

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

8/1  
令和5年(2023年)  
No.2358

大人になっても、  
学び続けたい！

新しい仲間と出会い、自分の新たな一面を見つけるための「学び」。リニューアルオープンした社会教育センターでは、こうした学びの場となる「すぎなみ大人塾」を実施しています。今号では、自由な発想で自分の思いをカタチにしていく「すぎなみ大人塾」での「学び」や魅力を、卒業生のお話からご紹介します。



特集

あなたの学びでまちをつくる  
すぎなみ大人塾

〒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。



# あなたの学びでまちをつくる すぎなみ大人塾

「学び」と聞くと、皆さんはどのようなイメージを持つでしょうか。先生の話や参考書を読んだりするよう  
な学びだけではなく、新しい仲間と出会い、新たな自分に気付くことも大きな学びとなります。



今号では、社会教育センターが実施している学びの場「すぎなみ大人塾」についてご紹介します。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

—問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

## 教えて先輩！ すぎなみ大人塾ってどんなところ？

一人一人の  
思いをカタチ  
にする場所

### 地域コース「ひと×まち」

働きながら気負わず、  
地域に関われる場を  
つくれます！



●平田明夫さん  
「荻窪コース（令和4年度受講）」

地域に居場所をつくることを目指した講座  
の中で、交流を生むイベントを開催するた  
めにチームでアイデアを出し合い、曲作りに挑戦するワークショ  
ップ「誰でもモーツァルト」を企画した。

知り合いが増え、  
住んでいるまちが  
より身近になりました！



●涌井祐子さん  
「西荻コース（平成30年度受講）」

まちを見つめ直し、地域活動に参加することを  
目的とした講座で、自分の住むまちを自分の居場所にするを  
目指した「朝活・夜活部」を仲間と立ち上げ、つながりづくりの  
一環として「みんなで書き初め」などのイベントを実施した。

#### 受講のきっかけは？

2年ほど前に縁もゆかりもない杉並区に引っ越してきて、地域で知  
り合いを増やし活動をしたかったときに、「広報すぎなみ」で講座の  
募集を見たのが、受講のきっかけです。

#### どんな学びがありましたか？

あえて言葉にするなら、「引き出し」と「Serendipity」（偶然をき  
っかけに幸運をつかみ取ること）の2つです。自分の中のいくつかの引き  
出しには、あまり開けないものや、何が入っているのかよく分からない  
ものがあります。他の人の引き出しと組み合わせたら、予想していな  
かった化学反応が起きることを実感しました。大人塾での素晴らしい偶  
然は、まさに「Serendipity」です。

#### 卒塾後の活動

地域の中でつながりの  
輪を広げています！



大人塾の学習支援補助者や参加者たち  
と立ち上げたグループ「OgiLOVE」で、花  
見をしたり、フリーマーケットでライブ配  
信をしたりと、楽しく活動しています。  
常々、40・50代の男性が気負わず地域に  
関われる場がないと感じていたので、地域  
とつながる活動としてそういう場づくりを  
実践していきたいです。

#### 卒塾後の活動

地域でイベントを  
企画し開催しました！



卒塾後の今でも月1回「朝活・夜活部」  
のメンバーと集まり、地域で何か楽しい  
ことができなにか話し合っています。こ  
の活動で知り合った方も加わり、現在の  
メンバーは30～70代の9名。皆さん仕事  
を持っているので、「無理なく楽しく」が  
モットーです。

## すぎなみ大人塾とは？

すぎなみ大人塾（以下、大人塾）は、「自分をふり返り、社会とのつながりを見つける大人の放課後」とし  
て、社会教育センターで実施している学びの場です。講座は内容によってコースを分けていて、学びを通して自  
分や社会を見つめ直す「総合コース」、地域の一員としてまちへ関わる後押しをする「地域コース」のほか、大  
人塾に参加したことがない方向けの「はじめの一步コース」を9月からスタートします。

講座では、講師の話や参考書を読んだりするだけでなく、グループで話し合ったり実際にまちに出て地域の魅力を発見したりと、  
さまざまなプログラムも用意しています。

大人塾では、講座を通して、受講生がまちの現状や課題を自分事として捉え、学んだことを「自由な発想」で  
身近な人や地域に還元していくことを大切にしています。

### こんな方にオススメ！

- ✓ 新たな自分に会いたい
- ✓ 家庭・仕事以外で人間関係をつくりたい
- ✓ 社会・地域とのつながりを見つめたい
- ✓ 地域の一員として自分にできることを見つけたい

### 総合コース「自分×変化」

人や地域の役に立ちたいと  
より深く思うようになり  
ました！



●稲留和紀さん  
「総合コース（令和3・4年度受講）」

3年度は講座を通して、自らが発信する側  
になるために、他の受講生と共に自主的な映画上  
映会を企画。4年度は受講生同士で自主グループをつくり当事  
者研究について学び合いを始めた。

#### 受講のきっかけは？

地域に何か貢献したいけれど、仲間もいないし、自分に何ができるの  
か？ と思っていたときに、大人塾の案内を見て大人の学びに興味を持  
ち、参加することで地域の仲間も増えたらと考えました。

#### どんな学びがありましたか？

3年度には、自分の知らなかったさまざまな職業や業界の話や聞き、  
視野が広がり世界をフラットに見る目を養うことができました。4年度  
は、自分と社会との関係を解き明かす当事者研究を学び、自身の悩みご  
とや困りごとを他者と共有することで、自分自身を振り返り、見つめ直  
す良い機会となりました。

#### 卒塾後の活動

講座での学びを  
深めています！



大人塾で学んだ当事者研究を深掘り  
する有志のグループ「ノリの里の会」に  
参加して、当事者研究の本を月1回読み  
解きながら、仲間と一緒に本を題材とし  
た寸劇を披露したり、映画「プリズン・  
サークル」の上映会を開催したり、楽し  
く学びながら地域で活動の幅を広げて  
います。

### 学びであなたと社会をつなげます！

社会教育センターでは、受講生や卒業生、地域の方と共に講  
座やイベントを企画・運営し、さまざまな学びの場をつくって  
います。

8月1日にリニューアルオープンし、「学びのプラットフォーム」として、社会教育士\*を中心に、学び合いの中で人と人、  
まちと人をつなげることを目指しています。

※学びの支援を通して、人づくりや地域づくりに携わる専門人材の称号。



8月1日  
セシオン杉並  
リニューアル  
オープン

### 社会教育センター（セシオン杉並内）

- 所在地：梅里1-22-32
- 電話：3317-6621（月～金曜日午前8時30分～午後5時（祝日、年末年始を除く））



▲社会教育センター

### 受講者募集中！

## すぎなみ大人塾 はじめの一步コース

これまで大人塾に参加したことのない方が、仲間との出会い  
と学びの楽しさを体験し、つながる楽しさを知るきっかけをつ  
くるためのコースです。

「ワクワクや好きからはじめよう！」を  
合言葉に、参加者同士のつながりも楽し  
みながら、自分なりの「はじめの一步」  
を一緒に見つけましょう！



東京学芸大学インキュベーション推進機構准教授・荻上健太郎

申し込み方法などの詳細は、16面へ

## 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

## 保険・年金

## 国民年金保険料は前納がお得です

毎月の国民年金保険料の納付期限は翌月末日ですが、まとめて前払いすると割引となる前納制度があります。

例えば、10月～6年3月分(6カ月分)をまとめて現金やクレジットカードで納付する場合、毎月納付するよりも割引になります。また、前納制度と口座振替をセットにすることでさらに割引額が大きくなります。

口座振替で6カ月分の前納を希望する場合は、8月31日までに杉並年金事務所へお申し込みください。郵送での手続きも可能です。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

## 生活・環境

## 高円寺地域区民センターの衣類の拠点回収

高円寺地域区民センターの改修工事終了に伴い、衣類の拠点回収を再開します。回収した衣類は古着として再利用するため、洗濯し中身の見える袋に入れてください。

また、廃食用油・小型充電式電池などの回収やフードドライブも常設窓口で実施しています。

☎毎月第2土曜日、午前10時～正午(雨天中止) ☎高円寺地域区民センター(梅里1-22-32) ☎ごみ減量対策課事業計画係。雨天中止の問い合わせはNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701(当日午前9時以降)

## 都市計画変更素案の説明会

東京都市計画河川善福寺川の都市計画変更素案について、説明会を行います。

☎8月23日(水)午後7時=松溪中学校(荻窪2-3-1) ▶ 24日(木)午後7時=桃井第一小学校(桃井2-6-1) ▶ 25日(金)午後7時=井荻小学校(善福寺1-10-19) ▶ 27日(日)午後3時=西荻地域区民センター(桃井4-3-2) ☎都市計画=都都市整備局都市基盤部調整課 ☎5388-

3296 ▶ 河川事業=都建設局河川部計画課 ☎5320-5414 ☎説明会資料は8月27日以降に都都市整備局ホームページに掲載予定

## 子育て・教育

## 中学校卒業程度認定試験

病気などにより義務教育を猶予・免除された方や、猶予・免除を受けず今年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない理由があると文部科学大臣が認めた方などに対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験を行います。この試験は、文部科学省が実施し、合格者には高等学校への入学資格が与えられます。

