

広報すぎなみ

Suginami



誰もが笑顔になる
料理を届けたい。

幼い頃から好きだった「食」を仕事にし、その楽しさや喜びを、阿佐谷を中心に数多くの料理教室で伝え続けている料理家・沼津りえさん。このまちで自身が子育てする中で、人の温かさに幾度となく触れたと話します。大好きな料理のこと、阿佐谷のまちのこと、レシピに込めた思いなどを伺いました。



みどり豊かな 住まいのみやこ

12/15
令和6年(2024年)
No.2394

特集



すぎなみビト

料理家
沼津りえ



〒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。



大切なのは「食」の先にある笑顔。料理は人と人をつないでくれる🍴

会社を辞めて料理の道へ。寝る間も惜しんで学んだ日々

—沼津さんが料理の道へ進んだ背景をお聞かせください。
幼い頃から料理番組や、母が定期購読している料理テキストが大好きで、夢中になって見ていました。「食」への興味が強く、社会人として選んだ勤め先は食品メーカー。管理栄養士として主に栄養指導の仕事をしていました。でもどこかに「料理を作る仕事が好き」という思いがあり、その気持ちが強くなって5年間勤めたメーカーを退職。周囲には反対されましたし、私自身にとってもすごく勇気のいることでした。

—会社を辞めた後、どのようにして料理を学ばれていきましたか？

パンや製菓をメインに学ぶ料理の専門学校に入学し、授業の後には、憧れていた老舗の洋食屋さんでバイトを始めました。学校では自分よりも若い人たちに混ざって、料理の基礎を一から学ぶ日々。忙しくて寝不足でも、好きなことだったので努力とすら感じず、楽しくて仕方なかったですね。バイト先のお店は7年ほど続けて最後は二番シェフになることができましたが、結婚を機に仕事はセーブして、第二子が生まれたタイミングで子育てに専念することに決めました。



阿佐谷で子育て。ママ友の一言が料理家への一歩に

—その後、料理家として活動するに至ったきっかけは何だったのですか？

23年前、第一子が生まれる頃に阿佐谷に引っ越してきました。子どもが幼稚園へ行くようになると、ママ友たちと家でお昼を食べることが増えて、私は料理が得意ということもいろいろ持参するようになりました。あるときデコレーションケーキを持っていくと、作り方を教えてほしいと言ってくれたママ友がいて、それをきっかけにあちこちの家で料理を教えるようになり、そんな私を見た友達が「いろんな家に行くなら会場を借りて料理教室を開いた方がいいよ」と言ってくれたのです。それが料理家への一歩につながる言葉でした。

—それが現在も続く、沼津さんのお料理教室の始まりだったんですね。

最初は消極的でしたが、でも「一度やってみよう！」と地域区民センターを借りて親子料理教室を開きました。今から18年前、料理教室「COOK会」の誕生でした。当初は10人ほどの参加者だったけれど、徐々に輪が広がっていき回数も増える一方。杉並子育て応援券の対象になった効果もあり、気付けば1日3〜5回教室を開くまでになっていました。親子料理教室からスタートした内容も、大人だけの教室、パンの教室、ケーキの教室と、どんどん幅を広げていきました。



—地域区民センターで開催している教室はどんな雰囲気ですか？

今は阿佐谷地域区民センター主催の教室も毎月2回開いていますが、今日(取材当日)も30〜89歳の方まで、老若男女いろいろな方が参加してくれました。初対面でも、料理でつながるとあって仲良くなって、みんなで和気あいあいと楽しんでいます。阿佐谷のローカルネタで盛り上がり、「あそこのスーパーのあれはおい



プロフィール：沼津りえ（ぬまづ・りえ）管理栄養士・調理師・料理教室「COOK会」主宰。大手食品メーカーで管理栄養士として働いた後、料理家を志して専門学校へ。同時に老舗レストランで料理の基礎を徹底的に身につける。出産を機に一度は仕事から離れるも、ママ友に料理を教え始めたことをきっかけに、料理教室「COOK会」をスタート。阿佐谷を中心に数多くの料理教室を開催している。新聞・雑誌・テレビなどのメディアでも精力的に活動中。企業向けのレシピ開発なども行っている。

しいよ」なんて情報交換をしたり。それを聞いているだけで「いい場だなあ」としみじみ実感します。

—阿佐谷のまちには、どのような思いを感じていらっしゃいますか？

私自身、知り合いのいない孤独になりがちな子育てで、それでも阿佐谷のまちを子どもと歩いているとたくさんの人が温かい声をかけてくれて、とても救われました。まちの人の優しさに触れて子育てをしてきたからこそ、このまちに恩返しをしたいという気持ちも大きく、地域区民センターでの料理教室への思い入れも強いんです。娘2人が小さかった頃は、彼女たちも教室の手伝いをしてくれていて、夫も含めて家族4人で関わっていたんですよ。今は夫婦二人三脚での運営となりましたが、当時と変わらない気持ちで取り組んでいます。

レシピや料理を通して伝えたいメッセージ

—レシピを考えるときに、特に大切にしていることは何ですか？

特に心がけていることは大きく二つ。一つは身近な材料とシンプルな調味料を使って作れること。材料については、特に旬を取り入れることを意識しています。旬の食材は値段がお手頃で、おいしくて、栄養価も高くおいしいことばかりですからね。そしてもう一つのこだわりは、素材の良さを引き出すこと。調理方法によって素材の味はまったく違ってきます。例えばニンジンもしっかり炒めると甘さが際立つし、素材のよさを生かせば、塩だけでもすごくおいしいスープができたりする。レシピを通して、そんなことを伝えていきたいと考えています。

—杉並区との活動でフードロス削減レシピの提案もされています。食材を無駄にしないためのヒントを教えてくださいませんか？

難しいことを考えすぎず、食材はおいしいうちに食べることを実践すれば、自然とフードロスはなくなります。同時に、上手な保存方法や、皮な

どの普段捨ててしまいがちな部分をおいしく食べる方法など、知識を持っておくことも大切。余らせて腐らせてしまう前にとにかく冷凍！が基本です。また、一人暮らしや少人数世帯の場合は「これを作ろう」をベースにたくさんの食材を買うよりも、旬のおいしい食材を一つ買って、それを使い切るためのレシピをいくつか選んで料理すると、コストも良く、食材を余せずに済むのでおススメです。

—料理が苦手な人には、どのようにアドバイスされますか？

料理＝何かきちんと作らなければ…と思うと、苦手意識が強くなってしまいかもしれません。何より大切なのは「笑顔でごはんを食べること」。苦手だからと罪悪感を持つのは一番良くないです。作るだけでなく、ごはんをきれいに盛りつけることも、お箸をきれいに並べることも、料理だと私は思います。お惣菜を買ってきておしゃべりに盛りつければ、それだって立派な料理。そこに何か添えてみることから始めてもいいですよ。まずは笑顔で食卓を囲むこと。それが料理を好きになるきっかけになるのではないのでしょうか。一緒に食卓を囲めなくても、冷蔵庫の中の作り置きやお弁当でも、その「食」の先に笑顔があればそれでいい。一緒に食べられなくても、思いは必ず伝わります。



—料理の楽しさを伝え続けてきた沼津さん。今後の夢はありますか？

大きな夢というよりも、いつでも「今」を充実させるというのが私の願いです。目の前の一つ一つの積み重ねを大切にすることを、これからも丁寧に続けていきたいです。これまでの経験に無駄なことは一つもな

く、その時々経験があったからこそ、現在につながっていると思うのです。今は料理を通して、地域の方とコミュニケーションを取りながら幸せを実感しているところ。全ての出会いに感謝の気持ちでいっぱいです。教室に来てくれる皆さんの笑顔がこれからもずっと見ていたいので、この杉並での料理教室は、自身のライフワークにしたい。そして、食の楽しさを次世代にも伝えていけるように、長く続けていきたいです。

教えて！りえ先生

年末に余りがちな冬野菜の冷凍保存方法・使い方！

今年も残りわずか。年末に余りがちな冬野菜（れんこん・大根・ねぎ・白菜など）も冷凍保存すれば、捨てずに最後までおいしく使い切ることができます。今号では、沼津りえ先生にその保存方法・使い方を教えてもらいました。

【野菜の冷凍保存方法】

余りがちな冬野菜
れんこん・大根・ねぎ・白菜ほか

丸ごと冷凍保存できる大きさの野菜
汚れを拭き、ポリ袋に入れて保存します。調理するときは水に約1分漬けて、全体を洗い使用しましょう。

Point! 細胞が壊れ、繊維がほぐれやすくなることで、火の通り・味の染み込みが早くなります！

大きめの野菜
食べやすい大きさに切り、洗ってよく水気を取ったらポリ袋に入れて保存します。調理するときは、解凍せずにそのまま使用しましょう。

Point! 鮮度・栄養価はそのまま、洗う・皮をむく・切るなどの下ごしらえを省けます！

りえ先生おススメ！
冬の冷凍野菜のおいしい使い方！
れんこん たたきれんこんつくね・れんこんのきんぴら
大根 大根と豚バラのこってり煮・大根ステーキ
ねぎ たくたねぎと鶏肉の煮込み・焼きねぎマリネ
白菜 白菜のクリーム煮・白菜と豚バラの重ね蒸し

