

最新版「すぎなみくらしの便利帳」を全戸配布しました

区の取り組みや防災情報、施設一覧などを掲載した、最新版「すぎなみくらしの便利帳」を3月中旬より、区内全世帯へ配布しました。

1世帯につき1部配布しましたので、お手元に届いていない場合はご連絡ください。

図 広報課報道係



光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、晴天で風が弱く、気温が高いときに発生しやすくなります。

—— 問い合わせは、環境課公害対策係へ。

光化学スモッグが発生したら

光化学スモッグが発生し、注意報が発令されたときは、防災行政無線でお知らせします。そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。

注意報が発令されたときは、なるべく屋外へ出ないようにしてください。また、できるだけ自動車の使用も控えてください。

注意報の発令が解除されたときも、防災行政無線でお知らせします（屋外放送塔からの放送は午後7時まで）。

もし目や喉が痛くなったら

目がチカチカしたり、喉が痛くなったときは、すぐに屋内に入り洗眼やうがいをしてください。息苦しいときは、涼しいところで安静にし、回復しないときは医師の診察を受けてください。また、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 へ連絡してください。



光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス ☎5640-6880 や東京都光化学スモッグ情報 <https://www.ox.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/> でも入手できますので、ご利用ください。
※杉並区は、都内8つの発令地域のうち「区西部地域」に属します。

都市計画道路補助132号線における事業認可の取得について

「東京における都市計画道路の整備方針（第四次事業化計画）」において優先整備路線として選定した補助132号線の都市計画道路事業の認可を4月7日に取得しました。

公示文や設計概要図等は都市整備部管理課（区役所西棟5階）で閲覧できます。

図 土木計画課施設整備グループ都市計画道路担当

骨髄提供者等助成金交付事業

区では、提供者（ドナー）とドナーが勤務する事業者にかかる負担の軽減を通じて、より多くの骨髄・末梢血幹細胞移植を実現させるために、助成金を交付します。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355 へ。

対象者

- ◆ **ドナー** 区内在住で日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で、骨髄・末梢血幹細胞の提供をした方
- ◆ **事業者** ドナーが勤務している事業者

助成金額

ドナーが骨髄・末梢血幹細胞を提供する際に要した入院日数および通院日数に応じて、助成金を交付します。

- ◆ **ドナー** 1日2万円（通算7日を上限）
- ◆ **事業者** 1日1万円（通算7日を上限）

申請方法

申請書（杉並保健所健康推進課で配布。区ホームページからも取り出せます）を、同課（〒167-0051 荻窪5-20-1）へ郵送・持参

申請期限

ドナーが骨髄・末梢血幹細胞を提供する際に要した入院期間および通院期間の最後の日から、1年以内に申請してください。

その他

ドナー登録については、ドナー登録のしおり「チャンス」（日本骨髄バンクホームページからご覧になれます）で登録条件を確認してください。

NPO支援基金へのご協力をお願いします

～だれかのためにがんばる人をみんなが応援するって、いいね！

医療、福祉、環境、教育、まちづくりなど、さまざまな分野で小さな声を拾い上げ、人と人をつなぐのがNPOの活動です。だれかのためにがんばるNPOを、寄附という形で応援しませんか。

いただいた寄附金は、「杉並区NPO支援基金」に積み立てられ、NPO団体への助成金として活用されます。

—— 問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381 へ。

助成事業の例

- 多世代が交流できる地域の場づくり
- 共生社会実現に向けた講座やイベントの開催
- 日本語による外国人との地域コミュニティづくり ほか

寄附の方法

NPO支援基金リーフレットの払込用紙を利用して、お近くの郵便局から寄附できます。詳細は、お問い合わせください。

ありがとうございました 元年度の寄附実績

総額=123万7524円 件数=56件



区内空間放射線量等測定結果

3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。

図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



なかま集まれ!

