

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

1/15
令和6年(2024年)
No.2370

手話でつなげる
言葉とこころ。

「杉並区手話通訳者派遣事業」では、さまざまな暮らしの場面で手話を必要とする方の元に、手話通訳者を派遣しています。聞こえない人と聞こえる人の間で、手話を通して情報や思いを伝える役割を担う手話通訳者。今回は区の登録手話通訳者として現場を支える皆さんにお話を伺いました。

特集

人
すぎなみピト

杉並区登録手話通訳者



※手話で、人が向かい合って会釈をする様子を模した「あいさつ」を表しています。

〒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。



手話を通して、聞こえない人と聞こえる人のコミュニケーションを支えます

手話通訳者を目指した、それぞれの出発点

—皆さんはどんなきっかけで、手話を始めたのですか？

阿部：歯科衛生士をしていたとき、聞こえない患者さんが来院されて、その方と話したいと思ったのがきっかけです。筆談でも必要なことは伝えられますが、たわいもない会話は難しい。ちょっとした会話が治療の不安を和らげることもあるので、聞こえない患者さんとも雑談ができればいいなと思い、広報紙で見つけた手話講習会に参加しました。その後、手話通訳者として活躍する先輩の姿に憧れて、私も手話通訳者を目指しました。

新井：私は最初、子どもが通う幼稚園で難聴のお母さんに会い、彼女から手話を教わるようになりました。やがて保護者仲間で幼稚園の中に手話サークルを立ち上げて、幼稚園の園歌に手話をつけるなど活動していきました。その後、せっかく始めた手話なので本格的に勉強してみたい気持ちもあり、区の手話講習会に参加して、数年かけて手話通訳者になりました。

山本：私が手話に興味を持ったのは、聴覚障害者を題材にしたテレビドラマがきっかけです。当時はドラマの影響もあり、自治体の手話講習会は満員だったので、月謝を払い手話教室に入会しました。教室では聞こえない先生が指導してくださって、いつかその先生の手話通訳をきちんとできるようになりたいという思いが、手話通訳者を志す後押しとなりました。

手話通訳者としての活動は、日々学びの連続

—手話通訳者として、日頃どのような現場で通訳を担っていますか？

山本：各自が学校・医療関係の場など、さまざまな場面で手話通訳者として仕事をしていますが、共通で区手話通訳者連絡会（以下、連絡会）にも所属しています。連絡会では、私と阿部さんは区の広報番

組「すぎなみスタイル」を担当。映像の端に出る小さな画面（ウィブ）を通して、内容を手話で通訳する仕事です。

新井：私は、区役所の区政相談課で手話通訳を担当しています。聞こえない方が区役所へ来庁するときに、該当する窓口まで同行して通訳をします。

—対面と映像を通しての通訳では、どんな違いがありますか？

阿部：映像は平面なので、前後で手を行き来させる動きは伝わりにくいんです。手振りが大きすぎると画面から切れてしまうので、そこも注意。あくまで画面で見るときにきちんと伝わる手話であることが大切。また映像は不特定多数の人に見られるものなので綿密に打ち合わせと確認をして撮影しています。このあたりが対面での現場との大きな違いかもしれません。



新井：対面の通訳はその場のコミュニケーションなので、とっさに考えなければならない場面も多いです。以前人間ドックで通訳をしたとき、肺活量の測定で「思い切り吸って勢よく吐く」がどうしてもうまく伝わらず、何度も測り直させてしまった苦い思い出があります。

—ベテラン手話通訳の皆さんですが、新しく手話を覚える機会もありますか？

阿部：それはもう、たくさんあります。日々新しい手話は生まれているので、覚えて学ぶことの繰り返しです。20年以上手話通訳に携わっていますが、つい昔の手話が出てしまうと「古い！」なんて言われちゃいます。若者の何気ない会話や新しい言葉も、すぐに手話ができるんですよ。例えば「ヤバい」など。もちろん正式な手話通訳の

現場では使えないものもありますが、手話としては存在します。

山本：方言もありますよね。私は地方で手話を始めたので、その土地でしか通じない手話もありました。

新井：例えば「名前」とか「休み」という日常用語も、関東と関西だと手話での表現が違うから面白いですよ。

聞こえない人が主体となるような通訳を

—さまざまな現場で活躍されてきた中で、特に思い出深いエピソードを教えてください。

山本：先ほど新井さんの人間ドックの話がありましたが、私も医療の場で通訳に苦労したことがあります。大腸内視鏡検査の準備として薬を飲んでおく必要があるのですが、その説明がとても複雑で…。聞こえない方が、資料を読んでも私の手話を見ても理解しきれていない様子でした。絵を描いたり手話を交えて実演したりして、看護師さんと協力しながら必死に伝えたのが印象深いです。現場では、手話で表現できない言葉を伝えなければならない場面にも直面します。そんなときは、正しい情報をいかに工夫して伝えるかが求められるのです。

阿部：コロナ禍で社会的に規制が厳しい時期は、病院に手話通訳者すら入れず、入院していた聞こえない患者さんがコミュニケーションで苦しい思いをしていました。ようやく病院に入る許可が出て通い始めると、訪れる度に患者さんがうれしそうにたくさん話をしてくれて、難しい状況の中でも行ってよかったと強く思いました。またコロナ禍ではみんながマスクをするようになり、口元の動きで言葉を読み取る聴覚障害者はとても苦労したと思います。透明マスクがまだなかった時期は、自分たちでA4ファイルからフェイスシールドを手作りして必死に対応しました。

新井：私は、スポーツチームで通訳したときに忘れられない出来事がありました。当初は自分を介してコミュニケーションを取っていたので、聞こえない方がチームに入っていけない様子だったのですが、しばらく経った後に再び訪れると、チームメイトが手話を覚えていて直接コミュニケーションを取っていたんです。そんなふうに通訳が繋がっていくことは、すごく理想だなと感じました。



カンタン

手話でお話してみよう！

あいつと交わすだけで心が和むように、聞こえない方にとっては簡単なあいつだけでも手話で表してもらえると嬉しいそうです。ちょっとした手話から始めてみませんか？

リーフレット「手話でつながる杉並区」では、簡単な手話をご紹介します。

「ありがとう」

手のひらを下にして反対の手をのせて、上に上げます

リーフレットはこちら！

—手話通訳者として大切にしていることを教えてください。

新井：あくまでも主体となるのは聞こえない方。手話通訳者が先導するのではなく、聞こえない方の気持ちを大切にしながら、その方が自己決定できるように動くことをいつも心がけています。一方で、聞こえる方に対して、聞こえない方のことを理解してもらおうためのサポートも大切だと考えています。

山本：学校の保護者会や会議の場で、聞こえない方はどうしても手話で情報を追うだけで終わってしまいます。でも、できる限り意見を発言してもらおうことが大切だと思うので、それがかなう環境を整えることとして、時差のないスムーズな手話通訳を心がけています。そしてどの現場でも、聞こえない方はもちろん、聞こえる方にも「手話通訳者が居てよかった」と感じてもらえるような手話通訳者でありたいと思っています。



阿部：手話通訳者がいると、聞こえる人はつい手話通訳者に話しかける形になりがちです。でも、私たちはあくまでもつなぎ役。コミュニケーションを取る人同士が目と目を合わせて話せるように、さりげなく促すことを大切にしています。たくさんの現場で通訳してきましたが、いつでも「後悔しない通訳をしよう」という気持ちで臨んでいます。これからも一つ一つの現場で、聞こえない方と歩む時間を、大切にしていきたいです。



すぎなみビト

interview

杉並区

登録手話通訳者

「杉並区手話通訳者派遣事業」では、区の手話通訳講習会などを受講し手話通訳者認定試験に合格した登録手話通訳者が、聴覚に障害のある方などからの要請に基づいて、医療現場や各種会議・講演会などさまざまな場面に出席し、意思疎通の支援を行っています。

プロフィール：左から阿部有美（あべ・ゆみ）手話通訳者歴22年／新井加奈子（あらい・かなこ）手話通訳者歴13年／山本清子（やまもと・きよこ）手話通訳者歴9年

「I LOVE YOU」の手話は、厳密に言うと手話ではなく造語ですが、手話が世界共通ではない中でも広く使われているサインです。小指を立てる「I」の指文字、親指と人差し指を立てる「L」の指文字、親指と小指を立てる「Y」の指文字を同時に行い、「I LOVE YOU」を表します。

手話講習会の参加者を募集します



手話は、魅力ある言語であり、コミュニケーションそのものです。区では、皆さんの手話学習を支援する手話講習会を実施しています。興味がある方はぜひ学んでみませんか？

■昼間部＝4月6日～7年2月15日の土曜日、午前10時～11時40分 ▶夜間部＝4月4日～7年2月6日の木曜日、午後7時～8時40分 ■杉並障害者福祉会館 ■図下表のとおり ■教材費 ■往復はがき(12面記入例)に希望クラス、在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地も書いて、2月16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） ■図 同事務局 ☎3332-6121

クラス	対象(※)	定員など	
初級(計38回)	手話学習経験のない方	各40名(抽選)	
中級(計38回)	手話学習経験1年程度の方	各30名(選考。3月9日に面接を実施)	
通訳者養成	基本(計38回)	手話学習経験2年以上の方	各15名(選考。3月9日に面接を実施)
	応用(計32回)	手話学習経験3年以上で、杉並区手話通訳者認定試験を受ける方	各12名(選考。3月9日に面接を実施)

