

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

6/1  
令和8年(2026年)  
No.2429

色とレベルで分かる  
避難時の判断。

集中豪雨などの増加を受け、5月29日から気象庁の防災気象情報が変わりました。大雨・河川氾濫などの災害に対して危険度を5段階の色と警戒レベルで示し、避難の判断がしやすくなります。各レベルに応じた対応を確認しておきましょう。

詳細は、8・9面へ

特集

迷わない・遅れない避難のために

～新しい防災気象情報の運用が始まりました



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。



# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 国民健康保険料額通知書の発送

8年度の保険料額通知書を6月11日(木)に世帯主宛てに発送します。保険料は6月期～9月3月期の10回に分けてお支払いいただきます。また、保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。  
☎国保年金課国保資格係☎5307-0641

#### 外国籍の方も国民年金に加入が必要です

日本在住の20～59歳の方は、国籍に関係なく国民年金に加入し保険料を納めることが法律で義務付けられています(厚生年金加入者・厚生年金加入者に扶養されている配偶者を除く)。ただし、所得が少ないなどの理由で保険料を納めることが困難な場合には、保険料免除などの制度が設けられています。

国民年金保険料を10年以上納めたなどの条件を満たすと、原則65歳から老齢基礎年金を受給できます。また、病気・けがで重い障害が残ったときには障害基礎年金、働き手が亡くなったときには遺族基礎年金を受給できます。

なお、日本と社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、両国の年金制度の加入期間を通算して年金が受けられるような仕組みを設けている国もあります。また、保険料納付済期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格を満たしていない外国籍の方は、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。

☎加入手続きなど=国保年金課国民年金係☎5307-0646 ▶ 社会保障協定・脱退一時金=杉並年金事務所☎3312-1511

### 施設情報

#### 荻窪地域区民センターの利用再開

荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)は大規模改修工事に伴い休館していましたが、10月1日から施設の利用を再開します。7月15日から、さざんかねっとで集会室などの抽選申し込みを順次開始します。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。  
☎地域課荻窪地域活動係☎3398-8261

#### 図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)を行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常通り予約できますが、用意ができるまでに時間がかかる場合があります。

図書館名	休館期間
方南☎5355-7100	6月8日(月)～11日(木)
柿木☎3394-3801	6月22日(月)～25日(木)
成田☎3317-0341	7月6日(月)～9日(木)

☎各図書館

### 採用情報 ※詳細は、区・団体などの[HP]参照。

#### 区職員 清掃(①清掃作業②清掃車運転)

☎採用予定日=9年4月1日以降 ▶ 勤務場所=①杉並清掃事務所②杉並清掃事務所高円寺庫 ▶ 募集人数=①8名程度②2名程度 ▶ 募集案内の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)・区民事務所・地域区民センター(荻窪を除く)・図書館・杉並清掃事務所・就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)で配布。区[HP]同案内からも入手可 甲申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、6月30日まで ☎人事課人事係☎5307-0721

#### 区立保育園など 会計年度任用職員(臨時)

☎保育補助 ▶ 勤務期間=7月～9月 ▶ 勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時～午後6時のうち7時間45分勤務 ▶ 勤務場所=区立保育園・区立子供園 ▶ 募集人数=100名 ▶ 報酬=1543円～1627円 甲申込書類(保育課管理係〈区役所東棟3階〉)で配布。区

[HP]同案内からも入手可)を、同係へ郵送・持参。申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)からも可 ☎同係☎5307-0659

### その他

#### 区立施設の節電にご理解ください

区立施設での省エネルギー・節電への取り組みにご理解・ご協力をお願いします。実施期間は、6月1日～9月30日です。

☎照明の一部消灯・減光、室温は28度を目安に設定(一部区立施設を除く)、職員の軽装勤務(通年)、エレベーターの使用抑制(7月～9月。一部区立施設を除く) ☎環境課計画推進係☎5307-0671、人事課人事係☎5307-0732

### 官公庁からのお知らせ

#### 東京都介護支援専門員実務研修受講試験

☎試験日=10月11日(日) ▶ 受験要綱(申込書)配布期間=6月1日～30日 ▶ 配布場所=介護保険課事業者係(区役所東棟3階)、高齢者総合相談窓口(ケア24)、都庁(新宿区西新宿2-8-1) 甲申込書を、専用封筒で6月30日(消印有効)までに郵送 ☎東京都福祉保健財団人材養成部介護人材養成室ケアマネ試験担当☎3344-8512

#### 6月7日～13日は危険物安全週間

身の回りのリチウムイオン電池・消毒用アルコール・ヘアスプレー・化粧品などには危険物に該当するものがあります。取り扱いについては次の点に注意しましょう。

- ・火気の近くでは使用しない
- ・詰め替えを行う場所では換気を行う
- ・直射日光が当たる場所などに保管しない
- ・正しい方法で廃棄する

☎杉並消防署☎3393-0119、荻窪消防署☎3395-0119

#### 水道基本料金の無償特別措置

都では、物価高騰下の暑さ対策として水道基本料金を無償とします。詳細は、水道局[HP]をご覧ください。  
☎都水道局サービス推進課☎5320-6326

### 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 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
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎6月10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	☎6月11日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー 対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。同会[HP]からも可 ☎同会事務局☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政相談★	☎6月12日(金)午後1時～4時 場区政相談課(区役所東棟1階) ☎国の仕事など(年金・福祉・道路など)の苦情・相談 他関係資料がある場合は持参	☎区政相談課☎5307-0728
行政書士による相談	☎6月12日(金)午後1時～4時 場相談室(区役所西棟2階) ☎相続・遺言・離婚・金銭問題などの書類作成や手続きに関すること 定6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〈土・日曜日を除く〉)。直接、区政相談課(区役所東棟1階)も可/開始日=6月5日 ☎同課☎5307-0728
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎6月16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等の総合無料相談	☎6月18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。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)からも可/期限=①6月8日②16日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎6月18日(木)午後1時30分～4時30分 場区役所1階ロビー	甲☎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	☎6月20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)。直接、区政相談課(区役所東棟1階)も可/期間=6月15日～19日 ☎同課☎5307-0728

※★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)  
☎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

ご確認ください

# 現況届の提出をお忘れなく

提出期限 **6月30日**

## ● 児童手当・児童育成手当

図子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785

## ● 児童育成（障害）手当

図障害者施策課障害者手当・医療係 ☎5307-0781

児童手当・児童育成手当・児童育成（障害）手当を受給中で、現況届の提出が必要となる方へ、現況届を発送しました。各手当を受給して、現況届が届いた方は、前年の所得・現在の家庭状況などを届け出る必要があります。届け出がない場合は、6月分以降の手当を受給することができません。必要書類を確認の上、提出してください。

区に各手当を申請し、届け出が必要となる方には、認定後に順次現況届を発送します。提出期限については、同封のリーフレットをご確認ください。



# 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

入所を希望する方を対象に、個別入所相談窓口を開設します。また、施設や入所者が参加したイベントの様子分かるパネル展示も行います。入所を検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

図6月18日(木)・19日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 図区役所1階ロビー 図高齢者施策課施設整備推進係



