

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 5/15 }
令和元年(2019年)
No.2254

高円寺とわたし

あの頃と、これからと。

昭和、平成、そして令和。時代の変化とともに、さまざまに形を変えながら息づいてきた町、高円寺。この地に生まれ、この地に育ち、少年時代の体験をもとに書いた小説「高円寺純情商店街」で直木賞を受賞したねじめ正一さんに、少年時代の思い出、現在の高円寺の魅力、そしてこれからの町への思いを語っていただきました。

特集



すぎなみビト

ね
じ
め
正
一

Contents — 主な記事 —

6 | 住民税(特別区民税・都民税)のお知らせ 10 | 6月は子ども読書月間です 16 | 東京2020大会 永福体育館がイタリアビーチバレーボールチームの事前キャンプ地に決定

〒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: <http://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。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

高円寺の町と人。そのパワーが僕を育ててくれた。



すぎなみビト
interview
ねじめ正一

—子ども時代の町の記憶を聞かせてください。
小学生の時、まだ高円寺駅が高架になる前、いい仲間がいて、野球やったり、自転車乗ったり、歩いて新宿まで行ったり、楽しかったな。蚕糸試験場の近くで祖母がお菓子屋をやっていて、祖母からお菓子をもらうとみんな喜んでね。歩き疲れた頃に新宿に着いて、伊勢丹、三越の両方に寄って。エレベーターに乗ったり降りたりするだけなんだけど楽しかった。伊勢丹は食品の匂いがしていたな、あの時代は町に匂いがありましたね。畳屋さんは畳の匂い、お風呂屋さんはお風呂の匂い、乾物店はすめと煮干しが混じった匂い。職業が商売の匂いをさせていたな。

—今は町に匂いがありますか？
畳屋さんも、お風呂屋さんも少なくなっちゃったし。だから、あの頃はあだ名が直接的でしたね。和菓子屋なら団子、俺なんかニゴって(笑)。しょうがないよね、実際に煮干しを売ってるんだから。子どもからも子どもらしい匂いがしていたね。今の子どもたちがかわいそうだと思うのは、大人と子どもが同じ方向を向いているなって。僕らの頃は、大人は大人、子どもは子どもで違う方向を見ながら生きていた。

—子ども時代に熱中していたことはなんですか？
野球が好きで、少年野球チームに入っていて。時々、長嶋さんのスライディングってどんな風にしていたかなって思うと急に廊下で始めたりしてね。女の子に「ねじめくん、どうしちゃったの？」って言われるくらいその気になってやっていた。野球は子どもたちの優先順位の1位で、勉強ができて大したことないって思いながら暮らしてたな。

—そんな野球少年が言葉に出会ったきっかけは？
中学2年の時、担任の志村先生に「詩人になれる」って言われて詩を書き始めて。野球は自慢だけど勉強できないというコンプレックスがあって、バランスが極端なんです。でも詩を書くとか気持ちがスッキリする。自分の感情を発見するという意味で大きかったね。あとはおやじが俳句をやっていたのが一番大きいかな。商売よりも俳句に没頭している姿が子ども心に印象的だった。



高円寺駅(昭和27年)

—お父さんは、俳句がお上手だったんですね。
「商談に一間とられて 梅雨の子よ」というおやじの句があるんですけど、息子に対する思いとか、本当にうちで一問しかなかったんだとかね。いい俳句ってねじめ家の歴史であると同時に時代を感じられる。今、民芸店を続けているのは、おやじが俳句をやめてやっと見つけた民芸店っていう商売が軌道に乗ろうという時に病で倒れたので、なんとか続けてやりたいという気持ちからですかね。だけどおやじの俳句がうまかったから、おやじを認めていたところがあるからだと思う。

—町の人々との交流、思い出を教えてください。
高円寺って、関東大震災で向島から焼け出されて移り住んできた人が多かった。だから下町の心意気を学ばせてもらったというのがあります。杉原クリーニングのおじさんとかね。相撲が好きで、子どもを集めて相撲大会をやったり、すごく思い出がありますね。柿沼カバン店のおばさんはいい人だったな。「正ちゃん」って呼び方が優しくて。モンブラン洋装店のあか



ねちゃんはお母さんが作った洋服を着ていて他の子と違うんだ、おしゃれだね。洋装店の手前には中華料理の美華さんがあったな。ここにはテレビがあってね、プロレスの日にはおやじが一等前をとっておいてくれて、お店の人も甲州屋の息子さんだって覚えてくれてね、そういう特別扱いがうれしかった。もちろんいい思い出だけじゃなくて、つらいこともありました。それも含めて高円寺純情商店街。僕が高円寺の名前で小説を出して、一番喜んでたのはおやじ。おふくろよりもおやじが喜んでたかもしれない。

昭和30年代の高円寺北口の「高円寺銀座商店街」(現在の「高円寺純情商店街」)をモデルに、商店街で暮らす人々を描いた連作短編小説。



▲「高円寺純情商店街」ねじめ正一/新瀬文庫

—現在の高円寺の商店街はねじめさんにはどう見えているのでしょうか？
南口の商店街を見ているとよそから来た若い店主が多い。地元にうまく溶け込みながら商売している。そういうのを見るといいなって。後から来た人の方がどう商店街を盛り上げていこうか考えているのをすごく感じるね。今着ているシャツの店もそう。僕のシャツに対する思いに乗ってきてくれてね、大したもうけにはならないと思うんだけど。こういうものができたらいいよねって言いながら付き合えることができればと思います。僕ね、商売への思いが一番感じられるのはお客さんが帰る時だと思うんですよ。買わなくても「ありがとうございます」と言えるかとか。そう言える店が、商店街にある町は力があるんだよ。

—一元号が令和に変わり、新たな時代が始まりました。これから商店街はどうなってほしいと思いますか？
うちのおふくろも認知症でしたけど、これからは福祉の問題が大きいかもしれないね。そういうお年寄りに対応できる商店街を積極的に考えているということ売り物にしていくような。お年寄りだけでなく、例えばうちの孫が保育園に行ってますけど、行く途中で果物屋のおじさんがいてね、孫に手を振ってくれるんだよ。ごつい顔してるんだけど、孫は好きなんだよね。なにを売っているかも大事なんだけど、それだけじゃない時代が来ている。人に対してどれだけ対応できるか、きめ細かさというのかな、そういうものが求められていると思う。それを考えるからこそ、どういうものを売ればいいのか浮かんできるといこともあるんじゃないかな。



ねじめさんが Favorite place /

好きな場所と風景

高円寺で生まれ育ち、現在も周辺をよく散歩しているねじめさんに、足を運んでみてもらいたい場所や風景を聞いてみました。



高円寺仲通り商店街と送電鉄塔の風景
「高円寺駅から西方向に延びる商店街。飲食店を中心に新旧の店舗が融合し、いつもにぎわいに満ちているね。商店街の先にある白く大きな鉄塔を見ると、なんだかパワーをもらえる気がするんだ。」

[DATA] 高円寺駅北口徒歩0分



山形県飯豊町 アンテナショップIIIDE
「高円寺純情商店街の中ほどにあり、山形県飯豊町を中心とした山形の名産品がそろっています。特におにぎりがおいしくて。お米やお酒など純情商店街とのコラボ商品もあり、町を盛り上げようとする若者の活気を感じるね。」

[DATA] 高円寺北2-7-6 / 午前10時～午後8時(無休)



民芸品・和雑貨・手ぬぐいなど ねじめ民芸店
「私の父が昭和41年に開き、その後私が引き継ぎました。全国各地の職人が作った色鮮やかな和柄の雑貨を集めています。阿佐谷パールセンター商店街にあり、買い物途中の方々や子どもたち、最近では外国人観光客などでにぎわっていますよ。」

[DATA] 阿佐谷南1-35-19 / 午前11時～午後8時(不定休)

すぎなみビト MOVIE

「ねじめ正一さん」のすぎなみビトのインタビューが動画でも楽しめます。右下2次元コードからご覧いただけます。

YouTubeで配信中! 杉並区公式チャンネル

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

退職(失業)による年金保険料の特例免除制度

厚生年金に加入していた方が退職(失業)すると、国民年金に加入し、国民年金保険料を納めることとなります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合で、加入者本人・配偶者・世帯主の所得がそれぞれ基準額以下であれば、申請により保険料の納付が免除される制度があります。

ただし、退職(失業)を理由とする免除申請(特例免除)の場合は、所得審査対象者のうち、退職した方の所得を除外して審査を行うことができます。その際は、退職特例に伴う必要書類があります。

保険料の免除申請は、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)で受け付けています。詳細は、お問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係

生活・環境

街区表示板の整備事業の実施

区では、街角にある建物の外壁や塀などに設置してある街区表示板について、毎年地域を定めた上で、定期的に貼り替え等の整備を行っています。

対象地域では、身分証明書を携行した委託業者等が巡回し、街区表示板の設置状況を調査します。調査の結果、破損や不具合があると判断された街区表示板は、修繕や貼り替えを行います。