※いずれも区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(他の自治体の登録手話通訳者を除く)。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

公的年金等の源泉徴収票の発送

老齢年金(老齢基礎年金・老齢厚生年金など)は、所得税などの課税対象となり、老齢年金の年金収入が108万円以上(65歳以上は158万円以上)の方は、源泉徴収されます。

5年中に老齢年金を受け取った方には、日本年金機構から1月中旬に「令和5年分公的年金等の源泉徴収票」を発送します。同源泉徴収票は、年金以外に収入があり確定申告するときが必要となります。

なお、障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票は発送しません。

☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 (050から始まる電話は ☎6700-1165)

生活・環境

「善福寺川上流調節池(仮称)」の説明会

善福寺川の治水対策である「善福寺川上流調節池(仮称)」について、都による説明会を実施します。

☎1月20日(土)午後2時30分～4時30分 ☎区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎100名(先着順) ☎都建設局河川部計画課 ☎5320-5414

芦花公園駅橋上駅舎の撤去・仮設化工事に伴う動線切り替え

京王線(笹塚駅～仙川駅間)連続立体交差事業における高架橋構築にあたり、芦花公園駅の橋上駅舎が支障となるため、駅施設などの仮設化工事を実施します。これに伴い、1月31日から改札外の北側エスカレーターが使用できなくなります。今後の情報は、京王電鉄ホームページ、駅の掲示板でお知らせします。

☎京王電鉄工務部連続立体交差工事事務所 ☎3329-5030

地籍調査による図面・調査簿の閲覧

西荻南1・2丁目の一部における、地籍調査の図面・調査簿を閲覧できます。閲覧の結果、誤りなどがある場合には、閲覧期間内に訂正の申し出をすることができます。

☎閲覧期間=1月24日(水)～2月13日(火) ☎土木管理課 道路台帳係(区役所西棟4階) ☎同係

子育て・教育

杉並区子ども・子育て支援事業の利用状況などに関する調査

第3期「杉並区子ども・子育て支援事業計画」の策定にあたり、地域の子育てに関するニーズや事業の利用状況などを把握するため、調査を実施します。

無作為抽出した区内在住で未就学児・小学生がいる世帯各4800世帯に調査票を1月17日から発送します。回答期限は2月13日です。ご協力をお願いします。

☎子ども家庭部管理課子ども政策担当

健康・福祉

医療費等通知書の発送

自身の健康と医療に対する認識を深めるとともに、診療日数などの受診内容に誤りがないかを確認できるように、後期高齢者医療制度に加入している方へ、東京都後期高齢者医療広域連合から医療費等通知書を1月下旬に発送します。同通知書には、診療年月・医療機関などの名称・医療費(10割・自己負担相当額)などを記載しています。

なお、確定申告時(医療費控除)に同通知書を添付することで、5年1～8月の診療などについて、医療費控除の明細書への記載を省略することができます。ただし、5年9～12月の診療などについては、6年度の発送となるため、申告が必要な場合は同明細書に必要事項を記入し、申告書に添付してください。

☎5年12月1日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり4年9月～5年8月までに保険診療で医療機関などを受診した方 ☎東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519、区国保年金課高齢者医療係 ☎5307-0651

国保特定健診はお済みですか

5年度の国保特定健診は2月15日までです。まだお済みでない方は早めに受診しましょう。

☎国民健康保険加入の40～74歳の方 ☎国保年金課医療費適正化担当

募集します ※応募書類は返却しません。

ゆうゆう館6年度上半期団体利用申請

4～9月に、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。

☎区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、さざんか一ど登録団体が高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施している団体 ☎申請書(ゆうゆう館で配布)を、1月25日～2月8日に利用を希望するゆうゆう館へ郵送・Eメール・持参 ☎ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当

都消費生活調査員

☎食品表示状況などの消費生活に関する調査 ▶任期=委嘱日～7年3月31日 ▶資格=都内在住の18歳以上(4月1日時点)でホームページから回答ができる方 ▶募集人数=300名(選考) ▶謝礼=調査1回につき3000円ほか ☎東京くらしWEBホームページから、2月13日までに申し込み ☎都生活文化スポーツ局消費生活部企画調整課消費者情報担当 ☎5388-3076

採用情報 ※応募書類は返却しません。

杉並区成年後見センター 非常勤職員

☎成年後見制度(権利擁護を含む)に関する相談・支援 ▶勤務期間=4月1日～7年3月31日(更新可。65歳に達した年度末で退職) ▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分 ▶勤務場所=杉並区成年後見センター ▶資格=社会福祉士の資格を有する方(取得見込みを含む) ▶募集人数=若干名 ▶報酬=月額21万6576円 ▶その他=期末手当あり。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☎履歴書に作文「成年後見制度の意義と役割」(様式自由。800字程度)を添えて、2月9日までに同センター(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内)へ郵送・持参 ☎同センター ☎5397-1551 ☎書類選考合格者には2月28日(水)に面接を実施

2月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込み・問い合わせは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談	平日母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)	歯みがき デビュー教室	栄養・食生活 相談	ものわずれ相談	心の健康相談	
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	15日(木)	計測は1歳の誕生日まで(荻窪保健センターは7カ月になる月まで)。 時間はお問い合わせください。	7日(水) 14日(水)	-	28日(水) 午後1時15分	午前 2日(金) 9日(金) 午後 8日(木)	22日(木)	9日(金)	2日(金) 午後1時30分 29日(木) 午前9時30分	7日(水) 午前9時30分 14日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	5日(月)	-	22日(木) 午後1時30分	6日(火) 午後1時30分	午前 5日(月) 19日(月) 午後 2日(金)	16日(金)	1日(木)	6日(火) 午後1時30分	15日(木) 20日(火) 午後1時30分	
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	13日(火)	2日(金) 9日(金)	16日(金) 午後1時30分	14日(水) 29日(木) 午後1時30分 (29日は生後9カ月ごろから)	午前 6日(火) 20日(火) 午後 1日(木)	15日(木)	20日(火)	8日(木) 午後2時	16日(金) 19日(月) 午前9時30分 28日(水) 午後2時30分	
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	28日(水)	-	-	22日(木) 午後1時30分	午前 28日(水) 午後 14日(水)	-	-	1日(木) 午前9時30分	26日(月) 午後1時30分	
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	8日(木)	20日(火) 27日(火)	-	15日(木) 午後1時30分 (生後9カ月ごろから)	午前 8日(木) 午後 28日(水)	21日(水)	-	15日(木) 午後2時	6日(火) 午後1時30分	

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

歯の健康相談 10日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ。

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

会計年度任用職員

- 勤務期間は、5回まで更新可。
- 報酬は、5年度実績。
- 書類選考合格者には面接を実施。
- 詳細は、募集案内参照。

児童相談所設置準備課（専門職）

◆児童相談指導担当

☑子どもと子育て家庭からの相談、児童虐待対応におけるスーパーバイザー業務▶勤務日時=月1日。原則、1日3時間45分▶勤務場所=杉並子ども家庭支援センター（阿佐谷北1-4-2（3月移転予定））▶資格=社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有し市区町村子ども家庭総合支援拠点・児童相談所での相談対応業務の経験が10年以上・児童虐待対応業務でのスーパーバイザー業務経験が5年以上ある方▶報酬=月額3万円▶その他=交通費支給（上限あり）

◆児童支援指導担当

☑児童相談所・一時保護所業務の実施内容検討、配置予定職員への研修・指導ほか▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=区役所分庁舎（成田東4-36-13）▶資格=教員・保育士・保健師・社会福祉士・精神保健福祉士・公認心理師のいずれかの資格を有し児童相談所での相談対応業務経験と一時保護所での児童への直接処遇業務の経験が合算20年以上・スーパーバイザーなどの指導・管理・監督業務経験が5年以上ある方▶報酬=月額2万6412円▶その他=期末手当支給。有給休暇あり。交通費支給（上限あり）

…………… いずれも ……………

☑勤務期間=4月1日～7年3月31日▶募集人数=各1名 ☑申込書（杉並子ども家庭支援センターで配布。区ホームページ同案内からも取り出せません）に資格証明・免許証の写しを添えて、1月29日までに同センター（〒166-0004阿佐谷南1-14-8）へ簡易書留で郵送・持参 ☑児童相談所設置準備課設置・運営準備係☎5929-1902

精神保健福祉士

☑保健型アウトリーチ事業の担当として相談支援、家庭・病院訪問、電話対応、パソコンによる各種入力事務ほか▶勤務期間=4月1日～7年3月31日▶勤務日時=月16日勤務。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=杉並保健所・保健センター▶資格=精神保健福祉士の資格を有する方▶募集人数=若干名▶報酬=月額22万8480円▶その他=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）☑申込書（杉並保健所・保健センターで配布。区ホームページ同案内からも取り出せません）を、1月31日までに同所保健予防課保健指導担当（〒167-0051荻窪5-20-1）へ簡易書留で郵送・持参 ☑同課☎3391-1025

子ども家庭部管理課 就労支援専門員

☑ひとり親家庭の父母の就労相談・助言・指導、自立支援プログラムの策定、関係機関との連絡調整ほか▶勤務期間=4月1日～7年3月31日▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=子ども家庭部管理課ひとり親家庭

