

# 広報すぎなみ

# Suginami



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 5/1 }  
令和元年(2019年)  
No.2253

## 新議員48名 決まる。

4月21日(日)に区議会議員選挙を執行しました。開票の結果、区議会議員には新人10名を含む48名が当選しました。今後4年間、民意の代表として議員活動にあたります。投票率は、39.47%。うち男性は39.27%、女性は39.65%でした。開票結果は下表のとおりです。

得票順	得票数	氏名	年齢	党派
1	6,003	大和田 伸	38	自現
2	5,280	小林 ゆみ	30	無現
3	5,242	ひわき 岳	41	立新
4	5,023	関口 健太郎	27	立現
5	4,727	脇坂 たつや	36	自現
6	4,589	木梨 もりよし	69	無元
7	4,386	堀部 やすし	48	無現
8	4,369	そね 文子	50	ネ現
9	4,336	山本 あけみ	54	立現
10	4,134	川野 たかあき	42	立現
11	3,828	松尾 ゆり	60	無現
12	3,798	奥田 雅子	59	ネ現
13	3,758	太田 哲二	71	立現
14	3,457	山田 耕平	38	共現
15	3,344	けしげ 誠一	71	無現
16	3,288	北 あきり	54	公現
17	3,285	富田 たく	43	共現
18	3,275	ほらぐち ともこ	30	革新
19	3,257	くすやま 美紀	56	共現
20	3,240	川原口 ひろゆき	54	公現
21	3,063	藤本 なおや	47	自現
22	3,008	野垣 あきこ	38	共新
23	2,979	中村 やすひろ	52	公現
24	2,970	松浦 たけあき	47	自新
25	2,937	井原 太一	64	自現
26	2,920	おおつき 城一	57	公現
27	2,889	岩田 いくま	48	無現
28	2,873	安斉 あきら	49	無現
29	2,863	渡辺 ふじお	59	公現
30	2,852	新城 せつこ	56	無現
31	2,844	井口 かづ子	74	自現
32	2,814	山本 ひろこ	51	公現
33	2,762	わたなべ 友貴	34	自新
34	2,735	松本 みつひろ	35	維新
35	2,720	田中 ゆうたろう	43	無現
36	2,719	佐々木 ちなつ	46	N新

得票順	得票数	氏名	年齢	党派
37	2,718	吉田 あい	45	自現
38	2,712	浅井 くにお	68	自現
39	2,675	酒井 まさえ	61	共新
40	2,463	島田 としみつ	62	公現
41	2,387	國崎 たかし	37	自新
42	2,369	矢口 やすゆき	42	自新
43	2,367	金子 けんたろう	43	共現
44	2,298	小川 宗次郎	53	自現
45	2,117	奥山 たえこ	61	無元
46	2,035	今井 ひろし	58	自現
47	2,022	大熊 昌巳	65	自現
48	2,020	大泉 やすまさ	49	自現

以上48名当選

得票順	得票数	氏名	年齢	党派
49	2,001	上保 まさたけ	34	共現
50	1,826	はなし 俊郎	60	自現
51	1,789	庄司 たまお	60	自新
52	1,714	佐々木 浩	54	無現
53	1,663	増田 裕一	41	国現
54	1,654	前山 なおこ	35	あ新
55	1,533	田中 かよ	46	自新
56	1,355	よこた 政直	50	み元
57	1,311	松本 浩一	38	由新
58	1,304	くれまつ 幸代	57	自元
59	1,287	上野 エリカ	38	無現
60	1,171	山下 かずあき	55	無元
61	988	斉藤 孝明	51	無新
62	844	高橋 しょうご	35	無新
63	834	田代 ざとし	56	経元
64	772	手塚 いづみ	43	幸新
65	724	吉井 幸子	65	無新
66	686	吉野 なおと	35	無新
67	678	池田 潮	45	無新
68	573	いそがい はじめ	59	無新
69	501	佐々木 たかのぶ	53	無新
70	281	生田 なおふみ	49	守新

## 杉並区議会議員選挙の 選挙結果



※順位・得票数以外は、4月14日日の立候補届け出時の情報を基に作成。党派欄には党派の略称と現職・元職・新人の別を記載。党派の略称は、自=自由民主党、公=公明党、共=日本共産党、立=立憲民主党、維=日本維新の会、国=国民民主党、ネ=杉並・生活者ネットワーク、幸=幸福実現党、革=都政を革新する会、あ=あたらしい党、N=NHKから国民を守る党、経=経済・教育・財政を考える会、由=自由党、み=みんなの党、守=自由を守る会、無=無所属。

### Contents — 主な記事 —

5 | 春の全国交通安全運動 7 | 5月は杉並区の自殺予防月間です 8 | みどりのイベント2019 14-16 | 特集 10周年! 座・高円寺

〒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: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

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。

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 募集します

#### ゆうゆう馬橋館 団体利用申請

10月～2年3月の間、定期的に同館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。抽選会は、6月18日(火)午前10時から同館(高円寺南3-29-5)で実施します。

区内に在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体。または、さざんかー登録団体が高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施し、活動を希望する高齢者の参加受け入れが随時可能な団体 ☎電話で同館☎3315-1249に事前連絡の上、団体登録申請書(同館で配布)を同館へ持参 ▶ **申込受付期間**=5月20日～6月3日 ☎同館、高齢者施策課施設担当 ☎申請時に参加者の名簿を提出

### 職員の軽装での勤務にご理解ください

区役所の夏場における省エネ対策の一環として、5月1日～10月31日は、職員がノーネクタイなどの軽装で業務を行います。ご理解とご協力をお願いします。



☎環境課環境活動推進係、人事課人事係

#### 都営住宅入居者

**募集戸数**=一般募集住宅(家族向・単身者向)=2350戸、定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向)=750戸、居室内で病死等があった住宅=353戸(区内の募集戸数等は、募集案内参照) ▶ **募集案内・申込書配布期間**=5月7日～15日(各配布場所の休業日を除く) ▶ **配布場所**=区役所1階ロビー、子育て支援課(区役所東棟3階)、住宅課(西棟5階)、福祉事務所、区民事務所(平日夜間と休日は区役所の休日・夜間受付で配布)。配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社) ☎<http://www.to-kousyau.or.jp/>からも取り出せます ☎申込書を、5月20日(必着)までに専用封筒で郵送 ☎JKK東京都営住宅募集センター☎3498-8894(申込書受付期間中は☎0570-010-810。いずれも土・日曜日、祝日を除く)、区住宅課住宅運営係

#### ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かり(基本的に協力会員の自宅)のほか ▶ **謝礼**=1時間800円(早朝・夜間1000円) ☎区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で、各研修に参加できる方 ☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会☎5347-1021 ☎会員登録後、5月8日(水)の研修会に参加

#### 東京都子育て支援員研修の受講者

東京都は、子育て支援分野で従事する上で必要な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修を実施します。  
**募集コース**=地域子育て支援コース、放課後児童コース、社会的養護コース ▶ **研修実施時期等**=7月から順次開始 ▶ **申込締め切り日**=5月24日(必着) ☎都内在住・在勤の方 ☎東京リーガルマインド☎5913-6225 ☎カリキュラムや日程等の詳細は、募集要項(5月7日から子育て支援課(区役所東棟3階)で配布予定)または東京リーガルマインドホームページ参照

#### 移動販売車(キッチンカー)の出店者

公園の魅力向上・にぎわい創出の検証を行うため、事業者による移動販売車(キッチンカー)を利用した飲食物の販売の試行を延長します。販売にご協力いただける方を募集します。

**募集期間**=9月30日まで ▶ **試行場所**=下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23)、桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) ☎みどり公園課公園企画係 ☎詳細は、区ホームページ参照



#### 「すぎなみ子ども・子育てメッセ」実行委員

「すぎなみ子ども・子育てメッセ」は、乳幼児親子や地域で子育てを応援している団体・企業などが集い、知り合い、つながり合うきっかけとなるよう開催しているイベントです。このイベント(2年2月開催予定)の企画・運営を行う実行委員を募集します。

実行委員会は、6月から1回(平日夜間)開催予定です。なお、出席団体は後日募集します。  
☎☎電話・ファクス・Eメール(10面記入例)で、5月17日までに子育て支援課管理係☎5307-0686 ☎[messe-t@city.suginami.lg.jp](mailto:messe-t@city.suginami.lg.jp)

### 健康・福祉

#### 「安心おたっしや訪問」を実施します

区では、高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域より安心して生活していただくために、「安心おたっしや訪問」を実施しています。高齢者のお宅を訪問し、日常的に相談できる関係をつくるとともに、支援が必要な方には適切なサービスなどの案内をします。お困りのことなどがあれば、お気軽にご相談ください。対象となる世帯には、お知らせを送付します。

☎5～9月 ☎訪問者=地域包括支援センター(ケア24(区が業務を委託している高齢者の総合相談窓口))職員、民生委員(地域の中で住民の立場に立った社会福祉活動を行っています)、区職員 ☎高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

### 5月の各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
建築総合無料相談会・ブロック塀相談会★	☎5月7日(火)・21日(火)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☎東京都建築士事務所協会杉並支部☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀相談会★	☎5月8日(水)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎図面などがある場合は持参。ブロック塀相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☎区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎5月9日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー ☎区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 ☎3組(申込順)	☎杉並マンション管理士会☎ <a href="http://suginami-mankan.org/">http://suginami-mankan.org/</a> から申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会事務局☎3393-3652へファクス ☎同会事務局☎3393-3680、区住宅課
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎5月10日(金)・13日(月)・17日(金)・20日(月)・24日(金)・27日(月)・31日(金)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎5月10日(金) 午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部☎6908-8046、区政相談課
行政相談★	☎5月10日(金)午後1時～4時 ☎区政相談課(区役所東棟1階) ☎年金・福祉・道路などの苦情・相談 ☎関係資料がある場合は持参	☎区政相談課
専門家による空家等総合相談窓口	☎5月16日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎相談室(区役所西棟2階) ☎区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) ☎各1組(申込順) ☎1組45分	☎☎電話または直接、住宅課空家対策係(区役所西棟5階)。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、5月14日(必着)までに同係☎5307-0689へ郵送・ファクス ☎同係
不動産に関する無料相談	☎5月16日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー	☎☎電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4937(平日午前9時～午後5時(祝日、休日を除く)) ☎同支部、区住宅課
土曜法律相談(弁護士による)	☎5月18日(土)午後1時～4時 ☎相談室(区役所西棟2階) ☎12名(申込順) ☎1人30分	☎☎電話で、5月13日～17日午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用☎5307-0617。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)で予約 ☎同課

