのない」という言葉を覚えよう、と子どもたちに伝えます。かけがえのないというのは代わりがいない、つまりとっても大切な存在ということ。誰からも差別されたり意地悪されたりしてはいけない存在なんだよ、と伝えるようにしています。

—スギヤマさんが考える絵本の可能性とは？

やっぱり「つなぐ・つながる」ということかな。絵本を開けば、その中にきっと自分につながる何かが見つかって、そこからまた違う扉が開いていく。新しい世界につながるきっかけが、絵本にはあると思うんです。よく「絵本の力」と表現されるけれど、それは手に取って開いてもらい、読む人が感じてくれて初めて引き出される力だと感じています。だからこそ、たくさんの絵本に出会い、手に取って開いてほしい。それが絵本作家としての願いです。

YouTubeで配信中!

すぎなみピト
MOVIE

すぎなみピト「スギヤマカナヲさん」のインタビュー動画を、右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

退職(失業)による保険料の特例免除制度

厚生年金に加入していた方が退職(失業)すると、国民年金に加入し、国民年金保険料を納めることになります。保険料を納めることが経済的に困難な場合、加入者本人・配偶者・世帯主の所得がそれぞれ基準額以下であれば、申請により保険料の納付が免除・猶予される特例免除制度があります。

同制度は、所得審査対象者のうち、退職者の所得を除外して審査を行うため、退職(失業)を証明する離職票などの書類が必要です。

申請は、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、杉並年金事務所(〒166-8550高円寺南2-54-9)へ郵送で手続きできます。また、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)、杉並年金事務所でも手続きが可能です。☎国保年金課国民年金係☎5307-0646、杉並年金事務所☎3312-1511

生活・環境

街区表示板の整備事業

街角にある建物の外壁・塀などに設置してある街区表示板(右写真)について、毎年地域を定め定期的に張り替えなどの整備を行っています。

対象地域では、作業員証明書を携行した委託業者などが地域を巡回し、街区表示板の設置状況を調査します。破損や不具合のある街区表示板については、修繕・張り替え作業を行います。

新規設置が望ましい場所には、建物の所有者の承諾を得た上で、街区表示板を設置します。

☑8年度対象地域=久我山・高井戸西・上



高井戸・荻窪・南荻窪・西荻南・松庵・宮前 区民課管理係☎5307-0623

子育て・教育

教科書展示会

6~9年度に小学校で使用する教科書と、7~10年度に中学校で使用する教科書の見本を展示します。

☎6月1日(月)~16日(火)午前9時~午後5時(日曜日を除く) ☎済美教育センター(堀ノ内2-5-26) ☎同センター管理係☎6379-3521



施設情報

証明書コンビニ交付サービスの一部休止

データ更新作業のため、以下の期間は課税(非課税)証明書コンビニ交付サービスを休止します。

☎6月1日(月)~3日(水) ☎課税課区民税係☎5307-0632

募集します

ゆうゆう館8年度下半期団体利用申請

10月~9年3月に、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。

☑区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、さざんかカード登録団体の高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施している団体 ☎申請書(ゆうゆう館で配布)を、5月24日~6月7日に利用を希望するゆうゆう館へ郵送・Eメール・持参 ☎ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当



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など▶謝礼=1時間800円。早朝・夜間1000円 ☑区内または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 ☎会員登録後、6月5日(金)に研修あり

その他

人権相談特設相談所の開設

6月1日の「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に人権相談特設相談所を開設します。

☎6月1日(月)午後1時~4時(受け付けは3時まで) ☎相談室(区役所西棟2階) ☎区政相談課☎5307-0728

官公庁からのお知らせ

神田川流域及び目黒川流域河川整備計画(変更原案) 閲覧と意見書の提出

☑閲覧・意見書提出期間=6月15日(月)まで(閲覧場所の休業日を除く)▶閲覧場所=都建設局河川部、都第三建設事務所(中野区中野4-11-19)、区土木計画課(区役所西棟4階)。都建設局[HP]でも閲覧可▶意見書の提出=意見書(様式自由)に意見を提出する計画名称も書いて、都建設局河川部計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎)☎S0000384@section.metro.tokyo.jp)へ郵送・Eメール。申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)・閲覧場所に設置している意見箱へ提出も可/期限=6月15日(消印有効) ☎都建設局河川部計画課☎5320-5414

住民投票制度

「杉並区自治基本条例」

で規定している住民投票の請求に必要な署名数

9663人
(5月1日現在)

☎総務課総務係

6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	18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。初産の方優先	3日(水) 10日(水)	-	24日(水)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 11日(木)	25日(木)	12日(金)	2日(火) 午後1時45分 10日(水) 午後1時30分 17日(水) 午後2時
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	1日(月)	11日(木) 18日(木)	-	2日(火)	午前 1日(月) 15日(月) 午後 12日(金)	26日(金)	15日(月)	5日(金) 午前9時30分	11日(木) 19日(金) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	9日(火)	5日(金) 12日(金)	-	10日(水) 19日(金) (19日は生後9カ月頃から)	午前 2日(火) 16日(火) 午後 4日(木)	18日(木)	16日(火)	24日(水) 午後2時	4日(木) 午後1時30分 8日(月) 午後2時 15日(月) 午前9時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水)	-	25日(木) 午後1時30分	25日(木)	午前 24日(水) 午後 10日(水)	-	-	11日(木) 午前9時30分	22日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	11日(木)	-	24日(水) 午後1時30分	18日(木)	午前 11日(木) 午後 24日(水)	17日(水)	-	25日(木) 午後2時	2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、予防接種受診票が必要な方は、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。

