

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 11/1 }
令和4年(2022年)
No.2340

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



ゆるやかな見守りと支援

特集

高齢者が安心して暮らせるまちへ

※撮影時のみマスクを外しています。

〒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。



高齢者が安心して暮らせるまちへ ～地域のゆるやかな見守りと個別の支援

全国的に高齢化が急速に進展する中、区でも65歳以上の高齢者は総人口の2割以上を占めており、今後も一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加することが見込まれます。コロナ禍の影響で地域におけるつながりも希薄になり、社会的孤立が懸念されます。

今号では、誰もが住み慣れた場所で安心して暮らせるように、地域や専門性を生かした「見守り」についてご紹介します。

——問い合わせは、高齢者在宅支援課へ。

皆さんができる

地域の 見守り・気付き

地域住民の皆さんや民間事業者など、地域のさまざまな方が、日々の生活や仕事の中で「あれ？ 普段と違う」と、高齢者の異変に気付くことが大切です。また、仲間と集い、サークルやボランティア活動に参加するなど社会に関わることも、見守りにつながります。

あれ？ 普段と違うかも…。区内で実際にあった異変のサイン



【新聞・郵便物が溜まっている】

いつもはちゃんと取られているのに、ポストや郵便受けから新聞、チラシ、郵便物などがあふれている場合、取れない状況にある可能性があります。



【同じ洗濯物が干したまま】

夜になっても洗濯物が干してあったり、同じ洗濯物が連日干したままだったりする場合、取り込めない状況にある可能性があります。



【サークルで最近見かけない】

以前は趣味のサークルによく参加していた方を最近見かけなくなった場合、体調などを崩して外出できなくなっている場合があります。

CHECK!

日常生活の中で、地域の皆さんが異変に気付いた際のご相談は…
地域包括支援センター（ケア24）、高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係、民生委員などへ

●見守りの輪を広げませんか

地域のたすけあいネットワーク

あんしん協力員（ボランティア）やあんしん協力機関（団体）が、日常の見守りを行っています。異変に気付いた場合は、ケア24に情報提供を行います。あんしん協力員・協力機関の募集もしています。



●地域交流の場を探している方は

地域の集いの場情報検索システム

地域の高齢者が体操や手芸、お茶会などのさまざまな活動を行う地域交流の場所を「地域の集いの場」といいます。気軽に参加できる身近な「地域の集いの場」を検索することができます。



ICTを活用した見守り

高齢者緊急通報システム

自宅に通報機を設置し、急病時にペンダント型の救急ボタンを押すだけで、派遣員が現場に駆け付け、利用者に代わり救急車を要請します。



コミュニケーションロボット「BOCCO」

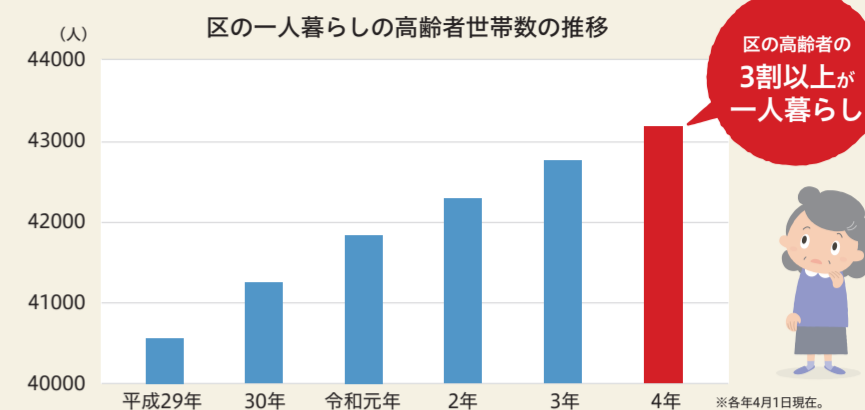
セキュリティ会社のセコムがBOCCOを通して声をかけます。BOCCOに話しかけるとスタッフが常時返答します。5年3月まで、実証実験を続け、効果を検証していきます。※実証実験のモニター募集は終了しました。



毎月1日号では、区の政策や取り組みを分かりやすく紹介していきます。

区の一人暮らしの高齢者世帯数

4月1日現在、区の高齢者人口（65歳以上）は12万170人で、総人口（57万925人）に対する比率（高齢化率）は、21パーセントに上ります。そのうちの3割以上に当たる4万3189人が一人暮らし世帯で、平成29年と比較すると2634人増加しています。



区が取り組む

個別の 見守り・支援

高齢者がいる世帯などで、個別に見守りが必要な方には、訪問や電話による見守りを実施しています。また、認知症の方が住み慣れた地域で自分らしく生活が続けられるよう、認知症サポーターの養成や「みまもりあいプロジェクト」（アプリを利用した認知症高齢者の見守り）などを実施しています。

高齢者がいる世帯へ

安心おたっしゃ訪問

自宅を訪問し、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の案内をします。対象の方には毎年5月にお知らせを送付します。



高齢者安心コール

週1回、区が委託する民間事業者が電話を掛け、安否の確認をします。応答がなかった場合や異変があった場合は、指定の連絡先に状況を報告します。また、24時間365日体制で、日常生活における健康不安などの電話相談ができます。

保健師、看護師、介護福祉士等が常駐しています！

認知症の方や家族へ

認知症サポーター

認知症の正しい知識の普及を目的に、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターがチームとなって活動する「チームオレンジ」は、認知症の方や家族が安心して暮らせるように支援を行います。

講座の日時等は、区ホームページをご覧ください。



▲サポーターの証 オレンジリング

みまもりあいアプリ

スマートフォンを利用した認知症高齢者の見守りアプリです。認知症高齢者が行方不明になった際に、家族等がアプリから検索依頼を配信し、アプリに登録している方が可能な範囲で検索します。



徘徊高齢者探索システム

認知症の方が徘徊し、行方が分からなくなったとき、GPS等を利用して位置情報を探索し、早期発見につなげるシステムです。



区内
20カ所

ちょっとした“おかしいな？”“困ったな…”があれば
地域包括支援センター（ケア24）にご相談ください！

高齢者が、身の回りのことで不自由を感じたとき、家族の介護のことで困ったときに相談できる身近な窓口で、区内20カ所に設置しています。気になる見守りサービス等があればご相談ください。

お近くの
ケア24はコチラ



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告では、全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象です。

1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した方には、11月上旬(予定)に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際にはこの証明書(または領収書)を添付してください。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した方が社会保険料控除として申告することができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

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、12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。

☎国民年金課国保給付係 ☎5307-0642

国民健康保険の高額療養費の申請手続きの簡素化

国民健康保険の高額療養費の受給は「高額療養費支給申請書」の提出が必要でしたが、要件に該当する方は11月1日から高額療養費の支給申請手続きを一度行くと、原則として次回以降の申請が手続き不要とな

り、初回振込口座に自動で振り込まれます。なお、振込口座を変更する場合、または自動振り込みを希望しない場合や終了する場合は、申し出が必要です。

☎国保年金課国保給付係 ☎5307-0642

採用情報 ※応募書類は返却しません。

- 勤務期間は5回まで更新可
- 報酬は4年度実績

会計年度任用職員

国保年金課 国民年金担当事務

☎国民年金の専門的な知識を生かした窓口業務、電話対応、内部事務ほか ▶勤務期間=5年4月1日～6年3月31日 ▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日のうち週4日程度、午前8時30分～午後5時15分 ▶勤務場所=国保年金課国民年金係(区役所中棟2階) ▶資格=社会保険労務士の資格を有し、パソコンの基本的な操作ができる方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=月額21万5424円 ▶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) ☑申込書(同係で配布。区ホームページからも取り出せます)に社会保険労務士証票または社会保険労務士試験合格証書の写しを添えて、11月16日までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係 ☎書類選考合格者には面接を実施。詳細は募集案内参照

産休・育休代替等事務職員

☎窓口業務、電話対応、パソコンによる各種入力事務ほか ▶勤務期間=5年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、区内の出先事業所 ▶募集人数=30名程度 ▶報酬=月額18万5856円～ ▶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) ☑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)を、11月15日までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係

杉並福祉事務所職員

◆資産調査専門員

☎生活保護受給者等の資産など(年金・預貯金・戸籍等)の調査 ▶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=杉並福祉事務所(荻窪) ▶資格=社会保険労務士で年金受給権・資産の調査に関する知識と実務経験がある方 ▶募集人数=1名 ▶報酬=月額21万5424円～

◆面接相談員

☎生活・就労相談と母子・父子および女性福祉等の相談受け付け・助言 ▶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=杉並福祉事務所(荻窪/高円寺(高円寺南2-24-18)/高井戸(高井戸東3-26-10))のいずれか ▶資格=社会福祉士の資格を有する方(取得見込みを含む)。または生活保護等に関する相談実務の経験がある方 ▶募集人数=1名 ▶報酬=月額21万5424円～

◆家庭相談員

☎家庭内における親子・兄弟姉妹・夫婦関係(扶養・相続・離婚・養育の問題等)の相談受け付け・助言 ▶勤務日時=週3回。月・水・金曜日の午後1時～5時 ▶勤務場所=杉並福祉事務所(荻窪/高円寺/高井戸)のいずれか ▶資格=家庭相談に関する相談実務の経験がある方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=日額1万3500円

…… いずれも ……

☎勤務期間=5年4月1日～6年3月31日 ▶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) ☑申込書(杉並福祉事務所配布。区ホームページからも取り出せます)を、11月30日までに同福祉事務所荻窪事務所(〒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 ☎同事務所管理係 ☎3398-9104 ☎書類選考合格者には面接を実施(12月12日(月)予定)

