

杉並区手話通訳者認定試験のご案内



杉並区手話通訳者派遣事業に携わる杉並区登録手話通訳者の認定試験を実施します。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。



- 日時** 7年1月26日(日)午前9時
- 場所** 区役所第4会議室（中棟6階）ほか
- 内容** 一次試験=書き取り通訳・手話表現問題▶二次試験=口頭通訳・面接
- 対象** 区内在住・在勤・在学の18歳以上（7年4月1日時点）で、次の①②のいずれかに該当する方
 - ①杉並区手話講習会手話通訳者養成基本クラス以上を修了している。または東京都手話通訳者等養成講習会地域手話通訳者クラスを修了している（いずれも見込みを含む）
 - ②①と同等レベルの他区市町村の手話通訳者養成クラスを修了している（見込みを含む）。または同等の知識・技術がある

申し込み
 申込書（区ホームページ同案内から取り出せます）を、障害者施策課事業推進係へ郵送・持参。または申し込みフォーム（区ホームページ同案内にリンクあり）から申し込み／**申込期限**=12月18日午後5時（受信有効）

その他
 合格後、新任研修会（7年2月中旬～3月中旬実施〈計4回〉）・認定式（7年3月20日実施）に要出席

☎障害者施策課事業推進係

杉並区で、地域活動を始めよう!

すぎなみ地域大学 7年1～3月開講講座の新規受講生募集

すぎなみ地域大学は、地域活動に必要なスキルを身に付けるための学びの場です。詳細は、募集案内（駅の広報スタンド・区役所・区民事務所・図書館などで配布）、すぎなみ地域大学ホームページ（右下2次元コード）をご覧ください。



開講講座一覧

講座名	日時・場所・対象・定員（抽選）・費用	申込期限
地域活動基礎コース		
地域活動・ボランティア活動のためのやさしい日本語講座	時 7年3月18日(火)午前9時30分～正午 定 30名	7年2月25日
地域活動実践コース		
救急協力員上級講座	時 7年1月16日(木)午前9時15分～午後5時30分 場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 定 20名 費 1000円	12月24日
地域防災コーディネーター養成講座	時 7年1月18日～2月8日の毎週土曜日、午前10時～午後3時（計4回） 定 18名 費 4000円	12月24日
食育推進ボランティア講座	時 7年1月21日～3月4日の火曜日、午後2時～4時30分（祝日を除く。計6回） 場 農福連携農園すぎのこ農園（井草3-19-23） 定 12名 費 3000円	7年1月5日
健康づくりリーダー講座	時 7年2月5日～3月12日の毎週水曜日、午前10時～午後0時30分（計6回） 場 杉並保健所 定 15名 費 3000円	7年1月15日
救急協力員講座	時 7年2月13日(木)午後1時30分～4時45分 場 杉並保健所 定 20名 費 500円	7年1月23日
ゲートキーパー養成講座	時 7年2月28日(金)午後2時～4時 定 40名	7年2月6日

※場の記載がないものは、区役所分庁舎（成田東4-36-13）。☑の記載がないものは、区内在住・在勤・在学の方。

申し込み方法

申はがき・ファクス・Eメール（12面記入例）に受講動機と修了後の活動目標、在勤・在学の場合は勤務先・学校名も書いて、地域課すぎなみ地域大学担当（〒166-0015成田東4-36-13 ☎3312-2387✉tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp）。またはすぎなみ地域大学ホームページ（右2次元コード）から申し込み ☎同担当☎3312-2381



セッション杉並 Meet The Artistsシリーズ

レ・フレール ピアノ連弾コンサート

斎藤兄弟によるピアノデュオ レ・フレールがピアノ1台4手連弾で奏でる、斬新かつ繊細な音楽をお楽しみください。詳細は、区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



—— 問い合わせは、セッション杉並☎3317-6611(午前9時~午後9時)へ。



▲斎藤守也



▲斎藤圭土

日時 7年3月23日(日)午後3時 **場所** セッション杉並(梅里1-22-32)

☑出演=レ・フレール▶曲名=For Kids、Club IKSPIARIほか ☑小学生以上の方 ☑400名(申込順) ☑5500円 ☑直接、セッション杉並。またはMY Bunkamuraホームページから申し込み ☑ワークショップ付き杉並親子ペア券(10組20名。1組1万1000円)あり

私ならではの生き方について考えてみませんか?

