

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

2/15  
令和6年(2024年)  
No.2372

昔を生すごとく  
芸を深めて半世紀。

18歳で故・古今亭志ん朝の門戸を叩き、芸を磨くこと50年。今もなお落語への探求を続ける古今亭志ん輔さん。2月に開催される高円寺演芸まつりでは、初回から座・高円寺でトリの大役を務めています。志ん輔さんの半世紀に及ぶ落語家人生を振り返りながら、落語への思いなどをお聞きました。

特集

人  
すぎなみビト

落語家  
古今亭志ん輔



〒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。



# 落語を道具にして、お客さんと空間を共につくっていく時間が楽しい

## 高校2年生で「この人の弟子になる」と入門を決心した

### —落語に触れるようになったきっかけは何ですか？

最初は中学生のときにテレビでやっていた寄席の番組。家族が寝た後、夜遅くによく見ていて、「落語って面白いもんだなあ」なんて思っていました。高校生になってバスケットボール部に入りましたが2週間で辞めて、その後落語研究会に入りました。あるとき、先輩からチケットをもらって見に行ったのが、師匠となる古今亭志ん朝の寄席でした。

### —志ん朝師匠の落語を初めて見たときの印象はいかがでしたか？

師匠は、その頃メディアへの露出が多くて、私は正直あまりいい印象を抱いていなかったんです。タレント芸人じゃないかと。ところが舞台に出てきた師匠を見て驚きました。背中に光をまわっていて、なぜか師匠の周りだけ明るかった。その日の演目はおはこの「火焔太鼓」で、私はすっかり魅せられてしまい、終わったときには「この人の弟子になる」と決めていました。



### —その後、どのような道りを経て入門に至ったのですか？

師匠の家は分からなかったのですが、まずは電話帳に載っていた師匠の実家（5代目・古今亭志ん生）へ行きました。初めて行った日は、雪がしんと降っていたことを覚えています。呼び鈴がなかったので大きな声で声をかけると、長女の美津子姉さんが出てきて「弟子は取っていない」と断られ、その後も進展せず。ただ、師匠の家が神楽坂にあることを教えてもらったので、次は神楽坂への日参を始めました。でも、そちらでもおかみさんに断られるばかり。そんな私を見兼ねた兄弟子が、楽屋へ行けば師匠に会えるとこっそり教えてくれて、ようやく直談判がかないました。師匠には、弟子になっても落語家として食えるか分からないからやめておいた方がいいと諭されましたが、「それでもいい」と伝えると入門を許可されました。まもなく高校卒業を控えた3月のことでした。

### —師匠の下で過ごした時期を改めて振り返るとどのように感じますか？

通い弟子として毎日師匠の家に通い、師匠のそばにいてそれだけでウキウキしましたね。今は、弟子入り=就職あるいは学校、という感覚の人が多くに思いますが、その頃の弟子と師匠というのは、学校のように何かを教えるという関係性ではありませんでした。師匠と同じ空間で同じ空気を吸う中で、自分が何をつかみそれをどうしていくかという世界。師匠から学んだことはたくさんあるのに、いざ自分が弟子を取る立場になって、何も教えるものがないと気付いたときは驚きました。ただそばに



プロフィール：古今亭志ん輔（ここんてい・しんすけ） 昭和28年東京都品川区生まれ。47年3月、故・古今亭志ん朝に入門。前座名は「朝助」で、同年4月に演目「時そば」で初高座。52年3月二ツ目に昇進し、志ん朝の前名「朝太」を襲名。60年9月に真打昇進で「志ん輔」を襲名。NHKテレビ「おかあさんといっしょ」では15年間にわたりレギュラーを務めた。平成12年から新日本フィルハーモニー交響楽団とのファミリーコンサートに出演。現在、落語協会相談役。

いるだけでいいという時代は、ありがたかったのだと思います。

### —師匠との別れは、思いがけず急な出来事として訪れたそうですね。

師匠に肝臓がんが発覚してから、あっという間の別れでした。だから何かなんだかよく分からない感覚で。でも、師匠が63歳で亡くなったのだから自分だってその歳で死ぬこともあり得る。そう考えると、自分も残りは短いのだと思うようになりました。それからは、毎日分刻みに予定を立てて落語に向き合う、ストイックな生活が始まりました。人と話すのめんどくさいかと思えてきて、当時の自分はずいぶん難しかったと思います。それが、師匠の十三回忌を迎える頃、もういいんじゃないのかという声が聞こえたのかもしれない。気持ちが変わって行って、少しずつそのストイックな生活が溶けていきました。

## 探求し続けることをやめない。高座はいつも全力で

### —長い噺家人生の中で、落語そのものに対する見方や感覚に変化はありましたか？

以前は、高座は自分の持っているものをお客さんにぶつける場だと捉えていましたが、今は違います。今は、落語というものを道具にして、お客さんと共に空間をつくっていくという気持ち。一方的に与えるのではなく、お客さんを取り込んでない交ぜにして、落語を通して一つの空間を共有していくのがいいなと思っています。それが私も楽しいし、お客さんも楽しいんじゃないかと思うのです。

### —長くやっている演目でも、表現が少しずつ変わるなど変化はありますか？

いまだに、この一言は本当にこれでなければならないのか？ と自問する瞬間はありますよ。長年使ってきた一言を変えることで、こういうことだったのか！ とドミノ倒しのようになんか言葉が変わることもあります。

ずっと師匠の落語をどうにか自分のものにしようとしてきましたが、どうしたって形にできないものもある。やればやるほど情けなくなる。そういうものは捨てていくしかない。私はよく芸を身に付けるのに「吾なら生じたほうがいい、垢なら落としたほうがいい」という表現を使いますが、これは自分が付けてきたものが吾ではなく垢だったと気付いたら、洗い落として、そこに自分の吾だと思つてものを少しづつ生じていくしかないのです。



▲浅草演芸ホールでの寄席の様子

### —志ん輔さんほどのキャリアでも落語がうまくいかないときはありますか？

もちろん、そんなことは山ほどあります。でも、逃げるのは性に合わない。高座に上がるときはいつも全力で挑みます。お客さんがなかなか乗ってこないときも、投げたりしないで100%の力でやります。中途半端なことが嫌いなので、100点か0点。そういう性格は、もしかしたら芸人には向いていないのかもしれませんが。探求していくことに飽きてしまったらおしまいだと思っていて、飽きたらあとはさびるだけ。そうならないように、時々エンジンを吹かすこともしながら、せめてアイドリング状態は保ち続けていこうと思っています。

## 高円寺演芸まつりは芸人として鍛えられる良き鍛錬の場

—志ん輔さんは中野区に長くお住まいで、杉並区とも縁が深いそうですね。杉並区はなじみのエリアです。高校も中央線沿線にあったので友達も多く、何か思い出の多いまちです。特に、私は善福寺川沿いの桜並木が好きで、ただ散歩したり自転車を通るだけで、気持ちが良かったですね。春になって、満開の桜を下から見上げるのも最高です。

## 古今亭志ん輔さんも出演します！

### 高円寺演芸まつり「座・高円寺寄席」

寒い季節は、みんなで笑って心も体も温まりましょう！

日時 2月17日 ①午後5時  
18日 ②午後1時③5時

場所 座・高円寺（高円寺北2-1-2）

出演=①林家彦いち、立川談笑ほか②神田愛山、旭堂南海ほか③古今亭志ん輔（右写真）、桂文治ほか 各256名（申込順） 各3500円（区民割各3000円〈窓口のみ取り扱い。区民である証明書持参〉）。中学生以下各1000円 電話または直接、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300（午前10時～午後7時。電話は6時まで〈いずれも月曜日を除く〉）。または同施設ホームページ（右2次元コード）から申し込み 高円寺演芸まつり実行委員会 ☎050-3551-5569



ぜひ、お越しください！



### —現在開催中の高円寺演芸まつりに初回から毎年高座に上られていますね。

高円寺演芸まつりの立ち上げに尽力された、故・柳家紫文さんとのご縁で出演するようになり、座・高円寺の舞台のトリを務めてきました。毎年、新しい手帳の2月の欄に「座・高円寺」と書き込むと「ああ、そんな季節か」と思います。例えばヨーロッパのまちで、小さなコンサートがたくさん開かれる期間があったりしますが、言ってみれば高円寺演芸まつりもそういうものですね。そのようなイベントを、しかも演芸で実現してしまう。高円寺というまちは大したものだと感じます。発想そのものすごいし、実際に実現するためにはかなりのエネルギーが必要でしょう。そういったイベントを応援できる杉並区にはおおらかさを感じます。