新規設置が望ましい場所には、建物の所有者の承諾を得た上で、街区表示板を設置します。

▶元年度対象地域=阿佐谷北、阿佐谷南、天沼、高円寺北、下井草、本天沼

☎区民課管理係住居表示担当

西武新宿線複々線化都市計画(変更)素案説明会

西武新宿駅から上石神井駅間の複々線化計画の変更に関する都市計画素案の説明会を開催します。

☎各100名(先着順) ☎東京都都市整備局都市基盤部交通企画課☎5388-3284、西武鉄道計画管理部鉄道計画課☎04-2926-2183 ☎託児あり(電話で、5月28日までに小学館集英社プロダクション☎3515-6896(平日午前10時~午後5時))。手話通訳あり。車での来場不可▶共催=東京都、西武鉄道

日	場所
① 5月29日(水)	新井区民活動センター(中野区新井3-11-4)
② 5月30日(木)	八小小学校(井草2-25-4)
③ 5月31日(金)	上石神井中学校(練馬区上石神井4-15-27)
④ 6月1日(土)	高田馬場センタービル3階(新宿区高田馬場1-31-18)

※開催時間は①~③午後6時30分~7時30分④午後2時~3時。
※④自転車での来場不可。

子育て・教育

教科書展示会

2年度に小中学校で使用する教科書の見本本を展示します。

☎場下表のとおり ☎済美教育センター管理係☎3311-0021

日時	場所
6月4日(火)~27日(木)	午前9時30分~午後5時 済美教育センター(堀ノ内2-5-26)
6月1日(土)~4日(火)・7日(金)~9日(日)	下井草図書館(下井草3-26-5)
6月7日(金)~11日(火)・13日(木)・14日(金)	午前9時30分~午後7時30分(日曜日、各期間の最終日は5時まで) 高井戸図書館(高井戸東1-28-1)
6月13日(木)~19日(水)	西荻図書館(西荻北2-33-9)
6月21日(金)~25日(火)・27日(木)・28日(金)	成田図書館(成田東3-28-5)

施設情報

証明書コンビニ交付システム休止による利用時間の変更

データ更新作業のため、証明書コンビニ交付サービスの利用時間を変更します。

☎利用時間=6月5日(水)午前6時30分~午後8時▶6日(木)午前8時30分~午後11時 ☎区民課住民記録係、課税課区民税係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

杉並福祉事務所面接相談員(嘱託員)

☎生活・就労相談と母子・父子および女性福祉等の相談受け付け・助言▶勤務期間=7月1日~2年3月31日(5回まで更新可。ただし、65歳に達した年度末で退職)▶勤務日時=月16日。午前8時30分~午後5時15分▶勤務場所=杉並福祉事務所高井戸事務所(高井戸東3-26-10)▶資格=社会福祉士または生活保護等に関する相談実務の経験がある方▶募集人数=1名▶報酬=月額21万4300円▶その他=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☎申込書(各福祉事務所配布。区ホームページからも取り出せます)を、6月4日午後5時(必着)までに杉並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)へ簡易書留で郵送・持参 ☎杉並福祉事務所荻窪事務所管理係☎3398-9104 ☎書類選考合格者には面接を実施(6月13日(木)予定)

募集します

障害者グループホーム「(仮)下高井戸希望の家」の入居希望者

☎開所(予定)=12月▶所在地=下高井戸1-28-12▶募集要項・申込書等の配布場所=障害者施策課地域ネットワーク推進係(区役所東棟1階)、福祉事務所。区ホームページからも取り出せます ☎申込書を、6月14日午後5時(必着)までに障害者施策課地域ネットワーク推進係へ郵送・持参 ☎同係 ☎詳細は、募集要項等参照

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎6月1日(土)午前9時~午後5時 ☎ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☎電話・Eメール(12面記入例)で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179☎takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp ☎同館 ☎1人45分程度

人権相談特設相談所を開設

6月1日の「人権擁護委員の日」を記念して、全国一斉に人権相談特設相談所を開設します。

また、毎月第4金曜日、午後1時~4時(受け付けは3時まで)に定例の人権相談を行っています。

☎6月3日(月)午後1時~4時(受け付けは3時まで) ☎相談室(区役所西棟2階) ☎区政相談課

6月の各種健康相談(予約制)の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわずれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	20日(木) 午前9時15分~10時15分	5日(水) 12日(水) 19日(水)	-	26日(水) 午後1時30分~3時30分 ★電話で申し込み。(35名。申込順)	午前 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木)	27日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	14日(金) 午前9時~正午	24日(月) 午後1時30分	6日(木) 12日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	3日(月) 午前9時15分~10時	5日(水) 12日(水) 26日(水)	-	4日(火) 午後1時30分~3時30分	午前 3日(月) 17日(月) 午後 7日(金)	21日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	6日(木) 午前9時~正午	4日(火) 午後1時30分	20日(木) 午後1時30分 28日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	27日(木) 午前9時30分~10時15分	7日(金) 14日(金) 21日(金)	17日(月) 午後1時30分~4時	3日(月)・24日(月) 午後1時30分~3時30分 (24日は生後9カ月頃から)	午前 4日(火) 18日(火) 午後 6日(木)	20日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	18日(火) 午前9時~正午	21日(金) 午前9時30分	13日(木) 午後1時30分 14日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水) 午前9時~10時	-	-	25日(火) 午前10時30分~午後0時30分	午前 26日(水) 午後 12日(水)	-	-	3日(月) 午前9時30分	17日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	14日(金) 午前9時15分~10時15分	-	21日(金) 午後1時30分~4時	20日(木) 午後1時30分~3時30分	午前 13日(木) 午後 26日(水)	19日(水) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	19日(水) 午後1時45分	4日(火) 午後1時30分

※1 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子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。
※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自ご注意ください。

凡例 ☎日時 場場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) ☎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 ☎ホームページアドレス

その他

区民意向調査の実施

区民の皆さんが、区政に対してどのような意見や意向をお持ちなのかを知るための調査です。

調査票を回収するため調査員(区の委託事業者で身分証明書を携帯)が訪問しますので、ご協力をお願いします。

固定住性と生活環境、健康と医療、社会参加活動状況、区政への要望についてほか▶調査方法=5月13日ごろに委託業者が調査票を送付。5月18日~6月2日ごろに調査員が回収のため訪問▶委託先=エスピー研 区内在住で無作為に選んだ18歳以上の1400名 区政相談課

荻窪税務署が移転します

新住所 荻窪5-15-13

電話 3392-1111

荻窪税務署は、5月20日(月)に庁舎を移転します。

バス停留所名称の変更

荻窪税務署の移転に伴い、5月20日から停留所名称が変わります。利用の際はご注意ください。

(旧名称) 荻窪税務署 (新名称) ウェルファーム杉並

詳細は、関東バス https://www.kanto-bus.co.jp/ をご覧ください。

関東バス運輸部 ☎3371-7116 (平日午前9時~正午、午後1時~5時)



環状8号線から東八道路の区間が4車線でつながります



東京都が整備を進めている東京都市計画道路放射第5号線(下高井戸5丁目~久我山3丁目)および三鷹3・2・2号線(三鷹市牟礼1・2丁目)約3.6kmの区間が6月8日(土)午後3時に交通開放します(一般車両が通行できるようになります)。

また、側道・歩道部は、引き続き無電柱化等の工事を進めます。現地では、開通に先立ち6月1日(土)午後1時に施設見学会を行います。詳細は、東京都建設局ホームページをご覧ください。

東京都建設局道路建設部街路課 ☎5320-5344、東京都第三建設事務所工事第一課 ☎3387-5136、東京都北多摩南部建設事務所工事第一課 ☎042-330-1835



杉並区国民健康保険加入者で対象の方へ

生活習慣改善アドバイスシートを送ります

メタボリックシンドローム予防事業

健診結果の傾向から、現在は該当していなくても、今後の国保特定健診でメタボリック症候群に該当する可能性が高い方に、通知(生活習慣改善のためのアドバイスシート)をお送りします。通知には、今後の予測値・改善効果が高い取り組み内容を記載しています。今年度の健診を受診する前に、生活習慣改善に取り組みましょう。

送付時期=5月中旬 国保年金課医療費適正化担当



住民投票制度

「杉並区自治基本条例」で規定している住民投票の請求に必要な署名数 区総務課

9505人 (元年5月1日現在)

区内空間放射線量等測定結果

4月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等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、区ホームページでご覧になれます。

空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談! ※保険証・医療証を忘れずに! ※中学生以下の受診は、保護者または保護者に代わる方が事前相談の上、付き添いをお願いします。

Table with columns: 機関, 診療科目, 平日, 土曜日, 日曜日、祝日, 備考. Lists emergency medical services for children, internal medicine, and dentistry.

医療機関案内・急病相談

Table with columns: 機関, 平日, 土・日曜日、祝日, 備考. Lists emergency medical information centers and services.

切り取って見やすいところに張っておきましょう!

