

広報すぎなみ

# Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

7/1  
令和6年(2024年)  
No.2381

「おいしい！」が  
聞こえる学校給食。

区では、区立学校に在籍する児童・生徒の学校給食費を、現在無償化しています。区の学校給食は、発育に必要な栄養素を確保しながら「心のこもった、手作り料理による楽しい給食」を目指して、食事内容の充実・安全対策の徹底を図っています。今号では、そんな“こだわり”の詰まった学校給食を紹介します。



こだわりから生まれる笑顔



特集  
おいしい給食ができるまで



〒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。



# おいしい給食ができるまで



区の学校給食は「心のこもった、手作り料理による楽しい給食」を目指して、各校に栄養士を配置し、自校調理による食事内容の充実や衛生面などの安全対策の徹底を図っています。

この給食が子どもたちの元に届くまでには、たくさんの方がこだわりを持って関わっています。今号では、安全でおいしい、こだわりの詰まった学校給食を、給食ができるまでの過程に沿って紹介します。

—問い合わせは、学務課保健給食係へ。

おいしい給食が  
みんなに届くまで!

スタート

## ① 献立の作成

家庭で不足しがちな栄養・食品を摂取できるような工夫し、季節・行事に合わせた「標準献立」を作成します。これを基に、各校の栄養士が学校の行事などに合わせて献立を完成させます。



標準献立作成会を実施!

ココがこだわり! /

- ☑ 食物繊維を補う麦ごはんの提供
- ☑ 米飯中心の献立 (週4回以上)
- ☑ 「国内産食材の日」の実施 (月2回)

深川めしやサケのちゃんちゃん焼きなどの郷土料理も取り入れて、日本の伝統的な食文化を学び、食への関心を高めています。

高円寺学園  
栄養教諭・建部晴美



区内で取れる新鮮な野菜!



## ② 食材の発注

学校給食が食育の生きた教材となるよう、「国内産食材の日」以外にもできるだけ国内産の食材を使用しています。

ココがこだわり! /

- ☑ 「地元野菜デー」の実施 (年2回)
- ☑ 区内商店を中心とした契約
- ☑ 食材検査・衛生検査の実施

減農薬・減化学肥料で大切に野菜を育てています。身近に畑がない子どもが増える中、野菜をおいしく食べてくれると嬉しいです。

農家・鈴木さん



## ⑥ 調理

学校給食は全て当日調理のため、時間との勝負! 事前に調理の順番・調理員の動きを確認し、安全で衛生的に調理ができるよう工夫しています。



回転釜は、炒める・茹でる・煮る・蒸すなど、万能な調理機器!

## ⑤ 下処理



## ④ 食材の確認



調理員の健康状態もチェック!

## ③ 身支度・手洗い



## ⑦ 検食

異物が混入していないか、加熱・冷却が適切に行われているか、味・量・彩りが適当かなどを確認します。

高円寺学園  
学園長・田中稔

校長先生が30分前に食べてチェックします



本物のだしの味を伝えたいという思いから、かつお節・さば節・昆布から丁寧にだしを取っています。スープは鶏がら・豚骨に野菜くずを入れて煮込んでいます。

杉並第九小学校  
調理技能長・原和亮



食べやすいように大きざにもこだわってカット!

ココがこだわり! /

- ☑ 中華まぎ、カレーなどのルー、ケーキなどのデザートを手作り調理
- ☑ 食中毒予防のため全て加熱調理、中心温度は85°C以上
- ☑ 年齢に合わせた味付け・切り方

温度管理もしっかり!



## ⑧ 配缶

出来たての給食が子どもたちに届くように、給食時間の直前に調理を完成させ、クラスごとの容器に分けて運びます。

ココがこだわり! /

- ☑ アレルギー対応食
- ☑ 適温での提供
- ☑ 調理員立ち会いの下、子どもたちに受け渡し

アレルギー対応食には、一目で分かるように専用の食器・トレイがあります



▲通常食器

▲アレルギー対応食器

## ⑨ 配膳



ゴール



いただきます!

こちらも見てください!

### クックパッド

区立学校・保育園の給食レシピを料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」(右2次元コード)に掲載しています。



### 動画「杉並区の学校給食」

YouTube杉並区公式チャンネル(右2次元コード)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。



## 6年度 杉並区学校給食展示会

日時 8月21日(水)~23日(金)  
午前9時~午後4時30分  
(23日は4時まで)  
場所 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー

- 栄養士の研究展示
- クイズラリー など

給食について学べるよ!

調理体験・回転釜で!





## 子育て・教育

### 児童手当などの現況届の提出はお済みですか

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6月初旬に発送しました(区に児童手当・特例給付を申請し、現況届の提出が必要となる方には、認定後に順次現況届の用紙を発送)。

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。

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、受給者・配偶者の5年中所得額が、所得上限限度額を上回り受給資格が消滅した方にのみ発送します。

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



### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 特別区職員

①経験者②就職氷河期世代③Ⅲ類(高卒程度)④障害者▶第1次試験日=①②9月1日(日)③④8日(日)▶特別区人事委員会ホームページから、7月11日午後5時までに申し込み。④は申込書(同委員会事務局・区人事課人事係(区役所東棟5階)で配布)を、7月10日(消印有効)までに同事務局任用課(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1)へ郵送も可▶同事務局任用課採用係☎5210-9787、区人事課人事係▶受験資格・採用予定数などの詳細は、同委員会ホームページ参照

### 施設情報

#### 荻窪地域区民センターの休館

荻窪地域区民センターは大規模改修工事のため、11月1日~8年6月末の間休館します。休館期間中は、近隣の地域区民センター・区民集会所・区民会館・コミュニティふらっとなどをご利用ください。

荻窪地域区民センター☎3398-9125

### 募集します ※応募書類は返却しません。

#### 広告掲載

##### ◆広報すぎなみ

10~12月に発行する「広報すぎなみ」に掲載する広告を募集します。

▶主な配布方法=新聞折り込み、区施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドほか。希望者への個別配布あり▶発行日=月2回(1・15日)▶発行部数=約15万8000部(5年度実績)▶掲載料=1号1枠1

万円▶規格=縦10mm×横235mm▶掲載位置=広報紙中面下部欄外▶募集枠数=1号4枠(1社1号1枠)▶申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)に広告原稿案を添えて、7月31日までに広報課広報係へ郵送・ファクス・Eメール・持参

##### ◆区ホームページ バナー広告

▶閲覧数=月平均約18万7000件(トップページ。5年度実績)▶掲載料=月1枠2万円▶規格=GIF画像またはJPG形式。縦60ピクセル×横120ピクセル。4キロバイト以下▶掲載位置=トップページ下部▶募集枠数=月20枠(1社月1枠)▶その他=毎月5日までの申し込みで翌月1日からの掲載▶申込書(区ホームページから取り出せます)に広告原稿案を添えて、広報課広報係へ郵送・ファクス・Eメール・持参

..... いずれも .....

☎広報課広報係(区役所東棟5階☎3312-9911)▶koho-suginami@city.suginami.lg.jp

#### 「わがまちの警察官」の推薦

区では、犯罪の抑止活動に顕著な成果を上げた警察官を「わがまちの警察官」として顕彰しています。杉並・高井戸・荻窪警察署に勤務し、区民の安全・安心のために活躍している警察官を推薦してください。

▶推薦書(危機管理対策課(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、7月31日までに同課☎3312-3326▶tikianzen-k@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール・持参▶同課☎5307-0616

#### 杉並区健康づくり推進協議会委員

「杉並区健康づくり推進条例」に基づき設置している協議会で、健康づくりに関する施策の実施にあたり調査審議します。

▶任期=9月1日~8年8月31日(1期2年)▶募集人数=2名▶報酬=日額1万2000円▶区内在住で20歳以上の方(公務員を除く)▶小論文「杉並区民の健康づくりについて私の考えること」(様式自由。800字以内)に、住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・職業・経歴(区政に関する活動実績がある方のみ)を書いた用紙(様式自由)を添えて、7月31日までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参▶同課健康推進係☎3391-1355▶応募状況により面接あり

#### 中学生「すぎなみ朝ベジごはん」メニューコンテスト

中学生が自分で考えて作る、栄養バランスの良い朝ごはんの献立を募集します。

▶区内在住・在学の中学2年生▶申込書(区ホームページから取り出せます)を、9月10日までに杉並保健所健康推進課栄養指導担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参▶すぎなみ食育推進実行委員会事務局☎3391-1355▶書類審査合格者には調理審査を実施。優秀作品は作品集などで紹介