支援担当（区役所東棟3階）▶資格=職業紹介業務・キャリアコンサルティングなどの経験がある方、就業に関する相談の知識・経験がある方▶募集人数=1名▶報酬=月額21万6576円▶その他=期末手当支給。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり）☑申込書（子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当で配布。区ホームページ同案内からも取り出せません）を、1月31日までに同担当へ簡易書留で郵送・持参 ☑同担当☎5307-0343

相談

住民税（特別区民税・都民税）夜間電話相談

☑2月5日(月)午後5時～8時30分 ☑納税課☎5307-0634・0636

その他

雪かきにご協力をお願いします

区では、円滑な交通の確保や事故防止などを目的に、積雪がおおむね10cm以上の場合に除雪作業を行います。危険度が高い通学路・急な坂道・バス通りなどを中心に一部に限られます。

このため、日常生活道路となっている多くの道路については、周辺地域在住の方や事業者で雪かきを行い、安全な通行の確保にご協力をお願いします。その際に、雪で雨水升などの道路排水施設をふさがないようにしてください。

なお、区では凍結防止剤の配布は行っていません。☑杉並土木事務所☎3315-4178

オンラインで配信します！

「阿佐ヶ谷駅北東地区の未来に向けて」
区長メッセージ

杉並第一小学校の改築を含む阿佐ヶ谷駅北東地区まちづくりについては、多くの区民の皆さんからご意見をいただきました。これを踏まえた阿佐ヶ谷駅北東地区の未来に向けて、区長の思いをお伝えします。

詳細は、区ホームページ（右下2次元コード）をご覧ください。

配信開始日時 1月22日(月)午後1時（予定）

視聴方法 YouTube杉並区公式チャンネルから

☑市街地整備課拠点整備係



杉並区長 岸本聡子

審議会などのお知らせ

地域公共交通活性化
協議会

☑1月24日(水)午後2時～4時 ☑場区役所第3・4委員会室（中棟5階）☑地域公共交通計画の取り組み ☑都市整備部管理課交通企画係☎5307-0793

自転車等駐車対策
協議会

☑1月31日(水)午後3時～4時 ☑場区役所第5・6会議室（西棟6階）☑杉並区自転車活用推進計画案 ☑土木管理課自転車対策係☎5307-0663

急病診療のご案内

必ず事前に電話で相談し、保険証・医療証を持参してください。未成年者の受診は、原則保護者などが付き添いをお願いします。

機関	診療科目	月～金曜日	土曜日	日曜日	祝日
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所内) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分～10時30分	午後5時～10時	午前9時～午後10時	
	内科・耳鼻咽喉科	-			
	外科	-			
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科	-		午前9時～午後5時	
歯科保健医療センター (杉並保健所内) ☎3398-5666	歯科	-			
東京衛生 アドベンチスト病院 (天沼3-17-3) ☎3392-6151	小児科	午後1時～11時	午前9時～午後5時		-
佼成病院 (和田2-25-1) ☎3383-1281		24時間受け付け			
河北総合病院 (阿佐谷北1-7-3) ☎3339-2121					

※受け付けは終了30分前（歯科保健医療センターは1時間前）まで。受診前に各施設または医療機関へお問い合わせください。

医療機関案内・急病相談

機関	月～金曜日	土・日曜日、祝日	対応
杉並区急病医療 情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時～翌午前9時	午前9時～翌午前9時	相談員
東京都医療機関 案内サービス (ひまわり) ☎5272-0303	案内=24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
	相談= 午前9時～午後8時	-	相談員
東京消防庁 救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チーム
子供の健康相談室 (小児救急相談) ☎#8000 (または☎5285-8898)	午後6時～翌午前8時	24時間受け付け	看護師・保健師・医師

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。

杉並区役所 ☎3312-2111（代表） 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

生中継を行います

6年度当初予算（案）区長記者会見

6年度当初予算（案）についての区長記者会見を、ケーブルテレビ（J:COM東京 地上デジタル11ch）で生中継します。

日時 1月31日(水)午後1時30分～2時30分

図 広報課 図 YouTube杉並区公式チャンネル（右2次元コード）でもライブ・アーカイブ配信予定



▲記者会見の様子



皆さん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。

アンケート

◇結果の公表 ・後日、頂いた自由意見欄のご意見（原則全文）は、区ホームページで公表します。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・氏名などを公表することはありません。

公園の利用ルール

◆アンケート実施の背景と目的

区では、公園を利用する方や公園の近くに住んでいる方など、皆さんが公園を気持ち良く利用できるよう、公園の利用ルールがあります。より親しまれる公園を目指し、公園利用に関するニーズや公園周辺への配慮など、利用ルールに関するアンケートを実施します。

- ◇意見募集期間 1月31日まで
- ◇対象 区内在住・在勤・在学の方
- ◇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、みどり公園課（区役所西棟5階）へお越しください。
- ◇問い合わせ先 同課



あなたの声を聞かせてください

区政モニターの募集

区民の皆さんの声を区政に生かすモニターを募集します。



図 アンケートへの回答（年4回程度）、区政への意見・提案・提言、講演会への参加 ▶ 資格=区内在住で18歳以上（4月1日時点）の方（地方公共団体の職員・議員を除く） ▶ 任期=委嘱日（5月頃）～7年3月31日 ▶ 募集人数=200名（選考） ▶ 謝礼=活動実績に応じて区内共通商品券を進呈 図 インターネットでの活動を希望する方=LoGoフォーム（右下2次元コード）から申し込み ▶ 郵送での活動を希望する方=はがき・封書（12面記入例）に生年月日・職業・応募動機（100字程度）も書いて、区政相談課へ郵送/申込期限=2月28日（消印有効） 図 同課



アンケート結果は、図書館・区政資料室（区役所西棟2階）のほか、区ホームページ（右2次元コード）からご覧になれます。



6年度版収集カレンダー

「ごみと資源の分け方・出し方」の全戸配布



1世帯につき1部（ポストや表札の数で判断）を、お住まいの地域ごと（下表参照）に順次、全世帯（事業所を含む）のポストへ直接投函します。様式は、従来の横型から縦型のものに変わりました（上図参照）。

配布期間・清掃事務所の管轄地域

配布期間	杉並清掃事務所	杉並清掃事務所方南支所
2月6日(火)～12日(休)	阿佐谷北・阿佐谷南・梅里2丁目・荻窪・上荻・成田西・成田東	和泉・梅里1丁目・大宮・方南・堀ノ内・松ノ木
2月13日(火)～19日(月)	上高井戸・久我山・松庵・高井戸西・西荻北・西荻南・南荻窪・宮前	永福・下高井戸・高井戸東・浜田山
2月20日(火)～26日(月)	天沼・井草・今川・上井草・清水・下井草・善福寺・本天沼・桃井	高円寺北・高円寺南・和田

図 配布=小平広告 ☎042-300-3131（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉。3月29日まで） ▶ 内容=ごみ減量対策課事業計画係、杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571、同事務所高円寺車庫 ☎3317-6771



おめでとうございます

杉並区技能功労者表彰

5年12月19日(火)、5年度杉並区技能功労者表彰式を行い、60歳以上の方で優れた技能を持ち、長年にわたり後進の模範となっている方を表彰しました。



職種	氏名	事業所住所
大工職	飯尾 和成	堀ノ内2丁目
理容師	池端 久宜	高円寺南3丁目
調理師	加藤 勇	荻窪5丁目
塗装職	菅藤 卓弥	荻窪2丁目
大工職	木内 雅彦	下井草4丁目
理容師	菊地 勝	高円寺南2丁目
石職	庄司 芳昭	久我山5丁目
大工職	鈴木 信義	成田東4丁目

職種	氏名	事業所住所
貴金属細工工	鈴木 基之	上井草4丁目
自動車整備職	土肥 紀久	善福寺3丁目
美容師	東浦 きみよ	成田東1丁目
配管職	平野 隆志	和田1丁目
フラワー装飾工	廣瀬 衛彦	阿佐谷北3丁目
板金・プレス・旋盤職	堀江 岳	下高井戸3丁目
造園職	松本 秀紀	和泉2丁目

※敬称略。五十音順。

区産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

地域区民センター協議会委員の 補充委員募集



「地域区民センター協議会委員」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



阿佐谷地域区民センター協議会委員

☑催しの企画・実施・広報活動ほか ▶任期=4月～7年3月（延長あり）▶活動場所=阿佐谷地域区民センターほか ☑阿佐谷北・阿佐谷南・成田東・成田西・松ノ木全域、梅里2丁目、大宮1丁目5・6番、大宮2丁目、浜田山4丁目、荻窪1・3丁目、天沼1丁目、本天沼1丁目・2丁目40・41番、下井草1・2丁目に住・在勤・在学の方 ☑申込書（阿佐谷地域区民センターで配布。同センター協議会ホームページからも取り出せます）を、2月8日までに同協議会事務局（〒166-0001阿佐谷北1-1-1）へ郵送・持参 ☑同協議会 ☎5364-9903

永福和泉地域区民センター協議会委員

☑地域のふれあいと交流を目的としたまつり、講座やイベントの企画・運営、他団体との協働による地域課題解決に向けた事業、広報紙の発行、ホームページの運営ほか ▶任期=4月～7年4月（延長あり）▶活動場所=永福和泉地域区民センター・下高井戸区民集会所ほか ☑方南・和泉・永福・大宮全域、下高井戸1～4丁目、浜田山1・3・4丁目、堀ノ内1丁目に住・在勤・在学の方 ☑申込書（永福和泉地域区民センター・下高井戸区民集会所で配布。同センター協議会ホームページからも取り出せます）を、2月22日までに同協議会事務局（〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-3582）へ郵送・ファクス・持参 ☑同協議会 ☎5300-9412

いずれも

☑募集人数=若干名 ☑後日面談を実施

お忘れなく!

