

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 11/15 }  
令和6年(2024年)  
No.2391

人権の悩みに  
耳を傾け、寄り添う。

誰もが当たり前幸せに生きられる社会を目指し、地域に根ざして活動する人権擁護委員。人権について悩みを抱える方の声に耳を傾け、解決に向けて共に考える「人権相談」、人権の大切さを伝える啓発活動などに取り組んでいます。今回は、杉並区人権擁護委員の皆さんに、活動への思いを伺いました。



特集

人  
すぎなみピト

人権擁護委員

〒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2次元コード)をご覧ください。





# 一人一人が、当たり前前に大切にされる社会を目指して

## 人権とは？

人権とは、誰もが生まれながらにして持っている自分らしく幸せに生きることのできる権利のことです。

私たちの身の回りには、性別・国籍・子ども・高齢者・障害者などの理由で権利を侵害されるさまざまな人権問題があります。

吉橋：委員の活動には人権相談のほか、小学生たちが人権について発表する「こどもたちの人権メッセージ発表会」や、小学生たちが種から花を育てる「人権の花運動」などのサポート、区内の学校で実施される人権教室などもあります。



### ―近年の人権相談の傾向があれば教えてください。―

横山：LINEでの相談が開されたことで、中高生などの若年層からも相談が来るようになりました。進路、親や友人との関係、不登校などの悩みを多く聞きますが、話に耳を傾けていると、周りに相談できる相手がいなくて感じ取れます。要するに、最後の頼みの綱として私たちにメッセージを送ってくる子が多いのです。文字でやり取りすることの難しさはありますが、彼らの力になれるのであればLINEでの相談が開された意味も大きいと思います。

安部：私は24年間委員を務めてきましたが、やはり昨今の傾向としてはネット上のトラブルに関する相談がとて増えたと実感しています。SNSで誹謗中傷を受けている、プライバシーを侵害されているといった悩みです。このことは、時代の流れの中で人権問題が直面した、最大の変化ではないでしょうか。

### ―相談を受けたときには、基本的にどのような対応をするのでしょうか？―

安部：まず相談者の話に耳を傾けること。いわゆる「傾聴」に徹するのが基本です。実は、私たちのところに来る相談のほとんどは、人権相談の時間の中で解決できることではありません。イメージとしては、100の相談があっても、明確に解決策を導けるものは3つ4つ程度です。共感や寄り添いを交えながら、ひたすら相談者さんの話に耳を傾けるというのが大切なのです。

横山：そのときに、自分の考えを押し付けられないことが重要です。あくまで「一緒に考えましょう」というスタンスで話を聞きます。相談してくる人にとっては、誰かに話を聞いてもらうだけで心の重荷が軽くなるという面もあると思います。

吉橋：相談の終わりに「話したことで少しすっきりしました」「ありがとう」と言ってもらえたり、喜んでもらえたり。そんなときは話を聞いてよかったなと思います。

## 人助けの気持ちが人権擁護活動を支える原動力

### ―長く人権擁護委員として活動されている皆さん。どんな思いが原動力となっているのですか？―

吉橋：性格的に、困っている人を助けたいという気持ちが強く、だからこそ青少年委員や民生委員・児童委員などさまざまな活動を経験してきました。そんな中でも人権擁護委員は特に緊張感の大きな任務だと感じます。大変な面もあるけれど、わらにもすがれる気持ちで相談してきてくれた方の役に少しでも立ちたいという思いがあるから、これまで続けていくことができました。人権擁護委員を経験して、人助けをしたい気持ちはより強くなったように感じます。

安部：私は弁護士であり、そもそも弁護士の使命として「基本的人権の擁護」がありますから、それを実践できる貴重なポジションが人権擁護委員だと思いますし、そこに少しでも寄与できるのであれば喜んで貢献したい。そんな気持ちが根底にあります。

横山：私の原点はやはり子どもたちの存在です。長く教員をやってきて、子どもたちの置かれた環境の格差というものを目の当たりにしてきました。学校の人権教室で「人権とは何か」を考えてもらうときに、「き

れいな水が飲めること」「ごはんを満足に食べられること」「不自由なく勉強ができること」などと伝えていますが、遠足で満足なお弁当を持ってこれない子、最低限の学用品を用意できない子…。当たり前前の権利が保障されていない子もいます。教員生活の中では、人権について考えさせられるシーンが何度もあり、社会的弱者である子どもたちをなんとかしてあげたいとずっと思い続けてきました。そのような子どもたちがいることを、社会に知らせたい思いもあります。

吉橋：私は「こどもたちの人権メッセージ発表会」を担当していますが、家族に障害者あるいは高齢者がいる子どもたちが、自分自身の体験として話す発表は、特に胸に迫るものがあります。一方で、当事者でない子どもたちも、人権教室を終えるとき清らかな表情になるのが印象深くて。私たちの活動が、1人でも多くの子にとって人権について考えるきっかけになるといいなと願っています。

安部：子どもの頃からしっかりと人権教育するのは本当に大切で、ぜひ杉並区も今以上に力を入れてほしいと思います。

## 差別のない、思いやりあふれる杉並に

### 一人一人が守られる社会とまちづくりのために、一人一人がどのような意識を持つのが大切だと考えますか？

横山：障害者・外国人・貧困・性的マイノリティーなど…。さまざまな差別がまだまだあります。このまちに暮らす一人一人がそういった差別に目を向け、改めて考えていくことが大切ではないでしょうか。差別が少しでも減っていく、そんな杉並であってほしいです。

## 人権擁護委員とは？

人権擁護委員とは、地域の中で人権尊重思想を広げ、住民の人権が侵害されないように配慮し、人権を擁護していくことが望ましいという考えから創設された民間のボランティアです。さまざまな分野の方が、法務大臣から委嘱を受け、区内では13名の委員が人権相談・啓発活動などを行っています。



## 人権擁護委員

吉橋：相手の立場になって考えること。それが優しさにつながります。地域のつながりも大切だと私は思っていて、ほんの少しでもお隣さんやご近所さんを気にかけて、助け合えるといいですね。「お互い様」が行き交うちは素敵です。

安部：以前、人権パネル展で「其れ怒か」という言葉を目にしました。後で意味を調べるとそれは孔子の言葉で、人間が生きていくうえで一番大切なことは何かと問われた際に、孔子は「怒

=思いやり」だと答えたそうです。人権を一言で表すなら、まさに「思いやり」ではないでしょうか。思いやりをみんなが大切にすることで、人権が大切にされるまちが育っていくのだと思います。



## 人権相談を受け付けています！

いじめ・差別など、さまざまな人権問題について、人権擁護委員が相談を受け付けています。

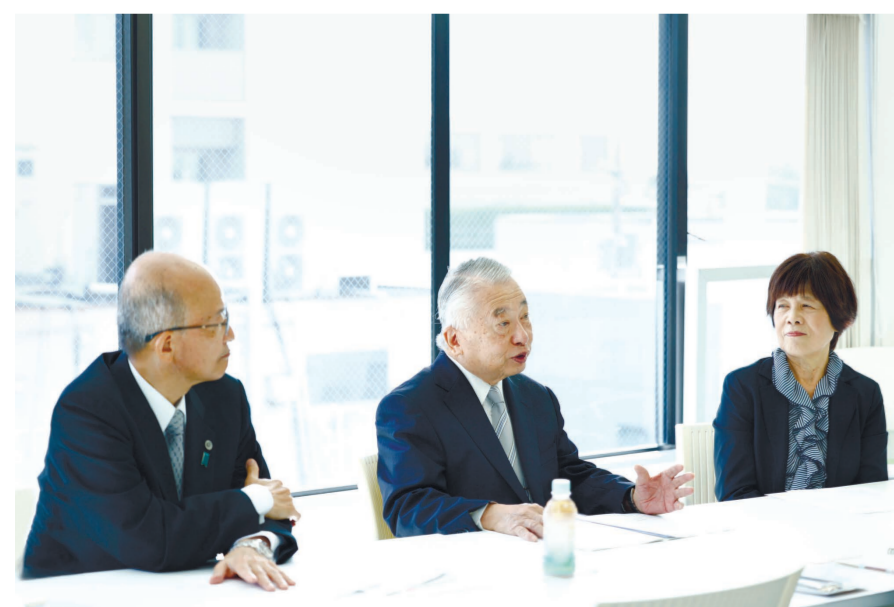
日時 毎月第4金曜日、午後1時～4時  
(受け付けは3時まで。祝日、年末年始を除く)

場所 相談室(区役所西棟2階)

☎ 区政相談課

12月4日～10日は「人権週間」です 8・9面へ

プロフィール：左から安部陽一郎(あべ・よういちろう) 昭和32年生まれ。弁護士の仕事と並行して、平成12年11月から人権擁護委員の活動を開始。平成30年5月～令和2年6月東京人権擁護委員協議会会長を務める/吉橋正美(よしはし・まさみ) 昭和26年生まれ。杉並区教育委員会青少年委員、青少年委員協議会会長などを務め、人権擁護委員に着任/横山正(よこやま・ただし) 昭和22年生まれ。和田小学校校長を定年退職後、人権擁護委員に着任。東京人権擁護委員協議会杉並地区委員会代表を務める



安部 陽一郎 吉橋 正美 横山 正



# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### ねんきんネットをご活用ください

年金事務所での年金相談は予約制です。日本年金機構のねんきんネットは、24時間いつでもパソコンやスマートフォンで、年金記録や将来の年金見込み額などを確認できるサービスです。将来の年金見込み額を試算することで、今後の生活設計などにも役立ちます。

