

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

9/1  
令和4年(2022年)  
No.2336

新型コロナウイルスに関する  
最新情報はこちらで  
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッターで、  
随時情報をお伝えしています。



新型コロナウイルス  
感染症情報  
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター  
(地震・水防情報等)  
@suginami\_tokyo

子どもの思いを尊重する

特集

子どもの可能性を伸ばす特別支援教育

〒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変更・延期または中止になる場合があります。  
最新情報は、区ホームページまたは区(地震・水防情報等)ツイッターをご確認ください。

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。



杉並区区制施行90周年



# 子どもの可能性を伸ばす特別支援教育 一人ひとりの健やかな成長をめざして

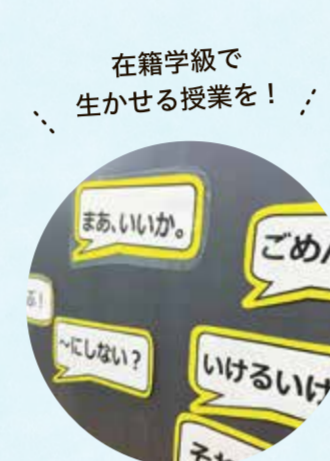
特別支援教育とは、障害のある子どもの自立と社会参加を見据え、一人ひとりの教育的ニーズに応じた指導や支援を行う教育です。特別支援学校等だけではなく、特別な支援を必要とする子どもが在籍する全ての学校で実施されています。今号では、全区立小中学校に設置されている特別支援教室を中心に、区の特別支援教育について紹介します。

—問い合わせは、特別支援教育課 ☎5929-9481へ。

## 特別支援教室 (全区立小中学校)

### 困り事への支援の手だてや工夫を考え、日常生活に生かすことを教える

知的発達が遅れない発達障害や認知特性の課題がある児童・生徒が、自分の特性を理解し学校生活で力を発揮できるように、個々の課題に応じた指導を行う教室です。通常の学級に在籍しながら、決められた曜日に週1・2時間、同じ校内の特別支援教室で授業を受けます。



在籍学級で  
生かせる授業を!



週1・2時間  
特別支援教室で  
授業をします!

### 例えば 学校生活の中でよくある困り事ってどんなこと?



### 気持ちの切り替えが難しい

こだわりが強く、集団行動に乗り遅れてしまいます。その場の雰囲気や周囲の状況を察知して動くことが苦手で、急な予定の変更などにも慌ててしまい、対応できません。

### 不注意で気が散りやすい

先生の指示などに集中できず、間違いや忘れ物などをしてしまいます。整理整頓が苦手で、物の片付けができなかったり、失くしたりすることが多いです。

### コミュニケーションが難しい

学習にはついていけても、聞く・話すなどのコミュニケーションが難しく、人前での発表などが苦手です。

### 他人との関わりがうまくいかない

他人との関わり方(相手との距離感や声のかけ方、タイミング等)が分らず、友達とトラブルになることが多いです。

**具体的な指導例**

本人の「こだわり」ポイントを、困り具合の程度によって整理し、どうしたら改善できるのか指導します。

こだわりが強くなったときの言葉を決めて口にするすることで、自分を落ち着かせたり、気持ちの折り合いを付けられたりできるようにします。

**具体的な指導例**

初めは一つの指示につき一つの作業を伝え、集中力が散満にならないよう指導します。そして徐々に数を増やし、正確に受け止められるようにしていきます。

近年は、タブレット端末のアプリを活用し、「何を」「どこに」「どのよう」に片付けるのかを考える力を身に付けます。

**具体的な指導例**

情報の整理や記憶の仕方の特性を個別指導の中で見極め、1対1の会話の練習を積み重ねます。

典型的な話の型に「相づち」や「うなずき」などを入れて、友達とやり取りするロールプレイ等を通じて、体験的に「伝える」スキルを身に付けます。

**具体的な指導例**

うまくいかない原因を探り、その上で本人が自覚し回避する方法を指導します。例えば、教室での座席の位置が気になると感じたら、変更を依頼できる力を身に付けます。

## 杉並区教育ビジョン2022

### みんなのしあわせを創る杉並の教育

教育委員会では、4年度からおおむね10年程度を期間とし、私たちが大切にしたい教育として「みんなのしあわせを創る杉並の教育」を掲げた「杉並区教育ビジョン2022」を策定しました。

「杉並区教育ビジョン2022」が発信するメッセージを踏まえ、特別支援教育では、関わる全ての人が自分事として捉えていくことをめざします。



杉並区教育ビジョン2022

### 共に尊重し、大切にしたいこと

- ☑ 学び合い、信頼をつくり、共に生きる
- ☑ ちがいを認め合い、自分らしく生きる
- ☑ 誰もが社会の創り手として生きる

## 特別支援学校 (済美養護学校)

都内で唯一の区立知的障害特別支援学校です。知的発達の遅れがあり言葉や文字による意思疎通が難しいなど、日常生活を送る上で頻りに援助を必要とする児童・生徒に対して、一人ひとりの障害の程度や状態に応じた、より専門性の高い指導・支援を行います。



より専門性の高い  
指導・支援を!

## 特別支援学級

(小学校10校・中学校6校)

比較的軽度な知的発達の遅れがあり、通常の学級における指導では十分に効果を上げることが難しい児童・生徒に対して、教材等に工夫をしながら少人数での指導を行います。居住地により指定された特別支援学級に在籍し、毎日通って学習をします。



教材等に工夫をして  
きめ細やかな指導を!

## 難聴・言語障害通級指導学級

聞こえにくさによる学習の困難や、うまく発音できない、言葉が出るまでに時間がかかるなど、言語に課題がある児童・生徒に対して指導を行います。

決められた曜日に週1・2時間、通級指導学級が設置されている学校に移動し、きこえやことばに特化した指導を受けます。

- 難聴通級指導学級「きこえの教室」(小中学校各1校)
- 言語障害通級指導学級「ことばの教室」(小学校3校)



きこえやことばに  
特化した指導を!

CHECK!

### 特別支援教育に関するより詳しい情報は...

特別支援教室や特別支援学校、特別支援学級などのより詳しい情報や、教育委員会発行のリーフレット等は区ホームページ(右2次元コード)に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。





## 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

## 保険・年金

## 年金生活者支援給付金制度

公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される制度です。支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則不要です。

4年度、新たに当制度の対象となり得る方には、9月以降、日本年金機構から請求書が送付されます。期日までに日本年金機構へ請求し要件に該当すると、10月分から支給されます。

☎給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092 (050で始まる電話番号からは☎5539-2216)、国保年金課国民年金係

## 生活・環境

## 神田川流域河川整備計画(変更原案)閲覧と意見書の提出

☎閲覧・意見書提出期間=9月5日(月)~10月4日(火) (閲覧場所の休業日等を除く) ▶閲覧場所=都建設局河川部、都第三建設事務所(中野区中野4-8-1)、区土木計画課(区役所西棟4階)。都建設局ホームページでも閲覧可 ▶意見書の提出=意見書(様式自由)に意見を提出する計画名称・日付も書いて、10月4日(消

## ① 基本的感染防止対策

下記の対策等にご協力をお願いします。

- 小まめな換気
- 手洗い・手指消毒
- 3密の回避
- マスクの着用

印有効)までに都建設局河川部計画課(〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎☎S0000384@section.metro.tokyo.jp)へ郵送・Eメール。または、閲覧場所に設置している意見箱へ提出 ☎都建設局河川部計画課☎5320-5414

## 旧料金の事業系有料ごみ処理券をお持ちの方へ

現在、事業系有料ごみ処理券は、「平成29年10月改定」と記載された現行券のみ使用できます。

旧料金の事業系有料ごみ処理券(平成25年10月改定と記載があるもの)は、現行料金との差額を支払った上で現行券と交換(差額交換)するか、払い戻し(還付)をすることができます。申請方法については、事前にお問い合わせください。

なお、該当する旧料金券の差額交換・還付できる期間は10月31日までとなっていますので、それまでにお問い合わせください。

☎ごみ減量対策課管理係、杉並清掃事務所☎3392-7281、同事務所方南支所☎3323-4571

## 衣類の拠点回収のお知らせ

毎月第2土曜日に回収拠点で、古着として着用できる汚れや破れのないきれいな衣類を回収しています。

☎9月10日(土)午前10時~正午(雨天中止) ☎回

## 【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変更・延期または中止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。



取拠点=区役所(中杉通り側)、宮前図書館(宮前5-5-27)、方南会館(和泉4-42-5)、本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)、地域区民センター(永福和泉<和泉3-8-18>、荻窪<荻窪2-34-20>、西荻<桃井4-3-2>)、リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) ☎ごみ減量対策課事業計画係、雨天中止の問い合わせはNPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701(当日午前9時以降) ☎井草地域区民センターは、イベント実施のため9月期は中止。高円寺地域区民センター(セシオン杉並)は大規模改修工事のため5年4月(予定)まで休止