杉並区長選挙・杉並区議会議員補欠選挙



投票日 6月28日(日) **投票時間** 午前7時～午後8時

投票所での支援のご案内

投票所では手助けが必要な方が受けられるさまざまな支援を行っています。お困りの際は投票所の係員へお申し出ください。

- ・車いすの設置や投票所の係員による投票所内の移動支援
- ・意思疎通の助けとなる投票支援カード・コミュニケーションボードの使用
- ・点字器や目の不自由な方が自筆するための補助具、光量を調整できるライト、サインガイド(投票用紙記入補助具)の設置

身体障害者手帳や介護保険被保険者証をお持ちの方

右表に該当し、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に記載し、郵便を利用して投票する郵便投票制度をご利用ください。利用する際には事前に「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、右表に該当し、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」	

※身体障害程度等級とは異なります。

自身で投票用紙に記載することができない方

心身の故障、その他の事由(手・腕のけがなど)により、自身で公職の候補者氏名などを投票用紙に記載することができない方は、投票所の係員が代理で投票用紙へ記載する代理投票制度をご利用ください。代理投票は自宅から投票できる郵便投票とは異なり、選挙人が投票所での投票時に利用する制度です。投票所の係員2名が補助者となり、1名が候補者氏名を投票用紙へ記載し、他の1名がこれに立ち会います。希望する方は、投票所の係員にお申し出ください。

●代理投票での注意事項

- ・選挙人自ら投票所の係員へ投票をしたい公職の候補者などを指示する必要があります。
- ・家族・付添人の方が選挙人の代わりに代筆をして投票をすることはできません。
- ・選挙人を介護する方は、投票管理者が認めた場合に限り投票所への入場はできますが、代理投票を行うときには記載場所にいる選挙人から離れていただきます。

区選挙管理委員会事務局 ☎5307-0767

あさがやまちづくりセッションの開催



これまで区民の皆さんにご意見をいただきながら作成した、阿佐谷北東エリアの将来像・具体的な取り組みを示した「未来ビジョン」について説明する展示を、地域イベント内で行います。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



日時 5月23日(土)午前10時～午後4時

場al:ku阿佐ヶ谷(阿佐谷南2-40-1) 内パネル展示、親子塗り絵イベント 区市街地整備課拠点整備係 他車での来場不可



上井草駅周辺地区まちづくり広場の開催

上井草駅北口駅前広場整備事業などの概要・駅周辺まちづくりについて、パネル展示を行い、来場者に区職員が直接説明します。

時5月23日(土)午前10時～午後2時 場井草森公園(井草4-12-1) 区市街地整備課鉄道立体係 他車での来場不可

6月3日(水)午前11時ごろ

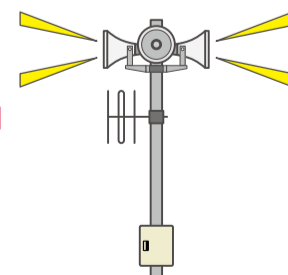
防災行政無線を用いた情報伝達試験の実施

全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達を確実に行うため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

※Jアラートとは、国から緊急情報(地震・武力攻撃など)が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステムです。

放送内容

- ①チャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです。」(3回繰り返し)
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです。」
- ④チャイム音



区危機管理対策課危機管理対策担当 ☎5307-0729

区議会を開会します

第2回区議会定例会を開会します。

日程(予定) 第2回区議会定例会
5月22日(金)～6月12日(金)(初日は午後1時開会)

●議会配信を拡充します

本会議の生配信・録画配信に加え、新たに常任・特別委員会の録画配信を実施します(会議終了後からおおむね24時間後に公開)。詳細は、杉並区議会HP(右2次元コード)をご覧ください。



区議会事務局 ☎5307-0320

※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。



住民税（特別区民税・都民税）などのお知らせ

キャッシュレス納付をぜひご利用ください



8年度住民税・森林環境税普通徴収分の納税通知書と、公的年金から住民税を差し引く特別徴収分の税額決定通知書を、6月4日に発送します。課税対象となる所得は、7年1～12月の所得です。

納期限・納付方法

納税通知書に記載された税額を各納期限までに納めてください。

●納期限

第1期=6月30日 / 第2期=8月31日 / 第3期=11月2日 / 第4期=9年2月1日

●納付方法

- ・口座振替 ・スマートフォン決済アプリ
- ・モバイルレジ ・Pay-easy
- ・クレジットカード ・コンビニエンスストア
- ・銀行・信用金庫・信用組合・ゆうちょ銀行・郵便局ほか
- ・区役所・区民事務所



▲納付方法

安心便利な口座振替をご利用ください

申し込み方法は次のとおりです。

・Web口座振替受付サービス

6月10日までの申し込みは第1期分から、8月10日までの申し込みは第2期からの引き落としです。書類の記入や金融機関届出印は不要です。



▲Web口座振替受付サービス

・Pay-easy口座振替受付サービス（キャッシュカードでの申し込み）

6月15日までに申し込んだ場合は、第1期からの引き落としです。口座名義人本人がサービス対象の金融機関（みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・ゆうちょ、西武信用金庫）のキャッシュカードを、納税課（区役所中棟2階）・区民課（東棟1階〈第1・3・5土曜日のみ〉）・区民事務所に持参すれば、口座振替の申し込みができます。金融機関届出印は不要です。

