

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

9/15
令和6年(2024年)
No.2386

日本伝統の所作で
心も体も美しく。

5歳で日本舞踊を始めた若和屋帆之丞さん。舞踊、歌舞伎に留まらず商業演劇やテレビ時代劇、ドラマの所作監修までジャンルを超えて活躍する帆之丞さんに幼少期やこれまでの俳優人生、そして講師を務める杉並こども歌舞伎塾の魅力や塾を通じて子どもたちに感じ取ってもらいたいことなどを伺いました。



特集



すぎなみピト

俳優（杉並こども歌舞伎塾講師）
若和屋帆之丞

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回（1・15日）発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・LoGoフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



伝統芸能の心と技を、子どもたちの生きる力に



プロフィール：若和屋帆之丞（わかとや・はんのじょう） 昭和39年千葉県生まれ。俳優・舞師家・振付師・立師。47年に初舞台、50年に帆之丞を襲名。昭和57年5代目坂東八十助に師事。若和屋初代宗家家元。さまざまな商業演劇で活躍、近年では歌舞伎フォーラム公演や小劇場の舞台にも積極的に出演。千葉県子ども歌舞伎アカデミー講師、東京夫人歌舞伎塾講師のほか、講師も多数務める。ドラマ『SHOGUN 将軍』では日本人所作動作総監修を務め、世界的にも注目されている。

すぎなみビト…区内外で活躍する区民などの紹介を通して、地域の魅力を発信していきます（毎月15日号に掲載）。

きっかけはお遊戯会。でも夢はプロ野球選手だった少年時代

「俳優の道へ進むきっかけとなった出来事を教えてください。」
幼稚園のお遊戯会で「おもちゃの兵隊」を踊っていた姿が古典芸能関係者の目に止まり、スカウトされたのがこの世界に入るきっかけです。5歳で入門、8歳で初舞台を踏み、人気が出て、10歳で帆之丞を襲名しました。男の子が日本舞踊をやっているということで友達にからかわれることもありましたが、三味線の音や着物を着ることが好きだったし、なにより初舞台のとき、お客さんが私の踊りで涙しているのを見たときに「もしかしたらこの世界で生きていくのかな」と思いました。



▲8歳のときの初舞台の様子（左）

「それからは踊り一筋だったのですか？」

実は小さい頃の夢はプロ野球選手だったんです。小学校から高校までずっと野球部でした。中学2年生のときに、師匠から「女形は、野球をやるより首や腕が太くなるからやってはダメ」と言われましたが「どうしてもやりたい！」と直訴。そうしたら「じゃあ高校3年まではやってもいい。でもお稽古だけは通って」と請われ、朝練・授業・夜までの練習、それが終わったら稽古、また朝4時半に起きて…という日々を5年間続けました。高校2年の秋からエースピッチャーになり、プロのスカウトにも誘われましたが、自分の実力では2・3年が限度と分かっていたので俳優の道へと進みました。この5年間で根性が鍛えられましたね。この両立があったから今の自分があると確信しています。

「俳優の道一本で歩きだしてからは？」

野球はやりきったので、芸能の世界に戻ろうと日本大学芸術学部演劇学科に進学しました。周りの人たちは私のことを天才と言っていましたけれども、教授には「君は踊りは素晴らしいが専門的知識が乏しい。大学4年間でしっかりと身に付けなさい」と諭され、そこから猛勉強。歌舞伎役者の五代目坂東八十助（のちの十代目三津五郎・故人）さんや大学の先輩である真田広之さんと出会ったのもこの頃です。八十助さんには「歌舞伎の世界に来ないか」と誘われましたが、今の歌舞伎界は世襲制のため大きな役にはつけないと思ひ、卒業後は商業演劇の世界に入りました。すぐに朝丘雪路さんの相手役に抜擢され、その後も杉村春子さんの相手役を務めたり、舞台・テレビなどの時代劇に出演したり、歌舞伎フォーラム公演・小劇場公演にも多数、出演してきました。最近ではドラマ『SHOGUN 将軍』の日本人所作動作総監修を務めるなど、活動の幅がさらに広がってきているのが嬉しいですね。



杉並のまちは忙しい私の毎日に癒やしを与えてくれます

「杉並に住むようになったきっかけは？」

以前、住んでいたところで泥棒や空き巣が続いたことがありました。その当時、ある女優さんから「俳優がそんな治安の悪いところに住んでいたらダメよ！」と言われて、探して決めてきたのが現在の家なんです。家賃は高くなりましたが、住んでみると過ごしやすし、便利だし、緑も多くてよくなった。稽古に疲れてリフレッシュしたくなったら近所を散歩したり、井の頭公園までは往復10kmの距離なので良いトレーニングコースとして体作りにも役立っています。



「区内に子ども歌舞伎塾を作りたいと思った理由は？」

千葉県などでいくつかの子ども歌舞伎に関わっていたのですが、東京に公的な子ども歌舞伎がないことを残念に思っていました。25年ほど前に杉並区に引っ越してきたときからずっとやりたいと思っていました。周りの人とそんな話をする中、歌舞伎の動きが実はスポーツにつながるという話を面白く思ってもらえたようで、昨年度、杉並区スポーツ振興財団主催で杉並子ども歌舞伎塾が誕生することになりました。

伝統文化を後世に伝える。子どもたちの未来のために

「杉並子ども歌舞伎塾の講座内容を教えてください。」

計12回のお稽古の中で、七五調の美しい日本語や着物の着付け体験、挨拶から立ち居振る舞い、歌舞伎の歴史まで、日本文化のさまざまな面を学べる講座です。終了後には全員で歌舞伎を演じる発表会も行われます。昨年は「白浪五人男一稲瀬川勢揃いの場」を演じました。美しい日本語・所作を知らない人が多くなった昨今、大人になってからはなかなか身に付けることは難しいですが、子どもたちは1回でひゅつとやってしまう。日本の伝統文化を後世に伝えていくのも、私たち大人の役割だと思います。

「伝統文化に触れること以外のメリットはどんなものがありますか？」

日本文化特有の立ち座りなどの所作は、実は体の深い部分に付いている筋肉であるインナーマッスルの強化にもつながる大事な動きなんです。インナーマッスルが強化されれば姿勢も良くなるし、怪我もしにくくなる。姿勢が良くなることで目線が高くなれば相手の目を見て話すことにつながり、より良いコミュニケーションも取れるようになる。そういう一つの所作・動作・正しい姿勢を身に付けることが成長していく子どもたちにとって大事なことだと思い取り組んでいます。



「杉並子ども歌舞伎塾を経て感じた子どもたちの変化は？」

始めはもじもじしていた子どもたちが、終わる頃には本気になり、本番が一番上手だったのが印象的でした。終了後のアンケートで「楽しかった」とか、「姿勢が良くなったと褒められた」「落ち着いたね、明るくなったねと友達に言われた」という声を聞くと、やって良かったな、私たちが伝えたいことを子どもたちも感じ取ってくれたんだなととても頼もしく感じました。前回は初めての講座ということもあり塾生が5人だったため、保護者の皆さんにも舞台に立っていただきましたが、お母さんが恥ずかしがっていると「ママ、ちゃんとやって！」と子どもから声がかかるんです。

親子で一つのことを真剣に取り組む。それが親子の触れ合いや家族団らんにもつながってくれたら嬉しいですね。

「塾生たちにどう成長してってもらいたいですか？」

これまで関わってきた子ども歌舞伎塾から実際に歌舞伎役者になった人たちも出ています。それも嬉しいことですが、もちろん歌舞伎以外の道に進んでもここで得たものは生きていく上で絶対に役に立つものだと思うので、より多くの人に伝統文化の豊かさを感じ取ってもらえるよう私も精進を重ねていきます。

「杉並子ども歌舞伎塾を今後、どのように発展させていきたいですか？」

杉並子ども歌舞伎塾はまだ始まったばかりですが、いつかは本物の大道具・小道具、衣裳、かつらを使って開催できるくらいまで一步一步進んでいけたらと思います。塾生の数も10人、20人と増えていけばもっといろいろな演目もでき、また違う和の表現もできるようになるので、まずは皆さんに知ってもらえることが大切だと思っています。

「最後に子どもたちへのメッセージをお願いします。」

歌舞伎と聞くと敷居が高いもの、堅苦しいものと思われがちですが、本当は面白い、見ても演じて楽しいものだと知ってもらいたいです。少しでも興味を持ったら一度、来てみてください。やってみて楽しかったら「楽しかったよ！一緒にやろうよ」って友達を誘って、だんだんと輪が広がっていったらいいですね。ご参加、お待ちしております。

地域に愛される、子ども歌舞伎！

杉並子ども歌舞伎塾の参加者募集

歌舞伎を通して、立ち居振る舞いや礼儀作法を身に付け、七五調の美しい日本語や着物の着付け体験などで、日本文化を肌で感じましょう！

■10月12日～7年1月18日の土曜日、午後6時～8時30分（12月28日、7年1月4日、祝日を除く。計12回）
 ■西高校（宮前4-21-32）
 ■若和屋帆之丞 区内在住・在学の小学3年生～高校生
 ■20名（申込順）
 ■6000円
 ■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、9月25日までに申し込み
 ■杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161
 ■浴衣着用。7年1月25日(出)に発表会あり。詳細は、同財団ホームページ参照

YouTubeで配信中!

