

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

1/1  
令和2年(2020年)  
No.2269

今年は交流自治体に行ってみよう。

文化・スポーツ等の交流をはじめ、被災地支援に端を発した「自治体スクラム支援会議」や全国初の区域外特養の設置など、相互に課題解決に向けた取り組みを進める交流自治体。「今年もよろしくお付き合いをしたいと思います」と日頃から顔の見えるお付き合いをしたいもの、そんな思いから新年号は交流自治体特集です。観光地としてもとても魅力的な地域に、今年はぜひ足をお運びください。



特集

交流自治体へ行ってみよう

Contents —主な記事—

8 | ご利用ください ひととき保育・つどいの広場・一時預かり 16 | 東京2020オリンピック聖火リレールートが決定しました!

〒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

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。

### ゆめ・うめ・おうめ 東京都青梅市

交流に関する協定 災害時相互援助協定

「ココがすごい!」カラフルな絶景「塩船観音寺つつじまつり」  
室町時代に建立された本堂や阿弥陀堂などは国の指定重要文化財に登録されていて、「花と歴史の寺」として親しまれています。4月中旬～5月上旬のまつり期間中、約1万7000本の色とりどりのつつじが咲きそろいます。すり鉢状のなだらかな斜面に咲いているので360度どこを見ても絶景が広がっています。

青 梅市は、東京都多摩地区西部に位置し、1年を通じて花や紅葉が楽しめる緑豊かなまちです。御岳渓谷は、カヌーの聖地として知られ、リバースポーツを楽しむ人が集まり、市民参加型マラソンの先駆け、「青梅マラソン」も有名です。

### 富士山と水遣む郷 山梨県忍野村

災害時相互援助協定

「ココがすごい!」全国名水百選「忍野八海」  
忍野八海は富士山の伏流水を水源とする湧水池です。国の天然記念物、全国名水百選に指定されており、富士山世界文化遺産構成資産にも登録されました。8つの透明度の高い池で構成されており、イワナやニジマスの塩焼きの食べ歩きもできます。春夏秋冬それぞれに移り変わる景色も見どころで、特に春は残雪の富士と満開の桜の組み合わせが絶景です。

忍 野村は、山梨県南東部の富士山麓にあります。標高およそ940mの高原の村で、米や高原野菜の生産が盛んです。忍野八海などの美しい自然やそば、トウモロコシをはじめとするおいしい食べ物があり、国内外から多くの観光客が訪れます。

# 今年も行ってみよう! 交流自治体の 観光イベント・ スポット

### ひと・技・自然 ～暮らしで実感 地域の宝が輝くまち おぢや 新潟県小千谷市

災害時相互援助協定

「ココがすごい!」400年の歴史を誇る「片貝まつり」  
神社への奉納を意味する花火大会で、世界最大級の正四尺玉が打ち上がることで有名です。地元や県内をはじめ全国各地から、子どもの誕生や成人・還暦祝いなどさまざまな思いを込めた花火が奉納されています。奉納者のメッセージとともに一発ずつ打ち上がり、花火の美しさをより際立たせます。

小 千谷市は、新潟県のほぼ中央に位置し、市内の中心を流れる信濃川や雪解け水の恵みを受け、稲作を中心とした農業が盛んなまちです。江戸時代から続く「牛の角突き」や世界が注目の産物「鱈鱈」発祥の地としても広く知られています。

### 豊かな自然と歴史ロマンが薫るまち 群馬県東吾妻町

友好自治体協定 防災相互援助協定

「ココがすごい!」風光明媚な渓谷「国指定名勝吾妻峡」  
「関東の耶麻葉」ともいわれる国指定名勝の吾妻峡は、ミツバツツジが咲く4月中下旬や、5月の新緑、紅葉の美しい秋が散策に最高のシーズン。渓谷では吾妻峡十勝の一つである「八丁暗がり」などを楽しむことができます。近くには道の駅がつつま峡や吾妻渓谷温泉郷もあるので、心と体をリフレッシュしたい方におすすめです。

東 吾妻町は、群馬県北西部に位置し周囲を1000m級の山々に囲まれ、町のシンボル岩櫃山や岩櫃城跡、吾妻峡、箱島湧水など豊かな自然に恵まれたまちです。また、全国でも有数のラッパ水仙の名所であり、春には水仙の花が咲き誇ります。

### 光と水と緑に輝く南伊豆町 静岡県南伊豆町

災害時相互援助協定

「ココがすごい!」日本渚100選「弓ヶ浜海水浴場」  
弓形の弧を描く海岸線に白い砂浜、透き通るきれいな海が広がる海水浴場です。湾の両端に岬があるため、波が穏やかで小さなお子さんがいる家族をはじめ、多くの方が海水浴を楽しめます。夏シーズンに設置される海上アスレチックは大小20種類以上の遊具があり、なかでも高さ5mのタワーからの飛び込みは迫力満点です。

南 伊豆町は、伊豆半島の最南端に位置し、海、川、山、温泉がそろう、温暖な気候で過ごしやすいまちです。県内で最も水揚げ量の多い伊勢エビをはじめ、たくさんの海の幸や温泉熱を利用して栽培されるメロンなどの果実を楽しむことができます。

### 離れていてもウマが合う 福島県南相馬市

災害時相互援助協定

「ココがすごい!」歴史がいきづく伝統の祭り「相馬野馬追」  
相馬野馬追は国の重要無形民俗文化財に指定され、一千有余年の歴史を持つ伝統のお祭りです。毎年7月末の土・日・月曜日の3日間で行われ、お行列、甲冑競馬、神旗争奪戦、野馬懸などが行われます。甲冑に身を固めた騎馬武者が腰に太刀、背に旗指物をつけて疾走する豪華絢爛で勇壮な戦国絵巻をぜひ間近でご覧ください。

福 島県の北東に位置する南相馬市は、太平洋に面しているため、夏は涼しく、冬は温暖な気候が特徴です。国内有数のサーフスポット「北泉海岸」には県内外から多くのサーファーが集まり、夏には大会も開かれています。



区では国内外13の自治体・都市と日々交流を深めています。今回は8つの交流自治体の観光スポットやイベントを紹介し、新しい年、出掛ける計画も考えてみませんか?

いざ、出発!

### 星・雪・きらめき 緑の里なよろ 北海道名寄市

交流自治体協定 防災相互援助協定

「ココがすごい!」雪質日本一を誇る名寄で「ウィンタースポーツ」  
スキー場は、4本のペアリフトと9本のコースがあり、時に氷点下30℃にもなる厳しい自然環境が生み出す雪質はパウダースノーを超えるシルキースノーが堪能できます。ピヤシリシャントエは冬シーズンに国内で最も早く公式戦が行われるジャンプ競技施設です。国内トップ選手が数多く出場し、熱い戦いを観戦できます。

名 寄市は北海道の北部に位置し、農業を基幹産業とするまちです。特産品には、生産量日本一のもち米のほか、アスパラやカボチャなどがあります。見渡す限りに咲き誇るひまわり畑や澄んだ空気にきれいな星空が望めます。

### 輝け未来 みんなの五色プロジェクト 北塩原 福島県北塩原村

まるごと保養地協定 災害時相互援助協定

「ココがすごい!」幻想的な「裏磐梯雪まつり」  
結氷したレンゲ沼に約3000本のキャンドル畑が広がります。澄んだ夜空を彩る打ち上げ花火や、雪の巨大すべり台、雪上アイスクリーム作り体験など、冬の裏磐梯ならではの楽しいプログラムが盛りだくさんで、子どもも大人も楽しむことができます。雪とキャンドルの幻想的な世界を体験してみませんか。

北 塩原村は、福島県北西部(会津地方)に位置します。磐梯山の北麓に位置する地域・裏磐梯には、夏は登山客、冬はスキー客が多く訪れます。松原湖、五色沼など豊かな自然に恵まれ、四季を通じて楽しめる日本有数の観光地です。

## 杉並区の交流自治体と交流事業

区では、国内10自治体、海外3都市と交流を深めています。災害時支援、教育、スポーツ、文化など多岐にわたる分野で連携して行われている取り組みのうち、一部を紹介いたします。



▲交流自治体中学生親善野球大会

- 国内=上記8自治体、東京都武蔵野市、東京都小笠原村
- 海外=ウィロビー市(オーストラリア ニューサウスウェールズ州)、瑞草区(大韓民国ソウル特別区)、台北市(台湾)

## 自治体スクラム支援会議

東日本大震災の際、杉並区と災害時相互援助協定を締結していた自治体(名寄市、東吾妻町、小千谷市)が南相馬市を支援するために発足しました。その後、青梅市、北塩原村、南伊豆町、忍野村も加わり、自治体間連携による防災力の向上のために会議を重ねています。

## エクレシア南伊豆

全国初となる自治体間連携特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」が開設2年目を迎えます。心の距離を縮めるために「阿佐谷ジャズストリート」や「日本フィルハーモニー交響楽団」等の出張イベントを実施し、区民入居者や家族の方々に喜んでもらっています。



