

広報 すぎなみ

Suginami

イタリアから来日。
杉並が「わが街」に。

今夏に迫る東京2020オリンピック・パラリンピック。永福体育館にあるビーチコートで、イタリアビーチバレーボールチームが事前キャンプを行います。区内在住のイタリア人イラストレーター、ルカ・ティエリさんは、チームへの応援の気持ちと、杉並のみんなで東京2020を盛り上げたいという願いを込めて横断幕を描きました。そんなルカさんが、制作秘話をはじめ、故郷や杉並への思いを語ります。



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

1/15
令和2年(2020年)
No.2270

特集



すぎなみピト

イラストレーター
ルカ・ティエリ



Contents — 主な記事 —

8-9 | 個人住民税・所得税の申告期限は、3月16日(月)です 10 | なかま集まれ! 16 | すぎなみ子ども・子育てメッセ

〒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。



区の風景をモチーフにした作品も多数。

作品の中には、杉並で暮らす日々の中でインスピレーションを得た景色の一部が、度々登場しています。



まっすぐ延びる青梅街道のスピード感をイメージしました。(ルカ)

▲写真上：荻窪にあるラーメン屋とその建物をアレンジ。写真下：荻窪駅の青梅街道の歩道橋がある辺りの風景。

check!

イタリアビーチバレーボールチーム 事前キャンプ期間

7月14日(火) → 22日(水)

区はイタリアオリンピック委員会(CONI)とビーチバレーボール事前キャンプに関する協定を締結しました。本協定を受けて、同チームを全面的に支援するとともに、練習の公開や区民と選手との交流機会の創出に取り組んでいきます。

◀元年5月9日(木)に行われた調印の様子の様子

図文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

杉並の街を歩くと、想像力が膨らんで、絵に描きたくなる

イタリアと日本に関わる横断幕の制作は、運命の仕事

ルカさん作の横断幕、東京2020オリンピック・パラリンピックへのワクワク感と選手の力が伝わってきます。

トップレベルの選手ならではの筋肉のつき方、汗、メダルを目指してプレーする姿を研究し、表現する作業はとても面白かったです。実在する選手そのままでは物足りないし、奇抜過ぎるは伝わらない。実際にいるような、そんなバランスで人物の個性を出そうと考えました。僕は、何かに向かって頑張っている人をとても尊敬しています。ですから、彼らの頑張る気持ちを皆さんにも伝えたい。そんな思いを込めて描きました。

横断幕を手掛けることになったのは、何がきっかけだったのですか？

昨年、阿佐谷のギャラリーで個展を開きました。モーターバイクと女性を組み合わせる描くシリーズを発表したのですが、区役所の方も見に来てくださって。イタリアビーチバレーボールチームの東京2020の事前キャンプの練習場所が永福体育館に決まったことを受けて、「ぜひ何か描いてくれませんか？」と声を掛けてくださいました。僕はイタリア人であり、子どもの頃から日本のサブカルチャーにたくさん影響を受けてきた一人。この仕事は運命だと感じました。

ルカさんが生まれ育ったイタリアの街はどんな街ですか？

ナポリとソレントの間にあるトッレ・デル・グレコという港町で、日本ではボンベイでよく知られる、ベズピオ山の麓にあります。イタリアといえばサッカーのイメージが強いでしょうけれど、僕はサッカーが苦手です。少年時代は一人で静かに過ごすことが多かったですね。

▲阿佐谷で開催された個展

子どもの頃から絵を描くのが好きだったのですか？

宿題が終わるといつも、ノートの余ったスペースに絵を描いていましたね。僕は1978年、昭和で言うと53年生まれ(笑)。当時のイタリアはアニメブームで日本のアニメもたくさん放送されていて、とくに永井豪(※1)の「グレートマジンガー」などロボットものが好きで、まねして描いていました。その後、サブカルチャーに目覚めていき、日本のパノドなんかも集めるようになって、日本への興味がどんどん増していきました。

初めて来日した時は日本からどのような印象を受けましたか？

初来日の際は、東京の良さはイマイチよく分からなくて。2回目に来る時には自分のイラストを日本で紹介したい気持ちが湧いてきて、高円寺で個展を開きました。そこで日本人の友だちができて、東京の街、なかでも昭和の時代を感じるような街をもっと知りたいと思うようになりました。日本語学校へ通い、勉強して日本語が話せるようになったら、もっと日本が楽しくなりましたね。8年前から杉並に住み、現在は荻窪で日本人の妻と暮らしています。

杉並の風景も取り入れて、コミックを制作中！

杉並の街は、ルカさんから見てどんなところが魅力的ですか？

建物が全体的に低いのがいいですね。空があるところでは想像力が膨らみます。建物自体も現代的なものから昭和の雰囲気を残した古いものまであって、とてもバランスのいい街だなと思います。ちょっとアタマが固くなっているなあと感じたら、気分転換によく散歩するのですが、にぎやかな街の一面もありながら、自然もたくさんあるところが素晴らしいですね。自宅で絵を描いていると、窓辺に小鳥が遊びに来ることがありますよ。

故郷の街に通じるようなところはありますか？

お祭りがたくさんあるところは似ているかな。故郷の街はとにかくお祭りが多くて、ガヤガヤした独特の雰囲気僕はとても好きですし、杉並に住んでいてもお祭りでは懐かしい気持ちになります。あとは、個人が営んでいるような小さな店も杉並にはたくさんありますよね。そんな店に行くと、人間らしさを感じられて、なんだか安心した気持ちになります。僕だけじゃなくて、多くの外国人がそう感じるのではないのでしょうか。

一現在はどのような作品に取り組まれていますか？

イラストを描くイメージが強いかもしれませんが、僕はもともとコミックを学んでいて、一番の憧れは大友克洋(※2)。今は、イタリアで今春に出版される予定のコミックに取り組んでいます。「スギボ」という日本の架空の街も登場します(笑)。背景には東京のいろんな場所を描いていて、もちろん自分が暮らす荻窪の街や駅、青梅街道など、杉並の風景もたくさん登場します。

一ストーリーの舞台を日本にしたのはなぜですか？

きっと日本に来たばかりの頃だったら、日本を描こうとは思えなかったと思います。作品のインスピレーションというのは、毎日通る道、見ている景色、自分が根差す場所から生まれると僕は思っています。杉並で8年間暮らし、日々歩きながら見る風景が僕の中で自然と描きたいものになっているからこそ、舞台が日本になったのではないのでしょうか。最近は創作のヒントになりそうな面白い建物なんかを探して、迷子になるくらい歩き回っています。



▲元年12月7日(土)に開催されたイタリア文化セミナーでの似顔絵コーナーの様子

YouTubeで配信中!

紙面には掲載しきれなかった取材のこぼれ話も動画で紹介しています。

すぎなみビト MOVIE

すぎなみビト「ルカ・ティエリさん」のインタビューが動画でも楽しめます。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が送付されます

厚生年金・国民年金の「老齢年金」など、老齢(退職)を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象になります。

「老齢年金」の年金収入が108万円以上(65歳以上の場合は158万円以上)の方は、所得税等が源泉徴収されます。

そのため、元年中に「老齢年金」を受け取っている方には、日本年金機構から1月中旬に「令和元年公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

源泉徴収票は、年金以外に収入があり確定申告するときや、所得税の還付を受けるときに必要となります。なお、「障害年金」や「遺族年金」は非課税です。源泉徴収票は送付されません。

☎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

後期高齢者医療制度に加入の方へ医療費等通知書が送付されます

東京都後期高齢者医療広域連合から、1月下旬に「医療費等通知書」が送付されます。

通知書には、「診療年月」「医療機関等名称」「医療費等の総額(10割分)」「医療費等の自己負担分(1割または3割分)」等を記載していますので、受診内容等の確認をお願いします。

なお、確定申告(医療費控除)の際に同通知書を添付することで、平成31年1月～令和元年8月の診療等について、「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、令和元年9～12月の診療等については、2年度の発送になりますので、申告が必要な場合は「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付してください。

☎元年12月1日現在、後期高齢者医療制度の被保険者

資格があり、平成30年9月～令和元年8月に医療機関等で受診し、医療費等(自己負担分+保険者負担分)の合計金額が5万円を超える月がある方 ☎区国保年金課高齢者医療係、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 ☎全ての被保険者に送付するものではありません

採用情報 ※応募書類は返却しません。

- 詳細は、募集案内等参照。
- 報酬は、元年度実績のため、変更になる可能性があります。
- 書類選考合格者には面接を実施

会計年度任用職員 区立保育園等職員

☎勤務時間・勤務期間・募集人数・時給=下表のとおり ▶勤務日=月20日。原則、月～金曜日 ▶勤務場所=区立保育園、区立小規模保育事業所(宮前北)、区保育室(直営型)、区定期利用保育施設(直営型)、区立子供園のいずれか ▶資格=高等学校卒業(程度)以上の方。保育補助は、保育士資格がなくても応募可(有資格者優先) ▶その他=期末手当支給(条件あり)。社会保険加入(条件あり)。交通費支給(上限あり) ▶履歴書を、2月28日午後5時(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参 ▶履歴書記入要領=希望職種は順位をつけて複数記入可。会計年度任用職員(短時間)との併願可。志望動機・「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入。勤務希望園は記入不可。杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴に記入。「保育士証」をお持ちの方は写しを添付 ☎同係 ☎採用決定後、健康診断書を提出

◇保育補助

勤務時間	勤務期間	募集人数	時給
午前7時30分～午後7時45分のうち7時間	4月1日～9月30日	10名程度	1100円 (有資格者1180円)
	4月1日～3年3月31日(更新を含む)	20名程度	
午後2時30分～6時30分		15名程度	

◇用務

勤務時間	勤務期間	募集人数	時給
午前8時30分～午後5時15分のうち7時間	4月1日～9月30日	3名程度	1050円
		4名程度	
午前9時～午後2時45分のうち5時間			

ゆりかご面接員

☎妊婦および産後の母子の保健指導(面接・電話・訪問)ほか ▶勤務期間=4月1日～3年3月31日(5回まで更新可) ▶勤務日時=月16日以内。月～金曜日の原則、午前8時30分～午後5時15分 ▶勤務場所=子育て支援課、各保健センター(荻窪<荻窪5-20-1>/高井戸<高井戸東3-20-3>/高円寺<高円寺南3-24-15>/上井草<上井草3-8-19>/和泉<和泉4-50-6>) ▶資格=保健師または助産師の資格を有する方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=時給1670円 ▶その他=有給休暇あり(条件あり)。社会保険加入(条件あり)。交通費支給(上限あり) ▶申込書(子育て支援課母子保健係で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月14日午後5時(必着)までに同係(区役所東棟3階)へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係



