



催し

角川源義没後50年・幻戯山房
創建70年 2階特別公開

時10月23日(木)～11月3日(祝)午前9時～午後5時(29日を除く。入場は4時30分まで) 場角川庭園(荻窪3-14-22) 間同庭園 ☎6795-6855

大人のための朗読と語りの会

時10月26日(日)午後2時～3時30分 場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 内出演=ルピナス絵本の会 ▶ 演目=ラフカディオ・ハーン「雪女」、宮沢賢治「雨ニモマケズ」ほか 対18歳以上の方 定35名(申込順) 申間電話または直接、10月18日から同図書館 ☎5373-1811

すぎのき生活園 陶芸作品展

時10月27日(月)～31日(金)午前9時～午後5時(31日は4時まで) 場区役所1階ロビー 間同園 ☎3301-4160

区立中学校連合文化祭 杉並子どもサイエンス・グランプリ

時場内下表のとおり 間済美教育センター管理係 ☎6379-3521

内容	日時	会場
英語学芸発表会	11月1日(土)午前9時30分～11時45分	久我山会館(久我山3-23-20)
書評座談会	11月1日(土)午後1時～4時	
美術・技術・家庭科作品展 杉並子どもサイエンス・グランプリ 中学校部門、小学校部門	11月1日(土)～3日(祝)午前9時30分～午後4時	セシオン杉並(梅里1-22-32)
音楽発表会	11月1日(土)午前10時20分～午後0時40分	
演劇発表会	11月2日(日)午前10時～午後0時40分	

朗読劇「すぎなみ家族草子」

時11月6日(木)午後2時・7時・7日(金)午後2時(各100分程度) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内出演=家族草子 対中学生以上の方 定各45名(申込順) 申間電話または直接、10月20日から成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)・阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)・方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)

杉並公会堂×荻窪消防署 避難訓練コンサート

時11月12日(水)午後2時～3時50分 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=東京消防庁音楽隊ほか 対4歳以上の方 定400名(申込順) 申電話で、同施設。または同施設[HP]から申し込み／申込期限=10月31日午後6時 間同施設 ☎5347-4450

すぎのこ農園まつり

時11月15日(土)午前10時～正午 場農福連携農園すぎのこ農園(井草3-19-23) 内すぎのこマルシェ、展示ほか 間産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

郷土博物館

◆年中行事「十三夜」

時11月1日(土)～9日(日)午前9時～午後5時(4日を除く)

◆昔の農家の暮らし体験

時11月2日(日)午後2時～4時(雨天中止) 内稲の脱穀体験

…………… いずれも ……………

場間郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費100円(中学生以下無料)

講演・講座①

家族教室 発達障害のわが子への理解と接し方

時11月11日(火)・26日(水)、12月1日(月)・

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、各記事の申間でご確認ください。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

8日(月)午前10時～正午(計4回) 場杉並保健所(荻窪5-20-1)、巳善第2ビル(阿佐谷南1-16-10) 師野崎クリニック・野崎和博、共栄大学准教授・木村文香 対愛の手帳をお持ちでない発達障害(疑いを含む)の小学6年生～中学生の保護者 定20名(申込順) 申間電話で、障害者施策課障害者保健担当。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=11月10日 他初回のみ参加も可(定員あり〈申込順〉)

保護者ワイワイ塾「地域で子育てするとは？」

時①11月14日(金)午後7時～9時②29日(土)午前10時～正午 場①セシオン杉並(梅里1-22-32)②区役所第9会議室(西棟8階) 師すぎなみ協働プラザ運営責任者・朝枝晴美 定各40名(抽選) 申申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から、各実施日2日前までに申し込み 間学校支援課家庭・地域教育担当 ☎5307-0759

「わが子」の自立・就職のための保護者向けセミナー

時11月15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・墓田薫ほか 対15～49歳以下の子どもの保護者ほか 定25名(申込順) 申間電話で、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[HP]同案内参照)から申し込み／申込期限=11月14日 他個別相談あり(定員あり〈先着順〉)