▲阿佐谷ジャズストリート出張イベントの様子

## 「ワンチーム」で躍進する区政を

新年あけましておめでとうございます。東京2020オリンピック・パラリンピックイヤーの幕開けに、胸を躍らせている方も多いのではないでしょうか。さて、昨年は、日本でラグビーワールドカップが開催され、日本代表チームのベスト8進出に日本中が大いに沸き立ちました。主将のリーチマイケル選手によると、ベスト8にわずかに届かなかった前回大会終了後、あらためて選手全員でベスト8進出という目標と、それを達成するための戦略・戦術を共有し、4年間にわたるハードな練習に耐えてきたということです。そのような積み重ねがあって、今大会では、選手一人一人がチームのためにおの役割を全うしたことが大躍進につながったのだと思います。これはまさに、日本代表チームのスローガンである「ワンチーム」を体現した結果と言えるでしょう。私は、この「ワンチーム」の精神は、区政運営にも相通するものがあると考えています。現在、区では、令和3年度までを期間とする基本構想の目標実現に向けた取り組みを進めていますが、これは、区と区民、区議会、関係団体等が目標を共有して、おの役割を担い、協力・連携して取り組んで

杉並区長 田中良

こそ達成されるものです。全庁的な緊急対策本部を設置し、区議会、地域住民、保育事業者等の協力・連携のもとに達成した保育の「待機児童ゼロ」は、まさにその典型といえます。区政の将来を展望すると、保育需要への対応をはじめとした子育て支援の充実、超高齢社会の進展を見据えた介護サービスの充実や健康づくりの推進、首都直下地震などの大規模災害に備えた自助・共助・公助の強化など、課題は枚挙にいとまがありません。これらの課題に対応していくため、今年は、現・基本構想の実現に向けて取り組みを加速させる一方で、令和4年度からの新たな基本構想の策定作業にも着手する予定です。そのような令和2年の年頭にあたり、区民、区議会、関係団体等の皆さまと「ワンチーム」となって区政運営に臨み、区政を大きく躍進させる一年にしていきたいと決意を新たにしています。今年もどうぞよろしくお願いたします。



## 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

## 保険・年金

## 保険料の免除・猶予期間がある方の追納制度

国民年金保険料の免除(全額・一部)や納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納めたときと比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。しかし、これらの期間の保険料は、10年以内であれば、さかのぼって納めること(追納)で、受け取る年金額を増額することができます。

保険料を追納する場合は、杉並年金事務所へ申し込んでください。承認された場合は、通知書と納付書が送付されます。

なお、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、経過期間に応じた加算額が当時の保険料額に上乗せされます。また、承認等を受けた期間のうち、原則、古い期間からの納付になります。

また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

## 生活・環境

## 羽田空港の機能強化に関するパネル展示等

3月29日(日)からの羽田空港新飛行経路の運用開始に向け、国が情報発信拠点を開設します。期間中はパネル展示のほか、サウンドシミュレーターによる音や映像の体験等ができます。

☎1月14日(火)～17日(金)午前8時30分～午後5時(14日は10時から。17日は2時まで) ☎場区役所1階ロビー ☎国土交通省「羽田空港のこれから」に関する電話窓口 ☎0570-001-160。IP電話からは ☎5908-2420(いずれも平日午前9時30分～午後7時) ☎1月15日(水)午前9時～正午は国土交通省職員が直接質問に回答

## 採用情報 ※応募書類は返却しません。

## 杉並子ども家庭支援センター会計年度任用職員(相談員)

☎子ども・子育て家庭からの相談、児童虐待に関する相談、在宅サービスの提供に関することほか ▶ **勤務期間**=4月1日～3年3月31日(5回まで更新可) ▶ **勤務日時**=月16日。午前8時30分～午後7時15分(日曜日、祝日を除く。交代制。実働7時間45分) ▶ **勤務場所**=杉並子ども家庭支援センター ▶ **資格**=①②のいずれかに該当し、子どもと子育て家庭に関する相談援助経験のある方①教員、保育士、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理師のいずれかの資格を有する②大学などで、心理学、教育学、社会学のいずれかを専攻する課程を修めた(いずれも取得見込みを含む) ▶ **募集人数**=若干名 ▶ **報酬**=18万4900円～22万1200円(元年度実績) ▶ **その他**=期末手当・有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☎申込書(杉並子ども家庭支援センターで配布。区ホームページからも取り出せます)に応募動機(様式自由。800字程度)を添えて、1月31日午後7時(必着)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-8)へ郵送・持参 ☎同センター ☎5929-1902 ☎書類選考合格者には面接を実施

## 区以外の求人

## 杉並区交流協会職員

☎交流イベントの企画運営、経理事務ほか(パソコン操作あり) ▶ **勤務期間**=4月1日から ▶ **勤務日時**=月16日。原則、午前8時30分～午後5時15分 ▶ **勤務場所**=杉並区交流協会 ▶ **資格**=英語での相談に対応可能な方 ▶ **募集人数**=1名 ▶ **報酬**=月額18万4900円 ▶ **その他**=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☎履歴書に作文「自治体間交流について思うこと」または「外国人とのコミュニケーションについて」(様式自由。800字程度)を添えて、2月14日(必着)までに杉並区交流協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2南阿佐谷ビル5階)へ郵送・持参 ☎同協会 ☎5378-8833



## 募集します

## 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で)ほか ▶ **謝礼**=1時間800円(早朝・夜間1000円) ▶ **資格**=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 ☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1021 ☎会員登録後、1月9日(木)の研修会に参加。詳細は、お問い合わせください



## 登録統計調査員

国勢調査(10月1日基準日)など各種統計調査に従事する調査員を募集します。

☎調査票等の配布・回収・検査・整理ほか。調査対象件数は1調査区につき60～70世帯程度 ▶ **調査実施期間**=随時。国勢調査は9月上旬～10月中旬(予定) ▶ **報酬**=3～7万円程度(調査区数による) ▶ **地域**=原則、自宅近辺の区域 ▶ **身分**=国家公務員(非常勤) ☎20歳以上の方 ☎☎電話で、区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621 ☎申し込み後、面接を実施

## その他

## 震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立の小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救援活動の拠点)とし、震災時に備えて訓練を実施しています。☎1月25日(土)午前9時～正午 ☎場八成小学校(井草2-25-4) ☎防災課



## 1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
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎1月6日(月)・10日(金)・17日(金)・20日(月)・24日(金)・27日(月)・31日(金)午後1時～4時 ☎場区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
マンション管理無料相談	☎1月9日(水)午後1時30分～4時30分 ☎場区役所1階ロビー ☎対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 ☎定3組(申込順)	☎杉並マンション管理士会 ☎http://suginami-mankan.org/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、区住宅課管理係
行政相談★	☎1月10日(金)午後1時～4時 ☎場区政相談課(区役所東棟1階) ☎内年金・福祉・道路などの苦情・相談 ☎他関係資料がある場合は持参	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談★	☎1月10日(金)午後1時～4時 ☎場区役所1階ロビー ☎他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
専門家による空家等総合相談窓口	☎1月16日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎場相談室(区役所西棟2階) ☎対区内の空き家等の所有者、区内在住で空き家等の所有者(いずれも親族・代理人を含む) ☎定各1組(申込順) ☎他1組45分	☎☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、1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	☎1月16日(木)午後1時30分～4時30分 ☎場区役所1階ロビー	☎☎電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並区支部 ☎3311-4937(平日午前9時～午後5時(祝日を除く)) ☎同支部、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎1月18日(土)午後1時～4時 ☎場相談室(区役所西棟2階) ☎定12名(申込順) ☎他1人30分	☎☎電話で、1月14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
建築総合無料相談会・ブロック塀相談会★	☎1月21日(火)午後1時～4時 ☎場区役所1階ロビー ☎他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

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎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) ☎申し込み(記載のないものは直接会場へ) ☎☎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

雪が降ったら...

## 除雪にご協力ください

問い合わせは、杉並土木事務所 ☎3315-4178へ。

区では、積雪時における円滑な交通の確保・事故防止等を目的として、積雪が10cm以上の場合、区が管理する道路等の除雪を行います。区が管理する道路等は約700kmあるため、除雪する箇所はバス通り・駅前広場・急な坂道などの一部に限られます。

このため、日常生活道路となっている多くの道路は、周辺に居住する方々で協力して除雪するなど、安全な通行確保にご協力をお願いします。

なお、区では融雪剤・凍結防止剤の配布は行っておりません。

### 除雪を行う際に注意すること

安全には十分に注意してください。

除雪は体に大きな負担がかかる作業です。体調に配慮して作業してください。

雪で雨水ます等の道路排水施設をふさがないようにしてください。



## 降雪時のごみ・資源の収集について

問い合わせは、杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571へ。



降雪時は、積雪によって集積所が使用できなくなる可能性があるため、できるだけ次回の収集日に出すよう、ご協力をお願いします。

また、収集時間が大幅に乱れたり、収集を中止することがあるので、区ホームページや「なみすけのごみ出し達人」等で確認してください。

なお、降雪等によりJR中央線快速、中央・総武線各駅停車の計画運休が行われる日の、ごみ・資源の収集は以下のとおりです。

可燃ごみ、資源	・計画運休が、午後2時より前に開始される日は休止 ・始発から計画運休していて、運転の開始が午前9時以降になる日は休止
不燃ごみ、ふれあい収集	休止
粗大ごみ	申込者に個別に連絡

## スマートフォン用アプリ

### 「なみすけのごみ出し達人(マスター)」 をご利用ください

ごみ・資源の分け方・出し方などを品名と分別の両方から調べることができます。また、集積所の住所を設定することで、収集曜日のカレンダーが表示でき、ごみの種類ごとにごみ出し日を知らせるアラームを設定することもできます。

スマートフォンの言語設定をすることで、各外国語（英語、中国語、韓国語・朝鮮語、ネパール語、ベトナム語、フィリピン語）に対応した内容が表示されます。ぜひ、ご利用ください。

