

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

12/15
令和5年(2023年)
No.2368

野鳥を探して
自然を見つめる。

野鳥写真家・西村真一さんは野鳥観察歴47年。善福寺公園をメインフィールドに、野鳥の解説などを通して自然の尊さを伝える活動に力を入れています。今号では、西村さんが野鳥観察を始めたきっかけから現在に至るまでを伺うとともに、野鳥観察のポイントを教えてくださいました。



特集

野鳥写真家

人
すぎなみビト

西村 真一

〒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。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・LoGoフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。





人
すぎなみピト
×
interview
野鳥写真家
西村真一

西村真一(にしむら・しんいち) 昭和28年東京都杉並区生まれ。一級左官技能士。ものづくり大学建設学科非常勤講師。東京都左官職組合連合会副会長。日本野鳥の会東京幹事。左官職人としてもつくり大学で指導する傍ら、23歳で日本野鳥の会に入会し野鳥観察を始めてから、野鳥観察の専門家・野鳥写真家として、執筆・講演など多方面から野鳥の魅力を広げ続けている。日本野鳥の会創設者である中西悟堂の研究にも尽力。

野鳥の写真 © 西村真一 / 撮影場所 = 善福寺公園

自分たちのまちにすむ、多様な野生生物の存在を知ってほしい

皇居で見たキジ。野鳥への関心が高まり日本野鳥の会へ

—野鳥に興味を持ったきっかけは何だったのですか？

私は、区内で祖父の代から続く左官業の家に生まれて、家業を継ぎました。20歳くらいのときに皇居で仕事をする機会があったのですが、そのときにたまたま出会ったのが日本の国鳥、キジでした。なんだか心に残る出来事で、その後、野鳥への関心がどんどん高まり、23歳のときに日本野鳥の会に入会しました。そして、入会した翌月に初めて野鳥観察へ。そのときは高尾山での探鳥会に参加したのですが、何も分からない初心者の私に皆さんがいろいろと教えてくれたことを覚えています。それから間もなく宮城県がの伊豆沼での雁の探鳥会にも参加し、夢中になっていきました。

—野鳥観察のどんなところに心をつかまれたのでしょうか？

野鳥そのものに魅せられたのはもちろんですが、野鳥を探しに遠くまで出かけることに憧れがありました。また、全くの素人から野鳥観察を始めたので、周りの人たちの知識の深さに刺激され「自分もこんなふうに詳しくなりたい」と感じたことも野鳥にハマっていった理由の一つです。仕事の合間に北海道から九州まで、全国各地へ野鳥観察に出かけるようになり、今年で野鳥観察歴は47年になります。



善福寺公園をメインフィールドに各地で野鳥観察

—西村さんは善福寺公園で長く野鳥観察を続けていますね。

善福寺公園での観察も既に40年以上に及びます。善福寺公園はもともと小学校の遠足で来たことがあるくらいで、特になじみがあったわけではないのですが、野鳥観察をするようになってからこの場所の素晴らしさに気がきました。昭和57年には「善福寺公園探鳥会」を発足し、以来、現在に至るまで善福寺公園での野鳥観察を続けています。

—善福寺公園で野鳥観察をしてきて、特に印象深い野鳥は何ですか？

私にとって善福寺公園での野鳥観察における最大の出来事は、平成18年1月にコハクチョウの成鳥5羽・幼鳥1羽が上池に飛んできたことです。コハクチョウはロシアから日本まで約4000kmの距離をおよそ1カ月かけて飛んでくる渡り鳥です。通常は、東京では越冬しないのですが、この年は寒さが厳しくコハクチョウがいつもよりも南下したため、善福寺公園にもやって来たのです。とても貴重な機会だったため、多くの人が観察に訪れました。

—長く観察を続けていると、野鳥や自然の変化も感じるのでしょうか？

当然、時代と共に見られなくなる野鳥もいれば、新たに見られるようになる野鳥もあります。そんな変化も野鳥観察の面白さと言えるかもしれません。1年前に見た野鳥が季節を越えて再び姿を見せると「ああ、今年も無事に来たな」としみじみ思います。遠方まで野鳥観察へ出かけるのも魅力的ですが、自分の生活のすぐそばで野鳥を観察し続けるのもまた楽しいものです。

—西村さんは野鳥写真家としても活躍されています。野鳥を撮るときに大切にしていることは何ですか？

野鳥観察を始めて2年後に写真を撮ることを始めました。カメラのファインダーを通して野鳥と向き合い、その一瞬の美しさを切り取ることは、肉眼で観察するのとはまた異なる味わいがあります。撮影するときには、野鳥に対してできる限りストレスを与えないことを心がけています。驚かせて無理に羽ばたかせるようなことは絶対にしません。満足のいく写真が撮れる日もあれば、撮れない日もある。それでいいのです。

—思い出深い写真、また、今後撮ってみたい写真を教えてください。

45年間で数えきれないほどの野鳥を撮ってきましたが、一度だけ写真を撮りながら泣いたことがあります。それは冬の九州、鹿児島県出水での1枚。元旦に、山の稜線から初日の出が昇るとともに、越冬のために渡来してきていたマナヅル・ナベヅルが飛び立った瞬間を捉えたときでした。車の中でじっと待機していて、実際にその場面を目の当たりにしたら感動で涙が流れていました。一方、撮ってみたいのはトキ。トキが生息する新潟県の佐渡島へは二度ほど訪れたのですが、野生のトキにはまだ会えていません。一度で

いいので写真に収めてみたいと思っています。ちなみに今では、トキは国の特別天然記念物に指定されていますが、江戸時代には阿佐谷周辺にもいたという記録があるんですよ。

野鳥の魅力、身近な自然を伝える取り組みも

—野鳥観察を通して自然の尊さを伝える活動にも取り組んでいらっしゃいますね。

区の野鳥観察会で、子どもから大人までさまざまな人に向けて解説をしたり、「すぎなみ学倶楽部」で区民ライターとして杉並の野鳥の解説記事を書いたり、多方面から野鳥の魅力を広げる活動をしています。少しでも知識を持っているだけで、身近な野鳥たちへのまなざしが変わると思っています。例えばカラス。カラスはどれも同じに見えるかもしれませんが、まちには主に「カーカー」と鳴くハシブトガラスと、「ガーガー」と鳴くハシボソガラスの2種類がいます。鳴き声がそれぞれ違うと知っているだけで、カラスにも親しみが湧くものです。

—普及活動にも尽力される背景にはどのような思いがあるのでしょうか？

自分たちの暮らすまちでも、野鳥をはじめ多様な野生生物が共に生きているということ、たくさんの人に知ってもらいたいという思いがあります。私は観察会で初めて野鳥観察をする人たちに解説するときは、ポケットから作りものの鳥を出す手品を見せるなど、楽しい思い出になるよう工夫しています。それは、一人でも多くの人に興味を持ってもらいたくから。身近な自然というのは意識しなければなかなか気づきませんが、知る機会を得て少しでも興味が湧けば、それだけで見方が変わってくると思うのです。今、区内の小中学生と共に、善福寺川にすむ野鳥の種類・個体数の調査などに取り組んでいます。子どもたちにとっては身近な自然を知る貴重な体験になるのではと思うので、今後も力を入れて取り組んでいきたいです。



バードウォッチングに出かけよう！

バードウォッチングは、季節を問わずに老若男女が楽しめるアウトドアアクティビティです。区内には、善福寺公園・善福寺川緑地・柏の宮公園・和田堀公園などの自然豊かな公園が充実しているほか、善福寺川、妙正寺川、神田川と水辺も多く、野鳥観察には好環境です。渡り鳥が渡来する冬の季節は、特にたくさんの野鳥を見ることが出来ます。ぜひ身近な公園へ、バードウォッチングに出かけてみませんか？

POINT ① 水辺を探そう！

POINT ② 双眼鏡を使おう！

POINT ③ 野鳥の声を聞こう！



どこにいるかな？

冬に区内で観察できる野鳥

ツグミ(左上写真) / オナガガモ(左下写真) / キンクロハジロ / ウグイス / オカヨシガモ / ジョウビタキ ほか

こっそりチェック！

「すぎなみ学倶楽部」杉並の野鳥

西村さんが、区内で観察できる野鳥55種類を写真付きで紹介・解説しています。



「すぎなみ学倶楽部」杉並の野鳥▲

YouTubeで配信中！

すぎなみピト MOVIE

すぎなみピト「西村真一さん」のインタビュー動画を、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

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

産前産後期間の国民健康保険料の軽減

出産する国民健康保険被保険者の産前産後期間相当分の保険料(6年1月分以降)を軽減します。詳細は、お問い合わせください。

対象=11月1日以降に出産(妊娠85日(4カ月)以上の出産。死産・流産・早産・人工妊娠中絶を含む)する国民健康保険被保険者
対象期間=出産(予定)月の前月から4カ月間。多胎妊娠は、出産(予定)月の3カ月前から6カ月間
申請書類(国保年金課 国保資格係(区役所東棟2階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に必要書類(詳細は、区ホームページ参照)を添えて、同係へ郵送・持参/**申込開始日**=6年1月4日
同係☎5307-0641