### —今年の座・高円寺での高座にも期待が高まります。

演芸まつりに来場する座・高円寺のお客さんは毎年雰囲気違って読んでない部分があり、芸人としては毎年鍛えられる良き鍛錬の場です。昨年は思いきって、新しい挑戦となるような演目を選びました。今年は何をやるのか、ぜひ楽しみに会場へいらしてください。私もまた高円寺で高座に上がれることを楽しみにしています。

YouTubeで配信中! すぎなみビト「古今亭志ん輔さん」のインタビュー動画を、右2次元コードからご覧いただけます。 杉並区公式チャンネル

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 産前産後期間の国民年金保険料免除制度

平成31年2月以降に出産日がある国民年金第1号被保険者は、出産(予定)日が属する月の前月(多胎児妊娠の場合は3カ月前)～出産(予定)日が属する月の翌月の国民年金保険料が免除され、保険料納付済み期間に算入されます。

届け出は、出産予定日の6カ月前から、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)・区民事務所・杉並年金事務所です。届け出に期限はなく、出産後も届け出ができます。また、当該期間の保険料をすでに納付している場合や他の免除制度を受けている場合は、届出が必要です。保険料をすでに納付している場合は、充当または還付されます。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511、国保年金課国民年金係

### 施設情報

#### 高齢者ゲートボール場使用抽選会

4月から高齢者ゲートボール場(児童青少年センター〈ゆう杉並〉併設)の使用抽選会を行います。

📅3月12日(火)午前10時30分  
📍児童青少年センター(荻窪1-56-3) 📎高齢者施策課施設担当 ☎ゲートボール場を使用するには、区への団体登録が必要▶登録要件=次の全てを満たしている団体

①区内在住の60歳以上の方10名以上で構成されている②名簿を有する③代表者が明確に定められ、自主的に責任ある使用ができる▶登録方法=申請書(新規登録団体は電話で、2月22日までに同担当へ請求)を、同担当へ郵送



### 健康・福祉

#### 高齢者肺炎球菌定期予防接種

高齢者肺炎球菌定期予防接種は、3月31日で経過措置を終了し、4月1日から対象が原則、65歳の方となります。

下表の①に該当し接種を受けていない方は、後日区から案内を発送します。③の経過措置に該当する方は、3月31日までに接種を受けてください(6年度以降は任意接種)。

☑一度も高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、下表の①～③のいずれかに該当する方▶接種方法=予診票を東京23区内の契約医療機関へ持参(予診票は5年3月末に発送済み。予診票がない場合は、保健センター・保健福祉部管理課地域福祉係〈区役所西棟10階〉で交付) 📎本人負担額=1500円(助成後) 📎杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025

	年齢	生年月日など
①	65歳	昭和33年4月2日～34年4月1日
②	60～64歳	昭和34年4月2日～39年4月1日生まれで心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当
	70歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
③	75歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
	80歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
	85歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
	90歳	昭和8年4月2日～9年4月1日
	95歳	昭和3年4月2日～4年4月1日
	100歳	大正12年4月2日～13年4月1日

※①③の方は、6年3月31日時点の年齢。②に該当し接種を希望する方は、身体障害者手帳などを持参し、保健センターまたは障害者施策課(区役所東棟1階)で予診票の交付申請手続きが必要。

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 区立児童館等会計年度任用職員(臨時)

☑児童の指導補助ほか▶登録期間=申し込みから1年間▶勤務期間=1・2カ月(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1183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)卒業者時給1272円(いずれも5年度実績)▶その他=交通費支給(上限あり) 📎申込書類(区ホームページ同案内から取り出せます)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内)へ郵送・持参 📎同係 ☎3393-4760 📎学校休業期間(春・夏・冬)のみを希望する方も要登録。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。欠員が生じた場合などに書類審査・面接により決定

### 募集します

#### ささえあいサービス協力会員

☑日常生活を送ることが困難な高齢者や障害のある方のための掃除や食事作りほか▶謝礼=1時間800円(家事)。1000円(介護) ☑18歳以上の方 📎☎電話で、2月28日までに杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 📎他説明会=3月1日(金)午前9時30分～11時30分(ウェルファーム杉並〈天沼3-19-16〉)

#### 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(会員宅や児童館などで)▶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、3月6日(水)に研修あり

#### コミュかるショップ販売スタッフ

☑食品・雑貨などの販売、接客、陳列、品出し、パソコン操作ほか▶勤務期間=4月1日～7年3月31日(更新可)▶勤務日時=週2・3日程度。午前8時50分～午後0時50分・0時45分～4時45分(シフト制)▶勤務場所=区役所1階コミュかるショップ▶募集人数=1名▶報酬=時給1185円(5年度実績)▶その他=有給休暇あり。交通費支給(上限あり) 📎杉並区交流協会ホームページから、3月1日までに申し込み 📎同協会 ☎5378-8833 📎書類選考合格者には3月6日までに面接日を通知

## 3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	14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。	6日(水) 13日(水)	-	27日(水) 午後1時15分	午前 8日(金) 22日(金) 午後 7日(木)	8日(金)	22日(金) 午後1時30分	6日(水) 午後2時15分 13日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	4日(月)	時間はお問い合わせください。初産の方優先。	14日(木) 21日(木)	-	5日(火) 19日(火) 午後1時30分 (19日は生後9カ月ごろから)	午前 4日(月) 18日(月) 午後 1日(金)	7日(木)	22日(金) 午後1時30分	5日(火) 7日(木) 19日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	12日(火)		-	-	13日(水) 午後1時30分	午前 5日(火) 19日(火) 午後 7日(木)	19日(火)	14日(木) 午後2時	11日(月) 午前9時30分 27日(水) 午後2時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水)		7日(木) 14日(木)	-	21日(木) 午後1時30分	午前 27日(水) 午後 13日(水)	-	7日(木) 午前9時30分	18日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	14日(木)		-	13日(水) 午後1時15分	21日(木) 午後1時30分	午前 14日(木) 午後 27日(水)	-	21日(木) 午後1時45分	5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、予防接種予診票が必要な方は、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。

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 📎ホームページアドレス

生涯学習活動の指導者傷害保険加入者

活動中の事故により、死亡・けがをした場合に補償する傷害保険です。保険料は区が負担します。

☑️保険期間=4月1日～7年3月31日 ☑️区内で生涯学習活動を無報酬で行っている団体の指導者・責任者 ☑️申請書(生涯学習推進課管理係(区役所東棟6階)で配布。区ホームページ同案内からも取り出せます)を、2月22日～3月14日に同係へ郵送・持参 ☑️同係

相談

特別相談「多重債務110番」

☑️3月4日(月)・5日(火) ☑️電話相談=区消費者センター ☑️☎3398-3121(午前9時～午後4時)、都消費生活総合センター☎3235-1155(午前9時～午後5時) ▶来所=区消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) ☑️区消費者センター☎3398-3141 ☑️特別相談以外にも、随時相談を受け付け

その他

善い行いをした青少年の表彰

区では、地域や人の役に立つ善い行いをした青少年を表彰して、その機運を高めていくことに取り組んでいます。5年度は、60事例777名の青少年が表彰されました。

詳細は、区ホームページをご覧ください。

☑️児童青少年課青少年係☎3393-4760

審議会などのお知らせ

環境清掃審議会

☑️時2月28日(水)午後7時～8時30分 ☑️場区役所第4会議室(中棟6階) ☑️「みどりの基金」の運営状況についての報告ほか ☑️環境課庶務係

ご寄附ありがとうございました



5年11・12月(広報すぎなみ5年12月15日号掲載分を除く)のご寄附(敬称略・順不同)

【社会福祉基金】富澤一恵=5万円▶渡辺元=1万円▶安藤勲=1万円▶杉並区ゴルフ連盟▶渡辺沙央里▶加藤実▶神戸弘子▶匿名および氏名のみ公表分計=214万5368円

【みどりの基金】みどりの保全=宮内俊樹=3万円▶上田潤=2万7000円▶成田西ふれあい農業公園来場者有志=25万1523円▶落ち葉感謝祭2023参加者有志=3万7483円▶第45回おぎくぼセンター祭来場者有志=1万5761円▶はじっこまつり実行委員会/(仮称)荻外荘公園などの整備=新角卓也=100万円▶森田裕一=2万円▶末並史年=1万2000円▶阪本清孝=1万円▶前田研二=1万円▶只野佑里子=1万円▶峯岸誠▶小池田篤人▶松本由希▶荒川今朝晴▶石塚晶江▶石塚總一郎▶大山知児▶田巻信雄▶奥澤作郎▶川崎雅尚▶小池田真人▶青木隆▶渥美龍彦▶匿名および氏名のみ公表分計=200万2003円

