

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 高齢基礎年金を請求する方へ

高齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計10年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給するためには請求が必要で、受け付けは65歳の誕生日前日からです。なお、請求書は事前に日本年金機構から送付されます。

また、繰り上げ請求（受給開始を早めて、60～65歳の間に減額された年金を受けること）や、繰り下げ請求（受給開始を遅くして、66～70歳の間に増額された年金を受けること）もできます。

加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者の方＝国保年金課国民年金係▶国民年金の第3号被保険者期間がある方、厚生年金等（第2号）に加入したことがある方（脱退一時金を受給した期間も含む）＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

### 生活・環境

#### ダニアレルゲン量の検査

ダニは6～10月にかけて増えてきます。死骸やふんは、アレルギー疾患の原因となることがあります。区では布団等に掃除機をかけて吸い取ったホコリに含まれているダニアレルゲン量の簡易測定を行い、結果をお知らせします。

☎☎電話で、10月14日までに杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

#### 住所の表示板をお渡ししています

住所の表示板（住居番号表示板＝えんじ色。縦6cm×横12cm程度の横書き）は、住居表示を明らかにするため、各戸の出入り口付近に貼り付ける表示板です。表示板の文字が読みづらい、表示板がないという方には新しいものをお渡しします。また、町名を表示した町名プレート（縦6cm×横6cm）も、希望する方にお渡しします。

☎区民課管理係住居表示担当

### ① 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

### 健康・福祉

#### 3年度 眼科検診のお知らせ

10月1日から眼科検診が始まります。対象の方には9月末に受診券を送付しました。必ず電話等で検診実施医療機関に事前予約をしてください。

☒ 検診名＝眼科検診（緑内障・加齢黄斑変性）▶ 対象＝40・45・50・55・60歳の方（4年3月31日時点の年齢）▶ 費用＝300円▶ 受診期限＝4年1月31日 ☎ 杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015

#### 高齢者のしおりを送付します

「高齢者のしおり」は区が行っている高齢者向けのサービスを冊子にまとめたものです。3年ごとに発行しており、10月上旬に65歳以上の方がいる各世帯に送付します。また、高齢者施策課（区役所東棟1階）、ケア24、区民事務所などでも配布します。

☎ 高齢者施策課管理係

### 子育て・教育

#### 4年度 新入学児童・生徒の保護者の方へ

4年4月に区立小中学校へ入学するお子さんの保護者に、入学する学校を記載した「就学通知書（入学のお知らせ）」を12月中旬に送付します。

#### ◆ 住所地の指定校への入学が原則です

小中学校へ入学する児童・生徒は、お住まいの地域によってあらかじめ指定された学校（指定校）へ通学することが原則です。ただし、特別な事情により指定校への通学が困難な場合は、指定校変更の申し立てをすることができます。申し立て事由に該当するかは、区ホームページをご覧ください。

#### ◆ 第7号事由による指定校変更

平成26年度から、指定校変更の認定事由に「学校の特色ある教育活動に参加を志望する場合」（第7号事由）を設けています。申し立ては、指定校に隣接す

### 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



る学校1校に限り志望することができます。第7号事由による受け入れ人数には上限があり、1校当たり小学校は10人、中学校は15人までです。ただし、教室不足等の状況によっては、受け入れができない学校もあります。

詳細は、「ご案内」（新小学1年生は「就学時健康診断」のお知らせに同封。新中学1年生は各区立小学校を通じて配布）または区ホームページをご覧ください。

☎ 学務課学事係

### 施設情報

#### 粗大ごみ収集の申し込みを休止します

粗大ごみ受付センターのシステムメンテナンス作業に伴い、電話・インターネット・ファクスでの申し込みを休止します。

◆ 休止期間＝10月16日(土)午後8時～17日(日)午後7時

☎ 杉並清掃事務所 ☎3392-7281

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 会計年度任用職員 管理栄養士

☒ 高齢者の介護予防、保健事業の栄養に関する事業の企画・管理および受託事業者への指導など▶ 勤務期間＝12月1日～4年3月31日（5回まで更新可）▶ 勤務日時＝月16日。月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶ 勤務場所＝杉並区役所▶ 資格＝管理栄養士免許を有する方▶ 募集人数＝1名▶ 報酬＝月額21万4464円（4月1日現在）▶ その他＝期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）☎ 申込書（高齢者在宅支援課日常生活支援事業係（区役所西棟2階）で配布。区ホームページからも取り出せます）に管理栄養士免許証の写しを添えて、10月15日午後5時（必着）までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎ 同係 ☎ 書類選考合格者には面接を実施

