

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

1/15  
令和7年(2025年)  
No.2396

地域×オーケストラ  
その可能性に挑戦!

日本を代表するオーケストラの一つ「日本フィルハーモニー交響楽団」。昨年、区と友好提携を結んでから30周年を迎えました。杉並公会堂を本拠地に、区立施設への出張コンサートなど多くの活動を区と共にやってきた同団。今回は、区と楽団をつなぎ提携事業を支えている、運営メンバー3名に話を伺いました。



特集

人  
すぎなみピト

日本フィルハーモニー交響楽団を  
支える人々

〒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。



# 杉並は家族のような温かさに満ちた、楽団のホームグラウンド



後藤 明彦

プロフィール：後藤明彦（ごとう・ともし） 昭和60年に入団。ピオラ奏者として30年間活動した後、運営へ転身。同楽団で常務理事を務める。

す。区としては、当時杉並公会堂の建て替えが計画段階にあり、新しいホールにオーケストラが居てくれたらと考えていたようで、双方の希望が一致したこともあって友好提携を結ぶに至りました。自治体とオーケストラが明確に提携を結ぶのは前例がなく、とても珍しいことでした。

### 一区とはどのような活動をしているのですか？

別府：区内各所での室内楽公演が年25回ほど。杉並公会堂での公開リハーサルおよびコンサート、区役所などでのロビーコンサートがそれぞれ年に数回あり、毎年3月には「春休みオーケストラ探検」という0歳から入れるコンサートを開いています。そのほか、区立施設などで出張コンサートを行っています。また、提携事業ではありませんが、区のふるさと納税寄付金を活用し、東日本大震災の復興支援活動として被災地でコンサート・ワークショップを行っています。深い関係を築けていたからこそ実現できた取り組みだと思います。

### 友好提携の好影響が演奏の質や社会活動の底上げに

### 一友好提携は楽団にどのような影響を与えていると感じますか？

後藤：オーケストラの音づくりに非常に良い影響を与えていることは明らかです。杉並公会堂という素晴らしいホールを練習場所として確保できたことで、演奏の質が確実に向上しました。あらゆる指揮者た



### 練習場所の確保がきっかけとなり拠点を杉並へ

### 一区との提携事業における皆さんの役割・担当を教えてください。

後藤：昭和60年に入団し、ピオラ奏者として30年間活動した後、運営に転身してオーケストラ全体の統括に関わりながら、令和5年より社会活動に関わる部署「音楽の森」の責任者を務めています。

別府：私は平成27年の入団当初から「音楽の森」に携わり、室内楽を区内の小中学校や福祉施設などへ届ける活動を担当していました。以降、区とコミュニケーションを図りながら「区民が必要としていることは何か？」を一緒にじっくりと考え、いろいろな企画を立ち上げてきました。例えば、区制施行90周年のときに杉並区の曲「交響詩《鼓吹の桜》」を作り上げたこともその一つです。

杉山：私は令和4年に入団し、「音楽の森」の活動に携わっています。令和6年11月に行った、区と日本フィルの友好提携30周年記念コンサートの企画制作も担当しました。主催者や会場・奏者との架け橋的な役割を果たすのが私の仕事で、演奏会の趣旨から1日のタイムスケジュール・曲目などあらゆることを話し合い、奏者との調整を行っています。

### 一区と日本フィルが友好提携に至ったのはなぜだったのですか？

後藤：日本のオーケストラは拠点となるホールを持っていないため、練習場所の確保が常に課題としてあります。日本フィルも練習場所の不足という問題を抱えていた中で、杉並公会堂を練習場所として提供してもらえるという話が区から上がったのが最初のきっかけで

ちが「ここで練習できるのはとても幸せなことだ」と言います。同時に、日本フィルが昔から力を入れてきた社会活動も、区との提携を通してより深く充実したものになりました。この経験は、他の地域で活動するときにも生かされています。オーケストラが現代社会の中でどうあるべきか、日本フィルはそこを先取りして活動してきたと言えるでしょう。

### 一区内での活動で特に印象深いエピソードがあれば教えてください。

別府：さまざまありますが、やはりコロナ禍抜きには語れません。令和2年2月末、日本フィルは予定していた全ての公演の中止を決めました。その後、感染拡大で先が見えない中、「コロナ禍で何ができるのか？」を考え続け、区と杉並公会堂と共に室内楽コンサートの再開を試みました。1000席以上もある杉並公会堂に数十名の観客を招き、全員がマスクを付けての公演再開。あの日、生の拍手に感動した気持ちは今でも忘れられません。皆さんとの信頼関係なしには踏み出せなかった、コロナ禍での第一歩でした。

後藤：何カ月もオーケストラが演奏しないというのは前代未聞。それは奏者にとってはとても怖いことなんです。そこをできる限り早い段階で、ホームグラウンドである杉並の温かさの中で再開できたのは、本当に幸せな環境だったと改めて思います。

### 一区民との交流を、奏者の皆さんはどう受け止めていると感じますか？

杉山：それは絶対にプラスの経験になっていると思います。例えば小中学校で室内楽公演を行うと、子どもたちのアンコールの掛け声や、楽器を近くで見たときの驚き・感動といった反応の一つ一つが、本当に素直で素晴らしいのです。そういった反応をダイレクトに肌で感じると、確実に奏者も演奏に熱が入ります。

別府：大きなホールでの演奏とは、また気持ちも違いますよね。目の前の区民の皆さんにいい音楽を届けるんだというリアルな体験は、奏者の心の支えになっているのではないのでしょうか。



杉山 まどか

プロフィール：杉山まどか（すぎやま・まどか） 令和4年に入団。「音楽の森」部署にて、室内楽アウトリーチ活動、区との連携における連絡・調整などの役割を担う。

### 多くの可能性に満ちた「地域×オーケストラ」のかたち

### 一友好提携を結んで30年。提携の未来をどのように思い描いていますか？

別府：提携事業を通して、子どもから大人まで、もっと多くの区民の皆さんに日本フィルのことを知ってもらいたい。「自分たちのオーケストラ」だと思ってもらいたい。「杉並区には日本フィルがあるよね」と、そんな言葉が区民の皆さんから自然に出てくる未来を目指して、今後も日本フィルと区の双方が努力を重ねながら、さらに良い関係を築いていきたいと思います。

後藤：今、学校では少子化による部活動存続の課題などを抱えていて、子どもたちが楽器に触れる機会が減っています。それは大きな問題だと私は思っています。次世代を担う子どもたちに音楽を通して大切なものを伝え、それらを育てていけるような活動に、ぜひ区と一緒に尽力していければと考えています。

杉山：杉並の子どもたちが大人になったとき、日本フィルのことを思い出して「ちょっと聴きに行ってみようかな」とコンサートに訪れてもらえる。そんな存在になれるように、地道に活動を続けていきたいです。

別府：これまで区と共にたくさんの企画を実行してきました。中には、前例のないような新しい挑戦もたくさんありました。そんな「地域×オーケストラ」の取り組みの成果を私たちだけで終わらせるのではなく、ぜひ全国に広げていきたいです。音楽団体がまちに居ることが、こんなにも面白くて可能性に満ちているということ、いろいろな地域に知ってもらい、同じような取り組みが波及していくことに期待しています。

別府 一樹



プロフィール：別府一樹（べつぷ・かずき） 平成27年に入団。区との提携事業を含む社会活動を担う「音楽の森」部署を経て、現在は理事長室長、制作部アドバイザー、「東北の夢プロジェクトリーダー」を務める。

日本フィル 春休みオーケストラ探検

みる・きく・さわる

オーケストラ!

音楽とお話合わせたコンサートのほか、スタンブラリーや楽員によるリレーコンサートなどが体験できる親子向けのプログラムです。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

日時 3月29日(土)午前11時50分・午後3時50分 (各50分)

場所 杉並公会堂 (上获1-23-15)

出演=和田一樹(指揮)、石井あみ(お話) ▶曲名=ビゼー「歌劇『カルメン』より『闘牛士の行進』」、アンダーソン「シンコペイテッド・クロック」、エルガー「『威風堂々』第1番」ほか 各3000円。小学生以下各2500円(3歳以下膝上無料) ☎電話で、日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911 (月～金曜日午前10時～午後5時)。または、日本フィルeチケット♪ (区ホームページ同催し案内にリンクあり) から申し込み

YouTubeで配信!

