

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

{ 11/15 }  
令和3年(2021年)  
No.2317

鉄道史を紐<sup>ひも</sup>として知る  
荻窪駅と杉並のまち。

この12月に開業130周年を迎える荻窪駅。この駅の設置からこれまでの130年間に、杉並にはさまざまな交通機関が生まれ、多くの人の暮らしを支えてきました。そんな鉄道史を長く研究し、歴史を書き残し続けてきたのが鉄道歴史研究家・中村建治さん。中央線と縁が深く、思い入れも人一倍という中村さんに、荻窪駅誕生のストーリー、鉄道史の魅力などを伺いました。

特集

↑  
すぎなみビト

中村  
建治

鉄道歴史研究家



Contents — 主な記事 —

8 | 12月4日～10日は人権週間です 10 | JR荻窪駅130周年記念イベント 16 | 新型コロナワクチン3回目接種のお知らせ

〒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



お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が中止になる場合があります。

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。

# 鉄道が充実しているまちには、人々の交流と豊かさが生まれます

JR荻窪駅130周年記念イベントについては 10面へ

## 上高地で目にした車窓風景に感動して「乗り鉄」に

### —最も懐かしく思い出深い鉄道の記憶はどんなものですか？

生まれ故郷は山梨県で、最寄り駅は大月駅。上京して御茶ノ水へ通学した後も中野や三鷹、阿佐ヶ谷など、ずっと中央線沿いで暮らしてきました。最も古く印象深い鉄道の記憶は、上京する1年前。昭和39年に東海道新幹線が開業し、一度は乗ってみたいと初めて一人旅をした時のことです。鼻先が丸い「0系新幹線」で、そのスピードには驚かされました。そして静岡あたりで窓から富士山を見た時、ふだん山梨側から見ているそれとは違う形に感動したのを覚えています。

### —鉄道に興味を持ち、夢中になり始めたのはいつ頃からですか？



上京後、兄と共に新宿駅から夜行列車「急行アルプス」に乗り、松本駅で松本電鉄（現アルピコ交通）に乗り換えて上高地へ行った旅がきっかけです。紅葉真っ盛りの時期で、“動く車窓”というものに心を奪われました。「鉄道って楽しいな」と、いわゆる乗り鉄に目覚めたのがその時。その後学生時代は、当時学割で安く購入できる「均一周遊券」というものがあって、それを使って北は北海道から南は九州までいろんなところを鉄道で巡りました。就職後は仕事が忙しくなかなか長期の旅行はできなくなりましたが、それでも時間を見つけては近場のローカル線などを楽しんでいました。

## かつての線路跡、幻の路線に思いを馳せる鉄道史

### —鉄道史の研究に取り組むようになったきっかけは何ですか？

たまたま仕事で地域の歴史を扱う業務を担当し、大学の歴史関連の先生などと交流するようになったのが始まりです。歴史というものに興味が湧き、それなら自分の好きな「鉄道」の分野を研究してみようと考え、調べるようになりました。最初に書き上げたのは、もちろん中央線の鉄道史。その後、山手線、地下鉄などさまざまな鉄道の本を書きました。

### —鉄道史を知る面白さは、どんなところにあると感じますか？

鉄道史を取材している中で私が特に面白く感じるのは、廃線跡跡を歩く時です。歴史と照らし合わせながら「昔ここにこんな線路が走っていたんだ」「ここには駅があったのか」などと思い馳せるのがとても楽し



▲昭和27年「荻窪駅」

いです。中でも、当時の風景を知っている場所だと感慨深いです。また、線路を敷く計画があった場所、駅を置く計画があった場所という事実も、調べている中でたくさん出てきます。例えば荻窪駅一つとっても、いくつもの路線から乗り入れの計画があったんですよ。「もしその計画が実現していたらこんなふうになっていたのかな」などと想像することも、鉄道史の醍醐味です。敷かれなかった幻の線路もまた鉄道史の一部なのです。

### —鉄道取材をする上では、どのようなことを大切にされていますか？

そうですね、「足で書く」ということでしょうか。今はインターネットでもある程度のごことは調べられますし、図書館へ行けば関連書籍もたくさんあります。でもやはり現地へ赴き、実際に線路や線路跡を自分で見て、地域の方に会って話を聞くことで得る情報というのは、机の上で得た知識とはまったく違います。現場を見なければ迫力のある文章は作れないし、現地でしか得られない生きた発言、生きた発見というのが必ずあります。ですから、できる限り取材に出て、文章にする際はその場所へ行った空気感を出すことを心掛けています。

## 明治24年12月荻窪駅開業。にぎわうまちへ発展

### —荻窪駅は今年の冬で開業130周年を迎えます。荻窪駅が開業したいきさつを簡単に教えていただけますか？

明治22年4月に新宿～立川間で開通したのが現在の中央線、当時の甲武鉄道でした。当初開業した駅は5駅で、中野の次は現在でいうところの武蔵境。この駅間の距離が長いこともあり、荻窪に駅を設けました。昔から鉄道は大きな街道のある地域と関わりが深く、多くの鉄道が街道の交差エリアに造られてきたものです。荻窪に関してもやはり青梅街道が近いため、農家の方々が農産物を新宿、四ツ谷、日本橋などに運ぶのに利用するであろうと見込まれた面もあります。当時は駅を造る際に所有者が献納というかたちで駅用地を寄付するのが通例。鉄道会社と土地を持つ農家の方々、双方がさまざまな試行錯誤や努力をしながら明治24年12月、現在の南口の場所に荻窪駅が開業しました。

### —荻窪駅を中心に、荻窪のまちはどのように発展してきたのでしょうか？

「西の鎌倉、東の荻窪」などと言って、荻窪は古くは井伏鱒二や与謝野鉄幹・晶子夫妻をはじめとする多くの文化人に居住地として愛された土地でした。それだけ環境が良かったということでしょう。さらに甲武鉄道のみならず荻窪には都電の終着駅も設置され、非常に交通の便が良いため、当然ながら商業も栄えていきました。そうして、人が暮らしやすい環境と商業のバランスが取れたにぎわいのあるまちへと発展し、今に至るのだと考えられます。変化を続ける荻窪ですが、私自身が懐かしく思い出すのは北口エリア（タウンセブンやルミネがある辺り）にあった市場の風景です。今の様子からは想像できないかもしれませんが、薄暗い中、裸電球が灯され魚や野菜が威勢よく売られていたんですよ。天井から下げたざるにお金を入れて、「これ安いよ！」なんて呼び込みが響く活気のある場所でした。



撮影：松葉巖

### —研究家である中村さんが「鉄道とまち」に期待するのはどのようなことですか？

杉並区は中央線、京王線、京王井の頭線、西武新宿線、東京メトロ丸の内線と鉄道が5本も走っていて、なおかつバス路線も多く、おそらく区内でも交通が充実した地域だと思います。活力あるまちをつかっていくために



すぎなみビト



interview

鉄道歴史研究家

中村建治

プロフィール：中村建治（なかむら・けんじ） 山梨県大月市出身、杉並区在住。子ども時代から兄弟が住む杉並をよく訪れ、都電杉並線や相模部屋のある杉並を歩いていた。上京後に鉄道に目覚め全国を乗車。サラリーマン時代に鉄道史に興味を持ち、「生きていた証を残したい」と本の執筆を始める。「中央線誕生」を皮切りに「中央本線、全線開通！」「山手線誕生」「地下鉄誕生」「中野区・杉並区古地図散歩」など多数出版。現在も執筆や講座・講演で活躍中。

は、交通機関を充実させることは欠かせません。子どもから高齢者まで、誰もが気軽に出入りできるまち。人々が外へ出ていくからこそ交流が生まれ、まちを豊かにしていくと思うのです。ですから今後、鉄道を増やすことは難しくても、バスをはじめ交通機関をより一層充実させていくことが求められるのではないかと思います。

## お世話になった杉並の鉄道史を書くことが人生の宿題

### —中村さんが杉並の中で最も好きな「鉄道のある風景」はどこですか？

一つ挙げるならやはり、まっすぐに伸びた中央線の風景ですね。中央線の中野～立川間の約25kmは、開業当時は日本一、現在でも新幹線を除けば本州で最も長い「直線の線路」なんです。この長く一本につながった雄大な線路を、高いところから眺めるのが好きです。鉄道というのは、言ってしまうと確かにただの移動手段にすぎません。でも、私にとって鉄道は移動以上に「癒やし」の存在。車窓を楽しみながらのんびり駅弁を食べるひとときなんて、本当に贅沢な時間だと思っています。

### —最後にぜひこれから挑戦したいこと、夢をお聞かせください。

コロナ以降活動を休止していますが、区内で鉄道サークルを20年近く開催しています。鉄道好きが集まって鉄道の情報交換をするのですが、好きなものを通して交流できることがとても楽しくて。まずはこのサークルを再開することが目の前の目標です。そして、長くお世話になってきた杉並への恩返しとして、杉並区の鉄道をテーマに本を書くことも夢のひとつ。これは人生の宿題だと思っています。いつか実現できるように頑張りたいです。

## 路線別の色分けは中央線から始まった？！

中央線のテーマカラーと言えばオレンジ。オレンジ色に塗装された昔の車両を懐かしく思い出される方もいらっしゃるでしょう。実はそれ以前に遡ると、電車はどの路線も同じ茶色（ぶどう色と呼ばれていました）の車両でした。昭和32年の新車両導入時、茶色とは別の色をつけることになり、その第一号として中央線にオレンジの色が付けられたという歴史があります。



YouTubeで配信!