マンション管理セミナー

時内11月15日(土)①午後2時～3時50分=講演「築後40年マンションの難問!～あなたのマンションは何歳?大丈夫?」②4時～5時=個別相談会 場阿

佐谷地域区民センター(阿佐谷北1-1-1) 師杉並マンション管理士会会長・田村晃清 対区のマンション管理組合役員・区分所有者ほか 定①80名②7名(いずれも申込順) 申申込書(区[HP]から入手可)を、同会(〒167-0043上荻1-17-5フォーチュン荻窪1階 ☎3393-3652)へ郵送・ファクス。またはEメール(記入例)にマンション名、②は相談内容も書いて、同会 ☎suginamimankan@yahoo.co.jp／申込期限=11月12日 間同会 ☎3393-3680、住宅課空家対策係

児童講演会「子どもと絵本」

時11月16日(日)午後2時～3時30分 場西荻図書館(西荻北2-33-9) 師絵本作家・阿部結 対中学生以上の方 定25名(申込順) 申間電話または直接、10月26日から同図書館 ☎3301-1670

もっと生きやすく おとなの発達障害の理解と支援

時11月17日(月)午前10時～正午 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師共栄大学准教授・木村文香 対区内在住・在勤で18歳以上の方 定30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 間同センター ☎3311-0116

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11月18日(火)・29日(土)午後1時30分～3時55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) 申間電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他1人30分程度

点字教室(後期・中級)

時11月19日、12月3日・10日、8年1月14日・28日、2月4日・18日・25日、3月11日・25日/いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) 場杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対視覚障害のある方、同教室初級の修了者 定5名(抽選) 申間電話で、11月10日までに同会館 ☎3333-3444(月～金曜日午前9時～午後4時〈祝日を除く〉)

健康体操と長寿の秘訣

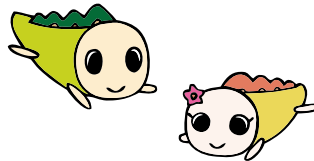
時11月20日(木)午前10時～11時30分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師区公認スポーツリーダー・阿部紘一 対区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 申間電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304。または申し込みフォーム(区[HP]同案内参照)から申し込み 他(長寿) ▶ 協働=高井戸・和泉健康づくり自主グループ交流会

からだの中のしくみ 肺の模型をつくろう

時11月23日(祝)午前10時30分～正午 場永福図書館(永福3-51-17) 師原田佐和子 対小学生 定30名(申込順) 申間電話または直接、10月20日から同図書館 ☎3322-7141

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
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎FAX 3394-8963)	講演「認知症があってもなくても、ともに楽しく暮らそう」★	11月1日(土)午後2時～4時 師認知症介護研究・研修東京センター研究部長 永田久美子 定50名(申込順) 費500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎FAX 5378-8179)	カーレット(卓上カーリング)を楽しもう★	11月3日～8年1月19日の第1・3月曜日、午後1時30分～3時 師カーレットジャパン協会指導員 定各10名(申込順) 費各300円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎FAX 3335-1716)	元気なうちから始めよう、老い支度のすゝめ★	11月7日(金)・21日(金)、12月5日(金)午後1時30分～3時30分 師東京福祉会・菱沼大吾ほか 定各15名(申込順) 費各100円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎FAX 3313-4319)	長谷川淳一「バイオリンコンサート」★	11月29日(土)午後2時～3時 定50名(申込順) 費500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎FAX 3332-2011)	地域交流バザー MOTTAINAIをつなげよう	11月30日(日)午前10時～午後3時
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎FAX 3337-2266)	お茶と音楽と落語の会★	11月30日(日)午後2時～3時30分・2時30分～4時 定各12名(申込順)

※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。★は(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) 間問い合わせ 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

食品ロス削減講座
～みて、きいて、かんがえよう！
時11月27日(木)午後2時～4時 場農福
連携農園すぎのこ農園（井草3-19-23）
対区内在住・在勤・在学の方 定12名
（申込順） 申問電話で、ごみ減量対策
課管理係☎5307-0666。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**=11月20日