特別区民税・都民税（普通徴収分） 第4期分の納期限は1月31日(水)です

口座振替・スマートフォン決済アプリ・クレジットカード・Pay-easyなどのキャッシュレス納付をぜひご利用ください。

納付方法の詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

口座振替の申し込みは、パソコンやスマートフォンを使ったWeb口座振替受付サービスのほか、口座振替依頼書による申し込み、キャッシュカードを窓口で持参するPay-easy口座振替受付サービスがあります。



金融機関（ATMを含む）・コンビニエンスストア・区民事務所などの窓口でも納付できます。

区納税課

トラブル防止! 預けて安心!

自筆証書遺言書 保管制度

自筆証書遺言書保管制度とは、自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。保管場所にお困りの方や、書き替えなどのトラブルが心配な方などにお勧めです。また、法務局に保管されている遺言書は、家庭裁判所での検認が不要となるメリットもあります。

詳細は、法務省ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



区東京法務局供託課遺言書保管担当 ☎5213-1441

広告

訪問マッサージ、はり、灸 おぎくぼ針灸院

医師の同意で健康保険適用



0120-74-3915

杉並区桃井1-31-5-201

※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。

個人住民税・所得税などの申告期限は3月15日(金)です

個人住民税の申告 区役所へ

申告は、課税課へ郵送してください。区民事務所では、作成済み申告書の預かりのみを行います。申告相談は、課税課へご連絡ください。
問い合わせ先 課税課

住民税申告書の配布・発送

申告書は課税課(区役所東棟2階)・区民事務所で配布しています(区民事務所は1月22日(月)から)。自宅へ郵送することもできますので、希望する方は課税課へご連絡ください。

5年中に住民税の申告をした方などには、申告書を1月26日(金)に発送します。

住民税の申告が必要な方

●1月1日現在、区内在住の方(次の①～④に該当する方を除く)

- ①所得税の確定申告をした
- ②5年分の所得が給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から区へ提出されている
- ③5年分の所得が公的年金等のみで、公的年金等支払報告書が支払先から区へ提出されている
- ④5年分の合計所得金額が35万円×(同一生計配偶者+扶養親族の数+1)+10万円+21万円(同一生計配偶者または扶養親族がいる方の場合のみ)以下※④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする場合などは申告が必要。

●1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋敷がある方
区外在住でも、均等割額が課税されます。

申告前の注意点

5年分の所得が給与所得または公的年金等のみで、各種除(社会保険料・生命保険料・地震保険料・雑損・医療費など)を受けようとする方は、確定申告や

住民税の申告をすることで所得税が還付されたり、住民税が軽減されたりする場合があります。

- 主に、次に該当する方は、確定申告の必要はありませんが、住民税の申告が必要です。
- ・給与所得者で、5年分の給与所得・退職所得以外の所得金額が20万円以下
- ・公的年金等に係る雑所得がある方で、5年分の公的年金等の収入金額が400万円以下かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下

確定申告をする方へ

確定申告書第二表の「住民税」欄は、住民税の計算に必要なため、16歳未満の扶養親族・同一生計配偶者の氏名、配当割額控除額、寄附金控除額などの該当事項を必ず記入してください。

医療費控除に係る明細書の添付

医療費控除の申告時には、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。添付がない場合は医療費控除の適用ができません。

住民税および所得税の主な改正点

●上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の課税方式の一致

所得税において総合課税または申告分離課税の適用を受けようとする旨の記載がある確定申告書を提出した場合に限り、住民税においてもこれらの課税方式を適用します。

また、上場株式等の譲渡損失の損益通算・繰越控

除について、所得税の確定申告書を提出し、これらの措置の適用を受ける場合に限り、住民税においても適用します。

なお、申告した上場株式等の配当所得等・譲渡所得は、扶養控除・配偶者控除の適用、非課税判定、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険の保険料の算定などの基準となる所得金額に含まれます。

●国外に居住する親族に係る扶養控除等の措置

30歳以上70歳未満の非居住者(次の①～③に該当する方を除く)を、対象となる親族から除外します。

- ①留学により国内に住所・居所を有しなくなった
- ②障害がある
- ③その適用を受ける居住者からその年に生活費または教育費に充てるための支払いを38万円以上受けている

上記の①または③に該当し扶養控除の適用を受ける場合には、親族関係書類に加え、次の書類を申告書に添付または提示が必要です。

- ①送金関係書類、外国政府・外国の地方公共団体が発行した留学の在留資格に相当する資格をもって外国に在留することにより非居住者となったことを証明する書類
- ②送金関係書類でその親族への支払金額が38万円以上であることを明らかにする書類
- 森林環境税の賦課徴収方法の設定など
6年度から、個人住民税均等割を賦課徴収する場合に、森林環境税(国税。年1000円)を賦課徴収します。

所得税などの申告 税務署へ

申告は、e-Taxをお願いします。
問い合わせ先 杉並税務署☎3313-1131、荻窪税務署☎3392-1111
▶個人事業税・法人住民税=新宿都税事務所☎3369-7151
▶作成に関する相談=国税相談専用☎0570-00-5901

申告はe-Taxからの電子申告をご利用ください

e-Taxから申告する場合は、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)で申告書を作成してください。「確定申告書等作成コーナー」での申告書の作成には、マイナポータル経由で必要書類データを一括取得(一部条件あり)し、申告書に自動入力できるマイナポータル連携をしておくとう便利です。ぜひご利用ください。



郵送による申告書の送付先の変更

申告書を郵送する場合は、杉並・荻窪税務署ではなく次の送付先に郵送してください。

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

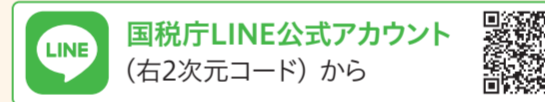
税務署の申告書作成会場の開設期間

2月16日(金)～3月15日(金)
(土・日曜日、祝日を除く。2月25日(日)は開設)

受け付け=午前8時30分～午後4時▶**相談時間**=午前9時15分～午後5時
混雑回避のため、受け付けを早く締め切る場合があります。3月以降は特に混み合うため、2月中の来署をお勧めします。
スマートフォン・マイナンバーカード(パスワードが必要です)・源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類を持参してください。

●申告書作成会場への入場には、入場整理券が必要です

各会場で当日配布するほか、LINEから事前に発行することができます。



ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用している方へ

その年分の確定申告を行う場合には、特例の適用は受けられません。申告時にふるさと納税額の全額を寄附金控除額の計算に含める必要があります。

消費税・インボイス制度

インボイス発行事業者は、基準期間の課税売上高が1000万円以下でも、消費税の申告が必要です。申告・納付期限は4月1日(月)です。

キャッシュレス納付が便利です

自宅・オフィスから納付ができるキャッシュレス納付をご利用ください。手続きは、スマートフォン・パソコンからできます。
口座振替の振替予定日は所得税が4月23日(火)、消費税が4月30日(火)です。

所得税の納税証明書

5年分の納税証明書の交付を早急に希望する方は、税務署へ申告書を提出する前に総合窓口へ申し出てください。

森林環境税・森林環境譲与税

6年度から導入される森林環境税は、国内在住の方に課税される国税で、個人住民税均等割の枠組みを用いて、年1000円を区市町村が賦課徴収します。
税収は全額が森林環境譲与税として都道府県・区市町村へ譲与され、区市町村では間伐等の森林の整備に関する施策、人材育成・担い手の確保、木材利用の促進・普及啓発等の森林整備の促進に関する施策に充てることとされています。

個人住民税均等割の税率の臨時措置期限

東日本大震災を受けた防災施策に要する費用のために平成26年度分から引き上げた個人住民税均等割の税率の臨時措置は、令和5年度分までです。

マイナンバー制度(個人住民税・所得税いずれも)

申告書には、申告する方のマイナンバーの記載と、本人確認書類(マイナンバーカード・住民票の写し<マイナンバーの記載があるもの>等の個人番号確認書類、運転免許証などの身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入の方へ

●住民税の申告

所得が基準以下(非課税)の場合でも、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入している方は、高額療養費の支給を受ける場合や保険料の算出などのために、申告が必要です。

●保険料年内納付済み額のお知らせの発送

5年1～12月に区へ納めた国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の金額のお知らせを1月末に発送します。このお知らせに記載されている納付済み額は、納めた本人の社会保険料控除として申告できます。

●国民健康保険=国保年金課国保資格係・国保給付係・国保収納係▶**後期高齢者医療制度**=国保年金課高齢者医療係▶**介護保険(65歳以上の方)**=介護保険課資格保険料係

介護保険サービスと医療費控除

●介護保険サービスにおける医療費控除の取り扱い

医療費控除を受けるためには、指定居宅サービス事業者や施設サービスを提供する各施設などのサービス事業者が発行する、医療費控除の対象となる金額が記載された「居宅サービス等利用料等領収証」「指定介護老人福祉施設利用料等領収証」「介護医療院利用料等領収証」などが必要です。控除の対象になる主な介護保険サービスは、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。
●介護保険課給付係



●おむつにかかる費用

介護保険の認定を受けている方は、医師の証明書の代わりに区が発行する確認書で医療費控除が受けられる場合があります。
●おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降であり寝たきり状態で尿失禁があることが介護認定資料(主治医意見書)で確認できる方 ●介護保険課認定係

