

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 8/1 }

令和8年(2026年)
No.2433

いざというときのお守りに。

災害に備えて、持病・服薬状況などを整理し共有することで、避難が必要になったときにも適切な支援につなげる「地域のたすけあいネットワーク（地域の手）」。

今号は、個別避難支援プラン・救急情報キットを活用した支援の仕組みなどを紹介します。

詳細は、6・7面へ

もしもの備えのひとつに！



特集

災害に備えて登録しませんか？
あなただけの避難支援プラン

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

国民年金保険料の便利でお得な納付方法

国民年金保険料の納付は、口座振替・クレジットカード・納付書による納付（窓口・Pay-easy・スマートフォン決済アプリ）が利用できます。

口座振替では当月分保険料を当月末に引き落とす早割制度を利用すると、月60円、年720円お得になります。口座振替を希望する方は、マイナポータルによる電子申請のほか、金融機関・杉並年金事務所（窓口・郵送）でも手続きが可能です。また、まとめて前払いすると割引になる前納制度もあります。口座振替と合わせると、さらに割引額が大きくなります。詳細は、杉並年金事務所へお問い合わせください。

☎同事務所☎3312-1511

採用情報

※詳細は、区・団体などのHP参照。

区職員 看護師Ⅱ類

☎採用予定日=9年4月1日以降▶勤務場所=児童相談所一時保護施設・保育園・障害者福祉施設ほか ㊟申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、8月31日まで ㊟人事課人事係☎5307-0721



募集します

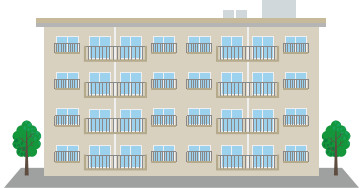
ゆうゆう館協働事業実施団体

☎施設の運営、協働事業の実施。詳細は、区HP同案内参照▶対象施設=ゆうゆう館（和田・和泉・下井草・永福）▶期間=9年4月～12年3月 ㊟申込書（区HP同案内から入手可）を、8月17日～24日に高齢者

施策課施設担当（区役所東棟7階）へ郵送・持参（要事前連絡） ㊟同担当

都営住宅入居者

☎募集戸数=ポイント方式による募集（家族向けのみ）=903戸（車いす使用者世帯向け50戸を含む）▶単身者向け=423戸（単身者用車いす使用者向け3戸を含む）▶シルバーピア（高齢者集合住宅。単身者・2人世帯向け）=65戸▶居室内で病死などがあった住宅（単身者・車いす使用者向け・シルバーピア）=136戸▶申込書・募集案内の配布期間=8月3日～12日（各配布場所の休業日を除く）▶配布場所=区役所1階ロビー、住宅課（区役所西棟5階）、子ども家庭部管理課（東棟3階）、福祉事務所、区民事務所（月～金曜日夜間、土・日曜日は区役所の休日・夜間受付で配布）、JKK東京HPからも入手可 ㊟申込書を、専用



封筒で郵送。同社HPからも可／期間=8月3日～18日 ㊟同社☎5467-9269、☎0570-010-810（申込受付期間外は☎3498-8894〈土・日曜日、祝日を除く〉）、住宅課住宅運営係

官公庁からのお知らせ

中学校卒業程度認定試験

文部科学省では、病気などにより義務教育を猶予または免除された方・猶予または免除を受けず年度内に中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方などに対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験を行います。合格者には高等学校への入学資格が与えられます。

☎願書受付期限=8月21日▶受験案内などの配布場所=都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当（新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎） ㊟同省総合教育政策局生涯学習推進課認定試験第一・二係☎5253-4111

障 受給者証・身 医療証の更新

現在使用している障受給者証・身医療証（以下、医療証など）の有効期限は8月31日です。新しい医療証などは8月20日(木)に発送します。なお、7年中所得が基準額を超えている場合は、9月からの受給資格を喪失します。有効期限が切れた医療証などは、個人情報に注意して自身で破棄してください。

以前医療証などを受給していたが、現在は喪失している方へ

次のいずれかを満たしており、身体障害者手帳1・2級（内部障害を含む場合は3級まで）、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級の方は障受給者証を、愛の手帳3度、脳性まひまたは進行性筋萎縮症の方は身医療証を再取得できる場合があるため、ご相談ください。

- ・後期高齢者医療制度加入者で、8年度住民税が非課税
- ・その他の健康保険加入者で、8年度所得が基準額以内

変更事項のあった方へ

加入健康保険・住所・氏名などに変更があった場合は、必ず届け出をしてください。

㊟障害者施策課障害者手当・医療係☎5307-0781

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） ㊟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、区住宅課管理課☎5307-0661
マンション管理無料相談	☎8月13日(木)午後1時30分・2時30分・3時30分 ㊟区役所1階ロビー ㊟区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ㊟各1組（申込順） ㊟1組50分	㊟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★	☎8月14日(金)午後1時～4時 ㊟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 ㊟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	☎8月14日(金)午後1時～4時 ㊟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・手続き ㊟6名（申込順） ㊟1人30分	㊟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／開始=8月7日 ㊟同課☎5307-0728
弁護士による土曜法律相談	☎8月15日(土)午後1時～4時 ㊟相談室（区役所西棟2階） ㊟12名（申込順） ㊟1人30分。土曜日以外にも相談を実施（月～金曜日午後1時～4時〈事前申込制〉）	㊟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=8月10日～14日 ㊟同課☎5307-0728
専門家による空き家の総合無料相談	☎8月20日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ㊟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） ㊟各1組（申込順） ㊟1組45分	㊟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=①8月13日②18日 ㊟同係
不動産に関する無料相談	☎8月20日(木)午後1時30分～4時30分 ㊟区役所1階ロビー	㊟㊟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・日曜日を除く〉）
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎8月25日(火)・26日(水)午後1時～4時 ㊟区役所1階ロビー ㊟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
火に強い家づくり！建替え無料相談会	☎8月26日(水)午前10時～正午 ㊟区役所1階ロビー ㊟1級建築士・ファイナンシャルプランナーへの相談 ㊟各4組（申込順） ㊟1組20分	㊟電話で、市街地整備課不燃化推進係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限=8月24日 ㊟同係☎5307-0316
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎9月1日(火)午後1時～4時 ㊟区役所1階ロビー ㊟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