犬のしつけ方教室
時11月29日(土)午前9時30分～10時30
分・11時30分～午後0時30分 場高井
戸公園（久我山2丁目） 師ヒューマン
財団 対飼い犬1頭につき飼い主2名
まで▶**参加犬の条件**=生後6カ月以上、
飼い犬の登録を行っている（マイクロ
チップまたは犬鑑札の装着必須）、狂
犬病予防注射済票の交付を受けている
（注射済票の着用が必須）／生理中の
雌を除く 定各10組（申込順） 申問
電話で、11月26日までに杉並保健所生
活衛生課管理係☎3391-1991



**杉並区犯罪被害者等支援条例制定
から20年を考えるシンポジウム**
時11月30日(日)午後1時30分～3時30分
場区役所第4会議室（中棟6階） 内講
演「地方公共団体による被害者支援の
役割と課題」、パネルディスカッショ
ン「犯罪被害者支援における自治体の
役割とは」 師慶應義塾大学法学部教
授・太田達也、全国被害者支援ネット
ワーク顧問・安田貴彦、被害者支援都
民センター・阿久津照美、文筆家・入
江杏、モデレーター・延友陽子 定
90名（申込順） 申問電話で、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 他生後7カ月～就学前の託児
（定員あり）・手話通訳あり（いずれも
11月17日までに同係）

家族介護教室
◆**認知症介護をみんなで楽しく考えよう！**
時10月29日(水)午後2時～3時30分 場
特別養護老人ホーム山河（高井戸東
3-30-13） 師同施設・塚田佑介、看護
小規模多機能山河・土持貴子 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浜田山☎
5357-4944

◆**介護者も知っておこう終活のあれこれ**
時10月25日(土)午前10時～11時30分
場西荻窪診療所（西荻南4-2-7） 師
東京福祉会・杉原靖 対区内在住・在
勤・在学の方 定30名（申込順） 申
問電話で、ケア24西荻☎3333-4668

休日パパママ学級・休日母親学級
◆**休日パパママ学級**
時12月7日(日)・13日(土)・20日(土)午前=
9時30分～正午▶**午後**=1時30分～4時
（20日は午後のみ） 内妊娠・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12月20日(土)午前9時30分～正午 内
妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母
乳・産後の話ほか 対区内在住で初産
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、
11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

就労支援センターすぎJOB
◆**就労支援センターの上手な活用法
（施設説明会）**
時11月1日(土)午前10時～11時 対求職
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
◆**ミドルシニアが考える人生100年時
代 75歳までの働き方**
時11月6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45歳以上で求職
中の方 定18名（申込順） 申電話で、
同施設

◆**求職者のためのパソコンセミナー**
①**エクセル応用**②**パワーポイント基礎**
時11月10日(月)・17日(月)午前10時～午後
3時 師PC専任講師・日坂元娘、長沢
春子 対59歳以下で求職中の方 定
各14名（申込順） 申電話で、同施設

◆**採用される応募書類の書き方 自己
PRや志望動機の考え方と表現の仕方**
時11月13日(木)午後1時～3時 師人事
採用コンサルタント・小俣享 対59歳
以下で求職中の方 定18名（申込順）
申電話で、同施設

◆**ビジネスマナー再入門「印象で信頼
をつくる」電話対応やメールの書き方**
時11月14日(金)午前10時～正午 師プロ
フェッショナルコーチ・伊藤一枝 対
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）
問就労支援センターすぎJOB☎3398-
1136

杉並障害者福祉会館
◆**障害者のための「ダーツ体験教室」**
時11月2日(日)午後1時30分～3時30分
師NPO法人プロップK・石山恵子 申
電話・ファクス（12面記入例）に障害
の状況、在勤・在学の方は勤務先・学
校名、手話通訳を希望の方はその旨も
書いて、11月1日までに同会館

◆**障害者のための「リトミック教室」**
時11月23日(祝)、12月21日(日)、8年1月
18日(日)、2月22日(日)午前10時30分～正
午 師音楽療法士・小方久美子、及川
飛鳥 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31日
までに同会館

..... いずれも
場問杉並障害者福祉会館（〒168-0072
高井戸東4-10-5☎3332-6121☎3335-
3581） 対区内在住・在勤・在学で障
害のある方（介助が必要な場合は介助
者同伴）

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11月7日(金)▶**受け付け**=午後2時～2時
40分 場TAC杉並区上井草スポーツセ
ンター（上井草3-34-1） 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 定60名（先着順）

