

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

5/15

令和6年(2024年)
No.2378

杉並のリアルを
“つぶさ”に伝える

商店街の多い杉並には、個性が光る魅力的な店がたくさんあります。そんなまちの特徴に面白さを見だし、飲食店を中心に、そこで生きる人の人情にも触れるリアルな情報を余すことなく発信し続けている、シゲタツヨシさん。愛着ある杉並・高円寺の情報をSNSなどで発信し続ける理由などを伺いました。



特集

編集者・ライター

すぎなみピト

シゲタツヨシ

撮影協力：INCREDIBLE COFFEE 高円寺店

〒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2次元コード)をご覧ください。



取材した自分しか知り得ない、人やまちのリアルな情報を届けたい

引越してきた高円寺で、まちの情報を一日一投稿

—高円寺で暮らし始めたきっかけは何だったのですか？

生まれは大阪で、大学卒業後に関西の会社に就職してサラリーマンになりました。その後、東京のネット通販会社に転職するのをきっかけに上京したのが30歳ごろ。数年後に再び転職するとき、その会社が丸ノ内線沿いにあったので新高円寺に引越してきたのが、高円寺暮らしの始まりです。

—高円寺にはどんな印象を持っていましたか？

何も知らずに高円寺に住み始めたのですが、最初はとにかく「よく分からないまち」という印象でした。というのも、チェーン店が少なく個人経営店が多いので、ちょっと見た感じではまちの様子がつかめないんですね。自分が住むまちを知るためにも、高円寺の店を隅から隅まで訪れてみようと思いました。

—訪れた飲食店の情報をSNSで発信しようと思ったのはなぜですか？

転職した会社が大手企業のネット通販会社で、僕はその事業部のSNSの立ち上げ・運用に責任者として関わっていました。大手企業のSNSとなると、レギュレーション(規定)が細かく決まっています。SNSでありながら人の投稿に「いいね」をすることもできないんです。それは大企業だから仕方ない面もあるのですが、もっと自由に発信してみたいという気持ちもあり、じゃあ個人で何を発信しよう？と考えたとき、ごはんなら毎日食べるし、一件一件訪れる飲食店を発信していけば一日一投稿できるのではないかとひらめいたのです。



—実際に一日一投稿、高円寺の情報を発信し続けたのですか？

365日で少なくとも365の高円寺の店を巡り、Instagramで発信しました。大企業と、自分が暮らすまちの個人経営店のSNSとは、発信の仕方などに違いがあって学びも多かったです。しばらく並行して続けていたのですが、個人活動を始めて1年経ったころに会社を退職して、以降はフリーランスでライター、編集者、動画クリエイター、SNSのコンサルティング・運用代行などの仕事をしています。

コロナ禍で見えてきた人々の底力。そしてWebサイト開設へ

—SNSを始めて、まちの印象はどう変わっていききましたか？



プロフィール：シゲタツヨシ 昭和59年大阪府生まれ。大学卒業後、ネット通販会社、大手企業のネット通販事業部を経験。転職をきっかけに転入してきた高円寺で飲食店の情報発信をInstagramで開始し、後にWebサイト「ツブサ・スギナミ」を開設。現在、杉並区と香川県三豊市に拠点を置き、ライター、編集者、動画クリエイター、SNSコンサルティング・運用代行など幅広く活躍中。SNSの総フォロワー数は3万人を超える。

一つ一つのお店に関わっていくと、料理やそこにいる人も見えてきて、当初よく分からないと思っていたまちが見えるようになってきました。投稿を続けていくうちにフォロワーが増え、それに伴っておのずと情報もたくさん集まってくる。すると、高円寺というまちが立体的に掴めてきて面白いなと思いました。高円寺って、個人経営店の店主それぞれが「まちの案内人」みたいな感じなんです。誰か一人に出会うとその人が、「この人はシゲタさんで、いろいろなお店を回っていて…」と、次の店あるいは次の人に案内してくれる。だから、直接会ったことはないけれど知っている、という人がまちの中にどんどん増えていきました。

—ネットワークを広げるうえで大切にしてきたことはありますか？

ただSNSに情報をパパッと上げて終わりではなくて、実は結構泥くさい地道な積み重ねの中で、ネットワークを広げてきました。お店の人と仲良くなることはすごく大切で、そのポイントは「常連になる」ことだと思います。僕の場合は同じ店に週4回は通って、何回目かのお会計のときに「おいしかったです」など声をかけることで、店主と話すきっかけを作ろうと心がけてきました。

—Instagramが好調な中、新たに「ツブサ・スギナミ」というWebサイトを立ち上げたのはなぜだったのですか？

きっかけはコロナ禍でした。緊急事態宣言が出て世の中が自粛ムードになる中で、高円寺では「店を守らなきゃ」という雰囲気が生まれて、むしろいつもよりまちが盛り上がり始めたんです。店先でいろいろと売り出して、お祭りみたいで、本当におかしなまちだなと思いました(笑)。僕も高円寺を守りたい一心で、テイクアウトのお弁当をたくさん食べてレビューを書くことにしたのですが、その頃いわゆる「写真映え」みたいなものに疑問を感じ始めていたときで、どちらかという文章できちんと伝えたいという思いがあったので、あえてブログを開設することにしました。

—そのブログが「ツブサ・スギナミ」につながったのですか？

150店舗ほど高円寺のテイクアウトのお弁当を食べて、2000字くらいかけてそれぞれレビューしていったのですが、その過程での出会いがサイト立ち上げの原動力になりました。コロナ禍で、それまであまり表立って出てこなかったけれど実は人脈も行動力もあるという人たちが、いわば緊急時に起爆剤のような役割を果たす人たちにたくさん出会って、彼らの話を聞いてみたい、インタビューして文章で伝えたいという思いが湧いてきたんです。

—高円寺ではなく「スギナミ」としたのはなぜだったのですか？

高円寺だけだと、いろんな意味で少し狭くなってしまいう感覚があったので、もう少し遊びを持たせる気持ちで「スギナミ」としました。高円寺を中心に、阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪などの情報を発信しています。グルメサイトとは一線を画す、取材した自分しか知り得ない情報=人やまちのことを伝えるサイトに育ってきていると思っています。

変化していく高円寺をリアルタイムで届けたい

—シゲタさんは今、香川にも拠点を置いて活動していますか？

高円寺でいろいろな人と出会う中で、古民家を活用した美容サロンの集客をサポートしてほしいと依頼されたことをきっかけに、香川県三豊市にも拠点をもち始めました。思いがけない誘いでしたが、高円寺を俯瞰的に見られる良いチャンスになるのでは、という期待もありました。



SNSなどを通して杉並の情報を発信！



—実際に2拠点生活をしてみていかがですか？

すごくいいです。三豊市は、特に野菜・フルーツ・魚介などが新鮮で安くとても美味しく。旬の素材を季節ごとに食べられるというのは、グルメを中心に発信している身としては最高の環境です。一方で、2・3週間に一度滞在する高円寺での数日間は濃度がすごく濃いと感じます。外食をたっぷり楽しんで、散歩もたくさんしています。香川だと車生活で全然歩かないので、2拠点での暮らしを経験することで、振りが広がり、経験値も上がっているなど実感しています。

—これからの活動としてはどんな展望を思い描いていますか？

僕にとって杉並のまちの魅力は、たくさんのクリエイターとつながること。面白いことをやっているクリエイターの卵でもある人たちに、「ツブサ・スギナミ」を通して仕事を創出し、その実績を持ってクリエイターとして食べていけるようになってもらえたら嬉しいです。そのために、「ツブサ・スギナミ」を応援してくれる人を増やしていけるよう、愚直に続けていくことがミッションの一つです。香川にいる時間も高円寺のことはずっと頭にあるし、まちは常に変化していると思っています。そんな、変わっていく高円寺をリアルタイムで、これからもさまざまな形で伝え続けていきたいと考えています。

シゲタさんが取材した記事はコチラにも！

なみじゃない、杉並！

中央線あるあるPROJECT

中央線あるあるPROJECTは「なみじゃない、杉並！」を合言葉に、区内の中央線沿線の魅力を発信しています。中央線あるあるPROJECTホームページ(右2次元コード)でシゲタさんが取材した「昭和30年創業 荻窪邪宗門の店主に聞く」を掲載しています。



JR中央線4駅 高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪エリアの魅力を発信中！

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

退職(失業)による保険料の特例免除制度

厚生年金に加入していた方が退職(失業)すると、国民年金に加入し、国民年金保険料を納めることとなります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合で、加入者本人・配偶者・世帯主の所得がそれぞれ基準額以下であれば、申請により保険料の納付が免除・猶予(49歳以下)される制度があります。

