

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 11/1 }
令和6年(2024年)
No.2390

オンラインで広がる、
新たなつながりの場。

区では、地域の課題解決に向けて、
区民・団体・事業者・教育機関など
のさまざまな立場の方と区が連携・
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。今号では、そのポ
ータルサイトである「すぎなみプラス」
と「すぎなみボイス」の仕組みなど
についてご紹介します。



特集

新しいコミュニケーションのカタチ！
「公民連携プラットフォーム」ってなに？

〒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・申し込み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。





新しいコミュニケーションのカタチ！ 「公民連携プラットフォーム」 ってなに？

区には、地域の課題解決に向けて、区民・団体・事業者・教育機関などのさまざまな立場の方と区が連携・協力していく「公民連携プラットフォーム」という仕組みがあります。今号では、現在運用している地域共創型ポータルサイト「すぎなみプラス」と、意見募集型ポータルサイト「すぎなみボイス」の仕組みなどについて紹介します。

—問い合わせは、企画課公民連携担当へ。

すぎなみプラス

SUGINAMI PLUS

誰かにつながって、地域を盛り上げたい！

地域活動を充実させたい個人・団体などが区と相談し、協力してほしい内容を「すぎなみプラス」に掲載します。募集内容に参加したい協力者と相談・連携しながら、地域の課題解決につなげていきます。

[すぎなみプラスの流れ]



例えば どんなプロジェクトをやっているの？

プロジェクト①

子育て支援・子ども虐待予防などのため「まちの保健室」をつくりたい

子どもが安心・安全を感じられる環境づくりや、子育ての孤立化・子ども虐待の予防を進めていくためには、地域全体の一体的な取り組みが重要と考え、保健師や臨床心理士の経験を生かし、「まちの保健室」を立ち上げました。「まちの保健室」は、相談窓口としてだけでなく、トラウマを理解する講座などを開催することで、子どもたちの現状や課題を地域で共に考えるコミュニティづくりを目指しています。12月にはトークセッションなどのイベントを予定しています。

応募者：ITOGUCHIの皆さん

プロジェクト②

「みんなのおうち たっぷ」を立ち上げ、まちと人をつなげていきたい

西武新宿線井荻駅近くの空き店舗をリフォームし、7年春頃を目標にコミュニティレンタルスペース「みんなのおうち たっぷ」の開設を準備しています。井草・下井草・上井草地域のまちを「大きな家族」と想定し、さまざまな人がつながることで、「多世代の交流」「子どもの居場所を増やす」といった「居心地の良い地域共生社会」の実現を目指しています。現在、すぎなみプラスなどで活動への協力者を募集しています。

応募者：TOWN&PEOPLEの皆さん

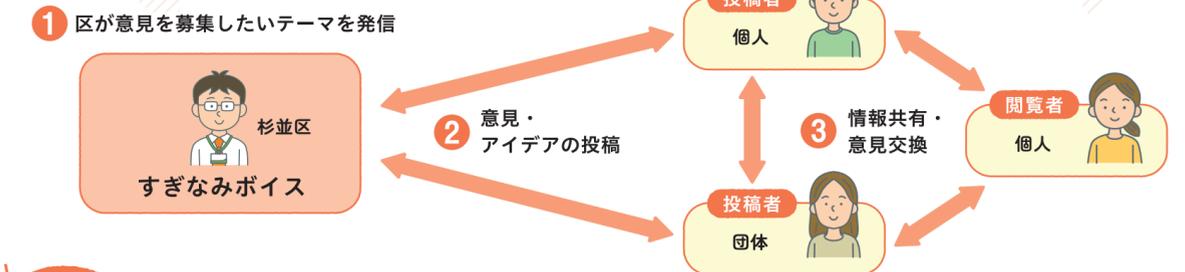
すぎなみボイス

SUGINAMI VOICE

自分の声を区に届けて、みんなと共有したい！

区が発信するテーマに対して、さまざまな立場の方が意見・アイデアを出し合い、利用者同士がコミュニケーションする場です。区では、皆さんから頂いた意見・アイデアを今後の施策の検討などに活用していきます。

[すぎなみボイスの流れ]



例えば どんなテーマを話し合っているの？

テーマ①

みんなのグリーンインフラ 水害対策について考えよう！

区民などとの協働によるグリーンインフラを活用した水害対策について、意見などを頂きます。

意見募集中です！

テーマ②

区民参加型予算を通し、区の防災・減災施策について考えよう！

区が募集するテーマに基づき、区民などから提案された予算の使い道について意見などを頂きます。

11月12日から意見募集します！

テーマ③

(仮称) デザイン会議 まちの将来像を考えよう！

西荻窪、高円寺、南阿佐ヶ谷の各地域を対象に、将来のまちづくりについて地域の皆さんと考えていきます。

事業の詳細を発信しています！

テーマ④

杉並区が目指す多文化共生を考えよう！

多文化共生を推進するための方向性を示す「(仮称) 多文化共生基本方針」の策定に向けて、以下の意見などを頂きました。

- ・差異を認めて尊重する寛容な社会形成が必要である
- ・ルールを守らない人と認め合えるか、不安を感じる

意見募集しました！

Q. 届いた声は、今後どうするの？

A. 皆さんから頂いた意見などは、テーマを担当する課で確認し、事業を進めていく過程で参考にしていけるほか、地域の皆さんが集まる場で意見などを紹介しながら議論を深めていくなど、さまざまな形で活用していきます。また、各テーマの進捗状況については、随時「すぎなみボイス」でお知らせしていきます。

CHECK!

すぎなみプラスで地域活動の幅を広げてみませんか？

すぎなみプラスでは、以下のような方の参加をお待ちしています。ぜひ地域でやってみたい活動を形にしてみませんか？

- ☑ 個人 … 気になっている地域課題について、自分の知見やノウハウを生かしたい
- ☑ 団体 … これまで行ってきた地域活動の幅を更に広げていくため、さまざまな人と連携できるようなイベントを考えている
- ☑ 事業者 … 社会貢献したいと考えていて、地域とつながるきっかけを探している

例えば…

CHECK! /



▲すぎなみプラス

プラスも ボイスも



公民連携担当課長

ぜひ、活用してみませんか？

「すぎなみプラス」は、地域の皆さんが日々の生活から新たな一歩(プラス)を踏み出すきっかけの一つとして活用していただきたいの思いから、そして「すぎなみボイス」は、皆さんの声(ボイス)をみんなで共有しながら、地域の皆さん同士、そして区がつながりを深めていきたいという思いから名付けました。こうした新しいつながり作りとしての連携・協力の取り組みを、地域の皆さんと共に進めていければと考えています。ぜひ、皆さんの参加をお待ちしています！

すぎなみボイスで自分の声を区に届けてみませんか？

すぎなみボイスでは、以下のような方を募集しています。ぜひ皆さんの声を区にお聞かせください！

区が発信するテーマに対して…

- ☑ 他の方がどう考えているかを知りたい
- ☑ もっと自分の声を届ける機会が欲しい
- ☑ 日時・場所を選ばず、オンラインで声を届ける場所が欲しい

例えば…

CHECK! /



▲すぎなみボイス

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で、全額が社会保険料控除の対象となります。当該年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象です。

1月1日～9月30日に保険料を納付した方には、10月下旬から順次「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を日本年金機構から発送しています。また、マイナポータルとねんきんネットを利用すると、e-Taxで利用可能な電子版の控除証明書を受け取ることができます。年末調整や確定申告のときに、この控除証明書(または領収書)を添付してください。

なお、家族の保険料を納付した場合も、納付した方が社会保険料控除として申告することができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

マイナ保険証の利用登録解除の申請受け付け

国民健康保険に係るマイナ保険証の利用登録解除を希望する方の申請を受け付けています。

原則、区が解除申請を受け付けした翌月末(11月までに受け付けた分は7年1月末)に、利用登録が解除されます。解除手続き完了後は、マイナポータル「健康保険証の利用登録の申込状況」から、利用登録が解除されていることを確認できます。

区の国民健康保険以外に加入している方は、保険証に記載されている保険者にお問い合わせください。
☎申請書(国保年金課国保資格係(区役所東棟2階)、

区民事務所で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)にマイナンバーカードの写し(郵送の場合は顔写真の面の写し)を添えて、簡易書留で郵送・持参 ㊦同係 ㊧郵送での手続きは、本人または本人と住民票上同一世帯の方のみ対象

税金

年末調整関係書類・給与支払報告書

年末調整・法定調書の関係書類は国税庁ホームページから、給与支払報告書は区ホームページから取り出せます。杉並税務署(成田東4-15-8)、荻窪税務署(荻窪5-15-13)、区課税課(区役所東棟2階)でも配布しています。

☎課税課区民税係

健康・福祉

保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人・配偶者・親族などが苦情を申し立てることができます(1年以上前の出来事、裁判で係争中または判決などのあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関する事項を除く)。

同委員と面談の上、苦情申立書を提出してください。

◆苦情調整委員相談日

相談は、3名の委員が交替で行います。
☎11月～7年2月の相談日(月3回) = 11月5日(火)・13日(水)・21日(木)、12月3日(火)・11日(水)・19日(木)、7年1月7日(火)・16日(木)・22日(水)、2月4日(火)・10日(月)・20日(木)▶受け付け=午後1時30分～4時 ㊦保健福祉部管理課(区役所西棟10階) ㊧☎電話または直接、同課保健福祉支援担当 ㊨1人1時間

募集します ※応募書類は返却しません。

都営住宅入居者

㊦募集戸数=一般募集住宅=3188戸▶定期使用住宅

(若年夫婦・子育て世帯向け) = 200戸▶居室内で病死などがあつた住宅=269戸▶申込書・募集案内の配布期間=11月12日まで(各配布場所の休業日を除く)▶配布場所=区役所1階ロビー、住宅課(区役所西棟5階)、子ども家庭部管理課(東棟3階)、福祉事務所、区民事務所(月～金曜日夜間と土・日曜日、祝日は区役所の夜間休日受付で配布)。配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社)ホームページから取り出せます ㊧申込書を、申込用封筒などで郵送。または都営住宅入居者募集サイトから申し込み/申込期限=11月18日 ㊨JKK東京 ☎5467-9269、☎0570-010-810(申込受付期間外は☎3498-8894(土・日曜日、祝日を除く)、区住宅課住宅運営係

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、11月20日(水)に研修あり

6年度 杉並区スポーツ栄誉章の推薦

区では、国際・全国・関東・都の体育大会などにおいて優秀な成績を収め、区のスポーツ振興に寄与された方々に対し、その栄誉をたたえ顕彰しています。

顕彰候補者の推薦期限は12月13日です。詳細は、区ホームページをご確認ください。

☎スポーツ振興課事業係

杉並区スポーツ推進委員

㊦スポーツを始めるきっかけづくりのイベントの企画・運営▶任期=7年4月1日～8年3月31日▶身分=区非常勤職員▶募集人数=12名程度▶報酬=月額8000円 ㊧区内在住で20歳以上(7年4月1日時点)の方 ㊨申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)・区体育施設などで配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)に作文(テーマは募集要項参照)を添えて、7年1月8日までに同課へ郵送・持参 ㊩同課事業係

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★	☎月・金曜日▶受け付け=午後1時～3時45分(祝日を除く) ㊦区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
行政相談★	☎11月8日(金)午後1時～4時 ㊦区政相談課(区役所東棟1階) ㊧国の仕事など(年金・福祉・道路など)の苦情・相談	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談★	☎11月8日(金)午後1時～4時 ㊦区役所1階ロビー ㊧関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎6825-2774、区政相談課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎11月13日(水)午後1時～4時 ㊦区役所1階ロビー ㊧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	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎11月14日(木)午後1時30分～4時30分 ㊦区役所1階ロビー ㊧区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ㊨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
弁護士による土曜法律相談	☎11月16日(土)午後1時～4時 ㊦相談室(区役所西棟2階) ㊨12名(申込順) ㊩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=11月11日～15日 ㊩同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎11月19日(火)、12月3日(火)午後1時～4時 ㊦区役所1階ロビー ㊧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	☎11月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ㊦①オンラインで実施 ②住宅課(区役所西棟5階) ㊧区内の空き家などの所有者ほか(親族・代理人を含む) ㊨各1組(申込順) ㊩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。申し込みフォーム(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=①11月11日②19日 ㊩同係
不動産に関する無料相談	☎11月21日(木)午後1時30分～4時30分 ㊦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(土・日曜日、祝日を除く)) ㊩同団体、区住宅課
杉並区空家等利活用相談窓口個別相談会	☎11月28日(木)・29日(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く。各1時間) ㊦久我山会館(久我山3-23-20) ㊧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、区内在住で空き家など(区内・区外)を所有している方(いずれも親族・代理人を含む) ㊨当日参加可	㊨☎電話・Eメール(15面記入例)で、杉並区空家等利活用相談窓口 ☎5397-7717 ✉suginami-akiya@hosoda.co.jp(午前9時～午後6時(水・日曜日を除く))。または申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み。電話または直接、住宅課空家対策係へ申し込みも可 ㊩同係 ㊧協働=細田工務店