※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。

住民税(特別区民税・都民税)のお知らせ

元年度(※1)住民税普通徴収分の納税通知書と公的年金から住民税を差し引く特別徴収分の税額決定通知書を、6月6日(木)に発送します。
—— 問い合わせは、税額決定・納税通知書の内容は課税課、納付のご相談・口座振替は納税課へ。

※1. 通知書と証明書には「平成31年度」と表記されますが、「令和元年度」と読み替えてください。

納期限と納付場所

課税の対象となる所得は、平成30年1月～12月の所得です。

▶納期限 第1期=7月1日(月)/第2期=9月2日(月)/第3期=10月31日(木)/第4期=2年1月31日(金)

▶納付場所

●銀行・信用金庫など ゆうちょ銀行・郵便局は、東京都・山梨県および関東各県所在の店舗に限ります。

●区役所、区民事務所

●コンビニエンスストア 1枚が30万円以下の納付書に限ります。

安心便利な口座振替をご利用ください

口座振替を希望する方は、元年度(※1)住民税普通徴収分の納税通知書に同封する案内をご覧ください。

7月10日(木)までに申し込んだ場合は、第2期分からの引き落としになります。

Pay-easy口座振替受け付けサービス

区役所や区民事務所の窓口、口座名義人ご本人がサービス対象の金融機関(みずほ銀行、三菱UFJ銀行、三井住友銀行、りそな銀行、西武信用金庫、ゆうちょ銀行)のキャッシュカードをお持ちになれば、口座振替の申し込み手続きができます。

携帯電話による納付もご利用になれます

利用できる金融機関や利用可能な携帯電話の機種などは、「モバイルレジ」ホームページ(▶パソコン=<http://solution.cafis.jp/bc-pay/pc/>▶携帯電話=<https://bc-pay.jp/>)をご確認ください。

なお、1枚が30万円以下の納付書に限ります。

納税相談

生活困窮や事業不振など、やむを得ない事情によって納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

給与からの特別徴収の方

住民税を勤務先の給与から差し引く方(特別徴収)の税額決定通知書は、5月16日(木)に会社などの給与支払者宛てに発送します。住民税は、6月分～2年5月分(12カ月)の給与から差し引かれます。

住民税証明書の交付

元年度(※1)の住民税証明書の交付開始日は下表のとおりです。証明書交付申請書は、区ホームページからも取り出せます。

住民税(課税・非課税・納税)証明書の交付開始日

納付・課税区分	交付開始日	
	窓口	証明書コンビニ交付サービス
①特別徴収のみで納付する方	5月16日(木)	6月6日(木)
②普通徴収のみで納付する方	6月6日(木)	
③年金特別徴収のみで納付する方		
②と③で納付する方	6月6日(木)	
①と②で納付する方		
①と③で納付する方		
①と②と③で納付する方	<ul style="list-style-type: none"> ●5月16日(木)～6月5日(水)=①にかかる証明書のみ交付 ●6月6日(木)以降=①②にかかる証明書を交付 	
非課税の方	5月16日(木)	

※給与・年金支払報告書、確定申告書が提出されていない場合には、住民税の申告が必要です。

※証明書を本人以外の方が申請する場合は、代理人の方の本人確認資料と証明書を必要とする方が自署した委任状が必要です。

※交付手数料(1通)=窓口300円。証明書コンビニ交付サービス200円。

名寄市・東吾妻町の子どもたちと交流しよう

昨年の様子▶



区の交流自治体である北海道名寄市・群馬県東吾妻町の子どもたちと、現地と都内で交流会を行います。

【会場】右表のとおり 【区】区内在住の小学4～6年生で、全日程および親子説明会に参加できる方 【人数】各25名(抽選。学年各男女4～5名程度) 【往復はがき】(12面記入例)に生年月日、性別、学校名・学年、保護者氏名(フリガナ)、呼ばれたいニックネーム、これまでに参加した次世代育成基金活用事業の名称と参加年度も書いて、5月31日～6月15日(必着)に児童青少年課事業係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内) 同係 ☎3393-4760 他①②重複申し込み不可。終了後、感想文の提出が必要。次世代育成基金を活用した事業に参加していない方を優先。過去に同自治体との同交流会に参加した方は申し込みできません



交流会名	日程	場所	内容
①杉並区・名寄市子ども交流会	(名寄編) 7月28日(日)～31日(水)	北海道名寄市	旭山動物園見学、町内ウオーラリーほか
	(杉並編) 8月5日(月)～8日(木)	児童青少年センターおよび都内	阿佐ヶ谷七夕まつり見学、都内見学ほか
②杉並区・東吾妻町子ども交流会	(杉並編) 8月17日(土)・18日(日)	児童青少年センターおよび都内	杉並まち巡りほか
	(東吾妻編) 8月19日(月)・20日(火)	群馬県東吾妻町	ぐんま天文台見学、マスカミ体験

※親子説明会は、①7月14日(日)②7月7日(日)午前10時～正午に児童青少年センター(ゆう杉並)で実施

広告

はじめての遺言・相続・墓じまい

初回相談無料

☎050-3555-7830

中野・杉並行政書士事務所 行政書士 榎田卓

杉並区阿佐谷南 1-47-17 阿佐谷地域区民センター内

※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。

5月31日は世界禁煙デー。 5月31日～6月6日は世界禁煙週間です



たばこが健康に与える影響は大きく、禁煙はがんや循環器疾患等の生活習慣病を予防する上でも重要です。また、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた受動喫煙防止対策も進んでいます。この機会に、たばこについて考えてみませんか？

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

改正健康増進法

平成30年7月に「健康増進法」の一部が改正されました。これにより、多くの人が利用する施設において、原則屋内禁煙になりました。喫煙するには一定の基準に適合した喫煙専用室等を設ける必要があります。また、健康への影響が大きい子どもや患者など、望まない受動喫煙の防止を図るため、多くの人が利用する施設の区分に応じて、施設の一定の場所以外での喫煙を禁止するとともに、施設の管理権原者が講ずべき措置等について定められました。段階的に施行され、2年4月に全面施行されます。

東京都受動喫煙防止条例

「東京都受動喫煙防止条例」は平成30年7月に公布されました。特に健康への影響を受けやすい20歳未満の方や、受動喫煙を防ぎにくい立場である従業員を、受動喫煙から守る観点で、「健康増進法」の改正内容に、従業員の有無を条件に加え規制を定めています。段階的に施行され、2年4月に全面施行されます。

規制の概要

規制の対象となる施設は下表のように区分され、それぞれ規制内容が定められています。

類型	対象施設	規制内容
第一種施設	幼稚園・保育所・小学校・中学校・高等学校ほか	敷地内禁煙。屋外に喫煙場所設置不可
	病院・児童福祉施設・行政機関・大学ほか	敷地内禁煙。屋外に喫煙場所設置可
第二種施設	第一種施設と喫煙目的施設以外の多数の者が利用する施設（ホテル・運動施設・事務所・鉄道・従業員のいる飲食店ほか）	原則屋内禁煙。屋内に喫煙専用室と指定たばこ専用喫煙室を造ることができる。
	次の①～④全てを満たす飲食店 ①2年4月1日時点で既に営業している②客席面積100㎡以下③中小企業（資本金5000万円以下）または個人経営④従業員がいない	屋内禁煙か喫煙を選択可
喫煙目的施設	たばこ販売店・たばこの対面販売をしているなどの一定条件を満たしたバーやスナック	喫煙可

この機会に禁煙を始めませんか？

禁煙の方法には、ニコチンを含まない飲み薬やニコチンパッチを使うなど、さまざまな方法があります。健康保険で禁煙治療を受けられる区内の医療機関（ニコチン依存症管理料算定医療機関）については、禁煙外来マップ（保健所・保健センター等で配布。右2次元コードからもご覧になれます）をご利用ください。



禁煙チャレンジ教室

禁煙の第一歩をふみ出そう！

たばこ・加熱式たばこの正体を知り、禁煙のこつを学びます。

■6月22日(土)午後1時30分～3時30分
 場 杉並保健所（荻窪5-20-1）
 師 東京衛生病院医師・佐々木温子（右写真）
 対 区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順）
 問 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



区立施設等のネーミングライツパートナーを募集します

区では、平成30年度に区立施設等3カ所で、ネーミングライツ（※）を導入し、安定的、継続的な行政サービスを提供するための財源確保を図りました。

この取り組みを拡大するため、今年度のネーミングライツパートナー募集は、区が選定した施設等特定型と企業等自らがネーミングをつけたい施設等を選べる提案募集型の2通りで実施します。

※区が保有する施設等に企業名称等を付与し、その対価として命名権料を支払うこと。

——問い合わせは、企画課へ。

申し込み

申込書（企画課〈区役所東棟4階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、6月28日午後5時（必着）までに同課へ郵送・持参

その他

詳細は、募集要項参照

施設等特定型



日本フィルによる区役所ロビーコンサートの様子

提案募集型



公園の広場などへのネーミングを提案できます

対象施設等

〈施設等特定型〉

	施設・事業名	所在地
1	妙正寺公衆便所	清水3-21-21（妙正寺公園内）
2	高円寺北公衆便所	高円寺北3-20-15（高円寺北公園内）
3	堀ノ内公衆便所	梅里1-1-55（梅里公園内）
4	区役所ロビーコンサート 日本フィルによる室内楽演奏（春・夏・秋・冬の年4回開催）	阿佐谷南1-15-1
5	郷土博物館分館の企画展などの展示事業	天沼3-23-1（天沼弁天池公園内）

〈提案募集型〉

上記施設以外で、区立公園内の広場など、多くの方が集まる施設や事業に企業名等のネーミングをつけてみたい方は、相談してください。提案は今年度末まで受け付けています。



熱中症対策は万全ですか？

熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、右のような症状を起こすことです。しっかりと予防して、これから迎える暑い季節を元気に過ごしましょう。

軽症 目まい、立ちくらみ、筋肉痛、汗のかき方が異常（全くかかないまたは止まらない）

中等症 頭痛、吐き気、虚脱感、力が入らない

重症 意識がない、けいれん、高体温、呼び掛けても反応が悪い

予防法

●室内環境の調整

目安として室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。室温が高くなくても、湿度が高い場合は注意が必要です

