

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 8/15 }

令和8年(2026年)
No.2434

踊りに染まる、
高円寺の夏が来た！

昭和32年の初開催からおよそ70年、今や東京の夏の風物詩となった「東京高円寺阿波おどり」。長年にわたり、この一大イベントの運営を支えてきた東京高円寺阿波おどり振興協会の富澤武幸さんに、高円寺の阿波おどりの歴史や高円寺というまちと共にある阿波おどりへの思いを伺いました。



東京高円寺阿波おどり振興協会

特集

人
すぎなみビト

富澤武幸

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。



「阿波おどりがある高円寺はやっぱりいいまちだ」と皆が思える祭りでありたい

昭和32年の夏に始まった「東京高円寺阿波おどり」

—「東京高円寺阿波おどり」が生まれたきっかけを教えてください。

高円寺で阿波おどりが始まった背景には、まちの成り立ちも影響していると考えられています。高円寺は十分な区画整理が行われる前に高円寺駅ができ、駅開設の翌年、大正12年に起きた関東大震災の復興事業で他県から多くの人が押し寄せました。狭い土地に多くのアパートが建てられ、若い人たちが身を寄せ合って暮らす中で発展してきたまちで、昭和10年代にはさらに人口が急増しました。戦時中の空襲で焼け野原になった後、懸命に復興に取り組み、ようやく賑わいを取り戻せるかという頃、隣の阿佐ヶ谷で七夕まつりが始まりお客さんがそちらに流れてしまいました。閑古鳥が鳴く高円寺の商店街を盛り上げたいという思いから、現パル商店街の若手が、お客さんを呼べる何かをやりようと考えたことが「東京高円寺阿波おどり」の原点です。

—いろいろな催しがある中でなぜ「阿波おどり」だったのですか？

盆踊り・みこしが祭りの定番ではありますが、パル商店街には盆踊りの櫓を組む広場がないし、みこしはすぐお金がかかる。予算のない中で何ができるかと迷っていると、誰かが「徳島には“阿波おどり”という、踊りながら道を進む祭りがあるらしいよ」と言い出して、それならできるのではと阿波おどりに決まったようです。とはいえ誰も踊り方を知らない。そこで日本舞踊の先生に教えてもらって踊ってみたけれど、「これが本当に阿波おどりのか？」という仕上がりだったとか。阿波おどりを名乗るのははばかられたため、「高円寺ばかおどり」として昭和32年8月に初めて開催されました。

—そこからどのような経緯で本格的な阿波おどりに成長していったのですか？

昭和34年には徳島県人会の門戸を叩いて、本場の阿波おどりを教わり始めました。その後、年々参加者が増えていく中で連が立ち上がり始め、自分たちが目指すリズム・踊りを習得しようと、徳島にある有名連に師事するようになっていきました。今でも高円寺を拠点に活動する多くの連が徳島の連と友好関係を結んでいて、高円寺から徳島へ踊りに行く人も、徳島から高円寺に踊りに来る人も大勢います。

自身の初めての阿波おどりは苦い思い出

—富澤さんご自身の阿波おどりの思い出もぜひお聞きしたいです。

私が育ったのは、パル商店街にあった漬物店。私の阿波おどりの一番古い記憶はとても幼い頃、当時はパル商店街だけの行事で、商店の子どもたちは参加必須だったので、踊りたくなくても浴衣を着せられて参加するしかなかった。恥ずかしかったので手だけ上げて、うつむいたままだ歩いたという記憶があります。楽しいというよりも嫌だったという思い出です（笑）。

—苦い思い出だったとは意外です。心境はその後変化していったのでしょうか？

小学校に入ってから抵抗して踊らなかったのですが、4年生くらいのとき同級生に「自分は商店街の人間じゃないけれど踊りたい。一緒にやってくれないか」と言われました。踊るのが嫌で仕方なかった私からすれば、参加しなくてもいい人がどうしてわざわざ参加したいの？ と不思議でしたがなかったけれど、他にもやりたいという仲間が出てきたので、また参加するようになりました。ところが周りの踊り子を見ているとすごく上手な人がいて、自分がいくらやってもどうにもならないぞ…というのがよく分かって（笑）、6年生で鳴り物チームに転換しました。友達と工夫しながら音を出す時間はとても楽しかったですね。

—その後、振興協会で運営に携わるようになったのはなぜだったのですか？

商店街だけの小さな行事がどんどん拡大し、地域の人たちの自主的な運営協力だけでは難しい面も大きくなっていき、運営組織をきちんと整えるために「東京高円寺阿波おどり振興協会」が発足しました。私の所属していた連に、たまたま振興協会の幹部が多かったため、私も自然と運営に関わるようになったというだけ。



AWA O DORI 8.29 sat. 30 sun. ☎ 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



プロフィール：富澤武幸（とみざわ・たけゆき） 昭和33年高円寺生まれ。実家は昭和23年から高円寺パル商店街に店を構える漬物店（現在は閉業）。幼少期より阿波おどりに参加し、学生時代から運営のサポート業務にも携



わる。平成24年より東京高円寺阿波おどり振興協会の事務局長に就任。現在は専務理事も兼任し、運営のあらゆる調整作業に尽力している。

当時はまだ珍しかったワープロを持っていたので、書類関係の仕事が降ってきたという感じです（笑）。実際に運営側に回ってみると「こんなにも仕事があるのか」と驚きました。そのまま関わり続けること50年近く、現在は専務理事および事務局長として運営に関するあらゆる調整作業に奔走しています。

地域と共にある「東京高円寺阿波おどり」への思い

—「東京高円寺阿波おどり」が東京の夏の風物詩と言えるほど大きな行事となった理由はどこにあると考えますか？

それはひとえに、たくさんの人の力があつたからです。地域の方々の応援はもちろん、踊りのレベルアップに励み、運営面でもたくさんの協力をしてくれている踊り子さんたちの力も大きい。運営側と踊り手側が互いにリスペクトし合ってきたからこそ、相乗効果が生まれて「東京高円寺阿波おどり」はレベルアップしてきました。その結果として今では、2日間で踊り手は1万1000人、観客は延べ100万人超が参加する大きな行事に成長したと思います。

—この一大行事を統括する立場として大切にしているのはどのようなことですか？

先ほど述べた数字は結果であって、あえて誇るのではないと私は思っています。阿波おどりの期間は広いエリアで交通規制を敷くため、住民の方々に少なからず負担をかけて開催しているという気持ちがいつもあります。ですから来場者が何人、経済効果がどのくらいという以前に、地域の皆さんに「阿波おどりがあるから高円寺はやっぱりいいまちだ」と思ってもらえるかどうかが大切。この行事を誇りに思ってもらえたらそれが一番うれしいです。そのためにも、地域に対して丁寧な対応をしていくことを大事にしています。