納税相談

生活困窮・事業不振などのやむを得ない事情によって納付が困難な方から、分割納付・猶予制度などの相談を受け付けます。

給与からの特別徴収の方

住民税を勤務先の給与から差し引く方（特別徴収）の税額決定通知書は、5月15日に会社などの給与支払者へ発送します。

住民税証明書の交付

8年度の住民税証明書の交付開始日は下表のとおりです。証明書は郵送などでも申請できます。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



●住民税（課税・非課税・納税）証明書の交付開始日

納付・課税区分	窓口・郵送・電子申請	証明書コンビニ交付サービス
① 給与からの特別徴収のみで納付する方とその被扶養者	5月15日(金)	6月4日(木)
② ①以外の方（普通徴収・年金特別徴収・納付方法を併用する・申告書を提出し、非課税・申告書を提出していないが、住民税の申告手続きなどが済んでいる方の扶養親族）	6月4日(木)	※納税証明書の交付はできません。窓口・郵送などで申請してください。

※給与・年金支払報告書、確定申告書を提出していない方は、住民税の申告が必要となる場合があります。

※証明書を本人以外の方が申請する場合は、代理人の本人確認資料と、証明書を必要とする本人が自署した委任状が必要です。

※交付手数料（1通）=窓口・郵送300円。証明書コンビニ交付サービス200円。

☎納税通知書・税額決定通知書=課税課☎5307-0632 ▶ 納付の相談・口座振替=納税課☎5307-0634

マダニによる感染症にご注意ください

春～秋にかけてマダニの活動が活発になります。正しい知識と予防方法を身につけましょう。



マダニによる主な感染症

マダニに刺されることで引き起こされる代表的な感染症として、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）・日本紅斑熱などがあります。重症熱性血小板減少症候群にかかると、発熱・おう吐・下痢を中心に、倦怠感・リンパ節の腫れなどの症状が見られます。致死率は10～30%程度で高齢者ほど高い傾向にあるため注意が必要です。

●お出かけ前

マダニは、山・森・草むらなどに生息するため、旅行・レジャーで出かけるときは長袖・長ズボン・長靴などを着用し、肌の露出が少ない服装を心掛けましょう。ディート・イカリジンを含む忌避剤を使用することで感染機会を減らすことができます。また、疲労・ストレスなどで体の免疫力が落ちると感染しやすくなるため無理のないスケジュールを組み、持病がある方は事前に診察を受けるなど、感染の危機を減らしましょう。

●帰宅後

入浴時などにマダニに刺されていないか確認をしましょう。発熱・下痢・腹痛などの症状が出た場合は、医療機関を受診しましょう。また、イヌ・ネコなどのペットを介して感染する場合があります。ペットの散歩後には体表を確認する習慣をつけましょう。

☎杉並保健所保健予防課☎3391-1025

安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています

YouTube

見てね

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみBITMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画・各課作成の動画などを配信しています。



☎広報課報道係☎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・区からのお知らせなどをお届けします。



☎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。



☎広報課広報係☎5307-0846

広告



植木の剪定、除草、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。

本の楽しさを知ろう!

6月は子ども読書月間です



区図書館の行事予定 ※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

図書館名・問い合わせ	日時	内容・講師・対象・定員・申し込み方法など
中央 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	6月7日(日) 午前11時～11時30分	としょかんツアー ☎小学生 定10名(申込順) 申電話・直接、5月18日から同図書館
永福 (永福3-51-17コミュニティ ふらっと永福内 ☎3322-7141)	6月7日(日) 午後2時～3時	来るくる「劇団ほしのふね」 ☎3歳以上の方 定40名(申込順) 申電話・直接、5月18日から同図書館
柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801)	6月12日(金)	こどもおたのしみぶくろ ☎3歳～小学生 定40名(先着順)
	6月13日(土) ①午後3時～3時25分 ②3時30分～4時	スペシャルおはなし会 ☎①就学前の子ども②小学生とその保護者 定各20名(先着順)
高円寺 (高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	6月21日(日) 午前11時～正午	ピアノで楽しむむかしばなし ☎3歳～小学生とその保護者 定30名(申込順) 申電話・直接、6月7日から同図書館
宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166)	6月19日(金)～30日(火)	児童書・絵本のリサイクル市
成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341)	6月20日(土) 午前11時～正午	スペシャルおはなし会 ☎3歳～小学生とその保護者 定30名(申込順) 申電話・直接、6月7日から同図書館
西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	6月5日(金)～14日(日)	子どもの本のリサイクル市
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	6月27日(土) 午前11時～11時40分	スペシャルおはなし会 誦ルピナス絵本の会 ☎3歳～小学生とその保護者 定15組(申込順) 申電話・直接、6月6日から同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	6月14日(日) 午前10時～11時・ 11時30分～午後0時30分	親子で作ろう! バルーン・アート「ジャンボフラワー」 誦南芳高 ☎5歳～小学生とその保護者 定各10組20名(申込順) 申電話・直接、5月30日から同図書館
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	6月14日(日) 午後1時～1時45分・ 3時～3時45分	世界の楽器 親子コンサート 定各35名(申込順) 申電話・直接、5月31日から同図書館
	6月28日(日) 午後2時～3時	スペシャルおはなし会 ☎3歳～小学生とその保護者 定30名(申込順) 申電話・直接、6月14日から同図書館
方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100)	6月13日(土) 午後3時～3時45分	みんなでニコニコ♪スペシャルおはなし会 ☎3歳～小学生とその保護者 定15組(先着順)
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	6月20日(土)～25日(木) 午前10時～午後5時 (25日は4時まで)	子どもの本のリサイクル市

応募してみよう!