すぎなみビト MOVIE

すぎなみビト「若和屋帆之丞さん」のインタビュー動画を、右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

年金受給者の扶養親族等申告書の提出

老齢年金は、その年に支払いを受ける年金額が、65歳未満で108万円以上または65歳以上で158万円以上の場合、所得税の課税対象となり、各支払月に支払われる年金（障害年金・遺族年金を除く）から源泉徴収されます。

上記の場合に障害者控除や配偶者控除、扶養控除などの各種控除を受けるには、日本年金機構が9月から順次発送している「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を提出する必要があります。また、マイナポータルとねんきんネットを連携している方は、スマートフォン・パソコンから電子申請が可能です。☎扶養親族等申告書お問い合わせ☎0570-081-240 (050から始まる電話からは☎6837-9932)



施設情報

中央図書館座席予約システムの導入

中央図書館内の閲覧席の一部に、座席予約システムによる時間制予約席を10月から導入します。利用する場合は、区が発行する「図書館利用カード」を使用し、同図書館内での利用手続きが必要です。スマートフォンや自宅のパソコンで利用希望日7日前から座席をWeb予約できます。詳細は、同図書館ホームページなどをご確認ください。☎同図書館管理係☎3391-5754

図書館の臨時休館

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

図書館名	休館期間
阿佐谷☎5373-1811	10月8日(火)~11日(金)
南荻窪☎3335-7377	10月15日(火)~18日(金)
今川☎3394-0431	10月21日(月)~24日(木)

園各図書館

「さかうえいこいの森」開設式

屋敷林などの土地所有者と区が市民緑地契約（無償借地契約）を結び、区民の皆さんに開放する「いこいの森」として、「さかうえいこいの森」を開設します。開設を記念して、開設式を行います。

☎10月5日(土)午前10時 場さかうえいこいの森（南荻窪3-23） ☎みどり公園課みどりの計画係 ☎終了後、花鉢を配布（150鉢〈先着順〉。整理券を午前9時30分から配布）

採用情報 ※応募書類は返却しません。

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

☎勤務場所=東京23区の区立幼稚園ほか（大田区・足立区を除く）▶資格=幼稚園教諭普通免許状を有する方▶選考方法=書類選考（新規または直近5年間に勤務実績のない方には面接を実施）☎特別区人事・厚生事務組合ホームページから申し込み ☎同組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当☎5210-9751



区以外の求人 地域包括支援センター(ケア24西荻) 常勤職員

☎高齢者に関する総合相談、介護予防プランの作成

ほか▶勤務日時=月~金曜日の午前8時55分~午後4時55分または午前11時~午後7時。土曜日の午前8時55分~午後0時55分▶勤務場所=ケア24西荻（西荻南4-2-7）▶資格=保健師、地域ケア・地域保健に関する業務経験などのある看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員のいずれかの資格を有する方▶募集人数=1名▶報酬=当運営法人規定による ☎履歴書に職務経歴書・資格証の写しを添えて、健友会法人本部（〒164-0001中野区中野5-44-3）へ郵送・持参 ☎書類選考合格者には面接を実施 ☎同法人本部・大出☎3387-3076



募集します ※応募書類は返却しません。

塚山公園、13公園維持管理業務の委託事業者

☎期間=7~9年度▶募集方法=公募型プロポーザル方式▶公募期間=9月24日(火)~10月7日(月) ☎公園、庭園施設またはこれに類する施設における管理業務の実績を有し、当該施設の管理運営業務を円滑に遂行できる区内の法人・その他の団体 ☎みどり公園課管理係 ☎詳細は、区ホームページ参照

ゆうゆう館協働事業実施団体

7年4月からゆうゆう館（上荻窪・西田・高井戸東）で協働事業を実施する団体を募集します。

☎4月1日現在、都内で活動しているNPO法人および公共・公益的な事業を実施していて、次の①②いずれかの要件を満たす団体①区内に事務所を置いている②区内で活動をしている ☎申請書（区ホームページ同案内から取り出せます）を、10月21日~25日に高齢者施策課施設担当（区役所東棟1階）へ持参（要事前連絡）

◆募集説明会

☎9月25日(水)午前10時~11時30分 ☎区役所分庁舎（成田東4-36-13）☎電話で、高齢者施策課施設担当

..... いずれも

☎高齢者施策課施設担当

10月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	赤ちゃん計測相談	平日母親学級	平日 パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)	歯みがき デビュー教室	栄養・食生活 相談	ものわずれ相談	心の健康相談	
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	17日(木)	計測は1歳の誕生日まで (荻窪保健センターは7カ月になる月まで)。 時間はお問い合わせください。	2日(水) 9日(水)	21日(月) 午後1時30分	23日(水)	午前 11日(金) 25日(金) 午後 10日(木)	24日(木)	11日(金)	25日(金) 午後1時30分	1日(火) 午後1時45分 9日(水) 午後1時30分 16日(水) 午後2時15分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月)	時間はお問い合わせください。初産の方優先。	10日(木) 17日(木)	-	15日(火)	午前 7日(月) 21日(月) 午後 4日(金)	18日(金)	10日(木)	25日(金) 午前9時30分	8日(火) 29日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	8日(火)	時間はお問い合わせください。	-	-	9日(水) 18日(金) (18日は生後9カ月ごろから)	午前 15日(火) 午後 3日(木)	17日(木)	15日(火)	10日(木) 午後2時	18日(金) 午前9時30分 23日(水) 午後2時 31日(木) 午後2時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	23日(水)	時間はお問い合わせください。	-	-	24日(木)	午前 23日(水) 午後 9日(水)	-	-	8日(火) 午後1時30分	21日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	10日(木)	時間はお問い合わせください。	15日(火) 22日(火)	-	17日(木)	午前 10日(木) 午後 23日(水)	16日(水)	-	17日(木) 午後2時	1日(火) 午後1時30分

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは地域子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

歯の健康相談 12日(土)午後2時~4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会（阿佐谷南3-34-3☎3393-0391）へ。

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

相談

住民税(特別区民税・都民税・森林環境税)夜間電話相談

9月24日(火)午後5時~8時 区民課納付センター ☎3311-1316



不動産総合相談会

調査・売買・登記など、不動産に関する問題に、区内関係団体の専門家が答えます。
 10月4日(金)午前10時~午後4時 区役所1階ロビー
 東京土地家屋調査士会杉並支部事務局 ☎3395-0159、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎6407-9152、東京司法書士会杉並支部 ☎5913-7452
 関係資料がある場合は持参

その他

住民基本台帳の閲覧状況の公表

4~6月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表しています。
 ◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは
 住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・

住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由

- 原則、以下の理由以外認められません。
 - ・官公庁が職務として請求する場合
 - ・公益性の高い調査研究に利用する場合
 - ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
- ※閲覧の際は区職員が立ち会います。
 区民課住民記録係



国勢調査員の募集

国勢調査(7年10月1日現在)に従事する調査員を募集します。
 問い合わせは、区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621 へ。

調査票などの配布・回収・検査・整理ほか。調査対象件数は1調査区につき70~120世帯程度 ▶ 調査実施期間=7年9月上旬~10月中旬 ▶ 報酬=1調査区ごとに3~5万円程度(受け持ち調査区数・世帯数で異なる) ▶ 身分=国家公務員(非常勤) ▶ 調査地域=原則、自宅周辺の地域 ▶ 20歳以上の方 ▶ 電話で、区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621 ▶ 申し込み後、面接を実施(履歴書持参)。調査方法などの説明会を7年8月下旬に実施



ひとり親・子育て世帯の方へ

低額所得者向け
賃貸住宅の入居者募集

区では、賃貸人に家賃の一部を補助することで入居者の家賃負担を軽減する制度を活用し、低額所得者が低廉な家賃で入居できるように支援しています。入居には、要件審査があります。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



問い合わせは、住宅課管理係へ。

主な入居者の要件=ひとり親または子育て世帯、区内に継続して2年以上居住している、月額所得が原則15万8000円以下、生活保護を受けていない ▶ 要件審査受け付け=必要書類(区ホームページ参照)を、9月24日から住宅課管理係(区役所西棟5階)へ持参 ▶ 要件審査を受け付けた順に、賃貸人へ入居申し込みが必要

募集住宅

所在地	間取り(面積)	低廉化後の家賃※(本来家賃)
和田2丁目	1DK(33.77㎡)	5万8300円(9万8300円)

※1戸につき賃貸人に補助上限額4万円を補助した場合の入居者負担額。別途、敷金など初期費用・共益費が必要。



定額減税しきれないと見込まれる方へ

令和6年度杉並区
定額減税補足給付金の
申請はお済みですか?

