

広報すぎなみ

今号は区内全世帯に
配布しています

Suginami



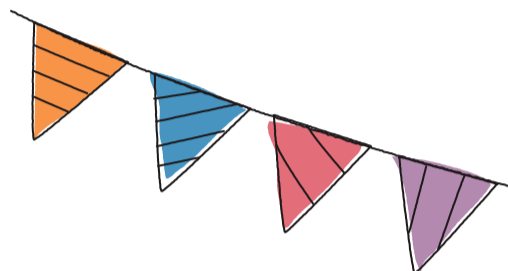
みどり豊かな 住まいのみやこ

6/1

令和5年(2023年)
No.2354

区の広報紙「広報すぎなみ」は、主に新聞折り込みでお届けしていますが、6月1日号は新聞購読の有無にかかわらず区内全世帯に配布しています。 ※全世帯配布は6月1日号のみです。6月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

図全戸配布に関する問い合わせは、全戸配布コールセンター☎5389-0787（6月13日までの午前9時～午後5時〈6月10日・11日を除く〉）、区広報課 他委託事業者=フットワークス



特集

誰もが自らを肯定し、希望を持って生きていけるように
性の多様性が尊重されるまちを目指して



☎166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄発行: 杉並区 | 📝編集: 広報課



広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・LoGoフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



誰もが自らを肯定し、希望を持って生きていけるように 性の多様性が尊重されるまちを目指して

まずは「知る」ことから

新たな条例に基づく、区が目指すまちの姿



区は、「性の多様性が尊重される地域社会を実現するための取組の推進に関する条例」に基づき、全ての区民の皆さんが相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する地域社会の実現に向けて取り組んでいます。誰もが自らを肯定し、希望を持って生きていけるように、区民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。条例の詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。

—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 ☎5307-0326へ。

CHECK!

性の在り方は多様で、主に4つの要素から捉えることができます

- **からだの性(身体的性別)**
出生時に割り当てられた性別のことで、性別に関する身体的・生物学的な特徴のことを指します。
- **心の性(性自認)**
自分の性別をどう捉えているかを指します。
- **好きになる性(性的指向)**
恋愛感情がどの性別に向くかを指します。
- **表現する性(性表現)**
服装やしぐさ、言葉遣いなど、自分自身をどのように表現するかを指します。



POINT!

一人一人に個性があるように、性の在り方もさまざまです

CHECK!

性的マイノリティーの人が、日常生活で直面しやすい困り事を見てください

POINT!

「知る」ことが気付きになります

例えば…



学校などで…

クラスメート等が何気なく使う「ホモ」「レズ」「オカマ」の言葉に傷ついた。



就職活動などで…

性的マイノリティーであることを表明(カミングアウト)したら、内定取り消しや退職を強要された。



家を借りるときに…

同性カップルであることを理由に賃貸住宅への入居を断られた。



当事者の声

誰もが希望を持って暮らせるまちへ 杉並区パートナーシップ制度 届け出第1号の方



地元である杉並区でパートナーシップ制度の届け出ができ、これから先も安心して暮らしていけるのでうれしいです。このような制度は、成人した性的マイノリティーの人だけのための制度と思われがちですが、それだけではありません。LGBTユースと呼ばれる若い人たちは、「私たちは大人になっても結婚できない」と未来に希望が持てず、悩んでいることが多くあります。性的マイノリティーの人が希望を持って暮らせるような環境を、大人が整えることが重要だと思っています。この制度の導入がゴールではなく、これからも性的マイノリティーへの理解促進に努めてもらえると、当事者として大変うれしいです。

NEW 性的マイノリティ専門相談

「自分の性別に違和感がある」「性を理由に差別を受けた」等の性的マイノリティーに関するさまざまな悩みや困り事に寄り添って、専門の相談員がお話を伺います。本人だけでなく、家族や友人等も相談できます。お気軽にご相談ください。

☎5307-0784 毎月第2水曜日、午後4時～7時(祝日を除く)

● 条例に基づく新たな取り組み

杉並区パートナーシップ制度



パートナーシップ関係にある性的マイノリティーのカップルの生活上の不便を軽減するため、区が届け出を受理したカップルにパートナーシップ届受理証等を交付します。制度の詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。

■ パートナーシップ届受理証 (1組につき1通無料)

■ パートナーシップ届受理証カード (交付手数料1通350円)



▲パートナーシップ届受理証カード



▲パートナーシップ届受理証

パートナーシップ届受理証等の活用

日常生活のさまざまな場面で手続きが円滑になるほか、区営住宅の入居申し込み等、新たにサービスが受けられるようになります。パートナーシップ制度について、区と都で連携協定を締結しているため、都のサービスも利用できます。また、事業所等でも、多様な性に配慮したサービスが広がっています。

サービス提供の例

- ☐ 医療機関等における診療情報や面会の機会の提供
- ☐ 携帯電話等の家族を対象とした割引の適用
- ☐ 生命保険の受取人の指定



区民の皆さんが今日からできること

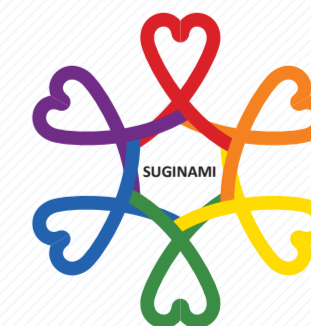
多様な性の在り方を尊重するためには、どうすればよいかを一緒に考えてみましょう

例えば…

- 差別的な言葉を使わない
×「ホモ」「レズ」「オカマ」 ○「ゲイ」「レズビアン」
- 異性愛を前提としない
×「彼氏いるの?」「彼女いるの?」
- 結婚や子育てを前提としない
×「まだ結婚しないの?」「子どもは?」

POINT!

自分の周りにも性的マイノリティーの人がいるかもしれないと思って行動することが大事です



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民健康保険料額通知書の発送

5年度の保険料額通知書を6月14日(水)に世帯主宛てに発送します。保険料は、6月期～6年3月期の10回に分けてお支払いいただきます。

保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。

☎国保年金課国保資格係 ☎5307-0641

外国籍の方も国民年金に加入が必要です

日本在住の20～59歳の方は、国籍に関係なく国民年金に加入することが法律で義務付けられています(厚生年金加入者・厚生年金加入者に扶養されている配偶者を除く)。

国民年金保険料を10年以上納めた等の条件を満たすと、原則65歳から老齢基礎年金が支給されます。また、病気やけがで重い障害が残ったとき等には障害基礎年金、働き手が亡くなったときには遺族基礎年金が支給されます。

なお、日本と社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、両国の年金制度の加入期間を通算して年金が受けられるような仕組みを設けている国もあります。

また、保険料納付済期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格を満たしていない外国籍の方は、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。

☎加入手続き等=国保年金課国民年金係 ▶ 社会保障協定・脱退一時金=杉並年金事務所 ☎3312-1511

生活・環境

環境影響評価書案に係る見解書の縦覧等

下記の事業について、「東京都環境影響評価条例」に基づく環境アセスメント(環境影響評価)関連図書である見解書の縦覧・閲覧を実施します。

☑(仮称)中野四丁目新北口駅前地区第一種市街地再開発事業 ▶ 縦覧期間=6月2日(金)～21日(水)(各縦覧場所の休業日等を除く) ▶ 縦覧場所=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)、都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3都立川合同庁舎)、中野区環境課(中野区中野4-8-1)、区環境課(区役所西棟7階)、区民事務所、図書館

◆公述人の募集

都民の意見を聴く会(7月14日(金)実施予定)で、環境保全の見地からの意見を述べる公述人を募集します。☑25名程度(抽選) ☑「環境保全の見地からの意見」(様式自由)に事業名、氏名、住所、電話番号、法人その他の団体は団体名・代表者名・事務所または事業所の所在地を書いて、都環境局総務部環境政策課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎)へ郵送・持参。または都環境局ホームページから申し込み/申込期間=6月8日～22日(消印有効) ☑公述人の申し出がない場合は中止

