

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 9/1 }

令和8年(2026年)
No.2435

人生100年時代を
元気に生きる。

高齢者がいつまでも元気に自分らしく暮らせるよう、高齢者の健康づくり・社会参加を応援する「人生100年いきいきプロジェクト」が始まりました。介護予防・フレイル予防につながる事業を紹介します。

詳細は、8・9面へ



特集

いつまでも元気に自分らしく 人生100年いきいきプロジェクトが始まりました

地域ささえ愛グループ、上段左から、三浦さん、大友さん、木下さん、中段左から、村上さん、岩野さん、羽田さん、下段左から、平石さん、秋元さん、山田さん

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。



グリーンインフラ杉並区民会議を開催します

「（仮称）グリーンインフラガイドライン素案」、ガイドライン策定後のグリーンインフラ杉並区民会議の在り方についての意見交換を行います。

日時 10月17日(土)、12月19日(土)午後2時～4時（計2回）

場所 区役所第5・6会議室（西棟6階）



定員30名程度（抽選） 申し込みフォーム（右2次元コード）から、9月23日まで 区都市整備部管理課都市環境調整担当

区民の皆さんとの対話の場

西荻窪地域（仮称）デザイン会議の参加者を募集します



これまでのテーマ部会の活動を紹介しながら、これからの西荻窪をどのようなまちにしていきたいかについて意見交換を行います。また、活動内容をまとめたパネル展示も行います。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」（右上2次元コード）をご覧ください。

日時 10月17日(土)①午後1時30分～4時30分（②は正午から）

内容 ①ディスカッション②パネル展示

場 西荻窪地域区民センター（桃井4-3-2） 区 区内在住・在勤・在学の方 定員①60名（申込順） 申し込み①電話で、市街地整備課沿道のまちデザイン係。申し込みフォーム（同プラットフォーム参照）からも可／期限＝9月27日 区 同係 他①傍聴を希望の方は要連絡



区議会を開会します

7年度決算を審査します。

日程（予定）

第3回区議会定例会（午前10時開会）
9月9日(水)～10月19日(月)

本会議のライブ配信・録画配信、常任・特別委員会の録画配信を実施しています（会議終了からおおむね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

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方へ



授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。対象などの詳細は、区(HP)（右2次元コード）をご覧ください。



◆申請期間 9月30日

◆補助対象期間・申請方法 今回は上半期（4～9月）分です。学校ごとに申請方法などが異なりますので、詳細はお問い合わせください。

◆補助金額 月額7000円×上半期のうち授業料を支払った月数

区民生活部管理課庶務係 ☎5307-0733

敬老事業のご案内

高齢者の長寿を祝い敬愛の念を表するため、長寿お祝い品の贈呈などを行います。



長寿お祝い品（区内共通商品券）の贈呈

90歳の方（昭和10年9月2日～昭和11年9月1日生まれ）へ、9月中旬に自宅へ発送します。100歳以上の方は、誕生月の前月下旬に発送します。

お祝い訪問

区内在住で100歳以上の方2名のもとへ区長が訪問し、長寿のお祝いをします。希望する方は9月25日までにお問い合わせください。

区高齢者施策課いきがい活動支援係



災害への備えを始めましょう

災害はいつ発生するか分かりません。被害を減らすために日頃から備えを進めましょう。区では各種助成制度を実施しています。詳細は、お問い合わせください。



今からできる家庭での対策

■ 災害用トイレの備蓄

災害発生時には、断水・下水管の損傷により水洗トイレが使えなくなることがあります。災害時の生活を支えるためには、食料・飲料水だけでなく災害用トイレを備蓄しておくことが大切です。備蓄の目安としては、1人当たり1日5回を最低でも3日、推奨は7日としています。生理用ナプキン・おむつなどを回収するごみ袋・トイレトーパーなども備蓄が必要です。



■ 感震ブレーカーの設置

大規模地震時に発生する火災の約6割は、電気火災です。感震ブレーカーは地震時に揺れを感知し、自動的に電気を遮断することで、電気火災を防ぐ器具です。区では、感震ブレーカーの設置支援として、購入費用を負担しています（特例対象者は無料で設置）。

…… いずれも ……
図 防災課 ☎5307-0702

■ 家具転倒防止器具の取り付け

家具転倒による避難の遅れ・家具の下敷きによるけがなどを防止するため、区では家具転倒防止器具の取り付けを助成します。

対 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障害者施策課障害者手当・医療係 ☎5307-0781 FAX 3312-8808



建物などの安全対策を支援します

建物などの安全対策を支援しています。ぜひご活用ください。

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、平成12年5月以前に建てられた木造住宅を対象に、耐震診断・耐震改修などの費用を助成しています。 図 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、塀の撤去工事費用・撤去後の軽量フェンスなどの新設費用を助成しています。 図 市街地整備課耐震改修担当
擁壁の安全対策の支援と助成	擁壁の現地調査や改善の提案・助言を無料で行う擁壁アドバイザー派遣および安全対策工事などにかかる費用助成を行っています。 図 建築課建築防災係 ☎5307-0843、建築課建築企画係 ☎5307-0363
不燃化に関する助成	区内の一部地域で、老朽建築物の解体・燃えにくい建物への新築費用を助成しています。 図 市街地整備課不燃化推進係 ☎5307-0316
接道部緑化助成	地震時に倒壊する恐れのあるブロック塀などの撤去費用と緑化の推進を目的とした生垣などの設置費用を助成しています。 図 みどり公園課計画・事業グループ ☎5307-0313

ひろ 拡げて つないで 安全・安心のまちへ

首都直下地震などの災害に備え、円滑な避難・通行を確保するため、狭あい道路拡幅整備事業を進めています。狭あい道路に面した敷地に建築物を新築・増改築する場合は、事前に手続きが必要です。また、後退に伴う費用の助成金制度がありますので、ご相談ください。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

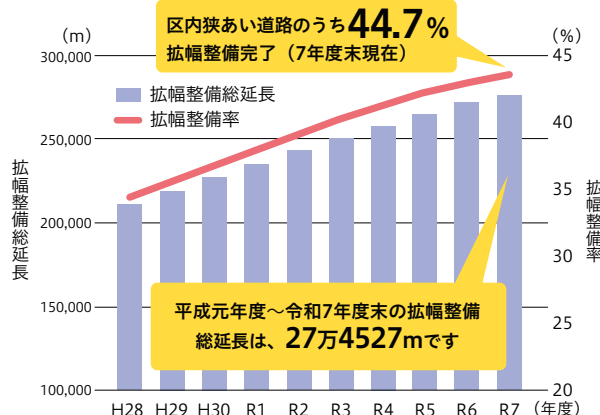


狭あい道路とは

道路の幅が4m未満の狭い道路のことをいいます。建築基準法では、建築物を建てる際に幅が4m以上の道路に接していることが義務付けられています。同法第42条第2項で指定された道路（2項道路）は、建て替え時に道路中心から2m後退することで、建築物を建てるができます。この後退した部分を後退用地といいます。後退用地には、緊急車両の通行を妨げてしまうため、容易に移動できない花壇・プランター・自動販売機などの支障物件を置くことはできません。



過去10年間の拡幅整備総延長と拡幅整備率（※）の推移（平成28年～令和7年度）



※拡幅整備率…拡幅整備総延長が狭あい道路の全延長に占める割合。
拡幅整備総延長 ÷ (建築基準法第42条第2項道路総延長距離 (307km) × 2 (両側)) × 100。

図 狭あい道路整備課狭あい道路整備推進係

9月は自殺予防月間です

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。



自殺予防月間展示

📅9月7日(月)～10日(木)午前9時～午後5時
📍区役所1階ロビー 区
杉並保健所保健予防課☎3391-1025



気づく・つながる・支える ～発達障害の基礎知識と支援の実践

📅9月11日(金)午前10時～正午 📍杉並保健所(荻窪5-20-1) 区
クリニック中野精神保健指定医・芳賀高浩 区
区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順)
区
申し込みフォームから、9月10日まで 区
荻窪保健センター☎3391-0015