検診受診者に景品を差し上げます

# 東京都女性のがん検診受診応援事業のご案内

都では子宮頸がん検診などを受診した方に、2000円相当の景品などを差し上げます（申請受け付けは10月頃から）。詳細は、都保健医療局(HP)（右下2次元コード）をご覧ください。

対象

- 都内在住の女性で、次のいずれかに該当する方
- ・20歳以上で8年度に子宮頸がん検診を受診した
- ・40歳以上で8年度に乳がん検診を受診した

図都保健医療局保健政策部健康推進課 ☎5320-4367



## 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。



# 意見募集の結果をお知らせします

## 「杉並区耐震改修促進計画」の改定案

策定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出<sup>てつぎ</sup>手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」1月15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、市街地整備課（区役所西棟3階）、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館で6月30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=1月15日～2月16日 ●意見提出件数=8件（延べ11項目）

区市街地整備課耐震改修担当

頂いたご意見（概要）	区の考え方（概要）
昭和に建設された大規模団地・集合住宅について、建て替えか現状維持だけではなく、既存建物を生かした耐震補強・部分的な安全対策も重視してほしい。合意形成の難しさを前提とした支援の考え方を、計画の中でより明確に示すことで、分かりにくい状況が改善され、計画全体の実効性が高まると思う。	所有者が建物の耐震化を自分ごととして捉えられるよう、周知・啓発に注力します。合意形成の一助となるべく、耐震相談アドバイザー派遣などによる支援制度を継続して実施し、計画の実行性を高めていきます。
令和6年能登半島地震の建築物構造被害の調査結果が公表されているので、最新データとして掲載した方が良いのではないかと。特に同地震では2000年基準の建物で被害が少なかったため、旧耐震～2000年基準までの建物所有者に耐震の意識を促す内容になると思う。	能登半島地震の国の被害分析結果は、本計画にとって重要な知見であると認識しています。ご意見を踏まえ、同地震における木造建築物の建築時期別の被害状況について追記します。

# 空き家、どう活かす？ もっている人と つかいたい人がつながる話を開催します



空き家の活用事例・マッチングの取り組みについて学びながら、空き家の所有者と活用したい方がつながるきっかけをつくるセミナーです。

**日時** 7月4日(土)①午前9時30分～11時②11時・正午（各1時間）

**内容** ①セミナー②個別相談会

場 細田工務店（阿佐谷南3-35-21） 師 同社ほか 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ほか 定 30名（申込順） 申 電話・ファクス（12面記入例）で、同社 ☎0120-312-760 ☎5397-7719（午前8時30分～午後5時30分（水・日曜日を除く））。申し込みフォーム（右2次元コード）からも可 関 住宅課空家対策係 画 オンラインでも実施



# あきや 杉並区空家等利活用相談窓口をご利用ください

空き家の利活用の促進を目的に、同窓口を開設しています。空き家の利活用を検討中の方は、ぜひご相談ください。

### 相談事例

- ・地域交流の場や住宅確保要配慮者の住まいとして活用したい
- ・空き家をリフォームし自宅・賃貸物件として利用したい
- ・空き家を解体・売却したい
- ・相続を円滑に進めたい

### 対象

- ・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
  - ・区内在住で空き家（区内・区外）を所有している方
- ※いずれも親族・代理人を含む



### 相談日時

午前8時30分～午後5時30分（水・日曜日、夏季休業・年末年始を除く）

申 電話・Eメールに住所・氏名・相談内容を書いて、同窓口 ☎5397-7717 ☎ suginami-akiya@hosoda.co.jp。申し込みフォーム（右2次元コード）からも可 関 住宅課空家対策係 画 協働=細田工務店



## (仮称) 下井草まちづくりラボ の参加者を募集します

道路・鉄道の連続立体交差化を契機とした下井草駅周辺のまちの将来像について意見交換するため、(仮称)下井草まちづくりラボを開催します。参加者は本募集によるほか、無作為抽出などで案内した方の中から応募した方を対象に抽選により選出します。



**日時** 6月20日(土)午前9時～正午

**場所** 桃井第五小学校(下井草4-22-4)

対区内在住・在勤・在学で10歳以上の方 定60名程度(抽選) 用はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にEメールアドレスも書いて、市街地整備課鉄道立体係 ☎3312-2907✉ tetsuritsu-t@city.suginami.lg.jp。申し込みフォーム(右2次元コード)からも可/期限=6月15日 同関係 他手話通訳・託児あり(6月8日までに申し込み)



## 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日から導入された交通反則通告制度(青切符)などについて学びます。

**日時** 7月11日(土)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分

**場所** 区役所第4会議室(中棟6階)

用杉並警察署員 用区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各120名(申込順) 用申し込みフォーム(右2次元コード)から、7月9日まで 同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



## すぎなみデジタルライフアップセミナーを開催します

AIについて学び、実際にAIを活用したアプリの操作体験を行います。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

時場下表のとおり/いずれも午前10時～11時 定各15名(申込順) 用同電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口 ☎0120-219-040(月～金曜日(祝日を除く))。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可

場所	日程
高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	6月23日(火)
高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	6月24日(水)
西荻地域区民センター(桃井4-3-2)	6月25日(木)
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	6月26日(金)
阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)	6月27日(土)
永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)	6月28日(日)
消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)	6月29日(月)

### すぎなみデジタルなんでも相談窓口も ご利用ください

同窓口では、スマートフォン・パソコンの操作、行政サービスのオンライン利用などデジタルに関するさまざまな相談を受け付けています。同窓口の開設場所・相談時間などの詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



ものづくり・製造・IT・調理補助

## おしごと相談会を開催します

区内企業4社が参加する就職マッチングイベントです。少人数で相談できるおしごと相談会と企業・業界研究向けの企業説明交流会を実施します。

**日時** 6月24日(水)午前10時～午後0時30分・午後1時30分～4時

**場所** ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

用求職中の方 定50名(申込順) 用同電話で、就労支援センター ☎3398-1136。申し込みフォーム(右2次元コード)からも可



教育現場の今をお届けします

## すぎなみ教育だより

第14号

子どもが安心して  
学ぶための日本語支援



教育委員会では、誰一人取り残さないの考えに立ち、日本語指導が必要な子どもを対象に、学習支援を行っています。また、杉並区交流協会などと協力して、さらに日本語を学びたい子どもを対象に、日本語教室も開催しています。

詳細は、杉並区教育委員会HP ▶▶▶▶▶

同済美教育センター ☎6379-3521



広告

介護の資格にチャレンジしませんか?基礎から丁寧に学べます  
受講料:89,000円(資格取得を応援する自治体の制度もあります)

介護職員初任者研修

【お問合せ・資料請求】 富士見ヶ丘駅・高井戸駅徒歩約8分  
浴風会ケアスクール ☎03-3334-2149



※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。

# 杉並区長選挙 杉並区議会議員補欠選挙

問い合わせは、選挙管理委員会事務局 ☎5307-0767へ。

投票日に  
予定のある方は  
期日前投票を

6月22日(月)~27日(土)