※★は当日、直接会場へ。

生活・環境

住居番号表示板

住居番号表示板(縦6cm×横12cm)は、住居表示を明らかにするため、各戸の出入り口付近に貼り付ける表示板です。表示板の文字が読みづらい、表示板がないという方に、新しいものをお渡しします。

また、町名プレート(縦6cm×横6cm)も、希望する方にお渡しします。

▲住居番号表示板(下)、
町名プレート(上)



採用情報 ※応募書類は返却しません。

会計年度任用職員

産休・育休代替等事務職員

窓口業務、電話対応、パソコンによる各種入力事務ほか▶勤務期間=7年4月1日～8年3月31日(5回まで更新可)▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=区役所、区内の出先事業所▶募集人数=30名程度▶報酬=月額19万5936円▶その他=期末・勤勉手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)▶申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から、11月15日午後5時(受信有効)までに申し込み▶人事課人事係

杉並福祉事務所 メンタルケア支援員

生活保護受給者の自立のための精神保健福祉支援▶勤務期間=7年1月1日～3月31日(5回まで更新可)▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=杉並福祉事務所▶資格=精神保健福祉士の資格を有する方(取得見込みを含む)▶募集人数=1名▶報酬=月額22万1760円▶その他=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)▶申込書(杉並福祉事務所配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、12月2日までに同福祉事務所荻窪事務所(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)へ簡易書留で郵送・持参▶同事務所管理係☎3398-9104▶書類選考合格者には12月16日(月)または17日(火)に面接を実施

教育委員会 部活動指導員(短時間)

バドミントン・卓球・バレーボール・バスケットボール・サッカー・ダンス・吹奏楽のいずれかの部活動の実技指導・運営▶勤務期間=7年4月1日～8年3月31日(5回まで更新可)▶勤務日時=原則、土・日曜日のいずれか1日を含む週1～4日(月～金曜日は1日3時間以内。土・日曜日、学校休業日は1日4時間以内)▶勤務場所=区立中学校▶資格=部活動などの指導経験がある方▶募集人数=若干名▶報酬=時給2342円▶その他=期末手当支給(条件あり)。有給休暇あり(要件あり)。交通費支給(上限あり)▶申込書(学校支援課〈区役所東棟6階〉で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、同課部活動改革担当へ簡易書留で郵送・持参。または申し込みフォーム(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=12月6日午後5時(受信有効)▶同担当▶書類選考合格者には7年1月中旬～下旬に面接を実施

ゆりかご面接員

妊産婦などの保健指導(面接・電話)、母子保健事業に係る事務処理ほか▶勤務期間=7年4月1日～8年3月31日(5回まで更新可)▶勤務日時=月16日以内。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=保健センター、地域子育て支援課のいずれか▶資格=保健師・助産師・看護師のいずれかの資格を有する方▶募集人数=若干名▶報酬=時給1728円▶その他=有給休暇あり。社会保険・雇用保険加入(要件あり)。交通費支給(上限あり)▶申込書(地域子育て支援課母子保健係〈区役所東棟3階〉で配布。区

ホームページ同案内からも取り出せます)を、12月13日までに同係へ簡易書留で郵送・持参▶同係▶書類選考合格者には面接を実施

区以外の求人

NPO法人すぎなみ環境ネットワーク事務局職員

一般事務、リサイクル品などの販売、各種講座の運営(パソコン作業あり)▶勤務期間=12月1日～7年3月31日(更新可。ただし65歳に達した年度末で退職)▶勤務日数=月16日。午前8時30分～午後5時15分(水曜日を除く)▶勤務場所=環境活動推進センター▶募集人数=1名▶報酬=月額19万5900円▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給▶履歴書を、11月21日までにすぎなみ環境ネットワーク(〒168-0072高井戸東3-7-4環境活動推進センター内)へ郵送・持参▶同団体☎5941-8701▶書類選考合格者には11月下旬に面接を実施

その他

自動運転によるグリーンスローモビリティの運行

自動運転によるグリーンスローモビリティの運行を

実施します。停留所・運行ルートなどの詳細は、区ホームページをご確認ください。

運行期間=11月16日(土)～22日(金)午前10時～午後4時(18日を除く。荒天中止)▶JR荻窪駅西口ほか3カ所▶都市整備部管理課交通企画係

「わがまちの警察官」の決定

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」として表彰しています。選考の結果、6年度を受賞者を次のとおり決定しました。

杉並警察署=湊政樹、鎌田圭喜▶高井戸警察署=名久井圭介、平井恵里▶荻窪警察署=古市啓介、青島正博▶危機管理対策課地域安全担当

職員の軽装勤務について引き続きのご理解をお願いします

例年5～10月に実施していた職員の軽装(ノーネクタイなど)による勤務を、6年度から通年で実施することとしています。引き続き、ご理解・ご協力をお願いします。

▶人事課人事係

12月2日からご注意ください!

保険証の取り扱いに関するご案内



国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の原則一体化の方針に基づき、保険証は12月2日からは、新たに発行されなくなります。

12月1日以前に発行された保険証

12月1日以前に発行された次の保険証は、以下の有効期限まで利用できます。期限前に破棄しないようご注意ください。

- ・国民健康保険被保険者証=最長7年9月30日まで
- ・後期高齢者医療被保険者証=最長7年7月31日まで

12月2日以降の取り扱い

マイナ保険証をお持ちでない方

●国民健康保険・後期高齢者医療制度共通

マイナ保険証をお持ちでない方には、お持ちの紙の保険証の有効期限が切れる前に、「資格確認書」を交付します。

また、12月2日以降、新たに区の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入し、マイナ保険証をお持ちでない方には、加入時に「資格確認書」を交付します。

マイナ保険証をお持ちの方

●国民健康保険

マイナ保険証をお持ちの方には、お持ちの紙の保険証の有効期限が切れる前に、「資格情報のお知らせ」を交付します。

また、12月2日以降、新たに区の国民健康保険に加入し、マイナ保険証をお持ちの方には、加入時に「資格情報のお知らせ」を交付します。

●後期高齢者医療制度

マイナ保険証をお持ちの方には、お持ちの紙の保険証の有効期限が切れる前に、「資格情報のお知らせ」を交付します。

また、12月2日～7年7月31日に新たに後期高齢者医療制度に加入する方には、**マイナ保険証の保有状況にかかわらず**、加入時に「資格確認書」を交付します。

※12月2日～7年7月31日に新たに後期高齢者医療制度に加入し、マイナ保険証をお持ちの方には、「資格情報のお知らせ」を交付する予定でしたが、国からの通知に基づき、暫定的な運用として、「資格確認書」を交付することとなりました。

「資格確認書」「資格情報のお知らせ」の利用方法

●資格確認書=医療機関を受診する場合は、「資格確認書」を医療機関などの窓口で提示することで、これまでの紙の保険証と同様に受診できます。

●資格情報のお知らせ=マイナ保険証が利用できない医療機関などを受診する場合は、マイナ保険証とともに、マイナポータルの資格情報画面または「資格情報のお知らせ」を提示することで受診できます。

70～74歳の方に交付する高齢受給者証

マイナ保険証をお持ちでない方には、これまでと同様に高齢受給者証を交付します。

マイナ保険証をお持ちの方には、高齢受給者証とマイナ保険証が一体化するため、交付しません。

なお、お持ちの高齢受給者証は、有効期限まで利用できます。

▶国民健康保険=国保年金課国保資格係▶後期高齢者医療制度=国保年金課高齢者医療係

CHECK

聴

区政を話し合う会

っくオフ・ミーティング

参加者募集

区長と区民の皆さんが、行政課題をテーマに直接意見交換を行う「聴っくオフ・ミーティング」の参加者を募集します。さまざまな意見やアイデアを伺い、今後の区政の参考にしていきます。

——問い合わせは、区政相談課へ。



杉並区長 岸本 聡子

テーマ 住み慣れた杉並のまちで安心して暮らし続けるために
～住まいのセーフティネットについて考える

日時 12月14日(土) 第1回＝午前10時～午後0時30分
第2回＝午後2時30分～5時

※住まいのセーフティネット…住まいを確保するのが困難な人々に対して、住宅の確保や居住を支援する仕組み。

- 参加者は本募集によるほか、無作為抽出で案内した2000名の中から応募した方を対象に抽選により選出します。
- ミーティングの様子を、後日YouTube杉並区公式チャンネルなどで配信(第2回のみ)するほか、報告書などを作成するために撮影します。
- 当日は、担当課がテーマについて説明した後、1班当たり4名でグルーブトークを行い、最後に区長を囲んで全体トークを行います。
- 当日の見学・傍聴をお断りしています。

場 区役所第4会議室(中棟6階) **対** 区内在住で18歳以上の方 **定** 各20名程度 **申** はがき・Eメール(15面記入例)に希望回(第2希望まで)・テーマに関する意見も書いて、区政相談課 sodan-k@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム(区ホームページ同案内〈右2次元コード〉にリンクあり)から申し込み/**申込期限**=11月15日 **趣** 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。応募状況などにより参加回は区が調整



区民の皆さんとの対話の場

西荻窪・高円寺地域 (仮称)デザイン会議の 参加者募集



参加者や地域の方が主体となって、区と共に将来のまちづくりについて考え協働していく場として、西荻窪・高円寺地域で(仮称)デザイン会議を開催します。詳細は、公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」(右2次元コード)をご覧ください。



——問い合わせは、市街地整備課沿道のまちデザイン係へ。

対象地域	日程・場所
西荻窪	12月1日(日) 場 桃井第三小学校(西荻北2-10-7)
高円寺	12月14日(土) 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11)

※いずれも午後1時～3時30分。

趣 区内在住・在勤・在学の方 **申** 電話で、市街地整備課沿道のまちデザイン係。または申し込みフォーム(公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」にリンクあり)から申し込み/**申込期限**=11月17日

ジェンダー平等に関する 審議会委員の募集

区におけるジェンダー平等の実現に向けた取り組みについて、必要な事項を調査審議する「杉並区ジェンダー平等に関する審議会」を設置します。この審議会に、区民の立場から審議に関わっていただける委員を募集します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



——問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

任 任期=7年1月～秋頃(予定) **募** 募集人数=2名程度 **趣** 7年1月1日時点で区内在住・在勤・在学の18歳以上で、8回程度の会議に出席できる方 **申** 申込書(区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係〈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)に小論文「杉並区におけるジェンダー平等の実現に向けた現状と課題についてあなたが思うこと」(様式自由。800～1200字)を添えて、11月15日までに同係へ郵送・持参 **選** 書類選考合格者には面接を実施。応募書類は返却しません

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。

新型コロナワクチンのファイザー社製・モデルナ社製を接種した方は接種後48時間、アストラゼネカ社製を接種した方は6週間、武田社製(ノバックス)を接種した方は24時間経過していることが必要です。

日 11月6日(水)午前10時～正午・午後1時30分～4時 **場** 区役所1階ロビー **問** 杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355



自転車はルールを守って安全に

自転車の罰則が新設されました



自転車の危険運転による交通事故を防ぐために、新しい罰則を整備した改正道路交通法が11月1日に施行されました。交通ルールを守らずに利用すると、自分が被害を受けるだけでなく、交通事故の加害者となる場合があります。自転車は交通ルールを守り、正しく安全に利用しましょう。

新たに罰則の対象となった自転車の危険運転など

● 運転中の携帯電話使用（ながらスマホ）などの禁止

自転車走行中にスマートフォンなどを手で持って通話する行為、画面を注視する行為が新たに罰則の対象となりました。

罰則

- ・違反した場合=6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- ・違反により交通の危険を生じさせた場合=1年以下の懲役または30万円以下の罰金

