



催し

分館企画展 「郷土博物館 収蔵資料展-打つ-」

2月15日(土)~4月20日(日) = 「打つ」ことばの世界 ▶ 2月15日(土)~5月11日(日) = 「収蔵資料展-打つ-」 / いずれも午前9時~午後5時(月曜日、毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同分館 ☎5347-9801

世界自然遺産小笠原諸島展

区の交流自治体である小笠原村の写真などの展示や、特産品の販売を行います。 2月17日(月)~21日(金)午前8時30分~午後5時(21日は3時まで) 区役所1階ロビー・コミュかるショップ 文化・交流課交流推進担当

すまいるロービジョンカフェ 見えない・見えづらい方々の交流会

2月22日(土)午後1時30分~3時30分 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 東京都盲人福祉協会生活訓練指導員・白井夕子 区内在住・在勤の方とその家族・支援者 定20名(申込順) 同電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(高井戸 ☎3331-2510 / 荻窪 ☎3391-1976 / 高円寺 ☎5306-6381 (いずれも休館日を除く))

阿佐谷図書館で聞く朗読会 ~阿佐ヶ谷ゆかりの文士たち

2月22日(土)午後2時~3時30分 同図書館 内有吉佐和子「青い壺」ほか 出演=こだまの会 定35名(申込順) 同電話または直接、2月4日から同図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

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

2月19日(水)午前9時~午後5時 同相

談員・久野哲・小川裕子 定1人45分程度

◆シニアの合同就職説明会~あなたの就活を応援します

2月26日(水)午前10時~正午 定20名(申込順) 面接あり。履歴書1通持参。当日参加可(要事前連絡)

..... いずれも

場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 同電話・Eメール(記入例)で、同館 ☎5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp

環境課温暖化対策係

◆太陽光発電データ・小中学生環境サミットパネル展、省エネなんでも相談

2月25日(火)~28日(金)午前8時30分~午後5時(28日は4時まで。省エネなんでも相談は午前10時~午後4時) 区役所1階ロビー 同係

◆太陽光発電機器 情報交換会

3月1日(土)午後2時~4時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 内講演「太陽光発電基礎講座 設置からメンテナンスまで、蓄電池の活用」ほか 同NPO法人太陽光発電所ネットワーク・田中稔、牧野電設工業・川島秀幸 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 同ファクス・Eメール(記入例)で、2月26日までに杉並エネルギー会議・樋口 ☎3390-1025 enekyoh@gmail.com 同樋口 ☎3390-1025、同係 郷土博物館

◆年中行事「桃の節供」

2月21日(金)~3月20日(祝)午前9時~午後5時(月曜日を除く)

◆博物館でひなまつり お雛の演奏会 3月2日(日)午後1時~1時30分・2時30分~3時 内演奏=玉慶会

..... いずれも

場 同郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-

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、各記事の甲欄でご確認ください。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

0841) 費100円(中学生以下無料)

講演・講座

家族介護教室 今から知ってコ! 聞いたコ! 杉並区の高齢者在宅サービス

2月14日(金)午前10時~11時 場 和田区民集会所(和田2-31-21) 同ケア24和田職員 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 同電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

西荻アカデミア「イエズス会宣教師が見た織田信長と戦国時代の日本」

2月15日(土)午後2時~3時30分 場 西荻図書館 同東京大学史料編纂所教授・金子拓 定25名(申込順) 同電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 主催=荒正人文化デモンストレーション研究会

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

2月18日(火)▶受け付け=午後1時30分~1時45分・2時45分~3時 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 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 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定各30名(先着順) 同荻窪保健センター ☎3391-0015 同お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

【家庭教育講座】子どもにも教えたい! 基礎から学ぶ家計管理と資産運用

2月20日(木)午前10時30分~正午 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 同ファイナンシャルプランナー・横山沙織 同幼児~中学生の保護者 定30名(申込順) 同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、2月18日までに申し込み 同ファミリード・亀谷 ☎090-9027-5174、学校支援

