

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

朝採り野菜と草花の即売会

時①12月14日(木)②20日(水)③22日(金)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)
場区役所中杉通り側入り口前 内出店
=①JA東京中央杉並中野生産部会②JA東京中央城西生産部会③杉並区グリーンクラブ 問産業振興センター都市農業係☎5347-9136 他マイバッグ持参

セッション杉並 Meet The Artists 野村萬斎・野村裕基 狂言の世界

時6年3月24日(日)午後3時～4時 場セッション杉並 内出演=野村萬斎、野村裕基ほか▶演目=「附子」「首引」 対小学生以上の方 定440名(申込順) 費6000円 申直接、セッション杉並(梅里1-22-32)。またはMY Bunkamura ホームページから申し込み 問同施設☎3317-6611 他親子ペアチケット・ワークショップ付き親子ペアチケット(いずれも各10組。各9000円)あり

ゆうゆう高円寺南館

◆シニアのための就業体験セミナー 清掃・警備・接客・介護

時①12月16日(土)午前10時～11時=オープニングイベント▶11時～午後0時30分=オリエンテーション▶6年1月13日(土)午後1時30分～3時30分=ウォームアップ▶1月22日(月)～31日(水)のいずれか1日(介護のみ2日)=就業体験▶2月10日(土)午前10時30分～午後3時30分=フォローアップ(計4回) 場同館ほか 師中央大学経済学部教授・阿部正浩、キャリアコンサルタント・法林孝子、社会福祉法人浴風会参与・遠藤雅晴 対区内在住でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 申はがき・ファクス・Eメール(記入例)にオープニングイベントのみ希望の方はその旨も書いて、

◆シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時12月20日(水)午前9時～午後5時 場同館 師相談員・久野哲、小川裕子 対区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申電話・Eメール(記入例)で、同館 他1人45分程度

…… いずれも ……
場ゆうゆう高円寺南館(〒166-0003 高円寺南4-44-11 ☎ FAX 5378-8179) takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp

郷土博物館

◆「杉並文学館」井伏鱒二と阿佐ヶ谷 文士 井伏鱒二没後30年記念展示

時12月16日(土)～6年1月28日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～6年1月4日を除く) 費各100円(中学生以下無料)

◆親子博物館教室「まゆだんごを作ろう」

時6年1月8日(祝)午前10時～正午 対区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) 申往復はがき(記入例。保護者1名につき子ども2名まで連記可)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=12月19日



…… いずれも ……
場 問郷土博物館(〒168-0061大宮)

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、子どもの氏名・年齢・性別も記入。

- ①行事名・教室名(希望日時・コース名)
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号(ファクス番号)

1人1枚

1-20-8☎3317-0841)

講演・講座

会食恐怖症を知っていますか

時配信期間=6年1月10日(水)まで 場オンラインで実施 師日本会食恐怖症克服支援協会・山口健太(下写真) 対区内在住・在勤・在学の方 申LoGo フォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み 問杉並保健所健康推進課栄養指導担当☎3391-1355



介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会

時12月12日(火)▶受け付け=午後2時～2時40分 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内基本チェックリスト、身体能力測定(身長・筋肉量・握力・5m通常歩行)、フレイルチェック 対区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 問荻窪保健センター☎3391-0015 他上履き・お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

自然の素材でリースをつくろう

時12月16日(土)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 場塚山公園管理事務所(下高井戸5-23-12) 対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500円 申電話で、12月2日から塚山公園管理事務所☎3302-8989



ミニ門松作り講習会

時12月17日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 場大田黒公園(荻窪3-33-12) 師同公園職員 対小学生とその保護者 定各10組(申込順) 費各1組1000円 申電話・Eメール(記入例)に子どもの氏名・年齢も書いて、12月9日までに大田黒公園管理事務所☎3398-5814 問otaguro1@cyber.ocn.ne.jp 他はさみ持参



時間栄養学を知ろう!生活リズムから見えてくる生活習慣病とその予防

時6年1月11日(木)・23日(火)午後1時30分～3時30分(23日は4時まで。計2回) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師早稲田大学名誉教授・柴田重信、女子栄養大学生涯学習講師・原田慈縁、健康運動実践指導者・手塚紀理子 対区内在住・在勤・在学で70歳以下の方 定25名(申込順) 申電話で、高井戸保健センター☎3334-4304