#### 東京都子育て支援員研修(第2期)の受講者

▶子育て支援分野に従事する上で、必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修▶研修

実施時期=9月から▶コース=①地域保育②地域子育て支援③放課後児童④社会的養護▶都内在住・在勤の方▶申込書(地域子育て支援課(区役所東棟3階)・子どもセンターで配布。①東京都福祉保健財団②保健福祉振興財団③ポピンズプロフェッショナル④東京リーガルマインドホームページからも取り出せます)を、①東京都福祉保健財団(〒163-0719新宿区西新宿2-7-1新宿第一生命ビルディング19階)②保健福祉振興財団(〒102-0094千代田区紀尾井町3-12紀尾井ビル5階502号室)③ポピンズプロフェッショナル(〒150-0012渋谷区広尾5-6-6広尾プラザ)④東京リーガルマインド(〒164-0001中野区中野4-11-10)へ簡易書留で郵送。または各財団・各社ホームページから申し込み/▶申込期限=7月16日(消印有効)▶①東京都福祉保健財団☎3344-8533▶②保健福祉振興財団☎6261-0307▶③ポピンズプロフェッショナル☎3447-5826▶④東京リーガルマインド☎5913-6225



## その他

### 原爆被爆者への見舞金

7月1日現在、区内在住で被爆者健康手帳をお持ちの方に、見舞金2万1000円を支給します。5年度中に見舞金を受給し引き続き資格を有する方は、申請不要です。

▶被爆者健康手帳・本人の銀行口座が分かるものを、7月31日までに障害者施策課障害者手当・医療係(区役所東棟1階)へ持参。▶同係☎5307-0781▶郵送による申請を希望の方は要問い合わせ

### 公園利用ルールの試行

区では、公園を区民の皆さんに気持ち良く、譲り合って利用いただくため、アンケートの実施など利用ルールの見直しを進めています。この結果を基に、喫煙・犬の連れ込み・ボール・花火などの利用方法、自転車の乗り入れについて新しいルールを7月から試行します。詳細は、区ホームページをご覧ください。

▶園みどり公園課

### 学校を支える方募集説明会



区立学校の臨時的任用教員・時間講師をはじめ、事務職員・通常学級支援員など、学校で働きたい方に向けて区の教育行政・募集職種について説明し、個別相談も受け付けます。

▶8月2日(金)午後6時~7時30分▶区役所第4会議室(中棟6階)▶70名(抽選)▶LoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から、7月19日までに申し込み▶教育人事企画課

# 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

#### 期日前投票

投票期間	投票所	投票時間
7月6日(土)まで	杉並区役所を含む 全ての期日前投票所(15カ所)	午前8時30分~午後8時

※期日前投票は区内15カ所のどちらでも投票できます。投票日当日は区内の指定された投票所に限り投票できます。

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、選挙管理委員会事務局へ。



#### 選挙公報について

選挙公報のPDF版は、区ホームページでご覧いただけます。選挙公報は期日前投票所・区施設(区民事務所・図書館・区民センター)・駅の広報スタンド・郵便局に設置しますのでご利用ください。

※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。

## 児童手当の制度改正のお知らせ

法改正に伴い、児童手当は10月分(12月支給)から以下のように制度を変更します。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、子ども家庭部管理課児童手当専用☎5913-9389へ。

### 変更点

- ・所得制限を撤廃し、対象者に一律で児童手当を支給
- ・支給期間を高校生年代(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの方)へ延長
- ・第3子以降の多子加算額を、3万円へ拡充
- ・多子加算の対象を大学生年代(22歳に達する日以後の最初の3月31日までの方)へ拡充
- ・支給回数を年6回(偶数月)に変更

### 手続き

児童手当・特例給付を受給していない方(公務員を除く)は申請が必要です。なお、新たに申請が必要な方で、区の公簿上で次のいずれかの事項が確認できる方へ申請の案内を7月16日(火)に発送します。

- ・6月時点で高校生年代の子どもを養育する世帯主
- ・4年度または5年度の所得額が所得上限額を超え、児童手当などの受給資格が消滅または申請が却下になったが、6年度に再申請をしていない
- ・6年度の所得額が所得上限額を超え、児童手当などの申請が却下になった

### 申請期限

8月30日

## 70~74歳で国民健康保険加入の方へ

### 高齢受給者証の発送

現在、使用している「東京都国民健康保険高齢受給者証」(以下、高齢受給者証)の有効期限は7月31日です。8月1日から使用する高齢受給者証を、7月中に簡易書留で世帯主宛てに発送します。高齢受給者証は、国民健康保険被保険者証と同じサイズのカードで、色は白です。

有効期限が7月31日の高齢受給者証は、有効期限が過ぎてから、個人情報に注意して自身で破棄してください。



☎国保年金課国保資格係☎5307-0641

### 負担割合の判定基準

8月~7年7月の負担割合は、5年中の所得状況で判定します。判定の対象は同一世帯の70~74歳の国民健康保険加入者です。

#### ●2割負担

対象者それぞれの住民税課税所得金額が145万円未満または対象者全員の旧ただし書き所得の合計が210万円以下

#### ●3割負担

対象者のうち1人でも住民税課税所得金額が145万円以上かつ対象者全員の旧ただし書き所得の合計が210万円を超える

※3割負担の場合でも、5年中の収入の合計が下表の基準に該当する場合は、申請により2割負担になります。

#### 3割負担の方が申請により2割負担になる基準

対象者	基準額
1人の世帯	<ul style="list-style-type: none"> <li>●収入が383万円未満</li> <li>●収入が383万円以上かつ同一世帯の後期高齢者医療制度への移行者との収入の合計が520万円未満</li> </ul>
2人以上の世帯	収入の合計が520万円未満

## 75歳以上の方へ

### 後期高齢者医療制度のお知らせ

—— 問い合わせは、国保年金課高齢者医療係☎5307-0651へ。

#### 後期高齢者医療被保険者証

現在使用している後期高齢者医療被保険者証(以下、保険証)の有効期限は、7月31日です。新しい保険証(青竹色)を7月11日(木)に簡易書留で発送します。有効期限が過ぎた保険証は自身で破棄するか、国保年金課高齢者医療係(区役所東棟2階)・区民事務所へ返却してください。

なお、12月2日からマイナンバーカードと保険証が一体化され、紙の保険証の交付を終了します。12月1日までに交付された保険証は、住所・自己負担割合などに変更がなければ、7年7月31日まで使用できます。また、12月2日以降は、マイナ保険証または紙の保険証を持っていない方へ、被保険者資格情報などを記載した「資格確認書」を交付します。医療機関・薬局の窓口で提示することで、保険証と同様に受診することができます。詳細は、保険証と同封のリーフレットをご覧ください。

#### 限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証

現在、限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証(以下、認定証)を持っている方で、引き続き交付基準に当てはまる方へ、保険証とは別に8月1日からの認定証を7月18日(木)に発送します。有効期限が過ぎた認定証は自身で破棄するか、国保年金課高齢者医療係・区民事務所へ返却してください。同認定証を持っていない方は、お問い合わせください。

なお、12月2日からマイナンバーカードと保険証が一体化され、認定証の交付を終了します。12月1日までに交付された認定証は、住所・適用区分などに変更がなければ、7年7月31日まで使用できます。また、12月2日以降は、マイナ保険証または自己負担限度額の区分を記載した「資格確認書」を提示することで、引き続き自己負担限度額を超える支払額が免除されます。詳細は、保険証と同封のリーフレットをご覧ください。

#### 後期高齢者医療保険料額決定通知書

後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月11日(木)に発送します。納付書が同封されている場合は、納期限までに納付してください。同封されていない場合は、年金からの引き落としまたは口座振替となります。

## 環境配慮優良事業者認定制度のお知らせ

環境に配慮した取り組みを実施している事業者を環境配慮優良事業者として認定する制度を、10月から開始します。認定事業者には認定証・ステッカーなどを交付します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



### 制度説明会

☎7月26日(金)午前10時~11時30分 ☎区役所第4会議室(中棟6階)  
☎区内事業者 ☎100名(先着順) ☎環境課温暖化対策係

# 意見募集の結果をお知らせします

## 杉並区地域防災計画 震災編（令和6年修正）（案）

策定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」5年12月15日号などで公表し、皆さんからご意見を伺いました。

頂いたご意見と区のお考えなどは、防災課（区役所西棟6階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館で7月31日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（右2次元コード）からも閲覧できます。



●意見提出期間=5年12月15日～6年1月17日 ●意見提出件数=8件（延べ10項目）

図 防災課防災計画担当

該当箇所	頂いたご意見（概要）	区のお考え（概要）
【総則・予防対策】 第2部 施策ごとの具体的計画（震災予防対策） 第9章 避難者対策	避難所では段ボールの仕切り・テントなどを用いて、家庭ごとにプライバシーを確保することが必須であるとする。	震災救援所でのプライベート空間については、段ボール製の簡易間仕切りを備蓄しているほか、民間企業とベッド・間仕切りを含む段ボール製品の供給に関する災害協定を締結しています。さらに、1月に発生した能登半島地震を受け、6年度中に簡易間仕切りセットを追加配備するなど、今後もプライベート空間の確保に努めていきます。

# オープンハウス開催のお知らせ

詳細は、区ホームページをご覧ください。

## 旧杉並中継所跡地の活用に関するオープンハウス・現地見学会

旧杉並中継所跡地の平常時の活用方法についてご意見を伺うため、これまでの検討経過をまとめたパネル展示・現地見学会を実施します。

時 7月21日(日)午前10時～午後1時・22日(月)午前10時～午後1時・5時～8時 場 旧杉並中継所跡地（井草4-15-18）



▲旧杉並中継所の跡地活用



## 「杉並区区立施設マネジメント計画」に基づくワークショップに関するオープンハウス（地域意見交換会）

「杉並区区立施設マネジメント計画」に基づき、区立施設の老朽化などの課題に対応するため、以下の取り組みについてワークショップを開催し、区民の皆さんと共に解決策の検討を行っています。ワークショップ参加者以外の方のご意見も伺うため、取り組みごとにオープンハウスを実施します。