### 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、午後1時～4時 場 区役所1階ロビー	☎ 東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎10月5日(火)・19日(火)、11月2日(火)午後1時～4時 場 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等を持参	☎ 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
行政書士による相談	☎10月8日(金)午後1時～4時 場 相談室（区役所西棟2階） 内 相続・遺言・離婚・金銭問題等書類手続きに関すること 定 6名（申込順） 他 1人30分	☎☎電話で、東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537（午前8時30分～午後5時）
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎10月13日(水)午後1時～4時 場 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等を持参	☎ 区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎10月14日(木)午後1時30分～4時30分 場 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・区分所有者等 定 3組（申込順）	☎ 杉並マンション管理士会 ☎ http://suginami-mankan.org/ から申し込み。または申込書（区ホームページから取り出せます）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
専門家による空家等総合無料相談	☎10月21日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 場 土木管理課相談室（区役所西棟5階） 対 区内の空き家等の所有者等（親族・代理人を含む） 定 各1組（申込順） 他 1組45分	☎ 電話で、住宅課空家対策係。または申込書（区ホームページから取り出せます）を、10月19日（必着）までに同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス ☎ 同係
不動産に関する無料相談	☎10月21日(木)午後1時30分～4時30分 場 区役所1階ロビー	☎ 電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並区支部 ☎3311-4937（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉） ☎ 同支部、区住宅課

※★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） 申 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

### すぎなみ本の帯アイデア賞の作品

その本が読みたくなるような帯を募集します。  
 ①作品は本にかけて提出。用紙の種類・字体・字数などは自由。著作権、個人情報保護に触れるものは使用不可。応募者本人の創作で未発表のもの。1人1点  
 ②区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方  
 ③区立小中学生で在学の学校で作品をまとめている場合  
 =学校へ提出/個人=作品に応募用紙(各図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を添えて、10月15日～29日(必着)に中央図書館(〒167-0051 荻窪3-40-23)へ郵送・持参  
 ④同図書館事業係 ☎3391-5754  
 ⑤作品は後日返却

### 音訳者養成講座受講生

読書が困難な方のための音訳者を養成する講座(初級)です。受講後は中央図書館の音訳ボランティアとして、パソコンを使用した録音図書の作成や、対面朗読を行います。  
 ①日時=4年1月14日～3月25日の金曜日、午前10時～正午(2月11日を除く。計10回)  
 ②場所=中央図書館  
 ③対象=区内在住の60歳以下で基本的なパソコン操作ができる方  
 ④募集人数=10名  
 ⑤はがき(12面記入例)で、10月18日(必着)までに同図書館事業係(〒167-0051 荻窪3-40-23)  
 ⑥同係 ☎3391-5754  
 ⑦適性テストを11月19日(金)に実施。詳細は、区図書館ホームページ参照

### たすけあいネットワーク(地域の目)登録者

地域包括支援センター(ケア24)を拠点として、ボランティア(あんしん協力員、あんしん協力機関)が地域の高齢者の見守り活動を行っています。日常生活での声掛けを希望する方はご登録ください。  
 ①おむね65歳以上のみの世帯の方  
 ②電話で、お住まいの地域のケア24  
 ③高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係

### 東京都子育て支援員研修(第3期)の受講者

①子育て支援分野で従事する上で、必要な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修▶募集コース=①地域保育コース②地域子育て支援コース③放課後児童コース▶研修実施時期等=12月から順次開始▶研修場所=都内(新宿区ほか) ④都内在住・在勤の方  
 ⑤申込書(子ども家庭部管理課〈区役所東棟3階〉で配布。または東京都福祉保健財団、東京リーガルマインドホームページから取り出せます)を、10月15日(必着)までに①同財団(〒163-0718 新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル18階)②③東京リーガルマインド(〒164-0001 中野区中野4-11-10)へ簡易書留で郵送  
 ⑥同財団 ☎3344-8533②③東京リーガルマインド ☎5913-6225  
 ⑦詳細は、募集要項(子ども家庭部管理課で配布)または同財団、東京リーガルマインドホームページ参照