高齢者の障害者控除

障害者手帳などをお持ちでなくても、区が交付する「障害者控除対象者認定書」で、障害者控除を受けられる場合があります。
●区内在住の65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けており区の障害者控除対象者認定基準に該当する方 ●介護保険課認定係

なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 ☎3317-6620)
スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

英会話を身近に カナダ人・日本人講師/杉英会 第2・4月曜日午前11時～午後0時30分/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎園田 ☎090-2166-2949

気軽に英会話を楽しむ/Friendly英会話 第1・3水曜日午前9時30分～11時/久我山会館/月4000円/☎園濱 ☎090-6479-7783

初心者のための英会話/JOKER 第1・3水曜日午前11時～正午/久我山会館/月3500円/☎園高橋 ☎080-1070-0473

韓国語と韓国文化を楽しむ/ハンサラン会 木曜日午前10時～11時30分(月3回)/阿佐谷地域区民センターほか/月3500円/☎園鈴木 ☎070-4362-5400

主宰が直接指導する俳句会(初心者大歓迎)/鶯座 第2水曜日午後1時～4時/阿佐谷地域区民センターほか/各1000円/☎園磯部 ☎3333-5550

絵画/月洋会 原則、木曜日午後1時～3時45分(月2回)/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎園立 ☎3336-8629

スタンドグラス/ビドリオ高井戸 第1・3土曜日午前9時～午後3時/高井戸地域区民センター/入会金1000円。3カ

月5000円/☎園石坂 ☎3303-6150

女声コーラス/アンサンブル桃花 水曜日午後1時30分～3時30分(月2回)/荻窪地域区民センターほか/入会金1000円。月5000円/☎園小関 ☎3390-6218

ウクレレ・歌/ジョイ・アロハ・バンド 第2・4金曜日午前9時45分～11時45分/ゆうゆう高円寺南館/各1000円/☎園木田 ☎080-1068-4980

声帯筋トレ柔軟/大人のボイストレーニング 木曜日午後2時～3時(月3回)/荻窪地域区民センターほか/各1500円/☎園吉村 ☎090-2331-6291

囲碁/明人会 第1・3土曜日、第2・4水曜日午後1時～5時/ゆうゆう高円寺東館/月500円/☎園郭 ☎090-1268-5344

囲碁(初・中級者中心)/高井戸囲碁クラブ 火・土曜日午前9時～正午/高井戸地域区民センターほか/月200円/☎園吉田 ☎090-3402-4281

囲碁/阿佐谷囲碁愛好会 第1～3土曜日、第4金曜日午後0時15分～3時/コミュニティふらっと阿佐谷/月100円/☎園松浦 ☎5936-1415

時事問題・音楽鑑賞/声を聞く 第1金曜日午後1時～2時/西荻地域区民センター/月100円/☎園杉田 ☎090-1831-7614

3分間で、人を、唸らせてください/好話会 第4日曜日午後2時～4時/ゆうゆう高井戸東館/月2000円/☎園石川 ☎080-1516-9389

スポーツ

健康体操/おどろん 金曜日午前9時～11時/高円寺みんなの体育館ほか/入会金1500円。月3000円/☎園青木 ☎3311-9419

体操/イスに座って体操・東松会 第2・4水曜日午前9時30分～11時/ゆうゆう堀ノ内松ノ木館/☎園近藤 ☎090-8757-0465

健康ストレッチ/呼吸体操アルファビクス 火・水曜日午後1時～3時/上高井戸集会所/各1000円/☎園高橋 ☎090-7704-7355

ヨガ/椅子に座ってできるやさしいヨガ 原則、月・水曜日午前11時15分～午後0時15分/高井戸地域区民センター/初月1000円/☎園まどか ☎070-9010-4141

バレーボール(小学生とその保護者向け)/スギニルシアン 日曜日午前8時～9時/杉並第二小学校/月800円/☎園梶原 ☎090-9043-6626 ☎suginilechien@gmail.com

社交ダンス(初心者可)/気楽に運動ダンスの会 月曜日午後1時～3時/阿佐谷地域区民センター/各300円/☎園永田 ☎5936-0841

フォークダンス/メヌエット 月曜日午後1時～3時/荻窪体育館ほか/月2000円/☎園秋元 ☎090-4811-8564

バドミントン/西荻メイツ 土曜日午後7時～9時/桃井第三小学校/入会金1000円。年6000円/☎園筒井 ☎090-9950-8036

ラージボール卓球/荻窪LB会 金曜日午前9時/荻窪体育館/月1500円/☎園稲垣 ☎3397-5522

卓球/わかば会 水曜日午前9時～11時/高円寺みんなの体育館ほか/月2000円/☎園鶴田 ☎3337-2414


ウォーキングフットボール/バンド・ウォーキングFC 第3月曜日午後3時～5時/荻窪体育館/各300円/☎園兼子 ☎090-6938-3981

世界一大きなボール競技(小学生と保護者中心)/杉ニキンボールクラブ 土曜日午後1時～5時/杉並第二小学校/月800円/☎園梶原 ☎090-9043-6626 ☎suginikinball@gmail.com

卓球/高卓会 金曜日午前9時30分～11時30分/ゆうゆう高円寺北館/☎園佐藤 ☎090-6517-2483

掲載対象は、次のものを除く活動です。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝を取る教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPO活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの



世界中の恵まれない子どもたちに教育支援を

書き損じはがきを集めています

NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン

書き損じはがきや未使用切手を活用して、ネパールの貧困地域に校舎建設を進めています。完成した校舎には、なみすけのプレートを飾ります。



☎回収期間=2月29日(消印有効)まで ▶ 回収場所=コミュかるショップ前(区役所1階) ▶ 郵送=NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパンすぎなみ係(〒167-0041善福寺2-17-5) ☎同係 ☎3399-8123

杉並ユネスコ協会

書き損じはがきを活用して、経済的な理由で学校に通えない子どもたちなどへの教育支援を行います。



☎回収期間=3月22日まで ▶ 回収場所=区役所1階ロビー、図書館、地域区民センター、区民事務所 ☎園杉並ユネスコ協会事務局・山田 ☎090-6105-6633 ☎郵送(同事務局(〒167-0043上荻2-34-10山田正方))は随時受け付け

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
🌐<https://www.igusahome.org/>

おもちゃの病院

📅2月10日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点

茶道のおもてなしの世界に触れる

📅2月25日(日)午後1時30分～3時 場八成区民集会所(井草1-3-2) 師表千家教授・鶴澤良子 対10分程度正座

ができる高校生以上の方 定8名(抽選) 費600円 申往復はがき(12面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月15日 他長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>

学びと笑いで寒い冬を乗り越えよう!

みんなの健康講座

📅2月10日(土)午後1時～4時30分 内健康講座、落語 定300名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)に車いす利用の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=1月31日 他協働=荻窪病院

一歩すすんだスマホ教室～楽しくアプリ、LINEを使いこなそう!

📅2月13日(火)午前10時～正午 師NPO法人竹箒の会・橋詰信子 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、

同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=1月29日 他デモ機の貸し出しあり。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

アート展

📅2月23日(祝)・24日(土)午前10時～午後4時(24日は3時まで) 場同センター

内絵画・彫刻・工芸などの展示

夫婦で学ぶ産後ケア～産んだらなんとかなりませんか!

📅3月9日(土)午前10時30分～正午 場同センター 師NPO法人マドレモニータ認定産後セルフケアインストラクター・吉田紫磨子 対妊娠中・出産後の方・カップル 定20組40名(抽選) 費1組200円 申往復はがき(12面記入例)。参加者全員分)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月18日 他生後6カ月までの子どもの同席可

武蔵野の自然探訪「善福寺川緑地の春」

📅3月18日(月)午後1時30分～4時 場集合=シャレール荻窪入口バス停前 師元東京農工大学助教・渡辺直明、元同大学教授・星野義延、東京環境工科専門学校講師・星野順子 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月25日

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
🌐<https://www.koenji-kyogikai.org/>

高円寺演芸まつり セシオン寄席 高円寺小町会

📅2月17日(土)午後2時～4時 場同センター 内出演=橘ノ圓滿(落語)、春雨や風子(落語)ほか 対小学生以上の方 定400名(申込順) 費500円

申直接、同協議会 他車いす席あり(6名〈申込順〉)。電話で、同協議会)

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
🌐<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

初心者キッズダンス 楽しく踊ってダンスを好きになろう

📅2月23日(祝)午前10時～11時30分 師ダンスインストラクター・井内伸幸 対小学1～4年生の子ども(保護者同伴) 定30名(抽選) 費40円(保険料) 申往復はがき(12面記入例)に学年、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月7日 他上履き持参

高井戸狂言会

📅3月2日(土)午後2時～4時30分 内出演=山本東次郎ほか▶演目=「末広」「節分」ほか 対区内在住で小学4年生以上の方 定300名(抽選) 申往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会

ホームページから申し込み/申込期限=2月2日

…… いずれも ……

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
🌐<https://fukuizu.org/>

センターまつり

📅2月18日(日)午前10時～午後3時 内ショータイム、公募作品展示、手作り作品・杉並産野菜の販売、ふわふわトランポリン、プラネタリウム(午前10時30分・11時20分・午後1時・1時50分・2時40分。各15名〈先着順〉)、スライム・缶バッジづくり、苗木de募金、鉄道模型ほか

