

広報すぎなみ

Suginami



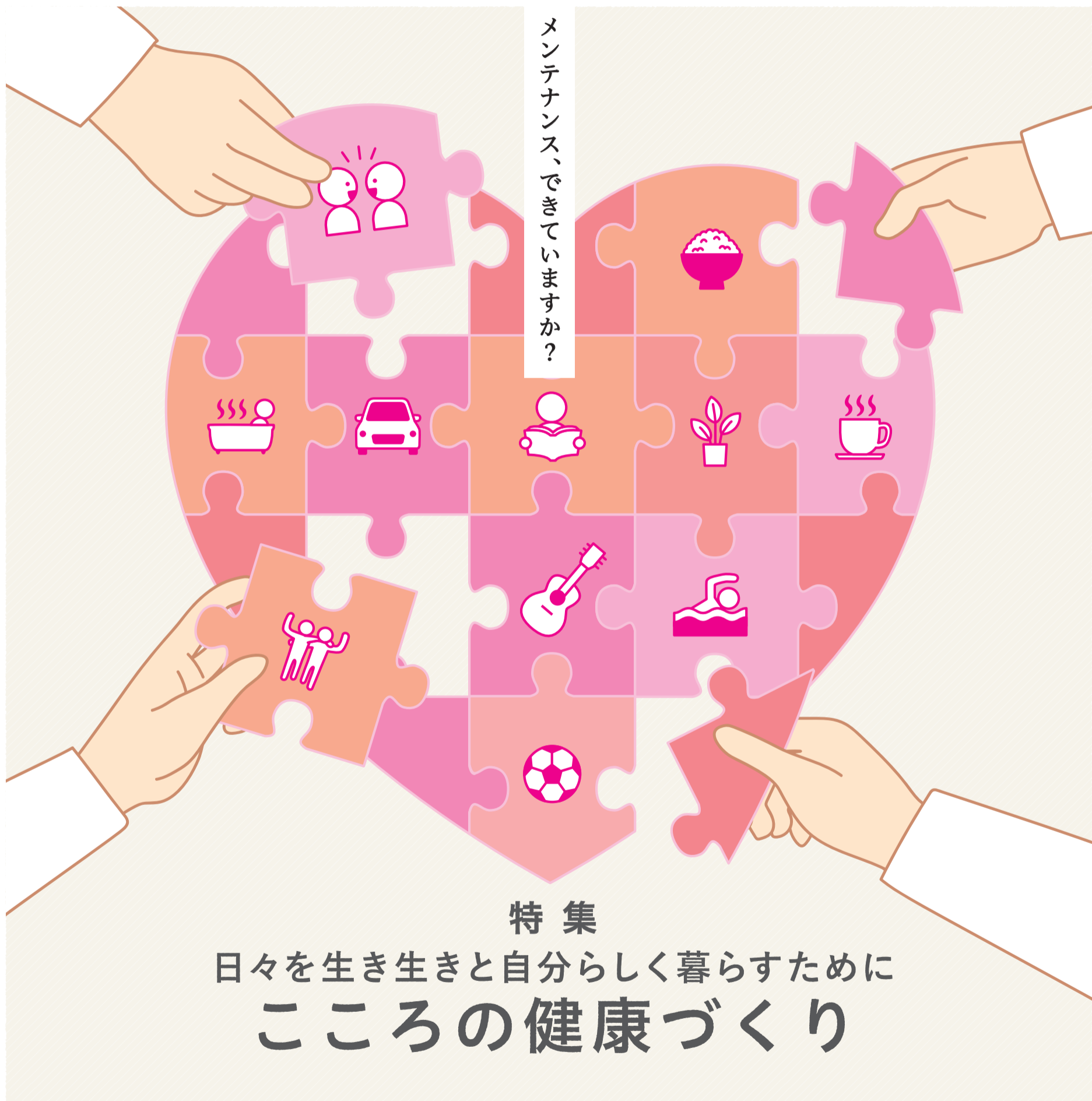
みどり豊かな 住まいのみやこ

3/1
令和6年(2024年)
No.2373

自分のところに
手を当ててみよう。

こころの健康は、生き生きと自分らしく暮らすために欠かせない大切な要素であり、生活の質にも大きく影響します。今号では、こころの健康づくりのポイントをご紹介します。この機会に改めて、自分のこころの健康について考えてみませんか？

詳細は、8・9面へ



メンテナンス、できていますか？

特集

日々を生き生きと自分らしく暮らすために
こころの健康づくり



区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金保険料の学生納付特例制度

20歳以上の学生で本人の前年の所得が一定額以下の場合は、申請により在学中の国民年金保険料の納付が猶予されます。

申請は、マイナポータルや郵送のほか、杉並年金事務所・国保年金課国民年金係（区役所中棟2階）でも手続きできます。5年度に学生納付特例が承認された方には、3月下旬に日本年金機構からはがきの申請書を発送します。マイナポータルをねんきんネットと連携している方には、マイナポータルにお知らせが届きますのでご確認ください。

申請を行わずに国民年金保険料を未納のままにしておくと、将来受け取る年金額が少なくなるほか、障害基礎年金・遺族基礎年金を受け取れなくなる場合があります。

☎杉並年金事務所☎3312-1511、国保年金課国民年金係

健康・福祉

保健福祉サービス苦情調整委員制度

保健福祉サービスについて、本人・配偶者・親族などが苦情を申し立てることができます（1年以上前の出来事、裁判で係争中または判決などがあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関する事項を除く）。

同委員と面談の上、苦情申立書を提出してください。

◆苦情調整委員相談日

相談は、3名の委員が交代で行います。
☎3～6月の相談日（月3回）=3月5日(火)・13日(水)・21日(木)、4月2日(火)・10日(水)・18日(木)、5月7日(火)・15日(水)・23日(木)、6月4日(火)・12日(水)・20日(木)▶受け付け=午後1時30分～3時 ☎保健福祉部管理課（区役所西棟10階） ☎☎電話または直接、同課保健福祉支援担当 ☎1人1時間

19歳以下の方への福祉タクシー券支給事業などの見直し

4月1日から、福祉タクシー券・リフト付タクシー補助券の支給事業、自動車燃料費助成事業について、19歳以下の方の所得制限を撤廃します。保護者の所得が限度額を超えていて認定を受けられなかった方も対象になります。支給には申請が必要です。障害者手帳の等級などの要件については、事前にお問い合わせください。
☎障害者施策課障害者手当・医療係☎5307-0781

生活・環境

「ごみと資源の分け方・出し方」の配布

2月に、6年度版収集カレンダー「ごみと資源の分け方・出し方」を全世帯に配布しました。6年度の表紙は、薄茶色です（右図参照）。

配布漏れがあった場合は、3月29日までに小平広告☎042-300-3131へご連絡ください。

☎ごみ減量対策課、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



施設情報

児童発達相談係の移転

児童発達相談係は、区立児童相談所の整備のため、3月18日にウェルファーム杉並（天沼3-19-16）に移転します。また、これに伴い電話番号・ファクス番号が変わります。

◆移転後の電話・ファクス番号

☎5335-7634 ☎5335-7871
☎児童発達相談係☎5305-6713

済美教育センターの仮移転

済美教育センターは、済美養護学校中学部を済美教育センター内に移転する増改築工事（4月～7年8月）の間、永福図書館跡地（永福4-25-7）に仮移転します。

教育相談については、教育相談室を永福北保育園跡地（永福4-25-4）に移転・設置し、同所で相談を受け付けます。

また、これに伴い電話番号が変わります。

◆移転後の電話番号

・済美教育センター

代表=☎6379-3521▶いじめ電話相談=☎6379-3640

・教育相談室

代表=☎6379-5491▶電話相談=☎6304-3017

☎済美教育センター管理係☎3311-0021

募集します ※応募書類は返却しません。

杉並区子ども読書活動推進懇談会委員

☎年3・4回の懇談会（原則、月～金曜日の日中に実施）に出席 ☎区内在住で18歳以上の方 ☎若干名（選考） ☎小論文「杉並区子ども読書活動推進計画を読んで思うこと」（様式自由。800～1200字程度）に住所・氏名・年齢・電話番号・志望理由・活動歴を書いた用紙を添えて、3月19日までに中央図書館企画運営係（〒167-0051荻窪3-40-23）へ郵送 ☎同係☎3391-5754 ☎5月に面接を実施