● 酒気帯び運転、酒気帯び運転ほう助の禁止

酒気帯び運転、酒気帯び運転ほう助が、新たに罰則の対象となりました。

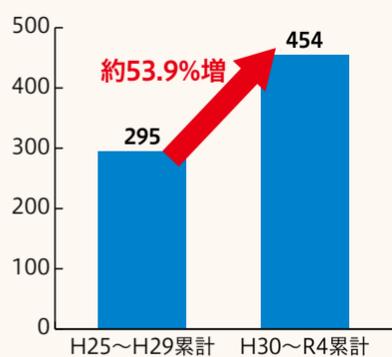
罰則

- ・酒気帯び運転、車両の提供=3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- ・酒類の提供、依頼しての同乗=2年以下の懲役または30万円以下の罰金

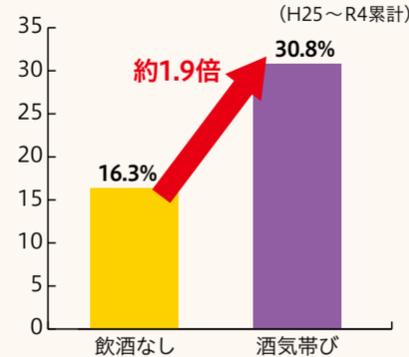
交通事故の状況

警察庁によると、自転車運転中の携帯電話使用などに起因する交通事故は増加傾向にあります。また、自転車を酒気帯び状態で運転したときの死亡重傷事故率は高いものとなっています。

携帯電話使用等に起因する交通事故件数



酒気帯び運転による死亡重傷事故率 (H25～R4累計)



出典=警察庁ウェブサイト

自転車はルールを守って安全に利用しましょう

自転車は子どもから高齢者まで幅広く利用されている身近で手軽な乗り物ですが、その一方で、その手軽さから自転車は「車の仲間」という意識が低く、区内の交通事故のうち半数以上は自転車が関与しています。自転車はルールを守って安全に利用しましょう。自転車の交通ルールの詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



園 杉並警察署 ☎3314-0110、高井戸警察署 ☎3332-0110、荻窪警察署 ☎3397-0110、都市整備部管理課自転車活用推進係

「みどり」を守り創る区の制度のご案内



区は、まちのみどりを守り・創るためにさまざまな施策を行っています。

緑化計画の届け出

区内で家やビルの建築・開発などを行う場合、「杉並区みどりの条例」により緑化計画などの提出を義務付け、緑化を推進しています。

緑化助成制度

接道部・屋上・壁面緑化に対する助成を行っています(表1)。新たに工事をするもの(全面改修も可)が対象で、事前に相談・申請が必要です。

保護樹木等指定制度

基準以上の樹木・樹林・生け垣を所有者からの申し出により調査し、指定します。指定後は標識を設置し、維持管理費用の一部として補助金を交付します(表2)。

また、指定された樹木・樹林・生け垣は事故に備えて、賠償責任保険に加入します。

園みどり公園課みどりの事業係

(表1) 緑化助成制度の基準単価
接道部緑化助成

種類	個人	法人
生けがき	1万2000円/m	6000円/m
植え込み	1万4000円/m ²	6000円/m ²
フェンス緑化	2000円/m	2000円/m
塀の撤去	5000円/m	3000円/m
塀の撤去(大谷石のみ)	1万円/m	3000円/m
屋上緑化助成	2万5000円/m ²	2万円/m ²
壁面緑化助成	1万2500円/m ²	8000円/m ²

※各助成金には限度額があります

(表2) 保護樹木等指定制度の補助金額

種類	個人	法人
保護樹木	8000円/本	3000円/本
保護樹林	1万m ² 以下の部分	8000円/100m ²
	1万m ² 超えの部分	4000円/100m ²
保護生けがき	800円/m	300円/m

11月20日(水)午前11時ごろ

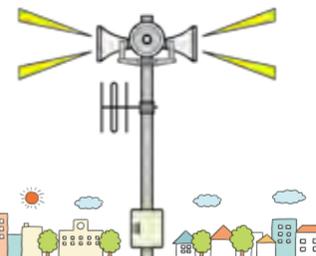
防災行政無線を用いた情報伝達試験の実施

全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達を確実にするため、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。

放送内容

- 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

広告

売っても住める【リースバック】のことなら 株式会社スクエアの専門仲介 【リースバックプロ】

相談無料 秘密厳守

☎0120-944-909

杉並区堀ノ内 1-5-20-203

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

皆さんの生活の安心

国民年金のお知らせ

国民年金は、老齢になったときだけでなく、重い障害や死亡といった万が一のときに、生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、経済的に支えあう制度です。国籍を問わず日本に住む20～59歳の全ての方が加入します。

—— 問い合わせは、国保年金課国民年金係へ。

国民年金に加入する人とその手続き
20歳になったら全員加入

国民年金の種別と対象者

国民年金の加入種別は次の3種類に分かれていて、いずれかに加入する必要があります。加入や種別変更などのときは届け出が必要です。

- **第1号被保険者**=日本在住の20～59歳で、自営業・学生・アルバイト・無職など、第2号・第3号被保険者以外の方。国保年金課国民年金係、区民事務所、杉並年金事務所で加入手続きを行ってください。
 - **第2号被保険者**=会社員・公務員など厚生年金に加入している方。加入手続きは勤務先で行い、保険料は給与および賞与から差し引かれます。
 - **第3号被保険者**=第2号被保険者に扶養されている国内に住居登録がある20～59歳の配偶者（海外特例あり）。扶養者の勤務先に届け出が必要です。個人での保険料負担はありません。
- ※観光・保養や治療を受ける目的で海外から来日した方は、第1号・第3号被保険者の対象とならない場合があります。

希望により加入（任意加入）できる方・期間

- 国外在住で日本国籍を有する20～64歳の方
 - 国内在住の60～64歳の方
 - 65～69歳で老齢基礎年金などの受給資格期間を満たしていない方が、受給資格期間を満たすまでの間
- ※任意加入は、申し出のあった日からの加入となります。
 国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

海外転出入をする方も手続きが必要です

第1号被保険者が海外に転出すると、国民年金の加入資格は喪失します。また、海外から転入し国内に住居登録をした場合は、日本国籍の有無にかかわらず国民年金への加入が義務付けられています。国保年金課国民年金係、区民事務所、杉並年金事務所で行ってください。

国民年金の任意加入が可能

海外に居住中でも日本国籍の方であれば、申し出により任意加入することができます。併せて、年金額を増やすことができる付加年金も利用できます。

海外から転入し、国内に住居登録をした場合は、国民年金の任意加入から強制加入への切り替え手続きが必要です。国保年金課国民年金係、杉並年金事務所で行ってください。引き続き付加年金や口座振替による納付を希望する場合は、申し出てください。
 国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

国民年金保険料の納付（第1号被保険者）

6年度の保険料は月額1万6980円です。毎月の保険料の納付期限は翌月末日です。納付方法には、納付書による納付、口座振替、スマートフォン決済アプリ・クレジットカードなどのキャッシュレス納付などがあります。保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度、保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると将来の年金額に加算される付加年金制度もあります。

国保年金事務所 ☎3312-1511

保険料の納付が困難なときは
保険料の免除・猶予制度をご利用ください

経済的に保険料の納付が困難な場合に、保険料が免除・猶予される制度があります。また、学生には、学生納付特例があります。新型コロナウイルス感染症の影響で減収となり、保険料の納付が困難となった場合は、5年6月（学生は3月）までの保険料を免除する措置があります。保険料の免除・猶予・学生納付特例を利用した期間は10年以内なら、後日納付することもできます。

国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

マイナポータルから電子申請ができます

第1号被保険者の資格取得・種別変更の届け出、保険料免除・猶予・学生納付特例の申請、口座振替の申し込みなどは、マイナポータルから申請できます。申請には、マイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要です。マイナポータルから申請した場合は、審査結果をスマートフォンなどで確認することができます。

また、ねんきんネットでは年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算もできます。また、ねんきんネットを活用した「納付書によらない納付」も可能です。詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。
 国保年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

こんなときは杉並年金事務所へ

相談などの内容によっては、予約が必要です。

- ▶ **要予約**（予約受け付け専用 ☎0570-05-4890（IP電話からは ☎6631-7521））
 - ・年金受け取りの手続き
 - ・年金加入記録の確認や年金見込額の計算などの相談
 - ・年金を受け取っていた方が亡くなったときの手続き
 - ・各種年金に関する相談

▶ **予約不要**

- ・保険料納付書の請求、クレジットカード納付や口座振替に関すること
- ・追納の申し込み

国保年金事務所 ☎3312-1511



12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に制定されたもので、12月1日を中心に世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

治療法の進歩により、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染を早期発見し、治療することでエイズの発症を防ぐことができるようになりました。

また、治療により血液中のウイルス量が検出限界値未満まで減少すると、他の人に性行為を通じてHIVを感染させることはなく、今までどおりの日常生活を送ることができます。

区では、HIV・梅毒検査を実施しています。詳細は、区ホームページ（下2次元コード）をご覧ください。



区民意向調査の結果が まとまりました

区では、区民の皆さんの意識の変化やニーズを把握し、今後の区の施策に反映していくために、毎年「区民意向調査」を行っています。主な調査結果をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

