

広報すぎなみ

Suginami

支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

1/15  
令和4年(2022年)  
No.2321

新型コロナウイルスに関する  
最新情報はこちらで  
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッター  
で、随時情報をお伝えしています。



新型コロナウイルス  
感染症情報  
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター  
(地震・水防情報等)  
@suginami\_tokyo

杉並の  
今がわかる！



Contents—主な記事—

8-9 | 個人住民税の申告・所得税等の申告期限は、3月15日(火)です 16 | 新型コロナワクチン「3回目接種」を開始しています

〒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

お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が中止になる場合があります。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



# 知っておきたい！ 杉並の情報をもっと身近に 区の情報発信メディア

区では、ご覧の「広報すぎなみ」以外にも、さまざまな情報発信メディアを使って、皆さんに情報をお届けしています。新型コロナウイルスや災害に関する情報を素早くキャッチしたり、区ホームページの最新のお知らせをメールで受け取ったり、区の歴史・文化や観光情報をじっくり調べてみたり…と、興味・関心に合わせてご活用いただけます。

年始の今こそ区の情報発信メディアを確認して、今年1年の区政情報を漏れなく受け取ってください！

確認しよう！

## 新型コロナウイルスや災害時などの情報を集める！

最新の新型コロナウイルス情報や、災害時の「いざ」に備える情報は、さまざまな方法で集めることができます。

新型コロナ  
災害情報

新型コロナウイルスのワクチン接種について、最新情報が知りたい！

災害時に自分や家族の安全を守るための情報は、どう集めたらいいの？

### ● Twitter

ワクチン接種や災害時の情報を投稿  
**杉並区(地震・水防情報等) ツイッター**  
@suginami\_tokyo

災害時における被災者への支援情報や、その他災害に関連した区の取り組みなど、区民の生命・財産を守る情報をリアルタイムで投稿しています。また、新型コロナワクチン接種についても、最新情報を配信しています。配信時に通知を受け取れる設定にすれば、さらに便利です。

ワクチン接種  
情報投稿！



### ● ホームページ

区の最新の情報を掲載  
**杉並区公式ホームページ**  
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

新型コロナウイルス情報をはじめ、区の最新情報を掲載・更新しています。区のあらゆる情報を集約しているので、情報収集の際にはぜひ一度こちらをご覧ください。

最新の新型コロナ  
情報はこちらから！



### ● YouTube

河川の今の状況をすぐに確認できる  
**杉並区河川ライブカメラ** **NEW!**

近年増加している集中豪雨や大型化する台風などで河川は急激な水位の変化を起こします。雨風が強いときや河川水位が上昇しているときに現地で確認することは危険を伴う場合もあります。河川の今を確認できるライブ映像を安全な場所で確認していただき、避難行動を起こす際の判断にお役立てください。

水位が  
上がってるね



### ● 通知・配信サービス

気象情報や区内での犯罪発生情報等  
**防災・防犯情報メール配信サービス**

気象に関する情報に加え、区内での犯罪発生情報等、防犯に関する情報も併せてメールで配信します。防災・防犯に関する情報がお手元にメールで届きます。



スマートフォンアプリ  
**Yahoo!防災速報**

地域を  
「杉並区」に  
設定しよう！

設定した地域や現在の緊急地震速報や国民保護情報(Jアラート)、豪雨予報、津波予報などの防災に関する速報を通知するアプリです。ヤフー・ジャパンとの協定に基づき、このアプリから区の災害情報や新型コロナウイルス情報をいち早くお届けしています。



知っておこう！

お知らせ  
区政情報

## 「すぎなみ」を知る！

区のさまざまな情報は、こちらからお知らせしています。

区のいろんな情報は  
何で知ることができるの？



杉並区広報課ツイッター  
@suginami\_koho



杉並区公式フェイスブック  
@suginamikuhoka



イベント情報や区からのお知らせ、区の取り組みや地域の魅力、日々のちょっとした出来事など、区に関するさまざまな情報を発信しています。皆さんの「知りたい」情報をお届けしています。

YouTube  
杉並区公式チャンネル



区の取り組みやまちの話・出来事などを放送する「すぎなみスタイル」をはじめ「杉並ゆかりの文化人」、「区長記者会見」等の動画を配信しています。



いろんな動画が  
いっぱい



毎月1日・15日(午後)メール配信  
杉並区メールニュース



区ホームページに新規掲載する「新着情報」のほか、「災害・防災情報」、「犯罪発生情報」などをメールで月2回配信します。「安全・安心」、「イベント」、「子ども・教育」など、配信される情報のカテゴリーを選ぶことができます。

スマートフォン用アプリ  
**マチイロ**  
<https://machiירו.town>

アプリ内でお住まいの地域を登録するだけで自治体からのお知らせや広報紙が配信されます。



「広報すぎなみ」が  
アプリで  
見られます！

iOS版  
App Store



Android版  
Google Play

スマートフォン用アプリ  
**すぎぽよ(幼児)**

保育の施設選び、手続き等で使えるコンテンツを集約したアプリです。入所申込時はもちろん、在園中にも役立つ情報を掲載しています。



iOS版  
App Store



Android版  
Google Play



楽しもう！

お楽しみ  
情報

## 自分のお気に入りの見つける！

日々を豊かにする区のお楽しみ情報を見つけてみましょう！

「なるほど!」「わくわくする!」情報を教えて!



東京工芸大学  
**杉並アニメーションミュージアム**  
@suginami\_sam

施設で開催している企画展やワークショップ、各種関連イベントなどについて発信しています。ここでももらえないプレゼントキャンペーンなどもあります！



楽しい  
イベント  
開催中!



なみすけInstagram  
@suginami\_namisque

公式アニメキャラクターなみすけがてくてくお散歩しながら区の魅力をたくさん紹介しています。



すぎなみ学倶楽部  
<https://www.suginamigaku.org>

区民ライターが杉並のさまざまな魅力を発信し、発信しているウェブサイトです。「歴史」、「ゆかりの人々」、「スポーツ」、「食」、「文化・雑学」、「自然」など、さまざまなジャンルの杉並を区民目線で紹介しています。

中央線あるあるプロジェクト  
<https://www.chuosen-rr.com>

区内の中央線沿線(高円寺、阿佐ヶ谷、荻窪、西荻窪)の魅力を発信しています。イベントやグルメ、個性的な個人店など訪れたいスポットが盛りだくさんです！ フェイスブックもチェックしてください！



# 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送付

老齢年金(老齢基礎年金・老齢厚生年金等)は、税法上「雑所得」として、所得税等の課税対象となります。老齢年金の年金収入が108万円以上(65歳以上の場合158万円以上)の方は、所得税等が源泉徴収されます。3年中に「老齢年金」を受け取っている方には、1月中旬に日本年金機構から「令和3年分公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

源泉徴収票は、年金以外に収入があり確定申告するときや、所得税等の還付を受けるときに必要となります。なお、「障害年金」や「遺族年金」は非課税のため、源泉徴収票は送付されません。  
 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

#### 無電柱化整備に関する説明会

杉並保健所(荻窪5-20-1)前のバス通りの無電柱化について説明会を開催します。  
 2月4日(金)午後5時30分～8時30分・6日(日)午前11時～午後3時 桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 土木計画課

#### 都市計画変更素案説明会の開催(補助第229号線・杉並区画街路第3号線)

都市計画道路補助第229号線および区画街路第3号線の都市計画変更素案等についての説明会を開催します。  
 2月5日(土)午後5時30分～6時30分 四宮小学校(上井草2-12-26) 都市計画道路補助第229号線については都都市整備局都市基盤部街路計画課 ☎5388-3379、杉並区画街路第3号線については区市街地整備課鉄道立体係 車ででの来校不可。手話通訳・託児あり(詳細は、区ホームページ参照)

## 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援等が生じる活動の自粛

### 健康・福祉

#### 後期高齢者医療制度に加入している方へ 医療費等通知書の送付

自身の健康と医療に対する認識を深め、診療日数等の受診内容に誤りがないかを確認できるように、「医療費等通知書」を1月下旬に送付します。

通知書には、診療年月・医療機関等の名称・医療費(10割・自己負担相当額)等を記載しています。

なお、確定申告(医療費控除)の際に同通知書を添付することで、3年1～8月の診療等については、「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、3年9～12月の診療等については、4年度の発送となるので、申告が必要な場合は「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付してください。

3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、2年9月～3年8月の医療機関等での診療について、医療費等(自己負担分+保険者負担分)の合計金額が5万円を超える月がある方 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 全ての被保険者に送付するものではありません

#### 国保特定健診はお済みですか

3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。生活習慣病の予防・早期発見のためにも年に一度は健診を受診しましょう。  
 ◆対象者=杉並区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 受診券(3年5月に送付済み)を紛失の場合は再発行可

## 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



### 施設情報

#### 粗大ごみ収集の申し込みを休止します

粗大ごみ受付センターのシステムメンテナンスのため、申し込みを休止します。

◆休止期間=1月29日(土)午後8時～30日(日)午後7時 園杉並清掃事務所 ☎3392-7281

### 採用情報

※応募書類は返却しません。

- 詳細は、各募集案内参照。
- 報酬は、3年度実績。

### 会計年度任用職員

#### ①社会教育担当②文化財担当

①社会教育事業の実施②文化財の保護・活用に関する業務ほか ▶勤務期間=4月1日～5年3月31日(5回まで更新可) ▶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(①は土・日曜日、祝日に勤務の場合あり) ▶勤務場所=①社会教育センター②区役所 ▶資格=①社会教育主事講習の修了証書または教員免許状を有する方ほか②大学・大学院で近世以降の歴史学・民俗学を専攻した方 ▶募集人数=若干名 ▶報酬=月額18万5856円～ ▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申込書(区ホームページから取り出せます)を、①1月25日②28日(いずれも必着)までに生涯学習推進課①社会教育センター(〒166-0013堀ノ内2-5-26済美教育センター内)②文化財係へ簡易書留で郵送・持参 ①同センター ☎3317-6621②同係

