

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 9/15 }

令和8年(2026年)
No.2436

なみすけ、
20周年おめでとう！

平成18年に「すぎなみアニメキャラクター」として総数281件の中から選ばれたなみすけは、今年の10月1日に誕生20周年を迎えます。今回は、生みの親・五味由梨さんに伺ったなみすけへの思いや、ファンの皆さんからいただいた温かいメッセージで、なみすけをお祝いします。

HAPPY
20th
ANNIVERSARY

特集

人
すぎなみビト

なみすけ

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

生活・環境

東八道路の人見街道付近に転回路を設置

三鷹都市計画道路3・2・2号線（東八道路）のうち、人見街道付近（三鷹市牟礼1-8内）に、転回路が設置されました。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。
[図]都市整備部管理課都市施設担当

荻窪地域区民センター 衣類の拠点回収の再開

第2土曜日に回収拠点で、古着として着用できる汚れ・破れのないきれいな衣類を回収しています。回収拠点のうち、荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）の改修工事の終了に伴い、10月から回収を再開します。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。
[図]ごみ減量対策課事業計画係☎5307-0667



施設情報

図書館の臨時休館

特別整理（蔵書点検）・工事を行うため、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
高井戸☎3290-3456	10月1日(木)～11月30日(月)
西荻☎3301-1670	10月5日(月)～8日(木)
南荻窪☎3335-7377	10月13日(火)～16日(金)

[図]各図書館

西永福北自転車駐車場の開設

9月30日午前10時ごろから、西永福駅北側に西永福北自転車駐車場（永福3-55-3）を開設します。
[内]収容台数=32台程度（一回使用のみ） [図]都市整備部管理課自転車駐車場係☎5307-0663



採用情報 ※詳細は、区・団体などの[HP]参照。

会計年度任用職員 短時間・障害者採用

[内]事務補助・軽作業▶勤務期間=12月1日～9年3月31日▶勤務時間=週5日。原則、月～金曜日の午前9時～午後4時のうち、実働6時間▶勤務場所=区役所ほか▶時給=1483円 [申]申込書類（人事課人事係〈区役所東棟5階〉、障害者施設支援課〈中棟2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]参照）からも可／期限=10月14日 [図]人事課人事係☎5307-0721

区以外の求人
高齢者総合相談窓口ケア24堀ノ内（地域包括支援センター）常勤職員

[内]高齢者に関する総合相談・介護予防プラン作成ほか▶勤務日時=月～土曜日、午前8時30分～午後5時30分（実働8時間。土曜日は月2回程度〈祝日を除く〉）▶場所=同施設（堀ノ内1-6-6）▶募集人数=1名▶報酬=運営法人規定による [申]問電話で、松永会☎5305-7330



募集します

ささえあいサービス協力会員

[内]日常生活を送ることが困難な高齢者・障害のある方のための掃除・食事作りほか▶謝礼=1時間1000円

[図]18歳以上の方 [申]問電話で、10月2日までに杉並区社会福祉協議会生活支援課ささえあい係☎5347-3131 [他]説明会=10月5日(月)午後1時30分～3時30分（ウェルファーム杉並〈天沼3-19-16〉）

その他

すぎなみデジタルなんでも相談窓口の実施場所の変更

金曜日に中央図書館で実施している同窓口は、10月1日から、荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）で実施します。詳細は、区[HP]同案内をご覧ください。
[図]情報管理課デジタル戦略担当☎5307-0808

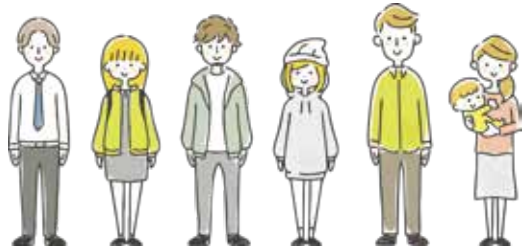
住民基本台帳の閲覧状況の公表

4～6月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表しています。
◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは
住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・氏名の振り仮名・住所・生年月日・性別の5項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述5項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由
原則、以下の理由以外認められません。
・官公庁が職務として請求する場合
・公益性の高い調査研究に利用する場合
・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
※閲覧の際は区職員が立ち会います。
[図]区民課住民記録係☎5307-0626

若者の生活と意識に関する調査の実施

より効果的な若者支援施策を推進するため、若い世代の生活実態などを把握する調査を実施します。対象者の中から1万500名を無作為抽出し、9月15日ごろに調査票を発送します。ご協力をお願いします。
[図]区内在住の18～39歳の方 [図]子ども家庭部管理課子ども政策係 [他]結果は9年3月頃に区[HP]などで公表



10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	15日(木)	7日(水) 14日(水)	19日(月) 午後1時30分	28日(水)	午前 9日(金) 23日(金)	午後 8日(木)	午前11時～10時20分 午後1時15分～2時25分 0～5歳の子ども	22日(木)	9日(金)	23日(金) 午後1時30分	6日(火) 午後1時45分 14日(水) 午後1時30分 21日(水) 午後2時00分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	5日(月)	8日(木) 15日(木)	—	6日(火)	午前 5日(月) 19日(月)	午後 9日(金)		23日(金)	19日(月)	2日(金) 午前9時30分	9日(金) 27日(火) 午後1時30分 19日(月) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	13日(火)	—	—	14日(水) 16日(金) (16日は生後9カ月ごろから)	午前 20日(火)	午後 1日(木)		15日(木)	20日(火)	28日(水) 午後2時	8日(木) 午後1時30分 26日(月) 午前9時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	28日(水)	—	—	22日(木)	午前 28日(水)	午後 14日(水)		—	—	—	8日(木) 午前9時30分 26日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	8日(木)	20日(火) 27日(火)	—	15日(木)	午前 8日(木)	午後 28日(水)		21日(水)	—	15日(木) 午後2時	6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。

相談

個人住民税等（特別区民税・都民税・森林環境税）夜間電話相談

9月24日(休)午後5時～8時 納付の相談 杉並区納付センター ☎3311-1316

悪質商法被害防止「高齢者被害特別相談」

9月28日(月)～30日(水)午前9時～午後4時（都消費生活総合センターは5時まで） ☎電話=区消費者センター ☎3398-3121、都消費生活総合センター ☎3235-1155 ▶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） ☎区消費者センター ☎3398-3141 ☎特別相談以外も随時受け付け

不動産総合相談会

10月9日(金)午前10時～午後4時 区役所1階ロビー 不動産に関する調査・売買・登記などの相談 ☎東京土地家屋調査士会 ☎3392-5640、東京都宅地建物取引業協会 ☎6407-9152、東京司法書士会 ☎3395-0311 ☎関係資料がある場合は持参

年金を受給している方へ

扶養親族等申告書に関するお知らせ

扶養親族等申告書の提出

老齢年金を受給している方のうち、所得税・個人住民税を課税される方が障害者控除・配偶者控除・扶養控除などの各種控除を受けるためには、日本年金機構が9月から順次発送している「令和9年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を日本年金機構に提出する必要があります。なお、マイナポータルとねんきんネットを連携している方は、スマートフォン・パソコンから電子申請が可能です。
☎日本年金機構扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570-081-240（050から始まる電話からは ☎6837-9932）

扶養親族等申告書の提出対象者の範囲の拡大

地方税法・杉並区特別区税条例の改正により、同申告書の提出対象者の範囲が拡大されました。同申告書を提出すると、その内容を反映した報告書が年金支払者から区に提出され、個人住民税の算定に必要な基礎資料として活用されます。
☎課税課調整担当



