



催し

長崎平和学習中学生派遣事業「成果報告会」

時8月30日(土)午後2時～4時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師事業報告・グループ発表ほか 定100名(先着順) 問区民生活部管理課平和事業担当

敬老のお祝い行事

時9月6日(土)午前9時30分～午後1時 場ゆうゆう桃井館(桃井1-35-2) 師活動成果発表・作品展示会・防災講話 問同館☎3399-5025

杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時9月6日(土)・16日(火)午後1時30分～4時25分 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10名(申込順) 申問電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他1人30分程度

犯罪被害者支援パネル展

時9月29日(月)～10月2日(木)午前9時～午後5時(2日は4時まで) 場区役所1階ロビー 問区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

講演・講座

児童文学講演会

「絵本でつながる絵本でひろがる」 時9月6日(土)午後2時～3時30分 場中央図書館(荻窪3-40-23) 師スギヤマカナヨ 対中学生以上の方 定40名(抽選) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、8月24日までに申し込み 問同図書館☎3391-5754 他手話通訳あり(事前申込制)

保護者ワイワイ塾

「学校とのかかわりどうしてる?!!」 時9月11日(木)午後7時～9時 場オンラ

インで実施 師LX DESIGN CPO・竹中紳治 対子育て中の方ほか 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月9日までに申し込み 問学校支援課家庭・地域教育担当☎5307-0759

栄養・健康ミニ講座

時場①9月12日(金)=中性脂肪、コレステロールを意識した食習慣(荻窪保健センター<荻窪5-20-1>)②16日(火)=糖尿病予防のための食事のポイント(高円寺保健センター<高円寺南3-24-15>)③29日(月)=更年期に向けて始める骨粗鬆症予防の食生活(高井戸保健センター<高井戸東3-20-3>) / いずれも午前10時～10時45分 師保健センター栄養士 対区内在住・在勤・在学で①②74歳以下③59歳以下の方 定①12名②③各22名(いずれも申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み 問①荻窪保健センター☎3391-0015②高円寺保健センター☎3311-0116③高井戸保健センター☎3334-4304

家族介護教室 親が認知症になる前に知っておきたいこと

時9月12日(金)午後7時～8時30分 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師ベネッセシニアサポート・大野真一 対区内在住・在勤・在学の方 定35名(申込順) 申問電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

すぎなみ大人塾地域コース公開講座 コミュニティデザインを楽しもう!

時9月13日(土)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師コミュニティデザイナー・山崎亮、まちづくりコーディネーター・矢野恒 対区内在住の方 定40名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月7日までに申し込み 問社会教育センター☎3317-6621

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

多文化共生防災ワークショップ

時9月13日(土)午後1時30分～4時 場特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 師明星大学人文学部国際コミュニケーション学科准教授・菊池哲佳 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30名(申込順) 申Eメール(記入例)に災害ボランティアの経験の有無も書いて、杉並ボランティアセンター☎info@borasen.jp。または同センター(HP)から申し込み / 申込期限=9月6日 問同センター☎5347-3939 他4時～4時30分に交流会あり

ユネスコギャラリーツアー「ミステリー・オブ・ツタンカーメン」探訪

時9月23日(木)午前10時30分～午後4時 場ツタンカーメン・ミュージアム ▶集合=TKPガーデンシティ横浜/いずれも神奈川県 師村治生子 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費4700円 申Eメール(記入例)で、9月10日までに杉並ユネスコ協会・山田☎sugiyu70@gmail.com 問山田☎090-6105-6633、社会教育センター☎3317-6621

女性と若者のための創業セミナー

時10月4日～25日の土曜日、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) 師キャリア・ママ 堤香苗、ブレイクポイント・若山泰親、ノーブルウェブ・松原伸禎、中小企業診断士・武篤志 対区内で創業を目指す女性ほか 定20名(申込順) 申問電話で、同センター就労・経営支援係☎5347-9077。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み 他1歳～就学前の託児あり(各4名(申込順))