すぎなみピット MOVIE

すぎなみピット「日本フィルハーモニー交響楽団を支える人々」のインタビュー動画を、右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 公的年金等の源泉徴収票の発送

老齢年金（老齢基礎年金・老齢厚生年金など）は、所得税などの課税対象となり、老齢年金の年金収入が108万円以上（65歳以上は158万円以上）の方は、源泉徴収されます。

6年中に老齢年金を受け取った方には、日本年金機構から1月中旬に「令和6年分公的年金等の源泉徴収票」を発送します。マイナポータルとねんきんネットを連携し電子送付の希望登録をしている方には、源泉徴収票の電子データを発送します。同源泉徴収票は、年金以外に収入があり確定申告するときが必要となります。

なお、障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票は発送しません。  
☎ねんきんダイヤル☎0570-05-1165（050から始まる電話は☎6700-1165）

### 健康・福祉

#### 医療費等通知書の発送

自身の健康と医療に対する認識を深めるとともに、診療日数などの受診内容に誤りがないかを確認できるように、後期高齢者医療制度に加入している方へ、東京都後期高齢者医療広域連合から医療費等通知書を1月下旬に発送します。同通知書には、診療年月・医療機関などの名称・医療費（10割・自己負担相当額）などを記載しています。

なお、確定申告時（医療費控除）に同通知書を添付することで、6年1～8月の診療などについて、医療費控除の明細書への記載を省略することができます。ただし、6年9～12月の診療などについては、7年度の発送となるため、申告が必要な場合は同明細書に必要事項を記入し、申告書に添付してください。  
☎6年11月29日現在、東京都後期高齢者医療の被保

険者資格があり5年9月～6年8月に保険診療で医療機関などを受診した方 ☎東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター☎0570-086-519、区国保年金課高齢者医療係☎5307-0651

### 採用情報 ※詳細は、募集案内参照。

#### 会計年度任用職員（専門職）

●勤務期間は、5回まで更新可。  
児童相談所設置準備課

☎区立児童相談所設置に向けた心理職員の人材育成、心理業務の準備に関する助言ほか▶勤務期間=4月1日～8年3月31日▶勤務日時=週1日。原則、7時間45分▶勤務場所=同課▶募集人数=1名▶報酬=日額2万1036円 甲申込書類（同課で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます）を、1月29日までに同課設置・運営準備係へ簡易書留で郵送・持参 同係（〒166-0015成田東4-36-13☎5307-0355）

#### 情報管理課DX推進担当

☎行政手続きのオンライン対応の推進、BIツールを活用したダッシュボードの作成ほか▶勤務期間=4月1日～8年3月31日▶勤務日時=週2・3日。午前8時30分～午後5時15分のうち実働6時間▶勤務場所=区役所ほか▶募集人数=1名程度▶報酬=日額1万6200円 甲申し込みフォーム（区ホームページ同案内にリンクあり）から、2月14日午後5時（受信有効）までに申し込み ☎同課デジタル戦略担当



### 募集します

#### ゆうゆう館7年度上半期団体利用申請

4～9月に、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。  
☎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、さざんか一ど登録団体の高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施している団体 甲申請書（ゆうゆう館で配布）を、1月30日～2月13日に利用を希望するゆうゆう館へ郵送・Eメール・持参 ☎ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当

### ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育園・学童クラブなどへの送迎、会員宅・児童館などでの子どもの一時的な預かりなど▶謝礼=1時間800円。早朝・夜間1000円 ☎区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 甲☎電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター☎5347-1021 乙会員登録後、1月28日(火)に研修あり

### ささえあいサービス協力会員

☎日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円（家事）。1000円（介護） ☎18歳以上の方 ☎電話で、2月3日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係☎5347-3131 乙説明会=2月6日(木)午前9時30分～11時30分（ウェルファーム杉並〈天沼3-19-16〉）



### 相談

#### 住民税（特別区民税・都民税・森林環境税）夜間電話相談

☎1月28日(火)午後5時～8時 ☎杉並区納付センター☎3311-1316

#### 杉並区空家等利活用相談窓口 個別相談会

☎①2月7日(金)・8日(土)②27日(木)・28日(金)午前10時～午後4時 場①阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1）②永福和泉地域区民センター（和泉3-8-18）☎区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家（区内・区外）を所有している方（いずれも親族・代理人を含む） 甲☎電話・Eメール（12面記入例）で、杉並区空家等利活用相談窓口☎5397-7717✉suginami-akiya@hosoda.co.jp（午前9時～午後6時〈水・日曜日を除く〉）。または申し込みフォーム（区ホームページ同案内にリンクあり）から申し込み。電話または直接、住宅課空家対策係へ申し込みも可/申込開始日=1月25日 同係 乙協働=細田工務店

## 2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	20日(木)	-	-	26日(水)	午前 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木)	27日(木)	14日(金)	21日(金) 午後1時30分 27日(木) 午前9時30分	4日(火) 午後1時45分 12日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	3日(月)	-	27日(木) 午後1時30分	19日(水)	午前 3日(月) 17日(月) 午後 7日(金)	14日(金)	6日(木)	28日(金) 午前9時30分	4日(火) 20日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	18日(火)	7日(金) 14日(金)	28日(金) 午後1時30分	12日(水) 21日(金) (21日は生後9カ月ごろから)	午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木)	20日(木)	18日(火)	13日(木) 午後2時	10日(月) 21日(金) 午前9時30分 26日(水) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水)	-	-	27日(木)	午前 26日(水) 午後 12日(水)	-	-	6日(木) 午前9時30分	12日(水) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	13日(木)	18日(火) 25日(火)	-	20日(木) (生後9カ月ごろから)	午前 13日(木) 午後 26日(水)	19日(水)	-	20日(木) 午後2時	4日(火) 午後1時30分

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

歯の健康相談 8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） 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

その他

電話リレーサービス地域講習会・利用登録会

聞こえない方・聞こえづらい方・発話に困難がある方と、聞こえる方をつなぐ公共インフラ「電話リレーサービス」の説明などを行います。  
 日 2月2日(日)午後1時30分～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 電 電話リレーサービス・広末陽彦 区内在住・在勤・在学で身体障害者手帳(聴覚・音声・言語機能障害)をお持ちの方とその家族、障害のある方を雇用する区内の法人ほか 定50名(抽選) 電 電話・ファクス(12面記入例)で障害者施策課事業推進係 3312-8808。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=1月29日 同 関係 スマートフォン持参。手話通訳・要約筆記あり



雪かきにご協力をお願いします

区では、円滑な交通の確保や事故防止などを目的に、積雪がおおむね10cm以上の場合に除雪作業を行います。危険度が高い通学路・急な坂道・バス通りなどを中心に一部に限られます。  
 このため、日常生活道路となっている多くの道路については、周辺地域在住の方や事業者で雪かきを行い、安全な通行の確保にご協力をお願いします。その際に、雪で雨水升などの道路排水施設をふさがないようにしてください。  
 なお、区では凍結防止剤の配布は行っていません。  
 杉並土木事務所 3315-4178



自筆証書遺言書保管制度をご活用ください

自筆証書遺言書保管制度とは、自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。保管場所にお困りの方や書き替えなどのトラブルが心配な方などにお勧めです。また、法務局に保管されている遺言書は、家庭裁判所での検認が不要となります。詳細は、法務省ホームページをご覧ください。  
 東京法務局供託課遺言書保管担当 5213-1441

**審議会などのお知らせ**

**地域公共交通活性化協議会**

日 1月29日(水)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 「杉並区地域公共交通計画」ほか 都市整備部管理課交通企画係

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分) 第4期分の納期限は1月31日(金)です

口座振替・Pay-easy・スマートフォン決済アプリ・クレジットカードなどのキャッシュレス納付をぜひご利用ください。



納付方法の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



口座振替の申し込みは、パソコンやスマートフォンを使ったWeb口座振替受付サービスのほか、口座振替依頼書による申し込み、キャッシュカードを窓口を持参するPay-easy口座振替受付サービスがあります。

