

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

1/1
令和6年(2024年)
No.2369

新年あけまして
おめでとうございます

令和6年を迎え、新しい年がスタートしました。区内には17軒の銭湯があり、冷えた体や日頃の疲れを癒やすだけでなく、幅広い世代の憩いの場として地域に根付いています。今号では、区内の個性豊かな銭湯を紹介するほか、なみすけが銭湯の楽しみ方を伝授します。お正月はすぎなみ銭湯でほっとしませんか？



特集

すぎなみ銭湯に行こう！

撮影協力：玉の湯

〒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2次元コード)をご覧ください。



新しい年に

すぎなみ銭湯に行こう!

日頃の疲れを癒やすだけでなく、地域の憩いの場としても重要な役割を持つ銭湯。今号では、銭湯の楽しみ方や区内17軒の個性豊かな銭湯をご紹介します。ぜひ、すぎなみ銭湯でほっとしてみませんか? 詳細は、すぎなみ銭湯ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。 —問い合わせは、杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)へ。



全銭湯
共通!

入浴料金

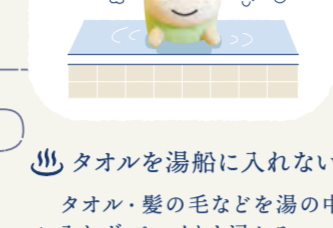
大人	520円
小学生	200円
幼児	100円

※サウナなど、一部の設備は別料金場合があります。

1 体をしっかり拭いてお楽しみ♪
浴場内でしっかり体を拭く。
湯上り後の水分補給も大切に。



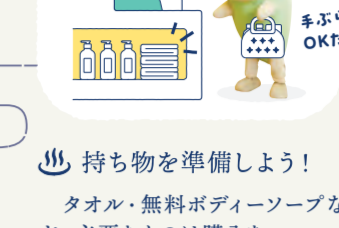
2 まずはかけ湯を
周りに注意しながらかけ湯を
して、体の汚れを洗い落とす。



3 タオルを湯船に入れない
タオル・髪の毛などを湯の中
に入れず、ゆっくと浸かる。



4 持ち物を準備しよう!
タオル・無料ボディソープなど、
必要なものは購入を。



なみすけ伝授方
銭湯の楽しみ方



ジェットバス・電気風呂・
露天風呂など入浴設備が豊富

秀の湯

◎午後3時30分～翌午前1時30分 ◎木曜日
☼初湯=1月3日(火)午前8時～午後10時
☎桃井4-2-9 ☎3399-6112

露天風呂 サウナ



強力なジェットと大きな浴槽
足を伸ばして疲れを解消

文化湯

◎午後4時～翌午前0時 ◎月曜日、第2・4火曜日
☼初湯=1月2日(火)午前7時～正午
☎西荻北4-3-10 ☎3390-1051

ジェットバス 気泡風呂



4種類の温度が違う浴槽で、
自分の好みの湯を楽しむ

天狗湯

◎午後3時45分～11時45分 ◎火・金曜日
☼初湯=1月1日(祝)・2日(火)午後3時～8時
☎西荻南1-21-4 ☎3333-9461

ジェットバス 気泡風呂



お肌に優しい弱アルカリ天然水
熱めの湯ですっきりさっぱり

なみのゆ

◎午後3時～翌午前0時 ◎水・土曜日
☼初湯=1月1日(祝)午前8時～午後2時
☎高円寺北3-29-2 ☎3337-1861

ジェットバス 歩行用プール



幅広い世代に人気のミルク
風呂など斬新な試みが話題

小杉湯

◎午後3時30分～翌午前1時30分(土・日曜日、祝日は午前
8時～) ◎木曜日 ☼初湯=1月1日(祝)～3日(火)午前8
時～翌午前1時30分 ☎高円寺北3-32-17 ☎3337-6198

ジェットバス ミルク風呂



腰痛・膝痛にも効く電気風呂
ジェットバスでリラックス

弁天湯

◎午後3時30分～翌午前1時 ◎月曜日
☼初湯=1月2日(火)午前8時～午後1時
☎高円寺南3-25-1 ☎3312-0449

ジェットバス 電気風呂



こどもぶる・キッズルームなど
親子で楽しめる空間が満載

井草湯

◎午後2時30分～10時30分 ◎木曜日
☼初湯=1月4日(火)午後2時30分～10時30分
☎下井草5-3-15 ☎6913-7226

こどもぶる 炭酸泉



シンプル＆モダンな心地の良さ
日曜日の薬湯は天然ラベンダーなど

第二宝湯

◎午後3時30分～翌午前0時 ◎金曜日
☼初湯=1月1日(祝)午前8時～午後8時
☎本天沼2-7-13 ☎3390-8623

日曜薬湯 電気風呂



ケイ素・カルシウムが多い
超微細な泡のシルキーバス

銭湯GOKURAKUYA

◎午後4時～翌午前0時 ◎火曜日
☼初湯=1月1日(祝)午後4時～9時
☎上荻2-40-14 ☎3390-6764

シルキーバス 電気風呂



昭和レトロな空間に大きな湯船
居心地の良い空間でぼかぼかに

杉並湯

◎午後3時45分～11時30分 ◎月曜日
☼初湯=1月2日(火)午前9時～午後2時
☎梅里1-13-7 ☎3312-1221

ジェットバス 気泡風呂



大正12年創業。少し熱めの湯・
サウナ・水風呂でさっぱりと

香藤湯

◎午後4時～翌午前0時 ◎金曜日
☼初湯=1月2日(火)午前8時～午後4時
☎高円寺南5-1-7 ☎3316-4514

ジェットバス サウナ



熱めの温度で種類豊富な浴槽
楽しみながら疲れを癒やす

桜湯

◎午後3時30分～11時30分 ◎木曜日
☼初湯=1月3日(火)午前8時～午後2時
☎和田3-11-9 ☎3381-8461

ジェットバス 気泡風呂



創業80年の天然温泉
ハワイアンでリゾート気分

阿佐ヶ谷温泉 天徳泉

◎午後3時～翌午前1時 ◎水曜日
☼初湯=1月2日(火)午前8時～午後4時
☎阿佐ヶ谷北2-22-1 ☎3338-6018

ジェットバス サウナ



日替わりで薬草をブレンド
種類豊富な浴槽で体をリセット

玉の湯

◎午後3時～翌午前1時 ◎月・火曜日
☼初湯=1月3日(火)午前8時～午後1時
☎阿佐ヶ谷北1-13-7 ☎3338-7860

ジェットバス 薬湯



露天風呂・サウナ・水風呂・
外気浴のセットで至福の癒やし

ゆ家 和ごころ 吉の湯

◎午後1時30分～10時(土・日曜日は午前8時～11時
も実施) ◎月曜日 ☼初湯=1月1日(祝)～3日(火)午前
8時～午後2時 ☎成田東1-14-7 ☎3315-1766

気泡風呂 露天風呂



まきでたいた湯は100度。軟ら
かい水質で一瞬で体も温まる

大黒湯

◎午後4時～11時(1月1日(祝)～4日(休)はサウナを除く)
◎火・水曜日 ☼初湯=1月1日(祝)午後4時～11時
☎和泉1-34-2 ☎3328-2137

ジェットバス 気泡風呂



ミネラル豊富な露天風呂・
サウナ・薬湯を心行くまで堪能

湯の楽代田橋

◎午後3時～翌午前0時(日曜日は2時～) ◎木曜日
☼初湯=1月3日(火)午後2時～10時
☎和泉1-1-4 ☎3321-4938

ジェットバス サウナ

新春企画!
初湯日は各銭湯で
「干支石けん」をプレゼント!