10月1日から

産婦健康診査・1か月児健康診査の開始

現在、区では区内指定医療機関などにおいて、産婦健康診査を実施していますが、10月1日から、都内共通受診票を利用した産婦健康診査・1か月児健康診査を開始します。これに伴い、区内だけでなく都内委託医療機関などで健診を受けられるようになります。受診票は、妊娠届出書の提出時にお渡しします。なお、3月31日以前に区に妊娠届出書を提出し各健診の対象者となりうる方には、8月19日に受診票を発送しました。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



☎地域子育て支援課母子保健係 ☎5307-0787



対象者

- 10月1日以降の受診日時点で杉並区に住民登録があり下記期間内に該当する方
- 産婦健康診査=産後2カ月以内（出産日から2カ月後の前日まで。流産・死産を含む）
 - 1か月児健康診査=生後28～41日（出生日が0日目）の子ども

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・夜間急病診療	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	－	午前9時～午後5時		
	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				
	歯科保健医療センター (杉並保健所内) ☎3398-5666	歯科				
小児急病診療	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			

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

※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。

※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

9月23日は手話の日・手話言語の国際デーです

手話を身近に感じてみませんか

手話は、手・指の動き、表情などを使って伝える言語で、聞こえない・聞こえにくい人にとって大切なコミュニケーション手段です。区では、5年に「杉並区手話言語条例」を施行し、手話は言語であるという認識のもと手話への理解促進・普及に取り組んでいます。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



相手に合わせたコミュニケーションを取りましょう

聞こえない・聞こえにくい人にとって、音だけの情報では内容が伝わりにくいことがあるため、手話・筆談などの目で見える情報で伝えることが大切です。相手に合わせたコミュニケーションを心掛けることが、お互いの理解につながります。

「手話でつながる杉並区 みることば」をご活用ください

あいさつ・日常会話の手話のほか、聞こえない・聞こえにくい人とのコミュニケーションのポイントなどを紹介しています。

配布場所

障害者施策課（区役所東棟1階）、高円寺障害者交流館（高円寺南2-24-18）、障害者福祉会館（高井戸東4-10-5）ほか



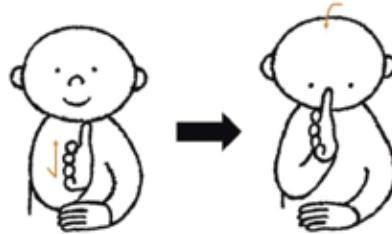
▲手話でつながる杉並区
みることば

図 障害者施策課事業推進係

手話にチャレンジ！

すぐに使える手話を紹介します。

ありがとう



片方の手の甲の上にもう片方の手を垂直に寄せ、手だけを上に上げます。頭はお辞儀をするように軽く下げます。

お疲れさま



©スギヤマカナヨ

片手でこぶしを作り、もう片方の手の手首をトントンと2回たたきます。

令和の日本にも、結核はあります

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

咳・たんなどの呼吸器症状が2週間以上続いたときは、早めに医療機関を受診しましょう。

●結核ってどんな病気？

結核菌を肺に吸い込むことで起こる感染症です。感染しても全ての人が発病するわけではなく、通常は免疫により結核菌の増殖を抑え込みますが、高齢などの理由により、免疫力が低下すると発病します。

●結核をはじめとする呼吸器感染症を防ぐために

結核は過去の病気だと思われがちですが、7年には国内で約1万人が発病し、約1500人が死亡した日本の重大な感染症です。7年の新規患者数は、都内で約1100人、区内では48人でした。結核の発病・重症化を予防するために、生後5～8カ月に予防接種（BCG）を受けましょう。

結核に加え、新型コロナウイルス感染症をはじめとした呼吸器感染症の脅威が再認識されています。感染を防ぐためには、マスク着用などの咳エチケット・手洗い・換気などの基本的な感染対策を心掛けましょう。

●こんなときはすぐに受診してください

初期症状は咳・たん・発熱など風邪に似ています。このような症状が2週間以上続いたときは、呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。

●早期発見のために

年1回は学校・職場の健診、特に65歳以上の方は区民健診などで胸部エックス線検査を受け、検査の結果が「要精密検査」だったときは、放置せず早めに受診しましょう。早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、家族・周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。高齢になるほど咳・たんなどの症状が出にくくなり、受診・診断が遅れてしまうことがあるため、健診を受けることで早期発見につなげることができます。

また、近年、肺非結核性抗酸菌症が増加傾向にあります。ヒトからヒトへは基本的にうつりませんが、高齢者・基礎疾患のある方は発症しやすいことがあります。長引く咳・たんなどの症状がある場合には、早期発見のため早めに医療機関を受診しましょう。

図 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

Check!

「広報すぎなみ」10月1日号を区内全世帯に配布します

※10月1日号の新聞折り込みはありません。10月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

9月29日(火)～10月1日(木)に、区の委託事業者の配布員（区発行身分証明書を携帯）がポストに直接投函します。

図 広報課 広報係 ☎5307-0339（広報紙の汚損や10月1日を過ぎても届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター ☎6454-6121〈10月14日までの午前9時～午後5時。日曜日、祝日を除く〉） 他 委託事業者＝フットワークス



ご確認ください

予防接種のお知らせ

以下の予防接種を実施します。接種場所などの詳細は、区HPをご覧ください。



高齢者予防接種（高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種）

65歳以上の方などを対象に、高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種の予診票を9月末に発送します（新型コロナは期間中に65歳に達する方〈昭和37年1月2日～4月1日生まれの方〉へ、予診票を順次発送）。

■接種期間=インフルエンザ=10月1日(木)～9年1月31日(日)▶新型コロナ=10月1日(木)～9年3月31日(水)▶自己負担額=各2500円（生活保護・中国残留邦人等の支援給付を受給中の方は費用免除あり）▶対象者=接種日時点で区内在住で①②のいずれかに該当する方①65歳以上（昭和37年1月1日〈インフルエンザ〉・4月1日〈新型コロナ〉以前生まれ）②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害のある身体障害者手帳1級相当（新たに②に該当し接種を希望する方は、10月以降に障害者施策課障害福祉サービス係〈区役所東棟1階〉・保健センターへ身体障害者手帳・医師の証明などを持参し予診票を受け取ってください） 区杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025、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） 回1人1回まで



▲高齢者インフルエンザ
予防接種



▲新型コロナウイルス
感染症予防接種

子どものインフルエンザ予防接種

生後6カ月～高校3年生に相当する年齢の方を対象に、インフルエンザ予防接種（①注射②経鼻）の一部費用を助成します。

■接種期間=10月1日(木)～9年1月31日(日)▶対象者=区内在住で①生後6カ月～②2歳～高校3年生に相当する年齢の方▶助成額=1回あたり上限①2000円（12歳以下の方は1人2回まで。13歳以上の方は1人1回まで）②4000円（1人1回まで）▶接種方法=区内契約医療機関（区HP参照）へ予約の上、母子健康手帳・乳幼児医療証などを持参し予診票を受け取ってください 区杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 回①②のいずれか一方のみ

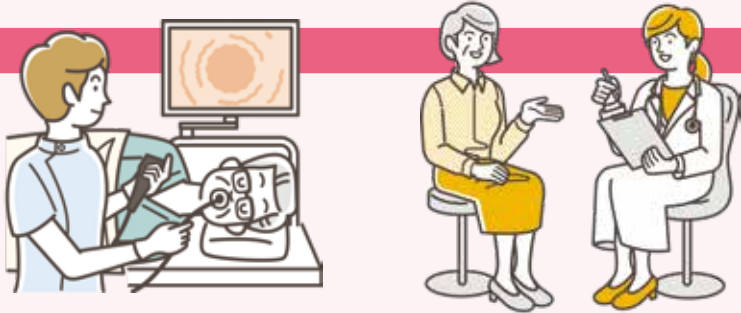


▲小児インフルエンザ予防接種

9～11月は杉並区健康づくり推進期間

9月はがん征圧月間

日本対がん協会では、9月をがん征圧月間として、がん検診の重要性・がんに関する正しい知識などの普及啓発に努めています。



無症状のうちにがんを見つけて対処するために、
がん検診を受けましょう

がんは、無症状のうちに早期発見・治療することが大切です。区では、次のとおりがん検診を行っています。定期的に受診をしましょう。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP

