

広報すぎなみ

今号は区内全世帯に
配布しています

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

6/1
令和6年(2024年)
No.2379

区の広報紙「広報すぎなみ」は、主に新聞折り込みでお届けしていますが、6月1日号は新聞購読の有無にかかわらず区内全世帯に配布しています。
※全世帯配布は6月1日号のみです。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。
図全戸配布に関する問い合わせは、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〉）、区広報課 図委託事業者=トーカンエクスプレス

突然の大雨…どうする？



特集

そのとき、私たちができることは？

〒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。



突然の大雨 そのとき、私たちができることは？

(局地的な大雨など)

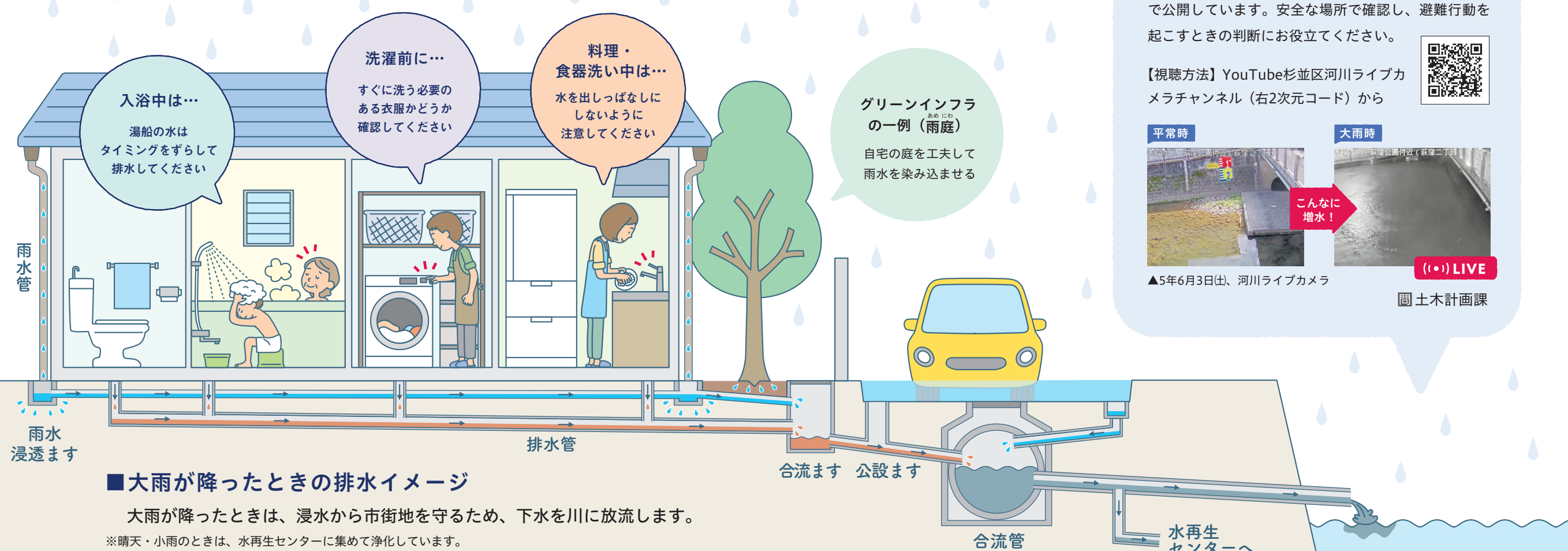
これからの時期は、台風の発生や梅雨前線などの影響で、短時間で非常に強い雨が降るなど、わずかな時間で大きな被害をもたらす可能性があります。突然起こる水害を想定し、一人一人が事前に備えることが大切です。今号では、水害を減らすために家庭でできる取り組みについてご紹介します。

—問い合わせは、土木計画課へ。

雨が降ってきたらできること

大雨のときは排水量を抑える行動を！

区内の下水道は、皆さんの自宅からの排水と道路などに降った雨水を一つの下水道管に合流させて排水する方法を取っています。局地的な大雨などが降ったときには家庭からの排水量を抑えることで、水害を減らすことができます。



大雨が降ったときの排水イメージ

大雨が降ったときは、浸水から市街地を守るため、下水を川に放流します。

※晴天・小雨のときは、水再生センターに集めて浄化しています。

LIVE

河川の「今」をCHECK！

YouTube杉並区河川ライブカメラ

河川の今の状況を見られるライブ映像をYouTubeで公開しています。安全な場所で確認し、避難行動を起こすときの判断にお役にたください。

【視聴方法】YouTube杉並区河川ライブカメラチャンネル(右2次元コード)から



▲5年6月3日(土)、河川ライブカメラ

(10) LIVE

土木計画課

グリーンインフラと治水、一緒に考えませんか？

杉並区長 岸本 聡子



皆さんは「グリーンインフラ」という言葉をご存じでしょうか。

「インフラ」というとコンクリートなどで造られた巨大な構造物や公共建設物を想像するかもしれませんが、グリーンインフラは自然が持つ多様な機能を活用してインフラを整備することです。例えば、降ってきた雨水をご家庭の庭で浸透させる機能がある「雨庭」など、皆さん一人一人が関わることも可能な、環境に配慮した新しい考え方です。

私は、このグリーンインフラの考えを取り入れた杉並らしい治水対策について、区民の皆さんとの対話を重ねながら、共に考えていくことで、水害に強いまちづくりに取り組んでいきたいと考えています。

5月20日に、グリーンインフラに関する研究を行っている大学と連携協定を締結し、今後、区内のグリーンインフラの取り組みを協力して進めていくこととしました。

今後は、区民の皆さんと共に、グリーンインフラと治水について考え、行動する場をつくっていきます。その内容は、今後の「広報すぎなみ」や区ホームページなどでお知らせします。水害に強いまち杉並を区民と行政が手を携えながらつくっていく取り組み、ぜひ、一緒に考えていきましょう。

事前に備える！

自分や家族を守るため、準備が大切です！

●わが家の水害ハザードマップ

区内で過去に浸水被害があった場所や予想される浸水地域・深さなどを示した地図のほか、日頃から備えておくことや警戒レベルに合わせた行動などを紹介しています。



土木計画課

●水害ハザードマップの解説動画を公開しています！

水害ハザードマップの活用法や事前の備え、水害が発生したときの行動を、YouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



▲水害ハザードマップ①

▲水害ハザードマップ②

●区公式電子地図サービス「すぎナビ」

防災情報をスマートフォンなどで確認できます。【アクセス方法】区ホームページ(右2次元コード)から。または「すぎナビ」で検索



土木管理課、防災課

●防災・防犯情報メール配信サービス

【登録方法】防災課 t.sss@sgnm.lisaplus.jp へ空メール(右2次元コードを読み込むとメール送信画面が起動します)



防災課

●杉並区(地震・水防情報等)X(旧Twitter)

【アクセス方法】右2次元コードから

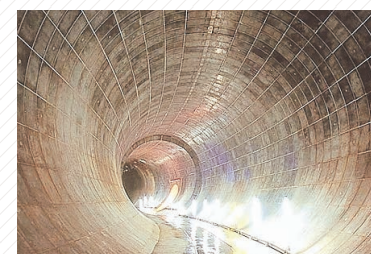


広報課

和田ポンプ施設見学会

見学会に参加しよう！

堀ノ内・和田地区などの浸水対策に役立っている和田弥生幹線の仕組みなどが分かる見学会を開催します。



日時 6月8日(土)午前10時～午後3時

和田ポンプ施設(和田2-1) 300名(先着順) 都下水道局西部第一下水道事務所お客さまサービス課管路施設担当 ☎5343-6211 1人1時間程度。地下50mへの階段昇降あり。雨天時は地上施設見学のみ。車での来場不可