以下からダウンロードできます。



## 急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談！ ※保険証・医療証を忘れずに！  
※未成年者の受診は、原則保護者等が付き添いをお願いします。

機関	診療科目	平日	土曜日 (1月4日を含む)	日曜日、祝日 (1月3日までを含む)	備考
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分～10時30分			受け付けは 終了30分前まで。 受診前にお電話ください。 ※午後5時以降小児科は、 1歳以上が診療対象
	内科・小児科・耳鼻咽喉科		午後5時～10時(※)	午前9時～午後10時(※)	
	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			午前9時～午後5時	受け付けは 終了30分前まで。 受診前に医療機関へ お電話ください。
歯科保健医療センター (杉並保健所5階) ☎3398-5666	歯科			午前9時～午後5時	受け付けは 終了1時間前まで。 受診前にお電話ください。

## 医療機関案内・急病相談

機関	平日	土・日曜日、祝日 (1月5日までを含む)	備考
杉並区急病医療情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時～翌日午前9時	午前9時～翌日午前9時	相談員による対応
東京都医療機関・薬局案内サービス (ひまわり・t-薬局いんふお) ☎5272-0303	24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
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		相談医療チームによる対応

切り取って見やすいところに張っておきましょう！

※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。

# 元年度 「成人祝賀のつどい」

お住まいの地域(町名)ごとに右表の時間にお越しください。  
 時1月13日(祝) 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内在住で平成11年4月2日～12年4月1日生まれの方(該当する方へ元年11月末日に案内状を発送しました) 児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 他  
 入場券が届いていない場合、紛失した場合は当日会場で発行しますので、新成人であることが確認できるもの(学生証・免許証など)を持参し、会場1階の相談係までお越しください



	第1回	第2回
開始予定時間	午前10時30分	午後2時30分
住所(町名・丁目)	天沼、井草、今川、荻窪、上井草、上荻、久我山、清水、下井草、松庵、善福寺、高井戸西、西荻北、西荻南、本天沼、南荻窪、宮前、桃井の全域、阿佐谷北(3丁目5～7・11～43番、4丁目2～12・18～28番、6丁目14～25・27～33番)、上高井戸(1・2丁目全域)、高井戸東(4丁目3～21番)	阿佐谷南、和泉、梅里、永福、大宮、高円寺北、高円寺南、下高井戸、成田西、成田東、浜田山、方南、堀ノ内、松ノ木、和田の全域、阿佐谷北(1・2丁目全域、3丁目1～4・8～10番、4丁目1・13～17・29・30番、5丁目全域、6丁目1～13・26・34～49番)、上高井戸(3丁目全域)、高井戸東(1～3丁目全域、4丁目1・2・22～28番)
中学校区	天沼、井荻、井草、荻窪、松溪、神明、中瀬、西宮、東原、富士見丘、宮前	阿佐ヶ谷、和泉、大宮、高円寺、高南、向陽、杉森、泉南、高井戸、東田、松ノ木、和田

## 「広報すぎなみ」の掲載広告を募集します

4～6月に発行する「広報すぎなみ」に掲載する広告を募集します。

☑**主な配布方法**=新聞折り込み、区役所・区民事務所などの区立施設、駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドほか。個別の配布もあり ▶**発行日**=月2回(1日・15日) ▶**発行部数**=約17万4000部 ▶**掲載料**=1号につき1枠1万円(原稿等の作成費用は広告主負担) ▶**広告規格**=縦10mm×横235mm ▶**掲載位置**=広報紙中面下部欄外 ▶**募集枠**=各号4枠 ☑**申込書**(広報課〈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)に広告原稿案を添えて、1月31日(必着)までに同課広報係へ郵送・持参 ☑**同係** 審査の上、掲載の可否を後日通知。詳細は、区ホームページ参照。区ホームページのバナー広告も募集中



広告(10mm×235mm)は、  
欄外に掲載



## 男女平等推進センター講座の 企画運営団体を募集します

誰もが互いに理解を深め、自分らしく生き生きと暮らせる社会の実現を目指して、区民向けの啓発講座を団体等に委託して実施しています。区民生活の中で男女共同参画をより広く実現していくための講座を企画・運営する団体を募集します。

—問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326へ。

### 【募集団体数】

5団体程度(1団体1企画。1企画当たり講座は1～3回)

### 【申し込み】

募集要項(区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係〈区役所西棟7階〉、男女平等推進センター〈荻窪1-56-3〉)で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上応募書類を、2月14日午後5時までに同係へ持参(要事前電話連絡)

### 【その他】

書類選考に合格した団体は、プレゼンテーションを実施(3月中旬予定)。詳細は、募集要項参照(右2次元コードからもご覧になれます)



### 概要

#### 実施内容

男女共同参画に関する講座・講演・ワークショップ・映画・朗読会など

#### テーマ・企画数

**ワーク・ライフ・バランスや女性の活躍に関すること=3企画程度**

〈内容例〉

- 女性の活躍推進(地域活動や働くこと)に関すること
- 男性の家事・育児・介護等の促進に関すること
- 防災における女性の参画に関すること

**人権・多様な生き方ほか男女共同参画社会実現に関すること=2企画程度**

〈内容例〉

- 性的少数者への理解の促進に関すること
- DV(配偶者等からの暴力)やデートDVの防止に関すること
- 心と体の健康に関すること

※いずれの企画も営利活動、特定の宗教、政治活動に関する内容は不可。

#### 実施期間

7月～3年2月

#### 講座の受講対象者

原則、区内在住・在勤・在学の方

#### 会場

男女平等推進センター、区立集会施設ほか



## おめでとうございます 元年度杉並区技能功労者表彰

元年12月12日(休)に「元年度杉並区技能功労者表彰式」を行い、60歳以上で優れた技能を持ち、永年にわたり後進の模範となっている方々22名を下表のとおり表彰しました。

—問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077へ。



職種	氏名	事業所住所
調理師	大根田 稔	阿佐谷北4丁目
理容師	角田 満	天沼1丁目
左官職	金子 文彦	和泉3丁目
理容師	河原 和子	高井戸東4丁目
メガネ調整・加工職	小関 秀明	荻窪4丁目
造園職	近藤 信雄	大宮2丁目
クリーニング師	佐藤 栄一	松庵3丁目
石職	佐藤 政春	阿佐谷北4丁目
製菓職	澤田 敏夫	方南1丁目
電気工事職	鈴木 幸雄	西荻南3丁目
理容師	田嶋 隆治	高円寺南3丁目

職種	氏名	事業所住所
調理師	塚本 昇	浜田山3丁目
個人タクシー運転職	中尾 正	練馬区大泉学園町6丁目
塗装職	長谷川 功	西荻北3丁目
漆工職	伴 輝久	和田3丁目
理容師	平松 せつ子	西荻南2丁目
調理師	蛭田 豊	荻窪5丁目
配管職	古川 豊二	上荻3丁目
大工職	松崎 竹雄	梅里2丁目
クリーニング師	松原 幸次	上高井戸3丁目
美容師	宮下 道子	高井戸東2丁目
あん摩マッサージ指圧師	森川 正廣	下高井戸2丁目

(敬称略。50音順)

## 元年度杉並区子育て優良事業者表彰の 受賞者が決まりました

区では、区内事業者の子育て支援の取り組みを促進するため、育児介護休業法等による法定以上の制度を整備するなど、仕事と育児が両立できる職場づくりや、子育て支援に関する地域貢献活動に積極的に取り組んでいる区内事業者を表彰しています。元年度の受賞者と、その取り組み事例を紹介します。

—問い合わせは、子育て支援課管理係へ。



▲表彰式(12月9日(月)開催)の様子。

おめでとうございます

### 最優良賞

仕事と育児が両立できる制度など、多様で柔軟な働き方を社員等が選択できるような取り組みを積極的に行っている事業者で、かつ、地域貢献その他子育てに関し有益な取り組みを行っているなど、他の模範となると認められる事業者に贈られます。

#### 受賞者

#### ●ハナハウス(松庵)…教育・学習支援業

産前・産後休暇、育児休業および子の看護休暇の取得期間について、本人の希望に応じて延長できるなど法定以上の制度のほか、子連れ出勤や在宅ワーク制度を採り入れています。また、近隣保育園の希望に応じて、サンタクロース役の外国人スタッフを派遣するなどの活動を行っています。

#### ●amani en(上荻)…美容業

本人の事情等に応じた産前・産後休暇の延長や、3歳までの育児休業など法定以上の制度のほか、子連れ勤務を可能とするなどの取り組みを行っています。また、店内の半個室にベビーベッドを設けて、ベビーカーによる入店に配慮するなど、子連れでも施術を受けやすい環境を整えています。

#### ●サンワコムシスエンジニアリング株式会社(高円寺南)…建設業

2歳6カ月までの育児休業、小学3年生修了までの育児短時間勤務および子の看護休暇制度など法定以上の制度のほか、子の小学校入学時には、ランドセルをプレゼントするなどの制度があります。また、NPO団体の子育て支援活動を支援するために、社内でペットボトルキャップを回収するなどの取り組みを行っています。

#### ●株式会社アウム(下高井戸)…建築業

子育て中のパート従業員の勤務時間および子の夏・冬休み中の休暇を家庭状況に応じて自由に設定できるほか、フレックスタイム・テレワーク制度の導入、本人希望に配慮した育休後の配置転換などの取り組みを行っています。また、地域のお祭りや、屋台の出店や会場整理等に協力しています。