杉並障害者福祉会館実施事業の利用者

◆通所生活リハビリ

受傷・発症後の生活管理・社会参加を支援します。
☎火～木曜日、午前10時～午後3時 ☎期間=利用開始日から1年間 ☎区内在住で18～64歳の中途障害で医師が利用の必要を認める方

◆地域活動支援センター「ふれあい広場」

障害のある方の日中活動の場として、創作的活動・社会との交流の機会を提供し、日常生活の充実を支援します。

☎火～金曜日、午前10時～午後3時（週2日まで） ☎期間=1年間（年度切り替え） ☎区内在住の18～64歳で心身に障害のある方 ☎各90円（住民税非課税世帯無料）

..... いずれも

☎杉並障害者福祉会館（高井戸東4-10-5） ☎各10名（申込順） ☎☎電話で、障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817 ☎介助が必要な方は要相談。利用申し込み前に活動体験あり

審議会などのお知らせ

都市計画審議会

☎3月21日(木)午前10時～正午 ☎区役所第3・4委員会室（中棟5階） ☎「東京都市計画公園 第4・4・18号下高井戸公園」の変更 ☎都市整備部管理課庶務係

各種相談

内容	日時・場所・対象・定員ほか	申し込み・問い合わせ
住まいの修繕・増改築無料相談★	☎月・金曜日、午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部☎3313-1445、区住宅課
行政相談★	☎3月8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★	☎3月8日(金)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎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
悪質商法被害防止特別相談「若者のトラブル110番」★	☎3月11日(月)・12日(火) ☎☎電話=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〈午前9時～午後4時〉） ☎区内在住で契約当事者が29歳以下の方 ☎特別相談以外にも随時受け付け	☎区消費者センター☎3398-3141
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎3月13日(水)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎☎図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎3月14日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー ☎区内在住のマンション管理組合の役員・区分所有者ほか ☎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（区ホームページ同案内から取り出せます）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
弁護士による土曜法律相談	☎3月16日(土)午後1時～4時 ☎相談室（区役所西棟2階） ☎12名（申込順） ☎1人30分	☎☎電話で、専門相談予約専用☎5307-0617（午前8時30分～午後5時）。または直接、区政相談課（区役所東棟1階）/☎申込期間=3月11日～15日 ☎同課
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎3月19日(火)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎☎図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎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
専門家による空き家等総合無料相談	☎3月21日(木)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=①3月11日②19日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎3月21日(木)午後1時30分～4時30分 ☎区役所1階ロビー	☎☎電話で、東京都宅地建物取引業協会第10ブロック☎6407-9152（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉） ☎同団体、区住宅課

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎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） ☎申し込み（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

母子健康手帳をご確認ください

3月1日～7日は子ども予防接種週間です



以下の対象年齢などを参考に、母子健康手帳で接種履歴をご確認ください。
子どもの健康を守るため、また他者への感染を防ぐためにも、予防接種を受けましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025へ。

◆定期予防接種（自己負担なし）

種類	回数	対象年齢など（法律で定められた期間）
ロタウイルスワクチン	1価	2回 生後6週0日後～24週0日後（初回接種推奨は出生14週6日後まで）
	5価	3回 生後6週0日後～32週0日後（初回接種推奨は出生14週6日後まで）
B型肝炎ワクチン	3回	1歳になるまで
Hib（ヒブ）ワクチン	各4回	生後2カ月～5歳になるまで ※接種開始月齢によって接種回数が異なります。
小児用の肺炎球菌ワクチン		
DPT-IPVワクチン （4種混合／ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）	4回	生後2カ月～7歳6カ月になるまで
BCG（結核）ワクチン	1回	1歳になるまで
MR（麻しん・風しん混合）ワクチン	第1期	各1回 生後12カ月～2歳になるまで 小学校就学前1年間 （5年度の対象者は平成29年4月2日～30年4月1日生まれ〈令和6年3月31日まで接種可〉）
	第2期	
水痘（水ぼうそう）ワクチン	2回	生後12カ月～3歳になるまで
日本脳炎ワクチン	第1期	3回 生後6カ月～7歳6カ月になるまで （平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで接種可）
	第2期	
DTワクチン（2種混合／ジフテリア・破傷風）	1回	11～13歳になるまで
HPV（ヒトパピローマウイルス）感染症ワクチン	3回	小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子 （平成9年4月2日～20年4月1日生まれの方は、令和7年3月31日まで接種可）

◆任意予防接種（一部自己負担あり）

種類	回数	助成額	対象年齢
おたふくかぜワクチン	1回	4000円	1歳～小学校就学前

- ・医療機関が定める料金から、区の助成額を差し引いた金額をお支払いください。
- ・費用助成を受けられる「予診票」は、契約医療機関（区ホームページ参照）にあります。

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
子どもの健康相談室 （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

引っ越しの手続きは 近くの区民事務所を ご利用ください

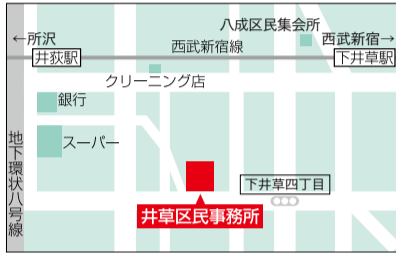


3・4月は、引っ越しの手続きなどの増加により、区役所（区民課区民係）の窓口が大変混み合います。混雑を避けるため、近くの区民事務所をご利用ください。

—問い合わせは、区民課区民係・区民事務所へ。

●区民事務所 受付日時 月～金曜日=午前8時30分～午後5時（水曜日は7時まで）▶第2・4土曜日=午前9時～午後5時（祝日を除く）

井草区民事務所



下井草4-30-2
☎3394-0461

高円寺区民事務所



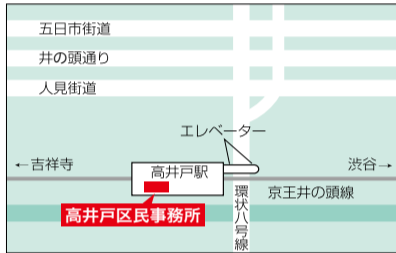
梅里1-22-32セシオン杉並1階
☎3317-6560

永福和泉区民事務所



和泉3-8-18永福和泉地域区民センター3階☎5300-9310

高井戸区民事務所



高井戸西2-1-26京王リナード高井戸2階☎3333-5395

荻窪区民事務所



上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階☎3392-8846

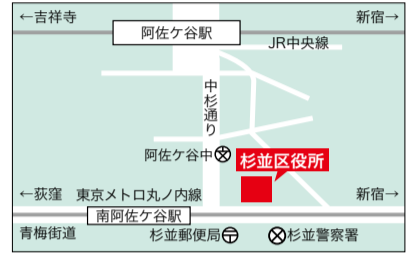
西荻区民事務所



西荻南3-5-23
☎5344-3030

●区役所（区民課区民係）

受付日時 月～金曜日=午前8時30分～午後5時▶第1・3・5土曜日=午前9時～午後5時（祝日を除く）



阿佐谷南1-15-1
☎3312-2111（代表）

近くの
区民事務所を
ご利用ください



窓口混雑予想カレンダー

区民課区民係・区民事務所の窓口混雑予想カレンダーを、区ホームページ（右2次元コード）で公開しています。
・午前11時～午後2時、月・金・土曜日は混雑します。
・火～木曜日の午前中は、比較的空いています。



