

イベントひろば EVENT PLAZA

催し

平和のシンボル 高井戸中学校「アンネのバラ」秋の一般公開

時 10月11日(土)～14日(火)午前9時～正午
場 同校 (高井戸東1-28-1) 問同校 ☎3302-1762



分館企画展「SHUNPAN EYES 片山春帆がみたすぎなみの農風景」

時 10月18日(土)、11月15日(土)、12月13日(土)午後2時～2時30分
場 郷土博物館分館 (天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 因学芸員による展示解説 問同分館 ☎5347-9801

梅里中央公園フリーマーケット

時 10月19日(日)午前10時～午後3時 (雨天中止)
場 同公園 (梅里2-34-20) 問阿佐谷地域区民センター ☎5356-9501

福祉会館秋フェスタ

時 10月19日(日)午前10時～午後3時
場 杉並障害者福祉会館 (高井戸東4-10-5) 因ステージパフォーマンス・作業所食品・製品の販売・バルーンアート・バザーほか 問同会館 ☎3332-6121 他車での来場不可

大田黒公園ピアノコンサート～大田黒元雄と幻のピアノをめぐる数奇な物語

時 10月19日(日)午後1時～2時・3時～4時
場 同公園 (荻窪3-33-12) 因曲目=ベートーベン「ソナタ『熱情』」、ドビュッ



シー「月の光」ほか▶出演=吉岡綾子(左下写真) 対小学生以上の方 定各40名(申込順) 費各3000円 申電話・Eメール(記入例)で、同公園 ☎3398-5814 ☒santeien@toraya-group.co.jp。または直接、同公園/申込開始日=10月2日 問同公園

朗読劇「すぎなみ家族草子」事前公演

時 10月19日(日)午後2時～3時
場 阿佐谷図書館 (阿佐谷北3-36-14) 内演目=「迷い桜」▶出演=明樹由佳、小林あずさ 対高校生以上の方 定25名(申込順) 申電話または直接、10月4日から同図書館 ☎5373-1811

生活習慣病予防ロビー展

時 10月21日(火)・22日(水)午前9時～午後5時 (22日は4時まで) =糖尿病などに関するパネル展、バランスの良い食事の展示▶22日(水)午前10時～午後4時 =体組成測定会 場区役所1階ロビー 問国保年金課医療費適正化担当

すぎなみ仕事ねっとフェア

時 10月23日(木)・24日(金)午前11時～午後2時
場 区役所1階ロビー 因施設通所者が作るお菓子・パン・雑貨、各施設のお菓子詰め合わせセットなどの販売 問障害者施設支援課就労支援係

年中行事「荒神さまのお発ち」

時 10月25日(土)～31日(金)午前9時～午後5時 (10月27日を除く)
場 郷土博物館 (大宮1-20-8) 費各100円 (中学生以下無料) 問同館 ☎3317-0841



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

角川庭園へ遊びにいこう

①ふれあいあそび②よみきかせ

時 10月26日(日)①午前10時～午後4時②午前11時～11時30分・午後2時～2時30分
場 同庭園 (荻窪3-14-22) 対②1・2歳の子どものとそきょうだい・保護者 定②各10組(申込順) 申②電話で、10月2日から同庭園 ☎6795-6855 問同庭園

30分の無料マッサージ体験

時 10月29日(水)午前10時～午後3時10分
場 杉並視覚障害者会館 対区内在住・在勤・在学の方 定27名(抽選) 申はがき(記入例)で、10月17日までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 問同会館 ☎3333-3444 (月～金曜日午前9時～午後4時(祝日・休館日を除く))

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

時 11月9日(日)午後1時30分～3時30分
場 高円寺障害者交流館 (高円寺南2-24-18) 問公認心理師・中津大介 対区内在住・在勤の見えない・見えづらいことでお悩みの方ほか 定20名(申込順) 申電話で、障害者地域相談支援センターすまいる(高円寺 ☎5306-6381/荻窪 ☎3391-1976/高井戸 ☎3331-2510 (いずれも休館日を除く))

人形劇団ブーク公演会

時 11月9日(日)午後2時～3時25分
場 高井戸地域区民センター 内演目=「りんごかもしれない」ほか 対区内在住・在学で小学生以下の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定200名(抽選) 費2000円(2歳以下は膝上無料) 申往復はがき(連記可。記入例)で、10月17日までに同センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問同センター ☎3331-7841

