

杉並を変える 暮らしを変える

6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行い、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）～7年2月28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

申請方法 2月24日～3月15日に電話・Eメールで予約の上、申請書類を3月25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（4月下旬予定）▶2次=プレゼンテーション（5月下旬予定）

●過去の実績



▲中高生のための無料学習・受験サポート事業

一緒にみどりを育てませんか？

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。自身にあ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 公園などの清掃活動、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・腕章などの支給・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

公園などの清掃、植栽の手入れなどを行う、団体単位のボランティア制度です。

活動内容 公園などの清掃活動、中低木の剪定ほか（事前に区と協定を結び、活動場所・内容などを決定）

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・腕章などの支給・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などの緑化活動を行う、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などで、花壇のデザイン、花の植え付け・水やり、除草などの日常の維持管理（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・腕章などの支給・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

申告期限は4月1日まで！

バイク・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・軽自動車などの処分・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、6年度の軽自動車税（種別割）納税通知書は5月上旬に発送します。

車種	問い合わせ先
原動機付自転車（125cc以下）、 特定小型原動機付自転車、ミニカー、 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

女性が生涯健康でいるために

3月1日～8日は女性の健康週間

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。



思春期は先々の健康のための貯金時代

20代の女性の5人に1人が痩せすぎといわれています。体脂肪から分泌されるレプチンが不足することで女性ホルモンが少なくなるため、月経異常や不妊症の原因にもなるといわれています。また、骨粗しょう症の予防には、思春期からのバランスの良い食事や運動が重要です。

更年期はセカンドステージへの転換期

閉経の前後10年を更年期といいます。女性ホルモンが低下することで、さまざまな症状が出て、40代から自覚する人もいます。

婦人科などでは、生活習慣の見直し、ホルモン補充療法や漢方薬など体質に合った治療を受けることができます。安易に「更年期だから」と見過ごさず、他の疾患との鑑別のためにも医療機関などへの受診をお勧めします。

女性特有のがんに注意

女性特有のがんのうち、子宮頸がんは20代後半から、乳がんは40代から発症率が増えています。早期発見の場合、5年相対性生存率(※)が子宮頸がんでは約95%、乳がんでは約99%と高く、治療の選択肢が増えてきます。そのため区では2年に1回、子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳から受診するよう案内しています。

※がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかを表す。

測って得する！

骨の健康とお口のチェックイベント

時 3月16日(土)午前10時～午後3時30分 = 女性の健康パネル展示、ミニ動画上映、パタカ(口の機能)測定(3時まで) ▶①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 = 骨密度測定会、栄養相談 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤で20歳以上の女性 定①60名②80名(いずれも申込順) 申①②LoGoフォーム(右2次元コード)から、3月13日までに申し込み



乳がんと仕事の両立についての動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています



女性の健康パネル展示会

時 3月5日(火)午前8時30分～午後4時 場 区役所1階ロビー

あなたの「働きたい」を応援します！

杉並区就労支援センターのご案内

「自分に合う仕事を探したい」「働くことに不安がある」「正社員を目指したい」など、仕事・就職に関する相談はぜひ就労支援センターへお越しください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



住所 天沼3-19-16ウェルファーム杉並内

開館日時 月～金曜日午前9時～午後5時(すぎJOBのみ第1・3土曜日実施)

すぎトレ

働くための自信をつけるサポートをします。

- 仕事体験を通じて、働く練習ができるプログラム

☎すぎトレ ☎6383-6500



すぎJOB

学生からシニアの方まで幅広く就職活動をサポートします。

- キャリアカウンセラーによる就職相談
- 就職活動・スキルアップに役立つセミナー

☎すぎJOB ☎3398-1136

ハローワーク

ハローワーク職員が就職活動をサポートします。(雇用保険・職業訓練の相談・手続きを除く)

- 職業相談・紹介
- 求人検索パソコンの利用

☎ハローワーク ☎3398-8619



就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

時 3月2日(土)①午前10時～11時②午後1時～2時 場 ①ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ②オンラインで実施 求職中の方 定①18名(申込順) 申☎電話で、就労支援センターすぎJOB。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み 回①当日参加可



登録不要・無料でスマートフォンからも簡単に検索できます！ 求人情報サイト「就職応援ナビすぎなみ」

就職応援ナビすぎなみ(右下2次元コード)は、区が提供する求人情報サイトです。区内の事業所を中心に、正社員・パート・内職などの求人情報を掲載しています。気になる求人については、就労支援センターで相談できます。



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



開2月26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。

手話でつながる

手話通訳者懇談会の開催

手話通訳者の派遣を利用して良かったことや、こうしてほしかったことなどはありませんか？ 懇談会では、派遣を利用している方と、手話通訳者や派遣業務の担当者と意見交換を行います。