## 各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎時月・金曜日、午後1時~4時(祝日を除く) ☎場区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課
マンション管理無料相談	☎時9月8日(休)午後1時30分~4時30分 ☎場区役所1階ロビー ☎区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者等 ☎定3組(申込順)	☎申杉並マンション管理士会ホームページから申し込み。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、同会事務局☎3393-3652へファクス ☎同会事務局☎3393-3680、区住宅課空家対策係
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎時9月9日(金)午後1時~4時 ☎場区役所1階ロビー ☎他関係資料がある場合は持参	☎東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部☎6908-8046、区政相談課
行政相談★	☎時9月9日(金)午後1時~4時 ☎場区政相談課(区役所東棟1階) ☎内国の仕事等(年金・福祉・道路など)の苦情・相談 ☎他関係資料がある場合は持参	☎場区政相談課
高齢者被害特別相談★	☎時9月12日(月)~14日(水)午前9時~午後4時(都消費生活総合センターは5時まで) ☎消費生活相談▶相談専用電話=区消費者センター☎3398-3121、都消費生活総合センター☎3235-1155、高齢者被害110番(高齢者本人、家族からの相談)☎3235-3366、高齢消費者見守りホットライン(ホームヘルパーなどからの相談)☎3235-1334▶来所=区消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) ☎他特別相談以外にも、随時相談を受け付け	☎場区消費者センター☎3398-3141
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎時9月14日(水)午後1時~4時 ☎場区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☎場市街地整備課耐震改修担当
専門家による <sup>あきや</sup> 空家等総合無料相談	☎時9月15日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎場住宅課相談室(区役所西棟5階) ☎区内の空き家等の所有者等(親族・代理人を含む) ☎定各1組(申込順) ☎他1組45分	☎申電話で、住宅課空家対策係。または申込書(区ホームページから取り出せます)を、9月13日までに同係☎5307-0689へ郵送・ファクス ☎同係
不動産に関する無料相談	☎時9月15日(木)午後1時30分~4時30分 ☎場区役所1階ロビー	☎申電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4937(午前9時~午後5時<土・日曜日、祝日を除く>) ☎同支部、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎時9月17日(土)午後1時~4時 ☎場相談室(区役所西棟2階) ☎定12名(申込順) ☎他1人30分	☎申電話で、9月12日~16日に専門相談予約専用☎5307-0617(午前8時30分~午後5時)。または直接、区政相談課(区役所東棟1階)で予約 ☎同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎時9月20日(火)、10月4日(火)午後1時~4時 ☎場区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真等を持参	☎場東京都建築士事務所協会杉並支部☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談	☎時9月20日(火)午後5時~8時30分	☎場納税課☎5307-0634・0636

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) ☎申し込み(記載のないものは直接会場へ)  
☎問い合わせ 他その他 ☎Eメールアドレス ☎HPホームページアドレス

## 子育て・教育

### 新しい乳・子医療証の送付

現在、中学3年生までの年齢に該当している方に交付している乳・子医療証（薄オレンジ色）の有効期限は9月30日です。

9月末に、10月1日から使用できる医療証（うぐいす色）を送付します（郵送先は、医療証に記載の住所です。居住状況の確認のため、それ以外の住所には送付できません）。

新しい医療証の有効期限は5年9月30日です。ただし、5年3月に中学校を卒業する方の子医療証と、5年4月に小学校に入学する方の乳医療証の有効期限は5年3月31日です。小学校に入学する方の子医療証（有効期間が5年4月1日～9月30日）は、5年3月末までに送付する予定です。

乳・子医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。なお、生活保護（医療扶助）を受給している方や児童福祉施設等に入所している方などは、対象にならない場合があります。

区子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

### 外国人学校に通学する児童・生徒の保護者へ

区では、外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。

#### ◆要件 次の全てを満たすこと

- ・学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に、義務教育年齢に該当する児童・生徒を通学させている
- ・児童・生徒および保護者が区内に住所を有し、同一

- 世帯である
- ・児童・生徒または児童・生徒の父もしくは母が日本国籍を有していない
- ・授業料を納付している
- ・所得が限度額未満である（詳細は、区ホームページをご覧ください）

◆申請期間 上半期（4～9月）分の申請を9月30日まで

◆申請方法 学校により申請方法が異なります。詳細は、お問い合わせください。

◆補助金額 月額7000円×上半期のうち授業料を支払った月数

区民生生活部管理課庶務係



### 5年度小学校に入学するお子さんの保護者へ

#### ◆就学時健康診断

5年4月に小学校に入学するお子さん（28年4月2日～29年4月1日生まれ）を対象に、住所地の指定校で就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を9月28日ごろに発送します。各学校の実施日・受付時間等は、区ホームページをご覧ください。

10月13日(木)～11月17日(木)の各区立小学校が指定する日 各区立小学校（住所地の指定校） 区学務課保健給食係 ☎5307-0762

#### ◆指定校変更制度

住所地の指定校への就学が原則ですが、特別な事

情等がある場合は、指定校変更の申し立てができません。詳細は「就学時健康診断のお知らせ」に同封するほか、9月28日から区ホームページでもご覧になれます。

区学務課学事係 ☎5307-0760

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 区以外の求人

#### 杉並区障害者団体連合会 職員

区連合会事務と交流館の運営業務 ▶ 勤務期間=10月1日から（65歳に達した年度末で退職） ▶ 勤務日時=月16日程度。原則、午前8時30分～午後5時15分（第3月曜日、年末年始を除く） ▶ 勤務場所=高円寺障害者交流館（高円寺南2-24-18） ▶ 募集人数=1名 ▶ 報酬=月額20万7850円 ▶ その他=交通費支給（上限あり）。有給休暇あり。社会保険加入 履歴書を、9月14日午後5時までに同連合会事務局（〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館内）へ郵送・持参 区同事務局 ☎5306-2627 書類選考合格者には9月下旬に面接を実施

#### その他

#### 「はかり」の数量と種類を調査します

営業や証明などで「はかり」を使用している商店・医院などを対象に、「はかり」の数量と種類を調査します。

身分証明書（調査員証）を携帯した調査員が訪問します。ご協力をお願いします。

調査期間=9月6日(火)～10月21日(金) 区消費者センター ☎3398-3141

## 「大雨災害義援金」にご協力をお願いします

7月・8月上旬に各地で発生した大雨災害への支援に活用します。

対象

- ①令和4年7月（宮城県）
- ②令和4年8月3日から（山形県・新潟県・石川県・福井県）

#### 日本赤十字社での受け付け

受付期間 ①10月31日(月)まで②5年3月31日(金)まで

入金方法 ①「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00190-9-487734 口座加入者名 日赤令和4年7月大雨災害義援金」②「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00190-2-515136 口座加入者名 日赤令和4年8月3日からの大雨災害義援金」へ振り込み

※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振替手数料はかかりません。

#### 区役所にも義援金箱を設置します

設置期間 ①10月31日(月)まで②5年3月31日(金)まで

設置場所 保健福祉部管理課地域福祉推進担当（区役所西棟10階）／休業日を除く  
区保健福祉部管理課地域福祉推進担当

### 事前に備えて、危険から身を守ろう

## 台風等の強風に備える

#### 建物の備えは十分に

強風に備えて、お住まいの建物や所有している空き家の屋根・外壁・塀などの点検・補強を普段から行いましょう。

また、台風接近時には、窓ガラスのひび割れや窓枠のガタつきがないか調べ、窓にテープを貼るなどして補強しましょう。建物の周りのもので、強風などによって飛ばされる恐れのあるものは室内にしまいましょう。

区建築課、住宅課

#### 樹木の管理は適切に

強風による枝折れや倒木などによる被害を防ぐため、定期的に枯れ枝の除去や枝葉の剪定をして、日頃から適切な管理を行いましょ。

区みどり公園課



## 区議会を開会します

第3回定例会は3年度決算を審査します。

—— 問い合わせは、区議会事務局へ。

日程  
(予定)

第3回定例会（初日は午後1時開会）  
9月12日(月)～10月19日(水)

本会議は、区議会ホームページ（右2次元コード）でライブ中継と録画中継を行っています。決算特別委員会は、録画中継のみ行っています。録画中継は、会議終了からおおむね24時間後に「速報版」を、おおむね1週間後に内容や質問者ごとの「詳細版」をご覧になれます。



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※申込締め切り日に（消印有効）の記載がない場合は必着です。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



## 児童手当の制度改正に伴い受給資格が消滅した方へ

児童手当の制度改正に伴い、受給資格が消滅した方へ「児童手当・特例給付支給事由消滅通知書」を送付しました。今後も、児童手当等の受給資格が消滅または申請却下になった方へ、順次通知書を送付していきます。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係へ。

### 所得が上限額を上回ることにより、受給資格が消滅・申請却下になった方

#### ●児童手当等の申請

受給資格が消滅・申請却下になった方で、以下のいずれかに該当した場合は期限内に改めて申請が必要です。

#### 来年度以降、所得が上限限度額未満

納税通知書等（通知書名称は自治体によって異なる場合あり）を受け取った日の翌日から15日以内に、「児童手当・特例給付 認定請求書」を提出してください。

#### 所得の更正・修正申告を行ったことにより、所得が上限限度額未満

税額決定通知書等（通知書名称は自治体によって異なる）を受け取った翌日

から15日以内に、同請求書を提出してください。

※所得の更正や扶養人数の修正申告を行った場合は同請求書の提出が不要な場合があります。詳細は、子ども家庭部管理課子ども医療・手当係までご連絡ください。

#### ●申請方法

子ども家庭部管理課子ども医療・手当係へ郵送。または、同係（区役所東棟3階）、区民事務所へ持参

### 給付金の申請要件を緩和しています

## ご存じですか？ひとり親家庭の方への資格取得支援制度

児童扶養手当を受給中または同等の所得水準にあるひとり親の方に対し資格取得のための給付金を支給しています。

申請の要件を緩和していますので、ぜひこの機会にご利用ください。

なお、受講前に事前相談が必要です。来年度の修業相談も受け付けています。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343へ。