退職(失業)を理由とする免除申請(特例免除)は、所得審査対象者のうち、退職者の所得を除外して審査することができます。特例免除には、退職(失業)を証明する離職票などの書類が必要です。

保険料の免除申請は、マイナポータルによる電子申請のほか、ねんきんネット上で必要書類を作成し、郵送で手続きできます。また、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)、杉並年金事務所(高円寺南2-54-9)でも手続きが可能です。詳細は、お問い合わせください。

国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

生活・環境

都市計画案の縦覧と意見書の提出

「都市計画法」に基づき、区民・利害関係人は意見書を提出することができます。

東京都市計画道路幹線街路補助線街路第76号線
縦覧期間=6月4日(火)~18日(火)(土・日曜日を除く)
縦覧場所=都都市整備局都市づくり政策部都市計画課、区都市整備部管理課(区役所西棟5階)
意見書の提出=意見書(様式自由)に都市計画案の名称・日付・住所・氏名・電話番号を書いて、6月4日~18日(消印有効)に都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)へ郵送・持参

都都市整備局都市づくり政策部都市計画課 ☎5388-3225

子育て・教育

教科書展示会

7年度から中学校で使用使用する教科書の見本を展示します。

開催 下表のとおり 区済美教育センター管理係 ☎6379-3521

| 日時 | 場所 |
|--------------------------------|---|
| 5月25日(土)~28日(火)・30日(木)~6月1日(土) | 午前9時30分~午後7時30分(日曜日、各最終日は4時30分まで) 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) |
| 5月30日(木)~6月28日(金) | 午前9時30分~午後4時30分 済美教育センター(永福4-25-7) |
| 6月1日(土)~4日(火)・7日(金)~9日(日) | 午前9時30分~午後7時30分(日曜日、各最終日は4時30分まで) 下井草図書館(下井草3-26-5) |
| 6月13日(木)~19日(水) | 午前9時30分~午後7時30分(日曜日、各最終日は4時30分まで) 西荻図書館(西荻北2-33-9) |
| 6月17日(月)~19日(水)・22日(土)~25日(火) | 中央図書館(荻窪3-40-23) |

施設情報

証明書コンビニ交付サービス利用時間の変更

データ更新作業のため、下記のとおり証明書コンビニ交付サービスの利用時間を変更します。

変更後の利用時間=6月5日(水)午前6時30分~午後6時 区民課住民記録係、課税課区民税係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

会計年度任用職員

産業振興センター資金融資関係等事務補助

資金融資あっせん関連の事務処理ほか
勤務期間=7月1日~7年3月31日(5回まで更新可)
勤務日時=月16日。月~金曜日の午前8時30分~午後5時15分
勤務場所=同センター
資格=金融機関などで融資業務を3年以上経験している方
募集人数=1名
報酬=月額19万5936円
その他=期末・勤勉手当支給(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) 申込書(同センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、5月31日までに同係へ郵送・持参 同係 ☎5347-9077

荻窪保健センター健診検査事務補助(短時間)

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=7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。午前8時45分~午後3時45分
勤務場所=同センター
募集人数=若干名
報酬=時給1191円
その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり(要件あり)。交通費支給(上限あり) 申込書(各保健センターで配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、5月29日までに同センター(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参 同センター ☎3391-0015 書類選考合格者には面接を実施

区立保育園等保育補助(臨時)

勤務期間=7~9月の1~3カ月
勤務日時=月16日(要相談)。原則、月~金曜日の午前8時~午後6時のうち7時間45分
勤務場所=区立保育園・区立小規模保育事業所・区保育室・区立子供園のいずれか
資格=高等学校卒業程度の学力を有する方
募集人数=100名
報酬=時給1250円(有資格者1350円)
その他=交通費支給(上限あり) 履歴書(保育課管理係で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)に有資格者は保育士証の写しも添えて、同係へ郵送・持参。またはLoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み 同係 書類選考合格者には面接を実施



募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

保育園・学童クラブなどへの送迎、会員宅・児童館などでの子どもの一時的な預かりなど
謝礼=1時間800円。早朝・夜間1000円
区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方
電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021 会員登録後、6月6日(木)、7月5日(金)に研修あり

6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 | 赤ちゃん計測相談 | 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 | 20日(木) | 計測は1歳の誕生日月まで(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。 | 5日(水) 12日(水) | - | 26日(水) | 午前 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木) | 27日(木) | 14日(金) | 28日(金) 午後1時30分 | 4日(火) 午後1時45分 12日(水) 午後1時30分 19日(水) 午後2時15分 |
| 高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304 | 3日(月) | 時間はお問い合わせください。 | 6日(木) 13日(木) | - | 10日(月) | 午前 3日(月) 17日(月) 午後 7日(金) | 21日(金) | 6日(木) | 28日(金) 午前9時30分 | 13日(木) 20日(木) 午後1時30分 |
| 高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116 | 11日(火) | 時間はお問い合わせください。 | 7日(金) 14日(金) | 28日(金) | 12日(水) 21日(金) (21日は生後9カ月ごろから) | 午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木) | 20日(木) | 18日(火) | 13日(木) 午後2時 | 21日(金) 午前9時30分 26日(水) 午後2時30分 |
| 上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212 | 26日(水) | 時間はお問い合わせください。 | - | 午後1時30分 | 27日(木) | 午前 26日(水) 午後 12日(水) | - | - | 6日(木) 午前9時30分 | 17日(月) 午後1時30分 |
| 和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331 | 13日(木) | 時間はお問い合わせください。 | - | 12日(水) | 20日(木) | 午前 13日(木) 午後 26日(水) | 12日(水) | - | 20日(木) 午後2時 | 4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 場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) 申込み(記載のないものは直接会場へ) 問い合わせ 他その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

その他

区民意向調査の実施

区民の皆さんから区政への意見・意向を聞き、総合計画や各計画の指標・事業の参考とするため、毎年行っている調査です。

調査票に同封の返信用封筒で郵送、または調査票に記載のインターネットから、回答をお願いします。

固定住性・生活環境、地域防災、環境に配慮した行動、健康・医療ほか▶調査方法=委託業者が5月13日ごろに調査票を発送▶調査委託先=エスピー研 18歳以上の方の中から無作為抽出した区民3000名 区政相談課

人権相談特設相談所の開設

6月1日の「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に人権相談特設相談所を開設します。

6月3日(月)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 相談室(区役所西棟2階) 区政相談課

おわび

5月1日付広報「マイナポータルで簡単・便利!」の記載に誤りがありました。正しくは「妊娠、子育て、介護、転出などの一部行政サービスをマイナポータルで電子申請することができます。」です。

住民投票制度

「杉並区自治基本条例」で規定している住民投票の請求に必要な署名数

9,554人 (5月1日現在)

総務課



東京都知事選挙

投票日 7月7日(日)

投票時間 午前7時～午後8時



▲選挙のめいすいくん

身体障害者手帳・介護保険被保険者証をお持ちの方

下表に該当し、自身で文字を書くことができる方は、自宅などで投票用紙に記載し、郵便などを利用して投票することができます。利用する際には事前に「郵便等投票証明書」の交付申請が必要です。早めにお問い合わせください。なお、下表に該当し、身体障害者手帳で上肢または視覚が1級の方は、代理記載制度により投票することができます。

| | 障害の部位 | 該当する障害の程度(※) |
|-----------|-----------------------|--------------|
| 身体障害者手帳 | 両下肢・体幹・移動機能 | 1・2級 |
| | 心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸 | 1・3級 |
| | 免疫・肝臓 | 1～3級 |
| 介護保険被保険者証 | 要介護状態区分等「要介護5」 | |

※身体障害程度等級とは異なります。

自身で投票用紙に記載することができない方

心身の故障、その他の事由(手・腕のけがなど)により、自身で公職の候補者氏名を投票用紙に記載することができない方のために、投票所の係員が代理で投票用紙へ記載する代理投票制度があります。投票所の係員2名が補助者となり、1名が候補者氏名を投票用紙へ記載し、他の1名が立ち会います。希望する方は、投票所の係員にお申し出ください。

代理投票での注意事項

- 選挙人自ら投票所の係員へ投票をしたい公職の候補者を指示する必要があります。
- 家族・付添人の方が選挙人の代わりに代筆をして投票をすることはできません。
- 選挙人を介護する方は、投票管理者が認めた場合に限り投票所への入場はできますが、代理投票を行うときには記載場所にいる選挙人から離れていただきます。