YouTubeで配信中！

食べきりみかんの皮ジャムレシピも紹介！

すぎなみビト MOVIE

すぎなみビト「沼津りえさん」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

健康・福祉

成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種の終了

成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種を、7年3月31日で終了します。

風しんワクチンの定期接種の機会がなかった昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査・定期予防接種を実施しています。詳細は、区ホームページをご確認ください。

☎杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



採用情報 ※詳細は、募集案内参照。

区職員 技能II (警備)

☑採用予定日=7年4月1日以降 ▶ 第1次選考日=7年2月2日(日) ▶ 勤務場所=区役所ほか ▶ 募集人数=若干名 ▶ 募集案内の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)・区民事務所・地域区民センター・図書館・就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます ☑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、7年1月10日午後5時(受信有効)までに申し込み ☑人事課人事係

保健センター 臨床検査技師

☑3歳児乳幼児健康診査の尿検査、障害者施設等健

康診査の尿検査、心電図検査、検体(血液)の受け付け ▶ 勤務期間=7年4月1日～8年3月31日(更新可) ▶ 勤務日時=月2日程度。原則、午前9時～午後4時 ▶ 勤務場所=荻窪保健センター・高円寺保健センター ▶ 募集人数=若干名 ▶ 報酬=日給1万1100円 ☑申込書類(保健センターで配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、7年1月31日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)へ簡易書留で郵送・持参 ☑荻窪保健センター ☎3391-0015

会計年度任用職員

- 勤務期間は、5回まで更新可。
- 報酬は、6年度実績。
- 各種手当・社会保険などの有無は、募集案内参照。

杉並福祉事務所

◆面接相談員

☑生活・就労相談、母子・父子・女性福祉などの相談受け付け・助言

◆就労支援専門員

☑生活保護受給者などの就労促進のための助言・指導

◆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
…………… いずれも ……………

☑勤務期間=7年4月1日～8年3月31日 ▶ 勤務日時=月16日勤務。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分 ▶ 報酬=月額22万1760円～ ▶ 勤務場所=杉並福祉事務所 ▶ 募集人数=若干名 ☑申込書類(杉並福祉事務所で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、7年1月6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 ☑同福祉事務所荻窪事務所管理係 ☎3398-9104 ☑書類選考合格者には7年1月15日(水)または17日(金)に面接を実施



杉並子ども家庭支援センター 相談員

☑子どもと子育て家庭からの相談、児童虐待に関する相談、在宅サービスの提供に関することほか ▶ 勤務期間=7年4月1日～8年3月31日 ▶ 勤務日時=月16日。原則、月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分のうち実働7時間45分 ▶ 勤務場所=杉並子ども家庭支援センター ▶ 募集人数=1名 ▶ 報酬=月額19万5936円 ☑申込書類(杉並子ども家庭支援センターで配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、7年1月7日までに同センター(〒166-0001阿佐谷北1-4-2)へ簡易書留で郵送・持参 ☑同センター ☎5356-2602 ☑書類選考合格者には面接を実施



保健センター 健診検査事務補助(短時間)

☑乳幼児健康診査・検便などの受け付け、データ入力事務ほか ▶ 勤務期間=7年4月1日～8年3月31日 ▶ 勤務日時=週1～3日程度。原則、月～金曜日の午前9時～午後4時のうち3時間または6時間 ▶ 勤務場所=保健センター ▶ 募集人数=若干名 ▶ 報酬=時給1191円～ ☑申込書類(保健センターで配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、7年1月8日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)へ簡易書留で郵送・持参 ☑同センター ☎3391-0015



1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	16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。	22日(水) 29日(水)	20日(月) 午後1時30分	7日(火) 22日(水) (7日は生後9カ月ごろから)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	23日(木)	10日(金)	31日(金) 午後1時30分	8日(水) 午後1時30分 22日(水) 午後2時15分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月)	9日(木) 16日(木)	-	7日(火)	午前 6日(月) 20日(月) 午後 10日(金)	17日(金)	9日(木)	31日(金) 午前9時30分	7日(火) 17日(金) 21日(火) 午後1時30分	
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	14日(火)	10日(金) 17日(金)	24日(金) 午後1時30分	8日(水)	午前 21日(火) 午後 9日(木)	-	21日(火)	9日(木) 午後2時	20日(月) 午前9時30分 22日(水) 午後2時 30日(木) 午後2時30分	
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水)	-	-	23日(木)	午前 22日(水) 午後 8日(水)	29日(水)	-	14日(火) 午後1時30分	20日(月) 午後1時30分	
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9日(木)	-	-	16日(木)	午前 9日(木) 午後 22日(水)	-	-	16日(木) 午後1時45分	7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。

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

区以外の求人

●詳細は、区ホームページ参照。

杉並障害者福祉会館運営協議会

◆事務局職員

因施設管理運営事務、イベント・教室などの運営(パソコン操作あり)▶勤務期間=7年4月1日~8年3月31日(更新可。65歳に達した年度末で退職)▶勤務時間=月18日。午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日の場合あり)▶募集人数=1名▶報酬など=月額20万8474円~(6年度実績) 因履歴書を、7年1月10日までに同協議会事務局へ郵送・持参

◆受付職員

因勤務期間=7年4月1日~8年3月31日(更新可。①65歳②70歳に達した年度末で退職)▶勤務日時=月12日程度①午前8時50分~午後1時・0時50~5時②4時50分~9時(10時までの場合あり)▶資格=区内在住で①障害のある方②69歳以下の方▶募集人数=若干名▶報酬(時給)=①1163円②1437円(6年度

実績) 因履歴書を、7年1月10日までに同協議会事務局へ郵送・持参(①は障害者手帳の写しを添付)

…………… いずれも ……………

因勤務場所=杉並障害者福祉会館 因同会館事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121(午前8時30分~午後5時。第3月曜日を除く)) 因書類選考合格者には面接を実施

相談

年始の専門相談の予約受付日の変更

7年1月6日(月)~10日(金)の専門相談(法律・税務・家事・司法書士)の予約は、下表のとおり受け付けます。

Table with 2 columns: 実施日, 予約受付開始日. Rows include dates from 7年1月6日(月) to 7年1月10日(金).

因区政相談課

その他

住民基本台帳の閲覧状況の公表

7~9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。
因区民課住民記録係

ご寄付ありがとうございました



9・10月(広報すぎなみ10月15日号掲載分を除く)のご寄付など(敬称略・順不同)

【社会福祉基金】福井将介▶明治安田生命保険相互会社▶匿名および氏名のみ公表分計=151万4600円

【みどりの基金】みどりの保全=成田西ふれあい農業公園来場者有志=2万2723円▶セシオン杉並まつり2024参加者有志=2万1540円▶「第46回おぎくぼセンター祭」来場者有志一同=1万6358円▶きた!きた!高円寺まつり2024参加者有志=1万5968円▶「下高井戸区民集会所まつり」参加者有志=1万5554円▶こどもフェスティバル2024参加者有志=1万70円▶さざんかフェスタ2024有志=4662円▶さかうえいこいの森開設式来場者有志=160円▶和田新也▶大山知信▶匿名および氏名のみ公表分計=17万円

【NPO支援基金】NPO支援基金普及活動協力者=1500円▶NPO法人サイン▶山城隆盛▶匿名および氏名のみ公表分計=3万8500円

【次世代育成基金】杉並稲門会=4万9000円▶上井草結いの会=3600円▶高橋均=3万円▶寺内清一=2万円▶杉並区立松ノ木中学校PTA▶清水照子▶野口佳暉▶匿名および氏名のみ公表分計=259万7116円

【日本フィル被災地支援活動寄附】清水照子▶匿名および氏名のみ公表分計=8万500円

【杉並区応援寄附金】匿名分計=134万5000円

【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】匿名分計=3万円

【児童養護施設退所者等への支援】匿名分計=11万円

【停電対策に係る寄贈】一般社団法人杉並建設防災協議会=ソーラーパネル(蓄電池用)69台

旧杉並中継所跡地の活用に関するアンケートを実施しています

旧杉並中継所の跡地について、災害時には防災拠点として活用することとしていますが、平常時には、アーバンスポーツ(スケートボード・BMXなど)などができる施設として活用することを候補の一つとして考えています。跡地活用を検討するに当たり、施設整備を希望する方や不安をお持ちの方など、さまざまな方からのご意見を伺うため、アーバンスポーツができる施設としての活用などについてアンケートを実施しています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



因回答フォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から、7年1月31日までに回答 因企画課施設マネジメント担当

税務署からのお知らせ

確定申告ではマイナポータル連携が便利です

マイナポータル連携とは、所得税の確定申告にマイナポータル経由で必要書類などのデータを一括取得(一部条件あり)し、確定申告書に自動入力できる機能です。詳細は、国税庁ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。