すぎなみビト MOVIE

すぎなみビト「中村建治さん」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ください。



杉並区公式チャンネル

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。

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### ねんきんネットをご活用ください

年金事務所での年金相談は予約制です。  
日本年金機構の「ねんきんネット」は、24時間いつでもパソコンやスマートフォンでご自身の年金記録や、将来受け取る年金の見込み額などを確認できるサービスです。将来の年金受給見込み額について試算することで、今後の生活設計などにも役立ちます。  
☎日本年金機構 ☎0570-058-555 (050から始まる電話からは ☎6700-1144)

### 生活・環境

#### 「西武鉄道新宿線連続立体交差事業」に係る環境影響評価書の縦覧等

☑「西武鉄道新宿線（井荻駅～西武柳沢駅間）連続立体交差事業」に係る環境影響評価書の縦覧・閲覧  
▶期間＝11月26日(金)～12月10日(金)午前9時30分～午後4時30分（各縦覧・閲覧場所の休業日を除く）▶縦覧・閲覧場所＝都環境局総務部環境政策課（新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎19階）、都多摩環境事務所管理課（立川市錦町4-6-3東京都立川合同庁舎3階）、区環境課（区役所西棟7階）、区民事務所、図書館 ☎都環境局総務部環境政策課 ☎5388-3406、区環境課

### 健康・福祉

#### 胃がん検診（胃内視鏡検査）の受け付け終了

3年度の胃がん検診（胃内視鏡検査）は定員に達したため、受診券シールの申し込みの受け付けは終了しました。  
なお、胃がん検診（胃部エックス線検査）は、インターネット、はがき、杉並保健所健康推進課窓口での申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。  
☎杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 区立児童館・学童クラブ 会計年度任用職員 (①一般②短時間)

☑勤務期間＝4年4月1日～5年3月31日（5回まで更新可）▶勤務日時＝①月16日。1日7時間45分②週5日。1日6時間▶募集期間＝①11月30日まで②12月18日まで▶募集案内配布場所＝児童青少年センター（荻窪1-56-3）、児童館、子ども・子育てプラザ。区ホームページからも取り出せます ☎児童青少年課管理係 ☎3393-4760 ☎詳細は、募集案内参照

#### 区立保育園等 会計年度任用職員（短時間）

☑職種・勤務時間帯・勤務日・募集人数・時給＝右表のとおり▶勤務期間＝4年4月1日～5年3月31日（5回まで更新可）▶勤務場所＝区立保育園、区立小規模保育事業所、区保育室、区定期利用保育施設、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。調理（補助）は、調理師資格がなくても応募可

## 🚫 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

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

▶その他＝期末手当支給（要件あり）。有給休暇あり。社会保険加入（要件あり）。交通費支給（上限あり）  
☎履歴書を、4年1月7日（必着）までに保育課管理係（区役所東棟3階）へ郵送・持参 ☎同係 ☎履歴書に希望職種（順位をつけて複数記入可）・志望動機・「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入。勤務場所は、保育園等の欠員状況と住所を参考に保育課で紹介。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。書類選考合格者には、面接を実施。採用決定後、所定の健康診断書を提出

#### 特別区立幼稚園臨時の任用教員採用候補者

☑勤務場所＝東京23区の区立幼稚園等（大田区・足立区を除く）▶資格＝幼稚園教諭普通免許状を現に有する方▶選考方法＝書類選考（新規または直近5年間に勤務実績のない方は面接を実施）▶募集期間＝11月18日～12月7日（消印有効）▶募集案内配布場所＝特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当（千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館）、東京23区の教育委員会事務局。または

#### 区立保育園等 会計年度任用職員（短時間）

職種	勤務時間帯（勤務時間数）	勤務日（祝日を除く）	募集人数	時給（4月1日現在）
保育補助	(1) 午前7時30分～9時30分（2時間）	週6日（月～土曜日）	15名程度	1303円 （有資格者1416円）
	(2) 午前7時30分～10時30分（3時間）		10名程度	
	(3) 午前9時30分～午後0時30分（3時間）		若干名	1188円 （有資格者1290円）
	(4) 午前9時～午後1時（4時間）		5名程度	
	(5) 午前9時～午後2時45分（5時間）		各若干名	
	(6) 午前9時～午後2時45分（5時間）	土曜日のみ	各若干名	1303円 （有資格者1416円）
	(7) 午後1時～5時（4時間）	週6日（月～土曜日）	5名程度	
	(8) 午後3時30分～6時30分（3時間）		10名程度	
	(9) 午後4時30分～6時30分（2時間）		25名程度	
	(10) 午後4時45分～7時45分（3時間）		10名程度	
	(11) 午前7時30分～9時30分・午後4時30分～6時30分（4時間）	週6日（月～土曜日）	各若干名	1303円 （有資格者1416円）
	(12) 午前7時30分～9時30分・午後3時30分～6時30分（5時間）			
	(13) 午前7時30分～9時30分・午後4時45分～7時45分（5時間）			
	(14) 午前7時30分～10時30分・午後4時30分～6時30分（5時間）			
	(15) 午前9時～午後3時45分（6時間）	週5日（月～金曜日）	5名程度	1188円 （有資格者1290円）
調理補助	(1) 午前9時～午後2時45分（5時間）	週5日（月～金曜日）または週2・3日	各若干名	1183円
	(2) 午後4時15分～7時15分（3時間）	週5日（月～金曜日）		
	(3) 午前8時30分～午後3時15分（6時間）	月～土曜日のうち週3日		
	(4) 午後2時～5時（3時間）	週5日（月～金曜日）		
保育補助兼用務	(1) 午前10時30分～午後5時15分（6時間）	月～土曜日のうち週3日	1188円 （有資格者1290円）	
用務	(1) 午前8時30分～午後3時15分（6時間）	週5日（月～金曜日）	1149円	
調理兼用務	(1) 午前10時30分～午後5時15分（6時間）	週5日（月～金曜日）	1183円	

## 【重要なお知らせ】

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



特別区人事・厚生事務組合ホームページから取り出せませす ☎特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当 ☎5210-9857 ☎詳細は、募集案内参照

### 募集します

#### 3年度杉並区スポーツ栄誉章

国際、全国、関東、東京都の体育大会などにおいて優秀な成績を収め、区のスポーツ振興に寄与された方に対し、その栄誉をたたえ表彰しています。推薦の締め切りは12月17日です。制度、推薦の詳細はお問い合わせください。  
☎スポーツ振興課事業係

### 相談

#### 住民税（特別区民税・都民税）夜間電話相談

☎11月22日(月)午後5時～8時30分 ☎納税課 ☎5307-0634・0636

## 区内空間放射線量等測定結果

10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、区ホームページをご確認ください。  
☎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

募集します

## 4年度学童クラブ入会児童

学童クラブは、保護者が就労などで、昼間留守になる家庭のお子さんを対象にした下校後の生活の場です。

入会の要件や申請方法などの詳細は、「学童クラブ入会案内」(各学童クラブで配布)をご覧ください。

—— 問い合わせは、各学童クラブ、児童青少年課☎3393-4760へ。

**入会期間** = 4年4月1日～5年3月31日 ▶ **運営時間** = 月～金曜日 = 下校後～午後6時(学校休業日は午前8時から。午後7時までの延長あり)。土曜日 = 午前8時30分～午後5時/いずれも祝日、年末年始を除く。時間延長と土曜利用は要件あり(要申請) ▶ **利用料** = 月額4000円(別途おやつ代月額1800円。延長利用料月額1000円(利用要件あり))。スポット延長1回500円/減額・免除制度あり 区内在住または在学の小学生(重度重複障害のお子さんは高円寺学園学童クラブを利用可) 入会希望の学童クラブに連絡の上、入会申請書類(学童クラブで配布。区ホームページからも取り出せます)を、12月1日～4年1月20日(日曜日、祝日、12月28日～4年1月4日を除く。月～金曜日は午前10時～午後6時、土曜日は午前9時～午後5時)に希望の学童クラブへ持参 初めて入会を希望する方には面接を実施

ありがとうございました

## 新型コロナウイルス感染症に係る寄贈

寄贈された物品は、新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止に活用します。

—— 問い合わせは、総務課総務係へ。

主な寄贈品と寄贈者

(10月1日現在。敬称略・順不同)

※「広報すぎなみ」9月15日号掲載分を除く。

- マスク：米原 = 600枚 ▶ 匿名分 = 337枚
- アルコール綿：米原 = 15袋
- 手指消毒用アルコール：you = 1本
- 手指消毒用液：匿名分 = 4本
- 手指消毒用ハンドジェル：匿名分 = 2袋

## 3年度「成人祝賀のつどい」案内状を発送します



3年度「成人祝賀のつどい」の案内状を、11月末に対象者(平成13年4月2日～14年4月1日に生まれた方のうち、11月10日現在で区に住民登録のある方および区内在住歴があり、11月10日までに児童青少年課にお問い合わせいただいた方)へ発送します。12月10日までに案内状が届かない場合は、お問い合わせください。なお、式典参加には事前の参加登録が必要です。詳細は、案内状をご確認ください。

児童青少年課青少年係☎3393-4760

## 新型コロナウイルス感染症

発熱等の症状がある場合は、まずは電話でかかりつけ医へご相談ください。

◆ かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合は右記に電話してください。

**杉並区受診・相談センター**  
☎3391-1299  
(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

**東京都発熱相談センター**  
☎5320-4592  
(24時間(年中無休))

## 12月の各種健康相談 いずれも予約制。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	母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの歯みがき・歯科健診(乳幼児歯科相談)	栄養・食生活相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	16日(木)	-	-	22日(水)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木)	10日(金)	23日(木) 午後1時30分	2日(木)午前9時45分 8日(水)午後1時30分 14日(火)午後1時
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月)	9日(木) 16日(木)	-	14日(火)	午前 6日(月) 20日(月) 午後 17日(金)	2日(木)	16日(木) 午後1時30分	2日(木) 7日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	23日(木)	-	10日(金) 午前10時～ 正午	8日(水)	午前 7日(火) 21日(火) 午後 2日(木)	21日(火)	9日(木) 午後2時	3日(金)午後2時 13日(月)午後1時30分 23日(木)午前9時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水)	2日(木) 9日(木)	-	23日(木) (生後9カ月頃 から)	午前 22日(水) 午後 8日(水)	-	14日(火) 午後1時30分	20日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	9日(木)	14日(火) 21日(火)	1日(水) 午後1時15分 ～2時45分	16日(木)	午前 9日(木) 午後 22日(水)	-	15日(木) 午前10時	7日(火) 午後1時30分