混雑状況をリアルタイムでお知らせしています

区民課区民係の混雑状況、書類発行の完成状況を「受付・交付窓口情報案内」（右2次元コード）で公開しています。



●住民登録の届け出

届け出には、届け出にきた方の運転免許証など、本人確認ができる書類の提示が必要です。
土曜日は、取り扱いできない届け出があります。事前にご確認ください。

種類など	期間	必要書類
転入届（新たに区内に住所を変更した）	新しい住所に住み始めてから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ●前住所地の区市町村が発行した転出証明書または転出届の処理がされたマイナンバーカード・住民基本台帳カード ●国外から転入する方=パスポート・帰国日が分かる書類。杉並区が本籍でない方は戸籍謄本・戸籍の附票 ●中長期在留者=在留カード ●特別永住者=特別永住者証明書
転居届（区内で住所を変更した）		<ul style="list-style-type: none"> ●マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード ●杉並区発行の保険証・医療証など ●中長期在留者=在留カード ●特別永住者=特別永住者証明書
転出届（区外に住所を変更する）	転出日の前後14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ●杉並区が発行した保険証・医療証など
世帯変更届（世帯・世帯主に変更があった）	変更があってから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ●在留カード ●世帯主との続柄を証明する公的な文書とその日本語訳文
外国人住民のみ 住所を有する者が中長期在留者になった 世帯主との続柄を変更する		

※中長期在留者・特別永住者は、届け出の内容により、世帯主との続柄を証明する文書が必要になる場合があります。

引越しワンストップサービス

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから転出届の届け出ができます。
詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



証明書コンビニ交付サービス

マイナンバーカードなどをお持ちの方は、住民票の写しなど一部の証明書を、コンビニエンスストアのマルチコピー機から取得できます。
詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



新型コロナワクチン接種

「令和5年秋開始接種」は3月31日で終了します

現在無料で実施している「令和5年秋開始接種」は、3月31日で終了します。接種を希望する方は、自身で医療機関に予約してください。6年度からは、年1回の定期接種として実施するため、接種費用の自己負担が発生します。

——問い合わせは、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター☎0120-023-015（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉。3月29日で受け付け終了）へ。

「令和5年秋開始接種」概要

- **対象者** 初回接種を完了し、前回接種から3カ月経過した生後6カ月以上の方
- **使用するワクチン** 新型コロナウイルスXBB.1.5対応ワクチン（ファイザー社製・モデルナ社製・第一三共社製）
- **その他** 実施期間（5年9月～6年3月）中、接種は1人1回までです。

6年度からの新型コロナワクチン接種

秋～冬をめどに、65歳以上の方などを対象に接種を実施します。対象者には、接種開始月の前月に必要書類を発送します。

詳細は、決まり次第「広報すぎなみ」や区ホームページ（右2次元コード）などでお知らせします。



ぜひご参加ください

下井草駅周辺地区まちづくりオープンハウスの実施

下井草駅周辺地区まちづくりの経過などについてパネル展示を行います。来場者に区職員が直接説明し、意見を伺い、質問に答えます。

——問い合わせは、市街地整備課鉄道立体係へ。

日時 3月9日(土)午後2時～5時

場所 西武新宿線下井草駅南口駅前広場（下井草2-44-10）
▶雨天時＝駅構内改札外通路

他車での来場不可



交換申請はお早めに

長寿応援ポイントシールの有効期限をご確認ください

3年度長寿応援ポイントシールの有効期限は3月31日です。

4月1日以降は交換ができませんので、早めにゆうゆう館・コミュニティふらっと・高齢者施策課（区役所東棟1階）で、区内共通商品券などへの交換申請をしてください。



- ・有効期限は、長寿応援ポイントシールの下部に書いてあります（下図参照）。
- ・ポイント交換は、25ポイントから可能です。



——問い合わせは、高齢者施策課長寿応援ポイント担当へ。

より便利になりました！

戸籍の広域交付制度の開始

「戸籍法の一部を改正する法律」の施行により、本籍地以外の自治体の窓口でも戸籍の証明書が請求できるようになりました。また、婚姻・養子縁組などの戸籍の届け出において、戸籍証明書などの添付が原則不要になります。

——問い合わせは、区民課へ。

請求できる証明書

- ・戸籍全部事項証明書
- ・除籍簿本
- ・除籍全部事項証明書
- ・改製原戸籍簿本

請求できる方

戸籍に記載されている本人・配偶者・直系親族（代理人は不可）

請求手続き

顔写真付き公的身分証明書を、区民課（区役所東棟1階）・区民事務所へ持参



意見募集の結果をお知らせします

いずれも策定・改定に先立ち「杉並区区民等の意見提出^{てつぎ}手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」①5年12月1日号②6年1月1日号などで公表し、皆さんからご意見を伺いました。

頂いたご意見と区の考え方、策定した計画の全文、結果報告書などは、下記の閲覧場所のほか、区政資料室（区役所西棟2階）、区民事務所、図書館で①4月1日②3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）からも閲覧できます。



①杉並区国民健康保険第三期データヘルス計画・第四期特定健康診査等実施計画

●意見提出期間=5年12月1日～6年1月4日 ●意見提出件数=1件（延べ1項目）

頂いたご意見（概要）	区の考え方（概要）
荻窪駅近くに設置されている喫煙所の改善（受動喫煙対策）を進めてほしい。	荻窪駅南口付近の喫煙所については、設置場所や構造に課題があると考えています。代替地を探すとともに、完全分煙型の喫煙所への改善など、引き続き検討を行っていきます。

●閲覧場所=保健福祉部管理課（区役所西棟10階）、国保年金課（東棟2階）

園国保年金課医療費適正化担当

②「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

●意見提出期間=1月1日～30日 ●ご意見はありませんでした ●閲覧場所=情報管理課管理係（東棟7階）

園情報管理課番号制度・情報セキュリティ担当

区民の声から

区民の皆さんから頂いた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。



◇スマート連絡帳を導入してください

区立保育園に子どもを預けています。保育士の先生とのやり取りについて、2歳児クラスまでは個別の連絡帳を介していましたが、3歳児クラスからは保育日誌が園内に掲示される形になりました。掲示されている保育日誌は、写真撮影が禁止されている

ため、家族内で情報の共有ができません。

スマート連絡帳を導入すれば、家族での情報共有ができるだけでなく、保護者が時間を気にせず園と連絡が取れたり、保育園職員が電話対応をする手間が省けたりするなどのメリットが生まれると思います。

◇回答

区では、「杉並区デジタル化推進計画」を基に、デジタル技術を活用した保育サービスの提供に取り組んでいます。具体的には、スマートフォンなどから連絡帳の閲覧・更新、欠席・遅刻の連絡ができるアプリを導入していきます。保護者の利便性の向上・保育園職員の業務の効率化を図ることで、これまで以上に保育園職員が子どもと関わる時間を確保し、保育の質の向

上につなげることを目的としています。

アプリの導入につきましては、5年度に一部の園で実証実験を行いました。6年度からは全区立保育園で利用開始するよう準備を進めています。3歳児以上を対象とした保育日誌についても、このアプリを用いて保護者に提供・共有する予定です。（担当 保育課）

◇区長からひと言

仕事や家事などで忙しい子育て家庭の負担を軽減するため、デジタル技術を活用し利便性の向上に努めてまいります。



区政への主な意見と回答は、区ホームページ（右2次元コード）でご覧になれます。



皆さんの声を聴かせてください

区長への手紙（区政へのご意見・ご要望）

区民の皆さんからのご意見・ご要望は、区政相談課で受け付けるとともに、関係する所管課と情報を共有し、今後の区政運営や業務の見直しなどの参考にさせていただきます。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

提出方法

- ・はがき・封書・ファクスで区政相談課（区役所東棟1階 ☎3312-3531）。または直接、同課
- ・区ホームページ（右2次元コード）から
- ・区民事務所・区立施設に設置の「ふれあい通信」（区長へのはがき）から

その他

ご意見・ご要望について回答を希望する場合は、所管課から回答します。



なみすけ・ナミーと一緒にドライブ!

図柄入り杉並ナンバープレートに変更しませんか?