定額減税可能額が減税前税額を上回ると見込まれる方に対し、差額の給付を行っています。対象者には「支給のお知らせ」または確認書を7月25日に発送しています。詳細は、特設ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。



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



対象者 定額減税可能額が、令和6年に区が入手可能な課税情報を基に把握した当該納税者の推計所得税・個人住民税所得割を上回ると見込まれる方(合計所得金額が1805万円以下の方のみ)

手続き ・確認書が届いた方=口座確認書類などを提出
 ・「支給のお知らせ」が届いた方=原則手続きは不要

申請期限 10月31日(消印有効)

※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。

ぜひお越しください

「杉並区子どもの居場所づくり基本方針（素案）」 オープンハウスの開催

区では、「杉並区子どもの居場所づくり基本方針」の6年度中の策定に向けて取り組みを進めてきました。

居場所を利用する当事者である子どもや保護者などの声を聴きながら、このたび、基本方針（素案）を作成しました。基本方針（素案）の内容について、区職員がパネルなどを用いて説明し、ご意見を伺うため、オープンハウス形式の意見交換会を開催します。

児童青少年課計画調整担当 ☎3393-4760 車での来場不可

日時	場所
9月25日(水)午後3時～7時	ゆう杉並（荻窪1-56-3）
9月27日(金)午後2時～5時	堀ノ内東児童館（堀ノ内3-49-19-101）
9月30日(月)午後2時～5時	四宮森児童館（上井草2-41-11）
10月2日(水)午後2時～5時	上荻児童館（上荻1-20-13）
10月3日(木)午後2時～5時	方南児童館（方南1-51-7）
10月4日(金)午後2時～5時	高井戸児童館（高井戸西2-5-10）
10月4日(金)・5日(土)午後2時～5時	阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1）
10月8日(火)午後2時～5時	阿佐谷児童館（阿佐谷北1-1-1）
10月9日(水)午後2時～5時	西荻南児童館（西荻南3-5-23）

※ゆう杉並・児童館は、子ども・乳幼児親子対象。



あなたの力を地域の学校運営に活かしてみませんか

学校運営協議会委員の募集

学校運営協議会は、全区立学校に設置され、学校長と地域住民、保護者などが委員となって学校運営に参画しています。地域に開かれ、信頼される学校づくりの実現に向けて、公募委員を募集します。

☎7年1月から学校運営協議会に出席（月1回程度）ほか▶募集校・人数=杉並第三小学校（高円寺南1-15-13）=4名/桃井第三小学校（西荻北2-10-7）=3名/済美小学校（堀ノ内1-17-24）=2名/沓掛小学校（清水3-1-9）=1名▶資格=募集校の通学区域および通学区域の近隣に在住・在勤・在学の方▶報酬=協議会への出席1日につき4000円▶任期=2年 ①申込書（学校支援課〈区役所東棟6階〉・募集校で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます）に作文「学校運営協議会委員を志望する理由」（様式自由。800字程度）を添えて、10月11日までに同課学校支援係✉gakkosien@city.suginami.lg.jpへ郵送・Eメール・持参 ②同係 ③書類審査合格者には11月上旬に面接を実施予定。応募書類は返却しません



「学校運営協議会委員」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



杉並区特定不妊治療費（先進医療）助成

区では、東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業の承認決定を受けている夫婦（事実婚を含む）に対して、保険適用の特定不妊治療と共に実施された先進医療に係る医療費の一部を、都の助成に上乗せして助成しています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



助成内容 先進医療に係る医療費の自己負担額から東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業の助成額を差し引いた額の2分の1/上限3万5千円

助成回数 都に準じる

対象者 夫婦（事実婚含む）またはその一方が、次の要件に該当する方
・東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業の承認決定を1年以内に受けている
・区の助成申請時点で区に住居登録がある
・他の区市町村から同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない

申請方法 必要書類（詳細は、区ホームページ参照）を、都の決定通知書の発行日から1年以内に保健センターへ郵送・持参

その他 保険適用前の特定不妊治療において、東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定を受けてから1年以内の治療の助成申請を受け付けています

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ▶都の助成=都福祉局子供・子育て支援部 家庭支援課母子医療助成担当 ☎5320-4362

妊活LINEサポート事業

6年度から通年で不妊症看護認定看護師・臨床心理士などに妊活・不妊治療・月経トラブルなどの相談ができるようになりました。時間を選ばず、匿名で相談ができます。気軽にご利用ください。

対象者 区内在住・在勤・在学の方

利用回数 3回まで無料（4回目以降は有料）

利用方法 LINEの「友だち追加」からID検索（@famione）または右下2次元コードから「ファミワンプラス」を友達追加。クーポンコード「sgnm杉並区〇〇〇」（〇〇〇には住所・勤務先などの町名を入力）を入力



免疫を持ち、感染症に備える

予防接種のお知らせ

感染症の発生・まん延防止のため、以下の予防接種を実施します。詳細は、区ホームページをご確認ください。



高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方を対象に、高齢者インフルエンザ予防接種の予診票を9月末に発送します。



接種期間=10月1日(火)~7年1月31日(金) ▶ **対象者**=接種日時点で区内在住で①②のいずれかに該当する方①65歳以上(昭和35年1月1日以前生まれ) ②60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害のある身体障害者手帳1級相当(新たに②に該当し接種を希望する方は、10月以降に障害者施策課障害福祉サービス係(区役所東棟1階)・保健センターへ身体障害者手帳・医師の証明などを持参し予診票を受け取ってください) ▶ **自己負担額**=2500円(生活保護・中国残留邦人等の支援給付を受給中の方は費用免除あり) ▶ **接種場所**=東京23区・三鷹市・武蔵野市の契約医療機関/やむを得ない理由によりこれら以外の場所で接種を受ける場合は、接種前に「高齢者予防接種依頼書」(区ホームページから取り出せます)を申請してください 〇杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025、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) 〇1人1回まで

小児インフルエンザ予防接種

生後6カ月~12歳の子どもの対象に、インフルエンザ予防接種の一部費用を助成します。



接種期間=10月1日(火)~7年1月31日(金) ▶ **対象者**=区内在住で生後6カ月~12歳の子どもの ▶ **助成額**=1回あたり上限2000円 ▶ **接種場所**=区内契約医療機関(9月中旬以降に区ホームページ参照) ▶ **接種方法**=区内契約医療機関へ予約の上、母子健康手帳・乳幼児医療証などを持参し予診票を受け取ってください 〇杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 〇1人2回まで

新型コロナウイルス感染症予防接種

65歳以上の方などを対象に、新型コロナウイルス感染症予防接種の予診票を9月末に発送します(期間中に65歳に達する方(昭和35年1月2日~4月1日生まれの方)には、順次予診票を発送)。



接種期間=10月1日(火)~7年3月31日(月) ▶ **対象者**=接種日時点で区内在住で①②のいずれかに該当する方①65歳以上(昭和35年4月1日以前生まれ) ②60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害のある身体障害者手帳1級相当(新たに②に該当し接種を希望する方は、10月以降に障害者施策課障害福祉サービス係(区役所東棟1階)・保健センターへ身体障害者手帳・医師の証明などを持参し予診票を受け取ってください) ▶ **自己負担額**=2500円(生活保護・中国残留邦人等の支援給付受給中の方は費用免除あり) ▶ **接種場所**=東京23区・三鷹市・武蔵野市の契約医療機関/やむを得ない理由によりこれら以外の場所で接種を受ける場合は、接種前に「高齢者予防接種依頼書」(区ホームページから取り出せます)を申請してください 〇杉並保健所新型コロナウイルス予防接種担当 ☎3391-1379、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) 〇1人1回まで。同接種は、現在区議会で審議されている予算案が原案通り可決した場合に実施



9~11月は杉並区健康づくり推進期間

9月はがん征圧月間

日本対がん協会では、9月をがん征圧月間として、がん検診の重要性やがんに関する正しい知識などの普及啓発に努めています。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

がん発見の機会を逃さないために、がん検診を受けましょう



がんは、無症状のうちに早期発見・治療することが大切です。区では、次のとおりがん検診を行っています。定期的に受診をしましょう。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



区で実施しているがん検診

		受診対象(※)	費用(自己負担額)	受診間隔
胃がん	胃部エックス線検査	50歳以上の方	500円	毎年
	胃内視鏡検査		1000円	2年に1度
肺がん		40歳以上の方	500円(65歳以上無料)	毎年
大腸がん			200円	
子宮頸がん		20歳以上の女性	500円	2年に1度
乳がん		40歳以上の女性	500円	