区の助成制度

ご利用ください！



地域・自宅を守る！

●雨水浸透施設設置助成

敷地内に降った雨を地中に浸透させることで、大雨による浸水被害の軽減を図ります。

助成設備 = 屋根に降った雨水を処理する区指定の浸透ます・トレンチ

助成額 = 区が定める単価(上限40万円) 敷地面積1000㎡未満で個人が所有する住宅などの建築主・建物所有者 土木計画課

雨水を有効活用する！

●雨水タンク設置助成

屋根に降った雨水をためることができるタンクの設置を助成します。

助成額 = 本体価格(税抜)の2分の1(上限2万円) 区内在住の方、区内事業者ほか 環境課

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民健康保険料額通知書の発送

6年度の保険料額通知書を6月13日(木)に世帯主宛てに発送します。保険料は、6月期～7年3月期の10回に分けてお支払いいただきます。

保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。

☎国保年金課国保資格係 ☎5307-0641

外国籍の方も国民年金に加入が必要です

日本在住の20～59歳の方は、国籍に関係なく国民年金に加入し保険料を納めることが法律で義務付けられています(厚生年金加入者・厚生年金加入者に扶養されている配偶者を除く)。

ただし、所得が少ないなどの理由で保険料を納めることが困難な場合には、保険料免除などの制度が設けられています。

国民年金保険料を10年以上納めたなどの条件を満たすと、原則65歳から老齢基礎年金を受給できます。また、病気・けがで重い障害が残ったときには障害基礎年金、働き手が亡くなったときには遺族基礎年金を受給できます。

なお、日本と社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、両国の年金制度の加入期間を通算して年金が受けられるような仕組みを設けている国もあります。また、保険料納付済期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格を満たしていない外国籍の方は、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。

☎加入手続きなど=国保年金課国民年金係 ▶ 社会保

障協定・脱退一時金=杉並年金事務所 ☎3312-1511

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)などを行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常どおり予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

図書館名	休館期間
方南 ☎5355-7100	6月10日(月)～13日(木)
成田 ☎3317-0341	6月17日(月)～7月7日(日)
柿木 ☎3394-3801	6月24日(月)～27日(木)

☎各図書館



採用情報 ※応募書類は返却しません。

区職員

◆看護師Ⅱ類

☎勤務場所=保育園・障害者福祉施設など ▶ 資格=昭和55年4月2日以降に生まれ看護師免許を有する方(令和7年3月31日までの取得見込みを含む) ▶ 募集人数=7名 ▶ 募集案内の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)、区民事務所、地域区民センター、図書館、保健センター、就労支援センター(天沼3-19-16 ウェルファーム杉並内)で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます

◆技能VI(ごみ収集作業等)

☎勤務場所=杉並清掃事務所 ▶ 資格=平成2年4月2日～19年4月1日生まれの方 ▶ 募集人数=若干名 ▶ 募集案内の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)・区

民事務所・地域区民センター・図書館・杉並清掃事務所・就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます



…… いずれも ……

☎採用予定日=7年4月1日以降 ▶ 選考日=7月21日(日) ☎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30日までに申し込み ☎人事課人事係

区立児童館等 会計年度任用職員(臨時)

☎児童の指導補助ほか ▶ 登録期間=申し込みから1年間 ▶ 勤務期間=1・2カ月(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1350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)卒業時給1434円 ▶ その他=交通費支給(上限あり) ☎申込書類(区ホームページ同案内から取り出せます)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。欠員が生じた場合などに書類審査・面接により決定



各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎時月・金曜日、午後1時～4時 ☎場区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎時6月12日(水)午後1時～4時 ☎場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎時6月13日(木)午後1時30分～4時30分 ☎場区役所1階ロビー 対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ☎定3組(申込順)	☎杉並マンション管理士会ホームページから申し込み。または申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)を、同会事務局 ☎3393-3652へファクス ☎同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政相談★	☎時6月14日(金)午後1時～4時 ☎場区政相談課(区役所東棟1階) ☎内国の仕事など(年金・福祉・道路など)の苦情・相談	☎区政相談課
行政書士による相談	☎時6月14日(金)午後1時～4時 ☎場相談室(区役所西棟2階) ☎内相続・遺言・離婚・金銭問題など書類手続きに関すること ☎定6名(申込順) 他1人30分	☎☎電話で、6月7日から東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537(午前8時30分～午後5時〈土・日曜日を除く〉)
弁護士による土曜法律相談	☎時6月15日(土)午後1時～4時 ☎場相談室(区役所西棟2階) ☎定12名(申込順) 他1人30分	☎電話で、専門相談予約専用 ☎5307-0617(午前8時30分～午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階) / ☎申込期間=6月10日～14日 ☎同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎時6月18日(火)、7月2日(火)午後1時～4時 ☎場区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
専門家による空家等総合無料相談	☎時6月20日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎場①オンラインで実施②住宅課(区役所西棟5階) 対区内の空き家などの所有者ほか(親族・代理人を含む) ☎定各1組(申込順) 他1組45分	☎電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)を、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス。LoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)からも申し込み可 / ☎申込期限=①6月10日②18日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎時6月20日(木)午後1時30分～4時30分 ☎場区役所1階ロビー	☎電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ☎6407-9152(午前9時～午後5時〈正午～午後1時、土・日曜日を除く〉) ☎同団体、区住宅課

※★は当日、直接会場へ。

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

その他

東京都介護支援専門員実務研修受講試験

試験日=10月13日(日)▶受験要項(申込書)配布期間=6月3日~28日▶配布場所=介護保険課事業者係(区役所東棟3階)、地域包括支援センター(ケア24)、都庁(新宿区西新宿2-8-1)、東京都福祉保健財団(新宿区西新宿2-7-1新宿第一生命ビルディング18階) 申込書を専用封筒で、6月30日(消印有効)までに同財団へ簡易書留で郵送 同財団人材養成部介護人材養成室ケアマネ試験担当☎3344-8512

6月2日~8日は「危険物安全週間」です

身の回りの消毒用アルコールやリチウムイオン電池、ヘアスプレー、化粧品などには危険物に該当するものがあります。取り扱いについては、次の点に注意しましょう。

- ・火気の近くでは使用しないようにしましょう
- ・詰め替えを行う場所では換気を行いましょ
- ・直射日光が当たる場所などに保管することはやめましょ
- ・正しい方法で廃棄しましょ

杉並消防署☎3393-0119、荻窪消防署☎3395-0119

区役所の節電にご理解ください

今年度も、区施設での省エネルギー・節電の実践に取り組んでいきます。実施期間は、6月1日~9月30日です。

照明の一部消灯・減光、室温は28度を目安に設定、職員の軽装勤務(通年)、エレベーターの使用抑制(7~9月。一部区施設を除く) 環境課計画推進係、経理課庁舎管理係、人事課人事係

在宅患者の使用済み注射針の回収

杉並区薬剤師会では、自己注射をしている方が自宅で使用した注射針を安全に廃棄できるよう、注射針を購入した薬局で使用済み注射針を回収しています。安全でないと判断された場合には回収できないことがあります。

「使用済み注射針回収薬局」の表示(下図)のある薬局で注射針を購入すると、保管容器が渡されます。注射針を使用したら、使用済み注射針を保管容器に入れて保管してください。保管容器がいっぱいになったら、注射針を購入した薬局へお持ちください。表示のない薬局で購入した場合は、購入先にご相談ください。

杉並区薬剤師会☎3393-3080



現況届の提出をお忘れなく

提出期限 6月28日

▶ 児童手当・特例給付、児童育成手当

子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

▶ 児童育成(障害)手当

障害者施策課障害者手当・医療係

児童手当・特例給付、児童育成手当、児童育成(障害)手当を受給中で、現況届の提出が必要となる方へ、現況届の用紙を発送しました。5月末時点で手当などを受給していて用紙が届いた方は、前年の所得や現在の家庭状況などを届け出る必要があります。届け出がない場合は、6月分以降の手当を受給することができません。必要書類を確認の上、提出してください。

区に児童手当・特例給付を新規に申請し、届け出が必要となる方には、認定後に順次現況届を発送します。提出期限は、同封のリーフレットをご確認ください。

児童手当・特例給付の現況届結果通知書は、前年度から支給区分に変更があった方のみ発送します。

ひとり親・子育て世帯の方へ

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ています。入居には、要件審査があります。詳細は、区ホームページ(右下2次元コード)をご覧ください。

