

民営化宿泊施設・協定旅館をご利用ください

民営化宿泊施設 コニファーいわびつ

住所 群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399

☎ 電話で、コニファーいわびつ **☎0279-68-5338**（午前9時～午後8時）

JR阿佐ヶ谷駅南口～コニファーいわびつ間の送迎バス

運行日 10月1日(水)～3日(金)・6日(月)～9日(木)、12月1日(月)～4日(木)・15日(月)～18日(木)、8年1月19日(月)～22日(木)・26日(月)～29日(木)、2月2日(月)～5日(木)・16日(月)～19日(木)、3月2日(月)～5日(木)・9日(月)～12日(木)

運行時間 JR阿佐ヶ谷駅南口発（午後0時30分）→コニファーいわびつ着（午後3時）▶コニファーいわびつ発（午前9時30分）→JR阿佐ヶ谷駅南口着（正午）

費 往復2500円。片道1250円 **☎** 電話で、各運行日10日前までに同施設 **他** **最少催行人数**=各15名（運行の決定は各出発日6日前までに連絡）



区民料金（1泊2食付き。2名利用時。サービス料を含む。別途入湯税）

区分	平日	休前日	年末年始
大人	1万1000円	1万3200円	2万900円
小学生	7700円	9240円	1万4630円
幼児（3歳～就学前）	5500円	6600円	1万450円

※上記料金から宿泊補助（2000円。65歳以上の方・障害者3000円）あり。

コニファーいわびつ 秋のバスツアー

奥日光三名瀑・ぐんまフラワーパークプラスなど、北関東の観光地を巡ります。

日程 10月15日(水)～17日(金)・21日(火)～23日(木)・28日(火)～30日(木)、11月4日(火)～6日(木)・11日(火)～13日(木)

費 区民料金（2泊3日7食付き）=4万4000円。3歳～小学生3万8000円。65歳以上の方・障害者4万2000円（いずれも諸税・保険料を含む。1名での参加の場合は8800円割増） **☎** 電話で、フォレストリゾート予約コールセンター **☎0570-038-489**（午前9時～午後7時） **他** **最少催行人数**=各15名（催行の決定は出発14日前までに連絡）

協定旅館 湯の里「杉菜」

住所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279

☎ 電話で、フォレストリゾート予約コールセンター **☎0570-038-489**（午前9時～午後7時）



区民料金（1泊2食付き。2名利用時。サービス料を含む。別途入湯税）

区分	平日	休前日	年末年始
大人	1万2650円	1万5400円	2万2550円
小学生	8855円	1万780円	1万5785円
幼児（3歳～就学前）	6325円	7700円	1万1275円

交流自治体の催し

自治体名	日時・内容	問い合わせ
福島県南相馬市	時 9月12日(金)午前10時～午後2時 内 特産品の販売	南相馬市観光交流課 ☎0244-24-5263
福島県北塩原村	時 9月18日(木)・19日(金)午前9時30分～午後3時30分（19日は2時30分まで） 内 野菜・特産品の販売	北塩原村観光課 ☎0241-32-2511

..... いずれも
場区役所中杉通り側入り口前 **他** 売り切れ次第終了



銭湯に行こう！ すぎなみ銭湯温泉めぐり

区内銭湯でイベントを開催します。この機会に家族・友人と、銭湯めぐりを楽しんでもみませんか。

温泉を楽しもう

区の交流自治体である群馬県東吾妻町の日帰り温泉施設「天狗の湯」から運んだ温泉を区内銭湯で楽しめます。その他、オリジナル手拭い（先着順）をプレゼントします。

銭湯名（所在地・電話番号）	日 時	銭湯名（所在地・電話番号）	日 時
ゆ家 和ごころ 吉の湯 (成田東1-14-7 ☎3315-1766)	9月20日(土)午後1時30分～10時（入場は9時30分まで）	なみのゆ (高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)	10月19日(日)午前8時～正午・午後3時～翌午前0時
大黒湯 (和泉1-34-2 ☎3328-2137)	9月27日(土)午後4時～11時	阿佐ヶ谷温泉 天徳泉 (阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018)	10月25日(土)午後3時～翌午前1時
玉の湯 (阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)	9月28日(日)午後3時～翌午前1時	弁天湯 (高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)	10月26日(日)午後3時30分～翌午前1時
井草湯 (下井草5-3-15 ☎6913-7226)	10月3日(金)午後2時30分～10時30分（入場は10時まで）	銭湯GOKURAKUYA (上荻2-40-14 ☎3390-6764)	11月1日(土)午後4時～翌午前0時（入場は11時まで）
湯の楽代田橋 (和泉1-1-4 ☎3321-4938)	10月4日(土)午後3時～翌午前0時	香藤湯 (高円寺南5-1-7 ☎3316-4514)	11月8日(土)午後4時～翌午前0時
小杉湯 (高円寺北3-32-17 ☎3337-6198)	10月8日(水)午後2時～翌午前1時30分	杉並湯 (梅里1-13-7 ☎3312-1221)	11月9日(日)午後3時45分～11時30分
桜湯 (和田3-11-9 ☎3381-8461)	10月11日(土)午後3時30分～11時30分	天狗湯 (西荻南1-21-4 ☎3333-9461)	11月15日(土)午後3時45分～11時45分
秀の湯 (桃井4-2-9 ☎3399-6112)	10月12日(日)午後3時30分～翌午前1時30分	第二宝湯 (本天沼2-7-13 ☎3390-8623)	11月16日(日)午後3時30分～翌午前0時

