

広報すぎなみ

Suginami

X 90th Anniversary

10/1

令和4年(2022年) No.2338

みどり豊かな 住まいのみやこ

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



杉並区の「これまで」と「これから」

特集

未来へ継ぐ歴史、区制施行90周年

〒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。



90th Anniversary 未来へ継ぐ歴史、区制施行90周年


昭和7年に旧杉並町、旧和田堀町、旧井荻町、旧高井戸町の4町が合併して誕生した杉並区は、10月1日で区制施行90周年を迎えました。今号では、区制施行よりも少し前、杉並の発展の基礎を築いた内田秀五郎が30歳という若さで旧井荻村の村長となった明治40年から、今日までの杉並区の歩みを振り返ります。

——問い合わせは、総務課記念事業担当へ。

PICK UP! 「はりぼて」で時代の流行が分かる

●阿佐谷七夕まつり

阿佐谷地区への集客を目的に、地元の商店主らが全国各地の夏祭りを視察・研究した結果、宮城県仙台市や神奈川県平塚市の七夕まつりをヒントに、昭和29年から始めました。くす玉や吹き流しに加えて、その時々を反映した多種多様な「はりぼて」が飾られます。



第1回「阿佐谷七夕まつり」▶

PICK UP! 「ばか踊り」から夏の風物詩に

●東京高円寺阿波おどり

昭和32年、高円寺駅南口の商盛会（現・高円寺パル商店街）の青年部が、阿佐谷七夕まつりに負けまいと、徳島の阿波おどりに倣った「ばか踊り」としてまちを歩いたことが始まりです。さまざまな課題に直面しながらも、地域の住民などが一体となって克服していき、今や東京の夏を代表するイベントに成長しました。



第2回「高円寺ばか踊り」▶



CHECK 90周年記念事業の関連情報が盛りだくさん！ 杉並区区制施行90周年サイトをチェックしよう！

区制施行90周年を盛り上げる、さまざまな情報・コンテンツを公開しています！

- 区民や区に大きな影響を与えた5つの出来事「すぎなみ5ストーリーズ」
- 浪曲公演や阿波おどり体験講座など90周年関連イベントの情報
- 「ふるさと・杉並」をイメージし作曲された交響詩《鼓吹の桜》の公演情報

「90周年記念誌」も公開しています！
「90周年記念誌」を制作しました！区ホームページ等で、ぜひご覧ください！

下部年表中のこのアイコンが付いた出来事が「すぎなみ5ストーリーズ」です！



昭和 1907 1932 (昭和7年) 1940 (昭和15年) 1950 (昭和25年) 1960 (昭和35年) 1970 (昭和45年) 1980 (昭和55年) 1990 (平成2年) 2000 (平成12年) 2010 (平成22年) 2020 (令和2年) 2022 90th

明治40年～ ●内田秀五郎が始めた信念のまちづくり
時代の風を読み、将来の都市化を見据え、杉並発展の礎を築きました。

昭和7年10月1日 **杉並区誕生**
人口146,560人 / 31,583世帯

昭和14年 ●区役所庁舎完成

昭和19年 ●杉並初の空襲

昭和29年 ●水爆禁止署名運動 杉並協議会発足

昭和32年 ●杉並公会堂開設
●第1回高円寺ばか踊り（現・東京高円寺阿波おどり）開催

昭和36年 ●都立善福寺公園開園

昭和38年 ●妙正寺公園開園

昭和46年 ●都知事が「東京ごみ戦争」を宣言

昭和49年 ●杉並清掃工場建設に関する和解成立

昭和56年 ●中杉通り開通

昭和61年 ●蚕糸の森公園開園

平成4年 ●杉並区コミュニケーションマーク制定

平成12年 ●南北バス「すぎ丸」運行開始
●特別区が「基礎的な地方公共団体」に

平成18年 ●区公式アニメキャラクター「なみすけ」を選定

平成21年 ●杉並芸術会館「座・高円寺」開館

平成23年 ●東日本大震災で被災した南相馬市に対し、交流自治体とスクラムを組み支援を実施
●桃井原っぱ公園開園

平成28年 ●荻外荘（近衛文麿旧宅）が国の史跡に指定


令和2年 ●新型コロナウイルス対策本部設置

令和3年 ●基本構想策定「みどり豊かな 住まいのみやこ」

令和4年10月1日 **杉並区誕生から90周年!**
杉並区区制施行90周年 人口571,849人 / 326,698世帯 (9月1日現在)

区名の由来は?

杉並区の地名の起りは、江戸時代の初め、成宗・田端、両村の領主であった岡部氏が、領地の境界の印として、青梅街道に沿って植えたと言われる杉並木があったことに始まります。この杉並木は明治前になくなってしまいましたが、その後「杉並」の名は村名として採用され、町名、さらに区名となって現在に至ります。



▲昭和10年 杉並木（現・高井戸東3丁目）

PICK UP! 日本の近代化に貢献した蚕糸業

●蚕糸の森公園

明治44年に設置された農林水産省の蚕糸試験場が昭和55年に茨城県筑波に移転し、その跡地を公園として整備しました。現在も入り口には試験場の門扉があり、当時の面影を残しています。公園と周辺一帯は不燃化まちづくりを促進する地域で、公園はその拠点として防災機能を充実させています。




◀昭和50年ごろの蚕糸試験場

PICK UP! 杉並はアニメのまち・アニメの聖地

●アニメのまち杉並

区に初めてアニメ制作会社ができたのは昭和39年。以降、区にはアニメ制作会社が集積し、その数は日本一。誰もが知る数多くのアニメが杉並で生まれました。平成17年3月に開館した杉並アニメーションミュージアムでは、区内アニメ制作会社等と連携した展示イベントを行っています。



©創通・サンライズ

PICK UP! 区の歴史と文化を今に伝える貴重な建築

●(仮称)荻外荘公園

戦前に首相を3度務めた政治家・近衛文麿の旧宅で、平成28年3月1日に日本政治上重要な場所として国の史跡に指定されました。昭和15・16年ごろの姿に復原して整備する史跡公園が、令和6年12月に開園予定です。



完成イメージ▶

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

高齢基礎年金を請求する方へ

高齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済み期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計10年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給するためには請求が必要で、受け付けは65歳の誕生日前日からです。なお、請求書は事前に日本年金機構から送付されます。

また、繰り上げ請求（受給開始を早めて、60～64歳の間に減額された年金を受けること）や、繰り下げ請求（受給開始を遅くして、66～75歳の間に増額された年金を受けること）もできます。繰り下げ請求については、4月から上限年齢が70歳から75歳に引き上がりました。対象は、昭和27年4月2日以降に生まれた方です。昭和27年4月1日以前に生まれた方は、70歳が繰り下げ請求の上限年齢です。

加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者＝国保年金課国民年金係▶国民年金の第3号被保険者期間がある方、厚生年金等（第2号）に加入したことがある方（脱退一時金を受給した期間も含む）＝杉並年金事務所 ☎3312-1511

健康・福祉

4年度 眼科検診

10月1日から眼科検診が始まります。対象の方へ9月末に受診券を送付しました。必ず電話等で検診実施医療機関に事前予約をしてから受診してください。
検診名＝眼科検診（緑内障・加齢黄斑変性）▶**対象**＝40・45・50・55・60歳の方（5年3月31日時点の年齢）▶**費用**＝300円▶**受診期限**＝5年1月31日 区杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015

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

募集します

すぎなみ本の帯アイデア賞の作品

その本が読みたくなるような帯を募集します。
作品は本にかけて提出。用紙の種類・字体・字数などは自由。著作権・個人情報保護に触れるものは使用不可。応募者本人の創作で未発表のもの。1人1点
対象区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方
募集区立小中学生で在学の学校で作品をまとめている場合＝学校へ提出▶**個人**＝作品に応募用紙（図書館で配布。区ホームページからも取り出せます）を添えて、中央図書館（〒167-0051荻窪3-40-23）へ郵送・持参 / **申込期間**＝10月14日～28日 区図書館事業係 ☎3391-5754 他作品は11月下旬（入選作品は5年2月中旬）に返却予定

NPO等活動推進協議会委員

「杉並区NPO・ボランティア活動及び協働の推進に関する条例」に基づき設置している協議会で、区民、NPO等活動関係者、学識経験者などで構成され、NPO等の活動や協働の推進について審議を行います（年5回程度開催予定）。

任期＝5年1月～6年12月▶**募集人数**＝3名以内（選考）▶**報酬**＝日額1万2000円 区内在住・在勤または区内でNPO活動をしている18歳以上の方
応募作文「地域の課題解決に向けた、これからの協働について」（様式自由。800字以内）に住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号、NPO等でのボランティア活動経験があれば略歴も書いて、10月31日までに地域課協働推進係へ郵送・ファクス（〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2387） 区同係 ☎3312-2381

広告掲載

◆**ごみ・資源の収集カレンダー 分け方・出し方**
 5年度版「ごみ・資源の収集カレンダー 分け方・

掲載の催し等の中止について

新型コロナウイルスの感染状況によって、本紙掲載の催し等の中止が決定した場合には、区ホームページでお知らせします。または問い合わせ先へご確認ください。



出し方」に掲載する広告を募集します。ごみ・資源を出す日や分別の方法を案内するもので、事業所を含む区内全世帯に配布します。

冊子の規格＝A4判カラー24ページ▶**発行部数**＝約38万部▶**掲載料**＝1枠5万円（版下原稿等の作成費用は広告主負担）▶**規格**＝縦30mm×横100mm▶**掲載位置**＝カレンダー掲載ページ下部▶**募集枠**＝12枠 区申込書（区ホームページから取り出せます）に広告原稿案を添えて、10月20日までにごみ減量対策課事業計画係（区役所西棟7階）へ郵送・持参 区同係

