

広報 すぎなみ

Suginami 



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 2/15 }
令和5年(2023年)
No.2347

故郷の平和を思い
杉並で歩み始めて。

戦禍を逃れ、ウクライナ西部のリュボムリ市より杉並に避難しているイエブトウシユク・ナタリアさん。今は日本語を学びながら、区役所1階の「コミュかるショップ」で販売の仕事をしています。少しずつ地域に溶け込みながら、新たな一歩を踏み出すナタリアさんに、杉並の住み心地、故郷への思いなどを伺いました。



特集

↑
すぎなみピト

イエブトウシユク・ナタリア

☎ 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。

声をかけてくれるまちの人の優しさに励まされています

戦争が始まり、西ウクライナから杉並へ

—ナタリアさんにとってこの冬は日本で過ごす初めての冬ですね。

ウクライナの冬はマイナス20℃になる日もあるほど寒いので、東京で過ごすこの冬は、私が今まで生きてきた中で一番暖かい冬です。通りを歩いていると道端に花が咲いていて驚きます。私は植物が好きで、ウクライナの自宅では花を植えて花壇作りを楽しんでいました。でも冬は花が咲くような気候ではありませんから、今杉並で冬を過ごしなが、道端の花を見かけると気持ちが明るくなります。同時に、ウクライナでの暮らしを思い出し、心配な気持ちも絶えません。

—どのような経緯で来日したのか、改めてお聞かせください。

2022年2月にロシアによるウクライナ侵略が始まったことを受けて、同年4月にポーランドとの国境に近いウクライナ西部のリュボムリというまちから、杉並へ避難してきました。なぜ杉並だったかという、長男が日本の大学院で学び、卒業後に日本の企業へ就職して杉並で暮らしていたから。その



長男を頼り、次男と共に日本へ避難することを決めました。避難することには迷いもあり、特に夫をはじめ家族と離れることを受け入れるのはとても苦しかったです。それでもやはり、命を守るためには避難するほかなければと感じ、決意しました。

初めての日本暮らしで感じていること

—ナタリアさんは今回の来日が初めての日本でしたか？

はい、日本には来たことがありませんでした。もともと長男に会うために日本へ旅行する計画を立てていたのですが、新型コロナウイルスの影響で叶わず。まさかこのような形で日本に来ることになるとは思ってもいませんでした。避難という形ではありますが、長い間会えていなかった息子に再会できたことはとてもうれしかったです。長男の妻（日本人）の家族と会えたことにも感謝しています。

—日本での暮らしは杉並でスタートしました。住み心地はいかがですか？

久我山で暮らしていますが、周りに公園が多く、きれいなまちでとても気に入っています。お年寄りに優しいまちという印象も受けました。人の優しさと温かさは、故郷のリュボムリと重なります。杉並の人たちは私たち家族をいつも気にかけて、心配してくれます。私たちウクライナ人は日本で東日本



大震災が起き、さらに原発事故が起きたときに、ニュースを見てわが国のこのように心配しました。同じような気持ちで今、杉並の皆さんがウクライナのことを心配してくれているのが伝わってきます。

—似ている部分がある一方で、文化の違いに戸惑うこともあったのでは？

いろいろな違いがある中でも驚いたのは「建前」の文化です。ウクライナではストレートに本音を言うのが当たり前で、建前を使うことはほとんどありません。でも、世界の国はどこも違って当然です。建前は日本の文化なのだとすぐに理解しました。

—杉並のまちで気に入っている場所はありますか？

商店街が好きです。久我山駅から商店街を歩いて家に帰る道のりがすごく楽しいです。故郷のリュボムリは道が広くて人口も少ないので、ゆったりとしています。ですから最初、久我山の商店街の道はとても狭くてびっくりしましたが、私にとっては新鮮で面白くも感じています。車や自転車が走っているすぐそばを通り過ぎるのは、まだちょっと怖いんですけど（笑）

多くの支援への感謝。そして故郷への思い

—少しずつ地域と関わる機会も増えてきたそうですね。

日本に来て一番苦労しているのが日本語です。今、日本語教室で一生懸命勉強しています。店で買い物したりするときに、少しずつ会話ができるようになってきて交流できることがうれしいです。昨秋は区のイベント「すぎなみフェスタ」でウクライナの郷土料理「ボルシチ」を作って販売する機会もいただきました。日本の人にウクライナの文化を紹介し、知ってもらい、ボルシチを買ってもらうことでウクライナへの支援につながったことがとてもうれしかったです。



—昨年末から区役所1階の「コミュカルショップ」での仕事も始めましたね。

私はウクライナで20年近く玩具店を経営してきた経験があり、販売のプロセスはよく分かっているのが得意です。その経験を生かして、またお店で物を売る仕事ができることは本当にうれしいし、何より自信になります。ウクライナから来たことが分かるようにバッジを付けて働いていますが、それを見たお客さんが声をかけてくれることも多く、とても励まされています。目標としているのは、もっと日本語を理解できるようになって、コミュニケーションをたくさん取れるようになることです。

—終わりの見えない戦争が続く中、故郷にどのような思いを抱いていますか？

区役所の方、区民の方、多くの方に支援していただき、私は今安全な暮らしを送っています。ただ、母国の状況や母国にいる家族のことは常に心配です。会いたい気持ちでいっぱい。ほとんど毎日家族に電話をかけていますが、停電になることも多いようで、つながらないことも珍しくありません。毎日のように攻撃への警戒を告げるサイレンが鳴り、故郷の人たちはみんな不安な日々を過ごしていると聞いて、胸が痛みます。

—今回のインタビューを通して、区民に伝えたいことはありますか？

どうか皆さんはこの戦争への関心を失わずにいてほしいです。この戦争はロシアとウクライナだけの問題ではなく、世界的な問題であって、決して人ごとではありません。そして、関心を持ち続けると同時に、どうか自分たち



1 Євтушук Н.Ю /

イエブトゥシユク・ナタリア

プロフィール：イエブトゥシユク・ナタリア 1971年ウクライナ・リュボムリ市生まれ。ロシアによるウクライナ侵略を受けて、2022年4月に杉並へ避難。「LTC友の会」が杉並区交流協会で開催している日本語教室で日本語を学びながら、区役所1階の「コミュカルショップ」で販売員として働いている。夫と息子2人がある。



日本人が自分たちの国である日本を大切にすることを忘れてほしくないと思います。今ウクライナは寒い季節にあります。少しでも現地の人たちが暖かく過ごすための物資の支援などをいつも考えています。これからも日本人たちと協力してサポートを続けていきたいです。

平和について考えてみませんか？

平和展

「東京大空襲と今、ウクライナで起きていること」

図 ①3月1日(水)まで、午前9時～午後8時 (2月15日～17日を除く。日曜日、祝日は5時まで) ②3月6日(月)～10日(金)午前8時30分～午後5時 (10日は4時まで)

図 ①中央図書館 (荻窪3-40-23) ②区役所2階区民ギャラリー 図 写真展示① 14点②49点 図 区民生活部管理課平和事業担当

© Aris Messinis

紙面には掲載しきれなかった取材のこぼれ話も動画で紹介しています。

YouTubeで配信中!

すぎなみビト MOVIE

すぎなみビト「イエブトゥシユク・ナタリアさん」のインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

Information

区内のウクライナ避難民の方を支援します ワンストップ相談窓口を設置しています

区は、戦禍を逃れて区に避難してきた（避難してくる）ウクライナの方が安心して生活できるように、相談窓口を設置しています。杉並区交流協会と連携し、住居の確保・子育て・教育・医療など、生活全般に係る相談を受け付けています。

Ми створили консультаційний пункт.

電話：3312-9415
時間：月～金曜日、午前9時～午後5時（祝日を除く）
Telefon：3312-9415
Графік роботи：понеділок-п'ятниця, 9:00-17:00 (крім святкових днів)
対応言語：ウクライナ語・ロシア語・英語・やさしい日本語
※ウクライナ語・ロシア語は、通訳者の手配に時間がかかる場合があります。

図文化・交流課

and more!

ウクライナ緊急支援寄附金を募集しています

ウクライナ避難民の方の支援に活用するため、寄附金を受け付けています。ご協力をお願いします。

◆ウクライナ緊急支援寄附金

【入金方法】「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号11390-01459721 口座加入者名 一般財団法人杉並区交流協会」へ振り込み

図 杉並区交流協会 ☎5378-8833

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

産前産後期間の国民年金保険料免除制度

平成31年2月以降に出産日がある国民年金第1号被保険者は、出産(予定)月の前月(多胎児妊娠の場合は3カ月前)～出産(予定)月の翌々月の国民年金保険料が免除され、保険料納付済み期間に算入されます。

免除申請は、出産予定月の6カ月前から、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)・区民事務所・杉並年金事務所です。申請期限はありませんので、出産後にさかのぼって申請することができます。また、当該期間の保険料をすでに納付している場合や他の免除制度を受けている場合も申請ができます。保険料をすでに納付している場合は、充当または還付されます。☎杉並年金事務所☎3312-1511、国保年金課国民年金係

施設情報

セシオン杉並集会室等の申込開始日の延期

セシオン杉並の集会室等は、2月15日から「さざんかねっと」での抽選申し込み開始を予定していましたが、工期延長により延期します(ホール・展示室のみ1月1日から申し込み開始済み)。申込開始日については、広報すぎなみ・区ホームページ等でお知らせする予定です。