※入浴料は、大人550円、小学生200円、幼児100円。都合により日程の変更、休業などの場合があります。温泉めぐり以外の営業時間はお問い合わせください。

☎ 各銭湯（午後1時以降）





催し

セッション杉並・ふらっとすぎはち食べ歩きスタンプラリー

時9月13日(土)～12月27日(土) 場セッション杉並(梅里1-22-32)、コミュニティふらっと高円寺南(高円寺南2-40-24)、参加店舗ほか 問セッション杉並☎3317-6611

モビリティウィーク

時9月16日(火)～22日(月)午前9時～午後5時 場区役所2階区民ギャラリー 内モビリティ・マネジメントに関するパネル展示 問都市整備部管理課交通企画係

グループ読書会「エリナー・ファージュンの世界を楽しむ」

時9月22日(月)午後2時～4時 場今川図書館(今川4-12-10) 対18歳以上の方 問同図書館☎3394-0431 他共催=地域・家庭文庫「ちいさいおうち文庫」

保育士との交流会

時9月29日(月)午前11時～午後0時40分 場玉成保育専門学校(松庵1-9-33) 定100名(申込順) 問申し込みフォーム(区HP)同案内参照 から、9月19日までに申し込み 問保育課保育施設給付係

高次脳機能障害者の家族相談会

時10月4日(土)午後1時30分～3時 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 対高次脳機能障害者の家族ほか 定10名程度(申込順) 問電話・E

メール(11面記入例)で、障害者施設支援課地域生活支援係☎3332-1817✉s-sien@city.suginami.lg.jp。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照から申し込み

セッション杉並 クリスマスファミリーコンサート～お話 日高のり子

時11月30日(日)午後2時～3時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 内出演=日本フィルハーモニー交響楽団(金管五重奏) ▶曲目=「くるみ割り人形」ほか 対①4歳～中学生とその保護者②4歳以上の方 定500名(申込順) 費①1500円②2000円 申①直接、9月21日午後8時までに同施設②直接、同施設。またはMY Bunkamura(HP)で、27日午前10時から申し込み 問同施設☎3317-6611(午前9時～午後9時)

産業振興センター都市農業係

◆農業公園「コケテラリウムづくり体験」

時10月4日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対区内在住の小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10名(抽選) 費各1500円 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照 から、9月12日までに申し込み

◆すぎのご農園「サツマイモ収穫体験」

時10月11日(土)午前10時30分～正午(雨天順延) 場農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 対区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定25

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

組(抽選) 費1組500円 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照 から、9月15日までに申し込み

..... いずれも

問産業振興センター都市農業係☎5347-9136

講演・講座①

福祉セミナー「見えない壁だって、超えられる」

時9月15日(祝)午前10時～正午 場高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師NPO法人MonkeyMagic代表・小林幸一郎 対区内在住・在勤・在学の方ほか 定40名(申込順) 申電話で、9月12日までに杉並視覚障害者会館☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時)

荻外荘公園あおぞらヨガ

時9月20日(土)、10月25日(土)、11月15日(土)午前9時30分～10時30分(雨天順延) 場荻外荘公園(荻窪2-43-36) 師Nami Yoga Studio講師 定各20名(申込順) 費各1000円。中学生以下各500円(就学前の子どもは無料) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照 から、各実施日前日までに申し込み 問同公園☎6383-5711 他就学前の子どもは保護者同伴

すまいる高井戸公開講座「いま改めて見直そう!震災への備え」

時9月20日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師災害支援・防災教育コーディネーター

ネーター 宮崎賢哉 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申問電話・ファクス(記入例)で、9月14日までに障害者地域相談支援センターすまいる高井戸☎3331-2510✉3332-1815(火曜日・祝日を除く)

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

時①9月22日～12月15日の月・水曜日、午前9時30分～11時30分②9月26日～12月2日の火・金曜日、午後7時～9時(各計10回または20回) 場①セッション杉並(梅里1-22-32)②オンラインで実施 師にほんご学習すぎなみの会 対区内在住・在勤・在学の外国人 定①各15名②各8名程度(いずれも申込順) 費各10回3000円(別途テキスト代) 申Eメール(記入例)で、9月17日までに同会✉suginaminihongo@gmail.com 問同会☎090-7212-7909、社会教育センター☎3317-6621 他クラス分け面接を9月19日(金)、合同学習を12月7日(日)に実施

ずっと自分の口で食べる ずっと自分の足で歩く 食生活の提案

時9月26日(金)午後2時～4時 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師管理栄養士・間宮智子 対区内在住・在勤の方 定90名(申込順) 申問電話で、高井戸保健センター☎3334-4304。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(長寿)▶協働=高井戸・和泉健康づくり自主グループ交流会

コミュニティふらっとの講座・催し

コミュニティふらっとは、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、誰もが身近な地域で気軽に利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる新たな地域コミュニティ施設です。施設ごとに、さまざまな講座や多世代交流イベントも開催しています。