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

歯の健康相談 11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。

## 確定申告で気をつけること

## 税務署からのお知らせ

確定申告で医療費控除を受けるためには、明細書の添付が必要となります

平成29年分の所得税の確定申告から「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、医療費等の領収書の添付や提示は不要となりました。

また、令和元年分の所得税の確定申告までは、「医療費控除の明細書」の添付に代えて領収書の添付または提示によることもできましたが、令和2年分以降は「医療費控除の明細書」の添付が必要となります。

なお、「医療費控除の明細書」の記載内容の確認のため、各年分の確定申告期限から5年間は税務署から領収書の提出または提示を求められる場合がありますので、領収書はご自宅で保管してください。

※「医療費控除の明細書」の詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

e-Taxによる申告（または電子帳簿保存）を行わなければ、65万円の青色申告特別控除を受けることはできません

令和2年分の所得税の確定申告から、次の二つのうちどちらか一つの要件を満たさなければ、65万円の青色申告特別控除を適用することができなくなりました。満たさない場合には、控除額は55万円となります。

- ①e-Taxを利用して申告書および青色申告決算書（損益計算書および貸借対照表）を提出すること
- ②電子帳簿保存法に対応する会計ソフトを用いて記帳し、かつ、電子帳簿保存に係る手続きを税務署に対して行うこと



▲国税庁 確定申告書等作成コーナー

〒杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111

## 「募金」が「地域」をよくする仕組み

杉並区社会福祉協議会  
4年度地域福祉活動費  
助成金申請募集

区内で地域福祉活動を行っている、または活動開始を予定している民間非営利団体・グループを対象とした助成金の申請を募集します。

—— 問い合わせは、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939へ。

## ●種類（上限金額）

チャレンジ応援助成（50万円）、定例活動活性化助成（20万円）

## ●対象事業

地域福祉活動を推進し、特定の組織の会員・構成員等に限定されない発展性のある事業

## ●対象期間

4年4月1日～5年3月31日に実施する事業

## ●申請期間

12月1日～4年1月21日午後5時（必着）

## ●申請方法

募集要項（12月1日から杉並区社会福祉協議会〈天沼3-19-16 ウェルファーム杉並内〉で配布。同協議会ホームページ〈右2次元コード〉からも取り出せます）を確認し、杉並ボランティアセンター（〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内）へ郵送または持参



## ●その他

事業内容について面談あり。助成決定は4年3月に通知。交付時期は4年5月を予定

## 事前説明会

☎12月14日(火)午後3時～4時30分、23日(木)午後6時30分～8時、4年1月7日(金)午後6時30分～8時 場 ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）  
定 各15名（1団体2名まで） 申 電話で、各開催日2日前までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

## 世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設

コミュニティふらっと成田  
を開設します

新たな地域コミュニティ施設「コミュニティふらっと成田」（成田西1-28-18）を、4年4月1日に開設します。



—— 問い合わせは、地域課地域施設係へ。

## 「コミュニティふらっと」とは

乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。区民集会所、区民会館、ゆうゆう館、機能移転後の児童館施設を対象に、段階的に再編整備していきます。

## 利用申し込み

「さざんかねっと」からの4年4月利用分以降の抽選申し込みは、4年2月1日（2次抽選）から順次開始します。申し込み方法などの詳細は、「さざんかねっと集会所施設ガイドブック」（各集会所施設で配布）をご覧ください。区ホームページからもご覧いただけます。

## ゆうゆう浜田山館、成田会議室の閉館

コミュニティふらっと成田の開設に伴い、ゆうゆう浜田山館は4年3月19日、成田会議室は4年3月31日をもって閉館します。

## 「高齢者団体優先枠」の申し込み

「コミュニティふらっと」では、ゆうゆう館を利用している団体の活動が継続できるよう、一部の部屋・時間帯に「高齢者団体優先枠」を設けます。

4年度上半期（4～9月）利用分の高齢者団体優先枠の抽選申し込み期間は、12月15日～23日です。

## ●高齢者団体の要件

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。ただし、構成員は同一の利用目的または利用種目で登録している他の団体の構成員に含まれていないこと（活動目的が、政治・宗教・営利に関連する団体を除く）。

## ●事前説明会

高齢者団体優先枠の申し込み方法等について説明会を実施します。なお、説明会に参加されなくても、「高齢者団体優先枠」への申し込みは可能です。

☎11月26日(金)午後2時～3時・3時30分～4時30分 場 ゆうゆう浜田山館（浜田山4-18-31） 申 電話で、地域課地域施設係 ㊟いずれも同内容

## ●申し込み

コミュニティふらっと成田は開設準備中のため、臨時窓口（ゆうゆう浜田山館）での受け付けを行います。

申込書（臨時窓口で配布）を、12月15日～23日に臨時窓口（午前9時～午後5時。12月19日を除く）に持参してください。申し込みは1団体につき、コミュニティふらっとおよびゆうゆう館のいずれか1施設のみです。

安心・安全・役に立つ!!

# 杉並区の情報をお知らせしています



—問い合わせは、広報課へ。

## フェイスブック (Facebook)

いいね! してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報など、区民の皆さんの知りたい情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



## ユーチューブ (YouTube)

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみピットMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画等を配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



## ツイッター (Twitter)

フォローしてね

●地震・水防情報など  
災害時の情報や新型コロナウイルス関連情報を投稿しています。

★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)



●イベント情報など  
イベント情報や区からのお知らせ、日々のちょっとした出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課



## 杉並区メールニュース

登録してね

区ホームページに新規掲載する「区からのお知らせ」「イベント情報」「お子さん向けのお知らせ」などを、毎月1日・15日に配信しています。



▲メールニュース登録フォーム

おめでとうございます

# 3年度健康づくり表彰 受賞事業所・団体が決定しました

健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰する「健康づくり表彰」。3年度を受賞事業所・団体が決まりましたので、お知らせします。活動内容の詳細は、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 ☎3391-1355へ。

### 最優秀賞

#### 株式会社ゆいわーく

##### 取り組み事例

##### オフィスヨガ

オフィスで手軽にできる健康的なプログラムということで、週に1度オフィスヨガを実施しています。コロナ禍によりWebを導入することで、他の営業所や在宅勤務の社員もオンラインで参加できる形態となりました。

##### 社員全員が健康経営アドバイザーの資格を保持

社員一人一人が健康に関する正しい知識を持ち、健康経営の普及・推進役となるため、東京商工会議所の健康経営アドバイザー研修を受講しています。社内の取り組みに役立てるだけでなく、法人のお客さまへのアドバイスも行っています。

##### 株式会社ゆいわーく 代表取締役・吉本英代

ゆいわーくでは「明るい笑顔は健康な体からあふれ出る」ということをモットーに、従業員全員で健康づくりに取り組んでいます。毎週のヨガのほか、希望者を募って週末のジョギング活動、事務所に健康啓発ポスターを貼るなどして、みんなで日々意識しています。

ゆいわーくの名前の由来である「ゆいわく」は人と人を結びつけるという意味があり、私たちだけでなく、お客さまへ情報発信することにより健康推進をして地域貢献につなげていく取り組みを続けています。

企業さまにはストレスチェックサービスを提供し、従業員全員の健康状態を管理していただいています。お客さまが健康を気遣うことで、地域活性化へとつながるよう目指していきます。



### 優秀賞

#### ●ロフ茶屋

身近な場所で地域の情報交換の場をつくり介護予防

#### ●井草森公園ラジオ体操会

「正しい体操の普及」を推進。地域に密着した年中無休の体操会

#### ●あさうんど・あーす

地域のきずなから健康づくりへ～お一人おひとり様の生き甲斐をつなぎ隊



「誰か」のこと じゃない

# 12月4日～10日は人権週間です

人権とは、誰もが生まれながらに等しく持っている、人として幸せな生活を営むための権利です。この権利が尊重される社会を実現するために、家庭、学校、職場、地域社会などでその意義や重要性を考え、普段から人権への配慮が行えるような意識を育てていくことが大切です。



## 新型コロナウイルス感染症に伴う人権に配慮しよう

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者やその家族、職場、関係する店舗、医療関係者、帰国者や外国人、ワクチン未接種者等に対する、誹謗や中傷、不当な差別が発生しているとの報道がされています。こうした行動は決して許されることではありません。

感染の恐れは誰にもあります。人権の尊重、個人情報保護に理解・配慮をし、人権侵害へつながらず、合理的な行動をお願いします。

法務省の人権擁護局では、人権に関する相談を受け付けています。

### 電話による人権相談

●みんなの人権110番 ☎0570-003-110 / 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 / 子どもの人権110番 ☎0120-007-110 (いずれも月～金曜日午前8時30分～午後5時15分〈祝日を除く〉)

●外国人のための人権相談 ☎0570-090-911 (月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

### インターネットによる人権相談

法務省インターネット人権相談受付窓口 <https://www.jinken.go.jp>

問い合わせ 総務課、区政相談課

## DV(配偶者、パートナーなどからの暴力)は人権侵害かつ犯罪です

DVには身体的暴力のみならず、精神的、性的、経済的等あらゆるかたちの暴力が含まれます。家庭内・当事者間だけでなく、社会全体で解決すべき問題です。対等なパートナーとして互いを尊重し、安心・安全に暮らしていくためには、こうした行為は絶対にあってはなりません。一人で悩まず相談してください。

問い合わせ すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622、各福祉事務所、警察署

## 子どもの人権を守ろう

大人による子どもの虐待、子ども間でのいじめ、児童買春や児童ポルノなど、子どもの人権が脅かされる事例が多数発生しています。子どもの様子がつもと違う、虐待やいじめかもしれないと思われるときは相談してください。

### 問い合わせ

#### 子ども家庭支援センター

●児童虐待の相談・連絡=杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902、高円寺子ども家庭支援センター ☎3315-2800

●子どもや保護者からの相談=ゆうライン ☎5929-1901

#### 済美教育センター教育相談担当/済美教育センター

●来所教育相談(予約制) ☎3311-1921、電話教育相談 ☎3317-1190  
主に子どもからの相談専用=すぎなみいじめ電話レスキュー ☎0120-949-466 (有料: ☎080-8825-0119)