—今年の開催を前に、区民や来場する方にメッセージをお願いいたします！

「東京高円寺阿波おどり」の最大の目的は地域をよくすること。この行事から人と人のつながりが生まれ、まちが活気づいてほしいという願いがあります。来場する方にはぜひ阿波おどりで祭りの空気を味わい、楽しむと同時に、高円寺のまちそのものを楽しんでいただけたらうれしいです。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

心身に障害がある方や難病の方への手当などの所得制限基準額の変更

法改正に伴い、手当・医療費助成などの所得基準額を引き上げました。各サービスの8年度所得判定の切り替え月から適用となります。詳細は、区HP同案内をご覧ください。

障害者施策課障害者手当・医療係 ☎5307-0781

生活・環境

井戸水などの使用にご注意ください

井戸水・湧き水などの地下水は、土壌など周辺環境の影響を受けやすく、水道法に基づいた浄水処理・消毒・水質検査が行われていないため、細菌・有害物質などが含まれている可能性があります。地下水は散水など飲用以外の用途で利用しましょう。

地下水の汚染=環境課公害対策係 ▶ 井戸水の衛生=杉並保健所生活衛生課環境衛生担当 ☎3391-1991

区内空間放射線量等測定結果

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は、特に異常ありませんでした。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 ▶ 給食食材の測定=学務課保健給食係 ☎5307-0387・保育課保育支援係 ☎5307-0660 ▶ 測定の方法=杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

子育て・教育

子どもと子育て家庭の実態調査の実施

より効果的な子育て施策を推進するため、子どもの状況・子育て家庭の生活実態を把握する調査を実施します。対象者の中から1万3500名を無作為抽出し、8月24日ごろに調査票を発送します。ご協力をお願いします。

区内在住で18歳以下の子どもの保護者、小学4年生～18歳の子ども 親子子ども家庭部管理課子ども政策係 結果は9年3月頃に区HPなどで公表



健康・福祉

高齢者の見守りサービスをご活用ください

一人暮らしの高齢者などが安心して在宅生活を継続できるよう、見守りサービスを実施しています。詳細は、区HP同案内をご覧ください。

◆高齢者緊急通報システム

自宅に通報機を設置し、急病時にペンダント型の救急ボタンを押すだけで、派遣員が駆けつけ救急車を要請します。また、一定時間利用者の動きがない場合に自動通報するセンサー・煙を感知する火災センサーを設置します。

区内在住で65歳以上の高齢者のみの世帯で常時注意を要する方

◆高齢者安心コール

定期的に電話での安否確認を行い、健康相談にも応じるほか、24時間電話相談を受け付けます。

区内在住で65歳以上の高齢者のみの世帯

いずれも

高齢者総合相談窓口（ケア24）、高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係 他所得により費用負担あり

採用情報

※詳細は、区・団体などのHP参照。

会計年度任用職員

児童相談所設置準備課

◆夜間指導員

一時保護施設入所児童の夜間における生活支援ほか ▶ 募集人数=15名 ▶ 報酬=時給1627円ほか

◆生活支援員（短時間）

一時保護している児童の日中における生活・通学支援ほか ▶ 募集人数=6名程度 ▶ 報酬=時給1830円

いずれも

勤務期間=11月1日～9年3月31日 ▶ 勤務場所=区一時保護施設 申込書類（同課で配布。区HP同案内からも入手可）を、8月31日までに同課（〒166-0015

成田東4-36-13）へ郵送・持参 同課 ☎5307-0355

施設情報

角川庭園の臨時休園

同庭園（荻窪3-14-22）は修理工事のため、以下の期間で臨時休園し貸室の利用も休止します。

休園期間=9年1月12日(火)～2月5日(金)（土・日曜日を除く） みどり公園課運営グループ ☎5307-0740

募集します

重度身体障害者入所施設の入所希望者

入所希望者を登録（9年9月30日まで有効）し、退所者がでた場合に入所者推薦連絡会を開き、施設に推薦します。

対象施設=マイルドハート高円寺なでしこ（高円寺北1-28-1）、永福南社会福祉ガーデン（永福1-7-6）

申込書類（障害者施策課障害福祉サービス係〈区役所東棟1階〉、福祉事務所で配布。区HP同案内からも入手可）を9月15日までに同係へ郵送・持参

募集=同係 ▶ 推薦=障害者施設支援課管理係 ☎5307-0356

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

同電話で、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 他会員登録後、9月8日(火)に研修あり



相談

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

人権擁護委員・東京法務局職員が電話で小中学生の相談を受け付けます。

8月28日(金)～9月3日(木)午前8時30分～午後7時（土・日曜日は10時～5時） 相談先=「こどもの人権110番」 ☎0120-007-110 東京法務局人権擁護部第二課 ☎5363-3060、区政相談課 ☎5307-0728

9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	ものわすれ相談	心の健康相談				
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	17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。 週数制限なし。初産の方優先	2日(水) 9日(水)	時間はお問い合わせください。 母子健康手帳持参。	—		1日(火) 30日(水) (1日は生後9カ月頃から)	午前	11日(金) 25日(金)	0～5歳の子ども	24日(木)	上の前歯が生えた生後8カ月～1歳3カ月の子ども 午後1時15分～2時25分	11日(金)	3日(木) 午前9時45分 25日(金) 午後1時30分	9日(水) 午後1時30分 16日(水) 午後2時		
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月)		10日(木) 17日(木)		24日(木)	1日(火)	午前	7日(月) 28日(月)	午後		10日(木)		25日(金)	28日(月)	4日(金) 午前9時30分	10日(木) 18日(金) 午後1時30分	
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	8日(火)		4日(金) 11日(金)		25日(金)	午後1時30分	9日(水)	午前	1日(火) 15日(火)		午後		3日(木)	17日(木)	15日(火)	30日(水) 午後2時	3日(木) 午後1時30分 14日(月) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	30日(水)		—		24日(木)	17日(木)	午前	30日(水)	午後		9日(水)		16日(水)	—	3日(木) 午前9時30分 15日(火) 午後1時30分	—	
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	10日(木)		—		—	17日(木)	午前	10日(木)	午後		30日(水)		—	—	14日(月) 午前9時30分	1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でご注意ください。

特別相談「多重債務110番」の実施

時9月7日(月)・8日(火) 因電話相談=区消費者センター ☎3398-3121 (午前9時～午後4時)、都消費生活総合センター☎3235-1155 (午前9時～午後5時) ▶来所=区消費者センター (天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 問区消費者センター☎3398-3141 他相談は随時受け付け