健康推進課職員

☎救命講習の指導(出張講習あり)ほか ▶勤務期間=4月1日～3年3月31日(5回まで更新可) ▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分 ▶勤務場所=杉並保健所健康推進課 ▶資格=普通自動車運転免許を有し、東京消防庁発行の応急手当普及員の資格を有する方(採用後、受講による取得も可能) ▶募集人数=若干名 ▶報酬=月額18万4900円 ▶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(杉並保健所健康推進課医療連携担当で配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月31日(必着)までに同担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ簡易書留で郵送・持参 ☎同担当 ☎3391-1355



2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(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	-	6日(木) 12日(水) 27日(木) 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	-	14日(金) 午後1時30分～4時	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)	10日(月) 午後1時30分～4時	3日(月)・17日(月) 午後1時30分～3時30分 (17日は生後9カ月頃から電話で申し込み(申込順))	午前 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	28日(金) 午後1時15分	7日(金) 13日(木) 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)	-	-	25日(火) 午後1時30分	3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	4日(火) 18日(火) 25日(火)	-	20日(木) 午後1時30分～3時30分 (生後9カ月頃から電話で申し込み(申込順))	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30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でご注意ください。

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 場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申込み(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

地域課職員

因勤務期間=4月1日～3年3月31日(5回まで更新可)
▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分
▶勤務場所=各地域区民センター
▶募集人数=若干名**▶報酬**=月額18万4900円～22万1200円**▶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(地域課地域係(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)を、1月29日(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 **■**同係

人事課社会保険労務担当

因社会保険(健康保険・厚生年金保険)、雇用保険、年金などに関する業務ほか**▶勤務期間**=4月1日～3年3月31日(5回まで更新可)**▶勤務日時**=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分**▶勤務場所**=人事課**▶募集人数**=1名**▶報酬**=月額21万4300円～24万1000円**▶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(人事課人事係(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月31日(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 **■**同係

杉並福祉事務所次世代育成支援員

因生活保護受給世帯の児童の育成、青年の自立のための助言・指導**▶勤務期間**=4月1日～3年3月31日(5回まで更新可)**▶勤務日時**=月16日。午前8時30分～午後5時15分**▶勤務場所**=杉並福祉事務所荻窪事務所、高円寺事務所(高円寺南2-24-18)**▶資格**=臨床心理士(取得見込みを含む)。または同程度の知識・経験を有する方**▶募集人数**=若干名**▶報酬**=月額21万4300円～**▶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(各事務所配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月31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 **■**同事務所管理係☎3398-9104

杉並障害者福祉会館職員

因「高次脳機能障害相談支援」「ふれあい広場」「生活リハビリ事業」に従事▶勤務期間=4月1日～3年3月31日(5回まで更新可)**▶勤務日時**=月16日。原則、火～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)**▶勤務場所**=杉並障害者福祉会館**▶資格**=精神保健福祉士または社会福祉士。もしくは障害者福祉施設等で障害者支援の実務経験等がある方**▶募集人数**=1名**▶報酬**=月額18万4900円～22万1200円**▶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(障害者生活支援課地域生活支援担当で配布。区ホームページからも取り出せます)に資格者証の写しを添えて、2月7日午後5時(必着)までに同担当(〒168-0072高井戸東4-10-5杉並障害者福祉会館内)へ簡易書留で郵送・持参 **■**同担当☎3332-1817

区以外の求人

杉並障害者福祉会館受け付け職員

因勤務期間=4月1日～3年3月31日(更新可。ただし

65歳に達した年度末で退職)**▶勤務日時**=月12日程度。午前8時50分～午後1時・午後0時50分～5時(交代制)**▶勤務場所**=杉並障害者福祉会館**▶資格**=区内在住で障害のある方**▶募集人数**=若干名**▶報酬**=時給1020円 **■**履歴書に障害者手帳の写しを添えて、1月31日(必着)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)へ郵送・持参 **■**同事務局☎3332-6121



杉並区障害者団体連合会受け付け事務補助員

因勤務期間=4月1日～3年3月31日(4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13日程度。午前8時30分～午後9時のうち4時間程度(交代制。土・日曜日、祝日を含む)**▶勤務場所**=和田障害者交流館(和田2-31-21)、高円寺障害者交流館**▶報酬**=時給1260円**▶募集人数**=8名程度(うち障害者4名程度)**▶その他**=有給休暇あり。交通費支給(上限あり) **■**履歴書を、1月31日午後5時(必着)までに杉並区障害者団体連合会事務局(〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館内)へ郵送・持参 **■**同事務局☎5306-2627(第3月曜日を除く)

募集します

阿佐谷地域区民センター協議会委員

因任期=4月～5年3月**▶活動場所**=阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)ほか**▶資格**=阿佐谷北・阿佐谷南・成田東・成田西・松ノ木の全域、梅里2丁目、大宮1丁目5・6番、大宮2丁目、浜田山4丁目、荻窪1・3丁目、天沼1丁目、本天沼1丁目、本天沼2丁目40・41番、下井草1・2丁目に在住の方**▶募集人数**=若干名**▶その他**=交通費程度支給 **■**電話で、2月3日までに阿佐谷地域区民センター協議会事務局 ☎3314-7215(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

荻窪地域区民センター協議会委員

因任期=4月1日～5年3月31日**▶活動場所**=荻窪地域区民センターほか**▶資格**=天沼・荻窪・清水・南荻窪の全域、上荻1丁目、宮前1～3丁目、本天沼2～3丁目、今川1～2丁目、桃井1～2丁目、高井戸東4丁目、宮前4丁目26～28番、浜田山4丁目16～18番、成田西2丁目9～14番、成田西3丁目17～20番、阿佐谷南3丁目13・48～51番、本天沼1丁目6～7・14～16番に在住・在勤の方**▶募集人数**=若干名**▶その他**=交通費程度支給 **■**申込書(荻窪地域区民センター、本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)で配布。荻窪地域区民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21日(必着)までに同協議会事務局(〒167-

0051荻窪2-34-20)へ郵送・持参 **■**同協議会事務局☎3398-9127 **■**後日面接を実施。応募書類は返却しません

ゆうゆう館上半期団体利用申請の受け付け

4～9月の間、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。抽選は、2月15日(土)～22日(土)に実施します(16日(日)を除く)。詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。なお、阿佐谷北館・馬橋館の抽選は終了しました。**■**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。または、さざんかカード登録団体が高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施し、随時活動を希望する高齢者の参加受け入れが可能な団体**■**直接、1月24日～2月7日に利用を希望するゆうゆう館 **■**各ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当



阿佐谷キック・オフ オフィス入居者

場阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地域区民センター内)**因募集数**=2室**▶賃貸料(月額)**=2万5295円。3万4341円**▶入居予定日**=4月1日**▶入居期間**=4月1日～3年11月30日**▶利用時間**=24時間**▶利用条件**=事務所として(法人の場合は本社として)利用**▶入居保証金**=賃貸料の3カ月分**▶その他**=事務所はフロアをパーティションで仕切った部屋のため、完全な個室ではありません。プロバイダー料金や電話料などは利用者負担。駐車場はありません **■**次の要件全てに該当する方①新産業分野(情報通信、アート・クリエイト、環境、研究開発・知的集約、福祉・介護、健康、生活関連など)の事業を創業予定、または平成29年4月1日以降の創業で事業の拡大を目指す法人または個人②利用期間終了後、区内で引き続き事業を行う意思がある③住民税・事業税を滞納していない **■**申請書(産業振興センター就労・経営支援係(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月14日までに同係へ持参 **■**同係☎5347-9077

訂正とおわび

1月1日付広報7面「元年度杉並区子育て優良事業者表彰の受賞者が決まりました」の写真の一部が切れておりました。改めて掲載いたします。



区長記者会見の生中継を行います

令和2年度当初予算(案)に関する区長記者会見を、ケーブルテレビ(ジェイコム東京/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～1時45分

問い合わせ 広報課

その他 YouTube杉並区公式チャンネルでも、準備ができ次第配信します



▲昨年度記者会見の様子

区内空間放射線量等測定結果

元年12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いただけます。

■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

※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。

特別区民税・都民税第4期分の 納期限は1月31日(金)です

—— 問い合わせは、納税課へ。

金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。金融機関のインターネットバンキングを利用できる方は、携帯電話やスマートフォンから「モバイルレジ」をご利用いただけます。口座振替の方は、1月31日(金)に指定の口座から振り替えます。口座残高をお確かめください。

納付に便利・安心な口座振替をお勧めしています

口座振替申請書を金融機関または納税課へ提出してください。また、キャッシュカードで簡単に申し込み手続きができる「ペイジー口座振替受付サービス」もあります。いずれも詳細は、区ホームページをご覧ください。

今年度の健(検)診は もう受診しましたか？



最終月は大変混み合います。お早めの予約・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。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

健(検)診の受診期間

健(検)診名	対象(3月31日現在の年齢)	受診期限
眼科検診(緑内障・加齢黄斑変性対象)	40・45・50・55・60歳の方	1月31日(金)
区民健康 診査	成人等健診	30~39歳の方ほか
	国保特定健診	40~74歳で国民健康保険に加入している方
	後期高齢者健診	75歳以上の方
がん検診	胃がん検診 (胃部エックス線検査)	40歳以上の方(平成30年度胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診していない方のみ)
	肺がん検診	40歳以上の方
	大腸がん検診	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
前立腺がん検査	50・55・60・65・70歳の男性	2月29日(土)

※乳がん検診・子宮頸がん検診は、平成30年度検診を受診していない方のみ

今年度の胃がん検診(胃内視鏡検査)は中止になりました。区民の皆さんにはご迷惑をお掛けします。

杉並公会堂の大規模修繕に伴う 休館について

杉並公会堂は、平成18年の竣工から約20年が経過する令和6年に、舞台設備の入れ替えを中心とした大規模修繕を行う予定です。

作業期間中は全館休館となりますので、同施設での事業を予定される方はご注意ください。

【休館予定】 6年1月~9月

詳細な日程が確定しましたら、「広報すぎなみ」、文化・芸術情報紙「コミュかる」および杉並公会堂ホームページでお知らせします。

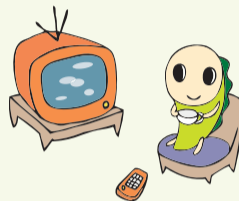
☎杉並公会堂管理事務室 ☎3220-0401 (午前9時~午後7時(臨時休館日を除く))

