

広報 すぎなみ

# Suginami

1/1

令和7年(2025年)  
No.2395

みどり豊かな 住まいのみやこ

今号は区内全世帯に  
配布しています

区の広報紙「広報すぎなみ」は、主に新聞折り込みでお届けしていますが、1月1号は新聞購読の有無にかかわらず区内全世帯に配布しています。  
※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。  
☎全戸配布に関する問い合わせは、全戸配布コールセンター☎5389-0787（1月14日までの午前9時～午後5時〈6年12月31日～1月5日・12日・13日を除く〉）、広報課 ☎委託事業者=フットワークス

特集は、6・7面をご覧ください



特集

## 新年は備えを見直すタイミング！ ～いつ起こるか分からない地震に備える

CHECK!  
「防災マップ」  
「在宅避難ガイド」  
も一緒に区内  
全世帯に配布！

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



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

詳細は、区ホームページ（右二次元コード）をご覧ください。



# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 国民年金保険料は前納がお得です

毎月の国民年金保険料の納付期限は翌月末日ですが、一定期間の保険料をまとめて前払いすると割引となる前納制度(6カ月・1年・2年前納)があります。

例えば、4～9月分(6カ月分)をまとめて現金やクレジットカードで納付する場合、毎月納付するよりも830円割引になります。また、前納制度と口座振替をセットにすることでさらに割引額が大きくなります。

口座振替やクレジットカードで4月開始の前納を希望する場合は、2月28日までに杉並年金事務所へお申し込みください。郵送での手続きも可能です。詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

### 生活・環境

#### 点字ブロックにご配慮をお願いします

点字ブロックは、視覚障害のある方が安全に移動するために設置されています。点字ブロックの上やその周囲に立ち止まったり、障害物が置かれていたりすると移動の妨げとなり大変危険です。安全な移動のため

に、ご理解・ご協力をお願いします。  
☎都市整備部管理課都市施設担当

### 施設情報

#### 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
西荻 ☎3301-1670	1月20日(月)～23日(木)
永福 ☎3322-7141	1月27日(月)～30日(木)

☎各図書館

### 採用情報 ※詳細は、募集案内参照。

#### 会計年度任用職員

##### 区立保育園など(臨時)

☎職種・勤務時間帯・勤務期間・募集人数・時給=下表のとおり ▶勤務日=月20日程度。原則、月～金曜日 ▶勤務場所=区立保育園・区立小規模保育事業所・区立子供園 甲 申込書類(保育課管理係〈区役所東棟3階〉で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、同係へ郵送・持参。または申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み / 申込期限=2月7日 ☎同係 他 書類選考合格者には面接を実施



#### 学校図書館指導担当 司書教諭(短時間)

☎区立学校図書館への支援、済美教育センター教育図書館の運営業務 ▶勤務期間=4月1日～8年3月31日(5回まで更新可) ▶勤務日時=週2日。原則、月～金曜日午前9時～午後5時のうち実働6時間 ▶勤務場所=同センター ▶募集人数=1名 ▶報酬=時給1662円 甲 申込書類(同センターで配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、1月20日までに同センター学校図書館支援担当(〒168-0064永福4-25-7)へ簡易書留で郵送・持参 ☎同担当 ☎6379-3521 他 書類選考合格者には面接を実施

#### 区以外の求人

##### 地域包括支援センター

##### ◆ケア24荻窪 非常勤職員

☎介護予防ケアマネジメント ▶勤務日時=週4日以上。午前9時～午後5時(時間は応相談) ▶勤務場所=ケア24荻窪(荻窪5-20-1杉並保健所内) ▶資格=介護支援専門員、社会福祉士のいずれかの資格を有する方 ▶募集人数=1名 ▶報酬=時給1500円 甲 履歴書に職務経歴書・資格証の写しを添えて、杉並区医師会・難波(〒166-0004阿佐谷南3-48-8)へ郵送 ☎同医師会 ☎3392-4114 他 書類選考合格者には面接を実施

##### ◆ケア24松ノ木 常勤職員

☎高齢者に対する総合相談、介護予防プラン作成ほか ▶勤務日時=月～金曜日午前8時45分～午後5時15分(週4日程度)・午前10時45分～午後7時15分(週1日程度)、土曜日午前8時45分～午後1時(月1回程度) ▶勤務場所=ケア24松ノ木(松ノ木3-3-4) ▶資格=主任介護支援専門員、介護支援専門員、社会福祉士のいずれかの資格を有する方 ▶募集人数=1名 ▶報酬=河北医療財団規定による 甲 同財団ホームページから申し込み ☎同財団人事課 ☎5327-6226 他 書類選考合格者には面接を実施



職種	勤務時間帯(勤務時間)	勤務期間	募集人数	時給
保育補助	午前7時30分～午後7時45分(7時間)	4月1日～9月30日	10名程度	1425円 (有資格者1525円)
	午前11時～午後3時(4時間)	4月1日～8年3月31日	20名程度	
	午後2時30分～6時30分(4時間)		10名程度	
	午前10時～午後2時(4時間)	20名程度		
用務	午前8時30分～午後5時15分(7時間)	4月1日～5月31日	30名程度	1334円
	午前9時～午後2時45分(5時間)	4月1日～9月30日	4名程度	

### 各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎月・金曜日 ▶受け付け=午後1時～3時45分(1月6日、祝日を除く) ☎区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
マンション管理無料相談	☎1月9日(休)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー 対区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか 定3組(申込順)	甲 杉並マンション管理士会ホームページから申し込み。または申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)を、同会事務局 ☎3393-3652へファクス ☎同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政相談★	☎1月10日(金)午後1時～4時 ☎区政相談課(区役所東棟1階) ☎国の仕事など(年金・福祉・道路など)の苦情・相談	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎1月10日(金)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー 他関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎6825-2774、区政相談課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎1月14日(火)・15日(水)午前10時～午後4時 ☎区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
専門家による空家等総合無料相談	☎1月16日(休)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎①オンラインで実施②住宅課(区役所西棟5階) 対区内の空き家などの所有者ほか(親族・代理人を含む) 定各1組(申込順) 他1組45分	甲 電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)を、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス。申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)からも申し込み可 / 申込期限=①1月8日②14日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎1月16日(休)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー	甲 電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ☎6407-9152(午前9時～午後5時〈正午～午後1時、土・日曜日を除く〉) ☎同団体、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎1月18日(土)午後1時～4時 ☎相談室(区役所西棟2階) 定12名(申込順) 他1人30分	甲 電話で、専門相談予約専用 ☎5307-0617(午前8時30分～午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階) / 申込期間=1月14日～17日 ☎同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎2月4日(火)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー 他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎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) 甲 申し込み(記載のないものは直接会場へ) ☎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