		受診対象（※）	費用 （自己負担額）	受診間隔
胃がん	胃部 エックス線 検査	50歳以上の方	500円	毎年
	胃内視鏡 検査		1000円	2年に1回
肺がん		40歳以上の方	500円 （65歳以上無料）	毎年
大腸がん			200円	
子宮頸がん		20歳以上の女性	500円	2年に1回
乳がん		40歳以上の女性		

※9年3月31日時点の年齢。

区杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015

がん予防講演会
「今日からできる!食事で始めるがん予防」

がんの発症と食事・生活習慣との関係や、予防に役立つ食事の考え方・工夫などを紹介します。

日時 10月8日(木)午後2時～4時

師 日本栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子 定 40名（申込順） 申 申し込みフォームから、10月1日まで



▲申し込みフォーム

働く世代のための がん治療で困らない
お金と仕事の話

がん治療中の医療費や仕事との両立・公的支援制度などを紹介します。

日時 10月18日(日)午前10時～11時30分

師 患者家計サポート協会代表理事・黒田ちはる 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名（申込順） 申 申し込みフォームから 回 11月1日～30日にオンラインでも配信。詳細は、申し込みフォーム参照



▲申し込みフォーム

…………… いずれも ……………
場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 区同保健所健康推進課健康推進係 ☎ 3391-1355

区内での創業を応援します

創業スタートアップ助成を実施します

創業当初に必要な経費の一部を支援し、安定的かつ持続的な経営に取り組む事業者を支え、区内における創業を促進することを目的として実施します。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP

①事業所家賃助成

次の要件を全て満たす事業所などの賃料が対象です。

- ・区内に所在し助成対象者が事業のために使用しており、住居と兼用しない
- ・助成対象者が新たに事業用として賃貸借契約を締結する
- ・事務所などの貸し主が助成対象者の3親等以内の親族、または助成対象者が経営する会社・グループ会社の構成員でない
- ・シェアオフィス・コワーキングスペースなど、助成対象者以外の者と空間・設備などを共用する形態の物件ではない

②ホームページ等作成助成

創業に伴うホームページ・モバイルサイト・アプリ作成に関する委託料、ホームページ作成に関する解説本などの購入費が対象です。

助成限度額	①30万円(月額上限5万円×6ヵ月) ②20万円
助成率	いずれも3分の2
申請期間	10月1日～11月30日

☎産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

あなたの力を地域の学校運営に生かしてみませんか

学校運営協議会委員を募集します

学校運営協議会は、全区立学校に設置され、学校長・地域住民・保護者などが委員となって学校運営に参画しています。地域に開かれ、信頼される学校づくりの実現に向けて、公募委員を募集します。詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP

☎9年1月から学校運営協議会に出席(月1回程度)ほか▶募集校・人数＝杉並第三小学校・高井戸中学校＝1名/桃井第三小学校・沓掛小学校・済美小学校＝3名/高円寺学園＝4名 ☎申込書類(地域の学び推進課〈区役所東棟6階〉・募集校で配布。区HPからも入手可)を、10月15日までに同課地域・学校協働係✉gakko-sien@city.suginami.lg.jpへ郵送・Eメール・持参 ☎同係 ☎5307-0756



「学校運営協議会委員」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動



9月30日は、交通事故死ゼロを目指す日です。運転者も歩行者も交通ルールを守り、思いやり・ゆずり合いの気持ちをもって交通事故をなくしましょう。

交通事故をなくすための重点目標

- 歩行者の安全確保と反射材用品の着用
- 夕暮れ時の早めのライト点灯・飲酒運転・ながらスマホの根絶
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
- 二輪車の交通事故防止

生活道路における自動車の法定速度が引き下げられました

9月1日に施行された「改正道路交通法施行令」に基づき、生活道路における自動車の法定速度が時速60kmから時速30kmに引き下げられました。詳細は、警視庁HPをご覧ください。

☎杉並警察署 ☎3314-0110、高井戸警察署 ☎3332-0110、荻窪警察署 ☎3397-0110、都市整備部管理課交通企画係 ☎5307-0793

「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・パソコンからウェブテキストでご覧いただけます。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

☎広報課広報係 ☎5307-0339



区民参加型予算事業の区民投票で選ばれました！

すぎなみアートウォークを実施します

女子美術大学の学生が制作した7つのアートサインを、阿佐谷・高円寺エリアに設置します。アートサインを巡りながら、まち歩きをお楽しみください。アートサインに掲載された2次元コードを区健康アプリ「なみチャレ」で読み取ると、ポイントを獲得できます。また、AR（拡張現実）を用いてなみすけと記念撮影もできます。設置場所などの詳細は、区HPをご覧ください。



▲区HP



設置期間 10月1日(木)～9年3月21日(日)

図都市整備部管理課

住まいの終活と空き家問題 セミナー＆個別相談会を 開催します

空き家の相続・活用方法を、落語などを通して学びます。また、個別相談会も実施します。

日時・内容 10月3日(土)①午前10時～11時50分＝落語・セミナー（落語家・林家ひろ木）②10時～午後1時＝個別相談会

場 武蔵野商工会議所（武蔵野市吉祥寺本町1-10-7）
定 ①60名②24組（いずれも申込順） 申 図電話で、東京都空き家ワンストップ相談窓口 ☎0120-776-735。申し込みフォームから可



▲申し込みフォーム

講演会「生きづらさについて考える」を開催します

日々感じる息苦しさ・生きづらさの正体を見つめ、自分らしい生き方について考えます。

日時 11月1日(日)午後2時～4時10分



▲申し込みフォーム

場 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16） 図精神科医・泉谷閑示 図区内在住・在勤・在学の方 定 70名（申込順） 申 図電話で、ひきこもり相談窓口「ゆくりと杉並」 ☎6903-6004（月～金曜日正午～午後4時〈祝日除く〉）。申し込みフォームから可／期限＝10月29日午後4時

あなたの知りたい情報を受け取れます！

杉並区公式LINEを ご利用ください



区公式LINEでは、安全・安心、子ども・教育、イベントなど、興味のあるカテゴリを受信設定することで、必要なお知らせだけが届くセグメント配信を行っています。お知らせには、さまざまな表情のなみすけたちも登場します。

利用方法



①区公式LINEのトーク画面を開き、「受信設定」を押す



②受信を希望する情報を選択し、「設定」を押す

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

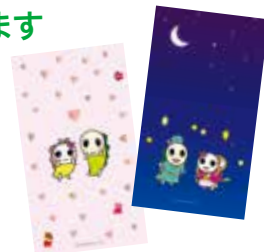
友だち追加は
こちらから



区公式LINE▶

なみすけスマホ壁紙を配信しています

区公式LINEでは、毎月1日にLINEの友だちだけが受け取ることができる、季節に合わせた限定デザインのなみすけスマホ壁紙を配信しています。ぜひ、友だち追加をお願いします。



▲過去に配信した壁紙

図広報課戦略的広報推進担当 ☎5307-0614

安心・安全・役に立つ！

杉並区の情報をお知らせしています

YouTube

見てね

★アカウント名＝杉並区公式チャンネル

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビットMOVIE」や、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。