☎願書受付期限=9月1日 ▶ 試験日=10月19日(木) ▶ 合格発表=11月28日(火) ▶ 受験案内等配布場所=都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当(新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎) ☎文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課認定試験第一・二係 ☎5253-4111

## 採用情報 ※応募書類は返却しません。

## 会計年度任用職員

## 医療安全相談窓口相談員(短時間)

☎電話対応、健康に関する相談対応、医療機関・薬局などへの質問対応、記録作成などのパソコン作業ほか ▶ 勤務期間=10月1日～6年3月31日(5回まで更新可) ▶ 勤務日時=週1日。原則、月曜日の午前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・保健師 ▶ 募集人数=若干名 ▶ 報酬=時給1686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、8月18日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

## 健康診断補助(臨時)

☎小学校就学前の幼児を対象に行う就学時健康診断の補助 ▶ 勤務期間=10月12日～11月16日のうち学校の指定する日(土・日曜日、祝日を除く) ▶ 勤務時間=原則、午後0時15分～5時15分のうち4時間 ▶ 勤務場所=区立小学校 ▶ 募集人数=50名程度 ▶ 報酬=時給1112円 ▶ その他=交通費支給(上限あり) ☎申込書(学務課保健給食係(区役所東棟6階))で配布。区ホームページからも取り出せます)を、8月25日までに同係へ簡易書留で郵送・持参 ☎同係 ☎5307-0762 ☎結果は9月15日までに通知

## 募集します

## 都営住宅入居者

☎募集戸数=ポイント方式による募集(家族向けのみ)=1290戸(車いす使用者世帯向け30戸を含む) ▶ 単身者向け=468戸(車いす使用者向け8戸を含む) ▶ シルバーピア(高齢者集合住宅。単身者または2人世帯向け)=55戸 ▶ 居室内で病死などがあつた住宅(単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア)=139戸 ▶ 申込書・募集案内の配布期間=8月9日まで(各配布場所の休業日を除く) ▶ 配布場所=区役所1階ロビー、住宅課(区役所西棟5階)、子ども家庭部管理課(東棟3階)、福祉事務所、区民事務所(月～金曜日夜間と土・日曜日は区役所夜間休日受付で配布)。配布期間中のみ、JKK東京(東京都住宅供給公社)ホームページからも取り出せます ☎申込書を、専用封筒で郵送。または都営住宅入居者募集サイトから申し込み/申込期限=8月16日(ポイント方式のみ午後6時) ☎JKK東京 ☎5467-9269(申込受付期間外は ☎3498-8894。土・日曜日、祝日を除く)、区住宅課住宅運管係

## 生活安全協議会委員

安全で快適なまちをつくるため、環境美化・防犯対策などについて審議する生活安全協議会委員を募集します。

☎任期=2年(協議会の開催は不定期(年2回程度)) ▶ 募集人数=5名程度 ▶ 報酬=協議会1回の出席につき1万2000円 ☎区内在住で20歳以上の方 ☎小論文「犯罪のない安心安全なまちづくり」または「環境美化について」(いずれも様式自由。800字程度)に住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・性別・職業を書いた用紙を添えて、8月21日までに環境課生活環境担当(区役所西棟7階) ☎3312-2316 ☎kankyo-k@city.suginami.lg.jpへ郵送・ファクス・Eメール・持参 ☎同担当

## 審議会等のお知らせ

## 地域公共交通活性化協議会

☎8月8日(火)午前10時～正午 ☎区役所第4会議室(中棟6階) ☎「杉並区地域公共交通計画」の取り組みについて ☎都市整備部管理課交通企画係

## 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(8月14日・18日、祝日を除く) ☎区役所1階ロビー	☎東京土建杉並支部 ☎3313-1445、区住宅課
住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎8月9日(水)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎市街地整備課耐震改修担当
マンション管理無料相談	☎8月10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
建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会★	☎8月15日(火)、9月5日(火)午後1時～4時 ☎区役所1階ロビー ☎他図面などがある場合は持参。ブロック塀無料相談会は、ブロック塀の現況写真などを持参	☎東京都建築士事務所協会杉並支部 ☎6276-9208、区市街地整備課耐震改修担当
専門家による空家等総合無料相談	☎8月17日(木)午前9時20分・10時15分・11時10分 ☎住宅課相談室(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(区ホームページから取り出せます)を、同係 ☎5307-0689へ郵送・ファクス/申込期限=8月15日 ☎同係
不動産に関する無料相談	☎8月17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
弁護士による土曜法律相談	☎8月19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=8月14日～18日 ☎同課

※★は当日、直接会場へ。

凡例 ☎日時 場場所 内容 講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) ☎申し込み(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 ☎ホームページアドレス

CHECK

区政を話し合う会

聴

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「聴つくオフ・ミーティング」の参加者を募集します。

—問い合わせは、区政相談課へ。

テーマ 気候変動対策、待ったなし

～区民参加によるゼロカーボンシティ杉並を考えよう

日時 9月2日(土) 第1回＝午前10時～午後0時30分

第2回＝2時～4時30分

区では、2050年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」を目指しています。その実現に向けては、区民と区が一体となって取り組んでいくことが不可欠であり、そのための仕組みの一つとして「(仮称)気候区民会議」(※)の開催を予定しています。今回はこの会議に関することも含め、「ゼロカーボンシティ」実現のための幅広い意見やアイデアを伺います。

※無作為抽出により選ばれた区民が気候変動対策について学習と議論を重ね、会議の結果を区の施策に生かす仕組み。

- 参加者は、本募集による方のほか、無作為抽出した2000名にご案内した上で、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等で配信(第2回のみ)するほか、報告書の作成に使用するため、撮影が入ります。
- 報道機関等が取材・撮影し、その後、報道・配信されることがあります。あらかじめ了承の上、ご応募ください。



杉並区長 岸本 聡子

☑区役所第4会議室(中棟6階) ☑区内在住で18歳以上の方 ☑各20名程度 ☑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。またはLoGoフォーム(下2次元コード)から申し込み/申込期限=8月14日 ☑1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。状況等により参加回は区が調整



## 阿佐ヶ谷駅北東地区 まちづくりを振り返る会の開催

阿佐ヶ谷駅北東地区のまちづくりの経過を振り返り、今後のまちづくりの進め方について皆さんと考えます。これまでの取り組み等について区から説明し、参加者からのご質問にお答えし、ご意見をお聞きます。なお、学識経験者も必要に応じてコメントします。ぜひ、ご参加ください。

—問い合わせは、市街地整備課土地利用計画係へ。

日時 8月31日(木)午後6時～8時

場所 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1)

テーマ 阿佐ヶ谷駅北東地区まちづくりのこれまでの取り組み、今後のまちづくりの進め方、杉並第一小学校の移転改築ほか

登壇者 杉並区長・岸本聡子、早稲田大学教授・卯月盛夫、千葉大学准教授・竹内智子ほか

☑区内在住・在勤・在学の方 ☑120名(抽選) ☑電話または直接、市街地整備課土地利用計画係。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=8月14日 ☑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8月23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



## 「杉並区空き家利活用相談窓口(モデル事業)」 個別相談会の開催



空き家の利活用(賃貸・修繕・売却・相続・生前対策等)に関する個別相談会を各地域区民センターで順次開催します。ぜひ、ご参加ください。

☑8月24日(木)・25日(金)午前10時～午後4時(各1時間程度。正午～午後1時を除く) ☑井草地域区民センター(下井草5-7-22) ☑区内にある空き家等や空き家等となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家等(区内・区外)を所有している方(いずれも親族・代理人を含む) ☑電話で、細田カスタマーサポート営業推進部 ☑5397-7717(午前9時～午後6時(水・日曜日を除く))。または申し込みフォーム(右上2次元コード)から申し込み ☑同部、区住宅課空家対策係 ☑当日参加可

## 障 受給者証・身 医療証の更新



現在使用している障 受給者証・身 医療証（以下、医療証等）の有効期限は8月31日です。新しい医療証等を8月18日（金）に発送します。なお、4年中の所得が基準額を超えている場合は、9月からの受給資格は喪失します。

有効期限が8月31日の医療証等は、有効期限を過ぎてから個人情報に十分注意して自身で破棄するか、障害者施策課（区役所東棟1階）へ返却してください（郵送可）。

—— 問い合わせは、障害者施策課障害者手当・医療係へ。

### 以前受給資格を有していたが、現在は喪失している方へ

次のいずれかを満たしており、身体障害者手帳1・2級（内部障害は3級まで）、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級の方は障 受給者証を、愛の手帳3度、脳性まひまたは進行性筋萎縮症の方は身 医療証を再取得できる場合があるため、ご相談ください。

- ・後期高齢者医療被保険者証をお持ちで、5年度の住民税が非課税
- ・その他の健康保険被保険者証をお持ちで、4年中の所得が基準額以内

### 変更事項がある方へ

加入健康保険証や住所、氏名などに変更があった場合は、必ず届け出をしてください。

まもなく締め切りです！

## 現況届の提出をお忘れなく

提出期限 ▶ 8月31日



児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成を受給中の方には7月下旬に、特別児童扶養手当を受給中の方には8月上旬に、現況届の用紙を発送します。