初心者向けスマートフォン教室

時6年1月17日～31日の毎週水曜日、午前10時～正午(計3回) 場杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対視覚障害のある方 定2名(申込順) 申電話で、杉並視覚障害者会館☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時(祝日、12月28日～6年1月4日を除く)) 他スマートフォンの貸し出しあり

杉並・中野で創業しよう「実践! 創業セミナー」

時6年2月3日～24日の毎週土曜日、午前10時～午後3時(計4回) 場中野区産業振興センター(中野区中野2-13-14) 師中小企業診断士・菅生将人、宮野公輔、田中宏樹、松本典子、益子智佳 定20名(申込順) 申申込書(西武信用金庫ホームページから取り出せます)を、12月6日～6年1月22日に同信用金庫・地域協創部☎chiikikyoso@seibushinkin.comへEメール 問同部・高橋☎6382-7016(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、12月30日～6年1月3日を除く))▶杉並区特定創業支援等事業=産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077 他託児あり(定員4名(申込順))



ゆうゆう館の催し

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



ゆうゆう館名	内容	日時等
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎ FAX 3302-2161)	カラフルな色の筆文字で作る贈り物 大切な方や自分へ ★	12月9日(土)午前10時～11時30分 定5名(申込順) 費500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎ FAX 3315-7760)	親子で作ってみませんか「フェルトで花づくり」 ★	12月10日(日)午後1時30分～3時30分 師山下恵子 定5組(申込順) 費1組1200円
久我山館(久我山5-8-8 ☎ FAX 3332-2011)	三遊亭鳳志新春落語会「笑門には福来る」	6年1月27日(土)午後2時～3時30分 定50名(申込順) 対小学生以上の方 費1500円。小中学生500円 他車いす席あり
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX 3399-5025)	「ゆうゆう健康体操」寒さに負けない元気な体に ★	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12名(先着順) 費各300円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX 3396-8871)	「みんなのエアロビ」誰でも簡単に楽しくできます ★	毎月第1・3火曜日、午後1時30分～2時45分 定各15名(申込順) 費各500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎ FAX 3396-8882)	スマホひろば(入門編) ワイワイ楽しく学びましょう ★	毎月第4水曜日、午前10時30分～正午 定各10名(申込順) 費各300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。★は長寿応援対象事業。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 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

家族介護教室

◆成年後見制度の基本のキ

12月15日(金)午前10時~11時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師東京都社会保険労務士会中野杉並支部・野村紀子、渡井保仁 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

◆高齢者の肌を守ろう~起こりやすいトラブルとのお手入れ

12月22日(金)午前10時~11時30分 場暮らしの処方箋(阿佐谷南1-16-8) 師河北訪問看護・リハビリステーション阿佐谷皮膚・排泄ケア認定看護師 佐藤志保子 区内在住・在勤の方ほか 定15名(申込順) 申問電話で、12月4日からケア24阿佐谷3339-1588



就労支援センター

◆企業研究のコツ あなたの志すべき適職の発見法

12月16日(土)午後1時~3時 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)

◆アンガーマネジメントに学ぶ、職場でのより良いコミュニケーション

12月22日(金)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)

◆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

12月25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) 区おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(申込順)

◆職種研究講座 事務補助職とは 給与計算実務職を目指してみませんか

12月27日(水)午後1時~3時 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師社会保険労務士・市川恵 区54歳以下で求職中の方 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

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆スマートフォン定期相談会

12月22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 区都在住で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

◆杉の樹大学「スマートフォン講座」

12月10日(水)=活用講座2月7日(水)=体験講座/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、12月21日26年1月25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

◆スマートフォン講座基本コース

6年1月11日~2月1日の毎週木曜日、午後1時~3時(計4回) 定7名(抽選) 申電話・往復はがき(12面記入例)に貸出機の使用希望も書いて、12月10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) 048-424-5380(月~金曜日午前9時~午後5時。祝日を除く) 同事務局、同係



いずれも 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

12月17日(日)▶受け付け=午後1時~3時 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費部品代 申電話で、12月10日までに同センター 他1人1点

