

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 1/15 }
令和5年(2023年)
No.2345

新型コロナウイルスに関する
最新情報はこちらで
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッターで、
随時情報をお伝えしています。



新型コロナウイルス
感染症情報
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター
(地震・水防情報等)
@suginami_tokyo



特集

障害のある方もない方も！

誰もがスポーツに親しめるまちを目指して

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が変更・延期または中止になる場合があります。
最新情報は、区ホームページをご確認ください。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

障害のある方もない方も！ 誰もがスポーツに親しめる まちを目指して～スポーツをもっと身近に

区は、地域共生社会づくりの視点に立ったスポーツ・運動のさらなる推進を図るため、障害当事者や関係団体等による「障害者スポーツネットワーク」を4年6月に立ち上げました。以降、そのメンバーにより、より多くの障害のある方が身近な体育施設で、気軽にスポーツ・運動に親しめるよう、事業内容や支援体制、施設・設備の在り方等を協議・検討し、「ユニバーサルタイム」を試行的に実施しています。いずれは、障害の有無にかかわらず、同じ施設を同じ時間に利用できるような環境づくりを目指しています。



▲ユニバーサルタイム

—問い合わせは、スポーツ振興課へ。

サポートしてくれる人がいてほしい…

自分にできる運動ってあるのかな？

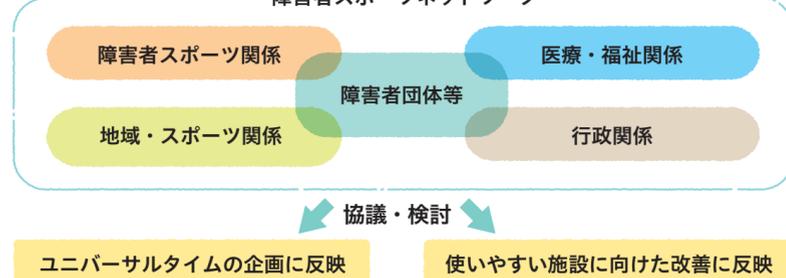
健康づくりのために運動をしたい！

思い切り体を動かしたい！

障害者スポーツネットワークの取り組み

各地域のニーズに合わせて、将来的にどのような取り組みが必要かを、障害当事者や関係団体等が共に協議・検討をしています。その結果を、さまざまな視点から具体的な取り組みにつなげていきます。

障害者スポーツネットワーク



ユニバーサルタイム スタート！

体を動かすって気持ちいい！ ユニバーサルタイム を始めました！

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、軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施しています。

将来的には各体育施設において、このような場を設け、障害のある方が日常的・継続的に体育施設を利用できるよう取り組んでいく予定です。

- 好きなプログラムを選んで自由にスポーツ・運動ができます！
- 事前申し込み不要、入退場自由、見学のみもOK！
- スポーツ・運動を安心して楽しくできるよう、理学療法士やサポーターなどがお手伝いします！

誘導サポーター

参加者が安心して参加できるよう、最寄り駅等と体育施設の往來の道案内をします（事前申込制）。



初めて行く場所でも安心！

参加者の声

安心して参加することができました。理学療法士や、実技・誘導をサポートしてくれる人たちがいて、体制が充実していました。バランスボールやウォーキングなど、初めて体験することや普段できないことを安心して楽しむことができました。



軽い運動

軽い運動や体の相談、ダンスができます。

初めてバランスボールに乗りました！

バランスボールを使った運動

ボール遊び

ボールを投げたり・蹴ったり・打ったり好きなプログラムができます。

背中や腕の硬さをほぐす運動を教えてくださいました！

ダンスも楽しめる！

エアートランポリンを使った運動

重度障害者は体を揺らすことも運動です！

理学療法士が歩き方や走り方など、正しい体の使い方を教えます。

ウォーキング、ランニング

実技サポーターと一緒にだから安心！

白杖なしで歩くことができました！

障害者スポーツネットワークメンバーの声

メンバーの思いが詰まっています！

ユニバーサルタイムをより多くの障害のある方に知ってほしいです。そして、この取り組みが障害のある方の「一歩を踏み出せる場」になるといいなと思います。

ボール遊び

「危険だからできないかも」と迷っている人もぜひ、一度見学に来て！

バスケットボールのシュートがこんなに楽しいなんて！

ボールを使った運動

ボールを使った運動

シュートが決まったぞ！

今度は相手が投げたボールを打ってみよう！

タイラップティングに挑戦！

サポーターの声

現場でサポートしてくれる方からもコメントをいただきました！

- 誘導サポーター
ユニバーサルタイムへの期待感や気分の高揚を共有しながら、体育館まで向かうことができてうれしかったです。
- 実技サポーター
参加者が自分にあったスポーツを見つけ、チャレンジする姿に驚きました。
- 理学療法士
この場で一緒にやったことが、体に悩みを抱える方の助けになるとうれしいです。
※4月以降に、誘導・実技サポーターを募集します。詳細は、「広報すぎなみ」や区ホームページでお知らせします。

YouTubeで配信中！

ユニバーサルタイム

スポーツをもっと身近に！ユニバーサルタイム

障害のある方が、気軽にスポーツ・運動に親しみ、その楽しさを感じられる場を。そんな思いから新たな試み「ユニバーサルタイム」が始まりました。その1回目の様子をお届けします。

図 広報課

杉並区公式チャンネル

第2回 ユニバーサルタイム

日時：3月1日(水)午後3時～5時30分
場所：荻窪体育館（荻窪3-47-2）
対象者：障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴）
参加費：無料
プログラム：軽い運動、体の相談、ウォーキング、ランニング、筋トレ、ダンス、ストレッチ、ボール遊び（サッカーボールやバスケットボールなどさまざまな種類のボールを投げる・蹴る・打つ等）
●JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール（12面記入例）で、2月24日までにスポーツ振興課事業係 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp までご連絡ください。
☎上履き持参。車椅子使用者専用駐車場2台あり

5年度は会場・回数を拡大予定！

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

公的年金等の源泉徴収票の送付

老齢年金(老齢基礎年金・老齢厚生年金等)は、税法上「雑所得」として、所得税等の課税対象となります。老齢年金の年金収入が108万円以上(65歳以上の場合は158万円以上)の方は、所得税等が源泉徴収されます。

4年中に老齢年金を受け取っている方には、日本年金機構から1月中旬に「令和4年分公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

源泉徴収票は、年金以外に収入があり確定申告するときや、所得税等の還付を受けるときに必要になります。

なお、「障害年金」や「遺族年金」は非課税のため、源泉徴収票は送付されません。

☎ねんきんダイヤル☎0570-05-1165 (050から始まる電話は☎6700-1165)

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の適用期間の延長

国民健康保険加入の方で、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ、療養のため労務に服することができない方に支給している傷病手当金の適用期間を、3月31日まで延長しています。支給を受けるためには申請が必要です。必ず事前に電話でお問い合わせください。詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎国保年金課国保給付係☎5307-0642

生活・環境

環境影響評価書案の縦覧・閲覧と意見書の提出

☑(仮称)中野四丁目新北口駅前地区第一種市街地再開発事業▶縦覧・閲覧期間=1月23日(月)~2月21日(火)午前9時30分~午後4時30分(休業日等を除く)

① 基本的感染防止対策

下記の対策等にご協力をお願いします

- 小まめな換気
- 手洗い・手指消毒
- 3密の回避
- マスクの着用

▶縦覧・閲覧場所=都環境局総務部環境政策課、都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3東京都立川合同庁舎)、中野区環境課(中野区中野4-8-1)、区環境課(区役所西棟7階)、区民事務所、図書館(下井草は2月6日から。西荻・阿佐谷を除く)▶意見書の提出=意見書(様式自由)に事業名・氏名・住所(法人その他の団体は、団体名・代表者の氏名・東京都の区域内に存する事務所または事業所の所在地)を書いて、1月23日~3月8日(消印有効)に都環境局総務部環境政策課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎)へ郵送・持参。または都環境局ホームページから提出 ☎都環境局総務部環境政策課☎5388-3406、区環境課 ☎説明会=1月29日(日)午後1時~2時30分、2月1日(水)午後7時~8時30分(中野セントラルパークサウス〈中野区中野4-10-2〉)。詳細は、野村不動産☎3348-8742へお問い合わせ

住宅・土地統計調査単位区設定

1月中旬~2月中旬に、「住宅・土地統計調査」(※)のための準備として、調査地域を明確にする等の調査(単位区設定)を行います。

都知事が任命した指導員(身分証を携帯)が区内を巡回し、住戸数等の把握を行います(調査票の配布は行いません)。

※10月1日を調査日とする、5年ごとに行われる基幹統計調査です。住生活に関するさまざまな施策のための基礎資料として利用します。

☎区民生活部管理課統計係

健康・福祉

後期高齢者医療制度に加入している方へ医療費等通知書の送付

自身の健康と医療に対する認識を深め、診療日数等の受診内容に誤りがなければ確認できるように、東京都後期高齢者医療広域連合から「医療費等通知書」

掲載の催し等の中止について

新型コロナウイルスの感染状況によって、本紙掲載の催し等の中止が決定した場合には、区ホームページでお知らせします。または問い合わせ先へご確認ください。



を1月下旬に送付します。

同通知書には、診療年月・医療機関等の名称・医療費(10割・自己負担相当額)等を記載しています。

なお、確定申告(医療費控除)のときに同通知書を添付することで、4年1~8月の診療等については、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。ただし、4年9~12月の診療等については、5年度の発送となるため、申告が必要な場合は「医療費控除の明細書」に必要事項を記入し、申告書に添付してください。

☎4年12月1日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、3年9月~4年8月に保険診療で医療機関等を受診した方 ☎東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター☎0570-086-519、区国保年金課高齢者医療係☎5307-0651 ☎全ての被保険者に送付するものではありません