生活・環境

下高井戸おおぞら公園の都市計画変更に関するオープンハウスの開催

下高井戸おおぞら公園の都市計画区域西側の隣接地を新たに都市計画公園とするため、都市計画変更に関するパネル展示を行います。来場者に区職員が直接説明し、意見を伺い質問に答えます。

日12月19日(火)午後5時~8時 **場**下高井戸おおぞら公園管理事務所(下高井戸2-28-23) **みどり公園課公園企画係** **車**での来場不可

施設情報

区立温水プール使用券の支払い方式の変更

区立温水プールの券売機の入れ替えに伴い、現在のプリペイドカード方式の使用券は5年中の最終営業

日で販売を終了し、6年1月5日からICカード方式での販売を開始します。

設置台数の半分の券売機を入れ替えるため、プリペイドカードは、販売終了後も引き続き利用できます。残りの券売機は7年度中に入れ替えを予定しています。**園スポーツ振興課施設管理係**

採用情報 ※応募書類は返却しません。

会計年度任用職員 保健センター 健診検査事務補助

園乳幼児健康診査・検便などの受け付け・データ入力ほか
勤務期間=6年4月1日~7年3月31日(5回まで更新可)
勤務日時=週1~3日程度。月~金曜日の午前9時~午後4時のうち実働3時間または6時間
勤務場所=保健センター
募集人数=若干名
報酬=時給1147円~(5年度実績)
その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。交通費支給(上限あり)
申請書類(保健センターで配布。区ホームページからも取り出せます)を、6年1月5日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)へ簡易書留で郵送・持参
同係荻窪保健センター☎3391-0015

生涯学習推進課 埋蔵文化財担当

園埋蔵文化財の保護・活用に関する業務ほか
勤務期間=6年4月1日~7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=生涯学習推進課文化財係
資格=大学・大学院で考古学を専攻し埋蔵文化財の発掘調査報告書の執筆経験がある方
募集人数=若干名
報酬=月額18万8640円(5年度実績)
その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)
申請書類(生涯学習推進課文化財係(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)に調査経歴書、課題論文「これからの埋蔵文化財の調査・活用のあり方と区の職員として果たす役割について」(様式自由。A4版横書き。1000字~1200字)を添えて、6年1月9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

区以外の求人 杉並障害者福祉会館 受付職員

園**勤務期間**=6年4月1日~7年3月31日(更新可。70歳に達した年度末で退職)
勤務日時=月12日程度。午後4時50分~9時(10時までの場合あり)
勤務

場所=杉並障害者福祉会館
資格=区内在住で69歳以下の方
募集人数=2名
報酬=時給1337円(5年度実績)
その他=賞与あり
履歴書を、6年1月12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)へ郵送・持参
同事務局☎3332-6121(午前8時30分~午後5時(第3月曜日を除く))
書類選考合格者には面接を実施

募集します ※応募書類は返却しません。

杉並区青少年問題協議会の区民委員

園年2回程度の会議に出席
任期=6年4月~8年3月
募集人数=2名
報酬=会議1回の出席につき1万2000円
園区内在住・在勤・在学で月~金曜日の昼間の会議に出席できる申込日時点19歳以上の方
申請書類(児童青少年課で配布。区ホームページからも取り出せます)に小論文「青少年の健全育成を推進するために必要なこと」(様式自由。600~800字程度)を添えて、6年1月10日までに同課管理係(〒167-0051荻窪1-56-3ゆう杉並内)☎3393-4714へ郵送・ファクス・持参
同係☎3393-4760
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

園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)
園18歳以上の方
園電話で、6年1月12日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131
園**説明会**=6年1月16日(火)午後1時30分~3時30分(ウェルファーム杉並(天沼3-19-16))

相談

年始の専門相談の予約受付開始日の変更

6年1月4日~10日の専門相談(法律・税務・家事)の予約は、下表のとおり受け付けます。

実施日	予約受付開始日
6年1月4日(木)	12月21日(木)
6年1月5日(金)	12月22日(金)
6年1月9日(火)	12月26日(火)
6年1月10日(水)	12月27日(水)

園区政相談課

6年1月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談	平日母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)	歯みがき デビュー教室	栄養・食生活 相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	18日(木)	計測は1歳の誕生日まで(荻窪保健センターは7カ月になる月まで)。 時間はお問い合わせください。	10日(水) 17日(水)	22日(月) 午後1時30分	10日(水) 31日(水) 午後1時15分 (10日は生後9カ月ごろから)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 11日(木)	25日(木)	26日(金) 午後1時30分	10日(水) 午後1時30分 17日(水) 午後2時15分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	15日(月)	時間はお問い合わせください。初産の方優先。	18日(木) 25日(木)	-	30日(火) 午後1時30分	午前 15日(月) 29日(月) 午後 12日(金)	11日(木)	9日(火) 午前9時30分	26日(金) 午前9時30分 30日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	16日(火)	時間はお問い合わせください。	5日(金) 12日(金)	26日(金) 午後1時30分	10日(水) 午後1時30分	午前 23日(火) 午後 11日(木)	23日(火)	11日(木) 午後2時	15日(月) 午前9時30分 19日(金) 24日(水) 午後2時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水)	時間はお問い合わせください。	-	-	25日(木) 午後1時30分	午前 24日(水) 午後 10日(水)	-	9日(火) 午後1時30分	22日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	11日(木)	時間はお問い合わせください。	-	-	18日(木) 午後1時30分	午前 11日(木) 午後 24日(水)	-	18日(木) 午後1時45分	9日(火) 午後1時30分

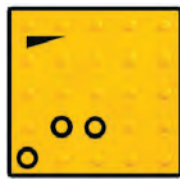
※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは地域子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

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)
 園お問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

その他

コード化点字ブロックを用いた視覚障害者の誘導に関する実証実験

視覚障害者の歩行をサポートする、音声案内システム「コード化点字ブロック」を使用した実証実験を実施します。実施期間中は、一部の点字ブロックにマーキングシール(右図参照)を貼り付けるとともに、安全に配慮しながら視覚障害者とスタッフが一緒に経路上を歩行します。ご理解・ご協力をお願いします。



実施期間=6年1月31日(水)まで ▶ **実施区間**=荻窪駅西口改札口南側区道~杉並視覚障害者会館 区NPO法人グローイングピープルズウィル ☎4285-9727、都市整備部管理課都市施設担当

住民基本台帳の閲覧状況の公表

7~9月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表しています。

◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由

- 原則、以下の理由以外認められません。
 - ・官公庁が職務として請求する場合
 - ・公益性の高い調査研究に利用する場合
 - ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
- ※閲覧の際は区職員が立ち会います。

区国民課住民記録係

岩井克人氏が新たに名誉区民になりました

11月に文化勲章を受章された岩井克人氏が新たに名誉区民になりました。名誉区民とは、区の発展や公共の福祉の増進・学術・技芸などに優れた功績があった方に対して贈る称号です。岩井氏が加わり、合計15名になりました。

岩井 克人氏

マクロ経済学の研究において、経済を安定した長期均衡の状態ではなく、不均衡状態の連鎖として捉える不均衡動学の構築に力を入れ、インフレやデフレが続くメカニズムや、市場原理に従わない政府の存在が社会の安定に必要と唱える不均衡動学理論を確立しました。また、シュンペータ動学モデル、貨幣の自己循環理論の構築のほか、株式会社(法人企業)が「ヒト」と「モノ」の二階建ての所有構造となっていることを示し、新たな法人論を展開するなど、多くの独創的な研究成果を挙げました。



区総務課

区内空間放射線量等測定結果

区が実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園などの給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になります。

空間放射線量率の測定=環境課公害対策係 ▶ 区立小中学校・保育園などの給食食材の放射能濃度測定=学務課・保育課 ▶ 放射能濃度測定の方法=杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

ご寄附ありがとうございました



9・10月(広報すぎなみ10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】久保田明=5万円▶匿名分計=3万5000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=8万9740円▶セシオン杉並まつり2023参加者有志=4万1134円▶きた!きた!高円寺まつり2023参加者有志=1万9627円▶下高井戸区民集会所まつり参加者有志=1万7490円▶こどもフェスティバル2023参加者有志=1万521円/(仮称)荻外荘公園などの整備=川勝歯科医院=10万円▶堀口卓哉=5万円▶安藤武彦=1万円▶石井國昭=1万円▶森悠介▶望月孝男▶加藤恭道▶酒井会后子▶田代麻美▶川尻翼/匿名および氏名のみ公表分計=40万5000円
- 【NPO支援基金】NPO支援基金普及活動協力者=2150円▶NPO法人サイン▶匿名および氏名のみ公表分計=5万2300円
- 【次世代育成基金】杉並区立松ノ木中学校PTA=1万5000円▶上井草結いの会=3710円▶佐藤俊彦=5万円▶中澤拓貴=2万円▶下田奏=2万円▶木下榮一▶大塚歴▶近喰ふじ子▶井出紀子▶小巻恵理子▶石田俊治▶匿名および氏名のみ公表分計=130万706円
- 【日本フィル被災地支援活動寄附】匿名分計=5万5000円
- 【杉並区応援寄附金】伊藤景子=3万円▶政田悠▶中嶋淳▶匿名および氏名のみ公表分計=32万1000円
- 【新型コロナウイルス感染症対策寄附金】匿名分計=8万円
- 【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】匿名分計=12万円