抽選結果は10月21日以降に通知

講演・講座①

青色申告のすすめ～新規開業・副業のための確定申告入門

時 10月17日(金)午後2時～3時30分
場 永福図書館 (永福3-51-17) 問杉並青色申告会職員 対18歳以上の方 定20名(申込順) 申電話または直接、10月2日から同図書館 ☎3322-7141

植物のお手入れ講座

時 10月18日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分
場 塚山公園 (下高井戸5-23-12) 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定各10名(申込順) 費各500円 申電話で、10月2日から同公園 ☎3302-8989

自分でできる省エネリフォーム 身近な素材でDIY

時 10月18日(土)午後1時30分～3時30分
場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 問東京土建杉並支部まちづくりセンター 会員 定20名(申込順) 申申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から、10月17日までに申し込み 問同センター ☎3317-0450、環境課温暖化対策係 ☎5307-0672

夜の読書会 「楽器の音色に思いを馳せる」

時 10月18日(土)午後5時～7時
場 今川図書館 (今川4-12-10) 対高校生以上の方 定10名(申込順) 申電話または直接、10月3日から同図書館 ☎3394-0431

ささえあいシンポジウム in 杉並 つなかりを育む「集いの場」の力

時 10月23日(水)午後2時～4時
場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 問東京都健康長寿医療センター研究所・植田拓也 問高齢者在宅支援課 他手話通訳あり(事前申込制。電話で、10月9日までに同課)

初心者向け男の料理講座

時 10月29日(水)午前10時～午後0時30分
場 高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) 内メニュー=ハンバーグ・ほうれん草の白和え・ごはん・プリン 問管理栄養士・中村直美 対区内在住・在勤の男性 定8名(申込順) 費800円 申電話で、10月21日までに同センター ☎3334-4304 他(長寿)

ユネスコ料理教室 「おうちで簡単韓国料理」オモニの味

時 11月1日(土)午前10時30分～午後2時
場 高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5) 問李南美 対区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定20名(申込順) 費1200円 申はがき・Eメール(記入例)で、10月20日までに杉並ユネスコ協会(〒168-0063和泉2-36-4水上方 ☒sugiyu70@gmail.com) 問水上 ☎3321-8771、社会教育センター ☎3317-6621

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、因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
永福館 (永福2-4-9 ☎3321-6632)	初心者向けウクレレ講座「はじめてのウクレレ」	時 10月12日からの第2・4日曜日、午後1時30分～3時 問ウクレレ奏者・谷山俊夫 定各12名(申込順) 費各1000円
上荻窪館 (上荻3-29-5 ☎3395-1667)	イキキ落語体験「体操でひと笑いし、小咄、寿限無を読む」	時 10月18日(土)午後2時～3時30分 問杉並江戸落語研究会・高円寺亭たら好 定18名(申込順) 費500円
大宮前館 (宮前5-19-8 ☎3334-9640)	演じて遊ぶ「腹話術を楽しむ会」	時 10月21日からの第3火曜日、午前10時～11時30分 問ファシリテーター・橋爪邦子 定各12名(申込順) 費各500円
高井戸東館 (高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	手軽に描ける「パステルアートさろん」	時 10月23日からの第4木曜日、午前10時30分～正午 定各8名(申込順) 費各600円(別途教材費)
今川館 (今川4-12-10 ☎5303-1501)	地域で活躍しよう「パソコンインストラクター養成講座」	時 10月30日(木)・31日(金)、11月3日(祝)午後1時30分～3時30分(計3回) 定10名(申込順) 費1500円
大宮堀ノ内館 (堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	秋の日の出山ハイキング	時 11月1日(土)午前7時40分～午後5時30分 場集合=JR三鷹駅 問ビュー山歩クラブ代表・廣瀬修敬 定15名(申込順) 費800円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも(長寿)。

※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。

講演・講座②

家庭教育講座「ネットトラブルから子どもを守る！」

時 11月5日(水)午後7時～8時30分 場 オンラインで実施 師 刑事事象解析研究所代表・森雅人(下写真) 対 区内在住・在勤で、小中学生の保護者ほか 問 電話で、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(区HP)から申し込み/申込期限=10月31日



栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な食生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

時 場 定 下表のとおり 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、10月10日までに荻窪保健センター 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

Table with 2 columns: 会場 (Venue) and 日時・定員(抽選) (Date/Time/Quota). Rows include 荻窪保健センター, 和泉保健センター, ゆうゆう高井戸西館, ゆうゆう永福館, 高井戸保健センター.