## 高齢者の尊厳ある暮らしを目指して

高齢者虐待には、身体的な暴力によるものだけでなく、暴言や脅し、嫌がらせ、無視、不適切な介護、金銭の搾取といった行為も含まれます。

高齢者虐待は、長い介護負担や家族関係の問題などが理由で家族等から受ける場合と、介護保険施設等で職員から受ける場合があります。

高齢者やその家族等を地域で温かく見守り、孤立を防ぎましょう。虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は、相談してください。

### 問い合わせ

#### 家族等からの高齢者虐待の相談・通報窓口

●在宅医療・生活支援センター通報専用 ☎5335-7306、各地域包括支援センター(ケア24)

#### 介護保険施設等における高齢者虐待の相談・通報窓口

●介護保険課事業者係

## 障害の有無に関わらず、安心して暮らすことができる共生社会の実現を目指して

障害があることを理由に差別や虐待を受けたり、嫌な思いをしたりすることが今も起こっています。

誰もが住み慣れた地域で自分らしく生活をしていけるよう、障害への理解を深め、適切な配慮や支援を行うことで、みんなで支え合う社会を築いていきましょう。

問い合わせ 障害者虐待専用 ☎5335-7345 ☎5335-7679、障害者施策課

## 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」(9面参照)です。区では、「総合支援窓口」を開設し、犯罪被害者等の支援を行っています。

問い合わせ 男女共同・犯罪被害者支援係

相談専用 ☎5307-0620

## 性的少数者(性的マイノリティ)に関する正しい知識と理解を深めよう

一人一人に個性があるように、性のあり方もさまざまです。「身体の性」と「心の性」が異なる人や、「好きになる性」が異性でない人もいます。

性的少数者の人たちの「自分らしく生きる権利」が尊重されるよう多様な性に関する正しい知識と理解を深めましょう。

問い合わせ 男女平等推進センター一般相談 ☎5307-0619、総務課

## 外国人も共に地域の一員

区には1万5000人を超える外国人の方が住んでいます。その中には、言葉や文化、生活習慣の相違などによる誤解や行き違いで、偏見や差別、嫌がらせを受けている人がいます。

他国の文化を尊重し、その多様性を受け入れ、共に地域で生活する一員であるという気持ちを持つことが大切です。

問い合わせ 文化・交流課

## ヘイトスピーチをなくすために

ヘイトスピーチとは一般的に、特定の国の出身者をその国の出身であることのみを理由に社会から追い出そうとしたり、一方的に危害を加えたりしようとする差別的言動をいいます。

このような言動は重大な人権侵害であり、決してあってはならないものです。私たち自身がヘイトスピーチは決して許さないという意識を持ち、互いを尊重する社会をつくりましょう。

問い合わせ 総務課

## 拉致問題の早期解決を

12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。区では、拉致被害者全員の早期救出と拉致問題の1日も早い全面解決に向けて、拉致被害者家族の支援を行っています。拉致は許されない犯罪行為であり、重大な人権侵害です。拉致問題への関心を高め、認識を深めていくことが必要です。

### 北朝鮮拉致被害者家族支援パネル展

☎12月6日(月)～10日(金)午前8時30分～午後5時(10日は午後4時まで)  
☎区役所2階区民ギャラリー

問い合わせ 区民生活部管理課

## 部落差別をなくそう わが国固有の人権問題

部落差別は、日本社会の歴史の中で形成された身分差別です。今なお、インターネットによる差別的な書き込みや公共施設への落書きなどの事例があり、基本的人権を侵害されているわが国固有の重大な人権問題です。

問い合わせ 総務課

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

# 犯罪被害者支援を ご存じですか

被害後もさまざまな困難(二次的な被害)に直面することがあります



## 被害に遭った方にはどう接したらいいのでしょうか

何気ない行動や言葉でも、時に傷つくことがあります。直面する困難を理解し、気持ちを大事にした接し方や言葉を心掛けましょう

### 良い例

- 話にしっかり耳を傾け、さえぎらずゆっくり聴く
- 怒りや悲しみの感情を否定することなく受け止める
- 孤立しないよう配慮する

### 悪い例

- 興味本位で事件の話聞き出すとする
- 被害当時の被害者の行動を責める
- 知り合いなどに無責任に話をする
- 安易に励ましたり、慰めたりする

区では、犯罪被害者総合支援窓口を開設して必要な支援を行っています。犯罪被害は、いつ誰の身に起こっても不思議ではありません。万が一、自分自身や家族、友人の身に起こってしまった際にはぜひご活用ください。

—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ。

### 区の犯罪被害者総合支援窓口 (区役所西棟7階)

相談専用 ☎5307-0620 (月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日を除く〉)

**支援内容** 相談・情報提供、一時利用住居の提供、資金の貸し付け、手続きなどの補助・付き添い、日常生活への支援

### その他の犯罪被害者相談窓口

#### ◆警視庁

「犯罪被害者ホットライン」

☎3597-7830 (月～金曜日午前8時30分～午後5時15分〈祝日、年末年始を除く〉)

「性犯罪被害相談電話」

☎#8103 (24時間)

#### ◆区内警察署の犯罪被害者支援担当

杉並 ☎3314-0110 / 荻窪 ☎3397-0110 / 高井戸 ☎3332-0110

#### ◆被害者支援都民センター

「犯罪被害者などに関する相談」 ☎5287-3336 (月～金曜日午前9時30分～午後5時30分。火・水曜日は午後7時まで〈祝日、年末年始を除く〉)

共に生きる社会を目指して

# 11月29日～12月5日は 杉並区障害者週間です

障害者週間とは、広く障害者福祉について関心と理解を深めるとともに、障害者がさまざまな活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられた期間です。

区では、この期間にさまざまな催しを開催します。障害のある方もない方も催しを一緒に楽しみながら、互いに知り合い、つながり合うことで、共に支え合うまちをつくっていきましょう。

—— 問い合わせは、障害者施策課へ。



### ふれあいフェスタ2021

📅12月5日(日) 📍勤労福祉会館(桃井4-3-2) 📞手話通訳・要約筆記あり。車での来場不可

会場	時間	内容
ホール	午前10時30分～11時	障害者自立生活者・自立支援功労者表彰式
	正午～午後1時	ふれあい音楽会(ヴィレッジセブンバンド演奏)
体育室	午前10時～正午	ポンダンス体験、スポレク種目体験
第3・4集会室	午前10時～正午	似顔絵コーナー
	午前10時～午後1時	ふれあい美術展
西玄関横スペース	午前10時～正午	バルーン・アート
	午前10時～午後1時	模擬店

### 障害者団体・施設 パネル展

区内の障害者団体や施設の活動を紹介するパネルを展示します。

📅11月29日(月)～12月3日(金)午前8時30分～午後5時 📍区役所1階ロビー

### ふれあい美術展

区内の特別支援学級・特別支援学校に通学している小中学生や障害者団体・施設の通所者が制作した作品を展示します。

📅12月3日(金)～5日(日)午前10時～午後4時(5日は午後1時まで) 📍勤労福祉会館(桃井4-3-2) 📞車での来場不可

寒い冬こそ...

# 食中毒にご注意を

—— 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。

### 冬場はノロウイルスに要注意

冬はノロウイルスを原因とする食中毒が圧倒的に多く、注意が必要です。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。

### ノロウイルス食中毒予防のポイント

- 持ち込まない 腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- つけない 食品や調理器具などにノロウイルスをつけないように、手洗いをしっかりと行う。
- やっつける 「加熱用」表示があるカキなどの食品は、中心部を85～90℃で90秒以上加熱する。調理器具は洗浄後に煮沸消毒または塩素消毒を行う。
- 広げない 感染者の便やおう吐物を適切に処理する。

### 食中毒予防の基本は、手洗いです

手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して食中毒を起こすことがあります。

特にノロウイルス対策には、石けんを使ってよく手を洗い、ウイルスを手から物理的に落とすことが重要です。

### 手洗いのポイント

- 1度だけでなく、2度洗うと、より効果的です。
- 石けんをよく泡立てることで、細菌やウイルスを物理的に落とすことができます。
- 消毒用アルコールは、水気をよくふき取ってから使いましょう。



### 食品衛生歳末対策事業を実施します

歳末の時期は、贈答用、クリスマス用、正月用など多種多様の食品が短期間に大量に流通します。保健所では、これらの食品の衛生的な取り扱い、添加物の適正使用や適正表示を徹底するために、食品の検査や食品関係業者に対する監視等を実施します。





# JR荻窪駅130周年記念イベント

**日程** 12月18日(土)・19日(日)

**場所** JR荻窪駅、北口駅前広場ほか

JR荻窪駅は、明治24年12月21日に甲武鉄道の駅として開業し、今年で130周年を迎えます。記念入場券の発売、プラ板づくり、野菜即売会、なみすけ&ナミーの着ぐるみ写真撮影会などさまざまな企画を130周年記念イベントとして開催します。ぜひ、ご来場ください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

—— 問い合わせは、JR荻窪駅改札口へ直接、産業振興センター 観光係 ☎5347-9184へ。



JR荻窪駅キャラクター おぎドルちゃん



## 主なイベント

### JR荻窪駅開業130周年記念入場券の発売

開業130周年を記念した入場券を発売します。この機会にしか手に入らない貴重な入場券セット(JR荻窪駅のおとな硬券入場券5枚)です。12月18日からJR荻窪駅で1000セット限定発売です(なくなり次第終了)。

費1セット700円 円直接、JR荻窪駅改札口 罫購入は現金のみ。郵送申し込み不可

#### ①演奏会②撮影会

JR東日本吹奏楽団による演奏会を開催! なみすけ&ナミーの着ぐるみ写真撮影会も実施します。

時①18日午前11時、19日午前11時・午後1時②ナミー=正午▶なみすけ=午後2時・3時(各日)



#### 杉並産野菜・草花の即売会ほか

区内農家、JA東京中央の協力で、杉並産の新鮮野菜やさきいなお花などの即売会を開催します。冬に美味しい旬な野菜、色とりどりのお花はもちろん、西荻生まれのカレーパンも販売します!