施設	内容	日時など
方南(方南1-27-8 ☎3322-4225)	ゆる体操	時9月～12月の第1金曜日、午後1時～2時30分 師NPO法人日本ゆる協会ゆる体操正指導員・カスダアキオ 対中学生以上の方 定各10名(申込順) 費各800円 他(長寿)
永福(永福3-51-17 ☎3322-7141)	ヨーロッパの歴史・文化講座 時代を創った人物	時9月～8年3月の第4木曜日、午後1時～3時(12月を除く) 師伊藤寿 対中学生以上の方 定各50名(申込順) 費各1000円 他(長寿)
東原(下井草1-23-23 ☎3397-7225)	多世代交流コミふら東原☆みんなの文化祭☆	時9月27日(土)午前10時30分～午後3時 内発表・展示会、縁日、模擬店、ワークショップ、コンサート、盆踊りほか 費一部有料(子育て応援券利用可)
馬橋(高円寺南3-29-5 ☎3315-1249)	ウクライナ文化交流「ひまわりの食卓」	時9月29日(月)午前9時30分～午後1時30分 定25名(申込順) 費2200円 他(長寿)
本天沼(本天沼2-12-10 ☎5310-4633)	コミふら本天沼あかねまつり	時10月19日(日)午前10時～午後3時 内演奏発表、カポエイラの音楽紹介、阿波おどり、ワークショップ、縁日、屋台ほか 費一部有料(子育て応援券利用可(カード版子育て応援券を除く)) 他(長寿)
高円寺南(高円寺南2-40-24 ☎3316-2421)	ティーンのためのアートスクール	時①10月19日(日)午後0時30分～5時②11月16日(日)午後1時～5時 内師①ホラー映画作り(野崎浩貴)②演劇ワークショップ(前田旺志郎) 対区内在住・在学の中高校生 定各20名(申込順)
阿佐谷(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	コミふら阿佐谷秋まつり	時10月26日(日)午前10時～午後3時 内白バイの展示、落語の公演、バルーンアート、発表会、ワークショップ、縁日ほか 費一部有料 申一部事前申込制
成田(成田西1-28-18 ☎3318-2061)	みんなの成田フェスタ秋	時10月26日(日)午前10時～午後3時20分 内ピアノデュオ、アフリカハーブ、東田中学校吹奏楽部演奏、ボードゲーム体験会、鉄道模型展、縁日ほか 費一部有料(子育て応援券利用可)

※申し込み・問い合わせは、各コミュニティふらっとへ。

講演・講座②

消費者講座「プロに学ぶ!住まいの水回りトラブルの基礎知識」

時9月26日(金)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 師 東京都管工事工業協同組合 対 区内在住・在勤・在学の方 定32名 (申込順) 申 問電話で、消費者センター ☎3398-3141 他(長寿)

足もとの宝石を探そう～武蔵野台地の成立ちの講演と美しい石探しの実習

時9月27日(土)午後2時～4時 場 柿木図書館 (上井草1-6-13) 師 杉並郷土史会・寺田史朗 定25名 (申込順) 申 問電話または直接、同図書館 ☎3394-3801

環境講演会 地球沸騰化時代の杉並の住まい～緩和と適応の取り組みを考える

時9月27日(土)午後2時～4時 場 区役所第4会議室 (中棟6階) 師 東京都市大学非常勤講師・三井所清史 定50名 (申込順) 申 申し込みフォーム (区HP) 同案内参照) から、9月25日までに申し込み 問 東京土建杉並支部まちづくりセンター ☎3317-0450、環境課温暖化対策係 ☎5307-0672

小児救急普及事業 赤ちゃんの病気と手当て

時10月2日(休)午後2時30分～4時 場 和泉保健センター (和泉4-50-6) 師 大宮の杜小児醫院医師・近田照己 対 区内在住の第1子が0歳児の保護者 定18名 (申込順) 申 問電話で、同センター ☎3313-9331

家族みんなのむし歯・歯周病予防教室

時10月3日(金)午前10時～正午 場 高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) 師 杉並区歯科医師会会員・鈴木宗仁 対 区内在住で3歳以下の子どもの保護者 定12名 (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 同センター ☎3334-4304

すまいる荻窪地域公開講座「楽しく学ぼうメタ認知トレーニング」

時10月4日(土)午後1時～3時 場 杉並保健所 (荻窪5-20-1) 師 作業療法士・本山久美子 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 (11面記入例) で、9月25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)

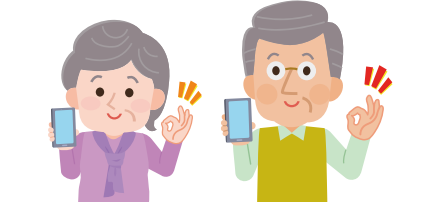
障害者グループホームセミナー「障害者の住まいについて」

時10月6日(月)午後1時30分～3時30分 場 区役所第5・6会議室 (西棟6階) 定40名 (申込順) 申 問電話で、障害者施設支援課施設整備担当 ☎5307-0359。または申し込みフォーム (区HP) 同案内参照) から申し込み

杉の樹大学スマートフォン講座「初心者のための2日間講座」

時10月15日(水)・22日(水)午後1時30分～4時 (計2回) 場 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5) 対 区内在住の60歳以上の方 定20名 (抽選) 申 往復はがき (11面記入例) で、10月2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



角川庭園俳句講座

時10月16日、11月27日、12月25日、8年1月22日、2月26日、3月26日/いずれも木曜日、午後2時～4時 (計6回) 場 同庭園 (荻窪3-14-22) 師 野崎海芋 対 小学生以上の方 定15名 (抽選) 費6000円 申 申し込みフォーム (区HP) 同案内参照) で、9月2日～30日に申し込み 問 同庭園 ☎6795-6855

家族介護教室

◆家族介護者のための今からできる防災対策

時9月23日(祝)午後1時30分～3時 場 ケア24上井草 (上井草3-33-10) 師 区防災課職員、ぴゅあ訪問看護ステーション職員 対 区内在住・在勤・在学の方 定15名 (申込順) 申 問電話で、同施設 ☎3396-0024

◆今日からできる! 介護食の基本と誤嚥を防ぐためのうちごはん

時10月1日(水)午後2時～3時 場 ケア24方南 (方南2-6-28) 師 大起エンゼルヘルプ管理栄養士・福島礼子 対 区内在住・在勤・在学の方 定15名 (申込順) 費500円 申 問電話で、同施設 ☎5929-2751

◆介護と育児や仕事との両立 好きなことをあきらめない、ダブルケア講座

時10月4日(土)午前10時～11時30分 場 トラストガーデン杉並宮前 (宮前2-11-10) 師 NPO法人こだまの集い・室津瞳、湊貞行 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名 (申込順) 申 問電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆落語で考える 無意識の偏り (アンコンシャス・バイアス)

時9月27日(土)午後2時～3時30分 場 区役所第5・6会議室 (西棟6階) 師 千金亭値千金 対 区内で地域活動をしている団体ほか 定30名 (申込順) 申 電話・Eメール (11面記入例) で、すぎなみ協働プラザ ☎5335-9540 ✉sanka@nposupport.jp (午前10時～午後6時) 他 生後7カ月～就学前の託児あり (定員あり (申込順)。9月17日までに同プラザ)

◆月経とPMSを知って快適に過ごすヒント イライラ・だるさの理由は?