◆**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11月14日(金)・21日(金)・28日(金)午前10
時～正午（計3回） 場高井戸保健セン
ター（高井戸東3-20-3） 師歯科衛生
士・管理栄養士・健康運動指導士 定
20名（申込順） 申電話で、10月31日ま
でに荻窪保健センター

◆**足腰げんき教室**
時場定下表のとおり 師健康運動指導
士 申はがき（12面記入例）に番号・
希望会場（1カ所）も書いて、10月31日
までに荻窪保健センター

番号	会場	日時（計4回）・ 定員（抽選）
19	荻窪保健 センター	12月4日～25日の木曜 日、午後1時30分～3時 30分(18日は午前9時30 分～11時30分) 定15 名
20	コーシャハイム 方南町GC (和泉4-44-1)	12月3日～24日の水曜 日、午前9時30分～11 時30分 定12名
21	上井草 保健センター (上井草3-8-19)	12月2日～23日の火曜 日、午後1時30分～3時 30分 定15名

..... いずれも
対区内在住の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)

すぎなみ みんなの大運動会 参加者募集

30歳以下のプロジェクトメ
ンバーが考えた子どもから大
人まで楽しめる大運動会を開
催します。



日時 11月22日(土)午前11時～午後3時30分
場所 杉並第十小学校（和田3-55-49）

内借り人競争・杉並クイズ・玉入れほか 対区内
在住・在勤・在学の方 定200名（申込順） 申
申し込みフォーム（右2次元コード）から、11月12
日までに申し込み 問社会教育センター☎3317-
6621 他当日の運営スタッフの募集あり



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、天文イベントを行います。

昼の太陽観測会

時11月8日(土)・9日(日)午前10時～正午、午後1時～2時30分 場桃井
原っぱ公園（桃井3-8-1）

夜の星空観望会

時①11月8日(土)②9日(日)③10日(月)午後6時・6時30分・7時（各30分）
場①久我山小学校（久我山5-18-7）②三谷小学校（上井草3-14-12）
③沓掛小学校（清水3-1-9） 定各70名（申込順） 申
申し込みフォーム（右2次元コード）で、10月20日か
ら申し込み 他星空パネル展示あり。小学生以下は保
護者同伴



..... いずれも
問社会教育センター☎3317-6621

交流自治体の催し

区の交流自治体の特産品などを販売します。

小千谷市の笹団子▶



自治体名	催し名	日時・場所など	問い合わせ
群馬県 東吾妻町	吾妻の 朝市	📅10月23日(木)午前10時 ～午後2時 📍区役所中 杉通り側入口前	東吾妻町 まちづくり推進課 ☎0279-68-2111
新潟県 小千谷市	おぢや フェア	📅10月26日(日)午前11時 ～午後1時30分 📍小千 谷学生寮(井草4-16-23) 🚗車での来場不可	小千谷市 産業開発センター ☎0258-83-4800

※売り切れ次第終了。

講演・講座②

高齢者活動支援センター

◆はじめての羊毛フェルト「羊毛クリ スマスオーナメント」

📅11月16日(日)午前10時～正午 📍手
芸作家・新崎優子 定30名(申込順)
費700円

◆ペン習字講座「年賀状を書く」

📅11月24日(休)午前10時～正午 📍シ
ルバー人材センター講師 定15名(申
込順) 費300円

..... いずれも

📍📍高齢者活動支援センター(高井戸
東3-7-5☎3331-7841) 区内在住
で60歳以上の方 申電話または直接、
10月25日午前8時45分から同センター

環境活動推進センター

◆手縫いで作る折り返しブリムのキャ スケット

📅11月15日(土)・22日(土)午後1時30分～
3時30分(計2回) 📍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1500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=11月3日 他(長寿)

◆おもちゃのクリニック

📅11月16日(日)午後1時～3時 📍同セ
ンター 区内在住・在勤・在学の方
定15名(申込順) 費実費 申電
話で、同センター 他1人1点

◆着物地で作るミニバッグ

📅11月27日(木)午後1時30分～3時30分
📍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600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=
11月9日 他(長寿)