☎社会教育センター☎3317-6621、地域課高円寺地域活動係☎3317-6561

高齢者ゲートボール場使用抽選会

4月から高齢者ゲートボール場(児童青少年センター(ゆう杉並)併設)の使用抽選会を行います。☎3月14日(火)午前10時30分 ☎児童青少年センター(荻窪1-56-3) ☎高齢者施策課施設担当 ☎ゲートボール場を使用するには、区への団体登録が必要▶登録要件=次の全てを満たしている団体①区内在住の60歳以上の方10名以上で構成されている②名簿を有する③代表者が明確に定められ、自主的に責任あ

① 基本的感染防止対策

下記の対策等にご協力をお願いします

- 小まめな換気
- 手洗い・手指消毒
- 3密の回避
- マスクの着用

る使用ができる▶登録・更新方法=申請書(新規登録団体は電話で、2月24日までに同担当へ請求。既登録団体には区から送付)を、3月3日までに同担当へ郵送

健康・福祉

高齢者肺炎球菌「定期予防接種」はお済みですか

高齢者肺炎球菌定期予防接種を受けていない方は、3月31日までに接種を受けてください。

☎一度も高齢者肺炎球菌定期予防接種を受けたことがなく、下表の①～③のいずれかに該当する方 費本人負担額=1500円(助成後) ☎杉並保健所保健予防課保健予防係☎3391-1025

	年齢	生年月日等
①	65歳	昭和32年4月2日～33年4月1日
	70歳	昭和27年4月2日～28年4月1日
	75歳	昭和22年4月2日～23年4月1日
	80歳	昭和17年4月2日～18年4月1日
②	85歳	昭和12年4月2日～13年4月1日
	90歳	昭和7年4月2日～8年4月1日
	95歳	昭和2年4月2日～3年4月1日
	100歳	大正11年4月2日～12年4月1日
③	60～64歳	昭和33年4月2日～38年4月1日生まれで心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当

※①②の方は、5年3月31日時点の年齢。②は5年度までの経過措置。③に該当し接種を希望する方は、身体障害者手帳等を持参し、保健センターまたは障害者施策課(区役所東棟1階)で予診票の交付申請手続きが必要。

採用情報 ※応募書類は返却しません。

区立児童館等会計年度任用職員(臨時)

☎児童館・学童クラブにおける日常業務、児童の指導補助▶登録期間=申し込みから1年間▶勤務期間=1・

掲載の催し等の中止について

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



2カ月間(勤務日は応相談)▶勤務日時=月16日以内(1日7時間45分)または月20日以内(1日2～6時間)。午前8時～午後7時15分のうち勤務場所の指定する時間▶勤務場所=区立児童館、学童クラブ、子ども・子育てプラザ▶資格=18歳以上の方(高校生を除く)▶報酬=時給1101円。保育士・教諭・社会福祉士資格取得者または関連学部(心理・教育・社会・福祉・児童)卒業者時給1188円(いずれも4年度実績)▶その他=交通費支給(上限あり)☎申込書類(区ホームページから取り出せます)を、児童青少年課管理係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内)へ郵送・持参 ☎同係☎3393-4760 ☎学校休業期間(春・夏・冬)のみを希望する方も要登録。区役所関係の会計年度任用職員経験者は職歴に記入。継続して登録を希望する場合は再度応募が必要。欠員が生じた場合等に書類審査・面接により決定

募集します

杉並区農業委員会委員

農業委員会委員の選出方法は、区議会の同意を要件とする区長の任命制です。任命に際し、区長が農業者および農業者が組織する団体などに推薦を求めるとともに、一般的な募集により候補者を求め、委員を決定します。

☎農業委員会総会の出席、農地の現地調査・パトロールほか▶任期=7月20日～8年7月19日▶募集人数=13名▶身分=非常勤特別職▶報酬(月額)=会長4万4000円。会長職務代理3万4000円。委員2万5000円。▶推薦・応募の資格=農業に関する識見を有し、「農業委員会等に関する法律」第8条第4項に規定されている欠格事由に該当していない ☎推薦書または応募申込書(産業振興センターで配布。区ホームページからも取り出せます)を、3月14日までに同センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)へ郵送・持参 ☎同係☎5347-9136 ☎必要に応じて面接を実施

3月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談	母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)	歯みがき デビュー教室	栄養・食生活 相談	ものわずれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木)	1日(水) 8日(水)	-	22日(水) 午後1時15分	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	-	10日(金)	22日(水) 午前9時45分 28日(火) 午後1時30分	8日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月)	9日(木) 16日(木)	-	7日(火) 14日(火) 午後1時30分 (14日は生後9 カ月ごろから)	午前 6日(月) 13日(月) 午後 3日(金)	17日(金)	2日(木)	7日(火) 午後1時30分	2日(木) 14日(火) 午後1時30分 24日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	14日(火)	-	-	8日(水) 午後1時30分	午前 7日(火) 午後 2日(木)	16日(木)	7日(火)	9日(木) 午後2時	20日(月) 午後2時 22日(水) 午後2時30分 23日(木)・24日(金) 午前9時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水)	2日(木) 9日(木)	-	23日(木) 午後1時30分	午前 22日(水) 午後 8日(水)	15日(水)	-	14日(火) 午後1時30分	20日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9日(木)	-	1日(水) 午後1時	16日(木) 午後1時30分	午前 9日(木) 午後 22日(水)	-	-	16日(木) 午後1時45分	7日(火) 午後1時30分

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予診票が必要な方は、各保健センターまたは子ども家庭部管理課母子保健係(区役所東棟3階)へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

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

生涯学習活動指導者傷害保険

活動中の事故により、死亡またはけがをした場合に補償する傷害保険です。保険料は区が負担します。
☑️**保険期間**=4月1日～6年3月31日 ☑️区内で生涯学習活動が無報酬で行っている団体の指導者・責任者
☑️**申請書**(生涯学習推進課管理係〈区役所東棟6階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月24日～3月14日に同係へ郵送・持参 ☑️同係

社会教育委員

各委員の活動経験や知識をもとに、教育委員会の諮問に応じて、社会教育に関して提言・調査・研究を行います。
☑️**任期**=6月～7年5月▶**募集人数**=若干名 ☑️区内在住・在勤・在学で社会教育・家庭教育・NPO活動等での活動実績がある方 ☑️小論文「学びを通して、地域づくりを進める社会教育への期待」(様式自由。800字程度)に住所、氏名、年齢、職業、電話番号、活動歴、志望理由、在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地を書いた用紙(様式自由)を添えて、2月28日までに生涯学習推進課(区役所東棟6階)☑️syogai-gakusyu@city.suginami.lg.jp)へ郵送・Eメール・持参 ☑️同課管理係 ☑️書類選考合格者には面接を実施

図書館協議会委員

図書館協議会は、区立図書館の運営・サービスについて協議する教育委員会の付属機関です(年5回程度開催予定)。
☑️**任期**=6月～7年5月▶**資格**=区内在住・在勤・在学の方▶**募集人数**=3名 ☑️小論文「わたしと図書館」(様式自由。800字程度)に住所・氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレスを書いて、2月28日午後5時までに中央図書館管理係(〒167-0051荻窪3-40-23)☑️chuo-l@city.suginami.lg.jp)へ郵送・Eメール・持参 ☑️同係☑️3391-5754 ☑️書類選考合格者には面接を実施

ささえあいサービス協力会員

☑️日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のため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 ☑️☎️電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係☑️5347-3131 ☑️**説明会**=3月3日(金)午前9時30分～11時30分(ウェルファーム杉並(天沼3-19-16))



地域のたすけあいネットワーク(地域の手)登録

災害時に自力での避難行動や避難生活が困難な方に対し、地域の方が安否確認等を行う制度です。
登録すると、民生児童委員やケア24職員などが訪問し、避難の際の支援方法や避難生活に必要な配慮などを聞き取り、「個別避難支援プラン」を作成します。プランの情報は、「登録者台帳」に記録され、災害発生時の安否確認や避難支援に役立てられます。
☑️**高齢・障害等**で災害時の避難に関する支援を必要とし自宅で生活している方 ☑️**申込書**(保健福祉部管理課地域福祉係〈区役所西棟10階〉・ケア24で配布。区ホームページからも取り出せます)を同係へ郵送・持参。またはケア24へ持参 ☑️同係

相談

特別相談「多重債務110番」

☑️3月6日(月)・7日(火) ☑️**電話相談**=区消費者センター☑️3398-3121(午前9時～午後4時)、都消費生活総合センター☑️3235-1155(午前9時～午後5時)▶**来所**=区消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) ☑️区消費者センター☑️3398-3141 ☑️特別相談以外にも、随時相談を受け付け

その他

電話リレーサービス地域講習会・利用登録会

聞こえない方や聞こえづらい方、発話に困難がある方と聞こえる方をつなぐ公共インフラ「電話リレーサービス」の説明などを行います。
☑️3月19日(日)午後1時30分～4時 ☑️杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ☑️電話リレーサービス・廣瀬正典 ☑️区内在住・在勤・在学で身体障害者手帳(聴覚、音声・言語機能障害)をお持ちの方とその家族、障害のある方を雇う区内の法人ほか ☑️50名(申込順) ☑️ファクス・Eメール(12面記入例)で、障害者生活支援課管理係☑️5307-0772☑️s-seikatu@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/☑️**申込期限**=3月15日 ☑️同係 ☑️スマートフォン持参。手話通訳・要約筆記あり

善い行いをした青少年の表彰

区では、地域や人の役に立つ善い行いをした青少年を表彰して、その機運を高めていくことに取り組んでいます。4年度は、32事例463名の青少年が表彰されました。
詳細は、区ホームページをご覧ください。
☑️児童青少年課青少年係☑️3393-4760