募集します

広告掲載

◆広報すぎなみ

4～6月に発行する「広報すぎなみ」に掲載する広告を募集します。

☑**主な配布方法**=新聞折り込み、区施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドほか。希望者への個別配布あり▶**発行日**=月2回(1・15日)▶**発行部数**=約15万8000部(5年度実績)▶**掲載料**=1号1枠1万円▶**規格**=縦10mm×横235mm▶**掲載位置**=広報紙中面下部欄外▶**募集枠数**=1号4枠(1社1号1枠)☑**申込書**(区ホームページ同案内から取り出せます)に広告原稿案を添えて、1月31日までに広報課広報係へ郵送・ファクス・Eメール・持参

◆区ホームページ バナー広告

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

…… いずれも ……

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

地域のたすけあいネットワーク(地域の手)登録

災害時に自力での避難行動や避難生活が困難な方に対し、地域の方が安否確認などを行う制度です。

登録すると、民生児童委員やケア24職員などが訪問し、避難時の支援方法や避難生活に必要な配慮などを聞き取り、「個別避難支援プラン」を作成します。プランの情報は、「登録者台帳」に記録され、災害時の安否確認や避難支援に役立てられます。

☑**高齢・障害などで災害時の避難に関する支援を必要とし自宅で生活している方**☑**申込書**(保健福祉部管理課地域福祉係(区役所西棟10階)・ケア24で配布。区ホームページからも取り出せます)を同係へ郵送・持参。またはケア24へ持参 ☑**同係**



その他

「はかり」の定期検査の実施

商店での取り引きや学校・医院などでの証明に使用する「はかり」は、2年に1度の検査を受けなければなりません。東京都計量検定所職員が検査対象の店舗などへ伺い、検査を実施します。

検査対象事業者には、事前にはがきで通知します。新たに「はかり」を使用するようになった場合はお問い合わせください。

☑**検査期間**=1月9日(木)～3月27日(木)(土・日曜日、祝日を除く)☑**東京都計量検定所検査課** ☎5617-6638

おめでとうございます

6年度「二十歳のつどい」の開催



—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

日程 1月13日(祝)

場所 杉並公会堂(上荻1-23-15)

対象 平成16年4月2日～17年4月1日生まれの方

式典への参加には事前の参加登録が必要です

- 登録した参加回の開場時間に合わせてご来場ください。
- 対象者には、6年11月末に案内状を郵送しています。**式典への参加を希望する方は、案内状を確認の上、1月12日午後5時までに参加登録を行ってください。**案内状が手元のない方は、お問い合わせください。

注意事項

- ・飲酒した状態・飲酒したと思われる状態での参加は固くお断りします。
- ・会場周辺での待ち合わせ・滞留はご遠慮ください。到着した方から順に入場していただきます。
- ・待ち合わせや写真撮影は杉並公会堂内で行ってください。写真撮影用のフォトスポットなども用意しています。
- ・対象者以外の方(家族・友人など)は会場に入ることはできません。

税務署からのお知らせ

確定申告書の作成準備はお早めに



令和6年分の所得税の確定申告書で還付申告をする場合は、2月17日以前でも申告できます。申告にはマイナポータル連携を利用して、スマートフォンでの申告が便利です。早めの作成準備をお願いします。

申告方法

**電子申告(e-Tax)** マイナンバーカードまたは申告用のID・パスワードを利用して申告。詳細は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」(右2次元コード)参照。



**郵送** 送付先=〒100-8156千代田区大手町1-3-3 東京国税局業務センター大手町分室

☑**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

ぜひお越しください

東京外かく環状道路に関するオープンハウスの開催

東京外かく環状道路(関越～東名)は、区内の善福寺全域・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に、大深度地下トンネル方式で整備されます。工事の状況などについて、パネルなどを用いて個別に情報提供・説明するオープンハウスを開催します。また、事業者との意見交換の場も設けられます。

☑**時間**1月21日(火)①午後6時～8時=オープンハウス②午後7時～8時=意見交換 ☑**場**勤労福祉会館(桃井4-3-2)☑**申込**②ファクス・Eメール(9面記入例)に参加人数も書いて、1月17日午後3時までに国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所 ☎3707-3648 ☒ktr-gaikun@mlit.go.jp ☑**同事務所** ☎0120-34-1491 ☑**車**での来場不可



※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。

おめでとうございます

## 杉並区技能功労者表彰

6年12月10日(火)、6年度杉並区技能功労者表彰式を行い、60歳以上の方で優れた技能を持ち、長年にわたり後進の模範となっている方を表彰しました。



職種	氏名	事業所住所
理容師	阿部 久美子	阿佐谷北4丁目
塗装職	大熊 紀克	本天沼2丁目
建具職	大森 明	上井草2丁目
調理師	笠上 光三	西荻北3丁目
個人タクシー運転職	金野 道久	阿佐谷南1丁目
自転車修理職	木下 洋一	下井草1丁目
大工職	沢田 進	清水3丁目
自転車修理職	高橋 勝司	高井戸東3丁目
理容師	田口 伊久雄	上高井戸1丁目
大工職	塚原 一男	下井草1丁目

職種	氏名	事業所住所
美容師	永塚 光夫	堀ノ内3丁目
配管職	並木 和明	高井戸東2丁目
はり・きゅう・あん摩 マッサージ指圧師	西山 春子	西荻北3丁目
電気工事職	長谷川 昌邦	天沼3丁目
調理師	日比 克美	荻窪4丁目
調理師	深野 充江	西荻北5丁目
ソムリエ	堀 信義	西荻北3丁目
屋根職	鎗田 登美雄	堀ノ内1丁目