※7年3月31日時点の年齢。

がん予防講演会 「乳がんになりにくい生活習慣とは?!」

日本人女性がかかるがんの中で最も発症数が多い乳がんについて、食生活・身体活動・体重などの観点からお話しします。

〇10月25日(金)午後2時~4時 〇セシオン杉並(梅里1-22-32) 〇日本女子大学准教授・鈴木礼子 〇40名(申込順) 〇電話で、杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3391-1355。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み



オンラインセミナー 「がんになっても働き続ける社会への向き合い方」

がんサバイバーでもあるパネリストが自身の体験を踏まえた、がん治療と仕事の両立について語ります。

〇10月12日(土)午前10時30分~11時30分 〇オンラインで実施 〇脚本家・鹽野佐和子SARA(右写真)、サイバーレコード・日置静世 〇区内在住・在勤・在学の方 〇50名(申込順) 〇LoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み 〇杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355



世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動



9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

運転者も歩行者も交通ルール・マナーを守り、「思いやり・ゆずり合い」の気持ちをもって交通事故を無くしましょう。

重点的推進事項

反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止

- 明るい色の服や反射材用品を身に着けるなど、周りに自分の存在を知らせましょう。
- 交差点での安全確認、横断歩道を渡る、信号を守るなど、基本的な交通ルールを守りましょう。また、歩きスマホはやめましょう。
- 保護者は子どもの目線で危険な交差点などを一緒に確認し、正しいお手本を示すようにしましょう。

夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶

- 夕暮れ時から夜間にかけて重大事故が多発しています。夕暮れ時以降に自動車などを運転するときは、早めにライトを点灯しましょう。
- 飲酒運転は犯罪です。運転者だけでなく、同乗者やお酒を提供した飲食店などに対しても、厳しい罰則が科せられます。

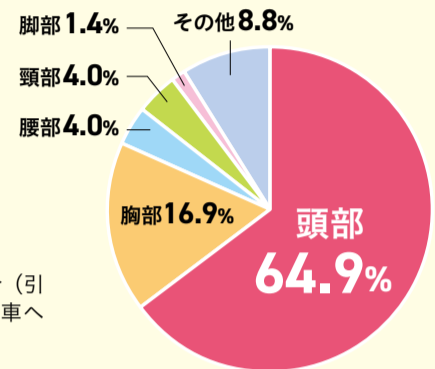
自転車、電動キックボードなどでのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

- 自転車や電動キックボードなどの特定小型原動機付自転車の利用者は、ヘルメット着用に努めなければなりません。

自転車事故死亡者の約7割が、頭部に致命傷を負っています

- 自転車利用中の事故でヘルメットを着用していなかった場合の致死率は、着用している場合と比較すると約2.7倍となります。ヘルメットを着用し、頭部を守ることが重要です。

自転車事故死亡者の損傷部位



※令和元年～5年の都内での割合（引用＝警視庁ホームページ「自転車ヘルメットの着用」）。

二輪車の交通事故防止

- 交差点を通過するときには安全確認を行い、カーブの手前では、十分に速度を落としましょう。また、自動車の間のすり抜けや無理な追い越しは絶対にやめましょう。

事故に備えて自転車損害賠償保険などに加入しましょう

都では、自転車利用中の事故で他人にけがをさせてしまった場合などの損害を補償できる保険などへの加入を、条例により義務付けています。



事故を起こしてしまったら

自動車・自転車などの運転中に交通事故を起こしたら、負傷者の救護を行うとともに必ず警察に通報してください。車両などの運転者には、道路交通法第72条第1項前段に規定された救護義務・報告義務があり、必要な措置を行わなかった場合は、罰則が科せられます。

目杉並警察署 ☎3314-0110、高井戸警察署 ☎3332-0110、荻窪警察署 ☎3397-0110、都市整備部管理課交通企画係

長引くその咳 結核かも

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

咳・たんなどの呼吸器症状が2週間以上続いたときは、早めに医療機関を受診しましょう。

結核をはじめとする呼吸器感染症を防ぐために

結核に加え、新型コロナウイルス感染症をはじめとした呼吸器感染症の脅威が再認識されています。感染を防ぐためには、マスク着用などの咳エチケット・手洗い・換気などの基本的な感染対策・予防接種などが重要となってきます。

結核は過去の病気だと思われがちですが、5年には国内で約1万人が発病し、約1600人が死亡した日本の重大な感染症です。5年の新規患者数は、都内で約1200人、区内では32人でした。

結核ってどんな病気？

結核は、結核菌を肺に吸い込むことで起こる感染症です。感染しても全ての人が発病するわけではなく、通常は免疫により結核菌の増殖を抑え込みますが、抑えきれなくなると発病します。

こんな時はすぐに受診してください

初期症状は咳・たん・発熱など風邪に似ています。このような症状が2週間以上続いたときは、呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。健診などの胸部エックス線検査の結果が「要精密検査」だったときは、放置せず早めに受診しましょう。結核は早期発見・治療をすれば治る病気です。早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、家族・周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。

予防・早期発見のために

年1回は学校・職場の健診、区民健診などで胸部エックス線検査を受けましょう。

乳幼児は結核を発病すると重症化しやすいため、生後5～8カ月にBCGワクチン接種を受けましょう。また、高齢者は咳・たんなどの症状も出にくくなり、受診・診断が遅れてしまうことがあるため注意が必要です。



目杉並保健所保健予防課感染症係 ☎3391-1025

電話で「お金が戻ってくる」は詐欺です!

区職員をかたる 詐欺電話に ご注意ください



区内で、区職員を名乗りお金をだまし取る特殊詐欺の被害が多発しています。電話で、区職員を名乗り「保険料が戻ってくる」「医療費の還付がある」といったお金の話をされたら、それは「詐欺」です。区からこのような電話をすることはありません。少しでも怪しいと思ったら、迷わず電話を切り、警察署または杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル☎5307-0800(24時間受け付け)にご相談ください。

—— 問い合わせは、危機管理対策課地域安全担当へ。

自動通話録音機を無償で貸し出しています

区では、特殊詐欺対策として、区内在住の65歳以上の世帯に自動通話録音機を無償で貸し出しています。

- 電話をかけてきた相手に警告音声を流します。その間は呼び出し音が鳴らないので、相手が電話を切れば、電話がかかってきたことに気付きません。
- 警告音声の後に、相手が電話を継続した場合は、電話機の呼び出し音が鳴り、通常どおり会話ができます(会話は録音されます)。



☎電話で、自動通話録音機問い合わせ☎5307-0801。または直接、危機管理対策課(区役所東棟5階)、区内警察署生活安全課(杉並〈成田東4-38-16〉・高井戸〈宮前1-16-1〉・荻窪〈桃井3-1-3〉) 貸出時に本人確認書類(保険証・運転免許証など)持参

杉並区総合文化祭

—— 問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

時内費下表のとおり 場セッション杉並(梅里1-22-32) 一部事前申込制 詳細は、区ホームページ参照

内容	日程・費用
舞台発表	
洋舞フェスティバル	9月29日(日)
吟剣詩舞道大会	10月6日(日)
杉並舞踊会	10月12日(土)
民謡舞踊大会	10月13日(日)
三曲協会演奏会	10月14日(祝)
コーラス大会	10月19日(土)
歌謡大会	10月26日(土)
競技会・講演会	
囲碁大会	10月5日(土)
将棋大会	10月6日(日) 費1500円。女性・高校生以下1000円
短歌大会	10月12日(土) 費500円
俳句大会	10月13日(日)
点茶会	10月20日(日) 費1500円。高校生以下1000円
作品展示	
華道展	9月27日(金)~10月2日(水)
書道展	10月4日(金)~8日(火)
絵手紙展	10月4日(金)~8日(火)
区民絵画展	10月11日(金)~15日(火)
区民写真展	10月17日(木)~21日(月)
美術作品展	10月23日(水)~27日(日)



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)

☎産業振興センター観光係☎5347-9184

なみすけを
応援してね



X (旧 Twitter)

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

★アカウント名=杉並区広報課

☎広報課

フォローしてね



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

☎広報課



杉並区メールニュース

登録してね

区ホームページに新規掲載する区からのお知らせやイベント情報などを、毎月1日・15日に配信しています。

☎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

☎広報課



LINE

友だち追加
してね

防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区

★ID=@suginamicity

☎広報課



オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに

日本フィルハーモニー交響楽団 イベントのご案内

区と日本フィルハーモニー交響楽団は、音楽を通じた区民の豊かな交流の促進と地域文化の創造を目的に友好提携を結んでいます。



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。

小学生以上の方 定200名(抽選) LoGoフォーム(右2次元コード)から、9月27日までに申し込み 文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734 結果は10月中旬までに通知。当日の様子を後日YouTube杉並区公式チャンネルで配信するため撮影が入ります。