金融機関(ATMを含む)、コンビニエンスストア、区民事務所などの窓口でも納付できます。  
 納税課

生中継を行います

7年度当初予算(案) 区長記者会見

7年度当初予算(案)についての区長記者会見を、ケーブルテレビ(J:COM東京 地上デジタル11ch)で生中継します。



日時 1月31日(金)午後1時30分～2時30分

広報課 YouTube杉並区公式チャンネル(右2次元コード)でもライブ・アーカイブ配信



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
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 37399(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	小児科	午後1時～11時	午前9時～午後5時	-	
杏林大学医学部附属杉並病院(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	対応
杉並区急病医療情報センター 37399(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 37119(または3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チーム
子供の健康相談室(小児救急相談) 38000(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

※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。

杉並区役所 3312-2111(代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

## 農林業の現在を知る大規模調査

## 農林業センサスにご協力ください

農林業センサスとは、国内の農林業を営む方や農山村の実態・変化を総合的に把握することを目的として行われる調査です。調査結果は、農林業施策の企画・立案・推進のための基礎資料として広く活用されます。

1月中旬～2月中旬に、都知事が任命した調査員が一定規模以上の農林業を営んでいる全世帯・会社などを訪問し、調査票を配布します。回答は、オンラインまたは調査員に提出してください。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

☎区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621



## 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覧ください。



## 井草

☎任期=6月1日～9年5月31日（1期2年。原則2期） ☎井草・上井草・下井草全域、今川1・2丁目、清水2・3丁目に在住・在勤・在学の方 ☎申込書（井草地域区民センターで配布。同センター協議会ホームページからも取り出せます）を、2月14日までに同協議会事務局（〒167-0022下井草5-7-22）へ郵送・持参 ☎同協議会 ☎3301-7723

## 永福和泉

☎任期=4月1日～9年4月30日（1期2年。原則2期） ☎方南・和泉・永福・大宮全域、下高井戸1～4丁目、浜田山1・3・4丁目、堀ノ内1丁目に在住・在勤・在学の方 ☎申込書（永福和泉地域区民センターで配布。同センター協議会ホームページからも取り出せます）を、2月20日までに同協議会事務局（〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-3582）へ郵送・ファクス・持参 ☎同協議会 ☎5300-9412

…………… いずれも ……………

☎募集人数=若干名 ▶ その他=交通費程度支給 ☎後日面接を実施

## あなたの声を聞かせてください

## 区政モニター募集

区民の皆さんの声を区政に生かすモニターを募集します。

☎アンケートへの回答（年4回程度）、区政への意見・提案・提言、講演会への参加 ▶ 資格=区内在住の18歳以上（4月1日時点）で日本語で活動できる方（地方公共団体の職員・議員を除く） ▶ 任期=委嘱日（5月頃）～8年3月31日 ▶ 募集人数=200名（選考） ▶ 謝礼=活動実績に応じて区内共通商品券を進呈 ☎インターネットでの活動を希望する方=申し込みフォーム（右下2次元コード）から申し込み ▶ 郵送での活動を希望する方=はがき・封書（12面記入例）に生年月日・職業・応募動機（100字程度）も書いて、区政相談課へ郵送/ ☎申込期限=2月25日（消印有効） ☎同課 ☎結果は3月末に通知



アンケート結果は、図書館・区政資料室（区役所西棟2階）のほか、区ホームページ（右2次元コード）からご覧になれます。



## 6年度の健（検）診は受診しましたか？

終了間際は大変混み合いますので、早めの予約・受診をお願いします。各健（検）診の詳細は、区ホームページをご覧ください。

## 健（検）診の受診期限

健（検）診名		対象（3月31日時点の年齢）	受診期限
眼科検診（緑内障・加齢黄斑変性）		40・45・50・55・60歳の方	1月31日
区民健康診査	成人等健診	30～39歳で職場などで健診を受ける機会がない方	2月15日
	国保特定健診	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入の方	
	後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入の方	
がん検診	胃がん検診（胃内視鏡検査）（※）	50歳以上で5年度に胃内視鏡検査を受診していない方	2月28日
	胃がん検診（胃部エックス線検査）		
	肺がん検診	40歳以上の方	
	乳がん検診（※）	40歳以上の女性	
	子宮頸がん検診（※）	20歳以上の女性	

※2年に一度の検診のため、5年度検診を受診していない方のみ。

☎杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015

区内空間放射線量等  
測定結果

区が実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園などの給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎空間放射線量率の測定=環境課公害対策係 ▶ 区立小中学校・保育園などの給食食材の放射能濃度測定=学務課・保育課 ▶ 放射能濃度測定の方法=杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

区民の皆さんとの対話の場

# 西荻窪・高円寺地域 (仮称) デザイン会議の参加者募集



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



対象地域	日時・場所
①西荻窪	時2月16日(日) 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 定60名(申込順)
②高円寺	時3月2日(日) 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11)

※いずれも午後1時~3時30分。

対区内在住・在勤・在学の方 申 固電話で、市街地整備課沿道のまちデザイン係。または、申し込みフォーム(公民連携プラットフォーム「すぎなみボイス」にリンクあり)から申し込み/申込期限=①1月29日②2月12日 固 傍聴を希望の方は要連絡

ぜひご参加ください

## あさがやまちづくりセッションの開催

阿佐谷のまちの課題・将来像についてさまざまな方の思いをくみ取り、話し合い、共有・協働し、みんなでつくる新たなまちづくりの取り組みとして、あさがやまちづくりセッションを開催します。今回は、学校関係者中心の懇談会などを通じて基本方針を策定し、設計をはじめた杉並第一小学校の移転校舎のイメージ図などのパネル展示を行い、個別に皆さんのご意見を伺います。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



日時 1月31日(金)午後5時~8時、2月1日(土)午前9時~正午  
場所 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

固 あさがやまちづくりセッション=市街地整備課拠点整備係▶杉並第一小学校の移転改築=学校整備課教育施設計画係 固 車での来場不可

## 令和6年度住民税非課税世帯に対する 物価高騰対策支援給付金(3万円)のお知らせ

6年11月22日に閣議決定された国の総合経済対策に基づく低所得者世帯への支援として、住民税非課税世帯に対し3万円を支給します。また、その支給対象世帯のうち、子育て世帯に対して児童一人当たり2万円の加算金を支給します。対象世帯には1月27日から順次お知らせを発送します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



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

- 令和6年度住民税非課税世帯に対する物価高騰対策支援給付金(3万円)  
支給金額 1世帯当たり3万円  
対象世帯 6年12月13日現在、杉並区に住民登録があり、世帯全員が6年度住民税非課税者で構成される世帯
- 子ども加算(2万円)  
支給金額 18歳以下の児童(平成18年4月2日以降生まれ)1人当たり2万円  
対象世帯 令和6年度住民税非課税世帯に対する給付金(3万円)を受給した世帯のうち、18歳以下の児童を扶養している子育て世帯

## 特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」 個別入居相談窓口の開設

入居を希望する方を対象に、個別入居相談窓口を開設します。施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネル展示を行います。入居を検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。



日時 1月27日(月)・28日(火)午前10時~正午・午後1時~4時 場所 区役所1階ロビー

固 高齢者施策課施設整備推進担当



# 個人住民税・所得税などの申告期限は3月17日(月)です

## 個人住民税の申告 区役所へ

申告は、課税課へ郵送してください。区民事務所では、作成済み申告書の預かりのみを行います。申告相談は、課税課へご連絡ください。

**問い合わせ先** 課税課

### 住民税申告書の配布・発送

申告書は課税課（区役所東棟2階）・区民事務所で配布しています（区民事務所は1月22日(水)から）。自宅へ郵送することもできますので、希望する方は課税課へご連絡ください。

6年中に住民税の申告をした方などには、申告書を1月31日(金)に発送します。

### 住民税の申告が必要な方

●1月1日現在、区内在住の方（次の①～④に該当する方を除く）

- ①所得税の確定申告をした
  - ②6年分の所得が給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から区へ提出されている
  - ③6年分の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報告書が支払者から区へ提出されている
  - ④6年分の合計所得金額が35万円×（同一生計配偶者+扶養親族の数+1）+10万円+21万円（同一生計配偶者または扶養親族がいる方の場合のみ）以下
- ※④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする場合などは申告が必要。

●1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋敷がある方  
区外在住でも、均等割額が課税されます。