☎日本年金機構 ☎0570-058-555 (050から始まる電話からは ☎6700-1144)

#### マイナ保険証の利用登録解除の申請受け付け

後期高齢者医療制度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、マイナポータルの「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。

☑申請書(国保年金課高齢者医療係(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(郵送の場合は顔写真の面のみのみ)・運転免許証・パスポート・障害者手帳などの本人確認書類の写しを添えて、簡易書留で郵送・持参 ☑同係

### 健康・福祉

#### 国保特定健診はお済みですか

6年度の国保特定健診は7年2月15日までです。1月以降は混み合うため、早めに受診しましょう。受診していない方には11月下旬に案内を発送します。また、受診券を紛失した場合は再発行ができますので、お問い合わせください。

☑国民健康保険加入の40~74歳の方 ☑国保年金課医療費適正化担当

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 会計年度任用職員 区立児童館・学童クラブ ①一般②短時間

☑児童指導 ▶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=①月16日。1日7時間45分②週5日。1日6時間 ▶募集案内の配布場所=児童青少年センター(荻窪1-56-3ゆう杉並内)、児童館、子ども・子育てプラザ。区ホームページ同案内からも取り出せます ▶申込期限=①12月3日②17日 ☑児童青少年課管理係 ☎3393-4760

#### 区立保育園など 短時間

☑職種・勤務時間帯・勤務日・募集人数・時給=下表のとおり ▶勤務期間=7年4月1日~8年3月31日(5回ま

で更新可) ▶勤務場所=区立保育園、区立小規模保育事業所、区立子供園 ▶資格=高等学校卒業(程度)以上の方(保育補助は保育士資格、調理補助は調理師資格がなくても応募可) ▶その他=期末・勤勉手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険・雇用保険加入(要件あり)。交通費支給(上限あり) ☑履歴書にお持ちの方は保育士証の写しを添えて、保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・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=7年1月7日 ▶履歴書記入要領=希望職種・勤務時間帯(順位をつけて複数記入可)・志望動機・「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入。区役所関係のパート・アルバイト経験者は履歴に記入 ☑同係 ☑勤務場所は、保育園などの欠員状況と住所を参考に保育課で紹介。書類選考合格者には面接を実施

#### 区立保育園など 会計年度任用職員(短時間)

職種	勤務時間帯(勤務時間)	勤務日(祝日を除く)	募集人数	時給(4月1日現在)
保育補助	①午前7時30分~9時30分(2時間)	週6日(月~土曜日)	25名程度	1460円 (有資格者1560円)
	②午前7時30分~10時30分(3時間)		15名程度	
	③午前9時30分~午後0時30分(3時間)		若干名	1350円 (有資格者1453円)
	④午前9時~午後1時(4時間)		10名程度	
	⑤午前9時~午後2時45分(5時間)		各若干名	
	⑥午前9時~午後2時45分(5時間)			
	⑦午後1時~5時(4時間)	土曜日のみ	7名程度	1460円 (有資格者1560円)
	⑧午後3時30分~6時30分(3時間)	週6日(月~土曜日)	15名程度	
	⑨午後4時30分~6時30分(2時間)		25名程度	
	⑩午後4時45分~7時45分(3時間)		15名程度	
	⑪午前7時30分~9時30分・ 午後4時30分~6時30分(4時間)		各若干名	
	⑫午前7時30分~9時30分・ 午後3時30分~6時30分(5時間)			
	⑬午前7時30分~9時30分・ 午後4時45分~7時45分(5時間)		5名程度	
	⑭午前7時30分~10時30分・ 午後4時30分~6時30分(5時間)			
	⑮午前7時30分~10時30分・ 午後4時45分~7時45分(6時間)	週5日(月~金曜日)	若干名	1350円 (有資格者1453円)
	⑯午前9時~午後3時45分(6時間)		15名程度	
調理補助	①午前9時~午後2時45分(5時間)	週5日(月~金曜日)	各若干名	1263円
	②午後4時15分~7時15分(3時間)			
	③午前8時30分~午後2時15分(5時間)	月~土曜日のうち週5日		
	④午後2時15分~5時15分(3時間)			
保育補助兼用務	午前10時30分~午後5時15分(6時間)	月~土曜日のうち週3日	1350円 (有資格者1453円)	
用務	午前8時30分~午後3時15分(6時間)	週5日(月~金曜日)		1231円
調理兼用務	午前10時30分~午後5時15分(6時間)			1263円

### 12月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	赤ちゃん計測相談	平日母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)	歯みがき デビュー教室	栄養・食生活 相談	ものわすれ相談	心の健康相談	
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	19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。	4日(水) 11日(水)	-	25日(水)	午前 6日(金) 20日(金) 午後 12日(木)	26日(木)	6日(金)	27日(金) 午後1時30分	3日(火) 午後1時45分 11日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	9日(月)	時間はお問い合わせください。	12日(木) 19日(木)	26日(木) 午後1時30分	17日(火)	午前 9日(月) 23日(月) 午後 6日(金)	20日(金)	5日(木)	27日(金) 午前9時30分	10日(火) 19日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	10日(火)	時間はお問い合わせください。	-	-	11日(水)	午前 3日(火) 17日(火) 午後 5日(木)	19日(木)	17日(火)	12日(木) 午後2時	20日(金) 午前9時30分 25日(水) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	18日(水)	時間はお問い合わせください。	5日(木) 12日(木)	-	19日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 18日(水) 午後 11日(水)	-	-	5日(木) 午前9時30分	25日(水) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	12日(木)	時間はお問い合わせください。	-	-	19日(木)	午前 12日(木) 午後 25日(水)	18日(水)	-	19日(木) 午後2時	3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、予防接種予診票が必要な方は、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 14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) ☑お問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

## 施設情報

## 高円寺図書館の臨時休館

新館開設に伴う移転準備のため、12月31日(火)～7年3月31日(月)は臨時休館します。なお、7年1月10日(金)～31日(金)は、予約資料の貸し出し・返却のみを行います。  
 区図書館 ☎3316-2421

## 募集します ※応募書類は返却しません。

## 7年度 学童クラブ入会児童

学童クラブは、保護者が就労などにより、子どもの保育にあたれない家庭の子どもを対象にした下校後の生活の場です。

☑入会期間=7年4月1日～8年3月31日▶運営時間=月～金曜日=下校後～午後6時(午後7時までの延長あり。学校休業日は午前8時から)▶土曜日=午前8時30分～午後5時/いずれも祝日、年末年始を除く。延長・土曜日利用は要件あり(要申請)▶利用料=月額4000円(別途おやつ代月額1800円。延長月額1000円(利用要件あり)。スポット延長各500円) / 減額・免除制度あり ☑区内在住または在学の小学生(重度重複障害の子どもは四宮森・高円寺学園学童クラブで受け入れ) ☑入会希望の学童クラブに連絡の上、申請書類(学童クラブで配布。区ホームページ同案内からも取り

出せます)を、12月2日～7年1月20日に希望の学童クラブへ持参(月～金曜日午前10時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)) ☑学童クラブ、児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760 ☑初めて入会を希望する方は面接を実施。指定校変更申し立て・就学相談を予定されている方は申請時に要相談。詳細は、「学童クラブ入会案内」を参照

## 相談

住民税(特別区民税・都民税・森林環境税)夜間電話相談

☎11月26日(火)午後5時～8時 ☑杉並区納付センター ☎3311-1316

## その他

区立学校・子供の園の臨時的任用教員・時間講師などの募集説明会

区立学校・子供の園で先生として働きたい方に向けて、区の教育行政・募集内容などについて説明し、個別相談も受け付けます。

☎12月16日(月)午後6時～7時30分 ☑区役所第4会議室(中棟6階) ☑教員免許・幼稚園教諭免許を有する方(取得見込みを含む) ☑70名(抽選) ☑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、12月3日までに申し込み ☑教育人事企画課

## ご存じですか 検察審査会

選挙権を有する国民の中からくじで選ばれた11名の検察審査員が、検察官が犯罪を犯した疑いがある者を裁判にかけなかったことの善しあしを審査する制度です。検察審査員に選ばれた場合は、ご協力をお願いします。

☎東京第一検察審査会事務局総務課企画係 ☎3621-3158

任期付職員  
学校ICT担当課長の募集

☑勤務期間=7年4月1日～12年3月31日▶募集人数=1名▶募集案内の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)・区民事務所・地域区民センター・図書館・就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)で配布。区ホームページ同案内からも取り出せません ☑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、12月13日午後5時(受信有効)までに申し込み ☑同係

「二十歳のつどい」  
案内状を発送します

—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

区では、「二十歳のつどい」を7年1月13日(祝)に開催します。

案内状を、11月末に対象者(平成16年4月2日～17年4月1日に生まれた方のうち、11月6日現在で区に住民登録のある方および区内在住歴・区立小中学校在学歴があり11月6日までに児童青少年課に参加希望の連絡をした方)へ発送します。12月11日までに案内状が届かない場合は、お問い合わせください。

なお、式典参加には事前の参加登録が必要です。詳細は、案内状をご確認ください。

## 7年4月から長寿応援ポイント事業を見直します

長寿応援ポイント事業は、いきいきとした高齢期を過ごすことができるよう応援するとともに、その活動が自らの健康長寿を回り、お互いの支えあいにつながることを目的とした事業です。

同事業への参加促進と事業参加団体などから寄せられた意見を参考に必要な改善を図るため、7年4月から事業内容を見直します。個人でもより一層参加しやすくなるように、健康増進活動等(区主催事業)の充実を図りますので、ぜひご参加ください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