取り組み名	日時	場所
浜田山駅周辺の老朽化した区立施設への対応等	8月2日(金) 午後6時～9時	浜田山会館 (浜田山1-36-3)
西宮中学校の改築と老朽化した周辺施設の更新等に関する検討	8月3日(土) 午後2時～5時	西宮中学校 (宮前5-1-25)
旧上荻窪会議室等の跡地活用と周辺施設の検討	8月4日(日) 午後2時～5時	西荻地域区民センター (桃井4-3-2)



▲区立施設マネジメントの取り組み

…… いずれも ……

図 企画課施設マネジメント担当 ④車での来場不可

スマートフォンでご協力ください

## 道路・公園・街路灯の通報システムのご案内



区の道路・公園・街路灯の維持管理の質の向上にご協力をお願いします。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



### 道路損傷等投稿アプリ「マイシティレポート」

区が管理する道路・公園の損傷などについて、皆さんが投稿できる道路損傷等投稿アプリ「マイシティレポート」の運用を開始しました。

#### 利用方法

「マイシティレポート」アプリをダウンロードし、「主な投稿先」で「杉並区」を選択し投稿  
図 杉並土木事務所、みどり公園課



### AI自動応答システム「AIコンシェルジュ」

区が管理する街路灯の球切れ・つきっぱなしなどの故障について、管理番号を伝えることで24時間対応が可能な、AI自動応答システム「AIコンシェルジュ」の運用を開始しました。

・街路灯故障修理 ☎050-3537-0435

図 杉並土木事務所

## 熱中症特別警戒アラートの運用開始



改正気候変動適応法の施行により、従来の熱中症警戒アラートより一段階上の警戒情報である「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。アラート発表時は、最大限の予防が必要です。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



### 発表基準

#### 熱中症警戒アラート

気温が著しく高くなることにより健康被害が生じる恐れがあるときに発表

#### 熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、健康に係る重大な被害が生じる恐れがあるときに発表

図 環境課庶務係

### 「涼み処（クーリングシェルター）」として区立施設をご利用ください

暑い日の外出時に、気軽に立ち寄り休憩できる「涼み処」として、以下の区立施設を10月23日まで開放しています。熱中症の予防対策としてご利用ください。

場 区役所本庁舎、地域区民センター、区民集会所、区体育施設、図書館、ゆうゆう館、地域包括支援センター（ケア24）、杉並保健所・保健センターほか 図 危機管理対策課 ④詳細は、区ホームページ（右2次元コード）参照



電気とガスの使用量を削減して商品券をもらおう!

## すぎなみエコチャレンジの参加者募集



10～12月の3カ月間、自宅または事業所の電気・ガスの省エネ（節約）に取り組み、前年同月と比較して使用量を一定割合以上削減できた方に、削減割合に応じて区内共通商品券を差し上げます。

——問い合わせは、環境課温暖化対策係へ。



### 参加登録申請

**対象** 区内在住の方・区内事業所のうち、5年10月以降同一の場所に住所・所在地がある方  
※申し込みは一世帯・事業所につき1件まで。

**定員** 1000名（申込順）

**申請方法** 区ホームページ（右上2次元コード）から申し込み。または申請書（環境課〈区役所西棟7階〉、区民事務所、地域区民センターで配布。区ホームページからも取り出せます）を、申請書に記載の送付先へ郵送

**申請期限** 8月31日（消印有効）

**その他** 参加登録受付が完了した方へ9月下旬に案内を発送します

### チャレンジ取り組み

省エネ行動に取り組み、電気・ガスの使用量を節約しましょう。省エネ行動の一例は区ホームページをご覧ください。

**取組期間** 10～12月

### 報告

**報告方法** 区ホームページから報告。または結果報告書を、案内に記載の送付先へ郵送

※報告には6年10～12月分の電気・ガスの検針票と5年10～12月分の電気・ガスの検針票が必要です。

**報告期間** 7年1月6日～2月28日（消印有効）

### 商品券送付

削減割合に応じた区内共通商品券を郵送します。

**発送時期** 7年3月下旬（予定）

**削減割合・区内共通商品券の金額**

- ・5%以上削減 500円相当
- ・10%以上削減 1000円相当
- ・20%以上削減 3000円相当



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決定

区内では、子育て支援、障害者・高齢者への福祉サービス、まちづくり、社会教育、環境保全などの、さまざまな地域貢献活動がNPO団体の手で行われています。

——問い合わせは、地域課協働推進係☎3312-2381へ。▲区ホームページ



事業区分	事業名	団体名	助成額
スタートアップ事業	不登校児童が主催するイベントの支援事業	NPO法人カケルとミチル	30万円
	夏休み体験イベント「楽しく学んで遊ぼう」	NPO法人サイン	7万円
	子ども服アップサイクルイベント開催	NPO法人ハンド・ミー・ダウン	22万9000円
	「てらこや」	楽学倶楽部	17万円
ステップアップ事業	子ども食堂と連携・中高生のための学習支援事業	NPO法人まちの塾freebee	11万6000円

### 杉並区NPO支援基金への寄付のお願い

5年度の寄付実績  
件数=46件 総額=71万5020円

「自分のお金を社会に役立てたい」「地域に貢献したい」、その思いを杉並区NPO支援基金にお寄せください。皆さんからの寄付が助成金となってNPOの活動を支えます。ご協力をお願いします。

### 寄付の方法

- **郵便局**=杉並区NPO支援基金リーフレット（区役所・区民事務所・地域区民センター・すぎなみ協働プラザなどで配布）の払込取扱票で振り込み
- **金融機関**=電話で、地域課協働推進係☎3312-2381。納付書を郵送します
- **区役所窓口**=直接、同係（成田東4-36-13区役所分庁舎2階）
- **その他**=ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」の「杉並区」ページから（右2次元コード）



## 杉並区総合文化祭の作品募集



### 短歌大会

📅10月12日(土)午後1時30分～5時 📄出詠料1000円 📄はがき（12面記入例）に未発表の作品（1人1首）も書いて、8月1日までに杉並短歌連盟事務局（〒168-0081宮前3-14-2江國梓方）📞同事務局・江國☎3332-7160 📅8月下旬作品集発送。9月10日互選締め切り。大会当日は歌会・講評・講演会・表彰あり（歌人・大松達知）。当日のみの参加費は500円

### 俳句大会

📅10月13日(日)午後1時～5時 📄投句料1組1000円 📄投句料（定額小為替または現金書留）と原稿用紙または指定用紙（図書館などで配布）に未発表の作品（2句1組。何組でも可。季節自由）と郵便番号・住所・氏名（フリガナ）・電話番号を書いて、8月10日（消印有効）までに区俳句連盟事務局（〒168-0073下高井戸3-9-2愛宕方）📞同事務局・宮川☎3337-8860

…… いずれも ……

場セッション杉並（梅里1-22-32）

見つかる。わたしのライフワーク。

# すぎなみ地域大学 8・9月開講講座の新規受講生募集



すぎなみ地域大学は、地域活動に必要なスキルを身に付けるための学びの場です。

—— 問い合わせは、地域課すぎなみ地域大学担当☎3312-2381へ。

## 〈開講講座一覧〉

講座名	日時・場所・対象・定員(抽選)・費用	申込期限
<b>地域活動基礎コース</b>		
まちとつながる!まちあわせカフェ	☎8月19日~9月9日の毎週月曜日午後2時~4時(計4回) 定12名	7月31日
地域活動・ボランティア活動のためのやさしい日本語講座	☎9月13日(金)午後1時30分~4時 定30名	8月25日
知って、体験!すぎなみ地域活動スタート講座	☎9月24日(火)、10月1日(火)・15日(火)午後1時30分~4時(計3回) 定30名	9月2日
<b>地域活動実践コース</b>		
救急協力員講座	☎①8月10日(土)午前9時15分~午後0時30分②9月30日(月)午後1時30分~4時45分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学で救命技能認定証を持っていない16歳以上の方 定各20名 費各500円	①7月21日 ②9月8日
救急協力員上級講座	☎9月25日(水)午前9時15分~午後5時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤・在学で、上級救命技能認定証・応急手当普及員認定証を持っていない16歳以上の方 定16名 費1000円	9月4日

※☎の記載がないものは、区役所分庁舎(成田東4-36-13)。☎の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

### 申し込み方法

はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、地域課すぎなみ地域大学担当(〒166-0015成田東4-36-13☎3312-2387✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp)。またはすぎなみ地域大学ホームページ(右2次元コード)から申し込み 詳細は、募集案内(駅の広報スタンド・区役所・区民事務所・図書館などで配布)参照