国保特定健診はお済みですか

4年度の国保特定健診は2月15日までです。まだお済みでない方は早めに受診しましょう。生活習慣病の予防・早期発見のためにも年に一度は健診を受診しましょう。

☎国民健康保険加入の40~74歳の方 ☎国保年金課医療費適正化担当 ☎受診券(4年5月に送付済み)を紛失の場合は再発行可



2月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談	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	9日(木)	1日(水) 8日(水)	-	22日(水) 午後1時15分	午前 10日(金) 24日(金) 午後 2日(木)	16日(木)	10日(金)	16日(木) 午前9時30分 28日(火) 午後1時30分	2日(木) 午前9時30分 8日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月)	-	9日(木) 午後1時30分~ 3時30分	7日(火) 午後1時30分	午前 6日(月) 20日(月) 午後 3日(金)	17日(金)	2日(木)	7日(火) 午後1時30分	16日(木) 21日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	14日(火)	3日(金) 10日(金)	10日(金) 午前10時~ 正午	8日(水) 17日(金) 午後1時30分 (17日は生後9 カ月頃から)	午前 7日(火) 21日(火) 午後 2日(木)	16日(木)	21日(火)	9日(木) 午後2時	9日(木) 午前9時30分 15日(水) 午後2時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水)	-	-	16日(木) 午後1時30分	午前 22日(水) 午後 8日(水)	-	-	14日(火) 午後1時30分	20日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9日(木)	14日(火) 21日(火)	-	16日(木) 午後1時30分 (生後9カ月頃 から)	午前 9日(木) 午後 22日(水)	15日(水)	-	16日(木) 午後2時	7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子ども家庭部管理課母子保健係(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。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問問い合わせ 他その他 ✕Eメールアドレス HPホームページアドレス

採用情報 ※応募書類は返却しません。

会計年度任用職員

●勤務期間は、5回まで更新可。

社会教育担当

因社会教育事業の実施に関する業務ほか▶勤務期間=4月1日～6年3月31日▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日に勤務の場合あり)▶勤務場所=社会教育センター▶資格=社会教育主事講習の修了証書または教員免許状を有する方ほか▶募集人数=若干名▶報酬=月額18万5856円(4年度実績)▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 甲申込書(区ホームページから取り出せます)を、1月29日までに社会教育センター(〒166-0013堀ノ内2-5-26済美教育センター内)へ簡易書留で郵送・持参 乙社会教育センター☎3317-6621

在宅医療相談調整窓口相談員

因在宅医療の相談窓口の対応ほか▶勤務期間=4月1日～6年3月31日▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=在宅医療・生活支援センター▶資格=保健師または看護師の資格を有する方▶募集人数=1名▶報酬=月額22万2144円(4年度実績)▶その他=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 甲申込書(同センターで配布。区ホームページからも取り出せます)に保健師または看護師の免許証の写しを添えて、2月10日までに同センター(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)へ簡易書留で郵送・持参 乙同センター在宅医療・介護連携推進係☎5335-7317 丙書類選考の結果は2月17日までに通知。書類選考合格者には2月27日(月)・28日(火)のいずれかで面接を実施

保健師

因健康相談・母子健診・訪問指導ほか▶勤務期間=4月1日～6年3月31日▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=区役所・杉並保健所・保健センター・福祉事務所ほか▶資格=保健師の資格を有する方▶募集人数=3名程度▶報酬=月額22万2144円(4年度実績)▶その他=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 甲申込書(人事課人事係(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に保健師免許証の写しを添えて、2月15日までに同係へ簡易書留で郵送・持参 乙同係

介護保険課職員 介護支援専門員

①認定調査員

因介護保険の認定調査ほか▶勤務場所=同課認定係▶募集人数=若干名▶報酬=月額18万5856円(4年度実績)

②指導業務

因介護保険給付の適正化に関する調査指導業務、電話対応ほか▶勤務場所=同課指導係▶募集人数=1名▶報酬=月額21万5424円(4年度実績)

…………… いずれも ……………

因▶勤務期間=4月1日～6年3月31日▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶資格=介護支援専門員の資格を有する方▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 甲申込書(区ホームページから取り出せます)に介護支援専門員証の写しを添えて、①2月15日②24日までに同課①認定係②指導係(いずれも区役所東棟3階)へ簡易書留で郵送・持参 乙同課①認定係②指導係 丙書類選考の結果は①2月20日②28日までに通知。書類選考合格者には①3月1日(水)～7日(火)②6日(月)～9日(休)のいずれかで面接を実施

区以外の求人

杉並区障害者団体連合会 パートタイム職員

◆清掃指導員

因障害者と清掃▶勤務日時=月13日程度①月曜日の午前7時～午後2時45分、火～土曜日の午前7時30分～午後2時45分②月～金曜日の午前7時45分～午後3時30分(祝日を除く)▶募集人数=各1名▶報酬=時給1330円(4年度実績)

◆受付事務補助員

因勤務日時=月13日程度。午前8時30分～午後9時のうち実働4時間程度(土・日曜日、祝日を含む。交代制。②は夜間1時間延長の場合あり)▶募集人数=①4名②2名▶報酬=時給1260円(4年度実績)

…………… いずれも ……………

因勤務期間=4月1日～6年3月31日(4回まで更新可。65歳に達した年度末で退職)▶勤務場所=①和田障害者交流館(和田2-31-21)②高円寺障害者交流館▶その他=有給休暇あり。交通費支給(上限あり) 甲履歴書を、1月31日までに同連合会事務局(〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館内)へ郵送・持参 乙同事務局☎5306-2627(午前8時30分～午後5時(第3月曜日を除く)) 丙書類選考合格者には面接を実施

杉並区障害者雇用支援事業団 非常勤職員

因障害者の就労支援・体験実習支援▶勤務期間=4月1日～6年3月31日(4回まで更新可。67歳に達した年度末で退職)▶勤務日時=月12日。月～金曜日の午前9時～午後4時▶勤務場所=同事業団(ワークサポート杉並)ほか▶資格=障害者の就労支援機関等での勤務経験がある方を優先▶募集人数=若干名▶報酬=時給1188円(社会福祉士または精神保健福祉士の有資格者は1290円)▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。交通費支給(上限あり) 甲履歴書を、2月3日までに同事業団(〒168-0072高井戸東4-10-26)へ郵送・持参 乙同事業団☎5346-3250 丙書類選考合格者には面接を実施

募集します ※応募書類は返却しません。

ゆうゆう館5年度上半期団体利用申請

4～9月の間、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。
因区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、さざんか一ど登録団体で高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施している団体 甲申請書(各ゆうゆう館で配布)を、1月25日～2月8日に利用を希望するゆうゆう館へ郵送・Eメール・持参 乙各ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当

5年度版杉並区図書館マップ 広告掲載

杉並区図書館マップは、区立図書館の設置場所や図書館の利用方法、図書館サービスを案内するもので、各区立図書館などで配布します。
因発行日=4月1日▶地図の規格=A2判カラー両面刷▶発行部数=3万7500部▶掲載料=1枠4万1000円▶規格=縦80mm×横100mm▶掲載位置=紙面下部▶募集枠=1枠 甲申込書(区ホームページから取り出せます)に広告原稿案を添えて、1月31日までに中央図書館管理係(〒167-0051荻窪3-40-23☎3391-7808 chuo-l@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール・持参 乙同係☎3391-5754

神田川上流懇談会委員

東京都と神田川流域の5区2市(新宿・文京・中野・杉並・豊島区、武蔵野・三鷹市)で行う、江戸川橋から上流の神田川流域の情報や意見の交換を行う委員を募集します。

因任期=3年▶募集人数=若干名 乙神田川流域在住で、年2回程度昼間の会議に出席できる個人・団体 甲申込書(12面記入例。様式自由)に作文「神田川等について思うこと」(400～800字程度。様式自由)を添えて、2月10日までに東京都第三建設事務所工事第二課神田川上流懇談会事務局(〒164-0001中野区中野4-8-1☎S0200196@section.metro.tokyo.jp)へ郵送・Eメール 乙同事務局☎3387-5137

相談

住民税(特別区民税・都民税) 夜間電話相談

昼間に連絡することが難しい方を対象に夜間の電話相談を実施します。
乙2月3日(金)午後5時～8時30分 丙納税課☎5307-0634・0636

その他

「はかり」の定期検査の実施

商店での取り引きや学校・医院などでの証明に使用する「はかり」は、2年に1度の検査を受けなければなりません。東京都計量検定所職員が検査対象の店舗などへ伺い、検査を実施します。
検査対象事業者には、事前にはがきで通知します。新たに「はかり」を使用するようになった場合は、お問い合わせください。
乙検査期間=3月24日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く) 丙東京都計量検定所検査課☎5617-6638

自筆証書遺言書保管制度をご活用ください

「自筆証書遺言書保管制度」とは、自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。保管場所にお困りの方や、書き替えなどのトラブルが心配な方、相続発生後に相続人等に見つけてもらえるかなどの不安がある方におすすめです。また、法務局に保管されている遺言書は、家庭裁判所での検認が不要となるメリットもあります。
詳細は、東京法務局ホームページ(区ホームページ同案内にリンクあり)または法務局で配布しているパンフレットをご覧ください。
乙東京法務局供託課遺言書保管担当☎5213-1441

5年度当初予算(案)

区長記者会見の生中継を行います

5年度当初予算(案)についての区長記者会見をケーブルテレビ(ジェイコム東京/地上デジタル11ch)で生中継します。

日時 1月31日(火)午後1時30分～2時30分

問い合わせ 広報課

その他 YouTube杉並区公式チャンネル(右2次元コード)でも会見終了までライブ配信します。ライブ配信後も、同チャンネルにてアーカイブ映像がご覧いただけます。



▲記者会見の様子

※申し込みは「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。

30%お得！発行総額4億円！

杉並区プレミアム付商品券(紙商品券)を販売します

コロナ禍における原油価格・物価高騰対策の一環として、区内店舗および区民生活を支援するため、30%のプレミアムが付いた「杉並区プレミアム付商品券(紙商品券)」を販売します。