杉並エコマップ作りフィールドワーク

時10月4日(土)・5日(日)午後1時～5時30分(5日は5時まで。計2回。荒天延期。予備日=10月18日(土)・19日(日)) 場区役所ほか 対区内在住・在勤・在学中で中学3年生～24歳 定18名(抽選) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月14日までに申し込み 問環境課計画推進係

古文書講座 中級

時10月4日～25日の土曜日、午後2時～4時(計4回) 場郷土博物館 師早稲田大学講師・久保貴子 対区内在住・在勤・在学の方 定28名(抽選) 費400円 申往復はがき(記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、同館(〒168-0061大宮1-20-8)。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み / 申込期限=9月3日 問同館☎3317-0841

大人のための一日リトミック教室

時10月5日(日)午前10時30分～正午 場杉並障害者福祉会館 師音楽療法士・小方久美子、及川飛鳥 対区内在住・在勤で障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 定15名(抽選) 申往復はがき(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を書いて、9月4日までに同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問同会館☎3332-6121

休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級 時10月5日(日)・19日(日)・26日(日)午前=9時30分～正午▶午後=1時30分～4時(26日は午後のみ) 師妊娠・出産の話、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 対区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定各24組

◆休日母親学級

時10月26日(日)午前9時30分～正午 師妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 対区内在住で妊娠中の方 定40名

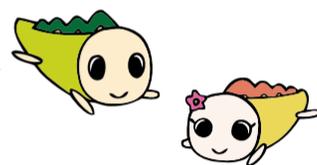
…… いずれも ……

場子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38) 師助産師ほか 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、9月5日までに申し込み 問杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826 他応募者多数の場合は出産予定日などで調整



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
和田館(和田1-41-10) ☎FAX 3384-3751)	フェイクフラワーアレンジメント	8月23日(土)午前10時30分～正午 定9名(申込順) 費1800円 他はさみ・上履き持参
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎FAX 3398-8738)	こけ玉盆栽教室	9月9日(火)午後1時30分～2時30分 定10名(申込順) 費1750円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎FAX 3332-1076)	人生100年 元気なうちに楽しく備える終活講座	9月9日～8年3月10日の第2火曜日、午後2時～3時30分(計7回) 定15名(申込順) 費700円 他上履き持参
下井草館(下井草3-13-9) ☎FAX 3396-8882)	カラオケde体操	第1・2土曜日、午前10時30分～11時30分 師音楽健康指導士・東海林千絵 定各20名(申込順) 費各500円 他手拭い持参
下高井戸館(下高井戸4-19-6) ☎FAX 3302-2161)	日曜のひととき「サンデーカフェ」	第2日曜日、午前9時30分～11時30分 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。いずれも(長寿)。

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 (長寿)長寿応援対象事業

就労支援センターすぎJOB

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル基礎②ワード基礎

☎9月1日(月)・8日(月)午前10時～午後3時
 講師 PC専任講師・日坂元娘ほか 定員54
 歳以下で求職中の方 定員各14名(申込
 順) 申込電話で、同施設

◆面接のポイント 採用者の心をつかむ
 マナーや話し方を学ぶ

☎9月3日(水)午後1時～3時 講師 岩瀬美
 緒 定員18名(申込順)
 申込電話で、同施設

◆就労支援センターの上手な活用法
 (施設説明会)

☎9月6日(土)午前10時～11時 定員5名(申込順) 申込電話で、
 同施設。または申し込みフォーム(区
 HP)同案内参照)から申し込み

◆ハローワーク職員が解説する「求人
 票の見方」

☎9月10日(水)午前10時～11時30分 定員18名(申込順) 申込電
 話で、同施設

◆大人の発達障害を知る 職場での人
 間関係の悩み、その原因や対策のコツ

☎9月12日(金)午後1時～4時 講師 パーソ
 ンルダイバース専任講師 定員18名(申込順) 申込電話で、同施設

…………… いずれも ……………

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

荻窪保健センター

◆らくらく歩行筋トレ教室

☎①9月9日・30日、10月21日②9月16
 日、10月7日・28日③10月14日、11月
 4日・25日/いずれも火曜日、午前9時
 30分～10時30分(各計3回) 場①高
 円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-
 31) ②荻窪体育館(荻窪
 3-47-2) ③大宮前体育
 館(南荻窪2-1-1) 定員各
 20名(申込順) 申込電話
 で、8月29日までに同セ
 ンター 他 上履き持参