☎都環境局総務部環境政策課 ☎5388-3453、区環境課庶務係

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)を行うため、下表のとおり臨時休館します。臨時休館中、当該図書館の本などは通常どおり予約できますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

図書館名	休館期間
方南 ☎5355-7100	6月19日(月)～22日(木)
柿木 ☎3394-3801	6月26日(月)～29日(木)
成田 ☎3317-0341	7月10日(月)～13日(木)

☎各図書館

採用情報 ※応募書類は返却しません。

区職員

◆看護師Ⅱ類

☑勤務場所=保育園・障害者(児)福祉施設等 ▶ 資格=昭和54年4月2日以降に生まれ看護師の免許を有する方(令和6年3月31日までの取得見込みを含む)

▶ 募集人数=若干名 ☑申込書(人事課人事係(区役所東棟5階)・区民事務所・地域区民センター・図書館・保健センター・就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、6月30日までに同係へ簡易書留で郵送・持参

◆技能Ⅵ(ごみ収集作業等)

☑勤務場所=杉並清掃事務所 ▶ 資格=平成元年4月2日～18年4月1日に生まれた方 ▶ 募集人数=若干名 ☑申込書(人事課人事係(区役所東棟5階)・区民事務所・地域区民センター・図書館・杉並清掃事務所・就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、6月30日までに同係へ簡易書留で郵送・持参

…… いずれも ……

☑採用予定日=6年4月1日以降 ▶ 選考日=7月16日(日) ☑人事課人事係

会計年度任用職員(臨時) 児童指導補助

☑登録期間=申し込みから1年間 ▶ 勤務期間=1・2カ月間(勤務日は応相談) ▶ 勤務日時=月16日以内(1日7時間45分)または月20日以内(1日2～6時間)。午前8時～午後7時15分のうち勤務場所の指定する時間 ▶ 勤務場所=区立児童館、学童クラブ、子ども・子育てプラザ ▶ 資格=18歳以上の方(高校生を除く) ▶ 報酬=時給1138円。保育士・教諭・社会福祉士資格取得者または関連学部(心理・教育・社会・福祉・児童)卒業者1222円(いずれも4月1日現在) ▶ その他=交通費支給(上限あり) ☑申込書(区ホームページから取り出せます)を児童青少年課管理係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター(ゆう杉並)内)へ郵送・持参 ☑同係 ☎3393-4760 ☑区役所関係の会計年度任用職員経験者は職歴に記入。継続して登録を希望する場合は再度応募が必要。欠員が生じた場合等に書類審査・面接により決定

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★	☎月・金曜日、午後1時～4時 ☑区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎6月6日(火)・20日(火)午後1時～4時 ☑区役所1階ロビー ☑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	☎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
マンション管理無料相談	☎6月8日(木)午後1時30分～4時30分 ☑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 ☑3組(申込順)	☎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
行政相談★	☎6月9日(金)午後1時～4時 ☑区政相談課(区役所東棟1階) ☑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	☎6月9日(金)午後1時～4時 ☑相談室(区役所西棟2階) ☑相続・遺言・離婚・金銭問題等書類手続きに関すること ☑6名(申込順) ☑1人30分	☎☎電話で、6月2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・日曜日を除く))
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎6月14日(水)午後1時～4時 ☑区役所1階ロビー ☑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
専門家による ^{あきや} 空家等総合無料相談	☎6月15日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☑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) ☑各1組(申込順) ☑1組45分	☎☎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/申込期限=6月13日 ☑同係
不動産に関する無料相談	☎6月15日(木)午後1時30分～4時30分 ☑区役所1階ロビー	☎☎電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ☎6407-9152(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)) ☑同団体、区住宅課
弁護士による土曜法律相談	☎6月17日(土)午後1時～4時 ☑相談室(区役所西棟2階) ☑12名(申込順) ☑1人30分	☎☎電話で、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)/申込期間=6月12日～16日 ☑同課

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎日時 場場所 内容 講師 対象 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 ☑その他 ☑Eメールアドレス ☎ホームページアドレス

現況届の提出をお忘れなく

提出期限 **6月30日**

▶ 児童手当・特例給付、児童育成手当

☑子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

▶ 児童育成（障害）手当

☑障害者施策課障害者手当・医療係



児童手当・特例給付、児童育成手当、児童育成（障害）手当を受給中で、現況届の提出が必要となる方へ、現況届の用紙を発送しました。5月末現在で受給中で用紙が届いた方は、前年の所得や現在の家庭状況等を届け出る必要があります。届け出がない場合は、6月分以降の手当を受給することができません。必要書類を確認の上、提出してください。

3月16日以降に児童手当・特例給付を申請し、届け出が必要となる方は、受給認定後に順次現況届の用紙を発送します。提出期限は、同封のリーフレットをご確認ください。

児童手当・特例給付の現況届結果通知書は、前年度から支給区分に変更があった方にのみ発送します。

和田堀公園プールの利用

開場状況等の詳細は、区ホームページや、和田堀公園プールのツイッターをご確認ください。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課施設管理係へ。



▲区ホームページ



▲ツイッター

所在地 **大宮2-2-10**

開場期間・時間 **7月1日(土)～9月10日(日)午前9時～午後6時**

利用料金 **2時間500円。4歳～中学生250円（3歳以下無料）／1時間延長につき250円。4歳～中学生130円**

その他 **同時利用人数を280名に制限**

混雑期間中の運営方法

混雑期間中（7・8月の土・日曜日、祝日）の利用には、事前予約が必要です。

- ・開場時間（入れ替え制）
午前9時～11時・11時20分～午後1時20分・1時40分～3時40分・4時～6時
- ・予約方法
電話で、7月分＝6月21日～7月30日▶8月分＝7月21日～8月27日に同プール ☎3313-4455、☎090-1563-2534、☎090-1563-2677、☎090-1563-3348（いずれも午前9時～午後6時）
- ・その他
7・8月合わせて1名につき9枠まで予約可

子どもたちの夢を応援！

次世代育成基金活用事業助成対象事業の決定

次世代育成基金活用事業助成とは、次世代育成基金を活用して、子どもたちのさまざまな体験・交流事業への参加を支援する民間法人・団体が実施する取り組みに対して助成する制度です。

5年度の活用事業助成対象事業は、以下の4事業に決定しました。事業の内容や申し込み等の詳細は、各実施団体にお問い合わせください。

—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。



▲ボールキッズインタビュー「杉並区長に聞く！すぎなみの今」（4年度実施）

事業名	事業内容等	実施団体・問い合わせ
すぎなみサイエンスLabo2023	子どもたちの疑問や問いかけについて一緒に考えながら、理科という科目を通して新たな自分を発見し、将来へのモチベーションや生きていく力につなげていきます。 時6月～6年2月 場区内施設 対小学4～6年生 定各30名（抽選）	NPO法人サイン 担当＝小山内 ✉nposign.labo@sign-ibasho.org
まもりうたをつくろう！	自分で考えた言葉をメロディーにして、世界に一つだけのオリジナルな曲をつくる作詞・作曲体験です。最後にはホールでコンサートを行います。 時7～9月（計5回） 場区内施設 対小学4～6年生 定20名（抽選）	DA/LEDA 担当＝松岡 ✉info@da-leda.org
わぐわぐ寺子屋プロジェクト	事前に危険を想像し対策を練った上で、安全に対処する思考プロセスを体験・定着させることで、自分で考えて生きる力を身に付けることを目指します。 時①8月②6年2月（各2泊3日） 場①山梨県北杜市②新潟県小千谷市 対小学5・6年生 定各20名（抽選）	わぐわぐWorks 担当＝都築 ✉wagu.wagu.works@gmail.com
原稿用紙に書かない！？ お笑い芸人 × 話す作文ワークショップ	言葉で自分を表現することを楽しみ、作文への苦手意識を減らすためのワークショップです。自由な切り口や発想、パワフルで大胆な表現方法をプロのお笑い芸人と一緒に体験します。 時10～12月 場区内施設 対小学4年生～中学3年生 定各8または16名（抽選）	NPO法人マナビエル 担当＝門田 ✉info@manabi-el.org