地域福祉講演会「私ならではの生きる」

社会とのつながりや生きづらさについて自分事として考え、困っている方・その周囲の方に寄り添うヒントを探ります。

—— 問い合わせは、杉並区社会福祉協議会生活支援課くらしのサポートステーション係☎3391-1751へ。



日時 7年2月1日(土)午後2時~4時

場所 タウンセブンホール(上荻1-9-1荻窪タウンセブン8階)



☑講演会・地域活動団体の紹介 ☑肉乃小路ニクヨ(右写真) ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑100名(申込順) ☑申し込みフォーム(右上二次元コード)から申し込み

イマジナス
IMAGINUS
冬休みミニ企画展
「科学ゲーム展」



ゲームを通して科学が学べる企画展を行います。詳細は、IMAGINUSホームページをご覧ください。

—— 問い合わせは、IMAGINUS☎6383-0290へ。

日時 12月26日(木)~7年1月13日(祝)

午前10時~午後5時

(入場は4時30分まで。12月30日~7年1月3日・8日~10日を除く)

場所 IMAGINUS(高円寺北2-14-13)

☑各550円(区民割1割引。3歳以下の子どもは無料) ☑小学2年生以下は保護者同伴



▲IMAGINUSホームページ



▲区民割クーポン



新たな乗合交通を体験してみませんか

AIオンデマンド交通の実証運行

区では、誰もが気軽に移動できる地域社会の実現に向けて、7年1月8日から堀ノ内・松ノ木地区で新たな公共交通サービス(AIオンデマンド交通)の実証運行を行います。また、乗車体験会なども開催しますので、ぜひご参加ください。詳細は、区ホームページをご覧ください。



—— 問い合わせは、都市整備部管理課交通企画係へ。

AIオンデマンド交通とは

電話やスマートフォン上の事前予約に応じて、最適なルート設定などを行う乗り合い交通サービスです。

事前説明会・乗車体験会の開催

事業概要の説明や、実証運行に向けた乗車体験会を開催します。
☑①12月19日(木)②20日(金)午後1時~3時 場①セッション杉並(梅里1-22-32) ②ゆうゆう大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9)



イベントひろば EVENT PLAZA

催し

「平和のためのポスターコンクール」入賞作品展

時 12月9日(月)・10日(火)・12日(木)・13日(金)午前8時30分～午後5時(13日は4時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー 区民生活部管理課平和事業担当

まちかどコンサート 弦楽四重奏でクリスマスの名曲を聴く

時 12月16日(月)午後0時10分～0時50分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 出演=日本フィルハーモニー交響楽団(弦楽四重奏) 定 100名(先着順) 問 セシオン杉並 ☎3317-6611(午前9時～午後9時)

物語の夕べ～永福朗読会「中野中也を中心に」

時 12月20日(金)午後6時30分～8時 場 永福図書館 出 出演=朗読家・飯干大嵩 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 30名(申込順) 申 問 電話または直接、12月3日から永福図書館(永福3-51-17 ☎3322-7141)

ゆうゆう高円寺南館

◆シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 12月18日(水)午前9時～午後5時 師 相談員・久野哲、小川裕子 申 電話・Eメール(記入例)で、同館 他 1人45分程度