調査方法

区内在住で満18歳以上の3000名を無作為抽出し、5月中旬～下旬に調査票を郵送しました。回答数は1163件で、回収率は38.8%でした。

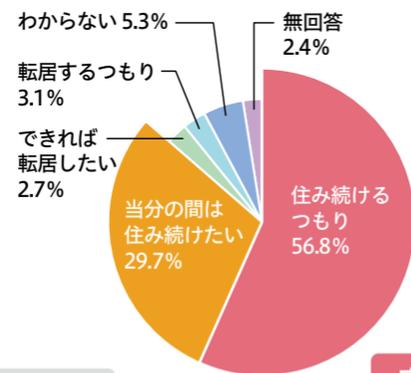
結果報告書

11月10日以降に、区政資料室（区役所西棟2階）、図書館、地域区民センターでご覧になれます（区政資料室で販売〈800円〉）。

※「要約版」は区政相談課で無料配布（区ホームページでもご覧になれます）。

定住意向

これからも引き続き区に住みたいか聞きました。

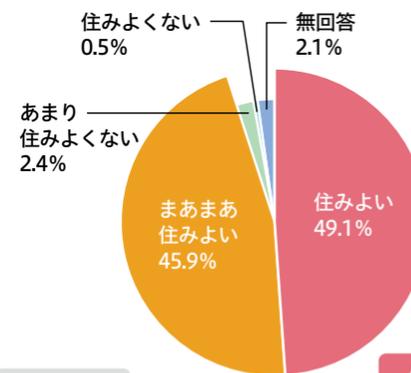


転出意向 (計)5.8%

定住意向 (計)86.5%

生活環境

現在の区は「住みよいまち」だと思うか聞きました。

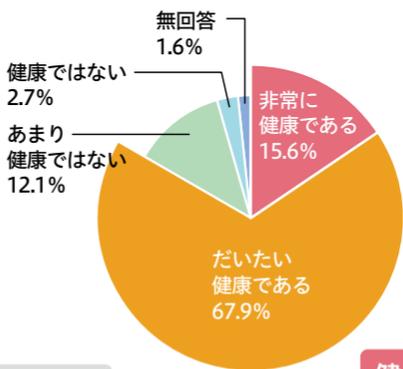


住みにくい (計)2.9%

住みよい (計)95.0%

健康状態

自身の健康状態をどのように感じているか聞きました。

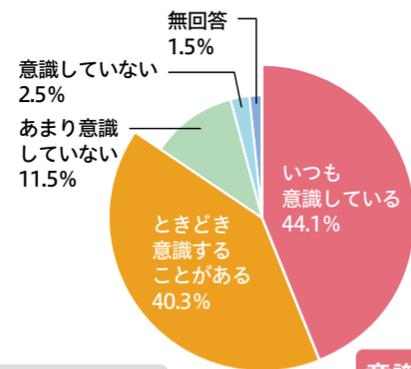


健康でない (計)14.8%

健康である (計)83.6%

人権意識

普段生活する中で、他人の立場を尊重・理解するなど、人権を意識しながら生活しているか聞きました。

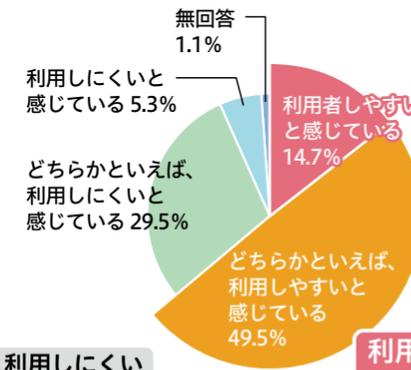


意識していない (計)14.0%

意識している (計)84.4%

地域の子育て支援

18歳未満の子どもがいると回答した方に、地域の子育て支援サービス・施設が利用しやすいと感じているか聞きました。

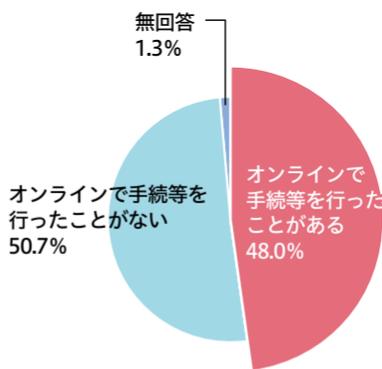


利用しにくいと感じる (計)34.7%

利用しやすいと感じる (計)64.2%

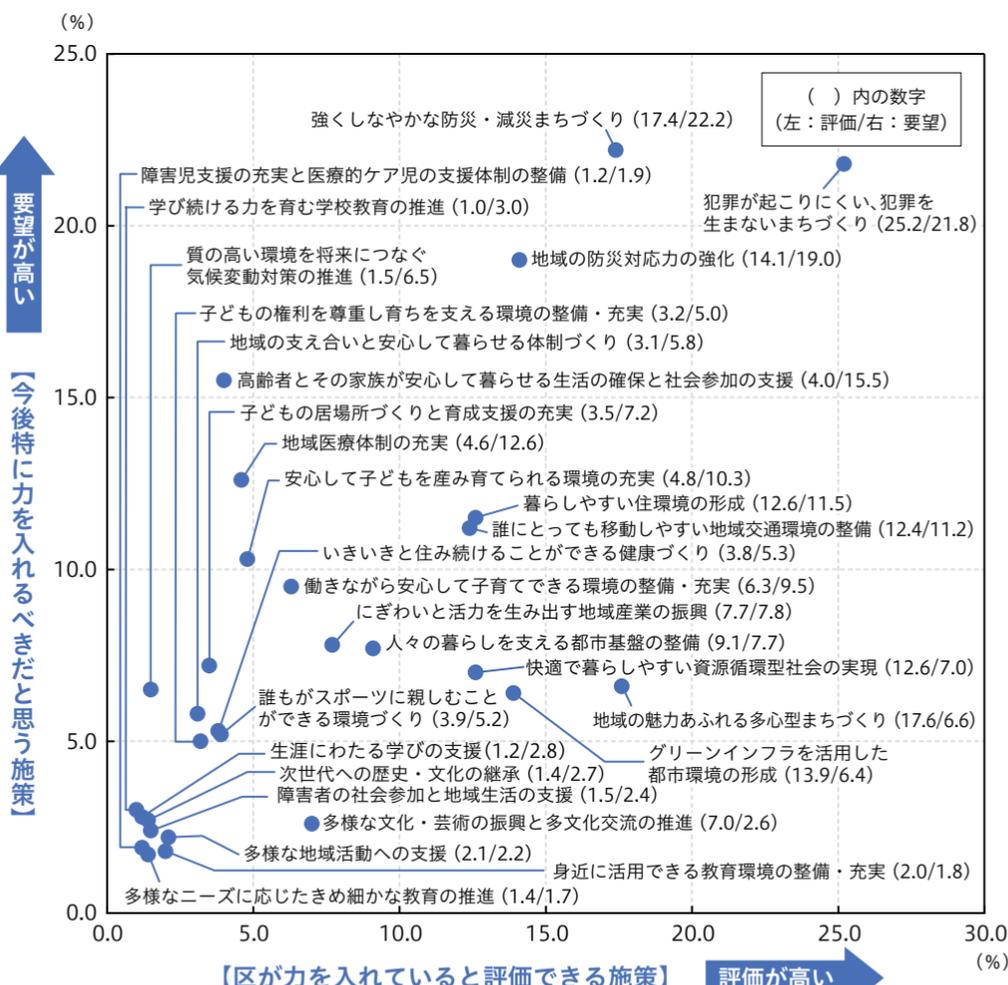
区への^{てつぎ}手続等のオンラインでの実施状況

区への手続等などについて、オンライン（コンビニ交付・メールを含む）で行ったことがあるか聞きました。



杉並区の施策の評価と要望

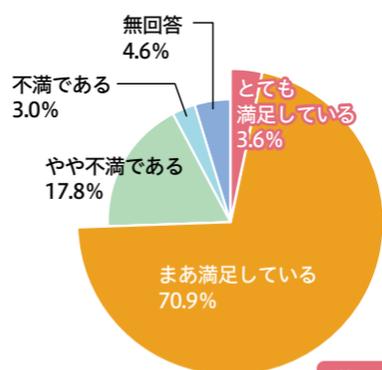
このグラフでは、施策の評価が低く、施策の要望が高い領域（左上方）にある項目が比較的住民ニーズが高く、今後の行政課題となるものと考えられます。



※端数処理の関係で合計が一致しない場合があります。

区の事業やサービスの満足度

区が行っている事業・サービスについて、どの程度満足しているか聞きました。



不満である (計)20.8%

満足している (計)74.5%

※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。

お知らせします 5年度 (2023年度) の決算報告

5年度決算のあらまし

—問い合わせは、会計課へ。

5年度の決算額について右表のとおりお知らせします。

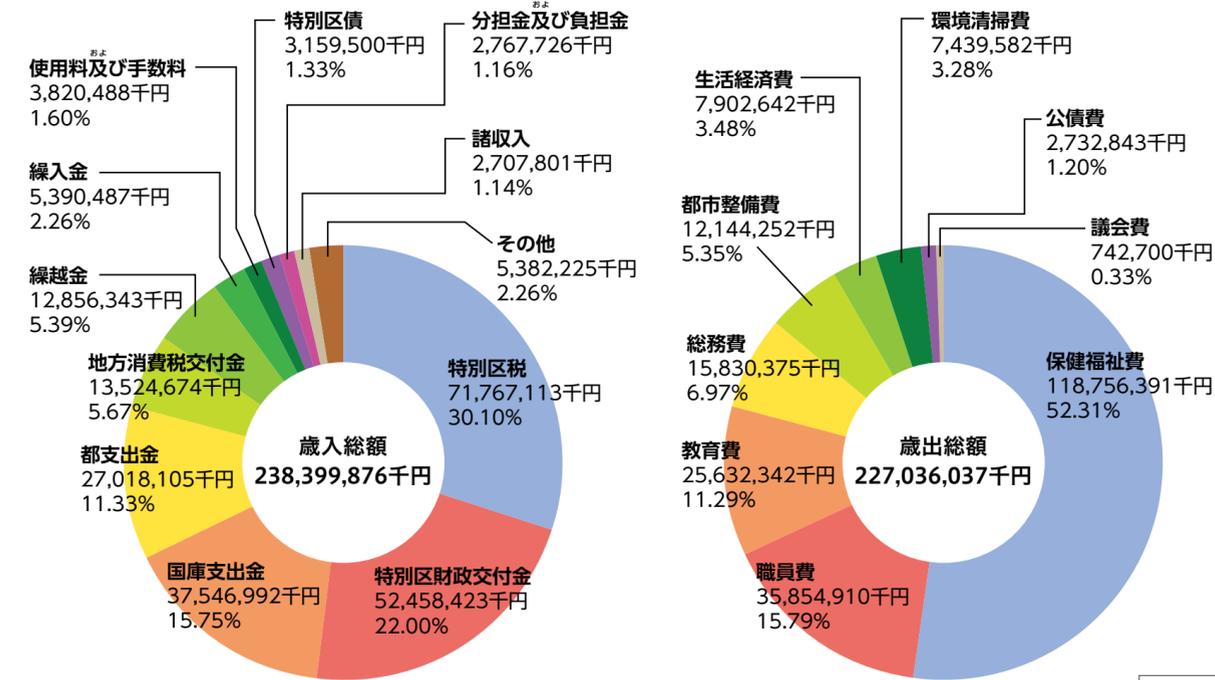
5年度の一般会計と3つの特別会計の合計歳入決算額は約3546億9097万8千円で、4年度と比べ1.4%増となりました。

また、合計歳出決算額は3401億4186万4千円で、4年度と比べ1.8%増となりました。

5年度の決算額		
	歳入	歳出
一般会計	2383億9987万6327円	2270億3603万7091円
特別会計		
国民健康保険事業会計	538億5699万6480円	530億1477万4023円
介護保険事業会計	468億8402万5944円	447億 1万1991円
後期高齢者医療事業会計	155億5007万8942円	153億9104万 990円
合計	3546億9097万7693円	3401億4186万4095円

一般会計の内訳

—問い合わせは、会計課へ。



「令和5年度杉並区各会計歳入歳出決算書」「令和5年度区政経営報告書」は、区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、区民事務所のほか、区ホームページでもご覧いただけます。

5年度に実施した主な取り組み

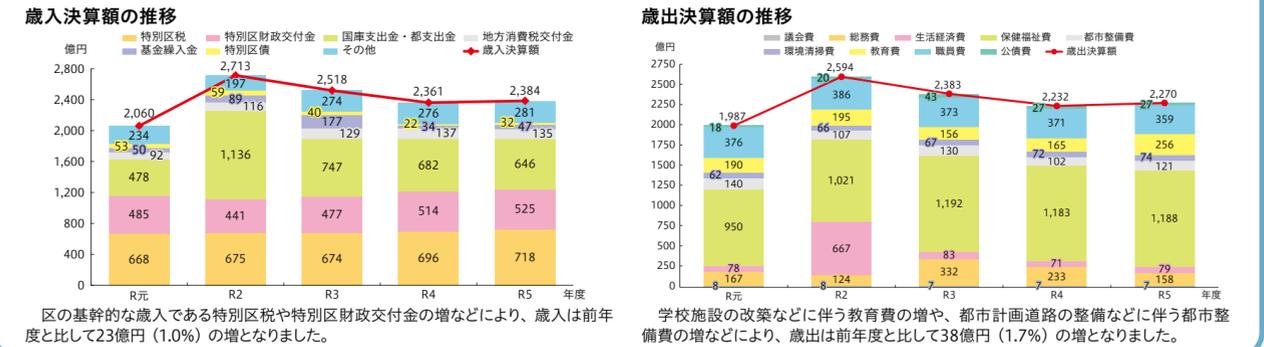
—問い合わせは、財政課へ。

- 5年度に実施した、「杉並区基本構想」に掲げる8つの分野における主な取り組みおよび「物価高騰対策」の視点に沿った主な取り組みは以下のとおりです。
- なお、5年度は物価高騰対策のため、一般会計で計6回補正予算を編成し、決算額は総額約92億円となりました。
- 【防災・防犯】みんなでつくる、災害に強く、犯罪を生まないまち**
 - ◆耐震化・不燃化促進、狭あい道路拡幅整備・電柱セットバックの推進 1,637,467千円
 - ◆感震ブレーカー設置の加速化、スタンドパイプの追加配備 1,649千円
 - 【まちづくり・地域産業】多様な魅力と交流が生まれ、にぎわいのある快適なまち**
 - ◆区民との対話を踏まえたまちづくりの推進 5,643千円
 - ◆グリーンスローモビリティの導入に向けた取組 11,136千円
 - 【環境・みどり】気候危機に立ち向かい、みどりあふれる良好な環境を将来につなぐまち**
 - ◆気候区民会議の開催に向けた検討 3,938千円
 - ◆公園等の整備 1,072,608千円
 - 【健康・医療】「人生100年時代」を自分らしく健やかに生きることができるまち**
 - ◆がん検診の推進 696,048千円
 - ◆がん患者へのウィッグ・胸部補整具購入費等助成の実施 6,597千円

- 【福祉・地域共生】すべての人が認め合い、支え・支えられながら共生するまち**
 - ◆性的マイノリティに関する相談体制の拡充 675千円
 - ◆高齢者補聴器購入費助成制度の創設 15,186千円
- 【子ども】すべての子どもが、自分らしく生きていくことができるまち**
 - ◆子どもの権利擁護の推進 8,505千円
 - ◆学童クラブ待機児童の解消に向けた取組 449,789千円
- 【学び】共に認め合い、みんなでつくる学びのまち**
 - ◆ICTタグシステムを活用した図書館サービスの充実 95,036千円
 - ◆旧杉並第四小学校跡地を活用した「科学の拠点」の整備・開設 475,362千円
- 【文化・スポーツ】文化を育み継承し、スポーツに親しむことのできるまち**
 - ◆文化・芸術活動助成の実施 8,791千円
 - ◆体育施設の計画的な改修・安全性の向上 104,109千円
- 【物価高騰対策】の視点に沿った主な取組**
 - ◆住民税非課税世帯等物価高騰対策支援給付金の支給 6,559,591千円
 - ◆中小企業光熱費高騰緊急対策助成金の支給 510,782千円
 - ◆子ども食堂物価高騰対策給付金の支給 1,010千円