課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759

ボランティアスキルアップセミナー 「知的障害のある大人との関わり方」

2月22日(土)午後2時~4時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 同深井敏行 定50名(申込順) 同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、2月16日までに申し込み 同社会教育センター ☎3317-6621

男性にも知ってほしい ~女性のための防災講座

2月24日(休)午前10時~正午 場 区役所第4会議室(中棟6階) 同NPO法人MAMA-PLUGアクティブ防災事業代表・富川万美 区内在住・在勤・在学の方 定100名程度(申込順) 同電話で、防災課 ☎5307-0706。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=2月20日

消費者講座「どうする? 事例で学ぶ スマホ・ネットトラブル回避術」

2月27日(休)午後2時~4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同ECネットワーク・原田由里 区内在住・在勤・在学の方 定32名(申込順) 同電話で、2月3日から消費者センター ☎3398-3141 同長寿応援対象事業

食の安全を考えるシンポジウム「誰かに話したくなる食中毒のハナシ」

3月1日(土)午後2時~4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 同東京農業大学食品安全研究センター長・五十君静信 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 同電話で、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991。または申し込みフォーム(区ホームページ講座案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=2月20日 同手話通訳・要約筆記あり。車での来場不可

地震発災から72時間! あなたの団体はどうする?

3月1日(土)午後2時~4時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 同災害支援・防災教育コーディネーター 宮崎賢哉 区内で活動する団体 定30名(申込順。1団体2名まで) 同Eメール(記入例)で、2月27日までにすぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 同同プラザ ☎5335-9540

ワンランクアップの身体を手に入れる 速歩と効果的な体操法

3月4日(火)午前10時~正午 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 同Cowalking代表取締役・篠田洋江 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 同申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)で、2月3日~3月3日に申し込み 同高井戸保健センター ☎3334-4304 同長寿応援対象事業

ゆうゆう館の催し

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



Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時など. Rows include 永福館, 梅里堀ノ内館, 大宮堀ノ内館, 荻窪館, 大宮前館, 上高井戸館.

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業。

栄養士スキルアップセミナー「食事摂取基準(2025年版)のポイント」

3月6日(休)午後2時～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 女子栄養大学教授・上西一弘 区内在住・在勤で栄養士資格を有する方(取得見込みを含む) 定20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、2月27日までに申し込み 問 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

ワークサポートセミナー

3月6日(休)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 障害者雇用の取り組み、働き続けるために必要なこと 師 ドミノ・ピザジャパンHR部コンサルティング課・加納麻衣子 区内在住の方、障害のある方とその家族ほか 定100名(申込順) 問 電話・ファクス(8面記入例)で、2月28日までにワークサポート杉並 ☎5346-3250 ☎5346-3253(午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く))

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

3月8日(土)午後1時～3時 場 産業振興センター(上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 師 NPO法人育て上げネット 家族相談士・墓田薫 定15～49歳の子どもの保護者ほか 定20名程度(申込順) 問 電話で、産業振興センター 就労・経営支援係 ☎5347-9077。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 問 個別相談あり(定員あり(先着順))

季節を感じる水引講座

「菜の花フォトフレーム」

3月10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1300円 問 電話または直接、2月11日午前8時45分から高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

小児救急講座

小児科医からのメッセージ

3月11日(火)午後1時30分～3時 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 たむらクリニック・多村幸之進 区内在住で第1子が0歳児の保護者 定16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)から申し込み 問 上井草保健センター ☎3394-1212

杉の樹大学「スマートフォン講座」

①3月21日(金)=アプリ活用講座②28日(金)=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) 区内在住で

60歳以上の方 定各20名(抽選) 申 往復はがき(8面記入例)で、①3月6日②13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