時10月12日(日)午前10時～正午 場 男女平等推進センター (荻窪1-56-3) 師 助産師・南朋恵 定40名 (申込順) 申 電話で、同係。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 生後7カ月～就学前の託児あり (定員あり (申込順)。10月1日までに同係) ▶ 企画・運営= birth ch arm

◆熊谷晋一郎講演会 自立とは依存先を増やすこと

時10月18日(土)午後1時30分～3時30分 場 ゆう杉並 (荻窪1-56-3) 定70名 (申込順) 申 電話で、同係。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 生後7カ月～就学前の託児・手話通訳あり (託児は定員あ

り (申込順)。10月8日までに同係) ▶ 企画・運営= 杉並女性団体連絡会

◆困難な問題を抱える女性支援の現場から

時10月19日(日)午前10時～正午 場 男女平等推進センター (荻窪1-56-3) 師 慈愛会慈愛jiai施設長・熊谷真弓 定30名 (申込順) 申 電話で、同係。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 生後7カ月～就学前の託児あり (定員あり (申込順)。10月8日までに同係) ▶ 企画・運営= creo …… いずれも ……

問 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347

就労支援センターすぎJOB

◆労働法の基礎 再就職にあたって最低限確認しておくべき労働条件について

時9月19日(金)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 求職中の方

◆仕事への活力を生む習慣化 あなたの望む自分になる自己管理法

時9月20日(土)午後1時～3時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 求職中の方

◆シニア世代のための再就職実践テクニック 応募書類の作成と面接対策

時9月25日(木)午後1時～4時 師 1級キャリアコンサルティング技能士・江森富雄 対 おおむね55歳以上で求職中の方

◆ハローワーク職員が解説する「60歳からの再就職」杉並の事例紹介

時9月26日(金)午前10時～11時30分 対 おおむね60歳以上で求職中の方

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16) 定18名 (申込順) 申 問電話で、就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆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9月16日(火)▶ 受付= 午後1時30分～1時45分・2時45分～3時 場 セシオン杉並 (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・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 定各30名 (先着順) 他(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳持参



◆うつ病等患者の家族のための個別無料相談会

時9月29日(月)午後1時～3時15分 場 同センター 師 うつ病等患者の家族会「北風と太陽」会員、社会保険労務士・橋本幸雄 対 区内在住・在勤・在学の方 定3名 (申込順) 申 電話で、9月26日までに同センター

◆人生100年時代! はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

時10月2日～16日の木曜日、午前10時～正午 (計3回) 場 同センター 師 歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定30名 (申込順)

申 電話で、9月19日までに同センター 他(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

時10月9日～23日の木曜日、午後2時～4時 (計3回) 場 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5) 師 NPO法人杉並さわやかウォーキング 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 定15名 (抽選) 申 はがき (11面記入例) で、9月22日までに荻窪保健センター 他(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳持参

◆栄養満点サロン

時 場 定下表のとおり 師 管理栄養士・栄養士 対 区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 申 はがき (11面記入例) で、9月10日までに同センター 他(長寿) お持ちの方は、はつらつ手帳

会場	日時・定員 (抽選) など
和泉保健センター (和泉4-50-6)	10月10日(金)午前10時～11時30分 定10名
荻窪保健センター	10月14日(火)・27日(月)午後1時30分～3時 定各12名
ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	10月17日(金)午前10時～11時30分 定7名 他 上履き持参
ゆうゆう高井戸西館 (高井戸西1-17-5)	10月21日(火)午前10時～11時30分 定14名 他 上履き持参
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3)	10月28日(火)午後1時30分～3時 定8名

…… いずれも ……

問 荻窪保健センター (〒167-0051 荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

環境活動推進センター

◆すぎなみエコ路地フェスタ STOP地球温暖化 いま私たちがやるべきこと

時①10月4日(土)午前10時～正午②4日(土)・5日(日)10時～午後3時 内 師①講演「ダウンジャケットが着られなくなる! ? ～脱炭素社会は身近な羽毛から」(河田フェザーSDGs推進室室長・黒田健) ②パネル展示・ワークショップ (藍染め・マイバッグ作り)・不要になったダウン製品回収 対 区内在住・在勤・在学の方 定①36名 (申込順) 申①電話・Eメール (11面記入例) で、9月30日までに同センター

◆講師養成講座 もったいない精神を活かそう 和洋服からのリメイク手工芸

時10月9日(木)・16日(木)・30日(木)午前10時30分～午後0時30分・1時30分～3時30分 (9日は1時30分～3時45分のみ。計5回) 対 18歳以上の方ほか 定10名 (抽選) 費1800円 申 往復はがき (11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(HP)から申し込み/申込期限=9月21日