### 優良賞

仕事と育児が両立できる制度を持つなど、多様で柔軟な働き方を社員等が選択できるような取り組みを積極的に行っている事業者に贈られます。

#### 受賞者

#### ●武蔵商事株式会社(上荻)…不動産開発・賃貸、飲食業

法定以上となる30分単位で取得可能な小学3年生修了までの育児短時間勤務制度のほか、半日単位で取得可能な有給休暇制度、家族の誕生日や結婚記念日などの特別な日を休暇にできる「アニバーサリー休暇制度」を設けています。

#### ●富士通不動産株式会社(上荻)…不動産業

法定以上となる30分単位で取得可能な小学3年生修了までの育児短時間勤務制度のほか、半日単位で取得可能な有給休暇制度、土・日曜日、祝日に連続する平日の1日を年に4回まで休暇にできる「プラスワン休暇制度」を設けています。

#### ●株式会社フォーレスト(上荻)…ビルメンテナンス業

法定以上となる30分単位で取得可能な小学3年生修了までの育児短時間勤務制度のほか、年に1回5日間の連続休暇を取得できる「長期休暇制度」を設けるとともに、地域のお祭りで子どもみこしの運行サポート等に協力しています。



◀「子育て優良事業者表彰」の受賞事業者へ、ステッカー(左画像)を贈呈。事業者は、店頭等に掲示をしています。

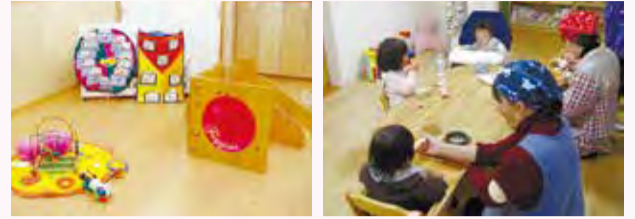
ご利用  
ください

子育てを応援します！

# ひととき保育・つどいの広場・一時預かり

育児に疲れたとき、困ったとき、そんなときは一人で頑張らず「ひととき保育」や「一時預かり」を利用したり、親子で「つどいの広場」に立ち寄りたりして、子育てを楽しみ感じるひとときを増やしましょう。

——問い合わせは、施設の一般的なことは子育て支援課管理係、利用方法・予約は直接、各施設へ。



## ひととき保育

仕事や通院、リフレッシュなどでお子さんを一時的に預けたいときに、1時間単位でお子さんを預かり保育をします。区内に10カ所あります。

**利用について**=予約が必要(利用日の1カ月前から受け付け)。施設ごとに原則、月10回まで利用可。初回のみ事前面接(施設ごと)が必要▶**所在地・開所時間・定員など**=下表のとおり(右2次元コードからもご覧になれます) **原則**、区内在住で生後6カ月～就学前(高円寺南は3カ月～、荻窪は8カ月～)の乳幼児 **料**1時間800円(荻窪は600円。日曜日は1000円)。子育て応援券利用可 **申込**直接、各施設



## つどいの広場

乳幼児親子が気軽に集い、おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたり楽しく自由に過ごしながら、子育てに関する情報交換や相談ができる場です。子育てに役立つ講座や、地域の仲間と出会える催しもあります。経験豊かなスタッフがいますので、いつでも気軽にお立ち寄りください。4カ所のひととき保育に併設しています。

**利用について**=予約不要▶**所在地・開所時間など**=下表のとおり(左2次元コードからもご覧になれます) **対象**就学前までの乳幼児とその保護者 **料**1回100円。子育て応援券利用可 **申込**直接、各施設 **注意**混雑時は安全のため入室を制限

### ひととき保育(★=つどいの広場併設施設)

施設名	所在地・電話番号	開所時間(祝日、年末年始を除く)※1	定員※2	運営事業者
馬橋★※3	高円寺南3-31-3 ☎3315-8819	ひととき保育=月～金曜日、午前9時30分～午後4時30分▶つどいの広場=月～土曜日、午前10時～午後3時(第1・3・5土曜日を除く。第2金曜日は午後0時30分から)	6名	すぎなみ保育ぐるーぷ
上荻★	上荻3-22-13 ☎3395-0135	ひととき保育=月～金曜日、午前9時～午後5時▶つどいの広場=月～土曜日、午前10時～午後3時(第1・3土曜日を除く) / いずれも第1水曜日は午後1時まで	6名	NPO法人すぎなみ子育てひろばchouchou(シュシュ)
宮前★※4	宮前5-24-18 ☎3333-5114	月～日曜日(第2水曜日を除く。つどいの広場は金曜日まで)▶ひととき保育=午前9時～午後6時▶つどいの広場=午前10時～午後3時	9名	(株)ニリア・バニー
八成★	井草2-27-13 ☎6915-0233	月～金曜日▶ひととき保育=午前9時～午後4時▶つどいの広場=午前10時～午後3時	8名	(福)八成グループ
方南	方南1-33-19 ☎6802-4084	月～金曜日、午前9時～午後4時	6名	NPO法人ちいきちいき
高井戸※5	高井戸東3-7-5高井戸地域区民センター内 ☎5346-1930	月～土曜日(第3月曜日を除く)、午前9時～午後6時	12名	(福)けいわ会
荻窪	荻窪5-17-8荻窪北保育園内 ☎3391-5176	月～土曜日、午前9時～午後5時	10名	(福)和光会
高円寺南	高円寺南4-44-11高円寺南保育園内 ☎3315-1378	月～土曜日、午前9時～午後6時	10名	(福)けいわ会
阿佐谷	阿佐谷北1-4-2認証保育所ポピンズナーサリースクール阿佐ヶ谷内 ☎3338-2107	月～土曜日、午前9時～午後6時	7名	(株)ポピンズ
西荻窪	松庵3-35-15小学館アカデミーにしおぎ駅前保育園内 ☎3335-2801	月～土曜日、午前9時～午後6時	8名	(株)小学館集英社プロダクション

※1 不定期に開所時間等が変わることがあります。詳細は、区ホームページ(上記2次元コードからもご覧になれます)をご確認ください。

※2 定員は、ひととき保育の定員です(申込順)。

※3 馬橋は3月31日をもって、事業者の都合により閉所します。

※4 宮前は、利用・予約のない平日の午後3時以降および土・日曜日は閉園します。

※5 高井戸は、保護者の急病などにより子どもの保育が必要な場合のための緊急枠があります。また、毎週水曜日に専門の相談員による子育て相談を無料で実施しています(要予約)。

## 一時預かり

### (子ども・子育てプラザ内)

仕事や通院、リフレッシュなどでお子さんを預けたいときに、1時間単位でお子さんを預かり保育をします。区内に3カ所あります。

**利用について**=予約が必要(利用日の1カ月前から受け付け)施設ごとに月10回まで利用可。初回のみ事前面接(施設ごと)が必要▶**所在地・開所時間・定員など**=右表のとおり(右2次元コードからもご覧になれます) **対象**区内在住で生後6カ月～就学前の乳幼児 **料**1時間800円。子育て応援券利用可 **申込**直接、各施設



### 一時預かり実施施設(電話は一時預かり専用)

施設名	所在地・電話番号	開所時間(祝日、年末年始、各施設の休業日を除く)	定員(申込順)
子ども・子育てプラザ和泉	和泉2-36-14 ☎3328-6561	月～土曜日、午前9時～午後5時(土曜日は4時まで)	10名
子ども・子育てプラザ天沼	天沼3-19-16 ☎5335-9721		6名
子ども・子育てプラザ成田西	成田西3-10-38 ☎6915-1633		9名

※子ども・子育てプラザ下井草では、一時預かりは行っていません。

**【お願い】** 予約をキャンセルするときは、必ず各施設へ早めにご連絡ください。多くの方が利用できるよう、ご協力をお願いします。

増田寛也の

# 杉並日和

すぎなみ びより

増田寛也・杉並区顧問（まち・ひと・しごと創生総合戦略担当）

## 東京2020オリンピック・パラリンピックへ向けて

あけましておめでとうございます。今年の夏、いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。昨年のラグビーW杯が国内を熱狂の渦に巻き込んだことを思うと、今年の夏、列島はどれだけ熱くなっているのか、考えただけでも今からワクワクしてきます。

ところで、国際的なスポーツ大会には2つの意味があると思います。1つはトップアスリートが繰り広げる真剣勝負のすごみ。毎日の厳しい練習に耐え、鍛錬してきた者だけが持つ力を目の当たりにすることができます。しかもオリンピック・パラリンピックは4年間にたった一度ですから、興奮しないはずがありません。もう1つは、応

援のため来日する世界中の人々との交流。ラグビーW杯では約40万人が来日しました。東京2020大会では約100万人の人々が来日するといわれています。競技開催地だけではなく、事前キャンプ地での「おもてなし」、ボランティア活動への参加による交流などさまざまなチャンスが考えられます。大会を一過性のものにせず、いかにレガシー（遺産）を将来世代に伝えていくかが重要です。

区では、永福体育館に整備したビーチコートで、イタリアビーチバレーボールチームの事前キャンプが決定しています。また、ボランティア活動を気軽に行える登録制度を設け、現在600名を超える方が語学、ホームステイ・ホームビジット、イベントなどの活動を後押ししています。これまでに、100名以上の方が、区内のイベントに参加して東京2020大会の盛り上げに貢献しているのは、とても素晴らしいことです。ボランティア参加者はスタンプを集めると「TEAM NAMISUKE」のロゴの入ったオリジナルユニフォームに交換できますので、小中学生の皆さんにも、ぜひ参加して欲しいですね。