◆足腰げんき教室

時 場 定員 右上表のとおり 講師 健康運動
 指導士 申込はがき(8面記入例)に番
 号・希望会場(1カ所)も書いて、8月
 31日までに荻窪保健センター

番号	場所	日時・定員 (抽選)など
13	荻窪保健 センター	10月2日～23日の木曜 日、午後1時30分～3 時30分 定員15名
14	コーシャハイム 方南町GC (和泉4-44-1)	10月1日～22日の水曜 日、午前9時30分～11 時30分 定員12名 他 上履き持参
15	高齢者活動 支援センター (高井戸東3-7-5)	10月7日～28日の火曜 日、午後1時30分～3時 30分 定員15名 他上 履き持参

…………… いずれも ……………

☎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
 (〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)
 他(長寿)お持ちの方は、はつらつ手帳持
 参

環境活動推進センター

◆善福寺川感謝祭～善福寺川クリーン
 アップ作戦!(下流)

☎9月20日(土)午前9時30分～11時30分
 (雨天中止) 場①善福寺川二枚橋～熊
 野橋川沿いの歩道ほか②善福寺川下流
 ▶集合・解散=済美公園(堀ノ内1-27-
 40) 講師 東京都環境学習リーダー・境
 原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝
 子ほか 定員区内在住・在勤・在学で小
 学4年生以上の方(小学生は保護者同
 伴) 定員30名(申込順) 費100円(保
 険料) 申込電話・Eメール(8面記入例)
 で、9月18日までに同センター 他 軍
 手またはゴム手袋・お持ちの方はト
 ング、②は川に入るためウォーター
 シューズまたは汚れてもいい運動靴
 (サンダル不可)・着替え持参

◆おもちゃのクリニック

☎9月21日(日)午後1時～3時 場 同セ
 ンター 定員区内在住・在勤・在学の方
 定員15名(申込順) 費 部品代 申込電
 話で、9月21日正午までに同センター
 他1人1点

◆太陽光発電～卒FIT時代の賢い選択

☎9月23日(祝)午後2時～4時30分 場
 同センター 講師 NPO法人太陽光発電
 所ネットワーク・田中稔、東京電力エ
 ナジーパートナー・藤ノ木雄太、牧野
 電設工業・川島秀幸 定員区内在住・在
 勤・在学の方 定員30名(申込順) 申
 込電話・Eメール(8面記入例)で、9月
 20日までに同センター

吾妻の朝市の開催



区の交流自治体である群馬県東吾
 妻町による物産展を開催します。

日時 8月28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 問 東吾妻町まちづくり推進課 ☎
 0279-68-2111

…………… いずれも ……………

問 環境活動推進センター ☎5336-7352
 ✉kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

永福図書館

◆高齢者支援講座「片づけ教室」

☎9月6日(土)午後2時30分～4時 講師
 NPO法人グレースケア機構 定員20名
 (申込順) 申込電話または直接、同図書
 館

◆えいふく落語「真打目前!入船亭遊
 京独演会」

☎9月15日(祝)午後2時30分～4時 演
 目=「品川心中」ほか 定員40名(申込
 順) 申込電話または直接、8月16日から
 同図書館

…………… いずれも ……………

場 問 永福図書館(永福3-51-17 ☎3322-
 7141) 定員中学生以上の方

スポーツ①

競技大会

杉並区スポーツ祭

◆弓道(中学生)

☎9月7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) 定員区内在住・在学の中
 高校生 費 中学生300円。高校生500円
 申込Eメール(8面記入例)で、8月22日
 までに区弓道連盟 ✉sugi739douke2ke@gmail.
 com 問 今井 ☎3391-0904 他 高校
 生は弓道衣着用

◆太極拳交流大会

☎10月4日(土)午前9時30分～午後0時
 30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)