子ども読書月間の標語を募集します



9年度の杉並区子ども読書月間のポスターの標語を募集します。本の素晴らしさ・楽しさを伝える標語について、皆さんからの応募をお待ちしています。詳細は、図書館HP(右2次元コード)をご覧ください。



☎字数は自由。1人1点(未発表のものに限る) ☎区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方 申応募用紙(各図書館で配布。図書館HP)からも入手可)を、6月1日～7月1日に中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送・持参 申同係 ☎3391-5754

「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。

申広報課広報係 ☎5307-0339

閲覧はこちらから!



▲もっと知る すぎなみ



広告

薄毛で地肌が見えやすい68歳女性の悩みを解決した方法はこちら→



MICHRU HEIM
東京都杉並区上級4-25-3
ヴィラ豊栄102 ☎03-5932-0007

※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 コミュニティー通信

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
☎33301-7723

おもちゃの病院
 日 5月23日(土)、6月13日(土)午後1時30分～3時
 師 杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点
初めてのフラダンス、簡単な振り付けにチャレンジしてみよう
 日 6月9日(火)午前10時～11時30分
 師 猪狩加恵 定15名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月1日 他(長寿)



かぎ針で編むエコたわし
 日 7月9日(木)午前10時～正午 師 手編み工房 糸・小糸加代子、岩瀬優子 定15名(抽選) 費400円 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳をご希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月23日 他(長寿)

…………… いずれも ……………
 場 井草地域区民センター

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
☎33398-9127

家族が高齢になったら～このサインを見逃すな
 日 6月13日(土)午前10時～正午 定30名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=5月29日



みんなで遊ぼう! ボードゲーム
 日 6月28日(日)午前10時～正午 対小学生以上の方 定20名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月15日

…………… いずれも ……………
 場 荻窪会議室 他(長寿)



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

相続講座 早めの検討が大切～遺言書・不動産
 日 6月27日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 東京司法書士会杉並支部・大石安延、河井正人 定40名(抽選) 申往復はがき(9面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月10日 他(長寿)

高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

セッション杉並防災フェスタ
 日 6月7日(日)午前10時～午後3時 内 震災救援所避難体験、防災食試食、防災町歩き、起震車体験、災害VR体験ほか 他共催=地域防災コーディネーター育成機構



歌舞伎舞踊の音楽
 日 6月14日(日)、7月5日(日)午後2時～4時
 師 国立劇場養成課講師・配川美加、杵屋三澄那、望月太左愛衛 定各120名

(先着順)
 …………… いずれも ……………
 場 高円寺地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会
〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

新しい認知症観でよりよい日々～これからの元気に暮らし続けるヒント
 日 6月20日(土)午後1時30分～3時30分
 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 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳・車いす席を希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月8日



豊臣の物語～「太閤記」と「雨月物語」に豊臣時代を読む
 日 7月5日(日)午後1時～3時 師 音声表現学苑講師・田中洋子 申往復はがき(9面記入例)に手話通訳・車いす席をご希望の方はその旨も書いて、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=6月22日

…………… いずれも ……………
 定50名(抽選) 場 永福和泉地域区民センター 他(長寿)

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はなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第218号

南相馬市で伝統祭事や豊かな自然を楽しもう！

▲相馬野馬追 (提供=相馬野馬追)

区交流自治体・南相馬市では、5月の最終土～月曜日の3日間、相馬野馬追が開催されます。すぎなみ学倶楽部では、野馬追にまつわる話のほか、区民ライターが南相馬市の皆さんに伺った市の魅力を紹介する記事を公開しています。伝統の祭事・豊かな自然を満喫しに出かけてみませんか？

詳しくは または

問 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、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
- 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

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

詳しくは または

凡例 日日時 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) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ)
 問問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス (HP)ホームページ (長寿)長寿応援対象事業

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

大田黒公園 みどりのワークショップ

時5月24日(日)午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分 場同公園(荻窪3-33-12) 内寄せ植え体験 対小学生以上の方 定各10組(先着順) 費各500円 問同公園☎3398-5814(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

すぎなみ仕事ねっとフェア

時5月28日(木)・29日(金)午前11時～午後2時 場区役所1階ロビー 内施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨、各施設のお菓子詰め合わせなどの販売 問障害者施設支援課就労支援係☎5307-0366

高次脳機能障害者の家族相談会

時6月13日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 内高次脳機能障害者の家族ほか 定10名(申込順) 申電話・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。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可/期限=6月11日

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「麦刈り体験」

時6月6日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内区内在住の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定20組(先着順) 他長袖・長ズボンで、軍手・長靴持参

◆すぎのご農園「ジャガイモ収穫体験」

時6月13日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 場農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 内区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定25組(抽選) 費1組500円 申申し込み