初湯日(新年第1営業日)は、
区内の各銭湯で干支石けん(先着
順)を配布します。詳細は、各銭
湯へお問い合わせください。



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

保険料の免除・猶予期間がある方の追納制度

国民年金保険料の免除(全額・一部)や納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納めた場合と比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。しかし、これらの期間の保険料は、10年以内であれば、さかのぼって納める(追納)ことで、年金額を増額することができます。

保険料を追納する場合は、杉並年金事務所へお申し込みください(郵送可)。承認されると、通知書と納付書が発送されます。また、納めた保険料の全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が減額されます。

なお、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、経過期間に応じた加算額が当時の保険料額に上乘せされます。また、承認を受けた期間のうち、原則、古い期間分からの納付になります。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

採用情報 ※応募書類は返却しません。

会計年度任用職員 区立保育園等保育補助

☎勤務時間・勤務期間・募集人数・時給=下表のとおり ▶勤務日=月20日。原則、月～金曜日 ▶勤務場所=区立保育園・区立小規模保育事業所(宮前北)・区保育室・区立子供園のいずれか ▶資格=高等学校卒業程度の学力を有する方 ▶その他=期末手当支給(要件あり)

勤務時間	勤務期間	募集人数	時給
午前7時30分～午後7時45分のうち実働7時間	4月1日～9月30日	10名程度	1183円 (有資格者1272円)
午前11時～午後3時	4月1日～7年3月31日 (更新を含む)	各20名程度	
午後2時30分～6時30分	4月1日～5月31日	30名程度	
午前10時～午後2時			

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(祝日を除く) ☎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	☎1月11日(休)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・区分所有者ほか ☎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★	☎1月12日(金)午後1時～4時 ☎区政相談課(区役所東棟1階) ☎国の仕事など(年金・福祉・道路など)の苦情・相談	☎区政相談課
書類と手続き・社会保険に関する相談会★	☎1月12日(金)午後1時～4時 ☎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 ☎6825-2774、区政相談課
専門家による空家等総合無料相談	☎1月18日(休)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎①オンラインで実施②住宅課(区役所西棟5階) ☎区内の空き家などの所有者ほか(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(区ホームページ同案内から取り出せます)を、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス。LoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)からも申し込み可/☎申込期限=①1月8日②16日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎1月18日(休)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	☎1月20日(出)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=1月15日～19日 ☎同課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎1月24日(水)・25日(木)午前10時～午後4時 ☎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などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
「杉並区空き家活用相談窓口(モデル事業)」個別相談会	☎1月25日(休)午後2時～8時(4～5時を除く)、26日(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) ☎永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) ☎区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家など(区内・区外)を所有している方(いずれも親族・代理人を含む) ☎1組50分程度。当日参加可	☎電話で、細田カスタマーサポート営業推進部 ☎5397-7717(午前9時～午後6時(水・日曜日を除く))。または申し込みフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み/☎申込開始日=1月5日 ☎同部、区住宅課空家対策係
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎2月6日(火)午後1時～4時 ☎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などを持参	☎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

※★は当日、直接会場へ。

り)。有給休暇あり。社会保険・雇用保険加入(要件あり)。交通費支給(上限あり) ☎履歴書を、保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参。またはLoGoフォーム(区ホームページ同案内にリンクあり)から申し込み/☎申込期限=2月9日午後5時▶履歴書記入要領=志望動機・「広報すぎなみ」を見て応募した旨を記入。区役所関係のパート・アルバイト経験者は職歴に記入。保育士証をお持ちの方は写しを添付 ☎同係 ☎会計年度任用職員(短時間)との併願可。勤務園は、欠員状況と住所を参考に案内。採用決定後、健康診断書を提出

区以外の求人

杉並区障害者団体連合会 パートタイム職員

◆清掃指導員

☎知的障害者との清掃▶勤務日時=月13日程度。月～金曜日の午前7時45分～午後3時30分または午前7時45分～正午(祝日を除く)▶勤務場所=高円寺障害者交流館▶募集人数=1名▶報酬=時給1330円(5年度実績)

◆受付事務補助員

☎勤務日時=月13日程度。午前8時30分～午後9時のうち実働4時間程度(土・日曜日、祝日を含む。交代制。②は夜間1時間延長の場合あり)▶勤務場所=①和田障害者交流館(和田2-31-21)②高円寺障害者交流館▶募集人数=2名▶報酬=時給1260円(5年度実績)

☎勤務期間=4月1日～7年3月31日(4回まで更新可。65歳に達した年度末で退職)▶その他=有給休暇あり。交通費支給(上限あり) ☎履歴書を、1月31日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 ☎同事務局 ☎5306-2627(午前9時～午後5時(第3月曜日を除く)) ☎書類選考合格者には面接を実施

募集します

広告掲載

◆広報すぎなみ

4～6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15万3000部(5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▶募集枠数=1号4枠(1社1号1枠) ☎申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)に広告原稿案を添えて、1月31日までに広報課広報係へ郵送・ファクス・Eメール・持参

◆区ホームページ バナー広告

☎閲覧数=月平均約18万9000件(トップページ。4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 ☎申込書(区ホームページ同案内から取り出せます)に広告原稿案を添えて、広報課広報係へ郵送・ファクス・Eメール・持参

…………… いずれも ……………

☎広報課広報係(区役所東棟5階 ☎3312-9911) ☎koho-suginami@city.suginami.lg.jp

ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育園・学童クラブなどへの送迎やそれに伴う子どもの預かり、保護者の外出時などの子どもの一時的な預かりなど(会員宅・児童館などで)▶謝礼=1時間800円。早朝・夜間1000円 ☎区内または区に隣接する区市在住の20歳以上で研修に参加できる方 ☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021 ☎会員登録後、1月26日(金)・3月6日(水)に研修会あり

杉並名誉区民の訃報

発酵学・応用微生物学研究者で文化勲章受章者である杉並名誉区民の別府輝彦氏が、11月10日、逝去されました。89歳。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

☎総務課



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
西荻☎3301-1670	1月22日(月)~25日(木)
永福☎3322-7141	1月29日(月)~2月1日(休)
中央☎3391-5754	2月12日(休)~16日(金)