図広報課報道係 ☎5307-0614

X

フォローしてね

★アカウント名＝杉並区広報課

イベント情報・区からのお知らせなどをお届けします。



図広報課報道係 ☎5307-0614

★アカウント名＝杉並区（地震・水防情報等）

災害時の情報などを発信しています。



図広報課広報係 ☎5307-0846

杉並区総合文化祭の開催

詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。
時内費 下表のとおり 申 一部事前申込制



	内容	日程・費用
舞台発表	吟剣詩舞道大会	9月26日(土)
	民謡舞踊大会	9月27日(日)
	杉並舞踊会	10月3日(土)
	洋舞フェスティバル	10月11日(日)
	三曲協会演奏会	10月12日(祝)
	コーラス大会	10月17日(土)
	歌謡カラオケ大会	10月18日(日)
競技会・講演会	囲碁大会	9月27日(日) 費1000円
	将棋大会	10月4日(日) 費1500円。女性・高校生以下1000円
	俳句大会	10月17日(土)
	点茶会	10月18日(日) 費1500円。高校生以下1000円
	短歌大会	10月24日(土) 費500円

	内容	日程・費用
作品展示	華道展	9月25日(金)～30日(水)
	絵手紙展	10月2日(金)～6日(火)
	区民絵画展	10月9日(金)～13日(火)
	区民書道展	10月15日(木)～19日(月)
	美術作品展	10月21日(水)～26日(月)

美術作品展ワークショップ「木枠織りを体験しよう」

時10月24日(土)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時
対区内在住・在勤・在学で小学5年生以上の方 定各9名(申込順) 費各500円 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月24日～10月20日に



…………… いずれも ……………
場セッション杉並(梅里1-22-32) 図社会教育センター ☎3317-6621

スポーツをもっと身近に

ユニバーサルタイムの実施

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。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



日時 ①11月4日(水)午後3時30分～5時30分
②11日(水)3時～5時

場①荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 図ボール種目・ウォーキング・ストレッチほか 対障害のある方(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 図①上履き持参。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〈12面記入例〉で、①11月2日②10日までに同係 ✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp)

障害者地域相談支援センターすまいる高井戸

アート展の開催

当事者活動グループが制作した大型ペイントアートなどの絵画・書道作品などを展示するほか、同施設の活動内容などを紹介します。



日時 9月28日(月)～10月3日(土)午前8時30分～午後5時(3日は4時まで)

場区役所2階区民ギャラリー 図同施設 ☎3331-2510(休館日を除く)

まちの湯健康事業

お風呂屋さんで健康づくり

時場内定右表のとおり 図杉並区シルバー人材センターほか 対区内在住で60歳以上の方 図各公衆浴場(午後1時以降) 図(長寿)てぬぐい体操は手拭い持参



浴場名	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯(高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)	てぬぐい体操★ 10月7日(水)、11月4日(水)、12月2日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)	元気塾 椅子に座って健康体操★ 10月4日(日)、10月18日(日)、11月1日(日)、11月15日(日)、12月6日(日)、12月20日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-17 ☎3337-6198)	てぬぐい体操★ 10月21日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後0時30分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7 ☎3312-1221)	健康エアロビクス★ 10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家 和ごころ吉の湯(成田東1-14-7 ☎3315-1766)	健康エアロビクス 10月3日(土)、12月5日(土) てぬぐい体操 11月15日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯(下井草5-3-15 ☎6913-7226)	健康エアロビクス★ 10月7日(水)、11月4日(水)、12月2日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9 ☎3399-6112)	かっぱれとパントマイム★ 10月13日(火)、11月10日(火)、12月8日(火)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10 ☎3390-1051)	ヨガ★ 10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後2時30分 定各10名
湯の楽代田橋温泉(和泉1-1-4 ☎3321-4938)	てぬぐい体操★ 10月13日(火)、11月10日(火)、12月8日(火)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2 ☎3328-2137)	てぬぐい体操 10月18日(日)、11月15日(日)、12月20日(日)午後1時30分 定各18名

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723

おもちゃの病院
時9月26日(土)、10月10日(土)午後1時30分～3時 場同センター 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

ビートルズトークセッション
時10月31日(土)午後1時～3時 場八成区民集会所(井草1-3-2) 師西東京ビートルズ倶楽部代表・田中敏久 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月20日までに同協議会 他(長寿)

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815

ちびっこまつり
時9月26日(土)午前10時～午後3時 場西荻南区民集会所(西荻北1-9-5) 他共催=東急コミュニティー▶上履き持参。一部有料

これだけは知っておきたい遺言相続の知識～エンディングノートをつくろう
時10月24日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師池尻亜希子 定50名(抽選) 申往復はがき(12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=10月2日 他(長寿)

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127

防災フォーラム～ペット同行避難と震災救援所

時10月17日(土)午後1時30分～3時30分 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=10月5日 他(長寿)

荻窪音楽祭 おぎくぼマチネコンサート
時11月7日(土)午後1時～3時30分 内バイオリン独奏(元日本フィルハーモニー交響楽団・松本克己)ほか 対小学生以上の方 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。同協議会(HP)からも可/期限=10月26日 他(長寿)

アート展の作品募集
内アート展=9年2月6日(土)・7日(日)▶募集作品=絵画・彫刻・工芸・写真(半切以下)・書道(半切程度まで)ほか(同一部門は1人1点まで) 申申込書(同協議会で配布。同協議会(HP)からも入手可)を、12月4日までに同協議会 ☎ogikubo-oubo@lily.ocn.ne.jpへ郵送・FAX・Eメール・持参

…… いずれも ……
場荻窪地域区民センター



阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903

子どもフェスティバル
時9月27日(日)午前10時～午後3時30分 内缶バッジ・ドローン体験・わくわく模擬店(一部有料)ほか
けやき音楽祭&ジャズストリート応援ライブ

時10月10日(土)①午後1時～3時②4時～5時30分 師①ドラムサークル、アイネビッテ音楽教室②小田智昭、やまもときょうこ 定①130名程度(申込順)②80名程度(抽選) 申同協議会(HP)から。②は往復はがき(12面記入例)で、同協議会も可/期限=9月29日 他(長寿)

…… いずれも ……
場阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614

歌舞伎と酒
時10月18日(日)午後2時～4時 場同センター 師三好醒山 定70名(先着順)

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

高井戸センターまつり
時10月3日(土)・4日(日)午前10時～午後3時 場同センター 内作品展示・舞台パフォーマンス・小中学生による楽器演奏ほか 他車で来場不可

ゴルフ初心者のための基本講座
時10月5日(月)・19日(月)・26日(月)、午前11時～午後0時15分(計3回) 場ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 師同施設インストラクター・黒須光廣 区内在住・在勤・在学の18歳以上の初心者 定12名(申込順) 費7500円 申往復はがき(12面記入例)で、10月2日までに同協議会 他(長寿) 貸し出しクラブあり



永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412

下高まつりの開催
時10月12日(祝)午前10時～午後3時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内ショータイム・子ども縁日(一部有料)・作品展示ほか
ワタシが輝く、パーソナルカラー診断体験講座

時10月24日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師NPO法人色彩生涯教育協会認定色彩講師・吉永梨沙 定20名(抽選) 申同協議会(HP)から、10月12日まで 他(長寿)

子ども短歌講座
時11月21日(土)午後1時～3時 場同センター 師歌人・古谷円ほか 対小学5年生～中学生 定20名(抽選) 申同協議会(HP)から、11月9日まで

地域の情報満載！ ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会(HP)には、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけではなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



「すぎなみ学倶楽部」は今年で20周年！



杉並の魅力を発信する区民参加型ウェブサイト「すぎなみ学倶楽部」は、平成18年4月に誕生しました。これまで約150名の区民ライターが活動し、現在は1600本を超える多彩な記事を掲載。大学・研究機関から問い合わせが寄せられることもあり、幅広く活用されています。