※★は当日、直接会場へ。

杉並区で生活保護費を受給していた方へ

生活保護費の追加給付

平成25年に実施した生活扶助基準改定に関する最高裁判決（令和7年6月27日）を踏まえ、生活保護費の追加給付を行います。対象世帯の方は給付金を受け取ることができる場合がありますので、ご相談ください。なお、対象世帯のうち廃止世帯の方は申出が必要です。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP

対象世帯 平成25年8月～令和8年3月に杉並区で生活保護を受給していた世帯
申出受付開始日 8月1日

区杉並区生活保護費等追加給付専用窓口 ☎0120-771-088（月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く。8月1日・2日のみ同時時間で実施〉）

高額療養費制度の改正

高額療養費制度とは、保険給付対象となる医療費に自己負担限度額を設け、限度額を超えて支払った額を払い戻す制度です。8月の診療分から、制度が改正になります。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP

主な
変更点

- ・月ごとの自己負担限度額の改正
- ・年間の上限額を改正

区厚生労働省コールセンター ☎0120-617-111（月～土曜日午前9時～午後6時〈祝日・年末年始を除く〉）、国保年金課国保給付係 ☎5307-0642、国保年金課高齢者医療係 ☎5307-0651



現況届の提出をお忘れなく

児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成を受給中の方へ、7月29日に現況届の案内を発送しました。特別児童扶養手当を受給中の方には、7月31日に現況届の案内を発送しました。

現況届は、引き続き受給要件があるかを確認するためのものです。届け出がない場合は、手当・医療費助成を受給することができません。



児童扶養手当

☑児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日（中度以上の障害を有する児童は20歳未満）までで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育している方（7年度に支給停止となっている方・受給者または扶養義務者の7年中の所得が限度額以上であると見込まれる方を含む） ☑子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785 ☑審査結果は10月下旬以降順次発送。児童扶養手当受給開始から5年を経過する方（一部を除く）には、「児童扶養手当の受給に関する重要なお知らせ」を発送済み。提出が済んでいない方は現況届と併せて要提出

提出期限 8月31日

ひとり親家庭等医療費助成

☑児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日（中度以上の障害を有する児童は20歳未満）までの、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育しており、健康保険に加入している方 ☑子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☎5307-0785 ☑引き続き受給資格がある方には医療証を、所得超過などにより12月末で受給資格が消滅する方には受給資格消滅通知を、12月下旬以降に順次発送

特別児童扶養手当

☑20歳未満で障害のある児童（愛の手帳1～3度程度、身体障害者手帳1～3級程度および下肢障害4級の一部程度、日常生活において常に介護・保護が必要、または著しい制限を受ける精神障害・内部障害、疾患などがある児童）を監護する父母または養育者 ☑障害者施策課障害者手当・医療係 ☎5307-0781

「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

区広報課広報係 ☎5307-0339



柿木図書館^{およ}及び周辺施設の更新方法（素案）に関するオープンハウスの開催

5月に実施したアンケート・オープンハウスでの意見などを踏まえた更新方法（素案）について、パネル展示を行います。これまでの取り組みなどの詳細は、[区HP](#)をご覧ください。



▲[区HP](#)

日時 ①8月17日(月)・18日(火)午後2時～5時②21日(金)・22日(土)午後1時30分～4時

場所 ①四宮区民集会所（上井草2-28-13）②柿木図書館（上井草1-6-13）、みんなの街の駅（下井草5-19-12）

図企画課施設マネジメント担当 ☎5307-0348

東京外かく環状道路（関越～東名）のお知らせ

東京外かく環状道路（関越～東名）について、区内では善福寺全域・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に、大深度地下トンネル方式で整備されます。



大泉側本線（南行）シールドマシンの一時停止

大泉側本線（南行）シールドトンネル工事において、シールドマシン内部の部品の一部に変状が確認されたため、1月23日から掘進を一時停止し、事業者による詳細点検・補修計画の検討を進めています。なお、停止中も地表面などに異常がないことを確認しています。詳細は、東京外環プロジェクト[HP](#)をご覧ください。



▲東京外環プロジェクト[HP](#)

図東日本高速道路関東支社東京外環工事事務所 ☎0120-861-305

オープンハウス・意見交換会の開催

工事の進捗状況などについて、パネルなどを用いたオープンハウスを実施します。また、事業者がシールドマシンの一時停止に関する説明を行うほか、事業全般に関する意見交換を行います。

時内 8月26日(水)①午後6時～8時＝オープンハウス②7時～8時＝意見交換
 図桃井第四小学校（善福寺3-3-5） 図②ファクス・Eメール（9面記入例）に参加人数も書いて、8月24日午後3時までに国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所 [FAX 3707-3648](mailto:ktr-gaikan@mlit.go.jp) ktr-gaikan@mlit.go.jp 図同事務所 ☎0120-34-1491（月～金曜日午前9時15分～正午・午後1時～6時〈祝日を除く〉）、24時間工事情報受付ダイヤル ☎6904-5886 他車での来場不可

アニメ化記念！

ひらやすみ×杉並区コラボのお知らせ

真造圭伍さんが描く杉並が舞台の人気漫画「ひらやすみ」のアニメ化を記念して、「ひらやすみ」と杉並区がコラボレーションします。

ヒロト×なみすけコラボスマホ壁紙をプレゼント

デザインはオリジナル！

区公式LINEの友だちを対象に、「ひらやすみ」の主人公ヒロトとなみすけのコラボスマホ壁紙をプレゼントします。ぜひ、この機会に友だち追加をお願いします。

配布期間 8月31日午後5時まで

●杉並区公式LINE
 ★アカウント名＝杉並区
 ★ID＝@suginamicity



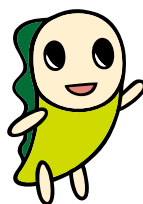
▲区公式LINE

気象・防災、ごみ、子育て、イベント情報などを配信しています。

図広報課戦略的広報推進担当 ☎5307-0614

ひらやすみ×杉並区コラボキャンペーンページを公開中

随時、コラボ企画を更新していきます。ぜひ、ご覧ください。



▲キャンペーンページ



図産業振興センター観光係 ☎5347-9184



平和への祈りを込めて黙とうをささげましょう

今年は、広島・長崎の81回目の原爆の日を迎えます。戦争・核兵器による惨禍を二度と繰り返さないために、原爆死没者・戦没者の冥福と世界の恒久平和の実現を祈念し、それぞれの時刻に合わせて1分間の黙とうをささげましょう。