罫各日午前11時~午後3時ごろ(売り切れ次第終了)



### プラ板づくり

世界で一つだけの自分だけのプラ板キーホルダー作りに挑戦! 絵を描いた板をトースターに入れ、温めたら完成です。 ※小学生以上推奨。

※事前申込制(12月11日から直接、JR荻窪駅東改札口)。

### キーワードラリー

JR荻窪駅周辺の対象施設・店舗5カ所を巡り、掲示されているキーワードを集めよう! 5文字のキーワードから合言葉を完成させた方にオリジナル景品(先着順。なくなり次第終了)をプレゼント! キーワードラリーの台紙は「Ogibon JR荻窪駅開業130周年記念号」(区内JR中央線各駅、新宿駅、三鷹駅で配布)内にあります。

罫11月20日(土)~12月21日(火) 罫対象施設・店舗=JR荻窪駅、ラッシュ、御菓子司 亀屋、えだおね、中華徳大 ▶景品引き換え場所=JR荻窪駅東改札口・西改札口



11月15日~12月14日は落ち葉感謝月間です

## 落ち葉感謝祭2021

~参加しよう「目指せ1万人の落ち葉掃き」

さまざまな恩恵を与えてくれる樹木や、それを守る樹木所有者の方に感謝の気持ちを込め、また、落ち葉をごみとしないで自然の循環へ返していく「みどりのリサイクル」の考え方を広めるために開催しています。



落ち葉感謝月間に、この趣旨に賛同して落ち葉掃きを行っていただけの団体は、落ち葉感謝祭実行委員会事務局まで連絡してください。活動した方の人数を集計し、活動報告展で団体名を発表します。

—— 問い合わせは、落ち葉感謝祭実行委員会事務局(みどり公園課北公園緑地事務所) ☎3396-5261へ。

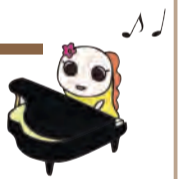
#### 落ち葉感謝祭

時12月4日(土)(雨天中止) 罫お持ちの方は軍手・ほうき・ちり取り持参(貸し出しあり(各会場で数に限りあり))

	会場・時間/内容	集合
落ち葉掃き	阿佐谷会場(午前9時から(1時間程度))/中杉通り歩道上の落ち葉掃き	JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場
	午前9時=公園(蚕糸の森・大田黒・杉並児童交通・井草森・天沼弁天池・下高井戸おおぞら・桃井原つば)▶午前10時=公園(柏の宮・塚山・馬橋・三井の森)/いずれも1時間程度。園路・外周道路の落ち葉掃き	各会場の管理事務所前(天沼弁天池公園は郷土博物館分館前)
催し	井草森公園(午前10時~午後3時)/どんぐり・まつぼっくりなどの配布、草木染め、飾り炭づくりほか	井草森公園

オーケストラの奏でる美しい音色をあなたに

## 日本フィルハーモニー交響楽団イベント



### 日本フィル公開リハーサル

指揮者とオーケストラの音楽づくりをご覧ください。

日時 12月9日(木)午後1時~2時

罫600名(申込順) 罫東京共同電子申請・届出サービス(右下2次元コード)から、12月3日までに申し込み 罫文化・交流課 罫自由席



### 杉並公会堂シリーズ

日時 12月25日(土)午後2時~4時

罫出演=小林研一郎(指揮。右写真)、市原愛(ソプラノ)、山下牧子(アルト)、錦織健(テノール)、青山貴(バス)、東京音楽大学(合唱)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶

曲目=ベートーベン「交響曲第9番」(合唱)二短調作品125 費5席8500円、A席7500円(いずれも指定席) 罫罫11月28日から▶チケット販売窓口=杉並公会堂☎5347-4450(午前10時~午後7時。臨時休館日を除く) 罫杉並公会堂友の会先行発売にて完売の場合、一般販売は行いません(友の会募集は終了しています)



©山口敦

————— いずれも —————  
罫杉並公会堂(上荻1-23-15) 罫小学生以上の方

## 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  
🌐<https://www.igusahome.org/>  
**Hola Ecuador こんにちは エクアドル**  
📅11月27日(土)午後1時30分～3時30分  
👤スペイン語インストラクター・アルバン ジャケリーネ 定25名(抽選)  
👤往復はがき(12面記入例)で、11月22日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み  
**クリスマスにも使える壁飾りを作しましょう**  
📅12月1日(水)午前10時～正午 📍山本陽子 定8名(抽選) 費2000円(保険料含む) 📄往復はがき(12面記入例)で、11月22日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み  
**リズム体操**  
📅12月17日(金)午前11時～11時50分  
👤フィットネスインストラクター・樋口リリィ 定15名(抽選) 📄往復はがき(12面記入例)で、12月7日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み  
**クリスマスミニコンサート**  
📅12月18日(土)午後2時～3時 📄出演=片野美穂子(バイオリン)、古谷田祥子(チェロ)、江川真理子(ピアノ、キーボード) ▶曲目=パッヘルベルのカノン、クリスマスメロディーほか 定30名(抽選) 📄往復はがき(12面

記入例)で、12月7日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み  
………… いずれも ………  
📍井草地域区民センター 他手話通訳あり(事前申込制)。長寿応援対象事業  
**西荻地域区民センター協議会**  
〒167-0034 桃井4-3-2  
☎3301-0815  
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>  
**スマホはじめて教室 便利に使って楽しもう**  
📅12月7日(火)午前10時～正午 📍同センター 📍NPO法人竹箒の会・橋詰信子 定20名(抽選) 📄往復はがき(12面記入例)で、11月29日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 📄お持ちの方はスマートフォン持参。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  
🌐<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
**防災フォーラム2021「知ろう!高めよう!町の防災力・私の防災力」**  
📅12月5日(日)①午前10時30分～正午=防災講演会「災害ボランティアセンター立ち上げの意味と地域との連携」(杉並ボランティアセンター)、「災害時、荻窪地域区民センター3つの役割」(区防災課) ②午前10時30分

～11時30分・午後2時15分～3時15分=防災体験会「災害時の簡単レシピ」(すぎなみ栄養と食の会) ③午後1時～2時=町会・防災会・震災救援情報交換会 ④午前10時～午後3時30分=避難を考えよう!見てみよう!トイレはどうなる、備蓄のやり方、震災救援所での生活は?ほか(杉並災害ボランティアの会、区防災課)、防災展示(荻窪警察署、荻窪消防署ほか) 定①③各30名②各12名(いずれも抽選) 📄①②③は往復はがき(12面記入例)で、11月25日(必着)までに同協議会 他共同開催=西荻地域区民センター協議会  
**荻窪寄席**  
聴覚障害のある方にも楽しんでいただける字幕付き落語と太神楽曲芸です。  
📅12月12日(日)午後2時～4時 📄出演=金原亭馬玉(落語)、翁家助(太神楽曲芸) ▶演目=「宿屋の富」「火焰太鼓」 定30名(抽選) 費200円 📄往復はがき(12面記入例)で、11月28日(必着)までに同協議会  
………… いずれも ………  
📍荻窪地域区民センター  
**高円寺地域区民センター協議会**  
〒166-0012 和田1-41-10  
☎3317-6614  
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>  
**あわてんぼうのクリスマス会**  
📅12月4日(土)午後2時～3時45分 📍和田小学校(和田2-30-21) 定20組(抽選。保護者を含む4名まで)  
**高円寺まち歩き**  
📅12月15日(水)午前10時～11時30分

📍高円寺氷川神社、気象神社、小杉湯、庚申塔を巡る ▶集合=高円寺氷川神社(高円寺南4-44-19) ▶解散=庚申塔(高円寺北2-38-12) 定15名(抽選) 費100円  
………… いずれも ………  
📄往復はがき(12面記入例)で、11月25日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他長寿応援対象事業  
**永福和泉地域区民センター協議会**  
〒168-0063 和泉3-8-18  
☎5300-9412  
🌐<https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>  
**「江戸名所図会」でたどる江戸の四季**  
📅12月13日(月)午後1時～3時 📍同センター 📍元都立高校教師・伊藤寿 定20名(抽選) 📄往復はがき(12面記入例)で、11月29日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業  
**子どもまつり「こどものパフォーマンス」出演者募集**  
📄こどものパフォーマンス=4年1月30日(日)午前10時～午後3時 📍同センターを利用しているグループまたは周辺地域在住の方 📄往復はがき(12面記入例)に出演内容(1グループ20分以内、ダンス・演奏(吹奏楽器、歌を除く)・その他のパフォーマンス)、参加人数(10名以下)、必要備品、団体・グループ名も書いて、12月3日(必着)までに同協議会。または直接、同協議会(通常はがき〈63円〉持参) 他応募多数の場合は抽選。後日、説明会を実施

### 地域の情報満載! ホームページもご覧ください

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

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**



120年前の音色を伝える  
大田黒公園ピアノ物語

荻窪の大田黒公園記念館には1900年製のスタインウェイがあります。音楽評論家・大田黒元雄氏の遺品で、極めて希少価値のあるピアノです。老朽化により音色を失いかけていましたが、区内在住の音楽家や区民による募金活動と、修復師の手仕事でよみがえりました。

詳しくは  または 

📍産業振興センター観光係 ☎5347-9184

すぎなみ学倶楽部とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材、執筆、記事にして公開している区公式情報サイトです。

**歴史**

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出など、杉並の気になる歴史を探求

**ゆかりの人々**

タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者などに区にゆかりのある人を紹介

**食**

老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ～

📄他にもこんなコンテンツがあります

- 📄 **スポーツ** 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介
- 📄 **文化・雑学** 杉並ゆかりの本、イベント、寺社や建築物、施設など情報満載
- 📄 **産業・商業** 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目
- 📄 **自然** 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報
- 📄 **特集** お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは  または 

※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。



はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申図でご確認ください。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