詳しくは

すぎなみ学 20周年



または



図産産業振興センター観光係☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部20周年記念展の開催

すぎなみ学倶楽部のこれまでの歩み・杉並の魅力を紹介します。

日時 9月30日(水)～10月3日(土)午前8時30分～午後5時
場所 区役所1階ロビー

すぎなみ学倶楽部とは？

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

カテゴリーを分けて
すぎなみ情報を
紹介しているよ～



歴史
▲郷土博物館所蔵
中島飛行機の軌跡、都電杉並線の思い出、町の変遷などを探究



文化・雑学
イベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介



食
老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

詳しくは

すぎなみ学



または



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



※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。



催し

バリアフリー映画会「富士山と、
コーヒーと、しあわせの数式」

時 9月26日(土)午後2時～3時50分 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定 30名(申込順) 申 問 電話・直接、同図書館 ☎3335-7377

農業公園「秋の収穫体験」

時 10月24日(土)午前10時～正午(1組1時間。雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 24組(抽選) 費 1組500円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月25日まで 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136



荻窪三庭園俳句さんぽ
堀本裕樹さんと歩く秋の吟行会

時 10月25日(日)午後1時～5時 場 角川庭園(荻窪3-14-22)、大田黒公園(荻窪3-33-12) 対 小学生以上の方 定 15名(抽選) 費 3000円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月16日午前10時～23日午後11時55分に 問 同庭園 ☎6795-6855(午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)

大田黒公園

◆月下のつどい

時 9月26日(土)午後7時～8時20分(荒天中止) 内 映画「秒速5センチメー

トル」上映 定 200名程度(先着順) 費 1000円(就学前の子ども無料)

◆大田黒公園サロンコンサート「音彩の庭 otoiro no niwa」

時 10月18日(日)午後1時・3時 内 出演＝安嶋三保子(箏)、宮本あゆみ(ハープ)、小鹿紡(ピアノ) ▶ 曲目＝「花のあわい」ほか 対 小学生以上の方 定 各35名(抽選) 費 各3000円 申 申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月22日午後11時55分まで

..... いずれも

場 大田黒公園(荻窪3-33-12) 問 同公園 ☎3398-5814(午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)

講演・講座①

荻外荘公園あおぞらヨガ 秋

時 10月3日(土)・17日(土)・31日(土)、11月14日(土)午前9時30分～10時30分(計4回) 場 同公園(荻窪2-43-36) 師 Nami Yoga Studio 定 30名(申込順) 費 6000円。中学生以下2000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、10月2日まで 問 同公園 ☎6383-5711(午前9時～午後5時〈水曜日を除く〉)



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 10月6日(火)午前9時40分～10時30分

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

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 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) 問 高齢者在宅支援課フレイル予防推進係 ☎5307-0311 他(長寿)お持ちの方は、はつらつ手帳持参

犬のしつけ方教室

時 10月17日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場 和田堀公園(大宮2-22) 師 ヒューマン財団ドッグトレーナー 対 飼い犬1頭につき飼い主2名まで▶参加犬の条件＝生後6カ月以上、飼い犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須)／生理中の雌を除く 定 各10組(申込順) 申 問 電話で、10月14日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991



ユネスコ料理教室 イタリアの家庭で愛される本物の味をそのままに

時 10月17日(土)午前10時～午後2時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 メニュー＝サルシッチャほか 師 ガブリエレ・トロヴァト 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 20名(抽選) 費 2000円 申 Eメール(記入例)で、10月2日までに杉並ユネスコ協会 ☎sugiyu70@gmail.com 問 同

協会・水上 ☎3321-8771、社会教育センター ☎3317-6621



「はて？」その時私たちにできること

時 10月17日(土)午後1時～2時30分 場 ゆう杉並(荻窪1-56-3) 師 脚本家・吉田恵里香、ジャーナリスト・浜田敬子 定 80名(申込順) 申 問 電話で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347。申し込みフォーム(区HP)同案内参照)からも可 他 ①生後7カ月～就学前の子どもの託児②手話通訳あり(①は定員あり。いずれも事前申込制。10月7日までに同係)

西荻おとな大学「感情に振り回されずに、上手に伝える」

時 10月18日(日)午後2時～3時30分 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 三浦麻友子 定 40名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)に参加人数も書いて、同センター ☎nishiogitokyu-com.co.jp。直接、同センターも可／期限＝10月9日 問 同センター ☎3301-0811

フレイル予防教室
杉並・げんき応援プログラム

時 場 ①10月20日～11月24日の火曜日、午前10時～11時30分＝井草地域区民センター(下井草5-7-22) ②10月26日～11月30日の月曜日、午後2時30分～4時＝杉並保健所(荻窪5-20-1) ③10月30日～11月27日の金曜日、午後2時30分～4時＝高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)(祝日を除く。各計5回) 対 区内在住の65歳以上の方 定 各15名(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＝9月25日 他(長寿)



高次脳機能障害者の家族相談会

時 10月24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) 対 高次脳機能障害者の家族ほか 定 10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＝10月22日

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
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎FAX 3306-0441)	転ばぬ先の運動チャレンジ	時 9月24日～9年2月25日の第4木曜日、午後2時～3時30分(計6回) 師 理学療法士ほか 対 60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 600円
西田館(荻窪1-56-3) ☎FAX 3391-8747)	プロカメラマンが撮る「いつまでも心に残る素敵な笑顔」★	時 9月29日(火)午前10時～午後5時 師 フォトグラファー カツキ・サトシ 定 10名(申込順) 費 500円ほか
井草館(井草2-15-15) ☎FAX 3390-9672)	老後の備えと準備★	時 10月4日(日)、11月1日(日)、12月6日(日)午後1時30分～3時30分 師 行政書士・矢島久美子 定 各10名(申込順) 費 各1000円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎FAX 3315-1816)	ゆうゆう茶道教室★	時 第1・3月曜日、午後1時～4時 師 裏千家準教授・宮内宗恵ほか 定 各10名(申込順) 費 各1500円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎FAX 3396-8871)	「家に眠っている楽器」の音楽教室★	時 第2火曜日、午後3時～4時30分 師 元高校音楽教諭・関口一夫 定 各6名(申込順) 費 各1500円
和泉館(和泉4-16-22) ☎FAX 3323-5663)	こんな時に使える!英会話教室★	時 第2日曜日、午前10時～11時30分 対 英会話未経験の方 定 各15名(申込順) 費 各600円

※第3日曜日は休館。★は(長寿)。

■ 家族介護教室

◆ みんなで学ぼう「災害への備えと避難のポイント」

時 10月7日(水)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18） 師 区防災課職員ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名（申込順） 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎ 5305-7328



◆ 備えておこう！シニアの入院、自宅、お金のこと

時 10月17日(土)午前10時～11時30分 場 カフェ ミスボンヌ（和泉2-27-27） 師 NPO法人安らぎ理事・和田賢 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名（申込順） 申 電話で、ケア24方南 ☎ 5929-2751



■ 休日パパママ学級・休日母親学級

◆ 休日パパママ学級

時 11月7日(土)・8日(日)①午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②28日(土)1時30分～3時 場 ①子ども・子育てプラザ下井草（下井草3-13-9）②オンラインで実施 内 妊娠・出産の話、産後

の心・体の変化、おむつ替えの仕方ほか 対 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル（②は経産婦のカップルも可） 定 ①各24組②100組



◆ 休日母親学級

時 11月28日(土)午前10時30分～正午 場 オンラインで実施 内 妊娠中の過ごし方、お産、母乳の話ほか 対 区内在住の妊娠中の方 定 100名

…………… いずれも ……………

師 助産師ほか 申 申し込みフォーム（区HP）同案内参照 から、10月5日まで 閏 杉並区休日パパママ学級担当 ☎ 3447-5826 他 応募者多数の場合は出産予定日などで調整

就労支援センター すぎJOB

◆ 就労支援センターの上手な活用法（施設説明会）

時 10月3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 ①10月5日(月)②19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 10月7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