プロに学ぶ吹奏楽ワークショップ 春休み特別レッスン

3月30日(日)午前10時～午後4時 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 内 募集パート=フルート・クラリネット・サクソ・ホルン・トランペット・トロンボーン・ユーフォonium・チューバ・パーカッション 師 日本フィルハーモニー交響楽団楽員ほか 区内在住・在学で演奏経験のある中学生ほか 費2000円 申Eメール(8面記入例)に学校名、学年、保護者氏名、楽器名・経験年数、同事業の参加経験の有無も書いて、NPO法人すぎなみ子どもサポート ☎suginami_kosapo@yahoo.co.jp。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=2月25日 問 学校支援課学校支援係

就労支援センター

◆「自己肯定感」のトリセツ 自分に自信が持てるようになる実践講座

2月20日(休)午後1時～3時 師 人材コンサルタント・神谷敏康 定54歳以下で求職中の方 定18名(申込順)

◆シニアの就職のためのパソコン講座 応募書類作成を通して学ぶITスキル

2月25日(火)午後1時～4時 定 おおむね55歳以上で求職中の方 定14名(申込順)

◆職業訓練に関する説明会 ハローワーク新宿の専門窓口担当者による解説

2月26日(水)午前10時～11時30分 定54歳以下で求職中の方 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

2月28日(金)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 定54歳以下の女性で求職中の方 定18名(申込順)

…………… いずれも ……………

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆料理教室「知って便利な非常食『パッキングクッキング』を作ってみよう」

3月23日(日)午前11時～午後1時 師 管理栄養士・栗田圭子 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費600円 申 往復はがき(8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名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、2月21日までに同会館運営協議会事務局

◆手話講習会

4月5日～8年2月14日▶土曜日=午前10時～11時40分▶木曜日=午後7時～8時40分 内 対定 下表のとおり 費 教材費 申 往復はがき(8面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月17日までに同会館運営事務局 他 初級クラスは抽選。中級・通訳者養成クラス(基本・応用)は、3月8日(土)に選考面接を実施

Table with 3 columns: クラス, 対象(※), 定員. Rows include 初級(計38回), 中級(計38回), and 通訳者養成 (基本(計38回), 応用(計34回)).

※いずれも区内在住・在勤・在学で高校生以上の方。

◆聞こえに悩む方手話講座

4月5日～8年2月14日▶土曜日=午前10時～11時40分▶木曜日=午後7時～8時40分(各計38回) 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方とその家族ほか 定各20名(抽選) 費 教材費 申 往復はがき(8面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、2月17日までに同会館運営事務局

…………… いずれも ……………

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072 高井戸東4-10-5 ☎3332-6121)

環境活動推進センター

◆おもちゃのクリニック

2月16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、2月14日までに同センター 他1人1点

◆バス見学会～地球にやさしい食と住を考える一日!

3月3日(月)午前7時45分～午後5時30分 場 積水ハウス エコ・ファーストパーク(茨城県古河市)、食と農の科学館(茨城県つくば市)▶集合=同センター 区内在住・在勤・在学の方 定38名(抽選) 費500円(保険料を含む) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、2月12日までに申し込み

◆余り糸で編む花のネックレス

3月6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350円 申 電話・Eメール(8面記入例)で、2月20日までに同センター 他 長寿応援対象事業

◆環境学習サポーターを体験してみませんか～野鳥観察編

3月8日(土)午前9時30分～正午(雨天中止) 場 和田堀公園(大宮2-23)、松ノ木小学校(松ノ木1-2-26) 師 善福寺川を里川にカエル会・渡辺博重 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費100円(保険料) 申 電話・Eメール(8面記入例)で、2月28日までに同センター 他 お持ちの方は双眼鏡持参

◆簡易金継ぎクラフト方式

3月8日(土)午後1時～3時 場 同センター 区内在住・在勤・在学で高校生以上で漆アレルギーのない方 定12名(抽選) 費1500円 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、2月20日までに申し込み 他 長寿応援対象事業