日程 10月31日(木)午後1時~2時
場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)

杉並区・日本フィル友好提携30周年記念

日本フィル杉並公会堂シリーズ 清澄なる北欧名曲への誘い

出演=藤岡幸夫(指揮)、阪田知樹(ピアノ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) ▶曲目=グリーグ「ピアノ協奏曲」、シベリウス「交響曲第2番」 小学生以上の方 費5席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) 電話で、9月20日午前11時から杉並公会堂。または杉並公会堂チケットオンライン(右2次元コード)で、9月19日午前11時から申し込み(会員は9月18日午前11時から) 杉並公会堂 ☎5347-4450(午前11時~午後6時<休館日を除く>) 託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



日程 7年1月31日(金)午後3時~5時
場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)



▲藤岡幸夫
©Shin Yamagishi



▲阪田知樹
© Ayuset

けやき並木がジャズに染まる2日間

阿佐谷ジャズストリートの開催

今年で30回目の阿佐谷ジャズストリート。デキシーバンドがまちを練り歩き、ジャズの音色をお届けします。親子で楽しむ「Jazz for Kids」もあります。駅前などでのストリート会場や各店舗でのバラエティー会場も楽しめます。詳細は、阿佐谷ジャズストリートホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



日程 10月25日(金)・26日(土)

会場・費用

パブリック会場=1ステージ2000円~3000円(前売り)ほか
ストリート会場(駅前広場ほか)=無料
バラエティ会場(ライブハウス・カフェほか)=店舗によって異なる

パブリック会場出演者

25日 山下洋輔・豊田チカ・鈴木良雄・吾妻光良ほか
26日 北原雅彦・早見優・今陽子・谷川賢作ほか

チケット販売場所

区役所1階「コミュかるショップ」、阿佐谷ジャズストリートホームページほか



▲山下洋輔
©Akihiko Sonoda



▲早見優



▲今陽子



▲豊田チカ



▲北原雅彦

ボランティアスタッフ募集!

阿佐谷ジャズストリート実行委員会は、全員無償のボランティアで運営しています。音楽が好きの方、お祭りが好きの方、ぜひ一緒にイベントを盛り上げてみませんか? 阿佐谷ジャズストリートホームページからお申し込みください。

阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎050-5369-1029 (月~金曜日午前10時~午後5時)

物産展を開催します

交流自治体の催し

自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
新潟県小千谷市	おぢやフェア	9月22日(祝)午前11時~午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内特産品などの販売 他車での来場不可	場小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	9月26日(休)午前10時~午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内特産品・農産物の販売	場東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。



▲笹団子

広告



東京シティ競馬
開催日程

9/29(日)~10/4(金) 2(水) ジャパンダートクラシック(JpnI)

東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
競馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。
東京シティ競馬総合案内 TEL:03-3763-2151



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

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティ通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
🌐<https://www.igusahome.org/>
おもちゃの病院
📅9月28日(土)、10月12日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点
協働事業 認知症を理解し支え合える地域を目指して
📅10月26日(土)午前10時～正午 場同センター 師浴風会病院認知症患者医療センター長・古田伸夫 対中学生以上の方 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月14日 他長寿応援対象事業▶協働=ケア24下井草



ハンドベルの音色に包まれる午後のひと時

📅11月4日(休)午後1時30分～3時 場八成区民集会所(井草1-3-2) 師ハンドベルアンサンブル・クリスタル 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月19日 他長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>
協働事業 コミュニティすくーる「防災街歩き」
📅10月12日(土)午前10時～正午(荒天中止) 場松庵2・3丁目周辺▶集合・解散=JR西荻窪駅 師NPO法人防災コミュニティネットワーク・宇都貴博 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み。同センターでも申し込み可/申込期限=9月27日 他協働=NPO法人防災コミュニティネットワーク
協働事業「荻窪病院 秋の健康講座」
📅10月12日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師荻窪病院心臓血管外科医長・浅野竜太、同病院形成外科部長・内田龍志、同病院栄養管理科管理栄養士・海老原史織 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=9月25日 他協働=荻窪病院
..... いずれも
場阿佐谷地域区民センター 他長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
昭和100年記念「めずらしい戦前の報道写真」
📅10月26日(土)午後2時～4時 場同セ

ンター 函講演「戦前の報道写真からみる庶民の生活風景」ほか 師日本写真芸術学会評議員・石黒敬章 定40名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月13日

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1
☎5364-9903
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>
阿佐谷ジャズストリート応援ライブ
📅10月10日(休)午後3時～3時45分・4時15分～5時 師浅利史花、片山士駿 定各25名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=9月26日 他託児あり(事前申込制)
協働事業 防災・減災まちづくり
📅10月13日(日)午後1時～4時 函被災地支援体験の講演、AED体験、公衆電話使用体験、防災クイズほか 師フードリンク代表・有田俊夫、杉並消防署、日本公衆電話会、区防災課ほか 他詳細は、同協議会ホームページ参照。

..... いずれも

場阿佐谷地域区民センター 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
🌐<https://www.takaido-kyogikai.org/>
高井戸センターまつり
📅10月5日(土)・6日(日)午前10時～午後3時 場同センター 函作品展示・舞台パフォーマンス・近隣小中学校の楽器

演奏ほか 他車での来場不可

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
🌐<https://fukuizu.org/>
古代エジプトの世界を楽しむ
📅10月5日(土)午後1時～3時 場同センター 師エジプト壁画研究家・村治笙子 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=9月24日 他長寿応援対象事業
下高井戸区民集会所まつり
📅10月14日(例)午前10時～午後3時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 函ショータイム・作品展示・バルーンアート・子ども縁日(一部有料)・杉並産野菜即売・苗木de募金ほか
【東洋大学講師派遣事業】百姓一揆の実像
📅10月19日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師東洋大学名誉教授・白川部達夫 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月3日 他長寿応援対象事業
映画「『生きる』大川小学校津波裁判を闘った人たち」上映会
📅11月4日(休)午後1時30分～3時40分 場同センター 定100名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月16日 他長寿応援対象事業

地域の情報満載！ ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



風情あふれる秋の祭り
杉並の神社の例大祭の楽しみ

ふと聞こえてくるおはやしの音色に、秋の気配を感じるようになりました。すぎなみ学倶楽部では、区内20カ所以上の神社の例大祭の日程を紹介しています。9月中旬～10月中旬に開催するところもあるので、身近な神社を巡ってお祭りの雰囲気を楽しんでみませんか。

詳しくは または

📍産業振興センター観光係 ☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部とは？

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けて
すぎなみ情報を
紹介しているよ～



歴史

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究



文化・雑学

杉並のイベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介



食

老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

その他にもこんなコンテンツがあります

スポーツ 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

産業・商業 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

ゆかりの人々 タレントや作家、杉並の偉人、地域活動者など区にゆかりのある人を紹介

自然 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

特集 お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは または

※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。



催し

消費生活パネル展

9月30日(月)～10月3日(木)午前9時～午後5時 (9月30日は正午から。10月3日は3時まで) 場区役所1階ロビー 区消費者センター ☎3398-3141

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

10月5日(土)午前9時～午後5時 場ゆうゆう高円寺南館 (高円寺南4-44-11) 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 申電話・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

大田黒公園ピアノコンサート 音によるlove letter

10月20日(日)午後1時～2時・3時～4時 場大田黒公園 (荻窪3-33-12) 内出演=丹野めぐみ(ピアノ) ▶曲目=ベートーベン「月光」ほか 小学生以上の方 定各40名(申込順) 費各3000円 申電話・Eメール(記入例)で、大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814 santeien@toraya-group.co.jp 同事務所

産業振興センター都市農業係

◆すぎのご農園「サツマイモ収穫体験」

10月12日(土)午前10時～11時30分(雨天順延) 場農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 定25組(抽選) 他結果は10月1日以降に公開

◆農業公園「サツマイモ収穫体験」

10月26日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 定24組(抽選) 他結果は10月4日以降に公開

..... いずれも

区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 費1組500円 申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、9月26日までに申し込み 区産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他マイバッグ持参

講演・講座①

古文書講座(中級)

10月6日～27日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 場郷土博物館 師早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定30名(抽選) 費400円 申往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=9月26日 同博物館 ☎3317-0841

精神保健学級 「アルコール依存症とその回復」

10月10日(木)・24日(木)午前9時30分～11時30分(計2回) 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師井之頭病院アルコール症センター副センター長・藤代真希子、同病院アルコールケア室科長・小平勝久 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申電話で、9月17日から高円寺保健センター ☎3311-0116。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=10月9日