杉の樹大学「スマートフォン講座」

時 ①11月13日(木)=アプリ活用講座 ②27日(木)=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 20名(抽選) 申 往復はがき(11面記入例)で、①10月30日②11月13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

消費者センター

◆消費生活パネル展

時 10月14日(火)～17日(金)午前9時～午後5時(14日は正午から。17日は3時まで) 場 区役所1階ロビー

◆消費者講座「知っておきたい!金融トラブルとお金や資産運用の基礎知識」

時 10月23日(水)午後2時～4時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 J-FREC講師・神谷剛 対 区内在住・在勤・在学の方 定 32名(申込順) 申 電話で、同センター 他(長寿)

…… いずれも ……

問 消費者センター ☎3398-3141

区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

◆講演会「違いを力に変え、違いがあたりまえの未来をつくる」

時 11月8日(土)午後1時30分～3時30分 場 ゆう杉並(荻窪1-56-3) 師 NPO法人東京レインボープライド理事・杉

山文野(右下写真) 定 70名(申込順) 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込制))。10月29日までに同係) ▶ 企画運営=杉並女性団体連絡会



◆ジェンダー平等の学び場～自分を責めないには!?不登校と親のジェンダー

時 11月9日(日)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 「なみすく」編集長・赤池紀子 定 50名(申込順) 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込制))。10月29日までに同係) ▶ 企画運営=creo

◆その仕事、誰の役割ですか?モヤモヤを解消するコミュニケーション

時 11月16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 親業シニアインストラクター・内田智代(右下写真) 定 40名(申込順) 他 企画運営=ゴードンメソッド「親業」@すぎなみ ▶ 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込制))。11月5日までに同係)



…… いずれも ……

問 電話で、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347。または申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込み

就労支援センターすぎJOB

◆シニア女性の自立支援 わたしを再び歩き出す～60代からの再設計術

時 10月16日(木)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対 おおむね50歳以上で求職中の女性 定 18名(申込順) 申 電話で、同施設

◆シニアの暮らしと働き方～しごと中心ではない自分らしい生き方へ脱皮

時 10月18日(土)午後1時～3時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 人材コンサルタント・神谷敏康 対 おおむね55歳以上で求職中の方 定 18名(申込順) 申 電話で、同施設

◆わかりやすい説明の仕方～採用につなげる、職場で役立つ話し方

時 10月21日(火)午前10時～11時30分 場 オンラインで実施 師 話し方サポートココロパーソナル・水嶋恵利那 対 59歳以下で求職中の方 定 20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

◆MOS検定～PCスキルを証明できる対策講座

時 10月29日(水)・30日(木)・31日(金)、11月4日(火)・5日(水)午前10時～午後3時(計5回) 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 54歳以下で求職中の方ほか 師 PC専任講師・日坂元娘、長沢春子 定 14名(申込順) 申 電話で、同施設 他 10月9日(木)・17日(金)にガイダンス・個人面談を実施(事前申込制)

…… いずれも ……

問 就労支援センターすぎJOB ☎3398-1136

ぜひお越しください! 小千谷ふるさと市場の開催

区の交流自治体である、新潟県小千谷市の笹団子・小千谷そばなどの特産品をはじめ、新鮮野菜・地酒などさまざまな産直品を販売します。

日時 10月20日(月)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口前 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800

秋の収穫体験

畑で育てた秋野菜を収穫するイベントです。ぜひお越しください。



日時・場所

- ①11月15日(土)午前10時30分～正午(雨天順延)=すぎのこ農園(井草3-19-23)
②11月22日(土)、12月6日(土)午前10時～正午のうち1時間(雨天中止)=成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9)

費 ①②1組500円 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 ①25組②各24組(いずれも抽選) 申 申し込みフォームから、①10月15日②13日までに申し込み 問 産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136



▲すぎのこ農園



▲成田西ふれあい農業公園

「東京外かく環状道路」に関するパネル展の開催

東京外かく環状道路(関越～東名)は、区内の善福寺全域・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に、大深度地下トンネル方式で整備されます。本線シールドマシンの区への到達を控え、外環事業・工事状況などを紹介するパネル展示を行います。

日時 10月6日(月)～10日(金)午前8時30分～午後5時(10日は4時まで)

場 区役所2階区民ギャラリー 問 国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491

10月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

ガイドブック「地球の歩き方 杉並区」販売記念～まちで発見!なみすけを探せ!