テレビの受信障害対策について

—— 問い合わせは、700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012または☎050-3786-0700(午前9時~午後10時。年中無休)へ。

各携帯電話事業者が新しい電波(700メガヘルツ(MHz)帯)を使用することに伴い、地上デジタルテレビ放送に「映像が乱れる」「映らなくなる」などの受信障害が発生する恐れがあります。これを防止するため、対策工事を実施しています。受信障害が発生する可能性のある世帯には、チラシ(右図)が配布されますので、ご確認ください。

なお、工事業者が費用を請求することはありません。不審に感じた場合は、対策員証の提示を求め、コールセンターへお問い合わせください。



オープンハウスを開催します

(仮称)荻窪駅周辺回遊性向上 アクションプラン(案)

「荻窪駅周辺まちづくり方針」(平成29年4月)に基づき、荻窪駅周辺のまちづくりを進めています。

その一つとして、同方針で掲げた「歴史文化の薫り漂う、住んでよし、訪れてよしのまち」実現のため、その取り組みをまとめた「(仮称)荻窪駅周辺回遊性向上アクションプラン(案)」(以下、「(仮称)アクションプラン(案)」)を作成しました。

(仮称)アクションプラン(案)のパネルを展示し、職員等が説明するとともに、皆さんからの意見を伺います。

(仮称)アクションプラン(案)は、区ホームページ(右2次元コードからもアクセス可)でご覧いただけます。



☎1月25日(土)午前11時~午後3時 ☕荻窪駅北口駅前広場(荒天の場合は都市再生担当分室(荻窪1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)) ☎市街地整備課荻窪まちづくり担当

富士見ヶ丘駅周辺まちづくり

富士見ヶ丘駅周辺について、都立高井戸公園や富士見丘小・中学校等の整備など、まちづくりの契機となる動きを踏まえ、まちづくり方針の策定に向けた取り組みを進めています。

富士見ヶ丘駅で、まちづくりに関するパネルを展示し、皆さんからの意見を伺います。

取り組みの詳細は、区ホームページ(右2次元コードからもアクセス可)でご覧いただけます。



☎1月26日(日)午前11時~午後2時、27日(月)・28日(火)午後5時~8時 ☕京王井の頭線富士見ヶ丘駅改札口前 ☎パネルなどを用いて個別に情報提供・説明ほか ☎都市整備部管理課企画調査係 ☎車での来場不可



あなたの力を貸してください!

国勢調査 (10月1日基準日) に向けて 登録統計調査員 (国家公務員〈非常勤〉) を募集します



国勢調査は日本の未来をつくるための大切な調査です。
調査には報酬があります。空いた時間を活用することができ、幅広い年代の方が活躍しています。

☎調査票等の配布・回収・検査・整理ほか。調査対象件数は1調査区につき70～80世帯程度▶**調査実施期間** = 9月上旬～10月中旬 (調査事務に関する説明会を8月下旬頃に実施〈いずれも予定〉) ▶**報酬** = 3～7万円程度 (調査区数による) ▶**調査地域** = 自宅近辺を中心に調査可能な区内の地域 ☎20歳以上の方
☎電話で、区民生活部管理課統計係 ☎申し込み後、面接を実施 (履歴書持参)。国勢調査以外の各種統計調査にも従事可



統計調査 (2020年農林業センサス) にご協力ください

☎**調査内容** = 経営の状態、世帯の状況、労働力、作業の受託、耕地、農業生産の概況、農産物の販売、経営の多角化、山林・林業作業、素材生産など▶**調査対象** = 農林産物の生産または委託を受けて農林作業を行う世帯や組織▶**調査方法** = 1月中旬～2月上旬に、東京都知事が任命した調査員が訪問によって確認し、経営規模等により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

..... いずれも

☎区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621

杉並区×南相馬市コラボ企画

南相馬日和 in 座・高円寺

～離れていても、ウマが合う

日程 2月29日(土)

場所 座・高円寺 (高円寺北2-1-2)

1部 (午後3時～5時30分)

すぎなみ地域大学 特別講座 第3弾「まなび」の交流企画

2部 (午後6時～8時)

南相馬ビュッフェ

～ものがたりの続きを

南相馬市産の食材を使った料理を囲んで、「南相馬ものがたり」の続きを語り合いませんか。



定35名 (抽選) 費3000円 ☎ファクス・Eメール (12面記入例) で、2月9日 (必着) までに南相馬市観光交流課交流推進係 ☎0244-22-3100 ☎kankokoryu@city.minamisoma.lg.jp ☎同係 ☎0244-24-5269 ☎第1部の申し込みで2部へ参加を希望した方は、改めての申し込みは不要

詳細は 南相馬ビュッフェ 検索

南相馬ものがたり

～Human Library



Human Libraryとは、人を「本」に見立ててその人の経験や人生を聴く、デスマークで始まった少人数での対話型イベントです。今回、東日本大震災を経験した福島県南相馬市のさまざまな背景を持つ10名を「本」役として招きます。南相馬市民の声に耳を傾けてみませんか？



▲本役の詳細はこちら

☎区内在住・在勤・在学の方 ☎35名 (抽選) ☎はがき・ファクス・Eメール (12面記入例) にEメールアドレス、在勤・在学の場合は勤務先名・学校名、応募動機、2部参加希望の有無も書いて、2月9日 (必着) までに地域課地域人材育成係南相馬ものがたり担当 (〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2387 ☎tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp) ☎同担当 ☎3312-2381



個人住民税・所得税の申告期限は、3月16日(月)です

個人住民税の申告

区役所へ



【問い合わせ】 課税課

※区民事務所では、作成済み申告書を預かります。申告相談は行っていません。
※「元年分」は、平成31年1月～令和元年12月です。

住民税申告書の配布と発送

申告書は区民事務所と課税課（区役所東棟2階）で配布します（区民事務所では1月20日(月)から配布）。前年に住民税の申告をした方などには、申告書を1月30日(休)に発送します。
窓口は大変混雑します。郵送での申告をお勧めします。

住民税の申告が必要な方

2年1月1日現在、区内に住所がある方
(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方
 - ②元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に提出されている方
 - ③元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先から区に提出されている方
 - ④元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)+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)以下の方
- ※①に該当する方でも、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得(原則として、住民税が特別徴収されているもの)の所得税と異なる課税方式を選択する場合は申告が必要。
※④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする方などは、申告が必要。

2年1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋敷がある方

区内に住所がなくても、均等割額が課税されます。
◆ご注意ください

●次の①②に該当する方は、所得税の確定申告の必要はありませんが、一定の場合を除き、住民税の申告が必要となります。

- ①給与所得者で、元年分の給与所得および退職所得以外の所得金額が20万円以下の方
- ②公的年金等に係る雑所得がある方で、元年分の公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方
- 元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、住民税が軽減される場合があります。

確定申告をする方へ

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

住民税および所得税の主な改正点

ふるさと納税
元年6月以後、ふるさと納税(住民税の特例控除)の対象団体は総務大臣による指定制となりました。
ふるさと納税に係る指定制度および総務大臣の指定の内容等は、総務省のふるさと納税ポータルサイトをご覧ください。
なお、現在、杉並区はふるさと納税の対象団体に指定されています。
医療費控除に係る明細書の添付の義務化
平成30年度(所得税は29年度)より医療費控除の申告の際に、医療費等の領収書の添付または提示に代えて、医療費の明細書または医薬品購入費の明

細書の添付が義務化されました。2年度(所得税は元年度)までは、領収書の添付または提示による申告も可能ですが、3年度(所得税は2年度)以降は、明細書の添付がない場合には医療費控除の適用ができなくなりますのでご注意ください。なお、明細書の様式は、区ホームページから取り出せます。

上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の所得税と異なる課税方式の選択

所得税と住民税とで異なる課税方式(申告不要、分離課税、総合課税(配当所得等で一定のものに限る))の選択が可能となりました。対象は、住民税が特別徴収されている所得になります。所得税と異なる課税方式を選択する場合は、専用の申告書(課税課に請求。区ホームページからも取り出せます)を、住民税の納税通知書の送達前までに区課税課へ提出してください。

なお、住民税の納税通知書の送達後、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得に関する確定申告書を税務署に提出しても、住民税の税額算定には算入できません。

また、申告された上場株式等の配当所得等・譲渡所得は、扶養控除や配偶者控除の適用、非課税判定や国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険の保険料の算定等の基準となる所得金額に含まれます。保険料および負担金については、各担当部署へお問い合わせください。

マイナンバーの記載

申告書には、申告する方のマイナンバー(個人番号)の記載および本人確認書類(マイナンバーカードまたは通知カード等の番号確認書類および運転免許証等の身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。

所得税等の申告

税務署へ

【問い合わせ】

杉並税務署(成田東4-15-8 ☎3313-1131)
荻窪税務署(荻窪5-15-13 ☎3392-1111(荻窪税務署は、旧「あんさんぶる荻窪」に移転しました))

※**個人事業税・法人住民税は、新宿都税事務所(新宿区西新宿7-5-8 ☎3369-7151)。**
※来署の際は、公共交通機関をご利用ください。

申告書は、自分で作成して、提出はお早めに

作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。
提出は、マイナンバーカードまたはID・パスワードを利用した、自宅からの電子送信(e-Tax)が便利です。ID・パスワードは税務署で発行しますので、運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。

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。確定申告の際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。

年金所得者に係る確定申告不要制度について

公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、その公的年金等の全額が源泉徴収の対象となる場合、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下のときは、所得税の確定申告は必要ありません(還付を受けるための確定申告書は提出できません)。
※個人住民税の申告が必要な場合があります。

納税は便利な口座振替で

所得税、消費税の納税は口座振替をご利用ください。所得税は4月21日(火)、消費税は4月23日(木)が口座振替日です。

所得税の納税証明書

元年分納税証明書の交付を早急に希望する方は、税務署へ申告書を提出する際に申し出てください。

税務署の管轄地域

杉並税務署	荻窪税務署
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	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

元年分の申告と納付の期限

税目	申告および納付期限	提出先
所得税および復興特別所得税	3月16日(月)	杉並税務署・荻窪税務署(提出はお住まいの地域を管轄している税務署へ)
贈与税		
個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(火)	