☎各図書館

審議会などのお知らせ

都市計画審議会

☎1月16日(火)午後2時~4時 ☎区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☎東京都市計画河川第8号善福寺川の変更 ☎都市整備部管理課庶務係

おめでとうございます

5年度「二十歳のつどい」の開催

—— 問い合わせは、児童青少年課青少年係☎3393-4760へ。

日程 1月8日(祝) **場所** 杉並公会堂(上荻1-23-15) **対象** 平成15年4月2日~16年4月1日生まれの方

式典への参加には事前の参加登録が必要です

- 登録した参加回の開場時間に合わせてご来場ください。
- 対象者には、5年11月末に案内状を郵送しています。**式典への参加を希望する方は、案内状を確認の上、1月7日午後5時までに参加登録を行ってください。**案内状がお手元のない方は、お問い合わせください。

注意事項

- ・飲酒状態での入場は固くお断りします。
- ・会場周辺での待ち合わせ・滞留はご遠慮ください。到着した方から順に入場・着席してください。
- ・待ち合わせや写真撮影は杉並公会堂内で行ってください。写真撮影用のフोटスポットなども用意しています。
- ・対象者以外の方(家族・友人など)は会場に入ることはできません。

5年度の健(検)診は受診しましたか?



1・2月は大変混みますので、早めの予約・受診をお願いします。各健(検)診の詳細は、区ホームページをご覧ください。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015へ。

健(検)診の受診期限

健(検)診名	対象(3月31日時点の年齢)	受診期限
眼科検診(緑内障・加齢黄斑変性)	40・45・50・55・60歳の方	1月31日
区民健康診査	成人等健診	2月15日
	国保特定健診	
	後期高齢者健診	
がん検診	胃がん検診(胃内視鏡検査)	2月29日
	胃がん検診(胃部エックス線検査)	
	肺がん検診	
	大腸がん検診	
	乳がん検診(※)	
子宮頸がん検診(※)	20歳以上の女性	

※2年に一度の検診のため、4年度検診を受診していない方のみ。

申請期限を延長します

杉並区中小企業光熱費高騰緊急対策助成金

5年10月1日より実施している杉並区中小企業光熱費高騰緊急対策助成金の申請期限を、2カ月延長します。詳細は、特設ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



助成対象経費

5年4~9月の電気・ガス使用料



対象事業者

区内中小事業者(要件あり。詳細は、区ホームページ参照)



申請方法

申請フォーム(区ホームページにリンクあり)から申請。または申請書(区ホームページから取り出せます)と必要書類を、杉並区中小企業光熱費高騰緊急対策助成金審査センター(〒140-0004品川区南品川5-2-10佐川印刷東京ビル)へ郵送/申請期限=2月29日(消印有効)

問い合わせ

杉並区中小企業光熱費高騰緊急対策助成金コールセンター☎0120-270-094(午前8時30分~午後5時15分<土・日曜日、祝日、1月1日~3日を除く>)

その他

1事業者1回まで

安心・安全・役に立つ!!

杉並区の情報をお知らせしています



—— 問い合わせは、広報課へ。

X(旧Twitter)

フォローしてね

- 地震・水防情報など
災害時の情報などを発信しています。



★アカウント名=杉並区(地震・水防情報等)

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



★アカウント名=杉並区広報課

LINE

友だち追加してね

防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区
★ID=@suginamicity





皆様のご意見を募集します



より良い区政の実現に向けて、幅広い区民の声を聴きながら、区としての考えをまとめていきます。ぜひ一人でも多くの皆さんの声を聴かせてください。

パブリックコメント（区民等の意見提出手続き）

◇閲覧・意見募集期間 **1月30日まで**

◇閲覧場所 情報管理課管理係（区役所東棟7階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館（いずれも休業日を除く）。区ホームページ（右2次元コード）でもご覧になれます

◇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提出用紙に書いて、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、事業者は事業所名・所在地・代表者氏名）を記入。区ホームページにもご意見を書き込めます



◇結果の公表

・後日、**頂いたご意見（原則全文）**は、区ホームページで公表するほか、ご意見とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」や区ホームページなどで公表する予定です。ご意見の全文公表を望まない方はその旨を書き添えてください。

・住所・氏名を公表することはありません。

◇意見提出・問い合わせ先 情報管理課 ☎3312-6440 ✉josei-k@city.suginami.lg.jp

「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」の改正（案）

◆概要

区では、独自に個人番号を利用する事務（以下、独自利用事務）の追加などを行うため、「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」（以下、条例）の改正を予定しています。

◆条例の制定経緯

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下、法）では、地方公共団体が個人番号の利用について国との連携を図りながら、自主的かつ主体的に、地域の特性に応じた施策を実施することを求めています。また、社会保障・税・災害対策分野において、

法で定める事務に加え、条例で独自利用事務を定めることができるとされています。区では、平成27年12月に条例を制定し、その後の条例の改正により、現在、21の独自利用事務を定めています。

◆条例の改正

区では、一層の区民の利便性の向上と行政事務の効率化を図るため、子どもショートステイの事務を独自利用事務に追加し、庁内での情報連携の対象となる特定個人情報を追加するために、条例を改正します。また、法の改正により影響を受ける条文についても改正を行います。

意見募集の結果をお知らせします

マイナンバー制度 国民健康保険に関する事務の「特定個人情報保護評価書（案）」

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（マイナンバー法）に基づき、「広報すぎなみ」5年8月1日号などで公表し、皆さんからご意見を伺いました。

結果報告書などは、国保年金課管理係（区役所東棟2階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館で1月31日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（右2次元コード）でも閲覧できます。



●対象事務=国民健康保険に関する事務 ●意見提出期間=5年8月1日～31日 ●ご意見はありませんでした

☎国保年金課資格係

税務署からのお知らせ

確定申告書の作成準備はお早めに

令和5年分の所得税の確定申告で還付申告をする場合は、2月15日以前でも申告できます。早めの作成準備をお願いします。



申告方法

電子申告（e-Tax）

マイナンバーカードまたは申告用のID・パスワードを利用して申告。詳細は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」（右2次元コード）参照



郵送

送付先=〒100-8156千代田区大手町1-3-3
東京国税局業務センター大手町分室

☎杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111 ▶作成に関する相談=国税相談専用 ☎0570-00-5901

東京国道事務所からのお知らせ

国道20号（甲州街道）のケヤキ並木に関する意見募集

国道20号のケヤキ並木は、昭和39年の東京オリンピックで整備されてから約60年が経ち、道路の一部として歩んできました。国土交通省東京国道事務所では、ケヤキ並木の今後の維持管理の参考とするため、皆さんからのご意見を募集しています。詳細は、東京国道事務所ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