現況届は、引き続き支給要件に該当するかを確認するためのものです。届け出がない場合は、11月分以降の手当を受給することができません。8月1日現在の状況を記入の上、提出してください。

### 児童扶養手当

☑ 児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日（中度以上の障害を有する児童は20歳未満）までで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育している方（4年度に支給停止となっている方・受給者または扶養義務者の4年中の所得が制限額以上であると見込まれる方を含む） ☑ 子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☑ 審査結果は10月下旬以降に順次発送予定。児童扶養手当受給資格発生から5年を経過する方（一部を除く）には、「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」を発送済み。現況届と併せて要提出

### ひとり親家庭等医療費助成

☑ 児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日（中度以上の障害を有する児童は20歳未満）までで、離婚などにより父または母と生計を異にする児童を養育しており、健康保険に加入している方 ☑ 子ども家庭部管理課子ども医療・手当係 ☑ 引き続き受給資格がある方には医療証を、所得超過などにより12月31日で受給資格が消滅する方には受給資格消滅通知を12月下旬に発送

### 特別児童扶養手当

☑ 20歳未満で障害のある児童（愛の手帳1～3度程度、身体障害者手帳1～3級程度および下肢障害4級の一部程度、日常生活に著しい制限を受ける精神障害・疾患などがある児童）を監護する父母または養育者 ☑ 障害者施策課障害者手当・医療係

## ひとり親家庭の方への資格取得支援を行っています

児童扶養手当を受給中または同等の所得水準にあるひとり親家庭の方を対象として、資格取得のために修業する場合や収入増加を目指して講座を受講する場合などに、給付金を支給しています。

受講前に事前相談が必要です。受講を検討している方は早めにご相談ください。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当 ☎5307-0343へ。

### 高等職業訓練促進給付金

指定の国家資格やデジタル分野などの民間資格の取得のために修業する場合、修業期間中の生活資金として、訓練促進給付金を支給します。また、修業期間修了後、修了支援給付金を支給します。

#### 支給額

- ・訓練促進給付金 月額7万5000円（住民税非課税世帯は月額10万円。修業期間の最後の12カ月〈12カ月未満の場合は当該期間〉は月額4万円を加算）
- ・修了支援給付金 2万5000円（住民税非課税世帯は5万円）

### 自立支援教育訓練給付金

厚生労働省が指定する雇用保険制度の「教育訓練給付金（①一般②特定一般③専門実践）」の指定講座を受講した場合、受講料の一部を支給します。指定講座についてはお問い合わせください。

#### 支給額

入学金・受講料の60%相当額（1万2000円以下の場合には対象外。ハローワークの「教育訓練給付金」の受給資格がある方はハローワークからの給付金を除く）▶ 上限額＝①②20万円③修学年数×40万円

### 高等学校卒業程度認定試験（高卒認定試験）合格支援事業

ひとり親家庭の親または20歳未満のお子さんが高卒認定試験合格のための講座を受講した場合、受講料の一部を支給します。

#### 支給額

受講料の60%相当額（受講開始・修了・合格時の3回に分けて支給。受講方法などにより上限額が異なるため、詳細は要問い合わせ）



防災情報や区からのお知らせを LINE で発信中！ぜひ友だち追加してね！

杉並区 LINE 公式アカウント アカウント名：杉並区 ID：@suginamicity



友だち追加してね！



杉並区 LINE



締め切り間近!

## 出産・子育て応援ギフトの申請はお済みですか



区では、全ての妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てができるよう、妊娠届け出や出生届け出を行った方などに対して、出産応援ギフト・子育て応援ギフトを支給しています。

ギフトを受け取るには、申請が必要です。遡及対象者の申請期限は8月31日です。対象で案内が届いていない方はお問い合わせください。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、出産・子育て応援事業コールセンター ☎5307-0832へ。

### ● 遡及対象者

支給対象	内容	申請方法
4年4月1日～5年3月31日に妊娠届を提出した妊婦	妊婦1人当たり5万円相当(出産応援ギフト)	既に区から発送している案内に記載
4年4月1日～5年3月31日に出生した児童を養育する方	児童1人当たり10万円相当(出産応援ギフト・子育て応援ギフト)	既に区から発送している案内に記載。アンケートに回答

※いずれも5年4月1日時点で区に住民登録がある方。出産応援ギフト・子育て応援ギフトは、他自治体での支給を含み、各1回まで。

**遡及対象者の申請期限 8月31日**

2歳を迎えるお子さんがいる世帯へ

## バースデーサポート事業を開始します



2歳を迎えるお子さんがいる世帯に、育児に関する情報やアンケートなどの案内を発送し、相談支援を行います。アンケートに回答した方には、育児パッケージ(お子さん1人につき1万円分の子ども商品券)を配布します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。



—— 問い合わせは、地域子育て支援課地域子育て支援係へ。

### ● 対象世帯・案内発送時期

対象世帯	案内発送時期
4～7月に2歳の誕生日を迎えたお子さんがいる世帯	8月下旬以降
8月以降に2歳の誕生日を迎えるお子さんがいる世帯	誕生月(誕生月に転入した場合はその翌月以降)

※育児パッケージの配布は、アンケートに回答した時点で区に住民登録がある世帯が対象。

調査票が届いた方は、ご協力をお願いします

## 杉並区子どもと子育て家庭の実態調査を実施します

区では、より効果的な子育て施策を推進するため、お子さんの状況や子育て家庭の生活実態を把握する調査を実施します。

—— 問い合わせは、子ども家庭部管理課子ども政策担当へ。

☑ 回答方法=8月8日頃に区から発送する調査票に郵送で回答(一部インターネットでの回答あり) / 回答期限=9月8日 ▶ 調査結果=区ホームページなどで公表(6年1月ごろを予定) ☑ 区に住民登録がある0～18歳のお子さんを持つ保護者、小学4年生～18歳のお子さんの中から無作為抽出した1万4000名

がん検診は定期的に受診することが重要です

## 乳がん検診を受診しましょう



乳がんは、日本の女性のがんの中で罹患する人が多く、死亡原因の上位に位置しています(出典=国立がん研究センターがん情報サービス)。「乳がんになるとしこりができる」といわれていますが、小さながんは外から触れても分からない場合があります。早期の乳がん発見にはマンモグラフィーによる検診が有効です。40歳以上の女性は、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015へ。

週末に検診車で乳がん検診を!

平日の受診が難しい方などを対象に、検診車で乳がん検診を実施します。撮影技師は女性です。  
 時9月9日(土)・30日(土)午前9時～午後3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内質問(問診)・乳房エックス線検査(マンモグラフィー) ☑ 区内に住民登録があり、4年4月1日～申込日時点で乳がん検診を受診していない40歳以上(6年3月31日時点)の女性で、次の①～⑦の場合を除く①乳腺疾患で治療中・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸手術(注入などを含む)を受けた④水頭症シャント術をしている⑤ペースメーカーなどを装着している⑥4年度または5年度に同様の乳がん検診を受診した⑦職場などで乳がん検診を受診できる ☑ 各50名(申込順) ☑ 各500円(区発行の無料クーポン券をお持ちの方は無料) ☑ 電話で、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015 ☑ 判定に影響を及ぼすことがあるため、新型コロナワクチン接種前、または直近の接種後4週間以上経過してからの受診を推奨





# 皆さんのご意見を募集します



より良い区政の実現に向けては、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 **8月31日まで**

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



◇意見提出方法 はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、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 国保年金課国保資格係 ☎5307-0685 ☉kokuhonenkin-k@city.suginami.lg.jp

## マイナンバー制度 特定個人情報保護評価書（案）

### ◆特定個人情報保護評価

マイナンバーの利用にあたってプライバシーや個人情報へ及ぼす影響を事前（緊急時は事後）に評価し、その保護の措置を講じるものです（詳細は、個人情報保護委員会ホームページ参照）。

### ◆国民健康保険に関する事務

都道府県および区市町村と連携している「国保情報集約システム」を、6年4月に機器更改によりクラウド環境において実施する予定です。これに伴い、国民健康保険に関する事務の特定個人情報保護評

価書の記載内容を一部修正します。

### ◆マイナンバー制度に関する問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178（月～金曜日午前9時30分～午後8時〈土・日曜日、祝日は午後5時30分まで。年末年始を除く〉）。IP電話等 ☎050-3816-9405  
※外国語（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語）での相談 ☎0120-0178-26。  
※マイナンバー制度の詳細は、デジタル庁ホームページ参照。

## お待ちしています 区民の皆さんの声

# 4年度に寄せられたご意見などの概要を紹介します

区政へのご意見やご要望など、区民の皆さんからの声は、区民サービスの向上や事務の改善を図る上で大変貴重です。4年度に区へ寄せられた意見などの総数（区政相談課受け付け件数）は805件でした。

4年度は、保育に関する意見が最も多く、次に道路整備・自転車対策などに関する意見が多く寄せられました。4年度策定の「杉並区基本構想」の実現に向けた目標・取組方針別に分類すると、右図のとおりになります。