▲申し込みフォーム

「フレディの会」大切な人を自死で亡くした人のための グリーフフラワーアレンジメント

📅9月30日(水)午後1時30分～3時 📍阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 区
サロン・ド・スリール 宇田川美幸 区
家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 定10名(申込順)
費2500円 区
申し込みフォームから、9月27日まで 区
自殺予防団体「風のとびら」☎080-4611-6971



▲申し込みフォーム

ゲートキーパー養成講座(基礎編) こころのサインと話の聴き方

📅10月28日(水)午後2時30分～4時30分 📍杉並保健所(荻窪5-20-1) 区
東京いのちの電話 区
内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順)
区
問電話で、同保健所保健予防課☎3391-1025。申し込み
フォームからも可/期限=10月27日



▲申し込みフォーム



心の健康相談

不安・心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなど、心の健康について悩みをお持ちの方・その家族の心の健康相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。精神科医師による個別相談(事前申込制)も設けています。
区
保健センター(荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331)



働く人のメンタルヘルス不調を 予防するために

区内の事業者を対象に冊子「これから始める自分改革」を配布しています。新人・昇任研修、ストレスチェック実施時などにご活用ください
区
ファクスに事業所名・担当者名・所在地・必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課
FAX 3391-1927 区
同課☎3391-1025



こころの体温計

スマートフォンなどから、簡単にストレスチェックができます。
区
杉並保健所保健予防課☎3391-1025



▲ストレスチェック



各種相談窓口 ※一部の相談窓口に時間変更や休止の場合があります。

心の健康・悩み

- 東京いのちの電話☎3264-4343(年中無休。24時間)
- 東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン☎0570-087478(年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京(年中無休。午後3時～10時30分)



▲相談ほっとLINE@東京

女性のヘルスケア

- 女性のLINE相談 まるっとヘルスケア



▲まるっとヘルスケア

生活

- 福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)
- くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口)☎3391-1751
..... いずれも
午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

仕事

- 東京都ろうどう110番(労働相談)☎0570-00-6110(午前9時～午後8時<土曜日は5時まで。日曜日、祝日を除く>)

子育て(0～18歳)

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン)☎5356-2601(午前9時～午後8時<日曜日、祝日、年末年始を除く>)

子ども向け

- 学校問題対応支援係(CEDAR) いじめ電話相談☎5307-0365(午前9時～午後5時<土・日曜日、祝日を除く>)
- 24時間子供SOSダイヤル☎0120-0-78310(年中無休。24時間)
- とうきょう若者ヘルスサポート わかさぼ



▲わかさぼ

DV(配偶者・パートナーからの暴力)

- すぎなみDV専用ダイヤル☎5307-0622(午前9時～午後5時<水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く>)

家族・生き方など

- 男女平等推進センター☎5307-0619(午前9時～午後5時<水曜日は8時まで。土・日曜日、祝日を除く>)
- Tokyo LGBT相談専門電話相談☎6742-3471(火・金曜日午後6時～10時<祝日・年末年始を除く>)

専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士)☎5307-0617(予約専用電話。午前8時30分～午後5時。<土・日曜日、祝日を除く>)



9月は認知症理解の普及啓発月間です

認知症になってからも自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、さまざまな取り組みを進めています。

「認知症になっても」展

認知症になってからも自分らしく暮らしている方々からのメッセージ・作品を展示します。

時9月15日(火)・16日(水)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー 関高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330

音楽の力と認知症 ～認知症の人が観ている景色をのぞいてみませんか？

音楽を通して認知症の方と介護者の気持ち・暮らしを考え、理解を深めます。

時10月1日(木)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 師音楽と認知症全国ネットワーク代表・内藤智晶 関区内在住・在勤・在学の方 関60名(申込順) 申電話で、ゆうゆう高円寺東館 ☎3315-1816。申し込みフォームからも可 関介護者応援団 ☎070-5360-3763



▲申し込み
フォーム

もの忘れ予防検診

物忘れが気になる方、脳の健康チェックをしてみませんか。

時10月1日(木)～9年2月28日(日) 場検診実施医療機関(検診場所などの詳細は、区HPをご覧ください) 関昭和31年4月2日～52年4月1日に生まれた方 関高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330



▲区HP

区内各地で、映画「オレンジ・ランプ」 上映会を実施します

認知症普及啓発事業として、9～11月にケア24などを中心に、若年性認知症と診断された方の実話を基にした映画「オレンジ・ランプ」の上映会を実施します。また、区内団体向けに同映画のDVDなどを貸し出します。上映会開催日時などの詳細は、区HPをご覧ください。 関高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330



▲区HP



9月20日～26日は動物愛護週間です

命ある動物の愛護と適正な飼養についての理解・関心を深める週間です。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP



犬の飼い主の皆さまへ

- 放し飼いはせず、柵・おり・その他囲いの中や綱・鎖でつないでください。また、散歩のときはリードでつないでください。
- ふん・尿を放置すると汚れ・臭いのもととなり、周囲の人の迷惑になります。散歩に行く前にトイレを済ませ、ちり紙・袋・尿を洗い流すための水などを必ず持って行きましょう。

- 無駄ぼえをするような場合は、室内へ入れたりカーテンで外からの刺激を遮断するなどストレスを和らげましょう。

猫の飼い主の皆さまへ

- 交通事故防止・感染症予防のため、室内で飼育するように努めてください。
- やむを得ず飼い猫を屋外で飼育する場合には、繁殖制限をするため不妊・去勢手術を行ってください。

災害に備えて

震災発生時に在宅避難が困難となった場合は、震災救護所へペットを連れて同行避難ができます。日頃から、基本的なしつけをし、防災用品(5日分以上の餌・水など)を備えてください。また、身元表示や、必要なワクチン接種などのペットの健康管理をしておきましょう。

9月1日は
防災の日!



動物愛護週間展示会

時9月17日(木)～25日(金)午前8時30分～午後5時(25日は3時まで。土・日曜日、祝日を除く) 場区役所1階ロビー 関動物愛護に関するパネルなどの展示 他17日(木)1時～4時にペットの飼養相談コーナーを設置

関杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

はじめませんか？ 障害福祉の仕事

障害福祉の仕事内容・魅力を知るセミナー、相談・就職面接会を開催します。また、資格取得費用の助成など、障害福祉の現場で働く方・働きたい方への支援も行っています。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP

障害福祉の仕事と魅力セミナー

訪問・通所・居住・児童などの障害福祉のさまざまな分野で働く職員が、仕事内容・魅力を紹介します。

時9月27日(日)午後1時～2時 場区役所第4会議室(中棟6階) 関障害者施設支援課事業者支援係 ☎5307-0377

障害福祉のおしごと相談・就職面接会

区内の障害福祉サービスなどの事業者13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、参加事業者のPR動画上映コーナーなどもあります。

時9月27日(日)午後2時～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 関障害者施設支援課事業者支援係 ☎5307-0377 ▶求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 関面接を希望する方は、履歴書を複数持参

障害福祉の資格取得支援

区内の障害福祉サービス事業所などで働く方・これから働きたい方を対象に、資格取得にかかる費用を原則全額助成します。8年度から、移動支援従業者養成研修など、対象研修を拡大しています。

関障害者施設支援課事業者支援係 ☎5307-0377

9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9～11月を杉並区健康推進期間と定めています。期間中にさまざまな教室を通して自身の健康を振り返り、健康的な生活習慣を身に付けてみませんか。

野菜を育てて、おいしく食べよう
「体験!こまつなベランダ菜園」



時 9月27日(日)午後1時～2時・2時30分～3時30分(雨天中止) 場 読書の森公園(荻窪3-39-16) 師 坂井園芸・坂井清人ほか 対 区内在住・在学で5歳～小学生の子どもとその保護者 定 各15組(申込順) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月24日まで 関 杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3391-1355



家族みんなのむし歯・歯周病予防教室



時 10月2日(金)午後2時～4時 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 杉並区歯科医師会会員・佐々木寛 対 区内在住で3歳以下の子どもを持つ保護者 定 12組(申込順) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から 関 同センター健康づくり事業担当 ☎3334-4304



スポーツデビュー教室





時 場 対 定 費 下表のとおり 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月15日まで 関 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