▲オリジナルユニフォーム着用。



# 郷土博物館のお正月



—問い合わせは、郷土博物館 ☎3317-0841へ。

## 新春吉例 大宮前の獅子舞・大黒舞

1月5日(日) 午後2時～2時30分



正月に、家々を回って舞や唄を披露し、新年を祝福する芸能が日本各地で行われていて、区内でも地域の人々によって、獅子舞や大黒舞と呼ばれる里神楽が受け継がれています。

そんな里神楽を郷土博物館の古民家（築約220年の下井草にあった農家）の座敷を舞台にして上演します。

宮前地域で伝えられてきた、「獅子」「大黒天」「もどき」が登場する、お正月らしいおめでたい舞で、大宮前郷土芸能保存会の皆さんによる上演です。



## 1月の年中行事「小正月」

1月11日(土)～19日(日) 午前9時～午後5時(14日(火)・16日(木)を除く)

1月1日の元旦を「大正月」、1月15日前後の期間を「小正月」と呼ぶ習慣があり、小正月には三が日とは違った行事が行われます。

郷土博物館では、古民家の広間に「まゆだんご」を飾ります。

### ●「まゆだんご」って？

まゆだんごは、餅や米の粉で作った団子を、木の枝に花のように刺した、豊作を祈願する飾りです。この団子は、もともと稲の花を表していたといわれています。綿作地域では「餅花」、養蚕地域では「まゆ玉」と呼び、それぞれ綿の実がよくできるように、蚕がよい繭を作るようにと祈りを込めて作られます。



.....いずれも.....

場郷土博物館（大宮1-20-8） 費100円（観覧料。中学生以下無料）

杉並の文化を知って体験！

## 「年中行事だより」もお楽しみください

年に4回、郷土博物館で催す「年中行事」の行事の内容をイラストを交えて紹介しています。

郷土博物館、郷土博物館分館、図書館、地域区民センター、ゆうゆう館などの区立施設で配布しているほか、区ホームページからご覧になれます。

杉並区立郷土博物館 年中行事だより





# 杉並区の情報をお知らせしています



—問い合わせは、広報課へ。

## フェイスブック (Facebook)

いいね! してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報など、区民の皆さんの知りたい情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



## ツイッター (Twitter)

フォローしてね

### ● イベント情報など

イベント情報や区からののお知らせ、日々のちょっとした出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課



### ● 地震・水防情報など

災害時の情報やその他災害に関連した区の取り組みなどの情報を投稿しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)



## ユーチューブ (YouTube)

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビットMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画を配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



## 杉並区メールニュース

登録してね

区ホームページに新規掲載する「区からののお知らせ」「イベント情報」「お子さん向けのお知らせ」などを、毎月1日・15日に配信しています。



# 冬 防災まちづくりフェア

～防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、今考えてみませんか。

—問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。



1月28日(火)・29日(水)  
午前10時～午後4時

### 区役所1階ロビー

#### ◆地震被害シミュレーション結果の展示、ARアプリ紹介

平成29年度に公表した地震被害シミュレーションの結果を展示します。

#### ◆減災対策の取り組みについてのパネル展示

耐震化・不燃化・狭あい道路拡幅整備など、地震による被害を最小限にするための取り組みや助成制度を紹介します。

#### ◆ガスの安全対策を紹介(東京ガス)

止まったガスメーターの復帰方法を体験できます。

#### ◆地震時の備えを紹介(杉並消防署)

家具類の転倒・落下防止対策や、そのための器具などを紹介します。

#### ◆防災用品のあっせん品展示

保存食や簡易トイレ、たためるヘルメットなどの避難・防災用品のほか、地震を感知して自動的にブレーカーを落とす感震ブレーカーを展示します。

#### ◆耐震無料相談会(杉並建築設計事務所協会)

耐震相談の場合は図面など、ブロック塀相談の場合は現況写真や図面をお持ちください。

### 青梅街道側外部エリア

#### ◆起震車体験(雨天中止)

起震車で震度7の体験ができます(正午～午後1時30分を除く)。

### その他

#### ◆スタンプラリー

先着300名に景品(防災グッズ)を差し上げます。

## — あなたの生活を守る! ～耐震化・不燃化・危険ブロック塀等の区での取り組み —

### 建築物耐震化助成

昭和56年5月以前に建築した建物を対象に、耐震診断や耐震改修等の耐震化助成を行っています。さらに木造住宅については、「耐震シェルター」設置、昭和56年6月以降から平成12年5月以前に建設した建物への助成制度があります。詳細は、各案内パンフレット(市街地整備課〈区役所西棟3階〉、図書館、区民事務所で配布)をご覧ください。お問い合わせください。

〒市街地整備課耐震改修担当

### ブロック塀等改修工事助成

通学路・避難路沿いにある安全性を確認できないブロック塀等(コンクリートブロック、レンガ積み、石積み等を含む)を対象に、塀の撤去工事費と、撤去後の軽量フェンス等の新設費の一部助成を行っています。3月までに助成金の支払いが間に合う申請が対象です。詳細は、お問い合わせください。

〒市街地整備課耐震改修担当

### 不燃化に関する助成

災害時に甚大な被害が想定される木造住宅密集地域に、東京都の不燃化特区制度を導入し、老朽建築物の除却費や戸建てで替え費の一部助成を行っています。また、震災救援所周辺等において、耐火性能の高い建築物を建築する方に建築資金の一部を助成します。詳細は、お問い合わせください。

〒市街地整備課不燃化推進係



講演会

さくそう はちまるごーまる  
錯綜している8050問題をときほぐす  
～対応策はそこからだ



80代前後の親と50代前後の子どもとが同居し、さまざまな悩みごとを抱え、社会的に孤立している家族が増えています。「8050問題」と呼ばれるこの社会問題について、お話を伺います。

時2月1日(土)午後2時～4時30分 場天沼区民集会所(天沼3-19-16) 内師講演(精神科医・春日武彦(右写真))、実例や区内の相談窓口紹介(NPO法人となりのかいご・川崎裕彰、くらしのサポートステーション職員) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申問1月6日から電話・ファクスに講演会名、氏名、住所、電話番号を書いて、在宅医療・生活支援センター包括的支援担当☎5335-7316 5335-7318 他1歳～就学前の託児あり(4名(申込順))。電話で、1月17日までに同担当)。手話通訳あり



中野区・杉並区 1月29日水  
わかもの就職相談・面接会  
面接直前対策セミナー

中野区・杉並区・ハローワーク新宿が主催する就職相談・面接会です。中野区・杉並区内の企業の人事担当者と面接ができ、ハローワーク職員による総合相談コーナーもあります。

面接直前対策セミナー

時正午～午後1時20分 場ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター 定24名(申込順) 申問1月8日から電話で、中野区産業観光課産業振興係☎3228-8729

就職相談・面接会

杉並区・中野区内の企業の人事担当者と面接ができます。

時午後1時30分～4時30分(受け付けは1時～4時) 内正社員の採用(参加企業は約20社) 場杉並区産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077 他面接を希望する企業分の履歴書を持参。求人内容はハローワーク新宿ホームページに掲載



…………… いずれも ……………

場中野区産業振興センター(中野区中野2-13-14) 内おおむね39歳以下で求職中の方(3月卒業の方も参加可)

地域自立支援協議会シンポジウム

地域における  
障害者の自立生活を考える

今回のシンポジウムでは、活動内容の報告と地域で単身生活をしている知的・精神障害のあるご本人が登壇し、「自分らしく生きる」をテーマにパネルディスカッションを行います。障害者福祉について一緒に考えてみませんか。

時1月30日(木)午後1時30分～3時30分 場天沼区民集会所(天沼3-19-16) 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 申問電話で、障害者施策課地域ネットワーク推進係。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同係☎3312-8808へファクス/申込締め切り日=1月24日 他手話通訳、要約筆記あり



「地域自立支援協議会」をご存知ですか

平成19年度から障害のある方の地域生活における課題を共有し解決するために、医療・保健・福祉・教育・就労機関等の関係機関でネットワークづくりを進めています。

すぎなみスポーツアカデミー

Dコース

障害者サポーター講座「特別講座」・東京都障害者スポーツ大会「車いすバスケットボール」競技観戦

障害者スポーツについての講義を受講した後、車いすバスケットボールの観戦をします。

武蔵野の森総合スポーツプラザは、東京2020パラリンピック競技大会「車いすバスケットボール」の試合会場です。パラスポーツの迫力の試合を間近で観戦することで、その魅力を知るとともに、それを支えるサポーターの動きを学びます。

時1月25日(土)午前9時30分～午後1時30分 場味の素スタジアム(調布市西町376-3)、武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11) 場東京都障害者スポーツ協会 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方(中学生は保護者同伴) 定20名(抽選) 申問電話で、1月15日までに杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161。同財団ホームページからも申し込みます



観光名所を巡るだけの旅行では物足りないあなたと…

# 「観光以上、移住未滿」の 地方との関わり方 すぎなみ会議

近年、盛り上がりを見せている「観光以上、移住未滿」をキーワードに、新潟県小千谷市と静岡県南伊豆町に関わる方を招いて、それぞれの地域の「とっておき面白コンテンツ」や「地域の方々の少しディープな関係づくりの実際」を紹介しながら、地方との関わりから生まれるこれからの地方との関わり方や新しい暮らし方・働き方を考える会議を開催します。