◆クラフト紙で作る卓上ペーパーローズ

12月18日(月)午後1時30分~3時30分 区内在住・在勤・在学の方 定15名(抽選) 費600円 申電話・Eメール(12面記入例)で、12月11日までに同センター 他速乾性接着剤・ピンセット・はさみ持参。長寿応援対象事業

◆海の環境工作教室 マイクロプラスチックNearアートと貝ランプ

12月24日(日)午前10時~午後3時 師NPO法人日本渚の美術協会・市川真澄 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10名(抽選) 費1500円 申電話・Eメール(12面記入例)で、12月16日までに同センター 他単4電池3本・はさみ・昼食持参

いずれも

場環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)3336-7352 kousa@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

スポーツ①



競技大会

区民体育祭 パドルテニス

6年1月28日(日)午前9時~午後7時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区種目=男女混合団体戦 区内在住・在勤・在学の方 定70名(申込順) 申往復はがき(12面記入例)で、12月10日までに区パドルテニス協会・猪狩キヌ(〒167-0021井草4-3-4) 090-2171-8877(午前10時~午後6時) 他ラケットの貸し出しあり

都民体育大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー

6年1月28日~3月24日の日曜日・祝日、午前9時~午後5時 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)、井草森公園(井草4-12-1)、TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤で18歳以上の男性で編成された区サッカー連盟に加盟するチーム(高校生を除く) 費1チーム1万8000円 申問電話で、12月11日までに区サッカー連盟・大槻090-9833-5041(午前9時~午後10時)

スポーツ教室

区民スケート教室

12月17日(日)、6年1月7日(日)、2月4日(日)午前7時45分~9時45分 場明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ

丘町11-1) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定各100名(先着順) 費各1200円。小中学生各600円(別途貸し靴代) 場池上090-8111-0227(午後7時~9時) 他長袖・長ズボン・手袋・帽子着用

元旦ジョギング 元旦はみんなで気楽にジョギングを楽しもう!

6年1月1日(祝)午前7時 場妙正寺公園(清水3-21-21) 区公園内周回コース1~3周 区内在住で3歳以上の方 定100名(申込順) 申同催しホームページ https://gantanjog.hp.peraichi.com/suginamiACから申し込み 場杉並アスレチッククラブ・園080-1084-5716 他当日参加可

大宮八幡宮健康ウォーク 歩きはじめノルディックウォーク

6年1月8日(祝)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 区3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 申問電話で、6年1月6日までにスポーツハイツ 3316-9981 他ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業



シニアスポーツ振興事業 「ダンススポーツ初心者講習会」

6年1月10日(水)・17日(水)・31日(水)、2月7日(水)午後7時~9時(計4回) 場桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 区社交ダンス 区内在住・在勤で60歳以上の方 定20名(抽選) 費200円(保険料を含む) 申往復はがき(12面記入例)に性別・生年月日も書いて、12月20日までに区ダンススポーツ連盟・国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) 090-8517-2441 他ダンスシューズまたは上履き持参

青少年委員制度発足70周年記念講演会

君らしく生きる未来へ

「自分らしく生きる」ってどういうこと?

QuizKnockの須貝駿貴さん(下写真)と一緒に未来へのヒントを見つけよう!

6年1月27日(土)午後2時~4時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在学の小中学生(子ども1名につき保護者1名まで同伴) 定300名程度(申込順) 申問電話で、学校支援課家庭・地域教育担当5307-0759。またはLoGoフォーム(下2次元コード)から申し込み/申込期間=12月5日~6年1月15日

報告書作成などのため、撮影が入ります。車での来場不可



海外文化セミナー ブルガリア

今年は「ブルガリア」を取り上げ、ブルガリアの魅力を紹介する講演、写真展示、民族音楽・舞踊披露、観光・文化紹介、民芸品販売を行います。詳細は、杉並区交流協会ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



日時 12月16日(土)正午~午後4時30分 場所 セッション杉並(梅里1-22-32)

ラドスラフ・ニコロフ ピアノコンサート&ブルガリアの音楽と踊り 午後1時30分~3時30分 定500名(申込順) 費1500円 チケット販売窓口=コミュかるショップ(区役所1階) 場日本・ブルガリア青少年文化交流会3398-1188

ブルガリアの歴史・文化・経済に関する講演

1午後0時15分~0時30分20時30分~1時 1駐日ブルガリア共和国大使館一等書記官 ペタル・ニコラエフ2日本ブルガリア経済委員会・佐々木文徳 定各50名(先着順)