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎日時 ☎場所 ☎内容 ☎講師 ☎対象 ☎定員 ☎参加費(記載のないものは無料) ☎申し込み(記載のないものは直接会場へ) ☎お問い合わせ ☎その他 ☎Eメールアドレス ☎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。

**特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者**

園臨時的任用教員(幼稚園等) ▶ **勤務場所** = 東京23区の区立幼稚園等(大田区・足立区を除く) ▶ **資格** = 次の全てに当てはまる方①幼稚園教諭普通免許状を有する②国公立幼稚園等の正規任用教員として1年以上、国公立幼保連携型認定こども園において満3歳以上を担当する正規任用保育教諭として1年以上、または特別区の区立幼稚園等の臨時的任用教員もしくは学級を専任する非常勤講師として通算12カ月以上の勤務実績がある③昭和34年4月2日以降生まれ ▶ **選考** = 書類選考・面接 申込書(特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当〈千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館〉または東京23区の教育委員会事務局で配布)を、6月3日・4日に同担当へ本人が持参 同担当 ☎5210-9857 詳細は、特別区人事・厚生事務組合教育委員会 <http://www.tokyo23city.or.jp/> 参照

**杉並障害者福祉会館作業療法士(非常勤)**

園「生活リハビリ事業」の運営、利用者の支援 ▶ **勤務期間** = 6月以降～2年3月31日 ▶ **勤務日時** = 月12日程度。火～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(実働7時間45分。祝日を除く) ▶ **勤務場所** = 杉並障害者福祉会館 ▶ **資格** = 作業療法士 ▶ **募集人数** = 1名 ▶ **報酬** = 月額2万200円 ▶ **その他** = 社会保険加入 履歴書に資格者証の写しを添えて、障害者生活支援課地域生活支援担当(〒168-0072高井戸東4-10-5杉並障害者福祉会館内)へ郵送・持参

同担当 ☎3332-1817 図書類選考合格者には面接を実施



**施設情報**

**本天沼区民集会所の休館**

本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)は空調設備の改修工事のため、6月3日(月)～28日(金)は休館します。 園地域課茨窪地域活動係 ☎3398-8261



**その他**

**5月は赤十字運動月間です**

毎年5月は赤十字運動月間で、日本赤十字社の活動資金(会費・寄附金)の募集を行っています。5月以降、皆さんの家に赤十字協賛委員が伺いますので、ご協力をお願いします。 個人による募金は、口座振替でも可能です。 平成30年度は、皆様のご協力により、区内で約1443万円の温かい善意(会費・寄附金)をお寄せいただきました。皆さんからの会費・寄附金は、災害救援活動をはじめ、さまざまな活動で大切に使用させていただきます。

※協賛委員を装った詐欺にご注意ください。 園保健福祉部管理課地域福祉推進担当



**改元に伴う  
元号表記について**

— 問い合わせは、総務課文書係へ。

元号が「平成」から「令和」に改められたことに伴い、区における年・年度の表記は、国の方針に倣い、原則として下表のように取り扱います。

年の表記(改元日(5月1日)以降12月31日まで)	令和元年
年度の表記(4月にさかのぼって今年度全体)	令和元年度

なお、これまで区から発行した文書等に「平成」と表記されたものや、情報システムや印刷発注などの都合により、改元後も「平成」と表記されるものがありますが、区では有効なものとして取り扱いますので、必要に応じて新元号に読み替えてください。



**光化学スモッグにご注意ください**



光化学スモッグは、晴天で風が弱く、気温が高いときに発生しやすくなります。

— 問い合わせは、環境課公害対策係へ。

**光化学スモッグが発生したら**

光化学スモッグが発生し、注意報が発令されたときは、防災行政無線屋外放送塔から発令のメッセージと霧笛音でお知らせします。そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。

注意報が発令されたときは、なるべく屋外へ出ないようにしましょう。また、できるだけ自動車の使用も控えてください。注意報の発令が解除されたときは、屋外放送塔から解除のメッセージをお知らせします(放送は午後7時まで)。

**もし目や喉が痛くなったら**

目がチカチカしたり、喉が痛くなったときは、すぐに屋内に入り洗眼やうがいをしましょう。息苦しいときは、涼しいところで安静にし、回復しないときは医師の診察を受けましょう。また、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へご連絡ください。

光化学スモッグ情報は、大気汚染テレホンサービス ☎5640-6880や東京都環境局 <http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/>でも入手できますので、ご利用ください(杉並区は、都内8つの発令地域のうち区西部地域に属します)。

**5月1日(祝)・6日(休)に  
区役所(区民課区民係)を  
臨時開庁します!**

お仕事や学校などで平日に手続きができない方は、この機会をぜひご利用ください。

— 問い合わせは、区民課区民係へ。

開庁窓口	開庁時間
区民課区民係 (区役所東棟1階)	午前9時～午後5時

**●取り扱い業務**

- 転入・転居・転出などの住民異動届の受け付け
- 住民票の写しの発行、特別区民税・都民税に関する証明書の発行
- 戸籍に関する届出書の預かり、戸籍に関する証明書の発行
- 印鑑登録、印鑑登録証明書の発行
- 国民健康保険の加入・脱退の手続き

**注意**

- 手続き上、関係機関への問い合わせ・確認が必要な場合は、当日中に手続きが完了しないことがあります。その場合は、後日改めて来庁していただくことがありますのでご了承ください。
- 届け出や手続きの際に、本人確認を行っています。運転免許証やパスポート、マイナンバーカード等の本人確認ができる書類をお持ちください。また、各種手続きに必要な書類は事前にご確認ください。



## 2019年工業統計調査にご協力ください

—— 問い合わせは、区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621へ。

6月1日を調査期日として、製造業の実態を明らかにするため国内全ての製造業の事業所（工場）を対象に実施します。

調査結果は、国や自治体が行う産業・中小企業施策、地域振興に役立てるほか、国民経済計算（SNA）、産業連関表（IO）などの2次利用に広く活用されます。

杉並区の調査結果は、区ホームページまたは東京都ホームページから確認できます。

### 主な調査事項

経営組織、製造品名、従業者数、資本金、製造品の出荷額・在庫額など

### 調査対象

- 食料品・繊維・家具・印刷・化学・金属・機械などの製造事業所（工場）
- 主として製品を製造・加工し、卸売りする事業所
- インターネット販売等、店舗を持たずに販売する事業所

### 調査期間

5月中旬～6月下旬

### 調査方法

東京都知事が任命した調査員が区内の事業所を訪問します。従業者が4人以上の事業所の場合は、調査票の配布・回収をします。3人以下の場合は、聞き取り確認のみを行います。

※「統計法」により調査員には守秘義務と罰則が定められており、調査内容を統計作成の目的以外に使用することはありません。



## 障害者雇用支援事業団（ワークサポート杉並） では夜間の就労相談窓口を開設します

**☎開設時期**=6月4日から ▶ **夜間相談時間**=火・木曜日の午後5時～7時（祝日、年末年始を除く） ▶ **実施方法**=電話または来所による相談（1回30分以内） ☒区内在住の障害のある方で、就労中または就労を希望する方  
**☒** 園杉並区障害者雇用支援事業団（高井戸東4-10-26 ☎5346-3250）  
 来所相談は事前に電話または直接、同団体へ予約が必要（午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く））。予約がない方の夜間の来所相談不可



## おあし上井草 小規模多機能ホームが開設

「広報すぎなみ」平成31年3月15日号で、4月1日開設予定とお伝えしましたが、工事の遅延により、5月1日に開設となりました。

**☒概要**=通いを中心に、訪問・泊まりを柔軟に組み合わせて介護や支援を行う小規模多機能型居宅介護事業所 ▶ **所在地**=上井草3-33-10（上井草園内） ▶ **定員**=29名。通い18名。宿泊6名 ▶ **運営事業者**=サンフレンズ ☒園開設準備室（同法人事務局内） ☎3394-9833



## 軽自動車税納税通知書を5月9日(木)に発送します ～納期限は5月31日(金)

軽自動車税は、毎年4月1日現在、区内に定置場がある軽自動車、原動機付自転車などの所有者に課税されます。4月2日以降に廃車した場合も、今年度の税金は納めていただくことになります。

—— 問い合わせは、課税課税務管理係へ。

### 身体障害者等の方の軽自動車税の減免は、次の①～③のいずれかの条件に該当する場合に申請できます

- ①身体障害者手帳等をお持ちの方、またはその方と生計を同じくする方が車両を所有し、そのどちらかが運転する場合
  - ②身体障害者手帳等をお持ちの方のみで構成された世帯の方が車両を所有し、その世帯の方を常時介護するために運転する場合
  - ③車両が障害者用の構造である場合
- ※①②は1人の方に対して1台が減免の対象になります（個人名義の自家用車に限ります）。また、該当する障害区分・級別などの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。

### 申請に必要なもの等

以下の書類を持参の上、納期限までに課税課税務管理係（区役所東棟2階）へ申請してください。

- ①～③共通=納税通知書／納税義務者のマイナンバーカード（個人番号カード）、通知カード、個人番号が記載された住民票の写しのいずれか／納税義務者の本人確認書類／代理申請の場合は代理人の方の本人確認書類
- ①②のみ=身体障害者手帳等／主に運転する方の運転免許証
- ③のみ=車検証等（車体の形状が分かるもの）

※納税通知書等の「平成31年度」の表記は、「令和元年度」と読み替えてください。

## 公共施設の使用料等の見直しに関する アンケート調査を実施します

区では、区民の皆さんが集会施設や体育施設などの公共施設を利用するときに負担していただく使用料等について、定期的に見直しを行っています。見直しを行うにあたり、区民の皆さんの幅広い意見をお聞きし、今後の参考とするため、アンケートを区ホームページで実施します。ご協力をお願いします。詳細は、実施期間中に区ホームページをご覧ください。

**【実施期間】5月7日(火)～24日(金)**

※同内容のアンケートは、無作為に抽出した区民2000名にも郵送します。  
園財政課

## 5月15日(水)午前11時ごろ 防災行政無線を用いた情報伝達試験を行います

—— 問い合わせは、危機管理対策課、防災課へ。

全国瞬時警報システム（Jアラート※）の情報伝達を確実に行うため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