詳細は、杉並区プレミアム付商品券特設サイト(右2次元コード)をご覧ください。

——問い合わせは、杉並区プレミアム付商品券コールセンター☎4500-2720(月～金曜日、3月第1・2土・日曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く))へ。



▲取扱店舗ステッカー

商品券の概要

販売価格等	1セット5000円(額面6500円分<500円券13枚つづり>) 1人8セットまで購入可 ※額面に満たない利用については釣銭なし。
利用期間	2月28日(火)～5月31日(水)

取扱店舗

右上の取扱店舗ステッカーを掲示している店舗(店舗面積500㎡を超える大型店舗を除く)

※取扱店舗一覧は、特設サイト(上2次元コード)参照。
※1月19日(木)～2月9日(休)は、杉並区産業振興センター・区内郵便局に取扱店舗一覧を設置。

申し込み方法(以下のいずれか)

●インターネット

特設サイトから、2月9日までに申し込み

●郵送

はがき(12面記入例)に申し込みセット数・希望する購入場所の番号(右記購入場所一覧から第2希望まで)も書いて、2月3日までに杉並区プレミアム付商品券運営事務局(〒102-0074千代田区九段南2-3-14靖国九段南ビル7階)

購入方法

当選者には2月下旬に当選通知を送付します。当選通知に記載された購入場所で期間内に購入してください(現金のみ)。

注意点

- 申し込みは1回限りです。申し込み内容の不備や重複申し込みがあった場合は無効となります。また、申し込み後に、申し込み内容を変更することはできません。
- 応募者多数の場合、当選セット数が申し込みセット数よりも少なくなることや、抽選結果によっては購入できないことがあります。

購入場所一覧

番号	番号	番号
1 杉並郵便局	18 杉並成田西郵便局	35 杉並西荻南郵便局
2 荻窪郵便局	19 杉並井草郵便局	36 杉並松庵郵便局
3 杉並南郵便局	20 下井草南郵便局	37 杉並方南二郵便局
4 阿佐谷北三郵便局	21 杉並下井草郵便局	38 杉並和泉郵便局
5 阿佐谷北六郵便局	22 井荻駅前郵便局	39 杉並和泉二郵便局
6 高円寺駅前郵便局	23 杉並上井草郵便局	40 杉並永福郵便局
7 高円寺北三郵便局	24 杉並本天沼郵便局	41 杉並浜田山郵便局
8 新高円寺駅前郵便局	25 杉並四面道郵便局	42 杉並西永福郵便局
9 高円寺南三郵便局	26 杉並今川三郵便局	43 高井戸駅前郵便局
10 高円寺中央通郵便局	27 杉並今川四郵便局	44 杉並高井戸東郵便局
11 阿佐谷南三郵便局	28 杉並善福寺郵便局	45 杉並桜上水郵便局
12 阿佐谷駅前郵便局	29 西荻窪郵便局	46 杉並下高井戸郵便局
13 杉並和田郵便局	30 杉並西荻北郵便局	47 杉並上高井戸郵便局
14 杉並聖堂前郵便局	31 西友荻窪郵便局	48 杉並宮前三郵便局
15 東高円寺郵便局	32 荻窪川南郵便局	49 杉並宮前五郵便局
16 杉並堀ノ内郵便局	33 荻窪二郵便局	50 杉並久我山郵便局
17 杉並松ノ木郵便局	34 荻窪四郵便局	51 杉並富士見ヶ丘郵便局

※販売時間は原則、月～金曜日午前9時～午後5時。

住民税非課税世帯等の皆さんへ 申請をお忘れなく！

臨時給付金を支給しています

国は、電力・ガス・食料品等価格高騰による負担を軽減するための支援として、臨時給付金を支給しています。また、国の対象外となった生活困窮世帯に対し、区独自の給付金を支給しています。

支給を希望する世帯の世帯主は、必要書類を期限までに提出してください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



申請期限 1月31日(火)

支給金額 1世帯当たり5万円

※1世帯1回限り、指定された口座に振り込みます。

問い合わせ 杉並区臨時給付金コールセンター

☎0120-378-233

(午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く))

※窓口での相談は電話予約が必要です。



支給対象・手続・必要書類

	電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金	杉並区生活応援臨時給付金
	①住民税非課税世帯	③住民税均等割のみ課税世帯
支給対象	4年9月30日現在、杉並区に住民登録があり(※1)、世帯全員が4年度住民税均等割非課税である世帯 ※1.世帯の中に、4年1月2日以降に転入した方がいる場合、4年1月1日現在で住民登録のあった区市町村から4年度住民税非課税証明書を取得し、提出してください(15歳以下の方は不要)。	①②に該当しない世帯で、4年9月30日現在、杉並区に住民登録があり(※3)、以下の要件のいずれかに該当する世帯 ・4年度住民税が均等割のみ課税されている人で構成されている ・4年度住民税が均等割のみ課税されている人を除いた世帯員全員が、4年度住民税非課税である ※3.世帯の中に、4年1月2日以降に転入した方がいる場合、4年1月1日現在で住民登録のあった区市町村から均等割のみ課税されている4年度住民税課税証明書または4年度住民税非課税証明書を取得し、提出してください(15歳以下の方は不要)。
手続	世帯主宛てに確認書または申請書等を同封したお知らせを送付しています。必要事項を記入の上、返送してください。	世帯主宛てに確認書または申請書等を同封したお知らせを送付しています。必要事項を記入の上、返送してください。
必要書類	区から送付したお知らせをご確認ください。	区から送付したお知らせをご確認ください。

※①②ともに、住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は対象外。①②③の重複受給は不可。DV等避難者も給付金を受け取ることができる場合があります。

杉並区議会議員選挙



—— 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。 ▲選挙のめいすいくん

投票日：4月23日(日) 投票時間：午前7時～午後8時

選挙管理委員会では杉並区議会議員選挙を4月23日(日)に執行し、24日(月)に開票することを決定しました。期日前投票は4月17日(月)～22日(土)です。

今回の選挙では、1月15日(日)までに杉並区に転入届け出し、投票日当日まで引き続き区内に在住している方が投票できます。

若年層の選挙サポーターの募集

公正・公平な選挙執行のため、投票立会人(期日前投票所または当日投票所での立ち会い)をできる若年層の選挙サポーターを募集します。応募方法等の詳細は、お問い合わせください。

■ 時間 下表のとおり ■ 条件 次を全て満たす方①区内在住の有権者で29歳以下②選挙サポーター研修を受講できる ■ 報酬 従事時間に応じて謝礼あり。活動内容等の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)参照



内容	日時
期日前投票所立会人	4月17日(月)～22日(土)のいずれかの午前8時30分～午後8時
当日投票所立会人	4月23日(日)午前7時～午後8時

杉並区議会議員選挙立候補予定者説明会

4月23日(日)執行の杉並区議会議員選挙の立候補予定者を対象に、届け出要領などの説明会を開催します。

■ 日時 2月19日(日)午後1時30分～4時30分 ■ 会場 区役所第4会議室(中棟6階) ■ 定員 立候補予定者1名につき1名まで ■ 申込 選挙管理委員会事務局

政治家の寄付禁止



—— 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

政治家(立候補予定者を含む)は、選挙区内にある者に対していかなる名義であっても、その時期や理由を問わず、寄付をすることが禁止されています。これらの違反は罰則の対象になります。ただし、政治団体や親族に対するもの、政治教育集会での実費補償は除かれる場合があります(なお、この場合であっても食事は提供できません)。

寄付の禁止の例

お歳暮・忘年会・新年会などの寸志・飲食物の差し入れ、葬式の花輪・供花、病気見舞い、町内会の催し物・旅行会などへの寸志・飲食物の差し入れ、秘書・家族などが代理で出席する場合の結婚祝い・香典

寄付の勧誘・要求

選挙人が政治家に対して、寄付を出すように勧誘・要求をすることも禁止されています。

あいさつ状の禁止

政治家は、選挙区内にある者に対し、年賀状・寒中見舞い状などのあいさつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。なお、答礼のための自筆によるものや選挙期日後の当選・落選に関するインターネット等を利用したあいさつ行為等を除きます。

ありがとうございました

新型コロナウイルス感染症に係る寄贈

寄贈された物品は、新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止等に活用していきます。—— 問い合わせは、総務課へ。

寄贈者(4年12月1日現在。敬称略・順不同)

※「広報すぎなみ」4年11月15日号以前の掲載分を除く。

●株式会社ウィーザス



寒い冬、雪が降ったら...