ゆりかご面接員

☎妊産婦等の保健指導(面接・電話)、母子保健事業に係る事務処理ほか ▶勤務期間=5年4月1日～6年3月31日 ▶勤務日時=月16日以内。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分 ▶勤務場所=保健センター、子ども家庭部管理課のいずれか ▶資格=保健師・助産師・看護師のいずれかの資格を有する方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=時給1678円 ▶その他=有給休暇あり。社会保険・雇用保険加入(要件あり)。交通費支給(上限あり) ☑申込書(子ども家庭部管理課母子保健係(区役所東棟3階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月15日までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係 ☎書類選考合格者には面接を実施

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★	☎月・金曜日、午後1時～4時(祝日を除く) ☎場区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎11月9日(水)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。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎11月10日(木)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ホームページから申し込み。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、区住宅課空家対策係
行政相談★	☎11月11日(金)午後1時～4時 ☎場区政相談課(区役所東棟1階) ☎内国の仕事等(年金・福祉・道路など)の苦情・相談	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎11月11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
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎11月15日(火)、12月6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。ブロック塀無料相談会は、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
専門家による空家等総合無料相談	☎11月17日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎場住宅課相談室(区役所西棟5階) ☎区内の空き家等の所有者等(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、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス/申込締め切り日=11月15日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎11月17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(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) ☎同支部、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎11月19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、専門相談予約専用 ☎5307-0617(午前8時30分～午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階) / 申込期間=11月14日～18日 ☎同課
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	☎11月21日(月)午後5時～8時30分	☎納税課 ☎5307-0634・0636

※★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 ☎ホームページアドレス

税金

年末調整関係書類・給与支払報告書

年末調整・法定調書の関係書類は国税庁ホームページから、給与支払報告書は区ホームページから取り出せます。杉並税務署(成田東4-15-8)、荻窪税務署(荻窪5-15-13)、区課税課の年末調整関係用紙コーナーでも配布しています。

☎課税課区民税係

生活・環境

まちづくりや道路整備に関するアンケート実施

「対話」を大切にしたいまちづくりの取り組みの一つとしてアンケート調査を実施します。区内全域を対象に、無作為抽出した方へ調査票を送付します。届いた方は11月27日(消印有効)までに返送またはLoGoフォームでの回答にご協力をお願いします。調査目的以外には使用しません。

☎都市整備部都市計画道路担当

健康・福祉

保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人・配偶者・親族等が苦情を申し立てることができます(1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事項、議事に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関する事などを除く)。

保健福祉サービス苦情調整委員と面談の上、「苦情申立書」を提出してください。

◆苦情調整委員相談

相談は、3名の委員が交替で行います。

☎11月～5年2月の相談日(月3回) = 11月1日(火)・10日(木)・16日(水)、12月6日(火)・15日(木)・20日(火)、5年1月

10日(火)・19日(木)・24日(火)、2月2日(木)・7日(火)・15日(水)
▶受け付け=午後1時30分～3時 ☎保健福祉部管理課(区役所西棟10階) ☎☎電話または直接、同課保健福祉支援担当 ☎1人1時間

募集します

都営住宅入居者

☎募集戸数=一般募集住宅(家族向け・単身者向け)=2600戸▶定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)=750戸▶居室内で病死等があった住宅=353戸
▶申込書・募集案内の配布期間=11月10日まで(各配布場所の休業日を除く)▶配布場所=区役所1階ロビー、住宅課(区役所西棟5階)、子ども家庭部管理課(東棟3階)、福祉事務所、区民事務所(平日夜間と土・日曜日は区役所の休日・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)ホー

ムページからも取り出せます ☎申込書を、専用封筒で渋谷郵便局へ郵送。または都営住宅入居者募集サイトから申し込み/申込締め切り日=11月16日 ☎JKK東京☎0570-010-810(申込受付期間外は☎3498-8894(土・日曜日、祝日を除く))、区住宅課

その他

わがまちの警察官 受賞者

日頃から地道に犯罪の抑止活動に取り組み、安全・安心のまちづくりに貢献した警察官を「わがまちの警察官」として表彰するため、広報すぎなみ8月1日号にて、候補者を募集しました。選考の結果、今年度の受賞者を次のとおり決定しました。

☎杉並警察署=畑田実、岩瀬孝文▶高井戸警察署=上野新生、有田美星▶荻窪警察署=三浦幸気、市川ひかる ☎危機管理対策課地域安全担当

(仮称) 荻外荘公園 展示休憩施設棟 基本設計に関するオープンハウス

6年12月に予定している(仮称)荻外荘公園の開園に合わせて、荻外荘の向かい側に新たな観光の核となる展示休憩施設棟を建設します。この展示休憩施設棟の基本設計についてオープンハウス(パネル展示型説明会)を開催します。

☎11月9日(水)午後3時～7時、13日(日)午後1時～5時(会場で直接質問等に応答) ☎荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) ☎みどり公園課 ☎パネル展示=11月7日(月)午前10時～13日(日)午後9時



※イメージ図であり変更の可能性があります。

区議会を開会します

第4回区議会定例会を開会します。

—— 問い合わせは、区議会事務局へ。

日程

第4回区議会定例会

(初日は午後1時開会の予定)

11月16日(水)～12月6日(火)予定

本会議は、区議会ホームページ(右2次元コード)でライブ中継と録画中継を行っています。録画中継は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に内容や質問者ごとの「詳細版」をご覧になれます。



特別養護老人ホーム 「エクレシア南伊豆」 入居相談窓口

入居を希望する方を対象に、入居相談窓口を開設します。施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネルも展示します。入居を検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

日時 11月21日(月)・22日(火) 午前10時～午後4時

場所 区役所2階区民ギャラリー

☎高齢者施策課施設整備推進担当



11月16日(水)午前11時ごろ

防災行政無線を用いた 情報伝達試験の実施

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。

※Jアラートとは、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です。

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

☎危機管理対策課、防災課

地震に備えて

家具転倒防止器具を取り付けませんか

区では、地震に備えて、高齢者世帯に無料で「家具転倒防止器具」を取り付けています。器具の種類などの詳細は、お問い合わせください。

対象・取り付け数

- 65歳以上のみの世帯(一般給付)…3カ所まで
- 地域のたすけあいネットワーク(地域の手)へ登録し、避難行動要支援者名簿に登録されている65歳以上のみの世帯…6カ所まで

申請・問い合わせ

地域包括支援センター(ケア24)、高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込締め切り日に(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。

皆さんの生活の安心

国民年金のお知らせ

国民年金は、老齢になったときだけでなく、重い障害や死亡といった万が一のときに、生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、経済的に支え合う制度です。国籍を問わず日本に住む20～59歳の全ての方が加入します。

—— 問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

国民年金に加入する人とその手続き
20歳になったら全員加入

▶ 国民年金の種別と対象者

国民年金の加入種別は次の3種類に分かれていて、いずれかに加入する必要があります。加入や種別変更などのときは届け出が必要です。必要書類はお問い合わせください。

● **第1号被保険者**=日本在住の20～59歳で、自営業・学生・アルバイト・無職など、次の第2号・第3号被保険者以外の方。加入手続きは国保年金課国民年金係、区民事務所または杉並年金事務所で行います。

● **第2号被保険者**=会社員・公務員など厚生年金に加入している方。加入手続きは勤務先で行い、保険料は給与および賞与から差し引かれます。

● **第3号被保険者**=第2号被保険者に扶養されている日本国内に住所を有する20～59歳の配偶者（海外特例あり）。扶養者の勤務先に届け出が必要です。個人での保険料負担はありません。

※治療を受ける目的や観光・保養を目的として海外から来日した方は、第1号・第3号被保険者の対象とならない場合があります。

▶ 希望により加入できる方（任意加入）

● 日本国籍を持ち、国外在住で20～64歳の方

● 日本在住の60～64歳の方

● 65～69歳で、老齢基礎年金などの受給資格期間（10年）を満たしていない方が、受給資格期間を満たすまでの間

※任意加入は、申し出のあった日からの加入となります。

☎国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

海外転出入をする方は手続きが必要です

第1号被保険者が海外に居住する場合は、国民年金の加入資格を喪失します。また、入国し国内に住所を有した場合は日本国籍の有無にかかわらず国民年金への加入が義務付けられています。必ず、国保年金課国民年金係、区民事務所または杉並年金事務所で行ってください。

▶ 国民年金の任意加入が可能

海外に居住中でも日本国籍の方であれば、申し出により任意加入制度を利用できます。併せて年金額を増やすことができる付加年金も納められます。帰国し、国内に住所を有した場合、国民年金の任意加入から強制加入への切り替え手続きが必要となりますので、国保年金課国民年金係または杉並年金事務所で行ってください。引き続き付加年金や口座振替による納付を希望する場合は申し出ください。

☎国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

国民年金保険料の納付（第1号被保険者）

4年度の保険料は月額1万6590円です。毎月の保険料の納付期限は翌月の末日です。納付方法には、納付書による納付、口座振替またはクレジットカード納付などがあります。保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度、保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の年金に加算される付加年金制度もあります。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

▶ 保険料の納付が困難なとき…保険料の免除・猶予制度

経済的に保険料の納付が困難な場合には、保険料が免除または猶予される制度があります。また、学生の方は、学生納付特例制度があります。新型コロナウイルス感染症の影響で、国民年金保険料の納付が困難となった場合は、臨時特例免除申請により保険料免除等の措置があります。保険料の免除、猶予、学生納付特例制度を利用した期間が10年以内なら後日納付することもできます。対象などの詳細は、お問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

▶ 「マイナポータル」から電子申請ができます

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更の届け出、国民年金保険料免除・納付猶予申請および学生納付特例申請について、「マイナポータル」からの電子申請が開始されました。申請には、マイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要となります。マイナポータルから電子申請した場合は、申請結果をスマートフォン等で確認することができます。

また、「ねんきんネット」ではスマートフォン等からいつでも年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算もできます。詳細は、日本年金機構ホームページ「個人の方の電子申請」「ねんきんネット」をご覧ください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