## 2月の各種健康相談 いずれも予約制。申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談	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)	栄養・食生活相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	17日(木)	2日(水) 9日(水)	-	16日(水)	午前 4日(金) 25日(金) 午後 10日(木)	4日(金)	24日(木) 午後1時30分	9日(水) 午後1時30分 15日(火) 午後1時
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月)	-	24日(木) 午後1時30分～3時	1日(火)	午前 7日(月) 21日(月) 午後 18日(金)	3日(木)	25日(金) 午前9時30分	9日(水) 17日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	24日(木)	4日(金) 18日(金)	18日(金) 午前10時～正午	9日(水)	午前 15日(火) 午後 3日(木)	15日(火)	10日(木) 午後2時	4日(金) 24日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	16日(水)	-	-	24日(木)	午前 16日(水) 午後 9日(水)	-	8日(火) 午後1時30分	21日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	10日(木)	8日(火) 15日(火)	-	17日(木) (生後9カ月頃から)	午前 10日(木) 午後 16日(水)	-	9日(水) 午前10時	1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子ども家庭部管理課母子保健係(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でご注意ください。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 12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

歯科衛生士

因母子歯科健診、歯科相談、歯科衛生教育(出張を含む)ほか▶勤務期間=4月1日~5年3月31日(5回まで更新可)▶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=各保健センター▶資格=歯科衛生士の免許を有する方▶募集人数=若干名▶報酬=月額21万4464円▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ㊦申込書(人事課人事係(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に免許証の写しを添えて、2月4日(必着)までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ㊧同係

衛生監視

因食品・環境衛生監視指導、狂犬病予防・動物愛護管理▶勤務期間=4月1日~5年3月31日(5回まで更新可)▶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=杉並保健所等▶資格=食品衛生監視員・環境衛生監視員の両資格を有する方▶募集人数=若干名▶報酬=月額21万5424円▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ㊦申込書(杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます)に資格証の写しを添えて、2月10日(必着)までに同課管理係(〒167-0051荻窪5-20-1)へ簡易書留で郵送・持参 ㊧同係☎3391-1991 ㊨書類選考合格者には面接を実施(2月21日(月)・22日(火)・24日(水)のいずれか1日(予定))

区立保育園等職員 保育補助(臨時)

因勤務期間=4月1日~5月31日▶勤務日時=月20日。原則、月~金曜日の午前10時~午後2時▶勤務場所=区立保育園、区立小規模保育事業所、区保育室、区定期利用保育施設▶資格=高等学校卒業(程度)以上の方▶募集人数=50名程度▶報酬=時給1101円(有資格者1188円)▶その他=交通費支給(上限あり) ㊦履歴書を、2月15日(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参▶履歴書記入要領=志望動機・「広報すぎなみ」を見て応募した旨

を記入。杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴に記入。保育士証をお持ちの方は写しを添付 ㊧同係 ㊨書類選考合格者には面接を実施。勤務場所は、欠員状況や住所を参考に紹介

医療安全相談窓口相談員(短時間)

因電話対応、健康に関する相談、医療機関や薬局等への質問対応、記録作成などのパソコン作業等▶勤務期間=4月1日~5年3月31日(5回まで更新可)▶勤務日時=週1日。午前9時~午後5時▶勤務場所=杉並保健所健康推進課▶資格=臨床経験のある看護師または保健師▶募集人数=若干名▶報酬=時給1678円▶その他=有給休暇あり。交通費支給(上限あり) ㊦履歴書に免許証の写しを添えて、2月15日(必着)までに杉並保健所健康推進課医療連携担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参 ㊧同担当 ㊨書類選考合格者には面接を実施

区以外の求人

NPO法人すぎなみ環境ネットワーク事務局職員

因一般事務、物品販売、各種講座の運営(パソコン作業あり)▶勤務期間=4月1日~5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。午前8時30分~午後5時15分(水曜日を除く)▶勤務場所=環境活動推進センター▶募集人数=1名▶報酬=月額18万5800円▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇あり。社会保険加入。通勤手当支給 ㊦履歴書に作文「環境について考えていること」(様式自由。800字以内)を添えて、2月11日(必着)までにすぎなみ環境ネットワーク(〒168-0072高井戸東3-7-4環境活動推進センター内)へ郵送・持参 ㊧同団体☎5941-8701 ㊨書類選考合格者には面接を実施

杉並区障害者雇用支援事業団 非常勤職員

因障害者の①体験実習支援②就労移行・定着支援▶勤務期間=4月1日~5年3月31日(4回まで更新可。67歳に達した年度末で退職)▶勤務日時=①月12日②週3日。月~金曜日の午前9時~午後4時▶勤務場所=杉並区障害者雇用支援事業団(ワークサポート杉並)、区内等の体験実習先企業など▶資格=障害

者の就労支援機関等での勤務経験がある方を優先▶募集人数=各1名▶報酬=時給1188円(社会福祉士または精神保健福祉士の有資格者1290円)▶その他=期末手当支給(要件あり)。有給休暇・健康診断あり。交通費支給(上限あり) ㊦履歴書に希望職務①②のいずれかを書いて、2月1日(必着)までに杉並区障害者雇用支援事業団(〒168-0072高井戸東4-10-26)へ郵送・持参 ㊧同事業団☎5346-3250 ㊨書類選考合格者には面接を実施

地域包括支援センターケア24久我山 常勤職員

因高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成ほか▶勤務日時=月~金曜日の午前8時45分~午後5時45分または午前10時~午後7時、土曜日の午前9時~午後1時(いずれも交代制。祝日を除く)▶勤務場所=ケア24久我山▶資格=保健師、地域ケア・地域保健に関する業務経験等のある看護師、社会福祉士▶募集人数=1名▶報酬=運営法人規定による ㊦履歴書に職務経歴書・資格証の写しを添えて、同施設(〒168-0082久我山3-47-16)へ郵送・持参 ㊧同施設☎5346-3348 ㊨書類選考合格者には面接を実施

募集します

ゆうゆう館上半期団体利用申請の受け付け

4~9月の間、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。利用枠の決定については、各ゆうゆう館にお問い合わせください。 ㊦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の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 ㊦直接、1月25日~2月8日に利用を希望するゆうゆう館 ㊧各ゆうゆう館、高齢者施策課施設担当

明るい選挙推進委員

因話し合い活動、研修会への参加、PR活動(街頭での資材配布)ほか▶任期=4月1日~6年3月31日(2年)▶募集人数=17名程度 ㊦区内在住で18歳以上(4月1日時点)の方 ㊦履歴書を、2月15日(必着)までに選挙管理委員会事務局(区役所西棟8階)へ郵送・持参 ㊧同事務局

ファミリーサポートセンター協力会員

因保育園・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(会員宅や児童館など)ほか▶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、各研修に参加できる方 ㊦☎電話で、杉並区社会福祉協議会☎5347-1021 ㊨会員登録後、1月27日(木)に研修会あり。詳細は、お問い合わせください



4年度当初予算(案)

区長記者会見の生中継を行います

4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(ジェイコム東京/地上デジタル11ch)で生中継します。

日時 1月31日(月)午後1時~1時45分

問い合わせ 広報課

その他 YouTube杉並区公式チャンネル(右2次元コード)でも後日配信予定



▲3年度記者会見の様子

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、原則保護者等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	備考	
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分~10時30分	受け付けは終了30分前まで。受診前にお電話ください。※午後5時以降小児科は、1歳以上が診療対象。			
	内科・小児科・耳鼻咽喉科				午後5時~10時(※)	午前9時~午後10時(※)
	外科					午前9時~午後5時
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	受け付けは終了30分前まで。受診前に医療機関へお電話ください。	
歯科保健医療センター (杉並保健所5階) ☎3398-5666	歯科			午前9時~午後5時	受け付けは終了1時間前まで。受診前にお電話ください。	

医療機関案内・急病相談

機関	月~金曜日	土・日曜日、祝日	備考
杉並区急病医療情報センター ☎#7399(または☎5347-2252)	午後8時~翌日午前9時	午前9時~翌日午前9時	相談員による対応
東京都医療機関・薬局案内サービス (ひまわり・t-薬局いんふお) ☎5272-0303 ㊦https://www.himawari.metro.tokyo.jp/	案内24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
東京消防庁救急相談センター ☎#7119(または☎3212-2323)	相談午前9時~午後8時		相談員による対応
	24時間受け付け		相談医療チームによる対応

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

ありがとうございました

## 新型コロナウイルス感染症に係る寄贈



寄贈された物品は、新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止に活用します。—— 問い合わせは、総務課総務係へ。

主な寄贈品と寄贈者（3年12月1日現在。敬称略・順不同）

※「広報すぎなみ」3年11月15日号掲載分を除く。

- マスク：医療法人社団啓神会=20枚
- ペーパータオル：美容室you=2個
- 消毒液：美容室you=1本
- ハンカチ：株式会社ジュンアシダ=100枚
- 子供用マスク：株式会社東京マツシマ城北支社 =3万5350枚
- 使い捨て手袋：匿名=200双
- ウェットティッシュ：匿名=1パック

あなたの遺言預けて安心

## 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、書き換えなどのトラブルが心配な方、相続発生後に相続人等に見つけてもらえるかなどの不安がある方におすすめです。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、東京法務局ホームページ（右2次元コード）または法務局で配布しているパンフレットをご覧ください。