フォーム(区HP)同案内参照)から、5月25日まで

…………… いずれも ……………

問産業振興センター都市農業係☎5347-9136

角川庭園

◆角川庭園の梅しごと ワークショップ

時5月31日(日)午前10時・11時30分・午後1時30分・3時(各1時間) 場同庭園 対各12名程度(先着順) 費500円ほか ◆荻窪三庭園俳句さんぽ 堀本裕樹さんと歩く夏の吟行会

時6月21日(日)午後1時～5時 場角川庭園、荻外荘公園(荻窪2-43-36) 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、5月22日まで

…………… いずれも ……………

問角川庭園(荻窪3-14-22)☎6795-6855(午前9時～午後5時。水曜日を除く))

講演・講座①

家族教室「発達障害 わが子の強み・弱みを理解する」

時6月2日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・7月6日(月)午前9時30分～11時30分(計5回) 場区役所第7会議室(西棟6階)、小川ビル(成田東5-42-13)、ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師野崎クリニック・野崎和博、共栄大学准教授・木村文香 内発達障害・同障害が疑われる義務教育終了～おおむね40代の方の家族 定20名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、6月1日まで 問障害者施策課障害者保健担当

LGBTQ+理解促進講座 映画上映&トークイベント

時①6月20日(土)午後1時～3時30分②

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

27日(土)午後1時～4時 場男女平等推進センター(荻窪1-56-3ゆう杉並内) 内映画①「チェンジマイノリティ」②「カミングアウトジャーニー」ほか 師①映画監督・浅沼智也②俳優・福正大輔ほか 定各40名(申込順) 申電話で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0347。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可 他企画・運営=ちむぐくる企画実行委員会

家族介護教室

◆家族が認知症かなと思ったら～オレンジドクターに聞いてみよう

時5月29日(金)午後2時～3時30分 場ゆうゆう上荻窪館(上荻3-29-5) 師中里医院医師・中里厚 内区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24上荻☎5303-6851

◆身寄りがない方の施設探し

時6月24日(水)午後1時30分～2時30分 場久我山会館(久我山3-23-20) 師メドレー相談員・小澤孝平 内区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、6月1日からケア24久我山☎5346-3348

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時7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 内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7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 内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、6月5日まで 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

◆職種研究講座 事務職希望の方へ給与計算事務補助職を目指しませんか

時6月2日(火)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対59歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同施設

◆採用につなげる、職場で役立つわかりやすい話し方

時6月5日(金)午前10時～11時30分 場オンラインで実施 内求職中の方 定20名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

時6月6日(土)午前10時～11時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内求職中の方 定5名(申込順) 申電話で、同施設。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可

◆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①6月8日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内59歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 申電話で、同施設

◆女性の就活実践講座 続けられる仕事選び 業界や職種と求人検索のコツ

時6月9日(火)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内求職中の女性 定18名(申込順) 申電話で、同施設

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時6月10日(水)午前10時～11時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同施設

◆大人の発達障害 職場にうまく馴染めない等の違和感を持つ方々へ

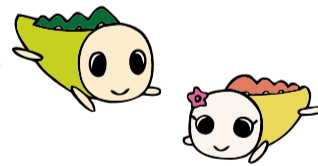
時6月12日(金)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同施設

…………… いずれも ……………

問就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、内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
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	クレープペーパーで作るバラ	時5月25日(月)午前10時～正午 師長谷部香世子 定10名(申込順) 費600円
和田館(和田1-41-10 ☎3384-3751)	ミュージックカフェ「ゆるゆる」60年代イギリスのロック音楽	時6月15日(月)午後5時～7時 定10名(申込順) 費500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	ご家族、お友達と一緒に「卓球ひろば」	時火・木・金・土曜日、午後5時～6時30分・6時30分～8時▶第1・2日曜日、午前9時～10時30分・10時30分～正午 費各200円ほか
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	ベーシックヨガ	時第2・4火曜日、午後7時～8時 師檀山恵美子 定各15名(申込順) 費各500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	やさしいヨーガ どなたにもできる心と身体にやさしいトレーニング	時第2・4金曜日、午前10時～11時30分 師日本ヨーガニケタンインストラクター・板橋理恵 定各12名(申込順) 費各600円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	ボイトレ歌講座	時第3水曜日、午前10時30分～11時30分 師声楽家・金子妙子ほか 定各15名(申込順) 費各1000円

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

※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。



▲区HP

すぎなみ大人塾

小さな場づくりからまちにかかわろう！
～銭湯に学ぶ人と場のコミュニケーション～



銭湯文化から人・場所のコミュニケーションを学び、自分らしい地域との関わり方を見つけます。少人数チームで小さなプロジェクトを企画・実施し、実際に地域での活動を行う実践型の講座です。

時場内右表のとおり 加藤優一ほか 区内在住の方 定25名(抽選) 申し込みフォーム(右2次元コード)から、5月31日まで 社会教育センター ☎3317-6621



日程(計7回)	内容など
6月20日(土)	自分の暮らしづくりからまちづくりを考えよう
7月18日(土)	人が集まる場所から場づくりのヒントを見つけよう 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) ほか
7月25日(土)	何ができるか考えよう
9月12日(土)	チームで計画を立ててみよう
9月26日(土)	みんなで協力して準備しよう
10月10日(土)	小さな場づくりを実践しよう 場高円寺マシタ(高円寺南3-70-1)
10月31日(土)	これからできることを考えよう