① 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

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

【重要なお知らせ】

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



催し



省エネなんでも相談・住まいの断熱展示会

11月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時(23日を除く。26日は午後4時まで。相談コーナーは午前10時～午後4時) 場区役所1階ロビー 内住まいの断熱等の展示、省エネなんでも相談窓口 区内在住・在勤・在学の方 図環境課



杉並ふれあい農業推進フォトコンテストパネル展示

11月29日(月)～12月3日(金)午前8時30分～午後5時(29日は午後1時から。3日は午後1時まで) 場区役所2階区民ギャラリー 図産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

12月4日(土)午前9時～午後5時 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師相談員・久野哲、小川裕子ほか 区内在住・在勤でおおむね55

歳以上の方 申図電話・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 他1人45分程度

区役所ロビーコンサート 細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します

12月6日(月)午後0時10分～0時50分 場区役所1階ロビー 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団 図文化・交流課文化振興担当

クリスマス音楽会

12月12日(日)午後1時30分～2時30分 場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学の障害者とその介助者 定30名(抽選) 費300円 申往復はがき(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、介助者も参加の場合は介助者名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、11月27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) 図同会館 ☎3332-6121

郷土博物館

◆11月の年中行事「荒神さまのお祭り」 11月20日(土)～30日(火)午前9時～午後5時

◆12月の年中行事「ヨウカゾ」

12月1日(水)～8日(水)午前9時～午後5時

…… いずれも ……

場図郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-

0841) 費100円(中学生以下無料) 他月曜日休館

講演・講座



杉並視覚障害者会館 「手ぬぐい体操」

11月24日(水)、12月1日(水)・15日(水) 午前10時～正午 場杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 図視覚障害のある方 定各6名(申込順) 申図電話で、各開催日の前日までに同会館 ☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時(祝日を除く))

杉並チャレンジ 簡単フレイルチェック

12月6日(月)午後1時30分～2時50分 場荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 内講義「いつまでも元気であるためのフレイル予防」、非接触テスト(器械による測定なし) 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申図電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他ふくらはぎを出しやすい服装で参加

血管アンチエイジング教室

12月22日(水)午前10時～正午 場コミュニティふらっと馬橋(高円寺南3-29-5) 内血管の健康についてほか



師立正佼成会附属佼成病院循環器内科部長・鈴木和仁(左下写真) 区内在住・在勤で64歳以下の方 定15名(申込順) 申図電話で、12月14日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

足腰げんき教室

場場下表のとおり 師健康運動指導士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 申はがき(記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、11月30日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	場所	日時(計4回)・定員(抽選)
22	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	4年1月5日～26日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定15名 他1月5日のみ杉並保健所(荻窪5-20-1)で実施
23	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	4年1月4日～25日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分 定10名
24	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	4年1月17日～2月7日の毎週月曜日、午前9時30分～11時30分 定15名

家族介護教室

◆認知症の介護を知ろう～介護現場のプロがお話しします

11月23日(祝)午後1時30分～3時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師デイサービスつむぎ・島田孝一 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申図電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆はじめてのエンディングノート

11月26日(金)午後2時～3時30分 場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師JA東京中央セレモニーセンター・丹野浩成 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申図電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆今日から役立つ、管理栄養士から学ぶ、お手軽免疫力アップの裏技

11月27日(土)午後1時30分～3時 場リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師LE在宅・施設訪問看護リハビリステーション管理栄養士 齋藤隼人 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申図電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、図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
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	板絵講座/ 顔彩で板につわぶきを描く	11月30日(火)午前9時30分～11時30分 師はらゆりこ 定10名(申込順) 費1000円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	ハワイアンソングで楽しく踊るフラダンス教室	12月6日から毎月第1・3月曜日、午後1時～2時 定各12名(申込順) 費各600円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	朝ドラでも話題になった笑う健康ラフターヨガ	11月27日(土)午前10時～11時30分 師田中由理子 定12名(申込順) 費500円 他オンライン配信あり
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	書道教室/ 鉛筆から始める基本編・筆中級編	12月6日から毎月第1・3月曜日、午後3時～4時30分 定各10名(申込順) 費各950円(別途教材費)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	「ゆるヨーガ」で身体も気分もリフレッシュ	毎週金曜日、午前10時～11時30分 定各15名(申込順) 費各800円
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	基礎から始める絵画教室	11月30日(火)午後1時30分～3時 定12名(申込順) 費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。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) 図問い合わせ 他その他 図Eメールアドレス HPホームページアドレス

◆介護者の皆さん ぶっちゃけ話を  
してストレス発散しませんか

時11月29日(月)午前10時～11時30分  
場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9)  
師 ケア24下井草職員 区内在住・  
在勤の方 定25名(申込順) 申問電  
話で、ケア24下井草☎5303-5341

◆腰痛との上手なつきあい方

時11月29日(月)午後1時30分～2時30分  
場 ゆうゆう和田館(和田1-41-10)  
師 ローズ訪問看護ステーション  
理学療法士・今田修一 区内在住・  
在勤の方 定12名(申込順) 申問電  
話で、ケア24和田☎5305-6024

◆安心安全なスマホの使い方～トラブ  
ルや災害から身を守ろう

時11月29日(月)午後1時30分～3時 場  
ゆうゆう梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4)  
師 ドコモショップ荻窪店講師  
区内在住・在勤の方 定15名(申  
込順) 申問電話で、ケア24梅里☎  
5929-1924

◆いつまでも元気で歩き続けるために  
一緒に足病について学びましょう

時11月30日(火)午後2時～3時30分 場  
荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)  
師 足と歩行の診療所院長・吉原  
正宣 区内在住・在勤の方 定30  
名(申込順) 申問電話で、ケア24南  
荻窪☎5336-3724

杉並区休日パパママ学級・  
休日母親学級

◆休日パパママ学級  
時4年1月15日(土)・16日(日)▶  
午前=10時～11時30分▶午後=1時～  
2時30分・3時～4時30分 区お産の  
流れ、産後の心の変化、おむつ替えと  
抱っこの仕方、もく浴の仕方(デモの  
み)ほか 区内在住の初産で開催  
日現在妊娠24週～36週6日のカップル  
定各10組



◆休日母親学級

時4年1月23日(日)午後1時15分～2時30分  
・3時～4時15分 区妊娠中の過  
ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話、  
地域の子育て情報ほか 区内在住  
の初産で平日の母親学級への参加が困  
難な方 定各18名

…… いずれも ……

場 子ども・子育てプラザ成田西(成  
田西3-10-38) 師助産師ほか 申杉  
並区休日パパママ学級・休日母親学  
級Phttps://poppins-education.jp/  
parentsclass\_suginami/から12月6  
日までに申し込み 区同担当☎3447-  
5826 区結果は12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

就労支援センター

◆業界研究セミナー～杉並区の「人と  
接する仕事」を見つける方法

時12月1日(水)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 区54歳以下で求職中の方  
定18名(申込順)

◆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

時12月4日(土)午前10時～11時 区求  
職中の方 定18名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①  
エクセル基礎②ワード基礎

時①12月6日(月)②20日(月)午前10時～  
午後3時 師PC専任講師・深井妙子、  
日坂元娘 区54歳以下で求職中の方  
定各9名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人  
票の見方」

時12月8日(水)午前10時～11時30分  
区求職中の方 定18名(申込順)

◆職種研究講座「事務補助職」給与  
計算実務職を目指してみませんか

時12月10日(金)午後1時～3時 師社会  
保険労務士・市川恵 区54歳以下で  
求職中の方 定18名(申込順)

◆仕事への活力を生む習慣化～あな  
たの望む自分になる自己管理法

時12月14日(火)午後1時～4時 師プロ  
フェッショナルコーチ・伊藤一枝 区  
54歳以下で求職中の方 定18名(申  
込順)

…… いずれも ……

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

環境活動推進センター

◆着物地をつないで作る紐巻きポーチ

時12月9日(木)午後1時30分～3時30分  
定10名(抽選) 費500円 申電話・  
Eメール(12面記入例)で、11月28日  
までに同センター 区裁縫道具一式・  
はさみ(布・紙用)・定規持参。長寿  
応援対象事業

◆基本は重曹! 人と住まいにやさし  
いクリーニング

時12月11日(土)午前10時～正午 区10  
名(抽選) 申往復はがき・Eメール  
(12面記入例)で、11月25日(必着)  
までに同センター

◆木片を使って包丁研ぎを習おう

時12月12日(日)午前10時～正午 区10  
名(抽選) 費600円 申電話・Eメール  
(12面記入例)で、11月30日ま  
でに同センター 区洋包丁・中砥石(レ  
ンガ色)・古新聞・エプロン・タオル  
持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

場 区環境活動推進センター(〒168-  
0072高井戸東3-7-4☎5336-7352)✉  
kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除  
く) 区内在住・在勤・在学の方

高齢者活動支援センター

◆季節を感じる水引講座 干支のお  
正月飾り「寅」

時12月13日(月)午前10時～正午 区金  
沢創作水引作家・平田奈々 区内在  
住で60歳以上の方 定15名(申込  
順) 費1500円 申11月16日から電  
話または直接、同センター

◆親子孫3世代料理教室「みんなで作  
りましょう ワンプレートおせち」

時12月19日(日)午前9時30分～午後0時  
30分 区メニュー=焼き餅とおろし  
大根のお雑煮、鶏肉の松風焼、ミニ  
伊達巻、紅白菊花かぶ、手綱かまぼ  
こ、梅花かんてんゼリー 師すぎな  
み栄養と食の会管理栄養士・梅山朋  
子 区内在住の60歳以上の方を含  
む親子孫3世代(5名まで。推奨年齢3  
歳以上) 定20名(抽選) 費1人500

東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム

ミュージクルドリーミー  
～ひらいて、ドリームゲート!

日時 11月27日(土)～4年4月3日(日) 午前10時～午後6時  
(入館は5時30分まで。月曜日(祝日の場合は翌平日)は休館)

大人気アニメ「ミュージクルドリーミー」の企画展が、東京工芸大学  
杉並アニメーションミュージアムに登場!