—— 問い合わせは、住宅課管理係へ。

主な入居者の要件=ひとり親または子育て世帯、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、6月6日から住宅課管理係(区役所西棟5階)へ持参 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

募集住宅

所在地	間取り(面積)	低廉化後の家賃※(本来家賃)
和田2丁目	1DK(33.77㎡)	5万2400円(9万2400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。

リユース容器活用
支援助成の開始

ワンウェイ(使い捨て)プラスチックの削減を推進するため、区内の店舗でテイクアウト用リユース容器の導入に必要な経費の一部を助成します。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、環境課温暖化対策係へ。

申請期限 7年1月31日

対象者 区内の店舗でテイクアウト用リユース容器を導入する外食産業・食品小売業者ほか

助成対象製品 リユース容器・業務用食器洗浄機など・リユース容器シェアリングサービス

助成額 対象製品の導入経費の2分の1(上限=リユース容器20万円。その他50万円)

申請書(環境課温暖化対策係(区役所西棟7階)で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、対象製品導入の3週間前までに環境課温暖化対策係へ郵送・持参



ぜひご参加ください

上井草駅周辺地区
まちづくり広場

(オープンハウス)の開催

3月に事業認可を取得した上井草駅北口駅前広場などの事業の概要について、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。

—— 問い合わせは、市街地整備課鉄道立体係へ。

日時 6月8日(土) 午前10時~午後3時

場所 上井草北自転車駐車場西側(井草5-5)

▶ 荒天時=特別養護老人ホーム上井草園(上井草3-33-10)

他車での来場不可

健康づくり表彰 候補事業所・団体の募集

区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献する事業所・団体の表彰を行います。自薦・他薦は問いません。受賞事業所・団体の取り組み内容は「広報すぎなみ」や事例集などで紹介する予定です。

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



表彰区分・内容

- **最優秀賞** = 優秀賞の中で最も高い評価を得た取り組みを実施している事業所・団体
- **事業所部門優秀賞** = 従業員や家族・地域住民などを対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている事業所
- **団体部門優秀賞** = 地域住民を対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている団体

☑事業所または活動の拠点が区内にあり、地域で健康づくりに関する活動を1年以上行っている事業所・団体。または従業員に対する健康づくりの取り組みを1年以上行っている事業所(表彰の対象となる取り組みが営利を目的とするものを除く) ☑**推薦方法** = 申請書(杉並保健所健康推進課・保健センターなどで配布。区ホームページ(右上2次元コード)同案内からも取り出せます)を、同課(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1377 ☒KOUZA-TANTOU@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール・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/ **申込期限** = 7月31日 ☑推薦は候補者の承諾が必要。受賞事業所・団体には賞状と副賞を贈呈



5年度 最優秀賞

杉並区いきいきクラブ連合会 井荻万寿美会



●健康づくり活動

グラウンドゴルフ・輪投げ・歩こう会・健康ウォーキングなど、健康増進効果のある活動に、より楽しめる工夫をしています。

●花壇の手入れ・公園清掃活動

善福寺公園で、花壇の手入れ・公園清掃を行っています。花壇の手入れは、季節に応じた模様替え・公園の美化に取り組んでいます。

子どもたちの夢を応援!

次世代育成基金活用事業助成対象事業の決定

次世代育成基金活用事業助成とは、次世代育成基金を活用して、子どもたちのさまざまな体験・交流事業への参加を支援する民間法人・団体が実施する取り組みに対して助成する制度です。

6年度の活用事業助成対象事業は、以下の5事業に決定しました。事業内容や申し込みなどの詳細は、各実施団体へお問い合わせください。

—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

事業名	事業内容など	実施団体・問い合わせ
すぎなみサイエンスLabo2024	子どもたちの疑問・問いかけについて一緒に考えながら、身近な科学を通して将来へのモチベーションや生きていく力、自ら考え行動する力を育みます。 ☑6月～7年2月 ☑区内施設 ☑小学4～6年生 ☑各30名(抽選)	NPO法人サイン 担当=小山内 ☒nposign@sign-ibasho.org
夏休み・ちずちりワークショップ	ハザードマップを使ったゲームなどを通して、地図・地理に対する苦手意識をなくし、学校では教えきれない知識を身に付けます。 ☑7・8月 ☑区内施設 ☑小学4～6年生 ☑各20名(抽選)	東京カートグラフィック 担当=村松 ☎3392-6717
まもりうたをつくろう!	自分で考えた言葉をメロディーにのせた「まもりうた」づくりを通して、コミュニケーション力・自己表現力を磨きます。 ☑7～9月(計3回) ☑区内施設 ☑小学4～6年生 ☑20名(抽選)	DA/LEDA 担当=松岡 ☒info@da-leda.org
お笑い芸人と挑戦! 区長と「すぎなみ子議会」 ～ラフサクブン夏の特別編～	お笑い芸人の柔軟な発想・表現に気付きを得ながら、作文の楽しさを学び、自分らしい表現に自信を持つことを目指します。環境問題をテーマに区長との対談も行います。 ☑8月 ☑区内施設 ☑①小学4～6年生②中学生 ☑各20名(抽選)	NPO法人マナビエル 担当=門田 ☒info@manabi-el.org
わぐわぐ寺子屋プロジェクト	自然体験を通して自主性を引き出し、自分で考えて生きる力を身に付けることを目指します。 ☑①9月21日(土)～23日(休)②7年2月22日(土)～24日(休)(各2泊3日) ☑新潟県小千谷市 ☑小学5・6年生 ☑各25名(抽選)	わぐわぐWorks 担当=都築 ☒wagu.wagu.works@gmail.com

特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」 入居相談窓口の開設

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

—— 問い合わせは、高齢者施策課施設整備推進担当へ。



日時 6月20日(木)・21日(金)午前10時～正午・午後1時～4時
場所 区役所1階ロビー

ご協力をお願いします

区政情報の発信について ご意見をお聞かせください

区では、多くの皆さんに区政への関心を持ってもらうため、広報紙や区ホームページなどを通じて区政情報を発信しています。新聞折り込みを中心に配布している広報紙の発行部数は年々減少していますが、一方、広報紙は区ホームページやSNSからも見ることができます。こうした状況の中、区政情報を多くの皆さんに届けていくため、その参考とするためのアンケートを実施します。

—— 問い合わせは、広報課広報係へ。

対象

区内在住・在勤・在学の方

回答期限

6月20日

☑ 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、お問い合わせください



和田堀公園プールの利用

6年度は新型コロナウイルス感染症対策による入場制限・事前予約制は設けず、開場します。詳細は、区ホームページ・和田堀公園プールのX（旧Twitter）をご確認ください。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課施設管理係へ。

所在地

大宮2-2-10

開場期間・時間

7月1日(月)～9月10日(火)午前9時～午後6時
(8月31日午後2時～9月1日を除く)

利用料金

2時間500円。4歳～中学生250円（3歳以下無料）
／1時間延長につき250円。4歳～中学生130円

☒ 小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴（保護者1名につき子ども3名まで利用可）。



▲区ホームページ



▲X (旧Twitter)

区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。



◇災害発生時の「福祉避難所」の設置

能登半島地震の報道で、障害者やリスクのある高齢者などを受け入れる「福祉避難所」の存在を知りました。区でも同様の

避難所を設置するのでしょうか。災害が起きたときにすぐに検索ができるように、区のホームページに掲載してほしいです。

◇回答

区では、高齢者・障害者などの災害時要配慮者のうち、区立小中学校などに開設される震災救援所での生活が極めて困難な方について、第二次救援所（区内7カ所の地域区民センター）・福祉救援所（区内の特別養護老人ホーム・障害者通所施設など）を開設して、救援・救護を行うこととしています。