あなたの力を地域の学校運営に生かしてみませんか

学校運営協議会委員を募集します

学校運営協議会は、全区立学校に設置され、学校長と地域住民、保護者などが委員となって学校運営に参画しています。地域に開かれ、信頼される学校づくりの実現に向けて、公募委員を募集します。

—— 問い合わせは、学校支援課学校支援係へ。

6年4月から学校運営協議会に出席(月1回程度)ほか▶募集校・人数=高井戸東小学校(高井戸東1-12-1)=4名/東田小学校(成田東1-21-1)・松ノ木小学校(松ノ木1-2-26)・高南中学校(和田3-40-10)=3名/方南小学校(方南1-52-14)・八成小学校(井草2-25-4)・向陽中学校(下高井戸3-24-1)=2名/杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27)・桃井第四小学校(善福寺3-3-5)・堀之内小学校(堀ノ内3-24-11)・久我山小学校(久我山5-18-7)・天沼小学校(天沼2-46-3)=1名▶資格=募集校の通学区域または隣接する通学区域に在住・在勤・在学の方▶報酬=協議会への出席1日につき4000円▶任期=2年▶申込書(学校支援課〈区役所東棟6階〉・募集校で配布。区ホームページ〈右2次元コード〉からも取り出せます)に作文「学校運営協議会委員を志望する理由」(様式自由。800字程度)を添えて、6年1月15日までに同課学校支援係へ郵送・持参▶書類審査合格者には2月上旬に面接を実施。応募書類は返却しません



「学校運営協議会委員」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
 ※申込期限内(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。

年末年始の区の業務案内

区の窓口は、原則として12月29日(金)～6年1月3日(水)は休業します



主な施設の休業日は下表のとおりです。また、休業日の案内は、区ホームページ(右2次元コード)でもご覧になれます。

施設名	休業期間	施設名	休業期間
区役所、区民事務所	12月29日(金)～6年1月3日(水)	男女平等推進センター、和田図書サービスコーナー、東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム、郷土博物館本館・分館	12月28日(木)～6年1月4日(木)
保健福祉	12月29日(金)～6年1月3日(水)	杉並公会堂、座・高円寺、済美教育センター、杉並区交流協会、就学前教育支援センター、特別支援教育課就学支援相談、社会教育センター	12月29日(金)～6年1月3日(水)
高齢者関連	12月28日(木)～6年1月4日(木)	図書館、図書サービスコーナー(高円寺駅前・桜上水北)(※3)	12月31日(日)～6年1月4日(木)
障害者関連	12月28日(木)～6年1月4日(木)	温水プール(杉並第十小学校・高円寺)体育館(TAC杉並区妙正寺・大宮前(※4)・TAC杉並区永福)、運動場(下高井戸・松ノ木・和田堀公園・蚕糸の森公園・馬橋公園)	12月28日(木)～6年1月4日(木)
子ども関連	12月28日(木)～6年1月4日(木)	体育館(荻窪・高円寺みんなの)(※5)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(※6)、運動場(塚山公園・井草森公園・柏の宮公園)	12月29日(金)～6年1月3日(水)
コミュニティー・産業	12月28日(木)～6年1月4日(木)	公園管理事務所(阿佐谷けやき(※7)・梅里中央)	12月28日(木)～6年1月4日(木)
生活・環境	12月29日(金)～6年1月3日(水)	角川庭園・幻戯山房、大田黒公園(※8)	12月29日(金)～6年1月1日(祝)
		公園管理事務所(柏の宮・蚕糸の森・馬橋・塚山・井草森)、公園(杉並児童交通・成田西ふれあい農業・荻窪だんだん)(※8)	12月29日(金)～6年1月3日(水)
		桃井原っぱ公園・下高井戸おおぞら公園	年末年始の休業はありません
		高井戸地域区民センター図書室の返却用ブックポスト	12月28日(木)～6年1月4日(木)
		コミュかるショップ(※9)、自転車集積所、証明書コンビニ交付サービス	12月29日(金)～6年1月3日(水)
		さざんかねっと	年末年始のシステム休止日はありません

※1. 電話相談は、休業期間中も24時間受け付け。※2. 下高井戸区民集会所は工事のため、6年1月5日(金)～9日(火)休館。※3. 12月29日(金)・30日(土)は午後5時まで。※4. 工事のため、プールは12月28日(木)～6年1月24日(水)休場。※5. 12月28日(木)、6年1月4日(木)は午後5時まで。※6. 12月28日(木)、6年1月4日(木)は午後9時まで。※7. 屋上公園を含む。※8. 公園全体を閉鎖。※9. 12月28日(木)は正午まで。

ごみ・資源の収集

年末は12月30日(土)まで、
年始は6年1月4日(木)からです。

杉並清掃事務所・同事務所方南支所・同事務所高円寺車庫は、12月31日(日)～6年1月3日(水)は休業します。



いずれも 杉並清掃事務所作業係 ☎3392-7281、同事務所方南支所作業係 ☎3323-4571

粗大ごみ受付センター

年末は12月28日(木)まで、
年始は6年1月4日(木)からです。

電話 ☎5296-5300 (午前8時～午後7時) ▶ファクス ☎6880-5852 (住所・氏名・連絡先・ファクス番号・申し込み品目名・大きさ〈高さ・幅・奥行き〉・数量を記入) ▶インターネット(右上2次元コード)



急病診療のご案内

必ず事前に電話で相談し、保険証・医療証を持参してください。未成年者の受診は、原則保護者などが付き添いをお願いします。

機関	診療科目	月～金曜日	土曜日	日曜日	祝日、12月29日～6年1月3日
休日等夜間急病診療所(杉並保健所内) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分～10時30分	午後5時～10時	午前9時～午後10時	
	内科・耳鼻咽喉科	-			
	外科	-			
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	
歯科保健医療センター(杉並保健所内) ☎3398-5666	歯科	-			
東京衛生アドベンチスト病院(天沼3-17-3) ☎3392-6151		午後1時～11時	午前9時～午後5時	午前9時～午後5時	12月29日～6年1月3日のうち2日間 午前9時～午後5時
佼成病院(和田2-25-1) ☎3383-1281	小児科				24時間受け付け
河北総合病院(阿佐谷北1-7-3) ☎3339-2121					24時間受け付け

医療機関案内・急病相談

機関	月～金曜日	土・日曜日、祝日、12月29日～6年1月3日	対応
杉並区急病医療情報センター ☎#7399 (または ☎5347-2252)	午後8時～翌午前9時	午前9時～翌午前9時	相談員
東京都医療機関案内サービス(ひまわり) ☎5272-0303	案内=24時間受け付け 相談=午前9時～午後8時	-	コンピューターでの自動応答 相談員
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
子供の健康相談室(小児救急相談) ☎#8000 (または ☎5285-8898)	午後6時～翌午前8時	24時間受け付け	看護師・保健師・医師

※受け付けは終了30分前(歯科保健医療センターは1時間前)まで。受診前に各施設または医療機関へお問い合わせください。

※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。

6年1月4日から

Web口座振替受付サービスの開始

区役所・金融機関に出向かず書類の記入や届出印が不要で、口座振替の申し込みができます。口座振替の登録をすれば、以降は登録が不要です。納め忘れがなく、手数料もかかりません。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



- 自宅で完結！
- 印鑑不要！
- 24時間OK！

対象となる税・保険料

- ・特別区民税・都民税（普通徴収）
- ・国民健康保険料
- ・後期高齢者医療保険料
- ・介護保険料

※申し込みは、対象となる税・保険料ごとに手続きが必要です。法人口座は取り扱いできない場合があるため、金融機関にお問い合わせください。

問い合わせ

- ・特別区民税・都民税（普通徴収）=納税課管理係 ☎5307-0637
- ・国民健康保険料=国保年金課国保収納係 ☎5307-0644
- ・後期高齢者医療保険料=国保年金課高齢者医療係 ☎5307-0329
- ・介護保険料=介護保険課資格保険料係 ☎5307-0654

低額所得者向け賃貸住宅の入居者募集

区では、賃貸人に家賃の一部を補助することで入居者の家賃負担を軽減する制度を活用し、低額所得者が低廉な家賃で入居できるように支援します。入居には、要件審査があります。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



☑ 主な入居者の要件=区内に継続して2年以上居住している、月額所得が原則15万8000円以下、生活保護を受けていない ☑ 要件審査受け付け=必要書類（区ホームページ参照）を、12月20日から住宅課管理係（区役所西棟5階）へ持参 ☑ 同係 ☑ 要件審査を受け付けた順に、賃貸人へ入居申し込みが必要