【NPO支援基金】NPO支援基金普及活動協力者=2万7973円▶下田奏=1万円▶NPO法人グローイングピープルズウィル▶匿名および氏名のみ公表分計=12万9784円

【次世代育成基金】株式会社ワイズマート=20万円▶永福町会=3万円▶倶楽部グリー=1万円▶方南銀座商店街振興組合=9410円▶上井草結いの会=3670円▶佐藤春樹=5万円▶平松貴志=3万円▶吉川治夫=3万円▶中村央=3万円▶小川宣昭=2万円▶高島一雄=1万円▶渡辺元=1万円▶ケンコーマヨネーズ株式会社▶清水照子▶本間雅浩▶山村隆▶舞田稔▶星弘之▶佐藤芳子▶渡辺沙央里▶井口貴夫▶滝沢信男▶加藤実▶小笠原一能▶矢島利紀▶天野修一▶轡田克義▶清水敏久▶神戸弘子▶芦澤信子▶東義一▶木村公優▶森野古都美▶匿名および氏名のみ公表分計=211万8477円

【日本フィル被災地支援活動寄附】水町宏=2525円▶清水照子▶北野朋徳▶今村富美枝▶匿名および氏名のみ公表分計=39万円

【杉並区応援寄附金】深野邦良▶巢籠健太郎▶貞永由花梨▶匿名分および氏名のみ公表分計=511万5000円

【新型コロナウイルス感染症対策寄附金】坂本茂▶中代重幸▶匿名および氏名のみ公表分計=45万4000円

【動物との豊かな共生社会をめざす寄附金】柴田亜矢子▶金子まゆみ▶匿名および氏名のみ公表分計=26万円

65歳以上の皆さんへ

「ふれあい入浴カード」の更新

「ふれあい入浴」とは、区内在住の65歳以上の方を対象に、右記の公衆浴場を週1回100円で利用できるサービスです。

4・5年度の「ふれあい入浴カード」をお持ちの方は、6年度のカードと交換するため、右記の実施浴場で更新手続きをお願いします。また、新規で発行を希望する方や紛失した方は、健康保険証などを実施浴場へ持参してください。

☑️高齢者施策課いきがい活動支援係



弁天湯(高円寺南3-25-1☎3312-0449)/香藤湯(高円寺南5-1-7☎3316-4514)/なみのゆ(高円寺北3-29-2☎3337-1861)/小杉湯(高円寺北3-32-17☎3337-6198)/玉の湯(阿佐谷北1-13-7☎3338-7860)/阿佐ヶ谷温泉 天徳泉(阿佐谷北2-22-1☎3338-6018)/杉並湯(梅里1-13-7☎3312-1221)/ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7☎3315-1766)/桜湯(和田3-11-9☎3381-8461)/第二宝湯(本天沼2-7-13☎3390-8623)/文化湯(西荻北4-3-10☎3390-1051)/天狗湯(西荻南1-21-4☎3333-9461)/銭湯Gokurakuya(上荻2-40-14☎3390-6764)/湯の楽代田橋(和泉1-1-4☎3321-4938)/大黒湯(和泉1-34-2☎3328-2137)



杉並子ども家庭支援センターの移転

杉並子ども家庭支援センターは、区立児童相談所を整備するため、3月17日に移転します。移転後は、電話番号・ファクス番号が変わります。

住所 阿佐谷北1-4-2

◆移転後の問い合わせ先・開館日時

杉並子ども家庭支援センター☎5356-2602☎5356-2603、ゆうライン☎5356-2601(いずれも3月18日から)▶開館日時=月～土曜日午前8時30分～午後5時(ゆうラインは午前9時～午後8時(来所は午後5時まで)。祝日、年末年始を除く)

☑️子ども家庭支援課事業係☎5929-1902



※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。

聴

区政を話し合う会

つくオフ・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「つくオフ・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。

さまざまな立場で考えよう！

テーマ みんなの公園を気持ちよく使うには？

日時 3月23日(土) 第1回＝午前10時～午後0時30分  
第2回＝2時～4時30分



杉並区長 岸本 聡子

公園をよく利用する方、あまり利用しない方、近くに住んでいる方など、さまざまな皆さんの参加をお待ちしています。

- 参加者は、本募集による方のほか、無作為抽出した区内在住の方200名に案内した上で、応募された方の中から抽選により選出します。
- ミーティングの様子を後日YouTube杉並区公式チャンネルなどで配信（第2回のみ）するほか、報告書の作成などのために撮影が入りますので、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](mailto: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＝2月28日 備 1歳～就学前の託児あり（事前申込制）。応募状況などにより参加回は区が調整



## 子どもの居場所づくりに関する 地域意見交換会の開催

区では、「（仮称）杉並区子どもの居場所づくり基本方針」の6年度中の策定に向けて、現在取り組みを進めています。方針策定の参考とするため、児童館の再編整備の対象となった施設のうち以下の地域において、ワークショップ形式による意見交換会を開催します。

——問い合わせは、児童青少年課計画調整担当・学童クラブ整備担当 ☎3393-4760へ。



テーマ 児童館再編を行った地域において、今後どのような子どもの居場所づくりが必要と考えるか ほか

対象施設・日時・場所・対象者

対象施設	日時・場所・対象者
阿佐谷南児童館	☎3月16日(土)午後2時～4時 場 区役所第5・6会議室（西棟6階） 区 杉並第七小学校周辺地域在住で18歳以上の方
旧東原児童館	☎3月19日(火)午後6時～8時 場 阿佐谷地域区民センター（阿佐谷北1-1-1） 区 杉並第九小学校周辺地域在住で18歳以上の方
旧西荻北児童館・旧善福寺児童館	☎3月20日(祝)午後2時～4時 場 西荻地域区民センター（桃井4-3-2） 区 桃井第三小学校・井荻小学校周辺地域在住で18歳以上の方
旧下高井戸児童館	☎3月21日(木)午後6時～8時 場 下高井戸区民集会所（下高井戸3-26-1） 区 高井戸第三小学校周辺地域在住で18歳以上の方

定 各30名（抽選） 用 電話で、児童青少年課計画調整担当・学童クラブ整備担当 ☎3393-4760。またはLoGoフォーム（右下2次元コード）から申し込み／申込期限＝3月1日 備 託児・手話通訳・要約筆記あり（いずれも事前申込制）。結果は当選者のみに3月8日までに通知。車での来場不可。当日の内容や配布資料は、後日区ホームページで公表予定



すぎなみ銭湯に行こう！

## 「ボンタン湯」を実施します

リラックス効果に加えて、ビタミン・ミネラル豊富なボンタンがぜいたくに浮かぶお風呂を、全身でお楽しみください。

☎3月3日(日) 場 杉並浴場組合加盟銭湯 費 520円。小学生200円。未就学児100円 備 杉並浴場組合加盟銭湯（午後1時以降） 備 実施日が異なる銭湯あり。ボンタンアメプレゼント（先着順）





# 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 2月22日～3月23日（消印有効）

◇閲覧場所 杉並保健所健康推進課・保健予防課（荻窪5-20-1）、保健福祉部管理課（区役所西棟10階）、高齢者施設課（東棟1階）、危機管理対策課（東棟5階）、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）、保健センター、区政資料室（区役所西棟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（右上2次元コード）からもご覧になれます



◇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 杉並保健所保健予防課感染症係（〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1025 FAX3391-1927 ✉yobo-k@city.suginami.lg.jp）

## 杉並区感染症予防計画（案）

### ◆策定の背景と方向性

新型コロナウイルス感染症対策における課題などを踏まえ、4年12月に「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」が改正され、都に加え、新たに区においても一部事項に関する「杉並区感染症予防計画」を策定します。

国・都が策定する関連計画などに即して、都・区などの役割を明確にしつつ、地域の実情に応じた感染症予防施策の実施および発生時の対応を、総合的・計画的に推進するための基本的な方向性と取り組みを示します。また、保健所職員などに対する研修・訓練、検査体制、保健所人員体制の数値目標を定めます。