※代理投票は自宅から投票できる郵便等投票とは異なり、選挙人が投票所に来る必要があります。

その他

投票所では手助けが必要な方が受けられるさまざまな支援を行っています。お困りの際は投票所の係員へお申し出ください。

- 車いすの設置や投票所の係員による投票所内の移動支援
- 意思疎通の助けとなる投票支援カード・コミュニケーションボードの使用
- 点字器や目の不自由な方が自筆するための補助具、光量を調整できるライトの設置

児童手当・特例給付の再申請



所得が上限額を上回ることにより、4年6月分以降の児童手当・特例給付の受給資格が消滅・申請却下になった方へ、再申請に係る勧奨の案内を発送しました。制度の内容・所得上限額などの詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご確認ください。



概要 4年度以降の所得が上限額を上回ることにより、児童手当・特例給付を受給していない方で6年度所得が上限額を下回る場合は、再申請により6月分以降の児童手当・特例給付を受給することができます。

納税通知書などを受け取った日の翌日から15日以内に、「児童手当・特例給付 認定請求書」(区ホームページ同案内から取り出せます)を提出してください。

申請方法 同請求書を、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、区民事務所へ持参。マイナポータル(区ホームページ同案内にリンクあり)からも申請可/申込期限=6月28日

子ども家庭部管理課子ども医療・手当係▶マイナポータルの操作=マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178

区議会を開会します

第3回区議会臨時会・第2回区議会定例会を開会します。

| 日程(予定) | 第3回区議会臨時会 |
|-----------|----------------------------|
| | 5月22日(水) (午前10時開会) |
| 第2回区議会定例会 | |
| | 6月3日(月)～21日(金) (初日は午後1時開会) |

本会議は、杉並区議会ホームページ(右下2次元コード)で生中継・録画中継を行っています。

録画中継は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に内容・質問者ごとの「詳細版」をご覧いただけます。

区議会事務局



※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。

住民税(特別区民税・都民税)などのお知らせ

キャッシュレス
納付をぜひ
ご利用ください



6年度住民税・森林環境税普通徴収分の納税通知書と、公的年金から住民税を差し引く特別徴収分の税額決定通知書を、6月6日に発送します。—— 問い合わせは、納税通知書・税額決定通知書は課税課、納付の相談・口座振替は納税課へ。

納期限・納付方法

課税対象となる所得は、5年1~12月の所得です。

◆納期限

第1期=7月1日/第2期=9月2日/第3期=10月31日/第4期=7年1月31日

※納付書で、納税通知書に記載された税額を各納期限までに納めてください。

◆納付方法

- 銀行・信用金庫・信用組合・ゆうちょ銀行・郵便局ほか
- 区役所・区民事務所
- コンビニエンスストア
- 口座振替
- Pay-easy
- クレジットカード
- モバイルレジ
- スマートフォン決済アプリ



▲納付方法

安心便利な口座振替をご利用ください

申し込み方法は次のとおりです。

●Web口座振替受付サービス

6月10日までの申し込みは第1期分から、8月10日までの申し込みは第2期分からの引き落としです。書類の記入や金融機関届出印は不要です。

●Pay-easy口座振替受付サービス(キャッシュカードでの申し込み)

6月14日までに申し込んだ場合は、第1期分からの引き落としです。口座名義人本人がサービス対象の金融機関(みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・ゆうちょ、西武信用金庫)のキャッシュカードを、納税課(区役所中棟2階)・区民課(東棟1階(第1・3・5土曜日のみ))・区民事務所に持参すれば、口座振替の申し込みができます。金融機関届出印は不要です。



▲口座振替の申し込み

納税相談

生活困窮・事業不振などのやむを得ない事情によって納付が困難な方から、分割納付・猶予制度などの相談を受け付けます。

給与からの特別徴収の方

住民税を勤務先の給与から差し引く方(特別徴収)の税額決定通知書は、5月15日に会社などの給与支払者へ発送します。

定額減税

6年度個人住民税において、納税者本人・控除対象配偶者を含めた扶養親族1人につき1万円の定額減税を実施します。



▲定額減税

住民税証明書の交付

6年度の住民税証明書の交付開始日は下表のとおりです。証明書は郵送でも申請できます。

住民税(課税・非課税・納税)証明書の交付開始日

| 納付・課税区分 | 窓口・郵送 | 証明書コンビニ交付サービス |
|--|----------|---------------|
| ①給与からの特別徴収のみで納付する方とその被扶養者 | 5月15日(水) | |
| ②①以外の方(普通徴収・年金特別徴収・納付方法を併用する・申告書を提出し、非課税・申告書を提出していないが、住民税の申告手続きなどが済んでいる方の扶養親族) | 6月6日(木) | 6月6日(木) |

※給与・年金支払報告書、確定申告書を提出していない方は、住民税の申告が必要となる場合があります。

※証明書を本人以外の方が申請する場合は、代理人の本人確認資料と、証明書を必要とする本人が自署した委任状が必要です。

※交付手数料(1通)=窓口・郵送300円。証明書コンビニ交付サービス200円。

世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設

コミュニティふらっと本天沼の利用申し込みの開始



旧本天沼区民集会所を転用した新たな地域コミュニティ施設「コミュニティふらっと本天沼」(本天沼2-12-10)を、10月1日に開設します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



—— 問い合わせは、地域課地域施設係へ。

利用申し込み

「さざんかねっと」からの10月利用分以降の抽選申し込みは、8月1日(2次抽選)から順次開始します。申し込み方法などの詳細は、「さざんかねっと集会施設ガイドブック」(集会施設で配布。区ホームページ同案内でも取り出せます)をご覧ください。

※10~12月利用分の1次抽選は実施しません。

「高齢者団体優先枠」の申し込み

「コミュニティふらっと」では、ゆうゆう館を利用している団体の活動が継続できるよう、一部の部屋・時間帯に「高齢者団体優先枠」を設けています。

●高齢者団体の要件

区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体(活動目的が政治・宗教・営利に関連する団体を除く)

●申し込み方法

④申込書(臨時窓口で5月29日以降に配布)を、抽選申込期間に臨時窓口へ持参 ⑤1団体につき、コミュニティふらっと・ゆうゆう館のいずれか1施設まで

| 利用期間 | 臨時窓口 | 抽選申込期間 |
|----------|-----------------------|-------------------------------|
| 10月~7年3月 | ゆうゆう天沼館 (天沼2-42-9) | 6月8日~17日午前9時~午後5時 (16日を除く) |

●事前説明会

高齢者団体優先枠の申し込み方法などについて説明会を実施します。なお、説明会に参加しなくても、「高齢者団体優先枠」への申し込みは可能です。

⑥5月28日(火)午後1時~2時・3時~4時 ⑦ゆうゆう天沼館 ⑧電話で、地域課地域施設係

ゆうゆう天沼館の閉館 コミュニティふらっと本天沼の開設に伴い、ゆうゆう天沼館は9月30日に閉館します。



預かり保育のご案内



●杉並区こども誰でも通園制度「保育室若杉」の申し込み受け付けの開始

子ども同士の触れ合いや保育士への育児相談、保護者のリフレッシュの機会をつくるため、区保育室若杉で「杉並区こども誰でも通園制度」を試行的に実施します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



実施期間 7月1日～7年3月31日の固定された曜日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

利用可能時間 月10時間

実施場所 保育室若杉(天沼3-15-20)

対象 区内在住で保育所・幼稚園・認定こども園・地域型保育事業・企業主導型保育事業に通っていない利用日時点生後8カ月～2歳(3歳の誕生日の2日前まで)の子ども

定員 各曜日10名(抽選)

利用料金 月2750円

申し込み方法 LoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から、6月3日までに申し込み

園保育課認定・入園係 園子ども1人につき1件まで。結果は6月6日に発表。利用内定者には6月14日(金)～20日(木)のいずれかで面接を実施

●私立幼稚園で多様な他者との関わりの機会の創出事業の開始



保育所・幼稚園・認定こども園などを利用していない2歳以下の子ども(未就園の満3歳児も対象)を、区内の一部私立幼稚園で預かる事業を実施します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



園保育課子供園・幼稚園係

グリーンスローモビリティの実証運行



区では、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います。11月からの本格運行に向けて、実証運行を実施します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



グリーンスローモビリティとは

時速19km以下で公道を走る電動車を活用した移動サービスの総称です。



園運行期間=5月27日(月)～8月31日(土) **場停留所**=JR荻窪駅西口ほか3カ所(下図) **園**100円(未就学児無料) **園**都市整備部管理課交通企画係 ☎5307-0793