◆シニアのための就業体験セミナー

清掃・警備・接客・介護

時 内 師 右の上表のとおり 定 20名(抽選) 申 はがき・ファクス・Eメール

(記入例)で、12月18日までに同館

ステップ	日時・内容・講師
オープニングイベント	12月21日(土)午前10時～11時 師 講演「高齢期における就業の効果と意義」(東京都健康長寿医療センター研究所・鈴木宏幸)
オリエンテーション	12月21日(土)午前11時～午後0時30分 師 事業説明・体力測定ほか
ウォームアップ	7年1月11日(土)午後1時30分～3時30分 師 コミュニケーション基礎講座(キャリアコンサルタント・法林孝子)
就業体験	7年1月20日(月)～31日(金)のいずれか1・2日
フォローアップ	7年2月8日(土)①午前10時30分～正午②午後1時30分～3時30分 師 ①個人情報勉強会(浴風会参与・遠藤雅晴)②コミュニケーション応用講座(キャリアコンサルタント・法林孝子)

..... いずれも

場 問 ゆうゆう高円寺南館(〒166-0003 高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) tak ebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 対 区内在住・在勤でおむね55歳以上の方

郷土博物館

◆年中行事「すす払い」

時 12月12日(木)午前10時～午後2時30分(雨天順延。予備日=12月13日(金)) 費 100円(中学生以下無料)

◆年中行事「もちつき」

時 12月22日(日)午前10時30分～11時 費 100円(中学生以下無料) 他 餅つきは見学のみ

◆親子博物館教室「まゆだんごを作ろう」

時 7年1月12日(日)午前10時～正午 対

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申 問 でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、子どもの氏名・年齢・性別も記入。

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

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。子ども2名まで連記可)で、同施設。または申し込みフォーム(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=12月18日



..... いずれも

場 問 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

講演・講座

■知って実践!体内時計健康法

時 12月10日(火)午後1時30分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 早稲田大学名誉教授・柴田重信、健康運動指導士・手塚紀理子 対 区内在住で64歳以下の方 定 30名(申込順) 申 申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、12月9日までに申し込み 問 荻窪保健センター ☎3391-0015 他 動きやすい服装で参加

■おもちゃのクリニック

時 12月15日(日) 受け付け=午後1時～3時 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(申込順) 費 部品代 申 問 電話で、12月13日までに環境活動推進センター ☎5336-7352 他 1人1点

■家族介護教室 認知症のなぜ どうして～本人への接し方とサービス利用術

時 12月17日(火)午後2時～3時30分 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8)

師 デイサービスつむぎ・島田孝一 対 区内在住・在勤の方とその家族ほか 定 30名(申込順) 申 問 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

■消費者講座「おいしいだけじゃない! チョコレート・ココアを知ろう」

時 12月17日(火)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本チョコレート・ココア協会広報部会 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、12月2日から消費者センター ☎3398-3141

■性的マイノリティ理解促進講座～男らしく女らしくよりも自分らしく生きる

時 7年1月11日(土)午後1時～2時30分 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 師 日本LGBT協会代表理事・清水展人(右下写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問 電話・Eメール(記入例)に在住・在勤・在学のみ書いて、12月2日から区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 dan jo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。12月26日までに同係)



■すまいる荻窪地域公開講座「自分の気持ちをうまく伝えるコツ」

時 7年1月12日(日)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 SST普及協会講師・増田直子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問 電話・ファクス(記入例)で、7年1月6日までに障害者地域相談支援センターすまいる荻窪 ☎3391-1976 ☎3391-1012(火曜日、祝日を除く)

■杉の樹大学「スマートフォン講座」

時 内 ①7年1月15日(水)=アプリ活用講座 ②29日(水)=SNS活用講座/いずれも午後1時30分～4時 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 対 区内在住で60歳以上の方 定 各20名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、①12月26日②7年1月16日までに高齢者施策課いきがい活動支援係 問 同係 他 貸出機(主にらくらくスマートフォン)を使用