### マイナンバー制度（個人住民税・所得税いずれも）

申告書には、申告する方のマイナンバーの記載と、本人確認書類（マイナンバーカード・住民票の写し〈マイナンバーの記載があるもの〉等の個人番号確認書類、運転免許証などの身元確認書類）の提示または写しの添付が必要です。

### 申告前の注意点

- 6年分の所得が給与所得または公的年金等のみで、各種控除（社会保険料・生命保険料・地震保険料・雑損・医療費など）を受けようとする方は、確定申告や住民税の申告をすることで所得税が還付されたり、住民税が軽減されたりする場合があります。
- 主に、次に該当する方は、確定申告の必要はありませんが、住民税の申告が必要です。
  - ・給与所得者で、6年分の給与所得・退職所得以外の所得金額が20万円以下
  - ・公的年金等に係る雑所得がある方で、6年分の公的年金等の収入金額が400万円以下かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下
- 納税通知書が届くまでに申告がない場合、以後住民税の計算に適用できなくなる控除などもありますのでご注意ください。

### 確定申告をする方へ

確定申告書第二表の「住民税」欄は、住民税の計算に必要なため、16歳未満の扶養親族・同一生計配偶者の氏名、配当割額控除額、寄附金額などの該当事項を必ず記入してください。

### 医療費控除に係る明細書の添付

医療費控除の申告時には、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。添付がない場合は医療費控除の適用ができません。

## 所得税などの申告 税務署へ

申告は、スマートフォンなど（e-Tax）でお願いします。

**問い合わせ先** 国税相談専用☎0570-00-5901  
杉並税務署☎3313-1131、荻窪税務署☎3392-1111  
▶個人事業税・法人住民税=新宿都税事務所☎3369-7151

### 申告はスマートフォンなどからの電子申告をご利用ください

スマートフォンなどから申告する場合は、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）で申告書を作成してください。  
「確定申告書等作成コーナー」での申告書の作成には、マイナポータル経由で必要書類データを一括取得（一部条件あり）し、申告書に自動入力できるマイナポータル連携をしておくとう便利です。ぜひご利用ください。



### 郵送による申告書の送付先

申告書を郵送する場合は、杉並・荻窪税務署ではなく次の送付先に郵送してください。

**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

### 税務署の申告書作成会場の開設期間

**2月17日(月)～3月17日(月)**  
（土・日曜日、祝日を除く。3月2日(日)は開設）

**受け付け**=午前8時30分～午後4時 ▶ **相談時間**=午前9時15分～午後5時  
混雑回避のため、受け付けを早く締め切る場合があります。3月は特に混み合うため、2月中の来署をお勧めします。スマートフォン・マイナンバーカード（2種類の暗証番号が必要です）・源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類を持参してください。

●申告書作成会場への入場には、入場整理券が必要です

各会場当日配布するほか、LINEから事前に発行することができます。

**LINE 国税庁公式アカウント**  
右2次元コードから



### ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用している方へ

その年分の確定申告を行う場合には、特例の適用は受けられません。申告時にふるさと納税額の全額を寄附金控除額の計算に含める必要があります。

### 消費税・インボイス制度

インボイス発行事業者は、基準期間の課税売上高が1000万円以下でも、消費税の申告が必要です。申告・納付期限は3月31日(月)です。

### キャッシュレス納付が便利です

自宅・オフィスから納付ができるキャッシュレス納付をご利用ください。手続きは、スマートフォン・パソコンからできます。口座振替の振替予定日は所得税が4月23日(水)、消費税が4月30日(水)です。

### 所得税の納税証明書

納税証明書の交付を早急に希望する方で、申告書を書面で提出する方は、申告書を税務署の総合窓口へ持参しその旨を申し出てください。



### 6年分の申告・納付期限

税目	申告・納付期限	提出先
所得税・復興特別所得税	3月17日(月)	郵送=〒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▶窓口=杉並税務署・荻窪税務署
贈与税		
個人事業者の消費税・地方消費税	3月31日(月)	

### ●税務署の管轄地域

**杉並税務署**=阿佐谷北・阿佐谷南・和泉・梅里・永福・大宮・上高井戸・高円寺北・高円寺南・下高井戸・高井戸西・高井戸東・成田西・成田東・浜田山・方南・堀ノ内・松ノ木・和田

**荻窪税務署**=天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・久我山・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・宮前・桃井

### 税理士による無料申告相談

・東京税理士会杉並支部（杉並税務署管轄区域）  
**受付時間**=午前9時30分～11時30分・午後1時～3時

日程	会場
1月28日(火)～1月31日(金)	永福和泉地区民センター（和泉3-8-18）
2月3日(月)・4日(火)	セシオン杉並（梅里1-22-32）
2月5日(水)～12日(水) （土・日曜日、祝日を除く）	区役所2階区民ギャラリー

・東京税理士会荻窪支部（荻窪税務署管轄区域）  
**受付時間**=午前9時30分～11時30分・午後1時～3時

日程	会場
2月4日(火)・5日(水)	西荻地区区民センター（桃井4-3-2）
2月6日(木)・7日(金)	八区区民集会所（井草1-3-2）
2月10日(月)～13日(木) （祝日を除く）	久我山会館（久我山3-23-20）

…………… いずれも ……………

☎申し込みフォーム（下2次元コード）から、各会場の実施日3日前の午後4時までに申し込み



▲杉並税務署管轄区域



▲荻窪税務署管轄区域

☎スマートフォン・マイナンバーカード（2種類の暗証番号）・本人確認書類の写しなど持参。車での来場不可

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方へ

### ●住民税の申告

所得が基準以下（非課税）の場合でも、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入している方は、高額療養費の支給を受ける場合や保険料の算出などのために、申告が必要です。

☎国民健康保険=国保年金課国保資格係・国保給付係・国保収納係▶後期高齢者医療制度=国保年金課高齢者医療係▶介護保険（65歳以上の方）=介護保険課資格保険料係

### ●保険料年内納付済額のお知らせの発送

6年1～12月に区へ納めた国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の金額のお知らせを1月末に発送します。このお知らせに記載されている納付済額は、納めた本人の社会保険料控除として申告できます。

## 介護保険サービスと医療費控除

### ●介護保険サービスにおける医療費控除の取り扱い

医療費控除を受けるためには、指定居宅サービス事業者や施設サービスを提供する各施設などのサービス事業者が発行する、医療費控除の対象となる金額が記載された「居宅サービス等利用料等領収証」「指定介護老人福祉施設利用料等領収証」「介護医療院利用料等領収証」などが 필요합니다。控除の対象になる主な介護保険サービスは、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

☎介護保険課給付係



### ●おむつにかかる費用

介護保険の認定を受けている方は、医師の証明書の代わりに区が発行する確認書で医療費控除が受けられる場合があります。  
☎寝たきり状態で失禁への対応としてカテーテルを使用していることまたは尿失禁があることが介護認定資料（主治医意見書）で確認できる方（ただし、おむつ代の医療費控除を受けるのが1年目の方は介護保険の認定期間が6カ月以上であること） ☎介護保険課認定係

## 高齢者の障害者控除

障害者手帳などをお持ちでなくても、区が交付する「障害者控除対象者認定書」で、障害者控除を受けられる場合があります。  
☎区内在住の65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けており区の障害者控除対象者認定基準に該当する方 ☎介護保険課認定係

# なかま集まれ!

区民主催のサークル活動をご紹介します。  
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の  
15日号に掲載

**掲載の申し込み・問い合わせ**  
生涯学習・芸術・文化・その他  
社会教育センター  
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 FAX3317-6620)  
スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)  
スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛 ☎5307-0693)