健康づくり表彰 候補事業所・団体の募集



区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献する事業所・団体の表彰を行います。自薦・他薦は問いません。受賞事業所・団体の取り組み内容は「広報すぎなみ」や事例集等で紹介する予定です。
—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。



表彰区分・内容

- **最優秀賞**=優秀賞の中で最も高い評価を得た取り組みを実施している事業所・団体
- **事業所部門優秀賞**=従業員や家族・地域住民などを対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている事業所
- **団体部門優秀賞**=地域住民を対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている団体

対事業所または活動の拠点が区内にあり、地域で健康づくりに関する活動を1年以上行っている事業所・団体。または従業員に対する健康づくりの取り組みを1年以上行っている事業所（表彰の対象となる取り組みが営利を目的とするものを除く）
☑ **推薦方法**=申請書（杉並保健所健康推進課・保健センター等で配布。区ホームページ〈右上2次元コード〉からも取り出せます）を、7月31日までに同課（〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1377）へ郵送・ファクス・持参
☑ **推薦**は候補者の承諾が必要。受賞事業所・団体には賞状と副賞を贈呈

4年度 最優秀賞

NPO法人すぎなみのたね

●中高齢層対象の活動

認知症予防に効果的なマージャンや料理等の頭を回転させたり手先を使ったりする作業を通じて、参加者同士が交流する場を提供しています。



▲麻雀カフェ

●子ども対象の活動

調理・食事等を通じて、異世代と楽しむ機会を提供しています。

杉並区がん検診等を受診した方へ

マイナポータル上でがん検診等の結果を閲覧できるようになりました



4年度以降に受診した下記のがん検診等の結果を、マイナポータル上で閲覧できるようになりました。5年度以降のがん検診等の結果は、受診から約3カ月後以降に順次閲覧できます。
—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

閲覧が開始された健（検）診

- **各がん検診**（胃・肺・子宮頸・乳・大腸）の一次検診結果・精密検査受診状況
- **成人歯科健康診査**（受診時の年度末年齢が40・50・60・70歳の方の健診結果のみ）
- **肝炎ウイルス検査**（40歳以上で区民健診と同時受診した方の検査結果のみ）

健（検）診は早めに受診しましょう

毎年、区民健診・がん検診は年度の後半に混雑します。10月以降は、インフルエンザの予防接種や風邪等の流行により医療機関の繁忙期であるため、予約が取りづらくなります（特に胃内視鏡検査）。

受診券を入手したら、早めの受診をお願いします。比較的空いている6～9月の受診をご検討ください。

区民の声から



区民の皆さんから頂いた声と、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。

◇防犯カメラの配備と利用について

最近増えている凶悪な犯罪の防止には、多くの防犯カメラを設置することが有効だと思います。積極的に防犯カメラを増設してほしいです。
なお、防犯カメラによって集められた情

報の管理は、個人の人権の保護等を考慮し、慎重にするべきものと思います。不正な目的や、興味本位に内部で利用することを避けつつ、他の地域でも利用できるようにすることも、望ましいことと思います。

◇回答

区では、区民の皆さんが安心・安全に暮らせるまちづくりのために、公共施設などの周辺道路を写す街角防犯カメラを330カ所に、区立小学校の通学路等に配置する通学路等防犯カメラを294カ所に設置しています。

街角防犯カメラは、今後も増設していく方向であり、4年度からは区立公園も含め、年間15カ所に設置する予定です。既存の防犯カメラの設置状況や犯罪の発生状況等を考慮し、警察署に相談し犯罪抑止効果が高い地域に設置していきます。このほか、町会・商店会・鉄道事業者・大規模小売店舗等が設置する民間の防犯カメラも、現在、区内に約1600カ所にあります。

これらの防犯カメラは、「杉並区防犯カメラの設置及び利用に関する条例」の適用対象となっており、その管理・運用については、プライバシーなどの人権が侵害されないことがないよう、次の場合を除き、設置目的以外の利用（興味本位での閲覧等）や、第三者への提供・閲覧は禁止されています（同条例第6条）。

- ・画像から識別される特定の個人の同意がある場合
- ・刑事訴訟法や弁護士法など、法令に定めがある場合
- ・生命、身体または財産に対する危険を避けるため、緊急かつやむを得ないと認められる場合

（担当 危機管理対策課）

◇区長からひと言

防犯カメラの設置や特殊詐欺対策、区民の皆さんの地域での防犯活動を通じて、犯罪の機会を与えない・誘発しないまちづくりに取り組んでいきます。



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。



事前に「水害」に備え、自分や家族を守る準備を!



これからの時期は、台風や梅雨前線の影響で、非常に強い雨が降る等、水害が起こる可能性があります。万が一の水害発生時に備えて、すぐに対応できるよう、一人一人が日頃から準備しておくことが大切です。準備は今日からできます。身の回りにどのような危険が潜んでいるかあらかじめ確認し、水害に備えましょう。



—— 問い合わせは、土木計画課へ。

知っておきたい! 雨の強さと降り方の目安

天気予報等で目にする、「最大雨量●●mmの記録的な大雨」という表現。予報される雨量により、実際にどのような被害が発生する可能性があるのか、雨の強さと降り方による人や建物等への影響について確認しておきましょう。

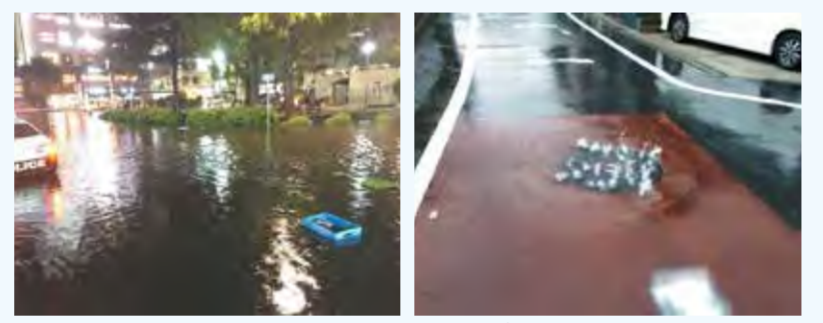
1時間雨量(mm)	10~20	20~30	30~50	50~80	80~
人の受けるイメージ	ザーザーと降る	土砂降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る	息苦しい圧迫感
人への影響	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	傘を差していてもぬれる		傘は全く役に立たない	
屋外の様子	地面一面に水たまりができる		道路が川のようになる	水しぶきで辺り一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	
災害発生状況	長く続くときは注意が必要	側溝や下水があふれ、小規模な崖崩れが始まる	・都市部では下水管から雨水があふれる ・山崩れ、崖崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要	・都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある ・マンホールから水が噴出する ・土石流が起こりやすい ・多くの災害が発生する	雨による大規模な災害が発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要

引用=気象庁ホームページ (一部修正)

過去には区内でも...

平成17年9月4日に、23区西部を中心に記録的な集中豪雨が発生しました。総雨量は258mmでしたが、1時間雨量112mmの雨が午後9時~10時にかけて降り、短時間で大雨が降ったことが分かります。区内では、1870件の床上床下浸水被害が生じ、車両が水に半分漬かったりマンホールから下水が逆流したりする現象が起きました。

●過去に区内で発生した水害の様子



▲阿佐ヶ谷駅前 (平成30年8月27日/1時間雨量=79mm▶総雨量=83mm) ▲下水が逆流しているマンホール (令和3年8月15日/1時間雨量=40mm▶総雨量=183mm)

水害はあっという間に襲ってきます!