### 自立支援教育訓練給付金

厚生労働省が指定する雇用保険制度の「教育訓練給付金（①一般②特定一般③専門実践）」の指定講座を受講し修了した場合、受講料の一部を支給します。

#### 支給額

入学金および受講料の60%相当額

上限額 ①②20万円③修業年数×上限40万円

### 高等職業訓練促進給付金

指定の国家資格やデジタル分野等の民間資格の取得のために修業する場合、修業期間中の生活資金として、訓練促進給付金を支給します。また期間修了後、修了支援給付金を支給します。

#### 支給額

●訓練促進給付金 月額7万5000円（住民税非課税世帯は月額10万円）

修業期間の最後の12カ月（12カ月未満の場合は当該期間）に限り、月額4万円を加算

●修了支援給付金 2万5000円（住民税非課税世帯は5万円）

※養成期間修了後、30日以内に支給申請が必要。

### 高等学校卒業程度認定試験（高卒認定試験）合格支援事業

ひとり親家庭の親または20歳未満のお子さんが高卒認定試験合格のための講座を受講し修了した場合、受講料の一部を支給します。

#### 支給額

入学金および受講料の60%相当額

①受験開始時給付金=受講料の30%（上限7万5千円）

②受講修了時給付金=受講料の10%（①と合わせて上限10万円）

③合格時給付金=受講料の20%（①②と合わせて上限15万円）

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

### 後期高齢者医療被保険者証の送付

現在ご使用の後期高齢者医療被保険者証（以下、保険証）の有効期限は9月30日です。10月1日からの保険証（水色）を、9月中旬以降に簡易書留で送付します。

有効期限が過ぎた保険証は、個人情報に十分注意してご自身で破棄するか、国保年金課高齢者医療係（区役所東棟2階）・区民事務所へ返却してください。

8月～5年7月の自己負担割合は、4年度住民税課税所得で判定します。

窓口2割負担の導入による判定方法の変更点は次のとおりです。

#### 10月1日から

3割負担=同世帯の被保険者で住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合

2割負担=以下の両方に該当する場合

①同世帯の被保険者で住民税課税所得が28～145万円未満の方がいる

②年金収入とその他の合計所得金額の合計額が、被保険者が1人の場合は200万円以上（被保険者が2人以上の場合は320万円以上）である

1割負担=同世帯の被保険者全員で住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合。または、①に該当するが②には該当しない場合

※住民税非課税世帯の方は1割負担。

—— 問い合わせは、国保年金課高齢者医療係☎5307-0651へ。

### 後期高齢者医療高額療養費支給事前申請書（配慮措置施行対応）の送付

10月1日からの窓口2割負担の導入に伴い、2割負担対象者の急激な自己負担額の増加を抑えるために、10月1日～7年9月30日について、外来医療の負担増加額の上限を1カ月あたり最大3000円までとします。上限額を超えて支払った金額は、高額療養費として支給する配慮措置が開始されます。

これに伴い、10月1日から2割負担対象者で、これまでに高額療養費の口座登録をしていない方に対して、高額療養費支給事前申請書を9月中旬以降に東京都後期高齢者医療広域連合から送付する予定です。

事前申請書が届いたら、同封の返信用封筒で期限内に郵送で提出してください。期間内に提出がなかった場合は、高額療養費が発生した際に、高額療養費支給申請書を広域連合から送付します。



## 区民意見を募集します

### 【ご意見をお寄せください】

#### ◇閲覧場所

下記の場所および区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続き〈パブリックコメント〉」）でご覧になれます（休業日を除く）。

- 杉並保健所保健予防課保健予防係
- 区政資料室（区役所西棟2階）
- 区民事務所
- 図書館

#### ◇意見提出方法

はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、意見提出先。ご意見には、住所・氏名（在勤・在学の方は、勤務先・学校名と所在地、事業者の方は事業所名と所在地、代表者の氏名）を記入（区ホームページにもご意見を書き込めます）。

※いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、後日公表する予定。

## マイナンバー制度 特定個人情報保護評価書(案)

#### ◆特定個人情報保護評価の実施

マイナンバーの利用にあたってプライバシーや個人情報へ及ぼす影響を事前（緊急時は事後）に評価し、その保護の措置を講じるものです（詳細は、個人情報保護委員会ホームページ参照）。

#### ◆予防接種に関する事務

新型コロナウイルス感染症ワクチンの接種にあたり、ワクチン接種記録システム（VRS）の活用および、新型コロナウイルス感染症予防接種証明書の交付において新たな特定個人情報の取り扱いが生じたことに伴い、予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価書の記載内容を一部修正します。

※なお、本件は災害その他やむを得ない事由に該当するため、事後評価となっています。

#### ◆マイナンバー制度に関する問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178（月～金曜日午前9時30分～午後8時〈土・日曜日、祝日は午後5時30分まで。年末年始を除く〉）。IP電話等 ☎050-3816-9405

※外国語（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語）での相談 ☎0120-0178-26。

※マイナンバー制度の詳細は、デジタル庁ホームページ参照。

◆閲覧・意見募集期間 10月1日まで

◆意見提出・問い合わせ先 杉並保健所保健予防課保健予防係（〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1025 ☎3391-1927 ✉yobo-k@city.suginami.lg.jp）

### 安心して働ける明日へ

## 4年就業構造基本調査にご協力ください

正規・非正規雇用者の就業状況の違い、高齢層・若年層の就業状況、育児・介護と就業の関係などについて、全国・地域別に明らかにすることを目的として、就業構造基本調査を実施します。調査結果は、働き方改革の推進に向けた取り組みなど、国や地方公共団体の政策の基礎資料として幅広く活用されます。

調査対象の世帯には、9月下旬から調査員がご自宅に伺います。ご理解とご協力をお願いします。

☑調査基準日=10月1日 ▶調査事項=出生の年月、就業状態、職業訓練および自己啓発、育児・介護の状況など ▶調査対象=無作為に選ばれた区内約4600世帯の15歳以上の世帯員 ▶調査票の配布=東京都知事が任命した調査員（「調査員証」を携帯）が世帯を訪問 ▶回答方法=インターネットから回答。または調査票の郵送 ▶調査結果の公表=5年7月以降順次、総務省統計局ホームページ等で公表予定 ☎区民生活部管理課統計係 ☎5307-0621 ☎詳細は、就業構造基本調査キャンペーンサイト（右2次元コード）参照



## 区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。



#### ◇シェアサイクリング設置のお願い

善福寺児童館があった近くにシェアサイクリングが設置されたので利用しましたが、善福寺公園やJR西荻窪駅付近には専用の駐輪場がないので、用事が終

わってもまた児童館近くの駐輪場に返却しなければなりません。

また、駅の近くではレンタルができないので、不便です。駅の近くにシェアサイクリングの設置をお願いします。

#### ◇回答

シェアサイクル実証実験では、区が公有地（区立公園や区立自転車駐車場）の一部をサイクルポートとして民間のシェアサイクル事業者に貸し出すなど、官民連携して取り組んでいます。

実証実験期間中は、公有地でのサイクルポートの調整（拡大や縮小等）を適宜行っていきます。区内には公有地に限らずサイクルポートが設置されている場所が複数あります。民有地の新たな開拓等については、

シェアサイクル事業者が主体的に実施していくことになるため、駅付近、特にサイクルポートの設置箇所が少ないJR西荻窪駅周辺についても、今後事業者と調整していきます（7月に設置済み）。

また、実証実験期間中の区内シェアサイクルの利用実態は、5年度以降の本格的な事業化に向けての具体的な検討材料の一つとなります。今後も区民の皆さんからのご意見を参考にしながら、移動の利便性のさらなる向上に取り組んでいきます。（担当 都市整備部管理課交通企画担当）

区政への主な意見と回答は、区ホームページ（右2次元コード）でご覧になれます。





9月21日は世界アルツハイマーデー

## 9月は杉並区の認知症理解の普及啓発月間です

認知症は誰でもなり得るものです。周囲の方の理解や見守りのもと、住み慣れた地域で自分らしく生活し続けることができます。

### 介護者ひろば 「若年性認知症」当事者からのメッセージ

2014年に39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんが、現在、どんな工夫をしながらどんな思いで、明るく、楽しく、前向きに生活しているか、講師との対談の様子を上映します。当事者の目線で家族や支援者へも語ってくれています。

時 9月20日(火)午前10時～正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 NPO法人となりのかいご代表理事・川内潤(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330



### ロビー展示「認知症になっても」展

認知症に関する基礎知識や施策等をパネルで紹介するとともに、認知症になっても元気に生活されている方のメッセージなども展示します。

時 9月14日(水)・15日(木)午前8時30分～午後5時 場 区役所1階ロビー 関 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係



### 認知症関連図書

区立図書館には、認知症や健康づくりに関する図書・資料があります。また、同月間中は区で作成している認知症に関する各種パンフレットや相談窓口の案内チラシなども置いています。

—— 問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へ。

### もの忘れ予防検診

認知症の前段階である「軽度認知障害」に早く気づき、認知症の発症を遅らせる取り組みを目的としています。ぜひ、70歳になる節目に脳の健康チェックとしてご活用ください。

時 10月1日(土)～5年2月28日(火) (検診実施医療機関の休診日を除く) 関 案内発送時期=9月中旬 対 昭和27年4月2日～28年4月1日に生まれた方 関 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