☎東京法務局供託課遺言書保管担当☎5213-1441



寒い冬、雪が降ったら…

## 除雪にご協力ください

—— 問い合わせは、杉並土木事務所☎3315-4178へ。

区では、円滑な交通の確保や事故防止等を目的として、積雪がおおむね10cm以上の場合に除雪を行います。区が管理する道路等は約700kmあるため、除雪作業はバス通りや通学路、急な坂道などの一部に限られます。

このため日常の生活道路となっている多くの道路については、周辺に居住する方や事業者で協力して除雪をするなど、安全な通行確保にご協力をお願いします。区では融雪剤・凍結防止剤の配布は行っていません。



### 除雪を行う際に注意すること

- 安全には十分注意してください。
- 除雪は体に大きな負担が掛かる作業です。体調に配慮して作業してください。
- 雪で雨水升等道路排水施設をふさがないようにしてください。

## 区内空間放射線量等測定結果

3年12月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400

## 子育て世帯への臨時特別給付金の申請を受け付けます



対象児童がいると見込まれる世帯の世帯主へ、案内を発送しました。所得制限があるため、要件に該当する方は、期限までに申請してください。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



—— 問い合わせは、子育て世帯への臨時特別給付金コールセンター ☎5307-0340へ。

**対象** 平成15年4月2日～令和4年3月31日生まれの児童を養育し、かつ2年の所得が児童手当（本則給付）の所得制限限度額未満で、給付金を未受給の方

※区に申請できる方は、3年9月30日現在で区に住民登録がある方です。3年10月以降に生まれた新生児で、区へ児童手当（本則給付）を申請した方は、原則申請は不要です。

**支給金額** 対象児童1人当たり10万円

**申請方法** 案内に記載のURLから申し込み。または案内に同封の申請書を、3月31日（必着）までに子ども家庭部管理課子ども医療・手当係へ郵送・持参

**その他**

- 配偶者からの暴力を理由に避難されている方は、ご自身が受給できる場合があるためできるだけ早く相談してください。
- 区からの案内が届かない場合や区外に住んでいる児童を監護している場合は、早めに連絡してください。

## 子育て世帯生活支援特別給付金の申請期限は2月28日（必着）です

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入の大幅な減少等により困窮している子育て世帯の生活支援のために支給される給付金です。所得制限（住民税非課税相当）があり、受け取るには申請が必要です。詳細は、区ホームページをご覧ください。子ども家庭部管理課子ども医療・手当係へお問い合わせください。

## 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(月)です

金融機関（ATM含む）、コンビニエンスストア、区民事務所等での納付のほか、パソコン、スマートフォン等での「Pay-easy（ペイジー）」や「モバイルレジ」、クレジットカードの利用も可能です。

口座振替の方は、1月31日(月)に指定の口座から振り替えます。

感染症の予防・拡大防止の観点から、口座振替やペイジー、クレジットカード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。クレジットカード納付は、利用限度や支払日（口座引落日）に注意してご利用ください。



## 新型コロナウイルスの影響による徴収猶予の特例制度を受けた方へ

2年度第4期分についての猶予期限は2月1日(火)です。特別徴収分は猶予期限が異なりますので、徴収猶予許可通知書を確認してください。☎納税課

## 区民意見を募集します

### 【ご意見をお寄せください】

#### ◇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、事業者は事業所名と所在地、代表者の氏名）を記入（区ホームページにもご意見を書き込めます）  
※いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、後日「広報すぎなみ」などで公表する予定。

#### ◇閲覧・意見募集期間

2月14日（必着）まで

#### ◇閲覧場所（休業日を除く）

市街地整備課耐震改修担当（区役所西棟3階）、区政資料室（西棟2階）、各区民事務所、各図書館。区ホームページでもご覧になれます。

#### ◇意見提出・問い合わせ先

市街地整備課耐震改修担当 ☎3312-2907 ✉bosaimati-t@city.suginami.lg.jp

### 「杉並区耐震改修促進計画（案）」の改定

#### ◇目的

耐震改修促進法や東京都耐震改修促進計画の改正、近年頻発している大規模地震や区内建築物の耐震化の進捗状況など、区を取り巻く環境の変化を踏まえ、耐震化のさらなる促進を目的として、計画を改定します。

#### ◇計画期間

4～7年度の4年間

#### ◇耐震化の主な方針

・所有者が行う耐震化の取り組みについて、区は助成による支援や相談体制の整備を行う  
・区民の防災・減災意識を高め、耐震化の重要性や助成制度の普及啓発を行う

#### ◇重点的に取り組む建築物

・住宅 ・特定緊急輸送道路沿道建築物 ・一般緊急輸送道路沿道建築物

### 高齢ドライバーの方へ

## 東京都高齢者安全運転支援装置設置促進事業補助金

安全運転支援装置（ペダルの踏み間違い等による急発進を抑制するためのもの）の購入・設置に係る費用補助が、3月31日で終了します。早めの相談・予約をお勧めします。

—— 問い合わせは、都民安全推進本部総合推進部交通安全課 ☎5321-1111へ。

#### 補助対象

3月31日までに購入・設置した費用の5割（1台当たり6万円まで）

※対象となる高齢運転者（都内在住で昭和27年4月1日以前に生まれた方）の要件は、東京都都民安全推進本部ホームページ（右下2次元コード）をご確認ください。

#### 希望する方は、取扱事業者の店舗にご相談ください

事業者の一覧は、東京都都民安全推進本部ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。



### あなたの「声」を聞かせてください

## 4年度区政モニターを募集します



区政モニター制度は、その時々行政課題をテーマとしたアンケート調査へのご協力や、区政全般についてのご意見ご提案をいただくものです。あなたの「声」を区政に生かすために、区政モニターとして活動してみませんか。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。

#### 募集要領

◇資格=区内在住の18歳以上（4月1日時点）で、日本語でモニター活動ができる方（国籍は不問。地方公共団体の職員・議員を除く）▶任期=委嘱の日（5月頃）～5年3月末▶募集人数=200名（選考）▶謝礼=活動実績に応じて杉並区内共通商品券を進呈（年度末）  
◇インターネットでモニター活動を行う方=区ホームページ（下2次元コード）から、2月28日までに申し込み▶郵送でモニター活動を行う方=「区政モニター希望」と明記し、住所・氏名（フリガナ）・生年月日・職業・電話番号・応募動機（書式自由）を書いて、2月28日（消印有効）までに区政相談課へ郵送  
◇選考結果は、応募者全員に連絡



最近のアンケート結果は、図書館、区政資料室（区役所西棟2階）、区ホームページでご覧になれます。

### 健康増進や交流の機会に

## ふれあい入浴が利用しやすくなりました



「ふれあい入浴」とは、区内在住の65歳以上の方を対象とした、区と契約している公衆浴場を週1回に限り100円で利用できるサービスです。

これまで「ふれあい入浴」の実施日は原則、水曜日の3時間でしたが、1月から曜日・時間帯を拡大しています。詳細は、各浴場に直接お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

#### ふれあい入浴実施浴場

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3-32-2 ☎3337-6198）／玉の湯（阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860）／天徳泉（阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018）／杉並湯（梅里1-13-7 ☎3312-1221）／ゆ家ごころ吉の湯（成田東1-14-7 ☎3315-1766）／さくら湯（和田3-11-9 ☎3381-8461）／藤乃湯（天沼2-17-20 ☎3391-0504）／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）／大和湯（和田1-71-18 ☎3381-3452）

☎高齢者施策課いきがい活動支援係



# 個人住民税の申告・所得税等の申告期限は、3月15日(火)です

## 個人住民税の申告 ※申告はなるべく郵送でお願いします

## 区役所へ

問い合わせ 課税課 ※区民事務所では、作成済み申告書をお預かりします（申告相談は行っていません）。

### 住民税申告書の配布と発送

申告書は区民事務所と課税課（区役所東棟2階）で配布します（区民事務所では1月20日(木)から）。ご自宅等に郵送することも可能ですので、申告書が必要な方は課税課へご連絡ください。

窓口は大変混雑します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での申告をお願いします。また、前年に住民税の申告をした方などには、申告書を1月27日(木)に発送します。

### 住民税の申告が必要な方

4年1月1日現在、区内に住所がある方（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
- ②3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に提出されている
- ③3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に提出されている
- ④3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み）以下である

※①に該当する方でも、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得（原則として、住民税が特別徴収されているもの）の所得税と異なる課税方式を選択する場合は申告が必要です。上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の全部について住民税では源泉分離課税（申告不要）とする場合は、確定申告書の提出のみで申告手続きが完結するよう、4年度分から確定申告における住民税に係る附記事項が追加されました。

※④に該当する方でも、非課税証明書を必要とする方などは申告が必要です。

4年1月1日現在、区内に事務所・事業所・家屋敷がある方  
区内に住所がなくても、均等割額が課税されます。

### ◆ご注意ください

- 次に該当する方は、所得税の確定申告の必要はありませんが、一定の場合を除き、住民税の申告が必要となります。給与所得者で、3年分の給与所得および退職所得以外の所得金額が20万円以下である
- ・公的年金等に係る雑所得がある方で、3年分の公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ公的年金等以外の所

得金額が20万円以下の方

●3年分の所得が給与所得または公的年金等のみで各種控除（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。

### 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歳未満の扶養親族の氏名、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。

