

すぎなみ舞祭

日時 10月15日(日)
午前11時～午後3時30分(荒天中止)

場所 下高井戸おおぞら公園
(下高井戸2-28-23)



この日のために練習を重ねてきた子どもたちがその成果を披露します。48チーム約850名の子どもたちの元気に踊る姿と笑顔、ぜひ会場でご覧ください。また、会場内にはおいしい屋台やキッチンカーの出店、無料で遊べるキッズエリアもあります。

- 舞祭ステージ
25チーム参加のダンスコンテスト、プロダンサーによる審査
- オープンステージ
23チームによるダンス披露
- イベントエリア
子どもから大人まで楽しめる参加型ダンス企画

- キッズエリア
キックターゲット、モンキーブリッジ、車にお絵かき、しゃぼん玉ほか
- すぎなみ舞祭公式グッズ販売
舞祭オリジナルなみすけのイラストが入ったTシャツ・トートバッグなどの販売



☎すぎなみ舞祭実行委員会事務局(児童青少年課青少年係内) ☎3393-4760 🚗車での来場不可

まるごと台湾フェア ～すぎなみ台湾夜市 in すぎなみフェスタ

中学生の野球交流や東京高円寺阿波おどり台湾公演などで、区が交流を重ねる台湾。今年は「すぎなみフェスタ」と合同で開催し、大人気の台湾グルメに加えて、台湾歌謡や民族舞踊のミニステージ、台湾茶のワークショップなどを通じて、台湾の魅力を紹介します。

日時 11月4日(土)・5日(日)
午前10時～午後3時30分(5日は3時まで)

場所 桃井原っぱ公園
(桃井3-8-1)



▲杉並区交流協会ホームページ

ミニステージ

- ◆台湾歌謡を歌おう
時11月4日(土)・5日(日)午後0時30分～1時 師張瑞銘
定50名(先着順) 🎫整理券を午前11時から配布
- ◆台湾原住民舞踊
時11月4日(土)午後2時50分～3時20分・5日(日)午後2時30分～3時 師在日台湾原住民連合会(右写真)
定50名(先着順) 🎫整理券を午後1時から配布



ワークショップ

- ◆台湾茶の楽しみ方～お話と試飲
時11月4日(土)午前10時30分～11時・11時30分～正午・午後1時30分～2時 師林太一
費各500円
- ◆台湾スケッチ～copicで描こう
時11月5日(日)午前10時30分～11時45分・午後1時～2時15分 師佐々木千絵 費各1000円



▲四季蓋碗

- ・台湾グルメ・特産品の販売 🎫売り切れ次第終了
- ・親子で楽しむランタン作り
- ・夜市遊び ほか

………… いずれも …………
定各12名(抽選) 申杉並区交流協会ホームページから、10月15日までに申し込み

☎杉並区交流協会☎5378-8833(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)) 🚗車での来場不可

次世代育成基金活用事業

チャレンジ・アスリートの参加者募集

トップアスリートとの楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを応援します。

職場見学

時11月11日(土)①午前8時45分～正午②午後1時～5時15分 場①専門学校社会医学技術学院(小金井市中町2-22-32)②日本体育大学世田谷キャンパス(世田谷区深沢7-1-1) 師①理学療法士・藤川明代、林佑樹②スポーツ栄養士・安達瑞保 区内在住・在学の小学5年生～高校生 定各15名(抽選) 🎫 ▲LoGoフォーム ②上履き持参



実技体験

時11月26日(日)①午前9時20分～午後0時15分②1時30分～4時25分 場高円寺学園(高円寺北1-4-11) 師師オリンピック種目体験「バドミントン」=2000年シドニーオリンピック出場・米倉加奈子▶パラリンピック種目体験「車いすラグビー」=東京2020パラリンピック競技大会出場・小川仁士、中町俊耶 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年生～中学生 定各30名(抽選) 🎫上履き持参



………… いずれも …………
☎LoGoフォームから、10月20日までに申し込み ☎スポーツ振興課事業係チャレンジアスリート担当☎5307-0765 🎫結果は10月25日までに通知