—— 問い合わせは、高齢者施策課長寿応援ポイント担当 ☎5307-0795へ。

## 主な変更点

## ●対象年齢・1回当たりの付与ポイント

全ての活動の対象年齢を「60歳以上」とし、他の活動とのバランスを考慮して「地域貢献活動」の1回当たりの付与ポイントを引き上げます。

活動の種類	現在		見直し後	
	対象年齢	1回当たりの付与ポイント	対象年齢	1回当たりの付与ポイント
地域貢献活動	60歳以上	5ポイント	60歳以上	3ポイント
いきがい活動	75歳以上	1ポイント		1ポイント
健康増進活動等	60歳以上	1ポイント		1ポイント

## ●年度当たりの付与ポイント(上限)

年度当たりの付与ポイント(上限)を段階的に引き下げるとともに、長寿応援ファンドを廃止します。

現在	見直し後	
	7年度	8年度以降
600ポイント(上限) [付与ポイントのうち2割を長寿応援ファンドに寄付]	400ポイント(上限) [希望に応じて、全ての付与ポイントを区内共通商品券と交換または各種基金などへの寄付が可能]	200ポイント(上限)

## ●ポイント交換単位・有効期限

ポイントの交換単位やポイントシールの有効期限を見直します。

区分	現在	見直し後
ポイントの交換単位	25ポイント以上(交換は25ポイントごと)	10ポイント以上(交換は10ポイントごと)
ポイントシールの有効期限	付与の翌々年度まで(3年間)	付与の翌年度まで(2年間)



## 世代を超えて交流・つながりが生まれる地域コミュニティ施設

コミュニティふらっと高円寺南  
の利用申し込みを開始します

旧杉並第八小学校跡地に、移転・改築する高円寺図書館との複合施設として「コミュニティふらっと高円寺南」(高円寺南2-40-24)を、7年4月1日に開設します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



—— 問い合わせは、地域課地域施設係へ。

## 利用申し込み

「さざんかねっと」からの7年4月利用分以降の抽選申し込みは、7年2月1日(2次抽選)から順次開始します。申し込み方法などの詳細は、「さざんかねっと集会所ガイドブック」(集会所で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)をご覧ください。  
※7年4～6月利用分の1次抽選は実施しません。

## ゆうゆう高円寺南館の暫定活用

ゆうゆう高円寺南館は、コミュニティふらっと高円寺南に機能継承していきますが、利用者の皆さんがコミュニティふらっと高円寺南に円滑に移行できるよう、コミュニティふらっと開設後も、ゆうゆう高円寺南館の跡地活用の検討状況などに応じて、最長2年間、暫定的に存置し運営していきます。

## 高円寺中央会議室の閉館

コミュニティふらっと高円寺南の開設に伴い、高円寺中央会議室は7年2月末で閉館します。

## 「高齢者団体優先枠」の申し込み

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

## ●高齢者団体の要件

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

## ●申し込み方法

☑️申込書(臨時窓口で11月30日以降に配布)を、抽選申込期間に臨時窓口へ持参

利用期間	臨時窓口	抽選申込期間
7年4～9月	ゆうゆう高円寺南館 (高円寺南4-44-11)	12月16日～23日午前9時～午後5時 (19日は1時から)

## ●事前説明会

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

☑️11月29日(金)午後1時～2時・3時～4時 ☑️ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☑️電話で、地域課地域施設係

## 阿佐谷地域区民センター協議会委員を募集します

地域住民の交流と良好なコミュニティー形成によって住みやすいまちをつくるため、催し・講座の企画・運営や広報活動などを行っています。

—— 問い合わせは、阿佐谷地域区民センター協議会 ☎5364-9903へ。

☑️任期=7年4月～9年3月(1期2年。原則2期) ▶募集人数=15名 ▶その他=交通費程度支給 ☑️阿佐谷北・阿佐谷南・成田東・成田西・松ノ木全域、梅里2丁目、大宮1丁目5・6番、大宮2丁目、浜田山4丁目、荻窪1・3丁目、本天沼1丁目、本天沼2丁目40・41番、天沼1丁目、下井草1・2丁目に住居の方 ☑️申込書(同センター・梅里区民集会所で配布。同センター協議会ホームページからも取り出せます)を、12月20日までに同協議会事務局(〒166-0001阿佐谷北1-1-1 ☎5356-9509)へ郵送・ファクス・持参 ☑️後日面接を実施



## 冬はノロウイルスに要注意!

## ノロウイルス食中毒にご注意を

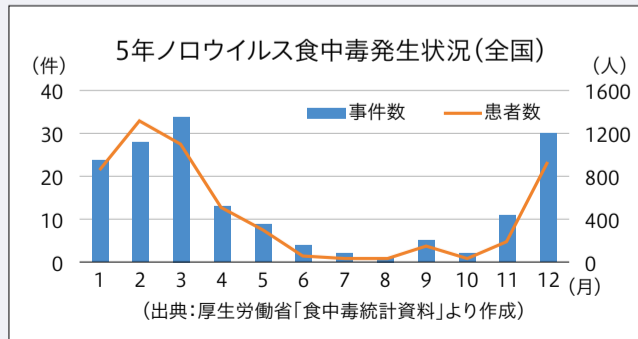
12～3月にかけてノロウイルスによる食中毒が増加する傾向があります。ノロウイルスの知識を身に付け、冬場でも手洗いの徹底・食品の十分な加熱などの予防をしましょう。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991へ。

## 冬場に多く発生するノロウイルスの特徴

ノロウイルスは、少量でも手指・食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛・下痢・おう吐などの症状を引き起こします。

潜伏期間(感染～発症の期間)は1・2日です。原因食品は生かきなどの二枚貝のほか、調理する人の手指から食品に付着する事例が多発しています。



## ノロウイルスの予防ポイント

## ●持ち込まない

おう吐・下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業を控える。

## ●つけない

ノロウイルス予防に、アルコール消毒はあまり効果がないため、手についたウイルスを物理的に洗い落とすことが重要。食品・調理器具などにノロウイルスをつけないように、石けんをよく泡立てて手を洗う。

## ●やっつける

ノロウイルスをやっつけるには、食品の中心部を85～90℃で90秒以上加熱する。調理器具は、洗浄後に熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

## ●ひろげない

感染した人の汚物は、マスク・使い捨て手袋を使用して処理する。トイレ清掃やおう吐物を処理するときは、次亜塩素酸ナトリウムを使用する。



# 6年度健康づくり表彰 受賞事業所・団体が決定しました

健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰する「健康づくり表彰」。6年度の受賞事業所・団体が決まりました。活動内容の詳細は、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、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

## 最優秀賞

### 善福寺川ランナーズ

仲間と走り続けて約50年。走ることに、この地域を愛する団体です。

#### 取り組み事例

#### ●ランニング

毎週日曜日におしゃべりをしながら、善福寺公園から下流に向かって環七通り・神田川・環八通りを経て善福寺川に戻る15kmのコースを走ったり、ウォーキングをしたりしています。



#### ●ハイキング・トレッキングほか

春・秋は奥多摩・丹沢をハイキング、夏はアルプス級の山をトレッキングしています。また、公園美化の清掃活動やベンチの寄贈、スポーツイベントでボランティア活動をしています。



### 善福寺川ランナーズ

会長 南部哲郎



私たちはマラソン黎明期の昭和51年に誕生し、もうすぐ50周年を迎える地域コミュニティです。主な活動は、毎週日曜日の朝に善福寺川に集合し、仲間と一緒に「おしゃべりラン」をすることです。体の不調・加齢などで走れなくなった方もウォーキングで参加しています。

当会は年齢・性別・職業・経歴を問わず、「走ることが好き」「仲間と笑顔で楽しみたい」「緑豊かなこの地が好き」な方を募集しています。当会ホームページの会員によるブログリーを見ると分かります。

ぜひ皆さんも、「杉並で美しく生きる」そして「健康美溢れる笑顔のなかで、仲間たちと楽しく年齢を重ねる」そんな心豊かな杉並ライフと一緒に始めてみませんか？ 人生を健康的に楽しむ達人たちが待っています！

## 優秀賞

#### ●社会医療法人 河北医療財団 河北家庭医療学センター 暮らしの処方箋

健康のために「人・地域とのつながり」を処方する活動

#### ●あさきたシルクロード実行委員会

緩やかな地域連携で、近隣の高齢者の不安に寄り添う活動

#### ●さつき会

ポールを使用して体幹を整え、自分の足で最後まで歩ける体力を培う活動

#### ●つながろう梅里堀ノ内の会

地域住民が集まり、居心地の良い居場所づくりを目指して活動

#### ●カフェはなかいどう

フレイル予防・健康管理の啓発を目的とした講座の開催

#### ●杉並区いきいきクラブ連合会スポーツ部

長い活動の歴史を持ち、さまざまなスポーツイベントの開催

#### ●成三会館で体を動かそう会

自宅でも継続して行える体操を学ぶ講座の開催

#### ●善福寺はつらつ道場

はつらつ生活を送ることを目的とした講座の開催

## もしもの災害に備えるために

# ひろ 拡げて つないで 安全・安心のまちへ

首都直下地震などの災害に備え、円滑な避難・通行を確保するため、狭あい道路拡幅整備事業を進めています。

狭あい道路に面した敷地に建築物を新築・増改築する場合は、事前に手続きが必要です。また、後退に伴う工事の際に門・塀などを除却する費用などの助成金制度がありますので、ご相談ください。