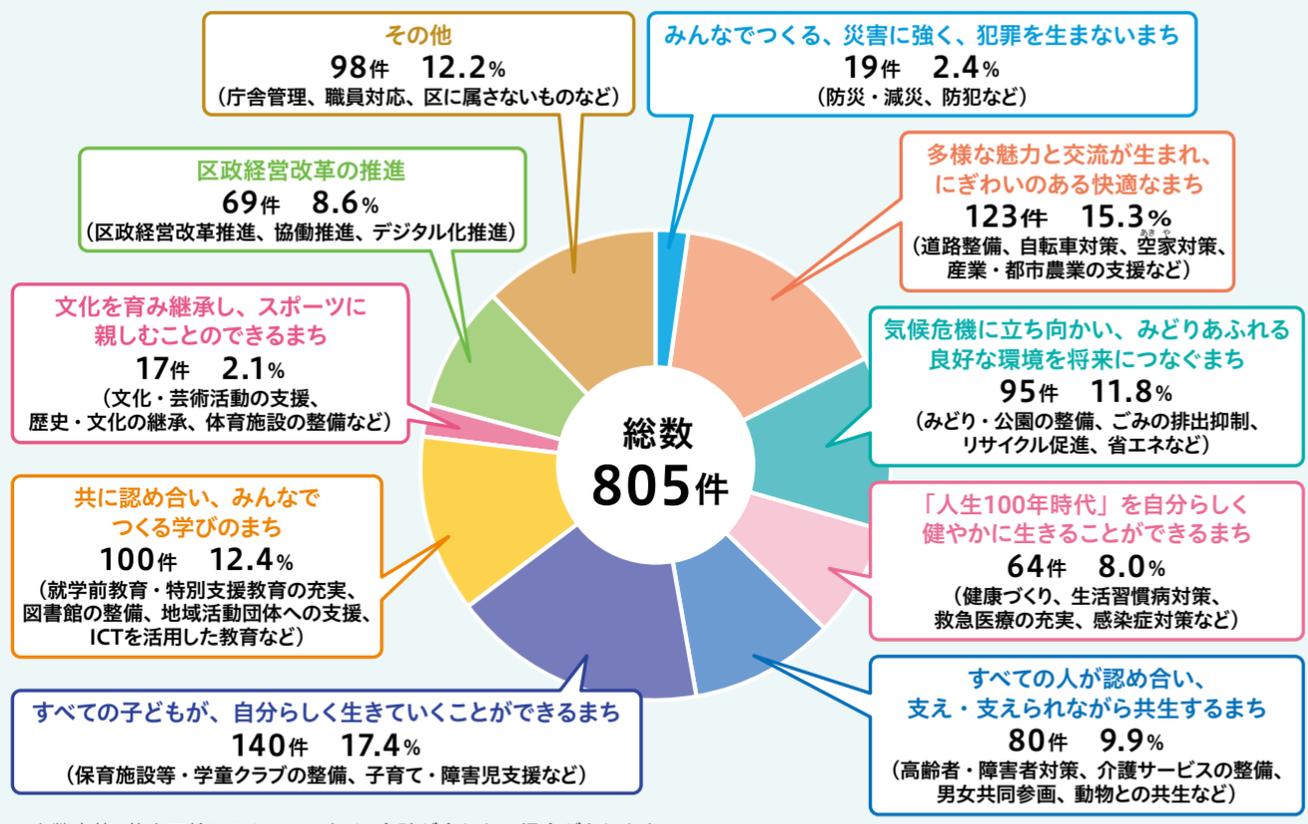
なお、区の所管外（国・都・その他公共機関など）への意見や要望などは、個人情報に配慮した上で、各関係機関へ連絡しています。

区政へのご意見・ご要望などは、区ホームページ（右下2次元コード）・ふれあい通信（区長へのはがき）・郵送・ファクス・電話などからお寄せください。ふれあい通信は、区役所・区民事務所・地域区民センターなどに配置してあります。



☎区政相談課 ☎3312-3531

### 4年度に寄せられたご意見・ご要望（杉並区基本構想〈4年度策定〉の実現に向けた目標・取組方針別）



※小数点第2位を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

今年は78回目の広島と長崎の原爆の日



杉並区平和都市宣言35周年

平和展「あの日、ヒロシマで」

被爆証言や手記をマンガにして発信している、さすらいのカナブン著「あの日、ヒロシマで」のイラストや写真とともに、昭和20年8月6日、原爆が投下された「あの日」、広島で起きたことに迫ります。

マンガのイラストと当時の写真をあわせたパネルのほか、「平和を考える夏の一冊」として、原爆被害とその復興や世界の紛争などについての関連図書も多数展示します。



開 8月4日(金)~9月6日(水)午前9時~午後8時(8月17日を除く。日曜日、祝日は5時まで) 場 中央図書館(荻窪3-40-23)

平和への祈りを込めて 黙とうをささげましょう

戦争や核兵器による惨禍を二度と繰り返さないために、原爆死没者・戦没者の冥福と世界の恒久平和の実現を祈念し、それぞれの時刻に合わせて1分間の黙とうをささげましょう。

家庭や地域、職場で平和の尊さを見つめ直し、平和への誓いを新たにしましょう。

- 広島=8月6日(日)午前8時15分
- 長崎=8月9日(水)午前11時2分
- 全国戦没者追悼式=8月15日(火)正午

…………… いずれも ……………  
区民生活部管理課平和事業担当

関東大震災100年

災害を知る・災害に備える

今年は、大正12年9月1日に発生した関東大震災から100年の節目の年です。この契機を捉え、防災に関する取り組みを通じて、防災意識の向上を図るためのイベントを開催します。



防災イベント

関東大震災の写真・防災まちづくりに関するパネル展示、起震車体験(雨天中止)、防災備蓄品の紹介、消防・警察車両の展示を行います。

日時 9月4日(月)・5日(火)午前10時~午後4時  
場所 区役所中杉通り側・青梅街道側入り口前

防災講演会「地震から命を守る」

地震の仕組みや命を守るための備えなどに関する講演会を行います。

日時 9月5日(火)午後2時~4時  
場所 区役所第4会議室(中棟6階)  
講師 東京管区気象台気象防災部地震火山課地震津波防災官・百合本岳



定員100名(申込順) 電話で、防災課管理担当。またはLoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み/申込期限=9月4日

…………… いずれも ……………  
区防災課管理担当 ☎5307-0702

関東大震災から100年 わたしたちの防災を考える

震災時にどう身を守るのかを考えます。

日時 9月2日(土)午後2時~4時  
場所 柿木図書館(上井草1-6-13)  
講師 防災専門図書館司書・矢野陽子  
対象 中学生以上の方 定員25名(申込順)  
申込 電話または直接、柿木図書館 ☎3394-3801

男女平等推進センター啓発講座を開催します

誰もが互いに理解を深め、自分らしく生き生きと暮らせる社会の実現を目指して、さまざまな講座を実施しています。—— 問い合わせは、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347へ。



レッツボウサイプロジェクト ~男女共同参画のための防災講座

開 9月3日(日)午後2時~4時 場 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 師 スマートサバイビジョン特別講師・かもんまゆ(右写真) 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員30名(申込順) 条件 生後7カ月~就学前の託児あり(定員あり(申込順))。8月24日までに、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ▶ 企画運営=NPO法人防災コミュニティネットワーク



炊飯器で料理! お父さんの褒められ時短メシ

開 9月10日(日)、10月15日(日)、11月19日(日)午前10時~正午(計3回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 食メニュー=鶏チャーシューと蒸し野菜、ポテサラダとキーマカレー、スイートポテト風おやつ 師 かていひかやHitoshi(右写真)、国際モンテッソーリ教師・小倉有可里、まちのおやこテーブル理事長・小林洋子 対象 区内在住・在勤・在学で2~6歳のお子さんとその父親 定員10組(申込順) 費 1組3000円(保険料を含む) 条件 アレルギー対応不可。エプロン・三角巾・布巾・持ち帰り用容器持参。生後7カ月~1歳の託児あり(定員あり(申込順)) 8月31日までに、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ▶ 企画運営=NPO法人まちのおやこテーブル



…………… いずれも ……………  
☎電話・Eメール(12面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ✉ danjo-t@city.suginami.lg.jp

物産展を開催します

# 交流自治体の催し



名寄市のスイートコーン▶



自治体名	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
山梨県忍野村	物産展	📅8月18日(金)午前10時～午後2時 📍区役所中杉通り側入り口前 📦トウモロコシ・加工品等の販売	忍野村観光産業課 ☎0555-84-7794
新潟県小千谷市	おぢやフェア	📅8月20日(日)午前11時～午後1時30分 📍小千谷学生寮(井草4-16-23) 📦笹団子・小千谷そば等の特産品・産直品の販売 🚗車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	📅8月24日(木)午前10時～午後2時 📍区役所中杉通り側入り口前 📦特産品・農作物の販売	東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111
北海道名寄市	スイートコーンまつり	📅8月31日(木)、9月1日(金)午前10時～午後2時(1日は1時まで) 📍区役所中杉通り側入り口前 📦トウモロコシ等の販売	名寄市交流推進課 ☎01655-3-2511