上記日時に、防災行政無線から試験放送が流れます。

※国から緊急情報（地震・武力攻撃など）が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステム。

### 放送内容

- ① チャイム音
- ② 「これは、Jアラートのテストです」（3回繰り返し）
- ③ 「こちらは、ぼうさいすぎなみです」
- ④ チャイム音





# 春の全国交通安全運動

## ～やさしさが走るこの街 この道路

5月11日(土)～20日(月)に、春の全国交通安全運動を実施します。  
5月20日(月)は交通事故死ゼロを目指す日です。

—— 問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係 ☎3315-4178へ。

### 運動の重点

#### ●子どもと高齢者の安全な通行の確保と 高齢運転者の交通事故防止

##### 【保護者の方へ】

- 自転車利用を含めた交通安全について、ご家族で話し合しましょう。
- 通学路の危険箇所について、お子さんと確認してください。

##### 【高齢の方へ】

- 歩行中の死亡事故は、無理な横断で多く発生しています。横断歩道を渡り、信号を守りましょう。
- 身体機能の変化に自身が気づき、無理な行動をしないよう心掛けましょう。
- 高齢者ドライバーで運転に不安がある方は、免許の自主返納を家族で話し合しましょう。

##### 【ドライバーの方へ】

- 子どもや高齢者を見掛けたら徐行する、横断を終えるまで待つてあげるなど、思いやりのある運転を心掛けましょう。
- この春入学した児童は、通学に不慣れな場合も多く、特に注意が必要です。



#### ●自転車の安全利用の推進 (特に、自転車安全利用五則の周知徹底)

##### ①自転車安全利用五則を守りましょう

- (1)自転車は、車道が原則、歩道は例外
- (2)車道は左側を通行
- (3)歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- (4)安全ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号順守と一時停止・安全確認
- (5)子どもはヘルメットを着用



##### ②自転車損害賠償責任保険等に入りましょう

#### ●全ての座席でのシートベルト着用と チャイルドシートの正しい設置の徹底

後部座席のシートベルトを着用しないと、事故時に前席に激突したり、車外に投げ出されたりするなど大きな被害につながります。また、チャイルドシートは正しく設置しないと、事故時の効果が下がります。



#### ●飲酒運転の根絶

少しの飲酒でも絶対に運転はしない。「乗らない」「乗せない」「飲ませない」を守りましょう。わずかなお酒でも、運転能力・判断能力を低下させる恐れがあります。



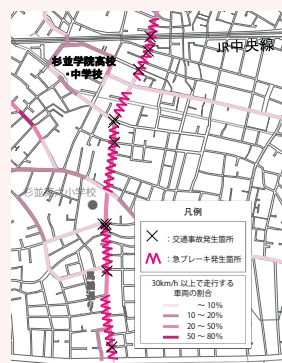
#### ●二輪車の交通事故防止

スピードの出しすぎには、注意しましょう。渋滞中、四輪車の間のすり抜けは、大変危険です。歩行者は気付いてくれない、車が来るかもしれない、といった危険を予測した運転を心掛けましょう。



### 「予防型」の 安全対策を 進めています

区では、国土交通省東京国道事務所からビッグデータ(ETC2.0プローブデータ=車両の走行情報)の提供を受け、視覚的に交通の状況を把握することで、これまで進めてきた「対症療法型」の安全対策から、事故が起きる前に対策を行う「予防型」の安全対策を進めています。



▲ビッグデータを可視化した例

## 放置自転車は撤去します

### 自転車の「放置」とは

自転車をとめている時間の長短や理由にかかわらず、道路などの公共の場所において「自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態」をいいます。

### 自転車の放置禁止区域

自転車が大量に集まる駅周辺は、自転車放置禁止区域に指定されています。放置禁止区域内に放置された自転車は、随時撤去します。ガードレールなどに固定している自転車はチェーン錠などを切断して撤去します。

### 自転車駐車をご利用ください

上井草北、阿佐ヶ谷東、高井戸北、方南町東、久我山北、高円寺北、新高円寺地下、荻窪東地下の各区営自転車駐車場では、入庫から1時間まで無料で利用できるスペースを用意しています。

またほとんどの駅周辺には、1・2時間まで無料で利用できる民営の自転車駐車場があります。

詳細は、「すぎナビ」または「杉並区自転車駐車のご案内」(区民事務所で配布)をご覧ください。

道路等の公共の場所に自転車を放置するのは、区の条例に違反した行為です。

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係 ☎5307-0735へ。

### 空いたスペースを有効活用しませんか?

#### ～民営自転車駐車場育成補助金の交付要件の緩和

民営自転車駐車場育成補助金交付要綱を改正し、4月1日から施行しました。

台数制限をなくし、対象範囲を広げるなど交付要件を緩和しました。ほかにも、管理費補助やバイク駐車場への補助制度もあります。詳細は、お問い合わせください。



5月12日は  
「民生委員・児童委員の日」  
です

# 頼れるみんなの相談役 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活躍しています。生活上で気掛かりなこと、子育て、介護などの悩み事がありましたら、お気軽にご相談ください。

—問い合わせは、保健福祉部管理課地域福祉係へ。

## 民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手です

現在、区では約400名の民生委員・児童委員が活動しています。「車椅子を借りたい」「一人暮らしの高齢者で不安」といった相談に応じ、内容に応じて関係機関への橋渡しをしたり、相談を受ける以外にも高齢者世帯の見守りや区の事業への協力などさまざまな活動をしています。それぞれ担当区域を持っていますので、ご自身のお住まいの地域を担当する委員を知りたい場合はお問い合わせください。

また、民生委員・児童委員の中から指名を受け、主に子ども・子育てに関する支援活動を専門に行う主任児童委員も活動しています。

## 守秘義務があります

民生委員・児童委員・主任児童委員が相談の中で知り得た情報は守られますので、安心してご相談ください。

## 民生委員・児童委員から

区では約400名の民生委員・児童委員が日々活動し、区民の皆さんの生活上の困りごとを関係機関につなげるよう努めています。民生委員・児童委員は、無報酬のボランティア（交通費、活動費の実費は支給されます）で、厚生労働大臣から委嘱されています。

平成29年には、民生委員制度創設100周年を迎え、大きな節目を通過しました。そして、新たな時代「令和」を迎えました。時代の移り変わりとともに、多様化する地域の課題に対して、これまで以上にきめ細かな対応が必要となり、民生委員・児童委員の活動にも変化が求められることでしょう。

そうした中、民生委員・児童委員は、本年11月末日に3年間の任期が満了となり、12月1日からは新任の委員とともに新たな任期を迎えます。

区民の皆さんが安心して住み続けることができるよう、私たち民生委員・児童委員は、関係機関への橋渡し役として、杉並区社会福祉協議会と連携のもと、地域力の充実に努めてまいります。皆さんの応援とご相談をお待ちしています。

(杉並区民生委員児童委員協議会会長・高武征)

もっと  
民生委員・児童委員の  
活動を知ろう

## 民生委員・児童委員パネル展示

「民生委員・児童委員の日」に合わせて、民生委員・児童委員活動PRパネル展示を開催します。日頃の民生委員・児童委員の活動について紹介します。

期 5月7日(火)午前10時～午後3時 場 区役所1階ロビー

お気軽に  
ご相談  
ください!



## ひとり親家庭の就労を支援します

ひとり親家庭の経済的自立を支援するため、就労に向けた助言・相談を行います（事前予約制）。

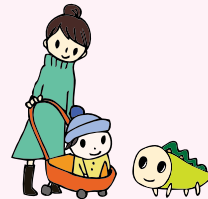
- 就業経験がない
- ハローワークを利用したことがない
- 離職期間が長く、就職に不安がある
- 現在就労しているが、安定した職への転職等を考えている

など、就職でお困りの方は、ぜひご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

### 支援内容

支援種別	対象	内容
自立支援プログラム策定員による支援	児童扶養手当受給者（生活保護受給者を除く）	相談者の意向や生活、職歴など個人の状況に応じた「自立支援プログラム」を策定し、きめ細かい就労支援を継続して行います。
就業支援専門員による支援	ひとり親家庭の方	就労・キャリアアップに向けた助言、情報提供等やマザーズハローワークへの同行支援などの就業支援を行います。

☎電話で、杉並子ども家庭支援センターひとり親家庭支援担当☎5929-1902（月～土曜日午前8時30分～午後7時〈祝日、年末年始を除く〉）



5月は杉並区の自殺予防月間です

生きてほしい

～一人で悩まずご相談を

自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こりうる危機」であり、特別な人だけの問題ではありません。区では5月、9月、3月を自殺予防月間とし、さまざまな講演会等を実施しています。



—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

【ストレスチェックシステム】  
「こころの体温計」をはじめました

「こころの体温計」とはスマートフォンやパソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができるシステムです。チェックの後、相談先を紹介しています。

ご自身の健康状態、住環境などのストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」「ストレスタイプテスト」「アルコールチェック」があります。

利用料は無料ですが、通信料は自己負担です。チェック開始前に性別、年代等を入力する必要がありますが、個人情報への入力はありません。

右2次元コード、または<https://fishbowlindex.jp/suginami/>からアクセスできます。



広報番組「すぎなみスタイル」では、お笑い芸人の3ガガヘッズが「こころの体温計」の使い方などを紹介しています。ぜひご覧ください！



杉並区公式チャンネル 検索

ゲートキーパー養成研修

身近な人の悩みに寄り添うために  
知っておきたいこと

身近な人から「死にたい」と言われたときに、どのように話を聞くのか、言葉を掛けるのかを、講義やロールプレイを交えて学びます。



5月27日(月)午後2時～4時 杉並保健所(荻窪5-20-1) 自殺予防団体「風のとびら」代表・飯田佳子(右上写真) 区内在住・在勤・在学の方 60名(申込順) 電話番号・ファクス(10面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、杉並保健所保健予防課☎3391-1927 用紙持参。定員に達した場合は、後日電話連絡。平成27年度から実施している「ゲートキーパー養成研修(基礎編)」と同内容

講演会

アンガーマネジメント入門

より良い人間関係を築くために、「怒り」のメカニズムを知って、毎日の生活に生かしてみませんか。



5月19日(日)午前10時～正午 杉並保健所(荻窪5-20-1) アンガーマネジメントとは、ストレスと怒りの関係、イライラしやすい考え方のくせを知ろう アンガーマネジメントジャパン・佐藤恵子(右上写真) 区内在住・在勤・在学の方 80名(申込順) 電話番号・ファクス(10面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、杉並保健所保健予防課☎3391-1927 用紙持参。手話通訳あり。定員に達した場合は、後日電話連絡