犬のしつけ方教室

10月12日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場和田堀公園(大宮2-22) 師ヒューマン財団 対飼犬1頭につき飼主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている

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

(注射済票の装着必須) / 生理中の雌を除く 定各10組(申込順) 申電話で、10月9日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

10月19日(土)・29日(火)午後1時30分～4時25分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定各10名(申込順) 申電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他1人30分程度

能になった「源氏物語」

10月20日(日)午前10時～正午 場永福図書館 師能楽師・安田登 小学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、9月17日から永福図書館(永福3-51-17 ☎3322-7141)

「うたごえサロン」 ピアノとヴァイオリンで歌おう

10月25日(金)午前10時～11時10分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円 場高齢者活動支援センター ☎3331-7841

災害ボランティアセンター 運営スタッフ養成講座

10月26日(土)、11月9日(土)・30日(土)午後2時～5時(計3回) 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師区防災課職員、杉並災害ボランティアの会、杉並ボランティアセンター、災害支援・防災教育コーディネーター 宮崎賢哉 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費2000円 申電話で、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939(月・日曜日、祝日を除く)。または同センターホームページから申し込み/申込期限=10月18日 他災害ボランティアセンター運営訓練を12月8日(日)に実施

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

11月10日(日)・17日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時 23日(祝)午後1時30分～3時 場①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) ②オンラインで実施 内お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル(②は経産婦のカップルも可) 定①各24組②100組 他①車での来場不可

◆休日母親学級

11月23日(祝)午前10時30分～正午 場オンラインで実施 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で妊娠中の方 定100名

..... いずれも

師助産師ほか 申ポピンズプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から10月5日までに申し込み 区杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は10月15日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照

就労支援センター

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル基礎②ワード基礎

10月7日(月)②21日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘、長沢春子 区54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

10月9日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定18名(申込順)

◆業界研究セミナー 地元の杉並区で事務系のお仕事を見つける方法

10月11日(金)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆仕事の苦手意識を解消 電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

10月15日(火)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 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

..... いずれも

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

障害者生活支援課地域生活支援係

◆高次脳機能障害者の家族交流会

10月12日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 区高次脳機能障害者の家族ほか 定15名程度(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(記入例)で、同係。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=10月9日 他協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

ゆうゆう館の催し

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



Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時など. Rows include 永福館, 高井戸西館, 下井草館, 堀ノ内松ノ木館, 荻窪東館, 西荻北館.

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。★は長寿応援対象事業。

◆高次脳機能障害者支援セミナー「高次脳機能障害との向き合い方」

時10月19日(土)午後3時～5時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション医学講座教授・渡邊修 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=10月11日 他手話通訳・要約筆記あり(いずれも10月4日までに同係)

..... いずれも

講障害者生活支援課地域生活支援係 ☎3332-1817 ☎3332-1826 ✉s-sien@city.suginami.lg.jp

荻窪保健センター

◆健康長寿に役立つ快眠術～よりいきいきと生きるために

時9月28日(土)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講国際医療福祉大学大学院教授・中田光紀 区内在住・在勤・在学の方 定50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

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時場定下表のとおり 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申電話で、荻窪保健センター 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

会場	日時・定員(申込順)など
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	10月8日(火)午後1時30分～3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	10月11日(金)午前10時～11時30分 定10名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	10月15日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	10月18日(金)午前10時～11時30分 定7名 他上履き持参
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	10月22日(火)午前10時～11時30分 定8名
荻窪保健センター	10月28日(月)午後1時30分～3時 定12名

◆足腰げんき教室

時場定右上表のとおり 講健康運動指導士 区内在住の65歳以上で当日に介助を必要としない方 申はがき

(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、9月30日までに同センター 他お持ちの方は、はつらつ手帳。長寿応援対象事業

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)など
16	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	11月8日～29日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分 定15名 他上履き持参
17	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	11月6日～27日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参
18	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	11月11日～12月2日の毎週月曜日、午後1時30分～3時30分 定15名

..... いずれも

講荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ☎3391-0015)

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時10月23日～11月20日の毎週水曜日、午前10時～正午(計5回) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定8名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月4日までに同会館運営協議会事務局

◆点字講習会

時11月2日・23日、12月7日・21日、7年1月11日・25日、2月8日・22日、3月8日・22日/いずれも土曜日、午後2時～4時(計10回) 講高橋雅枝 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定8名(抽選) 費2500円 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月11日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」

時11月17日～7年1月19日の毎月第3日曜日、午後1時30分～3時(計3回) 講障害者スポーツ指導員・斎藤なみ 区内在住・在勤・在学で障害のある方 定15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、10月2日までに同会館運営協議会事務局

..... いずれも

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

9月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは 区民の声をカタチに みんなでつくる 杉並区の公園



区では、新しい公園ルールの試行が始まっています。

今回は、みんなの公園をより楽しく快適に利用するための新しいルール、そして、全ての世代が楽しめるようにと、地域みんなの話し合いによって生まれた公園を紹介します。



● 視聴方法 ●

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



講広報課

高井戸保健センター

◆包丁の使い方から学ぶ 男の料理講座

時10月17日(木)午前10時～午後0時30分 内メニュー=山菜おこわ・ピーマンの肉詰め・ブロッコリーの軸の白だし漬け・みそ汁 講管理栄養士・中村直美 区内在住・在勤の男性 定7名(申込順) 費700円 申電話で、9月17日～10月11日に同センター 他エプロン・三角巾・マスク・ふきん持参。長寿応援対象事業

◆精神保健学級「発達障害の理解 医療と社会へのステップ」

時10月31日(木)、11月5日(火)午前10時～正午(計2回) 講神経研究所理事長・加藤進昌、都発達障害者支援センターおとなTOSCAセンター長・桑野大輔 区内在住・在勤の方 定40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)から申し込み

..... いずれも

場講高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304)

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展」作品の展示

時10月4日(金)～14日(祝)午前9時～午後5時(9日を除く。14日は1時まで) 場同センター 他10月14日(祝)午後2時から受賞作品の表彰式を実施

◆勝沼城跡森林ボランティア

時10月6日～7年3月16日の毎月第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時(雨

天順延) 場集合=JR青梅線東青梅駅

区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、各実施日3日前までに同センター 他汚れてもよい服装・靴で、手袋・昼食持参

◆あなたにできる環境活動、始めませんか?環境学習サポーター養成講座

時10月15日(火)・22日(火)、11月12日(火)・26日(火)、12月3日(火)午前9時30分～正午(計5回。予備日=10月29日(火)、11月19日(火)) 場同センター、善福寺公園(善福寺2・3丁目)ほか 講元杉並第十小学校校長・山口京子、プロ・ナチュラリスト 佐々木洋、ネイチャーガイド・中村忠昌ほか 区内在住・在勤・在学で学校支援活動ができる方 定10名(申込順) 費1000円 申Eメール(12面記入例)で、10月10日までに同センター

◆秋の道草さんぽ～発見!実験!植物のヒミツ

時11月11日(月)午後2時～4時 場同センター 講植物生態学者・多田多恵子 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定36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、9月24日までに申し込み

..... 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)

ま ち の 湯 健 康 事 業

身近なまちのお風呂屋さんで 月に1度の健康づくり

時場内定下表のとおり 講シルバー人材センターほか 区内在住で60歳以上の方 各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



10～12月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 10月2日(水)、11月6日(水)、12月4日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 10月20日(日)、11月17日(日)、12月1日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 10月9日(水)、11月13日(水)、12月11日(水)午後0時30分 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 10月16日(水)、11月20日(水)、12月18日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 10月9日(水)、11月13日(水)、12月11日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス 10月5日(土)、12月7日(土) てぬぐい体操 11月17日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 10月2日(水)、11月6日(水)、12月4日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 10月8日(火)、11月12日(火)、12月10日(火)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	じまじま 10月13日(日)、11月10日(日)、12月8日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋温泉(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 10月8日(火)、11月12日(火)、12月10日(火)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 10月20日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)午後1時30分 定各18名

※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。

手話が当たり前な社会に

手話でお話ししてみよう!