### ◆主な策定内容

- ・基本的な考え方
- ・平時からの感染症の発生予防・まん延防止
- ・新興感染症発生時の対応
- ・その他感染症の予防の推進

### ◆計画期間

6～11年度



ご確認ください

# 地震への備え

1月1日の石川県能登半島地震では、甚大な被害が発生しました。防災対策には、自助・共助・公助それぞれの備えが大切です。各家庭で地震への備えを、改めて確認してください。—— 問い合わせは、防災課へ。



### 在宅避難に欠かせない食料などを備えましょう

食料や飲料水（一人一日3ℓ）、生活用品、常備薬などを、最低3日分、可能であれば7日分備蓄しましょう。

また、日頃から利用している食料や日用品を少し多めに買い置きして、日常生活の中で定期的に消費しながら新たに買い足し、常に一定量を保つローリングストックの実践もお勧めです。

区では、防災用品などのあっせんをしています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



☎防災課

### 地震による電気火災を防ぎましょう

区では、地震時の電気火災・通電火災を予防する感震ブレーカーの設置支援を行っています。感震ブレーカーの購入費用は区が負担し、特例対象者の場合は設置費用も無料です。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



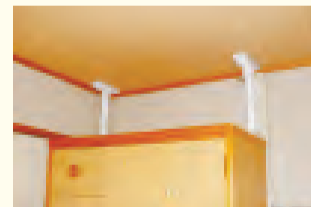
☎防災課

### 家具類の転倒・落下・移動による被害を防ぎましょう

家具が転倒すると、けが・火災の原因や避難の妨げになることがあります。

区では、高齢者世帯などに対し、転倒防止器具を取り付けています。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。

☎65歳以上の方=高齢者在宅支援課  
▶心身に障害がある方=障害者施策課



▲65歳以上の方

▲心身に障害がある方

家具の転倒防止などの対策は、東京消防庁ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



杉並を変える 暮らしを変える

## 6年度 杉並区NPO活動 資金助成事業の募集



「杉並区NPO支援基金」では、地域貢献活動に取り組むNPOの事業に助成金を交付しています。

—— 問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381へ。

**対象事業** 区民を対象とした特定非営利活動に係る事業

### ●スタートアップ事業

設立5年未満の団体が、活動の基盤強化のために行う事業

### ●ステップアップ事業

団体活動の発展のために行い、将来的に区や他団体との連携・協働が期待できる事業

**助成事業の対象期間** 交付決定日（6月上旬予定）～7年2月28日

**助成金額** 1団体上限30万円

**対象** 区内で活動するNPO法人、すぎなみ地域大学修了生団体

**募集案内の配布場所** すぎなみ協働プラザ・地域課協働推進係（成田東4-36-13）・地域区民センター。区ホームページからも取り出せます

**申請方法** 2月24日～3月15日に電話・Eメールで予約の上、申請書類を3月25日までにすぎなみ協働プラザ（阿佐谷南3-2-19産業商工会館内 ☎

5335-9540 ☒ info@nposupport.jp（午前10時～午後6時。第1・3・5土曜日、日曜日、祝日を除く）へ持参

**審査方法** 1次=書類審査（4月下旬予定）▶2次=プレゼンテーション（5月下旬予定）

### ●過去の実績



▲中高生のための無料学習・受験サポート事業

一緒にみどりを育てませんか？

## みどりのボランティアの募集

—— 問い合わせは、みどり公園課みどりの協働係へ。

区では、活動内容・場所の異なる3種類のみどりのボランティアを募集しています。自身にあったボランティア活動を見つけてみてください。

### みどりのボランティア杉並

地域緑化に関するボランティア活動を始めようとする方が、個人単位でできるボランティア制度です。

**活動内容** 公園などの清掃活動、中低木の剪定、花壇の管理、屋敷林の落ち葉掃き、みどり公園課主催のイベントへの参加、「みどりの新聞」の編集ほか

**対象** 区内在住・在勤・在学の方、区内で活動できる方

**区からの支援** 清掃用具・園芸用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担、他のボランティアグループとの情報交換の補助

**その他** 登録期間は4月から原則2年間（1回まで更新可）。長寿応援対象事業

☎はがき・ファクス・Eメールに氏名（フリガナ）・住所・電話番号を書いて、3月15日までにみどり公園課みどりの協働係 ☎5307-0697 ☒ midori-k@city.suginami.lg.jp



### すぎなみ公園育て組

公園などの清掃、植栽の手入れなどを行う、団体単位のボランティア制度です。

**活動内容** 公園などの清掃活動、中低木の剪定ほか（事前に区と協定を結び、活動場所・内容などを決定）

**対象** 区内在住・在勤の方を5名以上含む団体

**区からの支援** 清掃用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担

### 花咲かせ隊

公園等で花壇づくりなどの緑化活動を行う、団体単位のボランティア制度です。

**活動内容** 活動を希望する公園などで、花壇のデザイン、花の植え付け・水やり、除草などの日常の維持管理（花壇の広さは、原則、1グループ4㎡程度）

**対象** 区内在住・在勤の方を5名以上含む団体

**区からの支援** 花の苗（年3回予定）・肥料・園芸用具・腕章などの支給・貸与、ボランティア保険への加入費用の負担

…………… いずれも ……………

☎詳細は、みどり公園課みどりの協働係へ問い合わせ

申告期限は4月1日まで！

## バイク・軽自動車の廃車手続きはお早めに



軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在の所有（登録）者に課税されます。原動機付自転車・バイク・軽自動車などの処分・譲渡・売却などをしたときは、必ず4月1日までに廃車の申告をしてください。盗難などで警察に届け出ている場合でも申告が必要です。申告がない場合は、引き続き課税されるため、早めの手続きをお願いします。

なお、6年度の軽自動車税（種別割）納税通知書は5月上旬に発送します。

車種	問い合わせ先
原動機付自転車（125cc以下）、特定小型原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車	課税課税務管理係
二輪バイク（125cc超）	東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2032
軽自動車（軽三輪・軽四輪）	軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所 ☎050-3816-3101

女性が生涯健康でいるために

# 3月1日～8日は女性の健康週間

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



## 思春期は先々の健康のための貯金時代

20代の女性の5人に1人が痩せすぎといわれています。体脂肪から分泌されるレプチンが不足することで女性ホルモンが少なくなるため、月経異常や不妊症の原因にもなるといわれています。また、骨粗しょう症の予防には、思春期からのバランスの良い食事や運動が重要です。

## 更年期はセカンドステージへの転換期

閉経の前後10年を更年期といいます。女性ホルモンが低下することで、さまざまな症状が出て、40代から自覚する人もいます。

婦人科などでは、生活習慣の見直し、ホルモン補充療法や漢方薬など体質に合った治療を受けることができます。安易に「更年期だから」と見過ごさず、他の疾患との鑑別のためにも医療機関などへの受診をお勧めします。

## 女性特有のがんに注意

女性特有のがんのうち、子宮頸がんは20代後半から、乳がんは40代から発症率が増えています。早期発見の場合、5年相対性生存率(※)が子宮頸がんでは約95%、乳がんでは約99%と高く、治療の選択肢が増えてきます。そのため区では2年に1回、子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳から受診するよう案内しています。

※がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかを表す。

## 測って得する！

### 骨の健康とお口のチェックイベント

時 3月16日(土)午前10時～午後3時30分 = 女性の健康パネル展示、ミニ動画上映、パタカ(口の機能)測定(3時まで) ▶ ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時 = 骨密度測定会、栄養相談 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤で20歳以上の女性 定 ①60名 ②80名(いずれも申込順) 申 ①②LoGoフォーム(右2次元コード)から、3月13日までに申し込み



## 乳がんと仕事の両立についての動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています



## 女性の健康パネル展示会

時 3月5日(火)午前8時30分～午後4時 場 区役所1階ロビー

あなたの「働きたい」を応援します！

# 杉並区就労支援センターのご案内

「自分に合う仕事を探したい」「働くことに不安がある」「正社員を目指したい」など、仕事・就職に関する相談はぜひ就労支援センターへお越しください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



住所 天沼3-19-16ウェルファーム杉並内

開館日時 月～金曜日午前9時～午後5時(すぎJOBのみ第1・3土曜日実施)