イベントひろば

EVENT PLAZA

催し

すぎなみ仕事ねっとフェア

10月12日(木)・13日(金)午前11時～午後3時 場区役所中杉通り側入り口前
 内容施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨などの販売 関障害者生活支援課就労支援担当

なりた朗読会～ギターの音色とともに

10月15日(日)午後1時～2時・3時～4時 場成田図書館 内容内海隆一郎「約束の場所」▶出演=A・STEPアナウンサーフォーラム主宰・武田肇 関小学生以上の方 定各20名(申込順) 申電話または直接、10月2日から成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)

シニアのための 就業・起業・地域活動個別相談

10月18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) 関相談員・久野哲、小川裕子 関区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申電話・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他1人45分程度

障害者地域相談支援センター

◆すまいるロービジョンカフェ 見えなさ、見えづらさでお悩みの方の交流会

10月29日(日)午後1時30分～3時30分 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 関あずま眼科医師・東恵子 関区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定20名(申込順) 申電話で、同センターすまいる(荻窪 ☎3391-1976 / 高円寺 ☎5306-6381 / 高井戸 ☎3331-2510 (いずれも休館日、祝日を除く))

◆すまいる荻窪地域公開講座「自分の気持ちや考えをうまく伝えるには」

11月12日(日)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 関SST普及協会講師 関区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話・ファクス(記入例)で、11月2日までに同センターすまいる荻窪 ☎3391-1976 ☎3391-1012 (火曜日、祝日を除く)

郷土博物館

◆特別展「大正天皇の后 貞明皇后展」

10月21日(土)～12月10日(日)午前9時～午後5時 場同博物館 費各100円(中学生以下無料)

◆特別展関連イベント 展示解説

10月28日(土)、12月2日(土)午後2時 場同博物館 関同博物館学芸員 関中学生以上の方

◆特別展関連イベント 講演会「貞明皇后とその時代」

11月11日(土)午後2時～4時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 関静岡福祉大学名誉教授・小田部雄次 関中学生以上の方 定100名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=10月26日

◆特別展関連イベント 講演会「皇室の玉手箱―貞明皇后とボンボンニエール」

11月25日(土)午後2時～4時 場同博物館 関学習院大学史料館学芸員・長佐古美奈子 関中学生以上の方 定50名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、同博物館。東京共同電子申請・届出サービス(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込

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

期限=11月9日

…… いずれも ……

場郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

講演・講座

助成金講座～助成団体による実体験事例&助成金を払う側の気持ち

10月19日(木)午後2時～4時 場区役所分庁舎(成田東4-36-13) 関日本郵便担当者、認定NPO法人スマイリングホスピタルジャパン代表理事・松本恵里 関区内で活動する非営利活動団体ほか 定25名(1組2名まで。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 関同プラザ ☎5335-9540

読書週間記念講演会「百年前の洋行～近藤浩一路(漫画家)の渡欧」

10月21日(土)午後2時～3時30分 場西荻図書館 関東京女子大学現代教養学部人文学科特任教授・和田博文 関区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

「ささえあいシンポジウム in 杉並」

「人生100年時代～つながりを持って豊かに生きるために」をテーマに実施します。

10月25日(水)午後2時～4時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 内容講演・取り組み発表・パネルディスカッションほか 関東京都健康長寿医療センター研究所・村山洋史ほか 定300名(先着順) 関高齢者在宅支援課高齢者見

守り連携係・日常生活支援事業係 他車いす・手話通訳あり(10月11日までに、各係)



子どもの心を育てるコーチング「思春期」

10月26日(木)、11月9日(木)・21日(火) 午前9時30分～11時30分(計3回) 場杉並子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 関生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 関区内在住で小学5年生～中学生の保護者 定12名(申込順) 申電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1901 (午前9時～午後5時(日曜日、祝日を除く)) 他子どもの同席不可

私のはたらくを見つけよう! 若者と企業の交流会

10月26日(木)午後1時～4時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 関区内企業の経営者・担当者 関15～49歳の方 定30名(申込順) 申電話または直接、就労支援センタージョブトレーニングコーナー(天沼3-19-16ウェルファーム杉並内 ☎6383-6500)。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=10月25日