※敬称略。五十音順。

圃産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

野菜作りに挑戦してみませんか？

## 井草体験農園の利用者募集

農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。

**所在地** 井草体験農園（井草5-16）

☑利用期間=3月上旬～8年1月下旬（更新は農園主と相談）▶募集区画=若干数（1区画約25.2㎡。抽選）▶  
利用料=5万9160円 ☑20歳以上で定期的に畑に来られる方（家族での参加も可）☑往復はがき（9面記入例。1世帯1枚）で、1月20日（消印有効）までに井草体験農園農園主・井口明（〒167-0021井草5-8-10）  
圃産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 ☑区の立ち会いの下、農園主が抽選を実施。結果は2月上旬に通知。種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材などを使う場合は別途料金。栽培する作物の選定などは農園主が実施。車での来園不可



世界中の恵まれない子どもたちに教育支援を

## 書き損じはがきなどの募集

### ●NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン

書き損じはがき・未使用切手・古本・DVDなどを活用して、ネパールの貧困家庭の子どもたちへ学用品などを配布します。

回収期間

2月28日（消印有効）まで

☑送付先=はがき・切手=NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係（〒167-0041善福寺2-17-5）▶古本・DVDなど=同法人ホームページ参照 ☑同係 ☎3399-8123



### ●杉並ユネスコ協会

書き損じはがきを活用して、経済的な理由で学校に通えない子どもたちなどへの教育支援を行います。

回収期間

3月21日まで

☑回収場所=区役所1階ロビー、図書館、地域区民センター、区民事務所 ☑杉並ユネスコ協会事務局・山田 ☎090-6105-6633 ☑郵送（同事務局〈〒167-0043上荻2-34-10山田正方〉）は随時受け付け



誰もが互いに理解を深め、自分らしく生き生きと暮らせる社会の実現を目指して

# 男女平等推進センター啓発講座の 企画運営団体の募集



男女共同参画社会を実現していくための講座を企画・運営する団体を募集します。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326へ。

### 募集団体数

5団体（1団体1講座。1講座あたり1～3回）

### 委託金額

1団体上限24万円

### 申し込み

募集要項（区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係〈区役所西棟7階〉、男女平等推進センター〈荻窪1-56-3ゆう杉並内〉）で配布。区ホームページからも取り出せます）を確認の上、応募書類を2月10日午後4時までに同係へ持参（要事前連絡）

### 選考方法

書類審査通過団体は3月中旬にプレゼンテーション審査を実施。詳細は募集要項を参照



### 講座概要

#### ●内容

講座・講演会・ワークショップ・映画鑑賞会・音楽会・朗読会ほか

#### ●期間

7月～8年2月

#### ●募集テーマ

①ジェンダー平等の推進②性の多様性への理解促進③性差に関する固定観念に関すること（性別に基づき男女の役割を固定的に考えること）④地域活動における男女共同参画推進・意識づくり⑤ワーク・ライフ・バランスの推進⑥女性の活躍推進、キャリア形成⑦多様な働き方、生き方に関すること⑧男性の家事・育児への参画⑨DVなど暴力の防止に関すること（デートDV、コミュニケーションなど）⑩ライフステージごとの健康課題（生理、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ、更年期など）⑪男女共同参画の視点からみたケアに関すること（介護など）

#### ●会場

男女平等推進センターほか

#### ●受講対象者

区内在住・在勤・在学の方

## 在宅医療推進フォーラム

# 「親のとなりが自分の居場所」上映会・講演会の開催

小堀医師によるひきこもり家庭への訪問診療に密着した「親のとなりが自分の居場所」を上映します。上映後は、小堀医師による講演・山口医師との対談を開催します。在宅医療の実際を見て、聴いて、人生の最期について考えてみませんか。

📅2月8日(土)午後3時～6時15分 場 西荻地域区民センター（桃井4-3-2） 講師 堀ノ内病院医師・小堀鷗一郎、杉並在宅医会会長・山口優美 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 280名（申込順） 申し込みフォーム（右2次元コード）から、1月16日～30日に申し込み 他 手話通訳あり（事前申込制）



▲小堀鷗一郎



▲山口優美

### 在宅医療相談調整窓口をご利用ください

在宅療養をサポートするため、相談員が相談内容に応じて、必要な情報提供や関係機関との調整を行います。

#### 在宅医療相談調整窓口

相談専用 ☎3391-1380（月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）

#### 相談事例

- ・病院から退院後、訪問診療・訪問看護を頼みたい
- ・医療処置（点滴・吸引・胃ろうなど）を受けながら在宅療養したい
- ・自宅でみとりたいので、近くの医師を紹介してほしい
- ・自宅でのがん緩和ケアについて相談したい

### 6年度版在宅療養ブックを発行しました

在宅医療を提供する区内の医療機関（医科・歯科・薬局）と、訪問サービスを実施する介護事業者の情報を掲載しています。

📍配布場所=在宅医療・生活支援センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並内）、介護保険課（区役所東棟3階）、高齢者在宅支援課（西棟2階）、地域包括支援センター（ケア24）。Web版は右2次元コードからご覧になれます



📍在宅医療・生活支援センター在宅医療・介護連携推進係 ☎5335-7317

## 患者と家族のためのがん緩和ケア講座

# 「がんを知って歩む」の開催

がん治療による生活への影響などについてグループで話し合い、がんとの付き合い方やこれからの生活の在り方を考えます。

日時 2月2日(日)・9日(日)午後1時30分～4時30分（計2回）

場所 杉並区医師会館（阿佐谷南3-48-8）



📍NPO法人ホスピスケア研究会「がんを知って歩む会」 対象 がん患者とその家族 定員 25名（申込順） 申し込み電話・ファクス（9面記入例）に性別、患者または家族、病名も書いて、杉並区医師会訪問看護ステーション ☎3391-0009 ☎3391-0090。または申し込みフォーム（左2次元コード）から申し込み/申込期間=1月6日～24日

# 新年は備えを見直すタイミング! ~いつ起こるか分からない地震に備える

今年は甚大な被害をもたらした、能登半島地震から1年、阪神・淡路大震災から30年を迎えます。今後30年の間に約70%の確率で発生すると言われている首都直下地震では、区内でもさまざまな被害が想定されています。過去の震災からの教訓を活かし、この機会に災害への備えに取り組みましょう。