◆さあ!東京の里山へ～豊かな自然の 中、自給自足と循環型ライフを体感

📅11月29日(土)午前8時30分～午後3時
30分 📍檜原村藤倉地区(西多摩郡檜
原村藤原4814) ▶集合・解散=JR武蔵
五日市駅 📍NPO法人さとやま学校・
東京代表 川上玲子 区内在住・在
勤・在学で小学生以上の方(中学生以

下は保護者同伴) 定10名(抽選) 費
5000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29日までに申し込み 他お持ちの方
は、トレッキングボール持参

..... いずれも

📍環境活動推進センター(高井戸東
3-7-4☎5336-7352〈水曜日を除く〉)

スポーツ



杉並こどもラグビー体験教室

📅11月2日(日)午後1時30分～3時30
分 📍井草森公園運動場(井草4-12-
1) 区内在住・在学の3歳～中学生
定50名(申込順) 申杉並ラグビース
クール(HP)から、10月26日までに申し
込み 📍同団体・早川☎090-1526-
6604

学校を活用したスポーツ教室「みんな でチャレンジ!ボール投げフェス」

📅11月9日(日)午前10時～正午(雨天
中止) 📍方南小学校(方南1-52-14)
📍ハンドボール元日本代表・中川善雄
区内在住・在学の小学生 定20名
(申込順) 申Eメール(12面記入例)
で、10月31日までにスポーツ&ワー
クス✉toiawase@sports-works.net
📍スポーツ&ワークス☎3566-0288

シニア・アーチェリー教室

📅11月23日、12月14日・28日、8年1月
11日・25日、2月8日/いずれも日曜日、
午前9時30分～正午(計6回) 📍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・在勤で60～
79歳の方 定10名(申込順) 申Eメー
ル(12面記入例)に性別・利き手も書
いて、10月26日までに区アーチェリー
協会・井口✉yoshinoigu@pony.ocn.
ne.jp 📍井口☎090-2416-8379

シニアスポーツ振興事業

「ダンススポーツ初心者講習会」

📅11月19日～12月17日の水曜日、午
後7時～9時(11月26日を除く。計4回)
📍桃井第二小学校(荻窪5-10-25) 区

ワルツ・ブルースほか 区内在住・
在勤で60歳以上の方 定20名(抽選)
費200円(保険料を含む) 申往復は
がき(12面記入例)に性別・生年月日
も書いて、11月5日までに区ダンスス
ポーツ連盟・国定千幸(〒167-0034桃
井2-10-7) 📍国定☎090-8517-2441

西荻空手体験教室

📅10月26日(日)午前10時～11時 📍西
荻南区民集会所(西荻北1-9-5) 📍日
本武道傳少林寺流空手道勇心門・小
野千尋 区3歳～中学生(就学前の子
どもは保護者同伴) 定15名(申込順)
申📍電話・Eメール(12面記入例)で、
同集会所☎3397-7311✉nishioji@
tokyu-com.co.jp。または直接、同集
会所/申込期限=10月24日

TAC杉並区永福体育館

◆はだしでサッカー

📅11月10日(月)・17日(月)①午後3時30分
②4時30分③5時30分(いずれも各1時
間) 区①3歳～就学前の子ども②小学
1～3③4～6年生 定各20名(申込順)
費各1270円 申電話で、各実施日7日
前の午前8時30分から同体育館



◆はだしでのんびり健康運動

📅11月10日(月)・17日(月)・19日(水)・26
日(水)午前9時30分～10時30分 区おお
むね60歳以上の方 定各20名(申込
順) 費各500円 申電話で、各実施
日7日目の午前8時30分から同体育館
他(長寿)

◆ママさんビーチサッカー

📅11月10日(月)・17日(月)・19日(水)・26
日(水)午前10時45分～11時45分 区18
歳以上の方 定各20名(申込順) 費
各700円 申電話で、各実施日7日前
の午前8時30分から同体育館

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

花と緑の井草祭り 10月25日(土)午前10
時～午後2時/井草森公園/花・野菜・
地方物産の販売ほか/📍東京商工会議
所杉並支部☎3220-1211

わくわくフィールドSUGINAMI in 西荻
窪 10月26日(日)午前10時～正午/桃井
第三小学校/5歳～小学4年生(就学前
の子どもは保護者同伴)/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、10月24日までに申し込
み/📍ボーイスカウト杉並第6団・山中
☎090-5807-3895