◆広報すぎなみ

5年1～3月に発行する「広報すぎなみ」に掲載する広告を募集します。

主な配布方法＝新聞折り込み、区立施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドほか。希望者への個別配布あり▶**発行日**＝月2回（1・15日）▶**発行部数**＝約15万5000部（3年度実績）▶**掲載料**＝1号1枠1万円▶**規格**＝縦10mm×横235mm▶**掲載位置**＝広報紙中面下部欄外▶**募集枠**＝1号4枠（1社1号1枠） 区申込書（区ホームページから取り出せます）に広告原稿案を添えて、11月1日までに広報課広報係（区役所東棟5階 ☎3312-9911 ☎koho-suginami@city.suginami.lg.jp）へ郵送・ファクス・Eメール・持参 区同係

◆区ホームページ バナー広告

閲覧数＝月平均約29万4000件（トップページ。3年度実績）▶**掲載料**＝1月1枠2万円▶**規格**＝GIF画像またはJPG形式。縦60ピクセル×横120ピクセル。4キロバイト以下▶**掲載位置**＝トップページ下部▶**募集枠数**＝月20枠（1社1月1枠）▶**その他**＝毎月5日までの申し込みで翌月1日からの掲載 区申込書（区ホームページから取り出せます）に広告原稿案を添えて、広報課広報係（区役所東棟5階 ☎3312-9911 ☎koho-suginami@city.suginami.lg.jp）へ郵送・ファクス・Eメール・持参 区同係

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	区東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時 10月12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	区市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	時 10月13日(木)午後1時30分～4時30分 場 区役所1階ロビー 対 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）	区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 区同会事務局 ☎3393-3680、区住宅課空家対策係
行政相談★	時 10月14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	区政相談課
行政書士による相談	時 10月14日(金)午後1時～4時 場 相談室（区役所西棟2階） 内 相続・遺言・離婚・金銭問題等書類手続きに関する事 定 6名（申込順） 他 1人30分	区電話で、10月7日から東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537（午前8時30分～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉）
弁護士による土曜法律相談	時 10月15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	区電話で、10月11日～14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） 区同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	時 10月18日(火)、11月1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	区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
専門家による空き家等総合無料相談	時 10月20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） 対 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	区電話で、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、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス / 申込締め切り日 ＝10月18日 区同係
不動産に関する無料相談	時 10月20日(木)午後1時30分～4時30分 場 区役所1階ロビー	区電話で、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〉） 区同支部、区住宅課

※★は当日、直接会場へ。

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）
 区 問い合わせ 他 その他 区 Eメールアドレス 区 HPホームページアドレス

生活・環境

粗大ごみ収集の申し込み受け付けの一時休止

粗大ごみ受付センターのシステムメンテナンス作業のため、申し込み受け付けを一時休止します。
◆**休止期間**=10月15日(土)午後8時~16日(日)午後7時
☎杉並清掃事務所 ☎3392-7281

ダニアレルゲン量の検査

ダニは6~10月にかけて増え、死骸やふんは、アレルギー疾患の原因となることがあります。区では、ダニアレルゲン量が多くなるこの時期に、布団等に掃除機をかけて吸い取ったホコリに含まれるダニアレルゲン量の簡易測定を行い、結果をお知らせします。
☎電話で、10月21日までに杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

住居番号表示板

住居番号表示板(縦6cm×横12cm程度の横書き)は、住居表示を明らかにするため、各戸の出入り口付近に貼り付ける表示板です。表示板の文字が読みづらい、表示板がないという方に、新しいものをお渡しします。また、町名を表示した町名プレート(縦6cm×横6cm)も、希望する方にお渡しします。
☎区民課管理係



▲住居表示板(下)、町名プレート(上)

子育て・教育

5年度 新入学児童・生徒の保護者へ

5年4月に区立小中学校へ入学するお子さんの保護

者に、入学する学校を記載した「就学通知書(入学のお知らせ)」を12月中旬に送付します。

◆住所地の指定校への入学が原則です

小中学校へ入学する児童・生徒は、お住まいの地域によってあらかじめ指定された学校(指定校)へ通学することが原則です。ただし、特別な事情により指定校への通学が困難な場合は、指定校変更の申し立てをすることができます。申し立て事由に該当するかは、区ホームページをご覧ください。

◆第7号事由による指定校変更

指定校変更の認定事由に「学校の特色ある教育活動に参加を志望する場合」(第7号事由)を設けています。申し立ては、指定校に隣接する学校1校に限り志望することができます。第7号事由による受け入れ人数には上限があり、1校当たり小学校は10人、中学校は15人までです。ただし、教室不足等の状況によっては、受け入れができない学校もあります。

詳細は、「ご案内」(新小学1年生は「就学時健康診断のお知らせ」)に同封。新中学1年生は、区立小学校を通じて配布)または区ホームページをご覧ください。
☎学務課学事係

その他

赤い羽根共同募金運動

さまざまな地域課題に取り組む民間の社会福祉施設や地域福祉団体、ボランティア団体などの活動に役立てられます。ご協力をお願いします。

◆**期間**=10月1日(土)~12月31日(土)

☎東京都共同募金会杉並地区協会の(杉並区社会福祉協議



会内) ☎5347-1010

特別弔慰金の請求手続きはお済みですか

☑戦没者等の死亡当時の遺族で2年4月1日(基準日)に公務扶助料や遺族年金を受けている方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合、先順位の遺族1名に額面25万円、5年償還の記名国債を支給 ▶ **請求期限**=5年3月31日 ▶ **受付時間**=午前9時~午後4時 ☎保健福祉部管理課地域福祉係

宝くじの助成事業でみこし・ひき太鼓を整備

自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、大宮二丁目自治会のみこし・ひき太鼓の修繕に対して助成しました。この事業は、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。
☎地域課



審議会等のお知らせ

都市計画審議会

☎10月21日(金)午後2時~4時 ☎区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☑東京都都市計画生産緑地地区の変更、特定生産緑地の指定について ☎都市整備部管理課庶務係

聴 区政を話し合う会 っくオフ・ミーティング

参加者募集

区長と区民の皆さんが、行政課題をテーマに直接意見交換を行う「聴っくオフ・ミーティング」の参加者を募集します。さまざまな意見やアイデアを伺い、今後の区政の参考にしていきます。

——問い合わせは、区政相談課へ。

テーマ 「人と環境に優しい自転車の街・杉並」

日時 10月30日(日)午後1時30分~4時30分

- 参加者は、本募集による方のほか、無作為抽出した2000名にご案内した上で、応募された方の中から選出します。
- 当日の様子は収録・記録の上、YouTube杉並区公式チャンネル等で配信するほか、報告書に掲載します。
- 今回は報道機関等が取材・撮影し、その後、報道・配信されることがあります。あらかじめ了承の上、ご応募ください。

☎区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☑区内在住で18歳以上の方 ☎20名程度 ☎はがき・Eメール(12面記入例)にテーマに関する意見も書いて、区政相談課 ☎sodan-k@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み/ **申込締め切り日**=10月12日



杉並区長 岸本 聡子



都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バス等が利用できます

東京都シルバーパス

70歳になる月の初日から購入できます。最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等のシルバーパス発行窓口でお申し込みください。

対象者

都内に住民登録している70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

費用

- ①4年度の住民税が非課税の方②4年度の住民税は課税であるが3年の合計所得金額が135万円以下の方=1000円
- ③4年度の住民税が課税の方=2万510円

必要書類

◆全員

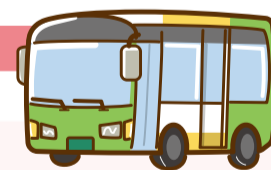
住所・氏名・生年月日が確認できる本人確認書類(保険証・運転免許証など)

◆①の方は次のいずれか1点

- ・4年度杉並区介護保険料納入通知書(7月12日発行。再発行不可)
- ・4年度住民税非課税証明書(区が発行したもの。有料)
- ・生活保護受給者証明書(生活扶助を表す記載があり4月1日以降に福祉事務所が発行したもの)

◆②の方は次のいずれか1点

- ・4年度杉並区介護保険料納入通知書(7月12日発行。再発行不可)
- ・4年度住民税課税証明書(区が発行したもの。有料)



☎東京バス協会 ☎5308-6950 (午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く))、最寄りのバス会社の営業所・案内所

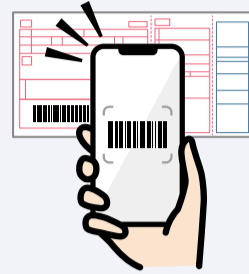
※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込締め切り日に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

キャッシュレス納付を拡大します

税や保険料がスマートフォン決済アプリで納付できます！

従来のPay-easy、モバイルレジおよびクレジットカードに加えて、10月からスマートフォン決済アプリで納付することができます。24時間自宅等で簡単に支払いができるので大変便利です。ぜひご利用ください。

〈対象スマートフォン決済アプリ〉



- 自宅や職場でできるから時短！
- 現金を用意する手間なし！
- 24時間いつでも支払えて便利！

詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



対象となる税・保険料

- ・特別区民税・都民税（普通徴収・特別徴収）
- ・軽自動車税（種別割）
- ・国民健康保険料
- ・後期高齢者医療保険料
- ・介護保険料

納付方法

対象のスマートフォン決済アプリをダウンロードし、納付書に印刷されたバーコードを読み取ることで納付できます。1枚当たり30万円以下の納付書で利用できます。※各アプリで利用方法が異なります。詳細は、各アプリホームページをご覧ください。

利用にあたっての注意事項

- ・納付書1枚ごとに支払い手続きが必要です。手数料はかかりません。
- ・窓口（区役所、区民事務所、金融機関、コンビニエンスストア）では、スマートフォン決済アプリを利用した納付はできません。
- ・領収証書は発行されません。領収証書が必要な方は、窓口（区役所、区民事務所、金融機関、コンビニエンスストア）をご利用ください。
- ・スマートフォン決済アプリ内で設定された利用上限金額により、納付できる金額が制限される場合があります。詳細は、各アプリ事業者にお問い合わせください。