●水分・塩分の補給

のどが渇かなくても小まめに水分・塩分を補給しましょう

●外出時の対策

日傘や帽子を使いましょう。小まめに休息をとりましょう

●体力の向上

日頃から栄養バランスの良い食事をとり、体力づくりを心掛けましょう

●体調にあった対策

病み上がりや寝不足など体調が万全でないときは、無理な運動は控えましょう

対処法（熱中症かなと思ったら）

●日陰など涼しい場所へ避難する

●衣服を緩め、体を水や氷で冷やす

●失われた水分や塩分を補給する（嘔吐の症状があったり意識がない場合は、無理に飲ませない）

●自分で水分等がとれない、意識がないなどの場合には、周りの人がすぐに救急車を呼ぶ

高齢の方やお子さんは、特にご注意を

高齢の方は体温調節機能が低下するため、熱中症にかかりやすく、症状が重症化しやすい傾向があります。さらに「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、脱水症状が進んでも気付かないことがあります。周囲の方の見守りが必要です。

お子さんは体温調節機能が十分に発達していないほか、身長が低いために大人よりも地表面からの熱の影響を受けやすく、熱中症になりやすいので特に注意が必要です。

熱中症に関する情報は、環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp> をご覧ください。

☎各保健センター（荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331）

食中毒にご注意を

気温や湿度の高くなる梅雨から夏にかけて、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になり、食中毒が起こりやすくなります。

食中毒は飲食店で起こると思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと予防対策を行いましょう。

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

食中毒を予防するためのポイント

食品の購入

- ・期限表示を確認する
- ・肉、魚は新鮮なものを選ぶ
- ・冷凍、冷蔵が必要な食品は最後に買い、すぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れる

家庭での保存

- ・肉や魚介類などは、汁が出ないように袋に入れて冷凍庫や冷蔵庫に入れる
- ・冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定する

下準備

- ・手はせっけんでよく洗う
- ・包丁とまな板は、肉用、魚用、野菜用に分ける
- ・調理器具は、使う前後に洗剤でよく洗い、熱湯で消毒する
- ・肉や魚を切った後の包丁・まな板は、果物や野菜など生のまま食べる食品や、調理後の食品には使わない

調理

- ・中心部まで確実に火を通す
- ・ハンバーグや卵焼きを加熱するときはフタをする
- ・調理を途中でやめる場合は、室温に放置せず冷蔵庫に入れる
- ・生肉は、新鮮であっても加熱する

食事

- ・調理後は室温に2時間以上放置せず、できるだけ早く食べる
- ・清潔な手・器具で、清潔な食器に盛りつける

残った食品

- ・清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保存する
- ・再加熱は十分にする
- ・時間がたった食品は捨てる
- ・少しでもおかしいと感じたら口にしない

その他

- ・腹痛、下痢、嘔吐が続く場合は、すぐに医師の診察を受ける

食品衛生夏期対策実施中

保健所では夏期における食中毒の発生を未然に防止するために「食品衛生夏期対策事業」を実施しています。

あなたのまわりの虫対策

これから夏にかけて、さまざまな虫が発生します。特に相談の多い虫の対処方法をご紹介します。

—— 問い合わせは、環境課生活環境担当へ。

蚊

デング熱もジカウイルス感染症も、患者から血を吸った蚊が媒介します。蚊に刺されないよう予防対策に努めると同時に、次のことに留意して、蚊の発生をできる限り防ぎましょう。

●蚊の発生を防ぎましょう

蚊は水たまりから発生します。水たまりができる植木鉢の受け皿、バケツ、ジョウロなどを片付け・清掃して、蚊の発生源をなくしましょう。

●蚊に刺されないために

長袖・長ズボンなどを着用し、肌の露出を少なくしましょう。虫よけ剤の活用なども有効です。また、草むら・やぶは定期的に手入れをしましょう。

毛虫(チャドクガ)

ツバキやサザンカなどの葉の裏側に年2回(初夏と秋)集団で発生します。幼虫・成虫とも毒針毛を持ち、皮膚を刺されると痛がゆく感じます。

●駆除方法

発生している葉を枝ごと切り落とし、地中に埋める方法や草焼きバーナーなどで焼き殺す方法があります。チャドクガは毒針毛が飛散しやすいので、十分注意してください。

ハチ

巣を発見した場合は、必要に応じて次のように対処してください。

アシナガバチ

●巣の特徴

六角形の巣房が合わさってシャワーヘッドやハスの実のような形をしています。

下の方から見ると巣穴がたくさん見えます(右写真)。



●駆除方法

夕方暗くなるとハチは巣に戻り、活動が抑えられます。この時間帯に、用意した殺虫剤を巣の斜め下から巣に向かって噴霧します(風向きに注意し、全体にかかるように数秒間かけてください)。巣に対して真下から行うと落下するハチに刺されることがありますので注意してください。

翌日、巣にハチがいないことを確認してから、巣を取り除きます。

スズメバチ

●巣の特徴

初期の頃はトックリや一輪挿し、丸底フラスコを逆さにした形をしています(右上写真)。大きくなるとボールのようにほぼ丸い形になり、下の方に穴が1つだけあります。また、しま模様が出てきます(右下写真)。



●駆除方法

民有地にスズメバチが巣を作った場合は、所有者または管理者の方から環境課「有害鳥獣等相談110番」☎5307-0665へご相談ください。



「てくてく」は、春と秋の年2回、区で発行している交流自治体のいろいろな情報をお伝えする情報紙です。「てくてくスポーツ」では、スポーツに特化した情報を「広報すぎなみ」でお知らせします。

—— 問い合わせは、文化・交流課交流推進担当へ。

会津米沢街道 歴史ウォーク

☎6月15日(土)午前9時～午後0時30分 場北塩原村活性化センター(福島県耶麻郡北塩原村大字大塩字上六郎屋敷2160) 図15km・10km・5km・3km 費1000円。小中学生500円。未就学児無料 図はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に性別も書いて、6月3日までに北塩原村教育委員会公民館(〒966-0402福島県耶麻郡北塩原村大字大塩字下六郎屋敷2134☎0241-33-2522✉k-kouminkan01@vill.kitashiobara.fukushima.jp) 場北塩原村教育委員会公民館班☎0241-23-5236



毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。/

すぎなみ学倶楽部



10周年を迎えた劇場「座・高円寺」

高円寺駅北口から徒歩5分ほどのところにあり、テントのようなユニークな外観が目立つ「座・高円寺」(高円寺北2-1-2)。平成21年に区の公共劇場としてオープンし、今年で10周年を迎えました。館内には機能が異なる3つのホールと、戯曲などの資料を収集・保存する演劇資料室、絵本を自由に楽しめるカフェ「アンリ・ファール」などがあり、演劇ファンだけでなく地域の人々にも親しまれています。

建物は世界的に有名な建築家である伊東豊雄氏が設計しました。関係者によると、伊東氏が「演劇のエネルギーを囲い込む力強い芝居小屋」をイメージし、鋼鉄の強さの中にも美しい曲線を描く屋根、内部には、地下2階から地上2階まで続く吹き抜け状のらせん階段や、丸窓とライティングによって作り出される木漏れ

日に似た光など、ダイナミックな構造と意匠が施されています。

今年は10周年を記念して、いつものプログラムに一味添えた華やかなラインアップが予定されています。地下2階の「Galleryアソビバ」では、普段見ることができない舞台のスケッチ画や衣装、模型などを6月2日まで展示しているので、この機会に訪ねてみてはいかがでしょうか。

すぎなみ学倶楽部では、このほかにも、ドラマの撮影に使われることもある「浴国会本館」や、昭和初期の下宿の面影を残す「西郊ロッジング」など、区内の魅力的な建築物を紹介しています。気になる建物の歴史や見どころをサイトで検索して、うららかな陽気の中、見物に出掛けませんか。(西)