こんなときは日本年金機構 杉並年金事務所へ

年金事務所での相談は予約が必要な場合があります。予約受け付け専用電話 ☎0570-05-4890（IP電話は ☎6631-7521）

▶ 要予約

- ・年金受け取りの手続き
- ・年金加入記録の確認や受取年金額の計算などの相談
- ・年金を受け取っていた方が亡くなったときの手続き
- ・各種年金に関する相談

▶ 予約は不要

- ・保険料納付書の請求、クレジットカード納付や口座振替に関すること
- ・追納の申し込み

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511



区民等意見提出手続き（パブリックコメント）の結果をお知らせします

「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」の改正

「杉並区区民等の意見提出^{てつぎ}手続きに関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」4月1日号などで改正案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。

- 意見提出期間=4月1日～5月2日
- ご意見はありませんでした

改正した条例の全文等は、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館でいずれも11月30日まで閲覧できます（閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（右2次元コード）でも閲覧できます。

☎情報管理課情報公開係



ぜひ、ご利用ください

杉並会館の宴会室を再開します

5年1月5日から、杉並会館宴会室を再開します。再開に先立って11月10日から電話での予約受け付けを開始します。懇親会、新年会等各種宴会のほか、区内・近隣への出張宴会やケータリングサービスも承ります。

●宴会室施設利用時間(1月5日～)

午前9時～午後9時(毎週月曜日、年末年始を除く)

●予約(11月10日～)

- ・受付時間 午前9時～午後6時(月曜日を除く。1月5日からは8時まで)
- ・期間 使用日7カ月前(区内在住・在勤・在学または区内の団体に所属している方。それ以外の方は6カ月前)～使用日7日前

●申し込み・問い合わせ先

電話で、杉並会館 ☎3399-9436
※12月15日からは杉並会館窓口でも受け付け。

●提供プランの例

- 金額・内容など、ご要望に応じます。お気軽にご相談ください。
- ・宴会プラン3500円～(別途飲み物代、飲み放題プランあり)
- ・会議用弁当1200円～



9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病とは

高血糖の状態が続くと毛細血管を傷つけ、腎機能や視力、神経の働きの低下が起こります。また、糖尿病になっても自覚症状がないことが多く、放置すると脳梗塞・心筋梗塞などの合併症や人工透析、網膜症による失明、神経障害による壊疽などの障害がおこる可能性が高まります。人工透析治療中の方の原因で最も多いのは糖尿病です。

自覚症状

喉が渇く(口渇)、水分を摂る(多飲)、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすい

継続した運動は血糖値を下げる効果があります

運動により筋肉への血流が増えると、血液中のブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり血糖値は低下します。1回30分以上の運動を1週間に2回以上続けましょう。

歯周病の予防と治療が大切です

糖尿病が悪化すると歯周病になりやすくなります。また、進行した歯周病はインスリンの効きを悪くし糖尿病を悪化させるとわれています。適切な血糖コントロールには歯周病の予防や治療が大切です。

ブルーサークルでつながる
世界糖尿病デー
11.14



すぎなみ健康チャンネル

YouTubeすぎなみ健康チャンネル(右2次元コード)では、糖尿病予防・杉並野菜レシピ・歯と口の健康に関する動画を配信しています。



よい歯健口フェスティバル

日時 11月20日(日)午後0時30分～3時30分(受け付けは3時まで)
場所 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)

歯や口の健康について楽しく学べるイベントです。 ※整理券等を午後0時30分から配布します。

落語 笑いは健口の素

☎午後1時～1時45分 師 立川抜志(右写真) 定 50名(申込順) ☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み



●あなたは健口博士?お口の謎解きラリー

☎午後0時30分～3時30分 定200名(先着順) 贈り物 口腔ケアグッズをプレゼント

●バルーンアート

☎午後0時30分(材料がなくなり次第終了)

●歯並ベイクズ

☎午後0時45分～3時30分(各15分) 定各2名(先着順)

●むし歯キンつりゲーム

☎午後0時45分～3時30分(各15分) 定各3名(先着順)

●健口歯科相談

☎午後1時～3時10分(各10分) 定歯科医師ブース=各2名▶歯科衛生士ブース=各4名(いずれも先着順)

●むし歯について学ぼう

☎午後1時～3時15分(各15分) 定各20名(先着順)

●キッズ!むし歯治療体験

☎午後1時～3時20分(各20分) 定4歳～小学生 定各3名(先着順)

●8020表彰

☎午後3時 定杉並区歯科医師会から推薦された方

…………… いずれも ……………

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

11月10日～16日は

アルコール関連問題啓発週間

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による生活環境の変化でストレスがたまり、飲酒量が増えていますか? 不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。区では、アルコール健康障害に関する相談を受け付けています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

ひとりで悩んでいませんか? 相談できる場所があります

保健センターでは、保健師や精神科医による相談を行っています。本人だけでなく、家族、支援者からの相談も受け付けています。詳細は、各保健センターへお問い合わせください。
☎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 (いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時。祝日、年末年始を除く))

セミナー

「飲酒をやめれば解決するのか? アルコール依存症の根底にある問題… 解決に向けた支援の活用」

☎11月10日(木)午後2時～4時30分 場 天沼区民集会所(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 定AA(※)の説明・メンバーの体験談・支援者の話 師 昭和大学附属烏山病院アディクション外来担当医師・常岡俊昭ほか 定50名(申込順) ☎☎電話・Eメールに氏名・年齢・電話番号を書いて、AA永福グループ・西 ☎090-4530-6139✉iriva@outlook.jp 定主催=同グループ

※AA(アルコールリクス・アノニマス)とは、飲酒に問題がある人が飲まないで生きていくための自助グループです。

広告

整形外科・リハビリテーション科
令和4年5月開院



志匠会東高円寺クリニック

杉並区高円寺南1-7-4-3F 03-5929-7242
東高円寺駅から徒歩1分(薬局トムズ3F)

※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。

お知らせします 3年度 (2021年度) の決算報告

3年度決算のあらまし

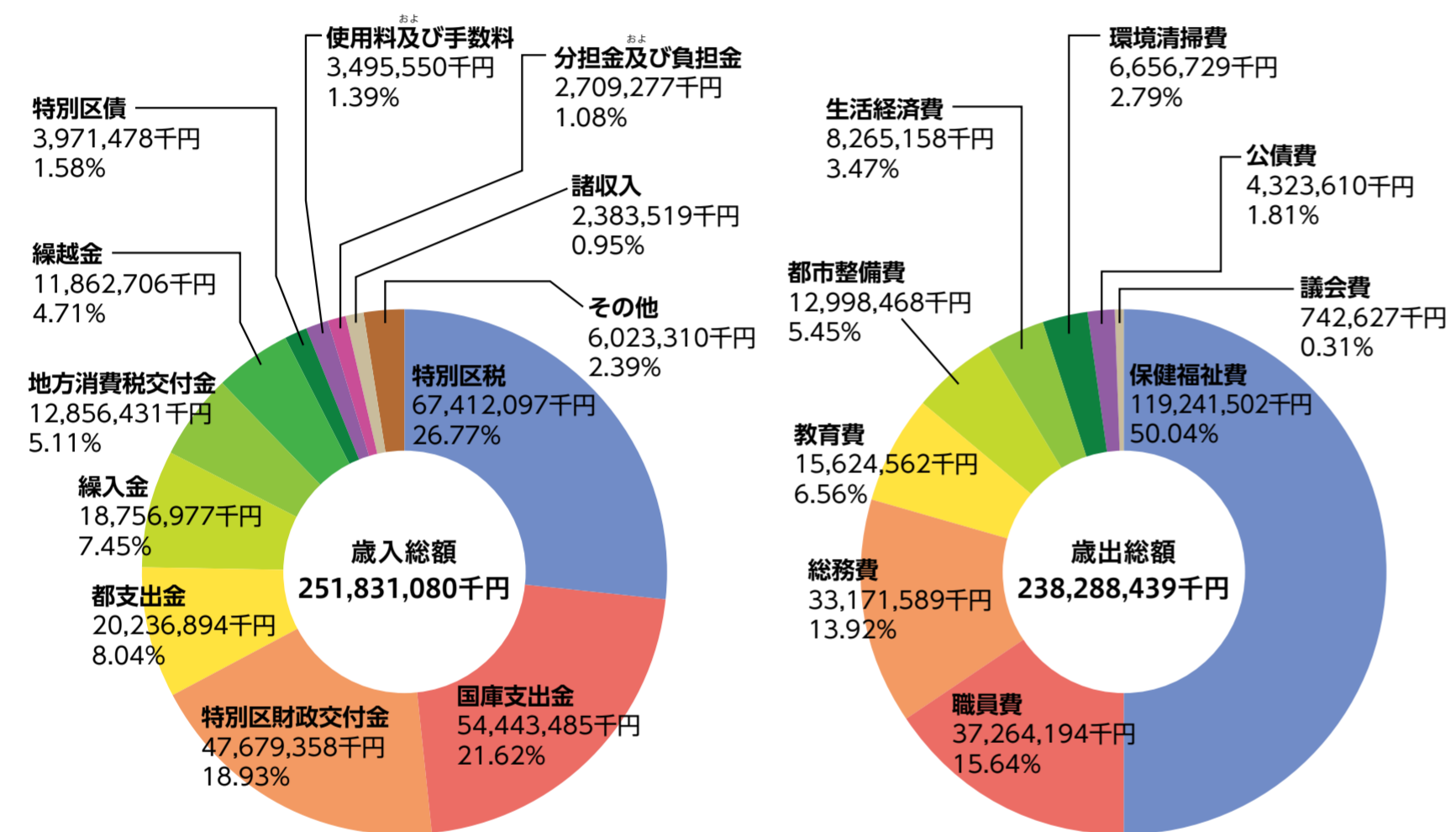
—問い合わせは、会計課へ。

3年度の決算額について右表のとおりお知らせします。
 3年度の一般会計と3つの特別会計の合計歳入決算額は、3644億5803万9千円で前年度と比べ、5.7%減となりました。
 また、合計歳出決算額は、3479億6449万1千円で前年度と比べ、6.2%減となりました(用地会計については、3年度は予算額・決算額はありませんでした)。