投票時間：午前8時30分~午後8時  
区内15カ所のどちらでも投票いただけます

投票日：6月28日(日) 投票時間：午前7時~午後8時  
6月28日(日)は指定された投票所以外では、投票できません

## ●「選挙のお知らせ」をご確認ください

6月16日(火)から世帯ごとに封書でお届けします

「選挙のお知らせ」を紛失した場合・届かない場合でも、投票資格のある方は投票できますので、投票所の係員にお申し出ください。5月19日以降に区内での転居の届け出をされた方は、区内の**前住所地**の投票所での投票となります。

## ●「選挙公報」を各戸配布します

6月23日(火)~26日(金)にお届けします

候補者の政見・経歴などを掲載した「選挙公報」は各世帯の郵便受けに直接投函します。届かない場合は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。また、区HPに掲載するほか、期日前投票所・区施設・駅の広報スタンド・郵便局などにも設置しますのでご利用ください。

## ●投票・開票速報

区HP(右2次元コード)でご覧いただけます

投票速報：6月28日(日)午前8時~

開票速報：6月29日(月)午前9時30分~



## ●選挙(投票所)へ行くことが困難な方へ

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

## 期日前投票所

**杉並区役所(中棟6階第4会議室)**  
阿佐谷南1-15-1

**阿佐谷地域区民センター**  
阿佐谷北1-1-1

**井草地域区民センター**  
下井草5-7-22

**永福和泉地域区民センター**  
和泉3-8-18

**和田区民集会所**  
和田2-31-21

**高井戸地域区民センター**  
高井戸東3-7-5

**西荻地域区民センター**  
桃井4-3-2

**西荻南区民集会所**  
西荻北1-9-5

**ウェルファーム杉並(旧天沼区民集会所)**  
天沼3-19-16

**コミュニティふらっと方南**  
方南1-27-8

**久我山会館**  
久我山3-23-20

**浜田山会館**  
浜田山1-36-3

**高円寺北区民集会所**  
高円寺北3-25-9

**高円寺地域区民センター(セシオン杉並)**  
梅里1-22-32

**中央図書館**  
荻窪3-40-23

**滞在先での不在者投票の請求はお早めに!**

出張・帰省などで杉並区以外に滞在する予定の方は、滞在先の選挙管理委員会へ不在者投票ができません。詳細は、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

- 投票日の前々日~前日は混み合います。早めの投票にご協力ください。
- 投票後に、候補者が候補者でなくなった場合、その候補者へ投じた期日前投票は無効となります。再投票はできません。

# 健康づくり表彰 候補事業所・団体の募集

区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献する事業所・団体の表彰を行います。自薦・他薦は問いません。受賞事業所・団体の取り組み内容は「広報すぎなみ」や事例集などで紹介する予定です。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

## 表彰区分・内容

- **最優秀賞**=優秀賞の中で最も高い評価を得た取り組みを実施している事業所・団体
- **事業所部門優秀賞**=従業員や家族・地域住民などを対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている事業所
- **団体部門優秀賞**=地域住民を対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている団体



☑事業所または活動の拠点が区内にあり、地域で健康づくりに関する活動を1年以上行っている事業所・団体。または従業員に対する健康づくりの取り組みを1年以上行っている事業所（表彰の対象となる取り組みが営利を目的とするものを除く）  
 ☑申請書（杉並保健所健康推進課・保健センターなどで配布。区HPからも取り出せます）を、同課（〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1377 ✉kouza-tantou@city.suginami.lg.jp）へ郵送・ファクス・Eメール・持参。申し込みフォーム（右上2次元コード）からも可／期限=7月31日



## 7年度 最優秀賞

### 蚕糸の森おはよう会



#### 活動内容

- **ラジオ体操**  
毎朝、ラジオ体操を実施。
- **みんなの体操・気功**  
動作がより緩やかで膝・腰への負荷が少ない「みんなの体操」と、中国由来の健康体操である気功を、ラジオ体操の前後にウォーミングアップ・クールダウンとして実施。

## 子どもたちの夢を応援！

# 次世代育成基金活用事業助成対象事業の決定

次世代育成基金活用事業助成とは、子どもたちがさまざまな体験・交流活動に参加できるよう、それらの事業を行う法人・団体の取り組みを支援する助成制度です。

8年度の助成対象事業は、以下の3事業に決定しました。事業の内容や申し込みなどの詳細は、各実施団体へお問い合わせください。

—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

事業名	事業内容ほか	実施団体・問い合わせ
<b>まもりうたをつくろう！</b>	自分の言葉・声を使って、自分の心に寄り添い支える歌を作詞作曲します。 期①8・9月（計3回）②8月16日（日） 場区内施設 対①小学4～6年生②中学生 定①24名②8名（いずれも抽選） 費800円	DA/LEDA・松岡 ✉info@da-leda.org
<b>お笑い芸人と育む自己言語化力事業</b>	自分の言葉で自分を語る力を目指す。 期①8月18日（火）②22日（土）③10月4日（日） 場区内施設 対①②小学4～6年生③中高生 定各20名（抽選） 費500円	NPO法人マナビエル・門田 ✉info@manabi-el.org
<b>100人で体験！すぎなみサイエンスLabo+～一瞬で世界を変える科学の魔法</b>	科学を通して生きる力の育成を目指します。 期11月3日（祝） 場区内施設 対小学4～6年生 定100名（抽選） 費500円	NPO法人サイン・小山内 ✉nposign@sign-ibasho.org

※実施日程などの詳細は、変更する可能性があります。

## 「広報すぎなみ」の特集記事がスマートフォンでも読みやすく！ もっと知るすぎなみをご利用ください

「広報すぎなみ」で特集している区の施策や「すぎなみビト」の記事が、スマートフォン・パソコンの画面でも読みやすくなりました。また、防災・安全、子ども・教育、スポーツ・文化など、カテゴリーごとに読みたい特集記事を探すことができます。

—— 問い合わせは、広報課広報係 ☎5307-0339へ。

閲覧はこちらから！



▲もっと知るすぎなみ



# 迷わない・遅れない避難のために ～新しい防災気象情報の運用が始まりました

これからの季節は台風・集中豪雨により、河川氾濫・土砂災害などが発生しやすくなります。気象庁では、こうした災害への備えとして、雨によって引き起こされる河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮を対象として発信する防災気象情報を、色と5段階の警戒レベルで危険度が分かりやすくなるように見直しました。今号では、新しい警戒レベルごとに皆さんの取るべき避難行動などを紹介します。

—問い合わせは、土木計画課☎5307-0739、防災課☎5307-0707へ。

## 雨によって起こる災害



河川氾濫



大雨



土砂災害



高潮

避難して!

レベル4  
までに  
必ず避難!



## 大雨時の排水のお願い

区内の下水道は、各家庭からの排水と道路などに降った雨水を一つの下水道管に合流させて排水する方法を取っています。大雨時に家庭からの排水量を抑えることで、水害を防ぐことにつながります。ご理解・ご協力をお願いします。



すぐに洗濯する  
必要があるか確認しよう!

湯船の排水は  
タイミングをずらそう!

必要以上に水を  
出さないようにしましょう!