持続可能なよりよい世界を目指すために～SDGs入門

📅2月19日(月)午後1時30分～3時30分 師東京農工大学教授・降旗信一 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月5日 他長寿応援対象事業

楽しく学ぶ! 認知症予防講座

📅3月5日(火)午後1時～3時 師明治安田生命・片山文 定40名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=2月19日 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

永福和泉地域区民センター

地域の情報満載! ホームページもご覧ください

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



区民が創る情報サイト すぎなみ学倶楽部



撮影:小林弘一

郷土博物館では、杉並の歴史や文化に関する資料の収集・保存・公開、調査研究などを行っています。敷地内の古民家は、寛政年間に下井草に建てられたものを移築・復元したもので、昭和初期ごろまで区内の農家で行われていた年中行事を紹介する展示を実施しています。

詳しくは

すぎなみ学 郷土博物館

または



圏産業振興センター観光係☎5347-9184



郷土博物館の古民家で、
節分や七夕などの
行事を体験

1月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

地域の力で災害に備える 震災救援所



震災が発生したときに欠かせないのは自助、共助、そして公助の連携です。

中でも重要なのが、区民の皆さんによる自助と共助。今回は、共助の拠点となる震災救援所の活動を紹介します。



● 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)



圏広報課

広告



東京シティ競馬
開催日程

1/21(日)～26(金)

24(水)金盃(SII)

・東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
・勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。
・地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。
東京シティ競馬総合案内 TEL:03-3763-2151



※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。



催し

すぎなみ安全・安心展

時1月26日(金)午前9時～午後3時 場区役所1階ロビー 内防犯カメラの有効性ほか 内危機管理対策課地域安全担当 他協力=杉並・高井戸・荻窪警察署

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業シンポジウム

時1月27日(土)午後1時～3時50分 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内講演、活動報告、パネルディスカッション 定300名程度(先着順) 内土木計画課施設整備グループ河川橋梁担当 他車で来場不可

すぎのき生活園 陶芸作品展

時1月29日(月)～2月2日(金)午前9時～午後5時(2月2日は4時まで) 場区役所1階ロビー 内すぎのき生活園 ☎3399-8953

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時2月3日(土)午前9時～午後5時 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 内相談員・久野哲、小川裕子 内区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 内電話・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

西荻(クレヨンしんちゃん)上映会

時2月4日(日)午後1時～3時 場西荻地域区民センター 内しん次元!クレヨンしんちゃんTHE MOVIE 超能力大決戦 ～とべとべ手巻き寿司 定250名(申込順) 内電話・Eメール(記入例)に参加人数も書いて、西荻地域区民センター(桃井4-3-2 ☎3301-0811 ☒nishioji@tokyu-com.co.jp)。

または直接、同センター/申込期限=2月2日

高次脳機能障害者の家族交流会

時2月17日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 内高次脳機能障害者の家族 定15名(申込順) 内電話・ファクス・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ☒3332-1826 ☒s-sien@city.suginami.lg.jp。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14日 他協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

ユネスコのついで「SDGs講演会 美しく豊かな海を未来に届けるために」

時2月18日(日)午後1時30分～3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内東京大学海洋研究所教授・道田豊 内区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定60名(申込順) 内往復はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、1月31日までに杉並ユネスコ協会(〒167-0052南荻窪4-6-12山田方 ☎3335-3540 ☒sugiyu70@gmail.com) 内同協会・山田 ☎080-5090-7340、社会教育センター ☎3317-6621

区民生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係

◆犯罪被害者支援パネル展

時2月6日(火)～9日(金)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー

◆女性のための防犯セミナー

時2月10日(土)午後1時～2時30分 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 内セコム女性社員 内区内在住・在勤・在学の女性 定30名(申込順) 内電話・Eメール(記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、同係 他1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))。

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、各記事の申元でご確認ください。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

1月31日までに同係)

…… いずれも ……

内区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ☒danjo-t@city.suginami.lg.jp

郷土博物館

◆年中行事「節分」

時2月3日(土)午後2時～3時30分 内豆まき、紙芝居 ▶出演=杉並昔話紙芝居一座「すかい」

◆年中行事「初午」

時2月3日(土)～12日(休)午前9時～午後5時(5日を除く)

…… いずれも ……

場内郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 内100円(中学生以下無料)

講演・講座①

家族介護教室 薬の理解を高めて賢い消費者(患者)になろう!

時1月23日(火)午後1時30分～3時 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 内杉並健康づくりリーダーの会・品田一郎 内区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 内電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

初心者向け男性料理教室「お魚料理一年生 冬の献立」

時2月5日(月)午前9時30分～午後0時30分 場高齢者活動支援センター 内メニュー=切り身魚の鍋照り焼き、冬野菜のかす汁、即席ぼんラー漬け、黒豆黒糖ゼリー 内すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 内区内在住で60歳以上の男性 定30名(抽選) 内900円



内往復はがき(記入例)で、1月22日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 内同センター ☎3331-7841 内結果は、1月23日以降に通知。エプロン・三角巾・布巾持参

児童文学講演・朗読会「石井桃子と荻窪～『三月ひなのつき』を読む」

時2月25日(日)午後1時30分～3時30分 場中央図書館(荻窪3-40-23) 内東京子ども図書館・林直子、小関知子、吉田啓子 内中学生以上の方 定40名(抽選) 内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、1月25日までに申し込み 内中央図書館事業係 ☎3391-5754 内結果は、2月2日に公開

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時3月9日(土)・10日(日)・17日(日) ▶午前=9時30分～正午 ▶午後=1時30分～4時(17日は午後のみ) 内お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 内区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定各24組

◆休日母親学級

時3月17日(日)午前9時30分～正午 内妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 内区内在住で初産の方 定40名

…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ善福寺(善福寺1-18-9) 内助産師ほか 内ポピンズプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から2月5日までに申し込み 内杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 内結果は2月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車で来場不可

就労支援センター

◆就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

時2月3日(土)午前10時～11時 内求職中の方 定18名(申込順) 内電話で、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 内当日参加可。オンラインでも実施

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル応用②パワーポイント基礎

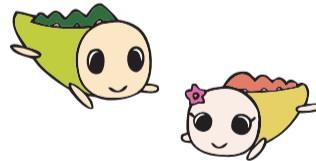
時①2月5日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 内PC専任講師・日坂元娘ほか 内54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 内電話で、同センター

◆お仕事相談会

時2月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～午後4時 内求職中の方 定各10名程度(申込順) 内電話で、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 内当日参加可。面接を希望する方は履歴書持参

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、内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	日時など
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	浪漫一座による新春恒例演芸会	1月27日(土)午後2時～4時 内出演=嶋田昌生ほか 定40名(申込順) 内500円(中学生以下無料)
上荻窪館(上荻3-29-5 ☎3395-1667)	お正月は「百人一首」紫式部の歌「光る君へ」を楽しもう	1月28日(日)午後1時30分～3時30分 内NHK文化センター講師・入谷いずみ 定20名(申込順) 内700円
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	なってよかった不登校親のグループワーク2日間	1月28日(日)、2月4日(日)午後1時30分～3時30分 内心理カウンセラー・岡本二美代 定各10名(申込順) 内各500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	ゆうゆう館健康講座「認知症治療のABCを語る」	1月30日(火)午後1時30分～3時30分 内野崎クリニック医師・野崎純 定30名(申込順)
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	楽しく歌って健康増進 ヴォイス&ボディエクササイズ	1月31日(水)午後1時30分～3時 内ボイストレーナー・八木容子 定15名(申込順) 内800円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	絵を使ったメソッド「楽しく学べるおとなの英会話」	毎月第1・2・4月曜日、午後6時30分～7時30分 定各20名(申込順) 内各2000円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信がもてるようになる実践講座

時2月8日(木)午後1時～3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 定54歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同センター

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時2月14日(水)午前10時～11時30分 求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同センター

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 問就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

高年齢者施策課いきがい活動支援係

◆杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時2月3日(土)・20日(火)午後1時30分～4時25分 区内在住で60歳以上の方 定各10名(申込順) 申電話で、同係 他1人30分程度

◆スマートフォン定期相談会

時2月5日(月)午前10時～午後1時・2時～5時 師スマートフォン専用アドバイザー 区内在住で60歳以上の方 問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)、同係

…… いずれも ……

場高年齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

杉並保健所健康推進課健康推進係

◆栄養士スキルアップセミナー「幼児に対する食支援・指導のあり方」

時2月15日(木)午後2時～4時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師管理栄養士・太田百合子(右写真) 区内在住・在勤で栄養士の資格を有する方ほか 定30名(申込順) 申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、2月9日までに申し込み



◆女性の健康運動教室「骨盤底筋エクササイズ」

時2月15日(木)・29日(木)午後2時～4時(計2回) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師スタジオサーティプラス代表・田中敦子(右写真) 区内在住・在勤で40～69歳の女性 定30名(申込順) 申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、2月14日までに申し込み 他フェイスタオル・輪ゴム3本持参



…… いずれも ……

問杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

荻窪保健センター

◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

時1月26日(金)▶受け付け=午後2時～2時40分 場高年齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

◆健康で豊かな人生を歩み続けるために～「予防」の力を活かそう

時2月3日(土)午後1時～3時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師河北ファミリークリニック南阿佐谷家庭医療専門医・山下洋充 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 申電話で、同センター 他協働=杉並健康づくりリーダーの会