### 住民税および所得税の主な改正点

#### 住宅借入金等を有する場合の住民税額および所得税額の特別控除

消費税率10%が適用される住宅取得等をした場合における住宅借入金等特別税額控除の控除期間を13年間とする特例について、当該住宅を3年1月1日～4年12月31日に居住の用に供した場合も対象とします。また、当該対象分においては、合計所得金額1000万円以下の者について、床面積40～50㎡の住宅も対象とします。

#### 医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）の見直し

健康保険法等の規定に基づき行われる健康診査等の健康の保持増進および疾病の予防への取り組みを行ったことを明らかにする書類については、申告書への添付または提出の際の提示が不要となりました。また、5年度（所得税は4年分）から対象となる医薬品の範囲を見直した上で、9年度（所得税は8年分）まで特例を延長します。

#### 退職所得課税の適正化

4年1月1日以降に支払いを受けるべき勤続年数5年以下の法人役員等以外の者の退職金については、退職所得控除額を控除した残額の300万円を超える部分について、2分の1課税を適用しないこととなりました。

#### 特定公益増進法人に対する寄附金制度における寄附金の範囲の見直し

特定公益増進法人に対して支出する寄附金のうち、出資に関する業務に充てることが明らかな寄附金が、3年4月1日以降寄附金税額控除（所得税は寄附金控除または寄附金特別控除）の対象から除外されました。

### 医療費控除に係る明細書の添付の義務化

平成30年度（所得税は平成29年）より医療費控除の申告の際に、医療費等の領収書の添付または提示に代えて、「医療費控除の明細書」の添付が義務化されました。3年度（所得税は2年）以降は、明細書の添付がない場合には医療費控除の適用ができなくなりますのでご注意ください。なお、明細書の様式は、区ホームページから取り出せます。

### 上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の所得税と異なる課税方式の選択

所得税と住民税とで異なる課税方式（申告不要、分離課税、総合課税〈配当所得等で一定のものに限る〉）の選択が可能です。対象は、住民税が特別徴収されている所得です。所得税で申告した上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得の全部について住民税では申告不要とする場合は、確定申告書の「住民税に関する事項」の該当欄に「○」を記入してください。その他の所得税と異なる課税方式を選択する場合は、専用の申告書（課税課に請求。区ホームページからも取り出せます）を住民税の納税通知書の送達前までに区課税課に提出してください。

なお、住民税の納税通知書の送達後、上場株式等に係る配当所得等・譲渡所得に関する確定申告書を税務署に提出しても、住民税の税額算定には算入できません。

また、申告された上場株式等の配当所得等・譲渡所得は、扶養控除や配偶者控除の適用、非課税判定や国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険の保険料の算定等の基準となる所得金額に含まれます。保険料および負担金については、各担当部署へお問い合わせください。

### マイナンバー制度（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（個人番号）の記載および本人確認書類（マイナンバーカードまたは住民票の写し〈マイナンバーの記載があるもの〉等の番号確認書類および運転免許証等の身元確認書類）の提示または写しの添付が必要です。

## 所得税等の申告

## 税務署へ

問い合わせ 杉並税務署（成田東4-15-8 ☎3313-1131）、荻窪税務署（荻窪5-15-13 ☎3392-1111）  
※個人事業税・法人住民税は、新宿都税事務所（新宿区西新宿7-5-8 ☎3369-7151）。  
※車での来場不可。

### 申告書は、自身で作成し、提出はお早めに

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、自宅での確定申告をお勧めしています。作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」(下2次元コード)をご利用ください。提出は、マイナンバーカードまたはID・パスワードを利用した自宅からの電子送信（e-Tax）が便利です。ID・パスワードは税務署で随時発行できますので、運転免許証などの本人確認書類を持参してください（5～10分程度。本人以外発行不可）。



▲国税庁 確定申告書等作成コーナー



### 申告書作成会場の開設期間等

杉並税務署・荻窪税務署

## 2月1日(火)～3月15日(火)

（土・日曜日、祝日を除く。2月20日(日)・27日(日)は開設）

受付時間：午前8時30分～午後4時

相談時間：午前9時15分～午後5時

※上記開設期間前でも相談を受け付けています。

会場への入場には、入場整理券が必要です。

※税理士による無料申告相談については、1月1日号をご覧ください。

### ●入場整理券の取得方法

- ・各会場での当日配布
- ・LINEから事前発行（国税庁LINE公式アカウント〈右2次元コード〉から「友だち追加」で利用可）



※混雑回避のため、入場整理券の配布状況に応じて、受け付けを早く締め切る場合や後日の来場をお願いする場合があります。

### 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。確定申告の際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。

### 年金所得者に係る確定申告不要制度について

公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつその公的年金等の全額が源泉徴収の対象となる場合において、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下のときは、所得税の確定申告は必要ありません（還付を受けるための確定申告書は提出できます）。  
※個人住民税の申告が必要な場合があります。

### 納税は便利な口座振替で

所得税、消費税の納税は口座振替をご利用ください。所得税は4月21日(木)、消費税は4月26日(火)が口座振替日です。

### 所得税の納税証明書

3年分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申し出てください。

### 税務署の管轄区域

杉並税務署	荻窪税務署
阿佐谷北・阿佐谷南・和泉・梅里・永福・大宮・上高井戸・高円寺北・高円寺南・下高井戸・高井戸西・高井戸東・成田西・成田東・浜田山・方南・堀ノ内・松ノ木・和田	天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・久我山・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・宮前・桃井

### 3年分の申告と納付の期限

税目	申告期限	提出先	税目	申告納付期限	提出先
個人住民税（4年度。確定申告をする方は原則、不要）	3月15日(火)	区課税課 (区役所東棟2階)	所得税および復興特別所得税	3月15日(火)	杉並税務署・荻窪税務署（提出はお住まいの区域を管轄している税務署へ）
個人事業税（4年度。確定申告または個人住民税の申告をする方は不要）		新宿都税事務所	贈与税		
			個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(木)	

## 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）で住民税の申告が必要ない方でも、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。

### 「保険料年内納付済額のお知らせ」を送付します

3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・介護保険料の金額についてのお知らせを1月末に送付します。このお知らせに記載されている納付済額は、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、サービス事業者（指定居宅サービス事業者等や施設サービスを提供する各施設）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」などが必要になります。控除の対象になる額は、サービス事業者が発行する領収証に記載されています。

控除の対象になる主な介護保険サービスや控除内容の詳細は、区ホームページ（よくある質問と回答）または、国税庁ホームページ（タックスアンサー〈右2次元コード〉）をご覧ください。

介護保険課給付係（領収証については、各サービス事業者）



▲居宅サービスを利用した方



▲施設サービスを利用した方

### 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おむつ代の医療費控除が受けられる場合があります。

### ●対象＝次の全てに該当している方

- ・おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である
  - ・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
- 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。

### ●対象＝次の全てに該当している方

- ・65歳以上で区内に住所がある
  - ・介護保険の要支援・要介護認定を受けている
  - ・区の障害者控除対象者認定基準に該当する
- 介護保険課認定係（区役所東棟3階）で申請できます（郵送可）。詳細は、区ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。  
介護保険課認定係



# なかま集まれ!

区民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  
(〒166-0013堀ノ内2-5-26済美教育センター内 ☎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

**トラベル英会話/杉英会** 第1・3月曜日午前9時30分～11時/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎園田 ☎3394-8676

**仏人講師による仏語中級/パルロンアンフランセ** 第1・3金曜日午前10時～正午/荻窪地域区民センター/月4000円/☎岩腰 ☎090-3599-7393

**イタリア語会話サークル/イタリアーナ** 水曜日午後3時～5時/主に阿佐谷地域区民センター/月6000円/☎小美濃 ☎090-3219-9308

**日常英会話・外国人+日本人講師/英会話AEC** 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/☎窪木 ☎090-6542-1406

**古文書解説/杉並古文書研究会** 第2水曜日午後4時30分～6時/主に阿佐谷地域区民センター/年3000円/☎眞板 ☎3247-4617

**絵画(油絵・パステル画等)/月洋会** 主に木曜日午後1時～3時45分(月2回)/阿佐谷地域区民センター/月4000円/☎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ヵ月5000円/☎石坂 ☎3303-6105

**フラワーアレンジメント/クリムソローズ** 第1木曜日午前10時30分～正午/ゆうゆう高井戸東館/月1500円/☎永山 ☎080-6619-1109

**シャンソンを楽しく歌う会/アンシャンタン** 第1・3土曜日午後1時～3時/主に阿佐谷地域区民センター/入会金2000円、月4000円/☎甘田 ☎3337-1618

**中高年初心者ピアノ/井草健康ピアノの会** 第2・4金曜日午後1時30分～2時30分/八成区民集会所/月3000円/☎小野寺 ☎080-6585-9032

**ウクレレ(初心者歓迎)/イリアヒ** 第2・4火曜日午後6時～7時/主にゆうゆう高円寺北館/入会金2000円、月4000円/☎佐藤 ☎3393-4663

**ウクレレ/ジョイ アロハ バンド** 第2・4金曜日午前10時～正午/ゆうゆう高円寺南館/月500円/☎川村 ☎090-1668-9972

**囲碁/阿佐谷囲碁愛好会** 第1・2・4土曜日、第3金曜日午後0時15分～3時

/コミュニティふらっと阿佐谷/☎松浦 ☎5936-1415  
**EXCEL WORD(スマホ、インターネット)/らべんだーさーくる** 毎週火曜日午前10時～正午/オンラインで実施/月1000円/☎宮内 ☎080-1147-2800