### 掲載広告

◆広報すぎなみ(4年1～3月)  
 ①主な配布方法=新聞折り込み、区立施設、駅などの広報スタンドほか。希望する方へ個別の配布あり▶発行日=月2回(1日・15日)▶発行部数=約17万部▶掲載料=1号につき1枠1万円(原稿等の作成費用は広告主の負担)▶規格=縦10mm×横235mm▶掲載位置=広報紙中面下部欄外(掲載面は区が決定)▶募集枠=各号4枠(1社につき1号1枠)  
 ②申込書(広報課〈区役所東棟3階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)に広告原稿案を添えて、11月1日午後5時(必着)までに同課広報係 ☎3312-9911 ☒koho-suginami@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール・持参  
 ③同係 ☒審査の上、掲載の可否を後日通知  
 ◆4年度版「ごみ・資源の収集カレンダー(分け方・出し方)」  
 ①冊子規格=A4判カラー24ページ▶発行部数=約42万部▶掲載料=1枠5万円(版下原稿等の作成費用は広告主の負担)▶規格=縦30mm×横100mm▶掲載位置=カレンダー掲載ページの下部(掲載面は区が決定)▶募集枠=12枠  
 ②申込書(ごみ減量対策課〈区役所西棟7階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)に広告原稿案を添えて、10月21日午後5時(必

着)までに同課事業計画係へ郵送・持参  
 ③同係 ☒審査の上、掲載の可否を後日通知

## その他

### 赤い羽根共同募金(12月31日まで)

民間の福祉施設や団体の活動に役立てられます。ご協力をお願いします。  
 ①東京都共同募金会杉並地区協力会(杉並区社会福祉協議会内) ☎5347-1010

### 夕方のチャイムが5時に変わります

区では、子どもたちに帰宅を促すとともに、防災無線放送塔の点検等を目的として、夕方に「夕やけこやけ」のチャイムを放送しています。放送時間は、4～9月は午後6時、10～3月は午後5時です。  
 ①広報課

## 審議会等のお知らせ

### 都市計画審議会

①10月21日(木)午前10時～正午  
 ②場 区役所第3・4委員会室(中棟5階)  
 ③「東京都市計画 防災街区整備方針」について、東京都市計画生産緑地地区の変更について(案)[杉並区決定]、特定生産緑地の指定について  
 ④都市整備部管理課庶務係

## 特別弔慰金の請求手続きはお済みですか

①戦没者等の死亡当時の遺族で4月1日(基準日)に公務扶助料や遺族年金を受けている方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合、先順位の遺族1名に額面25万円、5年償還の記名国債を支給▶請求期限=5年3月31日▶受付時間=午前9時～午後4時  
 ②保健福祉部管理課地域福祉係

10月6日(水)午前11時ごろ

## 防災行政無線を用いた情報伝達試験を行います

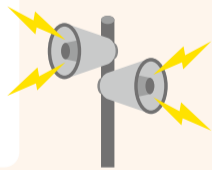
全国瞬時警報システム(Jアラート※)の情報伝達を確実に行うため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

※国から緊急情報(地震・武力攻撃など)が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステムです。

——問い合わせは、危機管理対策課、防災課へ。

### 放送内容

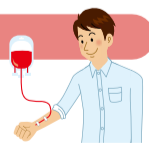
- ①チャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです。」(3回繰り返し)
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです。」
- ④チャイム音



ご協力をお願いします

## 献血会のお知らせ

200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳(男性は17歳から)の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで献血できます。新型コロナウイルスのRNAワクチンを接種された方は、接種後48時間経過で、献血に参加できます。  
 ①10月7日(木)▶受付時間=午前10時～正午・午後1時30分～4時  
 ②場 区役所1階ロビー  
 ③杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355



4年4月入園

## 保育施設入所(一次)の申し込みについて(認可保育所等、区立子供園〈長時間保育〉)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則郵送または電子申請(認可保育所のみ)での受け付けとなります。

- 郵送  
送付先=保育課保育相談係  
締め切り=11月22日(必着)  
※簡易書留やレターパックなど発着記録が分かる方法で送付してください。
- 電子申請  
締め切り=11月30日午後5時
- 窓口=子どもセンター(高井戸 ☎5941-3839/高円寺 ☎3312-2811/上井草 ☎3399-1131/和泉 ☎3312-3671)  
締め切り=11月30日午後5時(要予約)
- 区役所提出専用窓口(西棟8階)  
設置期間=11月18日～20日午前9時～午後5時
- 区役所保育課窓口(東棟3階)  
障害等で配慮が必要な児童、通院中の児童=10月15日～21日(土・日曜日を除く)  
杉並区から転出予定の方(転出先自治体の締め切り日の7日前まで)  
※詳細は、「令和4年度保育施設利用のご案内」をご覧ください。