治水対策が分かる! ~都からのお知らせ

●和田ポンプ施設見学会
堀ノ内・和田地区などの浸水対策を目的とした和田弥生幹線の施設の仕組み等が分かる見学会を開催します。
6月10日(土)午前10時~午後3時(各1時間程度) 和田ポンプ施設(和田2-1) 300名(先着順) 都下水道局西部第一下水道事務所お客さまサービス課管路施設担当 ☎5343-6211 地下50mへの階段昇降があるため、歩きやすい服装で参加。雨天時は地上施設見学のみ。車での来場不可

●「神田川流域河川整備計画」の変更
都は、地域の皆さんや学識経験者から意見を伺い、「神田川流域河川整備計画」を変更しました。同計画書について、以下のとおり閲覧ができます。
●閲覧場所=都建設局河川部・都第三建設事務所(いずれも新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎)。都建設局ホームページからも閲覧可 ●都建設局河川部計画課 ☎5320-5414

地域や自宅を守る! ~区の助成制度

●浸水からわが家を守ろう
●防水板設置工事助成
地下出入口等に設置し浸水被害を防止します。対象建物=個人が使用する建物▶助成設備=建物の出入口などに設置する浸水に耐える素材で、取り外しが可能な防水板▶助成額=工事費の2分の1(建物につき上限50万円)
●高床化工事助成
助成額=区が定める単価で上限200万円 対象建物=区が定める単価で上限200万円 対象建物=区が定める単価で上限200万円 対象建物=区が定める単価で上限200万円
..... いずれも 土木計画課

●大雨に強いまちをつくらう
●雨水浸透施設設置助成
敷地内に降った雨を地中に浸透させることで、大雨による浸水被害の軽減を図ります。助成設備=屋根に降った雨水を処理する区指定の浸透ます・トレンチ▶助成額=区が定める単価で上限40万円 敷地面積1000㎡未満で個人が所有する住宅などの建築主または建物所有者 土木計画課

●雨水の有効活用ができます
●雨水タンク設置助成
屋根に降った雨水をためることができるタンクの設置を助成します。日用的な雑用水(草木の水やり、打ち水など)にも利用できます。助成額=本体価格(税抜)の2分の1(上限2万円) 区内在住の方、区内事業者ほか 環境課

詳細は、区ホームページをご覧ください。 ▲総合治水対策

いざ!というときに自分や家族を守るため、事前の準備が大切です!

水害発生時は、気象・警報の情報を常に収集する必要があります。しかし、あっという間に状況が変化していく中で対応するためには、事前の準備が大切です。日頃から、自宅周辺や通勤・通学路の危険性をチェックしたり水害発生時の行動について話し合ったりするなど、いざというときに備えましょう。

📍 わが家の水害ハザードマップ

区内で過去に浸水被害のあった場所や予想される浸水地域と深さ等を示した地図のほか、日頃から備えておくことや情報の危険度に合わせて行動などを紹介しています。マイ・タイムライン編では、シートの内容に沿って自分や家族の行動を追加することで、独自の避難行動計画をあらかじめ立てることができます。入手方法 区ホームページ(右2次元コード)から土木計画課

沿って自分や家族の行動を追加することで、独自の避難行動計画をあらかじめ立てることができます。入手方法 区ホームページ(右2次元コード)から土木計画課



📱 区公式電子地図サービス「すぎナビ」

防災マップ・わが家の水害ハザードマップ・土砂災害ハザードマップ等の防災情報のほか、公共施設・都市計画・道路情報等をパソコンやスマホで簡単に収集できます。災害時は、避難所の開設状況・河川水位・「すぎナビ」へ投稿された危険箇所等をご覧いただけます。アクセス方法 区ホームページ(右2次元コード)から。または「すぎナビ」で検索 土木管理課、防災課

📺 杉並区河川ライブカメラ

雨風が強いときや河川水位が上昇しているときに、現地で状況を確認することは危険です。河川の今の状況を見られるライブ映像を安全な場所で確認し、避難行動を起こす際の判断にお役立てください。視聴方法 YouTube杉並区河川ライブカメラチャンネル(右2次元コード)から 土木計画課

✉️ 防災・防犯情報メール配信サービス

災害時または災害発生の恐れがある場合に、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容も確認できます。登録方法 防災課 ☎t.sss@sgnm.lisaplus.jpへ 空メール(右2次元コードを読み込むとメール送信画面が起動します) 図防災課

🐦 杉並区(地震・水防情報等)ツイッター

@suginami_tokyo
災害時における被災者への支援情報や、その他災害に関連した区の取り組みなど、区民の生命・財産を守る情報をリアルタイムで投稿しています。アクセス方法 右2次元コードから 図広報課

おいしく 楽しく 食で育む 心・からだ

6月は食育月間です



▲すぎなみ健康サイト

体は、毎日自分が食べたものでつくられていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を身に付けることが、生涯を生き生きと過ごすことにつながります。区では、おいしく、楽しく、健康的な食生活が実践できるよう「食育」を推進しています。

減塩にチャレンジしよう！

厚生労働省が令和元年度に実施した国民健康・栄養調査では、成人1人1日当たりの食塩摂取量は、男性10.9g、女性9.3gでした。目標摂取量は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満であるため、男女ともに過剰摂取となっています（出典＝日本人の食事摂取基準〈2020年版〉）。

食塩（ナトリウム）の過剰摂取は、高血圧などの生活習慣病と深く関わってくるため、日々の食生活の中で少しずつ「減塩」を意識しましょう。
 〓杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

期間限定！ 動画配信

管理栄養士が教える「おいしく減塩！減塩レシピ」



〓6月30日(金)午後5時まで 〓場オンラインで配信 〓メニュー＝鶏手羽とゴボウの重ね煮～リンゴ風味、キャベツとキノコのバタークミン蒸し 〓管理栄養士・梅山朋子 〓LoGoフォーム（右上2次元コード）から申し込み

1日350gの野菜、食べていますか？

野菜はビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜量として、350g（野菜料理5皿分）を推奨しています。

毎日350g以上の野菜を食べている20歳以上の区民の割合は5.7%（出典＝令和2年杉並区生活習慣行動調査報告書）で、多くの人が目標摂取量

を取れていません。

主食（ご飯・パン・麺類）や主菜（肉・魚・卵・大豆製品）だけでなく、副菜（野菜・キノコ・海藻）もしっかり食べてバランスのよい食事を目指しましょう。

●野菜のレシピ集（2023・赤い野菜号）ができました

赤い野菜を使って作られた料理のレシピを、計17品紹介しています。区ホームページ（右2次元コード）からご覧ください。

〓杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



期間限定！ 動画配信

カンタン！おつまみにもなる野菜レシピ3選



〓6月30日(金)午後5時まで 〓場オンラインで配信 〓メニュー＝野菜たっぷりチヂミ、彩り野菜のポン酢炒め、切り干し大根のソムタム風 〓管理栄養士・梅山朋子 〓LoGoフォーム（右上2次元コード）から申し込み

区立学校・保育園の食育

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立学校・保育園の給食レシピを掲載しています。

また、YouTube杉並区公式チャンネルでは、学校給食ができるまでの様子を動画で配信しています。

〓学務課保健給食係、保育課保育支援係



▲クックパッド



▲動画「杉並区の学校給食」



▲ジャージャー麺

気温や湿度が上がるこれからの季節は要注意！

食中毒にならないために

これからの季節は気温や湿度が上昇し、食中毒細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策しましょう。

— 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。

これからの季節、特に注意が必要な食中毒細菌

食中毒を引き起こす細菌の多くは、約20℃の室温で活発に増殖し始め、人の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。ここでは、代表的な原因菌とその特徴を紹介します。

原因菌	原因になりやすい食品	発症までの時間／主な症状	予防のポイント
黄色ブドウ球菌	おにぎり等の手指を介して汚染された食品	1～5時間（平均3時間）／激しい吐き気、嘔吐	・手指を洗浄・消毒する ・手指に傷や化膿があるときは、素手で調理しない
腸炎ビブリオ	魚介類の刺し身・すし、二次汚染された食品	8～24時間／腹痛、下痢	・刺し身等を購入したら、すぐに冷蔵庫に入れる
ウエルシュ菌	カレー等の大量に調理する食品	6～18時間（平均10時間）／腹痛、下痢	・調理後はすぐに食べる ・再加熱するときは、空気に触れるように混ぜ、中心まで十分に加熱する