## すぎトレ

働くための自信をつけるサポートをします。

- 仕事体験を通じて、働く練習ができるプログラム

☎すぎトレ ☎6383-6500



## すぎJOB

学生からシニアの方まで幅広く就職活動をサポートします。

- キャリアカウンセラーによる就職相談
- 就職活動・スキルアップに役立つセミナー

☎すぎJOB ☎3398-1136

## ハローワーク

ハローワーク職員が就職活動をサポートします。(雇用保険・職業訓練の相談・手続きを除く)

- 職業相談・紹介
- 求人検索パソコンの利用

☎ハローワーク ☎3398-8619



## 就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

時 3月2日(土) ①午前10時～11時 ②午後1時～2時 場 ①ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ②オンラインで実施 求職中の方 定 ①18名(申込順) 申 電話で、就労支援センターすぎJOB。またはLoGoフォーム(右2次元コード)から申し込み 回 ①当日参加可



登録不要・無料でスマートフォンからも簡単に検索できます！

## 求人情報サイト「就職応援ナビすぎなみ」

就職応援ナビすぎなみ(右下2次元コード)は、区が提供する求人情報サイトです。区内の事業所を中心に、正社員・パート・内職などの求人情報を掲載しています。気になる求人については、就労支援センターで相談できます。





ご協力をお願いします

# 献血・骨髄バンクドナー登録会のお知らせ



開 2月26日(月)午前10時～午後4時（正午～午後1時30分を除く） 場 区役所1階ロビー  
園 杉並保健所健康推進課管理係 ☎3391-1355

## 献血

- 200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳（男性は17歳から）の方が対象です。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで献血できます。
- 新型コロナワクチンのファイザー社製・モデルナ社製を接種した方は接種後48時間、アストラゼネカ社製を接種した方は6週間、武田社製（ノババックス）を接種した方は24時間経過していることが必要です。それ以

外の新型コロナワクチンを接種した方は、日本赤十字社のホームページ（右2次元コード）をご確認いただくか、献血会場でお問い合わせください。



## 骨髄バンクドナー登録会

18～54歳の方が登録できます。なお、条件により、受け付けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 手話でつながる

# 手話通訳者懇談会の開催

手話通訳者の派遣を利用して良かったことや、こうしてほしいことなどはありませんか？ 懇談会では、派遣を利用している方と、手話通訳者や派遣業務の担当者と意見交換を行います。

日時 3月20日(祝)午後2時～4時

場所 区役所第3・4委員会室（中棟5階）



区内在住の方で過去2年以内に区手話通訳者派遣事業を利用したことがある方（区聴覚障害者協会会員、区中途失聴・難聴者の会会員の方を除く） 定員20名（申込順） ☎ファクス・Eメール（12面記入例）で、障害者生活支援課管理係 ☎5307-0772 ✉s-seikatu@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム（右上2次元コード）から申し込み 園同係

## 2月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

# 杉並区小中学生環境サミット



小中学生たちが学校で取り組んだ環境に関する活動の成果を発表する「杉並区小中学生環境サミット」。

身近にあるさまざまなことをテーマにした学習を通じて、環境意識を高める子どもたちをご紹介します。



## ● 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）



園広報課

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。

## YouTube

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみピットMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画などを配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル

見てね



## Facebook

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報など、区民の皆さんの知りたい情報を発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課

いいね！してね



## 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



## 杉並区メールニュース

登録してね

区ホームページに新規掲載する「区からのお知らせ」「イベント情報」「お子さん向けのお知らせ」などを、毎月1日・15日に配信しています。

▲メールニュース登録フォーム



## 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



広告

～理美容の技術が社会に笑顔を～ 訪問理美容師養成講座

一般社団法人 日本訪問理美容振興協会  
TEL: 03-4288-8700



※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。

# 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24日(土)、3月9日(土)午後1時30分～3時  
📍同センター 📺杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 📄実費 他1組1点



## 春まつり

📅3月3日(日)午前10時～午後3時 📍四宮区民集会所(上井草2-28-13) 内作品展示、ゲーム、綿あめ、缶バッジ、工作教室ほか

## 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/>  
西荻センターまつり  
📅3月2日(土)・3日(日)午前10時～午後3時30分 内吹奏楽・お囃子・音楽・舞踊・ダンス・コーラスなどの発表、鉄道模型展示、ワークショップ、苗木de募金(100本〈先着順〉)、模擬店ほか 📄一部有料 他自転車での来場不可。整理券配布イベントあり▶共催=東急コミュニティー

## 健康で美しく生きるためのメンタルヘルスケア

📅3月15日(金)午後1時30分～3時 内メディカルアロマインストラクター・岩間初音 定30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=3月4日 他長寿応援対象事業

…… いずれも ……

## 荻窪地域区民センター

### 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/>  
春の子どもまつり  
📅3月3日(日)午前10時～午後2時 内小学生以下の子ども 内おひなさまとの写真撮影、マルシェ、ダンス・日本舞踊・ニュースポーツ体験、キャンディレイ作り、缶バッジ、おひなさまを作ろう(なくなり次第終了)ほか



地域交流会 こみゆに亭カフェ  
📅3月10日(日)午後3時30分～5時 内コーラス・クイズ▶出演=Mihoko(タ

ンゴ・シャンソン歌手)、岩間真里(ピアノ) 定30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  
歌を交えた口腔美エクササイズ  
📅4月19日(金)・26日(金)午後1時～3時(計2回) 内声楽家・岡崎峰子 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=3月31日

…… いずれも ……

## 阿佐谷地域区民センター

### 阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0001阿佐谷北1-1-1  
☎5364-9903  
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>  
あさがやセンターまつり  
📅3月3日(日)午前10時～午後4時 内ダンス、軽音楽、落語、工作、模擬店ほか▶出演=津軽三味線演奏家・谷川祐司 費一部有料  
シニアのための「イス体操」  
📅3月7日(休)午前10時～11時30分 内健康運動指導士・松浦美香子 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=2月26日 他長寿応援対象事業



…… いずれも ……

## 阿佐谷地域区民センター

### 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/>  
地元杉並能楽堂で観る狂言  
📅3月27日(水)午後2時～4時 内杉並能楽堂(和田1-55-9) 内出演=大蔵流狂言方・山本東次郎▶演目=「船渡智」

「悪太郎」 定80名(抽選) 費1500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=3月6日 他長寿応援対象事業▶協力=大蔵流狂言方山本東次郎家一門



## 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/>  
いざという時に備えよう!防災体験・学習会  
📅3月10日(日)午後1時～3時30分 内同センター 内防災課長 定50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26日 他長寿応援対象事業。介助が必要な方は要介助者同伴▶協働=杉並消防署永福出張所、地域防災コーディネーター

## 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はなく、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

### 杉並のキャラクター



第197号

杉並のまちのあちこちで見かけるキャラクター

区公式アニメキャラクター「なみすけ」は杉の木の妖精。ランドセルカバーや路面ステッカーに描かれるなど、さまざまな場所で活躍しています。ほかにも「西荻窪のピンクの象」をはじめ、商店街や駅周辺のユニークなキャラクターが杉並のまちを盛り上げています。

詳しくは  または



📍産業振興センター観光係 ☎5347-9184

## すぎなみ学倶楽部とは?

区民ライターが区民目線で杉並の魅力を取材・執筆・記事にして公開している区公式情報サイトです。

8つのカテゴリーに分けてすぎなみ情報を紹介しているよ~



### 歴史

中島飛行機の軌跡や、都電杉並線の思い出、町の変遷など杉並の歴史を探究



### 文化・雑学

杉並のイベント、文化人のお気に入り散歩コース、寺社、なみすけグッズなどを紹介



### 食

老舗の名物、隠れ家的カフェ、ラーメン店など、食の情報も満載

## その他にもこんなコンテンツがあります

**スポーツ** 杉並発祥のスポーツや注目の競技、楽しみ方など幅広く紹介

**産業・商業** 戦禍を乗り越えた老舗企業・商店、起業家や職人にも注目

**ゆかりの人々** タレントや作家、知られざる偉人、地域活動者などにゆかりのある人を紹介

**自然** 荻窪で発見された絶滅危惧種、区内で見られる野鳥、自由研究にも役立つ情報

**特集** お花見ポイントや公園の紹介、水害・震災対策、教育、対談などの特集記事

詳しくは  または



広告



東京シティ競馬 開催日程

2/26(月)～3/1(金) 28(水)フジノウェーブ記念(SIII)