—— 問い合わせは、狭あい道路整備課狭あい道路係へ。

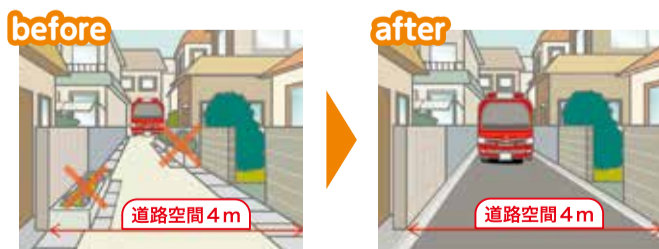
### 狭あい道路とは？

道路の幅が4m未満の狭い道路を狭あい道路といいます。建築基準法では、建築物を建てる際に4m以上の道路に接していることが義務付けられています。同法第42条第2項で指定された道路(2項道路)は、建て替え時に道路中心から2m後退することで、建築物を建てるができます。この後退した部分を後退用地といいます。

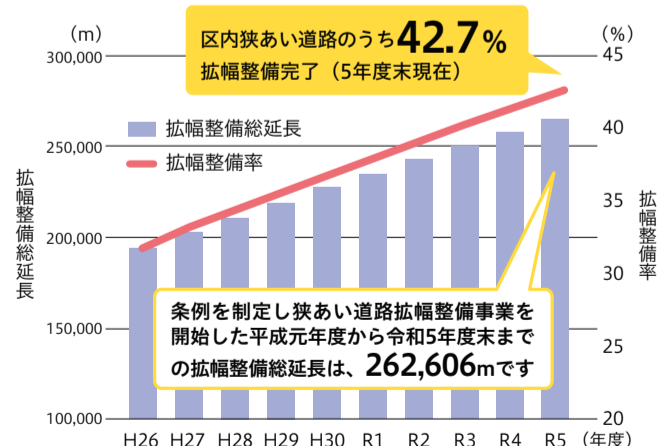


### 支障物件とは？

容易に移動できない花壇・プランター・自動販売機など、避難・通行の支障となるものです。支障物件は緊急車両の通行を妨げるため、後退用地に置くことはできません。



### 過去10年間の拡幅整備総延長と拡幅整備率(※)の推移 (平成26年～令和5年度)



※拡幅整備総延長が狭あい道路の全延長に占める割合。拡幅整備総延長÷(建築基準法第42条第2項道路総延長距離(307km)×2(両側))×100。



区では条例に基づき、年1回事業の実施状況を公表しています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。▶



「誰か」のこと じゃない

# 12月4日～10日は人権週間です

人権とは、誰もが生まれながらに等しく持っている、人として幸せな生活を営むための権利です。この欠かすことのできない権利が尊重される社会を実現するために、一人一人が年齢・性別・国籍・人種などの多様性を認め合うことが大切です。この機会に、改めて人権について考えてみませんか。

## 人権に関する意識調査を実施しました

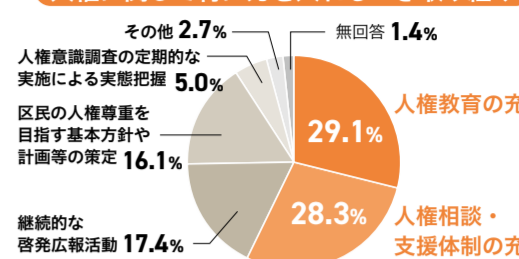
人権意識の向上と区民一人一人の人権が尊重される社会の実現を目指して、区内在住で18歳以上の方の中から無作為抽出した3000名に人権に関する意識調査を実施しました。

調査では、人権に関して特に力を入れるべき取り組みを尋ねたところ、約3割の方から「人権教育の充実」「人権相談・支援体制の充実」の回答がありました。

調査結果は、今後の人権啓発を進めていくための資料として活用していきます。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



人権に関して特に力を入れるべき取り組み



図総務課

## 私たちの身の回りの人権について考えよう

### 性的少数者(性的マイノリティー)

一人一人に個性があるように、性のあり方もさまざまです。身体的性別と性自認が異なる方や、性的指向が異性でない方などもあります。一人一人が性の違いを互いに認め合い、安心して暮らすことができるように多様な性に関する正しい知識と理解を深めましょう。

#### 相談先

- 性的マイノリティ専門相談☎5307-0784(毎月第2水曜日、午後4時～7時(祝日の場合は翌週))
- 男女平等推進センター一般相談☎5307-0619(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

問い合わせ先 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係、総務課

### DV(配偶者・パートナーなどからの暴力)による人権侵害

DVには身体的暴力のみならず、精神的・性的・経済的などあらゆる形の暴力が含まれます。暴力はいかなる理由であっても、どんな間柄であっても許される行為ではありません。より良い関係性を築けるよう、対等なパートナーとして互いの立場を尊重しましょう。

相談・問い合わせ先 すぎなみDV専用☎5307-0622、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係、福祉事務所、警察署

### 子ども

大人から子どもへの虐待、子ども同士でのいじめ、児童買春・児童ポルノなど、子どもの人権が脅かされる事例が多く発生しています。子どもの様子がいつもと違う、虐待・いじめかもしれないと思ったときは、相談してください。子どもの人権への理解を深めましょう。

#### 相談・問い合わせ先

- 児童虐待の相談・連絡
- 子ども家庭支援センター(荻窪☎5335-7877/高井戸☎5913-9501/高円寺☎3315-2800)
- 17歳以下の子ども、保護者からの子育てに関する相談
- ゆうライン☎5356-2601
- 教育相談(不登校に関する相談ほか)
- 済美教育センター教育相談担当☎6379-5491(来所教育相談(予約制))▶☎6304-3017(電話教育相談)
- いじめに関する相談
- 済美教育センターいじめ電話相談☎6379-3640

### 高齢者

高齢者虐待は、重大な人権侵害であり、たたくなどの身体的暴力のほか、怒鳴る、無視する、医療・介護サービスを使わせない、年金・預貯金を無断で使用するなどの行為も該当します。高齢者虐待を防止し、高齢者が安心して生き生きと暮らせる社会を実現しましょう。

#### 相談・問い合わせ先

- 家族などによる高齢者虐待の相談・通報窓口
- 地域包括支援センター(ケア24)
  - 在宅医療・生活支援センター通報専用☎5335-7306
- 介護保険施設従事者による高齢者虐待の相談・通報窓口
- 介護保険課事業者係

### 障害者

障害があることを理由に偏見・差別・虐待を受けたりするなど、障害者がさまざまな場面で嫌な思いや苦痛を感じることが起きています。誰もが住み慣れた地域で自分らしく生活をしていけるよう、障害への理解を深め、適切な配慮や対応を行うことで、障害の有無によって分け隔てられることなく、互いに人格や個性を尊重しあう社会を築いていきましょう。

相談・問い合わせ先 基幹相談支援センター障害者虐待専用☎5335-7345☎5335-7679、障害者施策課

11月25日～12月1日は杉並区障害者週間(10面参照)

### インターネット上の人権侵害

SNSなどの普及に伴い、個人による表現活動がより手軽に行えるようになった一方で、その匿名性から他者への誹謗中傷や差別的な書き込みが増え、大きな社会問題となっています。インターネットの特性を理解して、ルールやモラルを守って利用しましょう。

#### 相談先

- 東京都人権プラザ「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談(予約制)☎6722-0124(毎週木曜日、午後1時～4時(毎月第4木曜日、祝日、年末年始を除く))
- 法務省人権擁護局(みんなの人権110番)☎0570-003-110(月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く))

問い合わせ先 総務課、区政相談課

### 犯罪被害者とその家族

殺人・暴行・傷害・性犯罪・交通犯罪などによる被害は、ある日、突然理不尽に誰の身にも起こり得ます。犯罪被害者とその家族は長年にわたり、二次的被害にも苦しみ、その日常生活は一変します。犯罪被害者とその家族の立場を考え、社会全体で支えていくことが大切です。

相談・問い合わせ先 犯罪被害者総合支援窓口相談専用☎5307-0620、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間(10面参照)

## その他の人権相談窓口

### 東京都人権プラザの人権相談

東京都人権プラザでは、さまざまな人権相談を実施しています。詳細は、同プラザホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



#### 相談先

- 夜間人権ホットライン☎6722-0127
- 人権週間にあわせて電話による夜間の無料法律相談「夜間人権ホットライン」を実施します。人権侵害や日常生活の法律問題について、弁護士が電話相談を受け付けています。
- ☎12月9日(月)午後5時～8時 ☎1人10分程度
- 問い合わせ先 同プラザ☎6722-0123

### 法務省の人権相談

法務省では、さまざまな人権相談を実施しています。

#### 相談先

- みんなの人権110番☎0570-003-110/女性の人権ホットライン☎0570-070-810/こどもの人権110番☎0120-007-110(いずれも午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く))
- 外国語人権相談☎0570-090-911(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 法務省インターネット人権相談受付窓口ホームページ(右2次元コード)



問い合わせ先 区政相談課、総務課

## 人権パネル展の開催

小学生の人権の花運動の写真展示や、中学生の人権作文の配布などを行います。また、今年から人権問題の事例を紹介するパネル展示も実施します。

- 日時 12月3日(火)～6日(金)午前9時～午後5時(6日は3時まで)
- 場所 区役所1階ロビー

図区政相談課



共に生きる社会をめざして

# 11月25日～12月1日は杉並区障害者週間です



障害者週間とは、広く障害福祉について関心・理解を深めるとともに、障害者がさまざまな活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられた期間です。

区では、この期間にさまざまな催しを開催します。障害のある方もない方も催しと一緒に楽しみながら、互いに知り合い、つながり合うことで、共に生きる心豊かなまちをつくりましょう。