- ・広島＝8月6日(木)午前8時15分
- ・長崎＝8月9日(日)午前11時2分
- ・全国戦没者追悼式(東京)＝8月15日(土)正午



☎区民生活部管理課平和事業担当 ☎5307-0849

子どものミライ×話し合いのバ

(仮称) ミライバ ワークショップの参加者を募集します

区の子どもの権利保障に関する取り組みについて、子どもが自由に思い・考えを話し合い、区に意見を伝えます。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



テーマ 杉並区は、子どもの権利をちゃんと守れている？

☎9月26日(土)、10月31日(土)、11月28日(土)、12月19日(土)午後2時～5時、10月4日(日)、12月13日(日)午前9時30分～午後0時30分(計6回) 場 区役所会議室ほか 区内在住・在勤・在学の小学4年生～高校3年生相当の子ども 定30名程度(抽選) 申 電話で、子ども家庭部管理課子ども政策係。申し込みフォーム(区HP参照)からも可/期限＝8月31日 他 手話通訳・介助が必要な方は要連絡。参加記念品あり



乳がん検診を受診しましょう

乳がんは、日本人女性が罹患するがんの中で最も多く、40歳ごろから増加します。小さいうちに見つけると治る可能性が高い病気ですが、小さながんは触れても分からない場合があります。早期発見にはマンモグラフィーによる検診が有効です。40歳以上の女性は、定期的に検診を受けましょう。



週末に検診車で乳がん検診を実施

平日の受診が難しい方などを対象に、検診車で女性の撮影技師による乳がん検診を実施します。

日時 9月12日(土)・26日(土)、10月10日(土)午前9時～午後3時30分

場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 質問(問診)、乳房エックス線検査(マンモグラフィー) 区内に住民登録があり、7年4月1日～申込時点で乳がん検診を受診していない40歳以上(9年3月31日時点)の女性で、次の①～⑧を除く①乳腺疾患で治療中・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③丰胸手術(注入などを含む)を受けた④水頭症シャント術をしている⑤ペースメーカーなどを装着している⑥インスリンポンプおよび持続グルコース測定器を装着している(当日までに装置を一時的に取り外していれば、受診可能)⑦7・8年度に同様の乳がん検診を受診した⑧職場などで乳がん検診を受診できる 定 各50名(申込順) 費 各500円(区発行の無料クーポンをお持ちの方は無料) 申 電話で、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015。申し込みフォーム(右2次元コード)からも可/期限＝各実施日7日前



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

☎広報課報道係 ☎5307-0614

災害時の情報などを発信しています。



★アカウント名＝杉並区(地震・水防情報等)

☎広報課広報係 ☎5307-0846

YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビットMOVIE」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。



★アカウント名＝杉並区公式チャンネル

☎広報課報道係 ☎5307-0614

もしもの
備えの
ひとつに！

災害に備えて登録しませんか？ あなただけの避難支援プラン

地域のたすけあいネットワーク (地域の手)とは？

災害に備えて個別避難支援プランを作成するほか、災害が発生したときには震災救援所など地域の方の協力のもと安否確認などを行う制度です。災害に対する不安をお持ちの方であれば、どなたでもご登録いただけます(施設入所者・長期入院中の方を除く)。

もしも
災害が発生したら…
こんな不安
ありませんか？

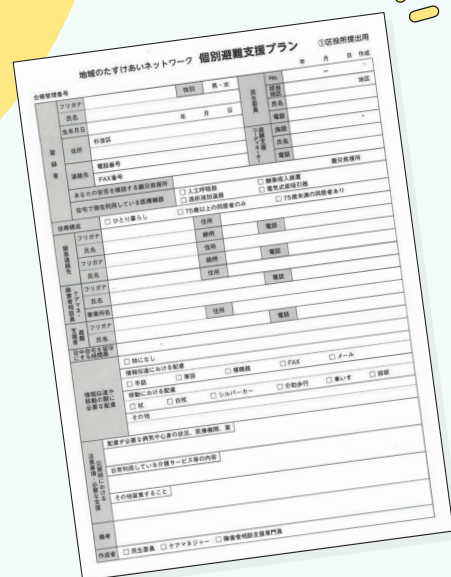
すぐに駆け付け
られないので、
高齢の両親が無
事か心配…

1人暮らしなので、自分の必要
な情報を伝えら
れるか不安…

あなたの状況に合わせて

個別避難支援プランを作成します

民生委員・児童委員などが自宅に伺い、服薬状況・緊急連絡先などの情報を聞き取りながら、個別避難支援プランを作成します。もしも避難が必要になったときには、このプランをもとに震災救援所などで適切な支援・配慮につなげます。