◆ シニア女性の自立支援 60代からの再設計術 わたしを再び歩き出す

時 10月15日(木)午前10時～正午 対 おおむね50歳以上の求職中の女性 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） 閏 就労支援センターすぎJOB ☎ 3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆ 聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時 10月21日～11月18日の水曜日、午前10時～正午（計5回） 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 8名（抽選） 申 往復はがき（12面記入例）に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月3日までに同会館

◆ 障害者のためのヨガ&ストレッチ教室

時 11月15日(日)、12月27日(日)、9年1月17日(日)午後1時30分～3時（計3回） 師 斎藤なみゑ 対 区内在住・在勤・在学

で障害のある方 定 15名（抽選） 申 往復はがき（12面記入例）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を書いて、10月2日までに同会館

…………… いずれも ……………

場 閏 杉並障害者福祉会館（〒168-0072 高井戸東4-10-5） ☎ 3332-6121

荻窪保健センター

◆ うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

時 10月5日(月)午後1時～3時15分 場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 師 社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤の方 定 3名（申込順） 申 電話で、9月30日までに同センター 他 1人45分 ▶ 協働＝健康づくり自主グループ北風と太陽

◆ 初心者向け男の料理講座

時 10月14日(水)午前10時～午後0時30分 場 高井戸保健センター（高井戸東3-20-3） 内 メニュー＝混ぜこみご飯ほか 師 管理栄養士・梅山朋子 対 区内在住・在勤の男性（過去に同講座を受講した方を除く） 定 8名（申込順） 申 申し込みフォーム（区HP）同案内参照 から、10月7日まで 他 長寿 協働＝健康づくり自主グループ男性料理教室・いちもく会



…………… いずれも ……………

場 荻窪保健センター ☎ 3391-0015

杉並区役所でアートを楽しむ1週間の開催

詳細は、スギナミ・戦略的アート・プロジェクトHP（右2次元コード）をご覧ください。



インプロモザイク画

アーティストなどが大きなガラス窓にマスキングテープで巨大なモザイク画を作ります。

日時 ①10月26日(月)～28日(水)午前9時～午後5時②27日(火)午前10時・午後3時③29日(木)～31日(土)午前9時～午後5時（31日は3時まで）

場 区役所2階区民ギャラリー 内 ①制作見学②制作参加③展示 定 ②各7名（先着順）

区役所アートツアー

区役所に展示している美術品・普段は公開していない作品を解説します。

日時 10月27日(火)午前10時・午後3時30分・6時（各1時間30分）

場 区役所 定 各15名（抽選） 申 申し込みフォーム（同プロジェクトHP参照）から、10月5日まで 他 階段の昇降あり

…………… いずれも ……………

場 NPO法人 TFF ☎ 5397-3400（月～金曜日午前10時～午後5時〈祝日を除く〉）、文化・交流課文化振興担当 ☎ 5307-0734



▲アートツアーの様子



体缶☆ドラムカンアート

展示のほか、ミニワークショップも開催します。ドラム缶に描かれた大胆かつ繊細なアートをお楽しみください。

日時 10月30日(金)午前8時30分～午後5時・31日(土)午前9時～午後3時

場 区役所1階ロビー 師 ドラム缶アーティスト・くわなよしゆき



▲区HP

杉の樹大学単発講座「お金と終活」



老後のお金との向き合い方・生きがいにつながるお金の使い方・終活の基礎知識を学びます。

日時 11月5日(木)午後1時30分～4時

場高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） 師終活ガイド・イダマサユキ 対区内在住で60歳以上の方 定90名（抽選） 申往復はがき（12面記入例）で、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（右2次元コード）からも可／期限=10月9日 問同事務局 ☎5348-2039（月～金曜日午前9時～午後5時） 他結果は10月19日以降に連絡

講演・講座②

環境活動推進センター

◆森林ボランティアに参加しませんか

場10月4日～9年3月21日の第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時（1月は第2・3日曜日。雨天延期） 場勝沼城跡歴史環境保全地域 ▶集合・解散=JR青梅線東青梅駅 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方（高校生以下は保護者同伴） 費各100円（保険料） 申電話・Eメール（12面記入例）で、各実施日3日前までに同センター

◆「かんきょうアイデア展」作品の展示

場10月17日(土)・19日(月)～21日(水)午前8時30分～午後5時（17日は9時から。21日は4時まで） 場区役所1階ロビー

◆ソラフラワーで作るハロウィンのアレンジメント

場10月17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・在学中で高校生以上の方 定12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、10月6日まで 他[長寿]

◆おもちゃのクリニック

場10月18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 費実費 申電話で、10月18日正午までに同センター

◆ステンシルのミニトートバッグ

場10月20日(火)午後1時30分～3時30分 場同センター 対区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定10名（抽選） 費500円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク[HP]から、10月7日まで 他[長寿]

◆これから植物を勉強したい人のために 身近な自然を見る～三井の森公園

場11月6日(金)午前10時～正午 場同公園（高井戸東1-28-2） 師環境カウンセラー・六車貴美子ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（抽選） 費300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、9月26日まで

..... 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

■杉並区スポーツ祭

◆ペタンク大会

場10月18日(日)午前8時～正午（予備日=10月20日(火)） 場桃井原っぱ公園（桃井3-8-1） 対区内在住・在勤・在学の方 定30名（先着順） 費300円 問区ペタンク連盟・矢澤 ☎090-3909-

2951

◆ゲートボール

場10月18日(日)午前9時～午後5時（予備日=10月25日(日)） 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・在学の方ほか（1チーム5～8名） 費1チーム2000円 申問電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 ☎090-7729-2761

◆花の民謡大会 観覧者募集

場10月18日(日)午後1時～5時 場座・高円寺（高円寺北2-1-2） 問区民謡連盟・藤本 ☎090-3085-9703

◆バドミントン（混合の部）

場11月8日(日)午前9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=A～Fランク 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定90組（申込順） 費1組3000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、10月13日までに同連盟・尾崎恵子（〒168-0081宮前3-3-26）へ郵送 問尾崎 ☎090-8118-2910

◆綱引き大会

場11月8日(日)午前10時～午後1時 場荻窪体育館（荻窪3-47-2） 対区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方（小学生は保護者同伴） 定80名（抽選） 申申込書（区[HP]同案内から入

手可）を、スポーツ振興課事業係（区役所東棟6階）へ持参。Eメール（12面記入例）で同大会実行委員会✉s.tsunahiki2026@gmail.comも可／期限=10月13日 問同係 ☎5307-0765

◆ゴルフ

場11月13日(金)午前8時～午後6時 場日高カントリークラブ（埼玉県日高市高萩1203） 内18ホールストロークプレー（新ペリア方式） 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定88名（申込順） 費5000円（別途プレー料2万7300円） 申電話・ファクス（12面記入例）で、9月30日までに区ゴルフ連盟事務局 ☎5930-2277 問同連盟・馬場 ☎090-5023-7903

スポーツ教室

■短期集中ゴルフ基礎講座

場10月14日～11月6日・11月25日～12月18日の水・金曜日 ▶午前=10時40分～正午 ▶午後=6時30分～7時50分（金曜日は午前のみ。各計4回） 場西荻ゴルフセンター（西荻北2-37-8） 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定各6名（申込順） 費各1万円 申往復はがき・ファクス（12面記入例）で、各実施初日前日までに大友和男（〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750） 問畔森 ☎090-5560-0424 他貸し出しクラブあり。振り替え受講可

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

軒先から、こんにちはナリタヒガシ 10月4日(日)午前11時～午後4時30分（雨天延期。予備日=10月11日(日)）／いんにっさん（成田東4丁目）ほか／フリーマーケットほか（一部有料）／問同催し実行委員会 ☎080-5013-6377

アークス吹奏楽団 定期演奏会 10月4日(日)午後2時～4時／セッション杉並／曲目=喜歌劇「メリー・ウィドウ」セレクションほか／503名（先着順）／問同楽団 ✉arks1031@gmail.com