展示

・「ビリャナ・ストレムスカ『バラの国の唄がきこえる』」原画
・ブルガリア民族衣装、ウェディングドレス ほか

場杉並区交流協会5378-8833(午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)) 他車での来場不可▶協力=駐日ブルガリア共和国大使館、ブルガリア音楽グループ「バルカン」、日本・ブルガリア青少年文化交流会、早稲田大学校友会杉並稲門会、ゆめある舎



※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 

荻窪体育館

◆子どもHIPHOP教室

時6年1月11日～3月14日の木曜日、午後5時～6時(2月22日を除く。計9回) 師emi、Aya 対小学1～4年生 定8名(申込順) 費1万2150円 申電話で、12月8日午後2時から同体育館

◆初心者向け子どもバレエ教室

時6年1月15日～3月18日の月曜日①午後4時～4時50分②5時～6時(祝日を除く。各計9回) 師同体育館スタッフ 対区内在住・在園・在学の①年中・年長②小学1～3年生 定各2名(申込順) 費各1万2150円 申電話で、12月11日正午から同体育館

◆金曜日チアリーディング

時6年1月12日～3月15日の金曜日①午後4時～5時②5時～6時③6時～7時④7時～8時(祝日を除く。各計9回) 師諏訪千尋、濱名和美 対区内在住・在園・在学の①年中～小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生④小学6年生～中学生 定各8名(申込順) 費各1万2150円(別途ユニフォーム代ほか) 申電話で、12月8日午後4時から同体育館

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

時12月9日(土)・16日(土)・23日(土)午後7時15分～8時35分 師今田直樹 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話で、同体育館。または同体育館ホームページで申し込み/申込開始日=各実施日7日前

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時12月12日(火)・19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

時12月19日(火)①午前11時～正午②正午～午後1時 内①ウォーミングアップ&ソフトエアロビクス②ソフトエアロビクス&ストレッチ 師宮崎輝美 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

◆誰でもダンス教室

時12月24日(日)午後1時～3時 師区ダンス協会 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

の下動ける方(小学生は保護者同伴) 定16名(申込順) 費100円 申電話で、12月17日午前9時から同体育館

◆①シニア・セルフケア体操②貯筋運動

時6年1月9日～3月19日の毎週火曜日①午後1時5分～1時55分②2時～2時50分(各計11回) 師HIKARU 対区内在住・在勤・在学のおおむね50歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各16名(抽選) 費各8800円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=12月13日

◆やさしいヨガ

時6年1月11日～3月21日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計11回) 師石丸あかね 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費1万1000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=12月13日

◆初級ヨガ

時6年1月12日～3月22日の金曜日、午後7時～8時(祝日を除く。計10回) 師戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費8000円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=12月13日

◆いきいきスポーツ教室

時6年1月12日～3月29日の金曜日、午前9時20分～10時50分(祝日を除く。計11回) 師石丸あかね、戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定70名(抽選) 費8800円 申往復はがき(12面記入例)で、同体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込期限=12月13日

◆エンジョイ卓球①初心者②初中級者コース

時6年1月15日～3月18日の月曜日、午後3時～5時(祝日を除く。各計9回) 師国広哲弥ほか 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定①10名②30名(いずれも抽選) 費各9900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=12月13日

◆背骨コンディショニング

時6年1月15日～3月18日の毎週月曜日、午後7時～8時30分(計10回) 師小林伸江 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定18名

(抽選) 費1万円 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=12月13日 他バスタオル・フェイスタオル持参

◆阿波おどり教室

時6年1月17日～3月13日の毎週水曜日、午後7時～8時30分(計9回) 師奥村真由美 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 費9000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=12月13日

◆食とからだをつなぐヨガ

時6年1月17日～3月20日の水曜日、午前11時15分～午後0時45分(3月6日を除く。計9回) 師戸井田ノリシゲ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定16名(抽選) 費9000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=12月13日

…… いずれも ……

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

杉並第十小学校温水プール

◆ワンポイントレッスン 1人5分間のマンツーマン指導

時6年1月7日～3月17日の毎月第1・3日曜日、午前10時～10時55分 師高見沢美恵子、飛田慶子 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各8名(先着順) 費入場料