自動入力できる主な連携対象

- 給与所得の源泉徴収票
・公的年金などの源泉徴収票
・株式の特定口座年間取引報告書
・医療費・ふるさと納税・生命保険料・地震保険料
・社会保険料(国民年金保険料・国民年金基金掛金)



因作成に関する相談=国税相談専用☎0570-00-5901▶杉並税務署☎3313-1131、荻窪税務署☎3392-1111

「広報すぎなみ」1月1日号を区内全世帯に配布します

※杉並区防災マップ、在宅避難ガイドも一緒に配布します。1月1日号の新聞折り込みはありません。1月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

12月28日(土)~30日(月)に、区の委託事業者の配布員(区発行身分証明書を携帯)がポストに直接投函します。

因広報課(広報紙の汚損や12月30日を過ぎても届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター☎5389-0787(7年1月14日までの午前9時~午後5時。12月31日~7年1月5日・12日・13日を除く)) 因委託事業者=フットワークス

※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。

年末年始の区の業務案内

区の窓口は、原則として12月28日(土)～7年1月5日(日)は休業します



主な施設の休業日は下表のとおりです。また、休業日の案内は、区ホームページ（右2次元コード）でもご覧になれます。

施設名	休業期間	施設名	休業期間	
区役所(※1)	12月28日(土)～7年1月5日(日)	教育・文化・学習	セシオン杉並(ホール・集会室など)、男女平等推進センター、和田図書サービスコーナー、東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム、郷土博物館本館・分館	
区民事務所	12月29日(日)～7年1月5日(日)		杉並区交流協会、特別支援教育課就学支援相談、就学前教育支援センター、社会教育センター、済美教育センター	
保健福祉	12月28日(土)～7年1月5日(日)		杉並公会堂、座・高円寺、教育相談室	
高齢者関連	12月28日(土)～7年1月4日(土) 12月29日(日)～7年1月3日(金) 12月31日(火)～7年1月4日(土)		図書館(※4)、高円寺駅前図書サービスコーナー(※4)、桜上水北図書サービスコーナー(※4)	
障害者関連	12月28日(土)～7年1月4日(土)	スポーツ	温水プール(高井戸・杉並第十小学校)、体育館(TAC杉並区妙正寺・大宮前・TAC杉並区永福)、運動場(下高井戸・松ノ木・和田堀公園・蚕糸の森公園・馬橋公園)	
子ども関連	12月28日(土)～7年1月4日(土) 12月29日(日)～7年1月3日(金) 12月29日(日)～7年1月5日(日)		荻窪体育館(※5)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(※6)、高円寺みんなの体育館(※5)、運動場(塚山公園・井草森公園)、柏の宮公園庭球場	
コミュニティー・産業	産業商工会館	12月28日(土)～7年1月3日(金)	公園など	公園管理事務所(阿佐谷けやき(※7)・梅里中央)
	杉並会館、地域区民センター(※3)、区民集会所、久我山会館、方南会館、浜田山会館、勤労福祉会館、コミュニティふらっと(永福を除く)	12月28日(土)～7年1月4日(土)		公園(荻外荘、角川庭園・幻戯山房、大田黒)(※8)
	すぎなみ協働プラザ、産業振興センター、就労支援センター	12月28日(土)～7年1月5日(日)		公園(杉並児童交通・成田西ふれあい農業・荻窪だんだん)(※8)、公園管理事務所(柏の宮・蚕糸の森・馬橋・塚山・井草森)、ドッグラン広場
生活・環境	12月28日(土)～7年1月5日(日)	その他	公園管理事務所(桃井原っぱ・下高井戸おおぞら)	
リサイクルひろば高井戸、環境活動推進センター	12月29日(日)～7年1月3日(金)		コムカールショップ(※9)	
	12月29日(日)～7年1月4日(土)		自転車集積所、証明書コンビニ交付サービス	
			高井戸地域区民センター(図書館の返却用ブックポスト)	
			さざんかねっと	

※1. 7年1月4日(土)は第1土曜日のため、区民課区民係は窓口を開設。※2. 電話相談は、休業期間中も24時間受け付け。※3. 荻窪地域区民センターは工事のため、8年6月30日まで休館。※4. 12月29日(日)・30日(月)は午前9時～午後5時。※5. 12月28日(土)、7年1月4日(土)は午前9時～午後5時。※6. 12月28日(土)、7年1月4日(土)は午前9時～午後9時。※7. 屋上公園を含む。※8. 公園全体を閉鎖。※9. 12月27日(金)は午前のみ営業。

ごみ収集・資源回収

年末は12月30日(月)まで、
年始は7年1月4日(土)からです。

杉並清掃事務所・同事務所方南支所・同事務所高円寺車庫は、12月31日(火)～7年1月3日(金)は休業します。

※年始の可燃ごみの臨時収集=可燃ごみ収集日が火・金曜日の地域(天沼・井草・今川・上井草・高円寺北・高円寺南・清水・下井草・善福寺・本天沼・桃井・和田)は、7年1月5日(日)に臨時収集を行います。

..... いずれも
 図杉並清掃事務所作業係 ☎3392-7281、同事務所方南支所作業係 ☎3323-4571

粗大ごみ受付センター

年末は12月28日(土)まで、
年始は7年1月4日(土)からです。

電話 ☎5296-5300 (午前8時～午後7時) ▶ファクス ☎6880-5852 (住所・氏名・連絡先・ファクス番号・申し込み品目名・大きさ(高さ・幅・奥行き)・数量を記入)
 ▶インターネット・粗大ごみチャットボット



▲インターネット



▲粗大ごみチャットボット

急病診療のご案内

必ず事前に電話で相談し、保険証・医療証を持参してください。未成年者の受診は、原則保護者などが付き添いをお願いします。

機関	診療科目	月～金曜日	土曜日	日曜日	祝日、12月29日～7年1月3日
休日等夜間急病診療所(杉並保健所内) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分～10時30分	午後5時～10時	午前9時～午後10時	
	内科・耳鼻咽喉科	-			
	外科				
急病診療医療機関(当番医)の案内は ☎7399 (または ☎5347-2252)	内科・小児科			午前9時～午後5時	
歯科保健医療センター(杉並保健所内) ☎3398-5666	歯科				
東京衛生アドベンチスト病院(天沼3-17-3) ☎3392-6151		午後1時～11時	午前9時～午後5時		7年1月1日・3日 午前9時～午後5時
河北総合病院(阿佐谷北1-7-3) ☎3339-2121	小児科	午前10時～11時30分			
杏林大学医学部付属杉並病院(和田2-25-1) ☎3383-1281					24時間受け付け

※受け付けは終了30分前(歯科保健医療センターは1時間前)まで。受診前に各施設または医療機関へお問い合わせください。

医療機関案内・急病相談

機関	月～金曜日	土・日曜日、祝日、12月29日～7年1月3日	対応
杉並区急病医療情報センター ☎7399 (または ☎5347-2252)	午後8時～翌午前9時	午前9時～翌午前9時	相談員
東京都医療機関案内サービス(ひまわり) ☎5272-0303	案内=24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
	相談=午前9時～午後8時	-	相談員
東京消防庁救急相談センター ☎7119 (または ☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チーム
子どもの健康相談室(小児救急相談) ☎8000 (または ☎5285-8898)	午後6時～翌午前8時	24時間受け付け	看護師・保健師・医師

※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。

あなたの地域で活動しませんか？

地域区民センター協議会 委員の募集

地域住民の交流と良好なコミュニティの形成によって住みやすいまちをつくるため、催し・講座などの企画・運営や広報活動などを行っています。詳細は、各協議会ホームページをご確認ください。



「地域区民センター協議会委員」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



荻窪

任期=7年4月1日～9年3月31日(1期2年。原則2期) ▶活動場所=同センター・荻窪会議室・コミュニティふらっと本天沼ほか ▶募集人数=10名程度 ▶その他=交通費程度支給 天沼1～3丁目、荻窪1～5丁目、上荻1丁目、清水1～3丁目、宮前1～3丁目、本天沼2・3丁目、南荻窪1～4丁目、今川1・2丁目、桃井1・2丁目、高井戸東4丁目、宮前4丁目26～28番、浜田山4丁目16～18番、成田西2丁目9～14番、成田西3丁目17～20番、阿佐谷南3丁目13・48～51番、本天沼1丁目6・7・14～16番に在住・在勤・在学の方 申込書(荻窪会議室・コミュニティふらっと本天沼で配布。同センター協議会ホームページ〈右二次元コード〉からも取り出せます)を、7年2月3日までに同協議会事務局(〒167-0052南荻窪2-28-13荻窪会議室1階)へ郵送・持参 同事務局 ☎3398-9127