テイクアウト等を利用するときのポイント

テイクアウトやデリバリーは、店内で食べるのと比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、取り扱いに注意が必要です。食中毒細菌の増殖が活発となるこの季節、以下のポイントに注意しましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない。
- 持ち帰ったら、すぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、常温で放置しない。
- 再加熱するときは、食品の中心まで十分に加熱する。

食中毒の予防法などの紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



広告



紹介施設は全国多数！ 紹介実績19年の豊富な経験と専門知識
日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手伝い
www.rojin-home.com



0120-807-407
 株式会社バーソンスブリッジ

※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。

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

いつまでも生き生きと過ごす秘訣は「歯と口の健康」にあります。日常生活の楽しみである「食べる」「話す」「笑う」も歯と口の健康によって支えられています。歯と口の健康を守って元気に過ごしましょう。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当☎3391-1355へ。

歯周病は口だけの問題ではありません

歯周病は、さまざまな病気のリスクを上げるという報告があります。口の中の細菌や歯周病によりできた炎症物質は、血流などを介して全身を巡り、血糖を下げるインスリンの働きを妨げたり、動脈硬化を促進させるといわれています。

全身の健康を守るためにも、歯と口の健康管理が大切です。

●歯周病が引き起こす病気のリスク



【出典】がん：journal of the National Cancer Institute;110(8):dix278,2018 糖尿病：Ann Periodontol;6,91-98,2001 脳梗塞：Eur J Neurol;21(9):1155-61,2014 狭心症/心筋梗塞：Journal of Public Health;37(4):605-611,2015 低体重児出産・早産：Odontology;100(2):232-240,2012

かかりつけ歯科医を持ちましょう

かかりつけ歯科医を持つと、自分にあった口腔ケアをアドバイスしてもらえ、健康な歯と口を保つことができます。また、早期発見・治療にもつながり、通院時間と医療費を節約することができます。

区では、歯科健康診査（成人・後期高齢者）を実施しています。対象者には、5月末に受診券を発送しました。実施期間は、いずれも12月28日(木)までです。

●杉並区成人歯科健康診査

☎問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導
☒区内在住で25・30・35・40・45・50・60・70歳の方（6年3月31日時点）

●杉並区後期高齢者歯科健康診査

☎問診・口腔内診査・飲み込み等の口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 ☒区内在住で76歳の方（6年3月31日時点）

講演会

「口は健康・病気のすべての入り口」

☎6月19日(月)午後2時～3時30分
☒区役所第4会議室（中棟6階）
☒日本アンチエイジング歯科学会
常任理事・石河信高（下写真） 対
区内在住・在勤・在学の方 定100
名（申込順） ☎☎電話・Eメール
（12面記入例）で、杉並保健所健康
推進課健康推進係☎3391-1355☒
kouza-tantou@city.suginami.lg.jp。
またはLoGoフォーム（下次元コード）
から申し込み



6月は環境月間です

6月5日は国連が定めた世界環境デーです。日本では、環境省により6月を「環境月間」としています。

環境ロビー展

区では、環境に関するパネル展示等を実施します。

☎6月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時（9日は4時30分まで） ☒区役所1階ロビー

●環境学習動画の放映

地球や温暖化の仕組み・原因、生活の中でできる省エネ行動、ごみ資源の分別・食品ロス削減の取り組みについて学べる動画です。YouTube杉並区公式チャンネル（下次元コード）でもご覧いただけます。



●省エネなんでも相談

季節や家庭の状況等に応じた、具体的な省エネに関するアドバイスを行う、相談窓口を設けます。

☎午前10時～午後4時

●パネル展示

- ・省エネ・節水についての紹介
- ・省エネに関する区の助成金の案内
- ・ごみの減量・資源化のポイント

☎環境課庶務係

食品ロスをご存じですか

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約522万トン（令和2年度推計値）の食品ロスが出ています。これは、毎日1人当たりお茶碗約1杯分のご飯を捨て続けていることとなります。

スーパーやコンビニなどで食品を購入する場合、すぐ食べるときは陳列棚の手前から取りましょう。売れ残りを防ぎ、食品ロスの削減につながります。区と協定を結んでいる区内のセブン-イレブンではポップを掲示しています。



☎ごみ減量対策課管理係

消費生活特別講座

「5アンペア生活をやってみた」著者に聞く ～今日からできる省エネ・創エネ生活

「5アンペア生活をやってみた」の著者である朝日新聞記者・斎藤健一郎さん（右写真）に、電気代月170円台を達成するまでの5アンペア生活の歩み、ハケ岳で光熱費0円の暮らしを達成したエコハウスづくりの経験等を伺います。

☎7月1日(土)午後2時～4時 ☒ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）
定80名（申込順） ☎☎電話で、消費者センター☎3398-3141
☎1歳～就学前の託児（定員あり）・手話通訳あり（いずれも6月19日までに、同センター）



友だち追加してね！



杉並区 LINE



イベントひろば EVENT PLAZA

催し

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

開催6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 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 電話・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



こども人形劇

開催6月24日(土)午前11時～11時40分・午後1時30分～2時10分・3時～3時40分 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 出演 人形劇団プーク ▶ 演目 = 「ハリネズミと金貨」 対 3歳～小学生(未就学児は中学生以上の保護者同伴) 定 各30名(抽選。1組4名まで〈保護者は2名まで〉) 申 LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、6月10日までに申し込み 問 中央図書館事業係 ☎3391-5754 他 結果は6月15日午前9時以降に通知

うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

開催6月26日(月)午後1時～3時15分 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対 区

内在住・在勤・在学の方 定 3名(申込順) 申 電話で、6月23日までに荻窪保健センター ☎3391-0015 他 企画 = うつ病等患者の家族会「北風と太陽」

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「ハーブワークショップ」

ハーブについて学び、寄せ植えを行います。 開催6月23日(金)午前10時～正午 対 区内在住の方 定 12名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき(記入例)で、6月8日までに同係 他 長袖着用で、園芸用手袋・園芸はさみ・マイバッグ持参

◆農業公園「夏の収穫体験」

開催7月1日～29日の毎週土曜日、午前10時～正午 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各24組(抽選) 費 1組500円 申 往復はがき(記入例)に希望日(第2希望まで)、参加者全員の氏名・年齢も書いて、6月9日までに同係 他 マイバッグ持参



開催6月23日(金)午前10時～正午 対 区内在住の方 定 12名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき(記入例)で、6月8日までに同係 他 長袖着用で、園芸用手袋・園芸はさみ・マイバッグ持参

郷土博物館

◆準常設展「杉並文学館」井伏鱒二没後30年記念展示

開催7月2日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日を除く) 費 100円(中学生以下無料)

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 電話でご確認ください。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・年齢・性別も記入。

- ①行事名・教室名(希望日時・コース名)
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号(ファクス番号)

1人1枚

◆親子博物館教室「七夕馬を作ろう」

開催7月2日(日)午前10時～正午 場 本橋成一 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 7組14名(抽選) 申 往復はがき(記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・学校名・学年も書いて、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/申込期限=6月15日



…… いずれも ……

開催6月23日(金)午前10時～正午 対 区内在住の方 定 12名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき(記入例)で、6月8日までに同係 他 長袖着用で、園芸用手袋・園芸はさみ・マイバッグ持参

講演・講座

剪定講習会

開催6月10日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場 塚山公園みどりの相談所(下高井戸5-23-12) 対 5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各10名(申込順) 費 各500円 申 電話で、6月2日から塚山公園管理事務所 ☎3302-8989

認知症ポジティブ 最新治療と予防～ケア～共生のまちづくり

開催6月13日(火)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 認知症介護研究・研修東京センター長 山口晴保 対 区内在住・在勤・在学の方 定

80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。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



家族教室～発達障害、わが子の強みや弱みを理解する

開催6月20日～7月18日の毎週火曜日、午後3時～5時(計5回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 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 対 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おむね15歳以上のお子さんの保護者 定 15名(申込順) 申 電話で、障害者施策課管理係。または申込書(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から取り出せません)を、同係 ☎3312-8808へファクス。LoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)からも申し込み可/申込期限=6月19日

【イントロカフェ】まちの困りごとをみんなで解決する!