## 杉並区保育所・幼稚園案内アプリ「すぎぽよ(保幼)」ができました!

保育施設選び、手続きなどでよくご利用いただくコンテンツを集約したアプリです。入所申請時はもちろん、在園中も役立つコンテンツをご覧いただけます。幼稚園選びにも利用できます。

●主な内容  
 保育施設・幼稚園MAP/保育施設利用のご案内 電子版/保育相談係窓口予約/保育所等空き情報/申請書類ダウンロード・電子申請  
 …… いずれも ……  
 ①保育課保育相談係 ☎5307-0657

アプリのダウンロードは  
 ↓こちらから↓



▲iOS用



▲Android用

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

# 税や保険料をクレジットカードで納付できるようになりました



## 対象となる税・保険料

特別区民税・都民税（普通徴収・特別徴収）、軽自動車税（種別割）、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料

## 納付方法

### ネットdeモバイルレジ

パソコン・スマートフォン等から区ホームページの納付専用サイトにアクセスし、納付書の納付番号等を入力して納付する方法です。納付書発行日の翌日の午前9時から、100万円未満の納付書で利用できます。

9月30日以前に発行された30万円を超える納付書では利用できません。利用する場合は、納付書の再発行が必要ですので、お問い合わせください。

### モバイルレジ

スマートフォン等から「モバイルレジ」アプリをダウンロードし、納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンのカメラで読み取り、納付する方法です。30万円以下の納付書で利用できます。決済方法にクレジットカード払いが追加されました。

## 注意事項

- ・窓口（区役所、金融機関、コンビニエンスストア等）ではクレジットカードを利用した納付はできません。
- ・納付書1枚ごとの納付額に応じた決済手数料（納付者負担）がかかります。
- ・領収証書は発行されません。
- ・クレジットカードによる納付は、納付ごとに手続きが必要になります。口座振替のように、納期ごとに自動的に決済されるものではありません。
- ・クレジットカードの利用限度額や支払日（口座引落日）に注意してください。

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。

特別区民税・都民税＝納税課管理係☎5307-0637／軽自動車税（種別割）＝課税課税務管理係／国民健康保険料＝国保年金課国保収納係☎5307-0644／後期高齢者医療保険料＝国保年金課高齢者医療係☎5307-0329／介護保険料＝介護保険課資格保険料係☎5307-0654



## 11月11日～17日は税を考える週間です

区・税務署・都税事務所・税務関係民間団体が協力して納税者の意識向上、期限内の納税の推進、e-Tax・eLTAXの利用促進のため各種催しを実施します。

### 税を考えるパネル展

中学生の税についての作文・標語・絵はがきの優秀作品の一部、税に関する資料や税務関係民間団体の活動紹介パネル等を展示します。

期11月11日(木)・12日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所1階ロビー 間納税課管理係

### 税の無料相談会

#### ◆東京税理士会（杉並・荻窪支部〈共催〉）

期11月11日(木)・12日(金)午前9時～正午・午後1時～4時 場区役所1階ロビー 定各32名（申込順） 間同会荻窪支部☎3391-0411 他1人40分まで

#### ◆東京税理士会荻窪支部

期11月12日(金)・13日(土)午前9時～正午・午後1時～4時 場同支部（荻窪5-16-12） 定各12名（申込順） 間同支部☎3391-0411 他1人45分まで

#### ◆東京税理士会杉並支部

期11月16日(火)・17日(水)午前10時～正午・午後1時～4時 場同支部（阿佐谷南3-1-33） 定各6名（申込順） 間同支部☎3391-1028 他1人40分まで

…………… いずれも ……………

期10月11日から電話で、実施日前日までに各支部（午前10時～正午・午後1時～3時30分〈土・日曜日、祝日を除く〉）

## 2021 耐震キャンペーン



—— 問い合わせは、東京都都市整備局建築企画課☎5388-3339へ。

### 耐震フォーラム

#### 「いつ来るかわからない首都直下地震に備えて」

10月下旬ごろから東京都耐震ポータルサイト等で講演内容を配信予定です。

師東京工業大学教授・大佛俊泰ほか

### 耐震改修成功事例見学会

期①10月8日(金)②4年1月15日(土)午後3時～5時 場①シャルマン荻窪（上荻4-21-15）②錦糸町グリーンプラザ（墨田区江東橋4-24-4） 定各10名程度（申込順） 間電話・Eメールで、耐震キャンペーン事務局 他詳細は、東京都耐震ポータルサイト参照