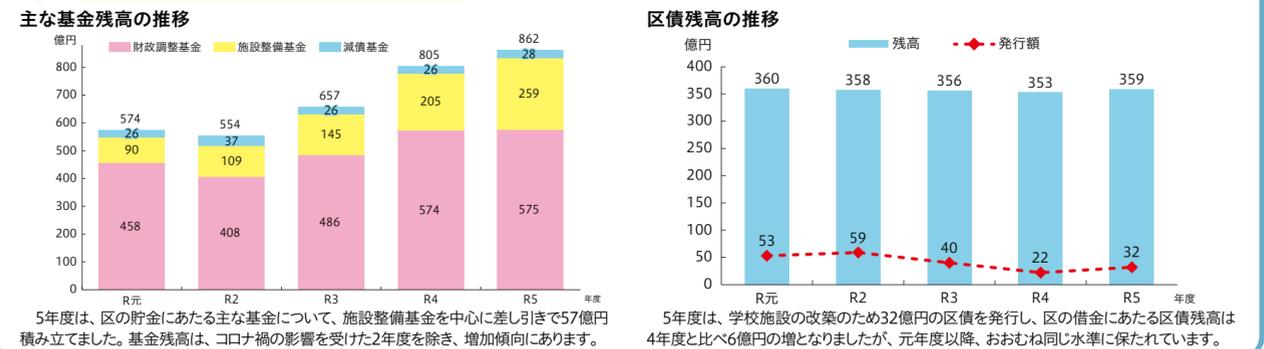
一般会計 歳入・歳出決算額の推移

—問い合わせは、会計課へ。



基金・区債残高の推移

—問い合わせは、財政課へ。



財務書類で見る区財政の状況

—問い合わせは、会計課へ。

区は、現金の収支を示す従来の地方公共団体の会計では見えにくい資産・負債などを明らかにするため、企業会計の手法を取り入れた財務書類を総務省が示す「統一的な基準」により作成しています。5年度財務書類(※)を作成しましたので、概要をお知らせします。

※一般会計(歳入歳出外現金を含む)と特別会計(国民健康保険事業会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計)が対象です。

貸借対照表

貸借対照表は、年度末における財政状況を明らかにするもので、行政サービスを提供するために区がどのくらい資産を持っているか、その資産をどの世代の負担で賄っているかなどを表したものです。

6年3月31日現在 (単位: 億円)

資産の部 (将来の世代に引き継ぐ資産)	負債の部 (将来の世代が負担する債務)
有形・無形固定資産 (学校・施設・道路など)	1年を超えて返済時期が到来する負債(特別区債・退職手当引当金など)
6,901	598
投資等 (出資金・基金など)	1年以内に返済する負債(特別区債・預り金など)
419	100
流動資産 (現金預金など)	負債の合計 698
793	
	純資産の部 (これまでの世代が負担した額。資産と負債の差額)
	純資産の合計 7,414
資産の合計 8,113	負債・純資産合計 8,113

※端数処理の関係で合計が一致しない場合があります。

区民一人当たりの資産の額 141万1千円
区民一人当たりの負債の額 12万2千円

【純資産比率(%)】 純資産÷資産×100

【負債比率(%)】 負債÷資産×100

財務書類には、貸借対照表のほか、行政コスト計算書、純資産変動計算書、資金収支計算書があります。5年度の財務書類は、区政資料室、図書館、区民事務所のほか、区ホームページでもご覧いただけます。

5年度健全化判断比率の公表

—問い合わせは、財政課へ。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づく5年度の杉並区の健全化判断比率は右表のとおりです。4つの指標の数値は、いずれも基準を下回り健全でした。

※「区の数値」が「-」と表記されているのは、実質赤字・連結実質赤字がないこと、将来負担額を充当可能な財源が上回っていることから、将来負担がないことを表します。

健全化判断比率	区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	3年度	4年度	5年度		
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30.00%
実質公債費比率	△5.2%	△5.0%	△4.6%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	-	350.0%	-



9~11月は杉並区健康づくり推進期間です

生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病は自覚症状がないまま進行し、放置すると脳梗塞・心筋梗塞などの合併症や網膜症による失明を引き起こすほか、腎不全により人工透析が必要となる場合もあります。いつまでも健康であるために、正しい生活習慣を身に付けるとともに、年1回は健康診断を受けて糖尿病を予防しましょう。

食生活を整えよう

主食だけではなく主菜（肉・魚など）、副菜（野菜など）をバランスよくゆっくり食べると、血糖値の上昇を抑えられます。

体を動かそう

運動を継続することで、血糖値を一定に保つ働きがあるインスリンの効きが良くなり、高血糖になりにくい体づくりができます。ウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。

調理済み食品で簡単おうちごはん~ひと手間加えて、からだを整えよう

11月29日(金)午後1時30分~3時30分 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 講義・実演・試食 管理栄養士・森本友紀恵 区内在住で20~74歳の方 定24名(申込順) 申込電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116

このままじゃ危険かも!? “今” から始める糖尿病予防教室

時 場 定 下表のとおり 区 区内在住・在勤で74歳以下の方 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み



日時(計2回) 会場・定員(申込順) など	問い合わせ
12月4日(水)・16日(月)午後1時30分~4時30分(4日は3時30分まで) 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 河北総合病院糖尿病・内分泌代謝内科主任医長 樋口誠一郎ほか 定25名	高円寺保健センター ☎3311-0116
7年1月8日(水)午後1時30分~3時30分・14日(火)午前9時30分~正午 浜田山会館(浜田山1-36-3)、高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 杏林大学医学部付属杉並病院糖尿病・内分泌・代謝内科診療科長 村嶋俊隆ほか 定25名	高井戸保健センター ☎3334-4304
7年1月14日(火)・21日(火)午後1時30分~4時30分(14日は3時30分まで) 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 城西病院糖尿病専門医・田辺節ほか 定30名	荻窪保健センター ☎3391-0015

新しい動画を作成しました!

阿佐ヶ谷ウォーキングコースを巡りながら、運動や食事のポイントを学びます。YouTube「すぎなみ健康チャンネル」(右2次元コード)からご覧ください。



よい歯健口フェスティバル

日時 11月17日(日)午前11時~午後3時
場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)



歯や口の健康について楽しく体験しながら学べるイベントです。

- スタンプラリー 定200名(先着順) 口腔ケアグッズをプレゼント
- 歯科医師・歯科衛生士による相談
- キッズ!むし歯治療体験 定4歳~小学生とその保護者 定36組(先着順)
- 歯みがきチャレンジ! 定60名(先着順)
- チャレンジ!パタカ測定 定48名(先着順)
- 歯科衛生士学生が話す「みんなでむし歯予防」ほか

講演会「お口のラジオ体操『パタパタカラス』を歌おう!」

みんなで歌って、口の機能を高めましょう。
午前11時~正午 阿カペラ・ユニットXUXU(右写真) 定60名(申込順) 申込電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み



..... いずれも
区杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

11月12日~25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

配偶者などからの暴力・性暴力など、あらゆる暴力は決して許されません。DV(配偶者・パートナーからの暴力)には、殴る・蹴るといった身体的暴力だけでなく、大声で怒鳴るなどの精神的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力も含まれます。相談機関などにご相談ください。

「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展

11月12日(火)~15日(金)午前9時~午後5時 区役所1階ロビー



相談機関

DV相談(配偶者やパートナーからの暴力)

- すぎなみDV専用 ☎5307-0622 (午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 杉並福祉事務所 荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221 (いずれも午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 東京ウィメンズプラザ ☎5467-1721 (午前9時~午後9時(年末年始を除く))
- 東京都女性相談支援センター ☎5261-3110 (午前9時~午後9時(土・日曜日、

- 祝日、年末年始(は5時まで))
- 内閣府 DV相談^{プラス} ☎0120-279-889 (24時間)
- 男女平等推進センター相談
- 一般相談(家族、生き方、人間関係、ストーカ行方、セクシュアルハラスメント、性暴力など) ☎5307-0619 (午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 法律相談(離婚、養育、財産分与など) 毎週木曜日、午後1時30分~4時30分(祝日、年末年始を除く) 女性弁護士による面接相談 区内在住・在勤・在学の女性 電話で、希

- 望日前日の午後3時までに同センター一般相談 ☎5307-0619
- 性的マイノリティ専門相談(性別の違和感、カミングアウトなどの悩み・不安) ☎5307-0784 (毎月第2水曜日(祝日の場合は翌週)、午後4時~7時)
- 性暴力に関する相談
- 性暴力救援ダイヤルNaNa(NPO法人性暴力救援センター・東京) ☎5577-3899 (24時間)

区民生生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係



11月10日～16日は

アルコール関連問題啓発週間

生活環境の変化などでストレスがたまり、飲酒が増えていませんか？ 不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。区では、アルコール健康障害に関する相談を受け付けています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

こころの体温計でアルコールチェック

こころの体温計とはスマートフォン・パソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができるシステム（右2次元コード）です。その中に「アルコールチェックモード」があります。



ひとりで悩んでいませんか？ 相談できる場所があります

保健センターでは、保健師や精神科医による相談を行っています。本人だけでなく、家族・支援者からの相談も受け付けています。詳細は、各保健センターへお問い合わせください。

☎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（いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時。祝日、年末年始を除く））

セミナー 酒が止まった日
お酒をやめられない人、やめたくない人に伝えたいこと

☎11月26日(火)午後2時～4時30分 場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 関 AA（※）メンバーの体験談・支援者の話ほか 定 50名（申込順） 申 電話で、11月25日までに AA永福グループ・西 ☎090-4530-6139

※AA（アルコホーリクス・アノニマス）とは、飲酒に問題がある人が飲まないで生きていくための自助グループです。

日本フィル 公開リハーサル

指揮者と日本フィル楽団員の音楽づくりを間近で体験できます。



—— 問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

日時 11月28日(木)午後1時～2時

場所 杉並公会堂（上荻1-23-15）

☎出演=日本フィルハーモニー交響楽団（管弦楽） 関小学生以上の方 定560名（申込順） 申申し込みフォーム（右2次元コード）から申し込み。車いす席を希望の方は電話で、文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734



青梅市PRキャラバン 観光写真展・物産展

区の交流自治体である青梅市による写真展・物産展を開催します。



▲茶まんじゅう

催し名	日時など	問い合わせ
写真展	☎11月11日(月)～18日(月)午前8時30分～午後5時（11日は11時から。18日は2時まで） 場 区役所2階区民ギャラリー 関 青梅市の写真展示	青梅市秘書広報課 交流担当 ☎0428-22-1111
物産展	☎11月11日(月)・18日(月)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口 関 特産品の販売 他 マイバッグ持参	



生活の中にアートを取り入れてみませんか

バタ・アート・マルシェ

雑貨・作品を販売する小さなマルシェを開催します。アーティストによるワークショップ、パフォーマンス、スタンプラリー、軽食販売もあります。詳細は、SUGINAMI STRATEGIC ART PROJECTホームページ（右下2次元コード）をご覧ください。

日時 11月16日(土)・17日(日)午前10時30分～午後5時30分

場所 JR高円寺駅～阿佐ヶ谷駅の高架下空き倉庫（阿佐谷南2-36）



BATA ART EXHIBITION

☎NPO法人TFF ☎5397-3400（月～金曜日午前10時～午後5時30分）、文化・交流課

杉並アニメーションミュージアム企画展

アニメ「ゆるキャン△ SEASON3」展の開催

女子高校生が本格的にキャンプする姿と、ゆる～い空気感が受け、累計1000万部を突破する大ヒット漫画となった「ゆるキャン△」。そのTVアニメーション最新シリーズ「ゆるキャン△ SEASON3」の企画展を開催します。詳細は、東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアムホームページをご覧ください。