消費者講座「ムダなく使って、美味しく食べよう～冷蔵庫整理収納術」

10月26日(木)午後2時～4時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 関冷蔵庫収納家・福田かずみ 関区内在住・在勤・在学の方 定35名(申込順) 申電話で、10月2日から消費者センター ☎3398-3141 他1歳～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。10月12日正午までに、同センター)。長寿応援対象事業



有酸素運動と健康体操

11月9日(木)午前10時～11時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 関区公認スポーツリーダー・阿部紘一 関区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申電話で、10月2日から高井戸保健センター ☎3334-4304。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 他運動靴で参加

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関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)	パソコンインストラクターになって地域貢献しましょう	10月16日(月)・23日(月)・30日(月)午後1時30分～3時30分(計3回) 関竹箒の会パソコンインストラクター 定12名(申込順) 費1500円
上荻窪館(上荻3-29-5 杉並会館内 ☎3395-1667)	「ゆうゆう上荻窪寄席」杉並江戸落語研究会の五人衆が登場	10月29日(日)午後1時30分～3時 関荻灯亭飲太ほか 定25名(申込順) 費300円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	初めての薬膳 カラダの冬支度、冷えと乾燥対策	10月30日(月)午前10時～11時30分 関茶木ひろみ 定15名(申込順) 費1200円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	美しい文字があなたを変える「ペン習字教室」	11月4日から毎月第1・3土曜日、午後1時30分～3時 関久我光子 定各10名(申込順) 費各500円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	スマホインストラクターになって地域貢献しましょう	11月12日(日)・19日(日)・26日(日)午後1時30分～3時30分(計3回) 定12名(申込順) 費1500円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	書取りサロン	毎週土曜日、午前9時～11時30分 定各10名(先着順) 費各100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。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

凡例 時日時 場場所 内容 講師 対象 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) 関問い合わせ 他その他 関Eメールアドレス HPホームページアドレス

家族介護教室

◆スポーツの秋を楽しもう!

シニアから始める健康体操

10月20日(金)午後1時30分～3時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 健康運動指導士・高橋英子 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 申 電話で、10月2日からケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆いつまでも自分の足で歩こう!

ポールを使って楽しく足腰を鍛えよう

10月20日(金)午後1時30分～3時 場 西荻南区民集会所(西荻北1-9-5) 師 杉並さわやかウォーキング・鈴木佐代子 区内在住・在勤の方ほか 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668

◆認知症の新しい常識、一緒に学んで、一緒に元気に!

10月20日(金)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18) 師 認知症介護研究・研修東京センター 永田久美子 区内在住・在勤の方ほか 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

◆今日から始める介護予防体操

10月20日(金)午後2時～3時30分 場 四宮区民集会所(上井草2-28-13) 師 ツクイ杉並訪問看護ステーション作業療法士・藤野真理子 区内在住・在勤の方ほか 定10名(申込順) 申 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◆おはなし介護これから介護

10月21日(土)午後3時～4時30分 場 ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆介護者支援を学ぼう～家族が頑張りすぎないために

10月24日(火)午前10時～11時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 NPO法人ともしび会ケアプランえん・小林義和 区内在住・在勤の方ほか 定25名(申込順) 申 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◆骨健康度測定&骨元気アップセミナー

10月26日(木)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 日本調剤南阿佐ケ谷薬局認定栄養ケア・ステーション管理栄養士 岩崎愛美 区内在住・在勤の方ほか 定30名(申込順) 申 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆相談できるかかりつけ薬局をつくらう～薬剤師との付き合い方

10月27日(金)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師 りゅう薬局薬剤師・粕谷竜一 区内在住・在勤の方ほか 定40名(申込順) 申 電話で、10月2日からケア24阿佐谷 ☎3339-1588

就労支援センター

◆仕事の苦手意識を解消 電話対応やメールの書き方、言葉づかいを学ぶ

10月19日(木)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 区内在住で求職中の方 定18名(申込順)

◆シニアの暮らしと働き方 しごと中心ではない自分らしい生き方へ脱皮

10月21日(土)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 区内在住で求職中の方 定18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