## CHECK!

## みんなができる水害対策

年を追うごとに大雨の発生頻度は高まっており、区内でも河川の氾濫・下水道の処理能力を超える雨による水害が発生しています。こうした水害に対し、家庭でできる排水抑制の取り組みを紹介し、身近な対策で、地域全体の被害軽減につなげましょう。

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)  
☎広報課報道係☎5307-0614



## もしものときの情報はここから

### ● 杉並区 (地震・水防情報等) X

災害時における被災者への支援情報・区  
の取り組みなどの情報を配信します。

★アカウント名=杉並区 (地震・水防情報等)  
★ID=@suginami\_tokyo  
☎広報課広報係☎5307-0846



### ● 防災・防犯情報メール配信サービス

登録いただいた方へメールを配信します。  
【登録方法】防災課✉t-suginami@sg-p.jpへ空  
メール (詳細は区HP参照)  
☎防災課事業調整推進担当☎5307-0705



### ● わが家の水害ハザードマップ

区内で過去に浸水被害があった場所や予想され  
る浸水地域・深さなどを示した地図のほか、日頃  
から備えておくことや警戒レベルに合わせた行動  
などを紹介しています。  
☎土木計画課☎5307-0739



### ● 杉並区公式LINE

防災情報などのお知らせを配信します。  
★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



### ● 区公式電子地図サービス「すぎナビ」

震災救護所・災害ハザードマップなどの防災情  
報を地図上で確認できます。  
☎土木管理課☎5307-0322、防災課防災計画担当  
☎5307-0703



### LIVE YouTube杉並区河川ライブカメラ

河川の今の状況を見られるライブ映像を、YouTubeで公開しています。  
安全な場所を確認し、避難行動を起こすときの判断にお役立てください。  
☎土木計画課☎5307-0739



河川の  
「今」を  
CHECK!

## ● 区の助成制度をご活用ください

### ● 防水板設置工事費の助成

浸水被害の防止・軽減を図るため、住  
宅の地下出入口などに設置する防水板の  
工事費用の一部を助成します。詳細は、区  
HP (右2次元コード) をご覧ください。



☎助成額 = 防水板設置工事などに要した費用の4分  
の3 (1つの建物につき上限100万円) ☎区内在住  
の方、区内事業者ほか ☎土木計画課☎5307-0739



おいしく楽しく 食で育む心・体

# 6月は食育月間です



体は、毎日自分が食べたものでつくられていきます。健康的な食習慣を身に付けることが、生涯を生き生きと過ごすことにつながります。区では、おいしく・楽しく・健康的な食生活が実践できるよう食育を推進しています。詳細は、[区HP](#)をご覧ください。

## 野菜を1日350グラム食べましょう

野菜はビタミン・ミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にも効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜の目標量として、350g（野菜がある料理で5皿）を推奨しています。

### ●野菜のレシピ集「たべてみよう!すぎなみの実り号」をご活用ください

杉並野菜を使った、野菜をたくさん食べられるレシピを掲載しています。区内の農家を応援しながら、健康的な食習慣づくりに取り組みましょう。



▲レシピ集

### ●野菜を使ったお勧め料理を動画で紹介しています

YouTubeすぎなみ健康チャンネルでは、旬の野菜を使った料理の作り方・食育に関する動画を公開しています。



▲すぎなみ健康チャンネル

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

## ヘルシーメニュー店で日々の健康づくりを応援します

健康に配慮した食事を提供するお店をヘルシーメニュー店として登録しています。栄養バランス・減塩・元氣御膳・野菜たっぷりの4分野、約100店舗を登録しています。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



▲健康づくり応援店

## 区立学校・保育園の給食レシピなどを紹介します

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立学校・保育園の給食レシピを掲載しています。また、YouTube杉並区公式チャンネルでは、学校給食ができるまでの様子を配信しています。

☎学務課保健給食係 ☎5307-0387、☎保育課保育支援係 ☎5307-0660



▲クックパッド



▲YouTube杉並区公式チャンネル

## 栄養・健康ミニ講座

高血圧・脂質異常症の予防につながる食事・食習慣について学びます。

📅6月29日(月)午前10時～10時45分 場①荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ②高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ③高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 因①②減塩から始める高血圧予防の食事③中性脂肪・コレステロールを意識した食習慣 師保健センター栄養士 対区内在住・在勤・在学で64歳以下の方(過去に同講座を受講した方を除く) 冠①12名②③各22名(いずれも申込順) 申申し込みフォームから ①荻窪保健センター ☎3391-0015 ②高井戸保健センター ☎3334-4304 ③高円寺保健センター ☎3311-0116



▲申し込みフォーム



# 6月は環境月間です

6月5日は国連が定めた世界環境デーです。日本では、環境省により6月を環境月間としています。

## 環境ロビー展

環境に関するパネル展示などを実施します。

📅6月5日(金)までの午前8時30分～午後5時(5日は4時30分まで) 場区役所1階ロビー

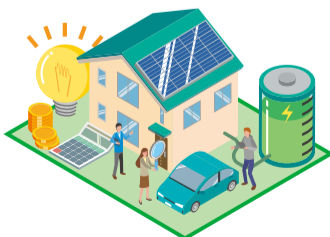
### ●パネル展示

再エネ・省エネに関する各種助成金、ごみの減量・資源化のポイントなどを展示します。

### ●省エネなんでも相談

太陽光発電・省エネ住宅など、季節・家庭状況に応じた省エネに関する相談ができます。

📅午前10時～午後4時



☎環境課庶務係

## 食品ロスをご存じですか

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約464万t(5年度推計値)の食品ロスが出ています。これは、国民1人当たりおにぎり1個分を捨て続けていることになります。

食品を購入する場合は陳列棚の手前から取ることで、売れ残りを防ぎ、食品ロスの削減につながります。区と協定を結んでいる区内セブン-イレブンでポップ(下記画像)を掲示しています(店舗により掲示状況は異なります)。



☎ごみ減量対策課管理係 ☎5307-0668



歯みがきは体を守る最前線

# 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

健やかな体・心を育むためには歯・口の健康が大切です。日常生活の楽しみである食べる・話す・笑うなども口の健康に支えられています。生涯にわたって元気に過ごすために、歯・口の健康を守りましょう。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当☎3391-1355へ。

## 歯周病は全身の健康に影響します

口の中の細菌・歯周病によりできた炎症物質は、血流などを介して全身をめぐる、糖尿病をはじめ、誤嚥性肺炎・心筋梗塞・脳卒中などの病気に影響すると言われています。全身の健康を守るためにも、歯と口の健康管理が大切です。歯周病を予防するために、自分に合った歯ブラシ・デンタルフロス・歯間ブラシを使って、しっかりと歯垢を取り除きましょう。



## 歯科健診を受けましょう

歯の痛みなどの症状は、病気が進行してから現れることが多く、治療に時間がかかります。かかりつけの歯科医を持つことで、自分に合った口腔ケアのアドバイスを受けられ、健康な歯・口を保つことができます。また、早期発見・早期治療につながり、通院時間・医療費の負担を抑えることができます。



### 杉並区成人歯科健康診査

☑問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑区内在住で20・25・30・35・40・45・50・60・70歳の方（9年3月31日時点）

### 杉並区後期高齢者歯科健康診査

☑問診・口腔内診査・飲み込みなどの口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑区内在住で76歳の方（9年3月31日時点）