福祉救援所については、施設の被災状況・受け入れ体制により開設の可否を判断するため、開設後にお知らせします。

今後も安心・安全な避難所の開設・運営を行うとともに、区民の皆さんにさまざまな機会を通して、防災意識の啓発に努めていきます。

（担当 防災課・保健福祉部管理課）

◇区長から一言

災害時要配慮者（避難生活で特に配慮を要する高齢者・障害者・乳幼児・妊産婦・外国の方など）への支援の充実や避難所での女性への配慮など、誰一人取り残さない視点に立った防災対応力の強化に向けた取り組みを推進していきます。



区政への主な意見と回答は、区ホームページ（右2次元コード）でご覧になれます。



おいしく 楽しく 食で育む 心・からだ

6月は食育月間です



体は、毎日自分が食べたものでつくられていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を身に付けることが、生涯を生き生きと過ごすことにつながります。区では、おいしく、楽しく、健康的な食生活が実践できるよう食育を推進しています。

1日350gの野菜、食べていますか？

野菜はビタミン・ミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にも効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜量として、350g（野菜料理で5皿）を推奨しています。

毎日350g以上食べている20歳以上の方の割合は7.0%（出典＝令和5年杉並区生活習慣行動調査報告書）で、多くの人が目標摂取量を摂れていません。

主食（ご飯・パン・麺類）や主菜（肉・魚・卵・大豆製品）だけではなく、副菜（野菜・キノコ・海藻）もしっかり食べてバランスの良い食事を目指しましょう。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

簡単！フライパン1つで作るバランス昼ごはん

食事のバランスや野菜の摂取量についての講義、フライパン1つで作れる簡単なバランスの良いランチメニューの実演・試食を行います。

時7月5日(金)午後1時30分～3時30分 場高円寺保健センター（高円寺南3-24-15） 師管理栄養士・沼津りえ（右写真） 対区内在住で20～64歳の方 定24名（申込順） 申 ☎電話で、同センター ☎3311-0116



野菜を無駄なく食べてフードロス削減に

ビタミン・ミネラルが豊富な野菜ですが、食べられる部分を過剰に除去するなど、使いきらずに捨ててしまうことが多くあります。生鮮食品がごみになると、焼却に多くのエネルギーを使い、環境への負担も大きくなってしまいます。

野菜を無駄なく食べてバランスの良い食事を目指すとともに、フードロスを削減しましょう。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



「野菜のレシピ集2024 フードロス削減号」ができました！

ブロッコリーの葉茎・キャベツの芯など、捨ててしまいがちな部分や余りがちな野菜を使ったレシピを紹介しています。



▲野菜のレシピ集



区立学校・保育園の食育

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立学校・保育園の給食レシピを掲載しています。

また、YouTube杉並区公式チャンネルでは、学校給食ができるまでの様子を動画で配信しています。

☎学務課保健給食・保育課保育支援係



▲クックパッド



▲動画「杉並区の学校給食」

6月は環境月間です



6月5日は国連が定めた世界環境デーです。日本では、環境省により6月を環境月間としています。

環境ロビー展

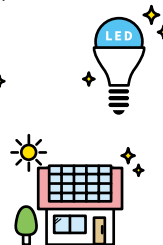
環境に関するパネル展示などを実施します。

時6月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時（7日は4時30分まで） 場区役所1階ロビー

●省エネなんでも相談

太陽光発電・省エネ住宅など、季節や家庭の状況などに応じた、具体的な省エネに関する相談を行います。

時午前10時～午後4時



●パネル展示

再エネ・省エネに関する各種助成金、ごみの減量・分別 ほか

●環境学習動画の放映

地球温暖化の仕組み・原因、生活の中でできる省エネ行動、ごみ・資源の分別、食品ロス削減の取り組みについて学びます。YouTube杉並区公式チャンネルでもご覧になれます。

☎環境課庶務係



▲動画「私たちの生活と地球温暖化」

食品ロスをご存じですか



食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約523万トン（3年度推計値）の食品ロスが出ています。これは、毎日1人当たりお茶碗約1杯分のご飯を捨て続けていることとなります。

スーパー・コンビニなどで食品を購入する場合、すぐ食べるときは陳列棚の手前から取りましょう。売れ残りを防ぎ、食品ロスの削減につながります。区と協定を結んでいる区内のセブンイレブンではポップ（下図）を掲示しています。



☎ごみ減量対策課管理係

歯を見せて 笑える今を 未来にも

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

いつまでも生き生きと過ごす秘訣は「歯と口の健康」にあります。日常生活の楽しみである食べる・話す・笑うも歯と口の健康によって支えられています。歯と口の健康を守って元気に過ごしましょう。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当☎3391-1355へ。

歯周病は全身の健康に影響します

口の中の細菌・歯周病によりできた炎症物質は、血流などを介して全身をめぐる、糖尿病・誤嚥性肺炎・心筋梗塞・脳卒中などの病気に影響すると言われています。全身の健康を守るためにも、歯と口の健康管理が大切です。自分に合った歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシを使って、しっかりと歯垢を取り除きましょう。



歯科健診を受けましょう！

歯の痛みなどの症状は、病気が進行してから生じるため、治療に時間がかかります。かかりつけ歯科医を持つと、自分に合った口腔ケアをアドバイスしてもらえ、健康な歯と口を保つことができます。また、定期的な歯科健診を受けることで早期発見・治療にもつながり、通院時間と医療費を節約することができます。



講演会

いつまでも自分の歯や口を健康に！将来のために今できること

日 6月23日(日)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 東京医科歯科大学名誉教授・品田佳世子(下写真) 関 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 問 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355。またはLoGoフォーム(下2次元コード)から申し込み

杉並区成人歯科健康診査

6年度から、成人歯科健康診査の対象に20歳を追加しました。

関 問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 関 区内在住で20・25・30・35・40・45・50・60・70歳の方(7年3月31日時点)

杉並区後期高齢者歯科健康診査

関 問診・口腔内診査・飲み込みなどの口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 関 区内在住で76歳の方(7年3月31日時点)

歯みがきの方法を分かりやすく動画で紹介中！

YouTubeすぎなみ健康チャンネル(右2次元コード)では、「上手な歯のみがき方」「デンタルフロスの使い方」などを動画で分かりやすく解説しています。



気温や湿度が上がるこれからの季節は要注意！

食中毒にならないために



これからの季節は気温・湿度が上昇し、食中毒細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策しましょう。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991へ。

食中毒予防の3原則

- ・細菌・ウイルスを食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物・調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

食中毒は、原因となる細菌・ウイルスが付着した食べ物を体内に取り込むことによって発生します。

特に、これからの季節は腸管出血性大腸菌による食中毒が増えるため注意が必要です。この菌の特徴は、潜伏期間が3～5日と長く、主な症状は発熱・下痢・おう吐などです。原因食品は、牛肉の生食や二次汚染された野菜などです。

テイクアウトなどを利用するときのポイント

テイクアウト・デリバリーは、店内で食べるときに比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、取り扱いに注意が必要です。食中毒細菌の増殖が活発となるこの季節、以下のポイントに注意しましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない
- 持ち帰ったら、すぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する、長時間常温で放置しない
- 再加熱するときは、中心までしっかり加熱する

食中毒の予防方法などの紹介動画を、YouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



杉並区・日本フィル友好提携30周年記念

日本フィルコンサートの開催



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。

日時 7月1日(月)午後0時10分～0時50分

場所 区役所1階ロビー

出演 日本フィルハーモニー交響楽団 文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734



日本フィル杉並公会堂シリーズ ～華麗なるピアノ・コンチェルト

日時 9月23日(休)午後3時～5時

場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

出演 垣内悠希(指揮)、小山実稚恵(ピアノ) ▶ **曲目** ベートーベン「ピアノ協奏曲第5番『皇帝』」、ラフマニノフ「ピアノ協奏曲第2番」 小学生以上の方 S席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) ☎電話で、6月13日から杉並公会堂。または、杉並公会堂チケットオンライン(右上2次元コード)で、6月12日から申し込み(会員は6月11日から) ☎杉並公会堂 ☎5347-4450(午前11時～午後3時〈月・日曜日を除く〉) ☎託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲垣内悠希
©Jean Philippe Raibaud