区では、地域の魅力を全国に発信することを目的に、なみすけ・ナミーと緑いっぱいのがちがデザインされた図柄入りナンバープレートを交付しています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

—— 問い合わせは、産業振興センター観光係 ☎5347-9184 へ。



交付料金

登録自動車 = 7380円

軽自動車 = 7440円

交付料金のほか、1000円以上の寄付(荻外荘公園開園に合わせたグリーンスローモビリティ運行の普及・啓発・PR活動に活用)をすると、フルカラーのナンバープレートを選択できます。



▲寄付あり(フルカラー)



▲寄付なし(モノトーン)

申し込み方法

図柄ナンバー 申込サービス(右2次元コード)から申し込み。または自動車販売ディーラー・整備工場へ連絡



その他

自動車販売ディーラー・整備工場に手続きを依頼する際は、別途手数料がかかる場合があります。依頼先へご確認ください。

安心・安全な消費生活に役立つ

消費生活パネル展の開催

消費者センターの事業や悪質商法による消費者被害防止、消費生活団体の活動などを紹介するパネル展を実施します。

—— 問い合わせは、消費者センター ☎3398-3141 へ。

日時 3月18日(月)～21日(木)

午前9時～午後5時(18日は正午から。21日は3時まで。祝日を除く)

場所 区役所1階ロビー

消費者センターでは、消費生活に関わる情報をまとめた「くらしのお助けガイド」を発行しています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています



なみすけInstagram

なみすけが区を探検して、皆さんに区の魅力をご紹介します。なみすけのかわいい姿をたくさん写真でお届けします。

★アカウント名=公式なみすけ
(杉並区公式アニメキャラクター)

☎産業振興センター観光係 ☎5347-9184

なみすけを応援してね



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



☎広報課

YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビト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

☎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のお知らせやイベント情報などを、毎月1日・15日に配信しています。



☎広報課

▲メールニュース登録フォーム

Facebook

いいね!してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課

☎広報課



LINE

友だち追加してね

防災情報や区からののお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区
★ID=@suginamicity

☎広報課



日々を生き生きと自分らしく暮らすために

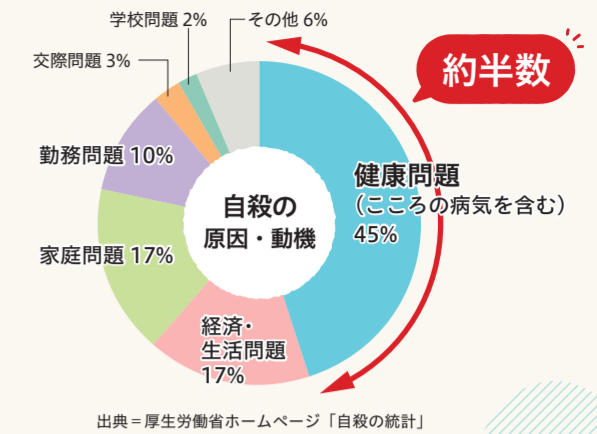
こころの健康づくり

こんなとき
どうする？

区では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間としています。自殺の背景にはさまざまな社会的要因がありますが、4年中における自殺の原因・動機の約半数は健康問題でした。健康問題にはうつ病や精神疾患も含まれ、こころの健康が大きく関わっています。

体の健康と同じようにこころの健康づくりは大切です。自分のこころに目を向け、こころの健康を保つ習慣づくりをしませんか？

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。



STEP1

こころの健康を **知る**

ストレス要因編

自分で気付いていないだけかも…

生活には、多かれ少なかれストレスが付き物です。適度なストレスは生活に必要ですが、長期にわたり心身に負荷を受け続けたり、うまく対処できなかったりすると、自分でも気付かないうちに予想以上の負担がかかっていたということもあるかもしれません。



① そのままこころの疲れを放っておくと、こころや体に不調が表れることがあります。

例えば

- ゆううつ 憂鬱
- 食欲不振
- 目まい
- 肩凝り
- 腹痛
- 下痢
- 不眠
- など

STEP2

こころの健康を **チェックする**

ストレスチェック編

見逃さないで！
こころのピンチ

ストレスが大きくなると、こころや体、日常の行動に変化が表れます。気付かないうちにSOSサインが出てないかチェックしてみましょう。

- 夜眠れない
- 食欲がない、好きな料理も残してしまう
- 怒りっぽくなる、イライラする
- 飲酒の量が増えた
- 朝起きるのがつらい、疲れやすい など



こちらもご利用ください



これから始める“自分”改革 ～働く人のためのストレスチェック～

区では、働く人のメンタルヘルスの不調を予防するための冊子を作成し、区内・区近隣事業所へ配布しています。働く人のメンタルヘルスの不調を予防するために、研修やストレスチェック実施時などで活用してください。

こころの体温計

気軽にストレス度をチェックできるシステムです。詳細は、右2次元コードをご覧ください。



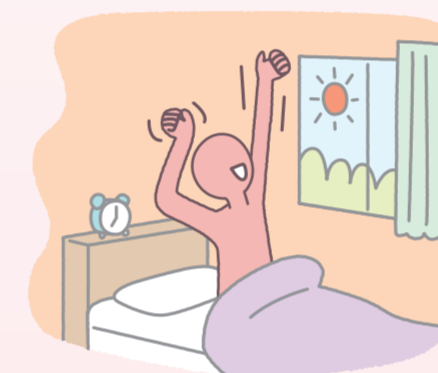
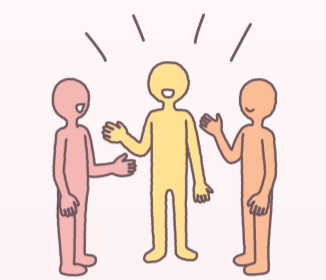
STEP3

こころの健康を **整える**

セルフケア編

こころのメンテナンス
できていますか？

日々を生き生きと暮らすためには、自分に合ったメンテナンスが大切です。こころがリラックスできる時間をつくりましょう。



規則正しい生活リズム

生活リズムの構築には、毎日同じ時間に起きることが大切です。朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。夜は暖色系の明かりにすることも良い睡眠につながります。

自分に合った
メンテナンス方法
を探そう！



十分な休息

睡眠は最良の疲労回復法です。休息と睡眠をしっかり取って、こころと体を癒やしましょう。



適度な運動

手軽にできて、自分が好きなものを楽しんで行うことがポイントです。



リフレッシュ

たくさん笑ったり、おいしい食事を味わったり、音楽を聴いたり、自分へのご褒美を忘れずに。

もしあなたの大切な人が 悩んでいたら…

こころの不調は自分では気付きにくいものです。身近な人のいつもとは違う様子に気付いたら、まずは、声をかけ話に耳を傾け、必要ときは専門家へつなぐなど、温かく見守りましょう。周囲の気付きと対応で、大切な命を支えることができます。



一人で悩まずご相談ください

誰かに相談したり、助けを求めたりすることは、こころの健康を保つために必要なことです。相談することが恥ずかしいと思うかもしれませんが、勇気を出して相談することで、次の一歩を踏み出してみませんか？

保健センターでは、さまざまなこころの健康相談を受け付けています。専門機関への相談が必要な場合もあります。つらい気持ちが続くときは、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

他人の目が
気になる、
怖い…

こんなこと
ありませんか？

疲れて
いるのに
休めない

家族が最近
怒りっぽい、
様子がおかしい

保健センター

荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 /
高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 /
和泉 ☎3313-9331

各種相談窓口は、
10面をご覧ください

一人で抱え込まないで

3月は自殺予防月間です



自殺は誰にでも起こりうる危機であり、特定の人だけの問題ではありません。区では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

自殺予防月間展示

自殺の現状などについての展示を行います。
☎3月29日(金)まで、午前9時～午後5時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 場 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



大切な人を自死で亡くした人のためのグリーフフラワーアレンジメント

フラワーアレンジメントを作りながら故人をしのび、自分自身の気持ちと向き合います。遺された人が抱える気持ちに、草花たちが優しく寄り添ってくれます。
☎3月27日(水)午後1時30分～3時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 サロン・ド・スリール 宇田川美幸 対象 家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 定6名(申込順) 費2000円 申 自殺予防団体「風のとびら」ホームページから申し込み 場 同団体・飯田 ☎080-4611-6971



精神保健学級

「統合失調症とのつきあい方」

統合失調症の症状は多岐にわたるため、周りから理解が得られなかったり、誤解を受けたりすることがあります。障害のある本人・家族が安心して治療や地域生活を送るためのコツを学びます。



☎3月14日(休)午後2時30分～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 場 中部総合精神保健福祉センター医療審査医長・檀上園子 対象 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116。またはLoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み