## スポーツ

**健康気功/阿佐谷気功クラブ** 月曜日午前10時～正午(月4回)/主に阿佐谷地域区民センター/入会金2000円、月4000円/☎大宮 ☎3312-3218

**健康体操/荻窪トリム** 金曜日午後1時～3時/荻窪体育館/入会金1000円、月3000円/☎堀川 ☎3392-4188

**女性のストレッチ/ストレッチコスモスの会** 主に第1・3・4水曜日午前10時～正午/四宮区民集会所/月3000円/☎山崎 ☎3301-0757

**社交ダンス/楽々楽しく社交ダンスの会** 月曜日午後1時～3時/阿佐谷地域区民センター/1回300円/☎永田 ☎5936-0841

**硬式テニス(中上級者)/GO・TOテニス** 土・日曜日、祝日ほか/区内コートほか/月2000～3000円/☎水尾 ☎3390-6264

**パドルテニス/荻窪PTC** 金曜日、主に午前11時～午後1時/荻窪体育館ほか/入会金1000円、月1000円/☎小松原 ☎3311-4675

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とる教室の生徒募集
- 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の活動
- 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

## 交流自治体物産展

# おぢやフェア

時1月23日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) ☎小千谷学生寮(井草4-16-23) ☎笹団子・小千谷そば・魚沼産コシヒカリ米などの特産品、小千谷産新鮮野菜・地酒など産直品の販売 ☎小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 ☎買い物袋持参。車での来場不可



区役所ロビーコンサート 細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

# 日本フィル 冬のコンサート in 西荻

**日時** 1月31日(月)午後5時～5時40分  
**場所** 西荻地域区民センター(桃井4-3-2)

区役所ロビーで行っている日本フィルによるロビーコンサートを、今回は西荻地域で開催します。お子さんと友達と一緒に、楽しい音楽のひとときをお過ごしください。



**出演** = 日本フィルハーモニー交響楽団(編成=弦楽四重奏) ▶ **曲目** = アニメ「となりのトトロ」より「さんぽ」、パッヘルベル「カノン」ほか ☎263名(抽選) ☎東京共同電子申請・届出サービス(右2次元コード)から、1月21日までに申し込み ☎文化・交流課



世界的ジャズピアニストと日本を代表するジャズ歌手で送る

# 阿佐谷ジャズストリート 杉並公会堂スペシャル

**日時** 2月10日(木)午後6時30分～9時  
**場所** 杉並公会堂(上荻1-23-15)



**出演者** = 山下洋輔、豊田チカ、中山拓海、福岡高次、戸松美貴博、小山太郎、高瀬龍一、川嶋哲郎 ☎1049人(申込順。指定席) 費S席4000円。



▲山下洋輔



▲豊田チカ

A席3000円。B席2000円 ☎チケット販売窓口=コミュかるショップ(区役所1階)、杉並公会堂、チケットぴあ(Pコード=207-311)、阿佐谷ジャズストリート予約専用 ☎090-1292-0268 ☎阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎5305-5075(午前11時～午後5時) ☎詳細は、阿佐谷ジャズストリート ☎https://asagayajazzstreets.com/参照

※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〉)  
★は、地域の団体との協働事業です。

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  
HP<https://www.igusahome.org/>  
**おもちゃの病院**  
時1月22日(土)、2月12日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師片岡末廣ほか 費実費 他1組1点  
**不思議の国 ネパール**  
時1月29日(土)午前10時～正午 場同センター 師エベレストインターナショナルスクール初代理事長・シュレスタ プパール マン 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、1月24日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他手話通訳あり(事前申込制)。長寿応援対象事業  
**コミュニティすくーる「歓声と球音が響いていた上井草球場」**  
時2月4日(金)午後0時30分～2時30分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師郷土博物館学芸員 定30名(抽選) 費400円 申往復はがき(12面記入例)で、1月24日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他手話通訳あり(事前申込制)。長寿応援対象事業  
**いぐさ演奏会**  
時2月25日(金)午後2時～4時 場同センター 内出演=桂文雀(落語)、翁家 和助(太神楽曲芸) 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月

17日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他手話通訳あり(事前申込制)。長寿応援対象事業

**荻窪地域区民センター協議会**  
〒167-0051荻窪2-34-20  
☎3398-9127  
HP<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
**アートを楽しみ、心も暖かく!**  
時1月29日(土)・30日(日)午前10時～午後4時(30日は3時30分まで) 内個人・団体・小中学校の作品、特別展(日本画家・石山太柏)  
**正しく学ぼう ラジオ体操**  
時2月4日(金)・11日(祝)午前10時～11時30分(計2回) 師全国ラジオ体操連盟公認一級指導士・銚立和子 区内在住・在勤の方 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、1月24日(必着)までに同協議会 他上履き持参

**調理実習「ビバ・発酵食!」～もっと発酵食品と仲良くなるために★**  
時2月10日(木)午前10時30分～正午 内メニュー=みそピラフ、サケの酒かすグラタン、たたき長イモのさっぱりあえ、甘酒とヨーグルトのレアチーズ



風 師管理栄養士・梅山朋子 定15名(抽選) 費1100円 申往復はがき(12面記入例)で、1月30日(必着)までに同協議会 他エプロン・三角巾・布巾・お手拭き・箸持参▶**協働=すぎなみ栄養と食の会**  
**荻窪にあるネパール人学校(EISJ)を知ろう**  
時2月19日(土)午後1時30分～3時15分 師エベレストインターナショナルスクールジャパン校長・バットビスヌ パラサド 定30名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、2月6日(必着)までに同協議会

…… いずれも ……  
**場荻窪地域区民センター**  
**高円寺地域区民センター協議会**  
〒166-0012和田1-41-10  
☎3317-6614  
HP<https://www.koenji-kyogikai.org/>  
**きたきた寄席★**  
時2月13日(日)午前10時～11時30分 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)  
**内出演=春風亭朝枝(落語)、伊藤ルーリー(司会) 定30名(抽選) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、1月27日(必着)までに同協議会。または同協議会ホームページから申し込み 他長寿応援対象事業▶**協力=高円寺演芸まつり実行委員会****

**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  
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
**高井戸あそぼうさい 楽しく知ろう あなたの避難所★**  
時2月6日(日)午前10時～午後2時 内起震車体験(雨天中止。事前申込制・抽選。往復はがき〈12面記入例〉で、1月25日(必着)までに同協議会)、防災DVD上映、クイズ、ゲーム 他2月4日(金)～9日(水)午前9時～午後9時(9日は3時まで)にパネル展示(地域の防災、地震・水害・火災などから命を守る情報)あり▶**共催=高井戸地区町会連合会**

**高井戸狂言会**  
時3月5日(土)午後2時～4時30分 内狂言「昆布売」「千鳥」「六地藏」、講演「狂言のころ」 師人間国宝・山本東次郎 区内在住で小学4年生以上の方 定200名(抽選) 申往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、2月7日(必着)までに同協議会



…… いずれも ……  
**場高井戸地域区民センター**  
**永福和泉地域区民センター協議会**  
〒168-0063和泉3-8-18  
☎5300-9412  
HP<https://member.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>  
**こどもまつり**  
時1月30日(日)①午前10時30分・11時30分・午後1時30分・2時30分=星空さんぽみち(天文学習) ②午前10時～午後3時=こどものパフォーマンス(プログラムは同協議会ホームページ参照) 定各40名(先着順) 区内①小学生以下の方 他1月22日(土)～30日(日)午前9時～午後9時(30日は3時まで)に「永福和泉こどもの絵美術館」(地域の子どもの絵の展示)を開催  
**ひな祭りの食卓を華やかにするテーブルコーディネート**  
時2月7日(月)午後1時～3時 師テーブルコーディネーター・福田里美 定20名(抽選) 費250円 申往復はがき(12面記入例)で、1月26日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業  
**老後の4大リスク「孤独・貧困・認知症・寝たきり」を回避する終活入門**  
時3月3日(木)午後1時～3時 師社会福祉士・山崎宏 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、2月17日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

第166号 児童文学の第一人者 石井桃子さんと「かつら文庫」

「クマのプーさん」の翻訳や「ノンちゃん雲に乗る」の執筆で知られる石井桃子さんは、杉並名誉区民の一人です。荻窪に暮らし、井伏鱒二さんと家族ぐるみで交流していました。自宅に開設した子どものための私設図書室「かつら文庫」は、60余年を経た今も活動しています。

写真提供：東京子ども図書館

詳しくは **すぎなみ学 石井桃子** または

産産業振興センター観光係 ☎5347-9184

1月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

つながっているから できること **すぎなみスタイル**

すぎなみ仕事ねっと

「すぎなみ仕事ねっと」をご存じですか。区内にある障害者施設の連携によって、障害者の皆さんの工賃アップをめざす取り組みです。今回は、区民の皆さんが気軽に利用できる「すぎなみ仕事ねっと」が扱う商品や仕事の頼み方、そして最近のイベントの様子などをご紹介します。

**障害者施設をつなぐネットワーク**

**すぎなみ仕事ねっと**

- 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)

問広報課

# イベントひろば EVENT PLAZA

## ① 感染症防止対策

下記の対策にご協力をお願いいたします。

- 体調不良時の利用自粛
- マスク着用や手洗い・手指消毒の励行
- ソーシャルディスタンスの十分な確保
- 室内の定期的な換気
- 大声での発声、歌唱、声援が生じる活動の自粛

## 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、各記事の申図でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

- 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

## 【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙および過去の「広報すぎなみ」掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、区ホームページをご覧ください。



## 催し

### 農業公園「麦踏み体験」

1月23日(日)午後2時～3時 (雨天・残雪中止) 場 成田西ふれあい農業公園 (成田西3-18-9) 定 20名 (先着順) 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 他 長靴または汚れてもいい靴・服装で参加。小学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

2月12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、小川裕子ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 電話・ファクス・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