更生保護女性会バザー 10月26日(日)午
前10時30分～午後2時30分/杉並第一
小学校/📍杉並区更生保護女性会・市
村☎3311-9143

女子美スピリッツ 佐野ぬい 青の諧調
collage 11月1日(土)までの午前10時～午
後5時(10月18日・19日・28日を除く)/
女子美ガレリアニケ(和田1丁目)/📍同
施設☎5340-4688

シニアパラダイス・ウインドアンサンブ
ル 定期演奏会 11月2日(日)午後2時～
4時/杉並公会堂/曲目=M.ムソルグス
キー「展覧会の絵」ほか/1000名(先着
順)/📍同催し・上村☎090-6544-1120
荻窪音楽祭 11月6日(木)～9日(日)▶8日(土)
=フレッシュジュニア・コンサートほか▶
9日(日)=みらい夢チャリティコンサートほ
か/杉並公会堂ほか/申同催し(HP)から
申し込み/📍同催し事務局☎5347-0244
映画上映会①わたしのかあさん一天使
の詩②一粒の麦 荻野吟子の生涯 11
月6日(木)①午前10時30分～午後0時30分
②2時～4時/浜田山会館/各195名(申
込順)/各1300円ほか(就学前の子ども
無料)/申📍電話で、現代ぶろだくしよ
ん☎5332-3991

スマホ教室「iPhoneのカメラ・写真
(編集・送る・保存)をしよう」 11月7
日～28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)/小学生以上の方
/8名(申込順)/5000円/申📍電話・
ファクス(12面記入例)で、10月30日
までに同センター本部☎3317-9091FAX
3317-9093(月～金曜日午前9時～午後
5時)

お寺でヨーデルコンサート 11月9日(日)

午前11時～正午・午後2時～3時/出演=
ヨーデル北川桜とエーデルワイスムジカ
ンテン/万歳山永福寺(永福1丁目)/
各200名(申込順)/各2000円ほか/
申📍電話・Eメール(12面記入例)で、
11月8日までに桜企画・北川☎3315-1581
✉sakurakikaku1@gmail.com/区民5
組10名を招待(申込順)=電話・Eメー
ル(12面記入例)に人数も書いて、11月
8日までに同団体

わくわくフィールドSUGINAMI in 大宮
八幡宮 11月16日(日)午前10時～正午/
大宮八幡宮(大宮2丁目)/5歳～小学6
年生(3年生以下は保護者同伴)/40名
(申込順)/申申し込みフォーム(区(HP)
同案内参照)から、11月15日午後3時ま
でに申し込み/📍ガールスカウト杉並地
区✉gstokyo62ohmiya@gmail.com

講演・講座

国際交流の扉を拓く～外国人のための日
本語教育をのぞいてみよう 10月25日
(土)午前10時～11時30分、11月16日(日)・
29日(土)、12月14日(日)、8年1月18日(日)午
後1時15分～2時45分(計5回)/高井
戸地域区民センター/早稲田大学名誉教
授・川口義一ほか/区内在住・在勤・在
学で中学生以上の方/12名(申込順)/
各500円/申📍電話・Eメール(12面記

入例)で、10月24日正午までにNPO法
人てにをは倶楽部・大石☎090-9012-
0870✉tobira0375@gmail.com

荻窪三庭園アカデミー講座「荻窪三庭
園」 10月26日、11月23日、12月21日、
8年1月25日、2月22日、3月22日/いず
れも日曜日、午後1時～3時(計6回)/
阿佐谷地域区民センターほか/郷土史
家・寺田史朗ほか/18歳以上の方/30
名(申込順)/6000円/申📍電話・E
メール(12面記入例)で、10月20日ま
でにすぎなみ文化協会・土屋☎070-5577-
8358✉tsuchiya@galaxy.ocn.ne.jp