▲小山実稚恵
©Hiromichi Uchida

スギナミ・ウェブ・ミュージアム

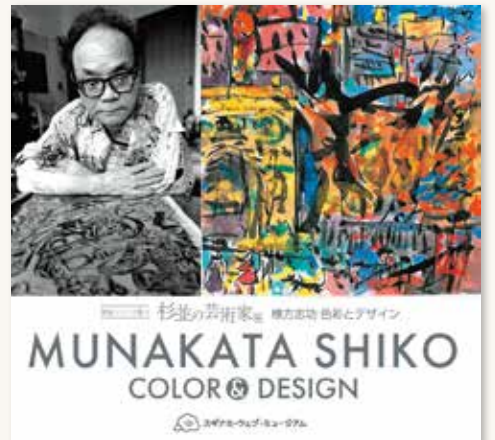
解説付きオンラインツアー 「棟方志功 色彩とデザイン」の開催

スギナミ・ウェブ・ミュージアムでは、オンライン上の仮想美術館の中で、専門家の解説を聞きながら、名作を楽しむオンラインツアーを開催しています。

区とゆかりの深い棟方志功のデザイン性の高い作品や、色彩で目をひく作品を中心に展示します。ぜひご参加ください。

日時 6月21日(金)午後6時30分～7時30分

棟方志功研究者・石井頼子 定50名(申込順) ☎申し込みフォーム(右2次元コード)から、6月15日午後5時までに申し込み ☎NPO法人TFF ☎5397-3400(月～金曜日午前10時～午後5時30分)



七夕行事を体験してみませんか

親子博物館教室 「七夕馬を作ろう」



杉並の農家で七夕の日に作られてきたわら細工の馬「七夕馬」を作ります。ぜひご参加ください。

日時 6月30日(日)午前10時～正午

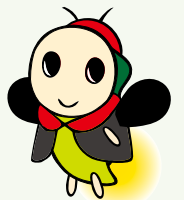
場所 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)

講師 本橋成一 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) ☎往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・学校名・学年も書いて、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(右上2次元コード)から申し込み/申込期限=6月13日 ☎同博物館 ☎3317-0841



杉並の夜を彩る

久我山ホタル祭り



久我山の各所で、ホタルにちなんだイベントを実施します。ホタルの観賞や各種模擬店など、大人も子どもも楽しめます。

日時 6月8日(土)・9日(日)午後2時～9時(荒天中止)

主なイベント

会場などの詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご確認ください。

- ホタル観賞(①8日午後2時～6時30分・9日午後2時～6時②日没後) / ①久我山会館②神田川、玉川上水、宮下橋公園、久我山稲荷神社
 - ホタル生体展示/久我山緑地公園
 - ちびっ子園芸体験(9日午後2時から) / 久我山橋
- ※自転車・車での来場不可。



☎久我山ホタル祭り実行委員会 ☎3333-6867(午後2時から)

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。

消費者講座

薬剤師に聞く！今どきの薬の知識と薬局との付き合い方

身近な薬の基本的な知識や、最近の薬事情・薬局の使い方などを現役の薬剤師から学びます。

日時 6月20日(木)午後2時～4時

場所 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

師薬剤師・藤井美枝(右写真)、高橋裕久子 対区内在住・在勤・在学の方 定35名(申込順) 申電話で、6月3日から消費者センター☎3398-3141 他長寿応援対象事業



ぜひお越しください

南伊豆町観光物産展

区の交流自治体である静岡県南伊豆町による物産展を開催します。特産品の干物・乾物を販売します。ぜひお越しください。

日時 6月20日(木)午前10時～午後2時
(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前



南伊豆町商工観光課観光推進係☎0558-62-6300 伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時から)。マイバッグ持参。混雑時は人数制限あり

田舎暮らしに興味のある方、必見!

南伊豆暮らしセミナー

区の交流自治体である静岡県南伊豆町の古民家を利用した上賀茂・田舎暮らし体験住宅とお試し移住制度についてご案内します。

日時 6月23日(日)午後2時～4時

場所 区役所第5・6会議室(西棟6階)



区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申電話で、文化・交流課交流推進担当☎3312-9415。または、LoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み/申込期限=6月17日 結果は6月19日までに通知。南伊豆町担当者との個別相談あり



▲上賀茂・田舎暮らし体験住宅

6月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

自由な遊びを思いっきり！ こどもプレーパーク



自分の責任で自由にやりたい遊びを、思い切り楽しむプレーパーク。今回は、普段の公園での遊びとはひと味もふた味も違う、プレーパークならではの遊びの様子をお届けします。

● 視聴方法 ●

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

区広報課報道係



安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています



なみすけInstagram

なみすけを応援してね

なみすけが区を探検して、皆さんに区の魅力をご紹介します。なみすけのかわいい姿をたくさんの写真でお届けします。

★アカウント名=公式なみすけ
(杉並区公式アニメキャラクター)

区産業振興センター観光係☎5347-9184



X (旧 Twitter)

フォローしてね

- 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

区広報課



YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみBITMOVIE」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

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やイベント情報などを、毎月1日・15日に配信しています。

区広報課



▲メールニュース登録フォーム

Facebook

いいね!してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課

区広報課



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

区広報課



イベントひろば EVENT PLAZA

催し

区民参加型展示 南川三治郎写真展 巨匠たちの仕事場

6月15日(土)～9月23日(休)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同分館 ☎5347-9801

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

6月19日(水)午前9時～午後5時 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 相談員・久野哲、小川裕子 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 同電話・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



すまいるロービジョンカフェ～見えない・見えづらい方々の交流会

6月29日(土)午後1時30分～3時30分 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 東京視覚障害者生活支援センター・中津大介 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定20名(申込順) 同電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381/高井戸 ☎3331-2510 (いずれも休館日を除く))

こども人形劇

7月6日(土)午前11時～11時50分・午後1時30分～2時20分・3時30分～4時20分 中央図書館(荻窪3-40-23) 出演=人形劇団ブーク▶ 演目=「がんばれローラーくん」ほか 対3歳～小学生(就学前の子どもは中学生以上の保護者同伴) 定各30名(抽選。1組4名まで(保護者は2名まで)) 同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、6月10日までに申し込み 同中央図書館事業係 ☎3391-5754 他結果は6月20日午前9時以降に公開

講演・講座①

剪定講習会

6月15日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 塚山公園みどりの相談所(下高井戸5-23-12) 対5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各500円 同電話で、6月2日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989



犬のしつけ方教室

6月22日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 井草森公園(井草4-12-1) 対飼い犬1頭につき

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、各記事の甲欄でご確認ください。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

飼い主2名まで▶ 参加犬の条件=生後6カ月以上、飼い犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須) / 生理中の雌を除く 定各10組(申込順) 同電話で、6月19日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991



身近な素材でお家の暑さ対策 自分でできる簡単断熱リフォーム

6月22日(土)午前10時～正午 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 同杉並・地域エネルギー協議会 市川好子 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 同ファクス・Eメール(記入例)で、6月14日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 enekyoh@gmail.com 同環境課温暖化対策係

地域とつながろう講座「聞いて 見て はじめるボランティア」

6月22日(土)午後2時～4時 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同NPO法人みかんぐみ代表理事・村一浩 区内在住・在勤・在学の方 定40名程度(申込順) 同Eメール(記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター ☎info@borasen.jp。または同センターホームページから申し込み / 申込期限=6月19日

同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

宮司さんのお話 神職は大忙し

6月23日(日)午後1時30分～3時 宮前図書館 同下高井戸八幡神社外四社宮司・齋藤剛 定25名(申込順) 同電話または直接、6月7日から宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)



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

7月1日(月)・8日(月)・22日(月)午前10時～正午(計3回) 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 同歯科衛生士・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 定20名(申込順) 同電話で、6月21日までに荻窪保健センター ☎3391-0015 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業