雪かきにご協力をお願いします

—— 問い合わせは、杉並土木事務所 ☎3315-4178へ。

区では、円滑な交通の確保や事故防止等を目的として、積雪がおおむね10cm以上の場合に除雪を行います。区が管理する道路等は約700kmあるため、除雪作業はバス通りや通学路、急な坂道などの一部に限られます。

このため、日常の生活道路となっている多くの道路については、周辺に居住する方や事業者で雪かきを行い、安全な通行の確保にご協力をお願いします。

※区では凍結防止剤の配布は行っていません。

雪かきの際に注意すること

- 安全には十分ご注意ください。
- 雪かきは体に大きな負担が掛かる作業です。体調に配慮して作業してください。
- 雪で雨水弁等の道路排水施設をふさがないようにしてください。



特別区民税・都民税(普通徴収分) 第4期分の納期限は1月31日(火)です

金融機関(ATM含む)・コンビニエンスストア・区民事務所等での窓口納付のほか、キャッシュレス納付の利用も可能です。

感染症の予防・拡大防止の観点から、口座振替・Pay-easy・スマート決済アプリ・クレジットカードなどのキャッシュレス納付をぜひご利用ください。



口座振替の方は、1月31日(火)に指定の口座から振り替えます。

納付方法の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。クレジットカード納付は、利用限度額や支払日(口座引落日)に注意してご利用ください。

■ 納税課



あなたの「声」を聞かせてください

5年度区政モニターを募集します

その時々行政課題をテーマとしたアンケート調査へのご回答や、区政全般についてのご意見・ご提案をいただく区政モニターを募集します。あなたの「声」を区政に生かすために、区政モニターとして活動してみませんか。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

募集要項

■ 資格 = 区内在住の18歳以上(4月1日時点)で、日本語でモニター活動ができる方(国籍不問。地方公共団体の職員・議員を除く) ▶ 任期 = 委嘱の日(5月頃)～6年3月末 ▶ 募集人数 = 200名(選考) ▶ 謝礼 = 活動実績に応じて杉並区内共通商品券を進呈(年度末) ■ インターネットでモニター活動を行う方 = LoGoフォーム(右下2次元コード)から、2月28日までに申し込み ▶ 郵送でモニター活動を行う方 = 「区政モニター希望」と明記し、住所・氏名(フリガナ)・生年月日・職業・電話番号・応募動機(書式自由)を書いて、2月28日(消印有効)までに区政相談課へ郵送 ■ 結果は応募者全員に連絡



最近のアンケート結果は、図書館・区政資料室(区役所西棟2階)、区ホームページでご覧になれます。



個人住民税・所得税等の申告期限は3月15日(水)です

個人住民税の申告 ※申告はなるべく郵送をお願いします。

区役所へ申告

問い合わせ先 課税課 ※区民事務所では、作成済み申告書をお預かりします(申告相談は行っていません)。

住民税の申告が必要な方

5年1月1日現在、区内に住所がある方(次の①～④に該当する方を除く)

- ①所得税の確定申告をした
- ②4年分の所得が給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から区に提出されている
- ③4年分の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報告書が支払先から区に提出されている
- ④4年分の合計所得金額が、35万円×(同一生計配偶者+扶養親族の数+1)+10万円+21万円(同一生計配偶者または扶養親族がいる方のみ)以下

※①に該当する方でも、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得(原則として、住民税が特別徴収されているもの)の所得税と異なる課税方式(分離課税・総合課税)を選択する場合は申告が必要。上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の全部について、住民税では源泉分離課税(申告不要)とする場合は、確定申告書の提出のみで申告手続が完結するよう、4年度分から確定申告における住民税に係る付記事項が追加。

※④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする方等は申告が必要。

5年1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋敷がある方 区内に住所がなくても、均等割額が課税されます。

◆ご注意ください

- 次に該当する方は、所得税の確定申告の必要はありませんが、一定の場合を除き、住民税の申告が必要です。
 - ・給与所得者で、4年分の給与所得および退職所得以外の所得金額が20万円以下
 - ・公的年金等に係る雑所得がある方で、4年分の公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ公的年金等以外の所得金額が20万円以下
 - 4年分の所得が給与所得または公的年金等のみで、各種控除(社会保険料・生命保険料・地震保険料・雑損・医療費等)を受けようとする方は、確定申告や住民税の申告をすることで、所得税が還付されたり、住民税が軽減されたりする場合があります。

住民税申告書の配布と発送

申告書は区民事務所・課税課(区役所東棟2階)で配布しています(区民事務所では1月20日(金)から)。自宅等への郵送を希望する方は、課税課へご連絡ください。

窓口は大変混雑します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での申告をお願いします。また、前年に住民税の申告をした方等には、申告書を1月26日(木)に発送します。

確定申告をする方へ

確定申告書第二表の「住民税」欄は、住民税の計算に必要なため、16歳未満の扶養親族の氏名、同一生計配偶者の氏名、配当割額控除額、寄附金税額控除等の該当事項を必ず記入してください。

住民税・所得税の主な改正点

住宅ローン控除の延長・見直し

- 適用期限が4年延長され、7年入居分までが対象になりました。
- 借入限度額・控除率・控除期間・所得要件等について見直しました。

上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の課税方式が一致(6年度(所得税は5年分)から適用)

- 所得税において総合課税または申告分離課税の適用を受けようとする旨の記載がある確定申告書を提出した場合に限り、住民税においてもこれらの課税方式を適用します。
- 上場株式等の譲渡損失の損益通算および繰越控除について、所得税の確定申告書を提出し、これらの措置の適用を受ける場合に限り、住民税においても適用します。

※5年度(所得税は4年分)については、異なる課税方式を選択できます。

医療費控除に係る明細書の添付の義務化

平成30年度(所得税は平成29年)より医療費控除の申告時に、医療費等の領収書の添付または提示に代えて、「医療費控除の明細書」の添付が義務化されました。

た。3年度(所得税は2年分)以降は、明細書(区ホームページから取り出せます)の添付がない場合には、医療費控除の適用ができなくなりますのでご注意ください。

上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の所得税と異なる課税方式の選択

所得税と住民税とで異なる課税方式(申告不要・分離課税・総合課税(配当所得等で一定のものに限る))の選択が可能です。対象は、住民税が特別徴収されている所得です。所得税で申告した上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の全部について、住民税では申告不要とする場合は、確定申告書の「住民税・事業税に関する事項」の該当欄に「○」を記入してください。

所得税と異なる課税方式を選択する場合は、専用の申告書(課税課に請求。区ホームページからも取り出せます)を、住民税の納税通知書の送達前までに課税課に提出してください。

なお、住民税の納税通知書の送達後、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得に関する確定申告書を税務署に提出しても、住民税の税額算定には算入できません。

また、申告された上場株式等の配当所得等・譲渡所得は、扶養控除や配偶者控除の適用、非課税判定や国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険の保険料の算定等の基準となる所得金額に含まれます。保険料および負担金については、各担当部署へお問い合わせください。

マイナンバー制度(所得税・住民税いずれも)

申告書には、申告する方のマイナンバー(個人番号)の記載および本人確認書類(マイナンバーカードまたは住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)等の番号確認書類および運転免許証等の身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。

※e-Tax申告の場合は、本人確認書類の提示または写しの添付は不要。

所得税等の申告 ※申告はなるべくe-Taxをお願いします。

税務署へ申告

確定申告はe-Taxが便利 スマートフォンからがお勧めです

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、自宅からのe-Tax申告をお勧めしています。作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー(右2次元コード)」をご利用ください。



確定申告書作成会場の開設期間等

杉並税務署・荻窪税務署

2月1日(水)～3月15日(水)

(土・日曜日、祝日を除く。2月19日(日)・26日(日)は開設)

受付時間: 午前8時30分～午後4時

相談時間: 午前9時15分～午後5時

- 会場の混雑を回避するために、受け付けを早めに締め切る場合があります。
- 公的年金等を受給されている方は、上記開設期間の前でも相談を受け付けています。
- 3月以降は特に混み合うため、早めの来署をお勧めします。

確定申告書作成会場への入場には、入場整理券が必要

各会場で当日配布

LINEから事前発行 ※国税庁LINE公式アカウント(右2次元コード)から「友だち追加」で利用可。



税務署の管轄地域

杉並税務署	荻窪税務署
阿佐谷北・阿佐谷南・和泉・梅里・永福・天沼・井草・今川・荻窪・上井大宮・上高井戸・高円寺北・高円寺南・下草・上荻・久我山・清水・下井高井戸・高井戸西・高井戸東・成田西・成草・松庵・善福寺・西荻北・西荻田東・浜田山・方南・堀の内・松ノ木・和田	南・本天沼・南荻窪・宮前・桃井

4年分の申告と納付の期限

税目	申告期限	提出先
個人住民税(5年度。確定申告をする方は原則、不要)	3月15日(水)	課税課(区役所東棟2階)
個人事業税(5年度。確定申告または個人住民税の申告をする方は不要)		新宿都税事務所
税目	申告期限	提出先
所得税・復興特別所得税	3月15日(水)	杉並税務署・荻窪税務署(提出はお住まいの地域を管轄している税務署へ)
個人事業者の消費税・地方消費税	3月31日(金)	

税理士による無料申告相談

- 東京税理士会杉並支部(杉並税務署管轄区域)
 - ▶受け付け=午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分
- 東京税理士会荻窪支部(荻窪税務署管轄区域)
 - ▶受け付け=午前9時30分～午後3時30分

日程	会場
2月1日(水)～3日(金)	久我山会館(久我山3-23-20)
2月6日(月)	八成区民集会所(井草1-3-2)
2月7日(火)・8日(水)	本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)
2月9日(木)・10日(金)	西荻地区区民センター(桃井4-3-2)

いずれも

国電話で、杉並税務署管轄区域☎6630-3773、荻窪税務署管轄区域☎6630-3774。または、事前申込サイト(右2次元コード)から申し込み、☎土地・建物・株式の譲渡所得や贈与税の相談などは対象となりません。申告書の提出のみの方は、直接税務署に提出してください(郵送可)



国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方へ

住民税の申告

所得が基準以下(非課税)で住民税の申告が必要ない方でも、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入している方は、高額療養費の支給を受ける場合や、保険料の算出などのために申告が必要です。

保険料年内納付済額のお知らせを送付します

4年1～12月に区へ納めた国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の金額のお知らせを1月末に送付します。このお知らせに記載されている納付済額は、納めた本人の社会保険料控除として申告できます。

☎国民健康保険=国保年金課国保資格係・国保給付係・国保収納係▶後期高齢者医療制度=国保年金課高齢者医療係▶介護保険(65歳以上の方)=介護保険課資格保険料係

介護保険サービスと医療費控除

介護保険サービスにおける医療費控除の取り扱い

医療費控除を受けるためには、サービス事業者(指定居宅サービス事業者等や施設サービスを提供する各施設)が発行する「医療費控除の対象となる金額」が記載された「居宅サービス等利用料等領収証」「指定介護老人福祉施設利用料等領収証」「介護医療院利用料等領収証」が必要になります。控除の対象になる額は、サービス事業者が発行する領収証に記載されています。