8月28日に発売された「地球の歩き方 杉並区」は、杉並愛あふれる充実した内容となっています。今回は、本書を片手に区内のさまざまな地域を訪れてなみすけを探す、番組オリジナルのモデルコースを紹介します。まちを巡って、新たな杉並の魅力を見つけてみませんか。

● 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

高齢者活動支援センター

◆「うたごえサロン」ピアノとバイオリンで歌おう

10月24日(金)午前10時～11時10分 久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 区内在住で60歳以上の方 定80名(先着順) 費300円

◆紙バンドで編むクリスマスリース

11月9日(日)午前10時～正午 クラフト作家・中澤ひろみ 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、10月13日午前8時45分から同センター



◆初心者向け男性料理教室 秋の味覚をおいしくいただくワザ教えます

11月10日(月)午前10時～午後0時30分 メニュー=きのこおこわ・さつまいもの白和え・ササミの彩り野菜巻き・リンゴのキャラメリゼ 師管理栄養士・梅山朋子 区内在住で60歳以上の男性 定30名(申込順) 費900円 申電話または直接、10月10日午前8時45分から同センター

………… いずれも ………

場 高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

環境活動推進センター

◆かんきょう講演会「都市から森林・林業の役割を考えてみよう」

11月1日(土)午前10時～正午 場同センター 師 林野庁関東森林管理局高尾森林ふれあい推進センター所長・山田徹 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36名(申込順) 申電話・Eメール(11



面記入例)で、10月31日までに同センター 他(長寿)

◆再生おはじきで作る葉っぱのリース

11月2日(日)午前10時～午後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3000円 申電話で、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=10月19日 他(長寿)

◆ソラフラワーで作るガラスアレンジメント

11月8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1200円 申電話で、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=10月20日

◆フリーマーケット in 高井戸(出店者募集)

11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(業者を除く) 定募集区画=8区画(抽選) 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=10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

◆シマエナガ(アブリケ)のバック小物入れ

11月13日(休)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費400円 申電話で、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=10月20日 他(長寿)



◆ネイチャーゲーム～秋とあそぼう

11月16日(日)午後1時15分～3時45分(雨天中止) 場和田堀公園(大宮2-23) 師すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在園・在学で4歳以上の子どもとその保護者 定15組30名(抽選) 費1組200円(保険料) 申NPO法人すぎなみ環境ネットワーク(HP)から、10月15日までに申し込み

◆東京港の「海の森」にバスで育林に行こう

11月24日(休)午前9時～午後4時30分 場海の森公園(江東区海の森3-3) ▶集合=同センター 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36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(HP)から、10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>)

西荻図書館

◆西荻アカデミア「アメリカン・サーガ(アメリカの叙事詩)」

10月18日(土)午後2時～3時30分 師 東京外国語大学名誉教授・荒このみ 定25名(申込順) 他主催=荒正文化デモンストレーション研究会

◆読書週間記念講演会「落語から見た江戸時代の吉原遊廓」

11月1日(土)午後2時～3時30分 師 東京女子大学客員准教授・柳亭左龍 定25名(申込順)

………… いずれも ………

場 西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 申電話または直接、同図書館

杉並アニメーションミュージアム 20周年展の開催



開館20周年を記念して、過去に実施した企画展のポスターなどを展示しています。今回は、三菱UFJ銀行の地域連携の一環として、共同で開催します。

開催期間 10月31日(金)までの午前9時～午後3時(土・日曜日、祝日を除く)

場 三菱UFJ銀行荻窪支店(荻窪5-28-9) 他ポスター展示、アニメーションミュージアム・区内アニメ制作会社の紹介ほか 場 産業振興センター観光係 ☎5347-9184

色あせることのない、昭和歌謡の魅力をお届けします

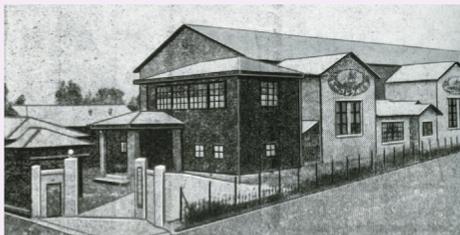
郷土博物館 特別展 「昭和歌謡は杉並から生まれた テイチク東京吹込所物語」

昭和9年～平成11年に堀ノ内にあった帝国蓄音器(現・テイチクエンタテインメント)の東京吹込所まつわる資料を公開し、古賀政男・藤山一郎・石原裕次郎といった作曲家・歌手を紹介します。