運行ルートマップ

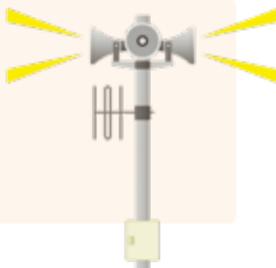


5月22日(水)午前11時ごろ

防災行政無線を用いた情報伝達試験の実施

全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達を確実に行うため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。
※Jアラートとは、国から緊急情報(地震・武力攻撃など)が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステムです。

- ①チャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです。」(3回繰り返し)
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです。」
- ④チャイム音



園危機管理対策課・防災課

ぜひお越しください

「東京外かく環状道路」に関するオープンハウスの開催

東京外かく環状道路(関越～東名)は、区内の善福寺全域・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に、大深度地下トンネル方式で整備されます。工事の状況などを、パネルなどを用いて個別に情報提供・説明するオープンハウスを開催します。また、事業者との意見交換の場も設けます。

園5月23日(木)▶①午後6時～8時=オープンハウス②午後7時～8時=意見交換会 **園**勤労福祉会館(桃井4-3-2) **申**②ファクス・Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、5月21日午後3時までに国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所 ☎3707-3648 ✉ktr-gaikan@mlit.go.jp **園**同事務所 ☎0120-34-1491 **他**車での来場不可

リユース容器貸出事業の開始

区内のイベントで使われるワンウェイ(使い捨て)プラスチックの削減を目的に、繰り返し洗って使用できるリユース容器を無償で貸し出します。申請には事前相談が必要です。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

園貸し出し品目=カップ・丼・平皿ほか **園**8月1日～7年3月20日に区内で実施するイベントの主催者・参加者 **申**事前相談票(環境課温暖化対策係〈区役所西棟7階〉)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、実施日2カ月前までに同係へ郵送・持参 **園**同係



本の楽しさを伝える!

6月は子ども読書月間です

—— 問い合わせは、各図書館へ。



区図書館の行事予定

※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

| 図書館名 | 日時 | 内容・講師・対象・定員・申し込み方法など |
|---|--|--|
| 中央 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754) | 6月30日(日) 午後2時～3時 | むかしばなしと演芸を楽しもう ☎小学生以上の方 定30名(先着順) |
| 永福 (永福3-51-17コミュニティ ふらっと永福内 ☎3322-7141) | 6月16日(日) 午後2時～3時 | テアトル永福「人形劇」 ☎小学生以下の子どもとその保護者 定40名(申込順) ☎電話または直接、5月28日から同図書館 |
| 柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801) | 6月8日(土) 午後1時30分・3時 | 人形劇団「こぼん」がやってくる! ☎幼児～小学生とその保護者 定各12組24名(申込順) ☎電話または直接、5月20日から同図書館 |
| | 6月14日(金)から | こどもおたのしみぶくろ ☎おすすめの本を貸し出します(なくなり次第終了) ☎幼児～小学生 |
| 高円寺 (高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) | 6月4日(火)～30日(日) | 子どもの本のリサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます |
| | 6月8日(土) ①午後2時②2時40分 | 映画会 ☎上映=①レオ・レオニ 5つの名作集②日本の昔ばなし ☎幼児～小学生(幼児は保護者同伴) 定各10組(申込順) ☎電話または直接、5月25日から同図書館 |
| | 6月29日(土) 午前11時～11時30分 | あかちゃんといっしょに楽しむわらべうたの会 ☎2歳以下の子どもとその保護者 定10組(申込順) ☎電話または直接、6月15日から同図書館 |
| 宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166) | 6月21日(金)～30日(日) | 児童書・絵本のリサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます |
| 西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670) | 6月1日(土)～9日(日) (6日を除く) | 子どもの本のリサイクル市 ☎児童リサイクル本を差し上げます(絵本は1人10冊まで。なくなり次第終了) |
| 阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811) | 6月29日(土) 午前10時30分～11時15分 | あさがやとしゃかんスペシャルおはなし会♪&プチ工作会 ☎3歳～小学生とその保護者 定12組(申込順) ☎電話または直接、6月15日から同図書館 |
| 南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377) | 6月23日(日) 午前10時～11時・ 11時30分～午後0時30分 | 親子で作ろう! パルーン・アート「かさとかたつむり」 ☎南芳高 ☎5歳～小学生とその保護者 定各10組20名(抽選) ☎直接、6月8日～14日に同図書館 ☎結果は6月16日に通知 |
| 下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999) | 6月12日(水) 午前10時30分～11時30分 | 親子で楽しむよみきかせ講座 ☎就学前の子どもとその保護者 定10組(申込順) ☎電話または直接、5月29日から同図書館 |
| 高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) | 6月9日(日) 午後2時～3時 | スペシャルおはなし会 ☎幼児～小学生とその保護者 定30名(申込順) ☎電話または直接、5月26日から同図書館 |
| 方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100) | 6月8日(土) 午後3時～3時50分 | みんなでニコニコ♪スペシャルおはなし会 ☎幼児～小学生とその保護者 定15組(先着順) |
| 今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431) | 6月15日(土)午後2時 | 劇団どろんこ座のわくわく①紙芝居②工作会 ☎②幼児～小学生とその保護者 定②10組(申込順) ☎②電話または直接、6月1日から同図書館 |

子ども読書月間は、お近くの地域・家庭文庫へ

地域・家庭文庫は、区民の皆さんが自宅などを開放して家庭的な空間の中で、地域の子どもなどに身近な読書の場を提供しています。また、図書の閲覧・貸し出しだけでなく、読み聞かせ・おはなし会・手作り遊び・季節のお楽しみ会など、さまざまな文化活動も行っています。詳細は、図書館ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

☎中央図書館事業係 ☎3391-5754



応募してみよう!

子ども読書月間の標語を募集します



7年度の杉並区子ども読書月間のポスターの標語を募集します。本の素晴らしさ・楽しさを伝える標語について、皆さんからの応募をお待ちしています。

☎字数は自由。1人1点(未発表のものに限る) ☎区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方 ☎応募用紙(各図書館で配布。図書館ホームページ(右2次元コード)からも取り出せます)を、6月3日～7月3日に中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送・持参 ☎同係 ☎3391-5754 ☎入賞作品は図書館ホームページに掲載(原則、氏名・学校名・学年も掲載)。応募作品は返却しません。入賞作品の著作権は区に帰属します



今から備えよう STOP! 熱中症

熱中症にご注意ください

気温の高い日が続く暑い時期に備え、熱中症の正しい知識を持ち、体調変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気を配ることが大切です。

熱中症の症状

熱中症とは高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもった状態になり、次のような症状を引き起こすことです。

軽症 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗

中等症 頭痛、吐き気、虚脱感、集中力・判断力の低下

重症 けいれん、高体温、呼び掛けても反応が悪い、意識がない

高齢の方・障害のある方・子どもは、特に注意が必要です

高齢の方は、体温調節機能が低下するため熱中症になりやすく、症状が重症化しやすい傾向があります。また、暑さ・喉の渇きを感じにくく脱水症状が進んでも気づかないことがあります。

障害のある方には、汗が出にくい方・体調が優れないときに自分から不調を伝えにくい方もいます。

子どもは、体温調節機能が十分に発達していないことに加え、大人よりも地面からの熱の影響を受けやすくなっています。

予防法

- **室内環境の調整**
室温を小まめに確認し、エアコン・扇風機を上手に使いましょう。湿度が高いとさらにリスクが高くなるため、除湿も効果的です。
- **水分の補給**
喉が渇く前に小まめに水分を補給しましょう。
- **外出時の対策**
日傘・帽子を使い、小まめに休憩しましょう。
- **体力づくり・健康観察**
日頃から栄養バランスの良い食事・運動で体力づくりを心掛けましょう。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。病み上がり・寝不足など体調が万全でないときは、無理な運動は控えましょう。

対処法（熱中症かなと思ったら）

- 日陰など涼しい場所へ避難しましょう。
- 衣服を緩め、体（首・脇・足の付け根など）を水・氷で冷やしましょう。
- 水分・塩分（経口補水液など）を補給しましょう（嘔吐の症状がある場合や意識がない場合を除く）。
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