◆泳力アップコース

時6年1月7日～3月17日の毎月①第1②第3日曜日、午前11時～11時55分 内①クロール・平泳ぎ②全泳法 師①飛田慶子②高見沢美恵子 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①泳法によらず25m②クロール・平泳ぎで25m程度泳げる方(いずれも中学生を除く) 定各8名(申込順) 費入場料 申電話で、各実施日7日前(6年1月7日分は12月24日)の午前10時から同プール

◆木曜アクアサイズ①②ベーシック③シェイプアップ

時①6年1月11日(木)②2月8日(木)③1月25日(木)、2月22日(木)午前10時～10時55分 師日本アクアサイズ協会 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各500円 申電話で、①6年1月5日②③各実施日7日前の午前10時から同プール

…… いずれも ……

場 杉並第十小学校温水プール(和田

3-55-49 ☎3318-8763) 他車での来場不可

杉並スポーツ振興財団

◆ふれあいフットサル教室

時12月24日(日)午前11時～午後1時 場高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31) 師区サッカー連盟 対区内在住・在勤・在学・通所で障害があり簡単な指示の下集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴) 定30名(先着順) 他上履き持参。配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)

◆すぎなみスポーツアカデミー 障害者サポーター講座「ポッチャ」

時6年1月14日(日)午前9時30分～午後4時30分 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師東京ポッチャ協会 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定30名(申込順) 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 他上履き持参

◆すぎなみ名物ファミリー駅伝 参加チーム募集

時6年2月25日(日) 場蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49) 内距離=約4200m 対区内在住・在勤・在学の方を1名以上含む4名1チーム 定60チーム(抽選) 申申込書(区体育施設・地域区民センター・図書館などで配布)を、同財団へ郵送・ファクス・持参。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=6年1月10日

…… いずれも ……

場 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 ☎5305-6161 ☎5305-6162)

ヴィムスポーツアベニュー

◆運動不足改善 カラダ若がえろう教室

時6年1月6日～2月24日の毎週土曜日、午前10時20分～11時5分(計8回) 内バランス・体幹トレーニング 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

時6年1月10日～31日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 内筋力アップトレーニング、有酸素運動 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 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、12月20日までに同施設

写真展・物産展を開催します

交流自治体の催し



名寄市「なよろ冬カレンダー」▶ 掲載作品



自治体名	催し名	日時・場所・内容など	問い合わせ
北海道名寄市	冬のなよろ写真展	時12月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 内「なよろ冬カレンダー」の掲載作品などの展示	名寄市総合政策課 ☎01654-3-2111
新潟県小千谷市	おぢやフェア	時12月17日(日)午前11時～午後1時30分(売り切れ次第終了) 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内特産品・産直品の販売 他マイバッグ持参。車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
群馬県東吾妻町	吾妻の朝市	時12月21日(木)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 内特産品・農作物の販売 他マイバッグ持参	東吾妻町まちづくり推進課 ☎0279-68-2111

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問問い合わせ 他その他 ✕Eメールアドレス HPホームページアドレス

ご理解・ご協力をお願いします

杉並区中学校対抗駅伝大会の開催と交通規制のお知らせ

平成12年に始まった杉並区中学校対抗駅伝大会は、今年で24回目を迎えます。区民の皆さんと共に、活気ある大会に向けて取り組んでいきます。

—— 問い合わせは、杉並区中学校対抗駅伝大会実行委員会事務局 ☎5307-0765へ。

- 日時** 12月10日(日)午前9時～午後1時(荒天中止)
午前9時45分=女子の部スタート
午前10時45分=男子の部スタート
- スタートゴール** 和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15)
- 内容** 1チーム5名による駅伝競走
参加チーム=区内中学校の生徒で構成する男子・女子チーム