「ミュージクルドリーミー」から「ミュージクルドリーミー みっくす!」  
までの世界観を美術設定資料などで紹介します。また、会期中には  
キャラクターと一緒に写真が撮れるフォトスポットや特典がもらえる  
クイズラリーも実施。親子で参加できるワークショップも随時開催し  
ますので、普段見ることができない貴重な展示や体験を、ぜひ会場で  
お楽しみください。



東京工芸大学  
杉並アニメーションミュージアム  
TOKYO POLYTECHNIC UNIVERSITY  
SUGINAMI ANIMATION MUSEUM



HP



Twitter

場 区東京工芸大学 杉並アニメ  
ーションミュージアム(上荻3-29-5  
☎3396-1510)

©2021 SANRIO CO.,LTD.ミュージクルドリーミー製作委員会・テレビ東京

©2021 SANRIO CO.,LTD.ミュージクルドリーミーみっくす製作委員会・テレビ東京

円(保険料含む) 区往復はがき(12  
面記入例)に参加者全員の氏名(フリ  
ガナ)・年齢も書いて、11月22日(必  
着)までに同センター 区エプロン・  
三角巾・布巾・上履き持参

…… いずれも ……

場 区高齢者活動支援センター(〒168-  
0072高井戸東3-7-5☎3331-7841)

スポーツ①



競技大会

都民体育大会予選会 バスケット  
ボール 一般男子・一般女子

時4年1月9日～3月21日の日曜日・祝  
日、午前9時～午後9時(うち9日間)  
場 区内体育館 区内在住・在勤・在  
学の方で編成されたチーム(学連登録  
チーム、高校生以下、他の市区町村で  
の予選会に登録している選手を除く)  
費1チーム4000円 申はがきにチーム  
名、男女の別、代表者の氏名・住所・  
電話番号を書いて、11月25日(必着)  
までに区バスケットボール連盟・鈴木  
富則(〒167-0043上荻2-15-8) 区鈴  
木☎080-3571-6226 区代表者会議  
等詳細は、別途連絡。ユニフォームは  
JBA規則に準じる

スポーツ教室

泳力アップコース

時内①12月5日(日)=クロール、平泳ぎ  
▶②19日(日)=全泳法/いずれも午前  
11時～11時55分 場杉並第十小学校  
温水プール 師①飛田慶子②高見沢  
美恵子 区内在住・在勤・在学の

15歳以上で②クロール、平泳ぎで25m  
程度泳げる方(中学生を除く) 区各  
7名(申込順) 費入場料 区各実  
施日7日前午前9時から電話で、杉並  
第十小学校温水プール(和田3-55-49  
☎3318-8763) 区車での来場不可

知的障がい者水泳教室

時12月12日(日)、4年1月15日(土)午前9  
時～10時50分 場 上井草スポーツセ  
ンター(上井草3-34-1) 師ヴィムス  
スポーツアベニューほか 区内在住・  
在勤・在学・通所の知的障害のある小  
学生以上の方(小学生は水着着用の  
保護者同伴) 区各7名(申込順) 費  
各100円 申問電話で、杉並区スポ  
ーツ振興財団☎5305-6161



全身エクササイズ!ノルディック  
ウォーキング教室

時12月16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 区  
内在住・在勤・在学で15歳以上の方  
(中学生を除く) 区20名(申込順)  
費1000円(保険料含む。別途ポール  
レンタル料300円) 申問電話または  
直接、12月15日までに松ノ木運動場  
(松ノ木1-3-22☎3311-7410)

※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**

**ONEDAYフットサルゲーム**

12月18日(土)午後7時～9時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 S-JUEGO・井口真 区内在住で40歳以上の方が過半数のチーム 定8チーム(申込順) 費1チーム5000円 申 電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191 他 詳細は、要問い合わせ

**区民新年親子&シニアスキー教室**

4年1月8日(土)午前6時45分～10日(祝)午後8時 場ニュー・グリーンピア津南スキー場(新潟県中魚沼郡津南町秋成12300) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口付近 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(申込順) 費4万8000円。小学生は3万8000円をゆうちょ銀行「10060-8-0494621杉並区スキー連盟」へ12月20日までに振り込み(通信欄にイベント名記載) 申 フォクス(12面記入例)に生年月日(西暦)、性別、Eメールアドレス、スキーレンタル希望の有無(身長・ブーツサイズ)、技術レベル、バジジテスト希望の有無も書いて、12月19日までに区スキー連盟・新美 ☎3783-3204。または同連盟 HP <http://sas.sugikko.jp>から申し込み 新美 ☎3783-3204

sugikko.jpから申し込み 新美 ☎3783-3204

**ジュニアバドミントン教室**

4年1月10日(祝)①午前9時30分～正午②午後1時～4時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在学の経験者で①小学5～6年生②中学1～2年生 定各40名(抽選) 費各300円 申 申込書(区体育館で配布)を、12月24日(必着)までに区バドミントン連盟・菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)へ郵送 同連盟・山口 ☎090-8491-5663



**水曜夜間ヨガ教室**

4年1月19日～3月16日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回。2月23日を除く) 場高井戸温水プール 師ヨガイストラクター・糸ゆう子 区内在住で16歳以上の方 定各7名(抽選) 費各8000円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、12月10日(必

着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同プール ☎3331-7841

**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**

12月1日(水)・8日(水)・15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15組30名(申込順) 費各520円(子育て応援券利用可)

**◆年少サッカー教室**

12月2日(木)・9日(木)午後3時20分～4時 区内在住・在勤(保護者)・在園で3年度4歳になるお子さん 定各15名(申込順) 費各730円

**◆ガールズサッカー教室**

12月5日(日)午前9時30分～10時40分 区内在住・在勤・在学で小学生以上の女性 定60名(申込順) 費520円

**◆ちびっ子サッカー広場**

12月12日(日)①午前9時10分～9時50分=2・3歳親子②10時5分～10時45分=3・4歳児 区内在住・在勤(保護者)・在園の①2・3歳のお子さんとその保護者②3・4歳のお子さん 定①12組24名②15名(いずれも申込順) 費各520円



**◆スマイルサッカー教室**

障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。 12月23日(木)午後5時30分～6時40分 区内在住の小学生と走ることのできる障害児 定20名(申込順) 費620円

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

**荻窪体育館**

**◆運動不足解消!土曜の朝活①座ったままエクササイズ②スローフローヨガ**

12月4日(土)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分 師 Yumi 対

区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各500円 申 11月27日午後4時から電話で、同体育館

**◆集まれ!小学生ソフトバレーボール**

12月5日(日)午前9時～11時 師 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

**◆気軽にフィットネス ヨガ～心と身体を整える**

12月5日(日)・19日(日)・26日(日)午後1時～1時50分・2時～2時50分 師 山本美也子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各10名(申込順) 費各500円 申 各実施日7日前午後4時から電話で、同体育館

**◆ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング筋トレ**

12月11日(土)・25日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 大和弘明 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各600円

**◆ポッチャ体験教室**

12月18日(土)午前9時～11時 師 芹澤美香子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(先着順) 費200円(障害者手帳をお持ちの方100円)

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

**高円寺体育館**

**◆楽しく健康タイム①リフレッシュエアロビクス②エアロビクス&ストレッチ**

12月7日～4年2月15日の第1・3火曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分 師 宮崎輝美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各35名程度(申込順) 費各350円。①②連続受講600円 申 各実施日7日前午前9時から電話で、同体育館



**11月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは**

**荻窪から世界へ 特別展「棟方志功と杉並」**

板画家、棟方志功。20世紀美術界を代表する巨匠は、杉並区と深い縁がありました。区立郷土博物館で開催されている特別展の展示を通し、改めて棟方作品の魅力についてご紹介します。



棟方は、なぜトイレに観音像を描いたのか?

**● 視聴方法 ●**

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



図 広報課

**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
福島県南相馬市	環境の回復から「暮らし」の回復へ	11月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時(23日を除く。22日は午前10時から。26日は午後4時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 内 復興状況の展示	文化・交流課 ☎3312-9415
新潟県小千谷市	おぢやフェア	11月28日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 笹団子や小千谷そば、魚沼産コシヒカリ米などの特産品を販売 他 買い物袋持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
	小千谷ふるさと市場	12月6日(月)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 内 特産品の販売 他 買い物袋持参	

◆いきいきスポーツ教室

時12月10日～4年2月25日の金曜日、午前9時～11時(計11回。12月31日を除く) 師石丸あかね、大和弘明 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定35名(抽選) 費6600円 往復はがき(12面記入例)で、11月25日(必着)ま

でに同体育館

◆初級腰痛予防エクササイズ 正しい姿勢・体幹の安定から始める腰痛予防 時4年1月7日～2月25日の毎週金曜日、午後7時～8時(計8回) 師鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定8名(抽選) 費4800円 往復はが

き(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同体育館

◆シニアセルフケア体操

時4年1月11日～3月1日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計8回) 師HIKARU 区内在住・在勤のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定8名(抽選) 費

6400円 往復はがき(12面記入例)で、11月30日(必着)までに同体育館

…… いずれも ……

場高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 車・バイクでの来館不可

みんな集まれ!外遊び体験!