	講座名	日時	場所・対象・定員・費用
一般向け	健康度測定(体組成と糖化評価)& 個別マシントレーニング	時 10月1日(木)～11月30日(月)のうち2回(期間内に個別予約)	場 ティップネス下井草(下井草2-40-17) 対 20～75歳の方 定 25名(抽選) 費 1000円
	自律神経を整えるビジネスパーソンのヨガ	時 10月12日(祝)午後3時～4時30分	場 ①友永ヨーガ学院(上荻1-18-13) ②オンラインで実施 対 中学生～65歳の方 定 ①25名②100名(いずれも抽選) 費 ①500円
	仕事帰りにコンディショニングヨガ	時 10月30日(金)午後7時～8時30分	
	はじめての水泳	時 10月18日(日)午後3時～4時	場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 対 18～75歳の方 定 15名(抽選)
	やさしいピラティス	時 11月11日(水)午後1時～1時45分	場 ①ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) ②オンラインで実施 対 20～70歳の方 定 ①20名②30名(いずれも抽選) 費 ①550円
	ゆがみ改善教室～バランス運動とストレッチ	時 11月18日(水)午後1時～1時45分	
	水中ボールウォーキング	時 11月15日(日)午後3時30分～4時30分	場 スポーツハイツ 対 18～75歳の方 定 15名(抽選)
親子向け	親子で楽しくはじめてスカッシュ体験教室	時 11月14日(土)午前9時～9時45分	場 ヴィムスポーツアベニュー 対 小学生とその保護者 定 6組12名(抽選) 費 1組550円
	パパ・ママあつまれ!!ベビースイミング	時 11月23日(祝)午前11時15分～正午	場 スポーツハイツ 対 6カ月～2歳11カ月の子どものとその保護者 定 20組40名(抽選)

ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

ゆうゆう館では9月を敬老月間として、利用者の日頃の活動成果の発表会・作品展示会・講演などを開催します。内容などの詳細は、お問い合わせください。



ゆうゆう館	日程	時間	ゆうゆう館	日程	時間
西田 ☎3391-8747	9月13日(日)	午前9時～午後4時	今川 ☎5303-1501	9月27日(日)	午前10時～午後3時30分
久我山 ☎3332-2011		午前10時30分～午後2時30分	荻窪 ☎3335-1716		午前10時30分～午後4時30分
堀ノ内松ノ木 ☎3315-7760		午前10時30分～午後4時	高円寺北 ☎3337-2266		午後1時～4時
高円寺東 ☎3315-1816	9月19日(土)	午前10時～午後4時45分	下井草 ☎3396-8882		午後1時～4時30分
和田 ☎3384-3751		午前10時30分～午後3時	善福寺 ☎3394-8963	9月28日(月)	午前10時～午後0時30分
井草 ☎3390-9672		午後1時～3時45分	西荻北 ☎3396-8871		午後1時30分～4時30分
大宮前 ☎3334-9640	9月25日(金)	午後1時30分～4時	下高井戸 ☎3302-2161	9月29日(火)	午前10時～午後3時
上高井戸 ☎3306-0441		午前10時～午後0時30分	梅里堀ノ内 ☎3313-4319		午前10時30分～午後3時30分
桃井 ☎3399-5025	9月26日(土)	午前10時～午後1時	和泉 ☎3323-5663	9月30日(水)	午前10時～午後3時
高井戸東 ☎3304-9573		午後1時～4時	荻窪東 ☎3398-8738		午前10時～午後3時
大宮堀ノ内 ☎3317-9156	9月27日(日)	午前9時30分～午後0時30分	上荻窪 ☎3395-1667		午後1時～5時
四宮 ☎3396-7692		午前10時～午後2時	高円寺南 ☎5378-8179	10月4日(日)	午前9時30分～午後4時30分
永福 ☎3321-6632		午前10時～午後3時20分	高井戸西 ☎3332-1076	10月11日(日)	午前11時～午後4時

関 各ゆうゆう館

☆いつまでも☆元気に自分らしく♡ 人生100年いきいきプロジェクトが始まりました

人生100年いきいきプロジェクトは、介護予防・フレイル予防を通じて、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会の実現を目指すものです。今号では、65歳以上で元気な方が対象の「ずっと元気！応援事業」、要支援の方などが対象の「生活力アップ！支援事業」について紹介します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



——問い合わせは、高齢者在宅支援課フレイル予防推進係 ☎5307-0311へ。

ずっと元気！応援事業

65歳以上で元気な方向け

元気で生き生きと生活し続けられるように、講演・講座・地域活動への案内などを行います。申し込みなどの詳細は、区HPをご覧ください。

介護予防・認知症予防講演会

事前申し込み

生き生きと元気に暮らすために役立つ介護予防・認知症予防のヒントをわかりやすく紹介します。



杉並・げんき応援プログラム

事前申し込み

運動・食事・口腔ケアについて学び、地域交流の場を紹介することで、仲間づくり・社会参加につなげます。



介護予防サポーター養成講座

事前申し込み

介護予防・フレイル予防を学び、地域の元気づくりを支える仲間として活動するための知識を身に付けます。



地域ささえ愛グループ

初回のみ連絡必要

地域住民が主体となり、体操・合唱・ダンスなどを通じて、継続的に活動します。



アクティブライフ講座

事前申し込み

台所仕事・絵本の読み聞かせ・歴史探訪などを通じて、仲間と楽しみながら認知機能の低下予防に取り組みます。



申し込み不要で参加できます

●公園から歩く会

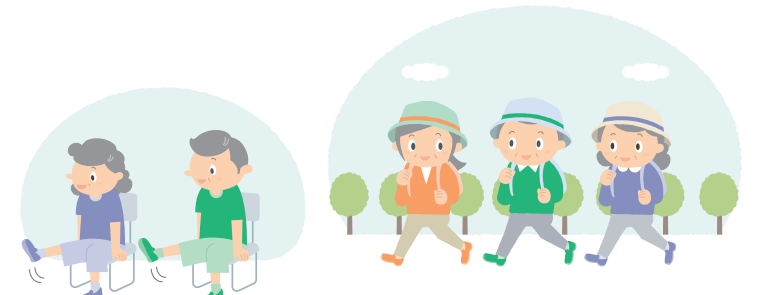
区内の公園からスタートし、仲間とともにウォーキングをする活動です。

●わがまち一番体操

住まいの近く（区内約35カ所）で気軽に参加できる筋力アップ体操です。

●65歳からの身体能力測定

握力・機能・体組成測定などの結果をもとに、専門職からアドバイスを受けることができます。



自分の今の状態を知って予防しよう！

フォーム（右2次元コード）の質問に答えるだけで、あなたにオススメのプログラムを提案します。ぜひご利用ください。



要支援認定を受けた・体力の衰えを感じ始めた方向け

生活機能が低下した状態から体力の向上を図り、より健康に生活できるように支援する事業を行っています。利用の相談は高齢者総合相談窓口 ケア24（地域包括支援センター）で受け付けています。

短期集中予防サービス

「転びそうで不安」「痩せてしまった」など生活上の困りごとが出始めた方を対象に、おおむね3カ月間集中的に専門職が支援をします。訪問型・通所型のプログラムがあります。

訪問型

専門職が自宅を訪問し、一人一人の目標に合わせて自宅環境の中でできる運動・生活の工夫について助言・支援を行います。

通所型

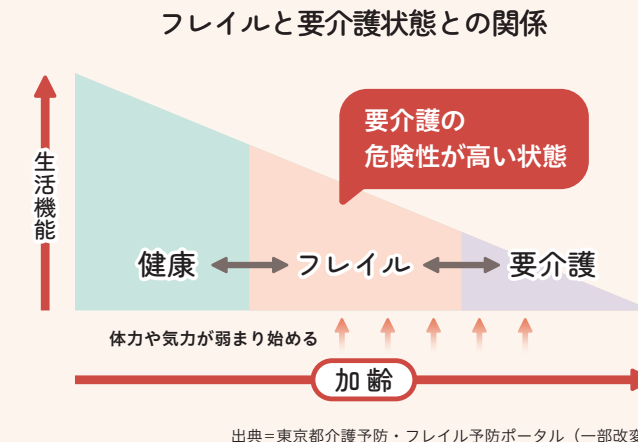
プログラム終了後も自身で健康づくりを生活に取り入れていける方法を一緒に考えます。利用者の状態・目標に応じて次の2種類があります。