☎国土交通省東京国道事務所管理第二課 ☎3512-9097

誰もが互いに理解を深め、自分らしく生き生きと暮らせる社会の実現を目指して

男女平等推進センター啓発講座の企画・運営団体の募集

男女共同参画を実現していくための講座を企画・運営する団体を募集します。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326へ。

募集団体数 5団体（1団体1講座。1講座あたり1～3回）

委託金額 1団体上限24万円

申し込み 募集要項（区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係〈区役所西棟7階〉、男女平等推進センター〈荻窪1-56-3ゆう杉並内〉）で配布。区ホームページからも取り出せます）を確認の上、応募書類を2月13日午後4時までに同係へ持参（要事前連絡）

選考方法 書類選考合格団体は3月中旬にプレゼンテーションを実施予定。詳細は、募集要項を参照



啓発講座概要

- **内容**
講座・講演会・ワークショップ・映画・音楽ほか
- **期間** 7月～7年2月
- **募集テーマ**
 - ・ワーク・ライフ・バランスや女性の活躍・健康に関すること
女性の活躍推進（地域・防災活動や働くこと）、女性の心とからだ、ワーク・ライフ・バランスの視点に立った家庭づくり
 - ・男性の家事・育児の促進に関すること
男性の家事実践、男性の育児参加の促進
 - ・男女共同参画の意識づくりと性の多様性が尊重される地域社会の実現に関すること
ジェンダー平等の実現、性の多様性への理解の促進
- ※いずれも営利活動・特定の宗教・政治活動に関する内容は不可。
- **会場** 男女平等推進センター、区立集会施設ほか
- **受講対象者** 区内在住・在勤・在学の方

区内事業者の子育て支援に関する取り組みを促進!

5年度杉並区子育て優良事業者の表彰

区では、区内事業者の子育て支援の取り組みを促進するため、育児・介護休業法等による法定以上の制度を整備するなど、仕事と育児を両立できる職場づくりや、子育て支援に関する地域貢献活動に積極的に取り組んでいる区内事業者を表彰しています。5年度の実績が決められましたので、その取り組み事例を紹介します。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課庶務係へ。



最優良賞

仕事と育児が両立できる制度を定めるなど、多様で柔軟な働き方を社員などが選択できるような取り組みを積極的に行っている事業者で、かつ、地域貢献・その他子育て支援に関して有益な取り組みを行っているなど、他の模範になると認められる事業者に贈ります。

東京カートグラフィック（天沼）…地図調製業

育児短時間勤務を子どもの小学校就学前までは7時間に短縮できる法定以上の制度を整備し、時差出勤や有給休暇を2時間単位で取得できるようにすることで、勤務時間の柔軟な変更を可能にしました。本人・配偶者の出産前に、労務担当から出産・育児に係る諸制度について説明を行った上で、管理職との面談を実施しているため、社員・管理職の双方の不安が解消され、男性の育児休業取得も進んでいます。さらに、「子どもが主役」「ダンスを中心とした地域のつながり」をテーマに開催する「すぎなみ舞祭」への協賛、高校生のインターンシップの受け入れなどの就業体験の機会を提供しています。

優良賞

仕事と育児が両立できる制度を定めるなど、多様で柔軟な働き方を社員などが選択できるような取り組みを積極的に行っている事業者に贈ります。

街路（善福寺）…建設業

社内アンケートによるニーズ調査を基に就業規則の改定を行い、育児休業を子どもが3歳に達するまでは回数制限なく取得でき、育児短時間勤務を子どもの小学校就学前までは所定労働時間を4～7時間に設定できるようにするなど、法定以上の制度を整備しました。また、子の看護休暇、配偶者の出産や孫が生まれたときの特別休暇を有給と定めて、取得を促進しています。そのほか、「杉並子ども食堂ネットワーク」を通じて、区内の子ども食堂へ寄付を行い、食事や安心して過ごせる居場所などを必要としている子どもたちの支援につなげています。

特別奨励賞

地域貢献・その他子育て支援に関して有益な取り組みを行っている事業者に贈ります。

ティー・イー・エス（井草）…教育・学習支援業

育児短時間勤務を子どもが小学生の場合も取得でき、勤務時間の変更や休日と勤務日の振り替えが仕事・家庭の状況に応じて柔軟に利用できるようにするなど、子育てしながら働きやすい体制を組んでいます。また、ハロウィーン・クリスマスの時期にイベントを開催し、地域の子どもが英語や海外の文化に触れる機会を提供しています。そのほか、区内の小中学生対象の英語スピーチコンテストに協賛して事前の無料レッスンを行うなど、子どもが自分の考えを発表する体験を支援しています。

アメージング・フューチャー（荻窪）…サービス業

社員全員が女性であり、出産・育児などのライフステージの変化に応じた働き方ができるように、一人一人がライフプラン・キャリアプランを作成して上司との相談・面談や職場内での共有を行い、それを踏まえた業務体制を組んでいます。また、出産・育児などを理由に離職した母親・シングルマザーの雇用や就業の相談に応じ、地域の女性の就労の促進に取り組んでいます。



◀受賞者には、子ども・子育てに優しい事業者であることの証しとして、子育て優良事業者ステッカーを贈呈しています。

在宅医療推進フォーラム

映画「人生をしま^とき^きう時間」上映会・講演会

2年7月に放送された「在宅死“死に際の医療”200日の記録」に新たなシーンを加えたドキュメンタリー映画「人生をしま^とき^きう時間」を上映します。上映後は、映画に出演している小堀鷗一郎医師を招いた講演会を開催します。

在宅医療の実際を見て、聴いて、人生の最期と一緒に考える機会にしましょう。

📅2月23日(祝)午後1時30分～5時15分 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 講師ノ内病院医師・小堀鷗一郎 対象区内在住・在勤の方 定員240名(申込順) LoGoフォーム(右2次元コード)から、1月11日～2月14日に申し込み 電話手話通訳あり(事前申込制)



©NHK (撮影: 落合由利子)

在宅医療相談調整窓口をご利用ください

在宅療養をサポートするため、専門相談員が相談内容に応じて、必要な情報提供や関係機関との調整を行う在宅医療相談調整窓口を在宅医療・生活支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)に設置しています。

在宅医療相談調整窓口

相談専用☎3391-1380(月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く))

相談事例

- ・病院から退院後、訪問診療・訪問看護を頼みたいが、どうしたらいいか
- ・医療処置(点滴・吸引・胃ろうなど)を受けながら、自宅療養できるか聞きたい
- ・自宅でみとりたいので、家族の力になってくれる医者を紹介してほしい
- ・自宅でのがんの緩和ケアについて相談したい

在宅療養ブックを発行しました

区内で在宅医療を提供する医療機関(医科・歯科・薬局)と、訪問サービスを提供する介護事業者の情報を掲載しています。

📍配布場所=在宅医療・生活支援センター、介護保険課(区役所東棟3階)、高齢者在宅支援課(西棟2階)、地域包括支援センター(ケア24)。インターネット版は右2次元コードからご覧いただけます