問い合わせ先

- 特別区民税・都民税=納税課管理係 ☎5307-0637
- 軽自動車税（種別割）=課税課税務管理係
- 国民健康保険料=国保年金課国保収納係 ☎5307-0644
- 後期高齢者医療保険料=国保年金課高齢者医療係 ☎5307-0329
- 介護保険料=介護保険課資格保険料係 ☎5307-0654

11月11日～17日は税を考える週間です

区・税務署・都税事務所・税務関係民間団体が協力して納税者の意識向上、期限内の納税の推進、e-Tax・eLTAXの利用促進のための催しを実施します。

杉並納税街頭キャンペーン

時場内 10月30日(日) (雨天中止) ▶ 午前10時～10時30分=オープニングセレモニー (①②区役所青梅街道側広場) ▶ 午前10時30分～11時30分=パレード (①阿佐谷パールセンター②青梅街道) ▶ 午前11時30分～正午=エンディングセレモニー (①JR阿佐ヶ谷駅前②杉並公会堂) ▶ 出演=①杉並第一小学校ジュニアバンド②日本大学鶴ヶ丘高等学校 園納税課管理係

税を考えるパネル展

中学生の税についての作文・標語・絵はがきの優秀作品の一部、税に関する資料や税務関係民間団体の活動などの展示を行います。
 園 11月9日(水)・10日(木)午前8時30分～午後5時 園 区役所1階ロビー 園 納税課管理係

税の無料相談会

● 東京税理士会（杉並・荻窪支部〈共催〉）

園 11月9日(水)・10日(木)午前9時～正午・午後1時～4時 園 区役所1階ロビー 園 各32名(申込順) 園 同会杉並支部 ☎3391-1028 園 1人40分まで

● 東京税理士会荻窪支部

園 11月11日(金)・12日(土)午前9時～正午・午後1時～4時 園 同支部(荻窪5-16-12) 園 各12名(申込順) 園 同支部 ☎3391-0411 園 1人45分まで

● 東京税理士会杉並支部

園 11月14日(月)・15日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 園 同支部(阿佐谷南3-1-33) 園 各7名(申込順) 園 同支部 ☎3391-1028 園 1人40分まで

…… いずれも ……

園 電話で、10月3日～各実施日前日までに各支部（午前9時30分～正午・午後1時～4時30分〈土・日曜日、祝日を除く〉）

11月は児童虐待防止月間です

養育家庭になりませんか

養育家庭（里親）制度は、さまざまな事情で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを一定期間家庭に迎え、一緒に生活して養育する制度です。

—— 問い合わせは、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ。

主な要件

- ・ 養子縁組を目的としない
- ・ 都内在住の夫婦である（配偶者のいない場合は一定の条件あり）
- ・ 家族の構成に応じた適切な居住環境がある
- ・ 養育期間は短期から可能
- ・ 委託期間中の子どもの養育費等は都が基準に基づいて支払う



詳細は、都杉並児童相談所 ☎5370-6001へお問い合わせください。

養育家庭体験発表会

より多くの方に当制度を知ってもらうために、養育家庭体験発表会を開催します。
 園 11月5日(土)午後2時～4時 園 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 園 30名(申込順) 園 園 電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902、都杉並児童相談所 ☎5370-6001 園 2歳～就学前の託児あり(3名程度(申込順))。電話で同センター)

児童虐待防止講演会「子どもの年齢に応じた親子のかかわり方」

園 11月23日(祝)午前9時30分～11時30分 園 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 園 師 児童精神科医・岡塚哉 園 区内在住・在勤・在学の方 園 60名(申込順) 園 園 電話で、10月4日から杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902 園 園 お子さんの同席不可

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

5年4月入所・入園分

保育施設入所(一次)の申し込み受け付けを開始します (認可保育所等、区立子供園〈長時間保育〉)

—— 問い合わせは、保育課認定・入園係、子どもセンターへ。

●郵送

送付先=保育課認定・入園係
締め切り日=11月30日
※簡易書留やレターパックなど発着記録が分かる方法で送付してください。

●電子申請

(右2次元コードから申し込み)
締め切り日=11月30日午後5時



▲認可保育所 ▲区立子供園

●窓口

・保育課(区役所東棟3階)
締め切り日=11月30日
※次の児童は保育課でのみ申し込み受け付け。
障害等で配慮が必要な児童、通院中の児童
=10月17日~21日
他の自治体に申し込む区民=申込先自治体の締め切り日の7日前まで
・提出専用窓口(区役所西棟8階)

設置期間=11月7日~10日(午前9時~午後5時)

・子どもセンター(荻窪 ☎5347-2081 / 高井戸 ☎5941-3839 / 高円寺 ☎3312-2811 / 上井草 ☎3399-1131 / 和泉 ☎3312-3671 (いずれも要予約))
締め切り日=11月30日
※詳細は「令和5年度保育施設利用のご案内」をご覧ください。



▲保育施設利用のご案内

私立幼稚園・区立子供園(短時間保育)の園児を募集します



▲私立幼稚園



▲区立子供園

—— 問い合わせは、保育課子供園・幼稚園担当、認定・入園係へ。

私立幼稚園

区内には私立幼稚園が36園あります。創立者の教育理念の下に設立され、各園ともそれぞれの特色を生かした創意工夫あふれる幼児教育を行っています。

全園で3年保育を行っていますが、満3歳保育(3歳の誕生日を迎え、3歳児クラスへ入園するまでの幼児に対する保育)を実施している園もあります。また、保護者の就労等に対応するため、教育時間の前後に預かり保育を実施している園も多くあります。詳細は、各園に直接お問い合わせください。

申し込み

入園願書・案内書の配布は10月15日以降、願書の受け付けは11月1日以降、各私立幼稚園で行います。

入園料・保育料等

・入園料・保育料等は各園で定めています。
・幼児教育無償化により、保育料等が上限内で無償となります。その他入園料等に対しても補助を行っています。詳細は、区ホームページをご覧ください。

区立子供園(短時間保育)

対象・募集人数

区内に保護者と共に住民登録している集団保育のできる幼児
・3歳児(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)=9名
・4歳児(平成30年4月2日~31年4月1日生まれ)=12名(高円寺北は21名)

保育時間

月~金曜日の午前9時~午後2時(水曜日は月2回程度、午前11時45分まで。祝日を除く)
※歳児により各園の降園時間が異なります。

利用案内の配布場所

各子供園、保育課(区役所東棟3階)、子どもセンター、区民事務所、児童館、子ども子育てプラザ(いずれも10月17日に配布開始)

申し込み

申請書を、11月1日正午までに入園を希望する各子供園へ持参
・申し込みは1園のみで、郵送・電子申請での受け付け不可。
・定員を超える応募があった場合は11月2日にオンライン抽選を実施。
・定員に満たない場合は、12月1日以降、随時申し込みを受け付け。

その他

・昼食の提供方法は園によって異なります。各園へお問い合わせください。
・高円寺北子供園は5年度より3歳児クラスの募集を開始します。

10月3日受け付け開始!

原油価格・物価高騰等対策特例資金の融資を実施します

区では、原油価格および物価の高騰等の影響を受け、売り上げが減少している区内中小事業者を支援し、資金調達の充実と負担軽減を図るため、3年間無利子で融資を受けられる「原油価格・物価高騰等対策特例資金」の融資を実施します。また、同特例資金について信用保証料の全額補助も行います。融資対象条件、申し込み方法等の詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。



—— 問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 へ。

●種類

- ①原油価格・物価高騰等対策特例資金(経営安定運転特例資金)
- ②原油価格・物価高騰等対策特例小口資金(経営安定運転特例小口資金)

●資金使途・限度額

運転・設備資金=2000万円
※経営安定運転特例資金、新型コロナウイルス感染症対策特例資金(6月30日終了)を利用している場合(それぞれ小口含む)は、その残高と合わせて2000万円以内の貸し付けとする。

●本人負担率(年利)

貸し付けから3年間=0%
貸し付けから3年経過後=①0.48%②0.43%

●貸付期間(うち据置期間)

運転=7年以内
設備=9年以内(いずれも1年以内)

●申込期間

10月3日~5年3月31日

●信用保証料補助

原油価格・物価高騰等対策特例資金に係る信用保証料を全額補助します。信用保証料をお支払いいただいた後に、区から申請書を郵送します。
なお、繰り上げ償還等により信用保証協会から保証料の返戻があった場合は、返戻された全額を区に返還する必要があります。

広告

幸せを求めて生きる一つに、結婚は如何でしょう。お世話してお蔭様で29年目になりました。日高晶元が入会から成婚までサポートします。高田馬場結婚相談所 tel.03-5386-3161 新宿区高田馬場 4-1-6-401 木曜休



※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。

民営化宿泊施設（富士学園および弓ヶ浜クラブ）の在り方についてご意見をお寄せください

区は、区政経営改革推進計画に基づき、民営化宿泊施設の在り方について検討を進めています。このたび、「中間まとめ」として、富士学園を4年度末に、弓ヶ浜クラブを5年度末に廃止することとしましたが、最終的な方針は区民の皆さんのご意見も参考に、5年1月をめどに決定します。アンケートへのご協力をお願いします。

—— 問い合わせは、企画課へ。

施設の概要

富士学園は昭和39年に、弓ヶ浜クラブは昭和55年に、区立小学校の移動教室の施設として開設し、毎年約7000人の児童が訪れています。移動教室で使用していない時期は区民のリフレッシュや余暇の場として、区民の皆さんにご利用いただいています。