## 自分をふりかえり、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 はじめの一步コース

すぎなみ大人塾はじめの一步コースは、「すぎなみ大人塾は初めて」という方を対象にした講座です。つながる楽しさを体験して、新たな一步を仲間と一緒に踏み出してみませんか。

—— 問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

場場☎右表のとおり 師学習支援者・荻上健太郎(右写真) 区内在住ですぎなみ大人塾に参加したことがない方 定30名(抽選) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、8月12日までに申し込み



日程(計6回)	内容など
8月31日(土)	あそびからはじめよう(オリエンテーションほか) 場セッション杉並(梅里1-22-32)
9月21日(土)	もっと知ろう その1(自己紹介、ゲストとグループワークほか) 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)
10月19日(土)	もっと話そう(グループワークほか) 場セッション杉並
11月30日(土)	もっと知ろう その2(ゲストとグループワークほか) 場まちナカ・コミュニティ西荻みなみ(西荻南2-28-14)
12月14日(土)	もっと広げよう(講座の振り返りほか) 場セッション杉並
7年2月1日(土)	はじまりの一步(学びの成果を共有ほか) 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)

※実施時間=午後3時~5時

# すぎなみフェスタ 協賛、テント出展・出店者などの募集

—— 問い合わせは、すぎなみフェスタ実行委員会事務局(地域課地域支援担当内)へ。

### すぎなみフェスタ

**日時** 11月9日(土)・10日(日)午前10時~午後3時30分(10日は3時まで)  
**場所** 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)、桃井第一小学校(桃井2-6-1)、杉並会館(上荻3-29-5)  
**内容** 交流自治体などの物産展、フードエリア、体験イベントほか



**協賛金**  
☎種類=ホームページ広告、ステージ広告、会場広告 申申込書(すぎなみフェスタホームページから取り出せます)を、8月30日までにすぎなみフェスタ実行委員会事務局(地域課地域支援担当内☎5307-0681✉sugifes.kyosan@gmail.com)へ郵送・ファクス・Eメール

**テント出展・出店者**  
☎2日間利用(1日利用)=大張り=4万8000円(3万1000円)。中張り=3万2000円(2万円) 区内在住に本店・事業所・活動場所がある団体ほか 申申込書(すぎなみフェスタホームページから取り出せます)を、7月31日までにすぎなみフェスタ実行委員会事務局(地域課地域支援担当内☎5307-0681)へ郵送・ファクス

**ステージ出演者募集**  
☎出演時間=30分(入退場・準備などを含む) 区内在住の方、区内事業者・団体 定メインステージ=2・3組(選考) 申申込書(すぎなみフェスタホームページから取り出せます)を、7月31日までにすぎなみフェスタ実行委員会事務局(地域課地域支援担当内☎5307-0681)へ郵送・ファクス



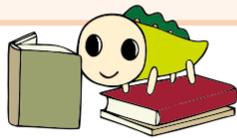
# 図書館 7月の行事

——問い合わせは、各図書館へ。

図書館名	日時	内容・講師・対象・定員・申し込み方法
中央 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	7月26日(金) 午前10時～10時30分・午後2時～2時30分	タブレット講習「自分の生まれた日付の新聞記事を見てみよう」 ☎小学生4年生～中学生(保護者同伴可) ☎各6名(申込順) ☎電話または直接、同図書館
永福 (永福3-51-17コミュニ ティふらっと永福内 ☎3322-7141)	7月28日(日) 午前10時～10時40分・11時20分～正午	ぶるぶる?ぺたぺた?スライムづくり ☎小学生(子ども1名につき保護者1名まで同伴可) ☎各6名(申込順) ☎電話または直接、7月19日から同図書館
柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801)	7月21日(日) ①午後3時～3時25分 ②3時30分～3時55分	夏休みスペシャルおはなし会 ☎①幼児②小学生向けの夏のお話 ☎①幼児②小学生(いずれも保護者同伴) ☎各20名(先着順)
高円寺 (高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	7月27日(土) 午後2時～3時・3時20分～4時20分	夏休み工作会「ビー玉万華鏡」 ☎幼児～小学生(幼児は保護者同伴) ☎各10名(申込順) ☎電話または直接、7月13日から同図書館
宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166)	7月23日(火) 午後2時～2時40分	小学生のためのおはなし会 ☎小学生 ☎20組(申込順) ☎電話または直接、同図書館
	7月27日(土) 午後2時～4時	ワークショップ「環境について楽しく作って学ぼう!」 ☎絵本作家・スギヤマカナヨ ☎小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) ☎20名(申込順) ☎電話または直接、同図書館
成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341)	7月31日(水) 午前10時～10時45分・11時30分～午後0時15分	「なりのみかがく研究室」UVレジンでしおりをつくろう! ☎小学生 ☎各10名(申込順) ☎電話または直接、7月20日から同図書館
西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	7月23日(火)・30日(火) 午前10時～10時30分・午後1時～1時30分	データベース体験会 ☎小学5年生以上の方 ☎各1組1・2名(申込順) ☎電話または直接、7月16日から同図書館
	7月27日(土) 午後1時～2時	夏休み工作会「てのひらレインボウをつくろう!」 ☎5歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴) ☎15名(申込順) ☎電話または直接、7月10日から同図書館
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	7月31日(水) 午後3時30分～4時	おはなしチモの会による夏のスペシャルおはなし会 ☎3歳～小学生とその保護者 ☎15組(申込順) ☎電話または直接、7月17日から同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	7月27日(土) 午前10時～11時・11時30分～午後0時30分	カブトムシ・クワガタをみてみよう! ☎各20名(申込順) ☎電話または直接、7月13日から同図書館
下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	7月27日(土) 午後2時～3時	夏のスペシャル工作会 ☎小学生 ☎10名(申込順) ☎電話または直接、7月12日から同図書館
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	7月21日(日) 午前10時～午後3時45分(各45分)	消しゴムはんこで夏のポストカードをつくろう ☎幼児～小学生(幼児は保護者同伴) ☎各8名(申込順) ☎電話または直接、7月7日から同図書館
	7月28日(日) 午前10時～正午	科学あそび教室 ☎小学3年生～中学生 ☎14名(申込順) ☎電話または直接、7月14日から同図書館
	7月29日(月)・30日(火) 午前10時30分～正午	図書館たんけん隊 ☎小学2～6年生 ☎各4名(申込順) ☎電話または直接、7月15日から同図書館
方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100)	7月29日(月) 午後3時～4時30分	めざせ!生きものマスター ☎小学生 ☎20名(申込順) ☎電話または直接、7月20日から同図書館
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	7月20日(土) 午後2時～2時30分	こわいおはなし会 ☎幼児～小学生とその保護者 ☎12組(申込順) ☎電話または直接、7月6日から同図書館
	7月30日(火) 午後1時15分～2時・2時15分～3時	図書館ツアー いまがわんからの挑戦状!キミは図書館マスターになれるか ☎小学1～4年生 ☎各8名(申込順) ☎電話または直接、7月16日から同図書館

※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

## 杉並区図書館を使った調べる学習コンクール



日頃、疑問に思っていること、不思議に思っていることを、図書館を使って調べ、まとめた作品を募集します。

☎作品のテーマは自由。応募者本人の創作で未発表の作品に限る ▶サイズ=小学生はB4まで(ハツ切りも可)。中学生以上はA4まで ▶ページ数=50ページ以内(表紙・目次・参考文献一覧を除く) ▶その他=調べるときに利用した本の名前・ホームページアドレス・図書館名を明記 ☎区内在住・在学の小学生～高校生 ☎区立小中学生で、学校で作品を取りまとめている=学校へ提出/個人=作品に応募用紙(図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を添えて、各図書館へ持参/申込期間=9月2日～20日 ☎中央図書館事業係 ☎3391-5754 ☎入選作品は表彰式後に展示。氏名・学校名・学年は原則公開。上位作品は、図書館振興財団が主催する全国コンクール(全国審査)に推薦。全国コンクールで入賞した作品の著作権は図書館振興財団に帰属

## 図書館で調べ学習をしませんか?



夏休みに、子どもたちが図書館の会議室・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。

☎7月19日(金)～9月1日(日)(図書館で異なります。いずれも休館日、行事などで使用する日を除く) ☎永福・西荻・阿佐谷・南荻窪・下井草・今川=小学生～高校生(小学生は保護者同伴可) ▶宮前=小学生(保護者同伴可) ▶高井戸・方南=どなたでも

## 夏休み図書館チャレンジ



図書館で読書にチャレンジして、スタンプ・シールを集めると、すてきなプレゼントがもらえます。実施時間・対象などの詳細は、図書館へお問い合わせください。

## 子どもワークショップの取り組み内容の発表



区が実施している子どもワークショップで考えたり話し合ったりした「子どもの権利を守るために必要なこと」「安心して過ごすことができる居場所」について、参加した子どもたちによる発表と、発表内容などに関して意見交換を行います。また、「子どもの権利擁護に関する審議会」の答申内容もご紹介します。ぜひご参加ください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