税理士&不動産のプロが語る!相続と空
き家、賢い対応法 10月29日(水)午後1
時～3時/阿佐谷地域区民センター/税
理士・小泉博嗣ほか/区内に空き家を
所有している方ほか/20組(申込順)/
申📍電話で、リムズキャピタル☎5282-
5282。または申し込みフォーム(区(HP)
同案内参照)から申し込み

フレイル予防「予防して元気な毎日を送
るために」 10月29日(水)午後3時～4時/
さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1丁目)/同
施設機能訓練指導員・川人貴広/区内
在住・在勤・在学の18歳以上の方/10
名(申込順)/申📍電話で、同施設☎
5373-3911

凡例

📅日時 📍場所 内容 📍講師 対象 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

ユニバーサルタイムの実施

- 日時

①12月3日(水)午後3時30分～5時30分
②20日(土)午前10時～正午
③24日(水)午後3時～5時
- 場所

①荻窪体育館（荻窪3-47-2）
②TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）
③TAC杉並区上井草スポーツセンター（上井草3-34-1）

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。

—— 問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。



ウォーキング、ボール種目、軽い運動・体の相談ほか 障害のある方（介助が必要な方は介助者同伴） ①②上履き持参

①JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅②京王井の頭線永福町駅③西武新宿線上井草駅などからの誘導サポートを希望の方は、電話・Eメール（12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

◆親子でボール遊び

時11月10日(月)・17日(月)・19日(水)・26日(水)正午～午後0時45分 2歳6カ月以上の子どもとその保護者 各20名（申込順） 各500円 電話で、各実施日7日前の午前8時30分から同体育館 3328-3146

◆ビーチ相撲体験会

時11月16日(日)①午前10時～11時②11時30分～午後0時30分 ①小学1・2年生②3～6年生 各16名（申込順） 同体育館 で、10月20日から申し込み

…… いずれも ……

場 TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6） 3328-3146）

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆親子サッカー教室

時11月5日(水)・12日(水)・19日(水)①午前11時10分～11時50分②午後0時15分～0時55分 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤（保護者）・在園で7年度①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 各15組30名（申込順） 各1組570円（子育て応援券利用可）

◆年中・年長サッカー教室

時11月6日(木)・13日(木)午後3時20分～

4時 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤（保護者）・在園の7年度5・6歳の子ども 各15名（申込順） 各800円

◆ステップアップサッカー教室

時11月6日(木)・13日(木)①午後4時20分～5時20分②5時30分～6時45分 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤（保護者）・在学の小学①1・2年生②3～6年生 各30名（申込順） 各570円

◆幼児・児童のバルシューレ教室

時11月11日(火)・25日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 ①4歳～就学前の子ども②小学1～3年生 各20名（申込順） 各690円

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なく、みんなで楽しく運動する教室です。

時11月27日(木)午後5時30分～6時40分 FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤（保護者）・在学の小中学生、介助なしで歩くことができる障害児 各30名（申込順） 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） 同センター から、10月22日～26

日に申し込み

高円寺みんなの体育館

◆ヨガ初級

時11月1日～29日の土曜日、午後7時15分～8時35分 今田直樹 各16名（申込順） 各1000円 電話または直接、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11月3日～24日の月曜日、午前11時15分～午後0時15分 うえむら真希 各16名（申込順） 各800円 電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆楽しく健康タイム

時11月4日～25日の火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 ①ソフトエアロビクス②グライディングディスクエクササイズ 宮崎輝美 各70名（先着順） 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11月4日～25日の火曜日、午後3時10分～4時10分 HIKARU 各16名（申込順） 各800円 電話または直接、各実施日7日前から同体育館

◆秋のヨガ教室

時11月5日(水)午後3時15分～4時45分

石丸あかね 各18名（申込順） 1000円 電話または直接、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） 長寿

杉並第十小学校温水プール

◆クロールナイト

時11月7日(金)・21日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分（各計2回） 山崎巨人 区内在住・在勤・在学の15歳以上でクロールで①25m完泳を目指す方②25m泳げる方（いずれも中学生を除く） 各10名（申込順）

◆ゆるゆる水中運動教室

時11月10日(月)・17日(月)・12月1日(月)午前10時～10時55分 丸山千恵子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く） 各10名（申込順）