料理教室「カレー味夏やさいの混ぜご飯とゴーヤの肉詰めランチ」

7月7日(日)午前11時～午後1時 杉並障害者福祉会館 同小俣敏枝 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) 費600円 同往復はがき(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月14日までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072 高井戸東4-10-5) 同同会館 ☎3332-6121

ユネスコ運動の日「気候変動について考える映画」上映会

7月7日(日)午後1時30分～4時30分 同セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在学・在勤で小学生以上の方 定50名(申込順) 同はがき・Eメール(記入例)で、7月3日までに杉並ユネスコ協会(〒167-0065 世田谷区上祖師谷3-18-18) sugiyu70@gmail.com 同同協会・辻 ☎090-4754-0398、社会教育センター ☎3317-6621

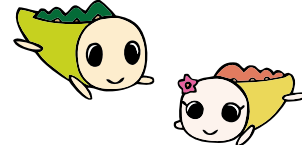


季節を感じる水引講座 「金魚のフレーム」

7月8日(月)午前10時～正午 高齢者活動支援センター 同金沢創作水引作家・平田奈々 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1200円 同電話または直接、6月6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)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内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	日時など
久我山館(久我山5-8-8) ☎3332-2011	「対自核」「移民の歌」など60年～70年代ロック聴いて語ろうやない会	6月19日(水)・26日(水)午後7時～8時30分、22日(土)午後3時30分～5時 定各20名(申込順) 費各1000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎5378-8179	LINE徹底マスター2日間講座★	6月26日(水)・27日(木)午後1時30分～3時30分(計2回) 同竹箒の会モバイルインストラクター 定12名(申込順) 費1000円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎3396-8871	自分で研いでみよう「包丁研ぎ」2本まで無料研ぎサービス付き★	6月29日(土)午前10時～正午 定10名(申込順) 費1000円
和田館(和田1-41-10) ☎3384-3751	フレイル予防体操教室★	毎月第1木曜日、午後3時～4時30分 定各10名(申込順) 費各1000円
和泉館(和泉4-16-22) ☎3323-5663	水墨画教室★	毎月第1日曜日、午後3時～4時30分 定各15名(申込順) 費各600円(別途教材費)
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎3315-7760	夕方からの太極拳 心も身体もスッキリ★	毎月第2・4水曜日、午後6時～7時30分 定各10名(申込順) 費各700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 場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) 甲申し込み(記載のないものは直接会場へ) 同問い合わせ 他その他 同Eメールアドレス 同HPホームページアドレス

中重度知的障害者のグループホーム 利用決意と支援

時7月22日(月)午後1時30分～3時30分
場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師堀向玲子、済美会・前迫健一 関不動産所有者・法人関係者ほか 定40名(申込順) 申電話で、障害者生活支援課施設整備担当。または申込書(区ホームページ同講座案内から取り出せます)を、同担当 5307-0772@s-sis-etu@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール/申込期限=7月18日

おはなし介護これから介護～話してみたらほっとした。私のもやもや

時6月29日(土)午後3時～4時30分 場ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 関区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申電話で、ケア24上荻 5303-6851



高井戸保健センター

◆小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

時6月21日(金)午前10時～11時30分 場同センター(高井戸東3-20-3) 師荻窪病院小児科医師・西田理子 関区内在住で第1子が0歳児の保護者 定20名(申込順) 申電話で、同センター。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

◆高齢者の食を考える 食は体を表す! 元気と若さを保つために

時6月24日(月)午後1時45分～3時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師吉祥寺二葉栄養調理専門学校准教授・渡邊くるみ 関区内在住の方 定80名(申込順) 申電話で、6月3日から高井戸保健センター 他長寿応援対象事業

申高井戸保健センター 3334-4304

環境活動推進センター

◆簡易金継ぎクラフト方式

時6月15日(土)午後1時～3時 場同センター 関区内在住・在勤・在学の高校生以上で漆アレルギーのない方 定15名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月8日までに同センター 陶器(欠け・割れ・ヒビ割れ)・箸3膳・タオル1枚持参。長寿応援対象事業



◆おもちゃのクリニック

時6月16日(日)午後1時～3時 場同センター 関区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、6月9日までに同センター 他1人1点

◆半幅の帯をポシェットにリメイク!

時6月20日(木)午後1時30分～3時30分 場同センター 関区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費800円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月14日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆再生おはじぎとシーグラスでサンキャッチャーを作ろう

時7月6日(土)午後1時～3時 場同センター 師日本渚の美術協会副会長・市

川真澄 関区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月28日までに同センター 他エプロン持参。長寿応援対象事業 ◆すぎなみ昆虫たんけん隊! 飛んでる? 鳴いてる? かくれてる?

時7月28日(日)午前10時～正午(荒天中止) 場集合=和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 関区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100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、6月12日までに申し込み 他長袖・長ズボン・帽子着用

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

スマートフォンを使いこなそう! 杉の樹大学 「スマートフォン講座」



高齢者のスマホデビューやデジタル通信機器の活用を応援するため、スマートフォン講座を実施します。

日時・内容 ①7月18日(木)=アプリ活用講座
②25日(木)=SNS活用講座
/いずれも午後1時30分～4時

場所 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20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、①7月4日②11日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

スポーツをもっと身近に!

ユニバーサルタイムのご案内



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2次元コード)をご覧ください。

ユニバーサルタイム

障害の種類・程度、本人希望に応じ、好きなプログラムを選んで自由に運動・スポーツを楽しめます。

日時 8月7日(水)午後3時30分～5時30分

関ウォーキング・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 関障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 他上履き持参

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、8月2日までにスポーツ振興課 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

ユニバーサルタイムサポーター養成講座

参加者が楽しめるよう配慮しながら、一緒に軽い運動・ボール種目・ウォーキングなどを行う役割を担います。

日時 6月29日(土)・30日(日)午前9時30分～午後5時(計2回)

関障害平等研修、障害者とスポーツを楽しむための配慮ポイント、ユニバーサルタイム体験ほか 関区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定20名(申込順) 申LoGoフォーム(右2次元コード)で、6月17日までに申し込み



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。



申荻窪体育館(荻窪3-47-2) 申スポーツ振興課事業係

講演・講座②

就労支援センター

◆フェイスメソッドで印象力アップ～面接や仕事でキラリとひかる表情を
 6月20日(休)午前10時～正午 師フェイスメソッドインストラクター・高橋かな 対求職中の方 定18名(申込順)
 ◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション
 6月21日(金)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 対54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)
 ◆経験者に聞いてみよう定年前後の再就職 想定される各種不明点の整理
 6月28日(金)午後1時～3時30分 対おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)
 申 問電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

スポーツ

競技大会

シルバーボウリング大会

6月30日(日)午後1時～5時 場 荻窪ボウル (上荻1-16-16) 対60歳以上の方 定30名(申込順) 費2500円 申電話で、6月12日までに荻窪ボウル ☎3398-1791 問 区ボウリング連盟・坂本 ☎080-3201-4361

PTA学校対抗大会(卓球)

7月14日(日)午前9時～午後7時 場 高円寺みんなの体育館 (高円寺南2-36-31) 対区内PTA関係者 費1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布。区卓球連盟ホームページからも取り出せます)を、6月23日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 問事務局 ☎090-6330-2684 (月～金曜日午前10時～午後3時)

区民体育祭

◆軟式野球(中学生の部)

7月7日～11日の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 対区内在住・在学の方で編成されたチーム 定30チーム(1チーム10～20名以内。申込順) 費1チーム5000円 申 問電話で、6月10日までに区軟式野球連盟学童少年部連

絡会・吉野 ☎090-1842-9035 (月～金曜日午前9時～午後4時) 問 代表者会議を6月10日(月)午後5時から佼成学園中学校(和田2-6-29)で実施

◆ミニテニス大会

7月14日(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) 内 混合・女子の部/リーグ戦(年齢区分あり) 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 費500円(保険料を含む) 申 往復はがき・ファクス(12面記入例)に希望種目も書いて、6月15日までに区ミニテニス協会・板東信博(〒168-0064永福1-34-19) ☎3324-4367 問 板東 ☎3324-4367