**日時** 8月4日(日)午後2時～5時

場 区役所第4会議室(中棟6階)ほか 因 子どもによる取り組み内容の発表、意見交換 因 区内在住・在勤・在学の方 因 20名程度(抽選)  
 用 はがき・Eメール(12面記入例)で、子ども家庭部管理課子ども政策担当 k-seisaku-t@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(区ホームページにリンクあり)から申し込み/申込期限=7月14日 因 同課、児童青少年課 因 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)



### 次世代育成基金活用事業

## 6年度「杉並区中学生小笠原自然体験交流」の参加者募集

小笠原への第13期派遣生(派遣時期=7年3月)を募集します。美しい自然の中で行うさまざまな体験学習は、地球環境を自分たちの力で守ろうという強い思いを育みます。環境保全活動に関心や意欲のある皆さんの応募をお待ちしています。

時 7年3月19日(水)～24日(月)(5泊6日うち船中2泊) 場 東京都小笠原村 因 シュノーケリング、ホエールウォッチング、ネイチャーガイド帯同の自然観察、ビーチクリーン活動ほか 因 区内在住の中学生で事前・事後学習会、成果報告会に全て参加でき、25m程度泳ぐことができる生徒 因 22名(選考) 因 船中の食費などは自己負担 用 区立中学校の生徒=応募用紙(学校で配布)を、各学校の申込期限までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外の生徒=応募用紙(区ホームページ同案内から取り出せます)を、9月11日(消印有効)までに済美教育センター(〒168-0064永福4-25-7)へ郵送・持参 因 同センター教育指導係 ☎6379-3521 因 アレルギー・ぜんそくなどの個別対応不可。他の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合あり。学校名・氏名や活動中の様子の写真を区ホームページ「広報すぎなみ」などの刊行物へ掲載する場合あり



### 夏休みの思い出つくりませんか?

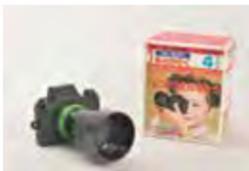
## 南伊豆町子ども漁村交流ツアーの参加者募集

区の交流自治体である静岡県南伊豆町の交流体験ツアーです。手こぎボート・シーカヤックなどのアクティビティ、干物作り体験など、魅力たっぷりの南伊豆町を満喫できます。また、キャンプファイア・花火・自然体験は南伊豆町の子どもたちと一緒にいきます。

時 8月20日(火)午前7時30分～22日(木)午後6時(2泊3日) 場 集合・解散=区役所本庁舎 因 20日=干物作り体験・キャンプファイア・花火(宿泊=南伊豆臨海学園)▶21日=自然体験(宿泊=民宿)▶22日=石廊崎オーシャンパーク見学 因 区内在住・在学の小学4～6年生 因 40名(抽選) 費 9000円 用 南伊豆町ホームページ(右2次元コード)から、7月5日午前9時～19日午後5時に申し込み 因 南伊豆町企画課地方創生室 ☎0558-62-6288



## 百聞は実験にしかず! 学研「科学と学習」ふろく展の開催



©Gakken

懐かしいふろくを通して、実験の大切さ・楽しさを体験できる参加・体験型の展示会を開催します。詳細は、IMAGINUSホームページをご覧ください。

時 7月13日(土)～9月1日(日)午前10時～午後5時(7月16日～19日を除く) 場 IMAGINUS 費 1300円。中高生1000円。4歳～小学生800円(区民割1割引。3歳以下の子どもは無料) 用 IMAGINUS(高円寺北2-14-13 ☎6383-0290) 因 就学前の子どもは保護者同伴。IMAGINUSは区が建物などを運営事業者に貸し付け同事業者が独自に運営を行う施設です



▲IMAGINUS



▲区民割クーポン

## 杉並区敬老会の開催

75歳以上の方(区内在住で昭和24年9月16日以前に生まれた方)を対象に開催します。参加は事前申込制です。

——問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

時 9月2日(月)～6日(金)①午前10時30分～11時30分②午後2時30分～3時30分(いずれか1回) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 因 第1部=式典▶第2部=弦楽アンサンブル・ソプラノ歌唱(出演=日本フィルハーモニー交響楽団) 因 各750名(抽選) 用 専用はがき(6月25日発送済み)を、7月12日までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ郵送 因 結果は8月6日以降に通知





**催し**

**セッション杉並まちかどコンサート～学び・絆・出会い はぐくみプレイス**

時7月8日(月)午後0時10分～0時50分  
場セッション杉並 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団メンバー(木管三重奏) 定100名(先着順) 問セッション杉並(梅里1-22-32 ☎3317-6611 (午前9時～午後9時))

**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**

時7月17日(水)午前9時～午後5時 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師相談員・久野哲、小川裕子 対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 問電話・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

**藍染体験**

時7月20日(土)午前10時～11時30分 場永福図書館 対小学生以上の方 定10名(申込順) 問電話または直接、7月2日から永福図書館(永福3-51-17 ☎3322-7141) 他汚れてもよい服装で、ビニールまたはゴム手袋・汚れてもよいタオル持参 ▶ 共催=NPO法人すぎなみムーサ

**視覚障害者向け遠隔サービス「アイコサポート」体験会**

時7月21日(日)・31日(水)午前9時30分～午後4時30分 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 対区内在住・在勤・在学で視覚障害のある小学生以上の方(17歳以下は保護者同伴) 定各12名(申込順) 問電話で、各実施日2日前までに杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444 (月～金曜日午前9時～午後4時(祝日を除く))

**夏のボランティア体験**

時7月23日(火)～8月24日(土) 場ウエル

ファーム杉並(天沼3-19-16) ほか 内手話・点字体験ほか 対区内在住・在勤・在学の方 費500円(保険料を含む) 問杉並ボランティアセンターホームページで、7月2日から申し込み 問同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く) 他詳細は、同センターホームページ参照

**杉並区空家等利活用相談窓口個別相談会**

時7月24日(水)・25日(木)午前10時～午後4時 場区役所1階ロビー 内空き家利活用などについての相談・パネル展示 対区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家(区内・区外)を所有している方(いずれも親族・代理人を含む) 問電話・Eメール(記入例)で、杉並区空家等利活用相談窓口 ☎5397-7717 (午前9時～午後6時(水・日曜日を除く)) ☒suginami-akiya@hosoda.co.jp。または申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み。電話または直接、住宅課空家対策係へ申し込みも可 問同係 他協働=細田工務店

**グループ読書会「バージニア・リー・パトンの世界を楽しむ」**

時7月29日(月)午後2時～4時 場今川図書館(今川4-12-10) 問同図書館 ☎3394-0431 他共催=ちいさいおうち文庫

**アナウンサーによるお話し会「きいてみよう戦争のものがたり」**

時8月3日(土)午後1時～2時・3時30分～4時30分 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 内出演=スイミー ▶ 演目=あまきみこ「ちいちゃんのかげおくり」、向田邦子「字のないはがき」ほか 定各80名(申込順) 費各500円 問電話・Eメール(記入例)で、8月1日までにスイミー事務局

**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

☎5934-7659 ☒ask@swimmy.co.jp 他共催=区民生活部管理課平和事業担当

**世界にふれる夏「ユネスコ教室」**

中学生のための国際プログラムです。 時内①8月3日(土)=開級式▶②4日(日)・5日(月)=宿泊学習▶③6日(火)=ゲーム&スポーツ大会▶④7日(水)=閉級式▶⑤8日(木)=JICA地球ひろば訪問/①③④午後1時30分～4時30分⑤午前10時～午後1時(計6回) 場①③④セッション杉並(梅里1-22-32)②名栗げんきプラザ(埼玉県飯能市上名栗1289-2)⑤JICA地球ひろば(新宿区市谷本村町10-5) 定25名(申込順) 費1万5000円 問Eメール(記入例)に学校名・学年、保護者氏名も書いて、7月15日までに杉並ユネスコ協会 ☒unescosuginami@gmail.com 問同協会・板倉 ☎3395-4020、社会教育センター ☎3317-6621

**郷土博物館**

**企画展「杉並の高校野球 熱闘の軌跡～“幻”の大会から令和の大会まで」**

時7月13日(土)～9月1日(日)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) 費各100円(中学生以下無料)

**夏休み 子ども博物館教室「勾玉をつくらう」**

時7月27日(土)・28日(日)午前10時～正午 対区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定各15名(抽選) 問往復はがき(記入例)に学年も書いて、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(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=7月17日



**企画展「杉並の高校野球」関連イベント 展示解説**

時8月4日(日)、9月1日(日)午後2時～2時30分 問同博物館学芸員 対小学生以上の方 費各100円(中学生以下無料)

**夏休み 子ども博物館教室「柿渋スタンプでうち作り」**

時8月17日(土)・18日(日)午前10時～正午 対区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定各15名(抽選) 問往復はがき(記入例)に学年も書いて、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(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=7月31日

…… いずれも ……  
場問郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

**講演・講座①**

**2人で歩む妊活・不妊治療～専門家がサポートします**

時7月21日(日)午前10時～11時 場オンラインで実施 問不妊症看護認定看護師・西岡有可、胚培養士・川口優太郎、不妊症ピア・カウンセラー 松本彩乃 対区内在住・在勤・在学の方 定60組(申込順) 問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、7月20日までに申し込み 問杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