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

3月9日(日)午前10時～11時30分 場 同センター 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 内 募集区画=8区画(抽選) 申 往復はがき(8面記入例)で、同センター。またはNPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから申し込み/申込期限=2月20日 他 車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可▶出品物=衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨

◆布ぞうり作り

3月13日(休)午前9時30分～午後1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6名(抽選) 費1000円 申 往復はがき・Eメール(8面記入例)で、2月27日までに同センター 他 長寿応援対象事業

◆身近な森の見方 野川公園で春を満喫(自然観察会)

3月16日(日)午前10時～正午(荒天中止) 場 集合=西武多摩川線新小金井駅改札前 師 樹木研究家・秋山好則 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20名(抽選) 費200円(保険料を含む) 申 NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、2月12日までに申し込み

…………… 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))

スポーツ①

競技大会

区民体育祭 スケート競技会

3月2日(日)午前7時45分～9時30分 場 明治神宮アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 内 種目=男性(中学生・高校生・一般)=500m▶女性(中学生・高校生・一般)=300m▶小学生(男女別・低高学年別)・60歳以上=200m▶ファミリーリレー(小学生<100m>とその家族<200m>)▶1000m選手権 区内在住・在勤・在学の方(公認登録者を除く) 定60名(申込順) 費500円(高校生以下無料) 申 申込書(区体育施設で配布)を、2月17日までに区スケート連盟・池上園美(〒167-0034 桃井1-15-25 ☎suginami.ice.skate.union@gmail.com)へ郵送・Eメール 問 池上 ☎090-8111-0227(午後7時～9時)

杉並区バウンドテニス親善交流大会

3月23日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 団体戦(男子・女子、混合ダブルス<いずれも1チーム6人制>) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定60名(申込順) 費1000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、2月28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)へ郵送・ファクス 問 同協会・永松 ☎090-6310-8183 他 個人での申し込み可。車での来場不可

2月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは 震災への備え 家具の転倒防止対策. Includes QR code and image of furniture safety demonstration.

スポーツ②



東京都スポーツ大会予選

◆弓道

時3月2日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=一般男性・女性 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方、区弓道連盟会員 定40名(抽選) 費800円 申Eメール(8面記入例)に段位、在勤の方は勤務先・所在地・電話番号も書いて、2月9日までに区弓道連盟 sugi739douke2ke@gmail.com 問発知 3396-2583

◆卓球

時3月9日(日)午前9時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=男女別シングルス(一般・40代・50代・60代・70歳以上) 区内在住・在勤・在学の方 費1500円。高校生以下500円。連盟登録者1000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 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)を、2月6日~16日に同連盟・水野睦子(〒166-0012和田2-45-12)へ郵送 問同連盟・栗山 090-6330-2684(午前10時~午後3時)

◆ソフトボール女子(ファーストピッチ)

時3月9日(日)午前9時(雨天順延。予備日=3月16日(日)) 場和田堀公園野球場(大宮1-6) 区内在住・在勤の18歳以上の方で編成されたチーム 申Eメール(8面記入例)で、2月22日までに区ソフトボール連盟事務局 ssbrgim@gmail.com 問事務局 080-8431-8056 代表者会議を3月1日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時3月16日(日)午前9時~午後7時(雨天順延。予備日=3月23日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 種目=一般、シニア(45歳以上・60歳以上・70歳以上・75歳以上)、チャレンジ(ベテラン〈80歳以上〉)・初級・中級/いずれもダブルス 区内在住・在勤・在学の方、連盟加盟クラブ登録会員 費1組2000円。中学生1組1000円 申Eメール(8面記入例)に種目も書いて、2月26日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和 busujima0303@gmail.com 問毒島 090-4004-7987(午後7時~9時)

スポーツ教室

弓道・アーチェリー認定講習会

時(土)2月15日(土)=アーチェリー▶22日(土)=弓道/いずれも午前9時~午後1時 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 定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、TAC杉並区上井草スポーツセンター 3390-5707