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

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他

社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32 ☎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・芸術・文化

ふだん着の英語/Let's Talk 第2・4水曜日午前9時30分～11時/久我山会館/月4000円/☎高橋 ☎080-1070-0473
独語を明るく楽しく学べる/杉並ドイツ語会 金曜日午前10時～正午/主に阿佐谷地域区民センター/入会金2000円、1回1200円/☎井上 ☎080-3601-6256

ハングル/高井戸ハングルの会 第2・4火曜日午後1時15分～3時45分/高井戸地域区民センター/月3000円/☎青木 ☎5370-5366

もう一度英会話/杉英会 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/☎園田 ☎3394-8676

イタリア語会話サークル/イタリアーナ 水曜日午後3時～5時/主に阿佐谷地域区民センター/月5000円/☎小美濃 ☎090-3219-9308

主宰が直接指導する俳句会 (初心者歓迎)/鷗座 第2水曜日午後1時～4時/主にウェルファーム杉並/月1000円/☎磯部 ☎3333-5550

俳句/泉句会 第2火曜日午後1時～3時/角川庭園/6カ月9000円/☎松井 ☎080-6892-0580 ☎5306-1157

俳句/明泉俳句会 月曜日午後7時～9時 (月1～2回)/明治大学 (永福1丁目)/1回2000円/☎齊藤 ☎090-9847-5635

楽しい短歌/花水木の会 第2日曜日午後1時～3時/角川庭園/6カ月9000円/☎篠原 ☎5346-0211

男の料理教室/バンダナボーイズ 第4木曜日午前9時45分～午後0時30分/和泉保健センター/1回600円程度/☎三木 ☎3316-2131

絵手紙/若葉の会 第2・4金曜日午後1時～4時/永福和泉地域区民センター/入会金1000円、月1800円/☎風間 ☎3311-3421

水墨画/墨東会けやき 第1・2木曜日午前10時～正午/主にゆうゆう阿佐谷館/月4000円/☎浅野 ☎6913-7895

油絵/水洋会 第2・4水曜日午前10時～正午/高井戸地域区民センター/月5000円/☎中村 ☎5374-3450

写真クラブ/グリーンフォトクラブ 金曜日午後1時～3時30分 (月1回)/主にウェルファーム杉並/6カ月8000円/☎安部 ☎3391-8326

水彩画/ふづき会 第2・4水曜日午後1時30分～3時30分/主にゆうゆう阿

佐谷館/入会金1000円、月2500円/☎篠原 ☎3394-4374

水彩画/樹の会 第2・4月曜日午後1時～5時/主に高井戸地域区民センター/入会金1000円、月2000円/☎日暮 ☎3303-9243

篆刻/セシオン篆刻の会 第1・3土曜日午前10時～正午/主にセシオン杉並/入会金1000円、月3000円/☎恵美 ☎3394-3979

書道/セシオン書心会 第2・4火曜日午前10時～正午/セシオン杉並/月2500円/☎橋爪 ☎3394-8513

日々を潤す花をいける/花カトレア 第2・4金曜日午後1時～3時/阿佐谷地域区民センター/月2000円/☎黒沢 ☎090-2767-8589

ピアノ/中高年からの脳トレいきいきピアノ会 木曜日午前中 (月2回)/和田区民集会所/月3000円/☎渡辺 ☎090-9360-7882

女声コーラス/アンサンブル桃花 水曜日午後1時～4時/荻窪地域区民センターほか/入会金1000円、月5000円/☎井上 ☎3399-6549

女声コーラス/やよい会 金曜日午前10時30分～午後0時30分 (月4回)/川崎宅 (阿佐谷南2丁目)/月4000円/☎西尾 ☎3392-3446

女声アカペラコーラス (ポップスほか)/DIVA 水曜日午後1時30分～4時 (月3回)/川崎宅 (阿佐谷南2丁目)/1回1000円/☎福家 ☎090-5399-3614

弦楽合奏 (ビオラ・バイオリン歓迎)/ラ・プリマヴェーラ 月曜日午後1時～4時 (月1回)、金曜日午前10時～午後1時 (月4回)/主に杉並公会堂/月3000円/☎天野 ☎3397-8058

シャンソンを楽しく歌う会/アンシャンタン 第1・3土曜日午前11時～午後1時/阿佐谷地域区民センター/月2500円/☎甘田 ☎3337-1618

女声合唱/杉並女声合唱団 水曜日午前10時～午後1時/荻窪地域区民センターほか/入会金1000円、月5000円/☎吉川 ☎3391-5630

カンツォーネを原語で歌う (見学可)/VOLARE (ヴォラーレ) 金曜日午前10時～正午 (月3回)/主に荻窪地域区民センター/月5000円/☎小久保 ☎3399-5235

ハワイアンバンド練習 (初・中級)/ウクレレ・レイ、アロハ 第2・4火曜日午前9時～正午/主にゆうゆう和田館/入会金1000円、1回1000円/☎村林 ☎090-5398-9414