すぎなみ学倶楽部ホームページ

- ▶文化・雑学▶杉並の景観を彩る建築物
- ▶座・高円寺



場産業振興センター観光係☎5347-9184

6月は子ども読書月間です

区では、子どもたちと読書を結びつけかけとして6月を「子ども読書月間」としています。

図書館では子どもたちのために、ここで紹介した行事以外にもさまざまな催しを行います。

—— 問い合わせは、各図書館へ。

区立図書館の行事予定 ※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

図書館	日時	イベント名・対象・定員・申し込み方法など
永福 (永福4-25-7 ☎3322-7141)	6月7日(金)～7月3日(水)	世界のえほん、世界のことば ☑外国語絵本の展示
柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801)	6月22日(土)午前10時30分～11時	スペシャルあかちゃんおはなし会 ☑乳幼児とその保護者
高円寺 (高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	6月1日(土)～30日(日)	子どもの本のリサイクル～児童リサイクル本を差し上げます (1人10冊まで)
	6月8日(土)午後2時～2時40分	あかちゃんによる人形劇 ☑演目=「ヘンゼルとグレーテル」「おおきなかぶ」 ☑幼児～小学生とその保護者
	6月28日(金)午前11時～11時40分	あかちゃんと一緒に楽しむわらべうたの会 ☑0～2歳の乳幼児とその保護者 ☑20組(申込順) ☑6月14日から電話または直接、同図書館
宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166)	6月16日(日)～30日(日)	児童書・絵本のリサイクル市
成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341)	6月7日(金)～7月3日(水)	本の福袋 ☑児童図書の展示 ☑幼児～中学生
	6月30日(日)午前11時～11時30分	どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ☑幼児～小学生とその保護者
西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	6月7日(金)～19日(水)	子どもの本のリサイクル市～児童リサイクル本を差し上げます (1人10冊まで)
	6月8日(土)午後2時～4時	子ども読書月間記念講演会「『スーホの白い馬』の草原を渡って～赤羽末吉の人生と絵本」 ☑赤羽茂乃 ☑中学生以上の方 ☑40名(申込順) ☑電話または直接、同図書館
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	6月15日(土)午前11時～11時40分	おはなし〇〇を使って! ☑出演=おはなしREGALO ☑幼児～小学生とその保護者
	6月22日(土)午前11時～11時30分	うたってあそぼ!あかちゃん大集合 ☑出演=絵本+ELCAS ☑0～2歳の乳幼児とその保護者
	6月30日(日)午後2時～2時30分	劇団どろんこ座のわくわく紙芝居劇場 ☑幼児～小学生とその保護者
南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	6月22日(土)午前9時30分～10時30分、11時～正午	親子でつくろう!バルーンアート ☑南荻高 ☑小学生以下のお子さんとその保護者 ☑各15組(申込順) ☑6月1日から電話または直接、同図書館
下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	6月7日(金)～7月3日(水)	名作絵本を英語で読んでみよう! ☑児童絵本の展示 ☑幼児～中学生
高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	6月23日(日)午後2時～3時	スペシャルおはなし会 ☑幼児～小学生とその保護者 ☑25組(申込順) ☑6月1日から電話または直接、同図書館
方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100)	6月8日(土)午後3時～4時	みんなでニコニコ6月のスペシャルおはなし会
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	6月1日(土)～30日(日)	ぬりえだいすき ☑200名(先着順)
	6月15日(土)午後3時～4時	おはなし会&工作会「じぶんだけのぼうしをつくろう!」 ☑幼児～小学生(未就学児は保護者同伴)

※中央図書館は、2年8月末(予定)まで休館中です。

杉並区子ども読書月間 標語募集

2年度の子ども読書月間のポスターに載せる標語を募集します。



☑字数は自由。1人1点(未発表のものに限る) ☑区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方 ☑申込書(各図書館で配布。図書館ホームページからも取り出せます)を、6月1日～28日(必着)に中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送 ☑同図書館事業係 ☎3391-5754 ☑入選作品は図書館ホームページに掲載(原則、氏名・学校名・学年も掲載)。応募作品は返却しません。入選作品の著作権は区に帰属します

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〉)。

★は、地域の団体との協働事業です。

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

HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>
おもちゃの病院

☎5月25日(土)、6月8日(土)▶受け付け＝
午後1時30分～3時 師片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで

**フレイルの予防で体力・筋力の低下を
取り戻そう**

講義と軽い体操で、自身の体力・筋
力の現状を把握し、フレイル予防につ
なげます。

☎6月3日(月)午前10時～正午 師杉並
保健所健康推進課職員、フレイルサ
ポーター 定40名(抽選) 費100
円(保険料) 申往復はがき(12面記
入例)で、5月26日(必着)までに同
センター 他動きやすい服装で、飲み
物・タオル持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場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

☎3301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>
自分のからだを知って元気に暮らそ
う!～見て、聞いて、体験して★

☎5月25日(土)午後1時～4時 場同セン
ター 師介護予防の講座、上荻元気体
操、口腔体操、骨密度測定、試食コー
ナー、体験マッサージ、福祉用具展
示・体験ほか 他共催＝上荻元気プロ
ジェクト

西荻南集会所ちびっこまつり2019

☎6月9日(日)午前10時～午後3時30分
場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
師園児たちの作品展示、スタンプラ
リー、似顔絵、模擬店ほか 他共催＝
西荻南児童館

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎3398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>
元外交官が語る東京2020オリンピック
の舞台裏

☎6月15日(土)午後1時30分～3時 師
日本オリンピック委員会副会長・齋藤
泰雄 定50名(抽選) 費200円 申
往復はがき(12面記入例)で、6月3日
(必着)までに同センター

現代の短編を読む

村上春樹、重松清、山田詠美、川上
弘美の短編を鑑賞し、それぞれの作家
の文学性を探ります。

☎6月27日～7月18日の毎週木曜日、
午後1時30分～3時30分(計4回) 師
高志の国文学館事業部長・生田美秋
定20名(抽選) 費300円 申往復は
がき(12面記入例)で、6月9日(必

着)までに同センター

…… いずれも ……

場荻窪地域区民センター

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17

☎3314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>
2019子どもフェスティバル★

☎6月2日(日)午前10時～午後3時30分
師ヒップホップ&チアリーディング、
ネパール民族舞踊、消防車との記念撮
影、キッズダンス、杉一小的吹奏楽、
模擬店ほか 費一部有料

季節の和菓子作り

☎6月6日(木)午後1時
30分～3時30分 師
メニュー＝くず桜、わ
らび餅 師とらや椿
山・佐藤博 定16名(抽選) 費1300
円 申往復はがき(12面記入例)で、
5月30日(必着)までに同センター
他長寿応援対象事業



**すぎなみ歴史探訪「阿佐ヶ谷の河川
用水と堀之内妙法寺の魅力」**

☎6月14日(金)・21日(金)午後2時～4時
(全2回要出席) 師前郷土博物館館
長・寺田史朗 定70名(抽選) 申往
復はがき(12面記入例)で、6月3日
(必着)までに同センター 他長寿應
援対象事業

**猫の飼い方講座～人と猫が共に幸せに
長く暮らすために**

☎6月29日(土)午後2時～4時 師キャ
ット・ライフ・コーディネーター 目黒
美佳 定60名(抽選) 申往復はがき
(12面記入例)で、6月14日(必着)ま
でに同センター 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場阿佐谷地域区民センター

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎3317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
セシオン杉並まつり2019

☎6月1日(土)・2日(日)午前10時～午後3
時 師費1日＝コンサート(午後1時)、
障害者スポーツに挑戦、グループ演技
発表、お茶会(100円)、落語(昔昔
亭A太郎)、おもちゃの病院、消防車・
白バイ・ミニパト、フードドライブ、サ
ルベージ・パーティ▶2日＝阿波おどり
(午後1時、500円。小学生以下無料)、
生バンドでベーシックを踊ろう、親子
リズム、クイックマッサージ(100円)、
琵琶演奏(石田克佳)▶両日＝グルー
プ作品展示、おもしろ体験広場、鉄道
模型運転会、屋台村(焼きそばほか)、
障害者団体による販売コーナー、なみ
すけ・ナミーほか 他詳細は、協議会
ホームページ参照

楽しく体幹力を高めよう!

自分でできるセルフリセットを学び
ます。

☎6月7日(金)・21日(金)午後1時30分～3
時30分(計2回) 師澤静子 師区内
在住・在勤・在学の方 定30名(抽
選) 費各回100円 申往復はがき
(12面記入例)で、5月23日(必着)ま
でに同センター 他長寿応援対象事業

ふれあいコンサート 沖縄民謡

☎6月15日(土)午後2時～3時 師沖繩
民謡▶出演＝イチャリバズ 定80名
(先着順)

…… いずれも ……

場高円寺地域区民センター

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

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>
地震が起きたらどうする?地域の防災
計画について知ろう★

☎6月5日(水)午後2時～4時 場同セン
ター 師地域の防災計画、災害時
シミュレーションについて、お楽しみ
会(落語、マジック) 師区防災課職
員 師区内在住で65歳以上の方 定
30名(抽選) 申往復はがき(12面記
入例)で、5月27日(必着)までに同
センター 他共催＝高井戸地区いき
いきクラブ連合会



永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>
方南まつり

☎5月19日(日)午前10時～午後3時 場

方南区民集会所(方南1-27-8) 師落
語(川柳つくし)、マジック、模擬店、
写真展示ほか

マジックの世界へようこそ

親子で楽しめるマ
ジック教室も開催し
ます。

☎6月8日(土)午後1
時～3時 場同セン
ター 師明治大学マ
ギーグループ奇術研
究会 師区内在住・在勤・在学の方ほ
か 定40名(抽選) 費200円 申往
復はがき(12面記入例)で、5月27日
(必着)までに同センター 他長寿應
援対象事業



ハンドケアで家族や自分を癒しましょう

☎6月25日(火)午後1
時30分～3時 場同
センター 師リンパ
ハンドケアセラピス
ト・竹内喜美子 師
区内在住・在勤・在
学の方ほか 定20
名(抽選) 申往復はがき(12面記入
例)で、6月13日(必着)までに同セ
ンター 他長寿応援対象事業



**センターまつり展示作品・出演者・模
擬店の募集**

☎センターまつり＝7月6日(土)・7日(日)
午前10時～午後4時(7日は3時まで)
場同センター 師永福和泉地域区民
集会所を利用しているグループまた
は周辺地域在住の方(業者出展不可)
申往復はがき(12面記入例)に展示
(出店)内容、出演内容(ショータイ
ムは6日のみ。1グループ30分以内)、
参加人数、希望時間、必要備品と数
(机・いす・パネル)も書いて、5月24
日(必着)までに同センター 他応募
多数の場合は抽選。後日、参加者説明
会を開催