●富士学園

山梨県南都留郡忍野村忍草2997



●弓ヶ浜クラブ

静岡県賀茂郡南伊豆町湊781



施設を取り巻く主な状況

- ・富士学園は改築後31年、弓ヶ浜クラブは築42年を経過し、老朽化が進んでいます。
- ・区立小学校の移動教室としての利用が全体の約6割を占めていますが、富士学園の利用を令和4年度末に、弓ヶ浜クラブの利用を令和5年度末に終了し、その後は他の施設を利用して移動教室を実施することとしています。
- ・各部屋にトイレ・洗面所がないなど一般的な宿泊施設と設備が異なり、老朽化も進んでいることなどから、区民の利用は著しく減少しています。
- ・運営は、区から施設の無償貸与を受けた事業者が行っていますが、こうした状況下での事業継続は困難として、契約を更新しない旨の申し出がありました。

皆さんのご意見をお聞かせください

期 間 10月30日まで

対 象 区内在住の方

回答方法 LoGoフォーム（右2次元コード）から回答
※LoGoフォームを利用できない方は、企画課（区役所東棟4階）へお越しください。



「中間まとめ」や検討に使用したデータもこちらからご確認いただけます

宿泊予約停止のお知らせ

富士学園の5年3月31日以降の宿泊については、方針決定までの間、予約を停止します。
区民生活部管理課庶務係

杉並のまちづくりを一緒に考えましょう

区の将来の都市のイメージとまちづくりの目標を明らかにした「杉並区まちづくり基本方針（杉並区都市計画マスタープラン）」の改定に向けて検討を進めています。このたび、改定の方向性を示した「骨子案」をまとめましたので、皆さんからのご意見をお聞かせください。

また、西荻・高円寺地域では、区民と区長の対話集会「さとことブレスト」の開催を予定しています。それぞれのご意見は、杉並区まちづくり基本方針改定の参考にさせていただきます。

杉並区まちづくり基本方針「骨子案」についてご意見をお寄せください

区都市整備部管理課

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。骨子案の説明が必要な方は、お問い合わせください。

募集期間 10月17日まで

閲覧方法・場所 区ホームページ、都市整備部管理課（区役所西棟5階）

意見提出方法 LoGoフォーム（区ホームページ内にリンクあり）にご意見を書き込めます。または、意見用紙（都市整備部管理課で配布。区ホームページからも取り出せます）を、同課企画調査係 ☎5307-0689 ☒ toshi-kikaku@city.suginami.lg.jp へ郵送・ファクス・Eメール



まちづくりの中で道路を考える対話集会「さとことブレスト」を開催します

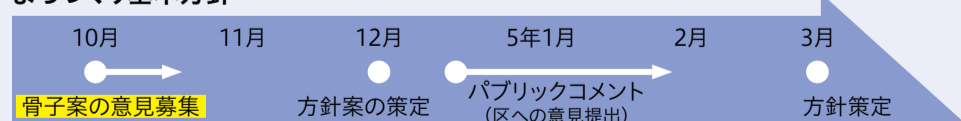
区都市整備部土木計画課

西荻・高円寺地域では、道路整備など重要な取り組みについて、杉並のまちづくりの中で考える、区長との対話集会を開催します。さまざまな方を対象に、年度内10回程度を予定しています。

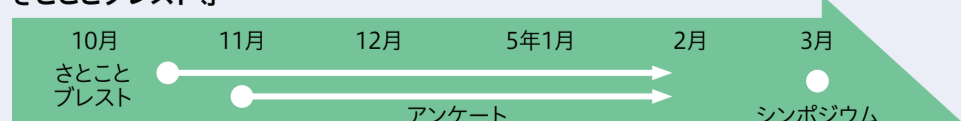
また、アンケートの実施も予定しており、頂いたご意見や集計結果を公表するシンポジウムも計画しています。

※ブレスト=ブレインストーミングの略。あるテーマについて数人で自由なアイデアを出し合う会議の方法。

まちづくり基本方針



さとことブレスト等



「対話」を大切にしたまちづくりを皆さんと共に進めていきます!



杉並区長・岸本聡子



一人一人ができることから始めましょう

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間522万トン（2年度推計値）の食品ロスが生じています。食品ロスは、ごみが増えるということだけでなく、貧困・水資源・温室効果ガスなどさまざまな地球規模の問題を引き起こしています。

—— 問い合わせは、ごみ減量対策課管理係へ。

食品ロスを減らすための3つのコツ

買いすぎない

作りすぎない

食べ残さない

食品ロス削減に関するパネル展示

📅10月3日(月)～8日(土)午後2時～4時（8日は午前10時～午後3時）
 📍農福連携農園すぎのこ農園（井草3-19-23）

期限表示（賞味期限・消費期限）を確認！

- ・利用予定と照らして、期限表示を確認しましょう
- ・すぐに食べる・調理する食品を購入する時は、棚の手前から取りましょう

フードドライブを活用！

戸棚に眠っている食品は、家庭で使いきれない食品（未利用食品）を持ち寄り、福祉団体や施設などに提供するフードドライブを活用しましょう。

食べのこし^{ゼロ}応援店を活用！

外食では、小盛りメニュー等を活用し、食べきれない分だけ注文しましょう。小盛りメニューや持ち帰りメニューの提供等で、区と一緒に食品ロスの削減に取り組む「食べのこし^{ゼロ}応援店」（区ホームページ参照）を活用しましょう。



フードシェアリングサービスを活用！

区は、店頭で売り切れない食品を必要としている人に割引価格で提供するアプリ「TABETE」を運営する事業者と協定を締結しています。



TABETE▶

9～11月は杉並区健康づくり推進期間です

体を動かして生活習慣病予防！

生活習慣病とは、がん、脳血管・心疾患、糖尿病など生活習慣に起因する病気の総称です。食事、運動などの生活習慣を改善することで予防できます。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ。

● 適正体重の維持が大切です

体重は多すぎても少なすぎても健康に影響があるといわれています。若い女性の低栄養による痩せは、妊娠・出産や生まれた子どもの将来の生活習慣病にも影響を与える場合があることが分かっています。

● BMI（体格指数）を計算してみましょう

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

年齢	目標とするBMIの範囲（18歳以上）
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

※「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より引用。

肥満や痩せは食事（摂取エネルギー）と運動（消費エネルギー）のバランスが崩れることが主な原因です。適正な量を食べて、しっかり体を動かしましょう。



運動のススメ

普段から体を動かすことで生活習慣病のリスクを下げ、健康寿命を延ばすことができます。

今日からできる一工夫！

- ・エレベーターは使わずに階段で上り下り
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- ・歩幅を広くして早歩き

生活習慣病予防イベント

糖尿病など生活習慣病に関するパネルや、バランスの良い食事のサンプルの展示などを行います。

📅10月11日(火)・12日(水)午前9時30分～午後4時 📍区役所1階ロビー
 📍国保年金課医療費適正化担当

自宅でできるオンライン運動教室

🕒時間 下表のとおり

日程	内容
10月26日(水)	「リカバリーストレッチ」～柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できる全身をほぐすストレッチ
11月2日(水)	「やさしいピラティス」～インナーマッスルを鍛え、骨から体を整え、スムーズな体の動かし方を習得！
11月9日(水)	「リフレッシュヨガ」～独特なポーズをとることで全身を刺激、健康増進や疲労回復の効果を期待！

※いずれも午後1時45分～2時45分。

📍オンラインで実施 📍ヴィムスポーツアベニューインストラクター ☑️区内在住・在勤の40～74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) 📍LoGoフォーム(右2次元コード)から、10月21日までに申し込み 📍杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355



いつ来るか分からない地震に備えよう

震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立小中学校等を震災救援所（震災時の避難・救援活動の拠点）とし、震災時に備えて訓練を実施しています。



—— 問い合わせは、防災課へ。

場所	日時
阿佐ヶ谷中学校（阿佐谷南1-17-3）	10月8日(土)午前10時～正午
高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31）	10月10日(祝)午前10時30分～午後0時30分
松ノ木小学校（松ノ木1-2-26）	10月15日(土)午後0時10分～1時15分
東田中学校（成田東3-19-17）	10月22日(土)午前8時30分～正午
杉並第三小学校（高円寺南1-15-13）	10月22日(土)午前9時35分～11時30分
杉並第六小学校（阿佐谷南1-24-21）	10月29日(土)午後2時～4時

区制施行90周年記念事業

まいまつり
すぎなみ舞祭



この日のために練習を重ねてきた子どもたちがその成果を披露します。約40チーム750名の子どもたちの元気に踊る姿と笑顔を、ぜひ会場でご覧ください。また、会場内にはおいしい屋台やキッズカーのほか無料で遊べるキッズエリアもあります。

日時 10月16日(日)
午前11時30分～午後3時30分(荒天中止)

場所 下高井戸おおぞら公園
(下高井戸2-28-23) ※車での来場不可。



- **舞祭ステージ**
24チーム参加の舞祭大会(ダンスコンテスト)、ゲストイベント
- **オープンステージ**
17チームによるダンス披露、ちびっこから大人まで楽しめる参加型ダンス企画
- **キッズエリア**
キックターゲット、モンキーブリッジ、車にお絵かき、しゃぼん玉など
- **すぎなみ舞祭公式グッズ販売**
舞祭オリジナルなみすけのイラストが入ったTシャツ・トートバッグなどの販売
- **すぎなみプレフェスタエリア**
園すぎなみ舞祭実行委員会事務局(児童青少年課青少年係内) ☎3393-4760

すぎなみプレフェスタ

平成25年から始まったすぎなみフェスタ。区制施行90周年の節目となる今年は、すぎなみ舞祭の開催に併せ、「すぎなみプレフェスタ」を開催します。

時10月16日(日)午前11時30分～午後3時30分(荒天中止) 場①下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) ②下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23)
 図①モルック体験、相馬野馬追展、パラパラマンガ作画体験②クリケット体験、交流自治体・ホストタウンの特産品の販売ほか 園文化・交流課すぎなみフェスタ担当 他車での来場不可。詳細は、すぎなみフェスタホームページ(右2次元コード)参照



区制施行90周年記念

すぎなみ5ストーリーズ展

杉並区が誕生してから、10月1日で90周年を迎えました。区民や区に大きな影響を与えた5つの出来事を「すぎなみ5ストーリーズ」として、次世代へ継承していくため、時代を切り開いた先人たちの歩みを紹介します。



時10月17日(月)～31日(月)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 場区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー 図すぎなみ5ストーリーズ(内田秀五郎のしごと、原水爆禁止署名運動、東京高円寺阿波おどり、東京ごみ戦争、3.11自治体スクラム支援等の活動)のパネル展示等 園総務課記念事業担当



▲区ホームページ
すぎなみ5ストーリーズ

あなたのおき、すぎなみ推しスポット

**すぎなみ魅力発掘
フォトコンテスト**

区内の京王井の頭線・西武新宿線沿線をテーマにしたInstagramフォトコンテストを開催中! 皆さんのとっておき穴場スポットをInstagramで発信してみませんか?