圏保健センター（荻窪☎3391-0015／高井戸☎3334-4304／高円寺☎3311-0116／上井草☎3394-1212／和泉☎3313-9331）

次世代育成基金活用事業

名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

区の交流自治体である北海道名寄市、群馬県東吾妻町の子どもたちと、現地や都内で交流会を行います。



開催 下表のとおり **対象** 区内在住の小学5・6年生で全日程および親子説明会に参加できる方（過去に同交流会・杉並区名寄自然体験交流に参加した方を除く） **定員** 各16名（抽選。各学年8名程度） **申込** はがき（12面記入例）に生年月日・性別・学校名・学年・保護者氏名・呼んでもらいたいニックネーム・これまでに参加した次世代育成基金活用事業の名称・参加年度も書いて、児童青少年課事業係（〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内☎3393-4760）へ郵送。または直接、同係。LoGoフォーム（区ホームページ同案内〈右下2次元コード〉）にリンクあり）からも申し込み可／**申込期間** =6月1日～8日 **問い合わせ** ☎3393-4760 **注意** ①②重複申し込み不可。結果は当選者のみに6月13日までに通知。次世代育成基金活用事業に参加経験のない方を優先



| 交流会名 | 日程 | 場所 | 内容 |
|-----------------|------------------------|---------------------|-----------------|
| ①杉並区・名寄市子ども交流会 | 名寄編 7月28日(日)～31日(水) | 北海道名寄市 | 旭山動物園・北国博物館見学ほか |
| | 杉並編 8月5日(月)～8日(木) | 区児童青少年センター(ゆう杉並)、都内 | 杉並まち巡り、都内見学ほか |
| ②杉並区・東吾妻町子ども交流会 | 杉並編 8月18日(日)～20日(火) | 区児童青少年センター(ゆう杉並)、都内 | 浅草・水上バス・お台場見学ほか |

※親子説明会=①7月7日(日)②21日(日)午前10時～正午に区児童青少年センター(ゆう杉並)で実施。

晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります

光化学スモッグにご注意ください



光化学スモッグが発生したら

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災行政無線でお知らせします（屋外放送塔からの放送は午後7時まで）。また、区施設・学校などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、できるだけ外出・運転を控えましょう。

もし目や喉が痛くなったら

目がチカチカしたり喉が痛くなったりしたときは、すぐに屋内に入り洗眼・うがいをし、息苦しいときは、涼しいところで安静にしましょう。回復しないときは、医師の診察を受けるか、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ連絡してください。

圏環境課公害対策係

光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス☎5640-6880や東京都光化学スモッグ情報ホームページ（右2次元コード）からも入手できます。



ご協力をお願いします

献血会のお知らせ



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。

時5月27日(月)午前10時～正午・午後1時30分～4時 場区役所1階ロビー 圏杉並保健所健康推進課管理係☎3391-1355

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間

たばこは喫煙者だけでなく、家族・周囲の方の健康にも影響を及ぼします。禁煙に踏み切れない方、この機会に改めてたばこの健康影響を確認してみませんか。

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



たばこの煙には約7000種類の化学物質が含まれています

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。喫煙によって、これらの物質が血液を通じ全身に運ばれ、COPD（慢性閉塞性肺疾患）・虚血性心疾患・脳卒中などの原因となります。

「ニコチンの依存性」によって禁煙しにくくなっています

たばこの煙に含まれるニコチンは、ヘロイン・コカインなどの薬物と同じ特徴・強度を持ち、たばこへの依存性を高めます。脳は、ニコチンによる「すっきりする」「落ち着く」などの刺激をいつまでも覚えていて、決意するだけでは禁煙できないのが現状です。

また、加熱式たばこにも紙巻きたばことほぼ同量のニコチンが含まれているため、加熱式たばこで禁煙できるということはありません。ニコチン依存性を理解して、禁煙補助薬・禁煙外来などを活用しましょう。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とたばこの深い関係

COPDの主な原因はたばこで、患者の90%以上が喫煙者です。喫煙者のうちCOPDになる人は15%程度で、禁煙しない場合、10年後には死亡率が30%以上増加するといわれています。

禁煙することで発症リスクを軽減でき、既に発症している方も症状の進行を防ぐことができます。

専門家の力を借りて禁煙してみよう

次の①～④を満たす方は、保険適用の禁煙治療を受けることができます。区内の禁煙外来を行っている医療機関は、区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



- ①現在喫煙中で、直ちに禁煙しようと考えている。
- ②ニコチン依存症に係るスクリーニングテストの結果が5点以上である。
- ③医療機関での禁煙治療の同意書に、署名を求められた場合は同意する。
- ④35歳以上の方は、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である。

飲食店を経営している方へ

「東京都受動喫煙防止条例」により、飲食店では「禁煙店」「喫煙専用室あり」「喫煙可能店」などのいずれかを表示する義務があります。店頭などの分かりやすいところに表示してください。

たばこの健康影響の展示会

時 5月28日(火)～31日(金)午前8時30分～午後5時（31日は4時まで） 場 区役所1階ロビー

あなたの肺は大丈夫？

COPD教室「長引く咳・痰、たばこの影響？ COPDを知ろう」



たばこの煙などを吸い込むことで引き起こすCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について学びます。

—— 問い合わせは、高井戸保健センター ☎3334-4304へ。

日時 6月27日(木)午後1時30分～4時30分
場所 高井戸保健センター（高井戸東3-20-3）

☑ 講演（3時から）、呼吸リハビリ体操、肺年齢測定（希望者のみ。先着20名） ☑ 曙クリニック医師・田中博幸、杏林大学保健学部リハビリテーション学科理学療法士・木村雅彦 ☑ 区内在住・在勤・在学で70歳以下の方 ☑ 30名（申込順） ☑ 電話で、高井戸保健センター

準常設展「杉並文学館」～井伏鱒二と阿佐ヶ谷文士

特集展示 森村桂と「天国にいちばん近い島」

井伏鱒二をはじめとする阿佐ヶ谷文士の作品を紹介するとともに、「天国にいちばん近い島」の作家・森村桂の作品を展示します。

—— 問い合わせは、郷土博物館 ☎3317-0841へ。

日時 5月25日(土)～6月30日(日)午前9時～午後5時（月曜日、第3木曜日を除く）

場所 郷土博物館（大宮1-20-8）

観 100円（中学生以下無料）



5月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

区民の声を地域に！地球に！杉並区気候区民会議



地球規模での気候変動を「自分ごと」と捉え、その対策を学び、自由に意見を述べ合う活動が区内で始まっています。今回は、区民の意見・アイデアを施策に生かす取り組み「杉並区気候区民会議」を紹介します。



● 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）



☑ 広報課報道係

※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
📅5月25日(土)、6月8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



ミュージカル3D紙芝居を見てペーパーサートを作ってあそぼう

📅6月23日(日)午後1時30分～3時 📍劇団どろんこ座 定30名(抽選)。就学前の子どもは保護者同伴 申往復はがき(12面記入例)に保護者氏名・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月11日 他長寿応援対象事業

..... いずれも

📍井草地域区民センター

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/>
日本酒よもやま話～講義ときき酒の実践
📅6月27日(木)午後3時～5時 📍同セ

ンター 📍酒造技術顧問・内山幸二 定30名(抽選) 費500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=6月9日



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/>
相続登記義務化!いつまで?何をやるの?
📅6月15日(土)午前10時～正午 📍同センター 📍東京司法書士会杉並支部・大石安延、河井正人 定40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=5月30日 他長寿応援対象事業

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/>
親子防災散歩in蚕糸の森公園&セシオン
📅6月9日(日)午前10時～午後0時30分
📍蚕糸の森公園(和田3-55-30)、セシオン杉並(梅里1-22-32) 内防災設

備見学、防災食の試食 定4歳～小学3年生の子どもとその保護者 定15組(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=5月28日までに申し込み

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/>
健康寿命を延ばすピラティス
📅6月6日(木)午前10時～11時30分 📍同センター 📍ピラティストレーナー・鈴木剛生 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=5月27日



みんなで楽しくポッチャ体験

📅6月29日(土)午後2時～4時 📍TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 📍すぎポッチャクラブ 定小学生以上(介助が必要な方は介助者同伴) 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=6月10日 他共催=TAC杉並区永福体育館 新一万円札の肖像・渋沢栄一～考えから知る生き方と関わった人々
📅7月11日(木)午後1時～3時 📍同センター 📍渋沢資料館館長・桑原功一

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月24日

..... いずれも

他長寿応援対象事業



高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
🌐<https://www.takaido-kyogikai.org/>
コミュニティすくーる じゃがいもほり体験と浴風会見学
📅6月29日(土)午前9時～正午(雨天顺延。予備日=6月30日(日)) 📍集合=同センター ▶解散=上高井戸地域の農園 定40名(抽選)。小学3年生以下の子どもは保護者同伴 費200円(保険料を含む)ほか 申往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)に保護者氏名・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月7日 他軍手・マイバッグ持参。長寿応援対象事業▶協力=浴風会、細洲農園



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



おいしく食べて元気に!
杉並のヘルシーメニュー!