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。

## 交流自治体物産展 子どもボランティアの募集

区役所前で交流自治体の新鮮な野菜や特産品を販売する物産展を開催しています。

夏の思い出に、一緒に物産展を盛り上げましょう。



📅8月24日(木)・31日(木)午前9時45分・10時45分(24日は11時45分から実施。各1時間25分) 📍区役所中杉通り側入り口前 📦店頭での接客、パンフレットの配布、呼び込みほか 📍区内在住・在学の小学5年生～中学生 📍各回3名(抽選) 📍LoGoフォーム(右2次元コード)から、8月10日までに申し込み 📍文化・交流課交流推進担当☎3312-9415 📍結果は8月16日までに通知



8月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## 昆虫展inすぎなみ2023



地球上で最も種類の多い生き物、昆虫。

今、郷土博物館本館では、人気のカブトムシや美しいチョウなどが大集合した昆虫展を開催しています。

子どもも大人も楽しめるその内容を、たっぷりご紹介します。



● 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)

📍広報課



## 「大雨災害義援金」にご協力をお願いします

対象

- ①令和5年6月30日から
- ②令和5年7月7日から

### 日本赤十字社での受け付け

**受付期間** ①12月29日まで②6年3月29日まで

**入金方法** ①「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00190-1-392789 口座加入者名 日赤令和5年6月30日からの大雨災害義援金」②「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00140-7-768596 口座加入者名 日赤令和5年7月7日からの大雨災害義援金」へ振り込み

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

### 区役所にも義援金箱を設置します

**設置期間** ①12月27日まで②6年3月28日まで

**設置場所** 保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階) / 休業日を除く

📍保健福祉部管理課地域福祉推進担当

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。

### ツイッター (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



### ライン (LINE)

友だち追加してね

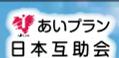
防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区  
★ID=@suginamicity



広告

高井戸駅から徒歩9分の好立地で、地域に密着したセレモニー式場。



高井戸ホール 2023年9月OPEN

東京都杉並区 宮前1丁目19-19

お問い合わせは[日本互助会/お客様相談室] ☎0120-050-500

※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。

安心・安全な消費生活を送るために

## 消費者センター講座の参加者募集

消費者センターでは、消費生活の普及啓発や消費生活サポーターの養成など、さまざまな講座を開催しています。



### 消費者講座 不当請求から身を守る！ シニア向けスマートフォン教室

Androidのスマートフォンを使用し、基本的な操作や不当請求の被害に遭わないための対策を学びます。

📅8月24日(木)午後2時～4時 📍KDDI認定講師 📍区内在住のスマートフォンを持っていない方・初心者でおおむね79歳以下の方 定20名(申込順) 📱貸出機を使用。長寿応援対象事業

### 消費生活サポーター講座

消費者トラブルやインターネットトラブルなどの事例をもとに、対処法などの契約の基礎知識を学びます。

📅9月13日(水)・20日(水)・27日(水)午後2時～4時(計3回) 📍東京経済大学教授・村千鶴子、ECネットワーク理事・原田由里 📍区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順)



▲村千鶴子



▲原田由里

..... いずれも .....

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 📞電話で、消費者センター☎3398-3141

すぎなみスポーツアカデミー

## ユニバーサルタイムサポーター養成講座の受講生募集

ユニバーサルタイムでは、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、軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを定期的を実施しています。

参加者が安心して参加できるよう、駅から会場までの道案内を行う誘導サポーターや、一緒にスポーツを楽しむ実技サポーターを募集しています。養成講座では、誘導・実技サポーターになるための必要な知識やノウハウを学びます。

📅9月17日(日)・18日(月)午前9時30分～午後5時(計2回) 📍区役所第4会議室(中棟6階)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) 📍簡単な手話、コミュニケーションのポイント、ユニバーサルタイム体験ほか 📍区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定20名(申込順) 📞電話で、スポーツ振興課事業係☎5307-0765。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=8月25日



「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



## 杉並区総合文化祭の作品募集



### 区民写真展

日時

展示=10月16日(月)～19日(木)午前10時～午後5時  
表彰式=19日(木)午後4時

📍1人2点まで▶テーマ=自由▶サイズ=四つ切りワイド。四つ切り・A4は不可▶審査=全日本写真連盟関東本部委員・大久保辰朗 費1点1500円 📍作品を、8月25日～27日午前9時～午後5時にセシオン杉並へ持参 📍区フォト連合会・服部☎3332-8780 📱マット台紙・額は同連合会で用意。肖像権は出品者の責任



### 区民絵画展

日時

10月11日(水)～15日(日)午前10時～午後4時  
(12日を除く。15日は3時まで)

📍日本画または洋画。額装品1人2点まで▶サイズ=2点の合計が30号以下 📍区内在住・在勤の個人またはグループ(学生を除く) 📍往復はがき(12面記入例)に日本画・洋画の別・作品名・サイズも書いて、9月25日(消印有効)までに杉並アマ美連盟・小林利行(〒167-0042西荻北2-14-2) 📍同連盟・小林☎3390-3329



..... いずれも .....

場セシオン杉並(梅里1-22-32)

広告

家族葬は、公益社

公益社 高円寺会館  
杉並区高円寺北2-2-5

公益社 明大前会館  
杉並区和泉2-8-6

「終活セット」資料をプレゼント!  
お電話にてお申込みください。

公益社  
ご葬儀相談センター  
[24時間・365日受付]

☎0120-347-556

広告  
230048

※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

### 一般映画会「英国王のスピーチ」

8月10日(木)午後2時～4時 場下井草図書館 定25名(申込順) 申問電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

### 科学展示「謎×解 どうぶつ展」

8月12日(土)～23日(水)午前9時～午後5時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 問社会教育センター ☎3317-6621



### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

8月16日(水)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 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 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

### スマートフォン定期相談会

8月25日(金)午前10時～午後1時・2時～5時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師スマートフォン専用アドバイザー 区内在住で60歳以上の方 問東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049 (月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)、高齢者施策課いきがい活動支援係

### 産業振興センター都市農業係

#### ◆農業公園「子どものための農業体験教室」

土づくりから収穫まで一連の農作業を体験します。

8月9日(日)・17日(日)、10月1日(日)・15日(日)・29日(日)、11月12日(日)・23日(祝)、12月3日(日)午前10時～正午(計8回) 区内在住の小学3～6年生 定16名(抽選) 費5000円 申往復はがき(記入例)に学校名・学年、保護者氏名(フリガナ)も書いて、8月10日までに同係 9月3日(説明会)は保護者要出席



#### ◆農業公園「テーブル菜園体験教室」

しゃがんで行う農作業が困難な方や車いすの方も参加できる教室です。

8月9日・13日・27日、10月11日・25日、11月8日・29日、12月6日/いずれも水曜日、午前10時30分～11時30分(雨天中止、計8回) 区内在住の方 定10名(抽選) 費1000円 申往復はがき(記入例)で、8月10日までに同係



…… いずれも ……  
場 成田西ふれあい農業公園(成田西

## 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、お子さんの氏名・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

3-18-9) 問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 ☎5347-9136) 他結果は8月下旬に通知

## 講演・講座

### 環境講演会～太陽光発電FIT期間満了後の選択 自家消費と蓄電のススメ

8月19日(土)午後2時～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 師認定NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔 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、8月11日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 ✉enekyoh@gmail.com 問樋口 ☎3390-1025、環境課温暖化対策係



### NPO法人のための労務講座「働きやすい職場とは」

8月24日(木)午後5時～7時 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 師社会保険労務士・梶谷和宏 区区内で活動する非営利活動団体ほか 定20名(申込順) 申Eメール(記入例)に団体名も書いて、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 問同プラザ ☎5335-9540

### 塚山公園みどりの相談所 多肉植物寄せ植え教室

8月26日(土)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分 場同公園(下高井戸5-23-12) 区5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各1500円 申問電話で、8月2

日から同公園管理事務所 ☎3302-8989



### 勤労者のこころとからだの健康づくり「コミュニケーション講座」

8月9日(水)・13日(水)午後6時30分～8時30分(計2回) 場産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 師シニア産業カウンセラー・松崎優佳(右下写真) 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申問電話で、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=9月5日



### 小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

8月9日(水)午後1時～2時30分 場和泉保健センター(和泉4-50-6) 師森本クリニック医師・山蔭仁嘉 区第1子が0歳児の保護者 定18名(申込順) 申問電話で、和泉保健センター ☎3313-9331



### 高次脳機能障害を見逃さない～支援のネットワークと連携事例

8月9日(土)午後1時30分～4時 場区役所第4会議室(中棟6階) 師慶應義塾大学医学部リハビリテーション医学教室リハビリテーション科専門医・山田祐歌(右下写真) 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申問電話・Eメール(記入例)で、障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 ✉s-sien@city.suginami.lg.jp。またはLoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=9月6日 他手話通訳・要約筆記あり(8月18日までに、同担当)