■講演会「コミュニケーションに悩んでいませんか?」

時 7年1月18日(土)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 公認心理師・隅谷理子(右下写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 100名(申込順) 申 問 電話で、在宅医療・生活支援センター包括的支援係 ☎5335-7316。または申し込みフォーム(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 手話通訳あり



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	日時など
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	縫わずに簡単 フェルトでポイント クリスマス企画 ★	12月14日(土)午後1時30分～3時30分 師 山下恵子 定 5名(申込順) 費 1000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	ある幼稚園の事例をみて子どもの成長と生きる力を考えてみませんか ★	12月22日(日)午後1時～3時 定 30名(申込順)
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	伝統芸能に触れよう 謡と仕舞 短期集中講座	7年1月23日～3月27日の第1・4木曜日▶午前10時30分～11時15分=謡▶11時15分～正午=仕舞(各計5回) 師 金春流能楽師・林美佐 定 各15名(申込順) 費 各7500円ほか
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	初心者、久しぶりの方、どなたでも「午後のピアノ」★	毎月第2・4金曜日、午後3時～4時30分 定 各6名(申込順) 費 各1500円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	転倒予防イス体操 ★	毎月第4金曜日、午後3時～4時30分 定 各15名(申込順) 費 各600円
和田館(和田1-41-10 ☎3384-3751)	歌小屋 ★	毎月第4日曜日、午後2時～3時30分 師 森野信生 定 20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。★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

杉並・中野で創業しよう
「実践!創業セミナー」

時7年2月1日~22日の毎週土曜日、午前9時30分~午後0時30分(計4回)
場産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階)、区役所第9会議室(西棟8階) 師中小企業診断士・菅生将人、益子智佳、田中宏樹、川口悠、宮野公輔 定20名(申込順) 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~7年1月20日に同信用金庫・地域協創部chiiki.kyoso@seibushinkin.comへEメール 同部・高橋☎6382-7016(月~金曜日午前9時~午後5時(祝日、12月31日~7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))



就労支援センター

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時12月18日(水)午前10時~11時30分 対求職中の方 定18名(申込順)

◆マザーズハローワーク担当者が解説~ブランクから再就職へのみちすじ

時12月19日(木)午後1時~2時30分 師マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター・青木理恵子 対54歳以下の女性で求職中の方 定18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

時12月21日(土)午後1時~3時 師人材コンサルタント・神谷敏康 対54歳以下で求職中の方 定18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」

時12月24日(火)午後1時~3時 師バラスト社会保険労務士法人・合田真梨菜 対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

時12月26日(木)午後1時~3時30分 対おおむね55歳以上で求職中の方 定6名(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、就労支援センターすぎJOB☎3398-1136

高齢者活動支援センター

◆年末特別企画講座「しめ縄づくり」

時12月20日(金)午前10時~正午 師クラフト作家・中澤ひろみ 対区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順) 費700円 申電話または直接、12月4日8時45分から同センター



◆チェアヨガ教室

時7年1月15日~2月19日の毎週水曜日、

午前10時~11時20分(計6回) 対区内在住の60歳以上で日常生活で支障なく歩ける方 定20名(抽選) 費2400円 申往復はがき(12面記入例)で、12月10日までに同センター

..... 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①



競技大会

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!

時7年1月1日(祝)午前7時 場妙正寺公園(清水3-21-21) 内公園内周回コース1~3周 対区内在住で3歳以上の方 定100名(申込順) 申同大会ホームページhttps://x.gd/myousyoujiから申し込み 同杉並アスレチッククラブ・園☎080-1084-5716 他当日参加可

東京都スポーツ大会選手選考会兼杉並リーグ サッカー

時7年1月19日~3月20日の毎週日曜日・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) 対区内在住・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。新規加盟可) 費1チーム2~3万円 申同電話で、12月11日までに区サッカー連盟☎090-4612-8539(午前9時~午後10時)