10月24日(火)午後1時～3時30分 区内在住で求職中の方 定6名(申込順)

◆MOS検定(MOS Excel2019)

PCスキルを証明できる5日間対策講座 10月27日(金)・30日(月)・31日(火)、11月1日(水)・2日(木)午前10時～午後3時(計5回) 師 PC専任講師・千葉輝子、大貫芳枝 区内在住で求職中の方(過去に同講座を受講した方を除く) 定14名(申込順) 他 10月12日(木)または17日(火)午前10時から事前個人面談を実施

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

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

10月25日～11月22日の毎週水曜日、午前10時～正午(計5回) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定6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、10月13日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」

11月19日(日)、12月16日(土)、6年1月21日(日)午後1時30分～3時(計3回) 師 障害者スポーツ指導員・斉藤なみ 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15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、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月24日までに同会館運営協議会事務局

◆障害者のための「リトミック教室」

11月26日(日)、12月17日(日)、6年1月14日(日)、2月11日(祝)午前10時30分～正午(計4回) 師 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15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、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月31日までに同会館運営協議会事務局

◆骨健康度測定&骨元気アップセミナー

11月26日(日)、12月17日(日)、6年1月14日(日)、2月11日(祝)午前10時30分～正午(計4回) 師 音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定15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、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月31日までに同会館運営協議会事務局

◆相談できるかかりつけ薬局をつくらう～薬剤師との付き合い方

10月27日(金)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師 りゅう薬局薬剤師・粕谷竜一 区内在住・在勤の方ほか 定40名(申込順) 申 電話で、10月2日からケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆スマートフォン定期相談会

10月20日(金)午前10時～午後1時・2時～5時 師 スマートフォン専用アドバイザー 区内在住で60歳以上の方 区 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))、同係

◆スマートフォン講座基本コース

11月1日～22日の毎週水曜日、午後1時～3時(計4回) 区内在住の方 定7名(抽選) 申 電話・往復はがき(12面記入例)に貸出機希望の有無も書いて、10月11日(消印有効)までにアライ電機産業運営事務局(〒351-0101 埼玉県和光市白子1-3-40-4階) ☎048-424-5380) 同事務局、同係

◆杉の樹大学「スマートフォン講座」

①11月9日(木)=体験講座②16日(木)=基礎講座/いずれも午後1時30分～4

時 区内在住で60歳以上の方 定各20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、①10月26日②31日までに同係 同係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

◆高齢者活動支援センター

場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

◆初心者向け男性料理教室 「和食献立を味わいましょう」

11月6日(月)午前9時30分～午後0時30分 区 メニュー=山菜おこわ、サバのみそ煮、ホウレン草のごまあえ、お吸い物 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・中村直美 区内在住で60歳以上の男性 定30名(抽選) 費900円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月10日までに同センター 他 エプロン・三角巾・布巾持参。結果は10月11日以降に通知

◆おりがみサロン 「アレンジできるポチ袋・箸袋」

11月8日(水)午前10時～正午 師 日本折紙協会折紙講師・白石淳子 区内在住で60歳以上の方 定15名(申込順) 費300円 申 電話または直接、10月12日から同センター

◆荻窪保健センター

◆家族ではじめる節塩生活～塩分濃度を測定してみよう

11月6日(月)午前10時～正午 場 同センター(荻窪5-20-1) 師 荻窪小学校栄養教諭・江口敏幸 区内在住で年長～小学生の保護者 定32名(申込順) 申 LoGoフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、11月5日までに申し込み 他 塩分濃度測定を希望の方は味噌汁等持参

◆「ウォーキング講座」

歩いて延ばそう健康寿命 11月10日(金)・17日(金)・24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、10月20日までに同センター 他 お持ちの方は、はつらつ手帳持参。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

◆秋のふんわりキャスケット

10月23日(月)・30日(月)午後1時30分～3時30分(計2回) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費1500円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、10月14日までに同センター 他 裁縫道具一式持参。長寿応援対象事業

◆着物で作るお洒落ショートコート～ソーイング経験者向け

10月28日(土)、11月4日(土)午前10時～午後3時(計2回) 区内在住・在

勤・在学で高校生以上の方 定10名(抽選) 費1500円 申 電話・Eメール(12面記入例)で、10月20日までに同センター 他 シルクまたはウールの着物・洋裁道具・昼食持参。長寿応援対象事業