メンタルヘルス講座

働く人のこころの健康のために  
～ストレスと上手につきあうセルフケア

セルフケアについて、明日から職場で使える方法を実践的に学習します。



5月28日(火)午後6時30分～8時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) 職場におけるストレスとは、職場でのストレスチェック、ストレス対処法の実践 産業カウンセラー・松崎優佳(右上写真) 区内在住の勤労者、区内在勤の方 50名(申込順) 電話番号・はがき・ファクス(10面記入例)に職業、参加人数も書いて、産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎5347-9077 ☎3392-7052) 定員に達した場合は、後日電話連絡

セミナー

アルコール問題を解決するために  
はじめの一步 ～命を尊び、生きることを支えあう

アルコール依存症当事者の回復の体験談に加え、当事者や家族がどういった支援機関や社会資源を頼れるかなど、問題解決の第一歩を考えます。

5月29日(水)午後2時～4時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) アルコールで苦しんでいる当事者とその家族、関係者ほか 80名(先着順) AA関東甲信越セントラルオフィス ☎5957-3506 主催=AA永福グループ

図書館の展示

「生きるための本」

区立図書館で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください。

5月31日(金)まで



相談窓口

区の施設 いずれも平日午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く) 心と体の病気や悩みの相談

●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

生活の相談

●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

いずれも相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。

区の施設以外の電話相談窓口

●東京都自殺相談ダイヤル～こころのいのちのほっとライン ☎0570-087478 (午後2時～翌午前5時30分。年中無休)

●東京いのちの電話 ☎3264-4343 (24時間。年中無休)

●東京自殺防止センター ☎5286-9090 (午後8時～翌午前5時30分(火曜日は午後5時～翌午前2時30分、木曜日は午後8時～翌午前2時30分)。年中無休)

広告

ご自宅を売却後も住み続けられます

株式会社スクエアの専門仲介  
【リースバックプロ】

相談無料  
秘密厳守

☎0120-944-909

杉並区編/内  
1-5-20-203

※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。



# みどりのイベント 2019

柏の宮公園を会場に、身近にあるみどりに親しみ、みどりと遊び、みどりに関して考えようというイベントです。

地域の緑化活動に取り組むボランティア団体や、すぎなみ造園有志の会、みどりのボランティア杉並などによるみどりと親しむ楽しい企画がいっぱいです。ぜひ、お越しください。

——問い合わせは、みどり公園課南公園緑地事務所 ☎3304-0521 へ。

日時

5月18日(土)  
午前10時～午後4時

場所

柏の宮公園(浜田山2-5-1)ほか

☑一部必要 ☑車で来場不可。購入した花木などを持ち帰るためのマイバッグを持参。ごみの持ち帰りにご協力ください。一部の企画は材料等がなくなり次第終了。雨天時は企画内容を一部変更する場合があります。

## 申し込みが必要なイベント

### ◆ツリークライミング®

☑午前10時・11時・午後1時・2時(各回1時間程度。雨天中止) ☑ツリークライミング® ジャパン ☑小学生 ☑各回6名(抽選) ☑1000円(保険料含む) ☑往復はがき(10面記入例)に希望回(第3希望まで)、学年、保護者の氏名、昼間の連絡先も書いて、5月7日(消印有効)までにみどり公園課南公園緑地事務所(〒168-0072高井戸東1-18-5)

### ◆<sup>せんでい</sup>剪定講座

☑午前10時30分～正午 ☑塚山公園(下高井戸5-23-12) ☑20名程度(申込順) ☑電話で、5月14日までにみどり公園課南公園緑地事務所

## 自由に参加できるイベント

### ◆みどりの相談コーナー

☑庭木などのみどり全般の相談窓口

### ◆飲食物の販売(売り切れ次第終了)

☑焼きそば・フランクフルト・綿菓子・生ビールほか

### ◆天然酵母のパンとクッキーの販売(売り切れ次第終了)

### ◆みんなで遊び隊

☑ボールすくい・ヨーヨーすくい・射的

### ◆花苗・苗木の販売とプラスチック鉢および再生土の配布

(売り切れまたはなくなり次第終了)

### ◆茶道体験

柏の宮公園内の茶室(林丘亭)でお抹茶とお菓子をいただきます。  
☑午前10時30分～午後3時 ☑200円

### ◆ゲーム「杉並の生きものは大丈夫？」

区内の生き物をパOUCHで作り、生態系や特定外来生物、絶滅が心配される生き物の存在を学びます。

### ◆落ち葉を一年で腐葉土に

落ち葉を一年間で腐葉土にする方法をご紹介します。また、「落ち葉感謝祭」の様子をパネル展示します。

### ◆植木応援団と一緒に竹細工を作りましょう

足踏み、花器、マグカップ、貯金筒、鉛筆立て、酒器などをつくりまします。

### ◆シュロの葉っぱでつくろう!

シュロという木の葉を使って、カタツムリやサカナやバッタなどを作ってみよう。

### ◆実生の草木などの配布(なくなり次第終了)

公園内で発芽した実生の草木や、増え過ぎて取りよけておいた植物を配布します。

### ◆柏の宮公園くらぶ展示

柏の宮公園のボランティア団体の活動を展示します。

### ◆すぎなみ環境ネットワーク みどり事業部の活動紹介

青梅市での森林保全活動、東京都海の森での活動や三井の森公園など区内での活動を紹介します。

### ◆木の輪切りに絵を描こう!

木の輪切りに好きな絵を描いてストラップを作ります。

### ◆炭焼き体験会の展示

第6回炭焼き体験会の実施状況をパネル展示します。  
☑木酢液、竹炭を配布(なくなり次第終了)

同時開催

### ◆犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、おすわり等)を学びます。  
☑午前10時～11時、午後1時～2時 ☑中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 ☑各15名(申込順) ☑往復はがき(10面記入例)に飼い主の生年月日、犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)も書いて、5月10日(消印有効)までにみどり公園課管理係 ☑参加犬の条件①生後6カ月以上②狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できるものを持参)③鑑札の交付を受けている(当日持参)④生理中の雌は除く

### ◆犬とふれあい教室

☑午前11時30分～正午 ☑小学生以下で犬を飼っていないお子さん(未就学児は保護者同伴) ☑10名(申込順) ☑往復はがき(10面記入例)に生年月日、付き添う方の氏名(フリガナ)も書いて、5月10日(消印有効)までにみどり公園課管理係 ☑見学可



…… いずれも ……

☑ NPO 法人日本同伴犬協会 ☑ みどり公園課管理係

## 民営化宿泊施設等をご利用ください



### お知らせ

#### 民営化宿泊施設「富士学園」の区民料金変更 山梨県南都留郡忍野村忍草2997

11月1日(金)宿泊分から区民料金に変更になります。

#### ◆宿泊料金(1泊2食付)※

平日7700円。休日前8690円。夏期(7月20日～8月31日)9680円。年末年始(12月31日～2年1月3日)1万2300円。冬期(11月1日～2年3月31日(年末年始を除く))6600円。

※サービス料・消費税込み。小学生以上から適用(未就学児の料金はお問い合わせください)。特別室(トイレあり)は、1名につき1泊1100円増。体育館、研修室など付帯施設料金はお問い合わせください。住所・氏名・生年月日が確認できる証明書(運転免許証・健康保険証など)を持参してください。

甲圏電話で、あんしん宿予約センター☎0120-844-891、富士学園☎0555-84-7031(いずれも午前9時～午後5時)

#### 協定旅館 湯の里「杉菜」 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

### 直行バスのご案内

阿佐ヶ谷駅南口～湯の里「杉菜」間の直行バスを運行します(宿泊予約時にお申し込みください)。

#### ●運行日程

お問い合わせください。

#### ●運行時間

●阿佐ヶ谷駅南口(午後1時)→湯の里「杉菜」(3時30分予定)

●湯の里「杉菜」(午前9時30分)→阿佐ヶ谷駅南口(正午予定)

※時刻は道路渋滞等により変更になることがあります。

#### ●料金

片道2400円(往復4200円)。子ども=片道1500円(往復2700円)

#### ●最少催行人数

10名(出発の6日前までに運行決定)

区内在住で身体障害者手帳等をお持ちの方は、夕食時にワンドリンクをサービスします(ビール、日本酒、ウーロン茶、オレンジジュースのいずれか)。予約時に申し出てください。

甲圏電話で、湯の里「杉菜」☎0465-62-4805



## 交流自治体からの お知らせ

自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県南相馬市	物産展	5月16日(木)午前10時～午後2時 区役所中杉通り側入り口前 園漬物や野菜などの販売	文化・交流課
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	5月23日(休)午前10時～午後1時 区役所中杉通り側入り口前 園高原野菜や加工品の販売	
新潟県小千谷市	おぢやフェア	5月26日(日)午前11時～午後1時30分 園小千谷学生寮(井草4-16-23) 園笹団子、小千谷そばなどの販売 園車の来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。

## 北海道名寄市の特産品が 期間限定で注文できます

区の交流自治体、北海道名寄市の特産品を通信販売します。豊かな大地で育てられた新鮮野菜・果物を産地直送でお届けします。

販売期間 12月20日まで

販売商品 アスパラガス・とうもろこし・メロン・かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎなど  
※詳細・申し込み方法は区ホームページをご覧ください。

園なよろの畑自慢倶楽部☎01654-9-6711



7月31日(水)午後2時～4時/杉並公会堂(上荻1-23-15)

## 日本フィル 夏休みコンサート2019



園出演=永峰大輔(指揮<右写真左上>)、江原陽子(お話とうた<右写真右上>)、スターダンサーズ・バレエ団(バレエ<右写真下>)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶曲目=ホルスト「組曲・惑星より『ジュピター』」、プロコフィエフ「バレエ『シンデレラ』(日本フィル夏休みコンサート2019版)」、オーケストラの演奏にのってみんなであうた「さんぽ」ほか 園4歳以上の方 園1000名(申込順) 園5席4200円ほか 園チケット販売窓口=杉並公会堂☎5347-4450(午前10時～午後7時。臨時休館日を除く) 園託児あり(事前予約制。電話で、イベント託児マザーズ☎0120-788-222(平日午前10時～正午、午後1時～5時。祝日を除く))。午後1時15分からウエルカム・コンサートあり



©Takashi Hiyama



# イベントひろば

## EVENT PLAZA

子ども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

### 催し

#### 写真家・高橋昌嗣がみた「文士の逸品」～杉並ゆかりの文士たち

園7月7日(日)までの午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館。ただし、5月1日(祝)～6日(休)は開館。5月7日(火)・8日(水)は休館) 園郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 園郷土博物館分館 ☎5347-9801 園トークイベントを開催(5月18日(出)、6月1日(出)午後2時から) ▶講師=写真家・高橋昌嗣、作家・矢島裕紀彦)