区では、健康に配慮した食事を提供するお店をヘルシーメニュー店として100店以上登録しており、すぎなみ学倶楽部では、酵素玄米とヴィーガンのカフェ、西京焼き・半田そうめん専門店など一部を紹介しています。登録店舗では、栄養バランスが良く野菜がたっぷりなどの体を整えるおいしいメニューが楽しめます。

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・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 または





催し

食と住まいのふれあい広場

5月22日(水)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内容 食中毒の予防方法・住宅の換気・手洗いの効果・栄養バランスと1日分の野菜量などのパネル展示、スタンプラリー 講師 杉並保健所生活衛生課食品衛生広域班 ☎3391-1991

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

6月1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) 講師 相談員・久野哲、小川裕子 対象 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申込 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

高次脳機能障害者の家族交流会

6月15日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対象 高次脳機能障害者の家族 定員 15名(申込順) 申込 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 FAX 3332-1826 s-sien@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(区ホームページ同様)から申し込み 他 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

産業振興センター都市農業係

すぎのこ農園「ジャガイモ収穫体験」

6月22日(土)午前10時～11時30分(雨天順延) 場 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 定員 25組(抽選) 費用 1組500円 申込 LoGoフォーム(区ホームページ同様)から申し込み 他 マ

イバッグ持参。結果は6月3日以降に公開



農業公園「夏の収穫体験」

6月29日(土)、7月6日(土)・20日(土)・24日(水)午前10時～正午(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定員 各24組(抽選) 費用 各1組500円 申込 LoGoフォーム(区ホームページ同様)から申し込み 他 マイバッグ持参。結果は6月7日以降に公開

講演・講座

区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 産産振興センター都市農業係 ☎5347-9136

塚山公園みどりの相談所 苔テラリウム作り

5月25日(土)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場 塚山公園(下高井戸5-23-12) 対象 小学生以上の方 定員 各10名(申込順) 費用 各2000円 申込 電話で、5月16日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

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」

6月8日(土)・25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) 対象 区内在住で60歳以上の方 定員 各10名(申込順) 申込

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、各記事の申回でご確認ください。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

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

親子孫3世代料理教室 「父の日の献立」

6月9日(日)午前10時～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内容 メニュー=シャキシャキシューマイ・キュウリの中華漬け・酸辣湯・豆花 講師 管理栄養士・梅山朋子 対象 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(1組5名まで。推奨年齢3歳以上) 定員 30名(抽選) 費用 1人700円 申込 往復はがき(記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月22日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 申込 同センター ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き持参。結果は5月23日以降に通知

杉並視覚障害者会館の各種教室

申込 電話で、同会館 ☎3333-3444

Table with 2 columns: 教室名, 日時・対象・定員(申込順). Rows include 点字教室(前期・初級) and 三療研修会.

聞こえの障害と要約筆記を知る 1日体験講座

6月15日(土)午後2時～4時30分 場 杉並障害者福祉会館 対象 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定員 10名

(抽選) 申込 往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、5月31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) 申込 同会館 ☎3332-6121

子どもの心を育てるコーチング 「小学校低・中学年」

6月20日(木)、7月4日(木)午前9時30分～11時30分(計2回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷北1-4-2) 講師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対象 区内在住で小学1～4年生の保護者 定員 12名(申込順) 申込 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5356-2601(午前9時～午後5時(日曜日を除く)) 他 子どもの同席不可

子どもの声に寄り添い、子どもの未来をつくる

6月22日(土)午後2時～4時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 講師 朝日新聞社編集委員・大久保真紀 対象 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定員 30名(申込順) 申込 電話で、NPO法人子どもアドボカシーをすすめる会 TOKYO ☎5335-7930(月～金曜日午前10時～午後5時)。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内)から申し込み/申込期限=6月7日 申込 児童相談所設置準備課 ☎5307-0355



休日パパママ学級・休日母親学級

休日パパママ学級

7月7日(日)・14日(日)・20日(土) 午前=9時30分～正午 午後=1時30分～4時(20日は午後のみ) 内容 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 対象 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 定員 各24組

休日母親学級

7月20日(土)午前9時30分～正午 内容 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対象 区内在住で初産の方 定員 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) 講師 助産師ほか 申込 ポピンズプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から、6月5日までに申し込み 申込 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

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、申込に指定がなければどなたでも参加できます。



Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時など. Lists various events at different locations like 上高井戸館, 大宮堀ノ内館, etc.

※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 日時 場場所 内容 講師 対象 定員 費用(記載のないものは無料) 申込 申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問い合わせ 他 その他 Eメールアドレス HP ホームページアドレス

就労支援センター

◆職種研究講座 事務補助職 給与計算実務職を目指してみませんか

6月4日(火)午後1時～3時 師バラスト 社会保険労務士法人・合田真梨菜 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆女性の就活実践講座 就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説

6月6日(木)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 求職中の女性 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

①6月10日(月)②24日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・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)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

6月12日(水)午前10時～11時30分 求職中の方 定18名(申込順)

◆爽やかな自己主張ができる人になる職場で自分らしさを表現する

6月15日(土)午後1時～3時30分 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方 定18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、就労支援センターすぎ JOB ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

6月7日(金) ▶受け付け=①午後1時30分～1時45分②2時45分～3時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 基本チェックリスト(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 定①30名(先着順) 他上履き持参

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介しします。

時 場 定 下表のとおり 申 電話で、同センター

| 会場 | 日時・定員(申込順) |
|-----------------------|----------------------------------|
| 井草地域区民センター(下井草5-7-22) | 6月11日(火)午後1時30分～3時 定13名 |
| 和泉保健センター(和泉4-50-6) | 6月14日(金)午前10時～11時30分 定10名 |
| ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) | 6月18日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参 |
| ゆうゆう永福館(永福2-4-9) | 6月21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 | 6月24日(月)午後1時30分～3時 定12名 |
| 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) | 6月25日(火)午前10時～11時30分 定8名 |

◆足腰げんき教室

時 場 定 下表のとおり 師健康運動指導士 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、5月31日までに同センター

| 番号 | 会場 | 日時(計4回)・定員(抽選)など |
|----|------------------------|---|
| 7 | 杉並保健所(荻窪5-20-1) | 7月5日～26日の毎週金曜日、午後2時～4時 定15名 |
| 8 | コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1) | 7月3日～24日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参 |
| 9 | 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) | 7月5日～26日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分 定15名 他上履き持参 |

…… いずれも ……

区 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 場 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

環境活動推進センター

◆善福寺川たんけん(下流)～川調べをしよう

6月22日(土)午前9時30分～11時30分 場 集合・解散場所=済美公園(堀ノ内

1-27-40) 師善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重 区 区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1組500円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、5月26日までに申し込み

◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会

6月29日(土)午後5時～8時30分 場 集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 区 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、5月29日までに申し込み 他 懐中電灯・雨具・軽食持参

…… いずれも ……

場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352(水曜日を除く))



高井戸図書館

◆俳句でこころ散歩

6月15日(土)午前10時～正午 定6名(申込順) 他40分程度の散策あり

◆高井戸図書館のちいさな句会

6月15日(土)午後1時30分～4時 定10名(申込順)

…… いずれも ……

場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 師秋草・上川拓真 申 電話または直接、6月1日から同図書館

スポーツ①

競技大会

杉並区バウンドテニスシニア交流大会 6月23日(日)午前9時～午後5時 場

荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区 区内在住・在勤・在学の方で60歳以上の方 定50名(申込順) 費1000円 申 申込書(区体育館で配布)を、5月25日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3 ☎3394-2663)へ郵送・ファクス 場 同協会・永松 ☎090-6310-8183 他 上履き・軽食持参。車での来場不可

区民体育祭

軟式野球(社会人の部)

7月7日～11月24日の日曜日・祝日、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)ほか 区 種目=①連盟加盟1～4部②一般③シニア 区 区内在住・在勤・在学の16歳以上で編成されたチーム(1チーム10～20名。体育会に所属している方を除く) 定 各50チーム(申込順) 費 1チーム①③各1万2000円②1万5000円 申 電話で、6月25日までに区軟式野球連盟・遠藤 ☎090-9280-1876(午後6時～11時)

スポーツ教室

スポレク太極拳交流会

6月1日(土)午後1時～3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区 区内在住・在勤の方 定50名(先着順) 場 区スポレク太極拳協会・鈴木 ☎090-1434-7468 他 上履き持参

親子チャレンジ体操教室

6月15日～7月27日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(7月6日除く。各計6回) 場 高円寺みんなの体育館 師 HEROKIDS 区 区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定 各12組24名(抽選) 費 各1組4500円 申 往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)。または同体育館ホームページから申し込み/申込期間=5月16日～26日 場 同体育館 ☎3312-0313