日時 10月25日(土)～12月7日(日)午前9時～午後5時(月曜日<祝日の場合は翌日>・第3木曜日を除く)

場所 郷土博物館

費各100円(中学生以下無料)



▲開設時の東京吹込所(提供=テイチクエンタテインメント)

関連イベント

学芸員による展示解説

日時 11月1日(土)・15日(土)・24日(休)、12月6日(土)午後2時～2時30分 場郷土博物館 費各100円(中学生以下無料)

講演会「昭和戦前・戦中期のテイチクレコード」

日時 11月16日(日)午後2時～4時

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 日本大学商学部教授・刑部芳則 定100名(抽選) 申往復はがき(11面記入例)で、郷土博物館。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28日



………… いずれも ………

場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841)

※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



競技大会

秋季ソフトテニス選手権大会

11月3日(祝)午前9時～午後7時(予備日=11月24日(休)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 種目=一般=男女▶シニア=男女(45・60・70・75歳以上)▶チャレンジ=男女(ミックスペア可)▶ベテラン=男女とも80歳以上▶初・中級者 区内在住・在勤・在学の方ほか 60組(抽選) 費1組2000円。中高生1組1000円 甲はがき・ファクス・Eメール(11面記入例)にクラブ名・参加ペアの氏名も書いて、10月18日までに同連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 3332-8038 busujima0303@gmail.com) 毒島 3332-8038(午後7時～9時)

杉並区スポーツ祭

花の民踊大会 観覧者募集

11月8日(土)午後1時～5時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区民踊連盟・藤本 090-3085-9703

バウンドテニス

11月23日(祝)①午前9時～正午②午後1時～5時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=①ダブルス②シングルス(いずれも男子・女子) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 各60名(申込順) 費各500円 甲申込書(体育施設で配布)を、10月31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 圃永松 090-6310-8183 圃午前10時～正午に体験会を実施

馬術

11月23日(祝)午前11時30分～午後6時 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 種目=馬場馬術=①第2課目B②第1課目▶部班競技=③A

(30鞍未満)④B(30～100鞍未満)⑤C(100鞍以上)ノ①は1種目のみ。②は③～⑤から2種目まで選択可 区内在住・在勤・在学で参加種目に見合う乗馬歴を有しスポーツ安全保険に加入している方 費3000円(別途エントリー料①5000円②4000円③～⑤3000円) 甲往復はがき(11面記入例)に乗馬歴・参加種目も書いて、10月17日までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18) 圃平野 3327-1749(午後7時～9時)

ユニカール

11月30日(日)午前9時～午後3時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 60名(1チーム3名。申込順) 費1000円。障害者・高校生以下500円(保険料を含む) 甲ファクス・Eメール(11面記入例)にチーム名も書いて、10月15日までに区ユニカール協会・中村建治 圃3330-2545 namiko@apricot.ocn.ne.jp 圃中村 090-2636-8618

スポーツ教室

短期集中ゴルフ基礎講座

①10月15日(水)～11月7日(金)②26日(水)～12月19日(金)の水曜日=午前10時40分～正午・午後6時30分～7時50分▶金曜日=午前10時40分～正午(各計4回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で18歳以上の方 各6名(申込順) 費各1万円 甲往復はがき・ファクス(11面記入例)で、各実施日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 042-463-5750) 圃畔森 090-5560-0424 圃貸出クラブあり。振り替え受講可

杉並区スポーツ振興財団

ふれあいフットサル教室

10月26日(日)午前11時～午後1時 場高円寺みんなの体育館(高円寺2-36-

杉並区ゆかりの選手も出場します

デフリンピック観戦DAY(卓球)の参加者募集

デフリンピックとは、耳がきこえない・きこえにくいアスリートのための国際スポーツ大会です。11月に、「東京2025デフリンピック」が日本で初めて開催されます。音のない世界で輝く選手を応援しましょう!