—問い合わせは、防災課へ。

## message 防災への備えを確認してみてください

杉並区長 岸本 聡子

能登半島地震から1年が経ちました。被災された方々が今でも日常に戻ることが出来ず、心身ともに大変な環境の中にいらっしゃることを考えると、とても胸が痛みます。そういう中で迎えた新しい年の始めにあたり、私は区民の安全・安心とその命を守るという責任の重さを、改めて心に刻んでいます。

災害に対する脅威や備えというのは、区民の一番の心配事でもあり、関心事でもあります。今回、改めてご自身の状況を確認してもらいたいという気持ちを込めて、「広報すぎなみ」と一緒に「防災マップ」と「在宅避難ガイド」をお届けしました。行政の防災・減災の取り組みと共に、防災対策を自分事、み

んな事として考えるきっかけにしてほしいと思っています。

私は顔のつながっている地域の人間関係があることが災害への重要な備えの一つだと思っています。地域コミュニティのつながりを大切にすること、強化していくことが、災害に強いまちにつながるということ、さまざまな施策を通じた地域づくりの中で取り組んでいきたいと思っています。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。



## 過去の災害を「知る」過去の震災を基に、区内で想定されている被害を知ろう!

### ライフラインの停止



出典=東北地方整備局震災伝承館

復旧するまでどうしよう?

### ライフライン(電気・ガス・水道)復旧までにかかった日数

	阪神・淡路大震災	首都直下地震
電気	6日	約4日
ガス	84日	約42日
水道	90日	約17日

出典=兵庫県庁ホームページ「阪神・淡路大震災の支援・復旧状況」、東京都防災会議「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」

知っておこう!  
地震によりライフライン(電気・ガス・水道)が被害を受けた場合は、発災の規模によっては復旧までに多くの時間がかかります。電気の復旧は比較的早い傾向にありますが、ガス・水道の復旧は長期化が予想されています。

## 将来の災害に「備える」いざという時のために、今から備えよう!

### ●ローリングストック

日頃から利用している食料・飲料水・日用品を少し多めに買い置きして、日常生活の中で定期的に消費しながら新たに買い足すことで、常に一定量を保つ方法です。



### ●防災用品あっせん

ライフラインの被害に備え、懐中電灯・カセットコンロ・簡易トイレなどの備蓄をしましょう。区では、さまざまな防災用品のあっせんをしています。



### CHECK!

「広報すぎなみ」と一緒に区内全世帯に配布しています!  
「防災マップ」「在宅避難ガイド」をご活用ください!

避難場所の確認や在宅避難の準備に役立つ情報を掲載しています。



### ●街頭消火器の設置場所の確認

火災が発生した際の初期消火器具として、街頭消火器を設置しています。自宅周辺の街頭消火器の位置を事前に確認しましょう。設置場所は、区公式電子地図サービス「すぎナビ」をご覧ください。



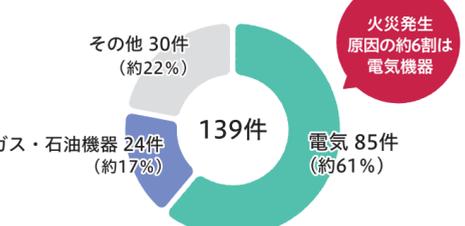
### 火災の発生



出典=神戸市ホームページ「阪神・淡路大震災「1.17の記録」」

事前のできることは?

### 阪神・淡路大震災における火災発生原因



出典=消防庁「地震時における出火防止対策のあり方に関する調査検討報告書 平成10年」

知っておこう!  
最大震度7を観測した阪神・淡路大震災では、原因が判明している139件の地震火災のうち、地震の揺れに伴う電気機器からの出火や停電が復旧したときに発生したものなど、電気を原因とした火災が約6割を占めています。

### ●感震ブレーカーの設置

地震時の電気・通電火災を予防する感震ブレーカーの設置支援を行っています。費用は原則1台2000円ですが、火災危険度ランク4・5の地域の世帯などの特例対象者に該当する場合は無料です。



### ●不燃化に関する助成

区内の一部地域で、老朽建築物の解体や燃えにくい建物の新築に対して助成を行っています。



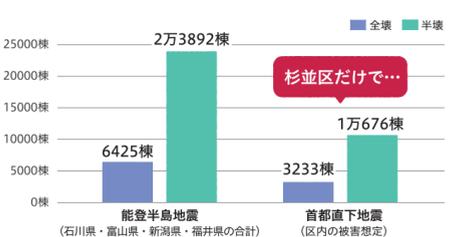
### 建物の倒壊



出典=神戸市ホームページ「阪神・淡路大震災「1.17の記録」」

何か対策ができるかな?

### 能登半島地震における建物倒壊数と首都直下地震の被害想定



出典=内閣府「令和6年能登半島地震に係る被害状況等について(6年10月29日)」、東京都防災会議「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」

知っておこう!  
北陸地方を中心に甚大な建物の倒壊被害をもたらした能登半島地震に対し、首都直下地震では、杉並区だけでも全壊・半壊ともに能登半島地震の半数近くの被害が予想されています。

### ●家具転倒防止器具の設置

家具が転倒すると、けが・火災の原因や避難の妨げになることがあります。区では、高齢者世帯などに対し、転倒防止器具を取り付けています。



### ●耐震化に関する助成

昭和56年5月以前に建てられた建物を対象に、耐震診断・耐震改修などの費用を助成しています。また、昭和56年6月~平成12年5月に建てられた木造住宅の耐震化にも、助成制度があります。



### CHECK!

防災・減災の知識を深め、災害に備えよう!  
防災まちづくりフェア

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを今から考えてみませんか。

日時 1月14日(火)・15日(水)午前10時~午後4時  
場所 区役所1階ロビー、2階区民ギャラリーほか

感震ブレーカー・防災用品・パネル展示、耐震・ブロック塀無料相談会(図面・現況写真など持参)、阪神・淡路大震災などの震災写真展示、起震車による地震体験ほか  
市街地整備課耐震改修担当



物産展を開催します

## 吾妻の朝市

区の交流自治体である群馬県東吾妻町の特産品・農産物を販売します。



**日時** 1月16日(木)  
午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)

**場所** 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 ☒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静岡県南伊豆町の郷土料理をつくる料理教室を開催します。