空き家・空き室を居住支援に活用しませんか？

空き家・空き室を貸したいオーナー・不動産会社、居住支援を行うNPO団体など、同制度に興味のある方は、住宅課管理係へお問い合わせください。

募集住宅

所在地	間取り（面積）	低廉化後の家賃※（本来家賃）
宮前4丁目	1K（18.2㎡）	2万円（6万円）
和田2丁目	1DK（33.7㎡）	5万6900円（9万6900円）
成田西1丁目	1K（22.5㎡）	2万3000円（6万3000円）

※1戸につき賃貸人に補助上限額4万円を補助した場合の入居者負担額。別途、敷金など初期費用が必要。

子どもたちの夢を応援したい方へ

「杉並区次世代育成基金」活用事業助成に関する説明会

区では、「杉並区次世代育成基金」を活用し、子どもたちのために体験・交流事業を実施するNPO団体や任意団体などの民間事業者に、事業費を助成しています。6年度の事業助成に関する説明会を実施します。

☑ 6年1月31日(水)午後6時30分（1時間程度） ☑ 区役所第5・6会議室（西棟6階） ☑ Eメール（件名「説明会参加希望」）に団体名・申込者氏名・電話番号を書いて、6年1月24日までに児童青少年課青少年係 ☑ jisedai-ikusei@city.suginami.lg.jp ☑ 同係 ☎3393-4760

政治家の寄付の禁止

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

☑ 選挙管理委員会事務局

◆寄付の禁止の例

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

◆寄付の勧誘・要求

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

◆あいさつ状の禁止

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

広告



相続の無料相談 実施中

相談実績 1,000件超



杉並・荻窪 相続遺言相談所

☎ 03-5303-5356

東京都杉並区桃井1丁目1番8号 野崎ビル2-D

詳しくはHPへ



※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、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 6年1月17日（消印有効）まで

◇閲覧場所 防災課（区役所西棟6階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館（いずれも休業日を除く）。区ホームページ（右2次元コード）からもご覧になれます



◇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・在学の方は勤務先・学校名と所在地、事業者の方は事業所名・所在地・代表者氏名）を記入。区ホームページにもご意見を書き込めます

◇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」や区ホームページなどで公表する予定です。ご意見の全文公表を望ま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。

◇意見提出・問い合わせ先 防災課防災計画担当 ☎3312-9402 ✉bosai-k@city.suginami.lg.jp

杉並区地域防災計画 震災編（令和6年修正）（案）

◆計画の目的

区・防災関係機関が全機能を発揮し、区民の協力の下、災害対策を実施することで、区民の生命・身体・財産を災害から保護することを目的としています。

◆修正の概要

前回修正を行った3年以降の「首都直下地震等による東京の被害想定」「東京都地域防災計画 震災編」「災害対策基本法」の見直しなどに伴う修正や、この間の国・都・区の動向を計画に反映しました。

首都直下地震等による区内の被害想定（抜粋）

想定地震の発表時期（想定地震）	令和4年 （多摩東部直下地震〈M7.3〉）	平成24年 （東京湾北部地震〈M7.3〉）
全壊棟数	3233棟	3692棟
半壊棟数	1万676棟	1万1803棟
焼失棟数	1万342棟	2万2339棟
死者数	316人	556人
負傷者数	3410人	4849人
避難者数	12万2469人	17万6369人
帰宅困難者数	5万1411人	9万2357人

※冬の夕方、風速8⁸/₁₀を想定。

主な修正

計画の想定地震の変更

従来の想定地震を東京湾北部地震から、4年に発表された「首都直下地震等による東京の被害想定」のうち、区での被害が最大である多摩東部直下地震に変更します。

災害時要配慮者の生活環境の充実

福祉支援所（※）の拡充と環境整備を推進します。また、妊産婦・乳幼児親子の避難場所を検討・確保します。

※震災救援所などでの避難生活が困難な要配慮者を臨時的・応急的に受け入れる施設。

帰宅困難者対策の推進

一時滞在施設が不足した場合を想定し、補助・代替施設の活用を検討するほか、帰宅困難者に対し災害情報などを多言語で提供します。

マンション防災の強化

マンション居住者・管理組合などに対し、自助の備え・訓練の実施などの共助の取り組みを啓発します。また、エレベーター停止対策を推進します。

防災拠点の運用力の向上

広域避難場所・ヘリコプター緊急離着陸場から近隣の震災救援所までの、安全な避難者誘導を実施します。

建物被害による二次被害の防止

震災直後のマンパワー不足を想定し、建築物の応急危険度判定の模擬訓練を実施します。また、優先して応急危険度判定を実施する区域をあらかじめ設定します。

飲料水・物資の供給体制の強化

道路障害物除去作業を行う協力業者の重機などで燃料が不足する場合を想定し、災害協力協定締結先の業界団体による燃料給油を調整します。

その他防災体制の充実

・無線システムなどによる通信網を活用して、震災救援所と保健センター・医療機関をオンラインでつなぎ、災害時における保健・医療体制の充実を目指します。

・震災時の非常用・移動電源として、シェアサイクルを確保するとともに、区が所有する電気自動車などに搭載されているバッテリーの活用を検討します。

・女性などに配慮した生活必需品・感染症対策物品の備蓄・調達を推進します。また、女性を対象とした防災リーダー養成講座を実施します。

もしもの時に安心

成年後見制度をご存じですか

—— 問い合わせは、杉並区成年後見センター ☎5397-1551へ。

成年後見制度とは、認知症・障害などにより判断能力が十分でない方の財産管理・手続きなどを、本人に代わり家庭裁判所が選任した成年後見人などが行い、本人の生活を支援する仕組みです。

杉並区成年後見センターでは、相談や申し立て手続きの支援などを行っています。詳細は、杉並区成年後見センターホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



こんなときにご相談ください

- ・預貯金の手続き・管理が一人では不安
- ・高額な訪問販売や住宅リフォームの被害に遭い困っている
- ・不動産の処分をしたいが一人ではできない
- ・障害がある家族の将来について悩んでいる

5年度
上半期

区の財政状況をお知らせします

区は、条例に基づき年2回財政状況を公表しています。今回は、4～9月の5年度上半期について、お知らせします。
—— 問い合わせは、財政課へ。

■ 当初予算

一般会計の当初予算は2107億円、対前年度比4.0%の増でした。国民健康保険事業会計などの3つの特別会計を含めた総額は、3270億4746万円となりました（対前年度比117億952万円、3.7%の増）。

■ 補正予算

一般会計で4回、特別会計のうち国民健康保険事業会計で1回の補正予算を編成しました。これにより、9月末現在の特別会計を含む予算現額の総額は、3484億1458万円でした。（表1）

■ 一般会計補正予算（第1号）

新型コロナワクチン接種や、一般会計から国民健康保険事業会計への繰り出しに要する経費などを計上し、補正額は48億2395万円でした。

■ 一般会計補正予算（第2号）

国の「物価・賃金・生活総合対策本部」で決定した「物価高克服に向けた追加策」として、住民税非課税世帯・低所得の子育て世帯への給付に要する経費などを計上し、補正額は27億5533万円でした。

■ 一般会計補正予算（第3号）

地方創生臨時交付金を活用した区内事業者の支援・新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴う経費などを計上し、補正額は22億9766万円でした。

■ 一般会計補正予算（第4号）

地方財政法に基づき、決算剰余金の2分の1以上を基金へ積み立てるほか、学校給食費・保育施設に通う第二子保育料の無償化などによる子育て世帯への支援や、公衆浴場・介護事業所・保育施設など区内

事業者への支援に係る事業に要する経費などを計上し、補正額は85億2200万円でした。

■ 特別会計

国民健康保険事業会計補正予算（第1号）で、国民健康保険被保険者の負担軽減に要する経費などを計上しました。

■ 予算執行状況

9月末現在の特別会計を含む収入済額は、1362億2915万円、支出済額は1223億5054万円です。（表1）

■ 区民税の負担状況

9月末現在の特別区民税現年度分調定額は、673億1807万円です。（表2）

■ 公有財産など

土地・建物・基金などの財産の9月末現在高は、7502億7596万円です。（表3）

基金（表4）のうち、特定の目的のために積み立てる積立基金の運用に当たっては、預金・債権を中心に、安全で効果的な運用を実施しています。9月末現在の運用利子額は4102万円、運用利回りは0.092%です。（表5）

■ 特別区債

9月末現在の区債は、346億1304万円です（対前年度比3億2041万円の減）。（表6）

表1 各会計の予算執行状況

会計区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	2320億7716万円	919億4862万円	39.6%	805億1309万円	34.7%
国民健康保険事業会計	538億1531万円	209億9438万円	39.0%	189億7399万円	35.3%
介護保険事業会計	467億6874万円	197億1891万円	42.2%	179億8011万円	38.4%
後期高齢者医療事業会計	157億5336万円	35億6724万円	22.6%	48億8335万円	31.0%
合計	3484億1458万円	1362億2915万円	39.1%	1223億5054万円	35.1%