税目	申告期限	提出先
個人住民税(2年度。確定申告をする方は原則、不要)	3月16日(月)	区課税課(区役所東棟2階)
個人事業税(2年度。確定申告または個人住民税の申告をする方は不要)		新宿都税事務所

税理士による無料申告相談 申告書を作成できます

●東京税理士会杉並支部(杉並税務署管轄区域)
▶受け付け=午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分

日程	会場
2月3日(月)～7日(金)・25日(火)～28日(金)	区役所2階区民ギャラリー
2月10日(月)・14日(金)	セシオン杉並(梅里1-22-32)
2月13日(木)・17日(月)～20日(木)	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)

●東京税理士会荻窪支部(荻窪税務署管轄区域)
▶受け付け=午前9時30分～11時、午後1時～3時30分

日程	会場
2月3日(月)～7日(金)	久我山会館(久我山3-23-20)
2月10日(月)	八城区民集会所(井草1-3-2)
2月10日(月)・12日(水)～14日(金)	天沼区民集会所(天沼3-19-16ウエルファーム杉並)
2月12日(水)～14日(金)	西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)

※対象者=小規模納税者、年金受給者、給与所得者(土地、建物および株式などの譲渡所得がある場合、所得金額が高額な場合、初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合などを除く)。

※必要書類=確定申告関係書類、前年申告書等の「控」、印鑑およびマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカード(個人番号カード)または番号確認書類および身元確認書類)の写し。
※いずれも土・日曜日、祝日を除く。車での来場不可。申告書の提出のみの方は、直接税務署に提出してください(郵送可)。

★杉並税務署・荻窪税務署の申告書作成会場 開設期間等

開設期間	2月17日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く。2月24日(休)、3月1日(日)は開設)
受付時間	午前8時30分～午後4時(提出は午後5時まで)
相談時間	午前9時15分～午後5時

※混雑している場合は、受け付けを早めに締め切ることがあります。

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)で住民税の申告が必要ない方でも、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。

保険料年内納付済み額のお知らせを送付します

平成31年1月～元年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月末に送付します。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。

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

介護保険サービスと税金

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、サービス事業者(指定居宅サービス事業者等や施設サービスを提供する各施設)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」などが必要になります。控除の対象になる額は、サービス事業者が発行する領収証に記載されています。

控除の対象になる主な介護保険サービスや、控除内容の詳細は区ホームページ(よくある質問と回答)または、国税庁ホームページ(タックスアンサー)をご覧ください。

●居宅サービスを利用した方 ☞ <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1127.htm>

●施設サービスを利用した方 ☞ <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1125.htm>

☞介護保険課給付係(領収証については、各サービス事業者)

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。

- 対象=次の①②③の全てに該当している方
- ①おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である
- ②寝たきり状態で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
- ☞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、次の全てに該当する方は、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。

- 対象=次の①～③の全てに該当している方
 - ①65歳以上で区内に住所がある
 - ②介護保険の要支援・要介護認定を受けている
 - ③区の障害者控除対象者認定基準に該当する
- 介護保険課認定係(区役所東棟3階)窓口のほか、郵送でも申請できます。詳細は、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
☞介護保険課認定係

なかま集まれ!

区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日に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・文化・芸術・その他
社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☎3317-6620)
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・文化・芸術

日常英会話日豪教師/A・E・C 第1・3水曜日午前9時30分～11時/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎永井 ☎090-5762-4754

ネイティブ米講師と学ぶ英会話/チャレンジ 木曜日午前10時～正午/主に阿佐谷地域区民センター/入会金2000円、月7000円/☎小松 ☎090-7428-9680

聞く、話す力UP/フレンドリー英会話 水曜日午前11時～午後0時30分/久我山会館/月6000円/☎武井 ☎090-1692-6764

読書会/「星の王子さま」をフランス語で読む会 第2金曜日午前10時～正午/持田宅(成田東1丁目)/月500円/☎持田 ☎3311-1203

中学英語で話す・聴く/英語トレーニング会 月・水・木曜日(レベル別。約3時間)/佐藤宅(浜田山1丁目)/入会金1000円、1回1200～1400円/☎佐藤 ☎090-8330-9689

川柳/月柳会 第1月曜日午後1時～3時/ゆうゆう阿佐谷館/月1000円/☎浅川 ☎6750-9210

原文で読む「源氏物語」/源氏物語を読む会 第1・3木曜日午前10時～正午/永福和泉地域区民センター/1回1000円/☎篠原 ☎5384-4462

古文書解説/杉並古文書研究会 第2水曜日午後4時30分～6時/主に阿佐谷地域区民センター/年3000円/☎真板 ☎3247-4617

水墨画/墨雲会 第1・3水曜日午後3時～5時/向い野ハイム105号室(久我山3丁目)/月3500円/☎鈴木 ☎080-6539-1505

絵画(油絵・パステル画等)/月洋会 原則、月曜日午後1時～3時45分(月2回)/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎立 ☎3336-8629

木彫/木彫さくら会 第2・4火曜日午後1時～3時45分/主にセシオン杉並/月2000円/☎近藤 ☎090-9836-0627

書道/香月会 原則、第1・3水曜日午前10時～正午/永福和泉地域区民センター/入会金1000円、月2000円/☎西村 ☎3328-5684

書道/浜田山書道クラブ 第1・3金曜日午後1時～3時/浜田山会館/月4000円/☎積山 ☎090-1465-8924

着付け&帯手前(茶道)/みやび会 第1・3水曜日①午後1時～3時=着付け②4時～5時30分=茶道/セシオ

ン杉並/入会金2000円①1回600円②1回800円/☎泉 ☎3311-9107

ギター合奏/アルハンブラ 木曜日午後1時～3時30分(月2回)/久我山会館/月1000円/☎清水 ☎090-3209-0206

弦楽合奏(ピオラ歓迎)/杉並グース合奏団 水曜日午後1時～4時(月3・4回)/主に杉並公会堂/入会金1000円、月3000円/☎本川 ☎080-5171-1569

男声合唱/男声合唱ハイ&ロー(H&L) 第1・2・4木曜日午後1時～4時/高井戸地域区民センター/入会金1000円、月4000円/☎山口 ☎5389-7217

バイオリン/ルンルン講座 第1・3土曜日午前10時～11時30分/ゆうゆう西荻北館/1回1500円(貸し出しバイオリン有り)/☎関口 ☎080-3017-2421

混声合唱団/あだ〜じょ 第4火曜日午後1時～4時30分/主に浜田山会館/月1250円/☎池田 ☎3321-1644

発声法(プロのこぶしの廻し方)/発声法の会 月曜日午後1時～3時(月3回)/阿佐谷地域区民センター、産業商工会館/月3000円/☎山田 ☎090-6948-9053

コントラクトブリッジ/クイーンオブハート 土曜日午後1時～5時/永福和泉地域区民センター/入会金3000円、月3000円/☎有明 ☎3303-5058

囲碁(丁寧な講座と総当たり対局)/木曜会 木曜日午前9時30分～正午/下高井戸区民集会所/月2500円/☎内田 ☎090-7908-4340

囲碁/阿佐谷囲碁愛好会 土曜日午後1時～5時/ゆうゆう阿佐谷館/☎松浦 ☎5936-1415

スポーツ

卓球の練習/マンデークラブ 月曜日午前11時～午後1時/下高井戸区民集会所/月1500円/☎新井 ☎3328-7000

ストレッチ/BODYMAKEチェリッシュ 火・金曜日午前11時～正午/荻窪体育館ほか/1回850円/☎原 ☎090-2075-9354

気功/阿佐谷気功クラブ 月曜日午前10時～正午(月4回)/主に阿佐谷地域区民センター/入会金2000円、月4000円/☎大宮 ☎3312-3218

自強術/自強術西田会(健康体操) 月・木曜日午後2時～3時30分/ゆう

ゆう西田館/月3000円/☎佐藤 ☎3398-4702 (午後6時から)

ストレッチ/ストレッチコスモスの会 主に第1・3・4水曜日午前10時～正午/四宮区民集会所/月3000円/☎山崎 ☎3301-0757

チェアヨガ/マインドフルネス 第1・3金曜日午後1時30分～3時/下高井戸区民集会所/1回800円/☎信夫 ☎3322-0061

シニア向けヨガ(未経験者歓迎)/ヨガ蓮 水曜日午前10時～11時/長仙寺(高円寺南3丁目)/1回500円/☎上久保 ☎050-5373-1231

社交ダンス(初級・中級者対象)/アジサイ 日曜日午前10時～正午/和田区民集会所/入会金1000円、月3900円/☎佐藤 ☎090-6485-1840

元気に楽しくフォークダンス/友の会 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2000円/☎数田 ☎3310-5987

フォークダンス/サークルライラ 金曜日午前9時30分～正午/方南会館/入会金1000円、月2000円/☎淡路 ☎3312-8706

ラリーテニス/永福ラリーテニスクラブ 火曜日午前9時～11時/永福体育館/入会金1000円、月750円/☎窪 ☎6671-3711

硬式テニス中・上級者以上/スマッシュテニス 土・日曜日、祝日ほか/区内コートほか/月2000円～3000円/☎植村 ☎3301-2054

野球/Atari野球部 不定期/下高井戸運動場ほか/グラウンド使用代を割り勘/☎小川 ☎3311-3114

社交ダンス(初級・経験者)/ブルースカイ 月曜日午後7時～9時/荻窪体育館ほか/入会金1500円、月3000円/☎緑川 ☎090-4366-7232

50代からの合気道/井荻合気道教室(女性歓迎) 土曜日午後7時～8時30分(月3回)/主に井草地域区民センター/入会金3000円、1回1000円/☎岡部 ☎080-5543-4603

ラージボール卓球/杉並三九会 月曜日午前9時～11時/荻窪体育館/入会金1000円、月1000円/☎稲垣 ☎3397-5522

居合道/杉並居合道会 木曜日午後7時～9時/永福体育館/月6000円/☎武田 ☎080-4365-6512

ユニカール/ユニカール杉並 月4・5回、主に午後3時～5時/荻窪体育館/月500円/☎三木 ☎3338-8833

山を歩く/ひばり登山クラブ 主に第2・4土曜日/近郊の山、百名山ほか/年3000円/☎小原 ☎090-5576-9837

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とる教室の生徒募集
- 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の活動
- 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、区が不相当と判断したもの

ユネスコ 世界寺子屋運動

書き損じはがきを募集中!