### 季節を感じる水引講座「コスモス」

8月11日(月)午前10時～正午 場高齢者活動支援センター 師金沢創作水引作家・平田奈々 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費1500円 申問電話または直接、8月10日から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区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
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	初めての中国語	8月18日から毎月第1～3金曜日、午後6時30分～7時30分 定各12名(申込順) 費各1800円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	夏休み特別企画 陶芸教室「絵付け体験」	8月29日(火)午後1時30分～3時30分 定20名(申込順) 費2300円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	絵手紙	9月14日から毎月第2・4木曜日、午後1時～3時30分 師吉澤フミ子 定各10名(申込順) 費月1300円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	初心者のための「やさしい太極拳講座」	毎月第2・4月曜日、午前10時30分～正午 定各5名(申込順) 費各500円
西田館(荻窪1-56-3 ☎3391-8747)	基礎から楽しく学ぶ三味線教室 個人レッスン	毎月第1・3土曜日、午後2時～5時(各30分) 定各5名(申込順) 費各1200円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	和やかなサロンで、パステル画を描こう	毎月第4木曜日、午前10時30分～正午 定各8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。いずれも長寿応援対象事業。

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) 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

「ウォーキング講座」  
歩いて延ばそう健康寿命

時9月15日(金)・22日(金)・29日(金)午後2時～4時(計3回) 場コーシャハイム杉並和田(和田2-5-1) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定10名(抽選) 申はがき(12面記入例)で、8月21日までに荻窪保健センターウォーキング講座担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 問同センター ☎3391-0015 他お持ちの方は、はつらつ手帳。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業



家族介護教室

◆認知症ってなに? どう接するの? を知ろう

時8月25日(金)午前10時～11時 場センオン杉並(梅里1-22-32) 師らいふ千歳船橋施設長・石川利明 区内在住・在勤の方ほか 定25名(申込順) 申問電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◆今日から考える人生会議  
～もしもの時の選択肢を知ろう

時8月25日(金)午前10時～11時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師河北総合病院認知症看護認定看護師・八木裕実子、精神看護専門看護師・松本奈央 区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申問電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530



就労支援センター

◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信がもてるようになる実践講座

時8月17日(木)午後1時～3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師人材コンサルタント・神谷敏康 区54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

他当日参加可

◆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8月19日(土)午後1時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆シニア女性の自立支援 自身の強みを活かせる仕事の取り組み方

時8月21日(月)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区おおむね55歳以上で求職中の女性 定18名(申込順)

◆面接のポイント 自己PRのコツを学ぶ

時8月23日(水)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)

◆経験者に聞いてみよう 定年前後の再就職 想定される各種不明点の整理

時8月25日(金)午後1時～3時30分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 区おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆新しい職場で役立てるストレス対処法 いろいろなコーピング方法の紹介

時8月31日(木)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師公認心理師・桑原裕子 区求職中の方 定18名(申込順)



…… いずれも ……

申問電話で、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

◆折り紙で作る多面体くす玉

時8月19日(土)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15名(抽選) 費500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、8月12日までに同センター 他速乾接着剤・はさみ持参。長寿応援

対象事業

◆おもちゃのクリニック

時8月20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、8月13日までに同センター 他1人1点

◆夜の生きもの観察会～五感をすまして感じてみよう

時9月29日(金)午後6時30分～8時30分 場集合=和田堀公園内武蔵野園前の広場(大宮2-23) 師プロ・ナチュラルリスト 佐々木洋 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定24名(抽選) 費100円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページ(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、8月9日までに申し込み 他長袖・長ズボン・運動靴で、懐中電灯持参

…… いずれも ……

問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

ラージボール卓球大会

時9月9日(土)午前9時～午後4時 場タマス・バタフライ(阿佐谷南1-7-1) 区種目=混合ダブルス(ペアの年齢計100～129・130～149・150歳以上) 定40組(申込順) 費1組2000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布。同連盟ホームページからも取り出せます)に振替受領書の写しを添えて、8月10日～20日に同連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 問同連盟・倉持 ☎3390-8845(午前10時～午後5時)

サマースマイルカップ ソフトバレーボール大会

時9月10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) 区ソフトバレーボール連盟登録チームほか 定24チーム(抽選) 費1チーム3000円 申申込書(区体育施設で配布)を、8月22日までに区ソフトバレーボール連盟事務局・飯島典子(〒168-0062方南1-52-33-107)へ郵送 問飯島 ☎

090-4733-2886

区民体育祭

◆ソフトテニス～秋季大会

時9月3日(日)午前9時～午後7時(雨天順延。予備日=9月10日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区種目=一般▶シニア(45・60・70・75歳以上)▶チャレンジ=ベテラン(男子80歳以上・女子75歳以上)、初・中級 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方(部活動所属の中高生・ジュニア選手を除く) 費1組2000円 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に種目も書いて、8月16日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403) ☒3332-8038 ☒busujima0303@gmail.com 問毒島 ☎090-4004-7987(午後7時～9時)

◆バドミントン①団体②小学生

時①9月24日(日)=男子1・2部、女子1部A▶30日(土)=女子1部B～D▶10月6日(金)=女子2部②9月24日(日)/いずれも午前9時 場①大宮前体育館(南荻窪2-1-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)②高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 区種目=①複(1チーム3組)②単(5・6年生、4年生以下の部(男女区別なし)) 区内在住・在勤・在学の方 費①1チーム5000円。高校生4000円②300円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育施設で配布)に振替受領書の写しを添えて、①9月8日②5日までに、同連盟①村本ひろみ(〒168-0081宮前4-8-6)②小椋祐(〒168-0073下高井戸4-26-25)へ郵送 問①村本 ☎3332-4685②小椋 ☎090-1763-1675

◆サッカー～冬季大会

時9月24日～12月の日曜日・祝日、午前9時～午後5時 場井草森公園(井草4-12-1)、下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=①高校生②一般③シニア 区①区内高校の代表②区内在住・在勤で18歳以上の男子(高校生を除く)③区内在住・在勤で40歳以上の男子 費1チーム1万円 申問電話で、8月19日までに区サッカー連盟・大槻 ☎090-9833-5041(午前9時～午後10時)

スタジアムで熱い試合を応援しよう!

東京ヴェルディ  
杉並区ヴェルディ応援DAY



日時 8月26日(土)午後6時

場所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)

区ファジアーノ岡山戦 区内在住・在勤・在学の方 費ホーム自由席=1000円(22歳以下・65歳以上の方無料)▶バックB席=1500円。中学生以下500円。高校生～22歳・65歳以上の方1000円 申申し込みフォーム(右上2次元コード)から、8月25日までに申し込み 問杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161



©TOKYO VERDY

※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**

**ビーチスポーツイベント**

8月27日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内サンドアスレチックほか 定50名(申込順) 申LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、8月15日までに申し込み 問スポーツ振興課事業係☎5307-0765 他当日参加可

**チャレンジフィットネス**

8月内下表のとおり 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師同施設インストラクター 対高校生以上の方 費各1100円 申問④電話で、8月31日までにスポーツハイツ☎3316-9981 他実施日前日までに要登録

クラス名	日時 (9月1日～14日)
①アクアエクササイズ	月・木曜日=午前10時15分～11時15分▶火曜日=午後1時15分～2時15分▶金曜日=午前11時15分～午後0時15分
②はじめて水泳	日曜日=午前11時30分～午後0時45分
③マスターズ成人水泳(初・中・上級)	月～土曜日=午後1時～2時15分▶火・水・金曜日=午後6時45分～8時▶土曜日=午後6時30分～7時45分
④骨盤エクササイズ30	火・金曜日=午後1時～1時30分(計2回)
⑤ナイトフリー(施設自由利用)	月～土曜日=午後5時～8時▶日曜日=午後4時～6時

**太極拳講習会**

8月9日～25日の毎週月曜日、午前9時15分～10時45分(計4回) 場TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12) 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申往復はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)で、8月31日までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304☎3391-3515✉yawaragiwushu@gmail.com) 問同連盟・下川☎3391-3515(午前8時～午後6時) 他上履き持参

**小学生チャレンジスイム教室**

8月19日～11月21日の火曜日①午後4時15分～5時15分②5時35分～6時35分(第1火曜日を除く。各計8回) 場杉並第十小学校温水プール 師ニッセイファシリティ 対区内在住・在学の小学①1・2年生②3～6年生 定各20名(抽選) 費各8800円 申往復はがき(12面記入例)で、8月21日までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 問同プール☎3318-8763



**荻窪体育館**

**子どもバレエ体験会**

8月28日(月)、9月11日(月)①午後4時～4時50分②5時～6時 対区内在住・在園・在学の①年中・年長②小学1～3

年生 定各12名(申込順) 費各1000円 申同体育館ホームページで、8月2日午前10時から申し込み



**Sunday親子体操①そら②ほし組**

ボールや跳び箱などの用具を使って体を動かしましょう。

8月9日～12月3日の日曜日①午前9時～9時50分②10時～10時50分(10月22日・29日、11月12日・26日を除く。各計10回) 師斉藤なみゑ 対区内在住で①3～4歳②1歳半～2歳のお子さんとその保護者 定各15組(抽選) 費各1組7500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=8月17日