…… いずれも ……

場 問 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

■秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

時①9月28日(日)②10月5日(日)午前9時～午後5時(雨天延期。予備日=10月19日(日)) 場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 内①シニア(男女混合〈男性60歳以上。女性50歳以上〉)／1チーム3ペアによる団体戦(いずれもダブルス)②一般男子・女子 区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(当日新規加盟可) 定1クラブ4チームまで 費1チーム6000円 申往復はがき・ファクス・Eメール(11面記入例)に参加チーム数・クラブ名・種目も書いて、9月15日までに同連盟・毒島(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 3332-8038 3332-8038@gmail.com) 同毒島 3332-8038(午後7時～9時)

■杉並ロードレース大会

時8年1月11日(日)①午前9時②午前9時45分 場 高井戸公園(久我山2丁目) 内①5km②10km 区①中学生以上の方②高校生以上の方 定①200名②400名(いずれも申込順) 費3000円(中学生は2000円)をゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 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HPからも入手可)を同協会(〒166-0015成田東4-9-22 5930-2277 5930-2277@suginamiku.rikujyou@gmail.com)へ郵送・Eメール。またはRUNNETHPから申し込み／申込期限=11月30日 同同協会 090-3346-4837(月～金曜日午前10時～午後6時(祝日を除く))

■杉並区スポーツ祭

◆アーチェリー

時内9月28日(日)=予選▶10月12日(日)=決勝／いずれも午前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) 内種目=RC30m(一般男子・女子、新人男子・女子)、RC18m(新人男子・女子、男女混合) 区区内在住・在勤・在学の方、区アーチェリー協会会員(学連加入者を除く) 定32名(申込順) 費200円 申Eメール(11面記入例)に性別・参加種目も書いて、9月8日までに同協会・井口 3332-8038 yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 同井口 090-2416-8379

◆合気道演武大会

時9月28日(日)午後1時～5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区区内在住・在勤・在学の経験者 申Eメールで、杉並合気会・豊田 6762-0014

◆弓道

時10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) 内種目=団体・個人 区区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く)、区弓道連盟会員 費1000円 申Eメール(11面記入例)に称号・段位取得年月日、在勤の方は勤務先・所在地も書いて、9月15日までに同連盟 3332-8038 sugi739douke2ke@gmail.com 同今井 3391-0904

◆ボウリング

時10月13日(日)午後1時 場 荻窪ボウル 内種目=一般(19～65歳)・シルバー(66歳以上)・ジュニア(小学生～高校生)／いずれも個人戦 区区内在住・在勤・在学・在クラブの方 定60名(申込順) 費2500円 申はがき(11

面記入例)で、10月5日までに同施設(〒167-0043上荻1-16-16) 同同施設 3398-1791

◆フォークダンス大会

時10月18日(土)午前10時～午後3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区区内在住・在勤の方 定150名(先着順) 同区フォークダンス連盟・秋本 3312-2912 他上履き持参

◆ターゲットバードゴルフ

時10月18日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月25日(土)) 場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区区内在住・在勤・在学の経験者 定60名(申込順) 費500円 申往復はがき(11面記入例)で、9月30日までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 同鈴木 090-3696-7454 他お持ちの方は、ゴルフクラブ持参

◆剣道

時10月26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) 内種目=高校男女・中学男女=個人戦・団体戦▶一般男子(年代別)・女子=個人戦 区区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費500円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申Eメール(11面記入例)で、9月30日までに同連盟事務局 3332-8038 sugikenren@gmail.com 同同連盟・岡田 6304-7022

◆ダンススポーツ

時10月26日(日)午前10時 場 荻窪体育

館(荻窪3-47-2) 内団体戦(スタンダード・ラテン)、ダンスタイムほか 区区内在住・在勤・在学・在サークルの方 費団体戦400円 申Eメール・ファクス(11面記入例)で、9月20日までに区ダンススポーツ連盟・石田 048-855-8138 他ダンスシューズまたはスニーカー持参

◆空手道

時11月2日(日)午前9時～午後5時 場 高円寺学園(高円寺北1-4-11) 内種目=組手・形 区区内在住・在勤・在学の方、区空手道連盟加盟者 費2500円。2種目4000円 申申込書(Eメールで、同連盟へ請求)を、9月26日までに 3332-8038 suginamiku.karatedourenmei@gmail.comへEメール 同同連盟・稲村 080-5004-5565

◆ゴルフ

時11月14日(金)午前8時～午後6時 場 狭山ゴルフ・クラブ(埼玉県入間市下谷ヶ貫492) 内18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区区内在住・在勤・在学の方、区ゴルフ連盟会員とその同伴者 定80名(申込順) 費5000円。会員4000円。(別途プレー料2万10円ほか) 申往復はがき・ファクス(11面記入例)に性別・生年月日、在勤の方は勤務先、HC・交通手段も書いて、9月30日までに同連盟(〒167-0022下井草5-13-10本山徳裕方 5930-2277) 同馬場 5930-2277(午前9時～午後6時)

家庭教育講座

親子の"新しい"コミュニケーション ～色育を体験してみよう

時10月4日(土)午前10時～11時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 同日本色育推進会・志田悦子 区区内在住・在勤で就学前の子どもの保護者 定40名(申込順) 申Eメールで、学校支援課家庭・地域教育担当 5307-0759。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=10月2日



安心・安全・役に立つ!