区民体育祭 パドルテニス

時7年1月26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) 内種目=男女混合団体戦 対区内在住・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) 同猪狩☎090-2171-8877(午前10時~午後6時) 他ラケット貸し出しあり

スポーツ教室

杉並区民スケート教室

時12月15日(日)、7年1月13日(祝)、2月2日(日)午前7時45分~9時45分(13日は8時から) 場明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者要同伴) 費各1200円。中学生以下各600円。同伴者各500円ほか(別途貸し靴料600円) 同池上☎090-8111-0227(土・日曜日午後6時~9時) 他長ズボンで、手袋・帽子着用

ジュニアボウリング教室

時12月27日(金)~30日(月)午後4時~5時15分 場笹塚ボウル(渋谷区笹塚1-57-10) 対区内在住・在学の小学生 定各36名(申込順) 費各1000円 申同電話で、笹塚ボウル・井口☎3374-1300

射初め

時7年1月5日(日)午前9時~午後5時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定40名(抽選) 費1000円 申往復はがき・Eメール(12面記入例)に称号・段位取得年月日、在勤の方は勤務先・所在地・電話番号も書いて、12月16日までに区弓道連盟・野崎(〒167-0042西荻北2-32-3)☎sugi739douke2ke@gmail.com) 同発知☎3396-2583 他弓具貸し出しあり

シニアスポーツ振興事業

「ダンススポーツ初心者講習会」

時7年1月8日~2月5日の水曜日、午後7時~9時(1月22日を除く。計4回) 場桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 対

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) 同国定☎090-8517-2441

木曜アクアサイズ①②ベーシック③シェイプアップ

時①7年1月9日②2月6日、3月6日③1月23日、2月20日、3月20日/いずれも木曜日、午前10時~10時55分 場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 師吉田雅美 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(申込順) 費各500円 申同電話で、①1月5日②③各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール☎3318-8763 他車での来場不可

杉並区スポーツ振興財団

◆ふれあいフットサル教室

時12月22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) 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(実施日当日は高円寺みんなの体育館☎3312-0313)

◆すぎなみ名物ファミリー駅伝 参加チーム募集

時7年2月23日(祝) 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チーム程度(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=7年1月10日

..... いずれも
同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)

皆さんの「やさしい気持ち」をお寄せください

歳末たすけあい運動にご協力をお願いします

募金は、誰もが地域で安心して暮らすことができるよう、区内のさまざまな福祉活動に役立てられます。

期間 12月31日(火)まで

同杉並区社会福祉協議会☎5347-2064



7年2月28日まで動画配信中!

講演会「ひきこもりをめぐる理解と身近な工夫 ~希望への一歩のために」

都では、家族や身近にひきこもりの状態の方がいてお悩みの方に向けた講演会を配信します。

時配信期間=7年2月28日(金)まで 場オンラインで配信 内視聴方法=都福祉局ホームページ(右2次元コード)から視聴 師東京学芸大学教育心理学講座臨床心理学分野教授・福井里江 同都福祉局生活福祉部地域福祉課☎5320-4039



※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

スポーツ②

高井戸温水プール

◆①初心者②泳法上達③幼児④小学生12.5m⑤小学生25m完泳水泳教室

開7年1月27日～3月31日の月曜日①午前10時～10時50分②11時～11時50分③午後3時30分～4時20分④4時30分～5時20分⑤5時30分～6時20分(いずれも第3月曜日、祝日を除く。各計7回) 対区内在住で①16歳以上の方②16歳以上でクロールの泳力が25m以上の方③4～6歳の子ども④クロールの泳力が12.5m未満の小学生⑤クロールの泳力が12.5m以上の小学生(③～⑤は要保護者送迎) 定①～④各20名⑤10名(いずれも抽選) 費①7000円②7700円③～⑤各1万5000円 申往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、12月13日までに同プール