●生活行為向上プログラム

家事・趣味活動などの動作の困りごとに対し、作業療法士などが日常生活動作のこつを提案します。

●運動器機能向上プログラム

移動に関する困りごとに対し、理学療法士などが運動方法を提案します。



ゆうゆうGO！

ゆうゆう館で行う通所型サービスで、体操・交流を行い、その人らしい生活の実現に向けて地域の自主グループを案内します。8年度はモデル事業として実施のため、高齢者総合相談窓口 ケア24（善福寺・松ノ木・梅里・和田）の担当区域在住の方が対象で、ゆうゆう館（善福寺・堀ノ内松ノ木・高円寺東）で実施します。9年度以降、実施会場の拡大を予定しています。



アプリでお得にフレイル予防！ 杉並区健幸アプリ「なみチャレ」

歩数・検（健）診の受診、各種健康イベント・ボランティア活動の参加などに応じて獲得したポイントを多種多様な電子マネーなどに交換できるアプリです。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。 図 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」をご利用ください



区の協定施設・コニファーいわびつ、協定旅館・湯の里「杉菜」では、区民を対象に宿泊費の割引を行っています。詳細は、各施設^{HP}をご覧ください。

コニファーいわびつ

住所 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

申電話で、同施設[☎]0279-68-5338（午前9時～午後8時）



▲コニファーいわびつ^{HP}

**JR阿佐ヶ谷駅南口
～コニファーいわびつ間の送迎バス**

図詳細は、同施設^{HP}参照 **費**往復2800円。片道1500円
申電話で、各運行日10日前までに同施設 **他**最少催行人数
=各15名



コニファーいわびつ秋のバスツアー

ぐんま天文台・鬼押出し園・草津・榛名神社などを見学します。
時10月6日(火)～8日(木)・14日(水)～16日(金)・27日(火)～29日(木)、11月11日(水)～13日(金)・17日(火)～19日(木) **費**区民料金（2泊3日7食付き）=4万5000円。3歳～小学生3万6000円。65歳以上・障害者4万3000円（保険料などを含む。1名で参加の場合は8800円割増） **申**電話で、フォレスト予約コールセンター[☎]0570-038-489（午前9時～午後6時） **他**最少催行人数=各18名

湯の里「杉菜」

住所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

申電話で、フォレスト予約コールセンター[☎]0570-038-489（午前9時～午後6時）



▲湯の里「杉菜」^{HP}

●料金（1泊2日2食付き。2名利用時。入湯税別）

区分	平日	休前日	年末年始
大人	1万3750円	1万6500円	2万2550円
小学生	9625円	1万1550円	1万5785円
3歳～就学前の子ども	6875円	8250円	1万1275円

ユニバーサルタイムを実施します

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区^{HP}をご覧ください。

日時 ①10月3日(土)午前10時～正午②7日(水)午後3時30分～5時30分

場所 ①TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）②荻窪体育館（荻窪3-47-2）

図ボール種目・ウォーキング・ストレッチ・体の相談ほか **図**障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） **図**スポーツ振興課事業係[☎]5307-0765 **他**①厚手の靴下②上履き持参。駅などからの誘導サポートを希望の方は、電話・Eメール（11面記入例）で、各実施日前日までに同係[✉]sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp



▲区^{HP}



日本フィル杉並公会堂シリーズ

日本フィル杉並定期演奏会を開催します

区と友好提携を結ぶ日本フィルハーモニー交響樂團による演奏をお楽しみください。

日時 9年1月17日(日)午後3時～5時

場所 杉並公会堂（上荻1-23-15）

図出演=広上淳一（指揮）、水野優也（チェロ）ほか **曲**目=ドボルザーク「チェロ協奏曲」ほか **図**小学生以上の方 **費**S席5300円。A席4200円。B席3100円 **申**電話で、9月16日から同施設[☎]5347-4450（その他申し込み方法は、区^{HP}参照） **他**託児あり（事前申込制。有料。電話で、マザーズ[☎]0120-788-222）



▲区^{HP}



▲広上淳一 ©Masaaki Tomitori



▲水野優也 ©Yuji Ueno



イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

区民参加型展示「昭和ノスタルジア 杉並の建物を描く」

時①9月12日(土)～11月23日(祝)午前9時～午後5時②10月3日(土)、11月7日(土)午後2時～2時30分 場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 内①イラストの原画展示②原作者によるトーク 問同分館☎5347-9801

モビリティウィーク

時9月16日(水)～18日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 内持続可能な都市交通に関するパネル展示 問都市整備部管理課交通企画係

保育士との交流会

時9月28日(月)午前11時～午後0時40分 場玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 定100名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月19日まで 問保育課保育施設給付係☎5307-0658



30分無料マッサージ体験

時9月30日(水)午前10時～午後3時10分 場杉並視覚障害者会館 内区内在住・在勤・在学の方 定27名(抽選) 申はがき(記入例)で、9月15日までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 問同会館☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時(休館日・祝日を除く))

すぎなみ平和マップスタンプラリーツアー

時10月3日(土)午前9時～午後1時 場区内平和関連施設ほか▶集合=区役所 内区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、区民生活部管理課平和事業担当。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 問同担当☎5307-0849

福祉・介護のおしごと相談・説明会

時10月3日(土)午後1時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 問特別養護老人ホームさんじゅ阿佐谷☎5373-3911、介護保険課事業者係☎5307-0333

角川庭園へ遊びにこよう「はじめての親子茶会」

時10月4日(日)午前10時・11時30分・午後1時30分・3時(各60分程度) 場同庭園(荻窪3-14-22) 師裏千家茶道資格専任講師 内5歳～小学生の子ども

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

とその保護者 定各2組(抽選) 費各1000円ほか 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月9日まで 問同庭園☎6795-6855(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「コケテラリウムづくり体験」

時10月3日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内区内在住で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10名(抽選) 費各1500円

◆すぎのこ農園「サツマイモ収穫体験」

時10月10日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 場農福連携農園すぎのこ農園(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

いづれも

申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月14日まで 問産業振興センター都市農業係☎5347-9136



郷土博物館

◆年中行事「十五夜」

時9月19日(土)～27日(日)午前9時～午後5時(24日を除く)

◆特別展「与謝野晶子の杉並時代」展示解説

時10月12日(祝)・24日(土)、11月7日(土)・21日(土)午後2時～2時30分 内中学生以上の方

いづれも

場郷土博物館(大宮1-20-8☎3317-0841) 費100円(中学生以下無料)

講演・講座①

震災を乗り越えるために～みんなの備え、わたしの備え

時9月19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) 師災害支援・防災教育コーディネーター 宮崎賢哉 内区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申問電話・ファクス(記入例)で、9月13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(休館日を除く)



すぎなみデジタルライフアップセミナー

時場9月22日(祝)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)▶23日(祝)=高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)▶24日(土)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2)▶25日(金)=井草地域区民センター(下井草5-7-22)▶26日(土)=阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)▶27日(日)=永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)▶28日(月)=消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)/いづれも午前10時～11時 内都防災アプリ・すぎナビ 定各15名(申込順) 申問電話で、すぎなみデジタルなんでも相談窓口受付専用☎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

消費者講座「パーソナルカラー体験～似合う色を見つけて上手な買い物」

時9月24日(木)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師パーソナルデザイン協会・椿ありさ 内区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申問電話で、消費者センター☎3398-3141 他(長寿)



コミュニティふらっとの講座・催し

コミュニティふらっとでは、さまざまな講座・多世代交流イベントを開催しています。申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへご連絡ください。