審議会等のお知らせ

地域公共交通活性化協議会

☑️2月28日(火)午後2時～4時 ☑️区役所第4会議室(中棟6階) ☑️杉並区地域公共交通計画(案)のパブリックコメント実施に関する中間報告 ☑️都市整備部管理課交通企画担当

ご寄附ありがとうございました

4年11・12月(広報すぎなみ4年12月15日号掲載分を除く)のご寄附(敬称略・順不同)

- 【社会福祉基金】政田悠=1万円▶杉並区ゴルフ連盟▶加藤実▶南正幸▶茶園亮▶金内好太▶竹中良太▶匿名および氏名のみ公表分計=83万5636円
- 【みどりの基金】みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志=18万9850円▶「落ち葉感謝祭2022」参加者有志=2万1390円▶大田黒公園来場者有志=2万1325円▶「マルシェ&ハロウィン子どもまつり」参加者有志=2万952円▶「きた!きた!高円寺まつり2022」参加者有志=2万75円▶中瀬幼稚園かしわ会/(仮称)荻外荘公園などの整備=すぎなみフェスタ来場者有志=1210円▶新角卓也=30万円▶南浩樹=10万円▶南桂子=10万円▶入澤昭信=2万円▶末並史年=1万2000円▶石井千枝子=1万円▶築城昌和=1万円▶芦澤信子=1万円▶友金幸浩=1万円▶只野佑里子=1万円▶渥美龍彦=1万円▶加藤恭道▶鯉淵容子▶吉野稔▶大山知児▶青木隆▶本田佳江▶岡崎一夫▶匿名および氏名のみ公表分計=136万2200円
- 【NPO支援基金】NPO支援基金普及活動協力者=1530円▶NPO法人グローイングピープルズウィル▶NPO法人まちのおやこテーブル▶低引稔▶匿名および氏名のみ公表分計=24万5330円
- 【次世代育成基金】株式会社ワイズマート=20万円▶ケンコーマヨネーズ株式会社=17万8750円▶方南銀座商店街振興組合=1万2210円▶倶楽部グリーン=1万円▶富澤一恵=5万円▶平松貴志=3万円▶中澤拓貴=3万円▶吉川治夫=3万円▶中村央=3万円▶寺井幸子=1万8000円▶山田彰=1万円▶佐藤淳=1万円▶大貫哲弥=1万円▶小川宣昭=1万円▶星弘之▶牛木昭文▶浅原元次郎▶玉木伸雄▶加藤実▶嶋田奈津子▶高島一雄▶轡田克義▶林秀和▶伊藤ふじ子▶村野慶多郎▶石井明雄▶渡辺元▶小谷勝博▶大原俊▶竹中良太▶匿名および氏名のみ公表分計=221万1634円
- 【日本フィル被災地支援活動寄附】中島正樹=5万円▶渡辺元▶茶園亮▶匿名および氏名のみ公表分計=16万4000円
- 【杉並区応援寄附金】菅原崇=1万円▶神戸弘子▶木村公優▶匿名および氏名のみ公表分計=38万円
- 【新型コロナウイルス感染症対策寄附金】上田潤=2万5000円▶中代重幸▶匿名および氏名のみ公表分計=72万5000円
- 【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】羽田守快=1万円▶和田俊樹▶桜田治▶広田暢夫▶匿名および氏名のみ公表分計=47万5000円



▲寄附顕彰(株式会社ワイズマート)の様子

高校生等医療費助成の申請はお済みですか



4月1日から、高校生等医療費助成制度を開始します。申請が必要なお子さんのいる世帯には、申請の案内を送付しています。申請が遅れると4月までに☑️医療証が届かない場合があるため、申請がまだの方は早めに申請してください。

詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。

◆申請が必要な方

4年度現在、高校1・2年生相当(平成17年4月2日～19年4月1日生まれ)の方

◆申請方法と医療証の発送時期

申請書(申請の案内に同封。区ホームページからも取り出せます)を子ども家庭部管理課子ども医療・手当係(区役所東棟3階)へ郵送・持参。またはLoGoフォーム(区ホームページにリンクあり)から申請
・2月28日までに区へ届いた申請=3月下旬に発送
・3月1日以降に区へ届いた申請=3月下旬以降に順次発送

☑️子ども家庭部管理課高校生等医療費助成コールセンター☑️5307-0353 ☑️本事業は区議会で審議される5年度当初予算成立後に実施

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

おめでとうございます

杉並区技能功労者表彰

1月26日(木)、4年度杉並区技能功労者表彰式を行い、60歳以上の方で優れた技能を持ち、長年にわたり後進の模範となっている方を表彰しました。

—— 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	出雲 貞夫	久我山5丁目
クリーニング師	井上 行男	桃井4丁目
はり・きゅう・あん摩 マッサージ指圧師	上田 耕一郎	高井戸東3丁目
美容師	臼井 美智子	高円寺北2丁目
電気工事職	海藤 勇一	阿佐谷北4丁目
大工職	樺澤 幸夫	和泉2丁目
理容師	河村 幸雄	高円寺北3丁目
電気工事職	佐藤 忠	成田東3丁目
塗装職	柴田 栄一	西荻北4丁目
クリーニング師	鈴木 秀夫	善福寺1丁目
クリーニング師	鈴木 正俊	荻窪5丁目

職種	氏名	事業所住所
調理師	外山 恒夫	久我山5丁目
畳職	大工原 竹夫	堀ノ内3丁目
ガラス職	戸門 幸雄	阿佐谷南3丁目
コーヒー・豆焙煎工職	突々 啓行	高井戸西2丁目
理容師	南雲 康司	和泉1丁目
理容師	入野 正雄	西荻南4丁目
洋服仕立職	日小田 敏子	高円寺北3丁目
配管職	堀之内 仁	天沼3丁目
蕎麦職	松野 一雄	下井草2丁目
配管職	本橋 正明	井草5丁目
美容師	若山 義樹	荻窪4丁目

※敬称略。五十音順。

5年度 杉並区NPO活動 資金助成事業の募集

「杉並区NPO支援基金」では、地域貢献活動に取り組むNPOの事業に助成金を交付しています。

—— 問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381へ。



対象事業 区民を対象とした特定非営利活動に係る事業

●スタートアップ事業

設立5年未満の団体が、活動の基盤強化のために行う事業

●ステップアップ事業

団体活動の発展のために、将来的に区や他団体との連携・協働が期待できる事業

助成事業の対象期間 交付決定日(6月上旬予定)～6年2月29日

助成金額 1団体上限30万円

対象 区内で活動するNPO法人、すぎなみ地域大学修了生団体

募集案内の配布場所 すぎなみ協働プラザ・地域課協働推進係(成田東4-36-13)・地域区民センター。区ホームページからも取り出せます

応募方法 事前に電話・Eメールで予約の上、応募書類を、4月7日までにすぎなみ協働プラザ(阿佐谷南3-2-19産業商工会館内 ☎5335-9540 ☒info@nposupport.jp <午前10時～午後6時。第1・3・5土曜日、日曜日、祝日を除く>)へ持参

審査方法 1次=書類審査(5月中旬予定) ▶ 2次=プレゼンテーション(5月下旬予定)

その他 募集説明会に出席しなくても応募可

募集説明会

日時 3月8日(水)午後6時～7時 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 定員 20名(申込順。1団体2名まで) 申込 電話・Eメールに団体名・参加者名・電話番号・質問事項がある場合はその旨を書いて、3月3日までにすぎなみ協働プラザ ☎5335-9540 ☒sanka@nposupport.jp

●過去の実績



◀ 防災視点を取り入れた地域清掃活動の事業

みどりのボランティアの募集

—— 問い合わせは、みどり公園課みどりの協働係へ。

区では、活動内容・場所の異なる3種類のみどりのボランティアを募集しています。自身に合ったボランティア活動を見つけてみてください。

●みどりのボランティア杉並

地域緑化に関するボランティア活動を始めようとする方が、個人単位でできるボランティア制度です。

活動内容 公園等の清掃活動や中低木の剪定、花壇の管理、屋敷林の落ち葉掃き、みどり公園課主催のイベントへの参加、「みどりの新聞」の編集ほか

対象 区内在住・在勤・在学の方、区内で活動できる方
区からの支援 清掃用具・園芸用具・腕章等の支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担、他のボランティアグループとの情報交換の補助

その他 登録期間は4月から原則2年間(1回まで更新可)。長寿応援対象事業

☎はがき・ファクス・Eメールに氏名(フリガナ)・住所・電話番号を書いて、3月15日までにみどり公園課みどりの協働係 ☎5307-0697 ☒midori-k@city.suginami.lg.jp

●すぎなみ公園育て組

公園等の清掃や植栽の手入れ等を行う、団体単位のボランティア制度です。

活動内容 公園等の清掃活動や中低木の剪定ほか(事前に区と協定を結び、活動場所・内容等を決定)

対象 区内在住・在勤の方を5名以上含む団体

区からの支援 清掃用具・腕章等の支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担

●花咲かせ隊

公園等で花壇づくり等の緑化活動を行う、団体単位のボランティア制度です。

活動内容 活動を希望する公園等で、花壇のデザイン、花の植え付け・水やり、除草等の日常の維持管理(花壇の広さは、原則、1グループ4㎡程度)

対象 区内在住・在勤の方を5名以上含む団体

区からの支援 花の苗(年3回予定)・肥料・園芸用具・腕章等の支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担

…………… いずれも ……………

☎詳細は、みどり公園課みどりの協働係へ問い合わせ



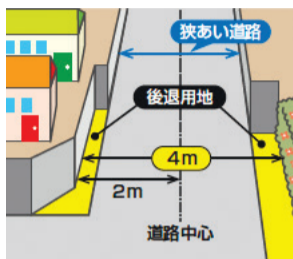
もしもの災害に備えるために…

ひろ 拡げて つないで 安全・安心のまちへ

— 問い合わせは、狭あい道路整備課狭あい道路係へ。

狭あい道路とは?