## 生涯学習・芸術・文化

**やさしい英会話(カナダ・日本人教師) / フィールフリー** 第1・3月曜日午前9時30分～11時 / 阿佐谷地域区民センター / 月4000円 / 園佐藤 ☎090-2934-0681

**旅で使える英会話 / Let's Talk** 水曜日午後1時～2時30分(月3回) / 久我山会館 / 月5000円 / 園高橋 ☎080-1070-0473

**俳句 / 俳句の駅** 第1木曜日午後1時～4時 / ゆうゆう西荻北館 / 月1500円 / 園林 ☎090-4812-1470

**木彫で野鳥を作る / NTバードカービング** 水曜日午後1時～3時(月4回) / 阿佐谷地域区民センターほか / 月2500円 / 園土田 ☎080-1207-0213

**水墨画 / 墨東あけやき** 原則、第2・4木曜日午前10時～正午(月2回) / コミュニティふらっと阿佐ヶ谷 / 月4000

円 / 園浅野 ☎6913-7895

**絵画(油絵・パステル画ほか) / 月洋会** 原則、木曜日午後1時～3時45分(月2回) / 阿佐谷地域区民センター / 月2000円 / 園立 ☎3336-8629

**コーラス / コーロ・ラ・ヴォーチェ** 原則、第1・3月曜日午後2時30分～4時30分 / 福家音楽スタジオ(阿佐谷南2丁目) / 月5000円 / 園川崎 ☎090-2336-3110

**シャンソン・カンツォーネポップス練習 / ポエム・ド・シャンソン** 第1・3金曜日午後1時～3時 / 永福和泉地域区民センター / 各1500円 / 園光岡 ☎080-1122-8686

**囲碁 / 阿佐谷囲碁愛好会** 第1～3土曜日午後0時15分～5時 / コミュニティふらっと阿佐谷 / 月100円 / 園松浦 ☎5936-1415

**コントラクトブリッジ / 西荻ブリッジ同好会** 月曜日午前9時30分～午後4時

30分 / ゆうゆう今川館ほか / 入会金2000円。月2000円 / 園小林 ☎080-5984-7977

**囲碁(初・中級者中心) / 高井戸囲碁クラブ** 火・土曜日午前9時～正午 / 高井戸地域区民センターほか / 月2000円 / 園吉田 ☎090-3402-4281

**囲碁 / 櫻美会囲碁部** 水・金曜日午後1時～5時 / ゆうゆう下高井戸館 / 年会費1200円。6カ月2000円ほか / 園宮本 ☎080-3753-5648

## スポーツ

**ソフトエアロビクス&ストレッチ / ジュピター** 木曜日午後1時～3時(月3回) / 荻窪体育館 / 入会金1000円。月3300円 / 園小澤 ☎3395-0427

**健康体操 / サンスマイル体操** 原則、火曜日午後1時～3時(週1回) / 高井戸地域区民センター / 各1000円 / 園竹中 ☎090-5377-0476

**中高年向けヨガ / 杉並やすらぎ会** 火

曜日午後1時～3時 / 荻窪体育館ほか / 各1100円 / 園仁科 ☎080-5069-2000

☒chie247multiverse@ezweb.ne.jp

**社交ダンス / 初心者も楽しく健康ダンスの会** 月・木曜日午後1時～3時 / 阿佐谷地域区民センターほか / 各300円 / 園永田 ☎5936-0841

**社交ダンス / サークルグレイス** 土曜日午後1時～3時 / 井草地域区民センター / 入会金2000円。月4000円 / 園高橋 ☎090-2667-9944

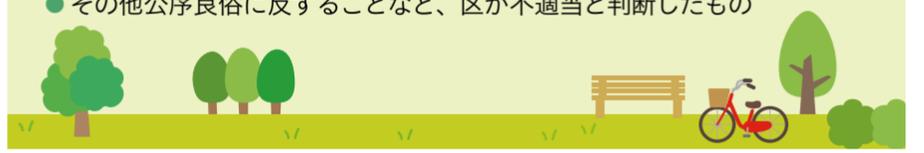
**硬式テニス中級以上 / ハイワールド** 土・日曜日、祝日、各2～4時間 / 区内テニスコートほか / 月1600～3500円 / 園高村 ☎080-6788-2559

**パドルテニス / 大宮前パドルテニスクラブ** 月～金曜日、各2時間(月3・4回程度) / 大宮前体育館 / 入会金1000円。月1000円 / 園加藤 ☎090-2411-7982

**ラージ卓球 / 荻窪LB会** 金曜日午前9時～11時 / 荻窪体育館 / 月2000円 / 園鶴田 ☎3337-2414

### 掲載対象は、次のものを除く活動です

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝を取る教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPO活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの



## 区民と共につくる農園を目指して

# 農福連携農園すぎのこ農園

## 区民ボランティアの募集

農福連携農園すぎのこ農園は、都市農地が持つ機能を福祉分野に活用する「農福連携事業」を実施している農園です。農作物の栽培やイベントの運営などのお手伝いができる区民ボランティアを募集します。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、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。





<p><b>所在地</b> 井草3-19-23</p> <p><b>活動内容</b> ・農作業(専門知識を持つ運営事業者の農業指導を受けて実施) ・福祉施設などの団体利用者の農作業補助 ・農業体験イベント(収穫体験)などの準備・運営の補助</p> <p><b>活動日時</b> 原則、月～金曜日午前10時～正午・午後2時～4時(土・日曜日、祝日の場合あり)</p> <p><b>資格</b> 区内在住・在勤・在学の18歳以上で2月中旬～下旬に実施する事前講習会に参加できる方</p>	<p><b>募集人数</b> 若干名(抽選)</p> <p><b>申込方法</b> 申請書(区ホームページ同案内から取り出せます)を、2月3日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)へ郵送・持参</p> <p><b>登録期間</b> 4月～8年3月末(2回まで更新可)</p> <p><b>その他</b> ・登録した方には「農福連携農園ボランティア登録証」を発行 ・欠員が生じた場合や人数が不足する場合は追加募集あり ・ボランティア従事期間中は、区がボランティア保険に加入</p>
---	--

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

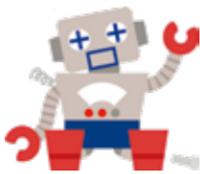
# 地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

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  
☎33301-7723  
🌐<https://www.igusahome.org/>  
おもちゃの病院  
📅1月25日(土)、2月8日(土)午後1時30分～3時  
👤杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣 費実費 他1組1点



## 先住民の居場所～自由の女神と褐色の女神

📅3月8日(土)午後1時～3時 📍中央大学名誉教授・見市雅俊 定40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。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月27日 他長寿応援対象事業

## ビートルズトークセッション～ビートルズサウンド進化の秘密

📅3月9日(日)午後1時～3時 📍西東京ビートルズ倶楽部代表・田中敏久 定40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。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月25日 他長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

📍井草地域区民センター

## 西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2  
☎33301-0815  
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>  
角田光代×須磨佳津江トークショー&日本フィル弦楽四重奏  
📅3月8日(土)午後1時～4時30分 📍同センター 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定250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。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月15日

## 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  
☎33398-9127  
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
「すぎなみ詩歌館かるた」の世界  
📅2月7日(金)午後2時～3時30分 📍中央大学名誉教授・岩下武彦 定20名(抽選) 費200円  
👤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=1月26日

春の子どもまつり  
📅2月23日(祝)午前10時～午後2時 区おひなさまの写真撮影、キャンディーレイ・缶バッジづくり、舞台、苗木de募金(50本〈先着順〉)ほか  
お散歩まっぶり作り～荻窪駅北地域コースを描いてみよう  
📅3月1日(土)午後1時30分～3時 📍長谷川雅也 定20名(抽選) 費200円

👤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=2月9日

…………… いずれも ……………

📍コミュニティふらっと本天沼(本天沼2-12-10)

## 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/>  
声楽家が教える口腔エクササイズ  
📅2月15日(土)午後2時～4時 📍声楽家・岡崎峰子 定25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=1月31日 他6カ月～就学前の託児あり(事前申込制)  
コミュニティすくーる 阿佐ヶ谷駅誕生秘話

📅2月19日(水)午前10時30分～正午 📍郷土博物館学芸員 定40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。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=1月29日

…………… いずれも ……………

📍阿佐谷地域区民センター 他長寿応援対象事業

## 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/>  
高円寺演芸まつり セシオン寄席 橋ノ圓滿ひとり会～真冬に怪談噺  
📅2月16日(日)午後2時～3時30分 📍

同センター 定100名(申込順) 費1000円

## 高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5  
☎3331-7980  
🌐<https://www.takaido-kyogikai.org/>  
高井戸狂言会

📅3月2日(日)午後2時～4時30分 📍同センター 区内在住 出演=山本東次郎▶演目=「居杭」「しびり」ほか 区内在住で小学4年生以上の方 定300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。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月5日