東京工芸大学
杉並アニメーションミュージアム
TOKYO POLYTECHNIC UNIVERSITY
SUGINAMI ANIMATION MUSEUM



©A,H/YCPJ

開 11月2日(土)～7年4月6日(日)午前10時～午後6時 (入館は5時30分まで。最終日は4時まで。月曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～7年1月4日を除く) 場 東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム (上荻3-29-5) 図 同施設 ☎3396-1510 他 車での来場不可



▲ホームページ



▲X (旧Twitter)

スポーツをもっと身近に

ユニバーサルタイムの実施

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 12月21日(土)午後2時～4時 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、軽い運動ほか 対 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 図 スポーツ振興課事業係 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(15面記入例)で、12月18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」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています



安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています



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)

図 産業振興センター観光係 ☎5347-9184



X (旧 Twitter)

フォローしてね

イベント情報や区からののお知らせ、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

図 広報課



YouTube

見てね

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

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

図 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。

図 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

図 広報課



LINE

友だち追加してね

防災情報や区からののお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区

★ID=@suginamicity

図 広報課





催し

省エネなんでも相談・住まいの断熱展示会

11月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後5時(22日は4時まで。省エネなんでも相談は午前10時～午後4時) 場 区役所1階口ビー 区内在住・在勤・在学の方 環境課温暖化対策係

明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展示会

11月19日(火)～25日(月)午前9時～午後9時(19日は正午から。25日は正午まで) 21日(火)～22日(月)午前9時～午後9時(22日は正午から。2日は正午まで) 31日(土)～13日(金)午前8時30分～午後5時(13日は4時まで。8日を除く) 41日(月)～23日(月)午前9時～午後9時(16日は正午から。23日は正午まで) 1高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 2西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 3区役所1階口ビー 4永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 選挙管理委員会事務局

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

11月20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 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 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

親子で楽しむわらべうた・えほん・おはなし

11月30日(土) 11時30分～11時

30分 2午後1時30分～2時30分 場 柿木図書館 区 1わらべうた 2読み聞かせ 師 東京子ども図書館職員・鈴木晴子 区 12歳以下 23歳～就学前の子どもとその保護者 定 各12組(申込順) 申 電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801) 他 車での来場不可

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「麦の種まき体験」

11月16日(土)午前10時～正午(雨天中止) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(先着順)

◆農業公園「収穫祭」

11月23日(木)午前10時30分～午後0時30分(雨天中止) 区 野菜・焼き芋・けんちん汁の販売、くわ体験ほか 他 マイバッグ持参

…… いずれも ……

場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

講演・講座 ①

居住支援協議会セミナー

11月7日(木)午後2時～4時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 区 賃貸物件オーナー 定 30名(申込順) 申 電話で、杉並区居住支援協議会事務局(住宅課管理係) ☎5307-0661

秋の下井草ウォーキング ～科学と自然の散歩みちを歩く

11月16日(土)午前9時30分～11時30分(荒天中止) 場 集合=西武新宿線井荻駅 解散=下井草図書館 師 杉並郷土史会・小島智 区 中学生以上の方 定

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 区 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

15名(申込順) 申 電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

消費者講座「正しく履いて、楽しく歩こう!足の計測と靴の選び方」

11月19日(火)午後1時30分～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 足と靴と健康協議会事務局長・木村克敏 区 区内在住・在勤・在学の方 定 28名(申込順) 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 長寿応援対象事業

スマートフォン講習会

11月20日、12月11日、7年1月15日・29日、2月19日、3月19日/いずれも水曜日、午前10時～正午(12月11日は午後1時30分～3時30分。計6回) 211月23日、12月21日、7年1月18日、2月22日、3月22日/いずれも土曜日、午前10時～正午(計5回) 場 1杉並視覚障害者会館 2高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区 区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方 定 各2名(申込順) 申 電話または直接、杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10 ☎3333-3444 <月～金曜日午前9時～午後4時。第3月曜日、祝日を除く>) 他 スマートフォンの貸し出しあり

家族みんなのむし歯・歯周病予防教室

11月27日(水)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 鎌田歯科医院歯科医師・鎌田征之 区 区内在住で2歳以下の子どもの保護者 定 12組(申込順) 申 申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内からリンクあり)から、11月

26日までに申し込み 区 高円寺保健センター ☎3311-0116

荻窪健康まつり

11月30日(土)午後1時～3時30分 ▶ 1時30分～2時30分=講演「動きやすいカラダづくりのための運動と食事」(管理栄養士・鈴木明子) ▶ 2時40分～3時30分=弦楽四重奏「クラシックから映画音楽まで生演奏で」(出演=荻窪カルテット2.0) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区 区内在住・在勤・在学の方 定 各40名(先着順) 区 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 体組成・血管年齢・血圧・握力・パタ力測定なども実施 ▶ 企画=荻窪・上井草健康づくり自主グループ連絡会

身近な素材でお家の寒さ対策 自分でできる簡単断熱リフォーム

11月30日(土)午後2時～4時 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 師 杉並・地域エネルギー協議会 市川好子 区 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)で、11月22日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ✉enekyoh@gmail.com 区 環境課温暖化対策係

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

12月5日(木)午前10時～11時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 mocoこどもクリニック小児科医師・重盛朋子 区 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、高井戸保健センター ☎3334-4304。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み

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
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	秋の夜長を楽しむ 三遊亭鳳志落語会	11月23日(木)午後5時30分～7時 区 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 60名(申込順) 費 1500円。中学生800円。小学生500円
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	マヨネーズの秘密と 手作りレッスン	11月30日(土)午後1時～2時・2時30分～3時30分 区 15歳以下の子どもとその保護者ほか 定 各25名(申込順)
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	大人も子どもも楽しめる☆ クリスマスマーケット	12月1日(日)午前10時30分～午後2時30分 区 コンサート、クッキング、ワークショップほか 費 一部有料(子育て応援券利用可) 申 一部事前申込制
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	カポエイラ教室	毎月第1木曜日、午後5時～6時(7年1月を除く) 定 各16名(申込順) 費 各1100円
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	健康卓球	毎月第2火曜日・第4金曜日、午後1時30分～3時(7年2月11日を除く) 定 各12名(申込順) 費 各880円
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	Friday Night Dancing!	毎月第2・4金曜日、午後7時～8時30分(7年1月10日を除く) 定 各20名(申込順) 費 各1000円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	人類の美を楽しむ(美術講座)	毎月第3水曜日、午前10時30分～正午 定 各50名(申込順) 費 各1000円 他 長寿応援対象事業

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

※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。

講演・講座②

杉の樹大学 スマートフォン講座
「初心者のための2日間講座」

12月12日(木)・19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) 往復はがき(15面記入例)で、11月28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

家族介護教室

◆家族ができる転倒予防と転んだ時の対処法～歩く姿もえがおでね

11月16日(土)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 講師 リハビリデイサービスえがお上井草店・高橋樹 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 甲 同電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

◆介護は突然! その時あなたは…

「仕事と介護の両立支援の基礎知識」

11月22日(金)午後7時～8時30分 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 講師 ベネッセシニアサポート・大野真一 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 甲 同電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◆認知症の方とのコミュニケーション～家族みんなで心地よく過ごすために

11月27日(水)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 講師 荻窪病院認知症看護認定看護師・子々津久美 区内在住・在勤の介護者 定15名(申込順) 甲 同電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆認知症と共に生きる

11月28日(木)午前10時～11時30分

場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 講師 成宗診療所・加藤章 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 甲 同電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆家族が認知症かなと思ったら～専門病院の相談のしかた

11月28日(木)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 講師 浴風会病院東京都認知症疾患医療センター相談員・高橋三紀子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 甲 同電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆来たる日のための心のお守りに。「我が家ボード」をつくろう

12月3日(火)午後2時～4時 場 方南二丁目福祉施設(方南2-6-28) 講師 日常キロク製作所・鈴木さとみ 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費500円 甲 同電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

中央図書館

◆図書館で学ぶ「セカンドライフに向けてのお金の講座(入門編)」

11月30日(土)午前10時～11時30分 講師 2級ファイナンシャル・プランニング技能士 清水秋美 50～70歳の方 甲 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、11月10日までに申し込み 他 結果は11月19日以降に公開。スマートフォン・電卓・年金定期便持参

◆“異文化”を旅する～アフリカでのフィールドワークの経験から

12月7日(土)午後2時～3時30分 講師 東京女子大学准教授・玉井隆 中学生以上の方 定40名(抽選) 甲 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、11月8日～15

日に申し込み 他 結果は11月21日午前9時以降に公開 ▶ 主催=東京女子大学図書館

◆YA(ヤングアダルト)講演会 図書館経由、松素めぐりさんをご招待

12月15日(日)午後2時～3時30分 講師 児童文学作家・松素めぐり 中学生以上の方 甲 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、11月15日までに申し込み 他 結果は11月22日に公開

…… いずれも ……

場 同中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754) 定40名(抽選)

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆カードゲームで楽しく体験! 考える! 家事・育児のシェアリング

12月7日(土)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 講師 チーム主夫ラボ代表理事・高木駿(下写真) 定20名(申込順) 甲 電話・Eメール(15面記入例)で、同係 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。11月27日までに、同係) ▶ 企画・運営=チーム主夫ラボ



◆知って安心 あなたを守る護身術

12月8日(日)午前10時～午後0時15分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 講師 森山奈央美、日子流護身術宗師・田中光四郎ほか 区内在住・在勤・在学の女性 定50名(申込順) 甲 電話・Eメール(15面記入例)に在住・在勤・在学のいずれかも書いて、同係 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり

(申込順)。11月25日までに、同係)

◆すぎなみジェンダー平等の学び場「杉並のPTA～半世紀」

12月14日(土)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 講師 なみすく編集長・赤池紀子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費100円 甲 電話・Eメール(15面記入例)で、同係 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。12月4日までに、同係) ▶ 企画・運営=creo

…… いずれも ……

場 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

杉並障害者福祉会館

◆クリスマスお楽しみ会

12月8日(日)午後1時30分～3時 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定50名(抽選) 費300円 往復はがき(15面記入例)に在勤・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、11月20日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための料理教室「デコレーションケーキ作り」

12月22日(日)午後1時～3時 講師 パティシエ・的野広子 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800円 往復はがき(15面記入例)に在勤・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、12月4日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

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

銭湯にいこう! すぎなみ銭湯温泉めぐり

区内銭湯でイベントを開催します。この機会に家族・友人と、銭湯めぐりを楽しんでみませんか。

— 問い合わせは、各銭湯(午後1時以降)へ。

温泉を楽しもう

群馬県東吾妻町の日帰り温泉施設「天狗の湯」から運んだ温泉を区内銭湯で楽しめます。その他、オリジナル手拭い(先着順)をプレゼントします。

さまざまなイベントを開催!