ケーナを吹く/夢追い組 第2・4木曜日午前10時～正午/ゆうゆう西荻北館/月1000円/☎久米 ☎5936-3085

歌と表情筋・歌って健康に・中高年/はるはな 第2・4水曜日午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/月2500円/☎常岡 ☎090-3501-6921

歌が苦手・唄えない人のカラオケ/歌練会 第1・3木曜日、第2・4金曜日午前10時～正午 (いずれも月2回)/蔵ビル (荻窪4丁目)/月4300円/☎杉原 ☎090-4633-4786

マジック (初心者歓迎)/高井戸マジッククラブ 第2・4火曜日午後1時15分～3時45分/高井戸地域区民センター/入会金1000円、月1800円/☎松永 ☎3315-4847

野外植物・昆虫観察/みかんの会 土曜日または日曜日 (月1回)/関東の野山・公園/入会金1000円、年3000円/☎津田 ☎080-3520-6582

知識と知己広げて人生充実を/生涯学習振興会 第1・3火曜日午後1時～3時/主に阿佐谷地域区民センター/6カ月3000円/☎野崎 ☎090-2544-8483

スポーツ

太極拳/鳳雅武術太極拳クラブ 水曜日午後1時～1時50分 (月2回)/荻窪体育館/1回500円/☎松井 ☎090-5846-0815

自衛術/健康体操じきょうじゅつ阿佐谷 水曜日午後7時～8時30分/ゆうゆう阿佐谷館/入会金1000円、月3000円/☎柴田 ☎090-7407-5827 (午後6時～9時)

自衛術練功十八法・太極拳/コスモスの会 火曜日午後1時～2時30分 (月2回)/ゆうゆう今川館/☎伊藤 ☎6913-8085

おどって楽しくエクササイズ/おどるん 毎週金曜日/主にセシオン杉並/入会金1500円、月3000円/☎中野 ☎080-5065-0008 (夜間)

ヨーガ/ヨーガ荻窪 水曜日午前10時～11時30分 (月4回)/荻窪地域区民センター/月3700円/☎河合 ☎3397-4588

ヨガ/オギナータヨーガ 木曜日午後1時30分～3時30分/ウェルファーム杉並/月3000円/☎北原 ☎090-5399-7130

ヨガ/長仙寺ヨガの会 第2・4月曜

日午後0時30分～2時/長仙寺 (高円寺南3丁目)/月1500円/☎園田 ☎3314-2137

ヨガ/やさしいヨガストレッチ 水曜日午後1時30分～3時/高井戸地域区民センター/月4000円/☎木村 ☎5930-2746

ヨガ/ゆっくりヨガ 水曜日午前10時～11時30分/浜田山会館/1回1000円/☎関 ☎090-7241-4883

社交ダンス (初・中級)/あすなろ会 水曜日午後7時～9時/荻窪地域区民センターほか/入会金1000円、月4000円/☎長澤 ☎3392-5947

現役A級プロが教える社交ダンス/フラワーサークル 火曜日午後4時～7時/永福和泉地域区民センター/入会金1000円、月4000円/☎雨宮 ☎090-4023-8920

ダンス/カントリーウエスタンラインダンス 木曜日午後2時50分から/阿佐谷地域区民センター/1回1000円/☎伊藤 ☎6913-8085

社交ダンス (初・中級)/サークルグレイス 土曜日午後1時～4時/あけぼの作業所ほか/入会金2000円、月4000円/☎高橋 ☎090-2667-9944

硬式テニス (中上・上級)/エースを狙えgogo 土・日曜日、祝日ほか (1回2～4時間)/区内テニスコートほか/1回500～800円/☎渡辺 ☎5335-9667

弓道 (初心者)/大宮八幡宮振武会 5・11月の土・日曜日午前 (各月8回)/大宮八幡宮 (大宮2丁目)/月5000円/☎橋本 ☎090-7733-5887

空手/日本空手道順道会 月・水・土曜日、主に午後6時30分～8時/堀ノ内小学校ほか/入会金2000円、月3000円/☎小林 ☎080-5477-9257

バドミントン/西荻メイツ 土曜日午後7時30分～9時 (月3～4回)/桃井第三小学校/年5000円/☎筒井 ☎090-9950-8036

野球 (還暦野球)/杉並アメニティー・シニアーズ 土曜日 (2時間)/区内野球場/入会金3000円、年2万円/☎木原 ☎3337-9797

ハイキング・登山/杉並山の会 毎月最終水曜日午後7時～9時/阿佐谷地域区民センターほか/入会金500円、年8400円/☎愛場 ☎6765-7234

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、区が不適当と判断したもの




地域区民センター協議会が企画する催し・講座など コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)。

毎月15日号に掲載

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本紙(4月7日現在)および過去の「広報すぎなみ」掲載の催し等が中止になる場合があります。最新情報は、各催し等の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。