日常で使えるあいさつの手話をご紹介します。

こんにちは



人さし指と中指を伸ばして、おでこに当てます。両手の人さし指を向かい合わせて、指先を曲げます。

ありがとう



手のひらを下にして、反対の手を乗せて上にあげます。

杉並区手話言語条例の趣旨と普及啓発・理解促進するための動画をご紹介します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



スポーツ



競技大会

区民体育祭

◆ゲートボール

10月19日(土)午前9時～午後5時(予備日=10月27日(日)) 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・在学の方、区ゲートボール連盟会員の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費1チーム2000円 申問電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛3397-0540

◆ターゲットバードゴルフ

10月19日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月26日(日)) 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・在学で経験者 定50名(申込順) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 問鈴木3392-0498 他お持ちの方はゴルフクラブ持参

◆クレイ射撃

10月27日(日)午前9時 場群馬ジャイアント射撃場(群馬県) 内種目=トラップ・スキート 対区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 費1種目5000円 問区クレイ射撃連盟・森下3395-3303

◆なぎなた

10月27日(日)午前10時～午後4時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=団体、個人、演技・試合競技 対区内在住・在勤・在学の方 費1000円 申問電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・田村3397-4167 他車での来場不可

◆バドミントン(混合の部)

11月10日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=A～E、シニアランク 対区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 定90組(申込順) 費1組3000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)に振替受領証の写しを添えて、10月10日～21日までに区バドミントン連盟・尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26) へ郵送 問尾崎5930-7161

◆綱引き大会

11月10日(日)午前10時～午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 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80名(抽選) 申申込書(区体育施設などで配布。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階 5307-0693) へ郵送・ファクス・持参。またはEメールで同大会実行委員会 s.tsunahiki2024@gmail.com/ 申込期限=10月10日 問同係5307-0765 他4名以下の場合、他の参加者と5名のチームを編成

◆ゴルフ

11月13日(水)午前8時～午後6時 場府中カントリークラブ(多摩市中沢1-41-1) 内18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 対区内在住・在勤・在学の方、区ゴルフ連盟会員とその同伴者 定80名(申込順) 費5000円。会員4000円。(別途プレー料2万7000円ほか) 申往復はがき・ファクス(12面記入例)に、性別・生年月日、在勤の方は勤務先、HC・交通手段も書いて、9月30日までに区ゴルフ連盟事務局(〒167-0022下井草5-13-10本山徳裕方 5930-2277) 問馬場5930-2277(午前9時～午後6時)

スポーツ教室

短期集中ゴルフ基礎講座

10月9日～11月1日・20日～12月13日の水曜日=午前10時40分～正午・午後6時30分～7時50分▶金曜日=午前10時40分～正午(各計4回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万円 申往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各実施月前日までに大友和男(〒166-

0011梅里2-8-3 042-463-5750) 問畔蒜090-5560-0424 他貸し出しクラブあり。振り替え受講可

ふれあい運動会

障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しめます。

10月12日(土)午前10時～午後0時30分 場杉並第十小学校(和田3-55-49) 内玉入れ・バックパンほか 対区内在住・在勤・在学の方、区内在住で障害のある方とその介助者 申所属する団体・施設などへ申し込み。所属していない方は電話で、9月20日までに障害者施策課事業推進係 問同係 他手話通訳あり

バレーボールを楽しむ集い

10月20日(日)午前9時～午後5時 場松浜中学校(荻窪2-3-1) 対区内在住で60歳以上の方 費1500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、10月9日までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8) へ郵送 問三好5373-1584

大宮前体育館

◆シニアヨガ

10月2日～12月27日の①水曜日=午後1時35分～2時35分・2時45分～3時45分②金曜日=午後2時30分～3時30分・3時45分～4時45分(11月22日を除く。①各計13回②各計12回) 師①戸井田ノリシゲ②Yumi 対おおむね60歳以上の方 定各10名(申込順) 費①1万8590円②1万7160円 申電話で、①10月1日②3日までに同体育館

◆バレエバーエクササイズ

10月4日～12月27日の毎週金曜日、午前3時5分～午後4時5分(計13回) 師MAYUKO 対16歳以上の方 定20名(申込順) 費1万8590円

大宮前体育館(南荻窪2-1-1 3334-4618)

荻窪体育館

◆楽しく健康タイム秋①エアロビクス初心者②ズンバ

10月2日～12月25日の水曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(第3水曜日を除く) 師山田裕子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング

10月12日～12月28日の毎月第2・4土曜日、午前11時10分～午後0時40分 師大和弘明 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各60名(先着順) 費各600円

◆はじめて合気道教室

10月20日～12月8日の毎週日曜日、午後5時～7時(計8回) 師杉並合気会 対区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定20名(抽選) 費8000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=10月1日

荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 3322-3381)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

10月2日(水)・9日(水)・16日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 師

FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・4歳の子どものとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

10月3日(木)・10日(木)午後3時20分～4時 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在園で4歳の子どもの 定各15名(申込順) 費各800円



◆放課後エンジョイフットボール

10月3日(木)・10日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在学で小学①1～3年生②3～6年生 定各30名(申込順) 費各570円

◆幼児・児童のボールゲーム教室

10月8日(火)・22日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対区内在住・在勤(保護者)・在学・在園で①4歳～就学前(保護者同伴)②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各690円

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく、みんなで楽しく運動する教室です。

10月24日(木)午後5時30分～6時40分 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在学の小中学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円

高円寺みんなの体育館

場 問TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 3390-5707) 申同センターホームページから、9月22日～26日に申し込み

◆楽しく健康タイム

10月1日(火)・15日(火)・29日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内①ウォーミングアップ&ソフトエアロビクス②ソフトエアロビクス&ストレッチ 師宮崎輝美 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆シニア向け! 椅子でエアロビクス&ストレッチ

10月1日～29日の火曜日、午前9時45分～10時45分(15日を除く) 師葉袋利恵子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各800円 申電話で、各実施日7日前から同体育館

◆小さなボールでセルフメンテナンス

10月1日～29日の毎週火曜日、午後3時10分～4時10分 師HIKARU 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各800円 申電話で、各実施日7日前から同体育館

◆秋のヨガ教室

10月3日～31日の毎週木曜日、午後1時15分～2時45分 師石丸あかね 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(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

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

◆初級ヨガ

10月5日～26日の毎週土曜日、午後7時15分～8時35分 師今田直樹 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(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

◆スポーツフェスティバル フットサル大会

10月14日(祝)①午後3時～5時②5時15分～8時50分 区内で活動する①小学生②小学生または女性などを含む男女混合チーム 定①4チーム②5チーム(いずれも1チーム10名まで。申込順) 申電話で、9月20日午前10時から同体育館

..... いずれも

場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) ☎3312-0313

杉並区スポーツ振興財団

◆スポーツ始めキャンペーン

日頃、スポーツ・運動をしていない方を対象に、無料または割引価格で利用できるプログラムを実施します。

10月1日(火)～7年1月31日(金) 場区体育施設ほか 区内在住・在勤・在学の方 詳細は、同財団ホームページ・パンフレット(区体育施設などで配布)参照

◆秋のすぎなみ区民歩こう会

10月27日(日)午前7時10分～午後5時 場渋沢丘陵周辺 ▶集合・解散=区役所 内コース=①約11km(約5時間30分)②約8.5km(約5時間) /コースなどの詳細は同財団ホームページ参照 区内

内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定200名(抽選) 費3600円 申はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、同財団。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=9月30日

◆すぎなみスポーツアカデミー～子どもをスポーツ好きに育てるためのヒント

11月23日(祝)午前10時～11時30分

場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師ジャーナリスト・島沢優子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(中学生を除く) 定30名(申込順) 費500円 申同財団ホームページから申し込み

..... いずれも

場杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) ☎5305-6161

9月15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 同財団 ☎5305-6161

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

西村眞一写真展「善福寺公園の冬鳥たち」 9月29日(日)～10月27日(日)午前9時～午後5時(10月27日は3時まで) /善福寺公園サービスセンター(善福寺3丁目) /同センター ☎3396-0825

わくわくフィールドSUGINAMI in かしのみや 9月29日(日)午後1時～3時30分 /柏の宮公園 /野外活動体験 /区内在住・在学の5歳～小学3年生(保護者同伴) /30組程度(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、9月27日までに申し込み /同ボイスカウト杉並第4団・並木 ☎090-3003-1474

①藤村流舞踊発表会②藤村藤之輔おどりらいぶ～舞踊と音楽の夕べ 10月5日(土)①午後1時～3時②4時30分～8時 /浜田山会館 /日本舞踊(古典・新舞踊・創作など)の公演ほか ▶出演=藤村藤之輔ほか /各200名(①先着順②申込順) /②3000円。7歳～中学生1500円ほか /申電話・Eメール(12面記入例)で、10月4日までに日本舞踊藤村流事務局 ☎6324-8673 ✉fujinosuke015@gmail.com

軒先から、こんにちはナリタヒガシ 10月6日(日)午前11時～午後4時(雨天延期。予備日=10月14日(祝)) /いにっさん(成田東4丁目)ほか /ワークショップ、フリーマーケットほか /一部有料 /同催し実行委員会 ☎080-5013-6377 /マイバッグ持参

シニアのための就業支援展示とミニ相談会 10月7日(月)～9日(水)午前10時～午後4時(ミニ相談会は3時まで(午前11時30分～午後1時を除く)) /区役所1階ロビー /区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 /同NPO法人竹箒の会 ☎5378-8179