杉並区の情報をお知らせしています

—問い合わせは、広報課へ。



YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみビットMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画などを配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



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



Facebook

いいね! してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



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



スポーツ②

スポーツ教室

上井草サッカースクール体験会

時9月8日～29日の月・水・金曜日、午後3時50分～7時（祝日を除く）場TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）師FC東京普及部コーチ 対年小～小学生 定各4名（申込順）費1000円 申 問電話で、同センター☎3390-5707



丈夫な足腰をつくろう教室

時10月1日～22日の水曜日、午前10時～11時15分（計4回）場ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4）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 申 問電話で、9月20日までに同施設☎3335-6644（午前11時～午後5時）

弓道講習会

時内10月1日～8年3月27日の①水曜日＝初心・初級②金曜日＝中級／いずれも午後6時～9時（12月31日、8年1月2日を除く。各計25回）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①35名②20名（いずれも抽選）費各1万円 申Eメール（11面記入例）に経験の有無・段位取得年月日、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、9月15日までに区弓道連盟✉sugi739dokmou453@gmail.com 問今井☎3391-0904（午後6時～9時） 他貸し弓具あり

アーチェリー初心者教室

時10月4日(土)・18日(土)・26日(日)午後1時～5時（計3回）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・在学の小学4年生～69歳で身長150cm以上の方（小学生は保護者同伴） 定10名（申込順）申Eメール（11面記入例）に身長・利き手も書いて、9月10日までに区アーチェリー協会・井口✉yoshinoigu@pony.ocn.ne.jp 問井口☎090-2416-8379 他貸し弓具あり

①ゆっくりリス体操②ビューティース体操

時10月7日～8年3月10日の火曜日①午後1時50分～2時50分②3時10分～4時10分（第3火曜日、12月30日を除く。各計17回）場大宮前体育館（〒167-0052南荻窪2-1-1）師松浦美香子 対区内在住・在勤の①75歳以上②60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定①11名②31名（いずれも抽選）費①1万1900円②1万5300円 申往復はがき（11面記入例）で、9月11日までに同体育館 問同体育館☎3334-4618 他長寿

基礎水泳指導員養成教室

時10月7日～8年3月10日①第1・3②第2・4火曜日、午後7時～9時（各計11回）場①高井戸温水プール（高井戸東3-7-5）②杉並第十小学校温水プール（和田3-55-49）対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各20名（抽選）費各1万1000円 申往復はがき（11面記入例）に性別・泳力（泳法・距離）も書いて、区水泳連盟（〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留）。または同連盟[HP]から申し込み／申込期限＝9月20日 問同連盟☎090-2251-5992

ふれあい運動会

障害のある方もない方も一緒にス

ポーツを楽しめます。

時10月11日(土)午前10時～午後0時30分 場杉並第十小学校（和田3-55-49）内玉入れほか 対区内在住・在勤・在学の方、区内在住で障害のある方とその介助者 申申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）で、9月22日までに申し込み 問障害者施策課事業推進係 他手話通訳あり

チャレンジフィットネスday

時10月14日(火)①午前10時・午後1時・7時30分（各1時間15分）②1時15分～2時15分 内①マスターズ成人水泳（初・中・上級）②アクアエクササイズ 場スポーツハイツ（堀ノ内2-6-21）対高校生以上の方 定各5名（申込順）費1650円 申 問電話で、10月13日までに同施設☎3316-9981 他長寿

区民のための卓球教室

時10月15日(水)・17日(金)・22日(水)・24日(金)午後2時～4時（計4回）場タマス・バタフライ道場（阿佐谷南1-7-

1) 区内在住・在勤・在学の方 定30名（申込順）費3000円をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申申込書（区体育施設で配布。同連盟[HP]からも入手可）を、9月21日までに水野睦子（〒166-0012和田2-45-12）へ郵送 問同連盟事務局☎090-6330-2684

障害者のためのわいわいスポーツ教室「ビーチで遊ぼう」

時11月1日(土)午前10時～11時30分 場TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）対区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） 定30名（抽選）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、区障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区[HP]同案内からも入手可）を、同係へ郵送・持参。または申し込みフォーム（区[HP]同案内参照）から申し込み／申込期限＝10月3日 問同係

9月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

みんなで応援！！
東京2025デフリンピック

デフリンピックは国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。記念すべき100周年の今大会が、11月15日(土)～26日(水)に日本で初めて開催されます。

今回は、杉並区出身のデファスリート・亀澤理穂選手、伊藤碧紀選手に競技の見どころ・手話をういた応援方法を伺いました。

● 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（正午・午後8時から毎日放送）

問広報課報道係

すぎなみスタイル
suginami style

みんなで応援！！
東京2025
デフリンピック

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

ボールde歩こう会 ①9月10日(水)②19日(金)③25日(木)午前8時～9時30分／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）／問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／長寿 健康保険証・手袋・帽子持参。ボールレンタルあり

コール・フロイント定期演奏会 9月14日(日)午後2時～4時／杉並公会堂／曲名＝混声合唱組曲「夢の意味」ほか／1000円（就学前の子どもは無料）／問飯塚☎090-9397-7225

座の市 9月20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／問同施設☎3223-7500

ボーイスカウトー日体験 9月21日(日)午前10時～正午／世尊院幼稚園（阿佐谷北1丁目）／区内在住・在学の5歳～小学4年生の子どもとその保護者／20組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14日までに申し込み／問ボーイスカウト杉並第12団・飯沼☎070-1183-6253

みんなで銭湯に行こう「よもぎ湯」を実施します 9月21日(日)／杉並浴場組合加盟銭湯／550円ほか／問杉並浴場組合加盟銭湯（午後1時以降）

オルケストラ・プレットロ マンドリン演奏会 9月27日(土)午後2時～4時15分／杉並公会堂／出演＝朝岡真木子ほか▶曲目＝「皇帝円舞曲」ほか／800名（申込順）／1500円／申同団体[HP]から、9月8日までに申し込み／問尾形☎5382-4177／区民10組20名を招待（申込順）＝同団体[HP]から申し込み

講演・講座

ふれあい健康体操 9月17日(水)午後2時～3時／デイホーム宮前ふれあいの家（宮前5丁目）／松島育興／区内在住・在勤・在学の方／10名（申込順）／申 問電話で、同施設☎3335-8161