西荻

任期=7年4月1日～9年3月31日(1期2年。原則2期) ▶活動場所=同センターほか ▶募集人数=7名 今川3・4丁目、上荻2～4丁目、松庵2・3丁目、善福寺全域、西荻北全域、西荻南全域、桃井3・4丁目、南荻窪2丁目5～8・18・19・34～36番、南荻窪3丁目7・8・19～21番、宮前3丁目7～15・31～35番、宮前4丁目29～34番、宮前5丁目16～26番に在住・在勤・在学の方 申込書(西荻地域区民センター協議会事務局で配布。同センター協議会ホームページからも取り出せます)を、同事務局(〒167-0034桃井4-3-2)へ郵送・持参。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=7年2月7日 同事務局 ☎3301-0815



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)

同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

同広報課

フォローしてね



YouTube

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビット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

同広報課

見てね



杉並区メールニュース

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。

同広報課

登録してね



▲メールニュース登録フォーム

Facebook

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

同広報課

いいね!
してね



LINE

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

同広報課

友だち追加
してね



6年度
上半期

区の財政状況をお知らせします

区は、条例に基づき年2回財政状況を公表しています。今回は4～9月の6年度上半期について、お知らせします。—— 問い合わせは、財政課へ。



当初予算

一般会計の当初予算は2228億9200万円、対前年度比5.8%の増でした。国民健康保険事業会計などの3つの特別会計を含めた総額は、3364億4838万円となりました（対前年度比94億92万円、2.9%の増）。

補正予算

一般会計で4回、特別会計のうち国民健康保険事業会計で1回の補正予算を編成しました。これにより、9月末現在の特別会計を含む予算現額の総額は、3524億9499万円となりました。

【一般会計補正予算（第1号）】

国の「デフレ完全脱却のための総合経済対策」において言及され、その後閣議決定された改正税制大綱に基づく住民税の定額減税の実施に当たり、先行してシステム改修に要する経費を計上し、補正額は892万円でした。

【一般会計補正予算（第2号）】

国の「デフレ完全脱却のための総合経済対策」に基づく取り組みとして、定額減税しきれないと見込まれる方への調整給付、新たな非課税世帯などへの給付に要する経費などを計上し、補正額は49億9382万円でした。

【一般会計補正予算（第3号）】

4週8休単価適用に伴う高円寺図書館等複合施設などに係る追加の工事費などを計上し、補正額は5億6154万円でした。

【一般会計補正予算（第4号）】

地方財政法に基づく決算剰余金の2分の1以上を基金へ積み立てるほ

か、子どもの安全・安心の強化を目的とした区立認可保育所などへの事故防止カメラ設置に要する経費などを計上し、補正額は95億864万円でした。

特別会計

国民健康保険事業会計補正予算第1号で、マイナ保険証を安心して利用してもらうための情報の正確性の担保を目的とした、国民健康保険制度のデータベースに登録されている加入者情報などを送るための経費や保険者システム改修経費に係る経費などを計上しました。

予算執行状況

9月末現在の特別会計を含む収入済額は、1391億4963万円、支出済額は1223億9559万円です。（表1）

区民税の負担状況

9月末現在の特別区民税現年度分調定額は、676億3696万円です。（表2）

公有財産等

土地・建物・基金などの財産の9月末現在高は、7611億6640万円です。（表3）

基金（表4）のうち、特定の目的のために積み立てる積立基金の運用に当たっては、預金・債権を中心に、安全で効果的な運用を実施しています。9月末現在高の運用利子額は6685万円、運用利回りは0.140%です。（表5）

特別区債

9月末現在の区債は、351億6204万円です（対前年度比5億4900万円の増）。（表6）

表1 各会計の予算執行状況

会計区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	2390億7690万円	938億6012万円	39.3%	803億939万円	33.6%
国民健康保険事業会計	533億5306万円	211億9651万円	39.7%	188億9045万円	35.4%
介護保険事業会計	442億2563万円	203億3695万円	46.0%	181億3271万円	41.0%
後期高齢者医療事業会計	158億3939万円	37億5605万円	23.7%	50億6303万円	32.0%
合計	3524億9499万円	1391億4963万円	39.5%	1223億9559万円	34.7%

※一般会計には繰越明許費繰越額を含む。

表2 区民税の負担状況

区分	現年度分調定額	賦課期日時点（各年1月1日現在）		1世帯当たり負担額	1人当たり負担額
		世帯数	人口		
6年9月末現在	676億3696万円	32万9488世帯	57万2843人	20万5279円	11万8072円
5年9月末現在	673億1807万円	32万5953世帯	57万786人	20万6527円	11万7939円
増減	3億1889万円	3535世帯	2057人	△1248円	133円

表4 基金の内訳

積立基金	金額	運用基金	上限額
施設整備基金	259億4781万円	高額療養費等資金貸付基金	1000万円
財政調整基金	574億6302万円		
減債基金	27億6350万円		
社会福祉基金	8億1033万円		
区営住宅整備基金	24億8800万円		
NPO支援基金	1272万円	公共料金支払基金	6億5000万円
みどりの基金	7383万円		
介護保険給付費準備基金	55億2570万円		
次世代育成基金	8994万円		
森林環境譲与税基金	6235万円		
合計	952億3721万円	合計	6億6000万円

表3 公有財産などの内訳

区分	現在高	構成比
土地	4575億6254万円	60.11%
建物	1991億8103万円	26.17%
基金	958億9721万円	12.60%
物品	39億1489万円	0.51%
工作物	33億1237万円	0.43%
出資金	10億6297万円	0.14%
立木竹	1億9040万円	0.03%
有価証券	4500万円	0.01%
合計	7611億6640万円	100.00%

表5 積立基金の運用状況

年度	積立基金現在高	運用利子額	運用利回り
6年度	952億3721万円	6685万円	0.140%

表6 特別区債の現在高

目的	現在高
総務債	1億5476万円
生活経済債	43億7475万円
保健福祉債	36億9051万円
都市整備債	53億7410万円
教育債	215億6791万円
合計残高	351億6204万円
前回（5年9月末）現在高計	346億1304万円
増減	5億4900万円

いずれも9月30日現在の状況です。
原則として1万円未満を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

詳細は、冊子「財政のあらまし—令和6年度上半期の財政状況—」をご覧ください。区政資料室（区役所西棟2階）・図書館・区民事務所などのほか、区ホームページ（右2次元コード）でもご覧いただけます。



意見募集の結果をお知らせします

マイナンバー制度 住民情報系システムの標準化に伴う 「特定個人情報保護評価書（案）」

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（マイナンバー法）に基づき、「広報すぎなみ」8月1日号などで案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。

頂いたご意見と区の考え方などは、情報管理課管理係（区役所東棟7階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館で7年1月15日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（右2次元コード）からも閲覧できます。



●意見提出期間=8月1日～31日 ●意見提出件数=1件 図情報管理課番号制度・情報セキュリティ担当

頂いたご意見（概要）	区の考え方（概要）
システム構築の技術的な面での信頼性に疑問がある。政府に対する信頼度も低い中で、情報の一本化は避けるべき。	住民情報系システムの標準化に際して区が利用する「ガバメントクラウド」について、「ISMAP」と呼ばれる第三者認証を取得したクラウド事業者を利用することになります。認証維持のために継続的な外部監査を受けており、十分に信頼のおける事業者が利用されています。また、住民情報系システムの標準化は、データを一本化するものではなく、従来どおり、事務ごとに使用するデータを分けて管理します。 システム標準化後においても、引き続き情報セキュリティを維持するために、ログの管理や委託事業者の監督など、区としても適切な対応を行ってまいります。

あなたの力を地域の学校運営に生かしてみませんか

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。

図7年4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=浜田山小学校（浜田山4-23-1）=4名▶杉並第九小学校（本天沼1-2-19）・荻窪小学校（宮前 2-13-18）・高井戸第二小学校（久我山4-49-1）・井草中学校（上井草3-20-11）・松ノ木中学校（松ノ木1-4-1）・和田中学校（和田2-21-8）=3名▶杉並第七小学校（阿佐谷南3-19-2）・高井戸小学校（高井戸西2-2-1）・大宮小学校（堀ノ内 1-12-16）・永福小学校（永福2-16-33）=2名▶杉並第二小学校（成田西3-4-1）・桃井第四小学校（善福寺3-3-5）・杉森中学校（阿佐谷北5-45-24）・井荻中学校（今川12-13-24）・富士見丘中学校（上高井戸2-16-13）・向陽中学校（下高井戸3-24-1）・済美養護学校（堀ノ内1-19-25）=1名▶資格=募集校の通学区域または通学区域の近隣に在住・在勤・在学の方（済美養護学校は区内全域）▶報酬=協議会への出席1日につき4000円▶任期=2年 図申込書（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、7年1月15日までに同課学校支援係 図gakko-sien@city.suginami.lg.jpへ郵送・Eメール・持参 図同係 図書類審査合格者には7年2月上旬に面接を実施。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。



保育に関心のある方!お気軽にご参加ください

保育に関する講座・研修

保育に関心がある方、新たに保育園の助手・アルバイトを希望する方、しばらく保育の仕事から離れていた方、今後保育士・幼稚園教諭の資格取得を考えている方などに向けた講座・研修を開講します。