ふれあいフィットサル教室

時2月23日(祝)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) 区サッカー連盟 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) 問杉並区スポーツ振興財団 5305-6161 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)

◆もうすぐ小学生②にがてにチャレンジ水泳教室

時3月3日~24日の毎週月曜日①午後4時15分~5時15分②5時35分~6時35分(各計4回) 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・在園・在学の①5・6歳の子ども②小学1・2年生(いずれも保護者同伴) 定各20名(抽選) 費各4400円 申杉並区スポーツ振興財団ホームページで、2月12日までに申し込み 問杉並第十小学校温水プール 3318-8763 他車での来場不可



ソシアルダンス体験会

時3月7日~28日の毎週金曜日、午後7時~9時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 種目=ワルツ・ブルース・ルンバほか 区内在住・在勤・在学の方 定各20名(申込順) 費各2000円(保険料を含む) 申往復はがき(8面記入例)に生年月日・性別も書いて、2月20日までに国定千幸(〒167-0034桃井2-10-7) 問国定 3399-6764

日高少年スキー教室春季キャンプin菅平

時3月25日(火)午後7時~28日(金)午後7時 場菅平高原スノーリゾート(長野県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 区内在住・在勤・在学で小学2年生以上の方(高校生以上は経験者) 定小学生30名。中学生以上15名(申込順) 費5万4000円(別途レンタル料。用具3300円。ウェア2150円。ヘルメット660円) 申ファクス・Eメール(8面記入例)に生年月日、性別、学校名・学年、緊急連絡先、スキー歴、レンタルを希望する用具(身長・靴のサイズも記入)、健康上の注意事項も書いて、市川 3395-2843 h-shonenski@jcom.home.ne.jp。または同団体ホームページから申し込み/申込期限=3月16日 問市川 090-8879-3148

大宮前体育館

◆健康げんき体操

時2月13日~3月27日の木曜日、午後3時10分~4時10分(祝日を除く。計6回) 師根岸るみ 区おおむね50歳以上の方 定10名(申込順)

◆キッズチアダンス

時2月15日~3月29日の土曜日、午後3時45分~4時45分(3月8日を除く。計6回) 師クラブ123荻窪 区小学1~3年生 定23名(申込順)

..... いずれも

場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 3334-4618 費8580円 申電話で、同体育館

荻窪体育館

◆タイ式ヨガ ルーシーダットン

時4月1日~6月17日の火曜日①午前9時30分~10時20分②10時30分~11時20分③11時30分~午後0時20分(祝日を除く。各計10回) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 師重紀 定各16名(抽選) 費各8000円

◆ピラティス①Morning②筋膜リリース③基本

時4月2日~6月11日の水曜日①午前9時30分~10時20分②10時30分~11時20分③11時30分~午後0時20分(毎月第3水曜日を除く。各計9回) 師Rein 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(抽選) 費各7200円

◆水曜屋ヨガ教室①代謝アップヨガ②リラックスストレッチヨガ

時4月2日~6月11日の水曜日①午後1時30分~2時20分②2時30分~3時20分(4月23日・30日、5月28日、毎月第3水曜日を除く。各計6回) 師重紀 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(抽選) 費各4800円

◆体幹エクササイズ

時4月2日~6月11日の水曜日、午後6時~6時50分・7時~7時50分・8時~8時50分(毎月第3水曜日を除く。各計9回) 師佐々木達也 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各15名(抽選) 費各7200円

◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ

時4月4日~6月20日の金曜日①午前9時30分~10時20分②10時30分~11時20分③11時30分~午後0時20分(5月2日を除く。各計11回) 師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 定各16名(抽選) 費各8800円

◆転倒防止イス体操

時4月4日~6月20日の金曜日、午後1時30分~2時30分(5月2日を除く。計11回) 師松浦美香子 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定20名(抽選) 費8800円