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。



日本フィル公開リハーサル

普段なかなか見ることのできない指揮者とオーケストラの音楽
づくりを間近で体験できます。

☎6月6日(木)午後1時 場杉並公
会堂(上荻1-23-15) 師出演＝
首席指揮者 ピエタリ・インキネ
ン(右写真)、日本フィルハーモ
ニー交響楽団 師小学生以上の方
定600名(先着順) 師文化・交
流課 他開演後の入場不可



©堀田力丸

※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

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

高井戸寄席

5月25日(土)午後2時～4時 場高井戸図書館 内出演=社会人劇家集団「文七迷人会」 対中学生以上の方 定45名(申込順) 申電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

グループ読書「安野光雅さんの世界を楽しむ」

5月27日(月)午前10時～正午 場今川図書館(今川4-12-10) 対中学生以上の方 場今川図書館 ☎3394-0431 他共催=ボランティア団体「ちいさいおうち文庫」

食と住まいのふれあい広場

5月29日(水)午前10時～午後2時 場区役所中杉通り側入り口 内食中毒の予防方法、手洗い実習、食品衛生協会によるパンフレット配布、住宅の換気等のパネル展示、手の汚れの観察、栄養バランスと1日の野菜量 場杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991 他来場者にお米を差し上げます(400名(先着順))

高次脳機能障害者家族交流会

6月15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 申電話・ファクス(記入例)で、6月12日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☎3332-1826

下高井戸区民集会所

土曜日の音楽会 ヨーデルのタベ

6月8日(土)午後6時～7時30分 内出演=ヨーデル放歌会

アロマクラフト教室

6月16日(日)午前10時～正午 師大久保まりえ 対区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(申込順)

費1000円 申電話で、同集会所 …… いずれも ……
場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

講演・講座

地域とつながろう講座～チャレンジ! ボランティア

区内の団体情報やボランティア情報を案内します。

5月22日(水)午後1時30分～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定15名(申込順) 申電話・ファクス・Eメール(記入例)で、5月21日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ☎5347-2063 ☎info@borasen.jp 場同センター

新米パパママへ 小児科医からのメッセージ

5月27日(月)午後1時30分～3時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内病気への対応や、上手な小児科医へのかかり方ほか 師 継医院院長・継仁 対0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順) 申電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116

大田黒公園「小物づくり講習会」

古布を使って「ねずみ」を作成します。
6月2日(日)午前9時15分～午後0時30分 場 同公園 定20名(抽選) 費2000円 申往復はがき(記入例)で、5月24日(必着)までに、同公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12) 場 同公園管理事務所 ☎3398-5814 他針、待ち針、はさみ、ピンセット、絹糸持参

消費者講座「終活のはじめの一步～エンディングノートを書けますか?」

6月6日(木)午後1時30分～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

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☑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、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

師 終活カウンセラー・石崎公子 対 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参

親子孫3世代料理教室 父の日に、夏野菜たっぷりランチでエールを贈ろう

6月9日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高齢者活動支援センター 内メニュー=サーモンとアボカドでちらしずし、夏野菜のピザ風ミートローフ、とろろんサラダ、焼きトマトのスープ、水切りヨーグルトのレアチーズ風 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 対 親子2・3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人500円(保険料含む) 申往復はがき(記入例)に全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、5月22日(必着)までに高齢者活動支援センター(〒168-0072 高井戸東3-7-5) 場 同センター ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参

サイエンスワークショップ 「知ってる?鳥の不思議!!」

「鳥」の生態を通して、自然と人間の関わりについて考える講座です。



6月9日(日)午後2時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 日本鳥類保護連盟・岡安栄作 対 小学5年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 申5月17日から電話・Eメール(記入例)で、社会教育センター ☎3317-6621 ☎shakyo-c@city.suginami.lg.jp 場 同センター

「パソコンインストラクター」養成講座

6月10日(月)・15日(土)・17日(月)・22日(土)

午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会パソコンインストラクター 対 区内在住のおおむね55歳以上で、パソコンの基礎知識がある方 定13名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、6月1日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003 高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) ☎takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 場 同館 ☎5378-8179

はじめてのハーブソルト作り

作ったハーブソルトは持ち帰れます。
6月22日(土)午後1時～3時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 もったいない倶楽部・橋本典子 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費800円 申電話で、環境活動推進センター ☎5336-7352 (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」

6月24日(月)、7月1日(月)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対 区内在住で小学1～4年生の保護者 定15名(申込順) 申電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902 (午前9時～午後7時(日曜日、祝日を除く)) 他 筆記用具持参

杉の樹大学 公開講座「私たちの暮らしと自然エネルギー」

6月25日(火)午前10時～正午 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50名(抽選) 申杉の樹大学ホームページから申し込み。または、はがき・ファクス(記入例)で、6月10日(必着)までに杉の樹大学運営事務局(〒150-0036 渋谷区南平台町4-8-508 ☎5784-0533) 場 同事務局 ☎6427-1085

①休日パパママ学級②休日母親学級

6月7日(土)・21日(日)・28日(日) (午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。21日は午前のみ) ②7月21日(日)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 定①お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこ着替え、産後の心の変化など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 師 助産師ほか 対 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 申杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 ☎https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から6月5日までに申し込み 場 ポピンズ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6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。車での来場不可

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎☎3395-1667)	「孫がやってきた」～みんなで楽しい、子育て、孫育て	6月6日(休)午前10時～正午 定15名(申込順) 費500円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎☎5364-9360)	論語に学ぶ ふたたび	6月1日から毎月第1・3土曜日、午後2時～4時 定各16名(申込順) 費1回500円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎☎3334-9640)	人より一歩先を行く実用的「雑学教養講座」	5月25日から毎月第4土曜日、午後1時30分～3時30分 定各12名(申込順) 費1回500円
方南館(方南1-51-7 ☎☎3324-1171)	ゆるやか筋トレ&ストレッチ	6月5日から毎月第1・3水曜日、午後1時～2時 定各20名(申込順) 費1回600円
和田館(和田1-41-10 ☎☎3384-3751)	「歌小屋」童謡・唱歌・懐メロを一緒に	5月24日から毎月第2・4金曜日、午後1時～3時 定各30名(申込順) 費1回500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎☎3332-1076)	「シャンテ・シャンソン」楽しく歌いましょう	5月22日から毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 定各20名(申込順) 費1回800円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎☎3396-8871)	強い身体づくりの「ゆるヨーガ」	5月21日から毎月第1・3火曜日、午後7時～8時30分 定各15名(申込順) 費1回800円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。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

家族介護教室

◆将来のために筋肉貯金をたくわえよう!! (栄養と運動)

☎6月10日(月)午後2時～3時 場さんじゅ久我山(久我山3-47-16) 因低栄養予防と筋肉強化について(試食あり) 師さんじゅ久我山管理栄養士・麥田圭子、機能訓練指導員・中島愛実 因区内在住の方 定32名(申込順) 申電話で、ケア24久我山☎5346-3348

◆介護の基本 死について考え、今を生きる

☎6月14日(金)午後2時～3時30分 場越川病院(上井草4-4-5) 師越川病院がん看護専門看護師・中山祐紀子、緩和ケア認定看護師・切通奈津子 因区内在住の高齢者、介護をしている家族・援助者 定20名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺☎5311-1024

就労支援センター

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

☎6月1日(土)午前10時～11時 因求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加可

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル基礎②応用

☎①6月3日(月)②17日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・木内恵理子、前田ふみ子 因54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

☎6月5日(水)午後1時～3時 師2級キャリアコンサルティング技能士・宮手浩 因おおむね29歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆仕事をしやすくするコミュニケーション講座～各人のタイプを知る

☎6月7日(金)午後1時～4時 師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20名(申込順)

◆こんな会社がいい会社～安心して働くための知識とマインド

☎6月11日(火)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 因44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

☎6月12日(水)午前10時～正午 因求職中の方 定20名(申込順)

◆コミュニケーションエクササイズ～3つのスキルを完全トレーニング

☎6月14日(金)午後1時30分～4時30分 師精神保健福祉士・片柳光昭 因44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆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

☎6月15日(土)午後1時～4時 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 因44歳以下で求職中の方 定14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、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆障害者のための「春のパソコン教室」～はじめてのパソコン(初心者向け)

☎6月9日(日)・23日(日)午前10時～正午(全2回要出席) 因文字入力、図の挿入、チラシ・案内状作り 師ITスクエア杉並 因区内在住・在勤・在学の中学生以上で障害のある方 定5名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)に手話通訳希望の方はその旨も書いて、5月28日までに同会館運営協議会事務局

◆アロマの楽しみ方教室「リネンウォーターとナイトバームで快適な睡眠を!」

☎6月30日(日)午前10時～正午 師AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 因区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定18名(抽選) 費600円 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者名、手話通訳希望の方はその旨も書いて、6月1日(必着)までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5) 申杉並障害者福祉会館運営協議会事務局☎3332-6121☎3335-3581

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室 シニア

☎場因右上表のとおり 師健康運動指導士 因区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選) 申はがき(12面記入例)に番号、希望会場(1カ所)も書いて、5月30日(必着)までに荻窪保健セン

ター 他飲み物、タオル、ボール、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
7	杉並保健所(荻窪5-20-1)	7月1日(月)・8日(月)・22日(月)・29日(月)午前9時30分～11時30分
8	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	7月9日～30日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分
9	松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	7月3日～24日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア

☎7月4日(木)・18日(木)・25日(木)午前10時～正午(全3回要出席) 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 因区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、6月5日(必着)までに荻窪保健センター 他筆記用具、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。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)

スポーツ①

競技大会

区民体育祭

◆「花の民踊大会」観覧者募集

☎5月26日(日)午前10時30分～午後4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 場杉並区民踊連盟・藤本☎3314-0511

◆ミニテニス大会

☎6月30日(日)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 因混合の部、女子の部でリーグ戦(年齢区分あり) 因区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 費500円(保険料含む) 申往復はがき・ファクス(12面記入例)に希望種目も書いて、6月1日(必着)までに区ミニテニス協会・板東信博(〒168-0064 永福1-34-19)☎3324-4367 場板東☎3324-4367

◆軟式野球(社会人の部)

☎7月7日～11日の日曜日、祝日、午前9時～午後5時 場上井草スポーツセ

ンター(上井草3-34-1)ほか 因種目=①連盟加盟1～4部②一般③シニア 因区内在住・在勤・在学の15歳以上で編成されたチーム(10～20名。中学生、体育会に所属している方を除く) 定25チーム(申込順) 費1チーム①③各1万円②1万5000円 申電話で、6月9日までに区軟式野球連盟・遠藤☎5373-1668(午後6時～11時)

スポーツ教室

かんたん健康講座付ノルディック・ウォーク講座

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。☎6月9日(日)午前10時30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・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター 大方孝 因3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 申電話で、6月7日までにスポーツハイツ☎3316-9981 他ウエストバッグまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

ノルディックウォーキング教室～おなかスッキリ

☎6月13日(木)午前10時～11時30分 場松ノ木運動場ほか 師NPO法人日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー・長谷川佳文 因区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定30名(申込順) 費1000円(保険料含む。別途ポールレンタル料) 申電話または直接、6月12日までに松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)☎3311-7410 他リハビリ等が目的の方は度合いによって要介助人、専用ポールの貸し出しあり

ゴルフ初心者体験講習会

☎6月24日(月)、7月1日(月)・8日(月)午後0時15分～1時30分(計3回) 因練習のための基礎知識から基本動作、スイングづくりほか 場ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 因区内在住・在勤・在学で18歳以上の初心者 定15名(抽選) 費6000円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、6月7日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004 阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) 場同財団☎5305-6161 他ゴルフクラブの無料貸し出しあり

角川庭園まつり 5月26日(日)

開園10周年記念俳句大賞発表

☎午前10時～正午 因師優秀句の披露と講評(橋本直)、俳句トークショー(橋本直、田島健一、福田若之) 定20名(先着順)

あおぞら寄席

☎午後1時30分～3時30分 因出演=杉並江戸落語研究会 定40名(雨天時20名。いずれも先着順) 他お茶の提供あり

…… いずれも ……

場角川庭園(荻窪3-14-22)☎6795-6855)

運転できます!

燃料電池自動車「H2なみすけ号」体験乗車会

排気ガスを出さないクリーンな車の乗り心地を体験できます。運転希望者は、公道を運転します。また、同乗のみしていただくこともできます。



☎5月26日(日)午後1時30分～2時20分・2時30分～3時20分・3時30分～4時20分 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 因区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) ▶運転資格=21歳以上で普通自動車運転免許を有する方(当日持参。アルコールチェックあり) 定9名(申込順) 申電話で、5月24日正午までに環境課環境活動推進係 他車での来場不可。チャイルドシート2台あり。日通自動車学校の無料バス利用可。詳細は、日通自動車学校ホームページ参照。なみすけグッズをプレゼント

※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。

スポーツ②

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

子育て

時 6月5日(水)・12日(水)・19日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定 各日各回20組40名(申込順) 費 各日各回1組510円(子育て応援券利用可)



◆キッズエンジョイサッカー交流会

子ども

時 6月9日(日)午前9時20分～10時50分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生とその保護者(子どもだけの参加も可) 定 40名(申込順) 費 1人510円

◆きらきらサッカー教室

子ども

時 6月16日(日)午後1時20分～2時50分 区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小学生～高校生 定 20名(申込順) 費 1020円

…… いずれも ……
場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、同センター

荻窪体育館

◆集まれ!小学生ソフトバレーボール

子ども

時 6月2日(日)午前9時～11時 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定 15名(先着順) 費 100円 他 体育館履き持参

◆気軽にフィットネスI～ヤムナビディーローリング

時 6月2日～30日の毎週日曜日、午後1時～2時30分 師 川原あけ未 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各20名(申込順) 費 各550円 申 各実施日の7日前の日曜日午後4時から電話で、同体育館

◆Saturday Brunch Time I (自由参加型)～体幹ポディコンディショニング

時 6月8日(土)・22日(土)午前11時15分～午

後0時45分 師 佐々木縁 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各60名(先着順) 費 各550円

…… いずれも ……
場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

その他

「杉並区民綱引き大会」実行委員の募集

11月24日(日)に荻窪体育館(荻窪3-47-2)で「杉並区民綱引き大会」を開催します。

区内スポーツ推進委員とともに、大会の企画・運営の手伝いほか 申 電話で、6月3日午後5時までにスポーツ振興課事業係 他 実行委員会を6月11日(火)午後7時から区役所教育委員会室(東棟6階)で開催(実行委員会は月1回程度)

女性のための健康づくり

すぎなみ美活clubのご案内

問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

すぎなみ美活clubに参加するには?

→まずは下記いずれかの健康講座に1回参加してください

- 対象: 区内在住で40～60歳の女性
- 定員: 各回30名(申込順)
- その他: スマートフォンをお持ちください



健康講座で知って学ぼう

- 骨密度、体組成、血圧測定
- 女性の健康を考える…女性医師による講義
- イキイキと過ごそう美活ライフ…食の講義
- 参加コースに関する説明

自由に組み合わせて運動しよう

- スポーツ施設でエクササイズ
- スマートフォンアプリを使って楽しくウォーキング

健康講座のご案内

高井戸保健センター

時 ①6月10日(月)②18日(火)午後1時～4時 場 同センター(高井戸東3-20-3) 師 ①アトラスレディースクリニック院長・塚田訓子、管理栄養士②東京衛生病院医師・佐野陽子、管理栄養士 申 電話で、同センター ☎3334-4304

河北透析クリニック

時 6月23日(日)午前10時～午後1時 場 河北透析クリニック(阿佐谷北1-18-9) 師 河北健診クリニック医師・鈴木裕子 申 電話で、杉並保健所健康推進課

河北総合病院

時 6月29日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 同病院(阿佐谷北1-7-3) 師 同病院乳腺外来医師・安藤美知子 申 電話で、杉並保健所健康推進課

すぎなみスポーツアカデミーA1

指導者養成講習会(基礎)



さまざまな立場からスポーツに関わる人・関わりたい人を育成支援するための講座がスタートします。地域のスポーツグループやサークルリーダー向けの、スポーツ指導・運営に関する基礎知識を学びます。

時 ①6月14日(金)午後6時30分～9時10分②6月21日(金)午後6時30分～8時30分③6月30日(日)午前9時30分～午後5時25分④7月5日(金)午後6時30分～9時20分⑤7月14日(日)午前9時30分～午後5時45分(計5回) 場 ①③④⑤産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ②荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 「指導者の役割」「ジュニア期のスポーツ」「障害者のスポーツ」ほか 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 40名(抽選) 費 6400円 申 往復はがき(12面記入例)に指導者は種目と指導対象も書いて、5月30日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)。同財団ホームページからも申し込めます 申 同財団 ☎5305-6161 他 認定試験合格者は、杉並区・日本スポーツ協会公認スポーツリーダーとして認定。日本スポーツ協会の資格取得には、別途2500円が必要

杉並区役所献血会のお知らせ

献血は200ml献血と400ml献血があります。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歳までが対象です。なお、条件により、受け付けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

時 5月28日(火)受付時間=午前10時～正午、午後1時30分～4時 場 区役所1階ロビー 申 杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355

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

交流自治体からのお知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県北塩原村	写真展	6月3日(月)・4日(火)午前10時～午後5時(4日は3時まで) 場区役所1階ロビー	文化・交流課
	物産展	6月3日(月)・4日(火)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 園 高原野菜、「山塩」「花豆」等の特産品の販売 園 買い物袋持参	
山梨県忍野村	富士山写真展	6月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時(3日は1時から。7日は3時まで) 場区役所2階区民ギャラリー	
北海道名寄市	写真展	6月5日(水)・6日(木)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー	
	アスパラまつり	6月5日(水)～7日(金)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 園 高級グリーンアスパラなどの販売 園 買い物袋持参	

※混雑時は人数制限あり。

情報ぱけっと

申し込みは、各団体へ

催し

座・伝統文化 5月25日(土)午後1時～3時30分/細田工務店(阿佐谷南3丁目)/落語と語り▶**出演**=立川寸志(落語)ほか/100名(申込順)/2000円/甲あにめ座寄席ホームページから申し込み/園 伝統文化交流協会☎090-4073-4573/75歳以上の区民20名を招待(申込順)=あにめ座寄席ホームページから申し込み