📍在宅医療・生活支援センター在宅医療・介護連携推進係☎5335-7317

農福連携農園すぎのこ農園
区民ボランティアの募集

農福連携農園すぎのこ農園は、都市農地が持つ機能を福祉分野に活用する「農福連携事業」を実施している農園です。農作物の栽培やイベントの運営などのお手伝いができる区民ボランティアを募集します。

— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係☎5347-9136へ。

所在地 井草3-19-23

活動内容 ・農作業(専門知識を持つ運営事業者の農業指導を受けて実施)
・福祉施設などの団体利用者の農作業補助
・農業体験イベントなど(収穫体験など)の準備・運営の補助

活動日時 原則、月～金曜日の午前10時～正午・午後2時～4時(土・日曜日、祝日の場合あり)

応募資格 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、2月中旬～下旬に実施する事前講習会に参加できる方

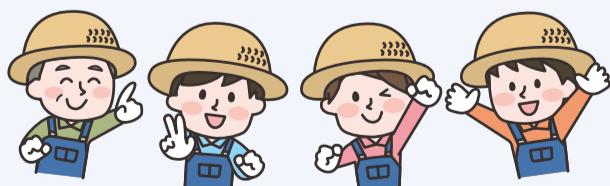
募集人数 10名程度(抽選)

応募方法 申請書(区ホームページ(右2次元コード)から取り出せます)を、1月15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)へ郵送・持参



登録期間 4月～7年3月末(2回まで更新可)

その他 ・登録した方には「農福連携農園ボランティア登録証」を発行
・欠員が生じた場合や人数が不足する場合は追加募集あり
・ボランティア従事期間中は、区がボランティア保険に加入



野菜作りに挑戦してみませんか?

井草体験農園の利用者募集

所在地 井草5-16

農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験でき、収穫した野菜は持ち帰ることができます。

📍利用期間=3月上旬～7年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶募集区画=若干数(1区画約25.2㎡。抽選) ▶利用料=年4万9260円 対象20歳以上で定期的に農園に来られる方(家族での参加も可) 往復はがき(9面記入例。1世帯1枚)で、1月15日(消印有効)までに井草体験農園農園主・井口明(〒167-0021井草5-8-10) 産業振興センター都市農業係☎5347-9136 地区の立ち会いの下、農園主が抽選。結果は2月上旬に通知。当選者は利用手続会(2月17日(土)・18日(日)実施予定)に参加。栽培する作物の選定、種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材などを使う場合は別途料金。車での来園不可

保育に関する「学び直し」等
無料学習講座の開催

保育に関心がある方、新たに保育園の助手やアルバイトを希望する方、しばらく保育の仕事から離れていた方、今後保育士や幼稚園教諭の資格取得を考えている方などに向けた講座を開講します。

📍内下表のとおり 場東京保育専門学校 対象区内在住・在勤・在学の方 申込はがき・ファクス・Eメール(9面記入例)に番号(複数選択可)も書いて、1月15日までに東京保育専門学校学び直し係(〒166-0003高円寺南2-32-30☎3312-2060)manabi@tokyo-hoiku.ac.jp 同学校☎3311-7014

日程	時間	内容など
1月20日(出)	午前9時45分～10時45分	①ピアノ・レッスン 定員4名(抽選)
	11時～正午	②子どもの心を考える～どうする?子どものウソ!?
	午後1時～2時	③保育環境の中でできる言葉の発達支援～指さしと三項関係に注目して
	2時15分～3時15分	④気になる子の理解と環境配慮について
1月27日(出)	午前9時45分～10時45分	⑤幼児教育者としての資質を高める
	11時～正午	⑥保育における環境構成
	午後1時～2時	⑦自然～子どもの身近な趣味
	2時15分～3時15分	⑧子どもが喜ぶ「からくりおもちゃ」を作る



催し

年中行事「小正月」

1月8日(祝)~14日(日)午前9時~午後5時(9日を除く) 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(中学生以下無料) 郷土博物館 ☎3317-0841 (月曜日を除く)

バリアフリー・一般映画会「ラーゲリより愛をこめて」

1月13日(土)午前10時~午後0時30分=バリアフリー映画会(字幕・音声解説付き) 2時~4時30分=一般映画会 下井草図書館 定各25名(申込順) 申電話または直接、1月6日から下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

桃井はらっぱ手作り嵐あげ大会

1月14日(日)午前10時30分~午後0時30分(雨天中止) ①コンテスト=受け付け=午前9時30分~10時30分 ②簡単カイトづくり=受け付け=9時30分~(材料がなくなり次第終了) 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対①4歳~高校生②4歳~小学生 費②150円 今川児童館 ☎3394-5302 他 凧持参

シニアのための

就業・起業・地域活動個別相談

1月17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) 師相談員・久野哲、小川裕子 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

青少年委員制度発足70周年記念パネル展示

1月17日(水)~19日(金)午前9時~午後5時

時(19日は3時まで) 区役所1階ロビー 各中学校区のこれまでの取り組みの展示 区学校支援課家庭・地域教育担当

1月5日オープン!「コミュニティふらっと方南」オープニングイベント

1月21日(日)午前10時~午後3時 方南コミュニティふらっと方南(方南1-27-8) キッズダンス・子ども落語・ジャズ・手話ダンス・三線などのコンサート(各50名程度(先着順))、輪投げ・ダーツ・射的コーナー、菓子・フェルト小物などの販売 コミュニティふらっと方南 ☎3322-4225

グループ読書会「マーシャ・ブラウンの世界を楽しむ」

1月29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=ちいさなおうち文庫

産業振興センター都市農業係

◆杉並ふれあい農業推進フォトコンテストパネル展示

1月9日(火)~12日(金)午前8時30分~午後5時(9日は1時から、12日は1時まで) 区役所2階区民ギャラリー



◆農業公園「麦踏み体験」

1月20日(土)午後2時~3時(雨天・残雪がある場合は中止) 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(先着順) 他 長靴または汚れてもいい靴・服装で参加

..... いずれも

産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

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、子どもの氏名・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

講演・講座①

西荻アカデミア「バルセロナ文学散歩(グラシア地区を中心に)」

1月20日(土)午後2時~3時30分 西荻図書館 師カタルーニャ・スペイン女性文学研究者 保崎典子 定20名(申込順) 申電話または直接、1月10日から西荻図書館(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

◆仏像の魅力~仏の衣と装飾

1月21日(日)午後1時30分~3時 宮前図書館 師元博物館学芸員・杉田美沙紀 対高校生以上の方 定20名(申込順) 申電話または直接、1月6日から宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)

消費者講座「発酵食品で冬の腸活~甘酒を使ったトマトソースと簡単料理」

1月25日(木)午後1時30分~3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師発酵ライフ推進協会発酵ライフアドバイザー・長嶋愛 対区内在住・在勤・在学の方 定18名(申込順) 申電話で、1月4日から消費者センター ☎3398-3141 他 エプロン・三角巾・ふきん持参。長寿応援対象事業

「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

2月13日(火)・20日(火)・27日(火)午前10時~正午(計3回) 場 JA東京中央城西支店(成田東5-18-7) 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20名(抽選) 申はがき(記入例)で、1月22日までに荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) 同センター ☎3391-0015 他 お持ちの方

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

◆家族介護教室

◆書こう、話そう あなたの人生のこと 1月19日(金)午後2時~3時30分 場 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師 ケア24高井戸職員 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、1月4日からケア24高井戸 ☎3334-2495

◆薬剤師に薬のことを聞いてみよう!