## 講演会

### 一生自分の歯で食べるために 歯周病予防と再生医療の最前線

📅6月13日(土)午後1時30分～3時 📍杉並保健所（荻窪5-20-1）  
👤東京科学大学大学院医歯学総合研究科歯周病学分野・森田和機（右写真） ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑50名（申込順） ☎☎電話で、同保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355。申し込みフォーム（右2次元コード）からも可



### 歯・口の健康に役立つ 情報を動画で紹介中！

上手な歯のみがき方などの紹介動画をYouTubeすぎなみ健康チャンネル（右下2次元コード）で公開しています。



## 気温・湿度が上がる季節は要注意！

# 食中毒にならないために

気温・湿度が高くなる梅雨～夏の季節は、食中毒細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策を行いましょう。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991へ。

### 食中毒予防の3原則

- ・細菌やウイルスを食べ物につけない
- ・食べ物に付着した細菌を増やさない
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスをやっつける

食中毒は、原因となる細菌・ウイルスが付着した食べ物を体内に取り込むことによって発生します。

暑い時期は、特に腸管出血性大腸菌の食中毒に注意が必要です。潜伏期間は3～5日と長く、発熱・腹痛・下痢・おう吐などの症状を引き起こします。原因食品には、牛肉の生食・二次汚染された野菜などがあります。

### テイクアウトなどを利用するときのポイント

テイクアウト・宅配される食品は、店内で食べる時に比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、取り扱いに注意が必要です。以下のポイントに注意しましょう。

- ・食品を購入したら長時間持ち歩かず、すぐに帰宅する
- ・持ち帰ったらすぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する。長時間常温で放置しない
- ・再加熱するときは中心までしっかり加熱する



### 食中毒の予防方法を 分かりやすく動画で紹介中！

食中毒の予防方法などの紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネル（右2次元コード）で公開しています。





**催し**

**立川志らく出演「立川志らく一門会」**

時7月12日(日)午後2時～4時 場阿佐谷地域区民センター 対中学生以上の方 定130名(申込順) 費3300円 申Eメール(記入例)・直接、同センター(阿佐谷北1-1-1 ☒entry@ochk-asagaya-center.jp)。同センター(HP)からも可 問同センター☎5356-9501 他(長寿)

**産業振興センター都市農業係**

**◆農業公園「夏の収穫体験」**

時7月11日(土)・18日(土)・22日(水)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) 定各24組(抽選) 申申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、6月10日まで

**◆すぎのご農園「夏の収穫体験」**

時7月11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) 定25組(抽選) 申申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、6月12日まで

………… いずれも ………

対区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 費各1組500円 問産業振興センター都市農業係☎5347-9136

**講演・講座**

**庭木のお手入れ実践講習会**

時6月20日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場塚山公園(下高井戸5-23-12) 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10組(申込順) 費各500円 申電話で、6月2日から同公園管理事務所☎3302-8989

**詩の連続講座 詩を書いてみませんか**

時6月21日(日)、7月5日(日)午後2時～3時30分(計2回) 場高井戸図書館 対子どものための少年詩集編集委員・林佐知子 対中学生以上の方 定7名(申込順) 申電話・直接、6月7日から同図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

**消費者講座「どうする?不要な携帯電話やデジカメを上手に処分」**

時6月23日(火)午後1時30分～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師東京都消費生活総合センター技術支援担当職員 対区内在住・在勤・在学の方 定24名(申込順) 申電話で、消費者センター☎3398-3141 他(長寿)

**子どもの心を育てるコーチング**

時6月25日(木)午前9時30分～11時30分 場杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷北1-4-2) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対区内在住で小学1～4年生の保護者 定12名(申込順) 申電話で、同センター☎5356-2601

**小児救急普及事業～赤ちゃんの病気とホームケア**

時6月25日(木)午後2時～3時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対第1子が0歳児の保護者 定20組(申込順) 申電話で、同センター☎3334-4304。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可

**認知機能低下のリスクを減らそう「自分らしく暮らし続けるために」**

時7月3日(金)午後2時～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師認知症介護研究・研修東京センター作業療法士 花田健二 対区内在住の方

**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

方 定70名(申込順) 申☒電話で、高齢者在宅支援課フレイル予防推進係☎5307-0311。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=6月19日

**料理教室「韓国風牛しゃぶ一口そうめんとモザイクゼリー」**

時7月12日(日)午前11時～午後1時 場杉並障害者福祉会館 師小俣敏枝 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費700円 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・学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6月18日までに同会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会館☎3332-6121

**子どもの意見表明等支援員養成講座(基礎編)**

時7月19日(日)・25日(土)、8月8日(土)、9月12日(土)午前10時～午後3時(7月19日は3時30分まで、9月12日は1時～4時。計4回) 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師NPO法人子どもアドボカシーをすすめる会TOKYOほか 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(申込順) 費2000円 申申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、7月6日まで 問児童相談所設置準備課管理係☎5307-0355

**準常設展 杉並文学館イベント 講演会 ナチュラリスト開高健の生涯**

時7月25日(土)午後2時～4時 場郷土博物館 師開高健記念文庫主任・菊池秀則 対中学生以上の方 定50名(抽選) 費100円(中学生以下無料) 申往復はがき(記入例)で、同博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=6月30日 問同博物館☎

**3317-0841**

**杉の樹大学「おもてなし英会話講座」**

時8月7日・21日、9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日/いずれも金曜日、午後1時30分～4時(計8回) 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30名(抽選) 申往復はがき(記入例)にEメールアドレスも書いて、同大学事業企画運営事務局(〒169-0075新宿区高田馬場4-4-2教育センタービル2階ヒューマンアカデミー内)。申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)からも可/期限=7月1日 問同事務局☎5348-2039 他結果は7月24日以降に通知

**家族介護教室**

**◆介護保険の申請の仕方から基礎を学ぶ**

時6月12日(金)午前10時～11時30分 場ハートフル成田東(成田東3-26-6) 師主任ケアマネージャー・山崎恵 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530

**◆介護に役立つ心不全の基礎知識**

時6月16日(火)午後1時30分～3時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師元日本医科大学客員教授・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

**◆おはなし介護これから介護 話す・聞く・心のことが染みしました**

時6月20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

**就労支援センターすぎJOB**

**◆マザーズハローワーク担当者が解説 介護で仕事をあきらめない**

時6月17日(水)午後1時～2時30分 対求職中の方 定18名(申込順)

**◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション**

時6月18日(木)午後1時～3時 対求職中の方 定18名(申込順)

**◆働く私を支える「習慣の力」 自己管理のコツを学び仕事に活力を**

時6月20日(土)午後1時～3時 対求職中の方 定18名(申込順)

**◆第一印象のつくり方 採用面接で心をつかむ印象アップ方法**

時6月25日(木)午後1時～3時 対求職中の方 定18名(申込順)

**◆シニアの就職のためのパソコン講座 応募書類作成を通して学ぶPCスキル**

時6月30日(火)午後1時～4時 対55歳以上で求職中の方 定14名(申込順)