### 高次脳機能障害者の家族交流会

2月19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) 対 高次脳機能障害者の家族 定 15名 (申込順) 申 電話・ファクス (記入例) で、2月4日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 FAX 3332-1826 他 協力 = 杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

### 家読してみませんか?

家読とは、本の感想などをノートに書いて、家族で共有し絆を深めることです。皆さんのノートを展示します。 3月8日(火)～4月3日(日)午前9時～午後8時 (日曜日・祝日は5時まで。休館日を除く) 場 高井戸図書館 (高井戸東1-28-1) 問 募集 = 家読ノート (同館で配布) を、3月6日までに同館へ持参 (展示後フィルムをかけて返却) 問 同館 ☎3290-3456

### 郷土博物館

#### ◆年中行事「節分」

1月30日(日)午後2時～2時30分 内 豆まき、紙芝居の口演 ▶ 出演 = 杉並昔話紙芝居一座「すかい」

#### ◆年中行事「初午」

五穀豊穰などを祈って、古民家の庭にあるお稲荷様を祭り、区内の初午行事について紹介します。 2月5日(土)～10日(木)午前9時～午後5時



### ◆昔の生活・遊びを体験しよう!

2月5日(土)・6日(日) = 昔の遊びを楽しもう! ▶ 12日(土)・13日(日) = 昔の洗濯やアイロンを体験しよう! / いずれも午後2時～4時 他 小学2年生以下は保護者同伴

…… いずれも ……

場 郷土博物館 (大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円 (観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日、毎月第3木曜日 (祝日の場合は翌日) は休館

## 講演・講座①

### 薬の上手な使い方と薬局との付き合い方～かかりつけ薬局、薬剤師

家族介護教室です。 1月28日(金)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18) 師 杉並区薬剤師会・高橋裕久子 対 区内在住・在勤の方 定 20名 (申込順) 申 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

### 短歌講演会「和歌にみる親子の心～親思ふこころにまさる親心」

1月30日(日)午後2時～3時30分 場 南荻窪図書館 師 古典文学研究家・入谷いずみ 対 中学生以上の方 定 16名 (申込順) 申 電話または直接、南荻窪図書館 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)

### 「観光以上、移住未満」の地方との関わり方 すぎなみ会議

2月6日(日)午後2時～4時30分 場 オンラインで実施 内 第1部 = 交流自治体による「少しディープなプレゼンテーション」 ▶ 第2部 = ゲストトークセッション「地方とつながるヒント～地方とのつながりから考える自分らしい暮らし方・働き方」 申 東京共同電子・申請届出サービス (区ホームページ同講座案内にリンクあり) から申し込み。または電話で、文化・交流課地方創生担当 ☎5307-0750 / 申込締め切り日 = 2月4日

### シニア生涯ワーキングセミナー

2月7日(月)午後1時～3時45分 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 内 第1部 = これからのライフプランニング (社会保険労務士・高橋美紀) ▶ 第2部 = シニア世代の再就職の現状と考え方 (東京しごとセンターシニアコーナー職員) 対 55歳以上 (開催日時点) で就職活動中・予定の方 定 20名 (申込順) 申 1月17日から電話で、予約専用ダイヤル ☎5256-6200 (月～金曜日午前9時～午後5時) 問 東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 他 共催 = 東京しごとセンター



### 介護者ひろば～ケアマネジャーへ上手に相談するヒント

2月7日(月)午後1時30分～3時30分 場 区役所第4会議室 (中棟6階) 師 NPO 法人となりのかいご代表理事・川内潤 (右上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 40名 (申込順) 申 電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎5307-0330



### 感染症にかかりやすい人・かかりにくい人

2月10日(木)午後2時～3時30分 場 永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18) 師 日本免疫研究会常務理事・前田美恵子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名 (申込順) 申 電話で、2月9日までに高井戸保健センター ☎3334-4304

## ゆうゆう館の催し

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



ゆうゆう館名	内容	日時等
高円寺南館 (高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	間々田メソッドによる顔体操で全身元気	1月27日から毎月第2・4木曜日、午後1時30分～3時 定 各15名 (申込順) 費 各500円
永福館 (永福2-4-9 ☎3321-6632)	はじめてのウクレレ/初心者向けウクレレ講座	毎月第2・4日曜日、午前9時30分～11時 定 10名 (申込順) 費 1回1000円
四宮館 (上井草2-28-3 ☎3396-7692)	書の盆栽	1月31日(月)午後1時30分～3時30分 師 三宅友子 定 10名 (申込順) 費 1500円
桃井館 (桃井1-35-2 ☎3399-5025)	ゆうゆう体操 どなたでも気軽に体調に合わせて	毎週火・木曜日、午前9時30分～10時30分・10時45分～11時45分 (第3木曜日を除く) 定 各15名 (申込順) 費 各300円
堀ノ内松ノ木館 (松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	フラワーアレンジメント	毎月第1火曜日、午後2時～3時30分 定 各10名 (申込順) 費 各800円 (別途材料費)
梅里堀ノ内館 (堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	3B体操講座	2月4日から毎月第1・3金曜日、午後2時～3時30分 定 各5名 (申込順) 費 各500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。

**幼児期に育みたい非認知能力とは～モンテッソーリ教育の考え方に学ぶ**

時2月15日(火)午前10時～11時30分 場オンラインで実施 講師星美学園短期大学幼児保育学科教授・井出麻里子 区内在住で幼児の保護者 定40名(申込順) 申込電話で、2月8日までに学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み

**足腰げんき教室**

講師 健康運動指導士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 申込はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、1月31日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 同担当 ☎3391-0015 他お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

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2日～23日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 定15名
29	新泉サナホーム(和泉1-44-19)	3月1日～22日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分 定10名
30	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	2月25日(金)、3月4日(金)・18日(金)・25日(金) 午後1時30分～3時30分 定15名

**ユネスコ料理教室「かんたん時短でイタリア料理を楽しもう」**

時2月19日(土)午前10時～午後1時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 講師イタリア料理研究家 ラウラ・グロッツェル 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費1200円 申込往復はがき・Eメール(12面記入例)で、2月1日(必着)まで

に杉並ユネスコ協会(〒166-0011梅里1-21-15村松方 ☎sugiyu70@gmail.com) 同協会・水上 ☎3321-8771、社会教育センター ☎3317-6621 他エプロン・三角巾・お手拭き持参

**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5日(土)・12日(土)・20日(日) ▶午前=10時～11時30分 ▶午後=1時～2時30分・3時～4時30分 内容お産の流れ、産後の心の変化、おむつ替えと抱っこの仕方(実習)、もく浴の仕方(デモのみ)ほか 区内在住の初産で開催日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定各10組

**◆休日母親学級**

時3月13日(日)午後1時15分～2時30分・3時～4時15分 内容妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳・産後の話、地域の子育て情報ほか 区内在住の初産で平日の母親学級への参加が困難な方 定各18名

…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 講師助産師ほか 申込ポピズプロフェッショナル ☎https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から2月7日までに申し込み 同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。車での来場不可



**就労支援センター**

**◆ワークサポート杉並による実践コミュニケーショントレーニング**

時2月1日(火)午前10時～正午 講師臨床心理士・嶋田陽介 区内54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

**◆面接突破!実践セミナー～面接官の本音を解き明かし不安を解消する講座**

時2月4日(金)午後1時～4時 講師キャリアコンサルタント・新井亨 区内54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

**◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法**

時2月5日(土)午前10時～11時 講師求職中の方 定18名(申込順) 他当日参加可

**◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」**

時2月9日(水)午前10時～11時30分 講師求職中の方 定18名(申込順)

**◆求職者のためのパソコンセミナー①エクセル応用②パワーポイント基礎**

時①2月14日(月)②28日(月)午前10時～午後3時 講師PC専任講師・深井妙子、日坂元娘 区内54歳以下で求職中の方 定各9名(申込順)

**◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代の自己分析**

時2月15日(火)午後1時30分～4時 講師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区内49歳以下で求職中の方 定9名(申込順) 他1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり(申込順))

…… いずれも ……

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

**環境活動推進センター**

**◆和布で作るお雛様の壁飾り**

時2月3日(木)午後1時30分～3時30分

場同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費600円 申込電話・Eメール(12面記入例)で、1月24日までに同センター 他裁縫道具持参。長寿応援対象事業

**◆早春の野鳥観察会「すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう」**

時2月12日(土)午前10時～正午(荒天順延。予備日=2月13日(日)) 講師集合=善福寺公園上の池ポート乗り場前 講師野鳥図鑑画家・谷口高司、元日本野鳥の会東京支部長・西村真一 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40名(抽選) 費100円(保険料) 申込往復はがき・Eメール(12面記入例)で、1月24日(必着)までに同センター

**◆ふるしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう**

時2月26日(土)午前10時～正午 場同センター 講師ふるしき文化研究家・善財裕美 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 申込往復はがき・Eメール(12面記入例)で、1月30日(必着)までに同センター

**◆講演会「気候変動問題のこれから～世代を超えて引き継ぐ出口は?」**

時3月5日(土)午後2時～3時30分 場オンラインで実施 講師国立環境研究所地球システム領域副領域長・江守正多(右写真) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定40名(申込順) 申込Eメール(12面記入例)で、同センター



…… いずれも ……

場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☎kouza@ecosuginet.jp <水曜日を除く>)