～世界中の恵まれない子ども達に教育支援を

世界には経済的な理由から、学校に通えない子どもや中途退学してしまう子どもがたくさんいます。書き損じはがきが募金となり、教育支援(寺子屋運動)として使われます。区内施設に回収ボックスを置きますので、ご協力をお願いします(郵送も可)。

回収期間=3月31日(火)まで ▶ **回収場所**=区役所1階ロビー・図書館・地域区民センター・区民事務所・ゆうゆう館・セシオン杉並(梅里1-22-32) ▶ **郵送**=杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031 本天沼3-11-9国嶋方) ☎杉並ユネスコ協会事務局・国嶋 ☎3394-9482、社会教育センター ☎3317-6621

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

☎1月25日(土)、2月8日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 園片岡末廣ほか
費実費 他1家族3個まで

ハッピーバレンタイン!手作りお菓子を作ろう

☎2月11日(祝)午後1時～3時 園料理教室講師・堀恵子 定16名(抽選) 費1000円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、1月29日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

健康講座「脳卒中を予防しよう!こんな症状はパーキンソン病かも?」★

☎2月22日(土)午後3時～4時 園荻窪病院神経内科医師・飯泉琢矢 定80名(申込順) 申往復はがき(12面記入例)で、2月9日(必着)までに同協議会

園長寿応援対象事業 ▶協働先=荻窪病院

…… いずれも ……

園井草地域区民センター

西荻地域区民センター協議会

〒167-0043上荻3-29-5杉並会館地下1階

☎3301-0815

HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>

新春初市きずなまつり★

☎1月19日(日)①午前9時～11時②午後1時～3時 園西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 園①スタンプラリー(小学生以下の方。先着150名に景品あり)、バルーンアート、スライム作り、大宮前郷土芸能保存会の獅子舞・おはやし上演②落語▶出演=古今亭菊生、

台所おさん 園協働先=西荻東銀座会、西荻南きずなサロン

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎3398-9127

HP<http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/>

アート展「アートを楽しみ、アートで遊ぶ」

☎2月22日(土)・23日(祝)午前10時～午後4時(23日は3時30分まで) 園区民の応募作品(絵画、写真、手工芸ほか)、小中学校の児童・生徒の作品、アートな体験コーナー(オリジナル缶バッジ作りほか)、スタンプラリー抽選会(各日先着300名)、喫茶コーナー、特別展示「荻窪ゆかりの彫刻家・日本のオカリナーの父 明田川孝」 園23日に「オカリナーの原点に触れるお話とオカリナー教室」実施▶講師=明田川荘之

講演会「遺言・相続・成年後見制度～いざという時に慌てないために」

☎3月4日(水)午後1時30分～3時30分 園司法書士・奥本浩臣、浜田玉代 定50名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月9日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

園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/>

シニアフォーラム2020 前もって自分で決める「葬儀とお墓」★

葬儀のタイムスケジュールや金額の一例などについて伺います。脳トレなども行います。

☎2月15日(土)午後1時30分～4時 園同センター 園公益社・安宅秀中 定60

名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月1日(必着)までに同協議会
環七調節池の見学会 地下の巨大トンネルを歩いてみよう!

水害発生時の神田川中流域の安全性向上のために建設した、延長4.5km、内径12.5mのトンネル内を見学します。

☎2月18日(火)午後2時～3時30分 園集合・解散=善福寺川取水施設(堀ノ内2-1) 園東京都下水道局職員 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月5日(必着)までに同協議会

世界歴史サロン 戦後中国の歩みと「一帯一路」政策

☎2月29日(土)午後2時～4時 園同センター 園元都立高校教師・長田正一 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月15日(必着)までに同協議会

楽しい野鳥の世界

国内外の野鳥について、名前や生態、観察方法や野鳥図鑑を解説します。

☎3月15日(日)午後2時～4時 園同センター 園日本野鳥の会元理事・西村真一 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月29日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……

園長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32

☎3317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>

ラジオ体操～基本を学ぼう

☎2月10日(月)・17日(月)・21日(金)午後1時30分～3時30分(計3回) 園全国ラジオ体操連盟公認1級指導士・銚立和子 園区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費各回100円(保険料)

申往復はがき(12面記入例)で、1月30日(必着)までに同協議会 園長寿応援対象事業

セシオン寄席

☎2月14日(金)午後2時～4時 園出演=三遊亭鳳志、柳家小春 園小学生以上の方 定80名(先着順) 費500円 園協働先=高円寺演芸まつり実行委員会

…… いずれも ……

園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/>

高井戸狂言会

☎3月7日(土)午後2時～4時30分 園同センター 園狂言鑑賞「昆布売」(人間国宝・山本東次郎ほか)、「千鳥」(山本泰太郎ほか)、「六地藏」(山本則重ほか)、講演「狂言のこころ」(山本東次郎) 園小学4年生以上の方 定400名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月12日(必着)までに同協議会

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/>

人気のダーツを体験してみよう!★

☎1月19日(日)午後1時～4時 園区内在住・在勤・在学の方 園協働先=杉並区障害者団体連合会、NPO法人プロック

だれでも微笑んでしまうような似顔絵にチャレンジ!!

☎1月31日(金)午後1時～3時 園読売新聞似顔絵作家・原田タカオ 園区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費330円 申往復はがき(12面記入例)で、1月22日(必着)までに同協議会 園長寿応援対象事業

子どもまつり

☎2月2日(日)午前10時～午後3時 園近隣小学生の作品展示(1月25日(土)から)、ショータイム、模擬店、ひのきの積み木、缶バッジ作り、子ども縁日、プラネタリウムほか

心に残るあのシーンを演じてみよう!

現役俳優と一緒に演じます。

☎2月22日(土)午後1時～4時 園俳優・藤井太一 園区内在住・在勤・在学の方 定15名(抽選) 費100円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)に演じてみたいシーンがあれば書いて、2月5日(必着)までに同協議会 園長寿応援対象事業

…… いずれも ……

園永福和泉地域区民センター

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



荻窪で制作に励んだ版画界の巨匠・棟方志功さん

棟方志功さんは、「ヴェネツィア・ビエンナーレ」で国際版画大賞(グランプリ)を受賞するなど、世界的な評価を得た版画家です。戦後、疎開先から引越した荻窪のアトリエで、精力的に制作に励みました。荻窪駅前商店会を飾る金太郎の絵のフラッグも、棟方さんが手掛けた作品を元に作られています。

棟方さんが疎開先から東京に戻る支援をしたのは、荻窪の「いづみ工芸店」の創業者、山口泉さんでした。後援会を結成し支援金を募った時の台帳「志功帖」が、今も残っています。泉さんの息子で現店主の浩志さんは、自宅に棟方さんが滞在したことを覚えており、日照りが続いた時に棟方さんが雨乞いをして雨が降ったという、幼い頃の不思議な体験を聞かせてくれました。

棟方さんのお孫さんで、棟方志功研究者でもある石井頼子さんは、小学校2年から中学校2年まで荻窪の家で同居していました。「人気が出て非常に忙しくなりましたが、棟方は仕事の依頼をほとんど断りません。祖父が仕事に集中できるよう、人払いをするなどの役割は祖母のチャガが担っていました」と、当時を振り返ります。

すぎなみ学倶楽部では、棟方さんをはじめ、漫画「のらくろ」の作者である田河水泡さんや日本のアンデルセンと呼ばれる童話作家の小川未明さんなど、区にゆかりのある文化人を紹介しています。家族や関係者へのインタビューで得た貴重な証言からは、意外な素顔も知ることができます。ぜひご覧ください。

(育)



すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶ゆかりの人々▶杉並を駆け抜けた人々▶棟方志功さん



▶産業・商業▶老舗企業・老舗商店▶いづみ工芸店



他の記事もご覧ください

すぎなみ学

園産業振興センター観光係 ☎5347-9184



無料アプリ「マチイロ」で「広報すぎなみ」をもっと身近に!
「広報すぎなみ」をスマートフォンやタブレット端末でいつでも簡単に読むことができます。

マチイロ で検索

園広報課

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

区立小学校連合作品展

時 1月31日(金)～2月2日(日)午前9時30分～午後4時(入場は3時30分まで) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 書き初め展、図画工作展、杉並子どもサイエンス・グランプリ(小学生の部) 問 済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021 他 車での来場不可

農業公園「麦踏み体験」

時 2月1日(土)午前11時～正午(雨天または畑に雪が残っている場合は中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 長靴または汚れてもいい靴・服装で参加。小学生以下は保護者同伴

杉並区民生委員・児童委員大会

時 2月4日(火)午後1時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 式典、民生委員・児童委員によるふれあいコーラス、研修発表 定 10名(先着順) 問 保健福祉部管理課地域福祉係

高円寺図書館寄席

時 2月11日(初)午後2時～3時30分 場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25) 師 出演=東京アマチュア落語クラブほか 定 30名(先着順) 問 高円寺図書館 ☎3316-2421 他 車での来館不可

消しゴムはんこで素敵なブックカバーを作ろう

時 2月18日(火)午後1時30分～3時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 日本版画協会会員・栗原みちえ 対 中学生以上の方 定 15名(申込順) 申 問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

ゆうゆう高円寺南館

◆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 師 キャリアコンサルタント・中村康雄ほか 定 1人45分程度

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、各記事の用紙でご確認ください。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

◆シニア向け合同就職面接会

時 2月12日(水)午前10時～正午 内 業種=警備、ビル管理、清掃、スーパー、杉並区シルバー人材センターほか 定 20名(申込順) 他 履歴書1通持参。当日会場での申し込みも可

…… いずれも ……

場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問 電話・ファクス・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

郷土博物館

◆年中行事「初午」

時 2月1日(土)～9日(日)午前9時～午後5時(3日(月)を除く)

◆年中行事「節分」

時 2月2日(日)午後2時～3時30分 内 出演=すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」

…… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841

講演・講座①

大人のおりがみ教室「ベビーシューズ」

時 1月25日(土)午後2時～3時30分 場 高井戸図書館 師 折り紙愛好家・山本愛子 対 中学生以上の方 定 20名(申込順) 費 300円 申 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時 2月1日(土)午後1時～3時 場 産業振興センター(上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 師 NPO法人育て上げネット 産業カウンセラー・墓田薫 対 就職に支援を必要とする44歳以下の方の保護

者 定 25名程度(申込順) 申 問 電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 他 個別相談あり(定員あり。当日申込順)