☎区内在住・在勤・在学の方 定
 員170名(申込順) 申込ファクス・Eメー
 ル(8面記入例)で、9月25日までに
 区太極拳連盟・下川 ☎3391-3515 ✉
 yawaragiwushu@gmail.com 問 下
 川 ☎3391-3515 他 上履き持参。当
 日参加可

◆卓球

☎10月12日(日)午前9時 場 荻窪体育
 館(荻窪3-47-2) 定員種目=男女別シン
 グルス=小学生、中高生、一般、40・
 50・60・70歳以上 定員区内在住・在
 勤・在学の方、区卓球連盟登録者 費
 1種目1500円。登録者1000円。高校
 生以下500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(区体育館で配布。同連
 盟HP)からも入手可)を、9月9日～19
 日に同連盟・水野睦子(〒166-0012
 和田2-45-12)へ郵送 問 栗山 ☎090-
 6330-2684

◆柔道

☎10月12日(日)午前9時 場 日本大学第
 二中学・高等学校(天沼1-45-33) 定
 員種目=小学生=男女混合で学年別▶中
 学生=男女別▶一般男子=段外・初
 段、弐段、参段、シニア▶一般女子=
 高校生以上 定員区内在住・在勤・在学
 の方、区内団体所属で小学生以上の方
 定員200名(申込順) 費1人500円をゆ
 うちょう銀行「10050-45303601杉並区
 柔道会」へ振り込み 申込書(同会
 HP)から入手可)を、9月13日までに同
 会・大石 ✉oishi@nichidai2.ac.jpへ
 Eメール 問 大石 ☎3391-0223

**動物愛護週間講演会
 「保護猫と暮らす～
 人と猫の安心のために」**

9月20日～26日は動物愛護週間です。猫の迎え方・
 心構えのほか、環境への慣らし方・日常的に注意する
 ことなどについて、実例を交えながら考えます。

日時 9月24日(水)午後2時～4時



場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 講師 杉並どうぶつ相談
 員・吉村美智 定員区内在住の方 定員50名(申込順)
 申込電話で、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991。
 または申し込みフォーム(右2次元コード)から申し
 込み/申込期限=9月12日



ユニバーサルタイムの実施

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HP(右2次元コード)をご覧ください。



☎①10月8日(水)午後3時～5時②25日(土)午前10時～正午 場①TAC
 杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②荻窪体育館(荻
 窪3-47-2) 定員ウォーキング・ボール種目・軽い運動・体の相談ほか
 定員障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 問 スポーツ振興課
 事業係 他②上履き持参

①西武新宿線上井草駅、西武バス上井草スポーツセンター②JR・
 東京メトロ丸ノ内線荻窪駅などからの誘導サポーターを希望の方
 は、電話・Eメール(8面記入例)で、各実施日前日までにスポー
 ツ振興課 ✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

※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

◆バドミントン(一般)

時 10月12日(日)②26日(日)午前9時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内種目=①単=男子1・2部、女子1・2部▶複=女子シニア45歳以上1・2部▶トリプルス=女子合計年齢165歳・180歳以上②複=男子1・2・3部、女子1・2部 区内在住・在勤・在学の方 費単1000円。複1組2000円。トリプルス1組2400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 申込書(区体育館で配布。同連盟HPからも入手可)に振替受領証の写しを添えて、①9月24日②10月8日までに同連盟①山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)②深津芳久(〒166-0003高円寺南2-20-5)へ郵送 ①山口☎090-8491-5663②深津☎090-3331-5572

スポーツ教室

ビーチスポーツイベント

時 9月14日(日)午後2時~4時30分(雨天中止) 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 内ビーチフラッグス・しゃぼとりほか 区スポーツ振興課事業係 小学生3年生以下は保護者同伴

弓道一般体験講習会

時 9月21日(日)午後1時30分~5時 場 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・在学の高校生以上で弓道未経験者 定20名(抽選) 申 Eメール(8面記入例)で、8月31日までに区弓道連盟 sugi739dokmou453@gmail.com 問今井☎3391-0904 前ボタンなどがない服装・靴下で参加