道路の幅が4m未満の狭い道路を「狭あい道路」といいます。「建築基準法」では、建築物を建てる際に4m以上の道路に接していることが義務付けられています。同法第42条第2項で指定された道路(2項道路)は、建て替え時に道路中心から2m後退(セットバック)することで、建築物を建てるができます。この後退した部分を後退用地といいます。



支障物件とは?

花壇・プランター・自動販売機等、避難・通行の支障となるもので、容易に移動できない物が対象です。支障物件は緊急用車両の通行を妨げてしまうため、後退用地に置くことはできません。

before



after

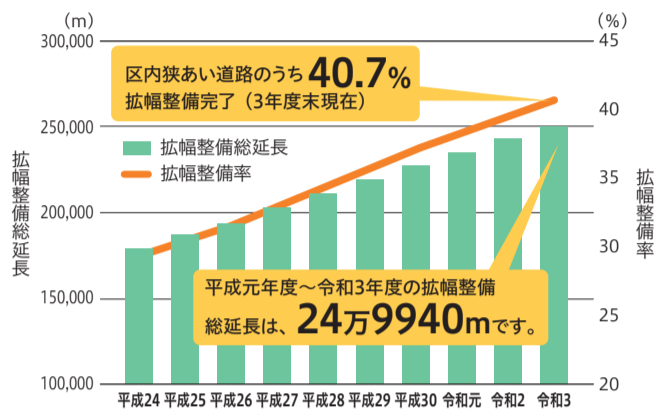


首都直下地震などの災害に備え、円滑な避難・通行を確保するため、狭あい道路拡幅整備事業を進めています。区では平成28年11月に拡幅の必要性が高い路線を重点整備路線に指定し、29年1月からは、後退用地に支障物件を設置することを禁止しました。令和5年3月には新たな重点整備路線の指定を予定しています。

狭あい道路に面した敷地に建築物の新築・増改築する場合は、事前に手続きが必要です。また、後退に伴う工事の際に門や塀等を除却する費用等の助成金制度がありますので、ご相談ください。

3年度狭あい道路拡幅整備事業の実績

●過去10年間の拡幅整備総延長と拡幅整備率(※)の推移
(平成24年度～令和3年度)



※拡幅整備総延長が狭あい道路の全延長に占める割合。
拡幅整備総延長 ÷ (建築基準法第42条第2項道路総延長距離 (307km) × 2 (両側))。

区では条例に基づき、年1回事業の実施状況を公表しています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)でご覧いただけます。



ご協力をお願いします

献血・骨髄バンクドナー登録会のお知らせ



閏2月27日(月)午前10時～午後4時(正午～午後1時30分を除く) 場区役所1階ロビー 園杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355

●献血

- ・200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳(男性は17歳から)の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで献血できます。
- ・新型コロナワクチンのファイザー社製・モデルナ社製を接種した方は接種後48時間、アストラゼネカ社製を接種した方は6週間、武田社製(ノババックス)を接種した方は24時間経過していることが必要です。それ以外の新型コロナワクチンを接種した方は、日本赤十字社のホームページ(右2次元コード)をご確認いただくか、献血会場でお問い合わせください。



●骨髄バンクドナー登録会

18～54歳の方が登録できます。なお、条件により、受け付けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

永福和泉地域区民センター協議会委員の募集

地域のふれあいと交流を目的としたまつり、講座やイベントの企画・運営、他団体との協働による地域課題解決に向けた事業、広報誌の発行、ホームページの運営などを行います。

●任期=4月1日～7年4月30日(1期2年。原則2期) ▶活動場所=同センター、下高井戸区民集会所ほか ▶募集人数=10名程度 ▶その他=交通費程度支給 園方南・和泉・永福・大宮の全域、下高井戸1～4丁目、浜田山1・3・4丁目、堀ノ内1丁目に在住・在勤・在学の方 園申込書(同センター、下高井戸・方南区民集会所で配布。同協議会ホームページからも取り出せます)を、2月28日までに同協議会事務局(〒168-0063 和泉3-8-18 ☎5300-3582)へ郵送・ファクス・持参 園同事務局 ☎5300-9412 園後日面接を実施



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



ご注意ください

バイクや軽自動車の廃車手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有(登録)者に課税されます。原動機付自転車・バイク・軽自動車等の処分・譲渡・売却などをしたときは、必ず4月1日までに廃車の申告をしてください。盗難などで警察に届け出ている場合でも申告が必要です。申告がない場合は、引き続き課税されるため、早めの手続きをお願いします。

なお、5年度の軽自動車税(種別割)納税通知書は5月中旬に発送します。

車種	問い合わせ先
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	課税課税務管理係
二輪バイク(125cc超)	東京運輸支局 練馬自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2032
軽自動車(軽三輪、軽四輪)	軽自動車検査協会 東京主管事務所練馬支所 ☎050-3816-3101

広告

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



よろいばし すぎなみ
鋳橋法律事務所 杉並支所

03-5929-8966

弁護士法人鋳橋法律事務所(第二東京弁護士会所属)

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。



皆様のご意見を募集します



より良い区政の実現に向けては、幅広い区民の声を聴きながら、区としての考えをまとめていきます。ぜひ一人でも多くの皆さんの声を聴かせてください。

パブリックコメント（区民等の意見提出手続き）

◇閲覧・意見募集期間 2月22日～3月27日

◇閲覧場所 各閲覧場所のほか、下記の場所および区ホームページ（右2次元コード）でご覧になれます（休業日を除く）。
・区政資料室（区役所西棟2階）
・区民事務所
・図書館



◇意見提出方法 はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見提出用紙に書いて、意見提出先。ご意見には、住所・氏名（在勤・在学の方

方は勤務先・学校名と所在地、事業者の方は事業所名と所在地、代表者の氏名）を記入（区ホームページにもご意見を書き添えます）。

◇結果の公表

・後日、頂いたご意見（原則全文）は、区ホームページで公表するほか、ご意見とそれに対する区の考え方などは、広報すぎなみや区ホームページ等で公表する予定です。ご意見の全文公表を望まれない方はその旨を書き添えてください。
・住所・氏名を公表することはありません。

杉並区地球温暖化対策実行計画（案）

◆策定の背景と計画の位置付け

区は、3年11月に、「杉並区ゼロカーボンシティ宣言」を行い、32年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロにすることを表明しました。これを受け、4年5月に新たな「杉並区環境基本計画」を策定しました。「杉並区地球温暖化対策実行計画」は、この基本計画の下位計画として位置付け、区が策定する関連計画等との整合性を図るとともに、「地球温暖化対策の推進に関する法律」に基づく「地方公共団体実行計画」として策定します。

◆編成

「区域施策編」と「事務事業編」からなります。
区域施策編=区内から排出される温室効果ガス排出量の削減等に杉並区

全体で取り組むための計画

事務事業編=区が事業者として温室効果ガス排出量の削減等に取り組むための計画

◆計画期間

5～12年度

◇閲覧場所 環境課温暖化対策担当（区役所西棟7階）

◇意見提出・問い合わせ先 同担当☎3312-2316✉kankyo-k@city.suginami.lg.jp

杉並区住宅マスタープラン（案）

◆計画の目的と位置付け

「杉並区住宅マスタープラン」は、良好な住環境の下で、良質な住宅が確保され、区民一人一人がゆとりある住生活を主体的に営むことができるようにすることを目標とした「杉並区住宅基本条例」に基づく計画です。社会状況やそれに伴う国や都、区の各上位・関連計画の見直し状況などを踏まえ、より質の高い住宅都市の実現に向けて、総合的・計画的に住宅施策を推進することを目的とし、「第6次杉並区住宅マスタープラン」を策定します。

なお、区内のマンション管理の適正化を図るために、「杉並区マンション管理適正化推進計画」を包含しています。

◆基本理念

誰もが安心して住み続けられる暮らしやすい住環境の実現

◆取組方針

- 1 安全・安心な住まいづくり
- 2 快適で持続可能な暮らしの実現
- 3 住宅セーフティネットの充実
- 4 良好な住環境の形成

◆計画期間

5～12年度

◇閲覧場所 住宅課管理係（区役所西棟5階）

◇意見提出・問い合わせ先 同係☎5307-0689✉jutaku-k@city.suginami.lg.jp

杉並区空家等対策計画（案）

◆計画の目的と位置付け

「杉並区空家等対策計画」は、「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づき、区空家等に関する施策を総合的かつ計画的に実施するための計画です。

社会状況やそれに伴う国や都、区の各上位・関連計画の見直し状況などを踏まえると、区の住宅都市としての価値を高め、暮らしやすく良好な住環境の実現を図ることを目的として計画を改定します。また、区における空家等対策の全体像を区民に分かりやすく伝えるとともに、空家等の適切な管理の重要性および管理不全な空家等がもたらす問題について、広く区民に啓発していくことを目指します。

◆基本理念

空家等対策の基本理念は、「杉並区住宅マスタープラン」における住宅施策の基本理念を踏まえ、「総合的な空家等対策を推進し、『誰もが安心して住み続けられる暮らしやすい住環境の実現』を目指します」とします。