◆ダンススポーツ

7月15日(月)午前10時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 団体戦(スタンダード・ラテン)、アトラクション 対区内在住・在勤・在学または区内サークル所属の方 費団体戦400円 申 問電話・ファクス(12面記入例)で、6月15日までに区ダンススポーツ連盟・石田 ☎048-855-8138 他 ダンスシューズまたはスニーカー持参

◆水泳

9月1日(日)午前9時～午後6時 場 和田堀公園プール(大宮2-2-10) 内 種目=下表のとおり 対区内在住・在勤・在学または区内スポーツクラブ所属の方 費700円。小学生200円。中学生500円をゆうちょ銀行「00150-578680杉並区水泳連盟」へ振り込み 申 同連盟ホームページから、6月3日～30日に申し込み 問 同連盟 ☎090-1201-9960 ✉sugisuiren@gmail.com <水泳競技種目一覧>

クラス	種目	
一般男子・女子	20(29歳以下)	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー
	30(30～39歳)	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 100m=自由形(30のみ) 200m=個人メドレー
	40(40～49歳)	
	50(50～59歳)	
	60(60歳以上)	200m=フリーリレー・メドレーリレー
年齢区分なし		
小学生男子・女子	1・2年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	3・4年	
	5・6年	
	区分なし	200m=フリーリレー
中学生男子・女子	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	
高校生男子・女子	200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー	

スポーツ教室

バタフライナイト

6月14日(金)・28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) 師 高巻美砂 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各10名(申込順) 費 入場料 申 問電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール ☎3318-8763 他 車での来場不可



ジュニアアーチェリー初心者教室

6月23日～9月8日の第2・4日曜日、午前9時30分～正午(計6回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対都内在住の小学4年生～高校生で身長150cm以上の方 定10名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別・学年・利き手も書いて、6月11日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問 井口 ☎090-2416-8379 (午後6時～9時) 他 貸し弓具あり。上履き持参

ふれあいフットサル教室

6月23日(日)午前11時～午後1時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示の下集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先

着順) 問 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 問 上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)



杉並区ジュニアバドミントン講習会

7月15日(祝)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対区内在住・在学の小学①3・4年生②5・6年生 定各60名(申込順) 費各300円 申 往復はがき(12面記入例)に性別・学校名・学年を書いて、7月1日までに区バドミントン連盟・菅原(〒167-0022下井草5-4-12) 問 菅原 ☎090-2657-5356



荻窪体育館

◆ふらっとエクササイズ 身体の軸を作るヨガ

6月8日～9月28日の毎月第2・4土曜日、午前11時10分～午後0時40分 師 戸井田ノリシゲ 対区内在住・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

◆夏休み子ども短期体操教室

8月5日(月)～8日(木)①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計4回) 師 齊藤なみゑ 対区内在住の①小学1～3年生②年中・年長 定各20名(抽選) 費各4000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=6月27日



…… いずれも ……

場 問 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381)

スタジアムで熱い試合を応援しよう!

東京ヴェルディ 杉並区ヴェルディ応援DAY

日時 7月6日(土)午後6時

場所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)



内 セレッソ大阪戦 対区内在住・在学の方 定1000名(抽選) 申 申し込みフォーム(上2次元コード)から、6月7日～26日に申し込み 問 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 ウォーミングアップ時の選手送り出しに参加する子ども30名も募集



©TOKYO VERDY

高円寺みんなの体育館

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時7月1日～9月16日の月曜日①午後1時～1時50分②2時～2時50分(7月15日、8月12日を除く。各計10回) 師重紀 定各18名(抽選) 費各8000円



◆背骨コンディショニング

時7月1日～9月16日の毎週月曜日、午後7時～8時30分(計12回) 師小林伸江 定20名(抽選) 費1万2000円 他バスタオル・フェイスタオル持参

◆①貯筋運動②シニア・セルフケア体操

時7月2日～9月17日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(8月13日を除く。各計11回) 師HIKARU 定各20名(抽選) 費各8800円

◆阿波おどり教室

時7月3日～10月9日の水曜日、午後7時～8時30分(8月、9月11日を除く。計10回) 師奥村真由美 定20名(抽選) 費1万円

◆やさしいヨガ

時7月4日～9月19日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計12回)

師石丸あかね 定20名(抽選) 費1万2000円

◆いきいきスポーツ教室

時7月5日～9月20日の毎週金曜日、午前9時20分～10時50分(計12回) 師石丸あかね、戸井田ノリシゲ 定70名(抽選) 費9600円



◆ソフトエアロビクス

時7月5日～9月20日の毎週金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 師宮崎輝美 定16名(抽選) 費1万2000円

◆初級ヨガ

時7月5日～9月20日の毎週金曜日、午後7時～8時(計12回) 師戸井田ノリシゲ 定20名(抽選) 費9600円

◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ

時7月10日～9月25日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分(8月7日、9月11日を除く。計10回) 師戸井田ノリシゲ 定20名(抽選) 費1万円

…… いずれも ……

場高円寺みんなの体育館(高円寺南)

2-36-31 ☎3312-0313 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 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=6月13日

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第5号

歴史を再発見?



区内には寺院・神社・石造物など、文化財にまつわる歴史・言い伝えなどを紹介する文化財案内標示板があります。

今回は、文化財案内標示板のリニューアルを記念して、史跡散歩クイズラリーを実施します。史跡散歩地図を片手に、身近なところで歴史を感じる散歩にぜひ出かけてみませんか?

詳細は、杉並区教育委員会ホームページ



園生涯学習推進課

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

阿佐谷グリーンマーケット 6月8日(土)・9日(日)午前10時～午後4時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/同神明宮 ☎3330-4824/マイバッグ持参

「みんなの学校」上映会&フォーラム 6月8日(土)午後1時15分～4時30分/永福和泉地域区民センター/区内在住の方/110名(申込順)/1300円/同電話で、6月7日までにNPO法人てんぐるま ☎080-4417-1831

「鳥ってなんで飛べるの?」 6月9日(日)午前10時～正午/都立善福寺公園上の池/鳥の羽の仕組み、野鳥観察/すぎなみPW+/20組(申込順。小学3年生以下は保護者同伴)/1人500円ほか/同電話・Eメール(12面記入例)で、6月5日までにすぎなみPW+・木村 ☎090-9231-3321

「私の好きな杉並」を撮る会 写真展 6月12日(水)～21日(金)午前10時～午後5時(16日を除く。21日は3時30分まで)/区役所2階区民ギャラリー/同会・大久保 ☎090-2676-8472

ポールde歩こう会 ①6月12日(水)、9月11日(水)午後1時30分～3時30分②6月21日(金)、9月20日(金)午前10時～正午③6月27日(木)、9月26日(木)午前10時～正午/①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園/各20名(先着順)/同NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936/健康保険証・手袋・帽子持参。ポールレンタルあり。長寿応援対象事業

座の市 6月15日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-7500

成年後見センター パネル展 6月18日(火)・19日(水)午前9時30分～午後4時/区役所1階ロビー/同杉並区成年後見センター ☎5397-1551

イブニング クラシック 音の散歩道 6月23日(日)午後6時～8時/勤労福祉会館/出演=親子で音楽を楽しむ会▶曲名=シューベルト「弦楽四重奏曲第14番『死と乙女』」ほか/3歳以上の方/300名(申込順)/3000円。高校生以下1500円ほか/同Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、6月22日までに親子で音楽を楽しむ会 ☎ishihata.music@gmail.com/同石幡 ☎3395-3480

平家物語～語りと弦で聴く～木曾義仲 7月23日(火)午後7時～8時20分、24日(水)午後2時～3時20分・7時～8時20分、25日(木)午後2時～3時20分/座・高円寺/出演=金子あいほか/各230名(申込順)/各5000円ほか/同電話で、art unit ai+ ☎090-1232-1363(午後1時～8時)

講演・講座 女性のための新規開業・副業説明会 6月17日(月)午前10時～11時30分/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/杉並青色申告会職員/区内在住・在勤の方/15名(申込順)/同電話で、6月16日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/長寿応援対象事業