## 4年4月入園

# 私立幼稚園・区立子供園（短時間保育）の園児を募集します

—— 問い合わせは、子ども家庭部保育課子供園・幼稚園担当へ。

### 私立幼稚園（37園）

区内には私立幼稚園が37園あります。創立者の教育理念のもとに設立され、各園ともそれぞれの特色を生かした施設や園庭を備え、創意工夫あふれる幼児教育を行っています。

全園で3年保育を行っています。満3歳保育（満3歳の誕生日を迎え、3歳児クラスへ入園するまでの幼児に対する保育）も実施している園があります。また、保護者の就労等に対応するため、教育時間の前後預かり保育を実施している園も多くあります。詳細については、各園に直接お問い合わせください。

#### 申し込み

入園願書・案内書の配布は10月15日(金)以降、願書の受け付けは11月1日(月)以降、各私立幼稚園で行います。

#### 入園料・保育料等について

- ・入園料・保育料等は各園で定めています。
- ・幼児教育無償化により、保育料等が上限内で無償となります。その他入園料等に対しても補助を行っています。詳細は、区ホームページをご覧ください。

私立幼稚園・区立子供園の一覧は  
区ホームページをご覧ください。



▲私立幼稚園



▲区立子供園

### 区立子供園（短時間保育・6園）

#### 対象・募集人数

- 区内に保護者とともに住民登録をしている集団保育のできる幼児。
- ・3歳児（平成30年4月2日～31年4月1日生まれ）＝9名（高円寺北を除く）
- ・4歳児（平成29年4月2日～30年4月1日生まれ）＝12名（高円寺北は21名）

#### 保育時間

月～金曜日、午前9時～午後2時（水曜日は月に2回程度、午前11時45分まで。祝日を除く）。

※歳児により各園の降園時間は異なります。

#### 利用案内の配布開始日・場所

10月15日(金)以降に、子供園、保育課（区役所東棟3階）、子どもセンター、区民事務所、児童館、子ども・子育てプラザで配布（各施設の休業日を除く）。

#### 申し込み

申請書を、11月1日(月)午前9時30分～正午に入園を希望する各子供園へ持参。申し込みは1園のみで、郵送での受け付け不可。定員を超える応募があった場合は11月2日(火)に抽選を実施。定員に満たない場合は、12月1日(水)以降、随時申し込みを受け付け。

#### その他

- 昼食の提供方法は園によって異なります。各園へお問い合わせください。
- 高円寺北子供園は現園舎（旧杉並第四小学校北側校舎内）で運営をしながら、南側校舎を改修し、4年度末に移転する予定です。





スポーツを始めるチャンス!

4年1月31日(月)まで **スポーツ始めキャンペーン**

日頃、スポーツ・運動を行っていない方に、スポーツに親しむ機会を提供する「スポーツ始めキャンペーン」を行います。下表の各種教室を、期間中無料または割引価格で利用できます。初回参加時に9回分のチケットとオリジナルスポーツタオル(数量限定)を差し上げます。教室の詳細は、区立施設・体育施設等で配布するパンフレット、区または各施設ホームページをご覧ください。



施設名	教室概要
上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 ☎3390-5707)	トレーニングルーム、健康運動セミナー
荻窪体育館 (荻窪3-47-2 ☎3220-3381)	楽しく健康タイム(リフレッシュヨガ・エアロビクス)、ふらっとエクササイズ
大宮前体育館 (南荻窪2-1-1 ☎3334-4618)	初めてプール、健康げんき体操、ヨガ(筋膜リリース)、ボディコンバット30、ファイティングシェイプ、チェアヨガ
高円寺体育館 (高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)	誰でもダーツ教室、ウォーキングフットサル
永福体育館 (永福1-7-6 ☎3328-3146)	はだしでのんびり健康運動、ビーチコートで「はだし活」、ボディシェイプ、コアトレーニング、かんたんフラダンス
妙正寺体育館 (清水3-20-12 ☎3399-4224)	パワーヨガ、ボディメイクエクササイズ(女性限定)、エナジーフィットネス、一番脂肪リ、おなかスッキリ、ピラティス、ヨガ

