



休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

時①11月15日(土)・16日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②29日(土)午後1時30分～3時 場①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9)②オンラインで実施 因妊娠・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 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①各24組②100組

◆休日母親学級

時11月29日(土)午前10時30分～正午 場オンラインで実施 因妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 区内在住の妊娠中の方 定100名

…… いずれも ……

師助産師ほか 申申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、10月5日までに申し込み 区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



荻窪保健センター

◆知ってるつもりシリーズ「脳科学から見た人間とは」

時9月27日(土)午後1時～3時 場同センター 師箱根リハビリテーション病院脳外科専門医・河面吉彦 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 申電話で、9月26日までに同センター 他協働=杉並健康づくりリーダーの会

◆足腰げんき教室

時場定右上表のとおり 師健康運動指導士 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(12面記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、9月30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

番号	場所	日時(計4回)・定員(抽選)など
16	杉並保健所(荻窪5-20-1)	11月6日～27日の木曜日、午後1時30分～3時30分 定15名
17	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	11月5日～26日の水曜日、午前9時30分～11時30分 定12名 他上履き持参
18	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	11月7日～28日の金曜日、午後1時30分～3時30分 定15名 他上履き持参

…… いずれも ……

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

就労支援センターすぎJOB

◆業界研究セミナー 地元の杉並区で「事務系」のお仕事を見つける方法

時10月2日(木)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区59歳以下で求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同施設

◆就労支援センターの上手な活用法(施設説明会)

時10月4日(土)午前10時～11時 区求職中の方 定5名(申込順) 申電話で、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

◆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

時①10月6日(月)②20日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・日坂元娘ほか 区59歳以下で求職中の方 定各14名(申込順) 申電話で、同施設



◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時10月8日(水)午前10時～11時30分 区求職中の方 定18名(申込順) 申電話で、同施設

…… いずれも ……

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

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展」作品展示

時10月3日(金)～13日(祝)午前9時～午後5時(8日を除く。13日は1時まで) 場同センター 他10月13日(祝)2時から受賞作品の表彰式を実施

◆森林ボランティアに参加しませんか(青梅市・勝沼城跡)

時10月5日～8年3月15日の第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時 場勝沼城跡歴史環境保全地域▶集合=JR青梅線東青梅駅北口マルフジスーパー前 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費各100円(保険料) 申電話・Eメール(12面記入例)で、各実施日3日前までに同センター

◆簡易金継ぎクラフト方式

時10月18日(土)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12名(抽選) 費2000円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、9月28日までに申し込み 他長寿



◆おもちゃのクリニック

時10月19日(日)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、同センター 他1人1点

◆良く飛ぶ竹とんぼづくり!

時10月19日(日)午後1時30分～3時30分 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 区内在住・在園・在学の7年度5歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費300円(保険料を含む) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、9月28日までに申し込み



◆すぎなみの息づく緑で草木染め～季節の色をスカーフに染める

時10月25日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師小枝のフレディ代表・横山ひろこ 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1600円 申NPO法人すぎなみ環境ネットワークHPから、9月30日までに申し込み

…… いずれも ……

場環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ☎5336-7352✉kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く)

杉並障害者福祉会館

◆聞こえの障害と要約筆記を知る講座

時10月22日～11月19日の水曜日、午前10時～正午(計5回) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定8名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先・学校名も書いて、10月3日までに同会館

◆障害者のための「ヨガ&ストレッチ教室」

時11月16日～8年1月18日の第3日曜日、午後1時30分～3時(計3回) 師障害者スポーツ指導員・斎藤なみゑ 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(12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氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月2日までに同会館

…… いずれも ……

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

スポーツ① 競技大会

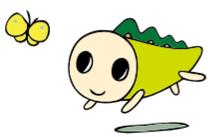
バレーボールを楽しむ集い

時10月19日(日)午前9時～午後5時 場松溪中学校(荻窪2-3-1) 区内在住で60歳以上の方 費個人500円。チーム5000円 申申込書(区バレーボール協会HPから入手可)を、10月8日までに小山美千代(〒167-0032天沼2-19-2✉sva@suginamivb.com)へ郵送・Eメール 区小山☎3392-2033