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。

TCK

検索



※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。

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

### 催し

#### すまいるロービジョンカフェ～見えない・見えづらい方々の交流会

時 2月25日(日)午後1時30分～3時30分  
場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師 白井竹子、東京都盲人福祉協会生活訓練指導員 対 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定 20名(申込順) 申 電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(高井戸 ☎3331-2510/荻窪 ☎3391-1976/高円寺 ☎5306-6381 (いずれも休館日、祝日を除く))

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3月2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) 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



#### 春のタベ～大人のためのお話会

時 3月2日(土)午後4時30分～6時 場 西荻図書館 師 同図書館語りの会 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、2月16日から西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

#### 炭焼き体験会

時 3月2日(土)午前10時～午後4時=炭焼き窯見学、飾り炭づくり、しいたけ菌打ち体験 3日(日)午前10時～11時=窯出し(雨天・強風時は中止・順延) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 園 みどり公園課みどりの協働係 他 車での来場不可



#### 環境課温暖化対策係

#### ◆太陽光発電データ・小中学生環境サミットパネル展、省エネなんでも相談

時 2月27日(火)～3月1日(金)午前8時30分～午後5時(3月1日は4時まで。省エネなんでも相談は午前10時～午後4時) 場 区役所1階ロビー 園 同係

#### ◆太陽光発電機器 情報交換会～設置からメンテナンスまで、蓄電池の活用

時 3月2日(土)午後1時～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 講演「太陽光発電基礎講座」ほか 師 NPO法人太陽光発電所ネットワーク(PV-Net)・田中稔、牧野電設工業・川島秀幸 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 ファクス・Eメール(記入例)で、2月28日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 enekyoh@gmail.com 園 樋口 ☎3390-1025、同係

#### 講演・講座

#### シャーロック・ホームズ誕生～著者コナン・ドイルの人生でたどる

時 3月2日(土)午後2時～3時30分 場 下

#### 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 電話または直接、2月19日から下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

※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

井草図書館 師 翻訳家・日暮雅通 対 中学生以上の方 定 30名(申込順) 申 電話または直接、2月19日から下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

#### 食の安全を考えるシンポジウム 「話題の寄生虫ってどんなもの」

時 3月2日(土)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 目黒寄生虫館・高野剛史 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(先着順) 園 杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991 ☎3391-1926 他 車での来場不可。質問がある方は電話・ファクス(記入例)で、2月22日までに同課食品衛生担当。手話通訳・要約筆記を希望の方ははがき・ファクス(記入例)で、2月27日までに同担当

#### 管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

時 場 ① 3月7日(木)=高血圧の予防は、まず減塩から!(高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)) ② 8日(金)=血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう!(荻窪保健センター(荻窪5-20-1)) ③ 19日(火)=気になる血糖値改善の食事対策!(高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)) / いずれも午前10時～10時45分 対 区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②荻窪保健センター ☎3391-0015 ③高円寺保健センター ☎3311-0116

#### 済美教室研修会「知的障害のある方との豊かな関わり方」

時 3月9日(土)午後2時～4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 川上康則 定 50名(抽選) 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26日までに申し込み 園 社会教育センター ☎3317-6621

#### 古典文学講座

#### 「『源氏物語』との出会い方」

時 3月10日(日)午後2時～3時30分 場 宮前図書館 師 東京女子大学教授・今井久代 対 中学生以上の方 定 20名(申込順) 申 電話または直接、2月19日から宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)

#### 小児科医からのメッセージ

時 3月12日(火)午後1時～2時40分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 たむらクリニック院長・多村幸之進 対 区内在住・在勤で第1子が0歳児の保護者 定 15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)から申し込み 園 上井草保健センター ☎3394-1212

#### 杉並障害者福祉会館

#### 「聞こえに悩む方手話講座」

時 4月4日～7年2月15日 ▶ 土曜日=午前10時～11時40分 ▶ 木曜日=午後7時～8時40分(各計38回) 場 杉並障害者福祉会館 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方とその家族ほか 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名・所在地、参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、3月1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) 園 同事務局 ☎3332-6121

#### 家族介護教室

#### ◆AI技術で簡単歩行測定～これからも元気に歩ける身体作りを!

時 2月26日(月)午後1時30分～3時 場 西荻みなみ(西荻南2-28-14) 師 ヤマシタ・鈴木 対 区内在住・在勤の方ほか 定 15名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

#### ◆聞いて納得 高齢者施設の基礎知識

時 2月27日(火)午前10時～11時30分 場 コミュニティふらっと永福(永福3-51-17) 師 介護施設研究所所長・藤原弘毅 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

#### ◆みんなで考えよう～高齢の親と信頼関係を築くための心得

時 3月2日(土)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師 マリーゴールド代表理事・矢尾真理子 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588



## 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	日時など
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	手芸講座「額縁に飾るフラワーアレンジメント」★	3月7日(木)午前10時～11時30分 定 15名(申込順) 費 1200円
和田館(和田1-41-10 ☎3384-3751)	チャリティーバザー	3月9日(土)午前10時～午後2時30分 場 和田小学校(和田2-30-21)
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	春休みに大学生とハーバリウム手づくり体験	3月30日(土)午後2時30分～4時 対 小学生以上の方 定 20名(申込順) 費 1000円。小中学生800円ほか
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	初心者のマジック入門★	4月14日から毎月第2日曜日、午後3時～4時30分(計12回) 定 15名(申込順) 費 7200円
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	「桃井自習室」静かに学習や読書ができます★	毎週金曜日、午後5時30分～8時30分(祝日を除く) 対 中学生以上の方 定 各6名(先着順)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	座って手拭い使い「ゆるやか筋トレ&ストレッチ」★	毎月第2・4日曜日、午前10時30分～11時30分 定 各15名(申込順) 費 各600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) 園問い合わせ 他その他 申Eメールアドレス HPホームページアドレス

# 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を行います。入居をご検討中の方もお気軽にお立ち寄りください。

岡高齢者施策課施設整備推進担当

**日時** 3月6日(水)・7日(木)  
午前10時～正午・午後1時～4時

**場所** 区役所1階ロビー



## 休日パパママ学級・休日母親学級

### ◆休日パパママ学級

開4月7日(日)・14日(日)・27日(土)▶午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(27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 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

開4月27日(土)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 区内在住で初産の方 定40名

…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師助産師ほか 申ポピズプロフェッショナルP https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から3月5日までに申し込み 岡杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826 他結果は3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。車での来場不可



## 就労支援センター

### ◆面接のポイント 自己PRのコツを学ぶ

開3月5日(火)午前10時～正午 場オンラインで実施 師人事コンサルタント・高橋健太郎 区54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)



### ◆シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

開3月7日(木)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 区おおむね55歳以上で求職中の方 定18名(申込順)

### ◆職場で誤解を受けない最低限の対人関係や行動パターン・マナーを学ぶ

開3月8日(金)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区求職中の方 定18名(申込順)

### ◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル基礎②ワード基礎

開①3月11日(月)②25日(月)午前10時～午後3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師PC専任講師・長沢春子、森下みどり 区54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)



### ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

開3月13日(水)午前10時～11時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区求職中の方 定18名(申込順)

…… いずれも ……

### ◆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

開3月4日(月)午前10時～午後1時・2時～5時 場スマートフォン専用アドバイザー 区都内在住で60歳以上の方 岡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(祝日を除く))、同係



### ◆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」

開3月9日(土)・26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

…… いずれも ……

### ◆荻窪保健センター

### ◆介護予防講演会「お口の健康で体のトラブル予防」

開3月1日(金)午後2時～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師杉並区歯科医師会・渡辺政治(右写真) 区内在住・在勤の方 定80名(申込順)



### ◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

### ◆認知症予防講演会 認知症を「知る」

開3月11日(月)午後3時～5時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師浴風会病院・古田伸夫(右写真) 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順)



…… いずれも ……

### ◆環境活動推進センター

### ◆川で遊び、川に学ぶ社会に向けて

開3月16日(土)午前10時～正午 師国土交通省水管理・国土保全局河川環境課水環境管理係長 木村ほか 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定30名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)で、同センター

### ◆LEDランプ工作教室～親子で学ぼう！ エネルギーの創・蓄・省

開3月23日(土)午前10時～11時30分 師パナソニック エレクトリックワークス社 CSセンター サポート推進部 区内在住・在学で小学4～6年生とその保護者 定10組20名(抽選) 費1組1200円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、2月28日までに申し込み 他単3電池3本持参