※一般会計には繰越明許費繰越額・事故繰越し繰越額を含む。

表2 区民税の負担状況

区分	現年度分調定額	賦課期日時点（各年1月1日現在）		1世帯当たり負担額	1人当たり負担額
		世帯数	人口		
5年9月末現在	673億1807万円	32万5953世帯	57万786人	20万6527円	11万7939円
4年9月末現在	654億838万円	32万3702世帯	56万9703人	20万2064円	11万4811円
増減	19億970万円	2251世帯	1083人	4463円	3128円

表4 基金の内訳

積立基金	金額	運用基金	上限額
施設整備基金	205億1472万円	高額療養費等資金貸付基金	1000万円
財政調整基金	557億9864万円		
減債基金	26億1097万円		
社会福祉基金	8億536万円		
区営住宅整備基金	24億8265万円		
NPO支援基金	1309万円	公共料金支払基金	6億5000万円
みどりの基金	6660万円		
介護保険給付費準備基金	53億4350万円		
次世代育成基金	1億650万円		
森林環境譲与税基金	6229万円		
合計	878億430万円	合計	6億6000万円

原則として1万円未満を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。
いずれも、9月末現在の状況です。

詳細は、冊子「財政のあらまし—令和5年度上半期の財政状況—」をご覧ください。
区政資料室（区役所西棟2階）・図書館・区民事務所などのほか、区ホームページ（右2次元コード）でもご覧になれます。



表3 公有財産などの内訳

区分	現在高	構成比
土地	4576億934万円	60.99%
建物	1957億4761万円	26.09%
基金	884億6430万円	11.79%
物品	38億5288万円	0.51%
工作物	33億347万円	0.44%
出資金	10億6297万円	0.14%
立木竹	1億9040万円	0.03%
有価証券	4500万円	0.01%
合計	7502億7596万円	100.00%

表5 積立基金の運用状況

年度	現在高	運用利子額	運用利回り
5年度	878億430万円	4102万円	0.092%

表6 特別区債の現在高

目的	現在高
総務債	1億7788万円
生活経済債	45億4118万円
保健福祉債	38億5814万円
都市整備債	60億3253万円
教育債	200億331万円
合計	346億1304万円
前回（4年9月末）現在高計	349億3345万円
増減	△3億2041万円



杉並区の主な出来事

「杉並区手話言語条例」の施行、区民参加型予算事業のモデル実施、科学体験施設「IMAGINUS」のオープンなど、今年もさまざまな出来事がありました。区の主な取り組みなどを振り返ります。

1月

粗大ごみ受け付けに係るAIチャットボットの導入

粗大ごみに関する申し込み・問い合わせが、チャット形式で時間を選ばず利用できるようになりました。

2月

杉並区プレミアム付商品券の発行

コロナ禍における原油価格・物価高騰対策の一環として、区内店舗および区民生活を支援するため、30%のプレミアム付きの商品券を約5億円分発行しました。

4月

「杉並区手話言語条例」の施行

誰もが安心して生活できる共生社会を実現するために、手話は言語であるという認識の下、手話の理解促進・普及啓発を図る同条例を施行しました。

公民連携プラットフォームの運用開始

地域活動を充実させたいと思っているものの、ノウハウや人材などで課題を抱えている個人・団体と、そうした課題解決のために活動したい個人・団体などがつながることのできる公民連携プラットフォームの運用を開始しました。

「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」の施行と杉並区パートナーシップ制度の開始

全ての区民が、性の多様性を巡る個人として尊重されることなどを基本理念とした同条例を施行しました。また、同条例に基づき、性的マイノリティーのカップルの生活上の不便を軽減するため、杉並区パートナーシップ制度を開始しました。

6月

区民参加型予算事業のモデル実施

行政にはない新たな発想・考えを取り入れた行政課題の解決と、区民の区政への参加促進を目的に、区民の意見を募集し次年度の予算案に反映する区民参加型予算事業を試行的に実施しました。

高齢者補聴器購入費助成事業の開始

8月

セシオン杉並の リニューアルオープン

大規模改修工事を終え、セシオン杉並（社会教育センター・高円寺地域区民センター・高円寺区民事務所）をリニューアルオープンしました。



阿佐谷七夕まつり・ 東京高円寺阿波おどりを 4年ぶりに開催



9月

子ども・子育てプラザ下高井戸の開設

「杉並区立施設再編整備計画」に基づき、下高井戸児童館施設を転用し、区内で7カ所目となる子ども・子育てプラザ下高井戸を開設しました。



10月

未来をつくる杉並サイエンスラボ「IMAGINUS」 のオープン

旧杉並第四小学校の跡地を運営業者に貸し付け、事業者が独自に運営を行う科学体験施設「IMAGINUS」がオープンしました。さまざまなプログラムを通じて、子どもから大人まで楽しく科学を学ぶことができます。



区立学校の給食費の無償化

mottECO普及推進モデル事業の開始

事業者と協力し、食べ残しの持ち帰りの普及・定着を図るmottECO普及推進モデル事業を開始しました。この取り組みは、飲食・ホテル事業者6社と共に、食品ロス削減推進表彰環境大臣賞を受賞しました。



11月

自転車用ヘルメット購入助成事業の開始

自転車用ヘルメットの着用を促進し、交通事故による被害軽減を図るため、自転車用ヘルメット購入費用の助成事業を開始しました。

12月

岩井克人氏が名誉区民に

経済学分野で多くの独創的な研究成果を挙げ、文化勲章を受章した岩井克人氏が新たに名誉区民になりました（5面参照）。



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/>
からだを整えるやさしいヨガ
📅6年1月24日(水)午後1時30分～3時
👤区公認スポーツリーダー・藤澤加寿美 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、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=6年1月11日 他長寿応援対象事業▶協力=杉並区スポーツ振興財団
おもちゃの病院
📅6年1月27日(土)午後1時30分～3時
👤杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点
ビートルズトークセッション 聴いて語ろうビートルズ
📅6年2月4日(日)午後1時～3時 西東京ビートルズ倶楽部代表・田中敏久 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に語れる方は曲名(1曲)、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、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=6年1月23日 他長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

場井草地域区民センター

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/>
新春すぎなまつり
📅6年1月21日(日)午前9時30分～11時
場まちナカ・コミュニティ西荻みなみ

(西荻南2-28-14)、神明通りほか 因スタンプラリー、駄菓子の販売、南京玉すだれ、むかし遊び 他協働=まちナカ・コミュニティ西荻みなみ

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
二期会メゾソプラノ歌手 ひらやすかつこが歌う日本の歌と世界の歌
📅6年1月25日(木)午後2時～3時30分
申往復はがき(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=6年1月7日
「犬神家の一族」から学ぶ遺言
📅6年2月3日(土)午後1時～3時 行政書士・池尻亜希子 申往復はがき(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=6年1月21日 他協働=東京都行政書士会杉並支部

…………… いずれも ……………

場荻窪地域区民センター 定40名(抽選) 費200円

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/>
協働事業「阿佐谷子ども音楽祭」みんな一緒に、楽器を鳴らそう!
📅6年1月28日(日)①②午前11時・正午③④午後1時30分・2時30分 因①ホースで管楽器づくり②ハンドベル③弦楽器④ドラムサークル 師石井管楽器ほか 対①小学生②～④4歳～小学生 定①各16名②各20名③④各

12名(いずれも申込順) 同協議会ホームページで、6年1月12日午前8時から申し込み

みんなでポッチャを楽しもう

📅6年2月12日(例)午前10時～正午 同すぎポッチャクラブ 定20名(抽選) 申往復はがき(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=6年1月24日 他長寿応援対象事業
あさがやセンターまつり 出演者・出展者募集
📅センターまつり=6年3月3日(日)午前10時～午後4時 因音楽・スポーツほか 対同センターを利用しているグループ・周辺地域在住の方 申込書(同協議会で配布。同協議会ホームページからも取り出せます)を、12月28日までに同協議会コミュニティー推進部 ✉asakyo.komi@gmail.comへメール・持参

…………… いずれも ……………

場阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>
ママと乳児のほっとタイム「ひだまり保健室」
📅6年1月10日(水)、2月14日(水)、3月13日(水)午前10時30分～11時50分 因産後ヨガ、子育て相談 師Yumi、ハイコラ 対0歳児とその母親 定各20組

(申込順) 費各1組1000円 同協議会ホームページから申し込み

高円寺の記憶

映画などの大衆娯楽の変遷についてお話しします。
📅6年1月28日(日)午後1時30分～3時30分 同郷土博物館学芸員 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定70名(先着順)

…………… いずれも ……………

場高円寺地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
🌐<https://fukuizu.org/>
成年後見制度の利用について
📅6年1月16日(火)午前10時～11時 同杉並区成年後見センター相談員 定30名(申込順) 申電話で、6年1月12日までに杉並区成年後見センター☎5397-1551(月～金曜日午前9時～午後5時〈12月29日～6年1月3日を除く〉)
浮世絵でたどる東海道の旅
📅6年2月5日(月)午後1時～3時 同歴史文化講座講師・伊藤寿 定40名(抽選) 申往復はがき(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=6年1月21日