◆空家等対策の取組の基本的な考え方

空家等の適切な管理の第一義的な責任は空家等の所有者等にあることを前提としながら、空家等対策に係る取り組みの基本的な考え方を定めます。

- 1 空家等の発生抑制と適正な管理
- 2 空家等の利活用の促進
- 3 管理不全な空家等への対応
- 4 多様な主体との連携

◆計画期間

5～12年度

◇閲覧場所 住宅課空家対策係（区役所西棟5階）

◇意見提出・問い合わせ先 同係☎5307-0689✉jutaku-k@city.suginami.lg.jp

アンケート



◇結果の公表

後日、頂いた自由意見欄のご意見（原則全文）は、区ホームページで公表します。全文公表を望まれない方は、その旨を書き添えてください。

区公式ホームページのリニューアル

◆アンケート実施の背景と目的

デジタル化の進展に伴って変化する通信端末や情報媒体等との親和性を高め、区民が必要とする情報を分かりやすく配信するため、6年度に区公式ホームページをリニューアルする予定です。

そこで、現在の区公式ホームページの利用状況や使いやすさなどについて、皆さんからご意見などをお聞きするため、アンケートを実施します。

◇意見募集期間 2月15日～3月2日

◇対象 区公式ホームページ利用者

◇回答方法 LoGoフォーム（右2次元コード）から回答
※LoGoフォームを利用できない方は、広報課へお問い合わせください。

◇問い合わせ先 同課



◆調査票を送付します（無作為抽出）

次のアンケートについては、無作為抽出した方へ調査票を送付します。お手元に届いた方は、ご協力をお願いいたします。①は集会施設や体育施設を利用している方に対し、施設貸し出し時などに、同内容のアンケートを依頼します。

①区立施設の使用料等の見直し

区では、区立施設の使用料等について、見直しを予定しています。見直しの際の参考とするため、アンケートを実施します。図財政課

②区立施設再編整備計画の検証

区では、区立施設再編整備計画について、これまでの取り組みの検証を行っています。この検証に当たり、アンケートを実施します。図企画課施設マネジメント担当

意見募集の結果をお知らせします

新たな条例の制定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」12月1日号などで公表し、皆さんからご意見を伺いました。頂いたご意見を踏まえた条例（案）等を、第1回区議会定例会に提出します。

条例（案）の全文、頂いたご意見と区の考え方等は、下記の閲覧場所のほか、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館で3月16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。



「杉並区個人情報保護条例」の改廃（案）

●意見提出期間=4年12月1日～5年1月4日 ●意見提出件数=5件（延べ13項目） 図情報管理課情報公開係

頂いたご意見	区の考え方
開示請求の手続きにより、開示を受けていない個人情報についても訂正請求・利用停止請求の対象とすることを条例に明記してください。	ご意見を踏まえ、開示を受けていない保有個人情報について、訂正請求・利用停止請求ができる条文を定めることとします。
代理人による開示・訂正等請求にあたっては、開示等請求制度の悪用を防止するため、必要に応じて本人の意思確認を行うことを条例に明記してください。	必要に応じて本人の意思確認を行うことができる規定を条例の施行規則に設ける予定です。

（仮称）杉並区性の多様性が尊重される地域社会を実現するための取組の推進に関する条例（骨子案）

（仮称）杉並区パートナーシップ制度（骨子案）

●意見提出期間=4年12月1日～5年1月4日 ●条例82件（延べ188項目）。制度101件（延べ166項目）

図区民生活部管理課男女共同参画担当☎5307-0326

頂いたご意見	区の考え方
性の多様性が尊重される社会はとても重要だと思います。	<ul style="list-style-type: none"> ・条例に規定する基本理念について、性的指向又は性自認を内にとどめることを希望する者の平穏な生活の確保に配慮する旨を追記します。 ・条例において、他自治体の条例と同様に、性的指向又は性自認という言葉を入れることは必要と考えます。その上で、性を理由とする差別等の禁止規定について、性を理由として不当な差別的取扱い等をしてはならない旨と、正当な理由なく、本人の意に反して性的指向又は性自認の表明を強制等してはならない旨に区分して、より適切な規定とします。 ・また、条例に定義するパートナーシップ制度の対象者については、区議会において、より多くの賛同を得て5年4月の導入を図るべきとの考えから、導入時点においては双方又はいずれか一方が性的マイノリティのカップルとし、それ以外の事実婚カップルは対象外とすることとしました。その上で、引き続き多様な意見等を把握しつつ、段階的な制度の見直し・改善に向けて検討し、区民と共に制度を育てていく考えです。
性自認を条例で保護するのは危険極まりない。	
パートナーシップ制度の導入に賛成します。	
この制度（事実婚を含めたこと）について広く区民理解を得られていないのではないかと。	

閲覧場所 区民生活部管理課男女共同参画担当（区役所西棟7階）、男女平等推進センター（荻窪1-56-3）

一人で抱え込まないで

3月は自殺予防月間です

区では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、5・9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。
—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

自殺予防月間展示

☎3月1日(水)～31日(金)午前9時～午後5時 場 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 場 杉並保健所保健予防課☎3391-1025

HSPと発達障害～自分らしく生きるヒント

生きづらいと感じることはありませんか。HSP(繊細な人)や発達障害について、精神科医からお話いただき、その人らしい生活をするためのヒントを学びます。



☎3月13日(月)午後2時～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 アパリクリニック理事長・梅野充(右写真) 区 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申 電話で、高円寺保健センター☎3311-0116。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み



本気になればやめられる?～依存症ってなんだろう

スマホ・ゲーム・お酒・市販薬など、やめられなくて困っていることはありませんか。依存症の理解とその対応について、専門家がお話します。

☎☎3月16日(水)午後2時30分～4時30分=依存症の理解(東京都中部総合精神保健福祉センター副所長・菅原誠) ▶3月22日(水)午前10時～正午=依存症への支援の実践(雷門メンタルクリニック公認心理師・今井裕子) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 区内在住・在勤・在学の方 定各30名(申込順) 申 電話で、荻窪保健センター☎3391-0015

保健センター 心の健康相談

保健センターでは、不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなど「こころの健康」について悩みをお持ちの方や、その家族の心の健康相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。精神科医師による個別相談(事前申込制)も設けています。
場 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)

ストレスチェックシステム こころの体温計

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ます。チェック後に、相談先を紹介しています。



場 杉並保健所保健予防課☎3391-1025

▲こころの体温計

冊子 これから始める“自分”改革 働く人のためのストレスチェック

区内・区近隣事業所へ配布しているほか、区ホームページ(右下2次元コード)からも取り出せます。

◆活用例=新人研修や昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時等に配布

申 ファクスに事業所名・担当者名・所在地・必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課☎3391-1927 場 同課☎3391-1025



動画 ゲートキーパー

「ゲートキーパー」を紹介した動画をYouTube杉並区公式チャンネル(右2次元コード)で公開しています。



各種相談窓口 ※時間変更や休止の場合があります。

心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話☎3264-4343(年中無休。24時間)
- 東京自殺防止センター☎5286-9090(年中無休。午後8時～翌午前2時30分(月曜日は午後10時30分から。火曜日は午後5時から))
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン☎0570-087478(年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京(年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録)



生活の相談

- 福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)
 - 暮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
- 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

仕事の相談

- 東京都ろうどう110番(労働相談)☎0570-00-6110(午前9時～午後8時(土曜日は午後5時まで。日曜日、祝日を除く))

子育て(0～18歳)に関する相談

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン)☎5929-1901(午前9時～午後8時(日曜日、祝日を除く))

子ども向けの相談

- 済美教育センターいじめ電話相談☎3311-0023(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル☎0120-0-78310(年中無休。24時間)
- チャイルドライン(18歳までの子ども専用)☎0120-99-7777(午後4時～9時)
- ヤング・テレホン・コーナー☎3580-4970(年中無休。24時間)

DV(配偶者・パートナーからの暴力)に関する相談

- 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、祝日を除く))
- 福祉事務所

家族や生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター☎5307-0619(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談☎050-3647-1448(火・金曜日午後6時～10時(祝日を除く))

専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士)☎5307-0617(予約専用電話。午前8時30分～午後5時。相談時間は午後1時～4時(土・日曜日、祝日を除く))

広告

3歳から大人まで 体験レッスン受付中

ホームページから お申し込みください



アテールバレエスタジオ



杉並区高円寺北2-6-2高円寺センタービル4F
Tel03-5356-5880

※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。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

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

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
🌐<https://www.igusahome.org/>
おもちゃの病院
📅2月25日(土)、3月11日(土)午後1時30分～3時 場同センター 副片岡末廣ほか 費実費 他1組1点

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>
西荻センターまつり
📅3月5日(日)午前10時～午後3時30分 場同センター 内副伝統芸能交流発表会、浪曲「内田秀五郎一代記」(出演=玉川太福)、東京高円寺阿波おどり特別公演(出演=高円寺阿波おどり連協会所属弁慶連)、苗木de募金(200本〈先着順〉)、なみすけ撮影会ほか 他一部有料・整理券配布イベントあり。区制施行90周年記念事業▶協働=東急コミュニティー

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
本天沼集会所まつり
📅2月26日(日)午前10時～午後3時 場本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)

因ひな壇と写真撮影、苗木de募金(100本〈先着順〉)、杉並新鮮野菜などの販売、人形劇・キーボードピアノ演奏・HIPHOPダンスなどの発表ほか

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>
あさがや区民センターまつり
📅3月5日(日)午前10時～午後4時 場同センター 内各種ダンス・吹奏楽演奏・コーラス・落語などの発表、手芸などの展示、工作コーナー 費一部有料

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0012和田1-41-10
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>
地元杉並能楽堂で観る狂言
📅3月29日(水)午後2時～4時 場杉並能楽堂(和田1-55-9) 内演目=「布施無経」「右近左近」▶出演=大蔵流狂言方・山本東次郎 定80名(抽選) 費1500円 往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=3月15日 他長寿応援対象事業



レジ袋の削減目標を達成しました



区では、「杉並区レジ袋有料化等の取組の推進に関する条例」に基づき、レジ袋の削減・マイバッグ等の推進に取り組んできました。同条例施行規則では、レジ袋の削減目標としてマイバッグ等持参率60%を定めており、3年度は調査にご協力いただいた事業所全て(321店舗)で目標を達成しました。

事業所一覧と削減取り組み内容を、区ホームページ(右2次元コード)で公開しています。

今後も区民の皆さん、区内事業所と協力し、レジ袋の削減に向けた取り組みを継続していきます。

※区との協定により、イオンマーケット(ピーコックストア〈阿佐谷店・久我山店・井荻店〉)は、レジ袋有料化による収益金を寄付しています。寄付金は、区立小学校の環境関連物品購入費に充てています。



📍環境課環境活動推進係

始まります!