	歳入	歳出
一般会計	2518億3108万 274円	2382億8843万8540円
特別会計		
国民健康保険事業会計	531億6179万3406円	519億6100万2368円
介護保険事業会計	457億4265万9735円	442億2373万9526円
後期高齢者医療事業会計	137億2250万5662円	134億9131万 305円
合計	3644億5803万9077円	3479億6449万 739円

一般会計の内訳

—問い合わせは、会計課へ。



「令和3年度杉並区各会計歳入歳出決算書」「令和3年度区政経営報告書」は、区資料室(区役所西棟2階)、図書館、区民事務所、区ホームページでご覧になれます。

3年度に実施した主な事業

—問い合わせは、財政課へ。

3年度に実施した総合計画目標別の主な事業および新型コロナウイルス感染症に係る主な取り組み等は以下のとおりです。
 なお、3年度は新型コロナウイルス感染症対応等のため、一般会計で計16回補正予算を編成し、コロナ対策経費の決算額は総額約205億円となりました。

目標① 災害に強く安全・安心に暮らせるまち

- ◆発災後3日分の区内備蓄の確保と震災救援所の備蓄品の充実 … 125,723千円
- ◆河川監視カメラのリアルタイム配信等の構築 … 20,732千円

目標② 暮らしやすく快適で魅力あるまち

- ◆中小事業者への新ビジネススタイル導入支援 … 123,885千円
- ◆「農福連携農園」の全面開園 … 46,370千円

目標③ みどり豊かな環境にやさしいまち

- ◆公園の整備と多世代が利用できる公園づくりの取り組み … 2,211,825千円
- ◆カーボン・ニュートラル実現に向けた取り組みの推進 … 52,922千円

目標④ 健康長寿と支えあいのまち

- ◆障害者の移動に関する事業の見直し・充実 … 786,902千円
- ◆認知症早期発見の取り組み開始 … 6,337千円

目標⑤ 人を育み共につながる心豊かなまち

- ◆地域区民センターおよびコミュニティふらっとの整備による地域コミュニティの活性化 … 1,815,482千円
- ◆GIGAスクールの実現によるICT機器の効果的な活用の推進 … 1,687,277千円

新たな時代を見据えて

- ◆行政のデジタル化等の戦略的な推進による区民の利便性の向上と業務の効率化 … 27,145千円
- ◆杉並の新たな時代を創る「新基本構想」と「新総合計画等」の策定 … 12,266千円

新型コロナウイルス感染症の克服に向けた主な取り組み

- ◆区内医療機関への発熱外来等運営および検体採取体制支援 … 390,972千円
- ◆ワクチン接種およびワクチン接種体制整備 … 8,398,463千円
- ◆プレミアム付商品券事業 … 350,303千円
- ◆住民税非課税世帯等への臨時特別給付金の支給 … 3,544,929千円
- ◆子育て世帯への臨時特別給付金の支給 … 4,649,142千円

財務書類(統一的な基準)で見る区財政の状況

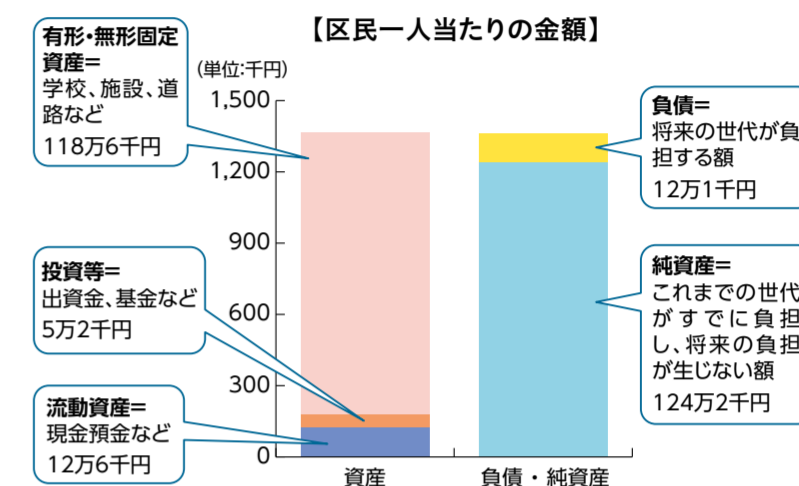
—問い合わせは、会計課へ。

区は、現金の収支を示す従来の地方公共団体の会計では見えにくい資産・負債やコストを明らかにするため、企業会計的手法を取り入れた財務書類を総務省が示す「統一的な基準」により作成しています。3年度財務書類(※)の概要をお知らせします。
 ※一般会計(歳入歳出外現金を含む)と特別会計(国民健康保険事業会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計)を対象としています。

表1 貸借対照表

貸借対照表は、年度末における財政状況を明らかにするもので、行政サービスを提供するために区がどのくらい資産を持っているか、その資産をどの世代の負担で賄っているかを表したものです。

資産の部 (将来の世代に引き継ぐ資産)		負債の部 (将来の世代が負担する債務)	
有形・無形固定資産 (学校、施設、道路など)	6,769	1年を超えて返済時期が到来する 負債(特別区債、退職手当引当金など)	610
投資等 (出資金、基金など)	297	1年以内に返済する負債 (特別区債、預り金など)	81
流動資産 (現金預金など)	717	負債の合計	691
		純資産の部 (これまでの世代が負担した額。資産と負債の差額)	7,093
		純資産の合計	7,784
資産の合計	7,784	負債・純資産合計	7,784

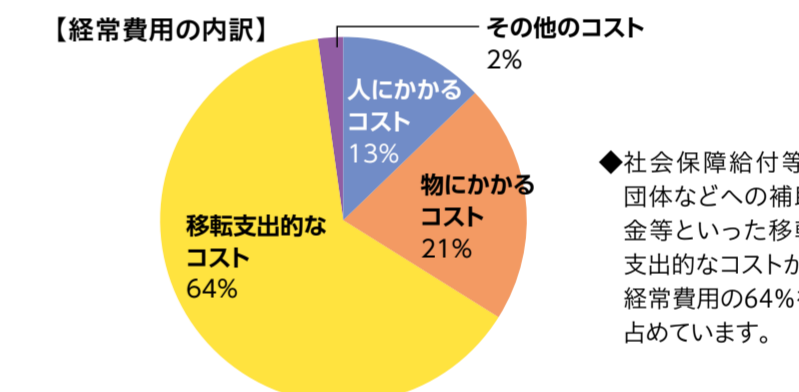


区民一人当たりの資産の額 …… 136万3千円
 区民一人当たりの負債の額 …… 12万1千円

表2 行政コスト計算書

行政コスト計算書は、資産形成(施設整備や基金積立など)以外の経常的な行政活動(福祉サービスなど)にどのくらいコストをかけたのか、使用料や手数料などの収益がどのくらいあったのかを表したものです。

経常費用 A	2,937
人にかかるコスト(職員給料等の人件費)	394
物にかかるコスト(消耗品費、減価償却費(※1)、維持補修費などの物件費等)	626
移転支的コスト(補助金等、社会保障給付等)	1,870
その他のコスト(特別区債利払など)	48
経常収益 B	103
使用料および手数料	35
その他(負担金など)	68
純経常行政コスト A-B	2,834
臨時損失(除却による資産の減少など) C	0
臨時利益(資産売却益など) D	0
純行政コスト(※2) A-B+C-D	2,834



区民一人当たりの純行政コスト …… 49万6千円

表3 純資産変動計算書

純資産変動計算書は、資産の合計から負債を差し引いた純資産が1年間にどのように増減したかを表したものです。

前年度末純資産残高	E	6,929
純行政コスト	F	△2,834
財源(税金等、国や東京都からの補助金等)	G	2,996
本年度差額	F+G	161
その他の純資産の変動	H	2
本年度末純資産残高	E+F+G+H	7,093

※端数処理の関係で合計が一致しない場合があります。

表4 資金収支計算書

資金収支計算書は、区の1年間の現金の流れを示したもので、どのような活動に資金が使われたかを表したものです。

業務活動収支(経常的な業務活動の収支)	I	230
投資活動収支(施設建設などの資産形成や基金積立・取り崩しなどの収支)	J	△216
財務活動収支(特別区債などの収支)	K	△5
本年度資金収支額	I+J+K	9
前年度末資金残高		156
本年度末資金残高		165

3年度健全化判断比率の公表

—問い合わせは、財政課へ。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づく3年度の杉並区の健全化判断比率は右表のとおりです。4つの指標の数値は、いずれも基準を下回り健全でした。

※「杉並区の数値」が「-」と表記されているのは、実質赤字や連結実質赤字がないこと、将来負担額を充当可能な財源が上回っていることから、将来負担がないことを表します。

健全化判断比率	杉並区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	元年度	2年度	3年度		
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30.00%
実質公債費比率	△6.0%	△5.6%	△5.2%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	-	350.0%	

11月12日～25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」期間です



◀パープルリボンには、女性に対するあらゆる暴力をなくしていこうとのメッセージが込められています。

配偶者等からの暴力、性暴力等のあらゆる暴力はその対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

DV（配偶者やパートナーからの暴力）は、殴る・蹴るといった身体的暴力だけでなく、大声で怒鳴るなどの精神的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力等も含まれます。悩みを抱えることなく、相談機関等にご相談ください。

—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展

DVやデートDV、性暴力などに関するパネル展示のほか、パープルリボンツリーの飾りつけを行います。

📅11月21日(月)～25日(金)午前9時30分～午後4時30分（祝日を除く。25日は4時まで）📍区役所1階ロビー

相談機関

DV相談

- **すぎなみDV専用ダイヤル** ☎5307-0622
(午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉)
- **杉並福祉事務所**
荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221 (午前8時30分～午後5時〈土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉)
- **東京ウィメンズプラザ**
☎5467-1721 (午前9時～午後9時〈年末年始を除く〉)、男性用 ☎3400-5313 (月・水・木曜日午後5時～8時、土曜日午後2時～5時〈祝日、年末年始を除く〉)
- **内閣府 DV相談+**
☎0120-279-889 (24時間)
- **夜間・休日・緊急時**
警察 ☎110、東京都女性相談センター ☎5261-3911