●保育に関する「学び直し」等無料学習講座

図下表のとおり 図東京保育専門学校 図区内在住・在勤・在学の方 図はがき・ファクス・Eメール（12面記入例）に番号（複数選択可）も書いて、7年1月10日までに東京保育専門学校学び直し係（〒166-0003 高円寺南2-32-30 図3312-2060 図manabi@tokyo-hoiku.ac.jp） 図同学校 図3311-7014

日程	時間	内容など
7年 1月18日(土)	午前9時45分～10時45分	①子どもと楽しむリズム遊びとアンサンブル
	午前11時～正午	②子どもの心を考える どうする?子どものウソ!?
	午後1時～2時	③保育における環境構成 ～環境を変えると何ができるか
	午後2時15分～3時15分	④保育におけるインターネットの活用法
7年 1月25日(土)	午前9時45分～10時45分	⑤子どもと楽しむ運動あそび
	午前11時～正午	⑥楽しいわらべうた遊び
	午後1時～2時	⑦モンテッソーリの知育遊びアイデア
	午後2時15分～3時15分	⑧SDGsの保育 「廃品を使ったおもちゃづくり」

●新任・潜在保育士研修

「気になる子の保育について理解と関わり方を学ぶ」

図7年1月23日(木)午後2時～5時 図高円寺南保育園（高円寺南4-44-11） 図チャイルドフード・ラボ 藤原里美 図区内在住・在勤・在学の新任・潜在保育士 図10名（申込順） 図電話で、7年1月10日までに杉並コスモス保育園・橋本 図6454-6037

図書館で調べ学習をしませんか



冬休みに、子どもたちが図書館の会議室・多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。利用できる図書館・期間などは下表のとおりです。
—— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館名	日時・対象
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	12月26日(木)～7年1月7日(火)午前9時～午後8時 (5時閉館の日は5時まで) 小学生～高校生 (小学生は保護者同伴可)
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	12月25日(水)～7年1月7日(火)午前9時～午後8時 (5時閉館の日は5時まで)
方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100)	12月28日(土)～7年1月7日(火)午後2時～5時
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	12月25日(水)～7年1月7日(火)午前10時～午後5時 (5時閉館の日は4時30分まで) 小学生～高校生 (小学生は保護者同伴可)
下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	12月27日(金)～7年1月7日(火)午前9時～午後5時 小学生～高校生 (小学生は保護者同伴可)
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	12月21日(土)～7年1月7日(火)午後2時～5時 小学生～高校生 (小学生は保護者同伴可)

※休館日・行事などで使用する日を除く。

子どもたちの夢を応援したい方へ

「杉並区次世代育成基金」 活用事業助成に関する説明会

区では「杉並区次世代育成基金」を活用し、子どもたちのために体験・交流事業を実施するNPO団体・任意団体などの民間事業者者に事業費を助成しています。

7年度の事業助成に関する説明会を実施します。



☎7年1月31日(金)午後6時30分 (1時間程度) 小川ビル4階会議室 (成田東5-42-13) ④Eメール (件名「説明会参加希望」) に団体名・申込者氏名・電話番号を記入の上、参加票 (区ホームページ同案内から取り出せます) を添えて、7年1月26日までに児童青少年課青少年係 ☎jisedai-ikusei@city.suginami.lg.jp ④同係 ☎3393-4760

いまが旬！木星はすぎなみの 空でもみえる！ ～木星を望遠鏡を 使ってスケッチ



木星の魅力やスケッチの描き方などについてのトークイベントのほか、実際に望遠鏡で木星を観望します。

時 7年1月12日(日)午後4時30分～5時30分=トークイベント▶6時～7時30分=観望会 ④セシオン杉並 (梅里1-22-32) ④月惑星研究会・堀川邦昭 ④区内在住・在勤・在学の方 (小学生以下は保護者同伴) ④80名程度 (抽選) ④申し込みフォーム (右2次元コード) から、7年1月5日までに申し込み ④コングレ ☎6383-0296 (午前9時30分～午後5時30分 <火曜日を除く>)



物産展

交流自治体の催し

区の交流自治体の特産品などを販売します。



小千谷市の笹団子▶

自治体名	催し名	日時・場所など	問い合わせ
新潟県 小千谷市	小千谷 ふるさと市場	☎12月23日(月)午前11時～午後2時 ④区役所中杉通り側入り口前	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	☎12月26日(木)午前10時～午後2時 ④区役所中杉通り側入り口前	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。

「観光以上、移住未満」の 地方との関わり方 すぎなみ会議

地方での暮らし方・働き方について、一緒に考えてみませんか。

日時 7年2月1日(土)午後2時～4時

場所 区役所第4会議室 (中棟6階)

④第1部=区の交流自治体の新潟県小千谷市・静岡県南伊豆町・福島県北塩原村の紹介▶第2部=ゲストトークセッション ④区内在住・在勤・在学の方 ④30名程度 (抽選) ④電話番号で、文化・交流課交流推進担当 ☎3312-9415。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=7年1月23日 ④結果は7年1月29日までに通知



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/>
沖縄・八重山の古典民謡
📅7年2月8日(土)午後1時30分～3時 場 八成区民集会所(井草1-3-2) ㊟出演 =那覇八重山古典民謡保存会教師・吉井宏子ほか ▶曲目=安里屋ゆんた、鳩間節ほか ㊟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=7年1月17日
新春いぐさ寄席
📅7年2月12日(水)午後1時30分～3時 場同センター ㊟出演=昔々亭慎太郎ほか ㊟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=7年1月29日

………… いずれも ………
定40名(抽選) ㊟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/>
手話講座「ろう・聴者いっしょに～音符になって節を楽しもう」
📅7年2月1日(土)午前10時～正午 場同センター ㊟NPO法人しゅわえもん・吉岡昌子 定30名(抽選) ㊟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。直接、同センターで申し込みも可/申込期限=7年1月14日 ㊟手話通訳あり(事前申込制)。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会
〒167-0052南荻窪2-28-13荻窪会議室1階
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
「趣味の手作りヴァイオリン」のおはなし～みんなで弾いてみよう!
📅7年1月26日(日)午後1時～3時 場 コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10) ㊟出演=手作りバイオリン製作者・高倉理 ㊟往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)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=7年1月12日
オペラ教室～オペラって何?
📅7年2月8日(土)・15日(土)午後2時～4時(計2回) 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ㊟古川真紀 ㊟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=7年1月19日
………… いずれも ………
定30名(抽選) 費200円

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/>
アートでつながる多世代コミュニケーション
📅7年1月26日(日)午前10時～11時30分 場同センター ㊟臨床美術の体験 ㊟臨床美術士・矢代佳江、松岡純子 定20名(抽選) ㊟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。同協議会ホー

ムページからも申し込み/申込期限=7年1月10日
環状七号線地下調節池見学
📅7年1月30日(木)午前10時～正午 場環状七号線地下調節池▶集合=取水施設管理事務所前(堀ノ内2-1-1) ㊟東京都第三建設事務所 定30名(抽選) ㊟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=7年1月9日

………… いずれも ………
㊟長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>
高円寺の記憶～失われた川沿いに発達した「カルチャー」を追って
📅7年1月18日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター ㊟暗渠マニアックス・吉村生、高山英男 定70名(先着順)

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/>
気候変動と農業・漁業のゆくえ
📅7年2月8日(土)午後1時～3時 場同センター ㊟気象予報士・田家康 定50名(抽選) ㊟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=7年1月27日 ㊟長寿応援対象事業

日本フィル ロビーコンサート in 井草地域区民センター

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

日時 7年1月22日(水)午後0時10分～0時50分
場所 井草地域区民センター(下井草5-7-22)

㊟編成=弦楽四重奏 ㊟井草地域区民センター協議会☎3301-7723




区民が知る情報サイト すぎなみ学倶楽部



冬のアートにグッが!?