▲個別避難支援プラン

かかりつけ医・通院先

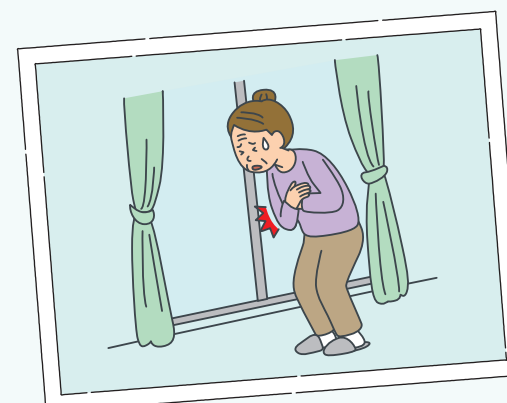
病院名・通院頻度ほか



例えば
こんな情報を
聞き取ります！

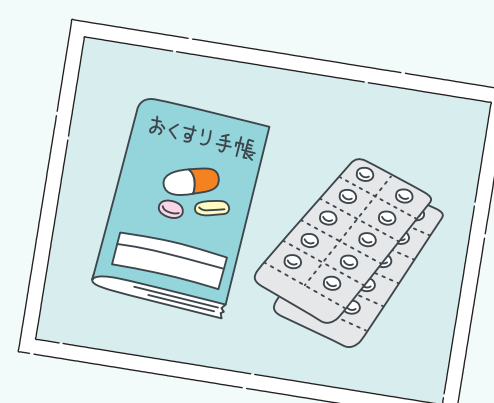
病気・障害の状況

持病・障害者手帳の有無ほか



服薬の状況

症状名・服薬の有無ほか



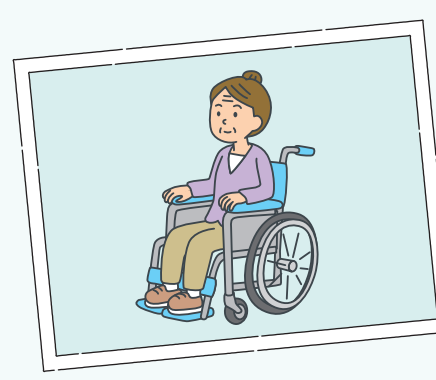
緊急連絡先

家族・担当ケアマネジャーほか



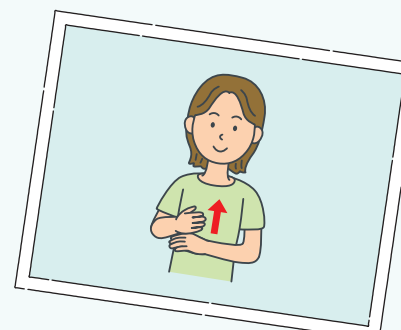
移動手段

車いす・つえの使用状況ほか



コミュニケーション 手段

手話・筆談の利用状況ほか



災害発生時は

安否確認は まず、電話で行います

震災救援所などの地域の協力者が、災害発生後72時間以内を目安に電話で安否確認を行います。電話に回答がない場合は、確認のために震災救援所から自宅へ伺います。

登録したからといって 安心ではありません！

地域のたすけあいネットワーク(地域の手)は共助のしくみをつくる制度ですが、災害の状況によっては必ずしも迅速に安否確認を行えるとは限りません。日ごろから、最低3日分、可能であれば7日分の備蓄品・持ち出し品を準備するほか、家族との連絡方法・避難手段を確認するなど、自助の意識を持ちながら災害に備えましょう。

救急時にも 利用できます

登録者には、救急情報キットをお渡しします。もしも緊急搬送が必要になったときには、救急隊・搬送先の病院などがプランを確認し、支援内容の把握・緊急連絡などに利用します。救急隊が円滑に確認ができるように、玄関の扉の内側・冷蔵庫にステッカーを貼り、プランを入れた容器を冷蔵庫の中に保管してください。

万が一の
お守りに

利用者の声

災害時の行動を
家族で共有する
きっかけになり
ました。

必要な情報が救急
情報キットにまとま
っているので、これが
あれば心強いです。



救急情報キット

容器・表示用
ステッカーのセット



冷蔵庫に
保管！

登録者には
特典があります！
防災対策事業も
ご利用ください

家具転倒防止器具の取り付け

けが・火災の原因・避難の妨げになる、家具の転倒を防ぎます。対象者のうち、地域のたすけあいネットワーク(地域の手)の登録者がいる世帯は、無料で設置個数を増やすことができます。

図①65歳以上のみの世帯②身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳を有する世帯、難病患者福祉手当を受給している世帯 図①高齢者在宅支援課②障害者施策課 ☎5307-0781 図3312-8808



▲設置イメージ

感震ブレーカー設置支援事業

震度5強以上の地震を感知すると、自動的にブレーカーを落として電気を止め、電気火災・通電火災を予防します。地域のたすけあいネットワーク(地域の手)の登録者がいる世帯は、無料で機器の購入・設置ができます。

図 防災課 ☎5307-0702



地域のたすけあいネットワーク (地域の手)に登録してみませんか

申請方法

申込書(保健福祉部管理課地域福祉係〈区役所西棟10階〉・ケア24で配布。区HP〈右2次元コード〉からも入手可)を同係へ郵送・持参。ケア24へ持参も可



家族・担当ケア
マネジャーからの代理
申請も可能です。

障害福祉のしごと魅力発見プロジェクト

U30集まれ！ ～アートでつながる体験イベントの参加者募集

目白生活実習所・目白福祉作業所のアトリエ活動「メジロック」に参加し、障害のある方と一緒に作品制作・交流をしながら、障害福祉の現場の雰囲気を経験します。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



日時

8月18日(火)、9月1日(火)午後1時30分～3時、8月26日(水)午前10時～11時30分

場所

同施設（豊島区目白5-18-8）

対18～30歳の方 定各10名
(申込順) 申申し込みフォーム
(区[HP]参照) から



Webラジオ「こんな"いき方"あったんだ！」を配信中

障害のある方・障害福祉職場で働く方・区職員との対話を通して、多様な生き方や障害福祉の仕事の魅力・やりがいなどを紹介しています。詳細は、区[HP]（右2次元コード）をご覧ください。



配信日 第4金曜日

図障害者施設支援課事業者支援係 ☎5307-0377

家庭も仕事も“わたし”も大切にする 復帰準備セミナーの参加者募集



育児・仕事の両立を目指して、復職・転職後も安心して働くためのコツを学びます。

日時

9月8日(火)午前10時30分～11時30分

場所

ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）

図プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 図育児中の女性ほか
定20名（申込順） 申申し込みフォーム（右上2次元コード）から
図就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136



音を超えて心でつながる！デフスポーツ体験！の開催

アスリートと一緒にデフサッカー・デフビーチバレーを経験します。

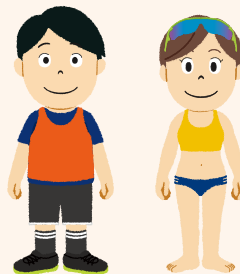
日時

10月3日(土)午後1時～4時40分

場所

TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）

図デフサッカー＝東京2025デフリンピック銀メダル・岩渕亜依、監督・山本典城ほか ▶ デフビーチバレー＝2000年シドニーオリンピック出場・石坂有紀子、東京2025デフリンピック出場・堀花梨 図小学生～高校生 定60名（抽選） 申申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月14日まで 図スポーツ振興課 事業係 ☎5307-0765 他手話通訳あり



敬老の日は高井戸でお楽しみください

日程

9月21日(祝)

場所

高齢者活動支援センター（〒168-0072高井戸東3-7-5）



薬膳流かんたん健康ごはん ～ひと工夫で「噛む」と「飲む」をサポート

図午前10時～正午 図メニュー＝ふんわり親子丼・青菜のあんかけお浸し・具だくさんスープゼリー・水分補給ゼリー 図国際中医薬膳師・梅山朋子 定15名（抽選）

だれにもできるタッチケア ～自分も家族もリラックス

図午後2時～4時 図NPO法人タッチケア支援センター認定インストラクター・桜井博子、青木景子 定20名（抽選）

カフェでゆったり時間を 過ごそう

ソフトドリンクを100円引きで提供します。



..... いずれも
図区内在住で60歳以上の方ほか 図往復はがき（9面記入例）に参加者全員の氏名（フリガナ）も書いて、同センター。申し込みフォーム（右上2次元コード）からも可／期間＝8月10日～25日