杉並区LINE公式アカウント



新たに、杉並区LINE公式アカウントを開設しました。

「新型コロナ」「防災」など、区からのお知らせを配信していきます。

右2次元コードから、友だち追加よろしくお願いします!



📍広報課報道係



区民が創る情報サイトすぎなみ学倶楽部



春の訪れを告げる梅が開花しました

梅の花が咲いています。区内には、昨年開園した松庵梅林公園をはじめ、梅里公園、桃井原っぱ公園、和田堀公園、善福寺川緑地など、梅を楽しめる公園などが幾つもあります。一足早く春を感じてみませんか?

詳しくは

すぎなみ学 梅



または



📍産業振興センター観光係☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部とは?

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

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ~



歴史

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究



文化・雑学

文化人のお気に入り散歩コースやゆかりの本、寺社、なみすけグッズなどを紹介



食

老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

その他にもこんなコンテンツがあります

スポーツ 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

ゆかりの人々 タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者など区にゆかりのある人を紹介

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集 お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは

すぎなみ学



または



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

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。



はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申図でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢・性別も記入。

- ①行事名・教室名 (希望日時・コース名)
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号 (ファクス番号)

1人1枚

基本的感染防止対策

右記の対策等にご協力をお願いします

- 小まめな換気 ●手洗い・手指消毒
- 3密の回避 ●マスクの着用

掲載の催し等の中止について

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



催し



シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3月4日(土)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 相談員・久野哲、小川裕子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 電話・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

炭焼き体験会

時 3月4日(土)午前10時～午後4時 = 炭焼き窯見学、飾り炭づくり・しいたけ菌打ち体験 ▶ 5日(日)午前10時～11時 = 窯出し(雨天・強風中止) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 園 みどり公園課 みどりの協働係 他 車での来場不可

企画展「すぎなみの消防史」

時 3月4日(土)～5月7日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 園 郷土博物館 ☎3317-0841 他 3月4日(土)午前10時～11時30分に、初期消火訓練や煙体験などを実施

手話通訳者懇談会

時 3月21日(祝)午後1時30分～3時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 対 区内在住で過去1・2年の間に区の手話通訳者の派遣を利用したことがある方(杉並区聴覚障害者協会会員・杉並

区中途失聴・難聴者の会会員を除く) 定 20名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課管理係 ☎5307-0772 ☒ s-seikatu@city.suginami.lg.jp 園 同係

科学展示とワークショップ「月をみよう」

時 3月23日(木)～30日(木)午前9時～午後5時 = 展示 ▶ ①25日(土)②26日(日)午前10時30分～正午・午後1時30分～3時 = ワークショップ ①月をよくみよう、月をつくろう ②月ってどんなところ? 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 師 ①小山浩 ②科学読物研究会・原田佐和子 対 ①②区内在住・在勤・在学の方(小学2年生以下は保護者同伴) 定 ①②各15名程度(抽選) 申 ①②LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、3月4日までに申し込み 園 社会教育センター ☎3317-6621 他 結果は3月中旬に通知

産業振興センター都市農業係

◆杉並ふれあい農業推進フォトコンテストパネル展示

時 2月20日(月)～24日(金)午前8時30分～午後5時(20日は1時から。24日は1時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー



◆農業公園「農にふれあう講座」

時 3月26日～6年1月28日の日曜日、午前10時～午後0時30分(計20回) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内 農作業(土作り・マルチ張り・種まき・除草ほか) 対 区内在住の1人で農作業ができる方 定 20名程度(抽選) 費 3万円 申 往復はがき(記入例)で、3月3日までに同係 他 結果は3月中旬に通知

…… いずれも ……

園 産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9136)

障害者地域相談支援センター

◆すまいるロービジョンカフェ 見えない、見えづらい等でお悩みの方の交流会

時 3月5日(日)午後1時30分～3時30分 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 対 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定 20名(申込順) 申 電話で、同センターすまいる(高円寺 ☎3331-2510 / 荻窪 ☎3391-1976 / 高円寺 ☎5306-6381(休館日を除く))

◆地域公開講座～8050問題を考える

時 3月24日(金)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 埼玉県済生会なでしこメンタルクリニック院長・白石弘巳 対 区内在住・在勤・在学の方とその家族・支援者 申 電話・ファクス(記入例)にオンラインで参加の場合はその旨も書いて、3月17日までに同センターすまいる荻窪 ☎

3391-1976 ☒ 3391-1012 他 オンラインでも実施

講演・講座①

管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

時 場 ①3月2日(木) = 高血圧予防の食事(高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)) ②7日(火) = 糖尿病予防の食事(高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)) ③10日(金) = 脂質異常症予防の食事(荻窪保健センター(荻窪5-20-1)) / いずれも午前10時～10時45分 対 区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②高円寺保健センター ☎3311-0116 ③荻窪保健センター ☎3391-0015

高次脳機能障害者支援セミナー

時 3月11日(土)午後1時30分～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 高次脳機能障害の基礎知識、高次脳機能障害を抱えて～当事者だから言えること 師 小林春彦(右上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、3月1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(事前申込制。2月24日までに同担当)



杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

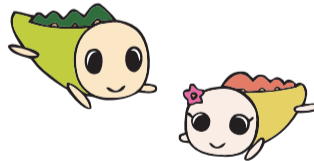
時 3月14日(火)・25日(土)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住で60歳以上の方 定 各5名(申込順) 申 電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他 1人30分程度

自然の素材を使用したクラフト体験教室～動物・昆虫編

時 3月18日(土)午前10時～11時・午後1時30分～2時30分・3時～4時 場 阿佐谷地域区民センター 師 箱根植木社員 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 各12名(抽選) 費 各1500円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)に参加人数・保護者同伴の有無(1名まで)も書いて、阿佐谷地域区民センター(〒166-0001阿佐谷北1-1-1) ☒ entry@ochk-asagaya-center.jp)。または直接、同センター。オーチャー・箱根植木共同事業体ホームページからも申し込み可 / 申込期限 = 3月5日 園 同センター ☎5356-9501 他 汚れてもいい服装で参加

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	日時等
久我山館(久我山5-8-8 ☎☎3332-2011)	今こそ知るべき 相続と税の事	3月28日(火)午後3時～4時30分 師 杉並・中野相統サポートセンター代表 廣瀬一俊 定 20名(申込順) 費 100円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎☎3302-2161)	「手話ダンス」楽しく踊ろう 子どもも大人も★	毎月第2日曜日、午前10時～11時30分(4・5月を除く) 定 各15名(申込順) 費 各500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎☎3399-5025)	「ダーツで遊ぼう」夕方のひと時 どなたでもどうぞ★	毎週水曜日、午後5時10分～6時30分 定 各10名(申込順) 費 各300円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎☎3398-8738)	「学び直そう中学英語」再び英語に触れたい方の気軽なサロン★	毎月第1火曜日 = 午後1時30分～3時 ▶ 第4土曜日 = 午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 各600円
下井草館(下井草3-13-9 ☎☎3396-8882)	楽しくできる運動療法 「ビーフリーダンス」★	毎月第1水曜日、午前10時30分～11時30分 師 健康運動指導士・川田あつ子 定 各10名(申込順) 費 各500円
和田館(和田1-41-10 ☎☎3384-3751)	のびーるストレッチ★	毎月第2土曜日、午後7時～8時 師 奥田純子 定 各10名(申込順) 費 各1200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。★は長寿応援対象事業。

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

【おりがみ講座「チューリップ」】

時3月22日(水)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師日本折紙協会折紙講師・白石淳子 区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費300円 申電話または直接、2月27日午前8時45分から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

【家族介護教室】

◆フットケアと巻き爪にならない歩き方 時2月22日(水)午後1時30分～3時 場西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 師トータルライフケア桜台訪問看護ステーション看護師・美濃美三代 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

◆お口の機能を維持してフレイル(虚弱)予防

時3月14日(火)午後1時30分～2時30分 場久我山会館(久我山3-23-20) 師訪問診療さくら歯科歯科衛生士・小宮登志子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆薬剤師に聞く、薬とうまく付き合う方法

時3月14日(火)午後2時～3時 場方南会館(和泉4-42-5) 師杉並区薬剤師会・藤井美枝ほか 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751



【休日パパママ学級・休日母親学級】

◆休日パパママ学級 時4月2日(日)・9日(日)・15日(土)▶午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(15日は午後のみ) 区お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定各24組

◆休日母親学級

時4月15日(土)午前9時30分～正午 区妊産中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で初産の方 定40名

…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師助産師ほか 申ポピズプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から3月5日までに申し込み 区杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は3月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可



就労支援センター

◆面接のポイント～自己PRのコツを学ぶ 時3月2日(水)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 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆あなたの働きたいを全力でサポート 就労支援センターの上手な活用法

時3月4日(土)午前10時～11時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区求職中の方 定18名(申込順) 他当日参加可

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時3月8日(水)午前10時～11時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区求職中の方 定18名(申込順)

◆時間の上手な使い方 忙しい日々を自分らしく生き・働くために

時3月10日(金)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 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18名(申込順)

人気の特産品が登場!