## 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/>  
センターまつり

📅2月16日(日)午前10時～午後3時 区ショータイム、公募作品展示、手作り作品・杉並産野菜の販売、ふわふわトランポリン、ドローン操縦体験(10時15分から整理券配布)、缶バッジづくり、苗木de募金ほか

江戸の寺子屋と教育

📅2月22日(土)午後1時～3時 📍歴史文化講座講師・伊藤寿 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=2月3日 他長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………

📍永福和泉地域区民センター

## 地域の情報満載！ ホームページもご覧ください

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



## 区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



▲出典=日本住宅公団10年史

昭和33年～平成25年、善福寺川近くに阿佐ヶ谷住宅が建っていました。敷地面積約5万3000㎡、総戸数350戸。豊かな自然の中にゆったりと並ぶテラスハウスが多くの方を魅了しました。ドラマのロケ地や漫画の舞台になったほか、今もさまざまな写真・映像の記録が残っています。



語り継がれる公団住宅の「聖地」、阿佐ヶ谷住宅

詳しくは

すぎなみ学 阿佐ヶ谷住宅

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取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けて  
すぎなみ情報を  
紹介しているよ～



### 歴史

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究



### 文化・雑学

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



### 食

老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

## その他にもこんなコンテンツがあります

**スポーツ** 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

**産業・商業** 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

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

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

**特集** お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは

すぎなみ学

または

または



広告



東京シティ競馬  
開催日程

1/17(金)まで、1/27(月)～1/31(金) 29(水)金盃(SII)

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



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

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### 催し

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 2月1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 対 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

#### 西荻プラネタリウム×アニメイベント

時 2月1日(土)①午前10時15分・11時・午後1時15分・2時・4時15分・5時(各20分)②午前9時30分・午後0時30分・3時30分(各2時間30分)③午前10時30分・午後1時30分(各2時間)  
 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2)  
 内 ①移動式プラネタリウム②プラネタリウム・星座アニメワークショップ③映画「ミニオンズフィーバー」上映会  
 師 ①②杉並アニメーションミュージアム、東急コミュニティー 定 ①各30名②各6組(1組5名まで)③各250名(いずれも申込順) 費 ①③500円(①小学生以下200円)②3000円 申 ①②電話・Eメール(12面記入例)で、西荻地域区民センター ☎nishiogitokyu.com.co.jp。または直接、同センター。③teket(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 問 同センター ☎3301-0811

#### 高次脳機能障害者の家族交流会

時 2月8日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)  
 対 高次脳機能障害者の家族ほか 定 15名程度(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援係 ☎3332-1817

3332-1826 ☎s-sien@city.suginami.lg.jp。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=2月5日 他 協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー郷土博物館

#### ◆年中行事「初午」

時 2月1日(土)・2日(日)・4日(火)～9日(日)午前9時～午後5時

#### ◆年中行事「節分」

時 2月2日(日)午後2時～2時30分 内 出演=杉並昔話紙芝居一座・すかい



…… いずれも ……

費 各100円(中学生以下無料) 場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841

### 講演・講座

#### 【家族介護教室】介護で困っている家族の方へ～お困りごとにお答えします

時 1月29日(水)午前10時～11時30分 場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9)  
 師 らいふ主任介護支援専門員・平野道代 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

#### 永福冬の特別講座「司法書士の語る相続」

時 2月15日(土)午後2時～3時30分 場 永福図書館 師 阿佐谷南司法書士行政書士事務所・安齋忍 定 30名(申込

### 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 問 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

順) 申 問 電話または直接、永福図書館(永福3-51-17) ☎3322-7141

#### 聞こえの障害と要約筆記を知る 1日体験講座

時 2月15日(土)午後2時～4時30分 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 12名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、1月31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

#### 絵本づくりの会～絵本作家さいとうまきさんとじゃばら絵本をつくろう!

時 2月16日(日)午後1時30分～3時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 対 小学生(子ども1人につき保護者1名まで同伴可) 定 18名(抽選) 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31日までに申し込み 問 中央図書館事業係 ☎3391-5754

#### 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 2月22日(土)・25日(火)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住で60歳以上の方 定 各10名(申込順) 申 問 電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他 1人30分程度

#### 運動と生活習慣病予防の関係性を楽しく学ぼう～運動習慣を定着させるコツ

時 2月26日(水)午後2時～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 健康運動指導士・山口恵美子(右写真) 対 区内在住・在勤で30～69歳の方 定 24名(申込順) 申 問 電話で、2月25日までに高円寺保健



センター ☎3311-0116

#### 休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級  
 時 3月1日(土)・2日(日)・9日(日)午前9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(9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 対 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  
 時 3月9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 対 区内在住で初産の方 定 40名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9) 師 助産師ほか 申 ポピンスプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/ から、2月5日までに申し込み 問 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2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。車での来場不可

#### 就労支援センター

◆就労支援センターの上手な活用法  
 時 2月1日(土)午前10時～11時 対 求職中の方 定 5名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB。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 他 当日参加可

◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル応用②パワーポイント基礎  
 時 ①2月3日(月)②17日(月)午前10時～午後3時 師 PC専任講師・日坂元娘ほか 対 54歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB



#### ◆シニア女性の自立支援 自身の強みを活かせる仕事への取り組み方

時 2月6日(木)午後1時～3時30分 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 おおむね55歳以上で求職中の女性の方 定 18名(申込順) 申 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 2月12日(水)午前10時～11時30分 対 求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

#### ◆適職発見のためのマインドチェンジ 自分のキャリアとスキルを見直そう

時 2月13日(木)午後1時～4時 師 就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 対 54歳以下で求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同センターすぎJOB

## 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
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎3394-8963	浪漫一座による新春恒例演奏会(ギター漫才・糸繰人形など)	1月25日(土)午後2時～4時 定 40名(申込順) 費 500円(中学生以下無料)
四宮館(上井草2-28-3) ☎3396-7692	スマホ講座 生活に役立つ安心安全な使い方	1月27日(月)午前10時～正午 師 NPO法人アクティブシニア支援機構 定 10名(申込順) 費 1000円
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎3315-1816	人生100年 すぎなみ老年学講座「保健師からみた高齢期の備え」	1月30日(木)午後1時30分～3時 師 保健師・関根麻里絵 定 25名(申込順)
今川館(今川4-12-10) ☎5303-1501	わたしの体操 柔軟で健康な体を手に入れよう	毎月第1・3土曜日、午後1時～2時 師 山本さくら 定 各15名(申込順) 費 各600円
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎3337-2266	フラダンス教室	毎月第2・4木曜日、午後2時～3時30分 定 各8名(申込順) 費 各200円
井草館(井草2-15-15) ☎3390-9672	やさしい社交ダンス	偶数月の第2・4水曜日、奇数月の第1水曜日、午前10時30分～正午 定 各10名(申込順) 費 各1300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。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

◆パソコンを使って簡単 適性・適職診断 変化の時代の自己分析

時 2月15日(土)午後1時～4時 回 2級  
キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 回 54歳以下で求職中の方  
定 14名(申込順) 申 電話で、同センター  
ターすぎJOB

…… いずれも ……

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

杉並保健所健康推進課健康推進係

◆女性の健康運動教室 姿勢とお腹スッキリ～「骨盤底筋エクササイズ」

時 2月11日(祝)・24日(休)午前10時～正午(計2回) 回 スタジオサーティープラス代表取締役社長・田中敦子(右写真) 定 35名(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、2月10日までに申し込み 他 フェイスタオル・輪ゴム3本持参



◆女性の健康教室「ヘルシーエイジング」～健康と美の秘訣

時 2月15日(土)3時～4時30分 回 講義(希望者のみ骨密度測定) 回 下平レディクリニック院長・中島由美子(右写真) 定 50名(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、2月14日までに申し込み



…… いずれも ……

場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 回 区内在住・在勤で40～69歳の女性 回 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時 場 定 右上表のとおり 申 電話で、荻

窪保健センター

会場	日時・定員(申込順)など
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	2月4日(火)午後1時30分～3時 定 13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	2月14日(金)午前10時～11時30分 定 10名
荻窪保健センター	2月17日(月)午後1時30分～3時 定 12名
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	2月18日(火)午前10時～11時30分 定 14名 他 上履き持参
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	2月21日(金)午前10時～11時30分 定 7名 他 上履き持参
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	2月25日(火)午前10時～11時30分 定 8名