◆水中エクササイズ

開7年1月28日～4月9日の火・水曜日、午前10時～10時50分・11時～11時50分(2月11日・12日を除く。各計10回) 対16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各7000円 申往復はがき(12面記入例)に性別・身長も書いて、12月13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

開①7年2月1日・22日、3月15日②2月8日、3月1日・22日③2月15日、3月8日・29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、身長、障害の箇所・等級も書いて、12月13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

高円寺みんなの体育館

◆エンジョイ卓球①初心者②初中級者 開7年1月6日～3月10日の月曜日、午後3時～5時(祝日を除く。計8回) 師 国広哲弥ほか 定①10名②30名(いずれも抽選) 費各8800円

◆タイ式ヨガルーシーダットン

開7年1月6日～3月24日の月曜日①午後1時～1時50分②2時～2時50分(祝日を除く。各計10回) 師 亜紀 定各18名(抽選) 費各8000円

◆①貯筋運動②シニア・セルフケア体操

開7年1月7日～3月18日の毎週火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(各計11回) 師 HIKARU 定各20名(抽選) 費各8800円

◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ

開7年1月8日～3月19日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分(1月15日、3月5日を除く。計9回) 師 戸井田ノリシゲ 定20名(抽選) 費9000円

◆やさしいヨガ

開7年1月9日～3月6日の毎週木曜日、午前11時15分～午後0時45分(計9回) 師 石丸あかね 定20名(抽選)

費9000円

◆いきいきスポーツ教室

開7年1月10日～3月21日の毎週金曜日、午前9時20分～10時50分(計11回) 師 石丸あかね、戸井田ノリシゲ 定70名(抽選) 費8800円

◆ソフトエアロビクス

開7年1月10日～3月21日の毎週金曜日、午後1時15分～2時45分(計11回) 師 宮崎輝美 定16名(抽選) 費1万1000円

◆初級ヨガ

開7年1月10日～3月21日の毎週金曜日、午後7時～8時(計11回) 師 戸井田ノリシゲ 定20名(抽選) 費8800円

◆背骨コンディショニング

開7年1月20日～3月24日の毎週月

曜日、午後7時～8時30分(計10回) 師 小林伸江 定20名(抽選) 費1万円 他 バスタオル・フェイスタオル持参

◆阿波おどり教室

開7年2月19日～3月19日の毎週水曜日、午後7時～8時30分(計5回) 師 奥村真由美 定20名(抽選) 費5000円

…………… 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) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 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12日

12月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

深まる 広がる台湾交流

10年以上にわたり続いている区と台湾の交流。そのきっかけは、中学生たちの野球でした。今回は、10月に行われた交流自治体中学生親善野球大会を中心に、区と台湾の交流の歴史、そしてその深まりについてお伝えします。

- 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)




場 広報課報道係

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25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8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 和田堀公園第一競技場(大宮2-26)

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～正午に交通規制を行います。コース上の通行は、極力迂回をお願いいたします。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ください

YouTubeチャンネル杉並区中学校対抗駅伝大会2024(右2次元コード)で大会当日の様を生配信します。




ヴィムスポーツアベニュー

◆丈夫な足腰をつくろう教室

7年1月8日～29日の毎週水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 筋力アップトレーニング・有酸素運動 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 カラダ若がえろう教室

7年1月11日～2月22日の毎週土曜日、午前10時20分～11時5分(計7回) 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1万4000円

..... いずれも

場 園ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644 <午前11時～午後5時>) ☎電話で、12月20日までに同施設

スポーツハイツ

◆チャレンジフィットネスday

7年1月14日(火)①午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ②午前10時～11時15分・午後1時～2時15分・7時30分～8時45分=マスターズ成人水泳(初・中・上級)③午後1時15分～1時45分=骨盤エクササイズ 場同施設 対高校生以上の方 定各5名(申込順) 費①②各1650円③770円 ☎電話で、7年1月13日までに同施設