…………… いずれも ……………

場永福和泉地域区民センター 他長寿応援対象事業

地域の情報満載！ ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。



区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



杉並の年末年始に、新しいスイーツで幸せなひとときを！

家族や親しい人と過ごす時間が多くなるこの季節。クリスマスや年末年始に美味しいスイーツはいかがですか？ すぎなみ学倶楽部では、行列ができる名物「どらやき」や、パリで修行した名パティシエのケーキなど、区内の魅力的なスイーツを紹介しています。

詳しくは

すぎなみ学 スイーツ



または



場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を取材・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

杉並のイベント、文化人のお気に入り散歩コース、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

医師の同意があれば健康保険が使えます♪ リルビリマッサージ ぼりきゅう

シニあん訪問マッサージ治療院-練馬-

フリーダイヤル

0120-684-481

※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。



催し

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 6年1月6日(土)午前9時～午後5時 場 とうとう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 相談員・久野哲、小川裕子 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、とうとう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度

お正月まつり 親子で作る「オリジナル凧」

時 6年1月7日(日)午前10時・11時・午後1時・2時 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 師 同庭園職員 対 3歳～小学生とその保護者 定 各7組14名(申込順) 申 電話で、12月16日から角川庭園 ☎6795-6855

どんどやき

時 ①6年1月8日(祝)午後1時30分～3時30分 ②13日(土)午後0時30分～2時30分(雨天順延。予備日=6年1月14日(日)) 場 ①杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21) ②八成小学校(井草2-25-4) 関 ①高円寺南児童館 ☎3315-1866 ②井草児童館 ☎3390-9666 他 松飾り・正月飾りなどを焼くため、30分程度煙が発生します。ご理解・ご協力をお願いします。

特別支援学級・特別支援学校連合展覧会

時 6年1月19日(金)～23日(火)午前10時～午後4時30分(23日は正午まで。入場は終了30分前まで) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 関 書道・木工・陶芸・美術作品 関 杉並和泉学園 ☎3322-4315

農業公園「ハーブワークショップ」

時 6年1月26日(金)午前10時～正午 場

成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内 ハンドクリーム作り 関 区内在住の方 定 12名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき(記入例)で、12月26日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 関 同係 ☎5347-9136 他 長袖で、マイバッグ・園芸用手袋・園芸はさみ持参。結果は6年1月上旬以降に通知

産業振興センター就労・経営支援係

◆勤労者の健康講座「ココロとカラダの癒しバランスケア～Yogaroma」

時 6年1月20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 関 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(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=6年1月12日 他 ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参

◆異業種交流会 in すぎなみ

時 6年2月22日(休)▶午後1時30分～3時30分=グループミーティング▶3時40分～4時30分=自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 関 区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定 50社(1社1名のみ。申込順) 申 申込書(区ホームページ同催し案内から取り出せます)を、同係へファクス。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=6年1月19日 他 申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物など持参

…… いずれも ……

関 産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 関 3392-7052

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 関 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、子どもの氏名・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

郷土博物館

◆年中行事「もちつき」

時 12月23日(土)午前10時30分～11時 他 餅つきは見学のみ

◆新春吉例 大宮前の獅子舞・大黒舞

時 6年1月7日(日)午後2時～2時30分 内 出演=大宮前郷土芸能保存会

…… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(中学生以下無料)

講演・講座①

杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時 6年1月6日(土)・16日(火)・30日(火)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) 関 区内在住で60歳以上の方 定 各10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

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

時 6年1月10日～3月25日の①月・水曜日=午前9時30分～11時30分 ②火・金曜日=午後7時～9時(いずれも祝日を除く。各計20回) 場 ①セシオン杉並(梅里1-22-32) ②オンラインで実施 師 にほんご学習すぎなみの会 関 区内在住・在勤・在学の外国人 費 各6000円(別途テキスト代) 申 Eメール(記入例)で、6年1月6日までににほんご学習すぎなみの会 ☎suginaminihongo@gmail.com 関 同会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 他 クラス分け面接を6年1月8日(祝)、合同学習会を6年3月20日(祝)に実施

管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

時 場 内 ①6年1月11日(休)=血液中の

中性脂肪、コレステロールを減らそう(高井戸保健センター〈高井戸東3-20-3〉) ②12日(金)=気になる血糖値改善の食事対策(荻窪保健センター〈荻窪5-20-1〉) ③23日(火)=高血圧の予防は、まず減塩から(高円寺保健センター〈高円寺南3-24-15〉) / いずれも午前10時～10時45分 関 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荻窪保健センター ☎3391-0015 ③高円寺保健センター ☎3311-0116

講演会「思いやりだけでは解決しない性的マイノリティの今とこれから」

時 6年1月14日(日)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 LGBT法連合会事務局長・神谷悠一 関 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり〈申込順〉)。6年1月4日までに同係

はじめての男性料理教室

時 6年1月16日(火)午前10時～午後0時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内 メニュー=白身魚のホイル蒸し、豚汁、キャベツの塩こんぶあえ 師 NPO法人すぎなみのたね理事長・宮崎圭子、調理師・石井美枝子 関 区内在住・在勤の男性 定 6名(申込順) 費 700円 申 電話で、6年1月12日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 他 エプロン・三角巾・マスク・手拭き・布巾持参。長寿応援対象事業

休日母親学級・休日パパママ学級

◆休日母親学級

時 6年2月4日(日)午前10時～11時30分 場 オンラインで実施 内 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 関 区内在住で妊娠中の方 定 100名

◆休日パパママ学級

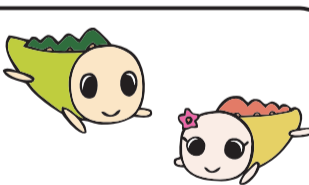
時 ①6年2月4日(日)午後1時30分～3時 ②17日(土)・25日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時 場 ①オンラインで実施 ②子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 内 お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 関 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定 ①100組 ②各24組

…… いずれも ……

師 助産師ほか 申 ポピンズプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から6年1月5日までに申し込み 関 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6年1月15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

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関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
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	カーレット「誰でも楽しめる卓上版カーリング」	6年1月15日から毎月第1・3月曜日、午後1時30分～3時 師 カーレットジャパン協会理事長・田邊陽二 定 各12名(申込順) 費 各500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076	基礎から学び直す「スマホステップアップ教室」	6年1月17日から毎月第1・3水曜日、午後1時30分～3時 定 各12名(申込順) 費 各500円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738	ネイティブ講師の楽しい英会話 ①初級②中級	6年1月18日から毎月第1・3木曜日①午後1時30分～3時②3時～4時30分 定 各10名(申込順) 費 各2000円
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	年金のお話し「知っておくべき知識・遺族年金」	6年1月31日(水)午前10時～正午 師 社会保険労務士・諸橋菜奈 定 15名(申込順) 費 500円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	写経 般若心経を書き写します	毎週日曜日、午前9時～11時 定 各20名(先着順) 費 各100円
和泉館(和泉4-16-22) ☎3323-5663	養生太極拳	毎月第1日曜日、午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 各600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。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

家族介護教室

◆介護保険ってどんなもの? ケアマネージャーに気軽に聞いてみよう

☎6年1月23日(火)午後1時30分～2時30分
 場 にんじん・荻窪ふれあいの家(荻窪2-29-3)
 師 介護支援専門員・畑中香代子
 区内在住・在勤の方 定10名(申込順)
 申 電話で、にんじん・荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637

◆「来たる日のための」生前整理

☎6年1月24日(水)午後2時～3時
 場 方南二丁目福祉施設(方南2-6-28)
 師 アールキューブあんしんネット事業部長・石見良教
 区内在住・在勤の方 定12名(申込順)
 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751



◆みんなのフレイル予防～自分の健康を大切に

☎6年1月26日(金)午前10時～11時
 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)
 師 リハビリ専門デイサービスリハラポ理学療法士・瀬戸章寛
 区内在住・在勤の方 定20名(申込順)
 申 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

就労支援センター

◆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

☎6年1月4日(木)午後1時～3時
 師 公認心理師・高垣泰邦
 求職中の方 定18名(申込順)

◆就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

☎6年1月6日(土)午前10時～11時
 求職中の方 定18名(申込順)
 他 当日参加可。オンラインでも実施

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

☎6年1月10日(水)午前10時～11時30分
 求職中の方 定18名(申込順)

◆無理なく身につけ実践できる 職場で嫌われないミニマム会話術を学ぶ

☎6年1月12日(金)午後1時～4時
 求職中の方 定18名(申込順)

◆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

☎6年1月15日(月)②29日(月)午前10時～午後3時
 師 パソコン専任講師・大貫芳枝、日坂元娘、森下みどり
 54歳以下で求職中の方 定各14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

杉並障害者福祉会館

◆アロマ教室「マイヘアオイルを作って、ヘッドマッサージで髪にツヤを」

☎6年1月28日(日)午前10時30分～正午
 師 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ
 費500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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6年1月9日までに同会館運営協議会事務局

◆ペーパーボール教室「鬼役を追いかけ、ボールをくっつけよう！」

☎6年2月4日(日)午後1時30分～3時
 師 日本ペーパーボール協会・原田豊
 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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6年1月10日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