図高齢者活動支援センター ☎3331-7841



催し

農業公園①子どものための農業体験教室②テーブル菜園体験教室

📅①9月6日～12月20日の日曜日、午前10時～正午②9月9日～12月9日の水曜日、午前10時30分～11時30分（詳細は、区HP同案内参照。雨天中止。各計8回）📍成田西ふれあい農業公園（成田西3-18-9）👤①区内在住の小学3～6年生②区内在住の方 定①16名②10名（いずれも抽選）🎫①5000円②2000円 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、8月10日まで 閤産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

杉並区×小千谷市 お米づくり体験 秋～稲刈り

📅9月19日(土)・20日(日)（1泊2日）📍集合・解散＝新潟県小千谷市 区内在住・在勤・在学の小学生とその保護者ほか（1組4名まで）定10名程度（抽選）🎫3000円。小学生1500円（就学前の子ども無料）申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、8月16日まで 閤文化・交流課多文化共生・交流推進担当 ☎3312-9415



講演・講座①

すぎなみデジタルライフアップセミナー

📅📍8月18日(火)＝高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）▶19日(水)＝高円寺地域区民センター（梅里1-22-32）

▶20日(木)＝西荻地域区民センター（桃井4-3-2）▶21日(金)＝井草地域区民センター（下井草5-7-22）▶22日(土)＝阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1）▶23日(日)＝永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18）▶24日(月)＝消費者センター（天沼3-19-16）／いずれも午前10時～11時 内スマホを活用した防災（東京都防災アプリほか）定各15名（申込順）申電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口 ☎0120-219-040（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可



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」

📅8月29日(土)午前10時～正午 📍ゆうゆう四宮館（上井草2-28-3）師上井草結いの会代表・塙耕平ほか 区高校生以上の方 定20名（申込順）申Eメール（記入例）で、杉並ボランティアセンター✉info@borasen.jp。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝8月24日 閤同センター ☎5347-3939

消費生活特別講座 おもしろい人生のススめ 本当にあなたは騙されない？

📅9月5日(土)午後2時～4時 📍ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）師生活経済ジャーナリスト・いちのせかつみ 定70名（申込順）申電話で、8月3日から消費者センター ☎3398-3141 他①1歳～就学前の子どもの託児（定員あり〈申込順〉）②手話通訳あり

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、各記事の申閤でご確認ください。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

（事前申込制。①8月20日②27日までに同センター）

障害者グループホームセミナー「障害者の方が高齢期になったら」

📅9月7日(月)午後1時30分～3時30分 📍区役所第5・6会議室（西棟6階）定50名（申込順）申電話で、障害者施設支援課施設整備担当 ☎5307-0359。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝9月3日

ユニバーサルタイムサポーター養成講座

📅9月12日(土)・19日(土)午前9時30分～午後5時（計2回）📍区役所、TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定20名（申込順）申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月4日まで 閤スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765

古文書講座 中級

📅10月4日～25日の日曜日、午後2時～4時（計4回）📍郷土博物館 師早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学の方 定28名（抽選）🎫400円 申往復はがき（記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、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＝9月3日 閤同博物館 ☎3317-0841

就労支援センターすぎJOB

◆マザーズハローワークが解説 再就職に向けて 自分らしい再就職を叶える 📅8月19日(水)午後1時～2時30分 区59歳以下の女性で求職中の方 定18名（申込順）

◆はじめての生成AI 応募書類作成編 活用のコツや注意点&AI面接実演

📅8月20日(木)午後1時～3時 区求職中

の方 定18名（申込順）

◆エゴグラムに学ぶ 新しい職場で人間関係に困らない3つの方法

📅8月25日(火)午後1時～4時 区59歳以下で求職中の方 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

📅8月26日(水)午後1時～4時 区おおむね55歳以上で求職中の方 定14名（申込順）

…… いずれも ……

📍ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）申電話で、すぎJOB ☎3398-1136

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆伊与原新 講演会「小説と科学と戦争と 猿橋勝子の生涯を中心に」

📅8月30日(日)午後1時30分～3時30分 📍ゆう杉並（荻窪1-56-3）定80名（申込順）申電話で、同係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期間＝8月3日～28日 他企画運営＝杉並女性団体連絡会。車いす席希望の方は要問い合わせ。生後7カ月～就学前の託児・手話通訳あり（託児は定員あり〈申込制〉）。8月19日までに同係）

◆犯罪被害者支援パネル展

📅9月1日(火)～4日(金)午前9時～午後5時（4日は4時まで）📍区役所1階ロビー

◆親子で学ぶ！初めての月経

📅9月6日(日)午前10時～正午 📍男女平等推進センター（荻窪1-56-3）師助産師・南朋恵 区初潮前後の子どもとその保護者 定15組30名（申込順）申電話で、同係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期間＝8月3日～9月4日 他企画運営＝birth charm。生後7カ月～就学前の託児あり（定員あり〈申込制〉）。8月26日までに同係）

◆子育て・孫育て実践講座 子どもと作る炊飯器料理

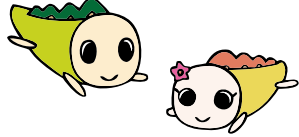
📅①9月13日(日)②10月4日(日)③11月15日(日)午前10時～正午 📍ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）内メニュー＝①さつまいもご飯ほか②ハロウィンハンバーグほか③ご馳走チキンほか 区①②③かていかやHitoshi②子育て団体パパとも代表・小川健大朗③NPO法人まちのおやこテーブル理事長・小林洋子 区内在住・在勤・在学の父親または祖父と2歳～就学前の子ども 定各12組24名（申込順）🎫各1組1200円（保険料を含む）申電話で、同係。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝8月3日～11月13日 他企画運営＝同法人。生後7カ月～就学前の託児あり（定員あり〈申込制〉）。①9月2日②24日③11月4日までに同係）

…… いずれも ……

閤区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区に指定がなければどなたでも参加できます。申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へご連絡ください。