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで月に1度の健康づくり

時場因定下表のとおり 師杉並区シルバー人材センターほか 区内在住で60歳以上の方 区各公衆浴場(午後1時以降) 他長寿 てぬぐい体操は手拭い持参



10～12月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 10月1日(水)、11月5日(水)、12月3日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 10月19日(日)、11月16日(日)、12月7日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 10月8日(水)、11月12日(水)、12月10日(水)午後0時30分 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 10月15日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)午後1時20分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロビクス★ 10月8日(水)、11月12日(水)、12月10日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロビクス 10月4日(土)、12月6日(土) てぬぐい体操 11月16日(日)/いずれも午後0時30分 定各6名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロビクス★ 10月1日(水)、11月5日(水)、12月3日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術★ 10月12日(日)、11月9日(日)、12月14日(日)午後2時30分 定各10名
湯の楽代田橋温泉(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 10月19日(日)、12月21日(日)午後1時30分 定各18名

※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



杉並区スポーツ祭

◆ペタンク大会

時 10月18日(土)午前8時～正午(雨天順延) 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(先着順) 費 300円 関 区ペタンク連盟・矢澤 ☎090-3909-2951

◆ゲートボール

時 10月25日(土)午前9時～午後5時(予備日=11月2日(日)) 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・在学の方、区ゲートボール連盟会員で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費 1チーム2000円 申 関 電話で、9月30日までに同連盟・粕 ☎090-7729-2761

◆なぎなた

時 11月3日(祝)午前10時～午後1時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関 種目=演技・試合(団体・個人) 対 区内在住・在勤・在学の方 費 1000円 申 関 電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・田村 ☎090-3143-8847

◆バドミントン(混合の部)

時 11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) 関 種目=A～Fランク 対 区内在住・在勤・在学の方、区バドミントン連盟会員 定 90組(申込順) 費 1組3000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 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、10月20日までに同連盟・尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 関 尾崎 ☎090-8118-2910

◆綱引き大会

時 11月9日(日)午前10時～午後1時 場

荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関 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 80名(抽選) 申 申込書(区体育施設などで配布。区(HP)同案内からも入手可)を、スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参。またはEメールで同大会実行委員会 ☎s.tsunahiki2025@gmail.com/ 申込期限=10月10日 関 同係 ☎5307-0765

スポーツ教室

シニアターゲット・バードゴルフ教室 時 10月21日(火)・27日(月)、11月4日(火)午前11時～午後1時(雨天中止。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・在勤で60歳以上の方 定 20名(申込順) 申 関 電話で、10月15日までに区ターゲット・バードゴルフ協会 鈴木 ☎090-3696-7454(午前8時～午後8時)

杉並区小学生バレーボール教室

時 11月2日(日)午前9時～正午・午後1時30分～4時30分 場 向陽中学校(下高井戸3-24-1) 対 区内在住・在学の小学4～6年生 定 各30名(申込順) 申 関 区バレーボール協会(HP)から、9月26日までに申し込み 関 同中学校・高津 ☎3302-2989

水曜夜間ヨガ教室

時 11月12日～12月17日、8年1月7日・14日の水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガインストラクター 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各9名(抽選) 費 1万400円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月23日までに同プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 関 同プール ☎3331-7841

荻窪体育館

◆はじめての合気道

時 10月5日～12月14日の日曜日、午後5時～7時(10月26日を除く。計10回) 師 杉並合気会 対 区内在住・在勤・在学で12歳以上の方(小学生を除く) 定 20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(HP)から申し込み/ 申込期限=9月24日

◆大人ふらっとエクササイズ

時 10月11日～8年3月28日の第2・4土曜日、午前11時10分～午後0時40分(10月25日を除く) 師 大和弘明 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各60名(先着順) 費 各600円 他(長寿)

..... いずれも .....

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆親子サッカー教室

時 10月1日～15日の水曜日①午前11時10分～11時50分②午後0時15分～0時55分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で①7年度2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(子育て応援券利用可)



◆①年中・年長②③ステップアップサッカー教室

時 10月2日(休)・9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 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で①7年度5・6歳になる子ども②小学1・2③3～6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

◆幼児・児童のバルシューレ教室

時 10月7日(火)・21日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対 区内在住で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

◆スマイルサッカー教室

時 10月23日(木)午後5時30分～6時40分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在学の小・中学生、歩くことができる障害児 定 30名(申込順) 費 690円

..... いずれも .....