日時 11月23日(祝)午前10時～午後3時

場所 東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)

区内在住・在勤・在学の方 100名(抽選) 甲杉並区スポーツ振興財団(HP)(右2次元コード)から、11月10日までに申し込み 圃同財団 5305-6161(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分)



「東京2025デフリンピック」紹介動画をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



31) 圃区サッカー連盟 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) 30名(申込順) 甲電話で、同財団 圃配慮が必要な方は要連絡(実施日前日・当日は同体育館 3312-0313)

さわやかスポ・レク大会

圃内11月3日(祝)午前9時45分～11時30分=ユニカール、スポーツチャンバラ、YOU.FO▶正午～午後0時45分=開会

式、チアリーディング・ヒップホップ演技▶1時～2時45分=インディアカ、ペガールボール、ダーツ、ウォーキングフットボール、ペタンク、モルック、スポーツデビュー▶3時～4時45分=ソフトバレーボール、ミニテニス 場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 費200円。中学生以下100円(いずれも保険料を含む)

…… いずれも …… 圃杉並区スポーツ振興財団 5305-6161

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

座の市 10月18日(土)午前11時～午後5時(売り切れ次第終了)ノ座・高円寺ノ杉並で取れた野菜・交流自治体の物産品・地方の逸品などの販売ノ圃同施設 3223-7500 大鍋チャリティーパエリア収穫祭～Pae Ila Summit 10月19日(日)午前10時～午後5時ノ馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目)ノパエリア配布(2時から。1500食(先着順)。協賛金=1口1000円から)、屋台ほかノ圃全日本パエリア連盟・結城 090-5437-0304 秋フェス 久我山マルシェ&フリーマーケット 10月19日(日)午前10時～午後4時ノ久我山中央緑地ノ圃久我山商店会 5941-9788

スカウト祭 in 荻窪教会 10月19日(日)午前11時20分～午後2時ノカトリック荻窪教会(高井戸東4丁目)ノ圃ボーイスカウト杉並第4団・並木 5930-5228 愛杉会作品展 10月27日(月)～31日(金)午前9時～午後5時ノ区役所2階区民ギャラリーノ圃同会・宮 090-2326-6920 杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」 10月28日(火)午後1時30分～4時30分ノ杉並公会堂ノ演目=シュー

ベルト交響曲7番「未完成」ほかノ出演=山下進三(指揮)ノ90名(先着順)ノ圃大塚 070-9170-1175

講演・講座

ポールde歩こう会 ①10月8日(水)、11月12日(水)=桃井原っぱ公園②10月17日(金)、11月21日(金)=蚕糸の森公園③10月23日(木)、11月27日(木)=柏の宮公園ノいずれも午前10時～正午ノ各20名(先着順)ノ圃①鈴木 090-1420-2149②飯島 090-4733-2886③横倉 080-5016-0936ノ長寿 手袋・健康保険証持参。ポールレンタルあり

荻窪三庭園アカデミー講座「地域史(まち歩き)」 10月11日～8年3月14日の第2土曜日、午前10時～正午(計6回)ノ阿佐谷地域区民センターほかノ地域史研究家・新倉毅ノ18歳以上の方ノ30名(申込順)ノ6000円ノ圃圃電話・Eメール(11面記入例)で、10月8日までに同会・土屋 070-5577-8358 ttsuchiya@galaxy.ocn.ne.jp

介護予防セミナー～腰痛・下肢痛の診断とセルフケア 10月11日(土)午後2時～3時30分ノ山中整形外科内科クリニック(西荻南2丁目)ノ医師・米澤郁穂ほかノ区内在住・在勤・在学で50歳以上の方ノ30名(申込順)ノ圃圃電話で、10月8日までに同クリニック・藤田 3335-5080

認知症サポーター養成講座 ①10月12日(日)午後1時30分～3時30分=ゆうゆう大宮前館②24日(金)午前10時～11時30分

=西荻地域区民センター③27日(月)午後1時30分～3時=コミュニティふらっと成田ノキャラバン・メイトノ区内在住・在勤・在学の方ノ①10名②20名③30名(いずれも申込順)ノ圃圃電話で、①ゆうゆう大宮前館 3334-9640②ケア24善福寺 5311-1024③ケア24成田 5307-3822ノ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

善福寺川散歩「秋の帰化植物観察会」 10月15日(水)午前10時～正午ノ集合=尾崎橋付近(成田東3丁目)ノ環境カウンセラー・山室京子ノ区内在住・在勤・在学の方ノ15名(申込順)ノ500円(保険料を含む。小学生以下無料)ノ圃圃電話・Eメール(11面記入例)で、10月10日までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会 3392-0606 seca@canvas.ocn.ne.jp(月～金曜日午前10時30分～午後3時30分)ノ長寿