**日時** 1月22日(水)午前11時30分～午後2時30分

**場所** 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)

☒メニュー=鳥飯・伊勢エビのみそ汁 ☒野ぶきの会 ☒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)  
☒15名程度(抽選) ☒1000円 ☒申し込みフォーム(右2次元コード)から、1月16日までに申し込み ☒杉並区交流協会☎5378-8833 ☒結果は1月21日までに通知。エプロン・三角巾・ハンカチ持参



地方との関わり方を見つける

## 南伊豆田舎暮らし体験ツアー

区の交流自治体である静岡県南伊豆町で暮らす人たちの交流や暮らしを体験しながら、まちや人の魅力を感じる1泊2日のツアーを実施します。

**日時** 2月8日(土)正午～9日(日)午後3時

☒集合・解散=伊豆急下田駅(静岡県下田市東本郷) ☒田舎暮らし体験住宅・観光施設視察、移住者・地元住民との交流ほか ☒区内在住・在勤・在学の方 ☒20名(抽選) ☒交通費 ☒南伊豆町ホームページ(右2次元コード)から、1月31日までに申し込み ☒南伊豆町企画課地方創生室☎0558-62-6288



▲上賀茂・田舎暮らし体験住宅

イマジナス  
IMAGINUS冬の実験工作教室  
「結晶で科学を学ぼう」

結晶の原理・構造について楽しく学べるワークショップです。

**日時** 2月1日(土)～17日(月)  
①午前10時～10時30分・午後2時～2時30分  
②午前11時30分～午後0時15分・3時30分～4時15分  
(4日～7日・12日～14日を除く)

**場所** IMAGINUS(高円寺北2-14-13)

☒①科学の魔法で結晶によきによき②結晶を科学する!～手の上で雪が降る!? ☒①4歳以上②小学生以上の方(いずれも小学2年生以下は保護者同伴) ☒各20名(申込順) ☒①1000円②1500円(いずれも区民割1割引) ☒IMAGINUSホームページから申し込み ☒IMAGINUS☎6383-0290



▲IMAGINUSホームページ



▲区民割クーポン

安心・安全・役に立つ!

## 杉並区の情報をお知らせしています



## 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



## 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



## X(旧Twitter)

フォローしてね

★アカウント名=杉並区広報課

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。



▲杉並区広報課

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)

災害時における被災者への支援情報や、その他災害に関連した区の取り組みなど、区民の皆さんの生命・財産を守る情報をリアルタイムで発信しています。



▲杉並区(地震・水防情報等)

☒広報課

# イベントひろば EVENT PLAZA

## 催し

### ■年中行事「小正月」

1月12日(日)～19日(日)午前9時～午後5時(14日・16日を除く) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無料) 郷土博物館☎3317-0841



### ■シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

1月15日(水)・25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) 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



### ■農業公園「麦踏み体験」

1月18日(土)午後2時～3時(雨天・残雪がある場合は中止) 場成田西ふれ

あい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 20組(先着順) 産業振興センター都市農業係☎5347-9136 他長靴または汚れてもいい靴・服装で参加

### ■桃井はらっぱ手作り凧あげ大会

1月19日(日)午前10時30分～午後0時30分(雨天中止) ①コンテスト=受け付け=午前9時30分～10時30分②簡単カイトづくり=受け付け=午前9時30分～(材料がなくなり次第終了) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対①4歳～高校生②4歳～小学生 費②150円 場今川児童館☎3394-5302 他凧持参

### ■杉並区総合文化祭 区民写真展

1月23日(木)～27日(月)午前10時～午後5時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 場社会教育センター☎3317-6621

## 講演・講座①

### ■西荻アカデミア 「イギリス国歌はひとつではない？」

1月18日(土)午後2時～3時30分 場西荻図書館 師大妻女子大学大学院准教授・田代尚路 定25名(申込順) 申電話または直接、1月7日から西荻図書館(西荻北2-33-9☎3301-1670) 他主催=荒正人文化デモンストレーション研究会

### ■【家庭教育講座】自己肯定感をはぐくむ魔法の言葉

1月25日(土)午前10時～11時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師NPO

## 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

法人親子コミュニケーションラボ代表理事・天野ひかり 区内在住・在勤で小学生以下の子どもの保護者 40名(申込順) 申電話で、学校支援課家庭・地域教育担当☎5307-0759。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=1月23日 他1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。1月16日までに同担当)

### ■消費者講座「金利上昇と住宅ローン～生活への影響と家計管理を考える」

1月25日(土)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師J-FLEC講師・向藤原寛(下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 申電話・Eメール(記入例)で、1月6日から消費者センター☎3398-3141✉syohi-c@city.suginami.lg.jp



### ■角川庭園の俳句講座

1月30日(木)、2月27日(木)、3月27日(木)午後2時～4時(計3回) 場角川庭園(荻窪3-14-22) 師俳人・堀本裕樹 定20名(申込順) 費3000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)で、1月2日午前10時から申し込み 場同庭園☎6795-6855

### ■正しい睡眠を知って、健康で生き生きとした生活を目指そう!

2月10日(月)午後1時30分～3時30分

場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師国際医療福祉大学大学院教授・中田光紀 区内在住・在勤で30～69歳の方 定24名(申込順) 申電話で、1月6日～2月7日に高円寺保健センター☎3311-0116



### ■杉の樹大学スマートフォン講座「初心者のための2日講座」

2月14日(金)・21日(金)午後1時30分～4時(計2回) 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方 定20名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、1月30日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 場同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

### ■大人のための一日リトミック教室

3月2日(日)午前10時30分～正午 場杉並障害者福祉会館 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定15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、2月7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) 場同会館☎3332-6121