認知症サポーター養成講座 ①6月19日(水)午後2時～3時30分②26日(水)午後1時30分～3時/①さんじゅく我山(久我山3丁目)②ゆうゆう高円寺北館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/①15名②20名(いずれも申込順)/同電話で、①ケア24久我山 ☎5346-3348②ケア24高円寺 ☎5305-6151/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

杉並介護者の会 介護者のつどい 成田うぐいすの会 6月21日(金)午後1時～2時30分/コミュニティふらっと成田/名草千絵/区内在住・在勤の方ほか/15名(申込順)/200円/同電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

【家庭教育講座】大震災時のこどもの安全・安心を考える 6月29日(土)午前10時～11時30分/セシオン杉並/防災士・六車貴美子ほか/中学生以下の子どもの保護者ほか/40名(申込順)/同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、6月20日までに申し込み/同大震災時のこどもの安全・安心を考えるあさっこ会 ☎090-8054-9453

シニアのためのコンディショニングセミナー フレイル予防 関節ケア教室 6月22日(土)午後2時～4時/山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)/理学療法士・作田拓也/区内在住・在勤・在学の50歳以上で30～40分座位ができる方/10名(申込順)/同電話で、6月12日までに山中整形外科内科クリニックリハビリテーション科 ☎3335-5080

東京女子大学比較文化研究所 公開講演会 6月25日(火)午後2時55分～4時25分/同大学(善福寺2丁目)/Sレコーダを哲学する/同大学名誉教授・黒崎政男/500名(先着順)/同同研究所 ☎5382-6413

イン스타그램ビジネス活用術&交流会 6月27日(木)午前10時～正午/産業商工会館/セールスプランナー・伊丹恵美/16名(申込順)/1000円ほか/同電話・ファクス(12面記入例)で、6月26日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

【家庭教育講座】なぜ増え続けるの!?不登校・発達障害 6月29日(土)午前10時～午後0時20分/阿佐谷地域区民センター/発達支援アドバイザー・茂木厚子/区内在住・在勤の方ほか/70名(申込順)/同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、6月28日までに申し込み/同善福寺プレーパークの会・岩田 ☎090-6142-4412

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 7月2日(火)、8月6日(火)、9月3日(火)=母乳・混合栄養、健診・予防接種▶7月16日(火)、8月20日(火)、9月17日(火)=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳

(いずれも午後2時～3時)/オンラインで実施/同病院産科担当保健師/区内在住・在勤の方ほか/各20名(申込順)/各1100円/同電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時<金曜日は2時まで>)

杉並区医師会 区民向け講演会 子宮頸がんを予防するには 7月6日(土)午後3時～4時/杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)/アトラスレディースクリニック院長・塚田訓子/100名(先着順)/同会 ☎3392-4114(土・日曜日を除く)

女性しごと応援キャラバンin杉並 面接に役立つマナーとコミュニケーション 7月16日(火)午前10時～正午/ワイルド会議室・荻窪(上荻1丁目)/50名(申込順)/同電話で、同催し運営事務局 ☎6734-1346。または同催しホームページから申し込み/申込開始日=6月10日

税金なんでも相談会 6月11日(火)・20日(木)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/同電話で、各実施日前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028/1人40分程度 杉並区シルバー人材センター入会相談会 6月13日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/同電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)

税金なんでも相談会 6月19日(水)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎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

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6月24日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※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。

給付金のお知らせ

詳細は、区ホームページをご確認ください。

— 問い合わせは、杉並区物価高騰対策支援給付金コールセンター ☎0120-378-233 (6月3日から。午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉) へ。

令和6年度物価高騰対策支援給付金

低所得者支援として、令和6年度新たな住民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯に対し、物価高騰対策支援給付金(10万円)を支給します。また、物価高騰対策支援給付金(10万円)の支給対象世帯のうち、子育て世帯に対して加算金(児童1人当たり5万円)を支給します。



▲物価高騰対策支援給付金

令和6年度新たな住民税非課税世帯等に対する物価高騰対策支援給付金(10万円)

支給金額

1世帯当たり10万円
※1世帯1回限り。

対象世帯

6年6月3日現在、杉並区に住民登録があり、次の全てに該当する世帯

- 令和5年度物価高騰対策支援給付金(7万円または10万円)の支給対象ではない
- 令和6年度住民税の課税状況が以下のいずれかに該当する(6年度住民税課税者に扶養された方などのみで構成される世帯を除く)
 - ・世帯全員の住民税均等割が非課税
 - ・世帯全員が住民税均等割のみ課税
 - ・住民税均等割のみ課税者と住民税均等割非課税者で構成される世帯

対象・手続き

	「支給のお知らせ」が届く世帯	確認書が届く世帯	申請書が届く世帯
対象	対象世帯のうち、世帯の中に6年1月2日以降に転入した方がいない、かつ世帯主が「公金受取口座」を登録している世帯	対象世帯のうち、世帯の中に6年1月2日以降に転入した方がいない、かつ世帯主が「公金受取口座」を登録していない世帯	対象世帯のうち、世帯の中に6年1月2日以降に転入した方がいる世帯
手続き	原則手続きは不要です。 7月下旬から順次、世帯主宛てに「支給のお知らせ」を送ります。 8月中旬から順次、公金受取口座へ振り込みます。	7月下旬から順次、世帯主宛てに確認書または申請書を同封した案内を送ります。必要事項を書いて、10月31日(消印有効)までに郵送してください。	

※DV等避難者も給付金を受け取ることができる場合があります。

令和6年度物価高騰対策支援給付金こども加算(児童1人当たり5万円)

支給金額

18歳以下の児童(平成18年4月2日以降生まれ)1人当たり5万円
※世帯ごとに支給。

対象世帯

6年6月3日現在、杉並区に住民登録があり、令和6年度新たな住民税非課税世帯等に対する物価高騰対策支援給付金(10万円)の支給対象世帯のうち、18歳以下の児童を扶養している世帯

手続き

原則手続きは不要です。

8月下旬から順次、対象世帯の世帯主宛てに「支給のお知らせ」を送るとともに、令和6年度新たな住民税非課税世帯等に対する物価高騰対策支援給付金(10万円)を受給した口座へ振り込みます。

ただし、次の世帯は申請手続きが必要です。区ホームページでご確認の上、10月31日(消印有効)までに申請書を郵送してください。

- ・6年6月4日以降に生まれた児童がいる
- ・単身で寮に入っているなど、別世帯に扶養している18歳以下の児童がいる

令和6年度杉並区定額減税補足給付金

6年度の税制改正により、令和6年分推計所得税と令和6年度分個人住民税から定額減税を実施します。

その結果、定額減税可能額が減税前税額を上回り、定額減税しきれないと見込まれる方に対し差額を給付します。



▲定額減税補足給付金

支給金額

扶養親族の人数や所得税額・個人住民税額により異なる
※対象の方には、7月下旬ごろに具体的な金額を記載した通知を送ります。

対象者

6年1月1日現在、杉並区に住民登録があり、定額減税可能額が推計所得税・個人住民税所得割(※)を上回ると見込まれる方(合計所得金額が1805万円以下の方のみ)

※令和6年分推計所得税額、令和6年度分個人住民税所得割額(いずれも5年中所得金額から算出)がどちらも0円の場合を除く。

手続き

「支給のお知らせ」が届いた方は、原則手続きは不要です。8月中旬から順次、公金受取口座へ振り込みます。ただし、確認書が届いた方は必要事項を書いて、10月31日(消印有効)までに電子申請または郵送してください。

世帯と人口
(住民基本台帳)
5月1日現在。()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	316,743(1,046増)	合計 333,839 (1,748増)
	外国人のみの世帯	14,362(695増)	
	日本人と外国人の世帯	2,734(7増)	

人口	男		女		小計	合計 576,505 (1,664増)
	日本人	266,700(420増)	289,262(493増)	555,962(913増)		
	外国人	10,494(439増)	10,049(312増)	20,543(751増)		