参加方法 Instagramで「#わたしだけのすぎなみ」をつけて投稿

その他 入賞者には賞品あり。入賞者の発表は、12月下旬以降に、特設サイト(右2次元コード)で公表



開催期間
11月30日(水)まで

園産業振興センター観光係 ☎5347-9184

あなたの地域にミュージアムがやってくる!

**出張! アニメーションミュージアム
in 勤労福祉会館**

アニメーションミュージアムによる巡回展を実施します。「すぎなみとアニメーション」をテーマとして展示やアニメ制作体験ワークショップを行います。ぜひお立ち寄りください。



▲ホームページ



▲ツイッター

展示「すぎなみとアニメーション」

区とアニメの歴史や関わりが分かるパネルの展示を行います。
時10月7日(金)～11月10日(木)午前9時～午後9時(毎月第2水曜日を除く)

アニメ制作体験ワークショップ

時図①10月22日(土)・23日(日)▶受け付け=午前11時～午後3時30分=アフレコアニメ②29日(土)・30日(日)▶受け付け=午前11時～午後3時30分=コマドリクエスト③11月5日(土)・6日(日)午前10時～午後3時30分(6日は3時まで)=紙アクアリウム&動画トレース



なみすけカードプレゼント!

来場者特典で「なみきおじさん」カードを先着500名に配布します! また、11月5日(土)・6日(日)は先着1000名に特別カードも配布します!



▲「なみきおじさん」カード

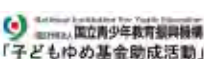


▲特別カード

..... いずれも

場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 園東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム ☎3396-1510 他車での来場不可

広告



初めてでも大丈夫!
一緒に歌って踊って楽しもう!

ミニミュージカルを創ろう!

11月6日(日)13時～
D-base 武蔵境にて

参加無料

詳細&お申込はこちらから→
(対象:小学1年生～中学生まで) TEL 080-5096-1982



主催
(福結)

※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。

異文化に触れてみよう

海外文化セミナー ウクライナ in すぎなみフェスタ



日時 11月5日(土)・6日(日)
午前10時～午後3時30分
(6日は3時まで)

場所 桃井原っぱ公園
(桃井3-8-1)
桃井第一小学校
(桃井2-6-1)



桃井原っぱ公園

メインステージ

時 11月5日(土)午前10時40分～11時10分=ウクライナ民謡とダンス (NPO法人日本ウクライナ友好協会KRAIANY) ▶ 6日(日)午後2時～2時15分=チェロの演奏 (テチアナ・ラヴロフ、ヤーナ・ラヴロフ)

ナタリアかあさんのボルシチ

ウクライナから避難して来られたナタリアさんのレシピでボルシチを販売します。売上げの一部をウクライナ支援に寄附します。

時 11月5日(土)・6日(日)午前10時～ (売り切れ次第終了〈各100食限定〉) 伝 伝統工芸品・物品の販売、展示あり

食べてウクライナを支援しよう!



桃井第一小学校

講演「ウクライナ人の生の声：母国の過去、現在、未来」

時 11月6日(日)午前11時～正午 演 NPO法人日本ウクライナ友好協会KRAIANY理事・イェブトウシュク イーゴル ▶ 司会=杉並区交流協会理事・ペトル ホリー 関 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(抽選) 申 杉並区交流協会ホームページから、10月13日までに申し込み

..... いずれも

関 杉並区交流協会 ☎5378-8833 ✉info@suginami-kouryu.org (午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉) ▶ 協力=NPO法人日本ウクライナ友好協会KRAIANY、日本財団 関 車での来場不可。詳細は、杉並区交流協会ホームページ(右二次元コード)参照



東京都青梅市 物産展

区の交流自治体である青梅市による物産展を開催します。特産品の青梅せんべいや農産品を販売します。

時 10月17日(月)～19日(水)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前 関 青梅市秘書広報課交流担当 ☎0428-22-1111 関 マイバッグ持参



東京都最低賃金のお知らせ

東京都最低賃金は、10月1日から時間額1072円に改正されました。都内で働く全ての労働者に適用されます。

関 東京労働局労働基準部賃金課 ☎3512-1614、東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865



みんなで銭湯に行こう!

10月10日は銭湯の日 区内銭湯でラベンダー湯を実施します

ラベンダー湯はヨーロッパで広く行われているハーブ浴の一つです。香りのもとになっている精油成分には、安眠を誘う成分などが豊富に含まれており、心身のリラックス、免疫力の向上など優れた効果が知られています。和らぐ香りで心身ともにリラックスしませんか。

時 10月10日(祝) 費 500円。小学生200円。未就学児100円 関 杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) 関 実施日の異なる銭湯あり

10月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは



区制施行90周年記念特別展 杉並激動の昭和戦前史展

区は昭和7(1932)年10月1日に誕生し、今年で区制施行90周年を迎えます。日本は区制施行から10年も経たない間に太平洋戦争へと突き進んでいきました。今回は郷土博物館の特別展を通して、杉並区激動の昭和戦前史をたどっていきます。



● 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)

関 広報課





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、各記事の甲欄でご確認ください。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 基本的感染防止対策

右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

掲載の催し等の中止について

新型コロナウイルスの感染状況によって、本紙掲載の催し等の中止が決定した場合には、区ホームページでお知らせします。または問い合わせ先へご確認ください。



催し



すぎなみ仕事ねっとフェア

施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨などを販売します。

10月13日(木)・14日(金)午前11時～午後3時 区役所1階ロビー 障害者生活支援課就労支援担当

グループ読書会 「日本の昔話を楽しむ」

あなたの好きな一冊を紹介してください。

10月17日(月)午後2時～4時 今川図書館(今川4-12-10) 同図書館 ☎3394-0431 他共催=ボランティア団体「ちいさいおうち文庫」

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

10月19日(水)午前9時～午後5時 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 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 甲欄電話・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 1人45分程度

みんなで作ろう! 杉並郷土かるた

10月30日(日)午後2時～4時 南荻窪図書館 すぎなみKarutaプロジェクト代表・萩本和利 定15組30名(申込順) 甲欄電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

農業公園「麦の種まき・収穫体験」

11月12日(土)午後2時～3時30分=

種まき体験 ▶ 5年1月21日(土)=麦踏み体験 ▶ 6月上旬=麦刈り体験 ▶ 6月中旬=脱穀体験 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1000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、10月12日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 結果は10月下旬に通知

人形劇団ブーク公演会

11月23日(木)午後2時～3時25分 高井戸地域区民センター 因「わにがまちにやってきた」「ピーターとおおかみ」 区内在住・在学で小学生以下の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定200名(抽選) 費1500円(2歳以下無料。子育て応援券利用可) 往復はがき(記入例)で、10月20日までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同センター ☎3331-7841

郷土博物館

◆年中行事「十三夜」

10月9日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆古文書講座(中級)

11月6日～27日の毎週日曜日、午後

2時～4時(計4回) 早稲田大学講師・久保貴子 区内在住・在勤・在学の方 定24名(抽選) 費400円 往復はがき(記入例)で同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=10月14日

…… いずれも ……

郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

講演・講座

犬のしつけ方教室

10月16日(日)②11月20日(日)③12月10日(土)午前10時30分～11時30分・午後1時～2時 ①井草森公園(井草4-12-1) ②柏の宮公園(浜田山2-5-1) ③和田堀公園(大宮2-22) ヒューマン財団 飼犬1頭につき2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須)、生理中の雌を除く 定各10組(申込順) 甲欄電話で、各実施日3日前までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

講座「はじめての英語絵本」

10月16日(日)午後2時～3時30分 中央図書館 西荻英語絵本の会 定20名(申込順) 甲欄電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎

3391-5754)

家族教室 青年期の発達障害への理解を深めるために

10月20日(木)・26日(水)、11月2日(水)・9日(水)・16日(水)午後6時～8時(計5回) ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 野崎クリニック・野崎和博、東京家政学院大学准教授・木村文香、区職員 区内在住・在勤・在学で発達障害または発達障害が疑われるお子さんの保護者 定15名(申込順) 甲欄電話・ファクス(記入例)で、10月19日までに障害者施策課管理係 ☎3312-8808

消費者講座「若いうちから知っておこう! いちから学ぶ投資入門講座」

10月22日(土)午前10時～正午 消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 日本証券業協会金融・証券インストラクター 山木戸啓治 定30名(申込順) 甲欄電話・Eメール(記入例)で、10月3日から消費者センター ☎3398-3141 syohi-c@city.suginami.lg.jp 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。お子さんの氏名・月齢・性別も書いて10月12日までに申し込み)

西武鉄道開業110年記念講座 「西武鉄道と杉並」

10月22日(土)午後2時～4時 柿木図書館 鉄道歴史研究者・中村建治 中学生以上の方 定25名(申込順) 甲欄電話または直接、柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801)