日時 3月20日(祝)午後2時～4時

場所 区役所第3・4委員会室（中棟5階）



区内在住の方で過去2年以内に区手話通訳者派遣事業を利用したことがある方（区聴覚障害者協会会員、区中途失聴・難聴者の会会員の方を除く） 定20名（申込順） 用ファクス・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（右上2次元コード）から申し込み 同係

2月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

杉並区小中学生環境サミット



小中学生たちが学校で取り組んだ環境に関する活動の成果を発表する「杉並区小中学生環境サミット」。

身近にあるさまざまなことをテーマにした学習を通じて、環境意識を高める子どもたちをご紹介します。



● 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時から毎日放送）



園広報課

安心・安全・役に立つ！

杉並区の情報をお知らせしています



— 問い合わせは、広報課へ。

YouTube

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

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

見てね



Facebook

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

★アカウント名=杉並区広報課

いいね！してね



X (旧 Twitter)

フォローしてね

● 地震・水防情報など

災害時の情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)



● イベント情報など

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

★アカウント名=杉並区広報課



杉並区メールニュース

登録してね

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

▲メールニュース登録フォーム



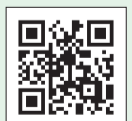
LINE

友だち追加してね

防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区

★ID=@suginamicity



広告

～理美容の技術が社会に笑顔を～ 訪問理美容師養成講座

一般社団法人 日本訪問理美容振興協会
TEL: 03-4288-8700



※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24日(土)、3月9日(土)午後1時30分～3時 場 同センター 師 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



春まつり

📅3月3日(日)午前10時～午後3時 場 四宮区民集会所(上井草2-28-13) 内 作品展示、ゲーム、綿あめ、缶バッジ、工作教室ほか

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2日(土)・3日(日)午前10時～午後3時30分 内 吹奏楽・お囃子・音楽・舞踊・ダンス・コーラスなどの発表、鉄道模型展示、ワークショップ、苗木de募金(100本〈先着順〉)、模擬店ほか 費 一部有料 他 自転車での来場不可。整理券配布イベントあり▶共催=東急コミュニティー

健康で美しく生きるためのメンタルヘルスケア

📅3月15日(金)午後1時30分～3時 師 メディカルアロマインストラクター・岩間初音 定30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=3月4日 他 長寿応援対象事業

…… いずれも ……

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/>
春の子どもまつり
📅3月3日(日)午前10時～午後2時 内 小学生以下の子ども 内 おひなさまとの写真撮影、マルシェ、ダンス・日本舞踊・ニュースポーツ体験、キャンディレイ作り、缶バッジ、おひなさまを作ろう(なくなり次第終了)ほか



地域交流会 こみゆに亭カフェ
📅3月10日(日)午後3時30分～5時 内 コーラス・クイズ▶出演=Mihoko(タ

ンゴ・シャンソン歌手)、岩間真里(ピアノ) 定30名(抽選) 費200円 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=2月25日
歌を交えた口腔美エクササイズ
📅4月19日(金)・26日(金)午後1時～3時(計2回) 師 声楽家・岡崎峰子 定20名(抽選) 費200円 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=3月31日

…… いずれも ……

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/>
あさがやセンターまつり
📅3月3日(日)午前10時～午後4時 内 ダンス、軽音楽、落語、工作、模擬店ほか▶出演=津軽三味線演奏家・谷川祐司 費 一部有料
シニアのための「イス体操」
📅3月7日(休)午前10時～11時30分 師 健康運動指導士・松浦美香子 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=2月26日 他 長寿応援対象事業



…… いずれも ……

阿佐谷地域区民センター協議会

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/>
地元杉並能楽堂で観る狂言
📅3月27日(水)午後2時～4時 場 杉並能楽堂(和田1-55-9) 内 出演=大蔵流狂言方・山本東次郎▶演目=「船渡智」

「悪太郎」 定80名(抽選) 費1500円 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=3月6日 他 長寿応援対象事業▶協力=大蔵流狂言方山本東次郎家一門



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/>
いざという時に備えよう!防災体験・学習会
📅3月10日(日)午後1時～3時30分 場 同センター 師 防災課長 定50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=2月26日 他 長寿応援対象事業。介助が必要な方は要介助者同伴▶協働=杉並消防署永福出張所、地域防災コーディネーター

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はなく、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

杉並のキャラクター



第197号

杉並のまちのあちこちで見かけるキャラクター

区公式アニメキャラクター「なみすけ」は杉の木の妖精。ランドセルカバーや路面ステッカーに描かれるなど、さまざまな場所で活躍しています。ほかにも「西荻窪のピンクの象」をはじめ、商店街や駅周辺のユニークなキャラクターが杉並のまちを盛り上げています。

詳しくは 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 または

広告



東京シティ競馬 開催日程

2/26(月)～3/1(金) 28(水)フジノウェーブ記念(SIII)

東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
・勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
・地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。

TCK

検索



※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。