①会計ソフトで帳簿をつけよう②新規開業者のための帳簿の書き方 ①10月16日(木)・17日(金)②23日(木)・24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)ノ荻窪青色申告会事務局(荻窪5丁目)ノ個人事業主ノ各3名(申込順)ノ各500円ノ圃圃電話で、同会 3393-1951

荻窪三庭園アカデミー講座「モダン建築散策」 10月18日～8年3月21日の第3土曜日、午前10時～正午・午後2時～4時

(各計6回)ノ文京区目白台ほかノ一級建築士・田村公一ノ18歳以上の方ノ各15名(抽選)ノ各9000円ノ圃Eメール(11面記入例)で、10月9日までにすぎなみ文化協会・田村 tamura-koichi@nifty.ne.jpノ圃圃田村 090-8589-4375

JIA杉並土曜学校「自転車とまちづくり」 10月18日(土)午後3時～5時30分ノ阿佐谷地域区民センターノ建築家・千葉学ノ60名(申込順)ノ500円ノ圃圃申し込みフォーム(区HP)同案内参照)から申し込みノ圃圃JIA杉並地域会・中村 5305-2773

薬と健康の週間イベント～薬局・薬剤師をもっと知ろう 10月19日(日)午後1時～4時30分ノセシオン杉並ノ150名(先着順)ノ圃圃杉並区薬剤師会 3393-3080

死後に困らないため、今できること 10月28日(火)午後2時～4時ノウェルファーム杉並ノ司法書士・河井正人ほかノ区内在住・在勤の方ノ40名(申込順)ノ圃圃圃電話で、杉並区成年後見センター 5397-1551(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

チャレンジ点訳講座入門編 10月30日～12月11日の木曜日、午後1時～3時(11月6日を除く。計6回)ノ西荻地域区民センターノ圃点字技能師・飯田三つ男ほかノ高校生以上の方ノ10名(申込順)ノ2000円ノ圃圃圃電話・Eメール(11面記入例)で、10月24日までに視覚障害者支援総合センター 5310-5052 mail@siencenter.or.jp

ヴィムスポーツアベニュー

◆プールではつつ健康水中体操教室
時11月5日～12月24日の水曜日、正午～午後1時(計8回) 60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定10名(申込順) 費1万6000円

◆丈夫な足腰をつくろう教室

時11月5日～26日の水曜日、午前10時～11時15分(計4回) 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

時11月8日～12月27日の土曜日、午前10時20分～11時5分(計8回) 20～64歳の方 定16名(申込順) 費1万6000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、10月20日までに同施設

スポーツハイツ

◆カラダリフレッシュ 駅からノルディックウォークハイキング

時11月9日(日)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 昭和記念公園(立川市緑

町3173) ▶集合=JR西立川駅 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 6グループで5km程度歩ける方 定20名(申込順) 費2500円(別途入園料) ☎電話で、11月3日までに同施設 他 ポール持参



◆チャレンジフィットネスday

時内11月11日(火)午前10時～午後1時・7時30分(各1時間15分)=マスターズ成人水泳(初・中・上級) ▶午後1時15分～2時15分=アクアエクササイズ 場 同施設 対 高校生以上の方 定各5名(申込順) 費各1650円 ☎電話で、11月10日までに同施設

…… いずれも ……

場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 他 長寿

教育現場の今をお届けします

すぎなみ教育だより

第9号

弁護士と学ぶ、いじめと人権



7年度から第一東京弁護士会と連携して、区内の小中学校で弁護士による「いじめ防止授業」を実施しています。弁護士が法律の視点からいじめの問題を説明することで、児童・生徒一人一人がいじめを人権の問題であるという理解を深め、なぜいじめはいけないのかを主体的に考える機会となっています。

詳細は、杉並区教育委員会(HP) ▶▶▶▶▶



場 教育人事・指導課学校問題対応支援係

「広報すぎなみ」の特集記事が見やすく＆探しやすい！ / もっと知るすぎなみをご利用ください

「広報すぎなみ」で特集している区の施策や「すぎなみビト」の記事が、スマートフォン・パソコンの画面でも読みやすくなりました。また、防災・安全、子ども・教育、スポーツ・文化など、カテゴリごとに読みたい特集記事を探すことができます。

閲覧はこちらから!