◆足腰げんき教室

時 場 定 下表のとおり 回 健康運動指導士 申 はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、1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
28	杉並保健所(荻窪5-20-1)	3月6日(木)・13日(木)・21日(金)・27日(木)午後1時30分～3時30分 定 15名
29	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	3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
30	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	3月3日～24日の毎週月曜日、午後1時30分～3時30分 定 15名

…… いずれも ……

回 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 回 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

高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

時 2月21日(金)午前10時～11時10分 回 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)  
回 区内在住で60歳以上の方 定 80名(先着順) 費 300円

◆初心者向き男性料理教室「季節感を楽しむひと工夫」

時 3月3日(月)午前10時～午後0時30分

# 農業公園「草木染め体験」の開催

野菜や植物がもつ自然の色を煮出した染料で、ハンカチなどを染める体験です。

—— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

日時 2月22日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分

場所 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)

回 区内在住で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各10名(抽選) 費 各500円 申 申し込みフォーム(右2次元コード)で、1月26日までに申し込み 他 汚れてもいい服装で参加。結果は2月4日以降に公開



回 メニュー=干物と柑橘類のちらし寿司・塩そばのポテトサラダ・お吸い物・ひな祭り三色寒天 回 管理栄養士・梅山朋子 回 区内在住で60歳以上の男性 定 30名(申込順) 費 900円 申 電話または直接、2月4日から同センター 他 エプロン・三角巾・布巾持参

…… いずれも ……

場 回 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

環境活動推進センター

◆和田堀公園で野鳥観察～初級編

時 2月22日(土)午前9時～11時30分(雨天中止) 場 集合・解散=和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 回 東京オオタカ保護連絡会・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 回 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27日までに申し込み 他 雨具・お持ちの方は双眼鏡持参

◆海からの贈り物でペンダントにもなるブローチを作ろう

時 2月22日(土)午後1時30分～3時30分 場 同センター 回 区内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 定 8名(抽選) 費 2000円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、2月6日までに同センター 他 軍手・汚れてもいいミニタオル2枚持参。長寿応援対象事業

◆家庭でできる省エネ術～かしこくお得に暮らすコツ

時 2月24日(休)午前10時～正午 場 同センター 回 東京都地球温暖化防止活動推進センターエコアドバイザー・一條美智子、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク普及啓発委員 回 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、2月20日までに同センター 他 お持ちの方は電気・ガス・水道・下水道検針票持参

…… いずれも ……

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

本物の星の輝きに触れてみませんか?

## 冬の星空観望会 ～冬のダイヤモンドの下で望遠鏡を使った星空散歩をしよう

冬の大三角や冬のダイヤモンドの下で、いろいろな天体を見てみよう!

—— 問い合わせは、コングレ ☎6383-0296(火曜日を除く)、社会教育センター ☎3317-6621へ。

日時 2月8日(土)午後5時30分～7時30分

場所 桃井第一小学校(桃井2-6-1)

回 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定 100名程度(抽選) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、1月27日までに申し込み



日頃からの備えが大切です

## 区民講座「ペット同行避難と犬・猫の防災」

犬・猫の飼い主を対象にした防災講座です。災害時に慌てないように、ペットのための防災用品の準備や震災救護所の確認をしましょう。



—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

日時 2月27日(木)午後2時～4時

場所 杉並保健所(荻窪5-20-1)

回 杉並どうぶつ相談員・佐伯由紀子、匹田健二、目黒美佳 回 区内在住の方 定 50名(申込順) 申 電話で、杉並保健所生活衛生課。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=2月19日



※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 

競技大会

東京都スポーツ大会予選会  
バドミントン

開①3月9日(日)②15日(土)午前9時 場  
①荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②TAC  
杉並区上井草スポーツセンター(上井  
草3-34-1) 内種目=男性・女性ダブル  
ス 区内在住・在勤・在学の方  
(女性は区内在クラブも可) 定90組  
(申込順) 費1人2300円。連盟登録者  
1人1500円をゆうちょ銀行「10010-9-  
026441杉並区バドミントン連盟」へ  
振り込み 申込書(区体育施設で配  
布)に振替受領証の写しを添えて、2  
月6日～20日に区バドミントン連盟・  
山口由記子(〒168-0073下高井戸  
3-33-2)へ郵送 問山口☎090-8491-  
5663

スポーツ教室

杉並こども歌舞伎塾発表会「外郎  
売・白浪五人男」観覧者募集

開1月25日(土)午後2時30分～3時30分  
場浜田山会館(浜田山1-36-3) 定80  
名(先着順) 問杉並区スポーツ振興  
財団事業係☎5305-6161

シニアスポーツ振興事業「シニアの  
ためのパドルテニス講習会」

開2月15日(土)午後1時～5時 場TAC杉  
並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 区  
①59歳以下②60歳以上の方 定①  
10名②30名(いずれも抽選) 申往  
復はがき(12面記入例)で、1月31日  
までに区パドルテニス協会・猪狩キヌ  
(〒167-0021井草4-3-4) 問猪狩☎  
090-2171-8877

歩く力をつけたい方におすすめノル  
ディックウォークをはじめよう

開2月16日(日)午前10時15分～11時45分  
(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ  
内2-6-21) 師全日本ノルディック・  
ウォーク連盟講師 大方孝 区3km  
程度歩ける方 定20名(申込順) 費  
1650円(保険料を含む。別途ポールレ  
ンタル料550円) 申電話で、2月14  
日までにスポーツハイツ☎3316-9981  
問長寿応援対象事業

みんなでごちゃまぜサッカー教室

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。

開3月1日(土)午前9時30分～10時40分  
場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-  
6) 師FC東京普及部コーチ 区小中  
学生、介助なしで歩くことができる障害  
児 定20名(申込順) 費500円 申  
TAC杉並区永福体育館ホームページで、  
1月22日から申し込み 問同体育館☎  
3328-3146

週末スキー菅平教室

開3月7日(金)午後7時30分～9日(日)午後  
8時 場菅平高原スノーリゾート(長  
野県) ▶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3  
万2500円。小学生2万8500円をゆう  
ちょ銀行「10060-80494621杉並区  
スキー連盟」へ2月17日までに振り込  
み(通信欄にイベント名を記入) 申  
ファクス(12面記入例)に性別・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・バジ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=2月16日 問新美☎  
3783-3204

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

開2月1日～22日の毎週土曜日、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

◆リフレッシュ体操&リラクソヨガ

開2月3日(月)・17日(月)午前11時15分～  
午後0時15分 師植村まき 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

◆楽しく健康タイム①心と身体を整え  
るストレッチ②疲労回復ストレッチ

開2月4日(火)・18日(火)①午前11時～正  
午②正午～午後1時 師井上美紀 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

開2月4日～25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

開2月6日～27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

…… いずれも ……  
場問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)

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

開2月5日～19日の毎週水曜日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 区内在住・在  
勤(保護者)・在園で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

開2月6日(休)・13日(休)午後3時20分～4  
時 師FC東京普及部コーチ 区内在  
住・在勤(保護者)・在園で6年度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

開2月6日(休)・13日(休)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 区内在住・在勤  
(保護者)・在学で小学①1～3年生②3  
～6年生 定各30名(申込順) 費各  
570円

◆幼児・児童のボールゲーム教室

開2月11日(祝)・25日(火)①午後3時10分  
～3時55分②4時5分～4時50分 区①  
4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

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)

問産業振興センター観光係☎5347-9184



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

問広報課



YouTube 

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

問広報課



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。

問広報課



▲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

問広報課



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

問広報課



◆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。
2月27日(休)午後5時30分～6時40分
FC東京普及部コーチ 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 30名(申込順) 690円

..... いずれも .....
場 圃TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 同センターホームページで、1月22日～26日に申し込み

1月15日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。
内配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページからもご覧になれます 圃同財団 ☎5305-6161

耐熱性のポリ袋を使って料理を作ろう!