愛杉会作品展 10月5日(月)～9日(金)午前9時～午後5時／区役所2階区民ギャラリー／問同会・宮 ☎090-2326-6920

できる。できない。じゃない!やってみるんだ!展 10月6日(火)～12日(木)午前11時～午後5時（12日は2時まで）／産業商工会館／問同催し実行委員会 ✉yatterimirunda@gmail.com／詳細は同催し[HP]参照

10月10日は銭湯の日 区内銭湯でラベンダー湯の実施 10月10日(土)／600円ほか／問杉並浴場組合加盟銭湯（午後1時

以降）／詳細はお問い合わせください

ホースセラピー引馬体験会 IN 井草森公園 10月17日(土)午前10時～午後3時30分（雨天順延）／同公園／御殿場カルチャーファーム・野口操子／①区内在住・在勤で障害のある方②区内在住・在勤の方／①20名（申込順）／②2000円②1000円（いずれも保険料を含む）／申①申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から、9月30日まで／問杉並区重症心身障害児者を守る会・佐々木 ✉sugi.mamorukai@gmail.com

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサnder 10月18日(日)午前8時～11時30分／同病院（天沼3丁目）／①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者／①40名②30名（いずれも申込順）／各500円／申問電話で、10月16日までに同病院健診センター ☎0570-02-8079（月～金曜日午前9時～午後4時〈金曜日は2時まで。祝日を除く〉）

インド古典舞踊x落語のコラボ「語り舞ふ」 10月31日(土)午後6時～8時／座・高円寺／出演=丸橋広実モヒニアタム舞踊団ほか／小学生以上の方／220名（申込順）／4000円ほか／申問電話・Eメール（12面記入例）に人数も書いて、ケララ企画 ☎080-3013-0924 ✉keralakikaku@gmail.com／区民招待=詳細は、区[HP]同案内参照

講演・講座

荻窪三庭園アカデミー講座「モダン建築散策」 9月26日～9年1月19日の火・土曜日（各計5回。詳細は、区[HP]同案内参照）／18歳以上の方／各17名（抽選）／各8000円／申Eメール（12面記入例）で、9月22日までにすぎなみ文化協会・田村 ✉tamura-koichi@nifty.ne.jp／問田村 ☎090-8589-4375

税理士によるそこが知りたかったシリーズ 9月29日(火)午後1時30分～3時／産業商工会館／区内在住・在勤の方／18名（申込順）／2000円ほか／申問電話で、9月25日までに杉並法人会 ☎3312-0912

①会計ソフトで帳簿をつけよう②フリーランスのための帳簿の書き方 ①10月1日(木)・2日(金)・5日(月)②6日(火)～8日(木)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）／荻窪青色申告会事務局（荻窪5丁目）／個人事業主／各2名（申込順）／各500円／申電話で、同会 ☎3393-1951

終活に向けた資産活用セミナー 10月9日(金)午後2時30分～3時30分／河北前田病院（本天沼1丁目）／Family CFO代表・齋藤久誠／25名（申込順）／申問電話で、同病院 ☎3330-0384（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

家庭教育講座「不登校の子どもへの理解と接し方」 10月18日(日)午後1時15分～3時50分／阿佐谷地域区民センター／荻窪高校スクールカウンセラー・田原直久ほか／中学生の保護者ほか／20名（申込順）／500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／問ミモザの花～子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099

認知症サポーター養成講座 10月21日(水)午後1時30分～3時／方南会館／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方南 ☎5929-2751／認知症サポーターカードを差し上げます

ノーバディズ・パーフェクトプログラム 10月25日(日)、11月1日(日)・7日(土)・15日(日)・22日(日)・29日(日)午前10時～正午（計6回）／まちのほっとスペースすてっぷ&すきっぷ（井草5丁目）／就学前の子どもの母親／8名（申込順）／600円／申問Eメール（12面記入例）で、杉並ACT・前田 ✉suginami.act@gmail.com。申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）からも可／託児あり（事前申込制。有料）

女性応援ジョブフェア in 中野 10月30日(金)午前10時～午後1時・1時30分～4時30分／中野セントラルパークカンファレンス（中野区中野4丁目）／女性／各30名（申込順）／申問電話で、同催し事

ぜひお越しください！

交流自治体の催し

区の交流自治体の特産品などを販売します。

ぜひお越し
ください！



吾妻の朝市

日時 9月24日(木)午前10時～午後2時
場 区役所中杉通り側入り口 内 特産品・農産物の販売 図 東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111



おぢやフェア

日時 9月27日(日)午前11時～午後1時30分

場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 特産・産直品の販売 図 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 車での来場不可

南伊豆町物産展

日時 10月8日(木)午前10時～午後2時
場 区役所中杉通り側入り口 内 特産・海産物の販売 図 南伊豆町商工観光課 ☎0558-62-6300 他 伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時から。先着順)



いずれも

他売り切れ次第終了

シニアターゲット・バードゴルフ教室

時 10月26日(月)、11月2日(月)午前11時～午後1時(雨天中止。計2回) 場 TAC 杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 区ターゲット・バードゴルフ協会 対 区内在住・在勤の60歳以上の方 定 20名(申込順) 申 図 電話で、10月15日までに同協会・鈴木 ☎090-3696-7454(午前8時～午後8時)

水曜夜間ヨガ教室

時 11月11日～9年1月6日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(12月30日を除く。各計8回) 場 高井戸温水プール 対 区内在住・在勤・在学の16歳以上の方 定 各9名(抽選) 費 各1万1200円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、10月5日～18日に同プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 図 同プール ☎3331-7841

大宮前体育館

◆キッズチアダンス

時 9月26日(土)①午後2時30分～3時30分②3時45分～4時45分 対 区内在住・在学・在園の①年少～年長②小学1～3年生 定 各23名(申込順) 費 各1430円 申 電話で、9月25日までに同体育館

◆らくらくイス筋トレ

時 10月7日～12月23日の水曜日、午前11時40分～午後0時40分(計12回) 対 区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方 定 10名(申込順) 費 9600円 申 電話で、10月6日までに同体育館

いずれも

場 図 大宮前体育館(南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)

荻窪体育館

◆FC東京サッカースクール

時 10月2日～12月4日の金曜日①午後3

時15分～4時5分②5時25分～6時35分③6時45分～8時5分(各計10回) 対 区内在住・在学・在園の①年中・年長②小学3・4年生③5・6年生 定 各5名(申込順) 費 ①1万8000円②2万2000円③2万4000円

◆ボッチャ体験会

時 10月24日(土)午前9時10分～10時40分 定 24名(申込順) 費 200円ほか



いずれも

場 図 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 申 電話で、同体育館

杉並区スポーツ振興財団

◆スポーツ始めキャンペーン

時 10月1日(木)～9年1月31日(日) 場 区

内体育施設ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 他 詳細は同財団[HP]・パンフレット(区体育施設などで配布)参照

◆秋のすぎなみ区民歩こう会「歴史と自然が調和する城下町佐倉を歩く」

時 11月1日(日)午前7時10分～午後4時 場 千葉県佐倉市▶集合・解散=区役所内▶コース=約12km(約4時間30分)▶約9km(約4時間)／詳細は同財団[HP]参照 対 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 200名(抽選) 費 3700円 申 はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、同財団。同財団[HP]からも可／期限=9月30日

いずれも

場 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 ☎5305-6161)



務局 ☎5211-0806。同催し[HP]からも可／期間=9月25日～10月29日正午／1歳～就学前の子どもの託児あり(定員あり。10月22日午後5時までに申し込み)

100人で体験！すぎなみサイエンス Labo+ 11月3日(祝)午前10時30分～午後0時30分／桃井第二小学校／区内在住・在学の小学4～6年生／100名(抽選)／500円／図 申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、10月10日まで／図 NPO法人サイン・小山内 ☎nposign@sign-ibasho.org／次世代育成基金活用事業助成対象事業