—— 問い合わせは、文化・交流課地方創生担当へ。

## 1部 少しディープなプレゼンテーション

- ◆「週末おぢや人」小千谷市とすぎなみを「仕事」でつなぐ わぐわぐWorks
- ◆「南伊豆町暮らし図鑑」南伊豆町地域おこし協力隊・伊集院一徹ほか

## 2部 みんなでディスカッション

「観光以上、移住未滿からはじめよう。」これからの新しい暮らし方・働き方を考える  
 ④地域おこし協力隊、活動家ほか

2月1日(土)  
午後2時～5時  
区役所第4会議室  
(中棟6階)



④区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) ④電話で、文化・交流課地方創生担当☎5307-0750。下2次元コードからも申し込みます/申込締め切り日=1月24日正午 ④結果は、電話・Eメールで連絡。詳細は、お問い合わせください



# 参加者募集 ✨ 南伊豆婚カツ

区では、交流自治体との連携による若者の出会いの場の創出支援に取り組んでいます。

静岡県南伊豆町で、下賀茂温泉を舞台に地元グルメを堪能しながら、南伊豆町民との婚活イベントを開催します。



④2月29日(土)午後2時～8時 ④湯の湯会館(静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂247-1)ほか ④25～45歳の独身女性 定20名(抽選) 費5000円 ④フックス(13面記入例)に生年月日、職業も書いて、南伊豆町商工会☎0558-62-3054。または同商工会④<http://www.minamiizu.or.jp/konkatu.html>から申し込み(右2次元コードからもアクセス可)/申込締め切り日=1月31日 ④同商工会☎0558-62-0675(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) ④終了後、温泉宿「美浦」(静岡県賀茂郡南伊豆町湊555-2)へ宿泊



# 東京2020大会に向けた 200日前イベント in すぎなみ

東京2020大会への気運醸成や理解促進を図ることを目的に、オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグを展示します。

また、区内で事前キャンプを行う予定のイタリアビーチバレーボールチームに向けた「寄せ書きコーナー」も設置します。

④1月6日(月)～9日(木)午前9時～午後5時(6日は10時から。9日は3時まで) ④区役所1階ロビー ④文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

みんなで応援メッセージを書こう!



# 東京都 マンション耐震セミナー

もしもの地震に備える!



耐震診断・耐震改修について、実例を交えた講演会や個別相談会を実施します。

④1月11日(土)午後1時～5時 ④都民ホール、都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1) ④①講演会「マンションを100年持たせるための耐震化」(耐震総合安全機構・宮城秋治)、「工夫を重ねて実施!大規模修繕と併せて耐震化」(サンパークマンション管理組合前理事長・早水平一郎、耐震総合安全機構・森本伸輝)、「世代を超えて、住み続けられるマンションを目指して!」(エクセレンス業平管理組合理事長・堀川隆春、エクセレンス業平修繕委員・山本浩司、長谷工リフォーム現場所長・浅見豊) ②マンション耐震個別相談会 ④マンションの管理組合役員、区分所有者、管理会社ほか 定①250名②24組(いずれも申込順) ④NPO法人耐震総合安全機構④<https://www.jaso.jp/>から申し込み ④東京都住宅政策本部住宅企画部マンション課☎5320-4944 ④共催=NPO法人耐震総合安全機構

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

こども 子供向け   子育て 子育て世代向け   シニア 高齢者向け

### 催し

**初笑！方南寄席**  
 1月13日(祝)午後2時～3時 場 方南図書館(方南1-51-2) 出演=杉並江戸落語研究会・事例亭武蕉ほか 定25名(先着順) 方南図書館 ☎ 5355-7100

### 省エネなんでも相談・住まいの断熱展示会

省エネとなる住まいの断熱について考えてみませんか。  
 1月14日(火)～17日(金)午前8時30分～午後5時(省エネなんでも相談窓口は9時から。17日は4時まで) 場 区役所1階ロビー 内 住まいの断熱等の展示、省エネなんでも相談窓口 環境課 他 電気・ガス・水道の検針票を持参すると、より詳しく相談が可



### 初笑い落語会

1月25日(土)午後2時～3時30分 場 今川図書館 出演=落語家・桂扇生 定40名(申込順) 1月5日から電話または直接、今川図書館(今川4-12-10 ☎ 3394-0431) 他 共催=ゆうゆう今川館

### 講演・講座

#### 消費者講座「クレジットカードの仕組みと賢い使い方」

1月21日(火)午後1時30分～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本クレジット協会クレカounseラー・坂本梨江 区内在住・在勤・

在学の方 定40名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎ 3398-3141 他 筆記用具持参。1歳～就学前の託児あり(定員4名。電話で、1月14日までに同センター)



#### 障害者のためのストレッチポールとヨガの楽しみ方教室

2月9日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 齋藤なみ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定18名(抽選) 費100円(保険料) 申 往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨、介助者の有無も書いて、1月19日(必着)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) 同事務局 ☎ 3332-6121 ☎ 3335-3581

#### 荻窪保健センター

##### ◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」

シニア  
 1月14日(火)午前10時～正午 場 同センター 内 栄養のバランスと1日当たりの食事量の目安について、脳トレ 師 管理栄養士、健康運動指導士 区内在住で65歳以上の方 定50名(先着順) 他 筆記用具、飲み物、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

##### ◆男のためのストレッチ

1月20日(月)午前9時～10時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 健康運動指導士・後藤鈴香 区内在住・在勤・在学で男性の方 定20名

### 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☑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

(申込順) 申 電話で、同センター 他 運動しやすい服装で、飲み物持参 ▶ 企画=健康づくり自主グループ「熟齡会」



#### ◆転ばない体づくりのために

1月21日(火)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 河北リハビリテーション病院理学療法士・森山広樹(右上写真)



区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 電話で、同センター 他 運動しやすい服装で、飲み物持参 ▶ 企画=健康づくり自主グループ「葉月会」

#### ◆新米パパママへ小児科医からのメッセージ

急病時の対処法などについてお話しします。  
 1月29日(水)午後1時30分～3時 場 同センター 師 つばき ことどもクリニック・椿英晴 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定30名(申込順) 申 電話で、同センター



#### ◆口から始める健康長寿 オーラルフレイルをご存知ですか

1月29日(水)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 東京都健康長寿医療センター 歯科口腔



外科部長・平野浩彦(左下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 1月6日から電話・ファクスに行事名、氏名、電話番号を書いて、同センター 他 筆記用具持参

…… いずれも ……  
 荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎ 3391-0015 ☎ 3391-1926)

#### 就労支援センター

##### ◆「かわすチカラ」養成セミナー～職場で起こる嫌な出来事をかわす技を学ぶ

1月17日(金)午後1時30分～4時30分 師 公認心理師・片柳光昭 区 54歳以下で求職中の方 定10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ーションによる会話形式で解決策を探ります。

1月18日(土)午後1時～4時 区 おおむね55歳以上で求職中の方 定10名(申込順)

##### ◆採用される応募書類の書き方～自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方

採用する側の考えを理解して一貫性と説得力のある応募書類の書き方を教えます。



1月21日(火)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 区 44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

##### ◆自己理解講座～ビジネスタイプ診断とキャリアアンカー

9つのビジネスタイプを知り、能力と意欲を確認します。

1月24日(金)午後1時～3時 区 44歳以下で求職中の方 定12名(申込順)

##### ◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる

1月27日(月)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区 54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

##### ◆ワークサポート杉並による実践コミュニケーショントレーニング

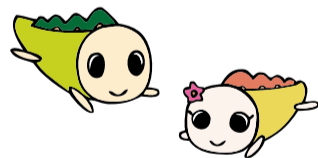
社会生活での人間関係や会話で違和感を持たれている方向けの、気づきを促すトレーニングをします。

1月28日(火)午前10時～正午 師 ブリッジコンサルタント・藤恭子 区 44歳以下で求職中の方 定15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

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ ☎ 3396-8871)	パソコンスマホiPad何でも相談「ITひろば」★	毎月第2・4火曜日、午後3時30分～5時30分 定4名(申込順) 費1時間500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎ ☎ 3332-2011)	早春を味わう 職人富澤氏指導和菓子づくり体験	2月29日(土)午前11時～午後0時30分・2時～3時30分 定各25名(申込順) 費1回1200円。小学生以下のお子さんと大人1組1回1500円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎ ☎ 5364-9360)	あなたの英会話力、さらに磨きをかけませんか★	毎月第2・4水曜日、午前10時～11時30分 定20名(申込順) 費1回600円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ ☎ 3332-1076)	間々田佳子の「顔体操で全身元気」★	1月31日(金)午後2時～3時30分 定20名(申込順) 費500円
和泉館(和泉4-16-22 ☎ ☎ 3323-5663)	「養生太極拳」初心者対象★	毎月第1・2日曜日、午後1時～2時30分 定14名(申込順) 費1回500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎ ☎ 3313-4319)	スポーツ吹き矢講座★	毎月第1日曜日、午前10時～午後3時 ▶ 毎月第3・4土曜日、午後1時30分～3時30分 定各10名(申込順) 費1回500円(別途初回マウスピース代100円)

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

**スポーツ**

**競技大会**

**杉並区バウンドテニス親善交流大会**

時2月23日(祝)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内団体戦(男子、女子、混合ダブルス(いずれも6人1チーム)) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定72名(申込順) 費1人1000円 申込書(区体育館で配布)を、1月30日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 3394-2663)へ郵送・ファクス 森重 3394-2663 個人で申し込み。上履き・昼食持参。車での来館不可