………… いずれも ………

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、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、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
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎☎3306-0441)	子どもも大人もレッツダンス初心者向け体験会	時6月9日(火)・16日(火)・23日(火)①午後3時～3時40分②4時10分～4時55分③5時～6時 師橋本淳 対①5歳～就学前②小学生③60歳以上の方 定各10名(申込順) 費各1000円。小学生以下各500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	おしゃべり昼食会	時6月26日(金)午後1時30分～2時30分 定12名(申込順) 費1100円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎☎3315-1816)	脳トレ認知症予防タイトルモザイクアート	時6月30日(火)午後1時30分～3時 師河原拓巳 定15名(申込順) 費700円(別途材料費)
和泉館(和泉4-16-22 ☎☎3323-5663)	養生太極拳	時第1日曜日、午後1時～2時30分 定各20名(申込順) 費各600円
井草館(井草2-15-15 ☎☎3390-9672)	スマホ・タブレット・PC個別相談	時第4木曜日、午後1時～6時 師篠辰平 定各5名(申込順) 費1000円 他1人1時間
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎☎3332-1076)	始めましょう!頭と体を鍛えるeスポーツ&ゲーム体験	時第4日曜日、午前10時30分～正午 師NPO法人竹箒の会講師 定各20名(申込順) 費各300円

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

凡例 時日時 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

**高齢者活動支援センター**

◆「うたごえサロン」ピアノとバイオリンで歌おう

時 6月26日(金)午前10時～11時10分  
 師 久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 定80名(先着順) 費300円

◆水引講座

時 7月13日(月)午前10時～正午  
 師 金沢創作水引作家・平田奈々 定30名(申込順) 費1300円 申電話・直接、6月8日午前8時45分から同センター(8日は電話のみ)

◆マクラメ手芸講座

時 7月19日(日)午前10時～正午  
 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 定30名(申込順) 費1800円 申電話・直接、6月19日午前8時45分から同センター(19日は電話のみ)

…… いずれも ……

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

**環境活動推進センター**

◆傘の端裂で作る折りたたみ傘袋

時 6月25日(休)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10名(抽選) 費550円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月17日まで 他(長寿)

◆あきる野市の横沢入でホタルの観察会

時 6月27日(土)午後5時～8時30分  
 場 集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅  
 師 東京都環境学習リーダー・境原達也  
 対 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500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、6月10日まで



◆親子で作るピットリサイズの子どもの手縫い帽子

時 7月4日(土)午前10時30分～午後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900円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月24日まで

◆布ぞうり作り

時 7月17日(金)午前9時30分～午後1時30分

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、6月26日まで 他(長寿)

◆おもちゃのクリニック

時 7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 他1人1点

◆藍ぞめをやってみよう～葉っぱの汁からきれいな色が!

時 7月21日(火)午前10時～正午  
 場 同センター 師 NPO法人すぎなみムーサ 対 区内在住・在学の5歳～小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費700円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月18日まで

◆すぎなみ昆虫たんけん隊!飛んでる?鳴いてる?かくれてる?

時 7月25日(土)午前9時～11時(荒天順延)  
 場 和田堀公園(大宮2-23) 師 区自然環境調査員・宮内隆夫 対 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費200円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、6月12日まで



…… いずれも ……

場 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))

**スポーツ①**



**競技大会**

■PTA学校対抗大会(卓球)

時 7月12日(日)午前9時～午後7時  
 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対 区内PTA関係者ほか 費1チー



ム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布。同連盟(HP)からも入手可)を、6月19日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 同連盟 ☎090-6330-2684 (月～金曜日午前10時～午後3時)

**杉並区スポーツ祭**

◆軟式野球(中学生の部)

時 7月5日～11月29日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時  
 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 対 区内在住・在学の方で編成されたチーム 定30チーム(1チーム10～20名以内。申込順) 費1チーム5000円 申電話で、6月9日までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・吉野 ☎090-1842-9035 (月～金曜日午前9時～午後4時)

◆ミニテニス大会

時 7月12日(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) 対 種目=混合・女子

(水泳種目一覧)

クラス		種目
一般男子・女子	20(29歳以下)	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー
	30(30～39歳)	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 100m=自由形(30のみ) 200m=個人メドレー
	40(40～49歳)	
	50(50～59歳)	
	60(60歳以上)	200m=フリーリレー・メドレーリレー
小学生男子・女子	1・2年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	3・4年	
	5・6年	
	年区分なし	200m=フリーリレー
中学生男子・女子	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー
高校生男子・女子		



**地域スポーツクラブ講座**

**チームづくりが杉並づくりの参加者募集**

レクリエーションを通して、地域のつながり・チームづくりについて学ぶ講座です。

時 7月5日(日)午後1時～3時15分  
 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 組織開発ファシリテーター・長尾彰 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、6月25日まで 同スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765



**夏休み子ども博物館教室  
 まがたま  
 勾玉を作ろう!の開催**

古代の人々が身につけていた勾玉を制作します。

**日時** 8月1日(土)・2日(日)午前10時～正午

**場所** 郷土博物館

対 区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定各15名(抽選) 費100円(中学生以下無料) 申往復はがき(12面記入例)に学校名・学年も書いて、同博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。申し込みフォーム(右2次元コード)からも可/期限=7月7日 同博物館 ☎3317-0841 (月曜日・第3木曜日を除く)



**杉並区総合文化祭  
 短歌大会出詠者の募集**

時 10月24日(土)午後1時～4時30分  
 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 費出詠料=1500円。当日のみの参加=500円 申はがき(12面記入例)に未発表の作品(1人1首)も書いて、7月25日(消印有効)までに杉並短歌連盟事務局(〒168-0081宮前3-14-2江國梓方) 同江國 ☎3332-7160 同8月中旬作品集発送。9月5日互選締め切り。大会当日は歌会・講評・講演会・表彰あり(歌人・米川千嘉子)



※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**

**スポーツ教室**

**FC東京サッカースクール体験会**

開 6月12日(金)・19日(金)①午後3時15分～4時5分②4時15分～5時15分③5時25分～6時35分④6時45分～8時5分  
 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在学・在園の①年中・年長②小学1・2年生③3・4年生④5・6年生  
 定 各16名(申込順) 費 各1000円 申 同電話で、6月18日までに同体育館 ☎ 3220-3381



**ジュニアアーチェリー初心者教室**

開 6月28日～9月13日の第2・4日曜日、午前9時30分～正午(計6回) 場 TAC 杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 都内在住の小学4年生～高校生で身長150cm以上の方 定 10名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別・学年・利き手も書いて、区アーチェリー協会・井口 yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口 ☎ 090-2416-8379 他 貸し弓具あり

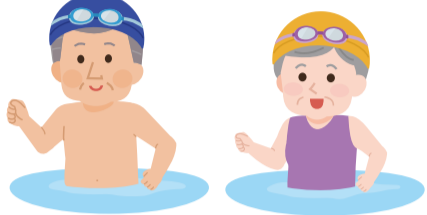
**ふれあいフィットサル教室**

開 6月28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) 対 区サッカー連盟 対 区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示の下集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定 30名(先

着順) 同杉並区スポーツ振興財団 ☎ 5305-6161 他 上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は同体育館 ☎ 3312-0313)