さざんかシティウィンズコンサート 10月14日(祝)午後2時～4時 /杉並公会堂 /出演=長田吉充(指揮) ▶曲目=真島俊夫「Mont Fuji(富士山)～北斎の版画に触発されて」ほか /950名(先着順) /同さざんかシティウィンズ ☎050-5327-3501

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサンデー 10月20日(日)午前8時～11時30分 /同病院(天沼3丁目) /①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者 /①40名②30名(いずれも申込順)

/各500円 /申電話で、同病院健診センター ☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで。祝日を除く))

薬と健康の週間イベント～ためしてみよう 10月20日(日)午後1時～4時30分 /阿佐谷地域区民センター /薬・健康相談、測定会ほか /150名(先着順) /同杉並区薬剤師会 ☎3393-3080(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

講演・講座

学習会「静かな汚染 ネオニコチノイド」上映と農業のお話 9月28日(土)午後2時～4時15分 /ウェルファーム杉並 /農民連食品分析センター所長・八田純人 /30名(先着順) /200円 /同杉並区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241

「おはなし介護これから介護」～わたしが今からできること 9月28日(土)午後3時～4時30分 /ゆうゆう今川館 /区内在住・在勤・在学の方 /30名(申込順) /申電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

認知症サポーター養成講座 10月6日(日)午前10時～11時30分 /井草地域区民センター /キャラバン・メイト /区内在住・在勤の方 /15名(申込順) /申電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341 /認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

ゆうゆう館のスマートフォン体験会 ①10月6日(日)②13日(日)③29日(火)午後1時～4時④30日(水)午後1時30分～4時30分 /ゆうゆう館(①四宮②高井戸東③西田④荻窪) /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・ファクス(12面記入例)で、各実施日7日前までに東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6775-9480 ☎6845-7870(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) /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

善福寺川散歩「秋の帰化植物観察会」 10月8日(火)午前10時～正午(雨天中止) /集合=尾崎橋付近の藤棚 /環境カウンセラー・山室京子 /区内在住・在勤・在学の方 /20名(抽選) /500円(小学生以下無料) /往復はがき(12面記入例)で、9月27日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202) /同協議会 ☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分) /長寿応援対象事業

石けん作り体験 10月11日(金)午前10時30分～正午 /環境活動推進センター /区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 /10名(申込順) /申電話・Eメール

(12面記入例)で、9月28日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ✉kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時(水曜日を除く)) /軍手・エプロン持参

歴史講演会「今川氏と観音寺」 10月12日(土)午後1時30分～3時30分 /荻窪地域区民センター /観音寺住職・田中法生 /80名(先着順) /700円 /同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

よく飛ぶ竹とんぼを作ろう! 10月20日(日)午後1時30分～3時30分 /柏の宮公園 /どこ竹@竹とんぼ教室代表・中村雅美 /区内在住・在学の小学生 /30名(抽選) /500円 /申NPO法人サインホームページから、9月30日までに申し込み /同団体 ☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時)

杉並つながるミーティング「子どもまなか町づくり」 10月20日(日)午後1時30分～4時30分 /セッション杉並 /ファシリテーター=Active Learners共同代表・山ノ内凛太郎 /区内在住・在勤の方 /80名(申込順) /500円 /申申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、10月17日までに申し込み /同こどもと笑顔with代表・伊藤 ☎090-9137-5178

河北健康教室「肺がんを知ろう～死亡率1位のがん」 10月21日(月)午後2時～3時 /阿佐谷地域区民センター /河北総合病院呼吸器内科部長・阿部克俊 /80名(申込順) /申電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724。または同財団ホームページから申し込み /申込期限=10月18日(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

史跡見学会・文化財ウィーク 10月26日(土)午前9時～正午 /集合=JR阿佐ヶ谷駅南口広場 ▶解散=阿佐谷地域区民センター /杉並郷土史会運営委員 /60名(抽選) /800円 /往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、10月11日までに前田正治(〒168-0072高井戸東2-1-19) /同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

●荻窪青色申告会

◆フリーランスのための帳簿の書き方 10月8日(火)・9日(水)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

◆インボイス対応の記帳方法 10月10日(木)・11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

..... いずれも

申電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

●にんじん・荻窪ふれあいの家 ◆家族介護教室 介護保険ってどんなもの?気軽に聞いてみよう 10月18日(金)午後1時30分～2時30分 /同団体(荻窪2丁目) /介護支援専門員・大和地貴子ほか /区内在住・在勤の方 /10名(申込順) /申電話で、同団体

◆介護職員初任者研修(通学) 11月1日～12月23日の月・水・金曜日、午前9時～午後6時(12月11日・13日・16日を除く。計20回) /同団体(荻窪2丁目) /区近隣に在住・在勤の方 /18名(選考) /7124円 /申申込書(区ホームページ同講座案内にリンクあり)を、10月22日正午までに同団体へ持参

..... いずれも

同にんじん・荻窪ふれあいの家(〒167-0051荻窪2-29-3) ☎3220-9637

その他

税金なんでも相談会 9月25日(水)・10月9日(水)午後1時～4時、10月23日(水)午後5時～8時 /東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) /申電話で、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時、祝日を除く)) /1人45分程度

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(火)～7日(日)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分 /電話による無料相談 /同東京公証人会 ① ☎3502-8239 ② ☎3502-8050(①は実施期間のみ)

司法書士による無料相談会 10月2日(水)午後1時～4時 /区役所1階ロビー /申電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 10月3日(木)午後1時～4時 /申電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ① ☎3311-4999(午後1時～4時) ② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

暮らしと事業の相談会 IN 杉並 10月5日(土)午後0時30分～3時40分 /産業商工会館 /弁護士・税理士ほか /区内在住・在勤・在学の方 /20名(申込順) /申電話で、9月27日までに東京司法書士会杉並支部 ☎5913-7452(午前10時～午後5時) /1人30分

戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 申DNA鑑定申請書(厚生労働省ホームページから取り出せます)を、厚生労働省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室(〒100-8916千代田区霞が関1-2-2)へ郵送 同推進室 ☎3595-2219

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

区民参加型 予算事業

区のお金の使い道を一緒に考えよう!



～区民投票を実施します



6年度区民参加型予算事業では、「防災 × ぼうさい × まるまる」をテーマに区民の皆さんなどから83件の提案を頂きました。頂いた提案のうち、区で内容を確認し作り上げた10事業について、実施を希望する事業への投票を行います。投票結果を踏まえて、7年度の当初予算案に反映する事業案を選定していきます。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、財政課へ。

投票対象事業

① 防災井戸 知ろう、使おう、遊ぼう	⑥ 演劇を通して防災について考えよう
② 区立公園で太陽光発電と蓄電をしよう	⑦ 水害対策にグリーンインフラを活用しよう
③ 防災運動会を開催しよう	⑧ 防災デイキャンプを開催しよう
④ LEDソーラー街路灯給電スポットを駅前広場に設置しよう	⑨ 防災コミュニティをつくって地域別のタイムラインをつくろう
⑤ エレベーター用備蓄品を設置し、地域の見守りを強化しよう	⑩ 防災士資格試験料等の助成制度をつくろう

- 対象者 投票日時点で区内在住の方
- 閲覧場所 財政課（区役所東棟4階）、区政資料室（西棟2階）、区役所1階ロビー、区民事務所、図書館（いずれも休業日を除く）
- 投票方法 投票用紙（各閲覧場所で配布〈区役所1階ロビーを除く〉）。区ホームページからも取り出せます。を、財政課へ郵送。またはLoGoフォーム（右2次元コード）から投票/投票期限=11月11日
- その他 1人1回まで。最大3事業まで投票可

投票は
コチラ!



区民参加型予算とは?

区が募集するテーマに基づいて、区民などが区に事業を提案します。提案された事業の中から、実施を希望する事業へ区民が投票し、次年度予算案に反映する事業案を選定します。

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2次元コード）をご覧ください。

—問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。



時①11月6日(水)午後3時30分～5時30分②27日(水)午後3時～5時 場①荻窪体育館（荻窪3-47-2）②TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 関ウオーキング、ボール種目、軽い運動ほか 関障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） 他上履き持参

YouTube杉並区公式チャンネルもCHECK!



①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅などからの誘導サポーターを希望の方は、電話・メール（12面記入例）で、①10月31日②11月22日までにスポーツ振興課✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

Check!

「広報すぎなみ」10月1日号を区内全世帯に配布します

※10月1日号の新聞折り込みはありません。10月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

9月29日(日)～10月1日(火)に、区の委託事業者の配布員（区発行従事者証明書を携帯）がポストに直接投函します。

関 広報課（広報紙の汚損や10月1日を過ぎて届かないなどの配布に関しては、全戸配布コールセンター☎5972-4144〈10月11日までの午前9時～午後5時。5日・6日を除く〉）

他 委託事業者=ジャストプレゼンテーション