●杉並青色申告会

◆弁護士の観点からのトラブル回避術 遺言書の書き方 10月2日(金)午後2時～3時45分／1000円ほか／図 電話・Eメール(12面記入例)で、10月1日までに同会

◆不動産貸付の方のための準確定申告 ガイダンス 10月5日(月)午前10時～11時30分／図 電話・Eメール(12面記入例)で、10月2日までに同会

いずれも

場 産業商工会館／区内在住・在勤の方／各20名(申込順)／図 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aoiro.org／他 長寿

●東京女子大学

◆秋季特別講座「生命科学は面白い！」 10月10日(土)・11日(日)午前=9時30分～11

時▶午後=1時～2時30分(11日の午前は10時～11時30分)／同大学学長・太田邦史ほか／各200名(抽選)／図 同大学[HP]から、10月6日まで

◆杉並区内大学公開講座「見えにくい・見えない世界から考える」 10月15日～11月5日の木曜日、午後1時15分～2時45分(計4回)／同大学現代教養学部社会コミュニケーション学科教授・小田浩一／150名(抽選)／図 同大学[HP]から、10月8日まで

いずれも

場 東京女子大学(善福寺2丁目)／図 同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(月～金曜日午前9時～11時25分・午後0時25分～5時)

●東京衛生アドベンチスト病院健康教育科

◆NEWSTART健康セミナー 講話&料理教室 10月20日(火)午後2時～3時／同科医師・佐々木温子ほか／15名(申込順)／1500円／図 電話で、10月6日までに同科

◆転倒予防教室 10月22日(木)・29日(木)、11月12日(木)・26日(木)午後2時～3時30分(計4回)／理学療法士・上田誠／おおむね65歳以上の方／5名(申込順)／9000円／図 電話で、10月8日までに同科

いずれも

場 東京衛生アドベンチスト病院(天沼3

丁目)／図 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

税金なんでも相談会 9月30日(水)、10月7日(水)午後1時～4時／東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)／各9名(申込順)／図 図 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時〈正午～1時、祝日を除く〉)／1人45分程度

東京都スマートサービス実装事業 アイコサポート利用者の募集 10月1日(木)～9年5月31日(月)午前9時～午後9時／区内在住・在勤・在学で視覚障害のある18歳以上の方／30名程度(抽選)／図 図 電話で、プライムアシスタンスアイコサポート事務局 ☎050-3821-0836。申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)からも可

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(木)～7日(水)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分／電話による無料相談／図 東京公証人会① ☎3502-8239② ☎3502-8050(①は実施日当日のみ)

電話による不動産に関する無料相談 10月1日(木)午後1時～4時／図 図 電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実

施日のみ)

暮らしと事業の無料相談会 IN 杉並

10月3日(土)午後0時30分～4時20分／産業商工会館／区内在住・在勤・在学の方／24名(申込順)／図 図 電話で、9月29日までに東京司法書士会杉並支部 ☎5913-7452(午前10時～午後5時)／1人30分

無料不動産相談会 10月5日(月)午前10時～午後4時／区役所1階ロビー／区内在住・在勤・在学の方／図 東京都宅地建物取引業協会第10ブロック杉並支部 ☎6407-9152

不動産、住まいの無料相談会 10月6日(火)午前10時～午後4時／区役所1階ロビー／区内在住・在勤・在学の方／図 全日本不動産協会中野・杉並支部 ☎3314-0988／関係書類がある場合は持参

司法書士による無料相談会 10月7日(水)午後1時～4時／区役所1階ロビー／図 図 電話で、東京司法書士会杉並支部 ☎3395-0311

自衛官などの募集／種目・資格=①一般曹候補生=18～32歳▶高等工科学学校生徒②推薦③一般=16歳以下の男性▶受け付け=①11月20日まで②10月1日～11月27日③10月1日～9年1月14日／図 自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818



▲区[HP]



お笑いコンビ・ウエストランドが 「なみすけ応援団長」に就任しました！

区公式アニメキャラクター・なみすけの誕生20周年を受け、区内在住でなみすけ好きを公言するお笑いコンビ・ウエストランドが、「なみすけ応援団長」に就任しました。今後、なみすけの認知度向上のため、SNS・ラジオ・テレビのほか、イベントの参加など区内外でなみすけの魅力を発信します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



COMMENTS

井口浩之／ずっと大好きだったなみすけの応援団長になれるなんて、こんなうれしい事はないです！！杉並区民で良かった！！これからもさらに、なみすけと杉並区の魅力を発信していきます！！

河本太／杉並区民として光栄の極みです！もはやうれしすぎて杉並区の地面になりたいです。相方とは発信力に天地の開きがありますが、粉骨砕身の覚悟で従事いたします。なみすけの吸い込まれそうな大きな黒目が大好き！

PROFILE

ウエストランド：岡山県出身の井口浩之（いぐち・ひろゆき／写真左）と河本太（こうもと・ふとし／同右）が組むお笑いコンビ。阿佐谷にある芸能事務所・タイタン所属。平成20年11月にコンビを結成。「M-1グランプリ2022」優勝。令和8年9月6日になみすけをゲストに迎えてWEBラジオ「ウエストランドのぶちラジ！」の公開収録を行った。

☎ 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

まるごと台湾フェア

人気グルメ・物産品の販売など、台湾の魅力をお楽しみください。
詳細は、杉並区交流協会HP（右2次元コード）をご覧ください。



唐美雲歌仔戲①ワークショップ②公演

台湾オペラとも呼ばれる伝統芸能「歌仔戲」の体験ワークショップ・公演を開催します。

日時 ①10月24日(土)午後3時30分～5時・25日(日) 2時45分～4時15分 ②25日(日)午後1時～2時10分

対 ①小学5年生以上②小学生以上 定 ①各30名②250名（いずれも申込順） 費 ①各500円②1000円ほか



©唐美雲歌仔戲團

講演「台湾の朝ごはんとおやつをめぐる、食文化の旅」

台湾と日本の食文化交流の視点から、台湾の朝ごはん・おやつをひもときます。

日時 10月25日(日)午後1時30分～2時20分

師 台湾料理研究家 ペギー・キュウ 定 100名（申込順）

いずれも ☎ 座・高円寺（高円寺北2-1-2） ☎ 申し込みフォーム（同協会HP参照）から、10月25日まで ☎ 同協会 ☎5378-8833

阿佐谷ジャズストリート

日程 10月30日(金)・31日(土)

今年で32回目となる阿佐谷ジャズストリート。ディキシーバンドがまちを練り歩き、ジャズの音色をお届けします。親子で楽しむ「Jazz for Kids」のほか、駅前などのストリート会場や各店舗でのバラエティ会場も楽しめます。詳細は、同催し（右2次元コード）をご覧ください。



会場・費用

パブリック会場＝1ステージ2000～3000円（前売り）ほか
ストリート会場（駅前広場ほか）＝無料
バラエティ会場（ライブハウス・カフェほか）＝店舗によって異なる

パブリック会場出演者

30日 豊田チカ・谷川賢作・鈴木良雄ほか
31日 北原雅彦・早見優・吾妻光良・寺久保エレナほか

チケット販売場所

阿佐谷ジャズストリートHP、
区役所1階「コミュかるショップ」ほか

ボランティアスタッフ募集

阿佐谷ジャズストリート実行委員会は、全員無償のボランティアで運営しています。音楽が好きな方、お祭りが好きな方、ぜひ一緒にイベントを盛り上げてみませんか？ 同催しHPからお申し込みください。



▲早見優



▲寺久保エレナ



▲北原雅彦カルテット with MONKY

☎ 阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎050-5574-0724（月～金曜日午前11時～午後8時）