ゆうゆう館名	内容	日時など
荻窪館（南荻窪2-25-17 ☎FAX3335-1716）	人工樹脂によるお手軽金縫ぎ教室	📅8月23日(日)午前10時～正午 師佐藤天音 定20名（申込順）🎫2500円
高円寺東館（高円寺南1-7-22 ☎FAX3315-1816）	クラシックギター音楽会	📅8月30日(日)午後1時30分～2時30分 師ルフ19 定15名（申込順）
堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6 ☎FAX3315-7760）	ゆったり学ぶハンドケア マッサージ講座	📅8月31日(月)午後2時～3時 師介護美容セラピスト・高橋美春 定8名（申込順）🎫700円
四宮館（上井草2-28-3 ☎FAX3396-7692）	よし笛講座	📅第1・3月曜日、午後1時～2時30分 師松本聖 定各8名（申込順）🎫各500円
桃井館（桃井1-35-2 ☎FAX3399-5025）	パソコンサロン～初心者向けパソコン教室	📅第1・3月曜日、午後2時～3時30分 師寺西寿江 定各8名（申込順）🎫各500円 他ノートパソコン持参
高円寺南館（高円寺南4-44-11 ☎FAX5378-8179）	ボードゲームで脳を活性化～考える力をフル回転、脳力を鍛える	📅第2・4金曜日、午後1時30分～4時 師東京都長寿医療研究センター講師 定各20名（申込順）

※第3日曜日は休館。いずれも(長寿)。

講演・講座②

環境活動推進センター

◆講師養成講座「おはじきアートの世界を学ぼう」

時9月3日(木)・10日(木)・17日(木)午前10時30分～午後0時30分・1時30分～3時30分ほか(3日は1時30分～3時30分のみ。計5回) 場同センター 対18歳以上の方 定10名(抽選) 費5000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、8月23日まで

◆夜の生きものの観察会 五感を澄まして感じてみよう

時9月25日(金)午後6時～8時 場和田堀公園(大宮2-23) 師プロ・ナチュラリスト 佐々木洋 対区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定24名(抽選) 費200円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、8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

競技大会

小学生チャレンジスイム

時9月15日～11月24日の火曜日①午後4時15分～5時15分②5時35分～6時35分(各計8回) 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在学の小学①1・2②3～6年生 定各20名(抽選) 費各8800円 申杉並区スポーツ振興財団[HP]から、8月15日まで 場同プール☎3318-8763



杉並区スポーツ祭

◆ライフル射撃

時①9月6日(日)②13日(日)午前9時～午後4時 場①中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1)②伊勢原射撃場(神奈川県) 内費種目=SB=50m3×20・50mP60=1000円▶AR=10mS60・AP60=各500円▶BR・BP(貸し出し銃あり)=BR=10mS60・10mF40・BP60=各300円 対区内在住・在勤・在学の方ほか 申参加費を、8月30日までにゆうちょ銀行「00160-4-664106杉並区ライフル射撃協会推薦」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 場同協会・松永☎090-1849-6424(午後5時30分～9時)

◆弓道(中学生 団体・個人)

時9月6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) 対区内在住・在学の中学生 費500円。中学生300円 申Eメール(9面記入例)で、8月15日までに区弓道連盟☎sugi739dotaikai@gmail.com 場今井☎090-5318-8991

◆ソフトテニス 秋季大会

時9月6日(日)午前9時～午後7時(雨天延期。予備日=9月22日) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=一般▶シニア(45・60・70・75歳以上)▶チャレンジ=初・中級、ベテラン(80

歳以上) 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方ほか 費1組2000円 申Eメール(9面記入例)に種目も書いて、8月12日までに区ソフトテニス連盟・毒島☎busujima0303@gmail.com 場毒島☎090-4004-7987(午後7時～9時)

◆バドミントン①小学生②団体の部

時①9月23日(祝)②27日(日)=男子A～C、女子A▶10月3日(土)=女子B～D▶9日(金)=女子E・F/いずれも午前9時 場①高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)②大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=①単(5・6年生、4年生以下の部〈男女区別なし〉)②複(1チーム3組) 対区内在住・在勤・在学の方 費①500円②1チーム6000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」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)に振替受領書の写しを添えて、①9月3日②12日までに同連盟①坂田真由美(〒167-0043上荻3-4-22)②島崎朋子(〒167-0042西荻北3-23-12-3B)へ郵送 場①坂田☎080-3084-1839②島崎☎090-4743-2625

◆クレ射撃(トラップ・スキート)

時9月23日(祝)午前8時30分 場ぐんまジャイアント射撃場(群馬県) 対区内在住・在勤・在学の銃砲所持許可者で散弾銃を所有している方ほか 費1種目7000円 場区クレ射撃連盟・佐藤☎090-2545-8460

◆剣道

時9月23日(祝)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) 内種目=中学・高校男女=個人・団体戦▶一般男子(年代別)・女子=個人戦 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申Eメール(9面記入例)で、9月4日までに同連盟☎sugikenren@gmail.com 場同連盟・岡田☎6304-7422

◆サッカー冬季大会①高校生②一般③シニア

時9月27日～12月6日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 対①区内高校の代表②区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生を除く)③区内在住・在勤で40歳以上の男子 費1チーム1万円 申Eメール(9面記入例)で、8月15日までに区サッカー連盟☎suginami.fa@gmail.com 場同連盟☎090-4612-8539(午前9時～午後10時)



◆空手道 組手・形(年齢・男女別)

時11月8日(日)午前9時～午後6時 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 費各2500円。2種目4000円 申申込書(空手道連盟に請求)を、9月4日までにEメール☎suginamiku.karatedorenmei@gmail.com 場同連盟・稲村☎080-5004-5565

スポーツ教室

涼み処スペシャル「涼しい屋内公園」無料開放デー

時8月9日(日)午前9時～午後4時30分 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内一部申込制。詳細は同体育館[HP]参照 対区内在住・在勤・在学の方 場同体育館☎3312-0313

弓道・アーチェリー認定講習会

時内①8月15日(土)午前9時～午後1時=アーチェリー②16日(日)1時～5時=弓道 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対16歳以上の経験者 定①36名②20名(いずれも申込

順) 申電話で、各実施日3日前までに同センター☎3390-5707

ふれあいフットサル教室

時8月23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) 場区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示のもと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) 場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。配慮が必要な方は要連絡