1月26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 杉並区薬剤師会・高橋裕久子 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、1月4日からケア24堀内 ☎5305-7328

◆高齢期のお口の健康を考える~いつまでもおいしく楽しく食べるために

1月31日(水)午後1時30分~2時40分 場 ゆうゆう和田館(和田1-41-10) 師 高円寺おやなぎ歯科院長・小柳岳大 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申電話で、1月4日からケア24和田 ☎5305-6024 他 上履き持参

◆知っておきたい高齢者介護のコツ~基本的な介助

1月31日(水)午後3時~4時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 同施設介護福祉士・本田怜士 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申電話で、1月30日までにさんじゅ阿佐谷 ☎5373-3911

就労支援センター

◆ミドルシニアが考える人生100年時代 75歳までの働き方

1月18日(木)午後1時~4時 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対 おおむね45歳以上で求職中の方

◆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

1月20日(土)午後1時~3時30分 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 54歳以下で求職中の方

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の窓口担当者による解説

1月24日(水)午前10時~11時30分 対 54歳以下で求職中の方

◆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」

1月26日(金)午前10時~11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

◆採用される応募書類の書き方 自己PRや志望動機の見え方と表現の仕方

1月30日(火)午後1時~4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 54歳以下で求職中の方

..... 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

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。

Table with 3 columns: 施設名, 内容, 日時等. Rows include 成田, 馬橋, 阿佐谷, 東原, 永福, 方南.

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

講演・講座②

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆スマートフォン定期相談会

1月12日(金)・19日(金)午前10時～午後1時・2時～5時 講師 スマートフォン専用アドバイザー 対象 区内在住で60歳以上の方 会場 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049 (月～金曜日午前9時～午後5時(1月1日～3日、祝日を除く))、同係

◆杉の樹大学「スマホ指導者育成講座」

2月8日～29日の毎週木曜日、午後1時30分～4時(計4回) 対象 区内在住で60歳以上の方 定員 20名(抽選) 申込 往復はがき(9面記入例)に受講動機・スマホ使用歴も書いて、1月25日までに同係 会場 同係

………… いずれも ………

会場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

杉並障害者福祉会館

◆ポンダンス体験教室「ポンポンを使って健康ダンスを踊ってみよう」

2月25日(日)午後1時30分～3時 講師 中村陽子 対象 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定員 16名(抽選) 申込 往復はがき(9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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、1月31日までに同会館運営協議会事務局

◆大人のための一日リトミック教室

3月3日(日)午前10時30分～正午 講師 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 対象 区内在住・在勤で障害のある方とその介助者 定員 15名(抽選) 申込 往復はがき(9面記入例)に障害の状況、在勤の方は勤務先、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月7日までに同会館運営協議会事務局

………… いずれも ………

会場 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

1月21日(日)▶受け付け=午後1時～3時 会場 同センター 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 15名(申込順) 費用 部品代 申込 電話で、1月4日～14日に同センター 他 1人1点

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

1月28日(日)午前10時～11時30分 会場

同センター 対象 区内在住・在勤の方(業者を除く) 定員 募集区画=8区画(抽選) 申込 往復はがき(9面記入例)で、1月19日までに同センター 他 車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可 ▶出品物=衣類・子ども用品・アクセサリー・雑貨

◆早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう

2月3日(土)午前10時～正午(荒天順延。予備日=2月4日(日)) 会場 集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 講師 野鳥図鑑画家・谷口高司、元日本野鳥の会東京支部長・西村真一 対象 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) 定員 40名(抽選) 費用 100円(保険料) 申込 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、1月10日までに申し込み 他 お持ちの方は双眼鏡持参



………… いずれも ………

会場 環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 (水曜日を除く))

スポーツ

競技大会

■杉並区団体戦 卓球

2月11日(祝)午前9時～午後7時 会場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 内容 男女別団体戦(2複1単) 対象 区内在住・在勤・在学の方、区卓球連盟登録者 定員 40チーム(申込順) 費用 区卓球連盟登録者チーム4000円。未登録チーム5000円。高校生以下チーム2000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込 申込書(区体育施設で配布)を、1月11日～21日に三浦弘子(〒168-0065 浜田山2-11-9)へ郵送 会場 区卓球連盟・倉持 ☎3390-8845

スポーツ教室

はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキング・フットボール教室」

障害の有無に関係なく一緒に楽しく運動する教室です。

1月28日(日)午前11時～午後1時 会場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 講師 日本ウォーキング・フットボール連盟 対象 区内在住の方、区内在住・

在勤・在学で簡単な指示の下集団行動ができる障害のある方(小学生以下は保護者同伴) 定員 30名(先着順) 会場 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)

■バックストロークナイト

2月2日(金)・16日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 会場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 講師 下拂敏行 対象 区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②背泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) 定員 各10名(申込順) 費用 入場料 申込 電話で、各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 他 車での来場不可

■丈夫な足腰をつくろう教室

2月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 会場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内容 筋力アップトレーニング、有酸素運動 対象 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定員 15名(申込順) 費用 8000円 申込 電話で、1月20日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644

■障害者のためのわいわいスポーツ教室「スポーツデビュー」

3月2日(土)午前10時～11時30分 会場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対象 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 定員 15組程度(抽選) 申込 申込書(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉・区体育施設・区障害者施設・障害者福祉会館・障害者交流館で配布。区ホームページ同催し案内からも取り出せます)を、同係へ郵送・持参。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=2月1日 会場 同係 高円寺みんなの体育館

◆小さなボールでセルフメンテナンス

1月9日～30日の毎週火曜日、午後3時10分～4時10分 講師 HIKARU 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各16名(申込順) 費用 各800円 申込 電話で、各実施日7日前から同体育館

◆ヨガ教室

1月11日(木)・18日(木)・25日(木)午後1時15分～2時45分 講師 石丸あかね 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各16名(申込順) 費用 各1000円 申込 電話で、同体育

館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆ヨガ初級

1月13日(土)・20日(土)・27日(土)午後7時15分～8時35分 講師 今田直樹 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各16名(申込順) 費用 各1000円 申込 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆楽しく健康タイム