**プールではつらつ健康水中体操教室**

開 7月1日～8月26日の水曜日、正午～午後1時(7月29日、8月12日を除く。計7回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方(過去に同教室を受講した方を除く) 定 10名(申込順) 費 1万4000円 申 同電話で、6月20日までに同施設 ☎ 3335-6644 (午前11時～午後5時)



**杉並区ジュニアバドミントン講習会**

開 7月20日(祝)午前9時～午後5時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対 区内在住・在学の小学3～6年生 定 50名(申込順) 費 500円 申 区バドミントン連盟(HP)から 同菅原 ☎ 090-2657-5356

**高円寺みんなの体育館**

**◆阿波おどり教室**

開 7月1日～9月30日の水曜日、午後7時～8時30分(7月29日、8月、9月23日を除く。計8回) 定 20名(抽選) 費 8000円

**◆①やさしい②四季のヨガ**

開 7月2日～9月17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) 定 各20名(抽選)

費 各1万2000円



**◆いきいきスポーツ教室**

開 7月3日～9月18日の金曜日、午前9時20分～10時50分(8月14日を除く。計11回) 定 70名(抽選) 費 8800円

**◆ソフトエアロビクス**

開 7月3日～9月18日の金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 定 16名(抽選) 費 1万2000円

**◆初級ヨガ**

開 7月3日～9月18日の金曜日、午後7時～8時(8月14日を除く。計11回) 定 20名(抽選) 費 8800円

**◆タイ式ヨガルーシーダットン**

開 7月6日～9月14日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(7月20日、8月17日を除く。各計9回) 定 各18名(抽選) 費 各7200円

**◆①貯筋運動②セルフケア体操**

開 7月7日～9月22日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(7月28日を除く。各計11回) 定 各20名(抽選) 費 各8800円



**◆日本舞踊のいろは**

開 7月20日、8月3日・10日、9月7日・

14日・21日/いずれも月曜日、午後7時15分～8時45分(計6回) 定 15名(抽選) 費 6000円

…… いずれも ……

対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎ 3312-0313) 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=6月12日 他 [長寿]

**スポーツハイツ**

**◆チャレンジフィットネスday**

開 7月14日(火)①午前10時・午後1時・7時30分(各1時間15分)②1時15分～2時15分 対 ①マスターズ成人水泳(初・中・上級)②アクアエクササイズ 対 高校生以上の方 定 各5名(申込順) 費 各2000円 申 電話で、7月13日までに同施設 他 [長寿]



**◆パパ・ママあつまれ、子育て応援運動講座**

開 7月20日(祝)①午前10時～11時②11時15分～正午 対 ①親子水泳②ベビースイミング 対 ①3歳以上の就学前の子ども②生後6カ月～2歳の子どもとその保護者 定 各20組40名(申込順) 費 各1組2000円(保険料を含む。子育て応援券利用可<カード版応援券を除く>) 申 電話で、同施設

…… いずれも ……

場 同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎ 3316-9981)


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** フォローしてね

イベント情報・区からのお知らせ・日々のちょっとした出来事などをお届けします。



★アカウント名=**杉並区広報課**

同広報課報道係 ☎ 5307-0614

**なみすけInstagram**

なみすけが区を探検して見つけた区の魅力を紹介します。




★アカウント名=**[公式]なみすけ(杉並区公式アニメキャラクター)**

同産業振興センター観光係 ☎ 5347-9184

**YouTube** 見てね

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



★アカウント名=**杉並区公式チャンネル**

同広報課報道係 ☎ 5307-0614

**杉並区メールニュース** 登録してね

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



同広報課広報係 ☎ 5307-0846

**Facebook** いいね!してね

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**

同広報課報道係 ☎ 5307-0614

凡例 開日時 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) 同問い合わせ 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

# 和田堀公園プールの利用

開場日時などの詳細は、区HP・和田堀公園プールのXをご覧ください。



▲区HP



▲和田堀公園  
プールX

**所在地** 大宮2-2-10

**開場期間** 7月1日(水)～9月10日(木)午前9時～午後6時(9月5日2時～9月6日を除く)

**利用料金** 2時間500円。4歳～中学生250円(3歳以下無料) / 1時間延長につき250円。4歳～中学生130円

園スポーツ振興課施設管理係 ☎5307-0766 園小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴(保護者1名につき子ども3名まで利用可)



## すぎなみスポーツアカデミー ジュニアスポーツ支援講座

# 食べ方で変わる！ 夏休みの体づくり講座の開催

中学生のスポーツ・体づくりを支える栄養・食事について学び、実践につなげます。

園Office LAC-U代表・石川三知 園区内在住・在学の中学生 園30名(申込順) 園500円 園杉並区スポーツ振興財団HPから、6月30日まで 園同財団☎5305-6161

**日時** 7月11日(土)午後2時～3時30分

**場所** 高円寺学園(高円寺北1-4-11)



▲杉並区スポーツ  
振興財団HP



## 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** ①6月10日(水)②19日(金)③25日(木)午前10時～正午(雨天中止) / ①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園 / 各20名(先着順) / 園①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-4733-2886③横倉☎080-5016-0936 / [長寿] リュックサック、お持ちの方はポール
- 阿佐谷グリーンマーケット** 6月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時 / 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) / 園同宮☎3330-4824
- 杉並ぞうれっしや合唱団ファミリーコンサート** 6月14日(日)午後2時～4時 / セシオン杉並 / 500名(申込順) / 1500円(子育て応援券利用可(カード版応援券を除く))ほか / 園電話・Eメール(12面記入例)で、6月13日までに同合唱団・佐藤☎090-8053-6006✉hotaru-sato@jcom.zaq.ne.jp
- 成年後見センターパネル展** 6月16日(火)・17日(水)午前9時30分～午後4時 / 区役所1階ロビー / 園杉並区成年後見センター☎5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜を除く))
- 「私の好きな杉並」を撮る会 写真展** 6月17日(水)～26日(金)午前10時～午後5時(21日を除く。26日は3時30分まで) / 区役所2階区民ギャラリー / 園同会☎090-2676-8472
- みんなで銭湯に行こう「ヨモギ」湯を実施** 6月21日(日) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 550円ほか / 園同組合加盟銭湯(午後1時以降)
- 古民家でのいりり当番を体験してみよう** 6月27日(土)午後0時15分～4時30分 / 郷

- 土博物館 / 区内在住の18歳以上の方 / 2名(抽選) / 100円 / 園Eメール(12面記入例)で、6月10日までにNPO法人すぎなみムーサ✉info.suginamimusa@gmail.com / 園同法人・石田☎3310-3243
- フルーツオーケストラ セドルリアンコンサート** 6月28日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 194名(先着順) / 2000円 / 園同催し事務局☎090-9141-0877
- 講演・講座**
- 認知症サポーター養成講座** 6月11日(木)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 / 10名(申込順) / 園電話で、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
- 歴史講演会「昭和期農家の食生活～年中行事を中心に」** 6月14日(日)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 80名(先着順) / 700円 / 園杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962
- 伝統文化いけばな子ども教室** 6月20日～9年1月30日の土曜日、午前10時～11時・11時～正午(月1回程度。計10回) / 高円寺学園 / 小原くみ子ほか / 区内在住・在学の小学2年生～中学生 / 60名(申込順) / 1万3000円 / 園電話・ファクス(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名・Eメールアドレスも書いて、6月13日までに小原☎3310-5350
- 法人税申告書作成講座** 6月25日(木)・26日(金)午後1時30分～4時30分 / 産業商工会館 / 杉並税務署担当官 / 区内在住・在勤の方 / 各12名(申込順) / 園電話で、杉並法人会☎3312-0912
- 初心者向けLINEセミナー** 6月29日(月)午後1時30分～3時・3時30分～5時 / 産業商工会館 / NPO法人竹箒の会モバイルインストラクター / 区内在住の方 / 各12名(申込順) / 各1000円 / 園電