物産展・写真展を開催します

交流自治体の催し



▲小千谷市のへぎそば



▲名寄市のアスパラ

| 自治体名 | 催し名 | 日時・場所・内容など | 問い合わせ |
|---------|---------|---|----------------------------|
| 福島県北塩原村 | 物産展 | 6月23日(木)・24日(金)午前9時30分～午後3時30分(24日は2時30分まで。売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 区 特産品の販売 他 マイバッグ持参 | 北塩原村観光課 ☎0241-32-2511 |
| 新潟県小千谷市 | おぢやフェア | 6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) 区 特産品などの販売 他 マイバッグ持参。車での来場不可 | 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 |
| 北海道名寄市 | 写真展 | 6月27日(月)～31日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー 区 名寄市の風景写真の展示 | 名寄市総合政策課 ☎01654-3-2111 |
| | アスパラまつり | 6月29日(水)～31日(金)午前10時～午後2時(31日は1時まで。売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 区 特産品(アスパラ・大福ほか)の販売 他 マイバッグ持参 | 名寄市交流推進課 ☎01655-3-2511 |
| 山梨県忍野村 | 写真展 | 6月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時(3日は正午から。7日は3時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 区 「富士忍野グランプリフォトコンテスト」入賞作品の展示 | 忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794 |

※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。

スポーツ② 

荻窪体育館

◆チアリーディングスクール体験会
 開6月4日(火)・7日(金)①午後4時～5時②5時～6時③6時～7時 師諏訪千尋、濱名和美 対区内在住・在園・在学の①1年長～小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生 定各10名(申込順) 費各1350円 申電話で、5月22日午後2時から同体育館

◆子どもHIPHOP教室体験
 開6月6日(木)午後5時～6時 師emi 対区内在住・在学の小学1～4年生 定3名(申込順) 費1350円 申電話で、5月22日午後2時から同体育館

◆サウンドテーブルテニス体験教室
 開6月15日(土)午後1時～3時 師佐野守 対障害があり簡単な指示の下動ける方 定10名(申込順) 費200円 申電話で、6月1日正午から同体育館

◆脳トレリズム体操①ベーシック②エクササイズ
 開7月1日～9月9日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(7月8日、8月26日、祝日を除く。各計7回) 師斎藤なみ糸 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名(抽選) 費各

5600円 申往復はがき(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=5月30日

◆ピラティスナイト
 開7月1日～9月30日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(9月2日、祝日を除く。各計9回) 師小澤純子 対区内在住・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 申往復はがき(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=5月30日

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン
 開7月2日～9月17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(8月13日・27日を除く。各計10回) 師亜紀 対区内在住・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 申往復はがき(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=5月30日

◆水曜屋ヨガ教室①代謝アップヨガ②リラックスストレッチヨガ
 開7月3日～9月11日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分

(第3水曜日、7月24日、8月14日・28日を除く。各計6回) 師亜紀 対区内在住・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4800円 申往復はがき(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=5月30日

◆体幹エクササイズ
 開7月3日～9月11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(第3水曜日、8月14日を除く。各計8回) 師佐々木達也 対区内在住・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6400円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。同体育館ホームページから申し込み/申込期限=5月30日

◆転倒予防イソ体操
 開7月12日～9月13日の金曜日、午後1時30分～2時30分(8月16日を除く。各計9回) 師松浦美香子 対区内在住・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20名(抽選) 費7200円 申往復はがき(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=5月30日

◆①③ベーシック②アクティブヨガ
 開7月12日～9月20日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(8月16日を除く。各計10回) 師梅田可織 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初級者②ヨガ経験1年以上の方 定各16名(抽選) 費各8000円 申往復はがき(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=5月30日

◆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
 開7月20日～9月14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(8月17日・31日を除く。各計7回) 師Yumi 対区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各5600円 申往復はがき(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=5月30日



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、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区ホームページ(右下2次元コード)をご覧ください。

開7月3日(水)午後3時30分～5時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内ウォーキング、ボール種目、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 対障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 開スポーツ振興課事業係 他上履き持参



「ユニバーサルタイム」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています



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月28日までにスポーツ振興課 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

自分をふり返し、社会とのつながりを見つける大人の放課後

すぎなみ大人塾 地域コース(久我山～浜田山)

すぎなみ大人塾地域コースは、人がそれぞれ持つ創造力を育みながら、みんなで新しい地域づくりを目指すプログラムです。

6年度は、コミュニティデザインをテーマに地域の人につながる仕組みについて考えます。

時場内 右表のとおり 師学習支援者・矢野恒ほか 対区内在住の方 定30名(抽選) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、6月2日までに申し込み 開社会教育センター ☎3317-6621



| 日程(計7回) | 内容など |
|------------|---|
| 6月29日(土) | 「仲間づくり」のスタート みんなでコミュニケーション! 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) |
| 7月27日(土) | キャッチコピーでまちづくり 場高井戸地域区民センター 師コピーライター・竹島靖 |
| 9月7日(土) | 私たちの地域についてみんなで考えてみよう 場高井戸地域区民センター |
| 10月5日(土) | コミュニティデザインを学ぼう 場久我山会館(久我山3-23-20) 師コミュニティデザイナー・西上ありさ |
| 11月16日(土) | いろいろな地域のまちづくりを知ろう 場久我山会館 |
| 12月7日(土) | 私たちの地域のしあわせって何だろう? 場浜田山会館(浜田山1-36-3) |
| 7年1月25日(土) | 学びをシェアしよう 場浜田山会館 |

*実施時間=午前10時～正午(7年1月25日は9時30分から)。



◆バレエ教室①入門②初級③中級
7月25日～9月19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(8月15日を除く。各計8回) 師内村なつみ 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者(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=5月30日

..... いずれも
場 園 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3320-3381)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室
6月5日(水)・12日(水)・19日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 師FC東京普及部コーチ 対①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室
6月6日(木)・13日(木)午後3時20分～4時 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で6年度4歳になる子ども 定各15名(申込順) 費各800円

◆放課後エンジョイフットボール
6月6日(木)・13日(木)①午後4時20分～

5時20分②5時30分～6時45分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定各30名(申込順) 費各570円

◆幼児・児童のボールゲーム教室
6月11日(火)・25日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 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 定各20名(申込順) 費各690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月27日(木)午後5時30分～6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 師FC東京普及部コーチ 定30名(申込順) 費690円



..... いずれも

場 園 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)
申 同センターホームページで、5月22日から申し込み

区内在住の方をFC東京の試合へ招待！
杉並トップアスリート観戦デー

日時 6月30日(日)午後6時30分
場所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)



©FC TOKYO

内 アビスパ福岡戦 区内在住の方 定500組1000名(抽選)
申 申し込みフォーム(右下2次元コード)から、5月31日までに申し込み 園 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)) 他 結果は当選者のみに6月3日以降に通知。チケットの引き換えに期限あり



その他

日本パラスポーツ協会公認「初級パラスポーツ指導員養成講習会」

7月6日(土)・14日(日)・20日(土)午前9時～午後6時(20日は5時30分まで。計3回) 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定20名(抽選) 費3500

円 申 申込書(区体育施設・区障害者施設などで配布)を、杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6162)へ郵送・ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=5月30日 園 同財団 ☎5305-6161(土・日曜日を除く)

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

西高フォーラム 6月1日(土)午後1時～4時20分/西高等学校(宮前4丁目)/シンポジウム「植物と微生物の生きるちから」、ディスカッション/京都先端科学大学教授・三村徹郎ほか/中学生以上の方/300名(先着順)/園 西高会事務局 ☎3332-1688(月～金曜日午前9時～午後4時)

その先の風 6月6日(木)午後7時～8時30分、7日(金)～9日(日)正午～午後1時30分・3時30分～5時・7時～8時30分、10日(月)正午～午後1時30分・3時30分～5時/ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目)/出演=前田暁彦ほか/各60名(申込順)/各5000円。高校生以下各3500円/申 電話で、6月10日までにJ-Stage Navi ☎6672-2421(月～金曜日正午～午後6時(祝日を除く)) /園 チーム・クレセント ☎070-6470-0384

すぎなみ産業マルシェ 6月9日(日)午前10時～午後4時/産業商工会館/パン・スイーツ・食品・雑貨の販売、ワークショップ/園 杉並産業振興運営協会 ☎3393-1501

ニケキュレーターズセレクション 藤原宇希子 落ち、ただよう粒 6月18日(火)まで、午前10時～午後5時(日曜日を除く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/園 同施設 ☎5340-4688