「ゲートキーパー」紹介動画を YouTube杉並区公式チャンネルで公開しています

ゲートキーパー・飯田佳子

ゲートキーパーとして多くの人の悩みに耳を傾けるほか、自殺予防の普及・啓発に取り組む団体「風のとびら」で活動中。臨床心理士の仕事では、電話・SNSを利用した命の相談や、産後うつをはじめとする育児中の悩み相談も担当。区内でゲートキーパー養成研修の講師も担当。



各種相談窓口

※時間変更や休止の場合があります。

心の健康・悩み相談

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (年中無休。24時間)
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090 (年中無休。午後8時～翌午前2時30分(月曜日は10時30分から。火曜日は5時から))
- 東京都自殺相談ダイヤル ころといのちのほっとライン ☎0570-087478 (年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京 (年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 (年中無休。24時間)



生活の相談

- 福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)
 - 暮らしのサポートステーション(生活自立支援窓口) ☎3391-1751
- …………… いずれも ……………
午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

仕事の相談

- 東京都ろうどう110番(労働相談) ☎0570-00-6110 (午前9時～午後8時(土曜日は5時まで。日曜日、祝日を除く))

借金(多重債務)の相談

- 消費者センター ☎3398-3121 (午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く))

子育て(0～18歳)に関する相談

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン) ☎5929-1901 ▶ 3月18日から ☎5356-2601 (午前9時～午後8時(日曜日、祝日を除く))

子ども向けの相談

- 済美教育センター いじめ電話相談 ☎3311-0023 ▶ 4月1日から ☎6379-3640 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 (年中無休。24時間)
- チャイルドライン(18歳までの子ども専用) ☎0120-99-7777 (午後4時～9時)
- ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970 (年中無休。24時間)

DV(配偶者・パートナーからの暴力)に関する相談

- すぎなみDV専用 ☎5307-0622 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

家族・生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター ☎5307-0619 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談 ☎050-3647-1448 (火・金曜日午後6時～10時(祝日を除く))

専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士) ☎5307-0617 (予約専用電話。午前8時30分～午後5時。相談時間は午後1時～4時(土・日曜日、祝日を除く))

広告

売っても住める【リースバック】のことなら

株式会社スクエアの専門仲介
【リースバックプロ】

相談無料
秘密厳守

☎0120-944-909

杉並区堀ノ内
1-5-20-203

※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。

3月10日は「東京都平和の日」です

第2次世界大戦(太平洋戦争)中の昭和20年3月10日、東京は大規模な空襲を受け、10万人ともいわれる尊い命が奪われました。戦争の惨禍を再び繰り返さないため、都では3月10日を「東京都平和の日」と定めています。区では、この日に合わせて平和に関する催しなどを実施します。



平和展「子どもと戦争×子どもと平和」

子どもたちの目に映る戦争とともに、子どもたちが描く平和への願いに焦点を当てた展示です。

日時 3月4日(月)～8日(金)
午前8時30分～午後5時(8日は4時まで)

場所 区役所2階区民ギャラリー

☑ウクライナから避難している子ども・戦時中の日本の子どもが描いた絵画、平和のためのポスターコンクール入賞作品ほか



平和を願うロビーコンサート

日時 3月4日(月)
午後0時10分～0時50分

場所 区役所1階ロビー



☑出演=日本フィルハーモニー交響楽団(編成=弦楽四重奏) 定78名(先着順)

平和への祈りを込めて 黙とうをささげましょう

日時 3月10日(日)午後2時

東京大空襲をはじめ、戦争で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをささげましょう。

…… いずれも ……
☎区民生活部管理課平和事業担当

3.11を忘れない

3月11日は 東日本大震災発災の日です

平成23年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生し、区の交流自治体である福島県南相馬市は甚大な被害に見舞われました。区では、震災の記憶を風化させることなく語り継ぐため、展示と物産展を行います。

①写真②防災展示

日時 3月11日(月)～15日(金)
①午前8時30分～午後5時
②午前10時～午後4時

場所 区役所1階ロビー



南相馬市物産展

日時 3月11日(月)
午前10時～午後3時
(売り切れ次第終了)

場所 区役所中杉通り側入り口前

☑マイバッグ持参



…… いずれも ……
☎危機管理対策課

一日体験入学で国際交流

ユネスコ国際中学生交歓会

50カ国以上から生徒が集まるインターナショナルスクールへ一日体験入学し、一緒に授業を受けたり昼食を取ったりしながら、楽しく異文化体験をします。

日時 ①4月2日(火)午後1時30分～3時
②3日(水)午前9時30分～午後2時(計2回)

場所 ①セシオン杉並(梅里1-22-32)
②セントメリーズインターナショナルスクール(世田谷区瀬田1-6-19)

☑区内在住・在学の6年度中学生 定20名(申込順) ☑Eメール(12面記入例)に6年度の学年・学校名も書いて、3月15日までに杉並ユネスコ協会・西野☎unescosuginami@gmail.com ☎西野☎090-3471-6680、社会教育センター☎3317-6621



次世代育成基金活用事業

杉並区中学生海外留学事業の参加者募集

区の交流都市であるオーストラリア連邦ウィロビー市に、区内在住の中学生を派遣します。意欲ある中学生の皆さんの応募をお待ちしています。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



☑8月15日(木)～24日(土)(9泊10日。一部ホームステイ。欠航の場合は中止) ☑オーストラリア連邦ウィロビー市 ☑現地校での授業体験・課題解決学習・ホストファミリーとの交流ほか ☑事前・事後学習会、成果報告会(11月)に参加できる区内在住の6年度中学2・3年生(中学生小笠原自然体験交流・広島平和学習中学生派遣事業などとの重複参加不可。他の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合あり) 定22名(選考〈書類選考・面接など〉) ☑パスポート取得費用・現地での食費・交通費・施設入場料ほか ☑区立中学校の生徒=応募用紙(学校で配布)を、各学校の申込期限までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外の生徒=応募用紙(区ホームページ同案内から取り出せます)を、4月1日～18日に済美教育センター(〒168-0064永福4-25-7)へ郵送・持参 ☑同センター教育指導係☎3311-0021(4月以降は☎6379-3521) ☑アレルギー・ぜんそくなどの個別対応不可。氏名・学校名や活動中の様子の写真を区ホームページ・広報紙などの刊行物へ掲載する場合あり



イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

炭を使う生活を体験しよう

時 3月10日(日)午後1時30分～3時30分
場 郷土博物館 (大宮1-20-8) 費 100円 (中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841 他 小学2年生以下は保護者同伴

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 3月20日(祝)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 問電話・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

ユネスコ中学生クラブ(英会話と国際交流を楽しもう)

時 4月13日～7年3月8日の第2土曜日、午後2時30分～4時30分(8月を除く。10月は13日(日)。12月は21日(土)。計11回) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 区内在住・在学6年度中学生 定 40名(申込順) 費 4000円 申 Eメール(記入例)に学校名・学年も書いて、3月20日までに杉並ユネスコ協会・西野 ☎unescosuginami@gmail.com 問 西野 ☎090-3471-6680、社会教育センター ☎3317-6621

大田黒公園

◆ヴァイオリンコンサート～若き期待のヴァイオリニストが招く、庭園の春

時 3月24日(日)午後1時～2時・3時～4時 出 演=辻愛結実(バイオリン)、松本望(ピアノ) ▶ 曲目=ベートーベン「ス

プリングソナタ」、サラサーテ「ツイゴイネルワイゼン」ほか 対 区内在住・在勤・在学で7歳以上の方 定 各45名(申込順) 費 各2000円

◆コケ玉作り講習会

時 3月30日(土)午前10時～11時・午後1時～2時 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 各10組(申込順) 費 各1000円



…… いずれも ……

場 大田黒公園 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、3月14日までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 問 同事務所 ☎3398-5814

講演・講座

消費者講座「デジタル遺品の探しかた、しまいかた、残しかた」

時 3月19日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本デジタル終活協会代表理事・伊勢田篤史(右写真) 定 35名(申込順) 申 問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 長寿応援対象事業



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 問でご確認ください。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

環境講演会「雨とまちと図書館」

時 3月23日(土)午後2時～4時 場 南荻窪図書館 師 上智大学准教授・渡辺剛弘 対 小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 25名(申込順) 申 問電話または直接、3月9日から南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) ☎3335-7377