1月16日(火)・30日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内容 ①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 講師 日本スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各70名(先着順) 費用 各410円。①②連続受講610円

◆楽しくチャレンジ教室

1月24日～3月13日の毎月第2・4水曜日①午後3時10分～4時②4時～4時50分(各計4回) 内容 鉄棒・マット運動・跳び箱ほか 講師 パオパオスポーツクラブ 対象 区内在住・在園・在学の①年中～小学1年生②小学2～5年生 定員 各20名(抽選) 費用 各4000円 申込 往復はがき(9面記入例)に生年月日・学年・性別も書いて、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=1月12日

◆誰でもダーツ教室

1月28日(日)午後1時～3時 講師 区ダーツ協会 対象 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動ける方(小学生は保護者同伴) 定員 16名(申込順) 費用 100円 申込 電話で、1月21日から同体育館

◆親子チャレンジ体操教室

2月17日～4月6日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(3月2日・30日を除く。各計6回) 講師 HEROKIDS 対象 区内在住の①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定員 各12組(抽選) 費用 各1組4500円 申込 往復はがき(9面記入例)に子どもの氏名・生年月日・年齢・性別も書いて、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=1月19日

………… いずれも ………

会場 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

◆はじめて太極拳教室

2月17日(土)午前11時～午後1時 講師 区太極拳連盟 対象 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(高校生を除く) 定員 20名(申込順) 費用 1000円 申込 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日時=1月16日正午

◆ヨガ教室①デトックスヨガ②アクティブヨガ

2月18日(日)①午後1時30分～2時30分②2時45分～3時45分 講師 山本美也子 対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定員 各12名(申込順) 費用 各800円 申込 電話で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日時=1月26日午後2時

………… いずれも ………

会場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)



杉並区シルバー人材センター

パソコン教室(少人数制)



会場 2月=1日(木)～28日(水)▶3月=1日(金)～28日(木)(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)/いずれも実施時間はお問い合わせください 内容 右表のとおり 講師 同センター会員 定員 各1・2名 費用 4回コース=1万3000円▶3回コース=9750円▶2回コース=6500円 申込 はがき・ファクス(9面記入例)で、2月講座は1月15日、3月講座は2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 会場 同分室 ☎3394-2253 他 リクエストに応じた個人授業を自宅への出張サービスまたは清水教室で実施(1時間2400円)

Table with 3 columns: 種別, コース名, 回数. Rows include 初歩, ワード, エクセル, and 活用 categories.

特別養護老人ホーム 「エクレシア南伊豆」入居相談窓口の開設

入居を希望する方を対象に、入居相談窓口を開設します。施設や入居者が参加したイベントの様子が分かるパネル展示も行います。入居を検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

開1月9日(火)・10日(水)午前10時～正午・午後1時～4時 場区役所1階ロビー 園高齢者施策課施設整備推進担当



「観光以上、移住未満」の 地方との関わり方 すぎなみ会議

地方での暮らし方・働き方について、一緒に考えてみませんか。

時2月3日(土)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 内第1部=区
の交流自治体の新潟県小千谷市・静岡県南伊豆町・福島県北塩原村の紹介▶
第2部=ゲストトークセッション 園区内在住・在勤・在学の方 園30名程
度(抽選) 申電話で、文化・交流課交流推進担当☎3312-
9415。または東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コー
ド)から申し込み/申込期限=1月23日 他結果は1月29日まで
に通知



中野区・杉並区・ハローワーク新宿の共催

わかもの就職相談・面接会 及び面接直前対策セミナー

日時 1月30日(火)

場所 中野区産業振興センター
(中野区中野2-13-14)

面接直前対策セミナー

セミナーを受けて、自信をつけて面接に向かいましょう。
時正午～午後0時45分 園新宿わかものハローワーク就職支
援ナビゲーター 定18名(申込順) 申電話で、中野区産業
振興課産業係☎3328-5518。またはLoGoフォーム(右2次元
コード)から申し込み/申込期間=1月9日～29日



就職相談・面接会

中野・杉並区内の事業者(10社程度)が参加します。求
人は正社員のみです。予約不要・入退場自由です。
時午後1時～4時 園おおむね39歳以下で求職中の方 園面
接を希望する方は、履歴書を複数持参



..... いずれも

園同係▶当日の求人=新宿わかものハローワーク☎5909-8609 園後援=東
京商工会議所中野支部・杉並支部

1月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

“わがまち杉並”再発見! すぎなみ郷土かるた

地域に関する人物や場所、そして自然などを詠み込んだ郷土かるた。私たち
のまち杉並にも、「すぎなみ郷土かるた」があるのをご存じですか?

今回は、その誕生の経緯、そして巨大かるたで楽しむ運動会の様子をお伝え
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)



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

ポールde歩こう会 ①1月10日(水)、2月
14日(水)午後1時30分～3時30分②1月19
日(金)、2月16日(金)午前10時～正午③1月
25日(木)、2月22日(木)午前10時～正午/①
桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の
宮公園/各20名(先着順)/各200円/園
NPO法人杉並さわやかウォーキング・
①鈴木☎090-1420-2149②飯島☎090-
4733-2886③横倉☎080-5016-0936/
健康保険証・手袋・帽子持参
Club銀燕チャリティー鉄道写真展 1月
12日(金)～17日(水)午前10時～午後8時(12
日は3時から。17日は4時30分まで)▶
13日(土)・14日(日)午後2時=トークショー
/セッション杉並/鉄道写真の展示・販
売、鉄道写真家・荒川好夫ほかによる写
真添削教室(2L相当の写真持参)/園
杉並区社会福祉協議会経営管理課管理
係☎5347-1010
**JOSHIBI AP Graduate&Degree
Show** 1月12日(金)～24日(水)午前10時～
午後5時(24日は3時まで。日曜日を除
く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)
/園同施設☎5340-4688
座の市 1月20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/園座・高円寺☎
3223-7500
**平和の無料映画会「荒野に希望の灯を
とむす」** 医師中村哲アファガンでの軌跡
2月17日(土)午後1時30分～4時20分/勤
労福祉会館/上映と監督のお話▶出演
=映画監督・谷津賢二/300名(申込
順)/申Eメール(9面記入例)に参加
者全員の氏名、託児希望の方はその旨
も書いて、杉並女性団体連絡会映画係
☎chietoryu@gmail.com/園同係☎
3310-0451/1歳～就学前の託児あり
(定員3名(申込順))
講演・講座
所得税・消費税の決算申告指導会 1月
11日(木)～3月29日(金)午前9時～午後5時
(土・日曜日、祝日、1月22日を除く)/
杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)/事
業所得者、不動産所得者/各1万円/申
電話で、各実施日7日前までに杉並青
色申告会☎3393-2831/1人1時間程度
**杉並建築会 住民が担い手になった杉並
のまちづくり・公共施設づくりから学ぶ**
1月20日(土)午後1時～5時/蚕糸の森公園
ほか/「蚕糸試験場跡地周辺と杉並第十
小学校」/建築家・村上美奈子/65名
(申込順)/500円/申Eメール(9面記
入例)で、1月19日までに杉並建築会☎
sugi_kenchiku@kkoubou.sakura.ne.jp
/園同会・石井☎3399-5326
マンション管理セミナー 1月20日(土)午
後2時～5時/産業商工会館/講演「初
めての大規模修繕工事の進め方」、個別