場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

申 同センター(HP)から、9月22日～26日に申し込み

高円寺みんなの体育館

◆秋のヨガ教室

時 10月1日(水)・15日(水)・29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、各実施日7日前から同体育館

◆ヨガ初級

時 10月4日～25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 電話もしくは直接、各実施日7日前から同体育館

◆呼吸とヨガの入門クラス

時 10月6日(月)・20日(月)・27日(月)午前11時15分～午後0時15分 師 うえむら真希 定 各16名(申込順) 費 各800円 申 電話もしくは直接、各実施日7日前から同体育館

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

わくわくフィールドSUGINAMI in おぎくぼ 9月28日(日)午後1時～4時/松溪公園/追跡ハイク・観察ゲームほか/5歳～小学4年生(保護者同伴)/30組60名(申込順)/ 申 申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、9月27日までに申し込み/ 関 ボイスカウト杉並第4団・並木 ☎suginami4dan@gmail.com

バタ・アート・マルシェ 10月4日(土)・5日(日)午前10時30分～午後5時/高架下空き倉庫(阿佐谷南2丁目)/作品販売・アーティストによるワークショップほか/ 関 NPO法人TFF ☎5397-3400(月～金曜日午前10時～午後5時30分(祝日を除く))

西村眞一写真展「善福寺公園・雪景色の鳥たち」 10月5日(日)～26日(日)午前9時～午後5時(26日は3時まで)/善福寺公園サービスセンター(善福寺3丁目)/ 関 同センター ☎3396-0825

わくわくフィールドSUGINAMI in 大宮八幡宮 10月5日(日)午前10時～正午/大宮八幡宮(大宮2丁目)/クラフト・フィールドゲームほか/5歳～小学3年生(保護者同伴)/50組100名(申込順)/ 申 申し込みフォーム(区(HP)同案内

参照)から、10月3日までに申し込み/ 関 ボイスカウト杉並第13団・椎木 ☎suginami13dan@yahoo.co.jp

軒先から、こんにちはナリタヒガシ 10月5日(日)午前11時～午後4時(雨天延期。予備日=10月12日(日))/いんにっさん(成田東4丁目)ほか/フリーマーケット、ワークショップほか/一部有料/ 関 同催し実行委員会 ☎080-5013-6377

能登半島地震復興支援チャリティコンサート 10月5日(日)午後1時～4時/杉並第六小学校/ 出演=日本航空高等学校石川校吹奏楽団ほか/ 関 音楽の花プロジェクト・加村 ☎090-4420-7921(午後6時～9時)

できる。できない。じゃない!やってみるんだ!展 10月11日(土)・12日(日)午前11時～午後5時/産業商工会館/300円ほか/ 関 同催し実行委員会 ☎090-3612-8854

都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月12日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/ 曲目=「ラテンダンスムーブメント」ほか/900名(先着順)/ 関 同催し事務局 ☎080-1158-5573

①新空間②山田とうしパントマイム公演 ①10月12日(日)午後7時～8時30分・13日(祝)1時～2時30分②13日(祝)7時～8時30分/座・高円寺/小学生以上の方/各250名(申込順)/3500円ほか/ 申 関 電話・Eメール(12面記入例)で、10月11日までに新空間 ☎090-6951-3500 ☎mimesinkukan@gmail.com/ 区民各5

組10名を招待(申込順)=Eメール(12面記入例)に人数も書いて、10月11日までに同団体

人形劇「はれときどきぶた」 10月13日(祝)午後2時～3時/浜田山会館/人形劇団ひとみ座/区内在住の方/150名(申込順)/2000円ほか(子育て応援券利用可(カード版応援券を除く))/ 申 杉並親子劇場(HP)から、10月12日までに申し込み/ 関 同団体・渡辺 ☎3331-4381

伝統コラボレーション～クラシック音楽と能と朗読 10月17日(金)午後7時～8時45分/杉並公会堂/ 出演=アテフ・ハリム(バイオリン)ほか/ 曲目=滝廉太郎「荒城の月」ほか/小学生以上の方/194名(申込順)/4000円ほか/ 申 販売窓口=チケットぴあ(Pコード=307-302)から、10月16日までに申し込み/ 関 A&A art・森 ☎080-4660-2955

区民5名を招待(抽選)=Eメール(12面記入例)で、10月7日までに同団体 ☎aandaart0122@gmail.com

インド古典舞踊公演 流転ノ舞 10月18日(土)午後6時～8時/座・高円寺/ 出演=丸橋実モヒニアタム舞踊団/小学生以上の方/220名(申込順)/4000円ほか/ 申 関 電話・Eメール(12面記入例)で、ケララ企画 ☎080-3013-0924 ☎keralakikaku@gmail.com/ 区民5組10名を招待(抽選)=Eメール(12面記入例)に人数も書いて、9月30日までに同団体