控除の対象になる主な介護保険サービスや控除内容の詳細は、区ホームページ(よくある質問と回答)または、国税庁ホームページ(タックスアンサー(右2次元コード))をご覧ください。

☎介護保険課給付係(領収証については、各サービス事業者)



▲居宅サービスを利用した方



▲施設サービスを利用した方

おむつにかかる費用

介護保険の認定を受けている方は、医師の証明書の代わりに区が発行する確認書で、医療費控除が受けられる場合があります。

- 対象=次の全てに該当している方
 - ・おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である
 - ・寝たきり状態で尿失禁があることが介護認定資料(主治医意見書)で確認できる

☎介護保険課認定係

高齢者の障害者控除

障害者手帳などをお持ちでなくても、区が交付する「障害者控除対象者認定書」で、障害者控除を受けられる場合があります。

- 対象=次の全てに該当している方
 - ・65歳以上で区内に住所がある
 - ・介護保険の要支援・要介護認定を受けている
 - ・区の障害者控除対象者認定基準に該当する
- 介護保険課認定係(区役所東棟3階)で申請できます(郵送可)。詳細は、区ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。
- ☎介護保険課認定係

なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0013堀ノ内2-5-26済美教育センター内 ☎3317-6621 ☺3317-6620)

スポーツ (ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係 (住所・電話は区役所宛 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

身近な英会話/杉英会 第1・3月曜日 午前9時30分～11時 / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 岡園田 ☎3394-8676

初級者のための英会話/Joker 第1・3水曜日 午前11時～正午 / 久我山会館 / 月3500円 / 岡鈴木 ☎3332-4767

気軽に英会話を楽しむ/Friendly英会話 第1・3水曜日 午前9時30分～11時 / 久我山会館 / 月4000円 / 岡濱詰 ☎090-6479-7783

仏人講師による仏語中級/パルロンアンフランセ 第1・3金曜日 午前10時～正午 / 荻窪地域区民センター / 月4000円 / 岡岩腰 ☎090-3599-7393

ラムのシェイクスピア物語を読んでる英語読書会/杉並英語の小説を読む会 第1・3金曜日 午前10時～正午 / 同会・持田宅 (成田東1丁目) / 各500円 / 岡持田 ☎3311-1203

ネイティブ米講師と学ぶ英会話/チャレンジ 木曜日 午前10時～正午 / 主に阿佐谷地域区民センター / 入会金

2000円。月7000円 / 岡小松 ☎090-7428-9680

エスペラント語入門/杉並エスペラント会 1月21日～3月4日の土曜日 午前10時～11時45分 (祝日を除く。計6回) / 阿佐谷地域区民センター / 3000円 / 岡犬丸 ☎3390-3291

短歌/たてよこ短歌会 毎月最終水曜日 午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 月1500円 / 岡鈴木 ☎090-6007-8849

主宰が直接指導する俳句会 (初心者大歓迎) / 鷗座 第2水曜日 午後1時～4時 / 主に阿佐谷地域区民センター / 各1000円 / 岡磯部 ☎3333-5550

俳句/幻戯会 第2・4金曜日 午前9時30分～正午 / 角川庭園 / 各1000円 / 岡朝倉 ☎5335-7050

陶芸セラミカ/自由制作クラブ 第1・3土曜日 午後3時15分～6時 / 永福和泉地域区民センター / 入会金2000円。月1500円 / 岡羽鳥 ☎3325-6066

水墨画/はなみずきの会 第1・3水曜日 午後1時～3時 / 阿佐谷地域区民センターほか / 月5500円 / 岡星川 ☎3313-

0498
絵画 (油絵・パステル画等) / 月洋会 原則、木曜日 午後1時～3時45分 (月2回) / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 岡立 ☎3336-8629

スタンドグラス/ビドリオ高井戸 第1・3土曜日 午前9時～午後3時 / 高井戸地域区民センター / 入会金1000円。3ヵ月5000円 (別途材料費) / 岡石坂 ☎3303-6150

茶道/ゆきくみ 原則、火・土曜日 午前10時～正午または午後2時～4時 (月2回) / 角川庭園・幻戯山房ほか / 月4000円 / 岡後藤 ☎090-9293-4978

茶道表千家・いけばな千桜流/せんおう会 第2・4木曜日 ①午前10時～正午 ②午後1時～4時30分 = 茶道 ▶ ③午前10時～正午 ④午後1時～3時 = 華道 / 角川庭園 / ①②月4000円 ③④月4500円 / 岡善如寺 ☎090-9967-9613

女声合唱/コーラス「I」 第2・4金曜日 午後1時30分～3時 / 杉並公会堂 / 月3500円 / 岡波多野 ☎090-6490-6855

女声合唱/コーラス「なりに」 第2・4水曜日 午前10時～11時30分 / コミュニティふらっと成田 / 月1000円 / 岡田代 ☎090-5995-6876



ウクレレ/ジョイ・アロハ・バンド 第2・4金曜日 午前10時～正午 / ゆうゆう高円寺南館 / 各1000円 / 岡木田 ☎080-1068-4980

混声合唱/コーロ ラ ヴォーチェ 月曜日 午後2時30分～4時30分 / 福家音楽スタジオ (阿佐谷南2丁目) / 入会金1000円。月5000円 / 岡珠敷 ☎090-2336-3110

大正琴/すみれ (初心者募集 (借琴制度有)) 第2・4木曜日 午前9時～正

午 / ゆうゆう梅里堀ノ内館 / 各1000円 / 岡金原 ☎090-5573-4184

囲碁 (初・中級者中心) / 高井戸囲碁クラブ 火・土曜日 午前9時～正午 / 高井戸地域区民センターほか / 月200円 / 岡吉田 ☎090-3402-4281

囲碁/阿佐谷囲碁愛好会 第1～3土曜日、第4金曜日 午後0時15分～3時 / コミュニティふらっと阿佐谷 / 月100円 / 岡松浦 ☎5936-1415



スポーツ

健康体操/自彊術十文字 火曜日 午前10時～11時15分 / 荻窪地域区民センター / 月3000円 / 岡茂木 ☎6874-0706

健康体操/SINBI 金曜日 午前9時～11時 / 高円寺みんなの体育館ほか / 入会金1500円。月3000円 / 岡熊井 ☎3318-0908

フラダンス/アロハわわ 第1・3木曜日 午前10時～正午 / 和田障害者交流館 / 岡齋藤 ☎090-4099-2842

社交ダンス/健康スポーツ・楽しいダンスの会 月・土曜日 午後1時～3時 / 阿佐谷地域区民センターほか / 各300円 / 岡永田 ☎5936-0841

硬式テニス中上級/テニスの王様 土・日曜日、祝日ほか / 区内外の区営・都営コート / 月2000～3000円 / 岡山本 ☎090-5611-4066

健康エアロビクス/ラベンダーのかおり 第2・4水曜日 午後1時15分～2時30分 / ゆうゆう高井戸東館 / 各500円 / 岡久保田 ☎3329-4223

卓球/高卓会 金曜日 午前11時30分～午後0時30分 / ゆうゆう高円寺北館 / 岡佐藤 ☎3393-4663

図柄入り杉並ナンバープレートを交付しています!

区では、地域の魅力を全国に発信することを目的に、なみすけとみどりいっぱいのがちがデザインされた図柄入りナンバープレートを交付しています。ぜひ、お申し込みください。

なみすけ・ナミーと一緒にドライブ♪



—— 問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184へ。

交付料金

登録自動車=7380円 ▶ 軽自動車=7440円
※交付料金のほか、1000円以上の寄付をするとフルカラーのナンバープレートを選択できます。寄付なしの場合はモノトーンのナンバープレートです。
※自動車販売ディーラーや整備工場に手続きを依頼する際は、別途手数料がかかる場合があります。依頼先にご確認ください。

その他

- 新車・中古車の購入時だけでなく、既に所有している車にも取り付け可能です。今の番号のまま取り換えることができます (一部、番号変更が必要な場合あり)。
- 寄付金は、日本デザインナンバー財団が管理し、区の交通改善や観光振興に資する取り組みに充てられます。



申し込み方法

全国自動車標板協議会「図柄ナンバー申込サービス」ホームページ (右2次元コード) から申し込み。または、自動車販売ディーラーや整備工場にご相談ください。



図柄入り杉並ナンバーの4コママンガができました!

図柄入り杉並ナンバーの4コママンガを「なみすけインスタグラム」(右2次元コード) で公開中! ぜひご覧ください。



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
🌐<https://www.igusahome.org/>
おもちゃの病院
📅1月28日(土)、2月11日(祝)午後1時30分～3時
📍同センター 📺片岡末廣ほか
🎫実費 他1組1点

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>
学級講座 楽しく使おう!
「半歩すすんだスマホ教室」
📅2月14日(火)午前10時～正午 📍同センター
📺NPO法人竹箒の会・橋詰信子 定20名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=1月30日 他お持ちの方はスマートフォン持参。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
二期会メゾソプラノ歌手 ひらやすかつこが歌う日本の歌と世界の歌
📅2月2日(休)午後2時～3時30分 📍同センター
🎵曲目=懐かしの冬の歌メロデー、早春譜、アメージンググレイス、オペラ「カルメン」よりハバナほか
定30名(抽選) 費200円 往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=1月22日 他長寿応援対象事業

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
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>
「カーレット講座」～障がい者も健常者も気軽にできる卓上のカーリング
📅2月11日(祝)午前10時～正午 📺NPO法人カーレットジャパン協会理事長・田邊陽二 定15名(抽選)
映像と音楽で綴るピアノレクチャーコンサート～フランス印象派絵画と音楽
📅2月25日(土)午後3時～4時30分 📺桐朋学園大学講師・鶴園紫磯子 定30名(抽選)

…… いずれも ……

📍阿佐谷地域区民センター 往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=1月31日 他長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0012和田1-41-10
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>
きたきた寄席
📅2月18日(土)午前10時～11時45分
📍高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 出演=柳亭こみち 定35名(抽選) 費500円 往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月1日 他長寿応援対象事業
▶協力=高円寺演芸まつり実行委員会



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
🌐<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
防災フォーラム

～東日本大震災の体験から学ぶ
📅2月4日(土)午前10時～正午 📺まなびあい南相馬代表・高橋美加子、Active Learners・山ノ内凛太郎、米元洋次
定100名(先着順) 他共催=高井戸地区町会連合会

コロナ禍での生活を健康に「マスクとの上手なつきあい方」

📅2月8日(水)午後2時～3時30分 📺日本免疫学会・前田美恵子 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、1月26日までに同協議会 他長寿応援対象事業
▶協力=高井戸保健センター

高井戸狂言会

📅3月4日(土)午後2時～4時30分 演目=狂言「萩大名」「樋の酒」「鎌腹」、講演「狂言のこころ」 演者=人間国宝・山本東次郎 対象=区内在住で小学4年生以上の方 定200名(抽選) 往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、2月7日までに同協議会

…… いずれも ……

📍高井戸地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
🌐<https://fukuizu.org/>

これだけは知っておこう!