## 障害者団体・施設 パネル展

区内の障害者団体・施設の活動を紹介するパネルを展示します。  
 日 11月25日(月)～29日(金)午前8時30分～午後5時 (29日は3時まで)  
 場 区役所2階ギャラリー 障 障害者施策課事業推進係

## すぎなみ仕事ねっとフェア

施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨、各施設のお菓子詰め合わせなどを販売します。  
 日 11月28日(木)・29日(金)午前11時～午後2時 場 区役所1階ロビー  
 障 障害者生活支援課就労支援係

## ふれあい美術展

区内の特別支援学級・特別支援学校や障害者団体・施設の皆さんの作品や「ふれあいフェスタ」のチラシの原画・応募作品を展示します。  
 日 11月29日(金)～12月1日(日)午前10時～午後4時 (12月1日は3時まで)  
 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 障 障害者施策課事業推進係  
 他 車での来場不可

## ふれあいフェスタ

日 12月1日(日)午前10時～午後3時 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32)  
 内 杉並区障害者自立生活者等表彰式、音楽会、スポレク体験、バルーンアート、似顔絵コーナー、デフリンピックパネル展示、障害者団体・施設による生製品の販売、物産展、ダンスパフォーマンス、手話ダンス、エイサーほか 障 障害者施策課事業推進係 他 手話通訳・要約筆記あり。車での来場不可

## 地域自立支援協議会トークライブ ～それなら私もできるかも

地域自立支援協議会では、障害者の地域生活における課題を共有し解決するために、障害当事者・医療・保健・福祉・教育・就労などの関係機関でネットワークづくりを進めています。  
 日 12月1日(日)午後1時～3時 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 内 活動紹介、障害当事者・家族・支援者によるトークライブ 障 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、基幹相談支援センター ☎5335-7672 関 5335-7679 ✉ s-kan@suginami.lg.jp。または申込書(区ホームページ〈下2次元コード〉から取り出せます)を、同センターへファクス。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=11月29日 他 手話通訳・要約筆記あり。配慮が必要な方は応相談



## 11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

# 犯罪被害者支援をご存じですか

区では、犯罪被害者総合支援窓口を開設して必要な支援を行うとともに、啓発活動にも取り組んでいます。

—— 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。

被害後もさまざまな困難(二次的な被害)に直面することがあります



### 被害に遭った方にはどう接したらいいのでしょうか

犯罪被害は、いつ誰の身に起こっても不思議ではありません。自分の家族や友人の身に起こったら自分事として考え、傷ついた被害者の痛みを理解することが求められます。何気ない行動や言葉でも、時に傷つけることがあります。直面する困難を理解し、気持ちを大事にした接し方や言葉を心がけましょう。

### 区犯罪被害者総合支援窓口(区役所西棟7階)

相談専用 ☎5307-0620

支援内容 相談・情報提供、一時利用住居の提供、資金の貸し付け、手続きなどの補助・付き添い、日常生活での支援

### その他の犯罪被害相談窓口

#### ●警視庁

「犯罪被害者ホットライン」

☎3597-7830 (午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉)

「性犯罪被害相談電話」

☎#8103 (24時間)

#### ●区内警察署の犯罪被害者支援担当

杉並 ☎3314-0110 / 荻窪 ☎3397-0110 / 高井戸 ☎3332-0110

#### ●NPO法人性暴力救援センター・東京(SARC東京)

☎#8891、0120-8891-77 (24時間) / 子供・保護者専用性被害相談ホットライン ☎0120-333-891

#### ●被害者支援都民センター

「犯罪被害者などに関する相談」

☎3222-9050 (月～金曜日午前9時30分～午後5時30分〈火・水曜日は7時まで〉)

広告

☑乾燥時間 ☑生乾き ☑匂い ☑脱水 ☑歯ブラシ落下 解消します。

ドラム式洗濯機分解クリーニング 百度 荻窪店

TEL 080 1591 3510

MAIL boxboro3@gmail.com





# 地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

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

毎月15日号に掲載

## 井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22  
☎3301-7723  
🌐<https://www.igusahome.org/>  
おもちゃの病院  
📅11月23日(祝)、12月14日(土)午後1時30分～3時 園 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  
コミュニティーすくーる 芥川賞作家 開高健を訪ねる記憶の旅  
📅12月21日(土)午後1時～3時 園 開高健記念会理事・平松信実ほか 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=12月10日 他 長寿応援対象事業  
………… いずれも …………

## 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 防災フェスタ～親子で楽しく学ぶ防災  
📅12月1日(日)午前10時～午後1時 場 同センター 内 ゴーグルを使用したAR体験、AED操作体験、親子防災ゲームほか

## 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/>  
協働事業「阿佐谷子ども音楽祭」さいてさわって音を楽しもう!  
📅12月8日(日)午後1時～4時 内 園 ①弦楽器(阿佐ヶ谷アイネビッテ音楽教室) ②ハンドベル(Handbell Duo♪Belly Love) ③ドラムサークル(飯田和子) ④琴(田口緑) 内 ①～③4歳～小学生 ④小学生 定 ①③各12名 ②各20名 ④各9名(いずれも申込順) 申 同協議会ホームページから申し込み 他 一部演奏会あり  
あさがや区民センターまつり 出演・出展者募集  
📅センターまつり=7年3月9日(日)午前10時～午後3時 内 ダンス、吹奏楽演奏、コーラス、落語ほか 申 申込書(同協

議会で配布。同協議会ホームページからも取り出せます)を、11月29日までに同協議会✉[asakyo.komi@gmail.com](mailto:asakyo.komi@gmail.com)へ郵送・Eメール・持参

………… いずれも …………

## 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/>  
出前寄席 特殊詐欺被害防止  
📅12月18日(水)午後1時30分～3時 場 同センター 内 18歳以上の方 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=12月4日 他 長寿応援対象事業▶共催=高井戸地区いきいきクラブ連合会▶協力=都消費生活総合センター

## 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/>  
福 iz・杉山公章 歌声サロン  
📅12月16日(月)午後2時～4時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 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=11月29日 他 長寿応援対象事業  
センターまつり作品展示・出演者・物販販売募集  
📅センターまつり=7年2月16日(日)午前10時～午後3時 場 同センター 内 展示=絵画・写真・手作り作品ほか▶出演=ダンス・演奏ほか(1グループ20分以内・10名以下)▶出店=物品・個包装済み食品の販売(非営利団体のみ) 内 同センターを利用しているグループ、周辺地域在住の方(事業者を除く) 申 往復はがき(12面記入例)に展示・出演・出店内容、参加人数、必要備品(机・椅子・パネルなど)、団体・グループ名も書いて、同協議会。または直接、同協議会(はがき85円持参)/申込期限=12月5日 他 応募多数の場合は抽選

## 物産展を開催します

# 交流自治体の催し



小千谷市の笹団子▶

自治体名	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
新潟県 小千谷市	小千谷ふるさと市場	📅11月22日(金)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 物産品などの販売	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	おぢやフェア	📅11月24日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 物産品などの販売 他 車での来場不可	
群馬県 東吾妻町	吾妻の朝市	📅11月28日(木)午前10時～午後2時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 物産品などの販売	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。

# 五感で感じる交流自治体

区の交流自治体である新潟県小千谷市の料理教室を開催します。

日時 11月30日(土)午前10時30分～正午・午後1時30分～3時

場所 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)



内 米菓に関するワークショップ・味付け体験 園 竹内製菓 内 区内在住・在勤・在学の方 定 各20名(抽選) 費 各500円 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、11月24日までに申し込み 園 杉並区交流協会☎5378-8833 他 結果は11月25日までに通知



## 区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



▲創建時荻外荘(昭和2年頃)

史跡のある公園として12月に開園予定の荻外荘。激動の昭和10年代から敗戦までを駆け抜けた政治家・近衛文麿の旧宅です。大正天皇の侍医・入澤達吉博士が昭和初期に荻窪の眺めの良い台地に建てた家で、はるかに富士の霊峰を眺められたといわれています。

詳しくは [すぎなみ学 運命の宰相](#) または



園産業振興センター観光係☎5347-9184



運命の宰相・近衛文麿と荻外荘

## 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。



# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### 催し

#### すぎ丸の日「すぎ丸から考える公共交通のある暮らし」

11月24日(日)午前11時～午後2時 場 JR阿佐ヶ谷駅 内公共交通PR・グッズ配布ほか 区都市整備部管理課交通企画係 ☎5307-0793、京王バス運輸営業部乗合事業担当 ☎042-352-3713、関東バス運輸部計画・営業担当 ☎3371-7116

#### 今川図書館・ゆうゆう今川館共催 一般向け「今川おはなし会」

11月30日(土)午後3時～4時 場今川図書館 対中学生以上の方 定30名(申込順) 申電話または直接、今川図書館(今川4-12-10 ☎3394-0431)

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

12月7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



#### セッション杉並 Meet The Artists 徳永兄弟 フラメンコギター

7年2月15日(土)午後3時 場セッション杉並 内出演=徳永兄弟(フラメンコギター)、Farolito・中原潤(ダンス&パルマ) ▶曲目=コーヒールンバ、リ

ベルタンゴ、カルメン・フラメンコ・ファンタジーほか 対小学生以上の方 定400名(申込順) 費4500円 申直接、セッション杉並(梅里1-22-32)。またはMY Bunkamuraホームページから申し込み 区同施設 ☎3317-6611(午前9時～午後9時) 他ワークショップ付き杉並親子ペア券(区民のみ。1組9000円)あり

#### 産業振興センター都市農業係

##### ◆杉並ふれあい農業推進絵画コンクール受賞作品展示

12月2日(月)～6日(金)午前8時30分～午後5時(2日は1時から。6日は1時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 区内在住・在学の小学生が描いた杉並の農風景・農作物の絵画