※実施時間=午前10時～正午。場の記載がないものは、セシオン杉並(梅里1-22-32)

講演・講座②

高齢者在宅支援課

◆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

6月5日(金) 受け付け=午前9時40分～10時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 身体能力測定(身長・筋肉量〈体組成〉・握力、パタカ測定ほか)、専門職による個別相談 区内在住の65歳以上で介助の必要ない方 定60名(先着順) 持ち物は、はつらつ手帳持参

◆フレイル予防教室 杉並・げんき応援プログラム

6月30日～7月28日の火曜日、午前10時②7月2日～30日の木曜日、午前10時③7月3日～31日の金曜日、午後2時30分(各1時間30分。各計5回) 場①杉並保健所(荻窪5-20-1) ②特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) ③高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住の65歳以上の方 定各15名(抽選) 電話で、5月29日までにルネサンス ☎050-1724-2997

いずれも 高齢者在宅支援課フレイル予防推進係 ☎5307-0311 他(長寿)



環境活動推進センター

◆善福寺川たんけん(①上流②下流)～川調べをしよう

6月13日(土)午前9時～正午②20日(土)午前9時30分～11時30分 場集合=①善福寺公園(善福寺2-31) ②済美公園(堀ノ内1-27-40) ①東京都環境学習リーダー・境原達也②善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重 区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者 定各10組20名(抽選) 費1組500円(保険料を含む) 申し込みNPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、①5月31日②6月3日まで

◆簡易金継ぎクラフト方式

6月13日(土)午前10時30分～午後0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12名(抽選) 費1800円 申し込みNPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、5月31日まで 他(長寿)



◆おもちゃのクリニック

6月21日(日)午後1時～3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 申し込み電話で、同センター

いずれも 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352(水曜日を除く))

◆杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る1日体験講座

6月20日(土)午後2時～4時30分 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定12名(抽選)

◆点字講習会

6月20日～9月3月20日の第1・3土曜日、午後2時～4時(8月、10月17日、9月1月2日を除く。計15回) 講師高橋雅枝 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費2500円程度

いずれも 場同杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121) 往復はがき(9面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、6月2日までに同会館運営協議会

スポーツ



競技大会

◆シルバーボウリング大会

6月28日(日)午後1時～5時 場荻窪ボウル(上荻1-16-16) 60歳以上の方 定30名(申込順) 費3000円 申し込み電話で、6月15日までに荻窪ボウル ☎3398-1791

◆杉並区スポーツ祭 軟式野球(社会人の部)

7月5日～11月23日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ほか 種目=①連盟加盟②一般③シニア 区内在住・在勤・在学の16歳以上で編成されたチーム(1チーム10～25名。中学生・体育会に所属している方を除く) 定各50チーム(申込順) 費1チーム①③各1万2000円②1万5000円 申し込み電話で、6月12日までに区軟式野球連盟・加藤 ☎090-3903-0162(午前8時～午後7時)

◆スポーツ教室

◆バタフライナイト

6月12日(金)・26日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ①初心者対象のバタフライ②フォーム完成・泳力アップ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m泳げる方②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) 費入場料 申し込み電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール ☎3318-8763

◆日本パラスポーツ協会公認「初級パラスポーツ指導員養成講習会」

7月4日(土)・12日(日)・26日(日)午前9時～午後6時(12日・26日は5時30分まで。計3回) 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定20名(抽選) 費3500円 申し込み書(区体育施設・区障害者施設などで配布)を、杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ郵送・持参。同財団(HP)からも可/期限=5月31日 同財団 ☎5305-6161(土・日曜日を除く)

◆荻窪体育館

◆はじめての合気道

6月7日～8月23日の日曜日、午後5時～7時(6月21日・28日を除く。計10回) 区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定20名(抽選) 費1万円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月28日

◆ピラティス①Morning②筋膜リリース③基本

7月1日～9月9日の水曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(8月12日、第3水曜日を除く。各50分。各計8回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各6400円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆水曜ヨガ①代謝アップ②リラックスストレッチ

7月1日～9月9日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分(8月12日、第3水曜日を除く。各計8回) ①初中級者②初心者 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各6400円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆体幹エクササイズ

7月1日～9月9日の水曜日①午後6時②7時③8時(8月12日、第3水曜日を除く。各50分。各計8回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各6400円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日



◆バレエ①②入門③初級④中級

7月2日～9月17日の木曜日①午前9時30分②11時③午後0時30分④2時(8月13日を除く。各1時間20分。各計11回) 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①②初心・入門者③入門経験者で初級者④入門・初級経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各1万3750円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

※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。

◆ヨガ①③ベーシック②アクティブ
 7月3日～9月18日の金曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(8月14日を除く。各50分。各計11回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初心者②3年以上の経験者 各16名(抽選) 費各8800円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆転倒防止イス体操
 7月3日～9月18日の金曜日、午後1時30分～2時30分(8月14日を除く。計11回) 区内在住・在勤の60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 各23名(抽選) 費8800円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

他(長寿)
 ◆土曜ヨガ①スリミング②リラククス③スローフロー
 7月4日～9月19日の土曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(7月11日を除く。各50分。各計11回) 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) 各20名(抽選) 費各8800円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆脳トレリズム体操①簡単体操②エクササイズ
 7月6日～9月14日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(8月10日、祝日を除く。各計9回) 区内在住・在勤で60歳以上の