その他

台風などの強風・大雨に備える

台風が大型化し、強風・大雨による被害が増えています。事前の備えを心掛けてください。

◆建物の備え

強風に備えて、普段から居住・所有している建物の屋根・外壁・塀などの点検・補強を行いましょう。また、台風接近時には、窓ガラスのひび割れ・窓枠のガタつきがないか調べ、窓にテープを貼るなどして補強しましょう。建物の周りに強風などによって飛ばされる恐れがあるものは、室内に入れましょう。

問建築課建築防災係☎5307-0843、住宅課空家対策係

◆樹木の管理

強風による枝折れ・倒木などによる被害を防ぐため、定期的に枯れ枝の除去・枝葉の剪定をして、日頃から適切な管理を行いましょう。

問みどり公園課運営グループ☎5307-0740

◆擁壁の維持管理

大雨により地盤が緩むと、擁壁にひび割れ・膨らみ・傾きなどが生じ、倒壊する恐れがあります。日頃から状態を確認し、異常が見られる場合は専門業者へ

相談して、安全対策工事を施すなど適切な維持管理・安全確保に努めましょう。区では擁壁の調査などを行う擁壁アドバイザー派遣・安全対策工事などにかかる費用の助成を行っています(詳細は区HP参照)。
問建築課建築防災係☎5307-0843、建築課建築企画係☎5307-0363

審議会などのお知らせ

総合教育会議

時8月26日(水)午前10時～正午 場区役所第3・4委員会室(中棟5階) 問総務課総務係

ご寄付ありがとうございました



5・6月(広報すぎなみ6月15日号掲載分を除く)のご寄付(敬称略・順不同)

【社会福祉基金】亀田雅樹▶塚原重幸▶匿名および氏名のみ公表分計=15万5000円

【みどりの基金】みどりの保全=「みどりのイベント2026」参加者有志=6712円▶環境ネットワークみどり事業委員会理事長水島隆明=3798円▶みんなの成田バザー&手作りマルシェ参加者有志=3312円▶くぼっちフリマ実行委員会▶渥美貴宏/荻外荘公園などの整備=都市再生調査事業協同組合=3万円▶谷川志野=2万円▶水見将之/匿名および氏名のみ公表分計=29万4600円

【NPO支援基金】安出崇=5000円▶すぎなみ地域大学講演会来場者有志=272円▶NPO法人グローイングピープルズウィル▶匿名および氏名のみ公表分計=11万1844円

【次世代育成基金】CLUB銀燕=22万円▶ゆうゆう館設置募金箱=9884円▶温交会=5000円▶浅倉真司=1万円▶芝野栄一=1万円▶株式会社大場造園▶杉並区立阿佐ヶ谷中学校▶エフリオ株式会社▶井出紀子▶大羽繁▶平田敦子▶飯田光雄▶小巻恵理子▶林正紀▶牛木昭文▶平野勝▶片山義裕▶玉木伸雄▶匿名および氏名のみ公表分計=108万4180円

【日本フィル被災地支援活動寄附】匿名分計=1万1000円

【杉並区応援寄附金】原田恵子▶匿名および氏名のみ公表分計=241万3000円

【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】匿名分計=1万円

【児童養護施設退所者等応援基金】中野未知子▶平田敦子▶匿名および氏名のみ公表分計=25万9000円

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)の納付をお忘れなく

第2期納期限 8月31日

納付には、金融機関などの窓口のほか、口座振替・Pay-easy・スマートフォン決済アプリなどのキャッシュレス納付をご利用ください。また、生活困窮・事業不振などのやむを得ない事情により納付が困難な場合は、分割納付・徴収猶予などの納税相談を受け付けています。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP

問納税課

(仮称) 下井草まちづくりラボの参加者を募集

道路と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ています。

日時 9月19日(土)、10月24日(土)午前9時～正午

テーマ 下井草駅周辺のにぎわい

場桃井第五小学校(下井草4-22-4) 問区内在住・在勤・在学で10歳以上の方 定各60名程度(抽選) 問はがき・ファクス・Eメール(9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。申し込みフォームからも可/期限=9月7日 問同係 問生後7カ月～就学前の託児・手話通訳あり(8月31日までに申し込み)。結果は当選者のみに9月14日以降に通知



▲申し込みフォーム

熱中症にご注意ください

涼み処・給水機をご利用ください

外出時に気軽に立ち寄り涼むことができる涼み処(クーリングシェルター)を区立施設・民間施設151カ所で開放しています。また、区立施設61カ所にボトル対応型給水機を設置しています。休憩・水分補給にご利用ください。

問涼み処=危機管理対策課危機管理対策担当☎5307-0729▶給水機=環境課温暖化対策係☎5307-0672



▲涼み処



▲給水機



熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発症することがあります。熱中症警戒アラートなどの情報を確認しながら、熱中症対策を行いましょう。詳細は、区HPをご覧ください。



熱中症警戒アラート▶

熱中症かな?と思ったら・・・

熱中症のサイン

目まい・立ちくらみ・筋肉痛・こむら返り・大量の発汗・体のだるさ・吐き気

電話で相談 #7119 緊急時はためらわず 119 へ



▲区HP

街路灯が故障などしているときはご連絡ください

街路灯の球切れ・灯具の破損などを見つけたときは、街路灯の管理番号(右図参照)・所在地をご連絡ください。



図 杉並土木事務所街路灯担当 ☎3315-4178

区への取り組み

詳細は、区[HP] (右2次元コード) をご確認ください。



●街路灯のLED化

平成29年度から、従来型に比べて高効率・長寿命なLED灯具への改修を進めています。

●私道街路灯の助成制度

公共性のある私道を対象に街路灯の設置・電気料金の助成を行っています。

●区公式電子地図サービス「すぎナビ」での公開

区が管理する街路灯の所在地などを公開しています。

8月26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回繰り返す)
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです。」
- ④チャイム音

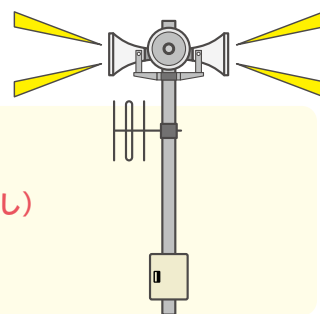


図 危機管理対策課危機管理対策担当 ☎5307-0729

杉並区・中野区保育のおしごと就職相談・面接会の開催

杉並・中野区内の民間保育事業者20社程度が参加します。個別ブースで相談・面接ができるほか、就職活動に関する総合相談コーナーもあります。詳細は、区[HP] (右上2次元コード) をご覧ください。

日時 9月6日(日)午後1時30分～4時30分



場 区役所第4会議室(中棟6階) 図 求職中の方 図 保育課保育施設給付係 ☎5307-0658 ▶ 当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 図 6カ月～就学前の託児あり(事前申込制。電話で、8月18日～27日に中野区産業振興課中小企業支援係 ☎3228-8729。申し込みフォーム〈区[HP]参照〉からも可)