早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう

時 2月15日(土)午前10時～正午(予備日=16日(日)) 場 都立善福寺公園▶集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 師 野鳥図鑑画家・谷口高司、谷口りつこ 対 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) 定 40名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、1月24日(必着)までに環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎kouza@ecosuginet.jp) 問 同センター ☎5336-7352

食品表示講演会 4月から何が変わるの? 食品表示のきほん

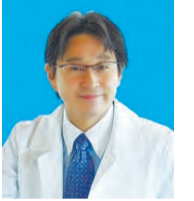
時 2月18日(火)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 FOOD COMMUNICATION COMPASS代表・森田満樹 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 申 問 電話・ファクス(記入例)で、2月17日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 ☎3391-1377 他 筆記用具持参

クラフトお手紙作り講座

時 2月26日(水)午前10時～11時30分 場 高齢者活動支援センター 師 PFCアドバイザー・小野美恵子 対 区内在住で60歳以上の方 定 25名(申込順) 費 300円 申 問 電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

咳ぜん息と気管支ぜん息 長引く咳にご用心

時 2月28日(金)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 咳ぜん息と気管支ぜん息の違いについて、治療・自己管理の方法 師 いらたに内科クリニック院長・入谷栄一(右上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、2月21日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 他 筆記用具持参。手話通訳あり(ファクス(記入例)で、2月14日までに同課 ☎3391-1927)



講演会

感染症の脅威～目に見えない侵略者たち

その予防のポイントと防御策

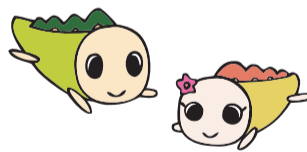
目に見えない病原体の侵入経路と予防法について学びませんか。日本呼吸器学会指導医が、さまざまな人が集まる環境での感染症対策について解説します。



時 2月10日(月)午後2時～3時40分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 複十字病院安全管理特任部長・尾形英雄(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 180名(申込順) 費 200円 申 問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 筆記用具持参。長寿応援対象事業

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
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	誰でも楽しめるエアロビクスでハッスルしよう	1月28日から毎月第2・4火曜日、午後1時30分～3時 定 各12名(申込順) 費 1回300円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	気軽に絵手紙を楽しんでみませんか	1月28日から毎月第2・4火曜日、午前9時30分～11時30分 定 各10名(先着順) 費 1回200円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	プロが撮る今残したいこの私	1月29日(水)午後1時～5時 師 写真家・杉全泰 定 12名(申込順) 費 2000円(別途ヘアメイク代1000円)
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	やさしい社交ダンス	1月29日(水)午前10時30分～正午 師 東海林千絵 定 8名(申込順) 費 1300円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	「囲碁」初級講座	1月23日から毎月第1・2・4木曜日、午後1時30分～4時30分(1月30日(木)は開講) 定 各10名(申込順) 費 1回700円
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	ストレッチ&筋膜リリースで体をほぐしましょう	1月29日(水)午前10時～11時30分 定 15名(申込順) 費 500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

発達障害児地域支援講座「途切れない、つながる支援を目指して」

児童発達支援事業を利用している保護者と助言者の話を伺い、一緒に考えます。

📅3月1日(日)午後1時～4時 場東京女子大学(善福寺2-6-1) 内未就学期から学齢期までの支援に関する実践報告会、区内児童発達支援事業所の紹介、ポスター展示ほか 講東京女子大学教授・森田慎一郎、河北総合病院医師・勝盛宏ほか 定200名(先着順) 場こども発達センター☎5317-5661 他車・自転車での来校不可。未就学児の託児あり(定員5名〈申込順〉)。電話で、2月3日から同センター)。手話通訳あり▶同講座への意見募集=ファクスに今回のテーマに関する考え・意見を書いて、2月14日までに同センター☎5317-5664

①休日パパママ学級②休日母親学級

📅①3月8日(日)・15日(日)・28日(土)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。15日・28日は午前のみ) ②3月15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、産後の心の変化ほか(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、地域の子育て情報ほか(44名) 講助産師等 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) 場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2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。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

荻窪保健センター

◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会 シニア 📅1月30日(休)▶受け付け=午後1時30

日本フィル+杉並公会堂Presents

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 エデュケーション・フェスティバル in 杉並2020

3月20日(祝)

・午前9時30分～午後0時50分
・午後1時30分～4時50分

みる・きく・さわるオーケストラ!
「ナゾナゾオンガクカイ」



場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=永峰大輔(指揮)、江原陽子(司会)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶曲目=チャイコフスキー「バレエ『くるみ割り人形』より『花のワルツ』」ほか▶その他=楽器・指揮者体験、リレーコンサート、公会堂たんけん隊、スタンプラリー、工作ワークショップほか 対推奨年齢4歳以上 費各2500円(3歳以下膝上無料) 申電話で、杉並公会堂☎5347-4450(午前10時～午後7時〈休館日を除く〉)。または日本フィル・サービスセンター☎5378-5911(月～金曜日午前10時～午後5時〈祝日を除く〉) 場日本フィル「音楽の森」☎5378-6311



分～1時50分・3時15分～3時35分(荒天中止) 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内基本チェックリスト、運動能力測定(筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)、口腔機能測定(パタカ測定)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 他運動しやすい服装・靴・脱ぎやすい靴下で、飲み物、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう 噛むかむ講座」 シニア

📅2月4日(火)午前10時～正午 場同センター(荻窪5-20-1) 内誤嚥性肺炎予防、口腔ケアについての説明・口腔体操(舌・口腔周囲筋・パタカラ)、歌のコーナー 講歯科衛生士、健康運動指導士 区内在住で65歳以上の方 定50名(先着順) 他筆記用具・飲み物、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

◆認知症予防講演会「おいしく楽しく しっかり食べて認知症予防」

📅2月7日(金)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 講国立環境研究所環境リスク・健康研究センター環境疫学研究室主任研究員 谷口優 区内在住・在勤の方 定100名(申込順) 申電話・ファクス(12面記入例)に手話通訳が必要な方はその旨も書いて、2月3日までに同センター 他物忘れタッチパネル(認知症簡易テスト)での自己チェック体験あり

◆精神保健学級「ひきこもり～生きづらさへの理解と支援」

📅2月19日(水)午後2時～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 講白梅学園大学教授・長谷川俊雄(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申電話で、同センター 他筆記用具持参



◆足腰げんき教室 シニア

📅場内下表のとおり 講健康運動指導士 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、1月30日(必着)までに同センター 他飲み物・タオル、お持ちの方はボール・「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
28	杉並保健所(荻窪5-20-1)	3月4日～25日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分
29	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	2月28日～3月27日の金曜日、午後1時30分～3時30分(3月20日を除く)
30	上井草園(上井草3-33-10)	2月28日～3月27日の金曜日、午前9時30分～11時30分(3月20日を除く)

…… いずれも ……
場荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1)☎3391-0015☎3391-1926

東京しごとセンター共催
子育て女性向け再就職支援イベント

「私らしく両立できる仕事との 出会い方」 in 荻窪

カラーコーディネーターのワンポイントレッスンと企業との交流会で、生の声が聞けるチャンスです。



📅2月13日(木)午前10時～午後0時35分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 講カラーコーディネーター・中間貴恵(右上写真) 対再就職を希望する女性 定50名程度(申込順) 申電話で、東京しごとセンター女性しごと応援テラス☎5211-2855。または同センター☎https://www.tokyoshigoto.jp/jyousei/から申し込み(右下2次元コードからもアクセス可) 場同センター 1歳～就学前の託児あり(定員あり。2月5日午後5時までに申し込み〈申込順〉)。企業交流会に3社参加予定。当日、東京しごとセンターと杉並区就労支援センターの利用登録が必要



2月16日(日)

チャレンジ・アスリート参加者募集
次世代育成基金活用事業

場所 済美山運動場(堀ノ内1-15)

小学1～4年生を対象にしたオリンピック選手との交流や、パラリンピック種目の体験ができるイベントです。

区内在住・在学の小学1～4年生 定40名(抽選) 申申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月31日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階)☎5307-0693へ郵送・ファクス・持参 場同課 他運動できる服装で、運動靴・タオル・飲み物持参

スケジュール

時間	内容
午後1時20分	開講式
1時30分	オリンピック種目を体験しよう 「陸上競技」(講師:2016年リオデジャネイロオリンピック出場・金丸祐三)
3時	パラリンピック種目にチャレンジしよう 「パラ陸上競技」(講師:2016年リオデジャネイロパラリンピック出場・樋口政幸)
4時20分	閉講式



※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。

講演・講座②

高円寺保健センター

◆笑いヨガって何?～みんなで体験しましょう

笑い深呼吸を組み合わせた体操です。
日時 2月20日(木)午後1時30分～3時
講師 NPO法人ラフターヨガジャパン・田中由理子
対象 区内在住・在勤・在学中、運動を制限されていない方
定員 30名(申込順)
他 飲み物持参▶企画=高円寺保健センター健康づくり自主グループ

◆本気ではじめる血圧改善!
日時 2月26日(水)午前9時30分～午後3時30分
講師 「家庭でできる高血圧予防法!高血圧の原因と治療」(佼成病院医師・鈴木和仁)、「目からウロコ、食べて納得の栄養学!美味しいランチ付!」(佼成病院管理栄養士・佐々木裕子)、「さらばリスク!続けて得する運動のコツ」(健康運動指導士・森本友紀恵)
ほか 区内在住・在勤・在学の30～74歳で血圧が気になる方と

その家族(運動制限のある方を除く)
定員 20名(申込順)
費 500円
他 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物持参
…………… いずれも ……………

場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)
☎電話で、高円寺保健センター

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

日時 2月1日(土)午前10時～11時
対象 求職中の方
定員 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

日時 ①2月3日(月)②17日(月)午前10時～午後3時
講師 PC専任講師・小林理佳、長沢春子、竹平久美子
対象 ①54歳以下②44歳以下で求職中の方
定員 各14名(申込順)

◆ストレスとうまく付き合い心を元気にする方法

日時 2月5日(水)午後1時～3時
対象 求職中の方
定員 20名(申込順)

◆「はたらく」について企業の人から聞いてみよう～しごと研究セミナー

日時 2月6日(木)午後1時～4時
対象 区内事業者
対象 44歳以下で求職中の方
定員 20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

日時 2月12日(水)午前10時～正午
対象 求職中の方
定員 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

日時 2月15日(土)午後1時～4時
対象 就活プロモーション・プロデューサー
小澤明人
対象 44歳以下で求職中の方
定員 20名(申込順)