◆栄養満点サロン 管理栄養士・栄養士が健康的な食生

美しい音色をあなたに



ご近所クラシック♪ ~日本フィルメンバープロデュースによる室内楽

日時 2月3日(土)午後2時～3時

場所 西荻地域区民センター(桃井4-3-2)

編成=金管五重奏 区内在住・在勤の方(小学4年生以下は保護者同伴) 定250名(申込順) 費1000円(小学生以下無料。指定席) 申teket(右2次元コード)から、2月2日までに申し込み 問日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911



活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時場定下表のとおり 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 費各200円 申電話で、1月31日までに同センター 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

会場	日時・定員(申込順)
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	2月6日(火)午前10時～11時30分 定14名 他上履き持参
和泉保健センター(和泉4-50-6)	2月9日(金)午前10時～11時30分 定10名
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	2月13日(火)午後1時30分～3時 定13名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	2月16日(金)午前10時～11時30分 定7名 他上履き持参
荻窪保健センター	2月26日(月)午後1時30分～3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	2月27日(火)午前10時～11時30分 定8名

◆足腰げんき教室

時場定下表のとおり 師健康運動指導士 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、1月31日までに同センター 他お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
28	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	3月7日～28日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
29	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	3月6日(水)・13日(水)・22日(金)・27日(水)午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参
30	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	3月4日～25日の毎週月曜日、午後1時30分～3時30分 定15名

…… いずれも ……

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

科学が好きな人たちが集まれ!

サイエンスワークショップ「サイエンスエッジ『最先端の科学』」



最新技術や最先端の研究に関連した科学教室を開催します。

時①2月10日(土)②11日(日)③12日(月)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場①②IMAGINUS(高円寺北2-14-13)③セッション杉並(梅里1-22-32) 内①化学実験器具トリビア講座②iPadで本格プログラミング③日本産中生代ウニ類の変遷 師①桐山製作所職員②IMAGINUS職員 小学生以上の方 定①②各20名③各30名(いずれも抽選) 申申し込みフォーム(下2次元コード)から、1月26日までに申し込み 問コングレ ☎080-4452-3674、080-4576-6922 他結果は2月2日までに通知



本物の星の輝きに触れてみませんか?

移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる

区の交流自治体・北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天体望遠鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、観望会などを行います。

日程 ①2月23日(祝)②24日(土)③25日(日)

場所 ①IMAGINUS(高円寺北2-14-13)②高井戸東小学校(高井戸東1-12-1)③永福小学校(永福2-16-33)

◆天文講座「太陽活動とオーロラのふしぎ」

時午前10時～11時・午後1時～2時 小学生以上の方 定各30名(抽選) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、2月6日までに申し込み 他結果は2月中旬に通知



◆夜の星空観望会

時午後6時～7時30分 定各150名(先着順) 他整理券を午後5時45分から配布。小学生以下は保護者同伴

…… いずれも …… 問社会教育センター ☎3317-6621(実施日当日は同センター科学担当 ☎090-4547-9047(午前9時30分～午後7時30分)) 他自転車・車での来場不可

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。

講演・講座②

高円寺保健センター

◆精神保健学級「統合失調症ってどんな病気？」

時2月15日(木)午後2時30分～4時 師 中部総合精神保健福祉センター・檀上園子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 25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/申込期限=2月14日

◆鍼灸師に学ぶ健康講座 冷えを解消して楽しい毎日

時2月21日(水)午前10時～正午 師 サラ太子堂鍼灸院院長・小林亜由美(右写真) 対 区内在住・在勤で40～74歳の方 定 20名(申込順) 申 電話で、2月20日までに同センター



…… いずれも ……

場 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)

環境活動推進センター

◆色紙仕立ての子供雑誌

時2月3日(土)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 10名(抽選) 費 600円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、1月27日までに同センター 他 はさみ・定規持参。長寿応援対象事業

◆講演会「コカ・コーラシステムの持続可能な容器への取り組み」

時2月4日(日)午後1時～2時 場 オンラインで実施 師 コカ・コーラボトラーズジャパンサステナビリティレイション1課リーダー・西村将充(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 35名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、同センター 他 長寿応援対象事業



◆手縫いで作る 早春に向けてのクロツシェ

時2月10日(土)・17日(土)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 場 同センター

対 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、2月1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

◆和田堀公園で野鳥観察～初級編

時2月17日(土)午前9時～11時30分(雨天中止) 場 集合・解散=和田堀公園内ひょうたん池と釣堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師 東京オオタカ保護連絡会・境原達也、善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重ほか 対 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 15名(抽選) 費 100円(保険料) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、1月29日までに申し込み 他 お持ちの方は双眼鏡持参

◆ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

時2月23日(祝)午前10時～正午 場 同センター 師 ふろしき文化研究家・善財裕美 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 10名(抽選) 申 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31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))

スポーツ

競技大会

■都民体育大会予選会 バドミントン

時①3月10日(日)②16日(土)午前9時 場 ①大宮前体育館(南荻窪2-1-1) ②TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学の方(女性は区内在クラブも可) 定 90組(申込順) 費 1人2300円。連盟登録者1人1500円を「ゆうちょ銀行10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育施設で配布)に振替受領証の写しを添えて、2月6日～20日に区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 問 山口 ☎090-8491-5663

スポーツ教室

■初心者弓道教室

時2月4日(日)・18日(日)・23日(祝)、3月17

日(日)午後1時30分～4時30分、3月9日(土)・23日(土)午前9時30分～午後0時30分(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 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 30名(抽選) 費 3000円 申 Eメール(12面記入例)で、1月22日までに区弓道連盟・発知 ✉sugi739do@gmail.com 問 発知 ☎3396-2583 他 弓道用具は貸し出し

■足の筋力が気になる方の2本のポールで歩くノルディックウォーク

時2月23日(祝)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場 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 対 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、2月21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

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ教室

時2月1日(木)・8日(木)午後1時15分～2時45分 師 石丸あかね 定 各16名(申込順) 費 各1000円 申 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7日前

◆ヨガ初級

時2月3日(土)午後7時15分～8時35分 師 今田直樹 定 16名(申込順) 費 1000円 申 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=1月27日

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時2月6日(火)・13日(火)午後3時10分～4時10分 師 HIKARU 定 各16名(申込順) 費 各800円 申 電話で、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム

時2月6日(火)・20日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 対 ①心と体を整えるストレッチ②疲労回復ストレッチ 師 日本スポーツ協会スポーツリーダー・井上美紀 定 各70名(先着順) 費 各410円。①②連続受講610円

…… いずれも ……

場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

地方との関わり方を見つける

南伊豆田舎暮らし体験ツアー



区の交流自治体・静岡県南伊豆町で暮らす人たちとの交流や暮らしを体験しながら、まちや人の魅力を感じる1泊2日のツアーを実施します。

上賀茂・田舎暮らし体験住宅▶



日時 2月17日(土)正午～18日(日)午後3時

場 集合・解散=伊豆急下田駅(静岡県下田市東本郷) 対 田舎暮らし体験住宅・観光施設視察、移住者・地元住民との交流ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名程度(抽選) 申 南伊豆町ホームページ(右2次元コード)から、2月5日までに申し込み 問 南伊豆町企画課地方創生室 ☎0558-62-1121



写真展・物産展を実施します

交流自治体の催し

南伊豆町「みなみの桜と菜の花まつり」▶



自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時1月28日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 対 特産品・産直品の販売 他 マイバッグ持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
静岡県南伊豆町	写真展	時1月29日(月)～2月2日(金)午前8時30分～午後5時(2日は4時30分まで) 場 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー 対 「みなみの桜と菜の花まつり」の写真展示	南伊豆町商工観光課 観光推進係 ☎0558-62-6300
	物産展	時1月29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 対 特産品・海産品の販売 他 マイバッグ持参	

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

TAC杉並区上井草スポーツセンター
◆年少サッカー教室
 時2月1日(木)・8日(木)午後3時20分～4時
 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園で5年度4歳になる子ども 定各15名(申込順) 費各800円
◆放課後エンジョイフットボール
 時2月1日(木)・8日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定各30名(申込順) 費各570円
◆プレキッズ&マミーサッカー教室
 時2月7日(水)・14日(水)・21日(水)①午前

10時～10時50分②11時～11時50分
 師FC東京普及部コーチ 区①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)
◆幼児・児童のボールゲーム教室
 時2月13日(火)・27日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学の①4歳～就学前の子ども(保護者同伴)②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各690円
◆スマイルサッカー教室
 障害の有無に関係なくみんなで楽しく運動する教室です。
 時2月22日(木)午後5時30分～6時40分

師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円
◆スポーツセミナー「年齢に応じた子どもへの関わり方」
 時2月23日(木)午前9時30分～10時30分 師FC東京普及部コーチ 区内在

在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 費1000円
 …… いずれも ……
 場 区TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)
 申 同センターホームページで、1月22日午前9時から申し込み

1月15日発行 マイスportsすぎなみ
 スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。
 配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページからもご覧になれます ☎同財団☎5305-6161

地域スポーツクラブ講座

●スポーツが地域をつくり地域を変える

時2月12日(木)午前10時～正午 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師NPO法人新町スポーツクラブ理事長・小出利一(右写真) 定50名(申込順) 申杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右2次元コード)から、2月5日までに申し込み ☎同財団☎5305-6161 区3歳～小学生2年生の託児あり(定員あり)(申込順)。2月5日までに申し込み