**農業者に学ぶ野菜作り!**

**農業体験農園の利用者を募集します**

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



—— 問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

**農園概要**

場井草体験農園(井草5-16) 内容利用期間=3月上旬～5年1月下旬(更新は農園主と相談) ▶募集区画=若干数(1区画約25.2㎡。抽選) ▶利用料=年4万9260円 区内20歳以上で定期的に畑に来られる方(家族での参加も可) 他種・苗・肥料・農具は農園主が用意。特別な資材等を使う場合は別途料金。農業体験農園の管理・運営、栽培する作物の選定などは農園主が行います。車での来園不可

**申し込み**

往復はがき(12面記入例。1世帯1枚)で、1月31日(消印有効)までに井草体験農園農園主・井口明(〒167-0021井草5-8-10)

**抽選方法**

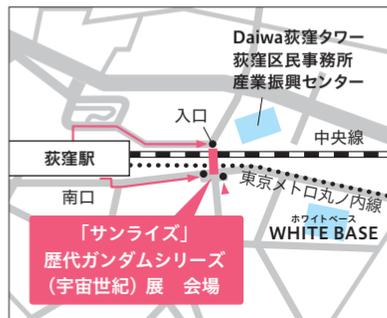
区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行います。結果は2月上旬に申込者全員に通知します。当選者には、利用手続き会(2月18日(金)～20日(日)午前10時。いずれかに参加)の案内を送付します。

**中野×杉並×豊島アニメ・マンガフェス2021 in 杉並**

**「サンライズ」歴代ガンダムシリーズ(宇宙世紀)展**

日程 3月15日(火)まで

場所 荻窪地下道(荻窪5-30先)



3年10月に、アニメ制作会社「サンライズ」が荻窪に新しい拠点を構えたことを記念し、歴代ガンダムシリーズの中から宇宙世紀作品のビジュアルを掲示します。

場産業振興センター観光係 ☎5347-9184

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

あなたの知らないパラスポーツの世界

日本を代表するパラアスリートと匠のクロストーク

区内在住のパラリンピック関係者によるトークイベントです。パラリンピックの感動を振り返るとともに、お互いの種目の見どころや魅力、さらに私たち一人一人ができることは何かをテーマにお話を伺います。



2月23日(祝)午後1時30分～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 臼井二美男、大西瞳、高田朋枝、井草貴文 定員 60名(申込順) 申 電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、スポーツ振興課事業係 ☎5307-0693 ✉ sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

講演・講座②

高円寺保健センター

◆今こそ知りたいネット・ゲーム依存～その重症化予防と回復のために

2月7日(月)午後2時～4時 場 コミュニティふらっと馬橋(高円寺南3-29-5) 師 周愛楽鴨クリニック部長・八木眞佐彦 対 区内在住・在勤・在学の方 定員 20名(申込順)

◆小児救急普及事業「新米パパママへ小児科医からのメッセージ」

2月10日(木)午後2時～3時30分 場 同センター 師 高円寺こどもクリニック・保田典子 対 区内在住の0歳児(第1子)とその保護者 定員 15組(申込順)

◆高円寺保健センター(高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

2月12日(土)午後2時～4時 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定員 8名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校

名も書いて、1月31日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆ポンダンス教室

2月27日(日)午後1時30分～3時 師 中村陽子 対 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定員 16名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者の有無、手話通訳を希望の場合はその旨も書いて、2月3日(必着)までに同会館運営協議会事務局

◆高円寺保健センター(高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)

高齢者活動支援センター

◆おりがみ講座「お雛様」

2月16日(水)午前10時～正午 師 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 対 区内在住で60歳以上の方 定員 15名(申込順) 費 300円 申 1月16日から電話または直接、同センター

◆親子孫3世代料理教室「簡単で華やかな洋風手まり寿司はいかが」

2月20日(日)午前10時～午後0時30分 対 メニュー=洋風手まり寿司、リ

ンゴの肉巻き焼き、カブのレモンしょうゆ、エノキと卵の澄まし汁、バナナのクリームあえ 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・奥本典子 対 区内在住で60歳以上の方を含む親子孫3世代(5名まで。推奨年齢3歳以上) 定員 20名(抽選) 費 1人500円(保険料を含む) 申 往復はがき(12面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、1月22日(必着)までに同センター 他 エプロン・三角巾・布巾・上履き持参

…… いずれも …… 場 同高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

スポーツ

競技大会

都民体育大会予選会 バドミントン

2月23日(祝)=女子Cランク以下▶27日(日)=男子ABCランク、女子ABランク/いずれも午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 種目=男性・女性ダブルス 対 区内在住・在勤・在学の方(女性は区内在クラブも可) 定員 90組(申込順) 費 連盟未登録者1人2000円。登録者1人1500円 申 申込書(区体育施設で配布)を、2月2日(必着)まで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 場 山口 ☎090-8491-5663

スポーツ教室

初心者弓道教室

2月14日～3月21日の毎週月曜日、午後1時30分～5時(計6回) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定員 20名(抽選) 費 3000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)に経験の有無も書いて、1月23日(必着)までに区弓道連盟・佐藤多

紀(〒168-0065浜田山1-18-6 ☎yumi.kazusato2322@gmail.com) 師 佐藤 ☎090-1858-4240(午前10時～午後8時) 他 弓道具は貸し出しあり

障害者のためのわいわいスポーツ教室「スポーツデビュー」

2月3日(土)午前10時～11時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方とその介助者 定員 10名(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課事業係〈区役所東棟6階〉、福祉事務所、区立施設等で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月16日(必着)までに同係へ郵送・持参 場 同係 他 オンライン配信あり(詳細は、お問い合わせください)

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

2月2日(水)・9日(水)・16日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定員 各15組30名(申込順) 費 各1組520円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

2月3日(木)・10日(木)午後3時20分～4時 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で3年度4歳になるお子さん 定員 各15名(申込順) 費 各730円

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく一緒に楽しむサッカー教室です。 2月24日(土)午後5時30分～6時40分 対 区内在学の小中学生と走ることのできる障害児 定員 20名(申込順) 費 620円

…… いずれも …… 場 同上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 師 FC東京普及部コーチ 申 電話または直接、同センター

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 ☎ https://sports-suginami.org/からもご覧になれます 場 同財団 ☎ 5305-6161

ご協力ください
書き損じはがきを集めています
杉並区民の手でネパールに学校を!
NPO法人チャイルド・ファンド・ジャパン
ネパールでは平成27年の大地震により多くの校舎が倒壊し、耐震性の高い校舎の建設が引き続き重要な課題となっています。また、新型コロナウイルスの感染予防のために清潔な水が使える手洗いの設置も重要です。不要になったはがきや切手が、ネパールの子どもたちへの支援に変わります。ぜひ、書き損じはがき(未投函のはがき)や切手をお送りください。
回収期間=2月28日まで(消印有効)▶回収場所=コミュかるショップ(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) 場 同係 ☎3399-8123
世界中の恵まれない子どもたちに教育支援を
ユネスコ 世界寺子屋運動
世界には経済的な理由から、学校に通えない子どもや中途退学してしまう子どもがたくさんいます。書き損じはがきが募金となり教育支援(寺子屋運動)として使われます。区内施設に回収ボックスを置きますので、ご協力をお願いします(郵送も可)。
回収期間=3月20日まで▶回収場所=区役所1階ロビー、各図書館、各地域区民センター(高円寺地域区民センターを除く)▶郵送=杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031本天沼3-11-9国嶋方) 場 同事務局・国嶋 ☎3394-9482 他 郵送は随時受け付け

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

# すぎなみサイエンスフェスタ



実験や工作、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。  
—問い合わせは、すぎなみサイエンスフェスタ実行委員会事務局（社会教育センター内）☎3317-6621へ。

日時：3月6日 日 午後1時～4時

場所：旧杉並第四小学校（高円寺北2-14-13）

- ・内容は予告なく変更・中止する場合があります。
- ・駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。
- ・記録用に撮影したイベントの写真を広報等に使用することがあります。
- ・参加者の付き添いは、最少人数となるようご協力ください。
- ・上履き、靴袋を持参してください。

申し込み：1月25日からすぎなみサイエンスフェスタホームページ（右二次元コード）から申し込み（ブースごと。申込順）



今年もやります、オンライン

サイエンス動画をYouTubeにて順次公開しています！（3月31日まで）

- ・ホバークラフトで学ぶ、モノの運動のヒミツ
- ・宇宙にお願いごとが届く？～宇宙ポストのご紹介
- ・すぎなみの昆虫たち など



## 科学系団体・学校などが大集合！

- 野菜のたねの宝箱を作ろう！～野菜のたねは、どこにある？
- 鳥って不思議な生きもの「鳥の色塗り教室」
- 手のひら星空と宇宙に飛ばせ！キューブサット（人工衛星） など

## 杉並区在宅医療推進フォーラム

# 映画で考える在宅医療 映画「ピア～まちをつなぐもの～」 オンライン上映

今は元気でも、自分や家族に在宅医療が必要となる時がいつか来るかもしれません。今年度の在宅医療推進フォーラムは、オンラインで映画を上映します。「いつか」のために、映画を通して在宅医療について、家族や友人と一緒に考えてみませんか？

配信期間＝2月16日(水)午前10時～22日(火) 場オンラインで実施 画「ピア～まちをつなぐもの～」(バリアフリー日本語字幕) 区内在住・在勤・在学の方 画200名(申込順) 区ホームページ(右二次元コード)から、1月17日～2月2日に申し込み 画在宅医療・生活支援センター在宅医療・介護連携推進係☎5335-7317



## 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

杉並ウインドハーモニーアンサンブル 定期演奏会 2月6日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演＝金澤建一(指揮)▶曲目＝「グローバル・バリエーション」ほか/1190名(先着順)/画同団体・金澤☎6677-6214