…………… いずれも ……………

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
☎電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

阿佐谷図書館

◆宇宙ってなんだろう? こども

日時 2月1日(土)午後3時～4時30分
講師 JAXA広報部特任担当役・中沢孝
対象 小学3～6年生
定員 30名(申込順)
☎電話または直接、同図書館

◆阿佐谷図書館で聞く朗読会

日時 2月7日(金)午後2時～4時
対象 出演=こだまの会
定員 30名(先着順)

…………… いずれも ……………

場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

西荻図書館

◆図書館で話そう①個別トーク②講座とワーク

日時 ①2月10日(月)午前10時・10時45分・11時30分(各回1人30分)
②3月9日(月)午前10時～正午
講師 ①産業カウンセラー②産業カウンセラー・若林理
対象 区内在住・在勤・在学の方
定員 ①各回1名②15名(いずれも申込順)
☎電話または直接、開催日の前日までに同図書館
他 主催=NPO法人ほっとハート

心の健康づくり推進会

◆西荻アカデミア「『誰がために鐘は鳴る』とスペイン」

日時 2月15日(土)午後2時～3時30分
講師 東京女子大学名誉教授・今村楯夫
定員 40名(申込順)
☎電話または直接、2月14日までに同図書館
他 主催=荒正人「文化デモンストレーション研究会」

…………… いずれも ……………

場 西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

南荻窪図書館

◆わくわく!パネルシアター 子育て

日時 1月25日(土)午後2時～3時
対象 出演=パネルシアターこんべいとう
対象 小学生以下のお子さんとその保護者
定員 25名(申込順)

◆短歌講演会 和歌史を彩る伝説の妃たち

仁徳天皇の磐姫皇后から上皇后美智子さままでの名歌を紹介します。
日時 2月15日(土)午後2時～4時
講師 歌人・入谷いずみ
対象 中学生以上の方
定員 20名(申込順)

…………… いずれも ……………

場 南荻窪図書館 ☎電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

スポーツ

スポーツ教室

初心者弓道教室

日時 2月3日～3月9日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回)
場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
対象 区内在住・在勤・在学の方
定員 25名(抽選)
費 2000円
☎往復はがき(12面記入例)で、1月26日(必着)までに区弓道連盟・中田龍治(〒166-0016成田西3-20-32) ☎中田 ☎3391-2587(午前8時～正午)
他 弓道具は貸与

社会・地域貢献型 不動産利活用セミナー

日時 1月29日(水)午後6時30分～8時30分
場所 区役所第4会議室(中棟6階)



不動産を利活用した障害者グループホームの運営などで、社会・地域貢献を考えている方を対象にしたセミナーです。

どのような土地や建物が障害者グループホームに適しているかなど、「運営と支援」という視点から、実際に障害者グループホームを運営している方を講師に招いて話を伺います。

講師 杉並宅建協会社会貢献委員会・毛塚尚明、NPO法人三日月理事長・河本真次
対象 不動産所有者、法人関係者
定員 100名(先着順)
場 障害者生活支援課

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

女子美術大学アートプロデュース表現領域卒業・修了制作展 1月17日(金)～28日(火)午前10時～午後5時(日曜日を除く。28日は3時まで)
女子美ギャラリーニケ(和田1丁目)
☎女子美ギャラリーニケ ☎5340-4688

杉並せんとう めっくい温泉 1月25日(土)=小杉湯(高円寺北3丁目)▶26日(日)=井草湯(下井草5丁目)▶2月2日(日)=玉の湯(阿佐谷北1丁目)
群馬県東吾妻町の「天狗の湯」の温泉を使用/470円。小学生180円。幼児80円
☎杉並浴場組合加盟浴場(午後1時以降)/タオルをプレゼント。アンケートに答えた方にジュースをプレゼント(いずれも数量限定)

わくわくフィールドSUGINAMI 野外料理や楽しいゲームを体験しよう! 1月26日(日)午前10時～午後2時/桃井幼稚園(清水2丁目)/年長～小学4年生(保護者同伴)/20名(申込順)
☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、1月20日までにボーイスカウト杉並第3団・太田 ☎3398-7418 ☎taiken201801@yahoo.co.jp(電話は午後7時から)

西荻商店街落語会 1月29日(水)午後7時30分～9時30分/そば処中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆/40名(申込順)/1000円
☎☎電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

0歳からぎけるおはなしコンサート「動物の謝肉祭」 2月1日(土)午前10時20分～11時20分/杉並公会堂/出演=滝川裕美(フルート)ほか/180名(申込順)/2000円。1歳～高校生1000円
☎☎電話で、ヒロミュージックスクール・井荻本校 ☎6804-0807

シェルム弦楽四重奏団東京公演2020 2月2日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=木野雅之ほか▶曲目=ボロディン「弦楽四重奏曲第2番」ほか/194名(申込順)/3000円。学生1500円
☎チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード=170-570)/☎同団体・マツノキ ☎090-7730-1458/区民30名を招待(抽選)=Eメール(12面記入例)で、1月22日までに同団体 ☎kmatsunoki@aol.com

どすこいマルシェ 2月9日(日)午前10時～午後3時/和田商店街(和田1～3丁目)/お相撲さんによる餅つき大会・撮影会、模擬店、ミニコンサートほか/区内在住・在勤・在学の方/一部有料
☎☎和田商店会 ☎3381-9456

こころに響く打楽器つくっちゃお 2月9日(日)午前10時30分=子ども・子育てプラザ成田西▶12日(水)10時30分=今川児童館▶

14日(金)10時30分=堀ノ内東児童館▶16日(日)10時30分=子ども・子育てプラザ下井草▶20日(木)11時=高円寺南児童館▶3月11日(水)10時30分=高井戸児童館▶19日(木)10時30分=子ども・子育てプラザ天沼(各回90分)/出演=NPO法人打楽器コンサートグループ・あしあと▶曲目=「パプリカ」ほか/未就学児とその保護者/会場により異なります(申込順)
☎☎電話で、各会場/☎NPO法人打楽器コンサートグループ・あしあと 池野 ☎090-9688-0059

百人一首、新春親子かるた会 2月9日(日)午後1時～4時/天沼八幡神社(天沼2丁目)/杉並かるた会会長・横矢美恵子/区内在住・在勤・在学のお子さんとその保護者ほか/50名(先着順)/300円
☎☎NPO法人日本児童文化教育研究所・飯塚 ☎070-5558-2996

らくご人形劇「じゅげむ・てんしき」 腹話術「ねずみのチュー吉」 2月11日(祝)午後2時～2時50分/セッション杉並/出演=劇団にんぎょう畑/区内在住・在勤・在学の方/150名(申込順)/2000円。3～15歳1000円。2歳以下膝上無料(子育て応援券利用可)
☎☎Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、子育て応援券利用の有無を書いて、2月10日までに杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp/☎同団体・渡辺 ☎3331-4381/区民の親子10組20名を招待(抽選)=往復はがきに氏名(フリガナ)、電話番号を書

いて、1月27日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)

プリオプラスバンド定期演奏会 2月23日(祝)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=加藤淳(指揮)ほか▶曲目=「惑星」ほか/900名(先着順)
☎☎同団体広報 ☎080-7068-1101

南相馬と杉並の子供たちによるミュージカル「みんなのうた～Be Here Now」 2月23日(祝)午後5時～7時・24日(休)午後1時30分～3時30分/座・高円寺/出演=南相馬&杉並トモダチプロジェクトほか/各250名(申込順)/各2000円。当日各2500円(中学生以下各1000円。当日各1500円。いずれも未就学児は膝上無料)
☎☎Eメール(12面記入例)で、トモプロ第6回本公演実行委員会 ☎37nouta@gmail.com/☎同委員会・出浦 ☎080-3143-5849

2020特別企画 ジョイントコンサート 4月12日(日)午後2時～3時/杉並公会堂/出演=トヨタ・マスター・プレイヤーズ、ウィーンほか/小学生以上の方/1000名(申込順。全席指定)/1000円
☎☎チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード=165-659)/☎ウィーン・プレミアム・コンサート事務局 ☎5210-7555/区民50名を招待(抽選)=はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、2月28日(消印有効)までに同事務局(〒102-8787半蔵門駅前郵便局留)

障害者のためのわいわいスポーツ教室「わいわい遊ぼう」

時3月7日(土)午前10時～正午 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選)
申 申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、福祉事務所、体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月4日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参
同課 公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスを利用可。見学は随時受け付け(要事前連絡)。ボランティアも募集(電話で、2月4日までに同課)

ジョイ・コン・パスマラソン大会

時3月29日(日)午前9時30分～午後2時30分 場 都立和田堀公園第二競技場(堀ノ内1-15) 種目=1km、3km、5km、10km 知的障害があり、各種目の距離を安全に走ることができる中学生以上の方 定各20名(申込順)
申 はがき(12面記入例)で、2月29日(必着)までにNPO法人東京走友塾(〒153-0041目黒区駒場4-5-1) 同団体・岩田☎3467-1751 各自で傷害保険・損害賠償責任保険に加入

上井草スポーツセンター

◆大人のダンスエアロ

時2月9日(日)午前9時15分～10時45分 師 谷口博史、九島千津子 定15歳以上

の方(中学生を除く) 定30名(申込順) 費780円 他運動できる服装で、室内シューズ・タオル・飲み物持参

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

時2月12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 師FC東京普及部コーチ 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520円(子育て応援券利用可)

◆きらきらサッカー教室

時2月16日(日)午前11時10分～午後0時40分 師FC東京普及部コーチ 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1040円

◆健康運動セミナー(運動と食事)

時2月23日(祝)午前10時～午後1時 定おむね40歳以上の方 定25名(申込順) 費940円 他運動しやすい服装で、室内シューズ・タオル・飲み物持参

◆野球肘予防セミナー

時2月23日(祝)午後2時30分～3時30分 定小学4年生以上の方、指導者・保護者 定30名(申込順) 他セミナー後、希望者には簡易検査を実施(10名〈申込順〉)

…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター 申 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)☎3390-5707

1月15日発行「マイスポーツすぎなみ」

スポーツ教室などの関連情報は「マイスポーツすぎなみ」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
HP <http://sports-suginami.org/>からもご覧になれます 園 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