地域スポーツクラブ・団体における、組織の運営・活性化のヒントを学びます。



●ピラミッド型組織からフラット型組織へ

時3月6日(水)午後6時30分～8時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師認定NPO法人日本NPOセンター事務局長・上田英司 定20名(申込順) 申LoGoフォーム(右2次元コード)から、3月1日までに申し込み ☎スポーツ振興課事業係☎5307-0765



いずれも

区内在住・在勤・在学の方

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
IKIRUファッションコレクション 1月23日(火)午後2時～4時30分・6時～8時30分/座・高円寺/出演=原田大二郎、香瑠鼓ほか/各250名(先着順)/各3000円/☎Fapqy☎080-3730-6981
わくわくフィールドSUGINAMI in かしのみや 1月28日(日)午後1時～3時30分/柏の宮公園/工作ほか/区内在住・在学の5歳～小学4年生(保護者同伴)/30名(申込順)/☎申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、1月22日までに申し込み/☎ボーイスカウト杉並第4団・並木☎090-3003-1474
わくわくフィールドSUGINAMI in 清水 1月28日(日)午後1時～4時/桃井幼稚園/野外活動体験/区内在住・在学の5歳～小学4年生(保護者同伴)/30名(申込順)/☎申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、1月22日までに申し込み/☎ボーイスカウト杉並第3団・植松☎5934-8130(午後7時以降)
みんなで銭湯に行こう 区内銭湯で「じゃばら湯」を実施します 2月6日(火)/杉並浴場組合加盟銭湯/520円。小学生200円。未就学児100円/☎杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/実施日が異なる銭湯あり
リアルで「絵本サロン」対話式でおはなし会 2月9日(金)午後3時15分～4時/子ども・子育てプラザ天沼/出演=絵本読み語りアカデミー認定講師/35名(先着

順)/☎こどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原☎070-6611-2925
杉並チャリティまつり 3月1日(金)午後6時30分～8時30分/座・高円寺/出演=林家正蔵(落語)ほか/区内在住・在勤・在学の方ほか/236名(申込順)/2000円ほか/☎☎電話で、杉並法人会☎3312-0912
講演・講座
東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサウンダー 2月4日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者/①40名②30名(いずれも申込順)/各500円/☎☎電話で、同病院健診センター☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで))
コロナ後の世界、未来を担う子ども達の目指すところ 2月6日(火)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/河北医療財団理事長・河北博文/80名(先着順)/☎更生保護女性会・市村☎3311-9143
ひとり親家庭 親子の料理教室 2月11日(祝)午前10時30分～午後1時30分/高井戸地域区民センター/メニュー=餃子ほか/区内在住のひとり親家庭で小学生以上の子どもとその保護者/20名(抽選)/☎往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1月29日までに区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/☎田中☎5932-7820(午後8時～9時)
河北健康教室「かかりつけ医をもとう～健やか元気に暮らすために」 2月15日(木)午前10時30分～11時30分/阿佐谷地域区民センター/河北ファミリークリニック南阿佐谷院長・塩田正喜/80名(申込順)/☎☎電話で、2月14日まで

に河北医療財団広報課☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))
ひきこもりかなと思ったら。家族や周りができること 2月16日(金)午後2時～3時30分/ウェルファーム杉並/KHJ全国ひきこもり家族会連合会・上田理香/区内在住・在勤でひきこもりの当事者・家族ほか/30名(申込順)/☎☎電話・ファクス(12面記入例)に参加人数も書いて、くらしのサポートステーション☎3391-1751☎3391-1752(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))
東京衛生アドベンチスト病院「減量ステップアップ講座」 2月19日～3月25日の毎週月曜日、午後1時30分～3時30分(計6回)/同病院(天沼3丁目)/同病院内科医師・佐々木温子/5名(申込順)/4万700円/☎☎電話で、2月5日までに同病院健康教育科☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで。祝日を除く))
歴史講演会「彦根藩世田谷領と世田谷代官大場家」 2月25日(日)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/世田谷区立郷土資料館学芸員・角和裕子/80名(先着順)/500円/☎杉並郷土史会・幸田☎090-2436-1962
その他
不動産、住まいの無料相談会 1月22日(月)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/区内在住・在勤・在学の方/☎☎電話で、全日本不動産協会中野・杉並支部☎3314-0988(月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く))/当日参加可。関係書類がある場合は持参
税金なんでも相談会 1月27日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/☎☎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
相続・不動産・空き家無料相談会 1月30日(火)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)/☎☎電話で、1月29日までに日本地主家主協会事務局☎3320-6281(月～金曜日午前9時～午後4時30分)/1組1時間程度
防衛省・自衛隊 進路相談会 1月31日(水)まで、午前10時～午後6時(土・日曜日は要相談)/自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所(高円寺南4丁目)/18～32歳の方とその保護者/☎自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818
電話による不動産に関する無料相談 2月1日(木)午後1時～4時/☎東京都宅地建物取引業協会第10ブロック☎3311-4999(実施日のみ)②☎6407-9152
司法書士による無料相談会 2月7日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/☎☎電話で、東京都司法書士会杉並支部☎5913-7452
外国人のための無料専門家相談会 2月17日(土)午後1時～4時/区役所第4会議室/ビザ・結婚・離婚・仕事・保険・税金ほか▶通訳=英語・中国語・韓国語・ネパール語・ウクライナ語/☎☎電話・Eメール(12面記入例)で、2月2日までに杉並区交流協会☎5378-8833☎info@suginami-kouryu.org/託児あり(事前申込制)
高齢者助け合いボランティア「シルバー孫の手サービス」 おおむね30分以内で完了する特別な技術や道具が不要な作業をお手伝いします/区内在住の60歳以上で59歳以下の同居家族がいない方/☎☎電話で、シルバー人材センター清水分室☎3394-2253

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「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。

防災 まちづくりフェア

防災・減災の
知識を深め、
災害に備えよう！

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのために
できることを、今から考えてみませんか。

——問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

日時 **1月24日** 水・**25日** 木
午前10時～午後4時

場所 区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー

耐震化・不燃化を支援します！～区の助成制度

耐震化に関する助成

昭和56年5月以前に建てられた建物を対象に、耐震診断・耐震改修などの費用を助成しています。また、昭和56年6月～平成12年5月に建てられた木造住宅の耐震化にも、助成制度があります。

☎ 市街地整備課耐震改修担当

ブロック塀等安全対策支援助成

道路沿いにある危険なブロック塀などを対象に、塀の撤去工事費用・撤去後の軽量フェンスなどの新設費用の一部を助成しています。

☎ 市街地整備課耐震改修担当

「いざ」というときに備えて！～区の防災情報

杉並区防災マップ（防災地図）

震災救援所・給水拠点を記載しています。防災課（区役所西棟6階）で配布しているほか、区ホームページでもご覧になれます。日本語版以外に、英語・タガログ語・ベトナム語・ネパール語・韓国語・中国語（簡体字・繁体字）版があります。



▲杉並区防災マップ

☎ 防災課

区公式電子地図サービス「すぎナビ」

土砂災害ハザードマップなどの防災地図のほか、公共施設・都市計画・道路情報などをパソコンやスマートフォンで簡単に収集できます。災害時は、避難所の開設状況・河川水位などをご覧になれます。



▲すぎナビ

☎ 土木管理課、防災課

1階ロビー

パネル展示

- 地震時の備えや防災とボランティア週間ほか（杉並消防署）
- 災害時の救助・救援活動ほか（杉並・荻窪・高井戸警察署）
- 防災用品などのあっせん品、感震ブレーカー設置支援ほか（防災課）
- 狭あい道路整備事業（狭あい道路整備課）
- 区公式電子地図サービス「すぎナビ」（土木管理課）
- 耐震化・不燃化、ブロック塀などの安全対策助成事業ほか（耐震・不燃化担当）

耐震・ブロック塀の無料相談会 （耐震・不燃化担当）

建物の耐震診断・耐震改修、ブロック塀の安全性などについて相談できます。図面・現況写真などを持参してください。



2階区民ギャラリー

阪神・淡路大震災、熊本地震 の写真展示（耐震・不燃化担当）



不燃化に関する助成

発災時に延焼被害の恐れがある木造住宅密集地域の中で特に重点的・集中的に不燃化を進める必要がある地域を対象に、老朽建築物の除却・建て替え費用を助成しています。また、それ以外の一部木造住宅密集地域や震災救援所（区立小中学校）周辺などに耐火性能の高い建築物を建てる場合に、建築費用を助成しています。

☎ 市街地整備課不燃化推進係

もしものときに
備えよう！



杉並区（地震・水防情報等）X（旧Twitter） @suginami_tokyo

発災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の情報を、リアルタイムで発信しています。



☎ 広報課

杉並区（地震・水防情報等）X ▲

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の確認もできます。登録は、防災課 ☒ t.sss@sgnm.lisaplus.jpへ空メールを送信してください（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）。



☎ 防災課

「令和6年能登半島地震災害義援金」のご協力をお願いします

日本赤十字社での受け付け

受付期間 12月27日まで

入金方法 「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00150-7-325411
口座加入者名 日赤令和6年能登半島地震災害義援金」へ振り込み

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

区役所にも義援金箱を設置します

設置期間 12月25日まで

設置場所 区役所1階ロビー、保健福祉部管理課地域福祉推進担当（西棟10階）、区民事務所、区民センター／いずれも休業日を除く

☎ 保健福祉部管理課地域福祉推進担当