善福寺公園上の池 樹木観察会 6月20日(木)午前10時～正午(荒天中止)/集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前/樹木医・田口文昭ほか/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/500円(小学生以下無料)/申 電話・往復はがき(12面記入例)で、6月14日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会

☎☎3392-0606/長寿応援対象事業

講演・講座

認知症サポーター養成講座 ①5月30日(木)午前10時～11時30分②31日(金)午後2時～3時30分/①和田区民集会所②荻窪保健センター/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/各20名(申込順)/申 電話で、①ケア24和 ☎5305-6024②ケア24荻窪 ☎3391-0888/認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

学習会「電磁波の健康への影響を知っていますか？」 6月1日(土)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/電磁波問題市民研究会・網代太郎/40名(先着順)/200円/園 杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241

剪定講習会(つつじ・玉物・おおむらさき垣根など)

6月2日(日)午後1時～4時30分/柏の宮公園/柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円(保険料を含む)/申 往復はがき(12面記入例)で、5月22日までに柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団事務局(〒167-0022下井草2-22-8川浪方)/園 同事務局・川浪 ☎080-6519-6859/園 芸用手袋、お持ちの方は剪定・刈り込みばさみ持参

石けん作り体験 6月7日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/10名(申込順)/申 電話・Eメール(12面記入例)で、5月16日～6月1日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701/kouza@ecosuginet.jp(木～火曜日午前9時～午後5時)/軍手・エプロン持参

公立女子大学・公立女子短期大学 公開講座

6月8日(土)午後1時～3時/同大学研修センター杉並寮(成田西4丁目)/同大学家政学部被服学科教授・後藤純子/家庭洗濯のしくみと環境への影響/30名(申込順)/申 Eメール(12面記入例)で、5月29日までに同大学公開講座係

ka-info@kyoritsu-wu.ac.jp/園 同係 ☎3512-9981(月～金曜日午前10時～午後5時)

河北健康教室「頭痛について～あぶない頭痛とこまる頭痛」 6月8日(土)午後1時30分～2時30分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院脳神経内科部長・荒木学/80名(申込順)/申 電話で、6月7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)

伝統文化いけばな子ども教室 6月8日～7年1月25日の原則土曜日、午前10時・11時(月1回程度。各1時間。各計10回)/高円寺学園/小原くみ子/区内在住・在学の小学2年生～中学生/60名(申込順)/1万3000円/申 電話・ファクス(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名・Eメールアドレスも書いて、5月25日までに小原 ☎3310-5350

【家庭教育講座】子どもが「学校へ行きたくない」と言ったら

6月9日(日)午前9時45分～午後0時15分/阿佐谷地域区民センター/講演「不登校の子どもの体と心」(府中療育センター小児科医・栗原亜紀)、情報交換会/中学生以上で不登校の当事者・家族ほか/50名(申込順)/500円/申 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、6月5日までに申し込み/園 ミモザの花子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099(月～金曜日は午後7時以降)

田園調布から歩いて自然観察～多摩川台公園ほか 6月19日(水)午前10時～午後2時30分/集合=東急東横線田園調布駅▶解散=東急多摩川線沼部駅/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/500円(保険料を含む)/申 往復はがき(12面記入例)で、5月31日までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7)/園 同事務局・井上 ☎3333-5081

初心者向けスマートフォンセミナー 6月20日(木)午後1時～2時30分・3時～4時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁

目)/auショップ荻窪駅前店・金子泰武/区内在住の方/各12名(申込順)/各1000円/申 電話・ファクス(12面記入例)で、6月19日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864/長寿応援対象事業

歴史講演会「杉並と流行病 近世から近代」 6月22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/園 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

講演会「聴く」ことから始めるひきこもり支援 6月29日(土)午後1時30分～4時30分/阿佐谷地域区民センター/立教大学社会学部教授・石川良子/ひきこもりの子どもを持つ家族ほか/100名(申込順)/1000円ほか/申 電話・Eメール(12面記入例)で、6月29日正午までにフリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497/freelance-suginami@ymail.ne.jp(午前9時～午後5時)

その他

税金なんでも相談会 5月25日(土)午前9時～正午・6月5日(水)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 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時を除く))/1人45分程度

司法書士による無料相談会 6月5日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/申 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 6月6日(木)午後1時～4時/園 東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①実施日のみ)

守ろう 電波のルール 総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動と不法無線局の取り締まりを強化しています/園 総務省関東総合通信局(不法無線局による混信・妨害=☎6238-1939▶テレビ・ラジオの受信障害=☎6238-1945)

※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。

区民参加型予算事業

区のお金の使い道を一緒に考えよう！ ～皆さんのアイデアを募集します

分野は
「防災・減災」

区では、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、区民の意見を直接的に行政活動に反映する区民参加型予算事業を実施しています。6年度はモデル実施として、「防災・減災」分野の提案を募集します。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



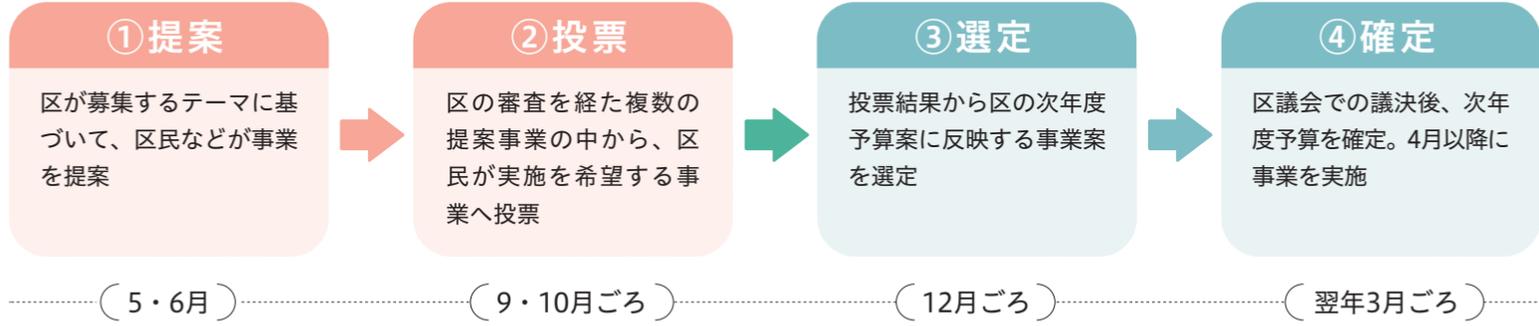
— 問い合わせは、財政課へ。

区民参加型予算とは

区が募集するテーマに基づいて、区民などから提案された予算の使い道の中から、投票によって次年度予算案に反映する事業案を選定します。その後、区議会での議決をもって予算を確定し、次年度に事業を実施します。

皆さんが行います

区・区議会が行います



6年度のテーマは「防災×○○」

「防災・減災」分野と他分野とのかけ合わせによりそれぞれの取り組みを推進できる提案、「防災・減災」分野のみの提案を募集します。

防災とは

災害の被害を最小限に抑えるために、自助・互助・公助それぞれの取り組みにより、災害に対応する力を高め、連携し合うことが大切です。

区の主な取り組み

詳細は、区ホームページ（右下2次元コード）をご確認ください。

- 感震ブレーカー設置支援
 - 耐震化促進
 - 不燃化促進
 - 狭あい道路拡幅整備
- ほか



■募集要件

1事業につき2000万円以内（原則、単年度）
※現金給付に該当する事業提案や、特定の製品・サービスの活用を目的とするものなど、営利目的の事業提案を除く。

■対象

区内在住・在勤・在学の方、区内に活動拠点がある法人・団体

■提案方法

LoGoフォーム（区ホームページ同案内にリンクあり）から提案。または提案様式（区ホームページから取り出せます）を、財政課へ郵送／提案期限＝6月30日

■その他

- ・事業内容は、提案の趣旨を踏まえた上で修正などを加えることがあります。
- ・同制度における提案に係る権利は、区に帰属します。

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。

X (旧Twitter)

- 杉並区（地震・水防情報等）X 災害時の情報などを発信しています。
- ★ユーザー名 = @suginami_tokyo



LINE

- 杉並区公式LINE 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



Check!

「広報すぎなみ」6月1日号を区内全世帯に配布します

※6月1日号の新聞折り込みはありません。6月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

5月30日(木)～6月1日(土)に、区の委託事業者の配布員（区発行従事者証明書を携帯）がポストに直接投函します。
☎ 広報課（広報紙の汚損や6月1日を過ぎても届かないなどの配布に関しては、全戸配布コールセンター ☎3364-8566（6月13日までの午前9時～午後5時。8・9日を除く））
☎ 委託事業者 = トーカンエクスプレス