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサウンダー 10月19日(日)午前8時～

11時30分/同病院(天沼3丁目)/①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者/①40名②30名(いずれも申込順)/各500円/ 申 関 電話で、同病院健診センター ☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで。祝日を除く))

講演・講座

認知症サポーターステップアップ講座 9月30日(火)午前10時～11時30分/ゆうゆう堀ノ内松ノ木館/ALSOKらいふケアホームケア野方主任ケアマネジャー・平野道代/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/ 申 関 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

「うちは関係ない」はキケン!?相続税と空き家対策のはなし 9月30日(火)①午後1時～3時=セミナー②3時～3時30分=個別相談会/阿佐谷地域区民センター/税理士・小泉博嗣ほか/①20名②5名(いずれも申込順)/ 申 関 電話・ファクス(12面記入例)で、9月29日までにリムズキャピタル ☎5282-5282 ☎5282-5285

スマホ教室「ゲルフォトをつかこなそう」 10月3日～24日の金曜日、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/ 申 関 電話・ファクス(12面記入例)で、9月30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(祝日を除く))

# 子ども日本語教室 学習支援ボランティア 養成講座

外国につながりを持つ子どもへ日本語学習支援を行う、子ども日本語教室で活動する学習支援ボランティアの養成講座です。

**日時** 11月10日～12月22日の月曜日、午後3時30分～5時30分(11月24日を除く。計6回)

**場所** 杉並区交流協会  
(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)

区内在住・在勤・在学で、ボランティアとして従事できる方 定員15名(抽選) 同協会HP(右2次元コード)から、9月30日までに申し込み 同協会 ☎5378-8833



## 手話が当たり前の社会に

# 手話で応援してみよう!

「東京2025デフリンピック」などで、応援をするときに使える手話をご紹介します。



**応援**  
両手のこぶしを上下につけ、旗を振るように左右に揺らします。  
片方の手の親指を立て、もう片方の手のひらを押し出すように2回当てます。



**頑張れ**  
「頑張れ!」の表情で、両手でこぶしを作り並べて2回下げます。

杉並区手話言語条例の趣旨と普及啓発・理解促進のための動画をご紹介します。詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。



### ◆楽しく健康タイム

**時間** 10月7日～28日の火曜日①午前11時～正午=ソフエアロビクス②正午～午後1時=グライディングディスクエクササイズ 講師 宮崎輝美 定員各70名(先着順) 費各410円。①②連続受講610円

### ◆小さなボールでセルフメンテナンス

**時間** 10月7日～28日の火曜日、午後3時10分～4時10分 講師 HIKARU 定員各16名(申込順) 費各800円 申電話または直接、各実施日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) 回(長寿)

### 杉並区スポーツ振興財団

#### ◆スポーツ始めキャンペーン

日頃、スポーツ・運動を行っていない方を対象に、無料または割引価格で利用できるプログラムを実施します。  
**時間** 10月1日(水)～8年1月31日(土) 場 区体育施設ほか 区内在住・在勤・在園・在学の方 詳細は、同財団HP・パンフレット(区体育施設などで配布)参照

### ◆ビーチコートイベント「ビーチであそぼう!!」

**時間** 11月8日(土)①午後1時30分～2時30分②3時～4時 場 TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6) 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学で①就学前の子どもとその保護者②6歳～小学3年生 定員①20組②40名(いずれも申込順) 申同財団HPから申し込み

### ◆秋のすぎなみ区民歩こう会「歩いて巡る青梅」

**時間** 11月16日(日)午前7時10分～午後5時 場 青梅市▶集合・解散場所=区役所 回 コース=約10km(約4時間30分)

▶約8.5km(約4時間) / 詳細は同財団HP参照 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定員200名(抽選) 費3700円 申はがき(12面記入例。4名まで連記可)で、同財団。または同財団HPから申し込み/申込期限=10月14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)

**地域とともに歩むリハビリ講座「コグニサイズで脳と体を鍛えよう」** 10月17日(金)午後2時30分～3時30分/河北前田病院(本天沼1丁目)/同病院理学療法士・中山陽貴/おおむね65歳以上の方/25名(申込順)/同電話で、9月30日までに同病院 ☎3330-0384(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