相談会/マンション管理士・長谷川充明
/区のマンション管理組合役員、区分所
所有者ほか/30名(申込順)/申申込書
(区ホームページ同講座案内から取り出
せませす)を、1月18日までに東京都マン
ション管理士会杉並支部☎h-kaneko@
ga2.so-net.ne.jpへEメール/園同支部
☎3325-2714
介護予防教室 1月21日(日)午後2時～3時
/特別養護老人ホームフェニックス杉並
(天沼3丁目)/作業療法士・山本隆啓/
30名(申込順)/申電話で、1月20日
までに特別養護老人ホームフェニックス
杉並☎5335-5100
認知症サポーター養成講座 1月24日(水)
午後2時～3時30分/勤労福祉会館/キャ
ラバン・メイト/区内在住・在勤の方/
15名(申込順)/申電話で、ケア24
上荻☎5303-6851/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
**新春特別講演会「認知症予防と音楽
高齢化社会を素敵に…」** 1月25日(木)午
後3時30分～5時/大宮八幡宮(大宮2丁
目)/医学博士・吉田勝明、ファシリテ
ーター・仁科愛/区内在住・在勤の方/80
名(申込順)/申電話で、杉並法人
会☎3312-0912
石けん作り体験 2月2日(金)午前10時30
分～正午/環境活動推進センター/区
内在住・在勤・在学で高校生以上の方
/10名(申込順)/申電話・Eメール
(9面記入例)で、1月4日～26日にNPO
法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-

8701☎kouza@ecosuginet.jp(午前9
時～午後5時(水曜日を除く))/車手・
エプロン持参
**文化講座「古代エジプトの文化と世界
遺産」** 2月12日(水)午後1時30分～3時20
分/阿佐谷地域区民センター/「古代エ
ジプト人の世界」著者・村治笙子/区内
在住・在勤・在学の方ほか/80名(申込
順)/1000円(17歳以下無料)/申E
メール(9面記入例)で、1月31日までに
異文化アカデミー☎ibunkaac@gmail.
com/園同団体・山田☎080-5090-
7340
その他
シルバー人材センター入会相談会 1月
10日(水)、2月13日(火)/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/時間はお問い合わせくだ
さい
税金なんでも相談会 1月16日(火)午前10
時～正午・午後1時～4時、20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
実施日以前までに同支部☎3391-1028/
1人40分程度
**相続、離婚、金銭問題等書類・手続無
料相談会** 1月22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/園東京都行政書
士会杉並支部☎0120-567-537



区民の皆さんと進める対話の区政

杉並区長 岸本 聡子



あけましておめでとうございます。

区民の皆さんには、新年をお健やかに迎えのことと思います。

昨年は、世界各地で起こっている紛争や戦争に心を痛め、平和について強く考えた年でした。子どもたちの目には、この世界がどのように映っているのでしょうか。そして、私たちはこの痛ましい事態に対し、何を成せば良いのでしょうか。世界中の誰もが皆、恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有しています。私はこの意味と責任を考え続け、行動することを新年に改めて決意します。

さて、私は一昨年の夏に区長に就任して以来、「対話による区政」を進めてまいりました。できるだけ多くの区民の皆さんの意見や提案に触れられるよう、幾度となく対話集會に足を運び、積極的に意見を交わしてきました。区民の皆さんと共に気候変動対策を推進するため、昨年から準備してきた「気候区民會議」が、3月から始まりま

算」の取り組みも、いよいよ2月開会予定の区議会第1回定例会に予算案として提出する運びとなりました。今年は「すべての子どもが、自分らしく生きていくことができるまち」を実現するため、「(仮称)子どもの権利に関する条例」の制定に向け、子どもの考えや思いを聴きながら取り組んでまいります。

私が大切にしている対話・協調・理解・寛容・正義は、平和があって初めて追及できるものであり、同時に平和への道でもあると思います。

私は、今年の言葉として「人道」を選びました。私が進めたい区政の在り方、人と人との対等な関係の在り方が、平和へとつながっていくという願いを込め、ひとの道、「人道」を胸に、今年も区政に全力で臨んでまいります。

区民の皆さんにおかれましても、どうぞよろしくお願い申し上げます。

令和5年度住民税非課税世帯に対する物価高騰対策 支援給付金(7万円)を支給します

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響による負担を軽減するための支援として、国の「重点支援地方交付金」を活用し、令和5年度住民税非課税世帯に対して、物価高騰対策支援給付金(7万円)を支給します。

1月22日(月)から
順次お知らせを発送します

対象世帯 5年12月1日現在、杉並区に住民登録があり、世帯全員が5年度住民税均等割非課税である世帯

支給金額 1世帯当たり7万円
※1世帯1回限り。

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、5年12月29日～1月3日を除く))
※窓口での相談は電話予約が必要です。



対象・手続き・必要書類・支給時期

	①「支給のお知らせ」が届く世帯	② 確認書または申請書(※1)が届く世帯
対象	対象世帯のうち、杉並区で前回実施した物価高騰対策支援給付金(1世帯当たり3万円)を受給し世帯主に変更がなく、かつ世帯員に異動がない世帯	対象世帯のうち、①に該当しない世帯(5年度住民税課税者に扶養された方などのみで構成する世帯を除く) ※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、支給対象外の世帯であっても、案内を発送する場合があります。詳細は、お問い合わせください。
手続き	手続きは原則不要です。 1月22日(月)から順次、世帯主宛てに「支給のお知らせ」を発送します。前回実施した物価高騰対策支援給付金(1世帯当たり3万円)を受給した口座へ振り込みます。	1月22日(月)から順次、世帯主宛てに確認書または申請書を同封した案内を発送します。必要事項を記入の上、5月31日(消印有効)までに返送してください。 また、1月22日(月)から特設ホームページでも申請できます。
必要書類	——	区が発送する案内をご確認ください。
支給時期	2月中旬から順次支給します。	書類の提出後1カ月程度を要します。

※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年12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
	313,821(234減)	13,106(64増)	2,722(14増)	329,649(156減)

人口	男		女		小計	合計
	日本人	外国人	日本人	外国人		
	265,744(102減)	9,747(77増)	288,080(145減)	9,426(38増)	553,824(247減)	572,997(132減)

※5年9月1日・10月1日・11月1日現在の世帯数(外国人のみの世帯・合計)に誤りがありました。正しくは、前記の世帯数から1件減です。訂正しておわびします。