◆土曜の朝活ヨガ①スリミング②リラックス③スローフロー

時4月5日~6月21日の土曜日①午前9時30分~10時20分②10時30分~11時20分③11時30分~午後0時20分(祝日を除く。各計11回) 師Yumi 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(抽選) 費各8800円

◆①脳トレリズム簡単体操②脳トレリズム体操エクササイズ

時4月7日~6月23日の月曜日①午前11時~11時50分②正午~午後0時50分(祝日を除く。各計11回) 師斉藤なみ 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各18名(抽選) 費各8800円

◆ピラティスナイト

時4月7日~6月23日の月曜日、午後6時45分~7時45分・7時50分~8時50分(6月16日、祝日を除く。各計10回) 師小澤純子 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(抽選) 費各8000円

◆バレエ教室①入門②初級③中級

時4月10日~6月19日の木曜日①午前9時~10時20分②10時30分~11時50分③正午~午後1時20分(5月1日を除く。各計10回) 師田野尻智友美 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門経験者で初級者③入門・初級経験者で中級者(いずれも中学生を除く) 定各14名(抽選) 費各1万2500円

..... いずれも

場荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 33220-3381 申往復はがき(8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=2月13日

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3月1日~4月26日の土曜日、午前10時20分~11時5分(3月29日、4月5日を除く。計7回) 師バランス・体幹トレーニング 区20~64歳の方 定16名(申込順) 費1万4000円

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時3月5日~26日の毎週水曜日、午前10時~11時15分(計4回) 師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

..... いずれも

場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 33335-6644(午前11時~午後5時) 申電話で、2月20日までに同施設

移動式天文台車「ポラリス2号」がやってくる

区の交流自治体・北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天体望遠鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、観望会などを行います。

昼の天文講座「オーロラのふしぎ・2025年注目の天体」

時①2月22日(土)②23日(祝)③24日(休)午前10時30分~11時30分・午後1時~2時 場①セシオン杉並(梅里1-22-32)②桃井第二小学校(荻窪5-10-25)③松ノ木小学校(松ノ木1-2-26) 定各50名(申込順)

夜の星空観望会

時①2月22日(土)②23日(祝)③24日(休)午後6時~7時30分 場①富士見丘小学校(久我山2-19-1)②桃井第二小学校③松ノ木小学校 定各200名程度(申込順) 他小学生以下は保護者同伴。雨天・曇天の場合、内容を変更して実施

..... いずれも

申申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、2月5日~19日に申し込み 問社会教育センター 3317-6621(実施日当日は同センター科学担当 090-4547-9047(午前9時30分~午後7時30分)) 他自転車・車での来場不可

※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。

高円寺演芸まつり

タイトル題字：橘右女次

日程 2月7日(金)～16日(日)

福と笑いの
10日間

寒い季節は、みんなで笑って心も体も温まりましょう。高円寺の街中が寄席に早変わり！落語だけでなく、講談・浪曲・紙切り・太神楽・マジック・漫才など、幅広い演目を楽しめます。



場座・高円寺、庚申文化会館、堀之内妙法寺、氷川神社、長仙寺、長善寺ほか(25カ所) 高円寺演芸振興協会 ☎050-3551-5569 詳細は、同催しホームページ(右2次元コード)参照

プログラムの一部をご紹介します

若手競演!! 演芸まつり客席

時①2月9日(日)②16日(日)午前11時・午後2時・5時
場①長仙寺(高円寺南3-58-2)②氷川神社(高円寺南4-44-19) 出演=立川吉笑(右写真)、柳家吉緑、春風亭昇羊、雷門音助、三遊亭樂八、月亭天使、三遊亭遊子、林家あんこ、立川かしめ、古今亭菊正、柳家小太郎ほか 定各50名(先着順) 費各2000円