子どもの心を育てるコーチング 「思春期」

10月26日(水)、11月10日(木)・24日(木)午前9時30分～11時30分(計3回) 杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住で小学5年生～中学生のお子さんの保護者 定12名(申込順) 甲欄電話で、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

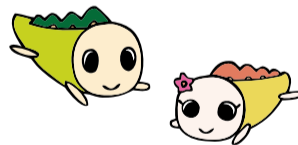
ご近助でほっこり ～見守り・つながり・ささえあい

高齢者のたすけあいネットワーク(地域の目)と生活支援体制整備の合同イベントです。

10月26日(水)午後2時～4時15分 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 講演、取り組み発表、パネルディスカッションほか 武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授・渡辺裕一ほか 定230名(先着順) 高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係・日常生活支援事業係

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、因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	日時等
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	MAYUのはじめてみよう～楽しいウクレレ教室	毎月第2・4火曜日、午前10時30分～11時30分 定各6名(申込順) 費月3000円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	講演「善福寺公園と地域の人々との繋がり」	10月22日(土)午後2時～4時 善福寺公園サービスセンター長・室井恵一 定30名(申込順)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	季節に優しい健康体操	毎月第1金曜日、午後1時30分～2時30分 三がまるスタジオ高円寺代表・中橋めぐみ 定各15名(申込順) 費各500円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	シニアのためのスマホ体験サロン	10月16日(日)午後1時30分～3時30分 定16名(申込順) 費500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	スポーツ吹矢講座	毎月第2日曜日、午前10時～午後3時(10月は第5日曜日)▶第3土曜日、午後1時30分～3時30分 定各10名(申込順) 費各500円(10月は無料。お持ちでない方は、別途マウスピース代100円)
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	家元から直接学べる煎茶道講座	毎月第2・4金曜日、午後2時～4時 定各6名(申込順) 費各1500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。今川館は第1日曜日、第3木曜日は休館。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) 甲申し込み(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 ㊞ホームページアドレス

精神保健学級「大人の発達障害～自分らしく生活するために」

時10月27日(木)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師アーツクリニック大崎医師・波多野美佳 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話で、10月26日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

家族介護教室

仕事と介護の両立支援の基礎知識

時10月12日(水)午後7時～8時30分 場コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師ベネッセシニアサポート担当相談員・大野真一 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

いつまでも元気で歩き続けるために～足のケアと健康の関わりを知らう

時10月19日(水)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荻窪院長・村井峻悟 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

薬剤師による在宅訪問「訪問薬局があるのをご存知ですか」

時10月21日(金)午前10時～11時30分 場ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師メディスンショップりぼん薬局薬剤師・田中良樹 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

プロ直伝! 今日からはじめる腰痛対策

時10月21日(金)午後2時～3時30分 場四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師特別養護老人ホーム上井草園理学療法士・松本大輔 区内在住・在勤の方 定12名(申込順) 申電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

訪問診療と自宅での看取りについて

時10月24日(月)午後3時～4時 場方南会館(和泉4-42-5) 師いりたに内科クリニック院長・入谷栄一 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

介護保険と福祉用具～購入? 介護保険でレンタル? どちらがいいの?

時10月29日(土)午前10時～11時30分 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師シルバーはあと杉並福祉用具専門相談員・中村誠 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

あなたにとって良いホームを考えよう!

時10月31日(月)午後2時～3時 場ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8) 師介護施設研究所・齋藤弘毅 区内在住・在勤の方 定12名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

あなたと家族の「道しるべ」

時10月31日(月)午後2時～3時30分 場ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師成年後見支援センターヒルフェ行政書士・松崎敏光 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

経験者に聞いてみよう 定年前後の再就職 想定される各種不明点の整理

時10月21日(金)午後1時～4時 対おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

MOS検定(Excel2019/365) 受検対策講座

時10月27日(木)・28日(金)・31日(月)・11月2日(水)・4日(金)午前10時～午後3時(計5回) 師PC専任講師 区54歳以下で求職中のExcel基礎知識がある方(同講座受講経験者を除く) 定14名(申込順) 時10月11日(火)・13日(水)のいずれか午前10時から、事前個人面談を実施。事前にテキストの購入が必要

..... 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

高齢者施策課いきがい活動支援係

杉の樹大学「スマートフォン講座」

時①11月2日(水)=基礎講座②23日(祝)=活用講座/いずれも午後1時30分～4時 区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、①10月20日②11月10日までに同係 他貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」

時11月10日(木)・24日(木)・12月1日(木)・8日(木)午後1時30分～4時(計4回) 区内在住で60歳以上の方ほか 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に受講動機・スマホ使用歴も書いて、10月27日までに同係

..... いずれも

場高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 高年齢者施策課いきがい活動支援係

荻窪保健センター

体内に時計が!? 時間栄養学から学ぶ元気に暮らす賢い食べ方

時10月27日(木)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 申電話で、10月3日～26日に同センター

食べるって楽しいね! こどもに伝えたい食育講座

時10月31日(月)午後1時30分～3時30分 場同センター 師食育インストラクター・増子雅代 区内在住で4歳～小学校低学年のお子さんの保護者 定12名(申込順) 申電話で、同センター健康づくり事業担当。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期間=10月3日～28日

「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時11月7日(月)・14日(月)・21日(月)午後2時～4時(計3回) 場同センター 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定12名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月14日までに同センターウォーキング講座担当 他お持ちの方は、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

個性を伸ばすふたご・みつごの子育て～比べない多胎育児のコツ

時11月12日(土)午前10時～正午 場オンラインで実施 師日本多胎支援協会代表理事・志村恵 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申電話で、同センター。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=11月5日

..... いずれも

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

見て、聞いて、1日で障害者を支えるお仕事が分かる!

障害者を支えるおしごと 就職相談・面接会

区内の障害福祉サービス事業者10社が参加する就職相談・面接会です。障害福祉の仕事に関する総合相談コーナーもあります。

日時 10月30日(日)午後1時～4時

場所 区役所第4会議室(中棟6階)

区就職相談・面接会、仕事を知るコーナー(参加事業者を映像で紹介、先輩職員のお話タイム)、障害者施設で作った商品の販売 定60名(申込順) 申電話で、障害者施策課管理係。またはLoGoフォーム(右下2次元コード)から申し込み/申込期間=10月3日～28日 同係。当日の求人についてはハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609(部門コード34#) 他面接を希望する方は、履歴書を複数持参▶主催=杉並区、ハローワーク新宿



ムページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込締め切り日=11月5日

..... いずれも

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

杉並障害者福祉会館

視覚障害者支援のためのパソコンサポート講習会

時11月5日(土)・12日(土)・19日(土)午後2時～4時(計3回) 師高橋雅枝 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定6名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月14日までに同会館運営協議会事務局

障害者のための「リトミック教室」

時11月20日～5年2月19日の毎月第3日曜日、午前10時30分～正午(計4回) 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・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、10月27日までに同会館運営協議会事務局

障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」

時11月20日(日)、12月17日(土)、5年1月22日(日)午後1時～2時10分・2時30分～3時40分(各計3回) 師障害者スポーツ指導員・斉藤なみゑ 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定各9名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・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、10月24日までに同会館運営協議会事務局

..... いずれも

場 区杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) ☎3332-6121

環境活動推進センター

おもちゃのクリニック

時10月16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、10月9日までに同センター 他1人1点

手縫いの帽子 秋のベレー帽

時10月23日(日)・30日(日)午前10時30分

～午後0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 申電話・Eメール(12面記入例)で、10月15日までに同センター 他裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色をスカーフに染める

時10月29日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1600円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、10月13日までに申し込み

着物で作るお洒落半コート～ソーイング経験者向け

時11月5日(土)・12日(土)午前10時～午後3時(計2回) 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1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、10月20日までに同センター 他シルクまたはウールの着物・洋裁道具・昼食持参。長寿応援対象事業

東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

時11月6日(日)午前9時～午後4時30分 場「海の森」公園予定地・葛西海浜公園▶集合・解散=同センター 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20名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、10月12日までに申し込み 他昼食・敷物・軍手持参

ネイチャーゲーム～お日さまとあそぼう

時11月20日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場集合=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 師日時計作家・小野行雄、すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上のお子さんとその保護者 定10組20名(抽選) 費1組200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から、10月19日までに申し込み 他バンダナ・敷物持参

..... いずれも

場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352 ☎kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

※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

競技大会

秋季ソフトテニス選手権大会

11月3日(祝)23日(祝)午前9時～午後7時 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ①一般=男女(年齢制限なし)

▶チャレンジ=男女(男子の部はミックスペア可) ②シニア=男女(45歳以上・60歳以上・70歳以上) /いずれも予選はリーグ戦、決勝はトーナメントまたはリーグ戦でダブルス戦 区内在住・在勤・在学の方ほか 定60組(抽選) 費1組2000円。中高生1組1000円 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名、種目別の参加ペアの氏名、責任者の氏名も書いて、10月20日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 FAX3332-8038 busujima0303@nifty.com) 毒島 3332-8038

区民体育祭

レスリング

11月5日(土)午前9時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=幼児、小学生、中学生の部 区内在住・在学でスポーツ保険に加入している方(小学生以下は保護者同伴) 費1000円 申 電話で、10月20日までに区レスリング協会・成國 080-3155-2838 他 保険証持参。車での来場不可

馬術

11月23日(祝)午前11時30分～午後6時 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木

神園町4-8) 内種目=馬場馬術(A2課目。1種目のみ)、部班競技A(100鞍未満)・B(100鞍以上)、ジムカーナA(速歩、100鞍未満)・B(速歩、100鞍以上) /A・Bを選択。2種目まで参加可 区内在住・在勤・在学で、参加種目に見合う乗馬歴を有しスポーツ保険に加入している方 費2000円(別途エントリー料馬場馬術2000円。その他1000円) 申往復はがき(12面記入例)に乗馬歴と参加種目も書いて、10月22日までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 平野 3327-1749(午後7時～9時)