◆かんきょう講演会「知っ得 白書とおしてみる日本の環境のお話し」

10月29日(日)午前10時～正午 師 環境省大臣官房総合政策課計画官・東岡礼治 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申 電話・Eメール(12面記入例)で、同センター 他 長寿応援対象事業

◆環境活動推進センター

場 環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4) ☎5336-7352

◆俳句でこころ散歩

10月22日(日)午前10時～正午 定6名(申込順) 他 40分程度の散策あり

◆高井戸図書館のちいさな句会

10月22日(日)午後2時～4時 定10名(申込順)

◆高井戸図書館

場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456 師 秋草・上川拓真 申 電話または直接、10月8日から高井戸図書館

スポーツ①

競技大会

◆秋季ソフトテニス選手権大会

11月3日(祝)午前9時～午後7時(予備日=23日祝) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区 一般=男女(年齢制限なし) ▶シニア=男女(45歳以上・60歳以上・70歳以上・75歳以上) ▶チャレンジ=男女(男子の部はミックスペア可)、ベテラン(80歳以上)、初級・中級(年齢制限なし。教室経験者優先。経験等の審査あり) /いずれも予選はリーグ戦、決勝戦はトーナメント戦またはリーグ戦でダブルス戦 区内在住・在勤・在学の方ほか 定60組(抽選) 費1組2000円。中高生1組1000円 申 はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にクラブ名・種目別の参加ペアの氏名・代表者氏名も書いて、10月19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

◆杉並ロードレース大会

6年1月7日(日)午前9時～午後0時10分 場 善福寺池周辺コース 区 ①5km②10km 区 実施日当日15歳以上の方 定①100名②200名(いずれも申込順) 費各2000円(申込書で申し込みの方=ゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み) ▶ホームページから申し込みの方=カード決済・コンビニ払い 申 申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)・区体育施設で配布。同協会ホームページからも取り出せます)を、同協会(〒167-0051 荻窪2-1-14) ☎sugiriku2023@gmail.com)へ郵送・Eメール。またはRUNNETホームページから申し込み / 申込期限=12月10日 区 同協会 ☎090-3346-4837 (月～金曜日午前10時～午後6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。

スポーツ②

区民体育祭

◆フォークダンス大会

10月21日(土)午前10時～午後2時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤の方 定150名(先着順) 区フォークダンス連盟・秋本☎3312-2912 他かかとが低い上履き・靴袋持参

◆クレー射撃

10月29日(日)午前9時 場 群馬ジャイアント射撃場(群馬県) 内種目=トラップ・スキート 区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 費1種目5000円 区クレー射撃連盟・森下☎3395-3303

◆馬術

11月23日(日)午前11時30分～午後6時 場 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 内種目=馬場馬術(A2課。1種目のみ)、部班競技A(100鞍未満)・B(100鞍以上)、ジムカーナA(速歩、100鞍未満)・B(速歩、100鞍以上) / A・Bを選択。2種目まで参加可 区内在住・在勤・在学で参加種目に見合う乗馬歴を有しスポーツ保険に加入している方 費2000円(別途エントリー料馬場馬術2000円。その他1000円) 往復はがき(12面記入例)に乗馬歴・参加種目も書いて、10月22日までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 平野☎3327-1749(午後7時～9時)

スポーツ教室

◆バウンドテニス・ジュニア講習会

11月1日(水)・8日(水)・22日(水)、12月6日(水)午後7時～9時(計4回) 場 阿佐

谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 区内在住・在学の小中学生とその保護者 定15組(申込順) 費1組800円(保険料を含む) 申はがき・ファクス(12面記入例)で、10月25日までに区バウンドテニス協会・森重文子(〒167-0035今川1-2-3) ☎3394-2663 区永松☎090-6310-8183 他上履き持参。ラケット貸し出しあり

◆杉並区子どもラグビー体験教室

11月3日(日)午後1時30分～3時30分 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区内在住・在学の3歳～中学生 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、10月22日までに申し込み 区同団体・早川☎090-1526-6604