平安祭典客席

時2月10日(月)午後6時 場平安祭典高円寺会館(高円寺北2-1-7) 出演=桂銀治(右写真)、ナオユキ 定50名(先着順) 費500円



座・高円寺客席

時2月15日(土)①午後4時、16日(日)②正午③午後4時 場座・高円寺 出演=①瀧川鯉昇、林家彦いちほか②神田松鯉、玉川奈々福ほか③古今亭志ん輔(右下写真)、三遊亭兼好、桂吉坊ほか 定各235名(申込順) 費各3500円(区民割各3000円(窓口のみ取り扱い。区民である証明書持参))。中学生以下各1000円 電話または直接、座・高円寺チケットボックス(高円寺北2-1-2 ☎3223-7300)。または同施設ホームページ(右2次元コード)から申し込み(午前10時～午後7時(電話は6時まで。月曜日を除く))



北地区町会客席

時2月13日(木)午後2時15分 場庚申文化会館(高円寺北3-34-1) 出演=柳亭信楽(右写真)、伊藤夢葉 定50名(先着順) 費500円



中央地区町会客席

時2月16日(日)午後1時 場渡辺建設(高円寺南4-3-3) 出演=月亭太遊(右写真)、遠峰あこ 定50名(先着順) 費500円



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

Suginami Show Festival 2月13日(木)午前10時～午後5時/座・高円寺/バンド演奏、弾き語り、歌、パフォーマンスほか/同催し実行委員会 ☎3327-9225
リアルで「絵本サロン」対話式でおはなし会 2月14日(金)午後2時30分～3時10分/子ども・子育てプラザ天沼/出演=絵本読み語りアカデミー認定講師/35名(先着順)/同子どもの成長を護る杉並ネットワーク・井原 ☎070-6611-2925
北海道名寄市オール口ケ映画「運命屋」写真展 2月15日(土)～21日(金)午前8時30分～午後5時(21日は3時まで。16日を除く)/区役所2階区民ギャラリー/同杉並区交流協会 ☎5378-8833
座の市 2月15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/同座・高円寺 ☎3223-7500
自然と遊ぼう ネイチャーゲーム「野鳥みつけた!」 2月16日(日)午前10時～午後0時30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/区内在住で4歳以上の方/30名(申込順)/300円(保険料を含む)/同はがき(8面記入例)で、2月9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)/同同会・小野 ☎5932-2664
百人一首 新春親子かるた会 2月16日(日)午後1時30分～4時/天沼八幡神社(天沼2丁目)/全日本かるた協会・早阪みなみ/区内在住・在勤・在学で4歳～高校生とその保護者ほか/50名(先着順)/500円/同NPO法人日本児童文化教育研究所・川上 ☎090-3450-7070
荻窪音楽祭・冬の交流コンサート 3月1日(土)午後2時～3時45分/杉並公会堂/