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
 日 5月9日(土) ▶ 受け付け = 午後1時30分～3時
 師 岡末廣ほか 費 実費 他 1家族3個まで
蕎麦打ち体験!
 日 5月30日(土) 午前10時～午後1時 師 櫻 庵蕎麦教室主宰・新田郷 定 16名(抽選) 費 1500円(保険料含む) 申

往復はがき(13面記入例)で、5月12日(必着)までに同協議会 他 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

〒167-0043 上荻3-29-5 杉並会館地下1階 ☎3301-0815
HP <http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>

初心者のための椅子ヨガ・呼吸法も学びましょう
 日 5月19日(火) 午前10時～11時30分
 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
 師 YOGA & CAMPインストラクター・中原邦子 定 22名(抽選) 費 100円(保険料含む) 申 往復はがき(13面記入例)で、5月7日(必着)までに同協議会 他 動きやすい服装・飲み物・タオル・筆記用具持参。長寿応援対象事業

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/>

まずは声を出してみよう! 簡単英語でおもてなし講座(道案内など)
 日 5月23日(土)・30日(土) 午後1時30分～3時(計2回) 師 石川玲子、小楠千佳、ギベス鈴恵 定 20名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(13面記入例)で、5月10日(必着)までに同協議会



リズム&ストレッチ

日 6月3日～24日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 師 健康運動指導士・後藤鈴香 定 30名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(13面記入例)で、5月17日(必着)までに同協議会



…… いずれも ……
場 荻窪地域区民センター

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/>

タヒチアンダンス
 日 5月8日(金)・15日(金) 午後1時30分～3時30分(計2回) 師 定元らむ 定 女性 30名(抽選) 費 1回100円(保険料) 申 往復はがき(13面記入例)で、4月23日(必着)までに同協議会 他 長寿応援対象事業

お茶に親しむ
 お茶にまつわる歴史を聞きながら、お茶やお菓子の美しいいただき方を学びます。
 日 5月16日(土)・23日(土) 午後2時～4時(計2回) 師 高瀬宗廣 定 18名(抽選) 費 500円 申 往復はがき(13面記入例)で、4月30日(必着)までに同協議会 他 長寿応援対象事業

…… いずれも ……
場 高円寺地域区民センター

4月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

「町会・自治会」の活動をのぞいてみよう

各地域の個性を生かしながら、福祉や防災・防犯、スポーツなどあらゆる分野にわたって活躍する「町会・自治会」について紹介します。

● 視聴方法 ●

- ・ YouTube 杉並区公式チャンネル
- ・ J:COM 東京 地上デジタル11ch (午前9時、午後8時から毎日放送)




区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部

第145号 杉並生まれの満州国皇弟妃 愛新覚羅浩



昭和12年4月3日、ラストエンペラーとして知られる満州国皇帝・愛新覚羅溥儀の実弟、溥傑の結婚式が九段下の軍人会館でありました。お相手の嵯峨侯爵令嬢の浩は、現在の杉並区立郷土博物館の建つ敷地にあった侯爵邸から軍人会館に向かいました。

詳しくは [すぎなみ学 ラストエンペラー](#) または 

区産業振興センター観光係 ☎5347-9184

開始してから10年!!

区民の手でネパールに学校を

区内に事務所のあるチャイルド・ファンド・ジャパンが行う「杉並区民の手でネパールに学校を!」キャンペーンは平成21年から始まりました。このキャンペーンは書き損じはがきや未使用の切手を活用して、ネパールの子どものための学ばせ環境を整えます。毎年12月～2月に区内施設や区内すべての小中学校にチラシを配布、区役所1階ロビーにも回収ボックスを設置しています。今までのキャンペーンで6つの学校に校舎や教室を建設しました。

今回は、5747枚(28万8775円分)のはがきと22万3771円分の切手が集まりました。




3月19日(木)、10年間の成果報告と今後の継続した支援への協力依頼のために区役所で懇談会が開催されました。区長からネパール日本研究センター代表のジギャン・クマル・タパさんへパネルを贈呈し、区民からの支援が実を結んだ10年間であったことを確認しました。