相続と遺言のお話

📅2月9日(休)午後1時～3時 📺行政書士・本郷辰博 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=1月30日 他長寿応援対象事業

永福・和泉周辺を古地図に学ぶ

📅2月13日(月)午後1時～3時 📺中村建治 定40名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月1日 他長寿応援対象事業

笑って学ぼうサギ撃退

～大切な人を守るために

📅3月4日(土)午後1時～3時 出演=三遊亭吉馬、消費生活サポーターグループ・スリーS 定60名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月10日 他長寿応援対象事業
▶協働=高井戸警察署 ▶協力=杉並区保護司会、区消費者センター

…… いずれも ……

📍永福和泉地域区民センター

井草地域区民センター協議会委員募集

地域住民の交流、コミュニティの形成を目的として、祭りや各種講座・地域の団体との協働事業を企画・実施します。

📅任期=6月1日～7年5月31日(1期2年。原則2期) ▶活動場所=井草地域区民センター・四宮区民集会所・八成区民集会所ほか ▶募集人数=若干名 ▶その他=交通費程度支給 対象=井草・上井草・下井草の全域、今川1・2丁目、清水2・3丁目に住居の方 申込書・略歴書(井草地域区民センターで配布。同センター協議会ホームページからも取り出せます)を、2月20日までに同協議会事務局(〒167-0022下井草5-7-22)へ持参・郵送 同事務局☎3301-7723 他後日面接を実施



「地域区民センター協議会委員」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています



区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



「うさぎ」のスイーツ
杉並で買えるかわいい

今年の干支は「うさぎ」! 区内には、老舗和菓子店からベーカリーショップまで、さまざまな「うさぎ」に出合える店があります。干支に合わせてどんな「うさぎ」のスイーツが並ぶか楽しみですね。この1年が「うさぎ」のように穏やかな年になりますように。

詳しくは

すぎなみ学 うさぎ



または



📍産業振興センター観光係☎5347-9184

杉並区民の手でネパールに学校を!

書き損じはがき募集中!

ネパールでは平成27年の大地震により多くの校舎が倒壊し、地震に強い校舎の建設が引き続き重要な課題となっています。NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンでは、書き損じはがきや未使用切手を活用し、校舎の建設を進めています。ぜひご協力ください。



📅回収期間=2月28日まで(消印有効) ▶回収場所=コミュかるショップ前(区役所1階) ▶郵送=NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5) 同係☎3399-8123

広告

お悩みに分かりやすくアドバイスします
新高円寺駅から徒歩3分 詳しくはこちら▶



よろいばし

鏝橋法律事務所 杉並支所

すぎなみ

03-5929-8966

弁護士法人鏝橋法律事務所(第二東京弁護士会所属)

※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。

イベントひろば

EVENT PLAZA

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、各記事の申図でご確認ください。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、お子さんの氏名・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

基本的感染防止対策

右記の対策等にご協力をお願いします

- 小まめな換気
- 手洗い・手指消毒
- 3密の回避
- マスクの着用

掲載の催し等の中止について

新型コロナウイルスの感染状況によって、本紙掲載の催し等の中止が決定した場合には、区ホームページでお知らせします。または問い合わせ先へご確認ください。



催し



区民参加型展示「荻窪の記憶5 エピローグ・発展と変貌」

時 1月21日(土)～3月19日(日)午前9時～午後5時(月曜日、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 図 同分館 ☎5347-9801

杉並区民生委員・児童委員大会

時 1月26日(木)午後1時～3時30分 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 式典、民生委員・児童委員によるふれあいコーラス、研修発表 定 10名(先着順) 図 保健福祉部管理課地域福祉係

ご近所クラシック♪日本フィルメンバークラシックによる室内楽

時 1月30日(月)午後2時～3時 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団 対 区内在住・在勤で小学生以上の方とその同伴者(小学生は要保護者同伴) 定 250名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、西荻地域区民センター ☎3301-0811 ✉ nishiyogi@tokyu-com.co.jp 他 主催=日本フィルハーモニー交響楽団、東急コミュニティー(西荻地域区民センター)



すぎなみ安全・安心展

時 2月1日(水)午前9時～午後3時 場 区役所1階ロビー 内 防犯カメラや資料の展示 図 危機管理対策課地域安全担当

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 2月4日(土)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 図 相談員・久野哲、小川裕子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 ✉ takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度



高次脳機能障害者の家族交流会

時 2月18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 定 15名(申込順) 申 電話・ファクス(記入例)で、2月10日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ✉ 3332-1826 他 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

ハーバリウムづくり

時 2月19日(日)午前10時～10時45分・11時～11時45分・午後1時30分～2時15分・2時30分～3時15分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 図 箱根植木社員 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 各12名(抽選) 費 各1200円 申 往復はがき・Eメール(記入例)に参加人数・保護者同伴の有無(1名まで)も書いて、阿佐谷地域区民センター ✉ entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター。オーチュー・箱根植木共同事業体ホームページからも申し込み可/ 申込期限=1月29日 図 同センター ☎5356-9501

郷土博物館

◆炭を使う生活を体験しよう!

時 1月21日(土)午後1時30分～3時30分 他 小学2年生以下は保護者同伴

◆年中行事「初午」

五穀豊穰などを祈って、古民家の庭にあるお稲荷様を祭ります。

時 1月28日(土)～2月5日(日)午前9時～午後5時



◆年中行事「節分」

時 1月29日(日)午後2時～2時30分 内

豆まき、紙芝居の口演▶出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」

…… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(中学生以下無料) 他 月曜日、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

講演・講座①



杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時 2月14日(火)・25日(土)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住で60歳以上の方 定 各5名(申込順) 申 電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他 1人30分程度



障害者グループホームが「増える・安心して住める」をめざして

時 2月24日(金)午後1時30分～2時35分=講演会(杉並障害者自立生活支援センターすだち、ほっとけない連) ▶2時50分～3時50分=個別相談 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 対 不動産所有者・法人関係者ほか 定 40名(申込順) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、2月17日までに障害者生活支援課施設整備担当 ☎5307-0772 ✉ s-sisetu@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール(講演会のみの方は電話でも可) 図 同担当

大人のための一日リトミック教室

時 3月12日(日)午前10時30分～正午 場 杉並障害者福祉会館 図 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 対 区内在住・在勤で障害のある方とその介助者 定 15名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤の方は勤務先、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月15日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 図 同会館 ☎3332-6121



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、**対**に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時等
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	血流をよくするヘルシーストレッチ	1月23日から毎月第2・4月曜日、午前10時～11時30分 定 各8名(申込順) 費 各700円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	世界遺産巡りツアー「栄光の古代文明」	2月7日(火)午後2時～3時 定 15名(申込順) 費 300円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	映画の前史 回転アニメーション(おどろき盤)を作り歴史を学ぶ	2月13日(月)午後1時30分～3時 定 10名(申込順) 費 300円 他 協力=東京都写真美術館
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	手づくりならではの楽しさを味わいましょう「陶芸教室」	毎月29日、午前10時～正午 定 各15名(申込順) 費 各2300円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	自分で支えられる体づくりをめざす「健康エアロビクス教室」	毎月第3金曜日、午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 各500円
西田館(荻窪1-56-3 ☎3391-8747)	始めてみませんか～尺八と三味線の伴奏で唄う「民謡」	毎月第1・3水曜日、午後3時～5時 図 日本民謡協会・米谷一星 定 各5名(申込順) 費 各500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

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) 図 問い合わせ 他 その他 ✉ Eメールアドレス HP ホームページアドレス

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時①3月5日(日)・12日(日)・25日(土)午前=10時~正午▶午後=1時30分~3時30分(25日は午前のみ)②3月11日(土)午後1時30分~3時 場①区役所分庁舎(成田東4-36-13)②オンラインで実施 内お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 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 定①各18組②50組

◆休日母親学級

時3月26日(日)午前10時~11時40分・午後1時30分~3時10分 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 内妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住の初産で平日母親学級への参加が困難な方 定各22名



…… いずれも ……

助産師ほか 国ポピズプロフェッショナル https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から2月6日までに申し込み 区杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は2月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での上場不可

荻窪保健センター

◆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1月27日(金)▶受け付け=午後2時~2時40分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握

力・5m通常歩行)、フレイルチェックほか 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

◆認知症予防講演会「認知症予防のABC」社会参加型認知症予防のススメ

時2月3日(金)午前10時~正午 場在宅医療・生活支援センター(天沼3-19-16 ウェルファーム杉並内) 区東京都健康



長寿医療センター研究所・藤原佳典(右上写真) 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申電話で、同センター介護予防担当

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介し

ます。 時場定下表のとおり 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 費各200円 申電話で、1月31日までに同センター栄養満点サロン担当 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

会場	日時・定員(申込順)
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	2月7日(火)午前10時~11時30分 定12名 他上履き持参
和泉保健センター(和泉4-50-6)	2月10日(金)午前10時~11時30分 定10名
井草地区区民センター(下井草5-7-22)	2月14日(火)午後1時30分~3時 定13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	2月24日(金)午前10時~11時30分 定7名 他上履き持参
荻窪保健センター	2月27日(月)午後1時30分~3時 定10名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	2月28日(火)午前10時~11時30分 定8名

◆知ってるつもりシリーズ

「歌って長生き健康法」

時2月19日(日)午前10時~正午 場荻窪地区区民センター(荻窪2-34-20) 区日本発声医学協会代表理事・野口千代子 区内在住・在勤・在学の方 定35名(申込順) 申電話で、1月31日までに同センター 他協働=杉並健康づくりリーダーの会

◆足腰げんき教室

時場定下表のとおり 区健康運動指導士 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、1月31日までに同センター足腰げんき教室担当 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
28	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	3月1日~22日の毎週水曜日、午前9時30分~11時30分 定15名
29	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	3月2日~23日の毎週木曜日、午後1時30分~3時30分 定10名 他上履き持参
30	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	3月3日(金)・6日(月)・17日(金)・24日(金)午後1時30分~3時30分 定15名



…… いずれも …… 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

環境活動推進センター

◆早春のお出かけに手縫いの帽子を!