開催6月24日(土)午後1時30分～3時30分 場 区役所分庁舎(成田東4-36-13) 対 協同労働(ワーカーズコープ)という働き方 師 ワーカーズコープ東京北部事業本部杉並エリアマネージャーほか 定 25名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)で、6月23日までにすぎなみ協働プラザ ☎5335-9540 ✉ sankan@npsupport.jp

小学生のための子ども俳句教室

開催6月24日(土)午後2時～4時、7月22日(土)、8月19日(土)午前10時～正午(計3回) 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 師 中西亮太 対 小学4～6年生 定 18名(抽選) 申 Eメール(記入例)に学校名も書いて、6月12日までに角川庭園 ✉ kadokawa1@jcom.zaq.ne.jp 問 同庭園 ☎6795-6855 他 車での来場不可

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気とホームケア

開催6月26日(月)午後2時～3時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 荻窪病院・西田理子 対 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定 20名(申込順) 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304。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/申込期限=6月25日



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時等
久我山館(久我山5-8-8) ☎☎3332-2011)	高齢の親を持つ子どもが今知っておくべき介護保険のこと	6月17日(土)午前10時30分～正午 師 ケア24久我山職員 定 30名(申込順) 費 300円
下井草館(下井草3-13-9) ☎☎3396-8882)	フレイルを予防しよう「げんき貯筋倶楽部」★	毎月第2・4木曜日、午後1時～2時 定 各30名(申込順) 費 月500円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎☎3398-8738)	茶道教室(裏千家入門～上級) 伝統文化を楽しむ★	毎月第2・4土曜日、午後2時～4時30分 定 各5名(申込順) 費 各2000円
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎☎3302-2161)	「歌活」～みんなで歌って心も体も元気に★	毎月第3土曜日、午前10時～11時30分 定 各15名(申込順) 費 各500円
和泉館(和泉4-16-22) ☎☎3323-5663)	転倒予防 イス体操★	毎月第4金曜日、午後3時～4時30分 対 医師から運動制限を受けていない方 定 各15名(申込順) 費 各600円
桃井館(桃井1-35-2) ☎☎3399-5025)	「おとこのおしゃべり会」男性限定、気ままにおしゃべりする会★	毎月第4土曜日、午後3時30分～5時 定 各10名(先着順) 費 各200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。★は長寿応援対象事業。

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

料理教室「大きな台湾唐揚げダージーパイとゴーヤ炊き込みご飯のランチ」

時7月2日(日)午後1時～3時 場杉並障害者福祉会館 師小俣敏枝 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定8名(抽選) 費600円 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、6月14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) 同会館 ☎3332-6121

杉の樹大学「スマートフォン講座」

時①7月6日(木)=体験講座②13日(木)=基礎講座③27日(木)=活用講座/いずれも午後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) 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、①6月22日②29日③7月13日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 同係 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用



はじめての羊毛フェルト「お花のコサージュ」

時7月9日(日)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師手芸作家・新崎優子 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費400円 申電話または直接、6月11日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841

セルフジェルネイル体験講座

時①7月9日(日)②8月6日(日)③9月3日(日) 午前10時～午後1時 場阿佐谷地域区民センター 師ネイルスクール講師・小林千恵 区内在住・在勤・在学の方 定各12名(申込順) 費各3500円 申Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、阿佐谷地域区民センターイベント担当 ☎entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター(阿佐谷北1-1-1)。同センターホームページ(区ホームページ同講座案内にリンクあり)からも申し込み可/申込期限=①6月23日②7月23日③8月20日 同センター ☎5356-9501 他ハンドタオル持参



家族介護教室

◆老後のために今できること～知っておこう!自分らしい施設選びのポイント
時6月14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) 師大和ライフネクスト・高田亮一 区内在住・在勤の方ほか 定25名(申込順) 申電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆知って得する!施設選びの最新情報
時6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) 師民間介護施設紹介センター・田中広樹 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア

24梅里 ☎5929-1924



◆気軽に実践!お家でできる簡単体操

時6月20日(火)午後1時30分～2時30分 場久我山会館(久我山3-23-20) 師ろうけんくがやま理学療法士・金森夏翠 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆見て・触れて・体験しよう福祉用具～頑張りすぎない介護を目指して

時6月23日(金)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) 師ニック・酒井寛文 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328



◆こころの病気の話～元気な高齢期を過ごすには

時6月30日(金)午前10時～11時30分 場和田区民集会所(和田2-31-21) 師ホウカンTOKYO精神科訪問看護師・田嶋佐知子 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

就労支援センター

◆分かり合うためのコミュニケーション術～自身のタイプを知り・活かす

時6月17日(土)午前10時30分～午後1時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 54歳以下で求職中の方

◆介護業界のホント～この職種の資格についてゼロから学んでみませんか

時6月22日(木)午後1時～4時 師就労プロモーション・プロデューサー 小澤明人 54歳以下で求職中の方



◆シニアの暮らしと働き方 しごと中心ではない自分らしい生き方へ脱皮

時6月26日(月)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 おおむね55歳以上で求職中の方

..... いずれも
場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定18名(申込順) 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

◆おもちゃのクリニック

時6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、6月12日までに同センター 他1人1点

◆再生ガラスのおはじきで作るテラリウム

時6月25日(日)、7月2日(日)午前10時～正

午(計2回) 場同センター 師NPO法人日本渚の美術協会・市川真澄 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、6月17日までに同センター 他軍手・タオル持参

◆あきる野市の「横沢入」でホテルの観察会

時7月1日(土)午後5時～8時30分 場集合・解散=JR五日市線武蔵増戸駅 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申すぎなみ環境ネットワークホームページから、6月10日までに申し込み 他懐中電灯・雨具・軽食持参



◆善福寺川たんけん(上流) 川調べをしよう

時7月15日(土)午前9時～正午 場集合・解散=善福寺公園下の池あずまや前(善福寺2-31) 師東京都環境学習リーダー・境原達也 区内在住・在学の小学4年生～中学生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1組500円(保険料を含む) 申すぎなみ環境ネットワークホームページから、6月14日までに申し込み



..... 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)

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第2号

”わくわくする
学びの場”って?



子どもから大人まで誰もが、生涯にわたって、学び合い、教え合い、関わり合う教育の当事者です。このような考えのもと、すぎなみ教育シンポジウムが開催され、杉並の教育について活発な議論が行われました。

他にも、区教育委員会ホームページでは、学校運営協議会や学校支援本部等さまざまな場面で活躍する地域住民の様子をいち早くお届けしています。

詳細は、杉並区教育委員会ホームページ ▶▶▶

場教育委員会事務局庶務課



6月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは



**4年ぶりの春開催!
高円寺びっくり大道芸2023**

息をのむパフォーマーたちの妙技、見守る観衆の拍手喝采。高円寺のまちに、あのイベントが帰ってきました。今回は、春に4年ぶりに行われた高円寺びっくり大道芸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時から 毎日放送)

場広報課



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(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

■ 杉並区バウンドテニスシニア交流大会

時6月25日(日)午前9時～午後5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対ダブルス戦 対区内在住・在勤・在学で60歳以上の方 定50名(申込順) 費1000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、6月15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 電3397-0132)へ郵送・ファクス 関手塚 電3397-0132 他上履き・昼食持参。車での来場不可

■ PTA学校対抗大会(卓球)

時7月9日(日)午前9時～午後7時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 対区内PTA関係者 定50チーム(申込順) 費1チーム4000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)を、6月18日までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 関区卓球連盟・倉持 電3390-8845