▲懇談会の様子

区文化・交流課

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

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本紙(4月7日現在)および過去の「広報すぎなみ」掲載の催し等が中止になる場合があります。最新情報は、各催し等の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。



講演・講座①

ボランティアのための点字講習会

5月16日～3年3月20日の原則第1・3土曜日、午後2時～4時(計20回) 場杉並障害者福祉会館 師高橋雅枝 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定20名(抽選) 費2500円 往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月1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) 同事務局 ☎3332-6121(午前8時30分～午後5時)



農業公園「春の収穫体験」

5月30日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定20組(抽選) 費1組500円 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年

齢も書いて、4月22日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 同係 ☎5347-9136 汚れてもいい服装・靴で、野菜を持ち帰る袋持参。4月下旬に当落通知を発送



①休日パパママ学級②休日母親学級

①6月6日(土)・7日(日)・21日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。7日は午前のみ) ②7日(日)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 定①お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、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) 師助産師ほか 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

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

親学級 ☑ https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から5月5日までに申し込み ☑ 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 ☑ 結果は5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

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

シニア
ウォーキングの楽しみを見つけて、習慣化するためのコツを学びます。 6月1日(月)・8日(月)・15日(月)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 定20名(抽選) 往復はがき(記入例)で、5月10日(必着)までに荻窪保健センター ☑ 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

◆足腰げんき教室

シニア
時場右上表のとおり 師健康運動指導士 定各15名(抽選) 申はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、4月28日(必着)までに同センター ☑ 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)
4	杉並保健所(荻窪5-20-1)	6月8日～29日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分
5	上井草保健センター(上井草3-8-19)	6月5日～26日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分
6	和泉サナホーム(和泉4-16-10)	6月9日～30日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分

…… いずれも ……

☑ 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 ☑ 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

就労支援センター

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

5月11日(月)②25日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、長沢春子、深井妙子 定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

未経験からでもエンジニアとして正社員にチャレンジできる道筋を案内します。

5月14日(木)午後1時～3時 師パーソルテクノロジースタッフ・西山幸佑 定おおむね29歳以下で求職中の方 定20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

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。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、区内全てのゆうゆう館(ゆうゆう広場〈東原中学校内〉を含む)を5月10日まで臨時休館します。



ゆうゆう館名	内容	日時
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	心地良さに浸るリラックスヨガ	毎月第2火曜日、午後3時30分～4時30分 師川上有紀 定各20名(申込順) 費1回500円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	簡単楽しく「スマホらくらく教室」	毎月第2・4水曜日、午前10時30分～正午(計10回) 定各12名(申込順) 費1回600円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	春のウォーキング 上井草駅から石神井城跡へ	5月23日(土)午前9時20分～午後0時45分 師小島智 定25名(申込順) 費500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	食事・コーヒー・おしゃべりを楽しむさんぽ亭	毎月第1日曜日、正午～午後1時 定各12名(申込順) 費1回700円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	みんなで歌おう	毎月第2・4火曜日、午後1時～2時30分 師斉藤ひろみ 定各30名(申込順) 費1回990円
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	大人のぬり絵で脳を活性化	毎月第3木曜日、午後1時30分～午後3時30分 定各10名(申込順) 費1回600円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	ドイツの名作エンテの「モモ」を原語で読むサロン	毎月第1土曜日、午後1時30分～3時30分 定各10名(申込順) 費1回600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。

杉並区みどり公園課 ツイッターを始めました

公園情報、みどりのボランティアの活動情報、季節の樹木情報等をお知らせします。

アカウント名 杉並区みどり公園課
ユーザー名 @suginami_koen

園みどり公園課みどりの協働係

講演・講座②

環境活動推進センター

◆大人も!子どもも!不思議な樹木散歩
 5月9日(土)午前10時~正午(荒天中止) 場木場公園(江東区) 師樹木医・岩谷美苗 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24名(抽選) 費400円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(13面記入例)で、4月23日(必着)までに同センター 他歩きやすい服装・靴で、雨具・飲み物・空の500mlペットボトル(キャップ付き)持参



◆学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか?