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

区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選)

高齢者活動支援センター

◆「冬のうたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

☎6年1月19日(金)、2月16日(金)午前10時～11時10分(計2回)
 内 出演=久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン)
 区内在住で60歳以上の方 定90名(抽選)
 費600円
 申 往復はがき(12面記入例)で、12月22日までに同センター
 結果は12月23日以降に通知

12月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

建築模型からみる杉並のデザイン



区内には、日本を代表する優れた建築家による公共建築が多く存在します。そんな建築物の模型を集めた企画展を通し、建築物と杉並の景観デザインについて考えてみましょう。



● 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時から毎日放送)



図 広報課

区役所ロビーコンサート

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

☎6年1月15日(月)午後0時10分～0時50分
 場 区役所1階ロビー
 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団
 図 文化・交流課文化振興担当



◆はじめての羊毛フェルト「ピンクッション」

☎6年1月28日(日)午前10時～正午
 師 手芸作家・新崎優子
 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順)
 費500円
 申 電話または直接、12月25日午前8時45分から同センター

◆チェアヨガ教室

☎6年1月31日～3月6日の毎週水曜日、

午前10時～11時20分(計6回)
 区内在住の60歳以上で日常生活で支障なく歩ける方 定20名(抽選)
 費2400円
 申 往復はがき(12面記入例)で、12月22日までに同センター
 結果は12月23日以降に通知

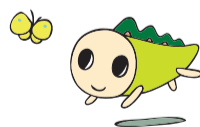
…… いずれも ……

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

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで月に1度の健康づくり

時 場 図 定 下表のとおり
 師 シルバー人材センターほか
 区内在住で60歳以上の方
 各 公衆浴場(午後1時以降)
 他 てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



6年1～3月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 6年1月10日(水)、2月7日(水)、3月6日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 6年1月21日(日)、2月18日(日)、3月17日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 6年1月10日(水)、2月14日(水)、3月13日(水)午後2時 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 6年1月17日(水)、2月21日(水)、3月20日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス★ 6年1月10日(水)、2月14日(水)、3月13日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	てぬぐい体操 6年1月21日(日)、3月17日(日) 健康エアロピクス 6年2月3日(土)/いずれも午後0時30分 定各6名
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳★ 6年1月14日(日)、2月11日(日)、3月10日(日)午後2時 定各8名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス★ 6年1月17日(水)、2月7日(水)、3月6日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 6年1月9日(水)、2月13日(水)、3月12日(水)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 6年1月14日(日)、2月11日(日)、3月10日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 6年1月9日(水)、2月13日(水)、3月12日(水)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 6年1月21日(日)、2月18日(日)、3月17日(日)午後1時30分 定各18名

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。

図書館で調べ学習を しませんか



冬休みに、子どもたちが図書館の会議室や多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。

—— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館名	日時・対象
南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377	12月26日(火)～6年1月8日(祝)午前9時～午後5時 ☑小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456	12月23日(土)～6年1月8日(祝)午前9時～午後8時
方南 (方南1-51-2) ☎5355-7100	12月26日(火)～6年1月8日(祝)午後2時～5時(12月27日を除く)
今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431	12月25日(月)～6年1月8日(祝)午前10時～午後5時(5時閉館の日は4時30分まで) ☑小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
下井草 (下井草3-26-5) ☎3396-7999	12月25日(月)～6年1月8日(祝)午前9時～午後5時(12月27日を除く) ☑小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)

※休館日と行事などで使用する日を除く。12月24日・29日・30日、6年1月7日・8日は午後5時閉館。

自転車用ヘルメット 着用促進講習会



自転車用ヘルメットの正しい着用方法、自転車の交通ルール・マナーを実技などを通して学びます。受講後に区内の販売協力店で提示すると、自転車用ヘルメットを5000円引きで購入できる受講証を発行します。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。



—— 問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係☎3315-4178へ。

☑6年2月10日(土)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時
☑井草地域区民センター(下井草5-7-22)ほか ☑荻窪警察署員ほか ☑区内在住で18歳以上の方(①は子どもの送迎に自転車を利用している方。いずれも6年1月13日の同講習会受講者を除く) ☑各25名(抽選) ☑LoGoフォーム(右2次元コード)から、6年1月9日までに申し込み ☑自転車持参(雨天時を除く)。ヘルメット・ベストの貸し出しあり。託児あり



講演・講座②

荻窪保健センター

◆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。

☑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 ☑各200円 ☑電話で、12月28日までに荻窪保健センター

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)	6年1月9日(火)午前10時～11時30分 ☑14名 ☑上履き持参
井草地域区民センター (下井草5-7-22)	6年1月9日(火)午後1時30分～3時 ☑13名
和泉保健センター (和泉4-50-6)	6年1月12日(金)午前10時～11時30分 ☑10名
ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	6年1月19日(金)午前10時～11時30分 ☑7名 ☑上履き持参
荻窪保健センター	6年1月22日(月)午後1時30分～3時 ☑12名
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3)	6年1月23日(火)午前10時～11時30分 ☑8名



◆足腰げんき教室

☑場定 右上表のとおり ☑健康運動指導士 ☑区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 ☑はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、12月31日までに荻窪保健センター

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
25	JA東京中央城西支店 (成田東5-18-7)	6年2月1日～22日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 ☑15名
26	コーシャハイム方南町GC (和泉4-44-1)	6年2月7日～28日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 ☑12名 ☑上履き持参
27	高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	6年2月2日～3月1日の金曜日、午前9時30分～11時30分(祝日を除く) ☑15名

◆人生100年時代！はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

☑6年2月7日(水)・14日(水)・21日(水)午前10時～正午(計3回) ☑場和泉保健センター(和泉4-50-6) ☑歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 ☑区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方とその家族 ☑10名(抽選) ☑はがき(12面記入例)で、6年1月9日までに荻窪保健センター



…… いずれも ……

☑荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015) ☑お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

環境活動推進センター

◆野鳥かんざつ入門～鳥類調査からわかること

☑6年1月21日(日)午前9時～午後0時30分(雨天中止) ☑場集合=善福寺公園上の池ポート乗り場横▶解散=荻窪地域区民センター ☑ネイチャーガイド・中村忠昌 ☑区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保

護者同伴) ☑15名(抽選) ☑費100円(保険料) ☑NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、12月25日までに申し込み ☑お持ちの方は双眼鏡持参



◆かんきょう講演会「ライフスタイル変革～未来につながる暮らし方」

☑6年1月28日(日)午後2時～4時 ☑場同センター ☑東京都市大学環境学部教授・古川柳蔵(右写真) ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑30名(申込順) ☑電話・Eメール(12面記入例)で、同センター ☑他長寿応援対象事業



…… いずれも ……

☑環境活動推進センター(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

◆剣道

☑6年2月12日(祝)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) ☑個人戦 ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑費1200円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み ☑申込書(同連盟ホームページから取り出せます)を、12月20日～6年1月15日に同連盟事務局(〒168-0073下井草1-3-14ハイムMYM201☎6304-7423☒sugikenren@gmail.com)へ郵送・ファクス・Eメール ☑

同事務局・岡田☎6304-7422

◆空手道(兼杉並区春季空手道選手権大会)

☑6年3月10日(日)午前9時 ☑場高円寺学園(高円寺北1-4-11) ☑種目=組手(年齢別・男女別) ☑申込書(電話で、区空手道連盟事務局・北坂へ請求)に参加費を添えて、6年1月25日までに同事務局(〒180-0012武蔵野市緑町2-5-7-404)へ現金書留で郵送 ☑同事務局・北坂☎090-3819-7441 ☑費用はお問い合わせください

スポーツ教室

射初め

☑6年1月8日(祝)午前9時～午後5時 ☑場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☑区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 ☑45名(抽選) ☑費1000円 ☑往復はがき・Eメール(12面記入例)に、段位・称号・取得年月日、在勤の方は勤務先名・所在地・電話番号も書いて、12月22日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9☒sugi739do@gmail.com) ☑発知☎3396-2583(午後6時～8時) ☑他弓具は貸し出し

プレスト(平泳ぎ)ナイト

☑6年1月12日(金)・19日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 ☑場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ☑HIKARU ☑区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) ☑各10名(申込順) ☑費入場料 ☑電話で、各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 ☑車での来場不可



6年2月29日まで動画配信中!