農業公園「農にふれあう講座」

時 4月14日～7年3月9日の日曜日、午前10時～午後0時30分(計19回) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の1人で農作業ができる方 定 20名程度(抽選) 費 3万円 申 往復はがき(記入例)で、3月15日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 結果は3月下旬に通知

家族介護教室

◆誰でもおこる尿モレの対処法 からだにあった排泄ケア用品の選び方

時 3月15日(金)午前10時～11時30分 場 和田区民集会所(和田2-31-21) 師 ユニ・チャーム 和田真司 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24和田 ☎5305-6024



◆高齢期こそ食生活を見直そう! おいしく楽しくしっかり食べるためのコツ

時 3月22日(金)午前10時～11時30分 場 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-

20) 師 管理栄養士 対 区内在住・在勤の方ほか 定 20名(申込順) 申 問電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724



就労支援センター

◆転職の誘惑からの脱出 転職グセを克服して辞めスパイラルを防止する

時 3月16日(土)午後1時～3時 師 公認心理師・高垣泰邦 対 求職中の方

◆労働法の基礎 再就職にあたって最低限確認しておくべき労働条件

時 3月18日(月)午後1時～3時 師 社会保険労務士・市川恵 対 54歳以下で求職中の方

◆仕事への活力を生む習慣化 あなたの望む自分になる自己管理法

時 3月21日(休)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 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順))

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

時 3月26日(火)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

時 3月28日(木)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 定 18名(申込順) 申 問電話で、就労支援センターすぎJOB ☎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を実施しています。

施設名	内容	日時など
阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷春まつり	3月10日(日)午前10時～午後3時 内 スライム作り、お菓子の釣り堀、バルーンアート、ワークショップほか 費 一部有料
永福 (永福3-51-17 ☎3322-7141)	さくら祭り～芽吹く好奇心～心おどる新しい体験	3月24日(日)午前10時～午後2時30分 内 相続・防災講座、ドラム・ミニスポーツ体験、ワークショップ、無農薬野菜・パン販売ほか 申 一部事前申込制
馬橋 (高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	入門 韓国語教室	4月5日～9月6日の第1・3金曜日、午前11時～正午(祝日を除く。計10回) 定 16名(申込順) 費 1万1000円
方南 (方南1-27-8 ☎3322-4225)	親子リトミック	4月10日(水)・24日(水)①午前10時～10時40分②10時50分～11時30分 対 区内在住・在勤で①1歳以下②2・3歳の子どもとその保護者 定 各6組(申込順) 費 各1組1800円
成田 (成田西1-28-18 ☎3318-2061)	体ほぐし! かんたん夜ヨガ教室	毎週金曜日、午後7時～8時 定 各30名(申込順) 費 各1650円 他 ヨガマットの貸し出しあり
東原 (下井草1-23-23 ☎3397-7225)	ちょいトレで若返る～良い姿勢づくり講座	毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定 各20名(申込順) 費 各1000円 他 長寿応援対象事業

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

時3月17日(日)▶受け付け=午後1時~3時 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、3月10日までに同センター 他1人1点

◆杜人~環境再生医・矢野智徳氏の挑戦!

時3月29日(金)午後1時~2時30分 場杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 師矢野智徳(右下写真) 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 申電話・Eメール(12面記入例)に工場見学の希望の有無も書いて、同センター 他長寿



撮影:森山雅智

応援対象事業 いずれも 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

杉並区ジュニア・マスタース水泳大会

時5月12日(日)午前9時~午後5時 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在園・在学・在スポーツクラブで①18歳以下②19歳以上の方(②は区水泳連盟会員を含む) 費①800円②1500円 申区水泳連盟ホームページから、3月4日~31日に申し込み 同連盟 ☎090-1201-9960



スポーツ教室

杉並練馬ラグビー対抗戦こども向け初心者体験教室

時3月17日(日)午前10時~11時30分 場和田堀公園(堀ノ内1-15) 区内在住・在学の3歳~小学2年生 定70名(申込順) 申杉並少年ラグビースクールホームページから、3月10日までに申し込み 同団体・早川 ☎090-1526-6604

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。

時3月24日(日)午前11時~午後1時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師日本ウォーキング・フットボール連盟 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30名(先着順) 同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)

①ゆっくりリス②ビューティーイスト体操

時4月2日~9月10日の火曜日①午後1時50分~2時50分②3時10分~4時10分(7月23日・30日、8月6日・13日、第3火曜日を除く。各計15回) 場大

宮前体育館 師松浦美香子 函①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①10名②27名(いずれも抽選) 費①1万5000円②1万3500円 申往復はがき(12面記入例)で、3月12日までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1) 同体育館 ☎3334-4618

基礎水泳指導員養成講習会

時4月2日~9月10日の①第1・3・5②第2・4火曜日、午後7時~9時(4月30日、5月28日、7月16日を除く。①計11回②計10回) 場①高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)②杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名(抽選) 費①1万1000円②1万円 申往復はがき(12面記入例)に性別・泳力(泳法・距離)も書いて、区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留)。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=3月15日 同連盟 ☎090-2251-5992

弓道講習会

時内4月3日~9月27日の①水曜日=初心・初級②金曜日=中級/いずれも午後6時~9時(5月1日、祝日を除く。各計25回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定①30名②20名(いずれも抽選) 費各1万円(保険料を含む) 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に取得段位も書いて、3月8日(消印有効)までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☎sugi739do@gmail.com) 同発知 ☎3396-2583 他弓具の貸し出しあり

毎日が楽しくなる健康ウォーキングスクール

時4月6日~5月25日の土曜日、午前10時~11時30分(4月20日、5月18日、祝日を除く。計5回) 場梅里中央公園(梅里2-34-20) 師歩き方コンサルタント・篠田洋江 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30名(申込順) 費3500円 申Eメール(12面記入例)に参加人数も書いて、阿佐谷地域区民センター ☎entry@ochk-asagaya-center.jp。または直接、同センター(阿佐谷北1-1-1)・梅里区民集会所(梅里2-34-20)。同センターホームページからも申し込み可/申込期限=3月24日 同センター ☎5356-9501 他お持ちの方はスマートフォン持参



アーチェリー初心者教室

時4月6日~9月21日の毎月第1・3土曜日、第2・4日曜日、午後1時~5時(計23回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の小学4年生~69歳で身長150cm以上の方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費6850円。中学生以下3800円。65歳以上6200円(保険料を含む) 申Eメール(12面記入例)に性別・身長・利き手も書いて、3月10日までに区アーチェリー協会・井口 ☎yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口 ☎090-2416-8379 (午後6時~9時) 他上履き持参。用具の貸し出し

人生100年時代を楽しむ

次の一步を考えるイベント「第二の人生の歩き方」

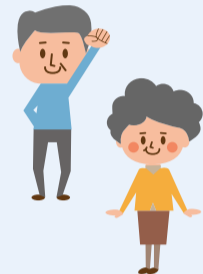
地域デビューの先輩からの講演や地域活動を紹介するコーナーから、地域デビューへのヒントを見つけてみませんか?