災害時に役立つ!
パッククッキング教室

水が貴重な災害時には、洗い物が出ず、調理に使った水が再利用できるパッククッキングが役立ちます。調理実習のほか、栄養バランスを意識した備蓄品の選び方などを学びます。

—— 問い合わせは、高井戸保健センター ☎3334-4304へ。

日時 2月18日(火)午後1時30分～3時30分

場所 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)

圃さんじゅ久我山管理栄養士・ 麥田圭子 区内在住・在勤・在学で64歳以下の方 12名(申込順) 申し込みフォーム(右二次元コード)から申し込み



1月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

子ども伝統芸能わくわく体験



11月1日は「古典の日」。世界に誇る古典文学「源氏物語」の存在を記録上確認できる最も古い日付が、千年以上前のこの日であることが由来です。

今回は、長く愛され受け継がれてきた、日本の伝統芸能を肌で感じた子どもたちの一日をお伝えします。



● 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)



圃広報課

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

杉並ウインドハーモニーアンサンブル定期演奏会 2月2日(日)午後1時30分～3時30分/杉並公会堂/曲名=O.レスピーギ「交響詩『ローマの松』」ほか/1190名(先着順) 圃同催し実行委員 ☎080-1305-5819

みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でレイボスティー湯を実施 2月6日(休)/550円。小学生200円。就学前の子ども100円/圃杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)

座・高円寺ドキュメンタリーフェスティバル 2月7日(金)～11日(祝)/座・高円寺/出演=映画監督・是枝裕和ほか/1800円ほか/圃電話で、1月18日から座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300(午前10時～午後6時(月曜日を除く)) 圃同催し実行委員会 ☎5570-3551

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィーサウンデー 2月9日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者/①40名②30名(いずれも申込順)/各500円/圃電話で、同病院健診センター ☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで))

ひとり親家庭 親子の料理教室 2月9日(日)午前10時30分～午後1時30分/高井戸地域区民センター/メニュー=野菜巻き寿司ほか/区内在住のひとり親家庭で小学生以上の子どもとその保護者/20名(抽選)/圃往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1月29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)/圃田中 ☎5932-7820(午後8時～9時)

更生保護女性会映画会「荒野に希望の灯をともし」 2月14日(金)午後2時～3時30分/座・高円寺/200名(申込順)/圃申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、1月31日までに申し込み/圃杉並区更生保護女性会・市村 ☎3311-9143

北海道名寄市オールロケ映画～「運命屋」上映イベント 3月2日(日)午後2時～3時30分・6時～7時30分/座・高円寺/映画上映、トークショー/各250名(申込順)/各1000円/圃杉並区交流協会ホームページから申し込み/圃同協会 ☎5378-8833

講演・講座
東京衛生アドベンチスト病院「減量ステップアップ講座」 2月3日(月)・17日(月)、3月3日(月)午後1時30分～3時(計3回)/同病院(天沼3丁目)/同病院内科医師・佐々木温子ほか/5名(申込順)/1万5000円/圃電話で、1月24日までに同病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

石けん作り体験 2月7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)/圃電話・Eメール(12面記入例)で、2月3日までに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

河北健康教室「脳腫瘍～認知症の原因かもしれません!」 2月8日(土)午前10時30分～11時30分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院脳神経外科部長・田中雅彦/80名(申込順)/圃電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

く)。または同財団ホームページから申し込み

野鳥観察会 善福寺公園の自然と冬鳥

2月15日(土)午前10時～正午(雨天中止)/集合=善福寺公園ボート乗場前/環境カウンセラー・井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/500円(保険料を含む。小学生以下無料)/圃往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、1月31日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202号)/圃同協議会 ☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分)/長寿応援対象事業

歴史講演会「府中の事件に見る江戸時代の社会」 2月15日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/府中市郷土の森博物館学芸員・花木知子/80名(先着順)/700円/圃杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

難聴と補聴器のこと、イチからわかる! 聞こえの講座 2月16日(日)午後1時30分～4時/高円寺障害者交流館/言語聴覚士・天野京子ほか/70名(先着順)/300円/圃杉並区中途失聴・難聴者の会 ☎3392-3483/info.33suginami@gmail.com/手話通訳・要約筆記あり

成年後見制度の利用について～本人の意思の尊重をめざして 2月19日(水)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/区内在住・在勤の方/40名(申込順)/圃電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

女子美術大学公開講座「シルクスクリーンで無限デザイン」 2月22日(土)午前10時～午後3時/同大学杉並キャンパス(和田1丁目)/同大学短期大学部准教授・竹中明子ほか/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)/12名(抽選)/圃申し込みフォー

ム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)で、2月10日までに申し込み/圃同大学事業推進グループ ☎5340-4646

その他

税金なんでも相談会 1月25日(土)午前9時～正午、2月5日(水)午後5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/圃電話で、東京税理士会荻窪支部(☎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

相続・不動産・空き家無料相談会 1月30日(休)午後1時～5時/阿佐谷地域区民センター/区内に土地や建物を所有の方ほか/15組(申込順)/圃電話で、1月29日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分)/1組1時間程度

司法書士による無料相談会 2月5日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/圃電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 2月6日(木)午後1時～4時/圃東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

外国人のための無料専門家相談会 2月8日(土)午後1時～4時/区役所第4会議室/圃杉並区交流協会ホームページから、1月26日までに申し込み/圃同協会 ☎5378-8833/通訳・託児あり

参加型のエコアクションプログラム「TOKYO-ecosteps」 都内で実施される環境イベント情報が配信されるほか、イベント参加などにより獲得したポイント数に応じてプレゼントに応募できます。詳細は、同プログラムホームページをご覧ください/圃東京都環境公社総務部経営企画課SDGs推進室 ☎3644-2166(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く))

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

# 善福寺川「水鳥の棲む水辺」 創出事業シンポジウム

「グリーンインフラと歩む善福寺川の未来」をテーマにした講演、小学校で実際に取り組んだグリーンインフラの活動報告などを行います。

——問い合わせは、土木計画課施設整備グループ河川橋梁担当へ。

日時 1月25日(土) 午後1時～3時50分

場所 勤労福祉会館(桃井4-3-2)

定 300名程度(先着順) 他 車での来場不可



### ■ 講演

グリーンインフラってなに

師 熊本県立大学特別教授・島谷幸宏

### ■ 活動報告

学校で取り組んだグリーンインフラ

師 井荻小学校児童

自然から受け取ったもの

師 川ガキ復活講座受講生

### ■ パネルディスカッション

善福寺川流域に棲む生き物語!

因 進行=熊本県立大学特別教授・島谷幸宏 ▶ パネリスト=東京大学総合研究博物館研究事業協力者・須田真一、NPO法人雨水市民の会理事・笹川みちる、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重、NPO法人Green Connection TOKYO代表理事・佐藤留美

## 次世代育成基金活用事業

# チャレンジ・アスリートの 参加者募集



トップアスリートとの楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

——問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。

日時 2月24日(休) ①午前9時20分～午後0時20分  
②1時30分～4時30分

場所 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

因 師 オリンピック種目体験「サッカー」=小林弥生、原菜摘子 ▶ パラリンピック種目体験「パラバドミントン」=山崎悠麻、島田務 因 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年生～中学生 因 各30名(抽選) 申 申し込みフォーム(右2次元コード)から、1月29日までに申し込み 他 上履き持参



## スポーツをもっと身近に

# ユニバーサルタイムの実施

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区ホームページ(右下2次元コード)をご覧ください。

——問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。

時 ①3月5日(水)午後3時30分～5時30分 ②15日(土)午後2時～4時 場 ①荻窪体育館(荻窪3-47-2) ②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 因 ウォーキング、ボール種目、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) 他 ①上履き持参



①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②西武新宿線上井草駅などからの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(12面記入例)で、①3月3日②12日までにスポーツ振興課 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

## 南伊豆町観光物産展・ 写真展の開催



区の交流自治体である静岡県南伊豆町による物産展・写真展を開催します。

——問い合わせは、南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300へ。

### ● 物産展

日時 1月23日(木)午前10時～午後2時 場所 区役所中杉通り側入り口前 他 伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時から)。売り切れ次第終了。マイバッグ持参

### ● 写真展「みなみの桜と菜の花まつり」

日時 1月20日(月)～24日(金)午前8時30分～午後5時(24日は4時まで) 場所 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー



Check!

## 「広報すぎなみ」2月1日号を 区内全世帯に配布します

※2月1日号の新聞折り込みはありません。2月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

1月30日(木)～2月1日(土)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2月1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(2月13日までの午前9時～午後5時。8日・9日を除く)) 他 委託事業者=フットワークス