出演=有馬玲子(バイオリン)ほか▶曲目=J.S.バッハ「ゴルトベルク変奏曲(弦楽三重奏版)」ほか/小学生以上の方/180名(申込順)/3000円/同電話で、同催し事務局 ☎5347-0244。またはチケット販売窓口=杉並公会堂/区民10名を招待(抽選)=往復はがき(8面記入例)で、2月13日までに同催し事務局(〒167-0051 荻窪5-18-14 興建社内)
ライブフォーピース 3月1日(土)午後7時～8時10分/クレモニアホール(荻窪5丁目)/出演=長山園子ほか/40名(申込順)/同電話で、クレモニア・スタジオ ☎3392-1077/オンラインでも実施
影絵劇「おむすびころりん」 3月2日(日)午後2時～3時/セシオン杉並/出演=劇団かかし座/区内在住・在勤・在学の方/130名(申込順)/2000円。3～15歳1000円(2歳以下膝上無料。子育て応援券利用可)/同Eメール(8面記入例)に子育て応援券利用の有無も書いて、3月1日までに杉並親子劇場 ☎suginamiyokogekijou@jcom.home.ne.jp/区民親子5組10名を招待(抽選)=Eメール(8面記入例)で、2月17日までに同団体/同同団体・渡辺 ☎3331-4381
杉並区小学校・中学校将棋団体戦 3月9日(日)午後1時～4時30分/産業商工会館/区内在住・在学の小中学生/40組120名(1校3人1組。申込順)/同棋友館ホームページから、3月5日までに申し込み/同同館・小田切 ☎5377-9123(水～土曜日午後2時～5時)
講演・講座
講演会「江戸の水道=神田上水と善福寺流(歴史・構造とそのつながり)」 2月15日(土)午後1時30分～3時30分/西荻地域区民センター/東京都水道歴史館学芸員・金子智/区内在住・在勤・在学の方/50名(申込順)/300円/同電話・Eメール(8面記入例)で、2月14日までにNPO法人善福寺水と緑の会 ☎080-5009-8492 ☎sh-toyoda@ac.auone-net.jp
認知症サポーター養成講座 ①2月21日(金)午後2時30分～4時②26日(水)午後2時～3時30分/①河北前田病院(本天沼1丁目)②認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目)/キャラバン・メイト/区内在住・在勤・在学の方/各20名(申込順)/同電話で、①ケア24阿佐谷 ☎3339-1588②ケア24高井戸 ☎3334-2495/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
ゆうゆう館のスマートフォン体験会 2月22日(土)午後1時～4時/ゆうゆう大宮前館/スマートフォン専門講師/都内在住で60歳以上の方/20名(抽選)/同電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局。または申込書(区ホームページ同講座案内にリンクあり)を、同事務局へファクス ☎6775-9480 ☎6845-7870/申込期限=実施日7日前/結果は実施日5日前までに通知
区民健康講座 2月22日(土)午後2時～4時/阿佐谷地域区民センター/講演「お口カラカラは万病のもと 全身の健康における唾液の役割」ほか/神奈川歯科大学歯学部教授・槻木恵一ほか/100名(先着順)/同杉並区歯科医師会 ☎3393-0391(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))
スマホ教室「地図・経路、グーグルマップを使いこなそう」 2月28日～3月28日の金曜日、午前10時～正午(3月7日を除く。計4回)/杉並区シルバー人材センター本部(阿佐谷南1丁目)/同センター会員/小学生以上の方ほか/8名(申込順)/5000円/同電話・ファクス(8面記入例)で、2月20日までに杉並区シルバー人材センター本部 ☎3317-9091 ☎3317-9093
文化講座「古代エジプトの今を巡る」 3月1日(土)午後1時15分～3時15分/阿佐谷地域区民センター/古代エジプト壁画研究家・村治笙子/区内在住・在勤・在学の方/80名(申込順)/1000円/同Eメール(8面記入例)で、2月20日までに異文化アカデミー ☎ibunkaac@gmail.com/同同団体・山田 ☎080-

5090-7340
●NPO法人サイン
◆手打ちうどんに挑戦! 2月23日(木)午前10時～午後1時/セシオン杉並/ヤゼット アグリカフェオーナーシェフ・中野茂/区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴)/20名(抽選)/500円
◆杉六小夏みかんでマーメイドづくり 2月24日(金)午前10時～午後1時/杉並第六小学校/ヤゼット アグリカフェ店主・藤巻みゆき/区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴)/30名(抽選)/500円
..... いずれも
同NPO法人サインホームページから、2月15日までに申し込み/同同法人 ☎070-8473-2605(月～金曜日午前9時～午後5時)
その他
杉並区シルバー人材センター入会相談会 2月13日(木)、3月4日(火)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)/同電話で、同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))
税理士記念日の税金なんでも相談会 2月21日(金)午前9時～正午・午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/18名(申込順)/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、祝日を除く)) /1人45分程度
税理士による税務相談「税理士記念日」 2月23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、2月21日までに同支部 ☎3391-1028/1人40分程度
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 2月24日(金)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/同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

※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。