## コミュニティふらっとの講座・催し



コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設	内容	日時など
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	ちょこトレで若返る～良い姿勢づくり講座	1月10日から第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定各20名(申込順) 費各1000円 他長寿応援対象事業
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	はじめてのアーユルヴェーダ	1月21日(火)・28日(火)、2月4日(火)・18日(火)午前10時30分～正午(2月18日は1時30分まで。計4回) 定10名(申込順) 費3520円(別途材料費8000円)
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	盆栽教室	1月22日(水)午後3時～4時30分 定16名(申込順) 費550円(別途材料費2000円)
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	コミュニティふらっと成田文化祭	1月26日(日)午前10時30分～午後3時 因発表・展示ほか
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	開館1周年記念 塚原哲平歌謡ショー	1月26日(日)午後1時30分～2時30分 定40名(申込順) 費1000円 他長寿応援対象事業
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	ストレッチ&ピラティス	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時 定各14名(申込順) 費各1000円
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	ヨーロッパの歴史・文化講座～時代を創った人物	毎月第4木曜日、午後1時～3時 定各50名(申込順) 費各1000円 他長寿応援対象事業

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

講演・講座②

家族介護教室

◆介護者のための腰痛を起こさない介護の仕方と予防策

時1月11日(土)午前10時～11時30分 場西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 師同診療所理学療法士ほか 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24西荻☎3333-4668

◆介護する際に知っておきたい、正しい薬の知識

時1月15日(水)午後1時30分～3時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 師藤井美枝、武田尚子 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◆知っておきたい嚥下機能の変化について「おいしく食事を食べるために」

時1月29日(水)午後3時～4時 場さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師管理栄養士・山口愛実 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申電話で、さんじゅ阿佐谷☎5373-3911



就労支援センター

◆シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

時1月18日(土)午後1時～4時 師1級

キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対おおむね55歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆短時間勤務やリモートワークを目指す 個人で行う仕事の探し方

時1月22日(水)午後1時～3時 師人材採用コンサルタント・小侯享 対求職中の方 定18名(申込順)

◆大人の発達障害 職場にうまく馴染めない等の違和感を持つ方々へ

時1月23日(木)午後1時～4時 師パーソルダイバース・専任講師 対求職中の方 定18名(申込順)

◆第一印象のつくりかた 採用面接で心をつかむ印象アップ方法

時1月28日(火)午後1時～3時 師岩瀧美緒 対求職中の方 定18名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

時1月31日(金)午前10時～11時30分 対おおむね60歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

…… 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

荻窪保健センター

◆介護予防講演会「明日の元気は今日の食べものから！」

時1月24日(金)午前10時～正午 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管理栄養士・本川佳子 対区内在住・在勤の方 定40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1月24日(金)▶受け付け=午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 対区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定各30名(先着順) 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時2月6日(木)・13日(木)・20日(木)午前10時～正午(計3回) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 対区内在住の65歳以上で、当日に介助の必要がない方 定20名(抽選) 申はがき(9面記入例)で、1月20日までに同センター 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015)

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時1月19日(日)▶受け付け=午後1時～3時 場同センター 対区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、1月16日までに同センター

◆野鳥かんざつ入門～鳥類調査からわかること

時2月1日(土)午前9時～11時(雨天中止) 場集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 師ネイチャーガイド・中村忠昌 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定15名(抽選) 費100円(保険料) 申

NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、1月15日までに申し込み 他お持ちの方は双眼鏡を持参

◆和布に花模様の刺し子でミニポーチ作り

時2月6日(木)午後1時30分～3時40分 場同センター 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費500円 申電話・Eメール(9面記入例)で、1月23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

◆ふるしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

時2月11日(祝)午前10時～正午 場同センター 師ふるしき文化研究家・善財裕美 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 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、1月20日までに申し込み

◆早春の訪れを感じさせる森の贈り物で作る親子クラフト教室

時2月11日(祝)午後1時～3時 場同センター 師FIT杉並会会長・清水好博 対区内在住・在学の小学生(3年生以下は保護者同伴) 定12名(抽選) 費700円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、1月30日までに申し込み 他マイバッグ持参

…… 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)

高井戸図書館

◆俳句でこころ散歩

時1月18日(土)午前10時～正午 定6名(申込順)

◆高井戸図書館のちいさな句会

時1月18日(土)午後1時30分～4時 定10名(申込順)

…… いずれも ……

場高井戸図書館(高井戸東1-28-1☎3290-3456) 師秋草・上川拓真 申電話または直接、1月7日から同図書館

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリート職場見学

さまざまな人のスポーツを支える職場を見学します。

時場内師定下表のとおり 対区内在住・在学の小学5年生～高校生 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、1月15日までに申し込み 場スポーツ振興課事業係☎5307-0765



Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and 内容・場所(※)・講師・定員(抽選) (Content/Location/Instructor/Number of Participants). Rows include: 2月1日(土) 午後1時～4時45分 義肢装具士 2月15日(土) 午後1時～5時40分 スポーツ栄養士 3月8日(土) 午前9時30分～11時30分 スポーツウェア(競技用水着)の商品企画 3月8日(土) 午後1時～4時30分 理学療法士 3月22日(土) 午後1時～5時40分 スポーツアナリスト

※集合・解散=区役所。

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(下2次元コード)をご覧ください。

時2月23日(祝)午前10時～正午 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対ウォーキング、ボール種目、ダンス、エアートランポリン、軽い運動ほか 対障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 場スポーツ振興課事業係 他上履き持参



JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(9面記入例)で、2月20日までにスポーツ振興課☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

「サイエンスエッジ 専門家に学ぶ～その世界の最先端」の開催

アウトドア・植物の専門家や獣医師による体験型の講座です。ぜひご参加ください。

時内師1月26日(日)=地球温暖化とアウトドアスポーツの未来～プチキャンプ体験を楽しみながら考えよう(高千穂大学人間科学部教授・新井健之)▶2月9日(日)=まちの生物多様性～ふしぎな草や木を調べて生物多様性を知ろう!!(箱根植木・萬代純一)▶23日(祝)=動物医療の実際～戦国時代!?から活躍する獣医師のリアルとは!? (牛込犬猫病院獣医師・鬼木美帆) / いずれも①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分 場IMAGINUS(高円寺北2-14-13) 対区内在住・在勤・在学で①小学3～6年生②中学生以上の方ほか 定各30名程度(抽選) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、各実施日12日前までに申し込み 場コングレ☎6383-0296(午前9時30分～午後5時30分<火曜日除く>)、社会教育センター☎3317-6621