◆知的障がい者水泳教室

11月12日(日)・26日(日)、12月10日(日)午後1時～2時55分 場 杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師ニッセイファシリティ 区内在住・在勤・在学・通所で知的障害のある方(小学生は水着着用の保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各250円 申区電話で、10月1日午前10時から杉並第十小学校温水プール☎3318-8763 他1人2回まで。車での来場不可

◆高円寺みんなの体育館

◆小さなボールでセルフメンテナンス 10月10日(火)・17日(火)・24日(火)午後3時10分～4時10分 師HIKARU 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

◆ヨガ教室

10月12日(木)・26日(木)午後1時15分～2時45分 師石丸あかね 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

◆ヨガ初級

10月14日(土)・21日(土)・28日(土)午後7時15分～8時35分 師今田直樹 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

◆楽しく健康タイム

◆ソフトエアロビクス

10月17日(火)・31日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 師①ウォーミングアップ②ストレッチ 師宮崎輝美 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

10月22日(日)午後1時～3時 師区ダーツ協会 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、各実施日7日前の午前9時から同体育館

◆高円寺みんなの体育館

◆ヴィムスポーツアベニュー 11月1日～22日の毎週水曜日、午前

10時～11時15分(計4回) 区筋力アップトレーニング、有酸素運動 区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

◆運動不足改善 カラダ若えろう教室

11月4日～12月23日の毎週土曜日、午前10時20分～11時5分(計8回) 区バランス・体幹トレーニング 区20～64歳の方 定16名(申込順) 費1万2000円

◆いづれも

場 区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) 申電話で、10月20日までに同施設

荻窪体育館

◆はじめて合気道教室

12月3日～6年1月28日の日曜日、午後5時～7時(12月31日を除く。計8回) 師杉並合気会 区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定20名(抽選) 費8000円

◆初めてのソーシャルダンス教室

11月7日～12月12日の毎週火曜日、午後1時～3時(計6回) 師区ダンススポーツ連盟 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定12名(抽選) 費6000円

◆いづれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381 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=10月20日

情報のけつと

申し込みは、各団体へ

催し

◆女子美スピリッツ 松崎笙子のデザイン 10月5日(木)～24日(火)午前10時～午後5時 / 女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) / 区同施設 ☎5340-4688

◆ヴァイオリンとピアノで紡ぐ物語「ライオンと世界一のバラ」 10月7日(土) 午前11時～11時45分 / 西荻地区民センター / 出演=田島華乃(バイオリン)、片山裕子(ピアノ)ほか / 150名(申込順) / 2000円。3歳～小学生500円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可) / 区Eメール(12面記入例)に枚数(大人・子ども)も書いて、NPO法人リトルワンズミュージックプロジェクト ☎otonami.ende.concert@gmail.com / 区同団体 ☎050-6874-0060

◆10月10日は銭湯の日 みんなで銭湯に行こう 区内銭湯でラベンダー湯を実施 10月10日(火) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 520円。小学生200円。未就学児100円 / 区杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) / 実施日が異なる銭湯あり

◆杉並子ども食堂の日パネル展 10月16日(月)～20日(金)午前8時30分～午後5時(16日は正午から。20日は3時まで) / 区役所2階区民ギャラリー / 区杉並子ども食堂ネットワーク ☎5347-1017

◆杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」 10月17日(火)午後2時～4時 / 久我山会館 / 出演=日本フィルOB・山下進三(指揮)ほか / 曲目=モーツァルト「交響曲第39番」ほか / 区内在住・在

勤の方 / 80名(先着順) / 区同団体・樋口 ☎090-3208-3545

◆水の手紙 10月20日(金)午後7時～8時20分、21日(土)・22日(日)午後2時～3時20分・6時～7時20分、23日(月)午後1時～2時20分 / ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目) / 出演=黒田利夫、片山美穂ほか / 小学生以上の方 / 各80名(申込順) / 各4500円。高校生以下各3500円 / 区電話で、10月23日までにJ-Stage Navi ☎6672-2421(月～金曜日正午～午後6時(祝日を除く)) / 区チーム・クレセント ☎070-6470-0384