ドイツ発祥のライフキネティック体操エクササイズ 9月18日(木)午後1時30分～2時30分／デイホーム高円寺北ふれあいの家（高円寺北3丁目）／樋口淳／区内在住・在勤・在学の方／15名（申込順）／申 問電話で、同施設☎3330-4903

健康志向の時代における健全経営セミナー 9月19日(金)午後3時～6時／産業商工会館／NPO法人健全経営コンサルタント協会会員／20名（申込順）／申Eメール（11面記入例）で、9月17日までに同協会✉info@kenzen-npo.com／問同協会☎3390-4227

認知症サポーター養成講座 ①9月19日

(金)午後5時30分～7時②24日(水)午後2時～3時30分／①ツクイ杉並下井草（下井草4丁目）②ウェルファーム杉並／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／①20名②40名（いずれも申込順）／申 問電話で、①ケア24下井草☎5303-5341②ケア24南荻窪☎5336-3724／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

フリーランス勉強会「個人と法人の記帳の基礎」 9月19日(金)午後8時～9時／杉並青色申告会（阿佐谷南3丁目）／区内在住の方、区内事業者／12名（申込順）／申 問電話・Eメール（11面記入例）で、9月18日までに同会☎3393-2831✉seminar@aoiro.org

知ろう！学ぼう！地域の居場所・コミュニティづくり 9月20日(土)午後1時30分～3時30分／永福和泉地域区民センター／さわやか福祉財団・岡野貴代ほか／30名（申込順）／申 問電話で、社会福祉協議会地域福祉推進係☎5347-1017。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16日

学習会「ゲノム編集食品の今」 9月20日(土)午後2時～4時／ウェルファーム杉並／OKシードプロジェクト事務局長・印鑑智哉／30名（先着順）／200円／問杉並区消費者グループ連絡会・木村☎090-9231-3321

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 9月20日(土)午後2時10分～3時10分＝相続

の法律（弁護士）▶3時25分～4時25分＝相続の税金（税理士）／産業商工会館／区内在住・在勤・在学の方／各50名（先着順）／各500円／問中大白門杉並・安西☎090-3145-2654

おはなし介護これから介護 話した・聞いた・心のことが染みしました 9月20日(土)午後3時～4時30分／ゆうゆう今川館／区内在住・在勤の方ほか／20名（申込順）／申 問電話で、ケア24上荻☎5303-6851

高千穂大学①経営学特別講義B②総合科目 ①9月22日～12月22日の月曜日②9月26日～8年1月9日の金曜日、午前10時40分～午後0時10分（10月17日・20日、11月7日、12月26日、8年1月2日、祝日を除く）／同大学（大宮2丁目）／①経営学ほか②人間科学ほか／①日清製粉ウェルナ取締役社長・岩橋泰彦ほか②明治大学名誉教授・大友純ほか／区内在住・在勤・在学で18歳以上の方／各100名（申込順）／申往復はがき（11面記入例）に職業も書いて、①12月15日②25日までに高千穂大学学務部教務課（〒168-8508大宮2-19-1）／問同課☎3313-0146

バランスについての基礎知識と転倒予防 9月23日(火)午後1時～2時／ふれあいの家しみず正吉苑（清水3丁目）／理学療法士・久保田真吾／区内在住・在勤・在学の方／10名（申込順）／申 問電話で、同施設☎3394-0455

杉並第十小学校温水プール
◆木曜アクアサイズ①ベーシック②シェイプアップ
時①9月～11月の第2木曜日、12月18日(休)②9月～12月の第4木曜日、午前10時～10時55分 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 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
◆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9月21日～11月30日の第1・3・5日曜日、午前10時～10時55分 師斎藤伊都子、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①中級②初級
時内①9月21日、10月19日、11月16日＝全泳法②10月5日、11月2日・30日＝クロール・平泳ぎ／いずれも日曜日、午前11時～11時55分 師①斎藤伊都子②飛田慶子 対区内在住・在勤・在学の15歳以上で①クロール・平泳ぎで25m②泳法によらず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、各実施日の7日前の午前10時から同プール
◆うきうきウォーキング
時10月14日(火)・21日(火)・28日(火)午前10時～10時55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10名(申込順) 費入

場料 申電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール
………… いずれも ………
場内杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763)
高円寺みんなの体育館
◆姿勢改善・腰痛予防ヨガ
時10月1日～12月17日の水曜日、午前11時5分～午後0時35分(11月5日を除く。計11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20名(抽選) 費1万1000円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆①やさしいヨガ②四季のヨガ
時10月2日～12月18日の木曜日①午前11時15分～午後0時45分②1時15分～2時45分(各計12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) 定各20名(抽選) 費各1万2000円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆いきいきスポーツ教室
時10月3日～12月19日の金曜日、午前9時20分～10時50分(11月7日を除く。計11回) 師戸井田ノリシゲ、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70名(抽選) 費8800円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆ソフトエアロビクス
時10月3日～12月19日の金曜日、午後1時15分～2時45分(計12回) 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16名

(抽選) 費1万2000円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆初級ヨガ
時10月3日～12月19日の金曜日、午後7時～8時(計12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20名(抽選) 費9600円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆親子チャレンジ体操教室
時10月4日～11月15日の土曜日①午前9時～10時②10時～11時(10月11日を除く。各計6回) 師HEROKIDS 対区内在住で①3歳半～4歳②2歳半～3歳半の子どもとその保護者 定各12組24名(抽選) 費各4500円 申往復はがき(11面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別も書いて、同体育館。または同体育館[HP]から申し込み／申込期限＝9月12日
◆タイ式ヨガルーシーダットン
時10月6日～12月15日の月曜日、午後1時～1時50分・2時～2時50分(祝日を除く。各計8回) 師亜紀 対区内在住・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6400円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆①貯筋運動②シニア・セルフケア体操
時10月7日～12月16日の火曜日①午後1時10分～2時②2時5分～2時55分(各計11回) 師HIKARU 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(抽選) 費各8800