■ シルバーボウリング大会

時7月30日(日)午後2時～5時 場荻窪ボウル(上荻1-16-16) 対60歳以上の方 定30名(申込順) 費2000円 申 関電話で、7月21日までに荻窪ボウル 電3398-1791



区民体育祭

◆ 軟式野球(中学生の部)

時7月2日～11月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22)ほか 対区内在住・在学の方で編成されたチーム 定30チーム(1チーム10～20名以内。申込順) 費1チーム5000円 申 関電話で、6月10日までに区軟式野球連盟学童少年部連絡会・吉野 電090-1842-9035(月～金曜日午前9時～午後4時) 他代表者会議を6月12日(月)午後5時から佼成学園中学校(和田2-6-29)で実施

◆ ミニテニス大会

時7月9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) 対混合・女子の部ノリーグ戦(年齢区分あり) 対区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 費500円(保険料を含む) 申 往復はがき・ファクス(12面記入例)に希望種目も書いて、6月15日までに区ミニテニス協会・板東信博(〒168-0064永福1-34-19 電3324-4367) 関板東 電3324-4367

◆ ダンススポーツ

時7月17日(祝)午前10時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対団体戦(スタンダード・ラテン)、アトラクションタイム(サンバ・カントリーウエスタン) 対区内在住・在勤・在学または区内サークルに所属の方 費団体戦参加者300円 申 関電話・ファクス(12面記入例)で、6月10日までに区ダンススポーツ連盟・石田 電048-855-8138 他ダ

ンスシューズまたはスニーカー持参

◆ 水泳

時9月3日(日)午前9時～午後6時 場和田堀公園プール(大宮2-2-10) 対種目=下表のとおり 対区内在住・在勤・在学または区内スポーツクラブに所属の方 費700円。小学生200円。中高生500円をゆうちょ銀行「00150-3-578680杉並区水泳連盟」(通信欄に区民体育祭参加費と明記)へ振り込み 申 同連盟ホームページから、6月4日～7月2日に申し込み 関同連盟 電090-1201-9960

(水泳競技種目一覧)

クラス	種目	
一般男子・女子	20(29歳以下)	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 200m=個人メドレー
	30(30～39歳)	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	40(40～49歳)	100m=自由形(30のみ)
	50(50～59歳)	200m=個人メドレー
	60(60歳以上)	200m=フリーリレー・メドレーリレー
小学生男子・女子	1・2年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	3・4年	50m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	5・6年	200m=フリーリレー
中学生男子・女子	年齢区分なし	50・100m=自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
	年齢区分なし	200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー
高校生男子・女子	年齢区分なし	200m=個人メドレー・フリーリレー・メドレーリレー



スポーツ教室

■ きらきらサッカー教室

時①6月17日(出)午前9時15分～10時45分 ②7月30日(日)午後1時15分～2時45分 場①TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 関FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生 定各20名(申込順) 費各1150円 申 関電話で、TAC杉並区上井草スポーツセンター 電3390-5707

■ ジュニアアーチェリー初心者教室

時6月25日～9月10日の第2・4日曜日、午前9時30分～正午(計6回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対都内在住の小学4年生～高校生で身長150cm以上の方 定10名(申込順) 申 Eメール(12面記入例)に性別・学年も書いて、6月11日までに区アーチェリー協会・井口 電yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 関井口 電090-2416-8379(午後6時～9時) 他貸し弓具あり。上履き持参

荻窪体育館

◆ いきいきスポーツ教室

時6月20日～7月18日の火曜日、午前9時15分～10時45分(6月27日を除く) 対筋トレ・有酸素運動・ゆる体操ほか 関山内美代子、畑ひろみ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学

生を除く) 定各20名(先着順) 費各1000円

◆ 夏休み子ども短期体操教室

時7月31日(月)～8月3日(木)①午前9時～9時50分②10時～10時50分(各計4回) 対マット・跳び箱・鉄棒の器械体操ほか



関齊藤なみ 対区内在住の①小学1～3年生②年中・年長 定各20名(抽選) 費各4000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=6月27日

…… いずれも ……
場 関荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 電3220-3381)

南伊豆町観光物産展

区の交流自治体である静岡県南伊豆町の物産展を開催します。特産品の干物や乾物を販売します。

時6月19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・1階コミュかるショップ前 関南伊豆町商工観光課観光推進係 電0558-62-6300 他伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時～)。マイバッグ持参。混雑時は人数制限あり



田舎暮らしに興味のある方、必見!

南伊豆暮らしセミナー

区の交流自治体である静岡県南伊豆町の古民家を利用した上賀茂・田舎暮らし体験住宅とお試し移住制度についてご案内します。

時6月25日(日)午後2時～4時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 申 関東京共同電子申請・届出サービス(下2次元コード)から申し込み。または電話で、文化・交流課交流推進担当 電3312-9415/申込期限=6月19日 他結果は6月22日までに通知。南伊豆町担当者との個別相談あり



▲上賀茂・田舎暮らし体験住宅

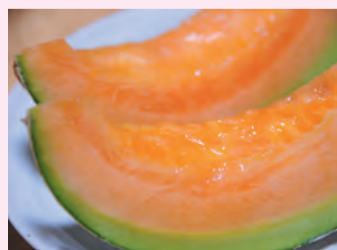


大人気の特産品! 期間限定です!

北海道名寄市特産品の通信販売

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

対販売期間=6年1月26日(金)まで▶販売商品=メロン・トウモロコシ・カボチャ・ジャガイモ・寒締めハウレンソウほか 関なよろの畑自慢倶楽部 電01654-9-6711 他申し込み方法などの詳細は、ギフトショップClimホームページ(右2次元コード)参照



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) 関問い合わせ 他その他 電Eメールアドレス HPホームページアドレス

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

時6月10日(土)・17日(土)午後2時5分～2時50分 師今田直樹 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各510円 申電話で、各実施日7日前の午前9時から同体育館。または同体育館ホームページから申し込み

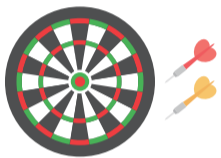


◆楽しく健康タイム①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ

時6月20日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 師植村真希 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410円。①②連続受講610円

◆誰でもダーツ教室

時6月25日(日)午後1時～3時 師区ダーツ協会 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方、障害があり簡単な指示の下動ける方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費100円 申電話で、6月18日午前9時から同体育館



◆背骨コンディショニング

時7月3日～9月25日の月曜日、午後7時～8時30分(7月17日を除く。計12回) 師小林伸江 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費1万2000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=6月15日 他バスタオル・フェイスタオル持参

◆①シニア・セルフケア体操②肘筋運動

時7月4日～9月19日の火曜日①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分(7月25日を除く。各計11回) 師HIKARU 区内在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各16名(抽選) 費各8800円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=6月15日



◆食とからだをつなぐヨガ

時7月5日～9月27日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(8月2日・16日、9月13日を除く。計10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) 定16名(抽選) 費1万円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=6月15日

◆やさしいヨガ

時7月6日～9月28日の木曜日、午前11時15分～午後0時45分(8月3日、9月14日を除く。計11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) 定16名(抽選) 費1万1000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=6月15日

◆いきいきスポーツ教室

時7月7日～9月29日の金曜日、午前9時20分～10時50分(祝日を除く。計12回) 師戸井田ノリシゲ、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60名(抽

選) 費9600円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=6月15日

◆初級ヨガ

時7月7日～9月29日の金曜日、午後7時～8時(祝日を除く。計12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) 定16名(抽選) 費9600円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=6月15日

◆阿波おどり教室

時7月12日～10月4日の水曜日、午後7時～8時30分(8月9日・16日・23日・30日、9月13日を除く。計8回) 師奥村真由美 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費8000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=6月15日

…… 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)