男女平等推進センター相談

- **一般相談**（家族、生き方、人間関係、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント、性暴力など）
☎5307-0619 (午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉)
- **法律相談**（離婚、養育、財産分与など）
女性弁護士による予約制の面接相談です。
📅毎週木曜日午後1時30分～4時30分（祝日、年末年始を除く。月1回夜間実施）📍区内在住・在勤・在学の女性 📞電話で、希望日の前日午後3時までに同センター一般相談 ☎5307-0619

性暴力に関する相談

- **性暴力救援ダイヤルNaNa**（NPO法人性暴力救援センター・東京）
☎5607-0799 (24時間)

自転車を利用する皆さんへ

自転車保険に加入しましょう

都では、2年4月から自転車保険への加入が義務化されています。自転車利用中の事故により、他人にけがをさせた場合などに高額な賠償が必要となる例があります。未加入の方は速やかに加入してください。

—— 問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係 ☎3315-4178へ。

高額加害事故例

- ▶ **賠償額9521万円**（神戸地裁 平成25年7月4日判決）
男子小学生（11歳）が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において、歩行中の女性（62歳）と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。
- ▶ **賠償額9330万円**（高松高裁 令和2年7月22日判決）
男子高校生が夜間、イヤホンで音楽を聴きながら無灯火で自転車を運転中に、パトカーの追跡を受けて逃走し、職務質問中の警察官（25歳）と衝突。警察官は、頭蓋骨骨折等で約2カ月後に死亡した。

賠償責任を補償する保険

既に加入している火災保険や自動車保険等に付帯されている場合があります。「個人賠償責任保険」が契約（付帯）されているか確認してください。

詳細は、都都民安全推進部ホームページ（下2次元コード）をご覧ください。



「みどり」を守り・創る区の制度

区は、まちのみどりを守り・創るためにさまざまな施策を行っています。
—— 問い合わせは、みどり公園課みどりの事業係へ。



緑化計画の届出

区内で家やビルの建築・開発行為等を行う場合、「杉並区みどりの条例」により緑化計画等の提出を義務付けています。

緑化助成制度

接道部・屋上・壁面緑化に対する助成を行っています。新たに工事をするもの（全面改修も可）が対象で、事前に相談・申請が必要です（表1参照）。

保護樹木等指定制度

基準以上の樹木・樹林・生け垣を所有者からの申し出により調査し、指定します。指定後は標識を設置し、維持管理費用の一部として補助金を交付します（表2参照）。
また、指定された樹木・樹林・生け垣は事故に備えて、賠償責任保険に加入します。



3年度助成件数……13件

〈表1〉接道部緑化助成

種類	基準単価	
	個人	法人
生けがき	1万2000円/m	6000円/m
植え込み	1万4000円/m ²	6000円/m ²
フェンス緑化	2000円/m	2000円/m
塀の撤去	5000円/m	3000円/m
塀の撤去（大谷石のみ）	1万円/m	3000円/m

屋上緑化助成

個人	法人
2万5000円/m ²	2万円/m ²

壁面緑化助成

個人	法人
1万2500円/m ²	8000円/m ²

※各助成には限度額があります。

〈表2〉保護樹木等指定制度

種類	補助金	
	個人	法人
保護樹木	8000円/本	3000円/本
保護樹林	1万m ² 以下の部分	8000円/100m ²
	1万m ² 超の部分	4000円/100m ²
保護生けがき	800円/m	300円/m

広告

屋根ふきかえ・外壁塗装 雨漏り緊急対応 リフォーム全般



株式会社 山野

創業 昭和62年

フリーダイヤル

ご相談・お見積り無料

中野区新井 1-19-1

東京都建設業許可

012-012-4699

※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。

PayPayポイント還元キャンペーン 参加事業者募集



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、12月に実施する「PayPayポイント還元キャンペーン」の参加事業者を募集します。

区内対象店舗（大型店・大手チェーン店・コンビニエンスストア等を除く）でPayPayを利用すると、決済額の最大30%が利用者に戻ってくるお得なキャンペーンです。

キャンペーンへの参加を希望する事業者は、区ホームページ（右2次元コード）を確認の上、11月13日までにPayPayの導入審査を完了してください。既にPayPayを導入している事業者は、

手続き不要です。対象店舗には11月下旬にポスター等を送付します。

11月8日(火)に事業者向け説明会を開催します。詳細はお問い合わせください。

☎産業振興センター商業調整担当 ☎5347-9135



区制施行90周年記念事業のお知らせ



去る10月1日に杉並区は区制施行90周年の節目を迎えました。区民と区が一体となって祝うとともに、100周年の大きな節目を見据え、次世代に区の歩みを継承し、愛郷心を醸成することを目的として、さまざまな催しを行っています。

原水爆禁止署名運動パネル展示

区のこれまでの歴史の中で、区民や区に大きな影響を与えた5つの出来事「すぎなみ5ストーリーズ」の一つ「原水爆禁止署名運動」について、パネル展示等で紹介します。

☎11月5日(土)～30日(水)午前9時～午後8時（日曜日、祝日は5時まで）
☎中央図書館（荻窪3-40-23） ☎総務課記念事業担当

杉並区総合震災訓練

区民の皆さんが参加・体験できる防災イベントです。

日時▶11月12日(土)午前10時～午後0時30分（荒天中止）

場所▶桃井原っぱ公園（桃井3-8-1）※車での来場不可。

●広報・展示・体験コーナー

☎区制施行90周年記念「3.11自治体スクラム支援等の活動」パネル展示・パンフレット配布、各機関による広報・車両展示、初期消火訓練、応急給水訓練、マンホールトイレ設置訓練等の防災訓練、炊事訓練（カレー配食）、紙食器づくり、起震車体験、VR防災体験車体験等の防災体験、関係機関合同訓練

●関係機関合同訓練 午前11時～11時50分

☎消防、警察、自衛隊、防災会、中学生レスキュー等が連携して行う救出救助訓練

☎防災課

杉並清掃工場環境フェア2022

日時▶11月13日(日)午前10時～午後3時

場所▶杉並清掃工場（高井戸東3-7-6）※車での来場不可。

☎区制施行90周年記念「東京ごみ戦争」パネル展示、電動ゴーカート、はたらく車大集合、消防服着用体験、消火訓練、起震車体験、環境作品表彰式、工場見学会（午前10時30分・11時30分・午後1時・2時〈各30名。先着順〉）、専用地下道探検、アンネのバラのボランティア紹介、スマートボール・射的、家庭から出る廃食用油の回収、省エネなんでも相談、環境講演会、杉並区産野菜販売 ☎杉並清掃工場 ☎3334-5301

●「ごみぱっくん号」でごみ収集体験（雨天中止）

実物の清掃車を使用したごみの収集体験では、ごみ（サンプル）を清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作を行うことができます。清掃車の中が見えるスケルトン仕様になっていて、積み込んだごみの動きも確認できます。

☎杉並清掃事務所 ☎3392-7281

●キャンドル作り体験教室の開催

家庭から出る使い終わった天ぷら油や使用期限の切れた食用油をリサイクルして、自分だけのオリジナルキャンドルを作りませんか。好きな色・香りをつけて、すてきなキャンドルに生まれ変わります。

☎午前10時20分・10時55分・11時30分・午後0時5分・0時40分・1時15分・1時50分・2時25分 ☎各12名（先着順） ☎ごみ減量対策課事業計画係

荻窪週間

大田黒公園 紅葉ライトアップ



☎11月25日(金)～12月4日(日)▶ライトアップ=午後5時～8時（金～日曜日は9時まで）▶通常開園=午前9時～午後4時30分（入園は4時まで） ☎300円。小中学生100円（通常開園は無料） ☎三脚使用不可（一脚は可）。車での来園不可▶特別写真撮影会=11月24日(木)午後5時30分～8時（定員300名〈先着順〉。費用500円。24日のみ三脚使用可）

紅葉コンサート

☎11月27日(日)午後3時～3時40分（雨天中止。予備日=12月4日(日)） ☎箏の演奏

写真コンテスト

☎4年度に撮影した同公園内の写真（応募は1人3点まで） ☎2L判にプリントした写真の裏に住所・氏名・年齢・撮影日・電話番号を書いて、12月15日までに同公園管理事務所へ郵送・持参 ☎詳細は、同公園ホームページ参照

…………… いずれも ……………

場 ☎大田黒公園管理事務所（〒167-0051荻窪3-33-12 ☎3398-5814）

外国の方々のための 荻窪観光ツアー

☎11月26日(土)午前10時～午後1時・1時～4時 ☎集合=JR荻窪駅東改札▶解散=大田黒公園 ☎英語を話す外国の方 ☎各10名（抽選） ☎Eメール（12面記入例。2名まで連記可）で、11月10日までに角川庭園 ☎kadokawateien@jcom.home.ne.jp ☎同庭園 ☎6795-6855（日本語）、Creative Journey Japan・本城 ☎090-8173-9002（英語） ☎結果は11月15日に通知▶主催=角川庭園、大田黒公園▶共催=Creative Journey Japan▶協力=繁田園茶舗、盆栽鉢ストアゆきもの

荻外荘講演会「建物の復原と荻外荘」

☎12月9日(金)午後2時～3時30分 ☎区役所第4会議室（中棟6階） ☎竹中工務店伝統建築グループチーフエキスパート・山野敬史 ☎60名（抽選） ☎往復はがき（12面記入例。2名まで連記可）に手話通訳希望の場合はその旨も書いて、11月15日までにみどり公園課みどりの計画係 ☎同係 ☎他結果は11月25日ごろに通知