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

区の交流自治体である静岡県南伊豆町との自治体間連携により開設した介護老人福祉施設です。入所を希望する方を対象に、入所相談窓口を開設します。施設の詳細は、区[HP] (右下2次元コード) をご覧ください。



日時 8月27日(木)・28日(金)
午前10時～正午・午後1時～4時

場 区役所1階ロビー 図 高齢者施策課施設整備推進係



杉並区中学校対抗駅伝大会の協賛募集

杉並区中学校対抗駅伝大会実行委員会では、大会を応援する協賛者を募集します。詳細は、区[HP] (右下2次元コード) をご覧ください。

図 下表のとおり 図 申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉で配布。区[HP]からも入手可)を、同大会事務局(同課内 ☎5307-0693 ✉ sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール。申し込みフォーム(区[HP]参照)からも可 図 同事務局 ☎5307-0765



協賛内容	金額	申込期限
プログラム広告	2～10万円	10月9日
スタッフ軍手広告	5万円	
スタッフジャンパー広告	7万円	
選手参加賞広告	10万円	
選手ナンバーカード広告	20万円	11月6日
運営協賛金	1万円(1口)	

すぎなみ地域大学

10～12月開講講座の新規受講生募集

申し込みなどの詳細は、募集案内（区役所・区民事務所・図書館などで配布）・同講座HP（右2次元コード）をご覧ください。

—— 問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381へ。



開講講座一覧

講座名	日時・場所・対象・定員（抽選）・費用	申込期限
地域活動基礎コース		
まずは体験！地域活動～ごみ拾いボランティア編	📅11月11日(水)午後1時30分～4時 📍区役所分庁舎ほか 定18名	10月19日
地域活動・ボランティア活動のためのやさしい日本語講座	📅12月19日(土)午前10時～午後0時30分 定30名	11月24日
地域活動実践コース		
救急協力員講座	📅10月①4日(日)②24日(土)午前9時15分～午後0時30分 📍杉並保健所（荻窪5-20-1）📌区内在住・在勤・在学で救命技能認定証を持っていない、16歳以上の方 定20名 費500円	①9月9日 ②10月1日
杉並どうぶつ相談員講座	📅10月5日～12月7日の月曜日、午後2時～4時(10月5日は4時30分まで。12月7日は4時45分まで。祝日を除く。計8回) 📍杉並保健所 📌区内在住の方 定30名	9月10日
認知症高齢者家族安らぎ支援員講座	📅10月6日～11月17日の火曜日、午前10時～正午(祝日を除く。計6回) 定20名 費3000円	9月10日
日本人英語指導助手(JTE)養成講座	📅10月8日(木)・16日(金)・26日(月)、11月4日(水)・16日(月)・24日(火)、12月1日(火)・3日(木)午前9時30分～午後0時30分（12月3日は1時まで。計8回）📌区内在住・在勤・在学の方ほか 定28名 費4000円	9月13日
福祉車両運転協力員講座	📅10月18日(日)午前9時15分～午後6時45分 📍ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）📌区内在住・在勤・在学で免許取得後3年以上経過したおおむね67歳以下の方 定12名 費1000円	9月16日
知的・精神障害者ガイドヘルパー講座	📅10月24日(土)午前9時～午後6時・25日(日)午前9時～午後5時10分、9年1月17日(日)午前9時30分～正午(計3回〈実習を除く〉) 📍区役所分庁舎ほか 定24名 費3500円	10月4日
みどりのボランティア講座	📅10月30日～12月11日の金曜日、午後1時30分～4時30分（11月6日を除く。計6回）📍区役所分庁舎ほか 定24名	10月5日
ひきこもりサポーター養成講座	📅12月2日(水)午後2時～4時 📍ウェルファーム杉並 定30名	11月9日
救急協力員上級講座	📅12月①5日(土)②18日(金)午前9時15分～午後5時30分 📍杉並保健所 📌区内在住・在勤・在学で上級救命技能認定証・応急手当普及員認定証を持っていない、16歳以上の方 定20名 費1000円	①11月11日 ②11月24日

※📍の記載がないものは、区役所分庁舎（成田東4-36-13）。📌の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

銭湯にいこう！すぎなみ銭湯温泉めぐり

区の交流自治体である群馬県東吾妻町にある温泉施設「天狗の湯」から運んだ温泉を区内銭湯で楽しめます。その他、オリジナル手拭い（先着順）を差し上げます。

—— 問い合わせは、各銭湯（午後1時以降）へ。



銭湯名（所在地・電話番号）	日程	銭湯名（所在地・電話番号）	日程
ゆ家 和ごころ 吉の湯 (成田東1-14-7☎3315-1766)	9月12日(土)	なみのゆ (高円寺北3-29-2☎3337-1861)	9月20日(日)
大黒湯 (和泉1-34-2☎3328-2137)	10月25日(日)	阿佐ヶ谷温泉 天徳泉 (阿佐谷北2-22-1☎3338-6018)	10月31日(土)
天狗湯 (西荻南1-21-4☎3333-9461)	10月17日(土)	弁天湯 (高円寺南3-25-1☎3312-0449)	11月1日(日)
井草湯 (下井草5-3-15☎6913-7226)	9月18日(金)	銭湯GOKURAKUYA (上荻2-40-14☎3390-6764)	11月28日(土)
湯の楽代田橋温泉 (和泉1-1-4☎3321-4938)	11月22日(日)	香藤湯 (高円寺南5-1-7☎3316-4514)	11月15日(日)
小杉湯 (高円寺北3-32-17☎3337-6198)	9月30日(水)	杉並湯 (梅里1-13-7☎3312-1221)	11月21日(土)
桜湯 (和田3-11-9☎3381-8461)	11月7日(土)	第二宝湯 (本天沼2-7-13☎3390-8623)	10月4日(日)
秀の湯 (桃井4-2-9☎3399-6112)	9月13日(日)		

※入浴料は、大人600円・小学生200円・幼児100円。都合により日程の変更などの場合があります。営業時間はお問い合わせください。

広告

杉並区で木造賃貸住宅をお考えの方、細田工務店にご相談ください！

パールセンター館にて
モデルルーム公開中！



細田工務店

詳しくはこちら



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

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

時8月22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人1点

井草センターまつり

時9月6日(日)午前10時～午後3時 内模擬店・芸能発表・作品展示ほか

おからのお菓子で健康に！

時9月11日(金)午前10時～正午 師製菓衛生師・高田いつみ、芦沢久江 定30名(抽選) 費500円 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。同協議会[HP]からも可／期限=9月1日 他(長寿)