時内師3月19日(火)①午後1時30分~4時=地域活動ご紹介コーナー②2時~3時20分=講演「次の一步が楽しみになる!地域デビュー」(東京新聞事業局長・清水孝幸ほか)、実践報告 場浴風会認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 定②50名(申込順) 申②申し込みフォーム(右二次元コード)から、3月14日までに申し込み 同杉並区社会福祉協議会地域支援課地域福祉推進係 ☎5347-1017、高齢者在宅支援課日常生活支援事業係



「地域デビューガイド」を発行しました

区内の地域活動を紹介した「地域デビューガイド」を発行しました。同イベントで配布するほか、区役所・区立施設・杉並区社会福祉協議会などでも順次配布していきます。ぜひご覧ください。



3月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

水害に備える 神田川・環状七号線地下調節池

水害は杉並区にとって身近な、そして大きな課題の一つです。今回は、水害を未然に防ぐために地下深くに建設された巨大な施設の全容、そして区の取り組みをご紹介します。

● 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)

同広報課報道係



あり

アーティスティックスイミング教室

時4月6日~10月19日の土曜日①午後5時~5時55分②6時~6時55分(7・8月を除く。各計20回) 場杉並第十小学校温水プール 師日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員・小川みゆき 函クロール・平泳ぎ・背泳ぎのいずれも25m以上泳げる①小学1~4年生②小学5年生~中学生 定各20名(抽選) 費各2万6000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月19日までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 同プール ☎3318-8763 他スポーツフェスティバル(10月実施)にて発表

初心者ゲートボール教室

時4月7日~5月5日の毎週日曜日、午前10時~正午(計5回) 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師区ゲートボール連盟 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費500円 申電話で、4月1日までにTAC杉並区上井草スポーツセンター ☎3390-5707、区ゲートボール連盟理事長・狛 ☎090-7729-2761

荻窪体育館

楽しく健康タイム①モーニング②リラックス③リフレッシュyoga

時3月20日(祝)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 師Yumi 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(申込順) 費各410円 申電話で、3月12日午後2時から同体育館



チアリーディングスクール体験会

時4月12日(金)①午後4時~5時②5時~6時③6時~7時④7時~8時 師諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在園・在学の6年度①年長~小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生④小学6年生~中学生 定各10名(申込順) 費各1350円 申電話で、3月11日正午から同体育館

..... いずれも 場同荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

※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

高円寺みんなの体育館

◆春ヨガ教室

時 3月14日(木)・21日(木)・28日(木)午後1時15分～2時45分 師 石丸あかね 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(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

時 3月16日(土)・23日(土)午後7時15分～8時35分 師 今田直樹 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(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

時 3月19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 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 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

時 3月19日(火)・26日(火)午後3時10分～4時10分 師 HIKARU 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(申込順) 費 各800円 申 電話で、各実施日7日前から同体育館

◆誰でもダーツ教室

時 3月24日(日)午後1時～3時 師 区ダーツ協会 対 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 16名(申込順) 費 100円 申 電話で、3月17日から同体育館

◆シニアセルフ+貯筋運動 90分スペシャル

時 3月26日(火)午後1時10分～2時40分 師 HIKARU 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 16名(申込順) 費 1000円 申 電話で、3月19日から同体育館

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時 4月1日～6月17日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(祝日を除く。各計10回) 師 亜紀 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=3月13日

◆エンジョイ卓球①初心者②初中級

時 4月1日～6月3日の月曜日、午後3時

～5時(祝日を除く。計8回) 師 国広哲弥ほか 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 ①10名②30名(いずれも抽選) 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=3月13日

◆背骨コンディショニング

時 4月1日～6月24日の月曜日、午後7時～8時30分(4月29日を除く。計12回) 師 小林伸江 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(抽選) 費 1万2000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日 他 バスタオル・フェイスタオル持参

◆やさしいヨガ

時 4月4日～6月20日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計12回) 師 石丸あかね 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(抽選) 費 1万2000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆いきいきスポーツ教室

時 4月5日～6月28日の金曜日、午前9時20分～10時50分(祝日を除く。計12回) 師 石丸あかね、戸井田ノリシゲ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 70名(抽選) 費 9600円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆ソフトエアロビクス

時 4月5日～6月21日の金曜日、午後1時15分～2時45分(祝日を除く。計11回) 師 宮崎輝美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 16名(抽選) 費 1万1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆初級ヨガ

時 4月5日～6月28日の金曜日、午後7時～8時(祝日を除く。計12回) 師 戸井田ノリシゲ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(抽選) 費 9600円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆①シニア・セルフケア体操②貯筋運動

時 4月9日～6月25日の毎週火曜日①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分(各計12回) 師 HIKARU 対 区内

在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定 各20名(抽選) 費 各9600円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ

時 4月10日～6月26日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(5月15日を除く。計11回) 師 戸井田ノリシゲ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(抽選) 費 1万1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館

ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

◆阿波おどり教室

時 4月10日～6月26日の水曜日、午後7時～8時30分(5月15日を除く。計11回) 師 奥村真由美 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(抽選) 費 1万1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=3月13日

…… いずれも …… 場 高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)

手話が当たり前の社会に

手話でお話ししてみよう!

日常で使えるあいさつの手話をご紹介します。

こんにちは



人さし指と中指を伸ばして、おでこに当てます。
両手の人さし指を向かい合わせ、指先を曲げます。

ありがとう



手のひらを下にして、反対の手を乗せて上にあげます。

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。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



小学生向けイベント 「首飾りをつくろう!」



企画展「発掘された弥生時代」を見学して、大宮遺跡で出土した勾玉(右写真)を参考に、弥生時代の首飾りを作ります。



時 3月27日(水)、4月20日(土)午前10時～正午・午後2時～4時 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 対 小学生(2年生以下は保護者同伴) 定 各15名(抽選) 申 東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から、3月12日までに申し込み 場 郷土博物館分館 ☎5347-9801 他 汚れても良い服装で参加



物産展・写真展を実施します

交流自治体の催し



北海道名寄市の風景写真▶



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 3月17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) 内 特産品などの販売 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
北海道名寄市	写真展	時 3月18日(月)～29日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー	名寄市秘書広報課 ☎01654-3-2111

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

スポーツハイツ

◆歩く力をつけたい方におすすめ
ノルディックウォークをはじめよう

4月7日(日)午前10時15分～11時45分(雨天中止) 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師・大方孝 3km程度歩ける方 20名(申込順) 費1650円(保険料を含む。別途ボールレンタル料550円) 電話で、4月5日までに同施設 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



◆チャレンジフィットネス

4月9日(火)①午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=マスターズ成人水泳(初級・中級・上級) ②午後1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ③午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 同施設インストラクター 高校生以上の方 各5名(申込順) 費①③

各1650円②770円 電話で、4月8日までに同施設

…………… いずれも ……………

場 園スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 3316-9981

ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

4月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時～11時15分(計3回) 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 15名(申込順) 費6000円

◆プールではつつ健康水中体操教室

4月10日～5月22日の毎週水曜日、正午～午後1時(計7回) 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 10名(申込順) 費1万4000円 他水着・ゴーグル・キャップ持参



…………… いずれも ……………

場 園ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 3335-6644(午前11時～午後5時) 電話で、3月20日までに同施設

農に触れ合ってみませんか?

農業公園「子どものための農業体験教室・春夏」

子どもたちが、土づくりから春夏野菜の栽培・収穫までを継続的に体験できる講座です。また、食への関心を高めてもらえるよう、農業・農作物に関する知識も合わせて学びます。学校・学年の枠を超えて一緒に農作業に取り組んでみませんか?



日時 4月7日・21日、5月19日、6月2日・9日・23日、7月7日・21日/いずれも日曜日、午前10時～正午(計8回)

場所 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)

区内在住の6年度小学3～6年生 16名(抽選) 費5000円 往復はがき(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、3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) 同係 ☎5347-9136 結果は3月下旬に通知。4月7日(説明会)は保護者要出席

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

女子美術大学大学院博士前期課程修了制作作品展 3月9日(土)～16日(土)午前10時～午後5時(13日・14日を除く)/女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/同施設 ☎5340-4688

まちはく 3月10日(日)午前10時～午後5時/阿佐谷地域区民センター/まちづくり団体の特長紹介・活動展示、ワークショップほか/同まちはく2024実行委員会 ☎090-6829-1461/先行展示を3月7日(木)から、先行開催を3月9日(土)午後1時30分～5時に実施

杉並の残したい風景展 3月11日(月)～15日(金)午前10時～午後5時(11日は正午から。15日は3時まで)▶13日(水)午後1時～3時=ギャラリートーク・ワンポイント講評/区役所2階区民ギャラリー/同NPO法人東京を描く市民の会・高岡 ☎090-4702-6608

ボールde歩こう会 ①3月13日(水)午後1時30分～3時30分②15日(金)午前10時～正午③28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)/同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。ボールレンタル(200円)あり

座の市 3月16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東吾妻町の原木シイタケなどの交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売/同座・高円寺 ☎3223-7500

ウクライナ平和祈念チャリティコンサート 3月23日(土)午前11時～午後1時・2時～4時/座・高円寺/2000円。障害者1000円。高校生以下500円/同電

話で、同催し実行委員会・由井 ☎090-7228-9255

伝統文化子ども教室20周年発表会 3月24日(日)①正午～午後4時30分=生け花展示②1時30分=箏・和太鼓・井草ばやしの発表/勤労福祉会館/②出演=三谷・いおぎ・荻窪・ももさん伝統文化子ども教室児童/③300名(先着順)/同いおぎ伝統文化子ども教室・岩淵 ☎090-4092-7376