円 申往復はがき(11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＝9月12日 他[長寿]
◆阿波おどり教室
時10月22日～12月17日の水曜日、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(11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＝9月12日 他[長寿]
………… いずれも ………
場内高円寺みんなの体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)
杉並区スポーツ振興財団
◆はじめよう!ユニバーサルスポーツ「ウォーキングフットボール教室」
時9月28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) 師日本ウォーキングフットボール連盟 対区内在住の方、区内在住・在勤・在学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)
◆杉並こども歌舞伎塾
時10月11日～8年1月17日の土曜日、午後6時～8時30分(11月22日、12月27日、8年1月3日を除く。計12回) 場西高校(宮前4-21-32) 師若和屋帆之丞 対区内在住・在学の小学3年～高校生 定20名(申込順) 費6000円 申杉並区スポーツ振興財団[HP]から、9月15日までに申し込み 他8年1月24日(土)に発表会あり
………… いずれも ………
場杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

河北健康教室 低栄養の予防と改善～食事で行う楽しく簡単な方法を伝授 9月24日(休)午前10時30分～11時30分／阿佐谷地域区民センター／河北総合病院管理栄養士／80名(申込順)／申間電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724。または同財団[HP]から申し込み(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))
認知症サポーターステップアップ講座 9月25日(休)午後1時30分～3時／産業商工会館／石井こども・内科循環器クリニック認知症サポート医 石井健介ほか／区内在住・在勤・在学の認知症サポーター／30名(申込順)／申間電話で、ケア24成田 ☎5307-3822
もし大きな地震がきたら…高齢者の生活を守るための知恵と工夫について 9月27日(土)午後1時30分～2時30分／にんじん・荻窪ふれあいの家(荻窪2丁目)／同施設職員・田中美喜／区内在住・在勤・在学の方／10名(申込順)／申間電話で、同施設 ☎3220-9637
SSWウォーキング・リーダー講座 9月29日(月)・30日(火)午前9時30分～午後0時45分(計2回)／セッション杉並／区内在住・在勤の方／20名(申込順)／費1000円(保険料を含む)／申はがき(11面記入例)で、9月25日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・稲田哲郎(〒166-0001阿佐谷北2-34-18)／間同法人・稲田 ☎inada_tetsuro_623@yahoo.co.jp

文化講座「シルクロード・異文化の旅」 10月5日(日)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・在学の方ほか／80名(申込順)／1000円(17歳以下無料)／申Eメール(11面記入例)で、9月25日までに異文化アカデミー ☎ibunkaac@gmail.com／間同団体・山田祐子 ☎080-5090-7340
東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(乳児クラス) 10月7日(火)、11月4日(火)、12月2日(火)午前10時～11時＝母乳・混合栄養、健診・予防接種▶午後2時～3時＝歯みがき、乳児の発育・育児、離乳／オンラインで実施／同病院産科担当保健師／各20名(申込順)／1500円／申間電話で、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))
石けん作り体験 10月10日(金)午前10時30分～正午／環境活動推進センター／区内在住・在勤・在学で高校生以上の方／10名(申込順)／申間電話・Eメール(11面記入例)で9月28日までにNPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 ☎kouza@ecosuginet.jp(午前9時～午後5時(水曜日を除く))
家庭教育公開講座 不登校～どうしたらいい?から見えてくるもの 11月2日(日)午前10時～11時30分／オンラインで実施／鷲山佐和子／150名(申込順)／1000円／申申し込みフォーム(区[HP]同案内

参照)から、10月15日までに申し込み／間東京家庭教育研究所 ☎3381-0705
●杉並区シルバー人材センター
◆囲碁教室 10月1日～12月24日の月・水曜日、午後1時30分～4時(祝日を除く)／同センター分室(清水3丁目)／月4000円ほか
◆パソコン教室 10月1日～12月25日の①火・水曜日、午後6時30分～8時30分②月・木曜日、午後1時30分～3時30分(いずれも祝日を除く)／①同センター本部(阿佐谷南1丁目)②同センター分室(清水3丁目)／各2名(申込順)／月7000円ほか／フリー講座・出張サービスを1時間2500円で実施
◆美術教室 10月10日～12月26日の第2・4金曜日、午後1時30分～3時30分(祝日を除く)／同センター分室(清水3丁目)／月3000円
◆貝原益軒流「養生トレーニング」 10月～11月の第2・3火曜日、12月2日(火)・9日(火)、午後1時30分～2時30分、3時～4時／各8名(申込順)／同センター分室(清水3丁目)／月1000円
………… いずれも ………
申間電話・ファクス(11面記入例)で、同センター分室 ☎3394-2253 ☎3394-5004
その他
税金なんでも相談会 9月9日(火)午前10時～正午・午後1時～4時、20日(土)午前9時30分～午後1時／東京税理士会杉並支

部(阿佐谷南3丁目)／申間電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028／1人40分程度
杉並区シルバー人材センター入会相談会 9月11日(休)・25日(休)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)／各10名程度(申込順)／申間電話で、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 9月11日(休)午後1時～4時／東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)／9名(申込順)／申間電話で、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
分譲マンション管理無料相談会 9月13日(土)午前10時～11時50分／産業商工会館／間東京都マンション管理士会杉並支部 ☎3325-2714
街角無料相談会 9月20日(土)午前11時～午後4時30分／高南自治会館(高円寺南3丁目)／空き家・不動産の管理などの相談／申間電話で、東京不動産コンサルティング協会事務局 ☎5305-3822
相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月22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／申間東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537