シェルム弦楽四重奏団東京公演2022 2月27日(日)午後2時～3時30分/杉並公会堂/出演＝木野雅之ほか▶曲目＝モーツァルト弦楽四重奏曲第7番ほか/178名(申込順)/前売り3000円ほか/画販売窓口＝チケットぴあ(Pコード＝207-100)/画同団体・マツノキ☎090-7834-5728/区民14組28名(うち車いす専用席4席・介護者席4席)招待(抽選)＝Eメール(12面記入例)で、1月31日までに同団体☎kmatsunoki@aol.com

プリオプラスバンド定期演奏会 2月27日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目＝「組曲『ハーリ・ヤーノシュ』プラスバンドのためのシンフォニエッタ」/480名(申込順)/画電話で、同団体☎080-7068-1101

順)/画Eメールに参加者全員の氏名、学校名・学年、連絡先を書いて、1月26日までにボーイスカウト杉並第11団☎outdoor\_bs11@yahoo.co.jp/画同団・篠原☎3395-2525(午前9時～午後5時。5時以降は☎3390-2232)

◆4スターハンター 1月30日(日)午後1時～3時30分/柏の宮公園/フィールドゲーム、テント体験ほか/区内在住・在学で年長～小学4年生のお子さんとその保護者/30組60名(申込順)/画電話・Eメール(12面記入例)に参加者全員の氏名・年齢・連絡先も書いて、1月26日までにボーイスカウト杉並第4団・並木☎090-3003-1474☎t.nam@jcom.home.ne.jp

講演・講座  
法人税申告書作成講座 1月26日(水)・27日(木)午後1時～4時30分(計2回)/産業商工会館/杉並税務署担当官/区内在住・在勤の方/11名(申込順)/画電話で、杉並法人会☎3312-0912

認知症サポーター養成講座 ①1月31日(月)午後1時30分～3時②2月10日(木)午後2時～3時30分/①ゆうゆう下井草館②ケア24善福寺(西荻北4丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/①29名②6名(いずれも申込順)/画電話で、①ケア24下井草☎5303-5341②ケア24善福寺☎5311-1024/終了後に認知症サポーターの証し「認知症サポーターカード」を差し上げます

認知症サポーターステップアップ講座 2月1日(火)午前10時～11時30分＝さまざまな認知症の理解と対応▶午後1時～2時30分＝介護者の心の健康ほか/産業商工会館/平野道代ほか/区内在住・在勤の認知症サポーター/各20名(申込順)/画

画電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530  
石けん作り体験 2月4日(金)午前10時30分～正午/環境活動推進センター/区内在住・在勤・在学で高校生以上の方/10名(抽選)/画電話・Eメール(12面記入例)で、1月27日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701☎kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時<水曜日を除く>)

皇居周辺で冬鳥観察 2月10日(木)午前10時～午後2時30分/皇居外苑(お濠周り)と東御苑・北の丸公園▶集合＝桜田門前▶解散＝北の丸公園「田安門」/八木雄二ほか/区内在住・在勤・在学の方/18名(抽選)/500円(保険料含む)/画往復はがき(12面記入例)で、1月29日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3ニューライフ荻窪302石原方)/画事務局・石原☎3392-5998

ひとり親家庭 親子の料理教室 2月13日(日)午前10時～午後1時30分/高井戸地域区民センター/メニュー＝ちらしずしほか/区内在住のひとり親家庭で小学生以上のお子さんとその保護者/20名(抽選)/画往復はがき(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・学年も書いて、1月28日(必着)までに杉並区母子福祉会・田中光世(〒168-0072高井戸東1-15-4-407)/画同会・田中☎5932-7820(午後8時～9時)

外国人のための無料専門家相談会 2月19日(土)午後1時～4時/区役所第4会議室/ビザ・結婚・離婚・仕事・年金・健康保険・税金に関わる問題など/画電話・Eメール(12面記入例)に託児を希望する方はその旨も書いて、2月3日

までに杉並区交流協会☎5378-8833☎info@suginami-kouryu.org/通訳＝英語・中国語・韓国語・ネパール語など  
女子美術大学公開講座「暮らしの中のヒーリングアート」 2月26日(土)午後1時30分～3時50分/オンラインで実施/同大学大学院美術研究科特任教授・山野雅之ほか/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/画専用受け付けフォームから2月24日までに申し込み(区ホームページ同講座案内にリンクあり)/画同大学事業推進グループ☎5340-4646(月～金曜日午前9時20分～午後5時20分、土曜日午前9時20分～午後3時20分)

その他  
税金なんでも相談会 1月29日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/画電話で、同支部☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時<正午～午後1時を除く>)/1人45分程度  
電話による不動産に関する無料相談 2月3日(木)午後1時～4時/画電話で、東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4999

無料不動産相談会 2月4日(金)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/画東京都宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4937/関係書類がある場合は持参

自衛官等募集 防衛省・自衛隊進路相談会 1月31日(月)までの原則、月～金曜日午前9時～午後5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)/採用種目は自衛官候補生ほか全種目/18～32歳の方とその保護者/画電話で、自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所☎3318-0818

## 新型コロナワクチン 「3回目接種」を開始しています

3年12月1日から医療従事者等に対して新型コロナワクチンの3回目接種を開始し、国の方針を受けて高齢者施設等の入所者・従事者への接種もすでに始まっています。1月中に64歳以下の方を含む一般区民への接種も開始します。

3回目接種は、対象年齢等により2回目接種からの間隔が異なります。1月発送の接種券（クーポン）の対象者は以下のとおりとなりますのでご確認の上、発送日から1週間経過しても接種券が届かない場合は、コールセンターへご連絡ください。

最新情報は、区ホームページ、または区（地震・水防情報等）ツイッターで発信しています。



▲区ホームページ



▲区（地震・水防情報等）ツイッター

—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へ。

### ■ 接種券発送スケジュールと予約方法

対象者	2回目接種日	発送日	予約方法等
●医療従事者・高齢者施設等入所者・従事者	3年8月28日以前	1月14日(金) 発送済み	・勤務先で接種を受けるか、コールセンター・予約専用サイトまたは医療機関で予約してください。
●75歳以上の方 ●65～74歳の方 (1・2回目いずれも区の集団接種会場で接種)	3年6月7日～7月28日	1月24日(月) 発送予定	・日時・会場を指定した接種券を発送します。 ※都合が悪い場合や他の医療機関で接種する場合は、必ずコールセンター・予約専用サイトで変更・キャンセルを行ってください。 ・ワクチンの種類はファイザー社製です。
●65～74歳の方 (1・2回目いずれかでも区の集団接種会場以外で接種)	3年6月7日～30日	1月14日(金) 発送済み	・日時・会場の指定は行いません。コールセンター・予約専用サイトまたは医療機関で予約してください。 ・ワクチンの種類は、日時・会場により異なりますので、予約時にご確認ください。
	3年7月1日～28日	1月24日(月) 発送予定	
●64歳以下の方	3年6月7日～28日		

※接種券が届き次第、3回目接種の予約や変更が可能となります。3月に接種時期を迎える方には2月18日(金)の発送を予定しています。

### ■ 接種体制を強化しています

3回目接種の対象者は2月と4月にピークを迎え、月間約10万人となります。区では、昨年末に補正予算を策定し、集団接種会場を7会場に拡大するとともに、区内医療機関へのワクチン配分を加速するなど、接種体制を強化しています。

#### 集団接種会場

阿佐谷ワクチン接種特設会場（阿佐谷南2-14-9）、立正佼成会法輪閣（和田2-8-36）、タウンセブンホール（上荻1-9-1タウンセブンビル8階）  
【2月開設】下高井戸おおぞら公園（下高井戸2-28-23）、杉並会館（上荻3-29-5）、旧永福図書館（永福4-25-7）、高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5）

#### 接種可能な医療機関

随時更新しています。区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



### 3回目接種についてのQ&A

1・2回目接種では、接種した区民の約80%がファイザー社製、約20%が武田/モデルナ社製のワクチンを接種しています。一方、3回目接種のために国から区へ供給されるワクチンは、約50%ずつで、1・2回目にファイザー社製ワクチンを接種した人数分のファイザー社製ワクチンは供給されません。3回目接種では、1・2回目と異なる種類のワクチン接種が認められますので、国から示された見解をご理解の上、引き続き速やかな接種にご協力をお願いします。



#### Q. ファイザー社製と武田/モデルナ社製で安全性に違いがありますか？

A. いずれも安全性が確認された上で承認され、世界各国で接種されています。接種後の主な副反応として、いずれも、接種部位の痛み・疲労・悪寒等が報告されていますが、武田/モデルナ社製の方が副反応の発生頻度が5～20ポイント程度高いほか、接種した場所が腫れる、いわゆる「モデルナアーム」が報告されています。しかし、こうした症状の大部分は接種後数日以内に回復しています。

いずれのワクチンも高い有効性があることを踏まえると、軽い副反応の頻度の違いを重視するよりも、いずれかのワクチンを接種できる時に接種することをお勧めします。

#### Q. 3回目接種ではどのような副反応がありますか？

A. 国内外の臨床試験や調査では、いずれのワクチンも2回目の接種後と比較しておおむね同様であると確認されていますが、リンパ節の腫れなどについては、3回目の方が発現割合が高く、また、ファイザー社製ワクチンでは、脇の下の痛みなどについて3回目の方が発現頻度が高い傾向が見られました。

厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチンQ&A」（右2次元コード）を引用（一部修正）。



### 「5～11歳」の接種について

小児（5～11歳）への新型コロナワクチン接種開始については、3月以降となる方針が国から示されました。この方針に基づき区でも準備を進めています。詳細は、今後の広報すぎなみ、区ホームページ等でお知らせします。