### 認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の方や家族を支援する認知症サポーターを養成する講座です。

時 9月27日(火)午後1時30分～3時 場 西荻みなみ(西荻南2-28-14) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 関 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



### 家族介護教室

#### 成年後見制度と家族信託の違いを知ろう

後見制度と家族信託、何が異なるのか、メリット・デメリットを分かりやすく解説します。

時 9月20日(火)午後1時30分～2時30分 場 高円寺中央会議室(高円寺南2-32-5) 師 阿佐ヶ谷相続センター行政書士・八城浩二郎 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

#### 暮らしを支える回想法～楽しいおしゃべりで認知症予防

懐かしい物や映像などを見て思い出を語り合う回想法は、脳を活性化し気持ちを安定させ、認知症の進行予防につながる可能性があると言われています。

時 9月30日(金)午前10時～11時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 ケアプランえんケアマネジャー・小林善和 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

### 杉並区区制施行90周年記念事業

## 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。

90周年記念曲 交響詩《<sup>こすい</sup>鼓吹の桜》を木管五重奏で演奏します。

時 9月12日(月)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 関 出演=日本フィルハーモニー交響楽団 関 文化・交流課文化振興担当



## 企画展「内田秀五郎のしごと 杉並発展の基礎を築いた郷土の偉人」

時 9月17日(土)～10月30日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 関 同分館 ☎5347-9801



▲内田秀五郎



## 9～11月は 杉並区健康づくり推進期間

区では、全ての区民が生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9～11月を「杉並区健康づくり推進期間」と定めています。期間中にさまざまな教室を通して自身の健康を振り返り、健康的な生活習慣を身に付けてみませんか。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

### ウォーキングアプリで楽しく健康づくりをしてみませんか？

「健康づくり」といっても何をすればいいのかわからない、続ける自信がないという方、ウォーキングアプリで楽しく歩くことを習慣にしてみませんか。アプリでは区からの健康に関するお知らせもご覧いただけます。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



☑区内在住・在勤の方 ☑杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

### 女性の健康運動教室

時①10月4日(火)・18日(火)②6日(木)・20日(木)午後2時～4時(各計2回) 場①荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)②消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 関①骨盤アプローチ②歩き方 師サーティプラス代表・田中敦子(右写真) 対区内在住・在勤で40～69歳の女性 定各40名(申込順) 申☎電話・Eメール(12面記入例)で、10月3日までに杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355✉kouza-tantou@city.suginami.lg.jp 上履き持参。チューブバッグを差し上げます



### 栄養・ウォーキング講座～あるくと元気に！

時①9月26日(月)午前9時30分～11時30分②30日(金)午後2時～4時 場①荻窪保健センター(荻窪5-20-1)②高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師管理栄養士・神志保利(右上写真)、ウォーキング講師・手塚紀理子(右下写真) 対区内在住・在勤の40～69歳で医師から運動制限を受けていない方 定各20名(申込順) 申☎電話・Eメール(12面記入例)で、9月23日までに杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355✉kouza-tantou@city.suginami.lg.jp 上履き持参。チューブバッグを差し上げます



### キレイな口もと応援教室 ～あなたは大丈夫？静かにすすむ歯周病

時10月7日(金)午後1時30分～3時30分 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師東京都杉並区歯科医師会会員・服部義(右写真) 対区内在住・在勤で69歳以下の方 定15名(申込順) 申☎電話で、10月6日までに荻窪保健センター ☎3391-0015。またはLoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み



### The change of life ～更年期に向けて始める新たな健康管理

時①9月29日(木)午後1時30分～3時30分②11月29日(火)午前10時～正午(計2回) 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師①成瀬医院院長・成瀬清子②女子栄養大学生涯学習講師・富士原伴子、健康運動指導士・手塚紀理子 対区内在住・在勤・在学中で59歳以下の女性 定12名(申込順) 申☎電話で、9月28日までに荻窪保健センター ☎3391-0015。または、LoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み ②は動きやすい服装で参加



シルバーサンクスデーは高井戸でお楽しみください！

## 敬老の日 日程 9月19日(祝)

### シニアエクササイズ～座って体を動かしましょう

時午前11時～午後0時30分 対区内在住の60歳以上で日常生活で支障なく歩ける方、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方 定30名(申込順)

### はじめての羊毛フェルト

時午後1時～2時30分 師手芸作家・新崎優子 対区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順)

…… いずれも ……

場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 申☎電話または直接、9月2日から同センター ☎3331-7841

カフェでひと息つこう

どなたでも、ソフトドリンク全品100円引き(午前10時～午後5時30分)

おめでとうございます

## 長寿お祝い品を贈呈します



—— 問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

100歳以上の方へ

4年度に100歳以上の誕生日を迎える(大正12年3月31日以前に生まれた)方のうち、6月の調査でお祝い品を希望した方へ、9月中にご自宅へお祝い品(区内共通商品券)をお贈りします。

90歳の方へ

90歳(昭和6年9月2日～7年9月1日生まれ)の方へ、9月中にご自宅へお祝い品(区内共通商品券)をお贈りします。



# 9月は自殺予防月間です

区では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、5・9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。  
—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

## 女性の健康づくり講演会 自分の「こころ」と「からだ」の変化を意識していますか

時9月12日(月)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 アトラスレディースクリニック・塚田訓子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名 (申込順) 申 電話で、9月8日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 他 手話通訳あり (事前申込制)

## うつ病の方の家族向け講演会 大切な人がうつ病になったとき、あなたができること

時10月7日(金)午前9時30分～11時30分 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 精神科医師・長谷川里砂 対 うつ病になった方の家族・パートナーほか 定 30名 (申込順) 申 電話で、10月4日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 他 手話通訳あり (事前申込制)

## “8050問題”の本当の原因とは？ ～親子共倒れにならないためにいまできること

時9月11日(日)午後1時30分～4時30分 場 天沼区民集会所 (天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 師 ひきこもりジャーナリスト・池上正樹 対 ひきこもりの当事者・家族・支援者 定 60名 (申込順) 費 500円 申 電話・Eメール (12面記入例) で、9月11日までにフリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 ✉freelance-suginami@ymail.ne.jp

## 自殺予防月間展示

時9月12日(月)～16日(金) 場 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 園 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



## 「心の健康相談」随時受け付け

ストレスにさらされることにより、イライラ・不安・抑うつ・不眠など、心や体にさまざまな変化が起こりやすいと考えられています。

保健センターでは、さまざまなこころの健康相談に応じています。つらい気持ちが続くときはお気軽にご相談ください。精神科医師による個別相談 (事前申込制) も設けています。

場 保健センター (荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331 (いずれも午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

## ストレスチェック

### 「こころの体温計」

スマートフォンやパソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができます。チェックの後、相談先を紹介しています。



## 働く人のメンタルヘルス不調を予防するために

### 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」

区内・区近隣事業所に配布しているほか、区ホームページ (右2次元コード) から取り出せます。

申 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

活用例 新人・昇任研修、ストレスチェック実施時、個別相談時等に配布



「ゲートキーパー」を紹介した動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています!



## 各種相談窓口

※時間変更や休止の場合があります。

### 心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (年中無休。24時間)
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090 (年中無休。午後8時～翌午前2時30分 (月曜日は午後10時30分から。火曜日は午後5時から))
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン ☎0570-087478 (年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京 (年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録)



### 生活の相談

- 福祉事務所 (荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221)
  - くらしのサポートステーション (生活自立支援窓口) ☎3391-1751
- …………… いずれも ……………  
午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

### 仕事の相談

- 東京都ろうどう110番 (労働相談) ☎0570-00-6110 (午前9時～午後8時 (土曜日は午後5時まで。日曜日、祝日、年末年始を除く))

### 子育てに関する相談 (0～18歳)

- 杉並子ども家庭支援センター (ゆうライン) ☎5929-1901 (午前9時～午後7時 (日曜日、祝日、年末年始を除く))

### 子ども向けの相談

- 済美教育センター いじめ電話相談 ☎3311-0023 (午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 (年中無休。24時間)
- チャイルドライン (18歳までのこども専用) ☎0120-99-7777 (午後4時～9時 (年末年始を除く))
- ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970 (年中無休。24時間)

### 借金 (多重債務) の相談

- 消費者センター ☎3398-3121 (相談専用。午前9時～午後4時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

### DV (配偶者・パートナーからの暴力) に関する相談

- すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622 (午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 福祉事務所

### 家族や生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター ☎5307-0619 (午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談 ☎050-3647-1448 (火・金曜日午後6時～10時 (祝日、年末年始を除く))

### 法律などの専門家による相談

- 区政相談課 (法律・税務・家事・司法書士) ☎5307-0617 (予約専用電話。午前8時30分～午後5時。相談時間は午後1時～4時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く))





人と動物が共に生活するために

## 9月20日～26日は動物愛護週間です

動物愛護週間は、命ある動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深める週間で、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき設けられています。この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について考えてみましょう。

— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991へ。



### 杉並区動物愛護週間講演会

動物愛護を担う人たちをテーマに、動物と幸せに共生する地域コミュニティづくりなどについてお話しします。

📅9月20日(火)午後2時～4時 📍井草地域区民センター(下井草5-7-22) 📄区内在住の方 定70名(申込順) ☎電話で、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991。または東京共同電子申請・届出サービスから申し込み/申込締め切り日=9月14日



### 飼い主の皆さんへ

- 一度飼い始めたら最後まで責任を持ってください。
- 動物の遺棄(犬や猫を捨てるなど)は違法行為で、罰則規定があります。
- 災害に備え、基本的なしつけをし、動物のための防災用品(5日分以上の餌と水など)を用意してください。

### マイクロチップ情報の登録変更をしましょう

6月1日からペットショップなどで販売される犬・猫にマイクロチップの装着とマイクロチップ情報(所有者氏名・住所等)の登録が義務化されました。マイクロチップ番号から飼い主が分かるように、最新情報を登録しておきましょう。

### 杉並区動物愛護週間展示会

📅9月16日(金)～26日(月)午前8時30分～午後5時(17日は午前9時から。26日は午後3時まで。第4土曜日、日曜日、祝日を除く) 📍区役所1階ロビー 📄動物愛護に関するパネル展示

### 区内の動物愛護に「杉並どうぶつ相談員」が活躍しています

動物の飼い方や、マナーの向上に関する普及啓発活動を行っている区民ボランティアで、区と協働し、地域の身近な相談員として活動しています。

「杉並どうぶつ相談員」を紹介した動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています! ▶▶▶



民営化宿泊施設をご利用ください

## コニファーいわびつ



JR阿佐ヶ谷駅南口出発  
秋の2泊3日周遊バスツアー

リクエスト多数のドラゴンドラで紅葉観賞&空中散歩、善光寺のお参りと門前町の散策に加えて、リンゴ狩りも楽しめます!