◆座の市 10月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並とれた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / 区座・高円寺 ☎3223-7500

◆MOA美術館杉並児童作品展 ①10月21日(土)午後1時～5時、22日(日)午前9時～午後2時②30日(月)午後1時～5時、31日(火)午前8時30分～午後3時 / ①杉並第十小学校②区役所2階区民ギャラリー / 区同展実行委員会・奥山 ☎090-8452-6778

◆杉並吹奏楽の祭典 10月22日(日)午後3時～5時 / 杉並公会堂 / 出演=さざんかシティウィンズ、杉並ウィンドハーモニーアンサンブルほか / 曲目=クリフトン・ウィリアムズ「交響的舞曲第3番『フィエスタ』」ほか / 1190名(先着順) / 区同催し実行委員会 ☎080-1305-5819

◆中央フィルハーモニア管弦楽団定期演奏会 10月29日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 出演=米田寛士(指揮)、岸本萌乃加(バイオリン) / 曲目=シベリウス「交響曲第2番ニ長調作品43」ほか / 4歳以上の方 / 1000名(先着順) / 1000円 / 区同楽団・菊地 ☎090-4176-5438 / 区民100組200名を招待(申込順) =同楽団ホームページか

ら、10月22日午後11時までに申し込み
◆大腸がん検診啓発イベント Tokyo健康ウォーク 11月12日(日) / スタート・ゴール=高井戸公園(久我山2丁目) / 約6km・約9km / 出演=タレント・小林よしひさ / 2000名(申込順) / 500円(小学生以下無料) / 区電話で、10月20日までに申し込み専用 ☎0570-039-846(月～金曜日午前10時～午後5時) / 区同催し事務局 ☎0120-711-951(月～金曜日午前10時～午後5時)、都保健医療局保健政策部健康推進課 ☎5320-4367

◆地域のひと考えるaround杉並健康ライフ 11月26日(日)午前10時～午後4時 / 阿佐谷地区民センター / 講演「三浦雄一郎氏の次男 三浦豪太氏による冒険の原点」 「心理カウンセリングのすすめ」、簡易検査、子どものお仕事体験、救急車の展示ほか / 区同催し事務局 ☎3339-5724 / 詳細は、河北医療財団ホームページ参照

◆講演・講座
◆自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム 秋を楽しもう 10月15日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) / 善福寺公園(善福寺2・3丁目) / 日本シェアリングネイチャー協会公認指導者・小野恵子ほか / 4歳以上の子どもの保護者 / 30名(申込順) / 300円(保険料を含む) / 区はがき(12面記入例。参加者全員分)で、10月7日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会・小野恵子(〒167-0034桃井1-33-5) / 区同会・小野 ☎5932-2664

◆善福寺川散歩「秋の帰化植物観察会」 10月21日(土)午前10時～正午(雨天中止) / 集合=尾崎橋付近の藤棚 / 環境カウンセラー・山室京子、井上耀右 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 400円(小学生以下無料) / 区往復は

がき(12面記入例)で、10月11日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳳ビル202) / 区同協議会 ☎3392-0606(午前10時30分～午後3時30分) / 長寿応援対象事業
◆認知症サポーター養成講座 ①10月22日(日)午後1時30分～3時30分②23日(月)午後1時30分～3時③27日(金)午後2時～3時30分 / ①ゆうゆう大宮前館②産業商工会館③四宮区民集会所 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / ①10名②20名③15名(いずれも申込順) / 区電話で、①ゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640②ケア24松ノ木 ☎3318-8530③ケア24上井草 ☎3396-0024 / 認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます
◆介護予防教室 10月22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) / 区電話で、10月21日までに特別養護老人ホームフェニックス杉並 ☎5335-5100

◆認知症サポーターステップアップ講座 10月25日(水)午後2時～3時30分 / 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目) / 認知症ケア指導管理士・河西真二 / 区内在住・在勤の認知症サポーター / 20名(申込順) / 区電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆史跡見学会「今川家ゆかりの観音寺を訪ねる」 10月28日(土)午前9時～正午 / 集合=TAC杉並区上井草スポーツセンター / 解散=荻窪八幡神社(上荻4丁目) / 杉並郷土史会運営委員 / 60名(抽選) / 500円 / 区往復はがき(12面記入例)で、10月10日までに前田正治(〒168-0072高井戸東2-1-19) / 区杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