**ファシリテーション講座「ファシリでエンカツ会議」**

時7月21日(日)・27日(土)午後1時～4時(計2回) 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師プロセスクリエイト代表・杉村郁雄 対区内で活動する非営利活動団体 定20名(申込順) 問Eメール(記入例)で、7月17日までにすぎなみ協働プラザ ☒info@nposupport.jp 問同プラザ ☎5335-9540

**コミュニティふらっとの講座・催し**



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、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です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設	内容	日時など
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	手話ダンス	7月6日(土)、8月3日(土)、9月7日(土)午後1時～2時30分 定各20名(申込順) 費各1000円。中学生以下各500円 他長寿応援対象事業
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	ウクレレ覚えて弾いちゃおう～楽しい入門クラス	7月9日から毎月第2・4火曜日、午後3時30分～4時30分 定各8名(申込順) 費月3000円 他長寿応援対象事業
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	マクラメ手芸	7月13日(土)午後1時～3時 定20名(申込順) 費1500円 他長寿応援対象事業
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	体の内側からきれいになる～「ボディデトックス」料理教室	7月23日(火)、8月27日(火)、9月24日(火)午前10時～午後0時30分 定各16名(申込順) 費各2200円
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	楽しい脳活性化トレーニング	毎月第1火曜日、午後1時～3時 定各16名(申込順) 費各500円 他長寿応援対象事業
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	怪談話も聴ける 三遊亭鳳志 夏の落語会	8月31日(土)午後5時～6時30分 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定60名(申込順) 費高校生以上1500円。中学生800円。小学生500円

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

### 夏休み子ども消費者講座「手づくり乾電池教室」

7月25日(木)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 電池工業会・谷川享子 区内在住の小学生とその保護者(3年生以下は保護者同伴) 定16組32名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 はさみ・色鉛筆持参。1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。7月10日正午までに同センター

### 森を感じ、体験しよう！親子で学ぶ森林環境学習

7月30日(火)午前9時～午後3時30分 場 集合・解散=JR青梅線東青梅駅前 内 間伐・丸太切り体験、川遊び 区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 定10組20名(抽選) 申 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、7月14日までに申し込み 問 環境課計画推進係 他 結果は7月16日に通知

### 歴史から学ぶ感染症～感染症を予防して健康に過ごそう

7月30日(火)午前10時～正午 場 高円寺保健センター 内 講演、手洗いチェック体験 師 大東文化大学講師・細谷正文 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 問 電話で、高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116

### 地域活動のリアル～みんなの実践聴き合おう 語り合おう

7月31日(水)午後6時30分～8時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 師 東京学芸大学総合教育科学系准教授・倉持伸江 区内在住の方ほか 定35名(申込順) 申 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、7月15日までに申し込み 問 社会教育センター ☎3317-6621

### 男女平等推進センター啓発講座「活躍はいつからでもどこからでも」

8月3日(土)午前10時～正午 場 ゆう杉並(荻窪1-56-3) 師 ITエバンジェリスト・若宮正子 区内在住・在勤・在学の方 定70名(申込順) 申 問 電話・Eメール(12面記入例)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))。7月22日までに同係 ▶ 企画運営=杉並女性団体連絡会

### はじめての羊毛フェルト「風鈴サンキャッチャー」

8月4日(日)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 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700円 申 問 電話または直接、7月9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

### 杉の樹大学「スマートフォン初心者のための2日間講座」

8月7日(水)・8日(木)午後1時30分～4時(計2回) 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、7月25日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 問 同係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

### ラテンのリズムでエクササイズ Zumba®ゴールド教室

8月25日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 岡田直子 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定16名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、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、7月24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) 問 同会館 ☎3332-6121

### 就労支援センター

#### ◆オンライン講座～各種事情により短時間勤務を想定した仕事の見つけ方

7月18日(木)午後1時～3時 場 オンラインで実施 師 人材採用コンサルタント・小俣享 区 求職中の方 定20名(申込順)

#### ◆時間の上手な使い方～忙しい日々を自分らしく生き・働くために

7月20日(土)午後1時～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

#### ◆シニアの就職のためのパソコン講座～応募書類作成を通して学ぶITスキル

7月25日(木)午後1時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 おおむね55歳以上で求職中の方 定14名(申込順)

#### ◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

7月29日(月)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 おおむね60歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

…… いずれも ……  
申 問 電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

### 荻窪保健センター

#### ◆夏休み！オンラインで自由研究「ベジ活親子」

8月31日(土)まで 場 オンラインで実施 内 野菜に関する動画視聴・実験、夏野菜を使った調理 区内在住・

在学の小学4年生以下の子どもとその保護者 申 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、8月31日までに申し込み

#### ◆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

7月12日(金) ▶ 受け付け=①午後1時30分～1時45分②2時45分～3時 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

区 基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定①30名(先着順) 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

#### ◆健康長寿のための食事と運動のはなし

7月13日(土)午後2時～4時 場 同センター 師 管理栄養士・鈴木明子 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申 電話で、同センター 他 協

働=杉並健康づくりリーダーの会

#### ◆認知症予防講演会「認知症予防のABC」社会参加型認知症予防のススメ

7月23日(火)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 東京都健康長寿医療センター研究所副所長・藤原佳典 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 申 電話で、荻窪保健センター

#### ◆家族みんなのむし歯・歯周病予防教室

7月31日(水)午前10時～正午 場 同センター 師 歯科医師・田中紀子 区内在住の2歳以下の子どもの保護者 定15名(申込順) 申 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

…… いずれも ……  
問 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ☎3391-0015

## 杉並区企業との交流&相談会

就職活動の一步を踏み出すために、企業との交流・相談会を実施します。

7月24日(水)午後1時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 定50名(申込順) 申 電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み 問 同センター



### 7月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## 環境省自然共生サイトに認定！ 遅野井川親水施設

善福寺公園の中にある遅野井川親水施設が、「生物多様性が守られている」として、環境省から自然共生サイトに認定されました。今回は、遅野井川で見られる貴重な生き物たち、その保護に努める人たちの活動をご紹介します。

#### ● 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)



問 広報課報道係

## 音のない世界！？知ろう、学ぼう、デフリンピック

デフリンピックは国際的な「ろう者のためのオリンピック」です。デファスリートと親子でスポーツ体験・ミニトークのほか、展示・デフカフェなどさまざまなイベントを実施します。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。

日時 7月28日(日) 午前9時～午後2時30分

- ①親子デフスポーツ体験教室 7月28日(日)午前9時～正午 内 デフビーチバレーボール、デフ卓球 師 伊藤碧紀、亀澤理穂ほか 区 小学生とその保護者 定30組(申込順)
- ②SUGINAMIデファスリートミニトーク 7月28日(日)午後1時30分～2時30分
- ③展示・体験ブースほか

…… いずれも ……  
場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 申 ①②LoGo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 問 スポーツ振興課事業係 ☎5307-0765 他 上履き・①はくつ下(ビーチコート用)持参。車での来場不可



## 介護者ひろば これからの認知症介護へのアタッチメント

共生社会の実現を推進するため、認知症に関する正しい知識・理解を深める講座・懇談会を実施します。

7月22日(月)午後1時30分～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 宅老所「いいさん家」代表・石井英寿 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申 問 電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=7月18日



※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。  
杉並区役所 ☎3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

講演・講座②

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

7月21日(日)▶受け付け=午後1時~3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、7月14日までに同センター 他1人1点まで

◆太陽の力はすごい!ソーラーミニカーをつくろう!

7月27日(土)午前10時~11時30分 場同センター 師杉並・地域エネルギー協議会代表 市橋綾子 対区内在住・在学の小学4~6年生 定10名(抽選) 費1100円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月8日までに申し込み

◆作ってみよう、円盤飛ばし機

7月27日(土)午後2時~4時 場同センター 対区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費300円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月19日までに申し込み 他折り紙・油性カラーペン・のり・はさみ・定規持参

◆夏休み子どもクラフト教室~小物作り

7月28日(日)午後1時~3時 場同センター 師森林インストラクター・清水好博ほか 対区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費600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、7月19日までに申し込み

◆小型充電式電池リサイクル・手作り乾電池教室

7月30日(火)午前10時~正午 場同センター 師JBRC担当部長・竹原定 対区内在住・在学の小学3~6年生(保護者同伴可) 定10名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月19日までに申し込み

◆夏の昆虫観察会~身近に息づく虫を発見しよう

8月22日(休)午前10時~正午(荒天順延。予備日=8月23日(金)) 場集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 師日本昆虫学会会員・林弥生子、日本トンボ学会会員・須田真一、喜多英人 対区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定60名(抽選) 費100円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月10日までに申し込み

◆「かんきょうアイデア展」の作品募集

10月4日(金)~14日(祝)に同センターで開催する「かんきょうアイデア展」の作品を募集します。

対①アップサイクル・リサイクル作品部門=使わなくなったものを利用し、よみがえらせた作品②レポート部門=環境を守るために役立つアイデア・活動例・研究など③自然の恵み部門=雨水利用・太陽光発電・緑のカーテンなどの実践・写真・レポート・アイデアなど/①表現方法自由(工作物は縦横高さの合計が100cm程度)②③ファイルまたは模造紙1枚 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(グループでの参加も可) 申作品に住所・氏名(フリガナ)・年齢・学校名・学年・電話番号を書いて、9月16日~29日に同センターへ郵送・持参

他優秀作品には区長賞などあり

..... いずれも .....