**スポーツ教室**

**杉並区民スケート教室**

時1月19日(日)、2月2日(日)午前7時45分～9時45分 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 費1000円。中学生以下500円(別途貸し靴料) 区スケート連盟・柴田 3391-8593 長ズボンで手袋・帽子持参。別途、指導者養成講習あり(指導未経験者対象。事前にお問い合わせください)

**健康運動セミナー**

運動と栄養(食事)を組み合わせた健康づくりのためのイベントです。

時1月27日(月)午前10時～午後1時 場 妙正寺体育館 対おおむね40歳以上で運動可能な方 定18名(申込順) 費940円 申込電話または直接、妙正寺体育館(清水3-20-12 3399-4224) 運動しやすい服装で、室内シューズ・タオル・飲み物持参。車での来館不可

**ノルディック・ウォークでフレイル予防をしよう!!**

善福寺川緑地を歩きます。 時2月2日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場集合=スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申込電話で、1月31日までにスポーツハイツ 3316-9981 他ウエストバッグまたはリュックサックで飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

**丈夫な足腰をつくろう教室 シニア**

時2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▶2月10日(月)・17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) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対65歳以上で医師か

ら運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費6600円 申込電話で、1月20日までにヴィムスポーツアベニュー 3335-6644(午前11時～午後5時) 同講座受講経験者は申し込み不可

**ふれあいバスケットボール教室**

知的障害がある方のバスケットボール教室です。

時2月9日(日)午後1時～3時 場 永福体育館(永福1-7-6) 師 後藤岳人 区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障害のある方(簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費100円 申込電話・ファクス(13面記入例)で、1月6日～2月5日に杉並区スポーツ振興財団 5305-6161 5305-6162

**荻窪体育館**

**障がい者サウンドテーブルテニス体験教室**

時1月18日(土)、3月21日(土)午後1時～3時 師 佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各15名(申込順) 費各100円 申込電話で、各開催日の5日前までに同体育館

**シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳**

ストレッチから型まで指導します。

時1月26日(日)午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟・高島和恵 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費550円

..... いずれも ..... 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 3220-3381)

**大宮前体育館**

**はじめてヨガ**

初心者を対象に、アーサナ(ポーズ)を一つ一つ説明していきます。



時1月6日・20日・27日、2月10日・17日、3月2日・9日・16日・23日/いずれも月曜日、午後7時30分～8時30分(計9回) 師 中島慶太(右上写真) 定15名(申込順) 費9900円 申込直接、同体育館

**健康レクリエーション**

歌に合わせて、貯筋運動やイス体操でボールを使って筋力トレーニングを行います。

時1月9日～3月26日の毎週木曜日、午前10時30分～11時30分 師 高橋英子 定各10名(先着順) 費各510円

..... いずれも .....

場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1 3334-4618)

**事業主の方へ 働く人のストレスマネジメント講座**

一人一人の従業員が心身ともに健康で能力を発揮できる職場の実現が求められています。講座では「休みがちな社員への対応」「職場定着率を上げるには」「産業医がない場合の社会資源や相談窓口について」「ハラスメントにならない接し方の具体例」などについて学びます。

時1月28日(火)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 心理支援ネットワーク心PLUS・大林裕司(右写真) 事業所の事業主、人事・衛生管理担当者 定80名(申込順) 申込電話・ファクス(13面記入例)に、事業所名・住所も書いて、1月24日までに杉並保健所保健予防課 3391-1025 3391-1927



**書き損じはがきと未使用切手を募集中**

**杉並区民の手でネパールに学校を!**



▲6つ目の校舎ができました

ネパールでは平成27年4月に発生した大地震により、多くの校舎が倒壊しました。耐震性を強化した新しい校舎の建設をはじめ、継続的に子どもたちの学習環境を整える必要があります。

区役所1階「コミュかるショップ」前にボックスを設置していますので、不要になったはがきや切手の寄贈にご協力ください(送付可)。

▶送付先=2月29日(消印有効)までに、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)

詳細は、同団体 <https://www.childfund.or.jp/> をご覧ください。 同団体 3399-8123

**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)**

時場2月=1日(土)～28日(金)(11日(祝)・24日(休)を除く)▶3月=1日(日)～28日(土)(20日(祝)を除く)/清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金・土・日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ)、荻窪教室(荻窪2-29-3 2階)=火・金曜日/いずれも開催時間はお問い合わせください 右表のとおり 同センター会員 定各1~3名(申込順) 費4回コース=9365円▶3回コース=7045円▶2回コース=4735円▶1回コース=2420円 申込はがき・ファクス(13面記入例)にコース名・教室名・曜日・時間帯・昼間の連絡先も書いて、2月講座は1月15日、3月講座は2月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 2階 3394-5004)。または同センターホームページから申し込み 同分室 3394-2253 他個別のオーダー講座もあり。自宅への出張サービス(パソコン、タブレット、スマートフォンの指導・設定ほか)を1時間2077円で受け付け

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
ワード	入門・初級・中級	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	アドレス帳	4回
	お絵かき	各2回
	名刺作成	
	お名前シール	1回

※詳細は、区ホームページをご覧ください。

**障害者のつくる品物フェア**

区内の障害者施設が一室に集まり、手作りの商品を販売します。 時1月30日(木)・31日(金)午前11時～午後3時 場 区役所1階ロビー 障害者生活支援課 主催=すぎなみ仕事ねっと



凡例 時日時 場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) 申込申し込み(記載のないものは直接会場へ) 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

## ＼大空にたこをあげよう！ 桃井はらっぱ手作り凧あげ大会

手作りたこのコンテストもあります。

時 1月19日(日)午前10時30分～午後0時30分  
(雨天中止。コンテストの参加受け付けは10時30分まで) 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)  
関 コンテストの参加は高校生以下 園 今川児童館 ☎3394-5302 他 たこ持参。「簡単カイトづくり」も開催(午前10時から〈材料がなくなり次第終了〉。150円)。参加者に温かい甘酒あり。上井草、上荻窪の青少年育成委員会合同で実施



▲昨年の様子

### 男女平等推進センター講座

## オリジナルの父子手帳を作ろう！

パパになる心構えや出産・育児の知識を学び、子育てを夫婦でもっと楽しいものにするための講座です。

時 2月8日(土)午前10時～正午 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 東京大学名誉教授・汐見稔幸(右写真)  
関 出産を控えた、または子育て中の夫婦 園 20組(申込順) 費 1組500円 申 NPO法人親子コミュニケーションラボ ☎https://www.oyakom.com/apply/ から申し込み 園 同団体・小林 ☎090-1767-9830 他 はさみ・ペン持参。生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり。1月28日までに申し込み)



## ＼保育現場での仕事を考えている方！

# 保育に関する 学び直し学習講座



保育の仕事からしばらく離れている方、新たに保育園での就労を希望している方、保育士の資格取得を考えている方のための講座です。

時 下表のとおり 場 東京保育専門学校 関 区内在住・在勤・在学の方 定 ③⑧各6名(抽選) 申 電話・はがき・ファクス・Eメールに希望の講座(①～⑧〈複数選択可。ただし、同日同時帯の講座はいずれか1講座〉)、郵便番号・住所、氏名、電話番号を書いて、1月15日(必着)までに東京保育専門学校「学び直し」係(〒166-0003高円寺南2-32-30 ☎3311-7014 ☎3312-2060 ✉ksaito@tokyo-hoiku.ac.jp) 園 同学校

### 【講座一覧】

日時	午前9時30分～10時50分	午前11時～午後0時20分
1月18日(土)	①現代の保育現場に求められていること ②家庭および専門職・関係機関との連携	③ピアノレッスン(実技) ④読み聞かせ・紙芝居(実技)
1月25日(土)	⑤現代の保育現場に求められていること ⑥障害児保育の指導計画、記録および評価	⑦読み聞かせ・紙芝居(実技) ⑧ピアノレッスン(実技)

### 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

杉並せんとう めっくい温泉 1月10日(金)=天徳泉(阿佐谷北2丁目)▶11日(土)=ゆ家とごころ吉の湯(成田東1丁目)▶12日(日)=天狗湯(西荻南1丁目)▶19日(日)=藤乃湯(天沼2丁目) /群馬県東吾妻町の「天狗の湯」の温泉を使用/470円。小学生180円。幼児80円/園杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) /タオルをプレゼント。アンケートに答えた方にジュースをプレゼント(いずれも数量限定)

座の市 1月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) /座・高円寺 /熊本だご汁の販売ほか/園座・高円寺 ☎3223-7500 /名寄市のもち米を使用した餅つき実施

アルウィン学園 定期演奏会 1月19日(日)午後1時～3時 /玉成保育専門学校(松庵1丁目) /合唱、連弾、ダンス、語りピアノほか/200名(申込順) /申 園 電話・Eメールに、催し名・氏名(フリガナ)・人数・電話番号を書いて、玉成保育専門学校 ☎3332-5973 ✉koho@irwin.ac.jp

ポールウォーキング体験会 1月23日(木)午前10時～正午(雨天中止) /善福寺川緑地(杉二小前広場) /区内在住で65歳以上の方/20名(申込順) /100円(別途ポールレンタル料200円) /申 園 電話で、1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 /健康保険証・飲み物・帽子・手袋持参。長寿応援対象事業