ヤゴ救出の基礎知識を学びます。
 5月14日(土)午後5時15分~7時15分 場同センター 師東京都環境学習リーダー・境原達也 対区内小中学校の先生、区内在住・在勤・在学の方ほか 定20名(申込順) 申4月16日から電話・Eメール(13面記入例)で、同センター



◆さあ!東京の里山へ~檜原村を訪ね 昔の循環型社会から今の生活を考える
 5月16日(土)午前10時~正午=檜原村ってどんなところ? ②23日(土)午前9時50分~午後4時30分=モノレールで山岳古民家へ! ③30日(土)午前10時~午後1時30分=里山料理作り/全3回要出席 場集合・解散=①同センター②JR五日市線武蔵五日市駅 ③永福和泉地域区民センター(和泉

3-8-18) 師NPO法人さとやま学校・東京事務局長 川上玲子 対区内在住・在勤・在学の小学生以上で、片道約30分の山道を往復できる方(小中学生は保護者同伴) 定15名(抽選) 費4000円(保険料含む) 申往復はがき・Eメール(13面記入例)で、4月30日(必着)までに同センター 他②は歩きやすい服装・靴で、雨風対策をして弁当・飲み物持参



..... いずれも

場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ✉kouza@ecosuginet.jp)

スポーツ



スポーツ教室

春季ソフトテニス教室

5月9日~6月27日の毎週土曜日、午後3時~5時(予備日=7月4日。計8回) 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 師区ソフトテニス連盟 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(申込順) 費3000円 申往復はがき(13面記入例)に性別、経験年数も書いて、4月30日(必着)までに区ソフトテニス連盟・福浦貴子(〒167-0041善福寺4-5-6-209) 場福浦 ☎3301-0445 (午後7時~9時)



手洗いうがいとノルディック・ウオークで免疫力アップ!

善福寺川緑地でノルディック・ウ

オークをします。
 5月10日(日)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 場集合=スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウオーク連盟講師 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料含む)。別途ポールレンタル料550円) 申電話で、5月8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で、飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業



シニアターゲットバードゴルフ教室

5月13日~6月3日の毎週水曜日、午後1時~3時(計4回。雨天中止) 場塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 対区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(申込順) 申電話で、区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木

☎3392-0498 他運動できる服装で、運動靴・ゴルフ用手袋持参



初心者区民乗馬教室

5月20日(水)・27日(水)、6月3日(水)・10日(水)②5月21日(木)・28日(木)、6月4日(木)・11日(木)午前10時~午後0時30分(各計4回(雨天順延)) 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 対区内在住・在勤・在学の方 定各10名(抽選) 費各2万円 申往復はがき(13面記入例)に生年月日・性別・職業・馬歴(くら数)も書いて、4月30日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 場平野 ☎3327-1749 (午後7時~9時)



郷土博物館の催し

年中行事「端午の節供」
せ っ く

端午の節供に併せ、古民家で五月人形などを飾ります。
 5月8日(金)~20日(水)午前9時~午後5時(5月11日(月)・18日(月)を除く) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 場郷土博物館 ☎3317-1493

杉並区交流自治体

北海道名寄市の特産品が期間限定で注文できます

区の交流自治体である、北海道名寄市の特産品を通信販売します。豊かな大地で育てられた新鮮な野菜・果物を産地直送でお届けします。

販売期間 3年1月30日まで
 販売商品 アスパラガス・とうもろこし・かぼちゃ・寒締めほうれん草など ※なくなり次第終了。
 ※詳細・申し込み方法は、なよろの畑自慢倶楽部ホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。
 場なよろの畑自慢倶楽部 ☎01654-9-6711



＼ 集まれ中学生・高校生！ ／

児童館やゆう杉並で 自分たちの居場所作りを してみませんか



2年度の地域中高校生委員と「ゆう杉並」中高校生運営委員を募集します。



地域中高校生委員会

中高校生の地域の中での居場所作り・意見表明・社会参画を目的に、児童館と子ども・子育てプラザの5カ所を拠点に活動しています。

元年度の主な活動

地域の要請でお祭りに出店、児童館、子ども・子育てプラザのキャンプや縁日、餅つき会のコーナー担当、お化け屋敷や合宿ほか

場 園下表施設 任 任期=5月から1年間(再任あり) ▶ 活動日=月1回程度 区 区内在住・在学または区立児童館を利用している中高校生

施設名	住所	電話番号
子ども・子育てプラザ和泉	和泉2-36-14	☎3328-6550
堀ノ内東児童館	堀ノ内3-49-19-101	☎3315-7923
善福寺児童館	善福寺1-18-9	☎3395-1576
四宮森児童館	上井草2-41-11	☎3395-1574
高井戸児童館	高井戸西2-5-10	☎3334-0902