…… いずれも ……

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

## スポーツ①



### ◆競技大会

### ◆杉並区バウンドテニス親善交流大会

開3月31日(日)午前9時～午後5時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区団体戦(男子・女子、混合ダブルス(いずれも1チーム6人制)) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定60名(申込順) 費1000円 申申込書(区体育施設で配布)を、2月29日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3)☎3394-2663へ郵送・ファクス 岡同協会・永松☎090-6310-8183 他個人での申し込み可。上履き・昼食持参

### ◆都民体育大会予選会

### ◆硬式テニス

開3月10日(日)=男子▶16日(土)=女子/いずれも午前9時(予備日=3月20日(祝)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目=ダブルス 区内在住・都内在勤で18歳以上の方(高校生を除く) 定各24組(抽選) 費各1組2000円 申はがき(12面記入例。2名まで連記可)に所属クラブも書いて、3月1日までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015成田東2-33-13-301) 岡吉永☎090-4528-5523(午後7時～9時)

### ◆アーチェリー

開3月10日(日)午前9時～午後5時=1次選考会▶24日(日)午前9時～午後1時=2次選考会 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(高校生・学連加入者を除く) 定32名(申込順) 申Eメール(12面記入例)に性別も書いて、2月25日までに区アーチェリー協会・井口☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 岡井口☎090-2416-8379(午後6時～9時)

### ◆バレーボール

開3月24日(日)午前9時～午後7時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=一般男性・女性(いずれも9人制) 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学登録チーム、高校生以下を除く) 費1チーム5000円 申申込書(区バレーボール協会ホームページから取り出せません)を、3月1日までに同協会・松井史江(〒167-0023上井草3-13-3)☎svakyougibu@gmail.com)へ郵送・Eメール 岡松井☎090-4077-6843

※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。

## スポーツ②

### スポーツ教室

#### アーティスティックスイミング教室体験会

開3月16日(土)午後5時～7時 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師小川みゆき 対6年度小学生でクロール・背泳ぎ・平泳ぎのいずれも25m以上泳げる方 定20名(申込順) 費260円 申問電話で、杉並第十小学校温水プール☎3318-8763 他車で



#### ふれあいスポ・レク体験会

開3月17日(日)午前10時～午後3時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内eスポーツ・モルック・テニス・卓球バレー・ペガールボール・スポーツ用車いす 場杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 他上履き持参。障害の有無にかかわらず参加可。出入り自由

#### ビーチスポーツイベント

開3月20日(祝)午後2時～4時30分(雨天中止) 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内キックターゲット・ビーチフラッグスほか 場スポーツ振興課事業係☎5307-0765 他小学生以下は保護者同伴

#### 初めてでも大丈夫! ボールゲーム教室

開3月23日(土)①午前9時～9時55分②10時5分～10時50分 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で①就学前の子ども②小学1～3年生 定各20名(申込順) 費各500円 申下高井戸運動場ホームページで、2月19日から申し込み 場同運動場☎5374-6191

#### 荻窪体育館

#### ◆親子で学ぶ護身術

開3月24日(日)午前11時～午後1時 師杉並合気会 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の子どもとその保護者

定10組20名(抽選) 費1組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=3月4日



#### ◆ピラティスナイト

開4月1日～6月10日の月曜日、午後6時45分～7時45分・7時50分～8時50分(祝日を除く。各計9回) 師小澤純子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各7200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=2月29日

#### ◆脳トレ体操①リズム簡単体操②リズム体操エクササイズ

開4月1日～6月17日の月曜日①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(祝日を除く。各計10回) 師斎藤なみえ 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名(抽選) 費各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=2月29日

#### ◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

開4月2日～6月18日の火曜日、午前9時30分～10時20分・10時30分～11時20分・11時30分～午後0時20分(4月30日を除く。各計11回) 師垂紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各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=2月29日

#### ◆水曜屋ヨガ教室①代謝アップヨガ②リラックスストレッチヨガ

開4月3日～6月12日の第1・2・5水曜日 ①午後1時30分～2時20分②2時30分～3時20分(5月1日を除く。各計6回) 師垂紀 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各4800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=2月29日



#### ◆体幹エクササイズ

開4月3日～6月12日の水曜日、午後6時～6時50分・7時～7時50分・8時～8時50分(第3水曜日を除く。各計9回) 師佐々木達也 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各15名(抽選) 費各7200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=2月29日

#### ◆バレエ教室①入門②初級③中級

開4月4日～6月27日の木曜日①午前9時～10時20分②10時30分～11時50分③正午～午後1時20分(5月2日を除く。各計12回) 師川村智由美 対区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各14名(抽選) 費各1万5000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=2月29日

#### ◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ

開4月5日～6月21日の金曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(祝日を除く。各計11回) 師梅田可織 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①③初心者②ヨガ経験1年以上の方(いずれも中学生を除く) 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=2月29日

#### ◆転倒予防イス体操

開4月5日～6月21日の金曜日、午後1時30分～2時30分(祝日を除く。計11回) 師松浦美香子 対区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(抽選) 費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=2月29日

#### ◆土曜の朝活ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

開4月6日～6月22日の土曜日①午前9時30分～10時20分②10時30分～11時20分③11時30分～午後0時20分(5月25日、6月15日、祝日を除く。各計9回) 師Yumi 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各7200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=2月29日

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

#### TAC杉並区上井草スポーツセンター

#### ◆プレキッズ&マミーサッカー教室

開3月6日(水)・13日(水)・20日(祝)①午前10時～10時50分②11時～11時50分

開FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・4歳の子どもの保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円(子育て応援券利用可)

#### ◆年少サッカー教室

開3月7日(土)・14日(土)午後3時20分～4時 開FC東京普及部コーチ 対区内在住・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

開3月7日(土)・14日(土)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 開FC東京普及部コーチ 対区内在住・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

#### ◆幼児・児童のボールゲーム教室

開3月12日(火)・26日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対区内在住・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



…… いずれも ……

場 荻窪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、2月22日から申し込み

#### 高円寺みんなの体育館

#### ◆寒い時期のヨガ教室

開2月29日(土)、3月7日(土)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=各実施日7日前

#### ◆ヨガ初級

開3月2日(土)・9日(土)午後7時15分～8時35分 師今田直樹 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=各実施日7日前

#### ◆楽しく健康タイム

開3月5日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内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

#### ◆小さなボールでセルフメンテナンス

開3月5日(火)・12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

…… 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)



## 物産展

# おぢやフェア

区の交流自治体である新潟県小千谷市の物産展を開催します。特産品の笹団子や小千谷そばなどを販売します。

笹団子▶



日時 2月25日(日)午前11時～午後1時30分

(売り切れ次第終了)

場所 小千谷学生寮(井草4-16-23)

場 小千谷市産業開発センター☎0258-83-4800 他マイバッグ持参。車で来場不可

高井戸温水プール

◆水曜夜間ヨガ教室

時4月3日～5月29日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(5月1日を除く。各計8回) 師ヨガインストラクター・浦 区内在住で16歳以上の方 定各9名(抽選) 費各9600円 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、2月23日までに同プール

◆①初心者水泳②泳法上達③幼児水泳④小学生12.5m⑤小学生25m完泳教室

時4月8日～6月24日の月曜日①午前10時～10時50分②11時～11時50分③午後3時30分～4時20分④4時30分～5時20分⑤5時30分～6時20分(いずれも第3月曜日、祝日を除く。各計7回) 師区水泳連盟指導員 区内在住で①泳力が25m未満で16歳以上の方②泳力が25m以上で16歳以上の方③4～6歳の未就学児④クロールの泳力

が12.5m未満の小学生⑤クロールの泳力が12.5m以上の小学生(③～⑤は要保護者送迎) 定①～④各20名⑤10名(いずれも抽選) 費①7000円②7700円③～⑤各1万5000円 往復はがき(12面記入例)に性別、④⑤は身長も書いて、2月29日までに同プール



◆水中エクササイズ

時4月9日～6月12日の毎週火・水曜日、午前10時～10時50分・11時～11時50分(各計10回) 師区水泳連盟指導員 区内在住で16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各7000円 往復はがき

き(12面記入例)に性別も書いて、2月29日までに同プール

◆障がい者①水中歩行②水慣れ水泳③水泳スキルアップ教室

時①4月13日、5月11日、6月1日②4月20日、5月18日、6月8日③4月27日、5月25日、6月15日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計3回) 師区水泳連盟指導員 区内在住・在勤・在学の小学生以上で障害者手帳をお持ちで③は25m以上泳げる方 定各5名(抽選) 往復はがき(12面記入例)に性別、障害の箇所・等級も書いて、2月29日までに同プール

..... いずれも .....