#### 土曜日の音楽会 ウクレレで楽しく優雅に歌おう

園5月11日(出)午後6時～7時30分 園下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 園出演=ザ・グレイシス 園下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

#### 平和のシンボル 高井戸中学校「アンネのバラ」春の一般公開

色鮮やかに咲くバラをご鑑賞くだ

さい。  
園5月11日(出)～14日(火) 午前9時～正午 園高井戸中学校(高井戸東1-28-1) 園高井戸中学校 ☎3302-1762

#### 大田黒公園「フルートとピアノのコンサート」

園5月19日(日)午後1時～2時・3時～4時 園同公園 園出演=新原輝美(フルート)、大島真貴(ピアノ) ▶曲目=ドビュッシーほか 園区内在住の方 園各45名(抽選) 園各2000円 園往復はがき(記入例。連記可)で、5月13日(必着)までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 園同公園管理事務所 ☎3398-5814



#### 新緑 えいふく寄席

園5月19日(日)午後2時～3時 園永福図書館 園出演=杉並江戸落語研究

### 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、各記事の園でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所○○○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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

会・事例亭武蕉ほか ▶演目=「大工調べ」ほか 園55名(申込順) 園園電話または直接、永福図書館(永福4-25-7) ☎3322-7141)

### 講演・講座

#### 大人の俳句入門

園5月12日(日)午前10時～11時30分 園高井戸図書館 園俳句甲子園OB・上川拓真、OG・瀬名杏香 園40歳以上の方 園15名(申込順) 園園電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456)

#### 消費者講座「知って欲しい。紅茶の楽しみ方」

園5月21日(火)午後1時30分～3時30分 園ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 園季節に合ったアレンジティーを紹介(試飲あり) 園日本紅茶協会認定紅茶インストラクター・本橋明美 園区内在住・在勤・在学の方 園24名(申込順) 園園電話で、消費者センター ☎3398-3141 園筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(定員4名(申込順)。5月13日までに申し込み)

#### 妊娠を望むあなたへ 5月の妊活ひろば

園5月31日(金)午後1時30分～4時30分 園杉並保健所(荻窪5-20-1) 園園ミ

二講座「妊活なんでも相談」(生殖心理カウンセラー・小倉智子(右写真))、体験プログラム「妊娠力を高めるリンパ流し」(深層リンパドレナージュ™セラピスト・岡田麻衣子)、お話し会「ピカウカウンセラーとみんで語るついで」 園区内在住・在勤・在学の方(カッパでの参加可) 園15名(申込順) 園園電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355。または案内チラシ(同課で配布。区ホームページからも取り出せます)を同課 ☎3391-1377へファクス 園協力団体=PICA妊活サポート



#### 郷土博物館 古文書講座

博物館に収蔵された江戸時代の古文書から、杉並の歴史について読み解く実践的な古文書講座です。園6月1日～22日の土曜日、午後2時～4時(全4回要出席) 園郷土博物館 園早稲田大学講師・久保貴子 園区内在住・在勤・在学の方 園35名(抽選) 園400円 園往復はがき・Eメール(記入例)に、在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、5月24日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp 園同館 ☎3317-0841

#### Yogaromaでココロとカラダをリフレッシュ!暑さに負けないヨガとアロマ

園6月15日(出)午前10時～正午 園セシオン杉並(梅里1-22-32) 園日本アロマ環境協会理事・栗原冬子(右写真) 園区内在住の勤労者、区内在勤の方 園50名(申込順) 園電話・はがき・ファクス(記入例)に職業も書いて、5月31日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) ☎5347-9077 ☎3392-7052) 園同係 園動きやすい服装・ヨガマットまたはバスタオル・タオル・飲み物・筆記用具持参



#### 杉並視覚障害者会館の各種教室

園同会館(南荻窪3-28-10) 園園①点字教室(前期・初級)=20名 ②パソコン教室=各5名 ③オンライン体験講座=各5名 ④アイフォーン講習会=各5名 ⑤料理教室=10名 ⑥三療研修会=20名/いずれも申込順 園区内在住・在勤・在学の方 園②～⑤視覚障害のある方 ⑥三療資格を有する視覚障害のある方 園園電話で、同館 ☎3333-3444 園日程等の詳細はお問い合わせください

## 野馬追写真展

園園①5月8日(火)～17日(金)=武者絵展②5月13日(月)～17日(金)=「平成30年相馬野馬追フォトコンテスト」入賞作品の展示/いずれも午前9時～午後5時(5月11日(出)を除く) 園①区役所2階区民ギャラリー②1階ロビー 園文化・交流課

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、園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
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎3306-0441)	フラダンサー石原絵里子 フラダンス夜間講座	毎週水曜日、午後7時～8時30分 園20名(申込順) 園1回1800円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738)	やさしい輪踊りを楽しむ(洋服可)	毎月第1日曜日、午後2時～4時 園西崎筑紫 園15名(申込順) 園1回1000円
桃井館(桃井1-35-2) ☎3399-5025)	楽しい!「ウクレレ初心者講座」体験会	5月24日(金)午前10時～11時30分 園10名(申込順) 園600円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179)	初心者のためのスマートフォン使いこなし講座	5月21日(火)・28日(火)午前10時～正午(計2回) 園20名(申込順) 園1000円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎3338-0436)	ワード講座/イラストや写真入りの文書を作ろう	5月8日(火)・15日(水)・22日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 園15名(申込順) 園4500円(別途教材費500円)
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎3302-2161)	ビーズで美しいアクセサリを作ってみませんか	毎月第4火曜日、午後1時30分～3時30分 園12名(申込順) 園1回500円(別途材料費)
西田館(荻窪1-57-4) ☎3391-8747)	初めての草木染～スカーフを染めてみよう	5月20日(月)午後1時～4時 園10名(申込順) 園500円(別途材料費)

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

※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。



**環境活動推進センター**

**◆おもちゃのクリニック**

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。

5月19日(日)午後1時~4時(受け付けは3時まで) 10名(申込順) 園部品代 園電話で、同センター

**◆一閑張り入門**

5月24日(金)午前10時30分~午後0時30分 10名(申込順) 300円 園電話で、同センター 園長寿応援対象事業

**◆フリーマーケットin高井戸**

5月26日(日)午前10時~正午 園募集区画=16区画(抽選) 園往復はがき(10面記入例)で、5月16日(必着)までに同センター 園業者出店不可。車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨



**◆みかん型のアクリルたわし作り**

5月31日(日)午前10時30分~午後0時30分 10名(申込順) 1個100円 園電話で、同センター 園長寿応援対象事業

**◆着物で作業作り**

5月6日(木)・20日(木)午前10時30分~午後3時30分(計2回) 10名(抽

選) 1500円 園往復はがき(10面記入例)で、5月16日(必着)までに同センター 園昼食持参。長寿応援対象事業

**◆手縫いで帽子作り 日差しを遮るキャブリーヌ**

5月8日(土)・15日(土)午後1時30分~3時30分(計2回) 10名(抽選) 1500円 園往復はがき(10面記入例)で、5月14日(必着)までに同センター 園長寿応援対象事業

..... いずれも .....

園環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 園区内在住・在勤・在学の方

**就労支援センター**

**◆未来不安に打ち勝つには~新しい職場に定着するためのアイデア**

自分のコミュニケーションの傾向を知ることで、陥りがちな思考癖の回避を目指します。

5月16日(木)午後1時~4時 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 園54歳以下で求職中の方 20名(申込順)

**◆時間の上手な使い方~忙しい日々を自分らしく働くために**

5月17日(金)午前10時~午後0時30分 園プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 園44歳以下で求職中の方 20名(申込順)

**◆経験者に聞いてみよう 定年前後の再就職~想定される各種不明点の整理**

各人の疑問に対して、ファシリテ

ションによる会話形式で解決策を探ります。 5月18日(土)午後1時~4時 園おおむね55歳以上で求職中の方 10名(申込順)

**◆会社の調べ方をマスターしよう~目からウロコ企業研究のWebテクニク**

5月21日(火)午後1時~4時 園就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 園44歳以下で求職中の方 20名(申込順)

..... いずれも .....

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

**荻窪保健センター**

**◆家族・関係者向け 口腔・栄養講座 「おいしく食べよう噛むかむ講座」**

5月18日(土)午後2時~4時 園同センター 園歯科衛生士、管理栄養士 園区内在住・在勤・在学で、高齢者の家族・関係者 30名(先着順) 園筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

**◆うつ病等患者の家族のための無料相談会**

5月20日(月)午後1時30分~4時 園同センター 園うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 園区内在住・在勤・在学の方 5名(申込順) 園電話で、同センター 園筆記用具持参

**◆65歳からの身体能力測定会 シニア**

5月21日(火)▶受け付け=午後1時30分~1時50分・3時15分~3時35分 園基本チェックリスト、運動能力測定(筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)、口腔機能測定(パ・タ・カ)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 園区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 園運動しやすい服装・靴・脱ぎやすい靴下で、飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

..... いずれも .....

園荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

**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**

聞こえに悩む方を取り巻く状況と要約筆記を中心とした文字によるコミュニケーション方法を学びます。

園5月18日(土)午後6時30分~8時30分=体験講座②6月5日~7月24日の毎週水曜日、午前10時~正午(計8回) 園区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 園各20名(①先着順②抽選) 園②は往復はがき(10面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、5月23日(必着)までに同館運営協議会事務局

**◆楽しく身体を動かす障害者のための「リトミック教室」(前期)**

トーンチャイムやカバサなどの珍しい楽器を鳴らしたり、音楽にあわせて楽しく身体を動かしましょう。

5月29日(日)午前10時30分~正午(計4回) 園音楽療法士・栗田萌 園区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 15名(抽選) 園往復はがき(10面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名、障害の状況、介助者名、手話通訳を希望する方はその旨も書いて、5月10日(必着)までに同館運営協議会事務局

..... いずれも .....

園杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 ☎3335-3581)

**◆家族介護教室**

**◆認知症を知ろう!**

5月25日(土)午後1時30分~3時 園グループホームきらら新高円寺(堀ノ内3-5-18) 園杉並区グループホーム連絡会 園区内在住・在勤の方 20名(先着順) 園グループホームきらら新高円寺 ☎5378-7807 園講座終了後にグループホームの見学可

**◆介護の基本 車椅子のイロハ**

5月31日(日)午後1時30分~3時 園介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 園アビリティーズ・ケアネット 園区内在住の高齢者・介護をしている家族・援助者 30名(申込順) 園電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

**スポーツ①**

**競技大会**

**【杉並区スポレク太極拳】交流会**

5月18日(土)午前9時~10時45分 園荻窪体育館(荻窪3-47-2) 園区内在住・在勤の方 100名(先着順) 園赤津 ☎3334-9849 園体育館履き持参

**【春季ソフトテニスクラブ対抗大会】**

5月2日(日)午前9時~午後7時(予備日=9日(日)) 園松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 園種目=一般(男子・女子)、シニア(男女混合、男性60歳以上、女性50歳以上(ミックスペア))。1チーム3ペアによる団体戦。予選リーグ戦、決勝トーナメント、いずれもダブルス戦 園区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。新規加盟可) 園1チーム6000円 園往復はがき・ファクス・Eメール(10面記入例)にクラブ名、種目別参加チーム数も書いて、5月28日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ☎busujima0303@nifty.com) 園毒島 ☎3332-8038(午後7時~9時)

**日本フィル公開リハーサル**

**指揮者とオーケストラの音楽づくりを間近で体験**

5月10日(金)午後1時 園杉並公会堂(上荻1-23-15) 園出演=アレクサンドル・ラザレフ(指揮[右写真])、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 園小学生以上の方 600名(先着順) 園園文化・交流課 園開始後は入場不可

撮影 三浦興一

**杉並区シルバー人材センター**

**パソコン教室 (少人数制1~3名)**

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
	入門・初級・中級	各4回
ワード		各4回
エクセル	初級・中級	各4回
活用	デジカメ入門	3回
	写真加工	各4回
	エクスペローラー	
	プレゼンテーション	
趣味	名刺作成	各2回
	お絵かき	
		お名前シール

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

スポーツ②



杉並区卓球選手権

6月9日(日)午前9時～午後9時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 男女別シングルス・ダブルス 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録の方 280名(申込順) 区卓球連盟 1500円(区連盟加入者1000円。高校生以下500円)、ダブルス3000円(区連盟加入者2000円。高校生以下1000円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書(区内体育館で配布。区卓球連盟 http://www.suginami-tta.org/からも取り出せます)を、5月13日～23日(必着)に三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 横尾 3315-4862

チャリティーゴルフ

6月11日(火)午前8時30分 東京ゴルフ倶楽部(埼玉県狭山市柏原1984) 18ホールストロークプレー 区内在住・在勤・在学の方ほか 80名(申込順) 5000円(別途プレー代3万140円ほか) 往復はがき・ファクス(10面記入例)に性別・生年月日・ハンディキャップ・交通手段も書いて、5月16日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒168-0063和泉2-18-18 5930-2277) 同事務局 5930-2277

シルバーボウリング大会

6月30日(日)午後1時～5時 荻窪ボウル(上荻1-16-16) 60歳以上の方 30名(申込順) 1100円 電話で、6月12日までに荻窪ボウル 3398-1791 区ボウリング連盟・坂本 080-3201-4361

PTA学校対抗卓球大会

7月14日(日)午前9時～午後9時 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内PTA関係者 45チーム(申込順) 1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書(区内体育館で配布。区卓球連盟 http://www.suginami-tta.org/からも取り出せます)を、6月27日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 横尾 3315-4862

区民体育祭

リズムダンス交流会～心も体も若返るゆる体操&オリンピック応援ダンス

6月1日(土)午前10時～午後0時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 園畑ひろみ、羽多野充絵 区内在住・在勤・在学の方 100名(申込順) 200円(保険料含む) はがき(10面記入例)で、5月20日(必着)までに山崎紀子(〒167-0042西荻北5-13-2) 東京都女子体育連盟杉並・飯島 3311-1415 運動ができる服装で、体育館履き持参。車で会場不可

軟式野球(学童の部)

6月2日～11月の毎週土・日曜日、祝日 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)ほか 区内に活動拠点を置く学童軟式野球チーム 1チーム 高学年5000円。低学年3000円 申込書(請求方法はEメール 0151493101@jcom.home.ne.jp でお問い合わせください)を、5月9日(必着)までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・太田雅光(〒168-0072高井戸東3-33-19-201 6750-8640)へ郵送・ファクス・持参 野太田 6750-8640

ソフトバレーボール

6月9日(日)午前9時～午後7時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-12) 園内男子自由、混合の部(コート内男子2名以下)、レディースの部、シニア&ビギナーの部 区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方 1チーム3000円(当日) 申込書(区体育館で配布)を5月21日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-20)へ郵送 飯島 090-4733-2886

インディアカ交流大会

7月14日(日)午前9時～午後5時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方 20名(申込順) 500円 往復はがき(10面記入例)に性別も書いて、6月10日(必着)までに区インディアカ協会事務局・川崎哲也(〒352-0012埼玉県新座市畑中2-17-14) 川崎 090-1668-0713(午前10時～午後8時) 運動できる服装で、体育館履き・昼食持参。車で会場不可

スポーツ教室

シニアターゲットパードゴルフ教室

5月15日～6月5日の毎週水曜日、午前11時～午後1時(計4回。雨天中止) 塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 区内在住・在勤で60歳以上の方 20名(申込順) 電話で、区ターゲットパードゴルフ協会・高西 090-4719-1351 運動できる服装で、運動靴・ゴルフ用手袋持参

丈夫な足腰をつくるうなぎ教室 シニア

6月5日(水)・12日(水)・19日(火)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動 6月10日(月)・17日(月)・24

日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体の機能改善運動/計6回 ヴィムススポーツアベニュー(宮前2-10-4) 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 15名(申込順) 6480円 電話で、5月20日までにヴィムススポーツアベニュー 3335-6644(午前11時～午後5時) 同講座受講経験者へはご遠慮ください

水曜夜間ヨガ教室

6月12日・26日、7月3日・10日・17日・24日・31日、8月7日/いずれも水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 高井戸温水プール 区内在住で16歳以上の方 各10名(抽選) 各8000円 往復はがき(10面記入例)に性別も書いて、5月9日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール 3331-7841

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボールで遊ぼう」

7月6日(土)午前10時～正午 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 30名(抽選) 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、体育施設、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、6月11日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。ヘルパー・家族との参加可。見学は随時受け付け(要事前連絡)。ボランティアも募集(電話・はがき・ファクス(10面記入例)で、6月11日(必着)までに同課 5307-0693)

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぱけっと

申し込みは、各団体へ

催し

荻窪ハイアンフェスティバル 5月11日(出)・12日(日)午前11時～午後4時/荻窪タウンセブンビル(上荻1丁目)、荻窪駅前広場/踊りや歌のパフォーマンス/荻窪ハイアンフェスティバル実行委員会・三木 090-2632-2241

阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り 5月14日(火)～17日(金)(時間は店舗による)/阿佐ヶ谷の飲食店など140店舗/1日券4000円ほか/当日券=スタートロード商店街集会所(阿佐ヶ谷北2丁目)ほかで販売/園 サングラキッチン 5347-2464(午後7時～午後2時)/詳細は、同イベントホームページ参照

花と緑の野草まつり 5月18日(土)午前10時～午後2時/井草森公園/花・野菜の即売会、新潟県小千谷市など地方産品の直売、花のプレゼント抽選会ほか/園 東京商工会議所杉並支部 3220-1211

座の市 5月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並ととれた野菜や区交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/園 座・高円寺 3223-7500

ボイスカウト杉並第6団バザー 5月19日(日)午前10時～午後2時/桃井第三小学校/飲食模擬店、フリーマーケット、ゲームランドほか/西荻窪地域在

住の方/園 同バザー実行委員長・国保 090-2463-9736/フリーマーケット出店希望者はお問い合わせください

城西病院ホスピタリティコンサート 5月24日(土)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=山内りのり(ピアノ)▶曲目=ベートーベン「交響曲第5番ハ短調Op.67「運命」」/70名(先着順)/園 同病院・平木 3390-4166

杉並チャリティー・ウォーク2019 5月26日(日)午前10時30分～午後3時30分(受け付け=午前10時30分～正午)/集合=高円寺中央公園▶解散=方南銀座商店街/500円。小学生以下100円/園 同実行委員会・奥村 090-6563-5983

善福寺川緑地公園・和田堀公園での自然環境観察会 6月1日(土)午前10時～正午/善福寺川緑地公園・和田堀公園▶集合=杉小前広場/森林コンサルタント・武部令/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/300円/園 ファクス(10面記入例)で、NPO 法人善福寺水と緑の会・中島 3396-4505/園 同会・小谷 3392-8066

中央フィル定期演奏会 6月2日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=鈴木鐵雄(指揮)ほか▶曲目=ブラームス「交響曲第3番」ほか/4歳以上の方/1000名(先着順)/1000円/園 中央フィルハーモニア管弦楽団・城水 090-1125-1037/区民100組200名を招待(抽選)

往復はがき(10面記入例)で、5月18日(必着)までに中央フィル「広報すぎなみ」招待係(〒331-0064さいたま市西区佐川293-5武田方)

佐藤志津没後100年記念展 佐藤志津と私立女子美術学校 7月15日(祝)までの午前10時～午後5時(火・日曜日、祝日は除く)。ただし7月14日(日)・15日(祝)は開会/女子美術大学歴史資料室(和田1丁目)/園 同大学歴史資料室 5340-4658

講演・講座 看護週間 5月10日(金)・11日(土)午前9時～正午/佼成病院(和田2丁目)/認定看護師によるセミナー、管理栄養士・歯科衛生士による健康相談/同病院認定看護師ほか/園 同病院総務課 3383-1281

伝統文化いけばなこども教室 5月11日～2年1月25日の土曜日、午前9時30分～10時30分(計10回)/杉並第八小学校/小原くみ子ほか/区内在住・在学の小学生とその保護者/60名(申込順)/1万円/園 電話で、5月7日までに三浦 3316-8313

区民健康フォーラム2019 5月12日(日)午後0時30分～2時=無料体験(整形外科科)20名(申込順)、血圧測定ほか)②2時10分～3時=講演討論会「医療とコラボしたダンスエクササイズの効果」③3時10分～4時10分=体験講座「ダレメダンス」/セシオン杉並/②③TRF SAMほか/区内在住・在勤・在学の方(③は小学生以上)/②500名(先着順)③100名(抽選)/園 杉並区医師会事務局 3392-4114/③は②の会場時に抽選券配布