荻窪体育館

◆①Morning②全身を整える筋膜リリース③基本のピラティス

時 10月1日~12月10日の水曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(10月15日、11月19日を除く。各50分。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18名(抽選) 費各7200円

◆体幹エクササイズ

時 10月1日~12月10日の水曜日、午後

6時・7時・8時(第3水曜日を除く。各50分。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20名(抽選) 費各7200円

◆バレエ①入門②初級③中級

時 10月2日~12月18日の木曜日①午前9時30分~10時50分②11時~午後0時20分③0時30分~1時50分(各計12回) 師川村智由美 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②入門クラス経験の初級者③入門・初級経験の中級者(いずれも中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各1万5000円

◆①③ベーシックヨガ②アクティブヨガ

時 10月3日~12月19日の金曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(各50分。各計12回) 師梅田可織 区内在住・在勤・在学で15歳以上のヨガ①③初心者②3年以上の経験者 定各16名(抽選) 費各9600円

◆脳トレリズム体操

時 10月6日~12月22日の月曜日①午前11時②正午(祝日を除く。各50分。各計9回) 内①ベーシック②エクササイズ 師斉藤なみ糸 区内在住・在勤で50歳以上の方 定各20名(抽選) 費各7200円

◆ピラティスナイト

時 10月6日~12月22日の月曜日、午後6時45分・7時50分(祝日を除く。各1時間。各計9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20名(抽選) 費各7200円

◆タイ式ヨガルーシーダットン

時 10月7日~12月16日の火曜日、午前9時30分・10時30分・11時30分(各50分。各計11回) 師亜紀 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各18名(抽選) 費各8800円

◆水曜ヨガ①代謝アップ②リラックスストレッチ

時 10月8日~12月24日の第2・4水曜日①午後1時30分②2時30分(各50分。各計6回) 師亜紀 区内在住・在勤・在学の15歳以上でヨガ①初中級者②初心者(いずれも中学生を除く) 定各16名(抽選) 費各4800円

◆転倒防止イス体操

時 10月10日~12月19日の金曜日、午後1時30分~2時30分(10月24日を除く。計10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8000円

◆土曜ヨガ

時 10月11日~12月20日の土曜日①午前9時30分②10時30分③11時30分(10月18日、11月8日を除く。各50分。各計9回) 内①スリミング②リラックス③スローフローヨガ 師Yumi 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各8000円

..... いずれも

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381) 申往復はがき(8面記入例)で、同体育館。または同体育館HPから申し込み/申込期限=8月28日

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆①年中・年長②③ステップアップサッカー教室

時 9月4日(休)・11日(休)①午後3時20分~4時②4時20分~5時20分③5時30分~6時45分 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学の①7年度5・6歳になる子ども②小学1・2年生③3~6年生 定①各15名②③各30名(いずれも申込順) 費①各800円②③各570円

◆スマイルサッカー教室

時 9月25日(休)午後5時30分~6時40分 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生 定30名(申込順) 費690円

..... いずれも

場 高円寺みんなの体育館(上井草3-34-1☎3390-5707) 師FC東京普及部コーチ 同センターHPから、8月22日~26日に申し込み

高円寺みんなの体育館

◆リフレッシュ体操&リラックスヨガ

時 9月1日~29日の月曜日、午前11時15分~午後0時15分 師植村まき 定各16名(申込順) 費各800円 申電話または直接、各開催日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム

時 9月2日(火)・16日(火)・30日(火)①午

前11時~正午=ウォーミングアップ&ソフトエアロビクス②正午~午後1時=ソフトエアロビクス&ストレッチ 師宮崎輝美 定各70名(先着順) 費①②各410円。連続受講610円

◆日本舞踊のいろは

時 9月2日(火)・16日(火)午前11時15分~午後0時45分、9月9日(火)・30日(火)5時15分~6時45分 師花柳輔悠奈 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話または直接、各開催日7日前から同体育館

◆小さなボールでセルフメンテナンス

時 9月2日~30日の火曜日、午後3時10分~4時10分(23日を除く) 師HIKARU 定各16名(申込順) 費各800円 申電話または直接、各開催日7日前から同体育館