施設	内容	日時など
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	みんなの文化祭	時9月26日(土)午前10時30分～午後3時 内展示会・縁日・模擬店ほか 費一部有料(子育て応援券利用可(カード版を除く))
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	AI時代に必要な能力とボードゲームの効用	時10月3日(土)午前10時～11時30分 師コミュニティデザインラボ代表・安藤哲也 内小学生以上の方 費1000円ほか
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	コミふら本天沼あかねまつり	時10月4日(日)午前10時～午後3時 内演奏発表・カポエイラ体験・阿波踊りほか 費一部有料(子育て応援券利用可)
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	はじめてのキッズダンス	時10月4日～11月29日の日曜日、午後2時30分～3時20分(11月15日除く。計8回) 師Mazuka Dance Company講師・MIKU 内4～6歳の子ども(保護者同伴) 定10名(申込順) 費各1300円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	秋まつり ワクワク全開! からだも心も弾む	時10月18日(日)午前10時～午後2時30分 内ハンドベル体験・発表会・ワークショップほか 費一部有料
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	コミふら馬橋 文化祭	時10月18日(日)午前10時～午後3時 内作品展示・ワークショップほか 費一部有料(子育て応援券利用可)
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	ふらっとすぎはちイチョウまつり～大文化祭	時10月25日(日)午前10時～午後3時 内発表会・縁日・アート作品展示・ワークショップほか 費一部有料 申一部事前申込制
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷秋まつり	時10月25日(日)午前10時～午後3時30分 内発表会・バルーンアート・落語公演ほか 費一部有料 申一部事前申込制

講演・講座②

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

時①9月25日～12月14日の月・水曜日、午前9時30分～11時30分②火・金曜日、午後7時～9時（各計10回または20回） 場①セッション杉並（梅里1-22-32）②オンラインで実施 対区内在住・在勤・在学の外国人 定①各15名②各8名（いずれも申込順） 費10回3000円（別途テキスト代） 申Eメール（11面記入例）で、9月15日までににほんご学習すぎなみの会✉suginaminihongo@gmail.com 問同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621

みどりの講座「まちのみどりを感じよう！」

時9月26日(土)午前10時～正午 場小川ビル（成田東5-42-13） 師国土交通省国土技術政策総合研究所・大橋征幹 対区内在住・在勤・在学の方 定20名（抽選） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月15日まで 問みどり公園課計画・事業グループ☎5307-0312

養生法と健康づくり～軽い運動と呼吸法を覚えましょう

時9月26日(土)午後2時～4時 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 師日本体育大学医療専門学校非常勤講師・粕谷泰右 対区内在住・在勤・在学の方 定40名（申込順） 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月15日まで 問荻窪保健センター健康づくり事業担当☎3391-0015 他〔長寿〕協働＝健康づくりリーダー



家族教室「発達障害のわが子への理解と接し方」

時10月6日(火)・19日(月)・26日(月)、11月9日(月)午前9時30分～11時30分（計4回） 場小川ビル（成田東5-42-13） 師野崎クリニック・野崎和博ほか 対発達障害・発達障害が疑われる中学生ほかの保護者 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30日まで 問障害者施策課障害者保健担当

おりがみサロン「コスモスの吊るし飾り」

時10月14日(火)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師日本折紙協会・白石淳子 対区内在住で60歳以上の方 定15名（申込順） 費300円 申問電話・直接、9月16日午前8時45分から同センター（高井戸東3-7-5☎3331-7841〈16日は電話のみ〉）

角川庭園俳句講座

時10月15日～9年3月18日の第3木曜日、午後2時～4時（1月を除く。計5回） 場同庭園（荻窪3-14-22） 師野崎海芋 対小学生以上の方 定15名（抽選） 費5000円 申申し込みフォーム（区HP同案内参照）から、9月9日まで 問同庭園☎6795-6855（午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉）

子どもの発達特性を知り、その先へ～親子で語る本音トーク

時10月17日(土)午後1時30分～4時 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 師発達コーディネーター・ジグナー弘美 対区内在住・在勤・在学の方 定45名（申込順） 申問電話・ファクス（11面記入例）で、障害者地域相談支援センターすまいる荻窪☎3391-1976☎3391-1012（火曜日、祝日を除く）。申し込みフォーム（区HP同案内参照）からも可／期限＝10月9日

家族介護教室

◆脳科学から学ぶ耳の聞こえと認知症予防

時9月26日(土)午後1時30分～3時 場西荻窪診療所（西荻南4-2-7） 師neumo代表取締役CEO・若林龍成 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申問電話で、ケア24西荻☎3333-4668

◆いつまでもおいしく食べよう～口腔ケアのポイント

時9月28日(月)午後2時～3時 場セッション杉並（梅里1-22-32） 師杏林大学医学部付属杉並病院集中ケア認定看護師・松田勇輔ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順） 申問電話で、ケア24和田☎5305-6024

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆上野千鶴子講演会「女性センターはまだ必要か～これまでとこれから」

時9月27日(日)午後1時30分～3時30分 場ゆう杉並（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／期限＝9月25日 他〔長寿〕協働＝健康づくりリーダー 時①10月11日(日)午前10時～正午②11月21日(土)午後1時～3時 場区役所第4会議室（中棟6階） 師森山奈央美、日子流体術宗師・田中光四郎ほか 対区内在住・在勤・在学の女性 定各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 他託児あり（定員あり。事前申込制。①9月30日②11月11日までに同係）

問区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係☎5307-0347

就労支援センターすぎJOB

◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信が持てるようになる実践講座

時9月17日(木)午後1時～3時 対求職中の方

◆労働法の基礎 労働条件やパワハラから身を守る知識

時9月29日(火)午後1時～3時 対求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」 杉並の事例紹介

時9月30日(水)午前10時～11時30分 対おおむね60歳以上で求職中の方

..... いずれも

場ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 定18名（申込順） 申問電話で、就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

高齢者在宅支援課フレイル予防推進係

◆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

時9月17日(木)▶受け付け＝午前9時40分～10時30分 場杉並保健所（荻窪5-20-1） 対身体能力測定（身長・筋肉量〈体組成〉、パタカ測定ほか）、専門職による個別相談 対区内在住の65歳以上で介助の必要がない方 定50名（先着順） 他〔長寿〕お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆「最近気力が出ない…」はフレイルのサイン？こころを元気に保つ秘訣

時9月29日(火)午後2時～4時 場セッション杉並（梅里1-22-32） 師東京都健康長寿医療センター研究所・村山洋史 対区内在住の方 定65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／期限＝

9月17日
..... いずれも
問高齢者在宅支援課フレイル予防推進係☎5307-0311

環境活動推進センター

◆身近な森の見方～神代植物公園で東京の森を探す

時10月17日(土)午前10時～正午（雨天順延） 場同公園（調布市深大寺元町5-31-10） 師樹木研究家・秋山好則 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定20名（抽選） 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、9月12日まで



◆バスで行く「金笛しょうゆパークと豚のテーマパークサイボク」

時10月27日(火)午前8時～午後4時30分 場集合・解散＝同センター（高井戸東3-7-4） 対区内在住・在勤・在学の高校生以上で介助の必要がない方 定30名（抽選） 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、9月30日まで

..... いずれも
費500円（保険料を含む） 問環境活動推進センター☎5336-7352（水曜日を除く）

北塩原村
秋の物産展

区の交流自治体である福島県北塩原村の特産品などを販売します。



日時 9月17日(木)・18日(金)午前9時30分～午後3時30分
(18日は2時30分まで。売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

問北塩原村観光課☎0241-32-2511

家庭教育講座

アンガーマネジメント
～怒りの感情をコントロールし、
子育てに生かすには

子どもとの関わりの中で生じる怒りの感情を理解し、上手に向き合う方法を学びます。

日時 10月15日(木)午前10時～11時30分

場所 セッション杉並（梅里1-22-32）

師共生と共育ネットワーク理事・木村尚文（右上写真） 対就学前～中学生の子ども保護者ほか 定40名（申込順） 申申し込みフォーム（右2次元コード）から、10月8日まで 問地域の学び推進課地域・学校協働係☎5307-0759



スポーツ①

競技大会

■秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

時①9月27日(日)②10月4日(日)午前9時～午後5時(雨天延期。予備日=10月18日(日)) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 内①シニア(男性60歳以上・女性50歳以上。男性70歳以上・女性60歳以上(いずれも男女混合))／1チーム3ペアによる団体戦(いずれもダブルス)②一般男子・女子 対区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(当日新規加盟可) 定1クラブ4チームまで 費1チーム6000円 申往復はがき・ファクス・Eメール(11面記入例)に参加チーム数・クラブ名も書いて、9月15日までに同連盟・毒島(〒168-0071高井戸西1-5-8-403 3332-8038 3332-8038(午後7時～9時) busujima0303@gmail.com) 閤毒島 3332-8038