施設名	教室概要
下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)	個人フットサルナイト
松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)	ノルディックウォーキング
杉小温水プール (和田3-55-49 ☎3318-8763)	個人向けワンポイントレッスン
高井戸温水プール (高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)	ワンポイントレッスン(水中歩行)、ワンポイントレッスン(泳法)
ヴィムスポーツアベニュー (宮前2-10-4 ☎3335-6644)	プチパーソナルトレーニング体験、各4種目はじめてクラス(泳法レッスン体験)、水中運動プログラム体験
スポーツハイツ (堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981)	骨盤エクササイズ、アクアエクササイズ、はじめての水泳教室

区各施設

10月10日(日) **スポーツフェスティバル**

お気軽にご相談ください



小さなお子さんからシニアの方まで、幅広い世代に楽しんでいただける多彩なメニューでお待ちしています。上記施設(ヴィムスポーツアベニュー、スポーツハイツを除く)で実施します(要事前予約)。イベント内容や申し込み方法などの詳細は、区または各施設ホームページ、「マイスポーツすぎなみ」(区体育施設で配布)をご覧ください。

**コンシェルジュ  
タイム**

開催施設(高井戸温水プール、ヴィムスポーツアベニュー、スポーツハイツを除く)で、10月10日(日)にコンシェルジュタイムを実施します。体を動かしたいけれど、どこでどんな教室をやっているのか、自分にあった教室があるのか分からない、といった相談にコンシェルジュが答えます。

**こども伝統芸能わくわく体験  
日本の芸・技・あそび**

昔から人々に愛されてきた日本の伝統芸能や暮らしの技を、子どもたちに体験してもらいます。

**日程** 12月5日(日) **場所** 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

——問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

見てみよう

**狂言「柿山伏」「しびり」**

日本最古の笑いの芸術、狂言の公演です。

開午前11時～正午・午後1時30分～2時30分 **出演** 人間国宝・山本東次郎(おはなし)ほか **対** 小中学生とその保護者 **定** 各108名(抽選)



▲人間国宝・山本東次郎

やってみよう

**水引で作る正月飾り**

昔からお祝い飾りに用いられてきた水引で、正月飾りを作りましょう。

開午前10時～10時30分・10時40分～11時10分・11時20分～11時50分 **師** ラッピング教室「赤いくつ」・宮田真由美 **対** 小中学生(保護者の方は見学のみ) **定** 各36名(抽選)



**スポーツ百人一首**

杉並オリジナルのニュースポーツです。大判にした百人一首の取り札をコート内にばらまき、お手玉を投げて取り合います。

開午後1時～2時・2時15分～3時15分 **師** 内田真澄 **対** 小中学生(保護者の方は見学のみ) **定** 各40名(抽選)



東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から、10月15日までに申し込み **抽選結果**は11月5日までにメールで通知予定



おいしく楽しく食べきろう! 10月30日は食品ロス削減の日

**10月は食品ロス削減月間です**

今日からすぐできる食品ロス削減アクション

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間約600万tの食品ロスが出ています。これは、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨て続けていることに相当します。食品ロスを減らすため、家計にも地球にもやさしい取り組みを心掛けてみませんか。

——問い合わせは、ごみ減量対策課管理係へ。

YouTube杉並区公式チャンネル(下2次元コード)でも紹介しています!



▲「食べのこし0(ゼロ)応援店」 ▲フードシェアリングサービス

家庭編

- ① 買い物前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認し、必要な分だけ買う
- ② 期限表示(賞味期限・消費期限)を知って、賢く買う
- ③ 食材を適切に保存し、上手に使いきる。食べきれぬ量を作る
- ④ 戸棚に眠っている食品は、フードドライブ(※)へ  
※家庭で使いきれない食品(未利用食品)を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動です。
- ⑤ フードシェアリングサービス(※)を上手に活用する  
※店頭で売れきれない食品を、必要としている人に案内し、割引価格で提供することです。区は、フードシェアリングサービス「TABETE(タベテ)」を運営する事業者と協定を締結し、食品ロス削減に取り組んでいます。



外食編

- ① お店では食べきれぬ分だけ注文する
- ② 「食べのこし0(ゼロ)応援店」(※)を活用する  
※持ち帰りメニューや小盛りメニューなど、区と一緒に食品ロスの削減に取り組む飲食店や小売店などです。



広告

**遺言 相続 離婚 信託** 笠井行政書士事務所 行政書士 笠井 その美  
など、お困りごとご相談ください。女性行政書士ならではの視点で細やかに対応いたします。TEL.03-6279-2476

ご予約下さい!! 新宿区西新宿7-10-17(新宿駅西口徒歩5分) 初回相談料無料

※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。