冬至(ゆず湯)、お正月(初湯)、2月(レイボスティー湯)などを実施します。詳細は、各銭湯へお問い合わせください。

銭湯名(所在地・電話番号)	日時
玉の湯(阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)	12月1日(日)午後3時～翌午前1時
井草湯(下井草5-3-15 ☎6913-7226)	12月6日(金)午後2時30分～10時30分(入場は10時まで)
ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7 ☎3315-1766)	12月7日(土)午後1時30分～10時(入場は9時30分まで)
銭湯GOKURAKUYA(上荻2-40-14 ☎3390-6764)	12月8日(日)午後4時～翌午前0時(入場は11時まで)
湯の楽 代田橋温泉(和泉1-1-4 ☎3321-4938)	12月14日(土)午後3時～翌午前0時
天狗湯(西荻南1-21-4 ☎3333-9461)	12月15日(日)午後3時45分～11時45分
弁天湯(高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)	12月22日(日)午後3時30分～翌午前1時
小杉湯(高円寺北3-32-17 ☎3337-6198)	7年1月8日(水)午後2時～翌午前1時30分
第二宝湯(本天沼2-7-13 ☎3390-8623)	1月12日(日)午後3時30分～翌午前0時
杉並湯(梅里1-13-7 ☎3312-1221)	1月18日(土)午後3時45分～11時30分
秀の湯(桃井4-2-9 ☎3399-6112)	1月19日(日)午後3時30分～翌午前1時30分
桜湯(和田3-11-9 ☎3381-8461)	1月25日(土)午後3時30分～11時30分
香藤湯(高円寺南5-1-7 ☎3316-4514)	2月1日(土)午後4時～翌午前0時
大黒湯(和泉1-34-2 ☎3328-2137)	2月2日(日)午後4時～11時
なみのゆ(高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)	2月9日(日)午前8時～正午・午後3時～翌午前0時
阿佐ヶ谷温泉 天徳泉(阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018)	2月15日(土)午後3時～翌午前1時

*入浴料は、大人550円、小学生200円、幼児100円。都合により日程の変更、休業などの場合があります。温泉めぐり以外の営業時間はお問い合わせください。

就労支援センター

◆分かり合うためのコミュニケーション術 自身のタイプを知り・活かす

時 11月16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 対 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順)

◆パソコンを使って簡単 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

時 11月18日(月)午後1時～4時 師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 対 54歳以下で求職中の方 定 14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 11月20日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定 18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

時 11月22日(金)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方 定 18名(申込順)

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

時 11月27日(水)午前10時～11時30分 対 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順)

◆大人の発達障害 職場にうまく馴染めない等の違和感を持つ方々へ

時 11月29日(金)午後1時～4時 師 パーソルダイバース専任講師 対 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

高齢者活動支援センター

◆おりがみサロン「クリスマスリース」

時 12月11日(水)午前10時～正午 師 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 対 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 300円 申 電話または直接、

11月13日午前8時45分から同センター

◆親子孫3世代料理教室「お正月料理を作ろう」

時 12月15日(日)午前10時～午後0時30分 内 メニュー=黒豆の蜜漬け、松風焼き、紅白サーモン、手作り伊達巻、野菜たっぷりお雑煮 師 管理栄養士・篠田幸恵 対 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定 30名(抽選) 費 700円 申 往復はがき(15面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、11月17日までに同センター 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き持参。結果は11月22日以降に通知

…………… いずれも ……………

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

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

時 11月12日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 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 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定 60名(先着順) 他 上履き・お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

◆うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

時 11月18日(月)午後1時～3時15分 場 同センター 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤・在学の方 定 3名(申込順) 申 電話で、11月15日までに同センター 他 企画=うつ病等患者の家族会「北風と太陽」

…………… いずれも ……………

場 荻窪保健センター ☎3391-0015

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時 11月17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、11月12日までに同センター 他 1人1点

◆小学生クラフト教室～ミニ門松&ミニツリーを作ろう

時 12月1日(日)午後1時～3時 場 同センター 師 FIT杉並会会長・清水好博 対 区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定 15名(抽選) 費 700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、11月21日までに申し込み 他 マイバッグ持参

◆かんきょう講演会「森林サービス産業」による山村振興

時 12月7日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 林野庁森林整備部森林利用課山村振興・緑化推進室長 諏訪幹夫(右下写真) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 30名(申込順) 申 Eメール(15面記入例)で、同センター 他 長寿応援対象事業



◆落ち葉の有効利用を考えよう～ごみにしないで堆肥をつくりませんか?

時 12月8日(日)午前10時～正午(雨天中止) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師 環境カウンセラー・浅岡八枝子 対 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定 15名(申込順) 費 100円(保険料) 申 電話・Eメール(15面記入例)で、12月3日までに同センター 他 汚れてもよい服装で、ゴム手袋・長靴持参

◆海の環境工作教室 海からの贈り物でランプを作ろう

時 12月8日(日)午前10時～正午 場 同センター 師 NPO法人日本渚の美術協会副会長・市川真澄 対 区内在住・在学の小学2～6年生(4年生以下は保護者同伴) 定 10名(抽選) 費 1500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、11月21日までに申し込み

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時 12月8日(日)午後1時～3時 場 同センター 師 東京土建杉並支部・堀場勇 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 10名(抽選) 費 1000円 申 電話・Eメール(15面記入例)で、11月21日までに同センター 他 洋包丁・レンガ色の中砥石・タオル・古新聞・エプロン持参。長寿応援対象事業

◆ソラの木の皮で作る花で、クリスマスアレンジメント

時 12月14日(土)午後1時～3時 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 12名(抽選) 費 600円 申 電話・Eメール(15面記入例)で、11月28日までに同センター 他 木工ボンド・紙切りはさみ・透明のガラス瓶(直径6～8cm。高さ10～12cm程度)持参。長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

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

スポーツ①

競技大会

杉並区ソフトテニス・シニアミックス大会

時 12月7日(土)午前9時～午後5時(予備日=12月14日(土)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 対 実施日時点45歳以上の区ソフトテニス連盟加盟クラブ員ほか 定 45組(抽選) 費 1組3000円 申 はがき・ファクス・Eメール(15面記入例)にクラブ名・参加ペアの氏名・生年月日・住所も書いて、11月20日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 ☒busujima0303@gmail.com) 場 毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

ダブルスだけの大会(卓球)

時 12月8日(日)午前9時～午後7時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定 100組(申込順) 費 1組3000円。連盟登録者2000円。高校生以下1000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。同連盟ホームページからも取り出せます)を、11月17日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 場 栗山 ☎090-6330-2684

フレンドシップソフトバレーボール大会

時 12月8日(日)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 中学生以上の方、区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定 28チーム(申込順) 費 1チーム3000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、11月19日までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 場 飯島 ☎090-4733-2886

11月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

区役所から「還付金」の電話…それはサギです!

現在、区内で区の職員をかたる電話による詐欺被害が多発しています。再現映像を見ながら、詐欺の手口について学びましょう!

● 視聴方法 ●

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

場 広報課報道係



身近な地域で保育の仕事をしてみませんか

杉並区・中野区 保育のおしごとと就職相談・面接会

杉並・中野区内の民間保育事業者20社程度が参加します。予約不要・入退場自由で、個別ブースで相談・面接ができるほか、保育の仕事に関する相談コーナーもあります。

時 内 11月24日(日)①午後0時20分～1時20分=セミナー「保育のおしごと入門編」②1時30分～4時30分=就職相談・面接会 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 師 ①東京都保育人材・保育所支援センター保育人材コーディネーター 定 ①25名(申込順) ②①電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期間=11月5日～22日午後5時 場 同係▶当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 他 生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。電話で、保育課保育施設給付係。または申し込みフォームから申し込み/申込期間=11月5日～15日午後5時



※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

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

時 11月16日(土)=アーチェリー▶23日(祝)=弓道/いずれも午前9時~午後1時
場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 定 各36名(申込順) 申 電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 弓具一式・弓道は道衣・アーチェリーは運動着持参

サッカースクールSKY 小学生

時 11月18日~12月23日の毎週月曜日、午後5時10分~6時30分(計6回) 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 SKYサッカースクール 対 小学生 定 30名(申込順) 費 1万3860円 申 電話で、大宮前体育館 ☎3334-4618

親子チャレンジ体操教室

時 12月7日~7年1月25日の毎週土曜日 ①午前9時~10時②10時~11時(12月28日、7年1月4日を除く。各計6回) 場 高円寺みんなの体育館 師 HEROKIDS 対 区内在住で①3歳半~4歳②2歳半~3歳半の子どもの保護者 定 各12組24名(抽選) 費 各1組4500円 申 往復はがき(15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/申込期限=11月15日 同 同体育館 ☎3312-0313

シニアのためのパドルテニス講習会

時 12月7日(土)午後1時~5時 場 TAC杉

並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 対 ①59歳以下②60歳以上の方 定 ①10名②30名(いずれも抽選) 申 往復はがき(15面記入例)で、11月15日までに区パドルテニス協会・猪狩キヌ(〒167-0021井草4-3-4) 同 猪狩 ☎090-2171-8877

知的障がい者水泳教室

時 12月8日~7年1月26日の毎月第2・4日曜日、午後1時~2時55分 場 杉並第十小学校温水プール 師 ニッセイファシリティ 対 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある方(小学生は水着着用保護者同伴) 定 各10名(抽選) 費 各250円 申 杉並区スポーツ振興財団ホームページから、11月13日までに申し込み 同 杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) ☎3318-8763 他 1人2回まで。車での来場不可

チャレンジフィットネスday

時 12月10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=マスターズ成人水泳(初・中・上級)②午後1時15分~1時45分=骨盤エクササイズ③午後1時15分~2時15分=アクアエクササイズ 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 対 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、12月9日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 他 長寿応援対象事業

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボウリングで遊ぼう」

時 7年1月11日(土)午前10時~11時30分 場 荻窪ボウル(上荻1-16-16) 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 定 25名程度(抽

選) 費 1000円 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/申込期限=12月6日 同 同係

11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。

対 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(右2次元コード)からもご覧になれます 同 同財団 ☎5305-6161



杉並郷土芸能大会

区指定無形民俗文化財の里神楽や祭囃子、和太鼓など、古くから伝わる郷土芸能を披露します。また、笛師・田中康友が郷土芸能に使う笛についてお話しします。

時 11月17日(日)午後1時~6時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 出演=田中康友(笛工房和康)、井草囃子保存会、大宮前郷土芸能保存会、高井戸囃子保存会、成宗囃子保存会、華鼓、友栄會はやし連中 同 生涯学習推進課文化財係



▲里神楽 ◎藤本崇



▲田中康友

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

落語と美術の出会い 11月11日(月)午後2時~4時30分/杉並公会堂/出演=美術評論家・谷岡清ほか/小学生以上の方/140名(申込順)/3000円ほか/申 電話・ファクス(15面記入例)にEメールアドレスも書いて、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 FAX 3398-9158

秋の火災予防運動関連イベント ①11月11日(月)午後3時~4時②14日(木)午後2時~3時30分/①セシオン杉並②勤労福祉会館/①演奏会(杉並高等学校吹奏楽部)②災害時に役立つ防災クッキング(防災食アドバイザー・今泉マユ子)/同 ①杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119②荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119

座の市 11月16日(土)午前11時~午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でと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

杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」 11月16日(土)午後1時30分~4時/杉並公会堂/出演=山下進三(指揮)ほか▶曲目=ベートーベン「交響曲第7番1・2楽章」ほか/区内在住・在勤の方/90名(先着順)/同 杉並シニアアンサンブル・林 ☎090-1463-1580

ボーイスカウト秋まつり 11月17日(日)午前10時~午後2時/杉並第一小学校/野外ゲーム体験ほか/同 ボーイスカウト杉並第12団育成会・山本 ☎090-9965-9938

全国矯正展(全国刑務所作業製品展示即売会) 11月23日(祝)午前10時~午後5時、24日(日)午前9時30分~午後3時/東京国際フォーラム(千代田区丸の内3丁目)/同 法務省矯正局成人矯正課作業係 ☎3580-4111、矯正協会刑務作業協力事業部 ☎3319-0621

わくわくフィールドSUGINAMI in 桃井原っぱ公園 11月24日(日)午前10時~正午/桃井原っぱ公園/区内在住・在学の小学生/40名(申込順)/申 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、11月17日までに申し込み/同 ガールスカウト東京都第139団・国定 ☎080-4126-9963

杉並フィルハーモニー管弦楽団 定期演奏会 11月24日(日)午後2時~4時/杉並公会堂/出演=杉並フィルハーモニー管弦楽団▶曲目=ブラームス交響曲第3番ほか/800名(先着順)/同 同楽団・吉岡 ☎080-5069-8029

わくわくフィールドSUGINAMI 12月1日(日)午前9時~午後3時45分(荒天中止)/松ノ木小学校、大宮八幡宮(大宮2丁目)/区内在住・在学の小学6年生~中学生/72名(抽選)/申 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、11月17日までに申し込み/同 杉並スカウト連絡会・並木 ☎090-3003-1474

ページから申し込み 聞いて楽しむお話の世界 12月1日(日)午後2時~3時30分/中央図書館(荻窪3丁目)/30名(申込順)/申 電話で、11月8日から杉並おはなしの会「三つのりんご」 ☎090-2206-0924(午後4時~5時)

講演・講座 みんなで踊ろうはじめてのスクエアダンス 11月9日~7年3月15日の土曜日、午後1時30分~4時(11月30日、12月28日、1月4日を除く。計16回)/方南会館ほか/小学生以上の方/50名(申込順)/5000円(中学生以下無料)/申 電話・ファクス(15面記入例)で、11月9日までに、若松 ☎3313-6017

安心して暮らしたい“あんしんサポート”と成年後見お役立ちセミナー 11月20日(水)午後2時~4時30分/阿佐谷地域区民センター/杉並区社会福祉協議会職員ほか/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/申 電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・本田 ☎3398-5516/エンディングノートを進呈

家族介護教室 排泄ケアについて考えよう 11月21日(木)午後1時30分~2時30分/にんじん荻窪ふれあいの家(荻窪2丁目)/看護師・稲葉敦子/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申 電話で、にんじん荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637