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

スポーツ



競技大会

■集まれ!レフティー野球大会

7月28日(日)午前9時~午後0時30分 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対野球経験がある左投げ左打ちの30歳以上の方、小学生以上の子どもがいる方ほか 定40名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同大会実行委員・池谷☎090-1998-3285 ☒k.ikeya62@gmail.com 他詳細は、杉並区立小学校PTA野球連合協議会ホームページ参照

■夏季弓道大会

8月4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) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定40名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に段位・称号取得年月日も書いて、7月12日までに発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☒sugi739douke2ke@gmail.com) 問発知☎3396-2583 他弓道着着用

■区民友好バタフライ・ダブルスチームカップ

8月11日(祝)午前9時~午後7時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対男女別3ダブルス団体戦 対区内在住・在勤の方ほか 定50チーム(申込順) 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(区体育館で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)を、7月21日までに水野(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 問同連盟・栗山☎090-3528-0988

■区民体育祭

◆フェンシング

8月25日(日)午前10時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対種目=シニア(高校生以上)、中学生、小学5・6年生、小学3・4年生、小学1・2年生の部(いずれも男女別)/エペ・サーブル 対区内在住・在勤・在学の方 定250名(申込順) 費3000円(保険料を含む) 申電話・Eメール(12面記入例)で、8月10日までに区フェンシング協会・高橋☎090-6519-6953 ☒fencer@suginami-fencing.org 他車での来場不可

◆バスケットボール

8月25日~11月24日の日曜日・祝日、午前9時~午後9時(いずれかで計10回) 場区体育館 対①一般男子・女子②シニア(40歳以上。①との重複参加不可) 対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録チーム・高校生以下を除く) 費1チーム4000円 申はがき(12面記入例)に希望の部・チーム名・代表者氏名・メールアドレスも書いて、7月10日までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) 問鐘尾☎090-6148-8007

◆バドミントン①高校生②中学生③レディース

8月26日(月)・30日(金)・31日(土)②27

7月1日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。 内配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページからもご覧になれます 問同財団☎5305-6161

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリートの参加者募集

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

——問い合わせは、スポーツ振興課事業係☎5307-0765へ。

8月12日(休)①午前9時20分~午後0時15分②1時30分~4時25分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対師オリンピック種目体験「新体操」=2012年ロンドンオリンピック出場・田中琴乃▶パラリンピック種目体験「車いすフェンシング」=東京2020パラリンピック出場・松本美恵子 対区内在住・在学の①小学1~3年生②小学4年生~中学生 定各30名(抽選) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、7月16日までに申し込み 他上履き持参



吾妻の朝市の開催

区の交流自治体である群馬県東吾妻町による物産展を開催します。

7月18日(休)午前10時~午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 問東吾妻町まちづくり推進課☎0279-68-2111 他マイバッグ持参

日(火)・31日(土)③9月5日(休)午前9時 場荻窪体育館(荻窪3-41-2)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対種目=①男女単・複②男女単・複、1年生の男女単③1~3部複 費①単800円。複1600円②単500円。複1000円③2000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)に振替受領書の写しを添えて、①②7月29日③8月18日までに同連盟①菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)②草場律(〒167-0032天沼2-34-2)③山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35)へ郵送 問同連盟・山口☎090-8491-5663

◆バレーボール

9月1日(日)・8日(日)・16日(祝)・22日(祝) 午前9時 場区立小中学校、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対種目=①一般男子・女子(6人制)②家庭婦人(9人制)③PTA(9人制) 対①区内在住・在勤・在学(卒業生を含む)で中学生以上の方②区内在住の方③区内学校のPTA現役員 費1チーム4000円 申申込書(区バレーボール協会ホームページから取り出せます)を、8月2日までに同協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2 ☒svakutai@gmail.com)へ郵送・Eメール 問内藤☎090-9246-3225 他組み合わせ結果は8月26日に同協会ホームページで公開

スポーツ教室

■杉並区ジュニア育成弓道講習会

7月15日~8月19日の毎週月曜日、午

後1時30分~5時(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①小学4~6年生②中学生③高校生 定①②各10名③5名(いずれも抽選) 費①②各1000円。③2000円(いずれも保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)で、7月8日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☒sugi739dokmou453@gmail.com) 問発知☎3396-2583(午後6時~8時) 他弓道具の貸し出しあり

■上井草サッカースクール体験会

7月17日(休)・19日(金)午後3時20分~6時50分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師FC東京普及部コーチ 対6年度4歳~小学生 定各4名(申込順) 費各1000円 申電話で、7月7日からTAC杉並区上井草スポーツセンター☎3390-5707

■モルック体験会

7月20日(土)・27日(土)・8月24日(土)・31日(土)午前9時30分~10時30分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師クラブ123 対小学生以上の方 定各20名(申込順) 申電話で、7月8日から大宮前体育館☎3334-4618

■ジュニアボウリング教室

7月30日(火)・31日(水)・8月10日(土)午後4時~5時15分 場笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 対区内在住・在学の小学生 定各36名(申込順) 費各1000円 申電話で、笹塚ボウル☎3374-1300 問区ボウリング連盟・井口☎090-4370-5753

プールではつつ健康水中体操教室

8月7日～9月25日の水曜日、正午～午後1時(8月14日を除く。計7回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万4000円 申電話で、7月20日までにヴィムスポーツアベニュー☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他水着・ゴーグル・キャップ持参

障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船で遊ぼう」

9月7日(土)午前10時～11時30分 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・在学の15歳以上で障害のある方 定30名程度(抽選) 申申込書(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流館で配布。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、同係へ郵送・持参。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=8月2日 同係

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム 7月16日(火)・30日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師 井上美紀 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス 7月9日～30日の火曜日、午後3時10分～4時10分 師 HIKARU 定各16名(申込順) 費各800円 申電話で、各実施日7日前から同体育館

◆夏のヨガ教室 7月11日(木)・18日(木)・25日(木)午後1時15分～2時45分 師 石丸あかね 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆ヨガ初級 7月13日(土)・20日(土)・27日(土)午後7時15分～8時35分 師 今田直樹 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施

日7日前 ..... 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)

杉並区スポーツ振興財団 ◆スポーツチャレンジ教室～夏休みにパワーアップ ①7月20日・27日、8月3日②8月17日・24日・31日/いずれも土曜日、午後7時～8時(各計3回) 場 豊多摩高校(成田西2-6-18) 師 biima sports 区内在住・在学の小学1～3年生(保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各2500円 申同財団ホームページから、①7月11日②31日までに申し込み 他上履き持参

◆親子でアドベンチャー 自然とふれあうカヌー体験会 8月10日(土)①午前10時～正午②午後1時～3時 場 釜の淵公園(青梅市大柳町1392) 師 青梅市カヌー協会 区内在住・在勤・在学で小学①1・2年生②3～6年生とその保護者 定各10組(抽選) 費小学生1000円。大人2000円 申同財団ホームページから、

7月18日までに申し込み 他水着持参 ..... いずれも ..... 場 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 スポーツハイツ

◆はじめてアクアエクササイズ講座 8月9日～30日の毎週金曜日、午前11時15分～午後0時15分(計4回) 定5名(申込順) 費9570円 申電話で、8月7日までに同施設 他水着・ゴーグル・キャップ持参

◆チャレンジフィットネスday 8月13日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=成人水泳(初・中・上級)②1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ③1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 師 同施設インストラクター 区内在住で高校生以上の方 定各5名(申込順) 費①③各1650円②770円 申電話で、8月12日までに同施設

..... いずれも ..... 場 同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21)☎3316-9981 他長寿応援対象事業

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

女子美術大学短期大学部1年前期 基礎造形展 7月10日(水)～26日(金)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く)/女子美術ガレリアニケ(和田1丁目)/同施設☎5340-4688

異業種交流会 7月18日(木)午後3時～5時/産業商工会館/アリエル・中尾博光/区内事業者ほか/30名(申込順)/申電話で、杉並法人会☎3312-0912 座の市 7月20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、地方の逸品などを販売/同座・高円寺☎3223-7500

万歩会に参加して夏休みを元気に過ごしましょう 7月21日(日)～27日(土)午前5時50分～7時20分/集合・解散=荻窪八幡神社(上荻4丁目)/区内在住の小中学生とその保護者ほか/同荻窪青少年育成委員会・堀内☎3390-4491

杉並書を楽しむ会 色紙展「日常を楽しむ書」 7月22日(月)～26日(金)午前9時～午後5時(22日は正午から。26日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/同同会・宮☎090-2326-6920

kids産業商工フェスタ 7月27日(土)～8月31日(土)午前10時～午後5時/産業商工会館ほか/小学生以下の子どもの保護者/一部有料/同みんなでkids陶芸・谷口☎070-5451-7281/詳細は、同団体ホームページ参照