時2月3日(金)・10日(金)午後1時~3時(計2回) 場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、1月23日までに同センター 他裁縫道具一式・布用はさみ・紙用はさみ・まち針(20本)・しつけ糸持参。長寿応援対象事業



◆長坂真護氏と歩む世界最大級の電子機器の墓場への挑戦!

ガーナに投棄される電子廃棄物をアート作品に変貌させ、リサイクル工場建設を目指す活動を語ります。

時2月12日(日)午後2時~3時30分 場高井戸地区区民センター(高井戸東3-7-5) 区MAGO MOTORS JAPAN取締役・木村



太一(右上写真) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定50名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、環境活動推進センター 他長寿応援対象事業

◆バス見学会~相模原南清掃工場およびJAXA宇宙航空研究開発機構見学会

時2月17日(金)午前8時30分~2時40分 場集合=同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定30名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、2月6日までに同センター

…… いずれも …… 場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp <水曜日を除く>)

すぎのこ農園 区民ボランティアの募集



すぎのこ農園は、都市農地が持つ機能を福祉分野に活用する「農福連携事業」を実施している農園です。農作物の栽培やイベントの運営などのお手伝いができる区民ボランティアを募集します。

— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

所在地 井草3-19-23

活動内容

- ・農作業(専門知識を持つ運営事業者の農業指導を受けて実施)
- ・福祉施設等の団体利用者の農作業補助
- ・農業体験イベント等(収穫体験等)の準備・運営の補助

活動日時

原則、月~金曜日の午前10時~正午・午後2時~4時(土・日曜日、祝日の場合あり)

応募資格

区内在住・在勤・在学の18歳以上で、2月中旬~下旬に実施する事前講習会に参加できる方

募集人数

10名程度(抽選)

応募方法

申込書(区ホームページ<右2次元コード>から取り出せます)を、1月31日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)へ郵送・持参



登録期間

4月~6年3月末(2回まで更新可)

その他

- 登録した方には「農福連携農園ボランティア登録証」を発行
- 欠員が生じた場合や人数が不足する場合は追加募集あり
- ボランティア従事期間中は、区がボランティア保険に加入

アクセスマップ



※申し込みは「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。

講演・講座②

就労支援センター

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

時 2月3日(金)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 対 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))



◆あなたの働きたいを全力でサポート 就労支援センターの上手な活用法

時 2月4日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定 18名(申込順) 他 当日参加可

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル応用②パワーポイント基礎

時 ①2月6日(月)②27日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・大貫芳枝、長沢春子ほか 対 54歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順)

◆パソコンを使って簡単! 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

時 2月7日(火)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対 54歳以下で求職中の方 定 14名(申込順)



◆ハローワーク職員が解説する

「求人票の見方」

時 2月8日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定 18名(申込順)

◆適職発見のためのマインドチェンジ～自分のキャリアとスキルを見直そう

時 2月13日(月)午後1時～4時 師 就活プロモーションプロデューサー・小澤明人 対 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順)

…………… いずれも ……………

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

高齢者活動支援センター

◆初心者向け男性料理教室

「美味しいだしで作る如月の一汁一菜」

時 2月13日(月)午前9時30分～午後0時30分 対 メニュー=若菜めし、白身魚のかぶら蒸し薄くず仕立て、豚バラの柳川風卵とじ、春菊白玉団子 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄

養士・梅山朋子 対 区内在住で60歳以上の男性 定 30名(抽選) 費 700円 申 往復はがき(12面記入例)で、1月24日までに同センター 他 エプロン・三角巾・布巾持参。結果は1月25日以降に通知



◆マクラメ手芸講座

「うさぎのお雛様壁かけペアセット」

時 2月19日(日)午前10時～正午 師 日本マクラメ普及協会・田中公代 対 区内在住で60歳以上の方 定 30名(申込順) 費 1000円 申 電話または直接、1月18日午前8時45分から同センター

…………… いずれも ……………

場 高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

スポーツ



競技大会

■都民体育大会予選会 バドミントン

時 ①2月23日(祝)=女子Bランク以下②3月12日(日)=男子ABCランク、女子Aランク/いずれも午前9時 場 ①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内 種目=男性・女性ダブルス 対 区内在住・在勤・在学の方(女性は区内在クラブも可) 定 90組(申込順) 費 1名2000円。連盟登録者1名1500円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)に振替受領証の写しを添えて、①1月20日～2月3日②2月6日～20日に区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 同連盟・山口 ☎090-8491-5663

スポーツ教室

■誰でもダーツ教室

時 1月22日(日)、2月26日(日)、3月26日(日) 午後1時～3時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 区ダーツ協会 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、障害のある方(簡単な指示の下で動ける方。小学生は保護者同伴) 定 各10名(申込順) 費 各100円 申 電話で、各実施日7日前の午前9時から高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313



■初心者弓道教室

時 2月5日(日)・19日(日)、3月19日(日)=午後1時30分～4時30分▶2月11日(祝)、3月11日(土)・25日(土)=午前9時30分～

永福和泉地域 区民センターまつり



「天文学習～星空さんぽみち」、区制施行90周年記念事業浪曲「内田秀五郎一代記」(事前申込制)のほか、公募作品の展示やショータイム、模擬店、ふわふわトランポリン、バルーンアート、杉並産野菜の販売、苗木de募金などを実施します。ぜひ、お越しください。

時 内 師 2月19日(日)午前10時～午後3時▶①午前10時30分・11時30分・午後1時30分・2時30分=天文学習～星空さんぽみち②午前10時30分～11時10分=区制施行90周年記念事業浪曲「内田秀五郎一代記」(玉川太福) 場 永福和泉地域区民センター 定 ①各40名②50名(いずれも抽選) 申 ①②は往復はがき(12面記入例)で、1月30日までに永福和泉地域区民センター協議会(〒168-0063和泉3-8-18) 同センター協議会 ☎5300-9412 他 ①②以外は整理券を配布

午後0時30分(計6回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 30名(抽選) 費 3000円 申 Eメール(12面記入例)で、1月22日までに区弓道連盟・佐藤多紀 yumi.kazusato2322@gmail.com 同 佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他 弓道用具は貸し出しあり

■障害者のためのわいわいスポーツ教室 「スポーツデビュー」

時 3月4日(土)午前10時～11時15分 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15歳以上で障害のある方とその介助者 定 10組(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月1日までに同課へ郵送・持参 同課 他 協力=すぎなみスポーツアカデミー 受講者、日本体育大学

杉並区スポーツ振興財団

◆すぎなみスポーツアカデミー

学習型フォロー研修

時 2月12日(日)午前9時30分～午後5時 内 安全管理とリスクマネジメント 師 筑波大学体育系教授・齋藤健司 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 10名(申込順) 費 1000円

◆すぎなみスポーツアカデミー

障害者サポーター講座

時 2月23日(祝)午後1時30分～5時 内 パラリンピアンによる障害平等研修 師 北京パラリンピックゴールボール日本代表・高田朋枝 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 30名(申込順) 費 500円

…………… いずれも ……………

場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 申 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161。または同財団ホームページから申し込み

荻窪体育館

◆子どもHIPHOP教室体験

時 1月26日(木)、2月2日(木)午後5時～6時 師 emi, Aya 対 区内在住・在学の小学2～4年生 定 各5名(申込順) 費 各1250円 申 電話で、1月15日正午から同体育館



◆チアリーディングスクール体験会

時 2月3日(金)午後4時～5時 師 諏訪千尋、濱名和美 対 区内在住・在学・在園の年中～小学1年生 定 10名(申込順) 費 1250円 申 電話で、1月15日正午から同体育館

◆なごなた Kids&Junior 体験会

時 2月4日(土)午後1時～2時・2時～3時 師 区なごなた連盟 対 区内在住・在学の小中学生 定 各4名(申込順) 費 各750円 申 電話で、1月15日午後2時から同体育館

◆障害者ユニカール体験教室

時 2月12日(日)午前11時～午後1時 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方(簡単な指示の下で動ける方) 定 10名(申込順) 費 100円 申 電話で、1月15日午前9時30分から同体育館

…………… いずれも ……………

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)



1月15日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。

内 配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右2次元コード)からもご覧いただけます 同財団 ☎5305-6161



善福寺川「水鳥の棲む水辺」 創出事業シンポジウム

善福寺川におけるさまざまな事業や活動報告を行います。今年は、「水鳥」をテーマに専門家などによるディスカッションを行います。水鳥の特徴や生態など、興味深いお話をします。