▲もっと知るすぎなみ

場 広報課広報係



セルフコンパッション実践法&はたらく女性交流会

11月4日(火)午前10時～正午 / 区役所第4会議室 / 30名(申込順) / ☎電話で、女性しごと応援テラス ☎5211-2855。または同団体(HP)から申し込み / 1歳～就学前の託児あり(定員あり)。10月27日午後5時までに申し込み

井の頭自然文化園周辺で秋の植物と野鳥を観察

11月5日(水)午前10時～午後2時 / 同園(武蔵野市御殿山1丁目) / 山室京子ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(抽選) / 500円ほか(保険料を含む) / ☎往復はがき(11面記入例)で、10月15日までに自然観察の会杉並・井上(〒167-0052南荻窪1-13-7) / 場 谷島 ☎090-6144-7494

すぎなみ日本語教室「はじめてのにほんご」

11月5日～8年2月25日の月・水曜日、午後1時30分～3時(12月24日～8年1月7日、祝日を除く。計24回) / 杉並区交流協会(阿佐谷南1丁目) / 区内在住・在勤で16歳以上の方ほか / 8名(申込順) / 1000円 / ☎同会(HP)から、10月24日までに申し込み / 場 同会 ☎5378-8833

石けん作り体験

11月7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) / ☎電話・Eメール(11面記入例)で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 / 場 kouza@ecosuginet.jp (午前9時～午後5時(水

曜日を除く) 生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

11月7日(金)午後1時～3時45分 / 区役所第5・6会議室 / ファイナンシャルプランナー・下島利光ほか / 55歳以上の方ほか / 40名(申込順) / ☎電話で、予約専用 ☎5422-1399 (月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)) / 場 東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335

東京衛生アドベンチスト病院 子育て学級(幼児クラス)

11月11日(火)午後2時～3時 / オンラインで実施 / 同病院歯科医師・西野賢愛 / 20名(申込順) / 1500円 / ☎電話で、11月5日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2時まで))

高千穂大学公開講座「シン・考古学への招待」

11月15日～12月6日の土曜日、午後1時～4時30分(計4回) / 同大学(大宮2丁目) / 同大学人間科学部教授・時津裕子ほか / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 50名(申込順) / 500円 / ☎申し込みフォーム(区(HP)同案内参照)から、12月5日までに申し込み / 場 同大学学務部教務課 ☎3313-0146

◆杉並青色申告会

◆フリーランス勉強会「個人の決算書の見方」 10月17日(金)午後8時～9時 / 同会本部(阿佐谷南3丁目) / 区内在住の方ほか / 12名(申込順) / ☎電話・Eメール

(11面記入例)で、10月16日までに同会

◆最新! 私たちの税負担はどう変わる? 税制セミナー 10月21日(火)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) / ☎電話・Eメール(11面記入例)で、10月20日までに同会 / (長寿)

…… いずれも ……

場 杉並青色申告会 ☎3393-2831 / semi nar@aioiro.org

◆杉並法人会

◆法人税申告書作成講座 10月22日(水)・23日(木)午後1時～4時30分(計2回) / 同会(阿佐谷南1丁目) / 杉並税務署担当官 / 区内在住・在勤の方 / 20名(申込順)

◆事業者の担当の方向け「年末調整説明会」

11月14日(金)午前10時～正午・午後1時～3時 / 同会(阿佐谷南1丁目) / 杉並税務署担当官 / 区内事業者ほか / 各30名(申込順)

…… いずれも ……

場 ☎電話で、杉並法人会 ☎3312-0912

その他 杉並区シルバー人材センター入会相談会

10月9日(木)・23日(木)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) / ☎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 10月14日(火)・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) / ☎電話で、各実施日前日までに同支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

一日合同行政相談所 10月16日(木)午前10時～午後4時 / 新宿駅西口広場 / 場 総務省東京行政評価事務所 ☎3363-1100

◆東京都行政書士会杉並支部

◆行政書士による無料相談会 10月18日(土)午前10時～午後4時 / 荻窪タウンセブンビル駅前北口広場 / 区内在住・在勤・在学の方

◆相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 10月27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

…… いずれも ……

場 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集

選考=12月6日(土) / 昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科を修了して高等学校の入学資格がない方ほか / ☎願書(同学校で配布)を、11月21日までに同学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送 / 場 同学校 ☎3265-5961

※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。