クリスマスや年末年始、寒いけれどワクワクする季節がやってきました。すぎなみ学倶楽部では、オーナーの個性が光る区内のギャラリーやショップを紹介しています。杉並ならではのユニークな雑貨やおしゃれな花束など、散歩しながら贈り物を探すのも楽しいですね。

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。



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

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～

その他にもこんなコンテンツがあります

- 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
- 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
- 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
- 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
- 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 



催し

まちの魅力を再発見！セシオン杉並まるっと食べ歩きスタンプラリー

📅7年3月31日(月)まで 場セシオン杉並(梅里1-22-32)、東高円寺・新高円寺地域スタンプ設置店舗 問セシオン杉並☎3317-6611

朝採り野菜と草花の即売会

📅12月25日(水)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=杉並区グリーンクラブ 問産業振興センター都市農業係☎5347-9136 他マイバッグ持参

新春吉例 大宮前の獅子舞・大黒舞

📅7年1月5日(日)午後2時～2時30分 場郷土博物館(大宮1-20-8) 内出演=大宮前郷土芸能保存会 費100円(中学生以下無料) 問郷土博物館☎3317-0841

どんどやき

📅①7年1月8日(水)午後1時30分～3時②11日(土)午後0時30分～2時30分(雨天順延。予備日=1月12日(日)) 場①杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21)②八成小学校(井草2-25-4) 問①高円寺南児童館☎3315-1866②井草児童館☎3390-9666 他松飾り・正月飾りを焼くため、30分程度煙が発生します。ご理解・ご協力をお願いします

昔遊び体験

📅7年1月11日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場梅里区民集会所・梅里中央公園(梅里2-34-20) 問箱根植木社員 対区内在住・在勤・在学の方(10歳以下の子どもは保護者同伴) 定各12名(申込順) 費各500円 申Eメール(記入例)に参加人数・保護者同伴の有無(1名まで)も書いて、阿佐谷地域区民センター☎entry@ochk-asagaya-center.jp。ま

たは直接、同センター・梅里区民集会所。オーチャー・箱根植木共同事業体ホームページからも申し込み可 問同センター☎5356-9501

新春下井草寄席

📅7年1月13日(木)午後2時～3時 場下井草図書館 師杉並江戸落語研究会 対小学生以上の方 定25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

特別支援学級・特別支援学校連合展覧会

📅7年1月17日(金)～21日(火)午前10時～午後4時30分(21日は正午まで。入場は終了30分前まで) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内書道・木工・陶芸・美術作品 問高円寺学園・佐竹☎3389-1581

異業種交流会 in すぎなみ

📅7年2月18日(火)午後1時30分～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 内グループミーティング、自由交流会 対区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定50社(1社1名のみ。申込順) 申申込書(区ホームページ同催し案内から取り出せます)を、産業振興センター就労・経営支援係☎3392-7052へファクス。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=7年1月17日 問同係☎5347-9077 他申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物など持参

講演・講座 ①

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室
📅7年1月7日(火)～3月24日(月)①月・水曜日=午前9時30分～11時30分②火・

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、各記事の申回でご確認ください。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

金曜日=午後7時～9時/いずれも祝日を除く。各計10回または20回 場①セシオン杉並(梅里1-22-32)②オンラインで実施 師にほんご学習すぎなみの会 対区内在住・在勤・在学の外国人 費各10回3000円(別途テキスト代) 申Eメール(記入例)で、7年1月4日までににほんご学習すぎなみの会☎suginamihongo@gmail.com 問同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621 他クラス分け面接を7年1月6日(月)、合同学習会を3月20日(祝)に実施

管理栄養士による生活習慣病予防のためのミニ講座

📅場①7年1月9日(木)=血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう!(高井戸保健センター〈高井戸東3-20-3〉)②10日(金)=気になる血糖値改善の食事対策!(荻窪保健センター〈荻窪5-20-1〉)③21日(火)=高血圧の予防は、まず減塩から!(高円寺保健センター〈高円寺南3-24-15〉)/いずれも午前10時～10時45分 対区内在住・在勤・在学で74歳以下の方 申電話で、①高井戸保健センター☎3334-4304②荻窪保健センター☎3391-0015③高円寺保健センター☎3311-0116

居住支援協議会セミナー～リスクに備えて高齢者の入居を受け入れよう

📅7年1月9日(木)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 内電気使用量を使った見守りサービス、少額短期保険・債務保証を使ってリスクに備える 師居住支援法人R65・Casa、一般社団法人日本少額短期保険協会 対賃貸物件オーナー 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)。または申込書(区ホームページ同講座案内から取り出せます)を、同係へファクス

☎5307-0661 問5307-0689/申込期限=7年1月8日



健康骨筋で華麗に抗加齢!! ~Yogaromaでエイジングケア

📅7年1月18日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師Bon22代表取締役・栗原冬子(右写真) 対区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申電話で、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(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=7年1月17日 他ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参

鍼灸師に学ぶ 冷えを解消して楽しい毎日

📅7年1月22日(水)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師サラ太子堂鍼灸院院長・小林亜由美(右写真) 対区内在住・在勤で40～74歳の方 定20名(申込順) 申電話で、12月16日～7年1月21日に高円寺保健センター☎3311-0116

「うたごえサロン」 ピアノとヴァイオリンで歌おう

📅7年1月24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) 対区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円 問高齢者活動支援センター☎3331-7841

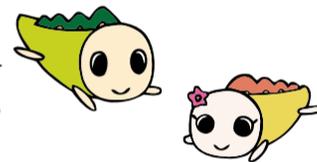


ボンダンス体験教室

📅7年2月16日(日)午後1時30分～3時 場杉並障害者福祉会館 師中村陽子 対区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 申往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、7年1月14日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会館☎3332-6121

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対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
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎3398-8738)	おしゃべり昼食会	7年1月10日(金)午後1時～3時 定20名(申込順) 費1100円
西田館(荻窪1-56-3) ☎3391-8747)	初心者向けの「三味線教室」	7年1月11日から毎月第2・4土曜日、午後2時～3時30分 定各5名(申込順) 費各1000円 他三味線の貸し出しあり
上荻窪館(上荻3-29-5杉並会館) ☎3395-1667)	お正月は百人一首「光る君へ」登場人物の歌を楽しもう	7年1月26日(日)午後1時30分～3時30分 師入谷いずみ 定20名(申込順) 費700円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎3332-1076)	もう一度基本を学んで、困ったを解決!「パソコンサロン」	毎月第1・3土曜日、午前10時～正午 師NPO法人竹帚の会 定各6名(申込順) 費各1200円(別途入会金500円) 他パソコンの貸し出しあり
下井草館(下井草3-13-9) ☎3396-8882)	スマホひろば(入門編) ワイワイ楽しく学びましょう	毎月第4水曜日、午前10時30分～正午 定各10名(申込順) 費各300円 他スマートフォン・充電器持参

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業

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) 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

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日母親学級

時 7年2月1日(土)午前10時30分～正午
場 オンラインで実施 因 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 因 区内在住で妊娠中の方 定 100名

◆休日パパママ学級

時 ①7年2月1日(土)午後1時30分～3時②16日(日)・22日(土)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時 場 ①オンラインで実施②子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 因 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 因 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(①は経産婦のカップルも可) 定 ①100組②各24組 他 ②車での来場不可

…………… いずれも ……………

助産師ほか 甲 ポピンスプロフェッショナル https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から7年1月5日までに申し込み 因 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7年1月14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

時 ①7年1月6日(月)②20日(月)午前10時～午後3時 場 PC専任講師・日坂元娘ほか 因 54歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順) 甲 電話で、同センターすぎJOB

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 7年1月8日(水)午前10時～11時30分 因 求職中の方 定 18名(申込順) 甲

電話で、同センターすぎJOB

◆時間の上手な使い方 忙しい日々を自分らしく生き・働くために

時 7年1月14日(火)午後1時～3時30分 場 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 因 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順) 甲 電話で、同センターすぎJOB



…………… いずれも ……………

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

荻窪保健センター

◆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 場 定 下表のとおり 甲 電話で、12月16日から荻窪保健センター

会場	日時・定員(申込順)など
和泉保健センター(和泉4-50-6)	7年1月10日(金)午前10時～11時30分 定10名
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	7年1月14日(火)午後1時30分～3時 定13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	7年1月17日(金)午前10時～11時30分 定7名 他 上履き持参
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	7年1月21日(火)午前10時～11時30分 定14名 他 上履き持参
荻窪保健センター	7年1月27日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	7年1月28日(火)午前10時～11時30分 定8名



今知りたい！空き家の話
～松本明子さんの実家じまい体験から考える

空き家を身近な問題として感じてもらうきっかけとして、松本明子さんをお呼びして、空き家に関するトークイベントを開催します。ぜひご参加ください。



日程 7年1月25日(土)午後1時30分～4時
場所 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

場 松本明子(右上写真) 定 230名(1組2名まで。申込順) 甲 電話で、細田工務店 ☎0120-312-760。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=12月16日～7年1月24日 因 同社 ☎5397-7717、区住宅課空家対策係



◆らくらく歩行筋トレ教室

時 場 下表のとおり 場 健康運動指導士ほか 定 各20名(申込順) 甲 電話で、荻窪保健センター

番号	会場	日時(計3回)など
1	大宮前体育館(南荻窪2-1-1)	7年1月14日(火)、2月4日(火)・25日(火)午前9時30分～10時30分 他 靴袋・上履き持参
2	荻窪体育館(荻窪3-47-2)	7年1月21日(火)、2月11日(水)、3月4日(火)午前9時30分～10時30分 因 男性 他 靴袋・上履き持参
3	杉並保健所(荻窪5-20-1)	7年1月28日(火)、2月18日(火)、3月11日(火)午前9時30分～10時30分

◆人生100年時代！はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

時 7年1月17日(金)・24日(金)・31日(金)午前10時～正午(計3回) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 場 歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 定 30名(申込順) 甲 電話で、7年1月8日までに荻窪保健センター

◆足腰げんき教室

時 場 定 下表のとおり 場 健康運動指導士 甲 はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)を書いて、12月31日までに荻窪保健センター

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)など
25	杉並保健所(荻窪5-20-1)	7年2月3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)午後1時30分～3時30分 定15名
26	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	7年2月5日～26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
27	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	7年2月7日～28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