**公開講座「弦とピアノとバンドネオン ジャンルレスな迫力の音世界」** 10月19日(日)午後3時～4時10分/東京立正短期大学(堀ノ内2丁目)/同大学特任教授・飯田俊明ほか/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/120名(申込順)/同申し込みフォーム(区HP同案内参照)から、10月17日までに申し込み/同大学・中山 ☎3313-5101

**東京女子大学公開講座「東西南北」で理解するドイツ史** 10月24日(金)・31日(金)、11月14日(金)・21日(金)午後2時55分～4時25分(計4回)/同大学(善福寺2丁目)/同大学現代教養学部教授・柳原伸洋/150名(抽選)/同大学HPから、10月16日までに申し込み/同大学教育研究支援課 ☎5382-6470(月～金曜日午前9時～11時25分・午後0時25分～5時(祝日を除く))

**家庭教育講座「不登校の子どもの進路を考える」** 10月25日(土)午後1時45分～4時15分/区役所第5・6会議室/通信制高校サポート校コスモ高等部教員・藤井智ほか/中学生の保護者ほか/20名(申込順)/300円/同申し込みフォーム(区

HP同案内参照)から、10月22日までに申し込み/同ミモザの花～子どもの不登校を考える会・五十嵐 ☎090-8497-8099 **東京衛生アドベンチスト病院 転倒予防教室** 10月30日、11月13日=身体測定ほか▶11月6日・20日=筋力・運動機能アップ体操(いずれも木曜日、午後2時～3時)/同病院(天沼3丁目)/理学療法士・上田誠/おおむね65歳以上の方/各5名(申込順)/各1500円/同電話で、各実施日14日前までに同病院健康教育部 ☎3392-6151(月～金曜日午前11時～午後5時(金曜日は午後2時まで))

●杉並法人会 ◆特別講演会「トランプと世界、そして日本」戦後80年、転換点を迎え! 9月24日(水)午後6時～7時30分/座・高円寺/共同通信編集委員・太田昌克ほか/区内在住・在勤の方/200名(申込順)/1000円/同電話で、同会

◆そこが知りたかったシリーズ「税務調査要注意科目完全攻略セミナー」 10月2日(木)午後1時30分～3時30分/杉並法人会@なかすぎ(阿佐谷南1丁目)/アジア代表税理士・斎藤英一/区内在住・在勤の方/30名(申込順)/2000円ほか/同電話で、9月25日までに同会

…… いずれも ……

場 杉並法人会 ☎3312-0912

### ●荻窪青色申告会

◆フリーランスのための帳簿の書き方 10月2日(木)・3日(金)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分

(各45分)/同会(荻窪5丁目)/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

◆インボイス対応の記帳方法 10月9日(木)・10日(金)午前10時15分・午後1時15分・2時15分・3時15分・4時15分(各45分)/同会(荻窪5丁目)/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

…… いずれも ……

場 同電話で、荻窪青色申告会 ☎3393-1951

### ●杉並郷土史会

◆歴史講演会「杉並の鉄道～廃止線・未完成線を辿る」 10月18日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/鉄道作家・中村建治/80名(先着順)/700円

◆史跡見学会「荻窪の三庭園を巡る」 10月25日(土)午前9時～正午(雨天中止)/集合・解散=JR荻窪駅東口/60名(申込順)/1000円/申はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、10月10日までに同会・榎本正晴(〒168-0004阿佐谷南1-12-5-102)

…… いずれも ……

場 杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

### その他

税金なんでも相談会 9月25日(木)、10月9日(木)午後1時～4時・23日(木)5時～8時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/9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～1時、祝日を除く))/1人45分程度

**公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」** 10月1日(水)～7日(火)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分/電話による無料相談/同東京公証人会① ☎3502-8239② ☎3502-8050(①は実施期間のみ)

**司法書士による無料相談会** 10月1日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー/同電話で、東京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** 10月2日(木)午後1時～4時/同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ) **暮らしと事業の相談会 IN 杉並** 10月4日(土)午後0時30分～3時40分/産業商工会館/弁護士・税理士ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/同電話で、9月29日までに東京司法書士会杉並支部 ☎5913-7452(午前10時～午後5時)/1人30分

**無料不動産相談会** 10月6日(月)午前10時～午後4時/区役所1階ロビー/区内在住・在勤・在学の方/同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック杉並支部 ☎6407-9152

**自衛官などの募集 種目・資格**=①一般曹候補生=18歳～32歳▶高等工科学校②推薦③一般=15・16歳▶受け付け=①9月16日～11月21日②10月1日～11月28日③10月1日～8年1月15日/同自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

※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。