■バレーボールを楽しむ集い

時10月18日(日)午前9時～午後5時 場 区立中学校 対区内在住で60歳以上の方ほか 費500円ほか 申 申込書(区バレーボール協会[HP]から入手可)を、10月7日までに小山美千代(〒167-0032天沼2-19-2 3332-2033 3332-2033)へ郵送・Eメール 閤小山 3332-2033

■杉並区スポーツ祭

◆アーチェリー

時9月27日(日)=予選▶10月11日(日)=決勝／いずれも午前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=RC30m(一般男子・女子、新人男子・女子)、RC18m(男女混合) 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定32名(申込順) 費200円 申Eメール(11面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月8日までに区アーチェリー協会・井口 3332-8379 yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 閤井口 090-2416-8379

◆合気道演武大会

時9月27日(日)午後1時～5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学の経験者 申 閤電話で、杉並合気会・豊田 6762-0014

◆太極拳交流大会

時10月3日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学の方 定170名(申込順) 申 閤ファクス・Eメール(11面記入

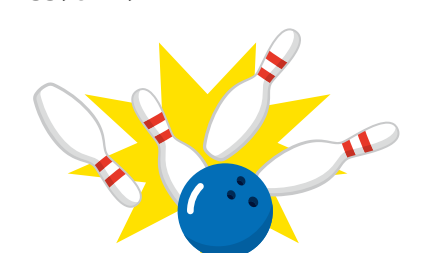
例)で、9月28日までに区太極拳連盟・下川 3391-3515 3391-3515 yawaragiwushu@gmail.com 閤下川 3391-3515

◆弓道

時10月10日(土)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=団体・個人 対区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く)ほか 費800円 申Eメール(11面記入例)に称号・段位取得年月日、在勤の方は勤務先・所在地も書いて、9月15日までに区弓道連盟 3332-8991 sugi739dotaikai@gmail.com 閤今井 090-5318-8991

◆ボウリング

時10月12日(月)午後1時 場 荻窪ボウル 内種目=一般(19～65歳)・シルバー(66歳以上)・ジュニア(小学生～高校生)／いずれも個人戦 対区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2500円 申はがき(11面記入例)で、10月5日までに同施設(〒167-0043上荻1-16-16) 閤同施設 3398-1791



◆フォークダンス大会

時10月17日(土)午前10時～午後2時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤の方 定150名(先着順) 閤区フォークダンス連盟・秋本 3312-2912 3312-2912 他上履き持参

◆ターゲットバードゴルフ

時10月17日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月24日(土)) 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・在学の経験者 定72名(申込順) 費500円 申往復はがき(11面記入例)で、9月30日までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 閤鈴木 090-3696-7454

◆バレーボール(シニア)

時10月25日(日)午前9時 場 区立中学校ほか 内種目=9人制(男女別) 対区内在住・在勤で男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費1チーム4000円 申 申込書(区バレー

ボール協会[HP]から入手可)を、9月18日までに同協会・池上園美(〒167-0034桃井1-15-25 3332-0227 3332-0227 svaakisinia@gmail.com)へ郵送・Eメール 閤池上 090-8111-0227

スポーツ教室

はじめよう！ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」

時9月27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) 師 日本ウォーキングフットボール連盟 対区内在住の方、区内在住・在勤・在学・通所で簡単な指示のもと集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 閤杉並区スポーツ振興財団 5305-6161 5305-6161(実施日前日・当日は同体育館 3312-0313) 他上履き持参



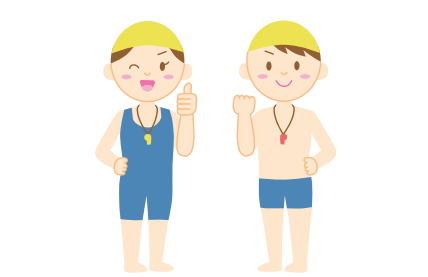
弓道講習会

時10月2日～9年3月31日の①水曜日=初心・初級②金曜日=中級／いずれも午後6時～9時(12月30日、9年1月1日を除く。各計25回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定①35名②20名(いずれも抽選) 費各1万円 申Eメール(11面記入例)に経験の有無・段位取得年月日、在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地・電話番号も書いて、9月10日までに区弓道連盟 3332-8991 sugi739dokmou453@gmail.com 閤今井 090-5318-8991(午後6時～9時) 他貸し弓具あり

基礎水泳指導員養成教室

時10月6日～9年3月9日①第1・3②第2・4火曜日、午後7時～9時(11月3日、9年2月23日を除く。各計10回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 対区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費各1万円 申往復はがき(11面記入例)に性別・泳力(泳型・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。同連盟[HP]からも

可／期限=9月20日 閤同連盟 090-2251-5992



丈夫な足腰をつくろう教室

時10月7日～28日の水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 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8000円 申 閤電話で、9月20日までに同施設 3335-6644



ふれあい運動会

時10月10日(土)午前10時～午後0時30分 場 杉並第十小学校(和田3-55-49) 内 玉入れほか 対区内在住・在勤・在学の方、区内在住で障害のある方とその介助者 申 申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、9月18日まで 閤障害者施策課事業推進係 他手話通訳あり

区民のための卓球教室

時10月14日(水)・16日(金)・21日(水)・23日(金)午後2時～4時(計4回) 場 タマス・バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費3000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、9月18日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 閤同連盟 090-6330-2684

杉並区小学生バレーボール教室

時11月1日(日)午前9時～正午・午後1時30分～4時30分 場 向陽中学校(下高井戸3-24-1) 対区内在住・在学の小学4～6年生 定各30名(申込順) 申 区バレーボール協会[HP]から、10月2日まで 閤同中学校・高津 3302-2989

STOP地球温暖化！ いま私たちがやるべきこと！！

すぎなみエコ路地フェスタ

環境団体によるパネル展示・ワークショップ・トークショーなどを開催します。詳細は、区[HP](右2次元コード)をご覧ください。

日時 ①10月3日(土)午前10時～正午②3日(土)・4日(日)午前10時～午後3時(3日は正午から)

場所 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)

内師①講演「山でなくてもクマに会う!?～クマ出没と私たちにできること」(東京農工大学野生動物管理教育研究センター特任助教・稲垣亜希乃)②パネル展示・ワークショップ(藍染め・マイバッグ作りほか) 対①区内在住・在勤・在学の方 定①36名(申込順) 申 閤①電話・Eメール(11面記入例)で、9月30までに環境活動推進センター 5336-7352 5336-7352 kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)



スポーツ②



障害者のためのわいわいスポーツ教室「ビーチで遊ぼう」

時11月7日(土)午前10時～11時30分 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15歳以上で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉、区体育施設、区障害者施設で配布。区HP同案内でも入手可)を、同係へ郵送・持参。申し込みフォーム(区HP参照)からも可/期限=10月2

日 間同係☎5307-0765

杉並第十小学校温水プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

時9月20日～11月29日の第1・3・5日曜日、午前10時～10時55分 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順)

◆泳力アップコース

時内①9月20日、10月18日、11月15日=全泳法②10月4日、11月1日・29日=クロール・平泳ぎ/いずれも日曜日、午前11時～11時55分 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①クロール・平泳ぎで25m②泳法によらず25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各8名(申込順) 申電話で、各実施日の7日前午前10時から同プール



◆ブレスト(平泳ぎ)ナイト

時10月9日(金)・23日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 申電話で、各実施日7日前午前10時から同プール

◆うきうきウォーキング

時10月13日(火)・20日(火)・27日(火)午前10時～10時55分 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 申電話で、各実施日7日前午前10時から同プール

..... いずれも

場間杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49)☎3318-8763 費入場料

すぎなみ大人塾はじめの一步コース

対話からはじまるあなたの一步
人や地域との関わりをひろげる5日間

さまざまなアプローチでの対話を通して自分の暮らし・地域に目を向け、人・地域とのつながりを見つける講座です。

時内右表のとおり 対区内在住で、すぎなみ大人塾に初めて参加する方 定30名(抽選) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月13日まで 他(長寿)



日程(計5回)	内容など
10月3日(土)	まずは、ゆっくり知り合おう
10月24日(土)	暮らしの中の「地域」に目を向けよう
11月14日(土)	学校と地域のつながりに出会おう
11月28日(土)	世代をこえて、みんなで話そう
12月19日(土)	わたしの「はじめの一步」を持ち帰ろう