清流会杉並会 3月31日(日)午前10時30分～午後6時30分/勤労福祉会館/舞踊披露・トークショー▶出演=宗山流胡蝶ほか/300名(申込順)/3000円(指定席)/同はがき(12面記入例)で、3月10日までに同会・杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2)/同杉田 ☎090-8024-2698/区民10組20名を招待(抽選)=はがき(12面記入例)で、3月10日までに同会・杉田

講演・講座

シニア向けコンディショニングセミナー～転倒と腰痛編 3月16日(土)午後2時～4時/山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)/理学療法士・尾崎智之/区内在住・在勤・在学の50歳以上で30～40分座位ができる方/10名(申込順)/同電話で、3月13日までに山中整形外科内科クリニックリハビリテーション科 ☎3335-5080

学習会「SDGsの視点からプラスチック問題を考える」 3月16日(土)午後2時～4時/ウェルファーム杉並/宇都宮大学国際学部教授・高橋若菜/30名(先着順)/200円/同区消費者グループ連絡会・佐々木 ☎090-5520-8241

ウォーキング・リーダー講座「ウォーキングの習慣化」を広めよう! 3月29日(金)・30日(土)午前9時30分～午後0時45分(計2回)/セッション杉並/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/1000円(保険料を含む)/同往復はがき(12面記入例)で、3月17日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・稲田哲郎(〒166-0001阿佐谷北2-34-18)/同

団体・志津 ☎090-7707-2557

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 4月2日(火)、5月7日(火)、6月4日(火)=母乳・混合栄養、健診・予防接種▶4月16日(火)、5月21日(火)、6月18日(火)=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳(いずれも午後2時～3時)/オンラインで実施/同病院産科担当保健師/区内在住・在勤の方ほか/各20名(申込順)/各1100円/同電話で、各実施日3営業日前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>)

●杉並郷土史会

◆史跡見学会「桜ウォーキング」 3月23日(土)午前9時～正午(雨天中止)/集合=区役所▶解散=郷土博物館/同会運営委員/40名(先着順)/500円

◆歴史講演会「成宗井天池の変遷と近代杉並」 3月30日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/たましん地域文化財団歴史資料室学芸員・山田兼一郎/80名(先着順)/500円

…………… いずれも ……………

園 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

●杉並区シルバー人材センター

◆パソコン教室 4月1日～6月28日の①火・水・金曜日、午後6時30分～8時30分②月・木曜日、午後1時30分～3時30分(いずれも祝日を除く)/①同センター本部(阿佐谷南1丁目)②同センター分室(清水3丁目)/各1・2名(申込順)/月7000円~/フリー講座・出張サービスを1時間2500円で実施

◆楽しく英会話 4月1日～6月24日の月曜日、午後5時30分～6時45分・7時～8時15分(祝日を除く)/同センター本部(阿佐谷南1丁目)/各6名程度(申込順)/各1500円

◆囲碁教室 4月2日～6月26日の火曜日=初級▶水曜日=中級、午後1時30分～4時(祝日を除く)/同センター分室(清水3丁目)/各1000円

◆美術教室 4月5日～6月28日の金曜

日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く。月2・3回)/同センター分室(清水3丁目)/各1500円

…………… いずれも ……………

同電話・ファクス(12面記入例)で、3月15日までに杉並区シルバー人材センター本部 ☎3317-9091 ☎3317-9093

その他

シルバー人材センター入会相談会 3月11日(月)/同センター本部(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/同電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)/時間はお問い合わせください

相続・不動産・空き家無料相談会 3月13日(水)午後1時～5時/浜田山会館/区内に土地・建物を所有の方ほか/15組(申込順)/同電話で、3月12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

税金なんでも相談会 3月16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)/同電話で、3月15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23日(土)午前11時～午後4時/みんなの街の駅(下井草5丁目)/10組(申込順)/同電話で、3月22日までに東京司法書士会杉並支部 ☎5335-9670

相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 3月25日(月)午後1時～4時/庚申文化会館(高円寺北3丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

中学校夜間学級生徒の募集 都内在住・在勤で15歳以上の方/同世田谷区立三宿中学校夜間学級 ☎3424-5255(月～金曜日午後2時～9時<祝日を除く>)

※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。

NEW!

令和5年度物価高騰対策支援給付金のお知らせ

エネルギー・食料品価格などの物価高騰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年度住民税均等割のみ課税世帯に対して物価高騰対策支援給付金（10万円）を、令和5年度物価高騰対策支援給付金（7万円または10万円）を受給した子育て世帯に対して加算金（児童1人当たり5万円）を支給します。詳細は、区ホームページ（右上2次元コード）をご確認ください。



問い合わせ

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

令和5年度住民税均等割のみ課税世帯に対する物価高騰対策支援給付金（10万円）


支給金額

1世帯当たり10万円
 ※1世帯1回限り。

対象世帯

5年12月1日現在、杉並区に住民登録があり、次のいずれかに該当する世帯
 ・世帯全員が令和5年度住民税均等割のみ課税者で構成される
 ・令和5年度住民税均等割のみ課税者と令和5年度住民税均等割非課税者で構成される
 （令和5年度住民税均等割課税者に扶養などされた者〈事業専従者を含む〉のみで構成される世帯を除く）

対象・手続き

	「支給のお知らせ」が届く世帯	確認書が届く世帯	申請書が届く世帯
対象	対象世帯のうち、世帯の中に5年1月2日以降に転入した方がいない、かつ世帯主が6年1月26日現在で「公金受取口座」を登録している世帯	対象世帯のうち、世帯の中に5年1月2日以降に転入した方がいない、かつ世帯主が6年1月26日現在で「公金受取口座」を登録していない世帯	対象世帯のうち、世帯の中に5年1月2日以降に転入した方がいる世帯
手続き	<p>手続きは原則不要です。</p> 2月22日(木)から順次、世帯主宛てに「支給のお知らせ」を発送しています。 3月中旬から順次、公金受取口座へ振り込みます。	2月22日(木)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ています。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、特設ホームページ（右2次元コード）からも申請できます。	

※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。

令和5年度物価高騰対策支援給付金のこども加算（児童1人当たり5万円）

支給金額

18歳以下の児童（平成17年4月2日以降生まれ）1人当たり5万円
 ※世帯ごとに支給。

対象世帯

5年12月1日現在、杉並区に住民登録があり、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）または令和5年度住民税均等割のみ課税世帯に対する物価高騰対策支援給付金（10万円）を受給した世帯のうち、18歳以下の児童を扶養している子育て世帯

手続き

手続きは原則不要です。
 3月中旬から順次、対象世帯の世帯主宛てに「支給のお知らせ」を発送し、3月下旬から順次、令和5年度物価高騰対策支援給付金（7万円または10万円）を受給した口座へ振り込みます。
 ただし、次の世帯は申請手続きが必要です。手続きについては、詳細が決まり次第、区ホームページでお知らせします。
 ・5年12月2日以降に生まれた児童がいる
 ・単身で寮に入っているなど、別世帯に扶養している18歳以下の児童がいる

❗「物価高騰対策支援給付金」をかたる不審な電話などにご注意ください

「物価高騰対策支援給付金」について、区職員をかたりATMでの受け取りを勧める電話や、内閣府をかたりマイナポータルへの誘導するメールなどが発生しています。

不審な電話がかかってきた場合は、次のいずれかの機関へご連絡ください。
 ・保健福祉部管理課物価高騰対策支援給付金担当
 ・警察署
 ・杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル ☎5307-0800

世帯と人口 (住民基本台帳) 2月1日現在。()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	313,530(141減)	合計 329,468 (20減)
	外国人のみの世帯	13,216(129増)	
	日本人と外国人の世帯	2,722(8減)	

人口			男	女	小計	合計 572,750 (93減)	
	日本人			265,541(128減)	287,897(99減)		553,438(227減)
		外国人			9,827(56増)		9,485(78増)