交通規制にご協力ください

当日午前9時30分～午後1時に交通規制を行います。善福寺川沿いの通行は、極力迂回をお願いします。

荒玉水道道路での車の送迎による乗り降りや伴走、自転車や車両による応援は禁止です。

パソコンやスマートフォンでも選手の活躍をご覧いただけます

YouTube RUNNET channel (右2次元コード)で大会当日の様を生配信します。



競技方法 1チーム5名による駅伝競走
① 武蔵野橋折り返しコース: 1区(競技場2周)・2区・4区
② 熊野橋折り返しコース: 3区・5区

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**
荻窪の歴史写真展 日本一若くして村長になった内田秀五郎と町づくり 6年3月29日(金)まで、午前8時30分～午後5時(水曜日は7時まで。第2・4土曜日は9時から(第1・3土曜日、日曜日、祝日、12月29日～6年1月3日を除く)) / 産業振興センター / ☎荻窪百点の会・松葉 ☎090-4029-6188
- 杉並ウィンドハーモニーアンサンブル定期演奏会 12月10日(日)午後2時～4時 / 杉並公会堂 / 曲目=スパーク「オリエント急行」ほか / 1190名(先着順) / ☎同催し実行委員会 ☎080-1305-5819 / 自由席
- 座の市 12月16日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並でとれた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / ☎座・高円寺 ☎3223-7500
- スマホを使ったつながり体験と多世代交流 12月19日(火)午後2時～3時30分 / コミュニティふらっと成田 / アライ電機産業デジタル活用推進事業部 / 30名(先着順) / ☎NPO法人プロップK ☎3335-6230 / NPO活動資金助成事業
- みんなで銭湯に行こう 冬至に区内銭湯で「ゆず湯」を実施します 12月22日(金) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 520円。小学生200円。未就学児100円 / ☎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
- 講演・講座**
講演会「中国と台湾の近現代史」日本はどうかかわったか 12月9日(土)午後2時～4時 / 高井戸地域区民センター / 元高校教諭・長田正一 / 区内在住で60歳以上の方 / 50名(先着順) / 300円 / ☎杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587
- 中央大学学術講演会 12月9日(土)午後3時～5時 / 産業商工会館 / 中国の将来日本の針路～150年の歴史から考える / 同大学国際経営学部教授・深町英夫 / 80名(先着順) / ☎同大学学術会東京杉並支部・土屋 ☎070-5577-8358
- 地域未来セミナー【事例から学ぶ労働力供給減少とAI】 12月12日(火)午後6時30分～7時30分 / 産業商工会館 / ネイバーズグッド代表取締役・柴田真光 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / ☎同電話で、杉並法人会 ☎3312-0912
- 介護予防教室 12月17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 / 30名(申込順) / ☎同電話で、12月16日までに特別養護老人ホームフェニックス杉並 ☎5335-5100
- 認知症サポーター養成講座 12月25日(月)午前10時～11時30分 / ゆうゆう善福寺館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順) / ☎同電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024 / 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

- 河北健康教室「じんぞうを守ろう」 12月25日(月)午後3時～4時 / 阿佐谷地域区民センター / 河北総合病院腎臓内科医師・宮沢光太郎 / 80名(申込順) / ☎同電話で、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 子育て学級(乳児クラス) 6年1月9日(火)、2月6日(火)、3月5日(火)=母乳・混合栄養、健診・予防接種 ▶ 1月23日(火)、2月20日(火)、3月19日(火)=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳(いずれも午後2時～3時) / オンラインで実施 / 同病院産科担当保健師 / 区内在住・在勤の方ほか / 各20名(申込順) / 各1100円 / ☎同電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育科 ☎3392-6151 (月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は2時まで。祝日を除く))
- 杉並障害者自立生活支援センターすだち
- ◆障害者のためのアート教室 6年1月6日～3月16日の毎月第1・3土曜日、午前9時30分～11時30分 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / 各7名(申込順) / 初回は見学のみ
- ◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室 6年1月28日～3月24日の毎月第4日曜日①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住の小学生以上で障害のある方とその介助者 / ①各6名②

- 各9名(いずれも申込順) / 初回は見学のみ
- …… いずれも ……
- ☎同電話で、各実施日前月1日(祝日の場合は翌営業日)～前営業日に杉並障害者自立生活支援センターすだち ☎5310-3362 (12月29日～6年1月3日を除く)
- その他**
税金なんでも相談会 12月12日(火)・21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リサイクル自転車の販売 12月18日(月)～20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～ / ☎18日のみ往復はがき(12面記入例)で、12月8日までに同センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) / ☎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))
- 税金なんでも相談会 12月21日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / ☎同電話で、同支部 ☎3391-0411 (月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) / 1人45分程度
- 相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 12月25日(月)午後1時～4時 / 庚申文化会館(高円寺北3丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / ☎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。