方 各15名(抽選) 費各7200円 往復はがき(9面記入例)で同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日 他(長寿)

◆ピラティスナイト
 7月6日～9月14日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(8月31日、祝日を除く。各計9回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各20名(抽選) 費各7200円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン
 7月7日～9月15日の火曜日、午前9時30分・10時30分・11時30分(祝日を除く。各50分。各計10回) 区内

在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 各18名(抽選) 費各8000円 往復はがき(9面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=5月31日

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)



ボランティア講座 「発見！身近な地域ではじめるボランティア」

ボランティアに興味があっても何をしたいか・何ができるかわからないという方を対象に、京王井の頭線沿線地域ではじめるボランティア活動を紹介します。

日時 6月13日(土)午後2時～4時
場所 宮前図書館(宮前5-5-27)

講師 NPO法人プロップK・石山恵子、スマホ・パソコンわいわいサロン 木村瞭司、まちの塾freebee・木村裕子 区内在住・在勤・在学の方 各20名(申込順) 電話・Eメール(9面記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎info@borasen.jp。同センター(HP) (右2次元コード)からも可/期限=6月5日 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)



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
 学び×祭り Education Festa 5月30日(土)午前11時～午後4時(荒天中止)/大宮小学校/区内在住・在学の小学生～高校生/同催し実行委員会・今井 ☎080-4879-1239

杉並写真会写真展 5月31日(日)～6月6日(土)午前10時～午後5時(5月31日は1時から。6月6日は4時まで) ▶5月31日(日)午後1時30分～2時30分=ギャラリートーク(岡本洋子)/永福和泉地域区民センター/同会 ☎5938-5212

方南町タイまつり 5月31日(日)午前11時～午後6時/方南銀座商店街/同商店街振興組合 ☎3311-7143

すぎなみ産業マルシェ 6月7日(日)午前10時～午後4時/産業商工会館/同杉並産業振興運営協会 ☎3393-1501

わくわくフィールドSUGINAMI in 久我山 6月7日(日)午前10時30分～正午/久我山公園/5歳～小学5年生とその保護者/20組(申込順)/同申し込みフォーム(区HP)同案内参照から、6月5日まで/同ボーイスカウト杉並第7団・林 ☎080-6642-3646

シニアおしごとフェア in 杉並区 6月9日(火)午前10時30分・11時40分・午後1時20分・2時30分(各2時間)/セシオン杉並/55歳以上の方/各20名(申込順)/同電話で、シニア就業支援キャラバン事務局 ☎4565-5986。同催し(HP)からも可

震災チャリティーコンサート人仁の会 6月17日(水)午後5時～7時40分/セシオン杉並/450名(申込順)/6000円/同電話で、渥美二郎後援会事務局 ☎3341-6026 (月～金曜日午前11時～午後3時)

スイングイズヒア・社会人ビッグバンドコンサート 6月21日(日)午後3時～7時/セシオン杉並/490名(先着順)/2000円ほか/同都社会人ビッグバンド連盟・小浜 ☎3323-5839/区民50名を招待(抽選)=詳細は、区(HP)同案内参照

荻窪音楽祭交流コンサート 6月23日(火)午後7時～8時45分/杉並公会堂/小学生以上の方/180名(申込順)/3000円/同直接、同施設/同催し事務局 ☎5347-0244/区民10名を招待(抽選)=詳細は、区(HP)同案内参照

杉並弦楽合奏団定期演奏会 6月28日(日)午後2時～4時/セシオン杉並/490名(先着順)/同同合奏団・杉森 ☎3398-6411

講演・講座
 認知症サポーター養成講座 ①5月28日(木)午後2時～3時30分②30日(土)午前10時～11時30分/①チャームスイート桜上水(下高井戸3丁目)②西荻窪診療所(西荻南4丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①15名②20名(いずれも申込順)/同電話で、①ケア24永福 ☎5355-5124 ②ケア24西荻 ☎3333-4668/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

介護予防セミナー 首の痛みと上肢の痛み～しびれの診断と治療 5月30日(土)午後2時～3時30分/山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)/整形外科

医・米澤郁穂/区内在住・在勤・在学で50歳以上の方/30名(申込順)/同電話で、5月27日までに同クリニック・藤田 ☎3335-5080

JIA杉並土曜学校「東京・杉並の変わりゆく都市をデザインする」 6月5日(金)午後6時30分～9時/西荻のこカフェ(西荻南3丁目)/慶應義塾大学教授 ホルヘ・アルマザンほか/50名(申込順)/2000円/同申し込みフォーム(区HP)同案内参照から/同JIA杉並地域会・中村 ☎5305-2773

剪定講習会(ツツジ・玉物など) 6月7日(日)午後1時～4時30分/柏の宮公園/柏の宮植木応援団/区内在住・在勤で中学生以上の方/20名(申込順)/300円(保険料を含む)/同往復はがき(9面記入例)で、5月27日までに同応援団事務局・川浪(〒167-0022下井草2-22-8)/同川浪 ☎080-6519-6859

善福寺公園上の池 初夏の樹木観察会 6月13日(土)午前10時～正午(荒天中止)/集合=同公園/環境カウンセラー・田口文昭ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/500円(保険料を含む。小学生以下無料)/同電話・Eメール(9面記入例)で、6月5日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606/同seca@canvas.ocn.ne.jp (月～金曜日午前10時30分～午後3時30分)/同(長寿)