※実施時間=午前9時30分～正午

..... いずれも

場天沼中学校(本天沼3-10-20) 師東京学芸大学教育インキュベーション推進機構教授・荻上健太郎 間社会教育センター☎3317-6621

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

ボール de 歩こう会 ①9月9日(水)②18日(金)③24日(木)午前8時～9時30分(いずれも雨天中止)/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)/ 間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、お持ちの方はボール持参

みんなで朝からウォーキング ①9月11日(金)②14日(月)③16日(水)④18日(金)⑤28日(月)⑥30日(水)/いずれも午前8時～9時(中止の詳細は同団体HP参照)/①④善福寺川緑地②⑤和田堀公園③⑥善福寺公園/ 間NPO法人杉並さわやかウォーキング☎050-1725-1520

柳千代子展 ある日・ある時 人体のフォルムに魅せられて60余年... 9月11日(金)～10月31日(土)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く(10月25日は開廊))/ 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)/ 間同施設☎5340-4688

杉並区交通安全のつどい 9月12日(土)午後2時～4時/セシオン杉並/500名(先着順)/ 間杉並警察署☎3314-0110

ボイスカウト活動体験①おうちサバイバル②ネイチャーゲーム ①9月13日(日)②10月4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/各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、①9月12日②10月3日まで/ 間ボイスカウト杉並第4団・荒谷☎080-5722-2145

演奏会&防災体験イベント ①9月13日(日)午前10時45分～11時15分(荒天中止。②は午後0時15分まで)/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/①東京消防庁音楽隊・カラーガーズ隊のパフォーマンス②防災体験/ 間杉並消防署☎3393-0119

コール・フロイント定期演奏会 9月13日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/ 曲目=混声合唱組曲「富山に伝わる三つの民謡」/1190名(先着順)/1500円/ 間飯塚☎090-9397-7225

親子で楽しもう「子どもと心を通わす音楽遊び」 9月17日(木)、10月22日(木)、11月19日(木)、12月10日(木)午前9時30分～11時30分/阿佐ヶ谷教会(阿佐谷北5丁目)/秋元文緒/0～2歳の子どもの保護者/各20組(申込順)/各500円ほか(子育て応援券利用可)/ 申Eメール(11面記入例)に子どもの氏名・年齢も書いて、各開催日前日までに子育て広場つばみ✉tsubomiasg@gmail.com/ 間日本基督教団阿佐ヶ谷教会つばみ委員会☎3337-5879

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でピンクリボンの湯を実施 9月19日(土)/600円ほか/ 間杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/詳細は同組合加盟銭湯へ問い合わせ

塚田京子先生を偲ぶ門下生による追悼

チャリティーコンサート 9月22日(祝)午後1時～4時/杉並公会堂/194名(申込順)/3000円ほか(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、9月20日まで/ 間坂井田☎080-5436-9892

オルケストラ・プレットロ東京マンドリン演奏会 9月22日(祝)午後2時～4時/杉並公会堂/ 出演=大澤一彰/800名(申込順)/1500円/ 申同団体HPから、9月20日まで/ 間尾形☎090-3458-5937/ 区民招待=詳細は、区HP同案内参照

ボイスカウト一日体験 9月27日(日)午前10時～正午/尊尊院幼稚園(阿佐谷北1丁目)/区内在住・在学の5歳～小学4年生(保護者同伴)/20組40名(申込順)/ 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、9月13日まで/ 間ボイスカウト杉並第12団・飯沼☎070-1183-6253

ひとり親家庭の「親子交流会」 10月11日(日)午前10時～11時/子ども・子育てプラザ天沼/区内在住のひとり親家庭で1～3歳の子どもの保護者/7組(申込順)/ 申電話で、9月18日までに杉並区母子福祉会・田中☎090-9255-6491

武田美穂展 絵本づくりはドキドキなのだ! 10月25日(日)までの午前10時～午後5時(入館は4時30分まで。休館日を除く)/ちひろ美術館・東京(練馬区下石神井4丁目)/1200円(18歳以下無料)/ 間同美術館・東京☎3995-0612

講演・講座

口腔ケアについて 9月17日(木)午後2時～3時/デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5丁

目)/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/ 申電話で、同施設☎3335-8161

高千穂大学①総合科目(秋)②経営学特別講義B ①9月19日～12月19日の土曜日②9月28日～12月21日の月曜日、午前10時40分～午後0時10分(詳細は区HP同案内参照)/同大学(大宮2丁目)/①経営から考える組織・地域・社会ほか②経営学ほか/各100名(申込順)/ 申申し込みフォーム(区HP参照)から、12月16日まで/ 間同大学学務部教務課☎3313-0146

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 9月19日(土)午後2時10分～3時10分=相続の法律(弁護士)▶3時25分～4時25分=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(先着順)/各500円/ 間中大白門杉並・安西☎090-3145-2654

新規開業者のための帳簿の書き方 9月24日(木)・25日(金)・28日(月)午前10時15分・11時15分・午後2時15分・3時15分・4時15分(各45分)/荻窪青色申告会(荻窪5丁目)/各2名(申込順)/各500円/ 申電話で、同会☎3393-1951

認知症サポーター養成講座 ①9月24日(木)午後2時30分～4時②26日(土)1時30分～3時/①阿佐谷クリニック(阿佐谷北1丁目)②コミュニティふらっと成田/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/①10名②20名(いずれも申込順)/ 申電話で、①同クリニック☎3338-5016②ケア24成田☎5307-3822/認知症サポーターカードを差し上げます

大宮前体育館

◆キッズ空手初中級

時9月29日(火)午後5時45分～6時45分
対5歳～小学生 定14名(抽選) 費1430円 申電話で、9月28日までに同体育館



◆①ゆっくりイス体操②ビューティース体操

時10月6日～9年3月30日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分(いずれも第3火曜日、12月29日、1月5日、祝日を除く。各計16回) 対区内在住・在勤の①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①11名②31名(いずれも抽選) 費①1万1200円②1万4400円 申往復はがき(11面記入例)で、9月10日までに同体育館 他(長寿)

..... いずれも

場 間 大宮前体育館 (〒167-0052南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

高円寺みんなの体育館

◆①やさしいヨガ②四季のヨガ

時10月1日～12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) 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(抽選) 費各1万2000円 他(長寿)

◆いきいきスポーツ教室

時10月2日～12月18日の金曜日、午前9時20分～10時50分(計12回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定70名(抽選) 費

9600円 他(長寿)

◆ソフトエアロビクス

時10月2日～12月18日の金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費1万2000円 他(長寿)

◆初級ヨガ

時10月2日～12月18日の金曜日、午後7時～8時(10月30日を除く。計11回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費8800円 他(長寿)

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時10月5日～12月21日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(祝日を除く。各計10回) 対区内在住・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8000円 他(長寿)

◆①貯筋運動②セルフケア体操

時10月6日～12月15日の火曜日①午後1時10分～2時②2時10分～3時(各計11回) 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(抽選) 費各8800円 他(長寿)

◆阿波おどり教室

時10月7日～12月16日の水曜日、午後7時～8時30分(計11回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定25名(抽選) 費1万1000円 他(長寿)

◆日本舞踊のいろは

時10月12日～12月21日の月曜日、午後7時15分～8時45分(11月23日、12月7日を除く。計9回) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(抽選) 費9000円 他(長寿)

◆親子チャレンジ体操教室

時10月17日～11月21日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 対区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定各12組24名(抽選) 費各1組4500円

..... いずれも

場 間 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(11面記入例(親子チャレンジ体操教室は子どもの氏名・フリガナ・生年月日・性別も記入))で、同体育館。同体育館(HP)からも可/期限=9月11日

スポーツハイツ

◆パパ・ママあつまれ、子育て応援運動講座

時10月12日(祝)①午前10時～11時②11時15分～正午 内①親子水泳②ベビースイミング 対①3歳～就学前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(カード版を除く)) 申電話で、10月10日までに同施設

◆チャレンジフィットネスday

時10月13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 内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、10月11日までに同施設 他(長寿)