…… いずれも ……

場 杉並第十小学校温水プール（和田3-55-49） 3318-8763） 電話で、各実施日7日前の午前10時から同プール 入場料

認知症サポーターステップアップ講座

11月1日(土)午後2時～3時30分／ケア24上井草（上井草3丁目）／同施設職員／区内在住・在勤・在学の認知症サポーター／10名（申込順）／ 電話で、ケア24上井草 3396-0024

認定講習会（キンモクセイ・モチ・モッコク） 11月2日(日)午後1時～4時30分／柏の宮公園／区内在住・在勤・在学の方／20名（申込順）／300円（保険料を含む）／ 往復はがき（12面記入例）で、10月23日までに柏の宮植木応援団事務局・川浪（〒167-0022下井草2-22-8）／ 川浪 080-6519-6859

公開講座「知っていますか？医療療養型病院」 11月14日(金)午後2時30分～3時30分／河北前田病院（本天沼1丁目）／同病院看護部長／25名（申込順）／ 電話で、同病院 3330-0384（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）

夢を実現！すぎなみ創業スクール 11月15日～12月6日の土曜日、午後1時～4時30分（計4回）／産業商工会館／20名（申込順）／3300円／ 申し込みフォーム（区 同案内参照）から、11月12日までに申し込み／ 杉並中小企業診断士会 050-3698-3039

認知症サポーター養成講座 11月18日(火)午後1時30分～3時／方南会館／キャラバン・メイト／区内在住・在勤・在学の方／30名（申込順）／ 電話で、ケア24方南 5929-2751／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

歴史講演会「杉並に暮らした考古学者 甲野勇とその周辺」 11月22日(土)午後1時30分～3時30分／阿佐谷地域区民センター／郷土博物館学芸員／80名（先着順）／700円／ 杉並郷土史会・幸田 090-2436-1962

浜田山病院公開講座「人生100年健康長寿セミナー」&感謝祭 11月24日(休)午前10時～午後4時／同病院（浜田山4丁目）／指揮者・西本智実ほか／200名（先着順）／ 同病院総務企画部 3311-1198

講演会「精神科医からみた生きづらさ」 診察室から伝えたいこと 11月30日(日)午後1時30分～4時30分／阿佐谷地域区民センター／早稲田メンタルクリニック院長・益田裕介／ひきこもりの子どもを持つ保護者ほか／80名（申込順）／1000円ほか／ 電話・Eメール（12面記入例）で、フリーランス杉並家族会 090-4749-2497 freelance-suginami

@ymail.ne.jp（月～金曜日午前9時～午後5時）

東京衛生アドベンチスト病院 子育てのブレイクタイム 12月18日(休)、8年1月15日(休)、2月19日(休)、3月19日(休)午後2時～3時／オンラインで実施／同病院小児科医師・佐原真澄ほか／各20名（申込順）／各1500円／ 電話で、各実施日の3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2時まで。祝日を除く〉）

女子美術大学アート・デザイン表現学科公開講座 10月31日～12月19日の金曜日＝国際交流文化概論B▶11月17日～8年1月7日の原則、月曜日＝宇宙・人間・アート（11月24日、12月29日を除く。いずれも午後4時40分～6時10分）／同大学（和田1丁目）／同大学客員教授・萩尾望都ほか／各50名（申込順）／一部事前申込制／ 同大学教育支援センター・藤田 5340-4508／詳細は同大学 参照

●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30日(休)・31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）／同

会職員／各3名（申込順）／各500円

◆インボイス対応の記帳方法 11月6日(木)・7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）／同会職員／各3名（申込順）／各500円

…… いずれも ……

電話で、荻窪青色申告会 3393-1951

その他

司法書士による無料相談会 11月5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 11月6日(木)午後1時～4時／ 電話で、東京都宅建物取引業協会第10ブロック① 3311-4999② 6407-9152（①実施日のみ）

高齢者助け合いボランティア「孫の手サービス」 おおむね30分以内で完了する特別な技術・道具が不要な作業の手伝い／区内在住の60歳以上で59歳以下の同居家族がいない方／ 電話で、杉並区シルバー人材センター 3317-2217（月～金曜日午前9時～午後5時〈祝日を除く〉）