人生100年時代~お互いさまの地域 11月22日(金)午後1時30分~3時30分/永福和泉地域区民センター/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/15名(申込順)/申 電話で、11月15日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131

「西高のタベ」TALK&MUSIC 11月

23日(祝)午後1時30分~3時45分/杉並公会堂/講演「日本の家族を考える~『虎に翼』と民法」(東北大学名誉教授・水野紀子)、吹奏楽演奏「愛と絆のトリコロール」(西高OB吹奏楽団)▶曲目=ミュージカル「レ・ミゼラブル」よりほか/1000名(先着順)/同 西高会 ☎3332-1688(月~金曜日午前9時~午後4時(祝日を除く))

秋の美術フォーラム ①11月27日(水)②12月2日(月)③16日(月)午後2時~4時30分/産業商工会館/①ヴィーナスの誕生②男女神の美体競艶③日本の裸体画秘話/美術評論家・谷岡清/中学生以上の方/各40名(申込順)/各2000円ほか/申 電話・ファクス(15面記入例)にEメールアドレスも書いて、NPO法人美術教育支援協会 ☎3398-9155 FAX 3398-9158

家族介護教室 知っておきたい高齢者介護のコツ 11月27日(水)午後3時~4時/さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1丁目)/車イス・ベッド間の移乗介助/介護福祉士・鶴田秀美/区内在住・在勤・在学の方/10名(申込順)/申 電話で、さんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

ゆうゆう館のスマートフォン体験会 ①11月29日(金)午後1時~4時②12月7日(土)午前10時~午後1時/ゆうゆう館(①梅里堀ノ内②永福)/スマートフォン専門講師/都内在住で60歳以上の方/各10名(抽選)/申 電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局。または申込書(区ホームページ同講座案内にリンクあり)を、同事務局へファクス ☎6775-9480 FAX 6845-7870/申込期限=各実施日7日前/お持ちの方はスマートフォン持参。結果は各実施日5日前までに通知

荻窪体育館

◆ピラティスナイト

7年1月6日～3月24日の毎週月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(祝日を除く。各計10回) 師小澤純子 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

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

7年1月7日～3月18日の毎週火曜日、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(祝日を除く。各計10回) 師亜紀 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

◆①Morningピラティス②全身を整える筋膜リリースピラティス

7年1月8日～3月12日の水曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分(毎月第3水曜日、7年2月12日を除く。各計7回) 師Rein 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5600円

◆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

7年1月8日～3月12日の水曜日①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分(毎月第3水曜日、7年1月22日、2月26日を除く。各計6回) 師亜紀 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

◆体幹エクササイズ

7年1月8日～3月12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(毎月第3水曜日を除く。各計

8回) 師佐々木達也 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

◆バレエ教室①入門②初級③中級

7年1月9日～3月13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(7年2月27日を除く。各計9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1万1250円

◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ

7年1月10日～3月21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(7年2月28日を除く。各計10回) 師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初級者以上②ヨガ経験3年以上の方 定各16名(抽選) 費各8000円

◆転倒防止イス体操

7年1月10日～3月14日の毎週金曜日、午後1時30分～2時30分(計10回) 師松浦美香子 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8000円



◆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

7年1月11日～3月22日の毎週土曜日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(各計11回) 師Yumi 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8800円

◆脳トレリズム①簡単体操②体操エクササイズ

7年1月20日～3月24日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(祝日を除く。各計9回) 師斉藤なみ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名(抽選) 費各6400円

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 往復はがき(15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=11月14日

◆ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

12月4日～25日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 師筋力アップトレーニング、有酸素運動 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費8000円

◆プールではつらつ健康水中体操教室

12月4日～7年1月22日の水曜日、正午～午後1時(祝日を除く。計7回) 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 水着・ゴーグル・キャップ持参

…… いずれも ……

場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644(午前11時～午後5時)) 電話で、11月20日までに同施設

食品ロス削減講座 かしこく冷蔵・冷凍

食品ロスの現状や普段捨てている食材を無駄にすることなく食べきる方法、野菜の栄養について学びます。



11月29日(金)午後2時～4時 場 農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 電話で、ごみ減量対策課管理係。または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し込み/申込期限=11月22日



スマホ教室「アンドロイド対象/カメラ機能について」 11月29日(金)、12月12日(木)・19日(木)、7年1月7日(火)午前10時～正午(計4回) / 杉並区シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目) / 8名(申込順) / 5000円 / 電話・ファクス(15面記入例)で、11月22日までに杉並区シルバー人材センター本部 ☎3317-9091 ☎3317-9093 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

認知症サポーター養成講座 ①11月29日(金)午後2時～3時30分②12月18日(水)午後2時～3時30分 / ①ゆうゆう善福寺館②新泉サナホーム(和泉1丁目) / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①20名②15名(いずれも申込順) / 電話で、①ケア24善福寺 ☎5311-1024 ②ケア24方南 ☎5929-2751 / 認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」を差し上げます

高千穂大学公開講座「経営をめぐる諸問題」 12月7日(土)・21日(土)午後1時～4時30分(計2回) / 同大学(大宮2丁目) / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 100名(申込順) / 500円 / 往復はがき(15面記入例)に職業も書いて、12月4日までに高千穂大学学務部教務課公開講座係(〒168-0061大宮2-19-1) / 同係 ☎3313-0146

絵本ライブ 親と子でたのしみおはなし会 12月8日(日)午前10時30分～11時10分・11時30分～午後0時10分 / 中央図書館 / 絵本読み語りアカデミー認定講師・長谷川弘子ほか / 各20組40名(申込順) / 電話・メール(15面記入例)に参加者全員の氏名・年齢も書いて、11月8日からこどもの成長を護る杉並ネットワーク ☎info@kodomo-net.org / 同団体 ☎

070-6611-2925 講演会 さまざまな生きづらさを知る多様な生き方ができる地域社会の実現 12月8日(日)午後1時30分～4時30分 / 産業商工会館 / 青少年健康センター副会長・井利由利 / ひきこもりの子どもを持つ家族ほか / 60名(申込順) / 1000円ほか / 電話・Eメール(15面記入例)で、12月8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 (月～金曜日午前9時～午後5時)

文化講座「ベートーベン 第九の世界」 12月14日(土)午後2時30分～4時30分 / なかのZERO(中野区中野2丁目) / 出演=異文化アカデミー代表・倉林公夫、声楽家・渡辺大ほか / 区内在住・在勤・在学の方ほか / 50名(申込順) / 2000円 / 電話・Eメール(15面記入例)で、11月30日までに異文化アカデミー ☎ibunkaac@gmail.com / 同団体・山田 ☎080-5090-7340

休日の小石川植物園で樹々の紅葉を楽しむ 12月15日(日)午前10時～午後2時30分 / 小石川植物園(文京区白山3丁目) ▶ 集合=小石川植物園正門 / 区内在住・在勤・在学の方 / 山室京子ほか / 20名(抽選) / 500円(保険料を含む)ほか / 往復はがき(15面記入例)で、11月15日までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上) / 同事務局・井上 ☎3333-5081

◆荻窪青色申告会 11月14日(木)・15日(金)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分(各45分) / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 個人事業主 / 各3名(申込順) / 各500円

◆新規開業者のための帳簿の書き方 11月18日(月)・19日(火)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分 / 同会(荻窪5丁目) / 同会事務局職員 / 個人事業主 / 各3名(申込順) / 各500円

…… いずれも …… 電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

◆杉並青色申告会 12月26日(木)まで、午前9時～午後4時(11月2日・30日、12月7日、日曜日、祝日を除く) / 事業所得者、不動産所得者 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 各15名(申込順) / 各1000円 / 電話で、各実施日3日前までに同会 / 1人1時間程度

◆集客・売上UP!! スマホで発信、ショート動画セミナー 11月11日(月)午前10時～正午 / 産業商工会館 / Hopefilms・中山望 / 区内在住の方 / 30名(申込順) / 電話・Eメール(15面記入例)で、11月8日までに同会 / スマートフォン持参。長寿応援対象事業

◆フリーランス勉強会「確定申告に向けての準備」 11月22日(金)午後8時～9時 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 同会事務局職員 / 区内在住の方、区内事業者 / 12名(申込順) / 電話・Eメール(15面記入例)で、11月21日までに同会

…… いずれも …… 場 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aioiro.org

その他 杉並区シルバー人材センター入会相談会 11月14日(木)、12月3日(火)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) / 電話で、同センター本部 ☎3317-2217 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

司法書士による無料相談会 11月16日(土)午前11時～午後4時 / みんなの街の駅(下井草5丁目) / 10組(申込順) / 電話で、11月15日までに東京都司法書士会杉並支部 ☎5335-9670 / 1組30分

相続・不動産・空き家無料相談会 11月19日(火)午後1時～5時 / 浜田山会館 / 区内に土地や建物を所有の方ほか / 15組(申込順) / 電話で、11月18日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281 (月～金曜日午前9時～午後4時30分(祝日を除く)) / 1組1時間程度

税金なんでも相談会 11月21日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 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

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 11月25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 / 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

戸建住宅省エネ等リフォームアドバイザーを無料で派遣します 戸建住宅などの所有者 / 60名(申込順) / 東京都建築士事務所協会ホームページから、7年3月3日までに申し込み / 同協会戸建住宅省エネ等リフォームアドバイザー派遣窓口 ☎6228-0182 (月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

※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。

荻外荘完成記念関連イベントの開催



12月に開園する荻外荘公園の完成を記念し、以下のイベントを開催します。

荻外荘とは

戦前に首相を3度務めた政治家・近衛文麿の旧宅で、日本政治史上重要な場所として平成28年に国の史跡に指定されました。区では荻外荘を近衛文麿居住当時の姿に復原して、区立公園として開園する「荻外荘復原・整備プロジェクト」を進めています。

荻外荘復原・整備プロジェクトはこちら！



■ 大田黒公園紅葉ライトアップ

この時期だけの、幻想的にライトアップされる紅葉をぜひお楽しみください。

日時 11月30日(土)～12月8日(日) ※12月4日は特別開園します。
月～木曜日＝午後5時～8時(入園は7時45分まで)
金～日曜日＝午後5時～9時(入園は8時30分まで)

場所 大田黒公園(荻窪3-33-12)

費 300円。小中学生100円(現金のみ。就学前の子ども無料) **問** 大田黒公園管理事務所 **☎** 3398-5814 **他** 一脚使用可。車での来園不可



CHECK!



写真撮影会を開催します！

時 11月29日(金)午後5時30分～8時
費 500円 **他** 三脚使用可

■ 玉川太福荻外荘創作浪曲会

浪曲師・玉川太福(右下写真)による「荻外荘」を語り手とした創作浪曲を披露します。

日時 12月18日(水)
午前11時～11時40分・午後2時～2時40分

場所 荻外荘公園(荻窪2-43-36)

対 小学生以上の方 **定** 各20名(抽選) **申** 往復はがき(15面記入例)で、みどり公園課みどりの計画係。または申し込みフォーム(右下2次元コード)から申し込み/申込期限=11月20日 **問** 同係 **他** 結果は11月末～12月初旬に通知



11月25日より本格運行開始！

グリーンスローモビリティの本格運行

お待たせしました！



荻窪駅南側地域におけるグリーンスローモビリティの本格運行を、11月25日から開始します。荻窪三庭園巡りにぜひご利用ください。運行情報などの詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

——問い合わせは、都市整備部管理課交通企画係☎5307-0793へ。



グリーンスローモビリティとは

時速19km以下で公道を走る電動車を活用した小さな移動サービスの総称です。

■ 利用方法

時 運行時間＝午前9時～午後5時 **場** 停留所＝JR荻窪駅西口ほか3カ所(右図) **費** 100円(就学前の子どもは無料) **他** 運行事業者＝キャピタルモータース

CHECK!

グリーンスローモビリティ開通式

グリーンスローモビリティの本格運行に先立ち、開通式を行います。

時 11月15日(金)午前10時～11時 **場** 荻外荘公園(荻窪2-43-36) **内** 式辞、テープカット、車両展示ほか



■ 運行ルートマップ



世帯と人口

(住民基本台帳)
10月1日現在。()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	316,453(93減)	合計 334,696 (386増)
	外国人のみの世帯	15,462(464増)	
	日本人と外国人の世帯	2,781(15増)	

人口		男	女	小計	合計 577,467 (340増)
	日本人	266,715(55減)	288,929(111減)	555,644(166減)	
	外国人	11,148(277増)	10,675(229増)	21,823(506増)	