広告

幸せを求めて生きる一つに、結婚は如何でしょう。お世話してお蔭様で29年目になりました 日高晶元が入会から成婚までサポートします 高田馬場結婚相談所 tel.03-5386-3161 新宿区高田馬場 4-1-6-401 木曜休



※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

催し

企画展「発掘された縄文時代-光明院南遺跡-割れた石棒のなぞにせまる」

11月12日(土)～5年1月22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) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問同分館☎5347-9801

展示「すぎなみとアニメーション」

区とアニメとの関わりやその歴史について紹介する展示を行います。 11月14日(月)～18日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 問東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム☎3396-1510

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

11月16日(水)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) 師相談員・久野哲、小川裕子ほか 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



みんな集まれ 外遊び体験 わくわくフィールドSUGINAMI'22

11月23日(祝)午前9時～11時30分・午後0時30分～3時(雨天中止) 場蚕糸の森公園(和田3-55-30) 区内在住・在学で小学1～5年生のお子さんとその保護者 定各70組140名程度(抽選) 申ボーイスカウトあすなろ地区ホームページから、11月16日までに申し込み 問同団体・広瀬☎090-1701-6346、児童青少年課青少年係☎3393-4760

聞いて楽しむお話の世界

昔話等の語りを楽しめます。 11月27日(日)午後2時～3時30分 場中央図書館 区中学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23☎3391-5754) 主催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

木登り体験 「ツリークライミング®」

12月3日(土)午前10時・11時・午後1時・2時(各1時間程度) 場井草森公園(井草4-12-1) 区小学生 定各6名(抽選) 費各1000円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(記入例)で、11月15日までに北公園緑地事務所(〒167-0022下井草4-21-8☎midori-k@city.suginami.lg.jp) 問同事務所☎3396-5261

郷土博物館

◆準常設展「杉並文学館」 井伏鱒二をはじめとする「阿佐ヶ谷文士」の直筆原稿や作品などを紹介します。 11月12日(土)～12月4日(日)午前9時～午後5時

◆古民家で昔の農家のくらし体験

当時使われた農具を使って稲の脱穀体験を行います。 11月13日(日)午後2時～4時(雨天中止) …… いずれも ……

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

講演・講座①

手しごとワークショップ 「ドリームキャッチャーを作ろう!」 11月12日(土)・13日(日)午後1時30分～

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申でご確認ください。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

3時 場今川図書館 師型絵染作家・塩野圭子 区小学生以上の方(小学校低学年は保護者同伴) 定各7組(申込順) 申電話または直接、今川図書館(今川4-12-10☎3394-0431)

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

11月15日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行など)、フレイルチェック 区内在住の65歳以上で当日に介助を必要としない方 問荻窪保健センター☎3391-0015 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

普通救命講習

11月19日(土)午後1時30分～4時30分 場阿佐谷地域区民センター 区AEDの使用法ほか 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費1500円 申往復はがき・Eメール(記入例)で、阿佐谷地域区民センターイベント担当(〒166-0001阿佐谷北1-1-1☎entry@ochk-asagaya-center.jp)。または、オーチュー・箱根植木共同事業体ホームページから申し込み/申込締め切り日=11月11日 問同センター☎5356-9501 他修了後に「救命技能認定証」を交付

消費者講座「『だし』の教室 ～うま味の秘密と飲み比べ～」

11月21日(月)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師東京聖栄大学准教授・福留奈美(右写真) 定18名(申込順) 申電話で、消費者センター☎3398-3141



高次脳機能障害者支援における取り組みと今後の課題

11月26日(土)午後1時30分～4時 場①区役所第4会議室(中棟6階)②オンラインで実施 師元国立障害者リハビリテーションセンター・四ノ宮美恵子 区内在住・在勤の方 定①②各50名(いずれも申込順) 申電話・Eメール(記入例)で、11月16日までに障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817 s-sien@city.suginami.lg.jp 他要約筆記あり(11月11日までに申し込み)

地域食育推進教室 野菜の力で、身体の内側からもっとキレイに!健康に!

11月30日(水)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師管理栄養士・森本友紀恵 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、11月29日までに高円寺保健センター☎3311-0116

ゲートキーパー養成講座【応用編】～こころの病気の理解と対話の技法

11月30日(水)午後2時30分～5時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師慶應義塾大学医学部専任講師・菊地俊暁 区内在住・在勤・在学でゲートキーパー養成講座修了者 定30名(抽選) 申電話で、杉並保健所保健予防課☎3391-1025。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=11月21日 他結果は落選者にも11月24日までに通知

小児救急普及事業 ～赤ちゃんの病気とホームケア

12月1日(木)午前10時～11時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師mocoこどもクリニック院長・重盛朋子 区内在住で第1子が1歳未満の保護者 定20名(申込順) 申電話で、高井戸保健センター☎3334-4304。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=11月30日

家庭教育講座「あるべき子ども像に縛られていませんか?」

12月1日(木)午前10時～11時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師立正大学社会福祉学部子ども教育福祉学科教授・大竹智 区内在住・在勤・在学の小学生の保護者ほか 定40名(申込順) 申電話で、学校支援課家庭・地域教育担当☎5307-0759。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=11月15日 他結果は11月22日ごろまでに通知



コミュニティふらっとの講座・催し

コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設	内容	日時等
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	KIDS DANCE CLASS	毎月第2・4土曜日、午後1時30分～2時30分・2時40分～3時40分 定各18名(申込順) 費各1000円
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	ふらっとヨガ 心と体をリフレッシュ	毎月第2～5月曜日、午前10時～11時 定各19名(申込順) 費各2000円(体験1回無料)
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	盆栽教室	11月29日(火)午後1時30分～2時30分 定16名(申込順) 費2800円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	マクラメ手芸 可愛いX'masリースを編もう	11月12日(土)午後1時～3時 定15名(申込順) 費1300円
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	ラウンジアート展 秋を見つめる写真展	11月19日(土)～12月10日(土)午前9時～午後8時30分(休館日を除く)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

杉の樹大学
「スマートフォン講座(体験講座)」

時①12月7日(水)②14日(水)午後1時30分～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、①11月24日②12月1日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

DVと虐待

時12月10日(土)午後2時～4時 場天沼区民集会所(天沼3-19-16) 師原宿カウンセリングセンター顧問・信田さよ子(右下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)で、在宅医療・生活支援センター包括的支援係

5335-7316

5335-7318。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み 同係 他手話通訳あり



障害者のための料理教室

「デコレーションケーキ作り」

時12月25日(日)午後1時～3時 場杉並障害者福祉会館 師パティシエ・的野広子 区内在住・在勤・在学中で障害のある方とその介助者 定8名(抽選) 費900円 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者名を、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、12月7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) 同会館 3332-6121 他試食はありません

家族介護教室

◆認知機能低下予防プログラム「シナプソロジー」の体験会

時11月15日(火)午後1時30分～3時 場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師シナプソロジーインストラクター・米本康二、兵庫さとみ 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24荻窪 3391-0888

◆専門職が教える「転ばないための健康体操」

時11月19日(土)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師デイサービスえがお桃井店・中村匠汰 区内在住・在勤の方 定15名

(申込順) 申電話で、ケア24清水 5303-5823

◆自分でできるフレイル予防～こころとからだを健康に

時11月22日(火)午前10時～11時30分 場高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5) 師東京在宅サービス・小久保智弘 区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申電話で、ケア24梅里 5929-1924

◆される側もする側も安心して負担の少ないケアのコツ～福祉用具を中心に

時11月22日(火)午後1時30分～3時 場西松会館(松庵2-13-24) 師パナソニックエイジフリーショップ杉並福祉用具専門相談員ほか 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24西荻 3333-4668

◆介護者のこころの健康～気持ちの余裕を求めて

時11月24日(木)午前10時～11時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師らいふ阿佐ヶ谷指定居宅介護支援事業所・平野道代 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木 3318-8530

◆成年後見制度はいつ使う?どう使う?

時11月25日(金)午後2時～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師成年後見センター職員 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 3396-0024

◆「終の棲家どうしますか」～住まいの最新事情を学びましょう

時11月30日(水)午前10時～11時30分 場ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師ソナエル代表取締役・笹川泰宏 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺 5311-1024

◆話そう=ダブルケア 二人以上の方を介護している人の現状と支援

時11月30日(水)午後1時30分～3時 場コミュニティふらっと成田(成田西1-28-18) 師NPO法人こだまの集い代表理事・室津瞳 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24成田 5307-3822

◆希望をかなえるヘルプカード

時11月30日(水)午後2時～3時30分 場ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師ヘルプカードの使い方 師認知症介護研究・研修東京センター副センター長 永田久美子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24高井戸 3334-2495

産業振興センター就労・経営支援係

◆「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時11月26日(土)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師NPO法人育て上げネット家族相談士・墓田薫 15～49歳のお子さんの保護者ほか 定25名程度(申込順) 申電話で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み 他個別相談あり(当日先着順)

◆勤労者の健康講座「Yogaromaでココロとカラダのバランスを整える」

時12月3日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師Bon22代表取締役・栗原冬子(下写真) 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申電話で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み / 申込締め切り日=11月25日 他ヨガマットまたはバスタオル、上履き持参



..... いずれも 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー 3398-1136

環境活動推進センター

◆布ぞうり作り

時11月17日(木)午前9時30分～午後1時30分 区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定5名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、11月9日までに同センター 他Tシャツ類4枚、綿ジャージ等の伸縮性のある物、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個、輪ゴム6本、お持ちの方は先割れ靴下持参。長寿応援対象事業

◆おもちのクリニック

時11月20日(日)午後1時～3時 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費実費 申電話で、11月13日までに同センター

◆フリーマーケットin高井戸(出店者募集)

時11月27日(日)午前10時～11時30分 区内在住・在勤の方(業者を除く) 定募集区画=8区画(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、11月18日までに同センター 他車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可▶出品物=衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◆自分でできる簡単省エネリフォーム～身近な素材でDIY