—— 問い合わせは、土木計画課施設整備グループ河川橋梁担当へ。



▲ポスター制作=女子美術大学

日程 1月28日(土) 午後1時30分～4時 **場所** 勤労福祉会館 (桃井4-3-2)

内容・講師 | 活動報告=「川をきれいにする下水道の取組(合流式下水道の改善)」(都下水道局第二基幹施設再構築事務所)
「自然に配慮した河川整備」(都第三建設事務所)
「理想の善福寺川を目指して 善福寺川プロジェクト」(井荻小学校)
「遅野井川のみらい」(遅野井川かっぱの会)
「水鳥一斉調査の報告」(愛植物設計事務所)

パネルディスカッション=「水鳥」(進行=元すぎなみ地域大学学長・木原秋好▶パネリスト=元日本野鳥の会理事・西村眞一、ゼフィルス・伊藤晴康、井の頭バードリサーチ・高野丈、杉並区長・岸本聡子)

定員 | 300名程度(先着順)

その他 | 車での来場不可



区制施行90周年記念事業

区役所ロビーコンサート

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

日時 1月30日(月)午後0時10分～0時50分

場所 区役所1階ロビー



出演=日本フィルハーモニー交響楽団▶**曲目**=交響詩《鼓吹の桜》ほか
文化・交流課文化振興担当



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

わくわくフィールドSUGINAMI'22 in
①清水②かしのみや ①1月29日(日)午後1時～4時②2月5日(日)午後1時～3時30分(いずれも雨天中止)／①桃井幼稚園(清水2丁目)②柏の宮公園／区内在住・在学の5歳～小学4年生のお子さんとその保護者／①30組60名②50組100名(いずれも申込順)／**③**①ボーイスカウト杉並第3団ホームページから、1月23日までに申し込み②Eメール(12面記入例)にお子さんの氏名・学校・学年も書いて、2月2日までにボーイスカウト杉並第4団 **☒suginami4dan-wwf@yahoo.co.jp**／**☎**①ボーイスカウト杉並第3団・植松 **☎5934-8130**(午後7時以降)②ボーイスカウト杉並第4団・並木 **☎090-3003-1474**／汚れてもよい服装・靴で参加
シェルム弦楽四重奏団東京公演2023
2月5日(日)午後2時～3時30分／杉並公会堂／**出演**=木野雅之ほか▶**曲目**=ブラームス「弦楽四重奏曲第1番」ほか／194名(申込順)／前売り3500円ほか／**☎**販売窓口=チケットぴあ(Pコード=232-720)ほか／**☎**同団・マツノキ **☎090-7730-1458**／**区民15組30名(うち車椅子専用席4席・介護者席4席)**招待(抽選)=Eメール(12面記入例)で、1月22

日までに同団 **☒kmatsumoki@aol.com**
東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサウンダー 2月12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／**☎**電話で、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))

平和を願う無料映画会「この世界の(さらにつつまの)片隅に」 2月25日(土)午後1時～4時30分／勤労福祉会館／上映と監督のお話▶**出演**=映画監督・片渕須直／250名(申込順)／**☎**Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名、託児希望の場合はその旨も書いて、杉並女性団体連絡会映画係 **☒c-toryu@jcom.home.ne.jp**／**☎**同係 **☎3310-0451**

杉並チャリティまつり 3月3日(金)午後6時～8時／座・高円寺／落語会▶**出演**=春風亭一之輔、ロケット団ほか／区内在住・在勤・在学の方／236名(申込順)／2000円。法人会会員1500円／**☎**電話で、杉並法人会 **☎3312-0912**

講演・講座
子育て支援活動「曆から読み解く あなたの運2023」 1月29日(日)午後1時30分～3時／日蓮宗長善寺(高円寺南2丁目)／圓徳寺住職・村山智洋／18歳以上の方／20名(申込順)／1000円／**☎**電話で、仏つとけない市場事務局・大澤 **☎090-3207-5522**
石けん作り体験 2月3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)／**☎**電話・Eメール(12面記入例)で、1月27日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク **☎5941-8701** **☒kouza@ecosuginet.jp**(午前9時～午後5時(水曜日を除く))／軍手・エプロン持参

学習会「ごみの行方を知ろう」 2月5日(日)午後2時～4時／ウェルファーム杉並／杉並清掃事務所職員／45名(先着順)／**☎**区消費者グループ連絡会・佐々木 **☎090-5520-8241**

ひとり親家庭 親子の料理教室 2月12日(日)午前10時～午後1時30分／高井戸地域区民センター／**メニュー**=おはぎほか／区内在住のひとり親家庭で小学生以上のお子さんとその保護者／20名(抽選)／**☎**往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1月27日までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)／**☎**同会・田中 **☎5932-7820**(午後8時～9時)

外国人のための無料専門家相談会 2月18日(土)午後1時～4時／区役所第4会議室／ピザ・結婚・離婚・仕事・年金・健康保険・税金に関わる問題ほか／**☎**電話・Eメール(12面記入例)に託児を希望する方はその旨も書いて、2月3日までに杉並区交流協会 **☎5378-8833** **☒info@suginami-kouryu.org**／**通訳**=英語・中国語・韓国語・ネパール語ほか
歴史講演会 特異な集団 八王子千人同心をひもとく 2月18日(土)午後1時30

分～3時30分／阿佐谷地域区民センター／八王子郷土博物館学芸員・加藤典子／80名(先着順)／500円／**☎**杉並郷土史会・新倉 **☎080-1140-9216**

その他
税金なんでも相談会 1月28日(土)午前9時～正午／東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)／**☎**電話で、同支部 **☎3391-0411**(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))／1人45分程度
自衛官等募集 防衛省・自衛隊進路相談会 1月31日(火)までの午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日は要相談)／自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所(高円寺南4丁目)／**☎**種目=自衛官候補生ほか／18歳～32歳の方とその保護者／**☎**自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 **☎3318-0818**

司法書士による無料相談会 2月1日(水)午後1時～4時／区役所1階ロビー／**☎**電話で、東京都司法書士会杉並支部 **☎5913-7452**

電話による不動産に関する無料相談 2月2日(木)午後1時～4時／**☎**電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並区支部① **☎3311-4999**② **☎3311-4937**(①は実施日のみ)

高齢者助け合いボランティア「シルバー孫の手サービス」 区内在住の60歳以上で59歳以下の同居家族がいない方／おむね30分以内で完了する、特別な技術や道具が不要な作業の手伝い(高所不可)／**☎**電話で、杉並区シルバー人材センター清水分室 **☎3394-2253**

※申し込みは「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。

新型コロナウイルスワクチン接種

早めに接種を済ませましょう



1月6日現在、新型コロナウイルスワクチンを無料で接種できる期間は、3月31日までとされています。初回接種（1・2回目）の従来型ワクチンおよびオミクロン株対応2価ワクチンを未接種で、接種を希望する方は、3月31日までに接種をお願いします。

最新情報は、区ホームページ（右上2次元コード）をご覧ください。

—問い合わせは、杉並区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへ。

2月の区内接種体制（予定）

区集団接種会場（計5会場）

会場名	所在地	使用するワクチン
タウンセブンホール	上荻1-9-1 タウンセブンビル8階	ファイザー社製オミクロン株対応2価ワクチン（BA.4-5）
タウンセブンフォーラムU		モデルナ社製オミクロン株対応2価ワクチン（BA.4-5） ※武田社製ワクチン（ノババックス）による3～5回目接種も実施。
阿佐谷ワクチン接種特設会場1階	阿佐谷南2-14-9	ファイザー社製オミクロン株対応2価ワクチン（BA.4-5） ※阿佐谷ワクチン接種特設会場1階は、従来型ワクチンによる初回接種（1・2回目）も実施。
旧佼成看護専門学校	和田1-3-14	※旧佼成看護専門学校では、3～5回目の方を対象に当日予約不要の接種を実施。接種券・本人確認書類を持参。
阿佐谷ワクチン接種特設会場3階	阿佐谷南2-14-9	ファイザー社製（5～11歳用）

※各会場の接種可能な日時はコールセンターへお問い合わせ、または区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



モデルナ社製ワクチンの接種対象年齢が12歳以上になりました

4年12月14日より、モデルナ社製ワクチンの接種対象年齢が、18歳以上から12歳以上に引き下げられています。区内では、区集団接種会場のタウンセブンフォーラムU（上荻1-9-1タウンセブンビル8階）または医療機関等で接種できます。

予約方法

●杉並区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0120-023-015（午前9時～午後5時）

●予約サイト（右2次元コード）



無料PCR検査会場を増設しました



区内4カ所に、無料PCR検査会場（都の無料PCR等検査事業）を増設しました。希望者は、検査事業者である川崎重工業ホームページ（右上2次元コード）から予約してください。ホームページからの予約が難しい方は、川崎重工業PCRコールセンターへお問い合わせ、または直接会場へお越しください。

検査対象者（下記の全てに該当する方）

- 都内在住
- 氏名・住所・生年月日が確認できる身分証明書の提示に協力できる
- 発熱等の症状がなく、下記の全てに該当する
 - ・現在、新型コロナウイルス感染症と診断されていない
 - ・濃厚接触者と認定されていない
 - ・息苦しさや強いだるさ（倦怠感）を感じていない
 - ・37.5℃以上の発熱や、4日以上続く微熱や風邪の症状がない
 - ・綿棒を使った唾液採取に協力できる
※唾液を約3分間綿棒に染み込ませ検査します。
- 飲食後10分以上の時間が空いている（食後30分を推奨）

時①午前10時～午後4時②午前11時～午後3時30分③午前11時～午後4時④午前10時30分～午後4時（いずれも最終受け付けは終了20分前）
問川崎重工業PCRコールセンター☎0120-758-167（午前9時～午後6時）



※会場により、検査休止日が異なるためコールセンターへお問い合わせ、または川崎重工業ホームページをご確認ください。