共立女子大 選ばれる地域とは何か～縮減社会における地域ブランディング 6月13日(土)午後1時～3時/同大学研修センター杉並寮(成田西4丁目)/同大学ビジネス学部教授・長尾雅信/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/同Eメール(9面記入例)で、6月3日までに同大

学公開講座係 ☎ka-info@kyoritsu-wu.ac.jp/同関係 ☎3512-9981

明治神宮鎮守の杜と御苑の花菖蒲を巡る観察会 6月18日(木)午前9時30分～午後0時30分/明治神宮(渋谷区代々木神園町1丁目)/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/1000円(保険料を含む)/同申し込みフォーム(区HP)同案内参照から、6月4日まで/同自然観察の会・杉並事務局 谷島 ☎090-6144-7494

認知症について 6月23日(火)午後2時30分～3時30分/河北前田病院(本天沼1丁目)/同病院医師・清水秀昭/25名(申込順)/同電話で、同病院 ☎3330-0384 (月～金曜日午前9時～午後5時)

その他
 司法書士による無料相談会 6月3日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/同東京司法書士会杉並支部 ☎3395-0311

税金なんでも相談会 6月3日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9名(申込順)/同電話で、同支部 ☎3391-0411 (月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度

電話による不動産に関する無料相談 6月4日(木)午後1時～4時/同東京都地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999 (実施日のみ) ② ☎6407-9152

守ろう 電波のルール 総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動と不法無線局の取り締まりを強化しています/同総務省関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害)= ☎6238-1939/テレビ・ラジオの受信障害= ☎6238-1945)

※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。

すぎなみU30ミーティング すぎなみみんなの 大運動会プロジェクト メンバー募集

30歳以下のプロジェクトメンバーが力を合わせて、地域の方が楽しくつながり合える運動会をつくるプログラムです。詳細は、区HP(右下2次元コード)をご覧ください。

時 内下表のとおり 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)、杉並第十小学校(和田3-55-49) 師 プロジェクトコーディネーター・柴田真光、後藤裕子、乾和美、浦野真、杉山凜 対 区内在住・在勤・在学で30歳以下の方 定 30名(抽選) 申 申し込みフォーム(区HP参照)から、5月26日まで 他 説明会に参加しなくても申し込み可



日時(計8回)	内容
6月14日(日)午後1時30分～4時30分	プロジェクトキックオフ!
7月4日(土)午後1時30分～4時30分	どんな運動会にしたいか話し合おう!
7月25日(土)午後1時30分～4時30分	地域の人がつながるしかけを考えよう!
8月22日(土)午後1時30分～4時30分	本番の流れをイメージして準備しよう!
9月13日(日)午前10時～午後3時	会場に行ったりリハーサルしよう!
10月4日(日)午後1時30分～4時30分	リハーサルふりかえり・最終調整!
10月25日(日)午前9時～午後5時	すぎなみみんなの大運動会本番!
11月15日(日)午後1時30分～4時30分	これまでのふりかえり

説明会

プロジェクトの概要・進め方についての説明会を実施します。

時 5月23日(土)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 定 50名(申込順) 申 申し込みフォーム(区HP参照)から、5月20日まで

問 社会教育センター ☎3317-6621

次世代育成基金活用事業

名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

区の交流自治体である北海道名寄市、群馬県東吾妻町の子どもたちと、お互いの住む地域を行き来する交流会を行います。

時 場 右表のとおり 対 区内在住の小学5・6年生で全日程および親子説明会に参加できる方(過去に同交流会・杉並区名寄自然体験交流に参加した方を除く) 定 各16名(各学年8名程度。抽選) 申 詳細は、区HP(右下2次元コード)参照/期間=5月23日～6月7日 問 児童青少年課事業係 ☎3393-4760 他 次世代育成基金活用事業に参加経験のない方を優先



▲名寄市子ども交流会



▲東吾妻町子ども交流会



交流会名	日時	場所	内容
①杉並区・名寄市子ども交流会	名寄編 7月28日(火)～31日(金)	北海道名寄市	旭山動物園・北国博物館見学ほか
	杉並編 8月5日(水)～8日(土)	区児童青少年センター(ゆう杉並)、都内	杉並まち巡り、都内見学ほか
②杉並区・東吾妻町子ども交流会	杉並編 8月18日(火)～20日(木)	区児童青少年センター(ゆう杉並)、都内	杉並まち巡り、都内見学ほか

※親子説明会=①7月5日(日)②12日(日)午前10時～正午に区児童青少年センター(ゆう杉並)で実施。

交流自治体の催し

区の交流自治体の物産展・写真展を開催します。

ぜひお越しください!



■新潟県小千谷市「おぢやフェア」

時 5月24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) 内 特産品の販売 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800



■北海道名寄市「アスパラまつり」

時 6月3日(水)～5日(金)午前10時～午後2時(5日は1時まで。売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 内 アスパラの販売 問 名寄市交流推進課 ☎01654-3-2111



■山梨県忍野村「写真展」

時 6月1日(月)～5日(金)午前8時30分～午後5時(1日は正午から・5日は3時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 内 忍野富士の写真展示 問 忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794

■静岡県南伊豆町「写真展」

時 6月8日(月)～15日(月)午前8時30分～午後5時(15日は4時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 問 南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300