時12月3日(土)午後2時～4時 師杉並・地域エネルギー協議会 市川好子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費200円 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月29日までに同センター

◆企業研究のコツ あなたの志すべき適職の発見法

時11月19日(土)午前10時～正午 場オンラインで実施 師人事コンサルタント・高橋健太郎 54歳以下で求職中の方 定20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11月22日(火)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆転職の誘惑からの脱出～転職グセを克服して辞めスパイラルを防止する

時11月24日(木)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師公認心理師・高垣泰邦 区求職中の方 定18名(申込順)

◆職業訓練に関する説明会～ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

時11月29日(火)午前10時～11時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)



時場12月=1日(木)～28日(水)▶5年1月=4日(水)～31日(火) (いずれも祝日を除く) / 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～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ) / いずれも開催時間はお問い合わせください 同センター会員 定各1・2名 費4回コース=1万2000円▶3回コース=9000円▶2回コース=6000円▶1回コース=3000円 申はがき・ファクス(12面記入例)で、12月講座は11月15日、1月講座は12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) 3394-5004。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 同分室 3394-2253 他自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2200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	4回
	プレゼンテーション	4回
	エクスペローラー	3回
	Zoomを使おう	2回
趣味	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	お名前シール	1回

西荻図書館

◆児童講演会「子どもと絵本」
時11月19日(土)午後2時～3時30分 師絵本作家・どいかや

◆読書週間記念講演会「学校卒業後の学問～丸山眞男の議論から」

時11月26日(土)午後2時～3時30分 師東京女子大学丸山眞男記念比較思想研究センター特任講師・山辺春彦

◆自分でできる簡単省エネリフォーム～身近な素材でDIY

時12月3日(土)午後2時～4時 師杉並・地域エネルギー協議会 市川好子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費200円 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月29日までに同センター

講演・講座②

高齢者活動支援センター

◆マクラメ手芸講座「お正月飾り」

12月4日(日)午前10時～正午 日本マクラメ普及協会・田中公代 定30名(申込順) 費900円 申電話または直接、11月2日から同センター

◆うたごえ教室

12月16日(金)、5年1月13日(金)、2月10日(金)、3月10日(金)午前10時30分～11時40分(計4回) 音楽健康指導士・瀬戸奏 定90名(抽選) 費1200円 往復はがき(12面記入例)で、11月8日までに同センター 結果は11月9日以降に通知

…… いずれも ……

場 同高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 区内在住で60歳以上の方

スポーツ

競技大会

杉並区ソフトテニス・シニアミックス大会

12月3日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月10日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 定45歳以上(実施日時点)の区ソフトテニス連盟加盟クラブ員、区近隣の方 定45組(申込順) 費1組3000円 往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、参加ペア(男女)の氏名・生年月日・住所も書いて、11月15日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) 毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

フレンドシップソフトバレーボール大会

12月11日(日)午前9時～午後7時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定28チーム 費1チーム3000円 申込書(区体育施設で配布)を、11月15日までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 飯島 ☎090-4733-2886

ダブルスだけの大会(卓球)

12月11日(日)午前9時(女子)、午後1時(男子) 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=男女別ダブルス 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定100組(申込順) 費連盟登録者1組2000円。未登録者3000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(区体育施設等で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、11月20日までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 倉持 ☎3390-8845

スポーツ教室

都立特別支援学校活用促進事業 パラスポーツ体験教室

11月13日(日)・19日(土)午後1時30分～3時30分 場 永福学園(永福1-7-28) 内 ティーボール 小学生以上の方 定各20名(申込順) 電話で、東京都スポーツ文化事業団 ☎6804-5636。または同事業団ホームページから申し込み/申込締め切り日=各実施日3日前 同事業団、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 動きやすい服装で参加 ▶協力=NPO法人東京ティーボール連盟

弓道・アーチェリー認定講習会

11月19日(土)=アーチェリー▶26日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 定16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 定各36名(申込順) 電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 弓具一式、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

シニアスポーツ振興事業 「ダンススポーツ初心者講習会」

11月30日～12月21日の毎週水曜日、午後7時～9時(計4回) 場 桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 内 フルーツ、ブルースほか 区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(抽選) 費200円(保険料を含む) 往復はがき(12面記入例)を、11月20日までに区ダンススポーツ連盟・国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) 国定 ☎090-8517-2441

他 ダンスシューズまたは運動靴持参

丈夫な足腰をつくろう教室

12月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内 筋力アップトレーニング、有酸素マシン 定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6000円 電話で、11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(水曜日を除く))

ノルディック・ウォークで体力アップ

12月25日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 定3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料を含む。別途ボールレンタル料550円) 電話で、12月23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持参。長寿応援対象事業

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」

5年1月14日(土)午前10時～11時15分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 定10組(抽選) 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、12月7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生、日本体育大学

高円寺みんなの体育館

誰でもダーツ教室

11月27日(日)、12月25日(日)、5年1月22日(日)午後1時～3時 場 杉並区ダーツ協会 区内在住・在勤・在学で障害があり簡単な指示の下動ける方(小学生は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各100円 電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館

いきいきスポーツ教室

12月2日～5年2月24日の金曜日、午前9時20分～11時(12月30日を除く。計12回) 内 ストレッチ、筋力トレーニング、ヨガほか 師 石丸あかね、大和弘明 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定45名(抽選) 費7200円 往復はがき(12面記入例)で、11月15日までに同体育館。または同体育館ホームページから申し込み

…… いずれも ……

場 同高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 荻窪体育館

◆Sunday親子体操①そら組②ほし組

ボールや跳び箱などいろいろな用具を使って体を動かします。 5年1月8日・22日、2月5日・12日、3月5日・19日①午前9時～9時50分②10時～10時50分/いずれも日曜日(各計6回) 師 斉藤なみ 定①3・4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者 定各12組(抽選) 費各4500円

◆脳トレリズム体操①ベーシック②エクササイズ

5年1月16日～3月13日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(2月27日を除く。各計8回) 師 齋藤な

み 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各15名(抽選) 費各4800円

◆ピラティスナイト

5年1月16日～3月20日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(2月27日を除く。各計9回) 師 小澤純子 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(抽選) 費各5400円

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

5年1月17日～3月14日の火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(2月28日を除く。各計8回) 師 亜紀 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(抽選) 費各4800円

◆①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

5年1月19日～3月23日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(祝日を除く。各計9回) 師 川村智由美 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②経験者で初級者③①②経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定①14名②③各12名(いずれも抽選) 費各9450円

◆①ビギナーヨガ②ベーシックヨガ③ビギナーヨガ2

5年1月20日～3月24日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(2月24日を除く。各計9回) 師 梅田可織 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(抽選) 費各5400円

◆転倒予防イス体操

5年1月20日～3月24日の金曜日、午後1時30分～2時30分(2月24日を除く。計9回) 師 松浦美香子 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定18名(抽選) 費5400円

◆土曜の朝活ヨガ

5年1月21日～3月18日の土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(祝日、2月25日を除く。計7回) 内 ①スリミング②リラックス③スローフロー 師 Yumi 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(抽選) 費各4200円

◆体幹エクササイズ

5年1月25日～3月22日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(2月15日・22日、3月15日を除く。各計6回) 師 佐々木達也 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(抽選) 費各3600円

…… いずれも ……

場 同荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込締め切り日=11月22日

その他

クリケット

①学生選抜親睦試合観戦②体験会 11月26日(土)①午前10時～午後1時②2時～4時30分(雨天中止) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 同運動場 ☎5374-6191 他 車での来場不可

11月1日発行 マイスポーツすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」をご覧ください。

配布方法は新聞折り込み。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(右二次元コード)からもご覧になれます 同財団 ☎5305-6161



11月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

すぎなみが舞台のアニメが完成! 映画「ぼくらのよあけ」

現在公開中の映画「ぼくらのよあけ」は、杉並区をロケ地として制作されています。今回は作品のモデルとなった杉並第二小学校で行われた試写会の様子や、監督へのインタビューをお届けします。

● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
・J:COM東京 地上デジタル11ch(午前9時・正午・午後8時・10時から毎日放送)

同広報課



交響詩《鼓吹の桜》管弦楽版初演

日本フィル
杉並公会堂シリーズ



開5年3月10日(金)午後3時~5時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=藤岡幸夫(指揮)、横山幸雄(ピアノ) ▶曲目=福島弘和「区制施行90周年記念曲 交響詩《鼓吹の桜》」、リスト「ピアノ協奏曲第1番」、チャイコフスキー「交響曲第4番」 小学生以上の方 費S席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) 申込窓口=電話で、11月13日から杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時~午後7時)。またはチケットぴあ(Pコード=223-047)から申し込み 申込窓口=電話でのみ受け付け。託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲藤岡幸夫 ©Shin Yamagishi



▲横山幸雄 ©斉藤 元

交響詩《鼓吹の桜》を次世代へ~夢シートプログラム

交響詩《鼓吹の桜》管弦楽版初演を記念し、次世代を担う区民の皆さんを上記のコンサートに3組6名(抽選)招待します。 区内在住の18~30歳の方(5年4月1日時点) Eメール(12面記入例。2名まで連記可)で、11月22日までに文化・交流課 ☎bunka-k@city.suginami.lg.jp 文化・交流課 結果は12月に通知

交流自治体物産展

吾妻の朝市

区の交流自治体である群馬県東吾妻町による物産展を開催します。

開11月24日(休)午前10時~午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 場東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-26-5608 場マイバッグ持参

ぜひご参加ください

杉並区社会福祉協議会
創立70周年記念式典

区民の皆さんに感謝の気持ちを込めて、創立70周年記念のイベントを開催します。どなたでも参加できます。

開11月30日(水)午後1時30分~3時30分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 社会福祉功労者表彰、記念イベント▶出演=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽四重奏)、パルケ・デ・ボスケ(ハーモニカ演奏)、杉並区民生児童委員ふれあいコーラス(合唱) 区内在住・在勤・在学の方 定700名(先着順) 場杉並区社会福祉協議会経営管理課管理係 ☎5347-1010