アレルギー対応不可

誰もが驚く手品のネタ作り体験

時9月13日(日)午後1時30分～3時 師西東京マジック倶楽部・渡邊耕造ほか

対小学5年生以上の方 定20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。同協議会[HP]からも可／期限=9月3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
☎3398-9127

大人の社会科見学～杉並清掃工場

時9月10日(木)午後1時30分～3時 場同清掃工場(高井戸東3-7-6) 対18歳以

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=8月24日

親子で学ぶごみのこと～これ、何ごみ？

時10月3日(土)午前10時～正午 場コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) 対小学生とその保護者 定10組(抽選) 申往復はがき(9面記入例。4名まで連記可)で、同協議会。同協議会[HP]からも可／期限=9月14日

…… いずれも ……

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

セシオン杉並まつり

時9月5日(土)・6日(日)午前10時～午後3時 場同センター 内模擬店・アートな縁日▶5日=ピアノ&トーク(青柳いづみこほか。4時まで)、こども寄席、プラネタリウムほか▶6日=踊れ!ちびっ子阿波おどり、サイエンスワークショップ、白バイ・ミニパト体験ほか 他詳細は、同協議会[HP]参照

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

本のリサイクルにご協力ください

時9月1日(火)～10月3日(土)午前9時～午

後8時 場同センター 内不要になった本(汚破損本・辞典・CDなどの視聴覚資料を除く)の回収

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

知って安心!ふろしきで学ぶ結びの裏技
エコから、もしもの備えまで

時9月26日(土)午前10時～正午 場同センター 師ふろしき文化研究家・善財裕美 対高校生以上の方 定20名(抽選) 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=9月14日 他(長寿)

下高井戸区民集会所まつり出展者などの募集

時同まつり=10月12日(祝)午前10時～午後3時 場同集会所(下高井戸3-26-1)

内展示=絵・写真・手作り作品ほか▶出演=ダンス・演奏ほか▶販売=物品・個包装済み食品 対同集会所を利用している方、周辺地域在住の方 申往復はがき(9面記入例)に団体名、参加内容・人数・必要備品数も書いて、同協議会。同協議会[HP]からも可／期限=9月1日 他応募多数の場合は抽選。説明会を9月17日(休)に実施

伝えたいことを「わかりやすく伝える」ために

地域活動のプレゼンテーション力UP！
の参加者募集

自分たちの地域活動で、ホワイトボードを活用して意見を可視化し、
分かりやすく伝えるための手法を学びます。

日時 9月16日(水)午後6時～8時30分

場セッション杉並(梅里1-22-32) 師ひとまち代表取締役・ちよんせいこ 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月8日まで 場社会教育センター☎3317-6621



区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



第221号

和菓子店「うさぎや」元店主が語る戦争体験

▲「うさぎや」があった昭和30年ごろの西荻窪北口女子大通り商店街

「戦前は材木商をしていた父も、空襲で全て焼けて仕事が無くなってしまった…。令和6年に閉店した阿佐谷の和菓子店「うさぎや」の元店主・瀬山妙子さんが、集団疎開の日々や、家の裏庭で和菓子作りを始めた戦後の歩みを、貴重な資料を交えて振り返ります。

詳しくは または 

場産業振興センター観光係☎5347-9184

交流自治体の催し

ぜひお越しください！

区の交流自治体の特産品などを販売します。

●山梨県忍野村物産展

時8月26日(水)、9月2日(水)午前10時～午後2時 場山梨県忍野村観光産業課☎0555-84-7794



●吾妻の朝市

時8月27日(木)午前10時～午後2時 場東吾妻町まちづくり推進課☎0279-68-2111



●南相馬市物産展

時9月4日(金)午前10時～午後3時 場南相馬市観光移住課☎0244-24-5269

…… いずれも ……

場区役所中杉通り側入り口前 他売り切れ次第終了

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) 場お問い合わせ 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



催し

広島平和学習中学生派遣事業「成果報告会」

時8月29日(土)午後2時～4時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内事業報告・グループ発表ほか 定100名(先着順) 問区民生活部管理課平和事業担当 ☎5307-0849

講演・講座①

家族の想いを大切にする老人ホーム選びとエンディングノート

時8月29日(土)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師ソナエル相談員・三鬼葉留香 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823



ちょっとした捉え方で変わる発達障害の理解と関わり方

時9月5日(土)午後1時30分～4時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師コミュニケーション研究所アジュガ代表理事・飯塚ひろみ 対区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申問電話・ファクス(記入例)で、8月28日までに障害者地域相談

支援センターすまいる高井戸 ☎3331-2510 ☎3332-1815

子どもの心を育てるコーチング「思春期」

時9月10日(休)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5年生～中学生の保護者 定12名(申込順) 申問電話で、同センター ☎5356-2601

食のゼミナール

時9月11日(金)午後1時30分～4時20分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内師身体にやさしい植物油について(日本植物油協会専務理事・片桐薫)、認知症予防のためのこれからの食事(管理栄養士・間宮智子) 対区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月6日まで 問荻窪保健センター ☎3391-0015 他[長寿]▶協働=健康づくり自主グループ

保護者ワイワイ塾 学校以外で話せる保護者はいますか？

時9月11日(金)午後7時～9時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師朝枝晴美 対区内在住・在勤で子育て中の方ほか 定30名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月9日まで 問地域の学び推進課地域・学校協働係 ☎5307-0756

福祉セミナー「盲導犬の隣にいる私」

時9月12日(土)午前10時～正午 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師板島憲次郎 対区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方ほか 定40名(申込順) 申問電話で、9月7日までに杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 (月～金曜日午前9時～午後4時)

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、各記事の申問でご確認ください。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

ボランティアセミナー 知的障害者にとって「自分で決める」とは

時9月13日(日)午後2時～4時30分 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師すぎのき生活園園長ほか 定50名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月10日まで 問社会教育センター ☎3317-6621

福島県北塩原村×杉並区 ご地層ティラミスづくり

時9月16日(水)午後3時～5時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 対区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方(中学生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、8月31日まで 問文化・交流課多文化共生・交流推進担当 ☎3312-9415

太陽光発電講演会 はじめよう、太陽光発電のある暮らし

時9月19日(土)午前10時～11時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師クール・ネット東京専門相談員 石川勝之、近藤博史 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申問電話で、環境課温暖化対策係 ☎5307-0672。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=9月15日

高次脳機能障害者支援セミナー

時9月27日(日)午後1時30分～3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師河北りハビリテーション病院院長・宮村紘平 対区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申問電話・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=9月18日 他手話通訳・要約筆記あり(事前申込制。9月10日までに同係)