- 話で、6月28日までに杉並青色申告会☎3393-2831 / [長寿]
- スマホ教室 カメラ・写真に楽しくチャレンジiPhone編** 7月3日～24日の金曜日、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) / 小学生以上の方 / 8名(申込順) / 5000円 / 園電話・ファクス(12面記入例)で、6月25日までに同センター清水分室☎3394-2253 ☎3394-5004(月～金曜日午前9時～午後5時)
- 生涯現役セミナー ライフプランとシニア世代の再就職の考え方を学ぶ** 7月3日(金)午後1時～3時45分 / 区役所第5・6会議室 / 55歳以上の方 / 40名(申込順) / 園電話で、予約専用☎5422-1399(月～金曜日午前9時～午後5時) / 園東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335
- 女性しごと応援キャラバン** 7月8日(水)午前10時～正午・午後0時15分～1時20分 / ワイム貸会議室荻窪(上荻1丁目) / 50名(申込順) / 園電話で、6月9日から同催し運営事務局☎4550-0973。同催しHPからも可 / 生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。7月1日正午までに同事務局)
- 杉並障害者自立生活支援センターすだち**
- ◆障害者のためのアート教室** 6月6日～9年3月20日の第1・3土曜日、午前9時30分～11時(10月は3日・10日、9年1月は9日・16日) / 各8名(申込順)
- ◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室** 6月28日～9年3月28日の第4日曜日①午前10時～11時45分②午後1時～3時 / ①各6名②各12名(いずれも申込順)
- …… いずれも ……
- すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / 園電話で、各実施日の前月1日(日曜日、祝日の場合は翌営業日)

- ～前営業日に同施設☎5310-3362 / 初回の方は見学のみのみ
- 東京衛生アドベンチスト病院**
- ◆子育て学級(乳児クラス)** 7月7日(火)、8月4日(火)、9月1日(火)午前10時～11時=母乳・混合栄養、健診・予防接種▶午後2時～3時=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳 / 同病院産科担当保健師 / 各20名(申込順)
- ◆子育てのブレイクタイム** 7月16日(木)、8月20日(木)、9月17日(木)午後1時～2時 / 同病院小児科医師・佐原真澄ほか / 各5名(申込順)
- …… いずれも ……
- オンラインで実施 / 各1500円 / 園電話で、各実施日3営業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** 6月11日(木)・25日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分 / シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目) / 区内在住で60歳以上の方 / 各10名程度(申込順) / 園電話で、同センター☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)
- 税金なんでも相談会** 6月16日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) / 園電話で、同支部☎3391-1028(月～金曜日午前9時～正午・午後1時～5時)
- 税金なんでも相談会** 6月17日(水)午後5時～8時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 9名(申込順) / 園電話で、同支部☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～正午・午後1時～5時)
- 相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会** 6月22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 / 園東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

※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

PREMIUM PREMIUM PREMIUM

区内店舗で使用できる

# 杉並区プレミアム付商品券を販売します

地域経済の活性化・キャッシュレス決済を利用できない高齢者などへの生活支援を行うため、紙のプレミアム付商品券を販売します。

なお、高齢者に優先販売し、売れ残りが生じた場合に限り一般販売を実施します。詳細は、同商品券特設サイト(HP) (右二次元コード) をご覧ください。

— 問い合わせは、杉並区プレミアム付商品券コールセンター ☎0570-200-256へ。



▲取扱店舗ポスター



▲商品券見本

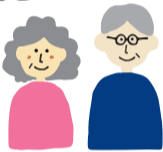
販売期間	①高齢者優先販売=7月1日(水)～15日(水) ②一般販売=8月3日(月)～31日(月)
利用期間	8月1日(土)～10月31日(土)
販売価格	1セット1万円 大型店舗・中小店舗で使用できる500円券×12枚、中小店舗で使用できる500円券×12枚の額面1万2000円分 ※発行セット数=5万セット



## ① 高齢者優先販売

対象者には住民登録のある住所へ6月下旬に案内を送ります。詳細は、同案内をご覧ください。

- 対象 6月1日時点で区に住民登録があり、昭和27年4月1日以前に生まれた方



## ② 一般販売

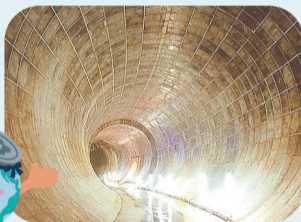
一般販売の販売可否は7月20日以降に決定しますが、下記の申込期間に、同特設サイト(HP)にて先行申し込みを受け付けます。

- 申込期間 7月1日～15日



## 体験できる！ 和田ポンプ施設見学会

堀ノ内・和田地区などの浸水対策に役立っている和田弥生幹線(巨大下水道施設)の見学会を開催します。



▶下水道局キャラクター・アースくん



— 問い合わせは、都下水道局西部第一下水道事務所 お客さまサービス課管路施設担当 ☎5343-6211へ。

日時 6月13日(土)午前10時～午後4時

場 同施設(和田2-1) 定 300名(申込順) 申 申し込みフォーム(右二次元コード)から、6月5日～10日に 他 1時間20分程度。地下50mへの階段昇降あり



## 杉並の夜を彩る 久我山ホタル祭り



久我山の各所で、ホタルの観賞・各種模擬店などのイベントを実施します。会場などの詳細は、区(HP) (右二次元コード) をご確認ください。



— 問い合わせは、久我山ホタル祭り実行委員会 ☎3333-6867 (午後2時から)へ。

日時 6月6日(土)・7日(日)午後2時～9時(荒天中止)

### 主なイベント

- ホタル観賞 午後2時～6時30分(7日は6時まで) = 久我山会館 ▶日没後=神田川・玉川上水・宮下橋公園・久我山稲荷神社
- ホタル生体展示 サミットストア久我山店
- ちびっ子園芸体験 7日午後2時から=久我山橋
- スタンプラリー 各会場

☎ 自転車・車での来場不可

## 日本フィル区役所ロビーコンサート

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

— 問い合わせは、文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734へ。

日時 6月29日(月) 午後0時10分～0時50分

場所 区役所1階ロビー



### 世帯と人口 (住民基本台帳) 5月1日現在。( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	320,590(771増)	合計
	外国人のみの世帯	19,047(728増)	
	日本人と外国人の世帯	2,898( 8減)	
			合計 342,535 (1,491増)

人口		男	女	小計	合計
	日本人	268,682(309増)	291,023(417増)	559,705(726増)	
	外国人	13,184(374増)	12,936(374増)	26,120(748増)	
					合計 585,825 (1,474増)