##### ◆朝採り野菜と草花の即売会

12月6日(金)②12日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 内出店=JA東京中央①城西生産部会②杉並中野生産部会 他マイバッグ持参

………… いずれも ………

区産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

#### 郷土博物館

##### ◆年中行事「荒神さまのお帰り」

出雲から帰って来る台所の神様・荒神さまのお迎えのお供えをします。 11月23日(祝)～30日(土)午前9時～午後5時

##### ◆年中行事「ヨウカゾ」

魔よけの行事「ヨウカゾ」について紹介します。

12月1日(日)～8日(日)午前9時～午後5時

………… いずれも ………

場区郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841 <月曜日を除く>) 費各100円(中学生以下無料)

### 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

### 講演・講座

#### 百歳まで脳を新鮮に!

12月5日(木)午後2時～4時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 内認知症治療に関する講演、発声体操 師浴風会病院認知症疾患医療センター長・古田伸夫、日本発声医学協会代表ボイストレーナー・野口千代子 区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 申はがき(記入例)で、11月30日までに高井戸・和泉健康づくり自主グループ交流会(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留) 区高井戸保健センター ☎3334-4304 他長寿応援対象事業

#### 認知症共生講座 認知症の本人とともにつくる共生社会の実現に向けて

12月12日(木)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師認知症介護研究・研修東京センター長 栗田圭一 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 申電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330。または申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み



………… いずれも ………

#### パック・ウォーク

複数の犬と飼い主で散歩をしながら、しつけや集団行動を学びます。

12月14日(土)午前9時30分～11時30分 場集合=ドッグラン広場 師ヒューマン財団 対ドッグラン広場に利用登録している犬とその飼い主 定15組(申込順。1組4名まで) 申電話または直接、ドッグラン利用登録窓口(松ノ木1-3-22 ☎5913-7138 <午前9時～午後5時>) 他犬鑑札またはマイクロチップ、狂犬病予防注射済票の装着必須

### チャレボラ!地域とつながろう講座 「気軽な一歩を地域の笑顔に」

12月17日(火)午後2時～4時 場特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 師まちナカ・コミュニティ西荻みなみ、まちサロンおきやんち、杉並・ワーカーズまちの縁がわなかまの家 区内在住・在勤・在学の方 定30名程度(申込順) 申Eメール(記入例)に受講動機も書いて、杉並ボランティアセンター info@borasen.jp。または同センターホームページから申し込み/ 申込期限=12月10日 区杉並ボランティアセンター ☎5347-3939(月・日曜日を除く)

#### 認知症予防におすすめ図書館利用術

12月21日(土)午後2時～4時 場柿木図書館 師専門理学療法士・結城俊也 対中学生以上の方 定25名(申込順) 申電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

#### マクラメ手芸講座「お祝いブローチ」

12月22日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師日本マクラメ普及協会・田中公代 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1200円 申電話または直接、11月26日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

#### 休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 7年1月11日(土)・12日(日)・19日(日) 午前=9時30分～正午 ▶午後=1時30分～4時(19日は午後のみ) 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 定各24組

#### ◆休日母親学級

7年1月19日(日)午前9時30分～正午 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住で初産の方 定40名

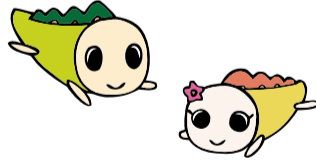
………… いずれも ………

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師助産師ほか 申ポピンスプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/ から、12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12月16日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可



## ゆうゆう館の催し

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



ゆうゆう館名	内容	日時など
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	秋のアンサンブルコンサート★	11月29日(金)午前10時～11時30分 定20名(申込順) 費500円
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	アロマセラピー講座～変化を楽しむセルフケア★	12月5日(木)、7年1月30日(木)午前10時～11時30分 師棚橋菜々子 定各15名(申込順) 費各500円(別途教材費300円)
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	男性限定のお料理教室「はじめてのおとこ飯」★	12月8日(日)午前10時～午後1時 師野澤国子 対男性 定12名(申込順) 費1200円 他エプロン・三角巾・マスク・布巾(3枚)持参
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	大人も子どもも みんなでワイワイ スノーボールをつくってみよう	12月8日(日)午後1時30分～3時30分 師東京学芸大学・松邑優澄 定20名(申込順) 費1000円。小学生以下300円(別途材料費300円)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	ゆるヨーガで疲れた身体と心をリフレッシュ★	毎週金曜日、午前10時～11時30分(第5金曜日を除く) 定各15名(申込順) 費各800円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	漢字かな書道★	毎月第1・3金曜日、午後1時～3時30分(7年1月3日を除く) 定6名(申込順) 費月1800円

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

凡例 時日時 場場所 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) 区問い合わせ 他その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス



家族介護教室

◆新しい認知症観と家族の心がまえ
時11月27日(水)午前10時～11時 場阿佐谷地域区民センター (阿佐谷北1-1-1)
師河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕美子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、11月18日からケア24阿佐谷☎3339-1588

◆在宅介護で誤嚥性肺炎を予防するために家族ができる食支援
時11月29日(金)午後1時30分～3時 場コミュニティふらっと永福(永福3-51-17)
師ベネッセスタイルケア言語聴覚士・佐藤舞 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆スウェーデン生まれの癒しのタッチケア体験と介護のなんでも相談会
時11月30日(土)午後2時～3時30分 場ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18)
師タクトキールケア公認セラピスト・眞島浩子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24上荻☎5303-6851

◆排泄ケア用品の選び方と使い方～セルフケアから介護まで
時12月4日(水)午後2時～3時30分 場トラストガーデン杉並宮前(宮前2-11-10)
師ユニ・チャーム 和田真司 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24南荻☎5336-3724

◆介護疲れにならないために、自分の心を知る～自分の人生を大切にするために
時12月9日(月)午前10時～正午 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤の方 師NPO法人こだまの集い代表理事・室津瞳 定50名(申込順) 申電話で、ケア24梅里☎5929-1924

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
時①12月2日(月)②16日(月)午前10時～午後3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
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)

◆採用される応募書類の書き方 自己PRや志望動機の考え方と表現の仕方
時12月6日(金)午前10時～正午 場オンラインで実施 師人事コンサルタント・高橋健太郎 区54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆女性の就活実践講座 就職活動の実施ステップやポイントを具体的に解説
時12月10日(火)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
師就活プロモーション・プロデューサー小澤明人 区求職中の女性の方 定18名(申込順)

◆爽やかな自己主張ができる人になる職場で自分らしさを表現する
時12月12日(木)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)
申電話で、就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

高齢者施策課いきがい活動支援係
◆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」
時12月3日(火)・21日(土)午後1時30分～4時25分 区内在住で60歳以上の方 定各10名(申込順) 申電話で、同係 他1人30分程度

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」
時7年1月8日(水)・9日(木)午後1時30分～4時(計2回) 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に受講動機・スマートフォン使用歴も書いて、12月17日までに同係

高年齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 高年齢者施策課いきがい活動支援係

荻窪保健センター
◆介護予防サポーター養成講座
時11月27日(水)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師東京都健康長寿医療センター研究所・高橋知也 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、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12月6日(金)▶受け付け=午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定各30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

◆栄養満点サロン
管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。
時下表のとおり 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

Table with 2 columns: 会場, 日時・定員(申込順)など. Lists various community events and their locations and times.

◆小児救急講座 新米パパママへ 小児科医からのメッセージ
時12月16日(月)午前10時30分～正午 場荻窪保健センター 師二子新地ひかりこどもクリニック医師・藤原摩耶 区内在住で第1子の0歳児とその保護者 定25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にリンクあり)から申し込み

◆足腰げんき教室
時場定右上表のとおり 師健康運動指導士 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)

桃井自習室をご利用ください

学習や読書をするための自習室を開放しています。
時毎週金曜日午後5時30分～8時30分 場ゆうゆう桃井館(桃井1-35-2) 区内在住・在勤・在学中中学生以上の方 定各12名(先着順) 場ゆうゆう桃井館☎3399-5025



も書いて、11月30日までに荻窪保健センター 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(計4回)・定員(抽選)など. Lists specific events and their details.

荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015)

環境活動推進センター
◆講演会「ごみ清掃員芸人と考えるごみ問題」&杉並清掃工場見学

時12月16日(月)午後1時～3時45分 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師マシンガンズ・滝沢秀一(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定90名(申込順) 申電話で、同センター。またはNPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから申し込み/申込期限=12月5日 他長寿応援対象事業



◆ゴージャスなファアのミニマフラーをリサイクルで
時12月22日(日)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学中高校生以上の方 定10名(抽選) 費300円 申電話・Eメール(12面記入例)で、12月8日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆手作り乾電池で子供と楽しくリサイクルを学ぼう
時12月26日(木)午前10時～正午 場同センター 師JBRC担当部長・竹原定 区内在住・在学の小学3～6年生(保護者同伴可) 定10名(抽選) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、12月12日までに申し込み 他マイバッグ持参

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

東京都スポーツ大会予選会 バスケットボール(一般男子・女子)
時7年1月12日～3月23日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時(うち8日間) 場区内体育館 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(学連登録

チーム・高校生以下の方・他区市町村での予選会に登録している選手を除く) 費1チーム4000円 申はがき(12面記入例)にチーム名・性別・Eメールアドレスも書いて、11月25日までに区バスケットボール連盟・鐘尾勉(〒167-0032天沼2-37-3) 場鐘尾☎090-6148-8007

区民体育祭 スキー

時場開会式=7年1月18日(土)午後7時(菅平国際ホテルベルニナアネックス)
▶大会=19日(日)午前8時45分(菅平高原表ダボスグレンデ) /いずれも長野県 区種目=回転・大回転(男女・年齢別) 区内在住・在勤・在学の方 費3000円。小学生以下1000円 申区スキー連盟ホームページから申し込み。または申込書(区体育館で配布)を同連盟・新田恭子☎3312-8552 suginami2025@sugikko.jpへファクス・Eメール/申込期限=7年1月9日 場新田☎3312-8552 他回転競技の上位入賞者は東京都スポーツ大会の選手候補の参考とします

スポーツ教室

日高少年スキー教室冬季キャンプ in かたしな

時12月25日(水)午後7時～28日(土)午後6時 場かたしな高原スキー場(群馬県)
▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 区内在住・在勤・在学中小学2年生以上の方(高校生以上は経験者) 定35名(申込順) 費5万2000円。小学生5万円(別途用具・ウェアレンタル料各5100円。ヘルメットレンタル料1500円) 申ファクス・Eメール(12面記入例)に生年月日、性別、学校名・学年、緊急連絡先、スキー歴、レンタルを希望する用具、健康上の注意事項も書いて、日高スキー研究所☎3395-2843 h-shonenski@jcom.home.ne.jp。または同団体ホームページから申し込み/申込期限=12月16日 場市川☎090-8879-3148

区民新年親子&シニアスキー教室

時7年1月11日(土)午前6時45分～13日(祝)午後8時 場ニュー・グリーンピア津南スキー場(新潟県)
▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 区小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定40名(申込順) 費5万2000円。小学生4万2000円をゆうちょ銀行「10060-80494621 杉並区スキー連盟」へ12月23日までに振り込み(通信欄に参加行事名を記入) 申ファクス(12面記入例)に生年月日・性別・Eメールアドレス・スキーレンタル希望の有無(身長・ブーツサイズ)・技術レベル・バッジテスト希望の有無も書いて、同連盟・新美☎3783-3204。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=12月22日 場森川☎090-6472-5610

※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 

すぎなみスポーツアカデミー  
レクリエーション指導者養成講習会

時 7年1月12日(日)・26日(日)、2月11日(祝)、3月9日(日)午前9時30分～午後5時40分(1月26日、2月11日は4時40分まで。計4回) 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師 立教大学教授・松尾哲矢、日本レクリエーション協会総務部長・植田尚史、東京女子体育短期大学・堀内亮輔ほか 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 30名(抽選) 費 3850円 申 杉並区スポーツ振興財団ホームページから、12月13日までに申し込み 問 同財団 ☎ 5305-6161

水曜夜間ヨガ教室

時 7年1月29日～3月26日の毎週水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 師 ヨガイインストラクター・浦 対 区内在住で16歳以上の方 定 各9名(抽選) 費 各9600円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月28日までに高井

戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎ 3331-7841

荻窪体育館

◆初心者向け成人パレエ教室

時 12月7日(土)午後2時～3時20分 師 REI 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 14名(申込順) 費 1250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=11月25日午前10時

◆はじめての太極拳教室

時 12月20日(金)午後1時～2時50分 師 区太極拳連盟 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(申込順) 費 1000円 申 電話で、11月22日午前10時から同体育館

◆Sunday親子体操①そら組②ほし組

時 7年1月12日～3月16日の毎週日曜日 ①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計10回) 師 齊藤なみえ 対 区内在住で①3・4歳②1歳半～2歳の子どものとその保護者 定 各15組(抽選) 費 各1組7500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=11月28日

..... いずれも .....

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

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

時 12月4日(水)・11日(水)・18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)・在園の①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定 各15組30名(申込順) 費 各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

時 12月5日(木)・12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 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

時 12月5日(木)・12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)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定 各30名(申込順) 費 各570円

◆幼児・児童のボールゲーム教室

時 12月10日(火)・24日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対 ①4歳～就学前の子ども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。 時 12月26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、介助なしで歩くことができる障害児 定 30名(申込順) 費 690円

..... いずれも .....

場 高円寺みんなの体育館(上井草3-34-1) ☎ 3390-5707) 申 同センターホームページで、11月22日から申し込み

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

時 12月3日(火)・17日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 対 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 定 各70名(先着順) 費 各410円。①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時 12月3日～24日の毎週火曜日、午後3時10分～4時10分 師 HIKARU 定 各16名(申込順) 費 各800円 申 電話で、各実施日7日前から同体育館

◆冬のヨガ教室

時 12月5日～26日の毎週木曜日、午後1時15分～2時45分 師 石丸あかね 定 各16名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆初級ヨガ

時 12月7日(土)・21日(土)午後7時15分～8時35分 師 今田直樹 定 各16名(申込順) 費 各1000円 申 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

..... いずれも .....

場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎ 3312-0313) 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

杉並第十小学校温水プール

◆バタフライナイト

時 12月6日(金)・20日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 対 ①初心者対象のバタフライ②フォーム完成と泳力アップ 師 石田知美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方(いずれも中学生を除く)

◆初心者向けビギナースイム

時 12月10日(火)・19日(木)・24日(火)午前10時～10時55分 師 HIKARU 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の水泳初心者(中学生を除く)

..... いずれも .....

場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ☎ 3318-8763) 定 各10名(申込順) 費 入場料 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール 他 車ででの来場不可



11月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

安全・安心・もっと楽しく！  
自転車フレンドリープロジェクト



区では、自転車を安全・安心に楽しく利用できる環境づくり「自転車フレンドリープロジェクト」を展開しています。今回は、プロジェクトが目指すもの、そして実際の取り組みの様子をご紹介します。



● 視聴方法 ●

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



問 広報課報道係

目指せ1万人の落ち葉掃き

落ち葉感謝祭の開催

11月15日～12月14日は落ち葉感謝月間です。さまざまな恩恵を与えてくれる樹木や、それを守る樹木所有者に感謝の気持ちを込めて、落ち葉掃きをしませんか？



落ち葉感謝月間中に、この趣旨に賛同して落ち葉掃きを行う団体は、落ち葉感謝祭実行委員会事務局へご連絡ください。活動した人数を集計し、活動報告展で団体名を発表します。

—— 問い合わせは、落ち葉感謝祭実行委員会事務局(みどり公園課北公園緑地事務所) ☎ 3396-5261へ。

日程 12月7日(土)

時 場内下表のとおり 他 軍手・ほうき・ちり取り持参

会場・時間など		集合
落ち葉掃き(雨天中止)	阿佐谷げやき・蚕糸の森・大田黒・杉並児童交通・井草森・天沼弁天池・下高井戸おおぞら・桃井原っぱ公園=午前9時～10時	各公園の管理事務所前(天沼弁天池公園は郷土博物館分館前)
	柏の宮・塚山・馬橋・三井の森公園=午前10時～11時	
おたのしみイベント	井草森公園(午前10時～午後3時) 団 どんぐりなどを使った工作・草木染め・飾り炭づくり・たき火・焼き芋体験(整理券を午前10時から配布〈先着100名〉)。サツマイモ持参(1組2本まで)ほか	井草森公園



## 地域活動のリアル 「みんなの実践 聴き合おう 語り合おう」の開催

地域で活動している方・これから始めたい方で活動の実践を聴き合い・語り合うことで、今後の活動に生かすことを目指す講座です。

**日時** 12月13日(金)午後6時30分～8時30分

**場所** セシオン杉並 (梅里1-22-32)

講師 東京学芸大学総合教育科学系准教授・倉持伸江  
対象 区内在住の方ほか 定員35名(申込順) 申込電話  
で、社会教育センター ☎3317-6621。または申し込み  
フォーム(右二次元コード)から申し込み/申込期  
限=12月1日



杉並で星空を見よう!

## 天体観望会の開催

望遠鏡・電子観望モニターなどを使って  
星空観察をします。

**日時** ①12月8日(日)②14日(土)

午後5時30分～7時30分

**場所** IMAGINUS (高円寺北2-14-13)

内容 ①土星が食べられる!?～月が土星を食べる様子を生中継②衛星・惑星・星団がすぎなみの夜空で観望できる?～ふたご座流星群の流星探しにもチャレンジ 講師 鈴木泰夫 対象 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定員各80名程度(抽選) 申し込みフォーム(右二次元コード)から、11月24日までに申し込み 申込コングレ ☎6383-0296 (午前9時30分～午後5時30分(火曜日を除く))、社会教育センター ☎3317-6621



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

**演劇公演「オーロラの碑」** 11月22日(金)午後2時～3時30分・6時～7時30分、23日(祝)午前11時～午後0時30分・3時～4時30分/座・高円寺/出演=由井えいたろうほか/各230名(申込順)/各2500円。高校生以下1000円ほか/申し込みフォーム(12面記入例)に参加人数も書いて、演劇なかま高円寺 ☎engeki.n.koenji@gmail.com/同団体・由井 ☎090-7228-9255

**更生保護女性会バザー** 11月24日(日)午前10時30分～午後2時30分/杉並第一小学校/衣類・雑貨などの販売/同杉並区更生保護女性会・市村 ☎3311-9143/マイバッグ持参

**未来のまちをつくる「空き家勉強会」in 杉並高円寺** 11月30日(土)午前10時～正午/高円寺北区民集会所/空き家を所有している方ほか/15名(申込順)/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/同銭湯ぐらし ☎5356-7222