◆体カアップにおすすめ駅からノルディックハイキング

7年1月19日(日)午前10時～11時30分 場集合・解散=神代植物公園前バス停 園全日本ノルディック・ウオーク連盟講師 大方孝 対5km程度歩ける方 定20名(申込順) 費2500円(保険料を含む) ☎電話で、7年1月11日までに同施設 他ポール・ウエストバッグまたはリュックサック持参

..... いずれも

場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) ☎長寿応援対象事業

五感で感じる交流自治体

生産量日本一を誇る、北海道名寄市のもち米を使った餅つき体験・試食会を実施します。



日時 12月19日(木)午前11時～午後1時

場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)

園なよろもち大使・水間健二、山家智彦 園区内在住・在勤・在学の方 定15名(抽選) 費1000円 ☎申し込みフォーム(右上2次元コード)から、12月12日までに申し込み 園杉並区交流協会 ☎5378-8833



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 写真で見る荻窪駅北口の歩み 12月2日(月)～7年3月28日(金)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・日曜日、祝日、12月28日～7年1月5日を除く>) / 産業振興センター / 園荻窪まちづくり会議荻窪歴史写真分科会・松井 ☎090-6539-0419

ポール de 歩こう会 ①12月11日(水)、7年1月8日(水)②12月20日(金)、7年1月17日(金)③12月26日(木)、7年1月23日(木) / ①桃井原っぱ公園②蚕糸の森公園③柏の宮公園 / 各20名(先着順) / 園NPO法人杉並さわやかウォーキング①鈴木 ☎090-1420-2149②飯島 ☎090-4733-2886③横倉 ☎080-5016-0936 / 健康保険証・手袋・帽子持参。ポールレンタルあり。長寿応援対象事業

座の市 12月21日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了) / 座・高円寺 / 杉並で取れた野菜や交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売 / 園座・高円寺 ☎3223-7500

リキ・メモリアル・オーケストラ定期演奏会 12月21日(土)午後1時30分～4時 / 杉並公会堂 / 出演=遠藤綾美(ピアノ) ▶曲目=ラフマニノフ「ピアノ協奏曲第2番」ほか / 1190名(申込順) / 1000円 / 園teketホームページから申し込み / 園同オーケストラ・島 ☎080-6547-2365 / 区民10組20名を招待(抽選) = 往復はがき(12面記入例)に参加人数(1組2名まで)も書いて、12月10日までに同オーケストラ・島達朗(〒252-0318相模原市南区上鶴間本町4-7-26-406)

みんなで銭湯に行こう「ゆず湯」を実施します 12月21日(土) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 550円。小学生200円。就学前の子ども100円 / 園杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)

春風香葉と仲間たち書道展 12月23日(月)～27日(金)午前10時～午後4時(23日は正午から。27日は3時まで) / 区役所2階区民ギャラリー / 園春風 ☎090-4162-9846

講演・講座

認知症サポーター養成講座 12月13日(金)午後2時～3時30分 / 勤労福祉会館 / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤・在学の方 / 15名(申込順) / 園☎電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851 / 認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」を差し上げます

講演会「戦後から現在までの中国の歴史」 12月14日(土)午後2時～4時 / 高井戸地域区民センター / 元都立高校教諭・長田正一 / 区内在住で60歳以上の方 / 60名(先着順) / 300円 / 園杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

親子で稲わらを使ってお正月飾り・クリスマスリースづくり 12月15日(日)午前10時～正午 / 郷土博物館 / 区内在住の小学生とその保護者 / 7組14名(抽選) / 1組500円(保険料を含む) / ほか / 園☎電話・Eメール(12面記入例)で、12月8日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田 ☎3310-3243 / info.suginamimusa@gmail.com