◆秋のヨガ教室

時 9月3日(水)・17日(水)午後3時15分~4時45分 師石丸あかね 定各18名(申込順) 費各1000円 申電話または直接、各開催日7日前から同体育館

◆ヨガ初級

時 9月6日~27日の土曜日、午後7時15分~8時35分 師今田直樹 定各16名(申込順) 費各1000円 申電話または直接、各開催日7日前から同体育館

..... いずれも 場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31☎3312-0313) 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

TAC杉並区妙正寺体育館

◆親子サッカー教室

時 9月3日~17日の水曜日①午前11時10分②午後0時15分(各40分) 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在園の7年度①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定各15組30名(申込順) 費各1組570円

◆幼児・児童のバルシューレ教室

時 9月9日(火)・30日(火)①午後3時10分②4時5分(各45分) 区①7年度4歳~就学前の子ども②小学1~3年生 定各20名(申込順) 費各690円

..... いずれも 場 TAC杉並区妙正寺体育館(清水3-20-12☎3399-4224) 同体育館HPから、8月22日~26日に申し込み

地域活動のファシリテーターになろう！ ~ホワイトボードを活用した効果的な会議を進めるために



参加者の意見をホワイトボードに整理しながら進行する、効果的な会議の進め方を体験しながら学びます。

時 9月16日(火)午後6時~8時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 ひとまち代表取締役・ちよんせいこ 区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(申込順) 申申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月8日までに申し込み 社会教育センター☎3317-6621



安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています



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



X

フォローしてね

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



問広報課

敬老の日は高井戸で お楽しみください



日時 9月15日(祝)午前10時～午後5時
場所 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)

シルバーサックス料理を作ってみよう

☎午前11時～午後0時30分 ☎区内在住の60歳以上の方とその家族 ☎15名 (申込順)

免疫力と自然治癒力を高めよう

☎午後1時～2時30分 ☎区内在住で60歳以上の方 ☎30名 (申込順) ☎NPO法人タッチケア支援センター認定インストラクター

…………… いずれも ……………

☎電話または直接、8月21日午前8時45分から高齢者活動支援センター

カフェでゆったり時間を過ごそう

ソフトドリンクを100円引きで提供します。



☎高齢者活動支援センター ☎3331-7841

手話通訳者認定試験対応 フォローアップ講座



過去に杉並区登録手話通訳者認定試験を受験した方などに向けたフォローアップ講座です。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

日時(各計8回)・場所

- ①9月16日(火)・30日(火)、10月14日(火)、11月4日(火)・18日(火)、12月2日(火)・16日(火)、8年1月13日(火)午前10時～正午=区役所、杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)
- ②9月19日(金)、10月3日(金)・17日(金)、11月7日(金)・21日(金)、12月5日(金)・19日(金)、8年1月16日(金)午後7時～9時=高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18)

対象

区内在住・在勤・在学の18歳以上(8年4月1日時点)で、次のいずれかに該当する方

- ・過去5年以内に実施された杉並区手話通訳者認定試験を受験した
- ・杉並区手話講習会手話通訳者養成応用クラス、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または修了見込みがあり、今年度の杉並区手話通訳者認定試験を受験する

☎杉並区手話通訳者連絡会ほか ☎各10名(選考) ☎申込書(障害者施策課事業推進係〈区役所東棟1階〉)で配布。区HPからも入手可)を、同係へ郵送・持参。または申し込みフォーム(区HP参照)から申し込み/申込期限=8月29日 ☎同係

杉並区・中野区 保育のおしごと就職相談・面接会

杉並区・中野区内の民間保育事業者20社程度が参加します。個別ブースで相談・面接ができるほか、保育の仕事に関する総合相談コーナーもあります。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