山梨県忍野村物産展の開催



区の交流自治体である山梨県忍野村の特産品を販売します。

日時 8月19日(水)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

場山梨県忍野村観光産業課☎0555-84-7794

青梅の子育て・暮らしを体験しよう

青梅市の保育園留学のご案内



区の交流自治体である青梅市では、親子で市内の宿泊施設などに1・2週間滞在しながら、提携する保育園に通う保育園留学を実施しています。詳細は、青梅市[HP](右上2次元コード)をご覧ください。

場保育園=三田保育園(青梅市沢井2-843) 対3～5歳の子どもとその保護者 場青梅市地域経済部シティプロモーション課☎0428-22-1111



8月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

知れば何倍も楽しめる！東京高円寺阿波おどり



8月29日(土)・30日(日)に東京高円寺阿波おどりが開催されます。今回は、初めて見る方はもちろん、見たことはあるけれど詳しくは知らないという方に向けて、知れば何倍も楽しめる見どころを紹介します。夏を締めくくる高円寺の一大イベントを、思いきり楽しみましょう。

● 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)



場広報課報道係☎5307-0614



スポーツチャレンジ教室 バドミントンデビュー教室

時8月29日、9月19日、10月17日、11月14日／いずれも土曜日①午後4時30分～5時30分②5時30分～7時30分（各計4回） 場和田中学校（和田2-21-8） 対区内在住・在学の①小学4～6年生②中学1・2年生の初心者・初級者 定①30名②40名 費各2000円 申杉並区スポーツ振興財団（HP）から、8月17日まで 問同財団 ☎5305-6161

秋季ソフトテニス教室

時9月5日～10月24日の土曜日、午後3時～5時（予備日＝10月31日） 場松ノ木運動場（松ノ木1-3-22） 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30名（申込順） 費3500円 申往復はがき（9面記入例）に経験年数も書いて、8月15日までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子（〒167-0035善福寺4-5-6-209） 問福浦 ☎090-5524-0971

太極拳講習会

時9月7日～28日の月曜日、午後7時15分～8時45分（計4回） 場TAC杉並

区永福体育館（永福1-7-6） 対区内在住・在勤・在学の方 定25名（申込順） 申往復はがき・ファクス・Eメール（9面記入例）で、8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） 問下川 ☎3391-3515（午前8時～午後6時）

荻窪体育館

◆子ども体操教室

時9月2日～11月11日の水曜日①午後3時40分～4時30分②4時40分～5時30分（第3水曜日、祝日を除く。各計8回） 対区内在住・在学・在園の①年少～年長②小学1～3年生 定各5名（抽選） 費各1万800円 申往復はがき（9面記入例）で、同体育館。同体育館（HP）からも可／期限＝8月14日

◆Sunday親子体操①そら組②ほし組

時9月6日～11月15日の日曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分（9月27日、10月4日を除く。各計9回） 対区内在住・在園で9月6日時点①3・4歳②1歳半～2歳の子どもとそ

の保護者 定各15組30名（抽選） 費各1組6750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。同体育館（HP）からも可／期限＝8月14日

◆チャレンジ卓球教室

時9月7日～11月30日の月曜日、午後3時～5時（祝日を除く。計10回） 対区内在住・在勤・在学中で15歳以上の①初心者②初中級者（いずれも中学生を除く） 定①12名②36名（いずれも抽選） 費1万1000円 申往復はがき（9面記入例）で、同体育館。同体育館（HP）からも可／期限＝8月14日

..... いずれも

場問荻窪体育館（〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381）

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時9月2日～16日の水曜日、午前10時～11時15分（計3回） 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名（申込順） 費6000円

◆プールではつつ健康水中体操教室

時9月2日～10月28日の水曜日、正午～午後1時（9月30日を除く。計8回） 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1万6000円



◆運動不足改善！カラダ若がえろう！教室

時9月5日～10月24日の土曜日、午前10時20分～11時5分（計8回） 対20～64歳の方 定16名（申込順） 費1万6000円

..... いずれも

場ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4） 申問電話で、8月20日までに同施設 ☎3335-6644（午前11時～午後5時）

杉並区総合文化祭の作品・参加者の募集

囲碁大会

時9月27日(日)午前9時20分～午後4時45分 対個人戦、4～7名による団体戦 対区内在住・在勤・在学・区内団体所属の方 費1000円 申はがき・Eメール（9面記入例）に段級位、団体は代表者氏名も書いて、9月5日（消印有効）までに区囲碁連合会・椎井康雄（〒167-0051荻窪3-47-21-206 ✉ yshii@sepia.ocn.ne.jp） 問椎井 ☎090-9543-6720



区民絵画展

時10月9日(金)～13日(火)午前10時～午後4時 対絵画額装品1人2点まで。工芸作品も可（詳細は要問い合わせ）▶サイズ＝2点の合計が30号以下 対区内在住・在勤の個人またはグループ（学生を除く） 申往復はがき（9面記入例）に絵画の種類・作品名・サイズを展示順に書いて、9月26日（消印有効）までに杉並アマ美連盟・小林利行（〒167-0042西荻北2-14-2） 問小林 ☎3390-3329



..... いずれも

場セッション杉並（梅里1-22-32）

区民書道展

時10月15日(木)～19日(月)午前10時～午後5時 対漢字・仮名・篆刻・刻字・現代書ほか。軸装または額装1人1点まで（半紙・色紙掛などを除く）▶大きさ＝縦＝半切／横＝半切の2分の1以内 対区内在住・在勤で18歳以上の方 申往復はがき（9面記入例）に作品名・大きさも書いて、9月15日（消印有効）までに区書道人協会・岸佳舟（〒168-0061大宮1-13-1） 問岸 ☎080-5679-8508



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

すぎなみピースフォーラム 8月7日(金)～9日(日)午前10時～午後6時（7日は1時から。9日は5時まで）＝パネル展示▶8日(土)・9日(日)午前10時＝映画上映「X年後1」ほか▶8日(土)午後2時～4時＝証言・報告「戦争を語り継ぐ」ほか▶9日(日)午後1時30分～3時＝講演「いま、世界の片隅で日本国憲法をたぐりよせる」（横浜国立大学名誉教授・大門正克）／産業商工会館／問同催し実行委員会・矢内 ☎090-8085-0651

身近なものが大変身 わくわく工作 8月16日(日)午前9時30分～正午・午後1時～3時30分／カトリック荻窪教会（高井戸東4丁目）／区内在住・在学の5歳～小学生とその保護者／10組20名（申込順）／申申し込みフォーム（区（HP）同案内参照）から、8月15日まで／問ボーイスカウト杉並第4団・荒谷 ☎080-5722-2145