#### 日程

10月12日(水)～14日(金)・17日(月)～19日(水)・24日(月)～26日(水)・26日(水)～28日(金)・31日(月)～11月2日(水)

#### 料金(2泊3日〈7食・お土産付〉)

3万8800円。3歳～小学生3万2800円。65歳以上の方・障害者3万6800円  
※いずれも区民補助適用後。諸税・サービス料・保険料を含む。

#### 最少催行人数

各15名(運行の決定は出発14日前までに連絡)

所在地 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

☎電話で、コニファーいわびつ ☎0279-68-5338

#### 11月からの無料直行バス運行予定

JR阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の無料直行バスを運行します(宿泊予約時にお申し込みください)。

#### ▶ 運行日

11月28日(月)～30日(水)、12月1日(木)・5日(月)～8日(木)・19日(月)～22日(木)、5年1月10日(火)～13日(金)・16日(月)～19日(木)・24日(火)～27日(金)、2月6日(月)～9日(木)・13日(月)～16日(木)・28日(火)～3月3日(金)・6日(月)～9日(木)・13日(月)～16日(木)

#### ▶ 運行時間

JR阿佐ヶ谷駅南口出発(午後0時30分)→コニファーいわびつ到着(午後3時)  
コニファーいわびつ出発(午前9時30分)→JR阿佐ヶ谷駅南口到着(正午)

#### ▶ 最少催行人数

各5名(運行の決定は出発6日前までに連絡)

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## おいしく楽しく食べきろう 夏休み親子クッキング教室



年間520万トンにも及ぶ日本の食品ロス。食品ロスをなくし、おいしく楽しく食べきることをテーマに、新渡戸文化短期大学と連携し親子クッキング教室を開催しました。今回はその模様をお届けします。

#### ● 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・正午・午後8時・10時から毎日放送)



☎広報課

## 交流自治体の物産展



自治体	催し名	日時・内容等	問い合わせ
新潟県小千谷市	小千谷ふるさと市場	📅9月12日(月)午前10時～午後2時 📄特産品(笹団子や小千谷そば等)の販売	☎小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	📅9月22日(木)午前10時～午後2時 📄特産品(農産物)の販売	☎東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-26-5608

※📍区役所中杉通り側入り口前。売り切れ次第終了。マイバッグ持参。車での来場不可。







**催し**

**消費生活パネル展**  
 9月5日(月)～8日(木)午前9時～午後5時  
 (5日は正午から、8日は3時まで) 場  
 区役所1階ロビー 問 消費者センター  
 ☎3398-3141

**名月を楽しむ会**  
 9月10日(土)①午後5時・5時30分・6時=庭園での野点と秋の風情を楽しむ(表千家伸和会)▶②6時～7時30分=竹灯籠のライトアップ(荒天中止)▶③7時～7時30分=琴の演奏会(山田流・伊豆川真理子) 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 定①各6名(申込順)③雨天時15名(先着順) 申①電話で、9月2日から角川庭園☎6795-6855 問 どり公園課管理係

**バリアフリー映画会「長いお別れ」**  
 記憶を失っていく父親と家族の7年間の物語を描いた映画を上映します。  
 9月11日(日)午後2時～4時15分 場 南荻窪図書館 定25名(申込順) 申 問 電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2)☎3335-7377)

**大人のための読み語り**  
 9月18日(日)午後2時～3時30分 場 阿佐谷図書館 内 太宰治「満願」、江國香織「コスモスの咲く庭」ほか▶出演=朗読やよいの会 定15名(申込順) 申 問 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14)☎5373-1811)

**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**  
 9月21日(水)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 内 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 他1人45分程度

**親子でいっしょ、子ども読書講座**  
 9月24日(土)①午前10時30分～11時30分②午後1時30分～2時30分 場 高円寺図書館 内 ①わらべ歌、読み聞かせ②ミニおはなし会 師 東京子ども図書館職員・鈴木晴子 内 ①2歳以下②3歳～就学前のお子さんとその保護者 定 各10組(申込順) 申 問 電話または直接、9月24日までに高円寺図書館(高円寺南2-36-25)☎3316-2421 他ハンカチまたはタオル持参。車での来場不可

**大田黒公園「ピアノソロコンサート」**  
 9月25日(日)午後1時～2時・3時～4時 場 同公園 内 出演=吉岡綾子▶曲目=バッハ「羊たちは安らかに草を食み」(ペトリ編曲)、モーツァルト「ピアノソナタKV281変口長調」ほか 内 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 各40名(抽選) 費 各2000円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、9月14日までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)☎otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 問 同事務所☎3398-5814

**「秋のおたのしみ会」音楽・ダンス・マジックショーとビンゴを楽しもう!**  
 10月16日(日)午後1時～3時 場 杉並障害者福祉会館 内 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定 50名(抽選) 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・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、9月26日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) 問 同会館☎3332-6121

**講演・講座**  
**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**  
 9月13日(火)▶受け付け=午後2時～2

**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 問 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

時40分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェックほか 内 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 問 荻窪保健センター☎3391-0015 他 上履き・お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

**杉並でくらす外国人のためのにほんご教室**  
 9月13日～12月20日の火・金曜日、午後7時～9時(祝日を除く。計28回) 場 オンラインで実施 師 にほんご学習すぎなみの会 内 区内在住・在勤・在学の外国人 費 月2000円(別途テキスト代) 申 はがき・Eメール(記入例)で、にほんご学習すぎなみの会(〒168-0065浜田山3-11-15NK)☎suginamihongo@gmail.com 問 同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621 他 クラス分け面接を9月9日(金)午後6時30分から実施(詳細は後日連絡)

**西荻アカデミア 映画で「読む」ガールシア=マルケスとラテンアメリカ**  
 9月17日(土)午後2時～3時30分 場 西荻図書館 師 東京大学名誉教授・野谷文昭 定 20名(申込順) 申 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9)☎3301-1670 他 主催=荒正人「文化デモンストレーション研究会」

**環境講演会 住まいから暑さ・寒さを取り除く～自宅の断熱改修の経験から**  
 9月17日(土)午後2時～4時 場 区役所第9会議室(西棟8階) 師 日本建築家協会杉並地域会・寺尾信子 内 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)で、杉並エネルギー会議・樋口☎3390-1025 ace\_office@machiyume.com 問 樋口☎3390-1025、環境課環境活動推進係

**プロが教えるクリーニングの基礎知識～シミ抜きやアイロンがけも学ぼう**

9月20日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 東京都クリーニング生活衛生同業組合経営技術部長・林哲也 定 30名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター☎3398-3141 他 長寿応援対象事業

**子どもの心を育てるコーチング「小学校低・中学年」**

子どもが自分で考えて行動する力を引き出し、親子の信頼関係を深めるコミュニケーション技術を学びます。  
 9月21日(水)、10月6日(木)午前9時30分～11時30分(計2回) 場 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 内 区内在住で小学1～4年生のお子さんの保護者 定 12名(申込順) 申 問 電話で、杉並子ども家庭支援センター☎5929-1901(午前9時～午後5時(日曜日、祝日を除く)) 他 お子さんの同席不可

**講座「仏像の魅力～国宝・醍醐寺薬師三尊像を中心に」**

9月25日(日)午後1時30分～3時 場 宮前図書館 師 昭和女子大学光葉博物館学芸員・杉田美沙紀 内 高校生以上の方 定 20名(申込順) 申 問 電話または直接、9月2日から宮前図書館(宮前5-5-27)☎3333-5166)

**杉の樹大学「スマートフォン講座(体験講座)」**

①10月6日(木)②26日(水)午後1時30分～4時 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内 区内在住で60歳以上の方 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、①9月20日②10月13日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 問 同係 他 貸出機を使用