☎9月7日(日)①午後0時20分～1時20分=セミナー「保育のおしごと入門編」②1時30分～4時30分=就職相談・面接会 ☎①区役所第5・6会議室(西棟6階)②区役所第4会議室(中棟6階) ☎求職中の方 ☎①30名(申込順) ☎①都保育人材・保育所支援センター 保育人材コーディネーター ☎①申し込みフォーム(区HP参照)から申し込み ☎産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077
▶当日の求人=ハローワーク新宿事業所第二部門 ☎3200-8609 ☎生後6カ月～就学前の託児あり(事前申込制。電話で、中野区産業振興課中小企業支援係 ☎3228-8729。または申し込みフォーム〈区HP参照〉から申し込み/申込期間=8月19日～28日)

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**
杉並区交通安全のつどい 9月4日(木)午後2時～4時/セシオン杉並/400名(先着順)/☎高井戸警察署 ☎3332-0110
防災体験イベント 9月7日(日)午前9時～午後0時30分(荒天中止)/明治大学和泉キャンパス(永福1丁目)/消火器の使い方・応急救護訓練ほか/☎杉並消防署 ☎3393-0119
春風香葉と仲間たち書道展 9月8日(月)～12日(金)午前10時～午後4時(8日は正午から。12日は3時まで)/区役所2階区民ギャラリー/☎春風 ☎090-8067-8337
講演・講座
河北健康教室 高齢者に多い帯状疱疹、どんな病気? 8月28日(木)午前10時30分～11時30分/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院皮膚科副院長・高幸恵/80名(申込順)/☎☎電話で、河北医療財団 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時)。または同財団HPから申し込み
スマホ教室「LINE入門 楽しくLINEにチャレンジ!」 9月8日(月)・12日(金)・19日(金)・26日(金)午前10時～正午(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)/8名(申込順)/5000円/☎☎電話・ファクス(8面記入例)で、9月3日までに同センター本部 ☎3317-9091 ☎3317-9093(月～金曜日午前9時～午後5時)
歴史講演会「杉並の近代建築—杉並に残る名建築」 9月13日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/みずす設計事務所代表・田村公一/80名(先着順)/700円/☎杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962
すぎなみ「わくわくエンジン」® 発進プロジェクト ①9月28日(日)午後1時20分～5時30分▶10月19日(日)①正午～午後6時②1時～4時30分▶11月24日(休)①午前8時50分～午後4時②午前9時～正午▶12月14日(日)①午前8時45分～午後6時②午前9時～午後5時(計①4回②3回)/高井戸地域区民センターほか/区内在住・在学の①高校生②小学5年生～中学生/①10名②30名(いずれも抽選)/☎☎申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、①9月5日②19日までに申し込み/☎NPO法人キーパーソン21 ☎080-7125-3687/次世代育成基金活用事業助成対象事業
誰一人取り残さない視覚障害者のIT講習会 10月15日(水)・16日(木)・20日(月)午前10時～午後3時(計3回)/セシオン杉並/中村透ほか/区内在住・在勤・在学でiPhoneを使用したことがない視覚障害のある方/6名(選考)/☎☎電話・Eメール(8面記入例)で、9月15日までにNPO法人グローイングピープルズウィル ☎080-3699-5333 ☎saraseina@y3.dion.ne.jp/貸し出し機(iPhone)を使用
●杉並青色申告会
◆知識ゼロから学べる新規開業・副業説明会 8月26日(火)午前10時～11時30分/同会本部(阿佐谷南3丁目)/同会職員/区内在住・在勤で個人事業主/15名(申込順)/☎☎電話・Eメール(8面記入例)で、8月25日までに同会/☎(長寿) ◆「きほんのき」相続税セミナー 9月11日(木)午後2時～3時30分/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/40名(申込順)/1800円ほか/☎☎電話・Eメール(8面記入例)で、9月8日までに同会/☎(長寿)
…………… いずれも ……………
☎杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎seminar@aoiro.org
その他
司法書士による無料相談会 9月3日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/☎☎電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎3395-0311
電話による不動産に関する無料相談 9月4日(木)午後1時～4時/☎東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①実施日のみ)
戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定 DNA鑑定申請書(電話で、厚生労働省に請求。同省HP)からも入手可)を、同省社会・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/☎同室 ☎3595-2219

※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。