荻窪音楽祭 春の交流コンサート 5月29日(水)午後7時～8時30分/杉並公会堂/管楽器とピアノの五重奏(日本フィル若手楽員ほか)/小学生以上の方/190名(申込順)/2000円/甲チケット販売窓口=杉並公会堂☎5347-4450/園 同事務局☎5347-0244

西荻商店街落語会 5月29日(水)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/**出演**=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/甲園電話で、女子大通り商和会・清水☎080-3412-2439

西荻茶散歩10周年! 6月1日(土)・2日(日)午前11時～午後7時/西荻駅周辺の94店舗/「やかん」かマークが下がった店舗で、無料のお茶の提供や飲食時の割引ほか/園 HATOBA CMA・園時☎3397-1791

希望の家バザー 6月2日(日)午前10時～午後3時/杉並希望の家(久我山5丁目)/園 杉並希望の家☎3335-3774(月～金曜日午前9時30分～午後5時30分)/衣類を除く日用品・雑貨などバザー品も募集。車での来場不可

すぎなみ産業マルシェ 6月2日(日)午前11時～午後4時/産業商工会館/パン・スイーツ・野菜・食品・雑貨などの販売、ワークショップ/園 杉並産業振興運営協会☎3393-1501

善福寺川、アジサイとタイサンボクを愛で田端神社を訪ねるウォーキング 6月6日(木)午前10時～正午/集合・解散=荻窪地域区民センター/区内在住の60歳以上で、4km程度自力で歩くことができる方/30名(申込順)/500円(保険料

含む)/甲園電話で、5月28日までに善ウオークの会・川田☎090-3298-6948/花木、神社の解説付き。リュックサック・帽子・飲み物・タオル持参。長寿応援対象事業

ビッグバンドコンサート「スイングイズヒア」 6月9日(日)午後3時～7時/セッション杉並/出演=ビッグウイングほか▶**曲目**=モーニンほか/578名(先着順)/1500円/園 東京都社会人ビッグバンド連盟・小浜☎3323-5839/区民50名を招待(抽選)=往復はがき(12面記入例)で、5月25日(消印有効)までに小浜賢治(〒168-0063和泉2-45-21)

講演・講座

認知症サポーター養成講座 5月23日(木)午後3時～4時30分/ゆうゆう下井草館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/30名(申込順)/甲園電話で、5月22日までにケア24下井草☎5303-5341/終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

すいとんで戦時下の暮らしを偲ぶ古民家の集い 5月25日(土)午後1時～3時30分/郷土博物館/50名(先着順)/100円(観覧料)。中学生以下無料/園 NPO法人すぎなみムーサ・石田☎090-8798-5935

善福寺川散歩「春の帰化植物観察会」 5月28日(火)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地▶**集合・解散**=尾崎橋(成田西1丁目)/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/20名(申込順)/300円。小学生以下無料/甲往復はがき(12面記入例)で、5月23日(必着)までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202)/園 同協議会☎3392-0606(午前10時30分～午後4時)/長寿応援対象事業

認知症サポーター養成講座 5月29日(水)午後2時～3時30分/南荻窪図書館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/甲園電話で、ケア24南荻窪☎5336-3724/終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

剪定講習会 6月2日(日)午後1時～4時30分/柏の宮公園/柏の宮公園くらぶ植木応援団/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円(保険料含む)/甲往復はがき(12面記入例)で、5月25日(必着)までに、自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)/園 同事務局・石原☎3392-5998

名(申込順)/300円(保険料含む)/甲往復はがき(12面記入例)で、5月25日(必着)までに柏の宮公園くらぶ植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方)/園 同事務局・松田☎080-1274-7814/作業しやすい服装で、筆記用具・手袋・お持ちの方は剪定ばさみ・刈り込みばさみ持参

石けん作り体験 6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・在学の方/10名(申込順)/甲園電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701(午前9時～午後5時(水曜日を除く))

健康講座 知っておきたい～排尿トラブル 6月8日(土)午前10時～11時30分/井草地域区民センター/荻窪病院泌尿器科医長・野中昭一/80名(申込順)/甲園電話または直接、荻窪病院地域連携室(今川3-1-24☎3399-0257(平日正午～午後5時))/長寿応援対象事業

税理士による成年後見制度のセミナーと無料相談 6月8日(土)①午前10時～11時30分=セミナー「落語で楽しく成年後見!」②午後1時～4時=無料相談/産業商工会館/区内在住の方とその家族/①60名②20組(いずれも申込順)/甲園電話で、5月31日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028(平日午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く))

音楽紀行講演と演奏会 6月8日(土)午後2時～4時/TOPOSカフェ(西荻南2丁目)/**出演**=音楽プロデューサー・安達のり子/26名(申込順)/1000円/甲園電話・ファクス(12面記入例)で、日本産業退職者協会事務局☎6240-9381☎6240-9382

新緑と花菖蒲を楽しむ 八国山緑地と北山公園 6月11日(火)午前10時～午後2時30分/八国山緑地、北山公園(東村山市)▶**集合**=西武西武園線西武園駅改札口▶**解散**=西武新宿線東村山駅/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学で7km程度歩ける方/30名(抽選)/500円(保険料含む)/甲往復はがき(12面記入例)で、5月24日(必着)までに、自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)/園 同事務局・石原☎3392-5998

認知症サポーター養成講座 6月15日(土)午前10時～11時30分/SOMPOケア杉並(阿佐谷南1丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/甲園電話で、ケア24成田☎5307-3822/終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

論語の話～論語の現代社会への生かし方 6月15日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/元図書館情報大学名誉教授・和泉新/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/園 杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712

法人税申告書作成講座 6月26日(水)・27日(木)午後1時～4時30分(計2回)/杉並税務署(成田東4丁目)/杉並税務署担当官/区内在住・在勤の方/10名(申込順)/甲園電話で、6月21日までに杉並法人会☎3312-0912

河北健康教室「肩関節周囲炎いわゆる五十肩について(体操付き)」 6月29日(土)午後2時～3時30分/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北総合病院整形外科主任部長・鎌田孝一ほか/60名(申込順)/甲園電話で、河北医療財団広報☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(休日を除く))

その他

税金なんでも相談会 5月25日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/甲園電話で、東京税理士会荻窪支部☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度

街頭歯科相談 6月2日(日)午後1時～3時30分/JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場/杉並区歯科医師会員ほか/120名(先着順)/園 杉並区歯科医師会☎3393-0391

自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 6月6日(木)・7日(金)/区内在住の方/300名(申込順)/甲封書(12面記入例)に切手332円分(2カ所452円。3カ所572円)を添えて、5月31日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)/園 塩澤☎3392-7786/送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施。測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3本まで120円)

※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。



東京2020大会 永福体育館がイタリアビーチバレーボール チームの事前キャンプ地に決定しました!

事前キャンプ実施期間：2年7月14日(火)～22日(水)

—問い合わせは、文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当へ。



▲CONI事前合宿統括責任者 アナ・リカルディさん(写真左)と田中区長(写真右)

5月9日(木)に、杉並区とイタリアオリンピック委員会との間で、「イタリアオリンピック委員会 (CONI) と杉並区のビーチバレーボール事前合宿に関する協定書締結式」を行いました。

これは、昨年リニューアルオープンし、ビーチコート等を備えた永福体育館を、イタリアのビーチバレーボールチームの練習場所として提供するものです。

区では本協定を受けて、同チームを全面的に支援するとともに、練習観戦や区民と選手との交流機会の創出などに取り組む考えです。



今後予定されているイベント

- ウェルカムパーティー
- 公開練習
- ボランティア教室 など

お楽しみに!

平成30年度 区指定文化財が決まりました

平成31年2月に杉並区教育委員会が指定した文化財をご紹介します。
—問い合わせは、生涯学習推進課文化財係へ。

光明院南遺跡F地点出土石棒
指定有形文化財(考古資料)
所在：郷土博物館(大宮1-20-8)
※現在は公開されていません。



今回指定した文化財は、光明院南遺跡F地点から出土した資料です。石棒は縄文時代に見られる磨製の棒状石製品であり、祭祀に用いられたと考えられています。

3点の石棒は、縄文時代の柄鏡形住居跡から発掘されましたが、それぞれ異なる状態で出土しており、縄文時代の祭祀を研究する上で大変貴重な資料といえます。



NEW! 杉並区広報課公式ツイッター はじめました!

区政に関する情報だけでなく、週末のお出掛けに役立つイベント告知やなみすけ情報など、ちょっとしたニュースも配信していきます。



アカウント名:
杉並区広報課
@suginami_koho

最新情報を
チェック!



杉並区公式フェイスブックでも
杉並の魅力を発信中!
@suginamikukohoka

いいね!
してね!



図 広報課

区議会の傍聴にお越しくください(第1回臨時会)

—問い合わせは、区議会事務局へ。

開
会
予
定

第1回臨時会 5月20日(月)午後1時開会

この臨時会は、4月21日(日)に行われた杉並区議会議員選挙後、初めて開かれるもので、議長・副議長の選出などが行われます。

※会議の詳細な日程は、区議会ホームページからご覧いただけます。

- 本会議の様子を区議会ホームページで生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継をご覧いただけます(おおむね1週間後には議事内容ごとにご覧いただけます)。
- 本会議場で、会議の音声聞き取りにくい方へ傍聴用ヘッドホンの貸し出しをしています。数に限りがあるため、希望の際は事前にお問い合わせください。

本会議や委員会は、どなたでも傍聴できます。