Tokyo ope'lata オペラの祭典 7月27日(土)午後5時～7時10分、28日(日)午後2時～4時10分/セッション杉並/出演=武田直之ほか/小学生以上の方/各350名(申込順)/各5000円/申電話で、NPO法人Tokyo ope'lata☎3380-1042/区民各25組50名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、7月15日までに、同団体(〒166-0012和田1-11-15)

NEWばか踊り 7月28日(日)午後4時～5時30分/高架下空き倉庫(阿佐谷南2丁

目)/出演=Aokidほか/120名(申込順)/3000円(中学生以下無料)ほか/申TOKYO DANCE ARホームページから、7月28日までに申し込み/同NPO法人LAND FES☎090-6105-0779

東京バンドネオン倶楽部演奏会 8月31日(土)午後4時～6時/セッション杉並/出演=東京バンドネオン倶楽部with小松亮太 unit▶ 演目=「ガウチョの嘆き」ほか/491名(申込順)/3200円(指定席)/申イープラスホームページから、8月30日までに申し込み/同荻窪☎3399-1933(午前10時～午後8時)

講演・講座 ところが知りたかったシリーズ そろそろ事業の承継を真剣に考えてみませんか 7月11日(木)午後1時30分～3時30分/産業商工会館/税理士/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/2000円/申電話で、7月8日までに杉並法人会☎3312-0912

生き物しらべ大作戦～川しらべと生き物缶バッジ作り 7月13日(土)午前10時～午後0時30分(雨天順延)/善福寺公園(善福寺2・3丁目)/東京都環境学習リーダー・境原達也ほか/小学生とその保護者/15組30名(申込順)/申Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・学年も書いて、7月7日までに遅野井川かつぱの会・岩淵☎osonoikappa@gmail.com/同同会・岩淵☎090-4092-7376/水に入れる服装・運動靴着用

健康志向の時代における健全経営セミナー 7月19日(金)午後4時～7時30分/産業商工会館/NPO法人健全経営コンサルタント協会/区内事業者ほか/20名(申込順)/申Eメール(12面記入例)で、7月17日までにNPO法人健全経営コンサルタント協会☎info@kenzen-npo.com/同同協会☎3390-4227

認知症の「困りごと」を解決 7月24日(水)午後1時30分～3時/産業商工会館/サービスセンター・浜田山所長・飯濱正経/区内在住・在勤の方ほか/30名(申込順)/申電話で、ケア24成田☎5307-3822

夏休み親子で石けん作り体験 7月26日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進

センター/区内在住・在学で小学3～6年生とその保護者/10組20名(抽選)/申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7月19日までに申し込み/同同法人☎5941-8701(木～火曜日午前9時～午後5時)/軍手・エプロン持参

歴史講演会「千川上水と杉並」 7月27日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/東京都水道歴史館学芸員・金子智/80名(先着順)/500円/同杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962

マンション管理セミナー 7月27日(土)①午後2時～3時50分②4時～5時/産業商工会館/①講演「10月1日過去最高の値上げ決定!高騰するマンション総合保険料の自己防衛策」②個別相談会/グッド保険サービス専務取締役・伊藤昌弘/区のマンション管理組合役員、区分所有者ほか/①50名②7組(いずれも申込順)/申Eメール(12面記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、7月24日までに杉並マンション管理士会☎suginamimankan@yahoo.co.jp/同同会☎3393-3680

文化講座「歴史で辿るパリと近郊の世界遺産」 8月4日(日)午後1時15分～3時15分/阿佐谷地域区民センター/世界遺産アカデミー認定講師・友野智子/区内在住・在勤・在学の方ほか/80名(申込順)/1000円(17歳以下無料)/申Eメール(12面記入例)で、7月25日までに異文化アカデミー☎ibunkaacc@gmail.com/同同団体・山田☎080-5090-7340

すぎなみサイエンスLabo 9月8日(日)、10月6日(日)午後1時30分～3時30分/永福和泉地域区民センターほか/区内在住・在勤・在学の方(保護者同伴不可)/各30名(抽選)/各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、7月13日までに申し込み/同NPO法人サイン☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)/1人1回まで。次世代育成基金活用事業助成対象事業 区民健康フォーラム 9月15日(日)①午後1時～2時=ワークショップ(コンドルズ)

②1時～2時30分=体験展示コーナー③2時50分～3時40分=講演「今60歳を生きる～癌、脳梗塞を乗り越え、たどり着いた菜膳」(麻木久仁子)/セッション杉並/区内在住・在勤・在学の方(①3歳～小学3年生とその保護者)/①50組100名(抽選)③500名(先着順)/申①杉並区医師会ホームページから、7月31日までに申し込み/同同会事務局☎3392-4114

税金なんでも相談会 7月9日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、20日(土)午前9時30分～午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申電話で、各実施日前日までに同支部☎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 7月17日(水)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター本部(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/各10名程度(申込順)/申電話で、同センター☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

税金なんでも相談会 7月20日(土)午前9時～正午/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、祝日を除く〉)/1人45分程度

JR高円寺駅北口広場献血会 7月20日(土)午前10時30分～午後4時/JR高円寺駅北口広場/同杉並法人会第2ブロック・由井☎090-7228-9255

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 7月22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

自衛官等募集 種目・資格=①防衛大学校(一般)=18～20歳(自衛官は22歳まで)②一般幹部候補生=22～25歳(院卒者は27歳まで)③高等工科大学(一般)=15・16歳▶受付期間=①7月1日～10月17日②8月26日～9月26日③10月1日～7年1月31日/同自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818

※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の区民投票で選ばれました！

## まちなか 木製ベンチ等設置 補助金の交付



誰もが自由に座って休憩できる木製ベンチなどを街中に普及させるため、木製ベンチなどの購入・運搬・設置に係る費用の一部を補助します。申請には、事前相談が必要です。詳細は、区ホームページ（右上2次元コード）をご覧ください。



—問い合わせは、市街地整備課拠点整備係へ。

- 対象者** 区に住居登録がある方、区内事業者・法人、地域団体
- 補助対象** 区内の道路などに面した民有地に設置し、7年2月28日までに設置完了報告がされた木製ベンチ・椅子
- 補助額** 木製ベンチなどの購入・運搬・設置に係る費用（上限5万円）
- 申請方法** 必要書類（詳細は、区ホームページ参照）を、市街地整備課拠点整備係へ持参

他 予算額に達した時点で終了

## グリーンインフラの 活用に関する取り組みを開始

自然環境が持つ多様な機能を活用した流域治水対策となるグリーンインフラの取り組みを開始します。そのために流域治水などの取り組みを進めている大学教授などの研究チームと連携し、区民の皆さんと共に考え、対話を行い、体験していただく場を設けていきます。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、土木計画課へ。

ワークショップを開催します！

### みんなで「知ろう」グリーンインフラ

日時 7月21日(日)午前9時30分～正午  
場所 井荻小学校（善福寺1-10-19）

熊本県立大学特別教授・島谷幸宏ほか 定50名程度（抽選）  
電話で、土木計画課。またはLoGoフォーム（右2次元コード）から申し込み/  
申込期限=7月12日



コミュニケーションの新しい形が始まります！

## 公民連携プラットフォーム 「すぎなみボイス」の開設

地域や行政の課題解決に向けて、さまざまな立場の方や区が連携・協力していくための仕組みとして、公民連携プラットフォームを運用しています。

7月から、区が発信するテーマの概要・進捗の情報を共有し、インターネット上で皆さんに意見・アイデアを募集していくことで、コミュニケーションを活性化させていくツールとして、「すぎなみボイス」を開設します。

—問い合わせは、企画課公民連携担当へ。

すぎなみボイスでできること



テーマの概要  
をチェック



進捗通知の  
受け取り



アイデア・  
意見の投稿



参加者同士の  
意見交換

※掲載テーマの進捗により利用できます。

掲載テーマ

- 区民参加型予算事業
- (仮称) デザイン会議

利用方法

すぎなみボイス（右2次元コード）からアクセス



持続可能な未来のために

## 杉並区気候区民会議を開催しています

区では、「2050年ゼロカーボンシティ」の実現に向けて、区民の皆さんの参加による気候変動対策を推進し、一人一人が当事者意識を持って具体的な行動につなげていくことを目的として杉並区気候区民会議を開催しています。会議の様子やいただいた意見などの詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



### 杉並区気候区民会議とは

無作為抽出により選ばれた77名の区民の皆さんが、気候変動対策について有識者などから情報提供を受けながら、議論を重ねる会議です。気候変動対策について、区民の皆さんの意識醸成・行動変容を促すとともに、会議で出た意見提案に対して区は施策への反映を検討し、区政運営に生かしていきます。

「杉並区気候区民会議」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



世帯と人口  
(住民基本台帳)  
6月1日現在。( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	316,763(20増)	合計 333,948 (109増)
	外国人のみの世帯	14,454(92増)	
	日本人と外国人の世帯	2,731(3減)	

人口		男	女	小計	合計 576,702 (197増)
	日本人	266,773(73増)	289,263(1増)	556,036(74増)	
	外国人	10,544(50増)	10,122(73増)	20,666(123増)	