「ゆう杉並」中高校生運営委員会

「ゆう杉並」が中高校生にとってより魅力的な場所になるように、利用者の声を運営に反映します。そのほか、いろいろな地域の中高校生、施設との交流も行っています。

元年度の主な活動

利用者の声を集めるための意見箱等の設置、研修合宿、ゆう杉並への意見提案、地域イベント(祭り等)への協力、ゆう杉並のイベントへの参加(ゲームコーナー担当ほか)

場 児童青少年センター(ゆう杉並<荻窪1-56-3>) 任 任期=6月から1年間(再任あり) ▶ 活動日=月1・2回の定例会議、研修会、合宿ほか 区 区内在住・在学またはゆう杉並を利用している中高校生 園 児童青少年課事業係(児童青少年センター内☎3393-4760)



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本紙(4月7日現在)および過去の「広報すぎなみ」掲載の催し等が中止になる場合があります。最新情報は、各催し等の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。



講演・講座

認知症サポーター養成講座 5月23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・在学中で中学生以上の方/20名(申込順) / ☎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

都立農芸高等学校公開講座 ①5月23日(土)、6月6日(土)②5月24日(日)、9月27日(日)午前9時~11時30分/同校/①アイスクリーム・焼き菓子づくり②カブトムシや植物の観察、小さな庭づくり/都内在住の①小学5・6年生②小学生とその保護者/①6組②12組(いずれも抽選)/各500円(別途保険料)/☎往復はがき(13面記入例)に受講日時点の学年・性別、保護者の氏名(フリガナ)・年齢・性別も書いて、4月24日(消印有効)までに同校公開講座担当(〒167-0035今川3-25-1)/

☎同担当☎3399-0191/①エプロン等②動きやすい服装で、軍手等持参

杉並青色申告会

◆初心者の方大歓迎 会計ソフト体験会 5月9日(土)午前10時~11時30分=事業所得▶午後2時~3時30分=不動産所得/同会(阿佐谷南3丁目)/Windows専用会計ソフト「ツカエル青色申告」の体験/同会事務局職員/個人事業主(事業所得者、不動産所得者)/各回6名(申込順)/☎電話で、5月8日までに同会/長寿応援対象事業

◆地域の「元気」を創造するための講演会 5月13日(水)午後3時~4時/産業商工会館/生活の中で役立っている宇宙開発技術/宇宙航空研究開発機構広報部特任担当役・宮里光憲/区内在住の方/50名(申込順)/☎電話で、5月12日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも ☎杉並青色申告会☎3393-2831

その他

相続・不動産・空き家無料相談会 4月21日(火)午後1時~6時/日本地主家主協会事務所(新宿区)/区内在住・在勤の方、区内に土地や建物を所有の方/15組(申込順)/☎電話で、4月20日までに日本地主家主協会☎3320-6281(平日午前9時~午後6時)/関係書類がある場合は持参。1組1時間程度

土曜無料公証相談 5月9日(土)、6月6日(土)午前9時30分~午後0時30分/杉並公証役場(天沼3丁目)/遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談/区内在住・在勤の方/☎☎電話・ファクス(13面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場☎3391-7100☎3391-7103/1人45分程度

てづまし
手妻師

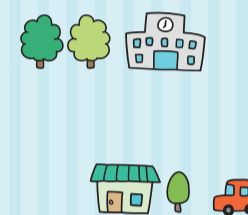
特集
藤山大樹

伝統と革新で魅了する雅な奇術の世界。

稲妻さながらの素早さで手を動かし、見る人を仰天させる日本のマジック「手妻」。その舞台には驚きだけでなく、はかなさや優雅さなど和の情緒が満ちています。そんな手妻で元年度の文化庁芸術祭「新人賞」を受賞したのが若き手妻師・藤山大樹さん。マジック好きの青年が、伝統芸能の道へ進むことを選んだのはなぜか。文化継承への強い思いなども聞かせていただきました。



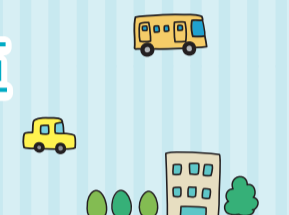
8・9面をご覧ください



これから始める“自分”改革

～働く人のためのストレスチェック

— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。



◆ 新年度は誰もがストレスを感じやすい時期です ◆

「最近1カ月間にストレスや悩みなどを感じたことがある」と答えた人は約7割いました。原因は勤務問題が約5割と最も多くなっています（2017杉並区生活習慣行動調査）。