杉並・げんき応援プログラム

時①10月1日～29日の木曜日、午後2時30分②10月2日～30日の金曜日、午前10時③10月13日～11月17日の火曜日、午後2時30分(祝日を除く。各1時間30分。各計5回) 場①高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)②杉並保健所(荻窪5-20-1)③特別養護老人ホーム新泉サナホーム(和泉1-44-19) 対区内在住の65歳以上の方 定①②各15名③10名(いずれも抽選) 申問電話で、ルネサンス ☎050-1724-2997。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=8月31日 他[長寿]

女性と若者のための創業セミナー

時10月3日～24日の土曜日、午前9時30分～午後0時30分(計4回) 場産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 対区内で創業を目指す女性ほか 定20名(申込順) 申問電話で、同センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。申し込みフォーム(区HP同案内参照)からも可/期限=9月18日 他1歳～就学前の託児あり(各4名〈申込順〉)



大人のための一日リトミック教室

時10月11日(日)午前10時～11時30分 場杉並障害者福祉会館 師音楽療法士・栗田萌 対区内在住・在勤で障害のある方 定15名(抽選) 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、介助者も参加の場合・手話通訳を希望の方はその旨も書いて、9月15日までに同会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会館 ☎3332-6121

休日パパママ学級・母親学級

◆休日パパママ学級 時10月3日(土)・4日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時・25日(日)午後1時30分～4時 内妊娠・出産の話、産後の心・体の変化、おむつの替え方ほか 対区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日までのカップル 定各24組 ◆休日母親学級 時10月25日(日)午前9時30分～正午 内妊娠中の過ごし方、お産・母乳の話ほか 対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、9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

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。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
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎☎3394-8963)	はじめての能楽講座～知れば楽しい能の世界	時8月22日(土)午後2時～4時 師金春流能楽師・辻井八郎 定50名(申込順) 費500円(中学生以下無料)
下井草館(下井草3-13-9 ☎☎3396-8882)	ゆうゆうカラオケ館	時8月31日(月)、10月30日(金)、11月30日(月)午前9時30分～正午・午後1時～3時30分 定各20名(申込順) 費各300円
和田館(和田1-41-10 ☎☎3384-3751)	「ステイ&コワーキングサロン」気軽に喋り&リモートワーク	時9月8日(火)、10月13日(火)、11月10日(火)午前9時30分～午後3時30分 定各20名(先着順) 費各300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎☎3332-1076)	人生100年!元氣なうちに楽しく備える～終活講座	時9月8日からの第2火曜日、午後2時～3時30分(計7回) 定15名(申込順) 費700円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	シニア向けネイルケア&アート教室	時9月15日(火)午前10時～11時30分 師ネイリスト・篠原由香里 対60歳以上の方 定12名(申込順) 費1100円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎☎3302-2161)	アロマ講座～心とからだのセルフケア	時10月1日からの第1木曜日、午前10時～11時30分 師マッサー・ジセラピスト・棚橋菜々子 定各15名(申込順) 費各500円

※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。

杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1



▲区HP

すぎなみ天体観望会 いまだから知る「月ってなあに？」

月について学ぶトークイベントと月面のクレーターを観望する観望会を開催します。

日時 9月19日(土)・20日(日)①午後4時～5時②5時30分・6時15分・7時・7時45分 (各30分)

場セッション杉並(梅里1-22-32) 内①トークイベント
②観望会 師①ムーン・アンド・プラネッツ代表 寺
菌淳也 対区内在住・在勤・在学で①小学生以上の方
(②小学生以下は保護者同伴) 定①各50名②各30
名(いずれも抽選) 申申し込みフォー
ム(右2次元コード)から、9月1日まで
問コングレ☎6383-0296(火曜日を除
く)、社会教育センター☎3317-6621



動物愛護週間講演会 「シニア期の愛犬との暮らし方」

9月20日～26日は動物愛護週間です。運動・食事・排せつなどの実例から、
シニア期の愛犬との暮らし方を学びます。

日時 9月24日(木)午後2時～3時30分



場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師ユニ・
チャーム 鈴木隆広 対区内在住の方
定50名(申込順) 申問電話で、同保健所
生活衛生課☎3391-1991。
申し込みフォーム(右2次
元コード)からも可/期限
=9月14日



講演・講座②

就労支援センターすぎJOB

◆安心して働くためのビジネスマナー
オンライン時代に必要な実務マナー

時9月3日(木)午後1時～3時 対求職中
の方 定18名(申込順) 申電話で、
同施設

◆就労支援センターの上手な活用法
(施設説明会)

時9月5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。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①9月7日(月)②14日(月)午前10時～午
後3時 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

◆ハローワーク職員が解説する「求人
票の見方」

時9月9日(水)午前10時～11時30分 対
求職中の方 定18名(申込順) 申電
話で、同施設

◆大人の発達障害を知る 職場での人
間関係の悩み、その原因や対策のコツ

時9月10日(木)午後1時～4時 対求職中
の方 定18名(申込順) 申電話で、
同施設

◆シニアの就カツ!伝わる書類と伝える
面接 経験とスキルを最高にアピール

時9月15日(火)午後1時～3時30分 対お
おむね55歳以上で求職中の方 定18
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)
問就労支援センターすぎJOB☎3398-
1136

環境活動推進センター

◆簡易金継ぎクラフト方式

時9月12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、8月30日まで
他[長寿]

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者
募集)

時9月13日(日)午前10時～11時30分
場同センター 対区内在住・在勤の方
(業者出店不可) 定募集区画=8区画
(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネッ
トワーク[HP]から、8月31日まで 他出
品物=衣類・アクセサリ・雑貨

◆秋にふさわしいベーシックな帽子

時9月19日(土)・26日(土)午前10時30分～
午後0時30分(計2回) 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1500円 申
NPO法人すぎなみ環境ネットワーク
[HP]から、9月6日まで 他[長寿]

◆おもちゃのクリニック

時9月20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

◆善福寺川感謝祭～善福寺川クリーン
アップ作戦! (下流)

時9月26日(土)午後1時～3時(雨天中
止) 場集合・解散=済美公園 内①
善福寺川二枚橋～熊野橋②善福寺川
下流 師東京都環境学習リーダー・境
原達也ほか 対区内在住・在勤・在学
で小学4年生以上の方(小学生は保護
者同伴) 定30名(申込順) 費100円
(保険料) 申電話・Eメール(9面記
入例)で、9月19日までに同センター
他②は入水あり