**コミュニティふらっとの講座・催し**



コミュニティふらっとは、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。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設名	内容	日時等
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17)☎5364-9360)	コミふら阿佐谷秋まつり	9月25日(日)午前10時～午後3時 内 スーパーボールすくい、お菓子つかみ取り、有機野菜の販売、利用者団体発表会、防災ゲーム・クイズ 費 一部有料
東原(下井草1-23-23)☎3397-7225)	フランス語講座～暮らしや食文化を通して	毎月第2・4金曜日、午後0時30分～1時30分 定 各8名(申込順) 費 月4000円(別途テキスト代1650円)
馬橋(高円寺南3-29-5)☎3315-1249)	韓国語サロン(韓国語、歴史、文化を学ぶ)	毎月第1・3火曜日、午後1時30分～2時30分 定 各20名(申込順) 費 各1100円
永福(永福3-51-17)☎3322-7141)	秋まつり～来て体験 親子で楽しむ音の祭典	10月30日(日)午前10時～午後3時30分 内 日本フィルロビーコンサート、シニアパラダイス演奏会、かぼちゃランタン作り、ドラム体験、無農薬野菜・パンの販売など(一部事前申込制(10月1日から)、一部有料)
成田(成田西1-28-18)☎3318-2061)	サンデー オカリナコンサート	9月25日(日)午後1時30分～3時30分 定 40名(申込順) 費 500円。小中学生200円(未就学児以下膝上無料)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス HPホームページアドレス



■家族介護教室

◆元気の秘訣は足にあり～今日から始めるフットケア

9月16日(金)午前10時～11時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 トータルライフケア新中野看護師・渡邊麻里子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

◆免疫力をアップして元気に過ごす～マスクの中、お口は健康ですか

9月27日(火)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 さくら歯科歯科衛生士・小宮登志子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◆高齢者向け住まいの種類と選び方のポイント

9月30日(金)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう西荻北館(西荻北2-27-18) 師 ベネッセ介護相談室相談員・大野真一 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆在宅医療をご存じですか

9月30日(金)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師 あんクリニック訪問診療院長・河嶋芳正 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

就労支援センター

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

9月22日(木)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 おおむね60歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

9月27日(火)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区 54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆面接のポイント マナー・自己PR・質問応答のコツ

9月29日(木)午前10時～正午 場 オンラインで実施 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 区 54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

…………… いずれも ……………

申 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

◆紙ビーズで作るネックレス

9月15日(木)午前10時～正午 場 同センター 区内在住・在勤・在学で

高校生以上の方 定10名(抽選) 費500円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、9月7日までに同センター 他スティックのり・ようじ10本持参

◆おもちゃのクリニック

9月18日(日)▶受け付け=午後1時～3時 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 部品代 申 電話で、9月15日までに同センター 他1人1点

◆着物で作務衣作り

10月6日(木)・20日(木)午前10時30分～午後3時30分(計2回) 場 同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1500円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月19日までに同センター 他女性用着物・裁縫道具一式・昼食持参。長寿応援対象事業

◆夜の生きもの観察会～五感をすまして感じてみよう

10月14日(金)午後6時30分～8時30分 場 集合=和田堀公園内武蔵野園前の広場(大宮2-23) 師 プロナチュラリスト・佐々木洋 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費100円(保険料) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページ(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、9月12日までに申し込み 他長袖・長ズボンで、懐中電灯持参。サンダル不可


◆東京の川・善福寺川はどうやって今のかたちになったの?

10月15日(土)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 名古屋大学大学院工学研究科准教授・中村晋一郎 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、同センター

◆講演会「みどりの力は、まちのチカラ～みんなで考えよう!人、公園」

10月22日(土)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 NPO法人NPO birth事務局長・佐藤留美 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、同センター 他長寿応援対象事業

…………… いずれも ……………  
 申 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))

**スポーツ①**   
**競技大会**  
**杉並ロードレース大会**  
 11月20日(日)午前9時～午後0時10分

場 善福寺池周辺コース 区 ①5km②10km 区 実施日当日15歳以上の方 定①100名②200名(申込順) 費1500円(申込書で申し込みの方=ゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み▶ホームページから申し込みの方=カード決済またはコンビニ払い) 申 申込書(区体育施設で配布。同協会ホームページからも取り出せます)を10月10日(消印有効)までに同協会(〒167-0051荻窪2-1-14 ☒sugiriku2022@gmail.com)へ郵送・Eメール。またはRUNNET ☒ https://runnet.jp/から申し込み 区 同協会 ☎080-3128-3054 (月～金曜日午前10時～午後5時)

区民体育祭

◆ライフル射撃

9月18日(日)②25日(日)午前9時～午後4時 場 ①伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市)②中央区立総合スポーツセンター(日本橋浜町2-59-1浜町公園内) 区 費 種目=SB=50mP60=1000円▶AR=10mS60・10mAP60=各500円▶BR・BP(貸し出し銃あり)=10mS60=300円 区内在住・在勤・在学の方ほか 申 参加費を、9月7日までにゆうちょ銀行「00160-4-664106杉並区ライフル射撃協会推薦」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 区 同協会・松永 ☎090-1849-6424 (午前10時～午後6時)

◆アーチェリー

9月25日(日)=予選▶10月23日(日)=決勝/いずれも午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 種目=RC30m(一般男子・女子、新人男子・女子)、RC18m(男女混合) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(学連加入者を除く) 定32名(申込順) 費200円 申 Eメール(12面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口 ☒yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 区 井口 ☎090-2416-8379 (午後6時～9時)

◆太極拳交流大会

10月1日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方 定150名(申込順) 申 ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月25日までに区太極拳連盟・下川 ☒3391-3515 ☒ yawaragiwushu@gmail.com 区 下川 ☎3391-3515 他上履き持参。当日参加可

◆弓道(一般)

10月2日(日)午前9時～午後5時 場

TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 種目=団体・個人 区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く) 費1000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)に段位・在勤の方は勤務地も書いて、9月9日までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 ☒yumi.kazusato2322@gmail.com) 区 佐藤 ☎090-1858-4240 (午前10時～午後8時) 区 弓道着着用

◆花の民踊大会(観覧者募集)

10月2日(日)午前10時30分 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 区 杉並区民踊連盟・藤本 ☎3314-0511

◆バドミントン(一般の部)

①10月9日(日)②23日(日)午前9時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 区 種目=①単=男子1・2部、女子1・2部▶複=女子シニア45歳以上1・2部▶女子合計年齢165歳以上トリプルス1・2部②複=男子1～3部、女子1・2部 区内在住・在勤・在学の方 費 単1000円。複1組2000円。トリプルス1組2400円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布)に振替受領証の写しを添えて、①9月20日②10月2日までに区バドミントン連盟・石塚秀之(〒166-0013堀ノ内1-17-10)へ郵送 区 石塚 ☎080-3256-0736

◆ボウリング

10月10日(祝)午後2時 場 荻窪ボウリング 区 種目=一般(19～65歳)、シルバー(66歳以上)、ジュニア(小学生～高校生) /いずれも個人戦(4月1日現在) 区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2000円 申 はがき・ファクス(12面記入例)で、10月5日までに荻窪ボウリング(〒167-0043上荻1-16-16 ☒3398-1792)。または申込書(同施設で配布)を、同施設へ郵送・ファクス 区 同施設 ☎3398-1791

◆バレーボールシニア大会

10月23日(日)午前9時 場 ①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)ほか②高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区 種目=①女子②男子/いずれも9人制 区内在住・在勤で男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費1チーム4000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、9月16日までに区バレーボール協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)へ郵送 区 内藤 ☎3332-6458 他本部責任抽選を10月8日(土)に実施。結果は10月11日(火)に同協会ホームページで発表

◆剣道

10月30日(日)午前9時～午後5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区 種目=団体=高校男女・中学男女▶個人=一般男子(年代別)・一般女子・高校男女・中学男女 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申 申込書(9月7日から区体育施設で配布)を、9月12日までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201 ☒6768-9934)へ郵送・ファクス 区 岡田 ☎080-5094-5415



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室 (少人数制)



10月=1日(土)～31日(月)▶11月=1日(火)～30日(水) (いずれも祝日を除く) /清水教室=月～金曜日、阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)=火・水・金～日曜日(火・水・金曜日は夜間のみ) /いずれも開催時間はお問い合わせください 区 右表のとおり 申 同センター会員 定各1・2名 費4回コース=1万2000円▶3回コース=9000円▶2回コース=6000円▶1回コース=3000円 申 はがき・ファクス(12面記入例)で、10月講座は9月15日、11月講座は10月15日(いずれも消印有効)までに同センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☒3394-5004)。または同センターホームページ(右上2次元コード)から申し込み 区 同分室 ☎3394-2253 他自宅への出張サービス(パソコン、スマートフォン、タブレットの指導・環境設定)を1時間2200円で受け付け

種別	コース名	回数
初歩	入門1・入門2	各4回
	インターネット・メール	各3回
ワード	入門・初級・中級	各4回
	エクセル	初級・中級
活用	デジカメ入門	4回
	プレゼンテーション	4回
	エクスペローラー	3回
	Zoomを使おう	2回
趣味	お絵かき	2回
	名刺作成	2回
	お名前シール	1回

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
 ※申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。  
 ※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

スポーツ教室

弓道一般体験講習会

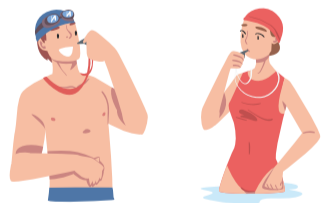
時 9月18日(日)午後1時30分～5時 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の高校生以上で弓道未経験者 定 20名(抽選) 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)で、9月7日までに区弓道連盟・佐藤多紀(〒168-0065浜田山1-18-6 yumi.kazusato2322@gmail.com) 問 佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他 胸ポケットのない動きやすい服装・靴下で参加