**エンジョイ卓球①初心者②初級者コース**

8月9日～11月20日の月曜日、午後3時～5時(祝日を除く。各計10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①16名②24名(いずれも抽選) 費各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=8月17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**

**弓道・アーチェリー認定講習会**

8月19日(土)=アーチェリー▶26日(土)=弓道/いずれも午前9時～午後1時 対16歳以上の弓道またはアーチェリー経験者 定各36名(申込順) 申電話で、同センター 他弓具一式・弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

**女性のためのサッカー・ボール運動教室**

8月9日(土)午後1時15分～2時45分 師FC東京普及部コーチ 対区内在住・在勤(保護者)・在学中で中学生以上の女性 定25名(抽選) 費800円 申同センターホームページから、8月22日までに申し込み



..... いずれも .....  
場 高円寺みんなの体育館(上井草3-34-1☎3390-5707)

**高円寺みんなの体育館**

**ヨガ初級**

8月12日(土)・19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、各実施日7日前の午前9時から同体育館。または、同体育館ホームページから申し込み

**小さなボールでセルフメンテナンス**

8月15日(火)・29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日前の午前9時から同体育館

**楽しく健康タイム**

8月15日(火)・29日(火)、9月5日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 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

**誰でもダーツ教室**

8月20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下で動ける方(小学生は保護者同伴) 定10名(申込順) 費100円 申電話で、8月13日から同体育館

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

**TAC杉並区妙正寺体育館**

**かけっこ夏期講習**

速く正しい走り方 8月23日(水)・24日(木)①午前9時15分～10時45分②11時15分～午後0時45分(各計2回) 定各15名(申込順) 費各3000円

**かけっこ教室&タイム測定会**

8月25日(金)①午後1時15分～2時45分②3時15分～4時45分 定各20名(申込順) 費各1500円



..... いずれも .....  
場 高円寺みんなの体育館(清水3-20-12☎3399-4224) 師BEAT AC TOKYO 対区内在住・在園・在学の①年中～小学2年生②小学3～6年生 申TAC杉並区妙正寺体育館ホームページで、8月8日午前9時から申し込み

**高井戸温水プール**

**①初心者水泳②幼児水泳③小学生12.5m完泳教室** 8月25日～11月27日の月曜日①午前10時～10時50分②午後3時30分～4時20分③4時30分～5時20分(10月16日、11月20日、祝日を除く。各計7回) 対区内在住で①泳力が25m未満の16歳以上の方②4～6歳の未就学児③クロールの泳力が12.5m未満の小学生(②③要保護者送迎) 定各20名(抽選) 費①7000円②③各1万500円 申往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、8月8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**

8月①9月30日、10月21日、11月11日②10月7日・28日、11月18日③10月14日、11月4日・25日/いずれも土曜日、午前10時～11時(各計3回) 対区内在住・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) 申往復はがき(12面記入例)に性別・障害の箇所・等級も書いて、8月8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) 師区水泳連盟指導員

**杉並区スポーツ振興財団**

**小学生チャレンジ教室**

**親子コンディショニング**

8月19日(土)午後6時15分～7時5分・7時15分～8時5分 場豊多摩高校(成田西2-6-18) 師井上美紀 対区内在住・在学の小学1～3年生とその保護者 定各15組(抽選) 費各1組1000円 申同財団ホームページから、8月9日までに申し込み 他上履き持参



**ナイトエクササイズ ヨガ&トレーニング～筋力と柔軟性アップ**

8月2日(土)午後6時15分～7時15分・7時25分～8時25分 場杉並高校(成田西4-15-15) 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) 定各30名(申込順) 費各700円 申電話で、同財団。または同財団ホームページから申し込み

..... いずれも .....  
場 杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

**スポーツ&ワークス**

**親子ボール教室**

8月20日(日)午前10時30分～11時30分 師日本サッカー協会夢先生講師・川邊隆弥 対区内在住の小学生とその保護者 定15組(申込順) 他上履き持参



**ジョイピラティス体験会**

8月20日(日)午後1時～2時 師ヒール・ジ・アース認定ピラティスインストラクター 和田恵美 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 他上履き、お持ちの方はヨガマット持参

..... いずれも .....  
場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 申Eメール(12面記入例)で、8月15日までにスポーツ&ワークス☎toiawase@sports-works.net 問同社☎3566-0288(午前9時～午後6時<土・日曜日、祝日を除く>)

**ヴィムスポーツアベニュー**

**運動不足改善**

**カラダ若がえろ教室** 8月2日～10月28日の土曜日、午前10時20分～11時5分(祝日を除く。計8回) 対20～64歳の方 定16名(申込順) 費1万2000円

**丈夫な足腰をつくろう教室**

8月9日～27日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費8000円



..... いずれも .....  
場 高井戸温水プール(〒168-0072

# 4年ぶりの開催！ 東京阿波おどり



©東京高円寺阿波おどり

[日時]  
**8月26日(土)・27日(日)**  
午後5時～8時



場所 JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線高円寺駅周辺の各演舞場  
問い合わせ NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728

JR高円寺駅周辺の8カ所の演舞場を舞台に、延べ1万人の踊り手が軽快なおはやしにあわせて練り踊ります。詳細は、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。

## 舞台公演も開催！

### おどれ高円寺セッション2023

構成美と演舞の妙、光と影にこだわりと個性がにじむステージパフォーマンスです。

時第1部=午前11時30分▶第2部=午後2時 場セッション杉並  
因出演=26日=天狗連・いろは連・葵新連・吹鼓連・しのぶ連・天翔連▶27日=東京新のんぎ連・菊水連・江戸っ子連・ひょっとこ連・飛鳥連・朱雀連 各485名(申込順) 各2000円(未就学児膝上無料) 電話で、各公演日前日までに座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300。または、座・高円寺Webチケット(右2次元コード)から申し込み 前売り券のみ。車いすで来場予定の方は8月20日までに同協会ホームページから申し込み



### 2023夏の座・高円寺阿波おどり

祭り色に染まる流し踊りスタイルのパフォーマンスです。

時第1部=正午▶第2部=午後2時30分 場座・高円寺(高円寺北2-1-2)  
因出演=26日=第1部=弁慶連・花道連・ひさご連・写楽連・和楽連・東京天水連▶第2部=胡蝶連・若駒連・舞蝶連・江戸浮連・美踊連・高円寺阿波おどり連協会合同連▶27日=第1部=志留波阿連・花菱連・江戸歌舞伎連・若駒連・のびゆく連・舞蝶連▶第2部=和楽連・粋童・写楽連・花道連・小六・高円寺阿波おどり連協会合同連 各290名(申込順) 各2000円(未就学児膝上無料) 電話で、各公演日前日までに座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300。または、座・高円寺Webチケット(右2次元コード)から申し込み 前売り券のみ。車いすで来場予定の方は電話で、8月20日午後6時までに座・高円寺チケットボックス



## 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

「原爆と人間」展 8月8日(火)～16日(水)午前8時30分～午後5時(8日は正午から。16日は4時まで(祝日を除く)) / 区役所2階区民ギャラリー / 広島・長崎の被爆の実相を伝えるパネル展示・DVD上映ほか / 杉並区光友会・久保田 ☎3331-1029  
「アートは、静かに憤る」コンサート～ウクライナに想いを寄せて 8月13日(日) ①午後1時～1時45分②3時～3時45分 / 大田黒公園 / 出演=小玉洋子(ソプラノ)ほか▶曲目=「キエフの鳥の歌」ほか / 小学生以上の方 / ①35名②40名(いずれも抽選) / 申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、8月8日までに申し込み / 区 Style KYOTO ☎075-662-8883

座の市 8月19日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品(忍野村のトウモロコシほか)、地方の逸品などの販売 / 座・高円寺 ☎3223-7500(午前9時～午後10時)

杉並区コーラス連盟「サマーコンサート」 8月19日(土)午後1時30分～5時 / セッション杉並 / 500名(先着順) / 同連盟・平田 ☎3317-1253

①藤村流舞踊発表会②藤村藤之輔おどりらいぶ 8月20日(日)①午後1時～3時②4時30分～8時 / セッション杉並 / 日本舞踊(古典・新舞踊・創作)の公演 / 各500名(①先着順②申込順) / ②3000円。7歳～中学生1500円ほか / 電話・Eメール(12面記入例)で、8月19日までに日本舞踊藤村流事務局 ☎6324-8673 / fujinosuke015@gmail.com

杉並書を楽しむ会 色紙展「日常を楽しむ書」 8月21日(月)～25日(金)午前8時30分～午後5時(21日は正午から。25日は3時まで) / 区役所2階区民ギャラリー / 同会・宮 ☎090-2326-6920

未来の自然名人になろう!きく・かく・えがく～東京のふるさと・自然公園 8月26日(土)・27日(日)(1泊2日) / 青梅市御岳山

地区/職業体験/都内在住の小中学生とその保護者(子どものみの参加可) / 20組(抽選) / 3000円 / 同催し実行委員会ホームページから、8月10日までに申し込み / NPO法人共存の森ネットワーク ☎6432-6580、都環境局自然環境部緑環境課 ☎5388-3508 / 11月の発表会に参加できる方優先