..... いずれも

問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



競技大会

■杉並ロードレース大会

時内9年1月10日(日)①午前9時=5km②

9時45分=10km 場高井戸公園(久我
山2丁目) 対①中学生以上②高校生以
上の方 定①200名②400名(いずれ
も申込順) 費3000円。中学生2000
円をゆうちょ銀行「00130-2-730697
杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申
申込書(スポーツ振興課<区役所東
棟6階>・区体育施設で配布。同協会
[HP]からも入手可)を同協会(〒166-
0015成田東4-9-22☎suginamiku.
rikujyou@gmail.com)へ郵送・Eメー
ル。RUNNET[HP]からも可/期限=11
月30日 問同協会☎090-3346-4837
(月～金曜日午前10時～午後6時)

■杉並区スポーツ祭

◆卓球

時10月11日(日)午前9時 場荻窪体育館
(荻窪3-47-2) 内種目=男女別シン
グルス=小学生、中学生、一般、40・
50・60・70歳以上 対区内在住・在
勤・在学の方ほか 費1種目1500円。
高校生以下500円ほかをゆうちょ銀行
「00160-8-694963杉並区卓球連盟」
へ振り込み 申申込書(区体育館で配
布。同連盟[HP]からも入手可)を、9月
8日～18日に同連盟・水野睦子(〒166-
0012和田2-45-12)へ郵送 問栗山☎
090-6330-2684(月～金曜日午前10
時～午後3時)

◆バドミントン(一般)

時①10月11日(日)②25日(日)午前9時 場
大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内種目
=①単=男女各1・2部▶複=女子シニ
ア1・2部、トリプルス②複=男子1～3
部、女子1・2部 対区内在住・在勤・
在学の方 費単1000円。複1組2000
円。トリプルス1組2400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
類(区体育館で配布。同連盟[HP]から
も入手可)を、①9月22日②10月8日ま
でに同連盟①山口由記子(〒168-0073
下高井戸3-33-2)②深津芳久(〒166-
0003高円寺南2-20-5)へ郵送 問①
山口☎090-8491-5663②深津☎090-

3331-5572

◆柔道

時11月1日(日)午前9時 場日本大学第
二中学・高等学校(天沼1-45-33) 内
種目=小学生、中学生、一般男子・女
子 対区内在住・在勤・在学の方ほか
定200名(申込順) 費1名500円をゆ
うちょ銀行「10050-45303601杉並区
柔道会」へ振り込み 申申込書(同会
[HP]から入手可)を、10月3日までに同
会・大石☎oishi@nichidai2.ac.jpへE
メール 問大石☎3391-0223

スポーツ教室

■木曜アクアサイズ①ベーシック
②シェイプアップ

時①9～11月の第2木曜日、12月17日
(木)②9～12月の第4木曜日、午前10時
～10時55分 場杉並第十小学校温水
プール(和田3-55-49) 対区内在住・
在勤・在学で15歳以上の方(中学生を
除く) 定各20名(申込順) 費各500
円 申問電話で、各実施日7日前午前
10時から同プール☎3318-8763

■弓道一般体験講習会

時9月21日(祝)午後1時30分～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
勤・在学の高校生以上で未経験者 定
20名(抽選) 申Eメール(9面記入
例)で、8月31日までに区弓道連盟☎
sugi739dokmou453@gmail.com
問今井☎090-5318-8991(午後6時～
9時)

■杉並こども歌舞伎塾

時10月10日～9年1月23日の土曜日、
午後6時～8時30分(10月31日、11月
14日・21日、9年1月2日を除く。計12
回) 場西高校(宮前4-21-32) 師
若和屋帆之丞 対区内在住・在学の
小学3年～高校生 定20名(申込順)
費6000円 申杉並区スポーツ振興財
団[HP]から、9月15日まで 問同財団
☎5305-6161 他9年1月30日(土)に発
表会あり



大宮前体育館

◆ヨガでリセット

時8月27日～9月24日の木曜日、午後7時30分～8時30分(計5回) 費7150円
申電話で、8月26日までに同体育館

◆ヨガ(筋膜リリース)

時8月28日～9月25日の金曜日、午後1時～2時(計5回) 費7150円 申電話で、8月27日までに同体育館

◆ヨガ シニア向けソフト

時8月28日～9月25日の金曜日、午後3時45分～4時45分(9月11日を除く。計4回) 費5720円 申電話で、8月27日までに同体育館 他(長寿)

◆やさしいベリーダンス

時8月31日～9月28日の月曜日、午前10時30分～11時30分(祝日を除く。計4回) 費5720円 申電話で、8月30日までに同体育館

..... いずれも

場 間 大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定10名(申込順)

荻窪体育館

◆日本舞踊のいろは

時9月5日(土)・19日(土)、10月17日(土)、11月7日(土)午後5時30分～7時(計4回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く) 定12名(抽選) 費4000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25日

◆サウンドテーブルテニス体験会

時9月27日(日)午前10時～正午 定20名(申込順) 申 間電話で、同体育館 ☎3220-3381

◆脳トレリズム体操①簡単体操②エクササイズ

時10月5日～11月30日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(祝日を除く。各計7回) 区内在住・在勤で60歳以上の方 定各15名(抽選) 費各5600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31日 他(長寿)

◆はじめてのソシアルダンス

時10月6日～11月17日の火曜日、午後

1時～3時(祝日を除く。計6回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く) 定20名(抽選) 費6000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31日 他(長寿)

..... いずれも

場 間 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

TAC杉並区永福体育館

◆オリンピックが教えるバドミントン体験教室

時9月19日(土)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分 区①小学1～4年生②5年生～中学生 定各40名(申込順) 費各1000円

◆ビーチテニス練習会&ミニゲーム大会

時9月27日(日)①午前9時～正午②午後1時～4時 区中学生以上の初心者で①女性②男性 定各12名(申込順) 費各2000円

..... いずれも

場 間 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6 ☎3328-3146) 申 同体育館(HP)

で、8月22日から

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

時 内9月8日(火)①午前10時～午後1時・7時30分=マスターズ成人水泳(初・中・上級。各1時間15分)②1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 場 同施設 区高校生以上の方 定各5名(申込順) 費各2000円

◆メディカルノルディックウオーク講座

時9月8日(火)午前10時15分～11時30分(雨天中止) 場 同施設 区18歳以上で介助の必要がない方 定5名(申込順) 費1650円(別途ポールレンタル料550円)

◆駅からノルディックウオークハイキング

時9月13日(日)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 丸の内付近▶集合=JR東京駅 区5km程度歩ける方 定20名(申込順) 費2500円

..... いずれも

申 間電話で、9月6日までにスポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他(長寿)

水中で楽しく体を動かそう!