杉並区スポーツ振興財団

◆小学生チャレンジ教室

かけっこ～走り方を楽しく学ぼう

時6月24日(土)午後6時15分～7時5分・7時15分～8時5分 場豊多摩高校(成田西2-6-18) 師宇都宮絵莉・剣持早紀 区内在住・在学の小学1～3年生(保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各700円 申同財団ホームページから、6月14日までに申し込み 他上履き持参



◆ふれあいフットサル教室

時6月25日(日)午前11時～午後1時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師区サッカー連盟 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある方(簡単な指示の下集団行動ができる方。小学生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 申電話で、同財団(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313) 他上履き持参



◆日本代表を応援しよう 車いすラグビー観戦DAY

時7月1日(土)午前10時30分～正午 場東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1) 因2024パリ・パラリンピックアジア・オセアニア地区出場国決定大会(日本対タイ戦) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(抽選) 申同財団ホームページから、6月12日までに申し込み

◆ナイトエクササイズ～リラクソヨガ～一週間の疲れをリフレッシュ

時7月1日(土)午後6時15分～7時15分・7時25分～8時25分 場杉並高校(成田西4-15-15) 師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各30名(申込順) 費各700円 申電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み

…… いずれも ……

場 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎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

阿佐谷グリーンマーケット 6月10日(土)・11日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) / 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) / 花・植木・野菜の展示・即売会 / 阿佐ヶ谷神明宮 ☎3330-4824

すぎなみ産業マルシェ 6月11日(日)午前10時～午後4時 / 産業商工会館 / パン・スイーツ・野菜・食品・雑貨等の販売、ワークショップほか / 杉並産業振興運営協会 ☎3393-1501

座の市 6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交流自治体の物産品(名寄市のアスパラほか)、地方の逸品などの販売 / 座・高円寺 ☎3223-7500

フルーツオーケストラ セドルリアンコンサート 6月25日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=五十嵐宏子(指揮)、中山広樹(コンサートマスター)ほか ▶ 曲目=スメタナ「わが祖国」より「モルダウ」ほか / 194名(先着順) / 2000円 / 同セドルリアン事務局 ☎090-9141-0877

杉並弦楽合奏団 定期演奏会 7月1日(土)午後2時～4時 / 武蔵野市民文化会館(武蔵野市中町3丁目) / 出演=鈴木衛

(指揮) ▶ 曲目=メンデルスゾーン「弦楽のための交響曲第8番」ほか / 425名(先着順) / 同同団・杉森 ☎3398-6411

講演・講座

河北健康教室「気胸について～胸の痛みなど」 6月13日(火)午後3時～4時 / 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) / 同病院呼吸器外科部長・内田修 / 60名(申込順) / 申電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

女性のための新規開業・副業説明会 6月15日(木)午前10時～11時30分 / 産業商工会館 / 杉並青色申告会職員 / 区内在住・在勤の女性 / 20名(申込順) / 申電話・ファクス(12面記入例)で、6月14日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

ひきこもる子どもが孤独と貧困にならないライフプラン 6月25日(日)午後1時30分～4時30分 / 天沼区民集会所 / ファイナンシャルプランナー・畠中雅子 / ひきこもりでお悩みの本人とその家族 / 45名(申込順) / 1組1000円ほか / 申電話・Eメール(12面記入例)で、6月24日までにフリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 ☎freelance-suginami@ymail.ne.jp

認知症サポーター養成講座 6月29日(木)午前10時～11時30分 / 和田区民集会所 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 申電話で、

ケア24和田 ☎5305-6024 / 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

翻訳者を囲んでの講演会「キム・ジョンから始まる自分らしい生き方」 7月1日(土)午後1時30分～3時30分 / 男女平等推進センター / 韓国文学翻訳者・斎藤真理子 / 区内在住・在勤・在学の方 / 40名(申込順) / 申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協働提案事業事務局 ☎ishitoko@jcom.home.ne.jp / 同事務局 ☎3310-0451 / 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。6月21日までに同事務局)

その他

税金なんでも相談会 6月8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 (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

税金なんでも相談会 6月13日(火)・22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、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

シルバー人材センター入会説明会 6月13日(火)・14日(水)・7月12日(水)・13日(木) / 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

相続・不動産・空き家無料相談会 6月16日(金)午後1時～5時 / 浜田山会館 / 区内に土地や建物を所有の方ほか / 15組(申込順) / 申電話で、6月15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(祝日を除く)) / 1組1時間程度

シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 6月19日(月)～21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=8000円～ / 申19日のみ往復はがき(12面記入例)で、6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) / 同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287 (月～金曜日午前11時～午後4時(祝日を除く))

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 6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 / 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

みんな知ってる? 電波の不正利用は犯罪なんだよ 総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動と不法無線局の取り締まりを強化しています / 同総務省関東総合通信局=不法無線局による混信・妨害 = ☎6238-1939 ▶ テレビ・ラジオの受信障害 = ☎6238-1945

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込期限に(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。

CHECK

区政を話し合う会

聴 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。



杉並区長 岸本 聡子

テーマ 皆さんの公共施設のこれから
～指定管理者制度（民間による運営）を考える

日時 7月8日(土) 第1回＝午前10時～午後0時30分
第2回＝2時～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抽選により選出します。
- 第2回の会議の様子は収録・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。
- 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。

場 区役所第4会議室（中棟6階） 区 区内在住で18歳以上の方 定 各20名程度 用 はがき・Eメール（12面記入例）に希望回（第2希望まで）、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／申込期限＝6月13日 他 1歳～就学前の託児あり（事前申込制）。応募状況等により参加回は区が調整



令和5年度住民税非課税世帯等に対する 物価高騰対策支援給付金

下記①の対象世帯には、
7月3日(月)から
順次お知らせを発送します

電力・ガス・食料品等価格高騰による負担を軽減するための支援として、令和5年度住民税非課税世帯等に対し、物価高騰対策支援給付金を支給します。支給を希望する世帯の世帯主は、必要書類を期限までに提出してください。

支給金額 1世帯当たり3万円
※1世帯1回限り、指定された口座に振り込みます。

提出期限 10月31日（消印有効）

問い合わせ 杉並区物価高騰対策支援給付金コールセンター ☎0120-378-233
（午前8時30分～午後5時15分〈土・日曜日、祝日を除く〉） ※窓口での相談は電話予約が必要です。

対象者・手続き・必要書類

	① 令和5年度住民税非課税世帯	② 家計急変世帯
対象者	5年6月1日現在、杉並区に住民登録があり（※1）、世帯全員が5年度住民税均等割非課税である世帯 ※1.世帯の中に、5年1月2日以降に転入した方がいる場合、5年1月1日現在で住民登録のあった市区町村から令和5年度非課税証明書を取得し、提出してください（15歳以下の方は不要）。	①に該当しない世帯で、5年6月1日現在かつ申請日時点において杉並区に住民登録があり、予期せず5年1～10月の収入が減少し、世帯全員が5年度住民税均等割非課税相当（※2）と認められる世帯 ※2.世帯全員のそれぞれの収入見込み額（5年1～10月の任意の1カ月収入×12）が住民税均等割非課税水準以下であることなどを指します。適用される限度額については世帯状況により異なりますので、お問い合わせください。
手続き	7月3日(月)から順次、世帯主宛てに確認書または申請書等を同封したお知らせを発送します。必要事項を記入の上、返送してください。	区への申請が必要です。
必要書類	7月3日(月)から順次、区が発送するお知らせをご確認ください。	・申請書兼簡易な収入（所得）見込み額の申立書（7月3日(月)公開予定の特設ホームページから取り出せます） ・その他必要書類

※①②の重複受給は不可。DV等避難者も給付金を受け取ることができる場合があります。

世帯と人口 (住民基本台帳) 5月1日現在。()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	314,807(592増)	合計 329,289 (979増)
	外国人のみの世帯	11,778(388増)	
	日本人と外国人の世帯	2,704(1減)	

人口	男		女		小計	合計 573,120 (652増)
	日本人	266,300(105増)	289,073(101増)	555,373(206増)		
	外国人	8,974(219増)	8,773(227増)	17,747(446増)		