講演・講座

認知症予防講座①入門②実践 1月28日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時/東京衛生アドベンチスト病院(天沼3丁目)/①簡易認知機能テスト、予防講話、脳トレ演習ほか②脳トレ、かるた、運動ほか/東京衛生アドベンチスト病院健康教育科長・仲本桂子/各10名(申込順)/①3000円②2000円/☎電話で、東京衛生アドベンチスト病院健康教育科☎3392-6151

認知症サポーター養成講座 ①1月31日(金)午後1時30分～3時②2月18日(火)午後2時～3時30分/①区営下高井戸5丁目アパート②特別養護老人ホーム上井草園(上井草3丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/各20名(申込順)/☎電話で、①ケア24浜田山☎5357-4944②ケア24上井草☎3396-0024/終了後に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

善福寺川 野鳥観察会「冬鳥をみつけよう」 2月1日(土)午前9時30分～正午(雨天中止)/善福寺川(荻窪橋～神通橋)とその周辺▶集合・解散=桃井第二小学校/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(申込順)/300円(家族は1組300円)/申 往復はがき(12面記入例)で、1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)/☎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

学習会「プラスチック海洋汚染と私たちにできること」 2月1日(土)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/環境活動家・武本匡弘/区内在住・在勤・在学の方/60名(先着順)/200円/☎杉並区消費者グループ連絡会・佐々木☎090-5520-8241/筆記用具持参


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・在学の方/10名(申込順)/☎1月16日から電話で、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〉)

EUの沿革とイギリスの動向～冷戦構造と西ヨーロッパの統合 2月8日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/元都立高校教諭・長田正一/区内在住で60歳以上の方/40名(先着順)/300円/☎杉の樹大学同窓会・原山☎090-9973-6587

アレルギー・花粉症の漢方治療 2月9日(日)午前10時30分～正午/方南会館/曙クリニック院長・田中博幸/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/1000円/☎電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅

農業者に学ぶ野菜作り

農業体験農園の利用者募集




農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できます。
—— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係☎5347-9136へ。

農園概要

名称=井草体験農園(井草5-16)▶利用期間=3月上旬～3年1月下旬(更新は農園主と相談)▶対象=20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可)▶募集区画=若干数(1区画約25.2㎡。抽選)▶入園料=3万8500円。区に住民票がない方は4万9500円▶その他=種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材等を使う場合は別途料金がかかります。栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可。区は農業体験農園を直接管理していません▶申し込み=往復はがき(12面記入例。1世帯1枚)で、1月31日(消印有効)までに井草体験農園農園主・井口明(〒167-0021井草5-8-10)

抽選方法

区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果は2月上旬までに申込者全員に通知します。当選者には、利用手続き会(2月22日(土)午後1時。JA東京中央城西支店〈成田東5-18-7〉)の案内も送付します。



事務局☎070-3175-6779✉horinouchi_sora@yahoo.co.jp(電話は平日午前9時～午後5時)/長寿応援対象事業

普通救命講習会(AED講習) ①2月13日(木)②23日(祝)午前9時～正午/①荻窪消防署(桃井3丁目)②杉並消防署(阿佐谷南3丁目)/東京防災救急協会指導員ほか/区内在住・在勤・在学の方/①25名②20名(いずれも申込順)/各1400円/☎☎①荻窪消防署救急係☎3395-0119②杉並消防署救急係☎3393-0119

杉並チャリティまつり 2月13日(木)午後6時30分～9時/座・高円寺/メダリストを育てた監督の講演会、落語会▶出演=林家たい平ほか/250名(申込順)/2000円/☎☎電話で、杉並法人会☎3312-0912

ひとり親家庭の自立促進講習会「料理教室」 2月16日(日)午前10時～午後1時30分/高井戸地域区民センター/親子で作るパスタランチ/区内在住でひとり親家庭の小学生以上のお子さんとその保護者/20名(抽選)/申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1月28日(必着)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)/☎同会・田中☎5932-7820(午後8時～9時)

清川病院 肝臓病無料個別相談会 2月16日(日)午後1時～5時/同病院(阿佐谷

南2丁目)/肝臓専門医・山田典栄/区内在住の方、肝臓病の方とその家族/10名(申込順)/☎☎電話で、同病院総務課☎3312-0151/1人15分。詳細は、同病院ホームページ参照

歴史講演会「北条氏一族について～鎌倉歴史散歩をするために」 2月16日(日)午後1時30分～3時30分/荻窪地域区民センター/坂出市史編さん調査委員・磯川いづみ/80名(先着順)/500円/☎杉並郷土史会・新村☎3397-0908
特別講演会「人生に効く脳科学」 3月3日(火)午後7時～8時30分/杉並公会堂/黒川伊保子/区内在住の方ほか/150名(申込順)/☎荻窪法人会ホームページから申し込み/☎同会事務局☎3392-1338

その他

税金なんでも相談会 2月5日(水)午後6時～9時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/☎☎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

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生=18～32歳②予備自衛官補一般=18～33歳(技能はお問い合わせください)▶受付期間=①通年②4月初旬まで/☎自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818

※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。

第15回記念！参加費無料

「来て見て知って、子育てのわ」をテーマに、50を超える地域の子育て支援団体・企業がセッション杉並に集結します。

—問い合わせは、子育て支援課管理係へ。



すぎなみ
子ども・子育てメッセ



2月23日 祝 午前10時～午後4時

場所：セッション杉並(梅里1-22-32)

☑一部必要(下表参照) ☒車ででの来場不可

来て見て知って、
子育てのわ



子ども・子育てメッセとは？

乳幼児から小学生までの親子や、地域の子育て支援団体・企業などが集い、知り合い、つながり合うきっかけとなるイベントです。子育てに関わるさまざまな「わ」を地域に広げ、子育てを地域で支え合うまちづくりを推進しています。

各会場の概要

どきどきフロアー

歌や工作のワークショップ/
パパ&ママも一緒に楽しめる
ヨガ教室



わくわくフロアー

みんなで盛り上がるダンスショー/
子育てに役立つ情報コーナー/
パン・焼き菓子など軽食の販売ほか



のびのびフロアー

ネイティブの英語に触れる工
作・ゲーム/ママパパのための
おきゅう教室ほか



ほのぼのフロアー

パネル等を使った絵本の読み
語り(対話式)/親子で楽しむ
影絵ステージほか



当日参加OK！実行委員会企画の催し

- 楓民オトダマ・コトダマ・愛のかたち
創作民話(「ごんぎつね」ほか)と、みんなでつくる音楽お芝居
時 午後2時50分～3時50分 ☑ 出演=楓民(車いす女優・萩生
田千津子、歌手・Emme、作曲・演奏家 松本MOCO)
- けいこ先生とまゆ先生のわくわくリトミックコンサート
時 午前11時10分～正午 ☑ 出演=イタイのイタイのとんでゆけ！
プロジェクト(下村真有美、高坂景子)

- わっはっは！親子で楽しむ狂言たいけん！
時 午前10時30分～正午 ☑ 出演=大蔵流吉次郎狂言会
- 「シェフ&ひまわりのおくりものシアター」みんなが笑顔になる赤い鼻ショータイム
時 午前10時50分～11時30分 ☑ 出演=シェフ伊とうand香山ひまわり
- マジックで親子コミュニケーション
時 午後1時10分～2時10分 ☑ 出演=日向大祐 ☒ 前記の時間以外でも、
いろいろな場所でマジックショーを実施
- スタンプラリー/なみすけ・ナミーに会いに行こう！

申し込みが必要な催し

催し名・時間・対象・定員・その他	締め切り	申し込み・問い合わせ先
SOCCAの靴教室 時 午前11時・午後3時(各30分) ☑ プレママ、プレパパ、子育て中の方、保育や教育に携わる方 ☑ 各10名(抽選) ☒ 抽選結果発表日は2月10日	2月8日	☑ 申し込み専用HP https://reserva.be/socca ☒ 子どもの足と靴 SOCCA・内山 ☎050-1271-2957 ☒ reserve@socca-shoes.com
子どもの自己肯定感を育む乳幼児からのコミュニケーション 時 ①午後0時15分～1時15分②2時30分～3時30分 ☑ ①主に乳幼児の保護者、保育者ほか②主に3歳以上の子どもの保護者、教育関係者ほか ☑ 各16名(申込順)	2月13日	ゴードン・メソッド「親業」@すぎなみ・加藤 ☎☎3394-3076 ☒ gm-suginami@oyagyo.or.jp
親子で楽しく タッチコミュニケーション「ハグモミ」 時 ①午後1時～1時40分②1時50分～2時30分 ☑ ①2歳以下のお子さんとその保護者②3歳以上のお子さんとその保護者 ☑ 各5組10名(申込順)		ハグモミ・間宮 ☎090-1700-0405 ☒ mamiya.kanako@gmail.com
親子ふれあいスキンタッチ教室 時 午後2時30分～3時30分 ☑ 0～10歳のお子さんとその保護者 ☑ 10組(申込順)		東京スキンタッチ会・山口 ☎090-3349-7095 ☒ donguri@don-hari.com
産後のママの骨盤調整ヨガwithベビー 時 午後1時30分～2時15分 ☑ 歩く前のお子さんとその保護者 ☑ 8組(申込順)		ヨガBeyond荻窪駅前教室・田内 ☎4405-4512 ☒ beyond@yoga-beyond.jp
キッズのための親子で楽しむ身体遊びヨガ 時 午後2時40分～3時10分 ☑ 2～4歳くらいのお子さんとその保護者 ☑ 15組(申込順) ☒ 兄弟も参加可	2月18日	新宿中野杉並助産師会「おへその緒」・オオクボ ☎090-9648-9521 ☒ sns_mw@ohesonoo.chu.jp
子育て相談、心地よい抱っことおんぶ講習会 時 午前10時30分～正午 ☑ 妊娠中の方、0歳のお子さんとその保護者 ☑ 10組(申込順) ☒ 動きやすい服装で、抱っこひも・おんぶひも・スリング等持参(貸し出しあり)		東京すくすく(東京新聞)・小野里 ☎6910-2483 ☒ event.sukusuku@tokyo-np.co.jp
パパ・ママ・キッズ&ベビーわらべうたで遊ぼう♪ 家族で楽しむワークショップ 時 午前10時・午後0時20分・2時50分(各40分程度) ☑ プレパパ・プレママ、就学前までのお子さんとその保護者 ☑ 各10組(申込順) ☒ 動きやすい服装で参加	2月22日	わらべうたいちじくになじん・波多野 ☎080-5432-9482 ☒ tokyowarabeuta@yahoo.co.jp