ユニバーサルタイム(プール)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。10月は新たにプールでのプログラムを実施します。

日時 10月15日(木)午後3時～5時

場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内水泳・水中レクリエーション・ウォーキングほか 区障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定20名(抽選) 申申し込みフォーム(右下2次元コード)から、9月17日まで 間スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他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、10月14日までに同係 ☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)



▲実施イメージ

日本フィル出張ロビーコンサート in 座・高円寺の開催

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

日時 9月14日(月)午前11時～11時40分

場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 区編成=弦楽四重奏 間文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734



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

HONANエイサー&ミュージックフェス 8月29日(土)午後3時～9時/東京メトロ丸ノ内線方南町駅ほか/間方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①8月31日(月)②9月3日(木)午後1時30分～3時/ゆうゆう①井草館②善福寺館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①20名②30名(いずれも申込順)/申 間電話で、ケア24①下井草 ☎5303-5341

②善福寺 ☎5311-1024/認知症サポーターカードを差し上げます

善福寺公園探検隊「生きもののつながり」 9月6日(日)午前10時～正午/同公園/区内在住・在勤・在学で3歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)/15組(申込順)/1組500円/申Eメール(9面記入例)で、9月5日までにすぎなみPW+ ☎harumi-kimura@jcom.home.ne.jp/間同団体・木村 ☎090-9231-3321

ワークサポートセミナー 9月9日(火)午前10時～正午/区役所第4会議室/ゆうせいチャレンジドシニアコーチ・山崎康信/区内在住の方ほか/100名(申込順)/申 間電話・ファクス(9面記入例)で、9月2日までにワークサポート杉並 ☎5346-3250 ☎5346-3253(月～金曜日

午前9時～午後5時)

知っておきたいワクチンと今日からできる感染予防 9月11日(金)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・森正樹/25名(申込順)/申 間電話で、同病院 ☎3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時)

歴史講演会「可憐な絵に秘められた強き意志～いわさきちひろ」 9月13日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/ちひろ美術館主任学芸員・松方路子/80名(先着順)/700円/間杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

その他

税金なんでも相談会 8月26日(火)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)/申 間電話で、8月17日から同支部 ☎3391-0411(月～

金曜日午前9時30分～正午・午後1時～5時)/1人45分程度

司法書士による無料相談会 9月2日(火)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申 間電話で、東京司法書士会杉並支部 ☎3395-0311

電話による不動産に関する無料相談を実施します 9月3日(木)午後1時～4時/間東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ① ☎3311-4999 ② ☎6407-9152(①実施日のみ)

戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 DNA鑑定申請書(電話で厚生労働省に請求。同省(HP)からも入手可)を、同省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室(〒100-8916千代田区霞が関1-2-2)へ郵送/間同室 ☎3595-2219

広告

雨漏検査!!

原因をピンポイント解明! 検査・修繕

見積無料

0120-18-3216

株式会社サーバイ

東京都葛飾区立石 7-31-7

※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。

郷土博物館特別展 与謝野晶子の杉並時代

短歌・詩、社会評論でも活躍した与謝野晶子は、昭和17年(1942年)に亡くなるまでの15年間に荻窪で過ごしました。晶子が杉並で暮らした時代を中心にその多大な業績を紹介します。

日時

9月19日(土)～11月23日(祝) 午前9時～午後5時
(休館日を除く)

場 郷土博物館 費 100円 (中学生以下無料)

関連イベント

ていだん

鼎談「晶子・寛と啄木の魅力を語る」

日時 9月21日(祝)午後2時～3時30分

場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 三枝昂之、今野寿美、太田登 対 高校生以上の方 定 60名(抽選) 申 往復はがき(9面記入例)で、郷土博物館。申し込みフォーム(右2次元コード)からも可/期限=8月28日 他 共催=与謝野晶子倶楽部



講演会「与謝野晶子 荻窪の家と教育者としての業績」

日時 10月31日(土)午後2時～4時

場 郷土博物館 師 萩原茂 対 中学生以上の方 定 50名(抽選) 費 100円 申 往復はがき(9面記入例)で、郷土博物館。申し込みフォーム(右2次元コード)からも可/期限=9月30日



いずれも 問 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

＼ 防災・減災の知識を深め、災害に備えよう /

防災まちづくりフェア

日時 8月25日(火)・26日(水) 午前10時～午後4時

場所 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー・中杉通り側入口前

災害から命を守り、財産を守り、生活を守るために、VR体験・パネル展示などを通して、防災・減災について学べるイベントを開催します。

○防災都市づくりVR体験

都の防災都市づくりの取り組みによる効果を、VR(仮想現実)で体験できます。

○パネル展示

- ・都の防災都市づくり
- ・防火防災・救急車の適正利用
- ・災害時の救助・救援活動
- ・防災用品などのあっせん品
- ・狭あい道路拡幅整備事業
- ・耐震化及び不燃化助成事業
- ・擁壁安全対策事業



○火に強い家づくり! 建替え無料相談会

建物の解体・建て替えについて、専門家(一級建築士・ファイナンシャルプランナー)に相談ができます。 時 26日(水)午前10時～正午

○耐震・ブロック塀無料相談会

建物の耐震診断・耐震改修、ブロック塀などの安全性などについての相談ができます。図面・現況写真などを持参してください。 時 午後1時～4時

○起震車による地震体験

震度2～7の地震や、東日本大震災など10地域で実際に発生した地震の揺れを体験できます。 時 26日(水)午前10時～正午・午後1時～4時

耐震化・不燃化を支援します! ～区の助成制度

■耐震化に関する助成

昭和56年5月以前に建てられた建物を対象に、耐震診断・耐震改修などの費用助成を行っています。また、昭和56年6月～平成12年5月に建てられた木造住宅の耐震化にも助成制度があります。

問 市街地整備課耐震改修担当

■ブロック塀等安全対策支援助成

道路沿いにある危険なブロック塀などを対象に、塀の撤去工事費・撤去後の軽量フェンスなどの新設費の一部を助成しています。

問 市街地整備課耐震改修担当

■不燃化に関する助成

特に不燃化を進める必要がある地域(不燃化特区)を対象に、老朽建築物の除却・建て替え費用を助成しています。また、木造住宅密集地域などに耐火性能の高い建築物を建てる場合に、建築工事費用の一部を助成しています。

問 市街地整備課不燃化推進係 ☎5307-0316

問 市街地整備課耐震改修担当

「令和8年熊本地震災害義援金」にご協力をお願いします

■日本赤十字社での受け付け

受付期間 10月30日まで

入金方法 「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00190-3-605956 口座記入者名 日赤令和8年熊本地震災害義援金」へ振り込み

※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振込手数料はかかりません。

■区役所にも義援金箱を設置しています

設置期間 10月30日まで

設置場所 区役所1階ロビー、区民課区民係(東棟1階)、区民事務所、地域区民センター(荻窪を除く)/いずれも休業日を除く

問 保健福祉部管理課地域福祉推進担当 ☎5307-0847