講演会「ひきこもりに向き合うヒントを探る～福祉社会学の視点から」

身近にひきこもりの状態の方、家族がいる方を対象に、ひきこもっている状態や本人とどう接するのかについて考える講演会を配信します。



配信期間=6年2月29日(木)まで 場オンラインで配信 視聴方法=都福祉局ホームページ(右2次元コード)から視聴 明治学院大学社会学部社会福祉学科准教授・関水徹平 都福祉局生活福祉部地域福祉課生活支援担当 ☎5320-4039



スポーツをもっと身近に

ユニバーサルタイムの参加者募集



障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施しています。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。

6年1月20日(土)午前10時～正午 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容 ウォーキング、ボール遊び、ダンス、エアートランポリン、サウンドテーブルテニスほか 対象 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 企画 スポーツ振興課事業係 企画 上履き持参

JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅などからの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(12面記入例)で、6年1月17日までにスポーツ振興課 ☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

すぎなみスポーツアカデミー 地域スポーツ関係団体専門科目

6年2月12日(祝)午前10時～正午 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容 スポーツ実施のための水分・栄養補給とけが予防のためのセルフチェック 講師 公認スポーツ栄養士・関根豊子、NCA認定講師・大貫久美 対象 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定員 30名(申込順) 費用 500円 申込 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161。または同財団ホームページから申し込み

区民スキー志賀高原スキー教室

6年2月16日(金)午前6時30分～18日(日)午後8時(2泊3日) 場 志賀高原スキー場(長野県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対象 区内在住・在勤・在学の方、区スキー連盟会員(いずれも

中学生以上) 定員 40名(申込順) 費用 4万1000円をゆうちょ銀行「10060-8-0494621杉並区スキー連盟」へ6年2月5日までに振り込み(通信欄に教室名を記入) 申込 フォクス(12面記入例)に生年月日(西暦)・性別・Eメールアドレス・スキーレンタル希望の有無(身長・靴サイズ)・技術レベル(初心者・初級・中級・上級)・バッジテスト受験希望の有無も書いて、新美 ☎3783-3204。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=6年2月4日 企画 新美 ☎3783-3204

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆幼児・児童のボールゲーム教室 6年1月9日(火)・23日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対象 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学

の①4歳～就学前の子ども(保護者同伴)②小学1～3年生 定員 各20名(申込順) 費用 各690円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

6年1月10日(水)・17日(水)・24日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定員 各15組30名(申込順) 費用 各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

6年1月11日(木)午後3時20分～4時 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在園で5年度4歳になる子ども 定員 15名(申込順) 費用 800円

◆放課後エンジョイフットボール

6年1月11日(木)①午後4時20分～5時

20分②5時30分～6時45分 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定員 各30名(申込順) 費用 各570円

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なくみんなで楽しく運動する教室です。 6年1月25日(木)午後5時30分～6時40分 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在学で小学生、走ることができる障害児 定員 30名(申込順) 費用 690円

…… いずれも ……

場 同センターホームページから、12月22日午前9時～26日に申し込み

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

弦楽器と歌で街にXmas song at 阿佐ヶ谷 12月23日(土)午後4時～4時30分・5時～5時30分(荒天中止) / JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場 / 同ハーモニー&フレンズ ☎090-5579-6431

貴子のJazzyでSHOW!～世界へ音の輪を広げよう 12月30日(土)午後0時30分～2時30分 / 荻窪ルースター(上荻1丁目) / 出演=大江貴子(ボーカル)ほか / 小学生以上の方 / 40名(申込順) / 3000円。中学生以下・障害のある方2000円 / Eメール(12面記入例)で、12月29日までにDIH Creation ☎dihcreation.info@gmail.com / 同社 ☎080-6700-3517

お正月は銭湯の「初湯」に行こう 6年1月1日(祝)～6日(出)のいずれか(実施日時各銭湯に要問い合わせ) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 520円。小学生200円。未就学児100円 / 同杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) / 干支石けんをプレゼント(先着順)

音楽体験 きて、みて、さわって 6年

1月14日～2月18日の日曜日①午後1時～2時30分②2時30分～4時(6年2月11日を除く) =①筆②三味線の体験会▶2月23日(祝)午前9時～午後1時=発表会(各計6回) / 東田中学校ほか / 高市雅風ほか / 小学生以上の方 / 各15名(申込順) / 2000円(保険料を含む) / Eメールに氏名・電話番号・希望の楽器名を書いて、12月31日までに音楽プロジェクトこふた杉並 ☎kokosugi@moto.lomo.jp / 同団体・村上 ☎5906-5549

大人向け朗読会 6年1月14日(日)午後1時30分～3時30分 / 中央図書館 / 中学生以上の方 / 30名(先着順) / 同朗読散歩の会 ☎080-3707-2616

わくわくフィールドSUGINAMI 6年1月21日(日)午前8時30分～午後3時45分 / 松ノ木小学校ほか / 野外活動体験 / 区内在住・在学の小学6年生～中学生 / 70名(抽選) / Eメール申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、6年1月7日までに申し込み / 同杉並スカウト連絡会・並木 ☎090-3003-1474 / 昼食・レジャーシート持参

絵本コンサート 明日へ向かって! 6年2月12日(祝)午後2時～3時30分 / 浜田山会館 / 出演=浜島代志子(語り)ほか / 3歳以上の方(2歳以下は要相談) / 160名(申込順) / 2000円。中学生以下1000円(子育て応援券利用可) / Eメール

(12面記入例)に子育て応援券利用の有無・枚数も書いて、12月22日～6年2月9日にこどもの成長を護る杉並ネットワーク ☎concert@kodomo-net.org / 同団体・井原 ☎070-6611-2925

わぐわぐ寺子屋プロジェクト 6年2月23日(祝)～25日(日)(2泊3日) / 新潟県小千谷市 / 区内在住・在学の小学5・6年生 / 20名(抽選) / 5000円 / Eメール申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、6年1月6日午後1時までに申し込み / 同わぐわぐWorks・山ノ内 ☎wagu.wagu.works@gmail.com / 結果は6年1月7日に通知。次世代育成基金活用事業助成対象事業

講演・講座

【家庭教育講座】知って得する! 子どもに寄り添う「肝心かなめ」 6年1月13日(土)午前10時～午後0時30分 / 西荻地域区民センター / 日本冒険遊び場づくり協会代表・関戸博樹 / 区内在住・在勤の方ほか / 50名(申込順) / Eメール申し込みフォーム(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NPO法人杉並冒険あそびの会・伊藤 ☎090-9137-5178

認知症サポーター養成講座 6年1月17日(水)午後1時30分～3時 / 方南二丁目福祉施設(方南2丁目) / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 12名(申込順) / 同電話で、ケア24方南 ☎

5929-2751 / 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 歴史講演会「佐久間象山『望岳賦』碑と妙法寺新参詣道」 6年1月20日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐ヶ谷地域区民センター / 杉並郷土史会会長・寺田史朗 / 80名(先着順) / 500円 / 同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

シルバー人材センター 保育のしごとセミナー 6年1月25日(木)午後1時30分～4時 / 同センター(阿佐ヶ谷南1丁目) / ニチイ学館専門講師・伊野直美 / 区内在住で60歳以上の方 / 15名(申込順) / 同電話で、12月27日までに同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時<12月29日～6年1月3日、祝日を除く>) 河北健康教室「心臓病のお話」 6年1月27日(土)午後2時～3時 / 阿佐ヶ谷地域区民センター / 河北総合病院院長・杉村洋一 / 80名(申込順) / 同電話で、6年1月26日までに河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時<12月30日～6年1月3日、祝日を除く>)

その他

税金なんでも相談会 6年1月11日(木)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(月～金曜日午前9時30分～午後5時<正午～午後1時、12月29日～6年1月4日、祝日を除く>) / 1人45分程度

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。

ご意見を募集します！

グリーンスローモビリティの本格運行に向けて

ぐるっと
ゆっくりと



区では、3月に策定した「杉並区地域公共交通計画」に基づき、荻窪駅周辺の回遊性向上のための新たな移動サービスとして、グリーンスローモビリティの導入を進めており、6年11月からの本格運行に向けて取り組んでいます。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。この度、本格運行に向けて道路運送法に基づく運賃や、その他運行について皆さんからのご意見を募集します。ぜひ、ご意見をお寄せください。



——問い合わせは、都市整備部管理課交通企画係へ。

グリーンスローモビリティとは



時速19km以下で公道を走ることができる電動車を活用した移動サービスです。環境に優しくゆっくりとした小さな移動サービスとして全国各地で活用されており、その開放的な特性から、乗客同士や地域のコミュニケーションを生む効果が期待されています。



■ 本格運行の概要（予定）

- 運行開始月 6年11月
- 運行時間 午前9時～午後5時
- 運行本数 1日10便以上
- 運行ルート 荻窪駅南側地域1周約2.9kmの路線（右図）
（荻窪駅西口から停留所を周回）
- 運行事業者 キャピタルモータース
- その他 6年度上半期に実証運行を予定



※荻窪地域区民センターへの運行ルートは、8年度以降に運行予定。

CHECK!

意見募集期間は6年1月4日まで

申意見用紙（区ホームページ〈上2次元コード〉から取り出せます）を、都市整備部管理課交通企画係 koutsu-kikaku@city.suginami.lg.jp へ郵送・Eメール。またはLoGoフォーム（右2次元コード）から回答



年末年始も 新型コロナウイルス感染症に引き続きご注意ください

冬の乾燥する時期は、新型コロナウイルスの感染が拡大する恐れがあります。発熱などの症状が出た場合について改めて確認し、必要な備えをしておきましょう。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へ。



■ 発熱などの症状が出た場合の流れ