講演会「高齢期も地域で自分らしく暮らすために」 5月14日(火)午後1時～3

時/高円寺障害者交流館/石渡和実/障害者の家族・支援者/70名(先着順)/園 岩本 3334-7237

がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪 5月18日(土)午後1時30分～4時/荻窪栄光教会(南荻窪4丁目)/荻窪栄光教会主管牧師・井上義美/がん患者とその関係者/60名(申込順)/園 申込書(区ホームページから取り出せます)を、がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪事務局へファクス 3334-6331/園 同事務局 3334-1036

ボールウォーキング体験会 5月23日(土)午前10時～正午(雨天中止)/桃井原っぱ公園/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ボールレンタル料200円)/園 電話で、5月16日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 090-4733-2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

歴史講演会「江戸時代の上・下井草村～今川氏・用水・富士土」 5月25日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐ヶ谷地域区民センター/駒澤大学文学部非常勤講師・野本慎司/500円/園 杉並郷土史会・新村 3397-0908

医療講演会「抗パーキンソン病薬の服薬期間と便秘、類縁疾患について」 5月26日(日)午後1時～2時30分/阿佐ヶ谷地域区民センター/東京医科大学八王子医療センター脳神経内科科長・田口丈士/区内在住・在勤・在学の方/70名(申込順)/園 電話・ファクス(10面記入例)で、杉並パーキンソン病友会・小田 3390-6309



荻窪体育館

◆シニア・チャレンジスポーツ教室  
～初めての太極拳

5月26日(日)午前9時～10時30分  
園区太極拳連盟・高島和恵 園区内  
在住・在勤で50歳以上の初心者 園  
30名(先着順) 園550円

◆シニア・チャレンジスポーツ教室  
～初めてのバドミントン

初心者・経験者クラスで基本から  
試合まで指導します。

5月28日～6月25日の火曜日、午  
前11時～午後1時(6月18日を除  
く。各計4回) 園区バドミントン協  
会 園区内在住・在勤で50歳以上  
の方 園各30名(申込順) 園各2200  
円 園往復はがき(10面記入例)に  
テニス経験も書いて、5月10日(必  
着)までに同体育館

◆太極拳入門 I

5月6日～7月3日の水曜日、午  
前9時15分～10時45分(6月19日を除  
く。計4回) 園下川和久 園区内在  
住・在勤・在学で15歳以上の初心  
者(中学生を除く) 園20名(抽選)  
園2200円 園往復はがき(10面記  
入例)で、5月14日(必着)までに  
同体育館 園2歳～就学前の託児あり  
(事前申込制。定員あり。1回500  
円)

..... いずれも .....

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

高円寺体育館

◆親子チャレンジ体操教室II①バンダ②  
コアラ

とび箱・マット・平均台・ボール  
などを使います。自宅での体操

もレッスンします。

5月6日～7月6日の毎週土曜日①  
午前9時～10時②10時～11時(各計  
6回) 園野辺洋和 園区内在住の①  
3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満  
のお子さんとその保護者/いずれも開  
始日年齢 園各12組(抽選) 園各  
4500円 園往復はがき(10面記入  
例)にお子さんの氏名(ふりがな)・  
生年月日・年齢も書いて、5月14日  
(必着)までに同体育館

◆背骨コンディショニング I

5月6日～7月22日の毎週月曜日、  
午後7時～8時30分(計8回) 園小  
林伸江 園区内在住・在勤・在学で  
15歳以上の方(中学生を除く) 園  
20名(抽選) 園6400円 園往復  
はがき(10面記入例)で、5月15日  
(必着)までに同体育館 園2歳～就  
学前の託児あり(事前申込制。定員  
あり。1回500円)

◆コアトレーニング I

シェイプアップとインナーマッス  
ルの強化を目指します。  
5月6日～8月2日の金曜日、午後7  
時15分～8時45分(7月12日を除く。  
計8回) 園鈴木さやか 園区内在  
住・在勤・在学で15歳以上の方(中  
学生を除く) 園20名(抽選) 園  
6400円 園往復はがき(10面記入  
例)で、5月15日(必着)までに同  
体育館 園2歳～就学前の託児あり  
(事前申込制。定員あり。1回500円)

..... いずれも .....

園高円寺体育館(〒166-0003高  
円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 園  
車・バイクでの来館不可

すぎなみはじめの一歩まつり  
大人塾まつり2019

すぎなみ大人塾の卒業生が企画・運営する「大人塾まつり」。今年も地域  
で活動する多くの方々の参加を得ながら、すぎなみの大人による、地域に一歩  
を踏み出すためのおまつりを開催します。まるいドーム  
の「移動式プラネタリウム」も同時開催します。



5月18日(土)午前10時～午後3時30分 園セシオン  
杉並(梅里1-22-32) 園社会教育センター ☎3317-  
6621 園主催=すぎなみ大人塾連

主な催し

..... 飲食&販売 .....

体験農園・五日市すぎなみ村、永福 青柳、カフェ・レスパス、身体と心に優しい“ピ  
ンクリボン・カフェ”、すぎなみやさい畑、どんまい福祉工房LOCAVORE(ロカヴォア)、  
☆Jimmy's Paradise☆(ジミーズパラダイス)、Head Lock Cafe(ヘッドロックカフェ)、  
KOUJI+(コウジプラス)、おぎくぼフレンチトーストほか

..... ワークショップ&催し物 .....

紙芝居一座すかい、杉並発・旅する音楽会、五感で浸る初めての平家琵琶、朗読シ  
アター「エントリのあるまちの出来事と11賢人」、杉並朗読グループ「虹の声」、アイ  
ティ・エス(スマイルレンタカー)(福祉・介護車両の体験、だかしゃパーク(みんなで  
「だかしゃ楽校」わくわく体験)、魂の語り部・全国キャンペーン 自殺防止・うつ病予  
防対策推進、ブラックパネルシアターOJ10、お笑いASOBO(アソボ)、足裏も心もゆ  
るむ元氣への小道、すぎなみマップPRC、地下で射的、夢を描いて夢コインGET!、高  
井戸マジッククラブ、こどもの料理「こどもアイシングクッキーの会」、庚申みちくさア  
ート市、千日紅同好会ほか

同時開催

声と話し方&聞く力を磨いて、コミュニケーションスキルアップ!

5月18日(土)午前10時30分～正午 園セシオン杉並(梅里1-22-32)  
園良い声の出る呼吸法、ボイストレーニング、お顔の表情筋のエクササイズ  
ほか 園魚住りえ 園500名(申込順) 園電話・ファクス・Eメール  
(10面記入例)で、社会教育センター ☎3317-6620 ✉shakyo-city.  
suginami.lg.jp 園託児あり

認知症サポーター養成講座 5月26日  
(日)午後1時30分～3時30分/ゆうゆう  
大宮前館/キャラバン・メイト 中目  
昭男/区内在住・在勤・在学の方/10  
名(申込順)/園電話で、5月25日  
までにゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640  
サイエンスホッパーズ小中学生科学実  
験教室 5月25日～2年3月の土曜日午後  
(計9回)/松溪中学校ほか/専門講師  
/小学4年生～中学生/24名(抽選)/  
500円ほか/園サイエンスホッパーズ  
hopsankamail@gmail.comに「メールお  
知らせ配信希望」と書いて、5月10日ま  
でに申し込み/園藤井 ☎090-7210-7315  
/詳細は、同団体ホームページ参照  
英語コミュニケーション講座(入門・  
初級) 5月27日～7月8日の毎週月曜日  
①午後1時30分～3時=入門②3時30分  
～5時=初級(各計7回)/杉並区交流協  
会(阿佐谷南1丁目)/クリス・スト  
ロル/各12名(申込順)/各9500円  
/園5月7日から電話・Eメール(10面  
記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-  
8833 ✉info@suginami-kouryu.org/  
②は主に英語で行う

西高フォーラム 公開シンポジウム

6月1日(土)午後1時～4時30分/都立西高  
等学校(宮前4丁目)/「人類が辿って  
きた道～400万年前から現在、未来へ」  
についての研究紹介/慶應義塾大学准教  
授・河野礼子ほか/区内在住・在勤・在  
学で中学生以上の方/300名(先着順)  
/園西高会事務局 ☎3332-1688  
共立女子大学・短期大学公開講座 ①  
6月1日(土)②8日(土)午後1時～3時30分/共

立女子大学研修センター杉並寮(成田西  
4丁目)/①知っておきたい!イクメン  
事情②発達の特徴から考える子どもの事  
故予防/①同大学看護学部専任講師・清  
水信輔②同大学看護学部教授・西田志  
徳ほか/区内在住・在勤・在学の方/各50  
名(申込順)/園はがき(10面記入例)  
で、5月22日(消印有効)までに同大  
学公開講座係(〒101-8437千代田区一  
ツ橋2-2-1)/園同大学公開講座係 ☎3512-  
9981(平日午前10時～午後6時)/両日  
講座後に「手軽に出来る健康体操」実施  
記憶帳教室 初級簿記講座 6月5日～8  
月7日の毎週水曜日、午前9時30分～  
正午(計10回)/産業商工会館/東京  
税理士会杉並支部所属税理士/区内在  
住・在勤の方/20名(申込順)/1万  
5000円/園園電話で、5月31日まで  
に杉並法人会 ☎3312-0912

善福寺上池樹木観察会 6月9日(日)午前  
10時～正午(荒天中止)/都立善福寺  
公園(善福寺3丁目) ▶集合・解散=  
「善福寺公園」バス停前/環境カウ  
ンセラー・六車貴美子ほか/区内在住・  
在勤・在学の方/15名(申込順)/  
100円。小学生以下無料/園ファクス  
(10面記入例)で、NPO法人杉並環境  
カウンセラー協議会 ☎3392-0606/  
園同協議会 ☎3392-0606(午前10時  
30分～午後3時30分)/歩きやすい服  
装で、雨具・飲み物持参。長寿応援対  
象事業 東京女子大学比較文化研究所主催公開  
講演会 6月13日(木)午後2時55分～4時  
25分(受け付けは2時15分)から/同

大学(善福寺2丁目)/浮世絵とジャ  
ポニスム/園学院大学教授・藤澤潔  
/500名(先着順)/園同研究所 ☎  
5382-6413

河北総合病院  
◆河北健康教室「頻尿・尿失禁セミ  
ナーとリハビリテーションのプチ体  
操」 6月1日(土)午後1時30分～3時30分  
/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/同  
病院泌尿器科部長・村田明弘ほか/60  
名(申込順)

◆河北健康教室 鷺の会「糖尿病の食  
療法の実践」 6月8日(土)午後3時～4  
時45分/同病院(阿佐谷北1丁目)/  
同病院糖尿病・内分泌代謝内科科長  
秋山義隆ほか/60名(申込順)

..... いずれも .....