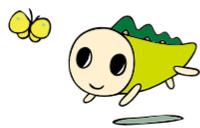
…………… いずれも ……………

因 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015) 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

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 定 下表のとおり 場 シルバー人材センターほか 因 区内在住で60歳以上の方 場 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



7年1～3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★ 7年1月8日(水)、2月5日(水)、3月5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★ 7年1月19日(日)、2月16日(日)、3月16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★ 7年1月8日(水)、2月12日(水)、3月12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★ 7年1月15日(水)、2月19日(水)、3月19日(水)午後1時20分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 7年1月8日(水)、2月12日(水)、3月12日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	てぬぐい体操 7年1月19日(日)、3月16日(日) 健康エアロビクス 7年2月1日(土)/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★ 7年1月15日(水)、2月5日(水)、3月5日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぽれとパントマイム★ 7年1月14日(火)、2月11日(水)、3月11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 自強術★ 7年1月12日(日)、2月9日(日)、3月9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★ 7年1月14日(火)、2月11日(水)、3月11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 7年1月19日(日)、2月16日(日)、3月16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。

お気軽にご参加ください

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」

スマートフォン・タブレットなど、お持ちのデジタル機器の使い方を個別に相談できます。



日時 7年1月18日(土)・28日(火)
午後1時30分～4時25分

場所 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 ☑各10名(申込順) ☑電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 ☑1人30分程度

講演・講座 ②

環境活動推進センター

◆和紙で楽しむティータイム
☑7年1月14日(火)午後1時30分～3時30分 場同センター ☑区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ☑10名(抽選) 費600円 ☑電話・Eメール(12面記入例)で、7年1月4日までに同センター ☑はさみ・30cmものさし持参。長寿応援対象事業

◆さき織り体験
☑7年1月16日(休)午前10時30分～午後0時30分 場同センター ☑区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ☑10名(抽選) 費100円 ☑電話・Eメール(12面記入例)で、7年1月4日までに同センター ☑裁ちばさみ・糸切りはさみ・目打ち持参。長寿応援対象事業

◆簡易金継ぎクラフト方式
☑7年1月18日(土)午後1時～3時 場同センター ☑区内在住・在勤・在学の高校生以上の方で漆アレルギーのない方 ☑12名(抽選) 費1500円 ☑NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、7年1月4日までに申し込み ☑陶器1点(欠け・割れ・ヒビ割れ2カ所程度)・箸3膳・タオル持



参。長寿応援対象事業
◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

☑7年1月26日(日)午前10時～11時30分 ☑区内在住・在勤の方(業者を除く) ☑募集区画=8区画(抽選) ☑往復はがき(12面記入例)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=7年1月9日 ☑車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可▶出品物=衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◆ソラの木の皮で作るフラワーアレンジメント～お雛様
☑7年2月1日(土)午後1時～3時 場同センター ☑区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ☑12名(抽選) 費600円 ☑電話・Eメール(12面記入例)で、7年1月16日までに同センター ☑木工ボンド・紙きりはさみ持参。長寿応援対象事業

◆講演会「気候危機：偏西風と黒潮大蛇行からみた猛暑・大雨の仕組み」
☑7年2月2日(日)午後2時～4時 場同センター ☑三重大学大学院生物資源学研究所教授・立花義裕(右写真) ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑30名(申込



男女平等推進センター啓発講座

武田砂鉄×和田悠 「これまでの社会とこれからの私たち」

二人の対話をもとに、ジェンダー平等な社会がなぜ大切かを考えます。

日程 7年1月25日(土)午後1時～3時

場所 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

☑フリーライター・武田砂鉄、立教大学文学部教授・和田悠 ☑区内在住・在勤・在学の方ほか ☑50名(申込順) 費100円 ☑電話・Eメール(12面記入例)で、12月16日から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 ☑生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。7年1月15日までに、同係)▶企画・運営=creo



▲武田砂鉄



▲和田悠

順) ☑電話・Eメール(12面記入例)で、同センター ☑長寿応援対象事業
◆早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう
☑7年2月8日(土)午前10時～正午(荒天順延。予備日=2月9日(日)) 場集合=善福寺公園上の池ボート乗り場前 ☑野鳥図鑑画家・谷口高司、元日本野鳥の会東京支部長・西村真一 ☑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) ☑40名(抽選) 費100円(保険料) ☑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24日までに申し込み

..... いずれも

☑環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4☑5336-7352☑kouza@ecosuginet.jp(水曜日、12月29日～7年1月3日を除く))

スポーツ

競技大会

■東京都スポーツ大会予選 剣道
☑7年2月11日(祝)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) ☑個人戦 ☑区内在住・在勤の方 費1200円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み ☑申込書(同連盟ホームページから取り出せます)を、12月20

日～7年1月13日に同連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14/ハイムMYM201☑6304-7423☑sugikenren@gmail.com)へ郵送・ファクス・Eメール ☑同事務局・岡田☑6304-7422

スポーツ教室

高円寺みんなの体育館

◆楽しく健康タイム

☑7年1月7日(火)・21日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 ☑①心と身体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ ☑日本スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 ☑各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆小さなボールでセルフメンテナンス
☑7年1月7日～28日の毎週火曜日、午後3時10分～4時10分 ☑HIKARU ☑各16名(申込順) 費各800円 ☑電話で、各実施日7日前(7年1月7日分は1月4日)から同体育館

◆冬のヨガ教室

☑7年1月9日～30日の毎週木曜日、午後1時15分～2時45分 ☑石丸あかね ☑各16名(申込順) 費各1000円 ☑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(7年1月9日分は1月4日)

地域スポーツクラブ講座

地域スポーツクラブ・団体における、組織の運営・活性化のヒントを学びます。

僕たちのフィールドはすぎなみだ!～地域コミュニティを楽しもう

日時 7年1月19日(日)午前10時～午後0時30分

場所 高円寺学園(高円寺北1-4-11)

☑神明クラブ・石井陽、ホワイトボード・ミーティング®認定講師 松浦隆太郎 ☑50名(申込順) ☑杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右2次元コード)から申し込み ☑同財団☑5305-6161



..... いずれも

☑区内在住・在勤・在学の方

個性を生かす!フラット型組織の魅力を深掘り～セミナー&ワーク

日時 7年2月28日(金)午後6時30分～8時

場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2)

☑日本NPOセンター事務局次長・上田英司 ☑20名(申込順) ☑電話で、スポーツ振興課事業係☑5307-0765。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=7年2月19日



12月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

すぎなみU30ミーティング みんなの大運動会プロジェクト



地域の人たちが楽しくつながり合う大運動会を企画し運営する、そんなプロジェクトに集まった若者たち。

プロジェクトメンバーたちが思いを共有しながら、運動会を作り上げる様子をご覧ください。



● 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)



☎広報課報道係

◆ヨガ初級

☎7年1月11日～25日の毎週土曜日、午後7時15分～8時35分 ☎今田直樹 ☎各16名(申込順) ☎各1000円 ☎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 ………

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

杉並第十小学校温水プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

☎7年1月5日～3月16日の毎月第1・3日曜日、午前10時～10時55分 ☎齋藤伊都子、飛田慶子 ☎区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) ☎各8名(先着順)

◆泳力アップコース

☎7年1月5日～3月16日の毎月①第②第③日曜日、午前11時～11時55分 ☎①飛田慶子②齋藤伊都子 ☎区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②クロール・平泳ぎで25m程度泳げる方(中学生を除く) ☎各8名(申込順) ☎電話で、各実施日7日前(7年1月5日分は12月22日)の午前

中野区・杉並区・ハローワーク新宿共催

中野・杉並わかもの就活応援フェア

中野・杉並区内の企業が10社程度参加します。ぜひご参加ください。



☎日程 7年1月21日(火)

☎場所 中野区役所1階 (中野区中野4-11-19)

適職探しセミナー

セミナーを受けて、自分の適性に合った仕事を知りましょう。
☎午後1時～1時45分 ☎新宿わかものハローワーク就職支援ナビゲーター ☎45名(申込順) ☎電話で、中野区産業振興課産業係 ☎3228-8729。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=12月23日～7年1月20日



おしごと説明・相談会

予約不要・入退場自由で、企業の採用担当者と直接話をする事ができます。希望の方には個別面接も可能です。
☎午後1時50分～4時30分

………… いずれも ………

☎おむね39歳以下で求職中の方 ☎中野区産業振興課産業係 ☎3228-8729 ▶当日の求人=新宿わかものハローワーク(34歳以下) ☎5909-8609、ハローワーク新宿職業相談第一部門(35歳以上) ☎5325-9593 ▶後援=東京商工会議所中野支部・杉並支部 ☎求人情報は7年1月上旬からハローワーク新宿ホームページで公開

10時から同プール

◆プレスト(平泳ぎ)ナイト

☎7年1月10日(金)・24日(金) ☎午後7時～7時50分②8時～8時50分 ☎阿部辰夫 ☎区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除