わくわくフィールドSUGINAMI in 永福和泉 8月22日(土)午後1時～6時30分／和

田堀廟所（永福1丁目）／5歳～小学生（2年生以下は保護者同伴）／20組（申込順）／申問電話で、ボーイスカウト杉並第2団・西川 ☎3323-0321。申し込みフォーム（区（HP）同案内参照）からも可／期限＝8月20日

みんなで銭湯へいこう 区内銭湯で「子育ての湯」を実施 8月23日(日)／問杉並浴場組合加盟銭湯（午後1時以降）／費用などの詳細は同組合加盟銭湯へ問い合わせ

杉並書を楽しむ会 色紙展「日常を楽しむ書」 8月31日(月)～9月4日(金)午前9時～午後5時（8月31日は正午から。9月4日は3時まで）／区役所2階区民ギャラリー／問同会・宮 ☎090-2326-6920

環八井荻トンネル見学ツアー 9月25日(金)午後1時30分～4時／井荻トンネル管理所（上井草1丁目）／18歳以上の方／20名（抽選）／申東京都道路整備保全公社（HP）から、8月28日午後4時まで／問同社公益事業課 ☎5381-3380

講演・講座

認知症サポーター養成講座 8月19日(水)午後2時～3時30分／荻窪会議室／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／30名（申込順）／申問電話で、

ケア24南荻窪 ☎5336-3724／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

杉並いきいき健康マージャン初心者教室 9月2日～9年2月17日の水曜日、午前10時～午後1時・1時30分～4時30分（12月30日を除く。各計24回）／慶春（上荻1丁目）／日本健康麻将協会認定レッスンプロほか／区内在住でおおむね55歳以上の初心者／各20名（抽選）／各1500円（初回は別途教材費1000円）／申往復はがき（9面記入例）で、8月15日までに同協会杉並統括支部・白壁ひろ子（〒167-0022下井草5-10-10-601）／問白壁 ☎090-8620-9425

東京立正短期大学公開講座特別編「歌で紡ぐ100年目の音楽祭」 9月5日(土)午後1時30分～3時10分／同大学（堀ノ内2丁目）／特任教授・飯田俊明ほか／400名（申込順）／申申し込みフォーム（区（HP）同案内参照）から、9月4日午後3時まで／問同大学 ☎3313-5101

スマホ教室「LINE入門」 9月11日～10月2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／申問電話・

ファクス（9面記入例）で、8月20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〈祝日を除く〉）

誰一人取り残さない視覚障害者のIT講習会 10月5日(月)・6日(火)・9日(金)午前10時～午後3時（計3回）／セッション杉並／iPhoneの操作／区内在住・在勤・在学中で視覚障害のある方ほか／6名（選考）／申問電話・Eメール（9面記入例）で、9月15日までにNPO法人グローイングピープルズウィル ☎4285-9727 ✉ saraseina@y3.dion.ne.jp

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 8月13日(木)・27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）／各10名程度（申込順）／申問電話で、同本部 ☎3317-2217（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

税金なんでも相談会 8月20日(木)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）／申問電話で、8月19日までに同支部 ☎3391-1028（月～金曜日午前9時～午後5時〈正午～午後1時を除く〉）

東京阿波おどり

高円寺

JR高円寺駅周辺の8カ所の演舞場を舞台に、延べ1万人の踊り手が軽快なおはやしにあわせて練り踊ります。詳細は、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会[HP]（右下2次元コード）をご覧ください。

日時 **8月29日** **土**・**30日** **日** 午後5時～8時

場所 JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の各演舞場

問い合わせ NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728

©東京高円寺阿波おどり振興協会

舞台公演も開催！

おどれ高円寺セッション

広い舞台空間で、芸術的な阿波おどりを繰り広げます。

開 第1部＝午前11時30分 ▶ 第2部＝午後2時 場 セッション杉並（梅里1-22-32） 内 出演＝29日＝天翔連・朱雀連・ひょっとこ連・吹鼓連・飛鳥連・東京新のんぎ連 ▶ 30日＝葵新連・菊水連・花菱連・天狗連・いろは連・江戸っ子連 定 各491名（申込順） 費 各2500円（2歳以下膝上無料） 申 同協会[HP]から、8月26日まで 他 車いす席を希望の方は同協会[HP]から、8月21日まで

夏の座・高円寺阿波おどり

至近距離で大迫力！ 高円寺阿波おどり連協会の合同連による演舞は必見です。

開 第1部＝午前11時30分 ▶ 第2部＝午後2時 場 座・高円寺（高円寺北2-1-2） 内 出演＝29日＝第1部＝胡蝶連・華純連・写楽連・若駒連・花道連・和楽連 ▶ 第2部＝東洲斎・粹輦・弁慶連・美踊連・しのぶ連・高円寺連協会合同連 ▶ 30日＝第1部＝のびゆく連・美踊連・舞蝶連・和楽連・江戸浮連・江戸歌舞伎連 ▶ 第2部＝写楽連・ひさご連・若駒連・東京天水連・志留波阿連・高円寺連協会合同連 定 各226名（申込順） 費 各2500円（2歳以下膝上無料） 申 電話で、座・高円寺ボックスオフィス ☎3223-7300。同施設[HP]からも可／期限＝各公演日前日 他 車いす席を希望の方は電話で、8月21日午後6時までに同窓口

区政を話し合う会

聴 っ く オ フ ・ ミ ー テ ィ ン グ

参加者募集

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

テーマ わたしたちが平和を伝えといたら～みんなで考えるこれからのこと

日 時 9月5日 土 午後1時～4時

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

場 区役所第5・6会議室（西棟6階） 対 区内在住で18歳以上の方 定 20名 申 はがき・Eメール（9面記入例）で、区政相談課 ☒ sodan-k@city.suginami.lg.jp。申し込みフォーム（区[HP]〈右2次元コード〉参照）からも可／期限＝8月14日 問 同課 ☎5307-0728 他 1歳～就学前の託児あり（事前申込制）

世帯と人口 (住民基本台帳) 7月1日現在。()は前月比	世帯数	合 計	人口(人)	男	女	合 計
		342,537(101増)		281,916(72増)	304,044(158増)	585,960(230増) 〈うち外国人〉26,159(117増)