わくわくフィールド SUGINAMI '21



わくわくフィールドSUGINAMIは、区内のボーイスカウト・ガールスカウトで組織するスカウト連絡会と区で開催する子どもたちの外遊びイベントです。

今回は公園内の複数のチェックポイントでさまざまな体験をしながらゴールを目指すポイントラリーです。

日時 12月5日(日)午前9時～11時30分・午後0時30分～3時(雨天中止)

場所 柏の宮公園(浜田山2-5-1)

区内在住・在学の小学1～5年生と保護者 各50組(申込順) ボーイスカウトあすなろ地区 <http://scout-asunaro.boy.jp> (右2次元コード) から11月27日までに申し込み 同団体・広瀬 ☎090-1701-6346、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 中止の場合は12月4日午後5時以降に上記ホームページでお知らせ



東京しごとセンター共催 子育て女性向け女性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企業の生の声が聞けるチャンスです。

時12月21日(火)午前10時～午後0時30分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 師カラーコーディネーター・中間貴恵(右写真) 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 満1歳～未就学児の託児あり(定員あり) (申込順)。電話で、12月14日午後5時までに同センター)。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



情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

アートゲート荻窪2021 11月20日(土)～12月26日(日)/荻窪教会通り商店街(天沼3丁目) / 同催し実行委員会 ☎5347-4653

BATA ART EXHIBITION スタードームライトアップ展 11月23日(祝)午前11時～午後5時30分/高架下空き倉庫(阿佐谷南2丁目) / 同NPO法人TFF ☎5397-3400 (月～金曜日午前10時～午後5時30分) / 主催=すぎなみ戦略的アートプロジェクト

商友会イルミ祭り 12月1日(水)～4年2月28日(月)/西荻北銀座商友会(西荻北3丁目) / 同会・種代 ☎090-3240-1620

杉並区内産野菜と草花等 12月3日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) / 区役所中杉通り側入り口前 / 同JA東京中央杉並事業所 ☎5349-8792 / マイバッグ持参

阿佐谷イルミネーション 12月6日(月)～4年1月31日(月) ▶ 点灯式=12月6日午後4時～6時 / JR阿佐ヶ谷駅南口噴水広場ほか / 同阿佐谷イルミネーション連合会 ☎3312-6181 / 点灯式でペンライトを無料配布(午後5時予定。500名(先着順))

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 12月19日(日)午後2時～4時 / 座・高円寺 / 出演=石毛保彦(指揮) ▶ 曲目=レスピーギ「リュートのための古代舞曲とアリア第

3番」ほか/235名(先着順) / 同合奏団・杉森 ☎3398-6411  
ピアノカルテットによる「クリスマスの贈り物」 12月22日(水)午後7時～9時 / 杉並公会堂 / 出演=菅野浩子(ピアノ)ほか ▶ 曲目=チャイコフスキー「くるみ割り人形」ほか/180名(申込順) / 3000円 / 申電話・Eメール(12面記入例)で、ヒロミュージックスクール ☎6804-0807 / contact@hiro-ms.com

講演・講座  
博物館ウオーク 新堀用水のなごりを探る 11月26日(金)午前9時～正午 / 集合=区役所青梅街道側広場 ▶ 解散=JR荻窪駅 / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / 500円(保険料を含む) / 申電話・ファクス(12面記入例)で、11月22日までにNPO法人すぎなみムサ・石田 ☎3310-3243

認知症サポーター養成講座 ①11月26日(金)②12月14日(火)午後1時30分～3時 / ①浜田山会館②産業商工会館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①15名②20名(いずれも申込順) / 申電話で、①ケア24浜田山 ☎5357-4944 ②ケア24松ノ木 ☎3318-8530 / 終了後に認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます  
安心して暮らしたい! ケア24と成年後見お役立ちセミナー 11月26日(金)午後2時～4時30分 / 永福和泉地区区民センター / ヒルフェ杉並地区会員 / 区内在住・在勤の方 / 30名(申込順) / 申電話で、成年後見支援センターヒルフェ杉並地区・本田 ☎3398-5516 / エンディングノート進呈

パパとママと赤ちゃんのための「はじめてのクラシック」 11月27日(土)午前10時～11時 / 勤労福祉会館 / 出演=アンサンブル・レダ 芹田瞬 / 乳児とその兄弟・保護者 / 150組303名(申込順) / 2000円ほか / 申Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、11月26日までにDA/LEDA / ticket@da-leda.org / 同団体 ☎090-6484-5492 / 詳細は、同団体ホームページ参照

JIA杉並土曜学校「カーボンニュートラル時代のすぎなみのまちを描く」 配信日時=11月27日(土)午後3時～5時30分 / オンラインで実施 / 区民・行政・専門家で連携するまちづくり / 産業技術総合研究所主任研究員・歌川学ほか / 100名(申込順) / 申Eメール(12面記入例)で、JIA杉並地域会 ☎suginami@jia-kanto.org / 同会・中村 ☎5305-2773

認知症サポーターステップアップ講座 12月2日(木)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 石井こども・内科循環器科クリニック医師 石井健輔 / 区内在住・在勤で認知症サポーターの方 / 30名(申込順) / 申電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

チャリティイベント 感謝の集い 12月2日(木)午後6時30分～9時 / 座・高円寺 / トーク&コンサート / 区内在住・在勤の方 / 250名(申込順) / 1000円 / 申電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

石けん作り体験 12月3日(金)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 / 10名(抽選) / 申電話・Eメール(12面記入例)で、11月25日までに

NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 / kouza@ecosuginet.jp (午前9時～午後5時(水曜日を除く))

早めの準備 直前に慌てないための確定申告説明会 12月6日(月)午前10時～11時30分=事業 ▶ 午後2時～3時30分=不動産 / 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) / 杉並税務署担当官ほか / 区内在住・在勤で個人事業を営む方 / 各10名(申込順) / 申電話で、12月3日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 / 長寿応援対象事業

歴史講演会「太田道灌の史実と伝承」 12月18日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐谷地区区民センター / 埼玉県立文書館学芸員・駒見敬祐 / 80名(先着順) / 500円 / 同杉並郷土史会・西 ☎5336-3537

ボールde歩こう会 12月23日(木)午前10時～正午(雨天中止) / 柏の宮公園 / 区内在住で65歳以上の方 / 20名(申込順) / 100円(別途ボールレンタル料200円) / 申電話で、12月16日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886 / 帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

その他

税金なんでも相談会 11月25日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申電話で、同支部 ☎3391-0411 (月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時、祝日を除く)) / 1人45分程度

電話による不動産に関する無料相談 12月2日(木)午後1時～4時 / 申電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4999

# 新型コロナワクチン 3回目接種のお知らせ



新型コロナワクチンの3回目接種について、国から方針が示されました。11月8日現在の概要をお知らせします。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。——問い合わせは、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンターへ。

対象者	新型コロナワクチンを2回接種した方
接種時期	2回目接種日から、おおむね8カ月以降 ※現時点では、主に医療従事者。
接種券	対象者には接種時期の前月に接種券（クーポン）を発送予定
接種するワクチン	1・2回目と同じ種類のワクチンを予定

**3回目接種の例**  
 2回目接種：3年6月 ▶ 3回目接種：4年2月以降（接種券発送＝4年1月予定）  
 2回目接種：3年9月 ▶ 3回目接種：4年5月以降（接種券発送＝4年4月予定）

## ●予約方法

**予約専用サイト**  
 (24時間)  
 (右2次元コードからも申し込み可)  
 新型コロナワクチン接種インフォメーション内  
<https://www.vaccine-info-suginami.org/>

**杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター**  
 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を含む))  
**☎0570-666-542**

コールセンターにつながった直後に自動音声に切り替わります。切り替わらない場合は、掛け間違いです。電話番号をご確認の上、掛け間違いのないようお願いします。

※0570（ナビダイヤル）は自動音声に切り替わった時点から通話料金が発生します（固定電話10円/60秒、携帯電話10円/20秒）。回線が混雑して、ナビダイヤルにつながらない場合は「現在大変回線が混み合っております」と音声流れ、この時点では料金は発生しません。

## ワクチンの接種はお早めに

来年前半から3回目接種が本格化すると、予約が混み合うことが予想されます。1・2回目が未接種で接種を希望する方は、**できるだけ今年中に接種を済ませてください。**現在は全体的に予約が空いていて、コールセンターもつながりやすくなっています。詳細は、区ホームページ（右上2次元コード）をご覧ください。

## ●ファイザー社製ワクチンを「予約なし」で接種できます

接種会場および実施時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●阿佐谷ワクチン接種特設会場（阿佐谷南2-14-9）▶午後2時～7時40分（3時40分～5時20分を除く）</li> <li>●立正佼成会法輪閣（和田2-8-36）▶午前10時～午後3時40分（午前11時40分～午後1時20分を除く）</li> <li>●タウンセブンホール（上荻1-9-1荻窪タウンセブンビル8階）▶午前10時40分～午後6時20分（0時20分～2時・4時～5時を除く）</li> </ul> ※いずれも月～日曜日（祝日も実施）。
接種対象者	区内在住で12歳以上の方
実施期間	11月22日(月)～12月26日(日)（タウンセブンホールは12月22日(水)まで）

以下、3点を必ず持参して直接接種会場にお越しください

- 1 接種券（クーポン）
  - 2 予診票（あらかじめ必要事項を記入してください）
  - 3 本人確認書類（健康保険証、マイナンバーカード、運転免許証、官公署が発行した証明書など）
- ※マイナンバー通知カードは本人確認書類に該当しません。服薬中の方はお薬手帳も持参してください。

### 【注意事項】

- ・1日の接種可能数はその日の予約済み件数により異なり、上限に達した場合は接種できないことがあります。**確実に接種したい方は前日までに予約してください。**
- ・予約なしのワクチン接種は先着順で受け付けますが、事前予約した方を優先してご案内します。

## 新型コロナウイルス感染症対策に係る補正予算を編成しました

新型コロナウイルス感染症対策に係る事業として、8億2588万4000円の第9号補正予算を編成しました。その取り組みをお知らせします。

### ■ 感染症予防・発生時対策

- コロナ第6波への備えとして、システムの導入による患者情報管理体制の見直し、受診・相談センターおよび自宅療養者支援体制の拡充等による保健所体制の強化や、区内基幹病院等と連携した抗体カクテル療法の実施による医療提供体制の強化等に要する経費を計上しました。

☎杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

.....7億4101万1000円

### ■ 予防接種

- ワクチン3回目接種に向けた、接種券（クーポン）の印刷・送付、WEB予約システムの改修等に要する経費を計上しました。

☎杉並保健所保健予防課新型コロナウイルス予防接種担当 ☎3391-1379

.....7064万1000円

### ■ 小学校の移動教室 ■ 中学校の移動教室

- 区立小中学校の移動教室等参加者へのPCR検査に要する経費を計上しました。

☎学務課

.....1423万2000円