場高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

スポーツハイツ

◆パパあつまれ、子育て応援運動講座

時3月20日(祝)①午前10時～11時②11

時15分～正午 師同施設インストラクター 定①3歳～就学前②生後6カ月～2歳の子どもの保護者 定各20組(申込順) 費各1組1100円(保険料を含む。子育て応援券利用可)

◆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3月20日(祝)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 定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) 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

..... いずれも .....

場高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 電話で、3月18日までに同施設

スポーツをもっと身近に

ユニバーサルタイムの参加者募集



障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

日時 4月20日(土)午前10時～正午

場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2)

内ウォーキング、ボール遊び、ダンス、エアートランポリン、サウンドテーブルテニスほか 定障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 場スポーツ振興課事業係 他上履き持参

JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(12面記入例)で、4月17日までにスポーツ振興課 ☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

「ユニバーサルタイム」紹介動画をYouTube 杉並区公式チャンネルで公開しています



区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

杉並アマメ連盟美術展 3月8日(金)～12日(火)午前10時～午後4時(12日は3時まで) / セシオン杉並 / 同連盟・小林 ☎3390-3329

防災フェスタ 3月9日(土)午前10時～午後1時(荒天延期) / 和田堀公園(大宮2丁目) / 体験コーナー・防災ゲーム・スタンブラリー / 同東京都公園協会善福寺川緑地サービスセンター ☎3313-4247

スプリングコンサート【早春にちなむ名曲演奏】 3月9日(土)午後2時～4時 / 永福和泉地区区民センター / 出演=杉並弦楽倶楽部代表・有野幸子 / 区内在住で60歳以上の方 / 50名(先着順) / 300円 / 同杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

ライブフォーピース 3月10日(日)午後6時～7時10分 / クレモニア(荻窪5丁目) / 出演=杜哲也ほか / 30名(申込順) / 同電話で、クレモニア・スタジオ ☎3392-1077 / オンラインでも実施

杉並区民謡舞踊おさらい会 3月20日(祝)午前10時30分～午後4時30分 / セシオン杉並 / 150名(先着順) / 同杉並区民謡舞踊連合会・三浦 ☎090-2211-5626

演劇集団Ring-Bong公演「シングルファザーになりまして。」 3月27日(水)午後7時～9時、28日(木)・29日(金)・31日(日)午後2時～4時、30日(土)午後1時～3時・6時～8時 / 座・高円寺 / 出演=佐々木梅治ほか / 各4500円。25歳以下各3000円ほか / 同団体ホームページから、申し込み / 同団体 ☎080-3385-9451 (正午～午後6時) / 28日～30日昼公演は託児あり(定員あり(申込順))。電話で、各実施日7日前までに座・高円寺 ☎3223-7300

杉並洋舞連盟公演 3月30日(土)午後6時30分～8時45分、31日(日)午後3時30分～5時45分 / セシオン杉並 / 演目=古典バレエ「パキータ」ほか / 各458名(申込順) / 各4000円(指定席) / 同Eメール(12面記入例)に枚数も書いて、3月27日までに同連盟 ☎suginamiyoubu@gmail.com / 同連盟事務局・小島 ☎6753-5814 / 区民各10名を招待(抽選) = Eメール(12面記入例)で、3月27日までに同連盟 講演・講座

善福寺川クリーン大作戦と自然観察 3月3日(日)午前10時～正午(雨天中止) /

集合=尾崎橋付近の藤棚 / 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / 300円(小学生以下無料。保険料を含む) / 同電話・Eメール(12面記入例)で、2月28日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 ☎3392-0606 / seca@canvas.ocn.ne.jp / 長寿応援対象事業

成年後見制度の利用について 3月5日(火)午後2時～4時 / ウェルファーム杉並 / 区成年後見センター相談員 / 区内在住の方 / 30名(申込順) / 同電話で、区成年後見センター ☎5397-1551 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

ヒロシマからたどる平和への道 3月20日(祝)午後1時30分～4時 / 高円寺障害者交流館 / 近藤紘子ほか / 75名(抽選) / 往復はがき(12面記入例)。2名まで連記可)で、3月10日までに杉並光友会・久保田朋子(〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館) / 同久保田 ☎3331-1029 / 手話通訳あり

「ひきこもり」で悩むご家族へ 精神科医からのアドバイス 3月24日(日)午後1時30分～4時30分 / セシオン杉並 / 講演会、家族懇談会 / 多摩総合精神保健福祉センター所長・井上悟 / ひきこもりでお悩みの本人・その家族ほか / 60名(申込順)

/1000円ほか / 同電話・Eメール(12面記入例)に人数も書いて、3月24日正午までにフリーランス杉並家族会 ☎090-4749-2497 / freelance-suginami@ymail.ne.jp (午前9時～午後5時)

その他 税理士記念日の税金なんでも相談会 2月22日(木)、3月7日(木) ▶ 午前=9時～正午 ▶ 午後=1時～4時(3月7日は午後のみ) / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 同電話で、同支部 ☎3391-0411 (月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時、祝日を除く)) / 1人45分程度

税理士による税務相談「税理士記念日」 2月23日(祝)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) / 同電話で、2月22日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

司法書士による無料相談会 3月6日(水)午後1時～4時 / 区役所1階ロビー / 同電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 3月7日(木)午後1時～4時 / 同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック ① ☎3311-4999 ② ☎6407-9152 (①は実施日のみ)

※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。

# すぎなみサイエンスフェスタ

?をみつけにおいでよ!



実験・工作・観察・展示を通して、科学の不思議さや面白さを感じる科学の祭典です。触れたり作ったりする「楽しさ」、達成する「喜び」、未知への「驚き」をあなたも体験してみませんか。詳細は、すぎなみサイエンスフェスタホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



— 問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

日時・内容 3月2日(土) 午後4時30分～8時20分=星空ナイト ▶ 3日(日) 午前9時～午後4時=ブース出展ほか

場所 <sup>イマジナス</sup> IMAGINUS (高円寺北2-14-13)

※星空ナイトは午後4時から整理券配布。

## 科学系団体などが今年も大集合!

- 昆虫の世界ようこそ
- 光と色のふしぎ
- 鳥の形をしたマグネットペイント教室
- 自然とあそぼう! ネイチャーゲーム ほか



## オンラインでも実施!



すぎなみサイエンスフェスタ実行委員会YouTube(右2次元コード)では、サイエンスフェスタ出展団体が制作した動画を公開しています。



- 見て学ぼう! 科学と自然の散歩みち
- ミニプラネタリウムを作ろう
- ホバークラフトで学ぶ、モノの運動のヒミツ
- 杉並区で見られる野鳥だよ
- すぎなみの昆虫たち ほか

注目!

## JR中央線4駅周辺 高円寺 阿佐ヶ谷 荻窪 西荻窪 の キャッチコピーが決定しました!

中央線あるあるプロジェクト実行委員会の設立10周年を記念した企画として、「杉並4駅・街の魅力キャッチコピー募集」の最終選考会を、10月に高円寺フェス内で実施しました。

全国から寄せられた1057作品の中から、一般投票・厳正な審査の結果、以下の4作品を優秀賞として決定しました。受賞作品は今後、中央線あるあるPROJECTの中で活用する予定です。詳細は、中央線あるあるPROJECT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、中央線あるあるプロジェクト実行委員会事務局 ☎5347-9184へ。



たくさんの応募  
ありがとう  
ございました!



### 優秀賞受賞作品

- 高円寺** すべての路地が、だれかの聖地。(藤田洸介)
- 阿佐ヶ谷** セブンの願いはジャズのリズムに乗せて(ケイティ)
- 荻窪** 文化を探訪。グルメを堪能。(asako)
- 西荻窪** しまった。この街、沼だった。(タロー41号)

### 中央線あるあるPROJECTとは?

なみじゃない、杉並!  
中央線あるあるPROJECT

中央線あるあるPROJECTは「なみじゃない、杉並!」を合言葉に、官民連携で区内のJR中央線4駅(高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪)エリアの魅力を発信しています。