園園電話で、河北医療財団広報課 ☎  
3339-5724(月～金曜日午前9時～午  
後5時。祝日を除く)

東京衛生病院  
◆認知症予防講座①入門クラス②実践  
クラス 5月28日(火)、7月30日(火)①午  
前10時～11時30分=簡易認知機能テ  
スト、予防講話、脳トレ演習ほか②  
午後1時30分～3時=脳トレ演習、グ  
ループ作業等の実践ほか(7月30日  
のみアロマセラピーあり)/同病院(天  
沼3丁目)/同病院健康教育部科長・仲  
本桂子/各日各回10名(申込順)/  
①各3000円②各2500円ほか

◆減量ステップアップ講座 6月3日  
(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・7月  
1日(月)・8日(月)、正午～午後3時30分  
(計6回)/同病院(天沼3丁目)/血

液検査、身体測定、講話、昼食、個別  
食事サポートほか/同病院内科医師・  
佐々木温子/10名(申込順)/3万  
9960円

..... いずれも .....

園園電話で、同病院健康教育部 ☎  
3392-6151

その他

税理士による相続税無料相談会 5月  
18日(土)午前9時30分～午後1時/東京税  
理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/園  
園電話で、5月17日までに東京税理士会  
杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度  
シルバー人材センターリサイクル自  
転車の販売 5月20日(月)～22日(水)午前11  
時～午後4時(荒天延期。初日は、9時  
30分から整理券を配布)/リサイクル  
自転車作業所(永福2丁目)/販売価  
格=6700円～(先着順)/園リサイク  
ル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日  
曜日、祝日を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無  
料相談会 5月27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/園東京都  
行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537  
あなたの力を地域でいかしてみませ  
んか?「ささえあいサービス」日常生活  
を行うのが困難な高齢者や障害のある  
方への食事作りや掃除ほか ▶謝礼  
=1時間800円(家事)、1000円(介  
護)/18歳以上の方/園園電話で、  
杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎  
5347-3131/会員登録後、研修を受講  
(5月29日(水)午前10時～正午に実施)

\*申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
\*紙面上では市外局番 [03] の表記を省略しています。



# 行ってみよう! 祝 座・高円寺10周年!

杉並区の文化活動拠点として平成21年に誕生した座・高円寺は、この5月に10周年を迎えます。10年間、数多くの舞台芸術作品を世に送り出してきました。一方、地域の公共劇場として、高円寺の街と協力し、地域をいっそう魅力的にするために、高円寺4大まつりをはじめとしたさまざまな地域企画・活動にも力を入れています。「ある日」の座・高円寺を訪れてみると、そんな地域に根差した催しと、それを一緒に盛り上げようとする人たちに出会えます。



区内の中学生から募集した座・高円寺10周年のロゴマーク(高井戸中学校3年込山花織さんの作品)

—各催しの問い合わせは、座・高円寺 ☎3223-7500へ。

## 楽しさいろいろ。いつでも何かが行われている「街の広場」へ、ようこそ。

座・高円寺館長 樽川 健司

高い芸術性と親しみやすさのバランス、それが座・高円寺の魅力だと考えています。劇場というお芝居を見る時だけのものと思われがちですが、特に用事がないときでも来てもらえる場所であってほしいと思い、楽しい仕掛けづくりに、日々取り組んでいます。高円寺の街を盛り上げることも、劇場の大きな役割の一つ。4大まつり等を通して商店街や町内の皆さんとお互いに



## 毎月1回のお楽しみ 座の市

Event Date /  
毎月第3土曜日  
午前11時～午後5時

第3土曜日は入り口前広場の座の市に集まろう! 地元の朝採れ野菜やパン、ビールから日本各地の名産品まで、採れて、作られたの美味しいものが大集合! 食べて楽しい、買ってうれしい、集ってにぎやか。三拍子そろった食べ市場です。



昆布、ちりめんじゃこ、珍味ほか  
関澤乾物店  
@高円寺・純情商店街  
関澤 正さん



焼きさばずし、永平寺みそ、昆布巻きほか  
ツパメヤ眼鏡店  
@高円寺・純情商店街  
杉谷ゆき絵さん(写真)

## 乾物と落語。二足のわらじを座・高円寺とともに

この永平魚丸かくておしいよ。「あるだけ」ってお客さんいるんだ。純情商店街で長く店をやっていたから、少しでも街の役に立てればと思って、座・高円寺とのつながりも大切にしている。「高円寺孝たら好」の高座名で落語家としても活動していて、毎年、座・高円寺でやっている「子ども落語ワークショップ」の講師もやっているんだ。始まった頃は4人くらいだったけど、今は大盛況。一生懸命に稽古した子どもたちが、最終日に阿波おどりホールでお客さんに向けて披露する。みんな上手だよ。お客さんに喜ばれて、拍手をいただいで、子どもが自信を持つ機会を最近少ないから、これからも座・高円寺とともに子どもたちを応援していきたいね。

毎週土曜日は子どもたちためのワークショップ「みんなの作業場」。披露まつりには、落語のワークショップも。

## 座・高円寺と阿波おどりがつなぐ、父と娘の絆

座・高円寺とのつながりは座の市と阿波おどり。座の市では眼鏡の産地である鯖江市の産産、焼きさばずしを売っています。最初はお店のPRで始めたんですが、今はこれがメイン。遠くからさばずし目当てに買いに来ってくれる人もうれしいですね。阿波おどりは父が関わっていたため、物心つく前から踊っていました。今は裏方走り回っています。父との会話も阿波おどりと徳島の話が多く、お酒を酌み交わしながら語り合える話題があるのは阿波おどりという共通する趣味のおかげかな。

毎日忙しく、演劇やダンスなどを毎日来ることが少なかったで、これからは観客としても座・高円寺に足を運びたいと思っています。

Event Date /  
毎週土曜日  
午前10時30分～正午  
(今年度は5月18日から)

## 土曜の朝は、絵本三昧! 絵本の旅@カフェ

2階のカフェ アンリ・ファールに並んだ300冊の絵本から自由に選んで自分で読んだり、本読み案内人さんに読んでもらったり。お気に入りの一冊を見つけて想像の旅に出よう!  
☎500円(子育て応援券利用可)

## 子どもと一緒に絵本を放す。それが僕の元気のもと

本読み案内人 福徳 志さん(声優)



もともと幼稚園などで読み聞かせをしていたのですが、日程が合わなかったりして、自分のペースでできるころはないかと探していたときにこの場所と出会いました。もう10年近くになります。この魅力は対一というところ。一人一人にちゃんと話し掛けると、ちゃんと反応が返ってくる。ジャズセッションみたいなだと思っているのですが、子どもと向き合い、一緒にドキドキしながら読み進めていく感じが大好きです。絵本の魅力を伝えながら、子どもたちの想像力を引き出して読み聞かせるように心がけています。

実はプライベートでも座・高円寺によく来るんですよ。お芝居を見たり、カフェで絵本を読みながらゆっくりしたり、仕事の台本を書いたり。小さいお友だちが絵本を喜んでくれたなと思出しながらゆったりできる場所。癒やしと元気をくれる場所ですね。

出店しながら他のお店を見るのも楽しみ。ここで見つけたスイーツで新しい味に挑戦したり、アイデアのヒントにもなっています。



伝統オーストリア菓子 テースケースほか  
工房STANG  
@山梨県

楽しく飲んで食べてしゃべって。お客さんもお店の人も一緒に楽しむ雰囲気がとてもいいですね。また出店したいです。



バゲット、ミルクパン 伊豆コフランほか  
パン店 あおぞら  
@阿佐谷北

## 若者のためのじっくりものづくり塾

小道具、衣装、帽子など、実際の芝居の現場で働く劇場スタッフがサポート! 自分の夢に挑戦できる中高生向けのワークショップの最終日に遭遇しました!

## 「作りたい」気持ち、プロの技で応援します



▲劇場スタッフの方々(中央が美術講師の樽川環さん)

中高生の自由な発想をプロの技術力で形にするお手伝いが私たちの役目。学校や家とは違う、ホッとできる場を提供しながら、ものづくりの楽しさや不思議さを知ってもらえるよう、スタッフみんなで取り組んでいます。

今年のハロウィンにでも着ようかな!



今回のテーマは  
「自分サイズの着ぐるみをつくろう!」  
(テーマは年によって変わります)  
※詳細情報は、座・高円寺ホームページや「コミユかる」「広報すぎなみ」などをご覧ください。  
CHECK!  
5月6日(木)まで同施設内で展示会を開催中!

## 座・高円寺の芸術監督・佐藤信さんが創設10周年の思いを語る

5月21日発行、杉並区の文化・芸術情報紙「コミユかる」にインタビュー記事を発表しています。  
※「コミユかる」は毎月21日発行。区立図書館、郵便局スタンドなどに設置しています。文化・交流課

## 動画配信

座・高円寺の館内を巡ろう! 樽川館長のご案内  
“子どもから大人まで、きっと自分の居場所を見つかることができる”そんな座・高円寺の魅力をたっぷりとお届けします。

YouTubeで配信中国!  
杉並区公式チャンネル



広報すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

5/1  
令和元年(2019年)  
No.2253

「街の劇場」として  
10周年の座・高円寺。

「座」の文字を囲む柔らかな円は、人々が集い、新たな文化が生まれる場をイメージしています。杉並芸術会館「座・高円寺」。舞台芸術の創造・発信にとどまらず、地域に根差した施設として、さまざまな取り組みを行ってきました。10周年を迎え、集いの輪がさらに大きくなりますように、今号はある日の「座・高円寺」のにぎわいと、それに携わる方々の声をご紹介します。



座・高円寺に行ってみよう!

平成24年度児童福祉文化賞推薦作品  
座・高円寺レパートリー「ピン・ボン」  
撮影:青木司

平成30年度児童福祉文化賞推薦作品  
座・高円寺レパートリー「ピン・キョ」  
撮影:Jason Arney

特集  
10周年! 座・高円寺

お知らせ 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には郵送します。申し込みは広報課へ。

世帯と人口  
(住民基本台帳)  
4月1日現在( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	309,219(2,447増)	合計	324,066 (2,554増)
	外国人のみの世帯	12,234(88増)		
	日本人と外国人の世帯	2,613(19増)		

人口	男	女	小計	合計
日本人	265,252(882増)	288,415(1,251増)	553,667(2,133増)	571,512 (2,249増)
外国人	8,786(16増)	9,059(100増)	17,845(116増)	