◆はじめてメディカルノルディック・ウォーク講座

時10月13日(火)午前10時15分～11時30分(雨天中止) 対18歳以上で介助の必要がない方 定5名(申込順) 費1650円(別途ボールレンタル料550円) 申電話で、10月11日までに同施設 他(長寿)

..... いずれも

場 間 スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

祝誕生20周年！
教えて！あなたの「なみすけ愛」

区公式アニメキャラクター・なみすけが、10月に誕生20周年を迎えます。今回は、皆さんから寄せられたなみすけ愛あふれるたくさんの写真・コメントを紹介します。

● 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)

間 広報課報道係 ☎5307-0614



映画から学ぶ新しい認知症観 9月26日(土)午後2時～4時/ゆうゆう今川館/認知症介護指導者・入倉遼平/区内在住・在勤・在学の方/50名(申込順)/申 間 電話・Eメール(11面記入例)で、上井草グループボエンデ ☎3301-3601 ☎support@gruppboende.co.jp

河北健康教室「慢性腎臓病から腎臓を守るために今日からできること」 10月2日(金)午後3時～4時/河北サテライトクリニック(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院・根岸康介/40名(申込順)/申 間 電話で、同病院地域連携課 ☎3339-5724(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/期限=10月1日

公開講座「あなたの身近なおなかの病気」 10月3日(土)午後1時30分～4時/座・高円寺/杏林大学医学部附属杉並病院・大森鉄平ほか/250名(申込順)/申 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、9月30日まで/間 同病院消化器内科・宇都宮 ☎3383-1281(月～金曜日午前9時～午後5時)

杉並区で考える 女性のがん予防 10月3日(土)午後2時～4時/杉並保健所/岡山大学教授・平沢晃ほか/40名(申込順)/申 Eメール(11面記入例)で、サービスフロンティア ☎info@npo-sf.org/間 同法人・朝枝 ☎080-6522-5536

お笑い芸人と育む自己言語化力 10月4日(日)午後2時～3時30分/セッション杉並/区内在住・在学の中高生/20名(抽選)/500円/申 申し込みフォーム(区

(HP)同案内参照)から、9月15日まで/間 NPO法人マナビエル・門田 ☎info@manabi-el.org/次世代育成基金活用事業助成対象事業

スマートウォッチ・デバイスを活用した生活習慣病・心疾患の管理 10月8日(木)午後3時30分～4時30分/杏林大学医学部附属杉並病院(和田2丁目)/医学部教授・矢田浩崇/100名(先着順)/間 杏林学園広報室 ☎0422-44-0611(月～金曜日午前9時～午後5時40分)

石けん作り体験 10月9日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/10名(申込順)/申 NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から/間 同法人 ☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

家庭教育公開講座 夫婦～カタチは変わっても、変わらず大切なものは？ 10月31日(土)午前10時～11時30分/オンラインで実施/水原三香/150名(申込順)/1000円/申 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、10月15日まで/間 東京家庭教育研究所 ☎3381-0705

●杉並青色申告会 ◆フリーランス勉強会 会社を作る前に知っておくべき実務と手続きの流れ 9月18日(金)午後8時～9時/同会(阿佐谷南3丁目)/区内在住・在勤の方/12名(申込順)/申 電話・Eメール(11面記入例)で、9月17日までに同会

◆やさしい相続税セミナー 9月25日(金)午後2時～3時30分/産業商工会館/区内在住の方/40名(申込順)/1500円/申 電話・Eメール(11面記入例)に同会加入の有無を書いて、9月18日までに同会/他(長寿)

内在住の方/40名(申込順)/1500円/申 電話・Eメール(11面記入例)に同会加入の有無を書いて、9月18日までに同会/他(長寿)

..... いずれも 間 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎semi nar@aioiro.org

●杉並区シルバー人材センター ◆植木剪定おしごと体験会 9月29日(火)午後1時～4時/同センター清水分室(清水3丁目)/区内在住で60歳以上の方/15名(申込順)/申 電話で、9月18日までに東京都しごと財団シルバー事業係 ☎5211-2571(月～金曜日午前9時～午後5時)

◆スマホ教室「Googleマップ入門」 10月9日～30日の金曜日、午前10時～正午(計4回)/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/小学生以上の方/8名(申込順)/5000円/申 電話・ファクス(11面記入例)で、9月25日までに同センター清水分室 ☎3394-5004

..... いずれも 間 杉並区シルバー人材センター清水分室 ☎3394-2253(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

●東京衛生アドベンチスト病院 ◆子育て学級(乳児クラス) 10月6日(火)、11月10日(火)、12月1日(火)午前10時～11時=母乳・混合栄養ほか▶午後2時～3時=歯みがきほか/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 10月15日(木)、11月19日(木)、12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

場 オンラインで実施/費各1500円/申 間 電話で、各実施日3営業日前までに東京衛生アドベンチスト病院健康教科 ☎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

税金なんでも相談会 9月9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)/申 間 電話で、9月8日までに同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～1時を除く)) /1人45分程度

杉並区シルバー人材センター入会相談会 9月10日(木)・24日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上の方/各10名程度(申込順)/申 間 電話で、同センター ☎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 9月12日(土)午前9時30分～午後1時・17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 間 電話で、同支部 ☎3391-1028(月～金曜日午前9時～午後5時(正午～1時を除く)) /1人40分程度

相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 9月28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/間 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537



▲区(HP)

10月1日

荻窪地域区民センターがリニューアルオープンします！

荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）は、大規模改修工事を終え、10月1日から施設の利用を再開します。利用申し込みはさざんかねっとで受け付けています。施設の詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

☎同センター☎3398-9125



▲外観



▲集会室

オープニング記念公演

日本フィルハーモニー交響楽団のメンバー（弦楽四重奏団）による演奏をお届けします。

📅10月27日(火)午後2時～3時 定 140名（先着順） ☎同センター☎3398-9125

リニューアルオープン記念 センターまつり

杉並産野菜の販売・ステージイベント・展示・体験ブースがあります。

📅11月15日(日)午前10時～午後3時 ☎同センター協議会☎3398-9127

NEW ACCESS !

グリーンスローモビリティも停車します！

10月1日からグリーンスローモビリティの停留所が同センターに新設されます。

🎫100円（就学前の子ども無料） ☎都市整備部管理課交通企画係☎5307-0793

乗ってみてね！



次世代育成基金活用事業の参加者を募集します

皆さんの応募をお待ちしています！



小学生名寄自然体験交流

区の交流自治体である北海道名寄市に、区内在住の小学5・6年生を派遣します。詳細は、区HP（右下2次元コード）をご覧ください。

📅 日程 12月26日(土)～28日(月)（2泊3日）

📋 体験内容 天体観測、スノーシュートレッキング、カーリング体験、旭山動物園でのグループ行動、名寄市児童との交流ほか

📍北海道名寄市 対象 区内在住の小学5・6年生で、事前学習会・オンライン交流会・学習相談会・学習成果発表会に全て参加できる方（宿泊を伴う次世代育成基金活用事業に参加経験のない児童） 定 25名（抽選） 申込書（地域の学び推進課〈区役所東棟6階〉・図書館・児童館・地域区民センター・区民事務所などで配布。区HPからも入手可）を、同課管理係へ郵送・持参。申し込みフォーム（区HP参照）からも可/期限=9月25日 ☎同係☎5307-0763



中学生小笠原自然体験交流

区の交流自治体である小笠原村に、区内在住の中学生を派遣します。詳細は区HP（右下2次元コード）をご覧ください。

📅 日程 9年3月24日(水)～29日(月)（5泊6日うち船中2泊）

📋 体験内容 シュノーケリング、ホエールウォッチング、ネイチャーガイド帯同の自然観察、ビーチクリーン活動ほか

📍小笠原村 対象 区内在住の中学生で事前・事後学習会、成果報告会に全て参加でき、25m程度泳ぐことができる方（他の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合あり） 定 22名（抽選） 費 船中の食費などは自己負担 詳細は、区HP参照/期限=9月30日 ☎済美教育センター教育指導係☎6379-3521



世帯と人口
(住民基本台帳)
8月1日現在。()は前月比

世帯数	合 計
	342,528(9減)

人口(人)	男	女	合 計
	281,893(23減)	303,994(50減)	585,887(73減) 〈うち外国人〉26,326(167増)