アーチェリー初心者教室

時 10月1日～5年3月26日の第1・3土曜日、第2・4日曜日/いずれも午後1時～5時(10月23日、5年3月12日を除く。計22回) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の小学4年生～69歳で、身長140cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定 10名(申込順) 費 6850円。中学生以下3800円。65歳以上6200円(いずれも初月無料。保険料を含む) 申 Eメール(12面記入例)に性別・身長・利き手も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口 yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問 井口 ☎090-2416-8379(午後6時～9時) 他 上履き持参。弓具の貸し出しあり

後期基礎水泳指導員養成教室

時 ①10月4日～5年3月7日の第1・3・5火曜日(11月29日、1月3日を除く。計11回) ②10月25日(火)、5年1月24日(火)、2月14日(火)・28日(火)、3月14日(火)(計5回)/いずれも午後7時～9時 場 ①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) ②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 20名(抽選) 費 ①1万1000円 ②5000円 申 往復はがき(12面記入例)に泳力(泳型・距離)も書いて、9月15日までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み 問 同連盟 ☎090-2251-5992



①ゆっくりイス体操 ②ビューティーイス体操

時 10月4日～5年3月14日の火曜日 ①午後1時50分～2時50分 ②3時10分～4時10分(第3火曜日、12月27日、5年1月3日を除く。各計17回) 場 大宮前体育館 師 松浦美香子 対 区内在住・在勤のおおむね①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 ①10名②25名(いずれも抽選) 費 ①1万1900円 ②1万5300円 申 往復はがき(12面記入例)で、9月9日までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 問 同体育館 ☎3334-4618

丈夫な足腰をつくろう教室

時 10月5日～26日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 15名(申込順) 費 6000円 申 問 電話で、9月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時)

水曜夜間ヨガ教室

時 10月19日～12月14日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(祝日を除く。各計8回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガイストラクター・浦 対 区内在住で16歳以上の方 定 各8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、9月7日までに高井戸温水プールヨガ教室(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎3331-7841

TAC杉並区上井草スポーツセンター

初めてラッコ

時 9月8日～12月23日の木・金曜日、午前11時～11時40分(11月18日、祝日、第3木曜日を除く) 内 水泳 対 2歳半～就学前でオムツがとれたお子さん 定 各6名(先着順) 費 各330円(初回無料。別途指定水泳帽子代310円) 他 お持ちの方は指定水泳帽子持参

ニコニコ親子水中

時 9月10日～12月24日の土曜日、午前11時10分～11時50分(11月19日を除く) 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で2歳半～4歳のお子さんとその保護者 定 各6組12名(先着順) 費 各1組1360円

..... いずれも .....

場 問 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707)

高円寺みんなの体育館

楽しくチャレンジ教室

時 9月28日～12月14日の第2・4水曜日

①午後3時10分～4時②4時～4時50分(11月9日を除く。各計5回) ③9月21日～11月30日の毎月第1・3・5水曜日、午後3時10分～4時・4時～4時50分(各計6回) 師 パオパオスポーツクラブ 対 区内在住・在勤(保護者)・在学で小学①1年生②2・3年生③4～6年生 定 ①②各20名③各10名(いずれも抽選) 費 ①②各4000円③各4800円 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの生年月日・学年・性別も書いて、9月10日までに同体育館

親子チャレンジ体操教室

時 10月8日～11月12日の毎週土曜日 ①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師 HEROKIDS 対 区内在住で実施日時点①3歳半～4歳②2歳半～3歳半のお子さんとその保護者 定 各12組(抽選) 費 各1組4500円 申 往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、9月15日までに同体育館

..... いずれも .....

場 問 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) ☎3312-0313)

荻窪体育館

はじめて合気道教室

時 10月2日～11月20日の日曜日、午後5時～7時(10月30日を除く。計7回) 師 杉並合気会 対 区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定 15名(抽選) 費 7000円

脳トレリズム体操①ベーシック②エクササイズ

時 10月3日～11月14日の月曜日 ①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(祝日を除く。各計6回) 師 斎藤なみえ 対 区内在住・在勤で50歳以上の方 定 各15名(抽選) 費 各3600円

ピラティスナイト

時 10月3日～11月14日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(祝日を除く。各計6回) 師 小澤純子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各3600円

タイ式ヨガ ルーシーダットン

時 10月4日～11月15日の毎週火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(各計7回) 師 亜紀 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各4200円

体幹エクササイズ

時 10月5日～11月9日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(10月19日を除く。各計5回) 師 佐々木達也 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各3000円

①はじめて②かろやか③しなやかバレエ

時 10月6日～11月17日の木曜日 ①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(祝日を除く。各計6回) 師 川村智由美 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ経験者で初級者③はじめてバレエ・かろやかバレエ経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定 ①14名②③各12名(いずれも抽選) 費 各6300円

①ビギナー1②ベーシック③ビギナー2ヨガ

時 10月7日～11月18日の毎週金曜日 ①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(各計7回) 師 梅田可織 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各15名(抽選) 費 各4200円

転倒予防イス体操

時 10月7日～11月18日の金曜日、午後1時30分～2時30分(10月14日を除く。計6回) 師 松浦美香子 対 区内在住・在勤のおおむね60歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方 定 18名(抽選) 費 3600円

土曜の朝活ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

時 10月8日(土)・22日(土)・29日(土)、11月12日(土)・19日(土) ①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(各計5回) 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15名(抽選) 費 各3000円 他 ②は妊娠15週目以降の方も参加可

初めてのソーシャルダンス教室

時 10月25日～11月22日の毎週火曜日、午後1時～3時(計5回) 師 杉並区ダンススポーツ連盟 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 12名(抽選) 費 5000円

..... いずれも .....

場 問 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381) 申 往復はがき(12面記入例)で、9月13日までに同体育館

まるごと台湾フェア2022

中学生の野球交流や東京高円寺阿波おどり台湾公演などで区が交流を重ねている台湾の魅力を紹介します。講演会や展示、台湾料理や特産品の販売など楽しい企画満載のフェアです!

日時 9月10日(土) 午前10時30分～午後4時

場所 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)

- 展示
- 台湾新幹線と台湾鉄道ほか
  - 指先に宿る命～台湾布袋戲の原点
  - 杉並と台湾の交流
  - 台湾観光紹介

- 企画
- 絶対に行くべし!台湾鉄道ローカル線の旅(師 片木裕一)
  - 台湾茶芸 淹れ方の実験室(師 張茹涵)
  - 切り紙をつくろう(師 上野文緒)
  - copicで描こう!妄想台湾旅スケッチ(師 佐々木千絵)
  - 二胡とバイオリンの演奏と台湾の名曲演唱(出演=張瑞銘)
  - 台湾原住民舞踊(出演=在日台湾原住民連合会)
  - 台湾の物産販売

※イベントによっては、一部有料・整理券が必要な場合があります。詳細は、同協会のホームページ(右上2次元コード)をご確認ください。 問 杉並区交流協会 ☎5378-8833(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)) 他 物産販売は売り切れ次第終了。車での来場不可





杉並第十小学校温水プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

9月18日(日)、10月2日(日)・16日(日)午前10時～10時55分 師高見沢美恵子、飛田慶子 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順)

◆泳力アップコース

9月18日(日)・10月16日(日)=中級 ②10月2日(日)=初級/いずれも午前11時～11時55分 師①高見沢美恵子②飛田慶子 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①クロール・平泳ぎで25m②25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各8名(申込順) 申電話で、各実施日の7日前午前10時から、同プール

..... いずれも .....

場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 費 入場料 他 車での来校不可



男女平等推進センター啓発講座を開催します

男女共同参画社会実現のため、企画を公募しさまざまな講座を開催しています。

① 妊娠・出産前のパパ教室

10月2日(日)午前10時～11時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師パパママ子育て応援部Hiタッチ!!代表・野崎聡司(右写真) 区内在住・在勤・在学のパパと妊娠中のママ 定30名(申込順) 他企画運営=パパママ子育て応援部Hiタッチ!!



② ジェンダーを子育てから考えよう

10月8日(土)午前10時～正午 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師親子コミュニケーションアドバイザー・天野ひかり(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 他企画運営=NPO法人親子コミュニケーションラボ



..... いずれも .....