広告

～杉並区内の人間ドック・健康診断のご用命は～ 杉並健診プラザ

〒168-0072 東京都杉並区高井戸東2-3-14 Tel.03-4586-5555

24時間 WEB予約



※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。

スポーツ



競技大会

杉並区団体戦 卓球

2月9日(日)午前9時～午後7時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 男女別団体戦(2単1複) 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 50チーム(申込順) 費5000円。区卓球連盟登録者チーム4000円。高校生以下チーム2000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書(区体育施設で配布)を、1月19日までに水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 区卓球連盟・栗山☎090-6330-2684

スポーツ教室

はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」

障害の有無に関係なく一緒に楽しく運動する教室です。

1月26日(日)午前11時～午後1時 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 日本ウォーキングフットボール連盟 区内在住の方、区内在住・在勤・在学で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 30名(先着順) 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 他上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館☎3312-0313)

スポーツセミナー「子どものやる気を引き出すほめ方・叱り方」

2月2日(日)午前11時30分～午後0時30分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) FC東京普及部コーチ 6年度4歳～小学生の子どもの保護者

ほか 定50名(申込順) 費800円 申TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページで、1月13日～2月1日に申し込み 同センター☎3390-5707

初心者弓道教室

2月2日(日)・16日(日)、3月16日(日)午後1時30分～4時30分、2月8日(土)、3月8日(土)・22日(土)午前9時30分～午後0時30分(計6回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 30名(抽選) 費3000円 申Eメール(9面記入例)で、1月17日までに区弓道連盟☎sugi739dokmou453@gmail.com 同発知☎3396-2583 他弓道具は貸し出し

丈夫な足腰をつくろう教室

2月5日～26日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 筋力アップトレーニング、有酸素運動 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 15名(申込順) 費8000円 申電話で、1月20日までにヴィムスポーツアベニュー☎3335-6644(午前11時～午後5時)

バックストロークナイト

2月7日(金)・21日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分(各計2回) 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師下拂敏行 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②背泳ぎで25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 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時から杉並第十小学校温水プール☎3318-8763 他車での来場不可

親子チャレンジ体操教室

2月15日～3月22日の毎週土曜日、

①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 場高円寺みんなの体育館 師HERO KIDS ①区内在住で3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 各12組24名(抽選) 費各1組4500円 申往復はがき(9面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、1月4日～20日に高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 同体育館☎3312-0313

障害者のためのわいわいスポーツ教室「わいわい遊ぼう」

3月1日(土)午前10時～11時30分 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 30名(抽選) 申申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流館で配布。区

ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、同係へ郵送・持参。または申し込みフォーム(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=1月31日 同係

大宮前体育館

◆水曜シニアヨガ

1月8日～3月26日の水曜日、午後2時45分～3時45分(2月5日を除く。計11回) 師戸井田ノリシゲ 同おおむね60歳以上の方 10名(申込順) 費1万5730円

◆キッズチアダンス

1月18日～3月29日の土曜日、午後3時45分～4時45分(2月8日、3月8日を除く。計9回) 師クラブ123荻窪 同小学1～3年生 23名(申込順) 費1万2870円

…… いずれも ……

場同大宮前体育館(南荻窪2-1-1)☎3334-4618 申電話で、同体育館

1月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

愛するまちをこの手で守る 地域防災の要 消防団

東京都消防操法大会可搬ポンプ操法の部で優勝した荻窪消防団、女性消防操法の部で準優勝をした杉並消防団。その団員たちは、普段は会社員・自営業・学生などの顔を持ちながら活動しているのを知っていますか?

今回はそんな消防団員の素顔、そして活動にかける思いなどをお伝えします。

● 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)



同広報課報道係



区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

女子美術大学アートプロデュース表現領域卒業制作・修了研究展 1月10日(金)～22日(水)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く。22日は3時まで) 女子美術大学(和田1丁目) 同女子美術ガレリアニケ☎5340-4688

近所付き合い広目隊 防犯もちつき大会&バザー 1月12日(日)午前9時～午後1時/馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)/区内在住の方/同同団体事務局・市村☎3311-9143

座の市 1月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/同座・高円寺☎3223-7500

「ぞう列車」が走って75周年記念ファミリーコンサート 1月19日(日)午後2時～4時30分/セッション杉並/出演=杉並ぞうれっしや合唱団ほか▶曲目=「ぞうれっしやがやってきた」ほか/区内在住の方ほか/500名(申込順)/1500円。3歳～高校生500円(3歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/同電話・Eメール(9面記入例)で、杉並ぞうれっしや合唱団・佐藤☎090-8053-6006/hotaru-sato@jcom.zaq.ne.jp みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でひば湯を実施 1月26日(日)/杉並浴場組合加盟銭湯/大人550円。小学生200円。就学前の子ども100円/同杉並浴場組合加盟銭湯

(午後1時以降) /実施日が異なる銭湯あり

一日体験集会 親子でボーイスカウトを体験しよう 1月26日(日)午後1時～4時/桃井幼稚園(清水2丁目)/野外活動体験/区内在住・在学の6歳～小学4年生とその保護者/30組60名程度(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、1月16日までに申し込み/同ボーイスカウト杉並第3団・植松☎5934-8130(午後7時以降)

葛西臨海公園で冬鳥の観察会 2月3日(月)午前10時～午後2時30分/集合=JR京葉線葛西臨海公園駅改札前/山室京子、八木雄二/区内在住・在勤・在学の方/25名(抽選)/500円(保険料を含む)/申往復はがき(9面記入例)で、1月17日までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上) /同事務局・井上☎3333-5081

平和を願う無料映画会「第五福竜丸」上映とお話と歌 2月15日(土)午後1時30分～4時20分/勤労福祉会館/250名(申込順)/申Eメール(9面記入例)に参加者全員の氏名も書いて、杉並女性団体連絡会映画係☎chietoryu@gmail.com/同係☎3310-0451/1歳～就学前の託児あり(3名(申込順))

わぐわぐ子屋プロジェクト 2月22日(土)～24日(休)(2泊3日)/新潟県小千谷市/区内在住・在学の小学5・6年生/25名(抽選)/5000円/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、1月10日午後1時までに申し込み/同わぐわぐWorks・都築☎wagu.wagu.works@gmail.com/結果は1月11日に通知。次世代育成基金活用事業助