荻窪三庭園アカデミー講座 12月15日～7年9月28日の①毎月第3日曜日、午後1時～3時②第3土曜日、午後3時～5時③第4日曜日、午後1時～3時(各計10回) / 阿佐谷地域区民センターほか / ①ガイドクラス②音楽クラス③三庭園クラス / ①稲村隆②指揮者・小笠原吉秀③寺田史朗 / 各30名(申込順) / 各1万円 / 園☎電話・はがき(12面記入例)にEメールアドレスも書いて、①③12月13日②20日までにすぎなみ文化協会①③土屋隆一(〒167-0051荻窪5-11-13-101 ☎070-5577-8358)②菊野一雄(〒167-0051荻窪3-40-12 ☎090-2320-5106)

認知症サポーターステップアップ講座 12月17日(火)午前10時～11時30分 / 西荻地域区民センター / 認知症看護認定看護師・子々津久美 / 区内在住・在勤・在学の認知症サポーター / 20名(申込順) / 園☎電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

家族介護教室 嚥下機能の低下を口腔体操で予防しよう 12月18日(水)午後1時～2時 / デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5丁目) / 看護師・岡井恵 / 区内在住・在勤・在学の方 / 10名(申込順) / 園☎電話で、デイホーム宮前ふれあいの家 ☎3335-8161

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 7年1月7日、2月4日、3月4日=母乳・混合栄養・健診・予防接種▶7年1月21日、2月25日、3月18日=歯みがき、乳児の発育・育児、離乳(いずれも火曜日午後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 / 園☎電話で、各実施日3営業日前までに同病院健康教育部 ☎3392-6151

女性しごと応援キャラバン in 杉並「自己理解・自己PRのポイント」 7年1月10日(金)午前10時～正午 / ワイム貸会議室・荻窪(上荻1丁目) / 50名(申込順) / 園☎電話で、同催し運営事務局 ☎6734-1346。または同催しホームページから申し込み / 申込開始日=12月9日 / 生後6カ月～就学前の託児あり(定員あり<申込順>)。7年1月6日正午までに同催し実行委員会)

すぎなみサイエンスLabo 7年1月19日(日)、2月9日(日)午後1時30分～3時30分 / 高円寺学園ほか / 区内在住・在学の小学4～6年生(保護者同伴不可) / 各30名(抽選) / 各500円 / 園申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、12月14日までに申し込み / 園NPO法人サイン ☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時<祝日を除く>) / 1人1回まで。次世代育成基金活用事業助成対象事業

東京都によるひきこもりに関する相談会 7年1月22日(水)・23日(木)午前10時～午後5時 / ウェルファーム杉並 / 都内在住の15歳以上でひきこもりでお悩みの本人・家族 / 6組(申込順) / 園☎電話で、12月20日～7年1月15日に東京都ひきこもりサポートネット ☎0120-529-528(月～土曜日午前10時～午後5時(12月29日～7年1月3日、祝日を除く)) / 園都福祉局生

活福祉部地域福祉課 ☎5320-4039 / 1組45分程度

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 7年1月11日・18日、2月1日・15日、3月1日・15日 / いずれも土曜日、午前9時30分～11時30分 / 各7名(申込順) / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住で障害のある方とその介助者 / 初回は見学のみのみ

◆障害者のための①リトミック②ユニカール教室 7年1月26日(日)、2月23日(祝)、3月23日(日)①午前10時～10時45分・11時～11時45分②午後1時～3時 / ①各8名②12名(いずれも申込順) / すだちの里すぎなみ(今川2丁目) / 区内在住で障害のある方とその介助者 / 初回は見学のみのみ

..... いずれも

園☎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28日～7年1月3日を除く)

その他

杉並区シルバー人材センター入会相談会 12月11日(水)・25日(水)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分 / 同センター本部(阿佐谷南1丁目) / 区内在住のおおむね60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方 / 各10名程度(申込順) / 園☎電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時)

税金なんでも相談会 12月12日(木)・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) / 園☎電話で、各実施日前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度 税金なんでも相談会 12月18日(水)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 園☎電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎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 / 園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。