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

杉並公会堂 x 荻窪消防署 避難訓練コンサート 11月14日(月)午後2時15分~3時45分/杉並公会堂/出演=東京消防庁音楽隊(吹奏楽)/300名(申込順)/申込窓口=電話で、11月7日までに杉並公会堂チケットセンター ☎5347-4450/3歳以下入場不可

座の市(座・高円寺) 11月19日(土)午前11時~午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で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/場座・高円寺 ☎3223-7500

杉並法人会主催 異業種交流会 11月22日(火)午後3時~5時/産業商工会館/グループディスカッション、交流会/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/申込電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

講演・講座

記帳確認と確定申告事前準備指導会 12月23日までの毎週月~金曜日、午前9時~午後4時(祝日を除く)/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/同会職員/事業所得者、不動産所得者/各15名/各1000円ほか/申込電話で、各実施日3日前までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/1人1時間程度

杉並税務署・荻窪税務署インボイス制度説明会 ①11月9日(水)・29日(火)②11月14日(月)・15日(火)・21日(月)・22日(火)・12月5日(月)・6日(火)午前10時~11時・午後2時~3時/①荻窪税務署(荻窪5丁目)②杉並税務署(成田東4丁目)/各税務署職員/区内事業者/各10名(申込順)/申込電話で①荻窪税務署法人課税第1部門 ☎3392-1111②杉並税務署法人課税第1部門 ☎3313-1131(いずれも午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

すぎなみの魅力を発見!対話+街歩きイベント

11月12日(土)・23日(祝)、12月10日(土)午前10時~11時30分(23日は正午まで)/ウェルファーム杉並/NPO法人まちのおやこテーブル・小林洋子/区内在住・在勤・在学の方/各10組程度(申込順)/各1000円(小学生以下無料)/申込電話で、12面記入例)にお子さん(同伴の場合)の年齢も書いて、NPO法人まちのおやこテーブル ☎machinooyako@gmail.com/同団体・石崎 ☎090-1738-5330/詳細は同団体ホームページ参照

認知症サポーター養成講座 ①11月15日(火)午後1時30分~3時②25日(金)午前10時~11時30分/①産業商工会館②高円寺中央会議室/キャラバン・メイト、①安田雄一/区内在住・在勤・在学の方/①20名②15名(いずれも申込順)/申込電話で、①ケア24松ノ木 ☎3318-8530②ケア24梅里 ☎5929-1924/認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

認知症サポーターステップアップ講座 11月17日(木)午後1時30分~3時/産業商工会館/石井こども・内科循環器科クリニック医師 石井健輔/区内在住・在勤で認知症サポーターの方/20名(申込順)/申込電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

生き物しらべ大作戦 川調べと生き物缶バッジづくり 11月19日(土)午前10時~午後0時30分(荒天中止)/集合=善福寺公園下の池あずまや前/すぎなみ環境ネットワーク・境原達也ほか/小学生とその保護者/15組30名程度(申込順)/申込電話・Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名、お子さんの学年も書いて、11月9日までに遅野井川かっぱの会・岩淵晴子 ☎090-4092-7376 ☎osonoikappa@gmail.com/水に入れる服装・運動靴で、色鉛筆持参

善福寺川フォーラム~源流復活! 11月19日(土)午前10時~午後4時(予備日=11月20日(日))/善福寺公園下の池あずま

前/場善福寺川フォーラム実行委員会・渡辺 ☎090-7209-0711

講演会「ウクライナとロシア 現代史までを探索」 11月19日(土)午後1時30分~3時30分/高井戸地域区民センター/元高校教諭・長田正一/区内在住で60歳以上の方/50名(先着順)/300円/場杉の樹大学同窓会・原山金三 ☎090-9973-6587

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 11月21日(月)・22日(火)・24日(水)午前11時~午後4時/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=7000円~/申込電話で、21日のみ往復はがき(12面記入例)で、11月9日(消印有効)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/場リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

中小企業のためのインボイス制度・電子帳簿保存法セミナー 11月22日(火)午後2時~4時/オンラインで実施/藤田功税理士事務所税理士・藤田功/中小企業の担当者、個人事業主/30名(申込順)/申込書(区ホームページから取り出せます)を、東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1210へファクス/場同支部 ☎3220-1211

マンション管理セミナー 11月26日(土)①午後2時~3時50分②4時~5時/産業商工会館/①「あなたのマンションの管理規約を点検!」②個別相談会/杉並マンション管理士会会員・須田明/区のマンション管理組合役員、区分所有者ほか/①35名②7組(いずれも申込順)/申込電話(12面記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、11月24日までに杉並マンション管理士会 ☎suginamimankan@yahoo.co.jp/場同管理士会 ☎3393-3680

石けん作り体験 12月2日(金)午前10時30分~正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/10名(申込順)/申込電話・Eメール(12面記入例)で、11月24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))/車手・エプロン持参

子どもの権利ってなに?~子どもの権利と子どもアドボカシー 12月3日(土)午後1時30分~3時30分/産業商工会館/常葉大学准教授・山屋春恵/区内在住・在学の小中学生/20名(申込順)/申込電話で、NPO法人子どもアドボカシーをすすめる会 TOKYO ☎5335-7930(午前10時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く))。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=12月1日

●荻窪青色申告会

◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 11月15日(火)・16日(水)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/不動産所得のある個人事業者/各3名(申込順)/各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会

11月17日(木)・18日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/個人事業者/各3名(申込順)/各500円

..... いずれも

申込電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

その他

相続・不動産・空き家無料相談会 11月10日(土)午後1時~5時/永福和泉地域区民センター/区内在住・在勤の方、区内に土地や建物を所有の方/15組(申込順)/申込電話で、11月9日までに日本地主協会事務局 ☎3320-6281(午前9時~午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く))/1組1時間程度 相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月28日(月)午後1時~4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/場東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込締め切り日に(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。

新型コロナワクチン

オミクロン株「BA.4-5」対応の2価ワクチン接種を開始します



区では、区の集団接種会場等でオミクロン株「BA.1」に対応したファイザー社製2価ワクチンを使用していましたが、11月1日からオミクロン株「BA.4-5」に対応したファイザー社製2価ワクチンを使用します。いずれもこれまでの臨床試験で、従来型ワクチンを上回る効果と今後の変異株に有効である可能性が期待されています。病院や診療所等での接種を希望する方は、使用するワクチンについてコールセンターにご確認ください（病院・診療所によっては直接確認していただく場合があります）。

最新情報は、区ホームページ（右上2次元コード）をご確認ください。

※10月25日現在、オミクロン株対応2価ワクチンは、1人1回のみ接種です。

—問い合わせは、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター☎0120-023-015（午前9時～午後5時）へ。

11月の接種体制

区集団接種会場

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.1） ※従来型ワクチンによる接種も一部実施。
阿佐谷ワクチン特設会場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）
阿佐谷ワクチン特設会場3階		
高井戸地域区民センター	高井戸東3-7-5	
永福ワクチン接種特設会場（旧永福図書館）	永福4-25-7	
桃井原っぱ公園【仮設会場】	桃井3-8-1	
旧佼成看護専門学校	和田1-3-14	
下高井戸おおぞら公園	下高井戸2-28-23	

※接種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をご確認ください。

接種可能な医療機関はこちら



接種間隔が「3カ月」になりました

国の方針を受け、ファイザー社製・モデルナ社製ワクチンについて、12歳以上の方が3～5回目接種をする場合の接種間隔がこれまでの「5カ月」から「3カ月」に短縮されました。これに伴い、下記のとおり接種券を発送しています。発送日から1週間程度経過しても届いていない方は、コールセンターへお問い合わせください。

接種券発送スケジュール

対象接種回数	接種間隔	発送日
5回目接種	4回目を7・8月に接種済みで、11月18日までに日時・会場指定の方（※）	10月24日(月)発送済み
	4回目を7・8月に接種済みで、11月19日以降に日時・会場指定の方（※）	10月28日(金)発送済み
	4回目を8月に接種済みで、日時・会場指定ではない方	
3・4回目接種	2・3回目を8月に接種済みの方	11月14日(月)（予定）
3～5回目接種	2～4回目を9月に接種済みの方	

※日時・会場指定の方＝7月1日～8月31日に4回目接種を従来型ワクチンで完了した60歳以上の方で、3・4回目接種のいずれかを区の集団接種会場で接種した方。

乳幼児（生後6カ月～4歳）への接種を開始します

区では、11年半ばごろから、乳幼児へのワクチン接種を区内の小児科診療所・クリニック等と協力して実施します（区集団接種会場では実施しません）。なお、**接種は任意です**。最新情報は、区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



乳幼児接種の概要

- 使用するワクチン：ファイザー社製ワクチン（生後6カ月～4歳用）
- 接種券：接種対象者へ11月1日(火)（予定）に一斉発送します。
また、新たに生後6カ月を迎えるお子さんは、接種が可能となる月の前月に発送します。
- 接種場所：乳幼児接種可能な医療機関は区ホームページをご確認ください。
※区集団接種会場では実施しません。
- 予約方法：11月5日(土)（予定）からコールセンターまたは予約サイトで予約できます。
※予約には接種券が必要です。

接種回数・接種間隔

接種回数	接種間隔	
	2回目接種	3回目接種
計3回	1回目接種から原則3週間後	2回目接種から8週間以上経過後

世帯と人口 (住民基本台帳) 10月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	313,054 (255減)	11,004 (286増)	2,673 (2増)	326,731 (33増)

人口	性別			合計
	男	女	小計	
日本人	265,898 (215減)	289,031 (235減)	554,929 (450減)	571,703 (146減)
外国人	8,462 (153増)	8,312 (151増)	16,774 (304増)	