成対象事業

講演・講座 住民が担い手になった杉並のまちづくり・公共施設づくりから学ぶ 1月11日(土)午後2時30分～6時/阿佐谷地域区民センター/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、1月10日までに申し込み/同杉並建築会・石井☎080-5485-9454 所得税・消費税の決算申告指導会 1月14日(火)～3月31日(月)午前9時～午後5時(1月20日、土・日曜日、祝日を除く)/杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/事業所得者、不動産所得者/各1万5000円/申電話で、各実施日7日前までに杉並青色申告会☎3393-2831/1人1時間程度 大規模地震に備えよう。何を準備する?どう暮らす? 1月18日(土)午後1時30分～3時/東京第三友の家(松庵2丁目)/あさこ会防災士・岡村實ほか/区内在住・在勤・在学の方/50名(申込順)/500円/申電話・Eメール(9面記入例)で、1月17日までに東京第三友の会・平川☎090-9640-7850/tokyodai3@gmail.com

認知症サポーター養成講座 1月18日(土)午後1時30分～3時/すぎなみ正吉苑(清水2丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/15名(申込順)/同電話で、ケア24清水☎5303-5823/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 スマホ教室「iPhone機種対象 カメラ機能について」 1月24日～2月14日の毎週金曜日、午前10時～正午(計4回)/杉並区シルバー人材センター本部(阿佐

谷南1丁目)/8名(申込順)/5000円/申電話・ファクス(9面記入例)で、1月20日までに杉並区シルバー人材センター本部☎3317-9091☎3317-9093

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 1月15日(水)、2月4日(火)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方/各10名程度(申込順)/申電話で、同センター本部☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

税金なんでも相談会 1月16日(木)午前10時～正午・午後1時～4時、25日(土)午前9時30分～午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申電話で、各実施日前日までに同支部☎3391-1028/1人40分程度

不動産、住まいの無料相談会 1月16日(木)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/区内在住・在勤・在学の方/同全日本不動産協会中野・杉並支部☎3314-0988(月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)) /関係書類がある場合は持参 献血にご協力を 1月18日(土)午前10時～午後4時(正午～1時30分を除く)/JR阿佐ヶ谷駅南口広場/16～64歳の方ほか/同東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 1月27日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

# 荻外荘完成記念関連イベントの開催

6年12月9日に開園した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。



## ■企画展「近衛家と細川家 着物が紡ぐ家族の記憶」

近衛文麿の次女・温子と細川護貞の結婚により、両家は一層強く結びつきました。本展では、温子の着用した振袖や両家所蔵の温子の写真などを展示します。

**日時** 1月11日(土)～3月9日(日)午前9時～午後5時  
(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く)

**費** 100円 (中学生以下無料)



▲黒縮緬地雲橋罟子模様振袖

## ■企画展 関連イベント

**日時** ①2月1日(土)午後2時～4時  
②2月8日(土)、3月1日(土)午前11時～11時30分・午後2時～2時30分

**内容** ①講演会「明治・大正・昭和の女性の着物—伝統継承と近代化の融合が生み出した着物の美」(共立女子大学名誉教授・長崎巖) ②展示解説 **定** ①50名(抽選) **費** ②各100円(中学生以下無料) **申** ①往復はがき(9面記入例)で、郷土博物館。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**=1月22日



…………… いずれも ……………

**場** 郷土博物館 (〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

## ■茶話会と茶会

武者小路千家家元後嗣・千宗屋による茶話会と、荻窪三庭園の茶席を巡る茶会を開催します。

**日時・内容**

1月27日(月)

①午前10時～11時・午後2時～3時=茶話会 (講演・茶席巡り)

②午前10時～午後4時=茶会 (茶席巡り)

**場** 講演=大田黒公園(荻窪3-33-12) ▶茶席巡り=大田黒公園、角川庭園(荻窪3-14-22)、荻外荘公園(荻窪2-43-36) **対** 中学生以上の方 **定** ①各30名②60名(いずれも申込順) **費** ①各1万5000円②8000円 **申** 申し込みフォーム(下2次元コード)で、1月2日午前10時から申し込み **問** 荻外荘公園 ☎6383-5711 **他** 茶席巡りは茶会開催時間内に各自で参加



## 1月20日午前11時ごろから 区ホームページの全面リニューアル

区民の皆さんが、区ホームページで必要な情報を見つけやすくなるようにデザイン・検索システムの変更などを行い、1月20日午前11時ごろから全面リニューアルをします。

——問い合わせは、広報課広報係ホームページリニューアル担当へ。

### 主な変更点

- ☑ スマートフォンで見やすいシンプルなデザインに一新
- ☑ 知りたい情報に簡単にアクセスできる「生活便利ナビ」を配置
- ☑ AI機能搭載の検索エンジンを導入
- ☑ ごみ・資源の収集日・捨て方が簡単に検索できる ほか



※6年12月17日時点のイメージ画面。

知りたい情報に簡単にアクセス!

1月15日配信分から、知りたい情報を受け取れます!

## 杉並区公式LINEのセグメント配信の開始

杉並区公式LINE(右下2次元コード)では、防災情報や区からのお知らせを配信しています。

事前に受信設定をすることで、利用者の知りたい情報を受信できるセグメント配信を、1月15日から開始します。ぜひご利用ください。

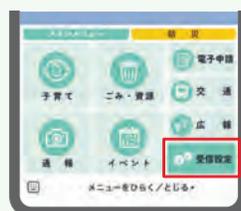
——問い合わせは、広報課戦略的広報推進担当へ。

●杉並区公式LINE ★アカウント名=杉並区 ★ID=@suginamicity

友だち追加はこちらから!



### 利用方法



①杉並区公式LINEのトーク画面を開き「受信設定」を押す。



②受信を希望する情報を選択し、「設定」を押す。

### 世帯と人口 (住民基本台帳) 6年12月1日現在、( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	316,052(293減)	合計 334,792 (200減)
	外国人のみの世帯	15,943( 85増)	
	日本人と外国人の世帯	2,797( 8増)	

人口		男	女	小計	合計 577,564 (177減)
	日本人	266,526(137減)	288,642(153減)	555,168(290減)	
	外国人	11,470( 68増)	10,926( 45増)	22,396(113増)	