おぢやフェア



区の交流自治体である新潟県小千谷市の物産展を開催します。特産品の笹団子や小千谷そばなどを販売します。

笹団子▶

時2月26日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 場小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他マイバッグ持参。車での来場不可

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル基礎②ワード基礎

時①3月13日(月)②27日(月)午前10時～午後3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師PC専任講師・日坂元娘、森下みどりほか 区54歳以下で求職中の方 定各14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

時3月14日(火)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師エンカレッジ・窪貴志 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

…… 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

荻窪保健センター

◆若くても危険!「座りすぎ」は寿命を縮めます

「座りすぎ」による健康リスクと対策を学びましょう。

時3月15日(水)午後2時～4時 場西荻地区市民センター(桃井4-3-2) 師早



稲田大学スポーツ科学学術院教授・岡浩一郎(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 申電話で、荻窪保健センター。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

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時場定下表のとおり 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 費各200円 申電話で、2月28日までに同センター栄養満点サロン担当 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

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

…… いずれも ……

場荻窪保健センター ☎3391-0015

知ってほしい、地域でくらす私たちのこと!

地域自立支援協議会シンポジウム

地域自立支援協議会では、障害者の地域生活における課題を共有し解決するために、障害当事者・医療・保健・福祉・教育・就労等の関係機関でネットワークづくりを進めています。

活動内容の報告と障害当事者の委員によるパネルディスカッションを通して、地域で自分らしく生活する様子や、コミュニケーションなどについてお話しします。



▲過去のシンポジウムの様子

時3月7日(火)午後1時30分～3時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、2月28日までに基幹相談支援センター ☎5335-7672 ☎5335-7679 ✉s-kikan@city.suginami.lg.jp 他手話通訳・要約筆記あり。必要な配慮事項がある場合は応相談

日本フィル 春休みオーケストラ探検

エデュケーションフェスティバル in 杉並



日程 3月21日(祝)正午・午後3時(入れ替え制)

場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

区出演=永峰大輔(指揮)、江原陽子(お話)▶曲目=ベートーベン「交響曲第6番『田園』第1楽章」ほか 区3歳以上の方(要マスク着用) 費各2500円(指定席) 申電話で、日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911(月～金曜日午前11時～午後5時(祝日を除く))



©山口敦

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

宿泊施設

コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」の区民宿泊料金変更

4月1日宿泊分から区民宿泊料金に変更になります。

変更後利用料金 (いずれも1泊2食付き)

民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

所在地 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

区分	平日	休前日	特別日	年末年始
大人	1万1000円	1万3200円	1万4300円	2万900円
小学生	7700円	9240円	1万10円	1万4630円
幼児 (3歳~就学前)	5500円	6600円	7150円	1万450円

※上記料金からさらに宿泊補助(2000円。65歳以上の方・障害者3000円)が受けられます。

☎電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338 (午前9時~午後8時)

協定旅館 湯の里「杉菜」

所在地 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

区分	平日	休前日	特別日	年末年始
大人	1万2650円	1万5400円	2万900円	2万2550円
小学生	8855円	1万780円	1万4630円	1万5785円
幼児 (3歳~就学前)	6325円	7700円	1万450円	1万1275円

☎電話で、湯の里「杉菜」 ☎0570-038-489 (午前9時~午後8時)

※特別日=ゴールデンウィーク、お盆期間。

ご利用にあたり

- サービス料・消費税込み。
- 1名利用の場合は、コニファーいわびつ・湯の里「杉菜」ともに上記料金に4400円増。
- 12歳以上は、入湯税別途150円。
- 0~2歳で食事・寝具なしの場合は無料。
- 利用には、住所・氏名・生年月日が確認できる証明書(運転免許証・健康保険証等)を持参。
- 区外在住の方の料金や付帯施設の料金などは要問い合わせ。

講演・講座②

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「ポッチャ体験教室」

☎3月26日(日)午後1時~3時 ☎すぎポッチャクラブ・芹澤美香子、中野剛 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定12名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月28日までに同会館運営協議会事務局

◆聞こえに悩む方の手話講座

☎4月1日~6年2月17日▶土曜日=午前10時~11時40分▶木曜日=午後7時~8時40分(各計38回) 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方とその家族ほか 定各20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に、在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地、参加者

全員の氏名(フリガナ)も書いて、3月1日までに同会館運営協議会事務局

..... いずれも

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

環境活動推進センター

◆布ぞうり作り

☎3月4日(土)午前9時30分~午後1時30分 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定5名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、2月24日までに同センター 他Tシャツ類3・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

◆フリーマーケット in 高井戸

(出店者募集)

☎3月12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、3月2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・雑貨

◆ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

☎3月18日(土)午前10時~正午 師ふろしき文化研究家・善財裕美 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、2月26日までに申し込み

..... いずれも

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

スポーツ



競技大会

◆都民体育大会予選会

◆弓道(兼春季大会)

☎3月5日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=一般男性・女性 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方、区弓道連盟会員 定40名(抽選) 費1000円 申Eメール(12面記入例)に段位、在勤の方は勤務先名・所在地・電話番号も書いて、2月23日までに区弓道連盟・発知康 ☎sugi739do@gmail.com ☎発知 ☎3396-2583

◆硬式テニス

☎3月12日(日)午前9時(雨天中止。予備日=3月18日(土)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目=男子・女子ダブルス 区内在住・在勤で区民体育祭ベスト8以上または同等の実力がある方(高校生以下を除く) 定48組(抽選) 費1組2000円 申はがき(12面記入例。2名連記)に所属クラブも書いて、3月2日までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015成田東2-33-13-301) ☎吉永 ☎090-4528-5523 (午後7時~9時)

◆アーチェリー

☎3月12日(日)午前9時~午後5時=1次選考会▶26日(日)午前9時~午後1時=2次選考会 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子) 区内在住・在勤・在学で大学生以上の方(学連加入者を除く) 定32名(申込順) 申Eメール(12面記入例)に性別も書いて、2月25日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp ☎井口 ☎090-2416-8379 (午後6時~9時)

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

☎3月19日(日)午前9時~午後7時(雨天中止。予備日=3月26日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目=一般(年齢制限なし)・シニア45(45歳以上)・シニア60(60歳以上)・シニア70(70歳以上)・チャレンジの部(男性80歳・女性75歳以上。初級・中級は年齢制限なし)/いずれもダブルス 区内在住・在勤・在学の方、連盟加盟クラブの登録会員 費1組2000円。中高生1組1000円 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に種目も書いて、3月3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@gmail.com) ☎毒島 ☎090-4004-7987 (午後7時~9時)

◆バレーボール

☎3月26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) 区種目=一般男性・女性(9人制) 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チーム・高校生以下を除く) 費1チーム5000円 申申込書(区バレーボール協会ホームページから取り出せます)を、3月3日までに区バレーボール協会・松井史江(〒167-0023上井草3-13-3 ☎svakyougibu@gmail.com)へ郵送・Eメール ☎松井 ☎090-4077-6843

スポーツ教室

◆ソシアルダンス体験会

☎3月3日~24日の毎週金曜日、午後7~9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区種目=ワルツ・ブルース・ルンバ・ジルバほか 区内在住・在勤・在学の方 定各男性10名。女性10名(申込順) 費各2000円(保険料を含む) 申往復はがき(12面記入例)に生年月日・性別も書いて、2月25日までに国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) ☎国定 ☎3399-6764 他ダンスシューズまたは運動靴持参

◆自宅で筋力アップ体操

☎3月7日(火)・8日(水)午前7時~8時 場オンラインで実施 師健康運動指導士・松浦美香子 区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 定各10名程度(申込順) 申杉並区スポーツ振興財団ホームページから、3月3日までに申し込み ☎同財団 ☎5305-6161



◆ビーチスポーツイベント

☎3月12日(日)午後1時30分~4時30分(雨天中止) 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区種目=サンドアスレチック、ボール遊びほか 定50名(申込順) 申LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、2月28日までに申し込み ☎スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765

①シニア・セルフケア体操

②貯筋運動

☎3月14日(火)・28日(火)①午後1時5分~1時55分②2時~2時50分 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師HIKARU 区内在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各16名(申込順) 費各800円 申☎電話で、各実施日7日前から高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313

◆アーティスティックスイミング

◆新年度教室の体験

☎3月18日(土)午後5時~7時 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師小川みゆき 区3種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)で25m以上泳げる5年度小学生 定20名(申込順) 費260円 申☎電話で、杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 他車での来場不可

荻窪体育館

◆火曜朝ヨガ90分

時3月7日(火)・14日(火)・28日(火)午前9時15分～10時45分 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60名(先着順) 費各600円

◆土曜の朝活ヨガ①スリミング

②リラックス③スローフロー

時4月1日～6月24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(4月22日、5月6日・27日、6月17日、祝日を除く。各計8回) 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16名(抽選) 費各6400円 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/申込期限=3月1日