**荻窪イルミネーション** 12月1日(日)～7年2月28日(金)日没後から/JR荻窪駅北口駅前広場/同荻窪銀座商店会 ☎3398-3398

**商友会イルミ祭り** 12月1日(日)～7年1月31日(金)日没後から/西荻北銀座商友会(西荻北3丁目)/同会・樋代 ☎090-3240-1620

**阿佐谷イルミネーション** 12月2日(月)～7年1月31日(金)日没後から/JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場ほか/同阿佐谷イルミネーション連合会 ☎3312-6181/12月2日午後5時からJR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場で点灯式を実施(ペンライト配布(先着700名))

**杉並弦楽合奏団 定期演奏会** 12月7日(土)午後2時～4時/セシオン杉並/出演=澤村杏太郎(指揮)▶曲目=シューベルト「ロザムンデ」ほか/500名(先着順)/同団体・杉森 ☎3398-6411

**わくわくフィールドSUGINAMI in 阿佐ヶ谷** 12月8日(日)午前10時～正午/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/区内在住・在学の5歳～小学5年生(保護者同

伴)/20名程度(申込順)/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、12月1日までに申し込み/同ボーイスカウト杉並第12団・飯沼 ☎070-1183-6253

**WE-CYCLE BOOK&CLOTHES×COFFEE FESTIVAL** 12月8日(日)午前10時～午後4時(雨天順延。予備日=12月15日(日))/妙法寺(堀ノ内3丁目)ほか/フリーマーケット、ワークショップほか/同妙法寺門前通り商店会・白井 ☎080-3691-0072

**デビュー65周年「アテフ・ハリム ヴァイオリンリサイタル」** 12月12日(木)午後6時30分～8時10分/杉並公会堂/出演=アテフ・ハリム(バイオリン)ほか▶曲目=モーツァルト「ヴァイオリンソナタK.454」ほか/小学生以上の方/194名(申込順)/4000円。大学生以下2000円/申し込みフォーム(12面記入例)に参加人数も書いて、12月11日までにA&A art ☎3392-2955/andaart@f3.dion.ne.jp/区民3名を招待(抽選)=はがき(12面記入例)に参加人数も書いて、12月2日までに同団体(〒167-0032天沼3-34-37-101)

**ひとり親家庭のクリスマス会** 12月15日(日)午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/区内在住のひとり親家庭で小学生以下の子どもとその保護者/30名(抽選)/同往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年・性別も書いて、11月27日までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/同会・田中 ☎5932-7820 (午後8時～9時)

講演・講座

**認知症の方とのコミュニケーション** 11月24日(日)午前10時30分～11時30分/グループホームきらら西荻窪(今川3丁目)/介護支援専門員・田所直樹/区内在住・在勤の方/10名(申込順)/同電話で、グループホームきらら西荻窪 ☎5311-5586

**荻窪三庭園アカデミー講座** 12月1日～7年9月14日の毎月①第1土曜午後2時～4時②第1日曜日③第2日曜日、午後1時～3時(①は7年4～9月を除く。①計4回②③各計10回)/①③阿佐谷地域区民センターほか②オンラインで実施/①モダン建築散策クラス②文化財クラス③建築クラス/①建築家・田村公一②③建築

史家・松本裕介/各30名(申込順)/①4000円②③各1万円/同電話・はがき(12面記入例)にEメールアドレスも書いて、12月1日までにすぎなみ文化協会・村田くるみ(〒167-0022下井草5-22-10) ☎080-5644-2592

**河北健康教室「血管の病気を知らう～あなたの血管は何歳ですか?」** 12月2日(月)午後1時～3時15分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院名誉院長・杉村洋一/80名(申込順)/同電話で、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(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))/要約筆記あり

**大切な人を自死で亡くした人のためのグリーフフラワーアレンジメント** 12月3日(火)午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/サロン・ド・スリール主宰 宇田川美幸/身近な方を自死で亡くした方/6名(申込順)/2000円/同自殺予防団体「風のとびら」ホームページから申し込み/同団体 ☎080-4611-6971

**石けん作り体験** 12月6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)/同電話・Eメール(12面記入例)で、11月30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・マスク持参

**「おはなし介護これから介護」わたしが今からできること** 12月7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/20名(申込順)/同電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

**中央大学学術講演会 眠りの力を引き出す** 12月7日(土)午後3時～5時/阿佐谷地域区民センター/同大学法学部教授・宮崎伸一/90名(先着順)/同同大学学生会東京杉並支部・土屋 ☎070-5577-8358  
**善福寺公園探検隊「鳥のことを知らう」** 12月8日(日)午前10時～正午/善福寺公園上の池(善福寺3丁目)/すぎなみPW+プロジェクトワイルドファシリテーター・木村はるみ/3歳以上の子どもとその保護者ほか/20組(申込順)/1人500円/同Eメール(12面記入例)で、12月7日までにすぎなみPW+ ☎suginamipwp@gmail.com/同団体・木村 ☎090-9231-3321

**初めてでも安心 個人事業主の確定申告説明会** 12月9日(月)午前10時～11時30分/産業商工会館/杉並税務署担当ほか/個人事業主/20名(申込順)/同電話・Eメール(12面記入例)で、12月6日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

**聴覚障害者向けスマートフォン活用支援プログラム** ①12月11日(水)午前9時30分～午後0時30分・午後1時30分～4時30分②18日(水)、7年1月8日(水)午後1時30分～4時30分/杉並障害者福祉会館/①基本操作・アプリ紹介②フォローアップ会/スマートフォン専門講師ほか/都内在住で聴覚障害のある方/10名(抽選)/同電話・ファクス(12面記入例)に性別、スマートフォンの有無・機種、講座後の貸出機の使用希望の有無、障害による必要な配慮、介助者・犬の有無も書いて、12月4日までに東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局 ☎6386-5470/5249-3558 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))/要約筆記あり

**歴史講演会「荻外荘を通して考える建築復原の意味」** 12月14日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/東京大学大学院技術専門職員・角田真弓/80名(先着順)/700円/同杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

**草木染の羊毛でフェルト小物を作ろう!** 12月15日(日)午後1時30分～3時30分/IMAGINUS/小枝のフレディ代表・横山ひろこ/区内在住・在学の小学生/24名(抽選)/500円/同NPO法人サインホームページから、11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)

その他

**司法書士による無料相談会** 12月4日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/同電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

**税金なんでも相談会** 12月4日(水)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話で、同支部 ☎3391-0411 (月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度  
**電話による不動産に関する無料相談** 12月5日(木)午後1時～4時/同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152 (①実施日のみ)



# 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。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



## ■ 角川庭園 特別展示「角川邸の建築」

日時 12月9日(月)～7年2月9日(日)  
午前9時～午後5時（水曜日、12月29日～7年1月1日を除く）

## ■ 角川庭園収蔵品 特別公開「角川源義と思い出の俳句」

日時 12月12日(木)～28日(土)午前9時～午後5時（水曜日を除く）

## ■ 講演会「角川源義の俳句を解く」

日時 12月21日(土)午後1時30分～3時

師 俳人・鎌田俊（右写真） 対 小学生以上の方 定 20名（抽選） 費 1500円 申 電話・Eメール（12面記入例。2名まで連記可）で、11月30日までに角川庭園 他 結果は12月2日以降に通知



…………… いずれも ……………

場 角川庭園（荻窪3-14-22 ☎6795-6855 ✉santeien@toraya-group.co.jp）

## ■ 大田黒公園記念館

### 「青柳いづみこ サロンコンサート」

日時 12月22日(日)  
午後1時～2時・3時～4時

場 大田黒公園（荻窪3-33-12） 出 演=青柳いづみこ（右写真） ▶ 曲目=ドビュッシー「亜麻色の髪の乙女」「牧神の午後への前奏曲」ほか 対 小学生以上の方 定 各40名（抽選） 費 各3000円 申 電話・Eメール（12面記入例）で、11月30日までに同公園管理事務所 ☎3398-5814 ✉santeien@toraya-group.co.jp 他 結果は12月2日以降に通知



©Miho KAKUTA

## 区議会を開会します

第4回区議会定例会を開会します。

——問い合わせは、区議会事務局へ。

日程  
(予定)

第4回区議会定例会（初日は午後1時開会）  
11月19日(火)～12月9日(月)

本会議は、杉並区議会ホームページ（右2次元コード）でライブ中継・録画中継を行います。録画中継は会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に質問者ごとの「詳細版」をご覧になれます。



## あなたの声 × 区長の声

区民の皆さんからいただいた声に、区長がお答えします。

今回のテーマは…  
障害者施策

区民の皆さんからの声

家族に障害があり、いろいろと不便なことがあります。不便さについて共に考えてほしいです。区職員はそのことを理解していますか。

### ご意見ありがとうございます

障害のある方とご家族の方と全く同じ気持ちになることは難しいと思います。しかし、その声に耳を傾けること、学ぶこと、また、障害のある方への理解を深めるための方策に、できる限りの工夫をこらすこと、これらは、共生社会の実現を目指す行政の責任です。

そのための取り組みとして、障害のある区民の方と区職員が一緒につくったのが「共生社会しかけ隊」です。地域区民センターのお祭りで、障害のある方とない方が共に楽しむための工夫を、共生社会しかけ隊と地

域住民の方たちとで話し合いました。こうした話し合いが他の区立施設でも行われ、その結果として、障害のある方と共生していくための「解決ヒント集」という実践的な提案が生まれています。共生社会しかけ隊は、障害のある方の声が形になる地域づくりの「しかけ」を話し合いながら、一歩ずつ取り組みを進めています。

他者の痛みを想像し、寄り添い、助け合える共生社会に一歩でも近づけるよう、私自身も職員と一緒にがんばります。

杉並区長 岸本 聡子



※実際の声を一部編集しています。