申電話・Eメール(12面記入例)に区内在住・在勤・在学の旨、託児希望の方はお子さんの氏名・月齢・性別も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ☒ danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順。申込締め切り日=①9月21日②28日③29日))

③ 女性のための防災講座

10月9日(日)午後1時～3時 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師減災と男女共同参画研修推進センター共同代表・浅野幸子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 他企画運営=NPO法人防災コミュニティネットワーク

食品ロス削減講座

食品ロスや野菜の栄養について学び、家庭でも食品ロス削減に取り組んでみませんか。

10月6日(木)午前10時～正午 場農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 申電話で、9月5日午前9時からごみ減量対策課管理係

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

新空間&山田とうしパントマイム公演

9月15日(木)午後7時～8時30分、16日(金)午後1時～2時30分・7時～8時30分/座・高円寺/出演=山田とうし、内山英幸ほか/小学生以上の方/各100名(申込順)/各3500円ほか/申電話・Eメール(12面記入例)で、9月10日までに新空間 ☎042-365-9662 ☒ mimesinkukan@gmail.com/区民5組10名を招待(抽選)=Eメール(12面記入例)で、9月10日までに同団体

東京都空き家フォーラムin杉並

9月17日(土)①午前10時～午後4時=相談会②午前11時～正午=人気税理士が教える!親の土地や家をどうする?相続と空き家問題と解決策③午後1時30分～2時30分=知らなきゃ大変!今から準備!成年後見制度と家族信託の活用術/ワーム貸し会議室・荻窪(上荻1丁目)、②③はオンライン(YouTube)でも実施/①税理士・岡村宝美②不動産コンサルタント・安食正秀/空き家所有者、将来空き家となるおそれのある建物の所有者ほか/②③各30組(申込順)/申電話(区ホームページから取り出せます)にオンライン希望の方はその旨も書いて、9月17日までにネクスト・アイズ ☎5574-0921 へファクス。または電話で同社 ☎0120-406-212 (午前10時～午後6時(水曜日を除く))/当日参加可

座の市

9月17日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)/座・高円寺/杉並でとれた野菜や区の交流自治体の物産品(南相馬市の梨ほか)、地方の逸品などの販売/座・高円寺 ☎3223-7500

ボーイスカウト一日体験

9月25日(日)午前10時～正午(雨天中止)/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/区内在住・在学で小学1～4年生のお子さんとその保護者/30組(申込順)/申Eメール(12面

記入例)に性別・学年・保護者氏名も書いて、9月19日までにボーイスカウト杉並第12団 ☒ iinumat1213@gmail.com /申電話 ☎070-1183-6253

阿部恵の「パネルシアターで楽しくあそぼう」

9月25日(日)午後2時～2時50分/浜田山会館/100名(申込順)/2000円。15歳以下1000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/申Eメール(12面記入例)で、9月24日までに杉並親子劇場 ☒ suginamiyokogekijou@jcom.home.ne.jp/同団体・渡辺 ☎3331-4381

オルケストラ・ブレット口東京 マンドリン演奏会

9月25日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=桜井至誠(指揮)▶曲目=スペイン組曲ほか/小学生以上の方/600名(申込順)/1500円/申同団体ホームページから、9月12日までに申し込み/同団体・郡司 ☎3399-3203

ガラス絵遊戯 インドの舞

10月1日(土)午後6時～7時30分/座・高円寺/出演=丸橋広実モヒニアタム舞踊団/7歳以上の方/220名(申込順)/4000円ほか/申電話・Eメール(12面記入例)に希望枚数も書いて、ケララ企画 ☎080-3013-0924 ☒ keralakikaku@gmail.com/要約筆記あり/区民10組20名を招待(抽選)=Eメール(1組2名。12面記入例)に希望枚数も書いて、9月15日までに同団体

バリアフリー上映会「警女GOZE」

10月14日(金)午後1時～3時15分/西荻地域区民センター/130名(申込順)/申電話で、9月30日までに視覚障害者支援総合センターチャレンジ ☎5310-5052

講演・講座

がん哲学外来メディカル・カフェin荻窪

9月10日(土)午後1時30分～3時30分/荻窪栄光教会(南荻窪4丁目)/順天堂大学医学部名誉教授・樋野興夫/がん患者とその家族や関係者/30名(申込順)/申電話(区ホームページから取り出せます)を、同催し事務局 ☎3334-6331 へファクス/同催し事務局 ☎3334-1036 杉並税務署・荻窪税務署インボイス制度説明会 ①9月13日(火)・27日(火)②8日

(木)・22日(木)、10月4日(火)午前10時～11時・午後2時～3時/①杉並税務署(成田東4丁目)②荻窪税務署(荻窪5丁目)/税務署職員/区内事業者/各10名(申込順)/申電話で①杉並税務署法人課税第1部門 ☎3313-1131②荻窪税務署法人課税第1部門 ☎3392-1111

文化講座「私が見た南インドの文化と暮らし」

9月19日(祝)午後1時～3時/阿佐谷地域区民センター/前外務省在ベンガル日本総領事・杉田明子/区内在住・在勤・在学の方/80名(抽選)/1000円(学生無料)/申Eメール(12面記入例)で、9月12日までに異文化アカデミー ☒ ibunkaac@gmail.com/同団体・山田 ☎080-5090-7340

●杉並青色申告会

◆飲食店・小売業向けInstagram活用術&交流会

9月20日(火)午前10時～正午/産業商工会館/セールスプランナー・伊丹恵美/有店舗飲食店・小売業/16名(申込順)/1000円ほか/申電話・ファクス(12面記入例)で、9月16日までに同会

◆相続税の基本セミナー

9月22日(木)午後2時～3時30分/産業商工会館/26名(申込順)/1500円ほか/申電話・Eメール(12面記入例)で、9月21日までに同会/長寿応援対象事業

..... いずれも .....

場 杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☒ 3393-2864 ☒ seminar@aioiro.org

●シルバー人材センター清水分室

◆英会話教室(入門・初級) 10月2日～5年3月27日の毎週月・木・日曜日/同センター(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/各8名(申込順)/月4200円(別途テキスト代)/申電話で、同分室/時間はお問い合わせください

◆囲碁講座

10月4日～5年3月22日の①火曜日=初心者～9級程度②水曜日=8級～2段程度、いずれも午後1時30分～4時(祝日等を除く)/同分室(清水3丁目)/同センター会員の有段者/区内在住・在勤・在学で小学生以上の方/各8名(抽選)/各月3500円程度/申電話・

はがき(12面記入例)に棋力も書いて、9月12日(消印有効)までに同分室

..... いずれも .....

場 シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 ☎3394-2253)

その他

税金なんでも相談会

9月7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時を除く))/1人45分程度

相続・不動産・空き家無料相談会

9月9日(金)午後1時～5時/永福和泉地域区民センター/区内に土地や建物を所有の方ほか/15組(申込順)/申電話で、9月8日までに日本地主家主協会事務局 ☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分)/1組1時間程度

税金なんでも相談会

9月13日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、17日(土)午前9時30分～午後1時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度

献血活動にご協力を

9月17日(土)午前10時～午後4時/JR中央線高円寺駅北口広場/16～64歳の方(60代の献血経験者は69歳まで)/場 東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

9月20日(火)～22日(木)午前11時～午後4時/リサイクル自転車作業所(永福2丁目)/販売価格=7000円～/申20日のみ往復はがき(12面記入例)で、9月8日(消印有効)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)/場 リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会

9月26日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/場 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。



新型コロナワクチン接種

# 9月のワクチン接種体制をお知らせします

感染拡大防止のため、1～4回目の接種対象になっている方は、速やかな接種にご協力をお願いします。なお、国の方針等により変更があった場合には、区ホームページ（右2次元コード）等でお知らせします。

—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。



## ■ 接種を受けられる場所

### ● 区の集団接種会場

会場名	対象接種回数	ワクチンの種類
タウンセブンホール	1～4回目接種	ファイザー社製
タウンセブンフォーラムU	1～4回目接種	モデルナ社製
	1～3回目接種	武田社ワクチン（ノババックス）

※いずれも上荻1-9-1荻窪タウンセブンビル8階。

### ● 接種可能な医療機関



▲区ホームページ

## ■ 区内集団接種会場にて小児（5～11歳）接種を再開します

国は、オミクロン株に対する有効性などの科学的知見が十分示されたとして、5～11歳の小児接種について、9月上旬から「努力義務」を適用する見込みです。区では接種機会の確保のため、集団接種会場での小児接種を再開します。

予約開始日 9月3日(土)

接種実施日（予定） 9月16日(金)・17日(土)・23日(祝)・24日(土)・30日(金)

### ● 区の集団接種会場

会場名（所在地）	ワクチンの種類
阿佐谷ワクチン接種特設会場（阿佐谷南2-14-9）	ファイザー社製（5～11歳用）

### ● 小児接種可能な医療機関



▲区ホームページ

### 予約方法

● 杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター  
☎0120-023-015（午前9時～午後5時）

● 予約サイト（右2次元コード）



## ■ オミクロン株に対応したワクチン接種の準備を進めています

オミクロン株に対応したワクチン接種が、今秋から開始予定です。区では、国から示されている情報を基に、接種間隔が5カ月以上であることを前提として、10月中旬頃に接種を開始する想定で、接種体制の準備を進めています。

### ● 国から示されている情報（8月25日現在）

対象者＝1・2回接種を完了した全ての方  
使用するワクチン＝オミクロン株（BA.1）と従来株に対応した2価ワクチン（詳細は未定）

### ● 接種券について

4回目の接種券については、「現時点で接種対象となっていない方」にも順次発送しています。オミクロン株に対応したワクチン接種が開始された際には、この接種券を使用しますので、大切に保管してください。紛失等の場合は、区ホームページ（右2次元コード）または郵送での再発行の申請をお願いします。ホームページからの申請が困難な場合には、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンターへご相談ください。

なお、4回目接種対象者で接種済みの方には、新たな接種券を接種間隔を考慮して順次発送します。



## 新型コロナウイルス感染症

区内でも感染拡大が継続しています。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下記に電話してください。

### 杉並区受診・相談センター

☎050-3665-7979

（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を含む〉）

### 東京都発熱相談センター

☎03-5320-4592、☎03-6258-5780

（いずれも24時間〈年中無休〉）

### 医療機関案内専用ダイヤル

☎03-6630-3710、☎03-6636-8900、☎03-6732-8864

（いずれも24時間〈年中無休〉）

### 世帯と人口 （住民基本台帳） 8月1日現在（）は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	313,499(265減)	10,568(208増)	2,661(10増)	326,728(47減)

人口	男		女		小計	合計
	日本人	外国人	日本人	外国人		
	266,144(175減)	8,199(141増)	289,496(210減)	8,081(121増)	555,640(385減)	571,920(123減)