◆脳トレリズム体操

①ベーシック②エクササイズ

時4月3日～6月19日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(4月24日、5月1日を除く。各計10回) 師齋藤なみえ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各16名(抽選) 費各8000円 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/申込期限=3月1日

◆ピラティスナイト

時4月3日～6月12日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(4月24日、5月1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16名(抽選) 費各7200円 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/申込期限=3月1日

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

時4月4日～6月20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(4月25日、5月2日を除く。各計10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16名(抽選) 費各8000円 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/申込期限=3月1日

◆体幹エクササイズ

時4月12日～6月28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(6月7日、第3水曜日、祝日を除く。各計7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5600円 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/申込期限=3月1日

◆①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

時4月6日～6月22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(4月20日を除く。各計11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はじめてバレエ経験者で初級者③はじめてバレエ・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各14名(抽選) 費各1万3750円 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/申込期限=3月1日

◆①③ヨガ初心者②初級ヨガ

時4月7日～6月23日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート参加者募集

トップアスリートとの楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

時3月21日(祝)①午前9時20分～午後0時25分②1時30分～4時35分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内容オリンピック種目体験「陸上競技」=2008年北京オリンピック出場・堀籠佳宏▶パラリンピック種目体験「ブラインドフットボール」=東京2020パラリンピック競技大会出場・寺西一 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年生～中学3年生 定各25名(抽選) 費LoGoフォーム(右2次元コード)から、3月1日までに申し込み 場スポーツ振興課事業係チャレンジ・アスリート担当☎5307-0765 結果は3月6日までに通知



▲堀籠佳宏



▲寺西一



20分③11時30分～午後0時20分(4月21日、祝日を除く。各計10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16名(抽選) 費各8000円 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/申込期限=3月1日 ◆転倒予防イス体操 時4月7日～6月23日の金曜日、午後1時30分～2時30分(4月21日、祝日を

除く。計10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8000円 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/申込期限=3月1日 …… いずれも …… 場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

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

ヴァイオリンとピアノで紡ぐこどもの夜の物語 音芝居「お月さまのひみつ」 2月26日(日)午後2時～2時45分/座・高円寺/出演=田島華乃(バイオリン)、片山裕子(ピアノ)ほか/298名(申込順)/2000円。小学生以下500円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/Eメール(12面記入例)に枚数(大人・子ども)も書いて、NPO法人リトルワンズミュージックプロジェクトotonami.ende.concert@gmail.com/同団体☎090-9815-3510 ブリオプラスバンド定期演奏会 2月26日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/指揮=加藤淳▶曲目=ストラビンスキー「火の鳥」ほか/800名(先着順)/同団体☎080-7068-1101 0歳から聴ける音楽と絵画とお話で綴る「幸福の王子」 3月5日(日)午前11時～正午・午後2時～3時/杉並公会堂/出演=菅野敬子(語り)ほか/各180名(申込順)/各2000円。中学生以下各1000円/同電話で、ヒロミュージックスクール☎6804-0807 ライブフォーピース 3月8日(水)午後7時～8時/クレモニア・スタジオ(荻窪5丁

目)/出演=東京交響楽団オーボエ奏者・最上峰行/25名(申込順)/同電話で、クレモニア・スタジオ☎3392-1077 高円寺障害者交流館まつり 3月12日(日)午後1時～3時/高円寺障害者交流館/手話コーラス、阿波おどりDVD上映ほか/同杉並区障害者団体連合会事務局☎5306-2627/車での来場不可 清流会杉並会 3月18日(土)午前10時30分～午後7時/勤労福祉会館/舞踊・トークショー/3000円(指定席)/往はがき(12面記入例)で、2月28日(消印有効)までに同会・杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2)/同杉田☎090-8024-2698 /区民招待10組20名を招待(抽選)=はがき(12面記入例)で、2月28日(消印有効)までに同会・杉田 ポールde歩こう会 3月23日(木)午前10時～正午(雨天中止)/柏の宮公園/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)/同電話で、3月15日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・芝山☎090-5784-8360/健康保険証・帽子・手袋持参。長寿応援対象事業 講演・講座 成年後見制度の利用について 3月6日(月)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/杉並区成年後見センター相談員/区内在住の方/30名(申込順)/同電話で、杉並区成年後見センター☎5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

生前相続、空き家・実家対策 セミナー & 個別相談会 3月11日(土)午後1時～4時/ワイルド会議室・荻窪(上荻1丁目)/鴨宮パートナーズ司法書士ほか/空き家所有者、将来空き家となる恐れのある建物の所有者ほか/30名(申込順)/同電話で、3月11日までにミサワリフォーム永福店・猪俣☎0120-461-903(午前9時30分～午後6時(火・水曜日を除く))/終了後、個別無料相談あり(定員あり)。オンラインでも実施 歴史講演会「中世『高井戸』の範囲と中心地」 3月18日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/郷土博物館学芸員/80名(先着順)/500円/同杉並郷土史会・新倉☎080-1140-9216 都市から核のない世界へ～市民からの声と行動を 3月18日(土)午後1時30分～4時/高円寺障害者交流館/元広島市長・秋葉忠利ほか/60名(申込順)/往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)で、3月8日までに杉並光友会・久保田朋子(〒168-0082久我山4-38-19)/同会・久保田☎3331-1029/手話通訳あり(事前申込制) ●河北医療財団広報課 ◆股関節痛の原因とその治療 3月16日(木)午後2時～3時/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院整形外科部長・湯浅崇仁/80名(申込順) ◆健康寿命を延ばすために。知って得する高血圧と帯状疱疹の話 3月23日(木)午前10時30分～11時30分/阿佐谷地域区

民センター/河北ファミリークリニック南阿佐谷医師・土屋杏平/80名(申込順) …… いずれも …… 同電話で、河北医療財団広報課☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) その他 税理士記念日の税金なんでも相談会 2月23日(祝)は税理士記念日です 2月24日(金)午前9時～正午・午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、同支部☎3391-0411(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 司法書士による無料相談会 3月1日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/同電話で、東京都司法書士会杉並支部☎5913-7452 電話による不動産に関する無料相談 3月2日(木)午後1時～4時/同東京都宅地建物取引業協会杉並支部①☎3311-4999 ②☎3311-4937(①は実施日のみ) 不動産、住まいの無料相談会 3月6日(月)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/区内在住・在勤・在学の方/同電話で、全日本不動産協会中野・杉並支部☎3314-0988(午後1時～4時(土・日曜日を除く))/関係書類がある場合は持参。当日参加可 中学校夜間学級生徒の募集 都内在住・在勤の15歳以上の方/同世田谷区立三宿中学校夜間学級☎3424-5255(午後2時～9時(土・日曜日、祝日を除く))

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

区政を話し合う会 聴くオフ・ミーティング 参加者募集

区長と区民の皆さんが、行政課題をテーマに直接意見交換を行う「聴くオフ・ミーティング」の参加者を募集します。さまざまな意見やアイデアを伺い、今後の区政の参考にしていきます。

—問い合わせは、区政相談課へ。

テーマ 杉並区立学校の「給食無償化」を語り合おう！
～義務教育での保護者負担や教育費の使い方を考える

日時 3月25日(土) 午後1時30分～4時30分

- 参加者は、本募集による方のほか、無作為抽出した2000名にご案内した上で、応募された方の中から抽選により選出します。
- 当日の様子は収録・記録の上、YouTube杉並区公式チャンネル等で配信するほか、報告書に掲載します。
- 会議の様子を報道機関等が取材・撮影し、その後、報道・配信されることがあります。あらかじめ了承の上、ご応募ください。

場 区役所第3・4委員会室(中棟5階) **対** 区内在住で18歳以上の方 **定** 20名程度(抽選) **用** はがき・Eメール(12面記入例)に、テーマに関する意見も書いて、区政相談課 sodan-k@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み/ **申込期限** = 3月2日



YouTubeで配信中!



防災をテーマに行われた第3回聴くオフ・ミーティングの様子を、区広報番組「すぎなみスタイル」で紹介します。

区広報課

杉並区公式チャンネル

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)



新型コロナワクチン接種

3月のワクチン接種体制をお知らせします



最新情報は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。

—問い合わせは、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンターへ。

3月の区内接種体制(予定)

区集団接種会場(計3会場)

会場名	所在地	使用するワクチン
旧佼成看護専門学校	和田1-3-14	ファイザー社製オミクロン株対応2価ワクチン(BA.4-5)
タウンセブンホール	上荻1-9-1 タウンセブンビル8階	モデルナ社製オミクロン株対応2価ワクチン(BA.4-5) ※下記日程について、従来型ワクチン・小児接種を実施。 ・3月4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土) = 初回接種(1・2回目) ・17日(金) = 武田社製ワクチン(ノババックス)による3～5回目接種 ・26日(日) = 小児接種(5～11歳)
タウンセブンフォーラムU		

接種可能な医療機関はこちら



予約方法

●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)

●予約サイト(右2次元コード)



「予約なし」接種を実施します

3月は、区集団接種会場で、「予約なし」接種を実施します(小児接種を除く)。実施日時や接種にあたっての注意事項は、コールセンターへお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

- 以下2点を必ず持参して直接会場にお越しください。
 - ・接種券(クーポン)
 - ・本人確認書類(健康保険証、マイナンバーカードなど)

●注意事項

混雑状況により、お待たせする場合や接種をお断りする場合があります。希望日時に確実に接種を受けたい場合は、予約をお願いします。