ムーンライトミュージックJAZZ&POPS 1月24日(金)午後7時30分～9時10分 /ヒロミュージックスクール井荻本校(下井草5丁目) /出演=日下譲二(ピアノ)ほか/50名(申込順) /2000円。高校生以下1000円 /申 園 電話で、ヒロミュージックスクール井荻本校 ☎6804-0807

久我山ヒーロー映画まつり 1月25日(土)、2月15日(土)午後3時～4時・5時～6時 /シーダHATA(久我山3丁目) /杉並ヒーロー映画祭2019ノミネート作品から2作品を上映 /区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 /各日各回30名(先着順) /園 NPO法人COSMO FEST ☎080-1782-0337

### 講演・講座

がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪 1月11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・井上義実 /がん患者とその関係者/60名(申込順) /申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、荻窪栄光教会事務局 ☎3334-6331へファクス /園 同事務局 ☎3334-1036

歴史講演会「日本の書道に異彩を放つ近衛家照」 2月1日(土)午後1時30分～3時30分 /阿佐谷地域区民センター /大学講師・緑川明憲 /80名(先着順) /500円 /園 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

河北医療財団 ◆河北健康教室 一般の方でも対応可

能な心肺蘇生の方法 2月22日(土)午後1時～3時 /河北総合病院(阿佐谷北1丁目) /河北総合病院看護師・後藤順一ほか/60名(申込順)

◆河北健康教室 疾病予防・健康増進のための予防リハビリ 2月29日(土)午後2時～3時40分 /河北総合病院(阿佐谷北1丁目) /河北リハビリテーション病院院長・宮村紘平ほか/60名(申込順)

…… いずれも ……

申 園 電話で、河北医療財団広報 ☎3339-5724 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

### その他

土曜無料公証相談 1月11日(土)、2月8日(土)午前9時30分～午後0時30分 /杉並公証役場(天沼3丁目) /遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談 /区内在住・在勤の方 /申 園 電話・ファクス(13面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103 /1人45分程度

税金なんでも相談会 1月15日(水)午後1時～4時・25日(土)午前9時～正午 /東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) /申 園 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) /1人45分程度

税理士による相続税無料相談会 1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) /申 園 電話で、1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 1月20日(月)～22日(水)午前11時～午後4時(荒天延期。初日は午前9時30分から整理券配布) /リサイクル自転車作業所(永福2丁目) /販売価格=6800円～ /園 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287 (土・日曜日、祝日、年末年始(1月3日まで)を除く)

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 1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

外国人のための「無料」専門家相談会 2月8日(土)午後1時～4時(受け付けは3時30分まで) /セッション杉並 /ビザ・結婚・離婚・仕事・年金・保険・税金に関わる問題ほか /弁護士ほか /園 杉並区交流協会 ☎5378-8833 /相談の予約可 ▶ 通訳=英語・中国語・韓国語・イタリア語・ポルトガル語・タイ語・ベンガル語・ネパール語(予定)。秘密厳守。託児あり

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掃除や食事作りほか ▶ 謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護) /18歳以上の方 /申 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(1月29日(水)午後1時30分～3時30分)

## 杉並区における東京2020オリンピック 聖火リレールートが「桃井原っぱ公園～ 蚕糸の森公園」に決定しました!

東京2020オリンピック聖火リレーの走行ルートが発表されました。杉並区では、桃井原っぱ公園から蚕糸の森公園の間、青梅街道を西から東へ走り抜けます。間近で聖火リレーを見るチャンスです。また、スタート地点となる桃井原っぱ公園では、聖火の出発を祝うセレモニーも行う予定です。ぜひ、お越しください。なお、各都道府県の詳細ルートにつきましては、下記URLからご覧ください。  
<https://tokyo2020.org/jp/special/torch/olympic/map/>



間近で  
聖火リレーを  
見るチャンス!

### チーム ナミスケ ボランティア「TEAM NAMISUKE」募集中!



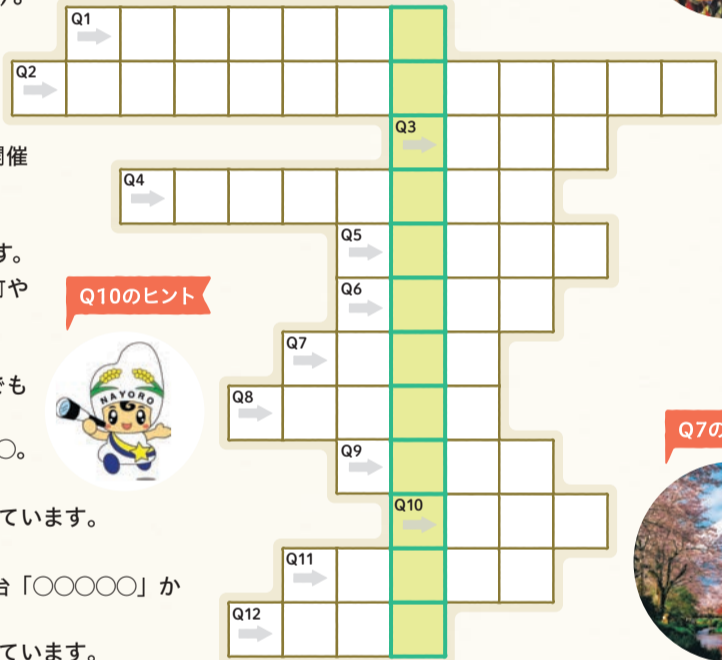
気軽にボランティアを楽しむことができる区独自のボランティア「TEAM NAMISUKE」。これまで100名以上の方がオリパラ関連のイベントや区内イベントに参加しています。今後は、イタリアビーチバレーボールチームの事前キャンプや、聖火リレーでも活動を予定していますので、ぜひ、ご登録ください。上記2次元コードから登録できます。

関 文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

## すぎなみの 交流自治体クイズ

答え  
上から読んでね

Q1～12から連想される言葉でマスをヨコに埋めてください(全てひらがなで記入)。最後に、色の付いた太枠を上から読んで、できた言葉が答えです。交流自治体にちなんだ問題なので、2・3面にヒントがある問題も…。ぜひ、ご家族皆さんで挑戦してください!



- Q 1. 国の重要無形民俗文化財に指定される祭り。大井競馬場でも関連するイベントが開催されました。
- Q 2. 五色沼・松原湖などがある福島県北塩原村と、区はこの協定を結んでいます。
- Q 3. 平成元年に交流自治体協定を締結した〇〇〇〇町は、合併して現在の名寄市となっています。
- Q 4. その土地の魅力に触れ、地方の豊かな生活を体験しませんか? 区は静岡県南伊豆町や新潟県小千谷市が行っている「〇〇〇〇〇〇〇〇事業」の区民参加を支援しています。
- Q 5. 群馬県東吾妻町にある、民営化宿泊施設です。「〇〇〇〇〇いわびつ」。
- Q 6. 新潟県小千谷市で毎年9月に行われるお祭り。正四尺玉の花火が打ち上がることで有名です。「〇〇〇〇まつり」。
- Q 7. 山梨県忍野村にある、全国名水百選にも選ばれている観光スポットです。忍野〇〇〇〇。
- Q 8. 東京都青梅市にある標高929mの山。ハイキングコースとして人気です。
- Q 9. 区内の銭湯に東吾妻町の「天狗の湯」から〇〇〇〇が運ばれてきて、皆さんを温めています。
- Q 10. 北海道名寄市の観光キャラクターです。
- Q 11. すぎなみフェスタ等にやってくる移動天文台車「ポラリスII号」。なよろ市立天文台「〇〇〇〇〇」から来ています。
- Q 12. 区役所前で行われる静岡県南伊豆町の物産展では〇〇〇〇のみそ汁を限定で配布しています。

## 正解者の中から 抽選で100名に 「なみすけグッズ」を プレゼントします!



**応募方法** はがき・Eメールでご応募ください。★締め切り日=1月15日(消印有効)

**【対象】** 区内在住・在勤・在学の方

**【記入要領】** ①クイズの答え②住所③氏名④年齢⑤「広報すぎなみ」の感想と「広報すぎなみ」や動画で読んでみたい・見てみたい企画やアイデア

**【宛先】** 広報課広報係 ☒koho-suginami@city.suginami.lg.jp

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは、2月の「広報すぎなみ」でお知らせします。※応募の際に得た個人情報、プレゼントの発送にのみ使用します。

**【問い合わせ】** 広報課

## 交流自治体からのお知らせ

売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり

自治体名	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
静岡県南伊豆町	観光物産展	時 1月20日(月)午前10時～午後2時30分(伊勢エビみそ汁の試食サービスは午前11時から(先着200名)) 場 区役所中杉通り側入り口前・1階ロビー 内 干物、乾物などの海産品販売	文化・交流課
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時 1月26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 笹団子や小千谷そば、魚沼産コシヒカリ米ほか特産品の販売 他 車ででの来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

### その他物産展に関して

区役所では、これら自治体のほか、年間を通じて、群馬県東吾妻町の「吾妻の朝市」や北海道名寄市の「アスパラまつり」など、交流自治体の特色あふれる物産展を催しています。※開催の際は「広報すぎなみ」や区ホームページ等でお知らせします。



**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配送します。申し込みは広報課へ。

### 世帯と人口 (住民基本台帳) 12月1日現在( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口	男		女		小計	合計
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			男	女	男	女		
	310,252(260減)	2,648(24増)	325,761(242減)	555,603(112減)	266,294(78減)	289,309(34減)	18,620(26増)	574,223(86減)		