バウンドテニス

11月27日(日)午前9時～午後4時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=午前=ダブルス(男子・女子・小中学生体験コーナー) ▶午後=シングルス(男子・女子) 区内在住・在勤・在学の方 定各36名(申込順) 費各500円 申 申込書(区体育施設で配布)を、10月31日までに区バウンドテニス協会・手塚順子(〒167-0021井草2-12-3-103)へ郵送 手塚 090-5340-3041 他ラケットの貸し出しあり。上履き持参

スポーツ教室

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

10月8日(土)・22日(土)、11月12日(土)・26日(土)午前11時10分～午後0時40分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 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 荻窪体育館 3320-3381

バレエストレッチ

10月14日～12月23日の毎週金曜日、午後3時5分～4時5分(計11回) 大宮前体育館 師MAYUKO 16歳以上の方 定20名(申込順) 費1万4520円 申 直接、大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 同体育館 3334-4618

シニアのためのパドルテニス講習会

10月29日(土)午後1時～5時 TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 159歳以下②60歳以上の方 定①10名②30名(いずれも抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月15日までに区パドルテニス協会・柳沢実(〒167-0033清水3-26-6) 柳沢 070-3667-3208

ゴールボール(障害者スポーツ)体験会

10月30日(日)午後0時15分～2時 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師日本パラリンピアンズ協会理事・高田朋枝 区内在住で中学生以上の方 定30名(申込順) 申Eメール(12面記入例)で、10月23日までにスポーツ&ワークス toiwase@sports-works.net 同社 3566-0288(午前9時～午後6時) 他上履き持参

シニア体力測定会

11月3日(祝)午前10時～11時30分・午

後1時10分～2時40分 TAC杉並区妙正寺体育館 内体力測定、家庭でできる簡単な体操・ストレッチなどの紹介 65歳以上の方 定各24名(申込順) 申 電話または直接、TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 3399-4224 他上履き持参

ノルディック・ウォークで体力アップ

11月8日(火)午前10時30分～11時45分(雨天中止) スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、11月6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持参。長寿応援対象事業

初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

11月13日(日)午前9時～午後5時50分、19日(土)午前9時～午後4時20分、27日(日)午前9時20分～午後6時(計3回) 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定15名(抽選) 費3500円 申 申込書(区体育施設で配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページからも取り出せませす)を、同財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 FAX 5305-6162)へ郵送・ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み/ 申込期間=10月3日～20日 同財団 5305-6161



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

杉並区区民書道展 10月8日(土)～10日(祝)午前10時～午後5時(8日は午後1時から、10日は4時まで) / 永福和泉地域区民センター / 同杉並区書道人協会・岸 3311-6738

座の市 10月15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交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / 同座・高円寺 3223-7500

わくわくフィールドSUGINAMI'22 10月23日(日)①午前10時～正午②午後0時30分～3時30分 / ①桃井原っぱ公園②カトリック高円寺教会(高円寺南2丁目) / 野外活動体験 / 区内在住・在学で5歳～小学①4年生②5年生のお子さんとその保護者 / ①40組②30組(いずれも申込順) / ①ボーイスカウト杉並6団ホームページから、10月20日までに申し込み②Eメール(12面記入例)に学校名・学年、保護者氏名も書いて、10月22日までにボーイスカウト杉並第5団・大原 scout.suginami5@gmail.com / ①ボーイスカウト杉並6団・岡村 070-2666-6635②大原 090-9136-2827

美術作品展 ①10月28日(金)～11月1日(火)②2日(水)～6日(日)午前10時～午後5時(10月28日、11月2日は午後1時から、11月1日・6日は4時まで) / 永福和泉地域区民センター / ①書道②洋画・日本画・彫刻・工芸 / 同杉並区美術作家連盟・松

3381-1204 本と出会い、人とつながる図書見学ツアーと読書会 10月29日(土)午後1時30分～4時 / 男女平等推進センター / 区内在住・在勤・在学の方 / 25名(申込順) / 申 電話・Eメール(12面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、杉並女性団体連絡会 3310-0451 ishitoko@jcom.home.ne.jp

地域のひと考えるaround杉並健康ライフ 11月13日(日)午前10時～午後4時 / 阿佐谷地域区民センター / セミナーや子ども向け仕事体験などの健康啓発催し物 / 同同催し事務局 3339-5724 / 詳細は、河北医療財団ホームページ参照

講演・講座

杉並・荻窪税務署インボイス制度説明会 ①10月13日(休)・28日(金)②18日(火)、11月2日(水)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

法人税申告書作成講座 10月19日(水)・20日(木)午後1時～4時30分(計2回) / 杉並税務署(成田東4丁目) / 同税務署担当官 / 区内在住・在勤の方 / 11名(申込順) / 申 電話で、杉並法人会 3312-0912

に山中整形外科内科クリニックリハビリテーション科 3335-5080

汚水はどこに行く?下水道学習会 10月22日(土)午後2時～4時 / ウェルファーム杉並 / 管路管理総合研究所 / 45名(先着順) / 同杉並区消費者グループ連絡会・木村 090-9231-3321

東京立正短期大学公開講座 化石入門 10月23日(日)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分 / 同大学(堀ノ内2丁目) / 城西大学助教・宮田真也 / 区内在住・在学の方 / ①小学生②中学生 / 各15名(申込順) / 申 同大学ホームページから、10月14日までに申し込み / 同同大学公開講座係 3313-5101

認知症サポーター養成講座「知っておきたい身近な認知症とその対応」 10月23日(日)午後1時30分～3時30分 / ゆうゆう大宮前館 / キャラバン・メイト 中目昭男 / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 申 電話で、ゆうゆう大宮前館 3334-9640 / 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

史跡見学会「杉並地名由来の地～田端・成宗村を歩く」 11月5日(土)午前9時～正午 / 集合・解散=区役所青梅街道側広場 / 杉並郷土史会運営委員 / 60名(抽選) / 500円 / 申 往復はがき(12面記入例)で、10月20日までに前田正治(〒168-0072高井戸東2-1-19) / 同杉並郷土史会・伊東 080-2135-7948

東京女子大学 杉並区内大学公開講座「持続可能な社会とコミュニティ」 11月5日(土)午前9時30分～10時30分・11時～正午・午後1時30分～2時30分・3時～4時 / オンラインで実施 / 同大学現代教養学部国際社会学科コミュニティ構想専攻

授ほか / 各100名(抽選) / 同同大学ホームページから、10月24日までに申し込み / 同同大学教育研究支援課 5382-6912

子どもの権利と子どもアドボカシーを知る集い 11月12日(土)午後2時～4時 / 産業商工会館 / 朝日新聞社社会部編集委員・大久保真紀 / 60名(申込順) / 申 電話で、11月7日までにNPO法人子どもアドボカシーをすすめる会 TOKYO 5335-7930

高千穂大学公開講座「今、子どもの育ちと幸福を考える」 11月26日(土)、12月10日(土)午後1時～4時30分(計2回) / 同大学(大宮2丁目) / 同大学人間科学部准教授・徳田治子ほか / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 100名(申込順) / 500円 / 申 往復はがき(12面記入例)に職業も書いて、11月24日までに同大学公開講座係(〒168-8508大宮2-19-1) / 同同係 3313-0146

杉並障害者自立生活支援センターすだち ◆障害者のためのアート教室 10月15日～5年1月21日の毎月第1・3土曜日、午前9時30分～11時30分 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / 各5名(申込順) / 初回の方は見学のみ ◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室 10月23日～5年1月22日の毎月第4日曜日①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / 各6名(申込順) / 初回の方は見学のみ

..... いずれも

申 電話で、各実施日前月1日～前日に、杉並障害者自立生活支援センターすだち 5310-3362

■体験乗馬(引き馬)

時11月23日(祝)午後2時40分 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 区内在住・在学の小学生 定10名(申込順) 費500円 申電話で、10月15日までに区馬術連盟・中島☎3382-8255

高円寺みんなの体育館

◆やさしいヨガ

時10月20日~12月15日の木曜日、午前11時15分~午後0時45分(祝日を除く。計8回) 師石丸あかね 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日までに同体育館。または同体育館ホームページから申し込み

◆シニア・セルフケア体操

時10月25日~12月13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・在学のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、10月12日までに同体育館。または同体育館ホームページから申し込み



◆食とからだをつなぐヨガ

時10月26日~12月21日の水曜日、午前11時15分~午後0時45分(11月2日を除く。計8回) 師野菜料理研究家・戸井田ノリシゲ 区内在住・在勤・

在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費6400円 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日までに同体育館。または同体育館ホームページから申し込み



◆初級ヨガ

時11月11日~12月23日の毎週金曜日、午後7時~8時(計7回) 師戸井田ノリシゲ 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費4200円 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日までに同体育館。または同体育館

ホームページから申し込み

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31☎3312-0313) 定15名(抽選)

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時11月2日~30日の水曜日、午前10時~11時15分(祝日を除く。計4回) 師筋力アップトレーニング、有酸素運動 定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

◆プールではつつ健康水中体操教室

時11月2日~12月28日の毎週水曜日、正午~午後1時(祝日は午後2時~3時。

計9回) 定60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(申込順) 費1万6000円

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

時11月5日~12月24日の毎週土曜日、午前10時20分~11時5分(計8回) 師バランス・体幹トレーニング 定20~64歳の方 定16名(申込順) 費1万円

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館(宮前2-10-4☎3335-6644) 申電話で、10月20日までに同施設(午前11時~午後5時)

スポーツ始めキャンペーン

日頃、スポーツ・運動を行っていない方を対象に、区内12のスポーツ施設で期間中、無料または割引で利用できるプログラムを実施します。この機会に、スポーツを始めてみませんか。