Koto in Tokyo 邦楽・洋楽 ポピュラーコンサート 9月15日(金)午後2時～4時 / セッション杉並 / 出演=下村道子ほか▶曲目=「闘牛士のマンボ」ほか / 500名(申込順) / 3500円 / 電話で、琴エスワールドミュージックスクール ☎5929-7188 / 同団体・岩野 ☎090-5227-0903

環八井荻トンネル見学 9月25日(月)午後2時～4時20分 / 井荻トンネル管理所(上井草1丁目) / 18歳以上の方 / 10名(抽選) / 東京都道路整備保全公社ホームページから、8月30日午後4時までに申し込み / 同公社公益事業課連絡調整担当 ☎5381-3380 / 結果は当選者のみに9月4日までに通知。車での来場不可

### 講演・講座

NITOBEGAZARINGパーク～電車のおもちゃであそぼう! 8月19日(土)午前10時～11時30分・正午～午後1時30分・2時～3時30分 / 新渡戸化学園東高円寺キャンパス(中野区本町6丁目) / プラレラー・松岡純正 / 6歳以下の未就学児とその保護者 / 各100組(申込順) / 新渡戸化学園ホームページから、8月10日正午までに申し込み / 同学園広報室 ☎3381-0196

介護予防教室 8月20日(日)午後2時～3時 / 特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3丁目) / 作業療法士・山本隆啓 / 20名(申込順) / 電話で、8月19日までに特別養護老人ホームフェニックス杉並 ☎5335-5100

河北健康教室 いま増えている大腸がんについて 8月29日(火)午後2時～3時 / 阿佐谷地域区民センター / 河北総合病院消化器外科主任部長・園田寛道 / 80名(申込順) / 電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

東京衛生アドベンチスト病院「減量ステップアップ講座」 9月4日～10月23日

の月曜日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く。計6回) / 同病院(天沼3丁目) / 血液検査ほか / 同病院内科医師・佐々木温子 / 5名(申込順) / 4万7000円 / 電話で、8月18日までに同病院健康教育科 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで))

健康マージャン初心者教室 9月5日～6年2月20日の火曜日、午前10時～午後1時・1時30分～4時30分(6年1月2日を除く。各計24回) / 麻雀クラブ「東京」(高円寺南1丁目) / 日本健康麻将協会認定レッスンプロ / 区内在住のおおむね55歳以上でマージャン初心者 / 各12名(抽選) / 各1500円(初回のみ別途テキスト代1000円) / 往復はがき(12面記入例)で、8月15日までに日本健康麻将協会杉並統括支部・白壁ひろ子(〒167-0022下井草5-10-10-601) / 白壁 ☎090-8620-9425

スクエアダンス体験講座 9月5日(火)・12日(火)・19日(火)午後1時～2時 / 方南会館 / 日本フォークダンス連盟指導者1級・和田勝ほか / 区内在住の方 / 各10名(申込順) / 電話で、各実施日前日までに杉並スクエアダンスクラブ代表・小関 ☎3390-6218

東京女子大学防災講座 地域で取り組む防災と災害ボランティア 9月9日(土)午後2時～3時30分 / 同大学(善福寺2丁目) / 防災教育普及協会教育事業部長・宮崎賢哉 / 190名(申込順) / 同大学ホームページから、9月1日までに申し込み / 同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(月～金曜日午前9時～11時25分・午後0時25分～5時(8月7日～18日を除く))

### ◆杉並青色申告会

◆大家さんのための法的観点から見る賃貸トラブル対策 8月24日(木)午後2時～3時45分 / 産業商工会館 / 弁護士・杉浦正敏 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / 1000円ほか / 電話・Eメール(12面記入例)で、8月23日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆もしものために準備しよう 準確定申告説明会 8月25日(金)午後2時～3時45分 / 産業商工会館 / 同会職員ほか / 区内在住・在勤の個人事業主 / 20名(申込順) / 電話・Eメール(12面記入例)で、8月24日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆相続税セミナー 8月30日(水)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 40名(申込順) / 1800円ほか / 電話・Eメール(12面記入例)で、8月25日までに同会 / 長寿応援対象事業

…… いずれも ……

杉並青色申告会 ☎3393-2831 / seminar@aioro.org

### その他

シルバー人材センター 洋服のお直し 月～金曜日、午前10時～午後4時(祝日を除く) / ①ズボン裾丈直し②スカートウエスト直しほか / ①1100円～②2450円～ほか / 直接、同センターしろがね工房(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) / 同工房 ☎5378-8028

税金なんでも相談会 8月8日(火)・17日(水)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) / 電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

シルバー人材センター入会説明会 8月10日(木)・14日(月)・9月12日(火)・13日(水) / 同センター / 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 / 電話で、同センター ☎3317-2217 / 時間はお問い合わせください

税金なんでも相談会 8月10日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 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

ファミリーサポートセンター協力会員募集説明会 8月16日(水)午前10時～11時・11時～正午 / ウェルファーム杉並 / 区内または隣接区市在住の20歳以上で各研修に参加できる方 / 各10名程度(申込順) / 電話で、杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 8月21日(月)～23日(水)午前11時～午後4時 / リサイクル自転車作業所(永福2丁目) / 販売価格=8000円～ / 21日のみ往復はがき(12面記入例)で、8月9日(消印有効)までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / 同リサイクル自転車作業所 ☎3327-2287(月～金曜日午前11時～午後4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。

自分をふり返し、社会とのつながりを見つける大人の放課後

# NEW! すぎなみ大人塾 はじめの一步コース

受講者を募集します

9月から新たに実施するはじめの一步コースは、「すぎなみ大人塾は初めて」という方を対象にした講座です。すぎなみ大人塾で大切にしているつながる楽しさを体験して、新たな一步を仲間と一緒に踏み出してみませんか。

—問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

時 右表のとおり 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 師 東京学芸大学教育インキュベーション推進機構准教授・荻上健太郎 (右写真) 対 区内在住ですぎなみ大人塾に参加したことがない方 定 30名 (抽選) 申 LoGo フォーム (右2次元コード) から、8月27日まで



## 事前お試し会開催!

「いきなり講座に参加するのは不安」という方に向けて、コースのガイダンスやオリエンテーションを行う、事前お試し会を開催します。

時 8月17日(休)午後7時~8時30分 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 定 50名程度 (申込順) 師 東京学芸大学教育インキュベーション推進機構准教授・荻上健太郎 (右上写真) 対 区内在住ですぎなみ大人塾に参加したことがない方 申 LoGo フォーム (上2次元コード) から、8月13日までに申し込み

ワクワクからはじまる大人の放課後デビュー

日程 (計6回)	内容
9月16日(土)	遊びからはじめよう (コースガイダンスほか)
10月14日(土)	もっと知ろう (自己紹介、グループワーク)
11月11日(土)	もっと話そう (対話、グループワーク)
12月23日(土)	なかまと歩いてみよう (グループワーク、まちあるき)
6年1月27日(土)	もっと広げよう (講座の振り返りほか)
2月10日(土)	合同成果発表会

※実施時間=午後2時30分~4時30分 (2月10日は1時30分から)。

## 新型コロナワクチン接種

# 「令和5年秋開始接種」の接種券発送・予約のお知らせ

9月以降に、新型コロナワクチンの「令和5年秋開始接種」を実施します。対象者は、初回接種(1・2回目)を完了した5歳以上の方です。以下のとおり接種券(クーポン)を発送します。

—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) へ。



### ■接種券発送日・申請方法

#### ●「令和5年春開始接種」を以下の期間に接種した方

接種した期間	発送日 (予定)
5月8日~15日	8月16日(水)
5月16日~20日	8月18日(金)
5月21日~27日	8月22日(火)
5月28日~6月1日	8月24日(木)
6月2日~7日	8月28日(月)
6月8日~15日	8月30日(水)
6月16日~22日	9月4日(月)
6月23日~30日	9月7日(木)
7月1日以降	今後改めてお知らせします

#### ●「令和5年春開始接種」で接種していない方

次のとおり、接種券の発行申請をしてください。



- 電子申請=LoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み
- 郵送=接種券発行申請書(区ホームページから取り出せます)を、杉並保健所保健予防課新型コロナウイルス予防接種担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送

※未使用の接種券が手元にある場合は、その接種券を使用できます。  
※前回接種を転入前の自治体で行った方も申請が必要です。

#### ■予約開始日 8月21日(予定)

※国の動向により予約開始日が後ろ倒しになる可能性があります。

#### ■接種の予約

国の方針に基づき、集団接種会場は開設せず、区内医療機関でのみ実施するため、会場や日時等の指定は行いません。接種を希望する方は、自身での予約が必要です。



医療機関により予約方法が異なります。詳細は、接種券に同封のお知らせや区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

### 世帯と人口 (住民基本台帳) 7月1日現在。( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯	合計
	314,831 (99減)	11,926 (147増)	2,725 (12増)	329,482 (60増)

人口	男	女	小計	合計
日本人	266,323 (70減)	289,040 (67減)	555,363 (137減)	573,304 (32増)
外国人	9,077 (113増)	8,864 (56増)	17,941 (169増)	