新年度は、新しい環境で仕事を始める人も多く、ゴールデンウィークを過ぎて一段落する頃から、「やる気が出ない」「体がだるい」「集中力の低下」などの症状が現れる人がいます。多くは適度な休息などで改善されますが、仕事や生活に支障が出るような場合は早めに医療機関等に相談しましょう。

◆ ストレスとうまく付き合うために ◆

- 早めに自分のストレスの状態に気付いて、対処することが大切です。
- バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持しましょう。
 - 困ったときは誰かに相談をして、一人で抱え込まないようにしましょう。
 - 物事を柔軟に捉え、実際にできていることに注意を向けましょう。
 - 自分に合ったストレス対処法を持っておきましょう。

区では、冊子「これから始める“自分”改革～働く人のためのストレスチェック」を作成しました。メンタルヘルスの不調を予防するため、新人研修や昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時等に配布して活用してください。

配布を希望する事業所は、ファクスに事業所名、担当者名、所在地、必要部数を書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927へ。

詳細は、区ホームページをご覧ください（右2次元コードからもアクセス可）。



飼い主のいない猫を増やさない 活動支援事業（前期） および登録グループの募集

区では、飼い主のいない猫を適切に管理し、猫が増えないように見守る活動を支援するため、東京都獣医師会杉並支部の協力を得て、猫の不妊去勢手術等の費用を助成します。

— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991へ。

🐾 対象・要件・自己負担額

対象	要件			自己負担額
	人数 (※1)	事前相談 (※2)	不妊去勢手術 等の経験	
登録グループ	3名以上	必須	有り	なし(※3)
一般申し込み	1名以上	任意	不問	1匹につき雄2000円。雌4000円

※1. 複数名で申請する場合は、その代表者が区民である必要があります。
 ※2. 杉並保健所生活衛生課へ電話で予約をしてください。
 ※3. 年間3～5匹まで。6匹目以降は一般申し込みに準じた助成内容。

事業への申請方法は以下の2種類があります

- 登録グループ（グループを作り区に登録することで継続的に助成を受けることが可能）
- 一般申し込み（個人で利用）



🐾 助成内容

区が指定する動物病院で、次の処置を受けることができます。

①不妊・去勢手術②耳カット③猫3種ワクチン接種④寄生虫駆除（ノミ・内部寄生虫）⑤マイクロチップの挿入・登録⑥堕胎（妊娠中の雌のみ）

※動物病院に搬送した猫が手術済みだった場合②～⑤の処置を無料で受けることができます。病气やけがの治療費は助成対象ではありません。検査や治療、投薬などを行った場合は自己負担となります。

🐾 手術承認予定数 雄25匹、雌25匹

🐾 申し込み

申請書（杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます）を、5月15日（必着）までに同課（〒167-0051荻窪5-20-1）へ郵送・持参

🐾 その他

● 承認・不承認の結果は、5月下旬頃通知予定。● 本事業では、手術済みの猫を間違えて再度捕獲する事態を防ぎ、猫に余計なストレスや体への負担をかけないようにするため、手術を施した猫に耳カットを実施しています。

Check!

「広報すぎなみ」4月17日号は 区内全世帯にお届けしています

区の広報紙「広報すぎなみ」は主に新聞折り込みでお届けしています。4月17日号は、緊急事態宣言が出されたことを受け、新聞購読の有無にかかわらず、区内全世帯のポストに配布しています。

※全世帯の配布は4月17日号のみです。次号以降は通常どおり新聞折り込みでの配布予定です。「広報すぎなみ」は、区施設、区内の各駅・交番・駐在所・公衆浴場・郵便局・病院・サミットストア・コープみらい・東武ストア・ファミリーマート・サークルKサンクス・ミニストップ・セブン-イレブン・ローソンなどに置いてあるほか、区ホームページ、スマートフォンアプリ「マチイロ」でも読むことができます。ぜひご覧ください。

☎ 全戸配布に関する問い合わせは、全戸配布コールセンター ☎042-300-3131（4月30日までの平日午前9時～午後5時。16日～20日は午後8時まで）、区広報課 ☎委託事業者=小平広告