く) ☎各10名(申込順) ☎電話で、7年1月5日(1月24日分は17日)午前10時から同プール

………… いずれも ………

☎杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) ☎入場料 ☎車での来場不可

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

子どもも大人も楽しめる新春ファミリーサーカス「サーカス！」 7年1月12日(日)・13日(祝) ☎①午前11時30分～午後0時30分 ☎②2時30分～3時30分 ☎③6時～7時 / ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目) / 出演= to R mansionほか / 各3300円(区民割3000円)、中学生以下1000円(杉並子育て応援券利用可)ほか / 各70名(申込順) / ☎電話で、to R mansion ☎080-3410-8000。または同団体ホームページから申し込み / 申込期限=7年1月13日 / ☎①区民各1組4名までを招待(抽選) = Eメール(12面記入例)にチケット枚数も書いて、12月22日までに同団体音楽で旅するアフタヌーン・コンサート～北欧編 7年1月18日(土)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=セレナタ・デ・スギナミほか ▶曲目=グリーク「ホルベアの時代より」ほか / 小学生以上の方 / 194名(申込順) / 4000円。高校生以下2000円 / ☎セレナタ・デ・スギナミホームページから、7年1月11日までに申し込み / ☎同団体事務局 ☎070-4338-3676

／区民5組10名を招待(抽選) = Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、12月28日までに同事務局 ☎serenata.suginami@gmail.com

音楽体験 きて、みて、さわって 7年1月26日～3月2日の日曜日 ☎①午後1時～2時30分 ☎②2時40分～4時10分 = ①箏②三味線の体験会 ▶3月9日(日)午前10時～午後4時30分 = 発表会(祝日を除く。計6回) / 東田中学校ほか / 高市雅風ほか / 小学生～高校生とその保護者 / 30名(申込順) / 3000円 / ☎Eメールに氏名・電話番号・希望の楽器名を書いて、7年1月10日までに音楽プロジェクトここふた杉並 ☎kokosugi@moto.lomo.jp / ☎同団体・村上 ☎5906-5549

「日本語スピーチ大会」発表者募集 7年3月8日(土)午後1時30分～5時 / 区役所第4会議室 / テーマ=「日本に来て感じたこと、自分の国のこと」などを日本語で発表 / 15歳以上の方ほか / 10名程度(選考) / ☎申込書(杉並区交流協会ホームページから取り出せます)を、7年1月17日までに同協会 ☎info@suginami-kouryu.orgへEメール / ☎同協会 ☎5378-8833 / 結果は7年1月末までに通知

講演・講座
医療費控除説明会 7年1月16日(木)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 40名(申込順) / ☎電話・Eメール(12

面記入例)で、1月10日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aiiro.org / 長寿応援対象事業

NITOBEMAMA・ババカレッジ 7年1月18日(土) ☎①午前10時15分～11時 = 講演「『赤ちゃん観察』で知る赤ちゃんのすごさ・おもしろさ」 ☎②11時15分～午後0時15分・1時30分～2時30分 = 赤ちゃん観察 / 新渡戸文化学園(中野区本町6丁目) / ピープル赤ちゃん研究所研究員 / ①妊娠中の方 ☎②生後1カ月～つかまり立ちができる子どもとその保護者(保護者は2名まで) / ☎①20組 ☎②各15組(いずれも申込順) / ☎新渡戸文化子ども園ホームページから、7年1月16日までに申し込み / ☎同園 ☎3381-1183 / 上履き持参

歴史講演会「浮世絵『恵方参りの図』と妙法寺」 7年1月18日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地域区民センター / 杉並郷土史会会長・寺田史朗 / 80名(先着順) / 700円 / ☎杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

杉並つながるミーティング 7年1月26日(日)午後1時30分～4時30分 / 高井戸地域区民センター / 子育て・子育てについてほか / ☎ファシリテーター=Active Learners共同代表・山ノ内凜太郎 / 区内在住・在勤で子育て中の方ほか / 50名(申込順) / 500円 / ☎申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)

から、7年1月23日までに申し込み / ☎こどもと笑顔with・伊藤 ☎090-9137-5178

認知症サポーター養成講座 7年1月30日(日)午前10時～11時30分 / ゆうゆう和泉館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤・在学の方 / 30名(申込順) / ☎☎電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328 / 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

河北健康教室「腎臓病にならないために～透析の原因第一位は糖尿病」 7年1月31日(金)午前10時30分～午後0時10分 / 阿佐谷地域区民センター / 河北総合病院腎臓内科医師・横山陽一 / 80名(申込順) / ☎☎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

その他
献血にご協力を 12月30日(月)午前10時～午後4時(正午～午後1時30分を除く) / JR阿佐ヶ谷駅南口広場 / 16～64歳の方ほか / ☎東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
税金なんでも相談会 7年1月8日(水)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、12月28日～7年1月5日を除く)) / 1人45分程度

※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。

令和6年を振り返る



杉並区の主な出来事



まちづくりの新たな対話の場や意見募集型ポータルサイト「すぎなみボイス」の開始、グリーンスローモビリティの本格運行開始、荻外荘公園の一般公開の開始など、今年もさまざまな出来事がありました。区の主な取り組みなどを振り返ります。



1月 能登半島地震に伴う被災地への支援



能登半島地震に伴う被災地への支援として、教職員住宅の空き室を活用して被災者の受け入れを行ったほか、石川県七尾市に水・食料などの支援物資を提供しました。また、職員の派遣を開始しました。

「失語症サロン」の運営開始

脳血管障害などにより、聞く・話すといった言葉でのやりとりが困難になった失語症者の社会参加・生活を支援するため、意思疎通支援者による会話支援を受けてやりとりができる場として、「失語症サロン」の運営を開始しました。



3月 ドッグラン広場の開設



犬が自由に運動できる場を提供するとともに、犬の適正な飼養に関する普及・啓発などを行うことにより、人と動物が共生する地域社会の実現に資するため、和田堀公園内にドッグラン広場を開設しました。

日本フィルハーモニー交響楽団との友好提携30周年

音楽を通じた区民の豊かな交流と地域文化の振興に向けて、平成6年に友好提携を交わしてから30周年を迎えました。11月には30周年を記念した子ども向けコンサートをセシオン杉並で開催しました。



杉並区気候区民会議の開催

無作為抽出で選ばれた区民が気候変動対策を議論する杉並区気候区民会議を開催し、計6回の会議により2050年までに目指す区の姿や、実現に向けたテーマ別の取り組みなどを意見提案にまとめました。



9月 「おくやみコーナー」の開設

区民が亡くなったときの区役所での手続きについて、ご遺族に寄り添って一つの窓口で案内する「おくやみコーナー」を開設しました。



4月 子育て応援券事業のデジタル化

デジタル応援券での支払いや、分かりやすい検索機能などを備えた子育て応援券スマートフォンアプリの運用を開始しました。また、有償の応援券の購入について、電子申請・キャッシュレス決済ができるようになりました。



10月 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導入しました。空き状況をリアルタイムで確認し、利用希望日7日前から座席をweb予約できるようになりました。

省エネ家電買換促進助成の実施

物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、古いエアコン・冷蔵庫を省エネ性能の高い新品に買い換えた方に、購入費用の一部を助成する制度を実施し、家庭におけるCO₂排出量削減を図りました。

「さかうえいこいの森」の開設

貴重な民有のみどりである屋敷林を、土地所有者と無償借地契約を結び、区民がみどりに触れ合える空間を提供する「いこいの森」（市民緑地）を南荻窪3丁目に開設しました。

すぎなみエコ事業者認定制度の開始

脱炭素社会の実現に向け、事業者の取り組みをさらに推進するため、環境に配慮した事業活動を行う区内事業者を認定する制度を開始しました。



5月 グリーンインフラを活用した水害対策の取り組みを推進するために専門家との連携協定締結

自然環境を活用した水害対策などを検討するために専門技術の研究や推進に向けた学びの場の提供、住民との新たなコミュニティの形成などに取り組んでいる専門家と連携し協定を締結しました。



11月 グリーンスローモビリティの本格運行開始

電動でゆっくり走り、環境にも優しい、新たな移動サービスであるグリーンスローモビリティが、荻窪駅南側地域で本格運行を開始しました。



6・7月 ●まちづくりの新たな対話の場 ●ポータルサイト「すぎなみボイス」の開始

区民の皆さんと共にまちづくりに取り組む新たな対話の場として、都市計画道路も含めた将来のまちづくりについて考える「(仮称)デザイン会議」、阿佐谷のまちづくりについて考える「あさがやまちづくりセッション」、鉄道連続立体交差化を見据えた下井草駅周辺のまちづくりについて考える「(仮称)下井草まちづくりラボ」がスタートしました。

また、区が発信するテーマに対して、オンライン上でさまざまな立場の方が意見・アイデアを投稿できる場として、ポータルサイト「すぎなみボイス」の運用を開始しました。



12月 荻外荘公園の一般公開の開始

地元10町会の要望書をきっかけに、平成26年に荻外荘の建物部分を含む敷地を取得し、約10年に渡り進めてきた荻外荘の復原・整備が10月に完了し、12月9日から荻外荘公園の一般公開を開始しました。