プログラム例

- ・ノルディックウォーキング
・ストレッチ&ヨガ
・ワンポイントレッスン(水中歩行) ほか

時5年1月31日(火)まで 場 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 各教室の予約方法等の詳細は、同財団ホームページ(右2次元コード)またはパンフレット(区施設・区体育施設等で配布)参照



●杉並青色申告会

◆はじめての消費税インボイス説明会

①10月13日(休)②21日(金)午後1時30分~3時③24日(月)午前10時~11時30分/①永福和泉地域区民センター②高井戸地域区民センター③産業商工会館/個人事業主/各30名(申込順)/申電話・Eメール(12面記入例)で、10月12日までに同会/長寿応援対象事業

◆自分に合った働き方を考える~働く女性の為の【103万円の壁】説明会 10月18日(火)午前10時~11時30分/産業商工会館/同会職員/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/申電話で、10月17日までに同会/長寿応援対象事業

◆改正税法説明会 10月19日(水)午後2時~3時30分/産業商工会館/区内在住の方/26名(申込順)/申電話・Eメール(12面記入例)で、10月18日までに同会/長寿応援対象事業

◆シニア向けスマートフォンセミナー 10月20日(木)午後1時~2時30分・3時~4時30分/産業商工会館/auショップ荻窪駅前店・金子泰武/区内在住の方/各12名(申込順)/各1000円/申電話・ファクス(12面記入例)で、10月19日までに同会/長寿応援対象事業

◆シニア向けLINEセミナー 10月24日(月)午後1時~2時30分・3時~4時30分/産業商工会館/auショップ荻窪駅前店・金子泰武/区内在住の方/各10名(申込順)/各1000円/申電話・ファクス(12面記入例)で、10月21日までに同会/LINEがインストールされたスマートフォン持参。長寿応援対象事業

◆消費税インボイス制度実務説明会 10月26日(水)・28日(金)午前10時~11時

30分・午後2時~3時30分/産業商工会館/個人事業主/各30名(申込順)/申電話・Eメール(12面記入例)で、10月25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

●荻窪青色申告会

◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 10月18日(火)・19日(水)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/不動産所得のある個人事業主/各3名(申込順)/各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会 10月20日(木)・21日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

..... いずれも

申電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951

その他

税金なんでも相談会 10月11日(火)・20日(木)午前10時~正午・午後1時~4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1営業日までに同支部☎3391-1028(土・日曜日、祝日を除く)/1人40分程度

税金なんでも相談会 10月14日(金)午後1時~4時、26日(水)午後5時~8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(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
行政相談週間 10月17日(月)~23日(日)/東京行政評価事務所☎5331-1752/10月17日(月)午前10時~午後4時にJR新宿駅西口広場で「東京一日合同行政相談所」を実施

ファミリーサポートセンター協会会員募集説明会 10月18日(火)午前10時~11時・11時~正午/永福和泉地域区民センター/区内または隣接区市在の20歳以上で各研修に参加できる方/各10名程度(申込順)/申電話で、杉並ファミリーサポートセンター☎5347-1021

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 10月24日(月)~26日(水)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~/24日のみ往復はがき(12面記入例)で、10月11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)/リサイクル自転車作業所☎3327-2287(土・日曜日、祝日を除く)

被災建築物応急危険度判定員募集に伴う講習会 11月4日(金)午後1時~4時30分/タワーホール船堀(江戸川区船堀4丁目)/都内在住・在勤で建築士の資格を有する方/350名(申込順)/東京建築士会ホームページから、10月21日までに申し込み/東京都防災ボランティア事務局☎3527-3100

シルバー人材センター入会説明会 11月10日(木)・11日(金)・14日(月)、12月13日(火)・14日(水)/同センター(阿佐谷南1丁目)/区内在住のおおむね60歳以上で臨時的、短期的または軽易な仕事を

希望の方/申電話で、同センター☎3317-2217/実施時間はお問い合わせください

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考日時=12月3日(土)/昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了で高等学校の入学資格がない方ほか/申願書(同学校で配布)を、11月18日までに同学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参/同学校☎3265-5961

遺留品等の手掛かり情報がない戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 申願書(厚生労働省ホームページから取り出せます)を、厚生労働省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室(〒100-8916千代田区霞が関1-2-2)へ郵送/同推進室☎5253-1111

●東京都行政書士会杉並支部
◆行政書士による無料相談会 10月22日(土)午前10時~午後4時/荻窪タウンセブン前広場(上荻1丁目)/相続・遺言・離婚・金銭問題等の書類作成手続き/区内在住・在勤・在学の方

◆相続・離婚・金銭問題等書類・手続無料相談会 10月24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

..... いずれも

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。

NEW 障害者スポーツを もっと身近に! 「ユニバーサルタイム」を実施します!

区は、地域共生社会づくりの視点に立ったスポーツ・運動のさらなる推進を図るため、障害当事者や関係者等による「障害者スポーツネットワーク」を6月に立ち上げました。より多くの障害者が身近な体育施設で、気軽にスポーツ・運動に親しめる事業や施設のあり方等を企画・検討し、区の取り組みに反映していきます。

その一つとして、「ユニバーサルタイム」を試行的に実施します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

—問い合わせは、スポーツ振興課へ。

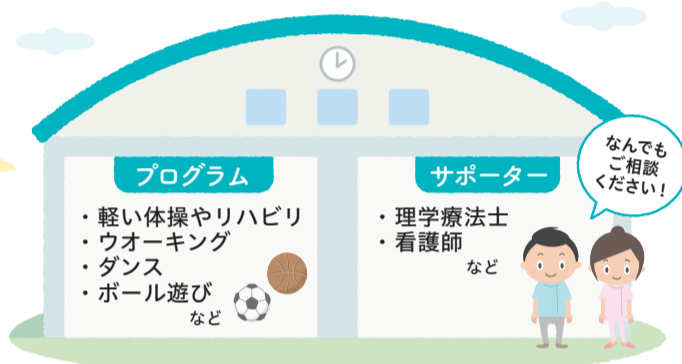
ユニバーサルタイムとは?

定期的に体育施設で、軽い運動、リハビリ、ウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施します。参加者は障害の種類・程度、本人の希望に応じて自由に選択できます。会場には、理学療法士や看護師をはじめ、多くのサポーターがいます。

- 好きなプログラムを選んで自由に運動・スポーツができます!
- 事前申し込み不要、入退場自由、見学のみもOK!
- 安心して楽しく運動・スポーツができるよう理学療法士や看護師などがお手伝いします!

誘導サポーターが一緒にいきます!

参加者が安心して参加できるよう、最寄り駅等と体育施設の往來の道案内をします(事前申込制)。



CHECK!

第1回 ユニバーサルタイム

日時: 10月23日(日)午前10時~正午

場所: 荻窪体育館(荻窪3-47-2)

対象者: 障害のある方

(介助が必要な方は介助者同伴)

参加費: 無料

プログラム: 軽い運動、リハビリ、ウォーキング、筋トレ、ダンス、ストレッチ、ボール遊び(サッカーボールやバスケットボールなどさまざまな種類のボールを蹴る・投げる・打つ等)

● JR荻窪駅からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメールで、10月21日までにスポーツ振興課事業係 sp-sinkoka@city.suginami.lg.jpまでご連絡ください。

☎ 上履き持参。車椅子使用者用専用駐車場2台分あり

新型コロナワクチン接種

3・4回目接種券をお持ちの方は2価ワクチンの接種をお願いします

9月26日から、区内の集団接種会場にてオミクロン株対応2価ワクチンの接種を開始しました。対象者は、初回接種(1・2回目)が完了した12歳以上の全ての方で、10月中は以下の区集団接種会場等で接種することができます。なお、2価ワクチンは9月26日現在、1人1回の接種とされています。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 ☎0120-023-015 (午前9時~午後5時) へ。

● 区集団接種会場 (計8会場)

会場名	開設日	使用するワクチン
タウンセブンホール (上荻1-9-1タウンセブンビル8階)	開設済み	ファイザー社製2価
タウンセブンフォーラムU (上荻1-9-1タウンセブンビル8階)		モデルナ社製2価 ※従来型ワクチンによる初回接種(1・2回目)あり。
阿佐谷ワクチン特設会場1階 (阿佐谷南2-14-9)	10月1日(土)	ファイザー社製2価
阿佐谷ワクチン特設会場3階 (阿佐谷南2-14-9)		ファイザー社製2価 ※小児(5~11歳)接種も実施中。
高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)	10月6日(木)	モデルナ社製2価
桃井原っぱ公園【仮設会場】(桃井3-8-1)	10月7日(金)	ファイザー社製2価
永福ワクチン接種特設会場(旧永福図書館)(永福4-25-7)	10月11日(火)	ファイザー社製2価
旧佼成看護専門学校(和田1-3-14)	10月15日(土)	ファイザー社製2価

※開場日・接種時間等はコールセンターへお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

● 接種可能な医療機関



▲区ホームページ

● 使用する接種券等について

初回接種(1・2回目)済みで、前回接種完了日から5カ月を経過した方のうち、次回の接種が3・4回目接種となる方は既に配布している接種券を使用できます。また詳細は、右記のとおり発送する「2価ワクチン接種のお知らせ」をご覧ください。

「2価ワクチン接種のお知らせ」発送日

3回目接種となる方 = 9月29日(休) (発送済み)

4回目接種となる方 = 10月5日(休)

※次回の接種が5回目となる方や、3・4回目接種券未発送の方へ、10月12日(休)(予定)から、接種間隔等を考慮して順次接種券を発送します。

世帯と人口 (住民基本台帳 9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
	313,309 (190減)	10,718 (150増)	2,671 (10増)	326,698 (30減)

人口	性別		小計	合計
	男	女		
日本人	266,113 (31減)	289,266 (230減)	555,379 (261減)	571,849 (71減)
外国人	8,309 (110増)	8,161 (80増)	16,470 (190増)	