◆日本パラスポーツ協会公認「初級パラスポーツ指導員養成講習会」

定20名(抽選) 費3500円 申込書(区体育施設で配布)を、杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)

スポーツをもっと身近に ユニバーサルタイムの参加者募集

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



JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅等からの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(12面記入例)で、11月20日までにスポーツ振興課

区スポーツ振興課事業係

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより



第3号 ちがいを認め合い、共に生きる

区立学校では、「みんなのしあわせを創る杉並の教育」を大切に教育活動に取り組んでいます。済美小学校で開催された全校ポッチャ大会では、特別支援学級の児童も多く参加し、クラスや学年を超えた熱戦が繰り広げられました。

詳細は、杉並区教育委員会ホームページ



済美教育センター ☎3311-0021

10月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは 関東大震災100年 「その日」に備える杉並区の取り組み

関東大震災発生から100年が経過した今も、それは大きな教訓として伝えられています。この節目の年に今後発生が予想される地震災害について、改めて考えてみましょう。

- 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)
● 税金なんでも相談会
● 税金なんでも相談会
● 無料不動産相談会
● シルバー人材センター リサイクル自転車の販売
● 行政相談週間
● 献血にご協力を



スコール家庭教育講座「プラス思考で子どもは変わる!」 10月31日(火)午前10時~11時30分/高井戸地域区民センター/就学前~高校生の保護者/50名(申込順)/1000円/申込メールに氏名・電話番号を書いて、10月30日までにスコール家庭教育振興協会

り)から、10月14日までに申し込み/同NPO法人サイン☎070-8473-2605(月~金曜日午前9時~午後5時)/1人1回まで。次世代育成基金活用事業助成対象事業 東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(幼児クラス) 11月28日(火)午後2時~3時/オンラインで実施/同病院歯科医師・西野賢愛/区内在住・在勤の方/20名(申込順)/1100円/同電話☎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>)

nar@aioiro.org
税金なんでも相談会 10月10日(火)・19日(木)午前10時~正午・午後1時~4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/同電話☎3391-1028/1人40分程度
税金なんでも相談会 10月12日(木)午後1時~4時、26日(木)午後5時~8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/同電話☎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
無料不動産相談会 10月16日(月)午前10時~午後4時/区役所中杉通り側入り口前/区内在住・在勤・在学の方/同東京都宅建物取引業協会第10ブロック杉並区支部☎6407-9152/関係書類がある場合は持参
シルバー人材センター リサイクル自転車の販売 10月16日(月)~18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~/同16日のみ往復はがき(12面記入例)で、10月6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>)
行政相談週間 10月16日(月)~22日(日)/同東京行政評価事務所☎5331-1752/10月16日(月)午前10時~午後4時にJR新宿駅西口広場で「東京一日合同行政相談所」を実施
献血にご協力を 10月21日(土)午前10時~午後4時15分/JR高円寺駅北口広場/16~64歳の方ほか/同東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

ファミリーサポートセンター協力会員募集説明会 10月31日(火)午前10時~11時・11時~正午/高井戸地域区民センター/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)/同電話☎5347-1021
千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集 選考=12月2日(土)/昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了で高等学校の入学資格がない方ほか/同願書(同学校で配布)を、11月17日までに同学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参/同電話☎3265-5961
杉並区シルバー人材センター会員募集 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☎3317-2217
遺留品等の手掛かり情報がない戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 同DNA鑑定申請書(厚生労働省ホームページから取り出せます)を、厚生労働省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室(〒100-8916千代田区霞が関1-2-2)へ郵送/同推進室☎5253-1111
●東京都行政書士会杉並支部
◆行政書士による無料相談会 10月21日(土)午前10時~午後4時/荻窪タウンセンター前広場(上荻1丁目)/区内在住・在勤・在学の方
◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10月23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
..... いずれも
同東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

※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